

دانلود فایل کامل و word این پایان نامه با منابع فارسی و لاتین

پایان نامه ارشد علوم تربیتی آموزش ابتدایی

موضوع: اثربخشی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

در این فصل با استفاده از یافته های پژوهش در فصل ۴، به تبیین فرضیات پژوهش پرداخته ایم؛ و باتوجه به اطلاعات به دست آمده از بررسی های آماری و بحث های نظری و سوابق پژوهش مندرج در فصل دوم، هر یک از فرضیه ها، تفسیر و نتیجه گیری شد.

۱-۵. بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول: "آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبرد شناختی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص موثر است."

نتایج نشان داد بین میانگین نمرات راهبرد شناختی بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبرد شناختی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص تاثیر داشته است.

این یافته با پژوهش های زیر همسو است. نقی زاده علمداری و نجارپور استادی (۱۴۰۱) نشان دادند که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان دختر تاثیر دارد. طالبی و سرداری (۱۳۹۹) نشان دادند که مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان با اختلال یادگیری خاص تاثیر دارد. تاج الدینی، و همکاران (۱۳۹۷) به این نتیجه رسیده اند که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سرزندگی تحصیلی، خودتنظیمی تحصیلی و ذهن آگاهی دانش آموزان دبیرستانی تاثیر دارد. سلطانی و همکاران (۱۳۸۷) نیز نشان دادند که آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستان های دخترانه تاثیر دارد. آتا و دوگان (۲۰۱۸) نشان دادند که مدیریت استرس بر وضعیت روحی مقابله با استرس در بیماران تاثیر دارد. کوگ و همکاران (۲۰۰۵) به این نتیجه رسیده اند که آموزش مدیریت استرس بر پیشرفت تحصیلی و سلامت روان دانش آموزان تاثیر دارد.

در تبیین این یافته می توان به تعریف ذهن آگاهی از نظر کابات زین (۲۰۰۳) اشاره کرد. وی ذهن آگاهی را توانایی خود تنظیمی توجه و هدایت آن به طرف یک تجربه قلمداد می کند که در آن ذهن از یک شیوه به شیوه دیگر حرکت می کند؛ بدین معنا که افراد با ذهن آگاهی، بالا در یک موقعیت و هنگام رویارویی با یک تکلیف فارغ از هرگونه قضاوت و ارزیابی توجه خود را به

تکلیف معطوف می سازند و در عین حال به هدایت توجه خود در جهت تکمیل آن تکلیف اقدام می کنند. این امر استفاده از راهبردهای مختلف خود تنظیمی از جمله راهبردهای شناختی را تسهیل می سازد همان گونه که مطرح شد روش آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی مداخله ای است که کنترل توجه، آرمیدگی و خودکنترلی را شامل می شود (پاترنیتی^۱، ۲۰۰۷). زمانی که فرد از طریق تمرینهای ذهن آگاهی، آگاهی بیشتری از اطراف خود و وقایع پیرامون کسب می کند احساس کنترل بیشتری حس کرده و به تبع بهتر می تواند افکار، اعمال و هیجانات خویش را کنترل کند (به نقل از شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۴)؛ بنابراین این افراد هنگام انجام یک تکلیف به دلیل برخورداری از آگاهی بیشتر نسبت به شناخت، نحوه یادگیری و همچنین موانع موجود بر سر یادگیری خود، بر شناخت و اعمال خود مدیریت و کنترل بیشتری خواهند داشت و بیشتر قادر خواهند بود تا با استفاده از راهبردهای شناختی در جهت بهبود و افزایش یادگیری خود گام بردارند. همسو با این یافته بروچ^۲ (۲۰۱۱) معتقد است که ذهن آگاهی از طریق آگاهی کامل فرد از خود و پذیرش خویش به تفکر واضح و تدوین هدفهای روشن منجر می شود که این امر عملکرد فراشناخت را هم در برنامه ریزی و هم در نظم دهی بهبود می بخشد و در نتیجه پیشرفت تحصیلی را در پی خواهد داشت در مجموع محققان حیطه ذهن آگاهی معتقدند که یکی از اثرات سودمند ذهن آگاهی بالابردن توان افراد برای خودنظم دهی است (کاظمیان، ۱۳۹۳).

فرضیه دوم: "آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبرد فراشناختی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص موثر است."

نتایج نشان داد بین میانگین نمرات راهبرد شناختی بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبرد فراشناختی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص تاثیر داشته است.

این یافته با پژوهش های زیر همسو است. نقی زاده علمداری و نجارپور استادی (۱۴۰۱) نشان دادند که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودتنظیمی تحصیلی دانش آموزان دختر تاثیر دارد. حبیبی (۱۳۹۴) نشان دادند که آموزش مدیریت شناختی رفتاری استرس بر کاهش استرس تحصیلی ناشی از انتظارات شخصی و انتظارات والدین در دانش آموزان تاثیر دارد. کیم

و کیم (۲۰۱۹) نشان دادند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس ادراک شده و

افسردگی مادران کودکان و نوجوانان کم توان ذهنی تاثیر دارد. ایکس اینگمینو همکاران (۲۰۱۹) به

¹ Paterniti, A

² Brausch, B., D

این نتیجه رسیده اند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، افسردگی و درد در بیماران تاثیر دارد.

در تبیین یافته مذکور می توان گفت که ذهن آگاهی احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش احساسات و هیجانات و پدیده های فیزیکی، همانطور که اتفاق می افتند کمک می کند برخورداری از این مؤلفه امکان پاسخ دهی با تفکر و تأمل به رویدادها را به جای پاسخ دهی بی تأمل و غیر ارادی را به ما می دهد به نظر می رسد مکانیسم اصلی ذهن آگاهی، خودکنترلی توجه باشد چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس یک محیط توجهی مناسب به وجود می آورد و از اشتغال ذهنی با افکار تهدید کننده و نگرانی در مورد انتظارات تحصیلی و موقعیت ارزیابی جلوگیری می کند. اطلاعات اولیه نشان می دهد که تمرین ذهن آگاهی ممکن است جایگزین مناسبی برای درمانهای روان شناختی متداول در زمینه اختلالات اضطرابی باشد. به ویژه برای آنهایی که نمی خواهند در جلسات درمانهای سنتی شرکت کنند (تاج الدینی و همکاران، ۱۳۹۷).

بینش و مهارتها از طریق تمرینهای ذهن آگاهی یاد گرفته می شوند و سپس برای مقابله با استرسورها و شکایاتی که اغلب توسط مراجعان مطرح می شوند مورد استفاده قرار می گیرند. از آن جایی که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی هم عملکرد ذهنی و هم عملکرد رفتاری را تقویت می کند می توان انتظار داشت که شرکت کنندگان در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نگرش مثبت تری نسبت به تواناییهای خود داشته باشند و در خودکنترلی به طور موفقیت آمیزی عمل کنند. بر اساس مطالعات قبلی راجع به اثر بخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، می توان گفت که این برنامه می تواند اثرات مثبت معناداری روی شرکت کنندگان از لحاظ راهبردهای فراشناختی داشته باشد. آموزش ذهن آگاهی با تشویق افراد به تمرین مکرر توجه روی محرکهای خنثی و آگاهی هدفمند نسبت به جسم و ذهن آنها را از اشتغال ذهنی با افکار تهدید کننده و نگران کننده در مورد عملکرد تحصیلی رها و ذهن آنها را از حالت اتوماتیک خارج می کند. به عبارت دیگر این روش با افزایش آگاهی فرد از تجربیات لحظه حال و برگرداندن توجه بر سیستم شناختی و پردازش کارآمدتر اطلاعات، باعث کاهش نگرانی و استرسهای برآمده از انتظارات تحصیلی و برانگیختگی فیزیولوژیک می شود، که این امر به نوبه خود باعث تقویت راهبرد فراشناختی می شود (نقی زاده علمداری و نجارپور استادی، ۱۴۰۱).

فرضیه سوم: "آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص موثر است.

نتایج نشان داد بین میانگین نمرات کارکردهای اجرایی بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس از آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین آموزش مدیریت استرس

مبتنی بر ذهن آگاهی بر کارکردهای اجرایی دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص تاثیر داشته است.

بین میانگین های حافظه، کنترل مهاري، تصميم گيري، برنامه ريزي و توجه انتخابي شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس آزمون تفاوت معناداري وجود دارد ($P < 0/01$). بنابراین آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر مولفه های کارکردهای اجرایی (حافظه، کنترل مهاري، تصميم گيري، برنامه ريزي و توجه انتخابي) دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری شده است.

این یافته با پژوهش های زیر همسو است. کیانی و همکاران (۱۴۰۰) که به این نتیجه رسیده اند که برنامه ی آموزشی - توانمندسازی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی برای بهبود کارکردهای اجرایی در کودکان دارای اختلال نقص توجه / بیش فعالی تاثیر دارد. واحدی و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کارکرد اجرایی و کاهش نشانه های اختلال نافرمانی مقابله ای در دانش آموزان تاثیر دارد. فرهادی، اصلی آزاد و شکرخدایی (۱۳۹۷) نشان دادند که درمان ذهن آگاهی بر کارکردهای اجرایی نوجوانان مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی تاثیر دارد. زمانی امیر زکریا، فضیلت پور و توحیدی (۱۳۹۷) به این نتیجه رسیده اند که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر توجه پایدار تاثیر دارد. دونگ و همکاران (۲۰۲۳) نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد اجرایی جوانان مبتلا به افسردگی تاثیر دارد. گیو و زاهو^۱ (۲۰۲۳) به این نتیجه رسیده اند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی MBCT بر علائم اصلی، اختلال عملکرد عاطفی و عملکرد اجرایی بیماران اختلال بد شکلی بدنی تاثیر دارد. میلیت و همکاران (۲۰۲۱) به این نتیجه رسیده اند که برنامه های مدیتیشن ذهن آگاهی مبتنی بر گروه بر عملکرد اجرایی تاثیر دارد. ایم و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی عملکرد شناختی را بهبود می بخشد. گودا، لیونگ و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که مدیریت کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در مدارس در اسرع وقت موجب بهبود متغیرهای روانشناختی از جمله بهداشت ذهنی و خلاقیت می شود.

کارکردهای اجرایی به عنوان یک فرایند پیچیده که در آن فرد تحت اجرای یک سلسله رفتارهای حل مسئله از ابتدا تا انتها قرار می گیرد تعریف می شود. مفهوم کارکردهای اجرایی به عنوان یک سازه ی نظری توانسته است بین ساختارهای مغزی به ویژه نواحی پیشانی و پیش پیشانی و کارکردهای روان

¹ Gu, Y. Q & Zhu, Y

شناختی از قبیل حل مسأله تفکر انتزاعی و تغییر مجموعه، حلقه ارتباطی نیرومندی به وجود آورده و از این راه به درک بهتر آسیب شناسی روانی کمک کند. به طور کلی کنشهای اجرایی در واقع به مثابه واسطه بین مدارهای پیچیده عصبی هستند که ارتباط بین مناطق مجزا در قطعه پیشانی را با سایر مناطق قشری و زیر قشری است که در نتیجه آسیب به مدارهای فرونتال استریانال یا اختلال در سوخت و ساز این مدارها به کار کرد اجرایی فرد صدمه میزند این کارکردها به طور مرسوم معادل لوبهای فرونتال در نظر گرفته می شوند (دهقانی و همکاران ۱۴۰۰).

در مداخله ی ذهن آگاهی هدف از تأکید بر فرایندهای عالی روان شناختی این است که چگونه افراد به مهار ارادی رفتار افکار و هیجان پردازند. این مهار گری مستلزم استفاده از نیروهای ذهنی است. در این درمان افراد یاد می گیرند بر توجه مداوم تمرکز کنند و به افراد کمک می کند تا تصمیم بگیرند به چه نوع اهداف یا فعالیتهایی توجه کرده و رفتارهای مطابق با آن را سازماندهی و برنامه ریزی کنند با به کارگیری این درمان افراد می توانند به مراقبت از استقلال فردی و روابط اجتماعی کارآمد پرداخته و شناخت تفکر و رفتار هدفمند را تنظیم و کنترل کنند و به شناسایی و استفاده از راهکارهای انطباقی مؤثر برای رویارویی با مسائل زندگی روزمره و سپس به حل مسائل پردازند؛ بنابراین از پیامدهای قابل توجه این نوع مداخله افزایش عملکردهای اجرایی با چهار قلمرو کلی ادراک هیجان، شناخت و عمل هست. می توان گفت که که با افزایش تمرکز و دقت مداخله در پی عملکردهای اجرایی افراد را افزایش داده و بازدهی افراد در حل مسائل تصمیم گیری در امور روزمره را تسهیل کند (بدری گرگری و همکاران، ۱۳۹۹).

در حقیقت تمرینات ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس که به تنظیم تنفس می پردازد شامل سه مؤلفه است: گسترش، آرامش، تمرین برای کنترل تنفس و مراقبه به عنوان یک مداخله ی ذهن - بدن. تأکید این درمان بر آرام سازی است و تمرینات آن به صورت ایستا و پویا انجام می شود که متمایز از تمرین های معمولی هست. ذهن آگاهی به طور منظم باعث انقباض و استراحت پیوسته عضلات در انجام حرکات تغییر الگوی تنفسی پرورش توجه و هوشیاری ذهنی تقویت عضله قلب، بهبود گردش خون، آرام سازی تنش عضلات و رهایی ذهن از استرس و هیجانات منفی در طول تمرین می شود و در نتیجه منجر به

بهبود رفتار انطباقی در برابر شرایط محیطی شود. به این دلیل که کارکردهای اجرایی به نوعی به فرایند ذهن و توانایی کنترل جسم، شناخت و هیجان برای هدایت رفتار اشاره دارد. کنترل ذهن با تمرینهای بودن در زمان حال و کنترل جسم تمرین اسکن (بدن) می تواند بهبود عملکرد اجرایی به طور کلی کمک کند (میلیت و همکاران، ۲۰۲۱).

۲-۵. محدودیت های پژوهش

در پژوهش حاضر هم برخی محدودیت ها به شرح زیر وجود داشت:

۱. در این پژوهش به منظور زمینه یابی از پرسشنامه استفاده گردید، در نتیجه ممکن است برخی از افراد از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده و پاسخ غیر واقعی داده باشند.
۲. نتایج پژوهش حاضر قابل تعمیم به دانش آموزان مبتلا به اختلال یادگیری خاص شهر ... بوده است و در صورت نیاز به تعمیم به سایر دانش آموزان با احتیاط و دانش کافی این کار صورت بگیرد.
۳. سنجش مرحله پیگیری مدتی پس از اجرای پس آزمون در طرح تحقیق میسر نشد، که یکی دیگر از محدودیت های این پژوهش می باشد.
۴. از محدودیت های دیگر این طرح را می توان به ویژگی های فردی، خصوصیات روحی و روانی، تفاوت های زندگی، فرهنگی و اجتماعی نمونه های مورد پژوهش که بر پاسخگویی به پرسشها بر نتایج پژوهش تاثیر گذار بود، اشاره نمود که کنترل این عوامل از عهده پژوهشگر خارج بود.

۴-۵. پیشنهادات

با توجه به گستره ی نظری موجود، یافته ها و محدودیت های حاضر، می توان پیشنهادهای و جهت گیری های پژوهشی زیر را ارائه نمود که فراهم کننده زمینه های پژوهشی جدید می باشند:

۱-۴-۵. پیشنهادات پژوهشی

۱. پیشنهاد می شود که انجام پژوهش با حجم نمونه بزرگتر و محدوده جغرافیایی وسیع تر

انجام گیرد تا ادبیات متراکم و منسجمی در خصوص نحوه به کار گیری متغیرهای ذکر شده فراهم آید.

۲. همچنین پیشنهاد می شود که در پژوهش های بعدی از سایر روش های درمانی که اثر

بخشی آنها در بهبود راهبردهای شناختی و فراشناختی و کارکردهای اجرایی تایید شده است به صورت مقایسه ای استفاده شود.

۳. در پژوهش های آتی پیشنهاد می شود که پیگیری طولانی مدت برای بررسی اثر بخشی

درمان در طولانی مدت انجام گردد.

۴. پیشنهاد می شود که این پژوهش، در سایر مقاطع تحصیلی نیز انجام شود.

۵. به منظور کنترل تأثیر شخصیت و تجربه درمانگر در نتایج پژوهش، تکرار پژوهش توسط

درمانگران دیگر پیشنهاد می گردد.

۲-۴-۵. پیشنهادات کاربردی

۱. باتوجه به تأثیر آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای شناختی و

فراشناختی و کارکردهای اجرایی، تشکیل کمیته تخصصی آموزش مدیریت استرس مبتنی بر

ذهن آگاهی در آموزش و پرورش به منظور برنامه ریزی و اقدام منسجم در خصوص آموزش مدیریت استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در محیط های دانش آموزی در تمام مقاطع تحصیلی پیشنهاد می شود.

۲. پیشنهاد می شود کارگاه های آموزشی و دوره های ضمن خدمت برای دست اندرکاران تعلیم و تربیت به منظور آشنایی با اهمیت این متغیرها و آموزش آنها با استفاده از راهبردها و مدل ها مناسب به دانش آموزان برگزار شود.

۳. پیشنهاد می شود در برنامه های رسمی و غیر رسمی مدارس جایگاه ویژه ای نیز برای پرورش مهارت های ذهن آگاهی دانش آموزان در نظر گرفته شود.

۴. [دانلود فایل کامل و word این پایان نامه با منابع فارسی و لاتین](#)