



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت امور پژوهشی



بهمن ماه ۱۴۰۳

نشست خبری برای ارائه پیام پژوهشی

کاهش استرس ادراک شده و افسردگی دانشجویان پزشکی با

برگزاری دوره آموزش مجازی ذهن آگاهی

مجری اصلی:

دکتر آیین محمدی، دانشکده پزشکی



طرح تحقیقاتی با عنوان "بررسی اثربخشی دوره آموزش مجازی غیرهمزمان ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده و افسردگی دانشجویان پزشکی" توسط آقای دکتر آیین محمدی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به عنوان مجری اصلی اجرا شده و در سال ۱۴۰۳ خاتمه یافته است. این پژوهش ارزشمند توانسته است به ارتقای سطح دانش و سلامت در حوزه کاربرد آموزش مجازی در خودمراقبتی کمک نماید. در ادامه خلاصه ای از پیام پژوهش و کاربرد آن در راستای ارتقای سلامت جامعه برای استفاده از ذینفعان توسط مجری محترم به اشتراک گذاشته شده است. امید است این دستاورد بتواند راهگشای توسعه و کاربردی شدن نتایج پژوهش ها باشد.



✍ خود را معرفی کرده و سوابق علمی و اجرایی مرتبط با طرح حاضر را

مختصر بیان کنید. (۸۰ کلمه)

با سلام. اینجانب دکتر آیین محمدی پزشک و متخصص آموزش پزشکی و عضو هیات علمی گروه یادگیری الکترونیکی در آموزش پزشکی دانشکده پزشکی هستم. فعالیت‌های من عمدتاً در رابطه با آموزش مجازی و فناوری‌های نوین آموزشی بوده و بر روی روش‌های تدریس نوین و اثربخشی آنها در میزان یادگیری و خصوصیات فردی دانشجویان تحقیق می‌کنم. همچنین روش‌های آموزش به مردم و بیماران نیز از حیطه‌های پژوهشی من هستند.

✍ تیم مجریان و همکاران طرح را همراه با وابستگی سازمانی آنها معرفی فرمایید.

اعضای تیم تحقیق عبارتند از دکتر ریتا مجتهدزاده، پزشک و متخصص یادگیری الکترونیکی و عضو هیات علمی گروه یادگیری الکترونیکی در آموزش پزشکی، دکتر مهتاب معتمد، متخصص روانپزشکی، عضو هیات علمی گروه روانپزشکی، از دانشگاه علوم پزشکی تهران و دکتر معصومه معلم، متخصص طب اورژانس و دانشجوی یادگیری الکترونیکی در آموزش پزشکی از دانشگاه آزاد اسلامی هستند.

✍ مخاطبان نتایج و پیام حاصل از طرح پژوهشی شما چه افراد/گروه‌هایی هستند؟

مخاطبان اصلی پژوهش دانشجویان دانشگاه‌ها، به ویژه دانشجویان رشته پزشکی هستند.

✍ یک عنوان کوتاه، جذاب و قابل فهم برای مخاطبان که نمایانگر پیام اصلی پژوهش شما باشد، بیان کنید .

تاثیر تمرین‌های مبتنی بر ذهن آگاهی با استفاده از محتوای الکترونیکی، در کاهش استرس و اضطراب دانشجویان پزشکی

✍ پیام کلیدی پژوهش شما چیست؟

مداخلات نوآورانه مختلفی برای مدیریت استرس در دانشجویان انجام می‌شود. یکی از این مداخلات تمرین‌های مبتنی بر ذهن آگاهی است. یافته‌ها بیانگر اثربخشی آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی با استفاده از محتوای الکترونیکی تهیه شده در این طرح، در کاهش استرس و اضطراب دانشجویان پزشکی است و می‌تواند برای حمایت از سلامت روان دانشجویان استفاده شود.

✍ پیام پژوهشی خود را در قالب زیر بسط دهید و بیان کنید که "چه کسی"، "چه چیزی"، "چرا" و "کجا" از نتایج پژوهش شما استفاده می‌کند.

- اهمیت و نوآوری موضوع
- سطوح بالای استرس در دانشجویان بر سلامت روان و عملکرد تحصیلی و حرفه‌ای و مراقبت از بیماران آینده آنها تاثیر خواهد داشت. مداخلات نوآورانه مختلفی برای مدیریت استرس در دانشجویان انجام می‌شود. یکی از این مداخلات تمرین‌های مبتنی بر ذهن آگاهی است. هدف این مطالعه ارزیابی تاثیر تمرین مبتنی بر ذهن آگاهی به صورت یک محصول یادگیری الکترونیکی بر سطح استرس دانشجویان پزشکی است.
- مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی
- این پژوهش نشان داد مداخلات آموزشی و ارائه بسته‌های حمایتی با رویکرد ذهن آگاهی به دانشجویان پزشکی می‌تواند استرس و اضطراب را به طرز قابل توجهی در آنها کاهش دهد. یافته‌های این پژوهش بر اهمیت برنامه‌ریزی و توسعه تولید محتوای آموزشی مجازی تاکید می‌کند. این محتواها به صورت غیر همزمان قابل استفاده هستند و دسترسی به آنها آسان است. و می‌تواند بر حسب ضرورت و بسته به نیاز دانشجویان بدون محدودیت زمانی و مکانی توسط آنها استفاده شوند.
- موارد کاربرد نتایج طرح
- هدف کاربردی طرح، ایجاد دوره‌های آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی برای کاهش استرس و افسردگی در دانشجویان، تا حد زیادی محقق شد. دسترسی آسان به پادکست‌های آموزشی و قابلیت استفاده در زمان دلخواه

از ویژگی‌های کلیدی این دوره بود که در طراحی سایر مداخلات مشابه نیز می‌تواند الگو قرار گیرد. لازم است تصمیم‌گیری‌های مدیریتی در سطح دانشگاه‌های علوم پزشکی و وزارت بهداشت برای بهبود سلامت روان دانشجویان انجام شود.

این تصمیم‌گیری‌ها می‌تواند به افزایش توانمندسازی، بهبود کیفیت زندگی و توانمندی‌های مدیریتی متخصصان آینده این مرز و بوم منجر شود و در نهایت به ارائه خدمت بهتر به بیماران و جامعه‌ای با سلامت جسمی و روانی بالاتر کمک کند.

🔗 دو تأثیر و یا کاربرد اصلی پژوهش شما چیست؟

تأثیر اول: کاهش استرس و اضطراب در دانشجویان با یادگیری الکترونیکی مبتنی بر ذهن آگاهی
تأثیر دوم: ارائه نمونه مداخله در دسترس و کم هزینه برای بهبود کیفیت زندگی دانشجویان

🔗 محدودیت‌های شواهد و نتایج به دست آمده در طرح شما چه بوده است؟

سوگیری انتخاب: شرکت‌کنندگان مطالعه ممکن بود قبلاً به تکنیک‌های تمرکز حواس علاقه مند باشند که منجر به تورش در نمونه شود .
خود گزارشی: تکیه بر معیارهای خود گزارشی برای ارزیابی سطح افسردگی و استرس ممکن است سوگیری و پاسخ غیرواقعی را به دنبال داشته باشند.
حجم نمونه: به دلیل کوچک بودن بودن حجم نمونه احتمال ضعیف شدن نتایج وجود دارد.

🔗 انجام چه پژوهش‌هایی را در ادامه تحقیق خود پیشنهاد می‌دهید که می‌تواند منجر به کاربردی تر

شدن نتایج و تأثیر بیشتر یافته‌های شما شود؟

- مدت زمان مداخلات افزایش داده شود. به عنوان مثال تاثیرات بلند مدت تمرینات ذهن آگاهی بر افسردگی و سایر متغیرهای روانی بررسی شوند.
- تعمیم نمونه‌ها به سایر گروه‌های حرفه‌ای و دانشجویی باعث افزایش اعتبار خارجی پژوهش خواهد شد.
- استفاده از ابزارهای عینی‌تر مانند به کارگیری ابزارهای بیولوژیک (اندازه‌گیری کورتیزول) در ترکیب با پرسشنامه‌ها برای بررسی دقیق‌تر اثربخشی مداخله‌ها مفید خواهد بود.

🔗 ادامه مسیر کاربردی کردن یا اجرای پژوهش‌های آتی، به چه حمایت‌هایی از سمت مسوولین و نهادهای

مرتبط نیاز دارد؟

همکاری برای اجرای طرح‌های پژوهشی بین رشته‌ای و تامین هزینه و امکانات و تجهیزات مورد نیاز

✍ آیا نتایج طرح شما منجر به تغییری در ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، آموزشی، ارزش های دینی یا قوانین سازمان غذا و دارو شده است؟

می تواند در کاهش شیوع خودکشی در بین دانشجویان موثر باشد ولی بررسی بلند مدت انجام نشده است.

✍ در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله (ها) را اعلام کنید.

مقاله سابمیت شده ولی هنوز منتشر نشده است.

✍ اگر مخاطبان یا سایر پژوهشگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند، مسیر ارتباطی شما چیست؟

تلفن: ۴۲۰۳۶۰۰۱ داخلی ۳۰۱

ایمیل: aeen_mohammadi@tums.ac.ir

✍ حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح خود را ذکر نمایید:

1. Healy, C., et al., Medical students, mental health and the role of resilience—A cross-sectional study. *Medical Teacher*, ۲۰۲۳. ۴۵(۱): p. ۴۰-۴۸.
2. Khoury, B., et al., Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, ۲۰۱۵. ۷۸(۶): p. ۵۱۹-۵۲۸.
3. Herscu, O., et al., Mindfulness meditation and self-monitoring reduced maladaptive daydreaming symptoms: A randomized controlled trial of a brief self-guided web-based program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, ۲۰۲۳.
4. Pascual, K., et al., Should Mindfulness for Health Care Workers Go Virtual? A Mindfulness-Based Intervention Using Virtual Reality and Heart Rate Variability in the Emergency Department. *Workplace Health & Safety*, ۲۰۲۳. ۷۱(۴): p. ۱۸۸-۱۹۴.

✍ در خاتمه، اگر توضیح یا نکته دیگری باقی مانده، بیان کنید.

-

شناسنامه خبر

عنوان طرح: بررسی اثربخشی دوره آموزش مجازی غیرهمزمان ذهن آگاهی بر کاهش استرس ادراک شده و
افسردگی دانشجویان پزشکی
کد طرح: ۷۳۳۱۴
مجری اصلی: دکتر آیین محمدی
تاریخ اختتام: بهمن ۱۴۰۳
لینک مقاله: -