



The Effectiveness of Mindfulness Training on Lifestyle, Anger Management and Self-Compassion in Students of West Tehran University

Mitra Ghanaeian ^{1*}, Parenaz Banisi ², Seaside Zomorrody ³

1 Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

2 Assistant Professor, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

3 Assistant Professor Islamic Azad University, West Tehran Branch

* **Corresponding author:** Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran

Received: 2022-02-27

Accepted: 2022-03-11

Abstract

The purpose of this study was the effectiveness of mindfulness training on lifestyle, anger management and self-compassion in students of West Tehran University. The present study, including quasi-experimental designs, was a pretest-posttest with a control group. The statistical population in the present study included all students of Azad University, West Tehran Branch. In this study, 30 students who met all the entry criteria were randomly selected and replaced in two experimental and control groups. Data collection tools included the Walker et al.'s (1987) lifestyle questionnaire, Nelson's anger intensity (2000), Neff self-compassion (2003), and a summary of the mindfulness training protocol. The collected data were analyzed by descriptive and inferential methods through SPSS21 software. In this research, descriptive statistics were used to calculate the mean and standard deviation of research variables and show the frequency and related graphs, and inferential statistics were used to test the research hypotheses. Before testing the hypotheses, the hypothesis of normality of data distribution was performed by Kolmogorov-Smirnov test. Multivariate analysis of covariance was used to analyze inferential statistics data. The results showed that mindfulness training is effective on lifestyle, anger management and self-compassion in students of Tehran West University. Due to the severity of the effect, mindfulness training has a greater impact on students' lifestyle than anger management and compassion.

Keywords: Mindfulness, Lifestyle, Anger management, Self-compassion



اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب

میترا قنائیان^{۱*}، پریناز بنیسی^۲، سعیده زمردی^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

^۲ دانشیار پایه ۱۸، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران

^۳ استادیار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران. پست الکترونیکی:

Mitraghanaeian@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۲۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۰۸

چکیده

هدف از انجام این پژوهش اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب بود. پژوهش حاضر، از جمله طرح های نیمه آزمایشی، به صورت پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری در پژوهش حاضر، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران غرب بودند. در این پژوهش نیز تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان را که تمام ملاک های ورود را داشته باشند، به صورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه سبک زندگی والکر و همکاران (۱۹۸۷)، شدت خشم نسلون (۲۰۰۰)، خودشفقت ورزی نف (۲۰۰۳) و خلاصه پروتکل آموزش ذهن آگاهی بود. تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده، به دو روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS21 انجام شد. در این تحقیق از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شد و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه های تحقیق استفاده گردید. قبل از آزمون فرضیه ها، مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده های آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است. با توجه به شدت اثر، آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی تاثیر بیشتری نسبت به مدیریت خشم و شفقت به خود دانشجویان دارد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، سبک زندگی، مدیریت خشم، شفقت به خود

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

سبک زندگی خاص، انتخابهای هشیار و ناهشیار فرد را برای یک نوع رفتار خاص نشان می دهد. سبک زندگی میتواند ساز و کارهای زیست شناختی پایه ای را که منجر به بیماری میشوند، تحت تأثیر قرار دهد. سبک زندگی متأثر از عوامل سه گانه

سبک زندگی شامل روشی است که فرد برای تغذیه، ورزش، استراحت، بازی، انجام کارها به طور کلی در زندگی خود دارد. سبک زندگی همچنین، الگوهای روابط اجتماعی، اوقات فراغت، خودانگاره، ارزش ها و نگرشهای فرد را منعکس میکند. یک

بدنی، روانی و اجتماعی است. بدون سبک زندگی سالم آمادگی برای یک زندگی با کیفیت مطلوب کاهش می یابد [۱]. سبک زندگی الگوی زندگی یک فرد است که در فعالیت ها، دلبستگی ها و افکار شخصی بروز می کند. در واقع سبک زندگی چیزی بیش از شخصیت یا طبقه اجتماعی شخص است. به طور کلی سبک زندگی شامل الگوی کامل کنش و واکنش فرد در جهان است. سبک زندگی نوع خاص واکنش فرد در برابر موانع و مشکلات زندگی است. امروزه سبک زندگی و اهمیت آن به صورت یکی از مسائل مهم روان شناختی درآمده است. انتخاب سبک زندگی، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، آینده فرد را رقم می زند. همانطور که گفته شد: سبک زندگی فرد، عوامل مختلفی از جمله ورزش، تغذیه، اوقات فراغت، نگرش و شیوه برخورد با استرس را در بر می گیرد که عوامل مانند ورزش منظم و عادت به تغذیه سالم در درجه اول اهمیت قرار دارند [۲].

مدیریت خشم تقریباً همه افراد دوران کودکی را با تجربه مقدری ناکامی، تهدید، آسیب یا شکست پشت سر می گذارند. در اثر تجربه، نوعی الگوی خشم در افراد به وجود می آید. نحوه برخورد با احساس های مربوط به رویدادها، مهم است [۳]. هنگامی که افراد، حوادث و افراد دیگر را به مثابه تهدید می دانند سطح تنش آنها افزایش یافته و سطح تحمل آن ها کم می شود، در نتیجه حاصل آن واکنش خشم و عصبانیت است [۴]. خشم هنگامی کارکرد روزانه را مختل می کند و منجر به رفتارهای پرخاشگرانه می شود، مشکل سازمی شود [۵]. آزار رسانی به عنوان نتیجه ناشی از خشم درون درک می شود که نیاز به آموزش مجدد در مدیریت خشم دارد [۶]. آموزش مهارت های مدیریت خشم در کاهش تجربه خشم موثر است [۷]. شواهد نشان می دهد که مداخلات خشم می تواند در کاهش سطح خشم تاثیرگذار و این امر بر رفتارهای مجرمانه آینده تاثیرگذار است. مداخلات مدیریت خشم طراحی شده در کاهش گرایش به خشم تاثیرگذار هستند و به معنای این است که : ۱- برانگیختگی فیزیولوژیکی بیش از حد تعدیل می شود، ۲- تغییر در آنتاگونیست ها به وجود می آید، ۳- محرک های محیطی کاهش می یابند، ۴- رفتارهای ناپهناجر که به حل مسئله منجر نمی شود را تغییر می دهد [۸].

در شفقت به خود گیلبرت^۱ (۲۰۰۹)، معتقد است که شفقت به خود یک ظرفیت تکامل یافته است و از سیستم های رفتاری ناشی می شود که شامل دلبستگی و پیوندجویی هستند. جستجوی نزدیکی و کسب آرامش از سوی مراقبان به منظور فراهم کردن یک پایگاه امن برای عمل کردن در جهان، یکی از رفتارهای پستانداران است. در میان انسان ها، حس دلبستگی ایمن و تعلق که از سیستم مراقبت کردن ناشی می شود، احساس های امنیت، برخورداری از ارزش دوست داشتن و

مراقبت، افزایش شادکامی و کاهش اضطراب و افسردگی را در پی دارد [۹]. به همین دلیل افرادی که در محیط مطمئن و امن بزرگ می شوند و کسانی که روابط حمایت کننده و معتبر سازی را با مراقبین خود تجربه می کنند باید بیشتر قادر باشند با شفقت و مراقبت با خودشان رفتار کنند. در مقابل افرادی که در محیط های نا امن، پر استرس و تهدیدکننده بزرگ می شوند، احتمالاً سیستم خود آرام بخشی آن ها به خوبی رشد نیافته است و از مدل های درونی شده معدودی از شفقت برخوردارند [۱۰]. با وجود اینکه شفقت به خود ریشه در روابط اولیه فرد با مراقبین خود دارد اما مهارت های آن را می توان آموزش داد. گیلبرت و ایرون^۲ (۲۰۰۵)، اعتقاد دارند که شفقت به خود سیستم تهدید (این سیستم با احساس های دلبستگی ناایمن، دفاعی بودن و برانگیختگی خودمختار همراه است) را نافع و سیستم خود آرامبخشی (این سیستم با احساس های دلبستگی ایمن، امنیت و سیستم اکسی توسین-فیون همراه است) را فعال می کند. راک کلیف، گیلبرت، مک ایوان، لیت من و گلاور^۳ (۲۰۰۸)، در حمایت از این اعتقاد دریافتند که ارائه یک تمرین شفقت به خود کوتاه به افراد، سطح هورمون کورتیزول را در زمان استرس پایین آورد. همچنین تغییر پذیری ضربان قلب را افزایش می دهد که با توانایی بالاتری برای خود آرام سازی در زمان استرس همراه است. در مجموع، با وجود اینکه از عمر مفهوم شفقت به خود خیلی نمی گذرد اما به تحقیقات زیادی منجر شده است. این سازه ارتباط نزدیکی با ذهن آگاهی دارد و خود (نف) نیز در مفهوم بندی خود یکی از مولفه های شفقت به خود را ذهن آگاهی در نظر گرفت [۱۱].

ذهن آگاهی به عنوان یک مهارت مهم درون فردی، به فرد این امکان را می دهد که به کمک آن از افکار و احساسات ذهنی و بدنی خویش آگاه شود و به تعدیل عواطف و احساسات به دور از هرگونه قضاوت و داوری پرداخته و با پذیرش آن ها بهزیستی خود را ارتقا دهد و به درک این موضوع کمک می کند که هیجان های منفی به عنوان تجربه ای درونی رخ می دهد، اما آن ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند [۱۲]. ذهن آگاهی روشی است که با آن کار می کنیم که می تواند در یک لحظه، ذهن پراکنده ما را فراخوانده و آن را به صورت یک کل بازیابی کند، به گونه ای که بتوانیم برای آینده گذشته، در هر لحظه از زندگی حاضر باشیم [۱۳]. ذهن آگاهی با کمک در تحلیل و توجه به تجارب جاری، به فرد اجازه می دهد تا برخورد تسلط یافته و خود را بازیابی کند و با فراخواندن ذهن پراکنده خود به عقب برگردد و شرایط زندگی را تحلیل کند و در حال حاضر در مقابل شرایط دردناک و پر استرس به روشی جدید، نه عادی و نه واکنشی، پاسخ دهد [۱۴]. در ذهن آگاهی و مهارت های تمرین

رویکرد ذهن آگاهی به طور کلی با علائم افسردگی-اضطراب- برانگیختگی و خشم و افسردگی مزمن همبستگی دو جانبه دارد. مشاهده افکار و احساسات مزاحم و ناخوشایند در طول تمرین ذهن آگاهی، و توسعه یک موضع غیر قضاوتی نسبت به تجربه باعث کاهش علائم فیزیولوژیکی اضطراب می‌شود [۱۶] و می‌تواند به تمرکز بهتر دانشجویان بیانجامد. باتوجه به اینکه در یک محیط آموزشی دانشجویان باید در تمام مراحل آموزش و یادگیری دارای احساس ایمنی عاری از هرگونه تهدید و ارباب باشند، تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند به مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان کمک شایانی کند و سبک زندگی ای را به وجود آورد که در آن دانشجو شاد و سلامت زندگی کند.

اهداف پژوهش

هدف اصلی

تعیین اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب

اهداف فرعی

۱. تعیین اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه تهران غرب
۲. تعیین اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر مدیریت خشم در دانشجویان دانشگاه تهران غرب
۳. تعیین اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب

فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی

آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است.

فرضیه‌های فرعی

۱. آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است.
۲. آموزش ذهن آگاهی بر مدیریت خشم در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است.
۳. آموزش ذهن آگاهی بر شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر، از جمله طرح‌های نیمه آزمایشی، به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد که دارای دو گروه می‌باشد که هر دو گروه دو بار مورد مشاهده (اندازه

آگاهی لحظه به لحظه اش، فرد تلاش می‌کند تا نسبت به الگوهای افکار، عواطف و تعالی با دیگران آگاهی پیدا کند و سپس نه به طور خودکار با روش‌های خو گرفته و ناهشیار، بلکه به طور سنجیده و هدفمند مفید به موقعیت‌های مختلف واکنش نشان دهد [۱۵].

ورود به دانشگاه مستلزم این است که دانشجویان تازه وارد خود را با محیط‌های جدید و موقعیت‌های اجتماعی و فعالیت‌های علمی و بسیاری موارد دیگر سازگار نمایند. وقتی دانشجویان می‌کوشند تا با این محیط‌ها و موقعیت‌های جدید خو بگیرند اغلب دچار استرس و در پی آن عدم کنترل خشم می‌شوند. هرچند آگاهی بخشی از هشیاری است و حساسیت به دامنه محدودی از تجربیات را شامل می‌شود ولی ذهن آگاهی اجازه می‌دهد دانشجویان به عقب برگردند و شرایط زندگیشان را تحلیل کنند و به روش نو نه عادت‌های واکنش نشان دهند.

رایج‌ترین روش آموزش ذهن آگاهی، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) است که به شکل برنامه کاهش استرس و برنامه آرامش و آرامش‌آموزی شناخته می‌شود. هارتون-دانست و سارس^۴ (۲۰۰۳) نشان دادند که با افزایش ذهن آگاهی در پردازش اجتماعی از جنبه‌های گوناگون تعارضات متقابل درون فردی، تغییراتی حاصل می‌شود. همچنین با مطالعه مهارت‌های ذهن آگاهی و رفتار درون فردی نشان دادند که چهار مولفه از مولفه‌های ذهن آگاهی (مشاهده‌گری، توصیف، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت) با توصیف و تشخیص بهتر احساسات بدنی و اضطراب و آشفتگی کمتر همراه هستند.

بر این اساس لازم است در خصوص دانشجویان به دنبال راهکارها و تدابیری بود که از یک سو به تسکین هیجانات آن‌ها از جمله خشم و از سوی دیگر به تقویت و اعتقاد شفقت به خود در آن‌ها به عنوان عاملی اساسی در تغییر سبک زندگی بپردازد. این در حالیست که یکی از مولفه‌های شفقت به خود، ذهن آگاهی است که می‌تواند به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال منجر شده و باعث سازگاری دانشجویان در محیط دانشگاه و بعد اجتماع شود و با قابلیت یافتن برای پذیرش موضوع، مکرراً ذهن خود را مشغول به آن نکند که البته این خود به مدیریت خشم کمک می‌کند. ورود به دانشگاه تمام جوانب زندگی فرد را به گونه‌ای تحت تأثیر قرار می‌دهد. همزمان با استرسی که دانشجو با آن مواجه می‌شود، با تجربه خشم نسبت به خود و دیگران رو به رو می‌شود. البته که تجربه خشم یک واکنش طبیعی است و البته لازم است که دانشجویان بعد از گذر از این مرحله، به مرحله پذیرش نسبت به خود دست پیدا کنند که اگر این اتفاق صورت نگیرد ممکن است با عدم ادامه تحصیل مواجه شوند.

گیری) قرار می گیرند. نخستین مشاهده با اجرای یک پیش آزمون و دومین آن با اجرای یک پس آزمون صورت می گیرد.

جامعه آماری پژوهش

جامعه آماری در پژوهش حاضر، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران غرب بودند.

حجم نمونه و روش نمونه گیری

در تحقیقات نیمه آزمایشی تعداد نمونه برابر با ۱۰ الی ۳۰ نفر خواهد بود. بدین صورت در این پژوهش نیز تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان را که تمام ملاک های ورود را داشته باشند، به صورت تصادفی ساده (قرعه کشی) انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

معیارهای ورود و خروج پژوهش

الف. معیارهای ورود

۱. دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران غرب
۲. کسب نمرات پایین در متغیر سبک زندگی و نمرات بالا در متغیرهای مدیریت خشم و شفقت به خود
۳. عدم حضور و شرکت قبلی در جلسات رواندرمانی
۴. پذیرفتن فرد برای شرکت در تحقیق، پس از امضای رضایت نامه کتبی

ب. معیارهای خروج

۱. نپذیرفتن فرد جهت همکاری با پژوهش
۲. حضور و شرکت قبلی در جلسات رواندرمانی
۳. غیبت بیش از دو جلسه
۴. شرکت کنندگان هر زمان که خواستند می توانند از جلسات انصراف دهند.

روند اجرای پژوهش

طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. ابتدا ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران، توسط پرسشنامه های سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود مورد آزمون قرار گرفتند تا میانگین نمره آن ها دال بر وجود میزان پایین آن ها در گروه نمونه باشد. گروه نمونه در دو گروه آزمایش و کنترل به تعداد ۱۵ نفر جایگزین شدند (۱۰ نفر نیز از زوجین به علت ریزش احتمالی افراد نمونه، در لیست انتظار قرار گرفتند). هر دو گروه پرسشنامه های مذکور را جهت انجام پیش آزمون تکمیل می کنند. گروه آزمایش تحت

آموزش ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه قرار گرفتند. اما گروه کنترل چنین آموزشی را دریافت نکردند و برنامه همیشگی قبلی خود را ادامه دادند، سپس بعد از آموزش از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. تا در نهایت نمرات هر دو گروه قبل و بعد از دریافت مداخله، مورد تحلیل آماری قرار گیرد.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده، به دو روش توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار SPSS21 انجام شد. در این تحقیق از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق و نشان دادن فراوانی و نمودارهای مربوط به آن استفاده شد و از آمار استنباطی به منظور بررسی فرضیه های تحقیق استفاده گردید. قبل از آزمون فرضیه ها، مفروضه نرمال بودن توزیع داده ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شد. سپس مفروضه همگنی واریانس ها از طریق آزمون لوین در تمام متغیرهای دو گروه بررسی شد. برای تجزیه و تحلیل داده های آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه سبک زندگی والکر^۵ و همکاران (۱۹۸۷): این پرسشنامه شامل ۵۴ آیتم است که توسط والکر و همکاران در سال (۱۹۸۷) ساخته شده است. با استفاده از قالب پاسخ ۴ نقطه ای (۱= هرگز، ۲= برخی اوقات، ۳= اغلب و ۴= همیشه و به طور معمول) پاسخ داده می شود.

پرسشنامه شدت خشم، توسط نلسون^۶ در سال (۲۰۰۰) طراحی شده است. این مقیاس دارای ۳۹ گویه می باشد که با یک مقیاس لیکرت چهار درجه ای با سؤالاتی مانند: (مادرت تو را وسط تماشای برنامه تلویزیونی دلخواهت برای شام صدا می زند) شدت خشم را می سنجد. ناکامی یازده سوال، پرخاشگری بدنی نه سوال، روابط با همسالان نه سوال و روابط با مراجع قدرت ده سوال. پرسشنامه خودشفقت ورزی نف^۷ (۲۰۰۳) [۱۱]: پرسشنامه خود شفقت ورزی توسط نف (۲۰۰۳) [۱۱] تهیه شده است. این پرسشنامه ۲۶ سوال دارد و ۶ مولفه «مهربانی با خود با سوالات ۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳ و ۲۶»، «دوری قضاوت نسبت به خود با سوالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۶ و ۲۱»، «اشتراکات انسانی با سوالات ۳، ۷، ۱۰ و ۱۵»، «دوری از انزوا با سوالات ۴، ۱۳، ۱۸ و ۲۵»، «ذهن آگاهی با سوالات ۹، ۱۴، ۱۷ و ۲۲» و «نیود همانند سازی افراطی با سوالات ۲، ۶، ۲۰ و ۲۴» را اندازه گیری می کند. پاسخ هر سوال در یک طیف ۵ درجه ای از «تقریباً هرگز ۱ نمره»، «به ندرت ۲ نمره»، «گاهی ۳ نمره»، «اغلب اوقات ۴ نمره» و «تقریباً همیشه ۵ نمره» تعلق می گیرد. سوالات ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند.

فرضیه اصلی: آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است.

جدول ۱: تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA)

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	سطح معنی داری	شدت اثر
مدیریت خشم	۰/۴۴۰	۱	۰/۴۴۰	۴/۰۶۶	۰/۰۲۱	۰/۱۶۸
سبک زندگی	۰/۹۱۸	۱	۰/۹۱۸	۲۱/۳۳۱	۰/۰۰۰	۰/۵۱۲
شفقت به خود	۰/۵۶۳	۱	۰/۵۶۳	۸/۵۲۸	۰/۰۰۷	۰/۳۹۶

اثر، آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی تاثیر بیشتری نسبت به مدیریت خشم و شفقت به خود دانشجویان دارد.

همانطوریکه در جدول فوق مشاهده می شود که آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است. با توجه به شدت

جدول ۲: فرضیه ۱: آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است.

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	Sig	شدت اثر
مدل تصحیح شده	۱/۲۴۴	۲	۰/۶۲۲	۳۶/۸۱۱	۰/۰۰۰	
عرض از مبدا	۰/۳۵۹	۱	۰/۳۵۹	۲۱/۲۱۷	۰/۰۰۰	
پیش آزمون سبک زندگی	۰/۳۳۶	۱	۰/۳۳۶	۲۱/۱۴۵	۰/۰۰۰	
گروه(متغیر مستقل)	۰/۹۱۸	۱	۰/۹۱۸	۲۱/۳۳۱	۰/۰۰۰	۰/۵۱۲
خطا	۰/۴۵۶	۲۷	۰/۰۱۷			
مجموع	۱۹۵/۳۵۰	۳۰				
کل تصحیح شده	۱/۷۰۱	۲۹				

است. در واقع آموزش ذهن آگاهی موجب بهبود سبک زندگی در دانشجویان می گردد.

با توجه به میزان $F = ۲۱/۳۳$ و با توجه به اینکه مقدار احتمال از سطح $۰/۰۵$ کمتر می باشد با $۰/۹۵$ اطمینان فرضیه تحقیق تایید می گردد و این نتیجه حاصل می گردد که آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش

جدول ۳: فرضیه ۲: آموزش ذهن آگاهی بر مدیریت خشم در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است.

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	Sig	شدت اثر
مدل تصحیح شده	۰/۴۴۵	۲	۰/۲۲۲	۲/۰۵۵	۰/۱۴۸	
عرض از مبدا	۰/۶۱۷	۱	۰/۶۱۷	۵/۶۹۶	۰/۰۲۴	
پیش آزمون مدیریت خشم	۱/۲۰۲	۱	۱/۲۰۲	۴/۲۵۷	۰/۰۲۱	
گروه(متغیر مستقل)	۰/۴۴۰	۱	۰/۴۴۰	۴/۰۶۶	۰/۰۲۱	۰/۱۶۸
خطا	۲/۹۲۳	۲۷	۰/۱۰۸			
مجموع	۳۱۰/۵۰۴	۳۰				
کل تصحیح شده	۳/۳۶۷	۲۹				

بر مدیریت خشم در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است. در واقع آموزش ذهن آگاهی موجب بهبود مدیریت خشم در دانشجویان می گردد.

با توجه به میزان $F=4/06$ و با توجه به اینکه مقدار احتمال از سطح $0/05$ کمتر می باشد با $0/95$ اطمینان فرضیه تحقیق تایید می گردد و این نتیجه حاصل می گردد که آموزش ذهن آگاهی

جدول ۴: فرضیه ۳: آموزش ذهن آگاهی بر شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است.

منابع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشر	Sig	شدت اثر
مدل تصحیح شده	۱/۳۸۴	۲	۰/۶۹۲	۱۰/۴۹۳	۰/۰۰۰	
عرض از مبدا	۰/۸۷۳	۱	۰/۸۷۳	۱۳/۲۳۸	۰/۰۰۱	
پیش آزمون شفقت به خود	۰/۶۶۱	۱	۰/۶۶۱	۱۰/۰۱۴	۰/۰۰۴	
گروه(متغیر مستقل)	۰/۵۶۳	۱	۰/۵۶۳	۸/۵۳۸	۰/۰۰۷	۰/۳۹۶
خطا	۱/۷۸۱	۲۷	۰/۰۶۶			
مجموع	۱۸۴/۵۱۷	۳۰				
کل تصحیح شده	۳/۱۶۶	۲۹				

دانشجویان آموزش می دهد که از نوسانات خلقی خود، آگاهی داشته باشند و از فنون ذهن آگاهی برای آگاهی از پردازش اطلاعاتی که افکار و هیجانات را تداوم می بخشد، استفاده کنند. ذهن آگاهی، احساس بدون قضاوت از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی، همانطور که اتفاق می افتد، کمک می کند. بنابراین، آموزش آن به دانشجویانی که از سبک زندگی نادرستی رنج میبرند، باعث می شود که آنها احساسات و ضعف های خود را بپذیرند و پذیرش این احساسات باعث کاهش توجه و حساسیت بیش از حد نسبت به گزارش این نشانه ها در آنان میشود.

فرضیه ۲: نتایج فرضیه دوم نشان داد که: آموزش ذهن آگاهی بر مدیریت خشم در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است. این نتایج با نتایج شکوهی یکتا و همکاران (۱۳۹۷) [۲۳]، وصالی محمود، احدی، کجباف و نشاط دوست (۱۳۹۶) [۱۷]، مهری نژاد و رمضان ساعتچی (۱۳۹۵) [۱۹]، هافمن^{۱۴} و همکاران (۲۰۱۷) [۲۴]، بادلی^{۱۵} و همکاران (۲۰۱۶) [۲۵] همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که از طرفی ذهن آگاهی، احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده های فیزیکی، همانطور که اتفاق می افتد، کمک می کند [۱۹]. از طرفی دیگر، تنظیم هیجان شامل همه راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه ای میشود که برای افزایش، کاهش و حفظ و مولفه های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می شود. بنابراین با استفاده از آموزش ذهن آگاهی شامل رفع موانع، درمان مراقبه و آرسی بدن، ده دقیقه تنفس با ذهن آگاهی و مراقبه ذهن، تنفس با ذهن آگاهی (حرکات جسمی با کمک این تکنیک)،

با توجه به میزان $F=8/53$ و با توجه به اینکه مقدار احتمال از سطح $0/05$ کمتر می باشد با $0/95$ اطمینان فرضیه تحقیق تایید می گردد و این نتیجه حاصل می گردد که آموزش ذهن آگاهی بر شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است. در واقع آموزش ذهن آگاهی موجب بهبود شفقت به خود در دانشجویان می گردد.

بحث و نتیجه گیری

از پژوهش انجام شده نتایج زیر به دست آمده است:

فرضیه ۱: نتایج فرضیه اول نشان داد که: آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است. این نتایج با نتایج وصالی محمود، احدی، کجباف و نشاط دوست (۱۳۹۶) [۱۷]، بشرپور، محمدی و اسدی شیشه گران (۱۳۹۶) [۱۸]، مهری نژاد و رمضان ساعتچی (۱۳۹۵) [۱۹]، نایار^{۱۶} و همکاران (۲۰۲۱) [۲۰]، گوکل^{۱۷}، برتون^{۱۸}، جیمز^{۱۹} و بریر^{۲۰} (۲۰۱۷) [۲۱]، ویلسون و اوکانر^{۲۱} (۲۰۱۷) [۲۲] همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی به کمک تنفس و با استفاده از اعضای بدن، آگاهی از وقایع و آگاهی از بدن، تنفس صدا و افکار و پذیرش افکار منجر به تغییر معانی احساسی و عاطفی ویژه می شود و فرد پی به این نکته می برد که افکارش بیش از اینکه بازتابی از واقعیت باشد، افکار نادرستی هستند که منجر به اضطراب می گردد. استفاده از آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان، دانشجویان قادر خواهند بود سبک زندگی خود را بهبود بخشند. آموزش ذهن آگاهی، الگویی را برای کاهش نشخوار فکری فراهم می کند و به

طی تمرین و کشف تاثیر آن روی بدن و ذهن می توان باعث شکل گیری شفقت به خود در دانشجویان شد.

فرضیه اصلی: نتایج فرضیه اصلی نشان داد که: آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی، مدیریت خشم و شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است. با توجه به شدت اثر، آموزش ذهن آگاهی بر سبک زندگی تاثیر بیشتری نسبت به مدیریت خشم و شفقت به خود دانشجویان دارد. این نتایج با نتایج خرمائی، کلانتری و فرمانی (۱۳۹۴) [۲۶]، نریمانی، تکلوی، ابوالقاسمی و میکائیلی (۱۳۹۴) [۲۷]، نریمانی، زاهد و گلپور (۱۳۹۱) [۲۸]، بشارت، عبدالمنافی، فراهانی و خدایی (۱۳۹۰) [۳۲]، کیرک و همکاران (۲۰۱۵) [۳۰]، آبدوتو و همکاران (۲۰۱۴) [۳۱] پیسولا^{۱۶} (۲۰۱۱) [۳۳] همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که که تمرین ذهن آگاهی تمرکز حواس و توجه را افزایش می دهد. تمرین های ذهن آگاهی افراد را آگاه تر می کند و به آنها کمک می کند که به افکار، احساسات و حواس های بدنی خود دقیق تر شوند و آنها را از یکدیگر تمیز دهند، آنها را بپذیرند و با آنها دوست شوند وقتی دانشجویان می آموزند تا بر ابعاد مختلف افکار و احساسات خود آگاهی و شناخت پیدا کنند، می توانند مشکلات خود را کاهش دهند یا به احتمال کمتری در آینده دچار مشکلات خواهند شد. آموزش ذهن آگاهی بر مشکلات رفتاری دانشجویان در برگرفته تمرین های مختلفی برای پرورش ذهن آگاهی به دانشجویان است که از جمله می توان به تنفس با ذهن آگاهی (حرکات جسمی با کمک این تکنیک) حرکت هوشیارانه- تمرین منبسط کردن و تنفس» گسترده نگه داشتن افکار ذهن از طریق پیگیری تمرین های مراقبه ای و تمرکز بر تنفس آگاهانه و اعضای بدن و مراقبه واری بدن. بنابراین یادگیری و تکرار این تمرین ها در فواصل بین جلسات درمان، ذهن آگاهی را در دانشجویان افزایش داده است و موجب بهبود سبک زندگی، مدیریت خشم و افزایش شفقت به خود در آنها می شود.

حرکت هوشیارانه- تمرین منبسط کردن و تنفس» گسترده نگه داشتن افکار ذهن از طریق پیگیری تمرین های مراقبه ای و تمرکز بر تنفس آگاهانه و اعضای بدن. ۵ دقیقه دیدن یا شنیدن با شیوه ذهن آگاهی (آگاهی از تنفس، اعضای بدن، اصوات، افکار و انتخاب های آگاهانه)- سه دقیقه تنفس- ارایه تمرین های الگوبرداری شده جهت کاربرد در زمان هایی که دچار احساسات دشوار می شویم- پیاده روی با ذهن آگاهی می توان باعث مدیریت خشم در دانشجویان شد.

فرضیه ۳: نتایج فرضیه سوم نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه تهران غرب اثربخش است. این نتایج با نتایج خرمائی، کلانتری و فرمانی (۱۳۹۴) [۲۶]، نریمانی، تکلوی، ابوالقاسمی و میکائیلی (۱۳۹۴) [۲۷]، نریمانی، زاهد و گلپور (۱۳۹۱) [۲۸]، نف و فاسو^{۱۶} (۲۰۱۵) [۲۹]، کیرک^{۱۷} و همکاران (۲۰۱۵) [۳۰]، آبدوتو^{۱۸} و همکاران (۲۰۱۴) [۳۱] همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که در واقع تمرین های ذهن آگاهی به دانشجویان می آموزد که در زمان حال زندگی کنند و به افکار، احساسات و حواس بدنی خود توجه کنند و همچنین با خود مهربان باشند و قضاوت نکنند. از تفکر مبتنی بر گذشته که ویژگی خلق افسرده است و تفکر مبتنی بر آینده که ویژگی اضطراب است دست بردارند، مهارت های حل مساله را در خود پرورش دهند و راهبردهای مقابله ای کارآمدی را در مواجهه با رویدادها به کار برند. به این صورت دانشجویان می آموزند فقط به مشاهده رویدادها پرداخته و از واکنش خودکار و عادت به رویدادها دست بردارند و همچنین از جنبه های گوناگون به اکتشاف یک رویداد، موقعیت یا شی بپردازند و تمام جنبه های آن را بررسی کنند و بهترین راه حل را انتخاب کرده و با حل مساله موثر به گونه ای مناسب واکنش نشان دهند. بدین ترتیب می توانند هیجانات خود را بهتر مهار کنند و در نتیجه مشکلات آنان کاهش می یابد. بنابراین با استفاده از آموزش ذهن آگاهی مانند نشست های مدیتیشن که آگاهی از تنفس و اعضای بدن تاکید بر چگونگی واکنش نشان دادن به هر آنچه فکر، احساس می کنیم و آنچه از احساسات بدن ناشی می شود- ایجاد یک شرایط سخت تمرینی و کشف تاثیرات تمرین ها روی ذهن و بدن- سه دقیقه تنفس، بیان این موضوع که تفکرات منشاء واقعی ندارند. نشست های مدیتیشن- آگاهی نسبت به تنفس و بدن- به علاوه مطرح کردن مشکلات بیمار طی تمرین و کشف اثرات آن بر بدن و ذهن- سه دقیقه تنفس. چگونه به بهترین نحو از خود مراقبت کنیم. جلسات مدیتیشن- آگاهی از تنفس، اعضای بدن، اصوات، افکار و هیجانات- سه دقیقه تنفس به علاوه طرح یک مشکل

[7] Wainer A. Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. 1st ed. Chichester: Wiley and sons; 2018: 14-54.

[8] Friedman NP, Miyake A. The relations among inhibition and interference control functions: A latent-variable analysis. *Journal of Experimental Psychology*, 2004; 133: 101-135.

[9] Miller LM. The interrelationship between social support and post-trauma symptoms in the aftermath of a severe motor vehicle accident, Ph.D Thesis, State University of New York. 2007

[10] American psychiatric association. Diagnostic and statistical manual of disorders. DSM-5 (fiftyed). Washington, DC: American psychiatric publishing. 2013.

[11] Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2003; 2 (2): 85-101.

[12] Sobel M. Lifestyle and social structure: Concepts, Definition and Analyses, Academic Press. 2012.

[13] Cheng YR. Investigation and countermeasures on the health-promoting lifestyle of the disabled elderly in a rural area. *Chinese Nursing Research*, 2015;2: 107-117.

[14] Deivis KL. Emotional intelligence and coping skills as predictors of counselor self-efficacy with genetic counselling graduate students, University of Minnesota. 2018.

[15] Zhou M. The role of personality traits and need for cognition in active procrastination. *Acta psychologica*, . 2019;199: 102883.

[16] Filak VF, Sheldon KM. Student psychological need satisfaction and college teachercourse evaluations. *Educational Psychology* . 2013; 23: 235- 247.

[17] Wesali Mohammad R, Ahadi H, Kajbaf MB, Neshat Doost HT. The Effectiveness of Mindfulness Training on Mindfulness and Mental Health, *Journal of Disability Studies*, 2017; 7(13) [Persian]

[18] Basharpour S, Mohammadi N, Asadi Shishegran S. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on the quality of life of women heads of households, *Journal of Women and Society (Sociology of Women)*, 2017; 8(2) 1-14. [Persian]

	واژه نامه
1. Gilbert	گیلبرت
2. Iravan	ایرون
3. Rock Cliff, Gilbert, McEwan, Leitman and Glover	راک کلیف، گیلبرت، مک ایوان، لیت من و گلاور
4. Harton-Dunst and Sars	هارتون-دانست و سارس
5. Walker	والکر
6. Nelson	نلسون
7. Neff	نف
8. Nayar	نایار
9. Gockel	گوکل
10. Burton	برتون
11. James	جیمز
12. Bryer	بریر
13. Wilson, O'Conner	ویلسون و اوکانر
14. Hofmann	هافمن
15. Baddeley	بادلی
16. Neff & Faso	نف و فاسو
17. Kirk	کیرک
18. Abbeduto	آبدوتو
19. Pisula	پیسولا

فهرست منابع

[1] Alexandra H. Emotional intelligence and bullying victimization: an exploration of gender, age and sub-types of bullying activities. TRENT University. Peterborgh, Ontario, Canada. 2017.

[2] Anderson KM, Sharpe M, Irvine DS. Distress and concerns in couples referred to a specialist infertility clinic. *J. Psychosomat.Res.* 2014; 54:353-5

[3] Khosravani Dehkordi B. The effectiveness of problem-solving group training on anger management and assertiveness, Senate Scientific Publications.2019 [Persian]

[4] Robert W. Long term marriage, Age, gender, & satisfaction. *journal of psychology & again*. 2018;8(2):301-313

[5] Albuhairan F, Abou Abbas O, Elsayed D, Badri M, Alshahri S, Vries N The relationship of bullying and physical violence to mental health and academic performance: A cross-sectional study among adolescents. 2016.

[6] Ryan RM, Deci. ELSelf-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 2018; 55(1): 68

- and cognitive-behavioral therapy of anxiety sensitivity in women with generalized anxiety disorder, *Journal of Clinical Psychology*, 2014; 6(3): 13-22. [Persian]
- [28] Narimani M, Zahed A, Golpour R. Relationship between mindfulness and coping style and emotional intelligence with students' mental health, *Quarterly Journal of Education and Evaluation (Educational Sciences)*, Fifth Year, 2012; (19). [Persian]
- [29] Neff KD, Faso CK. Self-Compassion Program. *J Clin Psychol*. 2015;69 (1):28-44.
- [30] Kirk S, Gallagher G, Coleman MR. *Educating Exceptional Children* (14th Ed). Cengage Learning, Printed in the United States of America. 2015.
- [31] Abbeduto L, Seltzer MM, Shattuck P, Krauss MW, Orsmond G, Murphy MM. Psychological Well-Being and Coping in Mothers of Youths with Autism, Down Syndrome, or Fragile X Syndrome, *American Journal on Mental Retardation*, 2014; 109(3): 237-254.
- [32] Besharat MA, Abdul Manafi A, Farahani H, Khodaei MR. The moderating role of the source of control in the relationship between anger and depression in patients with major depression. *Quarterly Journal of Contemporary Psychology*. The sixth year. 2011; 2 :25-15. [Persian]
- [33] Pisula E. Parents of children with Autism: Recent research findings. *Psychological functioning of mothers*. *Clinical Child Psychology*, 2012; 19: 371-379.
- [19] Mehri Nejad SA, Ramadan Saatchi L. The effect of mindfulness-based cognitive therapy on depression, anger and emotional regulation of veteran spouses, *Journal of Veteran Medicine*, 2016; 8(3: 141-148. [Persian]
- [20] Nayar K, Sealock JM, Maltman N, Bush L, Cook EH, Davis LK, Losh M. Elevated polygenic burden for autism spectrum disorder is associated with the broad autism phenotype in mothers of individuals with autism spectrum disorder. *Biological Psychiatry*, 2021; 89(5): 476-485.
- [21] Gockel A, Burton D, James S, Bryer E. Introducing mindfulness as a self-care and clinical training strategy for beginning social work students. *Mindfulness*, 2017; 4(4): 343-53
- [22] Wilson D, O'Conner Erin L. Mindfulness, personality and eating disorder. *Journal: Personality and Individual Differences*, 2017;119: , 7-12.
- [23] Shokohi Yekta M, Ghobari Bonab B, Zamani N, Parand A. Anger management skills for mothers of mentally retarded children. *Journal of Exceptional Children*, 2018; 8(4):98-116. [Persian]
- [24] Hofmann W, Friese M, Strack F. Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 2017;4 (2): 162-176.
- [25] Baddeley A, Eysenck MW, Anderson M. 2016. *Memory*. Hove: Psychology Press.
- [26] Khormaei F, Kalantari Sh, Farmani A. Comparison of components of mindfulness in patients with major depression, generalized anxiety disorder and normal individuals, *Journal of Southern Medicine*, October and November 2015; 18(4):773-785. [Persian]
- [27] Narimani M, Taklui S, Abolghasemi A, Mikaeli N. The effectiveness of applied relaxation training based on mindfulness