

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و سرسختی روانشناختی دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان گرگان

سید مجتبی عقیلی^۱، زینب سادات میرشاهدهی^۲

^۱ استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور (نویسنده مسئول)

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و سرسختی روانشناختی دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان گرگان می باشد. روش تحقیق در این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال بود که در مراکز شبانه روزی نگهداری دختران بی سرپرست سازمان بهزیستی شهرستان گرگان نگهداری می شوند. نمونه آماری در این پژوهش شامل ۳۰ نفر از دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال بود که به صورت روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش ذهن آگاهی شرکت کردند ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. همه شرکت کنندگان در گروه آزمایشی و گروه کنترل قبل و بعد از مداخلات پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL- BREF) و پرسشنامه سرسختی کوپاسا را تکمیل کردند. داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر متغیرهای کیفیت زندگی و سرسختی روانشناختی تاثیر مثبتی گذاشته است. به طوری که در همه ابعاد کیفیت زندگی و سرسختی روانشناختی تفاوت معناداری ایجاد شده است.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، کیفیت زندگی، سرسختی روانشناختی، دختران بی سرپرست

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

خانواده مهم ترین سازمان اجتماعی جامعه است که وظایف و کارکردهایی دارد مانند تولید و ادامه نسل، تامین سلامت جسمانی و روانی افراد، تامین خواست ها و نیازهای اقتصادی، تربیت و اجتماعی کردن کودکان. جدیی از والدین یک رویداد آسیب زا است به طور جدی آینده رشدی کودکان و سلامت روانی آنها تحت تاثیر قرار می دهد. پدیده بی سرپرستی از پدیده های غم انگیز جوامع بشری است که به علت های مختلفی اتفاق می افتد. ابتلا به بیماری های لاعلاج جسمانی و یا اختلالات روانی، فقر، الکلیسم، اعتیاد به مواد، زندانی شدن و فوت والدین از عوامل موثر بی سرپرستی و بدسرپرستی کودکان در جهان است. این کودکان تحت سرپرستی مراکز حمایتی قرار میگیرند و در همان مراکز سنین رشد خود را می گذرانند (شریعتمدار، پورگراوند، ۱۳۹۳). دوران نوجوانی نقش و اهمیت بسزایی در زندگی انسان دارد. روانشناسان مختلف این دوران را عاطفه پرستی، احساس گرایی، دوره بحران های سازنده و دوره طوفان و فشار نام نهاده اند. همه این ویژگی ها باعث می شود که التهابات، اضطراب ها و دگرگونی هایی در نوجوان پدید آید و جلوه های غیرمعمول و به ظاهر غیرعادی در او ظاهر گردد (کاملی، قنبری هاشم آبادی، آقامحمدیان شهرباف، ۱۳۹۰). بی سرپرستی از عوامل خطرزا در دوران نوجوانی است که باعث سازگاری پایین در نوجوان و همینطور عملکرد ضعیف در حوزه های خاص سلامت جسمانی، روانی، عملکرد تحصیلی و سازگاری اجتماعی می شود. زندگی دور از خانواده و محدودیت تعاملات خانوادگی، در دراز مدت، نوجوانان را در معرض مشکلات و بحران های هویتی، فردی و اجتماعی، ارتباطی، احساس ناخشنودی، کاهش شادکامی و افت کیفیت زندگی قرار می دهد (هنرمندزاده، سجادیان، ۱۳۹۵).

کیفیت زندگی به آن دسته از خصوصاتی گفته می شود که برای فرد با ارزش است و حاصل احساس راحتی یا ادراک خوب بودن است و در جهت توسعه و حفظ منطقی عملکرد جسمانی، هیجانی و عقلانی می باشد. به طوری که فرد بتواند توانایی هایش را در فعالیت های با ارزش زندگی حفظ کند. ارزیابی کیفیت زندگی کمک می کند تا مشکلات بیماران به طور بنیادی تر مورد توجه قرار گرفته و روش های درمانی مورد تجدید نظر قرار گیرند (آقا یوسفی، شاهنده، ۱۳۹۱).

از دیگر متغیرهایی که در این پژوهش بدان پرداخته می شود سرسختی روانشناختی است؛ سرسختی روانشناختی به عنوان تعدیل کننده روابط بین تنش و بیماری جسمانی و روانشناختی عمل می کند. افراد با سرسختی روانشناختی قوی در مقایسه با افراد با سرسختی روان شناختی ضعیف احتمال کمتری دارد که در پاسخ به تنش، دچار آسیب جسمانی و یا روانی شوند (یاسمی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). افراد سرسخت نسبت به آنچه انجام می دهند تعهد بیشتری دارند و خود را وقف هدف می کنند، احساس تسلط بر اوضاع دارند و خودشان تعیین کننده اند و تغییرات زندگی را محدودیت و تهدید نمی پندارند بلکه آنها را فرصت و چالش هایی برای پیشرفت و تحول می دانند (اصغری ابراهیم آباد، ممی زاده اوچور، ۱۳۹۷). سرسختی یک الگوی

انگیزشی مهارتی است که دربر گیرنده راهکارهایی برای غلبه بر موقعیت های پراسترس است. سرسختی روانشناختی از جمله متغیرهایی است که می تواند تنیدگی ها و آثار نامطلوب آن ها را تعدیل کند. ذهن آگاهی، حمایت اجتماعی و معنویت نیز می تواند باعث ارتقای سرسختی روانشناختی شود (خضولو و همکاران، ۱۳۹۸).

رویکدی که اثربخشی آن در این پژوهش سنجیده می شود رویکرد ذهن آگاهی می باشد؛ تمرین ذهن آگاهی دربردارنده توجه به آن چیزی است که ذهن در هر لحظه انجام می دهد، از جمله آگاه بودن از اینکه وقتی دارد فکر میکند، دارد فکر میکند. به جای پاک کردن افکار ذهن آگاهی دیدگاه خاصی به او می دهد: متوجه می شود که افکار فقط فکر هستند، نه اینکه الزاماً واقعیت خارجی را بازتاب دهند. (سیگل، ۱۳۹۸). مهارت های ذهن آگاهی را می توان از طریق آموزش تقویت کرد. مجموعه ای از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی^۱ برای بهبود این ظرفیت ها ایجاد شده است. افزایش آموزش مهارت های مجاور به وسیله مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی مانند کنترل توجه غیرقضاوتی، ممکن است اثراتی بر بهبود رفتار یا کاهش علائم روانپزشکی داشته باشد (دانینگ و همکاران، ۲۰۱۸). مهارت های مراقبه ذهن آگاهی عبارتند از: واریسی بدنی، مراقبه نشستن با توجه به حالات تنفسی و ژست های بدنی مانند هاتایوگا که در همه این موارد از افراد خواسته می شود تا به تجارب درونی خود بدون اینکه به محتوای درونی آنها غرق یا جذب شوند، توجه نمایند (احمدی، ۱۳۹۷). دوره های مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش پایدار در استرس ادراک شده، شده اند. علاوه بر این، مشخص شده است که سطح بالاتری از ذهن آگاهی به وضع موجود، منجر به بهبود بهزیستی از جمله علائم افسردگی می شود و مقادیر بیشتری از تمرین مراقبه خانگی منجر به افزایش ذهن آگاهی و کاهش رفتارهای ناسالم و خلق و خوی پایین از جمله استرس ادراک شده، بهزیستی، افسردگی و اضطراب شده اند (کروشه، دی.جک، بلانت، هسو، ۲۰۲۰). بسیاری از مطالعات نتایج امیدوارکننده ای از ذهن آگاهی در کاهش فشارهای روانی افراد و بهبود واکنش های هیجانی، تنظیم رفتاری، بهزیستی ذهنی و کیفیت زندگی در بزرگسالان جوان پیدا کردند (چی و همکاران، ۲۰۱۸). به طور کلی، تحقیقات در بزرگسالان نشان می دهند که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی اثرات مثبتی بر سلامت جسمی و روانی دارند. اخیراً، تمرکز بر مزایای استفاده از آن بر کودکان و نوجوانان تمرکز شده است. تعدادی دلایل منطقی برای معرفی ذهن آگاهی به جوانان وجود دارد. از جمله تقویت مهارتهای شناختی برای حمایت از عملکرد دانشگاهی و اجتماعی. در واقع، کودکی و نوجوانی ممکن است زمان بسیار ارزشمندی برای تمرین ذهن آگاهی به عنوان خودتنظیمی باشد. و عملکرد اجرایی در این دوره بطور چشمگیری رشد میکند. علاوه بر این، نوجوانی دوره آسیب پذیری برای شروع مشکلات سلامت روان است. حدود ۵۰٪ از همه بیماری های روانی قبل از سن ۱۴ سالگی ظاهر می شوند (دانینگ و همکاران،

^۱Mindfulness based interventions

۲۰۱۸). یعقوبی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی دریافته‌اند که بین بهزیستی روان‌شناختی با سرمایه‌های روان‌شناختی ($R=0/730$; $P<0/001$)، نیاز به شناخت ($R=0/505$; $P<0/001$) و ذهن‌آگاهی ($R=0/382$; $P<0/001$) همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. در ضمن ذهن‌آگاهی، سرمایه روان‌شناختی و نیاز به شناخت ۵۶ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین می‌کنند. با توجه به اینکه متغیرهای ذهن‌آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه‌های روان‌شناختی پیش‌بینی کننده‌های معناداری برای بهزیستی روان‌شناختی هستند. شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی دریافته‌اند که بین کیفیت زندگی دانشگاهی و امید به اشتغال با فرسودگی تحصیلی دانشجویان رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون آشکار کرد که کیفیت زندگی دانشگاهی و امید به اشتغال با ضریب تعیین ۱۹ درصد، توان پیش‌بینی فرسودگی تحصیلی را در جهت منفی دارند. دلجو و رضانی (۱۳۹۵) در پژوهشی دریافته‌اند که ارائه آموزش های ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی به دانشجویان بر کاهش اضطراب امتحان آنان موثر می‌باشد و آموزش ذهن-آگاهی نسبت به آموزش‌های خودتنظیمی بر کاهش اضطراب دانشجویان دارای اثربخشی بیشتری است.

ذهن آگاهی می‌تواند به فرد کمک کند تا به جای مقاومت، فراز و نشیب ناگزیر زندگی را بپذیرد و او را برای مواجهه با وضعیت ناگوار انسان بودن تجهیز کند. ذهن آگاهی می‌تواند ظرفیت عشق ورزیدن به دیگران را در فرد غنا ببخشد، حتی اگر او را در برابر شکست ها و موفقیت های شخصی و شادی ها و غم های دیگران آسیب پذیر سازد (سیگل، ۱۳۹۸).
با توجه به آنچه گفته شد در پژوهش حاضر محقق در صدد پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و سرسختی روان‌شناختی دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال موثر است؟

روش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی است. روش تحقیق در این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال است که در مراکز شبانه روزی نگهداری دختران بی سرپرست سازمان بهزیستی شهرستان گرگان نگهداری می‌شوند. نمونه آماری در این پژوهش شامل ۳۰ نفر از دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال که در مراکز شبانه روزی نگهداری دختران بی سرپرست سازمان بهزیستی شهرستان گرگان نگهداری می‌شوند، بود که به صورت روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

پرسش نامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (WHOQOL- BREF): ابزار اندازه گیری عمومی کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی به دو صورت WHOQOL- ۱۰۰ و WHOQOL- BRIEF پس از ادغام برخی از حیطه ها و حذف تعدادی از سئوالات مقیاس ۱۰۰ سئوالی ساخته شد. نتایج حاصل از این دو پرسشنامه همخوانی رضایت بخشی را در مطالعات مختلف نشان داده اند. در این مطالعه فرم WHOQOL- BRIEF به علت کم بودن سئوالات و راحتی استفاده انتخاب شده است. این پرسشنامه چهار خرده مقیاس سلامتی جسمانی، سلامتی روانی، روابط اجتماعی و سلامتی محیط را با ۲۴ سوال می سنجد (هر کدام از خرده مقیاس ها به ترتیب دارای ۸، ۳، ۶، ۷ سئوال می باشند) دو سئوال اول به هیچ یک از خرده مقیاس ها متعلق نیستند و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به شکل کلی مورد سنجش قرار می دهند. بنابراین این فرم ۲۶ سوال دارد که به هر سئوال از ۱ تا ۵ نمره داده می شود. در ایران نجات و همکاران (۱۳۸۵) پایایی این مقیاس را به دست آوردند. خرده مقیاس سلامتی فیزیکی ۰/۷۷، خرده مقیاس سلامتی روانی ۰/۷۷، خرده مقیاس روابط اجتماعی ۰/۷۵ و در نهایت خرده مقیاس سلامت محیط برابر ۰/۸۴. اعتبار سازه این پرسشنامه در این مطالعه نیز قابل قبول گزارش گردید به نحوی این آزمون در ۸۰ درصد موارد قادر به تشخیص افراد مبتلا به بیماری های مزمن، غیر مزمن و افراد سالم شد (نجات و همکاران، ۱۳۸۵).

پرسشنامه سرسختی کوباسا: آزمون سرسختی توسط کوباسا و همکاران (۱۹۸۲) برای اندازه گیری سرسختی تهیه شده است. این آزمون از ۲۰ سوال ۴ گزینه ای (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) تشکیل شده است. این آزمون توسط زارع و امین پور (۱۳۹۰) بر روی دانشجویان دانشگاه پیام نور مورد هنجاریابی قرار گرفت. مطالعات زارع و امین پور (۱۳۹۰) نشان دهنده همسانی درونی مناسب این پرسشنامه می باشد. بر اساس تحلیل مولفه های اصلی و چرخش واریمکس بعد از ۷ تکرار ۳ عامل استخراج شدند. این سه عامل ۵۰/۱۶ درصد کل واریانس آزمون را تبیین می کنند. کوباسا و مدی (۱۹۹۲) این آزمون را دارای روایی سازه مناسب می دانند.

این پرسشنامه دارای ۲۰ عبارت بوده و هدف آن ارزیابی میزان سرسختی و عوامل آن در افراد می باشد. شیوه نمره دهی این پرسشنامه بدین صورت است که گزینه های هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات به ترتیب نمرات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ کسب خواهد نمود. جمع کل نمرات این سئوالات به عنوان امتیاز سرسختی آزمودنی در نظر گرفته می شود و هر چه این نمره بالاتر باشد، بیانگر سرختی بالاتر پاسخ دهنده است و برعکس. برای سنجش امتیاز کلی این آزمون، امتیاز تک تک سئوالها با هم جمع شده و به عنوان میزان اعتقاد به دعا در فرد پاسخ دهنده در نظر گرفته می شود. برای اندازه گیری امتیاز مربوط به هر عامل، امتیازات سئوالات آن بعد با هم جمع می شود.

پروتکل تلفیقی آموزش ذهن آگاهی

برنامه منظم جلسات به این ترتیب بود: جلسه با یک تمرین ذهن آگاهی آغاز می شود. فرد آموزش دهنده به سوالات شرکت کنندگان در ارتباط با تکالیف هفته پاسخ می دهد. سپس در ارتباط با موضوع جلسه فعلی با شرکت کنندگان بحث می شود و تمرین های جدید به آنها آموزش داده می شود. سرانجام در پایان جلسه در ارتباط با تکالیف مربوط به هفته آینده توضیحات کافی داده می شود.

جدول ۱. پروتکل آموزش ذهن آگاهی

جلسه	رئوس مطالب
جلسه اول	معرفی شرکت کنندگان، ارائه توضیحاتی در مورد کیفیت زندگی و ابعاد آن و سرسختی روانشناختی و ابعاد آن، تمرین خوردن کشمش، بحث درباره اینکه بسیاری از مردم به شیوه ذهن ناآگاهانه ای زندگی می کنند و اغلب به آنچه انجام می دهند توجه ای نمی کنند، تمرین مراقبه متمرکز بر تنفس، تمرین واریسی بدن.
جلسه دوم	تمرین واریسی بدن، دعوت از شرکت کنندگان در ارتباط با صحبت درباره تجربه هایشان از تمرینات ذهن آگاهی، بررسی موانع، بحث در ارتباط برخی ویژگی های ذهن آگاهی همچون غیر قضاوتی بودن و یا رها کردن، تمرین افکار و احساسات، تمرین مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس.
جلسه سوم	تمرین کوتاه دیدن و یا شنیدن، مراقبه نشسته با تمرکز بر تنفس و حس های بدنی، فضای تنفس سه دقیقه ای، تمرین حرکات آگاهانه بدن.
جلسه چهارم	مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها و افکار (به اصطلاح مراقبه نشسته با چهار مولفه اصلی)، بحث درباره استرس و واکنش های معمول افراد به موقعیت های دشوار و نگرش ها و واکنش های جایگزین، راه رفتن آگاهانه.
جلسه پنجم	تمرین مراقبه نشسته با توجه به تنفس، بدن، صداها، و افکار، بحث درباره اذعان و پذیرش واقعیت حاضر همانطور که هست، تمرین سری دوم حرکات آگاهانه بدن.
جلسه ششم	فضای تنفس سه دقیقه ای، بحث درباره افکار ما اغلب محتوای اغلب واقعی نیست.
جلسه هفتم	تمرین مراقبه نشسته و آگاهی باز (به هر چیزی که لحظه به لحظه وارد هشیاری می شود)، بحث درباره بهترین راه برای مراقبت از خود چیست، تمرین بررسی فعالیت های روزانه خوشایند در برابر ناخوشایند و یادگیری برنامه ریزی برای فعالیت های خوشایند، تمرین مراقبه عشق و مهربانی.

جلسه هشتم تمرین واریس بدنی، بحث از آنچه تا کنون آموخته اید، استفاده کنید، ارزیابی آموزش، آرایه منابع بیشتر.

یافته ها

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سلامت جسمانی دختران بی

سرپرست

منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	اندازه اثر
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	(Eta)
		فرضیه				
مدل اصلاح شده	۴۳۷,۸۳	۲	۲۱۸,۹۱	۲۴,۳۸	۰,۰۰۰	۰,۶۴
رهگیری	۱۱۵,۷۲	۱	۱۱۵,۷۲	۱۲,۸۸	۰,۰۰۱	۰,۳۲
پیش آزمون سلامت جسمانی	۱۳۶,۹۹	۱	۱۳۶,۹۹	۱۵,۲۵	۰,۰۰۱	۰,۳۶
گروه	۳۹۳,۶۷	۱	۳۹۳,۶۷	۴۳,۸۴	۰,۰۰۰	۰,۶۲
خطا	۲۴۲,۴۷۴	۲۷	۸,۹۸			
کل	۲۳,۳۹	۳۰				
جمع اصلاح شده	۶۸۰,۳۰	۲۹				

همان طور که در جدول فوق ملاحظه می شود از آنجایی که سطح معنی داری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کوچکتر است، F محاسبه شده معنی دار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی بر سلامت جسمانی دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان گرگان مؤثر است. اندازه ای اثر که در واقع مترادف با مجذور همبستگی (۲) است بدین معنی است که در مجموع، حدود ۶۲ درصد از تغییرات در نمره های پس آزمون سلامت جسمانی، به تأثیر ذهن آگاهی مربوط است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سلامت روانی دختران بی سرپرست

منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	اندازه اثر
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	(Eta)
مدل اصلاح شده	۲۳۲,۳۷	۲	۱۱۶,۱۸	۱۰,۵۶	۰,۰۰۰	۰,۴۴
رهگیری	۳۳۶,۹۸	۱	۳۳۶,۹۸	۳۰,۶۲	۰,۰۰۰	۰,۵۳
پیش آزمون سلامت روانی	۵۴,۷۳	۱	۵۴,۷۳	۴,۹۷	۰,۰۳۴	۰,۱۶
گروه	۱۸۳,۵۴	۱	۱۸۳,۵۴	۱۶,۶۸	۰,۰۰۰	۰,۳۸
خطا	۲۹۷,۱۳	۲۷	۱۱,۰۰			
کل	۱۴۳۹۷	۳۰				
جمع اصلاح شده	۵۲۹,۵۰	۲۹				

همان طور که در جدول فوق ملاحظه می شود از آنجایی که سطح معنی داری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کوچکتر است، F محاسبه شده معنی دار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی بر سلامت روانی دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان گرگان مؤثر است. اندازه ی اثر که در واقع مترادف با مجذور همبستگی (۲) است بدین معنی است که در مجموع، حدود ۳۸ درصد از تغییرات در نمره های پس آزمون سلامت روانی، به تأثیر ذهن آگاهی مربوط است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر روابط اجتماعی دختران بی سرپرست

منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	اندازه اثر
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	اثر (Eta)
مدل اصلاح شده	۵۶,۸۳	۲	۲۸,۴۲	۱۷,۳۸	۰,۰۰۰	۰,۵۶
رهگیری	۱۱۷,۱۰	۱	۱۱۷,۳۸	۷۱,۶۴	۰,۰۰۰	۰,۷۳

۰,۱۲	۰,۰۶۳	۳,۷۵	۷۱,۶۴	۱	۶,۱۳	پیش آزمون روابط اجتماعی
۰,۵۵	۰,۰۰۰	۳۳,۴۴	۳,۷۵	۱	۵۴,۶۷	گروه
			۳۳,۴۴	۲۷	۴۴,۱۳	خطا
				۳۰	۳۰۸۱,۰۰	کل
				۲۹	۱۰۰,۹۷	جمع
						اصلاح شده

همان طور که در جدول فوق ملاحظه می شود از آنجایی که سطح معنی داری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کوچکتر است، F محاسبه شده معنی دار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی بر روابط اجتماعی دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان گرگان مؤثر است. اندازه ی اثر که در واقع مترادف با مجذور همبستگی (۲) است بدین معنی است که در مجموع، حدود ۵۵ درصد از تغییرات در نمره های پس آزمون روابط اجتماعی، به تأثیر ذهن آگاهی مربوط است. جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سلامت محیط دختران بی سرپرست

منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	اندازه اثر
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	(Eta)
		فرضیه				
مدل اصلاح شده	۷۰۳,۷۳	۲	۳۵۱,۸۷	۲۲,۳۲	۰,۰۰۰	۰,۶۲
رهگیری	۳۳۳,۶۸	۱	۳۳۳,۶۸	۲۱,۱۶	۰,۰۰۰	۰,۴۴
پیش آزمون سلامت محیط	۸۷,۲۰	۱	۸۷,۲۰	۵,۵۳	۰,۰۲۶	۰,۱۷
گروه	۵۰۶,۹۳	۱	۵۰۶,۹۳	۳۲,۱۵	۰,۰۰۰	۰,۵۴
خطا	۴۲۵,۷۳	۲۷	۱۵,۷۷			
کل	۲۶۵۹۲	۳۰				

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر احساس کنترل دختران بی سرپرست

منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	اندازه اثر
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معناداری	(Eta)
مدل اصلاح شده	۳۰۷,۳۵	۲	۱۵۳,۶۷	۷,۱۳	۰,۰۰۳	۰,۳۵
رهگیری	۲۲۹,۳۶	۱	۲۲۹,۳۶	۱۰,۶۵	۰,۰۰۳	۰,۲۸
پیش آزمون احساس کنترل	۱۳۹,۳۱	۱	۱۳۹,۳۱	۶,۴۷	۰,۰۱۷	۰,۱۹
گروه	۱۸۳,۰۶	۱	۱۸۳,۰۶	۸,۵۰	۰,۰۰۷	۰,۲۴
خطا	۵۸۱,۶۲	۲۷	۲۱,۵۴			
کل	۱۲۱۴۱	۳۰				
جمع اصلاح شده	۸۸۸,۹۷	۲۹				

همان طور که در جدول فوق ملاحظه می شود از آنجایی که سطح معنی داری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کوچکتر است، F محاسبه شده معنی دار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی بر احساس کنترل دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان گرگان مؤثر است. اندازه ی اثر که در واقع مترادف با مجذور همبستگی (۲) است بدین معنی است که در مجموع، حدود ۲۴ درصد از تغییرات در نمره های پس آزمون احساس کنترل، به تأثیر ذهن آگاهی مربوط است.

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری جهت بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر احساس مبارزه جویی دختران بی

سرپرست

منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	اندازه اثر
	مجذورات	آزادی	ن مجذورات		ح معناداری	اثر (Eta)
مدل اصلاح شده	۱۴۵,۳۸	۲	۷۲,۶۹	۱۰	۰,۰۰	۰,۴۳
				۱۵	۱	

۰,۵۵	۰,۰۰	۳۲	۲۳۴,۷۳	۱	۲۳۴,۳۴	رهگیری
	۰	۷۳				
۰,۰۰۱	۰,۸۷	۰	۰,۱۸	۱	۰,۱۸	پیش آزمون
	۵	۰۲				احساس مبارزه جویی
۰,۳۹	۰,۰۰	۱۷	۱۲۴,۳۱	۱	۱۲۴,۳۱	گروه
	۰	۳۶				
			۷,۱۶	۳۰	۱۹۳,۲۹	خطا
				۲۹	۵۶۷۲	کل
					۳۳۸,۶۷	جمع اصلاح شده

همان طور که در جدول فوق ملاحظه می شود از آنجایی که سطح معنی داری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کوچکتر است، F محاسبه شده معنی دار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی بر احساس مبارزه جویی دختران بی سرپرست ۱۲ تا ۱۸ سال شهرستان گرگان مؤثر است. اندازه ی اثر که در واقع مترادف با مجذور همبستگی (۲۲) است بدین معنی است که در مجموع، حدود ۳۹ درصد از تغییرات در نمره های پس آزمون احساس مبارزه جویی، به تأثیر ذهن آگاهی مربوط است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج آزمون کواریانس حاکی از آن است که آموزش ذهن آگاهی بر متغیرهای کیفیت زندگی و سرسختی روانشناختی تأثیر مثبتی گذاشته است. به طوری که در همه ابعاد کیفیت زندگی و سرسختی روانشناختی تفاوت معناداری ایجاد شده است. نتایج پژوهش حاضر با یافته های پژوهش های زیر همخوانی دارد: مطالعه نجاتی و همکاران (۱۳۹۰)؛ بشرپور و همکاران (۱۳۹۶)، ایمانی و همکاران (۱۳۹۲)، نیک آذین و همکاران، (۱۳۹۲)، ارسنجانی شیرازی و همکاران (۱۳۹۴)، لری پیرت و همکاران (۲۰۱۲)، باجاج و پاند (۲۰۱۶).

در تبیین یافته های پژوهش می توان گفت که با توجه به این که زندگی ابعاد گوناگونی دارد، از جمله بعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تمرین های ذهن آگاهی به گونه ای طراحی شده است که بر همه این ابعاد تأثیر می گذارد. به این ترتیب این روش موجب افزایش کیفیت زندگی می شود. بر اساس نتایج پژوهش، گروه آزمایش که آموزش ذهن آگاهی را دریافت کرده

بودند، در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای مربوط به مولفه های کیفیت زندگی تغییر مثبت و معنادار نشان دادند. روی هم رفته، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی در افزایش کیفیت زندگی دختران بی سرپرست نوجوان تأثیر معناداری دارد. از آنجا که محتوای جلسات ذهن آگاهی بر پذیرش خود بدون قضاوت و بودن در لحظه اینجا و اکنون تأکید دارد از عوامل افزایش کیفیت زندگی دختران بی سرپرست نوجوان بوده است. در آموزش ذهن آگاهی با تمرین مراقبه عشق و مهربانی به افراد آموخته می شود که نسبت به دیگران قضاوت نداشته باشند و حالتی از دلسوزی و محبت را در آن ها پرورش می دهد. در واقع در ذهن آگاهی فرد می آموزد که نه تنها نسبت به اعضای خانواده و دوستان صمیمی، بلکه حتی نسبت به همه موجودات هستی، حسی از محبت، مهربانی، دلسوزی و دوست داشتن را پرورش دهند. درحالی که در تمرین مراقبه عشق و مهربانی فرد نسبت به خانواده و سایر شبکه اجتماعی خود عشق، محبت و پذیرش بیشتری را تجربه می کند. این حس همراه با عشق، مهربانی و پذیرش در رابطه با خود فرد نیز تجلی پیدا می کند و در افزایش کیفیت زندگی نقش مهمی دارد (حقانی زمیدانی، ۱۳۹۵). همچنین تمرین مهارت ذهن آگاهی، توانایی مراجعان، برای تحمل حالت های هیجانی منفی را افزایش می دهد و آنها را به مقابله مؤثر قادر می سازد، از سوی دیگر می توان مطرح کرد که با توجه به این که در ذهن آگاهی، توجه به بدن و تنفس تمرین می شود و ما از حس های مختلفی که در بدن و حتی تنفس خود تجربه می کنیم، آگاه می شویم، در واقع انجام مستمر تمرین های ذهن آگاهی، شناخت و آگاهی ما را از بدن، احساسات و افکارمان افزایش می دهد در نتیجه ما درمی یابیم زمانی که در حالت خشم و عصبانیت بدنمان گرم می شود و یا در حالت ترس، ضربان قلبمان افزایش می یابد و تنفس مان تغییر می کند و کوتاه و تند می شود، با انجام تمرین های یوگا، توجه به بدن را هر چه بیشتر تجربه می کنیم و این آگاهی کنترل بعدی را زمینه سازی می کند یعنی در حقیقت تمرینات ذهن آگاهانه توانایی کنترل ما بر شرایط را افزایش می دهد. افرادی که از ذهن آگاهی بالاتری برخوردارند، به صورت طبیعی مستعد هستند که بر تجاربشان لحظه به لحظه نظارت داشته باشند، در نتیجه به دلیل بالا رفتن ظرفیت خودکنترلی در آنها، روابط بهتری را تجربه می کنند. از آن جا که سرسختی روانشناختی را می توان آموخت، احتمالاً افراد در مواجهه با وقایع، کنترل بر محیط را کسب کرده اند. از نظر کوباسا (۱۹۷۹) کنترل، اعتقادی است مبنی بر این که رویدادهای زندگی و پیامدهای آن، قابل پیش بینی و کنترل هستند و می توان آن ها را تغییر داد.

منابع

- یعقوبی، ابوالقاسم، نادری پور، حسین، یارمحمدی اصل، مسیب، محقق، حسین. (۱۳۹۸). تبیین بهزیستی روانشناختی بر اساس ذهن آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه های روانشناختی در دانشجویان. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۵(۵۲)، ۲۱۷-۲۳۷.
- دلجو، جمیله، گل افروز رضانی، سیده. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی و یادگیری خودتنظیمی بر کاهش اضطراب امتحان دانشجویان دختر. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۷(۳)، ۱-۱۲.
- شیخ الاسلامی، علی، کریمیان پور، غفار، ویسی، روناک. (۱۳۹۵). پیش بینی فرسودگی تحصیلی براساس کیفیت زندگی دانشگاهی و امید به اشتغال در دانشجویان. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۲(۳۹)، ۲۵-۴۳.
- شریعتمداری، آسیه؛ پور گراوند، ساحره. (۱۳۹۳)، مقایسه هیجان خواهی و کفایت اجتماعی دختران ساکن مراکز شبانه روزی بهزیستی با دختران تحت سرپرستی خانواده. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۵(۲۰)، صص ۹۵-۱۱۰.
- کاملی، زهرا؛ قنبری هاشم آبادی، بهرام؛ آقا محمدیان شعریاف، حمید. (۱۳۹۰)، بررسی اثربخشی گروه درمانی شناختی متمرکز بر طرحواره بر تعدیل طرحواره های ناسازگار اولیه در دختران نوجوان بی سرپرست و بد سرپرست. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، صص ۸۳-۹۸.
- هنرمند زاده، ریحانه؛ ایلناز، سجادیان. (۱۳۹۵)، اثر بخشی مداخله مثبت نگر گروهی بر بهزیستی روان شناختی، تاب آوری و شادکامی دختران نوجوان بی سرپرست. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۲(۲)، پیایی (۶) صص ۳۵-۵۰.
- آقاییوسفی، علیرضا؛ شاهنده، مریم. (۱۳۹۱)، رابطه علی خشم و سرسختی روانشناختی با کیفیت زندگی در بیماران عروق کرونری. فصلنامه پژوهشی روانشناسی سلامت، ۱(۳)، صص ۱-۳.
- اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد؛ ممی زاده اوجور، محمد. (۱۳۹۷)، نقش انعطاف پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی در تبیین بهزیستی روانشناختی سربازان پژوهشهای روانشناسی بالینی و مشاوره، ۸(۱)، صص ۳۷-۵۱.
- خضری، حامد؛ اکبری، مریم؛ جدیدی، هوشنگ؛ سینایی، بهزاد. (۱۳۹۸)، تدوین مدل علی بین ذهن آگاهی، حمایت اجتماعی، معنویت و خودکارآمدی درد با میانجیگری خوش بینی و سرسختی روان شناختی در بیماران مبتلا به سرطان. نشریه روان پرستاری، ۷(۲)، صص ۷۵-۸۲.
- یاسمی نژاد، پرینا؛ گل محمدیان، محسن؛ فعلی، بهنام. (۱۳۹۰)، بررسی رابطه جهتگیری مذهبی و سرسختی روانشناختی در دانشجویان. پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۱۹(۱۲)، صص ۱۱۹-۱۳۷.

-سیگل، دونالد. (۲۰۱۹)، توجه آگاهی راه حلی برای مشکلات روزمره. ترجمه: کشمیری، مرتضی؛ جلالی، پیوند. تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، چاپ سوم، ۱۳۹۸.

-احمدی، عزت اله. (۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش بهزیستی. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۳ (۵۰)، صص ۲۰-۱.

-نجاتی، وحید؛ امینی، رضا؛ ذبیح زاده، عباس؛ معصومی، مهدی؛ ملکی، قیصر؛ شعاعی، فاطمه. (۱۳۹۰)، ذهن آگاهی شاخصی موثر در کیفیت زندگی جانبازان. مجله علمی-پژوهشی طب جانباز، ۳ (۱۱)، صص ۷-۱.

-زارعی، سلمان. (۱۳۹۸)، نقش واسطه ای ذهن آگاهی در رابطه سرسختی روانشناختی و بخشودگی با سازگاری زناشویی زنان متاهل شهر تهران. رویش روان شناسی، ۸ (۵)، پیاپی ۳۸، صص ۱۸۶-۱۷۹.

-بشپور، سجاد؛ محمدی، نسیم؛ اسدی شیشه گران، سارا. (۱۳۹۶)، اثربخشی آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار. فصلنامه علمی - پژوهشی زن و جامعه، ۸ (۲)، صص ۱۴-۱.

-ایمانی، سعید؛ حبیبی، مجتبی؛ پاشایی، سودابه؛ ظهیری سروری، معصومه؛ میرزایی، جعفر؛ زارع، مریم. (۱۳۹۲)، اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر ارتقاء کیفیت زندگی سوء مصرف کنندگان مواد مخدر (تریاک): بهبود سلامت جسمانی و روانشناختی. فصلنامه علمی-پژوهشی روان شناسی سلامت، ۲ (۱)، صص ۸۱-۶۳.

-نیک آذین، امیر؛ شعیری، محمدرضا؛ نائینیان، محمدرضا. (۱۳۹۲)، کیفیت زندگی مرتبط با سلامت در نوجوانان: تفاوت های بهداشت روانی، وضعیت اجتماعی-اقتصادی، جنس و سن. روان شناسی تحولی: روان شناسی ایرانی، ۹ (۳۵)، صص ۲۸۱-۲۷۱.

-ارسنجانی شیرازی، اعظم؛ جوادی فر، ناهید؛ جوادنوری، مژگان؛ حقیقی زاده، محمدحسین. (۱۳۹۴)، بررسی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت نوجوانان دختر دبیرستان های شهر اهواز در سال ۱۳۹۳. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴، صص ۶۴۳-۶۵۴.

-حقانی زمینانی، مجتبی. (۱۳۹۵)، اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش تعارض کار - خانواده پرستاران متاهل. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره شغلی. دانشگاه علامه طباطبایی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

-Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, et al.(2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - a meta-analysis of randomized controlled trials. J Child Psychol Psychiatry. 60(3):244-258.

-Krusche, A., Jack, C.D., Blunt, C. et al.(2020). Mindfulness-Based Organisational Education: an Evaluation of a Mindfulness Course Delivered to Employees at the Royal Orthopaedic Hospital. Mindfulness 11, 362-373.

-Chi X, Bo A, Liu T, Zhang P, Chi I.(2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Psychol.* 9:1034. Published 2018 Jun 21.

- Yaprak, Pınar, Güçlü, Mehmet, Ayyıldız Durhan, Tebessüm.(2018). The Happiness, Hardiness, and Humor Styles of Students with a Bachelor's Degree in Sport Sciences. *Behaviora sciences.* 8.

The effectiveness of mindfulness training on quality of life and psychological hardiness of homeless girls 12 to 18 years old in Gorgan

Abstract

The research method in this study was experimental with a pretest-posttest design with a control group. The statistical population of the study included all homeless girls aged 12 to 18 years who are kept in day care centers for homeless girls in Gorgan Welfare Organization. The statistical sample in this study included 30 homeless girls aged 12 to 18 years who were selected by random sampling method and randomly assigned to an experimental group and a control group (15 people in each group). The experimental group participated in 8 sessions of 90-minute mindfulness training, but the control group did not receive any training. All participants in the experimental group and the control group completed the WHOQOL-BREF questionnaire and the Cubasa toughness questionnaire before and after the interventions. The collected data were analyzed using univariate analysis of covariance (ANCOVA). The results showed that mindfulness training has a positive effect on the variables of quality of life and psychological hardiness. So that in all aspects of quality of life and psychological toughness, there is a significant difference.

Keywords: mindfulness, quality of life, psychological hardiness, homeless girls.