

## اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در میزان استرس، اضطراب،

## افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی در کارکنان نظامی

*The efficacy of mindfulness-based stress reduction training in the stress, anxiety, depression and psychological well-being of military personnel*

تاریخ پذیرش: ۹۳/۱۲/۱۰

تاریخ دریافت: ۹۳/۶/۸

Feizeh A. MSc<sup>✉</sup>, Dabaghi P. PhD, Goudarzi P. PhDعبدالملک فیضه<sup>✉</sup>، پرویز دباغی<sup>۱</sup>، ناصر گودرزی<sup>۲</sup>

## Abstract

## چکیده

**Introduction:** Military Forces play an important role in defending the country. As well as the nature of the organization, the risk for anxiety, stress, depression and lower levels of psychological well-being in the military increases and disrupts their activities. MBSR present study examined the effect of reducing anxiety, stress and depression and increase the level of well-being psychological military personnel is discussed.

**Method:** A quasi- experimental study with two experimental and control groups, with pre-test - post-test and follow up. Military personnel in the barracks of Tehran's population, of which 30 were randomly selected and groups experimental and control groups. samples questionnaire DASS-21 scale, stress, anxiety and depression) and psychological well riffs in the third period to complete , then the groups every week for an hour MBSR 8 weeks was held on the results of the tests descriptive statistics were analyzed with analysis of covariance .

**Results:** The results indicate that the dependent variables in the  $P < 0.05$  meaningful and therefore it is concluded that training in mindfulness -based stress reduction to reduce stress , anxiety and depression and increase psychological well-being in the military have been effective.

**Discussion:** According to these findings, psychologists can using the method of training for the personnel of military units, reducing stress, anxiety, depression and psychological well-being of these people are.

**Keywords:** MBSR, stress, anxiety, depression, psychological well-being

**مقدمه:** نیروهای نظامی در دفاع از کشور نقش مهمی دارند. همچنین ماهیت این ارگان ها، احتمال بروز اضطراب، استرس، افسردگی و کاهش سطح بهزیستی روان‌شناختی را در بین نظامیان افزایش می‌دهد و فعالیت‌های آنان را مختل می‌کند. پژوهش حاضر به بررسی اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب، استرس و افسردگی و افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی کارکنان نظامی پرداخته است.

**روش:** پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایشی و کنترل، با طرح پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری است. جامعه آماری شامل کارکنان نظامی در یکی از پادگان‌های شهر تهران می‌باشد که تعداد ۳۰ نفر نمونه به صورت تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. نمونه‌های دو گروه، پرسشنامه DASS-21 مقیاس استرس، اضطراب و افسردگی) و بهزیستی روان‌شناختی ریف را در ۳ زمان تکمیل کردند، سپس برای گروه آزمایشی هر هفته یک ساعت آموزش MBSR در مدت ۸ هفته برگزار گردید. نتایج با استفاده از آزمون‌های آماری توصیفی و نیز با تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**نتایج:** نتایج نشان داد که تغییرات متغیرهای وابسته در سطح  $P < 0.05$  معنادار بوده، بنابراین نتیجه می‌شود که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و همچنین افزایش بهزیستی روان‌شناختی در نیروهای نظامی موثر بوده است.

**بحث:** با توجه به یافته‌ها، روان‌شناسان می‌توانند با به کارگیری روش آموزشی جهت کارکنان یگان‌های نظامی، باعث کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی در این گونه افراد گردند.

**کلید واژه‌ها:** کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، استرس، اضطراب، افسردگی، بهزیستی روان‌شناختی

<sup>✉</sup> Corresponding Author: Department of Clinical Psychology AJA Medical University Tehran, Iran  
E-mail: ariajina@gmail.com

<sup>✉</sup> گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ارتش، تهران، ایران  
1- گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ارتش، تهران، ایران  
2- گروه روانشناسی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی ارتش، تهران، ایران

## مقدمه

امروزه پیشرفت صنعت و تکنولوژی در میان جوامع انسانی، قدرت و ثروت را افزایش داده است ولی امکان زندگی با آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب نموده؛ در حقیقت کیفیت فدای کمیت شده و اعتدال و تناسب کنار رفته و مشکلات عصبی روانی و روان تنی، جانشین آن شده است.

سازمان بهداشت جهانی، پیش بینی نموده تا سال 0000 افسردگی به عنوان دومین ایجاد کننده بار بیماری-سلامتی در کل جهان خواهد بود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که 5 علت از 00 علت مهم بار هیجانی بیماری‌ها به اختلالات روانی مربوطاند.

در مجموع هدف اصلی بهداشت روان پیشگیری از وقوع ناراحتی‌ها و حفظ سلامتی روانی به منظور ایجاد یک محیط فردی و اجتماعی سالم و مناسب است. همچنین درمان اختلال‌های جزئی رفتار که از وقوع بیماری روانی شدید جلوگیری می‌کند.

مفهوم استرس‌های شغلی و فشار زیاد کار در هیچ جایی آشکارتر از مجموعه‌های نظامی نمی‌باشد.

نیروهای نظامی در دفاع از کشور نقش مهمی دارند. اصولاً چند عامل باعث تمایز نیروهای نظامی از دیگر سازمان‌ها شده است. اولاً، ماموریت دفاع از کشور بر عهده نیروهای نظامی است. آن‌ها باید همواره توانایی دفاع از کشور را داشته باشند. عامل دوم، ماهیت این ارگان هاست است. محیط‌های نظامی دارای حالت جدی‌تری تا سازمان‌های اداری دیگر هستند. زیرا پرسنل نظامی باید آمادگی لازم را برای جنگیدن و دفاع و فدا کردن جانشان در این راه داشته باشند. عامل سوم، وسعت برنامه‌های علوم رفتاری نظامی است. همچنین ماهیت این ارگان‌ها، احتمال بروز

اضطراب، استرس، افسردگی و کاهش سطح بهزیستی روان شناختی را در بین نظامیان افزایش می‌دهد و فعالیت‌های آنان را مختل می‌کند.

روان‌شناسی مثبت به عنوان یک روش پیشگیرانه، به شناسایی عامل‌هایی می‌پردازد که سلامت روان را افزایش می‌دهد.

در حال حاضر رایج‌ترین روش، آموزش حضور ذهن (MBSR) می‌باشد. این روش در ساختار طب رفتاری و برای دامنه وسیعی از افراد مبتلا به اختلالات مرتبط با استرس، درد مزمن، افسردگی، اضطراب فراگیر، زنان مبتلا به سرطان سینه طراحی شد.

با توجه به مطالب ارائه شده مسئله اصلی این پژوهش، بررسی اثر بخشی آموزش MBSR درمیزان استرس، افسردگی، اضطراب و بهزیستی روان شناختی کارکنان نظامی در یک واحد نظامی می‌باشد. بر این اساس سوال پژوهش حاضر عبارت است از اینکه آیا آموزش روش MBSR باعث کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و همچنین افزایش بهزیستی روان شناختی در کارکنان نظامی می‌گردد؟

## روش

جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش شامل کلیه کارکنان مرد نظامی (ارتشی) شاغل در یکی از مراکز نظامی شهر تهران می‌باشد که در سال 11-22 مشغول به خدمت بودند.

پژوهش حاضر، یک مطالعه شبه آزمایشی از نوع کارآزمایی بالینی گروهی است که به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون به همراه پیگیری 3 ماهه و با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس اجرا شد. در ابتدا از تمامی کارکنان آزمون SCL-90-R<sup>1</sup> جهت معاینات پایش ادواری گرفته شد و سپس تمامی کسانی که

## — اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در میزان استرس و... در کارکنان نظامی 7

طریق تحلیل عاملی مورد تایید قرار گرفت. ون دیرنداک ضرایب همسانی درون خرده مقیاس‌های پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ، از 0/22 تا 0/00 گزارش کرده است. در پژوهش دیگری نیز بیانی و همکاران ضرایب همسانی درونی خرده مقیاس‌های بهزیستی روان شناختی را به روش آلفای کرونباخ برای پذیرش خود، تسلط بر محیط، روابط مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، رشد شخصی و استقلال به ترتیب 0/11، 0/00، 0/77، 0/77، 0/88 و 0/88 گزارش کرده‌اند.

**پرسشنامه چک لیست نشانه‌های روانی (سلامت روان) CL-90-R:** یکی از پر استفاده‌ترین ابزار تشخیصی آزمون SCL-90 است. این آزمون شامل 00 سوال برای ارزشیابی علائم روانی است که به وسیله مراجع گزارش می شود و اولین بار برای نشان دادن جنبه‌های روان شناختی بیماران جسمانی و روانی طرح‌ریزی گردید. با استفاده از این آزمون می‌توان افراد سالم را از افراد بیمار تشخیص داد. این آزمون توسط دروگاتیس<sup>4</sup> و همکاران در سال 3333 معرفی شد و براساس تجربیات بالینی و تجزیه تحلیل‌های روان‌سنجی، مورد تجدید نظر قرار گرفت و فرم نهایی آن در سال 6666 تهیه گردید. دروگاتیس و همکاران اعتبار درونی این آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ رضایت بخش گزارش کرده‌اند. همچنین نریمانی و همکاران اعتبار این آزمون را در داخل کشور با استفاده از روش آلفای کرونباخ 0/11 اعلام نموده‌اند. هر یک از سوال‌های آزمون از یک طیف 5 درجه ای میزان ناراحتی، که از نمره صفر "هیچ" تا چهار "به شدت" می باشد تشکیل شده است. نمره‌های به دست آمده از SCL-90-R بیانگر 9 بعد از نشانه‌های بیماری و 3 شاخص کلی است.

نمره GSI<sup>1</sup> آنها یک و بالاتر از یک بود به صورت تصادفی 00 نفر انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار داده شدند. هر 2 گروه، سه بار مورد مشاهده یا اندازه‌گیری قرار گرفتند. برای گروه آزمایشی به مدت هشت جلسه (هفته‌ای یک جلسه دو ساعته) برنامه آموزش MBSR اجرا شد. برای گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای انجام نپذیرفت. نخستین مشاهده با اجرای پیش‌آزمون و دومین آن با اجرای یک پس‌آزمون صورت گرفت و بار سوم پس از یک پیگیری سه ماهه انجام گرفت. پژوهشگر برای تشکیل گروه‌ها با استفاده از روش تصادفی، آزمودنی‌ها را در گروه‌ها جایگزین کرد. بدین ترتیب، دو گروه هم‌تا به دست آمد و اندازه‌گیری متغیرهای وابسته نیز برای هر دو گروه در یک زمان و در شرایط یکسان صورت گرفت. در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد.

**پرسشنامه DASS21<sup>3</sup>:** مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس، مجموعه‌ای از سه مقیاس خود گزارش‌دهی برای ارزیابی حالات عاطفه منفی در افسردگی، اضطراب و استرس است. روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران، توسط سامانی و جوکار (6666) مورد بررسی قرار گرفت. اعتبار باز آزمایی برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر 0/66، 0/00 و 0/77 محاسبه گردید. آلفای کرونباخ نیز برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس، به ترتیب برابر با 0/11، 0/44 و 0/88 گزارش شد.

**پرسشنامه مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف (RSPWB):** این پرسشنامه شامل شش مقیاس و هر مقیاس شامل 44 سوال بوده و ابعاد بهزیستی روان شناختی مدل ریف مشتمل بر پذیرش خود، تسلط محیطی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، رشد فردی و استقلال را ارزیابی می‌کند. این مقیاس توسط شکری و همکاران به فارسی ترجمه و روایی آن از

## یافته‌ها

بالا داشته‌اند. همچنین 66/6 دارای تحصیلات دیپلم و 33/4 درصد دارای تحصیلات لیسانس بوده و بر همین اساس 00/1 درصد متاهل و 99/9 درصد نیز مجرد بوده‌اند.

اطلاعات توصیفی افراد شرکت کننده در جلسات نشان می‌دهد؛ 66/9 درصد از آزمودنی‌ها سن پایین‌تر از 55 سال، 66/6 درصد بین 00 تا 55 سال، 66/6 درصد بین 55 تا 00 سال و 99/9 درصد 00 سال

به

## جدول 1- مقایسه تغییرات میانگین متغیرهای وابسته گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و مرحله

## پیگیری

گروه‌ها	گروه آزمایش		پیگیری	
	پیش آزمون	انحراف استاندارد	پس آزمون	انحراف استاندارد
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب	33/00	3/33	4/77	1/77
استرس	99/33	3/55	00/22	1/22
افسردگی	66/00	2/33	8/11	1/1
بهزیستی روانشناختی	516/00	22/33	424/77	88/77
گروه‌ها	گروه کنترل		پیگیری	
	پیش آزمون	انحراف استاندارد	پس آزمون	انحراف استاندارد
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب	44/77	3/22	22/00	3/88
استرس	80/32	17/4	33/77	4/33
افسردگی	80/24	2/22	22/99	2/88
بهزیستی روانشناختی	82/207	11/22	26/00	33/88

مراحل پس آزمون و پیگیری تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد.

براساس اطلاعات جدول شماره 1 بین میانگین نمرات استرس، اضطراب، افسردگی و بهزیستی روان‌شناختی در بین افراد گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون با

— اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در میزان استرس و... در کارکنان نظامی 9

**جدول 2- آزمون تحلیل کوواریانس اضطراب در دو گروه آزمایشی و کنترل**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	33/111	1	33/۷۷۷	8/444	0/222	0/999
گروه	33/111	1	33/111	88/777	0/000	
خطا	nn/333	77	1/555			
کل	11111/۰۰۰	11				

اندازه اثر (0/999) نیز نشان می‌دهد که، میزان آن مناسب است. بنابراین، نتیجه می‌گیریم که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش علائم اضطراب در نیروهای نظامی موثر است.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش علائم اضطراب در نیروهای نظامی، همان‌طور که مشاهده می‌شود، آموزش جلسات باعث کاهش اضطراب در گروه آزمایش شده است. همچنین مقدار

**جدول 3- آزمون تحلیل کوواریانس افسردگی در دو گروه آزمایشی و کنترل**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	44/222	1	44/222	8/11	0/000	0/333
گروه	22/999	1	22/999	88/33	0/000	
خطا	99/111	77	5/99			
کل	12776/00	00				

اندازه اثر (0/333) نشان می‌دهد که، میزان آن مناسب است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش علائم افسردگی در نیروهای نظامی موثر است.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش علائم افسردگی در نیروهای نظامی، همان‌طور که مشاهده می‌شود آموزش این جلسات باعث گردیده اضطراب در گروه آزمایش کاهش یابد همچنین مقدار

**جدول 4- آزمون تحلیل کوواریانس استرس در دو گروه آزمایشی و کنترل**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	77/111	1	77/111	11/444	0/000	0/111
گروه	99/444	1	99/444	11/444	0/000	

خطا	22/222	77	1/222
کل	1ri 5o/00	gğ	

به منظور بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش علائم استرس در نیروهای نظامی، همانطور که مشاهده می‌شود آموزش این جلسات باعث گردیده است که استرس در گروه آزمایش کاهش یابد، همچنین مقدار اندازه اثر (0/111) نشان می‌دهد که، میزان آن مناسب است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش علائم استرس در نیروهای نظامی موثر است.

**جدول 5- آزمون تحلیل کوواریانس بهزیستی در دو گروه آزمایشی و کنترل**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش آزمون	3040/222	1	3040/222	8/11	0/000	0/666
گروه	1221/999	1	1231/999	33/33	0/000	
خطا	1395/111	77	11/99			
کل	54776/00	00				

به منظور بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر افزایش بهزیستی روان شناختی در نیروهای نظامی، همانطور که مشاهده می‌شود آموزش این جلسات باعث گردیده است که بهزیستی روان شناختی در گروه آزمایش افزایش یافته و بنابراین نتیجه می‌گیریم که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش بهزیستی روان شناختی در نیروهای نظامی موثر است.

**جدول 6- نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها در طول زمان**

شاخص متغیر	مؤلفه	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معناداری
افسردگی	فرض کرویت	7698/414	2	3849/207	1/0β4	.000
	گرین هاوس - گیسر	7698/414	1/95β	3944/032	1/744	0/000
	هوینه - فلدت	7698/414	2/000	3249/207	1/744	0/000
	حد پایین	7698/414	1/000	7698/414	1/744	0/000
استرس	فرض کرویت	16891/678	۲	8445/839	1/754	0/000
	گرین هاوس - گیسر	16891/678	1/783	9475/448	1/754	0/000
	هوینه - فلدت	16891/678	.896	8910/970	1/754	0/005
	حد پایین	16891/678	1/000	16891/678	1/754	0/000
افسردگی	فرض کرویت	7147/609	2	3573/805	1/184	0/000
	گرین هاوس - گیسر	7147/609	1/705	4192/759	1/184	0/000
	هوینه - فلدت	7147/609	1/804	3961/994	1/184	2/000
	حد پایین	7147/609	1/000	7147/609	1/184	0/000
روان‌شناسی	فرض کرویت	77875/267	۲	38937/633	5/692	0/000
	گرین هاوس - گیسر	77875/267	1/893	4113>157	5/692	0/000

— اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در میزان استرس و... در کارکنان نظامی 11

0/000	9/602	38937/633	2/000	77875/267	هوینه - فلدت
0/000	5/692	77875/2 7	1/000	77875/267	حد پایین

احدی، 0000) کاهش استرس را اساس سلامت روانی می‌داند. در همین راستا نتایج تحقیقات «لرنر و کلوم»<sup>۶</sup> (6666، به نقل از پاپیری، 0086) نشان می‌دهد تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر روی آوری و اعتماد به نفس، مقابله با فشارهای محیط آموزشی، کاهش اضطراب، تقویت ارتباط بین فردی مؤثر است. بررسی تحقیقات «تلادو»<sup>۷</sup> و همکاران (0000) نشان می‌دهد که آموزش جلسات ذهن آگاهی با افزایش عزت نفس و کنترل اضطراب ارتباط دارد. «لانگ و شرر»<sup>۸</sup> (... ) به نقل از کادیشن و همکاران (1111) آموزش ذهن آگاهی را بر کاهش اضطراب مؤثر ارزیابی کردند. «هامبورگ» (8888) به نقل از «موت و همکاران»<sup>۹</sup> (9999) آموزش ذهن آگاهی را بر ایجاد منبع کنترل درونی و کاهش اضطراب مؤثر دانست. «شاپ و کولند»<sup>۱۰</sup> (3333) معتقد هستند که توانایی در کنترل اضطراب، عامل توسعه عزت نفس فرد نیز می‌باشد.

یافته‌های همسو با تحقیق، پژوهش نعمتی سوگلی تپه و همکاران (6666) می‌باشد که تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های زندگی در کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی پس از پیوند عروق کرونر را بررسی کردند. هدف این پژوهش، ارزیابی تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (مدیریت خشم، جرات آموزی و آرام‌سازی) در کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی بیماران قلبی، پس از جراحی پیوند بای پس عروق کرونر بود.

همین طور توجه به علائم بدنی؛ اضطراب، ضربان قلب تعریق، تنفس سریع، سفت کردن شانه‌ها، کارکردهای قشر مغز از قبیل همدلی، سازگاری با خود و دیگران،

نتایج جدول 6، نشان می‌دهد تغییرات متغیرهای وابسته کوچکتر از سطح  $P < 0/55$  بنابراین نتیجه می‌شود که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی، همچنین، افزایش بهزیستی روان شناختی در نیروهای نظامی در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

وجود استرس و اضطراب و اکثرا بروز افسردگی ناشی از اختلالات ذکر شده در کارکنان نظامی و در صورت عدم تشخیص و درمان مناسب، همبودی و سرایت این اختلالات به خانواده کارکنان، باعث افت کارایی یگان و بالا رفتن هزینه‌های ناشی از درمان بعدی و مشکلات فرا روی در حین درمان می‌گردد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)، کیفیت زندگی افراد گروه آزمایش را در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به گروه گواه افزایش داده است. همانطور که نتایج تحلیل‌ها نشان می‌دهد، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی میزان استرس و افسردگی شرکت کننده‌ها را در مرحله پس آزمون کاهش داده است و بعد از گذشت ۳ ماه نیز، این درمان در کاهش استرس و افسردگی و همچنین افزایش بهزیستی روان شناختی آنان از ثبات برخوردار بوده است.

پژوهش‌های انجام شده در زمینه تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر کاهش استرس و پژوهش‌های نزدیک به موضوع، نتایج فوق را مورد تأیید قرار می‌دهند. به طوری که «جاهودا»<sup>۵</sup> (8888)، به نقل از

تعادل ذهن، توانایی پاسخ انعطاف پذیرانه به موقعیت‌ها، تنظیم پاسخ استرس و توانایی برای تنظیم پایین ترس را در دسترس قرار می‌دهد.

در واقع به نظر می‌رسد تمرین‌های MBSR با افزایش آگاهی افراد نسبت به لحظه حال، از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات اثر دارد. لذا با توجه به مؤثر واقع شدن این نوع آموزش و در نظر گرفتن سودمندی‌های آن و تمایل رو به رشد و فزاینده گروه‌های متفاوت جامعه خصوصاً نیروهای مسلح به خدمات و درمان‌های کوتاه مدت و مؤثر روان‌شناسی، پیشنهاد می‌شود برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی کارکنان نظامی، از روش MBSR به شکل مستمر و مرتب در یگان‌های نظامی استفاده شود.

### پی نوشت

- 1- Symptom check list-90-revised
- 2- Global severity index
- 3- Depression-Anxiety-Stress-Scale
- 4- Derogatis, LR
- 5- Jahoda
- 6- Lerner & Clum
- 7- Tellado & et. Al
- 8- Long & Sherer
- 9- Moote & et. Al
- 10- Shope & Copeland

### منابع

- ۱- آذرگون، حسن؛ کجیاب، محمد باقر؛ مولوی، حسین و عابدی، محمد رضا (8888). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان؛ ماهنامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد، سال 66، (44).
- ۲- آزادمرزآبادی، اسفندیار؛ غلامی فشارکی، محمد (0000). عوامل مؤثر بر استرس شغلی نظامیان. مجله طب نظامی؛ دوره 33، (1)، 1-6.
- ۳- آشتیانی، علی (1111) آزمون‌های روان‌شناختی. تهران: انتشارات بعثت

۴- آقباقری، حامد؛ محمدخانی، پروانه و عمرانی، سمیرا. (1111). اثربخشی گروه درمانی شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر افزایش بهزیستی ذهنی و امید بیماران مبتلا به ام اس. مجله روانشناسی بالینی، 4(33)، 11-33.

۵- اسدی، مسعود؛ شیرعلی پور، اصغر؛ شکوری، زینب و محمدخانی، شهرام (1111)؛ فراتحلیل اثربخشی درمان شناختی- رفتاری در درمان بیماران مبتلا به اختلال وسواس، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید صدوقی یزد، دوره بیستم، شماره سوم، صص 555-666.

۶- امیدی، عبدالله؛ محمد خانی، پروانه؛ ف دولتشاهی و پورشهباز، عباس. (7777) اثربخشی درمان ترکیبی روش حضور ذهن مبتنی بر درمان شناختی بر نشانگان روانپزشکی بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. فصلنامه علمی - پژوهشی فیض، دوره دوازدهم، (2).

۷- بختیاری، آزاده و عابدی، احمد. (1111) اثربخشی درمان گروهی مبتنی بر الگوی فراشناختی ذهن آگاهی انفصالی بر افسردگی پس از زایمان. فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال 6، شماره 2، 44-9-22.

۸- بهرامی، قادر؛ قادری، قادرپور، عباس و مرزبان، عباس (8888)؛ رابطه بین افسردگی و نشخوار فکری با باورهای فراشناختی مثبت و منفی، مجله پژوهش‌های تربیتی و روانشناختی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان، سال چهارم، شماره دوم، شماره پیاپی 10، صص 88-11.

۹- بیرامی، منصور و عابدی، رضا (8888). بررسی تاثیر آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان. علوم تربیتی. (6)، 55-44.

۱۰- پور چمر کوهی، رضا و محمد امینی زرار (1111)، اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان؛ فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی مدرسه، دوره اول، شماره 3.

۱۱- توکلی، سامان و قاسم زاده، حبیب اله (5555). نظریه‌ها و درمان‌های شناختی - رفتاری وسواس، فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، سال هشتم، شماره 1 (پیاپی 99).

۱۲- حسن زاده، رمضان (...). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری (راهنمای عملی تحقیق). تهران: نشر ساوالان.



— اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در میزان استرس و... در کارکنان نظامی 13

- ۱۳- حنا سب زاده، مریم؛ یزدان دوست، رخساره؛ اصغر نژاد فرید، و غرایب، بنفشه. (0000). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در مورد بیماران افسرده خودکشی گرا (مطالعه کیفی). مجله علوم رفتاری؛ دوره 5، (1)، 33-88.
- ۱۴- دابسون، کیت و محمد خانی، پروانه؛ حسینی غفاری، فاطمه و مؤمنی فرشته (0000). مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن، درمان نوین شناختی رفتاری مبتنی بر پیشگیری و درمان معمول بر علائم افسردگی و سایر علائم روانپزشکی؛ مجله روانشناسی بالینی، سال سوم، (1).
- ۱۵- دباغی، پرویز (7777). رفتار درمانی شناختی اختلال استرس پس از ضربه، راهنمای درمان برای متخصصین بالینی؛ تهران؛ جهاد دانشگاهی
- ۱۶- راه نجات، امیر محسن (3333). اثربخشی دو روش درمانی فراشناختی و مواجهه سازی بر نشانه های PTSD، افسردگی، اضطراب، کاهش باورهای فراشناختی تاثیرگذار بر نشانه های PTSD، راهبردهای کنترل افکار، کیفیت زندگی و نشخوار فکری در بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه مزمن ناشی از جنگ، پایان نامه دکترای روانشناسی نظامی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله.
- ۱۷- سجادیان، الناز (6666). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر میزان علائم اختلال وسواس - اجبار در زنان شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشکده علوم تربیتی اصفهان؛
- ۱۸- سلیمی، سیدحسین و آزادمرزآبادی، اسفندیار و عابدی، محمد (9999). بررسی وضعیت سلامت روانی و رابطه آن با فرسودگی شغلی و رضایت از زندگی در کارکنان یک دانشگاه نظامی در سال 8889؛ مجله علمی ابن سینا: 77-88.
- ۱۹- فرگوسن، جرج ا و کانه، پوشیوتا. تحلیل آماری در روانشناسی و علوم تربیتی. ترجمه. دلاور، علی و نقشبندی سیامک (4444) تهران: انتشارات ارسباران.
- ۲۰- فیلی، علیرضا؛ برجلی، احمد؛ سهرابی، فرامرز و فرخی، نورعلی. (iii). مقایسه اثربخشی درمان شناختی - رفتاری با روش درمان شناختی مبتنی بر هشیاری ذهن تیزدل بر نشخوار فکری زنان ناباور افسرده. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج (ارمغان دانش)، دوره 77، (1).
- ۲۱- قاسمی، نظام الدین؛ کجباف، محمد باقر و ربیعی، مهدی. (0000). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر کیفیت زندگی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان. مجله روانشناسی بالینی؛ سال سوم، شماره 2، (پیاپی 00).
- ۲۲- قنبری نیکزاد، حبیبی و شمس الدین سلوی، مجتبی (0000). اثر بخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر ارتقای بهزیستی روان شناختی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان دارای احساس غربت؛ مجله روانشناسی بالینی - سال پنجم 1 (پیاپی 77).
- ۲۳- کاویانی، حسین و جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی (4444). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب، پیگیری 00 روزه. تازه های علوم شناختی؛ سال 7، (1).
- ۲۴- کرین، ربکا (1111). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی. ترجمه: انیسی خوش لهجه صدق (0000) چاپ انتشارات بعثت، تهران.
- ۲۵- محمد خانی، پروانه؛ تمنایی فر، شیما و جهانی تابش، عذرا. (138n) اثربخشی مداخله های روان شناختی مبتنی بر پیشگیری از عود افسردگی به منظور ارائه یک طرح ملی مرثر بر کاهش نرخ افسردگی. تهران؛ دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- ۲۶- محمد خانی، پروانه و کیت، دابسون (0000). مقایسه اثر بخشی مبتنی بر حضور ذهن، درمان نوین شناختی رفتاری مبتنی بر پیشگیری و درمان معمول بر علائم افسردگی و سایر علائم روانپزشکی؛ مجله روانپزشکی بالینی - سال سوم، شماره 1 (پیاپی 9).
- ۲۷- محمد زاده علی و نجفی، محمود (1111). شناسایی استرسورهای روانی اجتماعی مرتبط با محور چهار-DSM IV-TR در دانشجویان؛ مجله روانشناسی بالینی - سال چهارم شماره 3 (پیاپی 55).
- ۲۸- میرزمانی، محمود (5555). کاربرد روانشناسی در نیروهای نظامی؛ تهران؛ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی؛ مرکز برنامه ریزی و تالیف کتابهای درسی.
- ۲۹- میرزمانی، محمود (7777). روانپزشکی کاربردی در نیروهای نظامی. تهران؛ انتشارات گلباران.
- ۳۰- موسوی مدنی، نوشین و آتش پور، سید حمید و مولوی، حسین (5555). تأثیر آموزش روش ذهن آگاهی گروهی بر میزان علائم اختلال وسواس - اجباری در زنان شهر

- maximal Exercise Responses, the journal of and complementary medicine Volume 10, Number 5, 819-827.
- 42-Jan, - M., Armer, Bob R., Stewart & Yaowarat, Matchim (2010). Effects of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) on Health among Breast Cancer Survivors, West J Nurs.
- 43-Kieviet-Stijnen, A, Visser, A, Garssen, B. & Hudig, W. (2008), Mindfulness-Based Stress Reduction Training for Oncology Patients: aattietts' arrr aisal add caagges in well-being, Patient Educ Couns, 72(3):436-42.
- 44-kingston, G., Paul, C., (2007). A pilot Randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, Psycholgi-well-bein and Psychological activity, -ourna of psychosomatic reaserch. 68: 297-300.
- 45-Kabat-Zinn, J. (2004). Full catastrophe living: The Program of the Stress Reduction Clinic at the university of Massachuset medical center. New York: Dell publishing.
- 46-Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W. (1987), Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcome and Compliance, Clinical Journal of Pain, Vol. 2, pp. 159-173.
- 47-Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W. (1987), Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcome and compliance, Clinical Journal of Pain, Vol. 2, pp. 159-173.
- 48-ling-keng, shian, Smoski-moriaj (2011): Effects of mindfulness on psychological health, a review of empirical studies: clinical psychology review 311021-1056.
- 49- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (1999), Thank for sharing that: Ruminators and their social support networks, Journal of Psychology, 77, 801-814.
- 50-Ostafin, B.D., Chawla, N., Bowen, S., Dillworth, T.M., Witkiewitz, K. & Marlatt, G.A. (2006), Intensive Mindfulness Training and the Reduction of Psychological distress: A preliminary Study, Cognitive and Behavioral Practice, 13(3): 191-7
- 51- Sadock, B.J, Kaplan H. I, Sadock V. A. (2007). Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical
- اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه آزاد واحد خوراسگان.
- ۳۱- نریمانی، محمد؛ آریاپوران، سعید؛ ابوالقاسمی، عباس و احدی، بتول. (1389) مقایسه اثربخشی آموزش های ذهن آگاهی و تنظیم هیجان بر سلامت روان جانبازان شیمیایی. مجله روانشناسی بالینی؛ سال دوم، (4)؛ زمستان 9999.
- ۳۲- هومن، حیدر علی (6666). شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران؛ انتشارات سمت.
- ۳۳- یونسی، سید جلال و رحیمیان بوگر، اسحق؛ جان تیزدیل (7777). درپچه ای به فراشناخت. تهران. دانه؛
- 34-American Psychiatric Association.(1994), Diagnostic and statistical manual disorders (4ed.). Washington, DC: APA
- 35-American Psychiatric Association.(2013). Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-<sup>TMT</sup>Wsi ggt,, DC add La,,,,, England.
- 36-Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis of the Behavioral Sciences. (2nd Ed.). New York, United States of America: Academic Press.
- 37-Carlson-Linda, E., Garland, Sheila, N. (2005). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress and Fatigue Symptoms in Canser Outpatients, International Journal of Behavioral Medicine, vol.12 no 4, 278-285.
- 38- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M. & Stowell, C., Smart, C., Haglin, D.(2008), Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder, J Anxiety Disord, 22(4): 716-21.
- 39- Florian aruths, Nicole dezoysa (2012)– Mindfulness Based Cognitive Therapy for Mental Healt professional – A pilot study (Springer, Science, 2012).
- 40-Hofmann, S. G, Sawyer, A.T, Witt, A, A. and Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. J Consult Clin Psychol. 78(2): 169–183.
- 41-Jacalyn, J., Robert-Macomb, Ph.D.F.A.C.S.M., AnnaTacon, Ph.D, Patrick, Randolph, Ph.D (2004). A pilot study to examine the effect of a Mindfulness – Based Stress-Reduction and Relaxation program on levels of stress hormones, Physical Functioning, and Sub

— اثر بخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در میزان استرس و... در کارکنان نظامی 15

Psychiatry. New York, U. S. A: Lippincott  
Williams & Wilkins.

