

اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی
بر عواطف و رضایت از زندگی کارکنان یک سازمان نظامی

*The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Training
on the Emotions and Life Satisfaction
of the Personnel of Military Organization*

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۵/۲۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۰۷/۲۶

Ahmadi S. M., Najafi M. ✉

سید مجید احمدی^۱، محمود نجفی ✉

Abstract

Introduction: The aim of this research work was to evaluate the impact of mindfulness-based stress reduction training on the positive and negative emotions and life satisfaction among the army personnel.

Method: The quasi - experimental method with pretest and posttest was employed to carry out this study. The statistical population was composed of the military personnel of one of the garrisons in Shahrood, Iran. A sample of 40 subjects was randomly selected and assigned into experimental and control groups. Both experimental and control group were administered Dienes Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and the Satisfaction with Life Scale in two 90-minute sessions under the same conditions. Then the experimental group was given eight 90-minutes sessions of mindfulness training during 8 weeks, and the control group did not receive any training. After completing the training, both groups were administered the PANAS and the Satisfaction with Life Scale under the same conditions.

Results: The results revealed that mindfulness-based stress reduction training significantly affects positive and negative emotions and life satisfaction among the army personnel in Shahrood, Iran. It increased their positive emotions and life satisfaction and decreased their negative emotions. The hypotheses related to positive and negative emotions were tested using the multivariate analysis of covariance and those related to life satisfaction were tested using the univariate analysis of covariance.

Discussion: Given the results of the present study, it is suggested that the mindfulness-based stress reduction plans and approaches be considered in order to improve the performance of organizations.

Keywords: mindfulness-based stress reduction, positive and negative emotions, life satisfaction.

چکیده

مقدمه: هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و رضایت از زندگی کارکنان یک سازمان نظامی بود.

روش: پژوهش حاضر یک مطالعه شبه آزمایشی با دو گروه آزمایش و کنترل، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون است. جامعه آماری شامل کارکنان نظامی در یکی از پادگان‌های شهر شاهرود بود که تعداد ۴۰ نفر نمونه به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. برای هر دو گروه، تحت موقعیت یکسان آزمون‌های عواطف مثبت و منفی پاناس و رضایت از زندگی داینر و همکاران، طی دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. سپس مهارت‌های ذهن آگاهی به آزمودنی‌های گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۸ هفته توسط پژوهشگر آموزش داده شد و گروه شاهد تحت هیچ آموزشی قرار نگرفت و پس از اتمام آموزش دوباره از هر دو گروه تحت یک موقعیت یکسان آزمون‌های عواطف مثبت و منفی پاناس و رضایت از زندگی داینر، اجرا شد.

نتایج: نتایج نشان داد که مداخله آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر عواطف مثبت و منفی و همچنین رضایت از زندگی کارکنان نظامی شهرستان شاهرود، تأثیر معنی‌دار داشت و باعث افزایش عواطف مثبت و رضایت از زندگی و همچنین کاهش عواطف منفی در کارکنان شد. فرضیه‌ها در متغیر عواطف مثبت و عواطف منفی با تحلیل کواریانس چندمتغیری و در رضایت از زندگی با مدل تحلیل کواریانس تک‌متغیره (آنکوا) آزمون شدند.

بحث: باتوجه به نتایج این مطالعه، در نظر گرفتن برنامه‌ها و رویکردهای مداخله‌ای مبتنی بر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، در جهت بهبود کارکرد سازمان، پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی؛ عواطف مثبت و منفی؛ رضایت از زندگی

✉ **Corresponding Author:** Assistant Professor of Psychology, University of Semnan
E-mail: m_najafi@semnan.ac.ir

۱ - دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه سمنان
✉ استادیار روان‌شناسی دانشگاه سمنان

مقدمه

در مشاغلی مانند نظامی‌گری، استرس‌هایی که از تنش‌های کاری ناشی می‌شود، نقش پررنگی در استرس خانواده‌ها و خود شخص ایفا می‌کند. در مشاغل نظامی، مأموریت‌ها و هدف‌های تعیین‌شده‌ای که منجر به کشته‌شدن و جنگیدن برای آنها شده است، باعث ایجاد استرس بالایی برای آنها می‌شود. و همچنین باعث ایجاد بیماری‌هایی از قبیل اضطراب، افسردگی، کاهش بهزیستی و بهداشت روان، عواطف منفی، عدم رضایت از زندگی، سلامت روانی نامناسب، کارایی شغلی کم، خودآسیب‌زنی و فرار از خدمت می‌شود. سلامت روانی در افراد باعث می‌شود تا افراد راهکارهای مقابله با تنش را یاد گرفته و در موقعیت‌های تنش‌زا راهکار مناسب را انتخاب کنند. یکی از متغیرهایی که باعث می‌شود تا افراد درک بالایی از زندگی و مشکلات داشته باشند، ذهن‌آگاهی است. لانجر^۱، برای اینکه یک رویکرد تحقیقی علمی را توصیف کند، ذهن‌آگاهی را به کار برد. از نظر لانجر، ذهن‌آگاهی یک جریان شناختی سازنده و خلاقانه است و زمانی که فرد بتواند سه ویژگی اساسی را در زندگی خود به کار ببرد، ذهن‌آگاهی در او آشکار می‌شود:

۱. تولید یک نوع طبقه‌بندی جدید، ۲. اطلاعات جدید را قبول کردن و ۳. آگاهی‌یافتن از زاویه‌های عمیق‌تر به موضوع (نریمانی، زاهد و گل‌پور، ۱۳۹۱).

یکی از موضوعات مهمی که در کیفیت زندگی افراد مؤثر است، مفهوم بهزیستی^۲ است. فلاسفه در نظریه‌های اخلاق، به‌ویژه رویکردهای اپیکوری^۳ و لذت‌گرایانه^۴، به‌طور وسیع به مفهوم بهزیستی و شادکامی پرداخته‌اند. اما در سال ۱۹۸۰ داینر، برای اولین بار اصطلاح بهزیستی ذهنی و مسائل مرتبط با آن را به‌صورت هدف‌مند در حوزه روان‌شناسی مثبت مورد بررسی قرار داد و این واژه را به‌جای شادمانی در نظر

گرفت. هدف اساسی ذهن‌آگاهی، بهزیستی روانی است. بهزیستی روانی، به اینکه افراد چگونه زندگی‌شان را ارزیابی می‌کنند، می‌پردازد و دارای دو بعد شناختی و عاطفی است. بعد شناختی، یعنی ارزیابی شناختی که افراد از میزان رضایت از زندگی خود دارند و بعد عاطفی یعنی اینکه فرد نهایت عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی را داشته باشد (داینر^۵، لوکاس^۶ و اویشی^۷، ۲۰۰۲). افرادی که بهزیستی بالایی دارند عموماً هیجانات مثبت را در زندگی خود بیش‌تر تجربه می‌کنند و از حوادثی که برایشان اتفاق می‌افتد، برداشت و ارزیابی مثبت‌تری دارند. اما افرادی که بهزیستی پایینی دارند، حوادث و اتفاقات زندگی‌شان را به‌طور نامطلوب مورد ارزیابی قرار می‌دهند. این افراد در زندگی بیشتر از دیگران، افسردگی، خشم و اضطراب را تجربه می‌کنند (اخباراتی و بشردوست، ۱۳۹۵). هرچه فرد هیجانات مثبت بیشتری را تجربه کند زمان و ظرفیت کم‌تری برای تجربه‌های منفی باقی می‌گذارد. از طرفی، تجربه‌های مثبت و منفی حالاتی نیستند که نبود یکی دیگری را پوشش دهد. یعنی رضایت‌داشتن از زندگی فقط با نداشتن هیجانات منفی حاصل نمی‌شود و نبود هیجانات منفی، لزوماً هیجانات مثبت را به‌وجود نمی‌آورد. بلکه هیجان مثبت داشتن نیز خود به موقعیت و شرایط دیگری احتیاج دارد (افروز و شیخ‌زاده، ۱۳۹۰). عواطف منفی و عواطف مثبت، نقش بسیار مهمی در زندگی افراد ایفا می‌کنند. اگر افراد در زندگی عواطف نداشته باشند، زندگی برایشان معنا و مفهومی نخواهد داشت. یکی از مهم‌ترین بخش شخصیت افراد، عواطف آنهاست. نحوه برقراری ارتباط عاطفی، درک و تجزیه‌وتحلیل احساسات دیگران، تغییراتی که در عواطف انسان به‌وجود می‌آید، همه اینها نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت، ارتباطات اجتماعی، تغییرات

ارزش‌ها دو مؤلفه‌ای هستند که ارتباط نزدیک ولی پیچیده‌ای دارند و با آن دسته از معیارهایی که افراد براساس آن درک فکری و ذهنی خود را از خوشبخت بودن مورد ارزیابی قرار می‌دهند، متفاوت است. تجربه شادکامی و رضایت از زندگی، در واقع هدف اساسی زندگی شمرده می‌شود. رضایت داشتن از زندگی به صورت عمومی برای فردی که سلامت روان دارد به این صورت تعریف می‌شود: احساس مثبت و خوب داشتن و همچنین احساس رضایت داشتن از حوزه‌های مختلف زندگی مانند شغل، خانواده و... (مرعشیان و اسماعیلی، ۱۳۹۳).

هرچه فرد از میزان خودآگاهی، خوشبینی و معنویت‌گرایی بالاتری برخوردار باشد، بهزیستی و رضایت‌مندی بیشتری دارد (آدلر^{۱۵} و فاگلی^{۱۶}، ۲۰۰۵). بخشی‌پور رودسری، پیروی و عابدیان (۱۳۸۴)، کرمی نوری، مکرری، محمدی‌فر و یزدانی (۱۳۸۱)، استوبر^{۱۷} و استوبر (۲۰۰۹)، زولینگ^{۱۸}، والویس^{۱۹}، هوبنر^{۲۰} و دران^{۲۱} (۲۰۰۵) نیز در مطالعات خود نشان داده‌اند که بین سلامت جسمانی و روانی با احساس بهزیستی و رضایت‌مندی از زندگی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. باتوجه به افزایش موقعیت‌های تنش‌زا و کاهش توانایی انسان برای مقابله با این تنش‌ها و همچنین به‌دلیل تغییراتی که در سبک زندگی افراد به‌وجود آمده است، استرس به‌عنوان یک معطل و پدیده‌ای بزرگ تبدیل شده است و تحت تأثیر عوامل مختلفی چون تعاملات و ارتباطات قرار دارد (فریدنبرگ^{۲۲} و لویس^{۲۳}، ۱۹۹۳).

فن‌های مقابله با استرس نه‌تنها برای افراد دارای بیماری یا اختلال، بلکه برای عموم افراد سالم جامعه نیز کاربرد دارد و به‌مثابه ابزاری مؤثر جهت ارتقای سلامت عمومی است. لذا علی‌رغم پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه آموزش کاهش استرس مبتنی بر

اخلاقی، هویت یافتن و مفهوم خود دارد (لطف‌آبادی، ۱۳۸۰).

داینر (۱۹۹۴) عاطفه مثبت و منفی را مهم‌ترین وجه تجارب عاطفی توصیف می‌کند. عواطف مثبت شرایط خوشایندی است که هیجانات مثبتی چون: شور و شوق، احساس عزت و سربلندی، توانمندی و علاقه‌مندی را دربر می‌گیرد. درمقابل، عواطف منفی شرایط ناخوشایندی هستند که هیجانات منفی از قبیل: داشتن حس پریشانی، احساس گناه‌کردن، آرام و قرارنداشتن، حس شرمندگی را دربر می‌گیرد (تامپسون^۸، ۲۰۰۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عاطفه مثبت و عاطفه منفی هرکدام با متغیرهای مختلفی ارتباط دارند. عواطف مثبت با رضایت اجتماعی و فعالیت (واتسون^۹، ۱۹۸۹) و عواطف منفی با مقابله ضعیف و تنیدگی (واتسون، کلارک^{۱۰} و تلجن^{۱۱}، ۱۹۸۸) شکایت‌هایی که به سلامت افراد مربوط است (واتسون، ۱۹۸۹) و کثرت اتفاقات ناخوشایند (واتسون، ۱۹۸۱) ارتباط دارند. عواطف مثبت نقش بسیار مهمی در کاهش فشارهای روحی و روانی ایفا می‌کند (شریفی باستان، یزدی و زهرابی، ۱۳۹۵). بنابراین، افرادی که عواطف مثبت بیشتری را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند، احتمالاً در مقابل سختی‌ها مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند (زورتا^{۱۲}، جانسون^{۱۳} و دیویس^{۱۴}، ۲۰۰۵).

بعد دیگر بهزیستی روانی رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی، بخشی از روان‌شناسی مثبت‌گرا است که هدف آن بررسی ارزیابی‌های شناختی (قضاوت افراد در مورد رضایت‌داشتن از زندگی) و عاطفی (تجربه هیجانات خوشایند و ناخوشایند) است. احساس رضایت از زندگی و خرسند بودن، از مؤلفه‌های دیدگاه مثبت افراد نسبت به جهانی است که فرد در آن زندگی می‌کند. رضایت از زندگی و

شود، شق صفتی سنجیده می‌شود. دامنه کلی نمرات برای هر خرده‌مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است.

روایی و اعتبار: از لحاظ شاخص‌های روان‌سنجی یعنی اعتبار و روایی، PANAS از ویژگی‌های مطلوب برخوردار است. ضرایب سازگاری درونی (ضرایب الف) برای PANAS-P ۰/۸۸ و برای PANAS-N ۰/۸۷ است. اعتبار آزمون - آزمون مجدد با فاصله ۸ هفته‌ای برای PANAS-P ۰/۶۸ و برای PANAS-N است. این دو عاطفه از هم مستقل هستند (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). همبستگی‌های میان PANAS-P, PANAS-N با برخی از ابزارهای سنجش که سازه‌های مرتبط با این عواطف را می‌سنجد مانند اضطراب، ناراحتی عام روانی نیز روایی خارجی خوب این ابزار را نشان می‌دهد. برای نمونه همبستگی PANAS-N با فهرست واریسی علائم هاپکینز (HSCL) ۰/۷۲ و همبستگی PANAS-P با (HSCL) ۰/۱۹، همبستگی PANAS-N با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۵۸ و PANAS-P با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۳۶ است و سرانجام همبستگی PANAS با مقیاس اضطراب اشکار ۰/۳۵ گزارش شده است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). PANAS از سوی یک روان‌شناس و یک متخصص زبان انگلیسی به‌طور جداگانه ترجمه شدند. ترجمه‌ها، مقابله و اصلاح شدند. آنگاه از سوی سه روان‌شناس بالینی مورد بازبینی قرار گرفتند و نیز به‌منظور سنجش روایی محتوایی آیتم‌های PANAS بر مبنای یک مقیاس ۵ نقطه‌ای از لحاظ میزان سنجش عاطفه مثبت و عاطفه منفی از سوی روان‌شناسان رتبه‌بندی شدند و آیتم‌هایی که روی آنها توافق اندک بود اصلاح شدند. اعتبار این پرسشنامه از طریق آماره‌های همسانی درونی (ضریب آلفا) و همبستگی آزمون - آزمون مجدد محاسبه شدند. همسانی درونی (ضریب آلفا)

ذهن‌آگاهی، پژوهشی که دو سازه عواطف و رضایت از زندگی را با هم در الگویی مورد بررسی قرار داده باشد، انجام نشده است. باتوجه‌به اینکه شغل نظامی دارای استرس بالایی است و این استرس بر زندگی شخصی و خانوادگی افراد نظامی تأثیر مستقیمی دارد، بنابراین، پژوهش حاضر در نظر دارد تا اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر عواطف و رضایت از زندگی کارکنان یک سازمان نظامی مورد پژوهش و بررسی قرار دهد.

روش

طرح این مطالعه شبه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه کارکنان یک سازمان نظامی مستقر در شهر شاهرود بود. گروه آزمایش (n = ۲۰) و گروه شاهد (n = ۲۰) از یک سازمان نظامی، در شهرستان شاهرود به‌صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به‌طور داوطلبانه به دو گروه گمارده شدند. گروه آزمایش، ۸ جلسه تحت آموزش ذهن‌آگاهی قرار گرفت.

پرسشنامه عاطفه مثبت و عاطفه منفی PANAS: یک ابزار سنجش ۲۰ موردی است که برای سنجش دو بعد خلقی، یعنی عاطفه منفی PANAS-N و عاطفه مثبت PANAS-P توسط واتسون، کلارک و تلیجن در سال ۱۹۸۸، طراحی شده است. هر خرده‌مقیاس دارای ۱۰ عنوان است. عناوین، روی یک مقیاس ۵ نقطه‌ای (۱ = بسیار کم، به‌هیچ‌وجه تا بسیار زیاد = ۵) رتبه‌بندی می‌شوند. PANAS یک ابزار خودسنجی است. با تغییر نوع دست‌العمل، هم می‌توان شق حالتی عاطفه را سنجید و هم شق صفتی. اگر چارچوب زمانی به هفته جاری اشاره کند شق حالتی عاطفه سنجیده می‌شود و اگر چارچوب زمانی طولانی‌تر در نظر گرفته

از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کردند و ضریب ۰/۸۳ به دست آمد و از طریق بازآزمایی یک ماهه ۰/۶۹ محاسبه شد. به منظور تعیین اعتبار سازه نیز از فهرست شادکامی آکسفورد و فهرست افسردگی بک استفاده شد و ضرایب همبستگی ۰/۷۱ و ۰/۶۰ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۸۳ به دست آمد.

روش اجرا: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر عواطف و رضایت از زندگی کارکنان یک سازمان نظامی انجام شد. در این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی؛ مانند میانگین، انحراف استاندارد و تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. در مطالعه حاضر ۴۰ نفر از کارکنان یک سازمان نظامی در شهرستان شاهرود شرکت داشتند. محدوده سنی نمونه بین ۲۵ - ۴۰ سال و میانگین سنی آنها ۳۱ سال بود و همچنین میانگین سابقه خدمت آنها ۹ سال است.

یافته‌ها

در تجزیه و تحلیل توصیفی اطلاعات، یافته‌های خام تحقیق با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی طبقه‌بندی شدند و در تجزیه و تحلیل استنباطی فرضیه‌های پژوهش مورد آزمون قرار گرفتند و به سؤالات پژوهش پاسخ داده شد. بدین منظور فرضیه‌ها در متغیر عواطف مثبت با تحلیل کوواریانس چندمتغیری و در رضایت از زندگی با مدل تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (آنکووا) آزمون شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌فزار آماری SPSS انجام شد.

برای PANAS-P, PANAS-N به ترتیب عبارت بودند از ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ضریب آزمون - آزمون مجدد برای خرده‌مقیاس‌ها عبارت بودند از ۰/۸۲ و ۰/۸۰.

پرسشنامه رضایت از زندگی: این مقیاس توسط داینر و همکاران در سال ۱۹۸۵ برای همه گروه‌های سنی تهیه و از پنج گزاره تشکیل شده است. آزمودنی‌ها اظهار می‌کنند که برای مثال، چقدر از زندگی خود رضایت دارند و یا چقدر زندگی، به زندگی آرمانی آنها نزدیک است. این مقیاس به زبان‌های آلمانی، اسپانیایی و ژاپنی توسط تاناکا^{۲۴} و همکاران (۲۰۰۵) در یک مطالعه بین‌فرهنگی ترجمه شده است. هر گزاره دارای هفت گزینه است و از (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین ۴۵ - ۵ قرار دارد و نشانگر میزان رضایت از زندگی است. این مقیاس به‌طور گسترده‌ای در پژوهش‌های مختلف برای سنجش رضایت از زندگی مورد استفاده قرار گرفته و نتایج پژوهش‌ها نشانگر ویژگی‌های روان‌سنجی قابل قبول مقیاس است (برای مثال: اویشی و دیگران، ۱۹۹۹ و پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). داینر و دیگران (۱۹۸۵) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و ضریب همبستگی بازآزمایی را پس از دو ماه ۰/۸۲ گزارش کردند. بریدلی^{۲۵} و کرون^{۲۶} (۲۰۰۴) برای تعیین اعتبار این مقیاس، ضریب همبستگی بین مقیاس رضایت از زندگی و مقیاس‌های مرتبط مانند فهرست افسردگی بک را بررسی کردند و همبستگی منفی قدرتمندی بین این دو مقیاس (۰/۷۲ = r) گزارش کردند. این مقیاس در داخل کشور در پژوهش‌های بسیاری استفاده شده است. برای مثال، بیانی و همکاران (۱۳۸۶) جهت تعیین همسانی درونی

جدول ۱ - یافته‌های توصیفی متغیر رضایت از زندگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه‌ها	آزمایش		کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
متغیر	انحراف	انحراف	انحراف	انحراف
	میانگین	میانگین	میانگین	میانگین
رضایت از زندگی	۱۴/۰۹	۲/۵۹	۱۶/۹۱	۲/۴۱

مقایسه رضایت از زندگی گروه آزمایش و کنترل: جدول ۱ مقادیر میانگین و انحراف استاندارد متغیر پژوهش را در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. پس از بررسی یافته‌های توصیفی به منظور اجرای آزمون آنکووا (تحلیل کوواریانس یک‌طرفه)، ابتدا پیش‌فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. به منظور ارزیابی مفروضه یکسانی واریانس خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج نشان داد که در مفروضه یکسانی واریانس

خطا برقرار نمی‌باشد ($p < 0/05$)، اما باتوجه به یکسان بودن حجم گروه‌ها (حجم یک گروه بیش از سه برابر حجم دیگری نیست) تخطی از این مفروضه آسیب جدی را به نتایج آزمون وارد نمی‌کند. بنابراین، می‌توان از نتایج این آزمون صرف‌نظر کرد ($P < 0/05$ ، $F = 5/167$). برای بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون را مورد بررسی قرار دادیم. نتایج نشان داد این مفروضه نیز برقرار است ($F = 0/019$ و $P > 0/05$).

جدول ۲ - نتایج آزمون آنکووا برای بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیر رضایت از زندگی

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
گروه	رضایت از زندگی	۱	۱۰۰/۱۹	۲۷/۰۹	۰/۰۰۰۵	۰/۴۰۴

جدول ۲ نتایج آزمون آنکووا را برای بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیر رضایت از زندگی نشان می‌دهد. پس از بررسی مفروضه‌ها، به منظور مقایسه گروه آزمایش و کنترل در متغیر رضایت از زندگی از آزمون تحلیل کواریانس یک‌طرفه (آنکووا) استفاده شد. نتایج نشان داد که $P \leq 0/0005$ ، $F(5/25) = 27/092$ بین گروه

آزمایش و کنترل در متغیر رضایت از زندگی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان رضایت از زندگی گروه آزمایش افزایش یافته است که حاکی از اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت از زندگی است.

جدول ۳ - یافته‌های توصیفی متغیرهای عواطف در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

گروه‌ها	آزمایش		کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
متغیرها	انحراف	انحراف	انحراف	انحراف
	میانگین	میانگین	میانگین	میانگین
عواطف مثبت	۳۲/۱۳	۶/۲۱	۳۴/۵۲	۶/۰۷
عواطف منفی	۲۶/۷۳	۵/۹۵	۲۸/۲۵	۹/۷۰

جدول ۳ مقادیر میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد متغیرهای عواطف (مثبت و منفی) را در فصلنامه روانشناسی نظامی دوره ۸، شماره ۳۲، زمستان ۱۳۹۶

پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد. پس از بررسی یافته‌های توصیفی به منظور اجرای آزمون مانکووا، ابتدا

پیش‌فرض‌های این آزمون مورد بررسی قرار گرفت. به‌منظور بررسی یکسانی ماتریس کواریانس از آزمون M باکس استفاده شد. نتایج نشان داد ($P < 0.04/0$)، $F(3, 936960) = 371/4$ ، $M = 849/13$ (باکس) مفروضه یکسانی کواریانس برقرار نمی‌باشد. لذا شاخص

پیلای مبنای گزارش قرار گرفت (پیلای = $0.466/0$). به‌منظور ارزیابی مفروضه یکسانی واریانس خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج نشان داد که مفروضه یکسانی واریانس خطا برقرار است ($P > 0.5/0$).

جدول ۴ - نتایج آزمون لون برای بررسی یکسانی واریانس خطای متغیرهای عواطف مثبت و منفی

مؤلفه‌ها	مقدار F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معنی‌داری
عواطف منفی	۰/۷۶	۱	۴۱	۰/۳۹
عواطف مثبت	۳/۶۰	۱	۴۱	۰/۰۶

برای بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون را بررسی کردیم (جدول ۴). همان‌طور که مشاهده می‌شود، این مفروضه نیز برقرار است ($P > 0.05$).

جدول ۵ - نتایج تعامل گروه و همپراش رضایت از زندگی به‌منظور بررسی همگنی شیب رگرسیون

منابع	درجه آزادی	F تعامل	معنی‌داری	مقدار اتا
گروه* همپراش عواطف منفی	۱	۳/۷۹	۰/۰۶	۰/۰۹
گروه* همپراش عواطف مثبت	۱	۰/۶۰	۰/۴۴	۰/۰۲

پس از بررسی مفروضه‌ها، به‌منظور مقایسه گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای مورد بررسی از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. نتایج نشان داد پیلایی، بین گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد $F(3, 936960) = 4/371$ ، $M = 13/849$ باکس. به‌منظور تعیین اینکه در کدامیک از متغیرهای عواطف مثبت و عواطف منفی بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری

وجود دارد، از آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیره (آنکوا) استفاده شد (جدول ۶). نتایج نشان می‌دهد که در هر دو متغیر بین گروه آزمایش و کنترل، تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان عواطف منفی در گروه آزمایش کاهش و عواطف مثبت افزایش یافته است که حاکی از اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر عواطف است.

جدول ۶ - نتایج آزمون آنکوا برای بررسی تفاوت گروه‌ها در عواطف مثبت و عواطف منفی

منابع متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی‌داری	مجزور اتا
عواطف منفی	۴۲۲/۷۳	۱	۴۲۲/۷۳	۳۱/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵
عواطف مثبت	۱۲۷/۳۶	۱	۱۲۷/۳۶	۶/۲۴	۰/۰۲	۰/۱۴

معنی‌داری، رابطه مثبت وجود دارد. این یافته از جهتی با یافته سپاه‌منصور و همکاران (۱۳۹۲)، میری و همکاران (۱۳۹۴)، اوانس و همکاران (۲۰۰۸)، براون و رایان (۲۰۰۳) و فلاگل و همکاران (۲۰۱۰)، هماهنگ است. آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، موجب کاهش نشانه‌های افسردگی، تغییرات مثبت در

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر عواطف و رضایت از زندگی کارکنان یک سازمان نظامی مورد بررسی قرار گرفت. در راستای این هدف، یافته‌ها نشان داد که بین عواطف مثبت در گروه آزمایش و کنترل به‌طور

(۱۳۹۱)، که ادعا دارند، ذهن‌آگاهی، نقش مهمی در کاهش بیماری‌های بدنی یا نشانه‌های ناراحتی دارد، هماهنگ است. در تبیین یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان گفت که افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و تمایلات عملی از جنبه‌های مثبت ذهن‌آگاهی است و باعث هماهنگ‌شدن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روان‌شناختی و موجب بهبود قابلیت فردی در جهت فعالیت‌های انفرادی و اجتماعی و علاقه به این فعالیت‌ها می‌شود. این افراد به‌احتمال‌زیاد در مقابله مؤثر با طیف وسیعی از موقعیت‌های زندگی موفق هستند و بیشتر می‌توانند با استرس و مشکلات زندگی مقابله کنند. این افراد در مقابله با مشکلات به توانایی‌های خود اعتماد دارند، نگرش مثبتی نسبت به زندگی دارند و تمایل بیشتری برای رویارویی با مشکلات دارند و در موقعیت‌های مسئله‌ساز کم‌تر احساس تنهایی نموده و برای حل مشکل موجود از منابع فردی و اجتماعی خود بیشترین سود را می‌برند. بنابراین، آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در کارکنان این سازمان نظامی می‌تواند بر ارتقای سلامت آنان مؤثر باشد.

همچنین یافته‌های این مطالعه نشان داد که میزان رضایت از زندگی در گروه آزمایش و کنترل به‌طور معنی‌داری متفاوت است و این تفاوت به نفع گروه آزمایشی است. این یافته از جهتی با یافته میری و همکاران (۱۳۹۴)، بخشی‌پور رودسری و همکاران (۱۳۸۴)، کرمی نوری و همکاران (۱۳۸۱)، استوبر و استوبر (۲۰۰۹)، زولینگ و همکاران (۲۰۰۵) هماهنگ است. این افراد در مطالعات خود نشان داده‌اند که بین سلامت جسمانی و روانی با احساس بهزیستی و رضایت‌مندی از زندگی، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. در راستای پژوهش کویت - استیجن و همکاران (۲۰۰۸)، آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش

شادکامی و بهزیستی روانی و کاهش پریشانی روان‌شناختی می‌شود که این نتایج با یافته‌های بالا همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی به‌عنوان نوعی ظرفیت و یا توانایی ذاتی بشر در نظر گرفته می‌شود گرچه می‌توان آن را از طریق طیفی از تمرین‌ها مثل (مدیتیشن ذهن‌آگاهی) و مداخلات (مثل ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، (کابات زین، ۱۹۹۰) افزایش داد. به‌نظر بائر (۲۰۰۳) ذهن‌آگاهی را می‌توان به‌عنوان یک شیوه "بودن" یا یک شیوه "فهمیدن" توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است. ذهن‌آگاهی، روشی است برای ارتباط بهتر با زندگی، که می‌تواند دردهای جسمانی را تسکین دهد و زندگی را غنی بخشیده و معنی‌دار کند. ذهن‌آگاهی این کار را با هماهنگ‌شدن با تجربه لحظه‌به‌لحظه و ارائه بینش مستقیم در مورد نقش ذهن در ایجاد دلشوره‌های بی‌مورد انجام می‌دهد (سیگل، ۲۰۱۰). آموزش ذهن‌آگاهی، باعث افزایش احساس بدون قضاوت‌شده و به‌وضوح‌دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی کمک می‌کند (براون و رایان، ۲۰۰۳). بنابراین باعث می‌شود، افراد از وجود عواطف مثبت و منفی خویش آگاه شوند و این امر، نقش مهمی در بهبود و تعدیل حالات عاطفی آنان ایفا می‌کند (نریمانی، آریان پور، ابوالقاسمی و احدی، ۱۳۹۱).

یافته‌های این مطالعه نشان داد بین عواطف منفی در گروه آزمایش و کنترل به‌طور معنی‌داری، رابطه مثبت وجود دارد. افرادی که عواطف منفی کم‌تر و عواطف مثبت بیشتری را در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند، احتمالاً درمقابل سختی‌ها مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند (زورتا و همکاران، ۲۰۰۵). این یافته از جهتی با یافته کارور و شییر (۱۹۸۱)، گل‌پور چمرکوهی و محمدامینی (۱۳۹۱)، کوشکی و همکاران

انجام شده است، بنابراین درخصوص تعمیم نتایج آن باید احتیاط کرد.

۴. برای جمع‌آوری اطلاعات و بررسی تغییرات آزمودنی‌ها، تنها از گزارش‌های خود افراد استفاده شد. درحالی‌که می‌شد با به‌کارگیری روش‌های مختلف، اطلاعات کامل‌تری را در مورد تغییرات آزمودنی‌ها به‌دست آورد.

۵. ملاکی برای میزان یادگیری افراد از آموزش‌های ارائه‌شده در دست نیست.

۶. جامعه آماری پژوهش حاضر کارکنان یک سازمان نظامی بودند، باتوجه‌به وجود مأموریت‌های جاری در برنامه کاری روزانه کارکنان، هماهنگ‌کردن افراد و حضور به‌موقع آنها در جلسات ازجمله موانع پژوهش بوده است.

پیشنهادها

۱. کارگاه آموزش ذهن آگاهی برای مشاوران شاغل در پادگان این سازمان نظامی برگزار شود تا با شیوه آموزشی آن، آشنا شده و آن را برای کارکنان دیگر نیز به‌کار گیرند.

۲. همچنین پیشنهاد می‌شود از نمونه‌های با حجم بیشتر استفاده شود تا اندازه اثر مداخله به مقادیر واقعی نزدیکتر، برآورد شود.

۳. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی پیگیری نیز به‌عمل آید.

۴. شواهدی در مورد اثر کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت مداخله آموزشی جمع‌آوری شود تا بتوان استنباط‌هایی درخصوص پایداری آموخته‌ها به‌عمل آورد.

پی‌نوشت

- 1- Langer
- 2- Well-being
- 3- Epicure
- 4- Pleasure principle

استرس می‌تواند بر کیفیت و رضایت از زندگی مؤثر باشد. ذهن آگاهی و آموزش آن باعث می‌شود که آنها آگاهی خود را نسبت به خویشتن، هیجانات و محیط اطراف بالا برده و افزایش این آگاهی‌ها به احساس‌های شادی و شادکامی و کاهش نشانه‌های افسردگی در آنان منجر می‌شود. زیرا در پژوهش‌های قبلی نشان داده شد که ذهن آگاهی ازطریق ترکیب سرزندگی و واضح‌دیدن تجربیات می‌تواند در شادکامی و بهزیستی، تغییرات مثبت ایجاد نماید (براون و رایان، ۲۰۰۳).

همین‌طور در تبیین یافته‌های به‌دست‌آمده می‌توان گفت، باتوجه‌به اینکه رضایت از زندگی به‌عنوان وجهی از بهزیستی ذهنی درنظر گرفته شده است، قادر است، تجارب روان‌شناختی مثبت، آرامش درونی، شادی و امیدواری و هدفمندی را ایجاد کرده و یا افزایش دهد (گومز و فیشر، ۲۰۰۳). درنتیجه روشن است که می‌تواند رضایت از زندگی را افزایش دهد. این امر، در همه افراد که دارای خلأ عاطفی و نیازهای خاص هستند، می‌تواند بسیار حائز اهمیت باشد. همچنین این یافته می‌تواند مبنی بر اثر مثبت ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و لذت‌بردن از زندگی باشد (کویت - استیجن و همکاران، ۲۰۰۸).

محدودیت‌ها

معمولاً هرپژوهشی دارای محدودیت‌هایی است، ازجمله این محدودیت‌ها در پژوهش حاضر بدین شرح می‌باشد:

۱. از نمونه‌ای با حجم کم و در دسترس استفاده شده است، لذا درخصوص تعمیم آن باید احتیاط کرد.

۲. داده‌های پیگیری، جمع‌آوری نشده است، لذا نمی‌توان درخصوص اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت مداخله و قضاوت کرد.

۳. محدودیت دیگر آن است که این مطالعه تنها روی کارکنان یک سازمان نظامی در شهرستان شاهرود

روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۷(۲۴): ۸۵-۹۸.

۷- میری، انور؛ کریمیان، عدالت و استوار، فتاح (۱۳۹۴)، نقش عاطفه مثبت و منفی و سبک‌هایی مسئله‌گشایی در پیش‌بینی رضایت از زندگی در افراد مبتلا به دیابت، فصلنامه پرستاری دیابت دانشکده پرستاری و مامایی زابل، ۳(۳): ۸۷-۷۵.

۸- نریمانی، محمد؛ زاهد، عادل و گل‌پور، رضا (۱۳۹۱)، رابطه ذهن‌آگاهی، سبک‌های مقابله‌ای و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانشجویان، فصلنامه علوم تربیتی، ۱۹(۵): ۹۱-۱۰۵.

1- Adler, M.G., & Fagley, N.S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.

2- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of personality and Social psychology*, 84(4), 822-848.

3- Kabat-Zin, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.

4- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context. Past, present and future, *Clinical psychological, Science and Practice*, 10(2), 144-156.

5- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.

6- Walsh, J., Balian, M. G., Smolira S. J. D. R., Fredericksen, L. K. & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual differences*, 46(2), 94 - 99.

7- Watson D. (1989). Health complaints, stress, & distress: exploring the central role of negative affectivity. *Psychological review*, 96(2), 54-234.

8- Zautra A. J., Johnson L.M., & Davis M. C. (2005). Positive affect as a source of Resilienc for women in chronic pain. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(2), 20-201.

5- Diener
6- lucas
7- Oishi
8- Thompson
9- Watson
10-Cark
11-Tligen
12-Zautra
13-Johnson
14-Davis
15-Adler
16-Fagley
17-Stoeber
18-Zullig
19-Valois
20-Huebner
21-Drane
22-Fridenberg
23-Lewis
24-Tanaca
25-Bradley
26-Corwyn

منابع

۱- اخباراتی، فرزانه و بشردوست، سیمین (۱۳۹۵)، پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس عملکرد خانواده و نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان، *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۸(ویژه‌نامه)، ۴:۳۷-۹.

۲- افروز، غلامعلی و شیخ‌زاده، ابراهیم (۱۳۹۰)، بررسی ارتباط بین هوش هیجانی با شادمانی اجتماعی در نوجوانان تیزهوش مقطع راهنمایی مدارس شهر تهران، *مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران*، ۳(۲): ۹۷-۱۱۲.

۳- شریفی باستان، فرنگیس؛ یزدی، سیده منور و زهرایی، شقایق (۱۳۹۵)، نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان. *نشریه روان‌پرستاری*، ۴(۲): ۳۸-۴۸.

۴- کرمی نوری، رضا؛ مکرری، آذرخش؛ محمدی‌فر، محمد و یزدانی، اسماعیل (۱۳۸۱)، مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران، *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۳۲(۱): ۴۱-۳.

۵- لطف‌آبادی، حسین (۱۳۸۰)، عواطف و هویت نوجوانان و جوانان، تهران: انتشارات نسل سوم.

۶- مرعشیان، فاطمه و اسماعیلی الهه (۱۳۹۱)، بررسی رابطه سازگاری معنوی و رضایت از زندگی با سلامت فصلنامه روانشناسی نظامی دوره ۸، شماره ۳۲، زمستان ۱۳۹۶