



اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی زنان دانشجو

زهرا مهری^۱

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی زنان دانشجو بود. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از نوع پژوهش های نیمه تجربی طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل نابرابر بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زنان دانشجو در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که از بین آنان، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. آزمودنی های منتخب به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. آموزش ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه برای گروه آزمایش ارائه شد. شرکت کنندگان این دو گروه، پرسشنامه کیفیت زندگی وار و همکاران، و پرسشنامه نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو را در دو مرحله (قبل و بعد از آموزش) تکمیل کردند. ابزار گردآوری داده های پژوهش با روش کتابخانه ای جهت مشخص کردن روابط بین متغیرهای پژوهش و روش میدانی با استفاده از پرسشنامه های استاندارد کیفیت زندگی وار و همکاران (۱۹۹۲)، نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو (۱۹۹۱) بود. به منظور محاسبه روایی از روایی محتوایی و برای محاسبه پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج بیانگر روا و پایا بودن ابزار پژوهش بود. روش تجزیه و تحلیل داده ها در بخش اول آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی برای توصیف متغیرها و همچنین در صد، فراوانی، جدول و نمودار برای توصیف ویژگی های جمعیت شناختی بود و در بخش دوم به منظور آزمون فرضیه های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره با نرم افزار **Spss-V23** استفاده شد. یافته ها نشان داد که در نمرات حاصل از پرسشنامه های کیفیت زندگی وار و همکاران و نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده شد ($P<0.05$) همچنین مشاهدات کیفی نشان داد روش مذکور در بالا بردن کیفیت زندگی و همچنین کاهش نشخوار ذهنی در زنان دانشجو مؤثر است.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی، کیفیت زندگی، نشخوار ذهنی

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهر قدس، تهران، ایران (نویسنده مسئول)



مقدمه

در دهه های اخیر، آموزش ذهن آگاهی به عنوان یک روش مؤثر برای افزایش آگاهی و توجه به تجربه های ذهنی و جسمی در زندگی روزمره مورد توجه قرار گرفته است. ذهن آگاهی یک مفهوم کلیدی در بوداگرایی است و به معنای توجه کامل و بی انحراف به تجربه های حال حاضر می باشد (علی گلیوری و همکاران، ۱۴۰۲). آموزش ذهن آگاهی شامل تمرینات و فوونی است که افراد را در توسعه آگاهی و تمرکز بر لحظه حاضر و آگاهی از تجربه های شان یاری می دهد (الزهرانی^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). در زمینه دانشجویان، فشارها و استرس های زیادی که در محیط دانشگاه و درس ها وجود دارد، می تواند به نشخوار ذهنی و کاهش کیفیت زندگی منجر شود. نشخوار ذهنی به معنای تمرکز بر افکار منفی، خود انتقاد و افزایش استرس و اضطراب است. این مسئله می تواند تأثیرات منفی بر روی سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان داشته باشد (عظیمی و همکاران، ۱۴۰۲). با توجه به پژوهش های انجام شده می توان گفت که با آموزش فنون ذهن آگاهی، دانشجویان می توانند آگاهی بیشتری از تجربه های شان پیدا کنند، با استرس و اضطراب بهتری مقابله کنند و روابط بهتری با خود و دیگران برقرار کنند. این مهارت ها می تواند بهبودی چشمگیری در کیفیت زندگی و رضایتمندی زندگی ایجاد کند (بوته^۲ و همکاران، ۲۰۲۲).

مبانی نظری

ذهن آگاهی یا آگاهی پروری به معنای برداشت آگاهانه و بی انفعال از تجربه های ذهنی، احساسی و جسمانی در لحظه حاضر است (امیرهاشم زاده و همکاران، ۱۴۰۲). ذهن آگاهی این امکان را می دهد تا با تمرکز بر حالت ذهن خود و بیان شدن تجربه های درونی خود، به صورت آگاه تری در زندگی حاضر بوده و واکنش های خود را بهتر کنترل کنیم. این وضعیت ذهنی به ما اجازه می دهد تا از تمامی جنبه های تجربه، از جمله حسی، احساسی و عقلانی، در هر لحظه آگاه باشیم. در واقع، ذهن آگاهی به ما کمک می کند تا از خودمان و اطرافیانمان با آگاهی بیشتری بفهمیم و نسبت به آن ها با توجه و بدون قضاوت واکنش نشان دهیم (ون در ولدن^۳ و همکاران، ۲۰۲۲).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برخلاف سایر مداخله های روان شناختی توجه پژوهشی بسیاری را به خود اختصاص داده است. این رویکرد یک درمان روان شناختی است که جنبه های شناخت درمانی بک و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین را با یکدیگر ترکیب می کند. این روش از سویی سبب کاهش نشخوار فکری می شود و از سوی دیگر با افزایش آگاهی به زمان حال، فرد را از هدایت خودکار و عکس العمل های عادی به رخدادها دور می کند (جونس و دروموند^۴، ۲۰۲۳). از آنجاکه آموزش ذهن آگاهی، سرمایه گذاری توجه فرد بر لحظه کنونی را بهبود می بخشد؛ لذا می توان انتظار داشت این روش بتواند با افزایش انعطاف پذیری شناختی، پردازش هایی را دوباره تحت کنترل درآورد که خودکار شده اند (قمری و همکاران، ۱۴۰۰). ذهن آگاهی به ما یاری می دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن ها جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرائادی و بی تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد.

1 Alzahrani

2 Botha

3 van der Velden

4 Jones & Drummond



(علی شیری و همکاران، ۱۴۰۲). در رابطه با ذهن آگاهی پژوهش‌های زیادی صورت گرفته است که نمایانگر اثرات مفید ذهن آگاهی در درمان انواع مشکلات از جمله کاهش کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی است.

کیفیت زندگی عامل مهمی می‌باشد که منجر به رضایت فرد از زندگی خود می‌شود. کیفیت زندگی یک مفهوم چندبعدی است که شامل جوانب مختلفی از زندگی فرد می‌شود، از جمله سلامت جسمانی و روانی، رضایت از زندگی، رابطه با هم‌سالان و خانواده، محیط زندگی و فرصت‌های آموزشی و تفریحی (بناسی^۱ و همکاران، ۲۰۲۲).

همچنین می‌توان گفت که مفهوم کیفیت زندگی بیانگر رضایتمندی فرد از زندگی، روان‌شناختی، اجتماعی و فیزیکی بوده و میزان خشنودی و رفاه فرد را تعیین می‌کند. سلامت فیزیکی به عنوان یک عامل مهم در کیفیت زندگی محسوب می‌شود. داشتن سلامتی خوب، عملکرد بهتر در فعالیت‌های روزمره، انرژی بیشتر، احساس رضایت بیشتر و افزایش طول عمر را به همراه دارد (بھاتارایی^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). سلامت روانی نیز نقش مهمی در کیفیت زندگی ایفا می‌کند. داشتن روانی سالم، شامل رضایت از خود، استقلال روحی، تعاملات اجتماعی مؤثر و احساس خوشبختی و راحتی است. روابط اجتماعی مؤثر با خانواده، دوستان و جامعه نیز به کیفیت زندگی کمک می‌کند. حضور در روابط اجتماعی سالم و حامی، احساس ارتباط و تعلق، حمایت اجتماعی و اشتراک‌گذاری تجربیات مثبت، سبب بهبود کیفیت زندگی فرد می‌شود (تازیکی و همکاران، ۱۴۰۱).

تعادل مناسب بین زندگی شخصی و حرفه‌ای نیز به کیفیت زندگی کمک می‌کند. توازن بین ساعات کار و زمانی که برای فرد و خانواده وجود دارد، احساس رضایت و رفاه بیشتری به فرد می‌دهد. داشتن رضایت از خود و تحقق اهداف شخصی و حرفه‌ای نقش مهمی در کیفیت زندگی ایفا می‌کند. احساس ارزشمندی، رضایت از عملکرد خود و تحقق اهداف موجب افزایش روحیه و رضایت شخصی می‌شود (جونس و دروموند، ۲۰۲۳). توانایی لذت بردن از لحظات کوچک زندگی و تجربه فعالیت‌های لذت‌بخش نیز به کیفیت زندگی افزوده می‌شود. فرد باید به خود اجازه بدهد تا از لحظات لذت‌بخشی مانند علاقه‌مندی‌ها، سفرها، هنر، وقت‌گذرانی با عزیزان و فعالیت‌هایی که او را شاد و خوشحال می‌کنند، لذت ببرد. دسترسی به منابع ضروری مانند آب، غذا، مسکن، بهداشت، تحصیلات، اشتغال و فرصت‌های اجتماعی و فرهنگی، نیز بر کیفیت زندگی تأثیر دارد. دسترسی به این منابع و فرصت‌ها به فرد امکان می‌دهد تا زندگی مطلوبی را تجربه کند. همچنین توانایی تأمین نیازهای مالی و حفظ تعادل مالی نیز به کیفیت زندگی مربوط است. داشتن منابع مالی کافی و توانایی مدیریت آن‌ها، تنش‌های مالی را کاهش داده و به فرد امکان می‌دهد تا با خیال راحت‌تری به زندگی بپردازد (زارع و محمدی، ۱۴۰۱).

نشخوار ذهنی یا فکری، مجموعه‌ای از افکار منفعلانه‌ای است که جنبه‌ی تکراری اندیشه و رفتار دارند، بر علل و نتایج علائم متمرکزند و مانع حل مسئله‌ی سازگاران شده و به افزایش افکار منفی می‌انجامند. همچنین نالن-هاکسما در سال ۱۹۹۳ نشخوار فکری را به عنوان مرجعی از افکار تکراری و عودکننده در مورد علائم افسردگی و معنای این علائم و نتیجه احتمالی این علائم می‌داند (اسچاچتر^۳ و همکاران، ۲۰۲۲).

افکار نشخواری هم در افراد سالم و هم در بیماران بالینی روی می‌دهد اما در گروه دوم معمولاً با ویژگی سردر گریبانی همراه است (طرفی عمید پور و همکاران، ۱۴۰۱). مارتین و تسر در سال ۱۹۹۶ تعریف وسیع‌تری از نشخوار ذهنی دارند. از نظر آنان نشخوار

1 Benassi

2 Bhattarai

3 Schachter



ذهنی به منظور دستیابی به هدف و یا رفع ناهمخوانی بین اهداف و وضعیت موجود انجام می‌شود. به نظر آنان نشخوار ذهنی تمرکز بالقوه برگزیده، حال و اهداف آینده است. راجر^۱ و جامیسون^۲ در سال ۱۹۹۸ معتقدند نشخوار ذهنی، مربوط به شکست‌های گذشته برای مدیریت تعارضات بین فردی است که به عنوان عاملی کلیدی برای آسیب‌پذیری در مقابل استرس شناخته می‌شود. اندرسون^۳ و لیمپرت^۴ در سال ۲۰۰۱ نشخوار ذهنی را تلاشی برای کاهش شک و تردید مربوط به آینده می‌دانند و سعی می‌کنند تا طرح‌واره‌ای از حوادث آینده را شکل دهند (بوتا و همکاران، ۲۰۲۲).

نشخوار ذهنی، که به طور عام معروف به خودکشی ذهنی یا خودآزاری ذهنی نیز می‌شود، یک الگوی منفی و مضر از تفکرها و افکار است که به طور مداوم و پیوسته در ذهن فرد تکرار می‌شود. این الگوها ممکن است شامل انتقادات سخت خود، ارزیابی منفی، پیش‌بینی‌های ناامیدانه و تصورات نادرست درباره خود، دیگران و آینده باشد. نشخوار ذهنی می‌تواند اثرات شدیدی بر زندگی فرد داشته باشد (جاویدنیا و همکاران، ۱۴۰۱). نشخوار ذهنی می‌تواند باعث افزایش استرس و اضطراب در زندگی فرد شود. افرادی که با این الگوی تفکر روبرو هستند، ممکن است در معرض نگرانی‌ها، وسواس‌ها و ترس‌های مداوم قرار گیرند. نشخوار ذهنی می‌تواند به افزایش افسردگی و حالت‌های افسرده منجر شود. افراد ممکن است در یک حالت ناراحتی مزمن باشند و تمایل به انجام فعالیت‌ها و ارتباطات اجتماعی را از دست بدهند. نشخوار ذهنی می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و عدم ارزشیابی مثبت از خود شود. افراد ممکن است تمایلی به برآورده کردن اهداف و رسیدن به موفقیت نداشته باشند و احساس ناکامی و بی‌ارزشی را تجربه کنند. همچنین نشخوار ذهنی می‌تواند باعث محدودیت در روابط اجتماعی شود. در این صورت افراد ممکن است از برقراری ارتباطات نزدیک و اظهار نیازها و احساسات خود در مقابل دیگران خودداری کنند (ون در ولدن و همکاران، ۲۰۲۳).

عوامل مختلف می‌توانند باعث ایجاد نشخوار ذهنی شوند. تجربیات نامطلوب گذشته مانند آزار و اذیت، ناکامی‌ها و رویدادهای تراژیک می‌توانند به شکل الگوهای منفی در ذهن جای بگیرند و منجر به نشخوار ذهنی شوند. محیط اجتماعی، از جمله خانواده، دوستان و رسانه‌ها می‌تواند الگوهای منفی را به ذهن فرد منتقل کند و به ایجاد نشخوار ذهنی کمک کند. نظرات و نگرش‌های منفی افراد مهم در زندگی فرد، مانند والدین، همسر یا همکاران، می‌توانند باعث تشدید نشخوار ذهنی شوند. کمبود مهارت‌های مقابله با استرس و فشار می‌تواند باعث تشدید نشخوار ذهنی شود و در صورت عدم دسترسی به راه‌های سالم برای مدیریت احساسات، فرد به نشخوار ذهنی روی خواهد آورد (عظیمی و همکاران، ۱۴۰۲).

راه‌های مقابله با نشخوار ذهنی وجود دارد که می‌تواند به طور قابل توجهی به بهبود روان شناختی و کیفیت زندگی کمک کند. برخی از راه‌های مقابله با نشخوار ذهنی عبارت‌اند از:

-اولین قدم برای مقابله با نشخوار ذهنی، آگاه شدن از الگوهای منفی و نادرست در ذهن است. شناسایی افکار منفی، انتقادات سخت خود و تصورات غیرمنطقی می‌تواند اولین گام به سمت تغییر باشد.

-فردی که نشخوار ذهنی دارد به جای انتقاد سخت از خود، باید تلاش کند تا خود را تشویق کند و از انجام اقدامات مثبت خودخواهی کند. مراقبت از خود شامل خواب کافی، تغذیه سالم، وقت گذاشتن برای تفریح و فعالیت‌های لذت‌بخش است.

1. Roger
2. Jaminsen
3. Andersen
4. Limpert



- یادگیری مهارت های مقابله با استرس و اضطراب، می تواند به فرد کمک کند تا با موقعیت های دشوار بهتر برخورد کند. این مهارت ها شامل تمرین های تنفس عمیق، تمرینات آرامش و تمرینات مثبت اندیشی می شوند.
- با تمرین تغییر الگوهای منفی به الگوهای مثبت و سازنده، افراد می توانند تفکرات خود را بهبود بخشند. به جای تمرکز بر نقاط ضعف خود، روی نقاط قوت خود تمرکز کنید و از تجربه های موفق قبلی خود یاد بگیرید.
- درخواست و دریافت حمایت از افراد مهم در زندگی، مانند خانواده، دوستان یا مشاور روانشناسی، می تواند به فرد در مقابله با نشخوار ذهنی کمک کند. همچنین به اشتراک گذاشتن اصولی تجربیات و احساسات خود با دیگران می تواند بار محموله روحی را کاهش دهد.
- وابستگی نشخوار ذهنی و سلامت جسمانی به یکدیگر مرتبط هستند. فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم و استراحت کافی می تواند به بهبود وضعیت روحی و ذهنی کمک کنند (اسچاچتر و همکاران، ۲۰۲۲).

روش شناسی

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی زنان دانشجو بود. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی، از نظر ماهیت پژوهش توصیفی-همبستگی و از نظر نوع داده ها کمی بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زنان دانشجو در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر قدس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که از بین آنان، ۳۰ نفر انتخاب شدند. آزمودنی های منتخب به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. آموزش ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه برای گروه آزمایش ارائه شد. شرکت کنندگان این دو گروه، پرسشنامه کیفیت زندگی وار و همکاران، و پرسشنامه نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو را در دو مرحله (قبل و بعد از آموزش) تکمیل کردند.

ابزار گردآوری داده های پژوهش با دو روش انجام شد. روش کتابخانه ای جهت مشخص کردن روابط بین متغیرهای پژوهش و روش میدانی با استفاده از پرسشنامه های استاندارد کیفیت زندگی وار و همکاران (۱۹۹۲)، نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو (۱۹۹۱) بود.

الف) پرسشنامه های کیفیت زندگی وار و همکاران (۱۹۹۲): این پرسشنامه ۳۶ سؤالی در سال ۱۹۹۲ توسط وار و همکاران ساخته شد. اعتبار (دامنه تغییرات ۰/۵۸ تا ۰/۹۵) و پایایی (مقیاس نشاط ۰/۶۵ و بقیه مقیاس ها ۰/۷۷ تا ۰/۹) این پرسشنامه در ایران توسط منتظری و همکاران بررسی شده است. همچنین این پرسشنامه علاوه بر کیفیت زندگی کلی، ۸ بعد محدودیت نقش به علت مشکلات جسمانی، عملکرد جسمانی، دردهای جسمانی، سلامت عمومی، سرزندگی و شادابی، عملکرد اجتماعی، محدودیت نقش به عنوان مشکلات هیجانی و سلامت روانی را می سنجد.

ب) پرسشنامه نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۱ برای ارزیابی نشخوار فکری ساخته شده و ۲۲ گویه دارد که این گویه ها روی یک مقیاس چهاردرجه ای لیکرت از ۱ تا ۴ نمره گذاری می شود. پایا جوریو و ولز (۲۰۰۲)، پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ گزارش کرده اند که بیانگر پایایی و روایی بالای این مقیاس و همبستگی درون طبق های آن را ۰/۷۵ است.

برای بررسی روایی پرسشنامه های مورد استفاده از روایی محتوایی استفاده گردید، بدین صورت که پرسشنامه های مورد استفاده در پژوهش حاضر، در اختیار خبرگان این زمینه قرار گرفت و از لحاظ انتقال درست مفاهیم، غلط های املائی و محتوایی مورد تأیید قرار گرفت. همچنین پایایی پرسشنامه ها از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای پرسشنامه ذهن آگاهی ۰/۷۳، پرسشنامه کیفیت زندگی ۰/۷۴ و پرسشنامه نشخوار فکری ۰/۸۸ به دست آمد و چون آلفای کرونباخ برای هر سه پرسشنامه بالای ۰/۷ محاسبه شده است نشان از پایایی آنها دارد.



به منظور محاسبه روایی از روایی محتوایی و برای محاسبه پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج بیانگر روا و پایا بودن ابزار پژوهش بود. همچنین روش تجزیه و تحلیل داده ها در بخش اول آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی برای توصیف متغیرها و همچنین درصد، فراوانی، جدول و نمودار برای توصیف ویژگی های جمعیت شناختی بود و در بخش دوم به منظور آزمون فرضیه های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره با نرم افزار Spss-V23 استفاده شد.

یافته ها

ویژگی های جمعیت شناختی مربوط به سن و وضعیت اشتغال گروه آزمایشی و گروه کنترل در جدول زیر به تفکیک آمده است:

جدول ۱- یافته های جمعیت شناختی به تفکیک دو گروه

متغیر	فراوانی	فراوانی گروه کنترل
سن	۱۸-۲۵ سال	۵
	۲۵ سال به بالا	۷
وضعیت اشتغال	شاغل	۱۰
	بیکار	۹
		۴
		۶

جدول ۱ نشان می دهد که دو گروه از نظر سن و وضعیت اشتغال تقریباً همتا می باشند. اطلاعات توصیفی مقیاس کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی در جدول ۲ به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در گروه های آزمایشی و کنترل ارائه شده است.

جدول ۲- اطلاعات توصیفی کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی به تفکیک مرحله سنجش در گروه ها

متغیر	شاخص آماری	پیش آزمون	پس آزمون
کیفیت زندگی	گروه		
	ذهن آگاهی	۴۵.۶۰	۳۲.۶۰
نشخوار ذهنی	انحراف معیار	۶.۸۰	۶.۳۳
	میانگین	۴۵.۵۳	۳۶.۴۷
	انحراف معیار	۷.۴۲	۷.۸۰
	میانگین		

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۲، می توان به این توصیف دست زد که ذهن آگاهی باعث بهبود کیفیت زندگی و کاهش نشخوار ذهنی زنان دانشجو است.

جدول ۳، آزمون شاپیروویلک (آزمون نرمال بودن داده ها) را نشان می دهد:

جدول ۳- آزمون شاپیروویلک

مقیاس	گروه	Z	sig
کیفیت زندگی	ذهن آگاهی	۱۱۲.	۰.۹۲.
نشخوار ذهنی	ذهن آگاهی	۲۱۱.	۱۷۶.
	گروه کنترل	۲۷۵.	۲۵۳.

با توجه به نتایج جدول ۳ و سطوح معناداری به دست آمده هریک از متغیرهای پژوهش که بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد، داده های متغیر



در چهار گروه نرمال است ($p < 0.05$).

در ارتباط با اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زنان دانشجو، در جدول ۴، آزمون تحلیل کوواریانس آمده است:

جدول ۴- آزمون تحلیل کوواریانس برای فرضیه اول پژوهش

شاخص آماری متغیرها	SS	df	MS	F	sig	ضریب اینتا
پیش آزمون	۳۰۷۰۹۸	۱۰۰	۳۰۷۰۹۸	۱۱۰۲۱	۰۰۰۰۱	۰۰۲۹
گروه	۱۱۸۳۰۸۲	۱۰۰	۱۱۸۳۰۸۲	۴۳۰۱۰	۰۰۰۰۱	۰۰۶۴
خطا	۷۴۱۰۶۲	۲۷۰۰	۲۷۰۴۷			
کل	۲۲۰۲۰۸۰	۲۹۰۰				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه‌شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات کیفیت زندگی شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p < 0.05$). بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که آموزش ذهن آگاهی در شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر کیفیت زندگی زنان دانشجو داشته است. میزان این تأثیر «معنادار بودن عملی» ۰/۶۴ بوده است یعنی ۶۴ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در کیفیت زندگی زنان دانشجو مربوط به آموزش ذهن آگاهی بوده است.

در ارتباط با اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر نشخوار ذهنی زنان دانشجو، در جدول ۵، آزمون تحلیل کوواریانس آمده است:

جدول ۵- آزمون تحلیل کوواریانس برای فرضیه دوم پژوهش

شاخص آماری متغیرها	SS	df	MS	F	sig	ضریب اینتا
پیش آزمون	۱۰۱۹۰۵۶	۱۰۰	۱۰۱۹۰۵۶	۸۵۰۹۸	۰۰۰۰۱	۰۰۷۶
گروه	۵۷۶۰۱۰	۱۰۰	۵۷۶۰۱۰	۴۱۰۵۸	۰۰۰۰۱	۰۰۶۲
خطا	۳۲۰۱۸	۲۷۰۰	۱۱۰۸۶			
کل	۱۸۸۵۰۸۷	۲۹۰۰				

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه‌شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات کیفیت زندگی شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود ($p < 0.05$). بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که آموزش ذهن آگاهی در شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر نشخوار ذهنی زنان دانشجو داشته است. میزان این تأثیر «معنادار بودن عملی» ۰/۶۲ بوده است یعنی ۶۲ درصد کل واریانس یا تفاوت‌های فردی در نشخوار ذهنی زنان دانشجو مربوط به آموزش ذهن آگاهی بوده است.

نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد که در نمرات حاصل از پرسشنامه‌های کیفیت زندگی وار و همکاران و نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده شد. همچنین ملاحظات کیفی نشان داد روش مذکور در بالا بردن



کیفیت زندگی و همچنین کاهش نشخوار ذهنی در زنان دانشجو مؤثر است. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی، یا همان مدیتیشن ذهن آگاه، یک شیوه آموزشی است که برای تقویت توجه و آگاهی به لحظه حاضر و تجربه‌های درونی و خارجی استفاده می‌شود. این شیوه آموزشی از تکنیک‌های مختلفی مانند تمرکز بر تنفس، تمرین درک بیشتر تجربه‌های حسی و تمرکز بر افکار و احساسات استفاده می‌کند. آموزش ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا با آرامش و تمرکز بیشتری به زندگی خود نگاه کنند و با استرس‌ها و نگرانی‌های روزمره بهتر مقابله کنند (بناسی و همکاران، ۲۰۲۲).

زنان دانشجو، به عنوان یک گروه از جامعه دانشگاهی، با چالش‌های متعددی مواجه هستند. آن‌ها ممکن است با کارهای تحصیلی سنگین، فشارهای اجتماعی، تنش‌های خانوادگی، و توازن بین زندگی شخصی و تحصیلی روبرو شوند. همچنین، نشخوار ذهنی (رویدادهای منفی یا خود انتقادی مداوم) نیز می‌تواند در زندگی دانشجویی زنان تأثیر منفی داشته باشد و باعث افسردگی و کاهش کیفیت زندگی آن‌ها گردد. تحقیقات و مطالعات علمی نشان داده‌اند که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند برای زنان دانشجو به عنوان یک راهکار مؤثر برای کاهش افسردگی و بهبود کیفیت زندگی مورد استفاده قرار گیرد.

آموزش ذهن آگاهی می‌تواند در چندین جنبه مرتبط با کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی زنان دانشجو اثربخش باشد. یکی از این جنبه‌ها، کاهش سطح استرس و اضطراب است. آموزش ذهن آگاهی به زنان دانشجو کمک می‌کند تا بهبود توانایی مدیریت استرس را تجربه کنند و با موقعیت‌های مشکل ساز در تحصیلات و زندگی روزمرگی بهتر برخورد کنند. آن‌ها می‌توانند با بیشترین آگاهی از وضعیت ذهنی و جسمانی خود، راهکارهای بهتری برای مقابله با استرس پیدا کنند. علاوه بر کاهش استرس، آموزش ذهن آگاهی می‌تواند بهبود نشخوار ذهنی و خوددرمانی را نیز به همراه داشته باشد. زنان دانشجو ممکن است درگیر انتقادات خود انتقادی، افکار منفی و احساسات ناامیدی باشند. آموزش ذهن آگاهی می‌تواند آن‌ها را آگاه کند تا به تجربه این افکار و احساسات با دیدگاهی غیر انتقادی و بدون تعلق نگاه کنند و با استفاده از تمرینات مدیتیشن و ذهن آگاهی، این انتقادات و افکار منفی را کاهش دهند و به جای آن‌ها افکار مثبت و سازنده را تقویت کنند. همچنین، آموزش ذهن آگاهی می‌تواند بهبود تمرکز و توجه زنان دانشجو را به همراه داشته باشد. تمرین‌های مدیتیشن و ذهن آگاهی می‌توانند زنان دانشجو را در تمرکز بر وظایف تحصیلی و مواجهه با چالش‌های روزمره کمک کنند. با آگاهی بیشتر از لحظه حاضر و تمرکز بر آن، زنان دانشجو می‌توانند بهبود قابل توجهی در عملکرد تحصیلی خود را تجربه کنند. در نهایت، آموزش ذهن آگاهی می‌تواند بهبود کیفیت زندگی زنان دانشجو را ارتقا دهد. با کاهش افسردگی و نشخوار ذهنی، افزایش استراتژی‌های مقابله مثبت با استرس، بهبود تمرکز و توجه، و توانایی بهتر در مدیریت روابط، زنان دانشجو می‌توانند زندگی روزمره خود را با احساس بهتری تجربه کنند و رشد و توسعه شخصی بیشتری داشته باشند.

زنان دانشجو با بهبود آگاهی از خود، مدیریت استرس، کاهش نشخوار ذهنی و تقویت تمرکز و توجه، می‌توانند به روابط بهتری با خانواده، دوستان و همکاران خود دست یابند. همچنین، این آموزش می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا مهارت‌های ارتباطی بهتری برای برقراری ارتباط با دیگران پیدا کنند و به طور کلی، بهبود روابط میان فردی را تجربه کنند. از آنجاکه زنان دانشجو در دوران تحصیل و شکل‌گیری هویت خود قرار دارند، آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بهترین نسخه از خود را کشف کنند و به رشد و توسعه شخصی بیشتری دست یابند. آن‌ها می‌توانند ارتباط عمیق‌تری با ارزش‌ها، اهداف و رؤیاهای خود برقرار کنند و در مسیری قرار بگیرند که به آن‌ها رضایت و خوشبختی بیشتری بخشد. برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند بهبود کیفیت خواب و افزایش انرژی را نیز به همراه داشته باشد. زنان دانشجو که با بار ذهنی و تحصیلی زیادی روبرو هستند، ممکن است



با مشکلات خواب و کاهش انرژی مواجه شوند. آموزش ذهن آگاهی می تواند به آن ها کمک کند تا ذهن خود را آرام کنند و بهبود کیفیت خواب خود را تجربه کنند. با خواب بهتر و افزایش انرژی، زنان دانشجو می توانند به شکل بهتری در تحصیلات و فعالیت های روزمره خود عمل کنند که این مهم می تواند سبب بهتر شدن کیفیت زندگی آن ها شود. از طرفی، آموزش ذهن آگاهی می تواند به زنان دانشجو کمک کند تا همبستگی بیشتری با خودشان و بینایی عمیق تری از زندگی خود داشته باشند. آن ها می توانند با تمرکز بر لحظه های حاضر و تجربه آگاهانه زندگی کنند و از لذت های کوچک روزمره لذت ببرند. این نگرش زندگی به طور کلی را بهتر و معنوی تر می کند و بهبود کیفیت میان فردی و روابط عمومی را نیز به همراه دارد.

بنابراین، آموزش ذهن آگاهی برای زنان دانشجو می تواند اثرات مثبت و گسترده ای داشته باشد. از بهبود روابط شخصی و ارتباطات میان فردی گرفته تا کاهش استرس و افزایش رضایت و خوشبختی، این آموزش می تواند زنان دانشجو را در دوران تحصیل بهبود دهد و به آن ها کمک کند تا در زندگی شخصی و حرفه ای خود موفقیت بیشتری برآورده کنند. در نتیجه، آموزش ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک راهکار مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی زنان دانشجو مورد استفاده قرار گیرد.

در این راستا نتایج پژوهش های بهاتارایی و همکاران (۲۰۲۲)، مهدیان فر و همکاران (۱۴۰۲)، زارع و محمدی (۱۴۰۱)، عظیمی و همکاران (۱۴۰۲)، جونس و دروموند (۲۰۲۳)، با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارند.

بر اساس یافته های پژوهش، چند پیشنهاد کاربردی مطرح می شود:

- شرکت در دوره ها و کارگاه های آموزشی ذهن آگاهی می تواند به دانشجویان کمک کند تا مهارت های ذهنی مورد نیاز برای کاهش استرس، افزایش تمرکز و بهبود کیفیت زندگی را یاد بگیرند. بنابراین پیشنهاد می شود که دانشجویان در این دوره ها شرکت کنند. این دوره ها معمولاً توسط مراکز بهداشت روانی و آموزشی یا مراکز ذهن آگاهی برگزار می شوند.
- پیشنهاد می شود که دانشجویان یک عملکرد روزانه ذهن آگاهی، مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا تمرینات تمرکز و توجه، داشته باشند تا به طور فعال با تجربه های ذهنی و احساسی خود در ارتباط باشند و نشخوار ذهنی را کاهش دهند.
- پیشنهاد می شود که دانشجویان به مراقبت از خود و بهبود روحی و جسمی خود اولویت دهند. این شامل خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش منظم و تفریح و استراحت مناسب می شود. دانشجویان با اتمام به این نیازها، می توانند سطح استرس خود را کاهش داده و بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه کنند.

منابع

- امیرهاشم زاده، حمیدرضا حاتمی، شکوه السادات بنی، و حسن اسد زاده. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی و کتاب آوری تحصیلی دانش آموزان دختر. مجله علوم روانشناسی، ۲۲(۱۲۳).
- تازیکی، مؤمنی، خدا مراد، کرمی، جهانگیر، افروز، غلامعلی. (۱۴۰۱). تأثیر مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روان شناختی مادران دانش آموزان کم توان ذهنی. روانشناسی افراد استثنایی، ۱۲(۴۵)، ۱-۲۶.
- جاویدنیا، ن.، مهری نژاد، س. ا.، سید ابوالقاسم، معاضدیان. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان فراشناختی بر کاهش نشخوار ذهنی بیماران افسرده. ماهنامه جامعه شناسی سیاسی/ ایران، ۵(۷)، ۱۰۶۱-۱۰۷۶.
- زارع، محمدی. (۱۴۰۱). تأثیر درمان ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و کیفیت خواب بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۵(۱).



طرفی عمید پور، شمس الدین، حیدرئی، مکوندی، بهنام، بختیارپور. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ادراک از بیماری و نشخوار فکری در بیماران مبتلابه سرطان شهر اهواز. *مجله علمی پزشکی جندی شاپور*، ۲۱(۴)، ۵۴۸-۵۵۹.

عظیمی، منصوریه، نسترن. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر فاجعه سازی درد، پریشانی روان شناختی و نشخوار ذهنی در زنان مبتلابه سرطان تبریز. *زن و مطالعات خانواده*، ۲۱(۳۴).

علی گیلوری، کبر محمدی، و سارا حقیقت. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و بازی درمانی بر حرمت خود دانش آموزان مقطع ابتدایی. *مجله علوم روانشناسی*، ۲۲(۱۳۱).

قمری، محمد، قاسم زاده، عظیم، حسینیان. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر اضطراب و بهزیستی روان شناختی دانشجویان. *دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴(۱)، ۷۷-۸۷.

مژگان علی شیر، بیوک تاجری، وحید کاوه، و حسن احدی. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن و خود مراقبتی بر تصویر بدنی در زنان مبتلابه سرطان پستان. *مجله علوم روانشناسی*، ۲۸(۲۷۳).

مهدیان فر، مهدیان، جهانگیری. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی ذهن آگاهی و طرحواره درمانی بر تعارض زناشویی، خشم و کیفیت زندگی. *دست آوردهای روان شناختی*، ۳۲(۱۳۲).

Alzahrani, A. M., Hakami, A., AlHadi, A., Al-Maflehi, N., Aljawadi, M. H., Alotaibi, R. M., ... & Almigbal, T. H. (2023). The effectiveness of mindfulness training in improving medical students' stress, depression, and anxiety. *Plos one*, 18(10), e0293539.

Benassi, E., Bello, A., Camia, M., & Scorza, M. (2022). Quality of life and its relationship to maternal experience and resilience during COVID-19 lockdown in children with specific learning disabilities. *European Journal of Special Needs Education*, 37(4), 632-647.

Bhattarai, M., Smedema, S. M., Hoyt, W. T., & Bishop, M. (2022). The role of mindfulness in quality of life of persons with spinal cord injury: a cross-sectional study. *Health and quality of life outcomes*, 20(1), 148.

Botha, M., Panebianco, C., & Masenge, A. (2022). The relationship between perfectionism, cognitive rumination, mindfulness and mental health in music students at a South African University. *Muziki*, 19(1), 3-20.

Jones, P., & Drummond, P. (2023). Construction and evaluation of a mindfulness-based quality of life and well-being program (MQW) in a randomized trial. *Current Psychology*, 42(17), 14782-14803.

Schachter, J., Ajayi, A. A., & Nguyen, P. L. (2022). The moderating and mediating roles of mindfulness and rumination on COVID-19 stress and depression: A longitudinal study of young adults. *Journal of counseling psychology*, 69(5), 732.

van der Velden, A. M., Scholl, J., Elmholt, E. M., Fjorback, L. O., Harmer, C. J., Lazar, S. W., ... & Kuyken, W. (2023). Mindfulness training changes brain dynamics during depressive rumination: A randomized controlled trial. *Biological psychiatry*, 93(3), 233-242.

The Effectiveness of Mindfulness Training on the Quality of Life and Mental Rumination of Female Students

Zahra Mehri¹

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness on the quality of life and mental rumination of female students. This research was different from the control group in terms of practical purpose and semi-experimental type of pre-test-post-test design. The statistical population in this research included all female students in the Islamic Azad University of Quds branch in the academic year of 1402-1401, of which 30 were randomly selected. The selected subjects were divided into two experimental and control groups. Mindfulness training was provided for 8 sessions for the experimental group. The participants of these two groups completed War et al.'s quality of life questionnaire and Nolen-Hoeksma and Morrow's rumination questionnaire in two stages (before and after training). The research data collection tool was library method to determine the relationship between the research variables and the field method using the standard questionnaires of the quality of life of Var et al. In order to calculate validity, content validity was used and Cronbach's alpha coefficient was used to calculate reliability, and the results indicated the validity and reliability of the research tool. The data analysis method in the first part was descriptive statistics including mean, standard deviation, skewness and kurtosis to describe the variables as well as percentage, frequency, table and graph to describe the demographic characteristics and in the second part, in order to test the research hypotheses, multivariate covariance analysis was used with Spss-V23 software. The findings showed that a significant difference was observed in the scores obtained from War et al.'s quality of life questionnaires and Nolen-Hoeksma and Moro's rumination questionnaires of the experimental group compared to the control group ($P < 0.05$). The quality of life as well as the reduction of mental rumination is effective in female students.

Key words: Mindfulness, Quality of Life, Mental Rumination

¹ Master's degree in General Psychology, Islamic Azad University, Shahre- Qods Branch, Tehran, Iran
(Corresponding Author)