فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۳، زمستان ۱۴۰۲

# 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 ازلحاظ هدف کاربردی و از نوع پژوهش‌های نیمه تجربی طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر بود. جامعه‌ی 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. آزمودنی‌های منتخب به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. آموزش ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه برای گروه آزمایش ارائه شد. شرکت‌کنندگان 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 کتابخانه‌ای جهت مشخص کردن روابط بین متغیرهای پژوهش و روش میدانی با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد کیفیت زندگی وار و همکاران (۱۹۹۲)، نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو (۱۹۹۱) بود. به‌منظور 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 تجزیه‌وتحلیل داده‌ها در بخش اول آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی برای توصیف متغیرها و همچنین درصد، فراوانی، جدول و نمودار برای توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی بود و در بخش دوم به‌منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره با نرم‌افزار **Spss-V23** استفاده شد. 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 (**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 شهرقدس، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

**مقدمه**

در دهه‌های اخیر، آموزش ذهن آگاهی به‌عنوان یک روش مؤثر برای افزایش آگاهی و توجه به تجربه‌های ذهنی و جسمی در زندگی روزمره موردتوجه قرارگرفته اســـت. ذهن آگاهی یک مفهوم کلیدی در بوداگرایی اســـت و به معنای توجه کامل و بی انحراف به تجربه‌های حال حا ضر می‌با شد(علی گلیوری و همکاران،۱۴۰۲). آموزش ذهن آگاهی شامل تمرینات و فنونی ا ست که افراد را در تو سعه آگاهی و تمرکز بر لحظه حا ضر و آگاهی از تجربه‌هایـ شان یاری می‌دهد(الزهرانی[1] و همکاران،۲۰۲۳). در زمینه دان شجویان، فـ شارها و ا سترس‌های زیادی که در محیط دان شگاه و درس‌ها وجود دارد، می‌تواند به ن شخوار 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 می‌تواند تأثیرات منفی بر روی سلامت روانی و عملکرد تح صیلی دان شجویان دا شته با شد(عظیمی و همکاران،۱۴۰۲). با توجه به پژوهش‌های انجام شده می‌توان گفت که با آموزش فنون ذهن آگاهی، دانشـــجویان می‌توانند آگاهی بیشـــتری از تجربه‌هایشـــان پیدا کنند، با اســـترس و اضـــطراب بهتری مقابله کنند و روابط بهتری با خود و دیگران برقرار کنند. این مهارت‌ها می‌تواند بهبودی چشـــمگیری در کیفیت زندگی و رضایتمندی زندگی ایجاد کند(بوتا [2]و همکاران،۲۰۲۲).

**مبانی نظری**

ذهن آگاهی یا آگاهی پروری به معنای برداشـــت آگاهانه و بی‌انفعال از تجربه‌های ذهنی، احســـاســـی و جســـمانی در لحظه حاضـــر ا ست(امیر ها شم زاده و همکاران،۱۴۰۲). ذهن آگاهی این امکان را می‌دهد تا با تمرکز بر حالت ذهن خود و بیان شدن تجربه‌های درونی خود، به‌صورت آگاه‌تری در زندگی حاضر بوده و واکنش‌های خود را بهتر کنترل کنیم. این وضعیت ذهنی به ما اجازه می‌دهد تا از تمامی جنبه‌های تجربه، ازجمله حسی، احساسی و عقلانی، در هرلحظه آگاه با شیم. درواقع، ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند تا از خودمان و اطرافیانمان با آگاهی بیشـــتری بفهمیم و نســـبت به آن‌ها با توجه و بدون قضـــاوت واکنش نشـــان دهیم(ون در ولدن[3] و همکاران،۲۰۲۲).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر خلاف سایر مداخله‌های روان شناختی توجه پژوه شی بـ سیاری را به خود اخت صاص داده ا ست. این رویکرد یک درمان روان شناختی ا ست که جنبه‌های شناخت درمانی بک و برنامه کاهش ا سترس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین را با یکدیگر ترکیب می‌کند. این روش از سویی سبب کاهش نشخوار فکری می‌شود و از سوی دیگر با افزایش آگاهی به زمان حال، فرد را از هدایت خودکار و عکس‌العمل‌های عادتی به رخدادها دور می‌کند (جونس و دروموند[4]،۲۰۲۳). ازآنجاکه آموزش ذهن آگاهی، ســـرمایه‌گذاری توجه فرد بر لحظه کنونی را بهبود می‌بخشـــد؛ لذا می‌توان انتظار داشـــت این روش بتواند با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، پردازش‌هایی را دوباره تحت کنترل درآورد که خودکار شده‌اند(قمری و همکاران،۱۴۰۰) . ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن اسـت رخ دهد، اما آن‌ها جز ثابت و دائمی شـخصـیت نیسـتند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاســـخ دهد، با تفکر و تأمل پاســـخ دهد

1 Alzahrani
2 Botha
3 van der Velden
4 Jones & Drummond

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

(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 ازجمله 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 می شود، ازجمله سلامت جسمانی و روانی، رضایت از زندگی، رابطه با همسالان و خانواده، محیط زندگی و فرصت‌های آموزشی و تفریحی(بناسی[1] و همکاران،۲۰۲۲).

همچنین می‌توان گفت که مفهوم کیفیت زندگی بیانگر رضایتمندی فرد از زندگی، روان شناختی، اجتماعی و فیزیکی بوده و میزان خشنودی و رفاه فرد را تعیین می‌کند. سلامت فیزیکی به‌عنوان 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(بهاتارایی[2] 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 سازگارانه شده و به افزایش افکار منفی می‌انجامند. همچنین نالن- هاکسما در سال ۱۹۹۳ نشخوار فکری را به‌عنوان مرجعی از افکار تکراری و عودکننده در مورد علائم افسردگی و معنای این علائم و نتیجه احتمالی این علائم می‌داند(اسچاچتر و همکاران،۲۰۲۲[3]).

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. ازنظر آنان نشخوار

1 Benassi
2 Bhattarai
3 Schachter

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

ذهنی به‌منظور دستیابی به هدف و یا رفع ناهمخوانی بین اهداف و وضعیت موجود انجام می‌شود. به نظر آنان نشخوار ذهنی تمرکز بالقوه برگذشته، حال و اهداف آینده است. راجر[1] و جامیسون [2]در سال ۱۹۹۸ معتقدند نشخوار ذهنی، مربوط به شکست‌های گذشته برای مدیریت تعارضات بین فردی است که به‌عنوان عاملی کلیدی برای آسیب‌پذیری در مقابل استرس شناخته می‌شود. اندرسون[3] و لیمپرت[4] 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 به‌طور عام معروف به خودکشی ذهنی یا خودآزاری ذهنی نیز می‌شود، یک الگوی منفی و مضر از تفکرها و افکار است که به‌طور 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 اعتمادبه‌نفس 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، ازجمله 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 به‌طور قابل‌توجهی 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 به‌جای 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

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

-یادگیری مهارت‌های مقابله با اســـترس و اضـــطراب، می‌تواند به فرد کمک کند تا با موقعیت‌های دشـــوار بهتر برخورد کند. این مهارت‌ها شامل تمرین‌های تنفس عمیق، تمرینات آرامش و تمرینات مثبت‌اندیشی می‌شوند.

-با تمرین تغییر الگوهای منفی به الگوهای مثبت و ســـازنده، افراد می‌توانند تفکرات خود را بهبود بخشـــند. به‌جای تمرکز بر نقاط ضعف خود، روی نقاط قوت خود تمرکز کنید و از تجربه‌های موفق قبلی خود یاد بگیرید.

-درخواســت و دریافت حمایت از افراد مهم در زندگی ، مانند خانواده، دوســتان یا مشــاور روانشــناســی، می‌تواند به فرد در مقابله با نشخوار ذهنی کمک کند. همچنین به ا شتراک گذا شتن ا صولی تجربیات و احسا سات خود با دیگران می‌تواند بار محموله روحی را کاهش دهد.

-وابستگی نشخوار ذهنی و سلامت جسمانی به یکدیگر مرتبط هستند. فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم و استراحت کافی می‌توانند به بهبود وضعیت روحی و ذهنی کمک کنند(اسچاچتر و همکاران،۲۰۲۲).

**روش‌شناسی**

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی زنان دانشجو بود. این پژوهش ازلحاظ هدف کاربردی، ازنظر ماهیت پژوهش تو صیفی-همب ستگی و ازنظر نوع داده‌ها کمی بود. جامعه‌ی آماری در این پژوهش شامل کلیه زنان دانشـجو در دانشـگاه آزاد اسـلامی واحد شـهر قدس در سـال تحصـیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که از بین آنان، ۳۰ نفر انتخاب شـدند. آزمودنی‌های منتخب به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. آموزش ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه برای گروه آزمایش ارائه شد. شرکت‌کنندگان این دو گروه، پر سشنامه کیفیت زندگی وار و همکاران، و پر سشنامه نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو را در دو مرحله (قبل و بعد از آموزش) تکمیل کردند.

ابزار گردآوری داده‌های پژوهش با دو روش انجام شد. روش کتابخانه‌ای جهت م شخص کردن روابط بین متغیرهای پژوهش و روش میدانی با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد کیفیت زندگی وار و همکاران (۱۹۹۲)، نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو (۱۹۹۱) بود.

الف)پر سشنامه‌های کیفیت زندگی وار و همکاران (۱۹۹۲): این پر سشنامه ۳۶ سؤالی در سال ۱۹۹۲ توسط وار و همکاران ساخته شـد. اعتبار (دامنه تغییرات ۰/۵۸ تا ۰/۹۵) و پایایی (مقیاس نشـاط ۰/۶۵ و بقیه مقیاس‌ها ۰/۷۷ تا ۰/۹) این پرسـشـنامه در ایران توسط منتظری و همکاران بررسی‌شده است. همچنین این پر سشنامه علاوه بر کیفیت زندگی کلی، ۸ بعد محدودیت نقش به علت م شکلات ج سمانی، عملکرد ج سمانی، دردهای ج سمانی، سلامت عمومی، سرزنگی و شادابی، عملکرد اجتماعی، محدودیت نقش به‌عنوان مشکلات هیجانی و سلامت روانی را می‌سنجد.

ب) پرسشنامه نشخوار فکری نولن- هوکسما و مورو: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۱ برای ارزیابی نشخوار فکری ساخته‌شده و ۲۲ گویه دارد که این گویه‌ها روی یک مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. پاپاجورجیو و ولز (۲۰۰۲)، پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بین۰/۸۸تا ۰/۹۲گزارش کرده‌اند که بیانگر پایایی و روایی بالای این مقیاس و همبستگی درون طبق‌های آن را ۰/۷۵ است.

برای بررسی روایی پر سشنامه‌های مورداستفاده از روایی محتوایی استفاده گردید، بدین صورت که پر سشنامه‌های مورداستفاده در پژوهش حاضر، در اختیار خبرگان این زمینه قرار گرفت و ازلحاظ انتقال درست مفاهیم، غلط‌های املایی و محتوایی مورد تأیید قرار گرفت. همچنین پایایی پر س شنامه‌ها از روش آلفای کرونباخ محا سبه گردید که برای پر س شنامه ذهن آگاهی ۰/۷۳، پر س شنامه کیفیت زندگی ۰/۷۴ و پرسـشـنامه نشـخوار فکری ۰/۸۸به دسـت آمد و چون آلفای کرونباخ برای هر سـه پرسـشـنامه بالای ۰/۷ محاسبه‌شده است نشان از پایایی آن‌ها دارد.

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

به‌منظور 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 تجزیه‌وتحلیل داده‌ها در بخش اول آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، چولگی و کشیدگی برای توصیف متغیرها و همچنین درصد، فراوانی، جدول و نمودار برای توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی بود و در بخش دوم به‌منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره با نرم‌افزار Spss-V23 استفاده شد.

**یافته‌ها**

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

**جدول ۱- یافته‌های جمعیت شناختی به تفکیک دو گروه**

| متغیر | | فراوانی گروه ذهن آگاهی | فراوانی گروه کنترل |
|---|---|---|---|
| **سن** | ۱۸-۲۵ سال | ۵ | ۷ |
| | ۲۵ سال به بالا | ۱۰ | ۸ |
| **وضعیت اشتغال** | شاغل | ۱۱ | ۹ |
| | بیکار | ۴ | ۶ |

جدول ۱ نشان می‌دهد که دو گروه ازنظر سن و وضعیت اشتغال تقریباً همتا می‌باشند.

اطلاعات توصیفی مقیاس کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی در جدول ۲ به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایشی و کنترل ارائه‌شده است.

**جدول ۲- اطلاعات توصیفی کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی به تفکیک مرحله سنجش در گروه‌ها**

| متغیر | گروه | شاخص آماری | پیش‌آزمون | پس‌آزمون |
|---|---|---|---|---|
| **کیفیت زندگی** | ذهن آگاهی | میانگین | ۴۵.۶۰ | ۳۲.۶۰ |
| | | انحراف معیار | ۶.۸۰ | ۶.۳۳ |
| **نشخوار ذهنی** | ذهن آگاهی | میانگین | ۴۵.۵۳ | ۳۶.۴۷ |
| | | انحراف معیار | ۷.۴۲ | ۷.۸۰ |

بر اساس نتایج مندرج در جدول۲، می‌توان 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 داده‌ها) را نشان می‌دهد:

**جدول۳-آزمون شاپیروویلک**

| مقیاس | گروه | z | sig |
|---|---|---|---|
| کیفیت زندگی | ذهن آگاهی | ۱۱۲. | ۰۹۲. |
| نشخوار ذهنی | ذهن آگاهی | ۲۱۱. | ۱۷۶. |
| | گروه کنترل | ۲۷۵. | ۲۵۳. |

با توجه به نتایج جدول۳ و سطوح معناداری به‌دست‌آمده هریک از متغیرهای پژوهش که بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، داده‌های متغیر

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

در چهار گروه نرمال است (p>۰/۰۵).

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

**جدول۴-آزمون تحلیل کوواریانس برای فرضیه اول پژوهش**

| شاخص آماری متغیرها | SS | df | MS | F | sig | ضریب ایتا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| پیش‌آزمون | ۳۰۷.۹۸ | ۱.۰۰ | ۳۰۷.۹۸ | ۱۱.۲۱ | ۰.۰۰۱ | ۰.۲۹ |
| گروه | ۱۱۸۳.۸۲ | ۱.۰۰ | ۱۱۸۳.۸۲ | ۴۳.۱۰ | ۰.۰۰۱ | ۰.۶۴ |
| خطا | ۷۴۱.۶۲ | ۲۷.۰۰ | ۲۷.۴۷ | | | |
| کل | ۲۲۰۲.۸۰ | ۲۹.۰۰ | | | | |

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<۰/۰۵). 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:

**جدول۵- آزمون تحلیل کوواریانس برای فرضیه دوم پژوهش**

| شاخص آماری متغیرها | SS | df | MS | F | sig | ضریب ایتا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| پیش‌آزمون | ۱۰۱۹.۵۶ | ۱.۰۰ | ۱۰۱۹.۵۶ | ۸۵.۹۸ | ۰.۰۰۱ | ۰.۷۶ |
| گروه | ۵۷۶.۱۰ | ۱.۰۰ | ۵۷۶.۱۰ | ۴۱.۵۸ | ۰.۰۰۱ | ۰.۶۲ |
| خطا | ۳۲۰.۱۸ | ۲۷.۰۰ | ۱۱.۸۶ | | | |
| کل | ۱۸۸۵.۸۷ | ۲۹.۰۰ | | | | |

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<۰/۰۵). .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 مشاهدات کیفی نشان داد روش مذکور در بالا بردن

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

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، به‌عنوان یک گروه از جامعه دانشگاهی، با چالش‌های متعددی مواجه هستند. آن‌ها ممکن است باکارهای 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 به‌عنوان یک راهکار مؤثر برای کاهش افسردگی و بهبود کیفیت زندگی مورداستفاده قرار گیرد.

آموزش ذهن آگاهی می‌تواند در چندین جنبه مرتبط باکیفیت 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 وزندگی 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 به‌جای 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 قابل‌توجهی در عملکرد تحصیلی خود را تجربه کنند. درنهایت، 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 بااحساس 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 به‌طورکلی، بهبود روابط میان فردی را تجربه کنند. ازآنجاکه 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 باارزش‌ها، 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

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

با مشـکلات خواب و کاهش انرژی مواجه شـوند. آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا ذهن خود را آرام کنند و بهبود کیفیت خواب خود را تجربه کنند. با خواب بهتر و افزایش انرژی، زنان دانشجو می‌توانند به شکل بهتری در تحصیلات و فعالیت‌های روزمره خود عمل کنند که این مهم می‌تواند سبب بهتر شدن کیفیت زندگی آن‌ها شود. از طرفی، آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به زنان دانشجو کمک کند تا همبستگی بیشتری با خودشان و بینایی عمیق‌تری از زندگی خود داشته باشند. آن‌ها می‌توانند با تمرکز بر لحظه‌های حاضـــر و تجربه آگاهانه زندگی کنند و از لذت‌های کوچک روزمره لذت ببرند. این نگرش زندگی به‌طورکلی را بهتر و معنوی‌تر می‌کند و بهبود کیفیت میان فردی و روابط عمومی را نیز به همراه دارد.

بنابراین، آموزش ذهن آگاهی برای زنان دانشجو می‌تواند اثرات مثبت و گسترده‌ای داشته باشد. از بهبود روابط شخصی و ارتباطات میان فردی گرفته تا کاهش استرس و افزایش رضایت و خوشبختی، این آموزش می‌تواند زنان دانشجو را در دوران تحصیل بهبود دهد و به آن‌ها کمک کند تا در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود موفقیت بیشتری برآورده کنند. درنتیجه، آموزش ذهن آگاهی می تواند به‌عنوان یک راهکار مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی و نشخوار ذهنی زنان دانشجو مورداستفاده قرار گیرد.

در این راســـتا نتایج پژوهش‌های 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 یافته‌های پژوهش، چند پیشنهاد کاربردی مطرح می‌شود:

- شرکت در دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی ذهن آگاهی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا مهارت‌های ذهنی موردنیاز برای کاهش استرس، افزایش تمرکز و بهبود کیفیت زندگی را یاد بگیرید. بنابراین پیشنهاد می شود که دانشجویان در این دوره‌ها شرکت کنند. این دوره‌ها معمولاً توسط مراکز بهداشت روانی و آموزشی یا مراکز ذهن آگاهی برگزار می‌شوند.

- پیشنهاد می‌شود که دانشجویان یک عملکرد روزانه ذهن آگاهی، مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، یا تمرینات تمرکز و توجه، داشته باشند تا به‌طور فعال باتجربه‌های ذهنی و احساسی خود در ارتباط باشند و نشخوار ذهنی را کاهش دهند.

- پیشـنهاد می‌شـود که دانشـجویان به مراقبت از خود و بهبود روحی و جسـمی خود اولویت دهند. این شـامل خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش منظم و تفریح و استراحت مناسب می‌شود. دانشجویان با اهتمام به این نیازها، می‌توانند سطح استرس خود را کاهش داده و بهبود کیفیت زندگی خود را تجربه کنند.

## منابع

امیر ها شم زاده، حمیدر ضا حاتمی، شکوه السادات بنی، و حسن اسد زاده. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر فرسودگی تحصیلی و کتاب آوری تحصیلی دانش‌آموزان 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 روان‌شناختی مادران دانش-آموزان کم‌توان ذهنی. روانشناسی افراد استثنایی, ۱۲(۴۵), ۱-۲۶.

جاویدنیا, ن., مهری نژاد, س. ا., سید ابوالقا سم, معا ضدیان. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان فراشناختی بر کاهش نشخوار ذهنی بیماران افسرده. *ماهنامه جامعه‌شناسی سیاسی ایران*, *۵*(۷), ۱۰۶۱-۱۰۷۶.

زارع, محمدی. (۱۴۰۱). تأثیر درمان ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و کیفیت خواب بیماران مبتلابه دیابت نوع۲. *مجله دانشـــکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*, *۶۵*(۱).

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

طرفی عمید پور, شمس‌الدین, 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 پز شکی جندی شاپور*, *۲۱*(۴), ۵۴۸-۵۵۹.

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

علی گیلوری، کبر محمدی، و ســـارا حقیقت. (۱۴۰۲). اثربخشـــی آموزش ذهن آگاهی و بازی‌درمانی بر حرمت خود دانش آموزان مقطع ابتدایی. مجله علوم روانشناسی، ۲۲(۱۳۱).

قمری, محمد, قاســـم‌زاده, عظیم, حســـینیان. (۱۴۰۰). اثربخشـــی آموزش ذهن آگاهی بر اضـــطراب و بهزیســـتی روان‌شـــناختی دانشجویان. *دوماهنامه علمی-پژوهشی راهبـــردهای آموزش در علوم پزشکی*, *۱۴*(۱), ۷۷-۸۷.

مژگان علی شیری، 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). مقایســـه اثربخشـــی ذهن آگاهی و طرحواره درمانی بر تعارض زناشـــویی، خشـــم و کیفیت زندگی. دست‌آوردهای روان‌شناختی.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., Elmholdt, 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.

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۹، شماره ۲۳، زمستان ۱۴۰۲

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

Zahra Mehri[1]

## 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

[ Downloaded from jnip.ir on 2026-09-07 ]

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