

اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی هیجانی و خودشفقت ورزی در دانشجویان مضطرب

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۱۹

خلاصه

مقدمه

فرسودگی هیجانی و کاهش خودشفقت‌ورزی از پیامدهای رایج اضطراب در میان دانشجویان هستند که می‌توانند عملکرد تحصیلی و سلامت روان آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهند. در سال‌های اخیر، مداخله‌های مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان رویکردی مؤثر برای بهبود سازگاری هیجانی مورد توجه قرار گرفته‌اند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان فرسودگی هیجانی و خودشفقت‌ورزی در دانشجویان مضطرب انجام شد.

روش کار

این مطالعه با طرح نیمه‌آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا گردید. از میان دانشجویان مضطرب دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در سال ۱۴۰۳، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را دریافت کرد، درحالی‌که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه فرسودگی هیجانی (مسلش و جکسون، ۱۹۸۱) و مقیاس خودشفقت‌ورزی (نف، ۲۰۰۳) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج

نتایج نشان داد که مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش معنادار فرسودگی هیجانی و افزایش معنادار خودشفقت‌ورزی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد ($p < 0.001$).

نتیجه‌گیری

این یافته‌ها بیانگر آن است که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند رویکردی کارآمد برای بهبود سلامت هیجانی و افزایش خودشفقت‌ورزی در دانشجویان مضطرب باشد.

کلمات کلیدی

ذهن آگاهی، فرسودگی هیجانی، خودشفقت‌ورزی، اضطراب، دانشجویان
پی‌نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

محمد رضا جاودانی^۱

پروین میرزائی^{۲*}

مریم رضی^۱

طناز سیدطاهری^۳

^۱گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

^۲استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

^۳گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

^{*}گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

Email: dr.parvinmirzaei@pnu.ac.ir

مقدمه

اضطراب از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی در جمعیت دانشجویی است که می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای بر عملکرد تحصیلی، سلامت روان و کیفیت زندگی آنان داشته باشد (۱-۲). زندگی دانشجویی، با عوامل استرس‌زایی مانند فشار تحصیلی، انتظارات بالای اجتماعی و چالش‌های هویتی همراه است که می‌تواند منجر به تجربه سطوح بالای فرسودگی هیجانی و کاهش توان خودشفقت‌ورزی شود (۳،۴). فرسودگی هیجانی، به‌عنوان هسته مرکزی سندرم فرسودگی شغلی، با احساس تهی‌شدگی از منابع هیجانی و خستگی مزمن ناشی از استرس‌های طولانی‌مدت مشخص می‌شود و در دانشجویان با افت عملکرد تحصیلی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است (۵،۶). از سوی دیگر، خودشفقت‌ورزی به‌عنوان توانایی برخورد مهربانانه و غیرقضاوتی با خود در مواجهه با شکست یا دردسر، یکی از عوامل محافظتی در برابر پریشانی روانی محسوب می‌شود (۷). مطالعات نشان می‌دهند دانشجویان مضطرب اغلب سطوح پایین‌تری از خودشفقت‌ورزی و سطوح بالاتری از فرسودگی هیجانی را گزارش می‌کنند که این امر آنان را در چرخه معیوب اضطراب و ناسازگاری قرار می‌دهد (۸،۹).

فرسودگی هیجانی نه تنها با احساس خستگی و درماندگی همراه است، بلکه می‌تواند نقص در کارکردهای شناختی مانند تمرکز و حافظه را به دنبال داشته باشد و به‌طور مستقیم پیشرفت تحصیلی دانشجویان را تهدید کند (۱۰). پژوهش‌ها حاکی از آن است که بین اضطراب بالا و فرسودگی هیجانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، به‌گونه‌ای که دانشجویان مضطرب منابع هیجانی و روانی بیشتری را در مواجهه با الزامات تحصیلی مصرف می‌کنند و زودتر مستهلک می‌شوند (۱۱). در مقابل، خودشفقت‌ورزی به‌عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان سازگارانه، با ایجاد نگرشی پذیرنده نسبت به خود و تجربیات دشوار، می‌تواند از طریق کاهش نشخوار فکری و انتقاد از خود، تاب‌آوری فرد را در برابر استرس افزایش دهد (۱۲). شواهد نشان می‌دهد خودشفقت‌ورزی با کاهش علائم اضطراب، افسردگی و افزایش رضایت از زندگی در دانشجویان مرتبط است (۱۳). با این حال،

در جمعیت دانشجویان مضطرب، این ظرفیت روانی اغلب به‌طور کامل فعال نمی‌شود و نیاز به مداخلات هدفمند احساس می‌شود. در سال‌های اخیر، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان یک مداخله مؤثر و ساختاریافته در کاهش پریشانی روان‌شناختی و ارتقای کیفیت زندگی مورد توجه قرار گرفته است (۱۴). این برنامه، با آموزش مهارت‌هایی مانند توجه متمرکز بر لحظه حال، مشاهده غیرقضاوتی افکار و هیجانات و تمرین‌های مراقبه‌ای، به افراد کمک می‌کند تا رابطه سالم‌تری با تجربیات استرس‌زای درونی و بیرونی برقرار کنند (۱۵). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که MBSR می‌تواند به‌طور معناداری علائم اضطراب را کاهش دهد و ظرفیت‌های سازگاری مانند تنظیم هیجان را افزایش دهد (۱۶،۱۷). علاوه بر این، یافته‌های نوین حاکی از آن است که ذهن آگاهی از طریق تقویت آگاهی غیرواکنشی و کاهش رفتارهای اجتنابی، می‌تواند بستر لازم برای رشد خودشفقت‌ورزی را فراهم کند (۱۸). همچنین، این مداخله با کاهش فرسودگی هیجانی از طریق مدیریت مؤثرتر منابع روانی و کاهش نشخوار فکری مرتبط دانسته شده است (۱۹).

با وجود شواهد فزاینده در مورد تأثیر مثبت کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و متغیرهای مرتبط، بررسی یکپارچه تأثیر این مداخله بر دو سازه کلیدی فرسودگی هیجانی و خودشفقت‌ورزی در جمعیت دانشجویان مضطرب کمتر مورد توجه قرار گرفته است (۲۰). به‌ویژه، این موضوع که چگونه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند هم‌زمان از طریق کاهش فرسایندگی هیجانی و تقویت نگرش خودمهربانانه، بر پیامدهای روان‌شناختی دانشجویان مضطرب تأثیر بگذارد، نیاز به پژوهش بیشتری دارد (۲۱). پرکردن این خلأ پژوهشی می‌تواند در طراحی مداخلات روان‌شناختی دقیق‌تر و هدفمندتر برای این گروه پرریسک مؤثر باشد. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی هیجانی و خودشفقت‌ورزی در دانشجویان مضطرب طراحی شده است. یافته‌های این مطالعه می‌تواند چارچوبی برای ارتقای سلامت روان و بهبود عملکرد

تحصیلی دانشجویان از طریق مداخلات مبتنی بر شواهد فراهم

مواد و روش کار

این پژوهش از نوع کاربردی و نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با دو گروه بود. جامعه آماری شامل دانشجویان مضطرب دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در نیمه اول سال ۱۴۰۳ بود. برای شناسایی جامعه هدف، اطلاعیه‌ای در فضای مجازی دانشگاه و تابلوهای اعلانات منتشر شد و دانشجویانی که احساس اضطراب قابل توجه داشتند، برای شرکت در غربالگری اولیه ثبت نام کردند. از میان داوطلبان، ۳۰ نفر که ملاک‌های ورود را داشتند به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و پس از انجام مصاحبه بالینی اولیه و تکمیل پرسش‌نامه اضطراب، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: داشتن نمره بالا در پرسش‌نامه اضطراب استاندارد، دانشجوی بودن و قرار داشتن در بازه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، نداشتن اختلالات شدید روان‌پزشکی براساس مصاحبه نیمه‌ساختاریافته، مصرف نکردن داروهای پایداریکننده خلق یا ضد اضطراب قوی در سه ماه گذشته، و شرکت نداشتن در دوره‌های فعال درمان روان‌شناختی بود. ملاک‌های خروج نیز شامل غیبت بیش از دو جلسه در دوره آموزشی، بروز مشکلات روان‌شناختی یا جسمانی حاد جدید، شروع مصرف داروهای مؤثر بر خلق در مدت پژوهش، یا اظهار عدم تمایل به ادامه شرکت در مطالعه بود.

پس از انتخاب شرکت‌کنندگان، ابتدا جلسه‌ای برای معرفی اهداف پژوهش، بررسی شرایط روان‌شناختی و اخذ رضایت‌نامه آگاهانه برگزار شد. سپس ابزارهای پژوهش شامل پرسش‌نامه فرسودگی هیجانی و مقیاس خودشفقت‌ورزی در مرحله پیش‌آزمون از هر دو گروه جمع‌آوری شد. در مرحله مداخله، گروه آزمایش طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفتند. محتوای جلسات شامل تمرین‌های تنفس آگاهانه، اسکن بدنی، توجه‌آگاهی به هیجانات، پذیرش بدون قضاوت، مواجهه آگاهانه با افکار اضطرابی، و پرورش شفقت به خود بود. برنامه

آورد.

هشت جلسه‌ای دقیق این مداخله در جدول ۱ ارائه شده است. در مقابل، گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و تنها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون شرکت نمود. این گروه در فهرست انتظار قرار داشت و به آنان اطمینان داده شد که پس از پایان پژوهش، در صورت تمایل، یک کارگاه مختصر آموزش ذهن‌آگاهی برایشان برگزار خواهد شد.

در پایان هشت جلسه آموزشی، همان ابزارهای سنجش پیش‌آزمون دوباره در مرحله پس‌آزمون به کار گرفته شد تا میزان تغییرات فرسودگی هیجانی و خودشفقت‌ورزی در دو گروه بررسی شود. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد و اثر نمرات پیش‌آزمون کنترل گردید تا اثر واقعی مداخله مشخص شود. همچنین برای اطمینان از رعایت پیش‌فرض‌ها، آزمون‌های لازم شامل همگنی واریانس‌ها و شیب رگرسیون بررسی شد.

تمام اصول اخلاقی پژوهش رعایت شد. پیش از آغاز مطالعه، توضیحات کامل درباره اهداف پژوهش، روند جلسات، محرمانه ماندن اطلاعات، شیوه اجرا و اختیار کامل شرکت‌کنندگان در انصراف از ادامه همکاری ارائه شد و رضایت‌نامه آگاهانه کتبی از آنان دریافت گردید. در پایان پژوهش نیز خلاصه‌ای از نتایج کلی و توصیه‌های روان‌شناختی برای مدیریت اضطراب، کاهش استرس و افزایش خودشفقت‌ورزی به شکلی قابل فهم در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت.

ابزار

مقیاس فرسودگی هیجانی: برای سنجش فرسودگی هیجانی دانشجویان از پرسشنامه ۹ سوالی (مسلش و جکسون، ۱۹۸۱) که در ایران اعتباریابی شده، استفاده شد. این پرسشنامه به صورت لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره گذاری می‌شود. روایی و پایایی این ۹ سوال در داخل (۲۲) و خارج (۲۳) مطلوب گزارش شده است و در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

پرسشنامه خودشفقت ورزی به خود: مقیاس شفقت به خود (فرم بلند) توسط نف (۷) ساخته شده است و شامل ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه دوجبهی «مهربانی با خود در مقابل قضاوت‌گری نسبت به خود»، «مشارکت انسانی در مقابل انزوا» و «ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی» است. پاسخ‌دهندگان به گویه‌ها در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (از «تقریباً هرگز = ۱» تا «تقریباً همیشه = ۵») پاسخ می‌دهند. نف (۷) ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۸۶/۰ گزارش کرده است. خانجانی و همکاران (۲۴) نسخه

فارسی این مقیاس را بررسی کرده و ضریب آلفای کل مقیاس را ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند. ضرایب آلفای زیرمقیاس‌های خودشفقت ورزی نسبت به خود در برابر سرزنش خود، مشترکات انسانی در برابر انزوا و ذهن آگاهی در برابر همانندسازی افراطی به ترتیب ۶۸/۰، ۷۱/۰ و ۸۶/۰ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد.

جدول ۱. خلاصه جلسات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (۲۵)

ردیف	خلاصه جلسات
اول	مرحله اول: معرفی شرکت‌کنندگان و شرح مختصری از ۸ جلسه. پرکردن پرسشنامه پژوهش، ۲. تکنیک خوردن کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن اسکن بدن و صحبت در مورد احساسات ناشی از انجام این مدیتیشن ها. ۳. تکلیف خانگی: حضور در لحظه و بسط دادن تکنیک خوردن کشمش به سایر فعالیت‌ها
دوم	۱. انجام مدیتیشن اسکن بدن و بحث در مورد این تجربه؛ ۲. بحث در مورد تکالیف خانگی، موانع تمرین و راه‌حلهای برنامه ذهن آگاهی برای آن؛ ۳. بحث در مورد تفاوت بین افکار و احساسات؛ ۴. انجام مدیتیشن در حالت نشسته؛ ۵. تکالیف: ذهن آگاهی یک رویداد خوشایند، انجام مدیتیشن نشسته و اسکن بدن و ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره.
سوم	۱. تمرین دیدن و شنیدن (در این تمرین از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود به نحوی غیرقضاوتی و به مدت ۲ دقیقه نگاه کنند و گوش دهند)؛ ۲. مدیتیشن نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی؛ ۳. بحث در مورد تکالیف خانگی تمرین سه دقیقه‌ای فضای تنفسی؛ این مدیتیشن سه مرحله دارد: توجه به تمرین در لحظه انجام، توجه به تنفس و توجه به بدن؛ ۴. انجام یکی از تمرینهای حرکات ذهن آگاه؛ ۵. تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن، تمرین ۳ دقیقه‌ای فضای تنفسی، ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره ی جدید و ذهن آگاهی رویدادی ناخوشایند.
چهارم	۱. مدیتیشن نشسته همراه با توجه به تنفس، صداهای بدن و افکار (که مدیتیشن نشسته چهاربعدی نیز نامیده می‌شود)؛ ۲. بحث در مورد پاسخ‌های استرس و واکنش یک فرد به موقعیتهای دشوار و نگرشها و رفتارهای جایگزین؛ ۳. تمرین قدم زدن ذهن آگاه؛ ۴. تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن یا یکی از حرکات بدنی ذهن آگاه و تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای (در یک رویداد ناخوشایند).
پنجم	انجام مدیتیشن نشسته؛ ۲. ارایه و اجرای حرکات ذهن آگاه بدن؛ ۳. تکالیف: مدیتیشن نشسته، فضای تنفسی سه دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.
ششم	۱. تمرین فضای تنفسی سه دقیقه‌ای؛ ۲. بحث در مورد تکالیف خانگی در گروههای دوتایی؛ ۳. ارایه ی تمرینی با عنوان "خلق، فکر، دیدگاههایی جداگانه" با این مضمون: محتوای افکار، اکثراً واقعی نیستند؛ ۴. پذیرش احساسات به عنوان احساس ۵. تکالیف: انتخاب ترکیبی از مدیتیشن‌ها که ترجیح شخصی باشد. به علاوه انجام فضای تنفسی سه دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.
هفتم	۱. مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود؛ ۲. مضمون این جلسه این است: بهترین راه مراقبت از خودم چیست؛ ۳. ارایه تمرینی که در آن شرکت کنندگان مشخص میکنند کدامیک از رویدادهای زندگیشان خوشایند و کدامیک ناخوشایند است و علاوه بر آن چگونه میتوان برنامه‌های چید که به اندازه کافی رویدادهای خوشایند در آن باشد؛ ۴. آموزش پذیرش بدون

قضات و داوری؛ ۵. تکالیف: انجام ترکیبی از مدیتیشن که برای فرد مرجح است، تمرین تنفسی سه دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند. ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره ی جدید.

۱. اسکن؛ ۲. مضمون این جلسه این است: استفاده از آنچه تا کنون یاد گرفته اید؛ ۳. تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه ای؛ ۴. بحث در مورد روشهای کنار آمدن با موانع انجام مدیتیشن؛ ۵. مطرح شدن سوالاتی در مورد کل جلسات، از این قبیل که آیا شرکت کنندگان به انتظارات خود دست یافته اند؟ آیا احساس می کنند شخصیتشان رشد کرده؟ آیا احساس می کنند مهارت های مقابله شان افزایش یافته و آیا دوست دارند تمرین های مدیتیشنشان را ادامه دهند و اجرای پس آزمون.

هشتم

نتایج

گروه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی برابر با ۲۲/۶۷ سال (با

انحراف معیار ۵/۲۱) بود.

در پژوهش حاضر ۳۰ دانشجو حضور داشتند که میانگین سن

گروه کنترل ۲۲/۱۲ سال (با انحراف معیار ۴/۵۶)، میانگین سن

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در پیش آزمون، پس-آزمون به تفکیک گروه ها

متغیر	گروه	آزمون	میانگین	انحراف معیار
فرسودگی هیجانی	کنترل	پیش آزمون	۴۱/۳۲	۵/۶۵
		پس آزمون	۴۲/۰۹	۶/۶۵
	ذهن آگاهی	پیش آزمون	۴۲/۵۶	۸/۶۲
		پس آزمون	۳۰/۱۲	۷/۹۸
خودشفقت ورزی	کنترل	پیش آزمون	۷۰/۶۹	۱۳/۱۲
		پس آزمون	۷۲/۳۲	۱۲/۱۲
	ذهن آگاهی	پیش آزمون	۶۸/۴۳	۱۴/۱۳
		پس آزمون	۸۹/۶۷	۱۳/۹۵

یافته ها، به نتایج آزمون کواریانس پرداخته می شود، گفتنی است قبل از تحلیل، مفروضه های این آزمون با استفاده از آزمون لوین و کالموگراف اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان از بلامانع بودن استفاده از تحلیل کواریانس داشت.

همانطور که در جدول ۲ مشخص است میانگین فرسودگی هیجانی و خودشفقت ورزی در گروه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در مرحله پس آزمون نسبت به پیش آزمون تغییر محسوسی یافته است اما در نمرات دو نوبت آزمون گروه کنترل تفاوت خیلی جزئی بود. در ادامه به منظور تحلیل استنباطی

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس به منظور سنجش اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی هیجانی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب تا
پیش آزمون	۸۳/۱۳۴	۱	۸۳/۱۳۴	۳۷/۳۲۱	۰/۰۱	۵۸۷/
گروه (متغیر مستقل)	۱۱۲/۶۵۷	۱	۱۱۲/۶۵۷	۳۹/۴۳۵	۰/۰۱	۶۵۷/
خطا	۵۴/۷۱۲	۲۵				

در جدول ۳ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس بوضوح نشان داده شده است. همانطور که در این جدول مبرهن است مجموع مجذورات متغیر مستقل ۱۱۲/۶۵۷ است که منجر به اندازه آزمون $F(۴/۳۹)$ می شود که اندازه این آزمون F در سطح یک درصد معنی دار است. به عبارتی دیگر، بین دو گروه کنترل و

آزمایش (ذهن آگاهی) در میزان فرسودگی هیجانی بعد از تعدیل اثر پیش آزمون تفاوت معنی دار می باشد. در نهایت به این نتیجه می توان رسید که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش فرسودگی هیجانی دانشجویان مضطرب اثربخش است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس به منظور سنجش اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودشفقت ورزی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگن مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	ضرب تا
پیش آزمون	۳۱۶/۹۹	۱	۳۱۶/۹۹	۳۹/۲۹۲	۰/۰۱	۵۹۸/
گروه (متغیر مستقل)	۲۹۸/۱۲۱	۱	۲۹۸/۱۲۱	۳۲/۱۲۸	۰/۰۱	۶۱۲/
خطا	۲۸۰/۸۱۰	۲۵				

در جدول ۴ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس بوضوح نشان داده شده است. همانطور که در این جدول مبرهن است مجموع مجذورات متغیر مستقل ۲۹۸/۱۲۱ است که منجر به اندازه آزمون $F(۴/۳۲)$ می شود که اندازه این آزمون F در سطح یک درصد معنی دار است. به عبارتی دیگر، بین دو گروه کنترل و آزمایش (ذهن آگاهی) در میزان خودشفقت ورزی بعد از تعدیل اثر پیش آزمون تفاوت معنی دار می باشد. در نهایت به این نتیجه می توان رسید که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر خودشفقت ورزی دانشجویان مضطرب اثربخش است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر فرسودگی هیجانی و خودشفقت ورزی در دانشجویان مضطرب انجام شد. یافته های پژوهش نشان داد که این مداخله توانست به طور معناداری فرسودگی هیجانی را کاهش دهد و خودشفقت ورزی را در دانشجویان مضطرب افزایش دهد. این نتایج با یافته های پژوهش های پیشین (۱۹-۱۶) که حاکی از تأثیر مثبت ذهن آگاهی بر بهبود تنظیم هیجانی و کاهش نشانه های مرتبط با اضطراب و استرس هستند، همسو است. مطالعات مختلف نشان داده اند که مداخله های مبتنی بر ذهن آگاهی با تقویت آگاهی غیرقضاوتی از لحظه حال و ایجاد نگرش پذیرنده تر نسبت

به تجارب درونی، می توانند منابع هیجانی فرد را غنی تر سازند و از تحلیل قوای روانی جلوگیری کنند.

در تبیین یافته های پژوهش حاضر می توان گفت که دانشجویان مضطرب، به ویژه در بافت رقابتی و پرتقاضای تحصیلی، اغلب در معرض فشارهای مداوم و فرساینده قرار دارند. این فشارها می تواند منجر به فرسودگی هیجانی شود که با احساس تخلیه انرژی، خستگی مزمن و کاهش تحمل روانی همراه است (۴). از سوی دیگر، اضطراب غالباً با انتقاد از خود و کاهش خودشفقت ورزی همراه می شود، چرخه ای که به تشدید ناراحتی روانی می انجامد. مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، با تمرکز بر آموزش مشاهده گرانه و بدون قضاوت افکار، هیجانات و حس های جسمانی، به شرکت کنندگان می آموزد که به جای جنگیدن با تجربیات ناخوشایند یا قضاوت سختگیرانه درباره خود، با نگرشی کنجکاو و مهربانانه با آنها مواجه شوند (۱۸).

این فرآیند می تواند دو مکانیسم اصلی را به کار گیرد: نخست، با مختل کردن چرخه نشخوار فکری و نگرانی های مرتبط با اضطراب، از انباشت تنش هیجانی جلوگیری کرده و فرسودگی هیجانی را کاهش می دهد. دوم، با جایگزین کردن صدای درونی انتقادی با صدایی حمایت گر و فهمنده، زمینه را برای افزایش خودشفقت ورزی فراهم می کند. خودشفقت ورزی به نوبه خود به عنوان یک منبع تاب آوری روانی عمل کرده، تحمل پریشانی را افزایش می دهد و از طریق کاهش واکنش های

هیجانی افراطی، به مدیریت بهتر موقعیت‌های استرس‌زا کمک می‌کند (۱۲-۱۳).

تمرین‌های عملی این مداخله، مانند مراقبه تنفسی، اسکن بدن و تمرین‌های مهربانی با خود، به صورت مستقیم ظرفیت فرد برای حضور در لحظه حال را تقویت می‌کنند و فاصله روان‌شناختی سالمی از افکار و هیجانات آشفته‌ساز ایجاد می‌نمایند. این امر به دانشجویان کمک می‌کند تا به جای واکنش‌های خودکار و فرساینده، پاسخ‌های آگاهانه‌تر و سازگارانه‌تری به چالش‌های تحصیلی و شخصی ارائه دهند.

با وجود نتایج امیدبخش، این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز همراه بوده است. از جمله می‌توان به محدود بودن نمونه به دانشجویان یک واحد دانشگاهی خاص، حجم نمونه نسبتاً کوچک و عدم اجرای آزمون پیگیری برای بررسی ماندگاری اثرات مداخله اشاره کرد. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر تمایل به پاسخ‌دهی اجتماعی قرار گرفته باشد. بنابراین، تعمیم نتایج به سایر گروه‌های دانشجویی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت باید با احتیاط

صورت گیرد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر، استفاده از روش‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، در نظر گرفتن دوره‌های پیگیری بلندمدت و همچنین مقایسه اثربخشی این مداخله با سایر رویکردهای روان‌درمانی رایج برای اضطراب (مانند درمان شناختی-رفتاری) انجام شود. بررسی نقش واسطه‌ای متغیرهایی مانند انعطاف‌پذیری شناختی یا تنظیم هیجان نیز می‌تواند به درک بهتر مکانیسم‌های عمل این مداخله کمک کند.

به طور کلی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر، عملی و کم‌هزینه برای کاهش پیامدهای منفی اضطراب از جمله فرسودگی هیجانی و نیز برای تقویت منبع درونی مهمی مانند خودشفقت‌ورزی در جمعیت دانشجویی مورد استفاده قرار گیرد. ادغام چنین برنامه‌هایی در خدمات مشاوره‌ای و سلامت روان مراکز آموزشی می‌تواند گام مؤثری در جهت ارتقای سازگاری هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان باشد.

References

1. Ibrahim AK, Kelly SJ, Adams CE, Glazebrook C. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *J Psychiatr Res*. 2013;47(3):391-400.
2. Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, Clarahan M, et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord*. 2015;173:90-6.
3. Galbraith ND, Brown KE. Assessing intervention effectiveness for reducing stress in student nurses: Quantitative systematic review. *J Adv Nurs*. 2011;67(4):709-21.
4. Kessels PC. Students' stress, coping, and academic performance. *Front Psychol*. 2018;9:243.
5. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. *Annu Rev Psychol*. 2001;52:397-422.
6. Schaufeli WB, Martínez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *J Cross Cult Psychol*. 2002;33(5):464-81.
7. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self Identity*. 2003;2(3):223-50.
8. Trompetter HR, de Kleine E, Bohlmeijer ET. Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognit Ther Res*. 2017;41(3):459-68.
9. Rahimi S, Hall NC, Sticca F. Understanding academic stress and well-being in higher education: The role of coping strategies and self-compassion. *J Am Coll Health*. 2022;70(4):1172-84.

10. Camacho İ, Rector NA, Anthony MM, Kuo JR, Cassin SE. Emotional exhaustion in university students: The role of repetitive negative thinking and beliefs about stress. *Stress Health*. 2021;37(3):454-65.
11. Lin SH, Huang YC. Life stress and academic burnout. *Active Learn High Educ*. 2014;15(1):77-90.
12. Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin Psychol*. 2013;69(1):28-44.
13. Zessin U, Dickhäuser O, Garbade S. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Appl Psychol Health Well Being*. 2015;7(3):340-64.
14. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. 15th anniversary ed. New York: Delta Trade Paperback; 2005.
15. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin Psychol Rev*. 2015;37:1-12.
16. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. 2010;78(2):169-83.
17. Bamber MD, Kraenzle Schneider J. Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educ Res Rev*. 2016;18:1-32.
18. Birnie K, Speca M, Carlson LE. Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress Health*. 2010;26(5):359-71.
19. Luken M, Sammons A. Systematic review of mindfulness practice for reducing job burnout. *Am J Occup Ther*. 2016;70(2):7002250020p1-7002250020p10.
20. Alghraibeh AM, Ahmad M. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on academic burnout and self-compassion among university students. *J Rational-Emotive Cogn-Behav Ther*. 2021;39(2):218-36.
21. Dawson AF, Brown WW, Anderson J, Datta B, Donald JN, Hong K, et al. Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Appl Psychol Health Well Being*. 2020;12(2):384-410.
22. Golparvar M, Dehghan S, Mehdad A. Relationship between emotional exhaustion and deviant behaviors: Moderating role of big five personality traits. *International Journal of Scientific Research in Knowledge*. 2014 Jun 1;2(6):285.
23. Mulki JP, Jaramillo F, Locander WB. Emotional exhaustion and organizational deviance: Can the right job and a leader's style make a difference?. *Journal of Business Research*. 2006 Nov 1;59(12):1222-30.
24. Khanjani S, Foroughi A A, Sadghi K, Bahrainian S A. Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form) . *pajoohande* 2016; 21 (5) :282-289
25. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 2003; 10(2): 144-156.

Original Article

Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Emotional Burnout and Self-Compassion in Anxious Students

Received: 13/05/2024 - Accepted: 9/11/2024

Mohammadreza Javedani¹

Parvin Mirzaei^{2*}

Maryam Razi¹

Tannaz Seydtaheri³

¹Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

²Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

³Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

* Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Email: dr.parvinmirzaei@pnu.ac.ir

Abstract

Introduction: Emotional burnout and reduced self-compassion are common consequences of anxiety among university students, negatively affecting their academic performance and psychological well-being. In recent years, mindfulness-based interventions have gained increasing attention as effective approaches to enhancing emotional regulation. The present study aimed to investigate the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on emotional burnout and self-compassion in anxious students.

Method: This semi-experimental study utilized a pretest-posttest design with a control group. A total of 30 anxious students from Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran (2024), were selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (15 participants each). The experimental group received eight 90-minute sessions of MBSR training, while the control group received no intervention. Data were collected using the Emotional Burnout Questionnaire and the Self-Compassion Scale and analyzed using ANCOVA.

Results: Findings indicated that the MBSR intervention significantly reduced emotional burnout and significantly increased self-compassion in the experimental group compared with the control group.

Conclusion: The results suggest that Mindfulness-Based Stress Reduction can serve as an effective psychological approach for improving emotional well-being and enhancing self-compassion in anxious university students.

Keywords: Mindfulness, Emotional Burnout, Self-Compassion, Anxiety, Students

conflict of interest: There is no conflict of interest.