

پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری بر اساس ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود

بهمن کرد*

چکیده

مقدمه: بهزیستی ذهنی یکی از سازه‌های مهم بهداشت روان است که شناسایی عوامل تأثیرگذار در آن از اهمیت شایانی برخوردار است. هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری بر اساس ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود است.

روش‌ها: در این مطالعه توصیفی همبستگی، ۲۵۰ دانشجوی پرستاری از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد در سال تحصیلی ۱۳۹۴ با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. جهت گردآوری داده‌ها سه مقیاس روا و پایا شامل بهزیستی ذهنی (مولوی) و ذهن‌آگاهی بائر (Baer) و شفقت‌ورزی به خود نف (Neef) مورد استفاده قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون انجام شد.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که بین ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از آن است که متغیرهای ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود نقش معناداری در تبیین واریانس بهزیستی ذهنی دارند و در مجموع ۳۱ درصد واریانس بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی می‌کند. ضرایب استاندارد بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی ذهنی ($p < 0/001$)، $\beta = 0/182$ و ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود ($p < 0/001$)، $\beta = 0/145$ به دست آمد. این یافته‌ها نشان‌دهنده این موضوع است که ذهن‌آگاهی نقش بیش‌تری در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری دارد.

نتیجه‌گیری: با افزایش ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود در دانشجویان می‌توان میزان بهزیستی ذهنی ایشان را افزایش داد و می‌توان از این متغیرها برای ارتقای رضایت از زندگی دانشجویان پرستاری بهره برد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی ذهنی، ذهن‌آگاهی، شفقت‌ورزی به خود، دانشجویان پرستاری.

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی / ۱۳۹۵؛ ۱۶ (۳۴): ۲۷۳ تا ۲۸۲

مقدمه

یکی از مفاهیم مهم در کیفیت زندگی افراد، مفهوم بهزیستی ذهنی (well-being) است که مرتبط با ارزیابی‌های فرد از زندگی خویش است. این ارزیابی‌ها دربرگیرنده واکنش‌های شناختی و هیجانی فرد به حوادث و قضاوت‌هایی است که وی درباره رضایت از زندگی خود ارائه می‌دهد (۱). رضایت از زندگی و سایر شاخص‌های سازگاری مثبت می‌تواند

پیش‌بینی‌کننده قوی سازگاری‌های هیجانی و سلامت روان‌شناختی باشد (۲). بهزیستی ذهنی دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی است. بعد شناختی یعنی ارزیابی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی بهزیستی یعنی برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی (۳). پژوهشگران بر این باورند که ایجاد بهزیستی ذهنی و شادمانی درونی و پایدار، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیش‌تر، سلامت بهتر، ارتباطات اجتماعی سالم و در نهایت سلامت روانی و جسمی بالاتری رهنمون می‌سازد؛ همچنین عواطف مثبت و منفی، مکانیسم‌های فکری متفاوتی را که بر سلامت روان تأثیر دارند، فعال می‌کند. به همین دلیل، برای

* نویسنده مسؤول: دکتر بهمن کرد (استادیار)، گروه روان‌شناسی، واحد مهاباد،

دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران. Kord_b@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۱۱/۳، تاریخ اصلاحیه: ۹۵/۱/۱۶، تاریخ پذیرش: ۹۵/۳/۱

ارتقای بهزیستی ذهنی لازم و ضروری است بر کیفیت زندگی، گسترش توانمندی‌ها، ایجاد رضایت و خشنودی پایدار تمرکز شود؛ زیرا بر اساس یافته‌های پژوهشی، افرادی که از بهزیستی ذهنی برخوردارند معمولاً دارای ویژگی‌هایی مانند رشد هیجانی و کارکرد مثبت روان‌شناختی هستند (۲ و ۳) و در مقابل چالش‌های زندگی به لحاظ ذهنی از کیفیت بیش‌تری برخوردارند و پوشش دهنده سرزندگی و علاقه به خود و محیط زندگی خویش هستند. در این میان عوامل و منابع گوناگونی می‌توانند در بهزیستی ذهنی نقش داشته باشند که یکی از این متغیرها، ذهن‌آگاهی (mindfulness) است.

ذهن‌آگاهی یک مفهوم مربوط به آگاهی‌ها و هوشیاری‌هایی است که به اینجا و زمان حال محدود می‌شود و نه تنها دربرگیرنده عدم پیش‌داوری در نگرش است، بلکه نیازمند، هوشیاری، تمرکز پایا و گشودگی ذهن است. بر همین اساس، ذهن‌آگاهی منجر به بینش غیر دردآور و غیرشخصی خواهد شد؛ زیرا تجارب کاملاً آگاهانه و هوشیارانه منجر به پایداری در کسب تجربه‌های اساسی خواهد شد (۴). به این ترتیب، کابات زین (Kabat-Zinn) ذهن‌آگاهی را به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد، تعریف کرده است؛ البته توجه در این تعریف، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی (۵). برخی از یافته‌های نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی روشی است برای ارتباط بهتر با زندگی و معنادار کردن آن و از این طریق باعث افزایش بهزیستی افراد می‌شود و ذهن آگاهی یک چارچوب متعادل ذهنی است که از بزرگ‌نمایی‌های هیجانی و ناگوار جلوگیری می‌کند و فرصتی فراهم می‌سازد که فرد از حالت‌های هیجانی ناخوشایند و بروز ناپایداری هیجان‌ها فاصله بگیرد (۶) و از بروز نشخوارهای ذهنی، فشارها و استرس‌های مختلف تحصیلی و شغلی جلوگیری می‌کند (۷ تا ۹).

برخی از پژوهش‌های اخیر، حمایت تجربی کافی از

مزیت‌های ذهن‌آگاهی را تأیید کرده‌اند. سانجوان (Sanjuan) و همکاران بر این باور هستند که ذهن آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها، غنا بخشی و معنادارسازی زندگی و آموزش آن، استرس را در کوتاه مدت و بلندمدت کاهش می‌دهد (۲). با توجه به این که شیوع فشار و تنش‌های روانی در میان دانشجویان پرستاری چشم گیر است و دانشجویان پرستاری از عوامل استرس‌زای زیادی از قبیل کار در بخش‌های مختلف بیمارستان، ترس از ابتلا به بیماری، زیر دست پزشک کار کردن، برخورد مستمر با مسائل و مشکلات بیماران، مسائل آموزشی و حجم بالای دروس رنج می‌برند که با بهره مند بودن این توانایی می‌توان انتظار داشت مقدار زیادی از این فشارها و استرس‌ها تقلیل یابد.

پژوهش‌های براون (Brown) و همکارش و واکر (Walker) و همکارش در خصوص نقش ذهن آگاهی در بهزیستی روان‌شناختی نشان دادند که افزایش ذهن آگاهی با افزایش کارکردهای مثبت روان‌شناختی، کاهش نشانه‌های درد و استرس افراد آسیب‌دیده روانی همراه است (۱۰ و ۱۱).

از سویی دیگر، یکی از متغیرهایی که نقش مهمی در بهزیستی ذهنی دارد، شفقت‌ورزی به خود (self-compassion) است. شفقت‌ورزی به خود، به عنوان یک سازه اساسی، بر تنظیم و تعادل هیجانی متمرکز است و تابعی است از راهبردهای سازگارانه برای سازمان دادن هیجان‌ها، نه تنها به واسطه کاهش هیجان‌های منفی بلکه از طریق ایجاد و خلق هیجان‌های مثبت از قبیل مهربانی و پیوستگی‌های اجتماعی (۱۲).

شفقت‌ورزی به خود شامل سه مؤلفه اصلی خودمهربانی در مقابل خودقضاتی؛ حس مشترک انسانی در مقابل انزوا و بهوشیاری (ذهن‌آگاهی) در مقابل بیش همانندسازی است. این مؤلفه‌ها ارتباط متقابل دو سویه باهم دارند و ممکن است با هم ترکیب شوند؛ شفقت‌ورزی به خود، مستلزم نوعی حرکت کردن از شرایط سخت روانی به سمت اصلاح و بهبود آن است. با این معنا که این سازه مستلزم احساس

پذیرش و مهربانی نسبت به خود است و ناشی از گشودگی خاطر و خوش‌قلبی است و به وسیله قضاوت‌ها و پیش‌داوری‌های شدید مسدود نمی‌شود. همچنین در شرایط سخت روانی با تأکید بر حس مشترک انسانی بیش از آن که فرد منزوی شود، بر پیوستگی‌های اجتماعی تأکید دارد و متضمن این بینش است که همه انسان‌ها دچار خطا و اشتباه می‌شوند و فعالیت‌هایشان همیشه و الزاماً کامل نیست (۱۳).

ریس (Reyes) ریشه اصلی شفقت‌ورزی به خود را فشارها و شرایط پرتنش زندگی می‌داند و بر این باور است که این سازه بیش از این که به عنوان یک الگوی هیجانی منفی و خنثی باشد، به مثابه یک راهبرد تنظیم هیجانی مؤثر عمل می‌کند و زمینه شکل‌گیری احساسات مثبت بیش‌تری از مهرورزی را فراهم می‌سازد (۱۴). مطالعه سمایی و همکارش نشان داد که شفقت‌ورزی به خود با اشتغال ذهنی و استرس رابطه‌ای منفی و با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد (۱۵). همچنین، لی (Lee) در پژوهش خود دریافت افرادی که با خود مهربان هستند، سلامت روانی بیشتری را نسبت به افرادی که شفقت‌ورزی به خود کم‌تری دارند، تجربه می‌کنند؛ زیرا تجربه درد و شکست از طریق خودمحکوم‌سازی، احساس انزوا و بزرگ‌نمایی افکار و احساسات تقویت می‌شود (۱۶). سویسا (Soysa) و همکارش پژوهشی با عنوان ذهن‌آگاهی، شفقت‌ورزی به خود و خودکارآمدی به عنوان پیش‌بینی کننده منفی افسردگی، اضطراب، استرس انجام دادند، نتایج آن‌ها نشان داد ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی با این متغیرها رابطه منفی دارند (۱۷).

مرور ادبیات و پیشینه پژوهش حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود به عنوان سازه‌های مهم روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌تواند نقش مهمی در تبیین و کسب رضایتمندی و برخورداری از عواطف مثبت و کاهش هیجان‌های منفی افراد ایفا نماید؛ به ویژه دانشجویان که در مقطع حساس سنی قرار دارند و معمولاً ورود به دانشگاه با تغییرات زیاد و استرس‌هایی از جمله: زندگی دور از خانه و جدایی از خانواده، آشنایی با دوستان جدید و بعضاً

ناسازگاری با افراد در محیط زندگی جدید، سازگاری با زندگی خوابگاهی و اشکال جدیدی از روابط بین دانشجویان روبرو می‌شوند و می‌تواند باعث فشارهای روانی و اجتماعی شود و به نوبه خود می‌تواند بر ابعاد زیستی، هیجانی، شناختی، و رفتاری تأثیر گذارد و چنانچه این تنش‌ها و فشارهای مختلف ادامه داشته باشد ممکن است زمینه‌ساز مشکلات و ناراحتی‌های روانی و بهزیستی را فراهم سازد؛ با بررسی پیشینه این موضوع متوجه شدیم که متغیرهای پیش بین این مطالعه به ندرت در ایران در مورد دانشجویان پرستاری انجام گرفته است و انجام پژوهش در این خصوص ضروری به نظر می‌رسد. همچنین با توجه به جایگاه ویژه‌ای که دانشجویان مشغول به تحصیل در رشته پرستاری در عرصه نظام سلامت کشور دارند، لازم است وضعیت آن‌ها در مورد این صفات و ویژگی‌ها شناسایی شود و همچنین با توجه به این که حرفه پرستاری، بار اخلاقی زیادی به همراه داشته و از نظر مالی و معنوی برای خود افراد و جامعه می‌تواند هزینه‌های گزافی به بار آورد توجه و مطالعه در این خصوص ضروری است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف کاربردی آگاه‌سازی سیاست‌گذاران و متصدیان جهت برنامه‌ریزی مناسب ارتقای سلامت روان این آینده‌سازان که در مقطع حساس سنی و شغلی قرار دارند و با عنایت به اهمیت و نقش مهم سازه‌های خودمراقبه‌ای در بهداشت روان این دانشجویان، مقاله حاضر در صدد پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان بر اساس متغیرهای ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود است تا پاسخی در خور سؤال‌های اساسی این مطالعه ارائه دهد. آیا بین ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی ذهنی رابطه وجود دارد؟ سهم هر کدام از متغیرهای ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی چقدر است؟

روش‌ها

پژوهش حاضر به لحاظ روش‌شناسی، توصیفی - همبستگی است. در این پژوهش، ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی

می‌شود، عمل توأم با هوشیاری در برگزیده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع، ذهن فرد در جای دیگری است. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونی است، بی آنکه فرد در آن‌ها گیر کند. بر اساس نتایج، همسانی درونی عامل‌ها مطلوب و ضریب آلفا در گستره‌ای بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ قرار داشت. همچنین ضریب پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد (۱۸). در مطالعه حاضر ضریب پایایی این ابزار ۰/۸۶ به دست آمد.

۲. مقیاس شفقت‌ورزی به خود (Neef) (۱۹): این مقیاس دارای ۲۶ سؤال است که به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۵)) پاسخ داده می‌شود. در این مطالعه نمره کل حاصل از این پرسشنامه به عنوان نمره کل شفقت‌ورزی به خود در نظر گرفته شد. این مقیاس سه مؤلفه دوقطبی را در قالب ۶ خرده مقیاس: خودمهربانی در مقابل خودقضاوتی (معکوس)، حس اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (معکوس) و (بهوشیاری) ذهن آگاهی در مقابل بیش همانندسازی (معکوس) اندازه‌گیری می‌کند. ابعاد منفی به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نف ضرایب پایایی شش خرده مقیاس را به ترتیب، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۲، ۰/۸۰، ۰/۷۴ و ۰/۷۴ گزارش کرده است و ضریب پایایی کل آزمون از طریق باز آزمایی (بعد از سه هفته) ۰/۹۳ گزارش شده است (۱۹). پژوهشگران ایرانی در پژوهشی تحت عنوان ویژگی‌های مقیاس خوددلسوزی در بین دانشجویان، ضرایب پایایی شش خرده مقیاس را ۰/۸۳ تا ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند و تحلیل عاملی این ابزار با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس در مجموع ۷۵/۱۱ درصد واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کند (۲۰).

به خود متغیرهای پیش بین و بهزیستی ذهنی به عنوان متغیرهای ملاک در نظر گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی مهاباد بود که در سال ۱۳۹۴ مشغول به تحصیل (۸۷۵ نفر) بودند که بر اساس جدول کرجسی و مورگان (Krejci and Morgan) ۲۵۰ نفر به عنوان نمونه وارد پژوهش شدند. در این مطالعه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. پژوهشگر از دانشجویان مشغول به تحصیل که در روز نمونه‌گیری در گروه پرستاری کلاس داشتند، اقدام به جمع‌آوری داده‌ها نمود. روش گردآوری‌ها داده به این صورت بود که با مراجعه به مسئول آموزش دانشکده و کسب اجازه از معاونت آموزشی دانشگاه به چند کلاس همکاران گروه پرستاری و کلاس خود محقق در ساعات‌های مختلف مراجعه شد. ابتدا ضمن هماهنگی و کسب اجازه از اساتید کلاس‌ها، اهداف و نحوه پاسخ‌گویی به سؤالات توضیح داده شد و به منظور حفظ اصول اخلاقی و جلب اطمینان و محرمانه بودن پاسخ‌ها توضیحاتی ارائه شد و سپس نسبت به توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه اقدامات لازم انجام گرفت. ابزار گردآوری اطلاعات شامل مقیاس‌های ذهن آگاهی، شفقت‌ورزی به خود و بهزیستی ذهنی بود.

۱. مقیاس ذهن آگاهی (۱۸): این ابزار یک مقیاس خود سنجی ۳۹ آیتی ۵ درجه‌ای است که از (همیشه = ۵ ، تا خیلی بندرت = ۱) نمره‌گذاری می‌شود. این ابزار توسط بائر (Baer) و همکاران از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی فریبرگ، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. بائر تحلیل عاملی اکتشافی را بر نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه انجام داد. عامل‌های به دست آمده این‌چنین نام‌گذاری گردید: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن. عامل مشاهده در برگزیده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها است. توصیف به نام‌گذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط

۳. پرسشنامه بهزیستی ذهنی: پرسشنامه بهزیستی ذهنی توسط مولوی و همکاران ساخته و هنجاریابی شده است که شامل دو زیر مقیاس عاطفه مثبت (سرزندگی و اراده) و عواطف منفی (استرس و افسردگی) است. این پرسشنامه دارای ۳۹ ماده است که در یک مقیاس ۵ درجه‌ای از (کاملاً درست=۵، تا حدودی درست=۴، متوسط=۳، تا حدودی نادرست=۲ و کاملاً نادرست=۱) نمره‌گذاری می‌شود. در این پژوهش ضریب اعتبار کل این پرسشنامه ۰/۹۲ گزارش گردید. همچنین میزان همسانی درونی این آزمون برای نوجوانان ۰/۸۴ به دست آمد. روایی تشخیصی این پرسشنامه نیز بر اساس محاسبه بین دو گروه بیمار و سالم مطلوب گزارش گردید (۲۱).

برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به روش همزمان با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS-16 استفاده شد. به منظور همگنی واریانس‌ها و مشخص کردن داده‌های پرت از آزمون باکس پلات (نمودار مستطیلی) و

راهبرد فاصله مهالانویس در مورد همه متغیرهای پیش بین و ملاک بهره گرفته شد. همچنین نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع خطا و باقیمانده داده‌ها نرمال ($p=0/75$ و $Z=1/55$) است. برای بررسی استقلال خطاها از آماره‌های دوربین واتسن استفاده شد که مقدار آن برابر (۱/۵۲) بود که حاکی از برقراری استقلال خطاها است.

نتایج

در مطالعه حاضر از مجموع ۲۵۰ پرسشنامه تکمیل‌شده ۱۳۰ نفر (۵۲٪) از شرکت‌کنندگان دانشجویان دختر بودند. دامنه سنی افراد مورد مطالعه بین ۲۰ تا ۳۷ سال بود که میانگین و انحراف معیار سن آنان به ترتیب $24/22 \pm 3/12$ بود. جدول ۱ میانگین و انحراف معیار و ماتریس همبستگی، متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱: متغیرها شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی

متغیرها	میانگین و انحراف معیار	۱	۲	۳
۱- بهزیستی ذهنی	$94/18 \pm 4/23$	۱		
۲- ذهن‌آگاهی	$67/51 \pm 17/55$	$**0/435$	۱	
۳- شفقت‌ورزی به خود	$87/21 \pm 4/77$	$**0/338$	$**0/210$	۱

$p < 0/05$ و $p < 0/01$ **

ذهنی هستند و با توجه به جهت همبستگی حاصل شده می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود، بهزیستی ذهنی دانشجویان افزوده می‌شود. همچنین به منظور پاسخ‌گویی به این سؤال که سهم ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود در تبیین بهزیستی ذهنی چقدر است؟ از روش تحلیل رگرسیون استفاده شد که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

مطابق ماتریس همبستگی‌های بالا، داده‌های زیر قطر ماتریس، همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد و همه مقادیر پراکندگی مشترک بین متغیرها معنادار هستند. بین متغیرهای ذهن‌آگاهی با بهزیستی ذهنی ($0/435$) و شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی ذهنی ($0/338$) و ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود ($0/210$) رابطه وجود دارد؛ به عبارت دیگر، بر اساس این یافته ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود پیش‌بینی‌کننده‌های معنادار بهزیستی

جدول ۲: ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش بین در معادله تحلیل رگرسیون به روش همزمان

مدل	منابع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	R	R2
۱. ذهن آگاهی	رگرسیون	۳۴۶/۱۷۵	۱	۳۴۶/۱۷۵	۸۷/۰۲۲	۰/۰۰۱**	۰/۴۳	۰/۱۸۵
	خطا	۹۸۶/۶۴۵	۲۴۸	۳/۹۷۸				
	کل	۱۰۳۲/۸۱۰	۲۴۹					
۲. ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود	رگرسیون	۵۱۹/۷۰۲	۲	۲۵۹/۸۵۱	۴۵/۵۴۸	**۰/۰۰۱	۰/۵۵۷	۰/۳۱۰
	خطا	۱۴۰۹/۱۷۵	۲۴۷	۵/۷۰۵				
	کل	۱۹۲۸/۸۷۷	۲۴۹					

یافته‌های به دست آمده در جدول ۲ نشان می‌دهد که در مدل اول، متغیر ذهن آگاهی وارد معادله رگرسیون شد و ۱۸/۵ درصد واریانس بهزیستی ذهنی را تبیین می‌کند. در مدل دوم متغیرهای ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود وارد تحلیل شد که مشترکاً ۳۱ درصد از واریانس بهزیستی ذهنی را تبیین می‌کند.

جدول ۳: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مدل نهایی رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی ذهنی

متغیرها	B	SE	β	t	P
مقدار ثابت	۹/۰۶۱	۰/۴۸	-	۲۶/۲۰۲	***۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	۰/۱۰۸	۰/۰۰۵	۰/۱۸۲	۱۵/۴۰	***۰/۰۰۱
شفقت‌ورزی به خود	۰/۱۲۲	۰/۰۱۱	۰/۱۴۵	۵/۸۸	***۰/۰۰۱

یافته‌های این مطالعه نشان داد که بین ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش ذهن آگاهی میزان بهزیستی ذهنی آنان افزایش می‌یابد. با توجه به این یافته ذهن آگاهی یکی از عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی است. افراد ذهن آگاه معمولاً توانایی‌های ویژه ای در درک عمیق احساسات خود و پذیرش آنها دارند و متوجه احساساتی ظریف خود (مانند تابیدن نورخورشید بر صورت خویش) هستند و به این ترتیب در اثر برخورداری از توجه و آگاهی از این توانایی قادر به درک عناصر بصری در هنر و طبیعت، از قبیل رنگ، شکل، بافت، و یا الگوهای نور و سایه هستند. به طور کلی احساس آگاهانه و مثبت و اطمینان بخشی درباره خود دارند و در رسیدگی به امور شخصی و اجتماعی موفق عمل می‌کنند و معمولاً خشنود هستند.

همانطور که درنتایج جدول ۳ مشخص است ضرایب غیراستاندارد (B) که برابر شیب خط و قدرت پیش‌بینی بین ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی ذهنی مثبت و معنادار است؛ به این معنا که به ازای هر واحد تغییر در ذهن آگاهی و یا شفقت‌ورزی به خود به ترتیب ۰/۱۰۸ و ۰/۱۲۲ واحد تغییر در بهزیستی ذهنی دانشجویان شاهد خواهیم بود. بر اساس داده‌های به دست آمده از جدول بالا، ضریب استاندارد بین ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی $\beta=0/182$ و ضریب استاندارد بین ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود $\beta=0/145$ است.

بحث

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری بر اساس ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود بود.

بنابراین، افراد ذهن آگاه به جای این که فشارها را تشدید کنند، زمینه رشد روان‌شناختی، افزایش رضایت از زندگی و عواطف مثبت را برای خود فراهم می‌سازند. این یافته با نتایج پژوهش‌های واکر و همکارش و سویسا و همکارش، بائر و همکاران هم‌سو و سازگار است (۱۸ و ۱۷ و ۱۹).

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که بین شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی ذهنی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش‌های نف (۱۹) و سویسا و همکارش (۱۷) نشان داد که شفقت‌ورزی به خود با افسردگی، اضطراب و استرس رابطه منفی و با هیجان‌های مثبت رابطه مستقیم و معناداری دارد. افزون بر آن مطالعه اخیر نف و همکاران نشان داده است که شفقت‌ورزی به خود نقش مؤثری در تنظیم هیجانات و بهزیستی ذهنی دارد (۱۲). در واقع وجود نگرش مشفقانه در افراد، به آن‌ها کمک می‌کند میان خود و دیگران پیوند احساس کنند و به واسطه این احساس پیوند و وابستگی بر ترس از طرد و منزوی شدن غلبه نمایند (۱۹). افرادی که شفقت‌ورزی بالاتری نسبت به خود دارند در تجربه‌ی وقایع و رویدادهای ناخوشایند، هیجان‌های منفی کم‌تری را بر خود تحمیل می‌کنند؛ همچنین این ویژگی به فرد کمک می‌کند که از شکل‌گیری افکار بدبینانه و نشخوارهای فکری پیشگیری کند و در هیجان‌های خود می‌تواند تعادل برقرار سازد (۲ و ۱۶ تا ۲۰).

از جمله یافته‌های دیگر مطالعه حاضر بررسی سهم هر کدام از متغیرهای پیش بین در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری بود که پس از حصول اطمینان از برقراری پیش‌فرض‌های آماری و نرمال بودن توزیع داده‌ها، ابتدا ذهن‌آگاهی و در مرحله بعد ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود با هم به منظور پیش‌بینی متغیر ملاک به‌کاربرده شد. نتایج نشان داد که این متغیرها سهم معناداری در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی دانشجویان پرستاری دارند. این یافته با مبانی نظری و پژوهش‌های قبلی هماهنگ و سازگار است (۱۹ تا ۱۶). البته لازم به ذکر است که در این پژوهش، ذهن آگاهی نقش بیش‌تری در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی

دانشجویان دارد. به این معنا که ذهن‌آگاهی بیش‌تر می‌تواند بر بهزیستی ذهنی تأثیر داشته باشد. در تبیین این یافته باید گفت بائر و همکاران در پژوهش‌های مداخله‌ای خود ابراز داشته‌اند که انجام تمرینات ذهن‌آگاهی باعث رشد ویژگی‌هایی همچون: مشاهده دقیق، غیر قضاوتی بودن و عمل توأم با هوشیاری و آگاهی می‌شود که رشد این عامل‌ها به نوبه خود باعث رشد بهزیستی، کاهش استرس و هیجان‌های منفی روان‌شناختی می‌شود (۴).

شایان ذکر است که علاوه بر ذهن آگاهی، شفقت‌ورزی به خود نیز سهم معناداری در پیش‌بینی بهزیستی دانشجویان داشت. از طرفی ضرایب بتای به دست آمده برای متغیرهای ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود مثبت است که نشان‌دهنده این مطالب است که با افزایش آن‌ها، بهزیستی ذهنی بهبود پیدا می‌یابد، اما چون این مطالعه توصیفی است نمی‌توان گفت که متغیرهای ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود، تنها علت‌های بهزیستی ذهنی هستند بلکه عوامل دیگری نیز می‌توانند در تبیین آن نقش داشته باشند. پژوهش حاضر از نوع همبستگی است؛ بنابراین، استنباط نتایج علی باید با احتیاط صورت گیرد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، این مطالعه در قالب طرح آزمایشی و مداخله‌ای تکرار و مورد مطالعه قرار گیرد و یافته‌های آن با نتایج مطالعه حاضر مقایسه شود. از آنجا که گروه نمونه پژوهش حاضر، دانشجویان کارشناسی بودند، در تعمیم نتایج آن به دانش‌آموزان و دانشجویان تحصیلات تکمیلی یا دانشجویان با نیازهای ویژه و سایر رشته‌های غیرپرستاری لازم است جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین استفاده از پرسشنامه به عنوان تنها ابزار مورد بررسی متغیرهای این مطالعه موجب شد تا پژوهش حاضر تنها بر گزارش شخصی دانشجویان استوار باشد، از این رو، احتمال می‌رود این‌گونه گزارش‌ها به واسطه فقدان یا کمبود مقایسه‌های هنجاری، احتمال سوگیری وجود داشته باشد و مستعد تحریف باشند و این ممکن است نتایج پژوهش را به مخاطره بیندازد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر

با گروه‌های نمونه دیگری از جمله دانش‌آموزان و گروه‌های سنی دیگر، نیز تکرار شود و در پژوهش‌های آینده بر ابعاد و مؤلفه‌های ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود تمرکز یابد تا نتایج کامل‌تری به دست آید. محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به قلمرو مکانی پژوهش است، بدین معنا که این پژوهش در شهر مهاباد اجرا شده و لذا تعمیم به دانشجویان دانشگاه‌ها و شهرهای دیگر باید با احتیاط صورت گیرد؛ بنابراین، انجام پژوهش با حجم نمونه بزرگ‌تر و محدوده جغرافیایی وسیع‌تر توصیه می‌شود. همچنین نمونه‌گیری در دسترس نیز از محدودیت‌های دیگر مطالعه است که باید به آن توجه شود.

بنابراین، با توجه به نتایج به دست آمده، پیشنهاد می‌شود برای ارتقا و بهبود بهزیستی ذهنی دانشجویان، توجه ویژه‌ای به ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود شود. به این ترتیب، برای افزایش سطح بهزیستی ذهنی و قدرت مقابله مؤثر با تنش‌ها و فشارهای روانی، پیشنهاد می‌شود به سازه‌های ذهن‌آگاهی و جنبه‌های شفقت‌ورزی به خود به عنوان سازه‌های روانشناسی مثبت و خود مراقبه‌ای توجه ویژه شود و راهکارهای مناسب و مبتنی بر این سازه‌ها برای توانمندسازی، قدرت سازگاری و رضایت از زندگی

صورت گیرد.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که متغیرهای ذهن‌آگاهی و شفقت‌ورزی به خود با بهزیستی ذهنی رابطه معنادار دارد و می‌توان از این متغیرها برای ارتقای سلامت روان دانشجویان بهره برد. بنابراین، با توجه به شرایط خاص شغلی و تحصیلی دانشجویان پرستاری که استرس‌زاست و به انحاء مختلف بهزیستی و سلامت آنها تهدید می‌شود توصیه می‌شود، برنامه‌های آموزشی منسجم مبتنی بر ذهن آگاهی و شفقت‌ورزی به خود برای افزایش و تقویت بهزیستی ذهنی و بهداشت روان این دانشجویان طراحی شود.

قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد است. پژوهشگر از دانشجویان و همکاران محترم دانشگاه که نهایت همکاری لازم را داشتند، تقدیر و تشکر می‌نماید.

منابع

1. Diener E, Lucas RE, Oishi S. Subjective well-being. J Clin Psychol. 2002; 24: 41-25.
2. Sanjuan P, Ruiz A, Perez A. Life satisfaction and positive adjustment as predictors of emotional distress in men with coronary heart disease. Journal of Happiness Studies. 2011; 12(6): 1035-1047.
3. Hejazi E, Sadeghi N, Shirzadifard M. [The relationship between basic beliefs and perception of parental relationships and students subjective well-being]. Journal of school psychology. 2014; 2(4): 43-61. [Persian]
4. Baer RA, Lykins ELB, Peters JR. Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. J Posit Psychol. 2012; 7(3): 230-8.
5. Kabat-Zinn J. Mindfulness Based Interventions in context: Past, Present and Future. Clinical Psychology: Science and practice. 2003; 10(2): 144-156.
6. Walsh JJ, Balian MG, Smolira DR, Madsen S. Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. Personality and Individual differences. 2009; 46(2): 94-99.
7. Ladner L. The lost art of compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology. San Francisco. CA: Harper Collins; 2004.
8. Hasha MH. Mindfulness practices for loss and grief. Bereavement Care. 2015; 34(1): 24-28.
9. Gnaratana BH. Mindfulness in plain language. Somerville, MA: Wisdom; 2002.
10. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-

- being. *J Pers Soc Psychol.* 2003; 84(4): 822-48.
11. Hollis -Walker L, Colosimo K. Mindfulness, self-compassion and happiness in non- meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences.* 2011; 50(2): 222-227.
 12. Neff KD, Hseih Y, Dejithirat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity.* 2005; 4(3): 263-287.
 13. Tirch DD. Mindfulness as a Context for the Cultivation of Compassion. *International Journal of Cognitive Therapy.* 2010; 3(2): 113-123.
 14. Reyes D. Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing American Holistic Nurses Association.* 2012; 30(2): 81-89.
 15. Samaie G, Farahani HA. Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences.* 2011; 30: 978 – 982.
 16. Kyeong LW. Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences.* 2013; 54(8): 899-902.
 17. Soysa CK, Wilcomb CJ. Mindfulness, Self-compassion, Self-efficacy, and Genders Predictors of Depression, Anxiety, Stress, and Well-being. *Mindfulness.* 2015; 6(2): 217-226.
 18. Baer RA, Smith GT, HopkinsJ, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report Assessment methods to Explore Facets of mindfulness. *Assessment.* 2006; 13(1): 27-45.
 19. Neff KD. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity.* 2003; 2(2): 85-101.
 20. Kord B, Sharifi HP, Mirhashemi M. [Psychometric characteristics self-compassion scale among students]. *Quarterly Educational Measurement.* 2014; 5(16): 67-81. [Persian]
 21. Molavi H, Torkana H, Soltanib I, Palahange H. [Structure Standardization, Validity and Reliability of Subjective Well-being Questionnaire]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology.* 2010; 16 (3): 231-238. [Persian]

Prediction of Nursing Students' Subjective Well-being based on Mindfulness and Self-compassion

Bahman kord¹

Abstract

Introduction: Subjective well-being is one of the important constructs of mental health and identifying the factors affecting it is of paramount importance. Hence, the purpose of this study was to predict the subjective well-being of nursing students based on mindfulness and self-compassion.

Methods: In this descriptive-correlational study, 250 nursing students of Mahabad Islamic Azad University were selected through convenience sampling in 2015. Data collection tools included three valid and reliable scales: Molavi's subjective well-being, Baer's mindfulness, and Neef's self-compassion. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and regression analysis.

Results: Findings showed that there was a significant positive correlation between mindfulness, self-compassion and subjective well-being. Regression analysis indicated that the variables of mindfulness and self-compassion play a significant role in explaining the subjective well-being variance, totally predicting 31% of it. Beta coefficients obtained were ($\beta=0.182$ and $p<0.0001$) and ($\beta=0.145$ and $p<0.0001$) for mindfulness and self-compassion respectively. These findings suggest that mindfulness has a greater role in predicting nursing students' subjective well-being.

Conclusion: Increased mindfulness and self-compassion can be used to enhance nursing students' subjective well-being as well as to improve their life satisfaction.

Keywords: Subjective well-being, mindfulness, self-compassion, nursing students.

Addresses:

- ^{1.} (✉) Assistant Professor, Department of Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran. E-mail: kord_b@yahoo.com