

## The Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction Program in Improving Mindfulness and Assertiveness in Students with Social Anxiety

Zahrasadat Goli,<sup>✉</sup> Leilasadat Mirseyifard, Fahimeh Akhbari

### Abstract

**Background and Aim:** Social anxiety is associated with various variables such as mindfulness. Given the effectiveness of the mindfulness-based stress reduction program in improving clinical problems, psychological symptoms, and quality of life of people with social anxiety, and the importance of addressing this variable in their lives, the present study aimed to examine the effectiveness of the mindfulness-based stress reduction program in improving mindfulness and assertiveness in students with social anxiety. **Methods:** The research was a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of all female students of Islamic Azad University of Kashan and 30 of them, who were suffering from social anxiety according to the social phobia inventory (SPI) by Conveyor (2000), were selected by the purposive sampling method, and 15 individuals were randomly assigned to the experimental group and 15 to the control group. The experimental group underwent 8 sessions of mindfulness-based stress reduction program training. The research tools included the Freiburg Mindfulness Inventory (2006), and the Gambrill and Richey Assertion Inventory (1975) which were implemented at two stages of before the research and after the sessions. The analysis of covariance and SPSS22 were used to analyze data. **Results:** The results of statistical analyses indicated that the level of mindfulness ( $P < 0.05$ , and  $F = 7.401$ ) and assertiveness ( $P < 0.05$  and  $F = 12.586$ ) of the students had a statistically acceptable increase. **Conclusion:** According to the results, mindfulness-based stress reduction training increased and improved mindfulness and assertiveness in students with social anxiety.

**Received:** 13.09.2021

**Revision:** 18.11.2021

**Acceptance:** 05.12.2021

### Keywords:

*Assertiveness; Social Anxiety*

### How to cite this article:

Goli, Z. Mirseyifard, L., & Akhbari, F. The Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction Program in Improving Mindfulness and Assertiveness in Students with Social Anxiety. *JAYPS*, 2020, 1(1): 264-276

### Article type

Original research

1. Zahrasadat Goli, Department of Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran, 2. Leilasadat Mirseyifard, Department of Psychology, Islamic Azad University, Kish Branch, Kish, Iran, 3. Fahimeh Akhbari, Department of Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran.

<sup>✉</sup> Correspondence related to this article should be addressed to **Zahrasadat Goli**, Department of Psychology, Kashan Branch, Islamic Azad University, Kashan, Iran;

Email: Golim.psych@gmail.com

## اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و ابراز وجود در دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی

زهرا سادات گلی<sup>✉</sup>، لیلا سادات میر صفی فرد، فهیمه اخباری

	<p><b>دریافت مقاله:</b> ۱۳۹۹/۰۶/۲۳</p> <p><b>اصلاح مقاله:</b> ۱۳۹۹/۰۸/۲۸</p> <p><b>پذیرش نهایی:</b> ۱۳۹۹/۰۹/۱۵</p>
	<p><b>واژه‌های کلیدی:</b> ذهن آگاهی، ابراز وجود، اضطراب اجتماعی</p>
	<p><b>نحوه ارجاع دهی به مقاله:</b> گلی، ز.، میر صفی فرد، ل.، و اخباری. ف (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و ابراز وجود در دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی. <i>دوفصلنامه مطالعات و تازه‌های روان‌شناختی نوجوان و جوان</i>، ۱(۱): ۲۶۴-۲۷۶</p>
	<p><b>نوع مقاله:</b> پژوهشی اصیل</p>
<p><b>چکیده</b></p> <p><b>زمینه و هدف:</b> اضطراب اجتماعی با متغیرهای مختلفی مانند ذهن آگاهی ارتباط دارد. با توجه به اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر برنامه ذهن آگاهی در گستره مشکلات بالینی و بهبود علائم روانشناختی و کیفیت زندگی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، و اهمیت پرداختن به متغیر یاد شده در زندگی این افراد، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و ابراز وجود در دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی انجام گردید. <b>روش پژوهش:</b> این پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد کاشان بودند و تعداد ۳۰ نفر از آن‌هایی که با توجه به اجرای پرسشنامه هراس اجتماعی کانور (۲۰۰۰) مبتلا به اضطراب اجتماعی بودند به روش نمونه گیری در دسترس هدفمند انتخاب و با گزینش تصادفی ۱۵ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ نفر به عنوان گروه کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش تحت اجرای ۸ جلسه آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه‌ی ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶)، پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریجی (۱۹۷۵) بود که در دو مرحله قبل از اجرای پژوهش و بعد از اتمام جلسات اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس و نرم افزار SPSS22 استفاده شد. <b>یافته‌ها:</b> نتایج تحلیل‌های آماری نشان داد که میزان ذهن آگاهی (<math>P &lt; 0/05</math> و <math>F = 7/401</math>) و ابراز وجود (<math>P &lt; 0/05</math> و <math>F = 12/586</math>) دانشجویان افزایش قابل قبولی از نظر آماری داشته است. <b>نتیجه‌گیری:</b> با توجه به نتایج می‌توان گفت آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به افزایش و بهبود ذهن آگاهی و ابراز وجود دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی می‌شود.</p>	
<p>۱. <b>زهرا سادات گلی</b>، گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران؛ ۲. <b>لیلا سادات میرصفی فرد</b>، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کیش، کیش، ایران؛ ۳. <b>فهیمه اخباری</b>، گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران.</p>	
<p>✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به <b>زهرا سادات گلی</b>، گروه روانشناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران می‌باشد. پست الکترونیکی: Golim.psych@gmail.com</p>	

## مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است و داشتن ارتباط با هم‌نوعان، مورد ارزش و تصدیق واقع شدن توسط دیگران از جمله نیازهای اصلی اوست، بنابراین به خاطر اهمیت روابط اجتماعی، به‌طور طبیعی از ارزیابی منفی توسط دیگران، همواره می‌ترسد؛ بر این اساس ظهور ناسازگارانه‌ی این نگرانی انطباقی تحولی را «اضطراب اجتماعی»<sup>۱</sup> نامیده‌اند (هافمن، ۲۰۱۰). بر اساس گزارش انجمن روان‌پزشکی آمریکا شیوع کلی این اختلال ۳ تا ۱۳٪ می‌باشد (نیکخو و همکاران، ۲۰۰۹؛ به نقل از اکبرزاده و همکاران، ۱۳۹۴). بررسی شیوع این اختلال در جامعه‌ی ایران، نشانگر شیوع ۱۰/۱ درصدی، با برتری نسبت زنان است (تلیسند و نوکنی، ۲۰۱۰؛ به نقل از اکبرزاده و همکاران، ۱۳۹۴). اختلال اضطراب اجتماعی که سابقاً فوبیای اجتماعی نامیده می‌شد، زمانی که فرد در جمع دیگران قرار می‌گیرد و یا باید جلوی آن‌ها کاری انجام دهد (برای مثال سخنرانی کند) دچار ترس شدید و فراگیری می‌شود افراد مبتلابه این اختلال از هرگونه موقعیت اجتماعی که تصور می‌کنند ممکن است در آن، رفتار خجالت‌آوری داشته باشند، می‌ترسند و یا از هرگونه وضعیتی که امکان دارد دیگران، آن‌ها را به‌طور منفی ارزیابی کنند، اجتناب می‌کنند، این نگرانی ناشی از این انتظار است که فرد به‌طور منفی مورد قضاوت قرار خواهد گرفت و این مسئله به دستپاچگی و تحقیر خواهد انجامید (سادوک، سادوک و پدرو، ۲۰۱۵).

اضطراب اجتماعی با متغیرهای مختلفی مانند ذهن آگاهی ارتباط دارد. ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد، نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه حال پردازش تمام جنبه‌های تجربه بلا واسطه شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می‌شود. به‌واسطه تمرین و تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خودآگاهی پیدا می‌کند، به کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار و احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز برگزشته و آینده رها می‌شود. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی باهدف کاهش علائم

روان‌شناختی پریشانی و افزایش کیفیت زندگی (کابات‌زین، ۱۹۹۰) به‌طور فزاینده‌ای هم در زمینه سلامت روان و هم در زمینه سلامت جسمی به‌کاربرده می‌شود. هدف این مداخلات ایجاد ذهن آگاهی روشن و غیر قضاوتی از آنچه هرلحظه متوالی در ادراک رخ می‌دهد، است. منظور از ادراک، شامل دامنه‌ای از پدیده‌های ممکن از وضعیت‌ها و فرآیندهای روان‌شناختی درونی (افکار، احساسات و تصاویر و غیره) و اطلاعات صادره از بدن تا محرک بیرونی واردشده به حس‌ها می‌باشد. این رویکرد ریشه در عقاید بودایی دارد که ریشه رنج کشیدن روان‌شناختی را ناشی از ذهن قضاوتی می‌دانست که تجارب را به خوب و بد تقسیم می‌کند و اینکه باید مبارزه یا اجتناب کرد، بنابراین منجر به سطوحی از ناکامی، پریشانی، اضطراب و افسردگی می‌شود (معصومیان، شعیری و هاشمی، ۱۳۹۲).

ذهن آگاهی و اضطراب اجتماعی می‌توانند تأثیر زیادی بر یکدیگر داشته باشد. وقتی فردی دچار اضطراب می‌شود می‌تواند این اضطراب سرچشمه گرفته‌شده از مسائلی مربوط به گذشته و یا آینده و یا مورد ارزیابی قرار گرفتن دیگران باشد بنابراین توجه خود را از زمان حال از دست می‌دهد و به مسائل حاشیه‌ای مربوط به گذشته و آینده می‌پردازد بنابراین ذهن آگاهی پایینی دارد و وقتی فرد ذهن آگاهی پایینی داشته باشد می‌تواند دچار اضطراب اجتماعی شود بنابراین این دو پدیده می‌توانند مانند چرخه باهم در ارتباط باشند.

یکی دیگر از مشکلاتی که افراد مبتلابه اضطراب اجتماعی با آن دست‌به‌گریبان هستند، عدم ابراز وجود می‌باشد. درواقع ابراز وجود شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه است؛ البته به شرطی که به حقوق دیگران احترام گذاشته شود. افرادی که دارای قدرت ابراز وجود هستند، می‌توانند با دیگران ارتباط نزدیک برقرار کرده و خودشان را از سوءاستفاده دیگران دورنگه دارند و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نمایند، چنین افرادی می‌توانند با دیدی بهتر به خود نگریسته، به خود اعتمادی برسند و به‌طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهند و درنتیجه روابط میان فردی مؤثرتری را با دیگران برقرار نمایند، در مقابل افرادی که خود ابرازی

اجتماعی و سایر متغیرهای وابسته مؤثر بوده است. شواهد تجربی موجود نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۱۲</sup> می‌تواند تأثیر مناسبی در این زمینه داشته باشد. بررسی تأثیر برنامه‌های ذهن آگاهی نشان داد که برنامه‌های مبتنی بر ذهن آگاهی که به صورت هشت هفته برنامه گروه آزمایش که باهدف توسعه و افزایش ذهن آگاهی انجام شده بود نتایج امیدوارکننده‌ای را در بهبود سلامت روانی و جسمانی در جمعیت بالینی و غیر بالینی برای انواع علائم و اختلالات نشان داده شده است (ابرث<sup>۱۳</sup> و سدلمیر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۲؛ کنگ<sup>۱۵</sup>، اسموسکی<sup>۱۶</sup> و روبینز، ۲۰۱۱؛ و ولستد<sup>۱۷</sup>، نیلسن<sup>۱۸</sup> و نیلسن، ۲۰۱۲). همچنین سازگ<sup>۱۹</sup> و لیندکوئیست<sup>۲۰</sup> (۲۰۱۵) در پژوهش خود، اثرات کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، اضطراب، استرس و تمرکز حواس در ۵۰ نفر از دانشجویان پرستاری که در دانشگاه پرستاری در کره جنوبی مشغول به تحصیل بودند را بررسی کردند نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که شرکت‌کنندگان در برنامه درمانی در مقایسه با گروه کنترل کاهش فراوانی در افسردگی و اضطراب و استرس افزایش در تمرکز حواس را گزارش نمودند و نتایج حاکی از تأثیر بالای این برنامه برای کارهای عملی و بالینی بود. همچنین در مطالعه‌ای بوئیچچ<sup>۲۱</sup>، آسترو<sup>۲۲</sup>، پالسو<sup>۲۳</sup>، اسپنسترو<sup>۲۴</sup>، آندرسون<sup>۲۵</sup> و کالبرینگ<sup>۲۶</sup> (۲۰۱۴) دریافتند: که نتایج دلگرم‌کننده‌ای برای درمان اولیه اختلالات اضطرابی به وسیله‌ی پروتکل درمانی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی وجود دارد و در آینده این نتایج تکرار خواهد شد که مداخلات مراقبه و ذهن آگاهی می‌تواند جایگزین مناسب و معتبر مداخلات شناختی رفتاری برای درمان اختلالات اضطرابی باشد.

پایینی دارند در باورها، احساسات و عقایدشان، حقی برای خود قائل نبوده و در پاسخ به اعتراض علیه رفتارهای نادرست دیگران، ناتوانند و خواسته‌هایشان را نسبت به دیگران کم‌اهمیت می‌دانند (رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۸۶).

در بین درمان‌های روان‌شناختی، الگوهای متنوعی در مورد ذهن آگاهی و ابزار وجود طراحی و مورد بررسی قرار گرفته‌اند، در میان درمان‌هایی که در دو دهه اخیر مورد توجه قرار گرفته است، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۱</sup> (MBSR) یکی از آن‌ها می‌باشد که نخستین بار توسط کابات‌زین<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) برای دامنه وسیعی از افراد مبتلابه اختلالات مرتبط با استرس طراحی شده است (معصومیان، شعیری و هاشمی، ۱۳۹۲). نیلا<sup>۳</sup>، هولت<sup>۴</sup>، دیتزن<sup>۵</sup>، راب<sup>۶</sup> (۲۰۱۶) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، تحمل پریشانی و انعطاف‌پذیری را از طریق تمرکز حواس افزایش می‌دهد و نتایج تمرکززدایی و جنبه‌های تمرکز حواس نشان می‌دهد که MBSR نه تنها موجب بهتر شدن آسیب‌شناسی موجود، بلکه به‌عنوان یک روش پیشگیرانه به فرد اجازه می‌دهد نسبت به تنش آینده پاسخی انطباقی نشان دهد. نتایج پژوهش جزایری<sup>۷</sup>، گلدین<sup>۸</sup>، ورنر<sup>۹</sup>، زیو<sup>۱۰</sup> و گراس<sup>۱۱</sup>، (۲۰۱۲) در افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی نشان داد که MBSR موجب کاهش اضطراب اجتماعی، افسردگی و بهزیستی شده است.

رضیان و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش نشانه‌های افراد مبتلابه اضطراب اجتماعی به این نتیجه رسیدند که برنامه ذهن آگاهی به‌رغم تعلق به فرهنگی متفاوت، در کاهش نشانه‌های اختلال اضطراب

14 Sedlmeier  
15 Keng  
16 Smoski  
17 Vollestad  
18 Nielsen  
19 Song  
20 Lindquist  
21 Boettcher  
22 Åström  
23 Pahlsson  
24 Schenström  
25 Andersson  
26 Carlbring

1 Mindfulness-based stress reduction  
2 Kabat-Zinn  
3 Nila  
4 Holt  
5 Ditzen  
6 Raab  
7 Jazaieri  
8 Goldin  
9 Werner  
10 ziv  
11 Gross  
12 mindfulness  
13 Eberth

می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت از همیشه (۴) تا به‌ندرت (۱) به سؤالات پاسخ دهد. شایان‌ذکر است که عبارت شماره ۱۳، به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشانگر ذهن آگاهی بالاتر است. در طی یک بررسی در داخل کشور، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ توسط قاسمی جوینه و همکاران ابتدا به فارسی ترجمه و سپس روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت، پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۷ محاسبه گردیده است (قاسمی جوینه، ۱۳۹۵)

**۲. پرسشنامه ابراز وجود:** پرسشنامه ابراز وجود توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) ساخته شده است. پرسشنامه ابراز وجود بر اساس آزمون ابراز وجود (۱۹۷۵) تهیه شد و دارای ۴۰ ماده اصلی است. هر ماده‌ی آزمون، یک موقعیتی را که مستلزم رفتار ابراز وجود است نشان می‌دهد و از آزمودنی خواسته می‌شود که برای پاسخ دادن به سؤالات برحسب یک مقیاس درجه‌بندی ۵ گزینه‌ای عمل نماید، این پرسشنامه برخلاف سایر پرسشنامه‌های ابراز وجود برای افراد خاصی ساخته نشده است و سؤالات آن محدوده وسیعی از موقعیت‌های مختلف را در برمی‌گیرد (ارجمند، ۱۳۸۶، به نقل از پیرساقی و همکاران، ۱۳۹۳). از نظر میزان پایایی، همبستگی بالایی بین ماده‌های آزمون با یکدیگر قرار دارد. بار عاملی ماده‌های مختلف آزمون بین ۳۹ تا ۷۰ درصد گزارش شده است. ضریب پایایی این آزمون توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵)، ۰/۸۱ گزارش شده است. همچنین روایی محتوایی این پرسشنامه به تأیید متخصصان دانشگاه علوم تربیتی اصفهان رسیده است و اعتبار آن با استفاده از آلفای کرونباخ در پژوهش سلیمانی دینانی و همکاران (۱۳۹۰) ۰/۷۶ به‌دست آمده است.

**۳. پرسشنامه هراس اجتماعی.** پرسشنامه هراس اجتماعی در سال ۲۰۰۰ توسط کانور و همکارانش به‌منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی طراحی شد. پرسشنامه مذکور سه حیطه بالینی هراس اجتماعی یعنی ترس، اجتناب و علائم فیزیولوژیکی این اختلال را می‌سنجد. پرسشنامه هراس اجتماعی کانور (SPI) یک

علاوه بر آن چن<sup>۱</sup>، یانگ<sup>۲</sup>، وانگ<sup>۳</sup> و ژانگ<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) در پژوهش خود گزارش کردند که درمان کوتاه‌مدت کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش فراوانی در نمرات اضطراب شد.

با توجه به اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر برنامه ذهن آگاهی در گستره مشکلات بالینی و بهبود علائم روان‌شناختی و کیفیت زندگی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی و اهمیت پرداختن به متغیر یادشده در زندگی این افراد، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که آیا برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و ابراز وجود دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی تأثیر دارد؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه تجربی بود و طرح آن از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد کاشان بودند. نمونه پژوهش حاضر به روش در دسترس انتخاب شدند، به این صورت که ابتدا به ۳۰۰ نفر از دانشجویان پرسشنامه اضطراب اجتماعی داده شد و از بین آن‌ها ۳۰ نفر که بر اساس پرسشنامه اضطراب اجتماعی نمرات بالای ۴۰ (نقطه برش) داشتند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و در نهایت به‌صورت تصادفی ۱۵ نفر از آن‌ها در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه کنترل گمارده شد. برای نمونه‌های این پژوهش معیارهای ورودی در نظر گرفته شد، از جمله: ۱. کسب نمره بالا در پرسشنامه اضطراب اجتماعی که با استفاده از ابزار پژوهش موردسنجش قرار می‌گیرند. ۲. عدم استفاده از هر نوع مداخله روان‌شناختی / مشاوره‌ای و یا درمان‌های دارویی مرتبط به‌طور هم‌زمان در طول این دوره. ۳. بیماران مایل به شرکت در جلسات آموزش باشند. ۴. بتوانند ۸ جلسه پایایی را در جلسات شرکت کنند.

### ابزار پژوهش

**۱. پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ:** در پژوهش حاضر به‌منظور سنجش ذهن آگاهی از فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۱۴ گویه است و از آزمودنی خواسته

شد که تفاوت معناداری باهم نشان دادند که این خود حاکی از اعتبار بالای آن است (سلاجقه و بخشانی، ۱۳۹۳).

### اجرای پژوهش

گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای با استفاده از بسته آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین (۲۰۱۳) تحت آموزش قرار گرفتند، درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند.

سپس هر دو گروه مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. بسته آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در پژوهش‌های آرک و همکاران (۲۰۱۳)، بوهلمیجر، پرینگر، تال و کویجرز (۲۰۱۰) و معصومیان، شعیری و هاشمی (۱۳۹۲) به کار گرفته شده است. در تمام این پژوهش‌ها بسته آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین مورد استفاده قرار گرفته و بر تمام متغیرهای مورد بررسی تأثیرگذار بوده است. خلاصه این بسته در جدول زیر آمده است.

مقیاس خود سنجی شامل ۱۷ ماده است و از سه زیرمقیاس فرعی ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیک (۴ ماده) تشکیل می‌شود. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای بوده. بر اساس نتایج به دست آمده برای تفسیر نمرات، نقطه برش ۴۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۰ درصد و نقطه برش ۵۰ با کارایی ۸۹ درصد، افراد مبتلا به هراس اجتماعی را از افراد غیر مبتلا متمایز می‌کند. (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸). این پرسشنامه از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است. اعتبار آن با روش باز آزمایی در گروه‌هایی با تشخیص اختلال هراس اجتماعی برابر با ۷۸/۰ تا ۸۹/۰ بوده و ضریب همسانی درونی آن (آلفای کرونباخ) در یک گروه بهنجار ۹۴/۰ گزارش شده است. همچنین برای مقیاس‌های فرعی ترس ۸۹/۰، اجتناب ۹۱/۰ و ناراحتی فیزیولوژیک ۸۰/۰ گزارش شده است. روایی سازه در مقایسه نتایج این آزمون در دو گروه از آزمودنی‌های با تشخیص اختلال هراس اجتماعی و آزمودنی‌های گروه افراد بهنجار بدون تشخیص روان‌پزشکی بررسی

### جدول ۱. خلاصه‌ای از جلسات آموزشی

جلسات	محتوای جلسات
اول	برقراری ارتباط و مفهوم‌سازی، ارائه توضیحاتی در مورد پذیرش، لزوم استفاده از آموزش ذهن آگاهی.
دوم	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین واری بدن، دادن پس‌خوراند و بحث در مورد تمرین واری بدن، تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس.
سوم	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین مراقبه نشسته، بازنگری تمرین، تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای.
چهارم	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین پنج دقیقه‌ای دیدن یا شنیدن، تمرین مجدد ذهن آگاهی تنفس و واری بدن.
پنجم	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین تنفس، مراقبه نشسته (آگاهی از تنفس، بدن، صداها، افکار)، توضیحاتی پیرامون استرس، بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند بر احساس، افکار و حس‌های بدنی.
ششم	مرور تکلیف هفته گذشته، یوگای هشیارانه، بحث پیرامون متفاوت دیدن افکار یا افکار جانشین، مراقبه نشسته (حضور ذهن از صداها و افکار).
هفتم	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرکز بر ذهن آگاهی، تکرار تمرینات جلسات قبل، تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش.
هشتم	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین واری بدن، جمع‌بندی جلسات، واری و بحث در مورد

### یافته‌ها

توصیفی نمره‌های آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش پرداخته و سپس به تحلیل نتایج از طریق کوواریانس چند متغیری پرداخته شد.

میانگین و انحراف استاندارد سن گروه آزمایش برابر با ۲۲/۸۴ (۳/۵۴) و گروه گواه برابر با ۲۳/۵۸ (۳/۸۹) گزارش شد. در ادامه تحلیل‌ها ابتدا جدول شاخص‌های

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمره‌ی ذهن آگاهی					
مرحله	شاخص‌های آماری گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	بیشترین	کمترین
پیش‌آزمون	آزمایش	۲۹/۶۶۶	۶/۴۳۲	۴۶	۲۱
	کنترل	۳۰/۴۶۶	۵/۹۶۲	۴۲	۲۲
پس‌آزمون	آزمایش	۳۵/۲۶۶	۸/۰۸۴	۵۰	۲۳
	کنترل	۲۹/۸۶۶	۵/۸۵۱	۴۰	۲۲

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد در گروه آزمایش میانگین نمره‌ی ذهن آگاهی در مرحله‌ی پیش‌آزمون (۲۹/۶۶۶) و در مرحله‌ی پس‌آزمون (۳۵/۲۶۶) می‌باشد. همچنین در گروه کنترل، میانگین نمره‌های ذهن آگاهی در مرحله‌ی پیش‌آزمون (۳۰/۴۶۶) و در مرحله‌ی پس‌آزمون (۲۹/۸۶۶) می‌باشد.

جدول ۳. میانگین، انحراف معیار، بیشترین و کمترین نمره‌ی ابراز وجود					
مرحله	شاخص‌های آماری گروه‌ها	میانگین	انحراف معیار	بیشترین	کمترین
پیش‌آزمون	آزمایش	۱۲۲/۸۸۶	۱۱/۹۶۹	۱۴۶	۱۰۴
	کنترل	۱۲۹/۶۰۰	۱۶/۱۶۳	۱۶۰	۹۷
پس‌آزمون	آزمایش	۱۳۶/۸۶۶	۱۲/۹۰۵	۱۵۸	۱۱۸
	کنترل	۱۳۰/۹۳۳	۱۷/۶۳۷	۱۶۳	۱۰۰

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد در گروه آزمایش میانگین نمره‌های ابراز وجود در مرحله‌ی پیش‌آزمون (۱۲۲/۸۸۶) و در مرحله‌ی پس‌آزمون (۱۳۶/۸۶۶) می‌باشد. همچنین در گروه کنترل، میانگین نمره‌های ابراز وجود در مرحله‌ی پیش‌آزمون (۱۲۹/۶۰۰) و در مرحله‌ی پس‌آزمون (۱۳۰/۹۳۳) می‌باشد. در پژوهش حاضر جهت آزمون فرضیه‌ها و تعیین معنی‌داری تفاوت بین نمره‌های گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای ذهن آگاهی و ابراز وجود از روش تجزیه و تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. این امر به دلیل وجود بیش از یک متغیر وابسته بود که لزوم استفاده از روش‌های چندمتغیری را ایجاد می‌کند. بیش از تحلیل داده‌های مربوط به فرضیه‌ها برای اطمینان از این که داده‌های این پژوهش مفروضه‌های زیربنایی کواریانس را برآورده می‌کند، به بررسی آن‌ها پرداخته شد.

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین‌های نمره‌های پس‌آزمون ذهن آگاهی و ابراز وجود						
نام آزمون	مقدار	F	df خطا	Df فرضیه	اندازه اثر	سطح معنی‌داری
آزمون اثر پیلای	۰/۳۳۶	۶/۳۱۴	۲۵	۱	۰/۳۳۶	۰/۰۰۶
آزمون لامبدای ویکلز	۰/۶۶۴	۶/۳۱۴	۲۵	۱	۰/۳۳۶	۰/۰۰۶
آزمون اثر هتلینگ	۰/۵۰۵	۶/۳۱۴	۲۵	۱	۰/۳۳۶	۰/۰۰۶
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۵۰۵	۶/۳۱۴	۲۵	۱	۰/۳۳۶	۰/۰۰۶

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح  $p < ۰/۰۵$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بر این اساس می‌توان بیان داشت که دست‌کم در یکی از

تأثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی دانشجویان مبتلابه اضطراب اجتماعی.

متغیرهای وابسته (ذهن آگاهی و ابراز وجود) بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. اندازه اثربخشی مداخله در کل پژوهش حاضر در ۰/۳۳۶ می باشد. بررسی

جدول ۵. نتایج حاصل از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس آزمون ذهن آگاهی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش آزمون	۴۴۲/۳۷۶	۱	۴۴۲/۳۷۶	۳/۵۴۳	۰/۰۶۵	۰/۰۲
گروه	۲۶۱/۰۳۷	۱	۲۶۱/۰۳۷	۷/۴۰۱	۰/۰۱۱	۰/۲۱۵
خطا	۹۵۲/۲۹۱	۲۷	۳۵/۲۷۰			
کل	۳۳۴۳۱/۰۰۰	۳۰				

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تأثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر ذهن آگاهی بررسی شد. همان‌طور که داده‌های جدول ۵ نشان می‌دهند، بین میانگین دو گروه

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تأثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر ذهن آگاهی بررسی شد. همان‌طور که داده‌های جدول ۵ نشان می‌دهند، بین میانگین دو گروه

جدول ۶. نتایج حاصل از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس آزمون ابراز وجود در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۴۵۱۹/۷۵۱	۱	۴۵۱۹/۷۵۱	۴/۳۱۷	۰/۱۱	۰/۰۶۷
گروه	۱۰۱۰/۱۱۱	۱	۱۰۱۰/۱۱۱	۱۲/۵۸۶	۰/۰۰۱	۰/۳۱۸
خطا	۲۱۶۶/۹۱۶	۲۷	۸۰/۲۵۶			
کل	۵۴۴۸۲۷/۰۰۰	۳۰				

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و ابراز وجود دانشجویان مبتلابه اضطراب اجتماعی تأثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج نیلا و همکاران (۲۰۱۶)، سانگ و لیندکوئیست (۲۰۱۵)، مورنه و همکاران (۲۰۰۸)، گل پورچمر و همکاران (۱۳۹۱) همسو می‌باشد. نیلا و

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تأثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر ابراز وجود بررسی شد. همان‌طور که داده‌های جدول ۶ نشان می‌دهند، بین میانگین دو گروه (P < ۰/۰۵؛ F = ۱۲/۵۸۶) تفاوت معناداری وجود دارد. به این معنا که میزان تأثیر آن ۰/۳۱۸ بوده است.



نمی‌تواند به انسان آسیب بزند، این چرخه‌های معیوب و زنجیره‌های افکار فاجعه‌پندار را تضعیف کند و اضطراب را در بیماران کاهش دهد. با توجه به اینکه دشواری‌های خاص زندگی روزانه می‌تواند نقش پررنگی در تولید و تشدید اضطراب در بیماران ایفا کند، تمریناتی مانند آرمیدگی عضلانی، اجتناب از پردازش‌های خودکار و تنظیم هیجان که در این مداخله آموزش داده شد به بیماران کمک می‌کند که با یادگیری و تمرین آن‌ها سازگاری بهتری با شرایط خاص و دشوار خود پیدا کرده و ترس و نگرانی‌های آن‌ها را کاهش دهد. بنا به گزارش خود شرکت‌کنندگان در برنامه، تمرین مشاهده بدون قضاوت حس‌های بدنی در تکنیک مراقبه متحرک و وارسی بدنی در کاهش ترس آن‌ها از حس‌های بدنی تأثیر بارزی داشته است و باعث ایجاد احساس خوشایند فیزیکی و بهبود احساس خوب بودن در آن‌ها شده است. توانایی آن‌ها را در سازگاری افزایش داده و با ایجاد احساس آرامش در عضلات به هنگام تنش و اضطراب، منجر به افزایش احساس مثبت در افراد می‌شود. همچنین در تمرین‌های مراقبه که به شکلی تفکر آگاهانه در مورد افکارمان است، افراد می‌آموزند که برای مثال، به صداهای اطراف خود به همان شکل گذرا که می‌آیند و می‌روند، بدون این که آن‌ها تحت نفوذ درآورد گوش دهند و از این طریق تجربه‌ی آرامش‌بخشی را خواهند داشت (محمدخانی و همکاران، ۱۳۸۴). با افزایش ذهن آگاهی افراد، می‌توان بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها را افزایش داد چراکه در نتیجه‌ی افزایش بهزیستی، اضطراب و نشانه‌های منفی روان‌شناختی کاهش می‌یابد و ذهن آگاهی به تجربیات و وضوح و روشنی می‌بخشد و به افراد می‌آموزد که لحظه‌به‌لحظه زندگی خود را تجربه کنند، آن‌ها یاد می‌گیرند که فعالیت‌های روزمره زندگی خود را ذهن آگاهانه انجام دهند، برای مثال هنگام راه رفتن، نشستن، خوردن و آشامیدن کاملاً ذهن آگاه باشند، زمانی که غمگین و ناراحت هستند از این حالت خودآگاه باشند و آن را احساس کنند و بدانند که در آن لحظه ناراحت یا غمگین هستند. همین امر باعث کاهش نشانه‌های منفی روان‌شناختی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (براون و ریان، ۲۰۰۳). یکی دیگر

همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، تحمل پریشانی و انعطاف‌پذیری را از طریق تمرکز حواس افزایش می‌دهد و نتایج تمرکززدایی و جنبه‌های تمرکز حواس نشان می‌دهد که MBSR نه تنها موجب بهتر شدن آسیب‌شناسی موجود، بلکه به‌عنوان یک روش پیشگیرانه به فرد اجازه می‌دهد نسبت به تنش آینده پاسخی انطباقی نشان دهد. سانگ و لیندکوئیست (۲۰۱۵) در پژوهش خود نشان دادند که شرکت‌کنندگان در برنامه درمانی در مقایسه با گروه کنترل کاهش فراوانی در افسردگی و اضطراب و استرس افزایش در تمرکز حواس را گزارش نمودند و نتایج حاکی از تأثیر بالای این برنامه برای کارهای عملی و بالینی بود. علاوه بر این مورنه و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی اثرات فوری بر بهبود خلق، کاهش درد، افزایش توجه، بهبود خواب و به دست آوردن بهزیستی و بهتر شدن کیفیت زندگی در افراد مبتلا به کمردرد مزمن دارد. همچنین گل‌پورچمر کوهی و محمد امینی (۱۳۹۱) در پژوهش خود تحت عنوان کاهش استرس مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی، افزایش ابراز وجود در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان به این نتیجه رسیدند که این آموزش نه تنها بر ابراز وجود و بهبود ذهن آگاهی مؤثر است بلکه باعث کاهش چشمگیر اضطراب نیز می‌گردد. از منظر شناختی چرخه‌ی معیوب تولید زنجیره‌های فکری فاجعه‌پنداری و در پی آن نگرانی مداوم در مورد آینده را می‌توان هسته اصلی اضطراب معین کرد. برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با آموزش توجه صرف به احساس و هیجان و نگرش بدون قضاوت به آن‌ها می‌تواند توانایی افراد را در رابطه با رویارویی با افکار اضطراب‌زا افزایش دهد. همچنین با آموزش و انجام تمرین‌هایی مانند نوار مراقبه ذهن از طریق فکر، به بیمار کمک می‌کند تا بتواند در اوقات مختلف زندگی روزانه با مشاهده‌ی نوار ذهنی افکار خود نسبت به این چرخه‌ها آگاهی پیدا کرده و با تمرین تنها مشاهده این افکار و یادگیری این که این‌ها فقط فکر و احساس هستند و صرف فکر و احساس

به‌هرحال در مورد موقعیت‌های اثرگذار و تأثیر درمان‌های موج سوم در بیماران به تحقیقات بیشتری نیاز است (معصومیان و همکاران، ۱۳۹۲). همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد تن آرامی و آرمیدگی بخش عمده‌ای از محتوای برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی را شامل می‌شود. ذهن آگاهی یک روش خود آرام سازی نیست، بلکه ترجیحاً یک‌شکل از تمرین ذهنی است که با سخ‌دهی انطباقی بیشتر به شرایط دشوار را تسهیل می‌کند. ذهن آگاهی تکنیکی برای آموزش افراد است تا بتوانند به توجه دقیق و پذیرش واقعیت‌های زندگی خود بپردازند. اثربخشی بالینی ذهن آگاهی به‌صورت فزاینده‌ای در طی دو دهه گذشته به اثبات رسیده است. (مکنزی، هاسد و گیر، ۲۰۱۲). محتوای مداخلات ذهن آگاهی شامل نظم، انضباط و آگاهی لحظه‌به‌لحظه از زندگی روزانه است و اطمینان بالقوه‌ای را به‌عنوان یک مداخله‌ی کارآمد برای مراقبت‌های پزشکی فراهم می‌کند. درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به شرکت‌کنندگان آموزش می‌دهد تا از ذهن آگاهی به‌عنوان یک راهبرد سازگارانه برای مواجهه استرس و اضطراب استفاده کنند. تحقیقات زیادی نشان داده است که این مداخلات رنج مرتبط با بیماری‌های جسمانی، اختلالات روان‌تنی و اختلالات روان‌شناختی را کاهش می‌دهد. (کوکبوم، چروین، لی و وانتا، ۲۰۱۰). همچنین نتایج بیانگر آن است که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابراز وجود دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی تأثیر دارد که تاکنون پژوهشی به‌طور مستقیم به بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ابراز وجود دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی نپرداخته است. ولی پژوهش‌های زیادی حاکی از اثربخشی این آموزش بر بهبود سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی و کاهش اضطراب است و با توجه به نتایج این پژوهش‌ها می‌توان نتیجه گرفت که به‌طور غیرمستقیم منجر به افزایش ابراز وجود می‌شود لذا نتایج پژوهش حاضر با پژوهش کیانی و همکاران (۱۳۹۳) و بیرامی و همکاران (۱۳۹۴) همسو می‌باشد. مطالعه بیرامی و همکاران (۱۳۹۴) روی ۴۰ نفر دانش‌آموز در

از یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی تأثیر دارد؛ و این نتایج با نتایج گل پورچمر و امینی (۱۳۹۱) و کارلسون و همکاران (۲۰۰۳) همسو می‌باشد. در تحقیقی که توسط کارلسون و همکاران (۲۰۰۳) در مورد اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی نشان داد که برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب و کیفیت زندگی و نشانگان استرس بیماران مبتلا به سرطان اثرگذار است. همچنین گل پورچمر کوهی و محمد امینی (۱۳۹۱) در پژوهش خود تحت عنوان کاهش استرس مبتنی بر آموزش ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی، افزایش ابراز وجود در دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان به این نتیجه رسیدند که این آموزش نه‌تنها بر ابراز وجود و بهبود ذهن آگاهی مؤثر است بلکه باعث کاهش چشمگیر اضطراب نیز می‌گردد. ذهن آگاهی درواقع نوعی شیوه‌ی زندگی است که باعث ایجاد نوعی نظم ذهنی و جسمی می‌شود؛ بنابراین می‌تواند باعث افزایش میزان خودکارآمدی افراد شود و زمینه ساز سلامت جسمی و روانی با شد و به دنبال آن سازگاری بیشتر با مشکلات حاصل می‌شود. اگرچه انواع مختلفی از تمرینات ذهن آگاهی وجود دارد. در غالب تمرینات چندین دستورالعمل عمومی به‌صورت مشترک وجود دارد. غالباً شرکت‌کنندگان ترغیب می‌شوند تا توجه خود را بر طبقه خاصی از محرک‌ها (مثل صداهایی که در محیط شنیده می‌شوند) با یک فعالیت مثل تنفس متمرکز کنند. تنفس هدف مشترکی است چراکه همیشه حاضر و در جریان است از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تنفس خود را به‌دقت مشاهده کنند و احساس‌ها و حرکات همایند با آن را موردتوجه قرار دهند (لبو و لبو، ۲۰۰۸). هدف اصلی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، آموزش مراقبه ذهن آگاهی و کاربرد آن برای مقابله با استرس می‌باشد. مداخلات ذهن آگاهی درزمینه مشکلات روان‌شناختی و همچنین نحوه‌ی مقابله فرد با مشکلات می‌تواند به‌عنوان درمانی در کنار سایر درمان‌های موجود برای بیماران مفید واقع گردد.

عموماً از پرسشنامه برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده می‌شود و عدم کنترل ویژگی‌های شخصیتی، مشکلات روانی و وضعیت اقتصادی-اجتماعی دانشجویان از دیگر محدودیت‌ها می‌باشد. با توجه به مطالب ذکر شده پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به مقایسه تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و سایر روش‌های مؤثر بر کاهش اضطراب مانند درمان‌های شناختی و رفتاری و موج سوم پرداخته شود و در سایر شهرها و فرهنگ‌ها به بررسی متغیرهای پژوهش پرداخته شود.

### منابع

- اکبرزاده، داود؛ اکبرزاده، حسن؛ احمدی، عزت‌اله. (۱۳۹۴). همبستگی ابراز وجود، بهزیستی روانشناختی و پرخاشگری با اضطراب اجتماعی. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم. ۹ (۱): ۲۲-۲۹
- بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ کاظمی رضایی، سید ولی؛ اسماعیلی؛ سودابه. (۱۳۹۴). تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش نگرانی آسیب شناختی و علائم اضطرابی دانش‌آموزان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری. ۲ (۱): ۹۰-۷۹
- پیرساقی، فهیمه؛ نظری، علی محمد؛ حسنی، مهرداد؛ نادعلی‌پور، حسن. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان خود متمایز سازی بر میزان ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبایی تهران. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۴ (۱۶): ۱۹-۳۴
- سلاجقه، صادق؛ بخشانی، نورمحمد. (۱۳۹۶). اثربخشی ترکیب مواجهه درمانی گروهی و آموزش مهارت‌های مقابله با استرس بر میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان / دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۵ (۵۶): ۹۶-۱۰۴.
- سلیمانی دبنانی، مریم؛ علی اکبری دهکردی، مهناز؛ اصغر کاکوجوباری، علی؛ مرادی، اعظم. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش ایمن سازی در برابر فشار روانی بر افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان دختر معلول جسمی - حرکتی دوره متوسطه شهر اصفهان در سال ۱۳۸۹. *روانشناسی افراد استثنایی*، ۱ (۴): ۷۳-۹۰
- رحیمیان بوگر، اسحق؛ شاره، حسین؛ حبیبی عسگرآبادی، مجتبی؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). تأثیر روش‌های آموزش جرات ورزی بر سازگاری اجتماعی. ۶ (۲۳): ۲۹-۵۴
- رضیان، شیما؛ حیدری نسب، لیلیا؛ شعیری، محمدرضا؛ ظهراپی، شیما. (۱۳۹۴). بررسی اثر بخشی برنامه کاهش استرس

کرمانشاه که از بین ۸۵۰ نفر انتخاب شدند، تحت ۸ جلسه درمان ذهن آگاهی قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان داد که MBSR می‌تواند اضطراب، افسردگی و فرانگرانی را در بیماران دارای اختلال اضطراب عمومی کاهش دهد. همچنین در پژوهشی که توسط کیانی، احمدی و جعفری (۱۳۹۳) انجام شد نتایج نشان داد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب، کاهش نشانه‌های افسردگی و بالا بردن کیفیت زندگی به‌عنوان درمانی مناسب و آسان مفید است.

ابراز وجود کردن برابری میان انسان‌ها را افزایش می‌دهد و به ما امکان می‌دهد تا به سود خود اقداماتی صورت دهیم و بدون اضطراب روی پای خود بایستیم؛ و با توجه به آموزه‌های برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باکم شدن میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان، آن‌ها می‌توانستند ابراز وجود بهتری داشته باشند. در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی افراد می‌آموزند که نظاره‌گر احساسات، افکار و حس‌های خود باشند. احساسات، افکار و حس‌های بدنی هر یک می‌توانند منبع بالقوه اضطراب در افراد مستعد باشند. احساسات منفی نظیر غم، ترس و تشویش، افکار فاجعه‌پندار و نشخوار فکری در مورد آینده، حس‌های بدنی منفی هر یک می‌توانند منابع دست‌اول تولید اضطراب به شمار آیند. برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد می‌آموزد که صرفاً با مشاهده بدون قضاوت نسبت به همه‌ی این منابع (احساسات، افکار و حس‌ها)، نه از آن‌ها اجتناب کرده بلکه خود نیز می‌توانند باعث تشدید آن‌ها شوند بدون اینکه تسلیم صرف آن‌ها شوند. درنهایت چرخه‌ی معیوب بین این منابع و استرس و اضطراب تضعیف می‌شود. شواهد روزافزونی وجود دارد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند فرآیند پردازش تجربه عاطفی را در میان افراد مبتلابه اختلال اضطراب تغییر دهد (ایوانز و همکاران، ۲۰۰۸).

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر هم مانند پژوهش‌های دیگر با محدودیت‌هایی روبه‌رو بودیم از جمله در این پژوهش تنها از پرسشنامه برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. به همین خاطر ممکن است در اطلاعات به‌دست‌آمده سوگیری ایجاد شده باشد. لذا پرسشنامه روشی خود گزارشی است و در تحقیقات علوم انسانی

- psychological well-being. *J Pers Soc Psycho*. 84, 822-848.
- Carlson, L. E. Speca, M. Petal, K. & Goody, E. (2003). Mindfulness- based stress reduction in relation to quality of life, Mood, symptom of stress and immune parmetrs in breast and postate cancer outpatients. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 68, 571-581.
- Chen, Y. Yang, X. Wang, L. & Zhang, X. (2013). A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic bold pressure in Chinese nursing students. *Nurse Educ. Today*, 33, 1166-1172.
- Eberth, J. & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation A meta- analysis. *Mindfulness, Department of Applied Psychology*, 3, 174-189
- Evans, S. Ferrando, S. Findler, M. Stowell, C. Smart, C. & Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord*; (22), 716-721.
- Hofmann, S. G. (2010). Advances in the research of social anxiety and its disorder anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(۳) 239-242.
- Jazaieri, H. Goldin, P. R. Werner, K. Ziv, M. & Gross, J. J. (2012). A randomized trial of MBSR versus aerobic exercise for social anxiety disorder. *J Clin psychol*, 68(7), 715-31.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Delacourt. Dutch version: Handbook meditation on pain. Altamira- Becht, Haarlem.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Keng, S. L. Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health. A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Kwekkboom, K. L. Cherwin, C. H. Lee, J. W. & Wanta, B. (2010). Mind- body treatment for مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر کاهش نشانه‌های افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی. *روانشناسی بالینی و شخصیت*, ۱۳(۱): ۳۷-۵۰
- قاسمی جوبنه، رضا؛ موسوی، سید ولی اله؛ ظنی پور، آذین؛ حسینی صدیق، مریم السادات. (۱۳۹۵). رابطه بین ذهن آگاهی و تنظیم هیجان با تعلق ورزی تحصیلی دانشجویان. *دوماهنامه علمی- پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی*. ۹ (۲): ۱۴۱-۱۳۴.
- کیانی، رقیه؛ احمدی، پرچهره؛ جعفری، سیمین. (۱۳۹۳). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا در بهبود نشانه‌های بی‌خوابی ثانویه. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*. ۹(۳۶): ۱۱۹-۱۳۴
- گلپور چمرکوهی، رضا؛ محمد امینی، زرار. (۱۳۹۱). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. *روان شناسی مدرسه*، ۳(۱): ۸۲-۱۰۰
- محمدخانی، پروانه؛ تنمایی‌فر، شیما؛ جهانی‌تابش، عذرا. (۱۳۸۵). درمان‌شناختی مبتنی بر حضور ذهن برای افسردگی: رویکردی نوین در پیشگیری از عود افسردگی. تهران: نشر فرادید
- معصومیان، سمیرا؛ شعیری، محمدرضا؛ هاشمی، سید مسعود. (۱۳۹۲). تاثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی بیماران. *بیهوشی و درد*. ۴ (۳): ۳۷-۲۵
- Arch, J. J. Ayer, C. R. Baker, A. Almklow, E. Dean, D. J. & Craske, G. (2013). Randomized clinical trial of adapted mindfulness-Based stress reduction versus group cognitive behavioral therapy heterogeneous anxiety disorder. *Behave Res Ther*, 51(5-4): 169-179.
- Boettcher, J. Astrom, V. Pahlsson, D. Schenstrom, O. Andersson, G. & Carlbring, P. (2014). Internet-Based Mindfulness Treatment for Anxiety Disorders: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 45, 241-253
- Bohlemeijer, E. Prenger, R. Taal, E. & Cuijpres, P. (2010). The effectiveness of Mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adult with chronic medical disease: A meta analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 539-544.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in

- (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health & Prevention*, (4), 36–41.
- Sadock, B. Sadock, V. & Pedro, R. (2015). *A Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. 11th Edition. Lippincott Williams & Wilkins .
- Song, Y. & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*. 35, 86-90.
- Vollestad, J. Nielsen, M.B. & Nielsen, G. H. (2012). Mindfulness and acceptance based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51, 239–360.
- pain- fatigue- sleep disturbance symptom cluster in person with cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 39(1): 126-138
- Lebow, J. L. & Lebow, J. (2008). *Twenty- first century psychotherapies contemporary approaches to theory and practice*, publication: Wiley.
- Mckenzie, S. P. Hased, C. S. & Gear, J.L. (2012). Medical and psychology student's knowledge of and attitudes toward mindfulness as clinical intervention. *Journal of Original Research*, 8, 360-367.
- Morne, N. E. Lynchcs Greco, C. M. Tindle, H. A. & Weiner, D. K. (2008). The effectiveness of mindfulness meditaton on older adult with choronic pain, Qualitative navrative analysis of diary entries. *Journal Pain*, 5, 500-505.
- Nila, K. Holt, B. D.V. Ditzen, B. & Raab, C. A. (2013). Mindfulness-based stress reduction