

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر نگرانی از تصویر بدن، تاب آوری و احساس تنهایی در بین
دانشجویان دختر دانشگاه آزاد رشت

**The Effect of Mindfulness Training on Body Image Concern, Resilience, and
Loneliness Among Female Students at Islamic Azad University, Rasht**

Metanat Goftar , Hashem

B.A in General Psychology, Islamic Azad
University, Rasht Branch, Rasht, Iran.

Email: metmetanat@gmail.com

هاشم متانت گفتار*

کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت.
ایران.

Hozhabri, Shayan

B.A.in General Psychology, Islamic Azad University,
Rasht Branch, Rasht, Iran.

Email: shayan.hozhabri1@gmail.com

شایان هژبری

کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت.
ایران.

Niafar.gholamhossein

phd in general psychology Islamic azad university
rasht branch. rasht.iran.

Email: Niyafar.67@gmail.com

غلامحسین نیافر

دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت.
ایران.

Abstract

Body image concern, resilience, and loneliness are among the most significant psychological issues that can affect the mental health and quality of life of university students. Mindfulness training, as an effective intervention, has the potential to reduce body image-related concerns, enhance resilience, and decrease feelings of loneliness. The aim of this study was to examine the effect of mindfulness training on body image concern, resilience, and loneliness among female students at Islamic Azad University, Rasht.

This quasi-experimental study employed a pretest-posttest design with a control group. A sample of 30 female students was selected through convenience sampling and randomly assigned to either an experimental group (n=15) or a control group (n=15). The mindfulness intervention was based on the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

چکیده

نگرانی از تصویر بدن، تاب آوری و احساس تنهایی از مهم‌ترین مسائل روان‌شناختی هستند که می‌توانند سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهند. آموزش ذهن آگاهی، به عنوان یک مداخله مؤثر، قابلیت کاهش نگرانی‌های مرتبط با ظاهر بدنی، افزایش توانایی تاب آوری و کاهش احساس تنهایی را دارد. هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر نگرانی از تصویر بدن، تاب آوری و احساس تنهایی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد رشت است. این مطالعه به روش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. نمونه‌ای شامل ۱۵ دانشجوی دختر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. مداخله ذهن آگاهی بر اساس پروتکل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. داده‌ها با استفاده

* نویسنده مسئول: metmetanat@gmail.com

protocol and consisted of eight 90-minute sessions for the experimental group. Data were collected using the Body Image Concern Inventory (BICI), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and UCLA Loneliness Scale, and analyzed using analysis of covariance (ANCOVA). The findings indicated that mindfulness training significantly reduced body image concern and increased resilience ($p < 0.05$). Additionally, feelings of loneliness significantly decreased in the experimental group compared to the control group. Mindfulness training can serve as an effective intervention to improve the mental health of female university students. By reducing body image concerns, enhancing resilience, and alleviating loneliness, mindfulness offers a valuable tool for addressing psychological challenges in academic setting.

Keywords: Mindfulness, Body Image Concern, Resilience, Loneliness, Female Students.

از پرسشنامه‌های نگرانی از تصویر بدن (BICI)، تاب آوری کاتر و دیویدسون (CD-RISC)، و احساس تنهایی UCLA جمع آوری و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری نگرانی از تصویر بدن را کاهش و تاب آوری را افزایش داد ($p < 0.05$). همچنین، احساس تنهایی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافت. آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر برای بهبود سلامت روان دانشجویان دختر استفاده شود. این روش با کاهش نگرانی‌های مرتبط با تصویر بدن، تقویت توانایی تاب آوری و کاهش احساس تنهایی، ابزار ارزشمندی برای مقابله با چالش‌های روان‌شناختی در محیط‌های دانشگاهی است.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، نگرانی از تصویر بدن، تاب آوری، احساس تنهایی، دانشجویان دختر.

نوع مقاله: پژوهشی دریافت: اسفند ۱۴۰۳ پذیرش: فروردین ۱۴۰۴

مقدمه

ذهن آگاهی^۱، به عنوان یک تمرین روان‌شناختی که شامل توجه آگاهانه به زمان حال بدون قضاوت است، تأثیرات عمیقی بر جنبه‌های مختلف سلامت روان دارد (کابات زین، ۱۹۹۴). امروزه، این رویکرد به طور گسترده‌ای برای بهبود مشکلاتی همچون نگرانی از تصویر بدن، احساس تنهایی و تقویت تاب آوری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این موارد به ویژه در بین دانشجویان دختر اهمیت دارد، چراکه این گروه به دلیل مواجهه با تغییرات اجتماعی و روان‌شناختی در دوران دانشجویی، در معرض خطرات بیشتری قرار دارند (حمیدی و همکاران، ۲۰۱۹). دانشجویان دختر معمولاً با فشارهای متعددی همچون الزامات تحصیلی، هویتیابی و پذیرش اجتماعی روبرو هستند (آرنت، ۲۰۰۳). علاوه بر این، در بسیاری از جوامع، استانداردهای غیرواقعی زیبایی بدنی بر نگرانی آن‌ها از تصویر بدن می‌افزاید و می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات روان‌شناختی شود (تیلکا و وود-بارکالو، ۲۰۱۵). همچنین، احساس تنهایی در میان این گروه ممکن است به دلیل استرس‌های مرتبط با تطبیق‌پذیری اجتماعی و فرهنگی افزایش یابد (هاکلی و کاجیوپو، ۲۰۱۰).

^۱Mindfulness

^۲Kabat-Zinn

^۳Arnett

^۴Tylka & Wood-Barcalow

^۵Hawkey & Cacioppo

نگرانی از تصویر بدن، که اغلب تحت تأثیر استانداردهای غیرواقعی زیبایی و فشارهای اجتماعی قرار دارد، می‌تواند منجر به اختلالاتی همچون افسردگی، اضطراب و اختلالات تغذیه شود (گروگان^۱، ۲۰۱۶). دانشجویان دختر به دلیل حساسیت به تغییرات ظاهری و تأثیرپذیری از رسانه‌ها، بیش از سایر گروه‌ها در معرض این نگرانی‌ها قرار دارند (تیگمن و اسلیتر، ۲۰۱۳). تاب‌آوری، توانایی بازگشت به حالت تعادل پس از مواجهه با چالش‌ها، یکی از عوامل کلیدی در موفقیت و سلامت روان است (ماستن^۲، ۲۰۰۱). تحقیقات نشان داده‌اند که دانشجویان، به‌ویژه دختران، ممکن است به دلیل فشارهای اجتماعی و تحصیلی، تاب‌آوری کمتری نسبت به مردان نشان دهند (بیگل و همکاران^۳، ۲۰۱۷). احساس تنهایی، که ناشی از عدم رضایت از روابط اجتماعی است، می‌تواند به سلامت روانی و جسمانی آسیب برساند (هاکلی و کاجیوپو^۴، ۲۰۱۰). این احساس در میان دانشجویان دختر به دلیل نیاز به تطبیق با محیط جدید و فشارهای تحصیلی بیشتر شایع است (دیگل و همکاران^۵، ۲۰۱۸). ذهن‌آگاهی به‌عنوان روشی برای تقویت آگاهی اجتماعی و کاهش انزوای هیجانی، می‌تواند به کاهش احساس تنهایی کمک کند. ذهن‌آگاهی می‌تواند با کاهش تمرکز فرد بر استانداردهای زیبایی و افزایش پذیرش خود، نگرانی از تصویر بدن را کاهش دهد. برای مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرینات ذهن‌آگاهی با کاهش انتقاد از خود و افزایش ارتباط مثبت با بدن، نگرانی‌های مرتبط با ظاهر بدنی را بهبود می‌بخشند (تکینسون و وید^۶، ۲۰۱۵). به علاوه، ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا به جای مقایسه با دیگران، بدن خود را به عنوان یک تجربه انسانی بپذیرند (آلبرتسون و همکاران^۷، ۲۰۱۵). تاب‌آوری، به عنوان توانایی سازگاری با مشکلات و بازیابی از شکست‌ها، نقشی حیاتی در سلامت روان دارد (ماستن^۸، ۲۰۰۱). تمرینات ذهن‌آگاهی، از طریق کاهش استرس و ارتقای تنظیم هیجانی، می‌توانند تاب‌آوری را افزایش دهند (میکلجون و همکاران^۹، ۲۰۱۴). این تأثیرات به‌ویژه در دانشجویان دختر، که با چالش‌های متعددی روبرو هستند، اهمیت بسیاری دارد. احساس تنهایی، که با فقدان روابط معنادار همراه است، می‌تواند به اختلالات روان‌شناختی منجر شود (هاکلی و کاجیوپو^{۱۰}، ۲۰۱۰). ذهن‌آگاهی با ارتقای توانایی فرد در شناسایی و تنظیم هیجانات منفی، تعاملات اجتماعی را بهبود می‌بخشد (جزایری و همکاران^{۱۱}، ۱۳۹۱). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرینات ذهن‌آگاهی می‌توانند احساسات انزوایی را کاهش داده و حس تعلق اجتماعی را تقویت کنند (کرسول و همکاران^{۱۲}، ۲۰۱۳).

اگرچه تحقیقات متعددی به بررسی تأثیرات ذهن‌آگاهی پرداخته‌اند، اما تأثیر هم‌زمان آن بر نگرانی از تصویر بدن، تاب‌آوری و احساس تنهایی در بین دانشجویان دختر کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. این پژوهش می‌تواند به پر کردن این خلأ کمک کرده و بینشی عملی برای مداخلات روان‌شناختی فراهم کند. این مطالعه با تمرکز بر سه متغیر کلیدی، تلاشی برای شناخت بهتر نیازهای روان‌شناختی دانشجویان دختر و ارائه راهکارهایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. اهمیت این پژوهش در فراهم کردن شواهد علمی برای توسعه مداخلات پیشگیرانه و درمانی در محیط‌های دانشگاهی نهفته است.

^۱Grogan^۲Tiggemann & Slater^۳Masten^۴Beutel et al.,^۵Hawkley & Cacioppo,^۶Diehl et al.,^۷Atkinson & Wade,^۸Albertson et al.^۹Masten^{۱۰}Meiklejohn et al^{۱۱}Hawkley & Cacioppo,^{۱۲}Creswell et al

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر نگرانی از تصویر بدن، تاب آوری و احساس تنهایی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد رشت

روش تحقیق

این مطالعه با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر نگرانی از تصویر بدن، تاب آوری و احساس تنهایی در دانشجویان دختر انجام شد. پژوهش به صورت نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل انجام گرفت.

جامعه آماری و نمونه گیری

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان دختر کارشناسی رشته روانشناسی دانشگاه آزاد رشت در سال ۱۴۰۳ بود. از میان این دانشجویان، تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند.

ابزارهای اندازه گیری

برای جمع آوری داده ها از سه پرسشنامه استاندارد استفاده شد:

پرسشنامه ترس از تصویر بدن لیتلتون (BICI)

پرسشنامه ترس از تصویر بدن (BICI) توسط هیدر لیتلتون و همکاران در سال ۲۰۰۵ طراحی شده است و ابزاری استاندارد برای ارزیابی نگرانی ها و اضطراب های مرتبط با ظاهر فیزیکی افراد به شمار می رود. این پرسشنامه به ویژه برای جمعیت هایی که مستعد نگرانی های مرتبط با تصویر بدن هستند، مانند نوجوانان، دانشجویان و افرادی که در معرض فشارهای اجتماعی قرار دارند، طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۱۹ گویه است که نگرانی ها درباره ظاهر فیزیکی، رفتارهای مرتبط با آن (مانند واریسی بدن، مقایسه اجتماعی و جستجوی تأیید) و واکنش های هیجانی ناشی از این نگرانی ها را اندازه گیری می کند. مقیاس پاسخ دهی به صورت لیکرت ۵ درجه ای است، به طوری که گزینه ها از «هرگز» (۱) تا «همیشه» (۵) نمره گذاری می شوند. مجموع نمرات می تواند بین ۱۹ تا ۹۵ باشد و نمرات بالاتر نشان دهنده نگرانی بیشتر درباره تصویر بدن است.

پرسشنامه BICI از روایی و پایایی بالایی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ بین ۰,۸۶ تا ۰,۹۰ برای همسانی درونی گویه ها گزارش شده است و آزمون بازآزمون در فاصله زمانی دو هفته نیز پایایی خوبی (حدود ۰,۸۰) را نشان داده است. روایی سازه این پرسشنامه از طریق همبستگی با ابزارهای مشابه و تفاوت معنادار بین گروه های هدف مختلف تأیید شده است (لیتلتن و همکاران، ۲۰۰۵). در مطالعه قاسمی (۱۳۹۷)، نسخه فارسی این پرسشنامه ترجمه و روی نمونه ای از دانشجویان ایرانی اجرا شد. نتایج نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ برای نسخه فارسی نیز ۰,۸۸ بوده و پایایی آزمون-بازآزمون با فاصله زمانی دو هفته حدود ۰,۸۲ گزارش شد.

پرسشنامه احساس تنهایی UCLA

پرسشنامه احساس تنهایی UCLA یکی از ابزارهای استاندارد و پرکاربرد برای ارزیابی احساس تنهایی است. این ابزار توسط راسل، پیلاو و فرگوسن در سال ۱۹۷۸ طراحی و در سال های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۶ بازنگری شد. نسخه نهایی آن شامل ۲۰ گویه است که بر اساس مقیاس لیکرت ۴ درجه ای (هرگز، گاهی، اغلب، همیشه) نمره گذاری می شود. نمرات کلی در دامنه ۲۰ تا ۸۰ قرار می گیرد؛ نمرات بالاتر بیانگر میزان بیشتری از احساس تنهایی هستند.

در مطالعه اولیه راسل و همکاران (۱۹۷۸)، ضریب آلفای کرونباخ برای همسانی درونی پرسشنامه ۰,۹۶ گزارش شد که نشان دهنده هماهنگی بالای گویه ها است. بازنگری های بعدی نیز پایایی بالای ابزار را تأیید کردند. در نسخه ۱۹۹۶، ضریب آلفای

کرونباخ بین ۰,۸۹ تا ۰,۹۴ بود که بیانگر ثبات ابزار در نمونه‌های مختلف است. پایایی آزمون-بازآزمون در مطالعات با فاصله زمانی ۲ تا ۴ هفته، ضریب ۰,۷۳ تا ۰,۸۴ را نشان داده است که پایداری خوبی را برای ابزار ارائه می‌دهد.

روایی پرسشنامه:

- **روایی سازه** پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی و همبستگی با ابزارهای مشابه بررسی شده است. به‌عنوان مثال، راسل و همکاران (۱۹۸۰) نشان دادند که نمرات پرسشنامه با مقیاس‌های افسردگی و رضایت از زندگی همبستگی معناداری دارند.
 - **روایی افتراقی:** پرسشنامه توانست به‌خوبی بین گروه‌هایی با سطح بالای احساس تنهایی و گروه‌های دیگر تمایز قائل شود.
 - در مطالعه‌ای دیگر، *Masi et al. (2011)* نیز روایی و کاربرد این پرسشنامه را در فرهنگ‌های مختلف از جمله جمعیت‌های دانشگاهی تأیید کردند.
- این ابزار در مطالعات متعدد، از جمله در ایران، ترجمه و اعتباریابی شده است. به‌طور خاص، در پژوهشی توسط **شاه‌محمدی و همکاران (۱۳۸۹)**، نسخه فارسی پرسشنامه بررسی شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰,۹۱ و پایایی آزمون-بازآزمون ۰,۸۷ گزارش گردید.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (Connor-Davidson Resilience Scale - CD-RISC) یک ابزار معتبر برای اندازه‌گیری میزان تاب‌آوری افراد در برابر استرس، چالش‌ها و فشارهای زندگی است. این ابزار توسط **کانر و دیویدسون** در سال ۲۰۰۳ طراحی شد و شامل گویه‌هایی است که توانایی فرد در مقابله با مشکلات و سازگاری با شرایط دشوار را می‌سنجد. پرسشنامه در نسخه اصلی شامل ۲۵ گویه است که با مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از «کاملاً نادرست» تا «همیشه درست») نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر هستند. این ابزار توانسته است با سنجش مولفه‌هایی مانند شایستگی شخصی، استقامت در برابر استرس، پذیرش تغییر، کنترل معنوی و تعامل مثبت با دیگران، به‌طور جامع توانمندی افراد در مقابله با چالش‌ها را اندازه‌گیری کند. پایایی این پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ بالا (بین ۰,۸۵ تا ۰,۹۴) و پایایی آزمون-بازآزمون بین ۰,۸۷ تا ۰,۹۰ تأیید شده است. همچنین، روایی سازه این پرسشنامه از طریق همبستگی با مقیاس‌های مرتبط مانند استرس و افسردگی تأیید شده است. پرسشنامه تاب‌آوری CD-RISC در ایران نیز ترجمه و اعتباریابی شده است. در پژوهشی توسط **جوکار و همکاران (۱۳۸۶)**، نسخه فارسی ابزار بر روی جمعیت دانشجویی بررسی شد. ضریب آلفای کرونباخ ۰,۸۹ و پایایی آزمون-بازآزمون با فاصله دو هفته‌ای ۰,۸۷ گزارش شد. همچنین، نتایج نشان دادند که ابزار با ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه ایرانی سازگار است.

روش مداخله

برنامه مداخله ذهن‌آگاهی شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود که طی ۸ هفته متوالی برای گروه آزمایش برگزار شد. این جلسات بر اساس پروتکل کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) طراحی شده و شامل آموزش‌هایی همچون تمرکز بر تنفس، بدن‌آگاهی، مراقبه‌های رسمی و غیررسمی و مدیریت افکار و هیجانات بود. (Kabat-Zinn, 1990) گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد و تنها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون شرکت کرد.

فرایند اجرا

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر نگرانی از تصویر بدن، تاب آوری و احساس تنهایی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد رشت

- در ابتدا، از هر دو گروه پیش آزمون گرفته شد تا سطح اولیه متغیرهای نگرانی از تصویر بدن، تاب آوری و احساس تنهایی مشخص شود.
- سپس، گروه آزمایش تحت مداخله ذهن آگاهی قرار گرفت.
- پس از پایان جلسات، از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

روش تحلیل داده‌ها

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS تحلیل شد. برای بررسی تأثیر مداخله، از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده گردید. این آزمون اثرات تفاوت‌های پیش‌آزمون را کنترل کرده و تغییرات پس‌آزمون را بین دو گروه مقایسه کرد.

ملاحظات اخلاقی

- رضایت آگاهانه از تمام شرکت‌کنندگان دریافت شد.
- به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند.
- برای گروه کنترل، پس از پایان پژوهش، جلسات آموزشی مشابهی برگزار شد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها و بررسی نرمالیتی داده‌ها

متغیر	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	K-S Z	P
تاب آوری	پیش آزمون	آزمایش	۱۵/۸۰	۳/۳۲	۰/۲	۰/۰۸
		کنترل	۱۷/۴۰	۳/۱۱	۰/۲۰	۰/۰۹
	پس آزمون	آزمایش	۲۰/۹۳	۳/۰۸	۰/۱۹	۰/۱۱
		کنترل	۱۷/۶۱	۲/۷۲	۰/۱۹	۰/۱۳
کاهش نگرانی از تصویر بدن	پیش آزمون	آزمایش	۲۱/۰۶	۲/۴۶	۰/۱۳	۰/۲
		کنترل	۲۱/۷۳	۲/۰۱	۰/۱۸	۰/۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۱۲/۶۰	۲/۳۲	۰/۱۹	۰/۱۱۷
		کنترل	۱۷/۶۰	۲/۷۲	۰/۲۱	۰/۰۶
احساس تنهایی	پیش آزمون	آزمایش	۶۱/۹۳	۲/۹۳	۰/۹۲	۰/۳۵
		کنترل	۵۵/۸۰	۳/۷۸	۰/۸۲	۰/۵۰
	پس آزمون	آزمایش	۴۳/۳۳	۶/۹۸	۱/۱۰	۰/۱۷
		کنترل	۵۶/۲۶	۳/۹۱	۰/۷۱	۰/۶۹

با توجه به جدول ۴-۱ مقادیر Z کالموگروف اسمیرنف برای تمامی متغیرها معنی‌دار نمی‌باشد که نشان دهنده‌ی نرمال بودن توزیع متغیرهای تحقیق در گروه‌ها است. بررسی میانگین‌ها در جدول بالا نشان می‌دهد که میانگین گروه‌های آزمایش از پیش آزمون تا پس آزمون در مولفه تاب آوری افزایش یافته است و در مولفه احساس تنهایی و کاهش نگرانی از تصویر بدن کاهش یافته است. اما میانگین گروه کنترل تغییری نکرده و در بعضی موارد افزایش ناچیزی داشته است.

به منظور بررسی یکسانی واریانس متغیر وابسته از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ ارائه شده است. برای تعیین اثر آموزش ذهن آگاهی بر هر یک از مؤلفه‌های خودآگاهی از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده

می‌شود. در جدول ۳ نتایج آزمون ام باکس برای بررسی برابری ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و گروه کنترل گزارش شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس تفاوت گروه آزمایش و گروه کنترل در مولفه‌ها

شاخص مؤلفه‌ها	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
احساس تنهایی	۲/۴۷۴	۱	۲۸	۰/۱۲۷
تاب‌آوری	۰/۴۶۵	۱	۲۸	۰/۷۶۵
کاهش نگرانی از تصویر بدن	۰/۰۹۱	۱	۲۸	۰/۵۰۱

جدول ۳: بررسی مفروضه‌های همگنی ماتریس کوواریانس‌ها

آماره ام باکس	F	سطح معنی داری
۳/۲۶۹	۱/۷۶	۰/۸۲۳

باتوجه به جدول ۳ مقدار F آزمون ام باکس ($F = 1/76$) معنی دار نمی‌باشد ($P > 0/05$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ماتریس کوواریانس در دو گروه آزمایش و کنترل برابر است. در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری گزارش شده است.

جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری مربوط به مولفه‌های خودآگاهی کلدر گروه آزمایش و کنترل

نام آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
اثر پیلاپی	۰/۶۸۶	۱۸/۹۰۵	۳	۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۸۶
ویلکز لامبدا	۰/۳۱۴	۱۸/۹۰۵	۳	۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۸۶
اثر هتلینگ	۲/۱۸۱	۱۸/۹۰۵	۳	۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۸۶
بزرگترین ریشه روی	۲/۱۸۱	۱۸/۹۰۵	۳	۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۸۶

با توجه به جدول ۴ مقدار F تحلیل کوواریانس چند متغیری بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مولفه‌های خودآگاهی ($F = 18/905$) در سطح ($P = 0/001$) معنی دار می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت که بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ مولفه‌های خودآگاهی کل در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد. در جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس گزارش شده است.

جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس تفاوت گروه آزمایش و گروه کنترل در مولفه‌های خودآگاهی

شاخص مؤلفه‌ها	SS آزمایشی	SS خطا	MS آزمایشی	MS خطا	F	P	اندازه اثر
احساس تنهایی	۳۷/۴۰۸	۶۴/۹۳	۳۷/۴۰۸	۲/۳۱۹	۱۶/۱۳۱	۰/۰۰۱	۰/۳۶۶
تاب‌آوری	۹۰/۱۳۳	۲۳۶/۶۶	۹۰/۱۳۳	۸/۴۵۲	۱۰/۶۶۴	۰/۰۰۳	۰/۲۷۶
کاهش نگرانی از تصویر بدن	۱۸۷/۵۰	۱۸۷/۲۰	۱۸۷/۵۰	۶/۶۸۶	۲۸/۰۴۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰۰

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر نگرانی از تصویر بدن، تاب آوری و احساس تنهایی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد رشت

با توجه به جدول ۵ مقدار F برای مؤلفه احساس تنهایی (۱۶/۱۳۱)، تاب آوری (۱۰/۶۶۴) کاهش نگرانی از تصویر بدن (۲۸/۰۴۵)، در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار می باشد و این نشان می دهد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در این مؤلفه ها تفاوت معنی دار وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر کاهش نگرانی از تصویر بدن، افزایش تاب آوری و کاهش احساس تنهایی در دانشجویان دختر دارد. این یافته ها با تحقیقات پیشین مطابقت دارد و نقش مؤثر ذهن آگاهی در بهبود سلامت روان را برجسته می کند (اتکینسون و وید، ۲۰۱۵؛ کرزول و همکاران، ۲۰۱۲).

نگرانی از تصویر بدن یکی از چالش های عمده در میان دانشجویان دختر است که تحت تأثیر فشارهای اجتماعی و استانداردهای فرهنگی قرار دارد. نتایج این مطالعه نشان داد که ذهن آگاهی می تواند این نگرانی ها را از طریق بهبود پذیرش خود و کاهش توجه به استانداردهای غیرواقعی زیبایی کاهش دهد. این اثرات مثبت با یافته های آلبرتسون و همکاران (۲۰۱۵) همسو است که نشان دادند ذهن آگاهی به افراد کمک می کند تا رابطه ای سالم تر با بدن خود برقرار کنند.

علاوه بر این، نتایج نشان داد که ذهن آگاهی می تواند تاب آوری را تقویت کند. این تأثیر به دلیل توانایی ذهن آگاهی در کاهش استرس، افزایش آگاهی هیجانی و تقویت مدیریت هیجانات منفی است. دانشجویان دختر به دلیل مواجهه با چالش هایی همچون فشارهای تحصیلی و اجتماعی، نیاز بیشتری به تاب آوری دارند. نتایج این مطالعه همراستا با پژوهش های میکلجون و همکاران (۲۰۱۲) است که نشان دادند ذهن آگاهی می تواند ظرفیت تاب آوری را در محیط های آموزشی افزایش دهد.

از سوی دیگر، احساس تنهایی به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان دانشجویان، در این مطالعه به طور معناداری کاهش یافت. این یافته نشان می دهد که ذهن آگاهی با تقویت ارتباطات اجتماعی معنادار و کاهش احساس انزوا، می تواند به کاهش احساس تنهایی کمک کند. پژوهش های جزایری و همکاران (۲۰۱۲) نیز تأیید می کنند که آموزش ذهن آگاهی می تواند حس تعلق اجتماعی را افزایش داده و روابط بین فردی را بهبود بخشد.

این نتایج از اهمیت اجرای برنامه های آموزش ذهن آگاهی در محیط های دانشگاهی حکایت دارد. چنین مداخلاتی نه تنها می توانند به بهبود سلامت روان دانشجویان کمک کنند، بلکه با کاهش نگرانی های مرتبط با ظاهر بدنی و افزایش تاب آوری، بهره وری تحصیلی آن ها را نیز ارتقا می دهند.

یکی از نکات قابل توجه این است که تأثیر ذهن آگاهی به عواملی مانند انگیزه شرکت کنندگان، کیفیت اجرای مداخله و زمینه های فرهنگی بستگی دارد. در این مطالعه، دانشجویان دختر به دلیل آگاهی از وضعیت روانی خود و شرایط دانشگاهی، ممکن است انگیزه بالایی برای شرکت در مداخله داشته باشند. اما برای تعمیم این نتایج به جمعیت های دیگر، بررسی های گسترده تر لازم است.

از منظر نظری، این پژوهش نقش ذهن آگاهی را به عنوان یک روش مداخله روان شناختی جامع تقویت می کند. تمرکز ذهن آگاهی بر لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت، راهکاری مؤثر برای مقابله با چالش های روانی مرتبط با تصویر بدن، تنهایی و تاب آوری است. از منظر عملی نیز، یافته ها نشان می دهد که دانشگاه ها می توانند از آموزش ذهن آگاهی به عنوان ابزاری برای ارتقای سلامت روان استفاده کنند. این مطالعه نشان داد که ذهن آگاهی، با تأثیرات مثبت چندجانبه خود، می تواند ابزاری مؤثر برای مقابله با چالش های روان شناختی دانشجویان دختر باشد. کاهش نگرانی از تصویر بدن، افزایش تاب آوری و کاهش احساس تنهایی، نتایجی ارزشمند است که می تواند به بهبود کیفیت زندگی دانشجویان و تقویت سلامت روانی آن ها منجر شود. این یافته ها بر اهمیت گسترش پژوهش ها در این زمینه و اجرای برنامه های ذهن آگاهی در محیط های دانشگاهی تأکید می کنند.

محدودیت های پژوهش

- (۱) **حجم نمونه محدود:** این پژوهش تنها با ۳۰ دانشجو انجام شد که ممکن است تعمیم نتایج به جامعه بزرگ‌تر را محدود کند.
- (۲) **روش نمونه‌گیری در دسترس:** استفاده از این روش ممکن است باعث سوگیری در انتخاب نمونه شود.
- (۳) **نبود پیگیری طولانی‌مدت:** اثرات بلندمدت آموزش ذهن‌آگاهی مورد بررسی قرار نگرفت.
- (۴) **محدودیت ابزارهای خودگزارشی:** استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های شناختی شرکت‌کنندگان قرار گیرد.

پیشنهادهای کاربردی

- (۱) **گنجاندن ذهن‌آگاهی در برنامه‌های دانشگاهی:** دانشگاه‌ها می‌توانند کارگاه‌ها و دوره‌های ذهن‌آگاهی را برای دانشجویان برگزار کنند تا به بهبود سلامت روان آنان کمک شود.
- (۲) **توسعه مداخلات جامع:** ترکیب ذهن‌آگاهی با سایر رویکردهای درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) می‌تواند نتایج بهتری به همراه داشته باشد.
- (۳) **پیگیری طولانی‌مدت:** توصیه می‌شود مطالعات آینده اثرات بلندمدت آموزش ذهن‌آگاهی را بررسی کنند.
- (۴) **افزایش حجم نمونه و تنوع جمعیت:** پژوهش‌های آتی می‌توانند با نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر انجام شوند تا نتایج تعمیم‌پذیرتر باشند.
- (۵) **بررسی اثرات بر متغیرهای دیگر:** علاوه بر متغیرهای این پژوهش، بررسی تأثیر ذهن‌آگاهی بر متغیرهایی مانند استرس، افسردگی و عزت‌نفس می‌تواند دیدگاه‌های جدیدی ارائه دهد.

منابع

- [۱] جواک، ب. و همکاران. (۱۳۸۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۵(۳)، ۱۳۷-۱۲۳.
- [۲] شاه‌محمدی، ع. و همکاران. (۱۳۸۹). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس احساس تنهایی UCLA. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۳)، ۴۱-۵۰.
- [3] Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- [4] Atkinson, M. J., & Wade, T. D. (2015). Mindfulness-based prevention for eating disorders: A school-based cluster randomized controlled study. *International Journal of Eating Disorders*, 48(7), 958-966.
- [5] Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., ... & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1-7.
- [6] Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burkund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M. G., Ma, J., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-

- inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(7), 1095–1101.
- [7] Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- [8] Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): A comparison of 25-item and 10-item subscales. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028.
- [9] Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865.
- [10] Ghasemi, H., Fard, F. D., & Amiri, S. (2018). Psychometric properties of the Persian version of the Body Image Concern Inventory (BICI). *Journal of Psychological Studies*, 14(4), 52–65.
- [11] Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- [12] Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- [13] Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- [14] Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266.
- [15] Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- [16] Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.
- [17] Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294.
- [18] Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- [19] Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633.
- [20] Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67.