

اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر همدلی و همدردی نوجوانان مادر سرپرست
 ایمان بهاروند^۱، منصور سودانی^۲

the effectiveness of mindfulness - based stress reduction training on empathy and sympathy in single mother - headed adolescents

Iman Baharvand¹, Mansour Sodani²

چکیده

زمینه: کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی یک برنامه گروهی است که با کمک ترکیبی از مراقبه ذهن آگاهی، آگاهی بدنی و تمرینات یوگا با هدف افزایش آگاهی انجام می شود. مطالعات متعددی اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی را در زمینه های فردی و اجتماعی نشان داده است. اما مسئله اصلی اینست: آیا آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی به نوجوانان مادر سرپرست بر همدلی و همدردی آنها مؤثر است؟ **هدف:** هدف پژوهش بررسی اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر همدلی و همدردی در نوجوانان مادر سرپرست شهر اهواز بود. **روش:** پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری یک ماهه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر مادر سرپرست مقطع متوسطه اول شهر اهواز در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ بود. ۳۰ دانش آموز پسر مادر سرپرست به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. ابزار پژوهش عبارتند از: مقیاس همدلی و همدردی در نوجوانان (ووزن، پاتروسکی و والکنبورگ، ۲۰۱۵) و جلسات آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی (چاسکالون، ۲۰۱۱). **یافته ها:** بین عملکرد دو گروه آزمایش و کنترل در نمرات همدلی و همدردی در مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود داشت ($P < 0/001$). **نتیجه گیری:** می توان برای همدلی و همدردی در نوجوانان مادر سرپرست از آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بهره برد. **واژه کلیدها:** تنیدگی، ذهن آگاهی، همدلی، همدردی، نوجوانان، مادر سرپرست

Background: Mindfulness-Based Stress Reduction is a group program that uses a combination of mindfulness meditation, physical awareness and yoga exercises to increase awareness. Numerous studies have shown the effectiveness of mindfulness-based stress reduction training in individual and social contexts. But the key question is: Is mindfulness-based stress reduction training effective for adolescents' empathy and sympathy? **Aims:** The purpose of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on empathy and sympathy in maternal adolescents in Ahvaz. **Method:** This was a quasi-experimental study with pre-test and post-test design and one month follow up with control group. The statistical population consisted of all male students of the first grade of high school in Ahvaz in the academic year 1396-96. Thirty consecutive male students were selected by convenience sampling method and were randomly assigned into two experimental and control groups (15 in each group). The research tools were: empathy and sympathy scale in adolescents. Wozen, Patrusky, & Wankenburg, 2015) and mindfulness-based stress reduction training sessions (Chaskalone, 2011). **Results:** There was a significant difference between the experimental and control groups in empathy and sympathy scores at posttest and follow up ($P < 0/001$). **Conclusions:** Mindfulness-based stress reduction training can be used for empathy and sympathy in maternal adolescents. **Key Words:** Stress, mindfulness, empathy, sympathy, adolescents, maternal caregiver

Corresponding Author: sodani_m@scu.ac.ir

^۱ کارشناس ارشد، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

¹. M.A. Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran

^۲ استاد، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول)

². Professor, Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (Corresponding Author)

پذیرش نهایی: ۹۸/۱۲/۱۷

دریافت: ۹۸/۱۰/۰۷

مقدمه

یافتگی با همسالان نسبت به خانواده‌های عادی وضعیت بدتری دارند (بورلاکا، ۲۰۱۶، رازانی و عبدیزدان، ۱۳۹۶، فلوید، ۲۰۱۱).

همدلی^۶ و همدردی^۷ یکی از عوامل مهم در بهبود ارتباطات بین فردی است (دستی، بارتال، اوزفوسکی و کانفونوم، ۲۰۱۶، کوتریز، اسکارتی و پاسکال، ۲۰۱۱، مورلی، لیبرمن و زاکی، ۲۰۱۵). با وجود اینکه همدلی و همدردی در استفاده عمومی غالباً مترادف به کار می‌روند، باید آنها را از هم متمایز دانست (لام، روتجن و واگنر، ۲۰۱۹). از نبرگ، وانیشدل و هافر (۲۰۱۵) همدردی را احساس غم و دلهره نسبت به فرد نیازمند و دچار مشکل تعریف کرده، که بر پایه مقایسه موقعیت و شرایط فردی با فرد دیگر تجربه می‌شود. در حالی که، همدلی شامل چنین تجربه هیجانی نیست و بیشتر سعی در قرار دادن خود به جای فرد دیگر و تصور تجربه اوست. همدلی به معنی لمس احساسات رنج‌آور دیگران و همدردی به معنی انگیزه برای کمک به دیگران، از مؤلفه‌های شفقت‌ورزی^۸ به حساب می‌آیند (اصلائی و اسکندری، ۱۳۹۷). همدلی دارای دو بعد شناختی^۹ و عاطفی^{۱۰} است. همدلی شناختی به معنای درک و فهم احساس دیگری و در واقع، مطرح شدن نظریه‌ی ذهن و فهم دیدگاه طرف مقابل است. بعد دوم همدلی، همدلی عاطفی است که به معنای ارتباط عاطفی با دیگران و سهیم شدن در حالات عاطفی آنها است. از این رو به نظر می‌رسد همدلی عاطفی مستلزم وجود همدلی شناختی است، زیرا در غیاب همدلی شناختی، همدلی عاطفی نیز وجود نخواهد داشت. علاوه بر دو جزء شناختی و عاطفی همدلی، در برخی منابع بعد سوم نیز به نام همدلی رفتاری آمده که به معنای همدلی عملی با دیگران است (خردمند، جلالی و شمس، ۱۳۹۷). همدلی و همدردی به عنوان رفتارهای اجتماعی تحت تأثیر عوامل وراثتی، شناختی و اجتماعی و همچنین شیوه‌های جامعه‌پذیری قرار دارند (اسپینرد و گال، ۲۰۱۸). به طور کلی، همدلی نقش اساسی در زندگی اجتماعی دارد و عنصر ضروری برای عملکردهای موفقیت‌آمیز است (دسوزا، مک‌دونالد، راشبی، دموسکا و جیمز، ۲۰۱۱). بنابراین با توجه اهمیت همدلی در ایجاد روابط سالم با دیگران و تأثیر آن بر پیشگیری از رفتارهای ضد

گستره نوجوانی^۱ از مهمترین و پرارزش‌ترین دوره‌های زندگی هر فرد است که با مجموعه‌ای از تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی همراه است و مراحل بعدی زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (رحمانی، عارفی، افشاری‌نیا و امیری، ۱۳۹۸). نوجوانی دوره انتقالی است که در آن فرد از وابستگی کودکی^۲ به سوی استقلال، مسئولیت‌پذیری و امتیازات بزرگسالی^۳ حرکت می‌کند. در این دوره تغییرات بیولوژیکی، شناختی، روانی و اجتماعی به وجود می‌آید؛ و این تغییرات می‌توانند زمینه بروز مشکلات و اختلافات بین نوجوان و دیگران را فراهم کند (بهاروند، ۱۳۹۷). خانواده^۴، به ویژه خانواده منسجم، نقش مهمی در تحول و سازش‌یافتگی نوجوانان دارد (اصغری شریبانی و بشرپور، ۱۳۹۷). اما باید توجه داشت که بعضی از خانواده‌ها ساختار کاملی ندارند؛ به طور مثال، خانواده تک‌والدینی^۵ هستند. عنوان خانواده تک‌والدینی برای شکل‌های مختلفی از خانواده که در نتیجه طلاق، مرگ، ترک خانواده، حاملگی بدون ازدواج و فرزندخواندگی به وجود می‌آیند به کار برده می‌شود. همه این خانواده‌ها در این ویژگی مشترک‌اند که یک فرد واحد (یعنی تنها یک نفر) مسئولیت مراقبت از خود، فرزند یا فرزندان را تقبل می‌کند (بهاروند، سودانی و عباسپور، ۱۳۹۸). بچه‌هایی که در خانواده‌های تک‌والدینی بزرگ می‌شوند، اغلب به علت مشکلات گوناگون در خانه، دچار مشکلات رفتاری بیشتری می‌شوند؛ در این افراد در سن نوجوانی احتمال بروز مشکلات رفتاری و روانی نسبت به افرادی که در خانواده‌های منسجم بزرگ می‌شوند دوبرابر است. این مشکلات رفتاری که تحت عنوان مشکلات بین‌فردی شناخته می‌شوند به مشکلات عودکننده‌ای اشاره دارد که اعضای خانواده به دلیل پاسخ‌های سازش‌نیافته خاص و رفتارهای مقابله‌ای در روابط بروز می‌دهند؛ که منجر به سبک تعاملی ناکارآمد و مشکل در روابط آنها می‌شود (روغنجی، جزایری، اعتمادی، فاتحی‌زاده و مؤمنی، ۱۳۹۶). فرزندان خانواده‌های تک‌والد در زمینه مهارت‌های اجتماعی، همکاری با دیگران، رفتارهای ضداجتماعی و مشکل در سازش

6. empathy

7. sympathy

8. Compassion

9. cognitive

10. emotional

1. adolescence

2. childhood

3. adulthood

4. family

5. single parent family

مبتنی بر ذهن-آگاهی را بر پریشانی روانشناختی، تنظیم هیجان^۴ و ارتقای رضایت زناشویی زنان شهر تهران را بررسی نمودند. نتایج این پژوهش نشان داد که ذهن-آگاهی با مهارگری بیشتر در تعاملات زوجی، پذیرش همسر و همدلی بیشتر همبستگی دارد. در زمینه تأثیر ذهن-آگاهی بر همدلی یک پژوهش دیگر با هدف بررسی رابطه بین ذهن-آگاهی و صفات شخصیتی با همدلی دختران انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که بین ذهن-آگاهی و همدلی رابطه معناداری وجود ندارد (براری، هاشمی و محمدنژاد، ۱۳۹۶).

به طور کلی، با توجه به اینکه نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که فرزندان در خانواده‌های تک والدینی نسبت به خانواده‌های عادی از لحاظ روحی و روانی و ارتباطی وضعیت بدتری دارند (لین، هسی و لین، ۲۰۱۳، دنیزمن، اندرسون، مونسرت، استروزیک و استروزیک، ۲۰۱۷). همچنین، با توجه به اهمیت دوران نوجوانی در زندگی هر فرد و نقش نوجوانان در پیشرفت هر جامعه، آموزش ذهن-آگاهی به نوجوانان با این فرض انجام می‌گیرد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن-آگاهی، همدلی و همدردی نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بدین ترتیب روابط نوجوانان را با دیگران بهبود می‌بخشد و عاملی برای افزایش سلامت روان نوجوانان است. بنابراین، با توجه به اینکه اطلاعات محدودی در مورد تأثیر آموزش ذهن-آگاهی بر میزان همدلی و همدردی نوجوانان وجود دارد؛ پژوهش حاضر اثربخشی برنامه کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن-آگاهی را بر همدلی همدردی نوجوانان مادر سرپرست بررسی کرده است. در واقع پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال بوده است که آیا آموزش ذهن-آگاهی بر همدلی و همدردی نوجوانان مادر سرپرست تأثیر دارد؟

روش

پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر نحوه اجرا یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان پسر مدارس سرپرست^۵ مقطع متوسطه اول شهر اهواز تشکیل دادند. از میان جامعه آماری تعداد ۳۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس^۶ انتخاب شدند. به این صورت که تعداد ۹۰ نفر از دانش‌آموزان انتخاب و

اجتماعی تلاش‌هایی در جهت افزایش میزان همدلی و همدردی افراد باید صورت گیرد.

رویکردهای مداخله‌ای متفاوتی در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی و سلامت روان^۱ نوجوانان به کار رفته است. یکی از این رویکردهای جدید مداخلات مبتنی بر ذهن-آگاهی^۲ است. مداخلات مبتنی بر ذهن-آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی-رفتاری نسل سوم است (سیداسماعیلی قمی، شریفی، رضایی و دلاور، ۱۳۹۸). کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن-آگاهی^۳ به عنوان یک رویکرد می‌تواند بر بهبود و افزایش میزان همدلی و همدردی افراد کمک کند. ذهن-آگاهی موجب افزایش پاسخ‌های سازنده می‌شود که با کاهش آشفتگی و افزایش پیامدهای مثبت روانشناختی همراه است (قاسمی جوبنه، نظری و ثنایی، ۲۰۱۸). گرچه یافته‌های محکمی در مورد تأثیر ذهن-آگاهی بر سلامت جسمی و روانی وجود دارد، اما تعداد محدودی از تحقیقات به مطالعه روابط می‌پردازند، ذهن-آگاهی با وجود اینکه یک عمل فردی است اما جوهره ذهن-آگاهی رابطه‌ای است؛ زیرا باعث ایجاد وحدت، ارتباط و نزدیکی روابط می‌شود (مک‌گیل، آدلر و رودریگز، ۲۰۱۶). کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن-آگاهی که توسط کابات زین در دهه ۱۹۷۰ توسعه داده شده است، یک برنامه گروهی است که با استفاده از ترکیبی از مراقبه ذهن-آگاه، آگاهی بدن و تمرینات یوگا با هدف افزایش آگاهی انجام می‌شود (پاسکو، تامسون و اسکای، ۲۰۱۷). ذهن-آگاهی عملی توجه به افکار، احساسات و سایر تجربیات شما به صورت لحظه به لحظه و بدون قضاوت است (چاس کانتیری و کریستین، ۲۰۱۹). به طور کلی ذهن-آگاهی چرخه افکار تکراری و منفی را از بین می‌برد و اجازه می‌دهد که افراد در تعامل با دیگران به خود افراد توجه کنند نه به عادت‌های درونی خود که با توجه به نشانه‌های منفی در دیگران و یا تعصب منفی در تفسیر رفتار دیگران همراه است (باشعورلشگری، تجلی و امیری‌مجد، ۱۳۹۸).

در زمینه اثربخشی ذهن-آگاهی بر همدلی تحقیقات نشان می‌دهد که ذهن-آگاهی بر میزان همدلی پزشکان اثر مثبت خواهد شد (مک‌گیل و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین، فروزش‌یکتا و همکاران (۱۳۹۷) در یک پژوهش نیمه‌آزمایشی، تأثیر آموزش کاهش تنیدگی

4. emotion regulation
5. mother-headed
6. sampling method

1. mental health
2. Mindfulness
3. Mindfulness-Based Stress Reducing (MBSR)

دادند. سپس متغیر مستقل یعنی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی در میان گروه آزمایشی اعمال شد در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند و بعد از اتمام جلسات آموزشی، بلافاصله گروه آزمایش و گروه گواه مجدداً ابزار اندازه‌گیری را به عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند. یک ماه پس از اتمام جلسات آموزش هر دو گروه مجدداً به پرسشنامه پژوهش جهت سنجش مرحله پیگیری پاسخ دادند. قبل از اجرای آموزش رضایت‌نامه از آزمودنی‌ها گرفته شد و اینکه افراد گروه آزمایش در صورت ناسازگار بودن از لحاظ روحی با مؤلفه‌های آموزشی می‌توانند از ادامه کار انصراف دهند. به گروه آموزش تأکید شده که مطالب پکیج آموزشی تا زمان اجرای پس‌آزمون برای کسی تعریف نگردد. تعداد جلسات برای آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی ۸ جلسه بود. در هر جلسه ابتدا خلاصه‌ای از مباحث جلسه قبلی مطرح شده و سپس مطالب جلسه جدید ارائه می‌شد و در پایان دوباره تکالیفی برای اجرا در طول هفته ارائه می‌گردید. جلسات آموزش هر هفته یک بار و به مدت ۱/۵ ساعته برگزار می‌شد. خلاصه جلسات کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی در جدول ۱ ارائه شده است. جلسات آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی (چاسکالون، ۲۰۱۱).

یافته‌ها

در رابطه با مشخصات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان، میانگین سن دانش‌آموزان ۱۲/۷۳ و انحراف استاندارد سنی آنها ۰/۷۴ و میانگین سن مادران ۴۰/۴۳ و انحراف استاندارد ۴/۱۵ بود. نتایج جدول ۲، نشان می‌دهد که میانگین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش در متغیر همدلی به ترتیب برابر با ۲۱/۶۷، ۲۶/۲۰ و ۲۵/۸۷ است و میانگین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گروه کنترل به ترتیب برابر با ۲۱/۹۳، ۲۱/۹۲ و ۲۲/۱۳ است. همچنین میانگین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گروه آزمایش در متغیر همدردی به ترتیب برابر با ۱۱/۴۷، ۱۵/۶۷ و ۱۵/۵۳ است و میانگین پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گروه کنترل به ترتیب برابر با ۱۰/۸۷، ۱۰/۶۷ و ۱۰/۴۷ است.

پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. بعد از تکمیل پرسشنامه ۳۰ نفر از دانش‌آموزانی که نمرات پایین در همدلی و همدردی کسب کردند به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵) نفر و گواه (۱۵) نفر جایگزین شدند. همه دانش‌آموزان تا آخر پژوهش حضور داشتند. معیارهای ورود به گروه نمونه شامل: داوطلب شرکت در پژوهش، دانش آموز پسر مقطع متوسطه اول، تعهد حضور در هشت جلسه درمانی، بومی بودن شهر اهواز، تحت آموزش یا درمان دیگری نبودن، عدم مصرف داروهای روان‌پزشکی، بود. رعایت اصول اخلاقی پژوهش برای گروه گواه بعد از پژوهش جلسات آموزشی گذاشته شد و همچنین در مورد محرمانه بودن اطلاعات به نمونه‌های پژوهش اطمینان داده شد. داده‌های پژوهش به کمک نرم‌افزار SPSS-22 در دو سطح توصیفی و استنباطی، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند که در آن، متناسب با سطح سنجش متغیرها، از آمارهای توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، و به منظور بررسی اثربخشی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر همدلی و همدردی نوجوانان از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد.

ابزار

مقیاس همدلی و همدردی در نوجوانان^۱: این مقیاس توسط ووزن، پاتروسکی و والکنبورگ (۲۰۱۵) طراحی و تدوین و اعتباریابی شده است. این مقیاس دارای ۱۲ سؤال و سه خرده‌مقیاس همدلی شناختی، همدلی عاطفی و همدردی است. با جمع نمرات همدلی شناختی و عاطفی می‌توان نمره کل همدلی را به دست آورد. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (هرگز = ۱) تا (همیشه = ۵) است. در پژوهش ووزن و همکاران (۲۰۱۵) ضریب همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۷۵ و ۰/۸۶ محاسبه شد. این مقیاس در یک نمونه ۳۵۰ نفر از دانش‌آموزان ایرانی هنجاریابی شد که یافته‌های پژوهش نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های این مقیاس بین ۰/۷۸ و ۰/۸۴ است و اعتبار بازآزمایی نیز در فاصله دو هفته اجرا در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۷۸ به دست آمد (نریمانی، فلاحی، حبیبی و زردی، ۱۳۹۶).

شیوه اجرا: برای اجرای این پژوهش ابتدا ۳۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه (گروه آزمایش و گروه گواه) به ابزار اندازه‌گیری پاسخ

^۱. Adolescent Measure of Empathy and Sympathy

جدول ۱. شرح جلسات آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اساس دیدگاه جاسکالون (۲۰۱۱)

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	معارفه و دعوت شرکت کنندگان به بحث پیرامون جلسات، معرفی کلی برنامه کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی، مؤلفه‌ها، اهداف و انتظارات از مداخله، آموزش توجه برشی، دادن پس‌خوراند و بحث پیرامون تمرین انجام‌شده، ارائه توضیحاتی پیرامون سیستم هدایت خودکار، نحوه کاربرد آگاهی در لحظه حاضر از احساسات بدنی، ارائه تکلیف
جلسه دوم	مرور تکلیف هفته گذشته و بحث پیرامون آن، تمرین و آرسی بدن، تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس، بازخورد مراقبه تنفس، توضیح تصویری تمرینات کششی یوگا به همراه اجرای آنها، آموزش نحوه‌ی ثبت تجربیات خوشایند، تعیین تکلیف هفته آینده
جلسه سوم	مرور تکلیف هفته گذشته، انجام نشست هشیارانه با آگاهی از تنفس (مراقبه نشسته)، بحث و بازخورد پیرامون تمرین مراقبه نشسته، انجام تمرینات یوگا به صورت گروه‌های ۵ نفری، تمرین تنفس سه دقیقه‌ای، آموزش نحوه‌ی ثبت تجارب ناخوشایند، ثبت تجارب ناخوشایند به عنوان تکلیف خانگی
جلسه چهارم	مرور تکلیف هفته گذشته، انجام مجدد تمرین و آرسی بدنی، تمرین ۵ دقیقه‌ای دیدن یا شنیدن، تمرین مجدد نشست هوشیارانه با آگاهی از تنفس و بدن، تعیین تکلیف خانگی
جلسه پنجم	مرور تکلیف‌های هفته گذشته، تمرین تنفس، تمرین نشست هوشیارانه (آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار)، توضیحاتی پیرامون تنش و شناسایی واکنش‌های شرکت کنندگان نسبت به آن، بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند بر احساس، افکار و حس‌های بدنی، انجام یوگای هوشیارانه، تمرین تنفس سه دقیقه‌ای، تعیین تکلیف هفته آینده
جلسه ششم	مرور تکلیف هفته گذشته و بحث پیرامون آن، تمرین و آرسی بدنی، انجام یوگای هوشیارانه، انجام مراقبه نشسته (حضور ذهن از صداها و افکار)، تعیین تکلیف هفته آینده
جلسه هفتم	مرور تکلیف هفته گذشته، تکرار تمرینات جلسات قبل، تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش، آموزش مراقبه کوهستان، تعیین تکلیف هفته آینده
جلسه هشتم	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین و آرسی بدنی، بازنگری کل برنامه و مهارت‌های آموزش داده شده با توجه به اهداف اولیه شرکت‌کنندگان در مداخله به روش گروهی، بحث در مورد برنامه‌ها و تمرینات، پایان دادن به کلاس با آخرین مراقبه و تأکید بر اجرای روزانه و مداوم تمرینات آموزش داده شده در طی ۸ جلسه

جدول ۲. اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه آزمایش	گروه کنترل
	پیش‌آزمون M (SD)	پیش‌آزمون M (SD)
همدلی	۲۱/۶۷ (۱/۷۱)	۲۱/۹۲ (۱/۵۳)
	پس‌آزمون M (SD)	پس‌آزمون M (SD)
همدردی	۱۱/۴۷ (۱/۱۲)	۱۰/۶۷ (۱/۶۳)
	پیش‌آزمون M (SD)	پیش‌آزمون M (SD)
همدلی	۲۶/۲۰ (۲/۲۱)	۲۵/۸۷ (۱/۹۵)
	پس‌آزمون M (SD)	پس‌آزمون M (SD)
همدردی	۱۵/۶۷ (۱/۲۳)	۱۵/۵۳ (۱/۵۹)

(پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری) با میزان f مشاهده شده $۳۸/۴۱$ ، اثر گروه (آزمایش و کنترل) با میزان f مشاهده شده $۱۸/۸۳$ و تعامل اثر زمان و گروه با میزان f مشاهده شده $۳۵/۴۴$ در سطح $۰/۰۰۱$ معنادار است. همچنین برای متغیر همدردی اثر زمان با میزان f مشاهده شده $۳۹/۴۱$ ، اثر گروه با میزان f مشاهده شده $۵۰/۰۵$ و تعامل اثر زمان و گروه با میزان f مشاهده شده $۵۲/۴۳$ در سطح $۰/۰۰۱$ معنادار است. این نتایج بیانگر آن است که آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب تغییراتی در متغیرهای وابسته شده است و با توجه معناداری اثر تعاملی زمان و گروه، این تغییرات به تفکیک گروه و زمان متفاوت است. جدول ۴، نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی را نشان می‌دهد.

برای آزمودن فرضیه‌های پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر^۱ استفاده شده است که نتایج در جدول ۳، مشاهده می‌شود. به منظور بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگوروف - اسمیرنوف^۲ استفاده شد و نتایج نشان داد که این پیش‌فرض در مورد متغیرهای پژوهش در هر سه نوبت آزمون برقرار است ($p > ۰/۰۱$). برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها از آزمون لوین^۳ استفاده شد و با توجه عدم معناداری این آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها در مورد متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری برقرار است ($p > ۰/۰۱$). همچنین با توجه به معناداری آزمون ماچلی^۴ که نشانگر ناهمگونی ماتریس کواریانس میان گروه‌ها است، از آزمون محافظه کارانه گرین‌هاوس - گایسر^۵ استفاده شد. نتایج جدول ۳، نشان می‌دهد که برای متغیر همدلی اثر زمان

4. Mauchly test

5. Greenhouse-Geisser Test

1. Analysis of variance with repeated measures

2. Kolmogorov smirnov test

3. Levene test

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر (۲×۳)						
متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
همدلی	درون آزمودنی: اثر زمان	۹۹/۸۲	۱/۴۹	۶۶/۹۲	۳۸/۴۱	P<۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۱۴۹/۵۱	۱	۱۴۹/۵۱	۱۸/۸۳	P<۰/۰۰۱
	درون آزمودنی× بین آزمودنی	۹۲/۰۸	۱/۴۹	۶۱/۷۱	۳۵/۴۴	P<۰/۰۰۱
همدردی	درون آزمودنی: اثر زمان	۷۳/۸۸	۱/۶۴	۴۵/۰۱	۳۹/۴۱	P<۰/۰۰۱
	بین آزمودنی: اثر گروه	۲۸۴/۴۴	۱	۲۸۴/۴۴	۵۰/۰۵	P<۰/۰۰۱
	درون آزمودنی× بین آزمودنی	۹۸/۲۸	۱/۶۴	۵۹/۸۸	۵۲/۴۳	P<۰/۰۰۱

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی							
متغیر	زمان	گروه آزمایش			گروه کنترل		
		تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
همدلی	پیش آزمون	-۴/۵۳	۰/۵۰	P<۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۲۳	P>۰/۰۵
	پیش آزمون	-۴/۲۰	۰/۴۸	P<۰/۰۰۱	۰/۵۲	۰/۵۲	P>۰/۰۵
	پس آزمون	۴/۵۳	۰/۵۰	P<۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۳۳	P>۰/۰۵
همدردی	پیش آزمون	-۴/۲۰	۰/۴۴	P<۰/۰۰۱	۰/۲۰	۰/۲۰	P>۰/۰۵
	پیش آزمون	-۴/۰۶	۰/۵۱	P<۰/۰۰۱	۰/۳۰	۰/۳۰	P>۰/۰۵
	پس آزمون	۴/۲۰	۰/۴۴	P<۰/۰۰۱	۰/۲۰	۰/۲۰	P>۰/۰۵
	پس آزمون	۰/۱۳	۰/۲۹	P>۰/۰۵	۰/۲۶	۰/۲۶	P>۰/۰۵

۱۳۹۷؛ آسرو و همکاران، ۲۰۱۴، لاموت، رانديو، مألوف، دیوال و سالتن، ۲۰۱۶) همسو است.

مطالعه لاموت و همکاران (۲۰۱۶) با هدف بررسی نتایج مداخلات کاهش تنیدگی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی با میانجی‌گری همدلی و شایستگی‌های عاطفی انجام شد. در این پژوهش مروری، بررسی نتایج پژوهش‌ها نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، بر میزان همدلی ارائه دهندگان تأثیر مثبت می‌گذارد. در مقابل، نتایج بعضی از پژوهش‌ها نشان داد که آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش همدلی مؤثر نیست (براری و همکاران، ۱۳۹۶، وینینگ و بوآگ، ۲۰۱۵).

در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی با کمک یک مراقبه مهربانی و عشق ورزیدن به فرد امکان می‌دهد ضمن داشتن تأثیری آرام‌بخش و ثابت بر ذهن خود، احساس همدلی، دلسوزی و لطف بیشتر نسبت به دیگران داشته باشد (مک‌گیل و همکاران، ۲۰۱۶). تصور اینکه شیوه‌های مراقبه از جمله مدیتیشن ذهن آگاهانه می‌توانند همدلی را در افراد تقویت کنند با شواهد عصب‌شناختی در ارتباط است (وینینگ و بوآگ، ۲۰۱۵). کان و ویولشن (۲۰۰۰)؛ به نقل از

نتایج جدول ۴، نشان می‌دهد که در گروه آزمایش بین نمرات همدلی و همدردی پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری تفاوت وجود دارد و منفی بودن تفاوت میانگین‌ها بیانگر آن است که نمرات پیش آزمون همدلی و همدردی کمتر از پس آزمون و پیگیری شده است (P<۰/۰۰۱)، در حالی که بین نمرات پس آزمون و پیگیری گروه آزمایش تفاوت معناداری به دست نیامده است. همچنین جدول فوق نشان می‌دهد که بین نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گروه کنترل به لحاظ همدلی و همدردی تفاوت معناداری وجود ندارد (P>۰/۰۵). بنابراین کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش همدلی و همدردی در شرکت کنندگان گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر همدلی و همدردی نوجوانان مادر سرپرست شهر اهواز انجام شد. نتایج حاصل از پژوهش حاکی از آن بود که نمره‌های پس آزمون گروه آزمایش و گروه گواه با یکدیگر تفاوت معناداری دارند؛ که این نتایج نشان‌دهنده تأثیر معنادار مداخله بر همدلی و همدردی است. این نتایج با پژوهش‌های (فروزش‌یکتا و همکاران،

تأثیر عوامل شناختی قرار می‌گیرد (اسپینراد و گال، ۲۰۱۸). عوامل شناختی مانند بودن در زمان حال، ذهن آگاه بودن، پذیرش واقعیت امور بدون قضاوت که از طریق تمرینات ذهن آگاهی به وجود می‌آیند، ابتدا به تغییرات مثبت درون فردی منجر می‌شود و این تغییرات در ادامه باعث می‌شوند فرد نسبت به دیگران رفتار غیر واکنشی و توام با همدردی داشته باشد (کیشدا و همکاران، ۲۰۱۸). از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به تعداد محدود آزمودنی اشاره کرد، به همین خاطر در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط رعایت گردد. بنابراین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در حجم نمونه بزرگتر انجام شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود خانواده‌ها، متخصصان و سازمان‌هایی که با نوجوانان در ارتباط مستقیم هستند از آموزش‌های ذهن آگاهی برای افزایش سلامت روان و مهارت‌های همدلی و همدردی نوجوانان، استفاده کنند.

منابع

- اصغری شریانی، عباس و بشرپور، سجاد (۱۳۹۷). نقش میانجی همدلی در رابطه بین کارکردهای خانواده و قلدری در دانش آموزان. *مجله روانشناسی خانواده*، ۲۵(۲)، ۱۵-۲۶.
- اصلانی، سعید و اسکندری، حسین (۱۳۹۷). مروری بر اهمیت شفقت ورزی در امنیت جامعه. *مجله رویش روانشناسی*، ۱۱(۳۲)، ۳۵۴-۳۴۱.
- باشعورلشگری، مریم؛ تجلی، پریرسا و امیری، مجتبی (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش شناختی- رفتاری بر ذهن آگاهی بر سرزندگی فرزندان با اختلالات ویژه یادگیری. *دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری*، ۱۸(۷۹)، ۸۳۷-۸۲۹.
- براری، رضا؛ هاشمی، سیدرضا و محمدنژاد، مسعود (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و صفات شخصیتی با همدلی در دختران دانش آموز مقطع متوسطه دوم شهر بابلسر. *نخستین کنگره ملی دانشجویی پژوهش‌های نوین در روانشناسی شناختی*. دانشگاه گیلان.
- بهاروند، ایمان (۱۳۹۷). *اثر بخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تعارض والد- فرزند و قلدری دانش آموزان پسر تک والدینی مادر سرپرست شهر اهواز*. پایان نامه دوره کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- بهاروند، ایمان؛ سودانی، منصور و عباسپور، ذیحاله (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تعارض والد- فرزند و قلدری در نوجوانان مادر سرپرست. *مجله روانشناسی خانواده*، ۶(۱)، ۸۰-۶۹.

براری و همکاران، ۱۳۹۶) یک متاآنالیز با ۱۴۴۰ شرکت کننده انجام دادند، شرکت کنندگان در بیش از ۹۶ تصویربرداری عصبی شرکت داده شدند. نتایج نشان داد که انجام مراقبه ذهن آگاهانه به طور کلی با تغییر در منطقه خلفی جانبی پیش جبهه‌ای و قشرمیانی قدامی مغز همراه بود. که شامی تسوری (۲۰۱۱)، دریافت که این دو منطقه مغز با همدلی رابطه دارند (وینینگ و بواگ، ۲۰۱۵). علاوه بر این ذهن آگاهی باعث ایجاد تنظیم احساسات سازگار، از طریق آگاهی از احساسات هنگام بروز آنها است. بنابراین، ذهن آگاهی باعث شناخت دقیق تری از احساسات شخصی، شناسایی احساسات دیگران و پذیرش عاطفی می‌گردد که این نوع شناخت می‌تواند عامل ایجاد همدلی و همدردی با دیگران باشد (لاموت و همکاران، ۲۰۱۶).

به طور کلی با توجه به نتایج پژوهش‌های صورت گرفته به طور دقیق مشخص نیست که ذهن آگاهی بر کدام جنبه همدلی تأثیر بیشتری دارد ولی مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که تأثیر ذهن آگاهی ممکن است به ویژه بر جنبه‌های همدلی شناختی مؤثر باشد (لاموت و همکاران، ۲۰۱۶). با توجه به اینکه همدلی عاطفی مستلزم وجود همدلی شناختی است در نتیجه، ذهن آگاهی می‌تواند هر دو جنبه همدلی را تحت تأثیر قرار دهد (خرمند و همکاران، ۱۳۹۷).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی و همدردی رابطه معناداری وجود دارد. این یافته بصورت غیرمستقیم با پژوهش‌های (پیتادو، ۲۰۱۹؛ کیشدا، ماما، لارکی و ایلاوسکی، ۲۰۱۸، لو، می و جوی، ۲۰۱۶). همسو است. مطالعه‌ی کیشدا و همکاران (۲۰۱۸) با هدف بررسی ۱۰۷ پزشک با استفاده از پرسشنامه و ۱۲ پزشک با کمک مصاحبه عمیق انجام شد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که تمرین‌های یوگا علاوه بر بهبود ارتباط فرد با خود (درون فردی) از طریق افزایش ذهن آگاهی بیشتر و همدردی باعث بهبود ارتباط شخص با دیگران (بین فردی) می‌شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت در تعاریف مختلفی از شفقت ورزی، همدردی به عنوان یکی از مؤلفه‌های آن به حساب می‌آید (اصلانی و اسکندری، ۱۳۹۷). آموزش تمرینات ذهن آگاهی بر خودشفقتی و همدردی با دیگران مؤثر است (پیتادو، ۲۰۱۹). لذا، آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به صورت غیرمستقیم با افزایش شفقت ورزی فرد، ارتباط و همدردی او را با دیگران افزایش دهد. به بیان دیگر، میزان همدردی با دیگران تحت

- Relationships among empathy, prosocial behavior, aggressiveness, self efficacy and pupils' personal and social responsibility. *Psicothema*, 23 (1), 9-13.
- De Sousa, A., McDonald, S., Rushby, J., Li, S., Dimoska, A., & James, C. (2011). Understanding deficits in empathy after traumatic brain injury: The role of affective responsivity. *Cortex*, 47 (5), 526-535.
- Decety, J., Bartal, I., Uzevovsky, F. and Knafo-Noam, A. (2016). Empathy as a driver of prosocial behaviour: Highly conserved neurobehavioural mechanisms across species, *Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological Sciences*, 371(1686), 1-11.
- Eisenberg, N., VanSchyndel, S. K., & Hofer, C. (2015). The association of maternal socialization in childhood and adolescence with adult offspring's sympathy/caring. *Developmental psychology*, 51 (1), 7.
- Floyd, S. (2011). Book Review: The children of divorce. *Christian Education Journal*, 8 (2), 421- 428.
- Ghasemi Jobaneh, R., Nazari, A., & Sanai Zaker, B. (2018). The effect of mindfulness training on reducing couple burnout of addict's wife. *Journal of Research & Health*, 8 (6), 506- 512.
- Kishida, M., Mama, S. K., Larkey, L. K., & Elavsky, S. (2018). "Yoga resets my inner peace barometer": A qualitative study illuminating the pathways of how yoga impacts one's relationship to oneself and to others. *Complementary therapies in medicine*, 40, 215-221.
- Lamm, C., Rütgen, M., & Wagner, I. C. (2019). Imaging empathy and prosocial emotions. *Neuroscience letters*, 693 (6), 49-63.
- Lamothe, M., Rondeau, É., Malboeuf-Hurtubise, C., Duval, M., & Sultan, S. (2016). Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies. *Complementary therapies in medicine*, 24, 19-28.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4 (1), 89-101.
- Morelli, S. A., Lieberman, M. D., & Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 57-68.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168.
- Pintado, S. (2019). Changes in body awareness and self-compassion in clinical psychology trainees through a mindfulness program. *Complementary therapies in clinical practice*, 34, 229-234.
- Siu, A. F., Ma, Y., & Chui, F. W. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: The mediating role of the mother-child relationship. *Mindfulness*, 7 (3), 577-583.
- Spinrad, T. L., & Gal, D. E. (2018). Fostering prosocial
- خرمدند، سعید؛ جلالی، محمدرضا و شمس اسفندآباد، حسن (۱۳۹۷). مقایسه همدلی شناختی و عاطفی، در دو گروه دارای سبک شخصیت جرات ورز و ضداجتماعی. فصلنامه تازه های علوم شناختی، ۲۰(۳)، ۱۱۴-۱۲۶.
- رازانی، ام البنین و عبدیزدان، زهرا (۱۳۹۶). مقایسه مهارت های اجتماعی کودکان پیش دبستانی در خانواده های تک سرپرست (والد) و دو سرپرست شهرستان دورود. توسعه پرستاری در سلامت، ۸(۲)، ۳۱-۳۸.
- رحمانی، احسان؛ عارفی، مختار؛ افشاری نیا، کریم و امیری، حسن (۱۳۹۸). طراحی بسته آموزشی تربیت جنسی نوجوانان مبتنی بر فرهنگ ایرانی و اثربخشی آن بر خودپنداشت دانش آموزان متوسطه اول. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۷۹)، ۸۳۹-۸۵۰.
- روغنچی، محمود؛ رضوان السادات، جزایری؛ اعتمادی، عذرا؛ فاتحی زاده، مریم و مؤمنی، خدامراد (۱۳۹۶). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر تاب آوری بر کیفیت رابطه والد - فرزندی و عملکرد خانواده در خانواده های مادر سرپرست. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۱۳(۵۱)، ۴۲۳-۴۴۵.
- سیداسماعیلی قمی، نسترن؛ شریفی درآمدی، پرویز؛ رضایی، سعید و دلاور، علی (۱۳۹۸). اثربخشی برنامه نقاشی درمانگری مبتنی بر ذهن آگاهی بر رفتارهای چالشی کودکان اوتیسم با عملکرد بالا. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۸۲)، ۱۱۴۵-۱۱۳۷.
- فروزش یکتا، فاطمه؛ یعقوبی، حمید؛ موتابی، فرشته؛ روشن، رسول؛ غلامی فشارکی، محمد و امید، عبدالله (۱۳۹۷). تأثیر برنامه کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی روانشناختی، تنظیم هیجان و ارتقای رضایت زناشویی زنان سازگار. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۸(۳۱)، ۹۰-۶۷.
- نریمانی، محمد؛ فلاحی، وحید؛ حبیبی، یاسر و زردی، بهمن (۱۳۹۶). بررسی خصوصیات روان سنجی پرسشنامه همدلی و همدردی در دانش آموزان. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۶(۱)، ۱۳۱-۱۱۷.
- Asuero, A. M., Queraltó, J. M., Pujol-Ribera, E., Berenguera, A., Rodriguez-Blanco, T., & Epstein, R. M. (2014). Effectiveness of a mindfulness education program in primary health care professionals: a pragmatic controlled trial. *Journal of continuing education in the health professions*, 34 (1), 4-12.
- Burlaka, V. (2016). Externalizing behavior problems of Ukrainian children: The role of parenting. *Journal of Child Abuse & Neglect*, 54, 23-32.
- Chase-Cantarini, S., & Christiaens, G. (2019). Introducing mindfulness moments in the classroom. *Journal of Professional Nursing*, 35 (5), 389-392.
- Cutierrez, S. M., Escarti, C. A., & Pascual, C. (2011).

- behavior and empathy in young children. *Current opinion in psychology*, 20, 40-44.
- Vossen, H. G., Piotrowski, J. T., & Valkenburg, P. M. (2015). Development of the adolescent measure of empathy and sympathy (AMES). *Personality and Individual Differences*, 74, 66-71.
- Winning, A. P., & Boag, S. (2015). Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 86, 492-498.