Journal of Education Strategies in Medical Sciences
Vol. 12, No.5, 2019

Research Article

Development of an Instructional Package of Optimal Self-esteem Based on Mindfulness and its Effectiveness on Reducing Anger and Anger Rumination

Samira Firoozbakht[1,*] , Bahram Jowkar[1], Mahboobeh Fouladchang[1], Masoud Hoseinchari[1], Masoud Fazilatpoor[1]
1. Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Shiraz University, Eram Square, Shiraz, Iran.

Received: 2018/08/12
Accepted: 2019/02/07

Keywords:
Optimal self-esteem, Self-authenticity, Mindfulness, Anger, Anger rumination

Baqiatallah
University of Medical Sciences

Abstract

Introduction: Anger has important social and health consequences, particularly cardiovascular health. This study investigated the effectiveness of instructional package of optimal self-esteem on decreasing anger and anger rumination. In framework of Kernis's theory of optimal self-esteem and based on mindfulness approach, the package was implemented.
Methods: The participants were 50 volunteered Shiraz University students. The research was a pretest-posttest with control group experimental design. The participants were randomly assigned to training group (n=25) and control group (n=25). The instruments of the research, anger rumination scale and multidimensional anger inventory, were completed by both groups at pre and posttest stages.
The participants of experimental group were trained for four weeks and twice a week (eight sessions), while the control group did not receive any interventions.
Results: The results of MANCOVA showed there were significant differences between experimental and control groups in subscales of anger rumination including angry afterthought, thoughts of revenge, angry memories, understanding of causes and subscales of anger including anger arousal, anger situations and anger-in.
Conclusions: The results provide sufficient evidences for effectiveness of the implemented package overall. Mindfulness-based instructions could orient participants toward self-authenticity by developing self-awareness, growing unbiased cognitive processing, shaping behavior arose from one's personal values and facilitating authentic and honest relationship, which in turn could promote secure and optimal self-esteem, and subsequently decrease anger and anger rumination.

* **Corresponding author at:** Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Education, Shiraz University, Eram Square, Shiraz, Iran email: samira_firoozbakht@yahoo.com

نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی
دوره ۱۲، شماره ۵، دی و آذر ۱۳۹۸

مقاله پژوهشی

طراحی بستهٔ آموزشی رشد عزت‌نفس بهینه مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تأثیر آن بر کاهش خشم و نشخوار خشم

سمیرا فیروزبخت*[۱]، بهرام جوکار[۲]، محبوبه فولادچنگ[۳]، مسعود حسین‌چاری[۳] و مسعود فضیلت پور[۴]

۱. گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲. استاد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۳.دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۴. دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی شناختی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

* نویسنده مسئول: سمیرا فیروز بخت، گروه روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران. تلفن: ۰۹۱۲۵۲۷۰۱۱۵،
ایمیل: samira_firoozbakht@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۲۵
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۳/۱۸

کلیدواژه‌ها:
عزت‌نفس بهینه، اصالت خویشتن، ذهن‌آگاهی، خشم، نشخوار خشم

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) محفوظ است.

چکیده

مقدمه: خشم، هیجانی است که به دلیل اثرات اجتماعی آن و نیز نقش آن در بیماری‌های قلبی عروقی همواره مورد توجه است. هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی بسته آموزشی رشد عزت‌نفس بهینه بر خشم و نشخوار خشم بود. این بستهٔ آموزشی بر اساس نظریهٔ کرنیس و با استفاده از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی طراحی شد.
روش: این پژوهش از نوع آزمایشی بر اساس طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعهٔ پژوهش، دانشجویان دانشگاه شیراز، شیوهٔ نمونه‌گیری به صورت هدفمند و شرکت‌کنندگان شامل ۵۰ نفر از دانشجویانی بود که برای همکاری در پژوهش اعلام آمادگی کرده بودند که به تصادف در دو گروه ۲۵ نفره (گروه کنترل و گروه آزمایشی) قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده، پرسش‌نامه‌های نشخوار خشم ARS و سیاههٔ چندبعدی خشم MAI بودند که در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون توسط شرکت‌کنندگان تکمیل گردیدند. گروه آزمایشی به مدت هشت جلسه تحت آموزش قرار گرفتند. گروه کنترل، آموزشی دریافت نکردند.
یافته‌ها: تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد پس از اجرای بستهٔ آموزشی، تفاوت معناداری در ابعاد نشخوار خشم شامل افکار خشمناک پس از رویداد، افکار انتقام، خاطرات خشم‌برانگیز و درک علت‌ها و نیز ابعاد خشم شامل برانگیختگی خشم، موقعیت‌های خشم‌برانگیز و خشم درونی شده در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل ایجاد شد.
نتیجه‌گیری: این بستهٔ آموزشی می‌تواند با ایجاد آگاهی نسبت به خویشتن، رشد پردازش شناختی بدون سوگیری، شکل‌دهی رفتار برخاسته از ارزش‌های فرد و کمک به برقراری رابطه‌ای اصیل، فرد را در جهت اصالت خویشتن سوق دهد که پیامد آن دست‌یابی به عزت‌نفس ایمن و نهایتاً، کاهش خشم و نشخوار خشم است.

مقدمه

ارتقای سواد هیجانی یکی از چالش‌های مهم در نظام‌های تعلیم و تربیت می‌باشد. سواد هیجانی دلالت بر مهارت در ابراز و تنظیم هیجانات، متناسب با مقتضیات زمانی و مکانی دارد(۱). در این میان هیجان خشم و چگونگی کنترل آن با توجه به پیامدهای جسمانی (۲)روانی و اجتماعی (۳) آن در اولویت برنامه‌های آموزشی قرار دارد. این هیجان یکی از هیجانات پایه است که از بدو تولد امکان بروز و ظهور می‌یابد (۴). این حالت هیجانی منفی با پاره‌ای از ارزیابی‌های شناختی، تغییرات فیزیولوژیکی و تمایلات کنشی همراه می‌گردد (۵) و در عین حال، با مفاهیمی مثل تخاصم یا پرخاشگری تمایز دارد (۶).

یکی از مهم‌ترین عواملی که موجب شعله‌ور شدن خشم می‌شود افکار مرتبط با خشم است که آن را نشخوار خشم می‌نامند (۷). نشخوار خشم را می‌توان به عنوان یک جزء مستقل در زنجیرهٔ پدیده خشم به حساب آورد. دیفنباخر (۸) عوامل راه انداز خشم را به دو دستهٔ عوامل درونی و عوامل بیرونی تقسیم می‌کند. عوامل بیرونی که خشم را فرا می‌خوانند شامل شرایطی است که در آن فرد ناکامی

یا مورد تعدّی واقع‌شدن را تجربه می‌کند. عوامل درونی که می‌توانند خشم را راه‌اندازی کنند شامل افکار و خاطرات شعله‌ور کنندهٔ خشم است که توسط ارزیابی‌های شناختی cognitive reappraisal، به‌ویژه زمانی که ذهن به ارزیابی غیرمنصفانه بودن، قابل سرزنش بودن و یا هدفمند بودن چیزی می‌پردازد، شکل می‌گیرند (۹). فرایندهای تولید و تجربهٔ خشم و فرایندهای نشخوار ذهنی خشم کاملاً درهم‌تنیده شده‌اند به‌طوری که می‌توان فرایندهای نشخوار ذهنی خشم را عامل حفظ و تشدید خشم برشمرد (۷). نشخوار خشم به عنوان مجموعه فرایندهای شناختی غیرعامدانه و بازگشت‌کننده، هنگام تجربهٔ یک رویداد خشم ظاهر می‌شود و پس از آن نیز ادامه می‌یابد.

نشخوار خشم از سه فرایند مجزا تشکیل می‌شود: ۱. بازیابی خاطراتی که در گذشته روی داده است و به تجربهٔ کنونی مرتبط است ۲. توجه به تجربهٔ کنونی خشم ۳. افکار شرطی خلاف واقع counterfactual conditionals (گزاره‌ای که مقدمهٔ آن کاذب می‌باشد) راجع به تجربهٔ خشم.

بازیابی رویدادهای گذشته و تفسیر رویداد کنونی بر اساس تجارب قبلی که خشم‌برانگیز بوده‌اند، موجب بروز هیجان خشم می‌شود. توجه به رویداد کنونی و گفت‌وگوی درونی پیرامون آن بر شدت و دوام آن می‌افزاید و افکار شرطی خلاف واقع می‌تواند تمایل برای انتقام‌جویی را افزایش دهد (۷)؛ بنابراین، پس از تحریک اولیه، آنچه موجب تداوم و تشدید خشم و رفتارهای انتقام‌جویانه می‌شود تفکر مداوم و تکرارشونده راجع به رویداد خشم و نشخوار ذهنی پیرامون آن است.

پژوهش‌های مختلفی به منظور بررسی و شناسایی مداخلاتی که موجب کاهش خشم و نشخوار خشم می‌شود، انجام شده است که عمدتاً اثرگذاری‌های متوسطی گزارش کرده‌اند (۱۰). به نظر می‌رسد تا زمانی که نگرش فرد نسبت به خود بهبود نیافته باشد، این اثرات نمی‌تواند ماندگار باشد. در این میان عزت‌نفس از جمله سازه‌هایی است که نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. عزت‌نفس، هستهٔ مرکزی تجارب روزانه افراد را تشکیل می‌دهد. این سازه به احساس افراد در مورد خودشان که در تعامل با افراد دیگر و محیط پیرامون منعکس می‌شود، اشاره دارد (۱۱). نظریات سنتی عزت‌نفس، اگرچه با رویکردهای متفاوتی به تبیین این سازه پرداخته‌اند اما نقطهٔ اشتراک همهٔ آن‌ها این بود که عمدتاً این سازه را از منظر جهت و شدت آن مدل‌سازی می‌کردند. بر اساس این نظریات، عزت‌نفس بالا به این معنا است که فرد خود را باارزش، خوب و شایستهٔ احترام و علاقه می‌داند. در مقابل، عزت‌نفس پایین به این معنا است که فرد خود را بی‌ارزش و شایستهٔ اهانت، تحقیر و ترحم می‌داند؛ بنابراین، عزت‌نفس بالا با پیامدهای مطلوب و سازگارانه و عزت‌نفس پایین با پیامدهای نامطلوب و ناسازگارانه همراه است. در مورد رابطهٔ خشم و نشخوار خشم نیز نگاه متداول این بود که خشم و خشونت با عزت‌نفس پایین رابطهٔ مستقیم دارد و هر چه میزان عزت‌نفس بالاتر باشد، خشم کمتر، نشخوار فکری کمتر و نیز نشخوار خشم کمتری تجربه خواهد شد؛ اما نتایج حاصل از تحقیقات، در این حوزه تناقضاتی را در ارزش سازگاری عزت‌نفس بالا نشان می‌داد (۱۲). در عین این‌که نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دادند که عزت‌نفس بالاتر با افسردگی کمتر (۱۳)، روان‌رنجورخویی پایین‌تر (۱۴)، پایداری بیشتر در هنگام برخورد با تکالیف دشوار (۱۵) و سطح بالاتر رضایت از زندگی (۱۶) در ارتباط است، پژوهش‌های دیگری نیز وجود داشتند که نشان می‌دادند عزت‌نفس بالا، ناسازگارانه و به نوعی فریب بوده (۱۷)، با رفتارهای ناسازگارانه و دفاعی مثل پرخاشگری و خشونت (۱۸)، پیش‌داوری (۱۹)، سوگیری‌های خودخدمتی فراگیر (۲۰) و عدم پذیرش مسئولیت شکست (۲۱) همراه است.

یافته‌های پژوهشی و تردیدهای نظری نهایتاً نظریه‌پردازان را به این نکته رهنمون شدند که سازه عزت‌نفس می‌تواند علاوه بر کمیت، شامل کیفیت‌هایی نیز باشد که توان پیش‌بینی و قدرت تفکیک این سازه را افزایش دهد؛ بنابراین مدل‌هایی با قدرت تبیین بیشتر مطرح شدند که به واکاوی عزت‌نفس از زوایای مختلف می‌پرداختند. از جمله نظریات معاصر عزت‌نفس، نظریه عزت‌نفس بهینه کرنیس (۲۲) است.

بر اساس نظریهٔ کرنیس(۲۲)، عزت‌نفس و به ویژه عزت‌نفس بالا به دو نوع عزت‌نفس شکننده fragile self-esteem و عزت‌نفس ایمن secure self-esteem قابل تفکیک است. در دیدگاه وی، عزت‌نفس بالای شکننده، منعکس‌کننده احساس ارزش خود مثبت است، اما نسبت به تهدید، آسیب‌پذیر است و با انواع مختلف استراتژی‌های حفاظت از خود و ارتقاء دهنده خود هم‌بستگی مثبت دارد. مشخصهٔ اصلی افرادی با عزت‌نفس شکننده استفاده از شیوه‌های پرخاشگرانه

برای نمایش و بزرگ‌نمایی خود است. از مهم‌ترین پیامدهای چنین عزت‌نفسی می‌توان به آسیب دیدن روابط بین فردی و عدم رشد مهارت‌های لازم برای غلبه بر سختی‌ها اشاره نمود. در مقابل، افرادی که از عزت‌نفس بالای ایمن برخوردارند، خود را دوست دارند، می‌پذیرند، برای خود ارزش قائلند، احساس نیاز به برتری نسبت به دیگران نمی‌کنند و احساس ارزشمندی آن‌ها به راحتی به چالش کشیده نمی‌شود. این نوع عزت‌نفس، هم‌بستگی مثبت با دامنه وسیعی از شاخص‌های بهزیستی و سازگاری روانی دارد.

از نقاط قوت نظریهٔ کرنیس (۲۲) این است که وی علاوه بر نوع عزت‌نفس، میزان آن را نیز مورد توجه قرار می‌دهد و معتقد است که عزت‌نفس در هر دو حالت بسیار بالا و یا پایین می‌تواند آسیب‌زا باشد. عزت‌نفس بهینه optimal self-esteem، زمانی شکل می‌گیرد که احساس مطلوب در مورد ارزشمندی خود به طور طبیعی برخاسته از رویارویی موفق با چالش‌های زندگی باشد.

گلدمن و کرنیس (۲۳) از مفهوم اصالت خویشتن self-authenticity برای توصیف عزت‌نفس بهینه استفاده می‌کنند و معتقدند زمانی عزت‌نفس بهینه ایجاد خواهد شد که فرد بتواند به اصالت خویشتن دست یابد. اصالت را می‌توان انعکاسی از عملکرد غیر انتزاعی خویشتن واقعی فرد به‌حساب آورد. اصالت از چهار فرایند آگاهی awareness، پردازش غیر سوگیرانه unbiased processing، کنش اصیل authentic behavior و جهت‌گیری ارتباطی اصیل authentic relational orientation تشکیل شده است (۲۲). آگاهی به معنای هوشیار بودن نسبت به انگیزه‌ها، احساسات، خواسته‌ها و شناخت مرتبط با خویشتن است. خودآگاهی شامل دانش فرد در مورد نیازها، ارزش‌ها، احساسات، جنبه‌های غالب و غیر غالب شخصیت و اثر آن‌ها در رفتار می‌باشد. پردازش غیر سوگیرانه به معنای عدم انکار، تحریف، اغراق و یا نادیده گرفتن تجارب درونی و بیرونی است. کنش اصیل شامل عملی است که مطابق با خود حقیقی فرد باشد، به این معنا که رفتار اصیل بایستی بر اساس ارزش‌ها، ترجیحات و نیازهای فرد باشد جهت‌گیری ارتباطی اصیل نیز بیانگر اصالت رابطه‌ای است و دربرگیرندهٔ این معنا است که فرد در روابط نزدیک، خود را آن‌گونه که هست بنمایاند(۲۳). پژوهش‌ها، مدل نظری کرنیس را مورد تأیید قرار می‌دهند.

افرادی با عزت‌نفس شکننده و به‌ویژه با عزت‌نفس بالای شکننده، خشم و تخاصم بیشتری را تجربه می‌کنند (۲۴)، فوران خشم بیشتر (۲۵)و پرخاشگری واکنشی بیشتری دارند (۲۶)و از آن‌جایی که معطوف به خود هستند و هر رویدادی را مرتبط با خویشتن ارزیابی کرده و تهدیدی برای خود به‌حساب می‌آورند بیشتر درگیر نشخوار خشم می‌شوند (۲۷).

بر این اساس، به نظر می‌رسد که پرورش عزت‌نفس ایمن و بهینه به شکل پایداری می‌تواند موجب کاهش خشم و نشخوار خشم شود و چنانچه با بهره‌گیری از چهار مرحلهٔ اصالت خویشتن (۲۳) عزت‌نفس فرد تصحیح شود و به صورت ایمنی ارتقاء یابد می‌توان انتظار داشت که به دنبال آن افکار و هیجانات فرد و از جمله خشم و نشخوار فکری مرتبط با آن کاهش یابد. با این حال رویکردی که بر اساس آن چهار مرحلهٔ اصالت خویشتن آموزش داده می‌شود نیز بسیار حائز اهمیت است.

براون، ریان، کرسول و نایمیک (۲۸)، ذهن‌آگاهی را به عنوان بهترین رویکرد برای رسیدن به عزت‌نفس بهینه، معرفی می‌کنند. مفهوم ذهن‌آگاهی، نخستین بار توسط کابات‌زین (۲۹) وارد ادبیات روانشناسی شد و در حوزهٔ درمان و آموزش‌های روان‌شناختی مورد استفاده قرار گرفت. بر اساس تعریف کابات‌زین، ذهن‌آگاهی عبارت است از آگاهی لحظه به لحظه نسبت به تجربیات درونی و بیرونی که هدفمند و غیر قضاوتی بوده و همراه با پذیرش باشد.

در این رویکرد، فرایندهای شناختی به طور مستقیم دست‌کاری نمی‌شوند، بلکه تجربه‌ها به طور بی‌واسطه مورد توجه قرار می‌گیرند. در این حالت، فرد، مشاهده‌گر جریان افکار و اندیشه‌ها، احساسات و رفتارهای خود است؛ بنابراین بدون تلاش برای تغییر محتوای ذهن، قادر خواهد بود در سطحی بالاتر به مشاهده خود بپردازد. این خود مشاهده‌گری موجب می‌شود که به تدریج هیاهوی ذهنی، خاموش شده و فرد به خود اصیل و واقعی‌اش دست بیابد(۳۰). با این اوصاف، به نظر می‌رسد رویکرد ذهن‌آگاهی به خوبی می‌تواند در آموزش و رشد چهار مرحلهٔ رشد اصالت خویشتن مؤثر واقع شود و این فرایندها را در افراد نهادینه کند.

ارتباط عزت‌نفس و سازگاری هیجانی و به‌ویژه خشم، اگرچه در سطح نظری مورد تأکید بوده، کمتر به لحاظ تجربی مورد آزمون قرار

گرفته و عمدهٔ تحقیقات انجام شده نیز بیشتر در قالب پژوهش‌های هم‌بستگی به این رابطه پرداخته‌اند. با توجه به اهمیت کاهش خشم از بابت اثراتی که در تولید رفتارهای خشونت‌آمیز در سطح جامعه دارد و نیز اثرات آن در ایجاد و تشدید بیماری‌های قلبی عروقی، پرداختن به این مقوله کاملاً ضروری می‌نماید. لذا با روی‌داشت به نظریهٔ عزت‌نفس بهینه کرنیس و مبتنی بر رویکرد ذهن‌آگاهی، در پژوهش حاضر اقدام به تهیهٔ یک بستهٔ آموزشی برای ارتقای عزت‌نفس بهینه شد. هدف از انجام پژوهش و سؤالی که پژوهش حاضر به آن پاسخ داد این بود که آیا بستهٔ آموزشی مذکور می‌تواند موجب کاهش خشم و نشخوار خشم شود یا خیر.

با توجه به مبانی نظری و پیشینهٔ پژوهشی مورد بررسی، فرضیه‌های پژوهشی به صورت زیر تدوین شدند:

۱. بستهٔ آموزشی رشد عزت‌نفس بهینه مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش نشخوار خشم می‌گردد.
۲. بستهٔ آموزشی رشد عزت‌نفس بهینه مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب کاهش خشم می‌گردد.

روش

پژوهش حاضر در قالب یک طرح آزمایشی با گروه کنترل و اجرای پیش‌آزمون، اثر اجرای بستهٔ آموزشی رشد عزت‌نفس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را بر خشم و نشخوار خشم مورد بررسی قرار داد.

جامعهٔ پژوهش، دانشجویان دانشگاه شیراز بودند. جهت نمونه‌گیری ابتدا توسط فراخوان برای شرکت در کارگاهی با عنوان توانمندسازی روان‌شناختی از دانشجویان دعوت به عمل آمد. شرکت‌کنندگان پژوهش شامل ۵۰ نفر از دانشجویانی بودند که متقاضی شرکت در کارگاه بودند که به تصادف در دو گروه ۲۵ نفره (شامل یک گروه کنترل و یک گروه آزمایشی) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان از همهٔ مقاطع تحصیلی دانشگاهی شامل مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری بودند. رشتهٔ تحصیلی دانشجویان شامل رشته‌های فنی و مهندسی، کشاورزی، علوم پایه، روانشناسی و علوم تربیتی، ادبیات و علوم انسانی، اقتصاد و مدیریت بود. میانگین سنی گروه آزمایشی ۲۴ سال و گروه کنترل ۲۴/۸ سال بود.

شرط ورود به پژوهش، عدم اختلال روانی بود که از طریق مصاحبهٔ اولیه توسط پژوهشگران بررسی شد و شرط خروج، غیبت در جلسات آموزشی بود. به منظور جلوگیری از افت نمونه، ابتدای ثبت‌نام، از شرکت‌کنندگان هزینه‌ای دریافت گردید و به آن‌ها گفته شد در صورتی که در هیچ‌یک از جلسات غیبت و تأخیر نداشته باشند کل هزینه به آنان مسترد می‌گردد. به جز یک نفر که در یکی از جلسات تأخیر داشت همهٔ شرکت‌کنندگان مشمول شرط بازگشت هزینه شدند.

طراحی بسته آموزشی و نحوهٔ اجرا: در بخش اول بر اساس مبانی نظری و پژوهش‌های موجود و با استفاده از روش‌های استنباطی و با بهره‌گیری از منابع متعدد، بستهٔ آموزشی جهت ایجاد و ارتقای عزت‌نفس ایمن طراحی شد. این بستهٔ آموزشی شامل هشت جلسهٔ دو ساعته بود که جلسات اول، دوم و سوم به موضوع آگاهی، جلسهٔ چهارم به موضوع پردازش بدون سوگیری، جلسهٔ پنجم به موضوع عمل اصیل و جلسات ششم، هفتم و هشتم به موضوع رابطه اصیل اختصاص یافت. سرفصل‌های جلسات در جدول ۱ نمایش داده شده است. سپس بستهٔ آموزشی توسط متخصصین مورد بررسی و بازبینی قرار گرفت و اصلاحات اولیه اعمال گردید. سپس به مدت دو ترم تحصیلی در قالب درس مهارت‌های زندگی توسط پژوهشگر اول تدریس شد و از نظر اجرایی مورد ارزیابی قرار گرفت و اشکالات محتوایی و اجرایی برطرف گردید و نهایتاً در آخرین اجرای پایلوت (قبل از اجرای اصلی) به صورت کارگاه هشت جلسه‌ای توسط پژوهشگر اول اجرا شد و اصلاحات نهایی اعمال گردید (جدول ۱).

قسمت دوم پژوهش از نوع آزمایشی بود که بر اساس طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا شد (شکل شماره ۱)

Post	X	Pre	E	R
Post		Pre	C	R

شکل ۱. شکل شماتیک طرح آزمایشی پژوهش

قبل از شروع دوره (بهار ۹۷)، همه شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌های نشخوار خشم (۷) و سیاههٔ چندبعدی خشم (۳۱) را به عنوان پیش‌آزمون تکمیل کردند. افراد گروه آزمایشی به مدت هشت جلسهٔ دو ساعته تحت آموزش قرار گرفتند. گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. پس از پایان دورهٔ آموزش، هر دو گروه مجدداً پرسش‌نامه‌های

جدول ۱. خلاصه محتوای بستهٔ آموزشی پرورش عزت‌نفس مبتنی بر ذهن‌آگاهی

جلسه	موضوع	محتوا
اول	آگاهی	معارفه و آشنایی با اعضای گروه، شروع کارگاه با بحث در مورد منابع ارزشمندی و پیامدهایی که ایجاد می‌کند. آشنایی با ذهن، کارکردهای ذهن و کژ کارکردهای ذهن و تأثیر آن بر تجربهٔ فرد؛ آشنایی با اولین مفروضهٔ ذهن‌آگاهی: من با ذهنم یکی نیستم، آشنایی با دومین مفروضهٔ بنیادی ذهن‌آگاهی: مفهوم پذیرش در مقابل تغییر. آگاهی نسبت به بدن به همراه مراقبه تنفس و اسکن بدن، آگاهی نسبت به افکار به همراه مراقبه سکوت ذهنی و رژهٔ افکار
دوم	آگاهی	آگاهی نسبت به هیجانات (شناخت انواع هیجانات شامل هیجانات اصلی و هیجانات خودآگاه، بحث گروهی در مورد کارکرد انواع هیجانات، مراقبه کوهستان)، آگاهی نسبت به لحظهٔ حال (توجه به حواس پنج‌گانه بدون تحلیل آن‌ها)
سوم	آگاهی	آگاهی نسبت به ویژگی‌ها، آگاهی نسبت به نیازها، آگاهی نسبت به ارزش‌ها، آگاهی نسبت به اهداف
چهارم	پردازش غیرسوگیرانه	ذهن، هویت و پردازش سوگیرانه؛ ذهن‌آگاهی، هویت‌زدایی و پردازش غیرسوگیرانه، آشنایی با تفکر انضمامی و تفکر انتزاعی، جملات قضاوتی و غیر قضاوتی، استفاده از توصیف به جای قضاوت، اجتناب از تعمیم بیش از حد از طریق مشاهدهٔ افکار و هیجانات
پنجم	کنش اصیل	انواع حالت‌های ذهنی؛ حالت شدن و حالت بودن، پیگیری اهداف در حالت شدن، زیستن بر اساس ارزش‌ها در حالت بودن، زمان عملی و زمان ذهنی، اجتناب تجربه‌ای و مقابله با آن
ششم	رابطهٔ اصیل	مراقبهٔ عشق‌ورزی و مهربانی، حضور در یک رابطه بر اساس پارامترهای ذهن‌آگاهی، توجه به افکار، هیجانات و حالت‌های بدنی خویش، توجه به حالت‌های هیجانی و بدنی طرف مقابل، گوش دادن فعال
هفتم	رابطهٔ اصیل	رابطه همدلانه، توجه به افکار، هیجانات، نیازها و تعارضات خود و دیگری در یک ارتباط با تمرینات ایفای نقش برای موقعیت‌های مختلف
هشتم	رابطهٔ اصیل	آشنایی با سبک‌های برقراری ارتباط، توجه به حالت درونی خود و میل برای رفتار واکنشی، صداقت در یک رابطه، رابطه جرئتمندانه، ایفای نقش در موقعیت‌های مختلف

مذکور را به عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند. از آن‌جایی که گروه کنترل نیز از متقاضیان شرکت در دوره آموزشی بودند، مدتی پس از پایان دوره آزمایشی و اجرای پژوهش، برای آنان نیز کارگاه مذکور تشکیل گردید. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های زیر بود:

مقیاس نشخوار خشم Anger Rumination Scale: این پرسش‌نامه که توسط سوکودولسکی و دیگران (۷) ساخته شده است تمایل برای فکر کردن راجع به موقعیت‌های خشم‌برانگیز کنونی و بازیابی خاطرات خشم‌برانگیز گذشته را در یک مقیاس چهار درجه‌ای از «تقریباً هرگز» (نمره ۱) تا «تقریباً همیشه» (نمره ۴) اندازه‌گیری می‌کند. این پرسش‌نامه در ابتدا با ۲۵ گویه طراحی شده بود که پس از تحلیل عاملی اکتشافی ۱۹ گویه باقی ماند که در چهار عامل قرار گرفتند. عامل اول «افکار خشمناک پس از رویداد»، عامل دوم «افکار انتقام»، عامل سوم «خاطرات خشم‌برانگیز» و نهایتاً عامل چهارم «درک علت‌ها» نام‌گذاری شدند. چهار عامل فوق روی هم ۵۴٪ واریانس کل مقیاس را تبیین می‌نمودند. جهت بررسی پایایی مقیاس از روش بازآزمایی استفاده شد که ضریب ۰/۷۷ به‌دست آمد. هم‌چنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳ و برای زیرمقیاس‌های افکار خشمناک پس از رویداد، فکر انتقام، خاطرات خشم‌برانگیز و درک علت‌ها به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۲، ۰/۸۵ و ۰/۷۷ به‌دست آمد.

در پژوهش حاضر، روایی پرسش‌نامه فوق با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی با روش بیشینه درست‌نمایی و با نرم‌افزار AMOS۲۳ مورد بررسی قرار گرفت. گویه ۱۸ به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۳۰ از مدل حذف شد. بار عاملی سایر گویه‌ها بین ۰/۴۷ تا ۰۰/۹۱ بود. شاخص‌های برازش به صورت زیر به‌دست آمد:

(χ2/df =1/16, GFI=0/90, TLI=0/99, CFI=0/99, MSEA=0/04, PCLOSE=0/76)

شاخص‌های برازش که همگی در حد مطلوبی بودند بیانگر برازش مناسب مدل با داده‌ها است و نشان دهندهٔ روایی مدل است. جهت بررسی پایایی ابزار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های افکار خشمناک پس از رویداد، افکار انتقام، خاطرات خشم‌برانگیز و درک علت‌ها به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۰، ۰/۸۶ و ۰/۶۸ و برای کل پرسش‌نامه نیز ۰/۹۵ به‌دست آمد.

سیاههٔ چندبعدی خشم Multidimensional Anger Inventory: این مقیاس توسط سیگل (۳۱) ساخته شده است و یک آزمون ۳۸ سؤالی است که به صورت خودگزارش‌دهی اجرا می‌شود. این آزمون با هدف ارزیابی خشم به عنوان یک سازهٔ چندبعدی، پنج بعد برانگیختگی خشم، موقعیت‌های خشم‌برانگیز، نگرش خصمانه، خشم بیرونی و خشم درونی را اندازه‌گیری می‌کند. آزمودنی‌ها در مقیاس پنج درجه‌ای (از همیشه تا هرگز) به هر سؤال پاسخ می‌دهند. در پژوهش مذکور، روایی پرسش‌نامه با استفاده از تحلیل عاملی و روایی همگرا (هم‌بستگی مورد انتظار سازه با سازه‌های مشابه) مورد تأیید گرفت. هم‌چنین پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ مورد بررسی و تأیید قرار گرفت که مقدار آن برای زیرمقیاس‌های برانگیختگی خشم، موقعیت‌های خشم‌برانگیز، نگرش خصمانه، خشم بیرونی و خشم درونی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۷۰، ۰/۷۲ و ۰/۵۱ و برای نمره کل ۰/۸۸ به‌دست آمد.

در پژوهش حاضر، روایی پرسش‌نامه فوق با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی با روش پیشینه درست‌نمایی و با کمک نرم‌افزار AMOS۲۳ مورد بررسی قرار گرفت. ابعاد خشم بیرونی و نگرش خصمانه به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۳۰ از مدل حذف شدند. بار عاملی سایر گویه‌ها بین ۰/۳۵ تا ۰/۸۵ بود. شاخص‌های برازش به صورت زیر به‌دست آمد:

(χ2/df =1, GFI=0/88, TLI=1, CFI=1, RMSEA=0, PCLOSE=0/99)

شاخص‌های برازش که همگی در حد مطلوبی بودند بیانگر برازش مناسب مدل با داده‌ها است و نشان دهندهٔ روایی مدل است. جهت بررسی پایایی ابزار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های برانگیختگی خشم، موقعیت‌های خشم‌برانگیز و خشم درونی شده به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۸، ۰/۷۷ و برای کل پرسش‌نامه نیز ۰/۹۱ به‌دست آمد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و نمره تفاضل متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها

متغیر		گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		نمره تفاضل (gain score)	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نشخوار خشم	افکار خشمناک پس از رویداد	آزمایش (n=۲۵)	۱۸/۸۸	۴/۸۸	۱۴/۲۴	۳/۵۲	-۴/۶۴	۴/۰۵
		کنترل (n=۲۵)	۱۹/۸۰	۶/۲۰	۱۸/۴۴	۵/۵۸	-۱/۳۶	۴/۸۳
	افکار انتقام	آزمایش (n=۲۵)	۹/۴۸	۳/۱۶	۷/۲۸	۲/۳۰	-۲/۲۰	۲/۳۶
		کنترل (n=۲۵)	۹/۸۴	۳/۳۳	۹/۷۶	۲/۹۵	-۰/۰۸	۲/۵۱
	خاطرات خشم‌برانگیز	آزمایش (n=۲۵)	۱۶	۳/۹۰	۱۲/۸۸	۳/۵۰	-۳/۱۲	۲/۹۸
		کنترل (n=۲۵)	۱۶/۳۶	۴/۱۳	۱۸/۴۴	۴/۴۴	۰/۲۸	۲/۷۲
	درک علت‌ها	آزمایش (n=۲۵)	۸/۹۲	۱/۹۸	۷/۴۸	۱/۵۶	۱/۴۴	۱/۶۱
		کنترل (n=۲۵)	۹/۵۲	۲/۵۰	۹/۵۶	۲/۷۰	۰/۰۴	۱/۲۴
	کل	آزمایش (n=۲۵)	۵۳/۲۸	۱۲/۳۸	۴۱/۸۸	۹/۴۲	-۴۰/۱۱	۸/۸۰
		کنترل (n=۲۵)	۵۵/۵۲	۱۴/۴۹	۵۴/۴۰	۱۳/۷۷	-۱/۱۲	۹/۰۲
خشم	برانگیختگی خشم	آزمایش (n=۲۵)	۲۲/۹۶	۶/۴۶	۱۸/۸۴	۵/۰۷	-۴/۱۲	۵/۲۶
		کنترل (n=۲۵)	۲۴/۱۶	۷/۴۳	۲۴/۱۶	۶/۸۸	۰	۲/۴۳
	موقعیت‌های خشم‌برانگیز	آزمایش (n=۲۵)	۳۲/۹۶	۴/۸۲	۳۰/۹۲	۳/۸۰	-۲/۰۴	۴/۹۹
		کنترل (n=۲۵)	۳۵/۱۶	۷/۹۸	۳۴/۷۲	۷/۵۳	-۰/۴۴	۲/۶۸
	خشم درونی شده	آزمایش (n=۲۵)	۱۶/۳۲	۳/۷۴	۱۳/۳۶	۳/۱۶	-۲/۹۶	۲/۹۹
		کنترل (n=۲۵)	۱۶/۷۶	۴/۵۵	۱۶/۱۶	۴/۳۶	-۰/۶۰	۳/۵۵
	کل	آزمایش (n=۲۵)	۷۲/۲۴	۸/۹۶	۶۳/۱۲	۹/۳۴	-۹/۱۲	۸/۹۶
		کنترل (n=۲۵)	۷۶/۰۸	۱۷/۰۶	۷۵/۰۴	۱۶/۶۱	-۱/۰۴	۶/۱۷

به منظور بررسی تأثیر بستهٔ آموزشی رشد عزت‌نفس بهینه مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر ابعاد متغیرهای خشم و نشخوار خشم از روش آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری multivariate covariance (با نرم‌افزار spss۲۳) استفاده شد. بدین منظور ابتدا مفروضه‌های این روش آماری مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف و شاپیرو-ویلکز برای هیچ‌یک از متغیرها در هیچ‌یک از گروه‌ها معنادار نشد که حاکی از نرمال بودن متغیرهای پژوهش است. هم‌بستگی بین نمره کل پیش‌آزمون نشخوار خشم (به عنوان متغیر هم‌پراش) و نمرات پس‌آزمون عامل‌های برانگیختگی خشم، موقعیت‌های خشم‌برانگیز و خشم درونی شده از مقیاس خشم به ترتیب ۰/۴۸، ۰/۵۰، ۰/۶۵ و نمرات پس‌آزمون افکار خشمناک پس از رویداد، فکر انتقام، خاطرات خشم‌برانگیز و درک علت‌ها از مقیاس نشخوار خشم به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۵۴، ۰/۶۶ و ۰/۵۹ به‌دست آمد که همگی در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. هم‌چنین آزمون کرویت بارتلت به لحاظ آماری معنادار بود (مجذور کای تقریبی= ۲۰۵/۳۶، P<۰/۰۰۰۱) که نشان دهندهٔ هم‌بستگی کافی بین متغیرهای وابسته برای ادامه تحلیل است.

آزمون باکس جهت بررسی برابری ماتریس‌های کوواریانس به لحاظ آماری معنادار نشد (Box's M=۴۸/۰۳، P>۰/۰۶) که حاکی از آن است که ماتریس‌های کوواریانس متغیرهای وابسته برای سطوح متغیر مستقل برابرند.

جدول ۳. نتایج آزمون لون و نتایج همگنی شیب رگرسیون

	آزمون لون				همگنی شیب رگرسیون	
متغیر	F	df۱	df۲	P	F	P
برانگیختگی خشم	۰/۰۴	۱	۴۸	۰/۸۴	۳/۱۵	۰/۰۸
موقعیت‌های خشم‌برانگیز	۴/۷۰	۱	۴۸	۰/۰۴	۴/۸۲	۰/۰۴
خشم درونی شده	۰/۸۰	۱	۴۸	۰/۳۸	۰/۹۸	۰/۳۳
افکار خشمناک پس از رویداد	۱/۴۱	۱	۴۸	۰/۲۴	۱/۳۴	۰/۲۵
افکار انتقام	۰/۰۰۳	۱	۴۸	۰/۹۶	۰/۵۹	۰/۴۵
خاطرات خشم‌برانگیز	۱/۰۵	۱	۴۸	۰/۳۱	۰/۱۴	۰/۷۱
درک علت‌ها	۲/۴۲	۱	۴۸	۰/۱۴	۴/۵۲	۰/۰۴

هم‌سانی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لون مورد بررسی و تأیید قرار گرفت و نهایتاً همگنی شیب رگرسیون نیز احراز شد که بیانگر عدم تعامل بین متغیر مستقل و متغیر هم‌پراش است (جدول ۳).

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی ترکیب خطی متغیرهای وابسته

اثر		مقدار	F	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	P	مجذور اتا	توان آماری
پیش‌آزمون	اثر پیلای	۰/۶۳	۹/۹۸	۴۱	۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰
	لامبدای ویلکز	۰/۳۷	۹/۹۸	۴۱	۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰
	اثر هاتلینگ	۱/۷۰	۹/۹۸	۴۱	۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰
	بزرگترین ریشه روی	۱/۷۰	۹/۹۸	۴۱	۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰
گروه	اثر پیلای	۰/۳۷	۸/۶۹	۴۱	۷	۰/۰۰۵	۰/۳۷	۰/۹۳۶
	لامبدای ویلکز	۰/۶۳	۸/۶۹	۴۱	۷	۰/۰۰۵	۰/۳۷	۰/۹۳۶
	اثر هاتلینگ	۰/۶۰	۸/۶۹	۴۱	۷	۰/۰۰۵	۰/۳۷	۰/۹۳۶
	بزرگترین ریشه روی	۰/۶۰	۸/۶۹	۴۱	۷	۰/۰۰۵	۰/۳۷	۰/۹۳۶

نتایج جدول ۴ اثر چند متغیری مداخله را بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته که ترکیبی از ابعاد متغیرهای خشم و نشخوار خشم است را نشان می‌دهد. از آن‌جایی که هر چهار آزمون اثر پیلای، لامبدای ویلکز، اثر هاتلینگ و بزرگترین ریشهٔ روی معنادار هستند، بنابراین اثر چند متغیری مداخله بر متغیر وابسته معنادار است و مداخله توانسته است ۳۷ درصد واریانس متغیر وابسته مرکب را تبیین کند. نتایج جدول ۵ اثر تک متغیری مداخله بر هر یک از متغیرهای وابسته را نشان می‌دهد.

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس اثر تک متغیری مداخله بر تفاضل نمرهٔ پس‌آزمون و پیش‌آزمون ابعاد خشم و نشخوار خشم

	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور اتا	توان آماری
نشخوار خشم	افکار خشمناک پس از رویداد	۱۶۴/۲۹	۱	۱۶۴/۲۹	۱۵/۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۲۵	۰/۹۷۰
	افکار انتقام	۶۲/۰۳	۱	۶۲/۰۳	۱۲/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۲۱	۰/۹۳۵
	خاطرات خشم‌برانگیز	۱۳۵/۱۸	۱	۱۳۵/۱۸	۱۵/۹۱	۰/۰۰۰۱	۰/۲۵	۰/۹۷۴
	درک علت‌ها	۴۲/۵۹	۱	۴۲/۵۹	۱۳/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۹۵۴
خشم	برانگیختگی خشم	۲۸۹/۸۲	۱	۲۸۹/۸۲	۱۰/۱۷	۰/۰۰۳	۰/۱۸	۰/۸۷۸
	موقعیت‌های خشم‌برانگیز	۱۳۵/۱۸	۱	۱۳۵/۱۸	۴/۹۸	۰/۰۳	۰/۱۰	۰/۵۹۰
	خشم درونی شده	۷۰/۲۹	۱	۷۰/۲۹	۸/۴۶	۰/۰۰۶	۰/۱۵	۰/۸۱

نتایج جدول ۵ حاکی از این است که گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون کاهش معناداری نسبت به مرحله پیش‌آزمون در زیر مقیاس‌های افکار خشمناک پس از رویداد (P=۰/۰۰۰۱، F=۱۵/۳۶)، افکار انتقام (P=۰/۰۰۱، F=۱۲/۷۵)، خاطرات خشم‌برانگیز (P=۰/۰۰۰۱، F=۱۵/۹۱) و درک علت‌ها (P=۰/۰۰۱، F=۱۳/۸۵)، برانگیختگی خشم (P=۰/۰۰۳، F=۱۰/۱۷)، موقعیت‌های خشم‌برانگیز (P=۰/۰۳، F=۴/۹۸) و خشم درونی شده (P=۰/۰۰۶، F=۸/۴۶) نشان داده است.

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر اجرای بستهٔ آموزشی رشد عزت‌نفس بهینه مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش خشم و نشخوار خشم در دانشجویان بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که بستهٔ آموزشی مذکور توانسته است ابعاد نشخوار خشم شامل افکار انتقام، افکار خشمناک پس از رویداد، خاطرات خشم‌برانگیز و درک علت‌ها را کاهش دهد. هم‌چنین موجب کاهش ابعاد برانگیختگی خشم، موقعیت‌های خشم‌برانگیز و خشم درونی شده از مقیاس خشم گردد.

این نتایج هم‌سو است با نتایج جری و جوز (۳۲) و سوندسن، کورننس و ویکر (۳۳) و کاروالو، اگزاویر، گیلاندرز، پینتوگوویا و کاستیلو (۳۴) که نشان می‌دهند ذهن‌آگاهی موجب کاهش نشخوار ذهنی می‌گردد و نیز هم‌سو است با نتایج دیلارد (۳۵) و جسن (۳۶) که نشان می‌دهند افرادی که به اصالت خویشتن بالاتری دست یافته‌اند، نشخوار ذهنی کمتری را تجربه می‌کنند.

همان‌گونه که ذکر شد این بستهٔ آموزشی با بهره‌گیری از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، با تمرکز بر چهار فرایند آگاهی، پردازش غیر سوگیرانه، کنش اصیل و رابطه اصیل موجب رشد اصالت خویشتن در فرد شده و در پی آن، عزت‌نفس حالت بهینه پیدا کرده و ارتقاء یافته است. خودآگاهیِ رشد یافته که شامل آگاهی نسبت به ویژگی‌های شخصیتی و اهداف و ارزش‌ها از یک‌سو و آگاهی نسبت به مؤلفه‌های لحظهٔ حال مانند آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و حالات جسمانی است (۲۳)، موجب می‌شود فرد نسبت به جریان یافتن افکار خودکار از جمله بازیابی خاطرات گذشته، تحلیل رویداد خشم‌برانگیز و فزونتر شدن حالت هیجانی مرتبط با آن بینش پیدا کند. از آن‌جایی که این بینش به مدد تمرین‌های ذهن‌آگاهی در بستر پذیرش نسبت به خود و ناهم‌جوشی شناختی رخ می‌دهد، مقاومت نسبت به تجربه گذشته جای خود را به پذیرش می‌دهد. توانایی در ناهم‌جوشی شناختی موجب می‌گردد فرد از یکی پنداشتن خود با افکار، باورها، احساسات و تجربیات و نیز یکی پنداشتن افکار درونی خود و واقعیت بیرونی اجتناب کند (۳۷) و قادر گردد به‌جای فرورفتن در خاطرات دردناک و خشم‌برانگیز گذشته و تکرار مداوم آن، زمان حال را دریابد که همهٔ این‌ها موجب می‌گردد نشخوار ذهنی به میزان قابل‌ملاحظه‌ای کاهش یابد. از طرف دیگر، با بهره‌گیری از راهکارهای پردازش غیر سوگیرانه، فرد قادر خواهد بود قضاوت‌های خود را شناسایی کرده و آن را با توصیف جایگزین نماید که این امر نیز منجر به عدم تحریف رویدادها و نگاهی عاری از هیجانات منفی می‌گردد (۳۸, ۳۹). کنش اصیل باعث می‌شود رفتارهای فرد، برخاسته از ارزش‌ها، اهداف و ترجیحات شخصی باشد که همهٔ این‌ها فرورفتن

در گذشته و خاطرات گذشته را کاهش می‌دهد و موجب حضور مؤثر در لحظهٔ حال و جهت‌گیری مناسب نسبت به آینده می‌گردد (۴۰). نهایتاً آخرین مرحله که شامل رابطهٔ اصیل است موجب می‌گردد فرد در یک رابطه، خود حقیقی‌اش را به نمایش بگذارد و بر اساس آن به گونه‌ای جرئتمند رفتار کند. در چنین حالتی سرکوب هیجانات و از جمله هیجان خشم کاهش یافته و فرد کمتر گرفتار نشخوار ذهنی ناشی از آن می‌گردد.

پارکر، نلسون، ایپل و سیکل(۴۱) در تبیین اثر تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر کاهش نشخوار ذهنی از مفهوم پردازش بالا به پایین up-down processing و پردازش پایین به بالا bottom-up processing استفاده می‌کنند. پردازش بالا به پایین، مجموعه‌ای از مکانیسم‌های ادراکی، شناختی است که شامل پردازش تجربه بر اساس بازیابی اطلاعات از حافظه و مبتنی بر تجارب گذشته است و تجربهٔ لحظه حال را فیلتر می‌کند و با طبقه‌بندی کردن تجربه‌ها و ساختار دادن به آن‌ها مانع از این می‌شود که فرد لحظهٔ حال را مستقیم و بی‌واسطه درک کند. ناتوانی در درک صحیح آن‌چه می‌شنویم، به دلیل تلاش برای پیش‌بینی آن‌چه انتظار داریم پیش آید، از پیامدهای پردازش بالا به پایین است. سوءبرداشت از علائم هیجانی که به دلیل عدم توجه نسبت به محرک‌های درونی و بیرونی اتفاق می‌افتد نیز موجب تحریف تجربه می‌گردد و ما را از درک روشن آن‌چه رخ می‌دهد عاجز می‌نماید.

در مقابل، در پردازش پایین به بالا فرد نسبت به تجربهٔ هر لحظه گشودگی دارد به این معنا که در هر لحظه نسبت به محرک‌های درونی و بیرونی آگاهی دارد و این آگاهی به ندرت توسط تجربیات گذشته فیلتر می‌گردد. پردازش پایین به بالا اجازه می‌دهد که فرد نسبت به رویدادها آن‌گونه که اتفاق می‌افتند پذیرا باشد. این پذیرش نسبت به لحظهٔ حال موجب رهایی از ساختارهای محدودکننده از جمله پاسخ‌های هیجانی واکنشی می‌گردد. ذهن‌آگاهی باعث می‌شود پردازش ذهنی از حالت بالا به پایین تبدیل به حالت پایین به بالا شود. در نتیجه فرد در مواجهه با رویدادها، توجه خود را بر اجزای تجربه آن‌گونه که در لحظه رخ می‌دهد متمرکز می‌کند، از تفسیر رویداد بر اساس تجارب گذشته اجتناب می‌کند و شرطی‌های خلاف واقع، کمتر در ذهن فرصت جولان می‌یابند. در نتیجه فرایندهای نشخوار ذهنی متوقف می‌شود. در پژوهش حاضر، تمرین‌های ذهن‌آگاهی در چهارچوب مراحل رشد اصالت خویشتن آموزش داده می‌شود که موجب تقویت اثر آن می‌گردد. کاهش نشخوار ذهنی و از جمله نشخوار خشم که به واسطهٔ تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و رشد اصالت خویشتن رخ می‌دهد، موجب می‌شود برانگیختگی خشم کاهش یابد و مانع از بروز رفتارهای تکانشی گردد.

جین و همکاران (۴۲) از یافته‌های پژوهش خود نتیجه می‌گیرند که ذهن‌آگاهی با افزایش توجه مستقیم و لحظه به لحظه نسبت به تجربهٔ بدنی یک هیجان و کاهش بسط کلامی- مفهومی در پاسخ به هیجانات، باعث کاهش برانگیختگی هیجانات منفی از جمله خشم می‌شود. فرد با حضور آگاهانه در کالبد جسمانی خود، به جای تولید افکاری که شدت هیجان را تشدید کند، توجه خود را معطوف به حالت‌های جسمانی ناشی از هیجان کرده و بدون تلاش برای سرکوب هیجان، آن را در حالت بودن being mode تجربه می‌کند، بنابراین رویدادهای خشم‌برانگیز، در حد طبیعی موجب تجربه هیجان خشم می‌شوند به گونه‌ای که موجب تسهیل در واکنش مناسب گردد. نتایج پژوهش نیز نشان می‌دهد که مداخله، موجب کاهش کمتری در ادراک فرد از موقعیت‌های خشم‌برانگیز می‌شود، چرا که تجربهٔ هیجان خشم در موقعیت‌هایی که فرد مورد ظلم یا اجحاف قرار گرفته و یا با ناکامی روبرو شده است، جزئی از ساختار تکاملی انسان است و برای وی ارزش بقاء دارد و به راحتی دستخوش تغییر نمی‌گردد (۴۳)، اما از آن‌جایی که برانگیختگی خشم کاهش می‌یابد و با نشخوار فکری پیرامون آن تشدید نمی‌گردد، از حد طبیعی فراتر نمی‌رود.

از طرف دیگر، اجرای بستهٔ آموزشی موجب تصحیح و ارتقای عزت‌نفس نفس و تبدیل عزت‌نفس شکننده به عزت‌نفس ایمن و بهینه می‌گردد. همان‌گونه که ذکر شد عزت‌نفس شکننده موجب می‌شود فرد تمایل به بزرگ‌نمایی خود با استفاده از شیوه‌های پرخاشگرانه داشته باشد. خشم و تخاصم بیشتری را تجربه کند (۴۴)، فوران خشم بیشتر (۴۵) و پرخاشگری واکنشی بیشتری از خود نشان دهد (۲۶)، هر رویدادی را مرتبط با خویشتن ارزیابی کرده و تهدیدی برای خود به حساب آورده و بیشتر درگیر نشخوار خشم شود(۲۹). با پرورش اصالت خویشتن و رشد عزت‌نفس بهینه، تمایل فرد برای بزرگ‌نمایی

از بین می‌رود، بنابراین نیازی ندارد که از شیوه‌های پرخاشگرانه برای بزرگ جلوه دادن خود استفاده کند. از آن‌جایی که عزت‌نفس بهینه باعث می‌شود که فرد معطوف به تکلیف عمل کند و نه معطوف به خود، رویدادها را تهدیدی برای ارزشمندی خود محسوب نکرده، در نتیجه نشخوار ذهنی کمتر و خشم کمتری را تجربه می‌کند.

نتیجه‌گیری

در پایان می‌توان چنین نتیجه گرفت که این بستهٔ آموزشی می‌تواند با بهره‌گیری از تکنیک‌ها و نگرش مبتنی بر ذهن‌آگاهی، با ایجاد آگاهی نسبت به ابعاد مختلف خویشتن، رشد پردازش‌های شناختی بدون سوگیری، شکل‌دهی رفتار برخاسته از ارزش‌ها و ترجیحات فرد و کمک به برقراری رابطه‌ای اصیل و مبتنی بر صداقت، فرد را در جهت اصالت خویشتن سوق دهد که پیامد آن دست‌یابی به عزت‌نفس ایمن و فاصله گرفتن از عزت‌نفس شکننده و نهایتاً، کاهش خشم و نشخوار خشم است. از آن‌جایی که بسیاری از رفتارهای خشونت‌آمیز، ناشی از ناتوانی فرد در مدیریت خشم و عدم تاب‌آوری هیجانی است، استفاده از این بستهٔ آموزشی می‌تواند با کاهش نشخوار خشم که موجب تشدید این هیجان می‌گردد و کاهش برانگیختگی فرد در موقعیت‌های پرتنش، احتمال بروز رفتارهای پرخطر و خشونت‌آمیز را کاهش دهد.

سپاس‌گزاری

در پایان از دانشجویان خوب دانشگاه شیراز که در این پژوهش شرکت کرده و امکان اجرای آن را فراهم نمودند سپاس‌گزاری می‌گردد، هم‌چنین از مدیریت امور علمی دانشگاه شیراز و انجمن علمی روانشناسی تربیتی که امکانات لازم را فراهم نموده و ما را در اجرای پژوهش یاری نمودند تشکر و قدردانی می‌گردد.

ملاحظات اخلاقی: این مقاله برگرفته از رسالهٔ دکتری دانشگاه شیراز است که با شماره مجوز ۹۸۳-۴۸/۱۳۲۷ در دانشگاه شیراز به تصویب رسیده است. در تمام مراحل اجرای پژوهش، ملاحظات اخلاقی در نظر گرفته شد و رعایت گردید. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد ماند و آن‌ها مجاز بودند هر زمان تمایلی به ادامه همکاری ندارند، پژوهش را ترک کنند. از آن‌جایی که شرکت‌کنندگان پژوهش به صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کرده بودند، پس از تکمیل پژوهش، دوره آموزشی با همان کیفیتی که برای گروه آزمایشی برگزار گردید، برای گروه کنترل نیز برگزار گردید.

سهم هر نویسنده: این مقاله، بخشی از رساله دکتری نویسندهٔ اول پژوهش می‌باشد. نویسندگان دوم و سوم مقاله، به ترتیب اساتید راهنمای اول و دوم رساله و نویسندگان چهارم و پنجم اساتید مشاور رساله می‌باشند.

حمایت مالی: هزینهٔ این پژوهش از محل گرنت نویسنده دوم پژوهش (استاد راهنمای اول رساله) تأمین گردید.

References

1.Sharp P. Nurturing Emotional Literacy: A Practical for Teachers, Parents and those in the Caring Professions: Routledge; 2014.
2.Fernandez E, Smith TW. Anger, hostility, and cardiovascular disease in the context of interpersonal relationships. Handbook of psychocardiology. 2015:1-19.
3.Birkley EL, Eckhardt CI. Anger, hostility, internalizing negative emotions, and intimate partner violence perpetration: A meta-analytic review. Clinical psychology review. 2015;37:40-56.
4.Lewis M, Haviland-Jones JM, Barrett LF. Handbook of emotions: Guilford Press; 2010.
5.Berkowitz L. A different view of anger: The cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. Aggressive behavior. 2012;38(4):322-33.
6.Siegman AW, Smith TW. Anger, hostility, and the heart: Psychology Press; 2013.
7.Sukhodolsky DG, Golub A, Cromwell EN. Development and validation of the anger rumination scale. Personality and individual differences. 2001;31(5):689-700.
8.Deffenbacher JL. Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. Cognitive and Behavioral Practice. 2011;18(2):212-21.
9.Kassinove H, Sukhodolsky DG. Anger disorders: Basic science and practice issues. Issues in comprehensive pediatric nursing. 1995;18(3):173-205.
10.Saini M. A meta-analysis of the psychological treatment of anger: Developing guidelines for evidence-based practice. Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online. 2009;37(4):473-88.
11.Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness: Guilford Publications; 2017.
12.Jordan CH, Spencer SJ, Zanna MP, Hoshino-Browne E, Correll J. Secure and defensive high self-esteem. Journal of personality and social psychology. 2003;85(5):969.
13.Tennen H, Affleck G. The puzzles of self-esteem a clinical perspective. Self-Esteem: Springer; 1993. p. 241-62.

14.Robins RW, Hendin HM, Trzesniewski KH. Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Personality and social psychology bulletin. 2001;27(2):151-61.
15.Shrauger JS, Rosenberg SE. Self-esteem and the effects of success and failure feedback on performance 1. Journal of Personality. 1970;38(3):404-17.
16.Diener E. Subjective well-being. Psychological bulletin. 1984;95(3):542.
17.Colvin CR, Block J, Funder DC. Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health. Journal of personality and social psychology. 1995;68(6):1152.
18.Baumeister RF, Smart L, Boden JM. Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. Psychological review. 1996;103(1):5.
19.Crocker J, Thompson LL, McGraw KM, Ingerman C. Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat. Journal of personality and social psychology. 1987;52(5):907.
20.Blaine B, Crocker J. Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events: An integrative review. Self-esteem: Springer; 1993. p. 55-85.
21.Fitch G. Effects of self-esteem, perceived performance, and choice on causal attributions. Journal of personality and social psychology. 1970;16(2):311.
22.Kernis MH. Toward a conceptualization of optimal self-esteem. Psychological inquiry. 2003;14(1):1-26.
23.Kernis MH, Goldman BM. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. Advances in experimental social psychology. 2006;38:283-357.
24.Schröder-Abé M, Rudolph A, Schütz A. High implicit self-esteem is not necessarily advantageous: Discrepancies between explicit and implicit self-esteem and their relationship with anger expression and psychological health. European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology. 2007;21(3):319-39.
25.Falkenbach DM, Howe JR, Falki M. Using self-esteem to disaggregate psychopathy, narcissism, and aggression. Personality and Individual Differences. 2013;54(7):815-20.
26.Lee EJ. The relationship between unstable self-esteem and aggression: Differences in reactive and proactive aggression. The Journal of Early Adolescence. 2014;34(8):1075-93.
27.Turner KA, White BA. Contingent on contingencies: Connections between anger rumination, self-esteem, and aggression. Personality and Individual Differences. 2015;82:199-202.
28.Brown KW, Ryan RM, Creswell JD, Niemiec CP. Beyond me: Mindful responses to social threat. Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego. 2008:75-84.
29.Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical psychology: Science and practice. 2003;10(2):144-56.
30.Creswell JD. Mindfulness interventions. Annual review of psychology. 2017;68:491-516.
31.Siegel JM. The multidimensional anger inventory. Journal of personality and social psychology. 1986;51(1):191.
32.Jury TK, Jose PE. Does Rumination Function as a Longitudinal Mediator Between Mindfulness and Depression? Mindfulness. 2018:1-14.
33.Svendsen JL, Kvernenes KV, Wiker AS, Dundas I. Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. Nordic Psychology. 2017;69(2):71-82.
34.Carvalho SA, Xavier A, Gillanders D, Pinto-Gouveia J, Castilho P. Rumination and valued living in women with chronic pain: How they relate to the link between mindfulness and depressive symptoms. Current Psychology. 2018:1-9.
35.Dillard AN. Authenticity and coping behaviors in adolescents: Colorado State University; 2016.
36.Jessen AK. The Role of Authenticity and Cognitive Distortions in Reducing Workplace Stress: Northern Arizona University; 2018.
37.Zettle RD, Rains JC, Hayes SC. Processes of change in acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for depression: A mediation reanalysis of Zettle and Rains. Behavior modification. 2011;35(3):265-83.
38.Allan BA, Bott EM, Suh H. Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. Mindfulness. 2015;6(5):996-1003.
39.Kabat-Zinn J, Hanh TN. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness: Delta; 2009.
40.Kemani M, Hesser H, Olsson G, Lekander M, Wicksell R. Processes of change in Acceptance and Commitment Therapy and Applied Relaxation for long-standing pain. European Journal of Pain. 2016;20(4):521-31.
41.Parker SC, Nelson BW, Epel ES, Siegel DJ. The science of presence. Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice. 2015:225.
42.Jain S, Shapiro SL, Swanick S, Roesch SC, Mills PJ, Bell I, et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. Annals of behavioral medicine. 2007;33(1):11-21.
43.Gross JJ. Handbook of emotion regulation: Guilford publications; 2013.
44.Novaco RW. Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment: Lexington; 1975.
45.Felson RB. Patterns of aggressive social interaction. Social psychology of aggression: Springer; 1984. p. 107-26.