

Research Paper

Evaluation of the Effectiveness of Mindfulness-based Group Stress reduction Training on Self-criticism of Female Students with Academic Stress

Sudابه Shirani Borujeni¹ , Tayebe Sharifi^{2*} , Reza Ahmadi³ , Ahmad Ghazanfari² 

1. PhD Student, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Sharekord, Iran

2. Associate Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Sharekord, Iran

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Sharekord, Iran

Citation: Shirani Borujeni S, Sharifi T, Ahmadi R, Ghazanfari A. [Evaluation of the Effectiveness of Mindfulness-based Group Stress reduction Training on Self-criticism of Female Students with Academic Stress (persian)] Journal of Clinical Nursing and Midwifery. 2021 9(4): 850-860

Abstract

Received: 13 Sep 2020

Accepted: 07 Dec 2020

Available Online: Mar 2021

Background & Aims: Many students experience high levels of stress during their studies, causing them a lot of psychological damage and leading to feelings of inefficiency and a negative self-critical attitude. In this regard, the current study aimed to evaluate the effectiveness of mindfulness-based stress reduction group training on the self-critical attitude of female students with academic stress at Farhangian University of Chaharmahal and Bakhtiari Province, Iran.

Methods: The present quasi-experimental study was carried out with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population of this study included all 350 female students of Farhangian University of Chaharmahal and Bakhtiari province in the academic year 2018-2019. Among all the students, 150 students were selected by random sampling, and then out of them 60 students with higher academic stress scores than the average group were selected as the final sample and randomly divided into two groups (i.e., experimental group [n=30] and control group [n=30]). In both groups, the self-critical questionnaire was completed as a pretest, and after the intervention, the posttest and two-month follow-up were performed again for both groups. The collected data were analyzed using descriptive statistics (e.g., mean and standard deviation) and inferential statistics (e.g., analysis of covariance) by SPSS software (version 23).

Keywords:

Academic Stress, Female Students, Mindfulness, Self-Criticism, Stress Reduction

Results: Based on the obtained results, mindfulness-based stress reduction group training had a significant effect on self-critical reduction ($\eta^2=7.27$; $F=30.6$; $P<0.001$).

Conclusion: According to the findings of this study, mindfulness-based stress reduction training can be used in order to decrease students' self-criticism.

*Corresponding author:

Tayebe Sharifi

Address: Department of Psychology, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Sharekord, Iran

Email: sharifi_ta@yahoo.com

بررسی اثربخشی آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودانتقادی دانشجویان دختر دارای استرس تحصیلی

سودابه شیرانی بروجنی^۱، طیبه شریفی^{۲*}، رضا احمدی^۳، احمد غضنفری^۲

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
۲. دانشیار، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
۳. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

چکیده:

تاریخ دریافت: ۲۳ شهریور ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش: ۱۷ آذر ۱۳۹۹

تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۹

زمینه و هدف: بسیاری از دانشجویان در دوران تحصیل استرس زیادی را تجربه می‌کنند که آسیب‌های روانی زیادی به آن‌ها وارد می‌کند و این موضوع باعث احساس ناکارآمدی و نگرش انتقادی منفی نسبت به خود می‌شود. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودانتقادی دانشجویان دختر دارای استرس تحصیلی در دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری انجام شد.

روش بررسی: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری به تعداد ۳۵۰ نفر در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. از بین تمام دانشجویان، ۱۵۰ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. سپس از بین آن‌ها ۶۰ نفر که نمره استرس تحصیلی بالاتری نسبت به میانگین گروه داشتند، به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره (یک گروه آزمایش و یک گروه گواه) قرار گرفتند. در هر دو گروه پرسش‌نامه خودانتقادی به عنوان پیش‌آزمون تکمیل و پس از اتمام مداخله، مجدداً پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه برای هر دو گروه اجرا شد. داده‌های گردآوری شده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: بر اساس نتایج، آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش خودانتقادی تأثیر معنی‌دار داشته است ($F=30/6$, $eta=7/27$, $P<0/001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این مطالعه می‌توان از آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای کاهش خودانتقادی دانشجویان استفاده کرد.

کلید واژه‌ها:

استرس تحصیلی، خودانتقادی، دانشجویان دختر، ذهن‌آگاهی، کاهش استرس

*نویسنده مسئول:

طیبه شریفی

نشانی: گروه روان‌شناسی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران

پست الکترونیک: sharifi_ta@yahoo.com

مقدمه

دانشگاه‌ها به‌عنوان عالی‌ترین مکان یادگیری اطلاعات و دانش، نقش بی‌بدیلی در پرورش دانشجویان دارند. دانشگاه فرهنگیان از جمله دانشگاه‌هایی است که با هدف تأمین نیرو و تربیت و توانمندسازی منابع انسانی وزارت آموزش و پرورش تأسیس شده است^(۱). امروزه در نظام‌های آموزشی جهان، معلمی می‌تواند در عرصه علم و عمل به‌خوبی ایفای نقش کند که راه و رسم چگونه آموختن، چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن را به فراگیرانش بیاموزد^(۲).

خودانتقادی (Self-Criticism) یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که با سلامت روان و همچنین سازگاری‌ها و ناسازگاری‌های متعدد فردی و اجتماعی در ارتباط است. Zuroff و همکاران (۲۰۰۵) معتقدند ویژگی‌های انگیزشی، شناختی و بین‌فردی خودانتقادی به‌صورت پویا با عوامل محیطی تعامل دارد و باعث افزایش و حفظ آسیب‌ها و ناراحتی‌های روانی می‌شود. Blatt و Zuroff معتقدند افراد خودانتقاد افرادی هستند که بر دستیابی به اهداف و درگیر شدن سخت‌گیرانه بر قضاوت از خود بسیار تأکید دارند و در لذت‌بردن از دستیابی به اهداف ناتوان هستند. افراد خودانتقاد ویژگی‌های همچون احساس بی‌ارزشی، احساس گناه و شکست دارند. خودانتقادی به‌عنوان یک عامل منحصربه‌فرد پیش‌بینی افسردگی و احساسات منفی شناخته شده است. خودانتقادی شکلی از آزار و اذیت درونی محسوب می‌شود که استرس‌زا و تضعیف‌کننده است^(۳).

Lankau و همکاران (۲۰۱۵) معتقدند دو نوع خودانتقادی در افراد وجود دارد؛ خودانتقادی مقایسه‌ای که به سبب مقایسه خود با دیگران متخاصم و برتری‌جو ایجاد می‌شود و خودانتقادی درونی‌شده که به سبب مقایسه خود با انتظارات بسیار سطح بالا و غیر قابل دستیابی درونی ایجاد می‌شود. وجه مشترک هر دو نوع خودانتقادی این است که فرد عملکرد خود را نادرست می‌داند. این افراد به علت ترس زیاد از عدم پذیرش و ترس از مورد انتقاد قرارگرفتن از سوی دیگران، افسردگی و استرس بیشتری را نسبت به افراد با خودانتقادی کم تجربه می‌کنند^(۴).

در پژوهش‌های اخیر استرس تحصیلی به‌مثابه یک چالش فراگیر، حجم قابل ملاحظه‌ای از پژوهش‌ها را در کشورهای

مختلف به خود اختصاص داده است. تحقیقات نشان داده‌اند استرس تحصیلی ادراک‌شده در پیش‌بینی کیفیت زندگی دانشجویان مؤثر است. در همین رابطه مرور دقیق شواهد تجربی نشان داده است گزارش سطوح بالای استرس تحصیلی در بین دانشجویان با کاهش پیشرفت تحصیلی، کاهش میزان سلامت و افزایش هیجانات منفی آن‌ها رابطه داشته است^(۵). استرس تحصیلی از طریق تشدید تجربه عوامل منفی، سلامت روانی فرد را در جهات مختلف به مخاطره می‌اندازد^(۶). باین‌وجود از طریق روش‌های متعددی می‌توان بر این موضوع تأثیر گذاشت و باعث بهبود شرایط روحی و سلامت روح و روان افراد شد. یکی از درمان‌های روان‌شناختی که در این پژوهش بررسی خواهد شد، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی است.

مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness) توجه زیادی را در روان‌شناسی به خود جلب کرده است و تعداد زیادی از مطالعات تجربی، اثربخشی این مداخلات را در زمینه‌های بالینی و غیربالینی تأیید می‌کنند^(۷). بیشتر مفاهیم ذهن‌آگاهی که در مداخلات بالینی و پژوهش‌های غربی آورده می‌شود، در بودائیسم و سایر سنن دینی ریشه دارد^(۸)؛ اما کاربرد مراقبه ذهن‌آگاهی به‌عنوان شکلی از مداخله رفتاری برای مشکلات بالینی با کارهای Jon Kabat-Zinn آغاز شد که کاربرد این شیوه را در درمان بیماران مبتلا به درد مزمن کشف کرد^(۹)؛ مداخله‌ای که اکنون با عنوان الگوی درمانی کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction) شناخته می‌شود.

در شیوه کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی افراد یاد می‌گیرند پذیرش و دلسوزی را به جای قضاوت‌کردن تجربه‌شان گسترش دهند، هشیاری لحظه حاضر را به جای هدایت خودکار ایجاد کنند و شیوه‌های جدید پاسخ‌دادن به موقعیت‌ها را یاد بگیرند^(۱۰). ذهن‌آگاهی می‌تواند درمان‌جویان را در شناخت افکار و ارزیابی‌های نادرست کمک کند تا به زمان حال عاری از قضاوت آگاه شوند و به ارزش‌های شخصی و توانایی‌های خود پی ببرند^(۱۱). مزایای استفاده از روش‌های ذهن‌آگاهی از جمله مراقبه، تشخیص بدن و یوگا، در تحقیقات مبتنی بر شواهد نشان داده است که

دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش شامل همه دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری به تعداد ۳۵۰ نفر در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. از بین تمام دانشجویان، ۱۵۰ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و از بین آن‌ها ۶۰ نفر که نمره استرس تحصیلی بیشتری نسبت به میانگین گروه داشتند و ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، به عنوان نمونه نهایی انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در دو گروه مساوی و همگن (یک گروه آزمایش و یک گروه گواه) قرار گرفتند. با توجه به اینکه طرح پژوهشی حاضر نیمه‌آزمایشی است و حجم نمونه در طرح‌های نیمه‌آزمایشی حداقل ۱۵ نفر در هر گروه توصیه می‌شود و همچنین هرچه نمونه با حجم بزرگ‌تری انتخاب شود، شاخص‌های آماری محاسبه‌شده برآورد دقیق‌تری از پارامترهای جامعه به دست خواهند داد، لذا از نمونه مذکور ۳۰ نفر در هر گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانشجو معلم بودن و حضور تمام‌وقت در دانشگاه فرهنگیان، کسب نمره یک انحراف معیار بیشتر از میانگین در پرسش‌نامه استرس تحصیلی، داشتن سلامت جسمی، نداشتن آسیب‌های روان‌شناختی مزمن همچون اضطراب و افسردگی (با توجه به خوداظهاری و مصاحبه بالینی) بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل غیبت در دو جلسه آموزشی، همکاری نکردن، انجام ندادن تکالیف مشخص شده در دوره آموزشی و بروز حوادث پیش‌بینی نشده بود.

به منظور رعایت نکات اخلاقی پژوهش، ابتدا رضایت شرکت‌کنندگان برای ورود به فرایند پژوهش به صورت کتبی گرفته شد. همچنین در زمینه محرمانه ماندن اطلاعات به آن‌ها اطمینان داده شد. پس از اعلام تمایل افراد، کار آموزش برای گروه آزمایش آغاز شد. به گروه گواه نیز اعلام شد در راستای طرح پژوهشی و به منظور بررسی روند تغییرات در زمینه موضوع تحقیق لازم است تعدادی پرسش‌نامه را پر کنند.

مداخله آزمایشی

شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ابتدا پرسش‌نامه خودانتقادی را تکمیل کردند و پس از آن آموزش آغاز شد. گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (برنامه آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی) قرار گرفت. بدین صورت که بر اساس پروتکل

شناخت فلسفه بودایی و نحوه تکمیل روان‌شناسی غرب می‌تواند نقش مهم توجه را در سلامت روان به حد اکثر برساند^(۱۲). مبتنی بر این رویکرد روان‌شناسان شناختی توضیح می‌دهند که بخش عمده‌ای از استرس‌های تحصیلی دانشجویان از نگرانی‌های آن‌ها از آینده ناشی می‌شود؛ لذا آموزش زندگی در لحظه حال و تجربه آگاهی از فرایندهای لحظه‌ای ذهن می‌تواند چاره مناسبی برای این دانشجویان باشد^(۱۳).

طی دهه گذشته شواهد فراوانی از اثرات سودمند مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سلامت روان به دست آمده است. Gracia Gozalo و همکاران در پژوهشی دریافتند استفاده از برنامه ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث افزایش بهزیستی شود^(۱۴). تحقیقات متعدد نشان می‌دهد مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی از جمله MBSR به افراد کمک می‌کند با مشاهده تجارب ناخوشایند به شیوه‌ای غیرقضاوتی، عاطفه منفی خود را کنترل کنند^(۱۵). ذهن‌آگاهی درمانی است که از درمان‌های شناختی-رفتاری مشتق می‌شود و از مؤلفه‌های مهم موج سوم مدل‌های درمانی روان‌شناختی به شمار می‌رود و تأثیر آن در افزایش بهزیستی تأیید شده است^(۱۶).

اگرچه امروزه دانشگاه‌های زیادی به تربیت جوانان می‌پردازند، یکی از دانشگاه‌هایی که نقشی اساسی در تربیت نیروی انسانی مورد نیاز آموزش و پرورش دارد، دانشگاه فرهنگیان است؛ چراکه نقش معلم در جامعه بسیار تأثیرگذار است و اگر معلمان وضعیت روحی و روانی مناسبی نداشته باشند، بدون تردید تأثیر مخرب زیادی بر روحیه نسل‌های بعدی جامعه خواهند گذاشت. از این رو توجه به شرایط روحی و روانی دانشجو معلمان و آموزش آنان در زمینه‌های مختلف روان‌شناختی و بهزیستی می‌تواند کمک مؤثری به آینده جامعه کند؛ بنابراین، آنچه در این پژوهش به عنوان مسئله مطرح بوده این است که آیا آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودانتقادی دانشجویان دختر دارای استرس تحصیلی دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری اثربخش است.

روش بررسی

این پژوهش به صورت نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با پیگیری و گروه گواه طراحی شد. در این مطالعه کد اخلاق به شماره IR.IAU.SHK.REC.1399.014 از

ارزیابی می‌کند. در هر خرده‌مقیاس برای به‌دست‌آوردن نمره کلی، سؤالات با یکدیگر جمع می‌شوند. نمرات بیشتر به ترتیب نشان‌دهنده استرس تحصیلی بیشتر و واکنش‌های بیشتر نسبت به استرس است. میزان استرس دانشجویان در سه طبقه خفیف، متوسط و شدید رتبه‌بندی می‌شود. نمرات کمتر از ۱۰۲ به‌عنوان استرس خفیف، نمرات ۱۰۳ تا ۱۵۳ استرس متوسط و نمرات بیشتر از ۱۵۴ به‌عنوان استرس شدید در نظر گرفته می‌شود. گادزلا روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه را از پاسخ‌های ۸۷ دانشجو و گادزلا و همکاران از پاسخ‌های ۲۹۰ دانش‌آموز گزارش کرده‌اند. پایایی پرسش‌نامه استرس تحصیلی در مطالعات قبلی بررسی و گزارش شده است (۱۷).

شکری و همکاران در سال ۱۳۸۵ این ابزار را به فارسی ترجمه و روایی (روایی محتوا و تطابق فرهنگی) و پایایی (۰/۸۰) آن را تأیید کرده‌اند. در مطالعات داخل کشور نیز پژوهش‌های متعددی از این ابزار بهره برده‌اند و پایایی آن را تأیید کرده‌اند.

پرسش‌نامه مقیاس سطوح خودانتقادی

Zarov و Thompson (۲۰۰۴) مقیاس سطوح خودانتقادی را طراحی کرده‌اند و روایی و پایایی آن احراز شده است. این مقیاس ۲۲ گویه دارد و دو مؤلفه خودانتقادی مقایسه‌ای (۱۲ گویه) و خودانتقادی درونی (۱۰ گویه) را می‌سنجد (۱۸). این مقیاس در طیف لیکرت و به‌صورت صفر تا ۶ نمره‌گذاری می‌شود. Zarov و Thompson (۲۰۰۴) روایی و پایایی مقیاس سطوح خودانتقادی را روی نمونه‌ای شامل ۱۴۴ دانشجو ارزیابی کرده‌اند. تحلیل عوامل مقیاس، گویای دو عامل خودانتقادی مقایسه‌ای و خودانتقادی درونی بود. همچنین بین خرده‌مقیاس‌ها با خرده‌مقیاس روان‌نژندی پرسش‌نامه ویژگی‌های شخصیتی رابطه معنی‌دار وجود داشت. در ایران روایی و پایایی مقیاس سطوح خودانتقادی در پژوهش موسوی و قربانی (۱۳۸۵) با روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خودانتقادی درونی ۰/۸۷ و خودانتقادی مقایسه‌ای ۰/۵۵ به‌دست آمد. همچنین رابطه بین مؤلفه‌های مقیاس خودانتقادی با خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه مشکلات بین شخصی مثبت و معنی‌دار بود. در این پژوهش آلفای کرونباخ مقیاس سطوح خودانتقادی به ترتیب برای خرده‌مقیاس خودانتقادی مقایسه‌ای ۰/۸۸ و خودانتقادی درونی ۰/۸۹ به‌دست آمد (۱۸).

آموزشی برگرفته از مدل Bowen و Marlatt (۲۰۱۱)، ۸۰ جلسه (هر هفته یک جلسه به مدت ۹۰ دقیقه در دو ماه، از اردیبهشت تا خرداد ۱۳۹۸) آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای دانشجویان گروه آزمایش ترتیب داده شد. طرح مداخله از بسته آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی Bowen و Marlatt (۲۰۱۱) اقتباس شده بود که پژوهشگر برای دانشجویان انجام داد. در این روش علاوه بر انجام تمرینات رسمی (هاسا یوگا، معاینه بدن، تنفس همراه با ذهن‌آگاهی، مراقبه نشسته، مراقبه‌ها و انجام تکالیف همراه با ذهن‌آگاهی) در جلسات گروهی، شرکت‌کنندگان متعهد شدند حداقل روزی ۳۰ دقیقه تا یک ساعت این تکنیک‌ها را تمرین کنند. هدف از اجرای تمامی تمرینات معطوف‌کردن توجه به زمان حال و آگاهی از تجارب لحظه‌به‌لحظه است. در پایان آخرین بخش آموزش نیز بار دیگر اعضا به پرسش‌نامه خودانتقادی پاسخ دادند.

افراد گروه گواه یک بار در ابتدا پرسش‌نامه خودانتقادی را به‌صورت پیش‌آزمون پر کردند و پس از گذشت زمان مورد نظر مجدداً همان پرسش‌نامه را به‌صورت پس‌آزمون تکمیل کردند.

دو ماه بعد از پایان جلسات گروه آزمایش، جلسه پیگیری با اعضای گروه تشکیل شد و همه اعضا به پرسش‌نامه خودانتقادی مجدداً پاسخ دادند. گروه گواه نیز دو ماه پس از تکمیل پرسش‌نامه پس‌آزمون، با هماهنگی قبلی در دانشگاه حضور یافت و مجدد پرسش‌نامه را تکمیل کرد. تجزیه و تحلیل اطلاعات در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر) با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام گرفت.

پرسش‌نامه استرس تحصیلی گادزلا (SLSI: Student-Life Stress Inventory)

به‌منظور سنجش میزان استرس تحصیلی دانش‌آموزان از پرسش‌نامه استرس تحصیلی گادزلا استفاده شد. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی مداد و کاغذی است که از ۵۱ سؤال در ۹ طبقه تشکیل شده است (۱۷). این ابزار بر مدل نظری توصیف‌شده Moris (۱۹۹۰) مبتنی است. مدل مزبور ۵ طبقه عامل استرس‌زا (ناکامی‌ها، تعارضات، فشارها، تغییرات و استرس خودتحمیلی) و ۴ نوع (بخش) واکنش نسبت به عوامل استرس‌زا (جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی) را

جدول ۱. محتوا و نحوه اجرای پروتکل آموزشی «کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی» با استفاده از مدل Marlatt و Bowen (۲۰۱۱)

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	تشریح ماهیت تشکیل جلسه، معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر، شرح مختصری از ۸ جلسه، انجام مدیتیشن های خوردن یک عدد کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن اسکن بدن و صحبت درباره احساسات ناشی از انجام این مدیتیشن ها، تکلیف خانگی
جلسه دوم	انجام مدیتیشن اسکن بدن و بحث درباره این تجربه، بحث درباره تکالیف خانگی، موانع تمرین و راه حل های برنامه ذهن آگاهی برای آن، انجام مدیتیشن در حالت نشسته، تکلیف خانگی
جلسه سوم	حرکات آرام و ذهن آگاه یوگا به عنوان شیوه ای از آرام کردن علائم فیزیکی استرس و آگاه شدن از حرکات ظریف بدن، تمرین دیدن و شنیدن، مدیتیشن نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی، تکالیف
جلسه چهارم	مراقبه نشسته با تأکید بر توجه به تنفس، صداهای بدن و افکار، بحث درباره پاسخ های استرس و واکنش فرد به موقعیت های دشوار و نگرش ها و رفتارهای جایگزین، تمرین قدم زدن ذهن آگاه، تکالیف
جلسه پنجم	انجام مدیتیشن نشسته، ارائه و اجرای حرکات ذهن آگاه بدن، تکالیف
جلسه ششم	تمرین فضای تنفسی سه دقیقه ای، بحث درباره تکالیف خانگی در گروه های دوتایی، ارائه تمرینی با عنوان «خلق، فکر، دیدگاه هایی جداگانه» با این مضمون که محتوای افکار اکثراً واقعی نیستند، چهار تمرین مدیتیشن به مدت یک ساعت، تکالیف
جلسه هفتم	مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می شود، مضمون جلسه این است که بهترین راه مراقبت از خودم چیست، ارائه تمرینی که در آن شرکت کنندگان مشخص می کنند کدام یک از رویدادهای زندگی شان خوشایند و کدام یک ناخوشایند است و چگونه می توان برنامه ای چید که به اندازه کافی رویدادهای خوشایند در آن باشد، فضای تنفسی سه دقیقه ای، تکالیف
جلسه هشتم	اسکن، مضمون جلسه استفاده از چیزی است که تاکنون یاد گرفته اید، تمرین فضای تنفسی سه دقیقه ای، بحث در زمینه روش های کنار آمدن با موانع مدیتیشن، مطرح شدن سؤالاتی درباره کل جلسات

یافته ها

تحلیل سؤال های پژوهش

در این پژوهش، نرمال بودن توزیع نمره ها از طریق آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد. نتایج این آزمون به تفکیک مؤلفه های مربوط به هر متغیر، در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در جدول ۴ آورده شده است. با توجه به نتایج جدول ۴، در سطح معنی داری ۰/۰۵ توزیع نمره های بررسی شده در زمینه مؤلفه های مربوط به پرسش نامه خودانتقادی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و

یافته های جدول ۲ نشان داد که شرکت کنندگان دو گروه آزمایش و گواه، از نظر محدوده سنی همگن هستند. همچنین طبق داده های جدول ۳، نتایج حکایت از وجود تفاوت بین نمره های گروه آزمایش و گواه در سه مرحله آزمون در زمینه مولفه های خودانتقادی دارد.

جدول ۲. فراوانی و درصد فراوانی وضعیت سنی افراد حاضر در گروه های نمونه پژوهش

ردیف	وضعیت سنی	گروه ها	فراوانی	درصد فراوانی
۱	۱۹ سال	گروه آزمایش	۱۰	۱۶
		گروه گواه	۱۱	۱۸
۲	۲۰ سال	گروه آزمایش	۸	۱۳
		گروه گواه	۸	۱۳
۳	۲۱ سال	گروه آزمایش	۷	۱۲
		گروه گواه	۷	۱۲
۴	۲۲ سال	گروه آزمایش	۵	۸
		گروه گواه	۴	۷

جدول ۳. میانگین نمره‌های دو گروه آزمایش و گواه در پاسخ به سؤال‌های پرسش‌نامه مقیاس خودانتقادی

مؤلفه‌ها (خودانتقادی)	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
درونی شده	گروه آزمایش (آموزش کاهش استرس)	۳/۶۹	۰/۵۷	۲/۸۸	۰/۳۹	۰/۳۶
	گروه گواه	۳/۱۳	۰/۵۳	۲/۹۴	۰/۳۸	۰/۴۳
مقایسه‌ای	گروه آزمایش (آموزش کاهش استرس)	۲/۹۷	۰/۷۳	۲/۳۳	۰/۳۴	۰/۳۲
	گروه گواه	۳/۰۱	۰/۲۱	۳/۴۸	۰/۲۲	۰/۲۲
کل	گروه آزمایش (آموزش کاهش استرس)	۳/۳۳	۰/۵۵	۲/۶۱	۰/۳۳	۰/۲۹
	گروه گواه	۳/۰۷	۰/۴۲	۳/۲۴	۰/۲۸	۰/۲۷

جدول ۴. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال‌بودن توزیع پراکندگی نمره‌ها به تفکیک گروه، متغیر و مرحله

پرسش‌نامه	مؤلفه	گروه	آزمایش (کاهش استرس)		گواه
			شاپیرو-ویلک	سطح معنی‌داری	
خودانتقادی	درونی شده	پیش‌آزمون	۰/۳۰۰	۰/۹۱	۰/۰۶۰
		پس‌آزمون	۰/۸۰۴	۰/۹۷	۰/۰۵۳
		پیگیری	۰/۹۸۰	۰/۹۸	۰/۰۵۷
	مقایسه‌ای	پیش‌آزمون	۰/۰۳۰	۰/۶۹	۰/۱۴۳
		پس‌آزمون	۰/۱۷۱	۰/۹۴	۰/۵۳۲
		پیگیری	۰/۳۴۷	۰/۹۵	۰/۴۵۲

پیگیری برای بیشتر موارد نرمال بوده است. طبق نتایج جدول ۵، در سطح معنی‌داری ۰/۰۵، در چهار آزمون (اثر پیلایی، لمبداویلکس، اثر هاتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه ری) مربوط به تفاوت بین میانگین نمره‌های دو گروه (کل و ابعاد) دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان مؤثر است.

جدول ۵. نتایج آزمون‌های چندمتغیره (تحلیل کوواریانس) درباره تأثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودانتقادی

خودانتقادی	آزمون	ارزش (مقدار)	مقدار F	گروه آزمایش (آموزش کاهش استرس)	
				ضرب تاثیر انا	ضرب تاثیر انا
درونی شده	اثر پیلایی	۰/۸۴	۶۳/۴	۰/۰۰۰	۰/۸۴۶
	لمبداویلکس	۰/۱۵	۶۳/۴	۰/۰۰۰	۰/۸۴۶
	اثر هاتلینگ	۵/۵۱	۶۳/۴	۰/۰۰۰	۰/۸۴۶
	ب.ریشه ری	۵/۵۱	۶۴/۴	۰/۰۰۰	۰/۸۴۶
مقایسه‌ای	اثر پیلایی	۰/۴۷۴	۱۰/۳	۰/۰۰۱	۰/۴۷۴
	لمبداویلکس	۰/۵۲۶	۱۰/۳	۰/۰۰۱	۰/۴۷۴
	اثر هاتلینگ	۰/۹۰۱	۱۰/۳	۰/۰۰۱	۰/۴۷۴
	ب.ریشه ری	۰/۹۰۱	۱۰/۳	۰/۰۰۱	۰/۴۷۴
کل	اثر پیلایی	۰/۷۲۷	۳۰/۶	۰/۰۰۰	۰/۷۲۷
	لمبداویلکس	۱/۲۷۳	۳۰/۶	۰/۰۰۰	۰/۷۲۷
	اثر هاتلینگ	۲/۶۶	۳۰/۶	۰/۰۰۰	۰/۷۲۷
	ب.ریشه ری	۲/۶۶	۳۰/۶	۰/۰۰۰	۰/۷۲۷

که در آینده مسئول حفظ و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان هستند، اهمیت مضاعفی دارد.

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودانتقادی دانشجویان دختر دارای استرس تحصیلی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودانتقادی و به‌طور مجزا بر ابعاد آن اثربخش بوده است. این نتیجه با یافته‌های پژوهش Gilbert (۲۰۱۴)^(۳)، حسینی (۱۳۸۷)، به نقل از سبک‌خیز، (۲۰۱۶)^(۲۱) و سبک‌خیز و جوهری‌فرد (۲۰۱۶)^(۲۱) همسو است.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک روش آموزشی کاهش تجارب اجتنابی و تمایل به تجربه احساس‌های ناخوشایند بدنی و هیجانات و افکار است^(۲۱). نتایج این پژوهش با نتایج مطالعات Kabat-Zinn (۲۰۰۳) همسو است که در آن مطالعات نشان می‌دهد درمان ذهن‌آگاهی با انواع پیامدهای سلامتی نظیر کاهش درد، افسردگی و استرس ارتباط دارد. همچنین ذهن‌آگاهی در افزایش آرام‌بخشی عضلانی و کاهش نگرانی و افسردگی بیماران جسمی مؤثر است.

به‌طورکلی نگرانی از ارزیابی و نحوه تفکر دیگران در مورد خود، تدوین استانداردهای سطح بالا و عدم اطمینان به کسب موفقیت‌آمیز آن‌ها و افکاری از این‌دست که افراد کمال‌گرا با آن‌ها دست‌برگریبان هستند، همگی از موارد زمینه‌ساز بروز و تجلی استرس به شمار می‌آیند. به‌عبارتی‌دیگر، هر انسانی از مجموعه‌ای از توانایی‌ها برخوردار است و با آگاهی از میزان این استعدادها اهداف زندگی خود را تعیین می‌کند^(۲۲).

در تبیین تأثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خرده‌مقیاس‌های خودانتقادی (درونی‌شده و مقایسه‌ای) می‌توان بیان کرد که افرادی که خودانتقادی درونی‌شده دارند، تمایل دارند معیارهای سخت‌گیرانه و غیرواقعی‌بنا برای خود وضع کنند. در مقابل، افرادی که خودانتقادی مقایسه‌ای دارند، به‌خاطر مقایسه خود با دیگران انتظارات افراطی از خود دارند و احساس حقارت کلی و احساس ناتوانی در فائق‌آمدن بر مشکلات زندگی در آن‌ها دیده می‌شود. با توجه به موارد ذکرشده، چنین برمی‌آید که تفسیر منفی افکار هسته اصلی معیارهای سرسختانه و انتظارات افراطی از خود، دیگران و

آزمایش (کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی) و گواه، در کل و برای دو مؤلفه بررسی‌شده تفاوت‌های بین میانگین نمره‌های افراد در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با هم معنی‌دار است. به‌عبارت‌دیگر، تأثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش خودانتقادی، در کل و برای هر یک از مؤلفه‌های آن مؤثر است. همچنین نتایج آزمون معذور جزئی اتا حاکی از آن است که میزان این تأثیر در کل حدود ۰/۷۳، برای خودانتقادی درونی‌شده حدود ۰/۸۵ و خودانتقادی مقایسه‌ای حدود ۰/۴۷ بوده است. به‌عبارت‌دیگر، در کل حدود ۷۳ درصد و برای دو مؤلفه دیگر به ترتیب حدود ۸۵ و ۴۷ درصد تفاوت میانگین نمره‌های مرحله پیش‌آزمون با مرحله پس‌آزمون و پیگیری را آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی تبیین می‌کند. توان آماری آزمون نیز برای کل و دو مؤلفه ۱ و میزان خطا صفر بوده است.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودانتقادی دانشجویان دختر دارای استرس تحصیلی است. انتقاد از خود شدیدترین نوع انتقاد محسوب می‌شود. اغلب مواقع دیگران با انتقادهای خود به ما آسیب می‌رسانند، اما انتقادی که به خود می‌کنیم، ضربه‌ای عمیق‌تر بر ما وارد می‌کند و اثر آن پایدارتر است. خودانتقادی یک ویژگی شخصیتی است که فرد با آن خود را شدیداً ارزیابی می‌کند. این ویژگی پیامدهای منفی نظیر افسردگی، استرس، اضطراب، روابط بین‌فردی مختل، هیجانات منفی و ناراحتی زیادی به همراه دارد^(۱۹). از آنجاکه انتقاد از خود از باور فرد نسبت به کارآمدبودنش می‌کاهد، ممکن است سبب شود فرد نتواند در بهترین حد خود ظاهر شود. با تحقیق‌کردن پیوسته خود، سرانجام اعتقادی را از دست می‌دهد که فرد نسبت به خود دارد و معنای آن این است که نمی‌تواند در حد توانمندی‌های خود ظاهر شود. این ناتوانی در فرد اضطراب تولید می‌کند. با انتقاد یا سرزنش‌کردن خود، فرد ناتوان می‌شود و یکی از آثارش این است که فرد در صحنه‌های زندگی نمی‌تواند پرتلاش ظاهر شود. همچنین بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهند انتقاد از خود مانع رسیدن به هدف می‌شود^(۲۰)؛ بنابراین، شناسایی روش‌های مؤثر برای کاهش یا ازبین‌بردن خودانتقادی در فرد به‌ویژه در دانشجویان معلمان

نتایج به سایر دانشجویان و دانشگاه‌ها باید احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود این مداخلات روی سایر دانشجویان دانشگاه‌های مختلف نیز اجرا شود.

کاربرد یافته‌ها در بالین

از آنجاکه اثربخشی رویکرد آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش خودانتقادی دانشجویان تأیید شد، این روش می‌تواند برای افزایش سلامت روان‌شناختی و کاهش خودانتقادی دانشجویان استفاده شود. اساتید و مربیان دانشگاهی، سازمان آموزش و پرورش، مسئولان دانشگاه و برنامه‌ریزان حوزه آموزش می‌توانند از نتایج این پژوهش به‌منظور افزایش سلامت روان و کاهش نگرش انتقادی دانشجویان به خود استفاده کنند.

پیشنهاد می‌شود به‌منظور افزایش سلامت روانی دانشجویان، دوره‌های ذهن‌آگاهی به‌صورت کارگاه‌های آموزشی در دانشگاه‌های کشور برگزار شود. همچنین با توجه به اهمیت مقابله با استرس در سازمان‌ها و به‌منظور بهبود کارایی معلمان به دست‌اندرکاران وزارت آموزش و پرورش توصیه می‌شود برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به‌عنوان یکی از سرفصل‌های آموزش ضمن خدمت به فرهنگیان در نظر بگیرند.

ملاحظات اخلاقی

این مطالعه پس از گرفتن اجازه از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد با کد اخلاق IR.IAU.SHK. REC.1399.014 انجام شد. توضیح درباره اهداف مطالعه، گرفتن رضایت کتبی، دادن حق کناره‌گیری از مطالعه به شرکت‌کنندگان و رعایت اصل رازداری از دیگر موارد اخلاقی بود که در مطالعه رعایت شد. مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه دکتری تخصصی نویسنده اول با کد ۱۳۳۴۸۶۳۳۰۱۰۸ است.

حامی مالی

این مطالعه حمایت مالی نداشته است.

مشارکت نویسندگان

تمامی نویسندگان در کنار نویسنده مسئول در تدوین مقاله مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

تعارض منافع وجود ندارد.

جامعه است. این سوءتعبیرها همبندی بسیار زیادی با سوءتعبیرهای منفی نظیر آن چیزی دارند که در افسردگی و اضطراب اتفاق می‌افتد^(۳۳).

در ذهن‌آگاهی یکی از روش‌ها «مراقبه» است. مراقبه فعالیتی از هشجاری ذهنی (شامل عواطف، احساسات، خاطرات و رؤیاهای) است. از طریق مراقبه فرد می‌تواند اشتباهاتش را بشناسد و ذهن خود را طوری تنظیم و سازگار کند که واقع‌گرایانه‌تر و صادقانه‌تر به تفکر و واکنش بپردازد^(۳۴). در مراقبه اشخاص یاد می‌گیرند از افراد و چیزهای اطراف خود انتظارات غیرواقعی کمتری داشته باشند؛ بنابراین، کمتر با ناامیدی و سرخوردگی مواجه می‌شوند، روابط بهبود پیدا می‌کند و زندگی پایدارتر و رضایت‌بخش‌تر می‌شود. در حقیقت به‌کاربردن روش‌های ذهن‌آگاهی باعث ایجاد تغییراتی در الگوهای فکری فرد می‌شود؛ برای مثال کاربرد روش مشاهده افکار مرتبط با استرس بدون قضاوت‌کردن درباره آن، می‌تواند به فهم و درک این نکته منجر شود که این تجربیات فقط فکر هستند و نمایانگر حقیقت یا واقعیت نیستند؛ بنابراین، نباید باعث رفتارهای اجتنابی (مانند خودانتقادی مقایسه‌ای) در افراد شوند^(۳۵).

نتیجه‌گیری

انتقاد از خود از باور فرد نسبت به کارآمدبودنش می‌کاهد و سبب می‌شود فرد نتواند در بهترین حد خود ظاهر شود؛ بنابراین، فرد با تحقیرکردن پیوسته خود، سرانجام اعتقادی را از دست می‌دهد که نسبت به خود دارد و معنای آن این است که نمی‌تواند در حد توانمندی‌های خود ظاهر شود. این ناتوانی در فرد اضطراب تولید می‌کند. با انتقاد یا سرزنش‌کردن خود، فرد ناتوان می‌شود و یکی از آثارش این است که فرد نمی‌تواند در صحنه‌های زندگی پرتلاش ظاهر شود. نتایج این پژوهش نشان داد می‌توان با آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌عنوان روش مداخله‌ای مفید، برای کاهش خودانتقادی دانشجویان گام‌های مؤثری برداشت.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر خودگزارشی بودن توصیف متغیرهای بررسی‌شده است. تکیه صرف بر ابزارهای خودگزارشی مربوط به نتایج درمان محدودیتی برای تفسیر تأثیرات برنامه در این پژوهش محسوب می‌شود. پژوهش حاضر روی دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان استان چهارمحال و بختیاری انجام شده است؛ بنابراین، در تعمیم

تشکر و قدردانی

محترم پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، از دانشجویان دانشگاه فرهنگیان که با تیم تحقیق همکاری کامل داشتند نیز تشکر و قدردانی می‌کنند.

این مقاله بخشی از پایان‌نامه دکتری تخصصی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد با کد ۱۳۳۴۸۶۳۳۰۱۰۸ ۸۹۷۱۶۲۲۷۵۵۴۱ است. تیم تحقیق ضمن تشکر از معاونت

References

- Articles of association of Farhangian University. Tehran: Supreme Council of the Cultural Revolution; 2011.
- Khorooshi P, Nasr Esfahani AR, Mirshah Jafariy E. The conceptual model of evaluation of expected competences of the teacher-students in competency-based teacher training curriculum. *J Curriculum Stud.* 2018; 13(50):5-44.
- Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy. *Br J Clin Psychol.* 2014; 53(1):6-41. [DOI: 10.1111/bjc.12043]
- Dunkley DM, Sanislow CA, Grilo CM, McGlashan TH. Perfectionism and depressive symptoms 3 years later: negative social interactions, avoidant coping, and perceived social support as mediators. *Compr Psychiatry.* 2006; 47(2):106-15. [DOI: 10.1016/j.comppsych.2005.06.003]
- Taqvaeenia A. Causal relationship between perceived academic stress and mental well-being mediated by perceived social support and self-efficacy bubbles in male and female undergraduate students of Shahid Chamran University of Ahvaz. [PhD Thesis]. Ahvaz: Shahid Chamran University of Ahvaz; 2011.
- Mclem G. Children's emotion regulation: step by step guide for parent, teachers. Trans: Kiani AR, Bahrami F. Tehran: Arjmand; 2015.
- Malinowski P, Lim HJ. Mindfulness at work: positive affect, hope, and optimism mediate the relationship between dispositional mindfulness, work engagement, and well-being. *Mindfulness* 2015; 6(6):1250-62. [DOI: 10.1007/s12671-015-0388-5]
- Vaughn LA, Dubovi AS, Niño NP. Processing fluency affects behavior more strongly among people higher in trait mindfulness. *J Res Personal.* 2013; 47(6):782-8. [DOI: 10.1016/j.jrp.2013.08.002]
- Kang J. Instrumental social support, material hardship, personal control and neglectful parenting. *Child Youth Serv Rev.* 2011; 35(9):1366-73. [DOI: 10.1016/j.childyouth.2013.05.009]
- Hanasabzadeh M, Yazdandoost R, Asgharnejad FA, Gharaei B. Mindfulness based cognitive therapy (MBCT) on suicidal depressed patients: a qualitative study. *Int J Behav Sci.* 2013; 5(1):33-8.
- Zarnaghash M, Mehrabizadeh Honarmand M, Beshlideh K, Davodi I, Marashi SA. Effect of mindfulness-based stress reduction on anxious thoughts of wives of veterans with amputation. *Iran J War Public Health.* 2019; 11(2):79-83.
- Maxwell L, Duff E. Mindfulness: an effective prescription for depression and anxiety. *J Nurse Practition.* 2016; 12(6):403-9. [DOI: 10.1016/j.nurpra.2016.02.009]
- Zarei AR, Haghayegh SA. The predict of psychological well-being based on defense mechanisms and adaptation strategies in patients with acquired immunodeficiency syndrome. *Health Psychol.* 2017; 5(20):137-51.
- Gozalo RG, Tarrés JF, Ayora AA, Herrero MA, Kareaga AA, Roca RF. Application of a mindfulness program among healthcare professionals in an intensive care unit: effect on burnout, empathy and self-compassion. *Med Intensiva.* 2019; 43(4):207-16. [DOI: 10.1016/j.medine.2019.03.006]
- Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin Psychol Rev.* 2015; 37:1-12. [DOI: 10.1016/j.cpr.2015.01.006]
- Garland EL, Farb NA, R. Goldin P, Fredrickson BL. Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: a process model of mindful positive emotion regulation. *Psychol Inquiry.* 2015; 26(4):293-314. [DOI: 10.1080/1047840X.2015.1064294]
- Gadzella BM, Baloglu M. Confirmatory factor analysis and internal consistency of the student-life stress inventory. *J Instruct Psychol.* 2001; 28(2):84-94.
- Noor Bala F. The effectiveness of compassionate mind cultivation on anxiety and self-criticism in depressed patients. [Master Thesis]. Tehran: Allameh Tabataba'i University; 2013.

19. Taklavi S, Farshi A. Comparing the levels of self-criticism, perceived stress, and positive and negative effects in mothers of student with and without learning disorders. *J Learn Disabil.* 2018; 7(2):7-26. [DOI: [10.22098/jld.2018.6121](https://doi.org/10.22098/jld.2018.6121)]
20. Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin Psychol.* 2013; 69(1):28-44. [DOI: [10.1002/jclp.21923](https://doi.org/10.1002/jclp.21923)]
21. Gilbert P. The origins and nature of compassion focused therapy. *Br J Clin Psychol.* 2014; 53(1):6-41. [DOI: [10.1111/bjc.12043](https://doi.org/10.1111/bjc.12043)]
22. Sabokkhiz S, Joharifard R. Effectiveness of training cognitive therapy mindfulness based self-criticism and fear from failure in cardiac patients of Mostafa Khomeini hospital in Behbahan. Third Global Conference on Psychology and Educational Sciences at the Beginning of Third Millennium, Shiraz, Iran; 2016.
23. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract.* 2003; 10(2):144-56. [DOI: [10.1093/clipsy.bpg016](https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016)]
24. Yiend J, Savulich G, Coughtrey A, Shafran R. Biased interpretation in perfectionism and its modification. *Behav Res Ther.* 2011; 49(12): 892-900. [DOI: [10.1016/j.brat.2011.10.004](https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.10.004)]
25. Thomas JE, Wuyek LA. *Minding the children with mindfulness: a Buddhist approach to promoting well-being in children.* Authoritative communities. New York: Springer; 2008. P. 245-60. [DOI: [10.1007/978-0-387-72721-9_11](https://doi.org/10.1007/978-0-387-72721-9_11)]
26. Shafiei F, Amini M. Efficacy of mindfulness-based Stress reduction on reducing catastrophizing and pain intensity in patients suffering chronic musculoskeletal pain. *Anesthesiol Pain.* 2017; 8(1):1-10.