

رابطه ذهن آگاهی با اضطراب و افسردگی: نقش واسطه‌ای حرمت خود

The Relationship between of Mindfulness with Anxiety and Depression: The Mediating Role of Self-Esteem

Mohammad Javad Zare

Mehrjerdi

MA in Clinical Psychology
Islamic Azad University
Tehran South Branch

Zohreh Sayadpour, PhD

Islamic Azad University
Tehran South Branch

زهرا صیادپور*

استادیار گروه روان‌شناسی
دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب

محمد جواد زارع مهرجردی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

چکیده

هدف این پژوهش تعیین رابطه ذهن آگاهی با اضطراب و افسردگی با نقش واسطه‌ای حرمت خود و طرح پژوهش از نوع همبستگی بود. از بین دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد تهران جنوب که در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بودند، ۳۳۶ نفر با استفاده از روش نمونه‌برداری در دسترس، به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس ذهن آگاهی (براون و رایان، ۲۰۰۳)، مقیاس حرمت خود (روزنبرگ، ۱۹۶۵)، سیاهه اضطراب (بک، ۱۹۸۸)، سیاهه افسردگی (بک، ۱۹۶۱) جمع‌آوری شدند. نتایج به دست آمده از معادلات ساختاری ضرایب مسیر ذهن آگاهی با اضطراب و افسردگی را معنادار و به ترتیب -0.501 و -0.282 مشخص کرد. همچنین مسیر غیرمستقیم ذهن آگاهی با اضطراب و افسردگی به واسطه حرمت خود به ترتیب -0.120 و -0.281 بود. بنابراین نقش واسطه‌ای حرمت خود در رابطه بین ذهن آگاهی با اضطراب و افسردگی تأیید شد. بر مبنای نتایج با به کارگیری ذهن آگاهی و تمرکز بر نقش حرمت خود و تقویت آن، میتوان اضطراب و افسردگی را کاهش داد.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، حرمت خود، اضطراب، افسردگی

Abstract

The aim of the study was to investigate the mediating role of self-esteem in the relationship between mindfulness with anxiety and depression. The research design was correlational. Among the undergraduate and graduate students of Tehran South Branch, Islamic Azad University, who were studying in 1402-1401, 336 people selected as the sample group using convenient sampling method. Data were collected using the Mindful Attention Awareness Scale (Brown and Rayan, 2003), the Self-esteem scale (Rosenberg, 1965), the Beck Anxiety Inventory (Beck et al., 1988), and the Beck Depression Inventory (Beck et al., 1961). The proposed research model investigated using structural equations. The results obtained from the structural equations showed that the coefficients of the path of mindfulness with anxiety and depression were significant and were -0.501 and -0.282 , respectively. In addition, the indirect path of mindfulness with anxiety and depression due to self-esteem was -0.120 and -0.281 , respectively. Therefore, the mediating role of self-esteem in the relationship between mindfulness with anxiety and depression confirmed. Based on the obtained results, anxiety and depression could be reduced by applying mindfulness and focusing on the role of self-esteem and strengthening it.

Keywords: mindfulness, self-esteem, anxiety, depression

received: 25 October 2023

accepted: 28 September 2024

دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۰۳

پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۲۰

*Contact information: sayadpour@yahoo.com

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی نویسنده اول است.

مقدمه

اضطراب^۱ و افسردگی^۲ دو اختلال شایع روان‌پزشکی است که همبودی آن‌ها با یکدیگر تأیید شده است (باندلو و مایکیلیس، ۲۰۱۵) و میلیون‌ها انسان را در جهان تحت تأثیر قرار داده‌اند. میزان افسردگی در جوانان در دهه گذشته به شدت افزایش یافته و به‌ویژه در زنان نگران‌کننده است (تاپیر، ایر، پاتل و برنت، ۲۰۲۲). طبق آمار سازمان بهداشت جهانی^۳ شیوع افسردگی ۳/۸ درصد کل جمعیت جهان (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۱) و در سال ۲۰۲۰ شیوع اضطراب ۲۵ درصد کل جمعیت جهان را در بر گرفته است (چاپلا و اسبلاخ، ۲۰۲۲).

اضطراب هیجانی است که از ارزیابی یک موقعیت تهدیدکننده خاص ریشه می‌گیرد و شدت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است (فانگ و اوسامه، ۲۰۱۰؛ کنوود، کالین و بارباس، ۲۰۲۲). افسردگی نیز بر احساس، طرز فکر و نحوه عمل فرد تأثیر منفی می‌گذارد و باعث احساس غم و اندوه و از دست‌دادن علاقه به فعالیت‌های لذت‌بخش در فرد می‌شود و به مشکلات هیجانی و جسمانی می‌انجامد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا^۴، ۲۰۲۰). بررسی‌ها نشان داده است که به‌منظور کاهش اضطراب و افسردگی، نه تنها درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۵، فرایندهای اصلی اضطراب و افسردگی را با افزایش توجه ذهنی، مورد هدف قرار می‌دهند (تیزدل، ویلیامز و سگال، ۲۰۲۲؛ ویلیامز، تیزدل، سگال و کابات زین، ۲۰۱۹؛ یوهانسن، نیسن لوندروف و اوتول، ۲۰۲۲)، بلکه سطح ذهن‌آگاهی فرد نیز با دریافت نشانه‌های اضطراب و افسردگی، ارتباط معکوس دارد (مالک و پروین، ۲۰۲۳؛ مک کلاسی، هالیوا، ویلسون، کیلی و شوک، ۲۰۲۰؛ ولی خانی رحمتی کنکات، حریری، صالحی و مصطفی، ۲۰۲۰).

ذهن‌آگاهی توجه و آگاهی بیشتر از تجربه لحظه حال است (کرسول، ۲۰۱۷) و این ارزیابی‌های آگاهانه و بدون قضاوت می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد

(لانگر و نگنومن، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی به ما می‌آموزد تا موقعیت‌ها را مجدداً ارزیابی کنیم. ارزیابی مجدد جزء ضروری ذهن‌آگاهی است (جهاد، استنلی، کیونگا، ونگ و گلفند، ۲۰۱۰؛ فلدمن، گریسن و سنویل، ۲۰۱۰) و به فرد این امکان را می‌دهد که به جای اجتناب از موقعیت، راهبرد شناختی اصلاح‌کننده‌ای را به کار گیرد و پاسخهای عاطفی مناسب‌تری را ارائه کند. بنابراین با افسردگی و اضطراب که پاسخ‌های اجتنابی و نامناسبی نسبت به موقعیت هستند، رابطه معکوس دارد (په و دیگران، ۲۰۱۷؛ گارلند، گیلرد و فردریکسن، ۲۰۱۱).

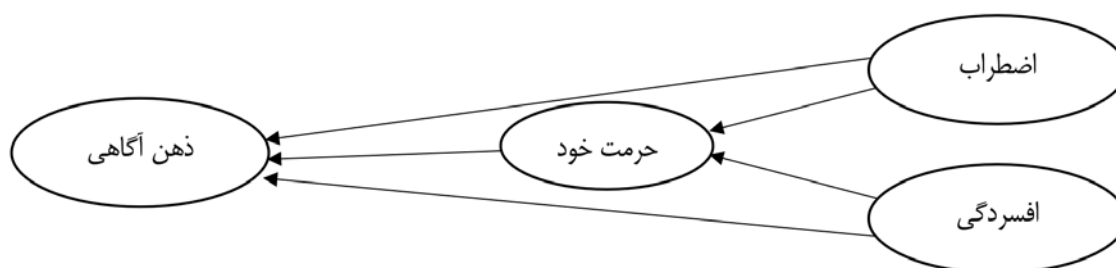
ذهن‌آگاهی برخلاف ارتباط معکوس خود با اضطراب و افسردگی، با حرمت خود^۶ ارتباط مستقیم دارد (باجاج، سنگوپتا و گوپتا، ۲۰۱۹؛ پیننگ، اودونوان و دیویس، ۲۰۱۳؛ چاک، ۲۰۱۶؛ چاندنا و شارما، موصلث، ۲۰۲۲؛ راندال، پرت و بوچی، ۲۰۱۵). حرمت خود نوعی ارزیابی عاطفی از خود است. خودارزیابی‌ها، ارزیابی رفتار یا ویژگی‌های فرد در امتداد ابعاد ارزشی مانند خوب - بد، مثبت - منفی، ارزشمند - بی‌ارزش است (لیری و باومیسستر، ۲۰۰۰). در واقع، حرمت خود بازخورد مطلوب یا نامطلوب فرد نسبت به خود است (روزنبرگ^۷، ۱۹۶۵ نقل از صیادپور، ۲۰۰۷). راهبردهای ذهن‌آگاهی مانند ایجاد موضعی بدون قضاوت نسبت به خود، نسبت به افکار، احساسات و موقعیت‌ها در افزایش حرمت خود نقش مهم و قابل توجهی دارد (پیننگ و دیگران، ۲۰۱۳). به عبارتی، ذهن‌آگاهی کمک میکند که فرد نگاهی عمیق‌تر و دقیق‌تر به خود داشته باشد و با ارزیابی مناسب‌تر از خود، احترامی که نسبت به خود احساس می‌کند را افزایش دهد.

برمبنای پژوهش‌ها حرمت خود برخلاف ارتباط مثبت با ذهن‌آگاهی، با اضطراب و افسردگی ارتباط منفی دارد (باجاج، رایینز، پانده، ۲۰۱۶؛ فرناندز، نیوتن و ایسائو، ۲۰۲۱؛ مانا، فالگارس، اینگوگلیا، کومو و سانتیس، ۲۰۱۶؛ ملکی و اسبقی، ۲۰۲۱؛ هاشمی، احمدیگی، پرواز و کریمی شهابی، ۲۰۱۵).

1 - anxiety
2 - depression
3 - world health organization
4 - American Psychiatric Association

5 - mindfulness
6 - self - esteem
7 - Rosenberg, M.

به تعیین نقش واسطه‌ای حرمت خود در رابطه بین ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب اختصاص یافت. در شکل ۱ مدل مفهومی رابطه بین متغیرها نمایش داده شده است.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

هنر و معماری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب بود. با روش نمونه‌برداری در دسترس ۳۳۵ دانشجوی (۶۱ مرد و ۲۷۵ زن) به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه در جدول ۱ آمده است.

روش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه متشکل از دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲، در مجتمع فنی و مهندسی و دانشکده

جدول ۱

ویژگی‌های جمعیت شناختی گروه نمونه

جنس		سن		تحصیلات	
مرد	زن	۲۲-۱۹	۲۳-۲۶	۲۷-۳۰	۳۰ به بالا
۶۱	۲۷۵	۱۸۳	۸۸	۳۲	۳۳
۲/۱۸	۸/۸۱	۵/۵۴	۲/۲۶	۵/۹	۸/۹
				کارشناسی	کارشناسی ارشد
				۸/۵۹	۲/۴۰
				۲۰۱	۱۳۵

به‌ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۹۲ و روایی همزمان سیاهه با مقیاس درجه‌بندی اضطراب تجدیدنظرشده همیلتن^۲ (۱۹۵۹)، را ۰/۵۱ محاسبه کردند. ضریب آلفای کرونباخ این سیاهه در پژوهش ولسن و سیورتن (۲۰۱۱) ۰/۸۷ گزارش شده است. رفیعی و سیفی (۲۰۱۳) ضریب اعتبار ابزار را با روش بازآزمایی و ضریب همسانی درونی (از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ) به‌ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ سیاهه اضطراب بک ۰/۹۳ به‌دست آمد. **سیاهه افسردگی بک**^۳ (بک، وارد، مندلسون، ماک و ارباک، ۱۹۶۱). این سیاهه برای سنجش شدت

به منظور گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

سیاهه اضطراب بک^۱ (بک، اپشتاین، برون، استیر، ۱۹۸۸). این سیاهه خودگزارش‌دهی ۲۱ ماده‌ای است که برای اندازه‌گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان طراحی شده است. نمره‌گذاری آن بر مبنای طیف لیکرت چهار درجه‌ای از اصلاً (صفر)، خفیف (۱)، متوسط (۲) و شدید (۳) است. نمره هر ماده بین صفر تا ۳ و دامنه نمره فرد در این سیاهه از صفر تا ۶۳ نوسان است. بک و دیگران (۱۹۸۸) اعتبار بازآزمایی و آلفای کرونباخ سیاهه اضطراب بک را

1 - Beck Anxiety Inventory (BAI)

2 - Hamilton Anxiety Rating Scale – Revised

3 - Beck Depression Inventory (BDI)

افسردگی در بزرگسالان و نوجوانان ۱۳ سال به بالا طراحی شده است و دارای ۲۱ ماده است. هر ماده سیاهه متشکل از چهار عبارت است که فرد باید دور یکی از آن‌ها را خط بکشد و احساس و رفتار خود را مشخص کند. هر ماده از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود و بنابراین نمره فرد در این سیاهه صفر تا ۶۳ است. روایی همگرایی سیاهه افسردگی بک فرم ۲۱ ماده‌ای از طریق اجرای همزمان آن با مقیاس ناامیدی بک^۱ (۱۹۸۸)، مقیاس افکار خودکشی^۲ (بک، کووکس و ویزمن، ۱۹۷۹)، سیاهه اضطراب بک (۱۹۸۸) به ترتیب برابر با ۰/۶۸، ۰/۳۷ و ۰/۶۰ به دست آمده است (بک، استیر، بال و رانیری، ۱۹۹۶). جهت سنجش اعتبار سیاهه افسردگی بک، یک تحلیل سطح بالا از کوشش‌های مختلف برای تعیین همسانی درونی نشان داده است که ضرایب به دست آمده از ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ بوده است (گراس - مارنات، ۲۰۱۵). در پژوهش شریفی در آمدی و قاسمی داوری (۲۰۱۲) اعتبار و روایی سیاهه افسردگی بک به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۶ برآورد شده است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ سیاهه افسردگی بک ۰/۹۳ محاسبه شد.

مقیاس ذهن‌آگاهی^۳ (براون و رایان، ۲۰۰۳).

این مقیاس ۱۵ ماده‌ای به منظور سنجش سطح هشیاری و توجه نسبت به رویدادها و تجارب جاری در زندگی روزمره ساخته شده است. مدت اجرای این مقیاس ۱۰ دقیقه یا کمتر به طول می‌انجامد. این مقیاس بر حسب لیکرت شش درجه‌ای از نمره ۱ برای «تقریباً همیشه» تا نمره ۶ برای «تقریباً هرگز» نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس یک نمره کلی برای ذهن‌آگاهی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۵ تا ۹۰ متغیر است و نمره بالاتر نشان‌دهنده ذهن‌آگاهی بیشتر است. اعتبار مقیاس بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی مقیاس با توجه به همبستگی منفی آن با ابزارهای سنجش افسردگی و اضطراب و همبستگی مثبت با ابزارهای سنجش عاطفه

مثبت و حرمت خود، کافی گزارش شده است. ضریب بازآزمایی این مقیاس نیز در فاصله زمانی یک ماهه ثابت گزارش شده است (براون و رایان، ۲۰۰۳). ضریب آلفای کرونباخ برای ماده‌های نسخه فارسی این مقیاس در مورد یک نمونه ۷۲۳ نفری از دانشجویان ۰/۸۱ محاسبه شده است (قربانی، واتسن و ویتینگتون، ۲۰۰۹). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ذهن‌آگاهی ۰/۸۴ بود.

مقیاس حرمت خود روزنبرگ^۴ (روزنبرگ، ۱۹۶۵).

این مقیاس، یک مقیاس تک‌عاملی ۱۰ ماده‌ای است. برای نمره‌گذاری این مقیاس چندین روش مختلف پیشنهاد شده است که در برخی از آن‌ها به صورت طیف لیکرت چهار گزینه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) و در برخی دیگر به صورت دو گزینه‌ای (موافقم و مخالفم) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران فرم دوم این مقیاس به صورت موافقم و مخالفم نمره‌گذاری می‌شود. روزنبرگ (۱۹۶۵) اعتبار این مقیاس را در نوبت اول برای مردان ۰/۸۷ و برای زنان ۰/۸۶ در نوبت دوم در گروه مردان و زنان به ترتیب اعتبار ۰/۸۸ و ۰/۸۷ به دست آورد. در سال ۱۹۷۹ روزنبرگ اعتبار مقیاس را با روش ضریب تکرارپذیری مقیاس گاتمن^۵ ۰/۹۲ گزارش داد. اعتبار ضریب بازآزمایی نیز در این بررسی، با فاصله دو هفته، همبستگی ۰/۸۵ و ۰/۸۸ را نشان داد. همچنین روایی همزمان، مقیاس حرمت خود همبستگی قابل توجهی با پرسشنامه حرمت خود کوپراسمیت نشان داد. نتایج روایی پیش‌بینی مقیاس با معیارهای افسردگی و اضطراب نیز همبستگی بالایی داشت (روزنبرگ، ۱۹۷۹). همبستگی مقیاس روزنبرگ با آزمون رضایت از زندگی در یک گروه از نوجوانان ۰/۴۳ و در یک نمونه از دانشجویان ۰/۵۴ گزارش شده است (گرین برگر، چن، دیمیترو و فاروگیا، ۲۰۰۳). در پژوهش محمدی (۱۳۸۴) اعتبار این مقیاس بر روی یک نمونه از دانشجویان دانشگاه شیراز با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۹ و با دینیمه‌سازی ۰/۶۸ و ضرایب بازآزمایی این مقیاس به

1 - Beck Hopelessness Scale (BHS)

2 - Scale for Suicide Ideation (SSI)

3 - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

4 - Rosenberg self-esteem scale (RSSES)

5 - Guttman scale coefficient of reproducibility

مسیر صورت گرفت.

یافته‌ها

میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی متغیرها در جدول ۲ آمده است.

فاصله یک هفته ۰/۷۷، دو هفته ۰/۷۳ و سه هفته برابر ۰/۷۸ گزارش شد. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ مقیاس حرمت خود ۰/۸۴ محاسبه شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل

جدول ۲

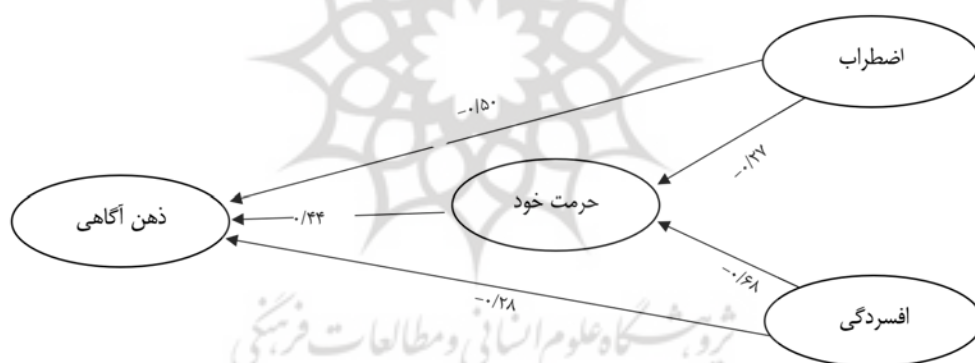
میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	MD	SD	۱	۲	۳
۱. ذهن‌آگاهی	۶۵/۹۱	۱۰/۵۵	-		
۲. حرمت خود	۶/۵۱	۲/۸۴	۰/۴۲*	-	
۳. اضطراب	۱۸/۴۱	۱۲/۷۰	-۰/۵۷*	-۰/۴۸*	-
۴. افسردگی	۱۹/۲۸	۱۴/۱۱	-۰/۵۴*	-۰/۷۲*	۰/۷۱*

* $P < 0.05$

نیز با اضطراب و افسردگی همبستگی منفی معنادار ($P < 0.05$) دارد. نتایج تحلیل مسیر و ضرایب همبستگی بین متغیرها در شکل ۲ آمده است.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد ذهن‌آگاهی با حرمت خود همبستگی مثبت معنادار و با اضطراب و افسردگی همبستگی منفی معنادار ($P < 0.05$) است. حرمت خود



شکل ۲. مدل آزمون شده تحلیل مسیر ارتباط بین پژوهش

اختلاف براساس درجه آزادی تقسیم شده^۲، شاخص برازندگی تطبیقی^۳، شاخص برازندگی هنجار شده بنتلر-بونت^۴ و ریشه دوم واریانس خطای تقریب^۵ به ترتیب برابر با ۰/۹۵۹، ۳/۵۵۳، ۰/۹۹۶، ۰/۹۹۵ و ۰/۰۷۱ به دست آمد که حاکی از برازش مناسب مدل هستند. با توجه به تأیید مدل آزمون شده تحلیل مسیر، ضرایب مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم محاسبه و در جدول‌های ۳ و ۴ گزارش شده است.

نتایج آزمون تحلیل مسیر نشان داد که ارتباط مستقیم ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی به ترتیب ۰/۵۰- و ۰/۲۸- ($P > 0.05$) بود. رابطه ذهن‌آگاهی با حرمت خود ۰/۴۴ در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ و رابطه ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی به واسطه حرمت خود به ترتیب ۰/۲۷- و ۰/۶۸- ($P > 0.05$) بود. به منظور بررسی برازش مدل، شاخص‌های برازش شامل شاخص تاکر-لوئیس^۱، تابع حداقل

1 - Tucker-Lewis index (TLI)

2 - Minimum Discrepancy Function by Degrees of Freedom divided (CMIN/DF)

3 - Comparative Fit Index (CFI)

4 - Normed Fit Index (NFI)

5 - Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

جدول ۳

الگوی ساختاری مسیرهای مستقیم و ضرایب استاندارد آن

مسیر	β	t	P
ذهن‌آگاهی ← اضطراب	-۰/۵۰۱	۱۱/۰۷۱	۰/۰۰۰۱
ذهن‌آگاهی ← افسردگی	-۰/۲۸۲	۶/۵۸۲	۰/۰۰۰۱
ذهن‌آگاهی ← حرمت خود	۰/۴۴۱	۶/۵۸۲	۰/۰۰۰۱
حرمت خود ← اضطراب	-۰/۲۷۳	۶/۰۸۳	۰/۰۰۰۱
حرمت خود ← افسردگی	-۰/۶۳۷	۲۰/۱۵۷	۰/۰۰۰۱

با توجه به جدول ۳، سطح معناداری در همه ضرایب مسیرهای مستقیم در الگوی نهایی کمتر از ۰/۰۵ و آماره t نیز در تمام موارد بزرگتر از ۱/۹۶ بود، بنابراین معنادار بودن مسیرهای مستقیم بین متغیرها تأیید شدند.

جدول ۴

ضرایب مسیر غیرمستقیم بین ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی به واسطه حرمت خود

مسیر متغیرها	β	SD	Z-Value
ذهن‌آگاهی ← حرمت خود	۰/۴۴۱	۰/۰۴۹	
حرمت خود ← اضطراب	-۰/۲۷۳	۰/۰۴۶	۲/۳۶۸
حرمت خود ← افسردگی	-۰/۶۳۷	۰/۰۳۳	۴/۹۳۹

با توجه به نتایج جدول ۳، مقدار Z-Value حاصل از آزمون سوبل برای ارتباط ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی به واسطه حرمت خود به ترتیب ۲/۳۶۸ و ۴/۹۳۹ بود که از ۱/۹۶ بیشتر است، بنابراین ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی به واسطه حرمت خود ارتباط منفی معنادار دارد.

بحث

نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی با افسردگی و اضطراب رابطه معکوس دارد. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های دیگر مانند په و دیگران (۲۰۱۷)، گارلند و دیگران (۲۰۱۱)، مالک و پروین (۲۰۲۳)، مک‌کلاسیکی و دیگران (۲۰۲۰) و ولی‌خانی رحمتی کنکات و دیگران (۲۰۲۰) همسو است. تمرین‌های ذهن‌آگاهی به ما کمک می‌کند تا از الگوی مطلق فعالیت ذهنی خلاص شویم و از افسوس‌های گذشته و نگرانی‌های آینده رهایی پیدا کنیم و همچنین باعث افزایش انعطاف‌پذیری روانی می‌شود و درست در زمانی که احساس می‌کنیم کاری نمیتوان کرد گزینه‌های جدیدی پیش روی ما قرار می‌دهد. تمرین‌های ذهن‌آگاهی از تبدیل شدن غمگینی طبیعی به افسردگی مزمن

جلوگیری میکند (ویلیامز و دیگران، ۲۰۱۹). همچنین افرادی که ذهن‌آگاهی بالاتری دارند بیشتر افکار را به عنوان فرایند ذهنی تشخیص می‌دهند تا اینکه آن‌ها را به عنوان واقعیت تشخیص دهند (باجاج و دیگران، ۲۰۱۶). تمرین‌های ذهن‌آگاهی باعث کاهش نشخوار فکری می‌شود و اجازه می‌دهد هیجانات منفی در زمانی که مناسب است عبور کنند بدون اینکه فرد را برای مدت طولانی گرفتار کنند، ذهن‌آگاهی شبکه ارتباطی مغز را که عکس‌العمل‌های هیجانی را تنظیم می‌کند، تقویت می‌سازد و مقدار اثرپذیری آمیگدال - سیستم جنگ یا گریز یا بی حرکت بودن را کاهش می‌دهد و مسیر انتقال اطلاعات در سیستم مغز را که به طور معمول دوره بروز خلق غمگین و در فکر فرو رفتن‌های رایج و غیرسودمند می‌شود تغییر می‌دهد (تیزدل و دیگران، ۲۰۲۲).

یکی دیگر از یافته‌ها حاکی از ارتباط مثبت ذهن‌آگاهی با حرمت خود بود. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های دیگر مانند باجاج و دیگران (۲۰۱۹)، چاک (۲۰۱۶)، چاندنا و دیگران (۲۰۲۲) و راندال و دیگران (۲۰۱۵) همسو است. راهبردهای ذهن‌آگاهی مانند

و مراکز آموزشی در تمامی مقاطع استفاده شود. با توجه به تأیید نقش واسطه‌ای حرمت خود در رابطه بین ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی به‌نظر می‌رسد برگزاری کارگاه‌های افزایش حرمت خود و یادگیری راهبردهای ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند.

منابع

- American Psychiatric Association (2013). What Is Depression? Retrieved 15 July 2023 from <https://psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2019). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2211-2226.
- Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Bandelow, B., & Michaelis, S., (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialectics in Clinical Neuroscience*, 17, 327-335.
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Beck Anxiety Inventory Manual*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation Harcourt Brace & Company.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in psychiatric outpatients. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 588-597.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. J. A. G. P. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, A., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale of Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 343-52.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of be-
- ایجاد موضعی بدون قضاوت نسبت به خود، نسبت به افکار، احساسات و موقعیت‌ها در افزایش حرمت خود نقش مهم و قابل توجهی دارد (پیینگ و دیگران، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش رابطه معکوس حرمت خود با اضطراب و افسردگی را نیز تأیید کرد. این یافته با نتایج باجاج و دیگران (۲۰۱۶)، فرناندز و دیگران (۲۰۲۱)، مانا و دیگران (۲۰۱۶) و ملکی و اسبقی (۲۰۲۱) همسوست. حرمت خود، هنگام مواجهه با چالش‌های زندگی به‌عنوان نوعی محافظ عمل می‌کند و فرد را در مقابل پیامدهای منفی، چالش‌های زندگی محافظت میکند (مانا و دیگران، ۲۰۱۶). بنابراین حرمت خود بالا می‌تواند از ابتلای فرد به اضطراب و افسردگی جلوگیری کند، در حالی که حرمت خود پایین، به دلیل این که داشتن طرحواره‌های منفی را در افراد افزایش می‌دهد، موجب می‌شود که خود را دست کم بگیرند (هاشمی و دیگران، ۲۰۱۵) و این برداشت از خود می‌تواند اضطراب را در آن‌ها افزایش دهد و از آنجا که بین اضطراب و افسردگی همبودی وجود دارد (باندلو و مایکلیس، ۲۰۱۵)، حرمت خود پایین می‌تواند اضطراب و افسردگی را افزایش دهد.
- یافته‌ها همچنین نشان داد ذهن‌آگاهی با اضطراب و افسردگی به واسطه حرمت خود رابطه معکوس دارد. راهبردهای ذهن‌آگاهی مانند ایجاد موضعی بدون قضاوت نسبت به خود، افکار و موقعیت‌ها باعث افزایش حرمت خود می‌شود (پیینگ و دیگران، ۲۰۱۳) و حرمت خود، هنگام مواجهه با چالش‌های زندگی به‌منزله نوعی محافظ است و فرد را در مقابل پیامدهای منفی، چالش‌های زندگی محافظت میکند (مانا و دیگران، ۲۰۱۶). بر این اساس می‌توان گفت ذهن‌آگاهی با افزایش حرمت خود باعث کاهش اضطراب و افسردگی در فرد می‌شود.
- در این پژوهش به دلیل استفاده از روش نمونه‌برداری در دسترس و انتخاب دانشجویان دانشگاه آزاد در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش نمونه‌برداری تصادفی و از دانشجویان سایر دانشگاه‌ها

- bi, R. (2014). The role of attachment style in social anxiety according to the mediating effects of self-esteem. *Psychological Achievements*, 4, 22(1), 47–66. [In Persian].
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., and Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10, 54–64.
- Johannsen, M., Nissen, E. R., Lundorff, M., & O'Toole, M. S. (2022). Mediators of acceptance and mindfulness-based therapies for anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology Review*, 94, 102156.
- Kenwood, M. M., Kalin, N. H., & Barbas, H. (2022). The prefrontal cortex, pathological anxiety, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 260-275.
- Langer, E. J., & Ngunumen, C. T. (2017). Mindfulness. In Duun, D. S. (Ed.), *Positive psychology* (pp. 95-111). London: Routledge.
- Lee, J. Y., Patel, M., & Scior, K. (2023). Self-esteem and its relationship with depression and anxiety in adults with intellectual disabilities: a systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 67(6), 499–518.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 32, (pp. 1–62). UK: Academic Press.
- Malik, S., & Perveen, A. (2023). Mindfulness and anxiety among university students: Moderating role of cognitive emotion regulation. *Current Psychology*, 42(7), 5621-5628.
- Maleki, T., & Asbaghi, A. (2021). The mediating role of self-esteem: the relationship between dimensions of perfectionism with depression and aggression. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 18 (70), 115-126. [In Persian].
- Manna, G., Falgares, G., Ingoglia, S., Como, M. R., & De Santis, S. (2016). The relationship between self-esteem, depression and anxiety: Comparing vulnerability and scar model in the Italian context. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 4(3). 1-17.
- McCluskey, D. L., Haliwa, I., Wilson, J. M., Keeley, J. W., & Shook, N. J. (2020). Experiential avoidance measuring present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Chalk, H. M. (2016). Disability self-categorization in emerging adults: Relationship with self-esteem, perceived esteem, mindfulness, and markers of adulthood. *Emerging Adulthood*, 4(3), 200-206.
- Chandna, S., Sharma, P., & Moosath, H. (2022). The mindful self: Exploring mindfulness in relation with self-esteem and self-efficacy in Indian population. *Psychological Studies*, 67(2), 261-272.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1002–1011.
- Fernandes, B., Newton, J., & Essau, C. A. (2022). The Mediating Effects of Self-Esteem on Anxiety and Emotion Regulation. *Psychological Reports*, 125(2), 787–803.
- Fong, S. F., & Osamah, M. (2010). Modality and redundancy effects on music theory learning among pupils of different anxiety levels. *International Journal of Educational and Pedagogical Sciences*, 4(7), 1622-1630.
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2, 59–67.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Weathington, B. L. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-cultural structural complexity and parallel relationships with psychological adjustment. *Current Psychology*, 28(4), 211-224.
- Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J., & Farruggia, S. P. (2003). Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Do they matter? *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1241-1254.
- Groth- Marnat, G. (2015). *Mental Assessment Guide: For clinical psychologists, consultants and psychiatrists* (Volume II). Translated by H. C. Sharifi, & M. R. Nikkho. Tehran: Roshd Publications. [In Persian].
- Hashemi, T., Ahmadbeigi, N., Faraz, S., & Karimi Shaha-

parison of emotional intelligence, self-esteem, and depression in crime victim and non-victim girls aged between 15–18 in Tehran (2010–2011). *Journal of Psychology of Exceptional Individuals*, 2 (7), 115-131. [In Persian].

Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2022). The mindful way workbook: An 8-week program to free yourself from depression and emotional distress. Translated by A. Aminzadeh. Tehran: Arjmand Publications. [In Persian].

Thapar, A., Eyre, O., Patel, V., & Brent, D. (2022). Depression in young people. *The Lancet*, 400(10352), 617-631.

Valikhani, A., Rahmati Kankat, L., Hariri, P., Salehi, S., & Moustafa, A. A. (2020). Examining the mediating role of stress in the relationship between mindfulness and depression and anxiety: Testing the mindfulness stress-buffering model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38(1), 14-25.

Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 281-288.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat Zinn, J. (2019). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. Translated by M. Soltanizadeh, M. Nezam Zadeh and I. Pourkazem. Tehran: Arjamand Publications. [In Persian].

World health Organisation (2021). Depressive Disorder: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

diates the relation between mindfulness and anxiety. *Current Psychology*, 41, 3947-3957.

Mohammadi, N. (2005). The Preliminary Study of Validity and Reliability of Rosenberg's Self-esteem Scale. *Iranian Psychologist*, 1(4), 313-320. [In Persian].

Peh, C. X., Liu, J., Bishop, G. D., Chan, H. Y., Chua, S. M., Kua, E. H., et al. (2017). Emotion regulation and emotional distress: the mediating role of hope on re-appraisal and anxiety/depression in newly diagnosed cancer patients. *Psychooncology*, 26, 1191–1197.

Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.

Rafiei, M., & Seifi, A. (2013). Investigating the validity and reliability of Beck Anxiety Scale in students. *Journal of Thought and Behavior in Clinical Psychology*, 7 (27), 37-47. [In Persian].

Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and self-esteem: A systematic review. *Mindfulness*, 6(6), 1366-1378.

Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

Sayadpour, Z. (2007). Relationship between self-esteem attachment style. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 3 (12), 311-321. [In Persian].

Sharifi Daramadi, P., & Qassemi Davari, L. (2012). Com-



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی