فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام

شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره شانزدهم (پاییز ۱۴۰۲)

پیش‌بینی نگرش به مصرف سیگار بر اساس عدم تحمل بلاتکلیفی، شفقت به خود و ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی

(تاریخ ارسال ۱۴۰۲/۰۸/۱۱ تاریخ پذیرش ۱۴۰۲/۰۸/۲۸)

زهرا عباسی حسین آبادی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، واحد علوم پزشکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

دکتر منصور علی مهدی[۱]

استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی واحد تهران، ایران

دکتر شهناز گیلی

استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی واحد تهران، ایران

چکیده

گرایش به مصرف سیگار در بین دانشجویان یکی از مشکلات و معضلات بسیار مهم در جامعه دانشجویی کشور می‌باشد. لذا پژوهش حاضر به بررسی پیش‌بینی نگرش به مصرف سیگار بر اساس عدم تحمل بلاتکلیفی، شفقت به خود و ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی می پردازد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانشجویان مقطع ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. حجم نمونه بر مبنای جدول کرجسی-مورگان ۲۰۰ نفر برآورد شد که این تعداد، به روش نمونه گیری در دسترس از بین دانشجویان انتخاب گردید. جهت جمع آوری داده ها از پرسشنامه های مقیاس نگرش نسبت به سیگار کشیدن شور و همکاران (۲۰۰۰)، پرسشنامه عدم تحمل بلاتکلیفی فریستون و همکاران (۱۹۹۴)، پرسشنامه شفقت به خود نف و همکاران (۲۰۰۳) و پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) استفاده گردید. نتایج

[۱] نویسنده مسئول alimehdi.mansoor@gmail.com

نشان داد که نگرش به مصرف سیگار بر اساس عدم تحمل بلاتکلیفی، شفقت به خود و ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی قابل پیش بینی است و بین عدم تحمل بلاتکلیفی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی و نگرش به مصرف سیگار رابطه وجود دارد؛ همچنین بین شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی و نگرش به مصرف سیگار رابطه وجود دارد و بین ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی و نگرش به مصرف سیگار رابطه وجود دارد.

واژگان کلیدی: نگرش به مصرف سیگار، عدم تحمل بلاتکلیفی، شفقت به خود، ذهن آگاهی

مقدمه

یکی از تهدیدکننده‌های جدی سلامتی استعمال سیگار است که میلیون‌ها نفر را سالانه در سطح دنیا به کام مرگ می‌کشاند. در مورد علت گرایش دانشجویان به سیگار در جوامع مختلف تحقیقات زیادی انجام شده و عوامل محیطی و وجود استرس های پیرامونی را از عوامل گرایش به سیگار در این مرحله از زندگی عنوان کرده‌اند (دنیز[۱]، ۲۰۲۱). در همین راستا، میزان آگاهی و نگرش دانشجویان نسبت به پیامدهای مصرف سیگار به عنوان تعیین کننده های مهم رفتار در مطالعات مختلف، متفاوت بیان شده است (پناهی، رمضان، طاووسی، کوسه لو و نیکنامی، ۱۳۹۵). ذهن آگاهی را می توان اینگونه بیان نمود که به معنای توجه آگاهانه و بدون قضاوت به تغییر پدیده‌های درونی و بیرونی است (میکائیلی و صمدی فرد، ۱۴۰۰). ذهن آگاهی توجه و انرژی ما را تنظیم می کند، کیفیت تجربه ما را تغییر می‌دهد، درک کامل ما از انسانیت و ارتباط ما با دیگران و جهان را غنی می کند (قاسم زاده، قمری و حسینیان، ۱۴۰۰). کابات زین (۱۹۹۰) پژوهش‌ها نشان داده است که

[۱] Deniz

ذهن آگاهی با افزایش آگاهی و توجه در لحظه حال مشاهده و پذیرش غیر قضاوتی اشیا آنگونه که هست؛ باعث کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روانی دانش آموزان شد (قاسم زاده و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی و محیط کار تأثیر مثبت و معناداری دارد (رضایی منش، رحیمیان و سدیری، ۱۴۰۰). همچنین معلوم شد ذهن‌آگاهی می‌تواند به کارمندان کمک کند تا با مشکلات کاری خود کنار بیایند (تونیولو[۱]، ۲۰۲۱). همچنین نتیج پژوهشی نشان داد که مدل Csv باعث افزایش ذهن آگاهی در جوانان مالزی می شود. (عبدالخدیر، مهد و دمیتروا[۲]، ۲۰۲۱)، به علاوه پژوهش‌ها نشان داد که برنامه های کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) موجب کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود (جیمنز-گومز، کرگو، ملرو ونتولا و گومز-مارتینز[۳]، ۲۰۲۲). یکی از عوامل دیگری که می تواند بر نگرش نسبت به سیگار تأثیر بگذارد؛ عدم تحمل بلاتکیفی است (عبدل پور، هاشمی، شهیری و علیزاده، ۱۳۹۷). عدم تحمل بلاتکیفی بهترین پیش بینی کننده اضطراب در جمعیت های بالینی و غیر بالینی است (دنیز، ۲۰۲۱). اضطراب عدم تحمل بلاتکلیفی یک گرایش طبیعی به تجربه ترس از ناشناخته است که به عنوان عامل مهمی در ایجاد و حفظ اختلالات اضطرابی تلقی می‌شود. نتایج پژوهشی که به مطالعه تطبیقی عدم تحمل بلاتکلیفی تنظیم هیجان و اجتناب شناختی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر و افراد سالم پرداخته بود؛ نشان داد که با توجه به اینکه این مؤلفه ها نقش بارزی را در اختلال اضطراب فراگیر ایفا می‌کنند، می‌توان در درمان این اختلال بر این مؤلفه ها تمرکز بیشتری داشت (زمستانی، ۱۳۹۸).

یکی دیگر از متغیرهایی که احتمالاً می تواند بر نگرش سیگار کشیدن تأثیر بگذارد، شفقت به خود است. شفقت به خود به معنای داشتن نگرش مثبت نسبت به خود زمانی است که همه چیز بد پیش می‌رود. مهارت شفقت به خود منجر به پذیرش غیر قضاوتی و

---

[۱] Toniolo

[۲] Abdul Kadir, Mohd & Dimitrova

[۳] Jiménez-Gómez, Crego, Melero-Ventola & Gómez-Martínez

غیرواکنشی همه تجربیات و پیامدهای روانشناختی مثبت می‌شود (رسایی، ۱۳۹۹). مشخص شده است که شفقت به خود و هیجان مثبت دارای همبستگی مستقیم و هیجان منفی دارای همبستگی معکوس و معنادار است (آل بویه و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین پژوهش‌ها نشان داد که محافظت از خود و شفقت به خود، مکمل هستند. تنها با ترکیب این دو سازه، افراد می توانند قاطعانه از خود محافظت کنند و در عین حال با خود و دیگران مهربان باشند (ورابلوا، هالامووا، استرنادلووا، زلوکیووا و دوورانووا[۱]، ۲۰۲۱). همچنین می‌توان گفت که افرادی که شفقت بیشتری نسبت به خود دارند تعادل عاطفی را در خود ایجاد می کنند و رفاه خود را افزایش می دهند (عقیلی و اسدپور، ۱۴۰۰). از طرف دیگر ذهن آگاهی پیش بینی کننده معناداری برای شفقت است (رسایی، ۱۳۹۹؛ ساکنی، فراهانی، اسحاقی مقدم، رفیعی پور، جعفری و لطفی، ۱۳۹۸؛ درایزوئرنر، یونکر و ون دیک[۲]، ۲۰۲۱). همچنین تاثیرات مستقیم معنی دار ذهن آگاهی و شفقت به خود را بر علایم افسردگی و اضطراب نشان داده شده است (پرز-آراندا، گارسیا-کامپایو، گوده، لوسیانو، فلیو-سولر، گونزالس-کوینتلا، و مونترو-مارین[۳]، ۲۰۲۱)، همچنین پژوهش‌های دیگر نشان داده است که شفقت به خود و عدم تحمل بلاتکلیفی با تعلل در تصمیم گیری (منصوری، عاشوری، قرایی و فراهانی، ۱۴۰۰) و ترس از ابتلای به بیماری در ارتباط هستند (دنیز، ۲۰۲۱).

بنابراین گرایش به مصرف سیگار در بین دانشجویان یکی از مشکلات و معضلات بسیار مهم در جامعه دانشجویی کشور می باشد. اکنون با توجه به مفاهیم بالا و با توجه به اهمیت پیش بینی نگرش مصرف سیگار بر اساس عدم بلاتکلیفی، شفقت به خود و ذهن‌آگاهی دانشجویان و همچنین با توجه به اینکه در ادبیات گذشته تحقیق مداخله این متغیرها به طور همزمان انجام نشده است، این پژوهش قصد دارد تا به این پرسش پاسخ دهد که عدم

---

[۱] Vráblová, Halamová, Strnádelová, Zlúkyová & Dvoranová

[۲] Dreisoerner, Junker & Van Dick

[۳] Pérez-Aranda, García-Campayo, Gude, Luciano, Feliu-Soler, González-Quintela, & Montero-Marin

تحمل بلاتکلیفی، شفقت به خود و ذهن آگاهی تا چه اندازه می‌تواند نگرش به مصرف سیگار را در بین دانشجویان پیش‌بینی کند؟

بخش اول: مواد و روش ها

پژوهش حاضر از نوع بنیادی- کاربردی و غیر مداخله ای بوده و از نظر ماهیت توصیفی- همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه‌ی دانشجویان مقطع ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی تهران در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود. حجم نمونه بر مبنای جدول کرجسی-مورگان ۲۰۰ نفر برآورد شد که این تعداد، به روش نمونه گیری در دسترس از بین دانشجویان انتخاب گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از عدم مبتلا به اختلالات روانشناختی و حداقل یکبار تجربه سیگار کشیدن، همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت بودند از عدم تمایل به شرکت در جلسات، شرکت کردن همزمان در مداخلات روانشناختی دیگر و ابتلا به بیماری های جسمانی حاد. پس از اخذ مجوز از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم پزشکی، از طریق سامانه پرسشنامه ایرانداک (پرسا) پرسشنامه بصورت آنلاین ساخته شد و لینک آن در کانال ها و گروه های مربوطه در تلگرام و واتس اپ پخش شد؛ همچنین تعدادی پرسشنامه پرینت گرفته شد تا بصورت حضوری از دانشجویان تقاضا گردد که تکمیل کنند. جهت گردآوری داده ها از مقیاس نگرش نسبت به سیگار کشیدن شور، تاشیانو آدامز[۱] (۲۰۰۰) (MATS)، پرسشنامه عدم تحمل بلاتکلیفی (IUS) فریستون و همکاران ۱۹۹۴، پرسشنامه شفقت به خود[۲] و پرسشنامه ذهن آگاهی[۳] استفاده شد.

مقیاس نگرش نسبت به سیگار کشیدن (MATS) توسط Shore و همکارانش در سال ۲۰۰۰ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۷ سوال است و هدف آن بررسی نگرش

[۱] Shore. Taschian & Adams

[۲] self-compassion scale

[۳] mindfulness scale baer

افراد نسبت به سیگار از ابعاد مختلف (ارتباط با فرد سیگاری، محیط سالم و عاری از دخانیات، محدودیت ها و قوانین مصرف دخانیات) می باشد. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه ای است. در پژوهش رجبی (۱۳۹۲) برای بررسی روایی سازه از روش تحلیل مؤلفه های اصلی (چرخش واریمکس) و برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ نیز کل ۰/۸۳ و ضریب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس های رابطه با فرد سیگاری ۰/۷۹، محیط بدون دود و سالم ۰/۷۶ و محدودیت و قوانین سیگار کشیدن ۰/۶۶ گزارش شده است.

پرسشنامه عدم تحمل عدم قطعیت (IUS) توسط فریستون و همکاران. (۱۹۹۴) برای اندازه گیری تحمل افراد در شرایط نامطمئن و نامطمئن استفاده می شود. این مقیاس ۲۷ سوال دارد. عدم تحمل بلاتکلیفی چهار ویژگی را در تشخیص افراد مضطرب از افراد سالم مهم می داند: توانایی کم در تحمل موقعیت های مبهم، باورهای مثبت در مورد نگرانی، اجتناب شناختی و جهت گیری منفی به مشکل. این مقیاس در مقیاس لیکرت ۵ درجه ای نمره گذاری می شود. بوهر و داگاس (۲۰۰۲) ضریب پایایی بازآزمایی آن را ۰/۷۴ در فاصله زمانی ۵ هفته گزارش کرده‌اند و ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای این مقیاس را ۰/۹۴ گزارش کردند.

پرسشنامه شفقت به خود توسط نف و همکاران در سال ۲۰۰۳ تهیه شده است. شامل ۲۶ گویه و ۶ مؤلفه خود مهربانی، خود قضاوتی، مشترکات انسانی، انزوا، ذهن آگاهی یا ذهن آگاهی و شناسایی افراطی در مقیاس لیکرت ۵ درجه ای از کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۵ بودن. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۱)، ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰. ۷۶ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های خود مهربانی، خود قضاوتی، مشترکات انسانی، انزوا، هوشیاری و همذات پنداری افراطی ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۰ و ۰/۸۳ است. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش شده است.

پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) یک ابزار خودارزیابی ۳۹ سوالی است. این پرسشنامه در مقیاس لیکرت ۵ گزینه ای تکمیل شده است. بر این اساس گزینه ها کاملاً مخالف (امتیاز ۱) تا کاملاً موافق (امتیاز ۵) هستند. بر اساس نتایج، همگنی درونی فاکتورها مناسب بوده و ضریب آلفا در محدوده ای بین ۰/۷۵ (در ضریب عدم واکنش) تا ۰/۹۱ (در ضریب توصیف) قرار دارد (نویسر، ۱۳۸۹؛ به نقل از احمدوند، حیدری نسب و شعیری، ۱۳۹۰). همچنین در مطالعه احمدوند و همکاران (۱۳۹۰) ضرایب آلفا قابل قبول بود (بین α = ۰/۵۵ برای ضریب عدم واکنش و α = ۰/۸۳ برای ضریب توصیف).

بخش دوم: ارزیابی نتایج پژوهش

بررسی یافته های توصیفی نشان داد که اکثریت دانشجویان تحقیق به میزان ۵۶ درصد را مردان و ۴۴ درصد را زنان در این نمونه تحقیق تشکیل دادند. همچنین اکثریت دانشجویان کارشناسی ارشد در گروه سنی ۲۵-۳۰ سال با میزان ۴۲ درصد بودند. ۳۴ درصد در گروه سنی ۳۰-۳۵ سال و ۲۴ درصد نیز در گروه سنی ۳۵-۴۰ سال بودند و اکثریت دانشجویان به میزان ۶۱/۵ درصد مجرد و ۳۸/۵ درصد نیز متاهل بودند.

جدول ۱ نتایج بررسی همبستگی میان متغیرهای اصلی تحقیق را با آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان می دهد. نتایج حاکی از آن است که میان نگرش نسبت به مصرف سیگار در میان دانشجویان با متغیرهای عدم تحمل بلاتکلیفی با ضریب همبستگی ۰/۶۳۵ ، با متغیر شفقت به خود با ضریب همبستگی ۰/۳۶۱- و با متغیر ذهن آگاهی با ضریب همبستگی ۰/۶۵۱- رابطه معناداری در سطح معناداری ۰/۰۱ وجود دارد. رابطه نگرش نسبت به سیگار با عدم تحمل بلاتکلیفی مثبت و قوی است بدین معنا که با افزایش عدم تحمل بلاتکلیفی در میان افراد، میزان نگرش به مصرف سیگار در میان آنان تقویت می شود. اما رابطه میان شفقت به خود و ذهن آگاهی با نگرش به مصرف سیگار منفی است مبنی بر این که با افزایش میزان شفقت به خود و ذهن آگاهی در میان افراد، میزان نگرش

به مصرف سیگار کاهش می یابد. پیشفرض همبستگی میان متغیرهای مستقل با وابسته نگرش به مصرف سیگار تایید می شود.

جدول ۱: بررسی همبستگی میان متغیرهای تحقیق

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱ نگرش نسبت به مصرف سیگار	۱			
۲ عدم تحمل بلاتکلیفی	۰/۶۳۵**	۱		
۳ شفقت به خود	-۰/۳۶۱**	-۰/۱۲۰	۱	
۴ ذهن آگاهی	-۰/۶۵۱**	-۰/۶۰۵**	۰/۳۱۴**	۱

**در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار است

جدول ۲ نتایج بررسی اثرگذاری متغیرهای مستقل عدم تحمل بلاتکلیفی، شفقت به خود و ذهن آگاهی را بر متغیر وابسته نگرش به مصرف سیگار با آزمون رگرسیون خطی چندگانه نشان می دهد. نتایج خلاصه مدل بیان می کند که میزان همبستگی میان متغیرهای مستقل با متغیر وابسته نگرش به مصرف سیگار ۰/۶۴۴ می باشد که همبستگی تقریبا قوی محسوب می شود. میزان ضریب تعیین مدل ۰/۵۵۴ است بدین معنا که متغیرهای مستقل مدل به میزان ۵۵/۴ درصد توانستند تغییرات متغیر وابسته نگرش به مصرف سیگار را تبیین کنند. نتایج ضرایب رگرسیونی نیز بیان می کند که متغیرهای عدم تحمل بلاتکلیفی با ضریب استاندارد بتا ۰/۴۰۴ و معناداری ۰/۰۰۰ ، متغیر شفقت به خود با ضریب استاندارد بتا ۰/۲۰۶- و معناداری ۰/۰۰۰ و متغیر ذهن آگاهی با ضریب استاندارد بتا ۰/۳۴۲- و معناداری ۰/۰۰۰ اثر معناداری بر نگرش به مصرف سیگار دانشجویان دارند. بدین معنا که با افزایش میزان عدم تحمل بلاتکلیفی در میان افراد نگرش به مصرف سیگار تقویت می گردد

و با افزایش میزان شفقت به خود و ذهن آگاهی در میان افـراد، میـزان نگـرش بـه مصـرف سیگار کاهش می یابد. نتایج در مورد مقایسه ضرایب استاندارد بتا نیز نشان مـی دهـد کـه بیشترین ضریب اثر مربوط به متغیر عدم تحمل بلاتکلیفی با ضریب بتا ۰/۴۰۴ است. بعد از آن متغیر ذهن آگاهی با ضریب بتا ۰/۳۴۲- و شفقت به خـود بـا ضـریب بتـا ۰/۲۰۶- قـرار دارد.

جدول ۲: بررسی اثرگذاری عدم تحمل بلاتکلیفی ، شفقت به خود و ذهن آگاهی بر نگرش به مصرف سیگار

متغیرها	ضریب استاندارد نشده B	ضریب استاندارد شده Beta	t	معناداری	خلاصه مدل	
					همبستگی	ضریب تعیین
عدم تحمل بلاتکلیفی	۰/۲۱۲	۰/۴۰۴	۶/۷۱۸	۰/۰۰۰	۰/۶۴۴	۰/۵۵۴
شفقت به خود	-۰/۱۴۹	-۰/۲۰۶	-۴/۰۹۱	۰/۰۰۰		
ذهن آگاهی	-۰/۱۱۲	-۰/۳۴۲	-۵/۴۳۳	۰/۰۰۰		

بخش سوم: تجزیه و تحلیل بحث

نتایج نشان داد که نگرش به مصرف سیگار بر اساس عدم تحمل بلاتکلیفی، شفقت به خـود و ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی قابل پیش بینی است. برای مقایسـه ایـن فرضیه تحقیق مشابهی یافت نشد و در این بحث به تحقیقاتی که تا حدودی مرتبط هستند اشاره شد. نتایج این فرضـیه بـا تحقیـق قاسـم زاد و همکـارن (۱۴۰۰)، طـالبی (۱۴۰۰) و تحقیق منصوری و همکاران (۱۴۰۰) همسو است. طـالبی (۱۴۰۰) نشـان داد کـه شـناخت

درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش آگاهی در شاخص های رفتاری گروه آزمون شد. به منظور تبیین این فرضیه به تبیین رابطه عدم تحمل بلاتکلیفی و نگرش به مصرف سیگار، رابطه بین شفقت به خود و نگرش به مصرف سیگار، رابطه ذهن آگاهی و نگرش بـه مصـرف سیگار می‌پردازیم. این رابطه ها در فرضیه های زیر به صورت کامل تبیـین گردیـد و نشـان داده شد که بین عدم تحمل بلاتکلیفی و نگرش به مصرف سیگار رابطه مثبت، بین شـفقت به خود در و نگرش به مصرف سیگار رابطه منفی، بین ذهـن آگـاهی و نگـرش بـه مصـرف سیگار رابطه منفی وجود دارد.

نتایج دیگر پژوهش نشان داد که بین عدم تحمـل بلاتکلیفـی در دانشـجویان دانشـگاه آزاد اسلامی و نگرش به مصرف سیگار رابطه وجود دارد. نتایج این فرضیه با پژوهش منصـوری و همکاران (۱۴۰۰) همسو می باشد. منصوری و همکاران (۱۴۰۰)، در مقاله ای نشان داد کـه بین متغیرهای اهمال کاری تصمیم‌گیری با ترس از شکست، خود شفقت‌ورزی و عدم تحمل بلاتکلیفی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. با توجه به یافته ها می‌توان گفت که عدم تحمل بلاتکلیفی از زنجیره‌ای از نگرانی، نگرش منفی نسبت به مشکل و اجتنـاب شـناختی حمایت می‌کند (داگاس، بوهر و لادوسر[۱]، ۲۰۰۴)؛ همچنین عدم تحمل بلاتکلیفی مستقیماً بر نگرش فرد نسبت به مشکل و سطوح اجتناب شناختی تأثیر مـی گـذارد (تاهـا، متسـون، کرونین و آنیسمن[۲]، ۲۰۱۴). عدم تحمل ابهـام منجـر بـه رفتارهـای جانبدارانـه مـی شـود (رابینسون و فریستون[۳]، ۲۰۱۵). این افراد نسبت به رویـدادهای آینـده دیـدگاهی منفـی و نگران کننده دارند. همچنین در شرایط مبهم در عملکرد خود دچار مشکل می شوند (تاها و همکاران، ۲۰۱۴). از طرفی نگرش به شرایطی گفته می‌شود که در واقع تداوم رفتار فردی را در برخورد با مسائل و شرایط مختلف توضیح می‌دهد (هادوک و مـایو[۴]، ۲۰۱۸). نگـرش هـا

[۱] Dugas, Buhr & Ladouceur

[۲] Taha, Matheson, Cronin & Anisman

[۳] Robinson & Freeston

[۴] Haddock & Maio

رفتارها را تعیین می کنند (وگل و وانک[۱]، ۲۰۱۶). براین اساس همانگونه که گفته شد عدم تحمل بلاتکلیفی مستقیماً بر نگرش فرد نسبت به مشکل و سطوح اجتناب شناختی تأثیر می‌گذارد و منجر به رفتارهای نادرست می‌گردد و این رفتارها با رفتارهای حل مسئله تداخل دارند. یکی از این رفتارهای نادرست نگرش به مصرف سیگار می‌باشد. در ویژگی عدم تحمل بلاتکلیفی فرد توانایی تحمل موقعیت‌های مبهم را ندارد و دچار اضطراب و استرس و نگرانی زیاد می‌گردد و تحت فشار قرار می‌گیرد و به دنبال راهی برای کنترل این مشکلات روحی و روانی و رسیدن به آرامش می‌باشد. و فرد به منظور رسیدن به آرامش به جنبه مثبت یا منفی بودن کارهای خود توجه نمی‌کند و ممکن است از طریق افراد ناباب نگرشی به مصرف مواد مخدر از جمله سیگار پیدا کند.

همچنین نتایج حاکی از آن بود که بین شفقت به خود در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی و نگرش به مصرف سیگار رابطه وجود دارد. نتایج این فرضیه با پژوهش پرز-آراندا و همکاران (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. پرز-آراندا و همکاران (۲۰۲۱)، در مقاله‌ای نشان دادند که مفهوم شفقت به خود به معنای گشودگی به تجربه و متاثر شدن از رنج دیگران است تا فرد بتواند رنج ها و مشکلات خود را قابل تحمل تر کند. علاوه بر این، درک اینکه تجربیات و مشکلات زندگی یک فرد از جمله مشکلاتی است که دیگران نیز آن را تجربه می کنند (نف[۲]، ۲۰۱۱). شفقت به خود مربوط به احساس عشق به خود و توجه و مراقبت از دیگران است (زسین، دیکهوزر و گارباد[۳]، ۲۰۱۵). دیدگاه مشفقانه به خود که سبب ایجاد تعادل در نگرش ذهنی فرد می‌شود، ذهن‌آگاهی یا بهشیاری تعریف می‌شود (بیرنی، اسپکا و کارلسون[۴]، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی به معنای نگاه بدون قضاوت و پذیرا بودن نسبت به خود است، به طوری که فرد احساسات و افکار خود را به گونه‌ای مشاهده می‌کند که نیازی به

[۱] Vogel & Wanke

[۲] Neff

[۳] Zessin, Dickhäuser & Garbade

[۴] Birnie, Speca & Carlson

تغییر یا کنار گذاشتن آن‌ها نباشد. برای تجربه کامل شفقت به خود، افراد بـه نگـرش ذهـن آگاهانه نیاز دارند و نباید از تجربه احساسات و عواطف دردناک اجتناب کنند زیرا شفقت به خود برای شناخت احساسات ضروری است (الیس، کارمونا، پاسـکوال، فلیـو سـولر، مـارتین بلانکو و سولر[۱]، ۲۰۱۷). گیلبرت[۲] (۲۰۰۵) نظریه درمان مبتنی بـر شـفقت را مطـرح کـرده است که در واقع شفقت به خود را می توان یک راهبرد تنظیم هیجان در نظر گرفت که در آن از تجربه هیجانات ناخوشایند جلوگیری نمی‌شود، بلکـه احساسـات منفـی بـه هیجانـات مثبت تبدیل می‌شوند و فرد راه های جدیدی برای مقابله پیدا می‌کند (نف، ۲۰۰۸). یکی از مولفه های شفقت ذهن آگاهی است برای اینکه افراد شفقت به خود را به طور کامل تجربـه کنند، لازم است دیدگاهی ذهنی داشـته باشـند؛ بـه عبـارت دیگـر، آن‌هـا نبایـد از تجربـه احساسات دردناک اجتناب کنند زیرا این امر برای شناخت احساسـات آنهـا بـرای احسـاس شفقت به خود ضروری است (افشانی و ابویی، ۱۳۹۶) و فردی که ذهن آگاهی بالایی نسبت به احساسات خود داشته باشد، در مشکلات زندگی تحت فشار قرار نمـی‌گیـرد و مـی‌توانـد راهکاری برای غلبه بر مشکلات ارائه دهد و نگرشی به مصرف مواد برای کنترل مشـکلات و شرایط استرس زا ندارد.

نتـایج دیگـر پـژوهش حـاکی از آن بـود کـه بـین ذهـن آگـاهی در دانشـجویان دانشـگاه آزاد اسلامی و نگرش به مصرف سـیگار رابطـه وجـود دارد. نتـایج ایـن فرضـیه بـا تحقیـق قاســـم زاده و همکـــاران (۱۴۰۰) و طـــالبی (۱۴۰۰) همخـــوانی دارد. قاســـم زاده و همکـاران (۱۴۰۰) نشـان دادنـد کـه ذهـن آگـاهی بـا افـزایش آگـاهی و توجـه در لحظـه حـال، اضـطراب را کـاهش مـی‌دهـد و بهزیسـتی را افـزایش مـی‌دهـد. بـرای تبیـین ایـن فرضیه می‌توان گفـت کـه ذهـن آگـاهی در روانشناسـی بـالینی و آسـیب شناسـی روانـی بـه معنـای پـرورش قـدرت توجـه بـرای افـزایش آگـاهی از افکـار، عواطـف و احساسـات بـدنی اسـت و یکـی از تکنیـک هـای مـورد اسـتفاده بـرای کـاهش افسـردگی اسـت و از

[۱] Elices, Carmona, Pascual, Feliu-Soler, Martin-Blanco & Soler

[۲] Gilbert

اضطراب استفاده می شود، بنابراین در هنگام بروز مشکلات، فشار کمتری به فرد وارد می شود و منجر به کاهش نگرش فرد نسبت به سیگار می شود (گلپور چمرگویی و محمد امینی، ۱۳۹۰). ذهن آگاهی یعنی توجه به زمان حال به صورت مشخص و هدفمند بدون قضاوت و راهی برای برقراری ارتباط با تجربیات مثبت، منفی و خنثی. از مولفه های آگاهی، مشاهده و عمل همراه با آگاهی بر نگرش به مصرف سیگار تأثیر داشته است. پرورش قدرت توجه و عمل همراه با آگاهی منجر به افزایش آگاهی از افکار، عواطف و احساسات بدنی می شود و یکی از تکنیک هایی است که برای کاهش افسردگی و اضطراب و اجتناب از تحت فشار قرار گرفتن به کار می رود. یک فرد با دوستان و نگرش خود به سیگار کشیدن کاهش می یابد. در واقع، وقتی تمرکز حواس افزایش می یابد، توانایی ایستادن و مشاهده حالت هایی مانند اضطراب افزایش می یابد. در نتیجه می توانید خود را از الگوهای رفتاری خودکار رها کنید و از طریق درک و پذیرش مجدد، دیگر با موقعیت هایی مانند اضطراب و ترس مواجه نخواهید شد (صدقی و چراغی، ۱۳۹۷).

نتیجه گیری

به طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که نگرش به مصرف سیگار بر اساس عدم تحمل بلاتکلیفی، شفقت به خود و ذهن آگاهی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی قابل پیش بینی است. پیشنهاد می‌شود دوره های آموزش ذهن آگاهی به منظور افزایش ذهن آگاهی و شفقت نسبت به خود و کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر برگزار گردند. همچنین در مراکز ترک اعتیاد میزان عدم تحمل بلاتکلیفی، شفقت به خود و ذهن آگاهی در مراجعه کنندگان بررسی گردد.

References

- *Abdul Kadir, N. B. Y. , Mohd, R. H. , & Dimitrova, R. (2021). Promoting mindfulness through the 7Cs of positive youth development in Malaysia. In Handbook of Positive Youth Development (pp. 49-62). Springer, Cham.*
- *Abdulpour, A. ; Hashemi, T; Shahiri, R. and Alizadeh, F. (2017), The relationship between intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs with anxiety in people with depressive symptoms, Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry, 5(2): 15-26.*
- *Afshani, S. , and Abuei, A. (2016). The relationship between emotional intelligence and self-compassion among Yazd University students. Applied Psychological Research (Psychology and Educational Sciences), 8(3), 47-68.*
- *Afshani, S. , and Abuei, A. (2016). The relationship between emotional intelligence and self-compassion among Yazd University students. Applied Psychological Research (Psychology and Educational Sciences), 8(3), 47-68.*
- *Aghili, M. and Asadpour, F. (2021). Investigating the prediction of mental well-being and loneliness based on mindfulness and self-compassion among divorced students, 9th National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies, Tehran.*
- *Al Boyeh, S; Jafari, A. (2021). Prediction of positive and negative emotions based on self-compassion with the mediating role of personality types A and B in the care of Alzheimer's patients, Assessment and Research Quarterly in Counseling and Psychology, 3(4): 1-14.*
- *Birnie, K. , Speca. M & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion andempathy in the context of mindfulnessbasedStress Reduction (MBSR). Stress and Health, (1), 1-11.*

- *Birnie, K. , Speca. M & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion andempathy in the context of mindfulnessbasedStress Reduction (MBSR). Stress and Health, (1), 1-11.*
- *Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. Personality and Individual Differences, 177, 110824*
- *Dreisoerner, A. , Junker, N. M. , & Van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. Journal of Happiness Studies, 22(1), 21-47.*
- *Dugas, M. J. , Buhr, K. , & Ladouceur, R. (2004). The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance.*
- *Elices, M. , Carmona, C. , Pascual, J. C. , Feliu-Soler, A. , Martin-Blanco, A. , & Soler, J. (2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. Mindfulness & Compassion, 2(1), 34-40.*
- *Elices, M. , Carmona, C. , Pascual, J. C. , Feliu-Soler, A. , Martin-Blanco, A. , & Soler, J. (2017). Compassion and self-compassion: Construct and measurement. Mindfulness & Compassion, 2(1), 34-40.*
- *Ghasemzadeh, A; Qamari, M. and Hosseinian, S. (2021), The effectiveness of mindfulness training on anxiety and psychological well-being of students, Journal of Education Strategies in Medical Sciences, 4(1): 77-87.*
- *Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. Advances in psychiatric treatment, 15(3), 199-208.*
- *Golpour Chamarkouhi, R. and Mohammad Amini, R. (2011). The effectiveness of reducing stress and focusing on mindfulness on improving mindfulness and increasing self-expression in students with exam anxiety. Fall School Psychology, 1(3), 82-100.*

- *Golpour Chamarkouhi, R. and Mohammad Amini, Z. (2011). The effectiveness of reducing stress and based on mindfulness on improving mindfulness and increasing self-expression in students with exam anxiety. Fall School Psychology, 1(3), 100-82.*
- *Haddock, G. , & Maio, G. (2017). Attitudes. The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Social Theory, 1-3.*
- *Jiménez-Gómez, L. , Yela, J. R. , Crego, A. , Melero-Ventola, A. R. , & Gómez-Martínez, M. Á. (2022). Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vs. the Mindful Self-Compassion (MSC) Programs in Clinical and Health Psychologist Trainees. Mindfulness, 13(3), 584-599.*
- *Mansouri, K. , and Ashuri, A. , and Gharai, B. , and Farahani, H. (2021). Prediction of decision-making procrastination according to fear of failure, self-compassion and intolerance of uncertainty in students. Cognitive psychology and psychiatry, 8(4), 51-62.*
- *Mikaili, N and Samadi Fard; H (2021), correlation of sexual health, irrational beliefs, mindfulness and perfectionism among couples, Journal of Health Promotion Management, 10(2).*
- *Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and personality psychology compass, 5(1), 1-12.*
- *Nurbala, F; Barjali, A. and Nurbala, A. (2012). The interactive effect of "self-compassion" and rumination of depressed patients in compassion-based therapy. Daneshwar Medical Journal, 20(104): 84-77.*
- *Panahi, R. ; Ramadan, A. ; Tavousi, M. ; Koselu, A. and Niknami, S. (2015). Investigating the relationship between health literacy and awareness and attitude towards the harms of smoking in students, Journal of Education and Community Health, 3(4): 44-38.*
- *Pérez-Aranda, A. , García-Campayo, J. , Gude, F. , Luciano, J. V. , Feliu-Soler, A. , González-Quintela, A. , . . . & Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety*

and depression: The mediating role of resilience. International Journal of Clinical and Health Psychology, 21(2), 100229.

- *Rapgay, L & Bystrisky, A. (2009). Classicalmindfulness: An introduction to its theoryand practice for clinical application. Annalsof the New York Academy of Sciences, (1172), 148-162.*
- *Rasai, S. (2019). Prediction of self-compassion based on mindfulness and psychological well-being of Islamic Azad University students, Hamadan Branch, Shabak Scientific Journal, 6(6): 38-48.*
- *Rezaei Menesh, B; Rahimian, M. and Sadiri Javadi, A. (2021). The role of mindfulness on the work environment according to the mediating role of cognitive flexibility. Studies in Organizational Behavior, 10(1): 153-127.*
- *Robinson, G. , & Freeston, M. (2015). Intolerance of uncertainty as a predictor of performance anxiety and robustness of sport confidence in university student-athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 9(4), 335-344.*
- *Sakhani, Z. , Farahani, S. , Eshaghi Moghadam, F. , Rafieipour, A. , Jafari, T. and Lotfi, P. (2018). The effectiveness of mindfulness training on improving the experience of anger and self-compassion in cancer patients. Clinical Psychology Studies, 9(36), 1-23.*
- *Sedghi, P. , and Cheraghi, A. (2017). Investigating the effectiveness of mindfulness training on the psychological well-being and resilience of female household heads. Family Research, 14(56), 562-549.*
- *Shore. T, H. Taschian, A. , Adams, J. S. (2000), development and validation of a scale measuring attitudes toward smoking. Journal of social psychology, 140, 609-615.*
- *Taha, S. , Matheson, K. , Cronin, T. , & Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The*

case of the 2009 H 1 N 1 pandemic. British journal of health psychology, 19(3), 592-605.

- *Talebi, M. (2021). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on the level of anxiety and happiness and mindfulness in nurses, Ibn Sina Journal of Nursing and Midwifery Care.*
- *Toniolo-Barrios, M. , & Pitt, L. (2021). Mindfulness and the challenges of working from home in times of crisis. Business horizons, 64(2), 189-197.*
- *Vogel, T. , & Wanke, M. (2016). Attitudes and attitude change. Psychology Press.*
- *Vráblová, V. , Halamová, J. , Strnádelová, B. , Zlúkyová, S. , & Dvoranová, A. (2021). Self-Compassion and Self-Protection in Two-Chair Technique: Consensual Qualitative Analysis of Transcribed Video-Recordings. Psychological Thought, 14(2), 378.*
- *Walsh, J. P. (1995) Managerial and Organizational Cognition: Notes from a Trip Down Memory Lane. Organization Science, (6), 280-321.*
- *Zemestani, M. (2018). A comparative study of uncertainty intolerance, emotion regulation and cognitive avoidance in patients with generalized anxiety disorder and healthy individuals. Psychiatric Nursing, 7(1): 10-17.*
- *Zessin, U. , Dickhäuser, O. , & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. Applied Psychology: Health and Well-Being, 7(3), 340-364.*