



بررسی تاثیر خودشفقت ورزشی بر معنای زندگی و هراس از مرگ در افراد دارای سابقه خودکشی

ریحانه رضائی: کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم رفتاری، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران.

علیرضا رضائی: کارشناسی مشاوره، دانشگاه فرهنگیان واحد امام خمینی سلماس، ارومیه، ایران.

امیرحسین گودرزی: دکترای گروه روانشناسی، واحد ملایر، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران (*نویسنده مسئول) amirhosseingoudarzi.psy.1369@gmail.com

چکیده

کلیدواژه‌ها

خودکشی،
خودشفقت ورزشی،
هراس از مرگ،
معنای زندگی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۰۸

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۱/۲۸

زمینه و هدف: امروزه خودکشی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین معضلات اجتماعی و روان‌شناختی در جهان شناخته می‌شود. خودکشی و تمایلات مرتبط با آن اغلب با احساس ناامیدی، شکست، و خودسرزنش‌گری در افراد همراه است. لذا هدف از این پژوهش بررسی تاثیر خودشفقت ورزشی بر معنای زندگی و هراس از مرگ در افراد دارای سابقه خودکشی بود.

روش کار: تحقیق حاضر طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون بود. جامعه آماری این پژوهش شامل افرادی بود که در سال ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ دارای سابقه خودکشی بودند. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه معنای زندگی، پرسشنامه هراس از مرگ و طرح جلسات شفقت ورزشی بود. در پژوهش حاضر جهت جمع‌آوری اطلاعات، پس از اخذ مجوز پژوهش مربوطه و پس از مطرح کردن اهداف تحقیق، بعد از انتخاب نمونه، ابتدا در خصوص مداخله توضیحاتی به گروه‌های آزمایش داده شد و از آنها خواسته شد تا در تمامی جلسات حضور فعالانه‌ای داشته باشند. در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌های آماری و استنباطی استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون لامبدای ویکلر در مورد متغیر مذکور معنی‌دار است و معنی‌داری در متغیر وابسته (معنای زندگی) نشان دهنده این است که شرکت‌کنندگان در دو گروه با هم متفاوت هستند و میانگین‌های گروه‌ها تحت تاثیر متغیر مستقل معنادار است. نتایج آزمون لامبدای ویکلر در مورد متغیر مذکور معنی‌دار است و معنی‌داری در متغیر متغیر وابسته (اضطراب مرگ) نشان دهنده این است که شرکت‌کنندگان در سه گروه با هم متفاوت هستند و میانگین‌های گروه‌ها تحت تاثیر متغیر مستقل معنادار است.

نتیجه‌گیری: تحقیق حاضر نشان داد که خودشفقت‌ورزی می‌تواند تاثیر عمیقی بر کاهش هراس از مرگ و تقویت معنای زندگی در افراد دارای سابقه خودکشی داشته باشد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Rezaei R, Rezaei A, Goudarzi A. Examining the Impact of Self-Compassion on Meaning in Life and Death Anxiety in Individuals with a History of Suicide. Razi J Med Sci. 2022;29(1): 241-250.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.



Original Article

Examining the Impact of Self-Compassion on Meaning in Life and Death Anxiety in Individuals with a History of Suicide

Reihaneh Rezaei: Master of Family Counseling, Faculty of Behavioral Sciences, Tehran University of Rehabilitation Sciences and Social Health.

Alireza Rezaei: Bachelor of Counseling, Imam Khomeini Selmas Faculty of Education, Urmia

Amirhossein Goudarzi: Ph.D. in Psychology, Malayer Branch, Islamic Azad University, Malayer, Iran. (*Corresponding author) amirhosseingoudarzi.psy.1369@gmail.com

Abstract

Background & Aims: Today, suicide is known as one of the most important social and psychological problems in the world. Many countries are facing an increase in the suicide rate in different age groups, which occurs for several reasons, including economic problems, psychological pressures, mental disorders such as depression and anxiety, or experiencing life traumas. People with a history of suicide are also at a higher risk of committing suicide due to previous experience. This issue is often linked to social and cultural challenges, as in many societies, talking about suicide is considered taboo and people may refuse to seek professional help. Also, easy access to suicide tools and a lack of effective prevention programs can exacerbate the crisis. Statistical studies have shown that environmental factors such as poverty, social inequality, discrimination, as well as the lack of family and social support, are the main drivers of increasing suicide rates. In addition, rapid changes in lifestyle and pressures caused by new technologies and social networks also form feelings of isolation and helplessness. To manage this crisis, many countries have tried to implement programs in prevention and public education, but the complexity of this issue requires coordination between different sectors of society, including the mental health system, families, and policymakers. Therefore, the purpose of this study was to investigate the effect of self-compassion on the meaning of life and fear of death in people with a history of suicide.

Methods: The current research was a semi-experimental design of pre-test-post-test type. The statistical population of this research included people who had a history of suicide in 2022-2023. The tools used in this research were the Meaning of Life questionnaire, the Fear of Death questionnaire, and the Plan of Compassion sessions. In the present study, to collect information, after obtaining the permission of the relevant research and after presenting the research objectives, after selecting the sample, explanations were first given to the experimental groups regarding the intervention and they were asked to be actively present in all the meetings. In this research, statistical and inferential indicators were used to analyze the research data.

Results: The results of the Vickers lambda test are significant for the mentioned variable and the significance in the dependent variable (meaning of life) indicates that the participants in the two groups are different from each other and the averages of the groups are significantly affected by the independent variable. The results of the Vickers lambda test are significant for the mentioned variable, and the significance of the dependent variable (death anxiety) indicates that the participants in the three groups are different from each other, and the averages of the groups are significantly influenced by the independent variable.

Conclusion: According to the results obtained from the research, self-compassion can have a profound effect on reducing the fear of death and strengthening the meaning of life in people with a history of suicide. This approach helps one to embrace difficult feelings and experiences with acceptance and kindness instead of wallowing in guilt or blame. With this method, people can distinguish between their mistakes and their identity and use mistakes

Keywords

Suicide,
Self-Compassion,
Death Anxiety,
Meaning in Life

Received: 29/12/2021

Published: 17/04/2022

to grow and learn. Practicing self-compassion makes a person look at himself and life with a more positive view and gain a deeper understanding of his values. This perspective not only reduces the anxiety and fear of death but also helps him to accept death as a natural part of life and focus on the goals and meaning of life. Self-compassion also increases people's resilience against crises and challenges by strengthening their sense of worth and self-efficacy. This feature, especially in people with a history of suicide, can help restore hope, reduce depression, and create better relationships with others. Ultimately, this process makes life not only more bearable but also more fulfilling and meaningful for these people. Focusing on designing and implementing self-compassion group programs where people with a history of suicide can strengthen acceptance, self-awareness, and self-compassion skills through practical activities and supportive interactions. Developing digital training tools, including self-compassion-based apps or online courses, That allow people to practice these skills in a safe and personal environment and better cope with their anxieties and fears. Creating social support networks where people with similar experiences can share their experiences through group meetings or virtual platforms and foster a sense of self-worth and inner acceptance. Fear of death is a concept that goes beyond the events after death and includes the manner of death and its process. This fear can manifest itself in different ways for different people, including anxiety caused by losing health in old age or after experiencing the death of a loved one. In some cases, this normal feeling turns into a severe and persistent anxiety that can disrupt a person's life. The type of attitude of each person towards death and his thinking about it affects not only the person himself but also his relationships with others and the way he functions in life. A correct understanding of death and its acceptance can have positive effects on people's lives. When a person manages the fear of death, he will be able to gain the trust of others, he will pay more attention to his life goals, and life will become simpler and more meaningful for him. This approach requires awareness and an accurate understanding of surrounding issues that empower a person and lead him to accept challenges and try to solve them.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Rezaei R, Rezaei A, Goudarzi A. Examining the Impact of Self-Compassion on Meaning in Life and Death Anxiety in Individuals with a History of Suicide. Razi J Med Sci. 2022;29(1): 241-250.

***This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

مقدمه

امروزه خودکشی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین معضلات اجتماعی و روان‌شناختی در جهان شناخته می‌شود. بسیاری از کشورها با افزایش نرخ خودکشی در گروه‌های سنی مختلف مواجه هستند که به دلایل متعددی از جمله مشکلات اقتصادی، فشارهای روانی، اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب، یا تجربه آسیب‌های زندگی رخ می‌دهد. افراد دارای سابقه خودکشی نیز به دلیل تجربه قبلی، در معرض خطر بالاتری برای اقدام مجدد قرار دارند (۱). این مسئله اغلب با چالش‌های اجتماعی و فرهنگی گره خورده است، چرا که در بسیاری از جوامع، صحبت درباره خودکشی تابو محسوب می‌شود و افراد ممکن است از دریافت کمک‌های حرفه‌ای خودداری کنند. همچنین، دسترسی آسان به ابزارهای خودکشی و کمبود برنامه‌های پیشگیرانه مؤثر، می‌تواند بحران را تشدید کند (۲). بررسی‌های آماری نشان داده است که عوامل محیطی مانند فقر، نابرابری اجتماعی، تبعیض، و همچنین نبود حمایت خانوادگی و اجتماعی، از محرک‌های اصلی افزایش نرخ خودکشی هستند (۳). علاوه بر این، تغییرات سریع در سبک زندگی و فشارهای ناشی از فناوری‌های جدید و شبکه‌های اجتماعی نیز در شکل‌گیری احساس انزوا و ناتوانی نقش دارند (۴). برای مدیریت این بحران، بسیاری از کشورها تلاش کرده‌اند برنامه‌هایی در حوزه پیشگیری و آموزش عمومی اجرا کنند، اما پیچیدگی این مسئله نیازمند هماهنگی میان بخش‌های مختلف جامعه، از جمله نظام بهداشت روان، خانواده‌ها، و سیاست‌گذاران است (۵).

خودکشی و تمایلات مرتبط با آن اغلب با احساس ناامیدی، شکست، و خودسرزنش‌گری در افراد همراه است. از دیدگاه روانشناسی، این احساسات ریشه در مشکلات عمیق روانی مانند افسردگی، اضطراب، یا آسیب‌های عاطفی دارند (۶). افراد ممکن است در نتیجه فشارهای روانی و اجتماعی، درک منفی از خود پیدا کنند و احساس کنند که به تنهایی قادر به مقابله با مشکلات نیستند (۷). خودشفقت‌ورزی به‌عنوان یکی از رویکردهای مؤثر روان‌شناختی، می‌تواند در پیشگیری و درمان این نوع احساسات نقش کلیدی ایفا کند. خودشفقت‌ورزی شامل سه مؤلفه اصلی است: مهربانی با

خود، پذیرش انسانیت مشترک، و ذهن‌آگاهی. مهربانی با خود به افراد کمک می‌کند تا در برابر اشتباهات و ناکامی‌های خود، به جای سرزنش و تنبیه، برخوردی مهربانانه داشته باشند (۸). پذیرش انسانیت مشترک یادآور می‌شود که شکست‌ها و دشواری‌ها بخشی طبیعی از تجربه انسانی هستند و همه افراد، بدون استثنا، در مقاطعی با چالش‌های مشابه روبه‌رو می‌شوند. ذهن‌آگاهی نیز با کمک به آگاهی از احساسات و افکار بدون قضاوت، از شدت عواطف منفی می‌کاهد (۹). از طریق خودشفقت‌ورزی، افراد می‌توانند الگوهای تفکر منفی را کاهش داده و به جای تمرکز بر نقاط ضعف، توانمندی‌ها و راه‌حل‌های ممکن را بیابند. این رویکرد می‌تواند حس ارزشمندی و اعتماد به نفس را افزایش داده و از شدت احساس انزوا یا ناکامی بکاهد. به‌کارگیری این روش به‌ویژه در افرادی که سابقه خودکشی یا افکار خودکشی دارند، می‌تواند به ایجاد چشم‌اندازی مثبت‌تر نسبت به خود و آینده کمک کند و آنان را به سمت زندگی متعادل‌تر و امیدوارانه‌تر هدایت کند (۱۰).

برای افرادی که با افکار یا تجربیات خودکشی مواجه هستند، معنای زندگی ممکن است گم یا مبهم به نظر برسد. آن‌ها اغلب احساس می‌کنند که زندگی خالی از ارزش یا هدف است و تجربه‌های دردناک گذشته، ناامیدی از آینده، یا فشارهای فعلی باعث می‌شود نتوانند به جنبه‌های مثبت زندگی توجه کنند. از دست دادن معنا در زندگی معمولاً با احساس تنهایی، انزوا، و ناتوانی در برقراری ارتباط عمیق با دیگران یا حتی خود همراه است (۱۱). معنای زندگی برای این افراد زمانی بازسازی می‌شود که آن‌ها بتوانند به جای تمرکز بر مشکلات، ارتباطی تازه با خود و دیگران برقرار کنند و به ارزش‌های شخصی و اهدافی که برایشان اهمیت دارد، بازگردند (۱۲). در چنین شرایطی، معنا ممکن است از طریق تجربیات کوچک اما معنادار، مانند روابط محبت‌آمیز، کمک به دیگران، یا دستیابی به یک هدف قابل‌دسترس، دوباره شکل بگیرد (۱۳). از دیدگاه روانشناسی، یافتن معنا در زندگی می‌تواند به کاهش درد روانی کمک کند. معنای زندگی زمانی پررنگ‌تر می‌شود که افراد بتوانند چالش‌ها را به‌عنوان فرصتی برای رشد ببینند و در مسیر پذیرش خود و ساختن آینده‌ای با ارزش گام بردارند. این فرآیند معمولاً با حمایت روان‌درمانی، خودشفقت‌ورزی،

این ترس ممکن است ریشه در عدم اطمینان به آنچه بعد از مرگ رخ می‌دهد، یا احساس گناه از رها کردن دیگران داشته باشد. خودشفقت‌ورزی می‌تواند به این افراد کمک کند تا احساسات خود را بدون قضاوت بپذیرند، از این طریق به کاهش اضطراب مرگ و ترس از نهایه بودن زندگی کمک می‌کند. به این ترتیب، افراد می‌توانند به جای فرار از مشکلات، به دنبال راه‌هایی برای مواجهه با آن‌ها و یافتن معنا در زندگی خود باشند (۲۰). ضرورت خودشفقت‌ورزی در این افراد بیشتر به این دلیل است که آن‌ها به‌طور معمول درگیر یک حس بی‌ارزشی و ناتوانی از مواجهه با دردهای روانی هستند. آموزش مهارت‌های خودشفقت‌ورزی به این افراد می‌تواند به‌طور قابل توجهی توانمندی‌های مقابله‌ای آن‌ها را تقویت کند و به آن‌ها کمک کند تا با دیدگاه مثبت‌تری به زندگی و چالش‌های آن نگاه کنند (۲۱). این فرآیند می‌تواند به آن‌ها بیاموزد که زندگی نه تنها قابل‌ارزش است بلکه فرصت‌هایی برای رشد، یادگیری و ایجاد روابط عمیق‌تر فراهم می‌آورد، حتی در مواجهه با ترس‌ها و ناملايمات آن. بنابراین با توجه به مطلب بیان شده هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر خودشفقت‌ورزی بر معنای زندگی و هراس از مرگ در افراد دارای سابقه خودکشی بود.

روش کار

تحقیق حاضر طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه آماری این پژوهش شامل افرادی بود که در سال ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ دارای سابقه خودکشی بودند و به مراکز درمانی روانشناسی مراجعه داشتند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. ابزار مورد استفاده در این تحقیق به شرح ذیل بود:

پرسشنامه معنای زندگی: پرسشنامه معنای زندگی که توسط استگر در سال ۲۰۰۶ تدوین شده و دو بعد معنا در زندگی، یعنی حضور معنا و جستجوی معنا را با بهره‌گیری از ۱۰ ماده بر مبنای مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از خیلی موافقم (۵) تا خیلی مخالفم (۱) می‌سنجد. محققان برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ سوال تهیه کردند و سپس با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی

و جستجوی ارتباطات انسانی معنادار تسهیل می‌شود (۱۴).

هراس از مرگ در افرادی که با افکار یا تجربیات خودکشی مواجه هستند، پیچیده و دوگانه است. این افراد ممکن است در عین تمایل به رهایی از درد روانی، از مرگ به‌عنوان یک پایان نامعلوم و غیرقابل پیش‌بینی هراس داشته باشند. این هراس اغلب ناشی از عدم اطمینان نسبت به ماهیت مرگ، از دست دادن کنترل، یا احساس گناه و ترس از آسیب رساندن به اطرافیان است (۱۵). برخی از این افراد ممکن است مرگ را به‌عنوان راه‌حلی برای پایان دادن به رنج خود ببینند، اما در عین حال با تردیدها و تناقض‌های درونی درگیر شوند. هراس از مرگ همچنین می‌تواند با اضطراب‌های وجودی مرتبط باشد؛ افراد ممکن است درباره ارزش زندگی خود، تأثیراتی که پس از مرگ بر جای می‌گذارند، یا معنای هستی دچار شک و تردید شوند (۱۶). این ترس می‌تواند شدت احساسات منفی مانند ناامیدی یا انزوا را افزایش دهد، اما در عین حال ممکن است مانعی در برابر اقدام به خودکشی نیز باشد. درمان‌های روان‌شناختی، از جمله درمان‌های مبتنی بر خود شفقتی و ... می‌توانند به این افراد کمک کنند تا با ترس‌های خود مواجه شوند، رنج را به‌صورت سازنده‌تری مدیریت کنند، و به جای مرگ، زندگی را به‌عنوان یک فرصت برای رشد و معنا بیابند (۱۷). افرادی که سابقه خودکشی دارند، اغلب با احساساتی چون ناامیدی، گناه، و انزوا روبه‌رو هستند که می‌تواند درک آن‌ها از خود و معنای زندگی را تحت الشعاع قرار دهد (۱۸). در این شرایط، خودشفقت‌ورزی به‌عنوان یک ابزار مؤثر برای مقابله با این بحران‌ها می‌تواند نقشی کلیدی ایفا کند. خودشفقت‌ورزی به فرد کمک می‌کند تا به‌جای سرزنش خود و فرو رفتن در چرخه‌ای از خودتنبیهی، با خود همان‌طور که هست، مهربان باشد و از آن لحظه به‌عنوان فرصتی برای پذیرش احساسات منفی استفاده کند.

این رویکرد به‌ویژه در مواجهه با هراس از مرگ اهمیت زیادی دارد (۱۹). بسیاری از افرادی که به‌طور جدی با افکار خودکشی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، مرگ را راهی برای فرار از رنج‌های روانی خود می‌بینند، در حالی که

اضطراب مرگ خیلی بالا) که حد وسط آن (۶/۷) نقطه برش در نظر گرفته شد. بیشتر از آن (۷ تا ۱۵) اضطراب مرگ بالا و کمتر از آن (۶ تا ۰) اضطراب مرگ پایین در نظر گرفته می‌شود. مقیاس سنجش اضطراب مرگ تمپلر یک پرسشنامه استاندارد بوده و در پژوهش‌های مختلف در سطح جهان جهت سنجش اضطراب مورد استفاده قرار گرفته است.

طرح جلسات شفقت ورزشی: گروه آزمون تحت مداخله درمانی مبتنی بر شفقت ورزشی در قالب ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای یک جلسه قرار گرفتند که در جدول ۱ محتوای جلسات شفقت ورزشی به تفکیک جلسات آورده شده است. مداخله درمان مبتنی بر شفقت ورزشی بر مبنای پروتکل ارائه شده توسط گیلبرت (۲۰۱۴) اجرا خواهد شد.

برای توصیف و تجزیه داده‌ها پژوهش از دو شیوه

به دو مولفه وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی با ۱۷ سوال دست یافتند. در این تحلیل برای هرکدام از مقیاس‌ها ۵ آیتم در نظر گرفته شده است. پژوهش‌ها نشان دهنده اعتبار و ثبات نمره‌های پرسشنامه و روایی همگرا و افتراقی آن هستند.

پرسشنامه هراس از مرگ: مقیاس هراس مرگ تمپلر در سال ۱۹۷۰ تدوین شد و ابزاری برای اندازه‌گیری اضطراب مربوط به مرگ بوده که بیشترین کاربرد را در نوع خود دارد. این مقیاس، پرسشنامه‌ای خود اجرایی متشکل از پانزده سوال بلی - خیر است و بر حسب جواب بلی یا خیر به آن نمره ۱ یا ۰ تعلق می‌گیرد (نمره ۱ در صورتی که پاسخ فرد نشان دهنده وجود اضطراب مرگ باشد و نمره صفر در صورتی که پاسخ فرد نشانگر عدم وجود اضطراب مرگ باشد). امتیاز پرسشنامه از ۰ (عدم وجود اضطراب مرگ) تا ۱۵

جدول ۱- محتوای جلسات شفقت ورزشی به تفکیک جلسات

جلسه	محتوا
اول	برقراری ارتباط اولیه، گروه بندی، مروری بر ساختار جلسات، آشنایی با اصول کلی و تمایز شفقت با تأسف برای خود، ارزیابی میزان آزار عاطفی، توصیف درمان شفقت ورزشی، تبیین آزار عاطفی و عوامل مرتبط با نشانه‌های آن و مفهوم سازی آموزش خودشفقتی
دوم	آموزش ذهن آگاهی همراه با تمرین واری بدن و تنفس، آشنایی با سیستم‌های مغزی مبتنی بر شفقت، آموزش همدلی، آموزش برای درک و فهم اینکه افراد احساس کنند که امور را با نگرش همدلانه دنبال می‌کنند و تکالیف خانگی.
سوم	آشنایی با خصوصیات افراد دارای شفقت، شفقت نسبت به دیگران، پرورش احساس گرمی و مهربانی نسبت به خود، پرورش و درک اینکه دیگران نیز نقایص و مشکلاتی دارند، پرورش حس اشتراکات انسانی در مقابل احساسات خودتخریب‌گرایانه و شرم، آموزش همدردی، ارائه تکالیف خانگی
چهارم	مرور تمرین جلسه قبل، ترغیب آزمودنی‌ها به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان فرد (دارای شفقت) با (غیر شفقت) با توجه به مباحث آموزشی، ارزش خودشفقتی، همدلی و همدردی (پرورش ذهن مشفقانه)، کاربرد تمرین‌ها نسبت به خود و دیگران، آموزش بخشایش و تکالیف خانگی
پنجم	تمرین‌های پرورش ذهن مشفقانه، مرور تمرین جلسه قبل، آشنایی و کاربرد بخشش، پذیرش بدون قضاوت، آموزش پذیرش مسائل، پذیرش تغییرات پیش رو و تحمل شرایط سخت و چالش برانگیز با توجه به متغیر بودن روند زندگی و مواجه شدن افراد با چالش‌های مختل و تکالیف خانگی
ششم	مرور تمرین جلسه قبل، تمرین عملی ایجاد تصاویر مشفقانه، آموزش سبک‌ها و روش‌های ابزار شفقت (شفقت کلامی، شفقت عملی، شفقت مقطعی و شفقت پیوسته و به کارگیری این روش‌ها در زندگی روزمره و برای دیگران مانند همسر، فرزندان، والدین، دوستان، معلمان و آشنایان، آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی و تکالیف خانگی
هفتم	مرور تمرین جلسه قبل، آموزش نوشتن نامه‌های مشفقانه برای خود و دیگران، آموزش ثبت و یادداشت روزانه موقعیت‌های واقعی مبتنی بر شفقت و عملکرد فرد در آن موقعیت
هشتم	آموزش و تمرین مهارت‌ها مرور و تمرین مهارت‌های ارائه شده در جلسات گذشته برای کمک به آزمودنی‌ها تا بتوانند به روش‌های مختل با شرایط متفاوت زندگی خود مقابله کنند و در آخر، جمع‌بندی و ارائه راهکارهایی برای حفظ و به کارگیری این روش درمانی در زندگی روزمره

پس آزمون تحت تاثیر نمره های پیش آزمون قرار نگرفته است. اما اثر آموزش خود شفقت ورزشی ($P < 0/000$) بر اساس نمره پیش آزمون، از لحاظ آماری معنادار است. از این رو می توان نتیجه گرفت که خود شفقت ورزشی باعث افزایش معنای زندگی است. مقدار مجذور اتا نیز نشان می دهد که حدود ۸۷ درصد واریانس معنای زندگی، از طریق خود شفقت ورزشی تبیین می شود.

چنانکه در جدول ۴ مشاهده می شود، F محاسبه شده برای اثر پیش آزمون (۰/۲۲) از لحاظ آماری معنادار نیست. به بیان دیگر نمره های پس آزمون تحت تاثیر نمره های پیش آزمون قرار نگرفته است. اما اثر خود شفقت ورزشی ($P < 0/000$, $F = 100/64$) پس از تعدیل

آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است: در این تحقیق از آمار توصیفی برای تهیه و تنظیم جداول، نمودار، فراوانی، درصد فراوانی و جهت تحلیل توصیفی داده های حاصل از اجرای تحقیق استفاده گردید و در آمار استنباطی به منظور تعیین معنا دار بودن فرضیه ها تحقیق از روش آماری کوواریانس استفاده گردد.

یافته ها

در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار متغیر معنای زندگی و هراس از مرگ در گروه ها در پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است. چنانکه در جدول ۳ مشاهده می شود، F محاسبه شده برای اثر پیش آزمون (۰/۴۶) از لحاظ آماری معنادار نیست. به بیان دیگر نمره های

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیر معنای زندگی و هراس از مرگ در گروه ها

مراحل آزمون گروه	معنای زندگی		هراس از مرگ	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
میانگین	۲/۱۸۰۰	۳/۵۶۹۷	۳/۹۵۳۳	۰/۲۰۳۰۷
انحراف استاندارد	۰/۱۲۳۱۰	۰/۱۳۳۰۲	۰/۵۶۴۴	۰/۴۳۱۱

جدول ۳- تحلیل کوواریانس تک متغیری نمره های پس آزمون نمره معنای زندگی با خودشفقت ورزشی با نمره های همپراش پیش آزمون

منبع	SS	Df	MS	F	Sig	η^2
پیش آزمون	۵۹/۴۳	۱	۵۴/۴۳	۰/۴۶	۰/۶۳	۰/۰۰۲
خودشفقت ورزشی	۲۳۳۸/۳۵۴	۴	۵۸۴/۵۸	*۱۰۰/۶۳	۰/۰۰۰	۰/۸۷
خطا	۱۰۵۷۷۵/۵۱۲	۱۱۵	۷۳/۸۰			
کل	۱۰۸۱۱۳/۸۶۷	۱۱۹				

جدول ۴- تحلیل کوواریانس تک متغیری نمره های پس آزمون نمره هراس از مرگ با خود شفقت ورزشی با نمره های همپراش پیش آزمون

منبع	SS	Df	MS	F	Sig	η^2
پیش آزمون	۲۰/۶۱	۱	۲۰/۶۱	۰/۲۲	۰/۴۱	۰/۰۰۷
خودشفقت ورزشی	۸۳۷۹/۷۵۱	۱	۸۳۷۹/۷۵۱	*۱۰۰/۶۴	۰/۰۰۰	۰/۷۴
خطا	۴۲۶۹۶/۵۷۴	۱۱۵	۳۷۱/۲۷			
کل	۵۱۰۷۶/۳۲۵	۱۱۹				

چالش‌برانگیز زندگی می‌شود (۱۸). شفقت به خود نه تنها به‌عنوان یک واکنش نسبت به موقعیت‌های دشوار عمل می‌کند، بلکه به‌طور کلی باعث ایجاد یک نگرش مثبت و سازنده در فرد می‌شود که در پی آن فرد نه تنها خود را از ناملایمات حفظ می‌کند بلکه به رشد و بهبود روان‌شناختی و احساسی خود نیز ادامه می‌دهد. در نهایت، این روند باعث افزایش انعطاف‌پذیری و مقاومت در برابر فشارهای زندگی می‌شود و به فرد این امکان را می‌دهد که در مسیر زندگی خود با اعتماد به نفس و آگاهی بیشتری پیش برود (۱۳).

نتایج این تحقیق نشان داد که میزان هراس از مرگ شرکت‌کنندگان بهبود یافت. نتایج به دست آمده در این تحقیق با نتایج تحقیقات سالم (Saleem) و همکاران (۲۰۲۰) (۲۱) همسو بود. در تبیین این نتیجه می‌توان اینگونه گفت که شفقت به خود، به‌عنوان یک رویکرد آگاهانه و دلسوزانه به خود، به فرد کمک می‌کند که از احساسات نادرست و افکار منفی نسبت به خود و محیط اطرافش فاصله بگیرد (۵). در این فرآیند، فرد از طریق درک صحیح از خود و شرایط خود، به جای تمرکز بر احساسات منفی و نادرست، بر روی واقعیت‌ها و حقایق موجود در زندگی خود تأکید می‌کند. این رویکرد به‌ویژه در زمان‌هایی که فرد با بیماری، ناتوانی جسمی یا دیگر مشکلات مواجه است، اهمیت ویژه‌ای دارد. در این شرایط، مهربانی و رفتار آگاهانه به فرد کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتر به زندگی خود ادامه دهد و از این بحران‌ها به‌عنوان فرصتی برای رشد و انعطاف‌پذیری بهره‌برداری کند (۱۹). مفهوم خود ارزشمندی و شفقت به خود با تمرکز بر آگاهی و درک واقعی از خود، فرد را قادر می‌سازد تا در مواجهه با ناملایمات، به‌جای تسلیم شدن یا انکار مشکلات، با آن‌ها روبه‌رو شود و به صورت سازنده‌ای عمل کند (۴). این رفتار آگاهانه به‌ویژه در درمان‌های روان‌شناختی از جمله درمان متمرکز بر شفقت مورد تأکید قرار می‌گیرد، جایی که این اصول به فرد کمک می‌کنند تا افکار و احساسات مثبت نسبت به خود را درونی کرده و از آن‌ها برای تسکین در برابر مشکلات استفاده کند. در نتیجه، این فرآیند نه تنها عزت نفس فرد را تقویت می‌کند، بلکه موجب رشد شخصی و سازگاری بهتر با شرایط

بحث

میانگین‌های دو گروه براساس نمره پیش‌آزمون، از لحاظ آماری معنادار است. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که خود شفقت ورزشی بر کاهش هراس از مرگ موثر است. مقدار مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که حدود ۷۴ درصد واریانس هراس از مرگ، از طریق خود شفقت ورزشی تبیین می‌شود.

نتایج نشان داد که نمرات معنای زندگی شرکت‌کنندگان در پژوهش با استفاده از خود شفقت ورزشی بهبود یافت. نتایج به دست آمده در این تحقیق با نتایج تحقیقات سالم (Saleem) و همکاران (۲۰۲۰) (۲۱) همسو بود. در تبیین این نتیجه می‌توان اینگونه گفت که شفقت به خود، به‌عنوان یک رویکرد آگاهانه و دلسوزانه به خود، به فرد کمک می‌کند که از احساسات نادرست و افکار منفی نسبت به خود و محیط اطرافش فاصله بگیرد (۵). در این فرآیند، فرد از طریق درک صحیح از خود و شرایط خود، به جای تمرکز بر احساسات منفی و نادرست، بر روی واقعیت‌ها و حقایق موجود در زندگی خود تأکید می‌کند. این رویکرد به‌ویژه در زمان‌هایی که فرد با بیماری، ناتوانی جسمی یا دیگر مشکلات مواجه است، اهمیت ویژه‌ای دارد. در این شرایط، مهربانی و رفتار آگاهانه به فرد کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس و عزت نفس بیشتر به زندگی خود ادامه دهد و از این بحران‌ها به‌عنوان فرصتی برای رشد و انعطاف‌پذیری بهره‌برداری کند (۱۹). مفهوم خود ارزشمندی و شفقت به خود با تمرکز بر آگاهی و درک واقعی از خود، فرد را قادر می‌سازد تا در مواجهه با ناملایمات، به‌جای تسلیم شدن یا انکار مشکلات، با آن‌ها روبه‌رو شود و به صورت سازنده‌ای عمل کند (۴). این رفتار آگاهانه به‌ویژه در درمان‌های روان‌شناختی از جمله درمان متمرکز بر شفقت مورد تأکید قرار می‌گیرد، جایی که این اصول به فرد کمک می‌کنند تا افکار و احساسات مثبت نسبت به خود را درونی کرده و از آن‌ها برای تسکین در برابر مشکلات استفاده کند. در نتیجه، این فرآیند نه تنها عزت نفس فرد را تقویت می‌کند، بلکه موجب رشد شخصی و سازگاری بهتر با شرایط

می‌دهد، بلکه به او کمک می‌کند که مرگ را به عنوان بخشی طبیعی از زندگی بپذیرد و بر اهداف و معنای زندگی تمرکز کند. خودشفقت‌ورزی همچنین با تقویت حس ارزشمندی و خودکارآمدی، تاب‌آوری افراد را در برابر بحران‌ها و چالش‌ها افزایش می‌دهد. این ویژگی به ویژه در افرادی که سابقه خودکشی دارند، می‌تواند به بازسازی امید، کاهش افسردگی و ایجاد ارتباط بهتر با دیگران کمک کند. در نهایت، این فرآیند باعث می‌شود که زندگی برای این افراد نه تنها قابل تحمل‌تر، بلکه رضایت‌بخش‌تر و معنادارتر شود.

پیشنهادات:

تمرکز بر طراحی و اجرای برنامه‌های گروهی خودشفقت‌ورزی که در آن افراد دارای سابقه خودکشی بتوانند از طریق فعالیت‌های عملی و تعاملات حمایتی، مهارت‌های پذیرش، خودآگاهی و شفقت به خود را تقویت کنند. توسعه ابزارهای آموزشی دیجیتال، از جمله اپلیکیشن‌ها یا دوره‌های آنلاین مبتنی بر خودشفقت‌ورزی، که به افراد امکان می‌دهد در محیطی ایمن و شخصی به تمرین این مهارت‌ها بپردازند و با اضطراب‌ها و ترس‌های خود بهتر کنار بیایند. ایجاد شبکه‌های پشتیبانی اجتماعی که در آن افراد با تجربه‌های مشابه بتوانند از طریق جلسات گروهی یا پلتفرم‌های مجازی، تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و احساس ارزشمندی و پذیرش درونی را تقویت کنند.

محدودیتها:

دشواری در جلب اعتماد و مشارکت افراد دارای سابقه خودکشی، به دلیل حساسیت بالای موضوع و نگرانی از انگ‌زدایی اجتماعی. چالش در طراحی ابزارهای دقیق و استاندارد برای اندازه‌گیری تأثیر خودشفقت‌ورزی بر معنای زندگی و کاهش هراس از مرگ، به‌ویژه در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف. نیاز به زمان طولانی برای پیگیری تأثیرات مداخلات خودشفقت‌ورزی و ارزیابی پایداری نتایج، که ممکن است منابع مالی و انسانی قابل توجهی را طلب کند.

References

که فرد به خود با شفقت نگاه می‌کند، می‌فهمد که تصمیمات یا اقدامات اشتباه او، هویت و ارزش کلی او را تعریف نمی‌کنند (۹). تمرین شفقت به خود، انسان را به سمت پذیرش بهتر خود، کاهش احساس گناه غیرضروری، و تقویت انعطاف‌پذیری عاطفی هدایت می‌کند. این رویکرد، قدرت درونی فرد را افزایش داده و به او کمک می‌کند تا با ترس‌های خود، از جمله ترس از مرگ، به شیوه‌ای سازنده مواجه شود (۲۰). ترس از مرگ، با تمرین خودشفقت‌ورزی می‌تواند به فرصتی برای رشد و آرامش درونی تبدیل شود. زمانی که فرد با شفقت به خود نگاه کند، می‌آموزد که ترس‌ها و نگرانی‌هایش بخشی طبیعی از تجربه انسانی هستند و می‌تواند آن‌ها را بدون قضاوت بپذیرد. این پذیرش، فرد را از بار احساس گناه یا سرزنش خود رها می‌کند و او را قادر می‌سازد که به جای تمرکز بر اضطراب، بر جنبه‌های مثبت زندگی و اهداف خود تمرکز کند (۱۱). خودشفقت‌ورزی به فرد کمک می‌کند تا از اشتباهاتش درس بگیرد و به جای تعریف خود بر اساس ترس‌ها یا اشتباهات گذشته، بر توانمندی‌ها و ارزش‌هایش تأکید کند. این رویکرد، حس ارزشمندی و آرامش درونی را تقویت کرده و فرد را در مواجهه با چالش‌هایی مانند ترس از مرگ، مقاوم‌تر و آگاه‌تر می‌کند. به این ترتیب، زندگی با معنا تر و رضایت‌بخش‌تر خواهد شد.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق، خودشفقت‌ورزی می‌تواند تأثیر عمیقی بر کاهش هراس از مرگ و تقویت معنای زندگی در افراد دارای سابقه خودکشی داشته باشد. این رویکرد به فرد کمک می‌کند تا به جای غرق شدن در احساس گناه یا سرزنش خود، احساسات و تجربیات دشوار را با پذیرش و مهربانی در آغوش بگیرد. با این روش، افراد می‌توانند بین اشتباهات خود و هویتشان تمایز قائل شوند و از اشتباهات برای رشد و یادگیری استفاده کنند. تمرین خودشفقت‌ورزی باعث می‌شود که فرد با دیدی مثبت‌تر به خود و زندگی نگاه کند و درک عمیق‌تری از ارزش‌های خود پیدا کند. این دیدگاه نه تنها اضطراب و ترس از مرگ را کاهش

2019;64(4):425-434.

17. Rashedi V, Ebrahimi B, Sharif Mohseni M, Hosseini M. Death Anxiety and Life Expectancy among Older Adults in Iran. *J Caring Sci.* 2020;9(3):168-172.

18. Menzies RE, Menzies RG. Death anxiety in the time of COVID-19: theoretical explanations and clinical implications. *Cogn Behav Therap.* 2020;13:e19.

19. Abdel-Khalek AM, El Noyal MA. Death anxiety in Lebanese college students in 1998 and 2015. *Death Stud.* 2019;43(9):542-546.

20. Wang SC, Chen YC, Chen SJ, Lee CH, Cheng CM. Alcohol Addiction, Gut Microbiota, and Alcoholism Treatment: A Review. *Int J Mol Sci.* 2020;21(17):6413.

21. Saleem T, Saleem S. Religiosity and Death Anxiety: A Study of Muslim Dars Attendees. *J Relig Health.* 2020;59(1):309-317.

1. Czekierda K, Banik A, Park CL, Luszczynska A. Meaning in life and physical health: systematic review and meta-analysis. *Health Psychol Rev.* 2017;11(4):387-418.

2. Mavrogiorgou P, Haller K, Juckel G. Death anxiety and attitude to death in patients with schizophrenia and depression. *Psychiatry Res.* 2020;290:113148.

3. Milligan F, Almomani E. Death anxiety and compassion fatigue in critical care nurses. *Br J Nurs.* 2020;29(15):874-879.

4. Glaw X, Kable A, Hazelton M, Inder K. Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care: An Integrative Literature Review. *Issues Ment Health Nurs.* 2017;38(3):243-252.

5. Sander L, Gerhardinger K, Bailey E, Robinson J, Lin J, Cuijpers P, Mühlmann C. Suicide risk management in research on internet-based interventions for depression: A synthesis of the current state and recommendations for future research. *J Affect Disord.* 2020;263:676-683.

6. Paris J. Suicidality in Borderline Personality Disorder. *Medicina (Kaunas).* 2019;55(6):223.

7. Sublette ME. Grappling With Suicide Risk. *Mayo Clin Proc.* 2018;93(6):682-683.

8. Hupkens S, Machielse A, Goumans M, Derckx P. Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nurs Ethics.* 2018;25(8):973-991.

9. Klonsky ED, May AM, Saffer BY. Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annu Rev Clin Psychol.* 2016;12:307-30.

10. Raue PJ, Ghesquiere AR, Bruce ML. Suicide risk in primary care: identification and management in older adults. *Curr Psychiatry Rep.* 2014;16(9):466.

11. Ladouceur R. Resident suicide. *Can Fam Physician.* 2019;65(10):679.

12. Convoy SP, Westphal RJ, Convoy DW. Concordant Actions in Suicide Assessment Model. *Nurs Clin North Am.* 2019;54(4):533-539.

13. Mok K, Jorm AF, Pirkis J. Suicide-related Internet use: A review. *Aust N Z J Psychiatry.* 2015;49(8):697-705.

14. Gravier AL, Shamieh O, Paiva CE, Perez-Cruz PE, Muckaden MA, Park M, et al. Meaning in life in patients with advanced cancer: a multinational study. *Support Care Cancer.* 2020;28(8):3927-3934.

15. Duppen Rn D, Machielse A, Verté Rn D, Dury S, De Donder L, Consortium DS. Meaning in Life for Socially Frail Older Adults. *J Community Health Nurs.* 2019 Apr-Jun;36(2):65-77.

16. Czekierda K, Horodyska K, Banik A, Wilhelm L, Knoll N, Luszczynska A. Meaning in life and physical quality of life: Cross-lagged associations during inpatient rehabilitation. *Rehabil Psychol.*