



## اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی، تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور

سید مجتبی عقیلی<sup>۱</sup>  
اکرم وکیلی بسطام<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۲۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۰۹

### چکیده

پریشانی هیجانی به عنوان یک اختلال هیجانی در طولانی مدت می‌تواند عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار داده و سبب ایجاد درماندگی در آن‌ها شود. پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی، تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور انجام شد. روش پژوهش شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه پیام‌نور گرگان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که از این میان ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی، در دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و گروه آزمایش (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه تحمل پریشانی گاهر (۲۰۰۵)، تنظیم شناختی هیجان گرانف سکی (۱۹۹۱) و معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶) بود. گروه آزمایش در ۸ جلسه درمان ذهن آگاهی شرکت کردند و گروه کنترل تا پایان پژوهش هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌های پژوهش با آزمون تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم افزار spss نسخه ۲۴ انجام شد. یافته‌ها نشان داد درمان ذهن آگاهی تحمل پریشانی، تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی را افزایش داده است ( $p < 0.001$ ). درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند در تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و معنای زندگی دانشجویان مؤثر واقع شود.

**واژگان کلیدی:** ذهن آگاهی، تحمل پریشانی، تنظیم شناختی هیجان، معنای زندگی.

۱. نویسنده مسئول: استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور، گلستان، ایران. dr-aghili1398@yahoo.com  
۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، گلستان، ایران. mitra\_namazi@yahoo.com

## مقدمه

دوران دانشجویی، دوره‌ای مهیج و پرچالش برای دانشجویان است. این افراد در آینده عهده‌دار تأمین و ارتقاء سطح سلامت جامعه خواهند بود (رحیمی، حاجلو و بشرپور، ۱۳۹۸). در این راستا لازم است که دانشجویان از سلامت جسمی و به ویژه سلامت روانی بالایی برخوردار باشند (بشارت، جعفری و لواسانی، ۱۴۰۰). مطالعاتی که باهدف بررسی سلامت روان انجام می‌شوند، بر عدم وجود اختلالات روانی متمرکز شده‌اند، درحالی‌که نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فقدان اختلالات، شرط لازم برای سلامت روان بوده، اما شرط کافی نیست (فارسیجانی، پورشهریار، ملحی، رمزی، ۱۴۰۰). متغیری که هر دو مفهوم سلامت روان و اختلالات روانی را پوشش می‌دهد، پریشانی روان‌شناختی بوده که به معنای حالت خاص و هیجانی همراه با ناراحتی و تنیدگی بوده که توسط افراد به شکل موقت یا دائم در پاسخ به تنیدگی‌های خاص و درخواست‌های آسیب‌زا تجربه می‌شود (رائو، یانگ، کائو، یو، ۲۰۱۹). افزون بر این، پریشانی روان‌شناختی حالات ذهنی ناخوشایند افسردگی و اضطراب است که هر دو علائم هیجانی و فیزیولوژیکی را دارد (حسینی، محمدی، نهنگ، ۱۴۰۰). پریشانی هیجانی به عنوان یک اختلال هیجانی در طولانی مدت می‌تواند عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار داده و سبب ایجاد درماندگی در آن‌ها شود (ریم، یاروف، داساری، ۲۰۱۹). تنظیم هیجان راه‌بردهایی است که افراد در شرایط پریشانی به کار می‌برند تا هیجان‌های خود را کنترل کنند و توانمندی افراد در تنظیم هیجان می‌تواند نقش مهمی در سازگاری آن‌ها با وقایع استرس‌زای زندگی ایفا کند (قدرت‌الهی فرد و چین آوه، ۱۴۰۰). افراد دارای تحمل‌پریشانی پایین، اولاً هیجان را غیرقابل تحمل می‌دانند و نمی‌توانند به آشفتگی و پریشانی‌شان رسیدگی نمایند، ثانیاً این افراد وجود هیجان را نمی‌پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند، زیرا توانایی مقابله خود با هیجان‌ها را دست کم می‌گیرند (حیدری‌نژاد و داوودی، ۱۳۹۹). سومین مشخصه عمده تنظیم هیجانی افراد با تحمل‌آشفتگی پایین، تلاش فراوان این افراد برای جلوگیری از هیجان‌های منفی و تسکین فوری هیجان‌های منفی است. وقتی این افراد قادر به تسکین هیجان‌ها نباشند، عملکردشان به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد (خواج‌زاده و صباحی، ۱۴۰۰). پاسخ‌های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کنند و با این اطلاعات انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجان‌ها چه واکنشی نشان دهند، چگونه تجارب هیجانی خود را به صورت کلامی بیان کنند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها به کار برند و در زمینه هیجان‌ها خاص چگونه با دیگران رفتار کنند (مازوکا، کافیتسیوس، لیوی و پریساگی، ۲۰۱۹). تنظیم هیجانی فرآیندی است که در طی آن افراد آگاهانه هیجان‌های خود را تعدیل می‌کنند و به صورت مناسب و سریع به تقاضاهای محیط اطراف پاسخ می‌دهند (ساندرز، تامر و متزلر، ۲۰۱۹). مطالعات اوکرگونی، ساتل، ویتهوفت (۲۰۱۹) نشان داد که دشواری در تنظیم هیجانی مهم‌ترین عامل تشدیدکننده علائم بیماری‌ها است. توانایی افراد برای تنظیم شناخت، هیجان و اعمال، یک مهارت زندگی مهم و ضروری برای رشد است. افراد با خودتنظیمی بهتر می‌توانند به پیامدهای مثبت‌تری در زندگی برسند و احتمال ایجاد مشکلات ارتباطی و اجتماعی و سلامت‌روانی کمتر است (سای، ریچداله، دیسانایکا، ترولر و یولجارویچ، ۲۰۱۹). نقص در مهارت‌های تنظیم هیجان به طور گسترده‌ای با سازگاری عاطفی ضعیفی همراه است (امامدوست، تیموری، خوی‌نژاد، رجایی، ۱۳۹۹). مهارت‌های تنظیم هیجان، سازگاری در آینده را پیش‌بینی می‌کند

و اثراتی فراتر از سازگاری قبلی خواهد داشت. بنابراین، تمرکز بر مهارت‌های تنظیم هیجان ممکن است در پیشگیری و درمان مشکلات مرتبط با سلامت روان بسیار حائز اهمیت باشد (کریمی، اسمعیلی، ۱۳۹۹). نتایج مطالعات گائینی، سراوانی و ضرغام (۱۴۰۰) نشان داد که رابطه منفی و معناداری بین معنای شایسته در زندگی و دشواری داشتن در تنظیم هیجان‌ات دانشجویان وجود دارد.

معنا در زندگی را به شیوه‌های گوناگونی تعریف کرده‌اند. برخی پژوهشگران آن را به عنوان ادراکی از انسجام و همبستگی در نظر گرفته‌اند (پیرتر و پلاتا، ۲۰۱۸). معنا در زندگی از سازه‌های مهم روان‌شناختی است. منظور از معنا، داشتن هدف‌های روشن در زندگی، حس رسیدن به اهداف، باور و اعتقاد به اینکه فعالیت‌های روزانه فرد ارزشمند بوده و هم چنین داشتن حس وابستگی و اشتیاق و شور زندگی است. وجود معنا عبارت است از میزانی که فرد زندگی خود را مهم، معنادار و قابل فهم می‌داند (عراقیان و همکاران، ۱۳۹۹). به طور کلی وجود معنا در زندگی با سلامت عمومی، حمایت اجتماعی، شاکر بودن و عزت نفس رابطه مثبت و با افسردگی و اضطراب و استرس پس از آسیب رابطه معکوس دارد (استگر و اوشی، ۲۰۱۲). به طور کلی یافتن معنای زندگی یکی از عوامل مهم در بهزیستی انسان است. داشتن معنا در زندگی با در نظر گرفتن گذرایی هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند و بیان می‌دارد آنچه که یک انسان را از پا در می‌آورد رنج‌ها و اتفاقات نامطلوب نیست، بلکه بی‌معنا شدن زندگی است. بر طبق دیدگاه معنادرمانی اگر رنج را شجاعانه بپذیریم زندگی همواره معنا خواهد داشت (کاشدوم و سولیوان، ۲۰۱۶).

یکی از فرآیندهایی که برای بهبود بخشیدن به زندگی افراد جهت دست یافتن به آرامش و کسب نتایج بهتری از عمر خود استفاده می‌شود؛ ذهن آگاهی است که مدت‌هاست برای کاستن یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی‌ها و پریشانی‌های روان‌شناختی به کار می‌رود (رستمی، جهانگیرلو، سهرابی و احمدیان، ۱۳۹۵). در ذهن آگاهی بر مفاهیمی مانند پذیرش، توجه، زمان اکنون و اینجا، ارزش‌ها، ارتباط ذهن و بدن تأکید می‌شود. ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه و زمان حال و توجه و تمرکز آگاهانه و غیرقضوتی و آگاه بودن از رویدادهای در حال رخ دادن (دانینگ و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج مطالعات نشان داد که بین ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی، تحمل پریشانی ارتباط وجود دارد (کشاورزی، ۱۳۹۷؛ کانو و همکاران، ۲۰۲۰؛ الهی، لوین، برین و آرمور، ۲۰۱۸). بین راهبردهای تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی رابطه وجود دارد و راهبردهای تنظیم هیجانی قادر به پیش‌بینی ذهن آگاهی دانشجویان است (ابراهیمی، جعفری و رنجبر سودجانی، ۱۳۹۷). هر پنج بعد ذهن آگاهی با وجود معنا در زندگی همبستگی مثبت نشان دادند و بین جنبه غیرقضوتی بودن ذهن آگاهی و جستجوی معنا در زندگی همبستگی منفی معناداری وجود داشت (بلاچ و همکاران؛ ۲۰۱۷). پژوهش خواجه‌زاده و صباحی (۱۴۰۰) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و تحمل پریشانی افراد دارای وسواس فکری - عملی اثربخش است. نتایج مطالعات انجام شده ارتباط مطالعات گوناگون در جمعیت‌های مختلف از اثربخشی ذهن آگاهی بر انواع آسیب‌شناسی روانی حکایت دارند از جمله بر پریشانی‌های روان‌شناختی دانشجویان (استرس، اضطراب و افسردگی)، تحمل پریشانی (موهامبو، چوگانی، یولیاسزک و کانان، ۲۰۱۷). نتایج شالکوهی، اسدی و اکبری (۱۳۹۹) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان مؤثر بود. فروزنده و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی دریافتند

که ذهن آگاهی بر دشواری‌های تنظیم هیجانی زنان اثربخش است. می‌دانیم که درصد بالایی از جمعیت کشور ایران را جوانان تشکیل می‌دهد، لذا دانستن علل افزایش و کاهش سطح سلامت عمومی، گامی ارزشمند در جهت ارتقاء سطح رضایت‌مندی از زندگی این افراد به حساب می‌آید. زیرا اگر میزان سلامت عمومی در حد مطلوبی نباشد به پیدایش مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی، بدبینی به زندگی، ناامیدی به آینده، فقدان هدف، بی‌معنایی در زندگی، بی‌تفاوتی، مشکلات خانوادگی، شغلی و شکست تحصیلی منجر خواهد شد. با توجه به اهمیت قشر جوان جامعه به عنوان نیرو فعال کشور و موتور محرکه توسعه کشور، اهمیت و بررسی عوامل مؤثر در سلامت عمومی بیش از پیش مشهود است. بنابراین، با توجه به کمبود تحقیقات در زمینه ارتباط آن با سایر آسیب‌های روان‌شناختی، به منظور تلاش برای ارتقای بهداشت و سلامت روان دانشجویان، سؤال اساسی این است که آیا آموزش ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی، تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه پیام نور گرگان تأثیر دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور گرگان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. از جامعه آماری ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی، در دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و گروه آزمایش (۱۵ نفر) قرار گرفتند. بدین صورت که محقق با مراجعه به دانشگاه پیام نور گرگان و با همکاری آموزش دانشگاه، در یک جلسه عمومی با بیان اهداف پژوهش، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و کرایچ را اجرا کرد، و پس از نمره‌گذاری پرسشنامه ۳۰ نفر از دانشجویانی که نمره پایین‌تر از خط برش (۷۰) در پرسشنامه تنظیم هیجان دریافت کردند و با توجه به ملاک‌های ورود به صورت در دسترس انتخاب کرد. مبنای تصمیم‌گیری تعداد نمونه مطالعات پیشین (کاظمیان مقدم، ۱۳۹۹) بود؛ اعضای گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، دو جلسه در هفته، درمان ذهن آگاهی را دریافت کردند، اما گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله روان‌درمانی دریافت نکرد. شایان ذکر است که برای کنترل متغیرهای مزاحم، ابتدا گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر برخی ویژگی‌ها از قبیل جنسیت، سن و رشته تحصیلی هم‌تاسازی شدند و از سوی دیگر به جهت کنترل احتمال افت آزمودنی‌ها ملاک‌های ورود و خروج به قرار زیر رعایت شد: ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: موافقت برای شرکت در پژوهش و رضایت‌نامه کتبی، اشتغال به تحصیل در دانشگاه پیام‌نور گلستان، عدم سومصرف مواد. ملاک‌های خروج از پژوهش غیبت بیش از دو جلسه، عدم تمایل به شرکت در پژوهش و شرکت هم‌زمان در برنامه‌های درمانی دیگر بود. شرکت‌کنندگان در سالن اجتماعات دانشگاه پیام نور تحت درمان ذهن آگاهی قرار گرفتند و درمان ذهن آگاهی توسط محقق انجام شد. در طی جلسات حفظ حریم خصوصی آزمودنی‌ها، کسب رضایت آگاهانه از اصول اخلاقی مطالعه بود. در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد:

### • پرسشنامه معنای زندگی<sup>۱</sup>

به منظور سنجش معنای زندگی از پرسشنامه استیگر و همکاران (۲۰۰۶) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۱۰ گویه است که دانشجویان آن را تکمیل می‌کنند و از آن‌ها خواسته می‌شود که گویه‌های توصیفی را تا حدی پاسخ دهند که در سازمان آن‌ها صدق می‌کند. گویه‌ها در یک طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند که ۷ = کاملاً درست و پایین‌ترین نمره، عدد ۱ = نادرست است. هر چه میانگین به عدد ۵ نزدیک‌تر باشد، میانگین حاصله بالاتر است و بالعکس. مقیاس معنای زندگی شامل دو زیر مقیاس است که وجود معنا در زندگی و نیز جستجو برای یافتن معنا را ارزیابی می‌کنند. مجموع نمرات سؤال ۲، ۳، ۴، ۷، ۸، ۱۰ میزان تلاش فرد برای یافتن معنا و مجموع نمرات سؤال ۱، ۴، ۵، ۶ و ۹ میزان معناداری زندگی فرد را مشخص می‌کند. طبق پژوهش‌های استیگر و همکاران (۲۰۰۹) اعتبار این مقیاس برای ارزیابی زندگی ۰/۸۶، زیر مقیاس جستجوی معنا ۰/۸۷، زیر مقیاس وجود معنا و جستجوی معنا به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۳ برآورد شده است. این پرسشنامه نقطه برش ندارد و هر چه آزمودنی‌ها در مقیاس‌های مورد بررسی نمرات بیش‌تری به دست آورند بیشتر دارای آن صفت هستند. در ایران نیز، نداف‌پور و تیزدست، (۱۴۰۰) روایی پرسشنامه از روایی صوری و گویه‌های پرسشنامه را تأیید کردند. پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه و مقدار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

### • پرسشنامه تحمل پریشانی<sup>۲</sup>

یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس است. خرده مقیاس‌ها عبارت‌اند از: تحمل (تحمل پریشانی هیجانی)، جذب (جذب‌شدن توسط هیجانات منفی)، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی) و تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی). سؤالات در یک لیکرت ۵ گزینه‌ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) طراحی شده‌اند. سیمون و گاهر (۲۰۰۵) اعتبار آن را از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ تا ۰/۸۲ گزارش کردند. اعتبار نسخه ایرانی این پرسشنامه به این صورت است که ضرایب آلفا برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ است. همچنین مشاهده شد که این مقیاس دارای روایی ملاک و همگرایی اولیه خوبی است (عزیزی، ۲۰۱۰).

### • پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۳</sup>

این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است که توسط گرانیسکی و همکاران (۱۹۹۱) تهیه و در سال ۲۰۰۱ به چاپ رسیده است. این پرسشنامه شامل ۳۶ گویه است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌زای زندگی به صورت پنج گزینه‌ای (طیف لیکرت)، برحسب ۹ خرده مقیاس می‌سنجد و هر گویه، امتیازی بین (۱ = هرگز) تا (۵ = همیشه) را به خود اختصاص می‌دهد. هر خرده مقیاس از چهار گویه تشکیل شده است و دامنه نمره هر خرده مقیاس از ۴ تا ۲۰ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است. از بین ۹ خرده مقیاس پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان، جمع نمرات پنج خرده مقیاس، نشخوار ذهنی، پذیرش، سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌آمیز پنداری، راهبردهای تنظیم

<sup>1</sup> Questionnaire of the meaning of life

<sup>2</sup> Distress Tolerance Questionnaire

<sup>3</sup> Cognitive emotion regulation questionnaire

شناختی هیجان مثبت و جمع نمرات چهار خرده مقیاس توجه مثبت مجدد، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مثبت، دیدگاه‌گیری، راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی منفی را تشکیل می‌دهند (آلدنو، نولن - هوکسما و سویزر، ۲۰۱۰). در بررسی مقدماتی ویژگی‌های اعتبارسنجی این پرسشنامه در نمونه‌ای از جمعیت عمومی (در نمونه ۳۶۵ نفر شامل: ۱۹۷ زن و ۱۷۱ مرد)، ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۶۷ تا ۰/۸۹ محاسبه شد. این ضرایب همسانی درونی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان را تأیید می‌کنند. در نمونه دانشجویان ایرانی ضریب اعتبار کل در پژوهش حاضر ۰/۸۰ و ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس تنظیم شناختی هیجان مثبت ۰/۷۹، برای تنظیم شناختی هیجان منفی ۰/۷۴ و برای کل مقیاس ۰/۷۷ است (احمدی، خیراتی و غباری بناب، ۱۳۹۸). خلاصه مباحث جلسات که بر اساس بسته آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین (۲۰۰۳) در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی

جلسات	اهداف جلسات	تمرین‌های موردنظر
۱	آشنایی و ایجاد ارتباط، توضیح قواعد و قوانین جلسات، معرفی تمرین‌ها و نحوه انجام آن	تمرین «مشاهده خود»
۲	بررسی تکلیف جلسه قبل، آگاهی بیش‌تر از هیجانات، افکار لحظه به لحظه و تجربه بودن در لحظه	تمرین «پخش موسیقی»
۳	بررسی تکلیف جلسه قبل، توجه به هیجانات، افکار و گسترش پذیرش افکار و هیجانات ناخوشایند	تمرین «متعادل نگه داشتن یک شیء»
۴	بررسی تکلیف جلسه قبل، مهارت‌های پاسخ‌گویی به فکر یا احساس ناخوشایند	تمرین «تمرکز بر رایحه دل‌پذیر»
۵	بررسی تکلیف جلسه قبل، جلوگیری از ایجاد تثبیت افکار منفی	تمرین «خوردن»
۶	بررسی تکلیف جلسه قبل، تغییر عادات قدیمی فکر کردن و بالا بردن قدرت پذیرش امور ناخواسته	تمرین «تعویض خوراکی»
۷	بررسی تکلیف جلسه قبل، آگاهی از تغییرات جزئی خلق و هیجانات بدنی خود	تمرین نگه داشتن یخ
۸	بررسی تکالیف جلسات قبل، مروری بر تغییرات انجام شده و ابعاد ذهن آگاهی، برنامه‌ریزی برای آینده و استفاده از فنون حضور در حال برای ادامه زندگی و تعمیم آن‌ها به کل جریان زندگی	مرور تمرین‌ها و جمع‌بندی

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی نشان داد از میان شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۰ نفر (۶۰٪) دختر و ۱۰ نفر (۴۰٪) پسر بودند. ۲۱ نفر (۶۳٪) مجرد و ۹ نفر (۳۷٪) متأهل بودند. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها گزارش شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	شاپیرو-ویلک	P
تحمل	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۷/۴۳	۶/۱۹	۰/۹۷۳	۰/۷۹۱
	پس‌آزمون	کنترل	۳۰/۵۶	۸/۴۱	۰/۸۶۹	۰/۶۵۴
پیشانی	پیش‌آزمون	آزمایش	۳۴/۶۱	۶/۳۱	۰/۹۶۵	۰/۵۲۱
	پس‌آزمون	کنترل	۳۱/۱۳	۹/۷۹	۰/۹۰۲	۰/۴۹۷
تنظیم شناختی هیجان	پیش‌آزمون	آزمایش	۹۹/۱۶	۱۴/۱۵	۰/۹۷۵	۰/۷۹۵
	پس‌آزمون	کنترل	۱۰۰/۶۷	۱۵/۳۸	۰/۸۳۷	۰/۷۳۲
معنای زندگی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۰۶/۴۸	۱۶/۳۸	۰/۹۷۶	۰/۷۸۹
	پس‌آزمون	کنترل	۹۹/۹۸	۱۴/۳۹	۰/۷۹۸	۰/۶۴۲
	پیش‌آزمون	آزمایش	۴۷/۶۸	۱۱/۲۵	۰/۹۶۹	۰/۸۰۱
	پس‌آزمون	کنترل	۴۹/۲۱	۶/۲۲	۰/۸۱۵	۰/۷۳۶
	پس‌آزمون	آزمایش	۶۰/۱۶	۱۴/۵۳	۰/۸۱۶	۰/۷۸۸
	کنترل	کنترل	۵۰/۴۵	۳/۴۷	۰/۷۴۸	۰/۶۳۸

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که نمرات تحمل پیشانی و تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون افزایش یافته است. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در دو گروه از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع متغیرها است ( $P > 0.05$ ). همچنین نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، برای تمامی متغیرهای پژوهش معنادار نیست ( $p > 0.05$ ). بنابراین، می‌توان در تجزیه و تحلیل این متغیرها از آزمون‌های پارامتریک، تحلیل واریانس تک متغیری استفاده کرد. نتایج آزمون بررسی شیب رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون تحمل پیشانی ( $F = 27/48, P > 0.05$ )، تنظیم شناختی هیجان ( $F = 8/63, P > 0.05$ ) و معنای زندگی ( $F = 6/39, P > 0.05$ ) نشان داد که شیب رگرسیون در هر دو گروه برابر است. از آزمون لوین برای مقایسه واریانس‌های دو گروه استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان‌دهنده عدم معناداری آماره لوین برای تحمل پیشانی ( $F = 0/651, p = 0/445$ )، تنظیم شناختی هیجان ( $F = 0/328, p = 0/715$ ) و معنای زندگی ( $F = 0/375, p = 0/687$ ) در گروه‌ها برابر است. نتایج آزمون باکس برای بررسی برابری ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در بین گروه آزمایش و کنترل نیز نشان داد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در گروه برابر است ( $F = 1/905, P < 0/152$ ). پس از بررسی پیش فرض‌های تحلیل کواریانس چند متغیری، نتایج آزمون نشان داد که بین دو گروه در مؤلفه‌های تحمل پیشانی، تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی تفاوت معنادار وجود دارد ( $P < 0.01$ ). برای بررسی اینکه گروه آزمایش و گواه در کدام یک از مؤلفه‌های تحمل پیشانی، تنظیم شناختی هیجان و معنای زندگی با یکدیگر تفاوت معنادار دارند آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری را انجام می‌دهیم؛ در ادامه فرضیه‌های تحقیق بررسی شده است:

**فرضیه اول:** آموزش ذهن آگاهی بر تحمل پیشانی دانشجویان دانشگاه پیام نور اثربخش است.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری نمرات تحمل پریشانی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
تحمل پریشانی	گروه	۱	۱۲۹/۶۹۲	۳۰/۷۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۶۱
	خطا	۳۵	۳/۷۴۴			
	کل	۳۶				

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در تحمل پریشانی ( $\eta^2 = 0/561, p < 0/001$ ) تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/001$ ). ضریب اتا به دست آمده بیان‌کننده این است که ۵۸ درصد از واریانس مربوط به تفاوت دو گروه در پس‌آزمون، ناشی از موقعیت آزمایشی است. بنابراین، با توجه به این یافته می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی گروهی می‌تواند نمره تحمل پریشانی را افزایش دهد. فرضیه دوم: ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان دانشجویان دانشگاه پیام نور اثربخش است.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری نمرات تنظیم شناختی هیجان در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
تنظیم شناختی هیجان	گروه	۱	۳۰۰۲/۳۳۵	۲۹/۰۷	۰/۰۰۲	۰/۵۷۱
	خطا	۳۵	۶/۰۷۰			
	کل	۳۶				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در تنظیم شناختی هیجان ( $\eta^2 = 0/571, p < 0/002$ ) تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/001$ ). ضریب اتا به دست آمده بیان‌کننده این است که ۵۶ درصد از واریانس مربوط به تفاوت دو گروه در پس‌آزمون، ناشی از موقعیت آزمایشی است. بنابراین، با توجه به این یافته می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی گروهی می‌تواند نمره تنظیم شناختی هیجان را افزایش دهد. فرضیه سوم: ذهن آگاهی بر معنای زندگی دانشجویان دانشگاه پیام نور اثربخش است.

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری نمرات معنای زندگی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
معنای زندگی	گروه	۱	۱۶۷/۳۳۵	۴۲/۳۶۸	۰/۰۰۱	۰/۷۴۸
	خطا	۳۵	۸/۱۶۳			
	کل	۳۶				



نتایج جدول نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمائش و کنترل در معنای زندگی ( $F=۰/۷۴۸$ )، تفاوت معناداری وجود دارد ( $p<۰/۰۰۱$ ). ضریب ارتباط به دست آمده بیان‌کننده این است که ۵۶ درصد از واریانس مربوط به تفاوت دو گروه در پس‌آزمایش، ناشی از موقعیت آزمایشی است. بنابراین، با توجه به این یافته می‌توان گفت که آموزش ذهن‌آگاهی گروهی می‌تواند نمره معنای زندگی را افزایش دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تحمل‌پریشانی، تنظیم‌شناختی هیجان و معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی به افزایش تحمل‌پریشانی، تنظیم‌شناختی هیجان و معنای زندگی دانشجویان منجر می‌شود. این یافته با نتایج مطالعات شالکوهی و همکاران (۱۳۹۹)، احمدی و همکاران (۱۳۹۸)، ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۷)، کانو و همکاران (۲۰۲۰)، الهی و همکاران (۲۰۱۹)، بلاچ و همکاران (۲۰۱۷)، موهامبو و همکاران (۲۰۱۷) همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که چندین مکانیسم در شبکه عصبی بیولوژیکی برای تحمل‌پریشانی وجود دارد. این نواحی پیشنهادی مغز مبتنی بر مفهوم‌سازی تحمل‌پریشانی به عنوان تابعی از یادگیری پاداش است (فروزانفر، ۱۳۹۶). در این چارچوب، افراد یاد می‌گیرند که با پاداش هماهنگ شوند و به دنبال آن باشند. کاهش تنش در فرار از یک عامل استرس‌زا به طور مشابه به عنوان یک پاداش در نظر گرفته می‌شود، بنابراین می‌توان آموخت. افراد در سرعت و مدت زمان ترجیحی برای پیگیری پاداش یا درباره تحمل‌پریشانی، فرار از یک محرک ناراحت‌کننده، متفاوت هستند. بنابراین، مناطق مغزی که در طول پردازش پاداش و یادگیری فعال می‌شوند، فرض می‌شود که به عنوان بسترهای عصبی زیستی برای تحمل‌پریشانی نیز عمل می‌کنند (کارپنتر و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند با تسلط یافتن بر تجارب درونی (افکار، تصاویر ذهنی، هیجانات، و حس‌های بدنی) قبل از این که تحت تأثیر برانگیزان‌های استرس قرار بگیرند، خودکنترلی و خودکارآمدی خود را بالا ببرند و از این طریق تحمل‌پریشانی افزایش یابد. انجام تمرینات ذهن‌آگاهی از قبیل «پویش بدنی» به دانشجویان کمک می‌کند راهبردهای کارآمدتری را به منظور تنظیم هیجانات به کار بگیرند. زمانی که هیجانات در قالب افکار یا حتی هم‌زمان با حس‌های بدنی ظهور می‌یابند، اگر افراد یاد بگیرند که در این حالت حس‌های بدنی خود را همراهی کنند، واکنش‌پذیری هیجانی آن‌ها کاهش می‌یابد و با سطوح بالاتر و کارآمدتری می‌توانند هیجانات منفی و حس‌های بدنی آزاددهنده خود را تاب بیاورند (رستمی و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین می‌توان گفت، ذهن‌آگاهی با تقویت فرآیندهای کنار آمدن شناختی و تقویت توانش‌های تنظیم‌هیجان، آموزش حل مسئله و آموزش فنون نادیده گرفتن، در مقابل بدعملکردی خلقی محافظت می‌کند و با انجام تمرینات منظم ذهن‌آگاهی تغییراتی مثبت در برخی از کارکردهای روان‌شناختی ایجاد کند که به کسب توانایی خودگردانی و انعطاف‌پذیری در برخورد با رویدادهای تنیدگی‌زا منجر شود. تمامی موارد ذکر شده باعث برتری کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نسبت به تکنیک‌های آرام‌سازی به افزایش تحمل‌پریشانی منجر می‌شود (خواجه زاده و صباحی، ۱۴۰۰).

به‌منظور تبیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان، مکانیسم‌های اثر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان بررسی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که تنظیم هیجانی با قشر پیش پیشانی و دستگاه لیمبیک ارتباط دارد. بنابراین، ارتقاء فعالیت قشر پیش‌پیشانی و دستگاه لیمبیک ممکن است تنظیم هیجانی را افزایش داده و به‌عنوان مکانیسم مؤثری در مدیریت هیجانات مورد توجه قرار گیرد. آموزش رفتاری مانند مدیتیشن ذهن آگاهی، می‌تواند تنظیم هیجانی را بهتر کند و در نتیجه ممکن است یک درمان امید بخش روان‌شناختی باشد (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۷). مکانیسم مؤثر دیگر، ایجاد یک خزانه از رفتارهای جایگزین است. ذهن آگاهی ممکن است با فراهم آوردن یک خزانه از رفتارهای جایگزین برای پاسخ دادن به آشفتگی‌های روان‌شناختی، مدیریت فرد در تنظیم هیجانی را افزایش دهد. دشواری در مهار ضعیف، ضعف در تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی می‌تواند یک مانع عمده برای دانشجویان در مدیریت هیجانات در موقعیت‌های استرس‌زا مختلف باشد. در افراد با تنظیم هیجانی پایین معمولاً یک چرخه از رفتارهای تکراری، کلیشه‌ای و خودکار با حداقل آگاهی و هشیاری ایجاد می‌شود. ذهن آگاهی از طریق وفق دادن پردازش خودکار اطلاعات و افکار و بازسازی از طریق اختصاص دادن آگاهانه توجه سوق داده شده از حافظه‌ای که به دلیل خودکار بودن دچار سوگیری شده است، به شکستن این چرخه کمک می‌کند (بلاچ و همکاران، ۲۰۱۷). درمان ذهن آگاهی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا بدون ارزیابی هیجان‌ها به صورت خوب یا بد آن‌ها را به همان صورت که رخ می‌دهند، تجربه کنند و به جای اجتناب، آن را پذیرفته و از راهبردهای سازگارانه‌تر استفاده نمایند. شاید یکی از دلایل کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه‌ای مثل سرزنش خود، سرزنش دیگری و نشخوار ذهنی، تغییر در راهبرد مقابله‌ای خود از اجتناب به پذیرش احساسات و افکار باشد (کانو و همکاران، ۲۰۲۰). افراد ذهن آگاه چون واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند، به جای داشتن تفکری عینی درباره هیجانات خود می‌توانند درکی عمیق از هیجانات و احساسات خود داشته باشند. چنین شرایطی به افراد کمک می‌کند تا با پذیرش هیجانات و احساسات خود درباره شرایط کنونی زندگیشان به احساسات خویش نزدیک‌تر شوند و بهتر بتوانند با احساساتشان رو در رو شوند. این امر به آن‌ها امکان شناسایی و در نتیجه تنظیم بهتر احساسات و هیجانات خود را می‌دهد (فروزنده و همکاران، ۱۳۹۹).

ذهن آگاهی به افراد آموزش می‌دهد که توجه کنند، تمرکز کنند و آگاهی خود را گسترش دهند. این حالت توجه آگاهانه می‌تواند عملکردهای مختلفی مانند تنظیم احساسات و معناسازی را ایجاد و حتی ارتقاء دهد. شیوه‌های ذهن آگاهی ممکن است به افراد اجازه دهد تا در فرآیندهای میانجی که با معنای زندگی مرتبط هستند، از جمله تنظیم احساسات، ارزیابی مجدد و معناسازی، و حفظ جنبه‌های مثبت تجربیات شرکت کنند. با تقویت ارزیابی‌های مجدد مثبت و تجربیات عاطفی مثبت، ذهن آگاهی ممکن است معنای عمیقی ایجاد کند که تاب‌آوری و تعامل با یک زندگی ارزشمند و هدفمند را ارتقاء می‌دهد (گارلند و همکاران، ۲۰۱۹). افزون بر این، افزایش در صفت ذهن آگاهی با استفاده بیشتر از ارزیابی مجدد مثبت همراه است که با موجی از تأثیرات مثبت و شناختی مرتبط است که عناصر کلیدی بهزیستی هستند. درواقع می‌توان گفت، زندگی کردن در لحظه حال و بی‌توجهی به افکار پریشان‌کننده می‌تواند موجبات افزایش رضایت و معنای زندگی را فراهم آورد (پیرتر و پلاتا، ۲۰۱۹).

از جمله محدودیت‌های این پژوهش، نمونه محدود به دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر گرگان، عدم وجود ابزارهای استاندارد سنجش غیرمستقیم متغیرهای پژوهش، عدم وجود مطالعات مشابه درباره متغیر معنای زندگی بود. پژوهشگران، انجام پژوهش‌های علی در این زمینه و همچنین انجام پژوهش در بین دانش‌آموزان و میان‌سالان و مقایسه این نتایج با یکدیگر را برای مطالعات آتی پیشنهاد می‌کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود مطالعاتی در سطح دانشگاه‌های دولتی و آزاد اسلامی و دیگر استان‌های کشور انجام شود تا امکان مقایسه بین دانشگاه‌ها و استان‌های مختلف فراهم شود. پیشنهاد می‌شود از راه آموزش و ارتقاء سطح آگاهی دانشجویان از یک سو و اصلاح نگرش‌ها و باورهای فرد و تغییر محیط اجتماعی از سوی دیگر، در راستای افزایش مهارت تنظیم هیجان، توقف استفاده از راهبردهای منفی و استفاده از راهبردهای سازگارانه و مثبت و کمک به دانشجویان در یافتن معنای زندگی می‌توان در ایجاد یک شخصیت سالم و افزایش تحمل پریشانی گام برداشته شود.

### فهرست منابع

- احمدی، طاهر، خیراتی، حمیده و غباری بناب، باقر (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان با ناتوانی‌های یادگیری، *توانمندسازی کودکان / استثنایی*، ۱۰(۳)، ۱۳۸-۱۲۵.
- امام‌دوست، زیبا، تیموری، سعید؛ خوی‌نژاد، غلامرضا و رجایی، علیرضا (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی شناخت درمانگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و واقعیت درمانگری بر تنظیم شناختی هیجان در مادران کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم، *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی*، ۱۹(۸۹)، ۶۴۷-۶۵۵.
- ابراهیمی، شیوا، جعفری، فرشاد و رنجبرسودجانی، یوسف (۱۳۹۷). رابطه بین ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان. *رویش روان‌شناسی*، ۲۶(۷)، ۳۰-۱۳.
- بشارت، محمدعلی، جعفری، فرزانه و غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۴۰۰). پیش‌بینی نشانه‌های اضطراب و افسردگی بر اساس ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، *رویش روان‌شناسی*، ۱۰(۱)، ۲۵-۳۴.
- حسینی، مریم‌السادات، محمدی، رویا و نهنگ، علی اکبر (۱۴۰۰). مقایسه پریشانی روان‌شناختی، سرمایه‌های روان‌شناختی و نظم‌جویی هیجانی در بین مادران دارای کودکان مبتلا به سرطان با مادران عادی، *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۲(۴۶)، ۱۴۷-۱۳۵.
- حیدری‌نژاد، محسن، حیدری، حسن و داوودی، حسین (۱۳۹۹). پیش‌بینی تمایل به خودکشی بر اساس متغیرهای دشواری تنظیم هیجانی، انعطاف‌پذیری شناختی، انعطاف‌پذیری خانواده و تحمل پریشانی، *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۸(۲)، ۱۶۹-۱۸۱.
- خواججه‌زاده، پیمان و صباحی، پرویز (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجان و تحمل پریشانی در نمونه‌های غیر بالینی وسواس فکری - عملی، *روان‌شناسی بالینی*، ۱۳(۴)، ۱-۱۴.

- رحیمی، سعید، حاجلو، نادر و بشرپور، سجاد (۱۳۹۸). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانش‌جویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال ۱۳۹۷ بر اساس ابعاد چشم انداز زمان نقش میانجی امید به زندگی: (یک مطالعه توصیفی، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۸ (۷)، ۶۵۷-۶۷۴.
- رستمی، چنگیز، جهانگیر لو، اکرم، احمدیان، حمزه و سهرابی، احمد (۲۰۱۶). نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش‌بینی اهمال‌کاری دانشجویان، مجله علوم پزشکی زانکو، ۱۷ (۵۳)، ۵۰-۶۱.
- جعفری شالکوهی، عطیه، اسدی مجره، سامره و اکبری، بهمن (۱۳۹۹). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان باردار، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۱ (۲)، ۴۳-۵۳.
- عراقیان، شیما؛ نجات، حمید؛ توزنده جانی، حسن و باقر زاده گلمکانی، زهرا (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مهارت مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی و درمان مبتنی بر شفقت بر کیفیت روابط بین فردی و معنای زندگی زنان دارای تعارض، روان‌شناسی بالینی، ۱۲ (۴)، ۲۴-۱۳.
- فارس‌جانی، نیلوفر؛ پورشهریار، حسین؛ ملحی، الناز و رضواندل رمزی، فاطمه (۱۴۰۰). مدل معادلات ساختاری رابطه بین سبک‌های دلبستگی و پریشانی روان‌شناختی: نقش واسطه‌ای طرحواره‌های هیجانی، رویش روان‌شناسی، ۱۰ (۴)، ۶۵-۷۶.
- فروزانفر، آزاده (۱۳۹۶). تحمل پریشانی: نظریه، مکانیسم و رابطه با آسیب‌شناسی روانی، رویش روان‌شناسی، ۲۶ (۲)، ۲۶۲-۲۳۹.
- فروزنده، الهام و انتظار، سمیرا (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن آگاهی با رویکرد شناختی بر دشواری‌های تنظیم هیجانی و تاب‌آوری زنان مطلقه شهر تهران، پژوهش‌نامه زنان، ۱۱ (۳۱)، ۲۵-۴۲.
- قدرت الهی فرد، محمدعلی؛ چین آوه، محبوبه و امینی منش، سجاد (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای تحمل پریشانی و تنظیم شناختی هیجان در ارتباط با آسیب‌های دوران کودکی و بروز نشانه‌های اختلال‌های شخصیت سواسی-جبری در پرستاران، مجله علوم پزشکی صدر، ۹ (۳)، ۲۸۴-۲۷۱.
- کریمی، سارا و اسمعیلی معصومه (۱۳۹۹). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن، فصلنامه علمی پژوهشی علوم روان‌شناختی، ۱۹ (۸۷)، ۲۹۱-۲۹۸.
- کشاورز، ربابه و خلعتبری، جواد (۱۳۹۷). اثربخشی درمان خودشفقت‌ورزی بر تحمل پریشانی، تنظیم هیجان و حساسیت اضطرابی زنان مطلقه. آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۴ (۱)، ۱۷-۳۲.
- گایینی، سمیرا؛ سراوانی، شهرزاد و ضرغام حاجبی، مجید (۱۴۰۰). پیش‌بینی طرحواره ناسازگار خود انضباطی ناکافی بر اساس انگیزه پیشرفت، معنای زندگی و دشواری تنظیم هیجانی در دانشجویان، مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی، ۲۸ (۱)، ۱۵۲-۱۳۳.
- نداف‌پور، فاطمه و تیزدست، طاهر (۱۴۰۰). پیش‌بینی معنای زندگی بر اساس ابعاد هویت در دانشجویان دانشگاه تنکابن، فصلنامه روان‌شناسی سلامت و رفتار اجتماعی، ۱۱ (۱)، ۴۹-۳۱.
- Azizi, A. (2010). Reliability and validity of the Persian version of distress tolerance scale. *Iranian journal of psychiatry*, 5(4), 154.

- Ahmadi, T., Khairati, H. and Ghojari Bonab, B. (2018). The effectiveness of mindfulness-based training on the cognitive regulation of emotion and cognitive flexibility of mothers of children with learning disabilities, *Empowering Exceptional Children*, 10(3), 125-138.
- Araqi, Sh., Nejat, H., Touzandeh Jani, H. and Bagherzadeh Golmakani, Z. (2019). Comparing the effectiveness of skill therapy based on improving the quality of life and compassion based therapy on the quality of interpersonal relationships and the meaning of life of conflicted women, *Clinical Psychology*, 12(4), 13-24.
- Bloch, J. H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Penberthy, J. K. and Davis, D. E. (2017). The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 100-119.
- Basharat, M., Jafari, F. and Gholamali Lavasani, M. (2021). Predicting symptoms of anxiety and depression based on the satisfaction of basic psychological needs, *Roish Psychology*, 10 (1), 25-34.
- Cai, R. Y., Richdale, A. L., Dissanayake, C., Trollor, J. and Uljarević, M. (2019). Emotion regulation in autism: *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 38(1), 58-62.
- Cano, M. Á., Castro, F. G., De La Rosa, M., Amaro, H., Vega, W. A., Sánchez, M. and de Dios, M. A. (2020). Depressive symptoms and resilience among Hispanic adults: Examining the moderating effects of mindfulness, distress tolerance, emotion regulation, family cohesion, and social support. *Behavioral Medicine*, 46(3-4), 245-257.
- Carpenter, K. M. and Hasin, D. S. (2019). Drinking to cope with negative affect and DSM-IV alcohol use disorders: a test of three alternative explanations. *Journal of studies on alcohol*, 60(5), 694-704.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J. and Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents—a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244-258.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D. and Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 84(1), 477-484.
- Ebrahimi, Sh., Jafari, F. and Ranjbarsudjani, Y. (2017). The relationship between mindfulness and emotional regulation strategies of students. *Developmental Psychology*, 26(7), 13-30.
- Farsijani, N., Pourshahriar, H., Malhi, E. and Razwandel Ramzi, F. (2021). Structural equation model of the relationship between attachment styles and psychological distress: the mediating role of emotional schemas, *Psychology Development*, 10(4), 65-76.
- Farozanfar, A. (2016). Distress tolerance: theory, mechanism and relationship with *psychopathology*, *Psychology Development*, 6(2), 239-262.
- Farozandeh, I. & Etziri, S. (2019). The effectiveness of mindfulness with a cognitive approach on the difficulties of emotional regulation and resilience of Matlaka women in Tehran, *Women's Journal*, 11(31), 25-42.
- Garnefski, N., Kraaij, V. and Spinhoven, P. (1991). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garland, E. L. and Fredrickson, B. L. (2019). Positive psychological states in the arc from mindfulness to self-transcendence: extensions of the Mindfulness-to-Meaning Theory and applications to addiction and chronic pain treatment. *Current opinion in psychology*, 28(1), 184-191.
- Ghodratollahi, M., Chin Aveh, M. and Amini Menesh, S. (2021). The mediating role of distress tolerance and cognitive regulation of emotion in relation to childhood injuries and the occurrence of symptoms of obsessive-compulsive personality disorders in nurses, *Sadra Journal of Medical Sciences*, 9(3), 271-284.

- Gayini, S., Saravani, S. and Zargham Hajbi, M. (2021). Maladaptive schema prediction of insufficient self-discipline based on achievement motivation, meaning in life and emotion regulation difficulty in college students, *Journal of Psychological Achievement*, 28(1), 133-152.
- Hosseini, M., Mohammadi, R. and Nehang, A. (2021). Comparison of psychological distress, psychological capital and emotional regulation among mothers of children with cancer and normal mothers, *Quarterly Journal of Cognitive Analytical Psychology*, 12(46), 135-147.
- Heydarinejad, M., Heydari, H. and Davoudi, H. (2019). Prediction of suicidal tendencies based on variables of emotional regulation difficulty, cognitive flexibility, family flexibility and distress tolerance, *Behavioral Science Research*, 18 (2), 169-181.
- Imam Dost, Z., Timuri, S., Khojnejad, G. and Rajaei, A. (2019). Comparing the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness and reality therapy on the cognitive regulation of emotion in mothers of children with autism spectrum disorder, *Scientific Research Quarterly of Psychological Sciences*, 19 (89), 655-647.
- Jafari Shalkohi, A., Asadi Mujareh, S. and Akbari, B. (2019). The effect of mindfulness training on resilience and cognitive emotion regulation strategies of pregnant women, *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 21(2), 43-53.
- Kashdon, T, Sullivan, A., Lorenz, D. (2008). Understanding the search for. The journal of meaning. *The journal of personality*, 76(2), 199-228.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*.
- Khajazadeh, P. and Sabahi, P. (2021). The effectiveness of mindfulness training on emotion regulation and distress tolerance in non-clinical samples of obsessive-compulsive disorder, *Clinical Psychology*, 13(4), 1-14.
- Karimi, S. and Ismaili M. (2019). Investigating the relationship between emotion regulation strategies and resilience with marital adjustment of female teachers, *Scientific Research Quarterly of Psychological Sciences*, 19(87), 291-298.
- Keshavarz, R. and Khaltabari, J. (2017). The effectiveness of self-compassion therapy on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity of divorced women. *Pathology, Counseling and Family Enrichment*, 4(1), 17-32.
- Muhomba, M., Chugani, C. D., Uliaszek, A. A. and Kannan, D. (2017). Distress tolerance skills for college students: A pilot investigation of a brief DBT group skills training program. *Journal of College Student Psychotherapy*, 31(3), 247-256.
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 80-95.
- Nadafpour, F. and Tiz Dast, T. (2021). Predicting the meaning of life based on identity dimensions in Tenkabon University students, *Health Psychology and Social Behavior Quarterly*, 1(1), 31-49.
- Okur Güney, Z. E., Sattel, H., Withhöft, M. and Henningsen, P. (2019). Emotion regulation in patients with somatic symptom and related disorders: A systematic review. *PloS one*, 14(6), 1-29.
- Pirtle T, Plata M. (2018). Meaning in life among latino university Students perceptions of meaning in life among first-semester latino university students. *Int J Exist Psychol Psychother*, 2(1), 117-125.
- Rao, W., Yang, M., Cao, B., You, Y., Zhang, Y., Liu, Y., Kou, c., Yu, Y., Cassidy, R.M., Yu, Q., Zhang, X.Y. (2019). Psychological distress in cancer patients in a large Chinese cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 245(1), 950-956.
- Rim, S.H., Yabroff, K.R., Dasari, S., Han, X., Litzelman, K., Ekwueme, D.U. (2019). Preventive care service use among cancer survivors with serious psychological distress: An analysis of the medical expenditure panel survey data. *Preventive Medicine*, 123(2), 152-159.
- Rahimi, S., Hajlo, N. and Beshrpour, S. (2018). Predicting the psychological well-being of Mohaghegh Ardabili University students in 2017 based on time perspective dimensions (the mediating role

- of life expectancy): a descriptive study, *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 18 (7), 674-657.
- Rostami, G., Jahangir Low, A., Ahmadian, H. and Sohrabi, A. (2016). The role of cognitive flexibility and mindfulness in predicting students' procrastination, *Zanco Journal of Medical Sciences*, 17(53), 50-61.
- Sanders, M. R., Turner, K. M. and Metzler, C. W. (2019). Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. *Clinical child and family psychology review*, 22(1), 24-42.
- Steger, M.F., Oishi, S. and Kesebir, S. (2012). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The journal of positive psychology*, 6(3), 173-180.
- Steger, M. F., Oishi, S. and Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Simons, J. S. and Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102.