

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر حساسیت بین فردی در زنان استان البرز

زینب مرادی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، البرز، ایران.

زینب کاویانی*

استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

نفیسه درودیان

استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

The effectiveness of mindfulness training on interpersonal sensitivity in women in Alborz province

Zeinab Moradi

Master of General Psychology, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Alborz, Iran.

Zeinab Kaviani

Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Nafiseh Daroudian

Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran.

Abstract

Aim: The present study aimed to investigate the effectiveness of mindfulness group training on interpersonal sensitivity in women. **Methods:** The research method was a quasi-experimental design with pre-test-post-test and experimental and control groups. The statistical population of this study included 30 women living in Alborz province. They were selected using purposive sampling and matched with inclusion and exclusion criteria. The Bayes and Parker Interpersonal Sensitivity Questionnaire (1989) and the Freiburg Mindfulness Questionnaire (2001) were used to collect data. In the experimental group, 8 90-minute mindfulness group training sessions were implemented. However, no intervention was performed in the control group. The resulting data were analyzed using one-way analysis of variance (ANOVA).

Results: The research findings showed that there was a significant difference between the experimental and control groups after implementing mindfulness group training ($P \leq 0.5$). Also, the components of interpersonal sensitivity in the experimental group were significantly reduced compared to the control group. The findings of this study showed that mindfulness training improved and reduced interpersonal sensitivity ($p < 0.05$).

conclusions: Therefore, it can be concluded that mindfulness training has a significant effect on the components of interpersonal sensitivity (interpersonal awareness, need for approval, separation anxiety, shyness, fragile self-esteem) in women. And mindfulness has reduced interpersonal sensitivity in women.

Keywords: Mindfulness, interpersonal sensitivity, women.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی ذهن آگاهی بر حساسیت بین فردی در زنان بود. روش بررسی: روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون و گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل ۳۰ نفر از زنان ساکن در استان البرز بودند. که با استفاده از روش نمونه گیری هدفمند و با معیارهای ورود و خروج همتا سازی شده بودند، انتخاب شدند. جهت گردآوری داده ها از پرسشنامه حساسیت بین فردی بایس و پارکر (۱۹۸۹) و پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۱) استفاده شد. در گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش گروهی ذهن آگاهی اجرا گردید. اما در گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای صورت نگرفت. داده های حاصل با استفاده از تحلیل واریانس یک راهه (آنوا) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان دادند که بین گروه آزمایش و کنترل پس از اجرای آموزش گروهی ذهن آگاهی تفاوت معنا داری وجود داشت ($P \leq 0.05$). همچنین مولفه های حساسیت بین فردی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل به طور معنا داری کاهش یافته بود. یافته های به دست آمده در این پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی باعث بهبود و کاهش حساسیت بین فردی شد ($p < 0.05$). نتایج: بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی بر مولفه های حساسیت بین فردی (آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی، کمرویی، عزت نفس شکننده) در زنان اثر معنادار دارد. و ذهن آگاهی موجب کاهش حساسیت بین فردی در زنان شده است. **واژه های کلیدی:** ذهن آگاهی، حساسیت بین فردی، زنان.

مقدمه

سلامت روان زنان^{۱۲}، سلامت خانواده و متقابلاً جامعه را تضمین می کند. با بررسی دقیق عوامل دخیل در سلامت روان می توان جهت پیش گیری و تشخیص و درمان به موقع این اختلالات در زنان اقدام کرد (نوربالا، ۱۳۹۵). در همین رو می توان گفت سلامتی بخش های مختلف و وسیعی از سلامت افراد در خانواده و سپس در جامعه در گرو سلامت زنان و مادران می باشد. آنجایی که نیاز به یک ازدواج سالم و مفید، سلامت روانی زنان به عنوان یکی از پایه های ازدواج بسیار ضروری است همچنین آنجایی که نیاز به مادری پاسخگو با سبک دلبستگی^{۱۳} سالم داریم سلامت روانی زنان به عنوان یک گزینه مهم حائز اهمیت است و در نهایت اینکه وقتی به زنان در محیط های اجتماعی و کاری به عنوان یک فرد مستقل نیازمندیم اینجا هم سلامت روان آنها یک ملاک اساسی است (امیرحسینی، ۱۴۰۱).

از جمله اختلالات شخصیتی حساسیت بین فردی^{۱۴} است. حساسیت بین فردی به عنوان آگاهی و حساسیت بیش از حد نسبت به رفتار و احساسات دیگران است که با احساس ناراحتی و بدبینی، رفتارهای اجتنابی^{۱۵}، عزت نفس پایین و کمرویی در روابط بین فردی مشخص میشود (یو^{۱۶} و همکاران ۲۰۱۸)؛ همچنین به معنای احساس بی کفایتی و ناتوانی به ویژه در مقایسه با افراد دیگر می باشد (سوج^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۰ به نقل از احمدی، ۱۴۰۰). حساسیت بین فردی اشاره به بی اعتمادی، انتقاد ناپذیری، حساسیت نسبت به طرد شدن، احساس مورد تهاجم قرار گرفتن، حسادت، اجتناب از روابط صمیمانه عاطفی و ناتوانی از رها شدن از احساس فقدان به هنگام اتمام روابط صمیمانه و نیز عدم حفظ استقلال و فردیت در روابط گروهی دارد (ماسیلو^{۱۸} و همکاران ۲۰۱۹).

زنان دارای حساسیت بین فردی ممکن است در برقراری حد و مرزهای خود در روابط اجتماعی مشکل داشته باشند. آنها ممکن است نیازها و نظرات دیگران را بر نیازهای خود ترجیح دهند، که منجر به مشکلات احتمالی در حفظ مرزهای سالم می شود (جیا-شی وانگ، جین یینگ ژوانگ، لولو فو، کین لی^{۱۹}، ۲۰۲۱). همچنین افزایش حساسیت بین فردی، درماندگی و افسردگی زنان ناشی از این واقعیت است که آنها در یک موقعیت شکست خورده و فراتر از توانایی پاسخ دهی قرار دارند لذا شرایط استرس زا و دردناک است و احساس درماندگی ناشی از این تجربه صرفاً یک احساس خاص برای آنها رویداد باقی نمی ماند، بلکه اغلب به سایر موقعیت ها و روابط بین فردی تعمیم داده می شود (کندل و تورلیو^{۲۰}، ۲۰۱۹).

- 120 Women's mental health
- 121 attachment style
- 122 interpersonal sensitivity
- 123 Avoidance behaviors
- 124 You & et.al.
- 125 Suveg & et.al.
- 126 Masillo & et.al
- 127 Wang JX, Zhuang JY, Fu L, Lei Q
- 128 Candel, & Turliuc

(۲۰۲۱).

ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به روشی خاص از روی قصد، در زمان حال و بدون داوری کردن، ذهن آگاهی یک حالت صلح درونی است که با تمرکز کردن بر تنفس، مراقبه صحیح و پاک کردن ذهن از هرگونه عامل تأثیرگذار بیرونی میتواند کسب شود (هنریکسن^{۱۴۲} و همکاران، ۲۰۲۰) ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئینهای مذهبی شرقی، به ویژه بودیسم دارد به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات خود است و شکلی خاص از توجه محسوب می شود که در آن دو عنصر اساسی حضور در اکنون و قضاوت نکردن ارزشی والا دارد این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها کنشها و واکنشها نقش اصلی را به عهده دارد بر این اساس ذهن آگاهی شامل توانایی شناسایی دقیق هیجانهای خود و آگاهی از آنها به هنگام تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد است (رنشو^{۱۴۳}، ۲۰۲۰). نتایج پژوهشهای بلوستا با تالا^{۱۴۴} و همکاران (۲۰۲۱)؛ تیواری و ریشپال^{۱۴۵} (۲۰۲۰)؛ لو^{۱۴۶} و همکاران (۲۰۲۱) بیانگر آن است که در فرایند تمرینات ذهن آگاهی تمرکز فرد از سطحی پایین به سطحی بالا افزایش می یابد بنابراین افزایش تمرکز منجر به افزایش خودآگاهی، فراشناخت و بهبود ارزیابی شناختی و هیجانی در افراد می شود و به افزایش تعاملات مفید می انجامد. در نتیجه با توجه به آنچه گفته شد محقق به دنبال یافتن پاسخ به این سوال است که آیا آموزش ذهن آگاهی بر حساسیت بین فردی در زنان اثربخش است؟

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش شناسی، نیمه آزمایشی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان استان البرز بود. طرح پژوهش از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه در نظر گرفته شد. حجم نمونه استاندارد در هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. بنابراین، تعداد ۳۰ نفر از زنان داوطلب در شرکت در پژوهش حاضر که نمره دریافتی آنها در آزمون حساسیت بین فردی ۲ انحراف معیار بالاتر از میانگین بود به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و بصورت تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار داده شدند. ملاک های ورود شامل رضایت آگاهانه کتبی و قرار نگرفتن در وضعیت بحرانی (طلاق، فوت نزدیکان، بیماری یا بستری فرد یا اقوام درجه یک در بیمارستان)، عدم مشکل روانی و سابقه بستری در بیمارستان، و دریافت نمره پایین تر از ۲ انحراف معیار پایین تر از

حساسیت بین فردی ساختاری چند بعدی، شامل آگاهی بین فردی^{۱۲۹}، حساسیت به تعاملات بین فردی و هوشیاری فرد نسبت به رفتار و احساسات دیگران، اضطراب جدایی^{۱۳۰}، کم رویی^{۱۳۱}، عدم جرات مندی و ترس از ناراحت کردن دیگران، خود درونی شکننده^{۱۳۲} و نیاز به تأیید^{۱۳۳} میباشد (اوتسوکا^{۱۳۴} و همکاران ۲۰۱۷) افراد با حساسیت بین فردی بالا رفتارشان را برای به حداقل رساندن خطر سرزنش یا طرد، توسط انتظارات دیگران تعدیل می کنند (آتلی^{۱۳۵}، ۲۰۱۹). این افراد زمانی که مورد انتقاد و طرد قرار میگیرند احساس بی کفایتی و کمبود در مقایسه با دیگران و رنج در تعاملات بین فردی همراه با تفسیرهای نادرست مکرر از رفتار دیگران دارند (نایستروم^{۱۳۶} و همکاران، ۲۰۱۸).

افراد با حساسیت بین فردی، اشتغال ذهنی زیادی با روابط بین فردی خود نسبت به طرد و انتقاد دارند، آنها نسبت به رفتار و خلیقات دیگران هوشیارتر هستند و بیش از اندازه نسبت به هر گونه تعامل بین فردی حساسیت نشان می دهند. همچنین حساسیت بین فردی نشان دهنده آسیب پذیری شناختی است که با باورهای منفی درباره خود ارتباط دارد و این ویژگی شخصیتی را می توان به عنوان یک آسیب پذیری شناختی در برابر افسردگی در نظر گرفت (اوتانی^{۱۳۷} و همکاران، ۲۰۱۸).

یکی از مداخلاتی که می تواند در بهبود تنظیم هیجان و کاهش حساسیت بین فردی نقش مهمی داشته باشد، آموزشهای مبتنی بر ذهن آگاهی^{۱۳۸} است. ذهن آگاهی در چارچوب شناختی- رفتاری یک تمرین ذهنی و جسمی برای درک واقعیت تجارب درونی^{۱۳۹} است که بر فرایندهای توجه و لحظه حال متمرکز میباشد (سنکر، فریس، دیتریچ و گراند^{۱۴۰}، ۲۰۲۱). با افزایش ذهن آگاهی، افراد نسبت به خود انتقادی های خود آگاه شده و نسبت به درک اینکه موقعیت ها و تجارب منفی گذشته که با آنها مواجه بودند ممکن است در آینده نیز تکرار شوند، هدایت می شوند. هدف از ذهن آگاهی کاهش بی اعتمادی و افکار قضاوتی افراد و جلوگیری از تأثیرات گذشته و آینده در لحظه حال است (بایر و آیلز^{۱۴۱}،

- 129 Interpersonal awareness
- 130 Separation anxiety
- 131 Timidity
- 132 Fragile inner self
- 133 Need to be confirmed
- 134 Otsuka & et.al
- 135 Anli
- 136 Nyström & et.al
- 137 Otani
- 138 mindfulness-based cognitive therapy
- 139 internal experiences
- 140 Senker, Fries, Dietrich, & Grund
- 141 Bayır & Aylaz

- 142 Henriksen
- 143 Renshaw
- 144 Bellosta-Batalla
- 145 Tiwari and Rishipal
- 146 Lo

میانگین در پرسشنامه ذهن آگاهی و ۲ انحراف معیار بالاتر از میانگین در پرسشنامه حساسیت بین فردی بود. ملاک های خروج از پژوهش شامل عدم دریافت مداخلات روان درمانی به صورت همزمان، غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمانی، عدم رازداری در گروه درمانی و عدم تمایل به ادامه مداخله بود.

به منظور تجزیه و تحلیل داده های گرد آوری شده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و تحلیل واریانس یک راه (انوا) استفاده شد. کلیه تجزیه و تحلیل آماری در این تحقیق به کمک نرم افزار آماری اس پی اس ۲۶ صورت گرفت.

شیوه ی اجرا:

روش اجرا در این پژوهش به این صورت بود که برنامه آموزشی بر گرفته از پروتکل ذهن آگاهی براساس سگال، ویلیامز و تیزدل (۲۰۰۲)، در ۸ جلسه ۸ هفته ای با جلسات ۹۰ دقیقه ای در گروه آزمایش، اجرا شد و در گروه گواه هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. قبل از شروع جلسات و پس از پایان مداخله پرسشنامه های مربوطه اجرا گردید. در طول این مراحل آموزشی از شرکت کنندگان خواسته شد که تکالیف خانگی خود را انجام داده و نتیجه را بیاورند. ساختار کلی جلسات در جدول شماره ۱ ارائه شده است. (فرخ زاده، ۱۳۹۵) جدول (۱) پروتکل ذهن آگاهی براساس سگال، ویلیامز و تیزدل (۲۰۰۲)

جلسه اول	آشنایی اعضای گروه بایکدیگر و با روانشناس، آشنایی اعضا با کلیت ذهن آگاهی، آشنایی اعضا با حساسیت میان فردی، آشنایی با تفسیر تست
جلسه دوم	پرسش از افراد در باره ی مواقعی که بخاطر حساسیت بین فردی به مشکل خورده اند، آموزش خوردن آگاهانه ی کشمش، معطوف کردن توجه مراجع به ضرورت انجام این تمرین، توجه آگاهانه به فعالیت روزمره مانند: مسواک زدن، ظرف شستن... دادن تمرین به شرکت کنندگان و انجام حداقل یک فعالیت در طول روز با توجه آگاهی
جلسه سوم	پرسیدن تجربیات شرکت کنندگان از انجام تمرین جلسه ی قبل، آموزش توجه آگاهانه به نفس در حالت نشسته و خوابیده، دادن تمرین توجه به نفس در هر دو حالت بصورت یک روز در میان به مدت ۱۰ دقیقه
جلسه چهارم	پرسیدن تجربیات شرکت کنندگان از انجام تمرینات جلسات قبل، آموزش توجه آگاهانه به ذهن سرگردان، مرور دوباره ی توجه آگاهانه به نفس، ارائه تمرین توجه آگاهانه به نفس و توجه به ذهن سرگردان در طول هفته
جلسه پنجم	پرسیدن تجربیات شرکت کنندگان از انجام تمرینات جلسه ی قبل، آموزش توجه آگاهانه به راه رفتن، انجام تنفس ۳ دقیقه ای.
جلسه ششم	تمرین منزل: مهارت توجه آگاهانه به راه رفتن و تنفس ۳ دقیقه ای در طول هفته
جلسه هفتم	پرسیدن تجربیات شرکت کنندگان، آموزش واریسی بدنی، تمرین واریسی بدنی با تاکید بر پذیرش احساسات، تجربیات، بدون قضاوت و بودن در لحظه.
جلسه هشتم	مرور جلسه ی قبل و تکالیف خانگی، مرور کلیه آموزش های داده شده و اینکه هر فرد به انتخاب خود در طول هفته دو تکنیک را انجام دهد
جلسه نهم	پرسش از افراد در باره ی اینکه به نظر خود چه تفاوتی با قبل از شرکت در برنامه ذهن آگاهی کردن، اجرای پس آزمون، اجرای مراسم اختتامیه

ابزار پژوهش

پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ^{۴۷} (۲۰۰۱): فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، به طور گسترده ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگها، از نظر خصوصیات روان سنجی مورد بررسی قرار گرفته است (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴). والاچ و همکاران (۲۰۰۱) فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سوال بود را طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسب تر است توسط والاچ و همکاران طراحی شد (۲۰۰۶). فرم بلند پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ بیشتر برای اجرا در گروههایی مناسب است که با فرهنگ بودایی و اعمال مراقبه ای آشنایی دارند، اما فرم کوتاه آن برای اجرا در گروههایی که آشنایی زیادی با زمینه بودایی ذهن آگاهی ندارند، مناسبتر است و می توان از فرم کوتاه در فرهنگ های مختلف استفاده نمود و می تواند به خوبی همه جنبه های مربوط به حوزه ذهن آگاهی را پوشش دهد (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴؛ والاچ و همکاران، ۲۰۰۶). در طی یک

این ابزار فراهم می‌آورد. بنابراین، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که ذهن آگاهی را به خوبی مورد سنجش قرار می‌دهد، در جامعه ایران اعتبار و روایی مناسبی دارد و میتواند در موقعیت‌های تربیتی و پژوهشی مورد استفاده قرار گیرد و زمینه پژوهشهای متعددی در قلمرو روانشناسی را فراهم آورد (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴).

پرسشنامه حساسیت بین فردی بایس و پارکر^{۱۴} (۱۹۸۹): پرسشنامه حساسیت بین فردی توسط بایس و پارکر در سال ۱۹۸۹ برای سنجش حساسیت بین فردی یا حساسیت به طرد اجتماعی ابداع شد. این پرسشنامه شامل ۳۶ سوال و ۵ زیر مقیاس است. زیرمقیاس‌های این پرسشنامه شامل آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی، کمرویی و عزت نفس شکننده می‌باشد. این پرسشنامه از مقیاس ۴ درجه ای لیکرت (از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است و شامل خرده مقیاس‌های (آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی، کمرویی، عزت نفس شکننده). این پرسشنامه نمره گذاری معکوس ندارد. جمع نمرات تمام سؤالات، نمره کل آزمون حساسیت بین فردی فرد را به دست میدهد. بالاترین نمره ای که فرد در این پرسشنامه میتواند اخذ نماید ۱۴۴ و پایینترین نمره صفر میباشد. نمره بالاتر و نزدیک به ۱۴۴ نشان دهنده میزان حساسیت بین فردی بالا و نمره پایین و نزدیک به صفر نشان دهنده آن است که فرد حساسیت بین فردی پایینی دارد (وجودی و همکاران، ۱۳۹۳).

بایس و پارکر (۱۹۸۹): آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس‌های آگاهی بین فردی ۰/۷۶، نیاز به تأیید ۰/۵۵، اضطراب جدایی ۰/۶۷، کمرویی ۰/۶۳ و عزت نفس شکننده ۰/۵۹ و کل مقیاس ۰/۸۶ به دست آوردند. همچنین روایی همزمان این آزمون را با آزمون قضاوت بالینی حساسیت بین فردی برابر ۰/۷۲ برآورد نمودند که نشانگر روایی همزمان بالای این پرسشنامه است. در ایران آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش وجودی و همکاران (۱۳۹۳) برابر با ۰/۸۱ به دست آمد. همچنین محمدیان و همکاران (۲۰۱۶) به بررسی مشخصات روانسنجی این پرسشنامه پرداختند. آنها آلفای کرونباخ این پرسشنامه را برای زیرمقیاس‌های آگاهی بین فردی ۰/۷۰، نیاز به تأیید ۰/۵۱، اضطراب جدایی ۰/۵۸، کمرویی ۰/۵۸ و عزت نفس شکننده ۰/۷۰ و کل مقیاس ۰/۸۶ به دست آوردند.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۰ نفر شرکت داشتند، که در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و کنترل قرار گرفتند. که همگی زن بودند. از نظر سنی میانگین گروه آزمایش ۳۰/۱۳ سال و کنترل ۲۹/۹۳ سال بود. اطلاعات مرتبط با جنسیت در جدول شماره ۱ گزارش شده است.

بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوبنه، عرب زاده، جلیلی نیکو، محمدعلی پور و محسن زاده انجام شد، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ ابتدا به به فارسی ترجمه شد و سپس روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴). از آزمودنی خواسته می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه ای (به ندرت=۱ تا تقریباً همیشه=۴) به سؤالات پاسخ دهد. شایان ذکر است که عبارت شماره ۱۳، به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشانگر ذهن آگاهی بالاتر است (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴).

والاچ و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهش خود به معرفی و همچنین بررسی مشخصات روانسنجی این پرسشنامه پرداختند. نتایج پژوهش آنها نشان دهنده روایی و پایایی مناسب هر سه نسخه ۳۰ آیتمی، ۲۴ آیتمی و ۱۴ آیتمی پرسشنامه ذهن آگاهی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۹ و ۰/۸۶ بود. فرم کوتاه (۱۴ آیتمی) این پرسشنامه نیز به زبان فرانسه توسط تروسلااردو همکاران (۲۰۱۰) ترجمه شده است و با انجام پژوهشی به بررسی مشخصات روان سنجی آن پرداختند. پژوهش آنها نیز روایی و پایایی مناسبی را برای این پرسشنامه گزارش کردند (آلفای کرونباخ، ۰/۷۴). در پژوهش قاسمی و همکاران (۱۳۹۴) به منظور بررسی روایی و پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، ۴۰۰ دانشجوی به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ضریب پایایی به شیوه ضریب آلفای کرونباخ، تنای ترتیبی و بازآزمایی به دست آمد. روایی نیز از طریق روایی همزمان و مدل تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴). به منظور بررسی روایی همزمان فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانگنی و خرده مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خودسنجی هوش هیجانی شات استفاده شد. در مجموع همبستگی بین فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ با مقیاس‌های خودکنترلی ۰/۶۹ و تنظیم هیجانی ۰/۶۸ در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب گزارش شد. نتایج مدل تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها داشته، از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است و کلیه شاخص‌های نیکویی برازش، مدل کلی را برای افراد نمونه تأیید میکنند و الگوی کلی تک عاملی مفروض مورد تأیید قرار گرفت. همچنین نتایج نشان داد که فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از پایایی قابل قبول و کافی برخوردار است و ضرائب بدست آمده برای ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، تنای ترتیبی ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۴). در مجموع، پرسشنامه بدون تغییر و حذف احتمالی برخی سؤالات ساختار خود را حفظ میکند و ضرائب پایایی و روایی مناسب این پرسشنامه، کوتاه بودن و سهولت اجرا، شرایط استفاده وسیع محققان را از

جدول ۱. فراوانی و درصد اطلاعات دموگرافیک در دو گروه (کنترل و آزمایش)

گروه	تحصیلات	فراوانی	درصد
آزمایش	دیپلم و زیر دیپلم	۴	۲۶/۷۰
	لیسانس	۸	۵۳/۳۰
	فوق لیسانس	۳	۲۰
کنترل	دیپلم و زیر دیپلم	۶	۴۰
	لیسانس	۷	۴۶/۷۰
	فوق لیسانس	۲	۱۳/۳۰

همانطور که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود، در گروه آزمایش تعداد ۴ نفر (۲۶/۷۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم، ۸ نفر (۵۳/۳۰ درصد) لیسانس و ۳ نفر (۲۰ درصد) فوق لیسانس بودند. همچنین در گروه کنترل، تعداد ۶ نفر (۴۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیر دیپلم، ۷ نفر (۴۶/۷۰ درصد) لیسانس و ۲ نفر (۱۳/۳۰ درصد) فوق لیسانس بودند.

جدول ۲. اطلاعات مرتبط با وضعیت اقتصادی شرکت کنندگان

گروه	مقطع	فراوانی	درصد
آزمایش	بالا	۴	۲۶/۷۰
	متوسط	۸	۵۳/۳۰
	پایین	۳	۲۰
کنترل	بالا	۴	۲۶/۷۰
	متوسط	۷	۴۶/۷۰
	پایین	۴	۲۶/۷۰

بر این اساس در گروه آزمایش تعداد ۴ نفر (۲۶/۷۰ درصد) دارای وضعیت اقتصادی بالا، ۸ نفر (۵۳/۳۰ درصد) متوسط و ۳ نفر (۲۰ درصد) پایین بودند. همچنین در گروه کنترل نیز تعداد ۴ نفر (۲۶/۷۰ درصد) دارای وضعیت اقتصادی بالا، ۷ نفر (۴۶/۷۰ درصد) متوسط و ۴ نفر (۲۶/۷۰ درصد) پایین بودند.

خلاصه نتایج توصیفی (میانگین و انحراف معیار) دو گروه در متغیرهای مورد بررسی در جدول شماره ۳ آمده است.

جدول شماره ۳. میانگین و انحراف معیار حساسیت بین فردی و ابعاد آن به تفکیک گروه و مراحل سنجش

متغیرها		پیش آزمون		پس آزمون	
گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آگاهی بین فردی	آزمایش	۲۱/۶۰	۳/۷۳	۱۴/۶۶	۳/۷۳
	کنترل	۲۰/۶۶	۴/۸۷	۲۰/۰۰	۴/۵۵
نیاز به تایید	آزمایش	۲۵/۶۰	۳/۶۰	۲۰/۱۳	۳/۸۷
	کنترل	۲۴/۹۳	۲/۶۸	۲۴/۴۰	۲/۰۶
اضطراب جدایی	آزمایش	۲۴/۸۶	۴/۰۵	۱۸/۷۳	۲/۷۱
	کنترل	۲۵/۱۳	۳/۲۰	۲۳/۶۶	۳/۹۰
کمرویی	آزمایش	۲۴/۸۰	۳/۲۱	۱۹/۳۳	۳/۵۹
	کنترل	۲۵/۴۰	۲/۶۴	۲۵/۰۰	۲/۳۲
عزت نفس شکننده	آزمایش	۱۴/۲۰	۲/۰۴	۱۰/۰۶	۴/۳۵
	کنترل	۱۴/۶۰	۲/۵۵	۱۴/۳۳	۲/۰۵
نمره کل حساسیت بین فردی	آزمایش	۱۱۱/۰۶	۷/۴۱	۸۲/۹۳	۵/۲۹
	کنترل	۱۱۰/۷۳	۵/۱۰	۱۰۷/۴۰	۴/۹۵

همانطور که مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد هر یک از متغیرهای مورد نظر ارائه شده است. در ابتدا پیش فرض‌های متغیرهای مورد بررسی ارائه شده است که در جدول شماره ۴ قابل مشاهده است.

جدول ۴. نتایج حاصل از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف جهت نرمال بودن داده‌ها

متغیر	میزان کلموگروف - اسمیرنوف	سطح معناداری
پیش آزمون حساسیت بین فردی	۰/۵۴۸	۰/۹۲۵
پس آزمون حساسیت بین فردی	۲/۷۳۹	۰/۰۰۰۱

نتایج نشان داد که داده‌ها تنها در پیش آزمون حساسیت بین فردی نرمال بودند و در پس آزمون حساسیت بین فردی اینگونه نبود. بنابراین به طور کلی نتایج نشان داد که پیش فرض‌های مورد بررسی جهت انجام تحلیل کوواریانس رعایت شده است. آزمون لوین برای همگونی واریانس‌های خطا نشان داد که در متغیر حساسیت بین فردی و در هر دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون، همگنی واریانس‌ها در سطح ۰/۰۵ رعایت شده است.

همچنین آزمونهای مربوط به همگنی شیب خط رگرسیون و همسانی واریانسها نیز انجام شد. بر اساس نتایج این آزمونها، شیب خط رگرسیون برای هر دو شرایط آزمایشی در هر یک از متغیرهای مورد بررسی در سطح $p < ۰/۰۵$ یکسان بود. در نتیجه با توجه به اینکه در این فرضیه یک متغیر وابسته دارای پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه مستقل مورد مقایسه قرار گرفته است، از تحلیل کوواریانس تک متغیره برای حذف اثرات پیش‌آزمون استفاده شد. بدین ترتیب، نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به مقایسه گروههای آزمایش و کنترل در متغیر حساسیت بین فردی در جدول ۶ آمده است.

فرضیه اول پژوهش: آموزش ذهن آگاهی بر کاهش حساسیت بین فردی در زنان اثر معنادار دارد. از آنجا که تنها یک متغیر (نمره کل حساسیت بین فردی) در این فرضیه مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به مقایسه دو گروه در متغیر حساسیت بین فردی

شاخص / متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	نسبت F	سطح معناداری	ضریب سهمی اتا
حساسیت بین فردی	پیش آزمون	۱۷۵/۹۵۶	۱	۱۷۵/۹۵۶	۸/۴۷۵	۰/۰۰۷	۰/۲۳۹
	گروه‌ها	۴۵۳۴/۶۲۱	۱	۴۵۳۴/۶۲۱	۲۱۸/۴۰۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۹۰
	خطا	۵۶۰/۵۷۷	۲۷	۲۰/۷۶۲			
	جمع	۲۷۶۹۲۷/۰۰۰	۳۰				

براساس آنچه که در جدول ۵ مشاهده میشود، نتایج حاصل از اجرای تحلیل کوواریانس برای پیش‌آزمونهای دو گروه نشان میدهد که F محاسبه شده برای متغیر حساسیت بین فردی معنادار بوده که بیانگر اثر پیش‌آزمون است. با این حال، پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر نمرات پس‌آزمون دو گروه در متغیر حساسیت بین فردی معنادار و دو گروه در پس آزمون متفاوت بودند. به طوری که با توجه به جدول میانگین‌ها (۳) گروه آزمایش در پس آزمون نمرات کمتری کسب کرده بودند که بدین معناست که این گروه از حساسیت بین فردی کمتری برخوردار شدند ($p < ۰/۰۵$).

فرضیه دوم پژوهش: آموزش ذهن آگاهی با مولفه‌های حساسیت بین فردی (آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی، کمرویی، عزت نفس شکننده) در کاهش حساسیت بین فردی در زنان اثر معنادار دارد.

با توجه به مقایسه بیش از یک متغیر وابسته در دو گروه، از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) استفاده شد. در بررسی مفروضه‌ها و پیششرطهای مانکوا مشخص گردید که بین کوواریانس ماتریسهای دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد ($p = ۳۳/۶۶۹$) = ام باکس و $p = ۰/۰۲۸$). آزمون کرویت بارتلت نیز نشان داد که همبستگی معناداری بین متغیرهای وابسته وجود ندارد ($p = ۹/۶۵۷$) = کای

اسکوار^{۱۴۹} و $p=0/144$). همچنین نتایج آزمون لوین برای همگونی واریانس‌های خطا نشان داد که همگونی داده‌ها در مولفه‌های نیاز به تایید ($P=0/051$; $F=4/470$)، اضطراب جدایی ($P=0/0136$; $F=0/715$)، کمرویی ($P=0/660$; $F=0/423$) و عزت نفس شکننده ($P=0/217$; $F=0/279$) رعایت شده ولی در مولفه آگاهی بین فردی ($P=0/007$; $F=8/470$) رعایت نشده است. بنابراین پیششرطهای لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس وجود داشت. بدین ترتیب، نتایج آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره مربوط به مقایسه گروه‌های مورد بررسی در متغیرهای مورد نظر در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶ آزمون‌های تحلیل کوواریانس چند متغیره برای مولفه‌های حساسیت بین فردی

آماره	ارزش	F	df	سطح معناداری	مجذور ایتای تفکیکی	توان
T پیلایی	۰/۹۲۱	۴۴/۳۶۶	۵	/۰۰۰۱	۰/۹۲۱	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۷۹	۴۴/۳۶۶	۵	/۰۰۰۱	۰/۹۲۱	۱/۰۰۰

جدول ۶ نشان می‌دهد که اثر عضویت گروهی بر ترکیب خطی برای مولفه‌های حساسیت بین فردی معنادار است. بنابراین، در ادامه آزمون‌های تک متغیری تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفته است.

جدول ۷ آزمون‌های اثرات بین گروهی برای مولفه‌های حساسیت بین فردی

متغیرهای وابسته	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایتای تفکیکی	توان
آگاهی بین فردی	۱	۲۵۸/۵۲۸	۳۲/۳۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۸۴	۱/۰۰۰
نیاز به تایید	۱	۱۳۶/۴۶۸	۱۸/۲۷۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴۳	۰/۹۸۳
اضطراب جدایی	۱	۱۵۷/۵۶۲	۱۷/۰۹۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲۶	۰/۹۷۷
کمرویی	۱	۲۰۶/۶۰۸	۳۲/۸۹۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۸۹	۱/۰۰۰
عزت نفس شکننده	۱	۱۳۳/۰۴۳	۱۴/۰۹۱	۰/۰۰۱	۰/۳۸۰	۰/۹۴۹

جدول ۷ نشان می‌دهد که F مشاهده شده برای تمامی مولفه‌های آگاهی بین فردی، نیاز به تایید، اضطراب جدایی، کمرویی و عزت نفس شکننده معنادار است. بنابراین، میانگین گروه‌ها در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری با هم دارند. با مشاهده میانگین نمرات گروه‌ها در جدول میانگین‌ها (۳)، در هر یک از متغیرهای وابسته مشخص می‌شود که گروه آزمایش در این مولفه‌ها نمرات کمتری را نسبت به گروه کنترل کسب کرده بودند به عبارتی دیگر آموزش ذهن آگاهی باعث بهبود و کاهش حساسیت بین فردی شد ($p<0/05$).

بحث

در این پژوهش تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر حساسیت بین فردی در زنان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر نمرات پس‌آزمون دو گروه در متغیر حساسیت بین فردی معنادار و دو گروه در پس‌آزمون متفاوت بودند. به طوری که گروه آزمایش در پس‌آزمون نمرات کمتری کسب کرده بودند که بدین معناست که این گروه از حساسیت بین فردی کمتری برخوردار شدند ($p<0/05$). پس می‌توان گفت آموزش ذهن آگاهی بر حساسیت بین فردی در زنان تاثیر دارد و موجب کاهش حساسیت بین فردی در زنان شده است.

نتایج این یافته‌ها با پژوهش‌های آراندو و همکاران (۲۰۲۱)، دینگ و همکاران (۲۰۲۱)، لاتور و همکاران (۲۰۲۰)، ارازوریز و همکاران (۲۰۲۰)، استروس و همکاران (۲۰۲۱)، آنگولو و همکاران (۲۰۱۹)، طالبی و همکاران (۱۴۰۰)، نرمایشیری و همکاران (۱۳۹۹)، همسو است.

در تبیین و تفسیر این یافته‌ها می‌توان گفت که محتوای جلسات ذهن آگاهی، بر استفاده از روش‌هایی تاکید دارد که برای کاهش

شریک خود حساس شده و با احساس ناامنی و نارضایتی مواجه شوند و با رفتارهای خصومت آمیز، بی توجهی، حسادت و کنترل کننده واکنش نشان دهند. در این شرایط در صورتی که شریک زندگی نیز رضایت کمتری را تجربه کرده و از او دوری کند، شکل چرخه معیوب تحقق این طرح واره شناختی-هیجانی ادامه یافته و بدین ترتیب رضایت زناشویی پایین می آید. رفتار کنترل کننده و حسادت برانگیز مردان ممکن است جلوه عمومی مردان برای کنار آمدن با شک و احساسات منفی باشد و از آن سو زنان با منفی گرایی و نشخوار ذهنی به طرد شدن واکنش نشان می دهند. این الگوی فکری که رابطه از دست رفته و کاری نمی شود انجام داد، ممکن است با خشونت و خصومت همراه باشد و پیامدهای منفی در رابطه ایجاد کند (دنی و فلدمن، ۱۹۹۶).

در تبیین این نتیجه می توان گفت حساسیت بین فردی پایین منجر به روابط بین فردی مناسبی می گردد و فرد توانایی مقبولیت اجتماعی بدست می آورد. در نتیجه این افراد بدون احساس نگرانی، اضطراب و دغدغه ذهنی از انتقاد و طرد شدن، می توانند به دیگران اعتماد کنند، روابط بین فردی صمیمی و باثباتی داشته باشند و در پاسخ به عوامل استرس زای زندگی از دریافت حمایت های اجتماعی بهره مند شوند. بنابراین احتمال حساسیت بین فردی کاهش می یابد.

در این پژوهش تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر مولفه های حساسیت بین فردی (آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی، کمرویی، عزت نفس شکننده) در زنان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد F مشاهده شده برای تمامی مولفه های آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی، کمرویی و عزت نفس شکننده معنادار است. بنابراین، میانگین گروه ها در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری با هم دارند، در هر یک از متغیرهای وابسته مشخص می شود که گروه آزمایش در این مولفه ها نمرات کمتری را نسبت به گروه کنترل کسب کرده بودند و به عبارتی دیگر آموزش ذهن آگاهی باعث بهبود و کاهش حساسیت بین فردی شد ($p < 0.05$). پس می توان گفت آموزش ذهن آگاهی بر مولفه های حساسیت بین فردی (آگاهی بین فردی، نیاز به تأیید، اضطراب جدایی، کمرویی، عزت نفس شکننده) در زنان اثر معنادار دارد.

نتایج این یافته ها با پژوهش های ثقته الاسلام (۱۴۰۰)، درزی (۱۴۰۱)، صدیقی و همکاران (۱۴۰۱)، باقری (۱۴۰۰)، اصغری و همکاران (۱۳۹۵)، فرح بخش (۱۳۹۵)، آنگولو و همکاران (۲۰۱۹)، همسو است.

جهت تبیین این یافته می توان گفت که فشارهای اجتماعی، علاوه بر افزایش حساسیت و نظارت فرد بر خود، منجر به افزایش حساسیت بین فردی نیز می شوند؛ بدین شرح که فرد علیرغم نظارت بر ظاهر خود، بر ادراکات، قضاوت ها و پاسخ های دیگران نسبت به خود نیز حساس می شود و به طور مداوم به این فکر می کند که دیگران

استرس و هوشیار بودن نسبت به وضعیت خود میباشد و پذیرش بدون قضاوت، مفهوم اصلی و پایه در درمان مبتنی بر ذهن آگاهی است. به عبارت دیگر، در آموزش ذهن آگاهی فرد می آموزد که موقعیت های استرس زا را شناسایی کرده و نسبت به آن ها به طور کامل آگاهی و شناخت پیدا کند و این موقعیت های تنش زا را هوشیارانه تحت کنترل خود قرار دهد (صفرزاده و جهانگیری، ۱۳۹۷). به عبارتی دیگر این رویکرد موجب می شود تا افراد شناخت بهتری نسبت به خود پیدا کنند، نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و سپس روش های مقابله ای برای مواجهه با این موقعیت ها را بیاموزند، در نتیجه این توانایی را می یابند تا افکار اضطراب آور و نگران کننده خود را کنترل کنند که به تبع آن اضطراب و استرس کاهش پیدا می کند.

آموزش ذهن آگاهی بر حساسیت بین فردی زنان تأثیر بسزایی دارد. تحقیقات نشان می دهد که ذهن آگاهی، که با آگاهی غیر واکنشی و بدون قضاوت مشخص می شود، با بهبود خلق و خو و کاهش حساسیت بین فردی مرتبط است. ذهن آگاهی با کاهش حساسیت بین فردی مرتبط است و احساسات منفی واسطه این رابطه است. به طور خاص، آموزش ذهن آگاهی می تواند احساسات منفی را کاهش دهد، که به نوبه خود حساسیت بین فردی را به ویژه در زنان کاهش می دهد. علاوه بر این، آموزش ذهن آگاهی تأثیرات مثبتی بر خود آگاهی، خودتنظیمی و تعالی خود دارد و بر تعاملات بین فردی و تنظیم عاطفی تأثیر می گذارد که می تواند به ویژه برای زنان در مدیریت حساسیت بین فردی مفید باشد.

به طور خلاصه، احساسات منفی به عنوان یک واسطه در رابطه بین ذهن آگاهی و حساسیت بین فردی عمل می کنند. این امر اهمیت پرداختن به احساسات منفی را در آموزش ذهن آگاهی برای بهبود روابط بین فردی برجسته می کند.

حساسیت بین فردی به دو شکل قابل بررسی است؛ یکی حساسیت به انتقاد که در آسیب شناسی اختلالات اضطرابی و افسردگی نقش دارد و دیگری، حساسیت به طرد که به عنوان گرایش به انتظار مضطربانه در درک سریع طرد و واکنش بیش از حد به آن تلقی میشود (اتلس، ۲۰۰۴) این الگوی توجه تغییر یافته به محرکهای اجتماعی منفی، شامل همپوشانی سیستم های شناخت اجتماعی با پاداش می باشد که منجر به مختل شدن پاسخهای انطباقی در پرداز اجتماعی، و وابسته شدن پاداش به تأیید اجتماعی می شود (لاک و لاویا، ۲۰۱۵).

نتایج نشان می دهد حساسیت بین فردی در روابط زوجی و عاشقانه اثر منفی و ناکارآمدی دارد، جایی که خلوص و نزدیکی از اهمیت بالایی برخوردار است. افرادی که با اضطراب و انتظار طرد شدن وارد رابطه می شوند، طرح واره شناختی-هیجانی او که در ارتباط با فرد مهم دیگر شکل گرفته موجب می شود نسبت به نشانه های کوچک طرد واقعی یا تصور شده و رفتارهای مبهم

هرآنچه را تجربه کرده پذیرد بدون اینکه طعمه قضاوت ها و یا واکنش پذیری های خود شود. در نتیجه این مسأله خطر اشتباهات و بروز حوادث شغلی را کاهش می دهد. پذیرش خود و هر آنچه تجربه می کند بدون قضاوت و نگاه متعصبانه، به او کمک می کند بیمار خود را نیز همان گونه که هست بپذیرد با تمام توهم ها، هذیان ها و نوسان های خلقی که در طول درمان تجربه می کند و با او ارتباط موثر درمانی برقرار نماید؛ ارتباطی که بر پایه اعتماد است، اعتمادی که فرد به شهود خود و توانایی های خود از طریق ذهن آگاهی رسیده است. احساسات منفی با پیوند دادن اثر مثبت ویژگی ذهن آگاهی بر حساسیت بین فردی به عنوان یک واسطه عمل می کنند. با کاهش عواطف منفی، ذهن آگاهی ویژگی به طور غیرمستقیم حساسیت بین فردی را کاهش می دهد، که نشان می دهد مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی ممکن است با هدف قرار دادن احساسات منفی در کاهش حساسیت بین فردی موثر باشد.

از محدودیت های این پژوهش می توان گفت به منظور بررسی این متغیرها، از پرسشنامه خودگزارشی استفاده گردید؛ در این موارد احتمال اینکه افراد، پاسخ واقعی ندهند و پاسخ هایشان تحت تاثیر احوالات اخیر آنان باشد وجود دارد. همچنین با توجه به انجام پژوهش بر روی زنان شهر کرج در تعمیم نتایج به سایر مناطق و شهرها با محدودیت روبرو می باشد. انجام پژوهش بر روی جوامع پژوهشی دیگر و در مناطق جغرافیایی دیگر می تواند افزایش تعمیم پذیری نتایج را به همراه داشته باشد. همچنین پیشنهاد می شود که این پژوهش با توجه به تنوع فرهنگی، قومیت و جنسیت مقایسه و تکرار شود. پیشنهاد می شود از این آموزش برای کاهش سایر نشانگرهای بالینی ناشی از انواع اضطراب ها مانند تنیدگی های حاد و مشکلات بین فردی استفاده شود. برگزار کردن جلسات یادآور در مدت زمان پیگیری و در نهایت انجام درمان به صورت طولانی مدت که بتوان نتایج دقیق تری به دست آورد.

ملاحظات اخلاقی

ملاحظات اخلاقی در این پژوهش به این صورت که شرکت در این پژوهش کاملاً اختیاری بود. قبل از شروع طرح، مشارکت کنندگان با مشخصات طرح و مقررات آن آشنا شدند. نگرش و عقاید افراد مورد احترام قرار گرفت. اعضای گروه آزمایش و شاهد در هر مرحله ای اجازه خروج از پژوهش را داشتند. اعضای گروه کنترل در صورت علاقه مندی می توانند بعد از اتمام طرح، مداخله انجام شده برای گروه آزمایش را در جلسات درمانی دریافت کنند. تمام مدارک و پرسشنامه ها و سوابق مشابه عیناً محرمانه تنها در اختیار مجریان بود. از همه داوطلبان رضایتنامه کتبی آگاهانه گرفته شد. مقاله حاضر برگرفته از پژوهش مصوب در شورای تخصصی پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج و کمیته اخلاق پزشکی واحد کرج مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۶ به کد اخلاق شماره IR.IAU.K.REC.1402.115 می باشد.

چه اندیشه ای درباره وی دارند. این افکار از احساس ناتوانی و عدم کفایت خود ناشی می شوند و از نظر عاطفی می توانند منجر به تجربه پریشانی، ناراحتی، افسردگی و اضطراب اجتماعی گردند. افراد با حساسیت بین فردی بالا، در تعاملات اجتماعی به سوء تفسیر رفتارهای طرف مقابل می پردازند و به دنبال عدم دریافت نشانه ها و حمایت های اطلاعاتی، عاطفی، حمایتی و غیره، و نیز به دلیل انعکاس آگاهانه یا ناآگاهانه آن سوء تعبیرها به طرف مقابل، باعث می شوند که متقابلاً طرف مقابل نیز به آنها واکنش های منفی نشان دهد و ارتباط اجتماعی بین طرفین قطع شود یا به شدت کاهش یابد (لیدن، کاسیوپو، کاسیوپو، کاپا، دودیچ و همکاران، ۲۰۱۶). با گنجاندن این مؤلفه ها در آموزش ذهن آگاهی، هدف کمک به زنان است که خودآگاهی، تنظیم عاطفی و مهارت های اجتماعی بیشتری را توسعه دهند. در نتیجه می تواند به بهبود روابط بین فردی، افزایش اعتماد به نفس و افزایش رفاه کلی منجر شود. اهمیت این فرضیه در پتانسیل آموزش ذهن آگاهی برای رسیدگی به چالش های خاصی است که زنان در روابط بین فردی خود با آن مواجه هستند. با پرداختن به این مسائل، آموزش ذهن آگاهی می تواند به زنان کمک کند تا ارتباطات قوی تر و انعطاف پذیرتری با دیگران ایجاد کنند و سلامت روان و رفاه کلی خود را بهبود بخشند. به طور خلاصه، آموزش ذهن آگاهی مجموعه ای قدرتمند از مهارت های درون فردی و بین فردی را به زنان ارائه می دهد که به آنها کمک می کند موقعیت های اجتماعی را با اعتماد به نفس، اصالت و انعطاف پذیری بیشتری هدایت کنند. با پرداختن به علل ریشه ای حساسیت بین فردی، ذهن آگاهی می تواند به روابط رضایت بخش تر و رفاه کلی بیشتر منجر شود.

نتیجه گیری

ذهن آگاهی با افزایش احساس پذیرش در زنان به آن ها کمک می کند تجارب کاری خود را همانگونه که هست بپذیرند و با استرس و خستگی زیاد، همچنان به عملکرد و کارایی خود در بهترین شکل ممکن ادامه دهند. تمرینات منظم مدیتیشن نشسته و اسکن بدن به بازیابی تعادل هیجانی آنها کمک می کند. تعدیل هیجانات منفی که در طول انجام تمرینات رخ می دهد، باعث خودتنظیمی فعالیت مغز می شود و با تغییر فیزیولوژی استرس و سیگنال های هیجان باعث بهتر کنار آمدن زنان با هیجانات منفی می شوند (ایرانی و همکاران، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی با خودمدیریتی و خودتنظیمی که به دنبال این تمرینات در زنان ایجاد می کند باعث افزایش آگاهی می شود. آگاهی از هیجانات، افکار و احساساتی که باعث استرس در او می شود. زنان به جای اینکه از روی عادت و به صورت خودکار پاسخ دهد، تلاشی برای تغییر آن ها ندارد خواه این تجربیات خوشایند یا ناخوشایند باشند او آن ها را مشاهده می کند و می پذیرد. این پذیرش همیشه با یک کنجکاوای مهربانانه ای همراه است که به او اجازه می دهد

سپاسگزاری

از تمامی افرادی که در این پژوهش ما را یاری کردند، نهایت تشکر و قدردانی می شود.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می کنند هیچگونه تضاد منافی ندارند.

منابع

- احمدی، ز.، امیری، ش.، کلانتری، م.، عابدی، م. و مولوی، ح. (۱۴۰۰). نیمرخ راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در دانشجویان با حساسیت بین فردی بالا و پایین. روانشناسی معاصر، ۱۴ (۱)، ۵-۲۵.
- احمدی، فرح. (۱۴۰۰). پیشینی خودباوری و خودشکوفایی فرزندان از روی رابطه مثبت والدین. پایاننامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، دانشکده علوم انسانی (دانشکده امام علی (ع))، رشته روانشناسی اسلامی مبتکر.
- اسدی خلیلی، مریم؛ عمادیان، سیده علیا، فخری، محمد کاظم. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی واقعیت درمانی و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب اجتماعی و خودکارآمدی والدگری در زنان سرپرست خانوار شهرستان ساری نشریه سلامت دوره ۱۴ شماره ۱۰۲ صفحه ۶۵-۵۲
- اصغری، فرهاد، قاسمی جوینه، رضا، صدیق، مریم السادات، جامعی مینو. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و کیفیت زندگی زنان دارای همسر معتاد. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. دوره ۷، شماره ۲۶ - شماره پیاپی ۲۶ صفحه ۱۱۵-۱۳۲.
- صدیقی، کاظم، طوسی، محمدرضا، خدیوی، غلام رضا. (۱۴۰۱). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب و افسردگی زنان مطلقه. مجله تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه اصفهان. جلد ۱۹ شماره ۱ صفحات ۱۶۰-۱۴۹.
- قاسمی جوینه، رضا؛ عرب زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید، محدعلی پور، زینب؛ محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۱۴ (۲): ۱۳۷-۱۵۰.
- مصاحبی، محمدرضا و جوادیان، زهرا و گلپور، محسن. (۱۳۹۱). الگوی ساختاری روابط بین روانپزشکی، پارانویا، خصومت و حساسیت بین فردی با باور به دنیای ناعادلانه. اندیشه و رفتار، ۷ (۲۵)، ۷۰-۶۰.
- موتابی، فرشته، فتی، الدن، شکیبا، شیما، باروتی، اسمت و طایری، سودابه. (۱۳۸۷). پیش بینی ابعاد رضایت شغلی بر مبنای مولفه های هوش هیجانی- اجتماعی در زنان و مردان. مشاوره شغلی و سازمانی. ۲ (۱)، ۸۹-۱۱۰.
- نجم پور محمد آبادی، الهام، قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی و مظاهری، مهرداد. (۱۳۹۶). اثربخشی روان درمانی کوتاه مدت روابط موضوعی بر کاهش حساسیت بین فردی، گوش بزنگی بین فردی و نیاز به تأیید افراد دارای نشانگان شخصیت اجتنابی: پژوهش تک آزمودنی. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۸ (۳۱)، ۷۹-۱۰۴.
- نرمایشیری، عبدالواحد، همتی راد، گیتی، عسگری، سیما، سپاه منصور، مژگان. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود تنظیم هیجان و کنترل شناختی در زنان دارای رفتار خوردن آشفته. مجله مطالعات ناتوانی. ۲۸ (۳۲): ۹۸-۱۰۶.
- نریمانی، محمد، پرزور، پرویز و بشرپور، سجاد. (۱۳۹۳). مقایسه حساسیت بین فردی و تعادل عاطفی در دانش آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص. ناتوانیهای یادگیری. ۵ (۱)، ۱۲۵-۱۴۱.
- نهنگ، علی اکبر؛ موسوی نجفی، فهیمه و محمدی، رؤیا. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر خودنظم بخشی هیجانی و تاب آوری روان شناختی کودکان بدسرپرست. فصلنامه سلامت روان کودکان، ۷ (۱): ۱۰۶-۱۱۷.
- وجودی، بابک، عطارد، نسترن و پورشریفی، حمید. (۱۳۹۳). مقایسه حساسیت بین فردی و ابراز وجود در افراد وابسته به مواد مخدر و عادی. اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، ۸ (۱۳)، ۱۰۹-۱۱۸.

References

- Bell, V, & Freeman, D. (2014). A Pilot Trial Of Cognitive Behavioral Therapy For Interpersonal Sensitivity In Individuals With Persecutory Delusions. Behavior Therapy And Experimental Psychiatry, 45(4), 441-446.
- Bianchi, R, Schonfeld, I. S. & Laurent, I. (2015). Interpersonal Rejection Sensitivity Predicts Burnout: A Prospective Study Personality And Individual Differences. 75, 216-219.
- Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience And Neuroimaging - Volume 3, Issue 6, June 2018, Pages 555-562

- Bishop JR, Lee AM, Mills LJ, Thuras PD, Eum S, Clancy D, Erbes CR, Polusny MA, Lamberty GJ and Lim KO (2018). Methylation of FKBP5 and SLC6A4 in Relation to Treatment Response to Mindfulness Based Stress Reduction for Front. Psychiatry 9:418.
- Boyce, P. & Parker, G. (1989). Developm Ent Of A Scale To Measure Interpersonal Sensitivity. Australian And New Zealand Journal Of Psychiatry, 23, 341-351.
- Boyce, P. Hichkie, I. Parker, G. Mitchell, P. Wilhelm, K. Brodaty, H. (1993). Specifity Of Interpersonal Sensitivity To Non- Melancholic Depression. Affect Disorder, 27,101-
- Calatrava, M., Martins, M. V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. Clinical Psychology Review, 91, 102101.
- Davidson, J. R. Zisook, S. Giller, E. & Helms, M. (1989). Symptoms Of Interpersonal Sensitivity In Depression. Comprehensive Psychiatry, 30, 357-368.
- Dixon, M. R., Paliliunas, D., Belisle, J., & Shaffer, J. L. (2019). The effect of brief mindfulness training on momentary impulsivity. Journal of Contextual Behavioral Science, 11, 15-20.
- Dundan, L.G. J., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2018). A Model of Mindful Parenting: Implicationsfor Parent-Child Relationships and Prevention Research. Clin Child FamPsychol Rev, 12, 255-270
- Fayombo, G. A. (2010). The Relationship Between Personality Traits And Psychological Resilience Among The Caribbean Adolescents. Psychological Studies.
- Gilbert, P. Durrant, R. And Mcewan, K. (2006). Investigating Relationships Between Perfectionism, Forms And Functions Of Self-Criticism, And Sensitivity To Put-Down. Personality And Individual Differences, 41(7), 1299-1308.
- Harb, G.C. Heimberg, R.G. Fresco, D.M. Schnrier, F.R. & Liebowitz, M.R. (2002). The Psychometric Properties Of The Interpersonal Sensivity Measure In Social Anxiety Disorder. Behaviour Research And Therapy, 40(8), 961-979.
- Karyotaki, E., A. Kleiboer, F. Smit, D. Turner, A. Pastor, G. Andersson, T. Berger, C. Botella, J. Breton and Carlbring, P. (2015). "Predictors of treatment dropout in self-guided web-based interventions for depression: an 'individual patient data' meta-analysis." Psychological medicine: 1-10.
- Keune,Philipp M;Bostanov,Vlaimir;Kotchoubey, Boris& Hautzinger ,Martin.(2015).Mindffness versus rumination and behavioral inhibition: a perspective from research on frontal brain asymmetry, personality and individual difference.Vol:53.pp:323-328.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-Based Stress Reduction For Healthy Individuals: A Meta- Analysis. Journal Of Psychosomatic Research, 9: 1-47.
- Kreiselmaier, A. K. (2017). An Evolutionary and Developmental Science Framework for Integrating Attachment, Mentalization, and Mindfulness: Implications for Religious Practice and Moral Development. Vanderbilt University
- Mackay, M. (2017) Handbook of research method in abnormal and clinical psychology. New York: Guilford Press: 342-376.
- Meggs, J., & Chen, M. A. (2018). Mental toughness and attributions of failure in high performing male and female swimmers. Journal of Human Sport and Exercise, 13(2), 276-284.
- Miklowitz, D., R. Semple, M. Hauser, D. Elkun, M. Weintraub and Dimidjian, S. (2015). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Perinatal Women with Depression or Bipolar Spectrum Disorder. Cognitive Therapy and Research: 1-11.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Jaffee, S. R., Kim-Cohen, J., Koenen, K. C., Odgers, C. L., et al. (2018). DSM-V conduct disorder: Research needs for an evidence base, Journal of Child, Psychology and Psychiatry, 49, 3-33.

- Mohammadian, Y. Mahaki, B. Lavasani, F. F. Dehghani, M. & Vahid, M. A. (2017). The Psychometric Properties Of The Persian Version Of Interpersonal Sensitivity Measure. *Journal Of Research In Medical Sciences: The Official Journal Of Isfahan University Of Medical Sciences*, 22
- Otani, K, Suzuki, A, Ishii, G, Matsumoto, Y. & Kamata, M. (2008). Relationship Of Interpersonal Sensitivity With Dimensions Of The Temperament And Character Inventory In Healthy Subjects. *Comprehensive Psychiatry*, 49, 184-187.
- Romer ,Lizabeth;K Lee ;Jonathan ;Salters-Pedneault keistanlyn;M.Erisman Sannon M,Orsillo,Susan & Mennin, Douglas(2016). Mindfulness and emotion regulation difficulties in Generalized Anxiety Disorder preliminary evidence for independent overlapping contributions .*Behavior therapy* .Vol,40.PP142-154.
- Sagone, E. & Caroli, M. E. (2014). Relationships Between Psychological Well-Being And Resilience In Middle And Late Adolescents. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 92, 887-881.
- Sermboonsang, R., Tansuhaj, P. S., Silpakit, C., & Chaisuwan, C. (2020). Mindfulness-based transformational learning for managing impulse buying. *Journal of Education for Business*, 95(2), 129-137.
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2020). Examining the mediating role of work engagement on the relationship between workplace mindfulness and organizational justice and its association with well-being. *South Asian Journal of Business Studies*.
- Sherwen, L. Scholovena, M. A. Weingarten, C. (2015). *Maternity nursing*. London: appltion & angle; p. 90- 113.
- Stahl,B.,& Goldstin,E.(2017).*Mindfulness- based stress reduction worbook*.Canada. Oakland: New Harbinger Publhcation.
- Walach, H., Buchheld, N., Butenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness—The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality And Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.
- Walach, H., Buchheld, N., Grossman, P., Butenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. .(2001). Measuring Mindfulness In Insight Meditation (Vipassana) And Meditation-Based Psychotherapy: The Development Of The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal For Meditation And Meditation Research*, 1(1), 11-34.
- Yu, G., Liu, C., & Niu, J. (2019), Comparative Study Of Young Consumers› Luxury Brand Attachments In Metropolises Of Korea And China, *Management*, 3(2), 1- 11.
- Zahava Weinrib.Aliza(2017). Investigation experiential avoidance as a fulfillment of the requirement for the Doctor of Philosophy degree in Psycgology.University of Iowa.
- Masillo, A., Valmaggia, L., Saba, R., Brandizzi, M., Lo Cascio, N., Telesforo, L.,. Fiori Nastro, P. (2019). Interpersonal sensitivity, bullying victimization and paranoid ideation among help-seeking adolescents and young adults. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(1), 57–63.
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry research*, 271, 526-531.
- Dixon, M. R., Paliliunas, D., Belisle, J., & Shaffer, J. L. (2019). The effect of brief mindfulness training on momentary impulsivity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 15-20.
- Eisenberg, N. (2020). Findings, issues, and new directions for research on emotion socialization. *Developmental Psychology*, 56(3): 664–670.
- McNeil, D. & Zeman, J. (2021). Adolescents' reluctance to express emotions: relations to parent emotion socialization. *Journal of Child Family Study*, 30(1): 107–120.

- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y., & Shirata, T. (2018). Close relation of interpersonal sensitivity with negative core beliefs about the self, the central construct of cognitive vulnerability to depression. *Psychiatry Res*, 263, 162-165.
- Otsuka, A., Takaesu, Y., Sato, M., Masuya, J., Ichiki, M., Kusumi, I., & Inoue, T. (2017). Interpersonal sensitivity mediates the effects of child abuse and affective temperaments on depressive symptoms in the general adult population. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 2559-68.
- Zhiqi, Y., You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2018). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry Research*, 271(2019), 526-531.
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Fakhouri, T. H., Hales, C. M., Fryar, C. D., Li, X., & Freedman, D. S. (2018). Prevalence of Obesity Among Youths by Household Income and Education Level of Head of Household—United States 2011–2014. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(6), 186.
- Bayır, B., & Aylaz, R. (2021). The effect of mindfulness-based education given to individuals with substance-use disorder according to self-efficacy theory on self-efficacy perception. *Applied nursing research*, 57, 1-9.
- Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2019). The effect of the sense of relational entitlement on relational satisfaction, positive and negative emotions. *Journal of Psychological & Educational Research*, 27(1).
- Senker, K., Fries, S., Dietrich, J., & Grund, A. (2021). Mindfulness and academic emotions: A field study during a lecture. *Learning and individual differences*, 92, 10-20.
- Behaviour Research And Therapy - Volume 70, July. (2015). Pages 11–22