

بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان متأهل و مجرد شهر تهران

حسین غلامی بصیر^۱، مهران رحمتی^۲، فاطمه محمدی^۳، فرشاد صمدی^۴، حمید رستمی^۵

چکیده

مقدمه: هیجان‌ها و شیوه رویارویی با آن‌ها نقشی اساسی در روابط صمیمی دانشجویان داشته و در شکل‌گیری و تداوم این روابط سهیم هستند. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان متأهل و مجرد شهر تهران بود.

روش پژوهش: روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی به روش همبستگی بود. ۲۵۰ دانشجو (۱۶۶ مرد و ۸۴ زن) به شیوه نمونه‌برداری تصادفی طبقه‌ای از بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران انتخاب شدند. ابزارهای سنجش شامل پرسش‌نامه پنج وجهی ذهن آگاهی بایر و همکاران و مقیاس تنظیم هیجانی گراس و جان بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-24 و تحلیل واریانس، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که بین مؤلفه فرونشانی به عنوان یکی از مؤلفه‌های تنظیم هیجانی با ذهن آگاهی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. همچنین، بین مؤلفه بازاریابی شناختی با ذهن آگاهی همبستگی مثبت معنادار بود. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره نیز بیانگر آن است که راهبردهای تنظیم هیجانی قادر به پیش‌بینی ذهن آگاهی دانشجویان می‌باشند.

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که راهبردهای تنظیم هیجانی، عناصر روان‌شناختی مهمی در پیش‌بینی ذهن آگاهی بودند؛ همچنین فرونشانی هیجان‌ها منجر به کاهش سازگاری زناشویی در دانشجویان متأهل می‌شود.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، ذهن آگاهی، دانشجویان، سازگاری زناشویی

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۹/۲۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۸/۲۸

استناد: غلامی بصیر حسین، رحمتی مهران، محمدی فاطمه، صمدی فرشاد، رستمی حمید. بررسی رابطه ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان متأهل و مجرد شهر تهران، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۲؛ (۲) ۱۳: ۱۶۱-۱۷۱

^۱ - کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

^۲ - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، اسلامشهر، ایران.

^۳ - کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

^۴ - (نویسنده مسئول)، دکتری تخصصی روانشناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، رودهن، ایران

Farshadsamadi.com@yahoo.com, tell: 09159837325

^۵ - کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

مقدمه:

بیشتر دانشجویان در زندگی تحصیلی و زناشویی، با رویدادهایی روبرو می‌شوند که منجر به احساس خشم، غم و سایر هیجان‌های ناخوشایند می‌شود و این مشکلات، در زمینه‌های مهم زندگی آن‌ها رخ می‌دهد که دربرگیرنده پیوندهای هیجانی است (۱). می‌چل (۲) معتقد است که در دانشجویان دارای روابط آشفته غالباً احساسات مربوط به روابط مختل شده و آشفتگی هیجانی فراوانی تجربه می‌شود. توانایی تنظیم واکنش هیجانی برای چنین تجارب منفی در روابط شغلی و تحصیلی و زناشویی، غالباً توانایی شایانی در سازگاری آن‌ها به شمار می‌رود. تنظیم هیجانی اشاره به فرایندهایی دارد که افراد از راه آن‌ها بر، هیجان‌ها و نحوه تجربه و ابراز آن‌ها تأثیر می‌گذارند (۳) و دربرگیرنده راهبردهایی است که افراد برای تأثیرگذاری بر محتوا، تجربه ذهنی و ابراز هیجان مورد استفاده قرار می‌دهند (۴). بد تنظیمی هیجانی به معنای ساختار یکپارچه بدکارکردی است که به‌وسیله فرایندهایی مانند تشدید حالات هیجانی، درک ضعیف هیجان‌ها، واکنش شدید نسبت به حالات هیجانی خاص یا حساسیت نسبت به آن‌ها و راهبردهای کنترل ناسازگارانه رویدادهای هیجانی توصیف شده است (۵)؛ تنظیم هیجانی را عامل مهمی در روابط میان‌فردی موفق و تعاملات سازگارانه در نظر گرفته‌اند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که روابط دامنه گسترده‌ای از هیجان‌ها را ایجاد می‌کنند و بنابراین تنظیم هیجانی در زمینه روابط صمیمی واجد اهمیت است (۶). در این میان باید به نقش مؤثر برخی مهارت‌های روان‌شناختی و هیجانی همچون ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان اشاره کرد که می‌توانند در افزایش توانمندی افراد در حوزه‌های مختلف زندگی، به خصوص در زندگی تحصیلی و شغلی و زناشویی دانشجویان کمک کند.

ذهن آگاهی احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان طور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند. پایه‌های این مفهوم را می‌توان در کهن‌ترین متن‌های بودایی ردیابی کرد. ذهن آگاهی به‌عنوان هدفی از مذاهب تعمقی به ویژه بودا شناخته می‌شود (۳). ذهن آگاهی به طور کلی به فرایندهایی شناختی اطلاق می‌شود که طی آن‌ها فرد ذهن آگاه، تمرکز خود را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود یا اطرافش رخ می‌دهد متمرکز می‌سازد. ذهن آگاهی را می‌توان در تقابل با حالتی مانند اشتغال ذهنی با خاطرات تخیلات برنامه‌ها با نگرانی و رفتار خودکار دانست که در آن توجه بر چیز دیگری متمرکز است (۷). به عبارت دیگر ذهن آگاهی شامل اتخاذ نگرشی غیر قضاوتی نسبت به تجربه‌های شخصی است که لحظه به لحظه در جریان است از این رو به فرد اجازه می‌دهد تا واکنش کمتر و در مقابل پذیرش بیشتری نسبت به این تجارب داشته باشد (۸). در مقابل، فقدان ذهن آگاهی موجب خودگویی‌های منفی دایمی می‌شود که نقش مهمی در فرآیندهای خود ارزیابی بازی می‌کند (۹).

اگرچه ذهن آگاهی می‌تواند از طریق مراقبه و یا آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی افزایش یابد، اما می‌تواند به‌عنوان یک صفت و ویژگی غیر موقعیتی تعریف شاید که سطح و ظرفیت بهره‌مندی افراد از آن متفاوت است، در واقع اصطلاح ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان: (۱) صفت روان‌شناختی، (۲) تمرین فکری و یا (۳) حالت خاصی از آگاهی تعریف شود (۱۰). افراد ذهن آگاه 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. این سازه شناختی را باید از خودآگاهی و با توجه معطوف به خود متمایز کرد (۷). تشابه این سازه‌ها در توجه فزون یافته به تجربه‌های ذهنی است اما تفاوت اصلی در جنبه شناختی آن‌ها است؛ بدین معنا که جلب توجه در خودآگاهی تحت تأثیر سوگیری‌های تفکر خودمحور بوده و با قضاوت راجع به خود همراه است اما ذهن آگاهی، یک توجه بدون سوگیری و قضاوت پیرامون

جنبه‌های خود است. ذهن‌آگاهی با بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد، درحالی‌که خودآگاهی با میزان پایین بهزیستی روان‌شناختی مرتبط است (۷).

در بررسی نقش ذهن‌آگاهی در عاطفه و خلق‌وخو، نتایج مطالعات براون و رایان، نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی پیش‌بینی‌کننده رفتار خودتنظیمی و حالات هیجانی مثبت بوده و از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید. مطالعات نشان داده‌اند که سطوح بالای ذهن‌آگاهی با پایداری هیجانی، خودکارآمدی، منبع کنترل درونی، حرمت خود، رضایت از زندگی و سطوح پایین پریشانی روان‌شناختی از جمله افسردگی، استرس، نگرانی و ترس اجتماعی مرتبط است. نتایج مطالعه مارلات نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی می‌تواند به طور مستقیم و همچنین از طریق متغیرهای واسطه‌ای، افسردگی، استرس و پرخاشگری را کاهش و منجر به افزایش سلامت روانی گردد. علاوه بر این تحقیقات شاپیرو (۸)، در جمعیت غیربالینی نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی عاطفه مثبت، بهزیستی و کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهد و هیجان‌های منفی، نشخوار فکری، نشانگان استرس، اضطراب، جسمانی‌سازی، پرخاشگری و رفتارهای اجتنابی را کاهش می‌دهد. همچنین، نتایج مطالعات نشان داده است که ذهن‌آگاهی می‌تواند سلامت و تحمل عوامل تنیدگی‌زا و هیجان‌های منفی را افزایش دهد (۱۱). طبق پژوهش‌های انجام شده به نظر می‌رسد ذهن‌آگاهی از طریق تحول و رشد هوش هیجانی و با تشویق افراد به ادراک دقیق هیجان‌ها و تنظیم هیجان‌ها می‌تواند بهزیستی افراد را بهبود بخشد (۱۲). از جمله مهم‌ترین مطالعات اخیر انجام شده در داخل کشور مرتبط با صفت ذهن‌آگاهی می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

خرمائی، کلانتری و فرمانی (۱۳)، در پژوهشی با عنوان مقایسه مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، اضطراب منتشر و افراد بهنجار دریافتند که بیماران مضطرب و افسرده نسبت به افراد بهنجار در مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی عملکرد ضعیف‌تری دارند و بنابراین درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند با تأکید بر این مؤلفه‌ها موجب تسهیل روند درمان و همچنین بهبود علایم این‌گونه بیماران شود. حسن نیا و فولاد چنگ (۱۴)، در مطالعه بررسی رابطه بین محیط یادگیری و فرسودگی تحصیلی از طریق واسطه‌گری ذهن‌آگاهی: مدل یابی ساختاری به این نتیجه رسیدند که، ادراک محیط یادگیری بر فرسودگی تحصیلی، ذهن‌آگاهی بر فرسودگی تحصیلی، و ادراک محیط یادگیری بر ذهن‌آگاهی اثر مستقیم دارد. یافته‌های پژوهش ملکی، مظاهری، ذبیح زاده، آزادی و ملک‌زاده (۱۵)، با موضوع نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در ذهن‌آگاهی نشان داد که، به جز عامل توافق‌پذیری، چهار عامل شخصیتی دیگر (روان رنجوری، برون‌گرایی، بازبودن، وجدانی بودن) پیش‌بین مناسبی برای سازه ذهن‌آگاهی بوده‌اند. نجاتی، ذبیح زاده، نیک فرجام، نادری و پورنقدعلی (۱۶)، در مطالعه‌ای باهدف بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و ذهن‌خوانی از روی تصویر چشم به این نتیجه رسیدند که، ارتباط معنی داری بین توانایی ذهن‌خوانی خود و ذهن‌آگاهی وجود دارد. یکی از مباحث عمده در تقویت ذهن‌آگاهی شناخت جنبه‌های مختلف حالات عاطفی مانند بازشناسی، افتراق و تنظیم آن می‌باشد. براین اساس به نظر می‌رسد پایه‌های ذهن‌خوانی و ذهن‌آگاهی مشترک باشند. یکی از دلایل افزایش پژوهش‌های روان‌شناختی و پزشکی پیرامون ذهن‌آگاهی، این است که می‌تواند ابعاد جدیدی از رابطه ذهن و بدن را مشخص سازد. اکثر پژوهش‌ها بر ارزیابی کارآمدی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی متمرکز شده‌اند. مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی نوعی رویکرد سیستمی و فشرده است که به‌منظور اکتساب انواع جدیدی از کنترل و خردمندی

بر پایه توانمندی‌های درونی برای آرمیدگی، توجه کردن، آگاهی و بینش به کار می‌رود. نتایج تحقیقات شاپیرو (۸)، نشان داده است که این نوع مداخله برای درمان هر دودسته علائم روان‌شناختی و فیزیکی مؤثر بوده است.

یکی دیگر از متغیرهایی که علاوه بر ذهن آگاهی، استفاده از آن اهمیت بالایی در بهبود عملکرد دانشجویان دارد و سبب موفقیت و پیشرفت آن‌ها در تمام زمینه‌ها، مخصوصاً تحصیلی می‌شود، تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان فرایندی است که به افراد در افزایش، کاهش و یا حفظ مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی کمک می‌کند و در اثر برخورداری از مهارت تنظیم هیجانی، افراد توانایی این را دارند که هیجان خود را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند و در صورتی که درگیر هیجانات ناخوشایند همچون احساس اندوهگینی شوند، بتوانند از شدت آن کم کنند. افرادی که از مهارت‌های تنظیم هیجانی برخوردار هستند، می‌توانند به‌خوبی هیجانات منفی را کاهش دهند و یا کنترل کنند و بین تنظیم هیجان با کاهش آسیب رساندن به خود و کاهش نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس ارتباط معنادار وجود دارد. یافته‌های پژوهش، صالحی، باغبان، بهرامی و احمدی (۱۷)، در مطالعه‌ای با موضوع، رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی باتوجه به عوامل فردی و خانوادگی، بیانگر این بود که دو راهبرد تنظیم هیجان، از جمله مصیبت بار تلقی کردن و نشخوار فکری، می‌توانند پیش‌بینی‌کننده مشکلات هیجانی باشند. همچنین، حذف راهبردهای غیر مؤثر و آموزش راهبردهای مؤثر تنظیم شناختی هیجان بهتر است بعنوان بخشی از مداخله در مشکلات هیجانی مد نظر قرار بگیرد. همچنین، مطالعات نشان می‌دهند ارتباط قوی بین ذهن آگاهی بالا و راهبردهای تنظیم هیجانی انطباقی وجود دارد و کاهش ذهن آگاهی با مشکلات تنظیم هیجانی همراه است (۱۸). با وجود اینکه به نظر می‌رسد از لحاظ نظری، ذهن آگاهی با تسهیل تنظیم هیجانی انطباقی به نوبه خود پریشانی روانی کاهش و عملکرد ارتباط بین فردی افزایش می‌دهد. اما پژوهش‌های اندکی در رابطه با صفت ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی صورت گرفته است، لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ذهن و راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان متأهل و مجرد شهر تهران انجام گرفته است.

روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع توصیفی به روش همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ مشغول به تحصیل بودند. برای گردآوری اطلاعات از نمونه‌برداری به روش تصادفی طبقه‌ای استفاده شد که پس از کسب رضایت در پژوهش شرکت کردند. حجم نمونه پژوهش را تعداد ۲۶۹ نفر دانشجوی تشکیل دادند؛ نمونه موردنظر از طریق جدول مورگان و کرجی به دست آمد. داده‌های مربوط به ۱۹ دانشجو به دلیل ناقص بودن یا عدم بازگشت پاسخ‌نامه‌ها از فرایند بررسی کنار گذاشته شد. در نهایت داده‌های تعداد ۲۵۰ دانشجو (۱۶۶ مرد و ۸۴ زن) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. میانگین سنی نمونه‌ها برابر ۲۶/۴۷ (میانگین سنی زنان ۲۵/۳۶ و مردان ۲۷/۵۷) بود. ۴۶ نفر از شرکت‌کنندگان به‌صورت رسمی ازدواج کرده بودند. از نظر مقطع تحصیلی ۸۵ نفر دانشجوی کارشناسی، ۱۲۵ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد و ۴۰ نفر دانشجوی مقطع دکتری بودند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه پنج وجهی ذهن آگاهی و مقیاس تنظیم هیجانی استفاده شد.

پرسش‌نامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ): پرسش‌نامه پنج وجهی ذهن آگاهی از طریق ترکیب گویه‌های ۵ پرسش‌نامه مستقل مربوط به اندازه‌گیری ذهن آگاهی برای دستیابی به گرایش‌های فردی برای ذهن آگاه بودن در زندگی روزمره با استفاده از رویکرد تحلیل عامل ساخته شده است. این عوامل از طریق یک مقیاس ۲۹ سؤالی خود گزارش‌دهی اندازه‌گیری می‌شوند و پاسخ‌ها

بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از هرگز یا خیلی به ندرت صحیح است" تا "اغلب اوقات یا همیشه صحیح است" کدگذاری می‌شوند. این پرسش‌نامه دارای نمره جداگانه در هر ۵ خرده مؤلفه و همچنین دارای یک نمره کل (حاصل جمع ۵ خرده مؤلفه) است. ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون پرسش‌نامه در نمونه ایرانی بین ۰/۵۷ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و ۰/۸۴ (مربوط به عامل مشاهده) گزارش شده است. همچنین ضریب آلفا در حد قابل قبولی بین ۰/۵۵ (مربوط به عامل غیر واکنشی بودن) و ۰/۸۳ (مربوط به عامل توصیف) به دست آمد.

مقیاس تنظیم هیجانی: این مقیاس توسط گراس و جان (۱۹)، تهیه و از ۱۰ ماده و دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ گویه) و فرونشانی (۴ گویه) تشکیل شده است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای و از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فرونشانی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است. ضریب همسانی درونی این مقیاس در دانشگاه میلان برای ارزیابی مجدد از ۰/۴۸ تا ۰/۶۸ و برای فرونشانی ۰/۴۲ تا ۰/۶۳ به دست آمده است. ضرایب همبستگی بازاریابی شناختی با مقیاس عواطف مثبت (۰/۲۴) و با عواطف منفی (۰/۱۴-) و فرونشانی با مقیاس عواطف مثبت (۰/۱۵-) و عواطف منفی (۰/۰۴-) گزارش شده است (۱۹). این مقیاس در فرهنگ ایرانی هنجاریابی شده است. اعتبار مقیاس بر اساس روش همسانی درونی با دامنه آلفای کرونباخ (۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی این پرسش‌نامه از طریق تحلیل مولیه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس (۰/۱۳) و روایی مطلوب گزارش شده است (۱۹). در پژوهش حاضر، پایایی این مقیاس (آلفای کرونباخ) برای کل مقیاس ۰/۶۷ به دست آمد.

یافته‌ها:

مشخصات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش در جدول شماره ۱ ارائه شده است. همچنین برای بررسی نرمال بودن توزیع هر یک از متغیرها آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج نشانگر این بود که هر یک از متغیرها در سطح $P < 0.01$ معنادار نیستند.

جدول (۱): مشخصات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش

میانگین سنی دانشجویان مرد	۲۷/۵۷
انحراف معیار	۳/۶۵
میانگین سنی دانشجویان زن	۲۵/۳۶
انحراف معیار	۳/۲۶
میانگین سنی کل دانشجویان	۲۶/۴۷
انحراف معیار	۴/۱۳

همان طور که در جدول ۲ مشاهده می شود بین ذهن آگاهی و راهبرد باز ارزیابی شناختی رابطه مثبت معنادار ($p<0/01$, $r=0/14$) و بین ذهن آگاهی و راهبرد فرونشانی رابطه منفی معنادار ($p<0/01$, $r=-0/24$) وجود دارد که این نتایج نشان می دهند که دانشجویان دارای ذهن آگاهی بالاتر بیشتر از راهبرد باز ارزیابی شناختی و کمتر از راهبرد فرونشانی استفاده می کنند. در نتیجه، فرضیه پژوهش مبنی بر وجود رابطه معنادار بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی دانشجویان متأهل و مجرد شهر تهران تأیید می گردد.

جدول (۲): میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	ذهن آگاهی	باز ارزیابی	فرونشانی
ذهن آگاهی	۷۴/۱۱۹	۱۴/۴۰	۱	-	-
باز ارزیابی	۲۵/۵۰	۶/۴۹	۰/۱۶**	۱	-
فرونشانی	۱۳/۳۷	۴/۳۶	-۰/۲۷**	۰/۱۳*	۱

جدول (۳): نتایج رگرسیون چندگانه پیش بینی ذهن آگاهی از طریق متغیرهای راهبردهای هیجانی

گام های رگرسیون	متغیرها	ضریب B	ضریب β	ضریب t	ضریب R	ضریب F
گام اول	فرونشانی	-۰/۶۶	-۰/۲۷	۴/۱۹**	۰/۰۷	۲۶/۰۹**
گام دوم	فرونشانی	۰/۷۳	-۰/۱۹	۴/۶۹**	۰/۱۱	۲۲/۴۸**
	باز ارزیابی	۰/۳۱	۰/۱۰	۳/۱۲**		

یافته ها نشان می دهد که برای پیش بینی متغیر ذهن آگاهی، رگرسیون در دو گام انجام شده است. به ترتیب متغیرهای فرونشانی و بازآرایی شناختی وارد معادله شده و در مجموع ۱۱ درصد تغییرات ذهن آگاهی را تعیین می کنند.

جدول (۴): نتایج همبستگی سازگاری زناشویی با تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی

متغیرها	رضایت	همبستگی	توافق	محبت	نمره کل
فرونشانی	-۰/۲۳**	-۰/۱۹**	-۰/۲۱**	-۰/۳۴**	-۰/۳۱**
باز ارزیابی	۰/۰۱	۰/۱۶**	۰/۰۶	۰/۰۲	۰/۰۰۲
ذهن آگاهی	۰/۳۳**	۰/۲۳**	۰/۲۴**	۰/۳۷**	۰/۳۷**

مطابق جدول شماره ۴ مؤلفه فرونشانی تنظیم هیجانی با ابعاد رضایت، همبستگی، توافق، محبت و نمره کل سازگاری زناشویی همبستگی منفی دارد که همگی در سطح $P<0/01$ معنادار هستند. اما مؤلفه باز ارزیابی تنها با مؤلفه همبستگی سازگاری زناشویی

رابطه دارد، افزون بر این، ذهن‌آگاهی با مؤلفه‌ها و نمره کل رضایت زناشویی همبستگی مثبتی نشان می‌دهند که همگی در سطح $P < 0/01$ معنادار هستند.

بحث و نتیجه‌گیری:

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان در دانشجویان متأهل و مجرد شهر تهران بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که، ذهن‌آگاهی با راهبرد باز ارزیابی شناختی همبستگی مثبت و معنادار دارد و در مقابل با راهبرد فرونشانی همبستگی منفی معنادار دارد. همچنین تحلیل رگرسیون نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجانی پیش‌بینی‌کننده معنی داری برای ذهن‌آگاهی است. یافته‌های پژوهش با نتایج پژوهش‌های پیشین مبنی بر ارتباط ذهن‌آگاهی با راهبردهای تنظیم هیجانی همسو است (۱۸-۲۰-۲۱). اگر چه در رابطه با تعیین دقیق مؤلفه‌های ذهن‌آگاهی هنوز هم بحث‌های زیادی وجود دارد (۷)، اما پذیرش بدون قضاوت هیجان‌ها از مؤلفه‌هایی است که اغلب محققان بر آن تأکید دارند. پذیرش بدون قضاوت هیجان‌ها موجب تسهیل یک درگیری سالم با هیجان‌ها می‌شود (۲۲) و به فرد اجازه می‌دهد بدون آنکه بیش از اندازه درگیر هیجان‌های خود شود (برای مثال بدون ایجاد نگرانی و یا نشخوار فکری) و بدون اینکه بی‌توجه از آن‌ها بگذرد (برای مثال اجتناب تجربی و یا سرکوب افکار) به شکلی واقعی آن‌ها را تجربه و بیان کنند. به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی به جای اینکه فرد را درگیر تلاش برای سرکوب، جلوگیری و یا غرق شدن در هیجان‌ها کند، به پذیرشی غیر قضاوتی و انطباقی می‌انجام (۲۳) و در سطح گسترده‌تر دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجانی را فراهم می‌کند توجه داشتن به تجارب در حال حاضر بدون اینکه مورد قضاوت قرار بگیرند می‌تواند شکل‌گیری این نگرش را تسهیل کند که بسیاری از تجارب فردی ماهیتی گذرا دارند، بنابر این همه آن‌ها مستلزم واکنش و پاسخ نیستند. برای مثال نگاه غیر قضاوتی به بسیاری از احساس‌های درونی اضطراب‌زا و در نظر گرفتن آن‌ها به‌عنوان احساساتی زودگذر می‌تواند از تهدیدآمیز بودن آن‌ها کاسته و مانع تجربه فزاینده اضطراب شود به عبارت دیگر ترس و اضطراب اگر به‌عنوان سالاتی گذرا شناخته شوند، قابل تحمل‌تر خواهند بود و اجتناب از آن‌ها به امری غیر ضروری تبدیل می‌گردد.

علاوه بر این ذهن‌آگاهی واکنش‌های عصبی کمتری در پاسخ به محرک هیجانی ایجاد می‌کند و با فعالیت بیشتر در سیستم‌های مغز مرتبط با کنترل شناختی هیجان مرتبط است که به نوبه خود باز ارزیابی شناختی را در فرد افزایش می‌دهد (۱۸). ذهن‌آگاهی عادات و افکار خودکار و الگوهای رفتاری ناسالم را از فرد دور می‌کند و از این‌رو می‌تواند نقش کلیدی در تحکیم و تقویت تنظیم رفتاری و کاهش افسردگی و اضطراب بازی کند. ذهن‌آگاهی فرایندهایی را راه‌اندازی می‌کند که به طور هم‌زمان هم عملکرد روانشناختی را بهینه‌سازی می‌کند و هم پریشانی روان‌شناختی را کاهش می‌دهد. ذهن‌آگاهی توانایی مدیریت عواطف منفی را از طریق افزایش آشنایی با زندگی درونی و کاهش واکنش‌پذیری به آن بهبود می‌بخشد و این شناخت زندگی درونی می‌تواند به مقابله مؤثر با عواطف منفی بیانجامد. در مجموع هر یک از مکانیزم‌های روان‌شناختی و نورویولوژیکی ذهن‌آگاهی نقش مهمی در فرایندهای تنظیمی هیجان دارد.

نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجانی فرونشانی و ذهن‌آگاهی پیش‌بین رضایت، توافق، همبستگی، ابراز محبت و نمره کل سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل هستند که در نقش فرونشانی در مؤلفه‌های مختلف سازگاری زناشویی منفی و نقش ذهن‌آگاهی مثبت بود، به طوری که افزایش فرونشانی بالا منجر به کاهش سازگاری زناشویی و ذهن‌آگاهی بالا منجر به افزایش

سازگاری زناشویی می‌شود. این یافته‌ها در زمینه نقش ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجانی در رضایت زناشویی زوجین، همسو با یافته‌های پاکنهام و سیموس (۲۴)، بارنز و همکاران (۲۵)، فردیس (۲۶) و حیدری و اقبال (۲۷) است. پاکنهام و سیموس (۲۴) گزارش کرده‌اند که افزایش ذهن‌آگاهی منجر به افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌گردد. همچنین بارنز و همکاران (۲۰۰۷) گزارش کرده‌اند که ذهن‌آگاهی توانایی پیش‌بینی رضایت از روابط رمانتیک را در میان دانشجویان دارد. در زمینه تنظیم هیجانی فردیس (۲۶) گزارش کرده است که فرونشانی پیش‌بین معنادار رضایت زناشویی است، اما در پژوهش آن‌ها نقش باز ارزیابی در رضایت زناشویی مورد بررسی قرار نگرفته است. حیدری و اقبال (۲۷) هم که از پرسش‌نامه بد تنظیمی هیجانی استفاده کرده‌اند نشان داده‌اند که بد تنظیمی هیجانی پیش‌بین رضایت زناشویی بوده و تأثیر منفی بر رضایت زناشویی زوجین دارد.

ملاحظات اخلاقی: پس از تأییدیه‌های لازم و اخذ مجوز از طرف دانشگاه، جهت تکمیل پرسشنامه‌ها به کلیه افراد شرکت‌کننده در مطالعه اهداف و نحوه کار توضیح داده شد و رضایت آن‌ها را جلب نموده و به آن‌ها اطمینان داده شد که در صورت تمایل نتایج پژوهش در اختیار آنان قرار خواهد گرفت. همچنین به افراد اطمینان داده شد که برای شرکت یا عدم شرکت در پژوهش آزاد هستند. به افراد اطمینان داده شد که در هر مرحله از پژوهش می‌توانند تصمیم به خروج از پژوهش بگیرند و این امر تبعات سوئی برای ایشان نخواهد داشت.

محدودیت پژوهش: این پژوهش هم مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌های بود که یکی از این محدودیت‌ها وضعیت روانی و عاطفی دانشجویان هنگام پاسخگویی به سوالات بود که ممکن است در صحت و دقت پاسخگویی آنان تأثیر گذار باشد که این محدودیت غیر قابل کنترل بود.

تضاد منافع: بدینوسیله نویسندگان اعلام می‌کنند که این اثر حاصل یک پژوهش مستقل بوده و هیچگونه تضاد منافی با سازمان‌ها و اشخاص دیگری ندارد.

تقدیر و تشکر: نویسندگان مقاله از تمام مشارکت‌کنندگان در پژوهش، تقدیر و تشکر به عمل می‌آورند.

References:

1. Greenberg L, Warwar S, Malcolm W. Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2010; 36 (1): 28–42.
2. Chin J.H., Mansori S. Theory of Planned Behaviour and Health Belief Model: females' intention on breast cancer screening. *Cogent Psychology*, 2019; 6(1): 1647-927 .
3. Shim E.J., Lee J.W., Cho J., Jung H.K., Kim N.H., Lee J.E., Kim Y.S. Association of depression and anxiety disorder with the risk of mortality in breast cancer: a National Health Insurance Service study in Korea. *Breast cancer research and treatment*, 2020; 179(2): 491 -498. <https://doi.org/10.1007/s10549-019-05479-3>
4. Balzarotti S. John, O.P., Gross J. An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 2010; 26(1): 61-67.

5. Mennin D.S., Heimberg R.G., Turk C.L., Fresco D.M. Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2002; 9: 85–90.
6. Ryan K., D., Gottman J., M., Murray J., D., Carrère S., Swanson C. Theoretical and mathematical modeling of marriage. In Lewis, M.D., Granic I. (Eds.) *Emotion, Development, and Self-Organization*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2010.
7. Baer R.A., Smith G.T. Allen K.B. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 2019; 11(3): 191-206.
8. Shapiro S.L. , Carlso L.E. Astin J. A Freedman, B. Mechanisms of mindfulness *Journal of Clinical Psychology*, 2006; 62(3): 373–386.
9. Eldman G., Hayes A., Kumar S., Greeson J., Laurenceau J.P. Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2017; 29: 177–190.
10. Caldwell J.G., Shaver P.R. Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness *An International Journal on Personal Relationships*, 2013;7(2): 299–310.
11. Khormaei F, Kalantari SH, Farmani A. The comparison of the Facets of Mindfulness among Patients with Major Depression, Generalized anxiety Disorder and Normal Individuals, *Iranian South Medical Journal*, 2015;18(4): 773-785.
12. Wang Y., Kong F. The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 2014; 1(16): 843-852.
13. Khormaei F, Kalantari S, Farmani A. The comparison of the Facets of Mindfulness among Patients with Major Depression, Generalized anxiety Disorder and Normal Individuals. *Iran South Med J*, 2015; 18(4): 773-785. <http://ismj.bpums.ac.ir/article-1-719-fa.html>
14. Hassannia S, Fouladchang M. Mindfulness in the Relationship between Perception of Learning Environment and Academic Burnout: Structural Equation Modeling, *Developmental Pscychology*, 2015; 12(45): 61-73.
15. Mazaheri M.A., Zabihzadeh A., Malekzadeh L. The Role of the Big Five Personality Factors in Mindfulness. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2014; 4(1): 103-114. https://cbs.ui.ac.ir/article_17321.html?lang=en
16. Nejati V, Zabihzadeh A, Nikfarjam MR, Pournaghdali A, Naderi Z. Correlation between Mindfulness and Mind Reading in the Eye, *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 2012; 14(1): 37.

17. Salehi A., Baghaban I., Bahrami F., Ahmadi S. A. Relationships between Cognitive Emotion Regulations Strategies and Emotional Problems with regard to Personal and Familial Factors. *Family Counseling and Psychotherapy*, 2011; 1(1): 1-19.
https://fcp.uok.ac.ir/article_9399.html?lang=en
18. Pepping C.A., Davis P.J., O'Donovan A. Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 2013; 54(3): 453–456.
19. Qasimpour A., Ilbigi R., and Hassanzadeh, Sh. Psychometric properties of Gross and John emotional regulation questionnaire in an Iranian sample. The sixth mental health conference of students. Gilan University, Iran, 2014.
20. Maleki GH, Mazaheri MA, Zabihzadeh A, Azadi E, Malekzadeh A. The Role of the Big Five Personality Factors in Mindfulness, *Researches of Cognitive and Behavioral Science*, 2014; 4(1): 103-114.
21. Gross J.J. Thompson R.A. Emotional Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2007: 3-26.
22. Hayes S.C., Feldman G. Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2004; 11(3): 255–262.
23. Chambers R.H., Lo B.C.Y., & Allen. N. A. The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 2008; 32: 303–322.
24. Pakenham, K. I., Samios C. Couple Coping with Multiple Sclerosis: A dyadic perspective on the role of mindfulness and acceptance. *Journal of Behavioral Medicine*, 2013; 36: 389-400.
25. Barnes S., Brown K.W., Krusemark E., Campbell W.K., Rogge R.D. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2007; 33(4): 482–500.
26. Fardis M. Expression and regulation of emotions in a romantic relationship. A dissertation submitted to The University of Montana in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Clinical Psychology. 2007.
27. Heydarai A., Eghbal F. Relation of difficulty in emotion regulation, attachment style, and intimacy with marital adjustment among couples of Folladhshar industry of Ahvaz. *New findings in Psychology*, 2010; 5 (15):115-134.