



## تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در زنان متقاضی طلاق

دانیاال سلیمانی<sup>۱</sup>

الهام فلاح منش<sup>۲</sup>

شیمیا ارشادی چهارده<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان انجام شد. مطالعه حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زنان متقاضی طلاق شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر بود که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای آموزش ذهن آگاهی دریافت کرد و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. ابزارهای پژوهش پرسشنامه‌های مقاومت روانشناختی (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳) و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱) بودند و داده‌ها با روش اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در زنان متقاضی طلاق شد و نتایج آموزش در مرحله پیگیری دو ماهه نیز باقی ماند ( $P < 0/05$ ). با توجه به اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان، برنامه‌ریزی برای استفاده از آن توسط درمانگران و متخصصان سلامت برای بهبود ویژگی‌های مرتبط با سلامت می‌تواند موثر واقع شود.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، مقاومت روانشناختی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، انستیتو روانپزشکی تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول) denial.soleimani@gmail.com

۲. کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه مشاوره، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۳. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

## مقدمه

رابطه زناشویی سنگ بنای اولیه ارتباطات خانوادگی است و موجب می‌شود که زوجین شادتر، سالم‌تر و بانشاط‌تر باشند و نیازهای یکدیگر را به طور مناسبی پاسخ دهند (شان، شولز، شاپینگر و واگل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). یکی از عوامل مخدوش‌کننده سلامت زوجین، طلاق و تقاضای طلاق است که یکی از پیچیده‌ترین مشکلات زندگی زناشویی در تمام جوامع به شمار می‌رود (هیوشی، فال، نیتوویلی و ماننگومی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). این سازه یکی از معتبرترین شاخص‌های نارضایتی و آسفتگی در زندگی زناشویی و نوع گسستگی عاطفی در روابط زوجین می‌باشد (زیلینسیکوا و کریدل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). یکی از مشکلات زنان متقاضی طلاق، افت مقاومت روانشناختی<sup>۴</sup> است (مکلنتیر، هیرون، مکلنتیر، برتون و انگلر<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). مقاومت روانشناختی توانایی بدست‌آوردن مجدد تعادل درونی و عملکردی باثبات در شوک‌ها، ناملایمات یا شکست‌ها است. به عبارت دیگر مقاومت روانشناختی به افراد در جهت غلبه بر ناملایمات از طریق مسیر مثبتی از سازگاری پس از ناآرامی و استرس کمک می‌کند (باکمن، ویس، اسچیپرس و هوگل<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). این سازه در چگونگی پاسخ به شکست نقش داشته و مقاومت به پریشانی عاطفی را افزایش می‌دهد (تلاپک، اوسلندر، ادموند، گرک، اشراک و ترلفال<sup>۷</sup>، ۲۰۱۷). کاهش مقاومت روانشناختی فرایندهای شناختی، روان‌شناختی و هیجانی را با آسیب مواجه می‌سازد (حسن‌زاده نمین، پیمانی، رنجبری‌پور و ابوالمعالی‌الحسینی، ۱۳۹۸) و باعث اختلال در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان<sup>۸</sup> می‌شود (سانبال و گانری<sup>۹</sup>، ۲۰۱۹). تنظیم هیجان نوعی پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و استرس‌زا و فرآیندی است که در آن افراد هیجان‌های خود را به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه تعدیل می‌کنند (مالسزا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۹). تنظیم شناختی هیجان به تمامی سبک‌های شناختی اطلاق می‌شود که افراد از آن برای افزایش، کاهش یا حفظ تجارب هیجانی استفاده می‌کنند (ری، نیتو و اکتریمیرا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به طور کلی به دو طبقه راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان<sup>۱۲</sup> و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان<sup>۱۳</sup> تقسیم می‌شود (دوارتی، ماتوس و ماکوئر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۵). راهبردهای مثبت راهبردهای سازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند و منجر به بهبود عزت نفس، صلاحیت‌های اجتماعی و غیره می‌شوند. در مقابل راهبردهای منفی راهبردهای ناسازگار در مقابله با رویدادهای تنش‌زا هستند و منجر به استرس، افسردگی، سایر آسیب‌های روانی و

1. Schaan, Schulz, Schachinger & Vogele
2. Hiyoshi, Fall, Netuveli & Montgomery
3. Zilincikova & Kreidl
4. psychological resilience
5. McIntyre, Heron, McIntyre, Burton & Engler
6. Backmann, Weiss, Schippers & Hoegl
7. Tlapek, Auslander, Edmond, Gerke, Schrag & Threlfall
8. cognitive emotion regulation strategies
9. Sunbul & Guneri
10. Malesza
11. Rey, Neto & Extremere
12. positive cognitive emotion regulation strategies
13. negative cognitive emotion regulation strategies
14. Duarte, Matos & Marques

غیره می‌شوند (لی، کیم، هان، لی و چی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹).

یکی از روش‌های بهبود ویژگی‌های شناختی و هیجانی، آموزش ذهن‌آگاهی<sup>۲</sup> است (هانلی و گارلند<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹) روش ذهن‌آگاهی قصد دارد از طریق آموزش ذهنی، با تغییر سیر کارکردی و بالینی ذهنی مراجع، به تغییر و بهبود عملکرد و روابط مراجع کمک کند. افراد با ذهن‌آگاهی بالا نه تنها از خود و موقعیت درونی و بیرونی آگاه می‌شوند، بلکه به تغییرات ایجاد شده در ظاهر و رفتارهای دیگران نیز آگاهی بالایی می‌یابند (براون و کسر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). ذهن‌آگاهی می‌تواند زندگی افراد از طریق افزایش تنظیم هیجان، بهبود مهارت‌های اجتماعی، ارتقای توجه و حافظه فعال، افزایش عزت‌نفس، حس آرامش و پذیرش خود باعث بهبود ویژگی‌های روانشناختی شود (داودی، منشی و گل‌پرور، ۱۳۹۸). اساس ذهن‌آگاهی از تمرین‌های مراقبه بوداییسم گرفته شده که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را افزایش می‌دهد. پس ذهن‌آگاهی یک فن یا روش نیست، بلکه یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن است که مستلزم درک احساسات شخصی می‌باشد (مک‌دونالد، اپرسکو و کین<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸). آموزش ذهن‌آگاهی، یادگیری فراشناختی و استراتژی‌های رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است که باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجان‌های ناخوشایند می‌شود (کارپنتر، سانفورد و هافمن<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹).

پژوهش‌های درباره اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجانی انجام شده است. برای مثال حسینیان و نوری‌پور (۲۰۱۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش مقاومت روانشناختی و تحمل پریشانی شد. نتایج پژوهش خرمی، بستان، یوسفی لبنی و مرادی (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش مقاومت روانشناختی شد. در پژوهشی دیگر میرمهدی و رضاعلی (۱۳۹۷) گزارش کردند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث بهبود مقاومت روانشناختی، تنظیم هیجان و امید به زندگی زنان مبتلا به دیابت نوع دو شد. همچنین، نتایج پژوهش سانگر و درجی<sup>۷</sup> (۲۰۱۵) حاکی از اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود توجه و تنظیم هیجان آنان بود. داودی و همکاران (۱۳۹۸) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث بهبود تنظیم هیجان شد. در پژوهشی دیگر شایق بروجنی، منشی و سجادیان (۱۳۹۸) گزارش کردند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث کاهش پرخاشگری و اضطراب شد.

تقاضای طلاق نشان‌دهنده شکست زندگی در تداوم یک زندگی اثربخش است و طلاق منجر به فروپاشی خانواده و تهدید سلامت جامعه می‌شود. چون سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده است. این امر زمانی اهمیتی دوچندان می‌یابد که اهمیت سلامت خانواده برای نظام سلامت کشور یک دغدغه باشد که با توجه به آمار بالای طلاق، امروزه طلاق و تقاضای طلاق به یک چالش جدی برای مسئولان تبدیل شده است. بنابراین، داشتن برنامه‌های برای ارتقای مقاومت روانشناختی و راهبردهای تنظیم

1. Lee, Kim, Han, Lee & Chae

2. mindfulness training

3. Hanley & Garland

4. Brown & Kasser

5. MacDonald, Oprescu & Kean

6. Carpenter, Sanford & Hofmann

7. Sanger & Dorjee

شناختی هیجان زنان متقاضی طلاق ضروری و یکی از روش‌های نسبتاً جدید در این زمینه آموزش ذهن‌آگاهی است که درباره اثربخشی آن بر مقاومت روانشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پژوهش‌های بسیار اندکی انجام شده است. در نتیجه، پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر مقاومت روانشناختی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان زنان متقاضی طلاق انجام شد.

### روش پژوهش

مطالعه حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش زنان متقاضی طلاق شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر بود که پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل تقاضای طلاق، عدم اعتیاد و مصرف داروهای روانپزشکی، عدم سابقه دریافت آموزش ذهن‌آگاهی و عدم استفاده از روش‌های درمانی دیگر به طور همزمان و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از دو جلسه و عدم همکاری بودند. پس از هماهنگی‌های لازم و نمونه‌گیری، برای نمونه‌ها رعایت نکات اخلاقی در پژوهش بیان، فرم رضایت شرکت آگاهانه در پژوهش توسط آنان امضا و سپس نمونه‌ها با روش تصادفی به دو گروه مساوی شامل گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۷۰ دقیقه‌ای آموزش ذهن‌آگاهی دریافت کرد و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش قرار گرفت. مداخله ۸ هفته متوالی به مدت دو ماه طول کشید که از پکیج گالانت، دافور، بنتون، هاوارث، وینری، کروداس و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) که توسط شیخعلی‌زاده، بیرامی، هاشمی و واحدی (۱۳۹۸) مورد استفاده و تایید قرار گرفت استفاده شد که عنوان و محتوی آن در جدول ۱ گزارش شد.

### جدول ۱. عنوان و محتوی جلسات آموزش ذهن‌آگاهی

جلسات	عنوان	محتوی
اول	رابطه حسنه و آشنایی با آموزش ذهن‌آگاهی	ایجاد رابطه حسنه، لزوم استفاده از آموزش ذهن‌آگاهی، آگاهی از حالت خودکار و هدایت خودکار ذهن در موقع رپوده‌شدن ذهن توسط اشتغالات ذهنی و تلاش برای کنترل آن (با استفاده از تمرین‌های تجربی و استعاره) نظیر توجه آگاهانه به فعالیت‌های عادی روزانه مثل مسواک‌زدن و تمرین خوردن کشمش، شامل برداشتن، دیدن، لمس کردن، بوییدن، به دهان گذاشتن، جویدن، بلعیدن و رد حسی و استفاده از تمرین‌های عادت‌شکن (انجام کارهای خلاف عادت) مثل تعویض محل نشستن
دوم سوم	آشنایی با شیوه دانستن	۱) فکرکردن درباره یک چیز (غالباً همراه با قضاوت است) و ۲) آگاه‌شدن مستقیم از یک چیز (که غالباً غیرقضاوتی است) و تجربه آنها در جلسه آموزش و ۳) آشنایی با حالات مختلف ذهن (حالت فرمان‌برداری و حالت بودن)
چهارم	زندگی در حال	زندگی در حال با گیرافتادن در تله یا زندان گذشته و آینده، آشنایی با زمان حال و انجام تمرین هدایت افکار به بودن و ماندن در حال از طریق مراقبه دوستی ۱۰ دقیقه‌ای و بخشش در زندگی روزمره همراه با پرورش شفقت و مهربانی همه‌جانبه نسبت به خود که لازمه آن آمادگی با مراقبه تنفس و بدن و ادامه این مراقبه با مراقبه فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای است و همچنین مراقبه برای انتخاب‌های آگاهانه‌تر که منجر به خلاقیت، مقاومت روانشناختی و لذت‌بردن از زندگی در لحظه آن‌چنان که هست، نه آن‌گونه که دوست دارید، باشد

1. Galante, Dufour, Benton, Howarth, Vainre, Croudace & et all

پنجم	ذهن‌آگاهی جسم و بدن	آگاهی از تغییرات و احساسات بدنی خود، آموزش فن توجه به حرکات بدن هنگام تنفس، تمرین وارسی بدن و تمرکز بر تغییرات اعضای بدن و حرکات آنها در حین راه رفتن برای یادگیری تدریجی تجربه تفاوت میان ذهن متفکر و ذهن حس‌کننده
ششم	ذهن‌آگاهی به جهان پیرامون	تمرین قدم‌زدن ذهن آگاهانه و توجه آگاهانه به اطراف به‌عنوان یک تماشاگر و توجه به نکات و جوانب مثبت شرایط و رخدادها
هفتم	ذهن‌آگاهی احساسات و حس‌ها	تمرین ذهن‌آگاهی حواس، تمرین خوردن کشمش یا شکلات در کلاس و تمرین ذهن‌آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظره غذا)، آموزش ذهن‌آگاهی تنفس همراه با آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر و فن ذهن‌آگاهی تنفس قبل از خواب به مدت ۲۰ دقیقه
هشتم	ذهن‌آگاهی افکار و مشاهده افکار	مراقبه صداها و افکار و برخورد با افکار مثل صداها که مشابه ابرهای آسمان می‌آیند و می‌روند. رها کردن افکار، باورها و خواسته‌های یک‌جانبه، تک‌بعدی و غیرمنطقی از طریق پذیرش، ذهن‌آگاهی افکار طی مراحل زیر آموزش داده شد: متمرکز کردن توجه به ذهن بدون تفکر در مورد مطلب دیگر از طریق متمرکز شدن به یک نقطه ذهنی یا یک علامت ضربدر روی یک برگه کاغذ به مدت ۱۵ دقیقه، افکار مثبت و منفی، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و آگاهی یافتن نسبت به آنها، نام‌گذاری الگوهای فکری نظیر افکار ممنوع، افکار نگران‌کننده، افکار ناراحت‌کننده یا فقط فکر، بررسی مسائل به‌صورت چندبعدی با ذهنی شفاف و گشوده، بررسی و به چالش کشیدن افکار و خواسته‌های غیرمنطقی و ناآگاهانه اعضای گروه و تمرین نوشتن تجربیات مثبت و منفی روزانه بدون قضاوت در مورد آنها، مراقبه فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای با طی سه مرحله آگاهی، هدایت مجدد تنفس و گسترش توجه برای آرام‌گرفتن در برابر فوران افکار نارام و آسیب‌رسان و مراقبه کشف مشکل برای مواجهه با مشکلات زندگی، نه اجتناب از آن

گروه‌های آزمایش و کنترل به پرسشنامه‌های زیر پاسخ دادند.

الف). پرسشنامه مقاومت روانشناختی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط کانر و دیویدسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) ساخته شد که دارای ۲۵ عبارت می‌باشد. هر عبارت دارای پنج گزینه است که از صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شود، پس دامنه نمرات بین ۰-۱۰۰ و نمره بالاتر نشان‌دهنده مقاومت روانشناختی بیشتر است. در پژوهش کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) روایی محتوایی ابزار تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و با روش بازآزمایی ۰/۸۷ بدست آمد. در ایران، یوسفیان، احدی و کراسکیان مومجباری (۱۳۹۸) مقدار پایایی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی از طریق ضریب همبستگی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد.

ب). پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان<sup>۳</sup>: پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی، کراج و اسپینهوون<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) ساخته شد که دارای ۳۶ عبارت و ۲ بعد راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان (۲۰ عبارت) و راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان (۱۶ عبارت) می‌باشد. هر عبارت که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=تقریباً هرگز تا ۵=تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود و نمره ابعاد با مجموع نمره عبارت‌های آن بعد به دست می‌آید، لذا دامنه نمرات بعد مثبت بین ۲۰ تا ۱۰۰ و بعد منفی بین ۱۶ تا ۸۰ می‌باشد. در این ابزار حدود نیمی از گویه‌ها

1. psychological resilience questionnaire
2. Conner & Davidson
3. cognitive emotion regulation strategies questionnaire
4. Garnefski, Kraaij & Spinhoven

به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) روایی ابزار را با روش تحلیلی عاملی تایید و پایایی راهبردهای مثبت و منفی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۹۱ گزارش کردند. در ایران، شریفی باستان، یزدی و زهرایی (۱۳۹۵) پایایی راهبردهای مثبت و منفی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۵ گزارش کردند. در پژوهش حاضر مقدار پایایی از طریق ضریب همبستگی با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۳ محاسبه شد. داده ها پس از جمع آوری با ابزارهای فوق با آزمون های شاپیرو-ویلک، لوین، کرویت موخلی و روش اندازه گیری مکرر در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شدند.

### یافته های پژوهش

شرکت کنندگان ۳۰ زن متقاضی طلاق بودند که ریزشی در نمونه های هیچ یک از دو گروه اتفاق نیفتاد. در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در زنان متقاضی طلاق گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در زنان متقاضی طلاق

پیگیری		پس آزمون		پیش آزمون		گروه ها	متغیرها
SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean		
۵/۳۵	۴۳/۲۴	۵/۱۷	۴۳/۱۶	۴/۲۳	۳۵/۱۹	آزمایش	مقاومت روانشناختی
۴/۲۴	۳۵/۹۴	۴/۳۵	۳۶/۲۸	۴/۳۰	۳۶/۳۷	کنترل	
۵/۹۷	۵۵/۰۶	۶/۱۲	۵۵/۱۹	۵/۲۷	۴۳/۲۰	آزمایش	راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان
۵/۴۱	۴۴/۳۵	۵/۲۹	۴۴/۶۸	۵/۳۶	۴۴/۷۵	کنترل	
۳/۸۷	۳۶/۲۹	۴/۳۲	۳۷/۴۶	۷/۲۴	۵۱/۳۷	آزمایش	راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان
۷/۰۵	۵۳/۹۲	۶/۹۴	۵۲/۷۴	۷/۳۸	۵۳/۶۸	کنترل	

بررسی پیش فرض های روش تحلیل پژوهش حاضر نشان داد که بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک فرض نرمالیتی متغیرها در مراحل ارزیابی، بر اساس نتایج آزمون لوین فرض همگنی واریانس ها و بر اساس آزمون کرویت موخلی فرض همگنی کوواریانس ها برقرار است ( $P < 0.05$ ). بنابراین، برای تحلیل می توان از روش اندازه گیری مکرر استفاده کرد. همچنین، نتایج اثرهای درون گروهی و تعاملی در آزمون های چندمتغیری معنادار است ( $P < 0.05$ )، لذا هم بین مراحل اندازه گیری و هم بین گروه ها تفاوت معناداری وجود دارد. در جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان در زنان متقاضی طلاق گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در زنان متقاضی طلاق

متغیرها	منبع	SS	df	MS	مقدار F	P-value	اندازه اثر	توان آزمون
	مراحل	۲۰۵/۱۷	۲	۱۰۲/۵۸	۴۳/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰
مقاومت روانشناختی	گروه	۲۲۶/۶۸	۱	۲۲۶/۶۸	۱۷/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۴۶	۱/۰۰
	مراحل×گروه	۳۳۸/۰۲	۲	۱۶۹/۰۱	۷۱/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۷۴	۱/۰۰
	مراحل	۱۶۸/۵۳	۲	۸۴/۲۶	۵۱/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۶۵	۱/۰۰
راهبردهای مثبت	گروه	۱۸۸/۳۹	۱	۱۸۸/۳۹	۳۴/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۵۷	۱/۰۰
	مراحل×گروه	۱۹۲/۱۱	۲	۹۶/۰۵	۵۸/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۱/۰۰
	مراحل	۱۳۵/۴۶	۲	۶۷/۷۳	۵۴/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۶	۱/۰۰
راهبردهای منفی	گروه	۱۶۶/۰۳	۱	۱۶۶/۰۳	۳۷/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۱/۰۰
	مراحل×گروه	۱۷۱/۵۹	۲	۸۵/۷۹	۶۸/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۱/۰۰

همان‌گونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد اثر مراحل، گروه و تعامل مراحل و گروه معنادار است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر متغیرهای پژوهش مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجانی در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری دارند ( $P < 0.05$ ). در جدول ۴ نتایج بررسی تفاوت میانگین گروه‌ها در مراحل ارزیابی در زنان متقاضی طلاق گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج بررسی تفاوت میانگین گروه‌ها در مراحل ارزیابی در زنان متقاضی طلاق

متغیرها	مراحل	اختلاف میانگین‌ها	مقدار t	P-value
	پیش‌آزمون	-۱/۱۸	-۰/۴۹	۰/۶۸
مقاومت روانشناختی	پس‌آزمون	۶/۸۸	۳/۶۹	۰/۰۰۱
	پیگیری	۷/۳۰	۳/۸۵	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	-۱/۵۵	-۰/۶۱	۰/۶۲
راهبردهای مثبت	پس‌آزمون	۱۰/۵۱	۵/۳۸	۰/۰۰۱
	پیگیری	۱۰/۷۱	۵/۴۱	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون	-۲/۳۱	-۱/۱۷	۰/۰۷
راهبردهای منفی	پس‌آزمون	-۱۵/۲۸	۷/۴۶	۰/۰۰۱
	پیگیری	-۱۷/۶۳	۸/۱۵	۰/۰۰۱

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد در متغیرهای مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجانی در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ( $P < 0.05$ )، اما در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در همه آنها تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $P > 0.05$ ). به عبارت



دیگر، آموزش ذهن‌آگاهی باعث باعث افزایش مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در زنان متقاضی طلاق شد و نتایج آموزش در مرحله پیگیری دو ماهه نیز باقی مانده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش مقاومت روانشناختی زنان متقاضی طلاق شد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های حسینیان و نوری‌پور (۲۰۱۹)، خرمی و همکاران (۱۳۹۸) و میرمهدی و رضاعلی (۱۳۹۷) همسو بود. در توجیه این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش ذهن‌آگاهی با تمرکز و توجه به اینجا و اکنون و رد موضوع‌ها و مشکل‌های مختلف در مقابل تجربه آنها باعث کاهش بزرگ‌نمایی افراد می‌شود و باعث می‌گردد که آنان مشکل‌ها را همان‌طور که هستند، ببینند، نه آن‌گونه که تحت تاثیر شرایط می‌پندارند. درک درست و واقع‌بینانه مشکلات باعث ایجاد رویکرد مثبت‌تر و نگرش خوش‌بینانه‌تر به زندگی می‌شود و چنین افرادی هنگام روبروشدن با شرایط نامناسب به جای واکنش‌هایی که باعث بدتر شدن شرایط می‌شود، حالتی از آگاهی و پذیرش در آنها ایجاد، توانایی مقابله آنها را افزایش، موجب بهبود یافتن راه‌حل‌های منطقی برای مشکل‌ها و حفظ منطقی آرامش می‌شود. در نتیجه، عوامل فوق باعث می‌شوند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث بهبود یا افزایش مقاومت روانشناختی در زنان متقاضی طلاق شود.

دیگر نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در زنان متقاضی طلاق شد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های سانگر و درجی (۲۰۱۵)، داودی و همکاران (۱۳۹۸) و شایق بروجنی و همکاران (۱۳۹۸) همسو بود. در توجیه این یافته‌ها می‌توان مطرح کرد که آسیب‌های روانی اغلب به‌وسیله تفکر سوگیرانه و افراطی تداوم و از راه تحریف در پردازش داده‌ها شدت می‌یابند که این امر منجر به کاهش سلامت و بهزیستی می‌شوند. استرس‌های هیجانی و عاطفی ممکن است بر رفتار فرد تاثیر گذاشته به نحوی که فرد قادر به کنترل خود نشود و شناخت این مشکلات، رفع یا کاهش آنها به همراه ارائه آموزش‌هایی مانند ذهن‌آگاهی برای بهبود تنظیم هیجان به‌عنوان بخش مهمی از آموزش است. در آموزش ذهن‌آگاهی فرد از طریق انجام تمرین‌های مکرر با جهت‌دهی قصدمندانه توجه به یک شیء خنثی مانند تنفس به مشاهده افکار و احساسات یا حس‌های بدنی خود می‌نشیند. افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرها، هیجان‌ها و تجربه‌ها (هم خوشایند و هم ناخوشایند) دارند. این مشاهده‌گری عاری از قضاوت می‌تواند از طریق کاهش استرس‌ها و تعدیل پاسخ‌های رفتاری و هیجانی باعث افزایش راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان و کاهش راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان در زنان متقاضی طلاق شود.

مهم‌ترین محدودیت‌های مطالعه حاضر استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، تک جنسیتی بودن نمونه و استفاده از ابزارهای خودگزارشی بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در صورت امکان از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده، پژوهش بر روی زنان متقاضی طلاق سایر شهرها و حتی بر روی مردان انجام و از مصاحبه‌ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شود. با توجه به نتایج مطالعه حاضر برنامه‌ریزی جهت استفاده از روش آموزش ذهن‌آگاهی برای بهبود ویژگی‌های مرتبط با سلامت زنان

متقاضی طلاق توصیه می‌شود، لذا درمانگران و متخصصان سلامت می‌توانند از روش آموزش ذهن‌آگاهی در کنار سایر روش‌های آموزشی و درمانی برای بهبود ویژگی‌های زنان متقاضی طلاق به‌ویژه افزایش مقاومت روانشناختی و راهبردهای مثبت تنظیم‌شناختی هیجان و کاهش راهبردهای منفی تنظیم‌شناختی هیجان استفاده کنند.

### منابع

- حسن‌زاده نمین، فرزانه؛ پیمانی، جاوید؛ رنجبری‌پور، طاهره و ابوالمعالی‌الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۸). مدل پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس تاب‌آوری با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک‌شده. فصلنامه علوم روانشناختی، ۱۸(۷۷)، ۵۷۸-۵۶۹.
- خرمی، فرهاد؛ بستان، نبی؛ یوسفی‌لبنی، جواد و مرادی، سیدیحیی. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری دانش‌آموزان. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۴(۳۲)، ۶۱-۷۵.
- داودی، روزین؛ منشئی، غلامرضا و گل‌پرور، محسن. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور با درمان شناختی رفتاری و هیجان‌مدار بر تنظیم هیجان نوجوانان دختر دارای علائم بی‌موبایل‌هراسی. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، ۸(۴)، ۱۶-۲۵.
- شایق بروجنی، بهار؛ منشئی، غلامرضا و سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور و آموزش تنظیم هیجان بر پرخاشگری و اضطراب نوجوانان دختر مبتلا به اختلال دوقطبی نوع . مجله دست‌آوردهای روانشناختی، ۴(۲)، ۶۷-۸۸.
- شریفی‌باستان، فرنگیس؛ یزدی، سیده‌منور و زهرایی، شقایق. (۱۳۹۵). نقش راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در پیش‌بینی تاب‌آوری زنان مبتلا به سرطان پستان. نشریه روان‌پرستاری، ۴(۲)، ۳۸-۴۸.
- شیخعلی‌زاده، سیاوش؛ بیرامی، منصوره، هاشمی، تورج و واحدی، شهرام. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش فنون ذهن‌آگاهی بر سرزندگی تحصیلی با نقش تعدیلی اهداف پیشرفت اجتماعی در دانشجویان. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۷(۱۲)، ۱۴۸-۱۲۷.
- میرمهدی، سیدرضا و رضاعلی، مرضیه. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری، تنظیم هیجان و امید به زندگی در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲. فصلنامه روانشناسی سلامت، ۷(۴)، ۱۶۷-۱۸۳.
- یوسفیان، زهرا؛ احدی، حسن و کراسکیان موجمباری، آدیس. (۱۳۹۸). اثربخشی معنویت درمانی بر پریشانی روان‌شناختی و تاب‌آوری بیماران تالاسمی. مجله علوم روان‌شناختی، ۱۸(۸۴)، ۲۲۹۳-۲۲۸۵.
- Backmann, J., Weiss, M., Schippers, M. C., & Hoegl, M. (2019). Personality factors, student resiliency, and the moderating role of achievement values in study progress. *Learning and Individual Differences*, 72, 39-48.
- Deplus, S., Billieux, J., Scharff, C., & Philippot, P. (2016). A mindfulness-based group intervention for enhancing self-regulation of emotion in late childhood and adolescence: A pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 775-790.
- Duarte, A. C., Matos, A. P., & Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Gender's moderating effect. *Procedia - Social and Be-*

- havioral Sciences, 165, 275-283.
- Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy*, 50(3), 630-645.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner–Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression & Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Galante, J., Dufour, G., Benton, A., Howarth, E., Vainre, M., Croudace, T. J., & et al. (2016). Protocol for the mindful student study: A randomised controlled trial of the provision of a mindfulness intervention to support university students' well-being and resilience to stress. *BMC Open*, 6(11), 1-8.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Hiyoshi, A., Fall, K., Netuveli, G., & Montgomery, S. (2015). Remarriage after divorce and depression risk. *Social Science & Medicine*, 141, 109-114.
- Hosseinian, S., & Nooripour, R. (2019). Effectiveness of mindfulness-based intervention on risky behaviors, resilience, and distress tolerance in adolescents. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 8(4), 1-6.
- Lee, S. J., Kim, S., Han, S. Y., Lee, Y. J., & Chae, H. (2019). Is the cognitive emotion regulation strategy related to Yin-Yang personality traits? *European Journal of Integrative Medicine*, 26, 24-30.
- MacDonald, L. A., Oprescu, F., & Kean, B. M. (2018). An evaluation of the effects of mindfulness training from the perspectives of wheelchair basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 188-195.
- Malesza, M. (2019). Stress and delay discounting: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 144, 56-60.
- McIntyre, A., Heron, R. L., McIntyre, M. D., Burton, S. J., & Engler, J. N. (2003). College students from families of divorce: keys to their resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(1), 17-31.
- Meyer, S. D., Kagešten, A., Mmari, K., McEachran, J., Chilet-Rosell, E., Kabiru, C. W., & et al. (2017). Boys should have the courage to ask a girl out?: Gender norms in early adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescent Health*, 61(4), 42-47.
- Rey, L., Neto, F., & Extremere, N. (2020). Cyberbullying victimization and somatic complaints: A prospective examination of cognitive emotion regulation strategies as mediators. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 135-139.
- Rosse, R. B. (2007). *The love trauma syndrome: Free yourself from the pain of a broken heart*. United States: Da Capo Press.
- Sanamnejad, G., Pashavi, G., Oftadehal, M., Oštadhasanloo, H., Khodayarifard, M., Aryan, A., & Farahani, H. (2011). Emotional intelligence and self-concept in people with and without failure in love. *Journal of Social and Behavioral Sciences*. 30(1), 1447–1451.
- Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). *Mindfulness training for adolescents: A neurodevel-*

- opmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, 15(3), 696-711.
- Schaan, V. K., Schulz, A., Schachinger, H., & Vogeles, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*, 257, 91-99.
- Sunbul, Z.A., & Guneri, O.Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342.
- Tlapek, S. M., Auslander, W., Edmond, T., Gerke, D., Schrag, R. V., & Threlfall, J. (2017). The moderating role of resiliency on the negative effects of childhood abuse for adolescent girls involved in child welfare. *Children and Youth Services Review*, 73, 437-444.
- Zilincikova, Z., & Kreidl, M. (2018). Grandparenting after divorce: Variations across countries. *Advances in Life Course Research*, 38, 61-71.