

Effectiveness of Mindfulness on Cognitive Flexibility and Agreeableness in Students with Low Emotional Intelligence

Rostami Sani B¹, *Seadatee Shamir A², Mohammadi Aria A³

Author Address

1. MA Student in Personality Psychology, Faculty of Literature, Humanities, and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran;

2. Assistant Professor of Educational Psychology, Faculty of Literature, Humanities, and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran;

3. Assistant Professor of Educational Psychology, Department of Pre-school Education, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran.

*Corresponding Author E-mail: seadatee@srbiau.ac.ir

Received: 2020 June 15; Accepted: 2020 August 3

Abstract

Background & Objectives: Because of the high importance of mental health in different sections of society and the pivotal role of psychology students, so promoting their mental health can improve mental health in society. Mindfulness is one of the factors affecting self-acceptance and positive interaction with others. Mindfulness-based interventions emphasize flexible attention, openness and curiosity. Psychological flexibility is the ability of individuals to focus on the current situation and use the opportunities of that situation to step in the direction of internal goals and values despite the presence of challenging or unwanted psychological events. Agreeableness is one of the five main personality traits of each person that indicate the inner desire and tendency of the person to respect, coordinate, and adapt to others. Psychological flexibility and agreeableness are among the examples of mental health. Emotional intelligence, on the other hand, is one of the psychological characteristics of an individual. This study aimed to investigate the effectiveness of mindfulness on cognitive flexibility and agreeableness by moderating the role of emotional intelligence.

Methods: This applied research was a quasi-experimental study with a pretest-posttest and a 3-month follow-up design, and a control group. The study population consisted of students of Psychology studying in the academic year of 2019-2020 at the Science and Research Branch Tehran Islamic Azad University, Tehran City, Iran. Data were collected using Bar-On Emotional Quotient Inventory (Bar-On, 1980) and 60 students with emotional quotient score less than 3 standard deviations below the mean were purposively selected and randomly assigned to the experimental and control groups (30 students in each group). The inclusion criteria were to be a student in the Master's level of 2018-2019 Islamic Azad University of Science and Research Branch Tehran in the field of Psychology, age range from 20 to 60 years, and willingness to participate in the research project. The students selected as samples participated in the research knowingly and with full consent. The exclusion criteria were the absence of more than two sessions from the training program, unwillingness to continue attending the training program, and not doing the homework and exercises of the training program for two consecutive weeks. In the pretest, posttest, and follow-up, both groups completed the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) (Bond et al., 2011) and the Subscale of Agreeableness in NEO-Personality Inventory (NEO-FFI) (Costa & McCrae, 1985). Then, the experimental group received 8 sessions of mindfulness, whereas the control group did not receive any intervention. In the descriptive statistics section, central and dispersion indicators such as mean and standard deviation were calculated, and in the inferential statistics section, variance analysis with repeated measures and Bonferroni post hoc test were performed. To compare two groups in terms of gender, marital status, and age (demographic variables), the Chi-square test was used. All statistical analyses were conducted in SPSS version 22 software. The significance level of the tests was considered 0.05.

Results: The results showed that the variance analysis of psychological flexibility and agreeableness variables was significant for the intragroup factor (time) ($p < 0.001$) and intergroup factor ($p < 0.001$). In the experimental group, the mean scores of the variables of psychological flexibility ($p < 0.001$) and agreeableness ($p < 0.001$) in the posttest and follow-up phases were higher than in the pretest phase. Also, significant differences between the posttest and follow-up stages were observed in the mean scores of psychological flexibility variables ($p = 0.035$) and agreeableness ($p = 0.011$). The results indicated that the effectiveness of mindfulness training in the follow-up phase in the experimental group was not permanent for both variables and significantly decreased in the follow-up.

Conclusions: According to the results, mindfulness training can effectively improve the psychological flexibility and agreeableness of students with low emotional intelligence.

Keywords: Mindfulness, Cognitive flexibility, Agreeableness, Emotional intelligence.

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین

بهزاد رستمی ثانی^۱، *ابوطالب سعادت‌ی شامیر^۲، علیرضا محمدی آریا^۳

توضیحات نویسندگان

۱. گروه روان‌شناسی شخصیت، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران؛
 ۲. استادیار روان‌شناسی تربیتی، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران؛
 ۳. استادیار روان‌شناسی تربیتی، گروه آموزشی پیش از دبستان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران.

*رایانامه نویسنده مسئول: seadatee@srbiau.ac.ir

تاریخ دریافت: ۲۶ خرداد ۱۳۹۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۳ مرداد ۱۳۹۹

چکیده

زمینه و هدف: دانشجویان قشر پویاتر هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند و سلامت روان از مسائل مهم‌تر آنان است؛ زیرا زمینه عملکرد بهینه آن‌ها را فراهم می‌کند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین اجرا شد. **روش بررسی:** روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه و پیگیری سه‌ماهه بود. جامعه پژوهش را دانشجویان کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در سال ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند که به‌طور هدفمند انتخاب شدند و به‌شیوه تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه سی نفر) قرار گرفتند. در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری، آزمودنی‌های هر دو گروه، نسخه دوم پرسش‌نامه پذیرش و عمل (بوند و همکاران، ۲۰۱۱) و خرده‌مقیاس توافق‌پذیری پرسش‌نامه پنج عامل بزرگ شخصیت (کاستا و مک‌کری، ۱۹۸۵) را تکمیل کردند. سپس برای گروه آزمایش هشت جلسه دوساعته مداخله ذهن‌آگاهی به‌طور گروهی ارائه شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، آزمون تعقیبی بونفرونی و آزمون خی‌دو در سطح معناداری ۰/۰۵ در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل واریانس متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری برای عامل درون‌گروهی (زمان) و عامل بین‌گروهی معنادار بود ($p < 0/001$). در گروه آزمایش، میانگین نمرات متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری در مراحل پس‌آزمون و پیگیری بیشتر از مرحله پیش‌آزمون بود ($p < 0/001$)؛ همچنین در گروه آزمایش، تفاوت معناداری بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری در میانگین نمرات متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($p = 0/035$) و توافق‌پذیری ($p = 0/011$) مشاهده شد که نشان داد، اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی در مرحله پیگیری، برای هر دو متغیر مذکور ماندگار نبود و در پیگیری به‌طور معناداری کاهش یافت. **نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، آموزش ذهن‌آگاهی نقش مؤثری در بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین ایفا می‌کند.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، توافق‌پذیری، هوش هیجانی.

خودمدیریتی می‌شود (۱۰). به عبارت دیگر هوش هیجانی ابزاری برای شناخت، کاربرد و کنترل هیجان‌ها در خود و دیگران است (۱۱). نتایج پژوهش‌ها بر اهمیت نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و ویژگی‌های روان‌شناختی افراد تأکید می‌کند؛ به طوری که هوش هیجانی می‌تواند منجر به افزایش ذهن‌آگاهی و افزایش ظرفیت‌های روان‌شناختی و به تبع مدیریت رفتار در تعاملات اجتماعی شود (۱۲). نتایج پژوهش زو و همکاران نشان داد، درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی سبب بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شود (۱۳). لاترمن و ماسودا در پژوهش دریافتند، درمان ذهن‌آگاهی مبتنی بر کاهش استرس باعث بهبود سلامت روان‌شناختی و بهزیستی در نمونه‌های بالینی می‌شود (۱۴). نتایج پژوهش کابات‌زین مشخص کرد، درمان ذهن‌آگاهی به بهبود سلامت روان کمک می‌کند (۱۵). نتایج قاسمی جوبنه و همکاران حاکی از آن بود که بین ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه وجود دارد (۱۶). نتایج مطالعه تامپسون و والتز (۱۷) و پژوهش باباخانی (۱۸) نشان داد، درمان ذهن‌آگاهی بر سازگاری و سلامت روان دانشجویان مؤثر است. با توجه به اهمیت ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی، در طول چند سال گذشته توجه فزاینده‌ای به مقوله ذهن‌آگاهی و رابطه آن با پارامترهای شخصیتی و تأثیرش بر بهبود ظرفیت‌های روان‌شناختی شده و تحقیقاتی در این زمینه در جوامع آماری مختلف انجام شده است؛ در عین حال تاکنون پژوهشی با محوریت اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری و توافق‌پذیری در دانشجویان با در نظر گرفتن نقش تعدیلگر هوش هیجانی صورت نگرفته است و خلأ پژوهشی در این زمینه به وضوح احساس می‌شود. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین اجرا شد.

۲ روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع کاربردی بود که به صورت مقطعی و به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری سه‌ماهه در سال ۱۳۹۸ اجرا شد. جامعه پژوهش را تمام دانشجویان کارشناسی‌ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بودند. براساس بررسی‌های صورت‌گرفته از واحد آموزش این دانشگاه، تعداد دانشجویان مذکور ۲۲۷ نفر بود. حجم نمونه براساس مطالعات پیشین و با در نظر گرفتن حداکثر انحراف معیار ۱۰ و $\alpha = 0/05$ و توان آزمون ۹۵ درصد، تعداد بیست نفر برآورد شد که با احتساب احتمال ریزش ۵۰ درصدی، در نهایت حجم نمونه در هر گروه سی نفر به دست آمد. افرادی که در پرسش‌نامه هوش هیجانی بار-آن^۴ (به نقل از ۱۹)، نمره هوش هیجانی آنان کمتر از سه انحراف معیار کمتر از میانگین بود، به عنوان نمونه انتخاب شدند و برای حضور در طرح پژوهش از آن‌ها دعوت شد. سپس از بین این افراد، شصت نفر به طور هدفمند انتخاب شدند و به طور تصادفی سی نفر در گروه آزمایش

دانشجویان قشر پویاتر هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند و سلامت روان از مسائل مهم‌تر آنان است؛ زیرا زمینه عملکرد بهینه آن‌ها را فراهم می‌کند (۱). ورود به دانشگاه منجر به تغییرات عمده‌ای در زندگی فرد می‌شود و مقطع بسیار حساسی به شمار می‌رود؛ چراکه قرار گرفتن در چنین شرایطی غالباً با فشار و نگرانی توأم است و این هیجان‌ات سلامت روان افراد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (۲). با توجه به اهمیت زیاد سلامت روان اقبال مختلف جامعه و نقش محوری دانشجویان رشته روان‌شناسی در این خصوص، ارتقای سلامت روان آنان می‌تواند در جهت ارتقای سلامت روان اقبال جامعه مؤثر باشد (۳). سلامت روان مستلزم پذیرش خود و تعامل مثبت با دیگران است و ذهن‌آگاهی^۱ از عوامل تأثیرگذار بر پذیرش خود و تعامل مثبت با دیگران محسوب می‌شود (۴).

ذهن‌آگاهی که در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان، روان‌درمانگران و محققان را به خود جلب کرده، به معنای هشیاری لحظه‌به‌لحظه از افکار، احساسات، رفتار و محیط پیرامون است. شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۲ عناصر شناخت‌درمانی و تمرین‌های مراقبه‌متعالی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را با هدف گسترش ظرفیت آگاهی از افکار و احساس‌های آشفته‌ساز و نیز توانایی‌رهایی از این موضوعات بدون هیچ‌گونه اقدام جبرانی برای تغییر، جایگزینی یا اصلاح آن‌ها یکپارچه می‌کند (۵). مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی که به عنوان یکی از درمان‌های شناختی‌رفتاری موج سوم قلمداد می‌شود، بر توجه انعطاف‌پذیر، گشودگی و کنجکاوی تأکید دارد (۶). تعریف مذکور از ذهن‌آگاهی سه نکته مهم را بیان می‌کند: نخست آنکه ذهن‌آگاهی فرایند آگاهی و نه فکرکردن است؛ دوم آنکه ذهن‌آگاهی نگرش گشودگی و کنجکاوی را شامل می‌شود؛ سوم آنکه ذهن‌آگاهی انعطاف‌پذیری را در بر دارد. افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها دارند (۷). در رابطه با ذهن‌آگاهی پژوهش‌های زیادی صورت گرفته که نمایانگر اثرات مفید این رویکرد در درمان انواع مشکلات روان‌شناختی و فاکتورهای سلامت روان است (۸). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۳ به منزله توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت‌های آن موقعیت برای گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی با وجود حضور رویدادهای روان‌شناختی چالش‌انگیز یا ناخواسته است. توافق‌پذیری^۴ به عنوان یکی از پنج ویژگی اصلی شخصیت هر فرد که به میل باطنی و گرایش فرد در جهت احترام، هماهنگی و سازگاری با دیگران اشاره دارد، از جمله مصادیق سلامت روان محسوب می‌شود (۹).

از طرف دیگر هوش هیجانی^۵ از ویژگی‌های روان‌شناختی فردی است که مجموعه‌ای از هیجان‌ات و توانمندی‌ها را در بر می‌گیرد و قدرت مقابله و کنترل شخص را افزایش می‌دهد؛ همچنین سبب عملکرد مناسب در حیطه‌های خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه و

4. Agreeableness

5. Emotional intelligence

6. Bar-On Emotional Quotient Inventory

1. Mindfulness

2. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

3. Psychological flexibility

و سی نفر در گروه گواه قرار گرفتند. فهرستی از نفرات تهیه شد و افراد با شماره‌های فرد به گروه گواه و افراد با شماره‌های زوج به گروه آزمایش اختصاص داده شدند.

معیارهای ورود آزمودنی‌ها به طرح پژوهش، دانشجوی بودن در مقطع کارشناسی ارشد و ورودی سال ۹۹-۱۳۹۸ دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در رشته روان‌شناسی، اشتغال به تحصیل در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، دامنه سنی ۲۰ تا ۶۰ سال و تمایل به حضور در طرح پژوهشی بود. افرادی که به عنوان نمونه انتخاب شدند، به صورت آگاهانه و با رضایت کامل در پژوهش شرکت کردند. معیارهای خروج افراد گروه آزمایش از پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه از برنامه آموزشی، تمایل نداشتن به ادامه حضور در برنامه آموزشی و انجام ندادن تکالیف و تمرین‌های برنامه آموزشی طی دو هفته متوالی در نظر گرفته شد؛ همچنین پرسش‌نامه‌های مخدوش و پرسش‌نامه‌هایی با بیش از ۲۵ درصد سؤال‌های بی‌جواب، از روند تحقیق کنار گذاشته شدند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بود: تمامی افراد به شکل کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد؛ همچنین پس از پایان پژوهش، برای افراد حاضر در گروه گواه درمان مؤثر اجرا شد. با انجام هماهنگی با بخش پژوهشی دانشگاه و دریافت مجوز، فهرست دانشجویان کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، به دست آمد.

برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارها و جلسات آموزشی زیر به کار رفت.

پرسش‌نامه هوش هیجانی بار-آن: این پرسش‌نامه توسط بار-آن در سال ۱۹۸۰ برای بررسی هوش هیجانی ساخته شد (به نقل از ۱۹). پرسش‌نامه مذکور، هوش هیجانی را در پنج حیطه با نود سؤال با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ اندازه‌گیری می‌کند. دامنه نمره این مقیاس از حداقل ۹۰ تا حداکثر ۴۵۰ است. نمرات بیشتر نشان‌دهنده هوش هیجانی بیشتر و نمرات کمتر نشان‌دهنده هوش هیجانی کمتر است (۱۹). بررسی روایی و پایایی نسخه اصلی پرسش‌نامه نشان داد، میانگین ضرایب همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها برابر با ۰/۷۶ و میانگین ضرایب بازآزمایی خرده‌مقیاس‌ها بعد از یک ماه ۰/۸۵ و بعد از چهار ماه ۰/۷۵ بود (۱۹). نصاری و همکاران، انسجام درونی پرسش‌نامه را توسط ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۴ و پایایی پرسش‌نامه را به روش دونیمه‌کردن ۰/۹۹ و به روش بازآزمایی ۰/۶۸ گزارش کردند. همچنین روایی سازه پرسش‌نامه را از طریق تحلیل عاملی تأییدی سنجیدند و به صورت ۰/۹۲ برای شاخص CFI^۱، ۰/۹۰ برای شاخص GFI^۲ و ۰/۴۰ برای شاخص RMSEA^۳ گزارش و تأیید کردند (۲۰).

نسخه دوم پرسش‌نامه پذیرش و عمل^۴: این پرسش‌نامه توسط بوند و همکاران در سال ۲۰۱۱ برای اندازه‌گیری انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی تدوین شد (۲۱). این پرسش‌نامه دارای هفت سؤال است که در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای (از هرگز=۱ تا همیشه=۵) اندازه‌گیری می‌شود. دامنه نمره این مقیاس از حداقل ۷ تا حداکثر ۳۵ است. نمرات بیشتر مبین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمتر و اجتناب تجربی بیشتر است (۲۱). بوند و همکاران، انسجام درونی پرسش‌نامه را توسط ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و پایایی آن را به روش آزمون‌بازآزمون ۰/۸۱ گزارش کردند (۲۱). هاشمی و همکاران، انسجام درونی پرسش‌نامه را از طریق ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و پایایی آن را بر اساس روش بازآزمایی ۰/۷۱ به دست آوردند؛ همچنین ضرایب روایی همگرا و واگرای پرسش‌نامه از طریق همبسته‌کردن آن با مقیاس سلامت عمومی گلدبرگ^۵ و مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس لایبوند و لایبوند^۶ به ترتیب برابر با ۰/۳۶، ۰/۵۷، ۰/۵۵ و ۰/۵۱ گزارش شد که در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنادار بود (۲۲).

پرسش‌نامه پنج عامل بزرگ شخصیت^۷: کاستا و مک‌کری این پرسش‌نامه را در سال ۱۹۸۵ ساختند (به نقل از ۲۳). در این پژوهش برای بررسی توافق‌پذیری از خرده‌مقیاس توافق‌پذیری در پرسش‌نامه پنج عامل بزرگ شخصیت استفاده شد. پرسش‌نامه در سطح سنجش لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمره این خرده‌مقیاس از حداقل ۱۲ تا حداکثر ۶۰ است. نمرات بیشتر در این خرده‌مقیاس مبین توافق‌پذیری بیشتر و نمرات کمتر در آن مبین توافق‌پذیری کمتر در فرد است (۲۳). کاستا و مک‌کری، فرم کوتاه پرسش‌نامه را به فاصله سه ماه اجرا کردند و ضرایب آلفای کرونباخ آن بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین ضرایب پایایی پرسش‌نامه بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ در ارزیابی‌های شخصی و در ارزیابی‌های زوجی گزارش شد (۲۳). انسجام درونی نسخه فارسی خرده‌مقیاس توافق‌پذیری توسط جوشانلو و افشاری با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۶۸ و اعتبار محتوایی آن توسط همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی (S) و فرم ارزیابی مشاهده‌گر (R) ۰/۴۵ گزارش و تأیید شد (۲۴).

در ادامه گروه آزمایش طی هشت جلسه دوساعته (هفته‌ای یک جلسه به مدت دو ماه) مداخله ذهن‌آگاهی را به صورت گروهی دریافت کرد. برای گروه گواه مداخله‌ای در این زمینه ارائه نشد و در فهرست انتظار قرار گرفت تا پس از اجرای مرحله پیگیری و پایان طرح پژوهشی، در صورت تأیید اثربخشی مداخله، آموزش ذهن‌آگاهی را دریافت کند. شایان ذکر است، تمامی مداخلات توسط خود محقق صورت گرفت که متخصص در امر درمان‌های روان‌شناختی و مداخلات درمانی آموزشی ذهن‌آگاهی بود؛ همچنین نحوه صحیح اجرای آن به کمک یک متخصص روان‌شناس بالینی ارزیابی شد. محقق به منظور بومی‌کردن الگوی مداخلات شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی کاباتزین (۱۵) سعی کرد از همان جلسه اول که به معرفی ذهن‌آگاهی و

5. Goldberg's General Health Scale

6. Lovibond & Lovibond's Depression Anxiety Stress Scales

7. NEO-Personality Inventory (NEO-FFI)

1. Comparative fit index

2. Goodness fit index

3. Root mean square error of approximation

4. Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)

دایرةالمعارف بزرگ اسلامی عرفانی و اشعار سهراب سپهری که شعرش علاوه بر درون مایه عرفانی به اندیشه و فلسفه شرق و سنت مراقبه بسیار نزدیک است، استفاده شد. لازم به ذکر است، روایی محتوایی طرح آموزشی درمانی ارتقای انعطاف پذیری روان شناختی و توافق پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین مبتنی بر ذهن آگاهی، به تأیید سه نفر از متخصصان روان شناسی بالینی رسید (جدول ۱).

کیفیت های آن اختصاص داشت تا جلسه هشتم که هریک از تمرین های رسمی و غیررسمی ذهن آگاهی ارائه شد، علاوه بر تبیین و ارائه محتوای نظری و عملی مربوط، از مفاهیم و اندیشه های ایرانی اسلامی که به صورت بسیار عمیقی مفاهیم نزدیک به مفهوم ذهن آگاهی و کیفیت های آن را مورد مذاقه قرار داده است، استفاده کند. همچنین در خلال جلسات از اشعار و تمثیل ها و استعاره هایی متناسب با موقعیت و محتوای جلسات آموزشی، براساس مثنوی معنوی به عنوان

جدول ۱. محتوای آموزش ذهن آگاهی به تفکیک جلسات

جلسه	محتوای دوره
اول	معرفی، آشنایی و تبیین مفهوم هدایت خودکار؛ معرفی برنامه و شرح مختصری از هشت جلسه، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، تعیین اهداف و قوانین گروه، آشنایی با مفاهیم آموزشی کاهش فلات زندگی شغلی مبتنی بر ذهن آگاهی و لزوم آموزش ذهن آگاهی، توضیح درباره هدایت خودکار و مراقبه خوردن کشمش و سپس مراقبه و واریسی بدن و تنفس آگاهانه به مدت سی دقیقه، تکلیف دهی
دوم	رویاری با موانع؛ مرور تکلیف هفته گذشته (انجام مراقبه واریسی بدن و بحث درباره این تجربه)، موانع تمرین و راه حل های برنامه ذهن آگاهی برای آن و تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس، بحث درباره تفاوت بین افکار و احساسات، انجام مراقبه، تکلیف دهی
سوم	آگاهی از تنفس یا تنفس آگاهانه؛ تمرین دیدن و شنیدن، مراقبه نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی، بحث درباره تکلیف خانگی تمرین سه دقیقه ای فضای تنفسی، انجام تمرین های حرکات یوگا، تکلیف دهی
چهارم	ماندن در زمان حال؛ مراقبه نشسته همراه با توجه به تنفس، صداها، افکار و نام مراقبه نشسته چهاربندی، آموزش نحوه ماندن در زمان حال، مفهوم تمرکز به توجه، تکلیف دهی
پنجم	اجازه/مجوز حضور (پذیرش افکار و احساسات)؛ مرور تکلیف هفته گذشته، تبیین مفهوم پذیرش، انجام مراقبه نشسته (آگاهی و حضور ذهن از تنفس، صداها، افکار و احساسات)، ارائه و اجرای حرکات یوگا، تکلیف دهی
ششم	حقیقت نبودن افکار؛ تمرین فضای تنفس سه دقیقه ای، بحث درباره تکلیف خانگی در گروه های دوتایی، ارائه تمرینی با عنوان «خلق، فکر، دیدگاه هایی جداگانه» با این مضمون: محتوای افکار اکثراً واقعی نیستند، استفاده از شعر و استعاره و ارتباط آن با کیفیت ذهن آگاهی، تکلیف دهی
هفتم	چگونگی مراقبت از خود به بهترین شکل؛ مراقبه نشسته و آگاهی درباره هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می شود، ارائه تمرین تهیه فهرستی از رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی، تجربه آگاهی و پذیرش بدون قضاوت (غیرانتخابی)، تکلیف دهی
هشتم	پذیرش و تغییر (استفاده از آموخته ها تاکنون)؛ مراقبه واریسی بدن، تمرین فضای تنفسی سه دقیقه ای، بحث درباره روش های کنار آمدن با موانع انجام مراقبه، طرح سؤالاتی درباره کل جلسات از این قبیل که آیا شرکت کنندگان به انتظارات خود دست یافته اند؟ آیا دوست دارند این تمرین های مراقبه را ادامه دهند؟ آیا مهارت های مقابله شان افزایش یافته است؟ گرفتن بازخورد از شرکت کنندگان و پس آزمون، آمادگی برای خاتمه جلسات و پایان مذاخله

در بخش آمار توصیفی، شاخص های مرکزی و پراکنندگی مانند میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی به کار رفت. شایان ذکر است به منظور بررسی پیش فرض های روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر از آزمون لون (برای بررسی همگنی واریانس ها)، آزمون کولموگروف اسمیرنوف (برای ارزیابی نرمال بودن توزیع داده ها)، آزمون ام باکس و آزمون کرویت موچلی استفاده شد. به منظور مقایسه دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت شناختی (جنسیت، وضعیت تأهل و

سن) آزمون خی دو به کار رفت. تحلیل های آماری مذکور با بهره گیری از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ صورت گرفت. سطح معناداری آزمون ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته ها

در این پژوهش میانگین و انحراف معیار سنی در گروه گواه ۳۶/۹۳±۸/۹۲۷ سال و در گروه آزمایش ۳۶/۳۶±۹/۱۹۴ سال بود.

جدول ۲. توزیع مشخصات دموگرافیک به تفکیک گروه آزمایش و گروه گواه

متغیر	سطح متغیر	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	مقدار احتمال
جنسیت	زن	۱۳ (۴۶/۴)	۱۶ (۵۷/۲)	۰/۷۸۹
	مرد	۱۵ (۵۳/۶)	۱۲ (۴۲/۸)	
تأهل	مجرد	۱۹ (۶۷/۸)	۲۱ (۷۵/۰)	۰/۵۶۲
	متاهل	۹ (۳۲/۲)	۷ (۲۵/۰)	
سن	۲۰ تا ۳۰ سال	۵ (۱۷/۸)	۷ (۲۵/۰)	۰/۹۸۴
	۳۱ تا ۴۰ سال	۱۴ (۵۰/۰)	۱۱ (۳۹/۳)	
	۴۱ تا ۵۰ سال	۶ (۲۱/۴)	۸ (۲۸/۶)	
	۵۱ تا ۶۰ سال	۳ (۱۰/۸)	۲ (۷/۱)	

نتایج مربوط به توزیع فراوانی و مقایسه مشخصات دموگرافیک برای هر دو گروه در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، گروه آزمایش و گروه گواه از نظر متغیرهای جنسیت ($p=0/789$)، تأهل

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و گروه گواه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیکری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
انعطاف‌پذیری	آزمایش	۱۷/۸۶	۳/۷۴۹	۳۳/۵۷	۳/۴۸	۳/۹۱۰
روان‌شناختی	گواه	۱۸/۹۱	۳/۹۲۷	۱۹/۴۷	۴/۰۶۵	۳/۷۷۷
توافق‌پذیری	آزمایش	۲۵/۱۷	۵/۹۶۰	۵۳/۳۴	۶/۱۱۲	۵/۳۱۲
	گواه	۲۷/۵۲	۶/۱۱۵	۲۹/۳۱	۵/۷۷۰	۵/۹۵۴

در نهایت بررسی نتایج جدول ۳، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، میانگین نمرات متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری در گروه آزمایش افزایش یافت؛ ولی در گروه گواه تغییر درخورتوجهی مشاهده نشد. قبل از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، به منظور رعایت پیش‌فرض‌ها، نتایج آزمون‌های ام‌باکس، کرویت موجلی و لون بررسی شد. از آنجاکه آزمون ام‌باکس برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس‌کواریانس رد نشد ($p>0/05$). همچنین معنادار نبودن هیچ‌یک از متغیرها در آزمون لون نشان داد، شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی رعایت شد و میزان واریانس خطای متغیر وابسته در تمام گروه‌ها مساوی بود ($p>0/05$).

بر اساس نتایج جدول ۳، در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، میانگین نمرات متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری در گروه آزمایش افزایش یافت؛ ولی در گروه گواه تغییر درخورتوجهی مشاهده نشد. قبل از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، به منظور رعایت پیش‌فرض‌ها، نتایج آزمون‌های ام‌باکس، کرویت موجلی و لون بررسی شد. از آنجاکه آزمون ام‌باکس برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس‌کواریانس رد نشد ($p>0/05$). همچنین معنادار نبودن هیچ‌یک از متغیرها در آزمون لون نشان داد، شرط برابری واریانس‌های بین‌گروهی رعایت شد و میزان واریانس خطای متغیر وابسته در تمام گروه‌ها مساوی بود ($p>0/05$).

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تأثیر زمان و گروه بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری

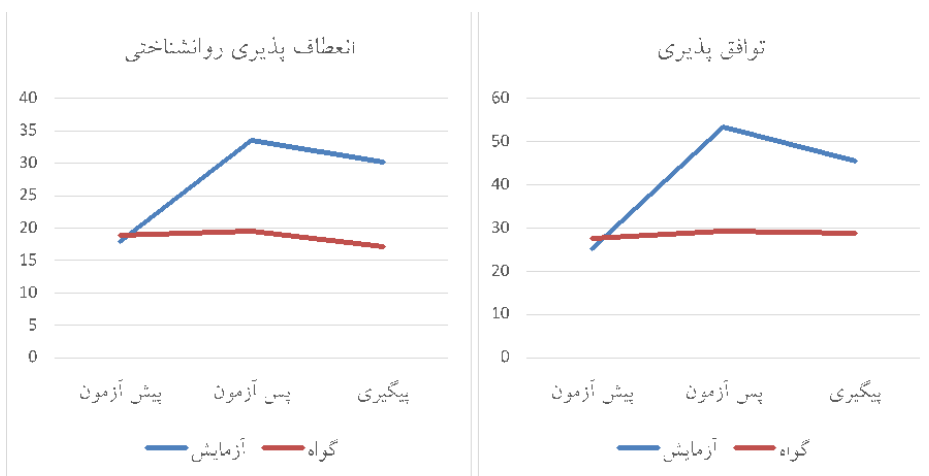
مقیاس	منبع متغیر	منبع اثر	F	مقدار احتمال	مجذور اتا
انعطاف‌پذیری	درون‌گروهی	زمان	۱۳۹/۶۸	$<0/001$	۰/۸۳
	بین‌گروهی	زمان*گروه	۸۷/۱۵	$<0/001$	۰/۸۵
روان‌شناختی	درون‌گروهی	گروه	۹۹/۷۳	$<0/001$	۰/۶۴
	بین‌گروهی	زمان	۶۹/۲۴	$<0/001$	۰/۷۱
توافق‌پذیری	درون‌گروهی	زمان*گروه	۳۹/۰۴	$<0/001$	۰/۸۰
	بین‌گروهی	گروه	۶۶/۸۸	$<0/001$	۰/۵۶

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، تحلیل واریانس متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برای عامل درون‌گروهی (زمان) ($F=139/68$)، و بین‌گروهی ($F=99/73$)، معنادار بود؛ همچنین تحلیل واریانس متغیر توافق‌پذیری برای عامل درون‌گروهی (زمان) ($F=69/24$)، و بین‌گروهی ($F=66/88$)، معنادار بود. این مطلب بدین معنا بود که هر دو متغیر

در طی مراحل پژوهش اختلاف معناداری داشتند که حاکی از تأثیر مداخله بود. برای بررسی تفاوت‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هر یک از متغیرها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج در جدول ۵ مشاهده می‌شود.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه دوبه‌دوی میانگین زمان‌های اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش

متغیر	مراحل	تفاوت میانگین	خطای استاندارد برآورد	مقدار p
انعطاف‌پذیری	پس‌آزمون	-۱۵/۷۱	۰/۶۰	$<0/001$
	پیش‌آزمون	-۱۲/۲۹	۰/۶۱	$<0/001$
روان‌شناختی	پس‌آزمون	۳/۴۲	۰/۵۴	۰/۰۳۵
	پیش‌آزمون	-۲۸۱۷	۰/۷۲	$<0/001$
توافق‌پذیری	پس‌آزمون	-۲۰/۴۳	۰/۷۳	$<0/001$
	پیش‌آزمون	۷/۷۴	۰/۷۱	۰/۰۱۱



نمودار ۱. مقایسه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری میانگین متغیرهای انعطاف پذیری روان شناختی و توافق پذیری در گروه آزمایش و گروه گواه

تغییر یا ادامه رفتار در جهت ارزش هایش اشاره دارد (۲۵). حال آنکه آموزش مهارت های ذهن آگاهی، هشیاری غیر قضاوتی و توصیف نشدنی و مبتنی بر زمان حال را درباره تجربه ای که در لحظه ای خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد، افزایش می دهد و علاوه بر این موجب اعتراف به تجربه و پذیرش آن در فرد می شود (۲۶)؛ از این رو به فرد این امکان را می دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیر ارادی و بی تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ گوید و وی را در شناخت، مدیریت و حل تعارضات روزمره توانا تر سازد (۶). همچنین بخشی از مشکل انعطاف ناپذیری در عواملی چون حضور نداشتن آگاهانه در مکان و زمان نهفته است؛ بنابراین ارتقای ذهن آگاهی از طریق فونونی مثل توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر می گذارد و گاهی مؤثر در افزایش توجه و آگاهی درباره افکار، هیجانات و تمایلات عملی و به تبع آن، هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه و حالت های روان شناختی مثبت و بهبود قابلیت های افراد در مدیریت رفتار در تعاملات اجتماعی است (۱۷).

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد، میانگین نمره توافق پذیری دانشجویان دارای هوش هیجانی پایین، بعد از مداخله در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه افزایش معناداری داشت. این یافته با نتایج پژوهش لانتزمن و ماسودا همسوست. آن ها دریافتند، درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس منجر به بهبود سلامت روان شناختی و بهزیستی در نمونه های بالینی می شود (۱۴). همچنین این یافته با نتایج مطالعه تامپسون و والتز (۱۷) و پژوهش باباخانی (۱۸) همسوست. آن ها نشان دادند، درمان ذهن آگاهی بر سازگاری و سلامت روان دانشجویان مؤثر است. پژوهش ناهمسویی در این زمینه یافت نشد.

در تبیین این یافته می توان گفت، افراد سازگار یا افراد دارای نمره بیشتر در عامل توافق گرایی، احترام زیادی برای دیگران قائل می شوند و به هماهنگی با دیگران بیشتر ارزش می دهند و اهل مذاکره و مصالحه هستند؛ از این رو از لحاظ اجتماعی مطلوب تر و محبوب تر و به لحاظ روانی سالم ترند (۶). همچنین افراد توافق پذیر به طور کلی خوش خو، حمایتی، دلسوز و دارای حس تعاون با دیگران هستند و مشخصه اصلی

نتایج جدول ۵ و نمودار ۱ نشان می دهد، در گروه آزمایش، میانگین نمرات متغیر انعطاف پذیری روان شناختی در مرحله پس آزمون بیشتر از مرحله پیش آزمون بود ($p < 0/001$). میانگین نمرات متغیر انعطاف پذیری روان شناختی در مرحله پیگیری نیز تفاوت معناداری با مرحله پیش آزمون داشت ($p < 0/001$)؛ همچنین تفاوت معناداری بین دو مرحله پس آزمون و پیگیری در میانگین نمرات متغیر انعطاف پذیری روان شناختی مشاهده شد ($p = 0/035$). نتایج نشان داد، در گروه آزمایش، میانگین نمرات متغیر توافق پذیری در مرحله پس آزمون بیشتر از پیش آزمون بود ($p < 0/001$). توافق پذیری در مرحله پیگیری نیز تفاوت معناداری با مرحله پیش آزمون داشت ($p < 0/001$). همچنین تفاوت معناداری بین دو مرحله پس آزمون و پیگیری مشاهده شد ($p = 0/011$). نتایج حاکی از آن بود که اثربخشی درمان ذهن آگاهی در مرحله پیگیری در گروه آزمایش، برای هر دو متغیر انعطاف پذیری روان شناختی و توافق پذیری ماندگار نبود و در پیگیری به طور معناداری کاهش یافت.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری روان شناختی و توافق پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین اجرا شد. نتایج نشان داد، میانگین نمره انعطاف پذیری روان شناختی دانشجویان دارای هوش هیجانی پایین، بعد از مداخله در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه افزایش معناداری داشت. این یافته با نتایج پژوهش زو و همکاران همسوست. آن ها دریافتند، درمان مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به بهبود انعطاف پذیری روان شناختی می شود (۱۳). همچنین این یافته با نتایج پژوهش کابات زین همسوست. او مشخص کرد، درمان ذهن آگاهی به بهبود سلامت روان کمک می کند (۱۵). پژوهش ناهمسویی در این زمینه یافت نشد.

در تبیین این یافته می توان گفت، انعطاف پذیری روان شناختی به توانایی فرد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت های آن موقعیت به منظور گام برداشتن در راستای اهداف و ارزش های درونی، با وجود حضور رویدادهای روان شناختی چالش انگیز یا ناخواسته و توانایی فرد برای ارتباط کامل با زمان حال به عنوان انسانی هشیار و توانایی او برای

انعطاف‌پذیری و توافق‌پذیری دانشجویان بهره گرفته شود. در پژوهش حاضر به دلیل محدودیت زمانی و امکانات از پرسش‌نامه‌های استاندارد موجود استفاده شد که به نظر می‌رسد این موضوع به صورت خوداظهاری محدودیت‌هایی به همراه دارد؛ بنابراین ضمن آنکه تعمیم نتایج پژوهش باید با احتیاط صورت گیرد، پیشنهاد می‌شود به این محدودیت‌ها در پژوهش‌های آتی توجه شود و مصاحبه‌های بالینی و سایر روش‌ها در کنار پرسش‌نامه به کار رود. همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر، به مشاوران تحصیلی به‌کارگیری بسته‌های آموزشی طراحی‌شده توسط روان‌شناسان تربیتی براساس مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی بومی و متناسب با فرهنگ بهداشت روانی جامعه ایران، به‌منظور ارتقای ویژگی‌های روان‌شناختی دانشجویان توصیه می‌شود.

۵ نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های این پژوهش نتیجه گرفته می‌شود، آموزش ذهن‌آگاهی نقش مؤثری در بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین ایفا می‌کند؛ بنابراین ذهن‌آگاهی را می‌توان به‌عنوان بسته آموزشی درمانی اثربخش برای بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری در دانشجویان با هوش هیجانی پایین به روان‌شناسان تربیتی و مشاوران تحصیلی توصیه کرد.

۶ تشکر و قدردانی

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

۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بود: تمامی افراد به شکل کتبی اطلاعاتی درباره پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در آن مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به‌منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام‌خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد؛ همچنین پس از پایان پژوهش، برای افراد حاضر در گروه گواه درمان مؤثر اجرا شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند تضاد منافی بین آن‌ها وجود ندارد. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی گرایش شخصیت مصوب دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران است. همچنین مجوز اجرای پژوهش حاضر بر گروه مطالعه‌شده به دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران با شماره نامه ۷۳ صادر شده است.

افراد ذهن‌آگاه، همدلی، دلسوزی و بی‌تفاوت نبودن درقبال دیگران و ارتباطات فردی است (۲۷). به‌علاوه افراد توافق‌پذیر معمولاً معتمد هستند و به صداقت و حسن‌نیت دیگران اعتقاد دارند (۱۵). بر این اساس افراد دارای توانایی ذهن‌آگاهی بیشتر، به‌احتمال فراوان با اشخاصی که در گذشته تعاملات منفی با آن‌ها داشته‌اند، رابطه خواهند داشت (۲۶). فرد توافق‌پذیر قادر است در پاسخ به خواسته‌های موقعیتی مختلف به‌راحتی دانش را مجدداً سازمان‌دهی کند و به‌کار گیرد. همچنین در صورت افزایش مهارت‌های ذهن‌آگاهی فرد می‌تواند از چارچوب رفتارها و افکار فعلی خارج شود و با استفاده از تکنیک ایست و فضای تنفس یک‌دقیقه‌ای، گزینه‌های بیشتری را مدنظر قرار دهد و دور باطل همیشگی حاصل از نتایج افکار و رفتار خود را بشکند (۱۶). از طرف دیگر می‌توان گفت، ذهن‌آگاهی قابلیت مثبت است که به فرد اجازه می‌دهد به جایگزین‌ها فکر کند و خود را با شرایط جدید پیرامون سازگار سازد؛ درواقع فرد ذهن‌آگاه شیوه فراسناختی پردازش را به‌کار می‌گیرد و توافق‌پذیری را افزایش می‌دهد (۸).

در شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تمرینات و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی به‌منظور افزایش آگاهی و تغییر دادن موقعیت‌های چالش‌انگیز از جمله حالت‌ها و موقعیت‌های هیجانی منفی، بدون واکنش به‌طور خودکار و عادت‌وار طراحی شده است (۱۸). افراد در نتیجه آموزش این مهارت‌ها تجربیات را به‌عنوان عناصر مجزا از خود و به‌منزله حالتی گذرا و موضوعی برای تغییر می‌پذیرند؛ بنابراین به‌جای کاوش موضوع یا اجتناب شناختی یا رفتاری از تجربه آن، این تجربیات را مانند سایر تجربیات که خنثی است یا دارای بار هیجانی نیست، می‌پذیرند و در نهایت درونی می‌کنند. درواقع آموزش ذهن‌آگاهی به افراد می‌آموزد چگونه مهارت‌های عاداتی واقع در موتور مرکزی^۱ را از حالت تصلب خارج کنند و با جهت‌دادن منابع پردازش اطلاعات به طرف اهداف خنثی توجه مانند تنفس یا حس لحظه، شرایط را برای تغییر آماده سازند (۱۳)؛ بنابراین به‌کارگرفتن مجدد توجه به این شیوه از ناسازگاری و سرسختی جلوگیری می‌کند و منجر می‌شود که چرخه‌های معیوب پردازش کمتر در دسترس قرار گیرد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود؛ از جمله می‌توان به کاربرد استعاره‌ها و تمثیل‌های زبان فارسی برای بار نخست در محتوای طرح آموزشی اشاره کرد که در قالب و متن جلسات آموزشی طراحی‌شده به‌خوبی جا افتادند؛ اما روایی و اثربخشی آن‌ها باید به‌صورت تجربی ارزیابی شود. علاوه‌براین پیگیری به‌دلیل محدودیت زمانی بعد از سه ماه انجام گرفت و اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی با هیچ درمان دیگری به‌طور هم‌زمان مقایسه نشد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با توجه به اینکه مزیت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مقایسه با رویکردهای گذشته، پیشگیری از برگشت نشانه‌ها است، دوره بلندمدت‌تر (حداقل شش ماه و حداکثر دوازده ماه) برای نشان‌دادن پایداری اثر درمان نتایج انتخاب شود و از دیگر درمان‌های روان‌شناختی علاوه‌بر مداخله مذکور برای ارتقای

1. Central engine

References

1. Molaei Yasavoli M, Ghanbari Z, Molaei Yasavoli H, Khajavi D. The structural model to explain the quality-of-life Students based on the combination of physical, social physique anxiety and mental health. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2019;20(4):79–88. [Persian] http://jsr-p.khuisf.ac.ir/article_667670.html?lang=en
2. Afshari Z, Rakhshani M. Factors related to mental health of students in Zabol university of medical sciences. *J Neyshabur Univ Med Sci*. 2014;2(3):28–36. [Persian]
3. Lomas T, Medina JC, Ivtzan I, Rupprecht S, Eiroa-Orosa FJ. The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: a systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*. 2017;61:132–41. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.10.008>
4. Alipoor S, Zeqeibi Ghannad S. Investigation of the relationship of mindfulness with psychological well-being: the role of strategic engagement regulation and self-esteem. *Positive Psychology Research*. 2017;3(2):1–18. [Persian] https://ppls.ui.ac.ir/article_22409.html?lang=en
5. Sadri Damirchi E, Cheraghian H. Modeling of mindfulness and quality of sleep by the mediation of psychological well-being in high school students. *Journal of School Psychology*. 2017;6(2):100–23. [Persian] http://jsp.uma.ac.ir/article_570.html?lang=en
6. Ahmadvand Z, Heydarinasab L, Shairi MR. Prediction of psychological well-being based on the components of mindfulness. *Health Psychology*. 2012;1(2):60–9. [Persian]
7. Firth AM, Cavallini I, Sütterlin S, Lugo RG. Mindfulness and self-efficacy in pain perception, stress and academic performance, the influence of mindfulness on cognitive processes. *Psychol Res Behav Manag*. 2019;12(1):565–574. <https://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S206666>
8. Taheri S, Sajjadian I. Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on symptoms of fatigue, self-compassion and mindfulness on employers with chronic fatigue syndrome. *Career & Organization Counseling*. 2017;9(30):145–71. [Persian] https://jcoc.sbu.ac.ir/article_99692.html?lang=en
9. Simou P, Moraitou D. The association between mindfulness and romantic relationship satisfaction in adults. *Hellenic Journal of Psychology*. 2018;15:289–301.
10. Sharifi Daramadi P, Aghayar S. Hush hayajani va behbud rabete khod va digaran [Emotional intelligence and improvement communication with others]. Tehran: Sepahan; 2008. [Persian]
11. Salovey P, Mayer D. *Emotional intelligence*. Imagination, Cognition and personality. 1990;9:121-85. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
12. Schutte NS, Malouff JM. Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 2011;50: 1116-9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
13. Zou Y, Li P, Hofmann SG, Liu X. The mediating role of non-reactivity to mindfulness training and cognitive flexibility: a randomized controlled trial. *Front Psychol*. 2020;11:1053. <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01053>
14. Latzman RD, Masuda A. Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of big five personality. *Personality and Individual Differences*. 2013;55(1):129–34. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.02.019>
15. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based intervention in context: past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*. 2003;10(2):144–56. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
16. Ghasemi Jobaneh R, Mousavi SV, Zanipoor A, Hoseini Seddigh MA. The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic procrastination of students. *Educ Strategy Med Sci*. 2016;9(2):134–41. [Persian] <http://edcbmj.ir/article-1-970-en.html>
17. Thompson BL, Waltz J. Every day mindfulness and mindfulness meditation: overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*. 2007;43(7):1875–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.017>
18. Babakhani V. The effectiveness of mindfulness skills training on adjustment and mental health of students. *Rooyesh*. 2019;8(5):171–8. [Persian] <http://frooyesh.ir/article-1-1051-en.html>
19. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): rationale, description and summary of psychometric properties. In: Geher G; editor. *Measuring emotional intelligence: common ground and controversy*. New York: Nova Science Publisher; 2004.
20. Nesari AJ, Karimi L, Filinezhad N. On the relationship between emotional intelligence and vocabulary learning of Iranian EFL learners at the intermediate level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;28:900–3.
21. Bond FW, Hayes SC, Baer RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, et al. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire–II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*. 2011;42(4):676–88. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
22. Hashemi SE, Asheghi M, Naami A. Relationship of mindfulness and cognitive defusion to burnout, openness to change and adaptive performance with mediating role of psychological flexibility: a case study of Iran south railway company. *NeuroQuantology*. 2019;17(06):22–9. <http://dx.doi.org/10.14704/nq.2019.17.6.2344>

23. Costa PT, McCrae RR. Personality in adulthood: a six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO personality inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988;54(5):853–60. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.853>
24. Joshanloo M, Afshari S. Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *J Happiness Stud*. 2011;12(1):105–13. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9177-y>
25. Qiao L, Xu M, Luo X, Zhang L, Li H, Chen A. Flexible adjustment of the effective connectivity between the frontoparietal and visual regions supports cognitive flexibility. *Neuroimage*. 2020;220:117158. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117158>
26. Gordon A, Young-Jones A, Hayden S, Fursa S, Hart B. Dispositional mindfulness, perceived social support, and academic motivation: exploring differences between Dutch and American students. *New Ideas in Psychology*. 2020;56:100744. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.003>
27. Mousavinejad SM, Sanagouye Moharer G, Zarban A. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on cognitive flexibility and perceived stress of type II diabetic patients. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2018;8(14):10. [Persian] <http://jdisabilstud.org/article-1-1094-en.html>