MEJDS. 2022; 12:249.

Published online 2023 Mar. **Original Article**

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

Rostami Sani B[1], *Seadatee Shamir A[2], Mohmmadi Aria A[3]

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.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]

Copyright © 2022, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۴۰۱؛ (۱۲):۲۴۹.

انتشار برخط اسفند ۱۴۰۱ مقاله پژوهشی اصیل

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، دانشکدهٔ ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران؛

۲. استادیار روان‌شناسی تربیتی، دانشکدهٔ 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.

***رایانامهٔ نویسندهٔ 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 زمینهٔ عملکرد بهینهٔ آن‌ها را فراهم می‌کند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین اجرا شد.

روش‌بررسی: روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه و پیگیری سه‌ماهه بود. جامعهٔ پژوهش را دانشجویان کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در سال ۹۹ـ۱۳۹۸ تشکیل دادند که به‌طور هدفمند انتخاب شدند و به‌شیوهٔ تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه (هر گروه سی نفر) قرار گرفتند. در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری، آزمودنی‌های هر دو گروه، نسخهٔ دوم پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل (بوند و همکاران، ۲۰۱۱) و خرده‌مقیاس توافق‌پذیری پرسش‌نامهٔ پنج عامل بزرگ شخصیت (کاستا و مک‌کری، ۱۹۸۵) را تکمیل کردند. سپس برای گروه آزمایش هشت جلسهٔ دوساعته مداخلهٔ 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 نسخهٔ ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل واریانس متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری برای عامل درون‌گروهی (زمان) و عامل بین‌گروهی معنادار بود ($p<۰/۰۰۱$). در گروه آزمایش، میانگین نمرات متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری در مراحل پس‌آزمون و پیگیری بیشتر از مرحلهٔ پیش‌آزمون بود ($p<۰/۰۰۱$)؛ همچنین در گروه آزمایش، تفاوت معناداری بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری در میانگین نمرات متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($p=۰/۰۳۵$) و توافق‌پذیری ($p=۰/۰۱۱$) مشاهده شد که نشان داد، اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی در مرحلهٔ 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.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۱، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]

۱ مقدمه

دانشجویان قشر پویاتر هر جامعه‌ای را تشکیل می‌دهند و سلامت روان از مسائل مهم‌تر آنان است؛ زیرا زمینهٔ عملکرد بهینهٔ آن‌ها را فراهم می‌کند (۱). ورود به دانشگاه منجربه تغییرات عمده‌ای در زندگی فرد می‌شود و مقطع بسیار حساسی به‌شمار می‌رود؛ چراکه قرارگرفتن در چنین شرایطی غالباً با فشار و نگرانی توأم است و این هیجانات سلامت روان افراد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (۲). باتوجه به اهمیت زیاد سلامت روان اقشار مختلف جامعه و نقش محوری دانشجویان رشتهٔ روان‌شناسی در این خصوص، ارتقای سلامت روان آنان می‌تواند درجهت ارتقای سلامت روان اقشار جامعه مؤثر باشد (۳). سلامت روان مستلزم پذیرش خود و تعامل مثبت با دیگران است و ذهن‌آگاهی[1] 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، به‌معنای هشیاری لحظه‌به‌لحظه از افکار، احساسات، رفتار و محیط پیرامون است. شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی[2] عناصر شناخت‌درمانی و تمرین‌های مراقبهٔ متعالی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی را با هدف گسترش ظرفیت آگاهی از افکار و احساس‌های آشفته‌ساز و نیز توانایی رهایی از این موضوعات بدون هیچ‌گونه اقدام جبرانی برای تغییر، جایگزینی یا اصلاح آن‌ها یکپارچه می‌کند (۵). مداخلات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی که به‌عنوان یکی از درمان‌های شناختی‌رفتاری موج سوم قلمداد می‌شود، بر توجه انعطاف‌پذیر، گشودگی و کنجکاوی تأکید دارد (۶). تعریف مذکور از ذهن‌آگاهی سه نکتهٔ 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 دامنهٔ 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[3] به‌منزلهٔ توانایی افراد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت‌های آن موقعیت برای گام‌برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی باوجود حضور رویدادهای روان‌شناختی چالش‌انگیز یا ناخواسته است. توافق‌پذیری[4] به‌عنوان یکی از پنج ویژگی اصلی شخصیت هر فرد که به میل باطنی و گرایش فرد درجهت احترام، هماهنگی و سازگاری با دیگران اشاره دارد، ازجمله مصادیق سلامت روان محسوب می‌شود (۹).

از طرف دیگر هوش هیجانی[5] 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 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؛ به‌طوری‌که هوش هیجانی می‌تواند منجربه افزایش ذهن‌آگاهی و افزایش ظرفیت‌های روان‌شناختی و به‌تبع مدیریت رفتار در تعاملات اجتماعی شود (۱۲). نتایج پژوهش زو و همکاران نشان داد، درمان مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی سبب بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شود (۱۳). لاتزمن و ماسودا در پژوهش دریافتند، درمان ذهن‌آگاهی مبتنی‌بر 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 حاکی‌از آن بود که بین ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان با اهمال‌کاری تحصیلی رابطه وجود دارد (۱۶). نتایج مطالعهٔ تامپسون و والتز (۱۷) و پژوهش باباخانی (۱۸) نشان داد، درمان ذهن‌آگاهی بر سازگاری و سلامت روان دانشجویان مؤثر است. باتوجه به اهمیت ظرفیت‌های مثبت روان‌شناختی، در طول چند سال گذشته توجه فزاینده‌ای به مقولهٔ ذهن‌آگاهی و رابطهٔ آن با پارامترهای شخصیتی و تأثیرش بر بهبود ظرفیت‌های روان‌شناختی شده و تحقیقاتی در این زمینه در جوامع آماری مختلف انجام شده است؛ درعین‌حال تاکنون پژوهشی با محوریت اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری و توافق‌پذیری در دانشجویان با درنظرگرفتن نقش تعدیلگر هوش هیجانی صورت نگرفته است و خلأ پژوهشی در این زمینه به‌وضوح احساس می‌شود. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین اجرا شد.

۲ روش‌بررسی

پژوهش حاضر از نوع کاربردی بود که به‌صورت مقطعی و به‌روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری سه‌ماهه در سال ۱۳۹۸ اجرا شد. جامعهٔ پژوهش را تمام دانشجویان کارشناسی‌ارشد رشتهٔ روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران تشکیل دادند که در سال تحصیلی ۹۹ـ۱۳۹۸ 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 درنظرگرفتن حداکثر انحراف معیار ۱۰ و $\alpha=۰/۰۵$ و توان آزمون ۹۵درصد، تعداد بیست نفر برآورد شد که با احتساب احتمال ریزش ۵۰درصدی، درنهایت حجم نمونه در هر گروه سی نفر به‌دست آمد. افرادی که در پرسش‌نامهٔ هوش هیجانی بارـ آن[6] (به‌نقل از ۱۹)، نمرهٔ هوش هیجانی آنان کمتر از سه انحراف معیار کمتر از میانگین بود، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و برای حضور در طرح پژوهش از آن‌ها دعوت شد. سپس از بین این افراد، شصت نفر به‌طور هدفمند انتخاب شدند و به‌طور تصادفی سی نفر در گروه آزمایش

[1]. Mindfulness
[2]. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
[3]. Psychological flexibility
[4]. Agreeableness
[5]. Emotional intelligence
[6]. Bar-On Emotional Quotient Inventory

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]

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، دانشجوبودن در مقطع کارشناسی‌ارشد ورودی سال ۹۹ـ۱۳۹۸ دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران در رشتهٔ روان‌شناسی، اشتغال به تحصیل در سال تحصیلی ۹۹ـ۱۳۹۸، دامنهٔ سنی ۲۰ تا ۶۰ سال و تمایل به حضور در طرح پژوهشی بود. افرادی که به‌عنوان نمونه انتخاب شدند، به‌صورت آگاهانه و با رضایت کامل در پژوهش شرکت کردند. معیارهای خروج افراد گروه آزمایش از پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه از برنامهٔ آموزشی، تمایل‌نداشتن به ادامهٔ حضور در برنامهٔ آموزشی و انجام‌ندادن تکالیف و تمرین‌های برنامهٔ آموزشی طی دو هفتهٔ 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 به‌شرح ذیل بود: تمامی افراد به‌شکل کتبی اطلاعاتی دربارهٔ 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. با انجام هماهنگی با بخش پژوهشی دانشگاه و دریافت مجوز، فهرست دانشجویان کارشناسی‌ارشد رشتهٔ روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۹ـ۱۳۹۸، به‌دست آمد.

برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارها و جلسات آموزشی زیر به‌کار رفت.

ـ پرسش‌نامهٔ هوش هیجانی بارـآن: این پرسش‌نامه توسط بارـآن در سال ۱۹۸۰ برای بررسی هوش هیجانی ساخته شد (به‌نقل از ۱۹). پرسش‌نامهٔ مذکور، هوش هیجانی را در پنج حیطه با نود سؤال با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ اندازه‌گیری می‌کند. دامنهٔ نمرهٔ این مقیاس از حداقل ۹۰ تا حداکثر ۴۵۰ است. نمرات بیشتر نشان‌دهندهٔ هوش هیجانی بیشتر و نمرات کمتر نشان‌دهندهٔ هوش هیجانی کمتر است (۱۹). بررسی روایی و پایایی نسخهٔ 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 به‌روش دونیمه‌کردن ۰/۹۹ و به‌روش بازآزمایی ۰/۶۸ گزارش کردند. همچنین روایی سازهٔ پرسش‌نامه را ازطریق تحلیل عاملی تأییدی سنجیدند و به‌صورت ۰/۹۲ برای شاخص CFI[1]، ۰/۹۰ برای شاخص GFI[2] و ۰/۰۴۰ برای شاخص RMSEA[3] گزارش و تأیید کردند (۲۰).

ـ نسخهٔ دوم پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل[4]: 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. دامنهٔ نمرهٔ 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 به‌روش آزمون‌بازآزمون ۰/۸۱ گزارش کردند (۲۱). هاشمی و همکاران، انسجام درونی پرسش‌نامه را ازطریق ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و پایایی آن را براساس روش بازآزمایی ۰/۷۱ به‌دست آوردند؛ همچنین ضرایب روایی همگرا و واگرای پرسش‌نامه ازطریق همبسته‌کردن آن با مقیاس سلامت عمومی گلدبرگ[5] و مقیاس‌های افسردگی، اضطراب و استرس لاویبوند و لاویبوند[6] به‌ترتیب برابر با ۰/۳۶، ۰/۵۷، ۰/۵۵ و ۰/۵۱ گزارش شد که در سطح $p<۰/۰۰۱$ معنادار بود (۲۲).

ـ پرسش‌نامهٔ پنج عامل بزرگ شخصیت[7]: کاستا و مک‌کری این پرسش‌نامه را در سال ۱۹۸۵ ساختند (به‌نقل از ۲۳). در این پژوهش برای بررسی توافق‌پذیری از خرده‌مقیاس توافق‌پذیری در پرسش‌نامهٔ پنج عامل بزرگ شخصیت استفاده شد. پرسش‌نامه در سطح سنجش لیکرت پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره‌گذاری می‌شود. دامنهٔ نمرهٔ 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 فاصلهٔ سه ماه اجرا کردند و ضرایب آلفای کرونباخ آن بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۳ به‌دست آمد. همچنین ضرایب پایایی پرسش‌نامه بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ در ارزیابی‌های شخصی و در ارزیابی‌های زوجی گزارش شد (۲۳). انسجام درونی نسخهٔ 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 جلسهٔ دوساعته (هفته‌ای یک جلسه به‌مدت دو ماه) مداخلهٔ ذهن‌آگاهی را به‌صورت گروهی دریافت کرد. برای گروه گواه مداخله‌ای در این زمینه ارائه نشد و در فهرست انتظار قرار گرفت تا پس از اجرای مرحلهٔ 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 درمانی‌آموزشی ذهن‌آگاهی بود؛ همچنین نحوهٔ صحیح اجرای آن به‌کمک یک متخصص روان‌شناس بالینی ارزیابی شد. محقق به‌منظور بومی‌کردن الگوی مداخلات شناختی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی کابات‌زین (۱۵) سعی کرد از همان جلسهٔ اول که به معرفی ذهن‌آگاهی و

1. Comparative fit index
2. Goodness fit index
3. Root mean square error of approximation
4. Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)
5. Goldberg's General Health Scale
6. Lovibond & Lovibond's Depression Anxiety Stress Scales
7. NEO-Personality Inventory (NEO-FFI)

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]

کیفیت‌های آن اختصاص داشت تا جلسهٔ هشتم که هریک از تمرین‌های رسمی و غیررسمی ذهن‌آگاهی ارائه شد، علاوه‌بر تبیین و ارائهٔ محتوای نظری و عملی مربوط، از مفاهیم و اندیشه‌های ایرانی‌اسلامی که به‌صورت بسیار عمیقی مفاهیم نزدیک به مفهوم ذهن‌آگاهی و کیفیت‌های آن را مورد مداقه قرار داده است، استفاده کند. همچنین در خلال جلسات از اشعار و تمثیل‌ها و استعاره‌هایی متناسب با موقعیت و محتوای جلسات آموزشی، براساس مثنوی معنوی به‌عنوان دایرةالمعارف بزرگ اسلامی‌عرفانی و اشعار سهراب سپهری که شعرش علاوه‌بر درون‌مایهٔ عرفانی به اندیشه و فلسفهٔ شرق و سنت مراقبه بسیار نزدیک است، استفاده شد. لازم به ذکر است، روایی محتوایی طرح آموزشی‌درمانی ارتقای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، به تأیید سه نفر از متخصصان روان‌شناسی بالینی رسید (جدول ۱).

جدول ۱. محتوای آموزش ذهن‌آگاهی به‌تفکیک 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 فلات‌زدگی شغلی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی و لزوم آموزش ذهن‌آگاهی، توضیح دربارهٔ هدایت خودکار و مراقبهٔ خوردن کشمش و سپس مراقبه و وارسی بدن و تنفس آگاهانه به‌مدت سی دقیقه، تکلیف‌دهی
دوم	رویارویی با موانع؛ مرور تکالیف هفتهٔ گذشته (انجام مراقبهٔ وارسی بدن و بحث دربارهٔ این تجربه)، موانع تمرین و راه‌حل‌های برنامهٔ ذهن‌آگاهی برای آن و تمرین مراقبهٔ ذهن‌آگاهی تنفس، بحث دربارهٔ تفاوت بین افکار و احساسات، انجام مراقبه، تکلیف‌دهی
سوم	آگاهی از تنفس یا تنفس آگاهانه؛ تمرین دیدن و شنیدن، مراقبهٔ نشسته و نفس‌کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی، بحث دربارهٔ تکالیف خانگی تمرین سه‌دقیقه‌ای فضای تنفسی، انجام تمرین‌های حرکات یوگا، تکلیف‌دهی
چهارم	ماندن در زمان حال؛ مراقبهٔ نشسته همراه با توجه به تنفس، صداهای بدن و افکار به‌نام مراقبهٔ نشستهٔ چهاربُعدی، آموزش نحوهٔ ماندن در زمان حال، مفهوم تمرکز به توجه، تکلیف‌دهی
پنجم	اجازه/مجوز حضور (پذیرش افکار و احساسات)؛ مرور تکلیف هفتهٔ گذشته، تبیین مفهوم پذیرش، انجام مراقبهٔ نشسته (آگاهی و حضور ذهن از تنفس، صداها، افکار و احساسات)، ارائه و اجرای حرکات یوگا، تکلیف‌دهی
ششم	حقیقت‌نبودن افکار؛ تمرین فضای تنفس سه‌دقیقه‌ای، بحث دربارهٔ تکالیف خانگی در گروه‌های دوتایی، ارائهٔ تمرینی با عنوان «خلق، فکر، دیدگاه‌هایی جداگانه» با این مضمون: محتوای افکار اکثراً واقعی نیستند، استفاده از شعر و استعاره و ارتباط آن با کیفیت ذهن‌آگاهی، تکلیف‌دهی
هفتم	چگونگی مراقبت از خود به بهترین شکل؛ مراقبهٔ نشسته و آگاهی دربارهٔ هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود، ارائهٔ تمرین تهیهٔ فهرستی از رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی، تجربهٔ آگاهی و پذیرش بدون قضاوت (غیرانتخابی)، تکلیف‌دهی
هشتم	پذیرش و تغییر (استفاده از آموخته‌ها تاکنون)؛ مراقبهٔ وارسی بدن، تمرین فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای، بحث دربارهٔ روش‌های کنارآمدن با موانع انجام مراقبه، طرح سؤالاتی دربارهٔ کل جلسات از این قبیل که آیا شرکت‌کنندگان به انتظارات خود دست یافته‌اند؟ آیا دوست دارند این تمرین‌های مراقبه را ادامه دهند؟ آیا مهارت‌های مقابله‌شان افزایش یافته است؟ گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان و پس‌آزمون، آمادگی برای خاتمهٔ جلسات و پایان مداخله

در بخش آمار توصیفی، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مانند میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی به‌کار رفت. شایان ذکر است به‌منظور بررسی پیش‌فرض‌های روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر از آزمون لون (برای بررسی همگنی واریانس‌ها)، آزمون کولموگروف‌اسمیرنف (برای ارزیابی نرمال‌بودن توزیع داده‌ها)، آزمون ام‌باکس و آزمون کرویت موچلی استفاده شد. به‌منظور مقایسهٔ دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت‌شناختی (جنسیت، وضعیت تأهل و سن) آزمون خی‌دو به‌کار رفت. تحلیل‌های آماری مذکور با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۲ صورت گرفت. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

۳ یافته‌ها

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

جدول ۲. توزیع مشخصات دموگرافیک به‌تفکیک گروه آزمایش و گروه گواه

متغیر	سطح متغیر	آزمایش تعداد (درصد)	گواه 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
	متأهل	۹ (۳۲/۲)	۷ (۲۵/۰)	
سن	۲۰تا۳۰ سال	۵ (۱۷/۸)	۷ (۲۵/۰)	۰/۹۸۴
	۳۱تا۴۰ سال	۱۴ (۵۰/۰)	۱۱ (۳۹/۳)	
	۴۱تا۵۰ سال	۶ (۲۱/۴)	۸ (۲۸/۶)	
	۵۱تا۶۰ سال	۳ (۱۰/۸)	۲ (۷/۱)	

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]

نتایج مربوط به توزیع فراوانی و مقایسهٔ 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=۰/۷۸۹)، تأهل (p=۰/۵۶۲) و سن (p=۰/۹۸۴) تفاوت معناداری به‌لحاظ آماری باهم نداشتند.

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

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	آزمایش	۱۷/۸۶	۳/۷۴۹	۳۳/۵۷	۳/۴۸	۳۰/۱۵	۳/۹۱۰
	گواه	۱۸/۹۱	۳/۹۲۷	۱۹/۴۷	۴/۰۶۵	۱۷/۱۵	۳/۷۷۷
توافق‌پذیری	آزمایش	۲۵/۱۷	۵/۹۶۰	۵۳/۳۴	۶/۱۱۲	۴۵/۶۰	۵/۳۱۲
	گواه	۲۷/۵۲	۶/۱۱۵	۲۹/۳۱	۵/۷۷۰	۲۸/۸۷	۵/۹۵۴

براساس 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، به‌منظور رعایت پیش‌فرض‌ها، نتایج آزمون‌های ام‌باکس، کرویت موچلی و لون بررسی شد. ازآنجاکه آزمون ام‌باکس برای هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نبود، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس‌کوواریانس رد نشد (p>۰/۰۵). همچنین معنادارنبودن 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>۰/۰۵). درنهایت بررسی نتایج آزمون کرویت موچلی مشخص کرد، این آزمون برای متغیرهای پژوهش معنادار بود؛ ازاین‌رو فرض برابری واریانس‌های درون‌آزمودنی‌ها (فرض کرویت) رعایت نشد (p<۰/۰۰۱)؛ بنابراین از آزمون گرین‌هاوس‌گیزر به‌منظور بررسی نتایج آزمون تک‌متغیره برای اثرات درون‌گروهی و اثرات متقابل استفاده شد. همچنین آزمون لاندای ویلکز با مقداری برابر با ۰/۱۴ (p<۰/۰۰۱) تفاوت معناداری را از نظر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری در دو گروه آزمایش و گواه در سطح معناداری ۰/۰۵ نشان داد.

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

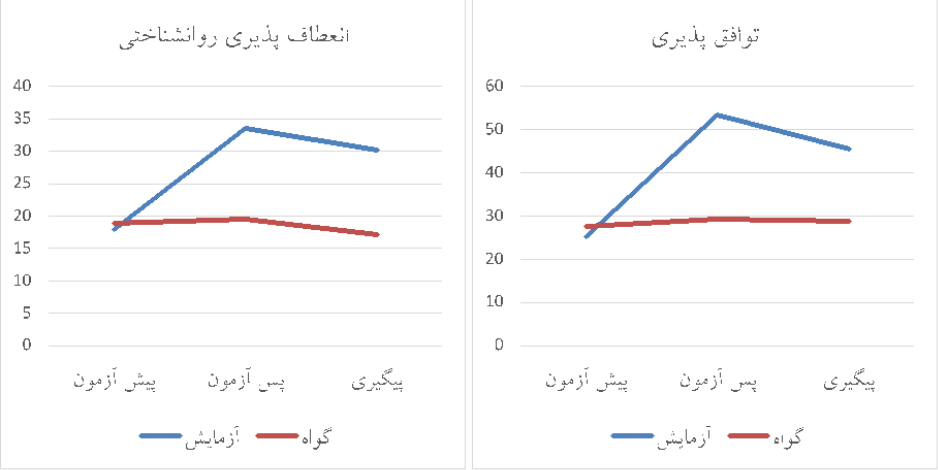
مقیاس	منبع متغیر	منبع اثر	F	مقدار احتمال	مجذور اتا
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	درون‌گروهی	زمان	۱۳۹/۶۸	<۰/۰۰۱	۰/۸۳
		زمان*گروه	۸۷/۱۵	<۰/۰۰۱	۰/۸۵
	بین‌گروهی	گروه	۹۹/۷۳	<۰/۰۰۱	۰/۶۴
توافق‌پذیری	درون‌گروهی	زمان	۶۹/۲۴	<۰/۰۰۱	۰/۷۱
		زمان*گروه	۳۹/۰۴	<۰/۰۰۱	۰/۸۰
	بین‌گروهی	گروه	۶۶/۸۸	<۰/۰۰۱	۰/۵۶

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، تحلیل واریانس متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برای عامل درون‌گروهی (زمان) (F=۱۳۹/۶۸، p<۰/۰۰۱) و بین‌گروهی (F=۹۹/۷۳، p<۰/۰۰۱) معنادار بود؛ همچنین تحلیل واریانس متغیر توافق‌پذیری برای عامل درون‌گروهی (زمان) (F=۶۹/۲۴، p<۰/۰۰۱) و بین‌گروهی (F=۶۶/۸۸، p<۰/۰۰۱) معنادار بود. این مطلب بدین‌معنا بود که هر دو متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری بین دو گروه آزمایش و گواه در طی مراحل پژوهش اختلاف معناداری داشتند که حاکی‌از تأثیر مداخله بود. برای بررسی تفاوت‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در هریک از متغیرها از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که نتایج در جدول ۵ مشاهده می‌شود.

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

متغیر	مراحل		تفاوت میانگین	خطای استاندارد برآورد	مقدار p
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۱۵/۷۱	۰/۶۰	<۰/۰۰۱
		پیگیری	-۱۲/۲۹	۰/۶۱	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۳/۴۲	۰/۵۴	۰/۰۳۵
توافق‌پذیری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۲۸۱۷	۰/۷۲	<۰/۰۰۱
		پیگیری	-۲۰/۴۳	۰/۷۳	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	پیگیری	۷/۷۴	۰/۷۱	۰/۰۱۱

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]



نمودار ۱. مقایسهٔ پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری میانگین متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری در گروه آزمایش و گروه گواه

نتایج جدول ۵ و نمودار ۱ نشان می‌دهد، در گروه آزمایش، میانگین نمرات متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مرحلهٔ پس‌آزمون بیشتر از مرحلهٔ پیش‌آزمون بود ($p<۰/۰۰۱$). میانگین نمرات متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در مرحلهٔ پیگیری نیز تفاوت معناداری با مرحلهٔ پیش‌آزمون داشت ($p<۰/۰۰۱$)؛ همچنین تفاوت معناداری بین دو مرحلهٔ پس‌آزمون و پیگیری در میانگین نمرات متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مشاهده شد ($p=۰/۰۳۵$). نتایج نشان داد، در گروه آزمایش، میانگین نمرات متغیر توافق‌پذیری در مرحلهٔ پس‌آزمون بیشتر از پیش‌آزمون بود ($p<۰/۰۰۱$). توافق‌پذیری در مرحلهٔ پیگیری نیز تفاوت معناداری با مرحلهٔ پیش‌آزمون داشت ($p<۰/۰۰۱$). همچنین تفاوت معناداری بین دو مرحلهٔ پس‌آزمون و پیگیری مشاهده شد ($p=۰/۰۱۱$). نتایج حاکی‌از آن بود که اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی در مرحلهٔ پیگیری در گروه آزمایش، برای هر دو متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری ماندگار نبود و در پیگیری به‌طور معناداری کاهش یافت.

۴ بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری دانشجویان با هوش هیجانی پایین اجرا شد. نتایج نشان داد، میانگین نمرهٔ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دانشجویان دارای هوش هیجانی پایین، بعد از مداخله در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه افزایش معناداری داشت. این یافته با نتایج پژوهش زو و همکاران همسوست. آن‌ها دریافتند، درمان مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی منجربه بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شود (۱۳). همچنین این یافته با نتایج پژوهش کابات‌زین همسوست. او مشخص کرد، درمان ذهن‌آگاهی به بهبود سلامت روان کمک می‌کند (۱۵). پژوهش ناهمسویی در این زمینه یافت نشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد برای تمرکز بر موقعیت کنونی و استفاده از فرصت‌های آن موقعیت به‌منظور گام‌برداشتن در راستای اهداف و ارزش‌های درونی، باوجود حضور رویدادهای روان‌شناختی چالش‌انگیز یا ناخواسته و توانایی فرد برای ارتباط کامل با زمان حال به‌عنوان انسانی هشیار و توانایی او برای تغییر یا ادامهٔ رفتار درجهت ارزش‌هایش اشاره دارد (۲۵). حال آنکه آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی، هشیاری غیرقضاوتی و توصیف‌نشدنی و مبتنی‌بر زمان حال را دربارهٔ تجربه‌ای که در لحظه‌ای خاص در محدودهٔ توجه یک فرد قرار دارد، افزایش می‌دهد و علاوه‌براین موجب اعتراف به تجربه و پذیرش آن در فرد می‌شود (۲۶)؛ ازاین‌رو به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ گوید و وی را در شناخت، مدیریت و حل تعارضات روزمره تواناتر سازد (۶). همچنین بخشی از مشکل انعطاف‌ناپذیری در عواملی چون حضورنداشتن آگاهانه در مکان و زمان نهفته است؛ بنابراین ارتقای ذهن‌آگاهی ازطریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن و معطوف‌کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و گامی مؤثر در افزایش توجه و آگاهی دربارهٔ افکار، هیجانات و تمایلات عملی و به‌تبع آن، هماهنگ‌شدن رفتارهای سازگارانه و حالت‌های روان‌شناختی مثبت و بهبود قابلیت‌های افراد در مدیریت رفتار در تعاملات اجتماعی است (۱۷).

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد، میانگین نمرهٔ توافق‌پذیری دانشجویان دارای هوش هیجانی پایین، بعد از مداخله در گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه افزایش معناداری داشت. این یافته با نتایج پژوهش لاتزمن و ماسودا همسوست. آن‌ها دریافتند، درمان ذهن‌آگاهی مبتنی‌بر کاهش استرس منجربه بهبود سلامت روان‌شناختی و بهزیستی در نمونه‌های بالینی می‌شود (۱۴). همچنین این یافته با نتایج مطالعهٔ تامپسون و والتز (۱۷) و پژوهش باباخانی (۱۸) همسوست. آن‌ها نشان دادند، درمان ذهن‌آگاهی بر سازگاری و سلامت روان دانشجویان مؤثر است. پژوهش ناهمسویی در این زمینه یافت نشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، افراد سازگار یا افراد دارای نمرهٔ بیشتر در عامل توافق‌گرایی، احترام زیادی برای دیگران قائل می‌شوند و به هماهنگی با دیگران بیشتر ارزش می‌دهند و اهل مذاکره و مصالحه هستند؛ ازاین‌رو از لحاظ اجتماعی مطلوب‌تر و محبوب‌تر و به‌لحاظ روانی سالم‌ترند (۶). همچنین افراد توافق‌پذیر به‌طورکلی خوش‌خو، حمایتی، دلسوز و دارای حس تعاون با دیگران هستند و مشخصهٔ اصلی

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]

افراد ذهن‌آگاه، همدلی، دلسوزی و بی‌تفاوت‌نبودن 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 بکشد (۱۶). از طرف دیگر می‌توان گفت، ذهن‌آگاهی قابلیتی مثبت است که به فرد اجازه می‌دهد به جایگزین‌ها فکر کند و خود را با شرایط جدید پیرامون سازگار سازد؛ درواقع فرد ذهن‌آگاه شیوهٔ فراشناختی پردازش را به‌کار می‌گیرد و توافق‌پذیری را افزایش می‌دهد (۸).

در شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، تمرینات و تکنیک‌های ذهن‌آگاهی به‌منظور افزایش آگاهی و تغییردادن موقعیت‌های چالش‌انگیز ازجمله حالت‌ها و موقعیت‌های هیجانی منفی، بدون واکنش به‌طور خودکار و عادت‌وار طراحی شده است (۱۸). افراد درنتیجهٔ آموزش این مهارت‌ها تجربیات را به‌عنوان عناصر مجزا از خود و به‌منزلهٔ حالتی گذرا و موضوعی برای تغییر می‌پذیرند؛ بنابراین به‌جای کاوش موضوع یا اجتناب شناختی یا رفتاری از تجربهٔ آن، این تجربیات را مانند سایر تجربیات که خنثی است یا دارای بار هیجانی نیست، می‌پذیرند و درنهایت درونی می‌کنند. درواقع آموزش ذهن‌آگاهی به افراد می‌آموزد چگونه مهارت‌های عادتی واقع در موتور مرکزی[1] 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 دردسترس قرار گیرد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود؛ ازجمله 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 مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی با هیچ درمان دیگری به‌طور هم‌زمان مقایسه نشد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی باتوجه به اینکه مزیت شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی درمقایسه با رویکردهای گذشته، پیشگیری از برگشت نشانه‌ها است، دورهٔ بلندمدت‌تر (حداقل شش ماه و حداکثر دوازده ماه) برای نشان‌دادن پایداری اثر درمان نتایج انتخاب شود و از دیگر درمان‌های روان‌شناختی علاوه‌بر مداخلهٔ مذکور برای ارتقای انعطاف‌پذیری و توافق‌پذیری دانشجویان بهره گرفته شود. در پژوهش حاضر به‌دلیل محدودیت زمانی و امکانات از پرسش‌نامه‌های استاندارد موجود استفاده شد که به‌نظر می‌رسد این موضوع به‌صورت خوداظهاری محدودیت‌هایی به‌همراه 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 به‌کار رود. همچنین باتوجه به نتایج پژوهش حاضر، به مشاوران تحصیلی به‌کارگیری بسته‌های آموزشی طراحی‌شده توسط روان‌شناسان تربیتی براساس مداخلات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بومی و متناسب با فرهنگ بهداشت روانی جامعهٔ 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 بستهٔ آموزشی‌درمانی اثربخش برای بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و توافق‌پذیری در دانشجویان با هوش هیجانی پایین به روان‌شناسان تربیتی و مشاوران تحصیلی توصیه کرد.

۶ تشکروقدردانی

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

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: تمامی افراد به‌شکل کتبی اطلاعاتی دربارهٔ 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 منافعی بین آن‌ها وجود ندارد. این مقاله برگرفته از پایان‌نامهٔ کارشناسی‌ارشد رشتهٔ 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 نامهٔ ۷۳ صادر شده است.

[1]. Central engine

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]

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. Fron 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

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]

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

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2025-12-19]