MEJDS. 2024; 14:125.

Published online 2025 Jan. **Original Article**

Determining the Effectiveness of Relationship Improvement Training Based on Mindfulness on Cognitive Regulation of Emotion and Psychological Flexibility of Divorced Women Experienced Infidelity with Teenage Children

Nakhai A[1], *Nouhi Sh[2], Aghaei H[2]

Author Address
1. MA in Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran;
2. Assistant Professor of Psychology Department, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran;
***Corresponding Author's Email**: psynut.sh@shahrood.ac.ir

Received: 2023 October 23; **Accepted**: 2023 December 10

Abstract

Background & Objectives: One of the problems that causes family breakdown is marital infidelity. Marital infidelity may have adverse effects on teenage children. This experience may increase stress, anxiety, and depression in children. Therefore, to prevent divorce due to marital infidelity and prevent its damage, attention should be paid to the factors affecting it. One of these factors is cognitive emotion regulation. Psychological flexibility may be a phenomenon related to marital infidelity. Marital infidelity is one of the issues that may cause distress and depression in individuals, and this can have adverse effects on mothers with teenage children. Mindfulness interventions are an effective method to help mothers deal with this issue. In this method, mothers facilitate the improvement of their mental state through mental exercises and move towards improving their relationships with themselves and others. Therefore, this research aimed to determine the effectiveness of mindfulness–based relationship improvement training on cognitive regulation of emotion and psychological flexibility of divorced women who have experienced betrayal with teenage children.

Methods: The current quasi–experimental research employed a pretest–posttest design with a control group. The statistical population of this research comprised all the divorced women who experienced infidelity and their teenage children who were referred to Yara and Behnam counseling centers in the first and seventh districts of Tehran City, Iran. They also included the employees of Razi Hospital in Tehran in 2022—the number of samples equal to about 15 people for each group. Therefore, among the statistical population, 30 eligible volunteers were included in the study and were randomly assigned to the experimental and control groups (each group included 15 people). After selecting the people of the sample group and before starting the treatment program, the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) (Garnefski & Kraaij, 2002) and the Acceptance and Practice Questionnaire–II (Bond et al., 2011) were distributed in both groups. After that, the relationship improvement training program based on mindfulness was implemented in the experimental group (6 sessions of 90 minutes, once a week), and the control group was not subjected to any treatment program. In the end, the posttest was done again from both groups. Also, after the end of the research, the treatment programs implemented in this research were implemented in the control group to maintain ethical standards. The inclusion criteria included divorced women with a history of infidelity, having teenage children, at least a diploma level of education, and not participating in other therapeutic interventions at the same time. The exclusion criteria included the absence of more than three sessions and non–observance of group therapy rules. This research observed ethical standards including obtaining informed consent and ensuring privacy and confidentiality. Also, when participating in the research, the participants were free to withdraw from the research at any time and provide individual information. They were assured that the information would remain confidential, which was fully respected. Data analysis was carried out in two parts: descriptive statistics and inferential statistics. Univariate analysis of covariance was used at the descriptive statistics, mean and standard deviation, and inferential statistics levels. Data analysis was done using SPSS software version 24, and the significance level of the tests was considered to be 0.05.

Results: The findings of the research showed that relationship improvement training based on mindfulness on cognitive regulation of emotion and psychological flexibility of divorced women who experienced betrayal with teenage children was significant ($p<0.001$).

Conclusion: Mindfulness–based relationship improvement training can help divorced women who have experienced betrayal develop healthier coping mechanisms, strengthen their emotional intelligence, and improve their ability to communicate effectively in their relationships. To forgive by increasing self–awareness and promoting acceptance, they can also develop greater flexibility and resilience in the face of life's challenges.

Keywords: Relationship improvement training based on mindfulness, Cognitive regulation of emotions, Psychological flexibility, Divorce, Betrayal.

Copyright © 2024, 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 ۱۴۰۳؛ (۱۴):۱۲۵.

انتشار برخط دی ۱۴۰۳ مقاله پژوهشی اصیل

تعیین اثربخشی آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر نظم‌جویی شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مطلقهٔ خیانت‌دیدهٔ دارای فرزند نوجوان

اکرم نخعی[۱]، *شهناز نوحی[۲]، حکیمه آقایی[۲]

توضیحات نویسندگان

۱. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود ایران؛

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** psynut.sh@shahrood.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱آبان۱۴۰۲؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۹آذر۱۴۰۲

چکیده

زمینه و هدف: اختلافات خانوادگی و طلاق، از معضلات اجتماعی بسیار مهم در جامعهٔ ما به‌شمار می‌آید. از دلایل بسیار مهم این اختلافات و طلاق‌ها مربوط به خیانت زناشویی است؛ بنابراین پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر نظم‌جویی شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مطلقهٔ خیانت‌دیده با فرزند نوجوان انجام شد.

روش‌بررسی: روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی زنان مطلقهٔ خیانت‌دیدهٔ دارای فرزند نوجوان تشکیل دادند که به مراکز مشاورهٔ یارا و بهنام در منطقهٔ یک و منطقهٔ هفت شهر تهران در سال ۱۴۰۱ مراجعه کردند. از بین آن‌ها سی نفر داوطلب واجد شرایط وارد مطالعه شدند و به‌تصادف در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. سپس پرسش‌نامهٔ تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲) و پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل‌ـ ویرایش دوم (بوند و همکاران، ۲۰۱۱) توسط دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل شد. گروه آزمایش آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی را در هشت جلسهٔ نوددقیقه‌ای و هر جلسه هفته‌ای یک‌بار، دریافت کرد؛ اما برای گروه گواه هیچ برنامهٔ درمانی ارائه نشد. داده‌ها بااستفاده از نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ و روش تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ بود.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر بهبود نظم‌جویی شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مطلقهٔ خیانت‌دیدهٔ دارای فرزند نوجوان، مؤثر بود ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر بهبود نظم‌جویی شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مطلقهٔ خیانت‌دیده با فرزند نوجوان، اثربخشی دارد. می‌توان گفت، آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، به زنان مطلقهٔ خیانت‌دیده کمک می‌کند سازوکارهای مقابلهٔ سالم‌تری را توسعه دهند و توانایی خویش را برای برقراری ارتباط مؤثر در روابط خود بهبود بخشند.

کلیدواژه‌ها: آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، نظم‌جویی شناختی هیجان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، طلاق، خیانت.

حق انتشار محفوظ است © ۱۴۰۳، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیارـ 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.

۱ مقدمه

خانواده به‌عنوان واحدی اجتماعی دربرگیرندهٔ بیشترین و اساسی‌ترین مناسبات انسانی است که براساس ازدواج شکل می‌گیرد. ازدواج تعهدی با عشق و مسئولیت برای صلح و شادی و توسعهٔ روابط خانوادگی است. مردم به‌دلایل بسیاری مانند عشق، شادی، همراهی و آرزوی داشتن فرزندان، جاذبهٔ جسمانی یا گرایش به گریز از وضعیتی ناشاد و ناخشنودی، ازدواج می‌کنند (۱). رویداد ازدواج ورود به مرحلهٔ جدیدی از زندگی است که بخشی مهم از حیات فردی و اجتماعی هر فرد را در برمی‌گیرد. تعهد زوجین به یکدیگر از عوامل بسیار مهم برای ساختن رابطه‌ای سالم و پایدار است. تعهد به‌معنای پایبندی به تعهدات و وظایفی است که زوجین درقبال یکدیگر دارند. این موضوع شامل تعهد به احترام و عشق به یکدیگر، پشتیبانی از یکدیگر در موقعیت‌های دشوار، به‌اشتراک گذاشتن مسئولیت‌ها و تصمیم‌گیری‌ها و بسیاری از عوامل دیگر است (۲). یکی از مشکلاتی که باعث ازهم‌پاشیده‌شدن خانواده می‌شود، خیانت زناشویی است؛ به‌طورکلی خیانت، برقراری هرگونه رابطهٔ عاطفی و جنسی با نفر سوم و بدون‌آگاهی همسر تعریف می‌شود که تعهد رابطهٔ زناشویی را نقض می‌کند و با رنج‌های عاطفی به همسر خیانت‌دیده همراه است (۳). خیانت زناشویی به‌معنای رابطهٔ جنسی یا عاطفی غیرمجاز یکی از زوجین با شخص دیگری است. این امر سبب شکست رابطه، نارضایتی و افزایش سطح تنفر و کاهش اعتماد به یکدیگر می‌شود (۴). خیانت زناشویی بیشترین تأثیر را بر رابطهٔ زوجیت دارد. این اقدام خیانت‌آمیز می‌تواند موجب نارضایتی عمیق، شکست رابطه، افزایش تنش‌ها و کاهش اعتماد به همدیگر شود. علاوه‌براین خیانت زناشویی، به‌شکل درخورتوجهی روحیه و اعتمادبه‌نفس خیانت‌کار را تضعیف می‌کند (۵). خیانت زناشویی امکان دارد بر فرزندان نوجوان تأثیرات منفی داشته باشد. این تجربه ممکن است باعث افزایش استرس و اضطراب و افسردگی در فرزندان شود؛ همچنین، اعتمادبه‌نفس و اعتماد به دیگران را در فرزندان کاهش می‌دهد و ممکن است بر رابطهٔ آن‌ها با والدین تأثیر بگذارد. به‌همین دلیل مهم است که والدین به فرزندان خود توضیح دهند این اتفاقات روی می‌دهد و درصورت نیاز به کمک مشاوره، همراه باشند (۶).

بنابراین به‌منظور جلوگیری از طلاق به‌علت خیانت زناشویی و جلوگیری از آسیب‌های ناشی‌از آن، باید به عوامل مؤثر بر آن توجه کرد. عوامل کوچک و بزرگی در خانواده وجود دارد که خانواده را دربرابر مشکلاتی از این قبیل پایدار می‌کند و موجب می‌شود اعضا در کنار یکدیگر محکم بایستند و با مشکلات مبارزه کنند (۷). یکی از این عوامل، نظم‌جویی شناختی هیجان است. آنچه می‌تواند به رضایت زوجین از یکدیگر و درنهایت وفاداری آن‌ها در زندگی مشترک کمک کند، توانمندی افراد در مقابله با مشکلات، تحمل آشفتگی و توانمندی در استفاده از مهارت‌هایی برای مدیریت هیجانات منفی است. مدیریت و تنظیم شناختی هیجان[1]، مفهومی در روان‌شناسی است که به توازن و هماهنگی بین هیجانات و فرایندهای شناختی اشاره دارد. این مفهوم به‌معنای توانایی مدیریت و تنظیم هیجانات در حالت‌های مختلف است. نظم‌جویی شناختی هیجان کامل، سه عنصر اصلی را در بر می‌گیرد: شناخت: به‌معنای درک و فهم هیجانات؛ هیجان: به‌معنای تجربهٔ هیجانات؛ نظم‌جویی: به‌معنای توانایی مدیریت و تنظیم هیجانات (۸). تنظیم هیجان شامل تمام تلاش‌های ضمنی و نیز عمدی برای تعدیل پاسخ عاطفی است (۷).

ازسوی‌دیگر پژوهش‌ها حاکی‌از آن بود که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ممکن است پدیده‌ای مرتبط با خیانت زناشویی باشد؛ برای مثال کاشدان و راتنبرگ بیان کردند، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی جنبهٔ اساسی در سلامت است و می‌تواند در موقعیت‌هایی همچون مواجهه با خیانت زناشویی نقش مهمی را ایفا کند (۹). بیان این نکته ضروری است که همچون باورهای فراشناختی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نیز با ابعاد شناختی و مداخلات شناختی ارتباط دارد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان توانایی مرتبط‌ماندن با لحظهٔ کنونی باوجود افکار و احساسات و وضعیت جسمانی ناخوشایند تعریف شده است که رفتارها براساس موقعیت و ارزش‌های شخصی انتخاب می‌شوند؛ درواقع، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تنها یک حالت خوشحالی و راحتی نیست؛ بلکه توانایی هدایت منعطف ازطریق تغییر خواسته‌ها و رفتارها در مواجهه با افکار و احساسات آزاردهنده است (۱۰)؛ به‌بیانی‌دیگر انعطاف‌پذیری شناختی را می‌توان ظرفیت پایداری یا تغییر رفتار تعریف کرد که آگاهی و ارتباط با افکار و احساسات قدردانی از فرصت‌هایی که دست داده است و در خدمت گرفتن اهداف و ارزش‌های شخصی را شامل می‌شود (۱۱).

همان‌طورکه گفته شد، خیانت زناشویی از مسائلی است که امکان دارد سبب ناراحتی و افسردگی در افراد شود و این مسئله برای مادران دارای فرزند نوجوان می‌تواند تأثیرات منفی داشته باشد (۶). مادران در این شرایط ممکن است با احساساتی همچون ترس و نگرانی و شک دست‌وپنجه نرم کنند (۵). برای کمک به مادران در مقابله با این مسئله، مداخلات ذهن‌آگاهی روشی مؤثر است. در این روش، مادران به کمک تمرینات ذهنی، بهبود حالت ذهنی خود را تسهیل می‌کنند و به‌سمت بهبود روابط خویش با خود و دیگران حرکت می‌نمایند (۱۲). مداخلات ذهن‌آگاهی براساس اصولی طراحی شده است که به‌کمک آن‌ها می‌توان بهبود حالت ذهنی خود را تسهیل کرد و به‌سمت بهبود روابط خویش با خود و دیگران حرکت کرد (۱۳). در این روش، فرد به تمرکز بر لحظه‌های فعلی و رویدادهای آن لحظه می‌پردازد و به خود اجازه می‌دهد تجربهٔ درحال بودن را تجربه کند. این تمرکز بر لحظهٔ حاضر، فرد را یاری می‌کند از افکار و نگرانی‌های آینده اجتناب ورزد. فرد سعی دارد احساسات و تجربیات خود را بدون‌قضاوت بپذیرد و به‌جای مقابله، با آن‌ها همراه شود (۱۴). این پذیرش، به فرد کمک می‌کند احساسات منفی خود را درک کند و با آن‌ها همراه شود. همچنین فرد به تجربیات خود توجه می‌کند و به‌جای فرار از آن‌ها، سعی دارد با آن‌ها همراه شود و از آن‌ها یاد بگیرد (۱۵). این توجه به تجربه، فرد را یاری می‌کند با چالش‌های خود بهتر مقابله کند. در مداخلات ذهن‌آگاهی فرد سعی دارد از قضاوت و نقد خود و دیگران خودداری کند. این نبود قضاوت، به فرد کمک می‌کند با دید بازتر به خود و دیگران بنگرد و روابط بهتری را برقرار سازد (۱۶).

[1]. Emotion cognitive regulation

یکی از دلایل مهم انجام تحقیقات درزمینهٔ تقویت رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، بازسازی شناختی، تنظیم عاطفی و انعطاف‌پذیری روانی برای زنان مطلقهٔ با تجربهٔ خیانت و دارای فرزندان نوجوان، این است که مداخلات مبتنی‌بر شواهد را برای بهبود رفاه آن‌ها ارائه می‌دهد. این مطلب می‌تواند پیامدهای چشمگیری برای متخصصان سلامت روان، سیاست‌گذاران و افرادی که به‌دنبال راه‌های مؤثر برای مقابله با چالش‌های طلاق و خیانت هستند، داشته باشد. درنهایت، این موضوع نتایج بهتری برای زنان مطلقه و خانواده‌های آن‌ها در پی دارد. همچنین به درک بهتری از نحوهٔ استفاده از رویکردهای مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی برای ارتقای سلامت روان و رفاه در جمعیت‌های مختلف منجر می‌شود؛ بنابراین باتوجه به مطالب گفته‌شده، پژوهش حاضر باهدف تعیین اثربخشی آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر نظم‌جویی شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مطلقهٔ خیانت‌دیده با فرزند نوجوان انجام شد.

۲ روش‌بررسی

روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری پژوهش را تمامی زنان مطلقهٔ خیانت‌دیدهٔ دارای فرزند نوجوان تشکیل دادند که به مراکز مشاورهٔ یارا و بهنام در منطقهٔ یک و منطقهٔ هفت شهر تهران در سال ۱۴۰۱ مراجعه کردند. حجم نمونه ازطریق نرم‌افزار G*Power به‌گونه‌ای تعیین شد که مطالعه توان لازم را برای تشخیص اختلاف حداقل ۱ واحد از میزان متغیرهای وابسته، بین گروه آزمایش و گروه گواه داشته باشد. بافرض احتمال خطای نوع اول ۵درصد و احتمال خطای نوع دوم ۲۰درصد و نیز با فرض انحراف معیار ۰/۹، تعداد حجم نمونه برابر حدوداً پانزده نفر برای هر گروه به‌دست آمد (۱۷)؛ لذا از بین جامعه آماری سی نفر داوطلب واجد شرایط به‌صورت دردسترس وارد مطالعه شدند و به‌تصادف در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه پانزده نفر) قرار گرفتند. روش اجرا به‌این‌ترتیب بود که پس از انتخاب افراد گروه نمونه و قبل از شروع برنامهٔ درمانی، پرسش‌نامهٔ تنظیم شناختی هیجان[1] (۱۸) و پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل‌ـ ویرایش دوم[2] (۱۹) بین دو گروه توزیع شد. پس از آن گروه آزمایش برنامهٔ آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی را به‌صورت هشت جلسهٔ نوددقیقه‌ای و هر جلسه هفته‌ای یک‌بار، دریافت کرد؛ اما برای گروه گواه هیچ برنامهٔ درمانی ارائه نشد. در انتها مجدد در دو گروه پس‌آزمون انجام گرفت. پس از پایان پژوهش به‌منظور حفظ موازین اخلاقی، برنامه‌های درمانی انجام‌شده در این پژوهش روی گروه گواه نیز اجرا شد.

معیارهای ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بود از: کسب نمرات کمتر از میانگین در پرسش‌نامهٔ تنظیم شناختی هیجان (۱۸) و پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل‌ـ ویرایش دوم (۱۹)؛ دارای فرزند نوجوان؛ حداقل سطح تحصیلات دیپلم؛ شرکت‌نکردن هم‌زمان در مداخلات درمانی دیگر. معیارهای خروج آزمودنی‌ها از پژوهش، غیبت بیش از سه جلسه و رعایت‌نکردن قوانین گروه‌درمانی بود. در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه و تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. همچنین زمان شرکت در پژوهش، شرکت‌کنندگان دربارهٔ خروج از پژوهش در هرزمان و ارائهٔ اطلاعات فردی مختار بودند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد.

روش اجرا به این‌ترتیب بود که پس از مراجعه به کلینیک‌های مشاورهٔ یارا منطقهٔ یک و بهنام منطقهٔ هفت در شهر تهران، سی نفر از زنان دارای معیارهای ورود به مطالعه، انتخاب شدند. سپس در دو گروه آزمایش و گروه گواه به‌طور تصادفی قرار گرفتند. در ادامه قبل از شروع برنامهٔ درمانی پرسش‌نامهٔ تنظیم شناختی هیجان (۱۸) و پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل ویرایش دوم (۱۹) بین دو گروه توزیع شد. گروه آزمایش برنامهٔ آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی را به‌صورت هشت جلسهٔ نوددقیقه‌ای دریافت کرد؛ اما برای گروه گواه هیچ مداخله‌ای اجرا نشد. در انتها مجدد پرسش‌نامه‌های مذکور در بین آزمودنی‌های دو گروه توزیع شد.

ابزارها و جلسات درمانی زیر در پژوهش به‌کار رفت.

ـ پرسش‌نامهٔ تنظیم شناختی هیجان: پرسش‌نامهٔ تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۲) ابزاری هیجده‌ماده‌ای است (۱۸) که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی‌زای زندگی در اندازه‌های پنج‌درجه‌ای از هرگز=۱ تا همیشه=۵، برحسب نُه زیرمقیاس به‌شرح زیر می‌سنجد: خودسرزنشگری (گویه‌های ۱ و ۲)؛ تمرکز بر فکر/نشخوارگری (گویه‌های ۵ و ۶)؛ دیگرسرزنشگری (گویه‌های ۱۷ و ۱۸)؛ فاجعه‌نمایی (فاجعه‌آمیزپنداری) (گویه‌های ۱۵ و ۱۶)؛ کم‌اهمیت‌شماری (گویه‌های ۱۳ و ۱۴)؛ پذیرش (گویه‌های ۳ و ۴)؛ ارزیابی مجدد مثبت (گویه‌های ۱۱ و ۱۲)؛ تمرکز مجدد مثبت (گویه‌های ۷ و ۸)؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (گویه‌های ۹ و ۱۰). حداقل و حداکثر نمره در هرزیرمقیاس به‌ترتیب ۲ و ۱۰ است. نمرهٔ بیشتر نشان‌دهندهٔ استفادهٔ بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است. راهبرد شناختی تنظیم هیجان در پرسش‌نامهٔ تنظیم شناختی هیجان به دو دستهٔ کلی راهبردهای انطباقی (سازش‌یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش‌نایافته) تقسیم می‌شود. زیرمقیاس‌های کم‌اهمیت‌شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، راهبردهای سازش‌یافته و زیرمقیاس‌های خودسرزنشگری، دیگرسرزنشگری، تمرکز بر فکر/ نشخوارگری و فاجعه‌نمایی، راهبردهای سازش‌نایافته را تشکیل می‌دهد (۱۸). ضریب پایایی برای خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه توسط گارنفسکی و همکاران در دامنهٔ ۰/۷۱تا۰/۸۱ و ضریب روایی نسبی محتوا معادل ۰/۶۲ به‌دست آمد (۱۸). پرسش‌نامهٔ تنظیم شناختی هیجانی در فرهنگ ایرانی توسط حسنی هنجاریابی شد (۲۰). در پژوهش حسنی پایایی مقیاس براساس روش‌های همسانی درونی (با دامنهٔ آلفای کرونباخ ۰/۷۶تا۰/۹۲)، بازآزمایی (با دامنهٔ همبستگی ۰/۵۱تا۰/۷۷)، روایی پرسش‌نامهٔ مذکور ازطریق تحلیل مؤلفهٔ اصلی بااستفاده از چرخش واریماکس همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها (با دامنهٔ همبستگی ۰/۳۲تا۰/۶۷) و روایی ملاکی هم‌گرا، مطلوب گزارش شد (۲۰).

[1]. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

[2]. Acceptance And Practice Questionnaire-II

ـ پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل ـ ویرایش دوم: این پرسش‌نامه توسط بوند و همکاران در سال ۲۰۱۱ برای سنجش اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل باوجود افکار و احساس‌های ناخواسته، تدوین شد (۱۹). پرسش‌نامه دارای هفت پرسش است که سؤالات پرسش‌نامه براساس مقدار توافق در مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای (هرگز=۱، خیلی به‌ندرت=۲، به‌ندرت=۳، گاهی اوقات=۴، بیشتر اوقات=۵، تقریباً همیشه=۶، همیشه=۷) رتبه‌بندی می‌شود. نمره‌های بیشتر در پرسش‌نامه نشان‌دهندهٔ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی کمتر و اجتناب تجربی بیشتر است (۱۹). نمرهٔ برش پرسش‌نامه ۲۵ بود (۱۹). پایایی آزمون‌بازآزمون پرسش‌نامه توسط بوند و همکاران ۰/۸۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۴ به‌دست آمد. بوند و همکاران روایی هم‌گرای این پرسش‌نامه را بااستفاده از همبستگی آن با مقیاس افسردگی و اضطراب و استرس[1] برابر با ۰/۶۱ و با فهرست علائم روانی برابر با ۰/۷ گزارش کردند (۱۹). ایمانی ضریب پایایی همسانی درونی پرسش‌نامه را به‌روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست آورد و ضریب پایایی (بازآزمایی) پرسش‌نامه در کل نمونه ۰/۷۱ بود (۲۱). به‌منظور تعیین روایی هم‌گرای ویرایش دوم پرسش‌نامهٔ پذیرش و عمل، همبستگی آن با نمره‌های مقیاس افسردگی و اضطراب و استرس محاسبه شد که به‌ترتیب برابر با ۰/۵۷ و ۰/۵۵ و ۰/۵۱ بود (۲۱).

ـ آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی: شرح جلسات آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی براساس بستهٔ گالانت و همکاران بود (۲۲). در پژوهش حاضر پس از مطالعهٔ دقیق، به ارزیابی روایی محتوایی بستهٔ آموزشی، توسط پنج نفر از متخصصان روان‌شناسی پرداخته شد. طراحی بستهٔ درمانی حاضر برای هشت جلسه (هشت هفته، هر هفته یک جلسهٔ نوددقیقه‌ای) صورت گرفت که شرح جلسات در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی

جلسات	محتوای جلسات
اول	ایجاد رابطهٔ حسنه، لزوم استفاده از آموزش ذهن‌آگاهی، آگاهی از حالت خودکار و هدایت خودکار ذهن درموقع ربوده‌شدن ذهن توسط اشتغالات ذهنی و تلاش برای کنترل آن (بااستفاده از تمرین‌های تجربی و استعاره نظیر توجه آگاهانه به فعالیت‌های عادی روزانه مثل مسواک‌زدن و تمرین خوردن کشمش شامل برداشتن، دیدن، لمس‌کردن، بوییدن، به‌دهان گذاشتن، جویدن، بلعیدن و رد حسی، استفاده از تمرین‌های عادت‌شکن و انجام کارهای خلاف عادت مثل تعویض محل نشستن).
دوم و سوم	فکرکردن دربارهٔ یک موضوعِ غالباً همراه با قضاوت، آگاه‌شدن مستقیم از یک موضوعِ غالباً غیرقضاوتی، تجربهٔ آن موضوعات در جلسهٔ آموزش، آشنایی با حالات مختلف ذهن حالت فرمان‌برداری و حالت بودن.
چهارم	زندگی در لحظهٔ حال بدون‌گیرافتادن در تله یا زندان گذشته و آینده، آشنایی با زمان حال و انجام تمرین هدایت افکار به بودن و ماندن درحال ازطریق مراقبهٔ دوستی ده‌دقیقه‌ای و بخشش در زندگی روزمره همراه با پرورش شفقت و مهربانی همه‌جانبه درقبال خود، مراقبه برای انتخاب‌های آگاهانه‌ترِ منجربه خلاقیت مقاومت روان‌شناختی و لذت‌بردن از زندگی در لحظه همان‌گونه که است، نه آن‌گونه که دوست دارید باشد.
پنجم	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 درحین راه‌رفتن برای یادگیری تدریجی تجربه، تفاوت میان ذهن متفکر و ذهن حس‌کننده.
ششم	تمرین قدم‌زدن ذهن‌آگاهانه و توجه آگاهانه به اطراف به‌عنوان تماشاگر و توجه به نکات و جوانب مثبت شرایط و رخدادها.
هفتم	تمرین ذهن‌آگاهی حواس، تمرین خوردن کشمش یا شکلات در کلاس، تمرین ذهن‌آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظرهٔ غذا)، آموزش ذهن‌آگاهی تنفس همراه با آرامش و بدون‌تفکر دربارهٔ موضوع دیگر و فن ذهن‌آگاهی تنفس قبل از خواب به‌مدت بیست دقیقه.
هشتم	مراقبهٔ صداها و افکار و برخورد با افکار مثل صداها که مشابه ابرهای آسمان می‌آیند و می‌روند، رهاکردن افکار و باورها و خواسته‌های یک‌جانبهٔ تک‌بُعدی و غیرمنطقی ازطریق پذیرش ذهن‌آگاهی افکار طی مراحل زیر آموزش داده شد متمرکزکردن توجه به ذهن بدون‌تفکر دربارهٔ مطلب دیگر ازطریق متمرکزشدن به یک نقطهٔ ذهنی یا یک علامت ضربدر روی برگه‌ای کاغذ به‌مدت پانزده دقیقه بر افکار مثبت و منفی و خوشایند و ناخوشایندبودن افکار، اجازه‌دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به‌آسانی خارج‌کردن آن‌ها از ذهن بدون‌قضاوت و آگاهی‌یافتن دربارهٔ آن‌ها، نام‌گذاری الگوهای فکری نظیر افکار ممنوع، افکار نگران‌کننده، افکار ناراحت‌کننده یا فقط فکر، بررسی مسائل به‌صورت چندبُعدی با ذهنی شفاف و گشوده، بررسی و به‌چالش‌کشیدن افکار و خواسته‌های غیرمنطقی و ناآگاهانهٔ اعضای گروه و تمرین نوشتن تجربیات مثبت و منفی روزانه بدون‌قضاوت آن‌ها، مراقبهٔ فضای تنفسی سه‌دقیقه‌ای با طی سه مرحلهٔ آگاهی و هدایت مجدد تنفس و گسترش توجه برای آرام‌گرفتن دربرابر فوران افکار ناآرام و آسیب‌رسان و مراقبه، کشف مشکل برای مواجهه با مشکلات زندگی، نه اجتناب از آن.

تجزیه‌وتحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی صورت گرفت. در سطح آمار توصیفی، میانگین و انحراف‌معیار به‌کار رفت. در سطح آمار استنباطی به‌منظور بررسی نرمال‌بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف‌اسمیرنف و برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لون و نیز پیش‌فرض همگنی شیب خطوط رگرسیونی با بررسی اثر متقابل گروه ـ پیش‌آزمون در مدل رگرسیون استفاده شد. درنهایت تحلیل کوواریانس تک‌متغیره به‌کار رفت. تحلیل داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخهٔ ۲۶ انجام گرفت و سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر

[1]. Depression Anxiety Stress Scale

گرفته شد.

۳ یافته‌ها

درمجموع سی آزمودنی (پانزده نفر در گروه آزمایش و پانزده نفر در گروه گواه) در پژوهش شرکت کردند که میانگین سنی و انحراف معیار آزمودنی‌ها در گروه آزمایش ۳/۳±۳۹/۴ سال و در گروه گواه ۳/۵±۴۱/۵ سال بود.

در جدول ۲ میانگین نمرات گروه‌های آزمایش و گواه قبل و بعد از اجرای آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی آورده شده است. باتوجه به جدول ۲، نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش درمقایسه با گروه گواه در دو متغیر نظم‌جویی شناختی هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی بهبود یافت؛ اما در گروه گواه تغییر چشمگیری مشاهده نشد.

جدول ۲. ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

مؤلفه	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
ملامت خویش	گواه	۲/۹۱	۰/۶۵	۲/۸۵	۰/۶۶
	آزمایش	۳/۱۳	۰/۶۱	۲/۶۳	۰/۷۵
پذیرش	گواه	۲/۲۰	۰/۶۶	۲/۰۸	۰/۶۰
	آزمایش	۲/۲۰	۰/۵۷	۳/۲۳	۰/۶۹
نشخوارگری	گواه	۳/۶۵	۰/۸۰	۳/۵۱	۰/۷۲
	آزمایش	۳/۰۸	۰/۸۳	۲/۱۶	۰/۷۳
تمرکز مجدد مثبت	گواه	۲/۱۳	۰/۷۴	۲/۱۰	۰/۷۶
	آزمایش	۱/۸۵	۰/۶۰	۲/۹۵	۰/۵۹
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	گواه	۱/۶۸	۰/۴۶	۱/۷۱	۰/۳۹
	آزمایش	۱/۸۵	۰/۴۷	۳/۴۱	۰/۶۷
ارزیابی مجدد مثبت	گواه	۱/۹۶	۰/۷۸	۲/۰۱	۰/۶۷
	آزمایش	۲/۱۶	۰/۷۴	۳/۷۵	۰/۷۰
دیدگاه‌گیری	گواه	۲/۴۰	۰/۸۹	۲/۴۰	۰/۸۹
	آزمایش	۲/۵۳	۰/۸۲	۳/۴۱	۰/۴۳
فاجعه‌سازی	گواه	۳/۰۸	۱/۱۴	۳/۰۶	۱/۰۸
	آزمایش	۳/۰۵	۰/۹۰	۲/۳۳	۰/۸۱
ملامت دیگران	گواه	۲/۹۰	۱/۱۰	۲/۸۶	۱/۰۱
	آزمایش	۲/۸۳	۰/۹۸	۱/۶۸	۰/۳۰
انعطاف‌پذیری شناختی	گواه	۱۷/۸۰	۳/۴۰	۱۶/۹۰	۳/۲۰
	آزمایش	۱۶/۹۰	۳/۷۰	۱۲/۸۰	۲/۹۰

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در متغیرهای نظم‌جویی شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر	F	مقدار احتمال	حجم اثر
ملامت خویش	۹۰/۳	<۰/۰۰۱	۰/۸۲
پذیرش	۱۶۲/۴	<۰/۰۰۱	۰/۸۹
نشخوارگری	۳۷۹/۳	<۰/۰۰۱	۰/۹۵
تمرکز مجدد مثبت	۳۵۲/۸	<۰/۰۰۱	۰/۹۵
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۱۰۶۲/۷	<۰/۰۰۱	۰/۹۸
ارزیابی مجدد مثبت	۲۷۵/۵	<۰/۰۰۱	۰/۹۳
دیدگاه‌گیری	۶۳۸/۲	<۰/۰۰۱	۰/۹۷
فاجعه‌سازی	۲۱۴/۴	<۰/۰۰۱	۰/۹۱
ملامت دیگران	۱۵۴۳/۱	<۰/۰۰۱	۰/۹۸
انعطاف‌پذیری شناختی	۳۴۰۹/۵	<۰/۰۰۱	۰/۸۱

قبل از اجرای روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره، به‌منظور بررسی رعایت پیش‌فرض‌های لازم از آزمون‌های کولموگروف‌اسمیرنف و لون استفاده شد. آزمون کولموگروف‌اسمیرنف برای توزیع متغیرهای پژوهش در پس‌آزمون نشان داد، فرض نرمالیتی رد نشد ($p>۰/۰۵$). در بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون مشخص کرد، فرض همگنی واریانس‌ها رد نشد ($p>۰/۰۵$). بررسی همگنی شیب خطوط رگرسیونی نشان داد، پیش‌فرض همگنی شیب خطوط رگرسیونی مبنی‌بر معنادارنبودن اثر

متقابل گروه- پیش‌آزمون رد نشد ($p>۰/۰۵$)؛ بنابراین پیش‌فرض‌های لازم به‌منظور اجرای تحلیل کوواریانس تک‌متغیره وجود داشت.
نتایج تحلیل کوواریانس برای هریک از مؤلفه‌های متغیر نظم‌جویی شناختی هیجان و متغیر انعطاف‌پذیری شناختی نشان داد، در همهٔ متغیرها بین دو گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون، بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ($p<۰/۰۰۱$).

۴ بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر نظم‌جویی شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مطلقهٔ خیانت‌دیده با فرزند نوجوان بود. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد، آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی سبب بهترشدن نظم‌جویی شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در آزمودنی‌های گروه آزمایش شد. نتایج این پژوهش با مطالعات زیر همسوست: شمسی و همکاران گزارش کردند، این درمان بر کیفیت عشق و همدلی در زنان با تجربهٔ خیانت زناشویی تأثیرگذار است (۲۳)؛ طباطبایی‌نژاد و ابن یمین دریافتند، شناخت‌درمانی مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر بهبود نشخوار فکری، کیفیت زندگی، تنظیم هیجان و باورهای ارتباطی زنان ناراضی از همسر تأثیر معناداری دارد (۲۴)؛ پرایس- بلک‌شر و همکاران نشان دادند، مداخلات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی موجب بهبود سطوح استرس درک‌شده، اضطراب، افسردگی و نیز بهبود کیفیت رابطه در زوجین می‌شود (۲۵).
در تبیین تأثیر آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر بهبود نظم‌جویی شناختی هیجان می‌توان گفت، رابطهٔ مؤثر و سالم براساس ذهن‌آگاهی و شناخت هیجان بنا شده است. نظم‌جویی شناختی هیجان به‌معنای توجه به عواطف و احساسات خود و دیگران و نیز تلاش برای کنترل آن‌ها در موقعیت‌های مختلف است. با تمرین ذهن‌آگاهی می‌توان به‌طور عمیق‌تری با احساسات خود آشنا شد و درک بهتری از خود داشت. تمرین تنفس عمیق به فرد کمک می‌کند در موقعیت‌های استرس‌زا آرامش خود را حفظ کند. همچنین با تلاش برای فهمیدن وضعیت دیگران می‌توان به‌طور بهتری با آن‌ها ارتباط برقرار کرد و رابطهٔ مثبت‌تری با آن‌ها داشت. ازسوی‌دیگر توانایی مدیریت استرس و کنترل عواطف منفی، به بهبود رابطه کمک‌کننده است. می‌توان از روش‌های مختلف مانند ورزش و مدیتاسیون و گفت‌وگو با افراد نزدیک، استفاده کرد. قبول‌کردن نقاط قوت و ضعف خود و دیگران، بهبود درک و همدلی را در پی دارد. قدردانی از تفاوت‌ها و قبول تغییرات دارای نقش مهمی در رابطه است (۲۶).
این نوع آموزش می‌تواند به زنان کمک کند مهارت‌هایی را برای مدیریت بهتر احساسات خود و کاهش الگوهای تفکر منفی مرتبط با خیانت ایجاد کنند. علاوه‌براین، آموزش مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند توانایی خود را برای برقراری ارتباط مؤثر بهبود بخشند که ممکن است منجربه روابط بهتر با فرزندان و دیگران شود؛ به‌طورکلی این نوع آموزش، ابزار ارزشمندی برای زنانی است که پس از تجربهٔ طلاق و خیانت با یک فرزند نوجوان، به‌دنبال بهبود وضعیت عاطفی و روابط خود هستند. آموزش بهبود روابط مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی معمولاً شامل ترکیبی از تمرین‌های مراقبهٔ ذهن‌آگاهی، مهارت‌های درمان شناختی‌رفتاری و آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌شود. هدف این مداخلات کمک به افراد برای ایجاد آگاهی و پذیرش بیشتر افکار و احساسات و یادگیری راه‌های مؤثرتر برای تنظیم آن‌ها است (۱۳). درزمینهٔ روابط، مداخلات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی افراد را یاری می‌کند با نیازهای عاطفی شریک زندگی خود هماهنگ شوند و به‌شیوه‌ای حمایتی و دلسوزانه پاسخ دهند. این امر می‌تواند به کاهش تعارض و بهبود ارتباطات کمک کند و منجربه صمیمیت عاطفی و رضایت بیشتر در رابطه شود (۱۱). تحقیقات نشان داد مداخلات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، در بهبود طیف وسیعی از نتایج مرتبط با تنظیم هیجانی ازجمله کاهش علائم اضطراب و افسردگی، بهبود مدیریت استرس و افزایش تاب‌آوری مؤثر است. درزمینهٔ روابط، مداخلات مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی به‌ویژه در بهبود ارتباطات و کاهش تعارض و افزایش رضایت کلی از رابطه تأثیر دارد (۲۶). به‌علاوه این نوع آموزش به زنان کمک می‌کند مهارت‌هایی را برای مدیریت بهتر احساسات خشم و غم و اضطراب توسعه بخشند که به‌ویژه پس از طلاق و خیانت چالش‌برانگیز است. همچنین، آموزش مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی زنان را یاری می‌کند مهارت‌های ارتباطی بهتری را گسترش دهند که می‌تواند سبب تعاملات مثبت بیشتری با فرزندان و دیگران شود (۲۷).
در تبیین تأثیر آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر بهبود انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان گفت، این نوع آموزش بر توسعهٔ مهارت‌های ذهن‌آگاهی تمرکز دارد و به افراد کمک می‌کند از افکار و احساسات خود آگاه‌تر شوند و یاد بگیرند به‌روشی انعطاف‌پذیرتر و سازگارتر به آن‌ها پاسخ دهند. با بهبود انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، افراد بهتر قادر هستند با چالش‌ها و استرس‌های ناشی از طلاق و خیانت کنار بیایند و ممکن است بهبودهایی را در رفاه کلی و کیفیت زندگی خود تجربه کنند؛ بااین‌حال، اثربخشی این نوع آموزش ممکن است به عوامل فردی مانند انگیزه و مشارکت و تمایل به تمرین مهارت‌های ذهن‌آگاهی بستگی داشته باشد (۱۱). آموزش بهبود روابط مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی نوعی درمان است که بر توسعهٔ مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای بهبود کیفیت روابط تمرکز دارد. این مطلب شامل آموزش افراد برای آگاهی بیشتر از افکار و عواطف و احساسات فیزیکی خود در لحظهٔ حال بدون‌قضاوت است. با توسعهٔ این آگاهی، افراد می‌توانند یاد بگیرند به تجربیات خود به‌شیوه‌ای انعطاف‌پذیرتر و سازگارتر پاسخ دهند که منجربه بهبود در روابط و رفاه کلی آن‌ها می‌شود (۱۶). وقتی صحبت از زنان مطلقه‌ای می‌شود که خیانت را با یک فرزند نوجوان تجربه کرده‌اند، آموزش بهبود روابط مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، به‌ویژه مؤثر خواهد بود. این امر به‌دلیل آن است که طلاق و خیانت، تجربیاتی بسیار چالش‌برانگیز و استرس‌زا است و امکان دارد احساسات خشم، غم و اندوه و اضطراب را به‌دنبال داشته باشد. با توسعهٔ مهارت‌های ذهن‌آگاهی، افراد می‌توانند یاد بگیرند این احساسات دشوار را بهتر مدیریت کنند و به‌روشی سازنده‌تر به آن‌ها پاسخ دهند (۱۵). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به توانایی فرد برای انطباق با شرایطِ درحال‌تغییر و پاسخ به چالش‌ها به‌روشی انعطاف‌پذیر اشاره دارد. زمانی که افراد ازنظر روانی انعطاف‌پذیر باشند، بهتر قادر هستند با استرس‌ها و چالش‌ها کنار بیایند و ممکن است بهبودهایی را در

بهزیستی کلی خود تجربه کنند. مشخص شد، آموزش بهبود روابط مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را درزمینه‌های مختلف بهبود می‌بخشد؛ ازجمله در میان زنان مطلقه که خیانت را با یک فرزند نوجوان تجربه کرده‌اند (۲۷).

برای دستیابی به تصویر روشن‌تری از یافته‌های پژوهش حاضر به برخی از محدودیت‌های آن اشاره می‌شود. نمونهٔ پژوهش حاضر فقط به افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌شناسی شهر تهران محدود شد؛ بنابراین، تعمیم نتایج به گروه‌های دیگر مانند افرادی که خواهان دریافت خدمات مشاوره نیستند، به‌راحتی امکان‌پذیر نیست و باید بااحتیاط صورت گیرد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش، روش نمونه‌گیری دردسترس و جمع‌آوری اطلاعات براساس مقیاس‌های خودگزارش‌دهی بود که این گزارش‌ها به‌دلیل دفاع‌های ناخودآگاه و تعصب در پاسخ‌دهی و شیوه‌های معرفی شخصی، مستعد تحریف است. پیشنهاد می‌شود در آینده انجام پژوهش با نمونه‌های بزرگ‌تر می‌تواند کاستی کم‌بودن حجم نمونهٔ این پژوهش را جبران کند.

۵ نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد، آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی بر بهبود نظم‌جویی شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مطلقهٔ خیانت‌دیده با فرزند نوجوان، اثربخشی دارد. بنابر یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت، آموزش بهبود رابطهٔ مبتنی‌بر ذهن‌آگاهی، به زنان مطلقهٔ خیانت‌دیده کمک می‌کند سازوکارهای مقابلهٔ سالم‌تری را توسعه دهند، هوش هیجانی خود را تقویت کنند و توانایی خویش را برای برقراری ارتباط مؤثر در روابط خود بهبود بخشند. با افزایش خودآگاهی و ترویج پذیرش، آن‌ها می‌توانند انعطاف‌پذیری و انعطاف‌پذیری بیشتری را در مواجهه با چالش‌های زندگی پرورش دهند.

۶ تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش که در مطالعهٔ حاضر ما را یاری کردند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

۷ بیانیه‌ها

تأییدیهٔ اخلاقی و رضایت‌نامه از شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر درراستای رعایت اخلاق پژوهش، فرم رضایت‌نامهٔ کتبی امضاشده از شرکت‌کنندگان دریافت کرد؛ همچنین اطلاعات لازم درزمینهٔ پژوهش به‌شکل مکتوب در اختیار افراد قرار گرفت؛ به‌علاوه افراد داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و به آن‌ها درزمینهٔ رازداری و محفوظ‌ماندن اطلاعات اطمینان داده شد.

رضایت برای انتشار

این امر غیرقابل اجرا است.

دردسترس‌بودن داده‌ها و مواد

داده‌ها و مواد پژوهش در پیوست پایان‌نامهٔ کارشناسی‌ارشد نویسندهٔ اول در دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، دردسترس است.

تعارض منافع

هزینه‌های این پژوهش توسط نویسندگان مقاله تأمین شده است.

منابع مالی

این پژوهش با حمایت مالی سازمان یا نهادی انجام نشده و هزینه‌های آن توسط نویسندگان مقاله تأمین شده است.

مشارکت نویسندگان

مقالهٔ حاضر برگرفته از پایان‌نامهٔ کارشناسی‌ارشد نویسندهٔ اول است. نویسندهٔ اول (دانشجو) با همراهی و راهنمایی‌های اساتید راهنما و مشاور، کل پژوهش را انجام داد.

References

1. Cabral I. Is it cheating?: Examining parenting styles and attitudes towards infidelity. In: Scholarly and Creative Works Conference [Internet]. Dominican Scholar; 2017. Available from: https://scholar.dominican.edu/scw/scw2017/all-conference/25
2. Rahimi A, Jamshid M. Investigating the relationship between marital satisfaction and the motive of infidelity in couples. In: Third Conference of Knowledge and Technology of Psychology, Educational Sciences and Sociology [Internet]. Iran, Tehran: Civilica; 2018. https://civilica.com/doc/929649/
3. Zareei H. Investigating the causes of marital infidelity in married women and men in Iran: a qualitative meta–synthesis study. Iranian Journal of Family Psychology. 2022;8(2):26–38. [Persian] https://doi.org/10.52547/ijfp.2022.546355.1069
4. Jones DN, Weiser DA. Differential infidelity patterns among the dark triad. Personality and Individual Differences. 2014;57:20–4. https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.007
5. Weiser DA, Weigel DJ. Investigating experiences of the infidelity partner: Who is the "other man/woman"? Personality and Individual Differences. 2015;85:176–81. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.014
6. Babcock Fenerci RL, Allen B. From mother to child: Maternal betrayal trauma and risk for maltreatment and psychopathology in the next generation. Child Abuse Negl. 2018;82:1–11. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.05.014
7. Rezapour Mirsaleh Y, Shafizade R, Amin F. The effectiveness of combined emotion–oriented and forgiveness training on the level of family solidarity and the tendency to divorce among women affected by marital infidelity. Women and Family Educational Cultural Quarterly. 2021;16(56):193–220. [Persian] https://journals.ihu.ac.ir/article_206981_d128c279c9cf3f449a7011f558a07a0d.pdf
8. Vafaei A, Ghasemi Motlagh M. The relationship between cognitive emotion regulation and distress tolerance with marital satisfaction. Applied Research Bureau of the Police Force of Northern Khorasan. 2020;7(26):37–59. [Persian] http://khs.jrl.police.ir/article_94531_7663771a7da79e715e0d4d0a467f6e5c.pdf

9. Kashdan TB, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clin Psychol Rev. 2010;30(7):865–78. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001
10. Ramaci T, Bellini D, Presti G, Santisi G. Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. Front Psychol. 2019;10:1302. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302
11. Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C. Mindfulness–based stress reduction for healthy individuals: a meta–analysis. J Psychosom Res. 2015;78(6):519–28. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
12. Haratian AA, Janbozorgi M, Salarifar MR, Rasoulzadeh Tabatabaei SK. Identifying the factors of marital stability in an Islamic–Iranian society with a meta–synthesis approach. The Islamic Journal of Women and the Family. 2020;8(3):75–94. [Persian] https://pzk.journals.miu.ac.ir/article_4721_9c256d4f25b68db26c8e2f053ac5e82e.pdf
13. Kabat–Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, 15th anniversary ed. New York, NY, US: Delta Trade Paperback/Bantam Dell; 2005.
14. Kabat–Zinn J. Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life. 1st edition. New York Boston: Hachette Books; 1994.
15. Kabat–Zinn J. Participatory medicine. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2000;14(4):239–40. https://doi.org/10.1046/j.1468-3083.2000.00062.x
16. Abdollahi M, Shaarbf Eidgahi E. Sample size estimation in medical studies using G*Power and PASS software. Mashhad: Sokhan Gostar Pub; 2019. [Persian]
17. Segal Z, Dimidjian S, Vanderkruik R, Levy J. A maturing mindfulness–based cognitive therapy reflects on two critical issues. Curr Opin Psychol. 2019;28:218–22. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.01.015
18. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven Ph. Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp; 2002.
19. 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. Behav Ther. 2011;42(4):676–88. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007
20. Hasani J. The psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). Journal of Clinical Psychology. 2010;2(3):73–84. [Persian] https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2031
21. Imani M. Examining the confirmatory factor structure of psychological flexibility questionnaire. Journal of Studies in Learning and Instruction. 2016;8(1):162–81. [Persian] https://jsli.shirazu.ac.ir/article_3830_9945f19a5f74ed266173a772c203116d.pdf
22. Galante J, Dufour G, Benton A, Howarth E, Vainre M, Croudace TJ, et al. 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. BMJ Open. 2016;6(11):e012300. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012300
23. Shamsi M, Taghvaei D, Davoodi H. Offering attachment–based mindfulness therapy and evaluating its efficacy on the quality of love and empathy in women who have experienced marital infidelity. Journal of Applied Psychological Research. 2022;13(2):303–23. [Persian] https://doi.org/10.22059/japr.2022.321684.643810
24. Tabatabaei Nejad F, Ibn Yamin M. The impact of mindfulness–based cognitive therapy on rumination, quality of life, emotion regulation, and communication beliefs of the women dissatisfied with their husbands. Military Psychology. 2021;11(44):31–43. [Persian] https://jmp.ihu.ac.ir/article_206026_d0b0e7b9eb250091c03db5e43ed822e9.pdf
25. Price–Blackshear MA, Pratscher SD, Oyler DL, Armer JM, Cheng AL, Cheng MX, et al. Online couples mindfulness–based intervention for young breast cancer survivors and their partners: a randomized–control trial. J Psychosoc Oncol. 2020;38(5):592–611. https://doi.org/10.1080/07347332.2020.1778150
26. Sosa–Cordobés E, Ramos–Pichardo JD, Sánchez–Ramos JL, García–Padilla FM, Fernández–Martínez E, Garrido–Fernández A. How effective are mindfulness-based interventions for reducing stress and weight? a systematic review and meta–analysis. Int J Environ Res Public Health. 2022;20(1):446. https://doi.org/10.3390/ijerph20010446
27. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, et al. Mindfulness–based interventions for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2018;59:52–60. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011