

بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی، کیفیت رابطه والد- فرزند و شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز

الهه اسلمی^{۱*}، نرگس پرونده^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۲/۱۱ صص: ۲۴-۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۴/۲

چکیده

هدف پژوهش بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی، کیفیت رابطه والد- فرزند و شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز در سال ۱۳۹۸ بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی، با شیوه پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه تمامی کارکنان زن دانشگاه شیراز بود که بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۴۰ نفر انتخاب شدند. ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش، برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس را در ۸ جلسه دریافت کردند. در حالی که برای گروه کنترل این آموزش ارائه نشد. از مقیاس سازگاری زناشویی، مقیاس رابطه والد- فرزند و پرسشنامه شفقت به خود استفاده شد. یافته‌های به دست آمده از تحلیل کواریانس چند متغیری نشان داد که مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر ابعاد رضایت زوجی، توافق زوجی و ابراز محبت زوجی در مقیاس سازگاری زناشویی تأثیر معناداری داشت. در مقیاس رابطه والد- فرزند نیز، مداخله مورد نظر، بر زیر مقیاس وابستگی و تعارض تأثیر معناداری داشت و یافته‌ها تأثیر این مداخله را بر ابعاد بهوشیاری، همانندسازی افراطی، اشتراکات انسانی و انزوا در مقیاس شفقت خود نشان دادند. یافته‌های پژوهش نشانگر اهمیت ذهن آگاهی به عنوان یکی از مداخله‌های مؤثر در رابطه با سازگاری زناشویی، تعامل رابطه والد- فرزند و شفقت‌ورزی به خود است.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، سازگاری زناشویی، رابطه والد- فرزند، شفقت‌ورزی به خود، زنان شاغل.

^۱ گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، ص. پ. ۱۹۳۹۵-۳۶۹۷، تهران، ایران. (دکتری رشته روانشناسی، استادیار دانشگاه پیام نور مرکز آباده)

^۲ کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه پیام نور اصفهان، اصفهان، ایران
* نویسنده مسؤل مقاله: aslami_e@yahoo.com

مقدمه

وضعیت زندگی امروزه به خصوص در کلان شهرها به گونه‌ای است که کار کردن مرد به تنهایی نمی‌تواند کفاف زندگی را بدهد و زن‌ها مجبورند همپای مردها کار کنند تا بتوانند از پس مخارج زندگی بر آیند. اغلب زنان فشار مسئولیت‌های سنگینی را در خانواده، کارهای روزمره و شغل خود متحمل می‌شوند و با این استرس تا مرز فرسودگی پیش می‌روند (Sharafi, 1995). امروزه با توجه به شرایط زندگی، زنان شاغل با مشکلات زیادی مواجهه‌اند. این که آن‌ها با این شرایط متغیر، بر زندگی خود کنترل داشته باشند و از طرفی خود را نسبت به بهزیستی خانواده و اطرافیان مسئول بدانند، باعث افزایش استرس در زنان شاغل می‌شود. تحقیقات نیز حاکی از آن است که زنان نسبت به چهار دهه قبل، مسئولیت‌های پیچیده‌تری را بر عهده دارند. آنان فعالیت‌های درآمدزا را جایگزین کارهای خانه کرده‌اند، ولی این به آن معنا نیست که کار در خانه را کنار گذاشته‌اند. در واقع، فهرست کارهایی را که باید در طول روز انجام دهند، طولانی‌تر شده است. بنابراین، با افزایش نسبت شاغلین زن در چند دهه اخیر در همه دنیا و از جمله کشور ما، توجه به تأثیر استرس‌های شغلی در زنان نیز با اهمیت ویژه‌ای مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. از آن جا که زنان نقش بارزتری در امور داخلی منزل دارند، این استرس‌ها علاوه بر تأثیر سوء بر سلامتی خود آنان، سلامتی سایر اعضای خانواده را نیز متأثر می‌کند.

یکی از روش‌هایی که بر کاهش استرس زنان شاغل تأثیرگذار است ذهن آگاهی است (Abbott & Wallace, 1990). ذهن آگاهی^۱، به عنوان آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است، می‌باشد. ذهن آگاهی، به عنوان هدفی از مذاهب تعمقی به ویژه بودا شناخته می‌شود (Falkenstrom, 2010). افراد ذهن آگاه، واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) تمرینات ذهن آگاهی، به صورت تمرکز بر روی افکار، احساسات و ادراک انجام می‌شود. این مهارت‌ها از طریق تمرکز بر روی تنفس تا تمام فعالیت‌های زندگی حاصل می‌گردد. ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، با تغییر ادراک فرد از حوادث استرس‌زا و افزایش توانایی آن‌ها در کنترل زندگی، به افراد کمک می‌نماید. برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس، به نحو معناداری، موجب افزایش ذهن آگاهی و بهزیستی و نیز کاهش استرس و علائم فیزیکی و روان‌شناختی آن می‌شود. زمان صرف شده در تمرین‌های مراقبه رسمی، مانند یوگا نیز با ارتقای ذهن آگاهی و بهزیستی مرتبط است. ذهن آگاهی را می‌توان یک عامل میانجی برای افزایش عملکرد

¹ Mindfulness

روان‌شناختی و کاهش علائم استرس حاصل از تمرین‌های مراقبه در نظر گرفت (Varvogli, 2011, & Darviri).

برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس^۱ (MBSR) بوسیله جان کابات-زین در سال ۱۹۷۹ در مرکز پزشکی دانشگاه ماچوست بعنوان ابزاری برای کاهش رنج و یک مدل کاربردی برای کاهش استرس بکار برده شد. در این روش تمرین‌های مراقبه منظم باعث بالا رفتن هوشیاری لحظه به لحظه فرد نسبت به احساسات و عواطف معطوف به جسم خود می‌شود (Kabat-Zinn, 2003). این پژوهش به دنبال بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر رابطه والد-کودک، سازگاری زناشویی و شفقت به خود هستیم.

از عوامل مؤثر بر سلامت و بهزیستی روان‌شناختی فرد، کیفیت عملکرد سیستم خانواده است. در این بین، روابط و تعاملات حاکم بر اعضا و ریزسیستم‌های خانواده از اهمیت خاصی بهره‌مند است. کیفیت این روابط پایه و اساس تشکیل شایستگی، دوست داشتنی بودن، پاسخ‌گو و همدل بودن فرزندان را شکل می‌دهد (Pei, 2011). در نظریه پذیرش-طرد والدین، گرما و عاطفه اساسی‌ترین نیاز فیزیولوژیکی کودک است که از افراد مهم زندگی خود (پدر و مادر) دریافت می‌کند. اگر این نیاز برآورده نشود، به مشکلاتی در رشد شخصیت و روان کودک منجر می‌شود. تعامل والد-فرزند، یک رابطه مهم و حیاتی برای ایجاد امنیت، صمیمیت و عشق است (Cassidy et al, 2012) که به رابطه قوی و مؤثر، درک و پذیرش متقابل بین والدین و فرزندان و برآوردن نیازهای واقعی فرزندان اشاره دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در تعامل والدین-فرزندان دو مسأله مهم وجود دارد: پذیرش فرزندان از سوی والدین و مهارگری فرزندان توسط والدین. به نظر می‌رسد که از بین این دو عامل، پذیرش (یا گرما) از سوی والدین مهم‌تر باشد. ذهن آگاهی با توجه کردن به احساسات و واکنش‌هایی که اغلب والدین از خود بروز می‌دهند، می‌تواند با کاهش تنش‌ها به تعامل بهینه والد و فرزند منجر گردد و تأثیر به‌سزایی بر سلامت خانواده داشته باشد (Khanzadeh et al, 2013). Siu, Ma & Chui, 2016) مدل مادری ذهن آگاهانه و رفتار اجتماعی کودک با میانجی‌گری رابطه مادر-کودک را بررسی کردند و نشان دادند که ذهن آگاهی تأثیر مثبت و معنی‌داری بر رابطه مادر-کودک با توجه به دلبستگی، درگیری و اعتماد به نفس والدین^۲ و تأثیر منفی بر تمرین‌های انضباطی و سرخوردگی در ارتباط^۳ دارد. در این پژوهش ذهن آگاهی به صورت غیرمستقیم تأثیر منفی و معنی‌داری بر علایم هیجانی کودک، بیش‌فعالی و مشکلات با همسالان و به صورت مستقیم تأثیر مثبت

¹ Mindfulness based stress reduction

² attachment, involvement, and parental confidence

³ discipline practice and relational frustration

و معنی داری بر رفتارهای اجتماعی کودکان دارد. این نتایج از یافته های قبلی مبنی بر این که والدین ذهن آگاه بیشتر درگیر فرزندشان هستند و تمایل بیشتری به آگاهی از نیاز های فرزندشان دارند حمایت می کند. در سالهای اخیر فرایند درونی ذهن آگاهی بر تعاملات بین شخصی مانند رابطه والدین- فرزندان گسترش یافته است (Altmaier & Maloney, 2007; Bögels & Restifo, 2014) و پرورش ذهن آگاهی در فرزندپروری یکی از روش های بهبود اثربخشی مداخلات فرزندپروری است (Dumas, 2005) و تحقیقات (van der Oord et al. 2012; Parent et al. 2011; Singh et al. 2009) بر اثرات امیدوار کننده ذهن آگاهی بر روابط والد-کودک در کاهش مشکلات رفتاری کودکان و کاهش استرس والدینی دارای کودکان دچار مشکلات رشدی تاکید کرد.

دومین مؤلفه این پژوهش، شفقت به خود^۱ است. خود شفقت ورزی، بر پذیرش خود یا پذیرش تجربه خود، در چارچوب مهربانی با خویشتن و ذهن آگاهی تأکید دارد. مهربانی با خود، درک خود به جای قضاوت خود و نوعی حمایت نسبت به کاستی ها و بی کفایتی خود است (Neff, 2003). اعتراف به این که، همه انسان ها دارای نقص هستند، اشتباه می کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007) ذهن آگاهی، در مقابل همانندسازی افراطی در شفقت خود، به یک آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال می انجامد و باعث می شود جنبه های دردناک یک تجربه نادیده گرفته شود و مکرراً ذهن را اشغال نکند. تحقیقات نشان داده اند که شفقت خود، با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد. افراد خود شفقت ورز، احساس بهتری نسبت به خود دارند، بنابراین، رضایت بیشتری از روابط بین فردی را تجربه می کنند (Neff, 2009). (Gazer & Esmaili, 2017) در پژوهش خود نشان دادند که درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر مؤلفه های خود شفقت ورزی (قضاوت با خود، انزوا، ذهن آگاهی و همانند سازی افراطی) در زنان مبتلا به آسم اثر دارد. (Taheri & Sajadiyan, 2016) نیز اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر مؤلفه های شفقت خود و ذهن آگاهی کارکنان دارای سندرم خستگی مزمن بررسی کردند و پژوهش (Wasson, Barratt & O'Brien, 2020) نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر شفقت به خود در متخصصان مراقبت های بهداشتی^۲ تأثیر دارد.

یکی از راه هایی که می توان عملکرد و درک فرد را در روابط زناشویی افزایش داد، ذهن آگاهی است. توانایی آگاه بودن از حواس درونی می تواند با افزایش سازگاری، نگاه مثبت به همسر و خود مهارگری بیشتر سبب ارتباط مؤثرتر در روابط همسران شود. در واقع، یکی از اهداف مهم درمان فرا

¹ Self- Compassion

² Health Care Professionals

شناختی و روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، این است که افراد مشکل را به گونه‌ای دیگر ببینند، یعنی خود را از مشکل جدا دانسته و با فاصله گرفتن از افکار آزاردهنده، بهتر بتوانند افکار و اندیشه‌های خود را ارزیابی کنند (Rajabi & sotodeh navrodi, 2011). (Burpee & Langer, 2005) در پژوهش خود نشان دادند که رابطه معنادار بالایی بین ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت و رضایت زناشویی وجود دارد. (Forouzes Yetaka et al, 2018) نیز نشان دادند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی ضمن کاهش پریشانی روانشناختی و افزایش مهارت‌های تنظیم هیجان در زنان، در زمینه زوج درمانی نیز سودمند است و می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های ارتقای رابطه زناشویی مورد استفاده قرار گیرد. (Mansour et al, 2016) اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش میزان رضایت زناشویی و کاهش باورهای ارتباطی غیرمنطقی زوجین را بررسی کردند. (Azizi & Gholizadeh, 2016) اثربخشی آموزش برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین تبریزی را نشان دادند و پژوهش‌های (McGill, Baeder & Rodriguez, 2016; Khaddouma, Gordon & Strand, 2016) حاکی از همراه بودن سطوح بالای ذهن آگاهی با سطوح بالای رضایت از روابط زناشویی است.

بنابر آن‌چه که گفته شد با توجه به این‌که، امروزه حضور زنان در محیط‌های اجتماعی و شغلی امری اجتناب‌ناپذیر است، از دیگر سو، زنان نقش‌های متعددی در زندگی بر عهده دارند، و بیشتر در معرض آسیب می‌باشند و به دلیل اهمیت متغیرهای ذکر شده در خانواده و افزایش سلامت روان زنان شاغل، استفاده از روش‌هایی که بتواند سازگاری زناشویی و شفقت به خود را افزایش دهد و رابطه والد-فرزندی را بهبود بخشد ضروری به نظر می‌رسد. حال سؤال پژوهشی ما این است: آیا مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی، کیفیت رابطه والد-فرزندی و شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد؟

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.
- ۲- مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کیفیت رابطه والد-فرزندی کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.
- ۳- مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. آزمودنی‌ها به صورت نمونه‌گیری در دسترس، انتخاب و به روش تصادفی در گروه‌های تعیین شده جایگزین شدند. جامعه مورد مطالعه تمامی کارکنان زن دانشگاه شیراز در سال ۱۳۹۸ بود. بر طبق فراخوان از کارمندان زن دانشگاه شیراز که به صورت داوطلب مایل به شرکت در جلسات مداخله‌ای ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس (MBSR) بودند، خواسته شد تا با شماره تلفن داده شده تماس بگیرند. سپس از آن‌ها پیش‌آزمون (سه پرسشنامه سازگاری زناشویی، رابطه والد-فرزند و شفقت‌ورزی به خود) گرفته شد و با در نظر گرفتن این‌که نمره پرسشنامه‌ها باید پایین‌تر از حد متوسط باشد و آزمودنی‌ها ملاک‌های لازم را برای ورود به جلسات داشته باشند، ۴۰ نفر برای نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود در این پژوهش شامل نمرات پایین‌تر از ۷۰٪ در سازگاری زناشویی، نارضایتی از رابطه والد-فرزند و شفقت به خود و داشتن فرزند و ملاک خروج از پژوهش نیز شرکت نکردن در بیش از ۲ جلسه آموزشی و مبتلا بودن به اختلالات روانی بود.

گروه آزمایش در معرض مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس قرار گرفت و برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نپذیرفت. در این پژوهش، برنامه مداخله ذهن آگاهی به شکلی اجرا شد که آزمودنی‌ها در هر هفته یک جلسه به مدت ۹۰ دقیقه داشتند که قبل از برگزاری جلسات اصلی مداخله، یک جلسه جهت توضیح در مورد پژوهش و تسهیل برقراری رابطه با آن‌ها، برگزار گردید. در نهایت به توضیح الگوی مداخله‌ای ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در ۸ جلسه پرداخته شد. مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر اساس راهنمای (Kabat-Zinn, 2003) انجام شد. یک هفته بعد از اتمام جلسات مجدداً ۳ پرسشنامه ذکر شده به عنوان پس‌آزمون بین دو گروه شرکت‌کننده و کنترل اجرا و نمرات هر دو گروه در این پرسشنامه‌ها با نمرات قبلی آن‌ها مقایسه شد.

ابزار پژوهش

۱- مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر^۱

این مقیاس توسط (Spanier, 1976) به منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهرها و یا هر دو نفری که با هم زندگی می‌کنند تنظیم شده است و شامل ۳۲ سؤال است. تحلیل عاملی نشان

¹ Dyadic adjustment scale (DAS)

می‌دهد که این مقیاس چهار بعد را می‌سنجد که عبارتند از: رضایت زوجی^۱، همبستگی زوجی^۲، توافق زوجی^۳ و ابزار محبت زوجی^۴ (Sanai, Alaghband & Hooman, 2008). (Spanier, 1976). اعتبار این مقیاس را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورد کرده که نشان‌دهنده همسانی درونی قابل توجهی است. هم‌چنین اسپانیر روایی سازه‌ای و محتوایی این مقیاس را مطلوب و مورد تأیید گزارش نمود. (Haj Abol Zade, 2002) در پژوهش خود به منظور ضریب پایایی پرسشنامه، روش بازآزمایی را با فاصله زمانی یک هفته، روی نمونه‌ای متشکل از ۱۵ زوج اجرا کرد. ضریب همبستگی بین نمرات مردان و زنان طی دو بار اجرا در نمره کل ۰/۸۱، مقیاس رضایت زوجی ۰/۶۸، همبستگی زوجی ۰/۸۱، توافق زوجی ۰/۷۷ و ابزار محبت زوجی ۰/۷۸ به دست آمد.

۲- مقیاس روابط والد-فرزند^۵

این آزمون توسط پینانتا برای اولین بار در سال ۱۹۹۴ ساخته شد و شامل ۳۳ سؤال است که ادراک والدین را در مورد رابطه خود با کودک می‌سنجد. این پرسشنامه دارای مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۵= کاملاً موافقم تا ۱= کاملاً مخالفم را در بر می‌گیرد. شیوه نمره‌گذاری بر حسب پاسخ‌های ۵ تا ۱ انجام می‌پذیرد. رابطه مثبت کلی که همان نمره کل است از مجموع نمرات حوزه نزدیکی و معکوس نمرات حوزه تعارض و وابستگی به دست می‌آید (Pianta, 1994). روایی محتوایی و پایایی این پرسشنامه توسط (Abareshi, Tahmasian, Mazaheri, Panaghi, 2009) به دست آمده است. این مقیاس شامل حوزه‌های تعارض^۶، نزدیکی^۷، وابستگی^۸ و رابطه مثبت کلی مادر-کودک است که هر کدام به ترتیب با آلفای کرونباخ ۰/۸۳، ۰/۶۹، ۰/۴۶ و ۰/۸۴ و ۰/۷۵ منطبق هستند که در مجموع حاکی از روایی و پایایی مطلوب این مقیاس است.

۳- مقیاس شفقت به خود^۹

این مقیاس ۲۶ ماده دارد که توسط (Neff, 2003) برای سنجش میزان خود شفقت‌ورزی ساخته

¹ Dyadic satisfaction

² Dyadic cohesion

³ Dyadic consensus

⁴ Dyadic affectional expression

⁵ Child-Parent Relationship Scale

⁶ conflict

⁷ Closeness

⁸ dependency

⁹ self-compassion questioner

شده است. این مقیاس دارای ۶ زیر مقیاس، مهربانی نسبت به خود^۱، قضاوت خود^۲، بهشیاری^۳، همانندسازی افراطی^۴، اشتراکات انسانی^۵ و انزوا^۶ می‌باشد. این ۶ زیر مقیاس در مجموع واریانس کل را تبیین می‌کنند. ضرایب پایایی آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱ و ضریب پایایی باز آزمایشی (به فاصله دو هفته) ۰/۹۳ گزارش شده است (Neff, 2003). (Momeni et al, 2013) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی ۰/۷۱، مهربانی با خود ۰/۷۵، انزوا ۰/۷۲ و همانندسازی افراطی را ۰/۶۵ گزارش نمودند و ضریب همبستگی این مقیاس و مقیاس عزت نفس ۰/۷۲ گزارش دادند.

جدول ۱: محتوای جلسات ۸ گانه ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس

جلسه اول	معرفی افراد به یکدیگر، بیان مبانی نظری ذهن آگاهی و مفهوم‌سازی و لزوم استفاده از آموزش ذهن آگاهی جهت کاهش استرس به زنان.
جلسه دوم	تمرین: اجرای واریسی بدن، تمرین کشمش، تکلیف خانگی و توزیع جزوه. بیان مباحث استرس، قضاوت، خشم و افسردگی.
جلسه سوم	تمرین: اجرای تنفس دیافراگمی، واریسی بدن، تکلیف خانگی و توزیع جزوه. بیان مباحث مهارت‌های تنظیم هیجانی، تاب‌آوری، حل مسئله، مثبت‌اندیشی.
جلسه چهارم	تمرین: اجرای مراقبه نشسته و تنفس آگاهانه، تکلیف خانگی و توزیع جزوه. بیان مباحث سبک‌های ارتباط بین فردی پایه، خشم، مهارت ابراز وجود و قوانین اعتراض.
جلسه پنجم	تمرین: اجرای مراقبه نشسته، تکلیف خانگی ثبت رویدادهای ناخوشایند و توزیع جزوه. بیان مباحث مهارت‌های تحمل هیجان منفی، تجربه هیجان خشم.
جلسه ششم	تمرین: اجرای مراقبه نشسته و تمرین واریسی بدن، تکلیف خانگی ثبت رویدادهای خوشایند و توزیع جزوه. بیان مباحث تقویت عشق و دوستی، ارتقاء سلامتی و تقویت عشق برای خود و دیگران.
جلسه هفتم	بازنگری تکالیف خانگی، انجام مراقبه نشسته و تنفس آگاهانه و توزیع جزوه.
جلسه هشتم	بازنگری مراقبه واریسی بدن و مراقبه نشسته، مرور جلسات و بحث و بررسی کوتاه در خصوص موانع موجود در به کارگیری روش‌ها، بازنگری مطالب مطرح شده در جلسات قبلی و در نهایت جمع‌بندی و اجرای پس آزمون یک هفته بعد از اتمام دوره.

¹ self-kindness

² self-judgment

³ mindfulness

⁴ over-identification

⁵ common humanity

⁶ isolation

یافته‌های پژوهش

مجموع شرکت‌کنندگان در پژوهش ۴۰ نفر بودند که از این تعداد ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل بودند. در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها گزارش شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد شاخص‌های مورد بررسی

شاخص	وضعیت	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری زناشویی	پیش‌آزمون	کنترل	۹۴/۶۸	۱۰/۵۷۳
		آزمایش	۹۲/۵۰	۷/۸۷۰
	پس‌آزمون	کنترل	۹۵/۴۰	۹/۳۴۹
		آزمایش	۱۰۲/۸۵	۹/۵۹۸
رابطه والد-فرزندی	پیش‌آزمون	کنترل	۱۰۲/۰۵	۸/۵۹۲
		آزمایش	۹۹/۹۵	۶/۴۲۷
	پس‌آزمون	کنترل	۱۰۰/۴۰	۷/۹۷۶
		آزمایش	۱۰۳/۲۵	۷/۰۴۷
شفقت‌ورزی به خود	پیش‌آزمون	کنترل	۷۴/۶۰	۶/۷۵۴
		آزمایش	۷۴/۴۰	۶/۰۱۲
	پس‌آزمون	کنترل	۷۵/۶۵	۶/۹۹۸
		آزمایش	۷۸/۹۵	۴/۲۶۰

نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها در جدول ۳ گزارش شده‌اند. با توجه به جدول ۳ مقادیر Z کالموگروف-اسمیرنوف برای تمامی متغیرها معنی‌دار نمی‌باشد که نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع متغیرهای تحقیق در گروه‌ها است.

جدول ۳: نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

وضعیت	گروه	K-S Z	P
سازگاری زناشویی	آزمایش	۰/۰۹۱	۰/۱۸۷
	کنترل	۰/۱۰۳	۰/۲۰۳
رابطه والد-فرزندی	آزمایش	۰/۰۸۳	۰/۲۳۱
	کنترل	۰/۱۴۲	۰/۱۴۰
شفقت‌ورزی به خود	آزمایش	۰/۰۸۸	۰/۲۳۱
	کنترل	۰/۱۱۵	۰/۱۱۹

فرضیه اول: مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی کارکنان زن

دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

برای بررسی این فرضیه در سطح نمره کل سازگاری زناشویی از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده می‌شود. با توجه به یکسانی واریانس متغیر وابسته برای بررسی فرضیه اول پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۴- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نمره پس آزمون سازگاری زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
گروه	۷۶۵/۱۱۵	۱	۷۶۵/۱۱۵	۱۱/۷۶۵	۰/۰۰۱	۰/۲۴۱
خطا	۲۴۰۶/۲۴۲	۳۷	۶۵/۰۳۴			

تحلیل کوواریانس پس آزمون نمرات کل سازگاری زناشویی پس از تعدیل پیش آزمون، نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های پیش آزمون، اثر متغیر مستقل بر نمره‌های پس آزمون معنادار است ($F=۱۱/۷۶۵$, $df=۱$ و ۳۷ , $P=۰/۰۰۱$).

جدول ۵- میانگین‌های برآورد شده نهایی سازگاری زناشویی

گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
کنترل	۹۴/۷۱۰	-۸/۸۳۰	۲/۵۷۴	۰/۰۰۱
آزمایش	۱۰۳/۵۴۰			

میانگین گروه آزمایش در نمره کل سازگاری زناشویی بیشتر از میانگین گروه کنترل می‌باشد. بنابراین، با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

به منظور بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر ابعاد سازگاری زناشویی کارکنان زن دانشگاه شیراز از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا^۱) استفاده شد. به منظور بررسی یکسانی واریانس متغیر وابسته از آزمون ام باکس استفاده شد. مقدار F آزمون ام باکس ($F=۰/۹۲۴$) معنی دار نمی‌باشد ($P>۰/۰۵$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که ماتریس کوواریانس در دو گروه آزمایش و کنترل برابر است.

¹ Mancova

جدول ۶- بررسی مفروضه‌های همگنی ماتریس کوواریانس‌ها

سطح معنی‌داری	F	آماره ام باکس
۰/۵۱۰	۰/۹۲۴	۱۰/۴۳۶

جدول ۷- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مولفه‌های سازگاری زناشویی

نام آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
اثر پیلائی ^۱	۰/۲۹۲	۳/۸۴۵	۴	۳۱	۰/۰۴۵	۰/۲۹۲
ویلکزلامبدا	۰/۸۰۸	۳/۸۴۵	۴	۳۱	۰/۰۴۵	۰/۲۹۲
اثر هتلینگ ^۲	۰/۲۳۸	۳/۸۴۵	۴	۳۱	۰/۰۴۵	۰/۲۹۲
بزرگترین ریشه روی	۰/۲۳۸	۳/۸۴۵	۴	۳۱	۰/۰۴۵	۰/۲۹۲

مطابق جدول ۷ سطح کلیه آزمون‌های معنی‌داری، کمتر از سطح آلفای تعیین شده ($P=0/05$) است. بنابراین بین دو گروه آزمایش و کنترل از نظر تحلیل کوواریانس چند متغیره تفاوت معنی‌داری وجود دارد در نتیجه قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره را مجاز می‌شمارد.

جدول ۸- تاثیر ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر مؤلفه‌های سازگاری زناشویی

شاخص مؤلفه‌ها	SS آزمایشی	SS خطا	MS آزمایشی	MS خطا	F	P	اندازه اثر
رضایت	۲۶/۷۴۸	۱۹۶/۰۱	۲۶/۷۴۸	۵/۷۶	۴/۶۴۰	۰/۰۳۸	۰/۱۲۰
زوجی	۲/۴۲۷	۶۱/۷۵۱	۲/۴۲۷	۱/۸۱	۱/۳۳۶	۰/۲۵۶	۰/۰۳۸
همبستگی	۱۶۹/۵۲۸	۱۳۵۱/۸۵	۱۶۹/۵۲۸	۳۹/۷۱	۴/۲۶۴	۰/۰۴۷	۰/۱۱۱
زوجی	۲/۳۸۲	۵۵/۹۷۵	۲/۳۸۲	۱/۶۴	۵/۴۴۷	۰/۰۳۷	۰/۱۴۱
توافق زوجی							
ابراز محبت زوجی							

با توجه به نتایج مندرج در جدول فوق مقدار F تاثیر متغیر مستقل (گروه) بر مؤلفه رضایت زوجی (۴/۶۴۰)، مؤلفه توافق زوجی (۴/۲۶۴) و مؤلفه ابراز محبت زوجی (۵/۴۴۷) معنی‌دار شده است. جهت بررسی این‌که میانگین کدام یک از گروه‌ها در پس آزمون هر یک از مؤلفه‌های سازگاری

¹ Pillay² Hotelling

بیشتر است از میانگین‌های تصحیح شده استفاده شد.

جدول ۹- میانگین‌های برآورد شده برای ابعاد سازگاری زناشویی

شاخص	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
رضایت زوجی	کنترل	۲۹/۶۵۵	-۱/۸۳۹	۰/۵۷۱	۰/۰۳۸
	آزمایش	۳۱/۴۹۵			
همبستگی زوجی	کنترل	۱۴/۹۰۲	۰/۵۵۴	۰/۳۲۱	۰/۲۵۶
	آزمایش	۱۴/۳۴۸			
توافق زوجی	کنترل	۳۵/۳۸۵	-۴/۶۳۰	۱/۵۰۰	۰/۰۴۷
	آزمایش	۴۰/۰۱۵			
ابراز محبت زوجی	کنترل	۱۲/۰۰۱	-۱/۵۴۸	۰/۳۰۵	۰/۰۳۷
	آزمایش	۱۳/۵۴۹			

میانگین گروه آزمایش در مؤلفه‌های سازگاری زناشویی بیشتر از میانگین گروه کنترل می‌باشد. بنابراین، با توجه به این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر ابعاد رضایت، توافق و ابراز محبت زوجی از سازگاری زناشویی کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

فرضیه دوم: مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کیفیت رابطه والد-فرزندی کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد. با توجه به یکسانی واریانس متغیر وابسته، به منظور بررسی فرضیه دوم پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۱۰- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نمره پس آزمون رابطه والد-فرزندی در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
گروه	۲۱۸/۱۶۷	۱	۲۱۸/۱۶۷	۱۹/۱۳۰	۰/۰۰۰	۰/۳۴۱
خطا	۴۲۱/۹۷۲	۳۷	۱۱/۴۰۵			

تحلیل کوواریانس پس آزمون نمرات کل رابطه والد-فرزندی پس از تعدیل پیش آزمون، نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های پیش آزمون، اثر متغیر مستقل بر نمره‌های پس آزمون معنادار

است ($F=19/130$, $df=1$, $P=0/000$).

جدول ۱۱- میانگین‌های برآورد شده نهایی رابطه والد- فرزند

گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
آزمایش	۹۹/۴۶۶	-۴/۷۱۸	۱/۰۷۹	۰/۰۰۰
کنترل	۱۰۴/۱۸۴			

میانگین گروه آزمایش در نمره کل رابطه والد- فرزند بیشتر از میانگین گروه کنترل می‌باشد. بنابراین، با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کیفیت رابطه والد- فرزند کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

به منظور بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر ابعاد رابطه والد- فرزند کارکنان زن دانشگاه شیراز از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده می‌شود. همچنین، به منظور بررسی یکسانی واریانس متغیر وابسته از آزمون ام باکس استفاده شد. مقدار F آزمون ام باکس ($F=0/616$) معنی‌دار نمی‌باشد ($P>0/05$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که ماتریس کوواریانس در دو گروه آزمایش و کنترل برابر است.

جدول ۱۲- بررسی مفروضه‌های همگنی ماتریس کوواریانس‌ها

آماره ام باکس	F	سطح معنی‌داری
۴/۰۴۶	۰/۶۱۶	۰/۷۱۷

جدول ۱۳ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری برای مؤلفه‌های رابطه والد- فرزند

نام آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
اثر پیلای ^۱	۰/۲۴۴	۳/۹۰۹	۳	۳۳	۰/۰۳۳	
ویلکزلامبدا	۰/۷۹۷	۳/۹۰۹	۳	۳۳	۰/۰۳۳	
اثر هتلینگ ^۲	۰/۲۵۵	۳/۹۰۹	۳	۳۳	۰/۰۳۳	
بزرگترین ریشه روی	۰/۲۵۵	۳/۹۰۹	۳	۳۳	۰/۰۳۳	

مطابق جدول فوق سطح کلیه آزمون‌های معنی‌داری، کمتر از سطح آلفای تعیین شده

¹ Pillay

² Hotelling

($P=0/05$) است. بنابراین بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ مؤلفه‌های رابطه والد- فرزند در پس آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۱۴- نتایج تحلیل واریانس تفاوت گروه آزمایش و گروه کنترل در مؤلفه‌های رابطه والد- فرزند

شاخص مؤلفه‌ها	SS آزمایشی	SS خطا	MS آزمایشی	MS خطا	F	P	اندازه اثر
نزدیکی	۵/۴۲۴	۱۶۸/۰۲۲	۵/۴۲۴	۴/۸۰۱	۱/۱۳۰	۰/۲۹۵	۰/۰۳۱
وابستگی	۳/۰۱۶	۷۹/۳۷۳	۳/۰۱۶	۲/۲۶۸	۳/۳۳۰	۰/۰۰۷	۰/۱۳۷
تعارض	۱۴۲/۳۰۱	۵۷۰/۱۴۱	۱۴۲/۳۰۱	۱۶/۲۹۰	۸/۷۳۶	۰/۰۰۶	۰/۲۰۰

با توجه به نتایج جدول ۱۴ مقدار F تاثیر متغیر مستقل (گروه) بر مؤلفه نزدیکی ($1/130$) و مؤلفه تعارض ($8/736$) می‌باشد که نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و کنترل در این مؤلفه‌ها تفاوت معنی‌دار وجود دارد. برای بررسی این که میانگین کدام یک از گروه‌ها در پس آزمون هر یک از مؤلفه‌های سازگاری بیشتر است از میانگین‌های تصحیح شده استفاده شد.

جدول ۱۵- میانگین‌های برآورد شده برای ابعاد رابطه والد- فرزند

شاخص	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
نزدیکی	کنترل	۳۱/۰۱۸	-۰/۷۶۳	۰/۷۱۸	۰/۲۹۵
	آزمایش	۳۱/۷۸۲			
وابستگی	کنترل	۱۷/۴۴۱	-۲/۵۶۹*	۰/۴۹۳	۰/۰۰۷
	آزمایش	۲۰/۰۰۹			
تعارض	کنترل	۵۳/۲۷۱	-۳/۹۰۸*	۱/۳۲۲	۰/۰۰۶
	آزمایش	۵۷/۱۷۹			

میانگین گروه آزمایش در مؤلفه‌های رابطه والد- فرزند بیشتر از میانگین گروه کنترل می‌باشد. بنابراین، با توجه به این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر ابعاد رابطه والد- فرزند (به جز بعد نزدیکی) کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

فرضیه سوم: مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

برای بررسی این فرضیه در سطح نمره کل شفقت‌ورزی به خود از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده می‌شود. برای این کار مفروضه استفاده از این روش بررسی می‌شود. با توجه به یکسانی

واریانس متغیر وابسته برای بررسی فرضیه سوم پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۱۶- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره نمره پس آزمون شفقت‌ورزی به خود در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا
گروه	۱۱۷/۰۷۹	۱	۱۱۷/۰۷۹	۶/۲۲۱	۰/۰۱۷	۰/۱۴۴
خطا	۶۹۶/۳۰۲	۳۷	۱۸/۸۱۹			

تحلیل کوواریانس پس آزمون نمرات کل شفقت‌ورزی به خود پس از تعدیل پیش آزمون، نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های پیش آزمون، اثر متغیر مستقل بر نمره‌های پس آزمون معنادار است ($F=۶/۲۲۱$ ، $df=۱$ و ۳۷ ، $P=۰/۰۱۷$).

به منظور بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر ابعاد شفقت‌ورزی کارکنان زن دانشگاه شیراز از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. همچنین، به منظور بررسی یکسانی واریانس متغیر وابسته از آزمون ام باکس استفاده شد. مطابق جدول ۱۷ مقدار F آزمون ام باکس ($F=۱/۰۱۲$) معنی دار نمی‌باشد ($P>۰/۰۵$). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که ماتریس کوواریانس در دو گروه آزمایش و کنترل برابر است.

جدول ۱۷- بررسی مفروضه‌های همگنی ماتریس کوواریانس‌ها

آماره ام باکس	F	سطح معنی داری
۱۸/۴۰۳	۱/۰۱۲	۰/۲۱۴

جدول ۱۸- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری مولفه‌های شفقت‌ورزی به خود

نام آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
اثر پیلای ^۱	۰/۳۷۸	۲/۷۳۷	۶/۰۰۰	۲۷/۰۰۰	۰/۰۳۳	۰/۳۷۸
ویلکز لامبدا	۰/۶۲۲	۲/۷۳۷	۶/۰۰۰	۲۷/۰۰۰	۰/۰۳۳	۰/۳۷۸
اثر هتلینگ ^۲	۰/۶۰۸	۲/۷۳۷	۶/۰۰۰	۲۷/۰۰۰	۰/۰۳۳	۰/۳۷۸
بزرگترین ریشه روی	۰/۶۰۸	۲/۷۳۷	۶/۰۰۰	۲۷/۰۰۰	۰/۰۳۳	۰/۳۷۸

^۱ Pillay

^۲ Hotelling

مطابق جدول فوق سطح کلیه آزمون های معنی داری، کمتر از سطح آلفای تعیین شده ($P=0/05$) است. بنابراین بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ مؤلفه های شفقت ورزی به خود در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۱۹- تأثیر ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر مؤلفه های شفقت ورزی به خود

شاخص مؤلفه ها	SS آزمایشی	SS خطا	MS آزمایشی	MS خطا	F	P	اندازه اثر
مهربانی نسبت به خود	۰/۰۱۹	۰/۰۱۹	۶۵/۷۶۳	۲/۰۵۵	۰/۰۰۹	۰/۹۲۳	۰/۰۰۰
قضاوت خود	۱/۵۳۳	۱/۵۳۳	۵۹/۹۵۸	۱/۸۷۴	۰/۸۱۸	۰/۳۷۳	۰/۰۲۵
بهشیاری	۱۱/۲۲۳	۱۱/۲۲۳	۸۰/۰۱۷	۲/۵۰۱	۴/۴۸۸	۰/۰۴۲	۰/۱۲۳
هماندسازی افراطی	۸/۰۰۸	۸/۰۰۸	۵۸/۶۱۷	۱/۸۰۱	۴/۴۴۸	۰/۰۴۳	۰/۱۲۲
اشتراکات انسانی	۹/۴۸۸	۹/۴۸۸	۴۵/۹۳۸	۱/۴۳۶	۶/۶۰۹	۰/۰۱۵	۰/۱۷۱
انزوا	۱۷/۳۲۶	۱۷/۳۲۶	۱۰۱/۱۱۴	۳/۱۶۱	۵/۴۸۱	۰/۰۲۶	۰/۱۴۶

با توجه به جدول فوق سطح معناداری که بین دو گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه های بهشیاری ($F=۴/۴۸۸$)، هماندسازی افراطی ($F=۴/۴۴۸$)، اشتراکات انسانی ($F=۶/۶۰۹$) و انزوا ($F=۵/۴۸۱$) تفاوت معنی دار وجود دارد. برای بررسی این که میانگین کدام یک از گروه ها در پس آزمون هر یک از مؤلفه های سازگاری بیشتر است از میانگین های تصحیح شده استفاده شد.

جدول ۲۰- میانگین های برآورد شده برای ابعاد شفقت ورزی به خود

شاخص	گروه	میانگین	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
مهربانی نسبت به خود	کنترل	۱۳/۷۵۱	-۰/۰۴۸	۰/۴۹۹	۰/۹۲۳
	آزمایش	۱۳/۷۹۹			
قضاوت خود	کنترل	۱۱/۱۳۵	-۰/۴۳۱	۰/۴۷۶	۰/۳۷۳
	آزمایش	۱۱/۶۶۵			
بهشیاری	کنترل	۱۳/۷۶۷	-۱/۱۶۶	۰/۵۵۰	۰/۰۴۲
	آزمایش	۱۴/۹۳۳			
هماندسازی افراطی	کنترل	۱۳/۲۸۳	-۰/۹۸۵	۰/۴۶۷	۰/۰۴۳
	آزمایش	۱۴/۲۶۷			
اشتراکات انسانی	کنترل	۱۱/۴۸۹	-۱/۰۷۲	۰/۴۱۷	۰/۰۱۵
	آزمایش	۱۲/۵۶۱			
انزوا	کنترل	۱۱/۲۰۱	-۱/۴۴۸	۰/۶۱۹	۰/۰۲۶
	آزمایش	۱۲/۶۴۹			

میانگین گروه آزمایش در مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود بیشتر از میانگین گروه کنترل می‌باشد. بنابراین، با توجه به این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر ابعاد شفقت‌ورزی (بجز مهربانی نسبت به خود و قضاوت خود) در کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی، کیفیت رابطه والد- فرزند و شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز انجام شد. نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که جلسات ذهن آگاهی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی، بهبود رابطه والد- فرزند و شفقت‌ورزی به خود تأثیر معناداری داشته است.

فرضیه اول: مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر سازگاری زناشویی کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های (Burpee & Langer, 2018)، (Foruzesh Yekta et al, 2018)، (Pruitt & McCollum, 2010)، (McGill, Baeder & Rodriguez, 2016)، (2005)، (Mansour et al, 2016) (Gambrel & Piercy, 2015) و (Khaddouma, Gordon & Strand, 2016) (Azizi & Gholizadeh, 2016) همسو بود.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت: شاید اوایل زندگی زناشویی برای زوجها بسیار جذاب و دلچسب باشد. ولی به مرور اختلافات و ناهماهنگی‌ها بین زوجها رخ می‌دهد و باعث می‌شود که از سازگاری زناشویی و کیفیت آن کاسته شود. برخورداری یا عدم برخورداری از برخی ویژگی‌ها و مهارت‌ها می‌تواند نقش مهمی در تبیین افزایش یا کاهش این اختلافات و تعارضات در زندگی زناشویی داشته باشد. نگرش غیر قضاوت‌گونه یکی از مؤلفه‌های مهم ذهن آگاهی است که سبب می‌شود فرد در زندگی زناشویی با قضاوت‌های غیرمنصفانه شرایط موجود را از آن‌چه که هست بدتر و بحرانی‌تر نکند و میزان فشار و تنش در روابط را افزایش ندهد. قضاوت‌های افراد معمولاً به این دلیل غیرمنصفانه است که فقط بر نکات منفی و جنبه‌های بد طرف مقابل تأکید می‌کند، بدون این‌که در نظر داشته باشد طرف مقابل دارای ویژگی‌های مثبتی نیز است. نگرش غیر قضاوت‌گونه در کنار دو مؤلفه دیگر ذهن آگاهی، یعنی پذیرش و صبر باعث تحمل و بردباری بیشتر در زندگی زناشویی و به تبع آن سازگاری زناشویی می‌شود (Godfrin & Heeringen, 2010). روابط زناشویی جزء نزدیک-ترین، خاص‌ترین و صمیمی‌ترین روابط موجود می‌باشد که یک فرد می‌تواند تجربه کند و از سایر روابط بین فردی متمایز است. به همین دلیل برخورداری از صفاتی چون پذیرش و صبر باعث می‌شود

در زندگی زناشویی و در ارتباط با همسر زوج‌ها بهتر بتوانند ناهماهنگی‌ها، اختلافات و تعارضات را تحمل کنند و انرژی‌شان را بیهوده هدر ندهند و در مواجهه با شرایط دشوار در موقعیت‌های مختلف زندگی می‌توانند به شیوه کارآمد و سازنده مقابله کنند. به عبارت دیگر یکی از ویژگی افراد ذهن آگاه این است که در برخورد با مسائل مختلف در زندگی روزمره بیشتر به شیوه‌ای غیرتکانشی و غیر واکنشی برخورد می‌کنند (Burpee & Langer, 2005). بین رفتارهای واکنشی و رفتارهای کنشی تفاوت عمده وجود دارد. افراد زمانی که به شیوه واکنشی رفتار می‌کنند، بدون این که از احساسات، افکار، هیجانات و عواطف خود آگاهی و هشیاری داشته باشند، خیلی سریع و بدون تأمل برای این که به خیال خودشان شرایط موجود را به نفع خودشان تغییر دهند، مرتکب رفتارهایی می‌شوند که در نهایت با پیامدهای منفی، شکست و سرخوردگی همراه است، اما رفتار کنشگر یعنی رفتار سازنده و زمانی رخ می‌دهد که فرد با مشکل و مسئله‌ای مواجه می‌شود و برای مقابله با آن نسبت به احوال خود یعنی افکار، احساسات، هیجانات و عواطف آگاهی و هشیاری نسبی داشته باشد، به همین دلیل رفتارهایی که از او سر می‌زند، نه تنها با موفقیت و پیامدهای مثبت کوتاه‌مدت همراه است، بلکه در میان‌مدت و درازمدت نیز با نتایج مطلوبی همراه است. بنابراین ذهن آگاهی نیز که منجر به بروز رفتارهای کنشگر و سازنده در افراد می‌شود، باعث می‌شود در زندگی روزمره و در موقعیت‌های مختلف به طور مثال در زندگی زناشویی و هنگام مواجهه با مشکلات و چالش‌های زناشویی، بیشتر به شیوه کنشگرانه و کارآمد رفتار کنند، و به تبع آن از سازگاری فردی و زناشویی بالاتری نیز برخوردار خواهند بود (Crane, 2009). به عبارت دیگر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس با توجه به دلایل فوق باعث افزایش میزان توافق زوج‌ها درباره موضوعات مهم زندگی مانند گرفتن تصمیم‌های مهم، اداره امور مالی خانواده و تصمیمات شغلی و ... و افزایش ابراز محبت و نشان دادن علاقه به صورت ملموس به همسر و افزایش خشنودی و شادی و رضایت از زندگی شده است اما نتایج این تحقیق حاکی از عدم تأثیر مداخله بر همبستگی زوجی بوده است که با توجه به نبود پیشینه پژوهشی در این خصوص نیاز به تحقیقات بیشتر و بررسی دوباره این موضوع می‌باشد.

فرضیه دوم: مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر کیفیت رابطه والد-فرزندی کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

نتایج این یافته نیز با پژوهش‌های (Memar, Keshavarzi, Emami poor & Golshani, 2014) (Siu, Ma & Chui, 2016) (Altmaier & Maloney, 2007; Bögels & Restifo, 2014) (Dumas, 2005) (Douglas et al, 2018) (van der Oord et al. 2012; Parent et al. 2011;) (Neece, 2014) (Singh et al. 2009) (Bögels, Helleman, vandeursen, Romer & van der) و (Meulen, 2013) همسو بود. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت: رشد مطلوب و سالم فرزندان در

تمام ابعاد مرهون ارتباط مؤثر و مطلوب والدین با فرزندان می‌باشد. فرزندپروری به عنوان یکی از مهم‌ترین وظایف انسان، فرایندی است که با همه وسعتش به یکباره از راه می‌رسد. در حالی که، والدین برای آن کوچک‌ترین آموزش را ندیده‌اند و در وضعیت روانی خاصی قرار می‌گیرند و اغلب آن‌ها کم و بیش دچار استرس می‌شوند. استرس جنبه اجتناب‌ناپذیر زندگی است که عوامل متعددی در پیدایی آن تأثیر دارد از جمله می‌توان به مواجهه مادر و فرزند و به طور کلی مواجهه والدین با نقش فرزندپروری اشاره کرد. منظور از استرس فرزندپروری سطوح بالای استرس و نارسایی‌های عاطفی است که بر عواطف و رفتار والدین و تعاملات والد-فرزند و ادراکات والدین از رفتار کودک تأثیر می‌گذارد و به دشواری مراقبت و تربیت فرزند می‌افزاید. استرس فرزندپروری نه تنها آثار منفی بر سلامت مادر، بلکه تأثیرات مخربی بر فرزند می‌گذارد (Alizadeh, 2004).

به طور کلی می‌توان گفت تحول عاطفی و رفتاری فرزند و روابط والد-فرزند به صورت گسترده‌ای تحت تأثیر استرس فرزندپروری مادر قرار می‌گیرد. بنابراین، برای برطرف کردن احساسات منفی و استرس در فرزندپروری و تعامل والد-فرزند، ذهن آگاهی می‌تواند گزینه‌ای برای آن باشد. برنامه آموزش فرزندپروری ذهن آگاهانه از چند جهت باعث کاهش استرس حاصل از ولدگری در والدین می‌شود. از آنجا که با آموزش روش‌های ذهن آگاهی، تن‌آرامی و یوگا به مادران کمک می‌کند تا موفق به کنترل استرس‌های ولدگری خود شوند و همچنین آشنا کردن مادران با روش‌های خود شفقتی، تن‌آرامی سریع، تمرکز بر شرایط به جای تمرکز بر افکار و روش وقفه تنفس سه دقیقه‌ای و تنفس ذهن آگاهانه به مادران کمک می‌کند تا حدود زیادی از استرس فرزندپروری خود بکاهند و دیدگاهشان را به مشکلات فرزندشان و شرایط موجود تغییر دهند. از طرفی، افزایش تمرکز در مادران، به بهبود پاسخ‌دهی آن‌ها در شرایط استرس‌زا و کاهش پاسخ‌های ناآگاهانه در مادران می‌شود. هم‌چنین، در تبیین تداوم این برنامه بر کاهش استرس فرزندپروری می‌توان به افزایش آگاهی از وقایع، افکار و احساسات خود، اعضای بدن، تنفس ذهن آگاهانه و پذیرش افکار اشاره کرد که منجر به تغییر معانی احساسی و عاطفی ویژه می‌شود. کسب این توانایی باعث می‌شود که فرد احساس کنترل بیشتری در همه امور زندگی خود داشته باشد و به جای دادن پاسخ‌های خودکار منفی، در موقعیت‌های اضطراب‌آور و استرس‌زا با کنترل آرامش و آگاهی بیشتری پاسخ دهند و با مشکلات بهتر مقابله کنند (Kabat-zinn, 2003) هم‌چنین، در پایان جلسات خلاصه‌ای از راهکارها و تکالیف در اختیار مادران قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد در شرایط لزوم از آن‌ها بهره ببرند. در واقع نتایج پژوهش نشان می‌دهد که ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر ابعاد وابستگی و تعارض در رابطه والد-کودک به دلایل ذکر شده مؤثر است، در ضمن در بعد نزدیکی نیز مقایسه میانگین‌ها حاکی از افزایش در این بعد در گروه آزمایش بود هر

چند این افزایش معنی دار نبود.

فرضیه سوم: مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر شفقت‌ورزی به خود در کارکنان زن دانشگاه شیراز تأثیر دارد.

نتایج این فرضیه با نتایج (Taheri & Sajjadian, 2017) (Gazer & Esmaili, 2017) و (Wasson, Barratt & O'Brien, 2020) همسو بود. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت: (Neff, 2003) خود شفقت‌ورزی را به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود (درک خود به جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود)، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (اعتراف به این‌که همه انسان‌ها دارای نقص هستند و اشتباه می‌کنند) و ذهن آگاهی در مقابل همسان‌سازی افراطی (آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال که باعث می‌شود جنبه‌های دردناک یک تجربه، نه نادیده گرفته شوند و نه به‌طور مکرر ذهن را اشغال کنند) تعریف کرده است. امروزه ترکیب این سه مؤلفه مرتبط، مشخصه فردی است که نسبت به خود شفقت دارد. بنابراین، یکی از مؤلفه‌های خود شفقت‌ورزی، ذهن آگاهی می‌باشد که این نکته اشتراکات پایه‌ای شفقت‌ورزی با ذهن آگاهی را می‌رساند. دوم اینکه در خود شفقت‌ورزی به هنگام مواجهه با مشکلات و شکست‌ها بر پذیرش آن‌ها، اجتناب از انکار یا بزرگ‌نمایی آن‌ها، همگانی دانستن آن‌ها و تمرکز بر حل کردن آن‌ها تأکید می‌شود (Sirois, 2015). این موارد سبب می‌شوند تا افراد به جای غرق شدن در هیجانات منفی ناشی از شکست‌ها، برعکس انکار و ناچیز شماری آن‌ها، مقصر دانستن خود و احساس انزوا و تنها بودن در این پیامدهای منفی و سرزنش و خودانتقادی، به پذیرش آن‌ها و فراهم کردن شرایط جبران آن‌ها بپردازند. با توجه به این نکته که تمرینات ذهن آگاهی باعث آگاه شدن بر تفکرات و احساسات و پذیرش آن‌ها می‌باشد (Lindsay et al, 2019).

در توضیح بیشتر این یافته می‌توان بیان کرد مؤلفه ذهن آگاهی شفقت‌ورزی، به فرد کمک می‌کند که از شکل‌گیری افکار بدبینانه و نشخوارهای وسواسی پیشگیری کند (Neff, 2003). این یافته از این جهت حائز اهمیت است که نشان می‌دهد شفقت‌ورزی بر اثر متغیر مستقل افزایش پیدا کرده است و از آن جایی که شفقت‌ورزی، اخیراً به عنوان جایگزینی برای ارزش خود در نگرش و ارتباط سالم با خود مطرح شده است نقش مؤثری در تنظیم هیجانات دارد. بنابراین، افرادی که خود شفقت‌ورزی بالاتری دارند در تجربه وقایع ناخوشایند از طریق عادی‌سازی تجربه احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند. در واقع ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر مولفه‌های بهبودیاری، همانندسازی افراطی، اشتراکات انسانی و انزوا از شفقت به خود به دلایل فوق‌تأثیر داشته و نتایج مقایسه میانگین‌های دو گروه آزمایش و کنترل در دو مولفه مهربانی نسبت به خود و قضاوت خود

نشان داده است که ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس باعث افزایش جزئی در این دو مولفه شده است ولی این افزایش معنی دار نبوده است.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که با توجه به طولانی بودن زمان آموزش‌ها از نظر شرکت‌کنندگان و شرایط خاص آن‌ها با توجه به شرایط شغلی یا دیگر مسائل امکان جلب همکاری و ادامه حضور در جلسه‌ها بسیار سخت بوده است و در طول دوره پژوهش با ریزش شرکت‌کنندگان مواجه بودیم. هم‌چنین، آزمودنی‌ها همگی از میان کسانی انتخاب شده‌اند که داوطلب بوده‌اند، طبیعی است که برای چنین آزمایشی امکان انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها غیرممکن است. در نهایت، پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی در کنار ابزارهای خودگزارشی از مصاحبه‌های تشخیصی ساختاریافته و نیمه ساختار یافته نیز استفاده شود تا بر دقت و صحت یافته‌ها بیفزاید. هم‌چنین، با فراهم کردن شرایط حضور همسران آزمودنی‌ها، در جلسات درمانی می‌توان انگیزه و رغبت زنان برای تداوم جلسات مداخله را بهبود بخشید.

References

- Abareshi, Z., Tahmasian, K., Mazaheri, M., A., & Panaghi, L. (2009). The Impact of Psychosocial Child Development Training Program, Done through Improvement of Mother-Child Interaction, on Parental Self-Efficacy and Relationship between Mother and Child under Three. *Journal of Research in Psychological Health*, 3, 3, 49-57.
- Abbott, P., & Wallace, C. (1990). *An introduction to sociology: Feminist perspective*, London, Routledge.
- Alizadeh, H. (2004). Parent-Child Interaction: Evolution and Pathology. *Journal of Psychological Research*, 12.
- Altmaier, E., & Maloney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 1231-1238.
- Azizi, M & Gholizadeh, M. (2016). The effectiveness of mindfulness on marital adjustment in couples in Tabriz, National Conference on Knowledge and Technology of Psychology, Educational Sciences and Comprehensive Psychology of Iran, Tehran.
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: a guide for mental health practitioners*. New York: Springer.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Romer, M., & van der Meulen, R. (2013). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, co-parenting and marital functioning. *Journal of Mindfulness*, 5(5), 536-551.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, (12)1, 43-51.
- Cassidy, E. L., Atherton, R. J., Robertson, & N, et al. (2012). Mindfulness, Functioning and catastrophizing after multidisciplinary Pain management for chronic low back pain. *Journal of Pain*, 15(3), 644-650.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. London: Routledge

publication.

–Douglas, C. J., Timpe, Z., Nix, R. L. Duncan, L. G., & Greenberg, M. T. (2018). Changes in Mindful Parenting: Association With Changes in Parenting, Parent–Youth Relationship Quality, and Youth Behavior. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9(4).

–Dumas, J. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 779–791.

–Falkenstrom, F. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A Quasi- Experimental Approach. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 305-310.

–Foruzesh Yekta, Y., yaghubi, H., Mootabi, F., Roshan, R., Gholami fesharaki, M., Omidi, A. (2018). The effect of mindfulness-based stress reduction program on distress Psychology, emotion regulation and adaptive women's marital satisfaction. *Journal of Quarterly of Clinical Psychology Studies*, 8, 31,67-90.

–Gambrel, L. E., Piercy, F. P. (2015). "Mindfulness based Relationship Education for Couples Expecting their First Child- Part 1: A Randomized Mixed Methods Program Evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41, 1, 5–24, doi: 10.1111/jmft.12066.

–Gazer, A., & Esmaili, M. (2017). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction therapy on self-compassion for women with asthma. *International Conference on New Horizons in Educational Sciences, Psychology and Social Pathology*, Tehran.

–Godfrin, K., & Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 48, 738-746.

–Haj Abol Zade, N. (2008). investigating the effect of teaching communicational skills with cognitive behavioral approach on the degree of couples' marital satisfaction living in town of Karaj. Tehran: Alzahra Unviesity; (dissertation).

–Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Journal of Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2):144 - 156

–Khaddouma, A., Gordon, K. C., Strand, E. B. (2016). Mindful Mates: A Pilot Study of the Relational Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Participants and Their Partners. *Journal of Family Process*, 56, 3 doi: 10.1111/famp.12226

–khanzadeh, M., Edrisi, F., Mohamadkhani, Sh., & Saidiyan, M. (2013). Investigating the factor structure and psychometric characteristics of the scale of emotional schema On students. *Journal of Clinical Psychology*, 11, 92-119.

–Lindsay, E. K., Chin, B., Greco, C. M., Young, S., Brown, K. W., Wright, A. G. C., Smyth, J. M., Burkett, D., & Creswell, J. D. (2018). How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 944–973. <https://doi.org/10.1037/pspa0000134>.

–Mansour, S., Givi, F., Yazdanfar, T., Sabet, & M., Bahrani, M., (2016). "The Efficacy of Cognitive Mindfulness Treatment in Decreasing Irrational Communicative Beliefs of Couples of Tehran City: An Independent Project". *The International Journal of Indian Psychology*, 3, 4, 58.

- McGill, J., Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). "Mindfully in Love: A Meta-Analysis of the Association Between Mindfulness and Relationship Satisfaction". *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1).132-145
- Memar, E., Keshavarzi, F., Emamipoor, S., & Golshani, F. (2014). The effectiveness of mindfulness-based parenting education on mothers' emotional self-regulation and externalized problems of adolescent girls. *International Conference on Behavioral Sciences and Social Studies*, 1-14.
- Momeni, F., Shahidi, Sh., Mootabi, F., & Heydari, M. (2014). Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale (SCS). *Journal of Contemporary Psychology*, 8(2), 27-40.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behavior Problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27: 174-186.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Journal of Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Parent, J., Garai, E., Forehand, R., Roland, E., Potts, J., & Haker, K. (2011). Parent mindfulness and child outcome: the roles of parent depressive symptoms and parenting. *Mindfulness*, 1, 254-264.
- Pianta, R. C. (1994). Patterns of relationships between children and kindergarten teacher. *Journal of school psychology*, 32, 15-32.
- Pei. (2011). The Relation between Parent-Child Attachment, Child-Rearing Behaviors, and Aggression in Childhood and Adolescence. Master's Thesis, The Faculty of the Graduate School of Arts and Sciences, Brandeis University, Department of Psychology.
- Pruitt, I. T., & McCollum, E. E. (2010). Voices of experienced mediators: The impact of meditation practice on intimate relationships. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(2),135-154.
- Rajabi, Gh. R., & Sotodeh Navrodi, S. O. (2011). A Study of Impact of Group Mindfulness Based Cognitive Therapy on Depression Reduction and Increase of Marital Satisfaction in Married Women. *Journal of Guilan University of Medical Sciences*, 8, 20.
- Sanai, B., Alaghand, S., & Hooman, A. (2008). *Family and marriage scales*. Edition 2. Tehran, Besat.
- Sharafi, M. R. (1995). *Balanced family (family anatomy)*. Tehran: Parents and Teachers Association Publications.
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S.W., & Adkins, A. D. (2009). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 157-166.

–Sirois, F. M. (2015). A self- regulation resource model of self compassion and health behavior intentions emerging adults. *Journal of Prev Med Rep*: 2: 218- 222.

–Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15–28.

–Siu, Angela F.Y., Ma, Ying, & Chui, Wing Ying (2016). Maternal mindfulness and child social Behavior: the mediating role of the mother-child relationship. *Journal of Mindfulness*.7 (3) : 577-583

–Taheri, S., & Sajjadian, I. (2017). Effectiveness of Mindfulness Based Cognitive Therapy on Fatigue Symptoms, Self-Compassion and Mindfulness on Staff with Chronic Fatigue Syndrome. *Quarterly Journal of Career & Organizational Counseling*, 9, 30, 145-171.

–van der Oord, S., Bogels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of Child Family Study*, 21, 139–147.

–Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Journal of Health Science Journal*, 5(2), 74-89.

–Wasson, R.S., Barratt, C. & O'Brien, W.H. (2020). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Self-compassion in Health Care Professionals: a Meta-analysis. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01342-5>

