

Research Paper

The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Anxiety, Cognitive Flexibility and Resilience of Divorced Mothers

Maryam Azadegan Mehr ¹, Mohammad Javad Asghari Ebrahim Abad ^{2*}, Majid Moenizadeh ³

1. Master's degree in clinical psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

2. Associate Professor of Psychology Department, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

3. Assistant professor of Psychology Department, Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Received: 2020/3/3

Revised: 2020/7/24

Accepted: 2020/11/14

Use your device to scan and read the article online



DOI:10.30495/jzv.2021.4564

Keywords:

mindfulness-based stress reduction, Anxiety, Cognitive Flexibility, Resilience, divorced women

Abstract

Introduction: One of the important and negative effects of divorce is its psychological effects on divorced women and mothers. It is necessary to pay attention to the mental health of these people. In this regard, the purpose of this study was to examine the effectiveness of mindfulness-based stress reduction, anxiety, cognitive flexibility and resilience in divorced women and mothers.

Materials and Methods: The method of the present study was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population of the present study included all divorced mothers who live in Mashhad, 27 of whom were selected by available sampling and randomly divided into experimental and control groups. The protocol MBSR were applied in 8 sessions which lasts 120-minute and performed for the experimental group only and the control group did not receive any treatment. The data which collected through the Spielberger state-trait anxiety inventory, the cognitive flexibility inventory, and the Connor and Davidson resilience Questionnaire, were assessed by Spss25 and using univariate analysis of covariance.

Findings: The results showed that mindfulness-based stress reduction leading to reduced manifest anxiety and on the other hand, it improved cognitive flexibility and resiliency. But it was not effective in reducing latent anxiety people.

Conclusion: Therefore, according to the results of the study, it can be stated that attention to psychological problems of divorced women is necessary and mindfulness-based stress reduction can be used as an effective intervention in improving the problems of divorced women and mothers.

Citation: Maryam Azadegan Mehr, Mohammad Javad Asghari Ebrahim Abad, Majid Moenizadeh. The Effectiveness of *Mindfulness-Based Stress Reduction* on Anxiety, Cognitive Flexibility and Resilience of Divorced mothers. Quarterly Journal of Women and Society. 2021; 12 (45): 57- 69.

*Corresponding author: Mohammad Javad Asghari Ebrahim Abad

Address: Faculty of Education and Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

Tell: 00989155137176

Email: mjasghari@ferdowsi.um.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

One of the most important stresses we face in today's life is divorce. An unpleasant event that causes profound changes in a person's lifestyle (1) is one of the important and negative effects of divorce and its psychological effects on divorced women and mothers. Most social studies show that the effects of divorce on women are more than men (2). Divorced women experience higher levels of anxiety than non-divorced women (6). On the other hand, low cognitive flexibility can cause anxiety and stress in divorced people, and these tensions and pressures also cause a decrease in cognitive flexibility. Also, the resilience and hardness coefficient of divorced women are lower than those of married women (16). The process of resilience changes over time and can greatly contribute to the mental health of people after painful and unpleasant experiences (17). The use of psychological training and therapies is one of the ways to increase mental health, among which we can mention the reduction of stress based on mindfulness (MBSR). On the one hand, mindfulness training reduces the factors threatening mental and emotional health such as depression, anxiety, and stress (21) as well as increasing positive psychological components such as well-being, happiness, and stubbornness (22). Due to the prevalence of divorce in Iran, the aim of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness-based stress reduction on anxiety, cognitive flexibility and resilience of divorced mothers.

Materials and Methods

The present research method was quasi-experimental in which a pre-test-post-test design with a control group was used. The statistical population of the present study included all divorced mothers in Mashhad, 30 of whom were selected by convenience sampling and randomly divided into experimental and control groups. Before entering the treatment sessions, the goals, methods and work process were explained to them and a informed consent form was obtained from all participants in writing. The

experimental group received a mindfulness-based stress reduction program (MBSR) in 8 sessions of 120 minutes. The control group also did not receive any treatment. Participants in both experimental and control groups answered the Spielberger state-trait anxiety inventory (STAI), the cognitive flexibility inventory (CFI), and the Connor and Davidson resilience questionnaire (CD-RISK) in both pre-test and post-test. In the end, 3 members of the experimental group who could not continue to cooperate were excluded from the study. The collected data were analyzed using Spss25 and univariate analysis of covariance.

Findings

The results of univariate analysis of covariance showed that between participants in the experimental group (MBSR) and the control group in terms of manifest anxiety ($p < 0.05$), cognitive flexibility ($p < 0.05$) and resilience ($p < 0.05$). There was a significant difference and this program has led to a reduction in manifest anxiety and improved cognitive flexibility and resilience. Also, there was no significant difference between the experimental group and the control group in terms of latent anxiety.

Discussion

Considering the effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on reducing manifest anxiety, it can be said that practicing mindfulness skills increases people's ability to tolerate negative emotional states and empowers them to deal effectively with problems. By doing these exercises, the person recognizes the symptoms of anxiety in their body and becomes aware of the onset of these symptoms, so they can respond more appropriately to the anxious situation before falling into the trap of automatic and inefficient reactions, as well as thought observation techniques to help people. They try to distance themselves from their thoughts and not engage with them when they feel stressed (36). In explaining the

ineffectiveness of this program on reducing latent anxiety, it should be noted that latent anxiety is a permanent pattern of anxiety and temperament. In other words, latent anxiety is a kind of hidden angle of personality and changing the complex dimensions of the human psyche is not easy and requires fundamental changes and longer sessions. The findings also indicated the success of a stress reduction program in increasing cognitive flexibility. Having an open attitude in dealing with experiences is one of the main assumptions of mindfulness. Accordingly, people learn to know and experience in the present moment and try to put aside past mentalities. On the other hand, in mindfulness exercises, there is a lot of emphasis on not judging and not dividing experiences into good and bad. Thus, people have the opportunity to think of alternative justifications for the behavior of others and life events. In addition, the stress reduction program led to increased resilience. Accepting an unstable world can be the first step to achieving resilience. Acceptance, which is one of the main concepts of mindfulness, turns unbearable suffering into tolerable pain.

Conclusion

According to the research results, it can be said that mindfulness-based stress reduction can be used as an effective intervention to improve the problems of divorced mothers. It is also better to spend more time, more accurately and longer time to change the dimension of hidden anxiety.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All subjects full fill the informed consent.

Funding

No funding.

Authors' contributions

Design and conceptualization: Maryam AzadeganMehr, , Mohammad Javad Asghari Ebrahimabad; Methodology and data analysis: Maryam AzadeganMehr, Majid Moeenizadeh; Supervision and final writing: Maryam AzadeganMehr, , Mohammad Javad Asghari Ebrahimabad, Majid Moeiniazadeh

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری مادران مطلقه

مریم آزادگان مهر^۱، محمد جواد اصغری ابراهیم آباد^{۲*}، مجید معینی زاده^۳

۱. فوق‌لیسانس روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

۳. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

چکیده

مقدمه و هدف: از آثار مهم و منفی طلاق تأثیرات روان‌شناختی آن بر زنان و مادران مطلقه است. توجه به سلامت روان این افراد امری ضروری است. در همین راستا هدف این پژوهش بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری زنان و مادران مطلقه بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه مادران مطلقه شهر مشهد بود که تعداد ۲۷ نفر از آنها به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. با استفاده از پروتکل MBSR ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای درمان برای گروه آزمایش صورت گرفت و گروه کنترل هیچ نوع درمانی دریافت نکردند. اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشیبیلبرگر، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی و پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون، با استفاده از Spss25 و تحلیل کوواریانس تک متغیری موردسنجش قرار گرفت.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش اضطراب آشکار از یک‌سو و بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری از سوی دیگر شد. ولی این روش درمانی در کاهش اضطراب پنهان افراد تأثیر معنادار نداشته است.

بحث و نتیجه‌گیری: بنابراین با توجه به نتایج پژوهش می‌توان بیان کرد که توجه به مشکلات روان‌شناختی زنان مطلقه امری ضروری است و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای موثر در بهبود مشکلات زنان و مادران مطلقه به کار گرفته شود.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۱۳

تاریخ داوری: ۱۳۹۹/۵/۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۲۴

از دستگاه خود برای اسکن و خواندن مقاله به صورت آنلاین استفاده کنید



DOI: jzvj.2021.4564/۱۰.۳۰۴۹۵

واژه‌های کلیدی:

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری، زنان مطلقه

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

* نویسنده مسئول: محمد جواد اصغری ابراهیم آباد

نشانی: گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

تلفن: ۰۹۱۵۵۱۳۷۱۷۶

پست الکترونیکی: mjasghari@ferdowsi.um.ac.ir

مقدمه

یکی از مهم‌ترین استرس‌هایی که در زندگی امروزی با آن مواجه هستیم، طلاق است. رویداد ناخوشایندی که باعث تغییرات عمیق در شیوه‌ی زندگی فرد می‌شود (1). از آثار مهم و منفی طلاق تأثیرات روان‌شناختی آن بر زنان مطلقه است. اکثر مطالعات اجتماعی نشان می‌دهد که آثار سوء طلاق در مورد زنان بیش از مردان است (2). زنان بعد از طلاق با فشار تربیت فرزند، افسردگی، اضطراب، فقدان و احساس تهیایی و عدم اطمینان به آینده مواجه می‌شوند (3).

گروهی از پژوهشگران نیز در بررسی مقایسه‌ای خشم و رفتارهای درونی زنان مطلقه با زنان متأهل، دریافته‌اند که زنان جدانشده علاوه بر خشم، از افسردگی، اضطراب و استرس بیشتری نسبت به زنان متأهل برخوردار هستند (4).

اضطراب از جمله مسائلی است که در بین مشکلات مطرح‌شده برای زنان مطلقه، از شیوع بالاتری برخوردار است. اضطراب یک حالت خلقی است که بدون وجود محرک بیرونی خود را نشان می‌دهد. مشخصه‌ی اصلی اضطراب معمولاً یک احساس مبهم، ناخوشایند و فراگیر است که اکثر مواقع با علائمی مثل سردرد، عرق کردن، تپش سریع قلب، گرفتگی در قفسه سینه،

ناراحتی مختصر در معده و عدم آرامش و بی‌قراری (ناتوانی در بی‌حرکت و آرام نشستن یا ایستادن) که همگی نشانه‌های آشفته‌گی دستگاه عصبی مرکزی هستند، نشان داده می‌شود (5). محققین نشان دادند که زنان مطلقه استرس و اضطراب بیشتری نسبت به زنان مجرد و متأهل از خود نشان دادند. گزارش آن‌ها حاکی از آن بود که میزان علائم افسردگی و اضطراب پس از طلاق افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر، زنان مطلقه نسبت به زنان غیر مطلقه سطح بالاتری از اضطراب را تجربه کرده بودند (6).

عاملی که در کاهش استرس و فشار روانی مادران و زنان مطلقه نقش بسزایی ایفا می‌کند، انعطاف‌پذیری شناختی است. انعطاف‌پذیری شناختی عبارت است از توانایی تغییر آمیبه‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی که شامل سه عامل است: ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار (7). به بیان دیگر می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری یعنی موفقیت در کنار آمدن با شرایط پراسترس موجود که در دو بُعد هیجانی و رفتاری معنا پیدا می‌کند (8). انعطاف‌پذیری شناختی نقش اساسی در توانایی سازگاری با محیط‌های مداوم در حال تغییر دارند و با رفتارهای هدفمند گوناگونی از جمله خلاقیت، حل مسئله و تصمیم‌گیری همراه بوده است (9).

نتایج پژوهشی حاکی از آن است که انعطاف‌پذیری شناختی پایین، بر توانایی استفاده از بازسازی شناختی که یک شیوه کاهش پریشانی عاطفی است، تأثیر منفی می‌گذارد. به عبارتی انعطاف‌پذیری شناختی بالا، به افراد کمک می‌کند که بر روش‌های جایگزین تغییرات شناختی تمرکز بیشتری داشته باشند (10).

نتایج پژوهش جانسون شواهدی مبنی بر رابطه معنادار بین انعطاف‌پذیری شناختی و جنبه‌های سلامت روان در یک گروه بالینی نشان می‌دهد (11)؛ بنابراین، می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری شناختی پائین می‌تواند در افراد مطلقه اضطراب و تنش ایجاد کند و از طرفی این تنش‌ها و فشارها باعث پائین آمدن انعطاف‌پذیری شناختی افراد نیز می‌شود.

تاب‌آوری از جمله ابعاد مهم روان‌شناختی زندگی بشری است که می‌تواند تأثیرات زیادی در بهداشت روانی انسان مخصوصاً زنان داشته باشد. تاب‌آوری توانایی استقامت فرد در برابر شرایط دشوار و غلبه بر آن با حفظ سلامت روانی، شوخ‌طبعی و بهزیستی روانی است (12). تاب‌آوری نقطه‌ی مقابل آسیب‌پذیری به شمار می‌آید، هرچند در این بین ویژگی‌های شخصیتی تا حدی متأثر از عوامل محیطی قلمداد می‌گردد (13). تاب‌آوری می‌تواند باعث امیدواری شود و مزیت عمده‌ی آن این است که فرد می‌داند بسیاری از افراد در شرایط سخت تسلیم نمی‌شوند و مقاومت می‌کنند (14). بعضی نظریه‌ها تاب‌آوری را به‌عنوان پاسخ به یک واقعه‌ی خاص و بعضی دیگر آن را به‌عنوان یک سبک مقابله‌ای پایدار در نظر می‌گیرند (15). در این راستا پژوهش‌ها نشان داد که تاب‌آوری و ضریب سختی زنان مطلقه به‌طور معناداری نسبت به زنان متأهل پایین‌تر است (16). همچنین مطالعات (17) تأیید می‌کنند که فرآیند تاب‌آوری در طول زمان تغییر کرده و می‌تواند به سلامت روانی افراد بعد از تجارب دردناک و نامطلوب کمک بسیاری نماید.

استفاده از آموزش‌ها و درمان‌های روان‌شناختی یکی از روش‌های افزایش سلامت روانی زنان مطلقه است که در این بین می‌توان از آموزش‌های روان‌شناختی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) نام برد. ذهن آگاهی یا (Mindfulness) به معنی حضور در لحظه قلمداد می‌گردد. فرآیندی روان‌شناختی که بر توجه به تجربیات زمان حال بدون قضاوت تأکید دارد؛ به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به معنی آگاهی از تجربه کنونی و پذیرش آن است. توسعه ذهن آگاهی با انجام روش‌های متفاوتی از جمله مدیتیشن قابل انجام است. در دهه‌های اخیر نه تنها در روان‌شناسی بالینی بلکه در روان‌پزشکی نیز از ذهن آگاهی برای درمان افسردگی، اضطراب، اعتیاد و کاهش استرس استفاده شده است (18). این شیوه مداخله جهت کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی طراحی شده است (19). در این روش از فنون معاینه ذهن آگاهانه بدن، تمرین تنفس، یوگای آگاهانه، نشست آگاهانه، مراقبه سیال، ثبت تجارب خوشایند، ثبت تجارب ناخوشایند و ... استفاده می‌شود (20). نتایج پژوهش‌ها مؤید این مسئله بود که آموزش ذهن آگاهی از یک‌سو باعث کاهش عوامل تهدیدکننده سلامت روانی و هیجانی همچون افسردگی، اضطراب و استرس بود (21) و از سوی دیگر، افزایش مؤلفه‌های روان‌شناختی مثبت همچون بهزیستی، شادکامی و سرسختی را به همراه داشت (22)؛ بنابراین، با توجه به اثرات مخرب طلاق بر زوجین و خانواده، و نیز با توجه به شیوع غیرمتعارف طلاق در جامعه ایرانی-اسلامی (روزانه ۳۸۱ زوج) (23) و

اختصاص می‌یابد. نمره ۴، نشان‌دهنده اضطراب بالا است که ده عبارت مقیاس اضطراب آشکار و یازده عبارت مقیاس اضطراب پنهان، بر این اساس نمره‌گذاری می‌شوند. برای نمره‌گذاری سایر عبارات، رتبه بالای هر عبارت، حاکی از عدم اضطراب است که شامل ده عبارت اضطراب آشکار و نه عبارت مقیاس اضطراب پنهان است. استانداردسازی آزمون اشیپلبرگر و ضریب اعتبار آزمون در ایران، در دو گروه هنجار و ملاک به‌طور مجزا مورد بررسی قرار گرفته است. میزان اعتبار برای گروه هنجار در مقیاس اضطراب آشکار و پنهان بر اساس آلفای کرونباخ به ترتیب با ۰/۸۴ و ۰/۲۵ اعلام گردید و این میزان در گروه ملاک برابر ۰/۹۴ مشاهده شد (25). اعتبار این پرسشنامه در تحقیقات دیگری برابر با ۰/۸۷ مشاهده گردید (26). ثبات و روایی رگه‌ی اضطراب نیز در کتاب آزمون‌های روان‌شناختی در سطح بالایی گزارش شده است (27).

ب) پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI):

این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی است، که برای سنجش نوعی انعطاف‌پذیری شناختی در موقعیت‌هایی که افراد نیازمند جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمد هستند، ساخته شده است. شیوه‌ی نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای است. نمره ۱ بیانگر حد پایین و نمره ۷ حد بالای انعطاف‌پذیری را نشان می‌دهد. این پرسشنامه سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را مورد سنجش قرار می‌دهد. الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان موقعیت‌های قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها و ج) توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (7). آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده در پژوهشی در ایران و برای کل مقیاس ۰/۹۱ گزارش گردید (28). همچنین ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس در پژوهشی دیگر ابتدا ۰/۹۱ مشاهده گردید ولی در بازآزمایی مجدد ۰/۷۱ گزارش گردید (29).

ج) مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISK):

این مقیاس سازگاری فرد با تنش و آسیب را مورد سنجش قرار می‌دهد. این آزمون دارای ۲۵ گویه است که تاب‌آوری را در اندازه‌های ۵ درجه‌ای لیکرت، بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) می‌باشد، بدین‌صورت که نمره صفر حد پایین و نمره ۴ حد بالای تاب‌آوری را نشان می‌دهد (30). بررسی‌های مقدماتی در مورد ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در جمعیت عادی و بیمار نشان داد که این ابزار از همسانی درونی، پایایی باز آزمایی، روایی همگرا و واگرایی کافی برخوردار است هرچند در حال حاضر فقط نمره‌ی کلی تاب‌آوری برای اهداف پژوهشی، معتبر محسوب می‌شود (31). این مقیاس در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفت و پایایی گزارش شده در این بررسی با سنجش همسانی درونی آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ به دست آمد (32).

روش اجرای پژوهش

در این پژوهش از پروتکل MBSR استفاده شد. بر طبق ساختار پروتکل جلسات به مدت دو ماه در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای توسط پژوهشگر برای گروه آزمایش اجرا گردید در حالی که گروه کنترل هیچگونه درمانی دریافت نکرد. قبل از ورود به جلسات درمانی، اهداف

صدماتی که بر پیکره اجتماع و خانواده وارد می‌نماید، اهمیت دارد که به این زنان مطلقه جدی پرداخته شود؛ بنابراین، همین هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری زنان مطلقه است.

فرضیه‌ها

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب آشکار و پنهان، زنان مطلقه تأثیر معنادار دارد.

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان مطلقه تأثیر معنادار دارد.

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب‌آوری زنان مطلقه تأثیر معنادار دارد.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر شبه آزمایشی که در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان مطلقه‌ی شهر مشهد و نمونه این پژوهش مشتمل بر ۳۰ زن مطلقه‌ای بود که به صورت در دسترس انتخاب گردید و سپس به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود و خروج شامل ۱- طلاق رسمی ۲- عدم ازدواج مجدد ۳- حداقل یک فرزند ۴- کسب نمره بالاتر از متوسط در پرسشنامه اضطراب ۵- کسب نمره پایین تر از متوسط در انعطاف‌پذیری شناختی ۶- کسب نمره پایین تر از متوسط در تاب‌آوری ۷- دارای تحصیلات حداقل سیکل ۸- عدم غیبت بیش از سه جلسه در جلسات آموزشی ۹- عدم دریافت درمان روان‌شناختی دیگر همزمان با این درمان ۱۰- عدم ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی و بیماری‌های جسمی خاص می‌باشد. در این پژوهش ۳ نفر از اعضای گروه آزمایش قادر به ادامه همکاری نبودند و گروه آزمایش با ۱۲ نفر تا پایان ادامه یافت درحالی‌که گروه کنترل شامل ۱۵ نفر بود. در پایان پژوهش داده‌های دو گروه مورد بررسی قرار گرفت. قبل از ورود به جلسات درمانی، اهداف، روش‌ها و فرآیند کار برای آن‌ها توضیح داده شد و از تمامی شرکت‌کنندگان در گروه فرم رضایت آگاهانه به صورت کتبی گرفته شد.

ابزارهای پژوهش

الف) پرسشنامه اضطراب آشکار و پنهان اشیپلبرگر (STAI):

این پرسشنامه که توسط اشیپلبرگر و همکاران ارائه شده است شامل مقیاس‌های جداگانه‌ای برای اندازه‌گیری اضطراب آشکار (حالت اضطراب) و پنهان (رگه‌ی اضطراب) است که پس از ترجمه و همسان‌سازی با جامعه ایران، مورد استفاده قرار گرفته است (24). تعداد سؤالات پرسشنامه ۴۰ سؤال است و به هرکدام از عبارات این پرسشنامه، بر طبق پاسخی که فرد داده است، وزنی بین ۱ تا ۴

جمع‌آوری شده با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS و با استفاده از تحلیل کوواریانس تک متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت هر چند قبل از آن پیش‌فرض‌های مورد نیاز شامل نرمال بودن داده‌ها با آزمون کالموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو و همگنی واریانس‌ها با آزمون لوین به کار گرفته شد. پس از اطمینان از عدم معناداری این آزمون‌ها ($p > .05$) تحلیل کوواریانس تک متغیری به کار گرفته شد. ساختار جلسات مبتنی بر MBSR به شرح ذیل می‌باشد.

روش‌ها و فرآیند کار برای آنها توضیح داده شد و از تمامی شرکت‌کنندگان در گروه فرم رضایت آگاهانه به صورت کتبی گرفته شد. سپس هر دو گروه آزمایش و کنترل به پرسشنامه‌های مربوط به اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری پاسخ دادند. در ادامه صرفاً گروه آزمایش تحت مداخله درمانی قرار گرفت. پس از اتمام جلسات هر دو گروه آزمایش و کنترل مجدداً به پرسشنامه‌های مربوط به اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری پاسخ دادند. در پایان پرسشنامه‌های

جدول ۱. خلاصه جلسات MBSR

جلسه	توضیحات
اول	معرفی درمانگر و اعضا، توضیح استرس و انواع آن، پاسخ دادن در مقابل استرس، ذهن آگاهی و پنج مفروضه اصلی آن، تمرین وارسی بدن، بررسی تجربه اعضا از تمرین‌ها، توضیح تکالیف خانگی، ارائه فایل صوتی تمرین‌ها.
دوم	بررسی تکالیف خانگی، تمرین وارسی بدن، مراقبه‌ی نشستن با تمرکز بر تنفس و احساسات جسمانی، بررسی تجربه اعضا از تمرین‌ها، نگرش‌های مفید در ذهن آگاهی، توضیح تکالیف خانگی، ارائه فایل صوتی مراقبه‌ی نشستن.
سوم	بررسی تکالیف خانگی، مراقبه نشستن با تمرکز بر تنفس و احساسات جسمانی، بررسی تجربه‌ی اعضا از تمرین، هاتایوگا و نحوه تحرک به سبک ذهن آگاهانه، اهمیت پایبندی به تصمیمات، توضیح تکالیف خانگی.
چهارم	بررسی تکالیف خانگی، توجه متمرکز و توجه فراگیر در تمرین‌ها، تمرین‌های رسمی و غیررسمی، مراقبه نشستن با تمرکز بر تنفس و احساسات جسمانی، مراقبه قدم زدن، توضیح تکالیف خانگی، ارائه فایل مراقبه قدم زدن.
پنجم	بررسی تکالیف خانگی، مراقبه نشستن با گسترش آگاهانه به افکار، بررسی تجربه اعضا از تمرین، برکه ثبت رویدادهای ناخوشایند و هدف آن، توضیح تکالیف خانگی.
ششم	بررسی تکالیف خانگی، مراقبه نشستن با مدت طولانی‌تر و با گسترش آگاهانه به صداهای محیط و هیجان‌ات، تمرین وارسی بدن با مدت طولانی‌تر، برکه ثبت رویدادهای خوشایند. عزت‌گزینی نیم روزه به مدت ۴ ساعت به شکل مراقبه در زندگی روزمره به همراه سایر مراقبه‌ها و بیان تجربه اعضا
هفتم	بررسی تکالیف خانگی، مراقبه نشستن با آگاهی باز و رهاشده، مراقبه کوهستان، بررسی تجربه اعضا از تمرین‌ها، توضیح تکالیف خانگی، ارائه فایل صوتی مراقبه کوهستان.
هشتم	بررسی تکالیف خانگی، تمرین وارسی بدن، مراقبه نشستن، بررسی تجربه اعضا از تمرین‌ها، مرور جلسات و جمع‌بندی، ارائه راهکارهایی جهت تداوم ذهن آگاهی در زندگی اعضا پس از پایان دوره و توزیع برگه‌های آن.

جدول ۱ نشان‌دهنده محتوا و اهداف آموزشی MBSR است که مختصراً به آن پرداخته شده است.

یافته‌ها

جدول ۲. اطلاعات جمعیت‌شناسی شامل سن و تحصیلات

گروه	سن	تحصیلات
آزمایش	میانگین	۱۶٪ دیپلم
	انحراف معیار	۲۵٪ کاردانی
	۳۲/۴۱	۴۱٪ کارشناسی
کنترل	میانگین	۱۶٪ کارشناسی ارشد
	انحراف معیار	۲۰٪ دیپلم
	۳۲/۲۰	۲۶٪ کاردانی
		۴۶٪ کارشناسی
		۶٪ کارشناسی ارشد

مهم‌ترین شاخص مرکزی یعنی میانگین و شاخص پراکندگی مثل انحراف معیار برای متغیرهای اندازه‌گیری شده در جدول ۳ ذکر شده است.

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، گروه آزمایش و گروه کنترل تا حد امکان دارای سن و تحصیلات یکسانی بوده‌اند و از نظر آماری بین آنها تفاوت معناداری وجود نداشت.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرها در دو گروه آزمایش و کنترل

کنترل		آزمایش		مراحل	متغیر
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۹/۷۶	۵۲/۳۳	۸/۲۹	۵۵/۷۵	پیش‌آزمون	اضطراب آشکار
۹/۳۶	۵۳/۸۶	۱۱/۷۷	۴۷/۹۱	پس‌آزمون	
۶/۶۹	۵۲/۶۰	۶/۴۴	۵۳/۵۰	پیش‌آزمون	اضطراب پنهان
۸/۱۳	۵۳/۹۳	۶/۹۹	۵۲	پس‌آزمون	
۸/۱۳	۴۴/۴۶	۹/۱۴	۴۱/۲۵	پیش‌آزمون	انعطاف‌پذیری شناختی
۸/۶۷	۴۵/۴۰	۹/۱۹	۴۹	پس‌آزمون	
۶	۳۷/۲۶	۶/۸۶	۳۷/۵۰	پیش‌آزمون	تاب‌آوری
۶/۳۱	۳۶/۵۳	۸	۴۵/۹۱	پس‌آزمون	

برای اجرای تحلیل کوواریانس ابتدا نرمال بودن داده‌ها مورد سنجش قرار گرفت که نتایج در جدول ۴ ذکر شده است.

بر طبق اطلاعات گزارش شده در جدول ۳، میانگین نمره پس‌آزمون در متغیر اضطراب (چه آشکار و یا پنهان)، تغییر کرده و نسبت به پیش‌آزمون کاهش یافته است، درحالی‌که در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری میانگین نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشته است.

جدول ۴. نتایج نرمال بودن داده توسط آزمون کلمو-گروف-اسمیرنوف و شاپیرو ویلک

شاپیرو ویلک		کلموگروف-اسمیرنوف		متغیرها
معناداری	درجه آزادی	آماره	معناداری	
۰/۶۰	۲۷	۰/۹۷	۰/۲۰	اضطراب_آشکار_پیش‌آزمون
۰/۵۲	۲۷	۰/۹۶	۰/۲۰	اضطراب_آشکار_پس‌آزمون
۰/۰۶	۲۷	۰/۹۲	۰/۱۸	اضطراب_پنهان_پیش‌آزمون
۰/۲۹	۲۷	۰/۹۵	۰/۲۰	اضطراب_پنهان_پس‌آزمون
۰/۰۹	۲۷	۰/۹۳	۰/۲۰	انعطاف‌پذیری_پیش‌آزمون
۰/۳۹	۲۷	۰/۹۶	۰/۲۰	انعطاف‌پذیری_پس‌آزمون
۰/۲۵	۲۷	۰/۹۵	۰/۱۰	تاب‌آوری_پیش‌آزمون
۰/۳۵	۲۷	۰/۹۵	۰/۲۰	تاب‌آوری_پس‌آزمون

اضطراب آشکار پیش‌آزمون ۰/۶۹، اضطراب پنهان پیش‌آزمون ۰/۸۰، انعطاف‌پذیری پیش‌آزمون ۰/۳۴ و تاب‌آوری پیش‌آزمون برابر با ۰/۷۳ بود. بنابراین رد فرضیه صفر ($p < .05$) نشان‌دهنده تخطی از پیش‌فرض نابرابری پراکندگی واریانس محسوب می‌گردد. به عبارت دیگر چنانچه سطح معناداری آزمون لوین بیشتر ($p > .05$) باشد می‌توان نتیجه گرفت که واریانس گروه‌ها از تجانس برخوردار بوده‌اند. آزمون همگنی شیب رگرسیون نیز نشان داد که عدد به دست آمده (۰/۴۶) از ($p < .05$) بزرگ‌تر است و بنابراین پیش‌فرض

چنانکه در جدول ۴ مشاهده می‌شود همه متغیرها در بازه (۲، -۲) قرار دارند. و چنانچه ($p > 2$ یا $p < -2$) باشد فرض نرمال بودن داده رد می‌شود. خصوصاً آزمون شاپیرو ویلک که برای داده‌های با حجم کم مثل این تحقیق قابل استفاده است و باید در بازه (۲، -۲) باشد.

در ادامه برای ورود به تحلیل کوواریانس باید همگنی واریانس‌ها برای متغیرها در قبل از اجرا مورد سنجش قرار می‌گرفت. نتایج همگنی واریانس‌ها حاکی از آن بود که شرط برابری واریانس‌ها برقرار است، به این معنی که داده‌های حاصل از بررسی آزمون لوین عبارت بود از:

همگنی شیب رگرسیون نیز رعایت شده است و مشکلی برای اجرای تحلیل کوواریانس وجود ندارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای مقایسه گروه‌ها در متغیرهای وابسته

متغیر	منبع تغییرات	F	p	اندازه اثر
اضطراب آشکار	پیش‌آزمون	۵۹/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۷۱
	گروه	۱۶/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۴۱
اضطراب پنهان	پیش‌آزمون	۴۱/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	گروه	۲/۲۶	۰/۱۴	۰/۰۸
انعطاف‌پذیری	پیش‌آزمون	۸۸/۴۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸
	گروه	۱۵/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹
تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۵۰/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۶۸
	گروه	۳۳/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۵۸

همچنین تکنیک‌های مشاهده‌ای افکار به افراد کمک می‌کنند که در زمان احساس تنش بتوانند از افکار خود فاصله گرفته و با آن‌ها درگیر نشوند (36). پاسخ دادن به جای واکنش خودکار و عدم درگیر شدن با افکار اضطراب زاء، نه تنها سطح اضطراب را کاهش می‌دهد بلکه از اضطراب مضاعف نیز جلوگیری می‌کند؛ بنابراین، تأثیرگذاری استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب آشکار تا حدودی مبرهن است، اما سؤال این است که چرا استرس مبتنی بر ذهن آگاهی توانسته است اضطراب پنهان را تحت تأثیر قرار دهد؟

در تبیین این مسئله باید توجه داشت که اضطراب پنهان الگوی دائمی اضطراب و خصوصیت مزاجی فرد است. اضطراب پنهان به تمایل پایدار افراد برای تجربه‌ی اضطراب اطلاق می‌شود و وابسته به مؤلفه‌های موقعیتی است. به عبارت دیگر اضطراب پنهان نوعی از زوایای پنهان شخصیت است و تغییر ابعاد پیچیده‌ی روان آدمی به سهولت میسر نیست و نیازمند تغییرات اساسی و زمانی طولانی‌تر و با جلساتی همانند درمان‌های روان‌کاوی است و جلسات کوتاه‌مدت نمی‌تواند تأثیرات مثبت و موقتی در این جهت به همراه داشته باشد. بنابراین، بهتر است برای تغییر در این بُعد از اضطراب، بررسی‌های بیشتر، دقیق‌تر و زمانی طولانی‌تر صرف کرد. هرچند نتایج پژوهش قاسمیان و همکاران (33) و اکبری و همکاران (34) در زمینه‌ی اضطراب پنهان، با این پژوهش ناهم‌سو است.

در زمینه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی، نتیجه‌ی پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش (37) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری همسو بود. همچنین یافته‌های پژوهش (36) مبنی بر اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و تحمل پریشانی، نیز همسو بوده است. اما با پژوهش (38) مبنی بر عدم اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی در جانبازان مبتلابه اختلال استرس پس از سانحه، ناهم‌سو بوده است.

داشتن نگرش گشودگی در رویارویی با تجربه‌ها جزو اجزای پنجگانه مفروضه‌ی اصلی ذهن آگاهی است. بر این اساس افراد شناخت و تجربه کردن را در لحظه‌ی حال می‌آموزند و تلاش می‌کنند ذهنیت‌های

همان‌طور که در جدول (۵) نشان داده شده است، تفاوت معنی‌داری بین افراد شرکت‌کننده در گروه آزمایش MBSR و گروه کنترل از لحاظ اضطراب آشکار ($F=۱۶/۷۱$ ، $p=۰/۰۰۱$)، انعطاف‌پذیری شناختی ($F=۱۵/۶۷$ ، $p=۰/۰۰۱$) و تاب‌آوری ($F=۳۳/۲۴$ ، $p=۰/۰۰۱$) وجود دارد. هرچند بین افراد گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ اضطراب پنهان تفاوت معناداری وجود نداشت ($F=۲/۲۶$ ، $p=۰/۱۴$).

بحث و بررسی

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری زنان مطلقه بود. بر اساس یافته‌های این پژوهش، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی میزان اضطراب آشکار را کاهش و انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری را در زنان مطلقه بهبود داده بود و حال آنکه موفق به کاهش معنادار میزان اضطراب پنهان زنان مطلقه نشده بود. به عبارت دیگر، این پژوهش بیانگر عمده اهداف پژوهشی موردنظر بوده است هرچند در یک بُعد کاستی داشته است که تبیین آن در ادامه خواهد آمد. در تبیین این مسئله متذکر می‌شویم که هر یک از اضطراب آشکار و پنهان را باید جداگانه موردبحث و بررسی قرارداد. در بعد اضطراب آشکار نتیجه پژوهش حاضر با نتیجه پژوهش (33) همسو قلمداد می‌گردد و حاکی از تأثیر ذهن آگاهی بر نشانه‌های افسردگی و اضطراب در زنان مطلقه است. همچنین با پژوهش (34) مبنی بر اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس و اضطراب بیماران قلبی، نیز همسو است. چرایی این مسئله از آن جهت است که تمرین مهارت‌های ذهن آگاهی توانایی افراد را برای تحمل حالت‌های هیجانی منفی افزایش داده و آن‌ها را در مقابله مؤثر با مشکلات توانا می‌سازد. انجام مستمر تمرین‌های ذهن آگاهی و مراقبه و واریس بدن، شناخت و آگاهی از بدن، احساسات و افکار را افزایش می‌دهد (35). با انجام این تمرینات، فرد علائم اضطراب را در بدن خود شناسایی کرده و نسبت به شروع این علائم هشیار می‌شود، در نتیجه می‌تواند پیش از افتادن در دام واکنش‌های خودکار و ناکارآمد، پاسخ مناسب‌تری به موقعیت اضطراب‌زا بدهد.

نتیجه گیری

با توجه به نتایج پژوهش می‌توان بیان کرد که کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای موثر در بهبود مشکلات مادران مطلقه به کار گرفته شود. همچنین بهتر است برای تغییر در بُعد اضطراب پنهان، بررسی‌های بیشتر، دقیق‌تر و زمانی طولانی‌تر صرف گردد.

اگرچه جلسات درمانی مبتنی بر MBSR روی تعداد تقریباً محدودی از جامعه انجام شده است، اما تقویت این پژوهش زمانی است که نتایج مشابه در جمعیت‌های گوناگون با همگون سازی متغیرهای دموگرافیک همچون سن، تحصیلات، و مسائل مالی نیز یکسان باشد.

در پایان متذکر می‌شویم که مشاهدات این بررسی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری زنان مطلقه، را نشان داد و لذا پیشنهاد می‌گردد که با توجه به نتایج فوق، از این روش نه تنها در جمعیت‌های گوناگون زنان می‌توان استفاده نمود، بلکه اختصاصاً در بین زنان مطلقه جامعه کنونی که از سهم بالایی نیز برخوردار است، نیز مفید فایده است.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- ۱- نمونه‌گیری در دسترس یکی از محدودیت‌های پژوهش می‌باشد که در تعمیم نتایج باید احتیاط نمود
 - ۲- عدم امکان پیگیری شش ماهه و بیشتر از آن از محدودیت‌های دیگر طرح پژوهشی می‌باشد
- عدم امکان همگون سازی در متغیرهای دموگرافیک مثل سن و تحصیلات و سطوح توانایی مالی.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در مطالعه حاضر فرم‌های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی‌ها تکمیل شد.

حامی مالی

هزینه‌های مطالعه حاضر توسط نویسندگان مقاله تامین شد.

مشارکت نویسندگان

طراحی و ایده پردازی: مریم آزادگان مهر، محمدجواد اصغری ابراهیم آباد؛ روش‌شناسی و تحلیل داده‌ها: مریم آزادگان مهر، مجید معینی‌زاده؛ نظارت و نگارش نهایی: مریم آزادگان مهر، محمد جواد اصغری ابراهیم آباد، مجید معینی‌زاده

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

گذشته را کنار گذاشته و به آن‌ها فکر نکنند. از سوی دیگر، در تمرینات ذهن آگاهی، تأکید زیادی بر عدم قضاوت و تقسیم‌نکردن تجربه‌ها به دو دسته‌ی خوب و بد است؛ بنابراین، با توجه به چنین نگرشی، تبیین این مسئله به نظر روشن می‌رسد که افراد با داشتن نگرش گشودگی و عدم قضاوت، فرصت می‌یابند تا درباره‌ی رفتار دیگران و رویدادهای زندگی به توجیحات جایگزین فکر کنند. مسئله‌ای که به عنوان یکی از عوامل اصلی انعطاف‌پذیری شناختی محسوب می‌شود. علاوه بر این، افرادی که دارای نگرش ذهن آگاهی هستند، شیوه‌ی فراشناختی پردازش و تفکر را به کار می‌گیرند تا در موقعیت‌های سخت، قادر باشند چندین راه‌حل جایگزین برای خود ایجاد کنند و در نتیجه به انعطاف‌پذیری شناختی دست یابند. همچنین افرادی که توجه ذهن آگاهانه‌ای نسبت به تنفس خود دارند، آن‌ها را قادر می‌سازد تا از این مهارت برای موقعیت‌های هیجانی، که نیازمند کنترل عواطف و هیجان هستند به بهترین نحو ممکن استفاده کنند؛ بنابراین، این افراد با درک و یادگیری این مسائل در جلسات درمانی توانسته‌اند توان بالقوه خود را به فعلیت تبدیل و در نهایت انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری کسب نمایند.

در زمینه‌ی تاب‌آوری نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش (39) مبنی بر اثربخشی ذهن آگاهی بر تاب‌آوری، با نتایج (40) مبنی بر اثربخشی مداخله‌ی ذهن آگاهی بر تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی و با یافته‌های (41) مبنی بر اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب‌آوری زنان دارای همسران معتاد همسو است.

در تبیین این مسئله که چگونه جلسات درمانی باعث افزایش تاب‌آوری شده است، باید دقت داشت که راهکار کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی برای مقابله با افکار و احساسات منفی نسبت به طلاق، تمرکز بر جهت‌دهی عملکرد افراد است. تاب‌آوری ظرفیت بازگشت از دشواری‌های پایدار و ادامه‌دار و توانایی ترمیم خویشتن است، مساله‌ای که باعث می‌شود فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار عبور کرده و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. در این راستا، تمرین مراقبه‌ی کوهستان را می‌توان به‌عنوان تجلی تاب‌آوری در نظر گرفت. در این تمرین افراد با تصویرسازی ذهنی، خودشان را مانند کوهستانی استوار در نظر می‌گیرند که تغییرات فصل‌ها را تجربه می‌کنند، از شرایط سخت آب و هوایی عبور کرده و دوباره فصل بهار را تجربه می‌کنند. کوهستان همگی این تغییرات را در حالی تجربه می‌کند که وقار و متانت گذشته را حفظ کرده است. این تمرین همچنین اصل عدم تثبیت ذهن آگاهی را به‌خوبی نشان می‌دهد. به‌عبارت‌دیگر هیچ چیز در جهان ثابت نمی‌ماند و تجربیات ما نیز لحظه‌به‌لحظه در حال تغییراند. پذیرش جهان ناپایدار، اولین گام برای رسیدن به تاب‌آوری باشد؛ بنابراین، پذیرش از جمله اصلی‌ترین مفاهیم ذهن آگاهی است که رنج غیرقابل تحمل را به دردی قابل تحمل تبدیل می‌کند. رسیدن به درک و فهمی که همه چیز ثابت و پایدار نیست و مشکلات نیز دچار تغییر و دگرگونی هستند به فرد توان بیشتری می‌بخشد که در برابر ناملایمات تحمل بیشتری نشان دهد و در نتیجه تاب‌آوری بیشتر بهزیستی روان‌شناختی بهتری داشته باشد.

References

- Asanjarani F, Jazayeri RS, Fatehizade M, Etemadi, O. & Demol J. Exploring factors affecting post-divorce adjustment in Iranian women: A qualitative study. *Soc Determ Heal*. 2017;3(1):15-25. <https://doi.org/10.22037/sdh.v3i1.17705>
- Balali T, Etemadi O, Fatehizadeh M. The Study of Relationship Between Psychological Factors and Demographic Characteristics Predicting Post Divorce Adjustment Among Divorced Women in Isfahan. *Q Couns Cult Psychother*. 2011;2(5):29-53. [\[doi:10.22054/QCCPC.2011.5900\]](https://doi.org/10.22054/QCCPC.2011.5900)
- Zafar N, Kausar R. Emotional and social problems in divorced and married women. *Education* [Internet]. 2014;2350:21-22. Available from: http://sbbwu.edu.pk/journal/FWU_Journal_Summer2014,Vol.8,No.1/5_Emo_tional_and_Social_Problems_in_Divorced.pdf
- John S, Nelson D V, Littleton, H., Horsley, S., Trauma coping strategies and psychological distress: a meta-analysis. *J Trauma Stress Off Publ Int Soc Trauma Stress Stud*. 2007;20(6):977-88. <https://doi.org/10.1002/jts.20276>
- Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry [Internet]. Tehran: Arjmand; 2015. Available from: <https://www.amazon.com/Kaplan-Sadocks-Synopsis-Psychiatry-Behavioral/dp/1609139712>
- Azarhoosh Fatideh N. The effectiveness of Forgiveness group therapy in reducing anxiety, anger and increases of hope in divorces' women. Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad; 2017.
- Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognit Ther Res*. 2010;34(3):241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Powell EM, Ragozzino ME. Cognitive flexibility: Development, disease and treatment. *Neuroscience*. 2016;345:1-2. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Gabrys RL, Tabri N, Anisman H, Matheson K. Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Front Psychol*. 2018;9:1-19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Johnco C, Wuthrich VM, Rapee RM. The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behav Res Ther*. 2014;57:55-64. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>. Epub 2014 Apr 24
- Johnson BJ. The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping, and Symptomatology in Psychotherapy [Internet]. Marquette University; 2016. Available from: https://epublications.marquette.edu/theses_open/354/
- Carlton BS, Goebert DA, Miyamoto RH, Andrade NN, Hishinuma ES, Makini Jr GK, et al. Resilience, family adversity and well-being among Hawaiian and non-Hawaiian adolescents. *Int J Soc Psychiatry*. 2006;52(4):291-308. <https://doi.org/10.1177/0020764006065136>
- Herrman H, Stewart DE, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T. What is resilience? *Can J Psychiatry*. 2011;56(5):258-65. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Eur J Psychotraumatol*. 2014;5(1):1-15. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Lamond AJ, Depp CA, Allison M, Langer R, Reichstadt J, Moore DJ, et al. Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *J Psychiatr Res*. 2008;43(2):148-154.

- <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.03.007>
16. Bishop M, Stenhoff DM, Shepard L. Psychosocial Adaptation and Quality of Life in Multiple Sclerosis: Assessment of the Disability Centrality Model. *J Rehabil* [Internet]. 2007;73(1):3-12. Available from: https://www.researchgate.net/publication/287698752_Psychosocial_adaptation_and_quality_of_life_in_multiple_sclerosis_Assessment_of_the_disability_centralty_model
 17. Lee JE, Sudom KA, Zamorski MA. Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment. *J Occup Health Psychol.* 2013;18(3):327-37. <https://doi.org/10.1037/a0033059>
 18. Jain FA, Walsh RN, Eisendrath SJ, Christensen S, Rael Cahn B. "Critical Analysis of the Efficacy of Meditation Therapies for Acute and Subacute Phase Treatment of Depressive Disorders: A Systematic Review. *Psychosomatics.* 2015;56(2):140-52. <https://doi.org/10.1016/j.psym.2014.10.007>. ISSN 0033-3182.
 19. Kabat-Zinn J, Hanh TN. Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness [Internet]. New York, NY: Bantam; 2009. Available from: <https://www.amazon.com/Full-Catastrophe-Living-Revised-Illness-ebook/dp/B00C4BA3UK>
 20. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy Distinctive Features [Internet]. routledge. Taylor & Francis; 2017. Available from: <https://www.routledge.com/Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy-Distinctive-Features/Crane/p/book/9781138643222>
 21. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol.* 2010;78(2):169-83. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
 22. Krishna RM. Mindfulness: the untapped innate catalyst for healing, happiness and health. *J Okla State Med Assoc.* 2014;107(12):649-51. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25790588/>
 23. Fallahi MA, Deldar F. The investigating Factors affecting divorce with emphasis on economic in Iranian provinces. *J Cult women Fam* [Internet]. 2016;10(34):135-55. Available from: https://cwfs.ihu.ac.ir/article_201683.html?lang=fa
 24. Behdani F, Srgozary M, Gorbani A. The study of relationship between stress, depression and anxiety in Sabzevar's students, Asrar. *J Med Sci Heal Serv.* 2001;7(2):27-37. <https://www.sid.ir/fa/Journal/ViewPaper.aspx?id=25531>
 25. Mahram B. Standardization of anxiety, mood, and quality in the city of Mashhad. Allameh Tabatabaei University; 1994. <http://d-lib.atu.ac.ir/site/catalogue/64428>
 26. Rouhi G, Rahmani H, Abdullahi A, Mahmoudi G. The impact of music on anxiety and some physiologic variables of patients before abdominal surgery. *J Med Sci Univ Gorgan.* 2006;7(1):75-8. <http://goums.ac.ir/journal/article-1-18-fa.html>
 27. Fathi Ashtiyani A. Psychological - Personality and Health Evaluation Tests. Besat publisher; 2011. <https://www.adinehbook.com/gp/product/6005116274>
 28. Hosseini J, Mahdavi Nystani Z, Hashemi S, Abbasi S. The investigation of relationship between cognitive flexibility and Psychological stubbornness with Mental happiness and burnout in female-headed households. In: The Conference of National Science and Technology Education, and Social Studies and Psychology. Tehran: organizer Institute of science and technology development-oriented conferences by Sam Iranians; 2015. <https://civilica.com/doc/467842/>
 29. Share H, RoienFard MR, Haghi E. The Effectiveness of Heimberg and Becker Cognitive Behavioral Group Therapy in Improving Female Adolescents Social Anxiety and Cognitive Flexibility. *J*

- Sabzevar Univ Med Sci [Internet]. 2014;2(21):226-40. Available from: <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=398153>
30. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2003;18(2):76-82. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
 31. Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behav Res Ther*. 2006;44(4):585-99. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
 32. Mohammadi M, Jazayeri M, Rafee H, Jovkar B, Poorshahnaz A. RESILIENCE FACTORS IN INDIVIDUALS AT RISK FOR SUBSTANCE ABUSE. *J Psychol (TABRIZ Univ [Internet])*. 2006;1(2-3):203-24. Available from: <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=75843>
 33. Ghasemian D, Kuzehkanan, A. Z Hassanzadeh R. Effectiveness of MBCT on decreased anxiety and depression among divorced women living in Tehran, Iran. *J Nov Appl Sci [Internet]*. 2014;3(3):256-9. Available from: <http://jnasci.org/wp-content/uploads/2014/03/256-259.pdf>
 34. Akbari Daqhi H, Koushki S, Jamali M, Salehi M. Effectiveness of Mindfulness-based stress reduction (MBSR) on symptoms of stress and anxiety in cardiovascular patients, follow-up of 60 days. *J Sci Res 7 [Internet]*. 2012;7(29):1-25. Available from: http://edu.bojnourdiau.ac.ir/article_518084.html
 35. Ong MSY. The gift of the present: examining the mediating role of mindfulness in the procrastination-health model. Nanyang Technological University.; 2015. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.01.001>
 36. Nila K, Holt D V, Ditzen B, Aguilar-Raab C. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Ment Heal Prev*. 2016;4(1):36-41. <https://doi.org/10.1080/1743976092819394>
 37. Orzech KM, Shapiro SL, Brown KW, McKay M. Intensive mindfulness training-related changes in cognitive and emotional experience. *J Posit Psychol*. 2009;4(3):212-22. <https://doi.org/10.1080/1743976092819394>
 38. Kazemi H, Shojaei F, Soltanizadeh M. The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Flexibility, Distress Tolerance, and Re-Experiencing the Trauma in Veterans with Post-Traumatic Stress Disorder. *MCS [Internet]*. 2018;4(4):236-48. Available from: <http://mcs.ajaums.ac.ir/article-1-187-fa.html>
 39. Franken M, Zamara S, Desham J, Viliams V. The effect of mindfulness over quality of life and resilience: A Guide for divorced woman. *Behav Brain Res*. 2014;196:1-10.
 40. Zamiry A, Ahmadi P, Chang MS, Saghaeyan R. The effectiveness of mindfulness on resiliency and psychological well-being of divorced women, The first National Conference on Psychology and families. In: The first National Conference on Psychology and families, Islamic Azad University of Ahvaz. Khuzestan; 2015. <https://civilica.com/doc/540032/>
 41. Baghernejad A, Mousavi N. The effect of mindfulness-based stress reduction program launched on marital adjustment Resiliency with addicted husband. In: The World Conference on new horizons in the humanities, Futurology and empowerment. Shiraz; 2015.