

## پیش بینی پذیرش و تعهد بر اساس ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان در زنان و مردان

جواد سید جعفری\*<sup>۱</sup>، عبدالله امیدی<sup>۲</sup>، رویا آفتاب<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دپارتمان روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ایران، کرج (نویسنده مسئول).

<sup>۲</sup> دپارتمان روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، ایران، کاشان

<sup>۳</sup> دپارتمان روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ایران، کرج

### چکیده

در موج سوم روان درمانی‌ها که به روان درمانی‌های پست مدرن معروف هستند، عقیده بر این است که شناخت‌ها و هیجانات را باید در بافت مفهومی پدیده‌ها در نظر گرفت. یکی از رویکردهای موج سوم روان‌درمانی، رویکرد پذیرش و تعهد است. آشکارا این رویکرد، تغییر کارکرد افکار و احساسات به جای تغییر شکل، محتوا یا فراوانی آن‌ها را می‌پذیرد. هدف پژوهش حاضر پیش بینی ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان بر اساس پذیرش و تعهد بود. پژوهش به لحاظ هدف از نوع بنیادی و به لحاظ جمع آوری داده‌ها از نوع توصیفی بود که در چهارچوب یک طرح همبستگی پیش‌بین انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کارمندان متأهل بانک‌های کشاورزی و صادرات کاشان بودند. نمونه پژوهش شامل ۱۵۱ نفر از کارمندان متأهل بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای نسبی انجام شد. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پذیرش و عمل (نسخه دوم)، ذهن آگاهی فرایبورگ و تنظیم هیجان شناختی گارنفسکی استفاده شده بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که پذیرش و تعهد با ذهن آگاهی ( $r = 0/47$ )، تنظیم هیجانی مثبت ( $r = 0/36$ ) و تنظیم هیجانی منفی ( $r = -0/36$ ) رابطه معناداری داشت. همچنین تحلیل رگرسیون با مقدار ( $p < 0/05$ ) نشان می‌دهد که ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی پیش‌بینی کننده پذیرش و تعهد هستند. همچنین نتایج پژوهش نشان می‌دهد که ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی (مثبت و منفی) هر کدام به تنهایی می‌توانند نقش مؤثری در پذیرش و تعهد داشته باشند.

واژه‌های کلیدی: پذیرش و تعهد، تنظیم هیجانی، ذهن آگاهی

## ۱- مقدمه

در موج سوم روان درمانی ها که به روان درمانی های پست مدرن معروف هستند، عقیده بر این است که شناخت ها و هیجانات را باید در بافت مفهومی پدیده ها در نظر گرفت. به همین دلیل، به جای رویکردهایی مانند درمان شناختی-رفتاری که شناخت ها و باورهای ناکارآمد را اصلاح کرده تا هیجانات و رفتارها اصلاح شود، در اینجا به بیمار آموزش داده می شود که در گام اول هیجانات خود را بپذیرد و با زندگی در "اینجا و اکنون" از انعطاف پذیری روانشناختی بیشتری برخوردار شود (هیز، لوما و باند، ۲۰۰۶).

یکی از رویکردهای موج سوم روان درمانی، رویکرد پذیرش و تعهد می باشد. رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد در واقع یک رفتار درمانی موج سوم است که آشکارا این رویکرد (تغییر کارکرد افکار و احساسات به جای تغییر شکل، محتوا یا فراوانی آن ها) را می پذیرد. پذیرش و تعهد ریشه در یک نظریه فلسفی به نام زمینه گرایی عملکردی (Functional contextualism) دارد و مبتنی بر یک برنامه تحقیقاتی در مورد زبان و شناخت است که نظریه چهارچوب رابطه های ذهنی (relational frame theory) خوانده می شود (هایز و همکاران، ۲۰۰۱). پذیرش و تعهد شش فرایند مرکزی دارد که منجر به انعطاف پذیری روان شناختی<sup>۱</sup> می شوند که عبارت هستند از: پذیرش<sup>۲</sup>، گسلش<sup>۳</sup>، خود به عنوان زمینه<sup>۴</sup>، ارتباط با زمان حال<sup>۵</sup>، ارزش ها<sup>۶</sup> و عمل متعهد<sup>۷</sup> (هایز و همکاران، ۲۰۰۶) چهار فرایند اول، یعنی پذیرش، گسلش، خود به عنوان زمینه، ارتباط با زمان حال، فرآیندهای پذیرش و ذهن آگاهی ACT، و دو فرایند آخر، یعنی ارزش ها و عمل متعهد فرآیندهای تغییر و تعهد ACT را تشکیل می دهند (گرگ، کالگان، هیز و گلن-لاوسون، ۲۰۰۷).

پذیرش و تعهد (هایز، استروسال و ویلسون، ۱۹۹۹) از دیدگاه نظری مبتنی بر تحلیل رفتار زمان حال است (هایز و ویلسون، ۱۹۹۴). اگر چه در پذیرش و تعهد روش های درمانی بر حسب حضور ذهن یا مراقبه توصیف نمی شوند، اما راهبردهایی مطرح است که شامل رویکردهای حضور ذهن هستند (امیدی و محمد خانی، ۲۰۰۹). در ACT از فنون ذهن آگاهی و پذیرش و تعهد و نیز تغییر رفتار برای نیل به انعطاف پذیری روانشناختی استفاده می شود (هایز و همکاران، ۱۹۹۹). نتایج پژوهش های مختلف نشان می دهد که ذهن آگاهی ارتباط مستقیمی با فاکتورهای موثر بر سلامت عمومی از جمله درک درست از هیجان ها و تعهد نسبت به ارزش ها دارد. در رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی به جای اجتناب از تجربه هیجان های منفی و تغییر آن، بر پذیرش بدون قضاوت و مواجهه و افزایش تحمل تجارب هیجانی منفی تاکید می شود. مبنای رویکرد پذیرش و تعهد تغییر کارکرد افکار و احساسات به جای تغییر شکل، محتوا یا فراوانی آن ها است که خود مستلزم وجود آگاهی از این افکار و احساسات است.

<sup>1</sup> Psychological flexibility

<sup>2</sup> Acceptance

<sup>3</sup> Defusion

<sup>4</sup> Self as e context

<sup>5</sup> Contact with present momment

<sup>6</sup> Values

<sup>7</sup> Committed action

یکی دیگر از رویکردهای موج سوم روان‌درمانی ذهن آگاهی می باشد. ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به هدف در حال حاضر است آن هم با کیفیتی مانند همدردی، کنجکاوی و پذیرش از طریق ذهن آگاهی، شما چگونگی زندگی در حال؛ آن هم به شیوه ای لذت بخش به جای نگرانی درباره گذشته یا نگرانی درباره آینده را خواهید یافت. گذشته در حال حاضر از دست رفته و نمی تواند تغییر کند. آینده نیز هنوز نرسیده است و به طور کامل ناشناس است و در دست نیست. زمان حال، تنها لحظه ای که شما در دست دارید، در حال حاضر بسیار مهم است. ذهن آگاهی به شما نشان می دهد که چگونه هماهنگ با این لحظه زندگی کنید (شاماش الیدینا، ۲۰۱۰؛ نقل از زهرا صداقتی باروق؛ ۲۰۱۴).

در رویکردهای بنا شده بر ذهن آگاهی بر خلاف راهبردهای مبتنی بر تغییر؛ به جای تغییر محتوای افکار و نگرش های ناکارآمد، بر پذیرش، تمرکز زدایی و تغییر رابطه و نگرش فرد نسبت به افکار، به عنوان نوعی واقعیت ذهنی تاکید می کند و به جای اجتناب از هیجان های منفی و تغییر آن، بر پذیرش بدون قضاوت، بر مواجهه و افزایش تحمل حالت های هیجانی منفی تاکید می شود (مارک و ویلیامز، ۲۰۰۸). ذهن آگاهی به ما یاری می دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجانهای منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (امانوئل و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰؛ نقل از زهرا احمدوند و همکاران، ۲۰۱۲). در حقیقت افراد ذهن آگاه در شناخت، مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند (واکر<sup>۹</sup> و کولوسیمو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱؛ زیدان<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰).

یکی دیگر از متغیرهایی که در این پژوهش مورد بررسی قرار می گیرد تنظیم شناختی هیجان می باشد. در خصوص تنظیم هیجانی تعاریف متعددی ارائه شده است، به عنوان مثال گراس (۱۹۹۸) تنظیم هیجانی را فرایندی دانست که بر نوع هیجان فرد، زمان و نحوه تجربه آن و در نهایت شیوه ای که هیجان را بروز می دهند، اثر می گذارد و یا تامپسون (۱۹۹۴) تنظیم هیجانی را این گونه تعریف کرد: فرایند های بیرونی و درونی که فرد برای نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش های هیجانی خود در جهت رسیدن به اهداف مورد نظرش به کار می گیرد. برخی نظریه پردازان تنظیم هیجانی را به عنوان کنترل تجربه هیجانی و جلوگیری از بروز آن با هدف کاهش سطح برانگیختگی در نظر می گیرند (کرتز و بوگنتال، ۱۹۹۴؛ نقل از مهاجرین ایروانی، ۲۰۱۳). این در حالی است که بر اساس کارکرد طبیعی، تنظیم هیجانی معادل با کنترل هیجان است. بر طبق این دیدگاه دشواری در تنظیم هیجان به آن دسته از نواقصی اشاره دارد که مانع از تجربه طیف گسترده ای از هیجان و تمایز قائل شدن بین آنان که در نهایت پاسخی ارائه می شود که نشان از ناتوانی فرد در تعدیل و تضعیف هیجان منفی خویش است (کول، میشل و تیت، ۱۹۹۴؛ نقل از مهاجرین ایروانی، ۲۰۱۳). بررسی ها نشان می دهد که ممانعت از بروز هیجان خطر بد تنظیمی هیجانی را افزایش می دهد (آیزنبرگ، کامبرلند و اسپینراد، ۱۹۹۸؛ نقل از مهاجرین ایروانی، ۲۰۱۳) و زمینه ساز بسیاری از اختلالات روانی می گردد (هایس، ۱۹۹۶) در نتیجه برخی از نظریه ها بر اهمیت پذیرش هیجان تاکید می کنند.

تنظیم هیجان، شامل گستره ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هوشیار و ناهوشیار است که جهت کاهش، حفظ یا افزایش یک هیجان صورت می گیرد (گراس، ۲۰۰۰). گراتز و رومر<sup>۱۲</sup> (به نقل از کوتینهو و همکاران، ۲۰۱۰) یک مفهوم چند بعدی تنظیم

<sup>8</sup> Emanuel, A.S.

<sup>9</sup> Walker, L.H.

<sup>10</sup> Colosimo, K.

<sup>11</sup> Zeidan, F.

<sup>12</sup> Grtz & Romer

هیجان را پیشنهاد می کنند که شامل: ۱- آگاهی، شناخت و فهم هیجان- ۲- پذیرفتن هیجان- ۳- توانایی برای کنترل رفتارهای تکانشی<sup>۱۳</sup> و عمل کردن بر حسب اهداف مطلوب وقتی که هیجان منفی تجربه می شوند. ۴- توانایی در استفاده از تنظیم هیجانی به وسیله اجرا کردن استراتژی هایی که پاسخ های هیجانی را در یک حالت انعطاف پذیر شکل می دهند، می باشد. غیبت نسبی یکی یا همه این توانایی ها، دشواری در تنظیم هیجانی یا عدم تنظیم هیجانی را نشان خواهد داد. با توجه به آنچه گفته شد و رابطه متغییر های پذیرش و تعهد، ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان از بسیاری از جهات، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه پذیرش و تعهد در پیش بینی ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان بر اساس جنسیت بود.

## ۲- روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع بنیادی و به لحاظ نحوه جمع آوری داده ها از نوع توصیفی بود. همچنین طرح این پژوهش در چهارچوب مدل همبستگی بود که در آن از روش همبستگی و تحلیل رگرسیون چند گانه استفاده شده بود. جامعه آماری این پژوهش، کلیه کارمندان متاهل بانک های کشاورزی و صادرات شهرستان کاشان که در دامنه ی سنی ۲۵ تا ۵۰ سال قرار دارند بود که حدود ۲۵۰ نفر می باشند. گروه نمونه شامل ۱۵۱ نفر از کارمندان متاهل بانک های کشاورزی و صادرات شهرستان کاشان بود. همچنین در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای نسبی استفاده شد. به این صورت که در ابتدا تعداد مردها (۱۷۸) بر تعداد کل جامعه (۲۵۰) تقسیم گردید و پاسخ بدست آمده (۷۱٪) در تعداد نمونه (۱۵۱) ضرب شده و تعداد نمونه مردها بدست آمد. همین روال در مورد جمع کل زنان نیز استفاده شد.

بانک های کشاورزی و صادرات	جامعه		نمونه	
	مرد	زن	مرد	زن
جمع کل	۱۷۸	۷۲	۱۰۷	۴۴

برای بدست آوردن حجم نمونه این پژوهش نیز در ابتدا آمار متاهلین بانک های مذکور از طریق مسئولین ذی ربط گرفته شد که حدود ۲۵۰ نفر بودند. در مرحله دوم با استفاده از فرمول کوکران حجم نمونه پژوهش محاسبه شد، که با سطح خطای ۵ درصد ۱۵۱ نفر بودند.

در این پژوهش از پرسشنامه های پذیرش و عمل (نسخه دوم)، ذهن آگاهی و سبک های تنظیم شناختی هیجان استفاده شد. پرسشنامه پذیرش و عمل<sup>۱۴</sup> - نسخه دوم، این پرسشنامه به وسیله بوند و همکاران (۲۰۰۷) ساخته شده است. یک نسخه ۱۰ ماده ای از پرسشنامه ی اصلی است. که به وسیله هیز (۲۰۰۰) ساخته شده بود. این پرسشنامه سازه ای را می سنجد که به تنوع، پذیرش، اجتناب تجربی و انعطاف پذیری روانشناختی بر می گردد. نمرات بالاتر نشان دهنده ی انعطاف پذیری روانی بیش تر است. مشخصات روانسجی نسخه اصلی بدین شرح است: نتایج ۲۸۱۶ شرکت کننده در طول ۶ نمونه نشان داد که این ابزار پایایی، روایی و اعتبار سازه ی رضایت بخشی دارد. میانگین ضریب آلفا  $0.84$  (  $0.78$  -  $0.88$  ) و پایایی باز آزمایی در فاصله ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب  $0.81$  و  $0.79$  به دست آمد. نتایج نشان داد که پرسشنامه پذیرش و عمل نسخه دوم به صورت همزمان، طولی و افزایشی دامنه ای از نتایج از سلامت ذهنی تا میزان غیبت از کار را پیش بینی می کند که همسان با نظریه ی زیر بنایی اش

<sup>13</sup> Impulsive behaviours

<sup>14</sup> Acceptance and action questionnaire

است. این ابزار هم چنین اعتبار تمییزی مناسبی را نشان می دهد. به نظر می رسد نسخه دوم مفهوم مشابه با نسخه اول را اندازه می گیرد اما ثبات روان سنجی بهتری دارد (بوند و همکاران، ۲۰۰۷؛ نقل از عباسی و همکاران، ۲۰۱۳).

پرسشنامه ی ذهن آگاهی، برای سنجش متغیر ذهن آگاهی از پرسشنامه ی ذهن آگاهی فرایبورگ<sup>۱۵</sup> استفاده شد. این پرسشنامه را در سال ۲۰۰۱ پاچ هیلد و همکاران ساخته اند. فرم کوتاه آن ۱۴ ماده دارد که پاسخ به سوالات، به صورت به ندرت، بعضی اوقات، اغلب اوقات و همیشه است. ضریب آلفای کرونباخ و فرم کوتاه این پرسشنامه ۰.۸۶٪ و ضریب همبستگی آن در نمونه بالینی ۰.۳۱٪ و در نمونه بهنجار ۰.۷۹٪ گزارش شده است (گل پور چمر کوهی و محمد امینی، ۲۰۱۲).

پرسشنامه سبک های تنظیم شناختی هیجان<sup>۱۶</sup>، این پرسشنامه ۳۶ آیتم دارد. پاسخگویی به هر یک از آیتم های آن به صورت مقیاس لیکرت پنج درجه ای (۱= تقریباً هرگز الی ۵= تقریباً همیشه) می باشد. پرسشنامه دارای ۹ زیر مقیاس است. پنج زیر مقیاس این پرسش نامه سبک های تنظیم هیجان شناختی سازگار و چهار زیر مقیاس دیگر سبک های تنظیم هیجان شناختی ناسازگار هستند. بنابراین هر فرد در این پرسش نامه ۱۱ نمره جداگانه می تواند دریافت کند: الف- سبک های تنظیم هیجان شناختی سازگار: این شیوه مقابله، شامل ۵ زیر مقیاس می باشد و راهبرد های مقابله ای بهنجار محسوب می شوند که عبارتند از: ۱. پذیرش<sup>۱۷</sup>: تفکر با محتوای پذیرش و تسلیم رخداد<sup>۱۸</sup>. تمرکز مجدد مثبت<sup>۱۸</sup>: فکر کردن به موضوع لذت بخش و شاد به جای تفکر درباره حادثه واقعی<sup>۳</sup>. تمرکز مجدد برنامه ریزی<sup>۱۹</sup>: فکر کردن درباره مراحل فائق آمدن بر واقعه منفی یا تغییر آن<sup>۴</sup>. ارزیابی مجدد مثبت<sup>۲۰</sup>: تفکر درباره جنبه های مثبت واقعه یا ارتقاء شخصی<sup>۵</sup>. کنار آمدن با دیدگاه<sup>۲۱</sup>: تفکرات مربوط به کم اهمیت بودن واقعه یا تاکید بر نسبییت آن در مقایسه با سایر وقایع.

ب- سبک های تنظیم هیجان شناختی ناسازگار: این شیوه مقابله شامل چهار زیر مقیاس می باشد و راهبردهای مقابله ای نابهنجار را تشکیل می دهند، که عبارتند از: ۱. سرزنش خود<sup>۲۲</sup>: تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش خود<sup>۲</sup>. نشخوار فکری<sup>۲۳</sup>: اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی<sup>۳</sup>. فاجعه انگاری<sup>۲۴</sup>: تفکر با محتوای وحشت از حادثه<sup>۴</sup>. سرزنش دیگری<sup>۲۵</sup>: تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش دیگران به خاطر آنچه اتفاق افتاده است (گارفنسکی، ۲۰۰۱؛ نقل از عبدی و هکاران، ۲۰۱۰). روایی ساختاری و پایایی این مقیاس در ایران با استفاده از تحلیل عامل

<sup>15</sup> Freiburg Mindfulness Inventory

<sup>16</sup> Cognitive-Emotion-Regulation Inventory

<sup>17</sup> Acceptance

<sup>18</sup> positive refocusing

<sup>19</sup> Refocus on planning

<sup>20</sup> positive reappraisal

<sup>21</sup> putting in to perspective

<sup>22</sup> self blame

<sup>23</sup> Rumination

<sup>24</sup> Catastrophizing

<sup>25</sup> other blame

تاییدی مورد تایید قرار گرفته است و پایایی آن با استفاده از ضریب الفای کرونباخ برای هر کدام از زیرمقیاس ها ما بین ۰/۶۴ الی ۰/۸۲ گزارش شده است (عبدی و همکاران، ۲۰۱۰).

اطلاعات دموگرافیک: اطلاعات دموگرافیک این پژوهش شامل جنسیت (مذکر- مونث)، سن (۵۰-۲۵)، میزان تحصیلات (دیپلم- فوق دیپلم- لیسانس- فوق لیسانس) می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از ضرایب همبستگی و رگرسیون چندگانه (همزمان) استفاده شد. همچنین برای تمامی تجزیه و تحلیلات آماری داده ها از نرم افزار آماری SPSS<sup>۲۶</sup> استفاده شد.

### ۳- یافته‌های تحقیق

شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد پژوهش (مردان) در جدول ۱ گزارش شده است. میانگین و انحراف معیار پذیرش و تعهد برابر با (۴۷/۹۶±۱۱/۰۵)، ذهن آگاهی برابر با (۳۷/۲۷±۶/۳۳)، تنظیم هیجانی مثبت برابر با (۶۳/۳۱±۱۵/۳۰) و در نهایت تنظیم هیجانی منفی برابر با (۳۸/۳۶±۱۰/۹۷) محاسبه شد (جدول ۱).

جدول ۱. همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک در مردان

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
پذیرش و تعهد (۱)	۱												
ذهن آگاهی (۲)	۰/۴۷	۱											
تنظیم هیجانی مثبت (۳)	۰/۳۶	۰/۵۱	۱										
تنظیم هیجانی منفی (۴)	-۰/۳۶	-۰/۱۶	-۰/۱۰	۱									
ملاحت خویش (۵)	-۰/۳۳	-۰/۳۷	-۰/۴۳	۰/۱۵	۱								
ملاحت دیگران (۶)	-۰/۲۴	-۰/۳۰	-۰/۳۹	۰/۱۰	۰/۹۵	۱							
نشخوار ذهنی (۷)	-۰/۱۷	-۰/۲۴	-۰/۳۲	۰/۰۵	۰/۹۱	۰/۹۵	۱						
فاجعه آمیز پنداری (۸)	-۰/۱۸	-۰/۳۳	-۰/۳۵	۰/۰۶	۰/۸۴	۰/۸۷	۰/۸۶	۱					
پذیرش (۹)	۰/۱۷	۰/۲۳	۰/۳۴	-۰/۰۸	-۰/۸۸	-۰/۹۳	-۰/۹۳	-۰/۸۶	۱				
توجه مجدد به برنامه ریزی (۱۰)	۰/۱۷	۰/۲۵	۰/۳۵	-۰/۰۷	-۰/۸۹	-۰/۹۵	-۰/۹۵	-۰/۸۴	۰/۹۴	۱			
توجه مجدد مثبت (۱۱)	۰/۲۱	۰/۲۵	۰/۳۹	-۰/۱۰	-۰/۸۹	-۰/۹۳	-۰/۹۱	-۰/۷۸	۰/۸۹	۰/۹۶	۱		
باز ارزیابی (۱۲)	۰/۳۴	۰/۳۴	۰/۴۲	-۰/۱۸	-۰/۸۹	-۰/۸۷	-۰/۷۹	-۰/۸۵	۰/۷۷	۰/۷۹	۰/۸۲	۱	

<sup>26</sup> Statistical package for the social sciences

۱	۰/۹۳	۰/۸۵	۰/۸۲	۰/۷۹	-۰/۸۲	-۰/۸۲	-۰/۸۸	-۰/۹۱	-۰/۱۶	۰/۴۱	۰/۳۶	۰/۳۴	اتخاذ دیدگاه (۱۳)
Mean	۱۳/۵۵	۱۳/۵۲	۱۴/۴۸	۱۴/۳۵	۱۴/۳۷	۸/۸۷	۷/۷۵	۸/۲۱	۸/۱۶	۳۸/۳۶	۶۳/۳۱	۳۷/۲۷	۴۷/۹۶
Sd	۴/۰۸	۳/۵۰	۴/۸۱	۴/۱۴	۳/۵۹	۳/۹۶	۴/۳۴	۴/۳۶	۳/۶۷	۱۰/۹۷	۱۵/۳۰	۶/۳۳	۱۱/۰۵

$p < 0.05$

شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد پژوهش (زنان) در جدول ۲ گزارش شده است. میانگین و انحراف معیار پذیرش و تعهد برابر با  $(۴۹/۵۰ \pm ۱۰/۵۳)$ ، ذهن‌آگاهی برابر با  $(۳۹/۰۲ \pm ۵/۵۱)$ ، تنظیم هیجانی مثبت برابر با  $(۶۳/۸۹ \pm ۱۰/۸۴)$  و در نهایت تنظیم هیجانی منفی برابر با  $(۴۰/۷۰ \pm ۷/۸۰)$  محاسبه شد (جدول ۲).

جدول ۲. همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک در زنان

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
پذیرش و تعهد (۱)	۱												
تنظیم هیجانی مثبت (۳)	۰/۱۴	۰/۱۹	۱										
تنظیم هیجانی منفی (۴)	-۰/۱۸	۰/۰۰	۰/۰۰	۱									
ملامت خویش (۵)	-۰/۴۰	-۰/۵۲	۰/۱۰	-۰/۰۳	۱								
ملامت دیگران (۶)	-۰/۳۲	-۰/۴۵	۰/۰۶	۰/۰۴	۰/۹۷	۱							
نشخوار ذهنی (۷)	-۰/۲۶	-۰/۳۸	۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۹۴	۰/۹۹	۱						
فاجعه آمیز پنداری (۸)	-۰/۲۹	-۰/۴۶	-۰/۰۳	۰/۲۳	۰/۷۳	۰/۸۰	۰/۸۰	۱					
پذیرش (۹)	۰/۲۴	۰/۳۷	-۰/۰۲	-۰/۱۶	-۰/۸۷	-۰/۹۵	-۰/۹۷	-۰/۹۱	۱				
توجه مجدد به برنامه ریزی (۱۰)	۰/۲۶	۰/۳۸	-۰/۰۴	-۰/۰۷	-۰/۹۴	-۰/۹۲	-۱/۰۰	-۰/۸۰	۰/۹۷	۱			
توجه مجدد مثبت (۱۱)	۰/۲۷	۰/۳۶	-۰/۰۵	-۰/۰۱	-۰/۹۵	-۰/۹۸	-۰/۹۸	-۰/۶۹	۰/۹۸	۰/۹۱	۱		
باز ارزیابی (۱۲)	۰/۴۷	۰/۶۳	-۰/۱۳	-۰/۰۱	-۰/۹۴	-۰/۹۱	-۰/۸۵	-۰/۸۳	۰/۸۴	۰/۸۵	۰/۸۳	۱	
اتخاذ دیدگاه (۱۳)	۰/۴۵	۰/۵۸	-۰/۱۳	۰/۰۶	-۰/۹۹	-۰/۹۳	-۰/۸۸	-۰/۷۰	۰/۸۱	۰/۸۸	۰/۹۰	۰/۹۶	۱

۱۳/۳۹	۱۳/۳۹	۱۵/۵۰	۱۵/۵۰	۱۵/۵۰	۷/۹۵	۶/۵۰	۷/۳۶	۷/۷۵	۴۰/۷۰	۶۳/۸۹	۳۹/۰۲	۴۹/۵۰	Mean
۳/۳۰	۲/۶۸	۴/۵۴	۳/۸۴	۳/۳۱	۳/۳۷	۳/۸۴	۳/۹۳	۳/۰۵	۷/۸۰	۱۰/۸۴	۵/۵۱	۱۰/۵۳	Sd

$p < 0.05$

با توجه به معنادار شدن رابطه بین متغیرهای پیش‌بین (ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان) و متغیر ملاک (پذیرش و تعهد)، برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی متغیر ملاک، از تحلیل رگرسیون استفاده شد. در جدول-های ۳ و ۴ نتایج این تحلیل نشان داده شده است. بطور کلی نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی مثبت و منفی و خرده مقیاس‌های تنظیم شناختی هیجان توانسته‌اند به طور مجموع ۰/۳۹ درصد واریانس رضایت زناشویی را به طور معناداری ( $p < 0.05$ ) تبیین کنند.

### جدول ۳. تحلیل واریانس، خلاصه مدل پیش‌بینی و ضرایب رگرسیون جهت پیش‌بینی پذیرش و تعهد در مردان

مدل رگرسیون	R	R2	F	Sig	B	Beta	T	Sig
۱	۰/۶۳۲	۰/۳۹۹	۵/۱۹۷	۰/۰۰۱				
مدل رگرسیون								
ذهن آگاهی	۰/۸۲۹	۰/۴۷۵	۵/۵۲۹	۰/۰۰۱				
تنظیم هیجانی مثبت	۰/۲۳۴	۰/۳۲۴	۳/۷۶۸	۰/۰۰۱				
تنظیم هیجانی منفی	-۰/۳۳۳	-۰/۳۳۱	-۳/۸۴۰	۰/۰۰۱				
ملاطم خویش	-۲/۵۸۲	-۰/۸۵۹	-۲/۳۱۷	۰/۰۲۳				
ملاطم دیگران	۰/۵۹۰	۰/۲۳۳	۰/۴۸۳	۰/۶۳۰				
نشخوار ذهنی	۰/۸۶۵	۰/۳۴۰	۰/۸۹۱	۰/۳۷۵				
فاجعه آمیز پنداری	۰/۷۵۳	۰/۲۷۰	۱/۰۳۸	۰/۳۰۲				
پذیرش	۰/۲۷۳	۰/۰۸۹	۰/۲۸۶	۰/۷۷۵				
توجه مجدد به برنامه ریزی	-۰/۳۳۳	-۰/۱۲۵	-۰/۲۴۹	۰/۸۰۴				
توجه مجدد مثبت	-۰/۳۳۳	-۰/۱۴۵	-۰/۳۷۴	۰/۷۰۹				
باز ارزیابی	۰/۶۸۳	۰/۲۱۷	۰/۶۶۷	۰/۵۰۶				



۰/۴۶۴	۰/۷۳۵	۰/۲۲۲	۰/۶۰۱	اتخاذ دیدگاه
-------	-------	-------	-------	--------------

$p < 0/05$

همچنین نتایج جدول های ۴ نشان می دهد که ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی مثبت و منفی و خرده مقیاس های تنظیم شناختی هیجان توانسته اند به طور مجموع ۰/۲۹ درصد واریانس رضایت زناشویی را به طور معناداری ( $p < 0/05$ ) تبیین کنند.

جدول ۴. تحلیل واریانس، خلاصه مدل پیش بینی و ضرایب رگرسیون جهت پیش بینی پذیرش و تعهد در زنان

مدل رگرسیون	R	R2	F	Sig	B	Beta	T	Sig
۱	۰/۶۹۴	۰/۴۸۱	۵/۷۱۵	۰/۰۰۱				
مدل رگرسیون								
ذهن آگاهی					۱/۰۶۲	۰/۵۵۷	۴/۳۴۱	۰/۰۰۱
تنظیم هیجانی مثبت					۰/۱۴۰	۰/۱۴۵	۰/۹۵۳	۰/۳۴۶
تنظیم هیجانی منفی					-۰/۲۴۹	-۰/۱۸۵	-۱/۲۱۶	۰/۲۳۱
ملامت خویش								
ملامت دیگران								
نشخوار ذهنی								
فاجعه آمیز پنداری					-۰/۱۵۳	-۰/۰۴۹	-۰/۲۶۲	۰/۷۹۵
پذیرش								
توجه مجدد به برنامه ریزی								
توجه مجدد مثبت					-۱/۸۵۶	-۰/۸۰۱	-۲/۵۳۰	۰/۰۱۵
باز ارزیابی								
اتخاذ دیدگاه					۳/۶۵۵	۱/۱۴۶	۳/۵۹۶	۰/۰۰۱

$p < 0/05$

## ۴- بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه پذیرش و تعهد در پیش بینی ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان در زنان و مردان انجام شد. نتایج تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که هر دو متغیر ذهن آگاهی و تنظیم شناختی هیجان (در زنان و مردان) می‌توانند به طور معناداری پذیرش و تعهد را پیش بینی کنند. هیز (۲۰۰۴) معتقد است رویکرد پذیرش و تعهد به جای این که روی برطرف سازی و حذف عوامل آسیب زا تمرکز نماید به مراجعان کمک می‌کند تا هیجانات خود را بپذیرند و خود را از کنترل قوانین کلامی که سبب ایجاد مشکلاتشان شده رها کنند و به آنها اجازه می‌دهد که منازعه و کشمکش با افکار و هیجان‌ها را کنار بگذارند. به طور خلاصه این رویکرد پذیرش هیجانات مثبت و منفی، مشاهده هشیارانه افکار، تمرین بودن در لحظه، توانایی داشتن ارزش‌های انتخابی به جای ارزش‌های تحمیلی و تعهد را شامل می‌شود. سازه اصلی و مهم در رویکرد پذیرش و تعهد، انعطاف پذیری روانشناختی است، به معنای توانایی برای انجام عمل موثر در راستای ارزشهای فردی. تطبیق و سازگاری روانشناختی از قبیل انعطاف پذیری روانشناختی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد. اشفتگی در تنظیم هیجانی می‌تواند مبنای عدم انعطاف پذیری روانشناختی باشد. در زندگی هر فردی تجربه‌ی هیجانات منفی گریزناپذیر است، بنابراین اتخاذ روش‌های مناسب برای کنترل هیجان‌ها، سلامت جسمانی، روانی، انعطاف پذیری روانشناختی و همچنین پذیرش و تعهد را در پی خواهد داشت (کرینگ و ورنر، ۲۰۰۴).

در تبیین کلی این موضوع می‌توان گفت که غالب تحقیقات در مورد تنظیم هیجانی بر پایه این مفروضه قرار دارد که هدف تنظیم هیجانی حمایت، شکل‌گیری عزت نفس، کارآمدی شخص و فردیت شخص می‌باشد. این مسئله با هدف افزایش هیجانات مثبت و اجتناب از هیجانات منفی برای شکل‌گیری خوشبختی فرد قابل طرح است (الیوت، شیرکوف، کیم و شلدوم، ۲۰۰۱). به عبارت دیگر تنظیم هیجانی به منظم کردن و تنظیم فرایند‌های احساسی گفته می‌شود، پس دشواری در تنظیم به معنای بی‌نظمی احساسات است. اگر چه بسیاری از مراجعان مایلند که بی‌نظمی احساسات را با کمبود کنترل بر تحریک احساسات برابر بدانند. همچنین وقتی که این موارد تطبیقی باشد، بی‌نظمی احساسات به نارسایی‌هایی در توانایی تجربه، ابراز و استفاده از احساسات اطلاق می‌شود. وقتی که احساسات مردم دچار بی‌نظمی می‌شود، آنها احساس از دست دادن کنترل را گزارش می‌دهند. آنها مستعد انجام و گفتن چیزهایی هستند که در حالت عادی انجام نخواهند داد (هاونگ، ۲۰۰۶). پس می‌توان گفت افرادی که این حالات را گزارش می‌کنند در زندگی خود دارای انعطاف پذیری روانشناختی بالایی نیستند. پس در نتیجه تنظیم بودن هیجانات، می‌توان انعطاف پذیری روانشناختی بالایی را از افراد انتظار داشت.

همچنین از آن جا که توانایی تنظیم هیجانی می‌تواند کیفیت روابط فرد را تعیین کند، افرادی که قادر به تنظیم هیجاناتشان هستند، هیجانات خود و دیگران را بهتر درک می‌کنند. در نتیجه درک بهتری از افراد در وضعیت‌های گوناگون به دست می‌آورند و از مهارت‌های بین فردی و درون فردی توسعه یافته تری برخوردارند. بنابراین چنین افرادی نسبت به افرادی که دشواری در تنظیم هیجانی دارند روابط بهتری دارند (لوپز و همکاران، ۲۰۰۴). افرادی که دشواری در تنظیم هیجانی دارند نمی‌توانند موقعیت هیجانی خود را مجدداً به دست آورند، کمتر قادرند رابطه خود را حفظ کرده و احساس می‌کنند که در الگوهای منفی ارتباط با دیگران قرار می‌گیرند، آن‌ها خارج از کنترل بودن را احساس می‌کنند، بنابراین از انعطاف پذیری روانشناختی کمتری برخوردارند. نتایج حاصل از این پژوهش، این موضوع را نشان می‌دهد که ذهن آگاهی در زنان پیش‌بینی کننده بهتری برای پذیرش و تعهد می‌باشد. در مورد تبیین این مطلب می‌توان به این موضوع اشاره کرد که زنان در روابط خود به صورت خودکار بعضی از مولفه‌های ذهن آگاهی نظیر پذیرش و توجه کردن به شیوه غیر قضاوتی را دارا می‌باشند. پذیرش به معنای دیدن امور به همان صورتی است که عملاً در لحظه حال وجود دارد. در حالت پذیرش، یک فکر تنها یک فکر و یک احساس یک احساس است، نه چیزی کمتر و نه بیشتر. این نگرش نسبت به امور مانع از شکل‌گیری پردازش‌های ثانویه‌ای مانند نشخوارفکری، نگرانی و... می‌شود. همین داشتن پذیرش نسبت به افکار، احساسات و یا حس‌های بدنی و همسان نداشتن آنها با

واقعیت می تواند کمک کننده ی خوبی برای زنان در داشتن زندگی خوشایند باشد. مسئله ای که شاید مردان بیشتر سعی می کنند نسبت به آن دید چالشی داشته باشند و افکار و احساسات خود و همسرشان را بیشتر به چالش بکشند.

همچنین زنان در مورد احساسات و افکار خود و همسر خود توجهی غیر قضاوتی دارند و این افکار و احساسات را واقعیت مطلق نمی دانند و همین موضوع کمک می کند تا فرد در احساسات و افکار گیر نیفتد و برخوردی همدلانه و از روی صمیمیت و مهربانی داشته باشد. همانطور که در جدول ۳ به آن اشاره شده است بیشترین سهم تبیین مربوط به خرده مقیاس سرزنش خود (-۰/۸۵) می باشد که همین امر نشان دهنده ی این مورد است که زمانی که افراد با شرایط و اتفاقات ناگوار روبه رو می شوند خود را مقصر و متهم اصلی در بروز شرایط پیش آمده می دانند. زمانی که فرد خود را در مسائل و تجربیات تلخ مسئول و مقصر می داند، به شدت دچار احساس گناه می شود. احساس گناه می تواند موجب عدم پذیرش احساسات و افکار درونی خود، عدم تعهد و پای بندی به ارزش های فردی و همچنین عدم انعطاف پذیری روانشناختی شود و به دنبال آن موجب اختلالاتی نظیر افسردگی شود و افسردگی نیز بدنبال خود عملکرد و بازده منفی را دارا می باشد.

همانطور که در جدول ۴ به آن اشاره شده است بیشترین سهم تبیین مربوط به خرده مقیاس های توجه مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه می باشد. در مورد خرده مقیاس توجه مجدد مثبت می توان به این موضوع اشاره کرد زمانی که فرد با مشکلات بیرونی و افکار و احساسات درونی خود با گشودگی برخورد می کند، توانایی این را دارد که به جای وقایع منفی درباره وقایع مثبت فکر کند که این راهبرد به خودی خود می تواند در کوتاه مدت پیش بینی کننده ی خوبی برای انعطاف پذیری روانشناختی و همچنین پذیرش و تعهد باشد. تحقیقات نشان داده اند که این راهبرد به خودی خود تأثیر مثبت روی سلامت روانی انسان ها دارد؛ اما به کارگیری این راهبرد در سطوح بالا می تواند به عنوان ترک رابطه روانی محسوب گردد. گمان بر این است که این راهبرد در کوتاه مدت یاری دهنده ولی در بلند مدت مانع از مقابله سازنده با رویداد منفی گردد (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از زهرا امین آبادی، ۲۰۱۲).

در مورد خرده مقیاس اتخاذ دیدگاه می توان به این موضوع اشاره کرد زمانی که فرد با مشکلات روبه رو می شود به جای اینکه از مشکلات فرار کند و یا سعی در کنترل آنها داشته باشد، با آنها روبه رو می شود، در واقع به خودش می گوید در زندگی اتفاقات ناگواری وجود دارد که باید با آنها رو به رو شوم. این موضوع نشان دهنده ی دیدگاه پذیری فرد نسبت به مشکلات و اتفاقات می باشد. در نتیجه فرد به جای اجتناب که یکی از موضوعات مهم در رویکرد پذیرش و تعهد می باشد، دست به اتخاذ دیدگاهی دیگر می زند که به زبان رویکرد پذیرش و تعهد در واقع در راستای ارزش های خود حرکت می کند.

#### منابع

1. Abbasi, I. Fata, L. Mowloudi, R. & Zarrabi, H. (2013). Psychometric dequacy Persian acceptance and action questionnaire. *Methods and psychological modles*, Vol2, No10, 65-80. (Persion)
2. Abdi, S. Babapoor, J. & Fathi, H. (2010). Relationship between Cognitive Emotion Regulation Styles and General Health among University Students. *JAUMS*, Vol 8, No 4, 258-264. (Persion)
3. Ahmadvand, Z. Heydarinasab, L. & Shairi, M. (2012). Prediction of Psychological Well-Being Based on the Comonents of Mindfulness. *Health Psychology*, Vol1, No2, 60-69. (Persion)
4. Aminabadi, Z. Dehghani, M. & Khodapanahi, M. K. (2012). Factor structure and validation of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Behavioral Sciences*. Vol5, No4, 365-371. (Persion)

5. Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). The Portuguese version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale and its relationship with psychopathological symptoms. *Rev Psiq Clin Journal*, 37(4), 145-151
6. Eliot, a.j., Chirkov, v.i., Kim, y., & Sheldon, K.M. (2001). A cross-Cultural analysis of avoidance (relative to approach) Personal goals. *Psychological Science*, 12, 505-645.
7. Golpour Chamarkohi, R. & Mohammadamini, Z. (2012). The efficacy of mindfulness based stress reduction on mindfulness and assertiveness of students with test anxiety. *Journal of School Psychology*, Vol11, No3, 82-100. (Persian)
8. Gregg, J. A., Callaghan, G.M., Hayes, S. C., & Glenn-Lawson, J. (2007). Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness, and values: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 336-343.
9. Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
10. Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299
11. Gross, J. J., John, O. P., & Richards, J. M. (2000). The dissociation of emotion expression from emotion experience: A personality perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 712-726.
12. Hawang, J.E. (2006). A processing model of emotion regulation in sights from the attachment system. *Doctoral dissertation of philosophy*, College of arts and Sciences Georgia State University
13. Hayes S., Luoma J.B., Bond F. (2006). Acceptance and commitment therapy model, processes and outcomes. *Behavior research and therapy*, (44), 1-25.
14. Hayes SC (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*; 35(4): 639-66
15. Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *Journal of Behavior Analyst*, 17, 289-303
16. Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer/Plenum.
17. Hayes, S. C., Bissett R. T, Korn Z, Zettle RD, Rosenfarb IS, Cooper LD, et al (1999). The Impact of Acceptance versus Control Rationales on Pain Tolerance. *The Psychological Record*. 49(1): 33-47.
18. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
19. Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
20. J.Mark.G. Williams (2008) Mindfulness, Depression and Modes of Mind; *Orginal Article Springer Science+Busines Media, LLC*. Vol32p721-733.
21. Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Hove, UK: Psychology Press

22. Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J., Schultz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034
23. Mohajerin Iravani, B. (2013). Dimensions of Emotion Regulation in Opioid and Stimulant Dependent Patients. . *M. Sc. Thesis in Clinical Psychology* , University of Social Welfare & Rehabilitation Sciences. (Persian)
24. Omid, A., Mohamadkhani, P., Poorshahbaz, A., Dowlathshahi, B. (2009). The efficacy of combined Mindfulness Based Cognitive Therapy with Cognitive Behavioral Therapy in reducing patients with Major Depressive Disorder. *Jornal of Kashan University of Medical Sciences*, vol 12, No2, 9-14. (Persian)
25. Sedaghati barogh, Z. (2014) Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depressed Mothers with Cerebral Palsy Children. *M. Sc. Thesis in Rehabilitation Counseling*, University of Social Welfare & Rehabilitation Sciences. (Persian)
26. Thompson RA. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev.* 59(2-3):25-52.
27. Walker, L.; Colosimo, K. (2011), "Mindfulness, self-compassion and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination", *Personality and Individual Differences*, 50. 222-227.
28. Zeidan, F.; Gordon, N. S.; Merchant, J.; Goolkasian, Paula. (2010), "The effect of brief mindfulness meditation training on experimentally induced Pain", *The Journal of Pain*, vol. 11, No. 3, 199-209.