

## اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای

هاله جعفری نجد

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای صورت گرفته است. روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شهر کرج در سال ۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه با توجه به هدف پژوهش و با استفاده از شیوه نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر انتخاب شدند که از این تعداد ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر مربوط گروه کنترل می‌باشد. در این پژوهش، از پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و ندروال استفاده شده است. و گروه آزمایش تحت مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در هشت جلسه ۲ ساعته قرار گرفت ولی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از مداخله آزمایشی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای تأثیر دارد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، زنان

## مقدمه

رضایت از زندگی منعکس‌کننده توان بین آرزوهای فرد و وضعیت فعلی اوست. و به‌عنوان مؤلفه‌ی شناختی رفاه ذهنی در نظر گرفته می‌شود. علاوه بر این رضایت از زندگی به عنوان یکی از مفاهیم سلامت روانی با علل مرگ و میر رابطه معکوس و با افزایش طول عمر رابطه مثبتی دارد (جعفری حسام پور، ۱۳۹۶). انعطاف پذیری فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها چالش‌ها و سایر وسایل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمده داشته باشد. توانایی تغییر امایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است. یعنی پژوهشگران انعطاف‌پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند (شیری و همکاران، ۱۳۹۶).

انعطاف‌پذیری شناختی را می‌توان از دیدگاه‌های مختلف مورد بررسی قرار داد. یک تعریف برآمده از تحقیقات در زمینه انعطاف‌پذیری شناختی، تغییر در شیوه تفکر است؛ چه این امر به‌طور خاص براساس ایجاد تغییر در قوانین صورت بگیرد یا به‌طور گسترده براساس نیاز به ایجاد تغییر در باورهای قبلی و رسیدن به افکار جدید رخ دهد. علاوه بر این انعطاف‌پذیری شناختی به اندیشیدن به‌طور همزمان به جنبه‌های مختلف یک موضوع اشاره می‌کند، چه این تفکر پیرامون دو جنبه متفاوت از یک موضوع خاص یا جنبه‌های بسیار متفاوتی از یک موقعیت پیچیده باشد. سایر تعاریف و اجزا مرتبط با انعطاف‌پذیری شناختی شامل انعطاف‌پذیری ذهنی، مجموعه تغییرات ذهنی، انتقال ادراکی، تعویض وظیفه و تغییر مسیر توجه است (نامقی و همکاران، ۱۳۹۷).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) یک رویکرد درمانی است که به افراد یاد می‌دهد افکار خودآیند، عادت‌ها، نشخوارهای ذهنی، افکار و احساسات منفی خود را چگونه تغییر جهت دهند، نسبت به آنها آگاه شوند و در چشم‌انداز وسیع‌تری افکار و احساسات خود را ببینند (تیزدیل، سگال و ویلیامز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴). افراد براساس عادت آموخته‌اند که در زندگی بسیاری از تنیدگی‌ها و تجارب ناخوشایند خود را انکار کنند، در حالی که با ذهن‌آگاهی به افراد آموخته می‌شود که به جای انکار و رد تجارب ناخوشایند، آن‌ها را همانطور که هستند بپذیرند و نسبت به خودشان به واکنش‌هایشان در شرایط تنیدگی آگاهی داشته باشند (محمد خانی و خانی پور، ۱۳۹۱). مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های حضور ذهن به‌طور فزاینده‌ای در حال رشد و گسترش هستند. حضور ذهن عبارت است از توجه به طریقی خاص، معطوف به هدف در زمان حال و بدون داوری نسبت به تجربیات درونی و بیرونی. غالباً این حالت ذهنی از طریق شیوه‌های مختلف مراقبه آموخته می‌شود (کبات - زین، به نقل از سگال و همکاران، ۲۰۰۲). تمرین‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود، در افراد منجر می‌شو (بیر، ۲۰۰۳).

بنابراین در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال خواهیم بود که آیا آموزش شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای تأثیر دارد؟

## روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شهر کرج در سال ۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه با توجه به هدف پژوهش و با استفاده از شیوه

<sup>1</sup> Teasdale & Segal & Williams

نمونه‌گیری در دسترس، ۳۰ نفر انتخاب شدند که از این تعداد ۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر مربوط گروه کنترل می‌باشد. در این پژوهش، از پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و ندروال استفاده شده است. و گروه آزمایش تحت مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در هشت جلسه ۲ ساعته قرار گرفت ولی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از مداخله آزمایشی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

## ابزار پژوهش

### پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و ندروال (۲۰۱۰):

این پرسش‌نامه توسط دنیس و ندروال در سال ۲۰۱۰ معرفی شده و یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سؤالی که برای سنجش نوعی انعطاف‌پذیری که در موفقیت فرد برای چالش جایگزینی افکار ناکارآمد یا افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. این پرسش‌نامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف-پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان موقعیت‌های قابل درک (ادراک کنترل‌پذیری، ۱، ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷)، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها (ادراک توجیه رفتار ۸، ۱۰)، ج) توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های مختلف ۳، ۵، ۶، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰). این پرسش‌نامه دارای مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم ۱، مخالفم ۲، تا حدی مخالفم ۳، نه موافقم و نه مخالفم ۴، تاحدی موافقم ۵، موافقم ۶ و کاملاً موافقم ۷) می‌باشد. و سؤالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱ و ۱۷ به‌طور معکوس نمره-گذاری می‌شود. بالاترین نمره ۱۴۰ و پایین‌ترین ۲۰ می‌باشد.

در پژوهش دنیس و واندروال (۲۰۱۰) اعتبار همزمان این پرسش‌نامه را با پرسش‌نامه افسردگی بک برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین<sup>۲</sup> ۰/۷۵ به‌دست آوردند. این پژوهشگران پایایی پرسش‌نامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۹۱ و ۰/۹۱ و با روش بازآمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به‌دست آوردند. در ایران شاره و همکاران (۱۳۹۲) ضریب پایایی بازآمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند. آلفای کرونباخ داده‌های این پرسش‌نامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به‌دست آمد (تقی‌زاده و فرمانی، ۱۳۹۲).

<sup>۲</sup>. Martin & Robin

یافته ها

شاخص های توصیفی متغیر های پژوهش

جدول ۱: شاخصه های توصیفی متغیر در گروه های آزمایش و کنترل

پس آزمون		پیش آزمون		تعداد	گروه	متغیر
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین			
۱۱/۳۵	۹۵/۶۳	۸/۳۲	۷۵/۶۸	۱۵	آزمایش	انعطاف پذیری روان شناختی
۹/۱۵	۷۶/۷۳	۸/۴۱	۷۳/۸۴	۱۵	کنترل	

جدول ۱ نشان می دهد که میانگین و انحراف استاندارد متغیر انعطاف پذیری روان شناختی در نمونه آماری در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش پیدا کرده است.

آزمون شاپیرو-ویلکز

نتایج آزمون شاپیرو ویلکز به منظور بررسی نرمال بودن داده در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتیجه آزمون شاپیرو-ویلکز برای نرمال بودن توزیع داده ها

پس آزمون		پیش آزمون		تعداد	گروه	متغیر
سطح معنی داری	مقدار	سطح معنی داری	مقدار			
۰/۳۶	۰/۸۳	۰/۸۳	۰/۷۵	۱۵	آزمایش	انعطاف پذیری روان شناختی
۰/۵۵	۰/۸۵	۰/۷۸	۰/۷۱	۱۵	کنترل	

جدول ۲ یافته های حاصل از آزمون شاپیرو ویلکز را نشان می دهد، این آزمون نشان می دهد که آیا داده های آماری از توزیع نرمال برخوردارند یا خیر؟ همانطور در جدول مشاهده می گردد در تمامی متغیرها به سطح معنی داری بیش از ۰/۰۵ است که فرض عدم طبیعی بودن توزیع داده ها رد می شود. بنابراین داده ها از توزیع نرمال برخوردار هستند.

آمار استنباطی

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری برای اثربخشی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف-

پذیری روان شناختی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی فرضیه	میانگین مجذورات	$F$	سطح معناداری	اندازه اثر ( $Eta$ )
پیش آزمون انعطاف پذیری	۵۳۵۷/۸۷	۱	۵۳۵۷/۸۷	۴۲/۳۵	۰/۰۰۰	۰/۵۶

گروه	۱۴۲۱۶/۳۳	۲	۷۱۰۸/۱۶	۲۳۱/۴۱	۰/۰۰۰	۰/۵۷
خطا	۳۷۵۴/۶۷	۲۸	۱۳۴/۰۹			
کل	۷۲۵۴۱/۱۲	۳۲				

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود از آنجایی که سطح معنی داری محاسبه شده از آلفای ۰/۰۵ کمتر است، F محاسبه شده معنی دار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای تأثیر دارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

**فرضیه:** آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای تأثیر دارد.

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که میانگین متغیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش پیدا کرده است. بنابراین آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای تأثیر دارد.

فنون حضور ذهن در افزایش آرامبخشی عضلانی و کاهش نگرانی، و به تبع اینها در کاهش اضطراب و استرس مؤثر می‌باشند (کابات-زین، ۲۰۰۳). همچنین، از آنجایی که فنون مبتنی بر حضور ذهن هم عملکرد جسمانی و هم عملکرد ذهنی را تقویت می‌کنند، میتوان انتظار داشت که شرکت‌کنندگان در شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن نگرش مثبت تری نسبت به توانایی‌های خود داشته باشند و در کنار آمدن با اضطراب و نگرانی به طور موفقیت آمیزی عمل کنند (چانگ و همکاران، ۲۰۰۴). ذهن آگاهی که زیربنای آن بر اساس پذیرش افکار ناخوشایند و حالات هیجانی مختلف شکل گرفته است، توانمندی فرد در کنترل تأثیرپذیری از افکار و هیجان‌اتش را به طور چشمگیری بالا می‌برد و به فرد اجازه می‌دهد طیف وسیعی از افکار و هیجان‌ات را بدون تجربه آشفتگی هیجانی، در ذهن تجربه کند (سگال، ویلیامز و تیزدل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲).

همچنین انعطاف‌پذیری شناختی توانست رضایتمندی از زندگی را به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کند. در راستای تبیین این یافته می‌توان گفت انعطاف افراد با انعطاف‌پذیری شناختی بالا دارای منبع کنترل درونی رفتارهای اجتماعی‌سازش یافته همدلی با دیگران و خود‌پنداره مثبت هستند. آنها افرادی خوشبین و در سازماندهی مسئولیتهای روزانه شان توانا می‌باشند.

<sup>3</sup> Segal, Williams & Teasdale

## منابع

۱. جعفری اصغر؛ حسامپور فاطمه؛ (۱۳۹۶). پیش بینی رضایت از زندگی براساس ابعاد هوش معنوی و سرمایه روان شناختی در سالمندان. گروه روانشناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه کاشان ایران
۲. رستمی چنگیز؛ جهانگیر لو اکرم؛ سهرابی احمد؛ احمدیان حمزه؛ (۱۳۹۵). نقش انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی اهمال کاری دانشجویان. گروه روانشناسی دانشگاه کردستان سنندج مجله علوم پزشکی زانکو /دانشگاه علوم پزشکی کردستان.
۳. شیرینی، ولی؛ امامی، محبوبه و شیرینی، اسماعیل. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین توجه و انعطاف پذیری شناختی با تعادل در بیماران ام اس. مجله توانبخشی، ۹ (۷۳): ۳۰۵-۲۹۷.
۴. محمد خانی، پ. و خانی پور، ح. (۱۳۹۱). درمان های مبتنی بر حضور ذهن. تهران: انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی.
۵. نامقی، عاطفه و نصرتی بیگ زاده، مریم. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش انعطاف پذیری روان شناختی زنان نابارور: طراحی پروتکل درمانی. مجله پرستاری ایران، ۱۳ (۳): ۴۸-۴۱.
۶. یونسی، سیدجلال؛ رحیمیان بوگر، اسحق وسازمند، علی حسین (۱۳۸۷). جان تیزدیل: دریچه ای به فراشناخت. تهران: دانژه.
7. Ana-Maria Cazan, Laura Elena Nastasa (2015). Emotional intelligence, Satisfaction with life and Burnout among University Student Procedia Socialand Behavioral Sciences Volume 180 page 1574-1578.
8. Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice 2003; 10, 125-143.
9. Chiesa A, Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis, Psychiatry Res 2011; 187: 441-53. 16.
10. Kabat-Zinn,J. (2005).Coming to our senses:Healing ourselves and world through mindfulness.NewYork:Hyperion.
11. Natalio Extremera, Lourdes Rey- (2016).Ability emotional intelligence and life Satisfaction: positive and negative affects mediators. Personality and individual Differences. Volume 102, Pages 98-101 .