

مقاله اصلی

اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۱۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۱۲

خلاصه

مقدمه: طلاق پدیده‌ای است که سلامت روان شناختی، شناختی و هیجانی فرزندان را با آسیب مواجه می‌سازد. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق انجام گرفت. **روش کار:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان دختر طلاق متوسطه شهر بندرعباس در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. در این پژوهش تعداد ۳۰ دانش آموز دختر طلاق با روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۱۵ دانش آموز). گروه آزمایش مداخله آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی را طی یک و نیم ماه در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. در این بین در گروه آزمایش ۲ نفر و در گروه گواه گواه نیز ۳ نفر ریزش داشتند. پرسشنامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه همجوشی شناختی (گیلاندرز و همکاران، ۲۰۱۰) و پرسشنامه باورهای غیرمنطقی (جونز، ۱۹۶۹) بود. داده‌های حاصل از پژوهش به شیوه تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفونی با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS^{۲۳} مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **نتایج:** نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق تأثیر معنادار دارد ($p < 0/001$). بین صورت که این مداخله توانسته منجر به کاهش همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق شود. **نتیجه گیری:** نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق تأثیر معنادار دارد ($p < 0/001$). بین صورت که این مداخله توانسته منجر به کاهش همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق شود.

نتیجه گیری: یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی با بهره‌گیری از فونونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه و بودن در زمان حال، می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت کاهش همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی

آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی، دانش آموزان دختر طلاق، همجوشی شناختی
پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

مریم مبصر^{۱*}

پروانه منصوری بیدکانی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران.

^۲ کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور، ایران.

Email:
maryam.mobasser@yahoo.com

مقدمه

خانواده، به عنوان بنیادی‌ترین نهاد فرهنگی و اجتماعی، پایدارترین اثرگذاری را بر اعضای خویش دارد، به طوری که نگرش‌ها، رفتارها، باورها و عواطف افراد عمیقاً تحت تأثیر بستر خانواده است (خدادادی و کلائی، ۱۳۹۹). آجرهای یک خانواده بر پیوندهای عاطفی و اعتماد شخصی هر یک از زوجین به یکدیگر استوار است که نه تنها آرامش برای فرد، بلکه برای کل یک خانواده است (وایب و جانسون^۱، ۲۰۱۸). عدم حضور هر یک از والدین در محیط خانواده به علت طلاق، تعادل آن را بر هم زده و موجب تضعیف کارکردهای خانواده و کاهش نظارت و کنترل اجتماعی می‌شود (قره‌داغی و مبینی‌کشه، ۱۳۹۹) و به تبع آن، اعتیاد و بزهکاری، مشکلات جسمانی، آشفتگی روانی و اجتماعی و اختلال‌های رفتاری در فرزندان افزایش می‌یابد (اسلامی، حاج حسینی و اژه‌ای، ۱۳۹۶). دامنه اثرات مخرب طلاق بر فرزندان به حدی است که فرزندان دارای تجربه طلاق والدین را قربانیان بی‌وکیل می‌نامند (استوک‌کپک^۲، ۲۰۱۹). فرزندان طلاق، از حیث اجتماعی، با چالش‌های فکری، عاطفی، هویتی و اجتماعی روبرو هستند که مانع جذب مناسب آنها در جامعه می‌شود (استپ و ویلکوکس^۳، ۲۰۲۰)، از حیث اقتصادی بیش از سایر هم‌نوعان خود درگیر فقر و محرومیت اقتصادی هستند (گه‌لر و گاریکا^۴، ۲۰۱۵). همچنین بر حسب سن آنها و طول مدت تنش قبل از طلاق و اثرات محرومیت از والد جدا شده و سایر عوامل دیگر مرتبط با این محور، دارای خصوصیات ویژه روان‌شناختی می‌شوند (بریور^۵، ۲۰۱۰).

همچنین بروز طلاق سلامت روان فرزندان را آسیب‌پذیر نموده و از این طریق، سبب بروز آسیب‌های روانی همچون اضطراب، استرس و افسردگی در آنان می‌شود. این روند

می‌تواند با افزایش پدیده همجواری شناختی^۶ در آنان همراه باشد. همجواری شناختی یکی از فرایندهای واسطه‌ای است که در اکثر اختلال‌های روان‌شناختی به ویژه اضطراب و افسردگی، نقش کلیدی و بنیادین ایفا می‌کند و زمانی رخ می‌دهد که افکار فرد روی رفتار اثر گذارد. در چنین شرایطی فرد دچار ناتوانی در مدیریت رویدادها می‌شود و همین مسئله بر میزان آسیب‌های روانی وی می‌افزاید. از سویی دیگر، سبب می‌شود فرد نتواند از راهبردهای مقابله‌ای مناسب بهره برد. بنابراین تمامی رویدادهایی که می‌توانست جنبه عادی داشته باشد، تبدیل به یک رویداد تنش‌زا می‌شود (باردین و فرگاس^۷، ۲۰۱۶). همجواری شناختی چنان شخص را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد که پس از مدتی به عنوان تفسیر درست از تجارب شخصی تلقی شده و دیگر قابل تشخیص از تجارب واقعی فرد نیستند (زارع، ۱۳۹۳؛ فلاین، هرماندز، هربرت، جیمز و کاسیچ^۸، ۲۰۱۸). منظور از همجواری شناختی این است که فرد طوری تحت تأثیر افکارش قرار گیرد که گویی کاملاً واقعی هستند (گیلاندرز، اشلیگ، مارگارت و کیستن^۹، ۲۰۱۵؛ به نقل از فرهادی، اصلی‌آزاد و شکر خدایی، ۱۳۹۷). همچنین همجواری شناختی زمانی رخ می‌دهد که افکار فرد روی رفتار اثر گذارند و باعث شوند فرد به جای توجه به فرآیند فکر (زمینه) به تولیدات فکر (محتوا) توجه کنند (بودنلوس، هاوس، بارستین و آرویو^{۱۰}، ۲۰۲۰).

علاوه بر بروز آسیب در فرایندهای شناختی فرزندان طلاق، پدیده طلاق باور و نگرش فرزندان را نسبت به خود و جهان اطراف دچار آسیب نموده و سبب شکل‌گیری باورهای غیرمنطقی^{۱۱} در آنان می‌شود (پولادی ریشه‌ری و گلکام، ۱۳۹۶). این در حالی است که همجواری شناختی نیز با شکل‌دهی افسردگی می‌تواند باورهای غیرمنطقی را تشدید

7. Bardeen, Fergus

8. Flynn, Hernandez, Hebert, James, Kusick

9. Gillanders, Ashleigh, Margaret & Kirsten

10. Bodenlos, Hawes, Burstein, Arroyo

11. irrational beliefs

1. Weibe, Johnson

2. Stokkebekk

3. Stapp, Wilcox

4. Gahler, Garriga

5. Brewer

6. Cognitive fusion

کند. باورهای غیرمنطقی هر گونه فکر، هیجان و یا رفتاری است که منجر به تخریب نفس و از بین رفتن خود می شوند و پیامدهای مهم آن اختلال در بقاء، خوشحالی و شادمانی است (آلن، ال-چیخ و ترنر^۱، ۲۰۱۷). به عبارتی باورهای غیرمنطقی عبارتند از افکار و اندیشه‌ها و عقایدی که در آنها اجبار، الزام، وظیفه و مطلق گرایی (به شیوه افراطی) وجود داشته باشد و موجب بروز اختلالات عاطفی و رفتاری گردد. این گونه باورها در برخورد با حوادث و محرک‌های خارجی پیامدهای عاطفی همچون ترس، اضطراب، خشم، گناه، غم و اندوه، خصومت و افسردگی ایجاد می کند. در حقیقت این باورهای انسان است که نوع، وضعیت و شدت عاطفه و رفتار او را تعیین می کند. زیرا رفتار و عواطف انسان ناشی از باورها و اعتقادات غیرمنطقی اوست و همین باورها، طرز تفکر انسان را نسبت به خود، جهان هستی و دیگران موجب می شود (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۹). باورهای غیرمنطقی معیارهای غیرقابل انعطاف و کمال گرایانه‌ای بوده که اشخاص از آن برای داوری در خصوص خود و سایرین استفاده می کنند. این فرض‌ها یا طرح‌واره‌ها در ساماندهی درک، کنترل و بررسی رفتار استفاده می شود و در افراد افسرده این مسئله بارزتر است (غریبی، جوانمردی و رستمی، ۱۳۹۶).

روش‌های درمانی مختلفی برای کودکان و نوجوانان طلاق به کار گرفته شده است. از جمله این روش‌ها می توان به آموزش ذهن آگاهی^۲ (بورد یک، ۲۰۱۴؛ ترجمه منشئی، حسینی، اصلی آزاد و طیبی، ۱۳۹۶) اشاره کرد که کارآیی بالینی این درمان برای جامعه آماری کودکان و نوجوانان (حسینی و منشئی، ۱۳۹۷؛ فرهادی، اصلی آزاد و شکرخدایی، ۱۳۹۷؛ اصلی آزاد، منشئی و قمرانی، ۱۳۹۸؛ اکبری‌نیا، منشئی و یوسفیان، ۱۳۹۸؛ امیری، ویسکرمی و سپهوندی، ۱۳۹۸؛

وجدیان، عارفی و منشئی، ۱۳۹۹؛ بهاروند و سودانی، ۱۳۹۹؛ شریعتی و کریمی، ۱۳۹۹؛ کیانی و همکاران، ۱۴۰۰؛ لی، ژانگ، کای، وانگ، بای و ژائو^۳، ۲۰۱۴؛ پری-پاریش، کوپلند-لیندر، وب و سیسینگ^۴، ۲۰۱۶؛ قاسمی بستگانی و موسوی، ۲۰۱۷؛ میلر و پروکر^۵، ۲۰۱۷؛ مالاساک^۶ و همکاران، ۲۰۱۸؛ دنگ، یانگ، ها و زنگ^۷، ۲۰۱۹؛ لاک، براون و کینسر^۸، ۲۰۲۰؛ یو، ژونا، ژو و ژونا^۹، ۲۰۲۱) نشان داده شده است. اساس ذهن آگاهی از تمرین‌های مراقبه بوداییسم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را (که فراتر از فکر است) افزایش می دهد. از طریق ذهن آگاهی افکار و رفتارهایی که قبلاً ناهشیار یا اتوماتیک بودند، تبدیل به پدیده‌هایی قابل مشاهده می شوند که در بدن یا ذهن خود فرد در حال وقوع هستند (ون دام، شپرد، فورسید و ارلی واین^{۱۰}، ۲۰۱۱). این حالت به عنوان ادراک مجدد توصیف شده است. یعنی آن چه قبلاً موضوع بود تبدیل به شی می شود (لواس و اسپچامان-الور^{۱۱}، ۲۰۱۸). آموزش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی بر روش‌های مراقبه‌ای مانند تکنیک بررسی بدن برای افزایش فهم و آگاهی از چگونگی افکار متکی است. این تکنیک در راستای ادراک حس‌های ارادی بدن مانند غذا خوردن و حرکت کردن و حس‌های غیرارادی بدنی مانند تنفس برنامه‌ریزی شده است تا با به کارگیری آن‌ها کنترل بیشتری بر پاسخ‌های غیرارادی مانند تنش‌ها اعمال شود (دنگ و همکاران، ۲۰۱۹). تمرین‌های مراقبه و ذهن آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در افراد منجر می شود. ذهن آگاهی یک روش یا فن نیست، اگر چه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلف زیادی به کار رفته است. ذهن آگاهی را می توان به عنوان یک شیوه «بودن» با یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک احساسات شخصی است (ایمز، ریچاردسون، پاین، اسمیت و لایت^{۱۲}، ۲۰۱۴).

7. Deng, Zhang, Hu, Zeng

8. Lack, Brown, Kinser

9. Yu, Zhou, Xu, Zhou

10. Van Dam, Sheppard, Forsyth, Earleywine

11. Lovas, Schuman-Olivier

12. Ames, Richardson, Payne, Smith, Leigh

1. Allen, El-Cheikh, Turner

2. Mindfulness Training

3. [Lei, Zhang, Cai, Wang, Bai](#), Zhu

4. Perry-Parrish, Copeland-Linder, Webb, Sibinga

5. Miller, Brooker

6. Marusak

با توجه به ضرورت انجام این پژوهش می‌توان گفت فرزندان خانواده‌های مطلقه بیش از فرزندان خانواده‌های عادی از مشکلات عاطفی، رفتاری، تحصیلی و عاطفی رنج می‌برند و از سلامت روانی کمتری برخوردارند. آنها همچنین پیشرفت تحصیلی کمتر، ناسازگاری روان‌شناختی بیشتر، عزت نفس پایین‌تر و مشکلات اجتماعی بیشتری دارند. تحقیقات همچنین نشان داده است که رشد عاطفی و اجتماعی کودکانی که در خانواده‌های طلاق بزرگ می‌شوند معمولاً کمتر از سایر کودکانی است که در خانواده‌های عادی بزرگ می‌شوند (استوکپک، ۲۰۱۹)؛ بنابراین نیاز به مداخلات روان‌شناختی برای این کودکان بسیار مهم است. علاوه بر ضرورت انجام این پژوهش، توجه به سلامت روانی و هیجانی کودکان و نوجوانان در هر جامعه‌ای حائز اهمیت است. زیرا این دسته از جامعه در آینده‌ای نزدیک باید نقش اجتماعی و شغلی ایفا کنند و ضعف روانی آنها را از بیان کارکرد اجتماعی، روانی و تربیتی مناسب باز می‌دارد که نشان دهنده نیاز به تحقیقات جاری است. حال با توجه به اهمیت توجه به فرایندهای روانی و هیجانی نوجوانان طلاق و لزوم به کارگیری روش‌های مداخله‌ای و درمان مناسب و بهنگام و از سوی دیگر با مشاهده کارآمدی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی در بهبود مولفه‌های روان‌شناختی، ارتباطی، رفتاری و تحصیلی جامعه‌های آماری مختلف (به خصوص نوجوانان) و در عین حال عدم انجام پژوهشی در جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر همجواری شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق، پژوهش حاضر درصدد بررسی این سوال بود که آیا آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر همجواری شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق تاثیر دارد؟

روش کار

پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر طلاق متوسطه شهر بندرعباس در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. در پژوهش

حاضر از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. بدین صورت که با مراجعه به ۵ آموزشگاه متوسطه اول دخترانه شهر بندرعباس، دانش‌آموزان با والدین مطلقه مورد شناسایی قرار گرفتند. سپس تعداد ۳۰ نفر از آنها که تمایل به حضور در پژوهش داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۱۵ دانش‌آموز در گروه گواه). تعداد نمونه با در نظر گرفتن احتمال ریزش مشخص شد. سپس گروه آزمایش مداخله آموزش خودنظم‌جویی هیجانی را در طی یک ماه دریافت نمودند. این در حالی است که گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخلات حاضر بودند. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون اجرا و برای اطمینان از ثبات نتایج مرحله پیگیری نیز پس از دو ماه اجرا شد. این بین در گروه آزمایش ۲ نفر و در گروه گواه ۳ نفر ریزش داشتند. بر این اساس تعداد نهایی نمونه ۲۷ دانش‌آموز بود (۱۳ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۱۴ دانش‌آموز در گروه گواه). ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن والدین مطلقه، داشتن سن ۱۵-۱۲ سال (حضور در در پایه تحصیلی هفتم، هشتم و نهم)، رضایت نوجوان و والد جهت شرکت فرزند خود در پژوهش، نداشتن بیماری جسمی و روان‌شناختی حاد و مزمن دیگر (با توجه به پرونده سلامت و مشاوره‌ای آنان) و عدم دریافت مداخله روان‌شناختی همزمان بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس و عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش بود. یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که دانش‌آموزان حاضر در پژوهش دارای سن ۱۲ تا ۱۵ سال بودند که در گروه آزمایش میانگین سنی $16/2 \pm 14/13$ و در گروه گواه $16/2 \pm 14/14$ سال بود. علاوه بر این، دانش‌آموزان در پایه‌های هفتم، هشتم و نهم مشغول به تحصیل بودند که بیشترین فراوانی در گروه آزمایش مربوط به پایه هشتم (۴۱/۶۶ درصد) و در گروه گواه مربوط به پایه نهم (۴۱/۶۶ درصد) بود.

ابزار سنجش

پرسشنامه همجوشی شناختی (CFQ):^۱ پرسشنامه همجوشی شناختی توسط گیلاندرز و همکاران (۲۰۱۰) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال بوده و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت (نمره یک تا شش) با سوالاتی مانند (حتی وقتی افکار ناراحت کننده به سراغم می‌آید می‌دانم که این افکار در نهایت بی‌اهمیت می‌شوند) به سنجش همجوشی شناختی می‌پردازد. این پرسشنامه دارای دو زیرمقیاس گسلش شناختی (سوالات ۱، ۲، ۹) و همجوشی شناختی (سوالات ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲) است. دامنه نمرات پرسشنامه بین ۱۲ تا ۷۲ است. کسب نمره بالاتر نشان دهنده همجوشی شناختی بیشتر است. روایی پرسشنامه حاضر در پژوهش زارع (۱۳۹۳) سنجیده و میزان روایی محتوایی آن مطلوب گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش زارع (۱۳۹۳) نیز برای دو خرده مقیاس همجوشی و گسلش به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۸۵ و برای نمره کل این پرسشنامه ۰/۷۷ برآورد شد. در پژوهش صمدی‌فر و میکائیلی (۱۳۹۵) نیز میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شده است. میزان پایایی پرسشنامه در پژوهش فرهادی، اصلی‌آزاد و شکرخدایی (۱۳۹۷) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ محاسبه شد.

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی (IBQ):^۲ پرسشنامه باورهای غیرمنطقی توسط جونز^۳ (۱۹۶۹) بر اساس نظریه الیس (۱۹۶۲) تدوین شده است. این پرسشنامه یکی از پر استفاده‌ترین ابزارهای اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی در جهان است. در اصل این پرسشنامه انواع تفکرات غیرمنطقی را مورد سنجش قرار می‌دهد. عبادی و معتمدین (۱۳۸۴) با استفاده از روش تحلیل عوامل بر روی آزمون باورهای

غیرمنطقی ۱۰۰ سؤالی جونز، یک آزمون وابسته به فرهنگ ایرانی را که از ۱۰۰ سؤال به ۴۰ سؤال و از ۱۰ عامل به ۴ عامل کاهش پیدا کرد، ساختند و به آن آزمون چهار عاملی باورهای غیرمنطقی اطلاق کردند. عامل‌های پرسشنامه باورهای غیرمنطقی عبارتند از: درماندگی در برابر تغییر (۱۵ سؤال: شامل سوالات ۱ تا ۱۵)؛ توقع تایید از دیگران (۱۰ سؤال: شامل سوالات ۱۶ تا ۲۵)؛ اجتناب از مشکل (۵ سؤال: شامل سوالات ۲۶ تا ۳۰)؛ بی‌مسئولیتی هیجانی (۱۰ سؤال: شامل سوالات ۳۱ تا ۴۰). نمره‌گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای و از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق (نمره یک تا ۵) امتیازبندی شده است. دامنه نمرات پرسشنامه بین ۴۰ تا ۲۰۰ است. کسب نمره بالاتر نشان دهنده باورهای غیرمنطقی بیشتر است. معتمدین و عبادی (۱۳۸۴) برای بررسی پایایی ضریب آزمون، از ضریب آلفای کرونباخ و روش تنصیف استفاده کردند که به ترتیب برای کل مقیاس ۰/۷۵ و ۰/۷۶ و خرده مقیاس‌های درماندگی برابر تغییر ۰/۸۰ و ۰/۸۲؛ توقع تایید دیگران ۰/۸۱ و ۰/۸۴؛ اجتناب از مشکل ۰/۷۳ و ۰/۷۴؛ بی‌مسئولیتی هیجانی ۰/۷۵ و ۰/۷۲ به دست آمد. همچنین معتمدین، بدری، عبادی و زمانی (۱۳۹۱) با هنجاریابی این آزمون نشان دادند با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی آزمون به ترتیب برای عامل‌ها و کل آزمون ۰/۷۷، ۰/۶۸، ۰/۵۹، ۰/۶۸ و ۰/۸۶ برآورد گردید. روایی آزمون نیز از روش روایی همگرا ۰/۸۱ به دست آمد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه شد.

شیوه اجرای پژوهش

پس از اخذ مجوزهای لازم از اداره آموزش و پرورش شهر بندرعباس و با مراجعه به ۵ آموزشگاه متوسطه اول دخترانه، نمونه پژوهش مورد شناسایی قرار گرفت. سپس تعداد ۳۰ دانش‌آموز دختر با والدین مطلقه انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۱۵ دانش‌آموز). گروه

3. Jones

1. Cognitive Fusion Questionnaire

2. Irrational Beliefs Questionnaire

آزمایش مداخله آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی را در طی یک و نیم ماه به صورت هفت‌ای دو جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی است که گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخلات حاضر بودند. پس از اتمام جلسات پس‌آزمون اجرا و برای اطمینان از ثبات نتایج مرحله پیگیری نیز پس از دو ماه اجرا شد. این بین در گروه آزمایش ۲ نفر و در گروه گواه ۳ نفر ریزش داشتند. بر این اساس تعداد نهایی نمونه ۲۵ دانش‌آموز بود (۱۳ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۱۲ دانش‌آموز در گروه گواه). برنامه مداخله‌ای در پژوهش حاضر برگرفته از برنامه آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بوردیک (۲۰۱۴) بود که از پژوهش منشئی، اصلی‌آزاد، حسینی و طیبی (۱۳۹۶) اقتباس شده است. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت کودکان و والدین آنان برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم‌چنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. هم‌چنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی کودک محور (اصلی‌آزاد، منشئی و قمرانی، ۱۳۹۸)

جلسه	هدف	محتوا
اول	آشنایی با افراد، جلب مشارکت والدین و انجام تمرین‌های مقدماتی ذهن‌آگاهی	معرفی آموزش ذهن‌آگاهی و تعریف آن و توضیح پیرامون علت اجرای این دوره آموزشی برای شرکت‌کنندگان، توضیح پیرامون چگونگی برنامه‌ریزی برای تمرینات ذهن‌آگاهی و گنجاندن این تمرینات در زندگی روزانه، مشارکت والدین و یادداشتهای روزانه درباره تمرین ذهن‌آگاهی، آموزش و انجام تمرینات مربوط به وضعیت‌های تمرینات مراقبه ذهن‌آگاهی.
دوم	آگاهی نسبت به نفس آگاهانه	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان در مورد ذهن‌آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در برابر ذهن آرام با کمک بطری اکلیلی.
سوم	آموزش اسکن بدن	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از ذهن‌آگاهی و تکرار تنفس ذهن‌آگاهانه و آموزش اسکن بدن.
چهارم	کسب آگاهی نسبت به زمان حال	تکرار تمرینات پایه تنفسی و آموزش آگاهی نسبت به زمان حال با کمک تمرین لیوان آب، انجام حرکات ذهن‌آگاهانه.
پنجم	آگاهی نسبت به اعمال حس بدن	صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از تمرینات ذهن‌آگاهی و آموزش ذهن‌آگاهی نسبت به پنج حس (خوردن ذهن‌آگاهانه، گوش دادن ذهن‌آگاهانه، لمس کردن ذهن‌آگاهانه، بوییدن ذهن‌آگاهانه، دیدن ذهن‌آگاهانه) به همراه تکرار تمرین تنفس ذهن‌آگاهانه.
ششم	کسب آگاهی نسبت به هیجانات	انجام تنفس آرمیدگی مقدماتی، انجام تمرین ذهن‌آگاهی نسبت به هیجانات و یادداشت‌نویسی درباره ذهن‌آگاهی نسبت به هیجانات، استفاده از سناریوهای "بازرس مفید و بازرس غیر مفید". آرایه تکلیف خانگی مرور تمرینات تنفسی و اسکن بدن و انجام تمرین ذهن‌آگاهی نسبت به افکار "مراقبه رودخانه روان".
هفتم	مرور تمرینات تنفسی	تکرار تمرینات پایه تنفسی (تنفس آرمیدگی) و تمرین تن آرامی عضلانی تدریجی، انجام بازی "عوض کردن کانال".
هشتم	آگاهی نسبت به عملکرد عضلات	انجام تمرینات تنفسی پایه (مراقبه تنفسی)، انجام حرکات ذهن‌آگاهانه، تکرار سناریوی "بازرس مفید و غیر مفید".
نهم	کسب آگاهی نسبت به بدن	مرور تمرینات ذهن‌آگاهی که در طی جلسات گذشته آموزش داده شد و آموزش "ذهن‌آگاهی در فعالیت روزانه". مراقبه محبت شفقت‌آمیز (آرزوهای دوستانه).
دهم	بکارگیری ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره	

در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵)، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها (بهینه حد بزرگتر از ۰/۰۵)، برای بررسی پیش‌فرض کرویت داده‌ها از

نتایج آزمون موچلی (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵) و همچنین برای آزمون فرضیه تحقیق از تحلیل واریانس آمیخته استفاده شد. نتایج آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
همجوشی شناختی	گروه آزمایش	۴۵/۶۱	۹/۵۹	۳۹/۳۸	۸/۲۰	۴۰/۶۹	۸/۰۲
	گروه گواه	۴۵/۲۵	۷/۱۶	۴۶/۱۶	۷/۸۲	۴۵/۷۵	۷/۳۷
باورهای غیرمنطقی	گروه آزمایش	۱۲۲/۱۵	۱۶/۶۹	۱۱۳/۳۸	۱۸/۵۴	۱۱۴/۵۳	۱۸/۱۰
	گروه گواه	۱۲۰/۳۳	۱۶/۷۵	۱۲۱	۱۶/۹۲	۱۲۰/۸۳	۱۶/۴۴

قبل از ارائه نتایج تحلیل واریانس آمیخته، پیش فرض های آزمون های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه ای داده ها در متغیر های همجوشی شناختی ($F=0/14$ ؛ $P=20$) و باورهای غیرمنطقی ($F=0/12$ ؛ $P=20$) برقرار است. همچنین پیش فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می داد پیش فرض همگنی واریانس ها در دو متغیر همجوشی شناختی ($F=0/13$ ؛ $P=0/71$) و باورهای غیر منطقی ($P=0/39$)

($F=0/44$) رعایت شده است. از طرفی نتایج آزمون t نشان داد که تفاوت نمره های پیش آزمون گروه های آزمایش و گروه گواه در متغیر های وابسته (همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی) معنادار نبوده است ($p>0/05$). این در حالی بود که نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش فرض کروییت داده ها در متغیر های همجوشی شناختی ($Mauchlys W=0/92$ ؛ $P=49$) و باورهای غیر منطقی ($Mauchlys W=0/91$ ؛ $P=35$) رعایت شده است.

جدول ۳. تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تاثیرات درون و بین گروهی برای متغیر های همجوشی شناختی و باورهای

غیرمنطقی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	مقدار p	اندازه اثر	توان آزمون
همجوشی شناختی	۱۰۱/۰۸	۲	۵۰/۵۴	۱۵/۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۰	۱
	۲۷۳/۸۵	۱	۲۷۳/۸۵	۱۴/۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹	۱
	۱۷۳/۶۱	۲	۸۶/۸۰	۲۶/۸۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۳	۱
	۱۴۸/۹۴	۴۶	۳/۲۳				
باورهای غیرمنطقی	۲۴۳/۸۹	۲	۱۲۱/۹۴	۳۰/۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷	۱
	۳۰۴/۰۱	۱	۳۰۴/۰۱	۱۸/۷۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴	۱
	۳۲۵/۸۱	۲	۱۶۲/۹۰	۴۰/۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱
	۱۸۴/۸۰	۴۶	۴/۰۱				

نتایج آزمون واریانس آمیخته نشان می‌دهد بر اساس ضرایب F محاسبه شده، عامل زمان یا مرحله ارزیابی تأثیر معناداری بر نمرات همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق داشته است ($P < 0/001$). اندازه اثر نشان می‌دهد عامل زمان به ترتیب ۴۰ و ۵۷ درصد از تفاوت در واریانس‌های نمرات همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق را تبیین می‌کند. علاوه بر این، بر اساس ضریب F محاسبه شده، تأثیر عامل عضویت گروهی (آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی) هم بر نمرات همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق معنادار است ($P < 0/001$). بنابراین نتیجه گرفته می‌شود عامل عضویت گروهی یا نوع درمان دریافتی هم بر همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق به میزان تأثیر معنادار داشته است. اندازه اثر نشان می‌دهد عضویت گروهی (آموزش

مهارت‌های ذهن‌آگاهی) به ترتیب ۳۹ و ۴۴ درصد از تفاوت در نمرات همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق را تبیین می‌کند. در نهایت نتایج بیانگر آن است که اثر متقابل نوع درمان و عامل زمان هم بر نمرات همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق معنادار است ($P < 0/001$). بنابراین نتیجه گرفته می‌شود نوع درمان دریافتی در مراحل مختلف ارزیابی هم بر همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق به میزان ۵۳ و ۶۳ درصد تأثیر معنادار داشته است. توان آماری هم، حاکی از دقت آماری بالا و کفایت حجم نمونه می‌باشد. حال در ادامه در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی آزمودنی‌ها بر حسب مرحله ارزیابی ارائه می‌شود.

جدول ۴. مقایسه زوجی میانگین نمرات همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی آزمودنی‌ها بر حسب مرحله ارزیابی

متغیر	مرحله مبنا (میانگین)	مرحله مورد مقایسه (میانگین)	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف معیار	معناداری
همجوشی	پیش آزمون	پس آزمون	۲/۶۵	۰/۶۳	۰/۰۰۱
شناختی	پس آزمون	پیگیری	۲/۲۱	۰/۵۸	۰/۰۰۳
	پس آزمون	پیش آزمون	-۲/۶۵	۰/۶۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	-۰/۴۴	۰/۱۸	۰/۰۹
باورهای	پیش آزمون	پس آزمون	۴/۰۵	۰/۷۳	۰/۰۰۰۱
غیرمنطقی	پس آزمون	پیگیری	۳/۵۵	۰/۵۶	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	پیش آزمون	-۴/۰۵	۰/۷۳	۰/۰۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	-۰/۴۹	۰/۳۱	۰/۳۹

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری در متغیرهای همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی تفاوت معنادار وجود دارد. این بدان معناست که آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی توانسته به شکل معناداری نمرات پس آزمون و پیگیری همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق را نسبت به مرحله پیش آزمون

دچار تغییر نمایند. یافته دیگر این جدول نشان داد که بین میانگین نمرات مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان این چنین تبیین نمود که نمرات همجوشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق که در مرحله پس آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ نماید. در یک جمع‌بندی می‌توان بیان نمود

آموزش مهارت های ذهن آگاهی توانسته منجر به تغییر معنادار میانگین نمرات همجویشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق در مرحله پس آزمون شده و این اثر در مرحله پیگیری نیز ثبات خود را حفظ نموده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر همجویشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق انجام گرفت. نتایج نشان داد که آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر همجویشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق تأثیر معنادار دارد. بین صورت که این مداخله توانسته منجر به کاهش همجویشی شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق شود. یافته اول پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر همجویشی شناختی دانش آموزان دختر طلاق با نتایج پژوهش وجدیان، عارفی و منشئی (۱۳۹۹) مبنی بر تأثیر آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی؛ با گزارشات شریعتی و کریمی (۱۳۹۹) مبنی بر اثربخشی آموزش تکنیک های ذهن آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران نوجوان؛ با نتایج پژوهش پری- پاریش و همکاران (۲۰۱۶) مبنی بر کارایی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطرگرایانه نوجوانان؛ با یافته مالاساک و همکاران (۲۰۱۸) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد شناختی نوجوانان؛ و با گزارشات دنگ و همکاران (۲۰۱۹) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر پردازش هیجانی کودکان و نوجوانان همسو بود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر همجویشی شناختی دانش آموزان دختر طلاق می توان گفت که از دلایل اثربخشی مهارت های ذهن آگاهی، آن است که این مداخله، منجر به تغییر شناختی در طرز تفکر و اعمال افراد می شود و از اصول تقویت

شرطی سود می برد (مالاساک و همکاران، ۲۰۱۸). بدین ترتیب که فرد برای رفتن به گام بعدی تلاش می کند تا خود را در گامی بالاتر ببیند و این تمایل به سوی گام بالاتر به طور مستمر باعث کاهش تدریجی رفتارها، هیجان ها و شناخت های مخرب دانش آموزان دختر طلاق شده و با این روند همجویشی شناختی آنان را نیز کاهش می یابد. همچنین به نظر می رسد که ذهن آگاهی از طریق آموزش کنترل توجه می تواند موثر واقع شود (پری- پاریش و همکاران، ۲۰۱۶). مهارت های ذهن آگاهی به عنوان توجه بدون قضاوت به تجارب درونی (به عنوان مثال احساسات و شناخت) به دانش آموزان دختر طلاق اجازه می دهد تا با کاهش پاسخ های خودکار به تجارب استرس زا همچون مشکلات محیطی و رفتاری پردازند (یو و همکاران، ۲۰۲۱). با گذشت زمان و افزایش آگاهی و پذیرش رویدادهای زندگی (که می تواند تغییر کند)، فعال سازی سیستم های پاسخ به استرس و نشانه های روان شناختی آسیب زا کاهش یافته و در نتیجه پردازش های شناختی ناکارآمد این دانش آموزان که منجر به بروز مشکلات رفتاری و هیجانی می شود، نیز کاهش می یابد. همچنین تکنیک های ذهن آگاهی به دانش آموزان دختر طلاق، مهارت های شناختی و رفتاری مورد نیاز جهت مدیریت استرس، اضطراب و علایم و نشانگان آسیب های روان شناختی و هیجانی را آموزش می دهد. این مهارت ها می تواند استرس، اضطراب و علایم آسیب های روان شناختی را کاهش داده و به این دانش آموزان کمک کند تا رویکردی با فعالیت های سالم و مدیریت احساسات در زندگی با وجود داشتن آسیب های پیش رو داشته باشند. در این مداخله یک چرخه مثبت رفتاری و تغییر شناختی حادث گردیده و چنانکه کسب مهارت شناختی و هیجانی، سبب می شود تا دانش آموزان دختر طلاق بتوانند مدیریت هنجارمندتری بر پردازش های شناختی و هیجانی خود داشته و همجویشی شناختی کمتری را بروز دهند.

یافته دوم پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر طلاق

با نتایج پژوهش امیری، ویسکرمی و سپهوندی (۱۳۹۸) مبنی بر اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی بر اضطراب و تنظیم هیجانی دانش‌آموزان تیزهوش؛ و با گزارشات یو و همکاران (۲۰۲۱) مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر نشانه‌های رفتاری اختلال رفتار برونی‌سازی شده نوجوانان همسو بود. در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق که مهارت‌های ذهن‌آگاهی از این نظر که توجه و آگاهی فرد را نسبت به احساسات فیزیکی و روانی بیشتر می‌کند و احساس اعتماد در زندگی، دلسوزی عمیق، احساس عشق عمیق به دیگران و پذیرش واقعی رخدادهای زندگی را به دنبال دارد (یو و همکاران، ۲۰۲۱)، می‌تواند باعث شود که دانش‌آموزان دختر طلاق توانایی‌های خود را بشناسند، با استرس‌های زندگی روزمره به شکل بهنجار و کارآمد مقابله نموده، از نظر رفتارهای اجتماعی و رفتاری مفید و سازنده بوده و به عنوان عضوی از جامعه با دیگران همکاری و مشارکت لازم را داشته باشد، زیرا یکی از جنبه‌های مهم مهارت‌های ذهن‌آگاهی این است که افراد یاد می‌گیرند با هیجانات و افکار منفی مقابله نموده و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کنند. این روند سبب می‌شود تا مهارت‌های ذهن‌آگاهی با بهره‌گیری از مثبت‌اندیشی، از میزان نگرش‌ها و پردازش‌های شناختی و هیجانی منفی خود کاسته و روان و شناخت خود را از چنین نگرش‌های رهانیده که این روند نیز با کاهش باورهای غیرمنطقی در دانش‌آموزان دختر طلاق همراه است. نکته مهم دیگر در تبیین یافته حاضر، این است که مهارت‌های ذهن‌آگاهی باعث بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی می‌شود که از کنترل بلافاصله انسان خارج است و این امر از طریق تنفس عمیق و فکر کردن آموزش داده می‌شود. بر این اساس ذهن‌آگاهی از

مضطرب شدن افراد جلوگیری می‌نماید، بر افکار و تمایلات او در حالت هشیاری متمرکز می‌شود و به فرد امکان می‌دهد تا از تکرار اعمال یا افکار ناآگاهانه و نشخوار آنها جلوگیری نماید (دنگ و همکاران، ۲۰۱۹) و از این طریق بتواند با افزایش اعمال، افکار، هیجانات و رفتارهای آگاهانه، شناخت و آگاهی بیشتری را از فرایندهای هیجانی و شناختی خود همچون مدیریت کردن هیجان، ابراز هیجان، کنترل و دانش شناختی و روان‌شناختی به دست آورده و از این طریق روابط فردی، خانوادگی و اجتماعی سازنده‌تری را برقرار نموده و باورهای غیرمنطقی کمتری را تجربه نمایند.

محدود بودن دامنه تحقیق به دانش‌آموزان دختر طلاق شهر بندرعباس و عدم مهارت‌های اثرگذار محیطی، خانوادگی و اجتماعی (همانند شرایط خانوادگی و ویژگی‌های والدینی والدین این دانش‌آموزان، شیوه فرزندپروری والدین، شرایط مدرسه و ...) بر همجواری شناختی و باورهای غیرمنطقی این دانش‌آموزان از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری، در سطح پژوهشی، این پژوهش در سایر شهرها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، جنسیت پسران، دانش‌آموزان دیگر مقاطع و اختلال‌های رفتاری و روان‌شناختی دیگر و مهارت‌های غیرمنطقی در نظر گرفته شود. با توجه به اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر همجواری شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود با تهیه برشور و کتابچه‌ای علمی، آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به مشاوران و معلمان ارائه شود تا با بکارگیری این مداخله، گامی عملی و مؤثر در جهت کاهش همجواری شناختی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان دختر طلاق بردارند.

منابع

- اسلامی، م.، حاج حسینی، م.، اژه‌ای، ج. (۱۳۹۶). امید در نگرش دانش آموزان تک والد: فرزندان طلاق. اندیشه های نوین تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء س. ۱۳(۲)، ۵۱-۲۵.
- اصلی آزاد، م.، منشی، غ.، قمرانی، ا. (۱۳۹۸). تاثیر درمان ذهن آگاهی بر تحمل ابهام و درآمیختگی فکر و عمل مبتلایان به اختلال وسواس بی اختیاری، فصلنامه سلامت روان، ۱۶(۱)، ۷۷-۸۸.
- اکبری نیا، م.، منشی، غ.، یوسفیان، س. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان ذهن آگاهی کودک محور بر افسردگی و اضطراب پس از دارودرمانی کودکان و نوجوانان سرطانی. مجله علوم روان شناختی، ۱۸(۷۶)، ۴۳۱-۴۳۹.
- امیری، ف.، ویسکرمی، ح.، و سپهوندی، م.ع. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر اضطراب و تنظیم هیجانی دانش آموزان تیزهوش دوره اول متوسطه. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۱۰(۲): ۱۳۷-۱۴۸.
- پوردیک، د. (۱۳۹۶). مهارت‌های ذهن آگاهی برای کودکان و نوجوانان، مترجمان: غلامرضا منشی، مسلم اصلی آزاد، لاله حسینی و پریناز طیبی. اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۱۴).
- بهاروند، ا.، سودانی، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر همدلی و همدردی نوجوانان مادر سرپرست، مجله علوم روان شناختی، ۱۹(۸۶)، ۱۸۳-۱۹۱.
- پولادی ریشه‌ری، ع.، گلکام، ص. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین باورهای غیرمنطقی با میزان اعتماد به نفس در فرزندان خانواده های طلاق، چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران.
- حسینی، ل.، و منشی، غ. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی کودک محور بر سازگاری اجتماعی و علائم افسردگی کودکان مبتلا به افسردگی، فصلنامه روان شناسی افراد استثنایی، ۸(۲۹): ۲۰۰-۱۷۹.
- خدادادی، ج.، کلائی، ا. (۱۳۹۹). تدوین الگوی مفهومی رضایت از ازدواج در بستر خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۱(۴۱)، ۲۷-۶۰.
- زارع، ح. (۱۳۹۳). هنجاریابی مقیاس اجتماعی همجوشی شناختی گیلاندوز بر اساس الگوی بوهرنستات. فصلنامه پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۴(۱۵)، ۱۷-۲۸.
- شریعتی، س.، کریمی، ب. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تکنیک های ذهن آگاهی بر شادکامی، بهزیستی ذهنی و نشخوار فکری دختران، خانواده درمانی کاربردی، ۱۱(۱)، ۱۲۵-۱۴۷.
- شفیع آبادی، ع.، ناصری، غ. (۱۳۸۹). نظریه های مشاوره و روان درمانی، تهران، انتشارات مرکز نشر دانشگاهی.
- عبادی، غ.، معتمدین، م. (۱۳۸۴). بررسی ساختار عاملی آزمون باورهای غیرمنطقی جونز در شهر اهواز، دانش و پژوهش در روان شناسی، ۲۳(۲)، ۴۷-۵۵.
- غریبی، ح.، جوانمردی، س.، و رستمی، ج. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش حل مسئله بر نگرش های ناکارآمد و باورهای غیرمنطقی دانش آموزان دختر. نشریه علمی- پژوهشی آموزش و ارزشیابی، ۱۰(۳۸)، ۱۱۵-۱۳۴.
- فرهادی، ط.، اصلی آزاد، م.، شکرخدایی، ن. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر کارکردهای اجرایی و همجوشی شناختی نوجوانان مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی، مجله توانمندسازی کودکان استثنایی، ۹(۴)، ۹۲-۸۱.

- فرهادی، ط.، اصلی آزاد، م.، شکرخدایی، ن. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان ذهن‌آگاهی بر کارکردهای اجرایی و همجواری شناختی نوجوانان مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی، نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۹(۴)، ۸۱-۹۲.
- قره‌داغی، ع.، مبینی‌کشه، ف. (۱۳۹۹). مقایسه خودپنداره، نقش جنسیتی و بلوغ عاطفی در فرزندان با و بدون تجربه طلاق والدین، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱(۴۲)، ۲۳۱-۲۶۰.
- کیانی، ژ.، مرادی، ع.، کدیور، پ.، حسن‌آبادی، ح.ر.، کرامتی، ه.، عفت‌پناه، م. (۱۴۰۰). طراحی، تدوین و روایی برنامه‌ی آموزشی - توانمندسازی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای بهبود کارکردهای اجرایی در کودکان دارای اختلال نقص توجه / بیش‌فعالی. فصلنامه روانشناسی شناختی، ۱(۹)، ۱-۲۰.
- معمدین، م.، بدری، ر.، عبادی، غ.، زمانی، ن. (۱۳۹۱). هنجاریابی آزمون باورهای غیرمنطقی اهواز (IBT-A۴). روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۲(۸)، ۷۱-۸۶.
- وجدیان، م.ر.، عارفی، م.، منشی، غ. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر افسردگی و اضطراب دختران دارای شکست عاطفی، مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۳(۳)، ۵۱-۶۱.
- Ames, C.S., Richardson, J., Payne, S., Smith, P. & Leigh, E. (2014). Mindfulness- based cognitive therapy for depression in adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 74-78.
- Bardeen, J.R., Fergus, T.A. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 1-6.
- Bodenlos, J.S., Hawes, E.S., Burstein, S.M., Arroyo, K.M. (2020). Association of cognitive fusion with domains of health. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 9-15.
- Brewer, M.M. (2010). The Effects of Child Gender and Child Age at the Time of Parental Divorce on the Development of Adult Depression. Unpublished master's dissertation. United States, Minnesota: Department of Psychology, Walden University.
- Deng, X., Zhang, J.M., Hu, L., Zeng, H. (2019). Neurophysiological evidences of the transient effects of mindfulness induction on emotional processing in children: An ERP study. *International Journal of Psychophysiology*, 143, 36-43.
- Flynn, M.K., Hernandez, J.O., Hebert, E.R., James, K.K., Kusick, M.K. (2018). Cognitive fusion among hispanic college students: Further validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 29-34.
- Gahler, M., Garriga, A. (2015). Has the association between parental divorce and young adults' psychological problems changed over time?. Evidence from.
- Gillanders, D., Ashleigh, K.S., Margaret, M., Kirsten, J. (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavior Science*, 4: 300-311.
- Jones, R.G. (1968). A factored measure of Ellis' irrational belief system with personality and maladjustment correlates (Doctoral dissertation, Texas Tech University).
- Lack, S., Brown, R., Kinser, P.A. (2020). An Integrative Review of Yoga and Mindfulness-Based Approaches for Children and Adolescents with Asthma. *Journal of Pediatric Nursing*, 52, 76-81.
- Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M., Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder, *Psychiatry Research Volume* 218, 1-2, 15, 87-92.
- Lovas, D.A., Schuman-Olivier, Z. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 240, 247-261.
- Marusak, H.A., Elrahal, F., Peters, C.A., Kundu, P., Lombardo, M.V., Calhoun, V.D., Goldberg, E.K., Cohen, C., Taub, J.W., Rabinak, C.A. (2018). Mindfulness and dynamic functional neural connectivity in children and adolescents. *Behavioural Brain Research*, 336, 211-218.
- Miller, C.J., Brooker, B. (2017). Mindfulness programming for parents and teachers of children with ADHD. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28: 108-115.
- Perry-Parrish, C., Copeland-Linder, N., Webb, L., Sibinga, E.M. (2016). Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth, *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*, 1-7.

- Stapp, E.K. Wilcox, H.C. (2020). Parental bipolar disorder, family environment, and offspring psychiatric disorders. A systematic review, 268, 69-81.
- Stokkebekk, J. (2019). Keeping balance, Keeping distance” and Keeping on with life: Child positions in divorced families with prolonged conflicts. *Children and Youth Services Review*, 102, 108-119.
- Van Dam, N.T., Sheppard, S.C., Forsyth, J.P., Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 123-130.
- Weibe, S.A., Johnson, S.M. (2018). Creating relationships that foster resilience in emotionally focused therapy. *Current Opinion in psychology*, 13, 65-69.
- Yu, M., Zhou, H., Xu, H., Zhou, H. (2021). Chinese adolescents’ mindfulness and internalizing symptoms: The mediating role of rumination and acceptance. *Journal of Affective Disorders*, 280, 97-104.

Original Article

Efficacy of Mindfulness Skills Training on the Cognitive Fusion and Irrational Beliefs of Female Students with Divorced Parents

Received: 30/04/2022 - Accepted: 20/06/2022

Maryam Mobbasser ^{1*}

Parvaneh Mansouri Bidakani ²

¹ *Ma of General Psychology, Bandar Abbas Branch, Islamic Azad University, Bandar Abbas, Iran.*

² *Ma of General Psychology, Payame Noor University, Iran.*

Email: maryam.mobasser@yahoo.com

Abstract

Introduction: Divorce is a phenomenon that harms the psychological, cognitive and emotional health of children. according to this the present study was conducted to investigate the efficacy of Mindfulness skills training on the cognitive fusion and irrational beliefs of female students with divorced parents.

Methods: The present study was quasi-experimental with pretest, posttest, control group and two-month follow-up period design. The statistical population included high school female students with divorced parents in the city of Bandar Abbas in academic year 2019-20. 30 female students with divorced parents were selected through purposive sampling method and randomly accommodated into experimental and control groups (each group of 15 students). The experimental group received nine seventy-five-minute sessions of Mindfulness skills training during a month while one from the experimental group and two from the control were excluded from the study. The applied questionnaires included Cognitive fusion Questionnaire (Gillanders et al, 2010), and Irrational beliefs Questionnaire (Jones, 1961). The data were analyzed through mixed ANOVA via SPSS23 software.

Results: The results showed that Mindfulness skills training has significant effect on the cognitive fusion and irrational beliefs of the female students with divorced parents ($p < 0.001$) in a way that this intervention has led to the decrease of cognitive fusion and the improvement of irrational beliefs in them.

Conclusion: The findings of the present study implied that Mindfulness skills training can be used as an efficient method to decrease cognitive fusion and improve irrational beliefs in female students with divorced parents through applying techniques such as conscious thoughts, emotions and behaviors and being in the present.

Keywords: Mindfulness skills training, cognitive fusion, irrational beliefs, female students with divorced parents

Acknowledgement: There is no conflict of interest