

## The Effectiveness of Mindfulness based on Activating Spiritual-Islamic Schemas on Affect Control and the Sense of Self-Worth in Employed Women.

### ARTICLE INFO

#### Article Type

Analytical Review

#### Aurhors

Zohre Nikpey<sup>1</sup>

Khadijeh Keshishi<sup>2</sup>

Parisa Kashiri<sup>3</sup>

Maryam Toopeh<sup>4</sup>

Fariba Keramati<sup>5\*</sup>

#### How to cite this article

Fariba Keramati, The Effectiveness of Mindfulness based on Activating Spiritual-Islamic Schemas on Affect Control and the Sense of Self-Worth in Employed Women., 2019:3 (3): 17-24

### ABSTRACT

Women's employment has an important impact on their mental health. The aim of this research was to investigate the effectiveness of mindfulness based on activating spiritual-Islamic schemas on affect control and the sense of self-worth in employed women.

This study was a quasi-experimental pretest-posttest design with control group. The study population consisted of all employed women of Tehran city in 2020 who worked for a non-governmental organization. The sample consisted of 30 employed women whom were selected by available sampling method and randomly recruited to each group (15 for each group). Then, the experimental group members participated in 8 sessions of 90-minute mindfulness based on activating spiritual-Islamic schemas, while the control group did not receive any therapy. The data collection tools were Affective Control Scale (1977) and Sense of Self-Worth Scale (2003). Then, the data were analyzed using MANCOVA statistical test.

The results of MANCOVA indicated that mindfulness based on activating spiritual-Islamic schemas has a significant impact on affect control ( $F=72.891$ ,  $P=0.000$ ) and the sense of self-worth ( $F=15.680$ ,  $P=0.001$ ). In other words, mindfulness based on activating spiritual-Islamic schemas improves affect control and the sense of self-worth in employed women.

According to the findings of this study, mindfulness based on activating spiritual-Islamic schemas improves affect control and the sense of self-worth in employed women and represents new horizons in clinical interventions and thus could be used as an effective interventional method. So, it seems that this intervention is effective on employed women.

**Keywords:** mindfulness, spiritual-Islamic schemas, affect control, sense of self-worth, employed women.

1. MA in General Psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran.
2. MA in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran.
3. MA in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Sari Branch, Sari, Iran.
4. MA in Family Counseling, Islamic Azad University, West Tehran Branch, Tehran, Iran.
5. MA in Educational Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

#### \* Correspondence:

Address: Alzahra University, Tehran, Iran.

Phone:

Email: fariba.keramati98@gmail.com

#### Article History

Received: 2020/05/20

Accepted: 2020/06/21

ePublished: 2020/08/11

## اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در زنان شاغل

زهره نیکبې

کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

خدیجه کشیشی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

پریسا کشیری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران.

مریم توپه

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران غرب، تهران، ایران.

فریبا کرامتی \*

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

### چکیده

اشتغال زنان همواره تأثیر قابل ملاحظه‌ای در سلامت روان‌شناختی آنها دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در زنان شاغل انجام شد. روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر در برگزیده کلیه زنان شاغل شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بود که در یکی از سازمان‌های خصوصی مشغول به فعالیت بودند. با عنایت به شبه‌آزمایشی بودن طرح، نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر با توجه به معیارهای شمول از بین افراد جامعه آماری به صورت در دسترس انتخاب شدند. اعضای نمونه به صورت جایگزینی تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. سپس شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی شرکت کردند؛ در حالی که اعضای گروه کنترل هیچ درمانی دریافت نکردند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل مقیاس کنترل عواطف (۱۹۷۷) و مقیاس احساس خود ارزشمندی (۲۰۰۳) بوده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر کنترل عاطفی ( $F=73/891$ ;  $P=0/011$ ) و احساس خود ارزشمندی ( $F=15/680$ ;  $P=0/001$ ) تأثیر معناداری دارد. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی موجب بهبود کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در زنان شاغل می‌شود. طبق یافته‌های این مطالعه، ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی سبب بهبود کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در زنان شاغل می‌شود و نمایانگر افق‌های تازه در مداخلات بالینی است و می‌توان از آن به عنوان یک روش مداخله‌ای مؤثر سود جست. بنابراین، به نظر می‌رسد که این مداخله برای زنان شاغل کاربردی است.

**کلید واژه‌ها:** ذهن آگاهی، طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی، کنترل عاطفی، خود ارزشمندی، زنان شاغل.

**تاریخ دریافت:** ۱۳۹۹/۲/۳۱

**تاریخ پذیرش:** ۱۳۹۹/۴/۱

نویسنده مسئول: fariba.keramati98@gmail.com

### مقدمه

مطالعات نشان داده است که وضعیت شغلی نقش مهمی در سلامت روانی دارد.<sup>(۱)</sup> مروری بر متون علمی نشان می‌دهد که نرخ به‌کارگیری و استخدام زنان در محیط‌های کاری در خلال دوره دهه ساله ۱۹۹۵-۲۰۰۵ برابر با ۴/۸ درصد افزایش یافته است در حالی که این نرخ برای مردان در مدت مشابه ۱/۱ درصد گزارش شده است.<sup>(۲)</sup> در ایران نیز، بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵، ۱۳/۵ درصد از کل افراد شاغل را زنان تشکیل می‌دهند.<sup>(۳)</sup> این روند نشان از افزایش تعداد زنان شاغل در جمعیت داشته و لزوم انجام پژوهش در مورد اثرات شغل بر روابط زناشویی آنها را روشن می‌سازد. نتایج مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که زنان در حد مردان با عوامل زیان‌آور محیط کار در تماس بوده و نیازمند توجه و مراقبت بیشتری هستند.<sup>(۴)</sup> انجام وظایف زنان در خانواده در کنار فعالیت خارج از خانه، زنان شاغل را در معرض تعارض جدی قرار داده و آنها را مستعد ایجاد تنش و آسیب جسمی و روحی می‌نماید.<sup>(۵)</sup>

به همین دلیل، بررسی عوامل تسهیل‌کننده و مؤثر در این زمینه اهمیت خاصی پیدا می‌کند. یکی از سازه‌های مؤثر در زمینه رویارویی و مقابله مؤثر با رویدادهای زندگی، کنترل عاطفی است. مطالعات نشان داده است رشد عاطفی نابسند، دشواری در سازمان‌دهی رفتار و داشتن هیجان‌های منفی از ویژگی‌های افرادی است که سلامت روانی پایینی دارند. مهارت کنترل عواطف بر جنبه‌های زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی تأثیر دارد. در واقع، مدیریت و کنترل عواطف موجب می‌شود تا افراد، واقع‌بین، نیک‌اندیش و درست‌کردار شوند و فردی مفید و کارآمد در پیشرفت جامعه به شمار آیند. در انسان، کنترل عواطف از طریق چهار بعد عاطفه منفی، اضطراب، خشم و خلق افسرده شناخته می‌شود و افراد از این طریق تعیین می‌کنند چه هیجان‌هایی تجربه و چه زمانی و چگونه آن را ابراز کنند.<sup>(۶)</sup> به عبارتی دیگر، توانایی فرد در کنترل عواطف برای سازگاری با تجربیات استرس‌زای زندگی ضروری است که این امر را به عنوان تلاش فرد برای مهار، افزایش تجربه و ابراز هیجان‌ها تعریف کرده‌اند.<sup>(۷)</sup>

از سویی دیگر، تعارض در ایفای نقش‌های مختلف به خصوص وظایف خانوادگی و شغلی، موجب ایجاد خود پنداره منفی در زنان شاغل می‌شود و احساس خود ارزشمندی را در آنها به چالش می‌کشد. برخی از مطالعات انجام شده در ادبیات پژوهشی همچون نیشینو، کوبایاشی و کیتاگاوا<sup>(۸)</sup> و ساندر<sup>(۹)</sup> تأکید دارند که احساس خود ارزشمندی نقش بسیار مهمی در شروع و تداوم علائم و نشانه‌های اختلال روانی دارد. خود ارزشمندی موجب سازگاری اجتماعی و کاهش ناسازگاری و آسیب روانی-اجتماعی در افراد می‌شود. خود ارزشمندی مکانیزم تبیین و درک بنیان اخلاقی-اجتماعی رفتار اجتماعی افراد است. افرادی که خود ارزشمندی بالایی دارند، کیفیت روابط دوستانه بهتر و همچنین احساس افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند و اعتماد به نفس بالاتری دارند<sup>(۱۰)</sup>. مفاهیم خود پنداره، عزت‌نفس و خود ارزشمندی از مفاهیم مهم و کلیدی در نظریات و مطالعات «خود» محسوب می‌شود. خود ارزشمندی موجب ارتقای سلامت عمومی، خودتنظیمی، منبع انگیزشی، کاهش افسردگی و اصلاح رفتار اجتماعی، چگونگی مواجهه درست و مناسب با حوادث و وقایع روزمره زندگی بوده که در سطوح مختلف زندگی فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی اثرات خود را نمایان می‌کند.<sup>(۱۱)</sup>

نفر توصیه شده است. در پژوهش حاضر نیز یک گروه آزمایش و یک گروه گواه در نظر گرفته شد و در هر گروه، ۱۵ زن شاغل حضور داشتند. گروه آزمایش در جلسات ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی شرکت کردند؛ اما اعضای گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. لازم به یادآوری است که شرکت‌کنندگان به صورت جایگزینی تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه قرار گرفتند. به منظور تصادفی بودن اختصاص شرکت‌کنندگان به هر یک از گروه‌ها، ابتدا لیستی از همه شرکت‌کنندگان تهیه شد و به هر کدام یک کد عددی اختصاص داده شد. سپس، کدها در کیسه شانس قرار گرفت و کدهای خارج شده به نوبت در گروه‌های آزمایش و گواه قرار گرفتند. معیار ورود به پژوهش عبارت بودند از: (۱) متأهل بودن، (۲) اشتغال بیش از یک سال، (۳) تحصیلات دیپلم و بالاتر (۴) دامنه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال علاوه بر این، ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی (بر اساس خود اظهاری) و عدم تمایل به شرکت در پژوهش به عنوان ملاک خروج انتخاب شد. ملاک‌های خروج بر اساس گزارش خود اظهاری افراد متقاضی سنجیده شد. بعد از بررسی ملاک‌های ورود و خروج، افراد واجد شرایط در پژوهش شرکت داده شدند.

در این پژوهش، کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی به عنوان متغیر وابسته و ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شد. متغیر وابسته قبل (پیش‌آزمون) و بعد (پس‌آزمون) از ارائه متغیر مستقل اندازه‌گیری شد. تکمیل پرسش‌نامه‌ها توسط زنان شاغل و در همان روز شروع و یا اتمام جلسات مداخله‌ای انجام می‌شد. برای سنجش متغیرهای وابسته از پرسش‌نامه‌ای به شرح زیر استفاده شد:

پرسش‌نامه کنترل عاطفی: برای سنجش متغیر کنترل عواطف در گروه نمونه پژوهش از مقیاس کنترل عواطف<sup>(۱۷)</sup> استفاده شده است. این مقیاس شامل ۴۲ سؤال در ۴ خرده مقیاس با عناوین خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است که توسط ویلیامز، کمپل و آهرانز<sup>(۱۷)</sup> ساخته شده است. هدف از طراحی این پرسش‌نامه سنجش حوزه‌های مختلف تنظیم و کنترل عواطف در افراد نوجوان و بزرگسال است. پاسخ‌های عبارت‌ها در مقیاس هفت‌درجه‌ای از به‌شدت مخالف (نمره یک) تا به‌شدت موفق (نمره ۷ تنظیم شده است. از بین ماده‌ها مختلف این ابزار، ۱۲ ماده (۴، ۹، ۱۲، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۲۷، ۳۰، ۳۱ و ۳۸) این پرسش‌نامه برعکس نمره-گذاری می‌شود؛ به این ترتیب که پاسخ به‌شدت مخالف نمره ۷ و پاسخ به‌شدت موافق نمره ۱ دریافت می‌کند. در این مقیاس، ۸ ماده برای خشم، ۸ گویه برای خلق افسرده، ۱۳ گویه برای اضطراب و ۱۳ گویه برای عاطفه در نظر گرفته شده است. شاخص‌های روان-سنجی این مقیاس در داخل و خارج از کشور نیز مورد بررسی قرار گرفته است. در مطالعه ویلیامز، کمپل و آهرانز<sup>(۱۷)</sup> همسانی درونی و باز آزمایی آزمون به ترتیب برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۴ و ۰/۷۸ برای خرده‌مقیاس خشم ۰/۷۲ و ۰/۷۳، خرده‌مقیاس خلق افسرده ۰/۹۱ و ۰/۷۶، خرده‌مقیاس اضطراب ۰/۸۹ و ۰/۷۷ و خرده‌مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۴ و ۰/۶۶ از یک نمونه از دانشجویان دوره لیسانس به دست آمد. جهت هنجاریابی این مقیاس در جمعیت ایرانی، ضریب پایایی مقیاس کنترل عواطف مورد بررسی قرار گرفت که مقدار آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و در خرده-مقیاس خشم برابر با ۰/۵۳، در خرده‌مقیاس عاطفه مثبت برابر با ۰/۶۰، خلق افسرده برابر با ۰/۷۶ و اضطراب ۰/۶۴ برابر شده است که نشان‌دهنده مناسب بودن مقیاس کنترل عواطف است (۱۸).

با توجه به نقش احساس خود ارزشمندی و نیازهای اساسی روان-شناختی در افسردگی، شناسایی رویکردهای روان‌درمانی مؤثر به منظور مداخله در سازه‌های یاد شده ضروری به نظر می‌رسد. یکی از این رویکردهای روان‌درمانی، ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی است. پروتکل درمانی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی یک پروتکل درمان برگرفته از آموزه‌های دین مبین اسلام با توجه به آیات، احادیث و روایات می‌باشد. در تدوین این پروتکل درمانی بر اصول مشترکی که بین مفاهیم ذهن آگاهی غربی و آموزه‌های معنوی اسلام وجود داشته است، تأکید شده است. محققان باورهای معنوی را به عنوان یک سازه یا طرح‌واره شناختی مفهوم‌سازی می‌کنند که به کاهش اختلاف بین اهداف موجود و اهداف آرزومندانه کمک می‌کند. این مفهوم‌سازی امکان تلفیق مفاهیم روان‌شناسی معنوی را با روش‌شناختی روان‌شناسی شناختی معاصر فراهم می‌سازد. فرایند فعال‌سازی یک طرح‌واره مذهبی یا معنوی تفاوتی با فرایندهای عمومی فعال‌سازی طرح‌واره‌های شناختی دیگر ندارد (۱۲).

در متن تعالیم اسلامی روش‌هایی برای مقابله با مشکلات ذکر شده است که می‌توان آن‌ها را در سه بخش روش‌های شناختی، روش‌های عاطفی-معنوی و روش‌های رفتاری مطرح نمود. روش‌های شناختی عبارت‌اند از: ۱- تأثیر ایمان به خدا؛ ۲- بینش فرد نسبت به سختی‌ها (اعتقاد به اینکه در دل هر سختی، آسانی وجود دارد)؛ ۳- تأثیر توکل به خدا؛ ۴- اعتقاد به مقدرات الهی جایگاه انسان در گستره هستی). روش‌های عاطفی-معنوی عبارت‌اند از: ۱- یاد خدا؛ ۲- دعا؛ ۳- توسل به خدا و ائمه معصوم (ع). روش‌های رفتاری عبارت‌اند از: ۱- صبر؛ ۲- ازدواج و صلح‌رحم؛ ۳- عمل صالح (۱۳). معنویت عبارت است از احساس درونی قدرت و یا سرشاری از زندگی که انسان احساس می‌کند تمام وجودش با هستی، هماهنگ شده و در دستان خداوندی قرار دارد که او را هدایت می‌کند. پذیرش این امر که خداوند کنترل زندگی فرد را در دست دارد و همواره می‌توان به او تکیه نمود (۱۴). ویلیام وست (۱۵) معتقد است اگر معنویت مراجعان خود را نادیده یا دست‌کم بگیریم عمیقاً به آن‌ها زیان و آسیب رسانده‌ایم. برخی پژوهشگران از واژه معنویت با عنوان هر نوع رشدی که انسان را فراتر از درمان غیر مذهبی غربی می‌برد، استفاده می‌کنند. اما برخی از آن‌ها رشد شخصی را به عنوان معنویت درونی قلمداد می‌کنند (۱۶). با توجه به آنچه در طرح مسأله پژوهش بیان شد، کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی نقش مهمی در سلامت روان‌شناختی دارند که می‌توانند در بهبود عملکرد زنان شاغل تأثیرگذار باشند. از آنجا که شناسایی رویکردهای اثربخش برای تدوین پروتکل‌های جامع به منظور سلامت زنان شاغل ضرورت دارد، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در زنان شاغل انجام شد.

### روش پژوهش

این مطالعه با روش نیمه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه اجرا شد. جامعه آماری این مطالعه شامل تمامی زنان شاغل شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند که در یکی از سازمان‌های خصوصی مشغول به فعالیت بودند. اعضای گروه نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. به منظور دستیابی به نتایج قابل اعتماد در طرح‌های آزمایشی، در هر گروه حضور حداقل ۱۵

به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، به اعضای گروه گواه آن‌ها اطمینان داده شد در صورت تمایل، بعد از پایان مطالعه می‌توانند در جلسات ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی شرکت کنند. همچنین، کلیه شرکت‌کنندگان با رضایت آگاهانه در این مطالعه شرکت کردند. به کلیه شرکت‌کنندگان اعلام شد هر زمان تمایل داشتند، می‌توانند از مطالعه و برنامه آموزشی خارج شوند. علاوه بر این، تمامی پرسش‌نامه‌ها در هر دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) بدون درج نام و از طریق کد شناسایی و ارزیابی شدند. مداخله انجام شده در این مطالعه، ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی و بر اساس پروتکل تدوین شده اکبری و شفیعی آبادی<sup>(۲۱)</sup> بود. این مداخله طی ۸ هفته و هر هفته ۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای توسط یکی از پژوهشگران برای زنان شاغل شرکت‌کننده در گروه آزمایش به صورت گروهی اجرا شد.

پرسش‌نامه احساس خود ارزشمندی: در پژوهش حاضر برای سنجش احساس خود ارزشمندی شرکت‌کنندگان از مقیاس خود ارزشمندی کروکر و همکاران<sup>(۱۹)</sup> استفاده شد. این مقیاس ۳۵ گویه دارد که به صورت طیف لیکرت ۷ درجه‌ای طراحی شده است. این مقیاس شامل ۷ زیر مقیاس احساس خود ارزشمندی نسبت به حمایت خانواده، رقابت و سبقت جویی، جنبه جسمانی و ظاهری، عشق خدایی، شایستگی علمی و آموزشی، تقوی و پرهیزگاری و میزان موافقت از سوی دیگران است. مرزبان، کاوه فارسانی و بهرامی<sup>(۲۰)</sup> پرسش‌نامه خود ارزشمندی را بر روی ۴۴۸ دانش‌آموز دبیرستانی اصفهانی هنجاریابی کرده‌اند. همچنین روایی سازه نیز از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی مطلوب ارزیابی شد و ۷ عامل به دست آمد و مدل تأییدی شاخص‌های برازش مناسبی را نشان داد. در کل، پژوهشگران روایی و پایایی نسخه فارسی را مناسب ارزیابی کردند و ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ بود.

جدول ۱: جلسات ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی - اسلامی<sup>(۲۱)</sup>

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا؛ آشنایی اعضا با یکدیگر و بیان قوانین مشاوره گروهی
دوم	آشنایی با مؤلفه‌های کنترل عواطف و احساس خود ارزشمندی
سوم	آشنایی با طرح‌واره‌های معنوی و حضور ذهن
چهارم	یادآوری موقعیت‌های اضطراب‌زا و فراخوانی مجدد تجربه
پنجم	یادآوری ارتباط بین ذکر و دعا با آرامش درونی
ششم	به کارگیری عملی فراخوانی تجربه معنوی
هفتم	آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی گسلیده و اجرای آن در جلسه
هشتم	مرور تجارب کسب شده در گروه و بستن احساس ناتمام

#### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش  $39/4 \pm 13/12$  و میانگین و انحراف معیار سن گروه گواه  $41/02 \pm 5/39$  محاسبه شده است. به منظور سنجش هم‌تا بودن دو گروه از نظر میانگین سنی از آزمون t استودنت استفاده شد. نتایج نشان داد بین دو گروه تفاوت معناداری از نظر میانگین سن وجود ندارد ( $P=0/625$ ):  $t_{(28)}=0/494$ . اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در روش آمار توصیفی، اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان و همچنین، اطلاعات توصیفی متغیرها گزارش شد. در آمار استنباطی نیز، با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. لازم به ذکر است داده‌های به دست آمده با استفاده از برنامه نرم‌افزاری SPSS v.16 تحلیل شدند.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
عاطفه مثبت	آزمایش	۸/۲۰	۱/۳۷	۸/۴۰	۱/۳۵
	کنترل	۸/۰۷	۱/۰۲	۸/۴۷	۱/۳۰
خلق افسرده	آزمایش	۹/۶۰	۱/۴۰	۸/۶۰	۱/۶۳
	کنترل	۸/۸۷	۲/۱۳	۱۱/۹۳	۱۱/۳۸
اضطراب	آزمایش	۱۰/۳۳	۱/۷۹	۹/۹۳	۱/۲۲
	کنترل	۱۰/۴۰	۱/۳۵	۱۲/۱۳	۱/۲۴
خشم	آزمایش	۹/۸۰	۱/۶۵	۹/۳۳	۱/۴۹
	کنترل	۹/۷۳	۱/۵۸	۱۱/۴۰	۰/۹۸
کنترل عواطف	آزمایش	۴۳/۶۰	۴/۷۶	۴۲/۲۷	۳/۳۴
	کنترل	۴۳/۰۷	۳/۴۱	۴۹/۹۳	۱/۶۶
حمایت خانواده	آزمایش	۲۱/۱۳	۰/۸۳	۲۱/۴۷	۰/۹۱

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رقابت و سبقت‌جویی	کنترل	۲۱/۰۷	۱/۱۰	۲۱/۱۳	۰/۹۱
	آزمایش	۲۳/۲۷	۲/۱۲	۲۴/۸۷	۱/۰۶
	کنترل	۲۴/۲۷	۱/۱۶	۲۴/۲۰	۰/۸۶
جنبه‌های جسمانی و ظاهری	آزمایش	۱۵/۳۳	۱/۱۷	۱۷/۰۷	۱/۴۳
	کنترل	۱۵/۰۷	۰/۹۶	۱۶/۸۰	۰/۷۷
	آزمایش	۱۵/۸۷	۱/۲۴	۱۵/۹۳	۱/۰۳
عشق‌خدایی	کنترل	۱۵/۶۰	۱/۱۸	۱۵/۶۷	۱/۳۹
	آزمایش	۲۲/۵۳	۱/۲۴	۲۴/۱۳	۱/۳۰
	کنترل	۲۳/۱۳	۱/۵۰	۲۳/۳۳	۱/۳۹
شایستگی علمی - آموزشی	آزمایش	۳۰/۷۳	۱/۵۸	۳۰/۶۰	۱/۹۹
	کنترل	۳۰/۸۰	۱/۶۵	۳۰/۳۳	۱/۴۹
	آزمایش	۲۳/۴۰	۱/۳۵	۲۴/۳۳	۱/۶۳
تقوی و پرهیزگاری	کنترل	۲۳/۶۰	۱/۴۵	۲۳/۶۷	۱/۳۹
	آزمایش	۱۵۲/۲۷	۴/۴۳	۱۵۸/۴۰	۳/۶۸
	کنترل	۱۵۳/۵۳	۳/۹۰	۱۵۵/۱۳	۲/۹۴

جهت تعیین اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در زنان شاغل، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده گردید. استفاده از این آزمون مستلزم پیش‌فرض‌هایی است که قبل از تحلیل استنباطی مورد بررسی قرار گرفتند. به این منظور، یافته‌های آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان می‌دهد که داده‌های هر دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در مراحل پیش و پس‌آزمون با منحنی نرمال تفاوت معناداری ندارد و توزیع داده‌ها نرمال است ( $P > 0.05$ ). همچنین، آزمون لوین جهت بررسی مفروضه برابری واریانس‌های خطا نشان داد که مفروضه برابری واریانس‌های خطا برای متغیرهای پژوهش برقرار است ( $P > 0.05$ ). نتایج آزمون  $M$  باکس نیز نشان می‌دهد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در تمام سطوح متغیر مستقل (گروه‌ها) همگن یا برابر است.

جهت تعیین اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در زنان شاغل، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده گردید. استفاده از این آزمون مستلزم پیش‌فرض‌هایی است که قبل از تحلیل استنباطی مورد بررسی قرار گرفتند. به این منظور، یافته‌های آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان می‌دهد که داده‌های هر دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در مراحل پیش و پس‌آزمون با منحنی نرمال تفاوت معناداری ندارد و توزیع داده‌ها نرمال است ( $P > 0.05$ ). همچنین، آزمون لوین جهت بررسی مفروضه برابری واریانس‌های خطا نشان داد که مفروضه برابری واریانس‌های خطا برای متغیرهای پژوهش برقرار است ( $P > 0.05$ ). نتایج آزمون  $M$  باکس نیز نشان می‌دهد که ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته در تمام سطوح متغیر مستقل (گروه‌ها) همگن یا برابر است.

جدول ۳. اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر کنترل عاطفی

متغیر	منبع	df	MS	آماره F	Sig.	اندازه اثر
عاطفه مثبت	گروه	۱	۱/۱۹۷	۱/۲۶۹	۰/۲۷۲	-
	خطا	۲۳	۰/۹۴۴	-	-	-
خلق افسرده	گروه	۱	۷۲/۴۵۶	۲۸/۴۳۵	۰/۰۰۰**	۰/۵۵۳
	خطا	۲۳	۲/۵۴۸	-	-	-
اضطراب	گروه	۱	۳۳/۵۹۹	۲۳/۹۳۱	۰/۰۰۰**	۰/۵۱۰
	خطا	۲۳	۱/۴۰۴	-	-	-
خشم	گروه	۱	۲۶/۷۲۰	۳۴/۶۳۱	۰/۰۰۰**	۰/۶۰۱
	خطا	۲۳	۰/۷۷۲	-	-	-
نمره کلی کنترل عواطف	گروه	۱	۳۳۷/۹۵۱	۷۲/۸۹۱	۰/۰۰۰**	۰/۷۶۰
	خطا	۲۳	۴/۶۳۶	-	-	-

$P < 0.05$  \*  $P < 0.01$  \*\*

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۳، مقدار  $F$  تأثیر متغیر مستقل (ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی) بر ابعاد خلق افسرده (۲۸/۴۳۵)، اضطراب (۲۳/۹۳۱)، خشم (۳۴/۶۳۱) و نمره کلی کنترل عواطف (۷۲/۸۹۱) معنادار شده است.

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۳، مقدار  $F$  تأثیر متغیر مستقل (ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی) بر ابعاد خلق افسرده (۲۸/۴۳۵)، اضطراب (۲۳/۹۳۱)، خشم (۳۴/۶۳۱) و نمره کلی کنترل عواطف (۷۲/۸۹۱) معنادار شده است.

فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر زیرمقیاس عاطفه مثبت تأثیر معناداری نداشته است ( $P > 0/05$ ). برای بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر احساس خود ارزشمندی و مؤلفه‌های آن در زنان شاغل، با توجه به برآورده شدن پیش‌فرض‌های آزمون پارامتریک، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. سطح معناداری آزمون لامبدای ویلکز پایین‌تر از سطح آلفای تعیین شده ( $\alpha = 0/01$ ) به دست آمد، بنابراین قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیری را مجاز می‌شمارد و بیانگر آن است که بین دو گروه از نظر احساس خود ارزشمندی و مؤلفه‌های آن تفاوت معناداری وجود دارد.

گرفت ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر کنترل عاطفی زنان شاغل و ابعاد خشم، افسردگی و اضطراب تأثیر دارد. همچنین، میزان اندازه اثر (مجذور اتا) بیانگر آن است که ۵۵ درصد تغییرات نمرات گروه‌ها در بعد خلق افسرده (تفاوت گروه‌ها در پس‌آزمون)، ۵۱ درصد تغییرات نمرات گروه‌ها در بعد اضطراب (تفاوت گروه‌ها در پس‌آزمون)، ۶۰ درصد تغییرات نمرات گروه‌ها در بعد خشم (تفاوت گروه‌ها در پس‌آزمون) و ۷۶ درصد تغییرات نمرات گروه‌ها در نمره کلی کنترل عاطفی (تفاوت گروه‌ها در پس‌آزمون) ناشی از اجرای متغیر مستقل (ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی) است. با این حال، اجرای برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر

جدول ۴: اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر احساس خود ارزشمندی

متغیر	منبع	df	MS	F آماره	Sig.	اندازه اثر
حمایت خانواده	گروه	۱	۰/۰۴۴	۰/۰۶۸	۰/۷۹۷	-
	خطا	۲۱	۰/۶۴۹			
رقابت و سبقت جویی	گروه	۱	۶/۳۸۲	۱/۳۲۵	۰/۰۰۱**	۰/۳۸۸
	خطا	۲۱	۰/۷۴۹			
جنبه‌های جسمانی و ظاهری	گروه	۱	۰/۰۴۶	۰/۰۳۹	۰/۸۴۵	-
	خطا	۲۱	۱/۱۸۶			
عشق خدایی	گروه	۱	۰/۰۱۷	۰/۰۱۳	۰/۹۱۲	-
	خطا	۲۱	۱/۳۷۷			
شایستگی علمی-آموزشی	گروه	۱	۱۳/۰۷۰	۱۳/۸۰۴	۰/۰۰۱**	۰/۳۹۷
	خطا	۲۱	۰/۹۴۷			
تقوی و پرهیزگاری	گروه	۱	۰/۶۲۵	۰/۳۵۳	۰/۵۵۹	-
	خطا	۲۱	۱/۷۷۰			
موافقت از سوی دیگران	گروه	۱	۶/۱۷۵	۲۱/۷۲۹	۰/۰۰۰**	۰/۵۰۹
	خطا	۲۱	۰/۳۸۴			
احساس خود ارزشمندی	گروه	۱	۱۱۳/۰۴۱	۱۵/۶۸۰	۰/۰۰۱**	۰/۳۷۶
	خطا	۲۱	۳/۸۷۷			

پژوهش حاضر نشان داد که اجرای ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی، تأثیر معناداری بر میزان کنترل عواطف زنان شاغل در مرحله پس‌آزمون دارد. نتایج به دست آمده در این پژوهش با مطالعه پیشین در داخل و خارج از کشور همسو و همخوان است. برای مثال، نتایج مطالعات مه‌ری نژاد و رمضان ساعتچی<sup>(۲۲)</sup>، نریمانی، آریان پور، ابوالقاسمی و احدی<sup>(۲۳)</sup> و میرمهدی و رضاعلی<sup>(۲۴)</sup> همسو و همخوان است. در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت؛ مشاهده خالی از قضاوت در ذهن آگاهی می‌تواند پاسخ‌های عاطفی غیر انطباقی را کاهش دهد. بنابراین، تمرین مهارت ذهن آگاهی، توانایی مراجعان را برای تحمل حالت‌های عاطفی منفی افزایش می‌دهد و آن‌ها را به مقابله مؤثر، قادر ساخته و کاهش استفاده از راهبردهای مقابله غیر انطباقی را به دنبال خواهد داشت. با وجود تشابهات عاطفی بین انسان‌ها، انتظار می‌رود، الگویی که هر فرد برای تنظیم عواطفش استفاده می‌کند، نتایج عاطفی متفاوتی به دنبال داشته باشد<sup>(۲۵)</sup>. افزون بر این، ذهن آگاهی نوعی آگاهی همه‌جانبه است که به پهنای ذهنی وسیع و باز و پذیرش عواطف و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند، در نتیجه آموزش ذهن آگاهی، زنان شاغل که از مشکلات روانی و عاطفی خاصی در رنج هستند، پذیرنده احساسات و نشانه‌های روانی خود بوده و با کنترل

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۴، مقدار F تأثیر متغیر مستقل (ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی) بر مؤلفه‌های رقابت و سبقت‌جویی (۱/۳۲۵)، شایستگی علمی-آموزشی (۱۳/۸۰۴) و موافقت از سوی دیگران (۲۱/۷۲۹) معنادار شده است ( $P < 0/01$ )؛ زیرا سطح معناداری از سطح آلفای تعیین شده کوچک‌تر است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر نمره کلی احساس خود ارزشمندی و مؤلفه‌های رقابت و سبقت‌جویی، شایستگی علمی-آموزشی و موافقت از سوی دیگران تأثیر مثبت دارد. همچنین، میزان اندازه اثر (مجذور اتا) بیانگر آن است که تغییرات نمرات گروه‌ها در نمره کلی احساس خود ارزشمندی و مؤلفه‌های رقابت و سبقت‌جویی، شایستگی علمی-آموزشی و موافقت از سوی دیگران به ترتیب به اندازه: ۰/۳۷۶، ۰/۳۸۸، ۰/۳۹۷ و ۰/۵۰۹ درصد ناشی از اجرای متغیر مستقل (ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی) بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر کنترل عاطفی و احساس خود ارزشمندی در زنان شاغل انجام شده است. یافته‌های

آن‌ها را در برابر ناملائیات زندگی دیگران محافظت می‌کند. بنابراین، ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی می‌تواند در پیش‌گیری، درمان، و پیش‌گیری از عود مشکلات روانی زنان شاغل مناسب و سودمند باشد و به بسیاری از مراجعان در مقابله با استرس‌های روزمره و اتخاذ تصمیمات صحیح در برابر عوامل استرس‌زا و فراگیری حل مناسب مشکلات و مسائل خویش یاری رساند.

## References

1. Faragher EB, Cass M, Cooper CL. The relationship between job satisfaction and health: a meta-analysis. *From Stress to Wellbeing*, 2013,1, p. 254-71. [in Persian].
2. Collins JD, O'Sullivan LW. Musculoskeletal disorder prevalence and psychosocial risk exposures by age and gender in a cohort of office based employees in two academic institutions. *International Journal of Industrial Ergonomics*. 2015,46, p.85-97.
3. Hajizadeh Bandeghara F, Jannesari S, Ozgoli G, et al. Positive Effect of Woman's Empowerment on childbearing: More Children in working Woman. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*. 2016,19(37),51-61. [Full-text in Persian].
4. Yu W, Lao XQ, Pang S, et al. A survey of occupational health hazards among 7,610 female workers in China's electronics industry. *Archives of environmental & occupational health*. 2013; 68(4):190-5.
5. Shanbhag D, Joseph B. Mental health status of female workers in private apparel manufacturing industry in Bangalore city, Karnataka, India. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*. 2012;4(12):0-.
6. Robertson T, Daffern M, Bucks RS. Emotion regulation and aggression. *Aggression and violent behavior*. 2012;17(1):72-82.
7. Szczygieł D, Buczny J, Bazińska R. Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality and Individual Differences*. 2012;52(3):433-7.
8. Nishino Y, Kobayashi S, Kitagawa T. Does self-worth mediate the effects of socio-environmental experiences on depression among fifth and sixth grade students? *Shinrigaku kenkyu: The Japanese journal of psychology*. 2009;80(3):252-7.
9. Sander R. Self-worth therapy used to help older people manage depression. *Nursing Older People*. 2009;21(1):22-3.
10. Adams KE, Tyler JM, Calogero R, et al. Exploring the relationship between appearance-

افکار و عواطف و پذیرش این احساسات، سطح کیفیت زندگی و عواطف مثبت آنان بهبود می‌یابد<sup>(۲۴)</sup>. با افزایش ذهن آگاهی، قدرت تنظیم عواطف و خود مدیریت در فرد افزایش یافته و به شکل کاملاً مستقیم فرد هیجانان خود را تنظیم کرده و سطح کیفیت مثبت زندگی آنان تغییر کرده است. ذهن آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر و مدیریت عواطف نسبت به احساسات و افکار را افزایش دهد، استرس را کاهش دهد و سلامتی را بهبود بخشد<sup>(۲۵)</sup>. در آمیختن اصول ذهن آگاهی با طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی سبب بهبود کنترل عواطف در زنان شاغل می‌شود؛ زیرا زنان کشور ما عمدتاً اعتقادات مذهبی دارند و درمانی که با معنویت مراجعان آمیخته شود به‌نوعی ابعاد فطری آنان را درگیر کرده است و به دل آن‌ها نفوذ می‌کند بنابراین پروتکل تدوینی اثربخشی لازم را داشته است. ثانیاً اثربخشی این رویکرد نشان می‌دهد که کار با باورها و اعتقادات مذهبی مراجعان از کار بر روی هیجانان آنان اثربخش‌تر است هرچند هر دو مقوله معنویت و هیجان به‌نوعی آمیخته با آناتومی و روح و روان انسان‌هاست. یافته‌های پژوهش نشان داد ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی بر احساس خود ارزشمندی و مؤلفه‌های رقابت و سبقت‌جویی، شایستگی علمی-آموزشی و موافقت از سوی دیگران تأثیر معناداری دارد. این یافته با مطالعه فورد<sup>(۲۸)</sup>، شویچی<sup>(۲۹)</sup> و یوسفیان و اصغری‌پور<sup>(۳۰)</sup> که در یافته بودند آموزش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر احساس خود ارزشمندی و عزت‌نفس دارد، همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت از آنجا که یکی از علائم فقدان ارزشمندی، علائم شناختی آن است و این علائم، افکار و تخیلاتی است که فرد را از حضور در جمع و یا گرفتن حق خود باز می‌دارد و از جمله مهم‌ترین این شناخت‌ها ترس از ارزیابی دیگران، ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن، ترس از دست دادن کنترل در جمع، ترس از شرمسار شدن، ترس از مورد مضحکه قرار گرفتن و ترس از مقایسه شدن می‌باشد<sup>(۳۱)</sup>، زنان شاغل در جلسات درمانی یاد گرفتند که چگونه مراتب بالای احساس ارزشمندی را تجربه کرده و در مواقع فقدان ارزشمندی از آن طریق به آرامش برسند و همچنین موانع حضور قلب هنگام ذکر و ادعیه را شناخته و برطرف سازند.

پروتکل درمانی ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی با فعال کردن باورهای مانند: «خداوند همیشه با من است»، «کسی که پشتیبانی مانند خدا دارد از هیچ نیروی زمینی نمی‌ترسد»، «منبع آرامش در درون من است، پس لزومی ندارد نگران ارزیابی دیگران باشم» و «اگر دعاها و اذکاری را که به من آرامش می‌دهد با خود تکرار کنم نگرانی و شرم من از بین خواهد رفت» به مقابله با طرح‌واره‌های ایجاد کننده احساس بی‌ارزشی می‌پردازد. بنابراین هنگام فعال شدن طرح‌واره‌های اضطراب‌زا، آرامش و تسکین را برای فرد فراهم کرده و احساس خود ارزشمندی را افزایش می‌دهد.

ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی می‌تواند به‌عنوان یک روش مقرون‌به‌صرفه در بهبود سلامت روان شناختی زنان شاغل مدنظر قرار گیرد و باعث جلوگیری از تحمیل هزینه‌های اضافی بر خانواده شود. ذهن آگاهی مبتنی بر فعال‌سازی طرح‌واره‌های معنوی-اسلامی نه تنها در بهبود احساس خود ارزشمندی و کنترل عاطفی مؤثر است، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک راه‌کار پیش‌گیری قبل از گرفتار شدن فرد به دام مشکلات روانی مطرح شود؛ چراکه این آموزش همچون سپری است که

- Students. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2013;4(14):1-22. [in Persian].
22. Mehri Nejad SA, Ramezan Saatchi L. Impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depression, Anger and Emotion Regulation of Veterans' Spouses. *Iranian Journal of War and Public Health*. 2016;8(3):141-8. [in Persian].
23. Narimani M, Ariapooran S, Abolghasemi A, et al. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction and emotion regulation training in the affect and mood of chemical weapons victims. *Journal of Arak University of Medical Sciences*. 2012;15(2):107-18. [in Persian].
24. Mirmahdi S, Razaali M. The Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Resilience, Emotion Regulation and Life Expectancy among Women with Diabetes2. *Health Psychology*. 2018;7(28):167-83. [in Persian].
25. Goldin PR, Gross JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*. 2010;10(1):83.
26. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003;84(4):822.
27. Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*. 2007;18(4):211-37.
28. Ford MB. A nuanced view of the benefits of mindfulness: Self-esteem as a moderator of the effects of mindfulness on responses to social rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2017;36(9):739-67.
29. Shoviachi J. Mindfulness Therapy on the Level of Social Anxiety and Self-Esteem of Elementary School Students with Learning Disorder. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2019;9(0):30-.
30. Yousefian F, Asgharipour N. Comparative effectiveness of group mindfulness-based cognitive therapy and group cognitive-behavioral therapy on self-esteem of girl students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2013;15(3):205-15. [in Persian].
31. Mercurio AE, Landry LJ. Self-objectification and well-being: The impact of self-objectification on women's overall sense of self-worth and life satisfaction. *Sex Roles*. 2008;58(7-8):458-66.
- contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body image*. 2017;23:176-82.
11. Crocker J, Canevello A. Relationships and the self: Egosystem and ecosystem. 2015.
12. Margolin A, Beitel M, Schuman-Olivier Z, et al. A Controlled Study of a Spirituality-Focused Intervention for Increasing Motivation for HIV Prevention Among Drug Users. *AIDS Education & Prevention*. 2006;18(4):311-22.
13. Dabbaghi P, Asgharnejad Farida A-a, Atef-Vahidb MK, et al. Effectiveness of Group Cognitive Therapy Based on Mindfulness and Spiritual Schema Activation in the Prevention of Opioid Abuse Relapse. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2008;13(4):366-75. [in Persian].
14. Ghobaribonab B. Studies in the common realm of religion and psychology. *Humanities Methodology (Seminary and University)*. 2001;7(29):27-38. [in Persian].
15. West W. Some ethical dilemmas in counselling and counselling research. *British Journal of Guidance and Counselling*. 2002;30(3):261-8.
16. Assagioli R. Self-realization and psychological disturbances. Spiritual emergency: When personal transformation becomes a crisis. 1989:27-48.
17. Williams KE, Chambless DL, Ahrens A. Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct. *Behaviour research and therapy*. 1997;35(3):239-48.
18. Bagyan Kouleh Marz MJ, Narimani M, Soltani S, et al. The Comparison of Alexithymia and Emotions Control among Substance Abusers and Healthy People. *Research on Addiction*. 2014;8(29):131-47.
19. Crocker J, Luhtanen RK. Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003;29(6):701-12.
20. Marzban A, Kaveh Farsani Z, Bahrami F. The validity and reliability of contingency of self-worth inventory among high school students in Isfahan. *Journal of Psychological Studies*. 2013;9(4):31-58.
21. Akbari h, Shafiabadi a. The Development of a Treatment Protocol by Consciousness Raising Based on the Activation of Islamic- Spiritual Schemas and Comparing Its Effectiveness with the Process-Experiential /Emotion-Focused Therapy on Decreasing the Social Anxiety of University