

The Effect of Mindfulness Training with a Mentalization-Based Approach on Self-Compassion, Effective Communication, and Cognitive Flexibility in Women

Asieh Kafian Yazdi^{1,*}, Nastaran Ahmadi²

¹ Master of Counseling and Guidance, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran

² Assistant Professor, Department of Psychiatry, Tehran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran

ARTICLE INFO

Article History

Received: 10 November 2024

Revised: 5 January 2026

Accepted: 17 January 2026

Available online: 13 February 2026

Article Type: Research Article

Keywords

Mindfulness; Mentalization; Self-Compassion; Effective Communication; Cognitive Flexibility

Corresponding Author*

Asieh Kafian Yazdi holds a Master of Counseling and Guidance from the Islamic Azad University of Yazd. She currently serves as a counselor at Parand Clinic in Yazd, providing specialized counseling services. Her primary area of professional focus and research interest lies in the field of short-term psychoanalytic approaches. For correspondence regarding this article, please contact Ms. Asieh Kafian Yazdi at Parand Clinic, located on Yazd, University Boulevard, College Complex, 1st Floor, Unit 3.

ORCID: 0009-0002-7188-7529

E-mail: a.s.akafian@gmail.com

doi: <http://dx.doi.org/10.29252/bjcp.20.1.16>

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the effect of mindfulness training with a mentalization approach on self-compassion, effective communication, and cognitive flexibility in women in Yazd city. The research method was experimental with a pre-test–post-test design and a control group. The statistical population included all women referring to the Parand Clinic in Yazd. The sample consisted of 30 women selected through convenience sampling and randomly assigned to two groups: the experimental group (15 participants) and the control group (15 participants). The research instruments for data collection included the Self-Compassion Scale (Neff, 2003), Effective Communication Questionnaire (Quinn-Davis, 2004), and Cognitive Flexibility Scale (Dennis & VanderWal, 2010). The mindfulness training with a mentalization approach was delivered through a workshop designed by the researcher, conducted over 10 two-hour sessions for the experimental group. The statistical analysis was performed using Analysis of Covariance (ANCOVA) to analyze the data. The results of hypothesis testing through ANCOVA (significance level of 0.05) indicated a significant difference between the mean scores of self-compassion and effective communication between the two groups in the post-test stage, after controlling for the pre-test effect ($p < 0.001$). The effect size for self-compassion was 4.17, and for effective communication, it was 5.30. However, no significant difference was observed in cognitive flexibility between the mean scores of the experimental and control groups ($p > 0.001$). Therefore, mindfulness training with a mentalization approach was able to improve self-compassion and effective communication among women in Yazd city. Based on these findings, therapeutic and educational centers could play a significant role in enhancing communication skills and psychological empowerment among women by designing and implementing similar training programs.

Citation: Kafian Yazdi, A., & Ahmadi, N. (2025/1404). The Effect of Mindfulness Training with a Mentalization-Based Approach on Self-Compassion, Effective Communication, and Cognitive Flexibility in Women. *Contemporary Psychology*, 20(1), 16-30. <http://dx.doi.org/10.29252/bjcp.20.1.16>

تأثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی بر شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان

آسیه کافیان یزدی^{۱*}، نسترن احمدی^۲

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران
^۲ استادیار، گروه روان‌پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، تهران، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخچه

دریافت: ۲۰ آبان ۱۴۰۳
اصلاح نهایی: ۱۵ دی ۱۴۰۴
پذیرش: ۲۷ دی ۱۴۰۴
انتشار آنلاین: ۲۴ بهمن ۱۴۰۴

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

کلیدواژه‌ها

ذهن آگاهی؛ ذهنی‌سازی؛ شفقت به خود؛ ارتباط موثر؛ انعطاف‌پذیری شناختی

نویسنده مسئول*

آسیه کافیان یزدی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی خود را از دانشگاه آزاد اسلامی یزد دریافت کرد. او در حال حاضر به‌عنوان مشاور، در کلینیک پرند یزد به ارائه خدمات مشاوره‌ای تخصصی مشغول است. حوزه اصلی فعالیت و علائق پژوهشی ایشان در راستای رویکرد روان‌تحلیلی کوتاه‌مدت است. برای مکاتبه در مورد این مقاله با خانم آسیه کافیان یزدی، کلینیک پرند واقع در یزد، بلوار دانشگاه، مجتمع کالج، طبقه ۱، واحد ۳ تماس داشته باشید.

ارکید: ۷۵۲۹-۷۱۸۸-۰۰۰۲-۰۰۰۹

پست الکترونیکی: a.s.akafian@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی بر شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان انجام شد. روش پژوهش، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مراجعه‌کننده به کلینیک پرند یزد در بهار سال ۱۴۰۳ بود. از این میان، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (هر گروه، ۱۵ نفر). ابزار پژوهش برای گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های شفقت به خود (نف، ۲۰۰۳)، ارتباط موثر (کویین دام، ۲۰۰۴) و انعطاف‌پذیری شناختی (دنيس و واندروال، ۲۰۱۰) بود. گروه آزمایش، آموزش جلسات ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی را طی ده جلسه دو ساعته دریافت کرد؛ در حالی که، گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون آماری تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. نتایج بررسی فرضیه‌ها از طریق تحلیل کوواریانس (سطح معناداری ۰/۰۵) نشان داد بین میانگین نمرات شفقت به خود و ارتباط موثر دو گروه در مرحله پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری مشاهده شد ($P < ۰/۰۰۱$). اندازه اثر در متغیر شفقت به خود برابر با ۱۷/۴ و در متغیر ارتباط موثر برابر با ۳۰/۵ بود. اما، در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی بین میانگین نمرات در دو گروه در مرحله پس‌آزمون، تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P > ۰/۰۰۱$). بنابراین، آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی توانسته است موجب بهبود شفقت به خود و ارتباط موثر در زنان شهر یزد شود. بر این اساس، به نظر می‌رسد مراکز درمانی و آموزشی می‌توانند با طراحی و اجرای دوره‌های مشابه، نقش موثری در ارتقای مهارت‌های ارتباطی و توانمندسازی روان‌شناختی زنان ایفا کنند.

مقدمه

بودایی و تمرین‌های مدیتیشن^۲ دارد، در دهه‌های اخیر به‌عنوان یک روش درمانی برای کاهش استرس و اضطراب، مورد توجه قرار گرفته است. این تکنیک، بر تمرکز بر لحظه حاضر و پذیرش بدون قضاوت تجربیات فردی تأکید دارد و افراد را قادر می‌سازد تا افکار و احساسات خود را بهتر مدیریت کنند (رحمانی‌زاده، ۲۰۲۱؛ یوسفی‌راد و ذوقی، ۲۰۲۱). مطالعات مغزشناسی نشان داده‌اند که تمرین‌های ذهن آگاهی ممکن است منجر به تغییرات فیزیولوژیک در ساختارهای مغزی مرتبط

در دنیای پرشتاب و پراسترس امروز، انسان‌ها با چالش‌های فراوانی در زمینه‌های روان‌شناختی و اجتماعی مواجه هستند. افزایش فشارهای روانی، استرس‌های شغلی و نگرانی‌های اقتصادی، همگی به کاهش کیفیت زندگی و بروز مشکلات روانی منجر شده‌اند (رضایی‌منش و همکاران، ۲۰۲۱). در این میان، ذهن آگاهی^۱ به‌عنوان یکی از راهکارهای موثر در بهبود سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی، جایگاه ویژه‌ای یافته است. ذهن آگاهی که ریشه در فلسفه

² meditation

¹ mindfulness

یکی از متغیرهای کلیدی در این زمینه، شفقت به خود است. شفقت به خود به معنای برخورد مهربانانه و بدون قضاوت با خود در زمان شکست‌ها و اشتباهات است. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا از خود مراقبت کند و با احساسات منفی خود، به شیوه‌ای سالم روبرو شود (فاطری و عبدی، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با شفقت به خود بالاتر، قادر به مدیریت بهتر استرس و اضطراب هستند و در نتیجه، کیفیت زندگی بالاتری دارند (قدیری و همکاران ۲۰۲۱). یکی دیگر از مولفه‌های مهم در مدیریت چالش‌های روان‌شناختی، انعطاف‌پذیری شناختی است. انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی فرد در تغییر نگرش‌ها و راهبردهای شناختی خود برای سازگاری با شرایط جدید اشاره دارد (فوتوپولو و سکریز، ۲۰۱۷) و موجب می‌شود که افراد بتوانند با موقعیت‌های مختلف، بهتر سازگار شوند (حسنی و همکاران، ۲۰۱۹). مطالعات نشان داده‌اند که ذهن آگاهی با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، به افراد کمک می‌کند تا با تغییرات سریع و غیرمنتظره، بهتر سازگار شوند و در نتیجه، استرس و اضطراب کمتری تجربه کنند (دیمیتریویک و همکاران، ۲۰۱۸). ارتباط موثر نیز از مولفه‌های کلیدی در سلامت روانی و اجتماعی است (لویتون و همکاران، ۲۰۱۲). ارتباط موثر به معنای توانایی در بیان صحیح احساسات و نیازها و درک بهتر احساسات دیگران است و موجب بهبود روابط بین‌فردی، خانوادگی و شغلی می‌شود (اسماعیلی‌نسب و حاجی هاشمی ورنوسفادرانی، ۲۰۲۱). بررسی‌های انجام‌شده بیانگر این است که ذهن آگاهی و ذهنی‌سازی با بهبود آگاهی از خود و دیگران، می‌تواند به بهبود کیفیت روابط بین‌فردی کمک کنند (اسفندزاد و همکاران، ۲۰۱۶؛ دروگر و همکاران، ۲۰۱۹). ارتباط موثر نه تنها به پیشگیری از سوءتفاهم‌ها کمک می‌کند، بلکه به افراد این امکان را می‌دهد تا در تعاملات اجتماعی خود، به‌طور موثرتری عمل کنند و از آن بهره‌مند شوند (اثنی‌عشران و همکاران، ۲۰۲۱؛ ورتیکا و همکاران، ۲۰۱۴).

این یافته‌ها به‌طور کلی، پتانسیل رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود روابط بین‌فردی در محیط‌های مختلف را برجسته می‌کنند. ترکیب ذهن آگاهی با تکنیک‌های ذهنی‌سازی نه تنها آگاهی هیجانی و همدلی را تقویت می‌کند، بلکه توانایی حل تعارضات و کاهش سوءتفاهم‌ها را نیز افزایش می‌دهد. این ابزار، به‌ویژه در زمینه‌های حرفه‌ای و شخصی، به‌عنوان روشی موثر در بهبود تعاملات و پویایی روابط ارزشمند است (آرنت و همکاران، ۲۰۱۹؛ بارگن و همکاران، ۲۰۰۰). بنابراین، ذهن آگاهی نه تنها به‌عنوان ابزاری برای

با توجه، شناخت و تنظیم هیجان^۱ شوند. این تغییرات ممکن است موجب بهبود عملکرد شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی^۲ شوند (نوردوف و هانگ، ۲۰۱۷؛ نولت و همکاران، ۲۰۱۳). با توجه به نیاز به مقابله با استرس و فشارهای روانی، اهمیت بهره‌گیری از روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی در جوامع مدرن افزایش یافته است.

ذهنی‌سازی^۳ به معنای توانایی درک و تفسیر حالات ذهنی خود و دیگران است و نقش مهمی در تعاملات اجتماعی دارد. مطالعات نشان داده‌اند که ذهنی‌سازی به فرد کمک می‌کند تا احساسات و افکار خود و دیگران را بهتر بفهمد و به همین دلیل، در پیشگیری از سوءتفاهم‌ها و تعارضات اجتماعی^۴، نقش کلیدی ایفا می‌کند (باتمن و فوناگی، ۲۰۱۶). این توانایی، به‌ویژه در مواقع چالش‌برانگیز مانند بحران‌های روانی یا مشکلات ارتباطی، می‌تواند به بهبود روابط بین‌فردی کمک کند. علاوه بر این، ادغام ذهن آگاهی با تکنیک‌های ذهنی‌سازی، مانند آنچه در درمان مبتنی بر ذهنی‌سازی^۵ دیده می‌شود، نویدبخش بهبود درک حالات ذهنی و ارتباط آن‌ها با رفتار در خود و دیگران است. این رویکرد می‌تواند به کاهش علائم افسردگی^۶ و اضطراب^۷، به‌ویژه در موقعیت‌های چالش‌برانگیز بین‌فردی^۸ کمک کند (فوناگی و همکاران، ۲۰۱۸).

این تکنیک به افراد کمک می‌کند تا با افزایش آگاهی از تجربه‌های کنونی و وضعیت ذهن و بدن، عملکرد شناختی خود را بهبود بخشند و استرس و اضطراب را کاهش دهند (احمدی و همکاران، ۲۰۲۰؛ صفری موسوی و همکاران، ۲۰۲۱). فوناگی و همکاران (۲۰۱۸) توسعه ذهنی‌سازی را از کودکی تا بزرگسالی توضیح داده و بیان کرده‌اند که این توانایی شامل درک احساسات، نیازها و اهداف دیگران است و نقشی اساسی در تعاملات اجتماعی دارد. ذهنی‌سازی برای همه افراد ضروری است؛ چرا که به درک بهتر دیگران و پیشگیری از سوءتفاهم‌ها کمک می‌کند (باتمن و فوناگی، ۲۰۱۲؛ فوناگی و لویتن، ۲۰۱۶).

باتمن و فوناگی (۲۰۱۶) ذهنی‌سازی را در هشت بعد معرفی کرده‌اند. این ابعاد عبارت‌اند از: ذهنی‌سازی خودکار (ضمنی)، ذهنی‌سازی کنترل‌شده (صریح)، ذهنی‌سازی نسبت به خود، ذهنی‌سازی نسبت به دیگران، ذهنی‌سازی شناختی، ذهنی‌سازی عاطفی، ذهنی‌سازی درونی و ذهنی‌سازی بیرونی. توانایی ذهنی‌سازی نیازمند حفظ تعادل در این ابعاد است و بر اساس شرایط محیطی قابل تنظیم است. عدم تعادل در این ابعاد می‌تواند به مشکلات شخصیتی و روان‌پزشکی منجر شود.

⁵ mentalization-based therapy

⁶ depression

⁷ anxiety

⁸ interpersonal

¹ emotion regulation

² cognitive flexibility

³ mentalization

⁴ social conflicts

بافت‌های فرهنگی مانند کشور ایران، ضرورت انجام مطالعات مقدماتی برای بررسی امکان‌پذیری و تاثیر چنین مداخلاتی را برجسته می‌سازد. بنابراین، اگرچه پژوهش‌های متعددی به بررسی تاثیر ذهن‌آگاهی و ذهن‌سازی پرداخته‌اند و مطالعات نشان داده‌اند که این مفاهیم می‌توانند تاثیر مثبتی بر کاهش استرس، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و بهبود روابط اجتماعی داشته باشند؛ اما، تاکنون پژوهش جامعی که به‌صورت مستقیم ارتباط میان ذهن‌آگاهی با رویکرد ذهن‌سازی و سه متغیر مهم یعنی شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی در یک جمعیت خاص، به‌ویژه زنان بپردازد، وجود ندارد. این پژوهش می‌تواند نتایج کاربردی و ارزشمندی برای سیاست‌گذاران و متخصصان آموزش و بهداشت روان ارائه دهد تا برنامه‌های موثرتری در حوزه سلامت روان طراحی کنند. از این رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر ذهن‌آگاهی با رویکرد ذهن‌سازی بر شفقت به خود، انعطاف‌پذیری شناختی و ارتباط موثر در زنان شهر یزد انجام شد.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

روش پژوهش حاضر، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مراجعه‌کننده به کلینیک پرند یزد در بهار سال ۱۴۰۳ بود. حداقل حجم نمونه در مطالعات آزمایشی، ۳۰ نفر است (خاکی، ۲۰۰۸). بنابراین، تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (هر گروه، ۱۵ نفر). گروه آزمایش، آموزش جلسات ذهن‌آگاهی با رویکرد ذهن‌سازی را طی ده جلسه دو ساعته دریافت کرد؛ در حالی‌که، گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. در ادامه، شماتیک طرح پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: شماتیک طرح پژوهش

گروه	گمارش تصادفی	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
آزمایش	R	T _۱	X	T _۲
کنترل	R	T _۱	-	T _۲

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۲۵ تا ۵۰ سال و مهارت خواندن و نوشتن بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل ابتلا به بیماری طبی و اختلالات روان‌شناختی در زمان پژوهش، سابقه دریافت هرگونه روان‌درمانی با رویکرد موج سوم، دریافت هرگونه درمان دارویی و روان‌شناختی در زمان پژوهش و غیبت بیش از دو جلسه بود.

بهریستی فردی، بلکه به‌عنوان یک محرک اصلی برای روابط بهتر و موثر معرفی می‌شود. با ادغام تکنیک‌های ذهن‌سازی، درک و تنظیم حالات ذهنی خود و دیگران عمق بیشتری می‌یابد و راه را برای تعاملات موثرتر و بهبود روابط باز می‌کند.

با وجود شواهد روبه‌افزایش درباره تاثیر آموزش‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی، بخش قابل‌توجهی از مطالعات پیشین، تمرکز خود را بر کاهش نشانه‌های هیجانی و روان‌شناختی معطوف کرده‌اند و کمتر به پیامدهای عمیق‌تر خودمحور و بین‌فردی توجه داشته‌اند (راماچاندران و همکاران، ۲۰۲۳؛ سودانی و همکاران، ۲۰۲۲؛ گلدبرگ و همکاران، ۲۰۱۸؛ ویلیامز و همکاران، ۲۰۲۳). در این میان، سازه‌هایی مانند شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی که نقش مهمی در سازگاری روان‌شناختی و کیفیت روابط ایفا می‌کنند، یا به‌صورت محدود بررسی شده‌اند یا به‌طور مجزا و غیریکپارچه مورد مطالعه قرار گرفته‌اند (اسکات و مالوف، ۲۰۲۵؛ قوامی و همکاران، ۲۰۲۲؛ مارشال و براکمن، ۲۰۱۶؛ مایر و همکاران، ۲۰۱۸؛ موهبت و بهرامی، ۲۰۲۳). از سوی دیگر، اگرچه ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی از تجربه‌های درونی همراه است؛ اما، به‌تنهایی لزوماً به بازنمایی معنادار حالات ذهنی خود و دیگران منجر نمی‌شود. در این راستا، مفهوم ذهن‌سازی به‌عنوان توانایی درک و تفسیر رفتارها بر اساس حالات ذهنی، می‌تواند نقش مهمی در عمیق‌تر شدن اثرات آموزش ذهن‌آگاهی ایفا کند. با این حال، مرور پیشینه نشان می‌دهد که رویکردهای تلفیقی ذهن‌آگاهی و ذهن‌سازی، اغلب در قالب مداخلات درمانی خاص و در جمعیت‌های بالینی بررسی شده‌اند و مطالعات آموزشی مقدماتی که به‌طور هدفمند این دو رویکرد را ترکیب کنند، بسیار محدود است (ادریسکول و همکاران، ۲۰۲۵؛ دیون و همکاران، ۲۰۲۵).

افزون بر این، زنان به‌عنوان گروهی که در معرض فشارهای هیجانی، انتظارات بین‌فردی و خودانتقادی بالاتری قرار دارند، کمتر به‌صورت اختصاصی در پژوهش‌های مربوط به مداخلات ذهن‌آگاهی و ذهن‌سازی مورد توجه قرار گرفته‌اند. این خلاء پژوهشی، به‌ویژه در

از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، سن شرکت‌کنندگان بین ۳۰ تا ۴۵ سال بود. همچنین، در گروه آزمایش، ۸ نفر لیسانس و ۷ نفر فوق لیسانس بودند و در گروه کنترل نیز، ۹ نفر لیسانس و ۶ نفر فوق لیسانس بودند. به‌علاوه، در گروه آزمایش، ۱۰ نفر خانه‌دار و ۵ نفر شغل پاره‌وقت داشتند و در گروه کنترل نیز، ۹ نفر خانه‌دار، ۳ نفر شغل پاره‌وقت و ۳ نفر شغل تمام‌وقت داشتند.

ابزار سنجش

پرسشنامه شفقت به خود^۱: این پرسشنامه توسط نف (۲۰۰۳) معرفی شد. این ابزار شامل ۲۶ ماده برای سنجش سه مولفه مهربانی به خود (۵ ماده) در برابر قضاوت خود (۵ ماده)، اشتراک انسانی (۴ ماده) در برابر انزوا (۴ ماده)، ذهن آگاهی (۴ ماده) در برابر همانندسازی افراطی (۴ ماده) است. در این پژوهش از فرم کوتاه ۱۲ ماده‌ای در شش خرده‌مقیاس و هر کدام دو ماده که توسط ریس و همکاران (۲۰۱۱) تدوین شده است، استفاده شد. این آزمون بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از ۱ = تقریباً هرگز تا ۵ = تقریباً همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره به ترتیب برابر با ۲۶ و ۱۳۰ است. نمره بالاتر، سطح بالاتر شفقت به خود را نشان می‌دهد. ضمناً، سوالات ۱۱ و ۱۲ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نف (۲۰۰۳) ضرایب همبستگی برای کل پرسشنامه را برابر با ۰/۹۲ و برای عامل‌ها به ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۸۹ و ۰/۷۸ گزارش کرد. ضرایب بازآزمایی نیز به فاصله سه هفته برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۳ و برای عامل‌ها به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۹ گزارش شد. در پژوهش مومنی و همکاران (۲۰۱۳) ضرایب روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه حرمت خود، اضطراب یک و افسردگی به ترتیب برابر با ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۸۵ و ۰/۸۰ محاسبه شد. در پژوهش خانجانی و همکاران (۲۰۱۶) ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۱ و برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۹۲، ۰/۸۸، ۰/۹۱ و ۰/۸۷ گزارش شده است. روایی همزمان و همگرایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. همچنین، در مطالعه عزیز و همکاران (۲۰۱۳) بر روی نسخه فارسی، ساختار شش‌عاملی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی، تایید شد و شاخص‌های برازش (CFI=۰/۹۱، RMSEA=۰/۰۷، GFI=۰/۹۰) بیانگر روایی سازه مطلوب ابزار بود. در این پژوهش، پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۶ و برای خرده‌مقیاس‌های مهربانی به خود، قضاوت خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۶۵، ۰/۷۸ و ۰/۶۴ به دست آمد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی^۲: این پرسشنامه را دنیس و اندروال (۲۰۱۰) طراحی کردند. این ابزار شامل ۲۰ سوال است که بر اساس طیف لیکرت هفت درجه‌ای (از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۷ = کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. دنیس و اندروال (۲۰۱۰) پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی برابر با ۰/۸۱ به دست آوردند. آن‌ها در پژوهش خود

نشان دادند که این پرسشنامه از ساختار عاطفی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی یک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری رابین و مارتین برابر با ۰/۷۵ بود. در ایران، کهندانی و ابوالمعانی الحسینی (۲۰۱۷) در پژوهشی این پرسشنامه را هنجاریابی کردند و یافته‌ها نشان داد که گویه‌های پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی، تحت دو عامل قرار گرفته‌اند. این دو عامل با عنوان پردازش حل مسئله (گویه‌های ۱ تا ۱۳) و ادراک کنترل‌پذیری (گویه‌های ۱۴ تا ۲۰) نام‌گذاری شدند. همسانی درونی نمره کل این پرسشنامه و دو عامل پردازش حل مسئله و ادراک کنترل‌پذیری به ترتیب برابر با ۰/۸۹، ۰/۷۷ و ۰/۸۱ به دست آمد. نمره کل پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی و دو عامل آن، یعنی پردازش حل مسئله و ادراک کنترل‌پذیری، رابطه معناداری با نمره کل پرسشنامه افسردگی یک داشت که به ترتیب برابر با ۰/۶۶-، ۰/۵۷- و ۰/۵۹- بود. همچنین، نتایج تحلیل عاملی تاییدی حاکی از برازش مناسب پرسشنامه بود. در پژوهش باند و همکاران (۲۰۱۱) پایایی ابزار با آلفای کرونباخ بین ۰/۸۷ تا ۰/۸۸ و پایایی بازآزمایی بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۷ گزارش شد. همچنین، در مطالعه عباسی و همکاران (۲۰۱۲) روایی سازه نسخه فارسی با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی، تایید شد و شاخص‌های برازش (CFI=۰/۹۶، RMSEA=۰/۰۶ و GFI=۰/۹۱) بیانگر مناسب بودن ساختار تک‌عاملی پرسشنامه بود. در این پژوهش، پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۷ و برای خرده‌مولفه‌های پردازش حل مسئله و ادراک کنترل‌پذیری به ترتیب برابر با ۰/۸۹ و ۰/۸۶ به دست آمد که نتایج حاکی از پایایی مناسب ابزار پژوهش بود.

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی^۳: این پرسشنامه توسط کوپین دام (۲۰۰۴) تهیه شد. این ابزار دارای ۳۴ گویه است که مهارت‌های ارتباطی را توصیف می‌کند. این پرسشنامه، مهارت‌های ارتباطی بزرگسالان را در پنج خرده‌مقیاس شامل مهارت گوش دادن (۶ سوال شامل سوالات ۳، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۳۱ و ۳۴)، توانایی دریافت و ارسال پیام (۹ سوال شامل سوالات ۴، ۵، ۶، ۱۲، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴ و ۲۹)، بینش نسبت به فرآیند ارتباط (۵ سوال شامل سوالات ۱، ۲، ۱۷، ۱۸ و ۲۰)، کنترل عاطفی (۹ سوال شامل سوالات ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۲۸، ۳۰ و ۳۲) و ارتباط توأم با قاطعیت (۵ سوال شامل سوالات ۱۰، ۱۴، ۱۵، ۱۹ و ۳۳) می‌سنجد. برای تکمیل آن، پاسخگو باید هر گویه را بخواند و سپس، میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از ۱ = هرگز تا ۵ = همیشه) مشخص کند. سوالات ۲، ۴ و ۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری

³ Communication Skills Questionnaire

¹ Self-Compassion Scale

² Cognitive Flexibility Inventory

۰/۷۱ و برای خرده‌مقیاس‌های گوش‌دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بیش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توام با قاطعیت به‌ترتیب برابر با ۰/۶۸، ۰/۵۶، ۰/۶۴، ۰/۵۸ و ۰/۶۱ به دست آمد.

بسته آموزشی

بسته آموزشی حاضر بر مبنای تلفیق آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی، مبتنی بر مدل نظری فوناگی و همکاران (۲۰۱۸) طراحی شده است. منابع مورد استفاده برای پروتکل این پژوهش شامل مطالعات باتمن و فوناگی (۲۰۱۲، ۲۰۱۶) و کتاب اصول و مبانی مایندفولنس مدیتیشن قرن بیست و یکم (رشیدی شیراز، ۲۰۱۵) بود.

می‌شوند. برای سنجش اعتبار آزمون، ابتدا با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار عددی آن برابر با ۰/۶۹ و حاکی از همسانی درونی قابل‌قبول این آزمون بود. این مقدار برای آزمودنی‌های دانشجو برابر با ۰/۷۱ و برای دانش‌آموزان دبیرستانی برابر با ۰/۶۶ بود. همچنین، ضریب اعتبار کل آزمون با استفاده از روش تنصیف برابر با ۰/۷۱ به دست آمد. در مطالعه حسینچاری و فداکار (۲۰۰۵) روایی این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی و تحلیل مولفه‌های اصلی ارزیابی شد. مقدار عددی شاخص KMO برای کفایت نمونه برابر با ۰/۷۱ و شاخص χ^2 در آزمون بارتلت برابر با ۲۳۱۸/۰۱ بود. این شاخص‌ها معنادار بودند ($p < ۰/۰۰۱$) که نشان‌دهنده روایی سازه مطلوب ابزار است. در این پژوهش، پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با

جدول ۲: محتوای جلسات آموزشی ذهن‌آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی فوناگی و همکاران (۲۰۱۸)

جلسات	محتوای جلسات
اول	اجرای پیش‌آزمون، آشنایی و رابطه حسنه، معرفی ذهن‌آگاهی و صحبت در مورد قوانین گروه و شیوه برگزاری جلسات، صحبت در مورد فرایند کار، انجام تمرین ۵ دقیقه مدیتیشن به‌صورت تجربه اولیه و گرفتن گزارش از حس و حال اعضای گروه در این ۵ دقیقه و صحبت در مورد انواع ذهن‌آگاهی و تفاوت‌های بین ذهن‌آگاهی غیرعلمی و غیراصولی با ذهن‌آگاهی علمی و اصولی.
دوم	صحبت در مورد ویژگی‌های ذهن‌آگاهی (بودن در توجه به‌طور کامل و بدون انتخاب، پیوسته بودن کار توجه، بی‌قضاوت بودن، خطی نبودن زمان حال، شفقت به خود، داشتن روحیه کنجکاوی و اشتیاق و نداشتن روحیه کمال‌گرایی و سخت‌گیری و وسواس)، انجام مجدد تمرین ۵ دقیقه مدیتیشن و صحبت بیشتر افراد در مورد مسائل و ویژگی‌های مطرح‌شده در این جلسه.
سوم	توضیح انواع توجه (مرکزی و محیطی)، حالت‌های مختلف مشاهده (مشاهده افکار، بدن و محیط پیرامون) و مهم‌تر از آن مشاهده مشاهده‌کننده (پالایش فرایند مشاهده ^۱)، توضیح آموزش‌های اصیل و غیراصیل و توضیح فرایند مشاهده‌گری (ذهن‌آگاهی) و کیفیت مشاهده‌گر بودن.
چهارم	توضیح تمرین توجه به تنفس به‌عنوان اولین تمرین توجه به بدن و حالت‌های مختلف تنفس (اولویت توجه به خود، توجه به طول دم و بازدم، تنفس شکمی و سینه‌ای و مقدار هوای تنفس‌شده از هر سوراخ بینی)، دادن تمرین ۱۰ دقیقه مدیتیشن (دو بار در روز در هفته) و توضیح فلسفه انجام این کار و تاثیر آن بر حالت مشاهده‌گری فرد.
پنجم	توجه به احساسات دشوار خود و برخورد مهربانانه و بدون قضاوت با خود، توضیح تمرین توجه به حس‌های بدنی و انجام مدیتیشن طول هفته با توجه به حس‌های بدنی و حس‌های کلی و جزئی، شدید و ضعیف، قابل بیان و غیرقابل بیان، تفاوت‌های حسی و تمرین ۱۰ دقیقه مدیتیشن (دو بار در روز در هفته).
ششم	توضیح تمرین توجه به محیط بیرونی (شامل صداها، دما، بو و ...) که اغلب شامل صداها می‌شود (صداها داخل محیطی و بیرون محیطی، صداها با ریتم ثابت و متغیر، صداها آرام و بلند و ...) و تمرین این حالت مدیتیشن به‌مدت ۱۵ دقیقه (دو بار در روز در هفته).
هفتم	توضیح تمرین توجه به افکار و صحبت در مورد انواع آن (یک موضوع خاص یا موضوعات مختلف، منسجم یا پراکنده، واضح و عینی یا مبهم، ادامه‌دار یا شاخه به شاخه) و انجام این تمرین در هفته.
هشتم	منسجم کردن تمرین‌های جلسات قبل و انجام مدیتیشن رسمی آزاد به‌مدت ۱۵ دقیقه (دو بار در روز، قبل از ظهر و بعد از ظهر) با توجه به تمام آموزش‌های جلسات قبل.
نهم	ادامه مدیتیشن رسمی جلسات قبل، صحبت بیشتر اعضای گروه در مورد کمیت و کیفیت مدیتیشن‌ها، توضیحات رهبر گروه برای انجام هر چه بهتر این تمرین‌ها و تلاش برای برقراری ارتباط بین اعضای گروه.
دهم	جمع‌بندی فرایند جلسات قبل، صحبت در مورد حس و حال اعضای گروه، مقایسه برداشت اعضای گروه نسبت به یکدیگر در این جلسه نسبت به جلسات اول، صحبت در مورد تغییر دیدگاهی که برای هر یک از اعضا اتفاق افتاده است و تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش.

¹ observing ego

تمرین‌های شفقت به خود برای کاهش خودانتقادی و تسهیل ذهنی‌سازی هیجان‌های دشوار و گفت‌وگوهای بازتابی گروهی به‌منظور تقویت درک متقابل و ذهنی‌سازی بین‌فردی. در مجموع، تمرین‌های این بسته آموزشی به‌گونه‌ای طراحی شدند که از طریق تقویت ذهنی‌سازی، به افزایش شفقت به خود (از طریق نگرش مهربانانه و غیرقضاوتی)، بهبود ارتباط موثر (از طریق درک حالات ذهنی خود و دیگران) و ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی (از طریق مشاهده افکار بدون هم‌ذات‌پنداری) منجر شوند.

ملاحظات اخلاقی

رعایت اخلاق پژوهش از طریق کسب رضایت‌نامه آگاهانه از نمونه‌های واجد شرایط جهت شرکت در مطالعه پس از توضیح هدف مطالعه، محرمانه‌ماندن اطلاعات اخذشده و دادن حق خروج از مطالعه به آن‌ها در هر زمانی که خواستند، میسر شد. همچنین، از اطلاعات خصوصی و شخصی داوطلبین محافظت شد و تنها برای این پژوهش استفاده شد. در نهایت، پس از اجرای آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی به گروه آزمایش مورد نظر، گروه کنترل نیز تحت آموزش قرار گرفت.

شیوه اجرا

در پژوهش حاضر، با هدف بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی، از یک رویکرد ساختاریافته و علمی استفاده شد. رویکرد ذهنی‌سازی که به‌معنای توانایی درک و تفسیر حالات ذهنی خود و دیگران است، به‌عنوان یکی از مولفه‌های کلیدی در روان‌شناسی معاصر شناخته می‌شود. این رویکرد به افراد کمک می‌کند تا احساسات، افکار و انگیزه‌های خود و دیگران را بهتر درک کنند و در نتیجه، روابط موثرتری برقرار کنند. برای اجرای این پژوهش، از میان زنان مراجعه‌کننده به کلینیک پرند یزد، ۳۰ نفر که تمایل داشتند در پژوهش حاضر شرکت کنند، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و پس از اخذ رضایت آگاهانه، وارد پژوهش شدند. سپس، به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند (هر گروه، ۱۵ نفر).

در این پژوهش، از یک روان‌شناس باتجربه و متخصص در حوزه ذهن آگاهی و ذهنی‌سازی کمک گرفته شد. این روان‌شناس، که دوره‌های تخصصی مربوط به این رویکرد را گذرانده بود و به‌خوبی با اصول و فنون آموزش ذهن آگاهی آشنا بود، مسئولیت طراحی و اجرای جلسات آموزشی را بر عهده داشت. منابع مورد استفاده برای پروتکل این پژوهش شامل مطالعات باتمن و فوناگی (۲۰۱۲، ۲۰۱۶) و کتاب اصول و مبانی مایندفولنس مدیتیشن قرن بیست و یکم (رشیدی شیراز، ۲۰۱۵) بود. در طول جلسات، روان‌شناس با بهره‌گیری از

منطق اصلی این بسته بر این فرض استوار است که اگرچه تمرین‌های کلاسیک ذهن آگاهی به افزایش آگاهی از تجربه‌های درونی منجر می‌شوند؛ اما، بدون تقویت توانایی ذهنی‌سازی، این آگاهی لزوماً به درک معنادار حالات ذهنی خود و دیگران، شفقت به خود و بهبود روابط بین‌فردی منتهی نمی‌شود. از این رو، در این بسته تلاش شده است تا تمرین‌های ذهن آگاهی، به‌صورت تدریجی و نظام‌مند، در خدمت ارتقای کارکردهای ذهنی‌سازی قرار گیرند. بر این اساس، ساختار جلسات به‌گونه‌ای طراحی شده است که شرکت‌کنندگان ابتدا، مهارت مشاهده غیرقضاوتی تجربه‌های درونی را کسب کرده و سپس، به‌تدریج توانایی بازاندیشی درباره افکار، احساسات و حالات ذهنی خود و دیگران را توسعه دهند.

بسته آموزشی حاضر بر چند اصل نظری کلیدی استوار است: (۱) اصل حالت ذهنی‌سازی: تاکید بر کنجکاوی، عدم قطعیت و پرهیز از قطعیت‌گرایی در تفسیر تجربه‌های ذهنی خود و دیگران؛ (۲) اصل توجه غیرقضاوتی: مشاهده افکار، هیجان‌ها و احساسات بدنی بدون ارزیابی، سرزنش یا تلاش برای تغییر فوری آن‌ها؛ (۳) اصل پیوند تجربه و معنا: حرکت از آگاهی صرف نسبت به تجربه‌های درونی به درک معنادار آن‌ها در بافت روابط و تعاملات بین‌فردی؛ (۴) اصل تدریجی و ایمنی: آموزش مهارت‌ها از سطوح ساده توجه (تنفس و بدن) به سطوح پیچیده‌تر (افکار و روابط) به‌منظور حفظ تنظیم هیجانی و جلوگیری از فروپاشی ذهنی‌سازی و (۵) اصل شفقت‌محوری: تقویت نگرش مهربانانه نسبت به خود به‌عنوان پیش‌شرط ذهنی‌سازی سالم و ارتباط موثر.

برای تحقق اهداف فوق، در طراحی و اجرای بسته آموزشی از راهبردهایی استفاده شد که عبارت بودند از: تاکید بر تمرین عملی ذهن آگاهی و گزارش تجربه‌های زیسته شرکت‌کنندگان به‌جای آموزش صرف نظری، تشویق شرکت‌کنندگان به توصیف تجربه‌های درونی خود و بررسی معانی احتمالی آن‌ها در چارچوب ذهنی‌سازی، ایجاد فضایی امن برای بیان تجربه‌ها و شنیدن دیدگاه‌های دیگران به‌منظور تقویت ذهنی‌سازی بین‌فردی، استفاده از تمرین‌های روزانه برای تعمیق مهارت‌ها به زندگی واقعی و حرکت از تمرکز بر بدن و تنفس به توجه به افکار و روابط متناسب با ظرفیت تنظیم هیجانی شرکت‌کنندگان.

همچنین، مهم‌ترین تکنیک‌های مورد استفاده در این بسته آموزشی عبارت بودند از: مدیتیشن توجه به تنفس به‌منظور تقویت ثبات توجه و ایجاد پایه تنظیم هیجانی، اسکن بدن و توجه به احساسات بدنی برای افزایش آگاهی بدنی و پیوند تجربه بدنی با حالات ذهنی، مشاهده افکار به‌عنوان رویدادهای ذهنی با هدف کاهش هم‌ذات‌پنداری با افکار و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، پالایش فرایند مشاهده و تقویت فاصله روان‌شناختی سالم از تجربه‌ها،

موجب افزایش تاثیر آموزش‌ها و بهبود نتایج پژوهش شد. در نهایت، داده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. با ارزیابی نتایج در مرحله پس‌آزمون، تغییرات معناداری در سطح شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی در میان شرکت‌کنندگان گروه آزمایش مشاهده شد که حاکی از موفقیت آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی در این پژوهش بود.

نتایج

شاخص‌های توصیفی پژوهش شامل میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی نمرات شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی در گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	مرحله	تعداد	میانگین	میانگین تعدیل شده	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
شفقت به خود	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۵	۳۱/۰۶	۳۹/۸۷	۹/۱۸	-۰/۵۱۸	-۱/۲۲
		پس‌آزمون	۱۵	۳۹/۷۳		۶/۵۵	-۰/۶۵۳	۱/۱۰۳
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۵	۳۵/۶۶	۳۴/۷۹	۵/۶۹	-۱/۶۷	۱/۱۲
		پس‌آزمون	۱۵	۳۴/۹۳		۴/۱۴	-۱/۰۷۵	۱/۴۵
ارتباط موثر	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۵	۱۰۴/۰۶	۱۰۷/۰۵	۶/۳۱	-۰/۱۹۱	-۱/۲۴
		پس‌آزمون	۱۵	۱۰۷/۱۳		۸/۲۲	-۱/۲۰۴	۲/۳۷
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۵	۱۰۳/۸۰	۹۸/۹۴	۸/۴۳	-۰/۵۷۴	-۰/۴۱۷
		پس‌آزمون	۱۵	۹۸/۸۶		۶/۹۰۶	-۰/۰۷۳	-۰/۴۷۱
انعطاف‌پذیری شناختی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۵	۹۰/۸۶	۹۵/۸۳	۱۰/۱۸	-۰/۷۱۷	-۰/۰۷۶
		پس‌آزمون	۱۵	۹۵/۸۰		۹/۸۷	-۰/۰۳۴	-۱/۲۴
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۵	۹۳/۴۶	۹۲/۰۳۵	۱۰/۰۲	-۱/۱۲	۱/۱۱
		پس‌آزمون	۱۵	۹۲/۰۶		۹/۳۴	-۰/۰۵۹	-۰/۹۴۳

لویین استفاده شد. نتایج آزمون لویین در مرحله پس‌آزمون برای متغیرهای شفقت به خود ($F=۲/۹۳$ و $P=۰/۰۹۸$)، ارتباط موثر ($F=۰/۹۵۹$ و $P=۰/۰۰۳$) و انعطاف‌پذیری شناختی ($F=۰/۵۹۹$ و $P=۰/۲۸۳$) غیرمعنادار بود. بنابراین، با توجه به سطح معناداری که بیشتر از $۰/۰۵$ بود، این مفروضه نیز تایید شد. مهم‌ترین مفروضه در تحلیل کوواریانس، همگنی شیب رگرسیون است که باید مورد توجه قرار گیرد. مقدار F به‌دست‌آمده برای متغیرهای شفقت به خود ($F=۰/۹۷۱$ و $P=۰/۰۰۱$)، ارتباط موثر ($F=۰/۳۱۷$ و $P=۰/۵۷۸$) و انعطاف‌پذیری شناختی ($F=۰/۰۰۴$ و $P=۰/۹۵۱$) نشان داد که شیب رگرسیون دو متغیر تفاوت معناداری با هم ندارند و فرض همگنی شیب رگرسیون نیز مورد تایید قرار گرفت. بنابراین، همه پیش‌فرض‌های

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش داشته است. برای تشخیص معنادار بودن این تغییرات، در این پژوهش از تحلیل کوواریانس برای متغیرهای شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی استفاده شد. بدین ترتیب، نخست بررسی‌های مقدماتی برای اطمینان از عدم تخطی از مفروضه‌های این روش آماری انجام شد.

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای متغیرهای شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سطح $۰/۰۵$ غیرمعنادار بود. این موضوع بیانگر توزیع نرمال داده‌ها در هر دو مرحله بود. برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون

مداخله انجام شده، تاثیر معناداری با اندازه اثر متوسط (0/375) بر متغیرهای وابسته داشته است. به منظور بررسی نقطه این تفاوت، تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا روی نمرات شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف پذیری شناختی انجام شد که نتایج آن در جدول های 4، 5 و 6 ارائه شده است.

لازم و ضروری رعایت شده اند؛ در نتیجه، داده ها قابلیت اجرای آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیه پژوهش را دارند. تحلیل کوواریانس چندمتغیری با استفاده از اثر پیلایی نشان داد که بین گروه های آزمایش و کنترل از نظر نمرات پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد (F(3, 22)=4/60). این یافته بیانگر آن است که

جدول 4: تحلیل کوواریانس یک راهه شفقت به خود در دو گروه در مرحله پس آزمون

منبع شاخص ها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	p	اندازه اثر
پیش آزمون	5/749	1	5/749	0/186	0/670	0/007
گروه	175/92	1	175/92	5/681	0/024	0/174
خطا	836/117	27	30/967			

همان طور که در جدول 4 مشاهده می شود، اثر پیش آزمون از لحاظ آماری معنادار نبود (P>0/05 و F=0/186). پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، بین میانگین نمرات شفقت به خود در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون، تفاوت معنادار مشاهده شد (P<0/05 و

همان طور که در جدول 4 مشاهده می شود، اثر پیش آزمون از لحاظ آماری معنادار نبود (P>0/05 و F=0/186). پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، بین میانگین نمرات شفقت به خود در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون، تفاوت معنادار مشاهده شد (P<0/05 و

جدول 5: تحلیل کوواریانس یک راهه ارتباط موثر در دو گروه در مرحله پس آزمون

منبع شاخص ها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	p	اندازه اثر
پیش آزمون	488/29	1	488/29	11/696	0/002	0/302
گروه	494/004	1	494/004	11/83	0/002	0/305
خطا	1127/176	27	41/747			

همچنین، همان طور که در جدول 5 مشاهده می شود، اثر پیش آزمون از لحاظ آماری معنادار بود (P<0/05 و F=11/696)؛ بدین معنی که نمره پیش آزمون در پس آزمون اثر داشته است و مقداری از واریانس نمرات پس آزمون، تحت تاثیر پیش آزمون قرار دارد. در ادامه، برای آزمون اثر مداخله گرانه بر متغیر وابسته، اثر پیش آزمون، به عنوان متغیر هم پراش حذف گردید. پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، تفاوت

همچنین، همان طور که در جدول 5 مشاهده می شود، اثر پیش آزمون از لحاظ آماری معنادار بود (P<0/05 و F=11/696)؛ بدین معنی که نمره پیش آزمون در پس آزمون اثر داشته است و مقداری از واریانس نمرات پس آزمون، تحت تاثیر پیش آزمون قرار دارد. در ادامه، برای آزمون اثر مداخله گرانه بر متغیر وابسته، اثر پیش آزمون، به عنوان متغیر هم پراش حذف گردید. پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، تفاوت

جدول 6: تحلیل کوواریانس یک راهه انعطاف پذیری شناختی در دو گروه در مرحله پس آزمون

منبع شاخص ها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	p	اندازه اثر
پیش آزمون	1/671	1	1/671	0/107	0/896	0/001
گروه	106/20	1	106/20	1/108	0/302	0/039
خطا	2587/662	27	95/83			

بحث

هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی سازی بر شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف پذیری شناختی در زنان بود. همان طور که نتایج پژوهش نشان داد، بین میانگین نمرات شفقت به خود در دو گروه در مرحله پس آزمون، پس از حذف اثر پیش آزمون، تفاوت معناداری مشاهده شد. از این رو، می توان گفت آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی سازی موجب

در نهایت، همان طور که در جدول 6 مشاهده می شود، اثر پیش آزمون از لحاظ آماری معنادار نبود (P>0/05 و F=0/896). پس از تعدیل نمرات پیش آزمون، در متغیر انعطاف پذیری شناختی با توجه به سطح معناداری بین میانگین نمرات در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری مشاهده نشد (P>0/05). بنابراین، آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی سازی بر روی متغیر انعطاف پذیری شناختی تاثیری نداشته است.

عمیق‌تر به گفتار، احساسات و نیازهای خود و طرف مقابل توجه کنند. این حضور کامل و هوشیارانه می‌تواند تمایلات ارزیابی مجدد مثبت را افزایش داده و واکنش‌های منفی و دفاعی را کاهش دهد (هاستون و همکاران، ۲۰۱۱). به این ترتیب، افراد می‌توانند با آرامش بیشتری به تعارضات یا مشکلات ارتباطی بپردازند و درک متقابل را بهبود بخشند؛ همان‌طور که در مطالعات مربوط به نقش ذهن‌آگاهی در مدیریت تعارضات در محل کار و درک بین‌فرهنگی نشان داده شده است (برگن و همکاران، ۲۰۰۰؛ وادیا، ۲۰۲۰).

از سوی دیگر، رویکرد ذهنی‌سازی به توانایی درک و تفسیر حالات ذهنی خود و دیگران تاکید دارد. این توانایی در روابط بین‌فردی نقش مهمی ایفا می‌کند؛ زیرا، به افراد کمک می‌کند تا نه تنها به محتوای گفتار طرف مقابل توجه کنند، بلکه حالات احساسی و افکار درونی آن‌ها را نیز بهتر درک کنند. این رویکرد موجب افزایش همدلی و درک عمیق‌تر در روابط می‌شود که به نوبه خود، منجر به افزایش کیفیت ارتباط و کاهش سوءتفاهم‌ها می‌گردد. ترکیب این دو رویکرد در آموزش ارتباطات و توسعه مهارت‌های ارتباطی، می‌تواند تاثیرات مثبتی بر روابط بین‌فردی داشته باشد (آرنت و همکاران، ۲۰۱۹).

علاوه بر این، نتایج پژوهش نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی تاثیر معناداری بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان نداشت؛ اگرچه این به معنای ناکارآمدی کامل این روش‌ها نیست. در تبیین این یافته باید توجه داشت که ذهن‌آگاهی و ذهنی‌سازی به بهبود جنبه‌های مختلف سلامت روان و افزایش آگاهی افراد از حالات ذهنی خود و دیگران کمک می‌کنند. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند تاثیرات مثبتی بر جنبه‌های مختلف شناخت، از جمله توجه و تمرکز داشته باشد (زو و همکاران، ۲۰۲۰؛ مور و مالینوسکی، ۲۰۰۹). با این حال، تاثیر آن بر انعطاف‌پذیری شناختی، به‌ویژه در مداخلات کوتاه‌مدت، همچنان به‌طور کامل مشخص نشده است.

انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی فرد در تغییر دیدگاه‌ها و شیوه‌های تفکر برای سازگاری با شرایط جدید اطلاق می‌شود و به نواحی پیچیده عصبی، مانند شیار تمپورال-پری‌تال و ناحیه میانی جلوی مغز وابسته است (سامی و همکاران، ۲۰۲۳). این ویژگی نیازمند فرآیندهای شناختی پیچیده‌ای است، مانند ارزیابی مجدد شناختی و تغییر نگرش‌ها (جانسون، ۲۰۱۶)، که ممکن است با مداخلات کوتاه‌مدت ذهن‌آگاهی یا ذهنی‌سازی به اندازه کافی تحریک نشوند. ذهن‌آگاهی، بیشتر بر افزایش آگاهی از لحظه حال و پذیرش بدون قضاوت تجربیات تمرکز دارد. این رویکرد می‌تواند به کاهش استرس، افزایش شفقت به خود و بهبود تنظیم هیجانی منجر شود (راب، ۲۰۱۴)؛ اما، تاثیر مستقیم آن بر انعطاف‌پذیری شناختی کمتر مشهود است. به‌ویژه، تغییرات در انعطاف‌پذیری شناختی نیازمند زمان بیشتری

افزایش شفقت به خود شده است. این یافته با نتایج پژوهش نف (۲۰۱۱) مبنی بر اینکه ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک ابزار قوی برای افزایش شفقت به خود شناخته شده است، همسو است. در همین راستا، ریس و گیبل (۲۰۰۳) نشان داده‌اند که تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواجهه با شکست‌ها و استرس‌های روزمره، با خود مهربان‌تر باشند و از خودانتقادی شدید دوری کنند. آموزش ذهن‌آگاهی و رویکرد ذهنی‌سازی، از طریق فرآیندهای مشابهی به تقویت شفقت به خود کمک می‌کنند. ذهن‌آگاهی با تمرکز بر حضور در لحظه و پذیرش تجربه‌های درونی بدون قضاوت، به افراد کمک می‌کند تا به‌جای سرزنش خود، با شفقت و مهربانی به احساسات و اشتباهات خود نگاه کنند (راب، ۲۰۱۴).

از سوی دیگر، رویکرد ذهنی‌سازی به توانایی فرد در درک و تفسیر حالات ذهنی خود و دیگران توجه دارد. این توانایی به افراد کمک می‌کند تا بهتر حالات درونی خود را بفهمند و پاسخ‌های سازگارتری به این حالات داشته باشند. وقتی فرد بتواند افکار و احساسات خود را به درستی تفسیر کند، احتمال افزایش شفقت به خود بالا می‌رود؛ زیرا، او با درکی عمیق‌تر به حالت‌های ذهنی خود پاسخ می‌دهد و به‌جای خودسرزنی، با شفقت بیشتری با خود رفتار می‌کند (تریچ، ۲۰۱۰).

همچنین، نتایج پژوهش نشان داد بین میانگین نمرات ارتباط موثر در دو گروه در مرحله پس‌آزمون، پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری مشاهده شد. از این رو، می‌توان گفت آموزش ذهن‌آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی موجب بهبود ارتباط موثر شده است. این یافته با نتایج پژوهش کابات-زین (۲۰۱۳) که نشان دادند ذهن‌آگاهی موجب می‌شود افراد در هنگام تعامل با دیگران، توجه بیشتری به احساسات و نیازهای طرف مقابل داشته و واکنش‌های سنجیده‌تری نشان دهند، همسو است. این موضوع می‌تواند به تقویت مهارت‌های ارتباطی موثر و کاهش تعارضات بین‌فردی منجر شود. از طرف دیگر، ذهنی‌سازی به افراد این امکان را می‌دهد تا رفتار خود و دیگران را از منظر حالات ذهنی تحلیل کنند، که این فرآیند در ارتقای شفقت به خود نیز بسیار موثر است. توانایی درک و تفسیر صحیح تجربیات هیجانی، فرد را قادر می‌سازد تا در مواجهه با چالش‌ها و شکست‌های شخصی، به‌جای سرزنش خود، همدلی و مهربانی نشان دهد (فوناگی و همکاران، ۲۰۱۸).

ذهنی‌سازی می‌تواند بهبود روابط بین‌فردی را نیز به دنبال داشته باشد. افرادی که توانایی ذهنی‌سازی بیشتری دارند، به‌طور معمول، در درک احساسات و انگیزه‌های دیگران موفق‌تر هستند و در نتیجه، روابط اجتماعی آن‌ها سالم‌تر و موثرتر خواهد بود (باتمن و فوناگی، ۲۰۱۶). ذهن‌آگاهی با تقویت حضور در لحظه و آگاهی بدون قضاوت، به افراد کمک می‌کند که در هنگام ارتباط با دیگران، به‌طور

گروه‌های مختلف جمعیتی و جغرافیایی وجود دارد. همچنین، ابزارهای روان‌سنجی مورد استفاده در این پژوهش ممکن است نتوانند به صورت کامل و دقیق تمامی ابعاد ذهن آگاهی، ذهنی سازی، شفقت به خود، ارتباط موثر و انعطاف‌پذیری شناختی را اندازه‌گیری کنند. این امر می‌تواند بر دقت و اعتبار نتایج پژوهش تاثیر بگذارد. علاوه بر این، این پژوهش به تاثیرات کوتاه‌مدت آموزش ذهن آگاهی پرداخت. اثرات طولانی‌مدت این آموزش‌ها بر متغیرهای مورد مطالعه همچنان نامشخص است. برای بررسی پایداری نتایج، نیاز به مطالعات طولانی‌مدت و پیگیری مستمر وجود دارد. عواملی مانند محیط خانوادگی، سطح تحصیلات، تجربه‌های قبلی در زمینه تمرین‌های ذهن آگاهی و روان‌درمانی و ویژگی‌های شخصیتی شرکت‌کنندگان نیز ممکن است بر نتایج تاثیر بگذارند. کنترل کامل بر این عوامل امکان‌پذیر نبوده و ممکن است نتایج را تحت تاثیر قرار دهد.

بنابراین، با وجود یافته‌های معنادار پژوهش حاضر، نتایج آن باید با در نظر گرفتن ماهیت مقدماتی مطالعه تفسیر شوند. این پژوهش به عنوان یک مطالعه مقدماتی با هدف بررسی اولیه تاثیر آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی طراحی شده است و جامعه آماری آن به زنان مراجعه‌کننده به یک کلینیک خاص محدود بوده است. این ویژگی‌ها، اگرچه امکان کنترل بهتر شرایط اجرا و مداخله را فراهم کرده‌اند؛ اما، دامنه تعمیم‌پذیری یافته‌ها را محدود می‌کنند. همچنین، حجم نمونه نسبتاً کوچک پژوهش از دیگر محدودیت‌هایی است که می‌تواند بر پایداری و تعمیم نتایج موثر باشد. با این حال، استفاده از طرح آزمایشی با گروه کنترل و کنترل اثر پیش‌آزمون، به افزایش اعتبار درونی مطالعه و کاهش سوگیری‌های احتمالی کمک کرده است. از این رو، یافته‌های این پژوهش بیشتر به عنوان شواهد اولیه در نظر گرفته می‌شوند و تاکید بر مقدماتی بودن نتایج، ضرورت انجام پژوهش‌های تکمیلی را برجسته می‌سازد. پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با نمونه‌های بزرگ‌تر، در جمعیت‌های متنوع‌تر و شامل هر دو جنس انجام شوند تا امکان آزمون مجدد و تعمیم‌پذیری نتایج فراهم گردد.

است تا الگوهای شناختی و رفتاری طولانی‌مدت در افراد تغییر کنند. بنابراین، به احتمال آموزش ذهن آگاهی و ذهنی‌سازی در طولانی‌مدت نتایج مثبت‌تری را به دنبال خواهند داشت. همان‌طور که برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخلات طولانی‌مدت ذهن آگاهی می‌توانند به بهبود انعطاف‌پذیری شناختی کمک کنند (زو و همکاران، ۲۰۲۰).

به همین ترتیب، رویکرد ذهنی‌سازی که بر درک و تفسیر حالات ذهنی خود و دیگران متمرکز است، به بهبود روابط بین‌فردی و تنظیم هیجانی کمک می‌کند (آیکدا، ۲۰۱۱). اما انعطاف‌پذیری شناختی مستلزم توانایی تغییر الگوهای فکری و رفتاری است که این فرآیند به مکانیسم‌های شناختی متفاوتی نیاز دارد و تنها از طریق درک حالات ذهنی قابل‌دستیابی نیست. در نتیجه، ممکن است در کوتاه‌مدت اثر ملموسی در انعطاف‌پذیری شناختی مشاهده نشود. با توجه به این مسائل، عدم تاثیر معنادار آموزش ذهن آگاهی با رویکرد ذهنی‌سازی بر انعطاف‌پذیری شناختی در این پژوهش را می‌توان به عواملی مانند مدت‌زمان کوتاه مداخله، پیچیدگی ذاتی انعطاف‌پذیری شناختی و نیاز به مداخلات تکمیلی نسبت داد.

با این حال، رابطه بین ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری شناختی در شرایط بالینی خاص همچنان نامشخص است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات کوتاه‌مدت ذهن آگاهی یا تکنیک‌های آرامش‌بخش می‌توانند به بهبود جزئی در برخی جمعیت‌ها منجر شوند (لی و اورسیلو، ۲۰۱۴). به نظر می‌رسد تناقضات موجود در یافته‌ها بین مطالعات مختلف ناشی از عواملی مانند تفاوت در مدت‌زمان مداخله، روش‌شناسی پژوهش و ویژگی‌های شرکت‌کنندگان باشد. این تفاوت‌ها، لزوم انجام مطالعات بیشتری را برای درک مکانیسم‌های دقیق و شرایطی که در آن تمرین‌های ذهن آگاهی می‌توانند بر انعطاف‌پذیری شناختی تاثیر بگذارند، برجسته می‌سازد.

محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل نمونه‌گیری محدود به زنان یک منطقه جغرافیایی خاص (شهر یزد) بود که می‌تواند موجب محدودیت در تعمیم‌پذیری نتایج به دیگر جمعیت‌ها و گروه‌های اجتماعی شود. به منظور افزایش تعمیم‌پذیری، نیاز به بررسی در

قدردانی: از تمام شرکت‌کنندگان که در این پژوهش ما را یاری و همراهی کردند، تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع: بنا به اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

حامی مالی: این پژوهش هیچ حامی مالی نداشته است.

Reference

Abasi, E., Fti, L., Molodi, R., & Zarabi, H. (2012). Psychometric Properties of Persian Version of Acceptance and Action Questionnaire-II. *Psychological Models and Methods*, 3(10), 65-80.

https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_61.html?lang=en [In Persian]

Ahmadi, M., Bagherian Sararoudi, R., & Mousavi, S. M. H. (2020). Mentalization and its multidimensional nature. *Journal of*

- Behavioral Sciences Research*, 18(4), 615-622. <https://sid.ir/paper/957609/fa> [In Persian]
- Arendt, J. F. W., Pircher Verdorfer, A., & Kugler, K. G. (2019). Mindfulness and Leadership: Communication as a Behavioral Correlate of Leader Mindfulness and Its Effect on Follower Satisfaction. *Front Psychol*, 10, 667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00667>
- Asna Asharan, S., Yazdkhasti, F., & Arizi, H. R. (2021). The effect of dialectical behavior therapy on emotion regulation and distress tolerance in addicted women under withdrawal: The mediating role of mindfulness, effective communication, and cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Knowledge and Research in Applied Psychology*, 22(2), 1-12. <https://sanad.iau.ir/journal/jsrp/Article/667686?jid=667686>
- Azizi, A., Mohammadi, M., & Narimani, M. (2013). The validity and reliability of the Iranian version of the Self-Compassion Scale. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 19(3), 263-270. <https://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-83-en.html> [In Persian]
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2012). *Handbook of mentalization-based treatment*. Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470712986>
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-Based Treatment for Personality Disorders: A Practical Guide*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199680375.001.0001>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105-127. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00154>
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dimitrijevic, A., Hanak, N., Dimitrijevic, A., & Jolic Marjanovic, Z. (2018). The Mentalization Scale (MentS): A self-report measure for the assessment of mentalizing capacity. *Journal of Personality Assessment*, 100(3), 268-280. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1310730>
- Dionne, F., Richard, A., Rancourt, C., Carrier, S. M., & Maheux, J. (2025). Mindfulness and mentalization: Comparative study of their unique and overlapping effects on psychological and interpersonal functioning. *Current Research in Behavioral Sciences*, 10, 100198. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2025.100198>
- Drogar, E., Fathi Ashtiani, A., & Ashrafi, E. (2019). The mediating role of mentalization in the relationship between attachment and emotional regulation difficulties with social anxiety. *Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 17(66), 143-154. <https://sanad.iau.ir/journal/jip/Article/679797?jid=679797&lang=en> [In Persian]
- Drogar, E., Fathi Ashtiani, A., & Ashrafi, E. (2020). Validation and reliability of the Persian version of the Mentalization Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.22075/jcp.2020.18897.1745>
- Esfandzad, A. H., Shams, G., Pasha Meithami, A., & Erfan, A. (2016). The role of mindfulness, emotion regulation, distress tolerance, and effective communication with others in predicting obsessive-compulsive symptoms. *Iranian Journal of Clinical Psychiatry and Psychology*, 22(4), 271-282. <https://sid.ir/paper/16884/fa> [In Persian]
- Esmaili Nasab, M., & Haji Hashemi Varnosfadrani, Sh. (2021). Parental mentalization and emotion regulation: Validity and reliability of the Persian version of the Parental Reflective Functioning Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 13(1), 89-99. <https://doi.org/10.22075/jcp.2021.21795.2008> [In Persian]
- Fatari, Z., & Abdi, M. S. (2022). Examining the relationship between self-care and self-compassion, mindfulness, self-awareness,

- and integrative self-knowledge among students. *Mashhad University of Medical Sciences Journal of Medical Faculty*, 65(6), 2624-2637. <https://sid.ir/paper/1125012/fa> [In Persian]
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2016). A multilevel perspective on the development of borderline personality disorder. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental Psychopathology* (3rd ed.). New York, NY: John Wiley & Sons. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9>
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2018). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429471643>
- Fotopoulou, A., & Tsakiris, M. (2017). Mentalizing homeostasis: The social origins of interoceptive inference. *Neuropsychanalysis*, 19(1), 3-28. <https://doi.org/10.1080/15294145.2017.1294031>
- Ghadiri, Z., Kakavand, A., Jalali, M. R., & Shirmohammadi, F. (2021). The relationship between mindfulness and positive thinking: The mediating role of emotion regulation and self-compassion. *Journal of Psychological Studies*, 17(4), 183-204. <https://doi.org/10.22051/psy.2021.36191.2455> [In Persian]
- Ghavami, M., Kazemian Moghaddam, K., Gholamzadeh Jafreh, M., & Shahbazi, M. (2022). The effect of emotion regulation training on cognitive flexibility and loneliness in self-identified addicts. *Contemporary Psychology*, 17(2), 21-33. <https://bjcp.ir/article-1-2022-fa.html> [In Persian]
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59(2), 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Hartanto, A., Sandeeshwara Kasturiratna, K. T. A., Chua, Y. J., Ngo, J. A., Ong, J. S. Y., Quek, F. Y. X., Soh, X. C., & Majeed, N. M. (2023). Does a 15-minute brief mindfulness breathing exercise temporarily enhance inhibitory control and cognitive flexibility? A within-subject experimental approach. *Collabra: Psychology*, 9(1), 90219. <https://doi.org/10.1525/collabra>
- Hassani, M., Banisi, P., & Haghghi, S. (2019). Explanation of depression based on psychological flexibility and sense of coherence in mothers with children diagnosed with autism. *Journal of Psychological Growth*, 8(6), 103-112. <https://doi.org/20.1001.1.2383353.1398.8.6.2.8> [In Persian]
- Hohl, K., & Dolcos, S. (2024). Measuring cognitive flexibility: A brief review of neuropsychological, self-report, and neuroscientific approaches. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1331960. <https://doi:10.3389/fnhum.2024.1331960>
- Hosseinchari, M., & Fadakar Davarani, M. M. (2005). Investigating the impact of university on communication skills based on a comparison between high school students and university students. *Daneshvar-e-Raftar*, 12(15), 21-32. <https://sid.ir/paper/46387/fa> [In Persian]
- Huston, D., Garland, E. L., & Farb, N. A. (2011). Mechanisms of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research*, 39(4), 406-421. <https://doi.org/10.1080/00909882.2011.608696>
- Ikeda, A. (2011). The cognitive point of view in psychodynamic psychotherapy: Mentalization-based treatment. *Seishin shinkeigaku zasshi = Psychiatria et neurologia Japonica*, 113(11), 1095-1101. [Japanese.PMID:22250443](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22250443/)
- Johnson, B. T. (2016). *The Relationship Between Cognitive Flexibility, Coping, and Symptomatology in Psychotherapy*. [Master's thesis, Marquette University]. https://epublications.marquette.edu/theses_open/354
- Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Khaki, G. (2008). *Research Methods in Management*. Tehran: Foojan Publishing. <https://www.fadakbook.ir/product/3406/> [In Persian]
- Khanjani, S., Foroughi, A. A., Sadghi, K., & Bahrainian, S. A. (2016). Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *Pajoohande*, 21(5), 282-289.

- <http://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-2292-fa.html> [In Persian]
- Lee, J. K., & Orsillo, S. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.10.008>
- Luyten, P., van Houdenhove, B., Lemma, A., et al. (2012). A mentalization-based approach to the understanding and treatment of functional somatic disorders. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 26(2), 121-140. <https://doi.org/10.1080/02668734.2012.678061>
- Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *J Cogn Psychother*, 30(1), 60-72. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Meyer, E. C., Frankfurt, S. B., Kimbrel, N. A., De Beer, B. B., Gulliver, S. B., & Morrisette, S. B. (2018). The influence of mindfulness, self-compassion, psychological flexibility, and posttraumatic stress disorder on disability and quality of life over time in war veterans. *J Clin Psychol*, 74(7), 1272-1280. <https://doi.org/10.1002/jclp.22596>
- Mohebat, M., & Bahrami Pour, M. (2023). The effect of successful adolescence training on self-compassion, purpose in life, perspective-taking, and personal values in adolescents aged 15-18. *Contemporary Psychology*, 18(1), 65-77. <https://bjcp.ir/article-1-2181-fa.html> [In Persian]
- Momeni, K., Shahidi, S., & Heidari, A. (2013). Psychometric properties of the Self-Compassion Scale and its convergent and divergent validity with self-esteem, Beck anxiety, and depression scales. *Journal of Psychological Studies*, 9(4), 45-62. <https://bjcp.ir/article-1-386-fa.html> [In Persian]
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Nolte, T., Bolling, D. Z., Hudac, C. M., et al. (2013). Brain mechanisms underlying the impact of attachment-related stress on social cognition. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(2), 816. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00816>
- Northoff, G., & Huang, Z. (2017). How do the brain's time and space mediate consciousness and its different dimensions? Temporo-spatial theory of consciousness (TTC). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 630-645. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.07.013>
- O'Driscoll, C., O'Reilly, S., Jaremba, A. J., Nolte, T., & Shaikh, M. (2025). Smartphone-Based Mindfulness and Mentalization Ecological Momentary Interventions for Common Mental Health Problems: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Ment Health*, 12, e79296. <https://doi.org/10.2196/79296>
- Queendom. (2004). *Communication skills test. Queendom: The Land of Tests*. Retrieved from <https://www.queendom.com>
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: A review of literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clin Psychol Psychother*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Rahmani Zadeh, N. (2021). The effectiveness of existential cognitive therapy on parenting stress and psychological flexibility in mothers with hearing-impaired children. [Master's thesis, Yazd University of Science and Arts]. [In Persian]
- Ramachandran, H. J., Bin Mahmud, M. S., Rajendran, P., Jiang, Y., Cheng, L., & Wang, W. (2023). Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychological well-being, burnout and post-traumatic stress disorder among nurses: A systematic review and meta-analysis. *J Clin Nurs*, 32(11-12),

- 2323-2338.
<https://doi.org/10.1111/jocn.16265>
- Rashidi Shiraz, A. (2015). *Mindfulness: Meditation for the 21st Century*. Savalan Publications.
<https://www.iranketab.ir/book/44066-mindfulness?utmsource> [In Persian]
- Reis, H. T., & Gable, S. H. (2003). Toward a positive psychology of relationships. *American Psychological Association*, 2(2), 78-90. <https://doi.org/10.1037/10594-006>
- Rezaei Manesh, B., Rahimian, M., & Sadiri Javadi, A. (2021). The role of mindfulness in the workplace considering the mediating role of cognitive flexibility. *Organizational Behavior Studies Quarterly*, 10(1), 127-153. <https://doi.org/127-153.20.1001.1.23221518.1400.10.1.5.0>. [In Persian]
- Safari Mousavi, S. S., Sadeghi, M., & Sepahvandi, M. A. (2021). The causal model of insecure attachment style and traumatic experiences with the mediation of mindfulness on mentalization. *Scientific Research Quarterly on Psychological Methods and Models*, 12(46), 85-98. <https://doi.org/85-98.10.30495/jpmm.2022.27975.3395> [In Persian]
- Sami, H., Tei, S., Takahashi, H., & Fujino, J. (2023). Association of cognitive flexibility with neural activation during the theory of mind processing. *Behavioural Brain Research*, 5(3), 160-170. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114332> [In Persian]
- Schutte, N., & Malouff, J. (2025). The Link between Mindfulness and Self-Compassion: A Meta-Analysis. *Int J Appl Posit Psychol*, 10(34), 1-17. <https://doi.org/10.1007/s41042-025-00228-y>
- Shareh, H., Farmani, A., & Soltani, E. (2014). Investigating the Reliability and Validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian University Students. *PCP*, 2(1), 43-50. <http://jpcp.uswr.ac.ir/article-1-163-en.html> [In Persian]
- Soudani, M., Baharvand, I., & Mohammadi, K. (2022). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on job stress and assertiveness in employed women. *Contemporary Psychology*, 17(1), 85-94. <https://bjcp.ir/article-1-1984-fa.html> [In Persian]
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness is a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 113-123. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.113>
- Vrticka, P., Sander, D., Anderson, B., et al. (2014). Social feedback processing from early to late adolescence: Influence of sex, age, and attachment style. *Brain and Behavior*, 4(5), 703-720. <https://doi.org/10.1002/brb3.251>
- Wadea, M. (2020). *Relation between mindfulness and communication skills among psychiatric and mental health nurses*. Retrieved from. <https://bu.edu.eg/portal/uploads/Nursing/Psychiatric>
- Wang, J., Drossaert, C. H. C., Knevel, M., Chen, L., Bohlmeijer, E. T., & Schroevers, M. J. N. (2025). The Mechanisms Underlying the Relationship Between Self-Compassion and Psychological Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *Stress Health*, 41(4), e70090. <https://doi.org/10.1002/smi.70090>
- Williams, M., Honan, C., Skromanis, S., Sanderson, B., & Matthews, A. J. (2023). Psychological Outcomes and Mechanisms of Mindfulness-Based Training for Generalised Anxiety Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Curr Psychol*, 43, 5318-5340. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04695-x>
- Yousefi Rad, E., & Zoghi, L. (2021). Improving the quality of life and psychological well-being of women approaching divorce, considering communication skills and empathy: The mediating role of mindfulness. *Journal of Social-Police Research in Women and Family*, 9(17), 400-431. <https://sid.ir/paper/964176/fa> [In Persian]
- Zou, Y., Li, P., Hofmann, S., & Liu, X. (2020). The Mediating Role of Non-reactivity to Mindfulness Training and Cognitive Flexibility: A Randomized Controlled Trial. *Front Psychol*, 11, 1053. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01053>