

The Effectiveness of Mindfulness-Based Training on Dimensions of Alexithymia and Distress Tolerance in Women Prone to Emotional Divorce

Seyedeh Fatemeh Abedi Valoukolaei^{1*}, Zeynab yousefi taleshi², Arsalan khanmmohammadi otagsara³

1- MSc, Department of Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran
(Corresponding Author). E-mail: abedifatemeh23@gmail.com

2 MSc, Department of Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran

3- Assistant Professor, Department of Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran

Received: 25/07/2023

Accepted: 07/01/2024

Abstract

Introduction: Family is the foundation of both individual and social life and the core of married life.

Objective: The present research aimed to determine the effectiveness of mindfulness-based training on the dimensions of alexithymia and distress tolerance in women prone to emotional divorce.

Method: This research was a semi-experimental pretest-posttest design with a control group. The study population consisted of married women prone to emotional divorce referring to psychological counseling centers in the city of Babol during the first quarter of 2023. A total of 30 patients were selected through a convenience sampling method and were randomly assigned to two groups: Experimental (n=15) and control (n=15). The Couple Burnout Measure (Pines, 1996), the Alexithymia Scale (Bagby et al., 1994), and the Distress Tolerance Scale (Simons and Ghaher, 2005) were used to collect data. The mindfulness-based training program, based on the Segal et al.'s (2002) model, was administered merely in the experimental group for eight 90-minute sessions. Data were analyzed via multivariate analysis of covariance (MANCOVA) using SPSS version 24.

Results: The results demonstrated a significant difference between the pretest and posttest scores of the experimental and control groups regarding alexithymia, distress tolerance, and their components in women prone to emotional divorce ($p < 0.01$). Overall, mindfulness-based training had a significant effect on both alexithymia and distress tolerance ($p < 0.01$).

Conclusion: Based on the results, mindfulness training had a significant effect on alexithymia and distress tolerance in women prone to emotional divorce. Therefore, this program can be utilized to help women prone to emotional divorce.

Keywords: Emotional divorce, Distress tolerance, Alexithymia, Mindfulness, Women

Abedi Valoukolaei F, Yousefi Taleshi Z, Khanmmohammadi Otaghsara A. The Effectiveness of Mindfulness Training on Emotional Failure and Distress Tolerance of Women Prone to Emotional Divorce. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2024; 11 (5) ;117-131
URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-2125-fa.html>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی

سیده فاطمه عابدی^۱، زینب یوسفی طالشی^۲، ارسلان خانمحمدی^۳

۱. کارشناس ارشد، گروه روان شناسی، واحد آیت ... آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: abedifatemeh23@gmail.com

۲. کارشناس ارشد، گروه روان شناسی، واحد آیت ... آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

۳. استادیار، گروه روان شناسی، واحد آیت ... آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۰/۱۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۵/۰۳

چکیده

مقدمه: خانواده شالوده زندگی فردی، اجتماعی و هسته اصلی زندگی زوجین است.

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی بود.

روش: روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل زنان متأهل دارای گرایش به طلاق عاطفی مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر بابل در سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ بود که تعداد ۳۰ نفر از آنان به صورت در دسترس انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. جهت گردآوری داده ها از طلاق عاطفی پاینز (۱۹۹۶)، نارسایی هیجانی بگبی و همکاران (۱۹۹۴) و تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) استفاده شد. برنامه آموزش ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای بر اساس مدل سگال و همکاران (۲۰۰۲) صرفاً بر روی گروه آزمایش اجرا شد. داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره با نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته: نتایج نشان داد بین نمرات پیش آزمون پس آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی و مؤلفه های تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/01$). به طور کلی آموزش ذهن آگاهی بر نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی تأثیر معنی داری داشت ($p < 0/01$).

نتیجه گیری: مطابق با یافته ها آموزش ذهن آگاهی بر نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی مؤثر بود. از این رو از این برنامه می توان برای کمک به زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی استفاده کرد.

کلیدواژه: طلاق عاطفی، تحمل پریشانی، نارسایی هیجانی، ذهن آگاهی، زنان

مقدمه

خانواده شالوده زندگی فردی و اجتماعی و هسته اصلی زندگی زوجین است؛ بنابراین انجام هر گونه اقدامی برای محافظت از روابط در برابر آسیب های احتمالی ضروری است. در سال های اخیر، آرامش روانی در بین زنان و مردان کاهش یافته و قلوب خانواده با موقعیت های نامطلوبی مواجه شده است. در این بین طلاق عاطفی^۱ اولین مرحله طلاق است که بیانگر یک رابطه زناشویی رو به افول است که در آن صمیمیت و اتحاد به حس بیگانگی تلخ تبدیل می شود؛ به عبارت دیگر، طلاق عاطفی به سردی روابط زوجین اشاره دارد (غضنفری، حیدری، مکوندی و مرعشیان^۲، ۲۰۲۱). پژوهشگران و روان شناسان بر این عقیده اند طلاق عاطفی یکی از آسیب های اجتماعی، هیجانی و روانشناختی است که بالا رفتن میزان آن با علائم و نشانه های بارز اختلال در روابط زناشویی، به هم خوردن سازگاری زناشویی و خانوادگی و در مجموع با دگرگونی در هنجارهای اجتماعی، هیجانی، عاطفی، روانشناختی و خانوادگی همراه است (بیام، مارکوس، تورخمیر و امری^۳، ۲۰۱۸).

در این راستا یکی از متغیرها و مؤلفه های مهم که نقش اساسی در ایجاد و تداوم طلاق عاطفی بین زوجین دارد، نارسایی هیجانی^۴ است (ذاکری و رضایی^۵، ۲۰۲۲). نارسایی هیجانی یک ویژگی و صفت شخصیتی است که به عنوان ناتوانی فرد در بیان افکار و هیجانات خود در قالب کلمات (گوریش^۶، ۲۰۱۸)، گرایش به تمرکز

روی عوامل بیرونی مانند نشانه های جسمانی و بدنی (بریور، کوک، کاردی، تریشور و برد^۷، ۲۰۱۵) و ضعف در کارکرد عاطفی و هیجانی در برخی از حوزه های خارج از توانایی خود همچون شناسایی و توصیف هیجانات و احساسات (برد و کوک^۸، ۲۰۱۳) در نظر گرفته می شود. مومنی، کرمی و حویزی زادگان (۱۳۹۶) نشان دادند که مؤلفه های عواطف منفی، نارسایی هیجانی و هیجان خواهی توانایی پیش بینی اقدام به خیانت زناشویی و مشکلات عاطفی زوجین را دارند که در این بین سهم نارسایی هیجانی بیشتر از دو مؤلفه دیگر بود.

عامل دیگری که در زمینه ی زندگی زناشویی از جمله طلاق عاطفی مطرح است، تحمل پریشانی^۹ است (وحدانی، خضری، محمودپور و فرحبخش، ۱۳۹۹). تحمل پریشانی را می توان به صورت مدیریت و کنترل رفتاری در مواجهه با رفتار معطوف به هدف در زمان تجربه آشفتگی های هیجانی و عاطفی تعریف کرد (سیمونز و گاهر^{۱۰}، ۲۰۰۵؛ بلسی^{۱۱}، ۲۰۱۸). از بعد جسمانی، تحمل پریشانی به عنوان ظرفیتی برای تحمل و مدیریت حالت های فیزیولوژیکی منفی و ناسازگارانه در نظر گرفته می شود (کراتوویچ، اسمیت و ویانوویچ^{۱۲}، ۲۰۲۱). افراد با سطوح پایین تحمل پریشانی، حالت های روانشناختی و هیجانی منفی و آزاردهنده را غیرقابل تحمل می دانند، ظرفیت کنترل آن ها را ندارند، معمولاً از سبک های دفاعی مبتنی بر انکار استفاده می کنند و از وجود چنین حالاتی احساس شرم و گناه می کنند

8 Bird & Cook
9 Distress Tolerance
10 Simons & Gaher
11 Blessy
12 Kratovic, Smith & Vujanovic

1 emotional divorce
2 Ghazanfari, Heidari, Makvandi & Marashian
3 Beam, Marcus, Turkheimer, Emery,
4 Alexithymia
5 Zakeri & Rezaei
6 Goerlich
7 Brewer, Cook, Cardi, Treasure & Bird

در بین زنان مطلقه انجام دادند نشان دادند آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش معنادار اضطراب، افسردگی، علائم مربوط به اختلالات خواب و استرس ادراک شده زنان مطلقه می شود. گو، جیانگ، کوانگ، هو، گائو، هرلود، تیلور، هوانگ و چن^۶ (۲۰۲۳) در پژوهشی دریافتند که آموزش گروهی ذهن آگاهی به صورت معنادار باعث افزایش و بهبود شفقت به خود، تاب آوری و سلامت روانشناختی این گروه از افراد می شود. ویکسلر و اشلینگر^۸ (۲۰۲۳) در مطالعه ای مروری و سیستماتیک به این نتیجه دست یافتند که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی باعث کاهش معنادار استرس ادراک شده در بین پرستاران شاغل در بیمارستان می شود. یانگ، لین، گائو، وانگ، یانگ، ژانگ، ژانگ^۹ (۲۰۲۳) در مطالعه ای بیان کردند ذهن آگاهی باعث افزایش معنادار کیفیت زندگی زناشویی و بهبود روابط خانوادگی گردید. در یک جمع بندی کلی می توان چنین گفت کاهش نارسایی هیجانی و افزایش تحمل پریشانی در روابط و تعاملات زناشویی که بر میزان رضایت و سازگاری زناشویی زوجین نیز موثر است و از تعارضات و ناسازگاری های زناشویی آن ها نیز می کاهد، بر ضرورت انجام چنین پژوهش هایی در جامعه اشاره دارد. توجه به نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی به دلیل نقشی که در بهزیستی روانشناختی و سلامت عاطفی و هیجانی زوجین و فرزندان آن ها دارد امری اجتناب ناپذیر است و نیازمند مداخلات و آموزش های روانشناختی دقیق برای کاهش نارسایی هیجانی و افزایش تحمل پریشانی

(گالگو، مک هاگ، ویلاتی و لاپالانین^۱، ۲۰۲۰). علاوه بر این تحمل پریشانی بر ارزیابی پیامدهای ناشی از تجارب هیجانی منفی و آزاردهنده در موقعیت های مختلف زندگی تأثیر می گذارد؛ به طوری که افراد با سطوح پایین تر تحمل پریشانی واکنشی شدیدتر به هیجانات و عواطف منفی همچون استرس، اضطراب و افسردگی از خود نشان می دهند (ولیکس^۲، ۲۰۱۹). وحدانی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی دریافتند که بین تحمل پریشانی و مؤلفه های آن با طلاق عاطفی دانشجویان زن متأهل ارتباط منفی و معناداری وجود دارد و دو مؤلفه تحمل پریشانی؛ ارزیابی و تنظیم توانایی پیش بینی و تبیین منفی طلاق عاطفی را دارا هستند. یکی از روش های درمانی و آموزشی در حوزه روانشناختی که می تواند بر علائم و نشانه ها و همچنین عوامل ایجادکننده طلاق عاطفی مؤثر باشد، ذهن آگاهی^۳ است (یکتا، یعقوبی، قومیان، غلمی فشارکی، ۲۰۲۲). در این بین آموزش ذهن آگاهی از طریق فنون و اصول مراقبه ای ایجاد شده و به افراد دارای مشکلات روانشناختی، عاطفی و هیجانی کمک می کند، انعطاف پذیری و تاب آوری بیشتری را تجربه نمایند (جونز، گولد، تاتسیکا، جونز، گرینتز و سیلورتون^۴، ۲۰۱۸). تمرین های مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد این امکان را می دهد تا به جای پاسخ ها و واکنش های ناسازگارانه، مواجهه ای سازگارانه و انطباقی با دشواری ها و مشکلات زندگی داشته باشند (راج و کومار^۵، ۲۰۱۸). در همین زمینه حشمتی، خوری آزموده، زیرانج و سادوسکی^۶ (۲۰۲۳) در پژوهشی که

6 Heshmati

7 Guo, Jiang D, Kuang J, Hou M, Gao Y, Herold F, Taylor A, Huang Y, Chen

8 Wexler & Schellinger

9 Yang

1 Gallego, McHugh, Villatte & Lappalainen

2 Veilleux

3 Mindfulness

4 Jones, Gold, Totsika, Hastings, Jones, Griffiths & Silverton

5 Raj & Kumar

به عنوان سازه‌ها و مؤلفه‌های مهم در زندگی و روابط زناشویی است. بر اساس جستجوهای انجام شده توسط پژوهشگر بیشتر پژوهش‌های انجام شده در کشور در زمینه اثربخشی مداخلات و آموزش‌های روانشناختی بر علائم و نشانه‌های زوجینی که دارای تعارضات زناشویی بودند یا در شرف طلاق واقعی قرار داشتند یا اینکه خیانت زناشویی از سوی یکی از زوجین صورت گرفته بود، انجام پذیرفت و در داخل کشور پژوهشی در زمینه اثربخشی مداخلات و آموزش‌های روانشناختی از جمله آموزش ذهن آگاهی بر علائم و نشانه‌های زوجین دارای گرایش به طلاق عاطفی بودند، صورت نگرفته است؛ بنابراین پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این پرسش است که آیا آموزش ذهن آگاهی بر نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی زنانی که دارای گرایش به طلاق عاطفی هستند، مؤثر است؟

روش

روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنان متأهل دارای گرایش به طلاق عاطفی مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر بابل تحت نظارت اداره کل بهزیستی مازندران در سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ بود. ابتدا از بین زنان متأهل داوطلب، افرادی که نمرات بالاتری را در پرسشنامه طلاق عاطفی پاینز^۱ (۱۹۹۶) کسب کردند، تعداد ۶۴ نفر به شیوه نمونه-گیری غیرتصادفی در دسترس انتخاب شدند. سپس پرسشنامه تحمل پریشانی و نارسایی هیجانی بین این افراد توزیع شد. سپس از بین آن‌ها ۳۸ نفر از زنانی که

بالاترین نمره را در پرسشنامه نارسایی هیجانی و کمترین نمره را در پرسشنامه تحمل پریشانی کمترین نمره کسب نموده اند، انتخاب گردیدند. بر اساس معیارهای ورود و خروج و رضایت داوطلبانه تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به تحقیق شامل: جنسیت زن، حداقل ۵ سال زندگی مشترک، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن؛ نداشتن اعتیاد به موادمخدر و اختلالات شدید روانشناختی و هیجانی بر اساس گزارش زنان متأهل و عدم شرکت همزمان در دوره‌های درمانی روانشناختی دیگر و ملاک‌های خروج نیز شامل: غیبت بیش از دو جلسه و عدم رعایت قوانین گروه از ملاک‌ها و معیارهای خروج از پژوهش حاضر بود. جهت جمع‌آوری داده‌ها پس از دریافت مجوز از دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت ... آملی مبنی بر انجام پژوهش، با مراجعه به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر بابل و انتخاب زنان متأهل داوطلب، جلسات درمانی توسط روانشناس بالینی ارشد همراه با نظارت استاد راهنما بر روی گروه آزمایش انجام شد. ابتدا پیش آزمون بر روی گروه آزمایش و گروه کنترل انجام گردید. سپس برای گروه آزمایش از آموزشی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اساس دستورالعمل سگال، ویلیامز و تیزدل^۲ (۲۰۰۲) استفاده شد که هفته‌ای ۱ جلسه به مدت زمان ۹۰ دقیقه انجام گردید. گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان جلسات از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. قبل از شروع جلسات ملاحظات اخلاقی از جمله اهداف پژوهش، رازداری، حفظ حریم افراد و حق خروج از پژوهش بیان گردید.

2 Segal, Williams & Teasdale

1 Pines

جهت تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره و نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. در ادامه

خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی در جدول ۱ نشان داده شده است

جدول ۱. خلاصه جلسات درمان آموزش ذهن آگاهی (سگال و همکاران، ۲۰۰۲)

جلسه	محتوای جلسه
اول	خوردن کشمش همراه با حضور ذهن، تمرین واری بدن، معطوف کردن توجه به فعالیت روزمره توأم با حالت حضور ذهن.
دوم	تمرینات مربوط به واری بدن، حضور ذهن بر روی جریان تنفس به مدت ۷۰ دقیقه، تمرین افکار و احساسات، تبیین هیجان و شناسایی هیجان های مثبت و منفی، آموزش ثبت کردن رویدادهای مطلوب، عطف توجه به فعالیت روزمره همراه با حضور ذهن.
سوم	مراقبه در حالت دیدن و شنیدن، مراقبه نشسته (حضور ذهن مربوط به تنفس و بدن)، قدم زدن به همراه حضور ذهن، تمرین فضای تنفس ۹ دقیقه ای، ثبت رخداد های نامطلوب.
چهارم	مراقبه دیدن و شنیدن، مراقبه در وضعیت نشسته (آگاهی از تنفس، بدن، اصوات، افکار)، تعریف اصول و قوانین حاکم بر هیجان، فضای تنفس سه دقیقه ای بطور منظم، فضای تنفس سه دقیقه ای مقابله ای
پنجم	مراقبه نشسته (آگاهی از تنفس، اجزای بدن، صداها و افکار) و چگونگی واکنش دهی به افکار، احساسات و حس های بدنی، سه دقیقه فضای تنفس منظم و مقابله ای، خواندن داستان پادشاه و سه پرسش و معرفی مفهوم پذیرش
ششم	مراقبه در وضعیت نشسته (آگاهی یافتن از تنفس، اجزای بدن، صداها و افکار)، برقرار کردن ارتباط با افکار و احساسات خود های ناخوشایند و توسعه آن ها و پذیرفتن افکار و هیجان
هفتم	مراقبه در وضعیت نشسته (آگاهی یافتن از تنفس، اجزای بدن، صداها و افکار)، آگاهی از رابطه بین فعالیت و خلق، تهیه فهرستی از فعالیت های لذت بخش و فعالیت هایی که احساس تسلط در فرد ایجاد می کند. ۹ دقیقه فضای تنفس منظم و مقابله ای
هشتم	تأمل در واری بدن، مرور کل دوره، شیوه حفظ دستاوردهای فرا گرفته شده، در نظر گرفتن برنامه ای برای تمرینات خانگی قابل تداوم تا ماه آینده، بحث و تبادل نظر در خصوص دلیل مثبت و محدودیت ها و موانع احتمالی تمرین ها در پایان دوره و تکمیل فرم نظرسنجی پیرامون دوره توسط شرکت کنندگان

ابزار

پرسشنامه طلاق عاطفی^۱: برای سنجش طلاق عاطفی از پرسشنامه طلاق عاطفی پاینز (۱۹۹۶) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است که سه جزء اصلی طلاق عاطفی را که شامل خستگی جسمانی، از پا افتادن عاطفی و از پا افتادن روانشناختی می شود را در طیف لیکرت ۷ درجه ای از هرگز=۱ تا همیشه=۷ می سنجد.

نمره بالاتر نشان دهنده طلاق عاطفی بیشتر است. مولفه خستگی جسمانی شامل احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب است که با گویه های ۱، ۴، ۷، ۱۰ و ۱۶؛ مولفه از پا افتادن عاطفی شامل احساس افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن است که با گویه های ۲، ۵، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۲۰ و ۲۱ و مؤلفه از پا افتادن روانشناختی در برگیرنده احساس بی ارزشی،

1 Emotional divorce questionnaire:

سرخوردگی و خشم به همسر است که با گویه‌های ۳، ۸، ۱۲، ۱۵، ۱۸ و ۱۹ سنجیده می‌شود (پانیز، نیل، هامر و آیسکسن^۱، ۲۰۱۱). نویدی (۱۳۸۴) به منظور محاسبه پایایی، پرسشنامه طلاق عاطفی را در مورد نمونه‌ای ۲۴۰ نفری اجرا و ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و روایی آن را با پرسشنامه رضایت زناشویی اینریج^۲ (۱۹۸۹)، با استفاده از ضریب همبستگی محاسبه و در سطح معناداری $P < 0/001$ برابر با ۰/۴۰- $r =$ گزارش کرد. پناهی، کاظمی جمارانی، عنایت-پور شهر بابکی و رستمی (۱۳۹۶) پایایی آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه کردند که مقدار آن برای نمره کلی پرسشنامه طلاق عاطفی برابر با ۰/۸۳، برای هر یک از مولفه‌های خستگی جسمانی، از پافتادن عاطفی و روانشناختی به ترتیب برابر با ۰/۸۰، ۰/۸۳ و ۰/۸۵ گزارش کردند.

پرسشنامه نارسایی هیجانی تورنتو^۳: پرسشنامه نارسایی هیجانی تورنتو توسط بگبی، پارکر و تیلور^۴ (۱۹۹۴) ساخته شد و دارای ۲۰ گویه و در برگیرنده‌ی سه خرده‌مقیاس؛ دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی بوده که گویه‌ها را در یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد و یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های سه زیرمقیاس برای نارسایی هیجانی کلی محاسبه می‌شود. حداقل و حداکثر نمره برای این مقیاس به ترتیب ۲۰ و ۱۰۰ است که نمره بالاتر نشان دهنده نارسایی هیجانی بالاتر است. در مطالعه بشارت (۲۰۰۷) ضرایب آلفای کرونباخ برای نمره

کلی نارسایی هیجانی و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی به ترتیب برابر با ۰/۸۵، ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی خوب پرسشنامه در جامعه ایرانی است. پایایی بازآزمایی پرسشنامه در یک نمونه ۶۷ نفری در دو نوبت با فاصله چهار هفته از $r = 0/70$ تا $r = 0/77$ برای نمره کلی نارسایی هیجانی و خرده مقیاس‌های مختلف تأیید شد. روایی همزمان پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو بر حسب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این پرسشنامه و پرسشنامه‌های هوش هیجانی، بهزیستی روانشناختی و درماندگی روانشناختی بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی‌ها در پرسشنامه ناگویی هیجانی کل با هوش هیجانی ($P < 0/001$; $r = -0/70$)، بهزیستی روانشناختی ($P < 0/001$; $r = -0/68$) و درماندگی روانشناختی ($P < 0/001$; $r = 0/44$)، ارتباط معنادار وجود دارد (بشارت، ۱۳۹۲؛ بشارت، ۲۰۰۷). همچنین این پرسشنامه به طور کلی روایی و پایایی خوبی را نشان داده است (چان، بیکرا، وینبورن و پرایس^۵، ۲۰۲۳).

پرسشنامه تحمل پریشانی^۶: پرسشنامه تحمل پریشانی توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ساخته شد و شامل ۱۵ گویه و در برگیرنده‌ی ۴ خرده‌مقیاس تحمل^۷، ارزیابی^۸، جذب^۹ و تنظیم^{۱۰} می‌باشد. گویه‌های این پرسشنامه در یک طیف لیکرت از کاملاً موافقم=۱ تا کاملاً مخالفم=۵ مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. گویه ۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده تحمل

6 Distress Tolerance Questionnaire
7 tolerance
8 appraisal
9 absorption
10 regulation

1 Neal, Hammer & Icekson
2 Enrich
3 Toronto Alexithymia Questionnaire
4 Bagby, Parker, Taylor
5 Chan, Becerra, Weinborn, Preece

یافته‌ها

بر اساس یافته‌های توصیفی، ۷ نفر (۲۳/۳۳ درصد) از افراد شرکت‌کننده در پژوهش دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۴ نفر (۱۳/۳۳ درصد) کاردانی، ۱۳ نفر (۴۳/۳۴ درصد) کارشناسی و ۶ نفر (۲۰ درصد) کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. بر اساس جدول ۴-۲، میانگین و انحراف معیار کلی سن شرکت‌کنندگان در این پژوهش به ترتیب برابر با ۳۸/۱۸ و ۵/۲۲ بود. در ادامه نتایج آمار توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

پیشانی بالاتر در بین نمونه‌ها است. پایایی این مقیاس با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های تحمل، ارزیابی، جذب و تنظیم به ترتیب اعداد ۰/۷۲؛ ۰/۵۸، ۰/۸۵ و ۰/۷۴ گزارش گردید (تونارلی و ارنایش-لی^۱، ۲۰۱۹). همچنین عزیزی (۲۰۱۰) این پرسشنامه را بر روی دانشجویان هنجاریابی کرده است که ضرایب آلفای کرونباخ را برای ۴ خرده مقیاس تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۵، ۰/۷۰ و ۰/۷۵ و همبستگی این پرسشنامه را با پرسشنامه مقابله مسئله‌مدار و مقابله هیجان‌مدار به ترتیب ۰/۲۱ و ۰/۲۷- به عنوان شاخصی از روایی همزمان پرسشنامه گزارش کرده‌اند.

جدول ۲. متغیرهای توصیفی پژوهش

مراحل تحقیق	گروه‌ها	متغیرها	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	کنترل	تحمل پیشانی	۳۰	۳۶	۳۳/۳۳	۱/۵۸
		نارسایی هیجانی	۷۲	۷۹	۷۶/۰۰	۱/۸۵
	آزمایش	تحمل پیشانی	۳۱	۳۶	۳۲/۸۰	۱/۹۳
		نارسایی هیجانی	۷۴	۷۸	۷۵/۶۶	۱/۴۴
پس آزمون	کنترل	تحمل پیشانی	۳۲	۳۶	۳۴/۰۶	۱/۳۳
		نارسایی هیجانی	۷۰	۷۹	۷۴/۴۰	۲/۵۸
	آزمایش	تحمل پیشانی	۱۵	۳۶	۳۹/۱۳	۲/۱۳
		نارسایی هیجانی	۶۷	۷۳	۷۰/۲۰	۱/۸۵

بر اساس نتایج بین نمره متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش، در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری وجود داشت ($p < 0/01$). این در حالی است که تغییر آن چنانی برای گروه کنترل، در مرحله پس آزمون مشاهده نشد. قبل از تحلیل داده‌ها، نتایج آزمون شاپیرو ویلک در نرمال بودن داده‌ها در پیش آزمون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد توزیع متغیرهای پژوهش نرمال بود. جهت آزمون پیش فرض توزیع طبیعی داده‌ها از آزمون ام باکس استفاده

شد. آزمون ام باکس، نشان داد سطح معنی داری آن $0/140$ بود که با احتمال زیاد می‌توان همگونی واریانس‌ها را پذیرفت. ازین رو حداقل شرایط لازم برای تحلیل وجود داشت. همچنین نتایج تحلیل واریانس آزمون لوین نشان داد، سطح معنی داری به دست آمده بیشتر از $0/05$ می‌باشد؛ بنابراین به طور کلی، می‌توان گفت پیش فرض همگونی واریانس در گروه‌ها از تجانس برخوردار بود. در ادامه نتایج مربوط به بررسی همگنی شیب رگرسیون در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج مربوط به بررسی همگنی شیب رگرسیون در متغیر پژوهش

منبع	متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری
گروه × پیش آزمون	نارسایی هیجانی	۱/۷۰۷	۲	۱/۵۸	۰/۸۲
	تحمل پریشانی	۴/۳۷۸	۲	۰/۱۴۸	۰/۲۲

با توجه به جدول ۳- صحت تحلیل کوواریانس بر این فرضیه استوار است که میان شیب رگرسیون متغیر وابسته در دو گروه تفاوت معنی داری وجود نداشته باشد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت پیش فرض همگونی شیب

رگرسیون رعایت شد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی نمرات نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۴ گزارش شد.

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره در پیش آزمون و پس آزمون

تجزیه و تحلیل واریانس (ANOVA)							
نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	مجذور اتا	
گروه	اثر پیلایی	۰/۸۷۸	۸۹/۹۷۱	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۷
	لامبدا ویکلز	۰/۱۲۲	۸۹/۹۷۱	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۷
	اثر هوتلینک	۷/۱۹۸	۸۹/۹۷۱	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۷
	بزرگترین ریشه	۷/۱۹۸	۸۹/۹۷۱	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۸۷
روی							

توجه به متغیرها در مجموع معنادار است و میزان این تفاوت ۸۷ درصد است، یعنی ۸۷ درصد مربوط به اختلاف بین گروه در تأثیر متغیرها می‌باشد. نتایج حاصل از نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت مقایسه متغیرهای پژوهش در زمینه نمرات کل متغیرها در آزمودنی‌های دو گروه گواه و آزمایش در جدول ۵ نشان داده شد.

با توجه به نتایج جدول ۴ تمامی آزمون‌های مانکوا در سطح ($P < 0.01$) معنی دار بود. این نتایج بیانگر این مطلب است که بین نمره کلی متغیرهای نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی در گروه آزمایش و کنترل، حداقل از نظر یکی از متغیرها تفاوتی معناداری وجود دارد. مجذور اتا (که در واقع ضریب همبستگی متغیر و عضویت گروهی است) نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت مقایسه متغیرهای پژوهش در دو گروه گواه و آزمایش

منبع	متغیرها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
گروه	نارسایی هیجانی	۱۱۲/۶۵	۱	۱۱۲/۶۵	۲۸/۵۷	۰/۰۰۱
	تحمل پریشانی	۲۱۶/۴۶	۱	۲۱۶/۴۶	۱۲۹/۸۹	۰/۰۰۱
خطا	نارسایی هیجانی	۱۰۲/۵۲۲	۲۶	۳/۹۴۳		
	تحمل پریشانی	۴۳/۳۲۹	۲۶	۱/۶۶۶		

می‌توان چنین گفت که؛ آموزش ذهن آگاهی بر نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی مؤثر است.

در ادامه نتایج حاصل از نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت مقایسه مؤلفه‌های پژوهش در آزمودنی‌های دو گروه گواه و آزمایش در جدول ۶ نشان داده شد.

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۵ و با توجه به مقدار F و سطح معناداری، بین دو گروه گواه و آزمایش (آموزش ذهن آگاهی) در مرحله پس آزمون در نمرات کلی متغیرهای مورد بررسی؛ نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی تفاوت معنادار وجود دارد ($P < ۰/۰۵$). بر اساس این یافته‌ها و نتایج مداخلات ذهن آگاهی بر نمره کلی نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی در زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی دارای تأثیرگذار بوده و بر این اساس

نتایج جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت مقایسه متغیرهای پژوهش در زمینه مؤلفه‌های نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی

منبع	متغیرها	SS	df	MS	F	P
گروه	دشواری در شناسایی احساسات	۴/۷۹۹	۱	۴/۷۹۹	۴/۷۴۳	۰/۰۳
	دشواری در توصیف احساسات	۱۳/۰۹۴	۱	۱۳/۰۹۴	۷/۳۴۸	۰/۰۱
	تفکر عینی	۱۵/۵۷۴	۱	۱۵/۵۷۴	۵۳/۴۶	۰/۰۰۱
	تحمل	۱۸/۱۴۱	۱	۱۸/۱۴۱	۴۹/۲۸۷	۰/۰۰۱
	ارزیابی	۱۲/۷۸۹	۱	۱۲/۷۸۹	۴۰/۸۸۰	۰/۰۰۱
	جذب	۱۲/۴۵۹	۱	۱۲/۴۵۹	۳۶/۲۰۸	۰/۰۰۱
	تنظیم	۹/۴۹۲	۱	۹/۴۹۲	۳۳/۷۵۸	۰/۰۰۱

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۶ و با توجه به مقدار F و سطح معناداری، بین دو گروه گواه و آزمایش (آموزش ذهن آگاهی) در مرحله پس آزمون در نمره ابعاد نارسایی هیجانی؛ دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی و ابعاد تحمل پریشانی؛ تحمل، ارزیابی، جذب و تنظیم تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/05$). بر اساس این یافته‌ها و نتایج مداخلات ذهن آگاهی بر نمره ابعاد نارسایی هیجانی؛ دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی و ابعاد تحمل پریشانی؛ تحمل، ارزیابی، جذب و تنظیم در زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی دارای تأثیر گذار بوده است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی انجام شد. با توجه به نتایج به دست آمده، آموزش ذهن آگاهی بر نارسایی هیجانی و ابعاد آن؛ دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی در زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی مؤثر بود. این نتایج با یافته های حشمتی و همکاران (۲۰۲۳)، یکتا و همکاران (۲۰۲۲) و پان، گائو، هسو، شن، لی (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. در تبیین نتایج می‌توان چنین گفت ذهن آگاهی ارزیابی افراد را از وقایع و اتفاقات مختلف تغییر می‌دهد و باعث می‌شود که آنان قضاوت‌های منفی و ناسازگارانه در مورد خودشان را کنار گذاشته و بتوانند به طور مؤثر با افراد، رویدادها و شرایط استرس‌زای محیط مواجه شوند. کنار گذاشتن قضاوت‌های منفی و ناسازگارانه در مورد

خود و مواجهه مؤثر با مشکلات و افزایش خود کنترلی می‌تواند کاهش نارسایی هیجانی و ابعاد و مؤلفه‌های آن را در پی داشته باشد. از آنجا که درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی به هر دو بعد روانشناختی و جسمانی توجه می‌کند، در طیف وسیعی از مشکلات روانی اجتماعی از جمله طلاق عاطفی و علائم و نشانه‌های آن همچون نارسایی هیجانی و ابعاد و مؤلفه‌های آن مؤثر بوده‌اند. این نوع درمان که دربردارنده یوگای کشیدگی، مدیتیشن‌های مختلف، آموزش مقدماتی درباره خلق و هیجانات منفی و ناکارآمد و تمرین مرور بدن است که نشان دهنده رابطه بین افکار، احساسات، هیجانات و حس‌های بدنی است که این امکان را برای فرد ایجاد می‌کند که فرد در لحظه کنونی به نحوی به موقعیت‌های بدنی پیرامون توجه کند و پردازش‌های خودکار ناشی از هیجانات ناکارآمد (حشمتی و همکاران، ۲۰۲۳) همچون نارسایی هیجانی و ابعاد و مؤلفه‌های آن را کاهش دهد.

با توجه به نتایج به دست آمده، آموزش ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی و ابعاد آن؛ تحمل، ارزیابی، جذب و تنظیم در زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی اثربخش بود. نتایج همسو با پژوهش‌های می، پنگ، ژیونگ، لیو، لیو و وانگ^۱ (۲۰۲۲) و جیمز-گومز، ییلا و کراگو^۲ (۲۰۲۲) است. در تبیین نتایج می‌توان چنین گفت که؛ یکی از اصول مهم در ذهن آگاهی، رها کردن است. در درمان ذهن آگاهی اعتقاد بر این است که انسان به طور کلی به خیلی چیزها چسبیده است به باورها، رویدادهای خاص، زمان خاص، یک منظره، یک خواسته و غیره و این مسأله آنها را آسیب‌پذیر و درمانده می‌سازد و احساس از دست دادن کنترل بر زندگی خودشان و سطوح پایین تحمل پریشانی را

تشدید می‌کند. ولی زمانی که زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی یاد گرفتند با استفاده از تکنیک تصویرسازی ذهنی این مسائل را رها کنند و نسبت به آنها آگاهی و پذیرش بیشتری کسب کنند (کوهلس، سائور و والچ^۱، ۲۰۰۹). کسب آگاهی و پذیرش نسبت به مشکلات و مسائل باعث می‌شود که زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی با ذهنی شفاف‌تر و گشوده‌تر مسائل و مشکلات را بررسی کنند که این خود باعث ارتقاء سطح تحمل پریشانی و ابعاد و مولفه‌های آن همچون؛ شدت، جذب، تنظیم و ارزیابی در این گروه از زنان می‌شود. زنان دارای گرایش طلاق عاطفی در طول زمان دریافت آموزش‌ها به این آگاهی دست یافته‌اند که می‌توانند با فرصت‌ها و تهدیدهای محیطی همچون تعارضات زناشویی و ناسازگاری‌های زناشویی، انطباق و سازگاری موفق‌ی پیدا کنند، استرس خود را در روابط زوجی و تعاملات زناشویی کنترل کرده، مسائل و مشکلات را درک و راه حل‌های مناسب اتخاذ کنند و تحمل پریشانی مطلوبی در زندگی زناشویی و خانوادگی پیدا کنند.

در مجموع بر اساس نتایج حاصل از پژوهش حاضر می‌توان چنین گفت که؛ روش مداخله ذهن‌آگاهی از طریق تمرین‌های مراقبه منظم باعث بالا رفتن هوشیاری لحظه به لحظه فرد نسبت به احساسات و عواطف معطوف به جسم خود می‌شود و از این طریق آن‌ها یاد می‌گیرند که با آگاهی و هوشیار شدن به افکار هیجانی منفی خود، این نوع افکار را به صورت غیرقضاوتی بپذیرا و همراه با آرامش بیان کنند. این روش در ایجاد، حفظ و ارتقای سبک‌های مقابله کارآمد و انطباقی با هیجانات منفی و ناکارآمد و علائم و نشانه‌های آن‌ها همچون نارسایی هیجانی و آشفتگی عاطفی (گائو و همکاران، ۲۰۲۳) به زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی کمک می‌کند.

نتیجه‌گیری

بر اساس نتایج به دست آمده آموزش ذهن‌آگاهی بر نارسایی هیجانی و تحمل پریشانی زنان دارای گرایش به طلاق عاطفی تأثیر معنی‌داری داشت. به طوری که آموزش ذهن‌آگاهی منجر به بهبودی تحمل پریشانی و کاهش نارسایی هیجانی زنان شد؛ بنابراین با توجه به اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی به مسئولان و دست‌اندرکاران پیشنهاد می‌شود جهت کاهش نارسایی هیجانی و افزایش تحمل پریشانی و علائم آن بر روی زوجین دارای گرایش طلاق عاطفی از آموزش ذهن‌آگاهی استفاده کنند. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود از جمله اینکه طراحی مقطعی این مطالعه توانایی ما در ایجاد روابط علی بین متغیرهای مطالعه را محدود کرد. محدود بودن جامعه آماری به زنان، عدم دریافت پیگیری با توجه به در دسترس نداشتن نمونه‌ها و نیز استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس که یک روش غیر تصادفی است می‌تواند جز محدودیت‌های پژوهش حاضر باشد. پیشنهاد می‌گردد پژوهشی بر روی مردان دارای گرایش به طلاق عاطفی انجام شود و نتایج آن با یافته‌های این تحقیق مورد مقایسه قرار گیرد. همچنین پژوهش‌های آتی دوره پیگیری به جهت بررسی تداوم و ثبات اثربخشی مورد بررسی قرار گیرد.

سپاسگزاری

این مقاله مستخرج از رساله ارشد روانشناسی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد آمل به کد اخلاق IR.IAU.AMOL.REC.1402.024 است. همچنین در سومین همایش ملی و اولین همایش بین‌المللی پژوهش و نوآوری در روانشناسی به صورت پوستر

پذیرش شد. از تمامی افرادی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند تقدیر و تشکر می شود. پژوهش حاضر دارای تعارض منافع و حمایت مالی نیست.

References

- Azizi AR. (2010). Reliability and validity of the Persian version of distress tolerance scale. *Iranian journal of psychiatry*, 5(4), 154-158.
- Bagby RM, Parker JDA, Taylor GJ. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Beam CR, Marcus K, Turkheimer E, Emery RE. (2018). Gender differences in the structure of marital quality. *Behavior Genetics*, 48(3), 209- 223.
- Besharat MA. (2007). Reliability and factorial validity of a Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Reports*, 101, 209-220
- Besharat MA (2012). Toronto Emotional Dyslexia Scale: Questionnaire, implementation method and scoring. *Developmental Psychology*, 37, 92-90.
- Blessy A (2018). A Randomized Control trial To Assess the Effectiveness of Counselling on Distress Tolerance Interpersonal Relationship and Mindfulness Among Nursing Students. Dept. of Choithram College of Nursing, Indore. Devi Ahilya Vishwavidyalaya
- Brewer R, Cook R, Cardi V, Treasure J, Bird G. (2015). Emotion recognition deficits in eating disorders are explained by co-occurring alexithymia. *Royal Society Open Science*, 2(1), 140382.
- Bird, G., & Cook, R. (2013). Mixed emotions: the contribution of alexithymia to the emotional symptoms of autism. *Translational psychiatry*, 3(7), e285-e285.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102.
- Ghazanfari, M., Heidari, A., Makvandi, B., & Marashian, F. (2021). The relationship of mindfulness and difficulties in emotion regulation with emotional divorce through sexual satisfaction among married university students in Ahvaz, Iran. *J Shahrekord Univ Med Sci*, 23(1): 7-13.
- Zakeri, F., & Rezaei, M. (2022). The Role of Alexithymia and Dysfunctional Reactions in Predicting Marital Intimacy. *Practice in Clinical Psychology*, 10(4), 329-342.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361-386.
- Chan J, Becerra R, Weinborn M, Preece D .(2023). Assessing alexithymia across Asian and western cultures: psychometric properties of the Perth alexithymia questionnaire and Toronto alexithymia scale-20 in Singaporean and Australian samples, *J. Pers. Assess.*, 105 (3): 396-412
- Gallego A, McHugh L, Villatte M, Lappalainen R. (2020). Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128-133.
- Goerlich KS. (2018). The multifaceted nature of alexithymia - a neuroscientific perspective, *Front. Psychol*, 9, 1614.

- Guo T, Jiang D, Kuang J, Hou M, Gao Y, Herold F, Taylor A, Huang Y, Chen Y. (2023). Mindfulness group intervention improved self-compassion and resilience of children from single-parent families in Tibetan areas. *Complement Ther Clin Pract*. May;51:101743.
- Heshmati R, Khoury B, Azmoodeh S, Zerang M, Sadowski I. (2023). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotional Flexibility and Ambivalence Over Emotional Expression in Divorced Women: A Pilot Randomized Controlled Trial. *J Nerv Ment Dis*. 1;211(4):298-305
- Jiménez-Gómez L, Yela JR, Crego A(2022). Effectiveness of the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) vs. the Mindful Self-Compassion (MSC) Programs in Clinical and Health Psychologist Trainees. *Mindfulness* 13, 584–599 .
- Jones L, Gold E, Totsika V, Hastings RP, Jones M, Griffiths A, Silverton S. (2018). A mindfulness parent well - being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education*, 33(1), 16 -30.
- Kohls N, Sauer S, Walach H. (2009). Facet of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 224-230.
- Kratovic L, Smith LJ, Vujanovic AA. (2021). PTSD symptoms, suicidal ideation, and suicide risk in university students: The role of distress tolerance. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 30(1), 82 -100.
- Mei R, Peng F, Xiong J, Liu C, Liu X, Wang F, Lv L. (2022). Mindfulness-Based Interventions for the Occurrence of Postpartum Depression in Elderly Primiparas. *Contrast Media Mol Imaging*. 4202676.
- Momeni K., Karmi J., and Hawizizadegan N. (2016). The relationship between sensation seeking, positive and negative affect, and emotional dyslexia with marital infidelity. *Journal of Health and Care*, 19, 231-221.
- Pan WL, Gau ML, Hsu TC, Shen SC, Lee TY. (2022). Applying Mindfulness Techniques to the Management of Depressive Tendencies in Women in Taiwan in the Perinatal Period: A Qualitative Study. *Asian Nursing Research*, 16, 149- 154.
- Panahi M, Kazemi Jamarani S, Inayatpourshahrbabaki M, Rostami M. (2016). The effectiveness of combined behavioral couple therapy on reducing marital heartbreak and fear of intimacy in couples. *Applied Psychology Quarterly*, 11(4), 373-392.
- Navidi, F. (2003). Investigating and comparing the relationship between marital dissatisfaction and organizational climate factors in employees of education departments and nurses in Tehran hospitals. Master's Thesis in Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Beheshti University.
- Pines A M. (1996). Couple burnout: Causes and cures. New York/London: Routledge.
- Raj A, Kumar P. (2018). Efficacy of mindfulness-based stress reduction (MBSR): A brief overview. *Journal of Disability Management and Rehabilitation*, 4(2), 73 -81.
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. (2002). Mindfulness -based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press.
- Tonarely NA, Ehrenreich-May J. (2020). Confirming the Factor Structure and

- Validity of the Distress Tolerance Scale (DTS) in Youth. *Child psychiatry and human development* , 51(4), 514–526
- Vahadani M, Khazri M, Mahmoudpour A, Farahbakhsh K. (2019). Prediction of marital heartbreak based on emotional expression, distress tolerance and communication patterns. *Roish Psychology*, 9(10), 47-58.
- Veilleux JC. (2019). The relationship between distress tolerance and cigarette smoking: A systematic review and synthesis. *Clinical psychology review*, 71, 78-89.
- Wexler TM, Schellinger J. (2023). Mindfulness-Based Stress Reduction for Nurses: An Integrative Review. *J Holist Nurs*. 41(1):40-59
- Yang J, Lin XZ, Guo QW, Wang CL, Yang RY, Zhang JW, Zeng Y. (2023). Mediating effect of mindfulness level on the relationship between marital quality and postpartum depression among primiparas. *World J Clin Cases*. 26;11(12):2729-2739. .
- Yekta FF, Yaghoubi H, Ghomian S, Gholami Fesharaki M. (2022). Mediators for Effect of Mindfulness in Promoting Marital Satisfaction: Modeling Structural Equations in an Experimental Study. *Iran J Psychiatry*. 17(1):72-83.
- Zakeri F, Rezaei M. The Role of Alexithymia and Dysfunctional Reactions in Predicting Marital Intimacy. *PCP* 2022; 10 (4) :329-342