

اثر بخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر نظم‌جویی شناختی-هیجانی همسران شهدا

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۳/۱۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۱۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۲۱

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود نظم‌جویی شناختی-هیجانی در همسران شهدا بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل ناهم‌سان بود. جامعه آماری شامل کلیه همسران شهدا شهر زاهدان (۲۱۲ نفر) بود که از میان آن‌ها ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) جایگزین شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان‌گارفنسکی و کرایچ (۲۰۰۶) بود. گروه آزمایش در یک برنامه ۸ جلسه‌ای مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) مبتنی بر رویکرد کابات-زین شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و چندمتغیره تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر افزایش نظم‌جویی شناختی-هیجانی در همسران شهدا دارد ($p < 0.001$)، به طوری که گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بهبود قابل توجهی در این متغیر نشان داد. همچنین اندازه اثر بالا بیانگر نقش قوی این مداخله در ارتقای توانایی تنظیم شناختی-هیجانی بود. یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخله ذهن آگاهی با افزایش خودآگاهی، پذیرش هیجان‌ات و بهبود پردازش‌های شناختی می‌تواند به طور مؤثری به بهبود نظم‌جویی شناختی-هیجانی همسران شهدا کمک کند و به عنوان یک رویکرد مداخله‌ای کارآمد در کاهش پیامدهای روان‌شناختی ناشی از سوگ و استرس‌های مزمن مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژگان: ذهن آگاهی، کاهش استرس، نظم‌جویی شناختی-هیجانی، همسران شهدا، مداخله روان‌شناختی

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



زینب کیخا^۱، علی عرب^{۲*}، فاطمه صغری کربلانی
هرفته^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد زاهدان،
دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد
اسلامی، زاهدان، ایران

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد
اسلامی، زاهدان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

aliarab@edpsy.usb.ac.ir

شیوه استناددهی: کیخا، زینب، عرب، علی، و کربلانی هرفته،
فاطمه صغری. (۱۴۰۳). اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر
ذهن آگاهی بر نظم‌جویی شناختی-هیجانی همسران شهدا.
روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری، ۲(۲)، ۱-۱۲.

Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Cognitive–Emotional Regulation in Martyrs’ Spouses

Submit Date: 2024-06-08

Revise Date: 2024-08-06

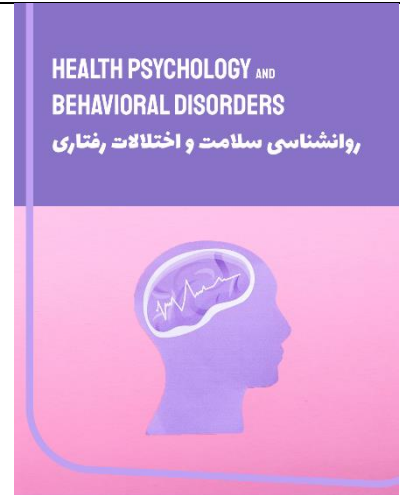
Accept Date: 2024-08-11

Final Publish Date: 2024-08-31

Abstract

The present study aimed to examine the effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on improving cognitive–emotional regulation among spouses of martyrs. This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest and a non-equivalent control group. The statistical population consisted of all spouses of martyrs in Zahedan (N=212), from which 40 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups (20 per group). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski & Kraaij, 2006) was used as the measurement instrument. The experimental group participated in an 8-session MBSR program based on Kabat-Zinn’s protocol, while the control group received no intervention. Data were analyzed using SPSS software and univariate and multivariate analysis of covariance (ANCOVA). ANCOVA results indicated a statistically significant effect of the MBSR intervention on improving cognitive–emotional regulation ($p < 0.001$), with the experimental group demonstrating significantly higher posttest scores compared to the control group. The large effect size further confirmed the strong impact of the intervention. The findings suggest that mindfulness-based interventions enhance self-awareness, emotional acceptance, and cognitive processing, thereby effectively improving cognitive–emotional regulation among spouses of martyrs and serving as a viable psychological approach for mitigating grief-related distress and chronic stress outcomes.

Keywords: *Mindfulness, Stress Reduction, Cognitive–Emotional Regulation, Martyrs’ Spouses, Psychological Intervention*



Zeynab Keykha¹, Ali Arab^{2*}, Fatemeh Soghra Karbalai Herofteh³

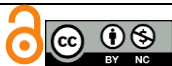
1. Ph.D. student, Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

2. Associate Professor, Department of Psychology, University of Sistan and Baluchistan, Zahedan, Iran

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

*Corresponding Author's Email: aliarab@edpsy.usb.ac.ir

How to cite: Keykha, Z., Arab, A., & Karbalai Herofteh, F. S. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Cognitive–Emotional Regulation in Martyrs’ Spouses. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(2), 1-12.



جنگ به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین و مخرب‌ترین پدیده‌های اجتماعی، آثار عمیق و ماندگاری بر ساختارهای فردی، خانوادگی و اجتماعی برجای می‌گذارد و این پیامدها نه‌تنها محدود به دوران وقوع جنگ نیست، بلکه تا سال‌ها پس از آن نیز در زندگی بازماندگان ادامه می‌یابد. در این میان، همسران شهدا به‌عنوان یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌های اجتماعی، با مجموعه‌ای از چالش‌های روان‌شناختی، هیجانی و اجتماعی مواجه هستند که ریشه در تجربه فقدان، فشارهای اقتصادی، مسئولیت‌های خانوادگی و تغییرات ناگهانی در سبک زندگی دارد. مطالعات نشان داده‌اند که این گروه از زنان اغلب با سطوح بالایی از اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی و اختلالات مرتبط با سوگ مواجه هستند و این شرایط می‌تواند کیفیت زندگی و سلامت روان آن‌ها را به‌طور قابل‌توجهی تحت تأثیر قرار دهد (Khanjari et al., 2023; Koohsari, 2021). بررسی تجارب زیسته همسران شهدا نیز نشان می‌دهد که احساس تنهایی، ناتوانی در سازگاری با شرایط جدید و دشواری در مدیریت هیجانات منفی از جمله چالش‌های اصلی این افراد محسوب می‌شود که در صورت عدم مداخله مناسب، می‌تواند به مشکلات مزمن روان‌شناختی منجر گردد (Khanjari et al., 2023).

در چنین شرایطی، یکی از مفاهیم کلیدی که نقش تعیین‌کننده‌ای در سازگاری روانی این افراد ایفا می‌کند، نظم‌جویی شناختی-هیجانی است. نظم‌جویی شناختی-هیجانی به مجموعه‌ای از فرآیندهای شناختی اطلاق می‌شود که افراد از طریق آن‌ها تلاش می‌کنند هیجانات خود را مدیریت، تعدیل و بازسازی کنند. این فرآیند شامل راهبردهایی مانند بازارزیابی شناختی، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت و نیز راهبردهای ناسازگارانه‌ای نظیر نشخوار فکری، سرزنش خود و فاجعه‌سازی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از راهبردهای سازگارانه نظم‌جویی هیجانی با سطوح بالاتر سلامت روان و بهزیستی مرتبط است، در حالی که راهبردهای ناسازگارانه می‌توانند خطر بروز اختلالات روانی را افزایش دهند (Moghanlou & Hosseini, 2019; Yousefi & Borazjani, 2023). به‌ویژه در همسران شهدا، نظم‌جویی شناختی-هیجانی به‌عنوان یک عامل میانجی در رابطه بین تجربه سوگ و پیامدهای روان‌شناختی منفی شناخته شده است، به‌گونه‌ای که ضعف در این مهارت می‌تواند شدت آسیب‌های روانی را تشدید کند (Moghanlou & Hosseini, 2019).

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که تجربه سوگ در این گروه نه‌تنها با کاهش حمایت اجتماعی و افزایش احساس تنهایی همراه است، بلکه می‌تواند بر ابعاد مختلف عملکرد شناختی و هیجانی نیز تأثیرگذار باشد. به‌عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زنان سوگ‌دیده در مقایسه با سایر گروه‌ها، بیشتر در معرض افکار منفی، ناامیدی و کاهش تاب‌آوری قرار دارند و این عوامل می‌توانند به افزایش افکار خودکشی و مشکلات روانی منجر شوند (Heydari, 2016). همچنین، بررسی‌ها نشان داده‌اند که تجربه سوگ با کاهش کارآمدی راهبردهای نظم‌جویی هیجانی و افزایش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه همراه است، که این امر ضرورت مداخله‌های روان‌شناختی هدفمند را بیش از پیش آشکار می‌سازد (Yousefi & Borazjani, 2023).

در پاسخ به این نیاز، مداخلات روان‌شناختی مختلفی برای بهبود وضعیت روانی و هیجانی این افراد توسعه یافته‌اند که در میان آن‌ها، رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. ذهن‌آگاهی به‌عنوان حالتی از آگاهی غیرقضاوتی نسبت به تجربه لحظه حال تعریف می‌شود که فرد را قادر می‌سازد افکار، هیجانات و احساسات خود را بدون واکنش‌گری افراطی مشاهده و پذیرش کند. این رویکرد با تأکید بر حضور در لحظه، کاهش نشخوار فکری و افزایش پذیرش، می‌تواند نقش مهمی در بهبود تنظیم هیجانی و کاهش استرس ایفا کند (Mirjani, 2024; Nami & Khodabakhsh, 2023). برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBSR) که توسط کابات-زین طراحی شده است، یکی از شناخته‌شده‌ترین مداخلات در این حوزه است که با ترکیب تمرین‌های مدیتیشن، یوگا و آموزش‌های روان‌شناختی، به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای مؤثرتری در مواجهه با استرس‌های زندگی کسب کنند.

شواهد تجربی متعددی از اثربخشی این مداخلات در بهبود شاخص‌های روان‌شناختی حمایت می‌کنند. به‌عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌طور معناداری سطح استرس، اضطراب و افسردگی را کاهش داده و در عین حال، بهزیستی روان‌شناختی و

کیفیت زندگی را افزایش دهد (Mirjani, 2024; Nami & Khodabakhsh, 2023). همچنین، نتایج مطالعات حاکی از آن است که این مداخلات می‌توانند با تقویت خودتنظیمی و افزایش خودکارآمدی، عملکرد شناختی-هیجانی افراد را بهبود بخشند (Rasouli, 2023). در حوزه بالینی نیز، یافته‌ها نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی با کاهش پریشانی روانی و بهبود توانایی‌های خودتنظیمی در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن همراه است (Tavakoli & Kazemi, 2018).

علاوه بر این، رویکردهای مبتنی بر ذهن‌آگاهی از طریق تأثیرگذاری بر فرآیندهای فراشناختی، نقش مهمی در اصلاح الگوهای شناختی ناسازگار ایفا می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که این مداخلات می‌توانند با کاهش همجوشی فکر-عمل، بهبود عملکردهای اجرایی و تعدیل سبک‌های شناختی ناسازگار، به ارتقای سلامت روان کمک کنند (Koosheshi et al., 2024). همچنین، مقایسه مداخلات مختلف نشان داده است که آموزش نظم‌جویی هیجانی و درمان‌های فراشناختی، در کنار ذهن‌آگاهی، می‌توانند به بهبود سازگاری هیجانی-اجتماعی و کاهش افکار ناکارآمد منجر شوند (Alizadeh et al., 2024). این یافته‌ها نشان‌دهنده اهمیت توجه به فرآیندهای شناختی و هیجانی در طراحی مداخلات روان‌شناختی برای گروه‌های آسیب‌پذیر است.

در زمینه همسران شهدا، اگرچه برخی مطالعات به بررسی اثربخشی مداخلات شناختی-رفتاری و آموزشی پرداخته‌اند، اما شواهد نشان می‌دهد که این مداخلات نیز در کاهش شدت تجربه سوگ و بهبود سازگاری روانی مؤثر بوده‌اند (Zibaiejad et al., 2019). با این حال، با توجه به ویژگی‌های خاص تجربه سوگ در این گروه و پیچیدگی‌های هیجانی مرتبط با آن، استفاده از رویکردهای جامع‌تری مانند ذهن‌آگاهی که همزمان ابعاد شناختی، هیجانی و بدنی را مورد توجه قرار می‌دهند، می‌تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد. از این رو، بررسی نقش مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بهبود نظم‌جویی شناختی-هیجانی همسران شهدا، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

با توجه به مطالب مطرح‌شده، می‌توان نتیجه گرفت که همسران شهدا به‌عنوان یک گروه در معرض خطر، نیازمند مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای بهبود وضعیت هیجانی و شناختی خود هستند و نظم‌جویی شناختی-هیجانی به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در این فرآیند، می‌تواند هدف اصلی این مداخلات قرار گیرد. از سوی دیگر، شواهد موجود نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند با بهبود فرآیندهای شناختی و هیجانی، به ارتقای سلامت روان این افراد کمک کنند، اما همچنان نیاز به پژوهش‌های بیشتری برای بررسی اثربخشی این مداخلات در جمعیت‌های خاصی مانند همسران شهدا وجود دارد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نظم‌جویی شناختی-هیجانی همسران شهدا است.

روش‌شناسی

روش این پژوهش به لحاظ روش شناسی، نیمه آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل ناهمسان بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، تمامی همسران شهدای شهر زاهدان به تعداد ۲۱۲ نفر بودند که اسامی آن‌ها در لیست شهدای بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر زاهدان ثبت شده بود. با توجه به ماهیت پژوهش و ویژگی‌های خاص جامعه هدف، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد تا افرادی انتخاب شوند که بیشترین ارتباط و آشنایی را با موضوع تحقیق داشتند. این روش به محقق این امکان را داد که به‌طور خاص افرادی را بر اساس نیازهای تحقیق و ویژگی‌های خاص آن‌ها انتخاب کند که بیشترین تطابق با اهداف پژوهش را داشتند. برای تعیین حجم نمونه، از معیارهای آماری معتبر استفاده شد. با توجه به جدول کوهن برای اندازه اثر متوسط (۰/۵)، توان آزمون ۷۰ درصد و سطح خطای نوع اول ۰/۰۵، تعداد ۴۰ نفر به‌عنوان حجم نمونه نهایی انتخاب شدند. این افراد به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند که هر گروه شامل ۲۰ نفر بود. با توجه به احتمال ریزش نمونه (یعنی افرادی که از تکمیل پرسشنامه خودداری کنند یا اطلاعات معیوبی ارائه دهند)، تعداد اولیه افراد مورد نظر ۴۴ نفر در نظر گرفته شد. این افراد به‌عنوان «افراد رزرو» در نظر گرفته شدند و در صورت حذف افرادی به دلایل مختلف، جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به تحقیق:

همسر شهید، عدم ابتلا به اختلالات جسمی، عدم دریافت درمان همزمان، ملاک‌های خروج از تحقیق: عدم همکاری منظم و مناسب برای شرکت در جلسات آموزشی، غیبت بیش از دو جلسه بود.

پرسشنامه استاندارد نظم‌جویی شناختی هیجان گرانیفسکی و کرایچ (۲۰۰۶): پرسشنامه استاندارد نظم‌جویی شناختی هیجان گرانیفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، یک پرسشنامه ۳۶ آیتمی است که شامل ۹ خرده مقیاس می‌باشد. هر خرده مقیاس نیز از ۴ آیتم تشکیل شده است. هر آیتم به چگونگی تفکر هر شخص بعد از تجربه یک رویداد تهدید آمیز یا استرس آمیز می‌پردازد. پرسشنامه استاندارد نظم‌جویی شناختی هیجان گرانیفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، برای اندازه‌گیری استراتژی‌های شناختی که سبک واکنش به رویدادهای استرس آمیز افراد را مشخص می‌کند، کاربرد دارد. پرسشنامه استاندارد نظم‌جویی شناختی هیجان گرانیفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، پرسشنامه خود گزارش دهی است که می‌توان در افراد ۱۲ سال به بالا انجام گیرد. هر آیتم بر اساس مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت که عبارت است از امتیاز یک (اغلب/هرگز) تا امتیاز پنج (تقریباً همیشه/همیشه). نمره هر خرده مقیاس با جمع کردن آیتم‌ها و چهار آیتم هر خرده مقیاس به دست می‌آید، بنابراین دامنه نمرات برای هر خرده مقیاس ۴ تا ۲۰ می‌باشد. هر چه نمره فرد در خرده مقیاس‌ها بیشتر باشد نشان دهنده استفاده بیشتر از آن استراتژی شناختی می‌باشد. مشخصات روانسنجی پرسشنامه استاندارد نظم‌جویی شناختی هیجان گرانیفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) در مطالعات خوب و مناسب گزارش شده است (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۲؛ گارفنسکی، بان و کرایچ، ۲۰۰۵؛ کرایچ و همکاران، ۲۰۰۳). ضریب آلفای کرونباخ در بیشتر موارد بالای ۰/۷۰ بوده و حتی برخی مطالعات آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ می‌باشد. همچنین نتایج نشان دهنده اعتبار سازه و اعتبار عاملی خوب و مناسب این پرسشنامه بود. نتایج پژوهش گرانیفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، نیز در بررسی همسانی درونی خرده مقیاس‌ها پرسشنامه خوب گزارش شد (۰/۶۲ تا ۰/۸۵).

پروتکل مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در این پژوهش بر اساس برنامه استاندارد هشت‌هفته‌ای طراحی شده توسط جان کابات-زین (۱۹۷۹) اجرا گردید و شامل مجموعه‌ای ساختارمند از آموزش‌ها و تمرین‌های عملی در حوزه ذهن‌آگاهی، مدیتیشن و یوگای ذهن‌آگاهانه بود که با هدف ارتقای آگاهی لحظه‌به‌لحظه، تنظیم هیجانات و بهبود کارکردهای شناختی شرکت‌کنندگان ارائه شد؛ در جلسه اول، شرکت‌کنندگان با مفهوم ذهن‌آگاهی به‌عنوان شیوه‌ای از زندگی آشنا شده و تمرین‌هایی مانند خوردن ذهن‌آگاهانه و اسکن بدن (Body Scan) را تجربه کردند و درباره تجارب خود به بحث پرداختند؛ در جلسه دوم، تمرینات یوگا و معرفی نگرش‌های بنیادین ذهن‌آگاهی مانند عدم کشمکش و ذهن‌آغازگر همراه با آموزش مدیتیشن نشسته (۱۰ دقیقه‌ای) و تمرینات خانگی ارائه شد؛ در جلسه سوم، تمرینات پیشرفته‌تری شامل مدیتیشن نشسته (۱۵ دقیقه‌ای)، تمرینات دیداری و شنیداری، معرفی نگرش عدم قضاوت و تمرین دیالوگ ذهن‌آگاهانه به همراه تکنیک STOP و فضای تنفس یک‌دقیقه‌ای آموزش داده شد؛ در جلسه چهارم، تمرکز بر آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار در قالب مراقبه نشسته و آموزش نگرش پذیرش و رهاسازی هیجانات دشوار قرار گرفت؛ در جلسه پنجم، علاوه بر تمرینات یوگا و مراقبه، به شناسایی افکار و خاطرات مشکل‌آفرین و استفاده از تمرینات تنفس سه‌دقیقه‌ای برای مدیریت آن‌ها پرداخته شد؛ در جلسه ششم، ذهن‌آگاهی افکار، تکنیک‌های تنفسی برای کنترل خشم، بهبود ارتباطات بین‌فردی و مراقبه‌های تجسمی مانند کوهستان و دریاچه مورد تمرین قرار گرفت؛ در جلسه هفتم، مفاهیم شفقت به خود و دیگران در چارچوب تمرینات ذهن‌آگاهی تقویت شد و شرکت‌کنندگان به تعمیق تجربه مراقبه پرداختند؛ و نهایتاً در جلسه هشتم، ضمن مرور و جمع‌بندی کلیه تمرینات، بر یکپارچه‌سازی مهارت‌های ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره تأکید شد و راهکارهایی برای تداوم تمرین‌ها ارائه گردید؛ این پروتکل با ترکیب آموزش نظری، تمرین عملی، بازخورد گروهی و تکالیف خانگی، بستری نظام‌مند برای ارتقای خودآگاهی، کاهش استرس و بهبود نظم‌جویی شناختی-هیجانی فراهم ساخت.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار استنباطی ضمن بررسی آمار توصیفی و همچنین پیش‌فرض‌های مورد نظر، از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره و چندمتغیره در نرم افزار SPSS استفاده شد.

نتایج نشان می‌دهد، ۴۶/۷ درصد جامعه هدف بین ۲۰ تا ۴۰ سال و ۵۳/۳ درصد بالای ۴۱ سال سن دارند. همچنین، نتایج حاکی از این است که ۶۰ درصد پاسخگویان بیشتر از ۱۶ سال با شهید زندگی کرده‌اند. از لحاظ تحصیلات نیز ۵۳/۳۳ درصد پاسخگویان دارای مدرک کارشناسی هستند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیر نظم‌جویی شناختی هیجانی

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
نظم‌جویی شناختی هیجانی	آزمایش	پیش‌آزمون	۵۲/۵	۰/۹۷
		پس‌آزمون	۸۱/۶۵	۱/۶۲
کنترل		پیش‌آزمون	۵۲	۰/۹۰
		پس‌آزمون	۵۴/۶	۰/۸۱

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات نظم‌جویی شناختی-هیجانی در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۵۲٫۵ با انحراف معیار ۰٫۹۷ بوده است که پس از اجرای مداخله به ۸۱٫۶۵ با انحراف معیار ۱٫۶۲ افزایش یافته است؛ این افزایش قابل توجه بیانگر بهبود چشمگیر در این متغیر در گروه آزمایش است. در مقابل، در گروه کنترل میانگین پیش‌آزمون ۵۲ با انحراف معیار ۰٫۹۰ بوده و در مرحله پس‌آزمون به ۵۴٫۶ با انحراف معیار ۰٫۸۱ رسیده است که تنها تغییر اندکی را نشان می‌دهد. به‌طور کلی، مقایسه میانگین‌ها حاکی از آن است که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر افزایش نظم‌جویی شناختی-هیجانی در گروه آزمایش داشته، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود.

نتایج بررسی پیش‌فرض‌های آماری نشان داد که توزیع نمرات نظم‌جویی شناختی-هیجانی در هر دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از نرمال بودن برخوردار است، به‌طوری‌که مقادیر آزمون شاپیرو-ویلک در همه موارد غیرمعنادار گزارش شد (در گروه آزمایش: پیش‌آزمون $p=0.055$ ، $W=0.901$ و پس‌آزمون $p=0.361$ ، $W=0.950$ ؛ در گروه کنترل: پیش‌آزمون $p=0.414$ ، $W=0.953$ و پس‌آزمون $p=0.313$ ، $W=0.951$)، که بیانگر عدم انحراف معنادار از توزیع نرمال است. همچنین، نتایج آزمون لون نشان داد که فرض همگنی واریانس‌های خطا برقرار است ($p=0.053$ ، $F=4.111$)، زیرا سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰٫۰۵ بوده و تفاوت معناداری بین واریانس‌ها مشاهده نمی‌شود. افزون بر این، بررسی همگنی شیب رگرسیون نشان داد که اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون معنادار نیست ($p=0.741$ ، $F=0.105$)، که این امر حاکی از برقراری فرض همگنی شیب‌ها و امکان استفاده از تحلیل کوواریانس است. در عین حال، اثر گروه به‌تنهایی معنادار گزارش شد ($F=0.67$)، در حالی که اثر پیش‌آزمون معنادار نبود ($p=0.334$ ، $F=0.959$). در مجموع، نتایج این آزمون‌ها نشان می‌دهد که تمامی پیش‌فرض‌های لازم برای اجرای تحلیل کوواریانس رعایت شده و نتایج حاصل از این تحلیل از اعتبار آماری کافی برخوردار است.

جدول ۲. تحلیل کوواریانس و خطی بودن اثر گروه‌های آموزشی

اثر	مجدور مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	مجدور اتا
مدل تصحیح شده	۷۳۵۱/۲۹	۲	۳۶۷۵/۶۴۵	۱۱۱/۱۹۳	۰/۰۰۰	۰/۸۵۷
اثر ثابت	۷۷۶/۵۹۹	۱	۷۷۶/۵۹۹	۲۳/۴۹۳	۰/۰۰۰	۰/۳۸۸
پیش‌آزمون	۳۴/۲۶۵	۱	۳۴/۲۶۵	۱/۰۳۷	۰/۳۱۵	۰/۰۲۷
گروه	۷۲۱۷/۵۹۳	۱	۷۲۱۷/۵۹۳	۲۱۸/۳۴۲	۰/۰۰۰	۰/۸۵۵
خطا	۱۲۲۳/۰۸۵	۳۷	۳۳/۰۵۶			
کل	۱۹۴۲۱۵	۴۰				
مدل تصحیح شده کلی	۸۵۷۴/۳۷۵	۳۹				

نتایج جدول ۲ مربوط به تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که مدل تصحیح‌شده از لحاظ آماری معنادار است ($F=111.193$, $p=0.000$) و مقدار مجذور اتا (0.857) بیانگر آن است که بخش عمده‌ای از واریانس متغیر وابسته توسط مدل تبیین شده است. اثر گروه نیز معنادار گزارش شده است ($F=218.342$, $p=0.000$, $\eta^2=0.855$) که نشان‌دهنده تأثیر قوی مداخله آموزشی بر نظم‌جویی شناختی-هیجانی است. در مقابل، اثر پیش‌آزمون معنادار نبوده است ($F=1.037$, $p=0.315$)، که نشان می‌دهد تفاوت‌های اولیه بین گروه‌ها تأثیر معناداری بر نتایج نهایی نداشته است. همچنین، مقدار مجذور اتا برای اثر گروه بسیار بالا گزارش شده که بیانگر اندازه اثر بزرگ و نقش تعیین‌کننده مداخله در تغییرات مشاهده‌شده است. به‌طور کلی، نتایج تحلیل کوواریانس تأیید می‌کند که مداخله ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری موجب بهبود نظم‌جویی شناختی-هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی تأثیر معناداری بر بهبود نظم‌جویی شناختی-هیجانی همسران شهدا دارد، به‌گونه‌ای که شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش قابل‌توجهی در سطح این متغیر نشان دادند. یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس بیانگر آن بود که تفاوت بین دو گروه پس از کنترل اثر پیش‌آزمون همچنان معنادار باقی مانده و اندازه اثر نیز حاکی از قدرت بالای مداخله در ارتقای توانایی تنظیم هیجانی است. این نتایج نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی توانسته است با ایجاد تغییر در شیوه پردازش شناختی و هیجانی افراد، سطح سازگاری روان‌شناختی آن‌ها را افزایش دهد. به بیان دیگر، شرکت‌کنندگان پس از دریافت مداخله، توانایی بیشتری در شناسایی، پذیرش و مدیریت هیجانات منفی کسب کرده‌اند و این امر به بهبود کلی نظم‌جویی شناختی-هیجانی آن‌ها منجر شده است.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که ذهن‌آگاهی از طریق افزایش آگاهی لحظه‌به‌لحظه و کاهش واکنش‌پذیری خودکار، زمینه را برای بازسازی شناختی هیجانات فراهم می‌سازد. افراد با تمرین ذهن‌آگاهی می‌آموزند که به‌جای درگیری با افکار و احساسات منفی، آن‌ها را به‌صورت مشاهده‌گرانه و بدون قضاوت تجربه کنند و این امر موجب کاهش نشخوار فکری و افزایش پذیرش هیجانات می‌شود. چنین تغییری در سبک پردازش شناختی، به‌طور مستقیم با بهبود نظم‌جویی هیجانی مرتبط است. این تبیین با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند با تقویت خودآگاهی و کاهش همجوشی شناختی، عملکرد تنظیم هیجان را بهبود بخشند (Koosheshi et al., 2024). در واقع، ذهن‌آگاهی با ایجاد فاصله بین فرد و محتوای ذهنی او، امکان انتخاب پاسخ‌های سازگارانه‌تر را فراهم می‌کند و این موضوع نقش مهمی در کاهش شدت هیجانات منفی دارد.

از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعات پیشین در حوزه اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی همسو است. به‌عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان افراد منجر شود (Mirjani, 2024). همچنین، این مداخلات در افزایش بهزیستی روان‌شناختی و کاهش مشکلات روانی در گروه‌های مختلف از جمله مادران کودکان مبتلا به اختلالات رشدی مؤثر بوده‌اند (Nami & Khodabakhsh, 2023). در همین راستا، نتایج پژوهش Rasouli نیز نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند خودتنظیمی و خودکارآمدی را در افراد افزایش دهد (Rasouli, 2023). این یافته‌ها به‌طور غیرمستقیم تأییدکننده نقش ذهن‌آگاهی در بهبود نظم‌جویی شناختی-هیجانی هستند، زیرا خودتنظیمی و خودکارآمدی از مؤلفه‌های مهم این سازه محسوب می‌شوند.

علاوه بر این، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های مطالعاتی که به بررسی نقش نظم‌جویی هیجانی در سلامت روان پرداخته‌اند نیز همخوانی دارد. به‌عنوان نمونه، پژوهش Moghanlou نشان داد که راهبردهای نظم‌جویی شناختی-هیجانی می‌توانند پیش‌بینی‌کننده همدلی عاطفی و سازگاری روانی در همسران جانبازان باشند (Moghanlou & Hosseini, 2019). همچنین، مطالعه Yousefi بیانگر آن است که تجربه

سوگ با نحوه استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان رابطه معناداری دارد و افراد دارای راهبردهای سازگارانه‌تر، از تاب‌آوری بالاتری برخوردارند (Yousefi & Borazjani, 2023). از این منظر، می‌توان گفت که مداخله ذهن‌آگاهی در پژوهش حاضر با تقویت راهبردهای سازگارانه و کاهش راهبردهای ناسازگارانه، توانسته است نقش مؤثری در بهبود وضعیت هیجانی همسران شهدا ایفا کند.

در تبیین عمیق‌تر نتایج، باید به شرایط خاص روان‌شناختی همسران شهدا نیز توجه داشت. این افراد به دلیل تجربه فقدان و فشارهای اجتماعی و اقتصادی، در معرض سطوح بالایی از استرس و هیجانات منفی قرار دارند. مطالعات نشان داده‌اند که این گروه اغلب با مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و انزوای اجتماعی مواجه هستند (Khanjari et al., 2023; Koohsari, 2021). بنابراین، مداخلاتی که بتوانند به‌طور همزمان بر ابعاد شناختی و هیجانی تأثیر بگذارند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. ذهن‌آگاهی با فراهم کردن ابزارهایی برای مدیریت استرس و افزایش پذیرش، می‌تواند به این افراد کمک کند تا با چالش‌های ناشی از سوگ و فقدان به‌طور مؤثرتری مقابله کنند.

همچنین، نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعاتی که به اثربخشی سایر مداخلات روان‌شناختی در این حوزه پرداخته‌اند نیز همسو است. برای مثال، پژوهش Zibaeinejad نشان داد که مداخلات شناختی-رفتاری می‌توانند تجربه سوگ را در همسران شهدا کاهش دهند (Zibaeinejad et al., 2019). از سوی دیگر، مطالعه Tavakoli نیز نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند سطح پریشانی روانی و مشکلات خودتنظیمی را در بیماران کاهش دهند (Tavakoli & Kazemi, 2018). این همسویی نشان می‌دهد که مداخلات روان‌شناختی، به‌ویژه آن‌هایی که بر فرآیندهای شناختی و هیجانی تمرکز دارند، می‌توانند نقش مهمی در بهبود سلامت روان گروه‌های آسیب‌پذیر ایفا کنند.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر با مطالعاتی که به بررسی اثربخشی آموزش‌های تنظیم هیجان و درمان‌های فراشناختی پرداخته‌اند نیز همخوانی دارد. پژوهش Alizadeh نشان داد که آموزش تنظیم هیجان و درمان فراشناختی می‌توانند سازگاری هیجانی-اجتماعی را بهبود بخشند و افکار ناکارآمد را کاهش دهند (Alizadeh et al., 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییر در فرآیندهای شناختی و هیجانی، یکی از مکانیسم‌های اصلی بهبود در مداخلات روان‌شناختی است. در همین راستا، ذهن‌آگاهی نیز با تأثیرگذاری بر این فرآیندها، می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مؤثر در ارتقای سلامت روان مورد استفاده قرار گیرد.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌طور مؤثری نظم‌جویی شناختی-هیجانی همسران شهدا را بهبود بخشد. این مداخله با افزایش آگاهی، پذیرش و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، زمینه را برای استفاده از راهبردهای سازگارانه‌تر فراهم می‌کند و از این طریق، به بهبود سلامت روان و کاهش مشکلات هیجانی منجر می‌شود. این نتایج نه تنها اهمیت استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی را نشان می‌دهد، بلکه بر ضرورت توجه به نیازهای روان‌شناختی همسران شهدا و طراحی برنامه‌های حمایتی مناسب برای این گروه تأکید دارد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدود بودن جامعه آماری به همسران شهدای یک شهر اشاره کرد که تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر مناطق و فرهنگ‌ها محدود می‌سازد. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است با سوگیری پاسخ‌دهی همراه باشد. از سوی دیگر، عدم پیگیری بلندمدت برای بررسی پایداری اثرات مداخله از دیگر محدودیت‌های این مطالعه محسوب می‌شود. علاوه بر این، متغیرهای مداخله‌گر احتمالی مانند سطح حمایت اجتماعی، وضعیت اقتصادی و ویژگی‌های شخصیتی شرکت‌کنندگان کنترل نشده‌اند که می‌تواند بر نتایج تأثیرگذار باشد.

در زمینه پیشنهاد‌های پژوهشی، توصیه می‌شود که مطالعات آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر در مناطق جغرافیایی مختلف انجام شود تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، بررسی اثرات بلندمدت مداخلات ذهن‌آگاهی و مقایسه آن با سایر رویکردهای درمانی می‌تواند به درک بهتر اثربخشی این مداخلات کمک کند. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی به بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر

مانند تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و ویژگی‌های شخصیتی در اثربخشی این مداخلات پردازند. استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) نیز می‌تواند به غنای یافته‌ها و درک عمیق‌تر تجربه شرکت‌کنندگان کمک کند. در بخش پیشنهادهای کاربردی، توصیه می‌شود که نهادهای مرتبط با حمایت از خانواده‌های شهدا، برنامه‌های آموزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در قالب کارگاه‌ها و دوره‌های منظم برای این گروه اجرا کنند. همچنین، آموزش این مهارت‌ها به مشاوران و روان‌شناسان فعال در حوزه خانواده می‌تواند به بهبود کیفیت خدمات ارائه‌شده کمک کند. توسعه برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مراکز مشاوره و خدمات اجتماعی می‌تواند نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان و بهزیستی همسران شهدا ایفا کند. علاوه بر این، ادغام این مداخلات در برنامه‌های حمایتی و رفاهی می‌تواند به کاهش بار روانی این گروه و بهبود کیفیت زندگی آن‌ها منجر شود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

War and its long-term psychosocial consequences remain among the most complex phenomena affecting individuals, families, and communities, particularly in contexts where loss, trauma, and prolonged stress intersect. Among the most vulnerable groups in post-war societies are the spouses of martyrs, who experience enduring psychological, emotional, and social challenges following the loss of their partners. These individuals

often face a combination of grief-related distress, chronic stress, economic pressures, and increased caregiving responsibilities, all of which may compromise their psychological well-being and adaptive functioning. Empirical evidence indicates that spouses of martyrs frequently report elevated levels of anxiety, depression, emotional dysregulation, and social isolation, suggesting the need for targeted psychological interventions to address these multifaceted difficulties (Khanjari et al., 2023; Koohsari, 2021).

A central construct in understanding psychological adaptation among bereaved individuals is cognitive–emotional regulation, which refers to the cognitive processes through which individuals interpret, manage, and respond to emotionally salient experiences. Effective cognitive–emotional regulation involves the use of adaptive strategies such as cognitive reappraisal, acceptance, and positive refocusing, whereas maladaptive strategies such as rumination, catastrophizing, and self-blame are associated with increased vulnerability to psychological disorders. Research has consistently demonstrated that deficits in cognitive–emotional regulation are linked to poorer mental health outcomes, particularly among individuals experiencing grief and trauma (Moghanlou & Hosseini, 2019; Yousefi & Borazjani, 2023). In bereaved populations, including spouses of martyrs, ineffective regulation of emotional experiences may exacerbate distress and hinder recovery, highlighting the importance of interventions that specifically target these processes.

In recent years, mindfulness-based approaches have gained considerable attention as effective interventions for enhancing emotional regulation and psychological well-being. Mindfulness is defined as a nonjudgmental awareness of the present moment, encompassing thoughts, emotions, and bodily sensations. By cultivating an attitude of openness and acceptance, mindfulness enables individuals to disengage from automatic cognitive patterns and develop more adaptive responses to stressors. The Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program, originally developed by Kabat-Zinn, integrates meditation practices, body awareness exercises, and mindful movement techniques to promote self-regulation and resilience. Empirical studies have shown that mindfulness-based interventions are effective in reducing stress, anxiety, and depression while enhancing quality of life and emotional regulation capacities (Mirjani, 2024; Nami & Khodabakhsh, 2023).

Furthermore, evidence suggests that mindfulness training can improve self-regulatory processes and cognitive functioning, thereby facilitating better management of emotional experiences. For instance, mindfulness-based interventions have been associated with increased self-efficacy, improved academic self-regulation, and reduced psychological distress across diverse populations (Rasouli, 2023; Tavakoli & Kazemi, 2018). From a cognitive perspective, mindfulness influences higher-order processes such as metacognition, executive functioning, and thought–action fusion, which play a crucial role in shaping emotional responses (Koosheshi et al., 2024). Additionally, interventions targeting emotional regulation and metacognitive processes have been shown to improve emotional–social adjustment and reduce dysfunctional thinking patterns, further supporting the relevance of these approaches (Alizadeh et al., 2024).

Despite the growing body of literature supporting the effectiveness of mindfulness-based interventions, relatively limited research has focused on their application among spouses of martyrs, particularly in relation to cognitive–emotional regulation. Given the unique psychological challenges faced by this population, examining the impact of mindfulness-based stress reduction on their emotional regulation capacities is of both theoretical and practical significance. Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of a mindfulness-based stress reduction intervention in improving cognitive–emotional regulation among spouses of martyrs.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest format and a non-equivalent control group. The statistical population consisted of all spouses of martyrs in the city of Zahedan, totaling 212 individuals registered with the Martyrs Foundation. Based on inclusion criteria and the nature of the study, a purposive sampling method was used to select participants who met the study requirements. A total of 40

participants were selected and randomly assigned to two groups: an experimental group and a control group, each comprising 20 individuals.

The primary measurement instrument used in this study was the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), developed by Garnefski and Kraaij (2006), which assesses various cognitive strategies individuals use in response to stressful or negative events. The questionnaire consists of 36 items across nine subscales, each rated on a five-point Likert scale. Higher scores indicate greater use of specific cognitive–emotional regulation strategies.

The experimental group participated in an eight-week mindfulness-based stress reduction (MBSR) program. Each session included structured activities such as mindfulness meditation, body scan exercises, mindful breathing, and gentle yoga movements, along with group discussions and homework assignments aimed at reinforcing the learned skills. The control group did not receive any intervention during the study period.

Data were analyzed using SPSS software. Descriptive statistics were computed to summarize participant characteristics and baseline measures. Inferential analyses, including univariate and multivariate analysis of covariance (ANCOVA), were conducted to examine the effectiveness of the intervention while controlling for pretest scores. Assumptions such as normality, homogeneity of variances, and linearity were assessed prior to conducting the analyses.

Findings

The results of the study indicated that the mindfulness-based stress reduction intervention had a statistically significant effect on cognitive–emotional regulation among spouses of martyrs. After controlling for pretest scores, the experimental group demonstrated a significant increase in posttest scores compared to the control group. The ANCOVA results revealed a significant group effect ($p < 0.001$), indicating that participation in the MBSR program led to improved cognitive–emotional regulation.

Descriptive statistics showed that the mean score of cognitive–emotional regulation in the experimental group increased substantially from pretest to posttest, whereas the control group exhibited only minimal changes. The effect size associated with the intervention was large, suggesting that the observed improvements were not only statistically significant but also practically meaningful.

Tests of statistical assumptions confirmed the validity of the analysis. The Shapiro–Wilk test indicated that the data were normally distributed, while Levene’s test supported the assumption of homogeneity of variances. Additionally, the homogeneity of regression slopes was confirmed, ensuring that the use of ANCOVA was appropriate for the data.

Overall, the findings provide strong evidence that mindfulness-based stress reduction is effective in enhancing cognitive–emotional regulation among spouses of martyrs, highlighting its potential as a valuable intervention for this population.

Discussion and Conclusion

The findings of this study demonstrate that mindfulness-based stress reduction can significantly improve cognitive–emotional regulation among spouses of martyrs. This improvement can be attributed to the core mechanisms of mindfulness, which involve increased awareness, nonjudgmental acceptance, and reduced reactivity to internal experiences. By fostering a mindful approach to thoughts and emotions, individuals become better equipped to manage stress and regulate their emotional responses more effectively.

One possible explanation for these results is that mindfulness training enhances metacognitive awareness, allowing individuals to observe their thoughts and feelings without becoming entangled in them. This shift in perspective reduces the tendency toward maladaptive cognitive patterns such as rumination and catastrophizing, thereby promoting more adaptive forms of emotional regulation. Furthermore, mindfulness practices encourage individuals to develop a compassionate and accepting attitude toward themselves, which can mitigate the impact of negative emotional experiences associated with grief and loss.

Another important factor contributing to the effectiveness of the intervention is the structured and experiential nature of the MBSR program. Through regular practice and guided exercises, participants acquire practical skills that can be applied in daily life, leading to sustained improvements in emotional functioning. The group-based format of the intervention may also provide social support and a sense of shared experience, further enhancing its therapeutic benefits.

The results of this study underscore the importance of addressing cognitive–emotional regulation in interventions designed for bereaved populations. Given the complex and enduring nature of grief experienced by spouses of martyrs, interventions that target both cognitive and emotional processes are likely to be particularly effective. Mindfulness-based approaches, with their emphasis on awareness, acceptance, and self-regulation, offer a comprehensive framework for promoting psychological resilience and well-being in this population.

In conclusion, the present study provides empirical support for the effectiveness of mindfulness-based stress reduction in improving cognitive–emotional regulation among spouses of martyrs. The findings highlight the potential of mindfulness-based interventions as accessible and effective tools for enhancing psychological functioning and coping with the challenges associated with grief and loss. Future research and clinical practice should consider integrating such approaches into support programs for bereaved individuals to improve their overall quality of life and mental health.

فهرست منابع

References

- Alizadeh, E., Mohammadian, F., & Mami, S. (2024). Comparison of the effectiveness of emotion regulation training and metacognitive therapy on emotional-social adjustment and dysfunctional thoughts in men with substance abuse under methadone treatment.
- Heydari, S. (2016). *The relationship of individualism-collectivism, social support, and resilience with suicidal ideation in bereaved women in Gilan-e Gharb* [Malayer University, Faculty of Literature and Humanities].
- Khanjari, M., Khodabakhshi Koolaee, A., & Elahdad, R. (2023). Exploring the lived experiences of the spouses of defenders of the shrine martyrs: A phenomenological study.
- Koohsari, Z. (2021). Social welfare policies of the Martyrs Foundation for martyrs' spouses: A qualitative study. *Shahed Andisheh*, 3, 63-84.
- Koosheshi, M., Yousefi, R., & Vaghef, L. (2024). The Cognitive Correlates of Obsessive-Compulsive Disorder: The Predictive Role of Looming Maladaptive Style, Executive Function, Thought-Action Fusion and Metacognition. *Research in cognitive and behavioral sciences*, 14(1), 125-150.
- Mirjani, R. (2024). *The effectiveness of mindfulness-based stress reduction program training on the quality of life of female heads of household* Tabriz.
- Moghanlou, M., & Hosseini, S. M. (2019). Predicting the emotional empathy of spouses of veterans based on cognitive emotion regulation strategies and resilience. *Janbazan Medicine*, 43, 94-99.
- Nami, N., & Khodabakhsh, M. (2023). *The effectiveness of mindfulness-based stress reduction therapy on psychological well-being and mental health of mothers of children with autism spectrum disorder*
- Rasouli, M. (2023). *The effectiveness of mindfulness-based stress management training on academic self-regulation and self-efficacy of students* Tehran.
- Tavakoli, Z., & Kazemi, H. (2018). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction intervention on distress problems and self-regulation in patients with type 2 diabetes.
- Yousefi, N., & Borazjani, S. (2023). *The relationship between grief experience, emotion regulation strategies, and resilience* Tehran.
- Zibaeinejad, M., Borjali, A., Esmaeili, M., & Kalantar Hormozi, A. (2019). The effectiveness of dynamic start training using the cognitive-behavioral method on the grief experience of the spouses of defenders of the shrine martyrs in Tehran Province. *Women and Family Educational and Cultural Journal*, 53, 7-25.