

« زن و مطالعات خانواده»

سال هشتم - شماره سی و ششم - تابستان ۱۳۹۶

ص ص: ۴۵-۵۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۱/۳۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۴/۱۷

بررسی مقایسه اثر بخشی در مان ذهن آگاهی و تمرینات هوازی بر افزایش تاب آوری زنان ۴۰-۲۰ سال شهر اصفهان ۱۳۹۵

فاطمه کرباسی زاده^۱

دکتر محمد مسعود دیاریان^۲

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، مقایسه اثربخشی در مان ذهن آگاهی و تمرینات هوازی برافزایش تاب آوری زنان ۴۰ - ۲۰ سال شهر اصفهان ۱۳۹۵ بود. روش تحقیق از نوع نیمه آزمایشی (پیش آزمون - پس آزمون) بوده، جامعه آماری زنان ۲۰-۴۰ سال شهر اصفهان بوده و روش نمونه گیری در دسترس بوده است و تعداد نمونه ۴۵ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایشی تمرینات هوازی و ۱۵ نفر گروه آزمایشی ذهن آگاهی و ۱۵ نفر گروه گواه) که پیش آزمون بر روی آن ها اجرا گردید و دو گروه ۱۵ نفره آزمایش ۱ و ۲ تحت آزمایش های گروهی قرار گرفتند و بعد از اتمام جلسات پس آزمون مجدد از ۳ گروه گرفته شد، ابزار پژوهش پرسشنامه تاب آوری کانرو دیویدسون (۲۰۰۳) بوده است که دارای روایی و پایایی مناسب است، در نهایت داده ها با استفاده از نرم افزار spss ۲۰ تحلیل شد. داده ها در دو سطح توصیفی (میانگین و انحراف معیار) استنباطی (تحلیل کوواریانس و آزمون تعقیبی LSD) تحلیل گردید. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر افزایش تاب آوری زنان تاثیر گذار است ($p < 0.001$)، آموزش تمرینات هوازی بر افزایش تاب آوری زنان تاثیر گذار است ($p < 0.001$)، وهم چنین یافته ها حاکی از آن است که بین آموزش ذهن آگاهی و تمرینات هوازی بر تاب آوری زنان تفاوت معنا داری وجود دارد. بدین ترتیب که اثربخشی تمرینات هوازی برافزایش تاب آوری زنان بیشتر بود ($p < 0.001$).

واژه های کلیدی: تاب آوری، ذهن آگاهی، تمرینات هوازی، زنان

۱. دانش آموخته گروه مشاوره، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران (نویسنده مسؤول)

Fi12380@yahoo.com

Dararyan@iaukhsh.ac.ir

۲. گروه مشاوره واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان-ایران

مقدمه

تاب آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت عاطفی و شناختی است، که این خود نقش مهمی در سازگاری و رضایت هر چه بیشتر از زندگی و در نتیجه افزایش سطح سلامت روان دارد (استرنبرگ^۱، ۱۹۹۴). افراد تاب آور دارای رفتارهای خودشکنانه نیستند، از نظر عاطفی آرام هستند و توانایی تبدیل شرایط استرس زا را به شرایط مطلوب دارند (لتزینگ^۲، ۲۰۰۵).

بخشی از افرادی که، تاب آوری نقش بسزایی در آنان ایفا می کند، زنان هستند. زنان در عملکرد خانواده موثرند. در تعریف عملکرد خانواده گفته می شود که عملکرد خانواده، تلاش مشترکی برای برقراری و حفظ تعادل در خانواده است. عملکرد کل خانواده رami توان در ابعاد مختلفی نظیر: حل مشکل، ارتباط نقش ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار بررسی کرد (ثنایی، ۱۳۷۹).

مداخلاتی در جهت افزایش تاب آوری انجام شده، که میتوان به آموزش خودتنظیمی (برازجانی، ۱۳۸۹)، آموزش مهارت زندگی (جوانمردیان، ۱۳۹۱) و رویکرد راه حل محور (ادیبی، ۱۳۹۳) اشاره کرد.

یکی از مداخلاتی که می تواند در تاب آوری موثر باشد، ذهن آگاهی است که از نظر لانگر^۳ (۱۹۸۹) واژه ذهن آگاهی را برای توصیف یک رویکرد تحقیق علمی به کار برد. به نظر وی، ذهن آگاهی یک فرایند شناختی خلاق و سازنده است و زمانی که فرد سه ویژگی کلیدی زیر را به کار می گیرد آشکار می شود. آن سه ویژگی عبارتند از:

خلق یک طبقه بندی جدید

پذیرا بودن اطلاعات جدید

آگاهی از دید و زوایای ژرف تر و بیش تر.

افراد ذهن آگاه، احساسات بدون قضاوت و افزایش آگاهی نسبت به احساسات روانی و جسمی دارند و به واضح دیدن، پذیرش هیجانها و پدیده های جسمی همان طور که اتفاق می افتد، می نگرند (برون و رایان^۴، ۲۰۰۳).

از آموزش ذهن آگاهی در مداخلاتی همچون کاهش علائم افسردگی و اضطراب (عمرانی، ۱۳۹۳)، افزایش خودکارآمدی (یوسفی، ۱۳۹۴)، تنظیم هیجانی (اسماعیلیان و دهقانی، ۱۳۹۱) و درمان اختلالات شخصیت مرزی (ایوانووسکی و مالهی^۵، ۲۰۰۷) بکاررفته است.

1. Sternberg
2. letzring
3. Longer
4. Brown & Rayan
5. Ivanovski & Malhi

پژوهش‌های پزشکی و یافته‌های روانشناختی این چنین به ما می‌گویند که تمرینات بدنی نه تنها فعالیتی تفریحی است، بلکه برای سلامت روان و آرامش فکر و جسم نیز ضروری است. بنابراین تعجبی ندارد که نقش فعالیت ورزشی در پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی، افزایش سازگاری در زندگی و افزایش تاب آوری زنان حائز اهمیت باشد (رحمانی نیا، حجتی، ۱۳۸۲).

تمرینات بدنی بر افزایش و کاهش هورمون‌های منتشره بدن تأثیر دارد که هر کدام از این هورمون‌ها مسئول اعمال مخصوصی هستند. یکی از این هورمون‌های بسیار حائز اهمیت، هورمون (آندروفین و انتقال دهنده سروتونین) می‌باشد (احمدی، ۱۳۹۳). یکی از وظایف این انتقال دهنده تنظیم خلق و خو، منش، شادی، نشاط و به طبع آن وقتی شخصی از شور و نشاط درونی سیراب شد، مسائل و مشکلات روزمره برای آن حالت بغرنجی ندارند و تاب‌آوری آن افزایش می‌یابد. در جامعه پیچیده و صنعتی، امروزه افراد زیادی با استرس‌ها، ناکامی‌ها و سایر ناراحتی‌هایی که روان فرد را می‌آزارد دست به گریبان هستند. همچنین بیماری‌های جسمی زیادی وجود دارند که ریشه در روان آزرده فرد دارند (کاستا و مک کی^۱، ۲۰۰۷).

در تحقیقات گذشته به جنبه‌های بین رشته‌ای توجه نشده است، و رویکرد روانشناسانه با ورزشی مقایسه نشده است، حال با توجه به متغیرهای پژوهش که یکی از آنها «ذهن آگاهی» بر روی سلامتی ذهن تمرکز دارد و دیگری «تمرینات هوازی» بر روی سلامتی جسم تمرکز دارد، در پژوهش حاضر به دنبال مقایسه واثر بخشی این دو متغیر حائز اهمیت بر افزایش تاب آوری زنان هستیم.

متخصصان، بسیاری از مشکلات روانی و جسمانی را با داروهای آرام بخش مداوم می‌کنند ولی اینکه تا چه حد واقعا دارو در مانی نتایج واقعی و دایمی داشته باشد گزارش مدونی در دست نیست (پورمیرزا، ۱۳۸۷). همراه با فشارهای روز افزون معمولا آستانه تحمل افراد کاسته می‌شود (کاترنداهل^۲، ۲۰۰۸، کلارک و بلاک ول^۳، ۲۰۰۷) پس ضروری است بررسی شود که آیا راه‌هایی وجود دارد که به توان به وسیله آن تاب آوری را افزایش داد. زیرا ذهن آگاهی و تمرینات هوازی تقویت همه جانبه حیات انسان، بدن، ذهن، افکار، هیجانات و آگاهی است که می‌تواند در تاب آوری موثر باشد. زنان هم در بطن جامعه دارای نقش‌های متفاوتی هستند که در بهبود سلامت روان خانواده می‌توانند سهم زیادی داشته باشند و به دنبال آن در سلامت روان جامعه نقشی ایفا کنند. آیا می‌توان ذهن آگاهی و تمرینات هوازی را به عنوان فعالیتی که در سلامت روانی و جسمانی زنان و در نتیجه جامعه اثر گذار است معرفی کرد؟ جامعه کنونی ما با بارش اطلاعات، هجوم فرهنگ‌های متفاوت، وضعیت اقتصادی، امرارومعاش و تفاوت جایگاه شهروندی مواجه است. برای ارائه

1. Casta, & Mc cara,
2. Caterndahl
3. Clark. & Black well

آرامش به افراد جامعه باید خانواده‌هایی سالم داشته باشیم. در این پژوهش هدف این است که در یابیم آیا ذهن آگاهی و تمرینات هوازی می‌تواند در ارتقا و افزایش سطح تاب آوری زنان به عنوان مدیران داخلی خانواده اثر بگذارد؟

ابزار و روش

طرح پژوهش این تحقیق بصورت نیمه آزمایشی با گروه کنترل با پیش آزمون و پس آزمون اجرا گردید. جامعه پژوهش مورد مطالعه زنان ۲۰-۴۰ سال اصفهان بودند. روش نمونه‌گیری در دسترس بوده است و نمونه این پژوهش شامل زنان مراجعه کننده به مرکز رفاهی تفریحی باغ بانوان در اصفهان بودند. بدین صورت که تمام افراد شرکت کننده در پژوهش در بازه سنی ۲۰-۴۰ سال قرار داشتند. بر روی تعدادی از زنان مراجعه کننده پرسشنامه تاب آوری اجرا شد و از میان آنان به صورت تصادفی ۴۵ نفری که نمره تاب آوری پایین تری گرفته بودند به صورت تصادفی در سه گروه، ۱۵ نفر آزمایش ذهن آگاهی، ۱۵ نفر آزمایش تمرینات هوازی و ۱۵ نفر کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش در این پژوهش، آزمون (کانرودیدسون^۱، ۲۰۰۳) می‌باشد که دارای ۲۵ سؤال است و جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است. این ابزار ابعاد مختلف تاب آوری را مورد ارزیابی قرار می‌دهد که شامل حس توانایی فردی، مقاومت در برابر تأثیرات منفی، پذیرش مثبت تغییر، اعتماد به غرایز فردی، حس حمایت و امنیت اجتماعی، ایمان روحانی و رویکرد عمل‌گرایانه می‌باشد. برای هر سؤال طیف درجه بندی ۵ گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شده که از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره گذاری می‌شود. بنابراین طیف نمرات آزمون بین ۱۰ تا ۱۰۰ قرار دارد. نمرات بالا بیانگر تاب آوری بیشتر آزمودنی است. نمرات مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) در هنگام آزمایش و همچنین هنگام خاتمه با نمرات مقیاس تجربه جنسی آریزونا همبستگی معناداری نداشت که این مطلب حاکی ازروایی افتراقی آزمون است. روایی همگرایی آن با مقیاس سرسختی (کوباسا^۲؛ ۱۹۷۹، به نقل از کانرودیدسون، ۲۰۰۳). برای استفاده از آزمون در ایران، پایایی مقیاس توسط جوکار (۱۳۸۶) به روش آلفای گرنباخ برابر ۰/۹۳ حاصل شده است که کاملاً منطبق با پایایی گزارش شده توسط سازندگان مقیاس بوده است. محمدی (۱۳۸۵) برای تعیین روایی این مقیاس، نخست همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله را محاسبه و ضریب همبستگی هر نمره با نمره کل را بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ نشان داد و برای تعیین پایایی مقیاس

1. Conner, R. Davidson
2. Cobasa

محمدی (۱۳۸۵) ضریب پایایی را به روش آلفای کرنباخ ۰/۸۹ گزارش کرده است، یافته‌ها نشان می‌دهد که این مقیاس از پایایی و روایی بالایی برخوردار می‌باشد.

شیوه اجرا

دوره آموزشی برای گروه آزمایش ذهن آگاهی دوماه طول کشید در این دوماه هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه ای به تمرینات ذهن آگاهی پرداختند. پس از گذراندن دوره دوره ۲ ماهه (۸ جلسه) پس از آزمون از هر دو گروه آزمایش و کنترل گرفته شد. مدرس ذهن آگاهی در طول ۸ جلسه آموزش ۳۰ دقیقه تمرین واریسی بدن ۱۰ دقیقه انجام حرکات کششی ۲۰ دقیقه پیرامون مبحث هر جلسه و معطوف کردن توجه به فعالیت‌ها و هیجانات خویش، ۲۰ دقیقه پیرامون بررسی تکلیف و مبحث جلسه قبل، ۱۰ دقیقه حضور ذهن بر روی تنفس کار آموزش را انجام داد.

از جمله اهداف مدنظر در این تمرین‌ها شامل: ۱. شناسایی هدایت خودکار ۲. مقابله با موانع ۳. حضور ذهن ۴. ماندن در زمان حال ۵. پذیرش و مجوز حضور ۶. فکرها حقیقت نیستند ۷. مراقبت از خود ۸. استفاده از آموخته‌ها برای داشتن احساس رضایت از خود. همانگونه که بیان شد در ذهن آگاهی اهداف ارتقای سطح روانی فرد در همه تمرین‌ها مدنظر می‌باشد. دوره آموزشی برای گروه آزمایش تمرینات هوازی، ۶ هفته طول کشید در این ۶ هفته هر هفته سه جلسه ۴۵ دقیقه ای به تمرینات هوازی پرداختند. ۲ هفته بعد از گذراندن دوره‌های آموزش، پس از آزمون از هر سه گروه آزمایش و کنترل گرفته شد.

یافته‌ها

باهدف بررسی میزان دستیابی به اهداف مدنظر در پژوهش به تحلیل و آزمون فرضیه‌های پژوهش (با استفاده از نرم افزار ۲۰ spss) پرداخته شده است. با استفاده از روش‌های آمار توصیفی، نتایج داده‌های به دست آمده از مداخله آموزشی توصیف شده اند. سپس پیش فرض‌های آماری لازم به جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات گروه نمونه در جامعه و آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس‌ها، تحلیل گردیده اند. همچنین اثر پیش آزمون با استفاده از تحلیل کواریانس و آزمون تعقیبی LSD کنترل گردیده است (مولوی، ۱۳۸۶، به نقل از کمر زرین و همکاران، ۱۳۹۱). نتایج بدست آمده فرضیه‌های پژوهش را تایید کرد.

جدول شماره ۱: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه روی میانگین نمرات پس آزمون تاب آوری در گروه تمرینات هوازی و ذهن آگاهی با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذورات	توان آماری
پیش آزمون	۳۹/۸۸۵	۱	۳۹/۸۸۵	۱/۳۱	۰/۲۵۷	۱/۰۲۳	۰/۲۰۳
گروه	۳۵۳۱/۲۸	۲	۱۷۶۵/۶۴۳	۵۸/۰۹	۰/۰۰۱	۱/۶۷۵	۱/۰۰۰

همان طور که در جدول (۱) نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون، بین شرکت کنندگان در گروه‌های تمرینات هوازی، ذهن آگاهی و کنترل از لحاظ نمره تاب آوری تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=58/09$ و $p=0/001$). میزان اثر یا تفاوت برابر با $1/675$ می‌باشد، یعنی حدود 67% در صد تفاوت‌های فردی در نمرات تاب آوری مربوط به اثر یک دوره تمرینات هوازی و ذهن آگاهی می‌باشد. توان آماری برابر با یک است، بنابراین، نتیجه می‌گیریم تمرینات هوازی و ذهن آگاهی بر تاب آوری زنان تاثیر گذار است و بدین ترتیب فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول شماره ۲: مقایسه اختلاف زوجی میانگین تاب آوری در گروه ذهن آگاهی، تمرینات هوازی

اختلاف میانگین	سطح معنی داری
کنترل / ذهن آگاهی	۰/۰۰۱
کنترل / تمرینات هوازی	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی / تمرینات هوازی	۰/۰۰۱

براساس نتایج جدول (۲) اختلاف میانگین با استفاده از آزمون تعقیبی LSD نمره تاب آوری در گروه کنترل با ذهن آگاهی و تمرینات هوازی و ذهن آگاهی با تمرینات هوازی معنی دار بوده است. تاب آوری در گروه کنترل کمتر از ذهن آگاهی و تمرینات هوازی و در گروه ذهن آگاهی کمتر از تمرینات هوازی بوده است.

بحث و نتیجه گیری

در تاثیر ذهن آگاهی بر تاب آوری مشاهده شد که نمرات سطح تاب آوری شرکت کنندگان در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.001$) و این فرضیه تایید گردید که ذهن آگاهی بر سطح تاب آوری شرکت کنندگان در پس آزمون گروه آزمایش تاثیر داشته است.

میزان این تاثیر در مرحله پس از ۵۷ در صد بوده است. میانگین نمرات تاب آوری در پس از ۱۳۸۵ گروه آزمایش، در اثر تمرین ذهن آگاهی، افزایش داشته است. با توجه به تعریف تاب آوری می توان چنین نتیجه گرفت که ذهن آگاهی می تواند با ارتقای تاب آوری بانوان، باعث افزایش حل مسئله و کیفیت اجتماعی گردد. همچنین ذهن آگاهی میزان اهمیت را روی روان شناسی و سازگاری شناختی روشن می سازد (آکن و آکن ۱، ۲۰۱۵). یوگا که یکی از حرکات کششی در مداخله ذهن آگاهی مطرح است در تحقیق (کلیمان، ۱۳۸۵) بیان کرده که یوگا در افزایش تمرکز، خلاقیت و صبر و شکیبایی موثر واقع شده است و همچنین یوگا در انعطاف پذیری بدن و ذهن موثر است.

در تاثیر تمرینات هوازی بر تاب آوری مشاهده شد که نمرات تاب آوری شرکت کننده ها در مرحله پس از ۱۳۸۵ تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0.001$) و این فرضیه تایید گردید که تمرینات هوازی بر سطح تاب آوری شرکت کنندگان در پس از ۱۳۸۵ گروه آزمایش تاثیر داشته است.

میزان این تاثیر در مرحله پس از ۷۰ در صد بوده است. میانگین نمرات تاب آوری در پس از ۱۳۸۵ گروه آزمایش، در اثر تمرینات هوازی، افزایش داشته است. با توجه به تعریف تاب آوری می توان چنین نتیجه گرفت که تمرینات هوازی می تواند بخشی از زندگی روزمره مردم را تشکیل دهد. همچنین پژوهش های پزشکی به ما چنین می گویند که فعالیت ورزشی نه تنها فعالیتی تفریحی است، بلکه برای سلامت و آرامش فکر و جسم ضروری است (رابرگز، رابرتس، ۱۹۵۸، ترجمه گائینی، ۱۳۸۷). همچنین تمرینات هوازی بر تاب آوری و عزت نفس تاثیر معناداری دارد (سپاهی و دهوری، ۱۳۹۴). کارگر (۱۳۸۳) در پژوهشی در یافت که یک دوره فعالیت هوازی بر میزان اختلالات خلقی زنان شهرستان خوراسگان تاثیر دارد. با انجام تمرینات آرام سازی شاهد کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش سلامت روان می باشیم. آنچه از اهمیت ویژه ای برخوردار است، تاثیر تمرین بر میزان هورمون ها و دستگاه عصبی است. از آنجایی که تاثیر تمرین بر دستگاه گردش خون، تنفس، ترکیب بدن و تراکم استخوانی به اثبات رسیده است (جهش، ۱۳۹۲). پژوهش حاضر هم تاثیر ۶ هفته (۱۸ جلسه) تمرینات هوازی بر افزایش تاب آوری بود، نشان داد که این تمرینات از طریق فعل و انفعالاتی که در سیستم بدنی صورت می گیرد، تاثیر پذیری بیشتری را نسبت به ذهن آگاهی ایجاد می کند. تبیین دیگری که می توان ارائه داد، این است که در تکنیک های ذهن آگاهی مثل توجه برگردانی، از ورزش نیز یاد شده است و همین عامل می تواند تاثیر پذیرتر بودن فعالیت بدنی را نسبت به ذهن آگاهی متذکر شد (کاستا و مک کی، ۲۰۰۷). در اینجا این نکته مصداق پیدا می کند که عقل سالم در بدن سالم است، پس اول باید بستر که همان جسم است سالم و قوی باشد که ذهن کار خود را به نحو احسن انجام دهد.

1. Akin. ,& Akin
2. Casta, & Mc cara

از عوامل دیگری که می‌توان بیان داشت، در فعالیت بدنی جست و خیز/جنب و جوش فرد بیشتر از ذهن آگاهی می‌باشد. در همین جست و خیزها تخلیه هیجانی به صورت صوتی و جسمی انجام می‌گیرد و بعد از آن فرد به یک آرامش جسمی و ذهنی می‌رسد.

از جمله محدودیت‌های تحقیق این می‌باشد که: ۱- این پژوهش فقط در زنان بازه سنی ۲۰-۴۰ سال انجام گرفته است، بنابراین در تعمیم یافته‌ها به دیگر گروه‌های سنی زنان باید احتیاط شود. ۲- نمونه این پژوهش، منحصر به زنان شهر اصفهان بوده اند، لذا در تعمیم این پژوهش به زنان سایر شهرها بایستی محتاط بود. ۳- نداشتن امکان تشکیل جلسات پیگیری به دلیل کمبود وقت. همچنین پیشنهاد می‌شود: ۱- تاثیر آموزش ذهن آگاهی را در گروه‌های خاص (معلولین جسمی، حرکتی، بیماران صعب‌العلاج مانند سرطان، ام اس) و گروه‌های نوجوان، کودکان و حتی در خانواده در مانی بررسی شود. ۲- انجام چنین پژوهش‌هایی در گروه مردان و مقایسه نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر. ۳- از آنجا که مداومت در آموزش تکرار و تمرین آموخته‌ها باعث تغییر رفتار و نگرش فرد می‌شود. در مدت زمان طولانی تری این بررسی انجام گیرد و امکاناتی فراهم گردد که بتوان حداقل تا شش ماه پس از پایان دوره آموزشی ماندگاری آثار آموزش بررسی گردد. ۴- با توجه به نتایج مندرج، جهت تسریع در مان در مراکز در مانی و مشاوره ای علاوه بر راهبردهای روانشناختی، از تمرینات هوازی استفاده شود.

References

- Ahmadi, A. (2014). **Hormonal Compatibility and Exercise-Physical Activity and Euphoric Hormones**. Tehran: SID Publishers, (In Persian).
- Adibi, M. (2014). **Effectiveness of Group Education with a Solution-Based Approach to the Happiness and Resilience of Deprived Girls from the Father of Isfahan, 2013-2014**. Master's Thesis, Khomeini Shahr: Islamic Azad university, (In Persian).
- Akin, A. , & Akin, U. (2015). **Mediating Role of Coping Competence on the Relationship between Mindfulness and Flourishing**. Turkey: Suma *Psicologica*, 22(1), 37-43.
- Borazjani, M. (2010). **Self-Regulation Relation with Student Resilience**. The 5th Student Mental Health Seminar, (In Persian).
- Brown, K. W. , & Ryan , R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mind Fulness and its Role Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84(4), 822-848.

- Caterndahl, D. A. (2008). Impact of Spiritual Symptoms and their Interaction on Health Services and Life Satisfaction. **Annals of Family Medicine**, 6(5), 412-420.
- Casta, P. T. , & Mccara, R. R. (2007). Personality Disorder and the Five Factor Model of Personality. **Journal of Personality Disorder**, 362-371.
- Clark, W. L. , & Black well, T. L. (2007). Personal Career Development Profile. **Rehabitation Counseling Bulletin**, 247-250.
- Conner, R. , & Davidson, J. R. T. (2003). Development of New Resiliene Scale. The Conner Davidson Resilience Scale (cd-risc). **Depression and Anxiety**, 18, 76-82.
- Esmaelian, N. , & Dehghani, M. (2012). **Determining the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Emotional Resilience and Emotional Regulation of Children with Single Parents of Secondary Schools in Tehran**. Master's Thesis, Tehran: Shahid Beheshti University, (In Persian).
- Galian Tehrani, Sh. (2006). Stress During Pregnancy and Afterwards. **Journal of Hayat**, 3(22), (In Persian).
- Ivanovski, B. , & Malhi, G. S. (2007). The Psychological and Neurophysiological Concomitants of Mindfulness from Meditation. **Acta Neuropsychiatry**, 19, 76-91.
- Jahesh, H. (2013). **Effect of 8 Weeks Aerobic Training in Water and Drought on Serotonin Levels in Non-Athlete Men**. Master's Thesis, Isfahan: Isfahan university, (In Persian).
- Javanmardian, A. (2012). **Study of Relationship between Life Skills, Vibration and Marital relationship Quality in Couples in Isfahan**. Master's Thesis, Khomeini Shahr: Islamic Azad university, (In Persian).
- Kamarzarin, H. , Shoushtari, M. , Badripour, M. & khosravani, F. (2013). Effect of Yoga on the Components of Resiliency and Psychological Well-Being of Women in Isfahan. **Quarterly Journal of Health Psychology**, 3, 69-76, (In Persian).
- Kargar, M. (2004). **The Effect of Selected Aerobic Exercise on the Level of Disorders in Khorasgan Women**. Master's Thesis, Khorasgan: Islamic Azad university, (In Persian).
- Langer, E. J. (1989). **Mindfulness**. NewYork: Addison-Wesley Publishing.
- Letzring, T. D. , Block, J. , & Funder, D. C. (2005). Ego-Control and Ego-Resiliency: Generalization of Self-Report Scalesbased on Personality

- Description from Acqupationtances, Clinicans and Self. **Journal of Research in Personalitiy**, 29, 395-422.
- Linehan, M. M. (1993). **Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder**. NewYork: Guilford Press.
- Mohammadi, M. (2006). **Factors Affecting Flexibility in Persons at Risk of Materials**. Isfahan: Isfahan university, (In Persian).
- Samani, S. , Jokar, B. , Sahragard, N. (2007). Effects of Resilience on Mental Health and Life Satisfaction. **IJPCP**. 13(3), 290-295, (In Persian).
- Omrani, S. (2014). **The Effect of Knowledge-Based Cognitive Therapy Based on Mindfulness (MBCT) on Depression, Anxiety, and Mindfulness Knowledge (Awareness of Daily Experiences) in Women with Breast Cancer in Isfahan**. Isfahan: Isfahan university, (In Persian).
- Pourmirza, B. (2008). Health and yoga. **Yoga Knowledge Quarterly**, 31, 11-31, (In Persian).
- Rahmaninia, F. , & Hojjati, Z. (2003). **Woman Sports and Wellness**. Tehran: Bamdad Publishers, (In Persian).
- Robergs, R. , & Roberts, A. (1958). **Fundamental Principles of Sport Physiology**. by: A. A. , Gaeini & V. A. , Dabidi Roshan, Tehran: Samt Publishers, (In Persian).
- Sanayi, B. (2000). **Family and Marriage Scale**. Tehran: Besat Publishers, (In Persian).
- Sepahi, S. , & Dehvari, A. (2015). **The Effect of Aerobic Exercise (Aerobic) on Resilience and Self-Esteem of High School Girls in Saravan**. First International Conference on Psychology and Educational Science, (In Persian).
- Sternberg, J. A. , & Bry, B. H. (1994). Solution Generation and Family Conflict over time in Problem-Solving Therapy with Familes of Adolesents. **The Impact of Therapist Behavior Child and Family Behavior Therapy**, 16, 65-76.
- Yousefi, N. (2015). **The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Self-efficacy and Resiliency in Patients with Type 2 Diabetes**. Tehran: Shahid Beheshti University, (In Persian).