

Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2019, 9(1), 111-130
Received: 04 June 2019
Accepted: 16 September 2019
DOI: 10.22055/jac.2019.29629.1677
Original Article

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۱۳۹۸، ۹(۱)، ۱۱۱-۱۳۰
دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۱۴
پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۲۵

Effect of mindfulness-based cognitive therapy on family functioning and communication patterns of divorce applicant couples

Leila Sadoughi *
Afshin Salahyan **
Bita Nasrolahi ***

Abstract

The present study was conducted to investigate the effect of mindfulness-based cognitive therapy on family functioning and communication patterns of divorce applicant couples. The study design was semi-experimental with pre-test and post-test and control group. The study population consisted of all divorce applicant couples referred to counseling centers in Tehran. 30 divorce applicant couple select using purposive voluntary sampling method and randomly were assigned to two experiment (15 couples) and control (15 couples) group. The mindfulness-based cognitive therapy was performed on experiment group once a week for 8 sessions of 120 minutes. The participants responded to Family Assessment Device Questionnaire and Family Assessment Device Questionnaire in pre-test and post-test stages. The data were analyzed using covariance analysis statistical method and SPSS-22 statistical software. The findings showed that controlling the pre-test effect, there was significant difference between mean of experiment and control groups in post-test in family functioning components (problem solving, emotional attachment, behavior control, and no to for role and communication) components and communication patterns components, except to constructive interactions component. In all, it was concluded that the mindfulness-based cognitive therapy impacted on family functioning and communication patterns of divorce applicant couples.

Keywords: Cognitive therapy, communication patterns, mindfulness, divorce, family functioning.

Extended Abstract

Introduction

Divorce is one of the factors leading to disturbance and chaos in humans' life. Deciding to divorce is the result of a severe internal pressure imposed at

* M. A in general psychology, Tehran Science and Research Branch of the Islamic Azad University, Tehran, Iran

** Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Payam Noor University, Tehran, Iran
salahyanafshin@yahoo.com

*** Assistant Professor, Department of psychology Science and Research Branch of the Islamic Azad University, Tehran, Iran

least on one of the spouses, which may occur due to failure to meet the needs or attain goals (Rossi, Holtzworth-Munroe, & Rud, 2016) and lack of attention to social, economic, cultural, personal, and personality factors (Abbasi, Dargahi, & Ghasemi Jobaneh, 2018). A way to look at the structure of families is to focus on the communication channels by which the families interact with each other. The communication channels frequently occurring in a family are called communication patterns (Trenholm & Jensen, 1996). Communication problems are among the most important causes of conflict and dissatisfaction in marital life, so that failure to communicate is the most common problem posed by dissatisfied couples (Parvandi, Arefi, & Moradi, 2016). A finding reveals that family communication patterns are the main predictor of poor and proper performance of the family (Al-Krenawi & Kanat-Maymon, 2017). Among other factors affecting marital conflicts leading to divorce, family performance can be referred to (Yoosefi, Karimipour, & Azizi, 2017). Family performance is the capability of family in coordinating or adapting among members, and achieving success in discipline patterns, complying with boundaries among individuals, as well as enforcing the rules and principles governing it with the aim of protecting family system and conserving its equilibrium (Schuler, Zaider, Li, McDonnell, & Hichenberg, 2017). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) is one of the new and important therapeutic interventions affecting the improvement of family performance, compatibility, and marital intimacy of couples (Shahbeik, Taghavi Jourachi, Abroshan, Naseri, 2019, Kalantarian, Zarinfar, & Zarinfar, 2017). It is a kind of cognitive therapy establishing the relationship among mood, thoughts, feelings, and surrounding body sensations at the moment and reducing automatic depression and stressful thoughts caused by family problems (Segal, Williams, & Teasdale, 2018; Khaddouma, Gordon, & Strand, 2017). Every day, we witness higher rates of divorce and marital conflict in counseling and psychotherapy clinics so that one in every four couples has been reported to be divorce applicant (Masoomi, Byan & Hoseinian, 2017). On the other hand, the volume and diversity of marital problems and the upward trend of divorce statistics in Iran need an effective treatment. This study was conducted with the purpose of investigating the effect of MBCT on family performance and communication patterns of divorce applicant couples.

Method

This was a quasi-experimental study with pretest-posttest design and control group. The population of this study consisted of all divorce applicant couples referring to counseling and social work centers in Tehran in the second half of 2018. Out of 92 couples, thirty divorce applicant couples were selected by voluntary sampling method and based on the study inclusion criteria (1) 25-35 years of age, 2) not addiction to opioids, psychotropic drugs, and methadone, 3) at least two years of common life, 4) the minimum and maximum level of education ranging from the third grade guidance school to BA degree, 5) absence of psychiatric disorders, and 6) willingness to participate in treatment sessions) in the initial call for participation in the

study, and then, were randomly assigned to the experimental group (15 couples) and control group (15 couples). The participants in experimental group received MBCT intervention during eight 120 min sessions (one session per week in-group form) based on the guidelines of MBCT book (Segal, Williams, & Teasdale, 2002). The control group was in the wait list for two months. In order to collect data in pre-test and post-test stages, family assessment and communication patterns questionnaires were used.

Findings

The covariance analysis results of post-test scores of family performance sub-scales in control and experimental groups indicated a significant difference between the mean of post-test scores of problem solving ($F = 7/33$, $P < 0.001$), emotional accompaniment ($F = 5.15$, $P < 0.001$), emotional intercourse ($F = 8.68$, $P < 0.001$), and behavioral control ($F = 10.95$, $P < 0.001$) components. The greatest effect was related to behavioral control, emotional intercourse, problem solving sub-scales and emotional accompaniment. No significant difference was observed in the role ($F = 3.05$, $P = 0.095$) and communication ($F = 0.457$, $P < 0.001$) sub-scales. Furthermore, the covariance analysis results of post-test scores of communication patterns sub-scales in the experimental and control groups showed a significant difference between the mean of post-test scores of constructive communication sub-scale ($F = 0/71$, $P = 0.42$), withdrawal/expectation ($F = 53.5$, $P < 0.027$), expected husband/withdrawn wife ($F = 5/77$, $P < 0.024$), expected wife/withdrawn husband ($F = 6.13$, $P < 0.021$) and mutual avoidance ($F = 9/46$, $P < 0.005$). The greatest effect was related to mutual avoidance relation, expected husband/withdrawn wife, respectively, expected wife/ withdrawn husband and constructive communication sub-scale.

Discussion

Findings showed that MBCT affects the family performance components, including problem solving, emotional accompaniment, emotional intercourse, and behavioral control; however, it has no effect on role and communication components. In explaining this finding, it can be said that divorce applicant couples have negative attitude toward life due to disorder and chaos in their common life, and they report poor quality of life. These thoughts affect their behavior to the environment and family and the proper performance of family. This in turn affects the behavior of members to each other. This is while by performing exercises such as focus on breathing, body check, and sitting meditation during MBCT, couples learn to become aware of any type of thoughts, emotions, and feelings they have and emerging in them, and therefore, control all of these thoughts and emotions, and erosive sensations preventing psychological and emotional well-being. Consequently, it affects the relationship between a person and his/her spouse, children and relatives while helping marital adjustment increase and family performance improvement. Moreover, findings showed the significant effect of MBCT on all communication patterns components except the mutual constructive communication. To explain this finding, it

can be said that by teaching skills such as breath-focused meditation, body check, and yoga exercises, moment-by-moment awareness of feelings, thoughts, and body sensations during MBCT, couples learned to accept their inner states instead of showing regular and automatic reactions and trying to get rid of undesirable states, and show informed and more desirable reaction both in interpersonal and intrapersonal dimensions by practicing kindness and compassion to themselves and others. In fact, in the interpersonal dimension, mindfulness practices change the methods of coping with emotions and increase the emotion adjustment skills, and they are followed by constructive behaviors during negative emotions, and reduce negative emotions such as anxiety, depression and stress, and this has a great deal of results for couple communication.

Acknowledgement

In the end, we would like to sincerely appreciate all couples who helped us in this study as participants.

تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق^۱

لیلا صدوقی*

افشین صلاحیان**

بیبا نصراللهی***

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق انجام شد. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل انجام گرفت. جامعه این پژوهش شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق-مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران بود. ۳۰ زوج متقاضی طلاق به روش نمونه‌گیری هدفمند-داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) اختصاص یافتند. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به صورت گروهی، هفته‌ای یک‌بار در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد. شرکت‌کننده‌ها به پرسش‌نامه‌های سنجش خانواده و الگوهای ارتباطی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون پاسخ دادند. داده‌ها به روش آماری تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار آماری SPSS-۲۲ تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های عملکرد خانواده (حل مشکل، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار و نه در مؤلفه‌های نقش و تعاملات)، و مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی به‌جز مؤلفه ارتباط سازنده متقابل تفاوت معنادار وجود دارد. در مجموع، نتایج این پژوهش حاکی از تأثیر شناخت درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق بود.

واژه‌های کلیدی: شناخت درمانی، الگوهای ارتباطی، ذهن آگاهی، طلاق، عملکرد خانواده

مقدمه

طلاق یکی از عوامل ایجادکننده اختلال و آشفتگی در زندگی انسان‌ها است. تصمیم به طلاق نتیجه فشار درونی شدیدی است که حداقل به یکی از همسران وارد می‌شود که ممکن است از طریق برآورده نشدن نیازها یا اهداف (Rossi, Holtzworth-Munroe, & Rud, 2016) و عدم توجه به عوامل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، فردی و شخصیتی رخ دهد (Abbasi, Dargahi, & Ghasemi Jobaneh, 2018).

۱. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول می‌باشد.

* کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

** استادیار گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

alahyanafshin@yahoo.com

*** استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

طلاق یا متقاضی طلاق بودن یکی از شاخص‌های معتبر نارضایتی در روابط زناشویی و گسستگی عاطفی بین زوجین است (DeLongis & Zwicker, 2017). در بررسی زندگی زناشویی زوجین متقاضی طلاق، کیفیت و چگونگی ارتباط زوجین با یکدیگر جایگاه ویژه‌ای دارد (Masoomi, Byan, & Hoseinian, 2017). در واقع، یکی از شیوه‌های نگاه به ساختار خانواده‌ها این است که به کانال‌های ارتباطی که از طریق آن‌ها با همدیگر به تعامل می‌پردازند، پرداخته شود. به آن دست از کانال‌های ارتباطی که به وفور در یک خانواده اتفاق می‌افتد، الگوهای ارتباطی گفته می‌شود (Trenholm & Jensen, 1996). الگوهای ارتباطی، یعنی، کانال‌های ارتباطی که از طریق آن زن و شوهر با یکدیگر تعامل دارند و مجموعه این الگوها شبکه ارتباطی خانواده را تشکیل می‌دهند (Trenholm & Jensen, 1996). الگوهای ارتباطی می‌توانند میزان رضایت زناشویی را تعیین نمایند تا جایی که بیش از ۹۰ درصد زوجین آشفته، این مشکلات را به عنوان مسأله اصلی خود می‌دانند (Seyedi & Shah Nazari, 2019). مشکلات ارتباطی از مهم‌ترین عوامل بروز ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی قلمداد می‌شود، به طوری که شایع‌ترین مشکلی که به وسیله زوج‌های ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری ارتباط است (Parvandi, Arefi, & Moradi, 2016). هانسون و اولسون (Olson, 2018 & Hanson) معتقدند که همسران مجموعه‌ای از الگوهای ارتباطی را میان خود برقرار می‌کنند و رفتارهای مشکل آفرین صرفاً اجرای همان الگوها هستند. یک یافته نشان داده است که الگوهای ارتباطی خانواده پیش‌بینی کننده اصلی عملکرد ضعیف و مناسب خانواده است (AI-) (Krenawi & Kanat-Maymon, 2017)

از دیگر عوامل مؤثر بر تعارض‌های زناشویی که به بروز طلاق منجر می‌شود، می‌توان به عملکرد خانواده اشاره کرد (Yoosefi, Karimipour, & Azizi, 2017). عملکرد خانواده توانایی خانواده در هماهنگی یا تطابق با تغییرات ایجاد شده در طول حیات، حل تضادها و تعارض‌ها، هم‌بستگی بین اعضاء و موفقیت در الگوهای انضباطی، رعایت حد و مرز بین افراد و اجرای مقررات و اصول حاکم بر آن با هدف حفاظت از نظام خانواده و حفظ تعادل آن است (Schuler, Zaider, Li, McDonnell, & Hichenberg, 2017). خانواده‌های دارای عملکرد ضعیف و نامناسب دارای مشکلات بسیاری به‌ویژه در زمینه عاطفی هستند. در چنین خانواده‌هایی معمولاً ارتباط مناسب نادیده گرفته شده، گستره واکنش‌های هیجانی محدود و کمیت و کیفیت واکنش‌ها نسبت به محیط نامناسب است و علاوه بر آن اعضای خانواده به یکدیگر علاقه‌ای نداشته و در مورد یکدیگر اقدام به سرمایه‌گذاری عاطفی نمی‌کنند (Berutti, Dias, Pereira, Lafer, & Nery, 2016)؛ در مقابل، خانواده‌های دارای عملکرد مناسب توانایی شناسایی مشکل، بررسی و اقدام به حل آن و ارزیابی و در صورت نیاز استفاده از راه‌حل دیگر وجود دارد. نحوه انتقال اطلاعات بین آن‌ها مستقیم، روشن و تأثیرگذار است. آنان به نیازهای اساسی همه اعضا توجه می‌کنند و پاسخ مناسبی به آن‌ها می‌دهند (Perez & Co, 2018)؛ در نتیجه خطر وقوع جدایی در این خانواده‌ها کمتر اتفاق می‌افتد.

به هر حال، یکی از مداخلات درمانی که بر بهبود عملکرد خانواده، سازگاری و صمیمیت زناشویی زوجین تأثیر داشته است، مداخله درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است (Shahbeik, Taghavi Jourachi,) (Abroshan & Naseri, 2019; Kalantarian, Zarinfar, & Zarinfar, 2017). شناخت درمانی

مبتنی بر ذهن آگاهی نوعی درمان شناختی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس و احساسات بدنی پیرامون را در لحظه ممکن ساخته و افکار خودآیند افسردگی و فشارزای ناشی مشکلات خانوادگی را کاهش می‌دهد (Segal, Williams, & Teasdale, 2018; Khaddouma, Gordon, & Strand, 2017). افراد با حضور ذهن بالا به علت اشراف داشتن بر زمان و عدم ترس از تغییرات می‌توانند محیطی دائماً پویا و انعطاف‌پذیر در زندگی خود ایجاد کنند (Vater, & Schröder-Abé, 2015). این محیط پویا و انعطاف‌پذیر مانع رشد تعارض‌های مزمن و فاصله‌های روانی و عاطفی طولانی‌مدت می‌شوند (Kalantarian, Zarinfar, & Zarinfar, 2017). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود عملکرد خانواده (Shahbeik et al., 2019) و غنی‌سازی روابط زناشویی (Segal et al., 2018; Zamir, Gewirtz, & Zhang, 2017; Allen, & Paddock, 2015; Yekta et al., 2018; Sadeghi, 2015; Abbasi & Khademloo, 2018; Raki & Naderi, 2019; Taheri, 2018)؛ ارتقای رضایت زناشویی (Shahrokht, & Dadsetan, 2016; Robinson & Neece, 2015) و تنظیم شناختی هیجانی زوجین (Raki & Naderi, 2019; Taheri, 2018) تأثیر دارد. نتایج یک مطالعه نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش میزان صمیمیت زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد (Kalantarian, Zarinfar, & Zarinfar, 2017). هم‌چنین، مک‌گیل، آدلر-بیدر و رودریگز (McGill, Francesca & Rodriguez, 2016) و خادم‌ا، گوردون و استراند (Khaddouma, Gordon, & Strand, 2017) نشان دادند که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، تعاملات زوجی، پذیرش همسر، همدلی و الگوهای ارتباطی زوجین را بهبود می‌بخشد.

هر روز شاهد ارائه آمار بالاتری از میزان طلاق و ناسازگاری زناشویی در مراکز مشاوره و روان‌شناختی هستیم، به طوری که گزارش شده است از هر چهار زوج یک زوج متقاضی طلاق هستند (Masoomi, Byan, & Hoseinian, 2017). از سوی دیگر، حجم و تنوع مشکلات زناشویی و سیر صعودی آمار طلاق در کشورمان نیاز به درمانی اثربخش را طلب می‌کند. بنابراین، این مطالعه با هدف بررسی تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق انجام گرفت.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این پژوهش از طرح‌های نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه این پژوهش شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و مددکاری شهر تهران در شش‌ماهه دوم سال ۱۳۹۷ بود. ۳۰ زوج متقاضی طلاق به روش نمونه‌گیری هدفمند-داوطلبانه و بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش سن ۲۵-۳۵ سال، عدم اعتیاد به مواد افیونی و روان‌گردان‌ها و مصرف متادون، حداقل دارای دو سال زندگی مشترک، حداقل تحصیلات سیکل و حداکثر کارشناسی، نداشتن انواع اختلال‌های روان‌پزشکی و تمایل به شرکت در جلسات درمان از میان ۹۲ زوج با فراخوان

اولیه، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) اختصاص داده شدند. به منظور رعایت اخلاق پژوهش، از کلیه زوجین جهت شرکت در طرح پژوهشی رضایت آگاهانه کسب و توضیح داده شد که اطلاعات پژوهش محرمانه خواهد بود.

ابزارهای اندازه‌گیری

پرسش‌نامه سنجش زوجی خانواده (Family Assessment Device Questionnaire).

پرسش‌نامه سنجش زوجی خانواده دارای ۶۰ ماده است که برای سنجیدن عملکرد خانواده بنا بر الگوی مک مستر (Mc Master) تدوین شده است. این الگو شش بُعد از عملکرد خانواده را اندازه‌گیری می‌کند: (حل مشکل: «در خانه ما هرگاه یکی ناراحت باشد، دیگر اعضای خانواده از علت ناراحتی او اطلاع دارند»، (ارتباط: «وقتی از یکی از اعضای خانواده ما کاری خواسته می‌شود، برای انجام آن باید یادآوری و پیگیری شود»، (نقش‌ها: «ما اصرار داریم که اعضای خانواده به مسئولیت‌های خود عمل کنند»، (همراهی عاطفی: «اگر یکی از اعضای خانواده ما دچار مشکل شود، سایر اعضا هم بیش از اندازه درگیر می‌شوند»، (آمیزش عاطفی: «در خانه ما، به راحتی می‌توان مقررات خانواده را نقض کرد») و (کنترل رفتار: «از آنجا که ما یکدیگر را به درستی درک نمی‌کنیم، برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های خانوادگی برایمان دشوار است. ماده‌های این پرسش‌نامه در یک طیف لیکرت چهار رتبه‌ای اندازه‌گیری می‌شود. نمره بالا در این ابزار به معنای کارکرد ناسالم است. ضرایب پایایی آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های این ابزار از ۰/۷۲ تا ۰/۹۲ (Sanaei Zaker, 2009)؛ در مطالعه دیگر برای خرده مقیاس‌های حل مسأله، ابزار عواطف و کل پرسش‌نامه به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۹۲ و ۰/۹۳ (Saatchi, Kamkar, & Askari, 2010)؛ و نجاریان (Najarian, 1995) ضریب آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه را ۰/۹۳ و در تحلیل عاملی سه نقش خانوادگی، حل مسأله و همراهی عاطفی را گزارش کردند. بهاری (Bahari, 2000) ضریب پایایی آلفای کرونباخ فرم ۴۵ ماده‌ای پرسش‌نامه سنجش زوجی خانواده را ۰/۹۴ به دست آورد.

پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی (Communication Patterns Questionnaire).

توسط کریستنسن و سالاوی (Christensen & Sullaway, 1984) ساخته شده و یک ابزار خودسنجی ۳۵ ماده‌ای است که برای برآورد ارتباط زناشویی طراحی شده است و رفتارهای زوجین را در سه مرحله تعارض زناشویی شامل ارتباط سازنده متقابل (من و همسر من) و همسر من سعی می‌کنیم در مورد مشکل خود بحث و گفت‌وگو کنیم، اجتنابی متقابل (من و همسر من) از بحث در مورد مشکل دوری می‌کنیم) و ارتباط توقع/کناره‌گیری (همسر من می‌زند و انتظارات بیش از حد دارد، در حالی که من کناره‌گیری و سکوت اختیار می‌کنم یا از بحث بیشتر امتناع می‌کنم)، اندازه‌گیری می‌کند. خرده مقیاس توقع/کناره‌گیری شامل دو قسمت است: مرد متوقع/کناره‌گیر زن و زن متوقع/کناره‌گیر مرد (Sanaeizade, 2010). زوجین هر رفتار را روی یک طیف لیکرت ۹ رتبه‌ای (اصلاً امکان ندارد = ۱ تا ۹ خیلی امکان دارد = ۹) درجه‌بندی می‌کنند. هیوی، لارسون و زامتوبه (Heavey, Larwson, & Zumtobeh, 1996) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی از ۰/۴۴ تا ۰/۸۵؛ و عبادت پور (EbadatPour, 2000) ضرایب آلفای کرونباخ را برای الگوی ارتباط سازنده

متقابل ۰/۷۰، ارتباط اجتناب متقابل ۰/۷۱، ارتباط توقع / کناره‌گیر ۰/۶۶، زن متوقع / کناره‌گیر مرد ۰/۵۱ و مرد متوقع / زن کناره‌گیر ۰/۵۲ گزارش کردند.

جدول ۱

خلاصه محتوای جلسات شناخت درمانی (Segal, Williams, & Teasdale, 2002)

هدف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تکالیف منزل
۱ معارفه و هدایت خودکار	معرفی برنامه و شرح مختصری از ۸ جلسه، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، تعیین اهداف و قوانین گروه، آشنایی با مفاهیم شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و توضیح پیرامون هدایت خودکار و مراقبه خوردن کشمش	آگاهی نسبت به افکار ناکارآمد	تمرین وارسی بدن طی ۶ روز متوالی
۲ رویارویی با موانع	ابتدای هر جلسه، تکلیف جلسه قبل بررسی شد. شناسایی موانع تمرین و ارائه راه‌حل‌های برنامه ذهن آگاهی برای آن و تمرین مراقبه ذهن آگاهی تنفس، بحث در مورد تفاوت بین افکار و احساسات، انجام مراقبه در حالت نشسته	کاهش اهمیت افکار منفی	تمرین ۱۵-۱۰ دقیقه‌ای مراقبت نشسته
۳ حضور ذهن یا تکنیک تنفس آگاهانه	تنفس با حضور ذهن ۱۰-۱۵ دقیقه، آموزش تکنیک دم و بازدم همراه با آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر و آموزش تکنیک تماشای تنفس	کسب توانایی توجه به حس‌ها و افکار یکدیگر و افزایش شفقت	ثبت افکار روزانه ۵ ستونی، تمرین هفت دقیقه‌ای «دیدن یا شنیدن»
۴ اجرای تکنیک ذهن آگاهی گسلیده	مراقبه نشسته (آگاهی از تنفس، صدا، بدن و افکار) بررسی آگاهی از وقایع خوشایند و ناخوشایند بر احساس، افکار و حس‌های بدن	تمرکز بر حال، کاهش تعارضات زناشویی	ثبت افکار روزانه ۷ ستونی، تمرین تنفس و اجرای تمرین خانگی تن آرامی
۵ اجازه/ مجوز حضور (پذیرش افکار و احساسات)	یوگای هشیارانه، بحث متفاوت دیدن افکار یا افکار جانشین، مراقبه (نشسته صدا و افکار)	تمایل به برقراری ارتباط و افزایش صمیمیت و همدلی	مراقبه هدایت شده کوتاه حداقل به مدت ۴۰ دقیقه.
۶ افکار حقایق نیستند	بهداشت خواب، تنفس با حضور ذهن ۱۵-۱۰ دقیقه	کاهش آشفتگی‌های هیجانی و افزایش درک متقابل	تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت بخش

هدف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تکالیف منزل
۷ چطور می‌توانم به بهترین شکل از خودم مراقبت کنم؟	مراقبه نشسته و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود. ارائه تمرینی جهت تهیه لیستی از رویدادهای خوشایند و ناخوشایند زندگی، تجربه آگاهی و پذیرش بدون قضاوت (غیرانتخابی)	آرامش عضلانی و افزایش واقع‌گرایی	نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه بدون قضاوت در مورد آن‌ها
۸ پذیرش و تغییر (استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفته‌اید)	مراقبه و آرسی بدن، تمرین فضای تنفسی سه دقیقه‌ای، بحث در مورد روش‌های کنار آمدن با موانع انجام مراقبه، طرح شدن سؤالاتی در مورد کل جلسات، از این قبیل که آیا شرکت‌کنندگان به انتظارات خود دست یافته‌اند؟ آیا دوست دارند این تمرین‌های مراقبه را ادامه دهند؟ آیا مهارت‌های مقابله‌شان افزایش یافته است؟ گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان و اجرای پس‌آزمون‌ها، آمادگی برای خاتمه جلسات و پایان مداخله	آگاهی از احساسات، کاهش اعمال و عواطف منفی و کاربست ذهن آگاهی	تمرین تمام تکنیک‌های مؤثر

روند اجرای پژوهش

پس از کسب مجوزهای لازم از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به منظور انتخاب نمونه مورد نظر به مراکز مشاوره و مددکاری شهر تهران مراجعه شد. از میان زوجین داوطلب شرکت در جلسات درمانی، بر اساس ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش، زوجین واجد شرایط جزء نمونه پژوهش قرار گرفتند و به‌طور تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. لازم به ذکر است که به کلیه شرکت‌کنندگان اطمینان خاطر در مورد محرمانه ماندن اطلاعات داده شد. پس از انتخاب نمونه پژوهش و اجرای پیش‌آزمون‌ها، افراد گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) به‌صورت گروهی مداخله درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اساس راهنمای کتاب «MBCT» (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) را دریافت کردند؛ گروه کنترل به مدت دو ماه در لیست انتظار قرار گرفت. پس از پایان جلسات، پس‌آزمون‌ها برای هر دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌ها به روش‌های آماری توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) و با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۲ تحلیل شدند.

یافته‌ها

جدول ۲

شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی در گروه‌های کنترل و آزمایش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مؤلفه‌ها		کنترل		آزمایش	
			پس‌آزمون		پیش‌آزمون	
	انحراف میانگین	انحراف استاندارد	انحراف میانگین	انحراف استاندارد	انحراف میانگین	انحراف استاندارد
عملکرد خانواده	حل مشکل	۱۲/۲۶	-۰/۵۹	۱۲/۶۶	-۰/۹۳	۱۲/۲۶
	ارتباط	۲۰/۸۶	-۰/۹۱	۲۰/۸۶	-۰/۹۱	۲۰/۸۰
	نقش	۲۵/۲۰	۱/۴۲	۲۵/۱۲	۱/۴۲	۲۵/۰۶
	همراهی عاطفی	۲۶/۳۳	۱/۸۳	۲۶/۳۳	۱/۸۳	۲۵/۸۶
	آمیزش عاطفی	۲۳/۵۳	-۰/۸۳	۲۳/۵۳	-۰/۸۳	۲۲/۹۳
	کنترل رفتار	۲۹/۶۶	-۰/۷۲	۲۹/۶۶	-۰/۷۲	۲۸/۰۶
	عملکرد کل	۳۸	-۰/۹۲	۳۸	-۰/۹۱	۳۲/۷۳
	ارتباط سازنده متقابل	۴/۳۳	۱/۸۳	۴/۳۴	۲/۲۵	۴/۳۳
	ارتباط کناره‌گیری/توقع	۲۵/۲۰	۲/۴۸	۲۵/۲۰	۲/۲۱	۲۴/۲۰
	مرد متوقع/کناره‌گیری زن	۱۲/۶۰	۱/۲۴	۱۲/۳۶	۱/۴۲	۱۲/۰۶
الگوهای ارتباطی	زن متوقع/کناره‌گیری مرد	۱۲/۶۰	۱/۴۱	۱۲/۴۶	۱/۲۴	۱۲
	اجتناب متقابل	۱۲	-۰/۰۱	۱۳/۶۶	۱/۸۶	۱۱/۵۳

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین و انحراف استانداردهای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون خرده مقیاس‌های عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی ذکر شده‌اند.

جدول ۳

نتایج آزمون‌های نرمال بودن و همگنی واریانس لون متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	خرده مقیاس‌ها	کلموگروف-اسمیرنوف	p	آزمون لون	p
عملکرد خانواده	حل مشکل	۰/۱۷	۰/۱۳۰	۰/۵۳	۰/۴۶۰
	ارتباط	۰/۱۴	۰/۲۰۰	۰/۵۶	۰/۴۵۰
	نقش	۰/۱۸	۰/۱۵۰	۰/۴۱	۰/۵۲۰
	همراهی عاطفی	۰/۱۹	۰/۰۵۰	۰/۶۵	۰/۳۲۰
	آمیزش عاطفی	۰/۱۵	۰/۲۰۰	۰/۶۳	۰/۳۳۰
	کنترل رفتار	۰/۱۸	۰/۱۵۰	۰/۱۰	۰/۶۵۰
	ارتباط سازنده متقابل	۰/۱۶	۰/۱۹۰	۰/۲۲	۰/۶۳۰
	ارتباط کناره‌گیری/توقع	۰/۱۹	۰/۲۲۰	۰/۰۴	۰/۸۴۱
	مرد متوقع/کناره‌گیری زن	۰/۱۵	۰/۰۵۰	۰/۱۵	۰/۶۹۹
	زن متوقع/کناره‌گیری مرد	۰/۱۴	۰/۲۰۰	۰/۲۲	۰/۶۲۰
الگوهای ارتباطی	اجتناب متقابل	۰/۱۹	۰/۱۹۰	۰/۸۳	۰/۲۱۰

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون نرمال بودن کلموگروف-اسمیرنوف خرده مقیاس‌های متغیرهای وابسته پژوهش شامل حل مشکل ($P = ۰/۱۳۰$)، ارتباط ($P = ۰/۲۰۰$)، نقش ($P = ۰/۱۵۰$)، همراهی عاطفی ($P = ۰/۰۵۰$)، آمیزش عاطفی ($P = ۰/۲۰۰$)، کنترل رفتار ($P = ۰/۱۵۰$) و ارتباط سازنده متقابل ($P = ۰/۱۹۰$)، ارتباط کناره‌گیری/توقع ($P = ۰/۲۲۰$)، مرد متوقع/کناره‌گیری زن ($P = ۰/۰۵۰$)، زن متوقع/کناره‌گیری مرد ($P = ۰/۲۰۰$)، اجتناب متقابل ($P = ۰/۱۹۰$)، نشان می‌دهد که توزیع نمرات مؤلفه‌های متغیرهای وابسته در مرحله پس‌آزمون تابع توزیع نرمال است. نتایج آزمون همگنی واریانس لون گروه‌ها در خرده مقیاس‌های متغیرهای وابسته حل مشکل ($P = ۰/۴۶۰$)، ارتباط ($P = ۰/۴۵۰$)، نقش ($P = ۰/۵۲۰$)، همراهی عاطفی ($P = ۰/۳۲۰$)، آمیزش عاطفی ($P = ۰/۳۳۰$)، کنترل رفتار ($P = ۰/۴۵۰$) و ارتباط سازنده متقابل ($P = ۰/۶۳۰$)، ارتباط کناره‌گیری/توقع ($P = ۰/۸۴۱$)، مرد متوقع/کناره‌گیری زن ($P = ۰/۶۹۹$)، زن متوقع/کناره‌گیری مرد ($P = ۰/۶۲۰$)، اجتناب متقابل ($P = ۰/۲۱۰$) نشان داد که گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر پراکندگی نمرات خرده مقیاس‌های عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی در مرحله پیش‌آزمون یکسان هستند. همچنین نتایج آزمون فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد که تعامل گروه با مؤلفه حل مشکل ($F = ۰/۸$ و $P = ۰/۵۴۶$)، تعامل گروه و مؤلفه ارتباط ($F = ۰/۰۹$ و $P = ۰/۷۶۴$)، تعامل گروه و مؤلفه نقش ($F = ۰/۳۹$ ، $P = ۰/۵۴۶$)، تعامل گروه و مؤلفه همراهی عاطفی ($F = ۰/۳۷$ و $P = ۰/۵۴۶$)، تعامل گروه و مؤلفه آمیزش عاطفی ($F = ۰/۳۷$ و $P = ۰/۲۵۱$)، تعامل گروه و مؤلفه کنترل رفتار ($F = ۰/۴۸$ و $P = ۰/۴۹۶$) از متغیر عملکرد خانواده و تعامل گروه و مؤلفه ارتباط سازنده متقابل ($F = ۰/۹۸$ و $P = ۰/۰۵۷$)، تعامل گروه و ارتباط کناره‌گیری/توقع ($F = ۰/۷$ و $P = ۰/۹۷۰$)، تعامل گروه و مرد متوقع/کناره‌گیری زن ($F = ۰/۱۲$ و $P = ۰/۷۲۳$)، تعامل گروه و مؤلفه زن متوقع/کناره‌گیری مرد ($F = ۰/۰۰۴$ و $P = ۰/۹۵۳$)، تعامل گروه و اجتناب متقابل ($F = ۰/۰۱$ و $P = ۰/۹۲۳$)، از متغیر الگوهای ارتباطی، معنادار نمی‌باشند.

جدول ۴

نتایج تحلیل کوواریانس نمرات پس‌آزمون خرده مقیاس‌های عملکرد خانواده در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p	Eta ²
حل مشکل	۱/۸۰	۱	۱/۸۰	۷/۳۳	۰/۰۱۳	۰/۷۹
ارتباط	۰/۱۲	۱	۰/۱۲	۰/۵۷	۰/۴۵۷	۰/۱۴
نقش	۶/۱۵	۱	۶/۱۵	۳/۰۵	۰/۰۹۵	۰/۲۷
همراهی عاطفی	۶/۳۰	۱	۶/۳۰	۵/۱۵	۰/۰۳۳	۰/۷۵
آمیزش عاطفی	۳/۵۷	۱	۳/۵۷	۸/۶۸	۰/۰۰۷	۰/۸۱
کنترل رفتار	۱۰/۶۸	۱	۱۰/۶۸	۱۰/۹۰	۰/۰۰۳	۰/۸۸

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بین میانگین نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های حل مشکل ($p < 0/007$, $F = 8/68$)، آمیزش عاطفی ($p < 0/033$, $F = 5/15$)، همراهی عاطفی ($p < 0/013$, $F = 7/33$) و کنترل رفتار ($p < 0/003$, $F = 10/90$) تفاوت معناداری وجود دارد. بیشترین تأثیر به ترتیب برای خرده مقیاس‌های کنترل رفتار، آمیزش عاطفی حل مشکل و همراهی عاطفی بود. اما بین گروه‌های آزمایش و کنترل در خرده مقیاس‌های نقش ($p = 0/095$, $F = 3/05$) و ارتباط ($p = 0/457$, $F = 0/57$)، تفاوت مشاهده نشد.

جدول ۵

نتایج آزمون پیگیری نمرات پس‌آزمون خرده مقیاس‌های عملکرد خانواده در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	P	فاصله اطمینان ۹۵ درصدی	
					حد پایین	حد بالا
حل مشکل	آزمایش	- ۰/۶۱	۰/۲۲	۰/۰۱۳	- ۱/۰۹	- ۰/۱۴
ارتباط	آزمایش	- ۰/۱۶	۰/۲۱	۰/۴۵۷	- ۰/۶۰	۰/۲۸
نقش	آزمایش	- ۱/۱۴	۰/۶۵	۰/۰۹۵	- ۲/۴۹	۰/۲۱
همراهی عاطفی	آزمایش	- ۱/۱۵	۰/۵۰	۰/۰۳۳	- ۲/۲۰	- ۰/۱۰
آمیزش عاطفی	آزمایش	- ۰/۸۶	۰/۲۹	۰/۰۰۷	- ۱/۴۸	- ۰/۲۵
کنترل رفتار	آزمایش	- ۱/۵۰	۰/۴۵	۰/۰۰۳	- ۲/۴۴	- ۰/۵۵

نتایج آزمون پیگیری نمرات پس‌آزمون خرده مقیاس‌های عملکرد خانواده در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد که بین دو گروه فوق‌الذکر در کلیه خرده مقیاس‌ها به جز خرده مقیاس‌های ارتباط و نقش تفاوت به نفع شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش است.

جدول ۶

نتایج تحلیل کوواریانس نمرات پس‌آزمون الگوهای ارتباطی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	Eta ²	توان آماری
ارتباط سازنده متقابل	۰/۲۱	۱	۰/۲۱	۰/۷۱	۰/۰۴۲	۰/۵۰	۱
ارتباط کناره‌گیری/توقع	۶/۹۲	۱	۶/۹۲	۵/۵۳	۰/۰۲۷	۰/۶۹	۱
مرد متوقع/کناره‌گیری زن	۱/۸۷	۱	۱/۸۷	۵/۷۷	۰/۰۲۴	۰/۷۵	۱
زن متوقع/کناره‌گیری مرد	۲/۳۳	۱	۲/۳۳	۶/۱۳	۰/۰۲۱	۰/۷۸	۱
اجتناب متقابل	۱/۴۴	۱	۱/۴۴	۹/۴۶	۰/۰۰۵	۰/۸۴	۱

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، بین میانگین نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های ارتباط سازنده متقابل ($p = 0/042$, $F = 0/71$)، ارتباط کناره‌گیری/توقع ($p < 0/027$, $F = 5/53$)، مرد متوقع/کناره‌گیری زن

متوقع/کناره‌گیری مرد، مرد متوقع/کناره‌گیری زن، ارتباط کناره‌گیری/توقع، و ارتباط سازنده متقابل است. $(p < ۰/۰۰۵)$ تفاوت معناداری وجود دارد. بیشترین تأثیر به ترتیب برای خرده مقیاس‌های اجتناب متقابل، زن متوقع/کناره‌گیری مرد ($F = ۶/۱۳$ ، $p = ۰/۰۲۱$)، اجتناب متقابل ($F = ۹/۴۶$)، زن متوقع/کناره‌گیری زن ($F = ۵/۷۷$ ، $p = ۰/۰۲۴$)، ارتباط کناره‌گیری/توقع، و ارتباط سازنده متقابل است.

جدول ۷

نتایج آزمون پیگیری نمرات پس‌آزمون خرده مقیاس‌های الگوهای ارتباطی در گروه‌های آزمایش و کنترل						
متغیر	گروه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	p	فاصله اطمینان ۹۵ درصدی	
					حد پایین	حد بالا
ارتباط سازنده متقابل	آزمایش	۲/۹۴ -	۰/۰۰۱	۰/۴۲۰	۲/۹۴ -	۰/۱۶ -
ارتباط کناره‌گیری/توقع	آزمایش	۱/۰۵ -	۰/۴۴	۰/۰۲۷	۱/۹۸ -	۰/۱۳ -
مرد متوقع/کناره‌گیری زن	آزمایش	۰/۵۵ -	۰/۲۲	۰/۰۲۴	۱/۰۲ -	۰/۰۷ -
زن متوقع/کناره‌گیری مرد	آزمایش	۰/۶۱ -	۰/۲۴	۰/۰۲۱	۱/۱۲ -	۰/۱۰ -
اجتناب متقابل	آزمایش	۰/۴۸ -	۰/۱۵	۰/۰۰۵	۰/۸۰ -	۰/۱۵ -

نتایج آزمون پیگیری نمرات پس‌آزمون خرده مقیاس‌های الگوهای ارتباطی در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد که بین دو گروه فوق‌الذکر در خرده مقیاس‌های الگوهای ارتباطی تفاوت معنادار وجود دارد؛ یعنی، الگوهای ارتباطی گروه تحت آموزش بهبود یافته است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق انجام شد. یافته‌ها نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر مؤلفه‌های حل مشکل، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار از عملکرد خانواده تأثیر دارد، و بر مؤلفه‌های نقش و ارتباط، تأثیرگذار نبود. این‌گونه می‌توان گفت که زوجین متقاضی طلاق به دلیل اختلال و آشفتگی در زندگی افکار منفی نسبت به زندگی پیدا کرده‌اند و کیفیت زندگی ضعیفی را از خود گزارش می‌کنند، این افکار در رفتار آنان با محیط و خانواده اثر گذاشته و عملکرد صحیح خانواده را متأثر می‌سازد که این امر متقابلاً بر رفتار اعضا بر یکدیگر تأثیر می‌گذارد. این در حالی است که در جریان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی زوجین با انجام تمرین‌هایی همچون تمرکز بر تنفس، واریسی بدن و مراقبه نشسته یاد می‌گیرند که نسبت به هر نوع فکر، هیجان و احساسی که در آن‌ها وجود داشته و نمایان می‌شود آگاه شده و در نتیجه تمامی این افکار و هیجان‌ها و احساسات فرسایشی که مانع از بهزیستی روان‌شناختی و هیجانی است را کنترل کنند که در نتیجه آن در رابطه فرد با همسر، فرزندان و نزدیکان تأثیر گذاشته و به افزایش هرچه بیشتر سازگاری زناشویی و بهبود در عملکرد خانواده کمک می‌نماید (Kim & Bang, 2017). در واقع، در تمرین ذهن آگاهی که زیربنای آن پذیرش افکار

ناخوشایند و حالات هیجانی مختلف است، توانمندی فرد در کنترل تأثیرپذیری از افکار و هیجاناتش به‌طور چشمگیری بالا می‌رود و فرد اجازه می‌یابد طیف وسیعی از افکار و هیجانات را بدون تجربه آشفتگی هیجانی، در ذهن تجربه کند (Zamir, Gewirtz, & Zhang, 2017). آگاهی از تجربه‌ها که مرتبط با ذهن آگاهی است، ظرفیت احساس همدلی با دیگران به ویژه همسر را بالا می‌برد و به این ترتیب باعث ارتقای عملکرد فرد در خانواده می‌شود (Vater & Schröder-Abé, 2015). در زمینه اثربخش نبودن این درمان بر مؤلفه‌های نقش و ارتباط، می‌توان این‌گونه استنباط کرد که زوجین متقاضی طلاق چون تاکنون جدای از هم زندگی می‌کردند، شاید مسئولیتی در قبال داشتن نقش و ارتباط با خانواده‌شان حس نمی‌کردند. تبیین دیگر نیز می‌تواند این باشد که احتمالاً زوجین در پاسخ به سؤالات دقت کافی را نداشته‌اند. در این رابطه، نتایج مطالعات (Segal et al., 2018; Zamir et al., 2017; Allen, & Paddock, 2015; Smith, 2015; Abbasi, & Khademloo, 2018; Shahbeik et al., 2019) نشان داده است که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود عملکرد خانواده و ارتقای رضایت زناشویی زوجین تأثیر دارد. همچنین نتایج مطالعات بیانگر آن است که این درمان بر رابطه فرد با همسر، فرزندان و نزدیکان تأثیر گذاشته و به افزایش هر چه بیشتر سازگاری زناشویی و بهبود در عملکرد خانواده کمک می‌نماید (Vater & Schröder-Abé, 2015; Raki, & Naderi, 2019).

یافته‌ها نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر همه مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی تأثیر معناداری دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت، زوجین در جریان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با آموزش مهارت‌هایی مانند مراقبه متمرکز بر تنفس، واریسی بدن و تمرین‌های یوگا، آگاهی لحظه به لحظه از احساسات، افکار و حس‌های بدنی، آموختند که به جای واکنش‌های عادی و خودکار و تلاش برای رهایی از حالات نامطلوب، حالات درونی خود را بپذیرند و با تمرین مهربانی و شفقت به خود و دیگران، هم در بعد درون فردی و هم بعد بین فردی، واکنش‌های آگاهانه و مطلوب‌تری نشان دهند. در واقع، تمرینات ذهن آگاهی در بعد درون فردی، موجب تغییر شیوه‌های مقابله با هیجانات و افزایش مهارت‌های تنظیم هیجان و به دنبال آن رفتارهای سازنده در هنگام هیجان‌ها منفی می‌شود و هیجان‌های منفی مانند اضطراب، افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد و این امر ثمرات زیادی برای رابطه زوجی دارد. از جمله واکنشی رفتار نکردن هنگام هیجان‌ها منفی مانند خشم، آرام‌تر شدن از نظر فیزیولوژیکی، قضاوت نکردن همسر، پذیرش بیشتر مشکلات زندگی و نجنبیدن با آن‌ها، آگاه شدن به نقش رفتارهای خود در واکنش‌های همسر و غیره که همگی نقش مهمی در مدیریت تعارض‌های زوج‌ها دارد. از سوی دیگر با ایجاد یک رویکرد باز و گشوده توأم با کنجکاوی و نیز شفقت، نسبت به خود و دیگران به‌ویژه همسر، احساس رضایت و شادمانی از زندگی به‌طور کلی و از رابطه با همسر به‌طور خاص را افزایش می‌دهد (Yekta et al., 2018). زامیر و همکاران (Zamir et al., 2017) معتقدند که آموزش ذهن آگاهی به دلیل اینکه توانایی‌های ارتباطی افراد را مورد توجه قرار می‌دهد و برقراری روابط مثبت، مهارت‌های اجتماعی، همکاری و مشارکت در فعالیت‌های گروهی را ترغیب می‌کند، بافت ایده آلی در افراد به وجود می‌آورد که در این بافت زوجین الگوهای ارتباطی خود را مورد بازنگری قرار می‌دهند.

در نتیجه در محیط خانوادگی خود به طرز مؤثر عمل می‌کنند و در نهایت نقش خود را می‌پذیرند و می‌توانند بر هیجانات خود کنترل داشته باشند و در ارتباط با یکدیگر از الگوهای ارتباطی مطلوبی استفاده کنند. یکتا و همکاران (Yekta et al., 2018) در این رابطه زوجین گزارش کردند که بدون اجتناب از موانع و مشکلات زندگی و پذیرش آن‌ها به عنوان بخشی از مسیر زندگی زناشویی می‌توانند با درک یکدیگر در مورد مشکل به وجود آمده بحث و گفتگو کنند و در پی یافتن راه حل باشند و با کاهش سطح توقعات، برای حفظ زندگی زناشویی‌شان احساس مسئولیت بیشتری می‌کنند و کمتر از همدیگر انتقاد کنند. نتایج مطالعات نشان داده است که درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود الگوهای ارتباطی (Zamir et al., 2017) و افزایش رضایت از زندگی زوجین (Robinson, & Neece, 2015; Allen, & Paddock, 2015)، تأثیر دارد. همچنین، در مطالعه‌ای نشان داده شد که این درمان بر بهبود تعاملات زوجی، پذیرش همسر، همدلی و الگوهای ارتباطی زوجین تأثیر دارد (Khaddouma et al., 2017).

نتیجه‌گیری

در مجموع نتایج این مطالعه نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان مداخله‌ای مؤثر در روابط بین زوجین از جمله؛ عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی در نظر گرفت تا از این طریق بتوان با بهبود روابط زناشویی و تعاملات زوجین از بسیاری از آسیب‌های اجتماعی از جمله طلاق جلوگیری نمود. این مطالعه بر زوجین متقاضی طلاق انجام شد، لذا نتایج به دست آمده قابل تعمیم به کلیه زوجین نیست. در مجموع با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که مشاوران و روان‌شناسان حوزه خانواده از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان مداخله‌ای مؤثر جهت بهبود عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین استفاده کنند.

سپاسگزاری

در پایان لازم می‌دانیم تا از کلیه زوج‌هایی که به عنوان شرکت‌کننده در اجرای این پژوهش ما را یاری رساندند، صمیمانه کمال قدردانی را به عمل آوریم.

منابع

- Abbasi, M., Dargahi, S., & Ghasemi Jobaneh, R. (2018). The role of cognitive failure and alexithymia in marital conflicts of women who apply for divorce. *Journal Shahrekord University Medical Sciences*, 20(1), 1-6. (Persian)

- Abbasi, R., & Khademloo, M. (2018). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on schema effectiveness / shame, rumination and social isolation of women perfectionist. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 14(1), 127-145. (Persian)
- Al-Krenawi, A., & Kanat-Maymon, Y. (2017). Psychological symptomatology, self-esteem and life satisfactions of women from polygamous and monogamous marriages in Syria, *International Social Work*, 60(1), 196-207.
- Allen, T. D., & Paddock, E. L. (2015). How being mindful impacts individuals' work-family balance, conflict, and enrichment: A review of existing evidence, mechanisms and future directions. In J. Reb & P. W. B. Atkins (Eds.), *Cambridge companions to management. Mindfulness in organizations: Foundations, research, and applications* (pp. 213-238). New York.
- Bahari, F. (2000). *Evaluate and compare the performance of non-divorced families and couples are divorcing couples returned to Legal Medicine Organization*. Master thesis Tarbiat Moallem University of Tehran. (Persian)
- Berutti, M., Dias, R. S., Pereira, V. A, Lafer, B., & Nery, F. G. (2016). Association between history of suicide attempts and family functioning in bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 192, 28-33.
- DeLongis, A, & Zwicker, A. (2017). Marital satisfaction and divorce in couples in stepfamilies. *The Current Opinion Journal*, 13(7), 158-161.
- Ebadatpour, B. (2000). Standardization of marital relationship patterns questionnaire in Tehran, 2000. *Master thesis, Tehran Teacher Training University*. (Persian)
- Hanson, T. T., & Olson, P. M. (2018). Financial literacy and family communication patterns. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 19(9), 64-71.
- Heavey, C .L.,Larwson, B .M., & Zumtobeh, D. C . (1996). The Communication Patterns Questionnaire: The Reliability and Validity of a Constructive Communication Subscale. *Journal of Marriage and the Family*, 58(3), 796-800.
- Kalantarian, E., Zarrinfar S., & Zarrinfar, E. (2017). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy to increase intimacy in couples. *International Conference on Psychology, Consultation, Education, Mashhad, Shandiz Institution of Higher Education*. (Persian)
- Khaddouma, A., Gordon, K.C., & Strand, E. B. (2016). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process Journal*, 56(3), 631-651.

- Kim, Y., & Bang, K-S. (2017). The relationships among resilience, family support, and diabetes adaptation in children with diabetes mellitus. *Perspectives in Nursing Science Journal*, 14(1), 21-31.
- Masoomi, S., Rrzaeian, H., & Simin, H. (2017). A study on prediction of sexual Satisfaction based on communication patterns of couples. *Journal of Woman and Family Studies*, 5(1), 79-101. (Persian)
- McGill, J., Adler-Baeder, F. & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 132-145.
- Najarian, F. (1995). *Standardization of Family Functioning Scale in Iran*. Family Counseling Master's Thesis, University of Roodehen. (Persian)
- Parvandi, A., Arefi, M., & Moradi, A. (2016). The role of family functioning and couples communication patterns in marital satisfaction. *Semi-annual Journal of Family Pathology, Counseling & Enrichment*, 2(1), 54-65. (Persian)
- Perez, J.C., & Coe, S. (2018). Is maternal depression related to mother and adolescent reports of family functioning? *Journal of Adolescent*, 63, 129-141.
- Raki, S., & Naderi F. (2019). Effectiveness of mind-fullness based cognitive therapy on emotional cognitive regulation, resiliency and competitive anxiety in female athletes. *IJPN*, 6(6), 18-26. (Persian)
- Raki, S., & Naderi, F. (2019). Effectiveness of mind-fullness based cognitive therapy on emotional cognitive regulation, resiliency and competitive anxiety in female athletes. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*, 6(6), 18-26. (Persian)
- Robinson, M., & Neece, C. L. (2015). Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with developmental delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 8(1), 23-46.
- Rossi, F. S., Holtzworth-Munroe, A., & Rudd, B. N. (2016). Intimate partner violence and child custody. In L. Drozd, M. Saini, & N. Olesen (Eds.), *Parenting plan evaluations: Applied research for the family court* (pp. 346-373). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Saatchi, M., Kamkari, K., & Askarian, M. (2010). *Psychological tests*. Tehran: Publishing Edition. (Persian)
- Sadeqhi Shahrokht, S., & Dadsetan, A. (2016). Investigating the effects of mindfulness-based stress management training on reducing negative hypotheses. *Third National Conference on Strategies for the Promotion of Education, Psychology, Consultation and Education in Iran, Tehran, Association for the Promotion of Basic Sciences and Technology*. (Persian)
- Sanaei Zaker, B. (2009). *Family and marriage measurement scales*. Tehran: Besat Publishing. (Persian)

- Sanaeizade, M. (2010). Relationship between marital satisfaction and religious adherence with couples' communication patterns. *Master's thesis of Tehran University of Science and Culture*. (Persian)
- Schuler, T. A., Zaider, T. I., Li, Y., Masterson, M., McDonnell, G. A., & Hichenberg, S. (2017). Perceived family functioning predicts baseline psychosocial characteristics in U.S. participants of a family focused grief therapy trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(1), 126-131.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
- Seyedi, S. Z., & Shah Nazari, M. (2019). Prediction of sexual satisfaction of married women based on marital adjustment, communication patterns and emotional regulation. *Rooyesh-e- Ravanshenasi Journal*, In Press. (Persian)
- Shahbeik, S., Taghavi Jourachi, F., Abroshan, F., & Naseri, M. (2019). Effectiveness of group-based cognitive therapy based on mindfulness on family function and marital adaptation of couples with type II diabetes. *Iranian Journal of Nursing Research*, 13(6), 68-75. (Persian)
- Smith, A. R. (2015). *Mindfulness and marital satisfaction: Direct and indirect effects* (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Taheri, E. (2018). The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on anxiety sensitivity and emotion regulation. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 7(2), 105-122. (Persian)
- Trenholm, S., & Jensen, A (1996). *Interpersonal communication (3rd ed.)*. Belmont, CA.
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215.
- Yekta, F. F., Yaghubi, H., Mootabi, F., Roshan, R., Gholami Fesharak, F., & Omid, A. (2018). The effectiveness of mindfulness based stress reduction program on distress, emotion regulation and marital satisfaction in non-marital distressed women. *Clinical Psychology Studies Journal*, 8(31), 67-90. (Persian)
- Yoosefi, N., Karimipour, B. H., & Azizi, A. (2017). Comparing the effectiveness of group counseling based on acceptance and commitment and solution-focused group counseling on function of the families in the verge of divorce. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 13(3), 95-112. (Persian)

Zamir, O., Gewirtz, A. H., & Zhang, N. (2017). Actor-partner associations of mindfulness and marital quality after military development. *Journal of Family Relations*, 66(3), 412-424.

