

# اثربخشی آموزش ذهن آگاهی زوجی بر ارتقاء احساسات مثبت زوجین جوان شهر بوشهر

عزت دیره<sup>۱</sup>، نیلا پشنگیان<sup>۲</sup>

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بوشهر، ایران.

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد بوشهر، بوشهر، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره سی و چهارم، مردادماه ۱۳۹۸، صفحات ۱۸-۱

## چکیده

هدف پژوهش تعیین اثربخشی آموزش پیش از ازدواج با تأکید بر ذهن آگاهی بر احساسات مثبت زوجین انجام گرفت. جامعه و نمونه این پژوهش زوجین شهر بوشهر است که جهت کلاس‌های آموزشی قبل از ازدواج به مراکز بهداشت شهر بوشهر مراجعه نموده‌اند. ۳۴ زوج ۲۰-۳۵ ساله مراجعه‌کننده داوطلب با گمارش تصادفی ۱۷ زوج در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش عبارت‌اند از: پرسشنامه‌ی احساسات مثبت آلری (۱۹۷۵). روش پژوهش طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. سپس با آزمون تحلیل کوواریانس داده‌ها تجزیه و تحلیل شدند نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که مداخله به شیوه‌ی ذهن آگاهی زوجی بر احساسات مثبت زوجین و دوره‌ی پیگیری تأثیر مثبت و معناداری دارد ( $p < 0.05$ ).  
واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، احساسات مثبت، مشاوره‌ی پیش از ازدواج.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره چهارم، شماره سی و چهارم، مردادماه ۱۳۹۸

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی  
علوم رفتاری

## مقدمه

ابراز احساسات مثبت در برابر همسر یکی از مؤلفه‌های سازش یافتگی زناشویی است و مربوط به این است که هرچند وقت یکبار همسرها به یکدیگر ابراز عشق و علاقه می‌کنند (هاستون و ملز، ۲۰۰۴؛ به نقل از خجسته مهر، ۱۳۹۰). یکی از ویژگی‌های برجسته زندگی متعادل، سرمایه‌گذاری انسانی یا دادوستد عاطفی میان زوجین است. در هیچ مرحله‌ای از مراحل زندگی نمی‌توان احساس بی‌نیازی از عواطف کرد. تبادل عاطفی به همان اندازه که برای آغاز یک زندگی امری مهم است، برای ادامه آن نیز اهمیت بسیار دارد. این در حالی است که بسیاری از زوجین اهمیت عواطف و هیجانات تجربه‌شده در دوران زندگی مشترک خود را نادیده انگاشته‌اند. سستی بنیاد خانواده و کاهش عاطفه و صمیمیت در میان افراد از پیامدهای جامعه پیشرفته و صنعتی امروز است.

هنگامی که زوجین برای درمان می‌آیند، اغلب آشفتگی‌های هیجانی فراوانی را تجربه می‌کنند، شواهد بسیار روشنی در این زمینه وجود دارد که همسران مشکلات شدید و فراگیری را در هنگام برقراری و حفظ روابط عاشقانه و صمیمی خود، تجربه می‌کنند، آنان اعتراف می‌کنند که احساساتشان به‌درستی از سوی همسرشان درک نمی‌شود و عدم صمیمیت، اعتماد، رضایت و پیوندهای دل‌بستگی نایمن میان زوجین مشاهده می‌شود. زوجین با پیوندهای دل‌بستگی نایمن با یکدیگر به‌وسیله الگوهای هیجانی تدافعی که مانع اعتماد، نزدیکی و واکنش پسندیده می‌شود، تعامل برقرار می‌کنند (جانسون، ۲۰۰۵).

یکی از متغیرهایی که تواند از الگوهای هیجانی تدافعی زوجین پیشگیری کند و می‌تواند در این امر مثر ثمر باشد و اخیراً دانشمندان به بررسی آن پرداختند آموزش ذهن آگاهی است، آموزش ذهن، باعث می‌شود که افراد افکار و احساس‌های خود را بدون قضاوت مشاهده کنند و به‌جای اینکه آن‌ها را به‌عنوان قسمتی از خودشان یا انعکاسی از واقعیت در نظر بگیرند، آن‌ها را وقایع ذهنی ساده‌ای

<sup>1</sup>- Hanson & mels

<sup>2</sup>- Johanson

بینند که در رفت و آمد هستند (سگال، تیزدل و ویلیامز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). این نوع نگرش به شناخت‌های مرتبط با افسردگی، مانع تشدید افکار منفی در الگوی نشخوار فکری می‌شود (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۰۲).

ندوبیزی و پریزمن<sup>۲</sup> (۲۰۱۲)، هر یک در تحقیقی نشان دادند که ذهن آگاهی به‌عنوان یک سازه شناختی فعال و پویا قادر است که پاسخ‌دهی افراد به موقعیت‌های فشارزا و هیجانی را کاملاً تعدیل نماید. نقش ذهن آگاهی همچنین در کاهش واکنش‌پذیری و بهبود خود نظم‌بخشی هیجانی در برابر موقعیت‌های تنش‌زا تأیید شده است. در سال‌های اخیر موضوع تعارض‌های زناشویی در میان پژوهش‌ها در جایگاه ویژه‌ای قرار گرفته است (چانگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱؛ به نقل از خانچانی و شکی، ۱۳۹۵). افزایش بیش‌ازحد ناسازگاری‌های زناشویی و در نتیجه طلاق در میان زوج‌های جوان و وجود آمار رسمی طلاق ۶۰ درصدی ازدواج‌ها در ایران (سازمان ثبت‌احوال ایران، ۱۳۹۳). در اغلب ازدواج‌ها عامل اصلی تمایل به ازدواج، رسیدن به احساس شادکامی بیشتر، پیدایش علاقه، همدلی، مهربانی، صمیمیت و همکاری بوده است (خانچانی و شکی، ۱۳۹۵). شادکامی و صمیمیت در حد انتظار موجب تحکیم روابط محبت‌آمیز و کاهش تعارض میان زوجین می‌شود. به دلیل تأثیر صمیمیت بر ارتباط زوجین لزوم تدوین و به‌کارگیری راهبردهای درمانی که در آن صمیمیت زناشویی را افزایش دهند، ضروری است (خانچانی و شکی، ۱۳۹۵). علیرغم تفاوت دیدگاه‌هایی که در نظریه‌های مختلف زوج‌درمانی وجود دارد، بسیاری از خانواده‌درمانگران معتقدند مهم‌ترین مداخله‌ای که برای بهبود روابط زوجین می‌توان انجام داد، آموزش آن‌هاست تا الگو و نقص‌های ارتباطی خود را بشناسند و آن‌ها را به‌منظور بهبود رابطه‌شان اصلاح کنند (همین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱؛ به نقل از خجسته مهر، ۱۳۹۴). در واقع آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین کمک می‌کند تا پیام‌های خود را با دقت بیشتر،

1- Segal, Williams & Teasdale

2- ndubisi & praisman

3- Cheung

4- Heiman

مؤثرتر و کارآمدتر ردوبدل کنند. تمرین این مهارت‌ها موجب می‌شود تا افراد این عادت را به گنجینه‌ی رفتاری خود اضافه کنند و در موقعیت‌های کشمکش‌زا به جای استفاده از رفتارهای منفی و تنش‌زا مانند انتقاد، سرزنش و غیره (که بیش از آنکه مشکلی را حل کنند موجب رنجش و فاصله‌ی عاطفی زوجین خواهند شد)، از شیوه‌های سازنده‌تری استفاده کنند. طی سال‌های اخیر برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقایی مختلفی برای بهبود کیفیت زندگی زناشویی زوج‌ها طراحی و اجرا شده است. یکی از تکنیک‌های مهارت‌های ارتباطی زوجین که اخیراً مورد توجه قرار گرفته است، رویکرد ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی رویکردی تکنیک محور و قابل اجرا برای انواع اختلالات، همراه با تکنیک‌های عمیق، منعطف برای ایجاد مدیریت ماهرانه موقعیت‌های چالش‌برانگیز است. در اواخر دهه‌ی ۱۹۷۰، ذهن آگاهی و به‌ویژه مراقبه ذهن آگاهی در روان‌درمانی گنجانیده شد، به‌عنوان نوعی روان‌درمانی کوتاه‌مدت و به‌عنوان یک درمان جنبی در کنار روان‌درمانی قرار گرفت. در این درمان‌های جدید و پیشرفته چنین تأکید می‌شود که «معنویت»، آگاهی از زمان حال<sup>۱</sup> و پذیرشگری ابعاد مهم مراقبه ذهن آگاهی هستند که به آن «موج سوم» رفتاردرمانی اطلاق می‌شود (برسلین، زاک و مک ماین، ۲۰۰۲). کابات - زین (۱۹۹۰) ذهن آگاهی را به‌عنوان آگاهی غیر قضاوتی لحظه‌به‌لحظه تعریف کرد. در سال (۲۰۰۳)، تعریف خود را کامل‌تر نموده و ذهن آگاهی را نوعی از آگاهی می‌داند که از طریق توجه به اهداف در زمان حاضر و بدون قضاوت راجع به تجربیات آشکار لحظه‌به‌لحظه پدیدار می‌گردد. با افزودن پنج کیفیت به هفت کیفیت مطرح‌شده از سوی کابات - زین (۲۰۰۳) - (۱۹۹۴)، مجموع آن‌ها را به دوازده «کیفیت ذهن آگاهی» ارتقا بخشیدند که این کیفیت‌ها عبارت‌اند بودند از: غیر قضاوتی بودن، پذیرش، صبر، اعتماد، باز بودن، رهاسازی، آرامی، ملایمت، سخاوت، همدلی، سپاسگزاری و مهربانی عاشقانه. علاوه بر تمایل زیاد نسبت به همبستگی‌های رفتاری در آموزش ذهن آگاهی، پیشرفت‌های جالبی در زمینه درک ارتباطات عصبی به‌دست آمده است.

<sup>1</sup>- Present

<sup>2</sup>- Breslin, Zack & McMMain

بهترین راه برای درک چگونگی عملکرد ذهن آگاهی در سطح اعصاب بررسی مطالعات صورت گرفته در زمینه‌ی پاسخ‌های عصبی به عوامل استرس‌زای هیجانی است (یزدانی، ۱۳۹۰). نظریه‌ی قابل‌قبول این است که "سیستم لیمبیک"<sup>۱</sup> یک بخش ابتدایی در پستانداران است که اطلاعات فیزیوتراپی را با یکدیگر ادغام کرده تا نشانه‌های رفتاری سریع ارگانسیم را فراهم آورد یا در انسان‌ها این اطلاعات در نهایت منجر به عکس‌العمل و آگاهی هوشمندانه می‌شود که این پایه و اساس خُلق و پاسخ‌های هیجانی متنوع و پیچیده را تشکیل می‌دهد (لین، ۲۰۰۸، به نقل از یزدانی، ۱۳۹۰). تحقیقات انجام‌گرفته در رابطه با مغز و ذهن آگاهی نشان داده است که انجام منظم تمرینات ذهن آگاهی باعث کاهش سایز آمیگدال و میزان هورمون‌های استرس‌زا می‌شود. وقتی انسان احساس نگرانی، حواس‌پرتی می‌کند، عملکرد مغز به مقدار زیادی تحت تسلط مغز قدیم قرار می‌گیرد که بخشی به نام آمیگدال دارد و "قشر پیشانی"<sup>۳</sup> به‌عنوان قسمتی از مغز جدید، تکاملی و مخصوص انسان به‌عنوان یک سیستم کنترل عمل می‌کند که به چنین هیجانانی پاسخ می‌دهد. تکنیک‌های ذهن آگاهی باعث ارتباط بیشتر با قشر پیشانی شده که به دنبال آن می‌توان به فرد در کنترل و مدیریت هیجان‌ات شدید کمک کرده تا با انعطاف بیشتری عکس‌العمل نشان دهد. ممکن است افراد قبل از گذراندن درمان و آموزش ذهن آگاهی به این نکته واقف بودند، اما در حال حاضر به اهمیت توجه به هیجان‌های مثبت خود بیشتر پی می‌برند. اگر فرد قبلاً به‌اندازه کافی هیجان‌های مثبت را تجربه نکرده و مدام از تکنیک‌های ذهن آگاهی برای بهبود وضعیت زندگی استفاده کند به روش‌های بیشتری برای تجربه کردن هیجان‌های مثبت پی خواهد برد. البته معنای این حرف اصلاً این نیست که فرد دیگر هیچ‌گاه احساس‌های آشفته ساز را تجربه نخواهد کرد؛ اما تحقیقات نشان داده‌اند که افراد در این شرایط بسیار زودتر بهبودیافته‌اند (کورینگان، ۲۰۰۴). این نتیجه با پژوهش‌های

- 
- 1- Limbic system
  - 2- Lane
  - 3- Frontal cortices
  - 4- Corrigan

قبلی مبتنی بر ذهن آگاهی (مانند کیم، مارتین<sup>۱</sup>؛ تیزدال<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳؛ ۱۹۹۴؛ ۲۰۰۲؛ ۲۰۰۳؛ گاتمن، ۱۹۹۴؛ نمچک و اولسون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶؛ باس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹؛ سگال<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲؛ براون و رایان<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳؛ کیرستنسن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴؛ بورپی و لانگر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵؛ بلاک لرنر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷؛ کیربی، ۲۰۰۷؛ گامبرل<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۰؛ چیسا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۱) همسو است. به دنبال این نظریات در تحقیقات انجام گرفته، یافته‌ها نشانگر اثرگذاری این رویکرد بر کاهش افسردگی، کاهش اضطراب (بیرامی، ۱۳۸۹)، افزایش کیفیت زندگی (کاویانی، ۱۳۹۰)، رضایتمندی زناشویی (کاظمی، ۱۳۹۰)، کاهش نشخوار فکری زنان نابارور افسرده (فیلی، ۱۳۹۱)، درمان بی‌نظمی‌های هیجانی زوجین (یزدانی، ۱۳۹۳)، کاهش باورهای متعارض زوجین (منصور، ۱۳۹۴)، افسردگی و کیفیت زندگی زنان مطلقه (عزیزی، ۱۳۹۶) بوده است.

ذهن آگاهی به‌عنوان یک رویکرد روان‌درمانی به‌روز و انسان‌گرایانه، با تکنیک‌های عمیق و منعطف برای طیف گسترده‌ای از اختلال‌ها و انسان‌های نیازمند به روان‌درمانی با مشکلاتی که ساده نیستند، به نیاز زوجین برای داشتن زندگی کم‌تنش و دل‌نشین‌تر به ارائه راهکارها و تمریناتی مانند مراوده، مکالمه، تعمق توأم با ذهن آگاهی پرداخته است. تا با ایجاد و ارائه مهارت و فنون یاری‌رسان، زندگی سالم و پایدارتری به زوجین و دادن رویکرد درمانی بهینه به مشاوران خانواده و جامعه‌ی امروز یاری رساند. با

- 
- 1- Kim & Martin
  - 2- Teasdale
  - 3- Nemecheck & Olson
  - 4- Buss
  - 5- Segal
  - 6- Brown & Ryan
  - 7- Christensen
  - 8- Burpee & Langer
  - 9- Block-Lerner
  - 10- Gambrel
  - 11- Chiesa

توجه به آنچه بیان شد، پژوهش حاضر باهدف بررسی "مداخله‌ی پیش از ازدواج با تأکید بر ذهن آگاهی زوجی بر احساسات مثبت زوجین" انجام شده است.

### روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است که به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمایش انجام شده است. جامعه آماری دربرگیرنده کلیه زوجین مرکز بهداشت شهرستان بوشهر بود که در زمان اجرا در این مرکز بهداشت حضور داشتند، نمونه پژوهش از میان آن‌ها به صورت نمونه‌گیری در دسترس به تعداد ۳۴ زوج انتخاب شده است و از این تعداد ۱۷ زوج به صورت تصادفی در گروه آزمایش و ۱۷ زوج در گروه گواه قرار داده شده‌اند. شیوه اجرا به این شکل بوده است که قبل از آغاز مداخله، زوجین به سوالات پرسشنامه‌های مدنظر به‌عنوان پیش‌آزمون پاسخ داده شده‌اند و گروه گواه هیچ مداخله مشاوره‌ای دریافت نکرده‌اند؛ اما گروه آزمایش به مدت ۶ جلسه زوج‌درمانی شده‌اند، یک هفته پس از اتمام دوره درمان، هر دو گروه گواه و آزمایش مجدداً به سوالات پرسشنامه به‌عنوان پس‌آزمون پاسخ داده‌اند.

### ابزارها

**فهرست احساسات مثبت:** یک ابزار ۱۷ سؤالی است که به‌وسیله آلری و همکاران (۱۹۸۳) این پرسشنامه در سال ۱۹۷۵ در یک کلینیک زوج‌درمانی دانشگاه ایالتی نیویورک ساخته شد و در سال ۱۳۸۰، توسط مظاهری و پور اعتماد با روش ترجمه به ترجمه به فارسی برگردانده شد. هدف آن سنجش میزان عشق یا احساسات مثبت فرد نسبت به همسرش است. این پرسشنامه با جمع بستن نمرات، کسر کردن تعداد ماده‌های تکمیل شده و با ضرب در ۶ نمره‌گذاری می‌شود که این عملیات یک ۰ - ۱۰۰ را به دست می‌دهد که نمرات بالا (با ضریب آلفای ۰/۹۴)، نشان‌دهنده همسانی درونی بالای آزمون است. روایی آن نیز با توجه به همبستگی معنادار آن

با آزمون سازگاری زناشویی، رتبه‌بندی همسران از تعهدات زناشویی، رتبه‌بندی رفتار مثبت همسران و پرسشنامه افسردگی بک از روایی همزمان بسیار خوبی برخوردار است (ثنایی، ۱۳۹۵).

همچنین مداخله به شیوه درمان ذهن آگاهی زوجی به شرح زیر است:

پروئکل درمانی زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی امیدی (۱۳۹۴).

جلسه اول: تعریف ذهن آگاهی و دلایل لزوم آموزش مهارت‌ها و کاربرد تمرین‌های ذهن آگاهانه بر زندگی روزمره و تأثیر آن بر کیفیت روابط و احساسات مثبت زوجین (برای ایجاد و افزایش انگیزه‌ی شرکت‌کنندگان). آموزش قضاوت نکردن یکدیگر و اجتناب از واکنش‌های عجولانه و تکانشی، آموزش و تمرین ذهن آگاهی تنفس سه دقیق‌هایی.

جلسه دوم: آموزش و تمرین شناسایی و توصیف هیجان و تمرین توجه آگاهانه به هیجان‌ها و مدیریت آن (به‌عنوان یکی از ملزومات داشتن ارتباط توأم با ذهن آگاهی "خودتنظیمی هیجانی")، آموزش مدیریت افکار و احساسات منفی.

جلسه سوم: تمرین تنفس ذهن آگاهی سه دقیق‌هایی در جلسه، آموزش و تمرین فعالیت مراقبه‌ی مهرورزی نسبت به خویشان و همسر. آموزش مکالمه‌ی توأم با ذهن آگاهی با تعهد به تکلم بدون خشونت.

جلسه چهارم: آموزش و اجرای افزایش هیجان‌های مثبت (زوجین) با انجام فرم ثبت فعالیت‌های لذت‌بخش، آموزش پذیرش بنیادین و تمرین قضاوت مثبت و منفی.

جلسه پنجم: آموزش مهارت‌های بنیادین ارتباط مؤثر با تمرین توجه آگاهانه، آموزش گوش دادن عمیق و مکث توأم با ذهن آگاهی.

جلسه ششم: آموزش روابط زناشویی و صمیمیت توأم با ذهن آگاهی، مرور و بازنگری آنچه زوجین تاکنون آموخته و تجربه کرده‌اند، پایان دادن به جلسات آموزشی با مدیتیشن عشق و مهرورزی.



## روش اجرای پژوهش

با توجه به طرح ارائه شده به استانداری شهر بوشهر مبنی بر مشاوره زوجین قبل ازدواج، به مرکز معاونت بهداشت و درمان استان بوشهر مراجعه و از میان زوجین با ملاک‌های: سن ۲۰-۳۵، داشتن سطح سواد دیپلم به بالا و نداشتن مشکل روانی حاد، ۳۴ زوج به صورت تصادفی انتخاب شدند. با استناد به اینکه در تحقیقات آزمایشی ۱۵ نفر برای هر گروه مورد نیاز است (عریضی و فراهانی، ۱۳۸۷) و اجرای این پژوهش به صورت گروهی برای زوجین انجام می‌گیرد، واحد انتخاب نمونه ۱۵ زوج است که با توجه به نمونه‌های در دسترس ۳۴ زوج به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه با حضور ۱۷ زوج، گواه و کنترل قرار داده شدند (گروه گواه مداخله را دریافت نمی‌کنند). علت انتخاب دو زوج بیشتر از واحد پژوهش احتمال افت تعداد آزمودنی‌ها بوده است. کفایت حجم نمونه، به انجام تحلیل آماری بعد از اجرای مداخله موکول شد. بدین صورت که پس از انجام تحلیل مقدماتی شاخص توان آماری بررسی شد. در این پژوهش توان آماری برابر "۱" است، بدین معنا که احتمال خطای نوع دوم وجود نداشته است، بدین ترتیب به حجم نمونه‌ی گرفته شده اکتفا شد. پس از انتخاب زوجین، زوج‌ها به تصادف در دو گروه جایگزین شدند. زوج آزمودنی‌های گروه آزمایش طی شش جلسه‌ی هفتگی (به مدت یک ساعت و نیم)، تحت آموزش گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی زوجی قرار گرفتند. در جلسه‌ی اول (قبل از شروع درمان) و جلسه آخر (بعد از اتمام درمان)، از زوجین خواسته شد که به پرسشنامه‌ی احساسات مثبت پاسخ دهند. در دوره‌ی آموزشی زوجین در هر جلسه‌ی آموزشی در ابتدا اهداف کلی هر جلسه مشخص می‌گردید، خلاصه‌ی جلسه (جلسات)، قبل، بازنگری تکالیف و شروع عملی جلسه با اجرای تمرین تنفس ذهن آگاهی، رفع نکات مبهم برای آزمودنی‌ها، اجرای "بازی نقش" برای فهم بهتر تمرینات، آموزش و اجرای تمرینات جدید، ارائه‌ی جزوات (شامل تمرینات آموزش داده شده)، مشخص کردن تکالیف خانگی و در آخر با اجرای تنفس ذهن آگاهی و یا مدیتیشن عشق و محبت جلسات به پایان برده شده‌اند. در جلسه

پیگیری به فاصله دو ماه از زوجین خواسته شد، مجدداً پرسشنامه را تکمیل کنند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. میانگین سن زنان در گروه آزمایش، ۲۴ و میانگین سن مردان ۲۹ سال بوده است.

#### یافته‌ها

برای بررسی میزان تأثیر روش‌های درمانی، داده‌ها توسط ANCOVA با کنترل پیش‌آزمون، پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل مورد مقایسه قرار گرفتند میانگین مدت‌زمان ازدواج در گروه آزمایش حدود ۱۰ ماه و در گروه گواه حدود ۶ ماه است.

#### جدول ۱. آمار توصیفی مشخصه احساسات مثبت زناشویی به تفکیک گروه‌ها

انحراف معیار	میانگین	احساسات مثبت زناشویی	
		پیش‌آزمون	گروه آزمایش
۹/۱۱	۱۰۳/۱۲	پس‌آزمون	
۵/۶۶	۱۱۰/۹۰	(۱۶ زوج)	
۹/۵۰	۱۰۶/۲۵	پیش‌آزمون	گروه گواه
۷/۷۱	۱۰۹/۳۴	پس‌آزمون	
		(۱۶ زوج)	

جدول فوق نیز نشان می‌دهد که همانند مشخصه کیفیت روابط، برنامه مداخله باعث افزایش میانگین نمره احساسات مثبت زناشویی می‌شود. این نتایج در نمودار زیر نیز مشهود است. در مورد انحراف معیار، همان‌گونه که مشاهده می‌شود، پراکندگی داده‌ها پس از آزمون کمتر شده است.

جدول ۲. تحلیل کواریانس مشخصه احساسات مثبت زناشویی بین دو گروه آزمایش و گواه

پارامتر	میانگین مربعات	آماره آزمون	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
مقدار ثابت	۵۳۲/۴۹	۳۴/۹۱	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴۶	۱
احساسات مثبت زناشویی قبل از مداخله	۹۳۰/۵۹	۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۶۷۸	۱
گروه	۹۱/۴۳	۵/۹۹	۰/۰۲	۰/۱۷۱	۰/۶۵۸

در جدول شماره ۲ به دست آمدن مقدار ۰/۰۲ برای سطح معناداری پارامتر گروه نشان می‌دهد که در سطح معناداری ۰/۰۵، بین گروه آزمایش و گروه گواه از نظر احساسات مثبت زناشویی تفاوت وجود دارد؛ به عبارت دیگر برنامه مداخله تأثیر معناداری بر احساسات مثبت زناشویی زوجین دارد و این تأثیر مثبت است. مقدار ضریب اتا برای پارامتر گروه نشان می‌دهد ۱۷ درصد تغییرات احساسات مثبت زناشویی زوجین به علت شرکت در برنامه مداخله پیش از ازدواج با تأکید بر ذهن آگاهی زوجی بوده است؛ به عبارت دیگر ۱۷ درصد علت افزایش احساسات مثبت زناشویی زوجین به خاطر شرکت در این برنامه بوده است.

جدول ۳. تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر برای مشخصه احساسات مثبت زناشویی زوجین

پارامتر	میانگین مربعات	آماره آزمون F	سطح معناداری	ضریب اتا	توان آماری
زمان	۲۰۹/۱۲۱	۲/۰۸۴	۰/۱۷۳	۰/۱۳۸	۰/۲۶۷

با توجه به نتایج جدول شماره ۳ مشاهده می‌گردد سطح معناداری آزمون F پارامتر زمان ۰/۱۷۳ به دست آمده است که نشان می‌دهد، گذشت زمان تغییر معناداری در احساسات مثبت زناشویی زوجین ایجاد نکرده است. به عبارات دیگر میانگین احساسات مثبت زناشویی زوجین در زمان آزمایش با میانگین احساسات مثبت زناشویی زوجین در دوره پیگیری برابر است؛ یعنی تأثیر مثبت شرکت در برنامه مداخله بر احساسات مثبت زناشویی تا دو ماه بعد از آن همچنان باقی است.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش تأثیر مداخله‌ی زوجی مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساسات مثبت زوجین را تأیید نموده است. یافته‌های پژوهش با توجه به نمرات پس‌آزمون و دوره‌ی پیگیری فرضیه‌ی اول و دوم مبنی بر اثرگذاری مداخله ذهن آگاهی زوجی بر احساسات مثبت تأیید شده که با یافته‌های حیدری و همکاران (۱۳۸۹)، همسو است. ایشان در پژوهش خود رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت میان زوجین را با روش همبستگی نشان دادند. در این پژوهش یافته‌ها حاکی از اثرگذاری باورهای غیرمنطقی بر میزان احساسات مثبت زوجین نسبت به هم بود (مانند باور به تغییرناپذیری همسر، توقع ذهن‌خوانی خصوصاً در زنان و باور به تخریب‌کنندگی مخالفت و کمال‌گرایی جنسی در میان زوجین). این در حالی است که مداخله‌ی مبتنی بر ذهن آگاهی زوجی با آموزش مهارت‌های خود از جمله: گوش دادن عمیق که در این کارکرد زوجین گوش دادن عمیق به صحبت‌های همسر را می‌آموزند. بر این اساس که گوش دادن فرآیندی فعالانه است نه منفعلانه. گوش دادن عمیق به این مسئله نیازمند است که فرد تعهد کامل داشته باشد که اندیشه و احساس طرف مقابل را نسبت به مشکل درک کند و بخواهد که برای تغییر مشکل انجام بدهد. چنانچه نسبت به اساس‌ها و آرزوهای وی تردیدی پیدا کرد، برای روشن شدن ذهنش مستقیماً از وی سؤال کند. هر چه سؤالات که پرسیده می‌شود فعالانه‌تر باشد، اطلاعات بیشتری درباره‌ی احساسات و تمایلات طرف مقابل به دست خواهد آمد و زوجین آمادگی بیشتری پیدا خواهند کرد که به راه‌حل‌ها و توافقاتی دست پیدا کنند که هم نیازهای فرد برطرف شود و هم خواسته‌های طرف مقابل را. به دنبال

چنین گوش دادن عمیق و فعالی است که باورهای غیرمنطقی مانند توقع ذهن خوانی و به دنبال آن افزایش احساسات مثبت با حذف و یا کمرنگ تر شدن این قبیل باورهای ارتباطی مخرب را می توان پیش بینی کرد. آموزش ذهن آگاهی به عنوان یکی از مهارت های ارتباطی باعث افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر، بهبود الگوی ارتباطی سازنده و متقابل ارتباطی سازنده و متقابل و کاهش الگوی ارتباطی اجتنابی می شود.

پایداری ازدواج، مستلزم عشق و احساسات مثبت زوجین نسبت به یکدیگر است (حیدری، ۱۳۹۴). در تبیین این مهم باید خاطر نشان کرد، زوجینی که می توانند تعارضات موجود در رابطه را با به کارگیری روش های مثبت و استفاده کمتر از احساسات و تعاملات منفی مدیریت کنند فضایی ایجاد می کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده به وجود می آید. تعاملات منفی باعث کاهش جنبه های مثبت ازدواج مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در رابطه می شود (جوهانسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). احساسات مثبت میان زوجین شامل: عواطف مثبت و یا عشق به همسر، بوسیدن و نزدیک هم نشستن می شود. عشق میان زوجین می تواند بسیاری از تنش های میان زوج ها را محو کرده و بر خودمحموری ها سرپوش بگذارد (خانچانی، ۱۳۹۵). علاوه بر توضیح و بحث در مورد چگونگی زندگی زوجین به عنوان «روابط همسران» محققان به اهمیت داشتن ساختار و روابط مثبت میان زوجین برای رضایت کلی در احساس فردی زوجین به این نکته می پردازند که ذهن آگاهی برای افزایش احساسات مثبت و کاهش تجربیات احساسات منفی به کاربرده شود (کیربی، ۲۰۰۶). برای داشتن مهارت های ارتباطی و احساسات مثبت به آموزش هایی نظیر موارد زیر پرداخته می شود. فعالیت های رفتاری همچون انجام فعالیت های مشارکت گونه باهم دیگر. پرداختن به فعالیت های شفاهی مانند تقسیم تفکرات و هیجانان در مورد موضوعات روز. پرداختن به فعالیت های نفسانی و جسمی همچون: بوسیدن، بغل کردن و روش های دیگری که می توان زمینه را برای داشتن ارتباط های بیشتر زوجین با روش های منحصر به فرد خود ایجاد نمود که به دنبال

<sup>۱</sup>- Johansson

آن احساسات مثبت زناشویی افزایش یابد مانند مهارت‌های حل مسئله، حمایت زوجین توسط هم مهارت‌های ارتباطی سازنده مانند مهارت تصمیم‌گیری‌ها، ایجاد و پرورش روابط مثبت و ساختاریافته میان زوجین نیز پرداخته می‌شود (کیربی، ۲۰۰۶). به همین سبب پژوهش حاضر کوشید تا در چهارچوب یک روش‌شناسی معتبر مبتنی بر کار آزمایشی عرصه‌ای، دو فرضیه مربوط تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برافزایش احساسات مثبت زوجین را بیازماید. جستجوی پژوهشگر نشان می‌دهد که پژوهش حاضر اولین پژوهش در نوع خود است که به بررسی اثربخشی این رویکرد بر احساسات مثبت زوجین ایران می‌پردازد. نتایج این پژوهش نشان داد که جلسات آموزشی شش جلسه‌ای ذهن آگاهی زوجی برافزایش احساسات مثبت زوجین در مرحله پس‌آزمون و دوره پیگیری مؤثر بوده است. به این معنی که بین زوجینی که در جلسات آموزشی شرکت کرده‌اند و کسانی که مداخله را دریافت نکرده بودند تفاوت معنی‌داری وجود دارد. یکی از مزایای کاربردی این رویکرد در این است که تکنیک‌های آن علاوه بر قابلیت پیشگیری، در امر بهبود و نیز به‌عنوان سبک خاصی از زندگی قابل کاربرد است.

از آنجایی که هر پژوهش و تحقیقی نمی‌تواند تمام جوانب و زوایای موضوع پژوهش را پوشش دهد. این پژوهش نیز از این قاعده مستثنی نبوده و دارای محدودیت‌هایی هست. از عمده‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اجرای این پژوهش تنها بر روی رده‌ی سنی خاص و اجرای آن تنها برای زوجین قبل از ازدواج.
- عدم امکان نظارت بر تمرینات انجام‌شده در منزل توسط اعضاء
- کنترل نشدن بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی و یا سایر عوامل شناختی که امکان اثرگذاری بر نتایج را داشته‌اند و یا برخی عوامل فرهنگی که بر خویشتن‌داری یا کتمان نیازهای جنسی تأکید دارند که این امر بیشتر در زوجینی دیده می‌شد که از زمان عقد آن‌ها زمان زیادی نمی‌گذشت و از بیان و یا پاسخ به گزینه‌های مربوط به مسائل زناشویی ابا داشتند.

## منابع

- انگاره چی، علیرضا و طهماسبی، فربال (۱۳۸۴). ارتباط ذهنی با احساسات مثبت. تهران: انتشارات ایران.
- ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: موسسه انتشارات بعثت.
- حسن شاهی، محمد، گودرزی، محمد، میرجعفری، سعید و فرنام، رضا (۱۳۸۲). بررسی شیوع اختلالات روان‌پزشکی در شهرستان ارسنجان. فصلنامه اصول بهداشت روانی. ۱۹، ۶۷-۸۳.
- حیدری، محمود، مظاهری، محمدعلی و پوراعتماد، حمیدرضا (۱۳۹۴). رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت. نشریه خانواده پژوهی، ۲(۱)، ۱۲۱-۱۳۰.
- حاتمی ورزنده، ابولفضل و اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۵). ارائه الگوی ازدواج پایدار رضایتمند: پژوهش گراند تئوری. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده. ۶(۱)، ۱۲۰-۱۴۹.
- خانچانی وشکی، سحر (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی - رفتاری و زوج‌درمانی مبتنی بر تعهد و پذیرش بر صمیمیت زناشویی زوجین متعارض شهر اصفهان. مجله تحقیقات علوم رفتاری. ۱۴(۴)، ۴۶۴-۴۷۱.
- خجسته مهر، رضا، عطاری، یوسفعلی و شیرالی نیا، خدیجه (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره ۲(۲۷)، ۳-۱.
- خجسته مهر، رضا، عباس پور، ذلفا و رجیبی، غلام (۱۳۸۸). مقایسه پیوستگی، انطباق‌پذیری، سطح ارتباط و رضایت زناشویی در متأهلین پرگذشت و کم‌گذشت اداره‌های دولتی شهر اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهیدچمران اهواز، ۱، ۱۷۹-۱۹۴.

- مک کی، متیو؛ پاتریک، فنینگ وکیم پالگ (۱۳۹۵). مهارت‌های زندگی زناشویی، مترجم محمدخانی شهرام. تهران: وراى دانش.
- مظاهری، علی، صادقی، منصوره السادات، نصرآبادی، ام لیلی، انصاری نژاد، فاطمه و عباسی، مریم. (۱۳۸۸). رابطه سبک‌های همسرگزینی با کیفیت و پایداری ازدواج. فصلنامه علمی-پژوهشی راهبرد فرهنگ. ۲(۵)، ۷۲-۵۵.
- یزدانی، افسون (۱۳۹۰). ارتباط بین ذهن آگاهی با مشکل در نظم‌بخشی هیجانی و سبک پاسخ نشخواری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات فارس. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم تحقیقات فارس.
  - Berger, R., & Hannah, M.T. (1999). Preventive approaches in therapy, meditation in a psychiatric setting. *Journal of Transpersonal Psychology*, 15, 173-179.
  - Boorstein, S. (1983). The use of bibliotherapy and mindfulness. A report.
  - Bränström, R., Duncan, L.G., Moskowitz, J.T., (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *Br J Health Psychol*, 16(2), 300-16.
  - Carroll, J.S., & Doherty, W.J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs, A Meta analytic review of outcome research. *Family relation*, 52, 106-110.
  - Chilling, E., Baucom, C.K. & Ragland, D. (2003). Altering the course of marriage. The effect of PREP Communication skills acquisition on couples risk of becoming martially distressed. *Journal of family psychology*, 17, 45- 53.
  - Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*. 59(7), 614-625.
  - Crane, R. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy in CBT Approaches to Counselling and Psychotherapy. *Journal of family psychology*, 3, 112-115.



- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford press.
- Heyman, R.E. (2001). Observation of couple conflicts: clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations *Psychol Assess*, 13(1), 5-35.
- Johnson, S.M. (2010). Introduction to Attachment: A Therapists Guide to Primary Relationships and their Renewal. In S. M. Johnson & V. Whiffen (Eds.), *Attachment Processes in Couples and Families*, 3-17. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology: science & practice*, 10(2), 146-156.
- Kaiser, A. P. (1998). Teaching functional communication skills. In M. E. Snell (Ed.), *Instruction of students with severe disabilities* (5th ed., pp. 453° 492). New York: Macmillan
- Karney, B.R., & Bradbury, T. N. (2000). Attributions in marriage: State or trait? A growth curve analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 295-309.
- Ndubisi, N.O. (2012). Mindfulness, reliability, pre-emptive conflict handling, customer orientation and outcomes in Malaysia's healthcare sector. *J Bus Res*, 65(4), 537-46.
- O'Leary, K. D., & Fincham, F., (1983). Assessment of positive feelings toward spouse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 949-951.
- Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician guide. *J Am Acad Nurse Pract*. 20(4), 212-6.
- Shapiro, S.L., & Schwartz, G.E.R. (1999). Intentional systemic mindfulness: an integrative model for self-regulation and health. *Adv Mind Body Med*, 16(2), 128-34.

## The Effectiveness of couple mindfulness on increasing positive feelings of couples in Bushehr

### Abstract

The purpose of this study is survey the effectiveness of preventive intermediation pre marriage program with emphasis on mindfulness on couple's positive feelings. Statistical population of this research is couples who refer to pre-marital counseling before marriage. For this purpose 34 couples, 20- 35 years olds with randomly (mindfulness education group: 17, control group: 17) selected. Pre- and post-tests measured with positive feelings questioner. The method of this study was quasi-experimental with pre- and posttest, including one experimental and one control group. Treatment continued up to follow-up two month period. The experimental group received mindfulness premarital training in 6 sessions. Dates analyzed with ANCOVA. Results show experienced group have high scores in more diminutions of positive emotions. Results of follow-up after two month later confirmed these results.

**Keywords:** mindfulness, positive emotions, premarital counseling.