

بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی و رضایت زناشویی

زوجین سازگار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

سارا زارعی هلان*^۱، زهرا شایگان منش^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملارد (نویسنده مسئول)

^۲ دکترای روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملارد

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی و رضایت زناشویی زوجین سازگار بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب در سال ۹۷-۹۸ می باشد که با استفاده از تعداد مولفه (متغیرهای) پژوهش حجم نمونه مورد نیاز ۲۶۰ نفر برآورد و به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها چهار پرسش نامه استاندارد سازگاری زناشویی باسبی و همکاران (۱۹۹۵)، باورهای ارتباطی آیدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲)، پرسش نامه پنج وجهی ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶) و پرسش نامه عمل و پذیرش بوند و همکاران (۲۰۰۷) بود که برای تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده از آنها از همبستگی و رگرسیون استفاده شد. نتایج بدست آمده از این پژوهش نشان دادند که بین باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی و کیفیت روابط زناشویی رابطه معنی دار وجود دارد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که بین میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد؛ بدین صورت که آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری در «انعطاف پذیری» و «رضایت زناشویی» زوجین مؤثر بوده است ($P < 0/001$). از این رو توصیه می شود با آموزش ذهن آگاهی به این گروه از اعضای جامعه، به بالا بردن سطح روان شناختی و رضایت زناشویی و در نتیجه سازگار ماندن زوجین کمک شود.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، انعطاف پذیری شناختی، رضایت زناشویی، سازگار ماندن زوجین

۱. مقدمه

درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی از جمله درمان‌های موسوم به موج سوم رفتار درمانی است که تحول نوینی در عرصه روان‌درمانگری در قرن حاضر به شمار می‌رود و همگی مبتنی بر مفهوم ذهن‌آگاهی می‌باشد که این درمان ابتدا به منظور پیشگیری از عود افسردگی و اضطراب توسط سگال، ویلیامز و تیزدل (۲۰۰۲) معرفی شد.

در ذهن‌آگاهی، فرد در هر لحظه از شیوه ذهنی آگاه می‌شود و مهارت‌های شناسایی شیوه‌های مفید را فرا می‌گیرد، همچنین ذهن‌آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرآیند توجه است، که به نوبه خود به جلوگیری از گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده و رفتارهای پرخاشگرانه منجر می‌شود (کویکن و همکاران، ۲۰۱۶).

مفهوم ذهن‌آگاهی بیش از دو هزار سال قدمت دارد، پایه‌های این مفهوم را می‌توان در کهن‌ترین متن‌های بودایی ردیابی کرد. ذهن‌آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از وقایع جاری می‌باشد. افراد ذهن‌آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می‌کنند و توانایی زیادی در رویارویی با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (داوودی و نسیمی‌فر، ۱۳۹۱). ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص هدفمند در زمان حال، با آرامش ذهنی و روانشناختی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد در حالی که خودآگاهی با میزان پایین آرامش روانشناختی مرتبط است. کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، مداخله‌ای رفتاری است که بر مبنای توجه و تمرکز به خود استوار می‌باشد.

تمرینات بصورت تمرکز بر روی افکار، احساسات و ادراک انجام می‌شود. این مهارتها از طریق تمرکز بر روی تنفس تا تمام فعالیت‌های زندگی حاصل می‌گردد (سوینک و همکاران، ۲۰۱۸).

۲- مفهوم شناسی تحقیق

سازگاری عبارت است از رفتار مفید و موثر آدمی در تطابق با محیط، به شکلی که فرد تنها با تغییرات محیطی همراه نمی‌شود بلکه می‌تواند شرایط محیطی را به گونه‌ای مناسب تغییر دهد.

بر این اساس سازگاری زناشویی، فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید و لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مرادده‌ای است. بنابراین، سازگاری زناشویی یک فرآیند تکاملی در میان زن و شوهر است که در زندگی، ایجاد، تقویت یا تضعیف می‌شود.

زوجین سازگار، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند و از نوع و سطح روابطشان و کیفیت اوقات فراغشان رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسائل مالی خود اعمال می‌کنند. اما این سازگاری در تمام اوقات زندگی پایدار نمی‌ماند. بسیار دیده شده که روابط زوج‌هایی که در سال‌های اولیه ازدواج خود سازگار بودند، تیره و تار شده و حتی به طلاق منجر شده است. بنابراین می‌توان گفت سازگاری مفهومی نسبی و غیرپایدار است. مبنای انتخاب زوجین سازگار در این تحقیق نیز همین است. چرا که عوامل متعددی در سازگار ماندن زوجین دخیل هستند و در این تحقیق به برخی از آنها اشاره می‌شود. از جمله این عوامل ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی یکی از تکنیک‌هایی است که می‌تواند به بالابردن شناخت زوجین از یکدیگر کمک نماید. ذهن‌آگاهی یک تکنیک درمانی، مبتنی بر آرام‌سازی می‌باشد و شامل یک جز شناختی منحصر به فرد است، ذهن‌آگاهی می‌تواند برای کاهش تجربه خشم و اضطراب و رفتارهای پرخطر مفید باشد، به این خاطر که دامنه

Segal, Z. Williams, J. & Teasdale, J.

Kuyken, W., et al

Sevinc, G., et al

گسترده‌ای از هیجان‌ها و رفتارها را هدف قرار می‌دهد. آموزش‌های مربوط به ذهن آگاهی در نهایت به انعطاف‌پذیری بالای زوجین انجامیده است.

ویژگی بارز شناختی انسان انعطاف‌پذیری، یعنی توانایی تغییر مسیر رفتار هدف برای پاسخگویی به خواسته‌های متغیر است، انعطاف‌پذیری شناختی با استفاده از وظایف یادگیری وظیفه‌تغییر و تنظیم احساسات انسان را دارد (نپ و همکاران^۴، ۲۰۱۹). شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روانی و آسیب‌پذیری در طیف گسترده‌ای از ناراحتی که شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی‌های روانی عمومی می‌شود، رابطه دارد (گوپنیک و همکاران^۵، ۲۰۱۷) و سلامت روانی از حوزه‌های مهم و تاثیرپذیر از انعطاف‌پذیری شناختی عاطفی است. سلامت روان‌دگر کلیه مراحل زندگی (از بدو تولد تا مرگ) و با همه جوانب زندگی (محیط‌های خانوادگی، مدرسه، دانشگاه، کار و جامعه) مربوط می‌شود. در کنار نیازهای فیزیولوژیکی، انسان دارای نیازهای عاطفی، اخلاقی، مذهبی، آموزشی و راهنمایی است که در سایه تأمین این نیازها و متعادل کردن آن‌ها به زندگی سالم منتهی می‌شود (نولان^۶، ۲۰۱۹).

علاوه بر انعطاف‌پذیری شناختی، رضایت زناشویی نیز می‌تواند با استفاده از تکنیک‌های ذهن آگاهی افزایش یابد، پژوهش‌ها در مورد رضایت‌مندی زناشویی نتایج متفاوتی را گزارش می‌کنند و عوامل مختلفی چون اقتصادی، حقوقی، اجتماعی، فردی و روانشناختی را در آن موثر می‌دانند اما یکی از عواملی که در تحقیقات مختلف به آن اشاره شده است شناخت‌ها هستند، به طوری که در سال‌های اخیر توجه فزاینده‌ای به شناخت و معرفی فرایندهای شناختی موثر در رضایت‌مندی زناشویی شده است؛ بنابراین با تغییر شناخت‌ها می‌توان رضایت زناشویی را ارتقا داد (کاجادوریان و همکاران^۷، ۲۰۰۴). رضایت زناشویی، به عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت ازدواج، یک احساس لذت واقعی، رضایت و خوشحالی است که یک زن و شوهر با توجه به همه جوانب ازدواج خود تجربه می‌کنند. وضعیت سازگاری بین وضعیت مورد انتظار و وضعیت فعلی فرد، در روابط زناشویی، رضایت زناشویی را ایجاد می‌کند که مهمترین عامل ماندگاری زندگی زناشویی است. رضایت زناشویی در واقع نشان دهنده علاقه و همدلی زوجین نسبت به یکدیگر و نگرش مثبت آنها به ازدواج است (واکر و همکاران^۸، ۲۰۱۳).

بنابراین و با توجه به مطالب گفته شده در این پژوهش قصد داریم به بررسی این سوال بپردازیم که آیا آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی زوجین مورد مطالعه سازگار اثربخشی معناداری دارد؟ به عبارت دیگر آیا آموزش ذهن آگاهی می‌تواند زوجین را در طول زمان سازگار نگه دارد؟ همچنین این تحقیق میزان سهم ذهن آگاهی را در سازگاری زوجین در طول زمان بررسی می‌کند.

۱-۲- اهمیت و ضرورت پژوهش

خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی است که با ازدواج یک مرد و زن تشکیل می‌شود تعریف می‌شود. یکی از اهداف زندگی اجتماعی انسان، تعاملات سالم و سازنده، بیان عشق به دیگران و همچنین صمیمیت و همدلی میان آن‌هاست (کاووسی، عبادی

^۴ Knapp, C. P., et al

^۵ Gopnik, A., et al

^۶ Mental Health

^۷ Nolan, R. J. y

^۸ Kachadourian, L. K., et al

^۹ Walker, R., et al

و موسوی، ۲۰۱۶). رضایت زناشویی به معنای رضایت از خانواده است و رضایت از خانواده به معنای رضایت از زندگی است که موجب رشد و پیشرفت معنوی جامعه می‌گردد.

در سال‌های اخیر کوشش‌های بسیاری صورت گرفته تا کیفیت روابط زناشویی را با استفاده از مفاهیمی چون رضایت زناشویی، موفقیت و ثبات، خوشبختی و توافق و شبیه اینها ارزیابی نمایند زیرا رضایت زناشویی در مطالعه ازدواج و روابط خانوادگی جایگاه خاصی یافته است (نادری، مولوی و نوری، ۱۳۹۶). علاوه بر این با توجه به نقش شناخت‌ها در زندگی زناشویی و اثراتی که انعطاف‌پذیری شناختی در زندگی زوجین ایفا می‌نماید به بررسی اثربخشی درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر متغیرهای رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری شناختی پرداخته می‌شود.

ذهن‌آگاهی و حضور ذهن روشی است که مدت‌هاست برای کاستن و یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی‌ها و پریشانی‌های روان‌شناختی به کار می‌رود.

در دهه اخیر افزایش ناگهانی در استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی که مهارت‌های حضور ذهن را برای ارتقای سلامت و بهزیستی روان‌شناختی آموزش می‌نهد، دیده شده است و روزه‌روز این رویکرد در حال گسترش است. آموزش ذهن‌آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و راهبردهای رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است؛ و همچنین باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند می‌شود. فرض محقق بر این است که ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری زوجین و در نتیجه بر رضایت زناشویی و سازگار ماندن آنها ایفای نقش کند و از آنجایی که سازگاری زناشویی ستون اصلی استواری خانواده است، ضروری است به بررسی تاثیر این آموزش‌ها بر متغیرهای موثر در خانواده مانند انعطاف‌پذیری روانشناختی و رضایت زناشویی پرداخته شود.

۱-۳- ادبیات و پیشینه پژوهش

۱-۳-۱- سازگاری زناشویی

سازگاری زناشویی، فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید و لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مرادده‌ای است. بنابراین، سازگاری زناشویی یک فرآیند تکاملی در میان زن و شوهر است که در زندگی، ایجاد، تقویت یا تضعیف می‌شود (کیز، شمتکین و ریف، ۲۰۰۲). ناسازگاری زناشویی: ناسازگاری زناشویی حالتی است که طی آن زن و شوهر از ازدواج و با هم بودن احساس ناراضی‌تاری دارند. و در این ناسازگاری عوامل متعددی نقش دارد (آدیس و برنارد، ۲۰۰۰).

۱-۳-۲- تعاریف عملیاتی

۱-۳-۲-۱- رضایت زناشویی

منظور از رضایت زناشویی در این پژوهش نمره است که فرد در مقیاس رضایت زناشویی انریچ^۱ کسب می‌کند. این پرسشنامه واجد ۴ زیرمقیاس (جاذبه، تفاهم، طرز تلقی و سرمایه‌گذاری) بوده و یک نمره کلی حاصل از جمع این چهار زیرمقیاس را نیز گزارش می‌کند (انریچ، ۲۰۰۱).

۱-۳-۲-۲- ذهن‌آگاهی

در برگیرنده برنامه آموزشی محقق‌ساخته است بر مبنای مدل کابات‌زین که در قالب ۸ جلسه ۲ ساعته و در طی ۴ هفته آموزش داده شد (سگال و همکاران، ۲۰۰۲).

^۱Kavoosi, M., Ebadi, Z., & Moussavi, S.

^۲Enrich

۱-۲-۳-۳- سازگاری زناشویی

۱-۲-۳ پیشینه تحقیق

در این تحقیق به خانواده‌هایی سازگار گفته می‌شوند که اصلاً به مراکز مشاوره و دادگاه خانواده مراجعه نکرده‌اند. شریفی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان اثربخشی درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان دارای وابستگی بین فردی بیان کردند با توجه به تأثیرات منفی وابستگی بین فردی بر کیفیت زناشویی زوج‌ها، مطالعه‌ی حاضر به منظور بررسی تأثیر درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان دارای وابستگی بین فردی انجام گرفته است. در این پژوهش از روش پژوهش مورد منفرد از نوع طرح خط پایه‌ی چندگانه برای آزمودنی‌های مختلف استفاده شد. جامعه‌ی آماری این پژوهش، شامل کلیه‌ی زنان دارای وابستگی بین فردی بود که به دلیل مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره‌ی شهر فلاورجان مراجعه نموده بودند. نمونه‌ی مورد پژوهش شامل سه زن دارای وابستگی بین فردی بالا بود که به شیوه‌ی نمونه‌گیری هدفمند با استفاده از پرسش‌نامه‌ی وابستگی بین فردی و مصاحبه‌ی تشخیصی انتخاب شدند. مداخله شامل ۱۴ جلسه (۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه‌ای) براساس درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بود. سازگاری زناشویی شرکت‌کنندگان به وسیله‌ی مقیاس تجدیدنظر شده‌ی سازگاری زناشویی در خط پایه (۳ تا ۵ بار)، جلسات مداخله (۴ بار) و پیگیری (۳ بار) اندازه‌گیری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله‌ی تحلیل دیداری نمودارها و شاخص‌های آمار توصیفی انجام شد. نتایج حاصل از شاخص‌های روند، ثبات، حداکثر درصد بهبودی، اندازه اثر و ناهمپوشی داده‌های بین دو موقعیت مجاور نشان داد که درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر افزایش سازگاری زناشویی هر سه شرکت‌کننده در پژوهش مؤثر بوده است. در مجموع این نتایج حاکی از آن است که درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی می‌تواند به منظور ارتقای کیفیت زناشویی زنان وابسته مورد استفاده‌ی متخصصان قرارگیرد.

فرشیدمنش و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و درمان هیجان مدار بر صمیمیت، تعهد و شادکامی زناشویی زنان با دلزدگی زناشویی بیان کردند بسیاری از زنان زندگی زناشویی خود را با روابط صمیمی آغاز می‌کنند، اما با گذر زنان این روابط صمیمی کم کم دچار مشکل می‌شود و این درست زمانی است که دلزدگی زناشویی آغاز شده است. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و درمان هیجان مدار بر صمیمیت، تعهد و شادکامی زناشویی زنان با دلزدگی زناشویی بود. مواد و روش‌ها: روش این پژوهش تمام‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان با دلزدگی زناشویی مراجعه‌کننده به انجمن خیریه بقیه الله الاعظم شهر خمینی شهر در سال ۱۳۹۷ بود. از این جامعه ۳۶ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به شیوه جایگزینی تصادفی در سه گروه ذهن آگاهی (۱۲ نفر)، هیجان مدار (۱۲ نفر) و گواه (۱۲ نفر) قرار گرفتند. هر دو گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش دریافت کردند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه صمیمیت زناشویی، پرسشنامه تعهد زناشویی، مقیاس شادکامی زناشویی و مقیاس دلزدگی زناشویی بود. داده‌ها با کمک نرم افزار SPSS و با روش تحلیل کوواریانس چند متغیره و یک راهه تحلیل شدند. یافته‌ها: یافته‌ها تفاوت معناداری را بین دو گروه آزمایش و گواه در صمیمیت ($F=37/94, p=0/001$)، تعهد اثربخشی دو رویکرد ذهن آگاهی و EFT بر صمیمیت، تعهد و شادکامی زناشویی تفاوت معناداری وجود نداشت ($p>0/05$). نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان گفت ذهن آگاهی و EFT می‌توانند میزان صمیمیت، تعهد و شادکامی زناشویی را افزایش دهند؛ از این رو توصیه می‌شود مشاوران و درمانگران از این دو رویکرد به عنوان روش درمانی مؤثر برای افزایش صمیمیت، تعهد و شادکامی زناشویی استفاده کنند.

صداقت خواه و بهزادی پور (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نشان دادند بین باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و کیفیت روابط زناشویی رابطه معنی دار وجود دارد. به گونه‌ای که نتایج رگرسیون چندگانه به شیوه هم‌زمان نشان داد که تأثیر باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی معنی دار است و به ترتیب

باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان شناختی کم‌ترین تا بیش‌ترین تأثیر را در پیش بینی کیفیت روابط زناشویی داشتند.

جهانیان و سپهری شاملو (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان تأثیر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی: با میانجیگری هوش هیجانی بیان کردند همه شاخص‌های برازش قابل قبول بوده است، کای اسکور نسبی ۴/۴۶، شاخص برازش تطبیقی ۰/۹۴ و شاخص تطبیقی مقتصد برابر ۰/۶۴. اثر مستقیم و غیر مستقیم ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی به ترتیب ۰/۱ و ۰/۴۴ است، لذا تأثیر مهارت‌های ذهن آگاهی بر پرورش رضایت زناشویی معنادار است و هوش هیجانی در این مدل، نقشی میانجیگری جزئی دارد. یافته‌های پژوهش حاکی از کارایی کلی مدل پیشنهادی داشته و می‌توان برنامه‌های آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی را جزء راهکارهای نوین بهبود رضایت از زندگی زناشویی در نظر گرفت.

حسینی خواجویی زاده (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان رابطه ذهن آگاهی با رضایت زناشویی در زنان و مردان متاهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان نشان دادند که بین ذهن آگاهی کارکنان متاهل و رضایت زناشویی آنان رابطه مثبت و معناداری ($p < 0.05$) صورت مستقیم وجود دارد. بحث و نتیجه گیری: به دلیل اهمیتی که خانواده در جامعه ما دارد و نیز بروز نشانه‌هایی مبنی بر گسستگی خانواده و افزایش آمار طلاق و نیز محدود بودن پژوهش در این زمینه، این پژوهش رضایت زناشویی را بر اساس ذهن آگاهی مورد بررسی قرار می‌دهد. این پژوهش به طور کلی بیان گر این نتایج می‌باشد که به صورت همزمان رابطه ذهن آگاهی و رضایت زناشویی معنی دار می‌باشد.

مرعشی و همکاران در سال (۱۳۹۱) در پژوهشی که تحت عنوان «تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب وجودی و هوش معنوی، در دانشجویان دانشکده نفت اهواز» انجام دادند، نتایج تحلیل واریانس‌های چند متغیری بیان گر افزایش معنی‌دار تمام مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (شامل پذیرش خود، هدف و جهت‌گیری در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط، استقلال و خودمختاری و روابط مثبت با دیگران) و هوش معنوی و کاهش اضطراب وجودی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه است.

کاوایی، جواهری و بحیرایی (۱۳۸۴) برای اولین بار پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب بیماران سرطانی با پیگیری ۶۰ روزه را در ایران انجام دادند. نتایج این پژوهش حاکی از اثرگذاری شناخت درمانی مبتنی بر شناخت درمانی بر کاهش اضطراب و افسردگی و نیز کاهش افکار خود آیند منفی و نگرش ناکارآمد این بیماران بود.

کویکن و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را در جلوگیری از عود افسردگی با درمان داروی ضد افسردگی مقایسه کردند. در این مطالعه میزان عود افسردگی در گروه دریافت کننده (MBCT) همراه با درمان دارویی ۴۷٪ و در گروهی که تنها داروهای ضد افسردگی دریافت می‌کردند (۶۰٪) بود. نتایج حاکی از این بود که درمان (MBCT) در کاهش علائم افسردگی، علائم روانپزشکی همبود با افسردگی و همچنین بهبود ابعاد جسمی و روانشناختی کیفیت زندگی مؤثرتر از درمان دارویی است. همچنین شواهد این پژوهش در یک پیگیری ۱۵ ماهه نشان داد که درمان (MBCT) به همراه دارو درمانی میزان عود را در افرادی که سه یا دوره‌های بیشتر افسردگی را تجربه کرده اند، در مقایسه با دارو درمانی به تنهایی کاهش می‌دهد.

شارما، ماو و سادھیر (۲۰۱۳) در پژوهشی تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را بر روی بیماران دارای اختلالات اضطرابی مورد بررسی قرار دارند. در این مطالعه سه بیمار با اختلال فراگیر و یک بیمار با اختلال هراس در مرحله پیش آزمون و پس آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج این پژوهش نشان داد که (MBCT) بر کاهش علائم هیجانی و شناختی اضطراب، نگرانی و نگرش‌های ناکارآمد این بیماران مؤثر است.

امیدی، محمدی، زرگر و عکاشه (۱۳۹۲) در یک مطالعه تمام‌آزمایشی به مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تلفیقی، با درمان شناختی و درمان شناختی-رفتاری کلاسیک، در کاهش نگرش‌های ناکارآمد بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی پرداختند. در این تحقیق بیماران به طور تصادفی در سه گروه سی نفره شامل (MBCT)، (CBT) و درمان متداول (TAU) قرار گرفتند و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون با استفاده از مصاحبه بالینی ساختاریافته، آزمون نگرش‌های ناکارآمد و آزمون افسردگی بک ارزیابی شدند. نتایج حاکی از آن بود که گروه تلفیقی و گروه (CBT) در مرحله پس‌آزمون، کاهش معنی‌داری در نگرش‌های ناکارآمد و میزان افسردگی نشان دادند، در حالی که در گروه (TAU) که درمان دارویی صرف برای آنها انجام شد تفاوت معنی‌داری بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشاهده نشد.

۳- روش پژوهش

در این پژوهش با توجه به استاندارد بودن هر سه پرسشنامه به نوعی روایی آن به طور ضمنی مورد تایید بود. اما به منظور اطمینان بیشتر از روایی پرسشنامه، با استفاده از روش روانی‌صوری، پرسشنامه در اختیار سه تن از استادان قرار گرفت و نظرات اصلاحی آنان در طراحی نهایی پرسشنامه منظور گردید. روش جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش به صورت میدانی و کتابخانه‌ای خواهد بود. جهت جمع‌آوری و اجرای پژوهش این مراحل طی خواهد شد: بعد از کسب مجوزهای لازم و مراجعه به درمانی شهر تهران از بین افرادی که ملاک‌های ورود در مورد آن‌ها صدق می‌کند و تمایل دارند در پژوهش شرکت نمایند تعداد ۴۰ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل گمارده خواهند شد. پس از طی مراحل زیر برای افراد در مورد منطق درمان و هدف پژوهشی درمان توضیحاتی داده خواهد شد و همچنین به آن‌ها اطمینان داده خواهد شد که تمام اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند. در مرحله بعد که همان پیش‌آزمون خواهد بود، پرسشنامه‌های پژوهش به منظور اندازه‌گیری متغیرهای وابسته در اختیار آنان قرار خواهد گرفت. بعد از این مرحله با آزمودنی‌های گروه آزمایشی به منظور شرکت در جلسات درمانی قرارداد بسته خواهد شد. پس از اتمام جلسات درمانی آزمودنی‌های هر دو گروه مجدداً از لحاظ متغیر وابسته به عنوان پس‌آزمون مورد بررسی قرار خواهند گرفت. در نهایت داده‌های به دست آمده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون تجزیه و تحلیل خواهند شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در این تحقیق از روش‌های آماری زیر استفاده خواهد شد.

۴- یافته‌های تحقیق

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی زوجین سازگار بود. در بخش اول از فصل چهارم تحلیل توصیفی پژوهش ارائه شد. به منظور درک بهتر ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه شامل جنسیت و سن با استفاده از جدول توزیع فراوانی و اشکال توضیح و در نهایت برای پاسخ دادن به فرضیه‌های تحقیق، با در نظر گرفتن نوع داده‌ها، آزمون‌های تجزیه و تحلیل کوواریانس به کار گرفته شد. محاسبات انجام شده در دو بخش آمار توصیفی و تجزیه و تحلیل آمار استنباطی ارائه شده است.

۴-۱- تحلیل توصیفی

بر اساس نتایج به دست آمده بیشترین فراوانی مربوط به در دو گروه مربوط به گروه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال می‌باشد.

جدول ۳-۱: فراوانی و درصد متغیر سن در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه‌ها	سن	فراوانی	درصد فراوانی
کنترل	۲۰-۲۵ سال	۵	۰,۲۵
	۲۵-۳۰ سال	۹	۰,۴۵
	۳۰ سال به بالا	۶	۰,۳۰
آزمایش	۲۰-۲۵ سال	۱۰	۰,۵۰
	۲۵-۳۰ سال	۶	۰,۳۰
	۳۰ سال به بالا	۴	۰,۲۰
کل		۴۰	۱۰۰

جدول ۳-۲: فراوانی توزیع متغیر تحصیلات در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه‌ها	تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی
کنترل	دیپلم و فوق دیپلم	۶	۰,۳۰
	لیسانس	۱۲	۰,۶۰
	فوق لیسانس	۲	۰,۱۰
آزمایش	دیپلم و فوق دیپلم	۱۲	۰,۶۰
	لیسانس	۵	۰,۲۵
	فوق لیسانس	۳	۰,۱۵
کل		۴۰	۱۰۰

بنابر اطلاعات جدول ۳-۴ در گروه کنترل بیشترین فراوانی مربوط به لیسانس و در گروه آزمایش بیشترین فراوانی مربوط به دیپلم و فوق دیپلم است.

جدول ۳-۳: نتایج مقایسه سن دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	آماره T	درجه آزادی	سطح معناداری
سن	آزمایش	۲۰	۳۳,۳۰	۷,۱۳۹	-۰,۰۷۱	۳۸	۰,۹۴۳
	کنترل	۲۰	۳۳,۴۳	۷,۳۹			

همانگونه که در جدول ۴-۳ مشاهده می‌شود نتایج t مستقل نشان می‌دهد که بین دو گروه از لحاظ سن تفاوت معناداری وجود ندارد ($P < 0/05$). بنابراین گروه‌ها از نظر سن با هم هم‌تا هستند. در این قسمت در جدول (۴-۴) نتایج آزمون خی دو برای سنجش فرض عدم تفاوت گروه‌ها در متغیر تحصیلات ارائه شده است.

جدول ۴-۴: نتایج آزمون خی دو جهت سنجش فرض عدم تفاوت

متغیر شناختی	جمعیت آماره خی دو	درجه آزادی	معنی داری
تحصیلات	۰/۱۰۱	۲	۰/۷۶

با توجه به جدول ۴-۶ آماره مجذور خی دو برابر با ۰/۱۰۱ و مقدار سطح معناداری برابر با ۰/۷۶ و از ۰/۰۵ بزرگتر است؛ بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ فراوانی توزیع متغیر تحصیلات تفاوت معناداری وجود ندارد.

۴-۲ تحلیل استنباطی

۴-۲-۱ بررسی پیش فرض های تحلیل

در این قسمت اطلاعات حاصل از اجرای پرسشنامه در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون مورد تجزیه و تحلیل استنباطی قرار می گیرد. جهت سنجش بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی و رضایت زناشویی زوجین سازگار از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. در تحلیل کوواریانس چند متغیره، تفاوت گروه ها در چند متغیر با کنترل یک یا چند متغیر دیگر که ممکن است بر نتایج اثر بگذارد، اندازه گیری می شود؛ بنابراین برای مقایسه میانگین نمرات آزمودنی های دو گروه در پس آزمون از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره، باید پیش فرض های آن مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین ابتدا پیش فرض های انجام این آزمون بررسی شد.

پیش فرض نرمال بودن توزیع داده ها: برای اطمینان از نرمال بودن توزیع داده ها آزمون کولموگروف-اسمیرنوف مورد استفاده قرار گرفت. نتایج حاصل از این آزمون در جدول ۳-۵ ارائه شده است.

جدول ۳-۵: آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای اطمینان از نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	Z اسمیرنوف	سطح معناداری
انعطاف پذیری شناختی	۱/۱۳۷	۰/۰۸۴
رضایت زناشویی	۱/۰۸۷	۰/۰۶۴

همان طور که در جدول فوق نشان داده شده است، داده های به دست آمده از اجرای پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی و رضایت زناشویی دارای توزیع نرمال هستند (آزمون کولموگروف-اسمیرنوف در هیچ یک از متغیرها معنادار نمی باشد)؛ بنابراین پیش فرض نرمال بودن توزیع داده ها رعایت شده است.

پیش فرض همگنی واریانس ها: مفروضه همگنی واریانس های متغیرها با استفاده از آزمون باکس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این آزمون در جدول ۳-۸ ارائه شده است.

جدول ۳-۶: آزمون M.Box برای اطمینان از همگنی واریانس های انعطاف پذیری شناختی و رضایت زناشویی

شاخص ها	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
انعطاف پذیری شناختی	۱/۳۷	۳	۱۵۴۷۸۵/۰۰	۰/۱۴۲
رضایت زناشویی	۱/۲۲	۴	۲۳۹۴۱۲/۰۰	۰/۲۱۶

همان طور که مشاهده می شود نتایج نشان داد که آزمون باکس معنی دار نمی باشد ($P=0/248$) و $(F(154785,6/1/376,0)=0/142)$ و $(F(239412,6/1/22,0)=0/216)$ که نشان دهنده این است که واریانس ها همگن هستند؛ بنابراین آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره قابل اجراست.

۴-۲-۲ آزمون فرضیات پژوهش

آزمون فرضیه اول؛ آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی زوجین سازگار اثربخش است.

جدول ۳-۷: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	p	اندازه اثر	توان آماری
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۴۵	۳	۳۶	۴۵/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۲۹	۱

میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۲۹ می باشد. به عبارت دیگر، ۲۹٪ تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون مربوط به تاثیر آموزش ذهن آگاهی می باشد.

جدول ۳-۸: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری میانگین خرده مقیاس های انعطاف پذیری شناختی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تاثیر	توان آماری
جایگزین ها	۲۷۵/۵۹	۱	۲۷۵/۵۹	۲۶/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۲۰	۱
کنترل	۲۴۰/۷۰	۱	۲۴۰/۷۰	۱۴/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۱۹	۱
جایگزین هایی رفتارهای انسانی	۵۸/۶۴	۱	۵۸/۶۴	۳۸/۶۴	۰/۰۰۲	۰/۲۵	۱

با توجه به آماره های جدول ۳-۱۰ می توان بیان نمود کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ خرده مقیاس های انعطاف پذیری شناختی تفاوت معنی داری وجود دارد.

به عبارت دیگر در مولفه جایگزین ها ($P < 0.001$) توان آماری برابر ۰,۲۰ شده است که نشان می دهد ۲۰٪ از تغییرات این متغیر ناشی از آموزش ذهن آگاهی می باشد. بنابراین و با توجه به سایر نتایج به دست آمده از جدول فرضیه اول مورد تایید قرار گرفت و نتایج به دست آمده نشان می دهد آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی زوجین سازگار اثربخش است.. آزمون فرضیه دوم؛ آموزش ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی زوجین سازگار اثربخش است.

همان طوری که در جدول ۳-۱۱ مشخص است، با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین گروه های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = ۲۷۹/۳۷$) و $P < ۰/۰۰۱$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، دو تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۳-۱۲ ارائه شده است.

جدول ۳-۹: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	p	اندازه اثر	توان آماری
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۶۶	۸	۱۶	۲۷۹/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۱

میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۱ می باشد. به عبارت دیگر، ۳۱٪ از تفاوت های فردی پاسخ دهندگان در نمرات پس آزمون مربوط به تاثیر آموزش ذهن آگاهی می باشد.

جدول ۳-۱۰: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات رضایت زناشویی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تاثیر	توان آماری
جاذبه	۲۰۴۷/۲۷	۱	۲۰۴۷/۲۷	۵۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۱۷	۱
تفاهم	۴۰۲/۳۳	۱	۴۰۲/۳۳	۳۷/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۱۶	۱
طرز تلقی	۳۱۹/۷۷	۱	۳۱۹/۷۷	۴۶/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۱۴	۱
سرمایه گذاری	۲۹۷/۱۶	۱	۲۹۷/۱۶	۳۴/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۱۸	۱

همان طوری که در جدول ۳-۱۱ مشخص است، با کنترل پیش آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ مولفه‌های رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

نتایج به دست آمده نشان داد در متغیر جاذبه میزان تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر این متغیر برابر ۱۷٪ است و سطح معناداری برابر ($P < 0.001$) که نشان می‌دهد ۱۷٪ از تغییرات این متغیر ناشی از آموزش ذهن‌آگاهی است بنابراین با توجه به سایر نتایج به دست آمده از جدول فرضیه دوم مورد تایید قرار گرفت و نتایج به دست آمده نشان می‌دهد آموزش ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی زوجین سازگار اثربخش است.

۵- نتیجه گیری

با توجه به یافته‌ها می‌توان بیان نمود کنترل پیش آزمون بین زوجین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ خرده مقیاس‌های انعطاف‌پذیری شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر در مولفه جایگزین‌ها ($P < 0.001$) توان آماری برابر ۰,۲۰ شده است که نشان می‌دهد ۲۰٪ از تغییرات این متغیر ناشی از آموزش ذهن‌آگاهی می‌باشد. بنابراین و با توجه به سایر نتایج به دست آمده از جدول فرضیه اول مورد تایید قرار گرفت و نتایج به دست آمده نشان می‌دهد آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی زوجین سازگار اثربخش است.

این یافته‌ها همسو با نتایج کویکن و همکاران (۲۰۰۸)، شارما، ماو و سادھیر (۲۰۱۳)، امید، محمدی، زرگر و عکاشه (۱۳۹۲) و شهرستانی و همکاران (۱۳۹۱) بود. یافته‌های این پژوهشگران نشان می‌داد آموزش‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند بر متغیرهای روانشناختی زوجین تاثیرگذار باشد.

در ذهن‌آگاهی مشاهده مداوم و بدون قضاوت حس‌های مرتبط با اضطراب، بدون تلاش برای فرار یا اجتناب از آن‌ها، منجر به کاهش واکنش‌پذیری هیجانی می‌گردد (کابات‌زین، ۱۹۹۰). ذهن‌آگاهی شامل تکنیکی است که بر آگاهی از افکار، عقاید و احساسات تاکید می‌کند و هدف از آن تغییر نگرش یک فرد به تجارب و احساسات پیشین است. برجسته‌ترین ویژگی ذهن‌آگاهی، توجه فرد به زمان حال و به صورت لحظه به لحظه (میلر، ۲۰۱۹) و همچنین توجه خاص به قصد و کنه هر ماجرا است (کابات-زین، ۲۰۱۴).

*Sharma, M.P., Mao, A. & Sudhir

*Miller, W. R.

*Kabat-Zinn, J.

سگال^۶ و همکاران (۲۰۱۲) بیان می‌دارند که کاربرد درمان بر پایه ذهن‌آگاهی احتمالاً باعث قطع چرخه مخرب پرهیز/بیش‌درگیری^۷ با افکار و احساسات می‌شود. آگاهی همراه با عدم قضاوت (عنصر اساسی در ذهن‌آگاهی) ممکن است درگیری سالم را با هیجانات تسهیل کند که به فرد اجازه می‌دهد تا به صورت واقعی هیجانانش را بدون درگیری^۸ (مانند اجتناب تجربی^۹ یا سرکوب افکار)^۲ و بیش‌درگیری^۱ (مانند نگرانی^۲ و نشخوار فکری) با آنها تجربه و بیان کند (پی و همکاران، ۲۰۱۶)؛ ذهن-آگاهی باعث می‌شود تا دیدگاه گسترده‌تر و مبسوط‌تری در ذهن فرد به وجود آید که از همین طریق افراد می‌توانند به راحتی موقعیت‌های زندگی خود را دوباره ارزیابی کنند و به آن معنای سودمند یا معنای جدیدتری بخشند. پذیرش بدون قضاوت و بی‌قید و شرط فرد از زندگی خود و چشم‌پوشی از نقایص ارتباطی یا رفتارهای چالش برانگیز هر یک از زوجین می‌تواند فرصتی برای ایجاد روابط نزدیک و تعامل جدید فراهم نماید و همین امر منجر به ایجاد یک ارتباط قوی‌تر بین زوجین می‌شود، این ارتباط به آن‌ها فرصت شناخت بهتر از یکدیگر، نیازها و نحوه پاسخگویی به آن نیازها می‌گردد که به نوبه خود این امر در ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی زوجین تاثیر دارد.

با کنترل پیش‌آزمون بین زنان گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ مولفه‌های رضایت زناشویی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان تاثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۱ می‌باشد. به عبارت دیگر، ۳۱٪ از تفاوت‌های فردی پاسخ‌دهندگان در نمرات پس‌آزمون مربوط به تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی می‌باشد. نتایج به دست آمده نشان داد در متغیر جاذبه میزان تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر این متغیر برابر ۰/۱۷ است و سطح معناداری برابر ($P < 0.001$) که نشان می‌دهد ۱۷٪ از تغییرات این متغیر ناشی از آموزش ذهن‌آگاهی است بنابراین با توجه به سایر نتایج به دست آمده فرضیه دوم مورد تایید قرار گرفت و نتایج به دست آمده نشان می‌دهد آموزش ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی زوجین سازگار اثربخش است.

این یافته‌ها همسو با نتایج جهانیان و سپهری شاملو (۱۳۹۶) بود. مدنی و حجتی (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی نشان دادند که، درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و رضایت زناشویی موثر است. همچنین کریم پور و حاجی (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی، نشان داد روش ذهن‌آگاهی به طور معنی‌داری در افزایش کیفیت زندگی تاثیر داشت. سون و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی به مقایسه تاثیر مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی بیماران دیابتی پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی با بهبود کیفیت زندگی بیماران دیابتی از هر دو بعد جسمانی و روانی، می‌تواند نقش بارزتری در سلامت روان این بیماران داشته باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که، ذهن‌آگاهی با مراقبه و مشاهده‌گری می‌تواند پاسخ‌های هیجانی را که به وسیله تجارب ناخوشایند پیشین فراخوانی شده‌اند، کاهش می‌دهد. بنابراین تمرین مهارت ذهن‌آگاهی، توانایی مراجعان، برای تحمل

^۶Segal

^۷Avoidance/Over Engagement

^۸Under Engagement

^۹Experiential Avoidance

^{۱۰}Thought Suppression

^{۱۱}Over Engagement

^{۱۲}Worry

^{۱۳}Peay, H. L., et al

حالت‌های هیجانی منفی را افزایش می‌دهد و آنها را به مقابله مؤثر قادر می‌سازد. به نظر می‌رسد چنین حالتی می‌تواند کیفیت زندگی را بالا ببرد. در واقع، انجام مستمر تمرین‌های ذهن آگاهی، شناخت و آگاهی ما را از بدن، احساسات و افکارمان افزایش می‌دهد. در ذهن آگاهی، توجه به بدن و تنفس تمرین می‌شود و ما از حس‌های مختلفی که در بدن و حتی تنفس خود تجربه می‌کنیم، آگاه می‌شویم. همچنین در می‌یابیم زمانی که در حالت خشم و عصبانیت بدنمان گرم می‌شود و یا در حالت ترس، ضربان قلبمان افزایش می‌یابد و تنفس مان تغییر می‌کند و کوتاه و تند می‌شود و و این آگاهی کنترل بعدی را زمینه‌سازی می‌کند (کاپوانی، حاتمی و شفیع آبادی، ۱۳۸۷).

همچنین در مورد مکانیسم اثر مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی نیز می‌توان گفت زوجین با مشاهده واقعیت زندگی خود در می‌یابند که شادی می‌تواند وابسته به عناصر درونی و فارغ از تغییرات دنیای بیرونی باشد و با تغییرات ذهنی و جدایی از افکار و احساسات از پیش تعیین شده با تکیه بر وضعیت موجود، موقعیت‌های شادتری فراهم نمایند. آموزش حضور ذهن می‌تواند منجر به پذیرش بدون داوری شرایط گردد و همین امر می‌تواند به آنان کمک نماید بدون قضاوت، تفکرات منطقی‌تری نسبت به خود و زندگی و نحوه ارتباط با یکدیگر بیابند. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند با افزایش توان آگاهی از حواس درونی و کمتر کردن تکانش‌های رفتاری و احساسات نامعقول از برانگیختگی هر یک از زوجین جلوگیری نماید و با شناسایی احساسات میان زوجین نیز بهبود یافته که به نوبه خود رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد.

در تبیینی دیگر می‌توان گفت که هدف عمده در آموزش آگاهی این بوده زوجین نسبت به افکار و احساساتشان هوشیارتر شوند و آنها را صرفاً به صورت رویدادهای ذهنی در نظر بگیرند و نه جنبه‌هایی از خود در نتیجه در نهایت نحوه ارتباط آنها با افکارشان تغییر می‌کند. این تغییر موجب کاهش استرس از طریق بهبود هوش هیجانی می‌شود. تأثیر این متغیر از این لحاظ است که آنها را قادر می‌سازد هر لحظه بر نقاط قوت و ضعف خود و زندگی مشترک خود آگاه باشند و این آگاهی یک هماهنگی مفهومی برای زوجین ایجاد می‌کند.

منابع و مراجع

- امید، ع. و محمدخانی، پ. (۱۳۸۷). «آموزش حضور ذهن به عنوان یک مداخله بالینی: مروری مفهومی و تجربی». فصلنامه سلامت روان، ۱(۱۱)، ۳۸-۲۹.
- امید، ع.، محمدی، ا.، زرگر، ف. و عکاشه، گ. (۱۳۹۲). «مقایسه اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تلفیقی، با درمان شناختی و درمان شناختی-رفتاری کلاسیک در کاهش نگرش‌های ناکارآمد بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی». *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ۲۰(۴)، ۳۹۲-۳۸۳.
- جهانیان مجید، سپهری شاملو زهره (۱۳۹۶). تأثیر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی: با میانجیگری هوش هیجانی. *روان پرستاری* ۵ (۳): ۱-۶.
- حاجی احمدی، هاجر، شمس اسفندآباد، حسن و کاکاوند علیرضا (۱۳۹۲). اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی بر استرس ادراک شده، خودکارآمدی و کیفیت زندگی بیماران دچار سرطان پستان. *روانشناسی کاربردی*، ۸(۲۹).
- داوودی ایران، و نسیمی فر نجه (۱۳۹۱). اثربخشی روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود درد و راهبرد مقابله فاجعه آفرینی در زنان مبتلا به دردهای مزمن عضلانی اسکلتی. یافته‌های نو در روان شناسی (روان شناسی اجتماعی) ۷(۲۲).
- رستمی چنگیز، جهانگیرلو اکرم، سهرابی احمد، احمدیان حمزه (۱۳۹۵). نقش انعطاف‌پذیری شناختی و ذهن آگاهی در پیش بینی افعال کاری دانشجویان. *مجله علوم پزشکی زانکو، دانشگاه علوم پزشکی کردستان*. ۵(۱).
- رضویه، ا.، معین، ل.، لادن، و بهلولی اصل. (۱۳۸۹). نقش ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی بر رضایت شغلی کارکنان متأهل بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر شیراز. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*، ۱(۴)، ۱۰-۱.

- شریفی، فاطمی زاده، مریم السادات، بهرامی، جزایری، رضوان السادات،... و عذرا. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان تلفیقی تحلیل تبدیلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان دارای وابستگی بین فردی. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*, ۹(۳۶), ۱۷۷-۱۹۶.
- شهرستانی، م.، قنبری، ب.، نعمتی، ه.ف. و رهباندار، ح. (۱۳۹۱). «اثربخشی شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ابعاد استرس ادراک شده ناباروری و شناخت‌های غیر منطقی در زنان نابارور تحت درمان IFV»، *مجله زنان نازائی و مامایی ایران*, ۱۵(۱۹), صص ۲۸-۳۸.
- صداقت خواه، بهزادی پور، و ساره. (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*, ۸(۳۰), ۷۷-۵۷.
- عاشوری، جمال (۱۳۹۴) ارتباط صفات شخصیت، جهت‌گیری مذهبی و منبع کنترل با رضایت زناشویی زنان سالم. *فصلنامه پرستاری سالمندان* ۱(۳).
- فروغ فرشیدمنش، حسین داودی، حسن حیدری، و مهدی زارع بهرام آبادی. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و درمان هیجان مدار بر صمیمیت، تعهد و شادکامی زناشویی زنان با دلزدگی زناشویی. *تحقیقات علوم رفتاری*, ۱۷(۱), ۶۷-۵۶.
- کاویانی حسین، جواهری فروزان، بحیرایی هادی (۱۳۹۱). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خودآیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. *تازه‌های علوم شناختی*, ۳(۱).
- کریم پور، جاسم و حاجی علیزاده، کبری. (۱۳۹۳) بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت‌زندگی بیماران قلبی عروقی. *دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری*.
- مدنی، یاسر و حجتی، سمیرا. (۱۳۹۴). تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*, ۶(۲), ۶۰-۳۹.
- موحد، مجید؛ عزیزی، طاهره (۱۳۹۰). مطالعه رابطه رضایت‌مندی جنسی زنان و تعارضات میان همسران. *زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*, شماره ۲، دوره ۹، ۲۰۶-۱۸۱.
- نادری، مولوی، و نوری. (۲۰۱۷). پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*, ۱۶(۴), ۷۵-۶۹.
- Barnhofer, T., Duggan, D. S., & Griffith, J. W. (2011). Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 51(8), 958-962.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-83.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, I., Anderson, N., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bodhi, B. (Ed.). (2012). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma: The Abhidhammattha Sangaha*. Pariyatti.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2016). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. Guilford Publications.
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences*, 68, ۱۰۷-۱۱۱.

- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual differences*, 68, ۱۰۷-۱۱۱.
- Jordan, C. H., Wang, W., Donatoni, L., & Meier, B. P. (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual differences*, 68, ۱۰۷-۱۱۱.
- Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF. (1992). Effectiveness of a meditation based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*. (149): 936-943.
- Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF. (1992). Effectiveness of a meditation based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*. (149): 936-943.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: the role of attachment and relationship satisfaction. *arital stability. familt therapy*, 28,251-260.
- Kavoosi, M., Ebadi, Z., & Moussavi, S. (2016). The Relationship between Self-efficacy and Marital Satisfaction among Married Students. *International Journal of Pediatrics*, 4(8), 3315-۳۳۲۱.
- Knapp, C. P., Fox, D. P., Raghupathi, R., Giacometti, L. L., Floresco, S. B., Waterhouse, B. D., & Navarra, R. L. (2019). Repetitive Mild Traumatic Brain Injury Impairs Performance in a Rodent Assay of Cognitive Flexibility.
- Kumar, S.(2012). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734-744.
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R.S., Taylor, E., Holden, E., White, K., Barrett, B., Byng, R., Evans, A.,
- Lutz, A., Slagter, H. A., Rawlings, N. B., Francis, A. D., Greischar, L. L., & Davidson, R. J. (2009). Mental training enhances attentional stability: neural and behavioral evidence. *Journal of Neuroscience*, 29(42), 13418-13427.
- Mattessich, P., & Hill, R. (۲۰۱۷). Life cycle and family development. In *Handbook of marriage and the family* (pp. 437-469). Springer, Boston, MA.
- MILLER JJ, FLETCHER K, KABAT-ZINN J.(2010). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders, *Gen Hosp Psychiatry*;17:192–200.
- Panek, E. T., Bayer, J. B., Dal Cin, S., & Campbell, S. W. (2015). Automaticity, mindfulness, and self-control as predictors of dangerous texting behavior. *Mobile Media and Communication*, 3(3), 383-400.
- Rimmelink, E., Aartsma-Rus, A., Smit, A. B., Verhage, M., Loos, M., & van Putten, M. (2016). Cognitive flexibility deficits in a mouse model for the absence of full-length dystrophin. *Genes, Brain and Behavior*, 15(6), 558-567.
- Roth, B. (2010). Mindfulness-based stress reduction in the inner city. *ADVANCES-FETZER INSTITUTE*, 13, 50-58.
- Sevinc, G., Hölzel, B. K., Hashmi, J., Greenberg, J., McCallister, A., Treadway, M.,... & Lazar, S. W. (2018). Common and dissociable neural activity after mindfulness-based stress reduction and relaxation response programs. *Psychosomatic medicine*, 80(5), 439.

- Shapiro S.L., Schwartz, G. E, & Bonner, G. (1998) The effects of mindfulness based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21,581-599.
- Shapiro, Adam & Keyes, Corey Lee.M,(2007), *Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off?* Springer Science+Business Media B.V.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Teasdale, J. T., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 68,615–623.
- Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: Correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, 10(1), 12.

