

## اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سبک‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین *Effectiveness of mindfulness on marital satisfaction and couples' communication styles*

Zahra Saheb Kashaf

Master of General Psychology, Islamic Azad University,  
Tonekabon Branch

Abdolhossein Farhangi (Corresponding author)

Assistant Prof. Dept. of Psychology, Tonekabon Branch,  
Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

Email: abdolhassanfarhangi@yahoo.com

زهرا صاحب کشاف

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

عبدالحسن فرهنگي (نویسنده مسئول)

استادیار گروه روان‌شناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

Email: abdolhassanfarhangi@yahoo.com

چکیده

### Abstract

**Aim:** This study aimed to determine the effectiveness of mindfulness on marital satisfaction and couples' communication styles. **Method:** A pre-test and post-test design was used as a research method with control group. The statistical population consisted of all couples referring to counseling centers of Bandar-Anzali Welfare Organization in 2018. In order to implement the research project, at first, three centers were randomly selected from the list of welfare counseling centers and psychological services clinics. Following the cooperation of these centers, among the 116 references to the applicant for psychological services, 62 had entry criteria, randomly and in accordance with Lot 32, and again, in a random manner, individuals in Two groups of 16 were tested and controlled. The subjects of both groups responded the Enrich the Marital Satisfaction Scale and Christensen and Sullaway (1984) the Communication Patterns Questionnaire (CPQ) in the pretest and post-test. The experimental group received eight mindfulness program sessions, however, the control group received no intervention. Multivariate and one-way covariance analysis were used to analyze the data. **Results:** the finding of covariance analysis indicated that the mindfulness training had a positive effect on marital satisfaction and couples' communication styles. Based on the findings of this study, it can be concluded that mindfulness training is an effective way to solve couples problems. **Conclusion:** There fore suggested for prevent of creation and resolving problems and successful marriage training of mindfulness is necessary.

**Keywords:** Mindfulness, Marital Satisfaction, Communication Styles, Couples.

**هدف:** پژوهش حاضر تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سبک‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین بود. **روش:** در این مطالعه روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل تمامی زوجین (۱۱۶ نفر) مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی شهرستان بندرانزلی در سال ۱۳۹۷ بود. ابتدا از میان فهرست مراکز مشاوره و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی به‌طور تصادفی سه مرکز انتخاب شد. از میان زوجین متقاضی دریافت خدمات روان‌شناختی، ۶۲ نفر ملاک‌های ورود طرح پژوهشی را دارا بودند که به‌صورت تصادفی و به‌فقدقرعه ۳۲ نفر (۱۶ زوج) انتخاب و مجدداً به شیوه تصادفی ساده، زوجین در دو گروه ۱۶ نفره (۸ زوج) آزمایش و کنترل گمارده شدند. آزمودنی‌های هر دو گروه پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) کریستنس و سولاوای (۱۹۸۴) و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹) را در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون پاسخ دادند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه آموزش گروهی ذهن آگاهی را دریافت کرد، ولی گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و یک‌راهه استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر سبک‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که آموزش ذهن آگاهی به زوجین موجب ایجاد سبک‌های ارتباطی موثر و افزایش رضایت زناشویی می‌شود. زیرا فرد از طریق توجه به زمان حال و مشاهده‌ی غیر قضاوتی محتوای درونی خود به‌نوعی تمرکززدایی دست می‌یابد که موجب می‌شود زمینه‌ی تداعی‌گری از بین برود. ذهن آگاهی روش مؤثر و قوی برای خاموش کردن فشارهای واقعی و فشارهای ذهنی فرد از طریق ایجاد مدیریت ذهن است. **نتیجه‌گیری:** بنابراین پیشنهاد می‌گردد برای پیشگیری از بروز مشکلات و همچنین حل و فصل مشکلات زوجین و دستیابی به ازدواج موفق روش ذهن آگاهی در مراحل مختلف ازدواج به‌عنوان مشاوره ازدواج به زوجین آموزش داده شود.

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۴/۱۵

تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۸/۰۶

## مقدمه

درک مشترک از الگوهای ارتباطی بین زوجین همان روشن‌سازی تعاملات زناشویی مثبت و منفی است که زوجین را در جهت دریافت و رشد مهارت‌های ارتباطی یاری می‌دهد. مهارت‌های ارتباطی در واقع، رفتارهایی را شامل می‌شود که نگهدارنده ازدواج و پیوند هستند. بررسی‌ها نشان داده است که مهارت‌های ارتباطی با متغیرهایی همچون ادراک برابری و مساوات در ارتباطات، ابراز عشق، صمیمیت، نزدیکی، وابستگی، حل منطقی و عقلانی تعارضات و تنش‌های موجود در گفتگو، تعهد و اطمینان نسبت به یکدیگر، همکاری و وقت‌گذرانی برای یکدیگر، داشتن انتظارات واقعی و بالاخره انعطاف‌پذیری ارتباط بسیار نزدیکی دارد (قادری، ۱۳۹۲). رضایت زناشویی<sup>۱</sup> در خانواده مهم‌ترین رکن سلامت روانی افراد خانواده بوده و شامل منطبق بودن رفتارهای اجتماعی زناشویی زوجین با یکدیگر و وجود تعامل منطقی بین نیازهای مادی و معنوی زوجین است. از عوامل مؤثر در رضایت زناشویی، می‌توان به سن، طبقه اجتماعی، سطح تحصیلات، مسائل جنسی، فرزندان، مسائل مالی، عقاید مذهبی و ارتباط با اقوام و دوستان اشاره کرد. خانواده با هر هدفی که تشکیل شده باشد، رضایت از زندگی در کیفیت و دوام و بقای آن اثر غیرقابل‌انکاری دارد. عامل اصلی تشکیل و تداوم خانواده، ارضای نیازهای اساسی است؛ بنابراین در صورت ارضای مطلوب نیازها، خانواده پابرجا بوده و در غیر این صورت دچار تزلزل خواهد شد (سیفرت و اسکارز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰).

در دو دهه‌ی اخیر تعداد زیادی از مداخلات و درمان‌های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۳</sup> (MBCT) شکل گرفته است (بائر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). از جمله می‌توان به دو روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۵</sup> (MBSR) کابات زین<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سگال، ویلیامز و تیزدیل<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) اشاره کرد که بر تمرین‌های نشسته، مراقبه قدم زدن و برخی تمرین‌های یوگا تأکید می‌کنند. فنون ذهن آگاهی در افزایش آرام بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، استرس و اضطراب مؤثر است. به نظر می‌رسد، مکانیسم اصلی ذهن آگاهی خودکنترلی توجه باشد، چراکه متمرکز کردن مکرر توجه روی یک متغیر خنثی مثل تنفس، محیط توجهی مناسبی به وجود می‌آورد (کابات زین، ۲۰۰۳). ریان و دیسی<sup>۸</sup> (۲۰۱۰) نشان دادند که ذهن آگاهی در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خودکار مؤثر بوده که این امر منجر به تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی می‌شود؛ به عبارت دیگر، ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید (براون<sup>۹</sup> و ریان، ۲۰۰۳). دیویدسون<sup>۱۰</sup> و کابات زین (۲۰۰۳) به ضرورت گنجاندن ذهن آگاهی به عنوان یکی از مولفه‌های اساسی درمان‌های روانشناختی تأکید کردند و نشان دادند که ذهن آگاهی در عملکرد سیستم ایمنی مؤثر است. ذهن آگاهی فرایندی درمانی است که بر توجه هدفمند، غیر قضاوتی، همراه با پذیرش تجارب و اعتراف به آن و زیستن در لحظه اشاره دارد و از میزان هشپاری محدود شده و رفتارهای پریشان‌کننده به گونه معناداری می‌کاهد. به واسطه انجام تمرین‌های ذهن

1- marital satisfaction

2- Siffer and Schwarz

3- Mindfulness-Based Cognitive Therapy

4- Baer

5- Mindfulness-Based Stress Riduction

6- Kabat-zinn

7- Segal, Williams and Tizdel

8- Ryan and Deci

9- Brown

10- Davidson

11- Segal and others

آگاهی، فرد نسبت به کارکردهای خودکار ذهن و فعالیت‌های روزمره آگاهی یافته و زمینه لازم جهت آگاهی لحظه به لحظه از افکار و احساسات و به طبع آن کنترل آنها فراهم می‌گردد (سگال و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). ذهن آگاهی در کنشی دو سویه قادر به بهبود سلامت روان و جسم می‌باشد و تعاملی هنرمندانه بین فرایندهای بدنی، شناختی و هیجانی برقرار می‌نماید، به علاوه با افزودن وضوح و حیات به تجربیات می‌تواند سلامتی و شادمانی را به همراه داشته باشد. (گروسمن و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). پژوهشگران نشان داده اند که افزایش ذهن آگاهی با انواع پیامدهای سلامتی نظیر کاهش درد، اضطراب و افسردگی ارتباط دارد (کرامر و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲). ذهن آگاهی می‌تواند در رهاسازی افراد از افکار خود کار، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کننده باشد، از این رو نقش مهمی در تنظیم رفتاری ایفا می‌نماید. بسیاری از نظریه‌های آسیب‌شناسی روانی و روان درمانی اهمیت آگاهی، حضور ذهن و مشاهده-گری را در سلامت روانی به اثبات رسانده اند (برون و رایان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). ذهن آگاهی به عنوان سبکی برای زندگی، با استفاده از تمرین‌های مراقبه‌ای که در زندگی روزمره ادغام می‌شود به افراد کمک می‌کند تا با وضعیت‌های دوگانه ذهن آشنا شوند و آگاهانه از آن‌ها به صورت یک ذهن انسجام یافته استفاده کنند. با این روش افراد متوجه می‌شوند که آن‌ها تنها فکر نمی‌کنند، بلکه می‌توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند. از طریق مراقبه‌های رسمی (نظیر مراقبه تنفس، مراقبه یوگای هوشیارانه و مراقبه واریسی بدن)، همین‌طور مراقبه‌های غیررسمی (نظیر خوردن، قدم زدن، دوش گرفتن آگاهانه) و تمرینات عادت شکن، افراد یاد می‌گیرند که همه زندگی را در «اینجا» و «اکنون» ببینند (ویلیامز و پنمن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). ناتوانی در عدم حضور در لحظه اکنون موجب می‌شود بین فرد و واقعیت فاصله افتد و امکان درک صحیح موقعیت و ارائه پاسخ‌های معقول و هشیارانه از او سلب گردد. پژوهش‌های علمی متعدد نشان داده است که علت بسیاری از مشکلات روانی افراد، عدم حضور آن‌ها در همین جا و همین لحظه به لحظه زندگی‌شان است، درحالی‌که افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند. ذهن آگاهی با مؤلفه‌هایی نظیر پذیرش (واقعیت)، حضور (در زمان حال)، اجتناب (از نشخوار فکری) سروکار داشته و شامل اهدافی همچون ارتقای بهزیستی و آگاهی از خود و محیط همراه با تعدیل ذهن است. برخلاف بسیاری از مکاتب روان‌درمانی و البته همخوان با اهداف و مفروضه‌های روانشناسی مثبت، هدف از کاربرد حضور ذهن، کمک به آگاه شدن از فرایندهایی است که زمینه‌ساز قرار گرفتن فرد در ذهنیت آسیب‌زا و یا درجا ماندگی در آن حالت‌های ذهنی است (فروزش و همکاران<sup>۱۳۹۷</sup>). ویلیامز و پنمن (۲۰۱۲) ذهن آگاهی را آگاهی و توجه تقویت شده به تجربه در حال وقوع می‌دانند که ابعاد محوری آن شامل توجه غیر قضاوتی، پذیرندگی نسبت به توجه، عدم واکنش‌گری، توانایی توصیف تجربه می‌باشد (والش<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). پژوهش‌ها نشان داده است که الگوهای ارتباطی نامطلوب، موجب می‌شود که مسائل مهم

<sup>1</sup> Grossman and others

<sup>2</sup> Cramer and others

<sup>3</sup> Brown and Ryan

<sup>4</sup> Williams and penman

<sup>5</sup> Walsh

رابطه حل نشده باقی مانده و لذا این مسائل، غالباً منبع تعارض‌های تکراری می‌شوند. بسیاری از زوجین همیشه بحث‌های مشابه و یکسانی پیرامون یک موضوع معین دارند، بدون این‌که مشکل را حل کنند (هالپرن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). از سویی تعامل ضعیف، درک زوجین را از یکدیگر کاهش داده موجب می‌شود که همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کرده و برای ارضای نیاز یکدیگر تلاش نمایند.

هایز و گانت<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) مطرح می‌کنند که مداخله‌های آموزش گروهی با فراهم‌سازی اشکالی از تسلط بر خود<sup>۳</sup> موجب کاهش مشکلات و ناسازگاری‌های روان‌شناختی شده، همچنین امیدواری به فرصت‌هایی برای هدایت به‌سوی یک زندگی بارور را ایجاد می‌کنند. برنامه‌های آموزشی به‌جای درمان آسیب‌های روان‌شناختی فردی، بیشتر درصدد بهبود روابط زوجین و افزایش رضایت زناشویی هستند. ذهن آگاهی از جمله متغیرهایی است که در دهه‌های اخیر به‌وفور در پژوهش‌های مربوط به حوزه آسیب‌شناسی و روان‌درمانی به کار گرفته شده است (گودفرین و هیرینگن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است (کابات زین، ۲۰۰۰). ذهن آگاهی یعنی بودن در لحظه یا هر آنچه اکنون هست، بدون قضاوت و بدون اظهارنظر درباره آنچه اتفاق می‌افتد؛ یعنی تجربه واقعیت محض بدون توضیح (سگال، تیزدیل ویلیامز، ۲۰۱۰). ویلسون و اُکانر<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) معتقدند ذهن آگاهی، احساس متعادل و بدون قضاوتی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند. اساس ذهن آگاهی از تمرین‌های مراقبه بودائیسیم گرفته شده است که ظرفیت توجه و آگاهی پیگیر و هوشمندانه را (که فراتر از فکر است) افزایش می‌دهد. تمرین‌های مراقبه و ذهن آگاهی منجر به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش خود در بیماران می‌شود. ذهن آگاهی صرفاً یک روش یا فن نیست، اگرچه در انجام آن روش‌ها و فنون مختلف زیادی به‌کاررفته است. ذهن آگاهی را می‌توان به‌عنوان یک شیوه «بودن» یا یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (بائر، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی در این برنامه، به معنی توجه به اهداف واقعی، بودن در زمان حال به شیوه‌های هدفمند و خالی از قضاوت است (کابات زین، ۲۰۰۳؛ رایان و دیسی، ۲۰۱۰<sup>۵</sup>). ذهن آگاهی عناصری از شناخت درمانی را به درمان می‌افزاید که در آن دیدگاه تمرکززدایی، افکار فرد را تسهیل می‌سازد. این رویکرد تمرکز زدا در مورد هیجانات و حس‌های بدنی هم به کار می‌رود. ذهن آگاهی بر اساس آموزش یک سری تکالیف به‌صورت هشیار و خودآگاه است. هر یک از تمرین‌های ذهن آگاهی به‌طور هدفمند می‌تواند ظرفیت و توانایی نظام پردازش اطلاعات را افزایش دهد. همچنین تمرین ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک نظام هشدار اولیه مانع شروع یک انفجار یا سیل قریب‌الوقوع شود. حسینی و خواجه‌بویی زاده (۱۳۹۴) در پژوهش خود با عنوان رابطه ذهن آگاهی با رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان نشان دادند که بین ذهن آگاهی کارکنان متأهل و رضایت زناشویی آنان رابطه مثبت و معناداری ( $p < 0/5$ ) وجود دارد. باباخانی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی نشان دادند که افزایش ذهن آگاهی موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌گردد که در طی زمان دارای ماندگاری است. کرافت، هگر و لوین<sup>۶</sup> (۲۰۱۷) در بررسی تعامل ذهن آگاهی و

<sup>1</sup> Halper

<sup>2</sup> Hayes and Gantt

<sup>3</sup> Godfrin and Heeringen

<sup>4</sup> Wilson and O'Connor

<sup>5</sup> Dcei

<sup>6</sup> Krafft, Haeger and Levin

پذیرش در رضایت زوجین نشان دادند که ترکیبی از آگاهی و پذیرش عاملی قوی در عملکرد ارتباطات نسبت به انزوا می‌باشد، چنان‌که پذیرش به‌طور مثبت با رضایت زوج‌ها ارتباط داشت، درحالی‌که آگاهی با رضایت زناشویی در ارتباط نبود. این نتایج نشان می‌دهد ترکیبی از آگاهی بالا و پذیرش کم می‌تواند برای روابط مشکل‌ساز باشد، درحالی‌که آگاهی ذهنی متوسط برای پذیرش مفید است. بورپی و لانگر<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که رابطه‌ی قوی بین ذهن آگاهی و رضایت زناشویی وجود دارد. آن‌ها نشان دادند زوجینی که رضایت زناشویی بالایی دارند، دارای ذهن آگاهی بالا می‌باشند. بایرز و مک نیل<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش ذهن آگاهی با رضایت زناشویی و پاسخ‌های انطباقی بیشتر همراه است، به عبارت دیگر افرادی که دارای مهارت ذهن آگاهی هستند

هنگام برخورد با مشکلات، منعطف‌تر و از توانایی سازگاری بالاتری برخوردار می‌باشند. این ویژگی بر بهینه زیستن و روابط مثبت میان زوجین اثر گذاشته و سبب می‌شود رضایت زناشویی آنان بالاتر رود. سیگل<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) در پژوهشی نشان داد که هر چه ذهن آگاهی از طریق مداخلاتی مثل مراقبه افزایش پیدا کند به‌موازات آن، آرامش، عملکرد انطباقی، توانایی‌های عاطفی، مهارت‌هایی مثل درک، فهم، مدیریت و کنترل احساسات خود و دیگران و رضایتمندی نیز افزایش پیدا می‌کند. بنابراین سطوح بالاتری از ذهن آگاهی با بهداشت روانی بهتر و رابطه‌ی رضایت‌بخش ارتباط دارد هدف از پژوهش حاضر پاسخ به سؤال ذیل است:

آیا آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین مؤثر است؟

## روش

روش پژوهش حاضر با توجه به اهداف و فرضیه‌های پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. آموزش ذهن آگاهی متغیر مستقل، سبک‌های ارتباطی و رضایت زناشویی، به‌عنوان متغیرهای وابسته بودند. جامعه پژوهش حاضر، تمامی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی شهرستان بندرانزلی در سال ۱۳۹۷ بودند که تعداد آنان ۱۱۶ نفر بود. به‌منظور اجرای طرح پژوهشی در ابتدا از میان فهرست مراکز مشاوره و کلینیک‌های خدمات روان‌شناختی به‌طور تصادفی سه مرکز انتخاب شد. از میان زوجین متقاضی دریافت خدمات روان‌شناختی، ۶۲ نفر ملاک‌های ورود مطرح‌شده در ذیل را دارا بودند که از بین آن‌ها به‌صورت تصادفی و به‌قیدقرعه ۳۲ نفر انتخاب و مجدداً به شیوه تصادفی ساده، افراد در دو گروه ۱۶ نفری (۸ زوج) آزمایش و کنترل گمارده شدند. سپس پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) کریستنس و سولاوای (۱۹۸۴) و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بین جمعیت نمونه توزیع و اجرا شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب نمره پایین‌تر از بهنجار مورد محاسبه در پرسشنامه‌ها، پذیرش شرایط آموزشی، سطح تحصیلات حداقل سیکل و طول مدت ازدواج بین ۲ تا ۸

<sup>1</sup> Burpee and Langer

<sup>2</sup> Byers and Macneil

<sup>3</sup> Siegel

سال بود. ملاک‌های خروج شامل؛ غیبت بیش از دو جلسه در فرآیند آموزش و عدم تمایل به ادامه فرآیند آموزش بود.. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و یک‌راهه استفاده شد.

## ابزار

پرسشنامه الگوهای ارتباطی<sup>۱</sup> (CPQ):

برای سنجش سبک‌های ارتباطی از پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ) کریستنسن و سولاوای<sup>۲</sup> (۱۹۸۴) استفاده گردید. این پرسشنامه یک ابزار خود سنجی نسبتاً جدید است که به منظور برآورد ارتباط زناشویی زوجین طراحی شده است. CPQ از ۳۵ سؤال تشکیل شده است و رفتارهای زوجین را در طی سه مرحله تعارض زناشویی برآورد می‌کند. زوجین بر اساس تصور سبک ارتباطی خود در سه مرحله خاص و فرضی از تعارض زناشویی به سؤالات پاسخ می‌دهند. سه مرحله عبارت‌اند از: الف-زمانی که مسئله یا مشکلی رخ می‌دهد. ب- هنگام بحث در مورد آن مشکل ج- پس از بحث در مورد آن مشکل. پاسخ‌دهندگان مطابق یک مقیاس لیکرتی ۹ گزینه‌ای از اصلاً امکان ندارد تا خیلی امکان دارد به سؤالات پاسخ می‌دهند.

این پرسشنامه دربرگیرنده پنج حوزه ۱- ارتباط سازنده ۲- ارتباط طلبکار- بدهکار کلی ۳- الگوی ارتباطی زن طلبکار / مرد بدهکار ۴- الگوی ارتباطی مرد طلبکار / زن بدهکار ۵- کناره‌گیری متقابل است. عبادت پور (۱۳۷۹) برای به دست آوردن روایی این مقیاس، همبستگی نمرات آن را با نمرات حاصل از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ به دست آورد که عبارت از ۰/۷۴ بود که در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است.

همچنین کریستنسن و هیوی<sup>۳</sup> (۱۹۹۰) و هیوی و همکاران (۱۹۹۳) پایایی این پرسشنامه را بین ۰/۵۵ تا ۰/۷۵ برآورد نمودند. آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های CPQ برای نمونه‌های آلمانی و سوئیسی از ۰/۰۵ تا ۰/۷۸ گزارش شده است (بودنمن و همکاران<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸). آن‌ها همچنین نتایج را با نمونه آمریکایی (کریستنسن و هیوی، ۱۹۹۰) مقایسه نمودند که رضایت‌بخش بود.

## پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ<sup>۵</sup>

برای سنجش رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده گردید. این پرسشنامه دارای خرده مقیاس‌های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی را مورد بررسی قرار می‌دهد. ضریب آلفای این پرسشنامه در گزارش اولسون، (۱۹۸۹) در خرده مقیاس‌های مختلف پرسشنامه از ۰/۷۱ تا ۰/۹۲ بوده است. در پژوهش مهدویان ضریب همبستگی پیرسون در روش باز آزمایی برای گروه زنان و مردان ۰/۹۴ به دست آمد. در پژوهشی با عنوان «بررسی میان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت روان» ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲. به دست آمده است که نشان‌دهنده اعتبار و ثبات و همسانی درونی آزمون است. همچنین ضریب همبستگی پرسشنامه با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰، با مقیاس‌های رضایت

<sup>1</sup> Communication patterns Questionnaire

<sup>2</sup> Christensen and Solavay

<sup>3</sup> Haevay

<sup>4</sup> Bodenman and others

<sup>5</sup> Enrich Marital satisfaction Questionair

از زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشان دهنده روایی سازه مناسب است. کلیه خرده مقیاس‌های «پرسشنامه انریچ» می‌تواند زوج‌های راضی و ناراضی را از یکدیگر متمایز نماید که این موضوع نیز بیانگر این است که پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است. در پژوهش حاضر از فرم ۱۱۵ سؤالی پرسشنامه استفاده شده است. این فرم دارای ۱۲ خرده مقیاس است و بجز مقیاس اول که ۵ سؤالی است سایر مقیاس‌ها ۱۰ سؤالی می‌باشند. در این پرسشنامه برای هر یک از سوال‌ها ۵ گزینه شامل: خیلی زیاد، زیاد، در حد متوسط، کم و خیلی کم در نظر گرفته شده است. بجز سوال‌های ۹۶ تا ۱۰۵ که برای آنها گزینه‌های همیشه، اغلب اوقات، نمی‌دانم، خیلی کم و هیچوقت اختیار شده است. نمره گذاری سوال‌ها به صورت ۴، ۳، ۲، ۱ و ۰ است. لذا، حداکثر نمره آزمودنی در این پرسشنامه برابر با ۴۶۰ است. نمره بالا نشانه رضایتمندی بیشتر زناشویی است.

#### آموزش ذهن آگاهی

برای گروه آزمایش آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سگال و همکاران به نقل از (بائر ۲۰۱۴) در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. شرح جلسات به ترتیب شامل: جلسه اول: برقراری ارتباط و مفهوم‌سازی، لزوم استفاده از آموزش ذهن آگاهی، آشنایی با نحوه تن آرامی و اجرای پیش‌آزمون. جلسه دوم: تن آرامی برای ۱۴ گروه از عضلات شامل: ساعد، بازوها، عضله پشت ساق پا، ساق پا، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها، گردن، لب، چشم‌ها، آرواره‌ها، پیشانی (قسمت پایین) و پیشانی (قسمت بالا). جلسه سوم: آموزش تن آرامی برای ۶ گروه از عضلات شامل دست‌ها و بازوها، پاها و ران‌ها، شکم و سینه، گردن و شانه‌ها، آرواره‌ها و پیشانی و لب‌ها و چشم‌ها و تکلیف خانگی تن آرامی. جلسه چهارم: مرور کوتاه جلسه قبل، آموزش ذهن آگاهی تنفس، آموزش فن دم و بازدم همراه با آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر، آموزش فن تماشای تنفس و تکلیف خانگی ذهن آگاهی تنفس قبل از خواب به مدت ۲۰ دقیقه. جلسه پنجم: آموزش فن واریسی بدن: آموزش فن توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکات آن‌ها، جستجوی حس‌های فیزیکی (شنوایی، چشایی و غیره) و تکلیف خانگی ذهن آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظره غذا). جلسه ششم: آموزش ذهن آگاهی افکار شامل آموزش توجه به ذهن، افکار مثبت و منفی، خوشایند یا ناخوشایند بودن افکار، اجازه ورود افکار مثبت و منفی به ذهن و خارج کردن آن‌ها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آن‌ها و تکلیف خانگی نوشتن تجربیات مثبت و منفی بدون قضاوت در مورد آن‌ها. جلسه هفتم: ذهن آگاهی کامل: تکرار آموزش جلسات ۴، ۵ و ۶ هر کدام به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه. جلسه هشتم: جمع‌بندی جلسات آموزشی و اجرای پس‌آزمون.

جدول شماره ۱ شاخص های پس آزمون تعداد کل: ۳۲ نفر (سبک های ارتباطی و رضایت زناشویی)

گروه	متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشدگی	
آزمایش	تحریف آرمانی	۱۶	۱۶/۹۳	۳/۱۱	-۰/۶	-۰/۸۳	
	رضایت زناشویی	۱۶	۱۹/۶	۱/۶۴	۱/۲۵	۱/۶۲	
	مسائل شخصی	۱۶	۱۹/۲۶	۱/۶۵	۱/۲۵	۰/۹۹	
	ارتباط	۱۶	۱۹/۱	۲/۸۷	۰/۸۰	-۰/۵۲	
	حل تعارض	۱۶	۲۱/۲۰	۶/۵۱	۰/۳۳	-۰/۸۷	
	مدیریت مالی	۱۶	۱۷/۶۶	۱۰/۱۸	-۱/۵	۰/۹۸	
	اوقات فراغت	۱۶	۲۱/۴۶	۲/۷۱	-۰/۴۹	-۰/۴	
	روابط جنسی	۱۶	۲۰/۵۳	۲/۹۸	-۰/۴۱	-۰/۹۳	
	فرزندان	۱۶	۲۰/۶۰	۲/۶۲	-۰/۴۳	-۰/۷۹	
	خانواده و دوستان	۱۶	۲۱/۲۰	۲/۷۰	-۰/۱۹	-۰/۲	
	مساوات طلبی	۱۶	۲۱/۶۰	۳/۱۱	-۰/۶	-۰/۸۳	
	جهت گیری مذهبی	۱۶	۲۱/۵۳	۱/۶۴	۱/۲۵	۱/۶۲	
	رضایت زناشویی کل	۱۶	۴۲۴/۶۰	۱۲/۹۷	-۱/۱۳	۱/۹۰	
	ارتباط توقع / کناره گیری	۱۶	۴۸/۹۳	۲/۱۵	-۰/۱۹	-۰/۶۴	
	ارتباط سازنده متقابل	۱۶	۵۴/۴۰	۶/۷۷	۰/۱۹	-۱/۳۴	
	ارتباط اجتناب متقابل	۱۶	۵۷/۱۳	۶/۶۲	۰/۹	۱/۲۱	
	ارتباط کل	۱۶	۱۴۸/۶۶	۱۲/۵۷	۱/۲۳	-۰/۹۹	
	کنترل	تحریف آرمانی	۱۶	۱۸/۲۰	۴/۸۳	-۱/۵۶	۱/۲۱
		رضایت زناشویی	۱۶	۱۶/۳۳	۲/۸۸	-۲/۵۳	۱/۹۱
		مسائل شخصی	۱۶	۱۹/۱۳	۵/۳۰	-۱/۵۶	۱/۴
ارتباط		۱۶	۱۶/۲۶	۲/۸۲	-۰/۸۹	۱/۱۰	
حل تعارض		۱۶	۱۹/۴۶	۳/۷۸	-۱/۲۲	-۰/۲۲	
مدیریت مالی		۱۶	۱۷/۵۳	۲/۹	-۰/۵۹	-۰/۹	
اوقات فراغت		۱۶	۱۹/۶	۳/۹۰	-۰/۷۷	-۰/۶۱	
روابط جنسی		۱۶	۱۸/۲۶	۴/۸۳	-۱/۶۶	۱/۳۴	
فرزندان		۱۶	۱۶/۹۳	۲/۸۳	-۲/۵۳	۱/۹۱	
خانواده و دوستان		۱۶	۱۸/۲۶	۵/۱۲	-۱/۴۶	۱/۱۳	
مساوات طلبی		۱۶	۱۷/۱	-۱/۳۳	-۱/۴۲	-۰/۵۹	
جهت گیری مذهبی		۱۶	۱۸/۲۶	-۰/۵۶	۰/۸۰	-۰/۳۳	
رضایت زناشویی کل	۱۶	۳۸۳/۲۰	۲۲/۲۴	-۰/۴۵	۰/۷۸		
ارتباط توقع / کناره گیری	۱۶	۴۰/۸۰	۴/۸۳	۱/۶۵	-۱/۹		
ارتباط سازنده متقابل	۱۶	۴۸/۱۳	۴/۵۶	-۰/۶۷	-۰/۵۹		
ارتباط اجتناب متقابل	۱۶	۵۶/۲۰	۶/۴۴	-۰/۴۲	-۰/۵۹		
ارتباط کل	۱۶	۱۳۶/۶۶	۱۱/۳۰	۰/۹۰	-۰/۳۴		

نتایج شاخص های پس آزمون در جدول شماره ۱ نشان می دهد که بین گروه آزمایشی و کنترل در میانگین نمرات هر یک از متغیرها تفاوت محسوسی وجود دارد که می تواند ناشی از نتایج مداخله در گروه آزمودنی های مورد مداخله باشد. بنابراین آموزش ذهن آگاهی موجب بهبود قابل توجه سبک های ارتباطی در مؤلفه های ارتباط توقع / کناره گیری (گروه آزمایش ۹۳ / ۴۸ گروه کنترل ۸۰ / ۴۰) و ارتباط سازنده متقابل (گروه آزمایش ۴۰ / ۵۴ گروه کنترل ۱۳ / ۴۸) می شود ولی در مؤلفه ارتباط اجتناب متقابل معنی دار نیست.

جدول شماره ۲: نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه تفاوت گروه آزمایش و کنترل در نمره سبک های ارتباطی

منبع	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	درجه آزادی
گروه	۱۰۷۲/۵۴	۱۰۷۲/۵۴	۱۱/۶	۰/۱	۰/۲۹	۱ و ۲۹
خطا	۲۶۱۸/۸۳	۹۶/۹۹				

با توجه به جدول شماره ۲ آماره F (۱۱/۶) نمره کل سبک های ارتباطی در پس آزمون در سطح ۰/۱ معنی دار است که نشان دهنده تفاوت معنی دار بین دو گروه در سبک های ارتباطی است (میانگین کل گروه آزمایش ۱۴۸/۶۶ میانگین کل گروه کنترل ۱۳۶/۶۶).



جدول شماره ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری مربوط به مؤلفه‌های سبک‌های ارتباطی در بین گروه آزمایش و کنترل

آزمون	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری	اندازه اثر
لامبدای ویکلز	۰/۴۷	۸/۳۶	۵	۲۵	۰/۱
					۰/۵۲

با توجه به جدول شماره ۳، آماره F (۸/۳۶) تحلیل کوواریانس چندمتغیری بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های سبک‌های ارتباطی در سطح ۰/۱ معنی دار است؛ بنابراین می‌توان گفت که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ مؤلفه‌های سبک‌های ارتباطی در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول شماره ۴: نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های سبک‌های ارتباطی

مؤلفه	مجموع مجذورات آزمایشی	مجموع مجذورات خطا	میانگین مجذورات آزمایشی	میانگین مجذورات خطا	F	سطح معناداری	اندازه اثر	درجه آزادی
ارتباط توقع / کناره گیری	۵۸۳/۸۳	۷۷۴/۹۷	۵۸۳/۸۳	۱۸/۸۳	۲/۳۳	۰/۱	۰/۴۳	۲۷ و ۱
ارتباط سازنده متقابل	۳۷۰/۵۹	۸۱۷/۷۰	۳۷۰/۵۹	۱۱/۳۳	۹/۶۰	۰/۱	۰/۳۱	۲۷ و ۱
ارتباط اجتناب متقابل	۳۴/۸۳	۷۹۹/۹۹	۳۴/۸۳	۱/۸	۰/۸۳	۰/۳۱	۰/۴	۲۷ و ۱

با توجه به جدول شماره ۴ آماره F (به ترتیب ۲/۳۳ و ۹/۶۰) و سطح معنی داری ۰/۱ نشان می‌دهد که تفاوت بین گروه آزمایشی و کنترل در مؤلفه‌های ارتباطی توقع / کناره‌گیری و ارتباط سازنده متقابل معنی دار است.

جدول شماره ۵: نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه تفاوت گروه آزمایش و کنترل در نمره کل رضایت زناشویی

منبع	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	درجه آزادی
گروه	۱۲۳۴۹/۱۲	۱۲۳۴۹/۱۲	۳۵/۹۴	۰/۱	۰/۵۷	۱ و ۲۹
خطا	۹۲۷۷/۴۴	۳۴۳/۶۰				

با توجه به جدول شماره ۵ آماره F نمره کل رضایت زناشویی در پس آزمون (۳۵/۹۴) در سطح ۰/۱ معنی دار هست که نشان‌دهنده تفاوت معنی دار بین دو گروه در میزان رضایت زناشویی است. همچنین جدول شماره ۱ (میانگین کل گروه آزمایش ۶۰/۶۰ / ۴۲۴ میانگین کل گروه کنترل ۲۰/۳۸۳) این تفاوت را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۶: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری مربوط به مؤلفه‌های رضایت زناشویی در بین گروه کنترل و آزمایش

آزمون	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری	اندازه اثر
لامبدای ویکلز	۰/۱	۳۲/۶۷	۱۴	۷	۰/۹۸

با توجه به جدول شماره ۶، آماره F (۳۲/۶۷) تحلیل کوواریانس چندمتغیری بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های رضایت زناشویی در سطح ۰/۱ معنی دار است؛ بنابراین می‌توان گفت که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ مؤلفه‌های رضایت زناشویی در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد. برای بررسی اینکه گروه آزمایش و کنترل در

کدام یک از مؤلفه‌های رضایت زناشویی با یکدیگر تفاوت دارند در جدول شماره ۷ نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه گزارش شده است.

جدول شماره ۷: نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های رضایت زناشویی

مؤلفه	مجموع مجذورات آزمایشی	مجموع مجذورات خطا	میانگین مجذورات آزمایشی	میانگین مجذورات خطا	F	سطح معناداری	اندازه اثر	درجه آزادی
تحریف آرمانی	۹/۲۷	۶۳/۵۵	۹/۲۷	۳/۹۷	۲/۳۳	۰/۱۴	۰/۱۲	۱۸ و ۱
رضایت زناشویی	۲۶/۳۵	۴۳/۸۹	۲۶/۳۵	۲/۷۴	۹/۶۰	۰/۱	۰/۳۷	۱۸ و ۱
مسائل شخصی	۲/۹۵	۵۶/۶۷	۲/۹۵	۳/۵۴	۰/۸۳	۰/۳۷	۰/۵	۱۸ و ۱
ارتباط	۱۶/۱۰	۳۴/۹۸	۱۶/۱۰	۲/۱۸	۷/۳۶	۰/۱	۰/۳۱	۱۸ و ۱
حل تعارض	۶/۳۹	۲۰/۶۸	۶/۳۹	۱/۲۹	۴/۹۴	۰/۴	۰/۲۳	۱۸ و ۱
مدیریت مالی	۱/۷۵	۲۸/۷	۱/۷۵	۱/۷۵	۱/۱	۰/۳۳	۰/۶	۱۸ و ۱
اوقات فراغت	۲۱/۹	۳۵/۳۶	۲۱/۹	۲/۲۱	۹/۵۴	۰/۱	۰/۳۷	۱۸ و ۱
روابط جنسی	۷/۴۸	۷۲/۳۸	۷/۴۸	۴/۵۲	۱/۶۵	۰/۲۱	۰/۹	۱۸ و ۱
فرزندان	۳۲/۷۹	۳۸/۶۶	۳۲/۷۹	۲/۴۱	۱۳/۵۷	۰/۱	۰/۴۵	۱۸ و ۱
خانواده و دوستان	۴۴/۹۱	۱۶/۱۴	۴۴/۹۱	۱/۱	۴۴/۵۱	۰/۱	۰/۷۳	۱۸ و ۱
مساوات‌طلبی	۸۲/۹۴	۱۶۰/۸۹	۸۲/۹۴	۱۰/۵	۸/۲۴	۰/۱	۰/۳۴	۱۸ و ۱
جهت‌گیری مذهبی	۵۸/۹۸	۱۹/۷۶	۵۸/۹۸	۱/۲۳	۴۷/۷۴	۰/۱	۰/۷۴	۱۸ و ۱

با توجه به جدول شماره ۷ آماره F و سطح معنی‌داری نشان می‌دهد که تفاوت بین گروه آزمایشی و کنترل غیر از مؤلفه‌های تحریف آرمانی، مسائل شخصی، مدیریت مالی و روابط جنسی در تمامی مؤلفه‌ها معنی‌دار است، به عبارتی ذهن آگاهی برافزایش نمرات تمام مؤلفه‌های رضایت زناشویی بجز مؤلفه‌های تحریف آرمانی، مسائل شخصی، مدیریت مالی و روابط جنسی، تأثیر مثبتی داشته است، همچنین بررسی مقادیر میانگین در جدول شماره ۷ نشان می‌دهد که درمان ذهن آگاهی موجب افزایش نمرات مؤلفه‌های رضایت زناشویی شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به تأیید فرضیه اول پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش گروهی ذهن آگاهی بر سبک‌های ارتباطی زوجین و همسو بودن این یافته با پژوهش‌های باباخانی و همکاران (۱۳۹۴) اسکلمن (۲۰۰۴)، فریمن، ایوانز و پاتریج (۲۰۰۸)، ریبیل و همکاران (۲۰۱۴) و با توجه به این که پژوهش‌ها نشان داده است خانواده‌هایی که همبستگی و ارتباط کمتری باهم دارند، اختلاف و ناسازگاری در بین آن‌ها بیشتر است و کمتر می‌توانند به طور موثر با یکدیگر ارتباط داشته باشند. از سویی وجود روابط ضعیف و فقدان صمیمیت بین اعضاء خانواده موجب گسستگی و جدایی عاطفی شده در نتیجه عدم انطباق‌پذیری، سطح پایین خشنودی و ناسازگاری خانوادگی را موجب می‌شود. در مقابل خانواده‌هایی که ارتباط میان اعضاء و تعاملات داخل خانواده بر اساس نزدیکی، صمیمیت و تفاهم استوار است همه اعضاء خانواده علیه فشارهای زندگی نسبتاً مقاوم و پایدار هستند. بنابر این در تبیین نتایج این فرضیه می‌توان گفت، تمرین ذهن آگاهی این توانایی را در فرد ایجاد می‌کند که دریابد افکار صرفاً ذهنی هستند و هنگامی که می‌فهمد افکارش ممکن است واقعیت نداشته باشد راحت‌تر می‌تواند آن‌ها را رها کند. علاوه بر این فرد با مشاهده دقیق واقعیت درونی خود درمی‌یابد که خوشحالی، کیفیتی نیست که صرفاً وابسته به عناصر بیرونی و تغییرات دنیای بیرون باشد بلکه خوشحالی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد وابستگی به افکار، موضع گرفتن و برنامه‌های ذهنی از پیش تعیین شده را رها نماید. بنا بر این توجه و آگاهی زیربنای تنظیم رفتار بوده و برای ایجاد تعامل بین عناصر یک سیستم مانند ذهن و بدن یا تفکر و رفتار ضروری است. توجه و آگاهی کانون اصلی حفظ و ارتقاء عملکرد روانشناختی است. ذهن آگاهی در بهبود سلامت روانی،

ایجاد آرامش، پذیرش طرف مقابل، تقویت مهارت‌های مقابله با استرس و غنی‌سازی عملکرد ارتباطی دارای تاثیر بسزایی است. به عبارت دیگر مهارت‌های آموخته شده کنترل توجه در مراقبه ذهن آگاهی موجب پیشگیری از عود رفتارهای ناسازگار زوجین از قبیل پرخاشگری می‌شود. همچنین ذهن آگاهی موجب توجه باز و پذیرا در زوجین می‌گردد. بنابراین ارضا نیازهای روانی اساسی برای خود مختاری، شایستگی و ارتباط با دیگران را تسهیل می‌نماید. زمانی که فرد بتواند به این مهارت دست یابد، می‌تواند از مشکلات و موانع آگاهی داشته و راه‌حل‌های مناسبی را پیدا نماید در نتیجه استرس موجود در روابط بین فردی خود و همسرش را کاهش دهد.

در بررسی فرضیه دوم مبنی بر تاثیر آموزش گروهی ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی زوجین، یافته‌ها از فرضیه دوم پژوهش حمایت کرد. این یافته با پژوهش‌های فروزش و همکاران (۱۳۹۷)، حسینی و خواجه‌پوی زاده (۱۳۹۴)، حقی و همکاران (۱۳۹۳)، کرافت، هگل و لوین (۲۰۱۷)، اسکات (۲۰۱۱)، گودفرین (۲۰۱۰)، بارسن (۲۰۰۷) بورپی و لانگر (۲۰۰۵) همسو است. با توجه به این که یکی از چالش‌های روان‌شناسی و روان‌درمانی به‌عنوان یک علم، شناسایی مکانیسم‌های تاثیرگذاری و دست‌کاری در قالب روابط علت و معلولی است. در این رابطه به نظر می‌رسد ذهن آگاهی در سه گام بر عملیات و دستگاه‌های پردازش اطلاعاتی از طریق مکانیزم‌های خاصی تاثیر می‌گذارد. در اولین گام فرد از طریق توجه به یک متغیر خنثی مثل تنفس، خود را در زمان حال در نظر گرفته و غرق در محتوای ذهنی خویش می‌گردد. بدین ترتیب یک فاصله‌ی روان‌شناختی بین خود و محتوای شناختی و هیجانی اش برقرار می‌شود. در گام دوم فرد محتوای شناختی و هیجانی خود را به شکل غیر قضاوتی مورد مشاهده قرار داده در نتیجه توانایی انتخاب واکنش نسبت به کنش‌های درونی خود را پیدا می‌کند. در گام سوم فرد مجدد از طریق توجه به زمان حال و مشاهده‌ی غیر قضاوتی محتوای درونی خود، درون دادها را صرفاً فکر، احساس یا حس بدنی در نظر گرفته این امر نیز موجب تمرکززدایی<sup>۱</sup> نسبت به درون دادها شده، در نتیجه واکنش‌های خودکار ذهنی شکسته می‌شود. به عبارت دیگر فرد واکنش‌های خودکار ذهنی خود را صرفاً یک تجربه درونی در نظر می‌گیرد؛ بنابراین از طریق فرآیند تمرکززدایی<sup>۱</sup>، زمینه‌ی تداعی‌گری از بین می‌رود. زیرا تمرکززدایی شامل توانایی ادراک افکار و احساسات به عنوان وقایع ناپایدار و قابل مشاهده در ذهن است. تمرکززدایی موجب ایجاد آگاهی فراشناختی می‌گردد. از سویی با توجه به این که رضایت زناشویی دربرگیرنده میزان صمیمیت تجربه‌شده توسط زوج‌ها می‌باشد. چنان‌که سطح نزدیکی همسر، اشتراک‌گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شود که با آموزش ذهن آگاهی می‌توان این عوامل را بهبود بخشید؛ زیرا ذهن آگاهی یک عامل زیربنایی مهم برای رسیدن به رهایی بوده، همچنین روشی مؤثر و قوی برای خاموش کردن و توقف فشارهای واقعی و فشارهای ذهنی فرد است. برای مدیریت ذهن لازم است افراد قوانین ذهن را به‌درستی شناخته و با مدیریت بر آن، از حداکثر توانمندی‌های خویش بهره‌مند شوند. ذهن آگاهی راهکاری مؤثر برای دستیابی به حداکثر توانمندی ذهنی و مدیریت آن است. ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه‌ها است، به طوری که بهتر بتوان آن‌ها را مدیریت و تنظیم کرد. در حضور ذهن شخص آگاهی خود را از گذشته و آینده به زمان

حال معطوف می‌کند. هنگامی که فرد در زمان حال حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی‌اش می‌بیند

و درمی‌یابد که ذهن به دلیل قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می‌دهد سوگیری‌های شناختی، افسردگی، اضطراب و استرس را در فرد ایجاد و یا تشدید می‌کند. به عبارتی زوجین یاد می‌گیرند که کمتر به گذشته منفی روابط خود برگشته و آنها را واکاوی نمایند. در ذهن آگاهی فرد با دقت بیشتری به افکار خود توجه می‌کند و بدون بیزارگی یا قضاوت آنها را مورد بررسی داده و علت وجود آنها را درمی‌یابد. دیدگاه تمرکززدایی در ذهن آگاهی موجب افزایش ظرفیت پردازش اطلاعات هوشیارانه شده و در نتیجه ایجاد افکار، هیجانات و حس‌های بدنی زوجین را تسهیل می‌کند. در این شرایط زوجین بیشتر و راحت‌تر با یکدیگر ارتباط مؤثر پیدا کرده، یکدیگر را درک کرده و در موارد مختلف به تفاهم و توافق دسترسی پیدا می‌کنند؛ بنابراین آموزش ذهن آگاهی موجب ایجاد سبک‌های ارتباطی مؤثر و در نتیجه افزایش رضایت زناشویی می‌شود. زیرا از مزیت‌های ذهن آگاهی ایجاد حساسیت مثبت نسبت به دیگران (مانند اعتماد و شفقت) است که از طریق هماهنگ شدن با آنها انجام می‌گیرد. ذهن آگاهی موجب آگاهی از کلیه رویدادهای هیجانی و شناختی آن گونه که رخ می‌دهند می‌گردد. از این رو می‌تواند با شناسایی اولیه نشانه‌های یک مشکل را ارتقاء بخشیده و کاربرد این مهارت‌ها در پیشگیری از مشکل می‌تواند مؤثر باشد. به عبارتی ذهن آگاهی از پيشداوری نسبت به رویدادها جلوگیری می‌کند. تمرین‌های ذهن آگاهی به افزایش توانایی خودآگاهی و پذیرش منجر می‌شود. روش مداخله‌ای ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یک روش مؤثر در کاهش استرس زناشویی قلمداد کرد. بنا بر این پیشنهاد می‌گردد برای پیشگیری از بروز مشکلات و همچنین حل و فصل مشکلات زوجین و دستیابی به ازدواج موفق روش ذهن آگاهی در مراحل مختلف ازدواج به عنوان مشاوره ازدواج به زوجین آموزش داده شود.

## منابع

باباخانی، وحید؛ نوابی نژاد، شکوه؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ کیامنش، علیرضا؛ (۱۳۹۴) اثربخشی آموزش رویکرد یکپارچه فلدمن بر افزایش ذهن آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی. فصل نامه روانشناسی خانواده، دوره ۲ شماره ۲، ۷۹-۹۲.

حسینی، امید؛ خواجه‌پوری زاده، زینب؛ (۱۳۹۴)، رابطه ذهن آگاهی با رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان. دو فصل نامه آسیب شناسی فمشاوره و غنی‌سازی خانواده، سال اول شماره ۲، ۱۹-۱۱.

عبادت پور، بهرام. (۱۳۷۹). هنجاریابی پرسشنامه‌الگوهای ارتباطی زناشویی در شهر تهران در سال ۸۰-۱۳۷۹. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

فروزش یکتا، فاطمه؛ یعقوبی، حمید؛ موتابی، فرشته؛ روشن، رسول؛ غلامی فشارکی، محمد، امیدی، عبدالله؛ (۱۳۹۷) تاثیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر پریشانی روانشناختی، تعلیم هیجانی و ارتقای رضایت زناشویی زنان سازگار، فصل نامه مطالعات روانشناسی بالینی دوره ۸ شماره ۳۱، ۶۷-۹۰.

قادری، ح. (۱۳۹۲). اثربخشی زوج‌درمانی روابط موضوعی کوتاه‌مدت بر افزایش سازگاری و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین ناسازگار. پایان نامه کارشناسی ارشد. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

- Baer, R. A. (2014). *Mindfulness-Based Treatment Approaches: clinician,s Guide to Evidence Base and Applications*. Elsevier.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Bodenman, G., Kaiser, A., Hahlweg, k., & Fehm-wolfsdorf, G. (1998). Communication Patterns during marital conflict: A Cross-Cultural representation. *Personal Relationships*, (5): 343 – 356
- Brown, KW, Ryan, RM. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pres Soc Psychol*, 84, 4, 822-48.

- Brown. K. W., & Ryan , R. M. (2011). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well – being. *Journal of Personality and Social Psychology* , 84 , 822 – 848.
- Burpee, L. C. & Langer. E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, (12)1, 43-51.
- Byers, E. S.& Macneil, S. (2009) Further validation of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *J. Sex. Marital. Ther.:*vol 32(1): PP. 53-69.
- Christensen. A., Haevay. C.L. (1990). Gender and Social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of personality band social psychology*, (59): 73-81.
- Christensen, A. & Sullaway, M. (1994). Communication patterns questionnaire. Unpublished questionnaire, University of California, Los Angeles.
- Cramer, H., Haller, H., Lauche, R. and Dobos, G., 2012. Mindfulness-based stress reduction for low back pain. A systematic review. *BMC complementary and alternative medicine*, 12(1), p.162.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F.,... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2011). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Halpern, E. (2001). Family psychology from an israeli perspective. *American psychologist*, vol.56, pp:58-64.
- Hayes R, Gantt A. (2012). Patient psychoeducation: the therapeutic use of knowledge for the mentally ill. *Soc Work Health Care*. (17): 53-67.
- Godfrin KA, van Heeringen C.(2010) The effects of mindfulness-based cognitive therapy on re-currence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behav Res Ther*;48(8):738-46.
- Kabat- zinn, J. (2000). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and. mind to face stress, pain and illness. New York: Dell Publishing
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context; past, present, and future. *American Psychological Association*, 10, 2, 144-6.
- Ryan, R.M. Deci, (2010). EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *J Am Psychol*, 55, 1, 68-78.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2012). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Segal, z.v. Williams, J.M.G. Teasdale, J.D. (2010) Mindfulness-based cognitive therapy for Depression: A New Approach to preventing Relapse. New york: gilford press.
- Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. New York: Guilford.
- Siffert, A., & Schwarz, B. (2010). Spouses' demand and withdrawal during marital conflict in relation to their Social and Personal Relationships, 23(1): 45-63.
- Walsh, J. J., Balint, M. G., SJ, D. R. S., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 94-99.
- Williams, M. & Penman, D. (2012). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus. co. u
- Wilson, D., O'Connor, E, L., (2017). Mindfulness, personality and disordered eating. *Personality and Individual Differences*, 119, 1, 7-12.