



<https://jacp.scu.ac.ir/>

ISSN (P): 2538-5755

ISSN (E): 2588-6126

Received: 14 April 2022

Accepted: 14 September 2022

Research Article

Doi: 10.22055/jacp.2022.40553.1231

The Effectiveness of Mindfulness Training on Improving Couple Communication Patterns in Couples Applying for Divorce

Seyed Mojtaba Aghili^{1*}, Mona Beizae²

1- Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran

2- Master of Psychology, Department of Psychology, Payame Noor University, Golestan, Iran

Citation: Aghili, S. M., & Beyzaee, M. (2022). The effectiveness of mindfulness training on improving couple communication patterns in couples applying for divorce. *Clinical Psychology Achievements*, 8(1), 15-24.

Abstract

The present study was conducted with the aim of the effectiveness of mindfulness training in improving couple communication patterns in couples applying for divorce. The research method was semi-experimental with pre-test-post-test and a control group design. The statistical population included all couples applying for divorce referred to Faraz Counseling Clinic in District 3 of Tehran from the beginning of May to September of 2021. Among them, 30 couples were selected via convenience and randomly assigned into experimental and control groups. Christensen and Salawi couple communication patterns questionnaire was used to collect data. The participants of the experimental group underwent group cognitive mindfulness therapy in eight one-hour sessions, but the control group did not receive any intervention until the end of the study. The data were analyzed using the statistical method of covariance analysis and SPSS-21 statistical software. The results of the covariance analysis showed that mindfulness affects improving couples' communication patterns ($p < 0.001$). It can be concluded that cognitive therapy based on mindfulness is effective in improving the communication patterns of couples applying for divorce.

Keywords: couple communication patterns, mindfulness, divorce

* Corresponding Author: Seyed Mojtaba Aghili

E-mail: dr-aghili1398@yahoo.com





اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجی در زوجین متقاضی طلاق

سید مجتبی عقیلی^{۱*}، مونا بیضایی^۲

۱- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران
۲- کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران

چکیده

مطالعه حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجی در زوجین متقاضی طلاق انجام شد. این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به کلینیک مشاوره فراز در منطقه ۳ تهران از ابتدای اردیبهشت‌ماه تا شهریورماه سال ۱۴۰۰ بودند. از بین آن‌ها ۳۰ زوج به صورت در دسترس انتخاب و به طور تصادفی به یک گروه آزمایش و یک گروه گواه جایدهی شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی زوجی کریستنسن و سالووی استفاده شد. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در هشت جلسه‌ی یک ساعته تحت شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی قرار گرفتند اما گروه گواه تا پایان پژوهش مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار آماری SPSS-21 تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که ذهن‌آگاهی بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجی اثربخش است ($p < 0/001$). می‌توان نتیجه گرفت که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بهبود الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: الگوهای ارتباطی زوجی، ذهن‌آگاهی، طلاق

مقدمه

رابطه زناشویی سنگ بنای اولیه ارتباطات خانوادگی است و موجب می‌شود که زوجین شادتر، سالم‌تر و با نشاط‌تر باشند و نیازهای یکدیگر را به طور مناسبی پاسخ دهند (Schaan et al., 2019). مهمترین عامل فروپاشی خانواده به عنوان کوچکترین واحد اجتماعی آسیبی تحت عنوان طلاق (divorce) است که بر فرد، خانواده و اجتماع آثار مخربی دارد (رضائیان و همکاران، ۱۳۹۶). این سازه یکی از معتبرترین شاخص‌های ناراضی‌تی و آشفتگی در زندگی زناشویی و نوع گسستگی عاطفی در روابط زوجین می‌باشد (Zilincikova & Kridel, 2018). بر اساس آمار رسمی در ایران از هر هزار مورد ازدواج، حدود ۲۰۰ مورد به طلاق منجر می‌شود و ایران چهارمین کشور جهان از نظر میزان طلاق به ازدواج می‌باشد (خیرالهی و همکاران، ۱۳۹۸).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی زوجین، پیش زمینه تعارضات و تقاضای طلاق است و ارتباط را می‌توان به عنوان معیار معتبری برای تشخیص زوج‌های خوشبخت و ناراضی مورد استفاده قرار داد (محمدی پور و همکاران، ۱۳۹۹). الگوهای ارتباطی (communication patterns) زوجین، کانال‌های ارتباطی هستند که از طریق آن‌ها زن و شوهر با یکدیگر به تعامل می‌پردازند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹). چگونگی برقراری ارتباط زوجها با یکدیگر، تداوم یا زوال ازدواج را رقم می‌زند (Ebony & Deborah, 2016). الگوهای ارتباطی بین زوجین سه دسته اند که عبارت است از الگوی ارتباطی سازنده متقابل (mutual avoidant communication)، الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل (the mutually constructive communication model)، الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری (withdrawal communication pattern) (نصراللهی و تمدنی، ۱۳۹۷). تشکیل الگوهای ارتباطی توقع/کناره‌گیر منجر به مشکلات دائم زناشویی می‌شود؛ به طوری که زوجینی که الگوی ارتباطی آن‌ها عمدتاً توقع/کناره‌گیر است در طی زمان رضایت زناشویی (marital Satisfaction) خود را از دست می‌دهند و به سوی طلاق کشیده می‌شوند (رضائیان و همکاران، ۱۳۹۹). نتایج پژوهش Mills (2018) رفتار توقع/کناره‌گیر را پیش‌بینی‌کننده کاهش رضایت زناشویی و در نتیجه جدایی زوجین می‌داند. نتایج پژوهش کدخدایی (۱۳۹۴) نشان داد زوجین متقاضی طلاق و زوجین عادی از نظر الگوی توقع/کناره‌گیر و زوجین عادی از الگوی سازنده متقابل استفاده کرده‌اند.

یکی از دیدگاه‌هایی که در سال‌های اخیر در زمینه روابط زوجین توجه زیادی را به خود جلب نموده، رویکرد ذهن‌آگاهی (mindfulness) می‌باشد (یاوری و همکاران، ۱۳۹۸). روش ذهن‌آگاهی قصد دارد از طریق آموزش ذهنی، با تغییر سیر کارکردی و بالینی ذهنی مراجع، به تغییر و بهبود عملکرد و روابط مراجع کمک کند (سالاریان و همکاران، ۱۳۹۸). دو جریان عمده ذهن‌آگاهی که سایر روی آوردها نیز به نوعی مبتنی بر همین دو جریان هستند، عبارت‌اند از: الف) کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و ب) شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (سعدی‌پور و همکاران، ۱۳۹۹). ذهن‌آگاهی می‌تواند زندگی افراد از طریق افزایش تنظیم هیجان (excitement regulation)، بهبود مهارت‌های اجتماعی، ارتقای توجه و حافظه فعال، افزایش عزت نفس (self-esteem)، حس آرامش و پذیرش خود باعث بهبودی ویژگی‌های روانشناختی شود (داودی و همکاران، ۱۳۹۸). ذهن‌آگاهی یک فن یا روش نیست، بلکه یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن است که مستلزم درک احساسات شخصی می‌باشد (MacDonald et al., 2018). آموزش ذهن‌آگاهی، یادگیری فراشناختی و استراتژی‌های رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری (thought ruminations) و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است که باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجان‌های ناخوشایند می‌شود (Carpenter et al., 2019).

به طور کلی نتایج پژوهش‌های نشان می‌دهد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کنترل رفتار و صمیمیت زناشویی زوجین اثربخش می‌باشد (یاوری و همکاران، ۱۳۹۸). ذهن‌آگاهی از طریق پذیرش و تجربه هیجانات، ایجاد خودآگاهی و اجتناب از الگوی تفکر خودکار باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی (psychological well-being) و تاب‌آوری (resilience) زنان سرپرست خانوار می‌شود (صدقی و چراغی، ۱۳۹۷). آموزش رویکرد فراشناختی منجر به بهبود الگوهای ارتباطی زوجین گردیده است (هاشمی و نیک‌پژوه، ۱۳۹۷). بورپی و لانگر (Burpees and lunger, 2017) در بررسی تعامل ذهن‌آگاهی و پذیرش در رضایت زوجین نشان دادند که ترکیبی از آگاهی و پذیرش عاملی قوی در عملکرد ارتباطات نسبت به انزوا می‌باشد، چنان که پذیرش به طور مثبت با رضایت زوجها ارتباط داشت، در حالی که آگاهی با رضایت زناشویی در ارتباط نبود. این نتایج نشان می‌دهد ترکیبی از آگاهی بالا و پذیرش کم می‌تواند برای روابط مشکل‌ساز باشد، در حالی که آگاهی متوسط برای پذیرش مفید است. سگال و همکاران (Segal et al., 2018) در پژوهشی دریافته‌اند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود عملکرد خانواده، غنی‌سازی روابط زوجین اثربخش می‌باشد. خادوما و همکاران (Khaddouma et al., 2016) در مطالعات خود نشان دادند که

درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تعاملات زوجی، پذیرش همسر و همدلی زوجین اثربخش می‌باشد. تقاضای طلاق نشان‌دهنده شکست زندگی در تداوم یک زندگی اثربخش است و طلاق منجر به فروپاشی خانواده و تهدید سلامت جامعه می‌شود. چون سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده است. این امر زمانی اهمیتی دو چندان می‌یابد که اهمیت سلامت خانواده برای نظام سلامت کشور یک دغدغه باشد که با توجه به آمار بالای طلاق، امروزه طلاق و تقاضای طلاق به یک چالش جدی برای مسئولان تبدیل شده است. بنابراین داشتن برنامه‌هایی برای ارتقای الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق ضروری و یکی از روش‌های نسبتاً جدید در این زمینه آموزش ذهن‌آگاهی است که درباره اثربخشی آن بر الگوهای ارتباطی زوجین در ایران پژوهش‌های بسیار اندکی انجام شده است. در نتیجه پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجی در زوجین متقاضی طلاق انجام شد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به کلینیک مشاوره فراز در منطقه ۳ تهران از ابتدای اردیبهشت ماه تا شهریور ماه سال ۱۴۰۰ به تعداد ۹۳ زوج بود. به منظور انتخاب نمونه پژوهشی مطالعه از بین جامعه آماری تعداد ۴۳ زوج موافق شرکت در مطالعه بودند. از این میان ۳۰ زوج بر اساس اجرای پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی زوجی کریستنسن و سالووی از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و گروه گواه (۱۵ زوج) قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و گروه گواه (در انتظار درمان) بودند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: رضایت از شرکت در پژوهش، تحصیلات حداقل دیپلم و گذشت حداقل دو سال از مدت زمان ازدواج بود. ملاک‌های خروج نیز شامل: غیبت بیش از دو جلسه و عدم تمایل به شرکت در پژوهش بوده است. برای ملاحظات اخلاقی نیز از زوجین رضایت نامه کتبی در روند اجرای پژوهش کسب شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات محرمانه و در هر مرحله از پژوهش می‌توانند در صورت تمایل از پژوهش خارج شوند. گروه گواه در لیست انتظار قرار گرفتند تا در پایان جمع‌آوری داده‌ها تحت درمان‌های مذکور قرار بگیرند. جمع‌آوری داده‌ها در دو مرحله قبل از مداخله، پس از مداخله انجام شد.

ابزار پژوهش

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی: این پرسش‌نامه در بردارنده اطلاعاتی همچون سن و سطح تحصیلات بوده که توسط مصاحبه‌گر تکمیل شد.

پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی زوجی (Couple Communication Patterns Questionnaire): پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی یک ابزار خودسنجی دارای ۳۵ سؤال است که به منظور برآورد ارتباط زناشویی توسط کریستنسن و سالووی (Christensen and Salawi, 1984) طراحی شده است. روش نمره‌دهی این مقیاس به صورت روش لیکرت ۹ درجه‌ای از یک تا ۹ است. این پرسش‌نامه رفتارهای زوجها را در طی سه مرحله از تعارض زناشویی که این مراحل عبارتند از: ۱- هنگامی که مشکل در رابطه زوجین پیش می‌آید، ۲- مدت زمانی که درباره مشکل بحث می‌شود و ۳- پس از حل مشکل مشخص می‌کند. این پرسش‌نامه از سه خرده‌مقیاس تشکیل شده است که شامل: ۱- ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتنابی و ارتباط توقع/کناره‌گیری. پژوهش‌های قبلی که از این پرسش‌نامه استفاده کرده اند اعتبار (۰/۷۴) تا (۰/۷۸) و پایایی ۰/۷۶ تا ۰/۸۲ را برای خرده‌مقیاس‌های آن گزارش کرده‌اند. عبادت‌پور (۱۳۷۹) در پژوهشی نشان داد که همه مقیاس‌های این پرسش‌نامه با رضایت زناشویی انریچ همبستگی دارد (۰/۶۶ تا ۰/۷۹). پایایی پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی در پژوهش حاضر بررسی شد و میزان آن برای الگوهای ارتباطی سازنده متقابل، الگوی اجتنابی و الگوی توقع/کناره‌گیری، به ترتیب براساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹، ۰/۷۰ و ۰/۸۷ گزارش شد. پایایی پرسش‌نامه به وسیله ضریب آلفای کرونباخ نمره کل در مطالعه حاضر ۰/۹۴ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

پس از هماهنگی با مسئول مرکز مشاوره روان‌شناختی فراز، آزمودنی‌ها بر اساس معیارهای ورود و خروج انتخاب و وارد مطالعه شدند و با نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب شدند. برای آزمودنی‌های، اهداف پژوهش توضیح داده شد و جهت

رعایت حقوق آزمودنی‌ها و رعایت اخلاق پژوهشی به آن‌ها گفته شد که هر زمان تمایل به ادامه و حضور در جلسات را ندارند می‌توانند انصراف دهند. سپس رضایت نامه آگاهانه کتبی را تکمیل نمودند. همچنین این اطمینان به آن‌ها داده شد که کلیه اطلاعات دریافتی آنان محرمانه خواهد ماند. سپس آزمودنی‌ها به صورت تصادفی به یکی از گروه‌ها (آزمایش و گواه) تخصیص داده شدند. پس از اجرای پیش‌آزمون از هر دو گروه، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به صورت جلسات درمانی گروهی برای گروه آزمایش ارائه شد. بعد از اتمام مداخلات درمانی، از آزمودنی‌ها پس‌آزمون به عمل آمد. در این پژوهش از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی پرواسی و همکاران (۱۳۹۵)، استفاده شد. برنامه درمانی شامل ۸ جلسه مداخله بود که طی جلسات ۶۰ دقیقه‌ای به شیوه گروهی در مرکز مشاوره فراز اجرا شد. شرح چارچوب جلسات در جدول (۱) آمده است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از راه تحلیل کوواریانس چند متغیره از طریق نرم افزار SPSS-21 استفاده شد.

جدول ۱. پروتکل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای الگوهای ارتباطی زوجی

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف خانگی
اول	شناسایی هدایت خودکار و خروج ارادی از آن	مشخص کردن اهداف و انتظارات از درمان، معرفی اجمالی ذهن‌آگاهی، تمرین خوردن کشمش، واریسی بدن و آموزش هشیاری در فعالیتهای معمول روزمره	مراقبه واریسی بدن، تمرین غذا خوردن و فعالیتهای روزمره با حضور ذهن
دوم	رویارویی با موانع	مراقبه واریسی بدن، دو دقیقه تنفس با حضور ذهن	مراقبه واریسی بدن، دو دقیقه تنفس با حضور ذهن و ثبت وقایع خوشایند
سوم	تنفس با ذهن‌آگاهی و حضور در لحظه حاضر	تمرین دیدن و شنیدن به مدت کوتاه، تمرین شناخت بهتر و تنفس با حضور ذهن، تمرین حرکات هوشیارانه و تمرین فضای تنفس سه دقیقه ای	تمرین‌های کششی آرام همراه با تمرین تنفس، تمرین حرکات هوشیارانه، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای و ثبت وقایع ناخوشایند
چهارم	ماندن در زمان حال	تمرین ۵ دقیقه‌ای دیدن و شنیدن؛ تمرین مراقبه آگاهی از تنفس، بدن، افکار، صدا و انتخاب‌های تمرکز آگاهانه؛ فضای تنفس ۳ دقیقه ای؛ ارائه تمرین کاهش‌های الگوبرداری شده در زمان احساس‌های نشخوار ذعی دشوار	تمرین مراقبه نشسته، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای مقابله‌ای (برای زمانی که متوجه احساسات ناخوشایند می‌شوید)
پنجم	پذیرش و اجازه دادن	تمرین مراقبه آگاهی از تنفس، بدن، افکار، صدا و انتخاب‌های آگاهانه، آموزش درباره استرس و انواع آن، معرفی چرخه استرس بدن، آموزش راهبردهای کنار آمدن با استرس، تکنیک فضای تنفس سه دقیقه ای، تمرین مدیتیشن آگاهی از حس‌های بدنی و صداها پیروانی.	تمرین مراقبه نشسته، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای مقابله‌ای (برای زمانی که متوجه احساسات ناخوشایند می‌شوید)
ششم	افکار حقایق نیستند	آموزش این مسئله که چگونه می‌توانیم به بهترین وجه مراقب خود باشیم، آموزش و تمرین فهرست فعالیتهای لذتبخش و مهارت‌آمیز، آموزش و تمرین فهرست نشانه‌های افسردگی، تهیه برنامه فعالیت برای مقابله با بی‌انگیزگی و آماده‌سازی برنامه فعالیت تمرین خداحافظی کردن.	تمرین مراقبه نشسته، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای منظم، تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای مقابله ای
هفتم	چگونه به بهترین نحو از خود مراقبت کنیم	تمرین مراقبه آگاهی از تنفس، بدن، افکار، صدا و انتخاب‌های آگاهانه؛ فضای تنفس سه دقیقه‌ای منظم؛ نقش حالات ذهن آگاهانه در شناسایی و مدیریت حالات افکار، هیجانات و حس‌های بدنی ناخوشایند که باعث مشکل در تعاملات رفتاری با دیگران می‌شود، و تمرین ذهن‌آگاهی در روابط روزمره.	تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای منظم، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه‌ای مقابله‌ای و گسترش برنامه فعالیت برای مواجهه با حالات خلقی بد
هشتم	استفاده از آنچه آموخته ایم برای حالت‌های خلقی بعدی	مرور کلی آموزش‌های ارائه شده در طول کل جلسات گذشته، چگونگی بسط و گسترش حالت ذهن‌آگاهی در ابعاد زندگی شخصی و روابط بین فردی، بحث و تبادل نظر اعضای گروه با یکدیگر درباره تغییرات ایجاد شده در زندگی‌شان در طول جلسات گذشته و جمع‌بندی کلی از کل طول دوره جلسات.	ادامه تمرین‌های اصلی در زندگی روزانه

یافته‌ها

از نظر توزیع سنی، در گروه آزمایش میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۱ سال و میانگین سنی شرکت‌کنندگان در گروه گواه ۳۲ سال است. بیشترین افراد شرکت‌کننده در گروه آزمایش و گواه دارای تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم بودند. در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد الگوهای ارتباطی در زوجین متقاضی طلاق گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در زوجین متقاضی طلاق

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
الگوی رفتاری سازنده متقابل	آزمایش	۱۵/۴۵	۴/۵۴	۲۱/۳۰	۵/۲۲
	گواه	۱۷/۲۰	۵/۲۰	۱۷/۳۰	۵/۱۷
الگوی رفتاری اجتنابی	آزمایش	۲۰/۲۰	۵/۲۹	۱۴/۴۰	۴/۲۳
	گواه	۱۹/۵۵	۴/۸۰	۱۹/۶۰	۴/۷۶
الگوی رفتاری توقع/کناره‌گیری	آزمایش	۳۶/۵۵	۸/۰۸	۲۷/۲۰	۷/۷۰
	گواه	۳۸/۴۵	۷/۷۸	۳۸/۹۰	۷/۵۲

نتایج جدول ۲ نشانگر آن است که آموزش رویکرد ذهن‌آگاهی باعث تغییراتی در نمرات الگوهای رفتاری زوجی در زوجین متقاضی طلاق شده است. بررسی پیش‌فرض‌های روش تحلیل پژوهش حاضر نشان داد که بر اساس آزمون شاپیرو ویلک فرض نرمالیتی متغیرها در مراحل ارزیابی، بر اساس نتایج آزمون لوین فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است ($p < 0/05$). همچنین نتایج آزمون ام‌باکس به منظور ارزیابی همگنی واریانس در ماتریس کوواریانس برای متغیره وابسته الگوهای رفتاری معنی‌دار نیست ($p = 0/657$ ، $f = 0/771$) لذا فرض همگنی واریانس در ماتریس کوواریانس پذیرفته می‌شود. در جدول ۳ نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثر آموزش ذهن‌آگاهی بر الگوهای ارتباطی در زوجین متقاضی طلاق گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس برای اثر آموزش ذهن‌آگاهی بر الگوهای ارتباطی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	ضریب اتا
الگوی رفتاری	اثر پیش‌آزمون	۳۵۷/۴۵۵	۱	۴۵۵۳۵۷	۱۹/۷۷۱	۰/۰۰۰	۰/۳۴۸
سازنده متقابل	اثر آموزش	۲۴۲/۹۸۸	۱	۲۴۲/۹۸۸	۱۳/۴۴۰	۰/۰۰۱	۰/۲۶۶
الگوی رفتاری	اثر پیش‌آزمون	۳۱۸/۴۷۵	۱	۳۱۸/۴۷۵	۱۸/۶۱۲	۰/۰۰۰	۰/۳۳۵
اجتنابی	اثر آموزش	۱۳/۲۵۲	۱	۱۳/۲۵۲	۱۸/۲۴۸	۰/۰۰۰	۰/۳۳۰
الگوی رفتاری	اثر پیش‌آزمون	۲۰۲۴/۷۰۷	۱	۲۰۲۴/۷۰۷	۴۵/۲۳۰	۰/۰۰۰	۰/۵۵۰
توقع کناره‌گیری	اثر آموزش	۹۹۸/۹۱۹	۱	۹۹۸/۹۱۹	۲۲/۳۱۵	۰/۰۰۰	۰/۳۷۶

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، بین گروه آزمایش و گواه در رابطه با الگوهای رفتاری سازنده متقابل ($f = 13/440$)، الگوی رفتاری اجتنابی ($f = 312/252$) و الگوی رفتاری توقع/کناره‌گیری ($f = 998/919$) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود داشت ($p < 0/000$). و میزان تأثیر درمان بر این متغیرها به ترتیب برابر با ۰/۲۶۶، ۰/۳۳۰، ۰/۳۷۶ بود.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش نمرات الگوی رفتاری سازنده متقابل، و کاهش نمرات الگوی رفتاری اجتنابی و الگوی رفتاری توقع/کناره‌گیری در زوجین متقاضی طلاق شد. این نتیجه با نتایج مطالعات یاور و همکاران (۱۳۹۸)، هاشمی و نیک پژوه (۱۳۹۷)، بورپی و لانگر (Burpees and lunger, 2017) و سگال و همکاران (Segal et

al., 2018) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که این مداخله از طریق آگاهی از حس‌های بدنی، احساسات و افکار، گسترش راه‌های ارتباط با حواس و افکار و همچنین آموزش پاسخدهی ماهرانه به افکار و احساسات خود و دیگران، به زوجین کمک نمود تا نسبت به افکار و احساساتشان خود و همسرانشان هوشیارتر شوند و آن‌ها را صرفاً به صورت رویدادهای ذهنی در نظر بگیرند که می‌توان با آن‌ها ارتباط برقرار کرد (Hayes, 2012). به این ترتیب به دلیل تفکیک افکار و احساسات از پذیرش آن‌ها و تقویت جنبه غیرقضاوتی بودن در زوجین و همچنین آگاهی فزون یافته از پاسخ‌های استرس‌زای خود سازی افکار و احساسات و بی‌پرده‌گویی آن‌ها تسهیل شد و زوجین به راحتی به برون‌ریزی افکار و احساسات اولیه و ثانویه خود پرداختند و جنبه عاطفی و شناختی صمیمیت شکل گرفت. از سوی دیگر این درمان به این زوجین نزدیک شدن به افکار و احساسات درونی ناخواسته و حالات جسمانی مرتبط با این پویایی‌ها و الگوهای ارتباط را آموزش داد و زوجین آموختند که فاصله عاطفی واکنش صحیح پاسخدهی به احساس آسیب و ناتوانی دیگری نیست و می‌بایست به یکدیگر فرصت مواجهه و چالش با احساسات و افکار و همچنین پذیرش موقعیت داده شود چراکه رابطه بین پذیرش و تغییر یک مفهوم محوری است (بهشتی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۷). ذهن‌آگاهی می‌تواند به رهاسازی افراد از افکار خودکار، عاداتها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و از این رو نقش مهمی را در تنظیم رفتاری ایفا کند. تکنیک‌های ذهن‌آگاهی موجب می‌شود تا زوجین روش‌هایی را بی‌آموزند تا به نحو متفاوتی افکار خود را مشاهده کنند و از ذهنیت روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها شوند و احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند که این مسئله هم در بهبود الگوی ارتباطی سازنده متقابل به واسطه افزایش توجه و تمرکز و هم در کاهش الگوهای اجتنابی موثر است (هاشمی و نیک‌پژوه، ۱۳۹۶).

ذهن‌آگاهی توانایی زوجین را در تحمل هیجان‌های منفی افزایش می‌دهد و فرد را برای مقابله مؤثر آماده می‌سازد، که با افزایش ذهن‌آگاهی، قدرت خود‌مدیریتی و تنظیم هیجان در آنان بالا رفته و افرادی که افزایش حالت ذهن‌آگاهی را تجربه می‌نمایند، روی لحظه حال و محرک‌های در حال تغییر درونی و بیرونی متمرکز می‌شوند. علاوه بر این‌ها، ذهن‌آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر و مدیریت هیجان نسبت به احساسات و افکار را افزایش دهد و استرس را کاهش دهد و سلامتی را بهبود ببخشد و هر چه میزان آگاهی و هشیاری فرد، بیشتر باشد، بهتر و زودتر می‌تواند موقعیت‌های گوناگون را ارزشیابی کند و عملکرد مناسب را در پیش گیرد که این مسئله در موقعیت‌های ارتباطی زناشویی نیز نمود پیدا می‌کند. همچنین وجود ذهن‌آگاهی در افراد باعث مدیریت هیجان‌ات و احساس در افراد می‌شود و سلامت روان‌شناختی را بهبود بخشیده و راهبردهای مقابله با تنیدگی در افراد را افزایش می‌دهد و بنابراین منطقی است که آموزش ذهن‌آگاهی بر بهبود الگوهای ارتباطی سازنده در زوجین مؤثر و اثربخش باشد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۹).

تمرین ذهن‌آگاهی 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 در می‌یابد که خوشحالی، کیفیتی نیست که صرفاً وابست 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. بنابراین 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 (یاوری و همکاران، ۱۳۹۸). ذهن‌آگاهی در بهبود سلامت روانی، ایجاد آرامش، پذیرش طرف مقابل، تقویت مهارت‌های مقابل با استرس و غنی سازی عملکرد ارتباطی دارای تاثیر بسزایی است. به عبارت دیگر مهارت‌های آموخته شده کنترل توجه در مراقب ذهن‌آگاهی موجب پیشگیری از عود رفتارهای ناسازگار زوجین از قبیل پرخاشگری می‌شود. همچنین ذهن‌آگاهی 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 الگوهای ارتباطی بین او و همسرش بهبود پیدا می‌کند (صاحب‌کشاف و فرهنگی، ۱۳۹۸).

مهم‌ترین محدودیت‌های مطالعه حاضر استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و عدم وجود دوره پیگیری بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود که در صورت امکان از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده و دوره پیگیری جهت ارزیابی نتایج انجام شود. مطالعاتی همسو با این پژوهش در دیگر نواحی کشور انجام داده و نتایج آن با نتایج این پژوهش مقایسه کنند. با توجه به نتایج مطالعه حاضر برنامه‌ریزی جهت استفاده از روش آموزش ذهن‌آگاهی برای بهبود الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق توصیه می‌شود، لذا درمانگران و متخصصان سلامت می‌توانند از روش آموزش ذهن‌آگاهی در کنار سایر روش‌های آموزشی و درمانی در مشاوره‌های پیش از طلاق استفاده کنند.

تشکر و قدردانی: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از تمامی شرکت‌کنندگان مراجعه‌کننده به کلینیک مشاوره فراز در منطقه ۳ تهران که پژوهشگران را در انجام این پژوهش یاری رساندند، تقدیر و تشکر نمایند.

منابع مالی: پژوهش حاضر توسط نویسندگان تامین مالی شده است.

تضاد منافع: نویسندگان اذعان دارند که در این مقاله هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- بهشتی‌نژاد، شکوه، خیاطان، فلور، و منشئی، غلامرضا. (۱۳۹۸). بررسی و مقایسه درمان‌های ذهن‌آگاهی و ایماگو‌تراپی بر کاهش دل‌زدگی زناشویی در زوجین با همسر مبتلا به اختلال بیش‌فعالی/نقص توجه. *مشاوره کاربردی*، ۹(۲)، ۴۴-۲۳.
- پرواسی، آزاده، محمدخانی، شهرام، و حسنی، جعفر. (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن در رضایت زناشویی زنان مواجه شده با پیمان‌شکنی همسر: مطالعه تک آزمودنی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۷(۲۶)، ۱۰۴-۸۹.
- خیرالهی، محمد، جعفری، اصغر، قمری، محمد، و باباخانی، وحیده. (۱۳۹۸). طراحی مدل پیش‌بینی انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس تحلیل روند تغییرات چرخه زندگی در زوجین متقاضی طلاق. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۳۹(۱۰)، ۹۶-۸۵.
- داودی، روژین، منشئی، غلامرضا، و گل‌پرور، محسن. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی ذهن‌آگاهی نوجوان محور با درمان روان‌شناختی رفتاری و هیجان‌مدار بر تنظیم هیجان نوجوانان دختر دارای علائم بی‌موبایل‌هراسی. *مدیریت ارتقای سلامت*، ۸(۴)، ۲۵-۱۶.
- رضائیان، حمیدرضا، معصومی، سمیرا، و حسینیان، سیمین. (۱۳۹۶). بررسی و مقایسه تمایز یافتگی خود، الگوهای ارتباطی و رضایت جنسی در زوج‌های متقاضی طلاق و عادی. *مشاوره کاربردی*، ۷(۲)، ۳۲-۱۷.
- سالاریان، بهاره، شمالی اسکویی، آرزو، و عارف‌نظری، مسعود. (۱۳۹۸). اثربخشی ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و مدیریت درد مزمن. *نشریه دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲(۱)، ۵۰۶-۴۹۷.
- سعدی‌پور، اسماعیل، سلطانی‌زاده، هدایا، و درتاج، فریبرز. (۱۳۹۹). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر خودمهارگری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان با سطح اضطراب امتحان بالا و پایین. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۷(۲)، ۱۹۴-۱۸۳.
- صاحب‌کشاف، زهرا، و فرهنگی، عبدالحسن. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سبک‌های ارتباطی و رضایت زناشویی زوجین. *فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی*، ۱۰(۳۷)، ۷۲-۵۹.
- صدقی، پروین، و چراغی، اباذر. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار. *خانواده پژوهی*، ۱۴(۴)، ۵۹۴-۵۶۲.

- عبادت‌پور، بهناز. (۱۳۷۹). *هنجاریابی پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی زناشویی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
- کدخدایی، مریم. (۱۳۹۴). *مقایسه تحریف‌های شناختی و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق و عادی شهر شیراز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد مرودشت.
- محمدی، حسنا، گودرزی، محمود، و رضایی، سحر. (۱۳۹۹). *مدل ساختاری تعهد زناشویی براساس باورهای ارتباطی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با نقش میانجی الگوهای ارتباطی زوجین و رضایت جنسی و سبک‌های حل تعارض دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور کرمانشاه*. *رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی*، ۳(۵)، ۳۷۷-۴۰۵.
- محمدی‌پور، محمد، شجاعی، نرگس، و بخشی‌پور، ابوالفضل. (۱۳۹۹). *تاثیر زوج درمانی را همل محور بر سازگاری زناشویی، کیفیت روابط زناشویی و سلامت اجتماعی در زوجین متقاضی طلاق*. *روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۴(۵۷)، ۱۳۱-۱۲۲.
- نصراللهی، سارا، و تمدنی، مجتبی. (۱۳۹۷). *شناسایی الگوهای رفتاری تداوم‌دهنده مشکلات زناشویی*. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹(۳۴)، ۷۵-۵۸.
- هاشمی، سارا، و نیک‌پژوه، اکبر. (۱۳۹۷). *تعیین اثر درمانگری فراشناختی بر الگوی روابط زوجین در بیماران مبتلا به انسداد عروق کرونر*. *علوم روانشناختی*، ۱۷(۶۵)، ۹۵-۱۱۱.
- یاوری، فاطمه، آقایی، اصغر، و گل‌پرور، محسن. (۱۳۹۸). *اثر بخشی زوج درمانی هیجان‌مدار-فراشناختی و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سرمایه روان‌شناختی زوج‌های دارای فرزند بیش‌فعال*. *فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت*، ۳(۳)، ۴۵-۳۵.
- Burpee, L., & Langer, E. (2017). Acceptance and mindfulness and marital therapy. *Journal of Adult Development, 12*(1), 43-51.
- Carpenter, K., Sanford, J., & Hofmann, G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy, 50*(3), 630- 645.
- Christensen, A., & Sullaway, M. (1984). *Communication patterns questionnaire*. Unpublished manuscript, University of California, Los Angeles.
- Eboni, B., & Deborah, H. (2016). *Improving couples' communication*. Gainesville: University of Florida.
- Hayes, A. (2012). *A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]*. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012>.
- Khaddouma, A., Gordon, C., & Strand, E. (2016). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process Journal, 56*(3), 631-651.
- MacDonald, A., Oprescu, F., & Kean, M. (2018). An evaluation of the effects of mindfulness training from the perspectives of wheelchair basketball players. *Psychology of Sport and Exercise, 37*(1), 188-195.
- Mills, L. (2018). Shame and Intimate Abuse: The critical missing Link between cause and cure. *Journal of Children and Youth Services Review, 30*(6), 631-638.
- Schaan, V. K., Schulz, A., Schachinger, H., & Vogege, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders, 257*(1), 91-99.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Publications.

Zilincikova, Z., & Kreidl, M. (2018). Grandparenting after divorce: Variations across countries. *Advances in Life Course Research*, 38(1), 61-71.