

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

لیلا صدوقی\*

افشین صلاحیان\*\*

بیبا نصراللهی\*\*\*

### چکیده

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

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

### مقدمه

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

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

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

alahyanafshin@yahoo.com

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

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

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

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

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

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

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

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

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

### ابزارهای اندازه‌گیری

#### پرسش‌نامه سنجش زوجی خانواده (Family Assessment Device Questionnaire).

پرسش‌نامه سنجش زوجی خانواده دارای ۶۰ ماده است که برای سنجیدن عملکرد خانواده بنا بر الگوی م‌ک مستر (Mc Master) تدوین شده است. این الگو شش بُعد از عملکرد خانواده را اندازه‌گیری می‌کند: (حل مشکل: «در خانه ما هرگاه یکی ناراحت باشد، دیگر اعضای خانواده از علت ناراحتی او اطلاع دارند»)، (ارتباط: «وقتی از یکی از اعضای خانواده ما کاری خواسته می‌شود، برای انجام آن باید یادآوری و پیگیری شود»)، (نقش‌ها: «ما اصرار داریم که اعضای خانواده به مسئولیت‌های خود عمل کنند»)، (همراهی عاطفی: «اگر یکی از اعضای خانواده ما دچار مشکل شود، سایر اعضا هم بیش از اندازه درگیر می‌شوند»)، (آمیزش عاطفی: «در خانه ما، به راحتی می‌توان مقررات خانواده را نقض کرد» و «کنترل رفتار: «از آنجا که ما یکدیگر را به درستی درک نمی‌کنیم، برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های خانوادگی برایمان دشوار است. ماده‌های این پرسش‌نامه در یک طیف لیکرت چهار رتبه‌ای اندازه‌گیری می‌شود. نمره بالا در این ابزار به معنای کارکرد ناسالم است. ضرایب پایایی آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های این ابزار از ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ (Sanaei Zaker, 2009): در مطالعه دیگر برای خرده مقیاس‌های حل مسأله، ابزار عواطف و کل پرسش‌نامه به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۹۲ و ۰/۹۳ (Saatchi, Kamkar, & Askari, 2010)؛ و نجاریان (Najarian, 1995) ضریب آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه را ۰/۹۳ و در تحلیل عاملی سه نقش خانوادگی، حل مسأله و همراهی عاطفی را گزارش کردند. بهاری (Bahari, 2000) ضریب پایایی آلفای کرونباخ فرم ۴۵ ماده‌ای پرسش‌نامه سنجش زوجی خانواده را ۰/۹۴ به دست آورد.

#### پرسش‌نامه الگوهای ارتباطی (Communication Patterns Questionnaire).

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

تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق ۱۱۹

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

جدول ۱

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

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

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

### روند اجرای پژوهش

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

### تجزیه و تحلیل داده‌ها

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

### یافته‌ها

جدول ۲

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

پیش‌آزمون	مؤلفه‌ها		کنترل		آزمایش		
			پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	
	انحراف میانگین	انحراف استاندارد	انحراف میانگین	انحراف استاندارد	انحراف میانگین	انحراف استاندارد	
عملکرد خانواده	حل مشکل	۱۲/۲۶	۰/۵۹	۱۲/۶۶	۰/۹۳	۱۲/۲۶	۰/۷۲
	ارتباط	۲۰/۸۶	۰/۹۱	۲۰/۸۶	۰/۹۱	۲۰/۸۰	۰/۴۱
	نقش	۲۵/۲۰	۱/۴۲	۲۵/۱۲	۱/۴۲	۲۵/۰۶	۱/۹۸
	همراهی عاطفی	۲۶/۳۳	۱/۸۳	۲۶/۳۳	۱/۸۳	۲۶/۳۳	۱/۱۸
	آمیزش عاطفی	۲۳/۵۳	۰/۸۳	۲۳/۵۳	۰/۸۳	۲۳/۹۳	۱/۰۳
	کنترل رفتار	۲۹/۶۶	۰/۷۲	۲۹/۶۶	۰/۷۲	۲۸/۰۶	۱/۲۲
	عملکرد کل	۳۸	۰/۹۲	۳۸	۰/۹۱	۳۲/۷۳	۲/۷۶
الگوهای ارتباطی	ارتباط سازنده متقابل	۴/۳۳	۱/۸۳	۴/۳۴	۲/۲۵	۴/۳۳	۱/۸۳
	ارتباط کناره‌گیری/توقع	۲۵/۲۰	۲/۴۸	۲۵/۲۰	۲/۲۱	۲۵/۲۰	۰/۷۷
	مرد متوقع/کناره‌گیری زن	۱۲/۶۰	۱/۲۴	۱۲/۳۶	۱/۴۲	۱۲/۰۶	۰/۲۵
	زن متوقع/کناره‌گیری مرد	۱۲/۶۰	۱/۴۱	۱۲/۴۶	۱/۲۴	۱۲/۵۲	۰/۰۱
	اجتناب متقابل	۱۲	۰/۰۱	۱۳/۶۶	۱/۸۶	۱۱/۵۳	۰/۵۱

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

جدول ۳

نتایج آزمون‌های نرمال بودن و همگنی واریانس لون متغیرهای مورد مطالعه

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

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون نرمال بودن کلموگروف-اسمیرنوف خرده مقیاس‌های متغیرهای وابسته پژوهش شامل حل مشکل ( $P = ۰/۱۳۰$ )، ارتباط ( $P = ۰/۲۰۰$ )، نقش ( $P = ۰/۱۵۰$ )، همراهی عاطفی ( $P = ۰/۰۵۰$ )، آمیزش عاطفی ( $P = ۰/۲۰۰$ )، کنترل رفتار ( $P = ۰/۱۵۰$ ) و ارتباط سازنده متقابل ( $P = ۰/۱۹۰$ )، ارتباط کناره‌گیری/توقع ( $P = ۰/۲۲۰$ )، مرد متوقع/کناره‌گیری زن ( $P = ۰/۰۵۰$ )، زن متوقع/کناره‌گیری مرد ( $P = ۰/۲۰۰$ )، اجتناب متقابل ( $P = ۰/۱۹۰$ )، نشان می‌دهد که توزیع نمرات مؤلفه‌های متغیرهای وابسته در مرحله پس‌آزمون تابع توزیع نرمال است. نتایج آزمون همگنی واریانس لون گروه‌ها در خرده مقیاس‌های متغیرهای وابسته حل مشکل ( $P = ۰/۴۶۰$ )، ارتباط ( $P = ۰/۴۵۰$ )، نقش ( $P = ۰/۵۲۰$ )، همراهی عاطفی ( $P = ۰/۳۲۰$ )، آمیزش عاطفی ( $P = ۰/۳۳۰$ )، کنترل رفتار ( $P = ۰/۴۵۰$ ) و ارتباط سازنده متقابل ( $P = ۰/۶۳۰$ )، ارتباط کناره‌گیری/توقع ( $P = ۰/۸۴۱$ )، مرد متوقع/کناره‌گیری زن ( $P = ۰/۶۹۹$ )، زن متوقع/کناره‌گیری مرد ( $P = ۰/۶۲۰$ )، اجتناب متقابل ( $P = ۰/۲۱۰$ ) نشان داد که گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر پراکندگی نمرات خرده مقیاس‌های عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی در مرحله پیش‌آزمون یکسان هستند. همچنین نتایج آزمون فرض همگنی شیب رگرسیون نشان داد که تعامل گروه با مؤلفه حل مشکل ( $F = ۰/۸$  و  $P = ۰/۵۴۶$ )، تعامل گروه و مؤلفه ارتباط ( $F = ۰/۰۹$  و  $P = ۰/۷۶۴$ )، تعامل گروه و مؤلفه نقش ( $F = ۰/۳۹$  و  $P = ۰/۵۴۶$ )، تعامل گروه و مؤلفه همراهی عاطفی ( $F = ۰/۳۷$  و  $P = ۰/۵۴۶$ )، تعامل گروه و مؤلفه آمیزش عاطفی ( $F = ۰/۳۷$  و  $P = ۰/۲۵۱$ )، تعامل گروه و مؤلفه کنترل رفتار ( $F = ۰/۴۸$  و  $P = ۰/۴۹۶$ ) از متغیر عملکرد خانواده و تعامل گروه و مؤلفه ارتباط سازنده متقابل ( $F = ۰/۹۸$  و  $P = ۰/۰۵۷$ )، تعامل گروه و ارتباط کناره‌گیری/توقع ( $F = ۰/۷$  و  $P = ۰/۹۷۰$ )، تعامل گروه و مرد متوقع/کناره‌گیری زن ( $F = ۰/۱۲$  و  $P = ۰/۷۲۳$ )، تعامل گروه و مؤلفه زن متوقع/کناره‌گیری مرد ( $F = ۰/۰۴$  و  $P = ۰/۹۵۳$ )، تعامل گروه و اجتناب متقابل ( $F = ۰/۰۱$  و  $P = ۰/۹۲۳$ )، از متغیر الگوهای ارتباطی، معنادار نمی‌باشند.

جدول ۴

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

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



همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، بین میانگین نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های حل مشکل (p < ۰/۰۱۳، F = ۷/۳۳)، همراهی عاطفی (p < ۰/۰۳۳، F = ۵/۱۵)، آمیزش عاطفی (p < ۰/۰۰۷، F = ۸/۶۸)، و کنترل رفتار (p < ۰/۰۰۳، F = ۱۰/۹۰) تفاوت معناداری وجود دارد. بیشترین تأثیر به ترتیب برای خرده مقیاس‌های کنترل رفتار، آمیزش عاطفی حل مشکل و همراهی عاطفی بود. اما بین گروه‌های آزمایش و کنترل در خرده مقیاس‌های نقش (p = ۰/۰۹۵، F = ۳/۰۵) و ارتباط (p = ۰/۴۵۷، F = ۰/۵۷)، تفاوت مشاهده نشد.

جدول ۵

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

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

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

جدول ۶

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

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

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، بین میانگین نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های ارتباط سازنده متقابل (p = ۰/۰۴۲، F = / )، ارتباط کناره‌گیری/توقع (p < ۰/۰۲۷، F = / )، مرد متوقع/کناره‌گیری زن

نتایج آزمون پیگیری نمرات پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های الگوهای ارتباطی در گروه‌های آزمایش و کنترل (F = ۵/۷۷، p = ۰/۰۲۴)، زن متوقع/کناره‌گیری مرد (F = ۶/۱۳، p = ۰/۰۲۱)، اجتناب متقابل (F = ۹/۴۶، p < ۰/۰۰۵) تفاوت معناداری وجود دارد. بیشترین تأثیر به ترتیب برای خرده‌مقیاس‌های اجتناب متقابل، زن متوقع/کناره‌گیری مرد، مرد متوقع/کناره‌گیری زن، ارتباط کناره‌گیری/توقع، و ارتباط سازنده متقابل است.

جدول ۷

نتایج آزمون پیگیری نمرات پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌های الگوهای ارتباطی در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	تفاوت		p	فاصله اطمینان ۹۵ درصدی	
		میانگین	خطای استاندارد		حد پایین	حد بالا
ارتباط سازنده متقابل	آزمایش	۲/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۴۲۰	۲/۹۴	۰/۱۶
ارتباط کناره‌گیری/توقع	آزمایش	۱/۰۵	۰/۴۴	۰/۰۲۷	۱/۹۸	۰/۱۳
مرد متوقع/کناره‌گیری زن	آزمایش	۰/۵۵	۰/۲۲	۰/۰۲۴	۱/۰۲	۰/۰۷
زن متوقع/کناره‌گیری مرد	آزمایش	۰/۶۱	۰/۳۴	۰/۰۲۱	۱/۱۲	۰/۱۰
اجتناب متقابل	آزمایش	۰/۴۸	۰/۱۵	۰/۰۰۵	۰/۸۰	۰/۱۵

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

### بحث

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

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

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

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

### نتیجه‌گیری

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

### سیاسگزاری

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

### منابع

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

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

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

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

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



© 2019 by the authors. Licensee SCU, Ahvaz, Iran. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0 license) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).