

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره تهران

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۳/۰۱ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۸/۱۸

خلاصه

مقدمه

هدف این پژوهش بررسی تعیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان می باشد.

روش کار

جامعه شامل کلیه زنان منطقه ۴ تهران می باشد که در سال ۱۳۹۶ به مراکز مشاوره مراجعه نمودند. شیوه نمونه گیری به روش نمونه گیری مبتنی بر هدف بود. ابتدا بر روی ۲۰۰ نفر از زنان بین ۲۵ تا ۴۰ سال که به دلیل عدم رضایت زناشویی به مراکز مشاوره منطقه ۴ تهران مراجعه کرده بودند پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۸) و طلاق عاطفی محمدی و همکاران (۱۳۹۴) اجرا گردید و از میان افرادی که در آزمون باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی نمره بالا داشتند، ۴۰ نفر انتخاب و به روش تصادفی، به دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) تقسیم شدند. سپس مداخله درمانی بر روی گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچگونه درمانی دریافت نکردند. با اتمام جلسات، پرسشنامه باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی توسط افراد هر گروه تکمیل گردید.

نتایج

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها از طریق آزمون کواریانس نشان داد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان متأهل را کاهش داده است.

نتیجه گیری

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان متأهل را کاهش می دهد.

کلمات کلیدی

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی، طلاق عاطفی، زنان متأهل

پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می باشد.

پرستو صالحپور^۱

قدسی احقر^{۲*}

شکوه نوابی نژاد^۳

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد

علوم تحقیقات تهران، تهران، ایران

۲- دانشیار برنامه ریزی درسی، پژوهشگاه مطالعات

آموزش و پرورش، تهران، ایران

۳- استاد گروه روان شناسی دانشگاه خوارزمی، تهران،

ایران

* پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش، تهران، ایران

Email: Ahghar2004@yahoo.com

مقدمه

با توجه به سیر صعودی آمار طلاق در کشور خصوصاً در زوج‌های جوان و افزایش روزافزون کشمکش‌ها و تعارضات خانواده‌ها درمان و مشاوره تخصصی زوجین، از ضروریات و اولویت خاصی برخوردار است. چرا که خانواده^۱ یکی از مهم‌ترین نهادهای جامعه و شکل دهنده شخصیت آدمی است. مطلوبیت، رضایت، خشنودی، کیفیت و کارکرد بهینه خانواده، عامل بسیار تأثیرگذاری در شکوفایی، رشد و پیشرفت اعضای خانواده است (۱). در تعریف خانواده می‌گویند که "خانواده نظام عاطفی پیچیده‌ای است که چند نسل را در بر می‌گیرد و وجه تمایز آن با سایر نظام‌های اجتماعی در وفاداری، عاطفه و دائمی بودن عضویت در آن است". زندگی بین زن و شوهر به عنوان طولانی‌ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است (اولیاء، فاتحی زاده و بهرامی، ۱۳۹۴، ص ۶۵). داشتن روابط اجتماعی نزدیک مانند ازدواج هم با بهزیستی افراد و هم با پیامدهای سلامت روانی و جسمانی در ارتباط است (۲).

یکی از نیازهای اولیه انسان، داشتن یک ارتباط احساسی ایمن و پیوند پایدار دلبستگی با نزدیک‌ترین افراد زندگی مانند والدین، همسر و فرزندان است. این احتیاج و ترس از دست دادن رابطه، موضوع قدیمی‌ترین و مشهورترین نمایش‌های انسانی است، که مشاوران خانواده و زوجین همه روزه شاهد آن هستند. به دلیل پیچیدگی‌هایی که در روابط بین زوجین وجود دارد، حقیقتاً زوج درمانی کار بسیار سخت و دشواری است. بنابراین استفاده از رویکردها و شیوه درمانی که بتواند فرایند مشاوره با زوجین را تسهیل نماید، درمانگران را در این امر مهم و خطیری یاری می‌دهد (۳).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۲ به عنوان یکی از درمان‌های موج سوم شناختی - رفتاری شناخته می‌شود. این رویکرد توسط تیزدل و همکارانش مطرح شد، این درمان که یک مداخله کوتاه مدت و ساختاریافته است از روی مدل کاهش

استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین ساخته و اصول درمان شناختی به آن اضافه شده است (۴). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش دارای پشتوانه تجربی شامل درمان پذیرش و تعهد، رفتار درمانی دیالکتیکی، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می‌باشند (۵). در این روش تأکید اصلی بر پذیرفتن افکار، احساسات و حالات بدنی و تجارب لحظه به لحظه فرد بوده و برخلاف درمان شناختی رفتاری، تغییر نمودن افکار بیمار مد نظر قرار نمی‌گیرد. اساساً در این روش‌ها فرض بر آن است که فرد به واسطه پذیرفتن افکار و احساسات خود و عدم قضاوت در مورد آن‌ها به بهبودی می‌رسد. طی چند سال اخیر پژوهش‌ها در مورد ذهن آگاهی و مطالعات مبتنی بر ذهن آگاهی افزایش پیدا کرده است (۶). ذهن آگاهی به صورت یک واژه روانشناختی تعریف می‌شود که به معنای توجه نمودن به لحظه حاضر بدون آگاهی قضاوت‌مندان در مورد تجارب درونی و بیرونی می‌باشد (۷). ذهن آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر تفکر بودایی، توجه روانشناسان، روان درمانگران و محققان را به خود جلب کرده است. ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد، تعریف شده است (۸). این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی (۷). ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند، همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها بطور غیر ارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد با تفکر و تأمل پاسخ دهد (۹).

الیس^۳ معتقد است ناراحتی‌ها و اضطراب‌های هر فرد زائیده افکار غیر عقلانی اوست و همچنین انسان با تمایل ذاتی شدیدی برای باورهای غیر منطقی متولد می‌شود. همه افراد تمایل شدیدی به شکست دادن خود دارند و نسبت به تغییر رفتار خود سهل‌انگاری می‌کنند. آن‌ها وابستگی خود را به بسیاری از

¹ family

² Mindfulness – Based Cognitive Therapy

³ Ellis. A

بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیر منطقی و طلاق عاطفی است. فرضیه‌های پژوهش:

۱- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان متأهل موثر است و در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار است.

۲- شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش طلاق عاطفی زنان متأهل موثر است و در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار است.

روش کار

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل نابرابر می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل منطقه ۴ تهران در سال ۱۳۹۶ که به مراکز مشاوره مراجعه نمودند. شیوه نمونه‌گیری به هدفمند بود. ابتدا بر روی کلیه زنان متأهل بین ۲۵ تا ۴۰ سال که به دلیل عدم رضایت زناشویی به مراکز مشاوره منطقه ۴ تهران مراجعه کرده بودند، پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز (۱۹۶۸) و طلاق عاطفی محمدی و همکاران (۱۳۹۴) اجرا گردید و از میان افرادی که در آزمون باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی نمره بالا داشتند، ۴۰ نفر انتخاب و به روش تصادفی، به دو گروه مساوی آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) تقسیم شدند. سپس مداخله درمانی بر روی گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچگونه درمانی دریافت نکردند.

جدول ۱- خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی برگرفته از

ستوده ناوردی ۱۳۹۰

جلسات	محتوای جلسات آموزشی
جلسه اول	مصاحبه اولیه و آشنایی با اعضای گروه و همچنین برقراری ارتباط درمانی و ارائه توضیحاتی مبنی بر شرح قوانین حاکم بر گروه
جلسه دوم	معرفی اجمالی آموزش ذهن آگاهی، تعریف حضور ذهن و هدایت خودکار، آموزش تنفس شکمی، انجام مراقبه نشسته
جلسه سوم	مرور تکالیف جلسه گذشته، آموزش نحوه اسکن بدنی، رویارویی با موانع، توضیح ارتباط بین افکار، احساس، رفتار با استفاده از مدل شناختی ABC، آموزش تمرین دیدن و شنیدن، توضیح تکالیف منزل

اسطوره‌ها و تعصبات خانوادگی، فرهنگی، سیاسی و اجتماعی که از دوران اول زندگی آموخته‌اند، حفظ می‌کنند و خواسته- هایشان را به صورت نیاز مبرم جلوه می‌دهند (۱۰).

باورهای غیرمنطقی هم علت اصلی بسیاری از اختلافات اجتماعی، به ویژه روابط زوجین است (۱۰). در مورد اختلافات زناشویی و خانوادگی اعتقاد بر این است که ریشه مشکلات از باورهای غیرمنطقی یک یا هر دو زوج نشأت می‌گیرد. روابط زناشویی و خانوادگی آشفته بیشتر از اینکه تحت تأثیر مسائل موجود میان اعضای خانواده باشد، تحت تأثیر ادراکات و تصوراتی است که اعضای خانواده نسبت به رویدادها و مسائل دارند (۱۱). به اعتقاد آن‌ها هیچ رویدادی ذاتاً نمی‌تواند در انسان ایجاد آشفته‌گی روانی کند، زیرا تمام محرک‌ها و رویدادها در ذهن معنا و تفسیر می‌شوند و براین اساس، سازش نیافتگی‌ها و مشکلات هیجانی در واقع ناشی از نحوه تعبیر، تفسیر و پردازش اطلاعات حاصل از محرک‌ها و رویدادهایی هستند که افکار و باورهای ناکارآمد و غیرمنطقی در زیربنای آن‌ها قرار دارند.

طلاق عاطفی که بیانگر رابطه‌ی زناشویی می‌باشد که روبه زوال است، فرآیند تنش میان زن و شوهر می‌باشد که معمولاً به جدایی می‌انجامد. پدیده طلاق عاطفی پدیده‌ای چندعاملی است بدینسان که هرگز یک عامل به تنهایی نمی‌تواند موجبات پیدایش آن را فراهم کند. هر طلاق عاطفی، از دیدگاه علی در نوع خود بی نظیر است زیرا یک زن و شوهر با توجه به شخصیت خاص هر یک از آنان، خانواده منشأ، نوع همسرگزینی، منش و خلق و خوی هر یک، رابطه‌ای خاص، منحصر به فرد و بی نظیر فراهم می‌آورد که قطع این رابطه نیز با پیوند عوامل خاص و شبکه‌ای منحصر به فرد از عوامل صورت می‌پذیرد. طلاق عاطفی معلول عوامل متعدد و پیچیده حیاتی و روانی و اجتماعی است. طلاق هم مانند هر پدیده نامطلوب اجتماعی مولود چند عامل است که بعضاً از آن با ریشه‌های اجتماعی و فرهنگی و محیطی و برخی دیگر به صورت بنیادهای مشخص اعم از نارسایی‌های بیولوژیک و یا کمبود روانی جلوه گر می‌شود (۱۲). بر اساس شواهد موجود این پژوهش درصدد

مخالفت خود را با توجه به درجات مشخص می‌کند. نمره فرد در هر عبارت با توجه به کلید نمره گذاری از ۱ تا ۵ می‌باشد. به گونه‌ای که نمره بالا بیانگر باورهای غیرمنطقی و ناکارآمد و نمره پایین نشان دهنده باورهای منطقی و کارآمد است (۱۳).

پرسشنامه طلاق عاطفی:

این پرسشنامه با هدف سنجش طلاق عاطفی میان زوجین تهیه شده و دارای ۳۶ عبارت و ۹ خرده مقیاس است و هر خرده مقیاس دارای ۴ عبارت می‌باشد. در این پرسشنامه، از مقیاس اندازه گیری ۵ درجه لیکرتی استفاده شده که در آن مقادیر «هرگز» = ۰، «به ندرت» = ۱، «بعضی اوقات» = ۲، «بیشتر اوقات» = ۳ و «همیشه» = ۴ در نظر گرفته شده است. همچنین از روش بازآزمایی و روش آلفای کرونباخ پرسشنامه‌ها به شرح زیر محاسبه شد: ضریب آلفای کرونباخ برای باورهای غیرمنطقی ۰/۸۸ و ضریب پایایی با روش بازآزمایی ۰/۸۲ گزارش شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای طلاق عاطفی در پژوهش محمدی ۰/۸۶ و ضریب پایایی با روش بازآزمایی ۰/۸۵ گزارش شده است (۱۴). همانطور که ملاحظه می‌شود، هر دو پرسشنامه از ضریب پایایی قابل قبولی برخوردار هستند.

نتایج

به منظور تجزیه و تحلیل فرضیه اول پژوهش با توجه به ماهیت آن از آزمون تحلیل کواریانس بین گروهی استفاده شد.

جدول ۲- نتایج تحلیل کواریانس بین گروهی اثرات شناخت

درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان

متأهل

متغیر	شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	معناداری (P)	ضریب تغییرات
تعامل (پیش آزمون)		۱۵۴۲/۶۸۵	۱	۱۵۴۲	۴۳	۰/۱۳۰	۰/۰۸۳
باورهای غیرمنطقی		۱۷۱۱۲/۳۲۵	۱	۱۷۱۱۲	۰۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰۰
گروه		۱۷۷۱	۱	۱۰۵۹۷۴	۳	۰/۰۰۱	۰/۸۶۱
خطا		۱۷۰۸۱/۰۰۹	۲۷	۶۳۲/۶۳۰	۲۷		
کل		۲۷۳۶۵۷۵	۳۰		۴۸		

جلسه مرور تکالیف جلسه گذشته، آموزش تنفس سه دقیقه ای، چهارم آموزش نحوه حضور در زمان حال، تاکید بر حضور افکار و تصورات مزاحم، پاسخ های اجتنابی و علائم برانگیختگی، توضیح تکالیف منزل

جلسه پنجم مرور تکالیف جلسه گذشته، تنفس ذهن آگاهی، تمرین تامل نشسته، افکار حقایق نیستند، خوردن توام با ذهن آگاهی و توضیحاتی در خصوص تاثیر باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی بر سرنوشت روابط زوجی، تمرین قدم زدن توام با حضور ذهن، توضیح تکالیف منزل

جلسه ششم مرور تکالیف گذشته، تمرین تنفس ذهن آگاهی (سه دقیقه ای)، حضور ذهن هنگام تنفس، آموزش تمرین موج سواری، تمرین مراقبه خوردن کشمش، تکالیف منزل

جلسه هفتم مرور تکالیف جلسه گذشته، تمرین تنفس ذهن آگاهی (سه دقیقه ای) تمرکز توجه بر حس بینایی، تمرین دیدن ذهن آگاهانه، تمرین تمایز قضاوت از توصیف توصیف با بررسی یک شی از زوایای مختل، تجربه تمرین خرس سفید، توضیح تکالیف منزل

جلسه هشتم تمرین مراقبه نشستن، تدوین فهرستی از فعالیت های مثبت (ارتقا دهنده خلق) و فعالیت های منفی (تنزل دهنده خلق)، تمرین تنفس ۳ دقیقه ای، ارائه تکالیف منزل

جلسه نهم تمرین مراقبه و آرسی بدنی، بازنگری کل برنامه، بحث در مورد اینکه چگونه به بهترین وضع تمرینات را انجام دهیم، گرفتن باز خورد از برنامه آموزشی

ابزار پژوهش

پرسشنامه باورهای غیر منطقی: این پرسشنامه به وسیله جونز^۱ در سال ۱۹۶۸ تدوین شده است و انواع باورهای غیرمنطقی را مورد بررسی قرار می‌دهد. پرسشنامه دارای ۱۰۰ سؤال ۵ گزینه‌ای در ۱۰ مقیاس شامل: ضرورت تأیید و حمایت دیگران (DA)، انتظار بالا از خود (HSE)، تمایل به سرزنش خود (BP)، واکنش به ناکامی (FR)، بی مسئولیتی عاطفی (EI)، نگرانی توأم با اضطراب (AQ)، اجتناب از مشکلات (PA)، وابستگی (D)، درماندگی نسبت به تغییر (HC)، و کمال گرایی (P) است. هر مقیاس دارای ۱۰ سؤال می‌باشد و یکی از باورهای غیرمنطقی را می‌سنجد. درجه بندی پرسش‌ها بر پایه مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت بوده و آزمودنی میزان موافقت یا

1. Jones

مقادیر (P)	درجه آزادی خطا	درجه آزادی اثر	F	مقادیر	آزمون‌ها شاخص
۰/۰۰۱	۱۳	۲	^a ۱۱۵/۸۴۹	۰/۹۴۷	اثر پیلاپی
۰/۰۰۱	۱۳	۲	^a ۱۱۵/۸۴۹	۰/۰۵۳	لانداوی ویلکس
۰/۰۰۱	۱۳	۲	^a ۱۱۵/۸۴۹	۱۷/۸۲۳	اثر هتلینگ
۰/۰۰۱	۱۳	۲	^a ۱۱۵/۸۴۹	۱۷/۸۲۳	بزرگ‌ترین ریشه روی

همان‌طور که مشاهده می‌گردد هر چهار آماره چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلاپی، لانداوی ویلکس، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی، معنی‌دار می‌باشند ($p < 0/05$) بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که متغیر وابسته (باورهای غیرمنطقی) از متغیر مستقل طرح مداخله (شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) تأثیر پذیرفته است.

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش طلاق عاطفی زنان متأهل موثر است و در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار است.

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس بین گروهی اثرات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش طلاق عاطفی زنان متأهل

ضرر	مقادیر (P)	F	مجدور میانگین	درجه آزاد ی	مجموع مجدورات	متغیر شاخص
ب تغییر اتا	۰/۱۰۹	۲/۷۵۰	۹/۴۲۳	۱	۹/۴۲۳	تعامل (ب) ش آزمون
۰	۰/۰۰۰	۵۲/۹۹۱	۱۶۰۳ ۱۸۱	۱	۱۸۱/۶۰۳	طلاق عاطفی
۰	۰/۰۰۰	۱۰۵۲	۱۰۲۸	۱	۱۰۲۸	گروه
۰	۰/۰۰۰	۳۰۰	۳/۴۲۷	۲۷	۹۲/۵۳۰	خطا
				۳۰	۱۰۰۰	کل
					۱۳۵۴۳	

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد در نمره کلی طلاق عاطفی آزمون تحلیل اثرات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش طلاق عاطفی زنان متأهل آموزش دیده معنی‌دار بوده است. ($p < 0/05$) در ضمن میزان این تفاوت؛ یعنی ضریب کل تغییر اتا برابر ۰/۹۱۷ شده است یعنی حدود ۹۱/۷٪ از تغییرات کاهش طلاق عاطفی زنان متأهل گروه آزمایش در اثر شناخت

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که آزمون تحلیل اثرات شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان متأهل آموزش دیده معنی‌دار بوده است ($p < 0/05$) در ضمن میزان این تفاوت؛ یعنی ضریب کل تغییر اتا برابر ۰/۸۶۱ شده است یعنی حدود ۸۶/۱٪ از تغییرات کاهش باورهای غیرمنطقی زنان متأهل گروه آزمایش در اثر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بوده است. به منظور بررسی پایداری از آزمون t همبسته استفاده شد.

جدول ۳- t همبسته نمرات باورهای غیرمنطقی زنان متأهل گروه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

متغیر	شاخص	گروه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی		نسبت t همبسته
		میانگین	انحراف معیار	
باورهای غیرمنطقی	پس از مداخله پیگیری (تعقیبی)	۲۳۲/۶۷	۱۲/۹۴	۰/۵۳۱
		۲۳۳/۶۷	۱۲/۴۶	

بر اساس اطلاعات جدول ۳ و براساس نتایج حاصل از اجرای آزمون t همبسته، تفاوت نمرات باورهای غیرمنطقی زنان گروه آزمایش در مرحله آزمون تعقیبی (پیگیری) نسبت به مرحله پس آزمون معنادار نیست ($p > 0/05$) و این بدان معناست که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان متأهل آموزش دیده در طول زمان از پایداری مناسبی برخوردار است.

با توجه به طرح شبه آزمایشی بودن این پژوهش و استفاده از سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، داده‌های تحقیق با بهره‌گیری از آزمون اندازه‌های تکراری مورد تحلیل قرار می‌گیرند. به بیان دیگر چون طرح پژوهش حاضر دارای مرحله پیگیری بوده است لذا در ادامه تحلیل‌های مربوط به مرحله پیگیری ارائه شده است. در این آزمون به منظور تبیین میزان ماندگاری اثر آزمایش، از آزمون اندازه‌های مکرر بهره گرفته شد.

در جدول ۴ نتیجه چهار آزمون چند متغیره، جهت معناداری اثر تعاملی متغیر مستقل در مدل را نشان می‌دهد.

جدول ۴- نتایج آزمون‌های چند متغیره برای باورهای غیرمنطقی در مرحله پیگیری

می‌شود و پیامدهای مهم آن اختلال در بقا، خوشحالی و شادمانی است؛ به عبارتی باورهای غیر منطقی عبارتند از افکار و اندیشه‌ها و عقایدی که در آنها اجبار، الزام، وظیفه و مطلق‌گرایی به شکل افراطی وجود دارد و موجب بروز اختلالات عاطفی و رفتاری می‌گردد (۱۰). در واقع اینگونه باورها همان باورهای غیر واقع بینانه هستند که انتظارات غیر منطقی را شامل می‌شوند و غیر منطقی بودن باورها به این معناست که افراد را از دستیابی به اهداف اساسی شان باز می‌دارند و نامعقولند و با واقعیت ناسازگارند. اگر افراد باورها یا انتظارات غیر واقع بینانه‌ای در مورد همسر داشته باشند، بیشتر احتمال دارد که دچار تردید، ناکامی و دلسردی شوند. در حقیقت این باورهای انسان است که نوع، وضعیت و شدت عاطفه و رفتار او را تعیین می‌کند و همین باورها، طرز تفکر انسان را نسبت به خود، جهان هستی و دیگران موجب می‌شود. از طرف دیگر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی- رفتاری قادر است بر روی بسیاری از اختلالات رفتاری نظیر باورهای غیر منطقی زوجین تاثیر مطلوبی بگذارد. در روش ذهن آگاهی برای کنترل و اداره کردن هیجانات، ابعاد جسمی و ذهنی همزمان مد نظر قرار می‌گیرد و به فرد یاد داده می‌شود که نسبت به افکار و احساسات خود، آگاهی و حضور ذهن کامل داشته باشد و آنها را بدون قضاوت بپذیرد و به آنها با دید گسترده‌تری نگاه کند. زمانی که فرد علاوه بر آگاهی کامل از افکار و احساساتش و پذیرش آنها بدون قضاوت در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار می‌گیرد، توانایی کنترل افکار، اضطراب و هیجانات خود را به دست می‌آورد. کسب این توانایی باعث می‌شود که فرد احساس کنترل بیشتری در همه‌ی امور زندگی خود داشته باشد و به جای دادن پاسخ‌های خودکار منفی، در موقعیت‌های اضطراب‌آور و استرس‌زا با کنترل، آرامش و آگاهی بیشتری پاسخ دهد و با مشکلات بهتر مقابله کند (۷). وی ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیشداوری تعریف کرده است. ذهن آگاهی به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصد مندانه و تمرکز بر لحظه‌ی کنونی در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر

درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بوده است. به منظور بررسی پایداری آموزش، از آزمون همبسته استفاده شد.

بحث و نتیجه گیری

هدف کلی این پژوهش بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان متأهل است. طبق یافته‌های این پژوهش، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر کاهش باورهای غیرمنطقی زنان نشان می‌دهد. یافته‌های پژوهش حاضر با بخش‌هایی از تحقیقات (۱۵،۹، ۱۶)، همسو می‌باشد. در تحقیقی نشان دادند که بین باورهای غیرمنطقی مادران دانش آموزان دارای مشکلات رفتاری و فاقد مشکلات رفتاری تفاوت معنادار است (۱۶). امانوئل و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی در زمینه ذهن آگاهی نشان دادند که ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (۹). مهین ترابی (۱۳۹۰) در مطالعات خود نشان داد با بکارگیری آموزش‌های شناختی- رفتاری، می‌توان زمینه کاهش انتظارات غیرمنطقی، افزایش بلوغ عاطفی و پیشگیری از بروز نارضایتی زناشویی را فراهم کرد (۱۶). نتایج پژوهش رجیبی و ستوده ناورودی (۱۳۹۰) حاکی از آن است که شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی در زنان متأهل شده است (۱۷).

فالكستروم (۲۰۱۰) نیز در تحقیقی نشان داد که ذهن آگاهی با بهزیستی ذهنی و روان شناختی و سلامت روانی رابطه مثبت دارد، در حالی که خود آگاهی با میزان پایین سلامت روان شناختی مرتبط است (۱۸).

درباره اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی می‌توان به این نکته اشاره نمود که در واقع اختلال باورهای غیر منطقی، هر گونه فکر، هیجان و یا رفتاری است که منجر به تخریب نفس و از بین رفتن خود

روابط زوجین، نقش مفیدی در سلامت روانی خانواده ایفا نموده است.

همچنین نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها درخصوص اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش طلاق عاطفی نشان داد که مداخله صورت گرفته بر روی کاهش نمرات طلاق عاطفی افراد گروه شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به گروه گواه معنی دار بوده؛ به این معنی که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به کاهش طلاق عاطفی زنان کمک کرده است. یک عامل مؤثر بر خانواده و کیفیت روابط زناشویی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی است که آن را می‌توان به عنوان یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است و افراد مجهز به تکنیک‌های ذهن آگاهی سعی می‌کنند به صورت منطقی موقعیت‌های استرس‌زا را برای خود ایمن تلقی کنند. بنابراین، فرد با پذیرش و آگاهی هر چه تمام تر این رویدادها، سعی در رفع مشکلات روزمره می‌کند و در زندگی موفق‌تر خواهد بود (۲۰). بنابراین، ذهن آگاهی می‌تواند کیفیت روابط زناشویی را بالا ببرد. انعطاف‌پذیری روان شناختی به معنای مجموعه رفتارهایی است که فرد در راستای ارزش‌هایش انجام می‌دهد. روی هم رفته، نبود رفتارهایی که در راستای ارزش‌های فرد هستند، باعث می‌شود که فرد احساس کند زندگی بدون معنا و هدف است و زندگی‌اش را سراسر درد و رنج احساس کند. در مقابل عدم تعهد، عمل متعهدانه اشاره دارد به رفتارهایی که در راستای مجموعه اهداف فرد هستند و با ارزش‌های فرد هماهنگ و سازگارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ذهن آگاهی به عنوان ابزاری برای بهبود باورهای ارتباطی مثبت و کیفیت رابطه بالاتر زناشویی بکار می‌رود.

در نتیجه با توجه به نتایج پژوهش می‌توان با این روش به بسیاری از مشکلات زوج‌های جوان که به دلیل ناآشنایی و در پاره‌ای از موارد نبود آگاهی کافی درباره چگونگی برخورد با روابط عاطفی و زناشویی بین همسران، با آن روبه‌رو می‌شوند که متأسفانه این مشکلات در برخی از موارد تبدیل به

لحظه حال پردازش تمام جنبه‌های تجربه‌ی بلافاصله شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می‌شود. دیدگاه‌های شناختی، سلامت و عدم سلامت روانی را به نحوه‌ی دریافت و تفسیر افراد از جهان و یا بطور اخص به محیط پیرامون وابسته دانسته‌اند. هر اندازه دریافت افراد از محیط پیرامون و انعکاس آن در ذهن به واقعیت نزدیک‌تر باشد؛ روابط افراد با محیط پیرامونی و نیز چگونگی واکنش آن‌ها به حوادث و رویدادها منطقی‌تر و به سلامت روانی نزدیک‌ترند. بدون توجه به میزان خوش بینی یا بدبینی، بازخورد افراد نسبت به خود یا جهان در آسیب‌پذیری آنان به تنیدگی‌های روانی نقش مهمی ایفا می‌کند و موجب کاهش تنیدگی و باورهای غیر منطقی می‌شود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت، تمرینات ذهن آگاهی به جهت کمک به مراجعین به منظور افزایش آگاهی و تغییر دادن موقعیت‌های هیجانی منفی بدون واکنش به طور خودکار طراحی شده است. تمرین‌های مبتنی بر ذهن آگاهی امکان پاسخ‌های جایگزین به ناراحتی‌های هیجانی و در نتیجه پاسخ‌های شرطی شده باورهای غیرمنطقی و متعاقباً کنترل و کاهش آن را فراهم می‌کند. در ذهن آگاهی افراد تجربیات را به عنوان عناصر مجزا از خود و به عنوان یک حالت گذرا و به عنوان موضوعی برای تغییر می‌پذیرند و لذا به جای کاوش موضوع و یا اجتناب شناختی یا رفتاری از تجربه آن، که هر دو دردآور خواهد بود، این تجربیات را مانند سایر تجربیات که خنثی بوده و دارای بار هیجانی نمی‌باشند پذیرفته و نهایتاً درونی می‌کنند (۷).

این درمان به افراد مهارت‌هایی را آموزش می‌دهد که بدون هیچ قضاوتی از افکارشان آگاه‌تر شوند و همچنین قادر باشند به جای افکار منفی، افکار مثبت یا خنثی را به عنوان انعکاسی از واقعیت در نظر بگیرند و به آنها تنها به عنوان رخداد‌های ذهنی گذرا نگاه کنند (۱۹).

نتایج این تحقیق نشان داد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به میزان قابل توجهی باورهای غیرمنطقی زنان مورد آزمایش را کاهش داده است و به این ترتیب با بهبود نسبی در

پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده با کمک رویکرد شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، برای کاهش باورهای غیر منطقی زنان متأهل تلاش کنند و از این طریق به سازگاری زناشویی کمک کنند. فراهم آوردن شرایطی برای برگزاری کارگاه‌های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با دسترسی راحت‌تر توسط مراکز مشاوره در سراسر کشور نیز می‌تواند گام مؤثری در کاهش باورهای غیر منطقی و طلاق عاطفی زوجین به شمار آید. فراگیر شدن خدمات مشاوره خانواده برای کاهش پیامدهای روان شناختی طلاق زوجین جهت کاهش طلاق عاطفی، آموزش قبل از ازدواج و استمرار آن بعد از ازدواج و تأسیس مراکز مداخله در بحران برای زوجین جهت کاهش طلاق عاطفی، می‌تواند روش‌های مؤثر دیگری برای کاهش باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زوجین محسوب گردند.

بنابراین به پژوهشگران آینده توصیه می‌شود:

- بهتر است بررسی متغیرها در جامعه بزرگتر نیز انجام شود.
- تکرار پژوهش در جامعه و نمونه‌ای بزرگتر و انجام مطالعات طولی، موردی و تطبیقی در سطح شهرستان‌های کشور
- به دست آوردن آمار مستندی از میزان طلاق عاطفی در خانواده‌های ایرانی

تقدیر و تشکر

با تشکر از جناب آقای دکتر سینا فروزش رئیس دانشکده ادبیات

و علوم انسانی

بحران‌های خانوادگی می‌گردد و آثار آن در معضلاتی همچون افزایش آمار طلاق در جامعه نمایان می‌شود، کمک کرد. لذا با عنایت به اینکه نتایج این پژوهش نشان داد، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی پیش‌بینی کننده معنی‌داری برای کیفیت روابط زناشویی به حساب می‌آید. لذا در زمینه تقویت باورهای ارتباطی و ذهن آگاهی زوجین اقدام‌های پیشگیرانه‌ای انجام گرفته و مراکز و سازمان‌های دولتی و غیر دولتی وابسته باید برنامه‌ریزی‌های لازم در این زمینه را داشته باشند و با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در سطح جامعه به بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین کمک کرده و در نتیجه شادمانی و نشاط اجتماعی را به جامعه هدیه دهند و از خیلی از آسیب‌هایی که به دلیل نبود کیفیت در روابط زناشویی دامنگیر خانواده‌ها می‌شود، جلوگیری کنند.

محدودیت‌ها و پیشنهادهای کاربردی پژوهش

از محدودیت‌های این تحقیق این است که صرفاً به زنان متأهل منطقه ۴ شهر تهران در سال ۱۳۹۶ محدود می‌باشد که به مراکز مشاوره و روان درمانی مراجعه نموده‌اند، لذا در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها باید احتیاط لازم را داشت. همچنین باید توجه داشت که ابزار گردآوری در این تحقیق صرفاً به پرسشنامه‌های مربوط به طلاق عاطفی و باورهای غیر منطقی محدود است و از سایر روش‌ها مانند مصاحبه، مشاهده و... استفاده نشده است. افت در نمونه نیز یکی دیگر از محدودیت‌های تحقیق حاضر می‌باشد.

References

1. Schwartz RC, Nichols MP. Family therapy: Concepts and methods. Pearson Allyn and Bacon; 2004.
2. Fatehizadeh, m. And Bahrami, F. Enriching Marital Life Training, Tehran, Dangier Publishing; 2014. P. 12-70.
3. Harvey, M. Couple Therapy, translated by Khodabakhsh Ahmadi and Zahra Akhavi and Ali Akbar Rahimi, Tehran: Dangier Publishing, 2012; 123..
4. Borjali, A. The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Reducing Parent-Parenting Conflicts in Adolescents, Journal of Behavioral Sciences, 2013; 6-1.
5. Feizi, Ali. Introduction to Attention-Based Cognitive Therapy, Psychological Services and Life Counseling Website; 2012.
6. Baer, R, A, Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical psychology science and practice, 2003; 10(2): 125-143.

7. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003; 10: 144-156.
8. Brown, K. W., & Ryan, R. M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 2003; 84(4), 822.
9. Emanuel, A. S. , Updegraff, J. A. , Kalmbach, D. A. , & Ciesla, J. A. The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, 2010; 49(7), 815-818.
10. Shafiabadi, AS And Nasser, etc. *Theories of Counseling and Therapeutics*, Tehran, University Press Center Publication, 2007; 126..
11. Azadi, Z, Kimiaie, AS. And Abbas Bourdarkh, Q. The Relationship between Family Problem Solving Ability and Irrational Beliefs with Marital Problems and Incompatibility, *Modern Psychological Research Quarterly*, 2014; 9 (36): 17.
12. Wiebe, S. A. , Johnson, S. M. A Review of the Research in Emotionally Focused Therapy for Couples. *Fam Procfvess*, 2016: 55(3):390-407.
13. Jones, R.G . a Factorial Measure of Ellis "Irrational be life System ,with Personality and Maladjustment correlates. *Dissertation Abstracts International*, 2001: 29.
14. Mohammadi, F. Jokar Kamalabadi, M.Sc. And Golestan, M. Construction, Factor Analysis and Evaluation of Emotional Divorce Test, Graduate of Persian Gulf University, Faculty of Literature and Humanities. 2015; 74-89..
15. Hamidi, A , Shahidi, Sh, Khademi, A. The effectiveness of mindfulness and harmreduction counseling on the prevention of recurrent drug use *Quart J Res Addict*, 2014: 7(28): 101-118.
16. Mahin Torabi, S. Mazaheri, M. Sahibi, A. And Mousavi, and. The effect of cognitive-behavioral training on moderating irrational expectations, emotional maturity and marital dissatisfaction in women. *Journal of Behavioral Sciences*, 2011; 5 (2):127 - 133..
17. Sayyed Omid Navodudeh. Etc. The Effect of Mindfulness-Based Group Cognitive Therapy (MBCT) on Depression and Increased Marital Satisfaction in Married Women. *Journal of Guilan University of Medical Sciences*. 2010; 20(80): 83-91.
18. Falkenström, F. Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 2010: 48(3), 305-310.
19. Grane, R., *Mindfulness-based cognitive therapy*, NEW YORK: Routledge, 2009: 3-15.
20. Segal, Z, V, Williams, J, M, G & Twasdale, J, O. *Mindfulness-based cognitive Therapy for Depression*, A new approach to preventing relapse, Guilford publication, 2012.

Original Article

The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Reducing Irrational Beliefs and Emotional Divorce in Married Women Referred to Tehran Counseling Centers

Received: 22/05/2019 - Accepted: 09/11/2019

Parastoo Salehpour¹
Ghodsii Ahghar^{2*}
Shokouh Navabi Nejad³

¹ Phd Student in Counseling, Islamic Azad University, Science Research Branch, Tehran, Iran

² Associate Professor of Curriculum Planning, Research Institute of Education, Tehran, Iran

³ Professor, Department of Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

* Curriculum Planning, Research Institute of Education, Tehran, Iran

Email: Ahghar2004@yahoo.com

Abstract

Introduction: The aim of this study was to evaluate the effectiveness of Emotionally Focused mindfulness-based cognitive Therapy in reducing irrational beliefs and emotional divorce of women.

Materials and Methods: The community consisted is all women in Zone 4 of Tehran in 1396, which came to the consulting centers. The sampling method was purpose-based sampling. At first on 200 women who were 25 to 40 years old, due to the lack of marital satisfaction, they visited district counseling centers in tehran, the questionnaire for the non - rational beliefs of Jones (1968) and emotional divorce of Mohammadi(1394) was implemented. And among those who scored high marks on the test of irrational beliefs and emotional divorce, 40 were selected and divided into two equal groups of experiment (20 person) and control (20 person). Then , independent variables of the circuit were carried out on the test group and the control group did not receive any therapy. By completing the sessions, the questionnaire was supplemented with non - rational beliefs and emotional divorce by the individuals of each group.

Results: The results of data analysis from the covariance test showed that the emotionally focused mindfulness-based cognitive Therapy decreased the irrational beliefs and emotional divorce of married women.

Conclusion: The emotionally focused mindfulness-based cognitive Therapy decreased the irrational beliefs and emotional divorce of married women.

Key words: Awareness - Based Therapy of Awareness, irrational beliefs, Emotional divorce, married women

Acknowledgement: There is no conflict of interest.