

The Effect of Treatment of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Marital Adjustment, Sense of Coherence and Psychological Flexibility of Veteran's Wives

Khodamorad Momeni¹, Farnaz Radmehr^{2,3*}

¹ Associate professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

² PhD. Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

³ Substance abuse Prevention Research Center, Health Institute, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran

Received: 21 November 2018 Accepted: 8 February 2019

Abstract

Background and Aim: In addition to the physical and psychological consequences for veterans, war has adverse effects on their wives. The purpose of this study was to investigate the effect of treatment of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on marital adjustment, sense of coherence and psychological flexibility of veteran's wives.

Methods: This is a quasi-experimental study with pre-test, post-test and follow-up with a control group. The statistical population was all wives of veterans who were covered by the Foundation of Martyrs and Veterans Affairs of Kermanshah city in 2019. A total of 28 women were selected by the available sampling method and randomly assigned to two experimental and control groups (experimental groups, n=14; control group: n=14). At baseline, the Locke-Wallace marital adjustment Questionnaire (1959), Antonovsky's sense of coherence Questionnaire (1987), and the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II; Bond et al., 2007) were completed by both groups. This was followed by a MBSR intervention that was performed for 8 sessions of 90 minutes for 2 months for the treatment group, while the control group did not receive any treatment. After completing the intervention, post-tests were performed for both groups, and three months later, follow up was performed using the same questionnaires for both groups.

Results: The mean age (\pm SD) was 48.85 ± 3.37 years of the experimental group and 49.64 ± 2.92 years for the control group. Repeated Measures Analysis of Variance showed that MBSR intervention had a significant effect on marital adjustment, psychological flexibility ($p < 0.05$) and sense of coherence ($p < 0.001$) in the experimental group. These results were recorded at the follow-up stage.

Conclusion: The MBSR intervention is an effective treatment program for promoting marital adjustment, sense of coherence and psychological flexibility of veterans' wives. In order to increase the quality of life of veterans' spouses, it is necessary to provide an interventional program for reducing mental health problems.

Keywords: Mindfulness-Based Stress Reduction, Marital Adjustment, Sense of Coherence, Psychological Flexibility, Veteran's Spouses.

*Corresponding author: Farnaz Radmehr, Email: radmehr.f12@gmail.com

تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف پذیری روان شناختی همسران جانبازان

خدامراد مومنی^۱، فرناز رادمهر^{۲،۳*}

^۱ دانشیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

^۲ دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

^۳ مرکز تحقیقات پیشگیری سوء مصرف مواد، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

چکیده

زمینه و هدف: جنگ علاوه بر پیامدها و مشکلات جسمی و روانی برای جانبازان، اثرات نامطلوبی بر همسران آنها می‌گذارد و آنان را در معرض مشکلات و استرس‌هایی قرار می‌دهد. لذا، هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همسران جانبازان بود.

روش‌ها: این پژوهش یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری مورد بررسی همه همسران جانبازان تحت پوشش بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۷ بود که تعداد ۲۸ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردید و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (۱۴ نفر گروه آزمایش و ۱۴ نفر گروه گواه). ابتدا از هر دو گروه آزمایش و گواه، پیش‌آزمون مربوط به پرسش‌نامه‌های سازگاری زناشویی Locke-Wallace (۱۹۵۹)، حس انسجام Antonovsky (۱۹۸۷) و پذیرش و عمل-نسخه دوم Bond و همکاران (۲۰۰۷)، انجام شد، سپس مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۲ ماه، برای گروه آزمایش اجرا شد، در حالی که گروه گواه هیچ درمانی دریافت نمود. پس از اتمام مداخله، از هر دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون و مجدداً سه ماه بعد، از هر دو گروه، پیگیری مربوط به همین پرسش‌نامه‌ها به عمل آمد.

یافته‌ها: میانگین سنی گروه آزمایش $48/85 \pm 3/37$ و گروه گواه $49/64 \pm 2/92$ بود. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش سازگاری زناشویی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($p < 0/05$) و حس انسجام ($p < 0/001$) تأثیر معنی‌داری داشته است. این نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ گردید.

نتیجه‌گیری: درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، یک برنامه درمانی کارآمد برای ارتقاء سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همسران جانبازان است. لذا به منظور افزایش سطح کیفیت زندگی همسران جانبازان، لازم است زمینه بکارگیری برنامه مداخله‌ای کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی فراهم شود.

کلیدواژه‌ها: کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، سازگاری زناشویی، حس انسجام، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، همسران جانبازان.

*نویسنده مسئول: فرناز رادمهر. پست الکترونیک: radmehr.f12@gmail.com

دریافت مقاله: ۳۰/۰۸/۳۹۷ پذیرش مقاله: ۱۹/۱۱/۱۳۹۷

مقدمه

هشت سال جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، علاوه بر آسیب‌ها و مشکلات جسمی و روانی بر خود جانبازان، خانواده آنها را نیز در معرض خطر و مشکلات قرار داد. خانواده‌هایی که با گذشت سال‌ها از جنگ تحمیلی، هنوز عوارض روحی و جسمی ناشی از آن بر فضای خانواده‌شان پایدار است و زندگی افراد این خانواده‌ها به ویژه همسران جانبازان را با فشار روانی همراه نموده است (۱). همسران جانبازان، شرایطی ویژه را در محیط خانواده تجربه می‌کنند و با ایفای نقش‌های متفاوت و درگیر شدن با فشار مشکلات گوناگون زندگی، ممکن است با نگاه بیش از حد به گذشته یا نگرانی بیش از حد نسبت به آینده، نقش یک فرد قربانی را برای خود، در نظر گیرند و وجود مجروحیت جسمی و روانی در جانبازان، فشار و استرس زیادی را به همسران آنها وارد خواهد کرد (۲). به طوری که استرس‌های ناشی از جنگ و پیامدهای آن، اثرات نامطلوبی بر همسران آنها بر جای گذاشته است و آنان را در معرض خطر فزاینده مشکلات روان‌شناختی و آشفتگی هیجانی قرار داده است (۳-۴). از جمله اثرات نامطلوب، بر سطح سازگاری زناشویی در زندگی جانبازان و همسران آنها است که دچار نوسان می‌شود. سازگاری زناشویی در واقع سازگاری با وقایع مهم زندگی و ظرفیت سازگار شدن با مشکلات و توانایی حل آنهاست (۵). زندگی با فرد جانباز در مدت طولانی می‌تواند موجب استرس افراد نزدیک به ویژه همسر او شود و این استرس می‌تواند بر روابط زناشویی آنها تأثیر بگذارد و معمولاً سطح سازگاری زناشویی آنها را پایین می‌آورد. به طوری که پژوهش‌ها نشان می‌دهند اکثر جانبازان و همسران آنها سطح سازگاری زناشویی پایین‌تری نسبت به افراد عادی دارند و دارای مشکلاتی در ارتباطات زناشویی می‌باشند (۶).

علاوه بر سازگاری زناشویی، حس انسجام (senses of coherence)؛ سازه دیگر، مرتبط با زندگی همسران جانبازان است که آنها را در مقابله با استرس‌ها و دشواری‌ها زندگیشان، کمک می‌کند. حس انسجام توسط Antonovsky (۱۹۸۷) مطرح شد که به عنوان جهت‌گیری شخصی نسبت به زندگی تعریف می‌شود که کنترل بر استرس را ارزیابی می‌کند و بیانگر میزان احساس اطمینان پایدار و پویای شخص، از این‌که محرک‌های تنش‌آور ناشی از محیط داخلی و خارجی شخص در طی دوره زندگی، ساختارمند، قابل پیش‌بینی و توضیح است و منابع مورد نیاز جهت مواجهه با تقاضاهای مطرح شده توسط این محرک‌های تنش‌آور، برای شخص موجود است (۷). شخصی که حس انسجام قوی دارد، زندگی را با معنی می‌بیند، چنین فردی یک حس قوی هدفمند بودن در زندگی دارند و معتقدند که تجارب استرس‌زای زندگی قابل فهم و درک هستند (۸).

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، یکی دیگر از عواملی است که موجب سازگاری همسران جانبازان با نیازها و استرس‌های زندگی

می‌شود و آنها را جهت مقابله با استرس آماده می‌کند. روان‌شناسان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده، سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار تعریف نموده‌اند (۱). افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات استفاده می‌کنند، چارچوب فکری خود را به طور مثبت، بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و تاب‌آوری بیشتری از نظر روان‌شناختی نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند، دارند (۹). انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط استرس‌زا است. به طوری که فرد بتواند با تجارب درونی و بیرونی منفی و ناخوشایند خود، روبه‌رو گردد و در عین حال سازگاری و تعادل روان‌شناختی خود را حفظ نماید (۱۰). لذا، با توجه به این‌که زنان به‌عنوان اساسی‌ترین عضو هر خانواده، نقش محوری در سلامت روان اعضای خانواده دارند. بنابراین، افزایش سازگاری و توانمندسازی روان‌شناختی همسران جانبازان، که متحمل بیشترین آسیب هستند، موجب هدایت کل خانواده به سمت بهداشت روان است (۱۱). در واقع تحت فشار بودن آنها که نقش مهمی دارند، بیش از سایر اعضای خانواده، بر سلامت رفاه و فضای تربیتی خانواده تأثیر می‌گذارند؛ بنابراین از نظر سلامت روان در شمار گروه‌های در معرض خطر جامعه قرار دارند. لذا جهت افزایش کیفیت زندگی همسران جانبازان، مداخلات درمانی متعدد صورت گرفته است، یکی از این نوع مداخلات درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (mindfulness based stress reduction) می‌باشد که به عنوان یکی از مداخلات شناختی-رفتاری نسل سوم قلمداد می‌شود (۱۲). این درمان می‌تواند برای درمان انواع مختلفی از استرس‌های روان-شناختی و بهبود کیفیت زندگی مؤثر باشد (۱۳). کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نوعی مداخله است که به افراد در جهت تمرین مراقبه ذهنی-بدنی کمک می‌کند و با هدف کاهش استرس و بهبود سلامت روانی به کار برده می‌شود. ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان حال و خالی از قضاوت است (۱۴). ذهن‌آگاهی به همسران جانبازان کمک می‌کند که نگرش‌های همراه با حضور ذهن خود مانند اطمینان، صبر و پذیرش را تقویت کنند و رابطه خود را با مشکلی که درگیر آن هستند، تغییر دهند (۲). در واقع از این راه می‌توانند استرس‌های خود را کاهش دهند. نتایج به دست آمده در پژوهش باقرنژاد و موسوی (۱۵) حاکی از تأثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان دارای همسر معتاد است. فروزش‌یکتا و همکاران (۱۶) در پژوهش خود نشان داد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی زنان سازگار مؤثر است. FlugelColle و همکاران (۱۷) در پژوهش خود نشان دادند که کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب بهبود کیفیت زندگی زنان می‌شود. درسخوان و وزیری (۱۸) در تحقیق خود نشان داد

نتیجه، نشان دهنده روایی همزمان بالایی آن است. این آزمون توسط مظاهری به فارسی ترجمه و ویرایش شده است. در مطالعه دیگر، اعتبار به دست آمده با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ و ۰/۹۲ است، که در آن پژوهش برای محاسبه روایی پرسشنامه، شاخص رضایت زناشویی امان‌اللهی و همکاران استفاده شد که ضریب روایی به دست آمده بین این دو پرسشنامه برابر ۰/۶۶ به دست آمد (۲۳).

ب) پرسشنامه حس انسجام: فرم کوتاه ۱۳ ماده‌ای پرسشنامه حس انسجام توسط Antonovsky در سال ۱۹۸۷ طراحی شده است. این پرسشنامه ۱۳ سؤال دارد که هر سؤال از لیکرت ۷ درجه‌ای تشکیل شده است. دامنه نمرات بین ۹۱-۱۳ می‌باشد، که نمره بالاتر بیانگر حس انسجام قوی‌تر است. در این ابزار نمره ۶۳-۱۳ بیانگر حس انسجام پایین، نمره ۷۹-۶۴ حس انسجام متوسط و نمره ۹۱-۸۰ حس انسجام بالا را نشان می‌دهد (۲۴). در ایران محمدزاده و همکاران پرسشنامه مذکور را پس از ترجمه، روی دانشجویان پسر و دختر به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۷۸ و روایی همزمان این پرسشنامه با مقیاس ۴۵ سؤالی سرسختی روان-شناختی ۰/۵۴ به دست آمد. ضریب اعتبار بازآزمایی پرسشنامه نیز ۰/۶۶ به دست آمده است آن‌ها نشان دادند که تمام ۱۳ سؤال دارای همبستگی بسیار بالایی با نمره کل است (۲۵).

ج) پرسشنامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی: پرسشنامه پذیرش و عمل-نسخه دوم، یک ابزار خودسنجی است که به منظور سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تدوین شده است. این پرسش-نامه توسط Bond و همکاران (۲۰۰۷) ساخته شده است، یک ابزار ۱۰ سؤالی که سؤالات روی طیف لیکرت ۷ درجه‌ای ارزیابی می‌شود. این پرسشنامه بررسی می‌کند که یک فرد تا چه اندازه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نشان می‌دهد. پایایی بازآزمایی این پرسشنامه ۰/۸۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۴ گزارش شده است (۲۶). در ایران عباسی، فتی، مولودی و ضرابی (۲۷) با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شد، مقادیر KMO ۰/۸۶ به دست آمد. این میزان نشان دهنده آن است که ماتریس همبستگی ماده-های پرسشنامه، مناسب بود و میزان بار تلت ۱۷۸۷/۵۳۷ به دست آمد که از لحاظ آماری معنادار بود. همچنین همسانی درونی پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰/۷۱ تا ۰/۸۹ گزارش شده است. از سویی دیگر به منظور بررسی روایی پرسشنامه همبستگی آن با پرسشنامه اضطراب بک، افسردگی بک-نسخه دوم، مقیاس مشکل در تنظیم هیجان محاسبه شد، نتایج نشان داد که بین این پرسشنامه‌ها و پرسشنامه پذیرش و عمل رابطه منفی معناداری وجود دارد.

فرآیند اجرای پژوهش

ابتدا از همسران جانبازان تحت پوشش بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر کرمانشاه در صورت تمایل آزرده آنها برای شرکت در پژوهش، دعوت به عمل آمد و توضیحاتی درباره هدف از اجرای آزمون به هریک از آن‌ها داده شد و سپس ۲۸ نفر از افرادی که

کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر احساس انسجام روان اثربخش است. Ando و همکاران (۱۹) نشان دادند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش حس انسجام می‌شود. نتایج پژوهش بشرپور و همکاران (۲۰) بیانگر تأثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان سرپرست خانوار، می‌باشد. کاظمی و همکاران (۲۱) در مطالعه خود نشان دادند که مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در جانبازان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه تأثیر ندارد.

با توجه به مسایل و مشکلات همسران جانبازان، و تأثیرات منفی این مشکلات بر ایفای نقش‌های متفاوت آن‌ها از جمله همسری، مادری و فرزندپروری، همچنین با توجه به این که اثر بخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر این ترکیب از متغیرها در همسران جانبازان مورد بررسی قرار نگرفته است، لذا، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همسران جانبازان انجام شد.

روش‌ها

روش پژوهش حاضر به شیوه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش-آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش، همه همسران جانبازان تحت پوشش بنیاد شهید و امور ایثارگران شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۷ بود. با عنایت به اینکه طرح پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی است و با توجه به این که ادبیات بالینی تعداد مناسب اعضای یک مداخله گروه درمانی را بین ۷ تا ۱۰ عضو پیشنهاد می‌نماید (۲۵)، تعداد ۲۸ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردید و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (گروه آزمایش ۱۴ نفر و گروه گواه ۱۴ نفر). ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت بود از: رضایت آگاهانه، همسر جانباز بودن، جنسیت زن، عدم شرکت همزمان در برنامه‌های درمانی دیگر و آمادگی جسمی و روانی جهت حضور در جلسات بود؛ همچنین ملاک خروج نیز عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش بود.

ابزار اندازه‌گیری

الف) پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک-والاس (۱۹۵۹): این پرسشنامه دارای ۱۵ سؤال که میزان موفقیت همسران را در خصوص فعالیت‌های دخیل در سازگاری زناشویی می‌سنجد. برآورد همسانی درونی با استفاده از فرمول اسپیرمن-براون بسیار خوب و ضریب همبستگی بین دو نیمه آن برابر ۰/۹۰ بوده است. آزمون سازگاری زناشویی Locke-Wallace برای گروه‌های شناخته شده و با نمرات متمایزکننده برای زوج‌های سازگار و ناسازگار از روایی بالا برخوردار است. نمرات این آزمون با آزمون پیش‌بینی Locke-Wallace همبستگی بالایی دارد. این

بررسی و سپس برای مشخص کردن معناداری تفاوت بین متغیرهای وابسته از آزمون آماری استنباطی تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار در نظر گرفته شد.

ملاحظات اخلاقی: این پژوهش با رعایت ملاحظات اخلاقی شامل رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان، جهت شرکت در پژوهش، عدم اجبار برای شرکت در مطالعه، اطمینان‌دهی در مورد محرمانه ماندن اطلاعات، حق خروج از پژوهش، رعایت حریم خصوصی شرکت‌کنندگان و با شماره ۱۱۰۴ در دانشگاه رازی ثبت شده است.

نتایج

در رابطه با مشخصات جمعیت‌شناختی همسران جانبازان در شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۷، همه آنان در دامنه سنی ۴۵-۵۵ سال قرار داشتند، میانگین و انحراف معیار سنی گروه آزمایش $48/85 \pm 3/37$ و گروه گواه $49/64 \pm 2/92$ بود.

از ۱۴ نفر گروه آزمایش، ۶ نفر (۴۲/۹ درصد) سیکل، ۴ نفر (۲۸/۶ درصد) دیپلم، ۳ نفر (۲۱/۴ درصد) فوق دیپلم و ۱ نفر (۷/۱ درصد) لیسانس و از ۱۴ نفر گروه گواه ۵ نفر (۳۵/۷ درصد) سیکل، ۵ نفر (۳۵/۷ درصد) دیپلم، ۳ نفر (۲۱/۴ درصد) فوق دیپلم و ۱ نفر (۷/۱ درصد) لیسانس بودند. لذا، هر دو گروه آزمایش و گواه از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی همتا بودند.

پس از اجرای درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، از هر دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون و پیگیری به عمل آمد و سپس داده‌های مرتبط با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری استخراج شد که در جدول ۲-ارایه شده است.

ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۴ نفر) و کنترل (۱۴ نفر) گمارده شدند. سپس در شرایط یکسان و به صورت همزمان در مرحله پیش‌آزمون هر دو گروه آزمایش و گواه پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی اجرا شد.

سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه، به مدت ۲ ماه؛ توسط پژوهشگر تحت جلسات درمانی قرار گرفت (جدول ۱-). و در این مدت گروه گواه تحت هیچ‌گونه درمانی قرار نگرفت و روال عادی خود را طی می‌نمودند. بعد از پایان ۲ ماه مداخله، از هر دو گروه آزمایش و گواه پس‌آزمون مربوط به پرسش-نامه‌های سازگاری زناشویی، حس انسجام و پذیرش و عمل به عمل آمد و مجدداً سه ماه بعد، از هر دو گروه پیگیری مربوط به هر کدام از پرسشنامه‌های مذکور برای هر دو گروه اعمال شد.

درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در هشت جلسه درمانی ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش به اجرا درآمد. اساس کار جلسات بر آموزش و تمرین در زمینه دو مهارت اصلی تمرکز و آگاهی و همچنین استفاده از این مهارت‌ها برای کسب مهارت‌های جدید مدیریت هیجانات و روابط بین فردی استوار بود. در این جلسات، نخست تمرینات تمرکز سپس تمرینات آگاهی و در آخر مهارت‌های کاربردی ارائه شد.

تحلیل آماری داده‌ها: از آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن داده‌ها، آزمون ام‌باکس (M box) جهت تساوی ماتریس‌های کوواریانس استفاده شد. همچنین همگونی واریانس‌ها با آزمون لوین (Levine) و از آزمون کرویت موخلی (Mauchly's Test) جهت برقراری شرط کرویت و تصحیح آزمون گرین‌هاس-گیشر (Greenhouse-Geisser) برای انجام آزمون عامل نمرات،

جدول-۱. خلاصه جلسات درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی

جلسه	محتوای جلسات
جلسه اول	تمرین واریاسی بدن، آغاز تمرین با تمرکز بر تنفس کوتاه، ارائه توضیحاتی در مورد ذهن و ارتباط آن با استرس، ارائه توضیحاتی در رابطه با لزوم استفاده از ذهن‌آگاهی، دادن بازخورد و بحث درباره واریاسی بدن، تکالیف خانگی
جلسه دوم	مرور تکلیف هفته گذشته، آموزش تکنیک تن آرامی تنفسی (شکمی) و ایجاد آرامش بدنی، تکلیف خانگی
جلسه سوم	مرور تکلیف هفته گذشته، تمرین پایش بدن (حالت درازکش با چشمان بسته، پایش بدن از بالا به پایین، پیدا کردن نقاط فشار یا تنگی و برطرف کردن آن با استفاده از تن آرامی تنفسی)، تمرین آموزش تمرکز بر یک شی، خوردن و راه رفتن آگاهانه، تکلیف خانگی
جلسه چهارم	مرور تکلیف هفته گذشته، آگاهی نسبت به افکار، هیجانات، احساسات و خللیات، آموزش نگاه کردن ساده (بدون قضاوت) و موج‌سواری در مورد این حالات، تکلیف خانگی
جلسه پنجم	مرور تکلیف هفته گذشته، آموزش مهارت‌های رفتاری بین فردی مبتنی بر ذهن‌آگاهی مبتنی بر مهارت‌های قاطعیت توأم با آرامش و حل مسائل بین فردی بدون پرخاشگری. تمرین بخشیدن دیگران با استفاده از تکنیک تن آرامی تنفسی، تکلیف خانگی
جلسه ششم	مرور تکلیف هفته گذشته، یوگای هشیارانه، بحث پیرامون متفاوت دیدن افکار یا افکار جانشین، مراقبه نشسته (حضور ذهن از صداها و افکار)، تکلیف خانگی
جلسه هفتم	مرور کلی بر همه تمرین‌ها و در صورت وجود هرگونه مشکل اقداماتی در جهت رفع آن، توضیح در مورد آمیختن تمرینات با یکدیگر و استفاده در زندگی روزانه، تکلیف خانگی
جلسه هشتم	تمرین واریاسی بدن، جمع‌بندی نهایی در خصوص آنچه در طول جلسات گذشت، توضیحات در مورد انجام تمرینات در طول زندگی و در مواجهه با مشکلات

زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گروه آزمایش به طور معناداری تغییر کردند.

بررسی نتایج آزمون کرویت موخلی (Mauchly's Test) برای سازگاری زناشویی ($P=0/01$)، حس انسجام ($P=0/03$) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($P=0/04$) برقراری شرط کرویت راه همان‌گونه که آماره‌های چندمتغیره نیازمند رعایت کرویت نیستند، رد می‌کند و لذا با عدم فرض کرویت، از تصحیح آزمون گرین‌هاس-گیشر (Greenhouse-Geisser) برای انجام آزمون عامل نمرات سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در سه بار اندازه‌گیری و درمورد اثرات درون‌آزمودنی‌ها استفاده شد.

همان‌طور که در جدول ۴- ملاحظه می‌شود، تأثیر زمان اندازه‌گیری بر نمرات سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی معنی‌دار می‌باشد، به طوری که می‌توان بیان نمود، بین نمره‌های عامل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در متغیرهای سازگاری زناشویی ($F=4/40, P=0/05$)، حس انسجام ($F=50/24, P=0/001$) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($F=34/74, P=0/001$) تفاوت معناداری به دست آمد. همچنین اثر تعامل بین زمان و گروه نیز معنی‌دار می‌باشد، به گونه‌ای که تفاوت میانگین نمرات سازگاری زناشویی ($F=10/34, P=0/01$)، حس انسجام ($F=16/37, P=0/001$) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($F=14/27, P=0/001$) در زمان‌های مختلف با توجه به سطوح متغیرهای گروه متفاوت است. از سویی دیگر، تأثیر گروه نیز بر نمرات سازگاری زناشویی ($F=3/32, P=0/05$)، حس انسجام ($F=23/88, P=0/001$) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($F=5/08, P=0/05$) معنی‌دار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که صرف‌نظر از زمان اندازه‌گیری، بین میانگین نمرات سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گروه‌های آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. لذا تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همسران جانبازان بود، هم در مرحله پس‌آزمون و هم در مرحله پیگیری، تأیید گردید. این نتایج بیانگر این است که درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی اثربخش است.

برای مشخص تفاوت بین میانگین نمرات سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گروه‌های آزمایش و گواه از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. نتایج نشان داد که در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گروه‌های آزمایش و گواه وجود نداشت. اما در مرحله پس‌آزمون و پیگیری، میانگین نمرات سازگاری زناشویی ($p<0/01$)، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($p<0/001$) به طور معنی‌داری بیشتر از گروه گواه است ($p<0/001$).

همان‌طور که در جدول ۲- ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به گروه گواه افزایش معناداری داشته است. به علاوه، بعد از گذشت سه ماه از اجرای مداخله و پس از پیگیری، مشخص شد که افزایش این متغیرها در اعضای گروه آزمایش در مرحله پیگیری نیز به صورت معناداری ادامه داشته است.

برای مشخص کردن معناداری تفاوت بین متغیرهای فوق از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد و برای بررسی تفاوت‌های مشاهده شده در متغیرهای سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، ابتدا مفروضه‌های لازم جهت انجام تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بررسی شد. آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که مفروضه نرمال بودن متغیرها رعایت شده است. همچنین بررسی نتایج آزمون ام‌باکس برای سازگاری زناشویی ($0/91$)، حس انسجام ($0/07$) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($0/09$) در مورد تساوی ماتریس‌های کوواریانس نیز حاکی از آن بود که مفروضه همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس برقرار است و ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته در تمامی گروه‌ها مساوی است سازگاری زناشویی ($P=0/01$)، حس انسجام ($F=9/03, P=0/001$)، حس انسجام ($F=14/68, P=0/001$) و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($F=11/49, P=0/001$). همچنین، با بررسی آزمون لوین در مورد تساوی واریانس‌های خطا، فرض برابری واریانس‌ها برای متغیرهای سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رعایت شد و واریانس خطای متغیرهای وابسته در تمام گروه‌ها مساوی بود. بنابراین، مفروضه استفاده از تحلیل واریانس رعایت شده است. لذا برای تجزیه و تحلیل داده‌ها آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با عامل درون‌موردی اندازه‌گیری نمره متغیرهای سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در سه مرحله متوالی و عامل بین‌موردی گروه، انجام شد.

همان‌طور که نتایج جدول ۳- نشان می‌دهد اندازه‌گیری‌های نمرات سازگاری زناشویی ($p<0/05$)، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($p<0/001$) در سه زمان، تفاوت معناداری با هم دارند. به عبارتی، بین نمره‌های عامل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی تعامل معناداری مشاهده شد. همچنین، بین نمره‌های عامل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و گروه‌ها در سازگاری زناشویی ($p<0/01$)، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($p<0/001$) تعامل معناداری ملاحظه گردید. این نتایج بیانگر تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است. بنابراین، آزمون چندمقیاسه‌ای نشان داد که در پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون، میزان سازگاری

جدول-۲. توصیف نمرات سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در آزمودنی‌ها بر حسب مرحله و عضویت گروهی

عضویت گروهی	متغیرها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
گروه آزمایش	سازگاری زناشویی	۸۷/۹۷	۴/۸۸	۹۱/۸۸	۲/۳۵	۲/۷۹
	حس انسجام	۷۵/۷۵	۳/۳۷	۸۷/۱۹	۴/۲۶	۴/۹۳
	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۳۱/۸۲	۲/۱۹	۴۰/۹۹	۲/۸۸	۲/۱۱
گروه گواه	سازگاری زناشویی	۸۹/۷۵	۱/۲۷	۸۸/۷۹	۲/۶۴	۲/۵۵
	حس انسجام	۷۲/۶۴	۷/۴۵	۷۴/۴۲	۷/۲۷	۶/۳۲
	انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	۳۴/۰۶	۲/۰۹	۳۵/۶۹	۳/۸۳	۳/۵۶

جدول-۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره با اندازه‌گیری مکرر برای اثرات بین گروهی و تعامل

متغیرها	تأثیرات بین گروهی	ارزش F	درجه آزادی فرض شده درجه آزادی خطا سطح معناداری	مجدور اتا	توان آماری
سازگاری زناشویی	زمان لامبدای ویلکز	۴/۵۷	۲	۰/۲۱	۰/۴۸
	زمان*گروه لامبدای ویلکز	۹/۰۳۵	۲	۰/۳۹	۰/۹۱
حس انسجام	زمان لامبدای ویلکز	۳۴/۰۹	۲	۰/۷۳	۱
	زمان*گروه لامبدای ویلکز	۱۴/۶۸	۲	۰/۵۴	۰/۹۹
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	زمان لامبدای ویلکز	۲۳/۴۲	۲	۰/۶۵	۱
	زمان*گروه لامبدای ویلکز	۱۱/۴۹	۲	۰/۴۸	۰/۹۸

جدول-۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات درجه آزادی میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجدور اتا	توان آماری
سازگاری زناشویی	زمان	۳۵/۹۷۲	۱	۴/۴۰۱	۰/۱۵	۰/۶۲
	درون گروهی زمان*گروه	۸۴/۵۲۶	۱	۱۰/۳۴۱	۰/۳۹	۰/۹۴
	خطا	۲۱۲/۵۱۳	۳۶	۵/۸۶۴		
بین گروهی	گروه	۲۳/۹۳۵	۱	۳/۳۲۸	۰/۰۵	۰/۵۴
	خطا	۴۶۸/۷۰۳	۲۶	۱۸/۰۲۷		
	زمان	۱۲۴۶/۱۴۲	۱	۵۰/۳۴۱	۰/۰۱	۱
حس انسجام	درون گروهی زمان*گروه	۴۰۶/۲۱۷	۱	۱۶/۳۷۷	۰/۰۱	۰/۹۹
	خطا	۶۴۴/۹۰۳	۲۶	۱۵/۱۰۲		
	گروه	۱۸۲۳/۴۰۶	۱	۲۳/۸۸۲	۰/۰۱	۰/۹۹
انعطاف‌پذیری روان‌شناختی	درون گروهی زمان*گروه	۲۰۰/۷۶۶	۱	۱۴/۲۷۲	۰/۰۱	۰/۹۹
	خطا	۳۶۵/۷۴۷	۲۶	۸/۳۱۲		
	گروه	۵۴/۰۶۶	۱	۵/۰۸۳	۰/۰۵	۰/۵۹
بین گروهی	خطا	۲۷۶/۵۶۱	۲۶	۱۰/۶۳۷		

بحث

این شیوه مداخله با کمک تکنیک‌های ذهن‌آگاهی با استفاده از امثال و استعارات، تلاش می‌گردد به جای استفاده از استدلال، بدون اجتناب از افکار و احساسات ناراحت‌کننده تلاش کنند تا با روش متفاوتی وضعیت زندگی خود را بدون کنترل‌های قبلی و با پذیرش و آگاهی و تمرین حضور در زمان حال بهبود دهد (۲۸). در واقع، ذهن‌آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تسکین دردها و غنابخشی و معنادارسازی زندگی است (۲۹). چرا که سطح زندگی زناشویی یکی از حوزه‌های زندگی زناشویی در زندگی جانبازان و همسران آن‌ها می‌باشد که دچار نوسان می‌شود و لازم توجه است. همسران جانبازان با مشکلات روان‌شناختی زناشویی و استرس روانی مواجه هستند از سویی دیگر مشکلات جسمانی و روانی فرد

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همسران جانبازان انجام گرفت. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر افزایش میزان سازگاری زناشویی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه تأثیر معنی‌داری داشته است، به گونه‌ای که این افزایش در دو مقطع زمانی پس از مداخله و سه ماه بعد از پایان مداخله، قابل مشاهده است. نتایج این پژوهش با یافته‌های باقرنژاد و موسوی (۱۵)، فروزش‌یکتا و همکاران (۱۶) و FlugelColle و همکاران (۱۷) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت در

همچنین VanderWal و Dennis (۳۲) معتقدند افرادی که موقعیت‌های زندگی را قابل کنترل، ادراک می‌کنند؛ بهتر می‌توانند موقعیت‌های مشکل‌زا را از طریق راهبردهای شناختی حل کنند. ذهن آگاهی قابلیت مثبت است که به فرد اجازه می‌دهد به جایگزین‌ها فکر کند و خود را با شرایط جدید محیط پیرامون سازگار کند که این همان انعطاف‌پذیری است. در واقع فرد ذهن آگاه، شیوه فراشناختی پردازش را به کار می‌گیرد و انعطاف‌پذیری در پاسخ به تهدید را افزایش می‌دهد (۳۳).

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود، از جمله این که پژوهش روی همسران جانبازان شهر کرمانشاه بود که تعمیم نتایج به افراد خارج از پژوهش را با مشکل مواجه می‌سازد، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی انتخاب نمونه از دیگر مناطق جغرافیایی نیز صورت گیرد تا ضمن بررسی اثر درمان، امکان مقایسه نتایج مربوط به مناطق مختلف نیز فراهم گردد، همچنین عدم به کارگیری یک شیوه مداخله روان‌شناختی دیگر در کنار درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، به منظور مقایسه اثربخشی دو روش و در نهایت توصیه به انتخاب و اولویت‌بندی شیوه مداخله، با توجه به این که تنها جنس مؤنث بود، در تعمیم نتایج به افراد خارج از جامعه‌ی پژوهش باید جانب احتیاط را رعایت کرد. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی هر دو جنس زن و مرد انجام دهند که می‌تواند زمینه ساز بستری مناسب برای مقایسه بهتر و افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج شود. چرا که این مداخله می‌تواند ارتقای سلامت روانی را مقدر سازد. همچنین اطلاعات حاصل از این پژوهش می‌تواند برای زوج‌درمانگران در جهت بهبود ارتباطات، افزایش ارتباط عاطفی و افزایش صمیمیت زوج‌ها مفید باشد و درمانگران می‌توانند از این نتایج در مداخلات خود بهره ببرند.

نتیجه‌گیری

به طور کلی بررسی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش میزان سازگاری زناشویی، حس انسجام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه تأثیر معنی‌داری داشته است، به گونه‌ای که این افزایش در دو مقطع زمانی پس از مداخله و سه ماه بعد از پایان مداخله، قابل مشاهده است.

تشکر و قدردانی: نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از همه عوامل به‌ویژه همسران جانبازان که صمیمانه همکاری نمودند تقدیر و تشکر به عمل آورند.

تضاد منافع: بدینوسیله نویسندگان تصریح می‌نمایند که هیچ‌گونه تعارض منافعی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

جانباز بر صمیمیت او با همسرش و عملکرد روان‌شناختی همسر تأثیر می‌گذارد (۶). بنابراین، هدف درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، آماده نمودن افراد برای روش‌های پاسخ به استرس - های زندگی است تا بتوانند از واکنش‌های روانی که اغلب استرس را بدتر می‌کند و موجب تداخل در روش‌های حل مسأله می‌شود، رهایی یابند (۱۸).

یافته دیگر پژوهش نشان داد آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش حس انسجام شد. این نتایج با یافته‌های درسخون و وزیر (۱۸) و Ando و همکاران (۱۹) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که استرس‌های بزرگ در زندگی مانند استرس‌های ناشی از جنگ، می‌تواند رویدادهایی باشد که بر دیدگاه فرد از نظر معنای زندگی تأثیر بگذارد. کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، برنامه‌ای است که به افراد کمک می‌کند تا استرس - ها را کاهش و رویارویی بهتری با شرایط زندگی خویش داشته باشد، لذا؛ تأثیر بالقوه‌ای بر حس انسجام از طریق توانمندی افراد در ارزیابی مجدد از استرسورها دارد، بدین صورت که مهارت‌های مقابله‌ای سازگار را کسب می‌کند. Antonovsky معتقد است که افراد با حس انسجام قوی، در رویدادهای استرس‌زا، معطف‌ترند؛ به عبارتی آن‌ها در مورد احساسات و هیجانات خویش آگاهی بیشتری دارند و کمتر استرس‌ها را تهدید تلقی می‌کنند. بنابراین با افزایش حس انسجام، در میزان استرس، کاهش ایجاد می‌شود، به علاوه افراد با حس انسجام قوی؛ تنش‌ها را بهتر مدیریت می‌کنند، در نتیجه می‌تواند بر وضعیت سلامتی‌شان تأثیر گذارد (۱۸). چرا که حس انسجام به عنوان توانایی فرد در تشخیص استرسورهای زندگی و سپس استفاده کارآمد از منابع مقابله‌ای هماهنگ با استرسورها و حفظ سلامتی می‌باشد (۱۸). Dobkin و Matousek (۳۰) نشان دادند که تغییرات در ذهن آگاهی با تغییرات در میزان استرس، مقابله هیجان و حس انسجام ارتباط داشته و بالا رفتن در میزان ذهن آگاهی و حس انسجام، پیش‌بین کاهش در استرس بوده است. کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا استرس‌ها را کاهش و خود را با شرایط بهتر سازگار کنند، بنابراین تأثیر بالقوه‌ای بر حس انسجام از طریق توانمندسازی افراد در ارزیابی مجدد از استرسورها دارد. بدین صورت که مهارت‌های مقابله‌ای سازگار را کسب می‌کنند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی گردید. این یافته با نتایج پژوهش بشرپور و همکاران (۲۰) همسو و با نتایج مطالعه کاظمی و همکاران (۲۱) ناهمسو می‌باشد. Folkman و Lazarus (۳۱) در مطالعه خود نشان دادند افرادی که انعطاف - پذیری شناختی بالاتری دارند، بهتر می‌توانند در موقعیت‌های استرس‌زا عمل کنند و در صورتی که نتوانند منبع استرس را تغییر دهند، انعطاف‌پذیر بوده و گزینه‌های دیگری را انتخاب می‌کنند.

منابع

- Moghtadai M, KhoshAkhlagh H. Effectiveness of acceptance and commitment based therapy on psychological flexibility of veterans spouses. *J of War & Publ Heal*. 2015; 7(4): 183-188.
- Zarnaghash M. The Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on quality of life and resiliency of veteran's spouses. *J Meth and mod of psycho*. 2016; 7(23): 83-98.
- Beygi A, Mohammadifar MA, Najafi M, Rezayi AM. Relationship of spirituality and forgiveness with family cohesion and adaptability in veterans. *J of War & Publ Heal*. 2016; 8(1): 33-39.
- Renshaw KD, Blais RK, Caska CM. Distress in spouses of combat veterans: the importance of spouse's perceptions of veteran's experiences. In *S*. 2011.
- Tabinda J, Amina M. Emotional intelligence as a predictor of marital adjustment to infertility. *International J of Rese Stud in Psycho*. 2013; 2(3): 45-58.
- Pirani Z, Abbasi M, Kalvani M, Nourbakhsh P. Effectiveness of acceptance and commitment therapy on sexual self-esteem, emotional skillfulness and marital adjustment in veterans wives. *J of War & Publ Heal*. 2017; 9(1): 25-32.
- Benze T, Angst F, Lehmann S, Aeschmann A. Association of the sense of coherence with physical and psychosocial health in the rehabilitation of osteoarthritis of the hip and knee: a prospective cohort study. *BMS Musculoskeletal Disorders*. 2013; 14(159): 1-9.
- Mikaeili N, Einy S, Taghavi R. Role of self-compassion and sense of co-herence and thought action fusion in prediction of psychological well-being among post-traumatic stress disorder veterans. *J of War & Publ Heal*. 2017; 9(1): 33-39.
- Burton NW, Paknham KI, Brown WJ. Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: A pilot study of the READY program. *J Psycho Heal Medi*. 2010; 15(3): 266-277.
- Fanaei, S, Habibollahi A, Ghazanfari, A. The Effectiveness of Group-Based Cognitive-Behavioral Therapy on Mental Health and Psychosocial Flexibility of Overweight Persons. *J Psycho and Psychi Cogni*. 2016; 2(2): 28-38.
- Greiff AP, Malherbe HL. Intimacy and marital satisfaction in spouses. *J of Sex & Mari Thera*. 2001; 27(3): 247-257.
- Mohammadkhani P, KhaniPour H. Mindfulness-based therapies. Tehran. Publications of the University of Welfare. 2013.
- Yoshimasu K, Oga H, Kagaya R, Kitabayashi M, Kanaya Y. Parent-child relationship and mindfulness. *Nihon Eiseigaku Zasshi*, 2012; 67(1): 27-36.
- Walsh J, Balian MG, Smolira S, Fredericksen LK, Madsen S. Predicting individual differences in mindfulness: the role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *J Perso and Indiv Differ*. 2009; 46(8): 94-99.
- Baghernezhad O, Mousavi N. The Effect of Education on Mindfulness-Based Stress Reduction on Resilience and Marital Adaptation of Addicted Wives Women. *World Conference on New Horizons in the Humanities, Future Studies and Empowerment, Shiraz, Research Group of the Green Industry Market Idea*, 2016.
- ForouzeshYekta F, Yaghubi H, Mootabi F, Roshan R, GholamiFesharak M, Omid A. The effectiveness of mindfulness based stress reduction program on distress, emotion regulation and marital satisfaction in non-maritally distressed women, *J Clini Psycho Studi*. 8(31): 67-90.
- FlugelColle KF, Cha SS, Loehrer L, Bauer BA, Wahner-Roedler DL. Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness stress reduction program. *J Complem Thera in Clini Practi*. 2010; 16(4): 36-40.
- Darskhan M, Vaziri Sh. The effectiveness of mindfulness based stress reduction on the sense of psychological integrity and coping style in patients with asthma. *J of Thou & Behav in Clini Psycho*. 2017; 11(42): 47-56.
- Ando M, Natsume T, kukihara H, Shibata H, Ito, S. Efficacy of mindfulness-based meditation therapy on sense of coherence and mental health of nurses. *J Heal*. 2011; 3(2): 118-122.
- Basharpour S, Mohammadi N, AsadiShishegaran S. Effectiveness of mindfulness based stress reduction on cognitive flexibility and coping styles of women in female-headed households. *J Wom & Cult*. 2018; 9(35): 49-60.
- Kazemi H, Shojaei F, Soltanizadeh M. The effect of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological flexibility, distress tolerance, and re-experiencing the trauma in veterans with post-traumatic stress disorder. *J Mili Cari Scien*. 2018; 4(4): 236-248.
- Byabanghard I. *Research Methods in Psychology and Education*, Tehran time. 2008.
- Amanelahi A, Heydarianfar N, Khojastemehr R, Imani M. The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) in couples distress. *J Appl Counsl*. 2014; 4(1): 103-119.
- Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *J Soc Sci Med*. 1993; 36(6): 725-733.
- Mohammadzadeh A, Poursharifi H, Alipour A. Validation of sense of coherence [SOC] 13-item scale in Iranian sample. *J Procedia Behav Sci*. 2010; 5: 1451-1455.
- Bond FW, Hayes SC, Bear RA, Carpenter KM, Guenole N, Orcutt HK, et al. Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *J Behave Ther*. 2011; 42(4): 676-88.
- Abbasi I, Fati L, Moloodi R, Zarabi H. Psychometric Correctness of the Persian Version of the Acceptance and Practice Questionnaire - Second Edition. *J Metho and mod of psycho*. 2013; 2(10): 80-65.

28. Hayes SC. Buddhism and acceptance and commitment therapy. *J Cogni and Behav Pract.* 2002; 9: 58–66.
29. Siegel RD. *The mindfulness solution: everyday practices for everyday problems.* New York: Guilford. 2010.
30. Matousek RH, Dobkin PL. Weathering storms: a cohort study of how participation in a mindfulness based stress reduction program benefits women after breast cancer treatment. *A Canad Canc Rese J.* 2010; 17(4): 62-70.
31. Folkman S, Lazarus RS. An analysis of coping in a middle aged community sample. *J Hea Soci Behav.* 1980; 21(3): 219-239.
32. Dennis J, VanderWal J. The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimate of reliability and validity. *J Cogni Ther and Rese.* 2010; 34(3): 241-253.
33. Kazemi H, Shojaei F, Soltanizadeh M. The effectiveness of mindfulness based stress reduction intervention on psychological flexibility, distress tolerance and re-experiencing the trauma in veterans with post-traumatic stress disorder. *J Milit Cari Scie.* 2018; 4(4): 236-248.