



بررسی تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش اعتماد زناشویی و بهبود کیفیت زندگی زنان کارمند شهر تهران
نگین تقدس^۱، غزل امانی^۲، فهیمه حاجی بابایی نجف آبادی^۳، دلارام ظفرقندی^۴، سمانه بهارلوئی^۵، امیرعلی رجنی^۶

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، نجف آباد اصفهان، ایران.

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی، بندر گز، گلستان، ایران

۳- کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۴- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، اصفهان، نجف آباد، ایران

۵- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، نجف آباد اصفهان، ایران

۶- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند، کرمان، ایران.

چکیده:

پژوهش حاضر باهدف بررسی تاثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش اعتماد زناشویی و بهبود کیفیت زندگی انجام گرفته است. جامعه آماری مشتمل بر زنان کارمند متأهل شهر تهران است که با به صورت در دسترس ۲۸ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۴ نفر کنترل و ۱۴ نفر آزمایش مورد تحلیل قرار گرفته‌اند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل هیچ آموزش درمانی ویژه‌ای دریافت نکرد. ابزارهای گردآوری اطلاعات، مقیاس اعتماد (رمپل و هولمز، ۱۹۸۶) و مقیاس کیفیت زندگی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آزمون‌های تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بین شرکت کنندگان در گروه آزمایش و کنترل در متغیر وابسته یعنی افزایش اعتماد زناشویی و بهبود کیفیت زندگی تفاوت معناداری را نشان داد. بر اساس نتایج این مطالعه درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و اعتماد زناشویی مؤثر است و استفاده از این روش به خصوص در مشاوره خانواده و زناشویی توصیه می‌شود. **کلمات کلیدی:** ذهن آگاهی، اعتماد زناشویی، کیفیت زندگی



مقدمه:

خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی و سلول اصلی جامعه توصیف شده است و یکی از جوانب بسیار مهم پس از شکل گیری خانواده اعتمادی است که همسران در ازدواج تجربه می کنند. در واقع با توجه به اهمیت ازدواج و تداوم خانواده، مسئله بسیار مهمی که در بسیاری از روابط به وجود می آید مسئله اعتماد است. اعتماد، اطمینانی است که افراد نسبت به فرد دیگر دارند و وضعیت اختصاصی که ارتباط همسران با یکدیگر را صمیمی سازد، تابع اعتماد است. اعتماد زمینه ساز پیوند میان انسان هاست که از نزدیک ترین نوع رابطه یعنی رابطه میان نوزاد و مادر آغاز می شود، سپس در خانواده شکل می گیرد و آنگاه به جامعه تسری می یابد و یکی از مطلوب ترین کیفیت ها در هر رابطه نزدیک و صمیمی است و اغلب در کنار تعهد و عشق به عنوان هسته مرکزی یک رابطه ایده ال در نظر گرفته می شود (براون، ۲۰۰۴). سطح اعتماد یک فرد از عواملی است که به طور بالقوه روی کارکرد مناسب او در رابطه زناشویی تأثیر می گذارد. اعتماد در فرهنگ لغت به عنوان اعتقاد قوی به یکپارچگی و توانایی، فرد یا یک چیز تعریف شده است. نبود اعتماد در روابط زناشویی تعاملات صمیمی و احساس امنیت را به تباهی می کشد. سطوح بالاتر اعتماد سبب افزایش میزان تعهد در روابط زناشویی و بالا بردن افزایش توانایی اعتماد کردن به دیگران می شود. بی اعتمادی در زندگی زناشویی پیامدهای بدی دارد. از جمله می توان به لجبازی فرد مظنون، صدمات روحی، جدال و مشاجره و نهایتاً طلاق اشاره کرد. که کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد. علیرغم اینکه یک توافق کلی در تعریف کیفیت زندگی وجود ندارد بیشتر پژوهشگران بر سه ویژگی کیفیت زندگی اتفاق نظر دارند این ویژگی ها عبارت اند از: چندبعدی بودن، ذهنی بودن و پویا بودن. از عوامل مؤثر در کیفیت زندگی زناشویی هم می توان به عوامل فردی، عوامل ارتباطی و عوامل خارجی اشاره کرد. در این بین، مشکلات ارتباطی زوجین، نحوه ی مقابله ی زوجین با هیجانانگشان که در طول رابطه ظاهر می شوند، از اهمیت قابل توجهی برخوردار است و رویکرد حضور ذهن و فراشناخت علاوه بر فرایند شناختی بر روی عواطف نیز تمرکز دارد، به نظر می رسد استفاده از این رویکردها برای اصلاح پردازش هیجانانگ، بهبود مهارت های عاطفی، صمیمیت، اعتماد و کیفیت زندگی زوجین مؤثر باشد. این نتیجه با پژوهش های قبلی مبتنی بر حضور ذهن (بورپی ولانگر، ۲۰۰۵؛ گاتمن، ۱۹۹۴؛ بونک و مسرز، ۱۹۹۹؛ کیم، مارتین و مارتین، ۱۹۸۹) و روش های مبتنی بر فراشناخت نیز همسو است. در حقیقت می توان گفت، افراد با حضور ذهن بالا به علت اشراف داشتن بر زمان و نترسیدن از تغییرات می توانند محیطی دائماً پویا و انعطاف پذیر در زندگی خود ایجاد کنند (بورپی ولانگر، ۲۰۰۵). این محیط پویا و انعطاف پذیر مانع رشد تعارضات مزمن و فاصله های روانی و عاطفی طولانی مدت می شود؛ که این تعارضات خود ایجاد کننده زنجیرهای از مشکلات بعدی خواهند بود. نکته مهم، افراد با حضور ذهن بالا به نقطه نظرات خود و همسر خود توجه بالایی دارند و این نکته به عنوان وسیله ای برای پویا نگه داشتن و جلوگیری از سردی روابط و در نهایت موجب افزایش کیفیت روابط در زندگی مشترک خواهد شد. ذهن آگاهی به عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانانگ و پدیده های فیزیکی همان طور که اتفاق می افتند، کمک می کند (کبات زین، ۱۹۹۴). آموزش ذهن آگاهی یکی از روش های درمانی مبتنی بر کاهش استرس و روان درمانی است که در آن بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی که از



کنترل بلافاصله انسان خارج است، از طریق تنفس و فکر کردن به افراد آموزش داده می‌شود و در واقع این روش درمانی تلفیقی از تن آرامی و ذهن آگاهی است. ریان و دسی نشان دادند که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خودکار و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی ایجاد نماید؛ بنابراین، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، نوید تازه‌ای در تبیین رویکرد درمان شناختی رفتاری است. آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و راهبردهای رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است. همچنین باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجانات ناخوشایند می‌شود. با توجه به مطالب عنوان شده و اینکه خانواده یکی از واحدهای اجتماعی است که در بررسی‌ها و مطالعات روانشناسان و جامعه‌شناسان مورد توجه قرار می‌گیرد زیرا یکی از ارکان اصلی زندگی اجتماعی می‌باشد و بی‌اعتمادی از عمده مسائلی است که ثبات این واحد اجتماعی را تهدید می‌کند و سبب می‌گردد که روابط اعضای خانواده از هم بگسلد وحدت میان اعضای خانواده به خطر افتد و کیفیت زندگی پایین بیاید و در نهایت منجر به انحلال گردد؛ و این امر می‌تواند فشار روانی مضاعفی در پی داشته باشد که به مرور زمان هر یک از اعضای خانواده به خصوص زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس با توجه به اهمیت این موضوع سؤال اصلی این پژوهش این است که آیا درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در افزایش اعتماد زناشویی و بهبود کیفیت زندگی زنان کارمند شهر تهران تأثیر دارد؟

روش پژوهش:

طرح این پژوهش، نیمه تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل است. دیاگرام طرح (پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل به شرح جدول زیر است:

پس‌آزمون	مداخله ذهن آگاهی	پیش‌آزمون	
T ₂	X	T ₁	گروه آزمایش
T ₂		T ₁	گروه کنترل

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری:

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان کارمند متأهل اداره آموزش و پرورش شهرستان تهران می‌باشد. برای نمونه تعداد ۳۰ نفر از زنان کارمند به صورت در دسترس انتخاب شدند که دو نفر ریزشی داشت و تعداد ۲۸ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل دسته‌بندی شدند.

ابزار اندازه‌گیری:

۱. پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت:

فرم کوتاه پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت دارای ۲۶ سؤال است که به ارزیابی (WHO-QOL-BREF) (چهار بعد کیفیت زندگی افراد می‌پردازد که عبارت‌اند از: (۱) سلامت جسمی، (۲) سلامت روان‌شناختی، (۳) روابط



اجتماعی و ۴) محیط اجتماعی. این مقیاس به ۱۹ زبان مختلف ترجمه شده است که در کشورهای مختلف برای اندازه گیری کیفیت زندگی افراد از آن استفاده می شود. نتایج گزارش شده برای پایایی پرسشنامه کیفیت زندگی توسط گروه سازندگان مقیاس کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۸)، تعداد ۴۸۰۲ نفر از ۱۵ کشور، تعداد ۴۱۰۴ نفر از ۱۳ کشور ۲۳۶۹ نفر از ۵ کشور مورد سنجش قرار گرفتند. میزان آلفای کرونباخ بین ۰/۶۶ تا ۰/۸۴، برای خرده مقیاس های چهارگانه و کل مقیاس گزارش شده است که نشان دهنده همسانی درونی خوب است (نصیری، ۱۳۸۵). در پژوهشی پایایی باز آزمایشی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی، ۰/۷۰ به دست آمد. همچنین، روایی هم زمان برای خرده مقیاس سلامت جسمانی ۰/۸۶، سلامت روانی ۰/۹۱، ارتباط اجتماعی ۰/۸۹ و محیط ۰/۱۴، به دست آمد. (اسچ، اودستن و دیوریز، ۲۰۱۰). نصیری (۱۳۸۵) برای پایایی مقیاس از ۳ روش باز آزمایشی (بافاصله ۳ هفته ای) و آلفای کرونباخ استفاده کرد، که به ترتیب برابر با ۰/۶۷، ۰/۸۷ و ۰/۸۴ بود. یوسفی و صفری (۱۳۸۸) به منظور تعیین روایی مقیاس از همبستگی نمره کلی هر بعد با تک تک سؤال های تشکیل دهنده آن بعد استفاده شد. دامنه ضریب همبستگی به دست آمده از ۰/۴۵ تا ۰/۸۳ بود و تمام ضریب ها در سطح ۰/۰۱ معنی دار بودند.

۲. پرسشنامه مقیاس اعتماد (TS):

مقیاس اعتماد (رمپل و هولمز، ۱۹۸۶) یک ابزار خود گزارشی ۱۸ عبارتی است که میزان اعتماد افراد نسبت به همسرشان را می سنجد. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه ای از (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) میزان توافق یا عدم توافق خود را با جملات مربوط به اعتماد بیان می کند. بعضی از عبارات این پرسش نامه از مقیاس روابط بین فردی (IRS) که توسط شلاین، گورنی و استور تهیه شده، گرفته شده است. این مقیاس دارای ۳ خرده مقیاس می باشد که عبارت اند از: پیش بینی پذیری، وفاداری و قابلیت اعتماد. در این مقیاس پائین ترین نمره ۱۸ (نشانگر اعتماد پائین فرد نسبت به همسر) و بالاترین نمره ۱۲۶ (بیانگر اعتماد زیاد فرد) است. از نظر پایایی، ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده توسط رم پل و همکاران (۱۹۸۵) برای کل مقیاس ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس های قابلیت اعتماد، وفاداری و پیش بینی پذیری به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۰ و ۰/۷۰ گزارش شده است. بر اساس روایی پیش بین و افتراقی وفاداری با مقیاس عشق همبستگی قوی ای دارد، $r=0/46$ ، $P < 0/01$ (مقیاس عشق و دوستی رابین: رابین، ۱۹۷۵). در ایران روایی صوری این پرسش نامه توسط اساتید گروه مشاوره و تعدادی از دانشجویان دکتری مشاوره مورد تأیید قرار گرفته است. در این پژوهش نتایج حاصل از باز آزمایشی این آزمون به صورت مطالعه مقدماتی پس از سه هفته بر روی یک نمونه ۳۰ نفری ضریب پایایی ۰/۷۷ به دست آمد. علاوه بر این در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسش نامه ۰/۸۱ به دست آمد.

شیوه اجرا:

انجام این پژوهش میدانی و کتابخانه ای است؛ و برای گردآوری اطلاعات علاوه بر استفاده از کتب و مقالات علمی از پایگاه ها و سایت های اینترنتی معتبر هم اطلاعات جمع آوری می گردد. علاوه بر این برای جمع آوری داده ها ابزار پژوهش پرسشنامه می باشد. پس از انتخاب نمونه ها و تقسیم بندی گروه ها از طریق پرسشنامه های کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت و مقیاس اعتماد (TS) پیش آزمون اجرا شد. سپس برنامه مداخله (درمان



مبتنی بر ذهن آگاهی) فقط بر روی گروه آزمایشی طی ۸ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه انجام گرفت. این برنامه قبلاً کاهش استرس و برنامه آرام‌سازی نامیده می‌شد. این برنامه نوعی درمان گروهی است که در آن اساس مداخلات را آموزش فشرده مراقبه ذهن آگاهی تشکیل می‌دهد. شرکت‌کنندگان هر هفته ۲ تا ۲/۵ ساعت به آموزش دیدن و تمرین مراقبه ذهن آگاهی، مهارت‌های مقابله‌ای و بحث و گفتگو در مورد تکالیف می‌پرداختند. مهارت‌های مراقبه ذهن آگاهی عبارت‌اند از واریسی بدنی، مراقبه نشستن با توجه به حالات تنفسی و ژست‌های بدنی هاتویوگا که درهم این موارد از افراد خواسته می‌شود تا به تجارب درونی خود بدون آنکه در محتوای آن غرق یا جذب شوند، توجه نمایند شرکت‌کنندگان در برنامه افزایش اعتماد و بهبود کیفیت زندگی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی هرروز زمان مشخصی را به تمرین مراقبه ذهن آگاهی اختصاص داده و درنهایت به اجرای آگاهی لحظه‌به‌لحظه در خلال زندگی روزمره می‌پرداختند که به‌طور مفصل در جدول ۱-۱ توضیح داده خواهد شد. سپس بعد از پایان مداخلات از هر دو گروه به‌وسیله پرسشنامه‌های فوق‌پس‌آزمون گرفته خواهد شد و نتایج توسط نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

جدول ۱-۱: خلاصه جلسات آموزشی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسات	هدف و آموزش‌ها
جلسه اول	تمرین‌های واریسی بدن، جلسات مراقبه، حرکات هوشیارانه و تمرین تنفس سه‌دقیقه‌ای که همگی مثال‌هایی از تمرین‌های ذهن آگاهی به شکل «رسمی» هستند. از اعضای گروه خواسته شد تا از میان فعالیت‌های روزمره خود، فعالیتی را برگزینند و به‌هنگام انجام این فعالیت‌ها در طول هفته به تجربیات حسی لحظه‌به‌لحظه خود، توجه دقیقی داشته باشند. در هر جلسه، فرصتی جهت بررسی و بحث در خصوص این تجربیات به فرد داده شد. در تمرین حس‌های بدنی اعضای گروه آموختند که یک توجه آگاهانه بر روی اعضای مختلف بدن درعین حال که ساده و آسان به نظر می‌رسد، باعث می‌گردد که فرآیند فعالیت ذهن در کنترل خودشان دریابند؛ بنابراین، در واریسی بدن توانایی تمرکز روی اجزای بدن و راه‌های متعدد توجه، گسترش می‌یابد. با تمرکز توجه بر هر حوزه بدن، از اعضای گروه خواسته شد که تصور کنند که حرکت هوا در مسیر دم و بازدم چگونه صورت می‌گیرد، هدایت هوا از طریق قسمت‌های مختلف و هدایت آن‌ها در این روش به ما کمک می‌کند که یاد بگیریم که از هوا به‌عنوان یک ابزار برای جهت دادن به توجه خود استفاده کنیم.
جلسه دوم	در جلسه دوم از اعضای گروه خواسته شد تا تجربیات روزانه خود از رویدادهای مطلوب یا خوشایند را با استفاده از یک جدول زمان‌بندی‌شده یادداشت کنند. افراد باید به‌هنگام بروز هر رخدادی به اینکه چه اتفاقی می‌افتد، توجه کنند، اینکه چه احساس‌های بدنی در آن‌ها بروز می‌کند؟ چه افکار و ذهنیت‌هایی پدید می‌آید؟ چه حالت روحی و احساسی برای فرد پدید می‌آید؟ سپس هنگام ثبت رویداد از اعضای گروه خواسته شد تا افکار خود در آن لحظه را



<p>بنویسند. ما از توجه به احساسات تنفس خود کمک می‌گیریم و در نتیجه از آن برای استقرار ذهن در لحظه اکنون استفاده می‌کنیم. این فرایند معطوف سازی توجه به جزئیات و ابعاد خاص تجربه کسب‌شده، کمک می‌کند تا از فعالیت‌های ذهنی عمیق جدا شویم.</p>	
<p>از اعضای گروه خواسته شد تا اقدامات جلسه قبل را، این بار در مورد وقایع ناخوشایند انجام دهند. در این جلسه تجارب حاصل از رویدادهای طبیعی همچون ماندن پشت ترافیک، تمیز کردن کف اتاق یا تماس با خدمات مشتریان، مشاهده و ثبت شد و مورد بررسی قرار گرفت. در جلسات مراقبه به پرورش بیشتر مهارت‌های تمرکز و توجه پرداخته شد. اعضای گروه آموختند که چگونه ذهن خود را متمرکز کنند. پرورش توانایی استقرار ذهن زمینه را جهت ایجاد توجه آگاهانه و هوشیارانه، دامنه وسیع‌تری از تجارب ما را فراهم می‌کند.</p>	جلسه سوم
<p>هدف اساسی این تمرین آسان‌سازی درک و فهم هیجان‌هاست که ترکیبی از پیامدهای حاصل از یک موقعیت به‌اضافه یک تفسیر است «عواطف ما نتایج موقعیت‌ها و تفاسیر ما هستند» و از اعضای گروه دعوت شد تا در وضعیت راحتی قرار بگیرند و چشمان خود را ببندند و خودشان را در یک حالت ناخوشایند تصور کنند. به‌هنگام تجسم این تصور پاسخ‌های متفاوت اعضا گروه به این وضعیت مشخص کرد که احساس نهایی ما نسبت به یک موقعیت، به‌طور نسبتاً مستقیم توسط «آنچه فکر می‌کنیم» مشخص می‌شود. پاسخ‌های هیجانی اعضای گروه دامنه وسیعی از عصبانیت، غمگینی، احساس گناه و شرمساری تا پاسخ‌هایی که کمتر هیجانی هستند را در برمی‌گیرند. بدین ترتیب ما شاهد خواهیم بود که افکار ما بر چشم‌هایمان عینکی می‌زند که از طریق آن دنیا را به‌گونه‌ای دیگر می‌بینیم. افکاری که از این موقعیت حاصل می‌شود در صورت داشتن خلق و خوی متفاوت در هر لحظه، متفاوت است. اعضای گروه طی این جلسات به شناسایی این موضوع پرداختند و دریافتند که اگر حس خوبی نداشته باشند، موقعیت را به‌صورت منفی برداشت می‌کنند. ماندن در زمان حال و مراقبه نشسته به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه و استفاده از فن سه دقیقه زمان تنفس در این جلسه تکرار گردید.</p>	جلسه چهارم
<p>اعضای گروه از طریق تعدیل ساده احساساتشان، زنجیره واکنش‌های عادت‌ها را که برای همه ما آشنا هستند، از جمله تجارب ناخوشایند، بی‌زاری، انقباض در عضلات بدن و فشارهای هیجانی حاصل از رویدادها و همچنین چرخش‌های منفی افکار را خواهند شکست. افراد کشف کردند اسم‌هایی که افراد به رویدادها به‌عنوان «ناخوشایند» یا «خوشایند» می‌دهند، با توجه به میزان احساس راحتی آن‌ها نسبت به مسائل مختلف زندگی، تغییر می‌کند. موضوع کلیدی در این مبحث حرکت به‌سوی مثبت‌اندیشی و دوستی با رویدادهایی است که در هر لحظه رخ می‌دهد. از افراد خواسته شد در جریان مراقبه نشسته تجربه ناخوشایندی را که هنوز آثار روانی آن دامن‌گیر اوست را به</p>	جلسه پنجم



<p>ذهن آورد و به تجربه این افکار با همراه شدن با حس‌های بدنی بنشیند. این فرایند بخشی از حرکت کلی به سمت تقویت برقراری ارتباط دوباره با تجارتمان و پذیرش جنبه‌هایی از تجارتمان است که در حاشیه قرار گرفته است و به ما فشار وارد می‌کند. در واقع تلاش برای تغییر مشکلات نیست، بلکه تمایل و اراده لازم جهت حفظ واقعیت به همان شکل است. همچنین اعضای گروه در مورد اینکه اغلب مشکلات در ذهن چگونه بروز می‌کنند و می‌توان با تغییر احساس نسبت به این مسائل آن‌ها را تعدیل و به صورت تأثیرات مثبتی تبدیل کرد، شناخت پیدا کردند. این جلسه، روی این موضوع تأکید شد که امور را همان‌گونه که هستند، بدون قضاوت بایستی احساس و تجربه کرد.</p>	
<p>هدف این جلسه درک این موضوع است که نه تنها آنچه می‌اندیشیم روی احساسات ما اثر می‌گذارد، بلکه احساسات ما نیز بر افکارمان تأثیر می‌گذارد. مهارت‌های ذهن آگاهی آموخته شده فرصتی برای گسستن زنجیره پاسخ‌های واکنشی از طریق توجه و تمرکز بر موضوعات، همچنین توسعه دیدگاه اعضای گروه ایجاد کرد. اطلاع و یادآوری این موضوع که تفاسیر ما متأثر از عوامل مختلف همچون تجربیات گذشته و یا وضعیت روحی ماست و ما را در جهت مراقبت بیشتر به هنگام تفسیر و تعبیر وقایع یاری می‌کند. می‌توانیم این گونه در نظر بگیریم که آن‌ها به طور لزوم، نمود واقعیت نیستند. ذهن آگاهی می‌تواند راه‌های جدیدی برای ماندن در لحظه حال ارائه دهد، مانند استفاده از تجارب حسی، تنفس آگاهانه و مراقبه نشسته که توسط افراد گروه در این جلسه اجرا گردید.</p>	جلسه ششم
<p>در این جلسه تفکیک افکار آموزش داده شد. افکار حقایق نیستند. موضوعاتی که به آن‌ها فکر می‌کنیم، تنها افکار هستند و ما این انتخاب را داریم که به آن‌ها عمل نکنیم و با آن‌ها مقابله کنیم یا آن‌ها را در مجموع ضمنی در نظر بگیریم. در این جلسه راه‌های خروجی از خلق و افکار منفی به اعضای گروه آموزش داده شد و افراد می‌توانند از آن‌ها به منزله لنزی استفاده کرده و تجارب خود را دقیق‌تر مورد بررسی و مشاهده قرار دهند. این فرایند بازشناسی الگوهای موجود تفکر، می‌تواند به ما کمک کند که با مراقبه نشسته تأمل کرده و راه‌حل‌های دیگر را جستجو کنیم. در حال با دستیابی به یک چشم انداز وسیع‌تر در مورد فرایند تفکرمان قادر به انتخاب خواهیم بود تا روی آن‌ها به لحاظ شناختی با نگرشی مبنی بر بررسی، کار کنیم.</p>	جلسه هفتم
<p>اعضای گروه آموختند که فرایند تمرکز و توجه به تجربیات ایجاد شده، چیزی جز توجه به پایداری در احساس، تجربه و مشاهده دقیق این تجربیات نیست. تمامی آنچه در طی تمرین‌های ذهن آگاهی انجام گرفت، در خدمت درک این مفهوم است که از تکرارهای بی‌توجه و رفتارهای عادت شده بپرهیزیم. اولین چیزی که در اجرای این تمرین‌ها باید در نظر گرفته شود، ایجاد هدف</p>	جلسه هشتم



مشخص و جهت‌دهی به تجربیاتمان است. طی یک بررسی مشارکتی با اعضای گروه، حس پذیرش لحظه را همان‌گونه که وجود دارد، پدید آوردیم. تلاش برای رفع مشکلات اعضای گروه از طریق پیدا کردن راه‌حل نیست، بلکه هدف ایجاد هوشیاری و آگاهی در مورد واقعیت موجود و تجربه حاصل از آن، همچنین ایجاد تمایل و اراده لازم جهت حفظ واقعیت به همان شکل است. توسط این شیوه خاص توصیف و تشریح تجارب مستقیم، اعضای گروه می‌آموزند که فکر کردن بیهوده به تجربیات خود را کنار بگذارند. ذهن آگاهی ما را به توجه هدفمند و بانگیزه، جهت دستیابی به نتایج موردنظر هدایت می‌کند.

یافته‌های پژوهش:

در این پژوهش برای بررسی توصیفی متغیرها از آمارهای توصیفی و استنباطی استفاده شده است.

جدول ۱-۲: توصیفی و فراوانی متغیرهای جمعیت شناختی

متغیر	گروه	آزمایش		کنترل	
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
مدرک تحصیلی	لیسانس	۳	۲۱.۵	۴	۲۸.۵
	فوق لیسانس	۸	۵۷	۶	۴۳
	دکتری	۳	۲۱.۵	۴	۲۸.۵
سن	۲۵-۳۵	۴	۲۸	۷	۵۰
	۳۵-۴۵	۱۰	۷۲	۷	۵۰
تعداد فرزند	دارد	۹	۶۴	۶	۴۳
	ندارد	۵	۳۶	۸	۵۷

جدول فوق درصد و فراوانی گروه‌های شرکت کننده را بر اساس مدرک تحصیلی، سن و تعداد فرزندان نشان می‌دهد.

جدول ۱-۳: خلاصه یافته‌های توصیفی گروه‌های نمونه در خرده مقیاس‌های اعتماد بین فردی

خرده مقیاس	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین
قابلیت اعتماد	پیش‌آزمون	کنترل	۱۶/۸۵۷۱	۷/۴۶۱۲۶	۱/۹۹۴۱۰
		آزمایش	۱۷/۳۵۷۱	۶/۵۵۸۷۰	۱/۷۵۲۸۹



۱/۷۴۹۳۰	۶/۵۴۵۲۸	۱۶/۹۲۸۶	کنترل آزمایش	پس آزمون	
۱/۳۷۷۶۶	۵/۱۵۴۷۵	۲۱/۵۷۱۴			
۲/۴۳۴۷۹	۹/۱۱۰۱۳	۲۴/۹۲۸۶	کنترل آزمایش	پیش آزمون	وفاداری
۲/۴۰۳۳۱	۸/۹۹۲۳۷	۲۶/۶۴۲۹			
۲/۵۰۸۷۰	۹/۳۸۶۶۹	۲۴/۴۲۸۶	کنترل آزمایش	پس آزمون	
۲/۱۳۷۷۲	۷/۹۹۸۶۳	۳۳/۸۵۷۱			
۱/۲۱۲۸۳	۴/۵۳۸۰۰	۱۷/۸۵۷۱	کنترل آزمایش	پیش آزمون	پیش بینی پذیری
۱/۱۳۳۸۹	۴/۲۴۲۶۴	۱۷/۰۰۰۰			
۲/۵۰۸۷۰	۴/۶۶۴۵۷	۱۸/۷۱۴۳	کنترل آزمایش	پس آزمون	
۲/۱۳۷۷۲	۴/۶۷۱۶۴	۲۲/۱۴۲۹			

جدول بالا که میانگین دو گروه آزمایشی و کنترل را در خرده مقیاس‌های اعتماد بین فردی شامل می‌شود، نشانگر افزایش خرده مقیاس‌های گروه آزمایشی پس آزمون پس از دوره آموزش (بین پیش آزمون و پس آزمون) است. به عبارت دیگر، اعضای گروه آزمایش پس از تجربه مداخله، احساس اعتماد بین فردی بیشتری در خود گزارش کرده‌اند. این در حالی



است که در گروه کنترل در هیچ یک از خرده مقیاس‌ها در بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییرات فراوان‌ای دیده نشد.

جدول ۴-۱: خلاصه یافته‌های توصیفی گروه‌های نمونه در خرده مقیاس‌های کیفیت زندگی

مقیاس	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	خطای میانگین	معیار
سلامت جسمانی	پیش‌آزمون	کنترل	۲۲/۲۱	۳/۶۴۱	۰/۹۷۳	
		آزمایش	۱۹/۱۴	۳/۵۷۰	۰/۹۵۴	
	پس‌آزمون	کنترل	۲۱/۸۶	۳/۳۷۱	۰/۹۰۱	
		آزمایش	۲۵/۴۳	۳/۳۴۵	۰/۸۹۴	
روان‌شناختی	پیش‌آزمون	کنترل	۱۸/۰۷	۲/۳۶۹	۰/۶۳۳	
		آزمایش	۱۶/۹۳	۳/۳۴۵	۰/۸۹۴	
	پس‌آزمون	کنترل	۱۸/۲۱	۲/۱۵۵	۰/۵۷۶	
		آزمایش	۳۶/۲۳	۲/۱۳۴	۰/۵۷۰	
روابط اجتماعی	پیش‌آزمون	کنترل	۱۰/۴۳	۱/۷۸۵	۰/۴۷۷	
		آزمایش	۹/۲۱	۲/۱۱۹	۰/۵۶۶	
	پس‌آزمون	کنترل	۱۰/۳۶	۲/۴۰۵	۰/۶۴۳	
		آزمایش	۱۱/۵۷	۱/۲۸۴	۰/۳۴۳	
محیط اجتماعی	پیش‌آزمون	کنترل	۲۸/۷۵	۳/۵۶۷	۰/۹۵۳	
		آزمایش	۲۵/۹۳	۴/۷۹۵	۱/۲۸۲	
	پس‌آزمون	کنترل	۲۹/۱۴	۳/۷۳۹	۰/۹۹۹	
		آزمایش	۳۱/۰۰	۲/۷۴۶	۰/۸۳۴	



جدول بالا که میانگین دو گروه آزمایشی و کنترل را در خرده مقیاس‌های کیفیت زندگی شامل می‌شود، نشانگر افزایش خرده مقیاس‌های گروه آزمایشی پس‌آزمون پس از دوره آموزش بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. به عبارت دیگر، اعضای گروه آزمایش پس از تجربه مداخله، احساس رضایت بیشتری در عوامل مربوط به کیفیت زندگی خود گزارش کرده‌اند. این در حالی است که در گروه کنترل در هیچ‌یک از خرده مقیاس‌ها در بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تغییرات قابل ملاحظه‌ای دیده نشد.

از آنجا که در پژوهش حاضر، از یک سو هدف مقایسه گروه‌ها در بیش از یک متغیر وابسته است؛ لذا تحلیل به کاررفته باید از نوع چند متغیری باشد و از سوی دیگر چون پژوهشگر درصدد حذف تفاوت‌های احتمالی بین گروه‌ها هستند؛ لذا باید از تحلیل کواریانس بهره گرفته شود. پس در اینجا تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده می‌شود. لذا قبل از انجام این تحلیل نیز برقراری پیش‌شرط‌های آن یعنی آزمون M باکس جهت بررسی عدم تفاوت ماتریس‌های کواریانس و آزمون لون برای بررسی فرض برابری واریانس خطای نمره‌های وابسته مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جداول ذیل آمده است.

جدول ۵-۱: خلاصه نتایج آزمون M باکس در مورد برابری ماتریس کواریانس میانگین‌های خرده مقیاس‌های اعتماد بین فردی

M باکس	نسبت F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
۹۲/۳۸۷	۱/۶۹۸	۳۶		۲۲۷۴/۶۴۱	۰/۰۶

جدول بالا نشان می‌دهد که فرضیه صفر مربوط به عدم تفاوت (یکسانی) ماتریس‌های کواریانس مشاهده شده بین خرده مقیاس‌های اعتماد بین فردی در دو گروه پذیرفته است $p=۰/۰۵$.

جدول ۶-۱: نتایج آزمون‌های لون برای بررسی برابری واریانس‌های خطای نمره‌های میانگین خرده مقیاس‌های اعتماد بین فردی

خرده مقیاس	نسبت F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
قابلیت اعتماد	۱/۴۰۷	۱	۲۶	۰/۲۴۶
وفاداری	۱/۰۱۳	۱	۲۶	۰/۳۲۳
پیش‌بینی پذیری	۲/۴۰۵	۱	۲۶	۰/۱۳۳

جدول بالا نشان می‌دهد که فرضیه‌های صفر مربوط به برابری واریانس خطای نمره‌های خرده مقیاس‌ها رد نشده است، زیرا در این موارد نسبت F مشاهده شده در سطح معناداری $P < ۰/۰۵$ معنادار نشده است؛ بنابراین، فرض همسانی واریانس‌های این نمره‌ها نیز برقرار است و استفاده از مدل تحلیل کواریانس چند متغیری این مقیاس‌ها بلامانع است.



جدول ۷-۱: خلاصه یافته‌های تحلیل کواریانس چند متغیری میانگین خرده مقیاس‌های اعتماد بین فردی در گروه‌های آزمایشی و کنترل پس از حذف اثر پیش‌آزمون

متغیر	نوع آزمون	ارزش	نسبت F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
	پیلانی	۰/۹۸۳	۶۶/۸۶۰	۸/۰۰۰	۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹
گروه	ویلکز	۰/۰۱۷	۶۶/۸۶۰	۸/۰۰۰	۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹
	هتلینگ	۵۹/۴۳۱	۶۶/۸۶۰	۸/۰۰۰	۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹
	روی	۵۹/۴۳۱	۶۶/۸۶۰	۸/۰۰۰	۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹

یافته‌های ارائه‌شده در جدول بالا نشان می‌دهد که پس از حذف اثر نمرات پیش‌آزمون، نیمرخ‌های دو گروه بر اساس کلیه شاخص‌های معناداری تحلیل کواریانس چند متغیری معنادار است. این یافته بدین معناست که نیمرخ کلی پس‌آزمون اعتماد بین فردی دو گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معنی‌داری از هم دارند. اندازه اثر این آموزش بر روی اعتماد ۰/۴۹ است.

جدول ۸-۱: خلاصه یافته‌های تحلیل کواریانس چند متغیری میانگین خرده مقیاس‌های اعتماد بین فردی در گروه‌های آزمایشی و کنترل پس از حذف اثر پیش‌آزمون

متغیر	نوع مجموع مجذورات	سوم	درجات آزادی	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر
قابلیت اعتماد	۱۰۷/۸۹۸	۱	۱۳/۲۶۱	۰/۰۰۲	۰/۳۶	
وفاداری	۴۲۳/۳۳۱	۱	۲۳/۸۹۱	۰/۰۰۰	۰/۴۷	
پیش‌بینی پذیری	۸۱/۵۴۱	۱	۶/۷۰۲	۰/۰۱۹	۰/۳۴	

با توجه به آمارهای جدول بالا می‌توان بیان نمود که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، گروه آزمایشی و کنترل در خرده مقیاس‌ها از هم تفاوت معنی‌دار دارند. این یافته بدین معناست که پس از کنترل تفاوت‌های موجود در دو گروه کنترل و آزمایشی، مداخله توانسته است افزایش معناداری در میانگین خرده مقیاس قابلیت اعتماد، وفاداری و پیش‌بینی پذیری ایجاد نماید.



جدول ۹-۱: خلاصه نتایج آزمون M باکس در مورد برابری ماتریس کواریانس میانگین‌های خرده مقیاس‌های کیفیت زندگی

M باکس	نسبت F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
۱۶/۷۹۷	۱/۳۹۷	۱۰	۳۲۳۱/۸۷۳	۰/۱۷۵

جدول فوق نشان می‌دهد که فرضیه صفر مربوط به عدم تفاوت (یکسانی) ماتریس‌های کواریانس مشاهده شده بین خرده مقیاس‌های قلمرو کیفیت زندگی در دو گروه پذیرفته شده است. $p = ۰/۰۵$

جدول ۱۰-۱: نتایج آزمون لون برابری بررسی واریانس‌های خطای نمره‌های میانگین‌های خرده مقیاس‌های کیفیت زندگی

خرده مقیاس	F	df _۱	df _۲	سطح معناداری
سلامت جسمانی	۰/۲۸۳	۱	۲۶	۰/۵۹۹
روان‌شناختی	۰/۲۸۸	۱	۲۶	۰/۵۹۶
روابط اجتماعی	۰/۸۲۹	۱	۲۶	۰/۳۷۱
محیط اجتماعی	۱/۳۷۲	۱	۲۶	۰/۲۵۲

جدول بالا نشان می‌دهد که فرضیه‌های صفر مربوط به برابری واریانس خطا نمره‌های همه خرده مقیاس‌ها رد نشده زیرا در این موارد نسبت‌های F مشاهده شده در سطح معناداری $P < ۰/۰۵$ نشده است بنابراین فرض همسانی واریانس‌های این نمره‌ها نیز برقرار است و استفاده از مدل تحلیل کواریانس چند متغیری این مقیاس‌ها بلامانع است.

جدول ۱۱-۱: خلاصه یافته‌های تحلیل کواریانس چند متغیری میانگین خرده مقیاس‌های کیفیت زندگی در گروه‌های آزمایشی و کنترل پس از حذف اثر پیش‌آزمون

متغیر	نوع آزمون	ارزش	نسبت F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
پیلانی		۰/۶۶۴	۹/۳۸۰	۴/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۶۴
گروه	ویلکز	۰/۳۳۶	۹/۳۸۰	۴/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۶۴
هتلینگ		۱/۹۷۵	۹/۳۸۰	۴/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۶۴
روی		۱/۹۷۵	۹/۳۸۰	۴/۰۰۰	۱۹/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۶۶۴

یافته‌های ارائه شده در جدول بالا نشان می‌دهد که پس از حذف اثر نمرات پیش‌آزمون، نیم‌رخ‌های کیفیت زندگی دو گروه بر اساس کلیه شاخص‌های معناداری تحلیل کواریانس چند متغیری معنادار است.



این یافته بدین معنا است که نیمرخ کلی پس آزمون کیفیت زندگی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری از هم دارند. اندازه اثر این آموزش بر روی کیفیت زندگی زوجین ۰/۶۶ است. پس از مشخص شدن این که دو گروه در کدام خرده مقیاس ها از هم تفاوت معنادار دارند.

جدول ۱-۱۲: خلاصه یافته های تحلیل کواریانس چند متغیری میانگین خرده مقیاس های کیفیت زندگی در گروه های آزمایشی و کنترل پس از حذف اثر پیش آزمون

منبع	مجموع مجذورات سوم	درجه آزادی	F	سطح معناداری	اندازه اثر
سلامت جسمانی	۱۳۳/۴۷	۱	۲۳/۹۵	۰/۰۰۰	۰/۵۲۱
روان شناختی	۱۳۵/۴۲	۱	۴۰/۰۴۵	۰/۰۰۰	۰/۶۴۵
روابط اجتماعی	۲۳/۸۶۴	۱	۱۰/۰۳۵	۰/۰۰۰	۰/۳۱۳
محیط اجتماعی	۵۷/۵۰۱	۱	۱۱/۶۹۹	۰/۰۰۰	۰/۳۴۷

با توجه به آمارهای جدول فوق می توان بیان نمود که پس از حذف اثر پیش آزمون، گروه آزمایشی و کنترل از هم تفاوت معنی دار دارند. این یافته بدین معنا است که پس از کنترل تفاوت های موجود در دو گروه کنترل و آزمایشی، مداخله توانسته است افزایش معناداری در میانگین خرده مقیاس های روان شناختی و محیط اجتماعی و سلامت جسمانی ایجاد نماید.

بحث و نتیجه گیری:

با توجه به نتایج به دست آمده، فرضیه اول پژوهش تأیید می شود؛ یعنی آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی گروه آزمایش تأثیر مثبت و معناداری داشته است. تحقیقات صورت گرفته در این زمینه بسیار محدود می باشد و پژوهش های انجام شده مؤید اثربخشی درمان مبتنی بر ذهن آگاهی بر متغیرهایی نظیر افسردگی و اضطراب و... می باشند، که می توان به نوعی نتایج آن ها را با نتایج این پژوهش همسو دانست. یافته حاصل از این فرضیه همسو با یافته های حبیبی (۱۳۹۲)، یوسفی و سهرابی (۱۳۹۰ و کاویانی و همکاران (۱۳۹۳) است. در تبیین این یافته ها می توان گفت: ذهن آگاهی یا حضور ذهن به معنای آگاهی از افکار، رفتار، هیجانات و انگیزه ها است، به طوری که بهتر بتوانیم آن ها را مدیریت و تنظیم کنیم. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه های خاص است؛ یعنی توجه و تمرکز که سه عنصر در آن دخالت دارد: ۱- بودن در حال حاضر ۲- هدفمند بودن ۳- نبود قضاوت. این نوع توجه توسط زوجین می تواند موجب افزایش آگاهی، کاهش حواس پرتی، شفافیت و وضوح و پذیرش واقعیت حال حاضر شود و در نتیجه کیفیت بهتر زندگی خواهد شد. در تحلیل های فرضیه ی دوم نتیجه این بود که آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش اعتماد گروه آزمایشی تأثیر مثبت و معناداری داشته است. نتایج



این فرضیه با تحقیقات اسکان (۲۰۰۴)، به نقل از کاویانی و همکاران، (۱۳۸۴)، ایوانوسکی و مالهی (۲۰۰۷)، کریستلر و هالت (۱۹۹۹) و والسند، سیوتسن و نیلسون (۲۰۱۱) همسو هست. در تبیین کلی یافته‌های مربوط به اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در این پژوهش نیز می‌توان بیان کرد که هدف عمده در این برنامه آموزش زنان بوده تا نسبت به افکار و احساساتشان هوشیارتر شوند و آن‌ها را صرفاً به صورت رویدادهای ذهنی در نظر بگیرند و نه جنبه‌هایی از خود، در نتیجه در نهایت نحوه ارتباط آن‌ها با افکارشان تغییر می‌کند. این تغییر موجب کاهش استرس و افزایش اعتماد می‌شود. تأثیر این متغیر از این لحاظ است که آن‌ها را قادر می‌سازد هر لحظه بر نقاط قوت و ضعف خود وزندگی مشترک خود آگاه باشند و این آگاهی موجب بالا رفتن اعتماد و بهبود کیفیت زندگی را در زوجین ایجاد می‌کند. از محدودیت‌های این پژوهش هماهنگی با زنان کارمند جهت شرکت کردن در جلسات درمانی و احتمال غیبت آن‌ها در جلسات و آزمایشی بودن طرح پژوهش و محدودیت‌های مربوط به تعمیم نتایج می‌باشد. و پیشنهاد می‌گردد این پژوهش در شهرها و فرهنگ‌های دیگر تکرار شود. همچنین برگزاری کارگاه‌های ذهن آگاهی توسط افراد ماهر برای مشاوران خانواده جهت مشاوره قبل از ازدواج، زناشویی اطلاق جهت افزایش اثربخشی مداخلات درمانی پیشنهاد می‌گردد.

منابع:

- Brown, K. W. Ryan, R. M. (۲۰۰۴). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observation from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, ۱۱(۳), ۲۴۲-۲۴۶
- Burpee, L. C. & Langer. E. J. (۲۰۰۵). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, ۱۲(۱), ۴۳-۵۱
- Buunk, B. P. & Mutsaers, W. (۱۹۹۹). Equity perceptions and marital satisfaction in former and current marriage: A study among the remarried. *Journal of Social and Personal Relationships*, ۱۶(۱), ۱۲۳-۱۳۲.
- Gottman, J. Coan, J. Carrere, S. & Swanson, C. (۱۹۹۸). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and Family*, ۶۰, ۳-۲۲.
- Kabat-Zinn, J. (۱۹۹۴). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kim A. Martin, D. Martin, M. (۱۹۸۹). Effects of personality on marital satisfaction: Identification of source traits and their role in marital stability. *Family Therapy*, ۱۶(۳), ۲۴۳-۲۴۸.