



بررسی اثر بخشی زوج‌درمانی مبتنی بر روش ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رضامندی و میزان اعتماد زناشویی در زوج‌های جوان

گروه روان‌شناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران.
گروه روان‌شناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران.
گروه روان‌شناسی دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران.

ریحانه رضانی ^{id}
سعید موسوی پور* ^{id}
ذبیح پیرانی ^{id}

s-moosavipour@araku.ac.ir

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۷

دریافت: ۱۴۰۰/۰۹/۰۸

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰

<http://Aftj.ir>

دوره ۳ | شماره ۳ پیاپی ۱۲ | ۴۳۷-۴۵۶

پاییز ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(رضانی، موسوی پور و پیرانی، ۱۴۰۱)

در فهرست منابع:

رضانی، ریحانه، موسوی پور، سعید، و پیرانی،
ذبیح. (۱۴۰۱). بررسی اثر بخشی زوج‌درمانی
مبتنی بر روش ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های
ناسازگار اولیه، رضامندی و میزان اعتماد
زناشویی در زوج‌های جوان شهر اراک. *فصلنامه
خانواده‌درمانی کاربردی*، ۳(۳) پیاپی ۱۲:
۴۳۷-۴۵۶.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رضامندی و میزان اعتماد زناشویی در زوج‌های جوان بود. **روش پژوهش:** پژوهش حاضر نیمه تجربی با گروه آزمایش و گواه و طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون بود. جامعه آماری این پژوهش ۱۰۰ نفر از زوجین جوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اراک بودند که پس از غربالگری با استفاده از پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ (۱۹۹۴)، رضایت زناشویی جدیری (۱۳۹۶) و میزان اعتماد زناشویی رمیل و همکاران (۲۰۰۱)، ۳۲ نفر انتخاب و در گروه آزمایشی ۱۶ زوج‌درمانی ذهن‌آگاهی (۱۶ نفر) و گروه گواه (۱۶ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش زوج‌درمانی مبتنی بر روش ذهن‌آگاهی (گهارت، ۲۰۰۴) قرار گرفت. سپس هر دو گروه در دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون به وسیله پرسشنامه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رضایت زناشویی و میزان اعتماد زناشویی مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس تک متغیری تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌های حاصل، بیان‌گر اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه ($P=0/001, F=3/71$) و میزان اعتماد زناشویی ($P=0/001, F=9/11$) و عدم اثربخشی بر رضایت زناشویی ($P=0/001, F=5/08$) در مرحله پس‌آزمون بود. **نتیجه‌گیری:** از آنجا که زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه و میزان اعتماد زناشویی در زوج‌های جوان اثرگذار است، می‌توان برای بهبود طرحواره‌های ناسازگار اولیه و میزان اعتماد زناشویی زوجین از آن استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: زوج‌درمانی ذهن‌آگاهی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رضایت زناشویی، میزان اعتماد

مقدمه

عوارض و هزینه‌های سنگین مشکلات زناشویی بر فرد، خانواده و جامعه، روان‌شناسان را به چاره‌جویی وا داشته است تا مداخلاتی را برای بهبود اوضاع زوجین طراحی کنند (عظیمی فر، فاتحی زاده، بهرامی، احمدی و عابدی، ۱۳۹۵). یکی از روش‌های زوج‌درمانی که جزء درمان‌های موج سوم است، زوج‌درمانی مبتنی بر روش ذهن‌آگاهی^۱ است. این روش درمانی در کار با زوج‌ها، ظرفیت افراد برای همدلی و در نظر گرفتن دیدگاه دیگران را افزایش می‌دهد (برنی واسپکا، ۲۰۱۰). رایج‌ترین تعریف از ذهن‌آگاهی توسط کابات زین (۱۹۹۴)، به نقل از مدنی و حجتی، (۱۳۹۴) ارائه شده است. به صورت توجه به هدف، به صورتی خاص در لحظه و بدون قضاوت کردن. هربرت و کارداکیوتو (۲۰۰۵) معتقدند که ذهن‌آگاهی از دو فاکتور متمایز تشکیل شده: الف) افزایش آگاهی از تمام تجربه حال و ب) نگرش پذیرش بدون قضاوت به این تجارب. در ذهن‌آگاهی، فرد در هر لحظه از شیوه ذهنی خود، آگاه می‌شود و پس از آگاهی روی دو شیوه ذهن، یکی انجام دادن و دیگری بودن، یاد می‌گیرد ذهن را از یک شیوه به شیوه دیگر حرکت دهد که مستلزم آموزش راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرآیند توجه است (حسینی و خواجویی زاده، ۱۳۹۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زوج‌های با ذهن‌آگاهی بالاتر، کیفیت ارتباط بهتری را دارند و سطح پایین‌تری از خشونت کلامی، منفی‌بینی و کناره‌گیری و سطح بالاتری از حل مسئله، تعامل و حمایت را دارند (بارنز و همکاران، ۲۰۰۷). افرادی که تجربه زیادی در تمرین ذهن‌آگاهی دارند بیان می‌کنند که تمرین مستمر، احساس امنیت آن‌ها را در روابطشان، افزایش داده است و باعث شده است که کم‌تر دفاعی رفتار کنند و بیش‌تر خود واقعیشان را نشان دهند. همچنین افرادی که مدت‌ها به تمرین ذهن‌آگاهی پرداخته‌اند، احساس اتحاد بیش‌تری با زندگی دارند و در عین حال از تجربه خود به عنوان یک موجودیت مجزا و مستقل آگاه هستند؛ این حس وحدت معنوی منجر به تجربه کامل‌تر صمیمیت و استقلال در روابط زوجی و خانوادگی می‌شود (پروویت و مک کالم، ۲۰۱۰). پژوهش‌ها نشان‌دهنده این است که آموزش ذهن‌آگاهی، بر طحوا‌رها و رضامندی و اعتماد بین همسران اثرگذار است (اقدسی، سلیمانیان و اسدی، ۱۳۹۸؛ شاهمرادی، خالقی پور و مسجدی، ۱۳۹۷؛ کامیابی، فتحی اقدم و رجنی، ۱۳۹۷؛ مافی و حسینی، ۱۳۹۶؛ حسینی و خواجویی زاده، ۱۳۹۵).

از آن‌جا که هریک از زوجین دارای افکار و الگوهای ذهنی خاص خود هستند در ارتباطات خود با یکدیگر دچار تعارض می‌شوند. این الگوهای شناختی-هیجانی، ویژگی خود ویرانگری دارند که در دوره‌های اولیه کودکی شکل می‌گیرند و در طول زندگی وی تکرار می‌شوند. به این دست الگوها طحوا‌رهای ناسازگار اولیه می‌گویند (حمیدپور، ۱۳۹۹). طحوا‌رها مطابق با پنج نیاز تحولی کودک به پنج حوزه بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگر جهت‌مندی، بازدارندگی بیش از حد و بازدارندگی تقسیم شده‌اند که هر کدام شامل چند طحوا‌ره می‌شوند (یوسف نژاد، ۱۳۹۰). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی باعث تعدیل طحوا‌ره نقص/شرم، کاهش نشخوار ذهنی و انزوای اجتماعی در زنان متأهل کمال‌گرا شده است. همچنین به نظر می‌رسد که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تأثیر مطلوبی در کاهش کمال‌گرایی داشته است (خادم‌لو، ۱۳۹۵).

تعداد زیادی از افکاری که ما هر روز پیدا می‌کنیم بخشی از جریان پردازش شناختی هستند که پایین‌تر از سطح وقوف کاملاً آگاهانه قرار دارند، این افکار خودآیند به محض آن که ما می‌خواهیم به ارزیابی اهمیت رویدادها در زندگی خود بپردازیم به طور پیاپی و بدون وقفه ظاهر می‌شوند. در نتیجه، مشکل طرحواره‌ها این است که محصول ذهن هستند نه واقعیت. همچنین هریک از زوجین، طرحواره‌های ارتباطی که درباره خود و روابط صمیمی دارند را با خود به رابطه زناشویی می‌آورند. طرحواره‌های ناسازگار اولیه، برای روابط مانند بمب ساعتی عمل می‌کنند. آن‌ها در کودکی شکل می‌گیرند و با تهدیدها، اختلافات و عوامل استرس‌زای فعلی فعال می‌شوند. این طرحواره‌ها از خود و دیگران انتظارات منفی ایجاد می‌کنند و به وسیله پاسخ‌های مقابله‌ای ناسازگار، الگوهایی را برای اجتناب از درد طرحواره‌ای می‌سازند (مک کی و اسکین، ۲۰۱۲).

بنابراین آگاهی یافتن از این طرحواره‌های ناسازگار اولیه در زندگی مشترک نقش به‌سزایی را در روابط زناشویی برجای می‌گذارد (فتحی، ۱۳۹۷). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق افزایش آگاهی و تمرکز به عنوان یک آموزش مؤثر برای بهبود طرحواره‌های هیجانی استفاده شود (اقدسی، سلیمانیان و اسدی‌گندمانی، ۱۳۹۸). همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که طرحواره‌های مثبت زوجین با رضایت از رابطه همراه است و طرحواره‌های ناسازگار زوجین با عدم رضایت از رابطه و حفظ استرس در رابطه همسو می‌باشد (چاتا و ویسمن، ۲۰۰۹). در یک رابطه ذهن آگاهانه، عقاید و نگرش‌های موجود، قابلیت مبادله و چکش‌خوری بیش‌تری دارد. در واقع به کمک این شیوه درمانی، زوجین می‌توانند به طرحواره‌های ناسازگار اولیه خود که در ناهوشیاری به سر می‌برند دست یابند و با افزایش آگاهی لحظه به لحظه، توانایی مشاهده افکار و هیجان‌ها را پرورش دهند، خود را از مشکل جدا دانسته و با مهارت‌های ذهن‌آگاهی افکار و اندیشه‌های خود را ارزیابی کنند (مدنی و حجتی، ۱۳۹۴). مطابق پژوهش‌های انجام شده، نتایج نشان می‌دهد که با افزایش سطح طرحواره‌های ناسازگار اولیه در فرد، رضایت زناشویی با کاهش مواجه می‌شود (مطیعی، برجعلی و تقوایی، ۱۳۹۳). رضامندی زناشویی یعنی احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر در زمانی که تمام جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند. در واقع انطباق بین وضعیتی که وجود دارد و وضعیتی که مورد انتظار است، می‌باشد (بدیع، جلالی و عبودی، ۱۳۸۹).

پژوهش‌ها حاکی از آن است که کسب مهارت ذهن‌آگاهی و حضور پویا در لحظه حاضر می‌تواند امیدواری را در میان همسران افزایش داده و امیدوار بودن به آینده از شاخص‌های تحمل چالش‌ها و رسیدن به نتایج مطلوب و رضایت در زندگی زناشویی خواهد بود (کامیابی، فتحی‌اقدام و رجنی، ۱۳۹۷). همچنین در نقش ذهن‌آگاهی در رضایت روابط عاشقانه و پاسخ به استرس در رابطه زناشویی، نتایج پژوهش‌ها بر این بود که زوج‌های با ذهن‌آگاهی بالاتر، از ازدواج خود خشنودتر هستند (قانعی، ملک قلعه‌نویی، امیدیان و عدالت‌مهر، ۱۳۹۸). از سوی دیگر، اعتماد مهم‌ترین مسأله در رابطه زوجین است و اغلب در کنار تعهد و عشق به عنوان هسته مرکزی رابطه ایده‌آل در نظر گرفته می‌شود. وجود اعتماد در رابطه زناشویی است که بخشش را بین زوجین افزایش می‌دهد و باعث می‌شود زوجین بسیاری از مسائل ناچیز را نادیده بگیرند و کیفیت رابطه زناشویی را افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش‌ها بیان‌گر این است که اعتماد، دارای یک اثر پایدار در رضایت زناشویی است. به طوری که تجارب مثبت، به اعتماد بیش‌تر و در نتیجه به تجارب مثبت‌تر منجر می‌شود (فرزادی، ۱۳۹۴).

نوریس و زویگنهافت (۲۰۰۹) نیز نشان دادند زوج‌هایی که سطح اعتماد بیش‌تری دارند، مدام اسنادهای مثبتی را نسبت به یکدیگر و رابطه‌شان ابراز می‌کنند و رضایت بالاتری از ازدواج خود دارند (خندان دل، ۱۳۹۴). نکته مهم این است که افراد با حضور ذهن بالا به نقطه نظر خود و همسر خود توجه بالایی دارند و این نکته به عنوان وسیله‌ای برای پویا نگه داشتن و جلوگیری از سردی روابط، و در نهایت موجب افزایش اعتماد و کیفیت روابط در زندگی مشترک می‌شود. نتایج تحقیقات بیان‌گر آن است که آموزش شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اعتماد و کیفیت زندگی زناشویی تأثیر مثبت و معنی‌داری داشته است (کامیابی، فتحی اقدم و رجنی، ۱۳۹۷).

در پروتکل زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (گهارت، ۲۰۱۴؛ ترجمه امیری، ۱۳۹۶)، با خرده اهداف بازبینی مشفقانه زندگی همسران، بازسازی و شروع گفتگوهای عاشقانه، به بررسی طرحواره‌های ناسازگار زوجین درباره مؤلفه‌های خویشتن، همسر، ازدواج، رابطه عاشقانه پرداخته و در طی جلسات ذهن‌آگاهی، زوجین، به طرحواره‌های ناسازگار خود پی برده و از وجود آن‌ها آگاه می‌شوند، و با تمرکز بر لحظه حال و اکنون، از افکار منفی‌رهایی پیدا کرده و مانع اثرگذاری طرحواره‌های ناسازگار خود بر رابطه می‌شوند. همچنین با توجه به مکث تأمل توأم با توجه آگاهی که می‌توانند به طرز معناداری از گزندی پاسخ‌ها بکاهند و با فراگیری مهارت گوش دادن عمیق و مراقبه مهرورزی می‌توان سطح رضایت زناشویی را بالا برد. و نیز با به کار بردن سخن‌های عاری از خشونت، تمرین توجه آگاهی در کنار یکدیگر و آموزش اختلالات جنسی و فراگیری صمیمیت توأم با توجه آگاهی در رابطه جنسی، به نظر می‌آید که اعتماد زناشویی را در زوجین بتوان بالا برد. لذا با استناد به یافته‌ها و ادبیات پژوهش و اهمیت بررسی علمی بیش‌تر، این پژوهش با هدف تعیین تأثیر زوج‌درمانی مبتنی بر روش ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رضامندی و میزان اعتماد زناشویی بر زوجین، برای آزمون سؤال‌های زیر اجرا شد.

- ۱- آیا زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، در مرحله پس‌آزمون مؤثر است؟
- ۲- آیا زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضامندی در مرحله پس‌آزمون مؤثر است؟
- ۳- آیا زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر میزان اعتماد در مرحله پس‌آزمون مؤثر است؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. انتخاب نمونه از بین ۱۰۰ نفر زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره خانواده اراک جهت حل تعارضات زناشویی در سال ۱۳۹۹ بود که پس از اعلام فراخوان در مراکز مشاوره، ۸۰ نفر جهت شرکت در پژوهش با رعایت اصل رازداری و همکاری با رضایت، موافقت خود را جهت تکمیل پرسشنامه‌های پژوهش اعلام کردند که از بین آن‌ها ۳۲ نفر با توجه به ملاک‌های ورود و خروج از پژوهش انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۶ نفری در گروه‌های آزمایشی و گروه گواه کاربندی شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل زوج‌های جوان با حداکثر عمر ازدواج ۱۵ سال و رضایت مکتوب و برای شرکت در پژوهش و ملاک‌های خروج شامل مصرف مواد و داروهای روان‌گردان، بیماری‌های بارز جسمی و روانی و غیبت بیش از دو جلسه بود.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۱. این پرسشنامه توسط یانگ (۱۹۹۴) برای اندازه‌گیری طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه ساخته شده است. شکل کوتاه پرسشنامه طرح‌واره‌ها برای اندازه‌گیری ۱۵ مؤلفه ساخته شد. هر یک از ۷۵ عبارت این پرسشنامه در مقیاس لیکرت ۵ نقطه‌ای، نمره‌گذاری می‌شود. نمره فرد در هر طرح‌واره با جمع نمرات پنج سوال مربوط به آن طرح‌واره حاصل می‌شود که دامنه آن در هر طرح‌واره از ۵ تا ۲۵ است. نمره بالاتر نشان دهنده‌ی حضور پررنگ‌تر طرح‌واره ناکارآمد است. در این پرسشنامه از نمره کل هم می‌توان برای مقایسه استفاده کرد. به دیگر سخن آزمودنی‌های مورد سنجش را می‌توان هم در سطح هر طرح‌واره و هم در سطح نمره کل پرسشنامه با هم مقایسه کرد (فاتحی زاده و عباسیان، ۱۳۸۲). پایایی: در مطالعه‌ی ولبرن و همکاران (۲۰۰۲)، کلیه خرده مقیاس‌های ۱۵ گانه فرم کوتاه پرسشنامه طرح‌واره‌ها از همسانی درونی کافی تا بسیار خوبی برخوردار بودند. آلفای کرونباخ کلیه طرح‌واره‌ها از (۰/۷۶ تا ۰/۹۳)، محاسبه شد و ضریب آلفای بالای ۰/۷۰ را خوب محسوب می‌کند.

۲. پرسشنامه رضایت زناشویی^۲. پرسشنامه رضایت زناشویی توسط جدیری و همکاران، در سال ۱۳۹۵ ساخته و هنجاریابی شد. هدف از تهیه این پرسشنامه، ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و شناسایی زمینه‌های قوت و پرباری رابطه زناشویی می‌باشد. همچنین از این پرسشنامه می‌توان برای تشخیص زوج‌هایی استفاده کرد که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه خود دارند. افزون بر این، می‌توان سطح رضایتمندی زوجین را با این تست به دست آورد. این آزمون ده مؤلفه و پنجاه پرسش دارد که هدف سنجش مؤلفه‌های ارتباط کلامی، پایبندی مذهبی، حل تعارض، مدیریت مالی، روابط جنسی، فعالیت‌های اوقات فراغت، مسائل شخصیتی، فرزند پروری، ایفای نقش زن و مرد و صله ارحام می‌باشد. محقق از دو روش روایی محتوایی و روایی وابسته به ملاک از نوع همزمان، برای برآورد روایی این آزمون اقدام کرده است. نتایج نشان می‌دهد پرسشنامه روایی بالایی دارد. روایی محتوایی آزمون با استفاده از روش همبستگی اسپیرمن در حدود ۰/۹۰ به دست آمده است که در سطح ($p < ۰/۰۰۰۱$) معنادار است. همچنین روایی وابسته به ملاک از نوع همزمان نیز با استفاده از تست معادل به دست آمد. برای بررسی این نوع روایی، ضریب همبستگی میان نمره کل آزمون مزبور با نمره کل پرسشنامه رضامندی زناشویی انریچ محاسبه شد، که ویژگی‌های آماری و ضریب همبستگی ۰/۷۲۶ در سطح معناداری کم‌تر از ۰/۰۱ بدست آمده است. ضریب همسانی درونی گویه‌های پرسشنامه رضامندی زناشویی اسلامی برابر با ۰/۸۷ است. میانگین پرسشنامه مزبور ۱۳۸/۳ و انحراف استاندارد آن ۱۶/۰۱۵ است (جدیری، ۱۳۹۵).

۳. پرسشنامه اعتماد زناشویی^۳. این مقیاس را رمپل هولمز و زانا (۲۰۰۱) ساختند. مقیاس اعتماد یک ابزار خودگزارشی ۱۸ ماده‌ای است که میزان اعتماد افراد نسبت به همسرشان را می‌سنجد. بعضی از ماده‌های این پرسشنامه از مقیاس روابط بین فردی (IRS) ساخته شده است که شلاین، گورنی و استورر تهیه کرده‌اند (رمپل و هولمز، ۲۰۰۱). پایین‌ترین نمره ۱۸ (نشان‌دهنده اعتماد پایین فرد نسبت به همسر) و بالاترین نمره ۱۲۶ (گویای اعتماد زیاد فرد) است بر اساس روایی پیش بین و افتراقی، وفاداری با مقیاس عشق

1. Primary maladaptive schema questionnaire

2. Marital Satisfaction Questionnaire

3. Marital Trust Questionnaire

همبستگی قوی دارد (۰/۴۶ = r) (رابین، ۱۹۷۵). ضریب روایی ۰/۸۴ با استفاده از روش روایی ملاکی به دست آمد، همچنین پایایی این مقیاس با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش شده است. همچنین پایایی ابزار را مقدار ۰/۸۵ برآورد کردند. برای اندازه‌گیری پایایی پرسشنامه حاضر با استفاده از روش باز آزمایی استفاده شده است. بنابراین می‌توان گفت پرسشنامه مذکور از اعتبار کافی برخوردار می‌باشد.

۴. برنامه زوج‌درمانی ذهن‌آگاهی! این پروتکل برگرفته از برنامه ذهن‌آگاهی تسهیل شده برای زوجین که توسط گهارت (۲۰۱۲) تدوین شده است، می‌باشد. (ترجمه امیری، ۱۳۹۶). در این برنامه، تمرین‌های ذهن‌آگاهی به بازسازی تعامل رضایت بخشی که امنیت و اعتماد در آن وجود دارد، می‌پردازد و فرصت‌هایی را برای زوجین ایجاد می‌کند تا در زمان گفتگوهای دشوار، به آرام‌سازی خود بپردازند. در این جلسات مهارت‌های تعامل توأم با ذهن‌آگاهی طی نه جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در نه هفته برگزار شد. شیوه آموزش این برنامه بدین صورت بود که پژوهش‌گر با استفاده از گزینه‌های متعددی چون آموزش مهارت‌های تعامل توأم با ذهن‌آگاهی، مکث و توجه در موقعیت تعارض، و... به صورت تمرین‌های حضوری در جلسات و تکالیف خانگی، به آن‌ها کمک کرد تا تعارض‌های خود را مدیریت و روابط صمیمی‌تر و ایمن‌تری را برقرار کنند. این جلسات به شرح زیر است:

جلسه اول: در جلسه اول، بیان مهارت‌های تعامل توأم با توجه آگاهی از جمله: آموزش حضور هیجانی، کاهش سرعت در گفتگو، تأمل در بیان جملات و انتخاب دقیق کلمات صورت می‌گیرد. در پایان جلسه اول، به عنوان تکلیف، تمرین مهارت‌های تعامل توأم با توجه آگاهی و ثبت خطاها و موفقیت‌ها در استفاده از مهارت‌های آموخته شده از زوجین خواسته شد.

جلسه دوم و سوم: هدف از این دو جلسه، مکث و تأمل توأم با توجه آگاهی و فراگیری مهارت گوش دادن عمیق است. مکثی ارادی در گفتگوها که می‌تواند به طرز معناداری از زندگی پاسخ‌ها بکاهد. در شرایطی که زوجها در بن بست گفتگو گرفتار می‌شوند و نیاز به شنیده شدن توسط یکدیگر دارند؛ این مهارت تا حدی تعارض را کاهش می‌دهد. تمرین مکث در تعاملات با همسر و ثبت خطاها در این حیطه، از تکالیف این دو جلسه می‌باشد.

جلسه چهارم و پنجم: هدف از این جلسات، مراقبه مهر ورزی و بازبینی مشفقانه زندگی همسران است. فراگیری عبارات‌های مهم و کلیدی در رابطه که ابراز تعلق خاطر را برای همسر به دنبال دارد. و نیز همسران به تصویرسازی هدایت شده زندگی یکدیگر توسط زوج‌درمان‌گر گوش می‌سپارند که در نهایت به احساس شفقت ورزی نسبت به یکدیگر برسند.

جلسه ششم و هفتم: هدف از این دو جلسه، بازسازی و یا شروع گفتگوهای عاشقانه و به کاربردن سخن‌های عاری از خشونت می‌باشد. ارائه تعریف صحیحی از عشق و نحوه ابراز آن و فراگیری مهارت‌های تعامل عاری از خشونت مثل: ایجاد وقفه در گفتگوی تنشی، تأمل در سکوت از جمله مباحث پرداخت شده در این جلسات می‌باشد. تمرین آگاهی نسبت به احساس عشق به همسر و مهارت‌های آغاز گفتگوی عاشقانه از تکالیف این دو جلسه است.

جلسه هشتم و نهم: تمرین توجه آگاهی در کنار یکدیگر و آموزش اختلالات در رابطه جنسی و فراگیری صمیمیت توأم با توجه آگاهی در روابط جنسی، از اهداف این دو جلسه می باشد. فراگیری تمرین هایی از توجه آگاهی در کنار یکدیگر و آموزش مهارت های صمیمیت در رابطه جنسی با تأکید بر ذهن آگاهی محتوای این دو جلسه است. در این جلسات به زوجین کمک شد تا تمرین های مربوط به ذهن آگاهی به صورت دوفره را به کار بگیرند. سعی بر حل مشکلات جنسی و توجه و ارضای نیازها و انتظارات جنسی همسر از دیگر مسائل مهمی بود که در این جلسات به آن پرداخته شد.

روش اجرا. پس از کسب شناسه اخلاق از واحد پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، به شماره IRI AUARAKREC.۱۳۹۹.۰۴۰، دوره آموزشی در سالن کنفرانس مرکز مشاوره نور اراک برگزار شد که واجد شرایط آموزش و مداخله گروهی بود. سپس درباره طرح پژوهش، اهداف آن، تعداد جلسه ها، طول مدت هر جلسه و مسائل مطروحه در جلسه ها، رعایت اصول اخلاقی نظیر رازداری، محرمانه ماندن اطلاعات و نیز رعایت اصول بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی، به زوجین شرکت کننده داده شد. و پس از جلب رضایت آزمودنی ها و ابراز تمایل آن ها برای شرکت در پژوهش رضایت نامه کتبی از آزمودنی های هر دو گروه اخذ شد. جلسات درمان، به صورت گروهی و هفتگی برای گروه آزمایش زوج درمانی ذهن آگاهی برگزار شد. گروه آزمایش و گروه گواه در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه های پژوهش پاسخ دادند. داده ها با استفاده از نسخه بیست و شش نرم افزار اس.پی.اس.اس و به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری^۱ و تک-متغیری^۲ برای آزمودن فرضیه های پژوهش استفاده شده است.

یافته ها

از لحاظ جمعیت شناختی، در پژوهش حاضر ۵۰ درصد نمونه آماری (۲۴ نفر) مرد و ۵۰ درصد (۲۴ نفر) زن بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش گروه آزمایش و گواه

شاخص های آماری		پیش آزمون		پس آزمون	
شاخص گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
طرحواره های	۱۷۴/۸۸	۲۹/۳۵	۱۴۹/۴۴	۳۰/۳۹	آزمایش
ناسازگار اولیه	۱۷۲/۴۴	۱۸/۴۰	۱۷۰/۰۰	۲۱/۶۷	گواه
رضامندی	۹۸/۲۵	۱۰/۲۱	۱۰۰/۰۶	۱۱/۸۰	آزمایش
زناشویی	۹۷/۵۰	۱۴/۶۰	۹۴/۳۸	۱۵/۰۷	گواه
میزان اعتماد	۸۹/۳۱	۷/۰۳	۹۰/۵۰	۸/۹۶	آزمایش
گواه	۸۴/۰۶	۱۳/۳۱	۸۴/۷۵	۱۱/۱۵	

1. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA)

2. Univariate analysis of covariance (ANCOVA)

اطلاعات جدول فوق حاکی از کاهش طرحواره‌های ناسازگار اولیه نسبت به گروه کنترل در مرحله پس از آزمون و افزایش و بهبودی رضامندی زناشویی و اعتمادسازی نسبت به گروه کنترل در مرحله پس از آزمون افزایش است.

جدول ۲. نتایج بررسی برابری واریانس نمرات با آزمون لوین و همگنی شیب‌های خط رگرسیون

متغیرها	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	P
طرحواره‌های ناسازگار اولیه	۲/۲۶	۲	۴۵	۰/۱۱
رضامندی زناشویی	۰/۰۸	۲	۴۵	۰/۹۱
اعتمادسازی	۰/۷۶	۲	۴۵	۰/۴۷
طرحواره‌های ناسازگار اولیه	۱/۲۳	۳	۴۲	۰/۳
رضامندی زناشویی	۰/۶۴	۳	۴۲	۰/۵۹
اعتمادسازی	۲/۱۱	۳	۴۲	۰/۱۱

با توجه به مقادیر آماره آزمون لوین و همچنین سطح معنی‌داری بدست آمده ($P > 0/05$)، برای هر یک از متغیرهای پژوهش، پیش‌فرض همگنی واریانس بین گروه‌ها تایید می‌شود. در ادامه همگنی شیب‌های خط رگرسیون متغیرهای پژوهش با استفاده از تعامل بین نمرات پیش‌آزمون و متغیر گروه‌بندی بررسی شد. لازم به ذکر است عدم معنی‌داری تعامل بین نمرات پیش‌آزمون و متغیر گروه‌بندی نشان از برقراری این مفروضه دارد. نتایج بدست آمده در جدول ۳ گزارش شده است.

نتایج بررسی مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون نشان داد با توجه به عدم معنی‌داری آماره آزمون برای هر سه متغیر پژوهش، این مفروضه برقرار است ($P > 0/05$).

جدول ۴. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس تک‌متغیره

متغیر	منبع تغییرات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	η^2
طرحواره‌های ناسازگار اولیه	گروه	۱	۳۴۴۵/۱۲	۱۳/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۵۵
	پیش‌آزمون	۱	۹۸۹۶/۳۲	۳۸/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۷۴
رضامندی	خطا	۲۹	۲۵۷/۲۷			
	گروه	۱	۲۵۸/۸۰	۱/۶۱	۰/۲۱	۰/۲۲
اعتمادسازی	پیش‌آزمون	۱	۸۱۸/۵۱	۵/۰۸	۰/۰۳	۰/۳۶
	خطا	۲۹	۱۶۱/۹۷			
اعتمادسازی	گروه	۱	۳۲۵/۵۴	۱۰/۹	۰/۰۰۲	۰/۵۰
	پیش‌آزمون	۱	۲۲۹۵/۰۴	۷۷/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۸۴
	خطا	۲۹	۲۹۰۷/۵۶			

مطابق جدول شماره ۴ تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای اثر بخشی روش زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بهبود طرحواره‌های ناسازگار اولیه ($\eta^2 = 0/55$, $F=13/38$, $P=0/001$)، و میزان اعتماد زناشویی

ترتیب حدود ۵۵ درصد و ۵۰ درصد واریانس متغیر وابسته از طریق متغیر مستقل تبیین شده است که اندازه بزرگ محسوب می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثر بخشی زوج‌درمانی ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه، رضامندی و اعتماد زناشویی در زوج‌های شهر اراک بود. نتایج نشان داد که زوج‌درمانی به شیوه ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های ناسازگار اولیه زوجین مؤثر است. این نتایج با نتایج اقدسی، سلیمانیان و اسدی (۱۳۹۸)، مافی و حسنی (۱۳۹۶)، جدیدی، قنبری، رضایی و ناجی (۱۳۹۶)، عباسی و خادم‌لو (۱۳۹۵)، چاتاو و یسمن (۲۰۰۹)، همخوان است. چون ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند که افکار و احساسات خود را بدون قضاوت، مشاهده کند و آن‌ها را، وقایع ذهنی ساده‌ای ببیند که می‌آیند و می‌روند به جای آن که آن‌ها را به عنوان بخشی از خود یا بازتابی از واقعیت در نظر بگیرد. این نوع نگرش، مانع تشدید افکار منفی در الگوی نشخوار فکری می‌شود (لانگ، ۲۰۱۳). در واقع هوشیاری نسبت به طرحواره‌های ناسازگار اولیه، به فرد توان بازنگری به نحوه تفکر، عملکرد و رفتار خود را می‌دهد و در نتیجه بسیاری از افکار و رفتاری که تهدیدکننده رابطه سالم در زندگی زناشویی هستند، تعدیل می‌یابند. در رابطه با موضوعات زناشویی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بزرگسالان دارای مشکلات زناشویی، بیش‌تر طرحواره‌های ناسازگار و مهارکننده را فعال می‌کنند (ثیم، ۲۰۱۰)؛ زیرا آموزش ذهن‌آگاهی به زوجین می‌تواند آن‌ها را نسبت به طرحواره‌های ناسازگار اولیه خود که در کودکی شکل گرفته‌اند و هر کدام از زوجین، آن را با خود به رابطه می‌آورند و رابطه زناشویی به طور ناخودآگاه تحت تأثیر وجود این طرحواره‌ها قرار می‌گیرد که بر رضایت و اعتماد زناشویی نیز تأثیرگذار است.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی بر میزان اعتماد زناشویی در زوج‌های شهر اراک در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری را داشت و اثربخش بود. نتیجه حاصل، با نتایج تحقیقات کامیابی، فتحی اقدم و رجنی (۱۳۹۷)، خندان دل و کلویان فر (۱۳۹۴)، همسو بوده است؛ زیرا افراد با حضور ذهن بالا به نقطه نظر خود و همسر خود توجه بالایی دارند و این نکته به عنوان وسیله‌ای برای پویا نگه داشتن و جلوگیری از سردی روابط و در نهایت موجب افزایش اعتماد و کیفیت روابط در زندگی مشترک می‌شود و سطوح بالاتر اعتماد سبب افزایش میزان تعهد در روابط زناشویی می‌شود (عباسی و همکاران، ۱۳۹۸). این روش درمانی در کار با زوجها، ظرفیت افراد برای همدلی و در نظر گرفتن دیدگاه دیگران را افزایش می‌دهد (برنی و اسپکا، ۲۰۱۰؛ لرنر و اورسیلو، ۲۰۰۷). افرادی که تجربه زیادی در تمرین ذهن‌آگاهی دارند بیان می‌کنند که تمرین مستمر، احساس امنیت و اعتماد آن‌ها در روابطشان را افزایش داده است و باعث شده کم‌تر دفاعی رفتار کنند و بیش‌تر خود واقعیشان را نشان دهند. همچنین افرادی که مدت‌ها به تمرین ذهن‌آگاهی پرداخته‌اند، احساس اتحاد بیش‌تری با زندگی دارند و در عین حال از تجربه خود به عنوان یک موجودیت مجزا و مستقل آگاه هستند؛ این حس وحدت معنوی منجر به تجربه کامل‌تر صمیمیت و استقلال در روابط زوجی و خانوادگی می‌شود (پروویت و مک کالم، ۲۰۱۰). بنابراین آموزش زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، با استفاده از راهبردها و تمرین‌های پی در پی که هدف آن هوشیاری از افکار و تصورات، بدون

قضاوت از آن است، زمینه مناسبی برای افزایش احساس اعتماد و بالتبع آن عوامل اثرگذار بر اعتماد بین زوجین مانند امنیت، همدلی و احساس وحدت را فراهم می‌کند. همچنین، آموزش ذهن‌آگاهی بر رضامندی زناشویی در زوجین در مقایسه گروه کنترل تفاوت معناداری نداشت که نتیجه حاصل، با نتایج تحقیقات مدنی و حجتی (۱۳۹۴)، قانعی و همکاران (۱۳۹۸)، چاتاو ویسمن (۲۰۰۹)، بارنز، برون، کرومارک، کمپبل و راگی (۲۰۰۷) همسو نبوده است. با آموزش ذهن‌آگاهی به زوجین می‌توان عملکرد و درک فرد را در روابط زناشویی افزایش داد. تحقیقات کنونی در زمینه ذهن‌آگاهی بخصوص از لحاظ ارتباط کلی بین زوجین، عملکرد جنسی، و تعاملات رفتاری نشان‌دهنده تأثیر مثبت مداخله‌های ذهن‌آگاهی بر کیفیت و رضایت روابط زناشویی است (حسینی و خواجه‌پوی زاده، ۱۳۹۵). تعدادی از مطالعات، به همبستگی بین ذهن‌آگاهی و کیفیت رابطه پرداخته‌اند و این همبستگی مثبت را برجسته کرده‌اند و سازوکارهای خاصی را که زمینه‌ساز ارتباط بین ذهن‌آگاهی و روابط رو به پیشرفت است شناسایی کرده‌اند (بارنز و همکاران، ۲۰۰۷؛ بورپی و لانگر، ۲۰۰۵؛ کولارد، ۲۰۱۲). بورپی و لانگر (۲۰۱۳)، در پژوهشی که در رابطه با ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که رابطه قوی و معناداری بین رضایت زناشویی و مهارت‌های ذهن‌آگاهی وجود دارد (بورپی و لانگر، ۲۰۱۳).

همچنین در پژوهش دیگری بین مهارت‌های ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی در نمونه ایرانی نیز رابطه مثبت معناداری مشاهده شد. این پژوهش نشان داد که روابط زناشویی و هشیاری ذهن آگاهانه رابطه معنادار و مثبتی با یکدیگر دارند (امیدبگی، و همکاران، ۱۳۹۱). اما برخلاف تحقیقات و پیشینه‌های پژوهش مبنی بر اثرگذاری آموزش زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی، در این پژوهش آموزش ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی اثرگذار نبوده است. طبق نتایج تحقیقات و پیشینه‌های متعدد صورت گرفته در این حوزه می‌توان شرایط بیماری کوید ۱۹ را به عنوان یک عامل جدی و اثرگذار در زمینه عدم اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی زوجین مورد آزمایش، در نظر گرفت که از نظر پژوهش‌گر این امر به طور ناخودآگاه موجب اثرات نامطلوب بر نتایج پژوهش و همسو نشدن فرضیه حاضر با وجود پیشینه بسیار و متعدد و قوی در خارج و داخل کشور شد. شرایط قرنطینه خانگی، رعایت محتاطانه پروتکل‌های بهداشتی، تعطیلی مشاغل و درخانه ماندن همسران، عدم تفریحات متنوع و احساس کسلی در فضای خانواده و استرس‌های ابتلا به ویروس، در شرایطی که امید و رضامندی از زندگی هر فرد تحت تأثیر همه‌گیری این ویروس قرار گرفته است، بدیهی است که به مراتب رضایت از رابطه و زندگی زناشویی نیز تحت تأثیر این مهم قرار گیرد. این پژوهش مانند سایر پژوهش‌ها عاری از محدودیت نیست. لذا اصلی‌ترین و مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، انجام آن در شرایط شیوع بیماری کوید ۱۹ بود که این موضوع، اثرات روانی زیادی را از جمله اضطراب ابتلاء به بیماری، رعایت کردن تمام نکات و تمهیدات بهداشتی (از جمله این که قبل از حضور زوجین، محل برگزاری و تمام صندلی‌ها ضدعفونی و رعایت فاصله اجتماعی لحاظ می‌شد، استفاده تمام وقت اعضا از ماسک و دستکش که با توجه به اینکه در آغاز شیوع بیماری قرار داشتیم، مسلماً به عادت تبدیل نشده و آزاردهنده بود و حتی در بعضی افراد رعایت وسواس گونه را نیز شاهد بودیم) از سوی زوجین مورد مطالعه و شخص پژوهش‌گر و نیز مدیریت زمان برگزاری جلسات به شکل حضوری که به شدت تحت تأثیر شرایط قرنطینه بود، می‌باشد. در نهایت نتایج این پژوهش، اجرای مجدد پژوهش را در

شرایط پسا کرونا و بعد از اتمام بیماری کوید ۱۹ را پیشنهاد می کند. و همچنین بررسی اثر بخشی روش زوج درمانی ذهن آگاهی را بر متغیرهای دیگری چون نشخوار فکری، تحلیل رؤیای زوجین، بلوغ عاطفی و... در زوجین، پیشنهاد می شود. همچنین تلفیق این روش زوج درمانی با سایر روش های زوج درمانی، می تواند بر احساس رضایت و کیفیت زندگی زناشویی زوجین از جمله کاهش طرحواره های ناسازگار و بالارفتن میزان اعتماد آن ها بیفزاید.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. باتوجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه ها ضمن تأکید بر پاسخگویی بر تمامی سؤالات، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. اطمینان جهت محرمانه ماندن اطلاعات به تمامی آن ها داده شد و نیز در رعایت امانت و محرمانه ماندن اطلاعات به واقع تلاش شد. پس از انمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله آموزش زوج درمانی ذهن آگاهی قرار داده شد.

سپاس گذاری

از همه شرکت کنندگان در پژوهش، و همه کسانی که در اجرای این پژوهش همکاری داشتند، تشکر و قدردانی می شود.

مشارکت نویسندگان

پژوهش حاضر برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول است که توسط معاون پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک با شناسه و کد اخلاق به تصویب رسیده است. و همه نویسندگان نقش یکسانی دارند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار تمامی نویسندگان، پژوهش حاضر حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- اقدسی، نسیم، سلیمانیان، علی اکبر، و اسدی گندمانی، رقیه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر طرحواره های هیجانی ناسازگار مادران کودکان با فلج مغزی. *مجله توانبخشی*، ۲۰(۱): ۸۶-۹۷.
- بدیع، علی، جلالی، معصومه، و عبودی، سمیه. (۱۳۸۹). بررسی رابطه هوش معنوی و رضایت از زناشویی کارکنان ادارات شهر اهواز. *دومین کنگره ملی نقش زن در سلامت خانواده و جامعه*.
- جدیری، جعفر، و جان بزرگی، مسعود. (۱۳۹۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس رضامندی زناشویی اسلامی. *مجله روانشناسی و دین*، ۲(۴): ۴۱-۷۰.

حسینی، امید، و خواجهی زاده، زینب. (۱۳۹۴). رابطه ذهن‌آگاهی با رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان. *دوفصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، (۲): ۲۴-۴.

خندان دل، سحر، و کاویان فر، حسین. (۱۳۹۴). نقش اعتماد در روابط بین فردی و تاب‌آوری خانواده در رضایت زناشویی زوج‌های شاغل. *مجله آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، (۱۱): ۲۱-۱۴.

شاهمرادی، ذبیح‌الله، خالقی پور، شهناز، و مسجیدی، محسن. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی و شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر طرحواره‌های ناسازگار و سلامت عمومی بیماران مبتلا به ویتیلیگو. *فصلنامه مدیریت ارتقای سلامت*، (۶): ۵۲-۴۲.

کامیابی، سحر، فتحی‌اقدام، قربان، و رجنی، امیرعلی. (۱۳۹۷). مروری سیستماتیک بر مطالعات حوزه ذهن‌آگاهی در افزایش اعتماد زناشویی و کیفیت زندگی. *پنجمین دوره کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی*.

- فاتحی زاده، مریم، و عباسیان، حمیدرضا. (۱۳۸۲). *هنجاریابی فرم کوتاه آزمون طرحواره‌های شناختی بر روی دانشجویان دانشگاه اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی. دانشگاه اصفهان، گروه روان‌شناسی.

فرزادی، فاطمه. (۱۳۹۴). رابطه علی رنج ادراک شده با رضایت زناشویی از طریق میانجی‌گری مهربانی، اعتماد، عدالت، همدلی و بخشش. *فصلنامه مطالعات زن و خانواده*، (۲): ۷۷-۱۰۰.

قانع، اکرم، ملک قلعه‌نوی، غلامحسین، امیدیان، الهام، و عدالت مهر، فاطمه. (۱۳۹۸). بررسی ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی با امید به زندگی در زنان خانه‌دار. *سومین کنفرانس ملی دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامعه‌شناسی ایران، تهران*.

عظیمی فر، شیرین، فاتحی زاده، مریم‌سادات، بهرامی، فاطمه، احمدی، سیداحمد، و عابدی، احمد. (۱۳۹۵). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش شادی زناشویی زوجین ناراضی. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، (۳): ۸۱-۵۶.

مافی، پریسا و حسینی، جعفر. (۱۳۹۶). تأثیر شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مشکلات بین فردی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه بیماران مبتلا به افسردگی اساسی. *اولین همایش علوم اجتماعی، روان‌شناسی و علوم تربیتی، جیرفت، همایش گستران*.

مدنی، یاسر، و حجتی، سمیرا. (۱۳۹۴). تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، (۲): ۶۰-۳۹.

مطیعی، زهرا، برجعلی، احمد، و تقوایی، داود. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای قصه عشق در رابطه با طرحواره‌های ناسازگار اولیه و رضایت زناشویی. *مجله علوم رفتاری*، (۲): ۲۹-۳: ۲۱۹.

یانگ، جفری. (۲۰۰۷). *طرحواره‌درمانی*. ترجمه حسن حمید پور (۱۳۹۹)، تهران: ارجمند.

یوسفی، ناصر، و سهرابی، احمد. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی رویکردهای خانواده‌درمانی مبتنی بر ذهن و فراشناخت بر کیفیت روابط زناشویی در مراجعان در آستانه طلاق. *مجله علمی پژوهشی مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، (۱): ۲۱۱-۱۹۲.

یوسف نژادشیروانی، مائده، و پیوسته‌گر، مهرانگیز. (۱۳۹۰). رابطه رضایت از زندگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، (۱): ۴۴-۵۵-۶۵.

References

- Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4): 48-500.
- Birine, K., Specia, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *stress and health*, 26(5): 359-371.
- Chatav, Y., Whisman, M. A. (2008). Partner schemas and relationship functioning: A states of mind analysis. *Behavior Therapy*, 40, 50-56.
- McKay, M., Lev, A., & Skeen, M. (2012). Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems: using mindfulness, acceptance, and schema awareness to change interpersonal behaviors. Oakland, CA: New harbinger publications.
- Rempel, J.K. Holmes, J.G. (1986). Trust in close relationships. *Journal of Personality*, 49, 95-112.

پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه

کاملاً درست	تقریباً درست	اندکی درست	بیشتر درست است تا غلط	تقریباً غلط	کاملاً غلط	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱. اغلب کسی را نداشته‌ام که از من حمایت کند، حرفهایش را با من بزند و عمیقاً نگران اتفاقاتی باشد که برایم می‌افتد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲. به طور کلی کسی نبوده که به من عاطفه محبت و صداقت نشان دهد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳. در بیشتر اوقات زندگی این احساس به من دست نداد که برای فرد دیگری شخص ویژه و ممتازی به شمار می‌روم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴. در غالب اوقات واقعا کسی را نداشته‌ام که در دل به من گوش دهد، مرا بفهمد یا اینکه احساس‌ها یا نیازهای واقعی مرا درک کند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵. وقتی که نمی‌دانستم کاری را چگونه انجام دهم، به ندرت شخصی پیدا میشد که من را راهنمایی و نصیحت کند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶. من به افراد نزدیک خودم خیلی وابسته‌ام، چون می‌ترسم مبادا مرا ترک کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷. آن قدر به دیگران نیازمندم که نگران از دست دادن آن‌ها هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸. نگرانم مبادا نزدیکانم مرا ترک کنند یا مرا به حال خود رها کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹. وقتی احساس می‌کنم کسی برایم مهم است از من دوری می‌کند مایوس می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. برخی اوقات آنقدر نگران هستم که دیگران من را ترک کنند که آن‌ها را از خودم دور می‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. احساس می‌کنم مردم از من سودجویی می‌کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. احساس می‌کنم باید در حضور دیگران از خودم محافظت کنم، چون در غیر اینصورت عمداً به من آسیب می‌زنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. نسبت به انگیزه‌های دیگران سو ظن شدید دارم.

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. معمولاً به طور جدی به انگیزه‌های نهانی مردم فکر می‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶. وصله ناجور اجتماع هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۷. اساساً با دیگران خیلی فرق دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸. نمی‌توانم به کسی تعلق خاطر داشته باشم انسان گوشه‌گیری هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹. احساس می‌کنم با مردم بیگانه‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰. همیشه احساس می‌کنم در جمع جایی ندارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱. مردان یا زنانی که دوستشان دارم وقتی عیب‌های مرا ببینند نمی‌توانم دوستم داشته باشم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۲. اگر واقعا من را بشناسد، مایل نیست با من رابطه صمیمی برقرار کند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۳. لیاقت عشق، توجه و احترام دیگران را ندارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۴. احساس می‌کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۵. در بسیاری از جنبه‌ها، چنان شخصیت پر از عیب و ایرادی دارم که نمی‌توانم در کنار دیگران راحت باشم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۶. تقریباً هیچ کاری را نمی‌توانم به خوبی دیگران انجام دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۷. هر زمان پیشرفتی در کارم به وجود می‌آید، احساس بی‌کفایتی می‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸. بیش‌تر مردم در حوزه‌های شغلی و تحصیلی از من تواناترند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۹. نمی‌توانم مانند اغلب مردم در کارهایم با استعداد باشم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۰. در کار یا تحصیل مثل بقیه باهوش نیستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۱. احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی از پس کارهای زندگی روزمره ام بربیابم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۲. فکر می‌کنم در انجام کارهای روزمره ام آدم وابسته‌ای هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۳. عقل درست و حسابی ندارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۴. اصلاً به قضاوت‌های خودم در در موقعیت‌های روزمره ام اعتماد ندارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۵. احساس می‌کنم نمی‌توانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۶. نمی‌توانم از شر این احساس رها شوم که مبدا اتفاق بدی بیفتد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۷. احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است یک فاجعه طبیعی، جنایی، حقوقی یا پزشکی برآیم اتفاق بیفتد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۸. آدم ترسوئی هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۹. می‌ترسم تمام سرمایه خود را از دست بدهم و بیچاره شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۰. اغلب نگرانم از اینکه دچاره سکنه قلبی یا بیماری سرطان بشوم، حتی وقتی دلایل پزشکی کمی برای این نگرانی وجود دارد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۱. قادر نیستم از والدینم جدا شوم، کاری که هم سن و سال‌هایم انجام می‌دهند.

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۲. من و والدینم تمایل داریم خود را بیش از حد در زندگی و مسایل یکدیگر درگیر کنیم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۳. اگر من و والدینم مسایل خصوصی و جزئی خود را از یکدیگر پنهان کنیم، احساس گناه و یا خیانت می‌کنیم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۴. اغلب احساس می‌کنم که انگار سایه سنگین والدینم دائما بر سر من است، نمی‌توانم یک زندگی جداگانه برای خودم داشته باشم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۵. هویت من چنان با هویت والدینم و همسرم گره خورده است که واقعا نمی‌دانم کی هستم و چه می‌خواهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۶. در کار دیگران دخالت نمی‌کنم چون از عواقب دخالت در کار آن‌ها می‌ترسم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۷. احساس می‌کنم چاره‌ای ندارم جز اینکه به خواسته‌های دیگران تن بدهم چون در غیر اینصورت یا مرا ترک می‌کنند یا درصدد تلافی بر می‌آیند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۸. در روابطم اجازه می‌دهم به دیگران بر من مسلط شوند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۹. همیشه به دیگران اجازه داده‌ام که به جای من تصمیم بگیرند، در نتیجه من واقعا نمی‌دانم چی می‌خواهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۰. خیلی برایم مشکل است که از دیگران تقاضا کنم حقوقم را رعایت و احساساتم را درک کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۱. در نهایت کار مراقبت از نزدیکانم دوش من است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۲. آدم خوبی هستم چون بیش از آنکه به فکر خودم باشم به فکر دیگران هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۳. مهم نیست که چقدر سرم شلوغ است، من همیشه می‌توانم وقتی را برای دیگران کنار بگذارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۴. همیشه به دردو دل دیگران گوش داده‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۵. اطرافیانم معتقدند که من برای رفع نیازهای دیگران خیلی تلاش می‌کنم، ولی برای خودم کاری انجام نمی‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۶. خجالت می‌کشم که احساسات مثبت‌ام (مثل محبت و توجه‌ام) را به دیگران بروز بدهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۷. از اینکه احساساتم را به دیگران بروز دهم خیلی شرمسار می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۸. برای من خیلی سخت است که صمیمی و بی‌تکلف رفتار کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۹. آنقدر خودم را کنترل می‌کنم که مردم فکر می‌کنند آدم بی‌احساسی هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۰. از نظر دیگران من عصبی و ناراحتم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۱. باید در هر کاری که انجام می‌دهم بهترین باشم، نمی‌توانم بپذیرم که نفر دوم باشم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۲. سعی می‌کنم نهایت تلاش خودم را بکنم، خوب بودن نسبی کار، هیچ‌گاه مرا راضی نمی‌کند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۳. باید به تمام مسئولیت‌هایم عمل کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۴. احساس می‌کنم برای دستیابی به پیشرفت و خواسته‌هایم، همواره تحت فشار هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۵. وقتی که کاری را اشتباه انجام می‌دهم، نمی‌توانم خودم را بیخشم یا دست به بهانه‌تراشی بزنم.

۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۶. وقتی از کسی چیزی می‌خواهم خیلی برایم سخت است نه بشنوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۷. آدم خاصی هستم و نمی‌توانم محدودیت‌هایی که بر سر راه دیگران وجو دارد را بپذیرم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۸. از اینکه مرا محدود کنند یا جلوی کارم را بگیرند به شدت متنفرم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۹. احساس می‌کنم نباید از قوانین و قرار دادهای بهنجاری که مردم تابع آن‌ها هستند اطاعت کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۰. احساس می‌کنم کارها و خواسته‌های من، ارزشمندتر از کارها یا خواسته‌های دیگران است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۱. حوصله انجام کارهای متداول زندگی یا کارهای ملال آور را ندارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۲. اگر به یکی از اهدافم نرسم زود مایوس می‌شوم و دست از تلاش بر می‌دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۳. خیلی برای من سخت است که بخاطر دستیابی به هدف بلند مدت، از سر خیر رضایتمندی فوری بگذرم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۴. نمی‌توانم خودم را مجبور کنم که کارهای بدون لذت را انجام بدهم، حتی اگر بدانم که این کارها، نتایج خوبی بدنبال دارد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۵. به ندرت توانسته‌ام به تصمیم‌ها و راه‌حل‌های خودم پایبند باشم.

پرسشنامه رضایت زناشویی

۴	۳	۲	۱	۰	گویه
۴	۳	۲	۱	۰	۱- سعی می‌کنم محبتم را به صورت کلامی به همسرم ابراز کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲- من و همسرم سعی می‌کنیم همدیگر را با نامها و القاب خوب صدا بزنیم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳- همسرم خوبیهای مرا نادیده می‌گیرد.
۴	۳	۲	۱	۰	۴- همسرم حقوق مرا رعایت می‌کند.
۴	۳	۲	۱	۰	۵- همسرم هنگام صحبت صدایش را بلند کرده داد و بیداد راه می‌اندازد.
۴	۳	۲	۱	۰	۶- مسائل زندگی آنقدر مرا سرگرم می‌کند که کم‌تر به یاد خدا هستم.
۴	۳	۲	۱	۰	۷- وظیفه خودم می‌دانم که خانواده‌ام را از هر کاری که خداپسندانه نیست باز دارم.
۴	۳	۲	۱	۰	۸- به خاطر خانواده‌ام از رعایت وظایف دینی فاصله می‌گیرم.
۴	۳	۲	۱	۰	۹- توجه و ادای وظایف من نسبت به همسرم به خاطر اعتقادات مذهبی است.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۰- همسرم نگاه‌های خود را نمی‌تواند کنترل کند.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۱- یکی از راههای حل اختلاف ما، مراجعه به بزرگان خانواده است.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۲- برای حل مشکلاتمان از مشاوره کمک می‌گیریم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۳- همسرم با زور حرفش را تحمیل می‌کند.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۴- برای پیشگیری از بروز اختلاف خیلی از مسائلی که مرا رنج می‌دهد را نادیده می‌گیرم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۵- همسرم با زبان و گفتارش سعی در اذیت من دارد.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۶- در خانواده ما مدیریت مالی منزل به عهده مرد خانواده است.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۷- قناعت در مسائل اقتصادی باعث شده که زندگی با نشاطی داشته باشیم.
۴	۳	۲	۱	۰	۱۸- همسرم پول‌هایش را خرج خانواده می‌کند و نه خرج دیگران.

۴	۳	۲	۱	۰	۱۹- همسرم خواسته‌های مالی (بیش از توانم) را بر من تحمیل می‌کند.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۰- بخشی از دریافتی هایمان را پس انداز می‌کنیم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۱- خودم را برای همسرم آراسته می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۲- همسرم با بهانه گیری‌های مختلف نزدیکی را به تعویق می‌اندازد.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۳- تلاش می‌کنیم از روابط زناشویی خود لذت ببریم و همواره آن را لذت بخش نگه داریم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۴- همسرم در نزدیکی، بیش تر به فکر خواسته‌های خودش است.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۵- برای نزدیکی با همسرم مشکل دارم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۶- من و همسرم سعی می‌کنیم از تفریح و سرگرمی‌هایی که مستلزم گناه نباشد به قدر کافی لذت ببریم.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۷- همسرم وقت اندکی را با من می‌گذراند.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۸- همسرم به سرگرمی‌های مختص به جنسیت خود مشغول می‌باشد.
۴	۳	۲	۱	۰	۲۹- بودن با همسرم را به هر نوع تفریح و سرگرمی ترجیح می‌دهم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۰- همسرم زود عصبانی شده و دیر راضی می‌شود.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۱- یکی از دلایل صمیمیت من و همسرم خوش خلقی اوست.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۲- بدخلقی من باعث شده که به خواسته هایم در زندگی با همسرم نرسم.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۳- همسرم خیلی مقتدر است چون اهل گذشت است.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۴- مسافرت یکی از برنامه‌های خانواده ما است.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۵- همسرم فرد بد دلی است و این زندگیمان را به خطر انداخته است.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۶- فرزندمان ثمره زندگی و باعث طراوت بخشیدن به آن است.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۷- بسیاری از الطاف خداوند (مثل: امکانات و) در زندگی ما به خاطر فرزندانمان است که به ما عنایت کرده است.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۸- همسرم می‌داند با بچه‌ها چگونه باید رفتار کند.
۴	۳	۲	۱	۰	۳۹- همسرم بین فرزندانمان فرق نمی‌گذارد.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۰- از نحوه تربیت فرزندانمان توسط همسرم رضایت دارم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۱- سعی من این است که بیش تر با خانواده همنشین شوم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۲- در کارهای منزل به همسرم کمک می‌کنم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۳- برایم مهم است که غذای دلخواه خودم را بخورم (نه غذای دلخواه خانواده را)
۴	۳	۲	۱	۰	۴۴- همسرم برایم آرایش نمی‌کند.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۵- همسرم مرا بدرقه و استقبال می‌کند.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۶- یکی از برنامه‌های مثبت زندگی ما رفت و آمد با فامیل (خود و همسر) است.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۷- به نظر می‌رسد رفت و آمد با اقوام می‌تواند زندگی ما را نجات می‌دهد.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۸- به نظر من و همسرم می‌توانیم با صله ارحام محبت دیگران را جلب کنیم.
۴	۳	۲	۱	۰	۴۹- زمینه برخی از دعواها و مشاجرات ما، رفت و آمد با فامیل و خانواده هاست.
۴	۳	۲	۱	۰	۵۰- همسرم اهل رفت و آمد با فامیل می‌باشد.

پرسشنامه اعتماد زناشویی

گویه	کاملا مخالفم	کاملا موافقم	تقریباً مخالفم	تقریباً موافقم	نظری ندارم	کاملاً موافقم	کاملاً مخالفم
۱- شریک من قابل اعتماد است و من اجازه می‌دهم که او کارهایی انجام دهد که شریکان دیگر آن‌ها را تهدید آمیز می‌دانند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲- حتی زمانی که نسبت به واکنش شریک مطمئن نیستم، می‌توانم به راحتی هر مطلبی درباره خودم را به او بگویم، حتی چیزهایی که از آن‌ها خجالت می‌کشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳- علی‌رغم تغییر زمان و نامعلوم بودن آینده، من مطمئنم شریک همیشه حاضر خواهد بود و مایل است من را حمایت کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴- هیچ وقت مطمئن نیستم، شریک کاری را انجام ندهد که من آن را دوست نداشته یا اینکه مورد شرمساری من می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵- شریک بسیار غیر قابل پیش بینی است، من مطمئن نیستم که او در هر روز چه رفتاری خواهد داشت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶- زمانی که شریک به اجبار تصمیماتی می‌گیرد که مربوط به خود من است، بسیار ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷- من فهمیده‌ام که شریک فوق‌العاده مورد اعتماد است، مخصوصاً در مورد چیزهایی که برای من مهم هستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸- شریک خیلی یک نواخت رفتار می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹- هر وقت که ما باید تصمیم مهمی در موقعیتی که قبلاً با آن مواجه نشده‌ایم، بگیریم، مطمئنم که شریک آسایش مرا در نظر خواهد گرفت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۰- حتی اگر هیچ دلیلی وجود نداشته باشد که من از شریک توقع داشته باشم، مرا در دارایی اش سهیم کند، کاملاً مطمئنم که او این کار را خواهد کرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۱- من می‌توانم اطمینان داشته باشم زمانی که من نقطه ضعف خود را با شریک در میان می‌گذارم، او واکنش مثبتی خواهد داشت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۲- زمانی که مشکلاتم را با شریک در میان می‌گذارم، مطمئنم که او برخورد دوستانه‌ای خواهد داشت، حتی قبل از اینکه من چیزی بیان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۳- من مطمئنم که شریک مرا فریب نخواهد داد، حتی در صورتی که احتمال آشکار شدن این کار وی وجود نداشته باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۴- گاهی اوقات از شریک دوری می‌کنم، زیرا او غیر قابل پیش بینی است و من می‌ترسم چیزی بگویم یا کاری انجام دهم که باعث مشاجره شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۵- من می‌توانم روی پایداری شریک به قول‌هایی که به من می‌دهد، حساب کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۶- زمانی که با شریک هستم، در مواجهه با موقعیت‌های جدید و نا آشنا احساس امنیت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

۴۵۵ بررسی اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر روش ذهن آگاهی بر ...							رمضانی و همکاران	خانواده درمانی کاربردی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۷. حتی زمانی که شریکم عذرهایی می آورد که بعید به نظر می رسند، من مطمئنم که او راست می گوید؟	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۸. من نمی توانم تضمین کنم که من و شریکم برای همیشه با هم خواهیم بود و در طول ۱۰ سال آینده تصمیم به جدایی نخواهیم گرفت.	

Evaluation of the effectiveness of couple therapy based on mindfulness method on early maladaptive schemas, satisfaction and marital trust in young couples

Reyhaneh. Ramezani¹, Saeid. Moosavipour^{*2}, & Zabih. Pirani³

Abstract

Aim: The aim of this study was to determine the effectiveness of mindfulness on early maladaptive schemas, satisfaction and marital trust in young couples. **Method:** The present study was quasi-experimental with experimental and control groups and pre-test and post-test design. The statistical population of this study was 100 young couples who referred to counseling centers in Arak. (2001), 32 people were selected and in the experimental group, 16 pairs of mindfulness therapy (n = 16) and the control group (n = 16) were randomly replaced. The experimental group underwent couple therapy with mindfulness method for 9 sessions of 90 minutes (Gahart, 2004). Then both groups were evaluated in two stages of pre-test, post-test by questionnaires of initial maladaptive schemas, marital satisfaction and marital trust. Data were analyzed using univariate analysis of covariance. **Results:** Results of mindfulness couple therapy on early maladaptive schemas ($p = 0.001$, $F = 71.3$) and marital trust ($F = 11.9$, $p = 0.001$) and ineffectiveness on marital satisfaction was marital satisfaction ($F = 0.37$, $p = 0.001$) was in the post-test stage. **Conclusion:** Since mindfulness couple therapy has an effect on early maladaptive schemas and the level of marital trust in young couples, it can be used to improve the first maladaptive schemas, the level of marital trust of couples.

Keywords: Mindfulness couple therapy, early maladaptive schemas, marital satisfaction, level of trust.

1. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Arak Branch, Arak, Iran.

2. ***Corresponding Author:** Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University of Arak, Arak, Iran.

Email: s-moosavipour@araku.ac.ir

3. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University of Arak, Arak, Iran.