

اثربخشی آموزش رویکرد یکپارچه فلدمن بر افزایش ذهن آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی

Effectiveness of Feldman integrated training approach on the increase of mindfulness and decrease of marital conflicts of couples

Vahideh Babakhani,

Shokouh Navabinejad,

Abdullah Shafiabady &

Alireza Kiamanesh

Islamic Azad University, Science and Research Branch

وحیده باباخانی،

شکوه نوابی نژاد*،

عبدالله شفیعی آبادی و

علیرضا کیامنش

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات

چکیده: از عوامل موثر در بروز تعارضات بین زوجین، موضوعات و محتویات افکار آنان است. به بیان دیگر، از آنجا که هر یک از زوجین دارای افکار و الگوهای ذهنی خاص خود هستند، ممکن است در ارتباطات خود با یکدیگر دچار تعارض شوند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش رویکرد یکپارچه فلدمن بر افزایش ذهن آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی زوجین انجام شد. پژوهش حاضر، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پیگیری با گروه کنترل بود. تعداد ده زوج در این پژوهش شرکت کردند که در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰-۱۲۰ دقیقه‌ای تحت مداخله با رویکرد یکپارچه فلدمن قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی (FFMQ) و پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ) بود که در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، توسط دو گروه آزمایش و کنترل تکمیل شد. یافته‌های به‌دست آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد؛ به این معنا که آموزش الگوی یکپارچه فلدمن موجب افزایش ذهن آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی زوجین شده است؛ و این تاثیر در طی زمان دارای ماندگاری است. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت الگوی الگوی یکپارچه فلدمن می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های مداخله مورد استفاده زوج درمانگران و درمانگران خانواده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: رویکرد یکپارچه فلدمن، ذهن آگاهی، تعارضات زناشویی

Abstract: Among the factors causing conflicts between the couple are the subjects and underlying of their thoughts. In other words, when the couple has their own thoughts and special mental patterns, they may face conflicts in their communication with each other. On this basis, the present research was conducted aiming at determining the effectiveness of training Feldman's integrated approach on the increase of mindfulness and decrease of marital conflicts of the couple. The research was an experimental research of pretest-posttest type with a control group. For this purpose, 10 couples who were eligible for the conditions intended by the researcher were selected and they were then placed in two groups, namely test and witness groups. The test group was then influenced by Feldman integrated approach during 8 sessions each for 90-120 minutes. Mindfulness scale (FFMQ) and Marital Conflict Questionnaire (MCQ) were executed as research instruments in both groups during three stages, namely pretest, posttest and follow-up). The findings obtained from data analysis indicated that there is a significant difference between pretest and posttest scores of test and control groups. It means that training Feldman's integrated approach has increased mindfulness and has decreased marital conflicts of the couples and this effect is durable over time. Considering the findings of the present research, it can be concluded that Feldman's integrated approach can be used by couple therapists and family therapists as one of the interventional procedures.

Keywords: Feldman integrated training approach, mindfulness, marital conflict

*نشانی پستی نویسنده مسؤل: تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، گروه مشاوره، پست الکترونیکی: navabinejad93@gmail.com

مقدمه

بی‌تردید یکی از مهم‌ترین تصمیماتی که در طول زندگی گرفته می‌شود انتخاب شریک زندگی است؛ و ازدواج یکی از مهم‌ترین رسوم اجتماعی در جهت دستیابی به نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی انسان به شمار می‌رود (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۴/۱۹۹۸). ازدواج منشاء ایجاد چرخه زندگی خانوادگی است (وارینگ، ۲۰۱۳) و خانواده، خرده فرهنگی است که بر اساس تاریخچه مشترک، فرضیه‌ها و ادراکات درونی شده^۱ در مورد جهان و اهداف مشترک، بین اعضای آن رابطه‌ای عمیق و چند لایه وجود دارد و افراد در چنین نظامی، از طریق وفاداری^۲ها و دلبستگی^۳های هیجانی قدرتمند، پایدار و متقابل به هم گره خورده‌اند (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۴، ۲۰۰۸؛ به نقل از نسر-مک‌میلان و اسپنسر، ۲۰۱۱). اما در طول رشد رابطه ازدواج، گاهی ممکن است بسیاری عوامل دست به دست یکدیگر داده و با هم ترکیب شوند و موجبات ایجاد بسیاری از مشکلات در زوجین را فراهم سازند که در نهایت به تعارض^۵ بیانجامد. واقعیت این است که زمانی که دو نفر با یکدیگر ازدواج می‌کنند و به عنوان زوج برای زندگی خود برنامه‌ریزی می‌کنند دارای انتظارات و خواسته‌های متفاوتی هستند، که برخی از آنها برآورده می‌شود در حالی که برخی دیگر برآورده نشده باقی می‌ماند. این تفاوت در عقاید، ارزش‌ها، نیازها، خواسته‌ها و عادات در زندگی روزمره با در نظر گرفتن این‌که هیچ رابطه انسانی عاری از نزاع و سوء تفاهم نیست امری طبیعی است (تولورنلکی، ۲۰۱۴). تعارض که به عنوان عاملی بین زوج‌های دارای علایق، دیدگاه‌ها و باورهای متضاد در نظر گرفته می‌شود (اسرانگ، دیوالت و کوهن، ۲۰۱۱)، در روانشناسی و نظریه‌های مربوطه، از جایگاهی ویژه برخوردار است.

تعارض طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است و فرایند حل تعارض^۶ شامل مسیرهای متنوعی است که می‌تواند به نتایج سازنده یا

مخرب منجر شود (تراویس، ۲۰۰۵). تعارض در روابط صمیمی هنگامی رخ می‌دهد که یکی از زوجها از رابطه زناشویی راضی است و در آن واحد، شخص مقابل در نارضایتی به سر می‌برد (بخشی‌پور، اسدی، کیانی، شیرعلی‌پور و احمددوست، ۱۳۹۱؛ به نقل از ساداتی، مهربانی‌زاده هنرمند و سودانی، ۱۳۹۳). تعارض زناشویی به منزله تنوع نیازها و ارزش‌های زوجین است که با بیان احساسات منفی متجلی می‌شود و می‌تواند موقعیتی برای روشن‌سازی و تفسیر انتظارات درباره روابط بین‌فردی و شریک زندگی برای هر یک از زوجین فراهم آورد (سعیدیان، ۱۳۸۲؛ به نقل از لوف، شگری و قنبری، ۱۳۹۳). ربکا (۲۰۰۸) در تعریف تعارض زناشویی می‌نویسد: تعارض زناشویی معمولاً به صورت کشمکش و تضاد بین زن و شوهر، که نشان دهنده دل‌مشغولی‌های متفاوت آنها است بروز می‌کند و از آنجا ناشی می‌شود که یکی از طرفین در صدد دستیابی به هدف دیگری دخالت می‌کند. تعارض هنگامی رخ می‌دهد که چیزی رضایت را برای شخص فراهم کرده، در حالی که همان چیز برای دیگری محرومیت را به دنبال می‌آورد (یونگ و لانگ، ۱۹۹۸). درمانگران سیستمی تعارض زناشویی را تنازع بر سر تصاحب پایگاه و منابع قدرت و حذف امتیازات دیگری می‌دانند (براتی، ۱۳۷۵؛ به نقل از اولیاء، فاتحی‌زاده و بهرامی، ۱۳۹۰).

به نظر می‌رسد یکی از عوامل موثر در بروز تعارضات بین زوجین ذهن‌آگاهی^۷ است. ذهن‌آگاهی، در رویکرد شناختی^۸ توجه به طریقی خاص، معطوف به زمان حال و بدون داوری تعریف می‌شود؛ به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت^۹، آگاهی قصدمندانه^{۱۰} و تمرکز بر لحظه کنونی^{۱۱} در توجه فرد نیاز دارد که توجه متمرکز بر لحظه حال پردازش تمام جنبه‌های تجربه بلافاصله شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می‌شود (سگال، ویلیامز، مارک و تیسدل، ۲۰۱۳).

7. mindfulness
8. cognitive approach
9. judgment avoidance
10. purposeful awareness
11. focus on here and now

1. internalized perceptions
2. fidelity
3. attachment
4. Goldenberg, H., & Goldenberg, I.
5. conflict
6. conflict solving process

امیدبخش در زمینه درمان زوجین و خانواده‌ها بوده است. یکپارچگی یک فلسفه درمانی است که در آن درمانگر اجزای نظریه‌ها و فرایندهای درمانی را با هوشمندی هر چه تمام در هم ادغام و ترکیب می‌کند. هدف از نظریه یکپارچگی، ساخت یک الگوی مفیدتر است که درک و شناخت درمانگر و توانایی او را در مداخله کارآمد در جهت تغییر نظام ویژه خانواده به حداکثر می‌رساند (ارادی و کاسلو،^۹ ۱۹۸۷؛ به نقل از کارلسون، اسپری و لويس، ۱۳۸۸/۱۹۸۷). مفروضه زیربنایی رویکرد یکپارچه این است که افراد در خانواده از هیجان‌هایشان آگاه نیستند یا اگر هم هستند این هیجان‌ها را سرکوب می‌کنند. به علت چنین تمایلی، احساسی ندارند یا احساسات را ابراز نمی‌کنند، لذا جو کرختی و بی‌حسی عاطفی به وجود می‌آید که به بروز نشانه‌های مرضی از جانب یک یا بیش از یکی از اعضای خانواده می‌انجامد (ستیر، ۱۹۷۲). بطور کلی، رویکرد خانواده درمانی یکپارچه بر افزایش خودآگاهی^{۱۰} در اعضای خانواده از طریق عمل در زمان و مکان حاضر تاکید می‌کند (کوستا^{۱۱}، ۱۹۹۱؛ به نقل از بختیاری، ۱۳۹۰).

درمان چند سطحی التقاطی^{۱۲} از جمله نظریه‌های سیستمی^{۱۳} رویکرد یکپارچه است؛ که توسط فلدمن^{۱۴} (۱۹۸۵، ۱۹۸۹، ۱۹۹۲) پیشنهاد شده است. از دیدگاه نظری، فلدمن یک دیدگاه جامع التقاطی^{۱۵} از فرایندهای بین‌فردی^{۱۶} و درون فردی را با ترکیب نظریه‌های روان‌پویایی شناختی، رفتاری و سیستمی خانواده ارائه می‌دهد. منظور از فرایندهای بین‌فردی فرایندی است که در آن یک ارسال و دریافت پیام وجود دارد و شامل مولفه‌های زیر است: برقرارکنندگان ارتباط^{۱۷} (دو یا چند شخص که به عنوان فرستنده و گیرنده پیامی را به یکدیگر ارسال می‌کنند و می‌توانند به‌طور همزمان هم فرستنده و هم

دیدگاه‌های شناختی، سلامت و عدم سلامت روانی^۱ را به نحوه دریافت و تفسیر افراد از جهان و یا به‌طور اخص به محیط پیرامون وابسته دانسته‌اند (سومرز- فلانگان و سومرز- فلانگان، ۲۰۰۴). هر اندازه دریافت افراد از محیط پیرامون و انعکاس آن در ذهن به یکدیگر نزدیک‌تر باشد، روابط افراد با محیط و نیز چگونگی واکنش آنها به رویدادها منطقی‌تر و به سلامت روانی نزدیکتر است. بدون توجه به میزان خوش‌بینی^۲ یا بدبینی^۳، بازخورد افراد نسبت به خود یا جهان در آسیب‌پذیری آنان به استرس‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند (وارنر^۴، ۲۰۰۰؛ به نقل از رزاقی الوندی، ۱۳۹۰). پاسخ‌های هیجانی به طرز چشمگیری متأثر از شناخت افراد است (سومرز^۵، ۱۹۸۱) و شناخت نیز از طریق تحریف‌های شناختی^۶ می‌تواند به سوگیری در ارزیابی و قضاوت درباره امور و رویدادها منجر شود (بارون، ۲۰۰۰). می‌توان گفت این امر در مورد رابطه میان زوجین نیز صادق است و می‌تواند موجب رضایت و یا تعارض میان زوجین شود. زوجین بی‌شماری به‌دلیل ناتوانی در درک و حل مسایل جزئی یا به واسطه برداشت منفی و غیرمنطقی از اتفاقات محیط زندگی و عدم توانایی کنار آمدن با آن افکار و برداشت‌ها، کارشان به جدایی و طلاق کشیده می‌شود. حال آن‌که اگر این مشکلات شناخته شده و رفع گردد زوجین می‌توانند واقعیات زندگی را بهتر درک نمایند و زندگی مشترک خود را از آسیب طلاق مصون نگه دارند.

در حوزه مشاوره و روانشناسی خانواده، رویکردهای گوناگون با هدف کاهش تعارض‌ها و آشفتگی‌های ارتباطی میان زوجین به وجود آمده است که ایجاد ارتباط بهتر میان زوجین و کاهش تعارضات زناشویی^۷ مهم‌ترین هدف اکثر آنها بوده است (کشاورز افشار، اعتمادی، احمدی نوده و سعدی‌پور، ۱۳۹۲). تلاش‌های موفقیت‌آمیز و هوشمندانه در زمینه یکپارچه^۸ ساختن مفاهیم و فنون و روش‌های الگوهای سنتی خانواده درمانی، پیشرفتی

9. Aradi, N., & Kaslow, F.

10. self-awareness

11. Costa, M.

12. multilevel eclectic treatment

13. system theory

14. Feledman, L.

15. eclectic comprehensive

16. intrapersonal processes

17. communicators

1. mental health

2. optimism

3. pessimism

4. Warner, C. M.

5. Sommers, B.

6. cognitive distortions

7. marital conflict

8. integrated

خانواده منتج گردد نادیده می‌گیرد یا کوچک می‌شمارد. به عبارتی، مشکلاتی که زوجها و خانواده‌ها تجربه می‌کنند میتواند ناشی از مشکلات درون‌فردی آنها باشد. مشکلات درون‌فردی منظور مشکلاتی است که در تاریخچه، باورها و الگوهای آموخته شده و ویژگی‌های شخصیتی هر یک از زوجین وجود دارد. فلدمن (۱۹۹۲) معتقد است زمانی که افراد با این مشکلات شخصی وارد زندگی مشترک می‌شوند، با مشکلات بین فردی در تعاملات و روابط زوجینی مواجه می‌شوند. او اعتقاد دارد که فرایندهای درون‌روانی از طریق دیدگاه‌های روان‌پویشی^{۱۰} و شناختی بهتر درک می‌شود، در حالی که فرایندهای بین فردی با دیدگاه رفتاری و خانوادگی بهتر درک می‌گردد (کارلسون و همکاران، ۱۳۸۸/۱۹۸۷).

نتایج برخی پژوهش‌ها اثربخشی رویکردهای سیستمی و یکپارچه هم‌چون رویکرد یکپارچه والش^{۱۱} (حسینی، ۱۳۹۴)، رویکرد سیستمی- ساختاری^{۱۲} (نافیان دهکردی، ۱۳۹۳)، زوج درمانی رفتاری- تلفیقی^{۱۳} و رفتاری- شناختی^{۱۴} (عباسی بورندرق، کیمیایی و قنبری هاشم آبادی، ۱۳۹۲؛ هالوگ و مارکمن، ۱۹۸۹)، زوج درمانی یکپارچه‌نگر^{۱۵} (کریمی، سودانی، مهربابی زاده هنرمند و نیسی، ۱۳۹۲)، زوج درمانی شناختی- رفتاری^{۱۶} (وکیلی، ۱۳۹۲) و زوج درمانی سیستمی تلفیقی^{۱۷} (فلاح‌زاده و ثنائی ذاکر، ۱۳۸۹؛ فلاح‌زاده، ثنائی ذاکر و فرزاد، ۲۰۱۳؛ گوردون، باکوم و اشنايدر، ۲۰۰۴؛ زولا، ۲۰۰۷) را بر سایر متغیرهای موثر بر روابط زوجین از جمله تاب‌آوری^{۱۸} و تعارضات زناشویی، کیفیت زناشویی^{۱۹}، حل تعارض و حل مساله^{۲۰}، باورهای ارتباطی^{۲۱}، علایم افسردگی^{۲۲} و اختلال

گیرنده پیام باشند)، پیام^۱ (افکار، ایده‌ها یا پاسخ‌های فرد به شرایط درونی خویش که قصد ابرازشان را دارد)، رسانه^۲ (شیوه خاص انتقال پیام)، کانال^۳ (مجرای انتقال پیام مانند امواج نوری، صوتی، رادیویی و کابل‌ها که می‌توانند پالس‌های نوری یا انرژی الکتریکی را حمل کنند)، سر و صدا^۴ (مزاحمت‌های صوتی که در عمل ارتباط میان افراد خلل ایجاد می‌نماید و به نحوی موجب تحریف پیام و در نتیجه ایجاد اختلال در روابط بین فردی می‌شود)، بازخورد^۵ (نتیجه دریافت و تفسیر پیام که می‌تواند سه پیامد آگاه‌سازی از نتایج عملکرد، ایجاد انگیزه برای ادامه برخی اعمال خاص، و تقویت رفتار به دنبال داشته باشد؛ فرهنگ، ۱۳۹۳). ارتباط درون‌فردی^۶ یک داد و ستد ارتباطی است که در درون شخص روی می‌دهد و می‌توان آن را حرف زدن با خود نامید (بلیک و هارولدسن، ۱۳۹۰/۱۹۷۹). به عبارت دیگر، ارتباط هر فرد با خودش نوعی از ارتباط را به وجود می‌آورد که درون فردی خوانده می‌شود. این گونه از ارتباط متضمن نوعی جریان تفهیم و تفاهم در درون فرد است و خود فرد را مورد توجه و محور اصلی بحث و گفتگو قرار می‌دهد. بازبلاند^۷ در توضیح این نوع از ارتباطات این گونه می‌گوید: فرایند رمزگذاری- رمزگشایی^۸ که به هنگام انتظار کشیدن انسان در تنهایی رخ می‌دهد، یا درون‌نگری^۹ او نسبت به یک مصیبت شخصی، نوعی ارتباط به قدر کافی متمایز است که تحلیلی جداگانه است (فرهنگی، ۱۳۹۳).

فلدمن (۱۹۸۹) از دیدگاه بالینی الگویی برای تعیین نحوه استفاده بهینه از روش‌های درمان فردی و خانواده‌درمانی به ویژه برای زوجها و خانواده‌های آشفته ارائه می‌دهد. به اعتقاد فلدمن (۱۹۹۲) مشکلاتی که افراد و خانواده‌ها تجربه می‌کنند، نتیجه تعامل همزمان فرایندهای میان فردی و درون روانی است که هر فرایندی را که به درک ناقص کارکرد بد فرد یا

10. psychoanalysis
11. Walsh integrated approach
12. systemic-structural approach
13. integrative behavioral couple therapy (IBCT)
14. cognitive behavioral
15. integrative couple therapy
16. cognitive-behavioral couple therapy (CBCT)
17. integrated systemic therapy (IST)
18. resiliency
19. quality of the marital
20. problem solving
21. relationship beliefs
22. depression

1. message
2. medium
3. channel
4. noise
5. feedback
6. intrapersonal communication
7. Bazeband, F.
8. decryption-encryption process
9. introspectionism

زوج) که به دلیل اختلافات زناشویی از ابتدای سال ۱۳۹۳ به کلینیک مددکاری اجتماعی ایران در منطقه ۳ شهر تهران مراجعه کرده بودند. تعداد ۲۵ زوج برخوردار از ملاک‌های اولیه ورود به پژوهش یعنی دامنه سنی ۴۵-۳۰ سال، طول مدت ازدواج ۷ تا ۲۰ سال، تحصیلات لیسانس و بالاتر از لیسانس، عدم وجود اختلال شخصیتی و روانی، توانایی و علاقمندی به شرکت منظم، به عنوان نمونه انتخاب شدند. سپس با هماهنگی‌های انجام شده با زوجین مورد نظر (۲۵ زوج) پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی^۶ (FFMQ؛ بائر، اسمیت، خاپکینز، کریتمایر و تونی، ۲۰۰۶) و پرسشنامه تعارضات زناشویی^۷ (MCQ؛ ثنائی، براتی و بوستانی پور، ۱۳۷۵؛ به نقل از ثنائی، علاقبند، فلاحتی و هومن، ۱۳۸۷) در مورد هر یک از زوجین با هدف غربالگری و انتخاب گروه نمونه و همچنین اجرای پیش‌آزمون اجرا شد. پس از بررسی پرسشنامه‌ها ۱۰ زوج (۲۰ زن و شوهر) که نمرات ذهن‌آگاهی آنها حداقل یک انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین و نمرات تعارضات زناشویی آنها حداقل یک انحراف استاندارد بالاتر از میانگین بود، به عنوان نمونه انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۰ زن و شوهر) قرار گرفتند. پس از آن گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰-۱۲۰ دقیقه‌ای تحت آموزش رویکرد یکپارچه فلدمن قرار گرفتند، در حالی که گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. پس از پایان جلسات آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و هم‌چنین ۳ ماه بعد از اجرای پس‌آزمون، آزمون پیگیری اجرا شد. میانگین سنی زوجین در گروه آزمایش و کنترل به ترتیب ۳۷/۸ و ۳۵/۹ سال بود. سطح تحصیلات در هر دو گروه آزمایش و کنترل فوق لیسانس، و میانگین طول مدت ازدواج برای دو گروه به ترتیب ۹ سال و ۱۰ ماه و ۸ سال و ۷ ماه بود. محتوای جلسات آموزشی با استفاده از منابع مورد نظر (الیری، هیمن، جانگسما، ۱۳۹۰/۱۹۹۸؛ اولسون، اولسون-سیگ و لارسون، ۱۳۹۱/۲۰۱۱؛ اولیاء و همکاران، ۱۳۹۰؛ شیری، ۱۳۸۷؛ یونسی، ۱۳۸۸) تنظیم گردید. خلاصه محتوای جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

استرس پس آسیبی^۱ ناشی از روابط فرازناشویی^۲، تعارضات زناشویی و تحریف‌های شناختی بین فردی، و دل‌بستگی و اضطراب^۳ زوجین مورد تأیید قرار داده‌اند، اما تاکنون اثربخشی رویکرد یکپارچه فلدمن در پژوهشی مورد بررسی قرار نگرفته است. نتایج پژوهش‌هایی چون پژوهش امیری (۱۳۹۲)، غلامی (۱۳۹۱)، یوسفی و سهرابی (۱۳۹۰) و رزاقی الوندی (۱۳۹۰)، نشان داده‌اند که بین ذهن‌آگاهی و سایر متغیرهای موثر بر روابط زوجین از جمله صمیمیت^۴ و رضایت زناشویی، معنویت، کیفیت روابط زناشویی، باورهای غیرمنطقی و سبک‌های حل تعارض بین فردی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

بررسی عوامل موثر در تعارضات زناشویی، و رضایت فرد از زندگی زناشویی بخش مهمی از سلامت فردی محسوب می‌شود. از سویی نارضایتی زوجین از یکدیگر و از هم‌گسیختگی‌های کانون بسیاری از خانواده‌ها و تأثیرات سوء این جدایی بر افراد خانواده، گواهی است بر این مدعا که برخورد مقبول و منصفانه‌ای به ویژه در دهه‌های اخیر با این امر نشده و کمتر کسی است که به پدیده ازدواج با دید عالمانه نظر کند (ستیر^۵، ۱۹۷۲؛ به نقل از رزاقی الوندی، ۱۳۹۰). لازم است این عوامل در حوزه‌های پژوهشی مورد تحقیق و بررسی قرار گیرند تا اهمیت آنها آشکار شده و اقدامات لازم در خصوص کاهش تعارضات زناشویی صورت پذیرد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی رویکرد یکپارچه فلدمن بر افزایش ذهن‌آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی زوجین انجام شد. سوال‌های مورد بررسی در پژوهش عبارت بود از: (۱) آیا آموزش رویکرد فلدمن بر ذهن‌آگاهی زوجین موثر است؟ (۲) آیا آموزش رویکرد فلدمن بر تعارضات زناشویی موثر است؟

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری عبارت بود از کلیه زوجینی (۷۰

6. Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

7. Marital Conflict Questionnaire (MCQ)

1. post-traumatic stress disorder
2. marital infidelity
3. anxiety
4. intimacy
5. Satir, V.

جدول ۱

خلاصه جلسات آموزشی بر اساس رویکرد یکپارچه فلدمن

جلسه	عنوان جلسه	اهداف و محتوای جلسه
۱	آشنایی و بیان اهداف	آشنایی اعضا با مدرس و یکدیگر؛ برقراری رابطه حسنه و ایجاد جو همراه با اعتماد و امنیت، همکاری و صمیمیت؛ مشخص شدن اهمیت موضوع برای اعضا، اهداف برگزاری جلسات و آشنایی با مقررات گروه؛ آشنایی با چارچوب کلی کار و درمان چندسطحی یکپارچه فلدمن؛ عقد قرارداد و ایجاد تعهد جهت همکاری و شرکت منظم در جلسات
۲	استفاده از رویکرد روان-پویشی برای اضطراب زوجین	تعریف اضطراب و انواع آن؛ بررسی و شناسایی عوامل موثر در ایجاد اضطراب؛ آشنایی با مسیرهای آشکار شدن اضطراب؛ آشنایی با تمریناتی در جهت کاهش اضطراب؛ تمرین در جلسه، ارائه تکلیف جلسه آینده
۳	اضطراب و خطاهای شناختی	آشنایی با نقش باورها و انتظارات غیرواقع بینانه در زندگی زناشویی؛ آشنایی با انواع خطاهای شناختی و تاثیر آن بر احساسات و رفتارها؛ آشنایی با انتظارات متقابل و توجه به ویژگی‌های مثبت یکدیگر؛ یادگیری تشخیص مشکلات اضطرابی و غلبه بر آنها به‌وسیله راهبردهای مقابله‌ای شناختی؛ تمرین در جلسه، ارائه تکلیف جلسه آینده
۴	حمایت متقابل	پیگیری کلامی روش‌هایی که مشکل اضطراب را در طول زمان تغییر داده‌اند؛ یادگیری تشخیصی مشکلات اضطرابی و فایده آمدن بر آنها براساس راهبردهای مقابله‌ای شناختی؛ تمرین در جلسه، ارائه تکلیف جلسه آینده
۵	ارتباط و قدرت	آشنایی با انواع شیوه‌های ارتباطی و پاسخ‌ها و سبک‌های مقابله‌ای میان زوجین؛ بررسی و کشف الگوهای تعاملی خانواده، فرضیه‌سازی در مورد سلسله مراتب و نحوه توزیع قدرت در خانواده؛ تمرین در جلسه، ارائه تکلیف جلسه آینده
۶	ارتباط و ادراک	استحکام بخشیدن مرزهای عملکردی و از بین بردن مرزهای غیرعملکردی سیستم و زیرمجموعه خانواده؛ بررسی مثلث‌های موجود حول مشکلات خانواده؛ بررسی میزان ارتباط هر یک از زوجین با خویشاوندان خود و افزایش یا متعادل‌سازی روابط با خویشاوندان و دوستان مشترک؛ تمرین در جلسه، ارائه تکلیف جلسه آینده
۷	ارتباط و صمیمیت	بررسی هدف و اهمیت رابطه جنسی و نقش آن در صمیمیت زوجین؛ آشنایی با تفاوت تمایلات جنسی زن و مرد؛ آشنایی با انواع ارتباط در رابطه جنسی و اهمیت آن؛ آشنایی با شیوه‌های انتقال اطلاعات درباره رابطه جنسی به همسر و آشنایی با نقش همدلی و تفاهم جنسی در همسران؛ تمرین در جلسه، ارائه تکلیف جلسه آینده
۸	اختتام	بررسی میزان کارایی و اثربخشی آموزش‌ها؛ شناسایی موانع اجرایی آموزه‌ها؛ ارائه راه کارها و توصیه‌هایی کلی برای همه زوجین؛ اجرای پس آزمون

ابزارسنجش

پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی (FFMQ). یک مقیاس خودسنجی ۳۹ ماده‌ای است که توسط بائر و همکاران (۲۰۰۶) تدوین شده است و ذهن‌آگاهی را در پنج عامل مشاهده^۱، توصیف^۲، عمل با آگاهی^۳، پذیرش بدون قضاوت^۴ در مورد تجارب درونی، و عدم واکنش^۵ به تجارب درونی سنجش قرار می‌دهد. پاسخگویی به سوالات پرسشنامه بر روی طیف پنج درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) است. دامنه نمرات در

این مقیاس ۱۹۵-۳۹ است و از جمع نمرات هر زیرمقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد هرچه نمره بالاتر باشد ذهن‌آگاهی هم بیشتر است. بر اساس نتایج پژوهش نئوسر (۲۰۱۰) همسانی درونی^۶ عامل‌ها مناسب بود و ضریب آلفا^۷ در دامنه‌ای بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۱^۸ بودن تا ۰/۹۱ در عامل توصیف^۹ قرار داشت. همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنادار بود و در طیفی بین ۰/۱۵ تا ۰/۳۴ قرار داشت.

6. internal consistency
7. coefficient alpha
8. unreactive
9. description

1. observe
2. describe
3. act with Awareness
4. non-judge
5. non-react

است (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷). همسانی درونی کل پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ بر روی یک گروه ۲۷۰ نفری، ۰/۹۶ و برای زیرمقیاس کاهش همکاری، ۰/۸۱؛ کاهش رابطه جنسی، ۰/۶۱؛ افزایش واکنش‌های هیجانی، ۰/۷۰؛ افزایش جلب حمایت فرزندان، ۰/۳۳؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۰/۸۶؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۸۹؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۷۱؛ و کاهش ارتباط موثر، ۰/۶۹؛ گزارش شده است (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷).

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی نمره‌های پرسشنامه پنج عاملی ذهن‌آگاهی و پرسشنامه تعارضات زناشویی در گروه آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۲ ارائه شده است. همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات متغیر ذهن‌آگاهی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با گروه کنترل افزایش و میانگین نمرات تعارضات زناشویی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با گروه کنترل کاهش داشته است.

هم‌چنین در مطالعه‌ای که بر روی روایی^۱ و پایایی^۲ این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب بازآزمون^۳ پرسشنامه در نمونه ایرانی بین $r = 0/57$ برای عامل غیر قضاوتی بودن^۴ و $r = 0/84$ برای عامل مشاهده^۵ گزارش شد. هم‌چنین ضرایب آلفا در حد قابل قبولی؛ بین $= 0/55$ مربوط به عامل غیر واکنشی بودن و $= 0/83$ مربوط به عامل توصیف بدست آمد (احمدوند، حیدری نسب و شعیری، ۱۳۹۱).

پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ). یک ابزار ۵۴

سوالاتی است که جهت سنجش تعارض‌های زناشویی تهیه شده است (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷). این پرسشنامه هشت بعد از تعارضات زناشویی را مورد سنجش قرار می‌دهد که عبارتند از کاهش همکاری^۶، کاهش رابطه جنسی^۷، افزایش واکنش‌های هیجانی^۸، افزایش جلب حمایت فرزندان^۹، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود^{۱۰}، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان^{۱۱}، جدا کردن امور مالی از یکدیگر^{۱۲} و کاهش ارتباط موثر^{۱۳} (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷). پاسخگویی به سوالات پرسشنامه بر طیف پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) تنظیم شده است؛ حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. در این پرسشنامه نمره بیشتر بیانگر تعارض بیشتر و نمره کمتر نشان از رابطه بهتر و تعارض کمتر

جدول ۲

میانگین و انحراف استاندارد شرکت‌کنندگان بر اساس ذهن‌آگاهی و تعارضات زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		SD	M	SD	M	SD	M
ذهن‌آگاهی	آزمایش	۷/۹۳	۱۰/۱/۹	۷/۳۱	۱۰/۹/۳	۷/۷۷	۱۰/۸/۶
	کنترل	۱۳/۲۷	۱۰/۸	۱۱/۹۷	۱۰/۸	۱۱/۵۲	۱۰/۷/۴
تعارضات زناشویی	آزمایش	۷/۳۶	۱۳۹/۲	۸/۸۴	۱۳۰/۱	۸/۲۸	۱۳۰/۷
	کنترل	۴/۰۴	۱۳۹/۲	۵/۳۲	۱۳۸/۲	۳/۹۷	۱۳۸/۳

8. hysterical reaction
9. children gain support
10. personal relationship with your relatives
11. family relationship with the partner's relatives and friends
12. finances separating from each other
13. effective communication

1. validity
2. reliability
3. test-retest
4. non-judgmental
5. observation factor
6. cooperation
7. sex

با توجه به یافته‌های جدول ۳، مقدار سطح معنادار F از مقدار $0/01$ آلفا کوچکتر است. بنابراین می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که پس از حذف تاثیر پیش‌آزمون، تفاوت معنادار بین دو گروه آزمایش و کنترل در آزمون وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش رویکرد فلدمن بر ذهن‌آگاهی زوجین تاثیر داشته به این معنا که باعث افزایش ذهن‌آگاهی در گروه آزمایش شده است. اندازه اثر (مجذور ایتای سهمی) برابر با $0/47$ نیز به این معناست که آموزش رویکرد فلدمن می‌تواند 47% درصد از واریانس پس‌آزمون را به خود اختصاص دهد.

پیش از تحلیل داده‌ها به منظور سنجش نرمال بودن داده‌ها در متغیرهای ذهن‌آگاهی و تعارضات زناشویی از مشخصه Z آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج نشان داد توزیع نمره‌ها با توزیع طبیعی این ابعاد تفاوت ندارد ($p > 0/05$). با توجه به نرمال بودن داده‌ها و با توجه به این که آزمون تحلیل واریانس در برابر تخطی از مفروضه نرمال بودن نیز مقاوم است، بنابراین از حیث رعایت مفروضه‌ها و نیز دقت آزمون، آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به عنوان بهترین روش تحلیل داده‌ها به منظور بررسی سوال‌های پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۳

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به آموزش رویکرد فلدمن بر ذهن‌آگاهی زوجین

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	توان آزمون
پس آزمون	۲۳۷/۱۴۵	۱	۲۳۷/۱۴۵	۱۵/۰۶۵**	۰/۴۷	۰/۹۵
خطا	۲۶۷/۶۰۱	۱۷	۱۵/۷۴۱			
کل	۲۳۶/۱۴۳	۲۰				

** $p < 0/01$

شرکت کنندگان در سه نوبت اجرا تفاوت معنادار وجود دارد.

با توجه به مندرجات جدول ۴، شاخص F محاسبه شده در سطح $0/01$ معنادار است، بنابراین بین میانگین‌های

جدول ۴

خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به میزان ماندگاری آموزش الگوی یکپارچه فلدمن بر ذهن‌آگاهی زوجین

منبع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر
عمل آزمایشی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری)	۳۳۳/۸	۲	۱۶۶/۹	۱۲/۳۷**	۰/۵۷۶
باقی مانده	۲۴۲/۸۶۷	۱۸	۱۳/۴۹۳		

** $p < 0/01$

بنابراین می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که پس از حذف تاثیر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش رویکرد فلدمن بر تعارضات زناشویی تاثیر داشت به این معنا که باعث کاهش تعارضات زناشویی در گروه آزمایش شد. اندازه اثر (مجذور ایتای سهمی) نیز برابر با $0/662$ بود یعنی آموزش رویکرد فلدمن می‌تواند 66% درصد از واریانس پس‌آزمون را به خود اختصاص دهد.

تفاوت میانگین‌ها در متغیر ذهن‌آگاهی مورد بررسی قرار گرفت و یافته‌های به دست آمده نشان داد میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری به طور معناداری بیشتر از نمره‌های پیش‌آزمون است به این معنا که آموزش رویکرد فلدمن موجب افزایش ذهن‌آگاهی زوجین می‌شود و این افزایش در طول زمان دارای پایداری اثر است. یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که مقدار سطح معنادار F از مقدار $0/01$ آلفا کوچکتر است.

جدول ۵

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به آموزش الگوی یکپارچه فلدمن بر تعارضات زناشویی زوجین

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	df	میانگین مجدورات	F	اندازه اثر	توان آزمون
پس آزمون	۱۷۳۹/۵۹۵	۱	۱۷۳۹/۵۹۵	۳۳/۲۲۸*	۰/۶۶۲	۱
خطا	۸۹۰/۰۱۶	۱۷	۵۲/۳۵۴			
کل	۳۳۶۴۱۲	۲۰				

** $p < 0/01$

نشان داد میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری به طور معناداری کمتر از نمره‌های پیش‌آزمون است؛ به این معنا که آموزش رویکرد فلدمن موجب کاهش تعارضات زناشویی زوجین می‌شود و این کاهش در طول زمان دارای پایداری اثر است.

با توجه به مندرجات جدول ۶، شاخص F محاسبه شده در سطح ۰/۰۱ معنادار است بنابراین بین میانگین‌های شرکت کنندگان در سه نوبت اجرا تفاوت معنادار وجود دارد. یافته‌های به دست آمده از بررسی تفاوت میانگین‌ها در تعارضات زناشویی،

جدول ۶

خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به میزان ماندگاری آموزش الگوی یکپارچه فلدمن بر ذهن‌آگاهی زوجین

منبع تغییر	مجموع مجدورات	df	میانگین مجدورات	F	اندازه اثر
عمل آزمایشی (پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری)	۳۲۸۴/۰۶۷	۲	۱۶۴۲/۰۳	۴۹/۹۳۲**	۰/۸۴۷
باقی مانده	۵۹۱/۹۳۳	۱۸	۳۲/۸۸۵		

** $p < 0/01$

زناشویی زوجین شد. یافته‌های به دست آمده مبنی بر اثربخشی رویکرد فلدمن به عنوان یکی از رویکردهای سیستمی و یکپارچه، با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های انجام شده در زمینه اثربخشی سایر رویکردهای سیستمی و یکپارچه بر متغیرهای تاثیرگذار بر روابط زوجین از جمله پژوهش حسینی (۱۳۹۴)، نافیان دهکردی (۱۳۹۳)، عباسی بوردنق و همکاران (۱۳۹۲)، هالوگ و مارکمن (۱۹۸۹)، کریمی و همکاران (۱۳۹۲)، و کیلی (۱۳۹۲)، فلاح‌زاده و ثنائی ذاکر (۱۳۸۹)، فلاح زاده و همکاران (۲۰۱۳)، گوردون و همکاران (۲۰۰۴) و زولا (۲۰۰۷) همسو است.

برای تبیین نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر، می‌توان گفت در میان زوجینی که از گفتگو در مورد مسایل اجتناب می‌کنند و یکدیگر را در تصمیم‌گیری‌ها دخیل نمی‌کنند، هر یک نسبت به شایستگی‌ها و توانایی‌های یکدیگر دچار تردید شده و برای تصمیمات مشترک ارزش قایل نمی‌شود. این گونه

بحث

مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش الگوی یکپارچه فلدمن بر افزایش ذهن‌آگاهی و کاهش تعارضات زناشویی زوجین انجام شد. نتایج به دست آمده در پاسخ به سوال اول پژوهش نشان داد آموزش رویکرد فلدمن در گروه آزمایش موجب افزایش ذهن‌آگاهی زوجین در مراحل پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل شده است و با توجه به تفاوت در مرحله پیش‌آزمون نسبت به پیگیری رویکرد درمانی در مرحله پیگیری دارای ماندگاری اثر است. نتایج به دست آمده از تحلیل سوال دوم پژوهش نشان داد آموزش رویکرد فلدمن در گروه آزمایش موجب کاهش نمرات تعارضات زناشویی در مراحل پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل شده است و با توجه به تفاوت در مرحله پیش‌آزمون نسبت به پیگیری این درمان در مرحله پیگیری دارای ماندگاری اثر است. به‌طور کلی آموزش الگوی یکپارچه فلدمن موجب افزایش ذهن‌آگاهی و کاهش تعارضات

خودافشاسازی^۶، ارتباط عاطفی صمیمانه و مقابله مثبت، ذهن‌آگاهی و در نتیجه کاهش تعارضات زناشویی زوجین شود. به عبارتی دیگر استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مساله‌مدار در موقعیت‌های استرس‌زا، در واقع موجب به کارگیری فعالیت‌های منظم و دسته‌بندی شده برای بازسازی دوباره مساله از نظر شناختی می‌شود که در نتیجه آن زوجین به نوعی راهبرد و راهکار جهت حل مساله خود دست می‌یابند (لدرمن، بودمن و چینا، ۲۰۰۷)؛ که در نتیجه موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌شود. براساس نظریه ساختاری^۷، در سال‌های اول ازدواج، تعارض از آنجا شروع می‌شود که هر یک از زوجین سعی دارد قواعد و اصول و الگوهای مرزهای خانوادگی خود را به خانواده جدید منتقل سازند و این در حالی است که آنها باید این مهارت و توان را داشته باشند که قواعد و انتظارات و الگوهای رفتاری خود را به نحوی تغییر دهند که مستقل از خانواده پایه و متناسب با نیازها^۸، انتظارات^۹ و قواعد^{۱۰} همسر خود باشد. رویکرد ساختاری به افراد در مورد شیوه‌های برخورد با خویشاوندان و اطرافیان و اصلاح نگرش‌ها^{۱۱} و برداشت‌های فرد از کلام و رفتار اطرافیان، به ویژه خویشاوندان و دوستان همسر، آموزش‌های مفیدی ارائه می‌دهد که در بهبود رابطه آنان با خانواده همسر سودمند است و در نتیجه از بروز تعارض و به دنبال آن دخالت اطرافیان و شکل‌گیری خصومت جلوگیری می‌کند. مداخلات خانواده‌درمانی ساختاری به ایجاد تغییر در انجام تکالیف در هر یک از زیرمجموعه‌های خانواده از یک سو و اصلاح وضعیت مرزهای خانواده از سوی دیگر می‌پردازد. بر این اساس در گروه آزمایش اصلاح وضعیت مرزهای خانواده به نحوی انجام شد که علاوه بر تبادل اطلاعات و احساسات، هویت فردی هر یک از زوجین حفظ گردد. درمانگر در مراحل پایانی درمان تغییرات ایجاد شده در روابط خانوادگی و زناشویی به زوجین کمک نمود تا ضمن آشکار ساختن تعارضات موجود، امکان حل و فصل تضادهای موجود

حالات به تدریج منجر به کاهش اعتماد به خود^۱ و طرف مقابل و در نتیجه ایجاد اضطراب می‌شود (کرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۱۳). براساس دیدگاه شناختی، تاثیر سوءتعبیر و سوءبرداشت‌ها در زندگی زناشویی امری مهم قلمداد می‌شود، این رویکرد عامل مشکلات روانی را عامل خارجی ندانسته بلکه عامل را در نوع نگرش، تفکر و شناختی می‌داند که فرد با آن شناخت، به پردازش اطلاعات بیرونی می‌پردازد و نسبت به واقعه و رویداد بیرونی واکنش نشان می‌دهد. هر شناخت صرفاً یک اندیشه است؛ بنابراین می‌توان گفت انگاره‌های منفی است که موجب تعارض میان افراد و زوجین می‌شود و آنان را از گزند تفکرات غیرمنطقی^۲ و تعصب‌آمیز در زندگی مصون نخواهد گذاشت (ریسر، بلک و آبلسون، ۱۹۸۵). به نظر می‌رسد هر یک از زوجین از نظر جنبه‌های مختلف ذهن‌آگاهی نظیر مشاهده امور به آن صورتی که هست نه آنچه در ذهن تصور می‌شود، توصیف این مشاهدات براساس واقعیت و آنچه که رخ داده، و پذیرش اشخاص و رویدادها، دچار مشکل هستند و با توجه به چنین نشانه‌هایی در عملکرد خود نیز دچار مشکل می‌شوند. برای مثال در هنگام فعالیت‌های مختلف در لحظه حال حضور ندارند، تحت تاثیر گذشته و افکار گذشته‌نگر خود هستند و یا در آینده سیر می‌کنند؛ و به این شکل موجبات بروز تعارضات میان آنها شکل می‌گیرد. زمانی که زوجین دچار تعارض می‌شوند از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار^۳ و اجتنابی بیشتری استفاده می‌کنند و راهبردهای مقابله‌ای مساله‌مدار^۴ را کمتر به کار می‌گیرند. درگیر شدن در راهبردهای مقابله‌ای مساله‌مدار مانند جستجو و گردآوری اطلاعات به صورت مشترک برای حل مساله، کمک به یکدیگر برای انجام کارها، محبت فیزیکی، کمک به همسر برای آرام شدن، چارچوب‌بندی مجدد^۵ موقعیت و توجه نشان دادن به همسر می‌تواند زمان با هم بودن زوجها را افزایش دهد؛ و افزایش زمان با هم بودن، منجر به افزایش تجارب مشترک، تقویت احساس ما بودن،

6. self-disclosure
7. structural theory
8. needs
9. expectations
10. rules
11. attitudes

1. self-confidence
2. irrational thoughts
3. emotional coping strategy
4. problem solving coping strategy
5. reuse framing

تعارضات نیز فراهم شده؛ و در نتیجه موجبات افزایش ذهن‌آگاهی و تعارضات زناشویی زوجین ایجاد شود. ارتباط جنسی هم‌چون یک فشارسنج عاطفی عمل می‌کند، که منعکس‌کننده رضایت زوجین از جنبه‌های دیگر رابطه‌شان است. مواردی وجود دارد که رابطه جنسی زوج‌ها به دلیل ناکارآمدی‌های روانی و یا عملی صدمه می‌بیند، اما اکثر موانع ریشه در کیفیت خود روابط دارند. بسیاری از عملکردهای نادرست جنسی زوجین به فقدان دانش جنسی، مهارت‌های جنسی و مهارت‌های ارتباطی آنان برمی‌گردد. دانش و آگاهی زوجین درباره رابطه جنسی و فنون جنسی تلویحات مهمی در روابط جنسی موفقیت‌آمیز دارد. به‌ویژه آگاهی از روش‌های مناسب تحریک همسر، ضروری است و علت عدم وجود صمیمیت میان زوجین، ممکن است به فقدان دانش یا مهارت مربوط به امور جنسی باشد (اولسون و همکاران، ۲۰۱۱/۱۳۹۱). بر این اساس در پژوهش حاضر با اختصاص جلساتی در این زمینه تلاش شد تا به‌وسیله آشنا ساختن زوجین با هدف و اهمیت رابطه جنسی و نقش آن در صمیمیت، آشنایی با انواع ارتباط و اهمیت آن و هم‌چنین آشنایی با شیوه انتقال اطلاعات در رابطه جنسی به همسر، و توجه به نقش همدلی و تفاهم جنسی در همسران به آنان کمک شود. این مساله به نوعی در جهت گرایش به ذهن‌آگاهی و بودن در لحظه حال و در نتیجه کاهش تعارضات زناشویی تأثیرگذار بود.

به‌طور کلی می‌توان گفت با توجه به این‌که رویکرد فلدمن یکی از رویکردهای یکپارچه به شمار می‌آید، در این پژوهش پژوهشگر با استفاده از نظریه‌های روان‌پویشی، شناختی- رفتاری، ساختاری، و نظریه سیستمی تلاش نمود که در زوجین در سطوح درون فردی (برای تغییر زوجین از طریق بازسازی شناختی و بینش)؛ بین فردی (خودمختاری زوجین و احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارها و در نتیجه کاهش استرس) تغییراتی ایجاد شود.

وجود ملاک‌های ورود در پژوهش حاضر نظیر سطح تحصیلات، سن و طول مدت ازدواج، امکان تعمیم نتایج به

زوجین دیگر را محدود می‌سازد. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که به دلیل کم بودن حجم نمونه اثر متغیر مستقل بر سطوح مختلف متغیرهای وابسته مورد مطالعه قرار نگرفت. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه در نمونه‌هایی با حجم بیشتر و در شهرهای مختلف، با در نظر گرفتن تفاوت‌های فرهنگی انجام شود؛ تا امکان مقایسه و دستیابی به یک نتیجه کلی و هم‌چنین تعمیم نتایج میسر گردد. با توجه به پیشینه پژوهش حاضر که نشان می‌دهد تا کنون پژوهشی که ذهن‌آگاهی را به عنوان متغیر وابسته مورد پژوهش قرار داده باشد، انجام نشده، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، عوامل تأثیرگذار بر ذهن‌آگاهی زوجین مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، عوامل متعدد ایجاد کننده تعارضات شناختی، عاطفی یا رفتاری در نظر گرفته شود. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود میزان اثربخشی الگوهای یکپارچه دیگر در خانواده‌درمانی بر متغیرهای ذهن‌آگاهی و تعارضات زناشویی مورد بررسی و با رویکرد فلدمن مورد مقایسه قرار گیرد. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در جهت پیشگیری یا کاهش اختلافات زناشویی مفید و مثمر ثمر واقع شود. به عنوان مثال، درمانگران و مشاوران خانواده می‌توانند براساس رویکرد یکپارچه فلدمن برنامه‌هایی جهت آموزش زوجین و خانواده‌های دارای اختلاف و تعارض، در نظر بگیرند؛ تا به این وسیله بتوان در بین زوجین توانایی و کارکرد مناسب در مسایل مختلف زندگی از امور مالی گرفته تا وظایف خانه‌داری را با استفاده از ذهن‌آگاهی و حل تعارضات مورد تحلیل قرار داد و بدین وسیله به پرورش مهارت‌ها و رفتارهایی که به زوجین در دستیابی به یک زندگی متعادل کمک می‌کند، کمک کرد. هم‌چنین می‌توان به زوجها و خانواده‌ها کمک کرد تا با آگاهی یافتن از نقاط قوت و ضعف خود دریابند که مشکلاتشان منحصر به فرد نیست و می‌توانند با استفاده از تمرینات کاربردی و آموزش‌های داده شده به مهارت‌هایی در جهت کسب رابطه بهتر و حل تعارض، کنترل افکار و تعادل بیشتر دست یابند.

منابع

- احمدوند، ز، حیدری نسب، ل، و شعیری، م. ر. (۱۳۹۱). تبیین بهزیستی روانشناختی براساس مولفه‌های ذهن آگاهی. *روانشناسی سلامت*، ۲، ۶۹-۶۰.
- امیری، ح. (۱۳۹۲). *اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری و ذهن آگاهی بر میزان صمیمیت و رضامندی زناشویی زوجین جانبازان کرمانشاه*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- اولسون، د. ا، اولسون-سیگ، ا، و لارسون، پ. ج. (۲۰۱۱). *بازبینی روابط همسران*. ترجمه شکوه نوایی نژاد و مهرنوش دارینی، ۱۳۹۱. چاپ اول. تهران: انتشارات دانژه.
- اولیاء، ن، فاتحی زاده، م، و بهرامی، م. (۱۳۹۰). *آموزش غنی سازی زندگی زناشویی*. چاپ دوم. تهران: انتشارات دانژه.
- بختیاری، س. (۱۳۹۰). *بررسی تاثیر خانواده درمانی یکپارچه در افزایش رضایتمندی زناشویی*. مجموعه مقالات دومین همایش ملی روانشناسی خانواده، دانشگاه آزاد واحد مرودشت، ۶-۱.
- برنشتاین، ف، و برنشتاین، م. (۱۹۹۸). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری-ارتباطی*. ترجمه حسن پورعابدی نائینی و غلامرضا منشنی، ۱۳۸۴. چاپ دوم. تهران: انتشارات رشد.
- بلیک، ر، و هارولدسن، ا. (۱۹۷۹). *طبقه بندی مفاهیم در ارتباطات*. ترجمه مسعود اوحدی، ۱۳۹۰. تهران: سروش.
- تبریزی، م، دیبائیان، ش، کاردانی، م، و جعفری، ف. (۱۳۸۵). *فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده درمانی*. چاپ اول. تهران: انتشارات فراروان.
- ثنائی، ب، علاقمند، س، فلاحتی، ش، و هومن، ح. ع. (۱۳۸۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. چاپ دوم. تهران: انتشارات بعثت.
- حسینی، ن. (۱۳۹۴). *مقایسه اثربخشی دو رویکرد السون و والش بر تاب آوری و تعارضات زناشویی زوجین*. رساله دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.
- حمیدی، پ. (۱۳۹۰). *بررسی اثربخشی زوج درمانی با رویکرد روایت درمانی بر کاهش تعارضات زوجین شهرستان کرج*.
- پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد واحد رودهن.
- رزاقی الوندی، ا. (۱۳۹۰). *نقش ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی و سبک های حل تعارض بین فردی در رضایت زناشویی زوجین*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه تبریز.
- ساداتی، ا، مهرابی زاده هنرمند، م، و سودانی، م. (۱۳۹۳). *رابطه علی تمایز یافتگی، نورزگرایی و بخشندگی با دلزدگی زناشویی با واسطه تعارض زناشویی*. *روانشناسی خانواده*، ۲، ۵۵-۶۸.
- شیری، ز. (۱۳۸۷). *مهارت گفتگو برای همسران*. تهران: سازمان بهزیستی کشور.
- عباسی بوردنرق، س، کیمیایی، ع، قنبری هاشم آبادی، ب، باباپور، ج. (۱۳۹۲). *بررسی اثربخشی زوج درمانی رفتاری- تلفیقی و رفتاری- شناختی روی باورهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق*. پژوهش های نوین روانشناختی، ۸، ۷۲-۵۳.
- غلامی، ز. (۱۳۹۱). *مقایسه نقش معنویت و ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی زنان و مردان متأهل*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علم و فرهنگ.
- فرهنگی، ع. ا. (۱۳۹۳). *ارتباطات انسانی*. مبان، جلد اول. تهران: رسا.
- فلاح زاده، ه، و ثنائی ذاکر، ه. (۱۳۸۹). *تعیین میزان اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار و زوج درمانی سیستمی تلفیقی در افزایش سازگاری زناشویی زوج های دارای صدمه دلبستگی*. *مطالعات زنان*، ۴، ۱۱۰-۸۷.
- کارلسون، ج، اسپری، ل، و لويس، ج. (۱۹۸۷). *خانواده درمانی/ تضمین درمان کارآمد*. ترجمه شکوه نوایی نژاد، ۱۳۸۸. چاپ سوم. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
- کریمی، ج، سودانی، م، مهرابی زاده هنرمند، م، و نیسی، ع. (۱۳۹۲). *مقایسه اثربخشی زوج درمانی یکپارچه نگر و زوج درمانی هیجان مدار بر علایم افسردگی و استرس پس از سانحه ناشی از روابط فرزندناشویی در زوجین*. *روانشناسی بالینی*، ۵، ۴۶-۳۵.
- کشاورز افشار، ح، اعتمادی، ا، احمدی نوده، خ، و سعدی پور، ا. (۱۳۹۲). *مقایسه اثربخشی الگوی مبتنی بر تحلیل*

بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.
ویسی، ا. (۱۳۹۱). طراحی و مقایسه اثربخشی دو برنامه درمانی مبتنی بر اصول درمان روایتی و درمان مبتنی بر آموزه‌های قرآنی در کاهش تعارض زناشویی. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۳، ۳۵۷-۳۴۰.
الیری، د. ک.، هیمین، ر. ا.، و جانگسما، ا. (۱۹۹۸). *راهنمای گام به گام درمان مشکلات زناشویی (طرح‌های مدون درمانی)*. ترجمه سیدعلی کیمیایی و زهرا باقرنژاد، ۱۳۹۰. تهران: رشد.
یوسفی، ن.، و سهرابی، ا. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی رویکردهای خانواده درمانی مبتنی بر حضور ذهن و فراشناخت بر کیفیت روابط زناشویی در مراجعان در آستانه طلاق. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۱، ۲۱۱-۱۹۲.
یونسی، س. ج. (۱۳۸۸). *مدیریت روابط زناشویی؛ آسیب‌ها و راه حل‌ها در روابط زناشویی*. تهران: قطره.

References

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baron, J. (2000). *Thinking and deciding* (3rd Ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fallahzadeh, H., Sanaei Zaker, B., & Farzad, V. (2013). A study on the effectiveness of emotionally focused couple therapy and integrated systemic couple therapy on reducing intimacy anxiety. *Journal of Family Research*, 4, 456-484.
- Feldman, L. (1989). Integrating individual and family therapy. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 8, 41-52.
- Feldman, L. (1992). *Integrating individual and family therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Goordon, K. C., Baucom, D. H., & Synder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 213-231.
- Hahlweg, K., & Markman, H. J. (1988). Effectiveness of behavioral marital therapy: Empirical status of behavioral techniques in

سازدهای شخصی با درمان هیجان‌مدار بر رضایت زناشویی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۴، ۶۳۹-۶۱۳.
لوف، ه. شگری، ا. و قنبری، س. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای مدل‌های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی شده دختران. *روانشناسی خانواده*، ۲، ۱۸-۳.
ناقیان دهکردی، م. (۱۳۹۳). *اثربخشی آموزش مولفه‌های رویکرد ساختاری بر کیفیت زناشویی، حل تعارض و حل مساله زوجین*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.
وکیلی، م. (۱۳۹۲). *مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان (EFCT) و زوج‌درمانی شناختی- رفتاری (CBCT) بر تعارض‌های زناشویی و تحریف‌های شناختی بین‌فردی زوج‌های مراجعه‌کننده به فرهنگسراهای خانواده شهر اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی

- preventing and alleviating marital distress. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 56, 440-447.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. (2013). Understanding family communication patterns and family functioning: The roles of conversation orientation and conformity orientation. *Communication Year Book*, 28, 36-68.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 940-959.
- Nassar-McMillan, S., & Spencer G. N. (2011). *Developing your identity as a professional counselor: Standards, settings, and specialties*. Belmont, CA Brooks: Publisher Cen gage Learning.
- Neuser, N. J. (2010). *Examining the factors of mindfulness: A confirmatory factor analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire*. Doctoral dissertation, Pacific University. Retrieved from: <http://commons.pacificu.edu/spp/128>

- Rebecca, R. (2008). *Positive conflict with your adolescent can be healthy and help relationships grow*. Kingston: Publisher Youth Services.
- Reiser, B. J., Black, J. B., & Abelson, R. P. (1985). Knowledge structures in the organization and retrieval of autobiographical memories. *Cognitive Psychology, 17*, 89-137.
- Satir, V. M. (1972). *People making*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Book.
- Segal, Z. V., Williams, J., Mark, G., Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Sommers-Flanagan, J., & Sommers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy: Theories in Context and Practice*. New Jersey: John Wiley.
- Srong, B., Devault, C., & Cohen, T. F. (2011). *The marriage and family experience: Intimate relationships in a changing society* (11th Ed.). USA: Wadsworth general learning.
- Tolorunleke, C. A. (2014). Causes of marital conflicts amongst couples in Nigeria: Implication for counselling psychologists. *Social and Behavioral Sciences, 140*, 24-26.
- Travis, T. L. (2005). *Teaching conflict resolution skills, using computer-based interaction, to at-risk junior high students assigned to a disciplinary alternative education program*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Houston.
- Waring, E. M. (2013). *Enhancing marital intimacy through facilitating cognitive self-disclosure*. British: Publisher Routledge.
- Young, M., & Long, L. (1998). *Counseling and therapy for couples*. New York: Brooks Cole Publishing Company.
- Zola, M. F. (2007). Beyond infidelity related impasse: An integrated, systemic approach to couple therapy. *Journal of Systemic Therapies, 26*, 25-41.