

Causal modeling of marital conflicts based on acceptance and action, beliefs and thoughts of couples: The mediating role of mindfulness

Sanaz Eyni*

University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

Sayran Amini &

Zohreh Safdarian

Family Counseling

Matineh Ebadi

General Psychology

Abstract: Marital conflict is a growing phenomenon that causes great harm to societies. This study aimed to model marital conflicts based on the acceptance and action and beliefs and thoughts of couples mediated by mindfulness. The present study was descriptive-correlational and structural equation modeling. A total of 270 married women referring to counseling centers in Ardabil were selected by simple random sampling method and were asked to use the Marital Conflict Questionnaire (MCQ), Acceptance and Action Questionnaire - Second Edition (AAQ-II), Couples Beliefs Scale (CBT), and Five-Dimensional Mindfulness Questionnaire (FFMQ). The collected data were analyzed using structural equation modeling. The results showed that the variables of acceptance and action and beliefs and thoughts of couples have a negative and significant direct effect on marital conflicts. Mindfulness has a direct negative and significant effect on marital conflicts. Also, acceptance and action and beliefs and thoughts of couples in addition to direct impact, have a negative and significant indirect effect on marital conflicts through mindfulness which was observed according to the obtained result for VAF statistics. 37.4% of the effect of couples' beliefs and thoughts on marital conflict and 29% of the effect of acceptance and action on marital conflict can be explained through mindfulness. The findings of this study showed that mindfulness as a mediating variable can explain the relationship between marital conflicts, acceptance and action, and the beliefs and thoughts of couples, and acceptance and action, beliefs and thoughts of couples reduce marital conflicts. According to the obtained results, family experts can reduce the rate of marital conflicts by emphasizing the increase of competencies related to acceptance and practice, couples' beliefs, and mindfulness, and consequently lead to a sustainable continuation of couples' lives.

Keywords: Marital Conflict, Acceptance and Action, Couples' Beliefs, Mindfulness

* نویسنده مسوول: دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. پست الکترونیکی: sanaz.einy@yahoo.com

مدل یابی علی تعارض‌های زناشویی بر اساس پذیرش و عمل، باورها و اعتقادات زوجین: نقش میانجی ذهن آگاهی

ساناز عینی

دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

سیران امینی و

زهره صفدریان

مشاور خانواده

متینه عبادی

روانشناسی عمومی

چکیده: تعارض زناشویی پدیده‌ی رو به رشدی است که آسیب فراوانی به جوامع وارد می‌کند. پژوهش حاضر، با هدف مدل‌یابی تعارض‌های زناشویی بر اساس پذیرش و عمل و باورها و اعتقادات زوجین با میانجی‌گری ذهن آگاهی انجام شد. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. تعداد ۲۷۰ نفر زن متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اردبیل به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و از آنها درخواست شد به پرسشنامه تعارض‌های زناشویی (MCQ)، پرسشنامه پذیرش و عمل-نسخه دوم (AAQ-II)، مقیاس باورها و اعتقادات زوجین (CBT) و پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) پاسخ دهند. داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج پژوهش نشان دادند که متغیرهای پذیرش و عمل و باورها و اعتقادات زوجین بر تعارض‌های زناشویی اثر مستقیم منفی و معنادار دارند. ذهن آگاهی اثر مستقیم منفی و معنادار بر تعارض‌های زناشویی دارد. همچنین پذیرش و عمل و باورها و اعتقادات زوجین علاوه بر تاثیر مستقیم، از طریق ذهن آگاهی بر تعارض‌های زناشویی اثر غیرمستقیم منفی و معنادار نیز دارند که با توجه به میزان به‌دست‌آمده برای آماره VAF مشاهده شد که ۳۷/۴ درصد تأثیر باورها و اعتقادات زوجین بر تعارض زناشویی و ۲۹ درصد تأثیر پذیرش و عمل بر تعارض زناشویی از طریق ذهن آگاهی می‌تواند تبیین شود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی به‌عنوان یک متغیر میانجی توانست رابطه میان تعارض‌های زناشویی، پذیرش و عمل و باورها و اعتقادات زوجین را تبیین نماید و پذیرش و عمل و باورها و اعتقادات زوجین موجب کاهش تعارض‌های زناشویی می‌شوند. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، متخصصین حوزه خانواده می‌توانند با تأکید برافزایش توانمندی‌های مرتبط با پذیرش و عمل، باورهای زوجین و ذهن آگاهی، میزان تعارض‌های زناشویی را کاهش و به دنبال آن موجب تداوم پایدار زندگی زوجین شوند.

واژه‌های کلیدی: تعارض زناشویی، پذیرش و عمل، باور زوجین، ذهن آگاهی

پذیرش و عمل^۳ است که فرد در تماس با افکار و هیجانات خود باقی‌مانده و پاسخ‌دهی کارآمد و انعطاف‌پذیر ارائه می‌دهد (هیز، لوما، باند، ماسودا و لیلیز، ۲۰۰۶). توجه آگاهانه به شرایط کنونی و فرایند پذیرش، منجر به فرایندهای عمل متعهدانه و تغییر رفتار می‌گردد. در حقیقت، ایجاد انگیزه جهت عمل متعهدانه، همان اهداف و ارزش‌های مشخص در کنار پذیرش تجربه‌های ذهنی است که در تعامل با استرس‌ها منجر به سازگاری می‌شود (فرمن و هربرت، ۲۰۰۸). البته تنها افکار منفی منجر به مشکل در فرد نمی‌شود، بلکه اجتناب تجربی^۴ باعث ایجاد مشکل است. نقطه مقابل پذیرش و عمل، اجتناب تجربی می‌باشد که به معنای تمایل به ارزیابی منفی، فرار و دوری از تجربه‌های شخصی منجرکننده می‌باشد. کاهش اجتناب تجربی، به افراد در شناخت و تعهد نسبت به اهداف ارزشمند زندگی کمک نموده و منجر به بهبود مشکلات زندگی و کاهش نشانه‌های تعارض‌های زناشویی می‌گردد (شوانی، زهراکار و رسولی، ۱۳۹۵). منصور و رسولی (۱۳۹۸) نشان دادند که پذیرش و تعهد بر افزایش صمیمیت زناشویی و کاهش تعارض‌های زنان اثرگذار است. خانعی و همکاران (۲۰۱۹) در بررسی اثر پذیرش و تعهد بر تعارض‌های زناشویی، نشان دادند که مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد جهت کاهش تعارض‌های زناشویی مورد استفاده قرار می‌گیرد و حاکی از اهمیت آن در مداخلات روان‌شناختی است. سعادت‌مند، بساک-نژاد و امان‌الهی (۱۳۹۶) نشان دادند که زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند با استفاده از انعطاف‌پذیری شناختی موجب افزایش صمیمیت و بخشش زوجین شود. پژوهش حسینی و همکاران (۲۰۱۹) نیز نشان داد که ارتقای رضایت زناشویی زوج‌های ایرانی از طریق تعهد و پذیرش صورت می‌گیرد.

مطالعات پژوهشی مؤید این نکته است که ریشه مشکلات زناشویی، باور زوجین نسبت به هم و نسبت به رابطه آن‌ها است (داتیلیو و اپستین، ۲۰۰۵). تا دهه ۱۹۸۰، تلاش پژوهشگران در تبیین جنبه‌های رفتاری تعارض زوجین بود و پس از آن، پژوهشگران به عوامل ذهنی مانند باورها و اعتقادات زوجین^۵ پرداختند (فینچام، هال و بیچ، ۲۰۰۶). باورها و اعتقادات زوجین شامل ابعاد بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی^۶، استنباط

مقدمه

روابط بین‌فردی مستعد درگیری و اختلاف‌نظر است و تعامل خانواده نیز از این قاعده مستثنا نیست (خانعی، جزایری، بهرامی، اعتمادی و منتظری، ۲۰۱۹). نظریه سیستم‌های خانواده^۱، واحد خانواده را به‌عنوان مجموعه‌ای سازمان‌یافته از روابط و رفتارها می‌پندارد که تعاملات در یک زیر سیستم خانوادگی بر سایر سیستم‌های خانوادگی تأثیر می‌گذارد و زیر سیستم زناشویی، نیروی محرکه اصلی می‌باشد (کاکز و پالی، ۱۹۹۷). علی‌رغم آنکه روابط عاشقانه با کیفیت بالا برای سلامت روحی و جسمی فواید فراوانی دارد (کیکلت-گلاسر، ۲۰۱۸)، هدایت زندگی مشترک با شخص دیگر نیازمند مدیریت عقاید و ارزش‌های طرفین است (رودریگز، گیس، دریک و لئونارد، ۲۰۲۰). زوجین در زندگی زناشویی درجه‌های خاصی از اختلاف‌نظر زناشویی را تجربه می‌کنند. تعارض زناشویی^۲ یا اختلاف زناشویی به‌عنوان وضعیتی تعریف می‌شود که حداقل یکی از طرفین از رابطه راضی نباشد (هالفورد، ۲۰۰۱). همچنین، تعارض زناشویی به‌عنوان هرگونه اختلاف‌نظر یا استدلال در رابطه با موضوع زندگی خانوادگی تعریف می‌شود و شامل انواع تعارض‌های روانی و جسمی است (کامینگز و دیویس، ۲۰۰۲). تعارض زناشویی به‌طور گسترده به‌عنوان شاخص اصلی همبستگی خانواده و عنصر اصلی در تعیین کیفیت زندگی خانواده در نظر گرفته می‌شود (خورشید، پنگ و وانگ، ۲۰۱۹). برخی از بارزترین دلایل اختلاف زناشویی شامل مسائل مالی، رابطه جنسی، خیانت، مشکلات ارتباطی و فرزندپروری است (جکسون، میلر، اوکا و هنری، ۲۰۱۴). هنگامی که دو فرد که در محیط‌های مختلف پرورش یافته‌اند و گذشته متفاوتی دارند با یکدیگر ازدواج می‌کنند، بعید است که اهداف و انتظارات یکسانی را به اشتراک گذارند، بنابراین، احتمالاً تعارض‌های بزرگ و جزئی را تجربه کنند (کیم و کیم، ۲۰۱۵).

رفتار معقول می‌تواند از افزایش تعارض زوجین جلوگیری کرده و به زوج‌های ایرانی کمک کند تا مهارت‌ها و توانایی‌های متنوع‌تری نسبت به گذشته برای کنترل موقعیت‌ها داشته باشند (حسینی، لائو و بارانویچ، ۲۰۱۹). یکی از این توانایی‌ها،

3. acceptance and action
4. experiential avoidance
5. couples' beliefs and thoughts
6. magnification & minimization

1. family systems theory
2. marital conflict

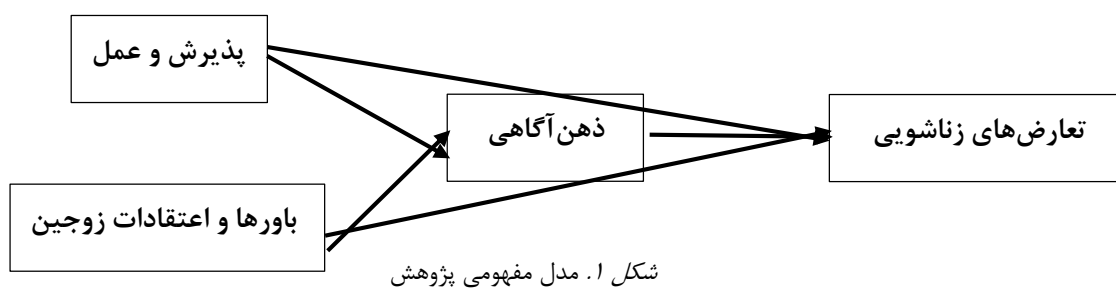
لذا، فرد با آگاهی تمام در مورد این وقایع، تلاش می‌کند تا مشکلات خویش را برطرف نموده و در زندگی موفق گردد (صداقت‌خواه و بهزادی‌پور، ۱۳۹۶). ذهن آگاهی، برای بهبود باورهای مثبت و افزایش کیفیت رابطه زناشویی کاربرد دارد. ذهن آگاهی، منجر به مشاهده بدون قضاوت افکار و احساسات شده و مانع شدت یافتن افکار منفی در الگوی نشخوار فکری می‌گردد (لانگ، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش علیزاده اصلی و جعفرنژاد لنگرودی (۱۳۹۷) نشان داد که ذهن آگاهی منجر به افزایش صمیمیت، سازگاری و کاهش تعارض‌های زناشویی می‌گردد. از جمله مزایای ذهن آگاهی در شرایط تعارض زوجین، می‌توان به این موضوع اشاره نمود که ذهن آگاهی نه تنها در حین تعارض منجر به تغییر رفتارهای طرفین می‌گردد، بلکه به آن‌ها کمک می‌نماید تا رفتارهای منفی همسر خویش را درک نمایند (لارنت، هرترز، نلسون و لارنت، ۲۰۱۶). همچنین، ذهن آگاهی تأثیر چشمگیری بر تعارض زناشویی داشته و منجر به کاهش آن می‌گردد (نصرافهانی، بهرامی، اعتمادی و اله محمدی، ۲۰۱۸). لوکاس-تامپسون، سیتز، برودریک و کوتسورث (۲۰۲۰) نشان دادند که ذهن آگاهی با ایجاد مکانیسم‌هایی مانند تنظیم توجه، تقویت خود دلسوزی، عدم-قضاوت و تقویت رابطه منجر به کاهش تعارض‌های زناشویی مخرب می‌گردد. لارنت و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که مؤلفه ذهن آگاهی اثر باورهای منفی همسر را در تعارض زناشویی میانجیگری می‌کند و در طول یک تعامل استرس‌زا، قادر است اثرات رفتارهای منفی همسر را کاهش دهد. کاپن، کارمانز و بورک و بویکان تتیک (۲۰۱۸) نیز نشان دادند که پذیرش همسر مکانیسم مهمی است که از طریق ذهن آگاهی، رضایت زوجین را در روابط زناشویی ارتقا می‌دهد.

مسائل و مشکلات درونی زوجین و تعارض‌های زناشویی نه تنها به نارضایتی زناشویی منجر می‌شود، بلکه موجب جدایی یا شکسته شدن کل واحد خانواده می‌گردد (زرزا، رسکورلا، سردارویس، وان، جادو و همکاران، ۲۰۲۰). زوجینی که تجربه تعارض‌های حل نشده دارند، از یکدیگر فاصله گرفته و دارای رضایت جنسی کمتری خواهند بود (گودرزی، شیرینی و

دلخواه^۱، تعمیم بیش از حد^۲، ذهن خوانی^۳، تفکر دووجهی^۴، شخصی سازی^۵، برجسب گذاری^۶ و انتزاع‌های انتخابی^۷ می‌باشد (کامرانی، بهرامی، گودرزی و فرخی، ۱۳۹۸). دیدگاه شناختی، ارتباط کارآمد یا غیرکارآمد همسران را به نحوه تفکر متفاوت آن‌ها نسبت به رفتارشان نسبت می‌دهد. افراد با مجموعه افکار و اعتقادات کلی در مورد همسر و رفتارهای او وارد عرصه ازدواج می‌شوند. به نظر می‌رسد که بسیاری از این عقاید، غیرمنطقی و غیر واقعی می‌باشند و به همین دلیل روابط به سردی، سرخوردگی و بی‌اعتمادی متمایل می‌شود. الیس^۸ معتقد است که بسیاری از تعارض‌ها و نارضایتی همسران از روابط زناشویی با نگرش‌ها و تصورات غیرمنطقی افراد مرتبط است (نجفی، ۲۰۱۶). باورهای غیرمنطقی، پیش‌بینی کننده فرسودگی و تعارض زناشویی است (نجفی، ۲۰۱۶). نتایج پژوهش قاسمی، اعتمادی و احمدی (۱۳۹۴) نشان داد که تعاملات منفی زوجین قادر است روابط زوجین و ثبات پیوند زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به تعارض زناشویی گردد. درمان شناختی-رفتاری با تغییر باورهای منفی زوجین و کمک به جلوگیری از تعارض‌های زناشویی می‌تواند باعث کاهش تنش میان فردی گردد (شکراله‌زاده، فروزش، بذرافشان و حسینی، ۱۳۹۶). آرمان پناه، سجادیان و نادری (۱۳۹۹) نشان دادند که باورهای ارتباطی بر رضایت زناشویی تأثیرگذار است و با کاهش اختلالات هیجانی و تأکید بر افزایش توانمندی‌های مرتبط باورهای ارتباطی و ارتباطات زناشویی، میزان تعارض‌های زناشویی کاهش می‌یابد. نتایج پژوهش اسر، ایرولوله، احیاء، بوکویه و چیکی (۲۰۱۵) نیز نشان داد که باورهای شناختی معیوب و مشکلات ارتباطی بین زوجین منجر به عدم ثبات روابط زوجین می‌گردد. صالحپور، احقر و نوایی‌نژاد (۱۳۹۸) نشان دادند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زوجین را کاهش می‌دهد. بنابراین عامل دیگری که می‌تواند در روابط زوجین مورد توجه قرار داد، ذهن آگاهی^۹ است. ذهن آگاهی، نیازمند درک احساسات فردی است؛ افراد دارای ذهن آگاهی، تلاش می‌نمایند که موقعیت‌های استرس‌آور را برای خویش ایمن در نظر گیرند.

1. arbitrary inference
2. overgeneralizations
3. mind reading
4. dichotomous thinking
5. personalization
6. labeling
7. selective abstractions
8. Ellis, A.
9. mindfulness

نبود پژوهش در زمینه بررسی اثرات هم‌زمان سه متغیر پذیرش و عمل، باورها و اعتقادات زوجین و ذهن‌آگاهی بر تعارض زناشویی و با در نظر گرفتن پژوهش‌های انجام‌شده، انجام مطالعه حاضر ضروری به نظر می‌رسد. لذا پژوهش حاضر، با هدف مدل‌یابی تعارض‌های زناشویی بر اساس پذیرش و عمل، باورها و اعتقادات زوجین با میانجیگری ذهن‌آگاهی مطابق مدل مفهومی ارائه‌شده در شکل (۱) انجام شد.



محمودی، ۱۳۹۷). در این راستا، یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که سازگاری در زوجین زمانی اتفاق می‌افتد که ویژگی‌های شخصیتی یکدیگر را به رسمیت بشناسند و آن وابسته به تعیین قوانین رفتاری و شکل‌گیری الگوهای ارتباطی می‌باشد (وکیلی، کیمیایی، مشهدی و فاتحی‌زاده، ۲۰۱۷). با توجه به شایع شدن فراوان تعارض زناشویی در زندگی زوجین و به دنبال آن مشکلات خانوادگی و طلاق، لازم است که به‌صورت تخصصی در رفع این مشکلات اقدام شود. از طرفی،

ابزار سنجش

پرسشنامه تعارض زناشویی (MCQ). پرسشنامه تعارض زناشویی^۱ توسط ثنایی و براتی (۱۳۷۹) و با هدف سنجش ابعاد تعارض‌های زناشویی ساخته شده است. این پرسشنامه یک ابزار ۴۲ سؤالی است و دارای هفت بعد می‌باشد (کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، و جدا کردن امور مالی از یکدیگر). نمره‌گذاری پرسشنامه به‌صورت طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای می‌باشد و گزینه‌ها به‌صورت ۱ تا ۵ از هرگز، به‌ندرت، گاهی، اکثراً و همیشه است. این پرسشنامه تعارض زوجها را در چهار سطح: فاقد تعارض (۴۲ تا ۷۵)، تعارض در حد طبیعی (۷۵ تا ۱۱۴)، تعارض بیش‌ازحد طبیعی (۱۱۴ تا ۱۳۴) و تعارض بسیار شدید (بالتر از ۱۳۵) طبقه‌بندی می‌کند. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ می‌باشد. در این ابزار، نمره بیشتر به معنی تعارض بالاتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر و تعارض کمتر است. حداکثر نمره هر خرده مقیاس مساوی با تعداد سؤال‌های آن زیرمقیاس‌ها ضرب‌در ۵ است. در پژوهشی داخلی، ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۳

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اردبیل در سال ۱۳۹۸ بودند. در معادلات ساختاری حداقل نمونه ۲۰۰ نفر می‌باشد که در پژوهش حاضر جهت بالا بردن دقت پژوهش حجم نمونه ۲۷۰ نفر در نظر گرفته شد که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. پس از انتخاب جامعه و نمونه، پرسشنامه‌ها بین افراد مورد مطالعه توزیع گردید. توضیحات لازم از جمله هدف از پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به سؤالات داده شد و افراد به صورت کاملاً داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. ملاک ورود شامل داوطلب بودن، رضایت آگاهانه از شرکت در پژوهش و محدوده سنی ۲۵ تا ۴۵ سال و معیار خروج عدم رضایت افراد از ادامه همکاری بود. لازم به ذکر است که جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، اهداف مطالعه به مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت‌نامه برای مشارکت در پژوهش از آن‌ها اخذ شد، علاوه بر این به آن‌ها اطمینان داده شد که داده‌های جمع‌آوری‌شده محرمانه خواهد بود. سپس پرسشنامه‌ها بین شرکت‌کنندگان توزیع شد.

و به‌طورکلی ۰/۹۳ برآورد شد که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب مقیاس در کل و در عامل‌های مقیاس است. همچنین ضرایب پایایی مقیاس از طریق آزمون-بازآزمون، در دامنه‌ای از ۰/۴۸ برای انتزاع‌های انتخابی تا ۰/۶۴ برای بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی و به‌طورکلی ۰/۶۶ برای عامل باورها و تفکرات زوجی برآورد شده است. در نمونه ایرانی، ضریب آلفای کرونباخ بروی نمونه‌ای از ۵۰ زوج از زوجین شهر اصفهان ۰/۸۴ بیان گردید (کامرانی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر ضریب پایایی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش شد.

پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ)

پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی^۳ یک مقیاس خودگزارشی ۳۹ آیتمی است که توسط بائر و اسمیت و آلن (۲۰۰۶) از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی فریبرگ^۴، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه براون و ریان^۵، مقیاس ذهن‌آگاهی کنتاکی^۶ با استفاده از تکنیک تحلیل عوامل تهیه شد. این پرسشنامه شامل ۵ مؤلفه مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیر واکنشی بودن بود. عامل مشاهده دربرگیرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها می‌باشد. توصیف، به نام‌گذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط می‌شود، عمل توأم با هوشیاری دربرگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیر قضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیر قضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیر واکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونی است بی‌آنکه فرد در آن‌ها گیر کند (بائر و همکاران، ۲۰۰۶). آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (هرگز و یا بسیار به‌ندرت) تا ۵ (اغلب یا همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان کند. دامنه نمرات از ۳۹ تا ۱۹۵ است. از جمع نمرات هر زیر مقیاس، یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد، هرچه نمره بالاتر باشد ذهن‌آگاهی هم بیشتر است. سجادیان پایایی پرسشنامه را ۰/۸۱ گزارش نمود (سجادیان،

و برای هفت خرده مقیاس آن به ترتیب برای بعد کاهش همکاری ۰/۷۱، کاهش روابط جنسی ۰/۶۶، افزایش واکنش هیجانی ۰/۶۳، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۶۷، افزایش رابطه با دوستان و بستگان خود ۰/۸۰، کاهش رابطه با دوستان و اقوام همسر ۰/۷۶ و جدا کردن امور مالی ۰/۵۶ محاسبه شد (یوسفی و عزیزی، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ بدست آمد.

پرسشنامه پذیرش و عمل-نسخه دوم (AAQ-II)

پرسشنامه پذیرش و عمل-نسخه دوم^۱ به‌وسیله بوند، هیز، بائر، کارپنتر، گینل، اورکات و همکاران (۲۰۱۱) برای سنجش اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساس ناخواسته تدوین شده است. سؤالات این پرسشنامه بر اساس میزان توافق در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۷)، تنظیم‌شده است که نمرات بالاتر نشانگر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بالاتر و اجتناب تجربی پایین‌تر است. پایایی آزمون-بازآزمون این پرسشنامه به‌وسیله بوند و همکاران ۰/۸۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۴ به دست آمد (بورگوگنا، مک‌درموت، بری، لاتان و گونزالس، ۲۰۲۰؛ استراگارد، لانگرین، زتل، لاندرو و هالند، ۲۰۲۰). در ایران نیز ضریب پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه پذیرش و عمل ویرایش دوم ۰/۸۹ و ضریب پایایی بازآزمون ۰/۷۱ گزارش شد (ایمانی، ۱۳۹۵). در پژوهش حاضر نیز پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

مقیاس باورها و اعتقادات زوجین^۲ (CBTS)

مقیاس مبتنی بر باور و تفکر زوجی توسط کامرانی و همکاران (۱۳۹۸) اعتباریابی شد و بر اساس متغیرهای مستخرج از محتوای متون پژوهشی و نظریه‌های مرتبط تهیه‌شده است. این مقیاس ۴۴ آیتم دارد و در یک مقیاس نه درجه‌ای از اصلاً امکان ندارد (۹) تا خیلی امکان دارد (۱)، درجه‌بندی‌شده و دارای هشت عامل (بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی، استنباط دلخواه، تعمیم بیش‌ازحد، ذهن‌خوانی، تفکر دووجهی، شخصی‌سازی، برجسب‌گذاری و انتزاع‌های انتخابی) است. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۷۷ برای عامل برجسب‌گذاری تا ۰/۸۷ برای عامل بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی

3. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
4. Freiburg, D.
5. Brown, K. W., & Ryan, R. M.
6. Kentucky

1. Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)
2. Couples' Beliefs and Thoughts Scale (CBTS)

مطابق تقسیم بندی ثنایی و همکاران در سال ۱۳۷۹، میزان تعارض زناشویی افراد مورد مطالعه بیشتر از مقدار طبیعی است. میانگین امتیاز متغیر پذیرش و عمل برابر با ۲۶/۹۳۶ بود که کمتر از مقدار متوسط (۲۸) می‌باشد. همچنین میانگین امتیاز متغیر باورها و اعتقادات زوجین (۱۱۱/۲۵۴) در پایین‌تر از حد متوسط است. در نهایت میانگین امتیاز ذهن‌آگاهی برابر با ۹۶/۷۳۲ بدست آمد که مقدار آن نیز پایین‌تر از حد متوسط است. از سوی دیگر مقدار چولگی مشاهده شده برای متغیرهای پژوهش در بازه (۲، -۲) قرار دارد؛ یعنی از لحاظ کجی متغیرهای پژوهش نرمال بوده و توزیع آن‌ها متقارن است. همچنین مقدار کشیدگی آن‌ها نیز در بازه (۲، -۲) قرار دارد؛ این نشان می‌دهد توزیع متغیرهای مورد مطالعه از کشیدگی نرمال برخوردار است.

۲۰۱۶). در پژوهش حاضر نیز پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش شد.

یافته‌ها

تعداد ۲۷۰ نفر از زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره با میانگین سنی ۳۳/۵۲ و انحراف استاندارد ۵/۱۲ در این مطالعه شرکت داشتند که تعداد ۱۵۲ نفر (۵۶/۲۹ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی، ۱۳۱ نفر (۴۸/۵۱ درصد) دارای وضعیت اقتصادی متوسط و ۱۷۵ نفر (۶۴/۸۱ درصد) شاغل بودند. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

مطابق جدول ۱، میانگین امتیاز تعارض زناشویی زنان متأهل شرکت کننده در پژوهش ۱۲۶/۱۷ بدست آمد که

جدول ۱

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	M	SD	واریانس	چولگی	کشیدگی
تعارض زناشویی	۱۲۶/۱۷	۱۲/۴۶۸	۱۵۵/۴۵۱	۰/۷۶۵	۰/۳۷۲
پذیرش و عمل	۲۶/۹۳۶	۴/۸۵۲	۲۳/۵۴۲	۰/۴۸۰	۰/۰۳۵
باورها و اعتقادات زوجین	۱۱۱/۲۵۴	۱۰/۱۹۳	۱۰۳/۸۹۷	۱/۱۰۶	۰/۷۹۶
ذهن‌آگاهی	۹۶/۷۳۲	۹/۴۷۶	۸۹/۷۹۵	-۰/۳۲۴	-۰/۴۹۵

همچنین بین پذیرش و عمل و باورها و اعتقادات زوجین با ذهن‌آگاهی رابطه مثبت و معنی وجود دارد.

با توجه به نتایج جدول ۲، بین تعارض زناشویی با پذیرش و عمل، باورها و اعتقادات زوجین و ذهن‌آگاهی در سطح معنادار ۹۹ درصد، رابطه معکوس و معنی‌دار برقرار است.

جدول ۲

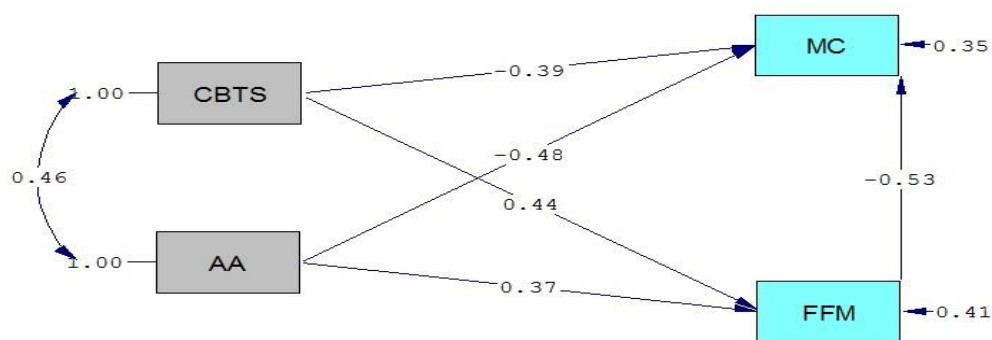
ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعارض زناشویی	پذیرش و عمل	باورها و اعتقادات زوجین	ذهن‌آگاهی
تعارض زناشویی	۱			
پذیرش و عمل	-۰/۶۵۲**	۱		
باورها و اعتقادات زوجین	-۰/۵۳۸**	۰/۵۴۶**	۱	
ذهن‌آگاهی	-۰/۷۴۳**	۰/۴۳۷**	۰/۵۱۹**	۱

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

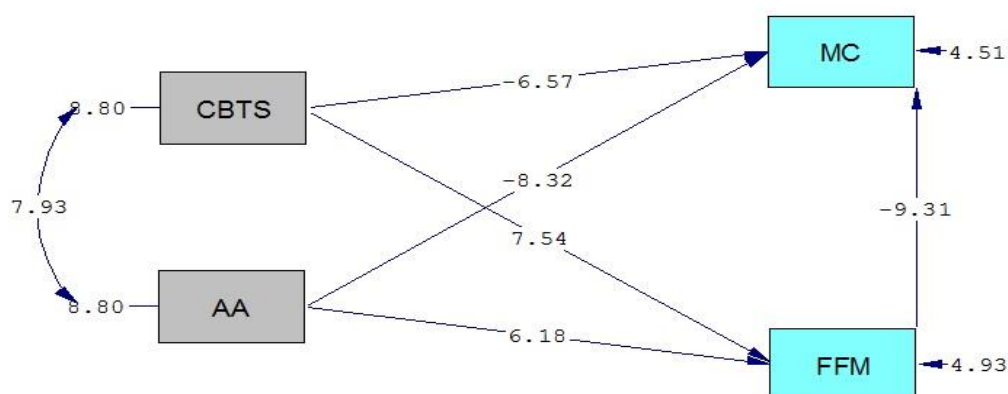
زوجین با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی بر تعارض زناشویی پرداخته می‌شود.

در ادامه تحقیق با استفاده از معادلات ساختاری به بررسی اثر مستقیم و غیر مستقیم پذیرش و عمل و باورها و اعتقادات



Chi-Square=1373.47, df=586, P-value=0.00000, RMSEA=0.085

نمودار ۱. آزمون مدل تحقیق (در حالت استاندارد)



Chi-Square=1373.47, df=586, P-value=0.00000, RMSEA=0.085

نمودار ۲. آزمون مدل تحقیق (در حالت T-Value)

از نظر شاخص‌های معنی‌داری و برازش مورد تأیید است.

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت که مدل تحقیق

جدول ۳

شاخص‌های برازندگی مدل تحقیق

نام شاخص	مقدار	بازه قابل قبول	نتیجه
χ^2 d_f	۲/۳۴	کمتر از ۳	قابل قبول
RMSE	۰/۰۸۵	خوب: کمتر از ۰/۰۸ متوسط: ۰/۰۸ تا ۰/۱	متوسط
CFI	۰/۹۲	بیشتر از ۰/۹۰	قابل قبول
NFI	۰/۹۳	بیشتر از ۰/۹۰	قابل قبول
GFI	۰/۸۸	بیشتر از ۰/۸۰	قابل قبول

باورها و اعتقادات زوجین اثر مستقیم مثبت و معنی‌دار روی ذهن‌آگاهی دارد. اثر مستقیم متغیر پذیرش و عمل بر تعارض

با توجه به جدول ۴ اثر مستقیم متغیر باورها و اعتقادات زوجین بر تعارض زناشویی، منفی معنادار است؛ همچنین

زناشویی، منفی معنادار و پذیرش و عمل اثر مستقیم مثبت و معنادار روی ذهن‌آگاهی دارد. در نهایت اثر مستقیم متغیر

ذهن‌آگاهی بر تعارض زناشویی، منفی معنادار است.

جدول ۴

معادلات ساختاری مدل تحقیق

معنی‌داری	خطای استاندارد	مقدار T	ضرایب مسیر	متغیر
معنی‌دار	۰/۱۰۵	-۶/۵۷	-۰/۳۹	تعارض زناشویی ← باورها و اعتقادات زوجین
معنی‌دار	۰/۰۹۹	۷/۵۴	۰/۴۴	ذهن‌آگاهی ← باورها و اعتقادات زوجین
معنی‌دار	۰/۰۹۴	-۸/۳۲	-۰/۴۸	تعارض زناشویی ← پذیرش و عمل
معنی‌دار	۰/۱۰۷	۶/۱۸	۰/۳۷	ذهن‌آگاهی ← پذیرش و عمل
معنی‌دار	۰/۰۸۹	-۹/۳۱	-۰/۵۳	تعارض زناشویی ← ذهن‌آگاهی

با توجه به میزان آماره تی غیرمستقیم (تی سوبل) بین متغیرهای بالا که خارج از بازه (۱/۹۶ & -۱/۹۶) است؛ لذا فرضیه اثر غیر مستقیم متغیرهای باورها و اعتقادات زوجین و پذیرش و عمل بر تعارض زناشویی پذیرفته می‌شود. بنابراین متغیرهای باورها و اعتقادات زوجین و پذیرش و عمل علاوه بر اثر مستقیم، به طور غیر مستقیم و از طریق ذهن‌آگاهی نیز بر تعارض زناشویی تاثیر می‌گذارند.

با توجه به میزان به‌دست‌آمده برای آماره VAF مشاهده می‌شود که ۳۷/۴ درصد تأثیر باورها و اعتقادات زوجین بر تعارض زناشویی و ۲۹ درصد تأثیر پذیرش و عمل بر تعارض زناشویی از طریق ذهن‌آگاهی می‌تواند تبیین شد.

جهت بررسی اثر غیرمستقیم باورها و اعتقادات زوجین و پذیرش و عمل بر تعارض زناشویی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی از آزمون تست سوبل استفاده شده است. آزمون سوبل یکی از رویکردهای پرکاربرد در قبول یا رد فرضیات مربوط به نقش میانجی یک متغیر می‌باشد. که نتایج آن در جدول ۵ ارائه گردیده است. همچنین برای تعیین شدت اثر غیرمستقیم از طریق میانجی از آماره‌ای به نام شمول واریانس^۱ استفاده می‌شود که مقداری بین ۰ تا ۱ را اختیار می‌کند؛ و هر چه این مقدار به ۱ نزدیک‌تر باشد، نشان از قوی‌تر بودن تأثیر میانجی دارد. درواقع این مقدار اثر غیرمستقیم به اثر کل را می‌سنجد.

جدول ۵

نتایج تحلیل اثرات غیر مستقیم باورها و اعتقادات زوجین و پذیرش و عمل بر تعارض زناشویی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی

نتیجه آزمون	آماره VAF	ضریب مسیر استاندارد	T-sobel	فرضیه پژوهش
تأیید	۰/۳۷۴	۰/۲۳۳	۳/۵۹۸	باورها و اعتقادات زوجین ← ذهن‌آگاهی ← تعارض زناشویی
تأیید	۰/۲۹۰	۰/۱۹۶	۳/۱۴۷	پذیرش و عمل ← ذهن‌آگاهی ← تعارض زناشویی

1. variance accounted for (vaf)

بحث

پژوهش حاضر باهدف مدلیابی روابط ساختاری تعارض زناشویی بر اساس پذیرش و عمل، باورها و اعتقادات زوجین با میانجیگری ذهن‌آگاهی انجام شد. یافته‌های به دست آمده حاکی از آن است که پذیرش و عمل اثر مستقیم منفی و معنادار بر تعارض زناشویی دارد. این یافته با نتایج پژوهش منصوری و رسولی (۱۳۹۸)، شوانی و همکاران (۱۳۹۵)، خانعی و همکاران (۲۰۱۹) و حسینی و همکاران (۲۰۱۹) همسو می‌باشد. در تبیین این نتایج می‌توان بیان داشت که، پذیرش احساسات و عواطف، کشف و پابندی به ارزش‌ها باعث ایجاد تعادل عاطفی و روانی می‌شود و این تعادل می‌تواند موجب فراهم شدن رضایت و سازگاری در جنبه‌های مختلف زندگی و به‌ویژه زندگی زناشویی گردد. درواقع، پذیرش و عمل، کاهش تلاش برای کنترل درونی، اجتناب تجربی، افزایش کنترل رفتار و تمایل به تجربه کردن گسترده‌ای از عواطف است (الهی فر، قمری و زهراکار، ۱۳۹۷). همچنین، با توجه به اینکه پذیرش و عمل مانع اجتناب تجربی می‌شود، کاهش اجتناب تجربی، به افراد در شناخت و تعهد نسبت به اهداف ارزشمند زندگی کمک نموده و منجر به بهبود مشکلات زندگی و کاهش نشانه‌های تعارض‌های زناشویی می‌گردد (شوانی و همکاران، ۱۳۹۵). لذا ممکن است به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی، افکار خودکار و افزایش انعطاف‌پذیری کمک نموده و این موضوع موجب تنظیم رفتارهای مثبت در ارتباط با سلامتی از جمله سازگاری می‌شود. در این شرایط، درک واقعی تجربیات و پذیرش آن‌ها می‌تواند تغییرات مثبتی را در سازگاری ایجاد نماید. احتمالاً می‌توان بیان داشت، چون افزایش توجه و آگاهی نسبت به افکار، هیجانات و تمایلات عملی از جنبه‌های مثبت پذیرش و عمل است و باعث هماهنگ شدن رفتارهای سازگاران و حالت‌های روان‌شناختی مثبت می‌شود، حتی بهبود توانایی فردی در جهت فعالیت‌های انفرادی و اجتماعی و علاقه به این فعالیت‌ها را در پی دارد (ترد، ۲۰۱۰). درواقع، پذیرش زندگی افراد در زندگی زناشویی باعث می‌گردد تا توان تغییر و اصلاح تجارب عاطفی ناخوشایند را در خود ببینند. پذیرش و عمل منجر به کنترل بر افکار و ذهن شده و موجب می‌گردد تا افراد توجه و تمرکز خویش را کنترل نمایند. بنابراین می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری بیشتری را نسبت به اتفاقات و رخداد‌های زندگی خواهند داشت. آن‌ها قادرند ارزیابی‌های

خویش را از مسائل تغییر دهند و تعبیر و تفسیرهای خوش‌بینانه پایدار و مقاومی دارند که موجب ارزیابی مجدد وقایع می‌شود. پذیرش و عمل موجب مواجهه فرد با ماهیت عینی روابط مشکل‌آفرین می‌گردد و از اختلال در روابط بین فردی جلوگیری می‌نماید و به‌نوبه خود موجب کاهش مشکلات در زوجین می‌شود. افراد با کشف ارزش‌های خود از طریق شناسایی آنچه برای فرد مهم است و اینکه چگونه هر فرد می‌تواند با رفتار متناسب با ارزش‌های شخصی، زندگی معناداری برای خود و همسرش ایجاد نماید، تمرکز می‌کند. فرد به کمک پذیرش و عمل، با افزایش شناخت و پذیرش ذهن، آگاهانه عمل می‌نماید و افکار و عکس‌العمل‌های منفی مرتبط با روابط خود با همسرش را به شیوه‌ای جدید تجربه می‌نماید و درگیری کمتری با آن خواهد داشت. شفاف‌سازی ارزش‌ها و تعهد به آن فرصتی را فراهم می‌نماید تا زوجین به شیوه‌ای عمل نمایند که رضایت زناشویی افزایش یافته و به تبع آن از میزان تعارض زناشویی کاسته شود.

نتایج نشان داد که باورها و اعتقادات زوجین به‌صورت منفی و مستقیم بر تعارض‌های زناشویی اثر معناداری دارد. این یافته با نتایج یافته‌های قاسمی و همکاران (۱۳۹۴)، آزادی‌فر و امانی (۱۳۹۵)، آرمان‌پناه و همکاران (۱۳۹۹) و اسر و همکاران (۲۰۱۵) همسو است. پژوهش آزادی‌فر و امانی (۱۳۹۵) مبنی بر رابطه معکوس باورهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض با رضایت زناشویی، نشان داد که باور به مخرب بودن، مخالفت، عدم تغییرپذیری همسر، کمال‌گرایی جنسیتی و توقع ذهن‌خوانی به ترتیب بیشترین نقش را در پیش‌بینی تنش زناشویی دارد. در تبیین نتایج می‌توان گفت که رویدادها و اتفاقات پیرامون افراد باعث تنش و اضطراب آن‌ها نمی‌شود، بلکه دیدگاه‌ها و باورهای افراد از رویدادها و اتفاقات است که منجر به تنش و اضطراب در آن‌ها می‌شود و زندگی آنان را با مشکل مواجه می‌کند. تفکر و باور سالم یکی از مؤلفه‌های مهم ارتباط کارآمد زناشویی است (آزادی‌فر و امانی، ۱۳۹۵). با توجه به اینکه چگونگی باورهای ارتباطی به‌صورت مستقیم می‌تواند در نگرش زوجین به یکدیگر در تمامی موارد رفتاری، عاطفی، شخصیتی و جنسیتی تأثیرگذار باشد. درنتیجه وجود باورهای غیرمنطقی ارتباطی در زوجین مخرب بوده که موجب می‌شود بدون در نظر گرفتن تفاوت‌های جسمانی و رفتاری، از یکدیگر انتظارات نابجا داشته و این امر باعث کمال‌گرایی در

دردها و آلام آدمی و غنی‌بخشی بیش‌تر به زندگی و معناداری لذت‌بخش آن می‌شود. افراد ذهن آگاه به نظرات خود و همسرانشان توجه فراوانی داشته و این وسیله‌ای برای جلوگیری از سردی روابط و تعارض زناشویی می‌باشد. ذهن آگاهی، زوجین را قادر می‌سازد، هر لحظه بر نقاط قوت و ضعف خود و زندگی مشترکشان آگاه باشند و این آگاهی یک هماهنگی مفهومی - ادراکی برای زوجین ایجاد می‌کند و آن‌ها را قادر می‌سازد که زندگی مشترک و مشکلات موجود در آن را ارزیابی و باز ارزیابی نمایند که منجر به افزایش رضایت و کیفیت زناشویی شده و به تبع از تعارض زناشویی جلوگیری می‌کند.

همچنین نتایج نتایج نشان داد که ذهن آگاهی می‌تواند رابطه بین باورها و اعتقاد زوجین و تعارض زناشویی را میانجی‌گری کند. این یافته با نتایج پژوهش کمپل و پرسی (۲۰۱۵) و لانت و همکاران (۲۰۱۶) همسو است. نتایج پژوهش چمپل و پرسی (۲۰۱۵) نشان داد که برنامه‌ی تقویت روابط مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش رضایت از روابط و بهزیستی ذهنی شده است که این نیز به نوبه‌ی خود باعث تغییر در نحوه‌ی برخورد زوجین با تعارض زناشویی شده است. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که مهارت پذیرش زوجین از سوی یکدیگر، اتخاذ چشم‌انداز، ارتباطات در تعارض و حل مسئله افزایش می‌یابد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که ذهن آگاهی نه تنها به تغییر رفتار واقعی زوجین در حین تعارض کمک می‌کند، بلکه امکان افزایش مهارت‌هایی را فراهم می‌آورد که آنها بتوانند رفتارهای منفی طرف مقابل را با همدردی بیشتر درک کرده و در برابر این رفتارها مقاومت کنند. بنابراین، باورها و اعتقادات غیر منطقی زوجین با کاهش سطح ذهن آگاهی به عنوان یک سازه شناختی پویا که قادر است پاسخدهی زوجین را به تعارض‌های زناشویی تعدیل کند، به تعارض زناشویی بیشتر منجر می‌شود.

در نهایت نتایج نشان دادند که ذهن آگاهی می‌تواند رابطه بین پذیرش و عمل و تعارض زناشویی را میانجی‌گری کند. پژوهشی که به طور مستقیم با این نتایج همسو باشد یافت نشد، اما مطالعاتی هستند که می‌توان چنین نتایجی را از آنها استنتاج کرد (کمیز، دورتسچی و فینچام، ۲۰۱۷؛ لانت و همکاران، ۲۰۱۶؛ کاپن و همکاران، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش

رفع نیازهای مرتبط با همسر می‌شود. در نتیجه تأثیر این‌گونه باورهای غیرمنطقی در روابط با همسر، بالأخص از سوی زنان موجب دل‌زدگی و گرایش به تعارض را در بین آن‌ها افزایش می‌دهد (جانسون، ۲۰۱۷). با افزایش ارتباطات زناشویی و کاهش باورهای غیرمنطقی، فرد به تعارض‌های زناشویی دچار نمی‌گردد و زوجین قادرند بدون ترس از ابراز باورها و تعارض‌های موجود خود به بیان آن‌ها بپردازند و این عمل موجب درک و اصلاح الگوهای ناسازگارانه افکار، احساسات و رفتار بین زوجین شود. اصلاح الگوی باورها و قالب‌های نامناسب ذهنی می‌تواند فرد را از آسیب‌های روانی دور نموده و تأثیر زیادی بر روی سلامت روان و رضایت زناشویی زوجین داشته باشد و به حفظ انتظارات رضایت‌بخش و ارتباطات درست آنان در آینده کمک نماید. فردی که دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی باشد، در مقابل احساسات، باورها، نگرش و نیازهای خود و همسرش نگاهی همراه با تأمل و درک دارد، این‌گونه افراد در هنگام مواجهه با موقعیت‌های دشوار و استرس‌زا می‌توانند با درک درست و متناسب با موقعیت به شیوه‌ای منطقی و با ارائه راه‌حل‌های مبتنی بر تجربه و تفکر سعی در حل مشکلات نمایند. بنابراین روحیه‌ای مضاعف در برخورد مجدد با مشکلات و حل تعارض‌های زناشویی را کسب می‌کنند.

نتایج نشان داد که ذهن آگاهی اثر مستقیم منفی و معنادار بر تعارض زناشویی دارد. این یافته با نتایج پژوهش علیزاده اصلی و جعفرنژاد لنگرودی (۱۳۹۷)، لارنت و همکاران (۲۰۱۶)، نصرافهانی و همکاران (۲۰۱۸) و لوکاس-تامپسون و همکاران (۲۰۲۰) همسو است. ذهن آگاهی با ایجاد مکانیسم‌هایی مانند تنظیم توجه، تقویت خود دلسوزی، عدم قضاوت و تقویت رابطه، منجر به کاهش تعارض‌های زناشویی مخرب می‌گردد (لوکاس-تامپسون و همکاران، ۲۰۲۰). در تبیین نتایج می‌توان گفت، افراد ذهن آگاه به علت نترسیدن از تغییرات قادرند محیطی پویا و منعطف در زندگی خلق نمایند. این محیط پویا از رشد تعارضات، سردی روانی در طولانی‌مدت و شکل‌گیری مشکلات بعدی جلوگیری می‌نماید (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵). ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند تا به جای واکنش‌های غیرارادی به این رویدادها، واکنش‌هایی همراه با تأمل و تفکر را انتخاب نماییم. ذهن آگاهی سبکی نوین برای ارتباط کارآمدتر با زندگی است که موجب تسکین یا تخفیف

مداخلات کنترل‌شده‌ای جهت اثربخشی درمان‌های زوجی مبتنی بر پذیرش و عمل انجام شود. همچنین، باتوجه به نقش باورها و اعتقادات زوجین در کاهش تعارض‌های زناشویی، پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌های آموزشی و مؤثری جهت شناخت نیازهای خود و همسران خویش و نحوه مواجهه با موقعیت‌های دشوار و استرس‌زا اجرا شود. همچنین با توجه به اثر ذهن‌آگاهی در کاهش تعارض‌های زناشویی، پیشنهاد می‌شود که افراد قبل از ازدواج حتماً تحت آموزش مشاور قرار گیرند. از محدودیت‌های این پژوهش، محدودیت در جنسیت شرکت‌کنندگان بود که پیشنهاد می‌شود برای دستیابی به نتایج دقیق‌تر و تأیید یافته‌های پژوهش، این پژوهش بر نمونه‌ای بزرگ‌تر و متشکل از هر دو جنس انجام شود. در ادامه توصیه می‌شود از سایر ابزارهای سنجشی نظیر پرسشنامه‌های مبتنی بر سنجش توسط همسر، والدین و سایر نزدیکان و همچنین مصاحبه‌های ساختارمند برای سنجش متغیرهای وابسته پژوهش استفاده شود.

کیمز و همکاران (۲۰۱۷) نشان داد که نمرات بالا در ذهن-آگاهی با نگرش مهربانانه نسبت به گناهان طرف مقابل در روابط زوجین مرتبط است. این یافته مطابق با این استدلال عمومی است که تجربه پذیرش به روش ذهن‌آگانه و بدون قضاوت می‌تواند در نحوه برخورد زوجین با هیجانات منفی ناشی از رفتار یا ویژگی منفی طرف مقابل تعمیم یابد. پذیرش فرایند مهمی است که از طریق ذهن‌آگاهی می‌تواند رضایت در روابط زوجین را افزایش دهد. زوجینی که نسبت به تجربه‌ی هیجانات منفی در روابط خود تحمل کمتری دارند، افرادی با صفت ذهن‌آگاهی کمتر هستند که اشتیاق بیشتری به تغییر طرف مقابل و پذیرش کمتری از خود نشان می‌دهند.

درمجموع، یافته‌های این پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک متغیر میانجی توانست رابطه میان تعارض‌های زناشویی، پذیرش و عمل و باورها و اعتقادات زوجین را تبیین نماید. پذیرش و عمل و باورها و اعتقادات زوجین موجب کاهش تعارض‌های زناشویی می‌شوند. با توجه به نقش پذیرش و عمل در کاهش تعارض‌های زناشویی، پیشنهاد می‌شود،

منابع

- شکراله‌زاده، م.، فروزش، م.، بذرافشان، م.، ر.، و حسینی، ح. (۱۳۹۶). تأثیر زوج‌درمانی شناختی-رفتاری در تعارض و بی‌رمقی زناشویی. *دو فصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱، ۱۳۱-۱۱۵.
- شوانی، ا.، زهراکار، ک.، و رسولی، م. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش مؤلفه‌های فرسودگی زناشویی زنان دارای همسر جانباز. *طب جانباز*، ۱، ۱۱۸-۱۱۱.
- صالحپور، پ.، احقر، ق.، و نوابی‌نژاد، ش. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و طلاق عاطفی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تهران. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲، ۱۷۸-۱۶۹.
- صداقت‌خواه، ع.، و بهزادی‌پور، س. (۱۳۹۶). پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی بر اساس باورهای ارتباطی، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. *زن و جامعه*، ۱، ۷۶-۵۷.
- علیزاده اصلی، ا.، و جعفرنژاد لنگرودی، ز. (۱۳۹۷). اثربخشی طرحواره درمانی مبتنی بر برنامه غنی‌سازی ارتباطی پذیرش و ذهن‌آگاهی در صمیمیت، سازگاری و تاب‌آوری
- ایمانی، م. (۱۳۹۵). بررسی ساختار عاملی پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱، ۱۸۱-۱۶۲.
- آرمان پناه، آ.، سجادیان، ا.، و نادری، م. ع. (۱۳۹۹). نقش میانجی تعارض‌های زناشویی در رابطه بین باورهای ارتباطی، اختلالات هیجانی، ارتباطات زناشویی با رضایت زناشویی زنان دارای همسر معتاد. *فصلنامه اعتیادپژوهی سوءمصرف مواد*، ۱۴، ۲۸-۹.
- آزادی‌فرد، ص.، و امانی، ر. (۱۳۹۵). رابطه باورهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض با رضایت زناشویی. *دوفصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۴، ۴۷-۳۹.
- ثنایی، ب.، و براتی، ط. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- سعادت‌مند، خ.، بساک‌نژاد، س.، و امان‌الهی، ع. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر صمیمیت و بخشش زوجها. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۴، ۵۲-۴۱.

منصوری، ن.، و رسولی، آ. (۱۳۹۸). اثربخشی گروه‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد برافزایش امید به زندگی، صمیمیت زناشویی و کاهش تعارض‌ها زناشویی زنان. *نشریه روان‌پرستاری*، ۷، ۸۸-۸۲.

الهی فر، ح.، قمری، م.، و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش گروهی "درمان پذیرش و تعهد" بر صمیمیت زناشویی معلمان زن. *نشریه مدیریت ارتقای سلامت*، ۸، ۲۰-۱۲.

یوسفی، ن.، و عزیزی، آ. (۱۳۹۷). تبیین مدلی برای پیش بینی تعارض زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و تیپ شخصیتی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹، ۷۸-۵۷.

در زنان با تعارض‌های زناشویی شهرستان کرج. *نشریه دانشگاه علوم پزشکی البرز*، ۷، ۲۵۶-۲۴۸.

قاسمی، س.، اعتمادی، ع.، و احمدی، س. ا. (۱۳۹۴). رابطه تعاملات منفی بین زوجین و خانواده همسر با صمیمیت زوجین و تعارض‌ها زناشویی در زنان. *دو فصلنامه آسیب‌شناسی مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱، ۱۳-۱.

کامرانی، ز.، بهرامی، ف.، گودرزی، ک.، و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۸). تهیه و اعتباریابی مقیاس باورها و تفکرات زوجین. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۶، ۳۸-۲۷.

گودرزی، م.، شیری، ف.، و محمودی، ب. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های خانواده‌درمانی شناختی-رفتاری بر تعارض والد-فرزندی و تعارض زناشویی. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۲، ۵۵۱-۵۳۱.

References

- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., & et al. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Borgogna, N. C., McDermott, R. C., Berry, A., Lathan, EC., & Gonzales, J. (2020). A multicultural examination of experiential avoidance: AAQ-II measurement comparisons across Asian American, Black, Latinx, Middle Eastern, and White college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1, 1-8.
- Burpee, L.C., & Langer, EJ. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12, 43-51.
- Cox, M., & Paley, B. (1997). Families as systems. *Annual Review of Psychology*, 48, 243-267.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43, 31-63.
- Dattilio, F. M., & Epstein, N. (2005). The role of cognitive-behavioral interventions in couple and family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 7-13.
- Esere, M. O., Iruloh, B., Ojiah, P. O., Bukoye, R. O., & Chieke, D.N. (2015). Poor communication and faulty cognition on marital stability of married adults in Nigeria. *The Journal of Social Sciences Research*, 1, 58-65.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55, 415-427.
- Forman, E.M., & Herbert, J. D. (2008). *New directions in cognitive behavior therapy: Acceptance based therapies*, chapter to appear in w. o'donohue, je. Fisher, (eds), cognitive behavior therapy: Applying empirically supported treatments in your practice. 2nd ed. Wiley, editor, Hoboken.
- Gambrel, L.E., & Piercy, F.P. (2015). Mindfulness-based relationship enhancement for couples expecting their first child—part 1: a randomized mixed-methods program evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41, 5-24.
- Halford, W. (2001). *Brief couple therapy for couples*. New York: Guilford publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 25-31.
- Hosseini, N., Lau, P. L., & Baranovich, D. L.(2019). Enhancing marital satisfaction through acceptance and commitment therapy: A review of marital satisfaction improvement of Iranian couples. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4, 53-60.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76, 105-129.

- Johnson, M. D. (2017). *Predicting success and failure in relationships*. Great Myths of Intimate Relationships: Dating, Sex, and Marriage, First Edition. Wiley and Sons incorporation.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik. A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: the role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9, 1543-1556.
- Khaneiee, D., Jazayeri, R., Bahrami, F., Etemadi, O., & Montazeri, N. (2019). Investigating the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on marital conflicts of coronary artery bypass patients. *Quarterly of Clinical Psychology Studies Allameh Tabataba'i University*, 9, 91-103.
- Khurshid, S., Peng, Y., & Wang, Z. (2019). Respiratory sinus arrhythmia acts as a moderator of the relationship between parental marital conflict and adolescents' internalizing problems. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 500.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (2018). Marriage, divorce, and the immune system. *The American Psychologist*, 73, 1098-1108.
- Kim, K. J., & Kim, Y. H. (2015). The mediating effect of differentiation of self in relation between perceived marital conflict of parents on their marital satisfaction among married men and women. *Journal of Family Relations*, 20, 93-112.
- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., & Fincham, F. D. (2017). Perception in romantic relationships: a latent profile analysis of trait mindfulness in relation to attachment and attributions. *Mindfulness*, 8, 1328-1338.
- Lange, B. (2013). Cocreating a communicative space to develop a mindfulness meditation manual for women in recovery from substance abuse disorders. *Advances in Nursing Science*, 34, E1-E13.
- Laurent, K.L., Hertz, R., Nelson, B., & Laurent, S.N. (2016). Mindfulness during romantic conflict moderates the impact of negative partner behaviors on cortisol responses. *Hormones and Behavior*, 79, 45-51.
- Lucas-Thompson, R.G., Seiter, N.S., Broderick, P.C., & Coatsworth, J.D. (2020). Mindfulness interventions to reduce impact of inter parental conflict on adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 392-402.
- Najafi, A. (2016). The relationship between personality traits, irrational beliefs and couple burnout. *International Academic Journal of Social Sciences*, 3, 1-7.
- Nasr Isfahani, N., Bahrami, F., Etemadi, O., & Allah Mohamadi, R. (2018). Effectiveness of counseling based on mindfulness and acceptance on the marital conflict of intercultural married women in Iran. *Contemporary Family Therapy*, 40, 204-209.
- Ostergaard, T., Lundgren, T., Zettle, R.D., Landrø, N.I., & Haaland, V.Ø. (2020). Norwegian acceptance and Action Questionnaire (NAAQ): A psychometric evaluation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1, 103-109.
- Rodriguez, L.M., Gius, J., Becky, K., Derrick, L., & Leonard, K. E. (2020). A dyadic approach to attachment anxiety and avoidance, marital conflict, and drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37, 1-23.
- Sajjadian, I. (2016). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in people. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 5, 23-40.
- Trad, P.V. (2010). The ability of adolescence to predict future outcome. *Adolescence*, 28(111), 533-55.
- Vakili, M., Kimiaei, S. A., Mashhadi, A., & Fatehizadeh, M.S. (2017). To compare the effectiveness of cognitive - behavioral couple therapy, emotion -focused couple therapy on interpersonal cognitive distortions of couples. *International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences*, 3, 1-11.
- Xerxa, Y., Rescorla, L. A., Serdarevic, F., Van IJzendor, M. H., Jaddoe, V. W., Verhulst, F. C., Luijk, M. P. C. M., & Tiemeier, H. (2020). The complex role of parental separation in the association between family conflict and child problem behavior. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 49, 79-93.