فصلنامه تحقیقات علوم تربیتی در نظام آموزشی

شماره مجوز: ۹۴۲۲۱ ((شماره هفتم-زمستان۱۴۰۳)) ISSN : 2981-099X

اثربخشی ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان متأهل دارای تعارض زناشوئی[۱]

(تاریخ دریافت ۱۴۰۳/۱۱/۲۲، تاریخ تصویب ۱۴۰۳/۱۲/۲۷)

عبدالقدوس خوافی تونه ئی (نویسنده مسئول)

دکتر سیدعلی کیمیایی

دکتر ایمان الله بیگدلی

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف، تعیین اثربخشی ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان متأهل دارای تعارض زناشوئی انجام شد.

روش: پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان دارای تعارض شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۳۹۹ بودند که به موسسه خیریه محبان الرضا مراجعه کرده بودند؛ که ۴۰ نفر به‌صورت دسترس از بین افراد داوطلب به شرکت در جلسات درمانی انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفر آزمایش و گواه قرار گرفتند. قبل از شروع درمان آزمودنی‌های گروه‌ها پرسشنامه‌های تعارضات زناشویی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را تکمیل کردند. سپس ۸ جلسه درمانی بر روی گروه آزمایش اجرا شد، اما در مورد گروه گواه هیچ‌گونه درمانی اعمال نشد. پس از تکمیل فرایند درمان در گروه آزمایش به‌صورت همزمان مجدداً پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل تکمیل گردید. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده شد.

یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد، آموزش ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان متأهل دارای تعارض زناشوئی تاثیر دارد.

---

[۱]. این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده با مجوز پژوهشی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی می باشد.

نتیجه گیری: با توجه به یافته های این پژوهش، می توان روش اثربخشی ذهن آگاهی را به عنوان یک روش موثر در انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنـان متأهـل دارای تعـارض زناشـوئی و افـزایش سطح سلامت روان زنان و خانواده به عنوان یک سیستم، پیشنهاد داد. از سوی دیگر یافتـه هـای این پژوهش می تواند مورد استفاده روانشناسان بالینی، مشاورین و روان درمانگران قـرار گیـرد و همچنین می تواند به توسعه دانش کمک کند و پایه ای برای پژوهش های بعدی باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، زنان متأهل، تعارض

مقدمه

بروز تعارض در روابط انسان‌ها با یکدیگر امری رایج است. تعارض پدیده‌ای اجتناب‌ناپذیر است که به موازات عشق در ارتباط زناشوئی به وجود مـی‌آیـد(کیوچینـگ، بـه نقـل از کرمـی و همکـاران، ۱۳۹۱).تعارض نوعی تعامل است که در آن اشخاص تمایلات، دیدگاه‌ها و عقاید متضـادی را بیـان می‌کنند(کلین و همکاران،۲۰۱۱). تعارض زناشوئی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحوری، اختلاف در خواسته‌ها، طـرح‌واره‌هـای رفتـاری و رفتـار نامسـئولانه نسبت به ارتباط زناشوئی و ازدواج است(فرهمند و توانگر،۱۳۹۷). تعارض زناشوئی به‌عنـوان تعامـل بین زوج‌هایی در نظر گرفته می‌شود که علایق، دیدگاه‌ها و باورهای متضادی دارند. ۶۱ درصد افراد مطلقه تعارض بیش‌ازحد را یکی از دلایل طلاقی خویش گزارش کرده‌اند. برخی نظریـات بـر ایـن باور هستند که تعارض در زندگی خانوادگی، رویدادی طبیعـی اسـت و در اغلـب اوقـات، پدیـده‌ای اجتناب‌ناپذیری در نظر گرفته می‌شود که در تمامی روابط خانوادگی به چشم می‌خورد (فیرکلـوث[۱]، ۲۰۱۲). هرچند تعارض در هر رابطه نزدیکی پرهیز ناپذیر است ولی پـیش‌درآمـد جـدایی همسـران تعارضات زناشوئی است که از بگومگوهای سـاده آغازشـده تـا درگیـری‌هـای سـهمگین گفتـاری، کشمکش، کتک‌کاری و گاهی شاید تا جدایی گسترش یابد. تعارض به‌عنوان یک فرایند تعاملی بـا ناسازگاری و عدم توافق زوجین شناخته می‌شود (کرمی و همکاران، ۱۳۹۱).

---

[۱]. Faircloth

یکی از روش‌های موثر در کاهش تعارض زناشوئی میان زوجین، آموزش شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی است. کابات زین۱ ذهن آگاهی را این‌گونه تعریف می‌کند: ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به یک روش خاص، متمرکز بر یک هدف، در زمان حال و بدون هیچگونه قضاوت. ذهن آگاهی به ما یاری میرساند تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهند، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را میدهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرعادی و بی‌تامل پاسخ دهد، به آنها با تفکر و تامل پاسخ گویند(رینولدز۲،۲۰۱۰). ذهن آگاهی کسب مهارتی بنیادی است که در آن درمان گفتاری- رفتاری آموخته میشود و به مراجع این امکان را میدهد که به کمک آن از افکار و احساسات خویش آگاه شود و بهزیستی خود را اعتلا بخشد. پاریش۳ ذهن آگاهی را روشی توصیف می‌کند که با آن بر خود تسلط می‌یابیم و خودمان را بازیابی می‌کنیم که می‌تواند در یک لحظه، ذهن پراکنده ما را فراخوانده و آن را به‌صورت یک کل بازیابی کند، به گونه ای که بتوانیم در هرلحظه از زندگی حاضر باشیم و از گذشته و آینده وارهیم(احمدوند و یوسفی،۱۳۹۶).

انعطاف پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مور د قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیت های مختلف تغییر می‌کند(تقی‌زاده و فرمانی،۱۳۹۲)،از این رو رفتار به شرایط در حال تغییر اشار دارد و شامل توانایی تغییر رمزگردانی و پاسخ به محرک هایی است که از قبل پاداش یا مجازات در دسترس ر ا پیش‌بینی کرده‌اند(صادقی و کریمی،۱۳۹۷).

بنابراین با توجه به شواهد موجود و تحقیقات به‌عمل‌آمده توسط محقق نتایج گویای آن است که محقق پژوهشی را در خصوص ارتباط متغیرهای مذکور در جامعه نیافته است. از سوی دیگر می‌توان به اهمیت کاربردی و نظری آن نیز اشاره نمود که در بعد کاربردی می‌تواند پیش‌زمینه‌هایی را برای کاربرد زنان دچار تعارض در انعطاف پذیری روانشناختی زنان فراهم آورده و در مداخلات مربوط به حل تعارض زنان، نتایج تحقیق مورداستفاده قرار گیرد و همچنین در بعد نظری نیز

۱ Kabat-Zinn
۲ Reynolds
۳ Parish

می‌تواند به روشن شدن نقش متغیرهای مهمی همچون اثربخشی ذهن آگاهی و انعطاف پذیری روانشناختی زنان دچار تعارض بینجامد.

- **روش پژوهش**

پژوهش از نوع نیمه آزمایشی۱ با استفاده از طرح تحقیق پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل است.هدف محقق در این گونه پژوهش‌ها کشف ارتباط علت و معلولی میان متغیرهاست. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان دارای تعارض زناشوئ شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۳۹۹ می باشدابتدا با مراجعه به موسسه خیریه محبان الرضا شهرمشهد مراجعینی که در تابستان سال۱۳۹۹ با شکایت مشکلات زناشویی مراجعه کرده بودند جهت مشارکت داوطلبانه در فرایند درمان دعوت شدند. از بین افراد داوطلب به شرکت در جلسات درمانی به صورت تصادفی ۲۰ نفر در گروه آزمایش و۲۰ نفر دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند. قبل از شروع درمان آزمودنیهای گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه های تاب آوری، تحمل پریشانی، تعارضات زناشویی وانعطاف پذیری روانشناختی را تکمیل کردند. سپس،۸ جلسه درمانی بر روی گروه آزمایش توسط محقق در مرکز مشاوره اجرا شد. در مورد گروه کنترل هیچ گونه درمانی اعمال نشد و صرفاً آدرس و مشخصات آنها جهت تکمیل پرسشنامه های مرحله پس آزمون اخذ شد. پس از تکمیل فرایند درمان در گروه آزمایش به صورت همزمان مجددا پرسشنامه ها توسط آزمودنیهای گروه آزمایش و کنترل تکمیل گردید. در اولین مرحله از پژوهش، از هر دو گروه کنترل و آزمایش پیش آزمون به عمل می‌آید و در انتهای جاسات آموزشی پس آزمون مشابهی برای هر دو گروه اجرا گردید. مطالعه منابع و مبانی نظری این مطالعه به شکل کتابخانه‌ای انجام شده است اما اطلاعات مرتبط به پرسشنامه‌ها با روش میدانی جمع‌آوری شده است. متغیرهای مورد مقایسه یا وابسته در دو گروه نیز شامل انعطاف پذیری روانشناختی و تعارض زوجین میباشد. با توجه به این که همه اعضای گروههای آزمایشی وکنترل خانم میباشند متغیر جنیست در این تحقیق کنترل شده است. علاوه براین، به منظور کنترل متغیر سن، سن آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل با یکدیگر همتا شد.

۱. Semi Experimental

- **ابزار اندازه‌گیری**

در این پژوهش برای دست‌یابی به اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه زیر استفاده شد:

برگه اطلاعات جمعیت‌شناختی: برای گردآوری اطلاعات فردی و جمعیت‌شناختی افراد شرکت‌کننده در پژوهش، برگه‌ای طراحی گردید که درآن سن، جنس، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، درآمد، شغل، مدت سابقه بیماری و مدت مصرف دارو در افراد مشخص می‌گردید.

- **پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی**

توسط دنیس و وندروال در سال ۲۰۱۰ این پرسشنامه ساخته شد. که یک ابزار خود گزارشی ۲۰ سوالی است. نحوه نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه ای است و سه بعد از انعطاف پذیری شناختی را می‌سنجد: الف) تمایل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل (ادراک کنترل پذیری)، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها (ادراک توجیه رفتار) و ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های مختلف). این مقیاس در کار بالینی و غیر بالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت شخص در ایجاد تفکر انعطاف پذیر به کار می رود. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) در تحقیقی نشان دادند که این مقیاس از ساختار عاملی، روایی همگرا و همزمان خوبی برخوردار است. روایی همگرای این پرسشنامه با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ وروایی همزمان آن با پرسشنامه افسردگی بک، ۰/۳۹- بود. این محققان پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۴ و ۰/۹۱ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند.

در ایران سلطانی، شاره، بحرینیان و فرمانی (۱۳۹۲) ضریب اعتبار بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل پذیری، ادارک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند. این محققان ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند.

- **پرسشنامه تعارضات زناشویی**[۱]

این پرسشنامه توسط ثنایی، براتی و بوستانی پور (۱۳۸۷) در ایران تهیه شده است. که دارای ۵۴ سوال برای بخش تعارضات زوجین استفاده می‌شود. این پرسشنامه ۸ بعد تعاراضات زناشویی را می سنجد که عبارتند از: کاهش رابطه جنسی، کاهش همکاری، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش واکنش های هیجانی، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش ارتباط موثر، جدا کردن امور مالی از یکدیگر و...

پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای بوده که به صورت هیچ وقت، بندرت، گاهی اوقات، اکثر اوقات و همیشه (۱ تا ۵ نمره) می باشد. بالاترین نمره ۲۷۰ و پایین‌ترین آن ۵۴ است بیشترین نمره هر مؤلفه مساوی با تعداد سوالات آن خرده مؤلفه ضرب در ۵ است. در این پرسشنامه نمرات بیشتر به معنای تعارضات بیشتر و نمرات کمتر به معنای روابط بهتر و تعارضات کمتر است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۶ محاسبه شد و برای ۸ خرده قیاس آن شامل: کاهش رابطه جنسی ۰/۶۱، کاهش همکاری ۰/۸۱، افزایش جلب‌حمایت فرزند ۰/۳۳، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۰، افزایش رابطه با خویشاوندان خود ۰/۸۶، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۷۱ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۹ و کاهش ارتباط موثر ۰/۶۹. این پرسشنامه از روایی محتوایی مناسبی نیز برخوردار است. در مرحله ی تحلیل محتوای پرسشنامه پس از اجرای مقدماتی و محاسبه همبستگی هر گویه با کل پرسشنامه و مقیاس های آن به دلیل همبستگی مناسب همه سوالات هیچ سوالی حذف نشد (ثنایی، براتی و بوستانی پور، ۱۳۸۷).

- **روند اجرای پژوهش**

در این پژوهش زنان در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، درمان گروهی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را دریافت خواهند کرد. عناوین جلسات بر اساس پروتکل آموزش ذهن‌آگاهی کابات زین (۱۹۹۵) طراحی شده است.

---

۱. Marital Conflicts Questionnaire (MCQ)

جدول۱: محتوای جلسه

جلسات	محتوای جلسه
۱	هدایت خودکار: توضیح درباره درمان ذهن‌آگاهی و آشنا کردن شرکت‌کنندگان با روند درمان، تعیین قوانین جلسات، توضیح مسئله هدایت خودکار، گرفتن تعهد نامه، تمرین اسکن بدن (Body Scan)، تمرین خوردن کشمش با آگاهی، دریافت بازخورد از جلسه، ارائه تکالیف منزل
۲	مقابله با موانع: بررسی و ارزیابی تکالیف جلسه قبل، تمرین اسکن بدن، تمرین افکار و احساسات (رابطه محرک- فکر – احساس – رفتار)، آگاهی از وقایع خوشایند و تکمیل "تقویم وقایع خوشایند" و تمرین تنفس سه دقیقه‌ای
۳	تنفس ذهن آگاهانه : تمرین دوره تنفس سه دقیقه ای، تمرین نشستن ذهن آگاهانه، آگاهی از وقایع ناخوشایند و تکمیل "تقویم وقایع نا خوشایند"
۴	بودن در لحظه کنونی: خواندن جزوه "حضور ذهن و مراقبه"، تمرین دیدن و شنیدن، حرکت از دنیای درون فردی به دنیای بین فردی، تمرین دوره تنفس سه دقیقه ای
۵	پذیرفتن/اجازه‌ی ماندن: آگاهی از خلق، افکار و نقطه نظرات گوناگون، تمرین پیاده روی آگاهانه، تکمیل "کاربرگ ارتباطی": جهت تمرکز بر روابطی که در هفته با افراد مهم زندگی خود دارید. تمرین تنفس سه دقیقه ای
۶	افکار واقعیت نیستند: تمرین دوره تنفس سه دقیقه ای، تمرین یوگای هوشیاراته، تمرینی برای پذیرش ذهن آگاهی، افکار و هیجان ها، مدیریت افکار خود آیند منفی، آماده سازی شرکت‌کنندگان برای نزدیک شدن به انتهای آموزش
۷	چگونه می توانم به بهترین شکل از خود مراقبت کنم؟: تمرین دوره تنفس سه دقیقه‌ای، ایجاد یک مشکل و کار کردن روی آن از طریق بدن، توضیح درباره استفاده از تنفس به عنوان گام اول قبل از نظر گذراندن افکار،
۸	استفاده از آن چه تاکنون آموخته شده است جهت مقابله با خلق آینده: مرور کل دوره درمان، تمرین وارسی بدن، بحث درباره هر آن چه در جلسات گذشته فرا گرفته اند. به یاد بسپارند (چه راه کار هایی را در نظر بگیریم که این گونه بمانیم)، توزیع برگه نظر سنجی درباره نظر شرکت‌کنندگان راجع به درمان، اتمام جلسه با تمرین تنفس سه دقیقه‌ای

- **روش تجزیه و تحلیل داده‌ها**

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS استفاده گردید و برای تحلیل داده‌های موجود از روش‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و برای آزمون فرضیات تحقیق هم از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره و چندمتغیره استفاده شد.

- **یافته‌های پژوهش**

در جدول (۲) آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات انعطاف‌پذیری روانشناختی به تفکیک برای افراد گروه مداخله و کنترل در دو مرحله سنجش (پیش آزمون و پس آزمون) نشان داده شده است. همانطور که مشاهده می‌شود. میانگین نمرات گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت زیادی را نشان نمی‌دهد ولی در گروه مداخله شاهد افزایش بیشتر نمرات در پس آزمون نسبت به پیش آزمون هستیم.

جدول ۲. توصیف آماری نمرات انعطاف‌پذیری روانشناختی در دو مرحله اندازه گیری به تفکیک گروه

		پیش آزمون		پس آزمون	
گروه	متغیر	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مداخله	ادراک کنترل پذیری	۲۳/۴۰	۵/۷۹۸	۲۶/۴۰	۵/۸۲۶
	ادراک توجیه رفتار	۲۱/۷۵	۵/۸۳۹	۲۳/۹۰	۵/۶۷۵
	ادراک گزینه‌های مختلف	۱۸/۹۰	۵/۵۴۳	۲۱/۹۳	۴/۷۹۷
	انعطاف‌پذیری	۶۴/۰۵	۱۱/۷۰۹	۷۲/۲۳	۱۰/۸۶۶

	روانشناختی				
کنترل	ادراک کنترل پذیری	۲۴/۴۵	۴/۹۳۶	۲۴/۹۹	۴/۲۸۵
	ادراک توجیه رفتار	۲۰/۵۵	۵/۸۹۸	۲۰/۸۶	۵/۳۳۱
	ادراک گزینه‌های مختلف	۱۹/۱۰	۶/۴۵۶	۱۹/۸۹	۶/۰۷۳
	انعطاف‌پذیری روانشناختی	۶۴/۱۰	۱۰/۱۰۴	۶۵/۷۴	۹/۸۶۹

آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روانشناختی زنان متأهل دارای تعارض زناشوئ اثر دارد.

به منظور بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر انعطاف‌پذیری روانشناختی زنان متأهل دارای تعارض زناشوئ نیز از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری (MANCOVA) استفاده شد. نتایج بدست آمده در ادامه ارائه شده است.

جدول(۳). نتیجه آزمون همسانی ماتریس کواریانس‌ها (باکس)

Box's	F	df۱	df۲	سطح معناداری
۴/۱۰۷	۰/۶۲۶	۶	۱۰۴۶۲/۱۸۹	۰/۷۱۰

همانطور که در جدول (۳) مشاهده می گردد، سطح معناداری آزمون باکس برابر با ۰/۷۱۰ می‌باشد. از آنجایی که این مقدار، بزرگتر از سطح معنی‌داری (۰/۰۵) مورد نیاز برای رد فرض صفرمی‌باشد، فرض صفر مبنی بر همسانی ماتریس کواریانس‌ها مورد تایید قرار می گیرد.

جدول(۴). نتیجه آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس ها

متغیر	F	درجه آزادی۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
ادراک کنترل پذیری	۱/۷۵۰	۱	۳۸	۰/۱۹۴
ادراک توجیه رفتار	۰/۱۳۰	۱	۳۸	۰/۷۲۱
ادراک گزینه‌های مختلف	۲/۸۴۱	۱	۳۸	۰/۱۰۰

همانطور که در جدول (۴) نشان داده شده است،نتایج آزمون لوین در هیچ یک از متغیرها معنا دار نمی باشد. از این رو فرض صفر مبنی برای همگنی واریانس متغیرها مورد تایید قرار می گیرد.

جدول (۵). نتایج آزمون کالموگروف–اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

	پیش آزمون		پس آزمون	
متغیر	Z کالموگروف اسمیرنوف	سطح معنی داری	Z کالموگروف اسمیرنوف	سطح معنی داری
ادراک کنترل پذیری	۰/۶۱۲	۰/۸۴۸	۰/۸۰۰	۰/۵۴۴
ادراک توجیه رفتار	۰/۶۵۳	۰/۷۸۷	۰/۸۲۸	۰/۴۹۹
ادراک گزینه‌های مختلف	۰/۵۹۰	۰/۸۷۸	۰/۵۴۲	۰/۹۳۱

در جدول (۵) نتایج آزمون کالموگروف – اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش آزمون و پس آزمون آورده شده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول، سطح معناداری آماره محاسبه شده بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته می شود.

جدول (۶). نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای مقایسه انعطاف‌پذیری روانشناختی درگروه مداخله و کنترل

اثر	آزمونها	مقادیر	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	اثر پیلایی	۰/۴۸۶	۱۰/۴۱۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶
	لامبدای ویلکز	۰/۵۱۴	۱۰/۴۱۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶
	اثر هتلینگ	۰/۹۴۶	۱۰/۴۱۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶
	بزرگترین ریشه روی	۰/۹۴۶	۱۰/۴۱۱	۳	۳۳	۰/۰۰۱	۰/۴۸۶

همانطور که مشاهده می‌گردد سطح معنی داری هر چهار آمارۀ چند متغیری مربوطه یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، کوچکتر از ۰/۰۱ است ($p<۰/۰۱$). بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که بین میانگین نمرات انعطاف‌پذیری روانشناختی دو گروه مداخله و کنترل، در پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می-توان نتیجه گرفت آموزش ذهن آگاهی بر افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی موثر بوده است.

به منظور بررسی تفاوت دو گروه مداخله و کنترل در هر یک از مولفه‌های انعطاف‌پذیری روانشناختی، آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در ادامه ارائه شده است.

جدول(۷). آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه انعطاف‌پذیری روانشناختی گروه مداخله و کنترل در پس آزمون

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
ادراک کنترل پذیری	بین گروهی	۵۳/۸۵۱	۱	۵۳/۸۵۱	۱۶/۹۸۶	۰/۰۰۱	۰/۳۲۷
	خطا	۱۱۰/۹۶۱	۳۵	۳/۱۷۰			
ادراک توجیه رفتار	بین گروهی	۳۸/۲۲۳	۱	۳۸/۲۲۳	۱۸/۳۰۱	۰/۰۰۱	۰/۳۴۳
	خطا	۷۳/۱۰۰	۳۵	۲/۰۸۹			
ادراک گزینه‌های مختلف	بین گروهی	۴۸/۶۹۸	۱	۴۸/۶۹۸	۱۴/۰۵۴	۰/۰۰۱	۰/۲۸۶
	خطا	۱۲۱/۲۸۱	۳۵	۳/۴۶۵			

در جدول (۷) نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه انعطاف‌پذیری روانشناختی، در افراد گروه‌های مداخله و کنترل در مرحله پس آزمون نشان داده شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول (۶)، مقدار F بدست آمده، برای تمامی مولفه‌ها در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد ($P<۰/۰۱$). از این رو فرض صفر رد و فرض پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد. بر این اساس و با توجه به بالاتر بودن میانگین نمرات گروه مداخله در پس آزمون، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن‌آگاهی

موثر بوده و موجب افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی زنان متأهل دارای تعارض زناشوئ شده است.

نتیجه‌گیری

مشکلات و چالش‌ها بخشی از زندگی خانوادگی است و خانواده درروند خود با تغییر و چالش روبرو است. برخی از این چالش‌ها با تغییر، مانند تولد نوزاد توسط ازدواج فرزند، ممکن است مثبت باشد و برخی، مانند فوت یک عضو خانواده یا از دست دادن شغل، ممکن است منفی باشد. این چالش‌ها می‌توانند باعث ایجاد تنش در خانواده باشند (اپن شاو[۱]، ۲۰۱۱)، در همین راستا یکی از بزرگترین مشکلات اجتماعی در جامعه کنونی انسان‌ها تعارض‌های خانوادگی است؛ بنابراین، پرداختن به موضوع تعارض زناشوئی به‌منظور دست یافتن به راهبردهای پیشگیری، یکی از مهم‌ترین ضروریات آموزش خانواده است؛ که در ادامه نتایج بحث می‌شوند.

نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی مؤثر بوده و موجب افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زنان متأهل دارای تعارض زناشوئ شده است.

نتیجه به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه (احمدی، خیراتی و غباری بناب،۱۳۹۸؛ نجفی، قربانی و رضایی دهنوی،۱۳۹۷؛ بشرپور، محمدی و اسدی شیشه گران،۱۳۹۷) همسو است.

همسو با یافته فوق مطالعه احمدی و همکاران (۱۳۹۸) در اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیری شناختی مادران کودکان با ناتوانی‌های یادگیری دریافتند که برنامه مبتنی بر ذهن آگاهی، موجب کاهش مشکلات روان‌شناختی و افزایش سلامت روان در مادران کودکان با اختلال یادگیری ویژه می‌شود. مطالعه نجفی و همکاران (۱۳۹۷) در زنان دارای خصیصه‌ی نوروز گرایی در شهر اصفهان نشان داد که مداخله‌ی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس موجب افزایش عملکردهای اجرایی و انعطاف‌پذیری شناختی در زنان شد. پژوهش بشر پور و همکاران (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری

[۱]. Openshaw

شناختی و سبک‌های مقابله‌ای رویارویی و آرام‌کننده زنان سرپرست خانوار گروه آزمایش اثربخش است و بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود داشت.

در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری شناختی به ماهیت یادگیری در محیط‌های پیچیده و بد ساختار تمرکز دارد و فرد انعطاف پذیر فردی است که می تواند در پاسخ به خواسته های موقعیتی مختلف به‌راحتی دانش را مجدداً سازمان‌دهی و به کار گیرد. افراد می‌توانند از چهارچوب رفتارها و افکار فعلی خارج‌شده و با استفاده از تکنیک ایست و فضای تنفس یک‌دقیقه‌ای، گزینه های بیشتری را تجربه کنند و دور باطل همیشگی که از نتایج رفتارها و فکرهای خود می گرفتند را بشکنند. از طرفی می‌توان گفت ذهن آگاهی قابلیتی مثبت است که به فرد اجازه می‌دهد به جایگزین‌ها فکر کند و خود را با شرایط جدید محیط پیرامون سازگار کند که این همان انعطاف‌پذیری است. درواقع فرد ذهن آگاه، شیوه فراشناختی پردازش را به کار می‌گیرد و انعطاف‌پذیری در پاسخ به تهدید را افزایش می‌دهد (فریون و همکاران،۲۰۰۸).

تعارض منافع: *ندارد.*

Refrences

احمدوند، م.ع و یوسفی، س.(۱۳۹۶)،اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر انتخاب سبکهای مقابله با استرس در میان دانش آموزان، نشریه خانواده و پژوهش، دوره۱۴،شماره۳۶ :۴۹-۶۵.

باخ، پی؛ موران، دی. ج(۱۳۹۴) ACTدر عمل مفهوم پردازی مورد در درمان پذیرش و تعهد. (ترجمه سارا کمالی و نیلوفر کیان راد). تهران: نشر کتاب ارجمند.(سال انتشار به زبا ناصلی ندارد)

تقی‌زاده،م.ا و فرمانی، ا.(۱۳۹۲)،بررسی نقش انعطاف پذیری شناختی در پیش‌بینی نومیدی و تاب آوری در دانشجویان روانشناسی شناختی،۱(۲): ۶۷-۷۵.

ثنایی، ب؛ براتی، ط. و بوستانی پور، ع. (۱۳۸۷). مقیاس‌های بخش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.

هریس، راپ (۱۳۹۴). ACTبه زبان ساده .ترجمه انوشه امینزاده، تهران: انتشارات ارجمند، (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۹).

محمدخانی، شیما تمنایی فر، عذرا جهانی تابش، تهران: فرادید.

فرهمند، م و توانگر، م.(۱۳۹۷)، بررسی رابطه پویائی هویت زنانه و تعارضات زناشوئی(مورد مطالعه: زنان ساکن یزد)، جامعه‌شناسی کاربردی، سال بیست و نهم، شماره سوم:۱۵۷-۱۸۰.

کرمی، ج. زکیای، ع. علیخانی، م. و خجدادادی، ک(۱۳۹۱)، رابطه مهارت‌های زندگی و تعارضات زناشوئی با بهداشت روانی در زوجین، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی، سال ۱،شماره۴: ۴۶۱-۴۷۲.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (۲۰۱۰). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. Cognitive therapy and research, ۳٤(۳), ۲٤۱-۲٥۳.

Hayes, S. C. & Strosahl, K. D. (۲۰۱۰). A practical guide to acceptance and York, NY: Springer Press. commitment therapy. New

Hayes, S. C. (۲۰۱٦). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave ...of Behavioral and Cognitive TherapiesRepublished Article. Behavior Therapy, ٤٧(٦), ٨٦٩-٨٨٥.

Hayes, S. C. , Luoma, J. , Bond, F. , Masuda, A. , & Lillis, J. (۲۰۱۳). Acceptance and Commitment Therapy:

Kabat-Zinn, J. (۲۰۰۳). Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, ۱۰(۲): ۱٤٤–٥٦.

Lucy B.G., & Graham, M. (۲۰۱٦). Mind full or mindful: a report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. International Journal of Adolescence and Youth, ۲۱, ۲۰۱٦ - Issue ۱.

Reynolds, J.W. (۲۰۱۰). Mechanisms of action in mindfulness-based stress reduction(MBSR), and specific factors mediating the reduction of anxiety. Unpublished doctoral dissertation, George Mason University.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (۲۰۱٤). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. New York: Guilford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (۲۰۱٥). Mechanisms. Journal of Clinical Psychology, ٦۲, ۳۷۳– ۳۸٦.

Williams, M. & Penman, D. (۲۰۱۲). Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world.