

بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های حل تعارض، آشفتگی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در زوجهای متقاضی طلاق

زهره شاهمرادی

دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، مؤسسه آموزش عالی ناصر خسرو، ساوه، ایران

چکیده

در این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های حل تعارض، آشفتگی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در زوجهای متقاضی طلاق پرداخته شد. در نتیجه پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش کار توصیفی از نوع علی - مقایسه‌ای بوده و از بسته آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نیلسن (۲۰۱۴)، پرسشنامه های سبکهای حل تعارض رحیم (۱۹۸۳)، آشفتگی هیجانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) و بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹) به منظور ابزار گردآوری اطلاعات در آن استفاده گردید. جامعه آماری در این پژوهش را ۳۰ نفر از زوجهای متقاضی طلاق و مراجعه کننده به کلینیک- های مشاوره درمانی در سطح شهر تهران در سال ۱۴۰۳ تشکیل می‌دادند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و از آنها خواسته شد تا به سؤالاتی که در اختیارشان قرار می‌گیرد به دقت پاسخ دهند. نتایج حاصل از یافته های آماری نشان داد که همچنین مقدار F برای سبکهای تعارض سازنده و غیر سازنده در گروه به ترتیب برابر ۴۵/۱۰ و ۳۳/۰۸ می باشد که از نظر آماری معنادار بوده و نشان دهنده تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای حل تعارض در گروه آزمایش می‌باشد. همچنین مقدار F برای آشفتگی هیجانی و بهزیستی روانشناختی نیز در گروه به ترتیب برابر با ۲۱/۳۱ و ۲۰/۴۶ می باشد که نشان دهنده تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای حل تعارض در گروه آزمایش می‌باشد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند سبک‌های حل تعارض، آشفتگی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در زوجهای متقاضی طلاق را بهبود بخشد.

واژه‌های کلیدی: آشفتگی هیجانی، بهزیستی روانشناختی، سبک‌های حل تعارض.

۱- مقدمه

ازدواج یکی از بنیادهای جهان‌شمول بشری است و هیچ بنیادی این چنین صمیمانه زندگی بشر را تحت تأثیر قرار نداده است. از سوی دیگر در انتخاب شیوه‌های درمانی موثر در زمینه مسائل بین فردی موجود در نظام زناشویی و خانوادگی، توجه به این اصل حائز اهمیت است که رفتار متقابل دو نفر برآیند مارپیچ‌های کلی بیشماری است که رفتارهای هر دوی آنها را شکل می‌دهد (جلینی و همکاران، ۱۴۰۱). زندگی مشترک در حالی آغاز می‌شود که زوجها علاقمند به ایجاد یک زندگی سعادتمند، عاری از اختلاف و مشاجره هستند و امیال و آرزوهای مختلفی قدم به عرصه‌ی جدید می‌گذارند. اما عدم داشتن آگاهی‌های لازم در برقراری ارتباط و رفتار متقابل با همسر باعث می‌شود که به یکباره در آنها عشق و محبت و صمیمیت رنگ می‌بازد و جای خود را به اختلاف و ناسازگاری می‌دهد و در نهایت منجر به طلاق گردد (اسبرگ و ایگرت، ۲۰۱۸). طلاق یکی از عوامل ایجادکننده اختلال و آشفتگی در زندگی انسانها است. تصمیم به طلاق نتیجه فشار درونی شدیدی است که حداقل به یکی از همسران وارد میشود که ممکن است از طریق برآورده نشدن نیازها یا اهداف و عدم توجه به عوامل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، فردی و شخصیتی رخ دهد (جلینی و همکاران، ۱۴۰۱). در نگاه کلی طلاق در زمره غم‌انگیزترین پدیده‌های اجتماعی است که آسیب‌ها و مشکلاتی که زوجین و خانواده‌های آنان قبل و پس از طلاق متحمل می‌شوند و عوامل موثر بر بروز این پدیده از دیرباز مورد توجه و بررسی بوده است. طلاق علل متعددی دارد و هرگز یک علت را نمی‌توان به عنوان علت اصلی طلاق در نظر گرفت (احمدزاده و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع طلاق به معنای جدایی دائم از همسر است و یکی از اتفاقات تلخ و پر استرس در زندگی افراد می‌باشد. زمانی که زوجها به تصمیم جدایی می‌رسند، بیشتر اوقات دچار تعارضات و اختلافات زیادی می‌شوند که موجب می‌شود فرآیند جدایی آنها پیچیده‌تر شود. در این میان سبک‌های حل تعارض ابزارهایی هستند که زوجها می‌توانند از آنها برای حل اختلافات و مسائل خود استفاده کنند. این سبک‌ها شامل روش‌های مختلفی مانند حل توافقی، تبادل نظر، مذاکره و تعاملات سازنده می‌باشند (راجا و همکاران، ۲۰۲۱). سبک‌های حل تعارض به روش‌ها و رویکردهای مختلفی اطلاق می‌شود که افراد برای حل مشکلات و تعارض‌های خود در روابط از آنها بهره می‌برند. این سبک‌ها شامل مواردی مانند فرار، همراهی، همکاری، رقابت و شکایت می‌شوند. ارتباط این سبک‌ها با زوج‌های متقاضی طلاق این است که زمانی که زوجان با مشکلات و تعارض‌هایی در روابط خود روبرو می‌شوند، از یک یا ترکیبی از این سبک‌های حل تعارض استفاده می‌کنند. مثلاً زوجی که از رویکرد همکاری استفاده می‌کنند، با همکاری و تلاش مشترک برای حل مسائل روابطشان را بهبود می‌بخشند، در حالی که زوجی که از رویکرد رقابت استفاده می‌کنند، با مواجهه با یکدیگر و پیگیری منافع شخصی، سعی در برتری بر یکدیگر دارند. بنابراین، آشنایی با سبک‌های حل تعارض و بهره‌وری از آنها می‌تواند به زوجان کمک کند تا روابط خود را بهبود بخشند، مشکلات را به صورت موثرتری حل کنند و از ایجاد تنش و نزاع‌های بیشتر جلوگیری کنند (لارسون و همکاران، ۲۰۱۹). آشفتگی هیجانی یک وضعیت روانی است که ممکن است هنگام تجارب ناخوشایند یا استرس‌زا ایجاد شود، این وضعیت ممکن است با احساسات ناراحتی، ناراحتی، عصبیت و اضطراب همراه باشد، زوجهایی که با آشفتگی هیجانی مواجه هستند، ممکن است از حساسیت بیش از حد، تغییرات شدید در خلق و خو، افزایش تنش و کوتاهی در روابط خود شکایت کنند. این موارد ممکن است منجر به بروز مشکلات در روابط زناشویی شود و در نتیجه به درخواست طلاق منجر شود (راجا و همکاران، ۲۰۲۱). بنابراین، آشفتگی هیجانی می‌تواند یکی از عوامل مخربی باشد که باعث از بین رفتن روابط زناشویی و درخواست طلاق زوجها شود. از این رو، مدیریت و درمان آشفتگی هیجانی می‌تواند به پیشگیری از این موضوع کمک کند و روابط زناشویی را تقویت کند (اکلیستون و همکاران، ۲۰۲۱). از دیگر عواملی که به نظر می‌رسد می‌تواند روابط میان زوجها را تحت تأثیر خود قرار دهد بهزیستی روانشناختی است، بهزیستی روانشناختی به عنوان یک وضعیت خوبی از روانی و جسمی که شامل علایمی مانند احساس خوبی، انرژی و شادابی است، تعریف می‌شود. این وضعیت به معنای عمیق‌تری از خوشبختی و رضایت است و به دلایل روانی و اجتماعی برمی‌گردد (خسروی، ۱۴۰۱). زوجهای متقاضی طلاق ممکن است به دلایل مختلف مانند عدم ارتباط و کارایی، نظرات ناسازگار، بی‌اعتمادی و خشونت روانی تصمیم به جدایی بگیرند، این وضعیت می‌تواند به تخریب بهزیستی روانشناختی آنها منجر شود و باعث افزایش استرس‌ها و اضطراب‌های آنها شود (احمدوند و

همکاران، ۱۳۹۱). بنابراین، بهزیستی روانشناختی زوجها می‌تواند به عنوان یک معیار مهم برای تشخیص مشکلات زوجی و اقدامات پیشگیرانه و معالجه‌ای مورد استفاده قرار گیرد. بهبود ارتباط و تقویت اعتماد ممکن است به بهزیستی روانشناختی زوجها کمک کند و احتمالاً از جدایی جلوگیری کند (لائو و همکاران، ۲۰۱۹). از آنجا که سبکهای حل تعارض، آشفتگی هیجانی و بهزیستی روانشناختی هر سه با شخصیت فرد و عوامل تشکیل دهنده آن در ارتباط هستند به نظر می‌رسد که استفاده از روشها و آموزشهای درمانی مناسب می‌تواند ضمن بهبود این عوامل، روابط میان زوجین را بهبود دهد، به خصوص در زوجهایی که در آستان طلاق هستند. استفاده از روشهای زوج درمانی مناسب می‌تواند در حل مشکلات و بهبود روابط میان آنها مثرالثر واقع شود، یکی از این روشها، آموزش ذهن آگاهی می‌باشد، این روش درمانی در کار با زوجها، ظرفیت افراد برای همدلی و در نظر گرفتن دیدگاه دیگران را افزایش میدهد (محمدی پور و همکاران، ۱۳۹۷). ذهن آگاهی به معنای توجه آگاهانه و غیر قضاوتگونه به پدیده‌های متغیر درونی و بیرونی است. مداخلت مبتنی بر ذهن آگاهی اولین بار توسط کابات-زین معرفی شده و شامل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بود که باعث افزایش مدیریت استرس و ارتقاء سلامت روانشناختی فرد میشود (دانشمند و همکاران، ۱۳۹۷). به مرور مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی گسترش یافت و رویکردی دیگر به نام شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شکل گرفت که در پیشگیری از آشفتگیهای هیجانی همچون افسردگی و اضطراب مؤثر است. پیامدهای مثبت مداخلت مبتنی بر ذهن آگاهی محدود بر سازه‌های فردی و روانشناختی نگردید چرا که مطالعات متعدد نشان داده‌اند که آموزشها و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود عملکرد خانوادهها، افزایش رضایتمندی از رابطه زناشویی، پیشگیری از آسیبهای روانشناختی و اجتماعی و ... می‌گردد (هلاکویی و همکاران، ۱۴۰۲). مطالعات نشان داده‌اند که ذهن آگاهی به عنوان یک روش مؤثر برای مدیریت استرس، تقویت ارتباطات و پذیرش هیجانات، می‌تواند تأثیر زیادی بر سبکهای حل تعارض در زوجهای متقاضی طلاق داشته باشد. افرادی که ذهن آگاهی دارند، معمولاً بهتر می‌توانند مسائل را از زوایای مختلف مشاهده کرده و درک کنند، احساسات و عواطف خود را کنترل کنند و بهتر با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند (داناس و همکاران، ۲۰۱۸). از این رو، می‌توان گفت که ذهن آگاهی می‌تواند به زوجهای متقاضی طلاق کمک کند تا بهترین سبکهای حل تعارض را انتخاب کنند و بتوانند با مشکلات و اختلافات خود بهترین راه حل‌ها را پیدا کنند و به طور همراه و مسئولیت‌پذیر به پایان رابطه‌شان برسند (جلیلی و همکاران، ۱۴۰۱). از سوی دیگر روابط بین ذهن آگاهی و آشفتگی هیجانی در زندگی زناشویی موضوعی پیچیده است که در جامعه‌شناسی و روانشناسی بسیار بحث شده است، ذهن آگاهی به معنای حضور آگاهانه و بی‌انگیزه در همه‌جا و همه‌چیز، به توجه و تمرکز ذهن در حال حاضر بدون قضاوت می‌باشد. آشفتگی هیجانی نیز ممکن است علایمی از تنش‌های روانی و رابطه نامناسب با مشکلات مختلف در روابط از جمله روابط زناشویی باشد. زوجهایی که به طلاق متوجه می‌شوند، ممکن است با مشکلات عمیقی در زندگی زناشویی خود روبرو باشند که می‌تواند به دلایل مختلفی برگردد. ذهن آگاهی می‌تواند نقش مهمی در تغییر و نوسازی روابط داشته باشد (جدیدی و همکاران، ۱۳۹۷). با آگاهی از احساسات، تمایلات، و نیازهای خود و همسر، زوجها می‌توانند بهترین راه حل‌ها را برای مسائلی که با آنها روبرو هستند، پیدا کنند، این آگاهی می‌تواند به آنها کمک کند تا الگوهای رفتاری منفی را تشخیص دهند و به جای آنها الگوهای سازنده‌تری را پیش بگیرند، اما اگر زوجان نتوانند از ذهن آگاهی بهره ببرند و به جای آن به سمت عواطف منفی و رفتارهای ناسالم کشیده شوند، احتمال آشفتگی هیجانی بیشتر می‌شود (داناس و همکاران، ۲۰۱۷). عدم آگاهی از خود و همسر می‌تواند منجر به انباشت تنش‌ها و ناکارآمدی در ارتباطات زناشویی شود که در نهایت می‌تواند به طلاق منجر شود. بنابراین، ارتباط میان ذهن آگاهی و آشفتگی هیجانی در زوجهای متقاضی طلاق به نحوه استفاده زوجان از آگاهی خود و همچنین میزان توانایی آنها در مدیریت و کنترل احساسات و رفتارهای خود بستگی دارد. استفاده صحیح از ذهن آگاهی می‌تواند به زوجان کمک کند تا درک بهتری از خود و همسر خود پیدا کنند و روابط زناشویی خود را بهبود بخشند، در حالی که عدم استفاده یا استفاده نادرست می‌تواند منجر به بیشتر شدن آشفتگی هیجانی و در نهایت تصمیم به طلاق شود (اکلیستون و همکاران، ۲۰۲۱). در عین حال و از آنجا که ذهن آگاهی می‌تواند به بهبود ارتباطات بین زوجین کمک کند، به آنها کمک کند تا بهتر به یکدیگر نگاه کنند و فضای احساسی و شناختی بهتری ایجاد کنند. این موارد می‌تواند در کاهش تنش‌ها، کنترل خشم و اضطراب و بهبود روابط زناشویی

کمک کنند و در نتیجه به بهبود بهزیستی روانشناختی زوجین متقاضی طلاق کمک کند (لارسون و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین می توان گفت روابط میان متغیرهای مورد بررسی این تحقیق نشان می دهند که آیا آموزش ذهن آگاهی می تواند بر سبک حل تعارض زوجین تأثیر گذار باشد و کمک کند تا آن ها بتوانند به شیوه های سازنده تر و موثرتری با مسائل و مشکلات خود برخورد کنند؟ همچنین، این آموزش تا چه حد می تواند بهبود آشفته گی های هیجانی زوجین را تسهیل کرده و آن ها را در راستای بهزیستی روانشناختی و در نهایت پیشگیری از طلاق یاری نماید؟ با توجه به این موارد، مطالعات انجام شده وجود دارد (جلینی و همکاران، ۱۴۰۱، خسروی و همکاران، ۱۴۰۱، هلاکوبی و همکاران، ۱۴۰۲، لارسون و همکاران، ۲۰۱۹، اکیستون و همکاران، ۲۰۲۱ و...) که نشان می دهند که آموزش ذهن آگاهی می تواند به عنوان یک راهکار موثر برای کاهش تعداد طلاق ها و بهبود روابط زناشویی در جامعه معرفی شود. تحقیقات بیشتر در این زمینه می تواند به ساخت عمیق تر مکانیسم های اثربخشی این نوع آموزش در بهبود روابط زناشویی و پیشگیری از طلاق کمک کند و راهکارهای جدیدی برای ارتقای کیفیت زندگی زناشویی ارائه دهد.

در نتیجه پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سؤال است که آموزشهای درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تا چه حد می تواند بر سبک های حل تعارض، آشفته گی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در زوجهای متقاضی طلاق تأثیر داشته باشد؟

۲- ادبیات تحقیق

مدل پیشنهادی تحقیق شامل چهار بعد آموزشهای درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان متغیر مستقل و سبک های حل تعارض، آشفته گی هیجانی و بهزیستی روانشناختی به عنوان متغیرهای وابسته است. در این بخش به معرفی هریک از متغیرهای تحقیق می پردازیم و خلاصه ای در مورد پیشینه و کاربردهای اصلی هریک بیان خواهیم کرد.

۲-۱- آموزشهای درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی^۱

کلمه ی ذهن آگاهی مترادف های بسیاری دارد که از جمله ی آنها می توان به آگاهی، توجه، تمرکز، حضور و هشیاری اشاره کرد. اما متضاد ذهن آگاهی «ذهن ناآگاهی» نیست، بلکه این کلمه با مفاهیمی همچون پریشان حواسی، بی توجهی و عدم مشغولیت متضاد است (آمس، ۲۰۱۸). به بیان ساده، ذهن آگاهی یعنی حضور کامل در زمان حال. به گفته ی دکتر جان کابات-زین، مبدع روش درمانی «کاهش استرس ذهن آگاهی محور»، ذهن آگاهی عبارت است از «توجه آگاهانه به زمان حال، بدون هیچ قضاوتی، طوری که انگار زندگی تان به آن بستگی دارد.» (ایورسون، شارو و اتولو، ۲۰۲۰). در این راستا آموزش های درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به مجموعه ای از رویکردهای درمانی گفته می شود که در آن ها فرد با تمرکز بر لحظه حاضر، از طریق پذیرش و مشاهده غیرقضاوتی تجربیات ذهنی و بدنی خود، به بهبود وضعیت روانی و کاهش استرس خود می پردازد. این روش ها معمولاً بر اساس ذهن آگاهی، که نوعی تمرکز و آگاهی عمیق از بدن، افکار و احساسات در لحظه حاضر است، پایه گذاری شده اند (امانوئل و همکاران، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی به عنوان یک تمرین روان شناختی، در واقع توانایی فرد برای توجه آگاهانه و بدون قضاوت به آنچه که در حال حاضر در ذهن و بدنش اتفاق می افتد را تقویت می کند. در درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی، افراد یاد می گیرند که احساسات و افکار خود را بدون تلاش برای تغییر یا دفع آن ها مشاهده کنند، بلکه آن ها را همان طور که هستند بپذیرند. این پذیرش باعث می شود که افراد کمتر درگیر نگرانی ها و استرس های ناشی از افکار و احساسات منفی شوند (پاشا و همکاران، ۱۳۹۷). این رویکرد درمانی به ویژه در درمان اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، اختلالات استرس پس از سانحه و اختلالات خواب مؤثر است. مطالعات نشان داده اند که درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی می توانند به کاهش علائم اضطراب و افسردگی کمک کنند و کیفیت زندگی افراد را از طریق افزایش آگاهی از وضعیت جسمی و روانی بهبود بخشند. در این رویکرد، افراد از تکنیک های مختلفی مانند مدیتیشن، تمرینات تنفسی و آگاهی از بدن استفاده می کنند تا بر مشکلات خود غلبه کنند (نیکلاس، ۲۰۱۹). در درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی، هدف نه تنها کاهش علائم ناخوشایند است، بلکه ایجاد

تغییرات بنیادی در شیوه تفکر و واکنش‌های فرد به موقعیت‌های مختلف زندگی است. به این ترتیب، این رویکرد به فرد کمک می‌کند تا از چرخه‌های منفی ذهنی که باعث ایجاد استرس و اضطراب می‌شوند، خارج شود و به سطحی از آرامش و پذیرش دست یابد. همچنین، ذهن‌آگاهی به فرد این امکان را می‌دهد که در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی، به شیوه‌ای آگاهانه و خودآگاهانه عمل کند، نه اینکه واکنش‌های خودکار و منفی نشان دهد (براون و رایان، ۲۰۲۳). در نهایت، درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی به عنوان یک روش درمانی نوین و علمی در روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخته می‌شوند که به افراد کمک می‌کنند تا به‌طور مؤثری با مشکلات روانی خود مقابله کنند و کیفیت زندگی خود را ارتقا دهند (نیکلاس، ۲۰۱۹).

۲-۲- سبک‌های حل تعارض^۲

تعارضات زناشویی بخش طبیعی از هر رابطه‌ای هستند و می‌توانند نتیجه تفاوت‌ها در ارزش‌ها، نگرش‌ها و نیازهای افراد باشند. این تعارضات می‌توانند به عنوان یک فرصت برای رشد و تعمیق رابطه همچنین در صورت مدیریت ناصحیح، منجر به فروپاشی رابطه شوند. در این مفهوم، سبک‌های حل تعارض زناشویی که شامل سبک یکپارچگی جزئی می‌شود، به عنوان ابزارهای مهمی در این فرآیند از اهمیت بالایی برخوردارند (فورنهام و همکاران، ۲۰۲۱).

۲-۲-۱- سبک یکپارچگی

سبک یکپارچگی به معنای تمرکز بر نقاط مشترک و به اشتراک گذاری ارزش‌ها، آرزوها و هدف‌های مشترک درون یک رابطه است. این سبک تأکید دارد که در هر رابطه‌ای، یافتن نقاط تلفیقی و ایجاد توافق بر روی آنها می‌تواند بهبود و تقویت رابطه را به دنبال داشته باشد. برخلاف سایر سبک‌های حل تعارض که بیشتر بر تفاوت‌ها و مشکلات تمرکز دارند، سبک یکپارچگی جزئی توانایی ایجاد ارتباط معنادار و موثر بین زوجین را ترویج می‌کند (جلینی و همکاران، ۱۴۰۱). سبک یکپارچگی، که به طور گسترده در حوزه‌های مختلف مطرح شده است، از جمله سبک‌های حل تعارض زناشویی است که به مفهومی خاص از یکپارچگی و هماهنگی بین دو فرد متمایز در یک رابطه اشاره دارد. این سبک توسط دکتر دنیل واپنر در سال ۱۹۷۵ معرفی شد و مفاهیم آن از آن زمان تا به امروز گسترش یافته است (دوقان و چتین، ۲۰۱۹). در سبک یکپارچگی، ایده اصلی این است که هر فرد در یک رابطه می‌تواند همزمان احساسات متفاوتی را تجربه کند و همچنین می‌تواند دیدگاه‌ها، ارزش‌ها و احساسات خود را بدون تهدید یا احساس خطر ابراز کند. این سبک توجه بیشتری به ارتباطات میان فردی و ارتباطات درون زندگی زناشویی دارد تا به راه‌حل‌های سریع‌تر (جلینی و همکاران، ۱۴۰۱).

۲-۲-۲- سبک مسلط

سبک مسلط یکی از سبک‌های حل تعارض زناشویی است که به نوعی باعث رسیدن به چارچوب هماهنگی و سازگاری بین دو شخصیت متفاوت در زندگی زناشویی می‌شود. در این سبک، زوجین یاد می‌گیرند تا با کمک یکدیگر مسئولیت مشترک را در پذیرش مشکلات و تلاش برای پیدا کردن راه‌حل‌هایی برای آنچه باعث تعارض در رابطه‌شان شده است، قبول کنند (احمدزاده و همکاران، ۱۴۰۰). سبک مسلط برای حل تعارض در زندگی زناشویی، بر اساس برخی اصول طراحی شده است و از این اصول می‌توان به موارد زیر اشاره کرد (داوی، ۲۰۲۳):

۱- **رویکرد مسئولیت‌پذیری:** در این سبک، هر دو شخص با مفهوم مشترکی از مسئولیت‌پذیری برای حل تعارض، به این نتیجه می‌رسند که هیچکدام از آن‌ها نمی‌توانند تنهایی به رسیدن به راه‌حل‌های بهینه برای مسائل زندگی زناشویی بپردازند.

۲- **برابری:** در این سبک، هر دو شخص به عنوان یک فرد برابر تلقی می‌شوند که قدرت تصمیم‌گیری و تعیین سرنوشت رابطه را به اندازه یکدیگر دارند.

۳- **صمیمیت:** صمیمیت در این سبک، به عنوان یک دانش اساسی وجود دارد، که در آن، هر دو شخص تلاش می‌کنند برای ایجاد و حفظ یک پایگاه امن برای بیان احساسات و نظرات خود و برای به اشتراک گذاری با یکدیگر.

۴- رابطه: در این سبک، رابطه به عنوان «فرایندی زمان‌بر برای تعامل روزمره و برقراری ارتباط با یکدیگر» تلقی می‌شود. به عبارت دیگر، هر دو شخص در خود مشارکت داشته و به همان اندازه برای حفظ تعادل در رابطه، تلاش می‌کنند. سبک مسلط تلفیقی از رویکردهای حل تعارض و روابط بین فردی است که نقش مسئولیت‌پذیری، صمیمیت، بازنگری، تلاش مشترک، راه‌حل‌های خلاق و پذیرش خطا را در دو شخص تقویت می‌کند. با به کارگیری این روش، زوجین به مبارزه با موانع روزمره و تشکیل یک رابطه پایدار و پایدارتر نزدیک می‌شوند (مارکی، ۲۰۱۷).

۲-۲-۳- سبک ملزم شده:

سبک ملزم شده از سبک‌های حل تعارض زناشویی است که به منظور ایجاد تعادل و هماهنگی در روابط زناشویی استفاده می‌شود. در این روش، هریک از اعضا باید به یک سبک واحد و مشخص پایبند باشند و هیچ گونه انحرافی از این سبک مجاز نیست. این سبک بر اساس حمایت از روابط و صمیمیت و ایجاد توافقات مشترک بین زوجین بر پایه نیازهای هر کدام شکل گرفته است (محبعلی، ۱۳۹۶). در این سبک، راه‌حل‌های مسائل زناشویی از مراحل منتهی به بحث نظرات متفاوت آغاز می‌شود. زوج‌ها به صورت مشترک، نیازها و برتری‌ها را شناسایی و سپس تصمیم می‌گیرند که به کدام چیز روی کنند. برای مثال، زوج می‌تواند تصمیم بگیرد که از طریق مشاوره‌گری، کمک بگیرد و رابطه خود را بهبود دهد، در این سبک، زن و شوهر به عنوان دو فرد مستقل و با شخصیت‌های جداگانه در نظر گرفته می‌شوند. هر کدام از آنها حق دارد که نیازها، برتری‌ها و خواسته‌های خود را به صراحت بیان کنند تا در جهت حل مشکل و جلب هماهنگی شروع به فعالیت کنند، در این سبک، توجه به احساسات و نیازهای هر طرف در ابتدا قرار می‌گیرد و سپس روش‌ها و راه‌حل‌هایی برای برطرف کردن تعارضات ارائه می‌شود (مارکی، ۲۰۱۷). در سبک ملزم شده، ارتباط و ارتباطات پیوسته بین زن و شوهر بسیار مهم است. این سبک از بحث و تبادل نظر میان زوجین برای حل مشکلات استفاده می‌کند و همچنین روش‌های علمی و مشاوره‌ای برای تقویت و بهبود روابط استفاده می‌شود. از این روش‌ها می‌توان به مراجعه به متخصصان روابط و مشاوره زوجین اشاره کرد (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۸).

۲-۲-۴- سبک اجتناب کننده

سبک اجتناب کننده یکی از سبک‌های حل تعارض زناشویی است که در آن افراد به جای مواجهه با تعارض و بررسی عمیق آن، سعی می‌کنند از بین بردن تعارض بدون ایجاد روابط نزدیک و صمیمی طرفین پیش ببرند. در این سبک، افراد معمولاً تلاش می‌کنند تا با مهارت‌های هم‌دلی و با قرار دادن صلح با خودشان، از مواجهه با تعارضات و اختلافات فرار کنند (بتی و همکاران، ۲۰۲۰). در سبک اجتناب کننده، افراد از پذیرش و بررسی عمیق دلایل تعارضات، به جای دستیابی به رویکردهای سطحی جهت برطرف کردن تعارضات استفاده می‌کنند. افراد در این سبک در مقابل تعارضات مرگ‌بار، مهارت‌های خود را به کار می‌گیرند، و به نظر می‌رسد که مشکلی وجود ندارد و موضوع به دور از چشم دیگران حل می‌شود (رجایی، ۱۳۹۸). این رویکرد در برخی موارد می‌تواند مفید واقع شود، به خصوص در شرایطی که تعارضات کوچکی وجود داشته باشد. اما در مواردی که تعارضات شدیدتری ایجاد شده باشد و رابطه‌ی زوجین را به خطر اندازد، باعث بدتر شدن مشکل می‌گردد، در نتیجه، سبک اجتناب کننده قابلیت استفاده در بعضی موارد را دارد، اما در بسیاری از شرایط، نمی‌تواند به عنوان یک راه حل موثر در حل تعارضات زناشویی در نظر گرفته شود (الون و همکاران، ۲۰۲۰).

۲-۲-۵- سبک مصالحه

سبک مصالحه یکی از روش‌های مؤثر برای حل تعارضات و اختلافات زناشویی است که بر اساس احترام، توجه به نیازها و تفاهم میان زوجین بر پایه رسیدگی به مسائل و اختلافات برای رسیدن به یک توافق مشترک استوار است. این سبک به زناشویی‌هایی متعلق می‌شود که شاید تأثیرات ناپذیری بر عمق و شکل آنها داشته باشد (اسبرگ و ایگرت، ۲۰۱۸). مصالحه به معنی یافتن توازن و توافق مشترک بین دو طرف است که هر دو طرف به صورت مسئولانه در فرآیند مذاکره شرکت می‌کنند. از طریق مصالحه، زناشویی می‌تواند از راه‌های سنتی حل تعارضات که معمولاً منجر به بحران‌ها و اختلافات بیشتر می‌شوند، جلوگیری کند و به جای آن با حفظ روابط سالم و پایدار به روش‌های مذاکره‌ای و همکاری پرداخته و به جواب‌های قابل قبولی برسد (اسکوالی و همکاران، ۲۰۲۲). یکی از مهمترین عوامل در مصالحه، شناخت یا شناخت همدلی میان زناشویی است. این به

معنی توانایی ارتباط صحیح و موثر بین هر دوی زن و شوهر است تا بتوان عواطف و احساسات خود را به صورت صادقانه و با احترام مطرح کرد. همچنین، تحمل و قدرت انعطاف از عوامل موثر در مصالحه می باشد که به زناشویی کمک می کند تا در مواجهه با اختلافات و تعارضات، راه حل های موثر و قابل قبولی پیدا کند (رجایی، ۱۳۹۸). در نهایت، مصالحه به عنوان یک سبک مؤثر و پایدار برای حل تعارضات زناشویی اهمیت دارد زیرا این روش می تواند زناشویی را تقویت و روابط میان زن و شوهر را بهبود بخشد. با توجه به اینکه تعارضات جز بخش طبیعی زندگی زناشویی است، آموزش و تقویت مهارت های مصالحه در زناشویی می تواند به زناشویی کمک کند تا با موقعیت ها و چالش های مختلف مقابله کرده و روابط خود را تقویت کند (اسکوالی و همکاران، ۲۰۲۲).

۲-۳- آشفته گی هیجانی^۲

آشفته گی هیجانی به عنوان یک واکنش طبیعی به مواقف و رویدادهای داخلی یا خارجی است که ممکن است افراد را به وضعیتی از عدم تعادل و ناراحتی اندازه گیری منجر کند، این واکنش ممکن است به طور فردی متفاوت باشد و ممکن است از استرس، نگرانی، هیجان یا ترس ناشی شود. آشفته گی هیجانی می تواند انواعی از نشانه های جسمی و روانی را ایجاد کند، از جمله تنش عضلانی، اختلالات خواب، افزایش ضربان قلب و اختلال در تمرکز و توجه، این نوع واکنش ها می توانند تأثیرات منفی بر روابط فردی و حیات روزمره افراد داشته باشند. به همین دلیل مدیریت و کنترل آشفته گی هیجانی امری بسیار حیاتی است (جلینی و همکاران، ۱۴۰۱). آشفته گی هیجانی یک وضعیت ذهنی و عاطفی است که به طور معمول با تورم یا پرخاشگری احساس می شود، که ممکن است ناشی از واکنش های ناگهانی به رویدادها، تجربیات ناخوشایند، یا شرایط استرس زا باشد. این وضعیت معمولاً با احساساتی مانند ناراحتی، اضطراب، خشم، یا نارضایتی شدید همراه است که ممکن است تأثیرات جسمی مانند افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، تعریق یا لرزش های بدنی نیز به همراه باشد (دانشمند و همکاران، ۱۳۹۷). در واقع، آشفته گی هیجانی به عنوان یک پاسخ ناخودآگاه به وضعیت های استرس زا توصیف می شود که ممکن است باعث تحریک شدید نظام عصبی مرکزی شود. افراد ممکن است در این شرایط دشواری در تمرکز، تصمیم گیری و حتی کنترل عواطف خود را تجربه کنند (محمدی پور، و همکاران، ۱۳۹۷).

۲-۵- بهزیستی روانشناختی^۴

به مفهوم کلیت سلامت و خوشحالی روانی فرد اشاره دارد و شامل ابعاد مختلفی از وضعیت روانی و عاطفی فرد است. این مفهوم در علم روانشناسی به بررسی عواملی می پردازد که موجب بهبود کیفیت زندگی و رضایت از زندگی می شوند. بهزیستی روانشناختی نه تنها شامل عدم وجود اختلالات روانی است، بلکه به احساس رضایت، خوشحالی و توانایی برای دستیابی به اهداف زندگی نیز مربوط می شود (بتی و همکاران، ۲۰۲۰). بهزیستی روانشناختی بخش جدایی ناپذیر سلامت کلی فرد است، جامعه اغلب بهزیستی را چیزی بیولوژیکی و فیزیکی می داند: وضعیت بدن ما، میزان تغذیه سالم، ورزش و فعالیت جسمی که انجام می دهیم، با این حال، یک جزء کلیدی سلامت در این مورد وجود ندارد. این بهزیستی روانشناختی است که شامل عملکرد درونی ما و نحوه توصیف ما در زندگی است. به طور کلی بهزیستی روانشناختی عبارت است از وضعیت شکوفایی در زمینه های مختلف زندگی، مانند روابط، در محل کار، تفریح و غیره، با وجود فراز و نشیب ها. این آگاهی است که ما از مشکلات خود جدا هستیم و این باور است که می توانیم آن مشکلات را مدیریت کنیم (وانگ لیمپارت، ۲۰۱۹). قبل از بررسی سلامت روانی، باد دانست بهزیستی روانی چه چیزی نیست: عدم وجود بیماری روانی، فقدان بهزیستی روانی شامل سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی است. بهزیستی روانشناختی به نحوه حرکت فرد در زندگی و واکنش نسبت به آشفته گی آن اشاره دارد. این نوسانات می تواند از عوامل استرس زای روزمره تا تغییرات مهم زندگی متغیر باشد (لائو و همکاران، ۲۰۱۹). ریشه لغوی واژه بهزیستی از کلمه مقدس گرفته شده است T بنابراین شامل ویژگی های معنوی و فیزیکی است که هدف آن ایجاد بهزیستی روان شناختی به وسیله پیشگیری از ابتلا به بیماری های روان شناختی، کنترل عوامل مؤثر در بروز بیماری های

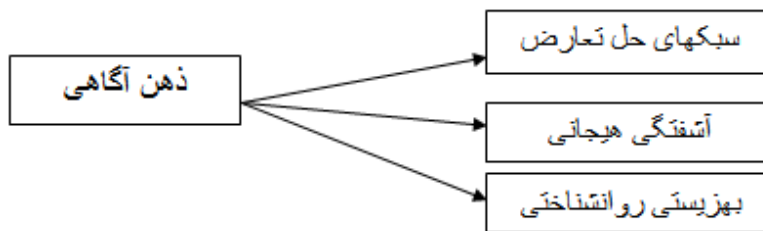
4 Emotional turmoil

5 Psychological well-being

روان‌شناختی، تشخیص زودرس بیماری‌های روان‌شناختی، پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماری‌های روان‌شناختی و ایجاد محیط سالم برای برقراری روابط صحیح انسانی است (محمدی پور و همکاران، ۱۳۹۷). پس بهزیستی روان‌شناختی علمی برای بهزیستی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی با پیش آمدهای زندگی است، به عبارت دیگر بهزیستی روان‌شناختی عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور منطقی، عادلانه و مناسب (اسکوالی و همکاران، ۲۰۲۲).

۳- مدل و فرضیه‌های تحقیق

با توجه به با توجه به مطالعات صورت گرفته و روابط میان متغیرها مدل پژوهش زیر ارائه می‌گردد که کاملاً محقق ساخته می‌باشد :



شکل ۱- مدل مفهومی پژوهش (محقق ساخته)

در این راستا و با توجه به مدل فوق، تحقیق حاضر قصد دارد به بررسی فرضیه‌های زیر بپردازد:

فرضیه شماره ۱: آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای حل تعارض در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد.

فرضیه شماره ۲: آموزش ذهن آگاهی بر آشفته‌گی هیجانی در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد.

فرضیه شماره ۳: آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد.

۴- روش تحقیق

۴-۱- جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

با توجه به مقایسه ای بودن روش پژوهش و بر اساس روش تحقیق دلاور (۱۳۸۵) حجم نمونه تعداد ۳۰ نفر از زوجهای متقاضی طلاق مراجعه کننده به کلینیک مشاوره درمانی آوان در سطح شهر تهران (زن یا مرد) می باشد که بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۵ نفر (گروه آزمایش و گروه کنترل) تقسیم شدند، گروه آزمایش تحت آموزش روشهای درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت اما در گروه کنترل هیچ مداخله‌ای انجام نشد. پس از اتمام دوره مجدد از گروه ها آزمون به عمل آمد و نتایج آن ثبت و محاسبه گردید. جدول شماره ۱ ویژگی جمعیت شناختی پاسخ‌دهندگان را نشان می‌دهد.

جدول ۱. ویژگی جمعیت شناختی پاسخ دهندگان

گروه آزمایش				گروه کنترل			
متغیر		فراوانی	درصد فراوانی	متغیر		فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۷	۴۶/۷	جنسیت	مرد	۶	۴۰/۰
	زن	۸	۵۲/۳		زن	۹	۶۰/۰
سن	۲۰-۳۰	۵	۳۲/۳	سن	۲۰-۳۰	۳	۲۰/۰
	۳۰-۴۰	۹	۶۰/۰		۳۰-۴۰	۸	۵۲/۳
	۴۰ و بالاتر	۱	۶/۷		۴۰ و بالاتر	۴	۲۶/۷
تحصیلات	دیپلم	۸	۵۲/۳	تحصیلات	دیپلم	۸	۵۲/۳
	لیسانس	۶	۴۰/۰		لیسانس	۵	۳۲/۳
	فوق لیسانس	۱	۶/۷		فوق لیسانس	۲	۱۳/۳

۴-۲- ابزار

در این پژوهش داده ها در دو بخش کتابخانه‌ای و میدانی گردآوری شدند. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش در بخش کتابخانه‌ای شامل کتب و منابع علمی معتبر و در بخش میدانی شامل پرسشنامه سبک‌های حل تعارض رحیم (۱۹۸۳)، پرسشنامه آشفستگی هیجانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، پرسشنامه بهزیستی روانشناختی (ریف، ۱۹۸۹) و استفاده از پکیج آموزشی ذهن آگاهی نیلسن (۲۰۱۴) بود است.

۴-۳- روایی (سازه و محتوا)

در این پژوهش به منظور تعیین روایی و پایایی پرسشنامه پاسخنامه ۳۰ نفر از آزمون دهنده ها بطور تصادفی انتخاب و جمع آوری شده و بر اساس روایی سازه و آلفای کرونباخ محاسبه شده و مورد تأیید اساتید قرار گرفت. اعتبار سازه یک ابزار اندازه‌گیری نمایانگر آن است که ابزار اندازه‌گیری تا چه اندازه یک سازه یا خصیصه ای را که مبنای نظری دارد می‌سنجد. در بررسی اعتبار سازه باید به تدوین فرضیه‌هایی درباره مفاهیم اندازه‌گیری شده، آزمودن این فرضیه‌ها و محاسبه همبستگی نتایج با اندازه‌گیری اولیه پرداخت، اگر ضریب همبستگی حاصله بالا باشد اعتبار سازه افزایش می‌یابد. نتایج حاصل از تعیین روایی بر اساس ضریب همبستگی میان متغیرها با توجه به نمرات کسب شده از پاسخ آزمون دهنده ها به این پرسشنامه‌ها نشان داد که میان متغیرها در این پرسشنامه همبستگی وجود داشته و در این پژوهش از روایی کافی برخوردار هستند. نتیجه حاصل از محاسبات در جدول‌های ۲ و ۳ قابل مشاهده است:

جدول ۲. روایی سازه بر اساس تعیین ضریب همبستگی

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
سبک‌های حل تعارض- آشفستگی هیجانی	۰/۴۹	۰/۰۰
سبک‌های حل تعارض- بهزیستی روانشناختی	۰/۶۳	۰/۰۰
آشفستگی هیجانی - بهزیستی روانشناختی	۰/۵۱	۰/۰۰

۴-۴- پایایی

برای تعیین پایایی پرسش‌نامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است. بر طبق جدول شماره ۳، آلفای کرونباخ بیشتر از ۰,۷، نشانگر پایایی مناسب پرسش‌نامه است.

جدول ۳. آلفای کرونباخ (پایایی)

متغیر	آلفای کرونباخ
سبکهای حل	۰/۷۲
آشناگی هیجانی	۰/۷۹
بهزیستی	۰/۷۳

۵- یافته‌های تحقیق

تحقیق حاضر به بررسی مقایسه‌ای اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای حل تعارض، آشناگی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق پرداخته است. در نتیجه تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفته است، بدین ترتیب که در بخش آمارتوصیفی برای توصیف داده‌ها، شاخص‌های آماری مورد استفاده شامل جدول فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار محاسبه گردید، و در بخش آماراستنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد. کلیه محاسبات با استفاده از نرم افزار SPSS22 صورت گرفته است. نتایج حاصل از آزمون فرضیه‌ها در جداول ۴ تا ۶ قابل مشاهده است:

فرضیه اول: آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای حل تعارض در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد.

جدول ۴. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری روی نمرات (پیش آزمون - پس آزمون) گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر
پیش آزمون	۶/۴۳۳	۱	۶/۴۳۳	۰/۳۲	۰/۵۷	۰/۸۱
ذهن آگاهی- سبکهای	۸۹۹/۷۱۹	۱	۸۹۹/۷۱۹	۴۵/۱۰	۰/۰۰	۰/۴۹
حل تعارض سازنده	۵۳۸/۶۳۴	۲۸	۱۹/۹۴			
کل	۱۶۳۴۵۶/۰۰۰	۲۹				
پیش آزمون	۵/۳۴۸	۱	۵/۳۴۸	۰/۴۱	۰/۱۹	۰/۷۹
حل تعارض	۷۲۹/۶۱۱	۱	۷۲۹/۶۱۱	۳۳/۰۸	۰/۰۰	۰/۳۹
غیر سازنده	۴۵۶/۲۳۱	۲۸	۲۱/۳۸			
کل	۱۶۳۴۵۶/۰۰۰	۲۹				

مطابق جدول ۴- نمرات مربوط آزمون سبکهای حل تعارض سازنده نشان می‌دهد که در بررسی F مربوط به پیش آزمون برابر ۰/۳۲ بوده و از نظر آماری نیز معنادار نمی‌باشد که این عدم معناداری نشانه عدم اختلاف میان نمرات در مرحله پیش آزمون در میان دو گروه می‌باشد. همچنین مقدار F در گروه برابر ۴۵/۱۰ می‌باشد که از نظر آماری معنادار بوده و نشان دهنده تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای حل تعارض در گروه آزمایش می‌باشد. در این راستا ۴۹ درصد بدست آمده برای میزان تأثیر نشان دهنده تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای حل تعارض سازنده است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که نمرات میانگین سبکهای حل تعارض سازنده در گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر می‌باشد. همچنین مطابق نتایج جدول ۴- برای سبکهای حل تعارض غیر سازنده با توجه به مقدار $F = ۳۳/۰۸$ در سطح معناداری $P < ۰/۰۵$ ، میان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ

نمرات سبکهای حل تعارض تفاوت معناداری وجود دارد و نشان می دهد که نمرات میانگین سبکهای حل تعارض سازنده در گروه آزمایش از گروه کنترل کمتر می باشد. ۳۹ درصد تأثیر بدست آمده نیز نشاندهنده میزان تأثیر و مداخله آموزش ذهن آگاهی می باشد.

فرضیه دوم: آموزش ذهن آگاهی بر آشفستگی هیجانی در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد.

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری روی نمرات (پیش آزمون - پس آزمون) گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر
ذهن	۱۲/۶۶۹	۱	۱۲/۶۶۹	۰/۲۲	۰/۶۴	۰/۴۴
آگاهی -	۱۲۲۳/۷۱۳	۱	۱۲۲۳/۷۱۳	۲۱/۳۱	۰/۰۰	۰/۳۸
آشفستگی	۱۵۴۹/۹۹۷	۲۸	۵۷/۴۰۷			
هیجانی	۴۴۵۰۲/۰۰۰	۲۹				

مطابق جدول ۵- مشاهده می شود در بررسی F مربوط به پیش آزمون برابر ۰/۲۲ بوده و از نظر آماری نیز معنادار نمی باشد که این عدم معناداری نشانه عدم اختلاف میان نمرات در مرحله پیش آزمون در میان دو گروه می باشد. همچنین مقدار F در گروه برابر ۲۱/۳۱ می باشد که از نظر آماری معنادار بوده و نشان دهنده تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر آشفستگی هیجانی در گروه آزمایش می باشد. بنابراین مطابق نتایج جدول ۵- با توجه به مقدار $F = ۲۱/۳۱$ در سطح معناداری $P < ۰/۰۵$ ، میان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ نمرات آشفستگی هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش ذهن آگاهی در گروه آزمایش با توجه به میانگین آزمون آشفستگی هیجانی برابر ۳۱/۷۳ در مرحله پس آزمون نسبت به میانگین این آزمون در گروه کنترل معادل ۴۷/۰۳، موجب کاهش و بهبود آشفستگی هیجانی در گروه آزمایش شده است. ۳۸ درصد تأثیر بدست آمده نیز نشاندهنده میزان تأثیر و مداخله آموزش ذهن آگاهی می باشد.

فرضیه سوم: آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد.

جدول ۶. آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری روی نمرات (پیش آزمون - پس آزمون) گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر
پیش آزمون	۲۰۳/۷۵۱	۱	۲۰۳/۷۵۱	۳/۶۴	۰/۰۶	۰/۷۱
ذهن	۷۲۸					
آگاهی -	۱۱۴۲	۱	۱۱۴۲/۷۲۸	۲۰/۴۶	۰/۰۰	۰/۶۹
بهبودی	۷۱۵					
روانشناختی	۱۵۰۷	۲۸	۵۵/۸۴			
کل	۱۰۰۰	۲۹				
	۵۳۴۳۰					

مطابق جدول ۶- مشاهده می شود در بررسی F مربوط به پیش آزمون برابر ۳/۶۴ بوده و از نظر آماری نیز معنادار نمی باشد که این عدم معناداری نشانه عدم اختلاف میان نمرات در مرحله پیش آزمون در میان دو گروه می باشد. همچنین مقدار F در گروه برابر ۲۰/۴۶ می باشد که از نظر آماری معنادار بوده و نشان دهنده تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر بهزیستی روانشناختی در گروه آزمایش می باشد. بنابراین مطابق نتایج جدول ۶- با توجه به مقدار $F = ۲۰/۴۶$ در سطح معناداری $P < ۰/۰۵$ ، میان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ نمرات بهزیستی روانشناختی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش ذهن آگاهی در گروه آزمایش با توجه به میانگین آزمون بهزیستی روانشناختی برابر ۴۹/۵۳ در مرحله پس آزمون نسبت به میانگین این آزمون در گروه

کنترل معادل ۳۴/۱۴، موجب افزایش و بهبود بهزیستی روانشناختی در گروه آزمایش شده است. ۶۹ درصد تأثیر بدست آمده نیز نشاندهنده میزان تأثیر و مداخله آموزش ذهن آگاهی می‌باشد.

۶- بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر به منظور مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر سبک‌های حل تعارض، آشفته‌گی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در زوجهای متقاضی طلاق صورت گرفته است. نتایج حاصل از آزمون فرضیه اول نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر سبکهای حل تعارض در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد. شاید علت آن باشد ذهن آگاهی به عنوان یک مهارت مهم در فرایند حل تعارض در زوج‌ها تأثیر بسیار مهمی دارد. ذهن آگاهی به زوجین کمک می‌کند تا بهترین راه حل برای حل تعارضات خود پیدا کنند و از راههایی که ممکن است تنش و بحران در روابطشان را بیشتر کنند اجتناب کنند. از طریق تمرین ذهن آگاهی، زوجین می‌توانند بهتر احساسات و احساسات خود را درک کنند و با افزایش واقعیت‌پذیری و تمرکز بر حال حاضر، از واقعیت‌های موجود در تعارضات خود آگاه شوند. این باعث می‌شود که زوجین بهتر بتوانند از تاراج فکری و احساسی خود آگاه شوند و با از دست دادن کنترل بر احساسات خود تعارضات را بهتر حل کنند (لائو و گرین، ۲۰۱۹). ذهن آگاهی به زوجین کمک می‌کند تا ارتباطی سالم و قوی با یکدیگر داشته باشند و در همه جنبه‌های زندگی خود بهترین تصمیم‌های ممکن را بگیرند. این مهارت می‌تواند به زوجین کمک کند تا بهترین راه حل برای تعارضات خود پیدا کنند و به اجتناب از عواقب منفی آن‌ها بپردازند، در واقع آموزش ذهن آگاهی یک روش موثر برای ارتقای پذیرش و تعارض حل در زوجین متقاضی طلاق است. این نوع آموزش به افراد کمک می‌کند تا با دقت و توجه به لحظه‌های حاضر زندگی کنند، احساسات و افکار خود را درک کنند و نحوه‌ی واکنش به آن‌ها را به دقت ارزیابی کنند (رستمی، ۱۳۹۹). با آموزش ذهن آگاهی، زوجین می‌توانند عواطف و نیازهای خود را بهتر درک کرده و به تجربه بیشتری از اعتماد به نفس و سلامت روانی دست پیدا کنند. این امر می‌تواند به تسهیل حل تعارض در روابط زناشویی کمک کند و باعث افزایش احترام متقابل و برقراری ارتباط بهتر بین زوجین شود، بنابراین، آموزش ذهن آگاهی می‌تواند در کاهش احتمال طلاق و افزایش شادی و ثبات در زندگی زناشویی زوجین مؤثر باشد (لائو و گرین، ۲۰۱۹). این نوع آموزش می‌تواند زندگی زناشویی را باعث پر از زندگی و معنا برای زوجین کند و ارتباط آن‌ها را به سمت پیشرفت و رشد همگانی هدایت کند. نتایج حاصل از آزمون فرضیه دوم نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر آشفته‌گی هیجانی در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد. آموزش ذهن آگاهی یک روش موثر برای کاهش آشفته‌گی هیجانی در زوجین متقاضی طلاق می‌باشد. با تمرین ذهن آگاهی، زوجین قادر خواهند بود با آگاهی از احساسات و افکار خود بهترین تصمیمات را بگیرند و به اجتناب از واکنش‌های ناخواسته بپردازند. این آموزش به آنها کمک می‌کند تا بتوانند با فراهم کردن یک فضای صلح‌آمیز و کالم، به حل مسائل و ساختن روابط سالم با یکدیگر بپردازند، به علاوه، آموزش ذهن آگاهی زوجین را به مهارت‌های مدیریت هیجانی مجهز می‌کند. آنها یاد می‌گیرند که چگونه با هیجانات منفی خود ارتباط برقرار کنند و آنها را تضعیف کنند، تا بتوانند بهتر در جریان اختلافات و مواجهه‌های روزمره خود کنترل شوند (رستمی، ۱۳۹۹). به گزارش‌های مختلف، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در کاهش آشفته‌گی هیجانی و افزایش نیروی ارتباطی زوجین بسیار بالا است. این آموزش نه تنها در ایجاد تغییرات مثبت و ماندگار در روابط زناشویی کمک می‌کند، بلکه زوجین را به یادگیری و ارتقاء مهارت‌های زندگی و روابط انسانی مجهز می‌کند. با توجه به اهمیت حفظ یک ازدواج سالم و پایدار، این تحقیق می‌تواند به شناخت بهتر نقش آموزش ذهن آگاهی در بهبود روابط زناشویی و پیشگیری از افتگی هیجانی زوجین متقاضی طلاق کمک کند، بنابراین، ذهن آگاهی می‌تواند آشفته‌گی هیجانی در زوجین را کاهش دهد و به آن‌ها کمک کند تا راحتی با مواقع تش‌زا و دشواری‌ها در رابطه‌شان برخورد کنند. این مهارت می‌تواند به آنها کمک کند تا احساسات خود را مدیریت کرده و به همدلی و همکاری بیشتری دست یابند (جدیدی و همکاران، ۱۳۹۷). بنابراین، آموزش ذهن آگاهی به عنوان یک روش تأثیرگذار و موثر برای کاهش آشفته‌گی هیجانی در زوجین متقاضی طلاق شناخته شده است و می‌تواند بهبود وضعیت روابط آنها و پیشگیری از انجام یک تصمیم غیرشایسته، مانند طلاق، کمک کند. نتایج حاصل از آزمون فرضیه سوم نیز نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر

بهبودی روانشناختی در زوجین متقاضی طلاق تأثیر دارد. در این راستا مشخص گردید زوجینی که بتوانند با ذهن آگاهی بر تمام وقایع و تجربیات زندگی‌شان توجه کنند، قادرند بهترین انتخاب‌ها را برای خود و رابطه‌شان انجام دهند. این مهارت به آن‌ها کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری از خود و همسرشان برسند و ارتباطی عمیق‌تر و موثرتر را با یکدیگر برقرار کنند، به علاوه، ذهن آگاهی می‌تواند به زوجین کمک کند تا بهترین راهکارها برای حل مشکلات و خلاصی از اختلافاتشان پیدا کنند. با توجه به تقوی قدرت تمرکز و تحلیل در زوجین، این مهارت می‌تواند موجب بهبود ارتباط‌های زناشویی و کاهش تنش‌ها و خشونت‌های ممکن بین آن‌ها شود (هلاکوبی و همکاران، ۱۴۰۲). در این راستا و از آنجا که آموزش ذهن آگاهی یک روش موثر و کارآمد برای کمک به زوجین در فرایند تصمیم‌گیری درباره طلاق است، کمک می‌کند تا افراد با رها کردن افکار منفی و رویارویی با احساسات خود، بهتر بتوانند تصمیم‌گیری‌های مهم را انجام دهند، زوجینی که در مراحل نهایی طلاق قرار دارند، معمولاً احساسات شدیدی نسبت به هم دارند و این احساسات می‌تواند تصمیم‌گیری ناخواسته‌ای را باعث شود. آموزش ذهن آگاهی به آنها کمک می‌کند تا احساسات خود را به دقت تحلیل کرده و بهترین تصمیم را بگیرند (خسروی و همکاران، ۱۴۰۱).

با استفاده از این روش آموزش، زوجین متقاضی طلاق می‌توانند بهترین راهکارها را برای خروج از این وضعیت بیابند. آنها می‌توانند ارتباطات خود را بهبود ببخشند، احساسات خود را بهتر کنترل کنند و به سوی یک توافق مسالمت‌آمیز حرکت کنند، از اینرو به نظر می‌رسد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به زوجین در فرایند طلاق کمک کند تا بهبود روابطشان و بهبود بخشی روانی خود را تجربه کنند و راهکارهای موثرتری برای اتخاذ تصمیم‌های صحیح در آینده داشته باشند (احمدوند و همکاران، ۱۳۹۱). بنابراین، می‌توان گفت که ذهن آگاهی می‌تواند تأثیر مثبت و قابل توجهی بر بهبود روانی و روابط زناشویی زوجین داشته باشد، و از این رو تمرین و تقویت این مهارت می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی عاطفی و روابط زناشویی کمک کند.

منابع

۱. احمدزاده اقدم، ابراهیم، کریمی ثانی، پرویز، گودرزی، محمود & مرادی، امید. (۱۴۰۰). بررسی اثربخشی زوج درمانی به روش تحلیل رفتار متقابل بر سرخوردگی و تعهد زناشویی در زوجین دارای تعارضات زناشویی، فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی، ۱۰(۳۸)، ۳۶-۴۹.
۲. پاشا، احمد؛ کریمی، فرح و اکبری، شیوا. (۱۳۹۷). مقایسه تصویر بدنی، شاخص حجم بدنی، سلامت عمومی و خودپنداره بین افرادی که جراحی زیبایی انجام دادند، افراد متقاضی جراحی زیبایی و افراد عادی شهرستان بهبهان. یافته‌های نو در روان شناسی، ۲(۷): ۸۰-۶۱.
۳. جدیدی محمدآبادی، اکبر، قنبری زرنندی، زهرا، رضایی، اکبر، و ناجی، محمد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در نوجوانان تحت حمایت بهزیستی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۱۶۴(۱)، ۱۶۴-۱۷۴.
۴. جلیلی محمد، آقایی حکیمه، شریفی درآمدی پرویز. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تحلیل رفتار متقابل بر سازگاری زناشویی افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۶(۱): ۶۹۲-۷۰۱.
۵. خسروی، محمدجواد و ولی پوری، زهرا. (۱۴۰۱). اثر بخشی درمان ذهن آگاهی بر شادکامی و بهزیستی روانشناختی زوجین، چهارمین کنگره ملی انجمن علمی روانشناسی خانواده ایران با عنوان: ازدواج موفق و فرزندپروری سالم، ۱۴-۷.
۶. دانشمندگل آینه، مریم & احتشام زاده، پروین. (۱۳۹۷). اثربخشی تحلیل رفتار متقابل بر رضایت زناشویی افراد دارای اختلاف زناشویی، زن و مطالعات خانواده، ۷۳-۸۱.
۷. رجایی، حمید. (۱۳۹۳). بیابید با تفکر جانبی. *مقاله در حوزه فرهنگ و اندیشه*. مجله خبری فارس.
۸. رستمی، سارا. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خودتنظیمی هیجانی، تحمل آشفتگی پریشانی و حل تعارضات زناشویی در زوجین دارای مشکل سازگاری شهر کرمانشاه. روانشناسی اجتماعی، ۵۶(۸)، ۵۷-۷۲.

۹. سهرابی فرد محمد مهدی، صمدی فرد آذر، ناصری نیا سجاد، رشیدی فرزانه. (۱۳۹۸). مداخله‌ای در تحریف‌های شناختی و خودانتقادی دختران بازمانده از ازدواج: اثربخشی و کارآمدی آموزش مهارت‌های ذهن مشفق. آسیب‌شناسی خانواده. ۵ (۱): ۱۷-۴۲.

۱۰. مجبلی، گلنوش. (۱۳۹۶). ویژگی مدیران با هوش اجتماعی بالا. مقاله مدیریت کسب و کار. نشریه فرصت امروز. سال دوم، شماره ۵۷.

۱۱. محمدی پور، محمد، و شجاعی، حمیده. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی در زنان مراجعه کننده به خانه های سلامت تهران. سلامت اجتماعی، ۵ (۲)، ۱۸۱-۱۸۸.

۱۲. هلاکویی اردشیر، محمودی ارمین، ماردپور علیرضا. (۱۴۰۲). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و انسجام روانی بر اساس ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان با نقش میانجی تاب‌آوری زنان در آستانه طلاق شهر اصفهان. (۱۴۰۲). مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۱۰۵۳-۱۰۷۰.

13. Aivarsvn, S., Sharp, L., O'Toole. (2020). The role of family functioning in parenting practices of court-involved youth. *Journal of Pediatric Health Care*, 250-262.
14. Batey, M., Furnham, A. & Safiullina, X. (2020). Intelligence, general knowledge and personality as predictors of creativity. *Learning and Individual Differences*, Article in Press.
15. Danas, Craig, and Janeston, Peter Year of publication. (2018). "Using mindfulness in conflict transformation: a new approach in negotiation and conflict resolution. *Negotiation and Conflict Management Research*. 102-117
16. Dogan, T.M.A., Cetin, B. (2019). The validity, reliability and factorial structure of the Turkish version of the tromso social intelligence scale. *Educational sciences: Theory & Practice*, 9, 709-720.
17. Dovey, K. (2023). "The role of trust in innovation", *The Learning Organization*, Vol. 16, No. 4pp. 311-325.
18. Ecclestone TF, Jakatdar TA, Fleming Williams E. (2021). The Body Image Quality of Life Inventory: further validation with college men and women. *Body Image* 1(3), 279-84.
19. Ellonen, R., Blomqvist, K., Puumalainen, K. (2020). "The role of trust in organizational innovativeness", *European Journal of Innovation Management*, Vol. 11, No. 2, pp. 160-181.
20. Furnham, Adrian, Mark. Batey, Tom W. (2021). Booth, Vikita Patela, Dariya Lozins individual difference predictors of creativity in Art and Science students. *Journal Thinking Skills and Creativity*: 114-121.
21. Lao, Kwang Tsung, and Green, Liesel. (2019). "Conscious mind approach in conflict management. *International Journal of Conflict Management*. 124-139
22. Lerson, E, Oikonomou, D & Singh, P. (2019). Cosmetic surgery in the NHS: Applying local and national guidelines. *J Plasts Reconstruct Aesthete Surge*, 63: 1437-1442.
23. Murkhi, H. (2017). *Management of Systems*, Prentice-Hall, New Delhi, India.
24. Nicholas, A. (2019). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism?. *ann. behav. Med*; 35:331-340.
25. Rahim, A. (1983). A Measure of Styles of Handling Interpersonal Conflict. *Academy of Management Journal*, 26(2). 368-376.
26. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

27. Squalli. Jay، Kenneth Wilson.(2022). Intelligence، creativity، and innovation. *Journal Intelligence* ،250-257.
28. Raja.j. shank, J (2021), The Relationship of Personality, Body Image with Eating Behavior. Master's Thesis.
29. Wang limpirat. L. (2019). “A viable model and self-report measure of spiritual intelligence”. *International Journal of Transpersonal Studies*، Vol. 28، No.2، PP: 68-85.

Investigating the effectiveness of mindfulness training on conflict resolution styles, emotional disturbance and psychological well-being in couples applying for divorce

Zahra Shahmoradi

Master's degree student in Clinical Psychology, Naser Khosrow Institute of Higher Education, Saveh, Iran

Abstract

In this research, the effectiveness of mindfulness training on conflict resolution styles, emotional disturbance and psychological well-being in couples applying for divorce was investigated. As a result, the current research is of a causal-comparative type in terms of its practical purpose and in terms of its descriptive method, and it is from the cognitive therapy training package based on Nielsen's mindfulness (2014), Rahim's (1983) conflict resolution style questionnaires, Simmons' emotional disturbance. and Gaher (2005) and Riff's psychological well-being (1989) were used in order to collect information. The statistical population in this research consisted of 3 couples applying for divorce and referring to counseling clinics in Tehran city in 1403, who were selected by available sampling method and they were asked to answer the questions that It is available to them to answer accurately. The results of the statistical findings showed that the value of F for constructive and non-constructive conflict styles in the group is 45.10 and 33.08, respectively, which is statistically significant and shows the effect of mindfulness training on conflict styles. Conflict resolution is in the experimental group. Also, the value of F for emotional disturbance and psychological well-being in the group is 21.31 and 20.46, respectively, which indicates the effect of mindfulness training on conflict resolution styles in the experimental group. The results showed that mindfulness training can improve conflict resolution styles, emotional turmoil and psychological well-being in couples applying for divorce.

Keywords: emotional disturbance, psychological well-being, conflict resolution styles
