

## اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش به طلاق زوجین متقاضی طلاق

راحله نیک کار

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

### چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش به طلاق زوجین متقاضی طلاق بوده است. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تنکابن در سال ۱۴۰۰ بودند. روش نمونه گیری از نوع نمونه گیری دردسترس و حجم نمونه ۳۲ نفر و در دو گروه آزمایش ۱۶ نفر و کنترل ۱۶ نفر قرار گرفتند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه نگرش به طلاق استفاده شد. گروه آزمایش تحت مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در هشت جلسه ۲ ساعته قرار گرفت ولی گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. بعد از اتمام دوره، هر دو گروه مجدداً مورد ارزیابی (پس آزمون) قرار گرفتند. یافته های پژوهش نشان داد میانگین نمره نگرش به طلاق در پس آزمون نسبت به پیش آزمون در گروه آزمایش کاهش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش به طلاق زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

**واژه های کلیدی:** درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، نگرش به طلاق، زوجین متقاضی طلاق.

## مقدمه

خانواده مهمترین و اساسی‌ترین پایه برای ایجاد جامعه‌ای سالم می‌باشد، اگر یک خانواده یا بهتر بگوییم یک زوج ارتباط سالم و خوبی با هم برقرار کرده باشند می‌توان به ایجاد خانواده سالم و متعاقباً جامعه‌ای سالم اطمینان حاصل کرد. محبت و عشق یکی از پایه‌های این ارتباط سالم است. با آنکه همه افراد تا حدی درباره‌ی شکست عشق رمانتیک اطلاعاتی دارند و عده‌ای خود این موضوع را تجربه کرده‌اند که عشق رمانتیک پایه و اساس شکننده‌ای برای شالوده‌ریزی ارتباط بین دو نفر است، اما هنوز هم اغلب مردم می‌خواهند عشق رویایی را باور داشته باشند شاید به این دلیل که نمی‌توانند جایگزین بهتری برای آن بیابند (ژانگ، وانگ، فان و ویپ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). عشق به این افراد قول می‌دهد تا خلاء زندگی‌شان را پر کند، تنهایی‌شان را از بین ببرد، موجودیت‌شان را توجیه کند و به آنها امنیت و سعادت ابدی هدیه کند و در نهایت آنان توقع رابطه‌ای را دارند که مشکلات شان را کاهش دهد و به زندگی‌شان معنا ببخشد. هنگامی که به این هدف دست نمی‌یابند به یاس و ناامیدی رو آورده و دچار دل‌زدگی می‌شوند (اسمارت، پترس و یر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

طلاق یکی از مسائل اجتماعی عصر ماست که امروزه کمتر کسی در مورد مشکل و معضل بودن آن شک می‌کند. میزان بالای طلاق در جوامع امروزی جامعه‌شناسان را به کنکاش در مورد عوامل موثر بر آن واداشته تا محقق گردد چه چیزی موجب چنین تغییری در نرخ طلاق گردیده است. برخی به مطالعه متغیرهای جمعیت‌شناختی نظیر نسبت جنس و سن و تحصیلات و... پرداخته‌اند. دیگران عوامل جامعه‌شناختی نظیر انسجام اجتماعی و وضعیت نهاد خانواده در عصر جدید را مطرح ساخته‌اند. در این میان یکی از عواملی که می‌توان به عنوان زمینه ساز نرخ طلاق مطرح ساخت نگرش به طلاق است امروزه تحقیقات برخی جامعه‌شناسان نشان داده است که نگرش اولیه ما نسبت به طلاق و نهاد خانواده در احتمال بروز طلاق در زندگی زناشویی ما موثر است. در واقع کسانی که نگرش مثبت تری به طلاق دارند احتمال بیشتری دارد که در زندگی زناشویی خود به طلاق روی آورند. بنابراین می‌توان گفت نگرش به طلاق را به عنوان یک مساله مستقل مطرح ساخت و به دنبال آن رفت که چه عواملی موجب سهل گیرانه یا سخت گیرانه شدن نگرش ما به طلاق می‌گردد (صادقی، ۱۳۹۱).

نگرش به طلاق فرایندی است که با تجربه‌های متعدد از بحران عاطفی هر دو زوج شروع می‌شود و با تلاش برای حل تعارض از طریق ورود به موقعیت جدید با نقش‌ها و سبک زندگی<sup>۳</sup> جدید و احتمال بروز طلاق افزایش می‌یابد (آلان<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). طلاق در لغت به معنای رها کردن و ازاد کردن و در اصطلاح به معنی گسستن پیوند ازدواج با لفظی مخصوص می‌باشد. در واقع می‌توان گفت طلاق نوعی گسست و جدایی و اخلال در بنیان‌های اساسی خانواده است که منجر به جدایی همیشگی می‌شود. طلاق معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که استحکام رابطه زناشویی از بین می‌رود و میان زوجین ناسازگاری و تنش وجود دارد (ادیب راد، ۱۳۹۵).

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) یک رویکرد درمانی است که به افراد یاد می‌دهد افکار خودآیند، عادت‌ها، نشخوارهای ذهنی، افکار و احساسات منفی خود را چگونه تغییر جهت دهند، نسبت به آنها آگاه شوند و در چشم‌انداز وسیع‌تری افکار و احساسات خود را ببینند (تیزدیل، سگال و ویلیامز<sup>۵</sup>، ۱۹۹۴). افراد براساس عادت آموخته‌اند که در زندگی بسیاری از تنیدگی‌ها و تجارب ناخوشایند خود را انکار کنند، در حالی که با ذهن‌آگاهی به افراد آموخته می‌شود که به جای انکار و رد تجارب ناخوشایند، آن‌ها را همانطور که هستند بپذیرند و نسبت به خودشان به واکنش‌هایشان در شرایط تنیدگی آگاهی داشته باشند (محمد خانی و خانی پور، ۱۳۹۱). شناخت درمانی مبتنی بر حضور ذهن به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌های خاص، هدفمند و خالی از

<sup>1</sup> Zhang, H., W. C., Ip, P., Fan, S., & Yip

<sup>2</sup> Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer

<sup>3</sup> Life Style

<sup>4</sup> Allan

<sup>5</sup> Teasdale & Segal & Williams

قضایوت است (چایسا، ۲۰۱۱). به عبارتی هدف درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن توجه به طریقی خاص، معطوف به هدف در زمان حال و بدون داوری است. برخلاف درمان شناختی-رفتاری که در آن تمرکز بر روی تغییر محتوای افکار است، تمرکز درمان شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر پرورش آگاهی فراشناختی و اصلاح فرآیندهای فراشناختی است که منجر به تداوم نشخوارهای ذهنی می شود (کنی و همکاران، ۲۰۰۷).

بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش به طلاق زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد؟

### روش پژوهش

روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل است. جامعه آماری کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تنکابن در سال ۱۴۰۰ بودند. روش نمونه گیری از نوع نمونه گیری دردسترس و حجم نمونه ۳۲ نفر و در دو گروه آزمایش ۱۶ نفر و کنترل ۱۶ نفر قرار گرفتند. جهت گردآوری اطلاعات از پرسشنامه نگرش به طلاق استفاده شد. گروه آزمایش تحت مداخله شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) در هشت جلسه ۲ ساعته قرار گرفت ولی گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. بعد از اتمام دوره، هر دو گروه مجدداً مورد ارزیابی (پس آزمون) قرار گرفتند.

### ابزار پژوهش

#### پرسشنامه نگرش به طلاق

این پرسشنامه که به طور کلی برای اندازه گیری عدم ثبات زناشویی و خصوصاً مستعد طلاق تدوین شده، در سال ۱۹۸۰ توسط ادواردز، جانسون و بوث ساخته شد. پرسشنامه شاخص بی ثباتی ازدواج یک ابزار ۱۴ سوالی است که برای اندازه گیری عدم ثبات زناشویی و خصوصاً مستعد طلاق بودن تدوین شده است. شاخص بی ثباتی ازدواج یا نگرش به طلاق را می توان با استفاده از دستور نمره گذاری آن به سهولت روی ابزار خود نمره داد. تعداد پاسخ های «مستعد طلاق بودن» جمع می شود و در پایین صفحه درج می گردد، جایی که رقم همتراز «نگرش به طلاق» نیز آمده است. نمره گذاری بدین صورت است که برای هرگز عدد صفر، گاهی عدد ۱، اغلب اوقات عدد ۲ و خیلی اوقات عدد ۳ لحاظ می شود.

### یافته ها

#### تجزیه و تحلیل توصیفی داده ها

#### نگرش به طلاق

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمره های پیش آزمون و پس آزمون نگرش به طلاق در دو گروه پژوهش

گروه گواه		گروه آزمایش		خرده مقیاس
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	
M SD	SD M	SD M	M SD	
۴/۷۳	۳۵/۶۸	۴/۱۹	۳۵/۳۸	نگرش به طلاق
		۳/۸۱	۲۵/۴۱	
		۵/۱۵	۳۶/۸۵	

اطلاعات جدول فوق نشان می دهد که میانگین نمره کل نگرش به طلاق در گروه آزمایش در پس آزمون کاهش پیدا کرده است.

### تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها

#### بررسی نرمالیتت متغیر پژوهش

جدول ۲: بررسی نرمالیتت متغیرهای پژوهش در زوجین متقاضی طلاق با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (k-)

(s)

مقدار احتمال	Z	متغیر	
۰/۶۱	۰/۵۹	نگرش به طلاق	پیش آزمون
۰/۰۶	۰/۰۸	نگرش به طلاق	پس آزمون

نمرات مندرج در جدول (۲)، نشان می دهند که توزیع نگرش به طلاق نرمال می باشد. لذا با توجه به اینکه توزیع متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون نرمال بوده و مقیاس اندازه گیری متغیر فاصله ای بوده است، از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس جهت تحلیل داده ها استفاده شد.

جدول ۳: تحلیل کوواریانس تک متغیری نمره های پس آزمون نمره کاهش نگرش طلاق براساس درمان شناختی مبتنی

#### بر ذهن آگاهی با نمره های همپراش پیش آزمون

منبع	SS	df	MS	F	Sig	$\eta^2$
پیش آزمون	۲۴۵/۳۵	۱	۲۴۵/۳۵	۰/۶۳	۰/۴۹	۰/۰۷
طرحواره درمانی	۱۰۳۷/۷۸	۱	۱۰۳۷/۷۸	۴۱/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۵۹
خطا	۴۹۶/۵۶	۲۹	۱۷/۱۲			
کل	۱۳۵۷۷/۰۰۰	۳۲				

\* P&gt;0/001

چنانکه در جدول ۳ مشاهده می شود، اثر آموزش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی پس از تعدیل میانگین های دو گروه براساس نمره پیش آزمون، از لحاظ آماری معنادار است. ملاحظه میانگین های دو گروه نشان می دهد که نمره آزمودنی های گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است. از این رو می توان نتیجه گرفت که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش به طلاق زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

#### بحث و نتیجه گیری

فرضیه: درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش به طلاق زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

یافته های پژوهش نشان داد میانگین نمره نگرش به طلاق در پس آزمون نسبت به پیش آزمون در گروه آزمایش کاهش پیدا کرده است. بنابراین درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش به طلاق زوجین متقاضی طلاق تاثیر دارد.

ذهن آگاهی که زیربنای آن بر اساس پذیرش افکار ناخوشایند و حالات هیجانی مختلف شکل گرفته است، توانمندی فرد در کنترل تاثیرپذیری از افکار و هیجاناتش را به طور چشمگیری بالا می برد و به فرد اجازه می دهد طیف وسیعی از افکار و هیجانات را بدون تجربه آشفتگی هیجانی، در ذهن تجربه کند (سگال، ویلیامز و تیزدل، ۲۰۱۲). در واقع ذهن آگاهی سبب افزایش پذیرش، ایجاد حس هیجانی به دور از قضاوت و با احساس گناه کمتر و پی بردن به این موضوع می شود که نیازی نیست هیجان ها کنترل یا سرکوب شوند، بلکه می توان آنها را تحمل و تجربه کرد (مهری نژاد و ساعتچی، ۱۳۹۵).

زمانی که به آزمودنی ها، شیوه های مقابله مؤثر و چالش با خودگویی های منفی و جایگزینی آن افکار با خودگویی های مثبت و سازنده آموزش داده شد، این امر باعث کاهش استرس زنان گردید. همچنین در این برنامه به آزمودنی ها در مورد افکار منفی و مثبت، و نقشی که هر کدام از آنها در وضعیت روانی آنها می گذارد و نیز تأثیری که هر یک از افکار در پیروزی و شکست انسان خواهد داشت، آموزش داده شد، که منجر به آگاهی آزمودنی ها نسبت به خطاهای فکری شان شده و نیز باعث امید به آینده و انگیزه برای تلاش در آنها شد، که استرس زنان را در بین آنها کاهش داد. علاوه بر این تکنیک های تن آرامی و مراقبه تنفسی که در این برنامه به آزمودنی ها آموزش داده شد، در کاهش تنش عضلانی آنها مؤثر بود که این خود عاملی بود که کاهش استرس زوجین متقاضی طلاق را به دنبال داشت.

عوامل متعددی در نگرش به طلاق افراد از جمله سطح تحصیلات، موقعیت و وضعیت اقتصادی- اجتماعی، تشابهات زوجین در علائق، هوش و ویژگی های شخصیتی<sup>۷</sup>، سازگاری<sup>۸</sup> در مسائل جنسی، تاثیر دارد، که زمانی که عقاید و ارزش ها، اولویت ها، الگوهای تعاملی رفتاری<sup>۹</sup>، ارتباط با همسر، و عدم مهارت های حل مشکل دستخوش تغییر گردد، موجبات دلخوری زوجین را فراهم می سازد، که با شناخت دقیق عوامل موثر و نگرش های مختلف زوجین نسبت به زندگی زناشویی و با آگاهی یافتن از عوامل درون فردی<sup>۱۰</sup> و شخصیتی که بر رفتارهای بین فردی تاثیر می گذارد، می توان جهت بالا بردن رضایت زناشویی زوجین گام های موثری برداشت، که در این میان مداخلات درمانی در جهت آموزش زوجین می تواند موثر می باشد (کاترین<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۰).

## منابع

-ادیب راد، نسترن (۱۳۹۵) بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلدزگی زناشویی و مقایسه آن در زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان زندگی مشترک؛ پژوهش های مشاوره (تازه ها و پژوهش های مشاوره)؛ دوره ۴، شماره ۱۳، ۹۹-۱۱۰

-بهار، فرهاد. فاتحی زاده، مریم السادات. احمدی، سیداحمد. مولوی، حسین. بهرامی، فاطمه. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش مهارت های ارتباط همسران بر کاهش تعارض های زناشویی زوجهای متقاضی طلاق. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان شناسی). دوره ۱. شماره ۱. صص ۷۰-۵۹.

<sup>6</sup> Segal, Williams & Teasdale

<sup>7</sup> Personality Characteristics

<sup>8</sup> Adjustment

<sup>9</sup> Behavioral Pattern

<sup>10</sup> Interactive Patterns Of Behavior

<sup>11</sup> Catherine

- رجبی، طاهره و عباسی، قدرت اله (۱۳۹۷). بررسی رابطه نیازهای اساسی روان شناختی با نگرش به خیانت زناشویی در زوجین متقاضی طلاق استان مازندران، چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری ایران، تهران، دبیرخانه دائمی کنفرانس.
- سهرابی، فرامرز؛ جعفری فرد، یزدان؛ زارعی، سارا واسکندری، حمید (۱۳۹۱). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلال وحشت زدگی، مجله روانشناسی بالینی، (۴۰۷)، ۳۵-۴۱.
- کرین، ریکا (۲۰۰۹)، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، ترجمه خوش لهجه صدق (۱۳۹۰)، تهران: انتشارات بعثت.
- Allan M.J. (2015). Effect Family Therapy to Family Intervention, *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 24. 3: 457-470.
- Chiesa A, Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis, *Psychiatry Res* 2011; 187: 441-53. 16.
- Segal, Z.V., Williams, J. M. G., Teasdale, J.D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New Yourk: Guilford press.
- Smart, L. M., Peters, J. R., & Baer, R. A. (2016). Development and Validation of a Measure of Self-Critical Ruminaton. *Assessment*, 23 (3), 321-32.
- Zhang, H., Wong, W. C., Ip, P., Fan, S., & Yip, P. S. (2015). Intimate Partner Violence Among Hong Kong Young Adults: Prevalence, Risk Factors, and Associated Health Problems. *Journal of interpersonal violence*, 30 (13), 2258-77.