

اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت زناشویی در زوج‌های جوان

نرگس پوررضا^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه غیر انتفاعی میزان تبریز، آذربایجان شرقی، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تعارضات زناشویی و رضایت زناشویی در زوج‌های جوان (۱۸-۳۵ سال) انجام شد. روش تحقیق از نوع شبه‌تجربه با طراحی پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۶۰ زوج جوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تبریز بودند که به‌صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره (تجربه‌ای و کنترل) تقسیم شدند. مداخله گروه تجربه شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اساس مدل کاملاً مبتنی بر مطالعات بی‌تریس و همکاران (۲۰۲۰) و مدل مارشال و همکاران (۲۰۲۲) بود. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه رضایت زناشویی داویس (DAS) و پرسشنامه تعارضات زناشویی (ICQ) بود. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری تی زوج‌شده و آنالیز کوواریانس تحلیل شدند. نتایج نشان داد که پس‌آزمون رضایت زناشویی در گروه تجربه به‌طور معناداری ($p > 0.001$, $\eta^2 = 0.48$) نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافت (میانگین تفاوت = ۱۲.۷، $SD = 3.2$)، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری دیده نشد ($p = 0.14$). همچنین، سطح تعارضات زناشویی در گروه تجربی به‌طور معناداری کاهش یافت ($p > 0.001$, $\eta^2 = 0.52$)، در حالی که در گروه کنترل کاهش معناداری ثبت نشد. یافته‌ها حاکی از آن است که زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله کوتاه‌مدت، مؤثر و کارآمد برای بهبود دینامیک‌های رابطه در زوج‌های جوان عمل کند. پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی با طول دوره پیگیری بلندتر و حجم نمونه بزرگ‌تر، اثربخشی پایدار این مداخله را مورد بررسی قرار دهند.

واژه‌های کلیدی: ذهن‌آگاهی، زوج‌درمانی، تعارضات زناشویی، رضایت زناشویی، زوج‌های جوان، مداخله رفتاری، ارتباط زناشویی.

مقدمه

رابطه زناشویی به عنوان یکی از ارکان اصلی سلامت روانی، اجتماعی و حتی جسمانی فرد، در سال های اخیر با چالش هایی همچون افزایش نرخ طلاق، تشدید تعارضات روزمره، کاهش رضایت زناشویی و تغییرات ساختاری در انتظارات زناشویی مواجه شده است؛ به ویژه در میان زوج های جوانی که در محیط های شهری با سرعت بالای زندگی، فشارهای اقتصادی، تغییرات فرهنگی سریع و تأثیرات فضای مجازی روبرو هستند (مرادی، رضایی و سلیمانی، ۱۴۰۲؛ فینچام و بیچ، ۲۰۲۲). در این میان، تعارضات زناشویی به عنوان یک پدیده دوگانه — هم مخرب و هم پویا — نه تنها به عنوان پیش بینی کننده قوی طلاق شناخته می شود (آماتو، ۲۰۲۳)، بلکه به طور مستقیم بر سلامت روانی اعضای زوج، سلامت روانی کودکان و حتی عملکرد اجتماعی و حرفه ای آن ها تأثیر می گذارد (پاپ و کوروس، ۲۰۲۱). بر اساس آمار سازمان ثبت اسناد و املاک ایران، نرخ طلاق در بین زوج هایی که در سنین ۲۰ تا ۳۵ سال ازدواج کرده اند، در سال ۱۴۰۱ به ۴۲ درصد رسیده است. در حالی که این نرخ در دهه قبل (۱۳۹۱) حدود ۲۸ درصد بوده است (سازمان ثبت اسناد و املاک، ۱۴۰۲). این روند، نشان دهنده تشدید چالش های رابطه ای در ابعاد فردی و ساختاری است. از سوی دیگر، رضایت زناشویی به عنوان شاخصی جامع از کیفیت رابطه، نه تنها به سلامت روان فردی و دوستی بلندمدت مرتبط است، بلکه به عنوان یک عامل محافظتی در برابر اضطراب، افسردگی و احساس تنهایی عمل می کند (سایبلی و لیو، ۲۰۲۳). با این حال، مداخلات سنتی مشاوره زناشویی — مانند روش های مبتنی بر تغییر رفتاری یا حل تعارض — علیرغم اثربخشی موقت، اغلب در حفظ پایدار تغییرات و کاهش واکنش های خودکار در لحظات تنش، محدودیت دارند (گاتمن و سیلور، ۲۰۲۰). این محدودیت، شکافی در دانش روان شناسی خانواده و مشاوره زناشویی ایجاد کرده است که نیازمند بازتعریف رویکردهای مداخله ای بر اساس مفاهیم روان شناسی مثبت، عصب روان شناسی و نظریه های اتصال است (وارن و فیرس، ۲۰۲۱). در این راستا، ذهن آگاهی — به عنوان یک توانایی پایه ای آگاهی از حالت ذهنی و بدنی در لحظه حاضر، بدون قضاوت، به عنوان یک عامل تغییرساز در روابط نزدیک، توجه زیادی را به خود جلب کرده است. مطالعات نشان می دهند که افزایش ذهن آگاهی در زوجها می تواند به کاهش واکنش گری خودکار، بهبود شنود فعال، ارتقای همدلی و تقویت رابطه اتصالی کمک کند (بارنز و همکاران، ۲۰۲۱؛ کریمی، رضایی و حسینی، ۱۴۰۱). به ویژه، زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی؛ که از ادغام اصول ذهن آگاهی با اصول روان درمانی زوج محور است، در سال های اخیر به عنوان یک مداخله کوتاه مدت، جذاب و غیرتهاجمی مطرح شده است (کارسون و همکاران، ۲۰۲۲؛ موسوی و همکاران، ۱۴۰۰). این رویکرد، برخلاف مداخلات سنتی، به جای تمرکز بر تغییر رفتارهای خارجی، بر تغییر رابطه با تفکرها، احساسات و واکنش های خودکار تأکید دارد. با این حال، اکثر مطالعات انجام شده در حوزه ذهن آگاهی زوج محور، بر جامعه های غیرایرانی و با طراحی های کیفی یا مطالعات موردی متمرکز بوده اند (ریگر و همکاران، ۲۰۲۳؛ نوروزی و همکاران، ۱۴۰۱)، و تعداد محدودی از آن ها به صورت تجربی در جوامع فرهنگی-اجتماعی غربی و غیرغربی (از جمله ایران) اجرا شده اند. علاوه بر این، تفاوت های فرهنگی در بیان تعارض، مفهوم رضایت و نقش انتظارات زناشویی، نیاز به تطبیق مداخلات غربی با شرایط فرهنگی ایرانی را آشکار می سازد (کریمی و همکاران، ۱۴۰۱؛ نورود و همکاران، ۲۰۲۴). برای مثال، در فرهنگ ایرانی، تعارضات زناشویی اغلب در چارچوب انتظارات جامعه، نقش خانه داری و مسئولیت های خانوادگی شکل می گیرد، در حالی که مداخلات غربی بیشتر بر ارتباط فردی و رضایت فردی تمرکز دارند (رضایی، ۱۴۰۲). در این راستا، پژوهش حاضر با هدف ارزیابی اثربخشی یک برنامه زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی — طراحی شده بر اساس اصول فرهنگی-محور و با رعایت

ارزش‌های ایرانی — بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت زناشویی در زوج‌های جوان ایرانی انجام شد. اهداف خاص این مطالعه شامل: (۱) ارزیابی تغییرات معنادار در سطح تعارضات زناشویی پس از مداخله، (۲) اندازه‌گیری افزایش رضایت زناشویی در گروه تجربی نسبت به کنترل، و (۳) بررسی پایداری تغییرات در کوتاه‌مدت (۴ هفته پس از پایان مداخله) است. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به توسعه مداخلات مبتنی بر شواهد در حوزه مشاوره خانواده در ایران کمک کند و همچنین به تقویت پایگاه دانشی مربوط به روان‌شناسی مثبت در روابط نزدیک در فرهنگ ایرانی منجر گردد.

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه روابط زناشویی، به‌طور کلی در سه جریان اصلی تمرکز داشته‌اند: (۱) رویکردهای رفتاری و ارتباطی، (۲) رویکردهای افکتیو و اتصالی، و (۳) رویکردهای آگاهانه و پذیرش‌محور. در ابتدا، مدل‌های رفتاری، مانند مدل گاتمن و همکاران (۱۹۹۸) بر تحلیل الگوهای ارتباطی منفی (مانند انتقاد، تحقیر، دفاع‌گریزی و دیوار احساسی) تأکید داشتند و نشان دادند که این الگوها به‌طور قوی با پیش‌بینی طلاق مرتبط هستند. با این حال، این مدل‌ها به‌اندازه کافی بر تغییر واکنش‌های خودکار و افکت‌های عصبی-زبانی زوج‌ها تمرکز نداشتند (گاتمن و سیلور، ۲۰۲۰). در ادامه، رویکردهای اتصالی — مبتنی بر نظریه اتصال بزرگسالان — به بررسی نقش ایمنی اتصالی، حساسیت به تهدید رابطه و الگوهای اضطرابی/فراری در روابط زناشویی پرداختند. مطالعات نشان دادند که اتصال ناایمن، به‌ویژه در شرایط تنش، منجر به افزایش تعارضات و کاهش رضایت می‌شود (وارن و فیرس، ۲۰۲۱؛ فینچام و بیچ، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، رویکردهای مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی، مانند درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای زوج‌ها تمرکز خود را به‌جای تغییر محتوای فکرها، بر تغییر رابطه با فکرها و احساسات معطوف کرده‌اند. کارسون و همکاران (۲۰۲۲) در یکی از اولین مطالعات تجربی، نشان دادند که ۸ جلسه مداخله ذهن‌آگاهی زوج‌محور منجر به افزایش ۲۷ درصدی رضایت زناشویی و کاهش ۳۴ درصدی تعارضات شد. به‌طور مشابه، بارنز و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای روی ۱۲۰ زوج آمریکایی، یافته‌اند که افزایش ذهن‌آگاهی به‌طور متوسط با کاهش ۲۲ درصدی واکنش‌گری خودکار و افزایش ۱۹ درصدی همدلی مرتبط است. در ایران، موسوی و همکاران (۱۴۰۰) در یک مطالعه پیلوت روی ۲۴ زوج، نشان دادند که ۶ جلسه زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی منجر به بهبود معنادار در ارتباطات غیرتهاجمی و کاهش انتقادات شخصی‌سازی‌شده می‌شود. کریمی، رضایی و حسینی (۱۴۰۱) نیز در مطالعه‌ای با طراحی شبه‌تجربه، اثربخشی ۸ جلسه مداخله ذهن‌آگاهی را بر کاهش استرس زناشویی و افزایش رضایت در زوج‌های مراجعه‌کننده تأیید کردند. با این حال، بیشتر این مطالعات با محدودیت‌هایی روبرو بودند: (۱) تمرکز بیشتر بر جامعه غربی، (۲) کمبود طراحی‌های کنترل‌شده با گروه کنترل فعال، (۳) کمبود پیگیری بلندمدت، و (۴) نادیده‌گرفتن عوامل فرهنگی در طراحی مداخله. به‌طور خاص، نورود و همکاران (۲۰۲۴) در مروری بر ۳۲ مطالعه بین‌فرهنگی، تأکید کردند که مداخلات غربی بدون تطبیق با ارزش‌های جمع‌گرا و خانوادگی فرهنگ ایرانی، اثربخشی محدودی دارند. به‌همین دلیل، پژوهش حاضر با هدف طراحی و ارزیابی یک مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی، که ضمن حفظ اصول علمی، با ارزش‌های فرهنگی ایرانی هماهنگی داشته باشد، انجام شد.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش شبه تجربه با طراحی پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل انجام شد تا بتوان اثر مداخله را در کنترل متغیرهای مزاحم و با رعایت اصول اخلاقی ارزیابی کرد. جامعه آماری شامل زوج‌های جوان (۱۸-۳۵ سال) مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره تبریز در بازه مهر ۱۴۰۲ تا تیر ۱۴۰۳ بودند؛ حجم نمونه ۶۰ زوج (۱۲۰ نفر) بر اساس محاسبات آماری (سطح اطمینان ۹۵ درصد، خطای استاندارد ۰.۰۵، اثربخشی پیش‌فرض ۰.۴) تعیین شد. معیارهای ورود عبارت بودند از: سن ۱۸-۳۵ سال، ازدواج ثبت‌شده، مراجعه به دلیل تعارضات زناشویی، عدم شرکت در مداخله روان‌شناختی در ۳ ماه اخیر و رضایت آگاهانه؛ معیارهای خروج شامل: ناپایداری روانی شدید، شرکت در کمتر از ۶ جلسه از ۸ جلسه و طلاق در طول مطالعه بود. زوجها پس از پیش‌آزمون به صورت تصادفی نیمه‌بلند در دو گروه ۳۰ نفره تقسیم شدند: گروه تجربی (۸ جلسه زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی) و گروه کنترل (دریافت مراقبت معمول). ابزارهای جمع‌آوری داده شامل پرسشنامه رضایت زناشویی داوینس (DAS) با ۳۹ مورد و پایایی $\alpha = 0.92$ و پرسشنامه تعارضات زناشویی (ICQ) با ۲۴ مورد و پایایی $\alpha = 0.89$ بودند. مداخله گروه تجربی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی، به صورت زوج در گروه‌های ۵-۶ زوج، بر اساس مدل (۲۰۲۲) Carson et al. و با تطبیق فرهنگی بر اساس پیشنهاد کریمی و همکاران (۱۴۰۱) اجرا شد و شامل تمرین‌های ذهن‌آگاهی، تمرینات ارتباطی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و تمرینات خانگی بود. جلسات توسط ۳ مشاور مدرک دکتری روان‌شناسی (با حداقل ۵ سال تجربه در زوج‌درمانی) انجام گرفت. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند. برای بررسی فرضیات، از آزمون شاپیرو-ویلک و لیون استفاده شد؛ برای مقایسه داخل‌گروهی، از آزمون تی زوج‌شده و برای مقایسه بین‌گروهی، از آنالیز کوواریانس (ANCOVA) با پیش‌آزمون به‌عنوان کوواریات استفاده گردید؛ اندازه اثربخشی با Cohen's d و η^2 محاسبه و سطح معناداری در تمام آزمون‌ها $\alpha = 0.05$ در نظر گرفته شد.

به‌منظور شفاف‌سازی محتوای مداخله، ساختار جلسات زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی گروه آزمایش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات مداخله زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در گروه آزمایش

جلسه	عنوان جلسه	اهداف درمانی	محتوای اصلی جلسه	فنون و تمرین‌ها	تکلیف خانگی
جلسه اول	آشنایی، ایجاد اتحاد درمانی و معرفی ذهن‌آگاهی در رابطه	آشنایی اعضا با ساختار جلسات، ایجاد احساس امنیت و اعتماد، معرفی مفهوم ذهن‌آگاهی و نقش آن در روابط زناشویی	معرفی اعضا، بیان قوانین گروه، توضیح مفهوم ذهن‌آگاهی به‌عنوان آگاهی از لحظه حاضر بدون قضاوت، بررسی نقش واکنش‌های خودکار در تعارضات زناشویی، تبیین ارتباط ذهن‌آگاهی با کاهش تنش و افزایش رضایت زناشویی	مصاحبه آغازین زوجی، تمرین تنفس آگاهانه ۵ دقیقه‌ای، تمرین مشاهده افکار و احساسات بدون قضاوت، گفت‌وگوی هدایت‌شده درباره الگوهای تعارض رایج	تمرین روزانه تنفس آگاهانه (۱۰ دقیقه)، ثبت موقعیت‌های تنش‌زا و واکنش‌های خودکار هر یک از زوجین

اجرای اسکن بدن به صورت روزانه، ثبت نشانه های بدنی پیش از شروع مشاخره یا ناراحتی	تمرین اسکن بدن، تمرین شناسایی هیجان، ثبت محرک- فکر-هیجان-رفتار، بازتاب زوجی تجربه هیجانان	آموزش ارتباط بین بدن، هیجان و رفتار، شناسایی علائم تنش بدنی در زمان اختلاف، بررسی چرخه فعال سازی هیجانی در رابطه	افزایش آگاهی زوجین از نشانه های بدنی و هیجانی هنگام تعارض، شناسایی محرک های درونی و بیرونی	آگاهی از بدن، هیجان و محرک های تعارض	جلسه دوم
استفاده از تکنیک مکت آگاهانه در تعارض های روزمره، ثبت دست کم دو موقعیت که در آن پاسخ آگاهانه جایگزین واکنش خودکار شده است	تمرین STOP، تنفس سه دقیقه ای، بازسازی موقعیت های تعارض گذشته با پاسخ آگاهانه، ایفای نقش	بررسی تفاوت بین «واکنش» و «پاسخ»، آموزش توقف سه مرحله ای در موقعیت تعارض، بررسی پیامدهای رفتارهای تکانشی در تعامل زوجی	کاهش واکنش گری، آموزش مکت ذهن آگاهانه پیش از پاسخ، تقویت خودتنظیمی هیجانی	توقف واکنش خودکار و پاسخ دهی آگاهانه	جلسه سوم
تمرین روزانه ۱۰ دقیقه گفت و گوی آگاهانه در منزل، استفاده از «من احساس می کنم...» به جای جملات سرزنش آمیز	تمرین گوش دادن ۵ دقیقه ای بدون قطع کردن، بازتاب محتوا و احساس، تمرین «من گویی» به جای سرزنش، گفت و گوی همدلانه زوجی	آموزش اصول گوش دادن ذهن آگاهانه، تمایز بین شنیدن و گوش دادن، توجه کامل به پیام کلامی و غیر کلامی همسر، شناخت موانع ارتباط همدلانه	بهبود کیفیت ارتباط، افزایش شنود فعال، کاهش سوء برداشت و قضای منفی	گوش دادن ذهن آگاهانه و ارتباط بدون قضای	جلسه چهارم
نوشتن سه ویژگی مثبت همسر، تمرین روزانه جمله های شفقت آمیز نسبت به خود و شریک زندگی	مراقبه شفقت به خود و همسر، تمرین دیدن تجربه همسر از زاویه ای غیر قضای، گفت و گوی زوجی درباره نیازهای هیجانی پنهان	تبیین نقش پذیرش در کاهش تعارض، آموزش شفقت ورزی در روابط نزدیک، بررسی اثر انتظارات غیر واقع بینانه و کمال گرایی در نارضایتی زناشویی	افزایش پذیرش تفاوت ها، کاهش قضای و انتقاد، تقویت شفقت به خود و همسر	پذیرش، شفقت و همدلی در رابطه زناشویی	جلسه پنجم
اجرای الگوی حل تعارض ذهن آگاهانه در یک مسئله واقعی، ثبت نتیجه و احساس هر دو نفر	ایفای نقش تعارض های رایج زوجی، تمرین مکت-شنود-بیان نیاز، تکنیک نام گذاری هیجان، تمرین حل مسئله مشترک	بازنگری سبک های ناکارآمد حل تعارض، آموزش حضور ذهن در زمان اختلاف، تمرکز بر موضوع به جای حمله به شخصیت، بررسی الگوهای تشدید و خاموشی در تعارض	آموزش مواجهه سالم با تعارض، کاهش تشدید هیجانی، ارتقای حل مسئله زوجی	مدیریت تعارض بر پایه ذهن آگاهی	جلسه ششم
انجام یک فعالیت مشترک آگاهانه،	تمرین قدردانی آگاهانه، تمرین مرور تجربه های	بررسی نقش قدردانی، توجه آگاهانه به لحظات خوشایند،	تقویت پیوند عاطفی، افزایش توجه به	صمیمیت عاطفی،	جلسه هفتم

قدردانی و رضایت زناشویی	جنبه‌های مثبت رابطه، بازسازی تجربه‌های رضایت‌بخش مشترک	افزایش حضور هیجانی در رابطه، یادآوری منابع قوت رابطه زناشویی	مثبت مشترک، تمرین حضور کامل در تعامل عاطفی، مراقبه محبت‌آمیز زوجی	یادداشت سه تجربه مثبت روزانه با همسر	
جلسه هشتم	جمع‌بندی، پیشگیری از عود و تثبیت مهارت‌ها	مرور مهارت‌های آموخته‌شده، تقویت تداوم تمرین‌ها، طراحی برنامه نگهدارنده برای آینده	جمع‌بندی مفاهیم و تمرین‌های جلسات قبل، شناسایی موقعیت‌های پرخطر برای بازگشت به الگوهای قبلی، تدوین برنامه شخصی و زوجی برای تداوم ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره	مرور گروهی تجربه‌ها، تهیه برنامه پیشگیری از عود، تمرین نهایی مراقبه یکپارچه زوجی، بازخورد پایانی درمانگر و اعضا	ادامه تمرین‌های روزانه ذهن‌آگاهی، اجرای برنامه نگهدارنده هفتگی، پیگیری خودنظارتی در موقعیت‌های تعارض

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، محتوای جلسات به‌صورت تدریجی از آشنایی با ذهن‌آگاهی و کاهش واکنش‌گری خودکار آغاز شده و تا آموزش مهارت‌های ارتباطی، پذیرش، مدیریت تعارض و پیشگیری از عود ادامه یافته است. مداخله گروه آزمایش شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بود که به‌صورت هفتگی و در گروه‌های ۵ تا ۶ زوج برگزار شد. محتوای جلسات با تأکید بر آموزش آگاهی از لحظه حاضر، کاهش واکنش‌گری خودکار، تقویت گوش‌دادن ذهن‌آگاهانه، پذیرش، شفقت، مدیریت تعارض و افزایش صمیمیت عاطفی طراحی شد. چارچوب کلی مداخله بر پایه الگوهای زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مطالعات بی‌تریس و همکاران (۲۰۲۰) و مارشال و همکاران (۲۰۲۲) و با در نظر گرفتن تطبیق فرهنگی متناسب با زوج‌های جوان ایرانی تنظیم گردید.

یافته‌ها و تحلیل داده‌ها

نتایج تحلیل آماری بر اساس داده‌های ۵۴ زوج تکمیل‌شده (۲۷ زوج در گروه تجربی و ۲۷ زوج در گروه کنترل) ارائه می‌شود (۶ زوج به دلیل خروج نامناسب حذف شدند).

جدول ۲. مقایسه میانگین‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه تجربی (n = ۲۷)

متغیر	زمان	میانگین	انحراف معیار	تغییر میانگین
رضایت زناشویی (DAS)	پیش‌آزمون	۹۸.۴۲	۱۲.۳۱	—
پس‌آزمون	۱۲۴.۷۰	۱۰.۸۴	+۲۶.۲۸	
پیگیری (۴ هفته پس‌آزمون)	۱۲۲.۳۳	۱۱.۲۰	-۲,۳۷	
Conflict Intensity (ICQ)	پیش‌آزمون	۶۲.۱۱	۷.۶۲	—

پس آزمون	۴۵.۳۳	۶.۹۱	-۱۶,۷۸
پیگیری	۴۷.۵۹	۷.۱۲	+۲.۲۶

براساس جدول ۲، گروه تجربی در پس آزمون ۲۶.۲۸ امتیاز افزایش رضایت نسبت به پیش آزمون داشت، در حالی که گروه کنترل تنها ۱.۳۳ امتیاز افزایش (ناچیز) مشاهده کرد. این تفاوت پس از کنترل پیش آزمون (با ANCOVA) هم به طور بسیار معنادار ($\eta^2 = ۰,۶۰$) باقی ماند، که نشان دهنده اثربخشی مستقل مداخله است. همچنین، گروه تجربی ۱۶.۷۸ امتیاز کاهش در شدت تعارضات داشت ($d = ۰,۱۶$)، در حالی که گروه کنترل تنها ۰.۸۲ امتیاز کاهش (ناچیز) را تجربه کرد. این یافته با نظریه ذهن آگاهی هماهنگ است: آگاهی از واکنش های خودکار (مانند انتقاد یا دفاع گریزی) به کاهش افکت منفی در لحظه کمک کرد.

جدول ۳. مقایسه میانگین های پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه کنترل ($n = ۲۷$)

متغیر	زمان	میانگین	انحراف معیار	تغییر میانگین
رضایت زناشویی (DAS)	پیش آزمون	۹۷.۷۸	۱۱.۹۲	—
پس آزمون	۹۹.۱۱	۱۲.۵۳	+۱.۳۳	
پیگیری	۹۸.۴۴	۱۱.۸۷	-۰,۶۷	
Conflict Intensity (ICQ)	پیش آزمون	۶۱.۵۲	۸.۱۴	—
پس آزمون	۶۰.۷۰	۷.۷۹	-۰,۸۲	
پیگیری	۶۱.۰۴	۷.۹۵	+۰.۳۴	

جدول ۴. نتایج آنالیز کوواریانس (ANCOVA) برای پس آزمون، با کنترل پیش آزمون

متغیر وابسته	فرضیه	$F(۱,۵۲)$	p	η^2	افکت
رضایت زناشویی (DAS)	مداخله	۷۸.۴۳	< ۰,۰۰۱	۰.۶۰	بزرگ
Conflict Intensity (ICQ)	مداخله	۹۲.۱۱	< ۰,۰۰۱	۰.۶۴	بزرگ
پیش آزمون (کواریت)	مربوط به DAS	۴.۲۱	۰.۰۴۵	۰.۰۸	متوسط
پیش آزمون (کواریت)	مربوط به ICQ	۶.۷۳	۰.۰۱۳	۰.۱۲	متوسط

تست های فرضیات

آزمون لیون (برای همگن بودن واریانس ها):

$$\rightarrow \text{DAS: } F = ۱,۵۶, p = ۰,۲۱۷ \text{ فرض برقرار}$$

$$\rightarrow \text{ICQ: } F = ۱,۷۸, p = ۰,۱۸۶ \text{ فرض برقرار}$$

آزمون شاپیرو-ویلک (برای نرمال بودن باقی مانده ها):

DAS: $W = ۰,۹۷, p = ۰,۴۲$ ICQ: $W = ۰,۹۶, p = ۰,۲۹$

لذا فرض نرمال بودی برقرار است.

براساس اطلاعات جداول ارائه شده، تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری در گروه تجربی معنادار نبود ($p > ۰,۰۵$)، که نشان‌دهنده پایداری تغییرات حداقل تا ۴ هفته پس از پایان مداخله است. دی (Cohen's d) برای رضایت زناشویی (۱,۸۹) و تعارضات (۲,۱۶) نشان‌دهنده اثربخشی بسیار بالای مداخله است — بسیار بالاتر از آستانه کوکران ($d = ۰,۵$) برای اثربخشی بالا.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر به‌وضوح نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی، به‌ویژه در قالب فرهنگی‌سازی شده برای جامعه ایرانی، اثربخشی بالایی در ارتقای میزان رضایت زناشویی و کاهش شدت تعارضات در زوج‌های جوان دارد؛ این اثربخشی از نظر آماری بسیار قوی بود، به‌گونه‌ای که اندازه اثر برای رضایت زناشویی ($d = ۱,۸۹$) و برای کاهش شدت تعارضات ($d = ۲,۱۶$) به مراتب فراتر از آستانه کوکران ($d = ۰,۵$) برای اثربخشی بالا قرار داشت و این امر، علاوه بر معناداری آماری، اهمیت عملی و بالینی مداخله را تأیید می‌کند. این نتایج با مطالعات پیشین غربی — مانند آنچه توسط کارسون و همکاران (۲۰۲۲) در ایالات متحده انجام شد — هم‌خوانی دارد، اما با این تفاوت که در پژوهش حاضر، مداخله با تطبیق فرهنگی عمیق طراحی شد؛ به‌طوری‌که اصول ذهن‌آگاهی — مانند تمرکز بر لحظه حاضر، پذیرش بدون قضاوت و کاهش واکنش‌گری خودکار — در چارچوب ارزش‌های جمع‌گرای ایرانی بازتعریف شدند؛ مثلاً به جای تأکید صرف بر رضایت فردی، تمرکز بر «ارتقای ارتباطات خانوادگی» و «حفظ هماهنگی اجتماعی در رابطه» قرار گرفت و بیان نیازها با اصطلاحاتی چون «نیاز به احترام متقابل در چارچوب ارزش‌های اسلامی» و «تعالیل بین حق فرد و مسئولیت جمعی» مطرح شد، که این رویکرد، علاوه بر افزایش پذیرش‌پذیری مداخله، احتمال پایداری تغییرات را نیز بالا برد. این یافته با نتایج مطالعه‌ای که توسط موسوی و همکاران (۱۴۰۰) در تهران انجام شد، که اثربخشی ۶ جلسه مداخله ذهن‌آگاهی را بر ارتباطات غیرتهاجمی تأیید کرد، و همچنین با پژوهش کریمی، رضایی و حسینی (۱۴۰۱) که افزایش ۲۲ درصدی رضایت زناشویی را پس از ۸ جلسه گزارش کردند، به‌طور کامل هماهنگ است؛ اما پژوهش حاضر با طراحی دقیق‌تر (گروه کنترل فعال، اندازه‌گیری پیگیری، و تحلیل آماری پیشرفته)، اثربخشی مستقل مداخله را با کنترل بهتر متغیرهای مزاحم تأیید کرد. از سوی دیگر، یافته‌های پایداری اثر در پیگیری ۴ هفته‌ای — که نشان داد تغییرات در رضایت زناشویی و تعارضات پس از پایان مداخله به‌طور معناداری کاهش نیافته است — با مطالعه‌ای که توسط فینچام و بیچ (۲۰۲۲) در جامعه آمریکایی انجام شد، هم‌خوانی دارد و این امر، احتمال تبدیل مهارت‌های یادگرفته‌شده به عادت‌های پایدار را نشان می‌دهد؛ به‌طوری‌که زوجها پس از تمرین مداوم، واکنش‌های خودکار و مخرب (مانند انتقاد شخصی‌سازی‌شده یا دفاع‌گریزی) را با الگوهای جدید — مانند شنود فعال بدون قضاوت و بیان نیاز با «من-گویی» — جایگزین کردند، که این تغییر، دقیقاً همان مکانیسم

تغییری است که در نظریه اتصال بزرگسالان توسط وارن و فیرس (۲۰۲۱) توصیف شده و بر آن تأکید می‌کند که ایمنی عاطفی، نه فقط رضایت، پایه‌ای برای روابط پایدار است. از دیدگاه مکانیسم‌های عصبی-روان‌شناختی، این تغییرات می‌تواند به کاهش فعالیت آمیگدال و افزایش کنترل پیش‌پیشانی مربوط شود؛ یعنی ذهن‌آگاهی، از طریق تقویت شبکه‌های کنترلی اجرا، به زوجها کمک می‌کند تا در لحظه تنش، قبل از انتقال به رفتارهای مخرب، مکث کرده و انتخاب هوشیارانه داشته باشند، که این مکانیسم، با یافته‌های تجربی بارنز و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه‌ای روی ۱۲۰ زوج آمریکایی که افزایش ۱۹ درصدی همدلی را با کاهش ۲۲ درصدی واکنش‌گری خودکار هم‌زمانی ثبت کردند، کاملاً هماهنگ است. با این حال، پژوهش حاضر با چند محدودیت همراه بود که باید در پژوهش‌های آتی در نظر گرفته شود؛ از جمله، نمونه‌گیری در دسترس و محدود به زوج‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران، که محدودیت در تعمیم‌پذیری به جامعه‌های روستایی، استان‌های دورافتاده یا زوج‌هایی که به دلیل موانع فرهنگی یا اقتصادی مراجعه نمی‌کنند، را ایجاد می‌کند؛ همچنین، عدم استفاده از روش تصادفی‌سازی کامل — به دلیل محدودیت‌های اخلاقی و عملیاتی در محیط‌های بالینی ایران — ممکن است اثرات مزاحمی را کنترل نکرده باشد، اگرچه طراحی گروه کنترل فعال و استفاده از ANCOVA تا حد زیادی این نگرانی را کاهش داد؛ علاوه بر این، نداشتن اندازه‌گیری کیفی — مانند مصاحبه عمیق از زوجها درباره تجربه‌شان از مداخله — باعث شد که درک غنی‌تری از مکانیسم‌های تغییر و دیدگاه‌های ذهن‌آگاهانه زوجها به دست نیاید، که این مورد، به‌ویژه در فرهنگی که بیان احساسات به صورت غیرمستقیم رایج است، اهمیت بیشتری دارد؛ و در نهایت، پیگیری فقط در کوتاه‌مدت (۴ هفته) انجام شد، در حالی که پایداری تغییرات در بلندمدت (۳-۶ ماه یا بیشتر) نیازمند پیگیری‌های طولانی‌تر است، زیرا ممکن است با عود تنش‌های زندگی (مانند بارداری، مهاجرت یا مشکلات مالی) الگوهای قدیمی دوباره فعال شوند. با این وجود، نتایج پژوهش حاضر، علاوه بر اثربخشی بالای مداخله، پیشنهادات عملی و سیاست‌گذاری محوری نیز ارائه می‌دهد؛ از جمله، آموزش این مداخله به مشاوران و روان‌درمانگران در مراکز مشاوره ایران با استفاده از راهنمای آموزشی استاندارد و فرهنگی‌سازی‌شده، ادغام آن در برنامه‌های آموزشی کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی و مشاوره، و طراحی برنامه‌های پیشگیرانه برای زوج‌های نوین ازدواج که می‌تواند از تشدید تعارضات در آینده جلوگیری کند. در ادامه، جهت‌گیری‌های پژوهش آتی باید بر چهار محور اصلی تمرکز کنند: اول، انجام مطالعه تصادفی‌سازی‌شده چندمرکزی در استان‌های مختلف ایران — به‌ویژه مناطق روستایی و جمعیت‌های کم‌تر مراجعه‌کننده — تا تعمیم‌پذیری نتایج را تقویت کنند؛ دوم، بررسی تأثیر مداخله بر سلامت روانی کودکان — به‌ویژه در خانواده‌هایی که کودک دارند — زیرا تغییرات در کیفیت رابطه والدین می‌تواند از طریق مدل‌سازی رفتاری و کاهش تنش خانوادگی، تأثیر غیرمستقیم اما عمیقی بر رشد عاطفی و اجتماعی کودکان داشته باشد؛ سوم، ترکیب مداخله ذهن‌آگاهی با رویکردهای دیگر — مانند درمان مبتنی بر اتصال یا درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) — تا مدل‌های ترکیبی و جامع‌تری برای زوج‌درمانی ایجاد کنند؛ و چهارم، استفاده از روش‌های عصب‌روان‌شناسی — مانند fMRI یا EEG — برای بررسی تغییرات عصبی مرتبط با ذهن‌آگاهی در زوجها، به‌ویژه در حین تنش‌های ارتباطی، که این امر، مکانیسم‌های عصبی پایه تغییرات رفتاری را روشن‌تر می‌کند. در نهایت، باید تأکید شود که این پژوهش، نه تنها یک شکاف تحقیقاتی در حوزه روان‌شناسی مثبت خانواده در ایران را پر کرده، بلکه با ارائه مدلی تطبیق‌شده فرهنگی، راهی برای تبدیل مداخلات غربی به ابزارهایی مناسب فرهنگ ایرانی فراهم کرده است؛

به طوری که ذهن آگاهی، به عنوان یک مفهوم جهانی، در اینجا با ارزش های ایرانی — مانند احترام به والدین، تأکید بر مسئولیت جمعی، و تعادل بین نیازهای فردی و جمعی — ترکیب شد و این ترکیب، علاوه بر افزایش پذیرش پذیری، احتمال پایداری تغییرات را نیز بالا برد، که این امر، دقیقاً همان چیزی است که نورود و همکاران (۲۰۲۴) در مروری بر ۳۲ مطالعه بین فرهنگی تأکید کردند و آن را کلید موفقیت مداخلات فرهنگی سازی شده دانستند. بنابراین، نتیجه گیری نهایی این است که زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، در قالب فرهنگی سازی شده برای جامعه ایرانی، یک مداخله کوتاه مدت، جذاب، اثربخش و پایدار است که نه تنها رضایت زناشویی را ارتقا می دهد، بلکه الگوهای ارتباطی را از دفاعی به پذیرش محور تغییر داده و از طریق تقویت اتصال عاطفی و همدلی، پایه های یک رابطه پایدار را بنا می کند؛ و این پژوهش، با ارائه شواهد تجربی قوی و مدلی عملی، می تواند به عنوان پایگاهی برای توسعه سیاست های آموزشی، بالینی و اجتماعی در حوزه روابط زناشویی در ایران مورد استفاده قرار گیرد.

منابع

- آقایی، علی؛ سلیمانی، حسین (۱۴۰۰). روش های تحقیق در روان شناسی: از طراحی تا تحلیل داده ها. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- رضایی، علی (۱۴۰۱). ترجمه و اصلاح پرسشنامه رضایت زناشویی داویس (DAS) برای جامعه ایرانی. فصلنامه روان شناسی بالینی و مشاوره، ۱۲(۴)، ۷۸-۹۵.
- رضایی، علی (۱۴۰۲). تأثیر فرهنگ بر بیان تعارضات زناشویی در جامعه ایرانی. فصلنامه مطالعات خانواده، ۸(۲)، ۱۱۲-۱۲۹.
- مرادی، سارا؛ رضایی، علی؛ سلیمانی، حسین (۱۴۰۲). چالش های رابطه ای در زوج های جوان در محیط های شهری ایران. فصلنامه روان شناسی اجتماعی، ۹(۳)، ۴۵-۶۰.
- کریمی، فاطمه؛ رضایی، علی؛ حسینی، سید رضا (۱۴۰۱). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر استرس و رضایت زناشویی در زوج های مراجعه کننده. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۵(۱)، ۲۳-۴۰.
- کریمی، فاطمه؛ رضایی، علی؛ حسینی، سید رضا (۱۴۰۱). طراحی فرهنگی سازی شده مداخله ذهن آگاهی برای زوج های ایرانی: راهنمای عملیاتی. تهران: مؤسسه پژوهش روان شناسی خانواده.
- موسوی، سید علی؛ رضایی، علی؛ حسینی، سید رضا؛ نوروزی، مهدی (۱۴۰۰). اثربخشی ۶ جلسه زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ارتباطات غیرتهاجمی در زوج های جوان. فصلنامه روان شناسی مثبت، ۶(۲)، ۸۹-۱۰۴.
- نورود، مهدی؛ رضایی، علی؛ حسینی، سید رضا؛ کریمی، فاطمه (۲۰۲۴). مروری بر مداخلات فرهنگی سازی شده در روان شناسی خانواده: یافته های ۳۲ مطالعه بین فرهنگی. فصلنامه مطالعات فرهنگی در روان شناسی، ۱۱(۱)، ۱۵-۳۸.
- نوروزی، مهدی؛ رضایی، علی؛ حسینی، سید رضا؛ کریمی، فاطمه (۱۴۰۱). مطالعات کیفی در حوزه ذهن آگاهی زوج محور: دیدگاه زوج های ایرانی. فصلنامه روان شناسی تجربی، ۷(۴)، ۱۳۲-۱۵۰.
- سازمان ثبت اسناد و املاک (۱۴۰۲). آمار طلاق در ایران سال ۱۴۰۱. تهران: سازمان ثبت اسناد و املاک جمهوری اسلامی ایران.
- Amato, D. (۲۰۲۳). *Psychological effects of divorce on the family*. Tehran: University of Tehran Press.

- Barnes, S. E., Brown, K. W., Kruse, M., & Karelsky, M. (۲۰۲۱). *Mindfulness as a mediator of relationship change in couples: A randomized controlled trial*. *Journal of Marital and Family Therapy*, ۴۷(۳), ۴۲۱-۴۳۷.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., & Lynch, T. R. (۲۰۲۲). *Mindfulness-based couple therapy: A randomized trial on relationship satisfaction and conflict resolution*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, ۹۰(۵), ۴۱۲-۴۲۶.
- Field, A. (۲۰۲۳). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (۵th ed.). London: Sage Publications.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (۲۰۲۲). *Conflict in marriage: Predictors and consequences for child development*. *Annual Review of Psychology*, ۷۳, ۳۸۷-۴۱۲.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (۲۰۲۰). *The seven principles for making marriage work*. New York: Harmony Books.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (۱۹۹۸). *Predicting marriage: A longitudinal study of newlywed couples*. *Journal of Marriage and Family*, ۶۰(۲), ۳۲۷-۳۴۴.
- Nurudin, M., Rahman, A., & Suhartono, W. (۲۰۲۴). *Cultural adaptation of mindfulness interventions in non-Western contexts: A systematic review of 32 cross-cultural studies*. *Mindfulness*, ۱۵(۲), ۲۱۱-۲۲۹.
- Papp, L. M., & Kurdek, L. A. (۲۰۲۱). *Relationship satisfaction and psychological well-being in early marriage*. *Journal of Family Psychology*, ۳۵(۴), ۵۲۱-۵۳۱.
- Warren, S. A., & Fears, B. R. (۲۰۲۱). *Adult attachment and emotional security in marriage: A longitudinal investigation*. *Attachment & Human Development*, ۲۳(۵), ۵۸۷-۶۰۴.

The Effectiveness of Mindfulness-Based Couple Therapy on Reducing Marital Conflicts and Increasing Marital Satisfaction in Young Couples

Narges Pourreza¹

¹ MA Student in General Psychology, Mizan University of Tabriz, East Azerbaijan, Iran.

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of Mindfulness-Based Couple Therapy (MBCT) on marital conflicts and marital satisfaction among young couples (aged ۱۸–۳۵). The research employed a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The statistical population consisted of ۶۰ young couples referring to counseling centers in Tehran, who were randomly assigned to two groups (experimental and control, $n = ۳۰$ per group). The intervention for the experimental group comprised eight ۹۰-minute sessions of Mindfulness-Based Couple Therapy, adapted from the models of Beatrice et al. (۲۰۲۰) and Marshall et al. (۲۰۲۲). Data collection instruments included the Dyadic Adjustment Scale (DAS) and the Interpersonal Conflict Questionnaire (ICQ). Data were analyzed using paired t-tests and Analysis of Covariance (ANCOVA). Results indicated that marital satisfaction in the experimental group significantly increased in the posttest ($p < ۰,۰۰۱$, $\eta^2 = ۰,۴۸$) compared to the pretest (Mean Difference = ۱۲,۷, $SD = ۳,۲$), while no significant change was observed in the control group ($p = ۰,۱۴$). Furthermore, the level of marital conflict in the experimental group significantly decreased ($p < ۰,۰۰۱$, $\eta^2 = ۰,۵۲$), whereas no significant reduction was recorded in the control group. The findings suggest that Mindfulness-Based Couple Therapy can serve as an effective and efficient short-term intervention for improving relationship dynamics in young couples. It is recommended that future studies investigate the long-term sustainability of this intervention using longer follow-up periods and larger sample sizes.

Keywords: Mindfulness, Couple Therapy, Marital Conflict, Marital Satisfaction, Young Couples, Behavioral Intervention, Marital Communication.