fpcej.ir

Family Pathology, Counseling & Enrichment

2020. Vol. 6, N. 1 (11): 149- 166.

Effectiveness of mindfulness-based cognitive psychotherapy on the quality of love and alexithymia in the women with marital distress

Zahra Parsi Nezhad
parsinejad@yahoo.com

Corresponding Author: M.A., Clinical Psychology, Islamic Azad University, Zanjan Branch, Zanjan, Iran.

Azam Ashori

M. A., Clinical Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Hamadan Branch, Hamadan, Iran.

Abstract

Marital distress can destroy the family unit by destroying the couple's relationship. Accordingly, the present study was conducted to investigate the effectiveness of mindfulness-based cognitive psychotherapy on the quality of love and alexithymia in women with marital distress. The present study was quasi-experimental with pretest, posttest, and control group design. The statistical population of the current study included the women with marital distress who were referred to consultation centers in the city of Hamedan in the winter of 2018-19. 30 women were selected through the purposive sampling method and randomly accommodated into experimental and control groups (each group of 15 women). Three people were withdrawn from both the experimental and control groups. The experimental group received eight ninety-minute intervention sessions of mindfulness-based cognitive psychotherapy for four weeks twice a week. The applied questionnaires in this study included quality of love (Sternberg, 1986) and alexithymia (Parker, Taylor, and Bagby, 1994). The data were analyzed through the ANCOVA method via SPSS23 and alexithymia in the women with marital distress ($P<0.001$). According to the findings of the present study, it can be concluded that mindfulness-based cognitive psychotherapy can be used as an efficient therapy to increase the quality of love and decrease alexithymia in women with marital distress.

Keywords: *marital distress, mindfulness-based cognitive psychotherapy, quality of love, alexithymia*

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱). بهار و تابستان ۱۳۹۹

اثربخشی روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی روی کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی

زهرا پارسی نژاد
parsinejad@yahoo.com

نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان، زنجان، ایران.

اعظم عاشوری

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان، همدان، ایران.

چکیده

آشفتگی زناشویی با تخریب روابط زوجین، می‌تواند کیان خانواده را دچار فروپاشی نماید. بر همین بنیاد پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی انجام گرفت. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر دربرگیرنده زنان با آشفتگی زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر همدان در سه‌ماهه زمستان سال ۱۳۹۷ بود. در این پژوهش شمار ۳۰ زن با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (هر گروه ۱۵ زن). در هر دو گروه آزمایش و گواه سه نفر ریزش داشتند. گروه آزمایش مداخله ۸ جلسه‌ای روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را طی ۴ هفته به‌صورت هفته‌ای دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. پرسشنامه‌های مورداستفاده در این پژوهش دربرگیرنده کیفیت عشق (استرنبرگ، ۱۹۸۶) و ناگویی طبعی (پارکر، تیلور و باگبی، ۱۹۹۴) بود. داده‌ها به شیوه تحلیل کوواریانس توسط نرم‌افزار آماری **SPSS23** مورد تجزیه‌وتحلیل نهاده شد. نتایج برآمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی مؤثر بوده است ($p\leq ۰/۰۰۰۱$). بر پایه یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان چنین نتیجه گرفت که روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان درمانی کارآمد جهت افزایش کیفیت عشق و کاهش ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی مورداستفاده گیرد.

واژه‌های کلیدی: آشفتگی زناشویی، روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، کیفیت عشق، ناگویی طبعی

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

مقدمه

در میان همه نهادها، سازمان‌ها و مؤسسات اجتماعی، خانواده دارای برجسته‌ترین، ارزشمندترین و اثربخش‌ترین نقش‌ها است؛ و از اهمیت پرورشی و اجتماعی فراوانی برخوردار است (نوابی نژاد، ۱۳۹۲)؛ این نهاد امروزه بر پایه اصول و هنجارهایی ویژه شکل می‌گیرد و حفظ و ارتقای آن از ارزشی بسیار برخوردار است. در برخی زمان‌ها، کیان خانواده به‌وسیله آشفتگی زناشویی مورد تهدید قرار می‌گیرد. آشفتگی زناشویی گونه‌ای فقدان هماوایی مداوم و معنادار میان دو همسر است که یکی از آن‌ها آن را گزارش می‌کند (انسی و امر، ۲۰۱۴). گائو و همکاران (۲۰۱۸) زوجین آشفته را ناخشنود از عادات و شخصیت همسر و دارای مشکل ارتباطی در گستره‌های گوناگون می‌دانند. آشفتگی در روابط هنگامی بروز می‌کند که فرد میان اهداف، نیازها، یا امیال شخصی خودش و اهداف، نیازها و امیال شخصی طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می‌بیند (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۷؛ فرانکل، آمارا، جاکوبویتز و هازن، ۲۰۱۵).

بروز آشفتگی زناشویی، افزون بر کاهش خوشنودی زناشویی، عشق و محبت را نیز در میان زوجین با کاهش مواجه می‌سازد. عشق یک احساس شدید هیجانی است که معمولاً در برابر جنس ناهمسان صورت می‌گیرد و به‌صورت پنهان و آشکار ابراز می‌شود. عشق درواقع یکی از عوامل بسیار مؤثر بر تراز خوشنودی زوجین است و به پابرجایی و استواری بیشتر بنیاد خانواده کمک می‌کند (اسودو و آرون، ۲۰۰۹). عشق واکنشی آموختنی و احساسی فراگرفتنی است، یعنی هر آدمی عشق را با توجه به آموخته‌ها و باورها و محدودیت‌هایش می‌شناسد و سپس تجربه می‌کند (کاسیا، ۲۰۱۰). عشق کامل دارای سه مؤلفه بی‌آلایشی، کامجویی و تعهد است. ترکیبات گوناگون این سه بعد انواع گوناگون عشق را به وجود می‌آورد (استرنبرگ[1]، ۱۹۹۴؛ به نقل از اگلازی، ۲۰۰۷). دیدگاه شش بعدی لی، شش نوع عشق‌ورزی را مشخص می‌کند: عشق رمانتیک، عشق رفاقتی، عشق بازیگرانه، عشق شهوانی، عشق واقع‌گرایانه و عشق همراه با ازخودگذشتگی (جانسون، لاودر و زیگلر- هیل، ۲۰۲۰).

عدم ابراز مناسب هیجانات میان زوجین دارای تعارضات و آشفتگی زناشویی ممکن است آن‌ها را در برابر هیجانات خود و چگونگی ابراز آن‌ها دچار مشکل نماید. این فرایند ممکن است این افراد را در ابرازگری هیجانی، مدیریت و بیان هیجانات دچار مشکل سازد و آن‌ها را در راه ابتلا به ناگویی

1. Sternberg

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱). بهار و تابستان ۱۳۹۹

طبعی[1] قرار دهد. ناگویی طبعی به‌عنوان ناتوانی در پردازش اطلاعات مبتنی بر هیجان و تنظیم آن‌ها تعریف‌شده است. توانایی ایجاد و حفظ یک رابطه رضایت‌بخش نیاز به شناسایی هیجان‌ها و نیز ابراز هیجان‌ها نسبت به همسر و توانایی فهم و پذیرش هیجان‌های شریک مقابل دارد (استاسوییچ و همکاران، ۲۰۱۲). این سازه دربرگیرنده دشواری در تشخیص احساسات[2]، دشواری در بیان و توصیف احساسات[3] و تفکر برون‌گرد[4] است. این مشخصه‌ها که سازه ناگویی طبعی را تشکیل می‌دهند روشنگر نقایصی در پردازش شناختی و تنظیم هیجانات است (چایاه و آلاچ، ۲۰۱۷). افراد مستعد ناگویی طبعی از روابط نزدیک اجتناب می‌کنند و اگر هم رابطه برقرار کنند، سطحی است و تمایل به وابستگی و نادیده گرفته شدن دارند (وانهیل، دسمت، رازل، ورهاگ، مگانک، ۲۰۰۶). پژوهش‌ها نشان دادند که ناگویی می‌تواند پیش‌بینی کننده مشکلات میان فردی باشد (هامپرز، وود و پارکر، ۲۰۰۹). به نظر می‌رسد افراد دارای ناگویی طبعی نمی‌تواند احساسات خود را ابراز کند، چون از حالت خلقی و هیجانی خودآگاهی ندارد. درنتیجه در فرد تنشی به وجود می‌آید که می‌تواند وی را در برابر آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی آسیب‌پذیر نماید (تورنبرگ، یانگ، سالیوان و لیورس، ۲۰۰۹؛ داویود، ۲۰۱۷).

در جامعه آماری زنان دارای تعارضات و آشفتگی زناشویی روش‌های آموزشی و درمانی گوناگونی به کار گرفته‌شده است. ازجمله این روش‌ها می‌توان به روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی[5] اشاره کرد که نتایج پژوهش شریفی، فاتحی زاده، بهرامی، جزایری و اعتمادی (۱۳۹۷)؛ بهرامی مصیری و کیان ارثی (۱۳۹۷)؛ طاهری فرد و میکائیلی (۱۳۹۸)؛ دیره و پشنگیان (۱۳۹۸)؛ هافمن، آنجلیا و گومز (۲۰۱۷)؛ کروسول و همکاران (۲۰۱۷)؛ کوپوبیانکو، ریوس، موریسون و ولز (۲۰۱۸)؛ سگال، دیمیدجان، واندرکیرک و لوی (۲۰۱۹)؛ یاکسل و ییلماز (۲۰۲۰)؛ آدام، دیساتر، دای و گریم (۲۰۲۰) نشان از کارآیی این روش در بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی، هیجانی و ارتباطی افراد گوناگون (به‌خصوص زوجین) دارد. ذهن آگاهی یعنی متمرکز کردن توجه عامدانه شخص نسبت به تجربه‌ای است که در حال حاضر در جریان است، این توجه دارای ویژگی غیر قضاوتی و همراه با

1. Alexitimia
2. Difficulty in Identifying feelings
3. Difficulty in describing feelings
4. Externally oriented thinking
5. Cognitive on mindfulness based therapy

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

پذیرش است (پارسونز، کران، پارسونز و جوربک، ۲۰۱۷). ذهن آگاهی سبب می‌شود افکار و رفتارهایی که قبلاً ناهشیار یا خودکار بودند، تبدیل به پدیده‌هایی قابل‌مشاهده شوند (سمبل و لی، ۲۰۱۴). روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی دربرگیرنده مدیتیشن‌های گوناگون، یوگای کشیده، تمرین و مرور بدن و چند تمرین روان‌درمانی شناختی است که ارتباط میان خلق، افکار، احساس و حس‌های بدنی رانشان می‌دهد. همه این تمرین‌ها به‌نوعی توجه به موقعیت‌های بدنی و پیرامون را در لحظه حاضر میسر می‌سازد و پردازش‌های خودکار را کاهش می‌دهد (راش، کاواناگ و گارلند، ۲۰۱۹). حال با توجه به آسیب‌های روان‌شناختی، ارتباطی و هیجانی در زنان دارای تعارضات زناشویی همچون کیفیت عشق پایین و بروز ناگویی طبعی و اهمیت بهره‌گیری از روش‌های درمانی و مداخله‌ای مناسب همچون روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و نقش آن در بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی و ارتباطی زوجین و سرانجام عدم انجام پژوهشی مشابه، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی بود. فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

۱. اثربخشی روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت عشق زنان با آشفتگی زناشویی تأثیر دارد.

۲. اثربخشی روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی تأثیر دارد.

روش

طرح پژوهش حاضر، از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر دربرگیرنده زنان دارای آشفتگی زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر همدان در سه‌ماهه زمستان سال ۱۳۹۷ بود که جهت شرکت در این پژوهش، خوشنودی آگاهانه داشتند. در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی هدفمند استفاده شد. بدین‌صورت که ابتدا زنان دارای آشفتگی زناشویی مراجعه‌کننده به ۴ مرکز مشاوره شهر همدان مورد شناسایی قرار گرفتند. سپس با پخش فرم‌های حضور در پژوهش به شکل داوطلبانه در میان زنان دارای آشفتگی زناشویی پخش شد. با شناسایی زنان داوطلب، ۳۰ زن داوطلب انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارش شدند (هر گروه ۱۵ زن). پس از شروع پژوهش در گروه آزمایش ۳ زن و در گروه گواه نیز ۳ زن ریزش

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

داشتند. درنهایت روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی طی ۸ جلسه برای گروه آزمایش برگزار شد ولی گروه گواه این مداخلات را دریافت نکرده و به روند درمانی معمول خود در مراکز مشاوره ادامه دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش دربرگیرنده: داشتن آشفتگی زناشویی، داشتن حداقل تحصیلات دیپلم، داشتن سلامت جسمی و تمایل به شرکت در پژوهش بود. این در حالی بود که ملاک‌های خروج از پژوهش نیز دربرگیرنده داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص‌شده در کلاس و عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش بود.

ابزارها

پرسشنامه عشق استرنبرگ. مقیاس عشق در دانشگاه نورس ایسترن بوستون در سال ۱۹۸۶ تهیه‌شده است. روایی مقیاس عشق به کمک یک گروه ۲۲۰ نفری از دانشجویان دوره نخست دانشگاه نورس ایسترن در بوستون ایالات‌متحده با سنین ۱۹ تا ۲۴ سال توسط استرنبرگ ساخته‌شده است و دارای سه خرده مقیاس تعهد، بی‌آلایشی و کامجویی است. برای هرکدام از مؤلفه‌ها ۱۵ سؤال طراحی‌شده است. ۱۵ جمله نخست بی‌آلایشی. ۱۵ جمله بعدی کامجویی و ۱۵ جمله آخر تعهد را منعکس می‌کنند. آزمودنی‌ها به هر سؤال نمره‌های میان ۱ تا ۹ می‌دهند. نمرات بالاتر به معنای صمیمت، شور و اشتیاق و یا تعهد بیشتر است. بخشنده و صالحی نژاد (۱۳۸۱) روایی و پایایی این پرسشنامه را موردمحاسبه قرار داده است. برای روایی این پرسشنامه با پرسشنامه‌های ملاک روابط فرد یا دیگران همبسته کرده است. ضریب روایی به‌دست‌آمده برابر با ۰/۵۳ بوده که حاکی از اعتبار قابل‌قبول آن است. همچنین برای پایایی آزمون از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده که ۰/۷۰ و ۰/۶۳ به دست آمد (دغاغله، عسگری و حیدری، ۱۳۹۱). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۲ محاسبه شد.

پرسشنامه ناگویی طبعی. پرسشنامه ناگویی طبعی توسط بگبی، پارکر و تیلور (۱۹۹۴) ساخته‌شده و دارای ۲۰ سؤال و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات (۷ ماده)، دشواری در توصیف احساسات (۵ ماده) و تفکر معطوف به بیرون (۸ ماده) است. نحوه نمره‌گذاری به‌صورت مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از نمره یک (کاملاً مخالف) تا نمره پنج (کاملاً موافق) است. جمع نمره‌های این سه زیرمقیاس به‌عنوان نمره کلی ناگویی طبعی محسوب می‌شود. بشارت (۱۳۸۶) نسخه فارسی مقیاس ناگویی طبعی را تهیه و ضرایب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۸۵ و سه زیر مقیاس دشواری در

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

شناسایی هیجان‌ها، دشواری در توصیف هیجان‌ها و جهت‌گیری بیرونی در تفکر را به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش کرد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. پایایی باز آزمایی مقیاس نیز برای ناگویی طبعی کل و زیر مقیاس‌های آن تائید شده است (حاتمی، خورشیدی، بهرامی، رحیمی و حاتمی، ۱۳۹۲). پایایی این پرسشنامه در پژوهش صباغی و مهدی زادگان (۱۳۹۸) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و برای تفکر معطوف به بیرون به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۴ و ۰/۷۹ و برای نمره کل ناگویی طبعی ۰/۷۷ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز تراز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه شد.

مداخله

نشست نخست: ایجاد همدلی با زنان، ایجاد اتحاد درمانی میان مراجعین و درمانگر درباره اهداف درمانی و چگونگی اجرای درمان، تعریف ذهن آگاهی، آشنایی با نگرش‌های اساسی در ذهن آگاهی، آشنایی با سبک‌های توجه، آموزش تمرین رسمی «تنفس دیافراگمی همراه با توجه»، ارائه تکلیف خانگی.

نشست دوم: آشنایی با اهمیت تمرکز بر زمان حال، آموزش تمرین رسمی «تمرکز بر لحظه واحد»، آموزش تمرین رسمی «تمرکز بر شیء خاص»، آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی در لحظه حال و اکنون، ارائه تکلیف خانگی.

نشست سوم: آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی جسمانی، آموزش تمرین رسمی: «وارسی بدن»، آموزش تمرین رسمی: «تجربه درون و برون»، آموزش تمرین رسمی: «پیاده‌روی ذهن آگاهانه»، ارائه تکلیف خانگی.

نشست چهارم: آشنایی با مفهوم هیجان، آگاهی از احساسات و هیجان‌ها، آموزش شناخت هیجان‌ها، آشنایی با مفهوم مشاهده و توصیف هیجان‌ها، آموزش تمرین رسمی: شناسایی، مشاهده و توصیف عمق و وسعت هیجان، آشنایی با طیف هیجان‌ها «پل اکمن»، ارائه تکلیف خانگی.

نشست پنجم: آشنایی با مؤلفه‌های هیجان، آشنایی با ابعاد هیجان، آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی غیر قضاوتی هیجان، آموزش تمرین رسمی: «شناسایی، توصیف و عدم داوری هیجان»، ارائه تکلیف خانگی.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱). بهار و تابستان ۱۳۹۹

نشست ششم: آموزش و شناسایی تفاوت فکر و احساس، آموزش مشاهده ذهن آگاهانه افکار، مفهوم فکر در ذهن آگاهی، آموزش تمرین رسمی: «گسلش فکر»، آموزش تمرین رسمی: «ثبت و رهایی افکار»، ارائه تکلیف خانگی.

نشست هفتم: آشنایی با مفهوم ذهن آگاهی بدن، فکر و احساس، آموزش تمرین رسمی: «ذهن آگاهی بدن، فکر و احساس»، آشنایی با مفهوم توصیف و عدم داوری افکار، احساسات و تجارب، آموزش تمرین: «برقراری ارتباط با جنبه‌های گوناگون خود»، ارائه تکلیف خانگی.

نشست هشتم: آموزش تمرین رسمی: «کشف ناخوشایند- خنثی- خوشایند»، آموزش تمرین رسمی: «رژیم ذهن آگاهانه»، آشنایی با ذهن آگاهی در فعالیت‌های ذهن آگاهانه، آشنایی با تمرین دو پا یک تنفس، آشنایی با چند روش کلیدی برای یک زندگی ذهن آگاهانه، ارزیابی کیفی کل دوره آموزش ذهن آگاهی، ارائه تکلیف خانگی.

شیوه اجرای پژوهش

پس از انجام هماهنگی‌های لازم از طرف مراکز مشاوره مربوطه و انجام فرایند نمونه‌گیری (مطابق با آنچه ذکر گردید)، زنان انتخاب‌شده (۳۰ زن دارای آشفتگی زناشویی) به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه گمارده شدند (۱۵ زن در گروه آزمایش و ۱۵ زن در گروه گواه). گروه آزمایش مداخله روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (لواس و اسچامان- الیور[1]، ۲۰۱۸) را در طی ۴ هفته به‌صورت هفته‌ای دو جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در ۸ جلسه دریافت نمودند. این در حالی است که افراد حاضر در گروه گواه مداخلات حاضر را در طول پژوهش دریافت نکرده و در انتظار دریافت مداخلات حاضر بودند. پس از شروع پژوهش در گروه آزمایش ۳ زن و در گروه گواه نیز ۳ زن ریزش داشتند. تعداد نهایی نمونه در هر دو گروه آزمایش و گواه ۱۲ نفر بود. جهت رعایت اخلاق در پژوهش خوشنودی زنان برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم‌چنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را در صورت تمایل دریافت خواهند نمود. همچنین به هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی می‌ماند و نیازی به درج نام نیست. در این پژوهش برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده‌شده است. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو- ویلک جهت بررسی

1. Lovas, Schuman-Olivier

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها، تحلیل رگرسیون جهت بررسی شیب‌خط رگرسیون، همچنین از تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه‌وتحلیل قرارگرفته است.

یافته‌ها

یافته‌های برآمده از داده‌های دموگرافیک نشان داد که افراد نمونه پژوهش دارای دامنه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال بودند که در گروه آزمایش دامنه سنی ۲۸ تا ۳۱ سال (تعداد ۸ نفر معادل ۲۶/۶۶ درصد) و در گروه گواه دامنه سنی ۳۲ تا ۳۵ سال (تعداد ۱۰ نفر معادل ۳۳/۳۳ درصد) دارای بیشترین فراوانی بود. از طرفی این افراد دارای دامنه تحصیلات دیپلم تا فوق‌لیسانس بودند که دراین‌بین در هر دو گروه آزمایش (تعداد ۱۰ نفر ۳۳/۳۳ معادل درصد) و گواه (تعداد ۱۲ نفر معادل ۴۰ درصد) سطح تحصیلات لیسانس دارای بیشترین فراوانی بود.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد کیفیت عشق و ناگویی طبعی

مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کیفیت عشق	گروه آزمایش	۱۵۶/۳۳	۲۹/۰۷	۱۷۶/۱۶	۳۱/۸۱
	گروه گواه	۱۵۷	۲۲/۰۹	۱۵۴/۶۶	۱۹/۲۸
ناگویی طبعی	گروه آزمایش	۵۵/۵۰	۱۲/۲۵	۴۶/۴۱	۱۳/۹۳
	گروه گواه	۵۰/۹۱	۸/۷۳	۵۱/۷۵	۸/۲۵

جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده‌شده است. نتایج نشان داده است در مرحله پس‌آزمون در متغیرهای کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار بوده است (p>۰/۰۵). نتایج آزمون باکس جهت بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس نشان داد که در مرحله پس‌آزمون پیش‌فرض ماتریس‌های واریانس- کوواریانس نیز برقرار بوده است (p>۰/۰۵). افزون بر این نتایج آزمون شاپیرو ویلک روشنگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای کیفیت عشق و ناگویی طبعی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون برقرار است (p>۰/۰۵). درنهایت نتایج در بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌خط رگرسیون مشخص شد که تعامل پیش‌آزمون با متغیر

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱). بهار و تابستان ۱۳۹۹

گروه‌بندی در مرحله پس‌آزمون در متغیرهای کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان معنادار نبوده است (p>۰/۰۵). این بدان معناست که فرض همگنی شیب‌خط رگرسیون در متغیرهای کیفیت عشق و ناگویی طبعی برقرار بوده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس اثر روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان
کیفیت عشق	اثر پیش‌آزمون	۱۳۴۶۱/۸۹	۱	۱۳۴۶۱/۸۹	۱۶۰/۱	۰/۰۰۰۱	۰/۸۴	۱
	اثر متغیر مستقل	۲۹۴۰/۱۸	۱	۲۹۴۰/۱۸	۳۴/۹۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۸	۱
	خطا	۱۷۶۶/۴۳	۲۱	۸۴//۱۱				
	کل	۶۷۴۷۰۶	۲۴					
ناگویی طبعی	اثر پیش‌آزمون	۲۱۰۸/۸۰	۱	۲۱۰۸/۸۰	۹۶/۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷	۱
	اثر متغیر مستقل	۵۵۲/۲۱	۱	۵۵۲/۲۱	۲۵/۳۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱	۱
	خطا	۴۵۸/۳۶	۲۱	۲۱/۸۲				
	کل	۶۰۵۵۸	۲۴					

با توجه به نتایج جدول ۲، ارائه متغیر مستقل (روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی) توانسته منجر به ایجاد تفاوت معنادار میانگین نمرات متغیرهای وابسته (کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی) در مرحله پس‌آزمون در سطح خطای ۰/۰۵ گردد؛ بنابراین این نتیجه حاصل می‌شود که با کنترل متغیر مداخله‌گر (پیش‌آزمون)، میانگین نمرات متغیرهای کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی با ارائه روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی دچار تغییر معنادار شده است. جهت تغییر نیز بدان صورت بوده است که روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی توانسته منجر به بهبود کیفیت عشق و کاهش ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی شود. مقدار تأثیر روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تراز کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی به ترتیب ۰/۵۸ و ۰/۵۱ بوده است. این بدان معناست که به ترتیب ۵۸ و ۵۱ درصد تغییرات متغیرهای کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی توسط ارائه متغیر مستقل (روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی) تبیین می‌شود.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش کنونی با هدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی انجام پذیرفت. یافته نخست پژوهش حاضر روشنگر آن بود که روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به بهبود کیفیت عشق زنان با آشفتگی زناشویی شده است. یافته حاضر همسو با نتایج پژوهش شریفی و همکاران (۱۳۹۷)؛ دیره و پشنگیان (۱۳۹۸)؛ هافمن، آنجلیا و گومز (۲۰۱۷)؛ سگال و همکاران (۲۰۱۹)؛ یاکسل و ییلماز (۲۰۲۰) همسو بود. بدین‌صورت که دیره و پشنگیان (۱۳۹۸) با بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی زوجی بر ارتقاء احساسات مثبت زوجین جوان نشان دادند که این درمان منجر به افزایش احساسات مثبت زوجین جوان شده بود. همچنین شریفی و همکاران (۱۳۹۷) با بررسی اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان دارای وابستگی میان فردی دریافتند که این درمان توانسته منجر به بهبود سازگاری زناشویی این زنان شود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت عشق زنان با آشفتگی زناشویی می‌توان بیان نمود که ذهن آگاهی سبب حفظ آگاهی به‌صورت ارادی و بر پایه توجه به موضوع خاص مانند احساسات تنی در بدن از یک‌لحظه به لحظه دیگر می‌شود (هافمن، آنجلیا و گومز، ۲۰۱۷). این فرایند قدرت توجه به لحظه حاضر را در روابطِ زنان با مردان برجسته می‌سازد. افزون بر این روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند با تغییر الگوهای آسیب‌دیده تفکر و هیجانات و آموزش مهارت کنترل توجه، جنبه پیشگیرانه درمان را افزایش دهد. بر این اساس به نظر می‌رسد ذهن آگاهی با ترغیب زنان دارای آشفتگی زناشویی به تمرین برای توجه به ویژگی‌های تجارب هیجانی به شیوه‌ای خالی از داوری، موجب کدگذاری اختصاصی‌تر اطلاعات در حافظه هیجانی آنان می‌شود و این روند از درآمیختگی تجارب با همدیگر پیشگیری می‌کند؛ سرانجام این فرایند زنان می‌توانند تجارب هیجانی و ارتباطی مثبت و منفی با همسر خود را از هم تفکیک نموده و با تمرکز بر هیجانات مثبت، کیفیت عشق بالاتری را تجربه نمایند. افزون بر این می‌توان به این نکته اشاره کرد که روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی با تأثیر بر نظام شناختی، هیجانی و پردازش کارآمدتر اطلاعات سبب می‌شود تا زنان دارای آشفتگی زناشویی پردازش‌های شناختی و هیجانی ناکارآمد در ارتباط با همسر خود را نادیده گرفته و از این

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

راه تعاملات سازنده‌تری را با همسر خود تجربه و کیفیت عشق بالاتری را نشان دهند.

یافته دوم پژوهش حاضر روشنگر آن بود که روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی شده است. یافته حاضر همسو با نتایج پژوهش بهرامی مصیری و کیان ارثی (۱۳۹۷)؛ طاهری فرد و میکائیلی (۱۳۹۸)؛ کروسول و همکاران (۲۰۱۷)؛ کوپوبیانکو و همکاران (۲۰۱۸)؛ آدام و همکاران (۲۰۲۰) بود. چنانکه بهرامی مصیری و کیان ارثی (۱۳۹۷) با بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش علائم وسواس فکری-عملی و افزایش خوشنودی زناشویی زنان متأهل نشان دادند که این درمان منجر به کاهش علائم وسواس فکری-عملی و افزایش خوشنودی زناشویی زنان متأهل شده بود. همچنین طاهری فرد و میکائیلی (۱۳۹۸) با اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در اضطراب اجتماعی، تاب‌آوری و تنظیم هیجان زنان قربانی خشونت خانگی دریافتند که ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت منجر به کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش تاب‌آوری و تنظیم هیجان زنان می‌شود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی می‌توان بیان نمود که ذهن آگاهی مهارتی است که به زنان با آشفتگی زناشویی اجازه می‌دهد که در زمان حال، رویدادها را کمتر از آن تراز که ناراحت‌کننده‌اند، دریافت کنند. هنگامی اشخاص درباره به زمان حال آگاه می‌شوند دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نمی‌کنند. بیشتر مشکلات روان‌شناختی و هیجانی معمولاً با پیشامدهایی که در گذشته روی‌داده یا در آینده اتفاق خواهد افتاد، مربوط است (کروسول و همکاران، ۲۰۱۷). برآیند اینکه کم برآوردی رویدادها ناراحت‌کننده، زنان با آشفتگی زناشویی می‌توانند تمرکز بیشتری را بر فرایندهای هیجانی و مشکلات ارتباطی با همسر خود معطوف ساخته و درنتیجه به بیان بیشتر هیجانات و احساسات خود پرداخته و از این راه ناگویی طبعی آن‌ها کاهش یابد. افزون بر این باید اشاره کرد که یکی از فن‌های آموزش داده‌شده در روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، آشنایی با مفهوم هیجان، آگاهی از احساسات و هیجان‌ها، آموزش شناخت هیجان‌ها، آشنایی با مفهوم مشاهده و توصیف هیجان‌ها، مشاهده و توصیف عمق و وسعت هیجان بود. این فرایند سبب می‌شد تا زنان با آشفتگی زناشویی هیجانات خود را از بد به خوب تغییر دهند که این فرایند ناگویی طبعی را در آن‌ها کاهش می‌داد.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

محدودیت‌ها و پیشنهادها. محدود بودن دامنه تحقیق به زنان با آشفتگی زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر همدان؛ عدم کنترل متغیرهای تأثیرگذار بر کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی، عدم تمایل بعضی از زنان جهت شرکت در پژوهش حاضر و عدم بهره‌گیری از روش نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج، در سطح پیشنهاد پژوهشی، این پژوهش در سایر استان‌ها و مناطق و جوامع دارای فرهنگ‌های متفاوت، دیگر جامعه‌های آماری (همانند زنان متعارض با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، زنان بدون فرزند متعارض و ...)، کنترل عوامل ذکرشده و روش نمونه‌گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت عشق و ناگویی طبعی زنان با آشفتگی زناشویی، در سطح کاربردی پیشنهاد می‌شود روان‌درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به درمانگران و مشاورین حوزه خانواده در سطح دانشگاه‌ها، فرهنگسراهای شهرداری و مراکز مشاوره دادگستری معرفی شود تا آن‌ها با به‌کارگیری این درمان برای زنان با آشفتگی زناشویی، جهت بهبود کیفیت عشق و کاهش ناگویی طبعی آنان گامی عملی برداشته باشند.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱). بهار و تابستان ۱۳۹۹

منابع

بهرامی مصیری، اعظم.، کیان ارثی، فرحناز. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش علائم وسواس فکری-عملی و افزایش خوشنودی زناشویی زنان متأهل، مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، ۲۱(۷)، ۱۸-۲۷.

حاتمی، جواد.، خورشیدی، محمدمهدی.، بهرامی احسان، هادی.، رحیمی، سید علی سینا.، حاتمی، امیر جلال. (۱۳۹۲). نقش سطوح پردازش و همخوانی خلقی در بازشناسی واژه‌های هیجانی در افراد ناگویی طبعی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۷(۱)، ۸۳-۶۹.

دغاغله، فاطمه.، عسگری، پرویز.، حیدری، علیرضا. (۱۳۹۱). رابطه بخشودگی، عشق، صمیمیت با خوشنودی زناشویی، یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۷(۲۴)، ۵۷-۶۹.

دیره، عزت.، پشنگیان، نیلا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی زوجی بر ارتقاء احساسات مثبت زوجین جوان شهر بوشهر، مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۳۴(۲)، ۱-۱۸.

شاه قلیان، مهناز.، مرادی، علیرضا.، کافی، سید موسی. (۱۳۸۶). رابطه الکسی تایمیا با سبک‌های ابراز هیجان و سلامت عمومی در دانشجویان. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۳(۳)، ۲۳۸-۲۴۸.

شریفی، مرضیه.، فاتحی زاده، مریم السادات.، بهرامی، فاطمه.، جزایری، رضوان السادات.، اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان تلفیقی تحلیل تبادلی و ذهن آگاهی بر سازگاری زناشویی زنان دارای وابستگی میان فردی، مجله زن و جامعه، ۹(۴)، ۱۷۷-۱۹۶.

صباغی، سمیه.، مهدی زادگان، ایران. (۱۳۹۹). مقایسه مقبولیت اجتماعی و ناگویی طبعی در میان دانش‌آموزان دارای اختلال رفتار درونی سازی شده و دانش‌آموزان عادی، فصلنامه علوم روان‌شناختی، ۱۹(۹۰)، ۷۶۵-۷۷۵.

طاهری فرد، مینا.، میکائیلی، نیلوفر. (۱۳۹۸). اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر شناخت در اضطراب اجتماعی، تاب‌آوری و تنظیم هیجان زنان قربانی خشونت خانگی، اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، ۱۳(۵۱)، ۱۷-۲۶.

نوابی نژاد، شکوه السادات. (۱۳۹۲). خانواده در اسلام. سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی/ مرکز گفتگوی ادیان و تمدن‌ها.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

Adam, F., De Sutter, P., Day, J., Grimm, E. (2020). A Randomized Study Comparing Video-Based Mindfulness-Based Cognitive psychotherapy With Video-Based Traditional Cognitive Behavioral Therapy in a Sample of Women Struggling to Achieve Orgasm. The Journal of Sexual Medicine, 17(2), 312-324.

Asodo, K., & Aron, F.E. (2009). Marital satisfaction. Journal of Psychology and Social, 67: 15-28.

Bagby, R.M., Parker, J.D.A., Taylor, G.J. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I: Item selection and cross-validation of the factor structure. Journal of Psychosomatic Research, 38, 23-32.

Cacia, L. (2010). Effect of group counseling based on the reality of therapy on the identity crisis in the students of the guidance school. Principles of Mental Health Spring, 45, 430-37.

Capobianco, L., Reeves, D., Morrison, A.P., Wells, A. (2018). Group Metacognitive psychotherapy vs. Mindfulness Meditation Therapy in a Transdiagnostic Patient Sample: A Randomised Feasibility Trial. Psychiatry Research, 259, 554-561.

Chalah, M.A., Ayache, S.S. (2017). Alexithymia in multiple sclerosis: A systematic review of the literature. Neuropsychologia, 104: 31-47.

Crosswell, A.D., Moreno, P.I., Raposa, E.B., Motivala, S.J., Stanton, A.L., Ganz, P.A., Bower, J.E. (2017). Effects of mindfulness training on emotional and physiologic recovery from induced negative affect. Psychoneuroendocrinology, 86: 78-86.

Davyod, D.M. (2017). Alexithymia as a health risk and resilience factor. Journal of Psychosomatic Research, 101, 66-67.

Eglacy, S.C. (2007). Pathological love: is it a new psychiatric disorder? Brazilian Journal of Psychiatry, 29 (1), 55-62.

Frankel, L.A., Umemura, T., Jacobvitz, D., Hazen, N. (2015). Marital conflict and parental responses to infant negative emotions: Relations with toddler emotional regulation. Infant Behavior and Development, 40: 73-83.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

Gao, T., Meng, X., Qin, Z., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., Mei, G. (2018). Association between parental marital conflict and Internet addiction: A moderated mediation analysis. Journal of Affective Disorders, 240, 27-32.

Hofmann, S.G., Angelina, F., Gomez, B.A. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression, Psychiatric Clinics of North America, 40(4): 739-749.

Humpherz, T.P., Wood, L.M., Parker, D.A. (2009). Alexithymia and satisfaction in an intimate relationship. Personality and Individual Differences, 46(1), 43-47.

Jonason, P.K., Lowder, A.H., Zeigler-Hill, V. (2020). The mania and Ludus love styles are central to pathological personality traits. Personality and Individual Differences, 165, 110-114.

Lovas, D.A., Schuman-Olivier, Z. (2018). Mindfulness-based cognitive psychotherapy for bipolar disorder: A systematic review. Journal of Affective Disorders, 240, 247-261.

Onsy, E., Amer, M.M. (2014). Attitudes Toward Seeking Couples Counseling among Egyptian Couples: Towards a Deeper Understanding of Common Marital Conflicts and Marital Satisfaction. Social and Behavioral Sciences, 140: 470-475.

Parsons, C.E., Crane, C., Parsons, L.J., Fjorback, L.O. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive psychotherapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. Behaviour Research and Therapy, 95: 29-41.

Rash, J.A., Kavanagh, V.J.A., Garland, S.N. (2019). A Meta-Analysis of Mindfulness-Based Therapies for Insomnia and Sleep Disturbance: Moving Towards Processes of Change, Sleep Medicine Clinics, 14 (2): 209-233.

Segal, Z., Dimidjian, S., Vanderkruik, R., Levy, J. (2019). A maturing mindfulness-based cognitive psychotherapy reflects on two critical issues, Current Opinion in Psychology, 28: 218-222.

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

Semple, R.J., Lee, J. (2014). Mindfulness-Based Cognitive psychotherapy for Children, Applications Across the Lifespan. Second Edition. 161-188.

Stasiewicz, P.R., Bradizza, C.M., Gudleski, G.D., Coffey, S.F., Schlauch, R.C., Bailey, S.T., et al. (2012). The Relationship of alexithymia to emotional dysregulation within an alcohol-dependent treatment sample. Addictive Behaviors 37(4), 469-476.

Thorberg, F,A., Young, R,M,. Sullivan, K, A., Lyvers, M. (2011). Parental bonding and alexithymia: A meta-analysis. European Psychiatry, 26, 187-193.

Vanheule, S., Desmet, M., Rasel, F., Verhagh. F., & Meganck, R. (2006). Alexithymia and interpersonal problems. Journal clinical psychology, 63(1), 109-117.

Wilson, S.J., Jaremka, L.M., Fagundes, C.P., Andridge, R.,,. J., Habash, D., Belury, M.A., Kiecolt-Glaser, J.K. (2017). Shortened sleep fuels inflammatory responses to marital conflict: Emotion regulation matters. Psychoneuroendocrinology, 79: 74-83.

Yüksel, A., Yılmaz, E.B. (2020). The effects of group mindfulness-based cognitive psychotherapy in nursing students: A quasi-experimental study. Nurse Education Today, 85, 104-110.

Reference in Persian

Bahrami Masiri, A., Kian Arsi, F. (2018). The effectiveness of mindfulness training on reducing the symptoms of obsessive-compulsive disorder and increasing marital satisfaction of married women, Journal of Arak University of Medical Sciences, 21(7): 18-27. (In Persian).

Daghaghleh, F., Asgari, P., Heidari, A. (2012). The Relationship between Forgiveness, Love, Intimacy and Marital Satisfaction, New Findings in Psychology, 7 (24), 57-69. (In Persian).

Direh, E., Pashangian, N. (2019). The effectiveness of couple mindfulness training on promoting positive emotions of young couples in Bushehr, Journal of New Developments in Behavioral Sciences, 34 (2): 1-18. (In Persian).

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

Hatami, J., Khorshidi, M.M., Bahrami Ehsan, H., Rahimi, S.A.S., Hatami, A.J. (2013). The role of processing levels and mood matching in recognizing emotional words in people with emotional dysphoria. Journal of Applied Psychology, 7 (1), 69-83. (In Persian).

Nawabinejad, S.S. (2013). Family in Islam. Islamic Culture and Communication Organization / Center for the Dialogue of Religions and Civilizations. (In Persian).

Sabaghi, S., Mahdi Zadegan, I. (2020). Compare social desirability and alexithymia among students with internalized behavioral disorder and normal students, Journal of Psychological Sciences, 19(90): 765-772. (In Persian).

Shahgholian, M., Moradi, A., Kafi, S.M. (2007). The relationship between alexithymia and emotion expression styles and general health in students. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, 13(3): 238-248. (In Persian).

Sharifi, M., Fatehizadeh, M., Bahrami, F., Jazayeri, R., Etemadi, A. (2018). The effectiveness of combination therapy of exchange analysis and mindfulness on marital adjustment of women with interpersonal dependence, Journal of Women and Society, 9 (4): 177-196. (In Persian).

Taherifard, M., Mikaeli, N. (2019). The Effectiveness of Cognition-Based Mindfulness in Social Anxiety, Resilience and Emotion Regulation of Women Victims of Domestic Violence, Thought and Behavior in Clinical Psychology, 13 (51): 17-26. (In Persian).

[Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27]

[DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.8.2]