

بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی به شیوه شناختی رفتاری بر تاب آوری و رضایت زناشویی در زوجین مستعد طلاق

صالحه ایرانمنش^۱، سید محمدموسی موسوی^۲، مطهره نصرت آبادی^۳

^۱ کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

^۲ کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

^۳ کارشناسی ارشد.

نام نویسنده مسئول:

صالحه ایرانمنش

چکیده

هدف پژوهش حاضر عبارت است از بررسی اثربخشی ذهن آگاهی به شیوه شناختی رفتاری بر تاب آوری و رضایت زناشویی در زوجین مستعد طلاق. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه پژوهش از کلیه زوجین مستعد طلاق شهر کرمان در سال ۱۳۹۶ تشکیل شده است که از بین آنها با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی، ۱۶ زوج که شامل ۳۲ نفر بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۶ نفر: ۸ زوج) جایگزین شدند. به گروه آزمایش، ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی به شیوه شناختی رفتاری آموزش داده شد و گروه کنترل آموزشی بی ارتباط دریافت کردند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های تاب آوری کانر و دیویدسون و رضایت زناشویی هادسون استفاده شد. داده ها از طریق آزمون آماری کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها نشان داد که فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش ذهن آگاهی به شیوه شناختی رفتاری بر تاب آوری و رضایت زناشویی در زوجین مورد تأیید قرار گرفته است ($P < 0/01$) و زوجین گروه آزمایش نسبت به زوجین گروه کنترل در پس آزمون به طور معناداری، تاب آوری و رضایت زناشویی بیشتری داشتند. پس می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی به شیوه شناختی رفتاری بر تاب آوری و رضایت زناشویی در زوجین موثر است و به عنوان یکی از روش های آموزشی توسط مشاوران در مراکز روان شناسی و مشاوره می تواند استفاده شود.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، تاب آوری، رضایت زناشویی، زوجین مستعد طلاق

مقدمه

ازدواج پیمان مقدسی است که از طریق آن خانواده تشکیل می‌شود و تقریباً از ابتدای زندگی انسان در تمام زمان‌ها و مکان‌ها در میان اقوام و ملل و جوامع وجود داشته و مورد تاکید بیشتر ادیان بوده است. آن را پیوند مطلوب انسانی دانسته‌اند که به زندگی افراد معنا می‌بخشد (نورانی پور و همکاران، ۱۳۸۶). ازدواج در جامعه متغیر امروزی یک پدیده پیچیده است. انسان‌ها به دلایل مختلفی ازدواج می‌کنند. عشق، امنیت اقتصادی، محافظت، امنیت عاطفی، احساس آرامش و فرار از تنهایی نیز، بعضی از عواملی هستند که باعث گرایش به ازدواج می‌شوند (جانیتوس^۱، ۲۰۰۴). در واقع، ازدواج موفق و شروع رابطه زناشویی قادر است بسیاری از نیازهای روانی و جسمی را در یک محیط امن برآورده سازد و تأثیر به‌سزایی بر سلامت و بهداشت روانی افراد داشته باشد (نورانی پور و همکاران، ۱۳۸۶).

سازمان جهانی بهداشت نیز خانواده را به‌عنوان عامل اجتماعی اولیه در افزایش سلامت و بهزیستی معرفی کرده است (کمپبل^۲، ۲۰۰۳). پژوهش‌های مختلف نیز به این امر اشاره کرده‌اند که ازدواج موفق موجب می‌شود افراد شادتر، با نشاط‌تر و سالم‌تر زندگی کنند (دانلی^۳، ۱۹۹۳). از این رو مطالعه رضایت زناشویی و ابعاد مختلف آن به جهت تأثیری که بر بهداشت روانی افراد دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است.

ساروخانی^۴ (۱۳۷۰)، رضایت زناشویی را یک متغیر نگرشی می‌داند و بنابراین بر اساس این دیدگاه رضایت زوجی یک خصوصیات فردی زن و شوهر به‌شمار می‌رود، بر پایه این تعریف رضایت زناشویی در واقع نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه‌های گوناگون روابط زناشویی خود دارند و نارضایتی زناشویی در واقع نگرش منفی و ناخشنود از جنبه‌های گوناگون روابط زناشویی است. رضایت زناشویی باعث می‌شود زوجین آرامش را در زندگی احساس کرده و با آرامش و رضایت آنها فرزندان نیز در خانواده به‌خوبی تربیت شوند. (بنی فاطمه، طاهری تیمولویی؛ ۱۳۸۸). گلیس^۵ (۱۹۹۵)، رضایت زناشویی را معادل ارزیابی کلی ذهنی فرد از رابطه زناشویی و میزان برآورده شدن نیازها، خواسته‌ها و آرزوهای شخصی زوجین در این رابطه تعریف کرده است (بشارت، ۱۳۹۱). عوامل زیادی در موفقیت و رضایت زناشویی نقش دارند، شخصیت طرفین، میزان درک متقابل، بلوغ فکری و تعادل روانی به حد کافی، عوامل اقتصادی و سازگاری، رضایت جنسی و عشق از مهم ترین عوامل بوجود آورنده یک زندگی خوشایند و لذت بخش هستند (شاملو، ۱۳۸۱).

الیس^۶ (۱۹۸۹) بیان می‌کند که رضایت زناشویی احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر است، هنگامی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند (سلیمانیان، ۱۳۷۳). رضایت زناشویی با توجه به اهمیت نهاد خانواده در جوامع امروزی، ارتباط آن با کیفیت زندگی و تأثیرگذاری بر جنبه‌های مختلف زندگی از جمله سلامت جسمی و روانی از دهه ۱۹۹۰ مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. رضایت و سازگاری در ازدواج از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود (احمدی، ۱۳۸۴). در واقع رضایت زناشویی فرآیندی است که در طول زندگی زن و شوهر به‌وجود می‌آید و لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده ای است (قربانعلی پور، ۱۳۸۷). یکی از شیوه‌هایی که در سازگاری زوجین و کنار آمدن با تنش‌های زندگی مدرن امروزی و همچنین بالا بردن کیفیت زندگی آنها موثر است توسل به مفاهیم روان‌شناسی مثبت نظیر تاب‌آوری، شادکامی، خوش‌بینی و امید بوده است (سلیگمن^۷، ۲۰۰۰). در سال‌های اخیر رویکرد روان‌شناسی مثبت گرا به ابعاد مثبت وجود آدمی نظر ویژه‌ای دارد. اینکه افکار و هیجان‌های مثبت تأثیری بی‌مانند در سلامت روانی و جسمی آدمی دارد. در این رویکرد هدف نهایی شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی است که بهزیستی و شادکامی انسان را به‌دنبال دارند (پانتر بریک^۸ و همکاران، ۲۰۱۳). از این رو عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شوند بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت و سلامت روانی به خود اختصاص داده است (حسین زاده^۹، ۲۰۱۳). تاب‌آوری یکی از خصیصه‌های توانمندسازی درونی (منبع درون فردی) است. برخورداری از این منبع درون فردی، فرد را قادر می‌سازد، علیرغم شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، رشد سازگارانه خود را ادامه دهد و سلامت روان خود را حفظ نماید (گامیرو^۹ و همکاران، ۲۰۱۳). افراد تاب‌آور از نظر عاطفی آرامند و به طور خلاقانه و انعطاف‌پذیر به مسائل می‌نگرند، برای حل آنها طرح و برنامه‌ریزی می‌کنند. در صورت نیاز نسبت به درخواست کمک از دیگران دریغ نمی‌ورزند و منابع کاملی برای مقابله با

¹ Janetius² Campbell³ Dannelly⁴ Gllis⁵ Ellis⁶ Seligman⁷ Panter Brick⁸ Hosseinzade⁹ Gameiro

مشکلات و استرس‌های زندگی دارند و کمتر در معرض آشفتگی‌های روانی و هیجانی قرار می‌گیرند همه این عوامل باعث می‌شود فرد از بهداشت روانی و بهزیستی روان شناختی بالایی برخوردار باشد (صمدی گله‌کلایی^۱ و همکاران، ۲۰۱۶).

به جهت اهمیت ذاتی ارتباط زناشویی، برنامه‌های مداخله‌ای گسترده‌ای پیرامون موضوع مشکلات زناشویی طراحی شده است (برنشتاین، ۱۳۸۲). علت اصلی مشکلات بسیاری از اشخاصی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند را اختلالات زناشویی تشکیل می‌دهد (کر^۲، ۲۰۰۰). به همین دلیل، در بیشتر رویکردهای درمانی، نظریه‌هایی به این موضوع اختصاص یافته است. برای نمونه رویکردهای شناختی در زمینه خانواده درمانی بر این فرض استوار است که، مشکلات خانوادگی آمیزه‌ای از عوامل شناختی و همچنین برخاسته از تبادلات رفتاری ناکارآمد اعضای خانواده، نظیر نارسایی ارتباطات یا مهارت‌های حل مسئله است (زارب، ۱۳۸۳). در واقع یکی از اهداف مهم درمان شناختی و روش‌های مبتنی بر حضور ذهن این است که افراد مشکل را به گونه‌ای دیگر ببینند، یعنی خود را از مشکل جدا دانسته و با فاصله گرفتن از افکار آزار دهنده، بهتر بتوانند افکار و اندیشه‌های خود را ارزیابی کنند. بورپی و لانگر^۳ (۲۰۰۵) در پژوهش خود نشان دادند که رابطه معنادار بالایی بین حضور ذهن و رضایت زناشویی وجود دارد.

همینطور گاتمن^۴ (۱۹۹۴) معتقد است که نسبت تعاملات مثبت به منفی در ازدواج نشان‌دهنده میزان موفقیت در آن است. بدین معنی که اگر میزان نسبت تعاملات مثبت به منفی ۵ به ۱ باشد، نشان‌دهنده سطح بالای رضایت در ازدواج است، در حالی که در دلزدگی زناشویی احتمالاً این نسبت کمتر شده یا معکوس می‌شود. ذهن‌آگاهی شیوه‌ای است برای پرداختن توجه یا مدیریت فکر که امروزه بیشتر محققین آن را به مراقبه شرقی ارتباط داده، و آن را به عنوان توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه توصیف کرده‌اند. همچنین به‌عنوان یک شیوه خاص در زمان حال، و بدون قضاوت (کبات زین^۵، ۱۹۹۴) و توانایی معطوف ساختن توجه به گونه‌ای که بتوان از طریق تمرین‌های مراقبه آن را پرورش داد، بیان کردند. این شیوه خاص تحت عنوان خود-تنظیمی توجه از یک لحظه به لحظه دیگر تعریف شده است (کبات زین، ۱۹۸۲).

متون معاصر ذهن‌آگاهی، تمرینات متنوعی را جهت فراگیری مهارت‌های مراقبه‌ای معرفی کرده است. افراد ترغیب می‌شوند تا به تجربه‌های درونی خود در هر لحظه، همچون حس‌های بدنی، افکار، و احساسات توجه کنند. همچنین توجه کردن به جنبه‌های محیطی نظیر مناظر و صداها مورد ترغیب قرار می‌گیرد (کبات زین، ۱۹۹۴؛ لینهان^۶، ۱۹۹۳). به عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همانطور که اتفاق می‌افتند، کمک می‌کند (کبات زین، ۱۹۹۴).

در مشکلات ارتباطی زوجین، نحوه مقابله زوجین با هیجاناتشان که در طول رابطه ظاهر می‌شوند، از اهمیت قابل توجهی برخوردار است و رویکرد حضور ذهن و فراشناخت علاوه بر فرایند شناختی بر روی عواطف نیز تمرکز دارد، که یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار بر افزایش کیفیت روابط زناشویی در رابطه است. بنابراین، به نظر می‌رسد استفاده از این رویکردها برای اصلاح پردازش هیجانات، بهبود مهارت‌های عاطفی، صمیمیت و کیفیت روابط زناشویی زوجین موثر باشد. این نتیجه با پژوهش‌های قبلی مبتنی بر حضور ذهن (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵؛ گاتمن، ۱۹۹۴؛ بونک و مسرز^۷، ۱۹۹۹؛ کیم، مارتین و مارتین^۸، ۱۹۸۹) و روش‌های مبتنی بر فراشناخت از جمله هالفورد، سندرز و بهرنز^۹ (۲۰۰۱) نیز همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، افراد با حضور ذهن بالا به علت اشراف داشتن بر زمان و نترسیدن از تغییرات می‌توانند محیطی دائماً پویا و انعطاف‌پذیر در زندگی خود ایجاد کنند (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵).

افراد با حضور ذهن بالا نه تنها به خود و موقعیت درونی و بیرونی خود آگاه هستند، بلکه به تغییرات ایجاد شده در ظاهر و رفتارهای همسر خود نیز آگاهی بالایی دارند. شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را می‌توان به‌عنوان یک نوع رویکرد درمان شناختی رفتاری محسوب کرد. آموزش ذهن‌آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و راهبردهای رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از مشکلات زناشویی و گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده است و همچنین باعث گسترش افکار جدید و کاهش هیجان‌های ناخوشایند می‌شود (کری جید^{۱۰}، ۲۰۰۳).

¹ Samadaee-Gelekholaee

² Car

³ Burpee & Langer

⁴ Gottman

⁵ Kabat-Zinn

⁶ Linehan

⁷ Buunk & Mutsaers

⁸ Kim, Martin & Martin

⁹ Halford, Sanders & Behrens

¹⁰ Craighead

گاتمن (۱۹۹۸) مهمترین عوامل موفقیت در زندگی زناشویی را رشد عاطفی و فکری، تشابه علائق و طرز تفکر، تشابه مذهبی، تشابه تحصیلی و طبقاتی، و تشابه طرز تفکر نسبت به امور جنسی، تشابه علایق در زندگی و سرعت عمل در کارها و بالاخره رابطه با خانواده زن و شوهر می‌داند. شواهد و ادبیات تحقیق نمایانگر اثرات مفید آموزش ذهن‌آگاهی در رضایت زناشویی و همچنین بهزیستی و کیفیت زندگی افراد است (کولز، سور و والاش^۱، ۲۰۰۹). در یک بررسی مروری نتیجه‌گیری شد که ذهن‌آگاهی اثرات مثبت روانی مختلف، از جمله افزایش بهزیستی روانی، کاهش علایم روانی و واکنش پذیرش هیجانی، بهبود تنظیم هیجان و رفتار، و سرزندگی و نشاط را به ارمغان می‌آورد (راکل^۲ و همکاران، ۲۰۱۱).

مطالعه‌ها نشان داده‌اند که در ذهن‌آگاهی هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جز ثابت و دائمی شخصیت نیستند، همچنین این امکان را می‌دهد تا به جای واکنش غیر ارادی و بی‌تأمل به رویدادها، با تفکر و تأمل پاسخ دهند (امانوئل^۳ و همکاران، ۲۰۱۰). در پژوهشی تأثیر ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی با میانجی‌گری هوش هیجانی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی تأثیر مثبت و معناداری بر رضایت‌مندی زناشویی دارد (جهانیان و شاملو، ۱۳۹۶). همچنین در مطالعه‌ای تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی مثبت ارزیابی شد و مشخص شد که این نوع درمان اثر بخشی بالایی بر رضایت‌مندی و کیفیت زندگی زوجین دارد (مدنی و حجتی، ۱۳۹۴).

جهانیان^۴ و همکاران (۲۰۱۴) و بورپی و لانگر (۲۰۰۵) در پژوهش‌های خود نشان دادند که با استفاده از ذهن‌آگاهی به میزان زیادی می‌توان بر افزایش رضایت زناشویی افراد متأهل و نوع نگاه زوجین به افکارشان راجع به یکدیگر در لحظه تأثیر گذاشت. از سوی دیگر باقر نژاد و موسوی (۱۳۹۴)، ضمیری و همکاران (۱۳۹۴)، میر رجایی و همکاران (۱۳۹۵)، حیدریان، زهراکار و محسن‌زاده (۱۳۹۵) در پژوهش‌های خود در داخل ایران، در زمینه تأثیر ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری نتایج خود را اینگونه بیان داشتند که با آموزش ذهن‌آگاهی میزان تحمل استرس‌های زندگی در شرایط مختلف استرس‌زا به میزان زیادی افزایش یافته بود و از دچار شدن به اختلالات روانی همچون افسردگی نیز جلوگیری کرد.

همچنین کوردوا، جی و وارن^۵ (۲۰۰۵)، واچز و کوردوا^۶ (۲۰۰۷)، و کولز، سور و والاش (۲۰۰۹) در تحقیقات خود نشان دادند با آموزش چندین جلسه ذهن‌آگاهی به زوجین، میزان سازگاری زناشویی بالا می‌رود و این باعث بروز هر چه بیشتر صمیمیت زوجین و افزایش رضایت زناشویی آنان می‌شود و آنان راغب به ادامه دادن جلسات ذهن‌آگاهی در مراحل بعدی و پیگیری‌های طولانی مدت می‌شدند. با توجه به آنچه گفته شد، در این پژوهش به بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی به‌شیوه شناختی رفتاری بر تاب‌آوری و رضایت زناشویی زوجین مستعد طلاق پرداخته می‌شود.

روش

این پژوهش تجربی و طرح تحقیق از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین مستعد طلاق شهر کرمان در سال ۱۳۹۶ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ۴ مرکز مشاوره در شهر کرمان انتخاب شد و از هر مرکز مشاوره ۴ زوج مستعد طلاق بصورت تصادفی و با رضایت کامل انتخاب شدند. پس از آن بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۶ نفر: ۸ زوج مستعد طلاق) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به نمونه، نداشتن آشنایی با ذهن‌آگاهی، داشتن وضعیت اقتصادی متوسط و نداشتن بیماری بود. سپس گروه آزمایش طی هشت جلسه، هفته‌ای دو بار و هر بار به مدت ۹۰ دقیقه، آموزش ذهن‌آگاهی دریافت کردند و گروه کنترل در این مدت آموزشی بی‌ارتباط دریافت می‌کردند تا از سوگیری آن‌ها جلوگیری شود. در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

ابزار سنجش

در این پژوهش از دو پرسشنامه رضایت زناشویی و تاب‌آوری استفاده شد. پرسشنامه رضایت زناشویی هودسن

¹ Kohls, Sauer & Walach

² Rakel

³ Emanuel

⁴ Jahanian

⁵ Cordova, Gee & Warren

⁶ Wachs & Cordova

برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به رضایت از زندگی زناشویی از دو پرسشنامه که یکی ۲۵ سوال و دیگری ۱۲ سوال دارد استفاده شد. پرسشنامه ۲۵ سوالی توسط والتر دلیو هودسن^۱ (۱۹۹۲) برای اندازه‌گیری میزان، شدت یا دامنه مشکلات زن یا شوهر در رابطه زناشویی تدوین شده است. این شاخص دارای دو نمره برش است. یکی نمره 5 ± 30 که نمرات کمتر از آن نشانه مشکلات بالینی قابل ملاحظه است. دومین نقطه برش، ۷۰ است. نمرات پایین‌تر از ۷۰ تقریباً همیشه نشانه آن است که فرد دچار استرس شدید است (ثنایی، ۱۳۷۹).

نمره‌گذاری شاخص رضایت زناشویی مانند اکثر ابزارهای اندازه‌گیری، ابتدا با معکوس نمودن و جمع کردن نمرات سوال‌های شماره ۲۵، ۲۴، ۲۲، ۱۸، ۱۵، ۱۴، ۱۲، ۱۰، ۷، ۶، ۴، ۲، محاسبه می‌شود. سپس این نمرات با نمرات باقی‌مانده سوال‌ها جمع می‌شود، و از شماره سوالات کامل شده کسر می‌گردد، این رقم در ۱۰۰ ضرب می‌شود و بر ۶ برابر رقم سوالات پاسخ داده شده تقسیم می‌شود. دامنه رقم به‌دست‌آمده بین صفر تا ۱۰۰ است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده رضایت و نمرات پایین‌تر نشان‌دهنده شدت مشکلات زناشویی است.

پایایی شاخص رضایت از زناشویی ۰/۹۶ گزارش شده است (ثنایی، ۱۳۷۹) پایایی با روش بازآزمایی دو ساعته ۰/۹۶ گزارش شده که از یک پایایی کوتاه مدت عالی برخوردار است. اعتبار شاخص رضایت از زناشویی از یک اعتبار همزمانی عالی برخوردار است و با آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس^۲ (۱۹۵۹) همبستگی معنادار نشان می‌دهد. همچنین این شاخص از اعتبار بسیار خوب و با معنایی برای متمایز کردن زوج‌های مشکل‌دار و زوج‌های ظاهراً بدون مشکل برخوردار است. همچنین شاخص رضایت از زناشویی، دارای اعتبار سازه خوبی است یعنی با مقیاس‌هایی که نباید همبستگی داشته باشد، همبستگی ضعیفی نشان می‌دهد و با چندین مقیاس که نباید همبستگی خوبی داشته باشد، همبستگی معنادار نشان می‌دهد (ثنایی، ۱۳۷۹).

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون^۳

این پرسشنامه که دارای ۲۵ سوال است توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است که با استفاده از طیف درجه بندی لیکرت (از کاملاً نادرست تا همیشه درست) نمره گذاری می‌شود و هدف آن سنجش میزان تاب‌آوری در افراد مختلف است در پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است و رنجبر (۱۳۹۰) نیز پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کرده است.

روش اجرا

آموزش ذهن‌آگاهی در طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و دو روز در هفته در یکی از مراکز برگزار شد و در ادامه خلاصه جلسات آموزش ذهن‌آگاهی به شیوه شناختی-رفتاری، در زیر ارائه شده است:

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش ذهن‌آگاهی به شیوه شناختی-رفتاری

تعداد	محتوای جلسات
جلسه ۱	برقراری ارتباط، تعریف و مفهوم‌سازی و لزوم استفاده از آموزش ذهن‌آگاهی.
جلسه ۲	آشنایی با نحوه تن آرامی، آموزش تن آرامی برای ۵۴ گروه از عضالت شامل ساعد، بازو، عضالت پشت ساق پا، ران‌ها، شکم، سینه، شانه‌ها، گردن، لب، چشم‌ها، آرواره‌ها و پیشانی.
جلسه ۳	آموزش تن آرامی برای ۶ گروه از عضالت شامل دست‌ها و بازوها، پاها و ران‌ها، شکم و سینه، گردن و شانه، آرواره‌ها، پیشانی و لب‌ها و تکالیف خانگی تن آرامی.
جلسه ۴	آموزش ذهن‌آگاهی تنفس: مرور کوتاه جلسه قبل، آشنایی با نحوه ذهن‌آگاهی تنفس، آموزش تکنیک دم و بازدم همراه با آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر و آموزش تکنیک تماشای تنفس و تکلیف خانگی ذهن‌آگاهی تنفس قبل از خواب به مدت ۹۳ دقیقه.
جلسه ۵	آموزش تکنیک پویش بدن: آموزش تکنیک توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آنها و جستجوی حس‌های فیزیکی (شنوایی، چشایی و ...)، تکلیف خانگی ذهن‌آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظره‌ی غذا).

¹ Walter w. Hudson

² Locke-Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT)

³ Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RIS)

جلسه ۶	آموزش ذهن آگاهی افکار: آموزش توجه به ذهن، افکار منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آنها و تکلیف خانگی نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه بدون قضاوت در مورد آنها.
جلسه ۷	ذهن آگاهی کامل: تکرار آموزش جلسات ۴، ۵ و ۶ هر کدام به مدت ۹۳ تا ۱۳ دقیقه.
جلسه ۸	مرور و جمع بندی جلسات قبلی و اجرای پس آزمون.

برای تجزیه و تحلیل داده ها در بخش آمار توصیفی، از محاسبه میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از روش تجزیه و تحلیل کواریانس استفاده شد و تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS-18 انجام شد.

یافته ها

در این بخش به بررسی یافته های توصیفی و استنباطی پژوهش خواهیم پرداخت. در بخش استنباطی ابتدا میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون محاسبه شد که در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای تاب آوری و رضایت زناشویی پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	رضایت زناشویی		تاب آوری	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	پیش آزمون	۳۷/۵۹	۱۲/۴۳	۲۲/۳۱
	پس آزمون	۳۹/۴۱	۱۳/۸۷	۲۵/۲۸
گروه کنترل	پیش آزمون	۳۷/۲۳	۵/۵۰	۲۳/۴۴
	پس آزمون	۳۷/۲۰	۵/۵۵	۲۳/۳۶

با توجه به نتایج جدول ۲ میانگین و انحراف معیار در پس آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل کاملاً متفاوت می باشند، در راستای اثبات وجود این تفاوت ها بر مبنای آموزش اعمال شده، از روش تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شده است. پیش فرض های توزیع نرمال نمرات و همسانی واریانس های متغیر وابسته که از پیش فرض های آماری استفاده از آزمون های پارامتریک است به وسیله آزمون های کولموگروف-اسمیرنوف، و آزمون لوین مورد تأیید قرار گرفت. همچنین متغیر همگام در این پژوهش نمره پیش آزمون بود و نمرات پیش آزمون به عنوان متغیر همگام برای کنترل تأثیر آن ها در بدو ورود به مداخله به کار رفته است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی نمره های پس آزمون تاب آوری و رضایت زناشویی گروه های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	سطح معنی داری
آزمون اثر پیلای	۰/۶۵	۴	۲۸	۶/۵۵	۰/۰۰۴
آزمون لامبدای ویکلز	۰/۳۸	۴	۲۸	۶/۵۵	۰/۰۰۴
آزمون اثر هتلینگ	۱/۳۸	۴	۲۸	۶/۵۵	۰/۰۰۴
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۳۹	۴	۲۸	۶/۵۵	۰/۰۰۴

همان طور که در جدول ۳ نشان داده شده است سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین زوجین در گروه های آزمایش و کنترل در پس آزمون، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (تاب آوری و رضایت زناشویی) تفاوت معنی داری وجود دارد. بر این اساس دو تحلیل یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت و نتایج حاصل در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴: نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی متغیرهای پژوهش

منبع تغییر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۵۲/۳۶	۱	۲۵۲/۳۶		
تاب‌آوری	۳۹۹/۱۱	۱	۳۹۹/۱۱	۸۱/۴۵***	۰/۴۲
خطا	۱۴۷/۲۵	۳۰	۴/۹۰		
پیش‌آزمون	۲۸۹/۴۵	۱	۲۸۹/۴۵		
رضایت زناشویی	۳۳۳/۰۴	۱	۳۳۳/۰۴	۱۷۷/۱۴***	۰/۳۵
خطا	۵۶/۴۱	۳۰	۱/۸۸		

** P<۰/۰۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت بین نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است ($P<۰/۰۱$). به این معنی که آموزش ذهن‌آگاهی به شیوه شناختی-رفتاری در افزایش تاب‌آوری زوجین به طور معنی‌داری اثربخش است. همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد که تفاوت بین نمرات پس‌آزمون رضایت زناشویی بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است ($P<۰/۰۱$). به عبارتی دیگر آموزش ذهن‌آگاهی به شیوه شناختی-رفتاری در افزایش رضایت زناشویی به طور معناداری اثربخش است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر عبارت بود از بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی به شیوه شناختی-رفتاری بر تاب آوری و رضایت زناشویی در زوجین مستعد طلاق. نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین‌های تعدیل شده گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون از لحاظ تاب آوری و رضایت زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد، بدین صورت که آموزش ذهن آگاهی به شیوه شناختی-رفتاری باعث افزایش قابل ملاحظه ای در میزان تاب آوری و رضایت زناشویی زوجین گروه آزمایش شده بود. یافته‌های پژوهش حاضر با نظریه‌ها و یافته‌های مدنی و حجتی (۱۳۹۴)، جهانیان و سپهری شاملو (۱۳۹۶)، امانوئل و همکاران (۲۰۱۰)، راکل و همکاران (۲۰۱۱)، جهانیان و همکاران (۲۰۱۴)، بورپی و لانگر (۲۰۰۵)، کوردوا، جی و وارن (۲۰۰۵)، واجز و کوردوا (۲۰۰۷)، باقر نژاد و موسوی (۱۳۹۴)، ضمیری و همکاران (۱۳۹۴)، میر رجایی و همکاران (۱۳۹۵)، حیدریان، زهراکار و محسن زاده (۱۳۹۵) و کولز، سور و والاش (۲۰۰۹) همسو است.

در تبیین یافته‌های حاضر می‌توان گفت که ذهن آگاهی که به معنای در زمان حال بودن و در حال زیستن است، حالت‌های دلزدگی زناشویی را کاهش می‌دهد. تأثیر این حالت از این لحاظ است که زوجین را قادر می‌سازد، هر لحظه بر نقاط قوت و ضعف خود و زندگی مشترکشان آگاه باشند و این آگاهی به تعبیر بورپی و لانگر یک هماهنگی مفهومی-ادراکی برای زوجین ایجاد می‌کند و آنها را قادر می‌سازد که زندگی مشترک و مشکلات موجود در آن را ارزیابی و باز ارزیابی نمایند و این تأثیری قدرتمند در بالا بردن رضایت زوجین و کیفیت روابط زناشویی دارد (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵). افراد ذهن آگاه به علت نترسیدن از تغییرات می‌توانند محیطی پویا و منعطف در زندگی ایجاد کنند. این محیط پویا و خالق مانع رشد تعارضات و سردی روانی در طولانی مدت می‌شود و این به نوبه خود از شکل‌گیری مشکلات بعدی جلوگیری می‌کند. افراد ذهن آگاه به نظرات خود و همسرشان توجه بالایی دارند و این وسیله‌ای است برای جلوگیری از سردی روابط و در نهایت افزایش رضایت زناشویی. ذهن آگاهی فرآیند ترسیم فعالانه تمایزهای جدید است که این باعث حساسیت به زمینه و آگاهی بالا نسبت به شکل‌های دیگر می‌شود. در مقابل عدم حضور ذهن، در گذشته بنا شده است و این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که شخصی در الگوهای رفتاری خود گیر کند، چه در طول زمان چه در مواجهه اولیه و باعث عدم حساسیت به زمینه و شکل شود (بورپی و لانگر، ۲۰۰۵).

به نظر می‌رسد فرد با تمرین ذهن آگاهی می‌تواند به صورت هشیار، خودآگاه و هدفمندانه ظرفیت و توانایی نظام پردازش کنترل شده اطلاعات خود را افزایش داده و همچنین ارزیابی خود را از امور پیرامونی تغییر دهد. در فرآیندهای پردازشی خودکار نوعی ذهن ناآگاهی رخ می‌دهد که در آن فرد کمترین تلاش را برای پردازش اطلاعات انجام می‌دهد و اطلاعات را به گونه انعطاف ناپذیر پردازش می‌کند. از این رو می‌توان گفت با توجه به تأکیدی که در آموزش ذهن آگاهی بر پردازش کنترل شده و توجه لحظه به لحظه می‌شود، افراد به این توانمندی دست می‌یابند که به طور مستقیم با محرک‌های درونی و بیرونی مواجه شوند و بدون سوگیری و قضاوت منفی و با شیوه ارزیابی مناسب با مشکلات مواجه شده و کنار آیند. اتخاذ شیوه مناسب برای حل مشکلات به افزایش تاب آوری و کاهش آثار آسیب و ضربه‌های روانی یا رویدادهای مصیبت‌بار منجر می‌شود و به فرد کمک می‌کند که بعد از مدت کوتاهی به سازگاری مثبت و تعادل مجدد دست‌یابد (اشنایدر و چن^۱، ۲۰۰۳).

نتیجه گیری

بنابراین کاربرد آموزش ذهن آگاهی به شیوه شناختی-رفتاری برای زوجین مستعد طلاق و در معرض تنیدگی و تعارض، در ابتدای راه خود قرار دارد و هنوز جای پژوهش‌ها و اقدامات زیادی در این حوزه و مخصوصاً برای قشرهای مختلف و مراکز مشاوره حاضر در جامعه وجود دارد. ضمن اینکه این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی همچون حجم کم نمونه، محدودیت در برنامه‌ریزی زمان‌بندی اجرای پژوهش با توجه به در اولویت قرار داشتن برنامه‌های کاری زوجین و عدم استفاده از ابزارهای سنجشی دقیق‌تر مانند نورو فیدبک جهت بررسی استرس‌ها، تنیدگی‌ها و مکانیزم‌های مغزی مرتبط با آن قرار داشت.

^۱ Schneider & Chein

منابع و مراجع

- [۱] احمدی، بابک. (۱۳۸۴). حقیقت و زیبایی، تهران: نشر مرکز.
- [۲] باقر نژاد، ام البنین و موسوی، نگار. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر تاب آوری و سازگاری زناشویی زنان دارای همسران معتاد، کنفرانس جهانی افق های نوین در علوم انسانی، آینده پژوهی و توانمند سازی، شیراز، گروه پژوهش شرکت ایده بازار صنعت سبز، https://www.civilica.com/Paper-SCIENTIFIC01-SCIENTIFIC01_046.html
- [۳] برنشتاین، ف.اچ.، برنشتاین، م.تی. (۱۳۸۲). شناخت و درمان اختلاف های زناشویی (زناشویی درمانی) ترجمه حمید رضا سهرابی. تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- [۴] بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۱). بررسی رابطه نقش تعدیل کننده سبک های دلبستگی در رابطه بین ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی، دوره ۱۴، شماره ۵۶، ص ۳۵-۳۲۴.
- [۵] بنی فاطمه، حسین و طاهری تیمورلویی، فاطمه. (۱۳۸۸). تعیین عوامل اجتماعی_فرهنگی مرتبط با میزان رضایت از زندگی زناشویی در میان زنان متاهل شهر آذر شهر، جامعه شناسی، ش ۱، ص ۷-۳۰.
- [۶] ثنائی، باقر؛ (۱۳۷۹)، مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج، تهران، موسسه انتشارات بعثت.
- [۷] جهانیان، مجید و سپهری شاملو، زهره. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی با میانجی گری هوش هیجانی. مجله روان پرستاری. دوره ۵، شماره ۳
- [۸] حیدریان، آرزو؛ زهراکار، کیانوش؛ و محسن زاده، فرشاد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر میزان تاب آوری و کاهش نشخوار فکری بیماران زن مبتلا به سرطان پستان: کارآزمایی تصادفی شده، فصلنامه بیماری های پستان ایران، سال نهم، شماره دوم، ۵۹-۵۲.
- [۹] رنجبر، حسین. آهنگچیان، محمد رضا. (۱۳۹۰). بررسی وضعیت هوش هیجانی و تاب آوری در دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی. مجله طنین سلامت؛ دوره ۴ شماره ۱.
- [۱۰] زارب، ژانت. (۱۳۸۳). ارزیابی و شناخت رفتاردرمانی نوجوانان. ترجمه ی محمد خدایاری فرد و یاسمین عابدینی. تهران: رشد.
- [۱۱] ساروخانی، باقر. (۱۳۷۰). مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده. تهران: انتشارات سروش.
- [۱۲] سلیمانیان. (۱۳۷۳). بررسی تاثیر تفکرات غیر منطقی برنارضایتی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه تربیت معلم. تهران.
- [۱۳] شاملو، سعید. (۱۳۸۰). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد.
- [۱۴] ضمیری، امین؛ احمدی، پریسا؛ چنگ مریم، سمیه و سقایان، رضا. (۱۳۹۴). اثربخشی ذهن آگاهی بر تاب آوری و بهزیستی روانشناختی زنان مطلقه، اولین همایش ملی روان شناسی و خانواده، اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، https://www.civilica.com/Paper-PSFA01-PSFA01_104.html
- [۱۵] قربانعلی پور. (۱۳۸۷)، تعیین اثر بخشی آموزش تغییر سبک زندگی به شیوه گروهی بر افزایش رضایت زناشویی، ۴(۳): ۵۷-۷۲
- [۱۶] مدنی یاسر، حجتی سمیرا. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. فصلنامه پژوهش های کاربردی روانشناختی؛ دوره ۶ شماره ۲.
- [۱۷] میررجائی، آتناالسادات؛ مشهدی، علی؛ سپهری شاملو، زهره؛ شهیدی ثالث، سودابه. (۱۳۹۵). تاثیر کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنیدگی ادراک شده، تاب آوری و کیفیت زندگی پرستاران، نشریه روان پرستاری، دوره ۴ شماره ۵، ۸-۱.
- [۱۸] نورانی پور، رحمت اله، بشارت، محمد علی، و یوسفی، اسکندر. (۱۳۸۶). بررسی رابطه دانش و نگرش جنسی با رضایت زناشویی در زوجین ساکن در مجتمع پژوهشگران جوان دانشگاه شهید بهشتی. مجله تازه ها و پژوهش های مشاوره. ۶(۲۴): ۳۹-۲۷
- [19] Burpee, L.C., & Langer, E.J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. J Adult Dev. 12(1):43-51. DOI: 10. 1007/s10804-005-1281-6

- [20] Buunk, B. P., & Mutsaers, W. (1999). Equity perceptions and marital satisfaction in former and current marriage: A study among the remarried. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(1), 123-132
- [21] Campbell, T. L. (2003). The effectiveness of family interventions for physical disorders. *Journal of Marital and Family*, 29(2): 263-281.
- [22] Car, A. (2000). *Family Therapy*. New York: John Wiley and Sons, LTD.
- [23] Connor, K. M., & Davidson, J. R. T (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor –Davidson Resilience Scale (CD-RIS). *Journal of Depression and Anxiety* 18: 76-82.
- [24] Cordova, J.V., Gee, C.B., & Warren, L.Z. (2005). Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy as a Mediator of the Relationship between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *J Soc Clin Psychol*. 24(2):218-35. DOI: 10.1521/ jscp. 24.2. 218. 62 270
- [25] Craighead, W. E. & Craighead, L. W. (2003). Behavioral and cognitive psychotherapy. In G. Stricker & T. A. Widiger (Eds.), *Clinical Psychology*, 279-300
- [26] Dannelly, D. A. (1993). Sexually inactive marriages. *Journal of Sex Research*, 30(2):171-176-46
- [27] Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* 65(4): 564-70.
- [28] Ellis, A. (1989). *Rational - Emotive Couples Therapy*. New York: pergamon press
- [29] Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., Kalmbach, D. A., & Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, (49), 815-818.
- [30] Gameiro, S., Canavarro, M. C., & Boivin, J. (2013). Patient Centered Care in Infertility Health Care: Direct and Indirect Associations with Wellbeing during Treatment. *Patient Education and Counseling*. 93(3):646-54.
- [31] Gillis J (1995). marital and sexual satisfaction in chins families. *Gournal of sex and marital therapy*.
- [32] Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- [33] Gottman, J., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and Family*, 60, 3-22.
- [34] Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (2001). Can skills training prevent relationship problem in at-risk couple? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of Family Psychology*, 15, 750-768
- [35] Hosseinzade, R. (2013). *Comparison of Mental Health and Sexual Problems in Fertile and Infertile Women*. MA's Dissertation in General Psychology, Tehran University. (Full Text in Persian)
- [36] Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- [37] Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facet of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 224-230.
- [38] Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.

- [39] Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family living*, 21, 251-255.
- [40] Jahanian, M., Fatehizadeh, M., Ahmadi, A., & Bahrami, F. (2014). Using Mindfulness Based Interventions in Family and Couples: Effect of Mindfulness-Based Relationship Enhancement on Marital Satisfaction in Isfahan Couples. *Int J Psychol Behav Res*. 1(1).
- [41] Janetius, T. (2004). Marriage and marital adjustment. Available online at: www.homestead.com/Psycho-religion/files/adjustment
- [42] Kim A., Martin, D., Martin, M. (1989). Effects of personality on marital satisfaction: Identification of source traits and their role in marital stability. *Family Therapy*, 16(3). 243-248
- [43] Panter Brick, C., & Leckman, J. F. (2013). Editorial Commentary: Resilience in Child Development-Interconnected Pathways to Wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 54(4):333-6.
- [44] Rakel, D., Luke, F., & Victor, S. S. (2011). Mary JK Mindfulness in medicine. *EXPLORE* March/April 7(2):124-6.
- [45] Samadaee-Gelehkolaee, K., Mccarthy, B.W., Khalilian, A., Hamzehgardeshi, Z., Peyvandi, S., Elyasi, F., & Shahidi, M. (2016). Factors Associated with Marital Satisfaction in Infertile Couple: A Comprehensive Literature Review. *Global Journal of Health Science*. 8(5):96-102.
- [46] Schneider, W., & Chein, J. M. (2003). Controlled & automatic processing: Behavior, theory, and biological mechanisms. *Cogn Sci*. 27(3):525-59.
- [47] Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55: 5-14.
- [48] Wachs, K., & Cordova, J.V.(2007). Mindful relating: exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *J Marital Fam Ther*. 33(4):464-81. DOI: 10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x PMID: 179 35530