رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره۷، شماره پیاپی ۷۶، مهر ۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(7), 2022

اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای غیرمنطقی و رابطه والد – فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته

The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on irrational beliefs and parent-child relationship in parents uncompromising divorce applicants

علیرضا یوسفی
دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران.
دکتر فریده حمیدی (نویسنده مسئول)
دانشیار روانشناسی، گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران.
دکتر حسین فکوری حاجی‌یار
استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران.

Alireza Yousefi
PhD Student of Educational Psychology, Department of Psychology, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran.
Dr. Farideh Hamidi*
Associate Professor of Psychology, Educational Sciences Department, Humanities Faculty, Shahid Rajaee Teacher Training University, Tehran, Iran. fhamidi@sru.ac.ir.
Dr. Hossein Fakouri HajiYar
Assistant Professor, Educational Sciences, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran.

چکیده
پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای غیرمنطقی و رابطه والد-فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش-آزمون– پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره سطح شهر مشهد در نیمه دوم سال ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهشی شامل ۴۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و گواه جایگزین شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل مقیاس رابطه والد-کودک (CPRS، پیانتا، ۱۹۹۲) و پرسشنامه چهارعاملی باورهای غیرمنطقی اهواز (4IBT-A، عبادی و معتمدین، ۱۳۸۴) بود. برای گروه آزمایش هشت جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یک جلسه آموزش شناخت درمانی مبتنی برذهن آگاهی ارائه شد. داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد، آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و بهبود رابطه والد -فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته تاثیر داشت (P <۰/۰۱). براساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و بهبود رابطه والد-فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: *شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، باورهای غیرمنطقی، رابطه والد –فرزندی، طلاق .*

Abstract
This study was conducted to evaluate the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy training on irrational beliefs and parent-child relationships in parents uncompromising divorce applicants. The research method was quasi-experimental with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population included all couples uncompromising divorce who were referred to counseling centers in Mashhad in the second half of 2021. The research sample consisted of 40 people who were selected by the available sampling method and randomly assigned to two groups of 20 experimental and control. Data collection tools included the child-Parent Relationship Scale (CPRS, Pianta, 1992) and the Irrational Beliefs Test - Ahvaz (4IBT-A, Ebadi and Motamedin, 2005). For the experimental group, eight 90-minute sessions were provided with one week of mindfulness-based cognitive therapy training. Data were analyzed by multivariate analysis of covariance using SPSS software version 22. Findings showed that mindfulness-based cognitive therapy training on reducing irrational beliefs and improving parent-child relationships in parents' uncompromising divorce Undefined had an effect (P<0.01). Based on these findings, it can be concluded that mindfulness-based cognitive therapy training is effective in reducing irrational beliefs and improving the parent-child relationship in parents' uncompromising divorce.

Keywords: *mindfulness-based cognitive therapy, irrational beliefs, parent-child relationship, divorce.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : فروردین ۱۴۰۱** **پذیرش: خرداد ۱۴۰۱** **ویرایش نهایی: مهر ۱۴۰۱**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]

مقدمه

طلاق یکی از استرس زاترین رویدادهای زندگی برای والدین و فرزندان به خصوص در فرهنگ ایران است (رمضانی‌فر و همکاران، ۱۴۰۰). تصمیم به طلاق نتیجه فشار درونی شدیدی است که حداقل به یکی از همسران وارد می‌شود که ممکن است از طریق برآورده نشدن نیازها یا اهداف و عدم توجه به عوامل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، فردی و شخصیتی رخ دهد (ابراهیمی و نجفی‌پور، ۱۴۰۰). طلاق یا متقاضی طلاق بودن یکی از شاخص‌های معتبر نارضایتی در روابط زناشویی و گسستگی عاطفی بین زوجین است (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۹). طلاق مشتمل بر مجموعه وسیعی از تغییرات و سازمان‌دهی‌های مجدد خانواده است که در طول زمان بر سازگاری فرزندان تاثیر می‌گذارد (گراور و هیلویل[1]، ۲۰۱۹). به همین دلیل طلاق والدین می‌تواند یکی از عمده‌ترین رویدادهای اضطراب‌زایی باشد که کودکان و نوجولنان با آن مواجه می‌شوند و اثرات کوتاه و بلندمدت اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و هیجانی را برای آنان به جای می‌گذارد (وان-دایجک[2] و همکاران، ۲۰۲۰؛ تولیوس[3] و همکاران، ۲۰۲۱؛ کاو[4] و همکاران، ۲۰۲۲؛ مانی و همکاران، ۱۳۹۸). نتایج مطالعاتی نیز حاکی از شیوع بالای این معضل می‌باشند (اوبید[5] و همکاران، ۲۰۲۱؛ رضایی نسب، ۱۴۰۰؛ رمضانی‌فر و همکاران، ۱۴۰۰).

نظر براین است که بسیاری از مشکلات و اختلافات زوجین ریشه در اندیشه‌های تعصب آمیز و غیرمنطقی زوجین دارد. در این راستا الیس[6] (۱۹۸۹) معتقد است که نگرش‌ها و تصورات غیرمنطقی در ایجاد رابطه عاطفی نارکارآمد نقش مهمی ایفا می‌کنند. منظور از نگرش‌ها و باورهای غیرمنطقی[7] در واقع افکار نادرست و نامنطبق با واقعیت درباره خود و جهان است. به اعتقاد الیس هیچ رویدادی ذاتاً نمی‌تواند در انسان ایجاد آشفتگی روانی کند، زیرا تمام محرک‌ها و رویدادها در ذهن معنا و تفسیر می‌شوند و براین اساس سازش نیافتگی و مشکلات هیجانی در واقع ناشی از نحوه تعبیر و تفسیر و پردازش در زیربنای آنها قرار دارند. منظور از باورهای غیرمنطقی، آن دسته از باورها و تفکرات غیرمنطقی هستند که مختص رابطه زناشویی بوده و در اثر استفاده افراطی منجر به مشکل می‌شوند (ناناکی[8] و همکاران، ۲۰۱۹). نتایج مطالعات چندی حاکی از رابطه باورهای غیرمنطقی با تعارضات و مشکلات زناشویی زوجین می‌باشد (پورمحمدرضای‌تجریشی و همکاران، ۱۳۹۳؛ هراتیانو همکاران، ۱۳۹۹؛ توپکایا[9] و همکاران، ۲۰۲۱).

طلاق پیامدهایی برای همه اعضای خانواده دارد. فرزندان به شدت تحت تأثیر این مساله قرار می‌گیرند. درگیری کمکش‌های والدین برای طلاق، ناخواسته درگیر تضادهای می‌گردد که نه توان درک آن را دارند و نه تاب کنار آمدن با آن را؛ لذا بیشتر در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی بوده و در روابط خود با دیگران و به خصوص رابطه والد–فرزندی دچار مشکل می‌گردند (یحیی‌زاده و حامد، ۱۳۹۴). در واقع تعامل والد-فرزند[10] یک عنصر بنیادی در کیفیت زندگی اعضای خانواده است. عدم ارتباط یا رابطه نامناسب بین والدین و فرزندان به خصوص به سبب کمکش‌ها و تعارض بین زوجین، می‌تواند زمینه ساز تعارض بیشتر در رابطه والد-فرزندی گردد (چاکسن[11]، ۲۰۲۱). براساس نظر دالماس و رپ-پاگلیسی[12] (۲۰۰۵) رابطه والد-فرزندی مناسب شامل مولفه‌هایی نظیر رابطه محبت‌آمیز، سطح بالای گرمی و پذیرش و انتقاد پایین، استرس و پرخاشگری پایین در خانواده، رابطه مثبت حمایتی والد-فرزندی و حضور همسر حمایتگر می‌باشد. لذا بدیهی است که وجود کمکش والدین برای طلاق، موجب مشکلات اساسی این در خصوص خواهد شد. چنانچه نتایج مطالعاتی نیز حاکی از عدم روابط مناسب والدین و فرزندان در حین و پس از طلاق می‌باشد (اسمیت-انکسبریا[13] و همکاران، ۲۰۲۰؛ اسپرمو[14]، ۲۰۲۰). لذا نظر به مشکلات روزافزون زوجین و به تبع آن درخواست طلاق، انجام مداخلات روانشناختی در وهله اول برای اصلاح الگوها و باورهای

1. Grover & Helliwell
2. Van Dijk
3. Tullius
4. Cao
5. Obeid
6. Ellis
7. irrational beliefs
8. Nanaki
9. Topkaya
10. Parent-child relationship
11. Çaksen
12. Dulmus & Rapp-Paglicci
13. Smith-Etxeberria
14. Spremo

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]

غیرمنطقی زوجین (به عنوان یک راه حل پیشگیرانه از طلاق) و در وهله دوم، کمک به بهبود رابطه والد-فرزندی (در صورت عدم سازش والدین) بسیار مهم و حائز اهمیت است. به خصوص اینکه براساس نتایج مطالعات، این متغیرها به عنوان یکی از مسائل حاضر اهمیت در زوجین در حال طلاق است (هراتیانو همکاران، ۱۳۹۹؛ توپکایا و همکاران، ۲۰۲۱). در این راستا، یکی از روش‌های مداخله‌ای که مورد توجه مطالعات بوده است، مداخلات مبتنی‌بر ذهن آگاهی[1](MBT) است. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان‌های شناختی- رفتاری نسل سوم[2] قلمداد می‌شود. در دو دهه‌ی اخیر تعدادی از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی ظهور کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به دو روش کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی (کابات-زین[3]، ۱۹۹۰) و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی[4] (سگال[5]و همکاران، ۲۰۱۸) اشاره نمود. ارائه این مداخله می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در الگوهای فکری، یا نگرش‌های فرد در مورد افکارشان شود. به همین سبب می‌تواند موجب تغییراتی در باورهای غیرمنطقی افراد شده وبه تبع آن می‌تواند زمینه ساز برقراری روابط مناسب با دیگران نیز گردد.شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، از مدل کاهش استرس مبتنی بر روش ذهن‌آگاهی کابات-زین (۱۹۹۰) اقتباس شده و اصول درمان شناختی بر آن اضافه شده است. هسته مرکزی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی را تمرینات مراقبه حضور ذهن تشکیل می‌دهد (سگال و همکاران، ۲۰۱۸). در واقع این روش درمانی، یادگیری با هدف و تمرکز، در هر زمان و بدون هیچ گونه قضاوتی را به افراد آموزش می‌دهد. در حین درمان، مراجع مهارت‌های مدیریت ذهن را که سبب فراشناخت شده، پذیرش الگوهای فکری منفی را به وجود می‌آورد و توانایی پاسخ گویی با مهارت را پیدا می‌کند، فرا می‌گیرد. همچنین می‌آموزد که افکار و احساسات منفی را مرکز زدائی کرده و اجازه دهد ذهن از الگوهای فکری خودآیند، به فرآیند هیجانی خودآگاه تبدیل شود (کابات زین، ۲۰۱۳). نتایج مطالعه بهاروند و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر موجب کاهش تعارض والد-فرزند شد. همچنین نتایج مطالعه اسماعیلیان و همکاران (۱۳۹۲) حاکی از اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش پذیرش کودکان دارای والدین مطلقه بود. نتایج بررسی نصوحی و لطیفی (۱۳۹۷) نیز حاکی از تاثیر درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر سازگاری روابط با والدین در نوجوانان بود. بعلاوه واینتر[6] و همکاران (۲۰۲۱) نیز نتایج مشابهی را گزارش کرده‌اند همچنین نتایج مطالعه نظری و همکاران (۱۴۰۰) و صدوق و همکاران (۱۳۹۸) نیز حاکی از تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی زوجین متقاضی طلاق بود. بعلاوه نتایج مشابهی در مطالعه کلهر و همکاران (۱۳۹۹) و چان[7] و همکاران (۲۰۲۱) گزارش شده است.

با توجه به سیر صعودی آمار طلاق در کشور خصوصاً در زوج‌های جوان و افزایش روزافزون کشمکش‌ها و تعارضات خانواده‌ها، درمان و مشاوره تخصصی زوجین، حین و بعد از طلاق بویژه زوجین دارای فرزند، ضرورت و اولویت خاصی را دارا می‌باشد. چرا که خانواده به عنوان نهادی زیستی و اجتماعی، جایگاه شکل‌گیری نخستین روابط، زمینه‌ساز رشد عاطفی، اجتماعی، ارزش‌های فرهنگی، انطباق با جامعه، مراقبت و تربیت فرزندان است و ریشه بسیاری از انحرافات شخصیت و مشکلات روانی، ارتباطی و عدم مهارت‌های اجتماعی را باید در پرورش و تربیت خانوادگی افراد جستجو کرد (کیم-اسپون[8] و همکاران، ۲۰۱۷؛ مارش[9] و همکاران، ۲۰۲۰). براین اساس، مطالعه حاضر با پرداختن به نقش مداخلات درمانی به منظور بهبود رابطه والد -فرزندی در والدین متقاضی طلاق می‌تواند زمینه کاهش برخی از معضلات و مشکلات مطرح شده در فرزندان این خانواده‌ها را فراهم کند. به ویژه اینکه مطالعات صورت گرفته در خصوص روابط والد - فرزندی در این والدین کمتر صورت گرفته است و پژوهش حاضر می‌تواند به عنوان نقطه عطفی برای ادامه مطالعات بیشتر و به تبع آن کمک بیشتر برای این والدین و فرزندانشان باشد. بنابراین پژوهش حاضر یا هدف تعیین اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر باورهای غیرمنطقی و رابطه والد -فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته انجام شد.

1. Mindfulness-based Interventions
2. Third Wave
3. Kabat-Zinn
4. Mindfulness based Cognitive Therapy
5. Segal
6. Winter
7. Chan
8. Kim-Spoon
9. Marsh

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زوجین متقاضی طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره سطح شهر مشهد در نیمه دوم سال ۱۴۰۰ بودند. نمونه پژوهشی شامل ۲۰ زوج (۴۰ نفر) از جامعه آماری مذکور بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس بعد از اعمال ملاک‌های ورود و خروج انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری (۱۰ زوج) آزمایش و گواه جایگزین شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل مراجعین متقاضی طلاق سازش نایافته دارای فرزند، دارای فرزند، عدم ابتلاء به مشکلات روانشناختی حاد براساس اظهار خود نمونه‌ها بود. ملاک‌های خروج نیز شامل انصراف از شرکت در طول درمان و غیب متوالی دو جلسه بود. انجام جلسات مداخله‌ای در مراکز مشاوره و رواندرمانی (مرکز مشاوره آرامش) و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی (مربوط به شیوع کرونا) شامل رعایت فاصلهٔ صندلی‌ها، توزیع ماسک و استفاده از مواد ضدغفونی کننده صورت گرفت. ملاحظات اخلاقی مورد توجه در این پژوهش شامل تکمیل فرم رضایت‌نامه کتبی شرکت در پژوهش، محرمانه‌ماندن اطلاعات افراد گروه‌ها، رعایت اصول و موازین شرعی و اخلاقی و دریافت کد اخلاق از کمیته اخلاق در پژوهش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد با شناسه IR.IAU.BOJNORD.REC.1400.020 بود. بعلاوه بعد از اتمام پژوهش درمان به صورت فشرده برای گروه گواه نیز انجام شد. بعد از انتخاب و انتساب گروه‌ها برای گروه آزمایش هشت جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت هفته‌ای یک جلسه آموزش شناخت درمانی مبتنی برذهن آگاهی (تیزدل و همکاران، ۱۳۹۷) ارائه شد و گروه گواه بدون هیچ مداخله‌ای باقی ملند. با توجه به مشکلات زوجین، پژوهشگر همواره با پیگیری تلفنی، زوجین را برای حضور در برنامه آموزشی/درمانی تشویق نمود. تجزیه و تحلیل داده‌های با بهره‌گیری از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ با آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره با بررسی پیش‌فرض‌های این آزمون انجام شد.

ابزار سنجش

مقیاس رابطه والد- کودک (CPRS[1]): این مقیاس توسط پیانتا[2] (۱۹۹۲) ساخته شد و دارای ۳۳ ماده و سه مولفه شامل تعارض[3] (۱۷ آیتم)، عامل نزدیکی و صمیمیت[4] (۱۰ آیتم) و عامل وابستگی[5] (۶ آیتم) می‌باشد که براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (نمره ۵ برای قطعا صدق می‌کند و نمره ۱ برای قطعا صدق نمی‌کند) نمره گذاری می‌شوند (پیانتا، ۱۹۹۲). دریسکول[6] و پیانتا (۲۰۱۱) در بررسی روایی اکتشافی این مقیاس، عامل‌های فوق را با بار واریانس ۵۳/۶۲ شناسایی کردند. همچنین پایایی این مقیاس را براساس ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه‌ها به ترتیب بالا و نمره کل برابر ۰/۵۵، ۰/۷۴، ۰/۶۹ و ۰/۸۰ گزارش کردند. باقری و غفاری‌جعفرزادگان (۱۳۹۲) در بررسی ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس روایی صوری آن را براساس نظر متخصصان مطلوب گزارش کردند. همچنین براساس تحلیل عامل اکتشافی مولفه‌های این مقیاس ۶۸/۲۱ درصد از کل واریانس را تبیین کردند. تحلیل عاملی نشان داد که بارعاملی در هر یک از مقیاس‌ها بالای ۰/۶۰ بود که این امر حاکی از روایی سازه‌ای مناسب بود. بعلاوه پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای مولفه‌های بالا برابر ۰/۸۴، ۰/۶۹، ۰/۴۶ و ۰/۸۰ به دست آمد (طاهری و همکاران، ۱۳۹۷). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۷ به دست آمد.

پرسشنامه چهارعاملی باورهای غیرمنطقی اهواز[7] (4IBT-A): این پرسشنامه توسط عبادی و معتمدین (۱۳۸۴) براساس پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز[8] (۱۹۶۹) به روش تحلیل عاملی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۴۰ سوال و چهار مولفه شامل درماندگی در برابر تغییر[9] (۱۵ آیتم)، توقع تایید از دیگران[10] (۱۰ آیتم)، اجتناب از مشکل[11] (۵ آیتم) و بی‌مسئولیتی هیجانی[12]

1. child-Parent Relationship Scale
2. Pianta
3. conflict
4. The factor of closeness and intimacy
5. Dependency factor
6. Driscoll
7. Irrational Beliefs Test - A
8. Jones Irrational Beliefs Questionnaire (IBT)
9. Helplessness against change
10. Expect approval from others
11. Avoiding the problem
12. Emotional irresponsibility

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]

(۱۰ آیتم) می‌باشد. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای است. که با اختصاص نمرات (۱ تا ۵) برای گزینه‌های (به شدت مخالفم تا به شدت موافقم) صورت می‌گیرد، حداقل امتیاز ممکن ۴۰ و حداکثر نمره این آزمون ۲۰۰ می‌باشد. در بررسی تحلیل عامل اکتشافی چرخش از نوع واریماکس بارعاملی مولفه‌های اکتشاف شده ۰/۳۰ به دست آمد. همچنین برای سنجش پایایی آزمون و همسانی درونی عامل‌های استخراج شده، این پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ و دو نیمه‌سازی استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای عامل‌های درماندگی در برابر تغییر ۰/۸۰، توقع تایید از دیگران ۰/۸۱، اجتناب از مشکل ۰/۷۳، بی مسئولیتی هیجانی ۰/۷۵ و کل ۰/۷۵ به دست آمد. همچنین پایایی از طریق دو نیمه سازی برای کل آزمون ۰/۷۶ و عامل‌ها به ترتیب، ۰/۸۲، ۰/۸۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۲ به دست آمد (عبادی و معتمدین، ۱۳۸۴). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۹ به دست آمد.

پروتکل آموزش شناخت درمانی مبتنی برذهن آگاهی: آموزش شناخت درمانی مبتنی برذهن آگاهی در این پژوهش مبتنی‌بسته آموزشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تیزدل و همکاران (۱۳۹۷) بود که شامل هشت جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت هفته‌ای یک جلسه انجام گرفت. خلاصهٔ جلسات برطبق مراحل ذیل است (جدول ۱).

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزش شناخت درمانی مبتنی برذهن آگاهی

ردیف جلسه	توضیحات جلسه
اول	معارفه، توضیح درباره ذهن آگاهی و حضور در لحظه حال و بودن در اینجا و اکنون
دوم	آگاهی یافتن به ذهن سرگردان و تمرین توجه به بدن، احساس جسمی و فیزیکی و توجه به تنفس
سوم	آرام کردن ذهن سرگردان با تمرین تنفس و مرور بدن، مراقبه نشسته و انجام تمرین‌هایی که توجه را در زمان حال حفظ می‌نمایند.
چهارم	آموزش حضور درحال و نظاره‌گر افکار بودن بدون فرار و دوری کردن از جماعت
پنجم	کسب آگاهی کامل از افکار و احساسات و پذیرفتن آنها بدون قضاوت و دخالت مستقیم
ششم	تغییر خلق و افکار از طریق تلقی افکار به عنوان فقط فکر نه واقعیت
هفتم	هشیار بودن نسبت به باورها و تنظیم برنامه برای روبه رو شدن با نشانه‌های احتمالی
هشتم	برنامه ریزی برای آینده و استفاده از فنون حضور در حال برای ادامه زندگی و تعمیم آن‌ها به کل جریان زندگی و جمع‌بندی

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن گروه آزمایش به ترتیب ۳۵/۳۰ و ۵/۰۷ و میانگین و انحراف معیار سن گروه گواه به ترتیب ۳۶/۲۵ و ۴/۴۲ بود. و گروه‌ها اختلاف معناداری نداشتند (P>۰/۰۵). سایر نتایج نشان داد که در گروه آزمایش ۴۰ درصد و در گروه کنترل ۶۰ درصد شرکت کنندگان تحصیلات دیپلم و کمتر داشتند. اما اختلاف معناداری میان گروه‌ها وجود نداشت (P>۰/۰۵). میانگین . انحراف معیار مدت ازدواج در گروه آزمایش برابر ۹/۳۰ و ۲/۹۸ و در گروه گواه ۹/۵۶ و ۲/۹۰ بود و گروه‌ها از این حیث همگن بودند (P>۰/۰۵). در ادامه شاخص‌های توصیفی متغیرها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های مورد مطالعه

متغیرها	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
درماندگی در برابر تغییر	آزمایش	۴۴/۶۵	۸/۱۰	۲۳/۴۰	۲/۷۴
	گواه	۴۴/۶۴	۱۱/۲۹	۴۵/۱۰	۱۲/۲۶
توقع تایید از دیگران	آزمایش	۳۴/۷۵	۷/۰۴	۲۶/۴۰	۴/۵۲
	گواه	۳۲/۷۰	۶/۷۹	۳۲/۳۰	۶/۹۹
اجتناب از مشکل	آزمایش	۱۴/۴۵	۳/۱۴	۷/۴۵	۱/۵۷
	گواه	۱۳/۸۵	۳/۷۲	۱۳/۹۵	۴/۴۹
	آزمایش	۳۰/۰۰	۵/۶۳	۱۹/۰۵	۳/۱۷

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]

بی مسئولیتی هیجانی	گواه	۲۷/۳۵	۸/۰۹	۲۸/۳۰	۸/۹۹
	آزمایش	۱۲۳/۸۵	۱۹/۵۱	۷۶/۳۰	۹/۵۶
باورهای غیرمنطقی	گواه	۱۱۸/۵۵	۲۶/۲۲	۱۱۹/۶۵	۲۹/۱۳
	آزمایش	۵۳/۸۵	۱۵/۴۶	۴۴/۷۰	۶/۴۵
تعارض	گواه	۵۹/۷۵	۱۴/۰۶	۶۴/۰۰	۱۱/۵۸
	آزمایش	۳۰/۷۵	۷/۷۵	۳۹/۳۵	۳/۳۸
نزدیکی	گواه	۲۷/۳۵	۷/۰۵	۲۷/۵۵	۶/۱۳
	آزمایش	۲۱/۰۰	۳/۸۸	۱۷/۷۰	۱/۹۲
وابستگی	گواه	۲۰/۶۵	۳/۲۰	۲۰/۶۰	۲/۹۸
	آزمایش	۶۹/۱۵	۱۵/۹۲	۷۶/۶۰	۵/۹۹
رابطه والد-فرزندی	گواه	۶۳/۶۰	۱۴/۱۴	۵۸/۴۰	۱۲/۱۱

مطابق مندرجات جدول ۲، میانگین و انحراف معیار باورهای غیرمنطقی و رابطه والد –فرزندی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در گروه آزمایش تفاوت دارد. اما در گروه گواه تفاوت چندانی مشاهده نمی‌شود.

نتایج آزمون شـــاپیرو-ویلک، حاکی از نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش بود(P>۰/۰۵). بعلاوه در ادامه به‌منظور انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیره، ابتدا پیش‌فرض همگونی شیب خط رگرسیون بررسی شد. نتایج نشان دهنده تحقق این مفروضه بود (P>۰/۰۵). پیش‌فرض همگنی واریانس با آزمون لوین بررسی شد و نتایج حاکی‌از برقرار بودن این پیش‌فرض برای متغیرهای وابسته بود (P>۰/۰۵). نتایج آزمون ام.باکس نیز نشان داد که مفروضه همگنی ماتریس واریانس و کوواریانس محقق شده است (P>۰/۰۵). آزمون کرویت بارتلت نیز نشان داد که همبستگی چندمتغیره در پس آزمون معنادار بوده و مفروضه کرویت محقق شده است (P<۰/۰۱). آزمون چندمتغیره نیز نشـــان داد که ترکیب خطی مولفه‌های باورهای غیرمنطقی (P<۰/۰۰۱، F=۴۱/۶۰، ۰/۲۱۸=لامبدای ویلکز) و مولفه‌های رابطه والد-فرزندی (P<۰/۰۰۱، F=۷۲/۱۳، ۰/۱۵۷=لامبدای ویلکز) در میان گروه‌ها تفاوت معناداری دارد. در ادامه نتایج مربوط به مربوط به تحلیل کوواریانس چندمتغیره ارائه شده است (جدول ۳).

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای متغیرهای پژوهش

متغیرها		منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذوراتای سهمی
باورهای غیرمنطقی	درماندگی در برابر تغییر	پیش آزمون	۵۵۸/۲۴	۱	۵۵۸/۲۴	۲۱/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۳۹
		گروه	۲۴۸۷/۳۲	۱	۲۴۸۷/۳۲	۱۱۱/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۸۳
	توقع تایید از دیگران	پیش آزمون	۴۸۹/۰۱	۱	۴۸۹/۰۱	۴۱/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۵۵
		گروه	۵۲۹/۸۶	۱	۵۲۹/۸۶	۴۵/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۵۷
	اجتناب از مشکل	پیش آزمون	۴۲/۰۴	۱	۴۲/۰۴	۶/۸۰	۰/۰۱	۰/۱۷
		گروه	۴۶۶/۱۰	۱	۴۶۶/۱۰	۷۵/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۹
	بی‌مسئولیتی هیجانی	پیش آزمون	۳۳۵/۲۹	۱	۳۳۵/۲۹	۱۶/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۳۳
		گروه	۱۱۵۴/۲۹	۱	۱۱۵۴/۲۹	۵۸/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	باورهای غیرمنطقی	پیش آزمون	۱۲۸۲۲/۳۷	۱	۱۲۸۲۲/۳۷	۹۴/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۷۳
		گروه	۱۲۸۴۳/۷۳	۱	۱۲۸۴۳/۷۳	۱۰۹/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۸۳
رابطه والد-فرزندی	تعارض	پیش آزمون	۱۰۱۲/۶۹	۱	۱۰۱۲/۶۹	۲۲/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۳۹
		گروه	۲۶۴۷/۷۴	۱	۲۶۴۷/۷۴	۵۹/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۶۳
	نزدیکی	پیش آزمون	۲۷۰/۸۶	۱	۲۷۰/۸۶	۲۰/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۳۷
		گروه	۹۹/۰۱	۱	۹۹/۰۱	۷۵/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸
	وابستگی	پیش آزمون	۴۹/۲۳	۱	۴۹/۲۳	۹/۳۸	۰/۰۰۴	۰/۲۱
		گروه	۸۶/۲۷	۱	۸۶/۲۷	۱۶/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	رابطه والد- فرزندی	پیش آزمون	۱۷۵۱/۱۵	۱	۱۷۵۱/۱۵	۳۶/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۵۱
		گروه	۲۳۳۲/۴۳	۱	۲۳۳۲/۴۳	۴۸/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۵۸

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]

براساس نتایج جدول ۳، با در نظرگرفتن نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش (کمکی)، شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به تفاوت معنادار بین گروه‌ها در متغیر باورهای غیرمنطقی و رابطه والد –فرزندی (و مولفه‌های آنها) شد (P<۰/۰۱). بدین‌معنا که بخشی از تفاوت‌های فردی در متغیرهای باورهای غیرمنطقی و رابطه والد –فرزندی (و مولفه‌های آنها) به‌دلیل تفاوت در عضویت گروهی (تأثیر مداخله) بود. سایر نتایج نشان می‌دهد که اندازه اثر عضویت گروهی در ایجاد تفاوت در باورهای غیرمنطقی از ۰/۵۷ تا ۰/۸۳ و اندازه اثر عضویت گروهی در ایجاد تفاوت در ابعاد رابطه والد-فرزندی از ۰/۳۲ تا ۰/۶۸ در تغییر است. مقایسه میانگین‌های تعدیل شده نشان داد که در باورهای غیرمنطقی و ابعاد تعارض و وابستگی آزمودنی‌های گروه آزمایش میانگین کمتر و در نزدیکی میانگین بیشتری نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل داشته‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر باورهای غیرمنطقی و رابطه والد -فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته بود. نتایج نشان داد که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی تأثیر معناداری بر کاهش باورهای غیرمنطقی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته داشت. این نتیجه همسو با یافته‌های چان و همکاران (۲۰۲۱)، صدوق و همکاران (۱۳۹۸)، کلهر و همکاران (۱۳۹۹)، نظری و همکاران (۱۴۰۰) بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که زوجین متقاضی طلاق به دلیل اختلال و آشفتگی در زندگی افکار و احساسات منفی نسبت به زندگی پیدا کرده‌اند و این افکار و احساسات به شدت بر افزایش تعارض در روابط زوجین و نیز رابطه آنان با فرزندانشان تأثیر می‌گذارد (وان-دایجک و همکاران، ۲۰۲۰). این در حالی است که در جریان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی زوجین با انجام تمرین‌هایی همچون تمرکز بر تنفس، وارسی بدن و مراقبه (مانند آموزش‌های جلسه دوم و سوم در مطالعه حاضر) یاد می‌گیرند که نسبت به هر نوع فکر، هیجان و احساسی که در آن‌ها وجود داشته و نمایان می‌شود، آگاه شده و در نتیجه تمامی این افکار و هیجان‌ها و احساسات فرسایشی که مانع از بهزیستی روان‌شناختی و هیجانی است را کنترل کنند که در نتیجه آن، به بهبود روابط آنان با خانواده، دیگران و فرزندانشان کمک می‌نماید (کیم و بنگ[1]، ۲۰۱۷). در واقع، در تمرین ذهن آگاهی که زیربنای آن پذیرش افکار ناخوشایند و حالات هیجانی مختلف است، توانمندی فرد در کنترل تأثیرپذیری از افکار و هیجاناتش به طور چشمگیری بالا می‌رود و فرد اجازه می‌یابد طیف وسیعی از افکار و هیجانات را بدون آشفتگی هیجانی، در ذهن تجربه کند (زیمر و همکاران، ۲۰۱۷) و زمانی که فرد علاوه بر آگاهی کامل از افکار و احساساتش و پذیرش آنها بدون قضاوت در یک وضعیت آرامش و تمرکز قرار می‌گیرد، زمینه توجه به دیگران نیز فراهم می‌شود که این توجه بر روابط آنان با فرزندانشان و دیگران تأثیر مثبت دارد.

بخش دیگر نتایج نشان داد که آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر بهبود رابطه والد -فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته داشت. این نتیجه همسو با مطالعه واینتر[2] و همکاران (۲۰۲۱)، اسماعیلیان و همکاران (۱۳۹۲) و نصوحی و لطیفی (۱۳۹۷) بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی، با افزایش آگاهی افراد نسبت به حال، از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن و معطوف کردن آگاهی به اینجا و اکنون، بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و باعث کاهش نگرش‌های ناکارآمدو باورهای غیرمنطقی در فرد می‌شود. همچنین افراد را متوجه افکار زائد خود می‌سازد و مجدداً افکار آنها را به سایر جنبه‌های زمان حال، نظیر تنفس، راه رفتن همراه با حضور ذهن (مانند آموزش‌های جلسه دوم و سوم در پژوهش حاضر) یا صداهای محیطی، معطوف می‌سازد (کابات-زین، ۲۰۱۳) و از این طریق با افزایش آگاهی فرد نسبت به افکار خود، موجب کاهش تفکرات و افکار غیرمنطقی می‌گردد. همچنین شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با تاکید بر زمان حال و قرار گرفتن در معرض احساسات فعلی زمینه کاهش نشخوار فکری، احساسات نامطلوب را که از مولفه‌های موثر بر باورهای غیرمنطقی است (سگال و همکاران، ۲۰۱۸)، را فراهم کرده و منجر می‌شود که افراد تحت آموزش با این روش به سبب بکارگیری فرایندهای آن (مانند جلسه پنجم در این پژوهش که به آموزش کسب آگاهی کامل از افکار و احساسات و پذیرفتن آنها بدون قضاوت و دخالت مستقیم پرداخت) زمینه را برای شناسایی موثرتر و بهتر افکار خود و به تبع آن کاهش باورهای غیرمنطقی را فراهم سازد.

1. Kim & Bang
2. Winter

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]

در مجموع نتایج این پژوهش حاکی از اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کاهش باورهای غیرمنطقی و بهبود رابطه والد -فرزندی در والدین متقاضی طلاق سازش نایافته بود. بنابراین نظر براین است که ارائه این روش درمانی بر والدین متقاضی طلاق سازش نایافته، می‌تواند موجب کاهش باورهای غیرمنطقی و بهبود روابط آنان با کودکانشان گردد. لذا بر لزوم استفاده درمانگران مراکز روان رمانی و زوج‌درمانی از این روش مداخله‌ای تأکید می‌گردد. عدم کنترل ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی آزمودنی‌های مورد که بر روابط بین فردی و نحوه رابطه با فرزندان تأثیرگذار است.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و نیز شرکت همزمان شرکت‌کنندگان در جلسات درمانی/آموزشی و چالش‌های پیش روی محققان در این پژوهش بود. بر این اساس پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آتی ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی افراد مورد مطالعه از طریق پرسشنامه بررسی و کنترل گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. بعلاوه پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آتی نمونه‌های مورد بررسی به صورت تک زوجی گروه‌بندی گردد، تا مشکلات کمتری در خصوص شرکت همزمان زوجین در جلسات درمانی/آموزشی پیش روی محقق باشد.

منابع

ابراهیمی، ل.، و نجفی‌پور تابستانق، ع. (۱۴۰۰). شیوع پدیده طلاق شناختی در بین زوجین متقاضی طلاق: مطالعه مروری. *رویش روان‌شناسی*، ۱۰ (۶)، ۱۹۹-۲۱۰. http://frooyesh.ir/article-۱-۲۶۹۴-fa.html

اسماعیلیان، ن.، و طهماسبیان، ک.، و دهقانی، م.، و موتابی، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نشانه‌های افسردگی و پذیرش کودکان دارای والدین مطلقه. *روان‌شناسی بالینی*، ۵(۳)، ۴۷-۵۷. 10.22075/jcp.2017.2135

امانی، ز.، و زهراکار، ک.، و کیامنش، ع. (۱۳۹۸). شناسایی پیامدهای طلاق والدین بر فرزندان؛ مطالعه کیفی. *فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۴(۴۷)،۵۹-۸۱. https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=512321 .

باقری، ف.، و غفاری جعفرزادگان، ف. (۱۳۹۲). بررسی ویژگی‌های روانسنجی و مدل نظری پرسشنامه الگوی ارتباط والد-فرزند. *فصلنامه اندازگیری تربیتی*، ۳(۱۲)، ۴۱-۷۰. https://jem.atu.ac.ir/article_5661.html

بهاروند، ا.، سودانی.، و عباس‌پور، ذ. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تعارض والد-فرزند و قلدری نوجوانان مادرسرپرست. *روانشناسی خانواده*، ۶(۱)، ۶۹-۸۰. https://www.ijfpjournal.ir/article_245552.html .

پورمحمدرضای تجریشی، م.، و پهلوان نشان، س.، و نجفی فرد، ط. (۱۳۹۳). رابطه باورهای غیرمنطقی و سازگاری زناشویی زوجین شهر اصفهان. *رفاه اجتماعی*، ۱۴(۵۳)، ۱۷۹-۱۹۳. http://refahj.uswr.ac.ir/article-۱-۱۶۴۵-fa.html.

تیزدل، ج. ویلیامز، م. و سگال، ز. (۱۳۹۷). *کتاب کار توجه آگاهی: برنامه ۸ هفته‌ای برای رهایی از افسردگی و آشفتگی هیجانی*. ترجمه انوشه امین زاده. تهران: انتشارات ارجمند. https://www.gisoom.com/book/11389948/ 1.

حیاتی، م.، و سلیمانی، ش. (۱۳۹۷). پیامدهای طلاق برای فرد مطلقه: یک مطالعه کیفی. *رویش روان‌شناسی*، ۷ (۱۱)، ۲۷۳-۲۸۸. http://frooyesh.ir/article-۱-۱۳۰۴-fa.html.

خجسته مهر، ر.، و بهمئی، ا.، و سودانی، م.، و عباس‌پور، ذ. (۱۳۹۹). تبیین فرایند شکل‌گیری طلاق: یک پژوهش کیفی. *دست‌آوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)*، ۲۷(۱)، ۲۳-۴۶. 10.22055/psy.2020.32329.2488.

رضایی نسب، ز. (۱۴۰۰). فرایند شکل گیری طلاق در بین زنان مطلقهٔ شهر ایلام. *مسائل اجتماعی ایران*، ۱۲ (۱)، ۳۳۲-۲۲. http://jspi.khu.ac.ir/article-۱-۳۱۹۶-fa.html.

رمضانی‌فر، ح.، و کلدی، ع.، و قدیمی، ب. (۱۴۰۰). تحلیل عوامل مؤثر بر طلاق عاطفی در زنان متأهل شهرستان تنکابن. *زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*، ۱۹(۲)، ۱۶۷-۱۹۱. 10.22059/jwdp.2021.316823.1007940.

صدوقی، ل.، و صلاحیان، ا.، و نصراللهی، ب. (۱۳۹۸). تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق. *مشاوره کاربردی*، ۹(۱)، ۱۱۵-۱۳۰. 10.22055/jac.2019.29629.1677 .

طاهری، ف.، و ارجمندنیا، ع.، و افروز، غ. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر ارتباط والدین باکودک آهسته گام. *توانمند سازی کودکان استثنایی*، ۹(۳)، ۱۱۱-۱۲۱. 10.22034/ceciranj.2018.82265.

عبادی غ.ح.، و معتمدین، م. (۱۳۸۴). بررسی ساختار عاملی آزمون باورهای غیرمنطقی جونز در شهر اهواز. *دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی*، ۷(۲۳)،۱۴-۲۵. http://ensani.ir/fa/article/18218/.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]

کلهر، ا.، و داوودی، ح.، و تقوایی، د.، و حیدری، ح. (۱۳۹۹). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر نگرش های ناکارآمد و فرسودگی زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی. *روانشناسی بالینی*،۱۲(۲)، ۱۹-۲۵.10.22075/jcp.2020.20619.1929 .

نصوحی، ا.، و لطیفی، ز. (۱۳۹۷). *اثربخشی گروه درمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر پرخاشگری، سازگاری روابط با والدین در نوجوانان*. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی،مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد.https://civilica.com/doc/843050 /.

نظری، گ.، امیری، ح.، افشاری‌نیا، ک.، و کاکابرایی، ک. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی درمان شناختی‌رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان مبتنی‌بر پذیرش و تعهد بر کاهش باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی در زوجین ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۱، ۵۵-۶۵. http://jdisabilstud.org/article-۲۳۶۰-۱.html-fa.html

هراتیان، ع.، جان‌بزرگی، م.، آگاه هریس، م.، موتابی، ف.، و صفورائی‌پاریزی، م.م. (۱۳۹۹). رابطه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه و باورهای غیرمنطقی با تعارض زناشویی، نقش تعدیل‌کننده دینداری. *نشریه فرهنگی مطالعات زن و خانواده*، ۱۵(۵۱)، ۹۱-۱۱۵..20.1001.1.26454955.1399.15.51.5.6

یحیی‌زاده، ح.، و حامد، م. (۱۳۹۴). مسایل فرزندان طلاق در ایران و مداخلات مربوطه: فراتحلیل مقالات موجود. *مطالعات زن و خانواده*، ۳(۲)، ۹۱-۱۲۰. 10.22051/jwfs.2016.2209

Çaksen, H. (2021). The effects of parental divorce on children. *Psychiatriki*, 26, 471-485. DOI: 10.22365/jpsych.2021.040.

Cao, H., Mark, A,. & Fine, Nan, Z. (2022). The Divorce Process and Child Adaptation Trajectory Typology (DPCATT) Model: The Shaping Role of Predivorce and Postdivorce Interparental Conflict. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 18, 1457-1463. DOI:10.1007/s10567-022-00379-3.

Chan, S., Yu, C., & Li, A. (2021). Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 360-368. DOI: 10.1016/j.pec.2020.07.022 .

Driscoll, K., & Pianta, R.C. (2011). Mothers' and fathers' perceptions of conflict and closeness in parent-child relationships during early childhood. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*, *7*, 1-24. https://psycnet.apa.org/record/2013-00755-001.

Dulmus, C.N., & Rapp-Paglicci, L.A. (2005). *Handbook of Preventive Interventions for Adults*. https://psycnet.apa.org/record/2005-04997-000.

Ellis, A. (1989). Rational- emotive couples therapy. New York: Bergamon press. *https://www.amazon.com/Rational-Emotive-Couples-Therapy-Albert/dp/008035758X*.

Grover, S., & Helliwell, J. F. (2019). How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. *Journal*

Jones, R.G. (1969). A factorial measure of Ellis Irrational Belief System, with personality and maladjustment correlates. Ph.D. Dissertation. University of Missouri, Columbia. *Dissert Abs Int*, 29(11), 4379-80. http://hdl.handle.net/2346/18941.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte. https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=380726.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illnes*. New York: Delatorre. https://www.amazon.com/Full-Catastrophe-Living-Revised-Illness-ebook/dp/B00C4BA3UK.

Kim, Y., & Bang, K.S. (2017). The relationships among resilience, family support, and diabetes adaptation in children with diabetes mellitus. *Perspectives in Nursing Science Journal*, 14(1), 21-31. DOI:10.16952/pns.2017.14.1.21.

Kim-Spoon, J., Maciejewski, D., Lee, J., Deater-Deckard, K., & King-Casas, B. (2017). Longitudinal associations among family environment, neural cognitive control, and social competence among adolescents. *Developmental Cognitive Neuroscience, 26*, 69–76. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.04.009

Marsh, M., Dobson, R., & Maddison, R. (2020). The relationship between household chaos and child, parent, and family outcomes: a systematic scoping review. BMC Public Health, 20(1), 245-255. DOI:10.1186/s12889-020-08587-8.

Nanaki, J.C., Martin, J.T., & Matthew, J.S. (2019). Investigating Irrational Beliefs, Cognitive Appraisals, Challenge and Threat, and Affective States in Golfers Approaching Competitive Situations. *Frontiers in Psychology*, 10,2295-2305. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02295 .

Obeid, S., Al Karaki, G., Haddad, C., Sacre, H., Soufia, M., Hallit, R., & Salameh, P. (2021). Association between parental divorce and mental health outcomes among Lebanese adolescents: results of a national study. *BMC Pediatrics*, 21(1), 455-460. 10.1186/s12887-021-02926-3.

of Happiness Studies, 20(2), 373-390. https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9941-3.

Pianta, R.C. (1992). *Child-parent relationship scale. Unpublished measure*. University of Virginia. http://www.ravansanji.ir/?9512271106.

Segal, Z.V., & Ferguson, A.M. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy: Treatment development from a common cognitive therapy core. In R. L. Leahy (Ed.), *Science and practice in cognitive therapy: Foundations, mechanisms, and applications*. Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2018-01399-010.

Smith-Etxeberria, K., Eceiza, A., Garneau-Rosner, C., & Adler-Baeder, F. (2020). Parental Divorce and Interparental Conflict: Spanish Young Adults' Attachment and Relationship Expectations. *The Spanish Journal of Psychology*, 23, 42-52. DOI: 10.1017/SJP.2020.38.

Spremo, M. (2020). Children and Divorce. *Psychiatr Danub*, 32(3), 353-359. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33030452/.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]

Topkaya, N., Şahin, E., & Mehel, F. (2021). Relationship-specific irrational beliefs and relationship satisfaction in intimate relationships. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues.* Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01426-y

Tullius, J.M., De Kroon, M.L., Almansa, J., & Reijneveld, S.A. (2021). Adolescents' mental health problems increase after parental divorce, not before, and persist until adulthood: A longitudinal trails study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 10, 36-43.https://doi.org/10.1007/s00787-020-01715-0.

Van Dijk, R., Vander Valk, I.E., Deković, M., & Branje , S. (2020). A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families: Examining mediation using meta-analytic structural equation models. *Clinical Psychology Revie*w, 79, 101-120. DOI: 10.1016/j.cpr.2020.101861.

Winter, F., Steffan, A., Warth, M., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2021). Mindfulness-Based Couple Interventions: A Systematic Literature Review. *Family Process Journal*, 60(3), 694-711. DOI: 10.1111/famp.12683.

Zamir, O., Gewirtz, A. H., & Zhang, N. (2017). Actor–partner associations of mindfulness and marital quality after military development. *Journal of Family Relations*, 66(3), 412-424. DOI: 10.1111/fare.12266 .

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-13]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.7.9.8]