

## Determining the Effectiveness of Mindfulness Training on Anger Control and the Quality of Couples' Communication

**Akbar Jadidi**

**Mohammad Abadi** \*

Assistant Professor of Educational Sciences and Counseling Department, Faculty of Education and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

**Fariba Dortaj** 

Assistant Professor of Educational Sciences and Counseling Department, Faculty of Education and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of mindfulness training on anger control and the quality of couples' relationship. The present study is a quasi-experimental study and it was done with a pre-test and post-test design with a control group and the statistical population. (15 experimental group and 15 control). In order to evaluate the research variables, two Novako Anger Questionnaire (AI) (1986) and a questionnaire of 33 questions on the quality of Couples communication (based on the theoretical framework of Mabel-Nanali and Ekman) Khoshkam (2006) were used. The results of the study were analyzed using analysis of covariance. Findings from statistical analysis showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in communication quality and anger control and in the post-test stage. Mindfulness training offers many tools for controlling and managing anger, including focusing on the self and paying attention to one's physical state and emotions. By practicing mindfulness, which is a psychological skill to control anger,

\* Corresponding Author: a.jadidi@pnu.ac.ir


**How to Cite:** Jadidi Mohammad Abadi, A., Dortaj, F. (2024). Determining the Effectiveness of Mindfulness Training on Anger Control and the Quality of Couples' Communication, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 15(59), 33-56. DOI: 10.22054/QCCPC.2024.77641.3247

couples can understand better how they can communicate and have a better relationship. Being aware of each other's needs, the ability to communicate properly and improve mutual understanding can help married life.


**Keywords:** Mindfulness Training, Anger Control, Quality of Couple Communication.

## تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین

استادیار گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

اکبر جدیدی محمدآبادی \* 

استادیار گروه علوم تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

فریبا درتاج 

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی است و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام گرفت و جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و طلاق بهزیستی شهرستان کرمان در سال ۱۴۰۲ و حجم نمونه شامل ۳۰ نفر از افراد جامعه آماری بود (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر کنترل). به‌منظور ارزیابی متغیرهای پژوهش از پروتکل آموزشی ذهن آگاهی و دو پرسشنامه خشم نواکو (AI) (۱۹۸۸) و پرسشنامه ۳۳ سؤالی کیفیت ارتباط زوجین (بر اساس چارچوب نظری ملبر-نانالی و اکمن) خوشکام (۱۳۸۵) استفاده گردید. داده‌های پژوهش با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌های حاصل از تحلیل آماری نشان داد بین دو گروه آزمایش و گواه در کیفیت ارتباط و کنترل خشم در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد. آموزش ذهن آگاهی ابزارهای بسیاری را برای کنترل و مدیریت خشم ارائه می‌دهد، از جمله تمرکز بر نفس و توجه به حالت جسمانی و عواطف خود. با تمرین ذهن آگاهی که مهارتی روان‌شناختی جهت کنترل خشم است زوجین می‌توانند بهتر درک کنند که چگونه می‌توانند باهم ارتباط برقرار کنند و رابطه بهتری داشته باشند. آگاهی از نیازهای همدیگر، توانایی ارتباط صحیح و بهبود درک متقابل می‌تواند به زندگی زناشویی کمک کند.

کلیدواژه‌ها: آموزش ذهن آگاهی، کنترل خشم، کیفیت ارتباط زوجین.

## مقدمه

از نظر برنشتاین<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه بشمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط بر برخورداری افراد آن، از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. زیربنای شکل‌گیری و تحول این نظام کوچک اجتماعی روابط زن و شوهر است (مسکویتا گارسیا، بتیستا کامارگز، کاترین سرتا، الساندرا دا سیلوا مارسلو، مارا دا چاگز پیوا، آلوز نگیرا و میلز<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). روابط زناشویی به منزله منبع اولیه حمایت و عاطفه هستند و از همسران انتظار می‌رود تا یک رابطه انحصاری، صداقت، علاقه، عاطفه و نیز صمیمیت و حمایت از خود نشان دهند به گونه‌ای که از لحاظ ویژگی‌های زناشویی مشخص شده است که ارتباط مؤثر و کارآمد میان شوهر و همسر مهم‌ترین جنبه خانواده‌های دارای عملکرد مطلوب می‌باشد (صداقت خواه و بهزادی پور، ۱۳۹۶).

زوجین با آموزش ذهن آگاهی<sup>۳</sup> می‌توانند در حال زندگی کنند، کنترل مناسبی در روابط عاطفی و دوستانه خود داشته باشند و از همه مهم‌تر می‌توانند با کنار گذاشتن تجارب ناخوشایند گذشته و نگرانی برای آینده از بروز هیجانات منفی خود مانند خشم نیز جلوگیری کنند (کنگ، ونگ و ژاو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴). رویکرد ذهن آگاهی به‌طور کلی با علائم افسردگی، اضطراب، برانگیختگی و خشم همبستگی دوطرفه دارد و ذهن آگاهی اثرات مفیدی در کاهش افسردگی و اضطراب و همین‌طور هیجانات منفی دیگر مانند خشم دارد (دیمیجان<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۴؛ مکسول و داف<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). برانگیختگی خشم به‌صورت مکرر در افراد و زوجین می‌تواند مشکل‌ساز باشد، چراکه در طولانی‌مدت بر روابط بین زوجین و کیفیت آن اثر مخربی خواهد داشت. (حاجی علیانی و همکاران، ۱۳۹۹).

1. Bernstein
2. Mesquita Garcia, A.C, Batista Camargos, J. Katherine Sartoa, k. Alessandra da Silva Marcelo, C. Mara das Chagas Paiva, E. Alves Nogueira, D & Mills, J.
3. Mindfulness Training
4. Kong F, Wang X & Zhao J
5. Dimidjian
6. Maxwell & Duff

تفرشی و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعه‌ای نشان دادند که بین خشم و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد. هیجان خشم که به صورت بیرونی و درونی می‌تواند بروز کند، اگر کنترل نشود می‌تواند بر کیفیت روابط بین زوجین مضر واقع شود (کسیلو رابینز، ساور زاوالا، برادی و بارلو<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). یکی از متغیرهای مهم و مؤثر در تعارض‌های بین زوجین و نوجوانان، تنظیم هیجان می‌باشد که در این فرایند زوجین و نوجوانان با فراگیری و آموزش تنظیم هیجان و افزایش هیجان‌های مثبت باعث می‌شود بر کیفیت روابط زناشویی خود بیافزایند (صالح نیا و همکاران، ۱۴۰۲).

کورس، پاپ، گوک موری و کامینز<sup>۲</sup> (۲۰۱۴) در بررسی بیشتر در رابطه با کیفیت زناشویی عنوان می‌شود کیفیت زناشویی مفهومی چندبعدی است و شامل ابعاد گوناگون روابط زوجین<sup>۳</sup> مانند سازگاری<sup>۴</sup>، رضایت<sup>۵</sup>، شادکامی<sup>۶</sup> و انسجام<sup>۷</sup> و تعهد<sup>۸</sup> می‌شود و حالت کلی کیفیت زناشویی اشاره به اجزای مهم یک ارتباط زناشویی دارد که عبارت‌اند از: رضایتمندی، شادکامی و پایداری و باتوجه به تعریفی که از ذهن آگاهی ارائه شد، این روش درمانی یعنی ذهن آگاهی توسط توجه هدفمندانه به چیزهای معمولی که زوجین هرگز یک لحظه به آن‌ها فکر نمی‌کنند در حال پرورش می‌باشد (برخورداری و همکاران، ۱۴۰۲). مطالعات نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی با انواع بازخوردهای سلامتی نظیر کاهش درد، افزایش آرام بخشی عضلانی و کاهش نگرانی، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش رضایتمندی و شادکامی ارتباط دارد (کابات زین<sup>۹</sup>، ۲۰۰۵؛ زیدان<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۵؛ ون سون، نیکلیک، پوپ<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۴).

1. Cassiello-Robbins, C. Sauer-Zavala, S. Brody, L R & Barlow D H
2. Kouros C, Papp L, Goeke-Morey M & Cummings, M
3. Relationships of Couples
4. Compatibility
5. Satisfaction
6. Happiness
7. Coherence
8. Assurance
9. Kabat-Zinn
10. Zaidan
11. Vanson, Nyklicek, Blonk, Pop

تعارض در کیفیت ارتباط (زناشویی) پدیده‌ای است که به موازات عشق در ارتباط زناشویی به وجود می‌آید و امری غیرقابل اجتناب است (موسوی، حسینی، بختیاری، عباسی، محمدی و مسجد آرانی، ۲۰۲۰). در این میان آموزش گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی از درمان‌های نسل سوم است که در دهه اخیر اثربخشی آن بر روی اختلالات جسمی و روان‌شناختی مورد توجه قرار گرفته است (کارلسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴، به نقل از فاتحی علی نوده‌ی، ۱۳۹۹).

آموزش ذهن آگاهی به افراد برای داشتن روابط زوجی سالم‌تر در قالب برنامه‌های ارتقا رابطه زناشویی علاوه بر اینکه موجب پیشگیری از شدت یافتن اختلافات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی می‌شود (مهربان، حسینی نسب و علیوندی وفا، ۲۰۲۲)، افزایش سلامت جسمی و روانی افراد را نیز به دنبال دارد (هادی زاده کفاش و همکاران، ۱۳۹۸). زوجین به واسطه تمرین‌ها و تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به فعالیت‌های روزانه خود آگاهی پیدا می‌کنند و در جهت افزایش خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار در کنار سایر روش‌های درمانی از درمان شناختی-رفتاری مثبت‌نگر نیز استفاده می‌کنند (رهبریان و همکاران، ۱۴۰۲).

خلیلی یگانه (۲۰۲۲) در نتایج پژوهشی نشان دادند ذهن آگاهی اثرات مفیدی در کاهش افسردگی و اضطراب و همین‌طور هیجانات منفی دیگر مانند خشم دارد؛ بنابراین با توجه و تکیه بر این نتایج می‌توان به این واقعیت رسید زمانی که زوجین آگاهی درست از زندگی دارند و آن را آموزش دیده‌اند می‌توانند در برابر هیجانات خود اعم از مثبت و منفی به گونه‌ای مؤثر و کنترل‌شده عمل کنند که این امر به خودی خود موجبات روابط سالم و پر کیفیت بین زوجین را فراهم می‌کند و موجبات کاهش اضطراب و تعارض زناشویی زنان و مورد استفاده‌ی متخصصان زوج‌درمانی و روان‌درمانگران قرار گیرد (نوربخش باغبادرانی و لطیفی، ۱۴۰۰).

با توجه به مطالب فوق، در پژوهش حاضر، محققان در پی پاسخگویی به فرضیه‌ای

---

1. Carlson

بودند که آموزش ذهن آگاهی بر کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین تأثیر دارد.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی است و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره طلاق بهزیستی شهرستان کرمان به تعداد ۲۰۰ نفر در سال ۱۴۰۲ بودند که ۳۰ نفر مراجعه کننده دارای اختلال در مهارت کنترل خشم و کیفیت ارتباطی با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر کنترل) گمارده شدند. درمانگر که خود دفتر مشاوره خانواده و زوج درمانگری در شهر کرمان داشته و دارای ۱۰ سال سابقه کار بود پروتکل آموزشی ذهن آگاهی و پس از انجام آزمون کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین به مدت ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای مورد آموزش و درمان بر اساس رویکرد ذهن آگاهی قرار گرفتند که در جدول ۱ آمده است.

در راستای رعایت اصول اخلاقی پژوهش به منظور حفظ حقوق آزمودنی‌ها، اهداف پژوهش و روال اجرای آن به همه آزمودنی‌ها ارائه و بیان شد، نبود اجبار و حق شرکت یا عدم شرکت در پژوهش برای همه شرکت کنندگان تصریح گردید. همچنین، به همه آن‌ها اطمینان داده خواهد شد که اطلاعات فردی اخذ شده محرمانه می‌ماند و داده‌هایی که انتشار می‌یابد، بدون درج شناسه خصوصی بوده و به صورت گروهی و با مکتوم ماندن مشخصات فردی تحلیل شد. پس از اخذ موافقت و کسب رضایت از افراد مورد ارزیابی، سپس توزیع پرسشنامه در بین دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون و شروع اثربخشی ذهن آگاهی بر کنترل خشم، کیفیت ارتباط زوجین روی گروه آزمایش انجام گرفت.

تحلیل داده‌ها در دو بخش یافته‌های توصیفی، استنباطی تنظیم شده است. در بخش یافته‌های توصیفی وضعیت گروه‌های مورد پژوهش و فراوانی، درصد فراوانی، میانگین، انحراف معیار نمره‌های متغیر وابسته پژوهش استفاده شد. همچنین پیش فرض‌های تحلیل کواریانس مفروضه‌های نرمال بودن متغیرهای پژوهش، همگنی واریانس‌ها و ماتریس واریانس - کواریانس و در بخش استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری

(انکووا) و چند متغیری (مانکووا) استفاده و ارائه شده است. تحلیل داده‌ها نیز به کمک نرم‌افزار SPSS 26 انجام شده است.

## ابزار گردآوری

داده‌های موردنیاز در این پژوهش با استفاده از پروتکل آموزشی ذهن آگاهی و ۲ پرسشنامه زیر تهیه می‌گردد:

### پرسشنامه خشم نواکو<sup>۱</sup> (AI)

این پرسشنامه که توسط نواکو در سال (۱۹۹۸) ساخته شده، شامل ۲۵ ماده است که خشم، تهاجم و کینه‌توزی را می‌سنجد. به منظور نمره‌گذاری این مقیاس ۲۵ ماده‌ای در نظر گرفته شده است. به جز ماده ۱۸ که بار عاملی منفی دارد و این روش معکوس می‌شود. افرادی که در این مقیاس نمره بالاتر از میانگین کسب می‌کنند، پرخاشگری زیاد و افرادی که نمره‌های آنان کمتر از میانگین است، پرخاشگری کم خواهند داشت. مؤلفه‌های پرسشنامه: رفتار پرخاشگرانه، فکر پرخاشگرانه و احساس پرخاشگرانه است. این پرسشنامه در شهر لوس آنجلس در گروه‌های سنی مختلف از ۹ تا ۸۴ ساله بر روی ۱۵۴۶ نفر بدون در نظر گرفتن جنسیت اجرایی شده، پایایی آن برابر ۰/۹۶٪ و روایی آن برابر ۰/۸۶٪ محاسبه شده است (نواکو<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸).

پرسشنامه کیفیت ارتباط زوجین (بر اساس چارچوب نظری مبلر- نانالی و اکمن) این پرسشنامه دارای ۳۳ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان کیفیت ارتباط زوجین از ابعاد مختلف (توجه به خود، توجه به همسر، برنامه‌ریزی برای حل مشکلات، سبک‌های ارتباطی) است. این پرسشنامه توسط خوشکام (۱۳۸۶) طراحی گردیده است.

روایی پرسشنامه خوب ارزیابی و تأیید شده است. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش خوشکام (۱۳۸۵) مورد بررسی قرار گرفت که مقدار آلفای کرونباخ برای آن

1. Novaco Anger Questionnaire

2. Novaco, R.W



۰/۹۰ به دست آمد که حاکی از پایایی عالی این ابزار است.

### پروتکل آموزشی ذهن آگاهی

جدول ۱. پروتکل آموزشی ذهن آگاهی طبق پروتکل پژوهشی والستد، نیلسون و نیلسون<sup>۱</sup> (۲۰۱۲)

زمان	محتوا	جلسات
۴۵ دقیقه	۱-تنظیم مراحل درمان با زوجین و آشنایی با فرایند گروه ۲-درمانی و تأثیر این تمرین ها بر خشم و کیفیت روابط ۳- تأثیر حواس پرتی و اضافه بار روانی بحث: آیا شما را تحت تأثیر قرار می دهد؟ چگونه؟	(اول) مقدمات و بنیان های ذهن آگاهی
	۱-ذهن آگاهی: معرفی مختصر ۲-تعریف ذهن آگاهی ۳-روند فعلی ۴- پژوهش ها	
۴۵ دقیقه	۱-مرور کارگاه ۲-این کارگاه چه جلساتی رو پوشش خواهد داد ۳-دستور کار امروز	(دوم) بنیان های ذهن آگاهی
	۱- شالوده ذهن آگاهی ۲-ورزش کوتاه: یک دقیقه تمرکز ۳-ذهن آغازگر ۴-علوم مغز: درک انعطاف عصبی	
	اصول بینش ۱- آرام کردن ذهن ۲-پازل مغز ۳- تنگنا در بینش: مغز پر سروصدا مانع رسیدن به بینش می شود و بر اساس اینکه اختلافات زناشویی مانع بینش می گردد. باید تحلیل گردد. ۴-ذهن آگاهی / تمرین مهارت بینش: یک دقیقه تنفس مرور ابزارها، منابع، تکالیف تکالیف تمرین ذهن آگاهی:	

زمان	محتوا	جلسات
	یک دقیقه تنفس: شروع با یک دقیقه کار را تا به ۱۰ دقیقه افزایش دهید پاسخ‌ها را ثبت کنید.	
۴۵ دقیقه	بررسی مباحث مرتبط به خشم و اختلالات روابط زوجین تجربه شما چگونه بود؟ نکات عملی ذهن آگاهی مفید	(سوم) نگرش‌های پرورش دهنده ذهن آگاهی
	علم مغز تجربه مغز را شکل می‌دهد: سوگیری منفی تجربه مثبت مغز را سیم‌کشی مجدد می‌کند HEAP تمرین مهارتی: تمرین	
	نگرش‌های پرورش دهنده ذهن آگاهی بردباری، رها کردن، عدم قضاوت، بخشش	
۴۵ دقیقه	مزایای ذهن آگاهی ذهن آگاهی و شفقت مغز: مزایای فیزیولوژیکال و روان‌شناختی	(چهارم) نگرش‌های پرورش دهنده
	اصل بینش = ۲: موضوعات نگرش - همبستگی بین حالات هیجانی و بینش - تمرین: خوردن آگاهانه (توأم با ذهن آگاهی) تکالیف تمرین ذهن آگاهی: تجربه کامل یک برنامه منظم پاسخ به سؤالات را ثبت کنید.	
۴۵ دقیقه	تمرین اولیه و کسب اطلاعات (پرسش کردن) شروع با یک دقیقه تنفس آگاهانه	پنجم ذهن آگاهی در مقابل عدم ذهن آگاهی
	نکات کلیدی ذهن آگاهی زندگی در زمان حال بیداری، آگاه بودن مملو از احساسات بودن	
۴۵ دقیقه	ذهن آگاهی در مقابل عدم ذهن آگاهی (مدل دکتر لانگر) پژوهش بر روی قدرت احتمال تأثیر روی دیگران؟ آیا ذهن آگاهی برای دیگران قابل مشاهده است؟ آیا بر روی روابط با مردم، حیوانات تأثیر گذارده می‌شود؟	ششم

زمان	محتوا	جلسات
	<p>اهمیت توجه داشتن و درگیر (چیزی، کاری) بودن.</p> <p>تمرین و بحث: مشاهدات آگاهانه</p> <p>درگیر بودن در مقابل مشاهده بدون تفکر (ناآگاهانه)</p> <p>تمرین ذهن آگاهی: تکالیف</p> <p>۱- مشاهدات آگاهانه (توأم با ذهن آگاهی)</p> <p>۲- واریسی بدن</p> <p>پاسخ به سؤالات را ثبت کنید.</p>	
۴۵ دقیقه	<p>تمرین اولیه و کسب اطلاعات.</p> <p>شروع با یک دقیقه تنفس آگاهانه</p> <p>علم مغز: روایت (بر اساس پیش فرض) در مقابل کسب علم مستقیم شبکه تجربه</p> <p>-اهمیت تغییر جهت تمرکز (نقاط مورد تمرکز هر بار عوض شود)</p> <p>-مراقبه به آموزش و شکل دهی مغز کمک می کند.</p> <p>تمرین: مدارهای تغییر مغز</p> <p>نظریه مهار – (teaser)- نظریه</p> <p>اصول بینش #۳: نظریه مهار</p> <p>-توانایی توقف فکر کردن به چیزی اساس خلاقیت است.</p> <p>اصول بینش #۴: زمان استراحت / سرگردانی ذهن</p> <p>رها شدن از توجه پرزحمت از طریق حل مسئله باعث بهبود عملکرد می شود.</p>	<p>هفتم</p> <p>شنیدن آگاهانه</p> <p>(توأم با ذهن آگاهی)</p>
۴۵ دقیقه	<p>شنیدن آگاهانه: اصول و تمرین</p> <p>ذهن آگاهی: نیت، توجه، نگرش - IAA مدل</p> <p>تمرین:</p> <p>-گروه های مباحثه بزرگ و کوچک</p> <p>-سؤال های انعکاسی و کسب اطلاعات (پرسش کردن)</p> <p>اصول کلی تمرین: شنیدن آگاهانه</p> <p>-تعهد به شنیدن</p> <p>تمرین ذهن آگاهی</p> <p>شنیدن آگاهانه</p> <p>جواب سؤالات را ثبت کنید</p> <p>سؤالات ورودی اضافی شامل روز آخر می باشد</p>	<p>هشتم</p> <p>شنیدن آگاهانه</p> <p>(توأم با ذهن آگاهی)</p>

## یافته‌ها

در جدول ۲ و ۳ میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون افراد دو گروه آزمایش و گواه ارائه شده است.

یافته‌های پژوهش نشان داد که سن افراد بدین صورت بود که در گروه آزمایش ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) بین ۳۶ تا ۴۰ سال؛ ۶ نفر (۴۰ درصد) بین ۴۱ تا ۴۵ سال و ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) بین ۴۶ تا ۵۰ و در گروه کنترل ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) بین ۳۶ تا ۴۰ سال؛ ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) بین ۴۱ تا ۴۵ سال و ۴ نفر (۲۶/۷ درصد) بین ۴۶ تا ۵۰ بودند. یافته‌های پژوهش نشان داد که تحصیلات زنان بدین صورت بود که در گروه آزمایش ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) دیپلم؛ ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) کارشناسی و ۶ نفر (۴۰ درصد) کارشناسی ارشد و در گروه کنترل ۲ نفر (۱۳/۳ درصد) دیپلم؛ ۶ نفر (۴۰ درصد) کارشناسی و ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) کارشناسی ارشد بودند.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات کنترل خشم در گروه آزمایش و گواه

متغیرها	گروه	آزمایش		گواه	
		مراحل آزمون	میانگین	انحراف معیار	میانگین
رفتار پرخاشگرانه	پیش‌آزمون	۱۴/۶۷	۲/۰۹	۱۴/۲۰	۲/۴۲
	پس‌آزمون	۱۳/۴۷	۲/۲۶	۱۴/۲۷	۲/۲۸
فکر پرخاشگرانه	پیش‌آزمون	۱۱/۵۳	۱/۵۹	۱۱/۸۷	۱/۷۴
	پس‌آزمون	۱۰/۲۰	۱/۴۷	۱۱/۹۳	۱/۷۹
احساس پرخاشگرانه	پیش‌آزمون	۱۰/۶۷	۱/۶۷	۱۰/۰۷	۱/۷۹
	پس‌آزمون	۹/۳۳	۱/۶۷	۱۰/۰۰	۱/۶۹
نمره کل کنترل خشم	پیش‌آزمون	۳۶/۸۷	۳/۳۱	۳۶/۱۳	۴/۲۲
	پس‌آزمون	۳۳/۰۰	۳/۱۴	۳۶/۲۰	۳/۸۷

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، با مقایسه میانگین‌های کنترل خشم گروه آزمایش با گواه در دو مرحله می‌توان گفت که نمرات کنترل خشم گروه آزمایش افزایش یافته است.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمرات کیفیت ارتباط در گروه آزمایش و گواه

متغیرها	گروه	آزمایش		گواه	
		مراحل آزمون	میانگین	انحراف معیار	میانگین
توجه به خود	پیش آزمون	۱۱/۲۰	۱/۷۴	۱۱/۵۳	۱/۵۹
	پس آزمون	۱۲/۷۳	۱/۶۲	۱۱/۶۷	۱/۵۸
توجه به همسر	پیش آزمون	۱۴/۶۰	۲/۵۸	۱۴/۰۷	۲/۰۵
	پس آزمون	۱۵/۶۰	۲/۶۴	۱۴/۱۳	۲/۱۳
برنامه‌ریزی برای حل مشکلات	پیش آزمون	۱۳/۹۳	۱/۹۸	۱۳/۸۷	۲/۲۹
	پس آزمون	۱۵	۱/۹۲	۱۳/۷۳	۲/۱۲
نمره کل کیفیت ارتباط	پیش آزمون	۳۹/۷۳	۲/۵۴	۳۹/۴۷	۳/۰۹
	پس آزمون	۴۴/۳۳	۳/۳۰	۳۹/۵۳	۳/۱۸

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، با مقایسه میانگین کیفیت ارتباط و ابعاد آن گروه آزمایش با گواه در دو مرحله می‌توان گفت که نمرات کیفیت ارتباط گروه آزمایش افزایش یافته است.

فرضیه اول پژوهش: آموزش ذهن آگاهی بر کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین تأثیر دارد.

مشاهده می‌شود نتیجه آزمون باکس نشان‌دهنده همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس می‌باشد ( $F=۰/۲۳; p>۰/۰۵$ )؛ بنابراین در خروجی آزمون کواریانس چند متغیری آماره‌های شاخص لامبدای ویلکز گزارش می‌شود. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری در جدول زیر نشان داده شده است. آزمون شاخص لامبدای ویلکز معنی‌دار شده است ( $F=۶۶/۰۹; p<۰/۰۵$ ) بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت معنی‌داری در ترکیب متغیرهای وابسته (کنترل خشم و کیفیت ارتباط) بین دو گروه وجود دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه، در متن مانکوا

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	کیفیت	۹۰/۸۱	۱	۹۰/۸۱	۴۴/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۶۲

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
	ارتباط						
	کنترل خشم	۱۱۰/۶۱	۱	۱۱۰/۶۱	۱۲۷/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۸۳
خطا	کیفیت ارتباط	۵۳/۵۸	۲۶	۲/۰۶			
	کنترل خشم	۲۲/۴۹	۲۶	۰/۸۶			

همان‌طور که جدول ۴ نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و گواه در کیفیت ارتباط برای هر کدام از مؤلفه‌ها به صورت ( $F(1, 26) = 44/06, P < 0/05, \text{Partial}\eta^2 = 0/62$ ) و کنترل خشم ( $F(1, 26) = 127/84, P < 0/05, \text{Partial}\eta^2 = 0/83$ ) می‌باشد در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که بین کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین در دو گروه آزمایش و گواه در سطح  $0/05$  تفاوت معنادار وجود دارد؛ یعنی فرضیه پژوهشی تأیید و فرضیه صفر رد شده است.

مقدار این تأثیر با توجه به مربع جزئی اتا (اندازه اثر) بدین صورت است که ۶۲ درصد تغییرات کیفیت ارتباط و ۸۳ درصد تغییرات کنترل خشم زوجین از تفاوت گروه‌های آزمون و گواه ناشی می‌شود. بر این اساس، می‌توان گفت که برنامه آموزش ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری موجب بهبود کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین شده است. فرضیه دوم: آموزش ذهن‌آگاهی بر مؤلفه‌های کنترل خشم (رفتار پرخاشگرانه، فکر پرخاشگرانه و احساس پرخاشگرانه) زوجین تأثیر دارد.

مشاهده می‌شود نتیجه آزمون باکس نشان‌دهنده همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس می‌باشد ( $F = 0/18; p > 0/05$ )؛ بنابراین در خروجی آزمون کواریانس چند متغیری آماره‌های شاخص لامبدای ویلکز گزارش می‌شود. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری در جدول زیر نشان داده شده است. آزمون شاخص لامبدای ویلکز معنی‌دار شده است ( $F = 47/56; p < 0/05$ ) بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت معنی‌داری حداقل در ترکیب متغیرهای وابسته (کنترل خشم) بین دو گروه وجود دارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه، در متن مانکوا

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	رفتار پرخاشگرانه	۱۰/۸۲	۱	۱۰/۸۲	۵۱/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۶۷
	فکر پرخاشگرانه	۱۴/۲۷	۱	۱۴/۲۷	۶۴/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۲
	احساس پرخاشگرانه	۱۰/۷۲	۱	۱۰/۷۲	۲۳/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۴۸
خطا	رفتار پرخاشگرانه	۵/۲۵	۲۵	۰/۲۱			
	فکر پرخاشگرانه	۵/۵۳	۲۵	۰/۲۲			
	احساس پرخاشگرانه	۱۱/۴۹	۲۵	۰/۴۶			

همان‌طور که جدول ۵ نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و گواه در هر یک از مؤلفه‌ها (رفتار پرخاشگرانه  $(F(1, 25) = 51/51, P < 0/05, \text{Partial}\eta^2 = 0/67$ )، فکر پرخاشگرانه  $(F(1, 25) = 64/47, P < 0/05, \text{Partial}\eta^2 = 0/72$ ) و احساس پرخاشگرانه  $(F(1, 25) = 23/34, P < 0/05, \text{Partial}\eta^2 = 0/48$ ) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که بین مؤلفه‌های کنترل خشم (رفتار پرخاشگرانه، فکر پرخاشگرانه و احساس پرخاشگرانه) زوجین در دو گروه آزمایش و گواه در سطح  $0/05$  تفاوت معنادار وجود دارد.

مقدار این تأثیر با توجه به مربع جزئی اتا (اندازه اثر) بدین صورت است که ۶۷ درصد تغییرات رفتار پرخاشگرانه، ۷۲ درصد تغییرات فکر پرخاشگرانه و ۴۸ درصد تغییرات احساس پرخاشگرانه زوجین از تفاوت گروه‌های آزمون و گواه ناشی می‌شود. فرضیه سوم: آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه‌های کیفیت ارتباط (توجه به خود، توجه به همسر، برنامه‌ریزی برای حل مشکلات) زوجین تأثیر دارد.

مشاهده می‌شود نتیجه آزمون باکس نشان‌دهنده همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس می‌باشد  $(F=0/23; p > 0/05)$ ؛ بنابراین در خروجی آزمون کواریانس چند متغیری آماره‌های شاخص لامبدای ویلکز گزارش می‌شود. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری در جدول زیر نشان داده شده است. آزمون شاخص لامبدای ویلکز معنی‌دار شده است  $(F=19/36; p < 0/05)$  بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت معنی‌داری

حداقل در ترکیب متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های کیفیت ارتباط) بین دو گروه وجود دارد.

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه، در متن مانکوا

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	توجه به خود	۱۲/۵۹	۱	۱۲/۵۹	۱۱/۴۰	۰/۰۰۲	۰/۳۱
	توجه به همسر	۶/۶۳	۱	۶/۶۳	۱۹/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۴۴
	برنامه‌ریزی برای حل مشکلات	۱۰/۳۰	۱	۱۰/۳۰	۴۵/۸۹	۰/۰۰۱	۰/۶۴
خطا	توجه به خود	۲۷/۶۰	۲۵	۱/۱۰			
	توجه به همسر	۸/۴۱	۲۵	۰/۳۳			
	برنامه‌ریزی برای حل مشکلات	۵/۶۱	۲۵	۰/۲۲			

همان‌طور که جدول ۶ نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و گواه در ارتباط با مؤلفه‌های کیفیت ارتباط به‌صورت زیر است: در توجه به خود، ( $P < 0/05$ ,  $\text{Partial}\eta^2 = 0/31$ )، ( $F(1, 25) = 19/69$ ) و توجه به همسر ( $P < 0/05$ ,  $\text{Partial}\eta^2 = 0/44$ )، ( $F(1, 25) = 11/40$ ) و برنامه‌ریزی برای حل مشکلات ( $P < 0/05$ ,  $\text{Partial}\eta^2 = 0/64$ )، ( $F(1, 25) = 45/89$ ) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که بین مؤلفه‌های کیفیت ارتباط (توجه به خود، توجه به همسر، برنامه‌ریزی برای حل مشکلات) زوجین در دو گروه آزمایش و گواه در سطح  $0/05$  تفاوت معنادار وجود دارد.

مقدار این تأثیر با توجه به مربع جزئی اتا (اندازه اثر) بدین‌صورت است که ۳۱ درصد تغییرات توجه به خود، ۴۴ درصد تغییرات توجه به همسر و ۶۴ درصد تغییرات برنامه‌ریزی برای حل مشکلات زوجین از تفاوت گروه‌های آزمون و گواه ناشی می‌شود. بر این اساس، می‌توان گفت که برنامه آموزش ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری موجب بهبود کیفیت ارتباط زوجین شده است.



## نتیجه‌گیری و بحث

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین بود. بررسی یافته‌های تحلیل فرضیه اول نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و گواه در کیفیت ارتباط و کنترل خشم و در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که بین کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود دارد و فرضیه پژوهش تأیید گردید.

نتایج حاصل با نتایج رهبریان و همکاران (۱۴۰۲)، هادی زاده کفاش و همکاران، (۱۳۹۸)، SedaghatKhah, 2017 BehzadiPoor, & ، نوربخش باغبادرانی و لطیفی (۱۴۰۰) همسو بوده و بر اساس پژوهش‌های فوق‌تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و رضایت زناشویی نیز مؤثر است. به نظر می‌رسد تمرین‌های شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش آگاهی افراد از لحظه‌ی حال از طریق فنونی مثل توجه به تنفس و بدن و توجه دادن آگاهی به اینجا و اکنون بر نظام شناختی و پردازش اطلاعات اثر می‌گذارد.

بر اساس یافته‌های تحلیل فرضیه دوم مقدار این تأثیر با توجه به مربع جزئی اتا (اندازه اثر) بدین صورت است که ۶۲ درصد تغییرات کیفیت ارتباط و ۸۳ درصد تغییرات کنترل خشم زوجین از تفاوت گروه‌های آزمون و گواه ناشی می‌شود. بر این اساس، می‌توان گفت که برنامه آموزش ذهن آگاهی به‌طور معناداری موجب بهبود کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین شده است.

پس از اجرای پروتکل آموزشی ذهن آگاهی و اجرای پس‌آزمون نتایج تحلیل نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و گواه در رفتار پرخاشگرانه، فکر پرخاشگرانه و احساس پرخاشگرانه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که بین مؤلفه‌های کنترل خشم (رفتار پرخاشگرانه، فکر پرخاشگرانه و احساس پرخاشگرانه) زوجین در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود دارد و فرضیه مورد تأیید است.

نتایج حاصل با پژوهش‌های حاجی علیانی و همکاران (۱۳۹۹)، کاسیلو و همکاران (۲۰۲۰)، هادی زاده کفاش و همکاران (۱۳۹۸)، نوربخش باغبادرانی و لطیفی، (۱۴۰۰)، صالح نیا و همکاران (۱۴۰۲)، کابات زین (۲۰۰۵)، زیدان و همکاران (۲۰۱۵)، ون سون، نیکلیک، پوپ و همکاران (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. بر اساس پژوهش‌های فوق آموزش شناخت درمانی گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود افسردگی؛ کاهش میزان خشم و کاهش دشواری تنظیم هیجانی مؤثر است و تأثیر این روش در کاهش معنادار زیر مقیاس‌های خشم، پرخاشگری بدنی و خصومت در مرحله پس‌آزمون و در حال پیگیری بود. بررسی یافته‌های تحلیل فرضیه سوم بیانگر آن است که بین دو گروه آزمایش و گواه در توجه به خود، توجه به همسر و برنامه‌ریزی برای حل مشکلات در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که بین مؤلفه‌های کیفیت ارتباط (توجه به خود، توجه به همسر، برنامه‌ریزی برای حل مشکلات) زوجین در دو گروه آزمایش و گواه تفاوت معنادار وجود دارد.

نتایج حاصل با پژوهش‌های رهبریان و همکاران (۱۴۰۲)، برخوردار و همکاران، (۱۴۰۲)، BehzadiPoor, 2017 SedaghatKhah, MesquitaGarcia et al, 2021 همسو می‌باشد. طبق پژوهش‌های حال حاضر آموزش ذهن آگاهی توانسته بر صمیمیت و کیفیت زناشویی زوجین تأثیر بگذارد، لذا به‌منظور افزایش کاربرد این شیوه در کاهش مشکلات زناشویی و بهبود روابط زناشویی زوجین در خانواده‌های ایرانی با توجه به عجین بودن فرهنگ ایرانی با جامعه‌های شرقی، می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی توانسته است بر افزایش تعهد زوجین و افزایش سازگاری زوجین تأثیر بگذارد، لذا به‌منظور افزایش کاربرد این شیوه در کاهش مشکلات زناشویی و بهبود روابط زناشویی زوجین در خانواده‌های ایرانی با توجه به عجین بودن فرهنگ ایشان با مباحث و زمینه‌های شرقی می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

بر این اساس، می‌توان گفت که برنامه آموزش ذهن آگاهی به‌طور معناداری موجب بهبود کیفیت ارتباط زوجین شده است، از آنجا که افراد اول در مورد خشم فکر کردند

می‌توان گفت ذهن آگاهی می‌تواند بر خشم افراد تأثیر گذار باشد، فرایند آموزش و یادگیری ذهن آگاهی احتیاج به فضا سازی دارد و این فضا را با چیزی جز شفقت و مهربانی به خود و در مرتبه بعد به دیگران نمی‌توان پر کرد. ذهن آگاهی یکی از مؤلفه‌های ضروری شفقت خود می‌باشد و در همین راستا در فرایند آموزش ذهن آگاهی، شناسایی درد و رنجی که افراد متحمل می‌شوند در افزایش شفقت به خود، امری ضروری است دیمیجان و همکاران (۲۰۱۴) مکسول و داف (۲۰۱۶). ذهن آگاهی مفهومی مربوط به آگاهی و هوشیاری است که به اینجا و زمان حال محدود می‌شود و در نگرش و هوشیاری، تمرکز پایا و گشودگی ذهن به بینش غیر درد آور و غیر شخصی منجر خواهد شد؛ زیرا تجارب کاملاً آگاهانه و هوشیارانه منجر به پایداری در کسب تجربه‌های اساسی خواهد شد. ذهن آگاهی روشی است برای ارتباط بهتر با زندگی و معنادار کردن آن و از این طریق باعث افزایش بهزیستی از طریق مهار حالات هیجانی ناخوشایند و بروز ناپایداری هیجانات و احساسات می‌شود و به تبع آن کیفیت روابط زوجین بهبود پیدا می‌کند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت معنی داری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های کیفیت ارتباط) بین دو گروه وجود دارد.

در حقیقت، ذهن آگاهی یک مهارت روان‌شناختی است که با افزایش آگاهی از وضعیت ذهن و احساسات خود، افراد می‌توانند بهبود قابل توجهی در کنترل خشم خود داشته باشند. با تمرین ذهن آگاهی، زوجین می‌توانند بهتر درک کنند که خشم چگونه درون آن‌ها به وجود می‌آید و چگونه می‌توانند به‌طور سالمی با آن برخورد کنند. آموزش ذهن آگاهی ابزارهای بسیاری را برای کنترل و مدیریت خشم ارائه می‌دهد، از جمله تمرکز بر نفس و توجه به حالت جسمانی و عواطف خود.

همچنین، افزایش ذهن آگاهی می‌تواند باعث بهبود کیفیت ارتباط زوجین شود زیرا افراد با تمرکز بر حضور ذهنی در لحظه و بهبود توانایی شناخت همدلی، درک عمیق‌تری از همدیگر در ارتباطاتشان برقرار می‌کنند. با تمرین ذهن آگاهی، زوجین می‌توانند بهتر درک کنند که چگونه می‌توانند باهم ارتباط برقرار کنند و رابطه بهتری داشته باشند. آگاهی از نیازهای همدیگر، توانایی

ارتباط صحیح و بهبود درک متقابل می‌تواند به زندگی زناشویی کمک کند. لذا با توجه به نتایج فوق پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌های آموزشی در زمینه افزایش مهارت کنترل خشم (رفتار پرخاشگرانه، فکر پرخاشگرانه و احساس پرخاشگرانه) و کیفیت ارتباط زوجین (توجه به خود، توجه به همسر و برنامه‌ریزی برای حل مشکلات) برگزار گردد و مراکز مشاوره فعال در حوزه مدارس و آموزش و پرورش هر استان دایر گردد و برنامه‌هایی را جهت درک بهتر نقش آموزش ذهن آگاهی و راهکارهای مؤثری برای مدیریت کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین و بهبود مؤلفه‌های آن در روابط زناشویی و همبستگی و رضایت در روابط ارائه گردد.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش و صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنند.

### ملاحظات اخلاقی

در جریان اجرای این پژوهش و تهیه مقاله کلیه قوانین کشوری و اصول اخلاق حرفه‌ای مرتبط با پژوهش رعایت شده است.

### حامی مالی

کلیه هزینه‌های پژوهش حاضر توسط نویسندگان مقاله تأمین شده است.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است. این مقاله قبلاً در هیچ نشریه‌ای اعم از داخلی یا خارجی چاپ نشده است.

### ORCID

Akbar Jadidi Mohammad Abadi  <http://orcid.org/0000-0002-5659-1271>

Fariba Dortaj  <http://orcid.org/0009-0005-0431-5370>

## منابع

- برخورداری، مهتاب؛ صیدی، محمدسجاد و حجت خواه، سید محسن. (۱۴۰۲). مدل علی صمیمیت زن و شوهری بر اساس سبک‌های دلبستگی، خودشفقت‌ورزی و ذهن آگاهی در روابط عاشقانه زوج‌ها، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دوره ۱۴، شماره ۵۵، ۶۹-۹۰. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2023.71128.3044>
- برنشتاین، فیلیپ اچ؛ برنشتاین، مارسسی تی. (۱۳۸۹). زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری-ارتباطی. ترجمه پورعابدینی نائینی، س.ح؛ و منشی، غ.ر. تهران: انتشارات رشد.
- تفرشی، مدیا؛ امیری مجد، مجتبی و جعفری، اصغر. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی، خانواده پژوهی، دوره ۹، شماره ۳، ۲۹۹-۳۱۰. <https://sid.ir/paper/490305/fa>
- حاجی علیانی، وحید؛ هادی بهرامی، احسان و نوفرستی، اعظم. (۱۳۹۹). تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر راهبردهای مقابله‌ای، افسردگی و افکار خودکشی دانشجویان، مجله علمی روان‌شناختی، ۱۹ (۹۶): ۱۵۶۸-۱۵۵۷. Doi: 20.1001.1.17357462.1399.19.96.3.1
- خلیلی یگانه، ملیکا. (۱۴۰۱). بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر تنظیم هیجانی دانش آموزان متوسطه دوم دبیرستان مفید تهران. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی. جلد ۱-۸۲۵-۱-fa.html URL: <http://jnip.ir/article-۸۲۵-۱-fa.html>، شماره ۱۸، ۱-۲۳.
- خوشکام، سمیرا؛ احمدی، سیداحمد و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین شهر اصفهان، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۶ (۲۴): ۱۲۳-۱۳۶.
- رهبریان، اعظم؛ شریفی، طیبه و غضنفری، احمد. (۱۴۰۲). مقایسه اثربخشی شفقت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان شناختی-رفتاری مثبت نگر بر خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار، پژوهش‌های مشاوره، دوره ۲۲، شماره ۸۶. doi: 10.18502/qjcr.v22i86.13551
- صالح نیا، محبوبه؛ خدادادی سنگده، جواد و دهدست، کوثر. (۱۴۰۲). ادراک زنان از نقش کارکرد تنظیم رابطه جنسی در خانواده بر کیفیت زندگی زناشویی، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، انتشارات آنلایمن از ۲۶ شهریور.

<https://doi.org/10.22054/qccpc.2023.67438.2951>

نوربخش باغبادرانی، سعیده و لطیفی، زهره. (۱۴۰۰). اثربخشی درمان تلفیقی شناختی رفتاری

- ذهن آگاهی بر تعارض زناشویی و اضطراب زنان دارای حسادت بیمارگون،

پژوهش‌های مشاوره، دوره ۲۰، شماره ۷۹. doi: 10.18502/qjcr.v20i79.7348

هادی زاده کفاش، راضیه؛ ماردپور، علیرضا و رمضانی، خسرو. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی

روان درمانگری گروهی مثبت‌گرا با آموزش گروهی ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی

زنان سرپرست خانوار، مجله علوم روان‌شناختی، دوره ۱۸، شماره ۷۵، ۳۳۶-۳۲۷.

Dor: 20.1001.1.17357462.1398.18.75.9.8

## References

- Carlson LE, Beattie TL, Giese-Davis J, Faris P, Tamagawa R, Fick LJ, Degelman ES, Specia M. (2015). Mindfulness-Based Cancer Recovery and Supportive-Expressive Therapy Maintain Telomere length Relative to Controls in Distressed Breast Cancer Survivors. *Cancer*. 121(3):476-84. doi: 10.1002/cncr.29063
- Cassliello-Robbins, C. Sauer-Zavala, S. Brody, L R & Barlow D H. (2020). Exploring the Effects of the Mindfulness and Countering Emotional Behaviors Modules From the Unified Protocol on Dysregulated Anger in the Context of Emotional Disorders. *Behavior Therapy Journal*. (51):933-945. doi: 10.1016/j.beth.2019.12.007.
- Dimidjian, S. Beck, A. Felder, J.N. Boggs, J.M. Gallop, R & Segal, and Z. (2014). Web-based Mindfulness-based Cognitive Therapy for reducing residual depressive symptoms: An open trial and quasi-experimental comparison to propensity score matched controls. *Behavior Research and Therapy*, 63, 83-89.
- Kabat-Zinn, J. (2005). The clinical use of mindfulness meditation for the selfregulatio of chronic pain. *J Behav Med* 1985; 8: 163-190.
- Kong F, Wang X, Zhao J. (2014). Dispositional Mindfulness and life Satisfaction: The Role of Core Self-Evaluations. *Personality and Individual Differences*, Volume 56, Pages 165-169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.002>
- Kouros C, Papp L, Goeke-Morey M & Cummings, M. (2014). Spillover Between Marital Quality and Parent-Child Relationship Quality: Parental Depressive Symptoms as Moderators. *National Library of Medicine*, 28(3):315-25. doi: 10.1037/a0036804.
- Maxwell, L & Duff, E. (2016). Mindfulness: An effective prescription for

- depression and anxiety. *The Journal for Nurse Practitioners*, 12 (6), 403-409.
- Mehraban, R. Hosseini Nasab, S. D & Alivandi Vafa, M. (2022). The Effectiveness of Mindfulness Training on Aggression, Mind Rumination and Self-Control. *Iranian Journal of Learning & Memory*, 5(19), 5-17. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.26455447.2022.5.19.1.0>
- Mesquita Garcia, A.C, Batista Camargos, J. Katherine Sartoa, k. Alessandra da Silva Marcelo, C. Mara das Chagas Paiva, E. Alves Nogueira, D & Mills, J. (2021). Quality of life, Self-Compassion and Mindfulness in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Cross-Sectional Study. *European Journal of Oncology Nursing*. (51):2021-101924. DOI: 10.1016/j.ejon.2021.101924
- Mousavi E, Hosseini S, Bakhtiyari M, Abasi I, Mohammadi A, Masjedi Arani A. (2020). The Effects of Mindfulness-based Stress Reduction Group Therapy on Anxiety, Depression, Stress, and the Intolerance of Uncertainty in Infertile Women. *Iranian Rehabilitation Journal*, 18 (2):137-144. doi: 10.32598/irj.18.2.862.1
- Novaco, R.W. (1998). Anger and Trauma: conceptualization, Assessment and Treatment. New York: Springer-Verlag.
- Novaco, R.W. (2002). Handbook of Offender Assessment and Treatment. London: Wiley.
- SedaghatKhah A, BehzadiPoor S. (2017). Predictingthe Quality of Marital Relationship on the Base of Relationship Beliefs, Mindfulness and Psychological Flexibility. *Researches in Women and Society*, Volume 8, Issue 30 - Number 30, Pages 57-77.
- Troxel, W. M. (2006). Marital Quality, Communal Strength, and Physical Health. *Ph.D. Thesis*, Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh, 16-25.
- Vanson, J., Nyklicek, J. Pop, V. J., Blonk, M. C., Erdtsieck, R. J., & Pouwer, F. (2014). Mindfulness-Based cognitive therapy for people with diabetes and emotional problems. *Journal of psychosomatic research*, 77 (1): 81-85.
- Vøllestad J, Nielsen MB & Nielsen GH. (2012). Mindfulness- and Acceptance-Based Interventions for Anxiety Disorders: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Br J Clin Psychol*. 51(3):239-60. doi: 10.1111/j.2044-8260.2011.02024. x.
- Zaidan H K, Tahrear M N, Amira K M, Al-Saadi A H, Moshtak Abdul-Adheem, Wtw M A A and Zena H K (2015) The Metabolic

Syndrome and Disturbances in Sex Hormones Levels in both gender. *Advances in Life Science and Technology* 34, 110-116.

A.A. Zaidan, N.N. Ahmad, H. Abdul Karim, M. Larbani, B.B. Zaidan, A. Sali. (2014). Image skin segmentation based on multi-agent learning Bayesian and neural network. *Engineering Applications of Artificial Intelligence. Elsevier*. Volume 32, June 2014, Pages 136-150. <https://doi.org/10.1016/j.engappai.2014.03.002>.

**استناد به این مقاله:** جدیدی محمدآبادی، اکبر، درتاج، فریبا. (۱۴۰۳). تعیین اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر

کنترل خشم و کیفیت ارتباط زوجین، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۵(۵۹)، ۳۳-۵۶. DOI:

10.22054/QCCPC.2024.77641.3247



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.