

# بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر مدیریت خشم، تعارض زناشویی و کیفیت زندگی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۶/۲۲

## خلاصه

### مقدمه

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر مدیریت خشم، تعارض زناشویی و کیفیت زندگی انجام شد.

**روش کار:** روش پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی است و از طرح گروه کنترل استفاده شده است. بدین منظور نمونه ای شامل ۴۰ نفر از زنان و مردانی است که به کلینیک های مشاوره شهر بجنورد مراجعه نمودند، انتخاب و به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) به روش نمونه گیری در دسترس قرار گرفتند. جهت سنجش ذهن آگاهی، از بسته ی مدون شده توسط باون، چاولا و مارلات، (۲۰۱۱)، جهت سنجش مدیریت خشم از پرسشنامه کنترل خشم اسپیلبرگر، برای سنجش کیفیت زندگی از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و برای سنجش تعارض از پرسشنامه ذاکر و براتی (۱۳۸۷) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

**نتایج:** یافته های حاصل از آزمون کواریانس نشان داد که آموزش ذهن آگاهی نقش موثری در مدیریت خشم، کاهش تعارض زناشویی و افزایش کیفیت زندگی دارد.

**نتیجه گیری:** یافته های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش ذهن آگاهی با بهره گیری از فونونی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه می تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود کیفیت زندگی، کاهش خشم و تعارضات زناشویی مورد استفاده قرار گیرد.

**کلمات کلیدی:** ذهن آگاهی، مدیریت خشم، تعارض زناشویی، کیفیت زندگی.

**پی نوشت:** این مطالعه فاقد تضاد منافع می باشد.

الهام مهدیان فرا<sup>۱</sup>

حسین مهدیان<sup>۲\*</sup>

علی جهانگیری<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی، واحد

بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

<sup>۲</sup>استادیار، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد

اسلامی، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup>استادیار، گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه پیام نور،

تهران، ایران

Email: Hossein3284@gmail.com

## مقدمه

انسان در زندگی خود مقاطع و مراحل حساسی را پشت سر می‌گذارد و یکی از مراحل حساس و سرنوشت‌ساز مسئله ازدواج و تشکیل زندگی مشترک است و مهم‌تر از آن تلاش هر یک از زوجین برای حفظ این زندگی مشترک است تا در سایه آن بتوانند به اهداف موردنظر دست یابند (۱). باینکه تعارض و اختلاف در زندگی زناشویی طبیعی است، اما در صورت تشدید شدن می‌تواند اثرات بسیار بدی بر سلامت روانی اعضای خانواده داشته باشد. مولگورا، فینارولی، پرینو، رولی، یکی از مشکلات زوجین متقاضی طلاق، کاهش سازگاری زناشویی است. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند. سازگاری در ازدواج از طریق علاقه متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود (۲).

تعارض زناشویی یکی از مشکلات رایج زوج‌ها در دنیای امروز است. تعارض زمانی به وجود می‌آید که زوج‌ها به دلیل همکاری و تصمیمات مشترکی که می‌گیرند، درجات مختلفی از استقلال و همبستگی را نشان می‌دهند که ممکن است تفاوت‌های باهم داشته باشند. این تفاوت‌ها را می‌توان روی یک پیوستار از تعارض خفیف تا تعارض کامل طبقه‌بندی کرد (۳). تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش‌های ارضای آن، خودمحوری، اختلاف درخواست‌ها، طرح‌واره‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (۴). امروزه رفتارهای متضاد و مخالف در خانواده‌ها افزایش یافته و این امر به افزایش میزان پرخاشگری و تعارضات منجر شده است (۵).

پژوهش‌ها در زمینه تأثیرات مخرب تعارضات زناشویی نشان می‌دهد که تعارضات زناشویی تأثیرات زیان‌آوری بر سلامت، جسم، روان و خانواده دارد (۶). سالم یا ناسالم بودن یک رابطه به چگونگی توزیع و نحوه حل تعارض بستگی دارد. لذا چگونگی مقابله مؤثر با تعارض، یکی از مهم‌ترین گام‌های ایجاد روابط سالم است (۷). خشم یکی از پیامدهای احتمالی الگوهای ارتباطی در خانواده‌های دارای تعارض است (۸). خشم به هیجان، خصومت، نگرش و پرخاشگری، به رفتار اطلاق می‌شود و این هیجان می‌تواند زیربنای پرخاشگری باشد (۹). گرچه خشم هیجانی طبیعی و گاهی می‌تواند مفید باشد، ولی خطرهای نیز همراه دارد. وقتی خشم خارج از کنترل و مخرب باشد، می‌تواند به مشکلاتی روابط بین فردی و کیفیت کلی زندگی منجر شود (۱۰). پرخاشگری پدیده‌ای است که روابط سالم خانوادگی را که برای تحکیم خانواده لازم و ضروری است، متزلزل ساخته، یا بعضاً از بین می‌برد. ممکن است برخی افراد تعجب کنند، اما این واقعیت دارد که بیشتر رفتارهای خاشگرانه در خانواده‌ها روی می‌دهد (۱۱).

بررسی‌ها درباره‌ی پرخاشگری نشان داده‌اند که، تقریباً بدون استثناء تمامی رفتارهای تعارض آفرین با رفتار پرخاشگرانه کلامی و بدنی همراه است (۱۲). در مطالعه‌ای که واین و دیگران (۱۳) انجام دادند، دریافتند که حدود ۸۰ درصد از افراد متأهل دارای عدم توافق هستند. در واقع، تعارض در مورد زوج‌هایی که از رابطه‌شان رضایت دارند نیز رخ می‌دهد. که نوع مقابله مناسب با تعارضات می‌تواند به تعدیل تعارضات کمک کند و موجبات افزایش کیفیت زندگی را فراهم سازد.

کیفیت زندگی برداشت یک فرد از موقعیت خود، میزان لذت وی از موقعیت‌های مهم زندگی و مرتبط با اهداف و

آگاهی از درمان‌های شناختی-رفتاری مشتق شده و از مؤلفه‌های مهم موج سوم مدل‌های درمانی روان‌شناختی به شمار می‌رود (۲۱).

یکی از رویکردهایی که نقش مهمی در افزایش توانمندی روان‌شناختی افراد دارد، آموزه‌ها و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی به معنای توجه آگاهانه و غیر قضاوت گونه به پدیده‌های متغیر درونی و بیرونی است. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی اولین بار توسط کابات-زین معرفی شده و شامل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بود که باعث افزایش مدیریت استرس و ارتقاء سلامت روان‌شناختی فرد می‌شود (۲۲). به‌مرور مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی گسترش یافت و رویکردی دیگر به نام شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی شکل گرفت که در پیشگیری از آشفتگی‌های هیجانی همچون افسردگی و اضطراب مؤثر است. پیامدهای مثبت مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی محدود بر سازه‌های فردی و روان‌شناختی نگردید (۲۳). بلکه مطالعات متعدد نشان داده‌اند که آموزش‌ها و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود عملکرد خانواده‌ها، افزایش رضایتمندی از رابطه زناشویی، افزایش رضایتمندی شغلی (۲۴) و پیشگیری از آسیب‌های روان‌شناختی و اجتماعی همچون اعتیاد به مواد از طریق بهبود راهبردهای مقابله‌ای و راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجانی (۲۵) مؤثر است. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی شامل آموزه‌هایی است که به افراد شاغل کمک می‌کند تا مهارت بیشتری در مدیریت خود و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد به دست آورند، در نتیجه افراد شاغل بهتر می‌توانند تنش‌ها و تعارض‌های روزمره در محیط کار و یا محیط خانواده را تحمل کنند و با آن به‌صورت سازش یافته مقابله کنند (۲۲). پژوهش‌های متفاوتی به بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی پرداخته

انتظارات فرد می‌باشد. ابعاد کیفیت زندگی شامل بعد «هستی» و اجزای جسمی و روانی، بعد «متعلقات» و اجزای جسمی و اجتماعی، بعد «شدن» و اجزای فراغت، رشد شایستگی‌ها و عملکرد می‌باشد (۱۴).

تأثیرات منفی تعارض از قبیل خشم، نفرت، ناراحتی و ترس در تعاملات زوجین با میزان خشونت و درگیری آن‌ها مرتبط است (۱۵). حال به نظر می‌رسد که مداخلات روان‌شناسانه می‌تواند به کاهش تعارضات زناشویی، مدیریت خشم و ارتقای کیفیت زندگی مؤثر باشد که میتوان به ذهن آگاهی اشاره کرد.

درمان‌های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، در جدیدترین روی‌آوردهای شناختی، درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی مطرح شد (۱۶). این درمان که یک مداخله‌ی کوتاه‌مدت (۸ جلسه‌ای) و ساختاریافته است، از وی مدل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی کابات زین ساخته و اصول درمان شناختی به آن اضافه شده است (۱۷). آنچه از این برنامه به دست می‌آید، متکی بر دست‌یابی به تجسم اشیاء است که در حین فرایند تمرین‌های مراقبه‌ای ذهن آگاهی پدید خواهد آمد. در واقع مراقبه مبتنی بر ذهن آگاهی، پایه و اساس برنامه ذهن آگاهی است (۱۸). هدف آموزش تفکر ذهن آگاهی، مانند شناخت درمانی سنتی، تغییر محتوای افکار نیست، بلکه هدف، ایجاد یک نگرش یا رابطه‌ی متفاوت با افکار، احساسات و عواطف می‌باشد که شامل حفظ توجه کامل و لحظه‌به‌لحظه و نیز داشتن نگرش همراه با پذیرش و به‌دوراز قضاوت است (۱۹). ذهن آگاهی، هشیاری غیر قضاوتی، غیرقابل توصیف و مبتنی بر زمان حال نسبت به تجربه‌ای است که در یک لحظه خاص در محدوده توجه یک فرد قرار دارد؛ علاوه بر آن، این مفهوم اعتراف به تجربه یادشده و پذیرش آن را نیز شامل می‌شود (۲۰). ذهن

اند. در پژوهشی به بررسی اثربخشی ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان پرداخته شده است. نتایج تحلیل کوواریانس حاکی از اثربخشی معنادار روش درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی گروه آزمون در مقابل گروه شاهد بود (۲۶).

عباسی و همکاران (۲۷) در تحقیقی تحت عنوان مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کنترل خشم، استرس ادراک شده و کیفیت زندگی در دانشجویان مبتلا به میگرن نشان داد که در گروه مداخله میانگین نمرات کنترل خشم، استرس ادراک شده و کیفیت زندگی پس از آموزش ذهن آگاهی به طور معناداری نسبت به گروه کنترل کاهش یافته است. همچنین جهانگیری و مهدیان فر (۲۸) نیز در مطالعه خود تحت عنوان اثربخشی ذهن آگاهی بر خشم و تعارض زناشویی دانشجویان متأهل نشان دادند که بین خشم گروه گواه و گروه آزمایش و همچنین بین تعارض زناشویی گروه گواه و گروه آزمایش تفاوت معنی دار است. به این صورت آموزش ذهن آگاهی بر خشم و تعارض زناشویی دانشجویان متأهل مؤثر بوده است. خیرآبادی و عابدین (۲۹) نیز در تحقیقی تحت عنوان بررسی اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زنان یائسه (مروری) نشان دادند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش متغیرهای میل جنسی و احتقان مبنی در زنان یائسه مؤثر بوده است و همچنین باعث کاهش اضطراب و افسردگی و استرس و افزایش کیفیت جسمی زنان یائسه می باشد. افزایش آگاهی در زمینه ی یائسگی باعث کاهش عوارض و افزایش خودکارآمدی و بهبود کیفیت زندگی می گردد.

بوان ادوارد<sup>۱</sup> (۳۰) افراد مجهز به روش های ذهن آگاهی سعی می کنند به گونه منطقی موقعیت های استرس زا را برای خود

ایمن تلقی کنند. هر تمرینی که ما را به تجربه زمان حال مرتبط کند، ذهن آگاهی ما را رشد می دهد. به موردهایی همچون؛ توجه مستقیم به نفس کشیدن، گوش دادن به صداهای محدود در محیط، توجه به وضعیت خود در لحظه ای معین و غیره اشاره کرد. کوزاک<sup>۲</sup> (۳۱) آموزش ذهن آگاهی با تلفیقی از تن آرامی و مراقبه ذهنی یکی از روش های درمانی مبتنی بر کاهش استرس و روان درمانی است که در آن بازنمایی ذهنی اشیاء موجود در زندگی که از کنترل بلافاصله انسان خارج است، از راه تنفس و فکر کردن آموزش داده می شود.

طبق آمار سازمان ثبت احوال کشور، میزان طلاق در ایران از سال ۱۳۸۵ تاکنون به طور پیوسته در حال افزایش بوده است و از ۹۶ هزار طلاق در سال ۸۵ به ۱۹۳ هزار طلاق در سال ۹۶ رسیده است. آمارها نشان می دهند در سال ۹۴، در هر ماه به طور متوسط ۱۳ هزار و ۶۴۷ طلاق، در هر شبانه روز به طور متوسط ۴۴۹ طلاق و در هر ساعت به طور متوسط ۱۹ طلاق ثبت شده است؛ همچنین در مقابل هر ۱۰۰ ازدواج، ۲۳ طلاق ثبت شده است. در نه ماه اول سال ۱۳۹۵ نسبت ازدواج به طلاق ۹/۳ بوده است؛ به عبارتی در مقابل هر ۹/۳ ازدواج ثبت شده، یک طلاق ثبت شده است (۳۲). در واقع، این آمار تنها آن بخش از تعارضات زناشویی را نشان می دهد که به مراجع قضایی ارجاع داده شده و سبب جدایی زوجین شده اند. بخش زیادی از تعارضات در خانواده به مراجع قضایی گزارش نمی شوند.

تعارضات زناشویی و طلاق، تهدیدهایی جدی برای واحد زناشویی به شمار می روند که ثبات و کیفیت ازدواج را به چالش می کشند و سبب بروز پیامدهای منفی روانی، جسمانی، اجتماعی و اقتصادی می شوند. تأثیر منفی بر

<sup>2</sup> Kozak

<sup>1</sup> Bevan Edward

به صورت مزمن بروز می‌کند؛ این امر لزوم مداخله‌های روان‌شناختی را مطرح می‌کند (۳۵). لذا با توجه به مطالب ارائه شده محقق به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا آموزش مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر مدیریت خشم، تعارض زناشویی و کیفیت زندگی در زوجین دارای تعارض مراجعه کننده به کلینیک‌های مشاوره شهر بجنورد تاثیر معنی دارد یا خیر؟

### روش کار

در این پژوهش از روش تحقیق تجربی-میدانی و از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش را زوجین دارای تعارض مراجعه کننده به کلینیک‌های مشاوره شهر بجنورد تشکیل دادند که تعداد ۱۰۵ نفر که داوطلب شرکت در پژوهش بودند انتخاب شدند و پس از غربالگری در خصوص معیارهای ورود و خروج، با روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ نفر انتخاب شد و به صورت جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) قرار گرفتند سپس از اعضای هر دو گروه خواسته شد تا پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کنند. گروه آزمایش جلسه ذهن آگاهی را دریافت کرد، سپس در مرحله پس‌آزمون هر دو گروه مجدداً، به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند. معیارهای ورود افراد: متاهل، حداقل سن ۱۸ تا ۴۵ سال، عدم داشتن بیماری‌های خاص و حاد که شرکت در پژوهش دارای مشکلاتی شود، عدم اعتیاد و معیارهای خروج: داشتن سن کمتر از ۱۸ و بیشتر از ۴۵ سال، داشتن بیماری خاص، اعتیاد است.

در این پژوهش از سه پرسشنامه استاندارد برای جمع‌آوری داده‌های موردنیاز استفاده شده است که در ادامه ذکر شده است.

سلامت جسمانی و افسردگی و بهره‌وری پایین در کار از جمله این پیامدها برای بزرگسالان به شمار می‌رود. علاوه بر آن، تعارضات زناشویی برای خانواده و فرزندان به عنوان ضلع سوم رابطه نیز عواقب منفی شدیدی دارند؛ پیامدهایی مانند ازدواج ناموفق و تکرار الگوهای یاد گرفته شده از زندگی پدر و مادر، احتمال بالای اختلالات منش، اضطراب، افسردگی و بزهکاری نوجوانی و بروز مشکلات مدرسه‌ای زیاد (تحصیلی و رفتاری برای نوجوانان) (۳۳).

آمارهای ارائه شده نشان دهنده افزایش سالانه تعداد طلاق در کشور می‌باشد به طوری که از سال ۸۵ تا سال ۹۵ رقم نسبت به ازدواج به طلاق کشور از ۸/۲۸ به ۵/۸۷ رسیده است (۳۴). آسیب‌هایی که طلاق و مشکلات عاطفی در زندگی زوجین می‌گذارد، در هر جامعه‌ای تا حدودی با سایر ملت‌ها تفاوت دارد، ولی با این وجود، این مشکلات می‌تواند موجبات افسار گسیختگی زندگی خانوادگی را برای جامعه فراهم سازد و این مشکلات هم دامن‌گیر خانواده‌ها و هم جامعه می‌شود و هنگامی که زوجین توانایی کنترل خشم خود را نداشته باشند، می‌تواند تهدیدی دورنی و بیرونی را جامعه و خانواده داشته باشد و از سویی این تعارضات زناشویی می‌تواند سلامت جامعه را با خطرهای جدی مواجه سازد و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. لذا لازم است آموزش‌هایی در خصوص کنترل متغیر اشاره شده ارائه گردد که به نظر می‌رسد ذهن آگاهی می‌تواند کیفیت زندگی، تعارضات زناشویی و مدیریت خشم را تحت تاثیر قرار دهد و انجام این پژوهش می‌تواند در کاهش آسیب‌های جامعه و خانواده موثر باشد. لذا با توجه به اهمیت مؤلفه‌های کیفیت زندگی زناشویی، تمایز یافتگی خود و سرسختی روان‌شناختی در بهبود کیفیت زندگی افراد متقاضی طلاق و با توجه به اینکه آسیب‌های روان‌شناختی ناشی از طلاق در افراد،

محیط اطراف و یک نمره کلی. نمره بالاتر نشان دهنده کیفیت زندگی بیشتر استروش نمره گذاری بر حسب طیف لیکرت ۵ درجه ای، نمره ۱ تا ۵ است. برای بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه پژوهشی بر روی ۱۱۶۷ نفر از مردم تهران انجام گرفت. شرکت کنندگان به دو گروه دارای بیماری مزمن و غیرمزمن تقسیم شدند. پایایی آزمون بازآزمون برای زیرمقیاس‌ها به این صورت به دست آمد: سلامت جسمی ۰/۷۷، سلامت روانی ۰/۷۷، روابط اجتماعی ۰/۷۵، سلامت محیط ۰/۸۴ به دست آمد.

**ج) پرسشنامه تعارض زناشویی:** ثنایی ذاکر و براتی (۳۷) باهدف سنجیدن هفت بعد اصلی تعارضات زوجین این پرسشنامه را تدوین کردند. پرسشنامه شامل ۴۲ پرسش و ۷ مؤلفه کاهش همکاری؛ کاهش رابطه جنسی؛ افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۶- کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان و جدا کردن امور مالی از یکدیگر است. پرسشنامه تعارضات زناشویی از روایی محتوایی خوبی برخوردار است. در مرحله تحلیل مواد آزمون پس از اجرای مقدماتی و محاسبه همبستگی هر پرسش با کل پرسشنامه و مقیاس‌های آن، ۱۳ پرسش از ۵۵ پرسش اولیه حذف شده است (۳۷). در پژوهش خزایی (۳۸) نمرات تمامی مؤلفه‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی از ۰/۳۱ تا ۰/۸۲ با نمره کل تعارضات زناشویی در سطح ۰/۱. همبستگی معناداری داشتند (۳۸).

**د) مداخله آموزشی:** جهت اجرای مداخله آموزشی، از بسته‌ی ذهن آگاهی بر اساس بسته‌ی مدون شده توسط باون، چاولا و مارلات (۳۹) استفاده شد. برنامه‌ی آموزشی برای جلسات ۲ ساعتی در هفته تنظیم و بسته آموزشی ذهن آگاهی

**الف) پرسشنامه کنترل خشم اسپیلبرگر (۱۹۹۸-۱۹۹۶):** این پرسشنامه توسط اسپیلبرگر در سال ۱۹۹۸-۱۹۹۶ برای اندازه خشم فرد در ۵۷ سوال و ۴ مقیاس کلی حالت خشم، صفت خشم، بیان خشم و کنترل خشم و شاخص کلی بیان خشم طراحی شده است. شیوه اجرا و نمره گذاری پرسشنامه آزمودنیها هنگام پاسخ دادن به هر یک از ۵۷ سوال پرسشنامه، وضعیت خود را بر روی یک مقیاس تا ۴ درجه ای، از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۴)، رتبه بندی می کنند مجموع سوالات در این مقیاس‌ها ۳۲ سوال می باشد. که با توجه به روش نمره دهی طیف لیکرت ۴ درجه ای از ۱ تا ۴، کمترین نمره ۳۲ و بیشترین نمره ۱۲۸ می باشد. هر چه نمره بیشتر باشد کنترل خشم فرد بیشتر است. برای هنجاریابی و بررسی ویژگی‌های روانسنجی این پرسشنامه توسط اسپیلبرگر و همکاران (۱۹۹۸-۱۹۹۶) بر روی ۱۶۴۴ نفر بزرگسال عادی و ۲۷۶ نفر بیمار روانپزشکی اجرا شد و بر مبنای داده‌های جمع آوری شد. اطلاعات خلاصه شده در راهنمای عملی آزمون نشان می دهد که ضرایب الفا برای مقیاس‌ها و خرده مقیاس‌های ناظر بر حالت خشم و صفت خشم برابر ۰/۸۴ یا بالاتر (به طور متوسط  $r=0/88$ ) و برای مقیاس‌های ناظر بر بیان خشم، کنترل خشم و شاخص کلی بیان خشم برابر ۰/۷۳ یا بالاتر به طور متوسط  $r=0/82$ ) بوده است. روایی هم زمان مقیاس «صفت خشم» پرسشنامه اسپیلبرگر با انجام یک مطالعه بر روی ۲۸۰ نفر دانشجوی دوره کارشناسی و ۲۷۰ نفر از سربازان نیروی دریایی ایالات متحده امریکا بررسی و تایید شد (۳۶).

**ب) پرسشنامه کیفیت زندگی (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۸):** پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی یک پرسشنامه ۲۶ سوالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می سنجد. این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس و یک نمره کلی است. این زیر مقیاس‌ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت

نیز با توجه به ویژگی‌های مراجعان سازگار شد. هر جلسه با یک تمرین آغاز و با بحث در مورد تمرین، ادامه و با تکلیف خانگی پایان می‌یابد و از هشت جلسه تشکیل شده است. هر جلسه با یک تمرین آغاز و با بحث در مورد تمرین، ادامه و

با تکالیف خانگی پایان می‌یافت. در زیر محتوای جلسات گروه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به اختصار آورده شده است:

### جدول ۱. پروتکل ذهن آگاهی براساس الگوی باون و مارلات

| جلسات       | اهداف و فعالیت‌ها   |
|-------------|---|
| جلسه اول    | مرحله اول: تشریح ماهیت تشکیل جلسه، معرفی و آشنایی اعضا با یکدیگر؛ مرحله دوم؛ ۱- شرح مختصری از ۸ جلسه. ۲- انجام مدیتیشنهای خوردن یک عدد کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن اسکن بدن و صحبت در مورد احساسات ناشی از انجام این مدیتیشنها. ۳- تکلیف خانگی: پیاده کردن آنچه در خوردن یک دانه کشمش آموختند در مورد غذا خوردن یا ظرف شستن  |
| جلسه دوم:   | ۱- انجام مدیتیشن اسکن بدن و بحث در مورد این تجربه، ۲- بحث در مورد تکالیف خانگی، موانع تمرین و راه‌حلهای برنامه ذهن آگاهی برای آن. ۳- بحث در مورد تکالیف خانگی، موانع تمرین و راه‌حلهای برنامه ذهن آگاهی برای آن. ۴- انجام مدیتیشن در حالت نشسته. ۵- تکالیف؛ ذهن آگاهی یک رویداد خوشایند، انجام مدیتیشن نشسته و اسکن بدن و ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره.   |
| جلسه سوم:   | ۱- حرکات آرام و ذهن آگاه یوگا به عنوان شیوه‌ای از آرام کردن علائم فیزیکی استرس و آگاه شدن از حرکات ظریف بدن مطرح میشود. ۲- تمرین دیدن و شنیدن (در این تمرین از شرکتکنندگان خواسته میشود به نحوی غیر قضاوتی و به مدت ۲ دقیقه نگاه کنند و گوش دهند)، ۳- مدیتیشن نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی؛ ۴- تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن، تمرین ۳ دقیقه ای فضای تنفسی، ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره ی جدید و ذهن آگاهی رویدادی ناخوشایند  |
| جلسه چهارم: | ۱- مراقبه نشسته با تأکید بر توجه به تنفس، صداهای بدن و افکار (که مدیتیشن چهاربعدی نیز نامیده میشود)؛ ۲- بحث در مورد پاسخ‌های استرس و واکنش یک فرد به موقعیت‌های دشوار و نگرشها و رفتارهای جایگزین، ۳- تمرین قدم زدن ذهن آگاه، ۴- تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن یا یکی از حرکات بدنی ذهن آگاه و تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای (در یک رویداد خوشایند).  |
| جلسه پنجم:  | ۱- انجام مدیتیشن نشسته؛ ۲- ارائه و اجرای حرکات ذهن آگاه بدن؛ ۳- تکالیف: مدیتیشن نشسته، فضای تنفسی سه دقیقه ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.   |
| جلسه ششم:   | ۱- تمرین فضای تنفسی سه دقیقه ای؛ ۲- بحث در مورد تکالیف خانگی در گروه‌های دوتایی؛ ۳- ارائه تمرینی با عنوان "خلق، فکر، دیدگاه‌هایی جداگانه" با این مضمون: محتوای افکار، اکثراً واقعی نیستند؛ ۴- چهار تمرین مدیتیشن به مدت یک ساعت، پیدری ارائه شد. ۵- تکالیف: انتخاب ترکیبی از مدیتیشن‌ها که ترجیح شخصی باشد. به علاوه انجام فضای تنفسی سهدقیهای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.  |
| جلسه هفتم   | ۱- مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هر آنچه در لحظه به هشیاری وارد میشود؛ ۲- مضمون این جلسه این است: بهترین راه مراقبت از خودم چیست؛ ۳- ارائه تمرینی که در آن شرکتکنندگان مشخص میکنند کدامیک از رویدادهای زندگیشان خوشایند و کدامیک ناخوشایند است و علاوه بر آن چگونه میتوان برنامه‌های چید که بهاندازه کافی رویدادهای خوشایند در آن باشد. ۴- فضای تنفسی سهدقیهای؛ ۵- تکالیف: انجام ترکیبی از مدیتیشن که برای فرد مرجح است؛ تمرین فضای تنفسی سهدقیهای در یک رویداد خوشایند. ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید |
| جلسه هشتم   | ۱- اسکن؛ ۲- مضمون این جلسه این است: استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفت‌اید؛ ۳- تمرین فضای تنفسی ۳ دقیقه‌ای؛ ۴- بحث در مورد روشهای کنار آمدن با موانع مدیتیشن؛ ۵- مطرح شدن سؤالاتی در مورد کل جلسات.  |

## ۳. روش تجزیه و تحلیل داده ها

در تحقیق حاضر به منظور بررسی داده‌ها و تجزیه و تحلیل نتایج از روشهای آمار توصیفی مانند جداول میانگین، انحراف استاندارد متغیرها و مولفه‌های آن‌ها و از روشهای آماراستنباطی، تحلیل کوواریانس و نتایج با استفاده از نرم افزار SPSS-22 تحلیل شدند.

## ۴. نتایج

ابتدا به منظور نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون و پس آزمون و تصمیم گیری در مورد استفاده از آزمون‌های پارامتری یا ناپارامتری، از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون نرمالیت

| متغیر           | آماره کلموگروف-اسمیرنوف |          | مقدار احتمال |
|-----------------|-------------------------|----------|--------------|
|                 | پیش آزمون               | پس آزمون |              |
| کیفیت زندگی     | ۰/۱۵۲                   | ۰/۲۵۲    | ۰/۱۰۲        |
| مدیریت خشم      | ۰/۱۰۷                   | ۰/۲۳۳    | ۰/۱۰۶        |
| تعارضات زناشویی | ۰/۱۸۸                   | ۰/۱۳۵    | ۰/۲۰۰        |

همان‌طور که مشخص است از آن‌جا که آماره آزمون بزرگ‌تر مساوی ۰/۰۵ برای کلیه متغیرهای مطالعه، بدست آمده است، در این صورت دلیلی برای رد فرض صفر مبتنی بر اینکه داده نرمال است، وجود نخواهد داشت. به عبارت دیگر توزیع داده‌ها نرمال است.

در ادامه جهت بررسی تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی، مدیریت خشم و تعارضات زناشویی از آزمون کواریانس استفاده شده است.

جدول ۳. تحلیل کواریانس چند متغیره

| متغیر وابسته                | مجموع مربعات          | درجه آزادی | میانگین مربعات | اماره فی  | درجه معناداری | مربع اتای جزئی |
|-----------------------------|-----------------------|------------|----------------|-----------|---------------|----------------|
| مدل تعارضات زناشویی         | ۷۴۸/۲۲۵ <sup>a</sup>  | ۱          | ۷۴۸/۲۲۵        | ۱۳/۲۶۴    | ۰/۰۰۱         | ۰/۲۵۹          |
| تصحیح شده مدیریت خشم        | ۲۲۸۰/۱۰۰ <sup>b</sup> | ۱          | ۲۲۸۰/۱۰۰       | ۵۰/۶۸۷    | ۰/۰۰۰         | ۰/۵۷۲          |
| کیفیت زندگی                 | ۸۶۴/۹۰۰ <sup>c</sup>  | ۱          | ۸۶۴/۹۰۰        | ۱۰/۰۲۳    | ۰/۰۰۳         | ۰/۲۰۹          |
| تعارضات زناشویی             | ۶۰۹۳۴۹/۲۲۵            | ۱          | ۶۰۹۳۴۹/۲۲۵     | ۱۰۸۰۲/۳۰۰ | ۰/۰۰۰         | ۰/۹۹۶          |
| رهگیری مدیریت خشم           | ۱۱۵۹۴۰۲/۵۰۰           | ۱          | ۱۱۵۹۴۰۲/۵۰۰    | ۲۵۷۷۳/۵۴۳ | ۰/۰۰۰         | ۰/۹۹۹          |
| کیفیت زندگی                 | ۲۷۲۲۵۰/۰۰۰            | ۱          | ۲۷۲۲۵۰/۰۰۰     | ۳۱۵۴/۹۸۲  | ۰/۰۰۰         | ۰/۹۸۸          |
| گروه آزمایش تعارضات زناشویی | ۷۴۸/۲۲۵               | ۱          | ۷۴۸/۲۲۵        | ۱۳/۲۶۴    | ۰/۰۰۱         | ۰/۲۵۹          |
| مدیریت خشم                  | ۲۲۸۰/۱۰۰              | ۱          | ۲۲۸۰/۱۰۰       | ۵۰/۶۸۷    | ۰/۰۰۰         | ۰/۵۷۲          |
| کیفیت زندگی                 | ۸۶۴/۹۰۰               | ۱          | ۸۶۴/۹۰۰        | ۱۰/۰۲۳    | ۰/۰۰۳         | ۰/۲۰۹          |



|        |    |             |                 |       |
|--------|----|-------------|-----------------|-------|
| ۵۶/۴۰۹ | ۳۸ | ۲۱۴۳/۵۵۰    | تعارضات زناشویی |       |
| ۴۴/۹۸۴ | ۳۸ | ۱۷۰۹/۴۰۰    | مدیریت خشم      | خطا   |
| ۸۶/۲۹۲ | ۳۸ | ۳۲۷۹/۱۰۰    | کیفیت زندگی     |       |
|        | ۴۰ | ۶۱۲۲۴۱/۰۰۰  | تعارضات زناشویی |       |
|        | ۴۰ | ۱۱۶۳۳۹۲/۰۰۰ | مدیریت خشم      | کل    |
|        | ۴۰ | ۲۷۶۳۹۴/۰۰۰  | کیفیت زندگی     |       |
|        | ۳۹ | ۲۸۹۱/۷۷۵    | تعارضات زناشویی |       |
|        | ۳۹ | ۳۹۸۹/۵۰۰    | مدیریت خشم      | تصحیح |
|        | ۳۹ | ۴۱۴۴/۰۰۰    | کیفیت زندگی     | کل    |

زناشویی گروه گواه و گروه آزمایش تفاوت معنی دار است. به این صورت آموزش ذهن آگاهی بر خشم و تعارضات زناشویی دانشجویان متأهل مؤثر بوده است؛ رضایی خیرآبادی و عابدین (۲۹) نشان داد آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زنان موثر می باشد.

در تبیین یافته‌های این فرضیه می توان گفت آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و استراتژیهای رفتاری جدید برای متمرکز شدن روی توجه، جلوگیری از نشخوارهای فکری و گرایش به پاسخ های نلگان کننده است و باعث گسترش افکار جدید و کاهش علائم روان تنی ناخوشایند است (۴۰). ذهن آگاهی به فرد یاری میدهد تا این نکته را درک کند که هیجانهای منفی ممکن است رخ دهد، اما آنها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را میدهد تا به جای آنکه پاسخ دهی غیرارادی و بی تأمل به رویدادها، با تفکر و تأمل پاسخ دهند (۴۱). ذهن آگاهی روشی است برای زندگی بهتر، تکین دردها و غنا بخشی و معنادار سازی زندگی (۴۲). همچنین پژوهش های انجام شده نشان داده که تمرین های ذهن آگاهی برای طیف قابل توجهی از افراد با مشکلات متنوع مفید می باشد از جمله در کاهش علائم جسمی و روانی همچون غم و اندوه، افسردگی (۴۳)، بی خوابی، مشکلات جنسی (۴۴)، درد

طبق نتایج حاصل از پژوهش در خصوص درجه معناداری متغیرهای تعارضات زناشویی (۰,۰۰۱)، مدیریت خشم (۰,۰۰۰) و کیفیت زندگی (۰,۰۰۳)، مقدار درجه معناداری در این بخش کوچکتر از ۰,۰۵ است. بنابراین تفاوت میانگین متغیرها در سطح اطمینان ۹۵ درصد مورد تایید قرار می گیرد و مقدار اثر با توجه به مقدار اتا در خصوص متغیر تعارضات زناشویی برابر ۰/۲۵۹، مدیریت خشم برابر ۰/۵۷۲ و کیفیت زندگی برابر ۰/۲۰۹ است و لذا بیشترین تاثیر بر روی متغیر مدیریت خشم است و کمترین کیفیت زندگی. مقدار آماره فی در سطح بالایی است و نشان از قابل تایید بودن نتایج است.

## بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مدیریت خشم، تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی است. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر مدیریت خشم، تعارضات زناشویی و کیفیت زندگی تاثیر مثبت و معناداری دارد. این یافته با تحقیقات عباسی و همکاران (۲۷)، جهانگیری و مهدیان فر (۲۸) و رضایی خیرآبادی و عابدین (۲۹) همسو می باشد. جهانگیری و مهدیان فر (۲۸) نشان داد بین خشم گروه گواه و گروه آزمایش و همچنین بین تعارضات

مزمین (۴۵) و اعتیاد به هر چیزی مؤثر است (۴۲). همچنین تحقیقات مورون<sup>۱</sup> و همکاران (۴۶) و فلدمن<sup>۲</sup> و همکاران (۴۷) نشان داده که ذهن آگاهی می تواند در درمان بسیاری از مشکلات جسمی، روانی، ذهنی و دردهای مزمن و استرس تأثیری فوق العاده داشته باشد.

آموزش های ذهن آگاهی میتواند منجر به کاهش تعارضات شود. این نتیجه با مطالعات نقدی (۴۸)، براون<sup>۳</sup> (۴۹) و هارتون<sup>۴</sup> و همکاران (۵۰) همخوان میباشد. آموزش های ذهن آگاهی از طریق افزایش توجه و آرامش ذهنی و فکری افراد را از موقعیتهای کشمکش و متعارض دور ساخته و با افزایش میزان توجه زوج به عامل خنثی آنان را از تعارضات جدا میکند. لو<sup>۵</sup> و همکاران (۵۱) معتقدند با افزایش ذهن آگاهی میتوان در پردازش اجتماعی از جنبه های گوناگون تعارضات تقابل درون فردی، تغییراتی حاصل کرد. با به کارگیری مهارت های ذهن آگاهی و رفتار درون فردی و به کارگیری چهار مؤلفه ذهن آگاهی (مشاهده گری، توصیف، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت) را که با توصیف و تشخیص بهتر احساسات بدنی و اضطراب و آشفتگی کمتر همراه هستند، بیان میکنند میتوان زوجین را از تعارضات دور ساخت. مامی و همکاران (۵۲) نیز بیان میدارند که آموزش های ذهن آگاهی بر میزان تعارضات و اختلافات اثرگذارند.

فرانک<sup>۶</sup> و همکاران (۵۳) در پژوهشی نشان داد که ذهن آگاهی به فرد این توانایی را می دهد تا فردی تأثیرگذار باشد و در مقابل شرایط سخت به صورت انعطاف پذیری واکنش نشان دهد.

آموزش های ذهن آگاهی با استفاده از تمرین مراقبه ذهن و بدن به زوجین کمک میکند هیجانها و افکار خود را تحت

کنترل درآورد. در واقع ذهن آگاهی از طریق جلب توجه زوجین به شیوهی خاص، هدفمند به دور از قضاوت را برای سازگار شدن با طرف مقابل میدهد و از طریق توجه دادن فرد بر روی یک محرک خنثی مثال تنفس کشیدن در زمانی که موقعیت استرسزا است یک محیط توجهی مناسب برای او فراهم میآورد که او بتواند رفتارهای استرسی و هیجانها خود را کنترل کند. از آنجایی که ذهن آگاهی موجب کاهش مولفه های تعارض زناشویی شد، می تواند به اثربخشی آن پی برد. همه مردم رفتار تعارضات را تا اندازه ای کنترل می کنند ولی از لحاظ ارزشی که برای آن قایل اند، در میزان محدود کردن آن با هم فرق دارند. در فرهنگ اسلامی گرچه تعارض زوجین به یکدیگر منع گردیده و امری نامطلوب شمرده می شود لکن به افراد اجازه می دهد در صورتی که مورد تعرض همسر واقع شدند وی را توجیه نماید البته به نحوی که منجر به تعدی و ظلم نشود. چنانچه در پژوهش های انجام شده، مبتنی بر آموزش و تمرین مؤلفه های بهبود ذهن آگاهی و شادکامی خاطر نشان ساختند که مداخلات تمایز یافتگی ذهن آگاهی، بیشتر به موجب اثربخشی بر هیجان های مثبت، افکار مثبت و رویدادهای مثبت می توانند به فرد در ایجاد ذهن آگاهی در مواجهه با ناملازمات (مصیبت) و بازگشت از تجربیات منفی کمک کنند (۵۴) که می توان با آموزش های لازم همچون ذهن آگاهی در جهت کاهش تعارضات زناشویی همان طور که از نتایج تحقیق مشخص است، گام برداشت. ذهن آگاهی سازگاری درونی و بیرونی فرد تحت شرایط چالش انگیز است که فرد بدون آسیب پذیری زیاد به مبارزه با شرایط چالش انگیز می پردازد و یا با این شرایط سازگار می شود (۵۵) بنابراین، ذهن آگاهی مؤلفه ای است

<sup>4</sup> Horton

<sup>5</sup> Lown

<sup>6</sup> Frank

<sup>1</sup> Morone

<sup>2</sup> Feldman

<sup>3</sup> Brown

که به افراد کمک می کند تا با جهانی که دائماً در حال تغییر است، سازگار شوند.

مدیریت خشم یا مهار خشم، فراگیری کنترل خشم و مهارت حفظ آرامش و خونسردی است. برنامه های مدیریت خشم، عصبانیت را محرکی می دانند که نشأت گرفته از علتی قابل شناسایی است که می توان آن را با استدلال تحلیل و در صورت اقتضا برطرف کرد. یافته ها نشان داد که تحت تاثیر آموزش ذهن آگاهی، تعارض زناشویی در گروه آزمایش کاهش یافته است و بنابراین نتیجه می گیریم که آموزش ذهن آگاهی در کاهش تعارض زناشویی متاهل موثر است.

همچنین آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی موثر بود. به نظر می رسد آموزش ذهن آگاهی از چند طریق بر بهبود کیفیت زندگی تأثیر گذار است. نخست اینکه ذهن آگاهی به این نگرش منجر می شود که افکار و احساسات گذرا هستند و این نگرش زودگذر این امکان را در افراد فراهم می آورد که نسبت به شناختها، افکار و احساسات این گونه بنگرند که اینها «فقط افکار» یا «فقط احساسات» هستند. این نقطه نظر ممکن است باعث کاهش نشخوار فکر و افکار خودکار شود و این خود باعث کاهش حالتها و واکنشهای ناخوشایند می شود و مدیریت مؤثر این حالت ها را به ارمغان می آورد. دوم اینکه ذهن آگاهی مستلزم پذیرش شرایط کنونی است و این موضوع بر رضایت افراد از موقعیت کنونی بدون تلاش پایدار برای پرداختن به گذشته و آینده متمرکز است. در نهایت، ذهن آگاهی می تواند از طریق افزایش استفاده از آرام سازی عضلانی و کاهش واکنشهای جسمانی تشدید شونده در مقابل فشار روانی، سلامت جسمی و روانی شناختی را بهبود بخشد و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی را به ارمغان آورد (۵۷-۵۶). مطالعه مهری نژاد و ساعتچی (۵۸) با هدف تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی،

خشم و تنظیم هیجانی همسران، بیانگر کاهش افسردگی، خشم و دشواری در تنظیم هیجانی همسران جانبازان بود (۵۸). همچنین اسداللهی (۵۹) در تحقیق خود به نقش گروه درمانی در کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و راه حلی در جهت کاهش پرخاشگری و تعارض زناشویی زوجهای دارای شوهر معتاد پی برد و بر تأثیر گذاری این روش تأکید نمود. در همین راستا علیپور (۶۰) نیز در پژوهش خود پیرامون آموزش ذهن آگاهی و تأثیر آن بر افزایش تاب آوری و بهبود کیفیت زندگی بیماران کرونر قلبی بر تأثیر گذاری آموزش ذهن آگاهی تأکید نمود. بررسی تحقیقات خارجی همسو با این تحقیق نیز تأیید دیگری بر این پژوهش است. به عنوان مثال سنپریزرت<sup>۱</sup> و همکاران (۶۱) در تحقیق خود پیرامون آموزش جلسات ذهن آگاهی و تأثیر آن بر بیمارانی که از دیابت بالا رنج می بردند و یا کسانی که در معرض فشار خون بالا بودند، به این نتیجه رسیدند که آموزش ذهن آگاهی دارای پتانسیل بالایی از تأثیر گذاری است (۶۱). همچنین فرانکو و همکاران (۶۲) تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش نشانهای اضطراب، افسردگی و همچنین بهبود کیفیت زندگی مراقبان بیماران دچار ضایعه مغزی را مورد بررسی قرار داد که نتایج او نیز حاکی از مؤثر بودن این روش است (۶۲) پژوهشهای انجام شده اخیر نیز مؤید و هم سو با تحقیق حاضر بوده است. در مجموع، با توجه به اینکه کیفیت زندگی از ابعاد مختلفی تشکیل شده است، تمرین های ذهن آگاهی به گونه ای طراحی شده اند که بر همه این ابعاد تأثیر گذارند و لذا، نقش آنها را در افزایش کیفیت زندگی شاهد هستیم. در تبیین یافته های این پژوهش میتوان دریافت که ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات، میتواند تغییرات مثبتی را در کاهش استرس و در

<sup>2</sup> Roldán Franco

<sup>1</sup> Sangprasert

با توجه به نتایج این پژوهش به پژوهشگران پیشنهاد می‌گردد موضوع پژوهش در خصوص افرادی که دارای شخصیت مرزی نیز هستند مورد بررسی قرار گیرد و آموزش ذهن آگاهی بر حالات عاطفی و سبک‌های تصمیم‌گیری و تفکر نیز مورد بررسی قرار گیرد.

همچنین پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آتی، دوره پیگیری دو ماه نیز در تحقیقات دخیل شود تا اثر طولانی مدت آموزش‌ها مورد بررسی قرار گیرد. و مشاوران پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌های آموزشی جهت افزایش سلامت روان به عنوان برنامه درگیر برای تمامی زوجین برگزار گردد. و به زوجین روش‌های مناسب کاهش تعارضات آموزش داده شود.

### تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکترای تخصصی الهام مهدیان فر در دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد بود. بدین وسیله از تمام افراد حاضر در پژوهش، خانواده‌های آنها و مسئولین مراکز مشاوره که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند، قدردانی به عمل می‌آید.

نتیجه بهبود کیفیت زندگی ایجاد نماید. به نظر میرسد فنون مبتنی بر ذهن آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مکرر و توجه متمرکز بر روی محرک‌های خنثی و آگاهی هدفمندانه بر روی جسم و ذهن، در رها سازی افکار خودکار، عادت‌ها و الگوهای رفتار ناسالم مؤثر بوده و به افراد در جهت خیزش به سوی بهبودی کمک می‌کند. همچنین این نگرش در آنها پدیدار میشود که نسبت به تمامی امور (خوشایند یا ناخوشایند) پذیرش بدون داوری داشته باشند.

### نتیجه‌گیری

این پژوهش نیز مانند هر پژوهشی دارای محدودیت‌هایی است که یکی از این محدودیت‌ها دخالت مستقیم پژوهشگر در تمامی مراحل اجرایی پژوهش شاید این دخالت در نتایج منجر به میزانی سوگیری به سمت تایید یا رد فرضیات شود. دوره‌ی درمانی پژوهش برای نتیجه‌گیری پیرامون اثرات درمان نسبتاً کوتاه بود و امکان انجام پیگیری نبود.

## References

- 1- Burhanizad Shabnam, Abdi Reza. The role of dark triangle dimensions of personality in predicting intimacy and attitude towards infidelity of couples applying for divorce. Thought and behavior in clinical psychology (thought and behavior). 2016, 11(45): 17-26.(In Persian)
- 2- Chiara G, Eva G, Elisa M, Luca R, Piera B. Psychometrical properties of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Italian couples. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2014 Apr 22;127:499-503.
- 3- Amani Ahmad, Isa Nejad Omid, Alipour Elaha. Investigating the effectiveness of therapy based on acceptance and commitment in a group way on marital turmoil, marital conflict and optimism in married women referring to Kermanshah Relief Committee Counseling Center. Cognitive psychology and psychiatry. 2017 ;5(1):42-64. (In Persian)
- 4- Glasser W. Counseling with choice theory: The new reality therapy. Harper Collins; 2010 May 15.
- 5-Balan S, Widner G, Shroff M, van den Berk-Clark C, Scherrer J, Price RK. Drug use disorders and post-traumatic stress disorder over 25 adult years: Role of psychopathology in relational networks. Drug and alcohol dependence. 2013 Nov 1;133(1):228-34.
- 6- Dush CM, Taylor MG. Trajectories of marital conflict across the life course: Predictors and interactions with marital happiness trajectories. Journal of family issues. 2012 Mar 1;33(3):341.
- ۷- Sheikh Hadi Siroi Rahman, Madani Yaser, Gholam Ali Lavasani Massoud. The effectiveness of dialectical behavior therapy on conflict management styles of high-conflict couples. community health 2016 ;11(3-4):47-55. (In Persian)

- 8-Fisher JE, Mauro C, Cozza SJ, Wall M, Simon NM, Ortiz CD, Harrington-LaMorie J, Wang Y, Fullerton CS, Ursano RJ, Katherine Shear M. Examination of factor structure of the inventory of complicated grief (ICG) in a sample of bereaved military family members with persistent and elevated grief. *International journal of methods in psychiatric research*. 2017 Sep;26(3):e1571.
- 9-Donald JN, Sahdra BK, Van Zanden B, Duineveld JJ, Atkins PW, Marshall SL, Ciarrochi J. Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*. 2019 Feb;110(1):101-25.
- 10-Shokouhi Yekta M, Beh Pazhooh A, Qobari Bonab B, Zamani N, Parand A. [The effect of anger management training skills on anger management of mothers of students with mental retardation and unapt]. *Res Excep Children* 2010; 8(4): 369-85. (Persian)
- 11-Jadambaa A, Thomas HJ, Scott JG, Graves N, Brain D, Pacella R. Prevalence of traditional bullying and cyberbullying among children and adolescents in Australia: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2019 Sep;53(9):878-88.
- 12- Fatemeh Bahrami. "Efficiency of teaching problem solving skills in reducing aggression in female students." *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (thought and behavior)* 11.4 (series 43) (1384): 467-469. Bahrami Fatemeh. "Efficiency of teaching problem solving skills in reducing aggression in female students." *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (thought and behavior)* 11.4 (series 43) (1384): 467-469. (Persian)
- 13- Dehghan, Fahima. Investigating the relationship between work-family conflict and sleep quality in nurses working in special wards, *Iranian Journal of Nursing Research*, 2018, Volume 15 (3): 86-96. (Persian)
- 14-Zekovic B, Renwick R. Quality of life the children and adolescents with developmental disabilities: Review of conceptual and methodological issues relevant to public policy. *Disabl Soc* 2003; 18:19-34
- 15-Johnson DW. Social interdependence: interrelationships among theory, research, and practice. *American psychologist*. 2003 Nov;58(11):934.
- 16-Bookwala J. The role of marital quality in physical health during the mature years. *Journal of aging and health*. 2005 Feb;17(1):85-104.
- 17-Alice YS, Kennedy C. Lead distribution in rats repeatedly treated with low doses of lead acetate. *Environmental research*. 1989 Apr 1;48(2):238-47.
- 18-Kenny MA, Williams JM. Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour research and therapy*. 2007 Mar 1;45(3):617-25.
- 19-Mark O, Weesakul S, Apirumanekul C, Aroonnet SB, Djordjević S. Potential and limitations of 1D modelling of urban flooding. *Journal of Hydrology*. 2004 Dec 1;299(3-4):284-99.
- 20-Janowski K, Łucjan P. P-133-Worry and mindfulness: the role in anxiety and depressive symptoms. *European Psychiatry*. 2012;27(S1):1-.
- 21-McCarney RW, Schulz J, Grey AR. Effectiveness of mindfulness-based therapies in reducing symptoms of depression: A meta-analysis. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 2012 Sep 1;14(3):279-99.
- 22- Rastegar A. [The assessment of job-family conflict role and the social factors affecting it. Case study: families, couples both working in Tehran]. Tehran: Tarbiat Modares University; 2004
- 23-Keng SL, Moria J, Smoski B, Clive J, Robins A. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. 2011; 31(6):1041-056
- 24- Lachowska BH. Neuroticism, work demands, work-family conflict and job stress consequences. *Medycyna Pracy*. 2014 Jan 1;65(3):387-98.
- 25-Bowen S, Chawla N, Collins SE, Witkiewitz K, Hsu S, Grow J, Clifasefi S, Garner M, Douglass A, Larimer ME, Marlatt A. Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance abuse*. 2009 Oct 27;30(4):295-305.
- ۲۶- Azergun Hassan, Kajbaf Mohammad Baqer, Maulvi Hossein, Abedi Mohammad Reza. The effectiveness of mindfulness training on reducing rumination and depression in Isfahan University students. *behavior scholar* 1388 ;16(34 (special psychological articles 12)):13-20.
- ۲۷- Abbasi, Akram and Kehrizi, Mahmoud and Ebrahimi, Soraya and Zahtabi, Rana and Haji Aliani, Vahid, Comparison of the effectiveness of mindfulness training on anger control, perceived stress and quality of life in students with migraine, the second national congress of the third wave of treatment Behavioral, Kashan, 2018.
- ۲۸- Jehangiri, Ali and Mahdian Far, Elham. Effectiveness of Bright Mindfulness and Marital Conflict of Married Students, 2nd International Congress and 3rd Community Empowerment Conference in Humanities and Educational Studies, Tehran, 2017.
- ۲۹- Rezaei Khairabadi, Arzoo and Abedin, Haniyeh. Investigating the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on the quality of life of postmenopausal women (a review), the 5th research student congress of the southwest region of the country, Behbahan, 2017.30-Bevan E. The effect of mindfulness training on drug craving is moderated by level of negative affect (Doctoral dissertation, Marywood University).

- 31-Kozak A. Mindfulness in the management of chronic pain: conceptual and clinical considerations. *Techniques in Regional Anesthesia and Pain Management*. 2008 Apr 1;12(2):115-8.
- 32-[https://www.sabteahval.ir/mz\\_glgh/news-6927/13960213/77883](https://www.sabteahval.ir/mz_glgh/news-6927/13960213/77883)
- ۳۳- Mohsenzadeh, Farshad, Nazari, Ali Mohammad, Arefi, Mukhtar. Qualitative study of factors of marital dissatisfaction and divorce (case study of Kermanshah city). *Women's Strategic Studies*, 2019; 14(53 (Autumn 2010)): 42-7.
- ۳۴- Salehi, Hossein, Jahangiri, Ali, Bakshipour, Abolfazl. Comparing the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment-based couple therapy on reducing couples' marital burnout. *Community health*, 1400; 15(1): 19-29.
- 35-Tamborini CR, Kim C, Sakamoto A. Education and lifetime earnings in the United States. *Demography*. 2015 Aug 1;52(4):1383-407.
- 36-Spielberger CD, Foreyt JP, Reheiser EC, Poston WS. Motivational, emotional, and personality characteristics of smokeless tobacco users compared with cigarette smokers. *Personality and Individual Differences*. 1998 Nov 5;25(5):821-32.
- ۳۷-Shanaei, Baqir, Haqim, Satila; Falahati, Shahreh; Homan, Abbas. family and marriage scales. Third edition, Ba'ath publication. 2016.
- ۳۸-Khazaei, Masoumeh. Examining the relationship between communication patterns and marital conflicts of Tehran University students. Master's thesis in the field of counseling. Khatam University. 1385.
- 39-Bowen S, Chawla N, Witkiewitz K. Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors. In *Mindfulness-based treatment approaches* 2014 Jan 1 (pp. 141-157). Academic Press.
- ۴۰- Aghajani Anjadi, Ahmed. Investigating the effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on the quality of sleep and quality of life of Shahid Chamran University of Ahvaz female students with poor sleep quality. Master's thesis in clinical psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Faculty of Educational Sciences and Psychology, 2019.
- 41-Emanuel AS, Updegraff JA, Kalmbach DA, Ciesla JA. The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*. 2010 Nov 1;49(7):815-8.
- 42-Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press 2002.
- ۴۳- Talebizadeh, Moqdad, Shahmir, Elmira, Jafar Fard, Suleiman. The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on reducing the severity of depression and mania symptoms in patients with bipolar disorder. *Thought and behavior in clinical psychology*, 2013; 7(26): 17-26.
- 44-Miklowitz DJ, Alatiq Y, Goodwin GM, Geddes JR, Fennell MJ, Dimidjian S, Hauser M, Williams JM. A pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2009 Dec;2(4):373-82.
- 45-Rosenzweig S, Greeson JM, Reibel DK, Green JS, Jasser SA, Beasley D. Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *Journal of psychosomatic research*. 2010 Jan 1;68(1):29-36.
- 46-Morone NE, Lynch CS, Greco CM, Tindle HA, Weiner DK. "I felt like a new person." The effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *The journal of pain*. 2008 Sep 1;9(9):841-8.
- 47-Feldman G, Westine M, Edelman A, Higgs M, Renna M, Greeson J. Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). In *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* 2022 Apr 21 (pp. 1-24). Cham: Springer International Publishing.
- ۴۸- Naqdi, Hadi and Hatami, Mohammad and Kiamanesh, Alireza and Navabinejad, Shekoweh. Evaluating the effect of emotion-focused couple therapy with problem-oriented systemic therapy in the marital conflict of men's wives undergoing drug addiction treatment, 2013.
- 49-Brown TA, O'Leary TA, Barlow DH. *Clinical handbook of psychological disorders*. 2010.
- 50-Horton PB, McConney AA, Gallo M, Woods AL, Senn GJ, Hamelin D. An investigation of the effectiveness of concept mapping as an instructional tool. *Science Education*. 1993 Jan.
- 51- Lown BA. A social neuroscience-informed model for teaching and practising compassion in health care. *Medical Education*. 2016 Mar;50(3):332-42.
- ۵۲- Mami Shahram, Safari Abdul Mohammad, Mansourian Morteza, Ghorbani Mostafa, Kikhaoni Sattar. Reduction of marital conflicts by teaching problem solving skills in the counseling center of Imam Relief Committee (RA) in Ilam city. *Rahevard Salamat magazine*. 1395; 2 (1): 29-38
- 53-Frank JL, Reibel D, Broderick P, Cantrell T, Metz S. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Results from a pilot study. *Mindfulness*. 2015 Apr;6(2):208-16.
- 54-Peleg O, Zoabi M. Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. *Personality and Individual Differences*. 2014 Oct 1;68:221-8.

- 55- Yang X, Zhu L, Chen Q, Song P, Wang Z. Parent marital conflict and Internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*. 2016 Jun 1;59:221-9.
- 56- Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*. 2007 Oct 19;18(4):211-37.
- 57- Bränström R, Kvillemo P, Brandberg Y, Moskowitz JT. Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients—A randomized study. *Annals of behavioral medicine*. 2010 May 1;39(2):151-61.
- ۵۸- Mehrinejad Sidabulqasem, Ramzan Saatchi Lili. The effect of cognitive therapy based on mindfulness on depression, anger and emotional regulation of veterans' wives. *veteran medicine* 2015;8(3):141-148.
- ۵۹- Asdalahi, Javad. Comparing the effectiveness of mindfulness-based and solution-oriented stress reduction group therapy on reducing aggression and marital conflicts in couples with addicted husbands. Master's thesis in psychology, Ferdowsi University of Mashhad, 2014.
- ۶۰- Alipur, Homa. The effectiveness of mindfulness on the resilience and quality of life of coronary heart patients. Master's Thesis in Psychology, Islamic Azad University, Shahrood Branch. 2015.
- 61- Sangprasert P, Palangrit S, Tiyoa N, Pattaraarchachai J. Effects of mindfulness-based health education practice on health behaviors and quality of life among hypertensive patients: A quasi-experimental research. *Journal of Health Research*. 2019 May 13.
- 62- Roldán Franco MA, Bermejo Toro L, Sánchez-Izquierdo Alonso M, Calvete E, Oñate L. The Mindfulness Trait, Rumination and Psychological Symptoms in Family Caregivers of People with Acquired Brain Injury.

*Original Article***Evaluation of the effectiveness of mindfulness on anger management, marital conflict and quality of life**

Received: 10/05/2022 - Accepted: 13/09/2022

Elham Mahdianfar<sup>1</sup>  
 Hossein Mahdian<sup>2\*</sup>  
 Ali Jahangiri<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PhD Student in Counseling,  
 Department of Psychology, Bojnourd  
 Branch, Islamic Azad University,  
 Bojnourd, Iran

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of  
 Psychology, Bojnourd Branch, Islamic  
 Azad University, Bojnourd, Iran  
 (corresponding author)

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of  
 Psychology and Counseling, Payame  
 Noor University, Tehran, Iran

Email: Hossein3284@gmail.com

**Abstract****Introduction**

The aim of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness on anger management, marital conflict and quality of life.

**Material and Method**

The method of this research is quasi-experimental and the design of the control group has been used. For this purpose, a sample of 40 men and women who referred to counseling clinics in Bojnourd were selected and randomly available in two experimental groups (20 people) and control (20 people) by sampling method. To measure mindfulness, from the package written by Bowen, Chaula and Marlat, (2011), to measure anger management from the Spielberger anger control questionnaire, to measure the quality of life from the World Health Organization quality of life questionnaire and to measure conflict from Zakir and Barati (2008) was used. SPSS software version 23 was used to analyze the data.

**Results**

Findings from covariance test showed that mindfulness training has an effective role in anger management, reducing marital conflict and increasing quality of life.

**Conclusion**

The findings of the present study indicated that mindfulness training using techniques such as conscious thoughts, emotions and behaviors can be used as an effective method to improve quality of life, reduce anger and marital conflicts.

**Key words**

mindfulness, anger management, marital conflict, quality of life.

**Acknowledgement:** There is no conflict of interest