

## پیش‌بینی مهارت‌های کنترل خشم براساس ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد در دانشجویان

فرهاد رضایی<sup>۱</sup>، داوود جعفری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، گرایش عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان.

<sup>۲</sup> استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ملایر.

نام نویسنده مسئول:

فرهاد رضایی

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی مهارت‌های کنترل خشم براساس ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد در دانشجویان بود. این تحقیق از لحاظ ماهیت، کاربردی و به لحاظ زمانی، مقطعی و از لحاظ روش توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان به تعداد ۱۱۷۰۰ نفر (علوم انسانی ۶۷۰۰ نفر، فنی و مهندسی ۳۰۰۰، علوم پایه ۱۲۰۰ نفر و هنر و معماری ۸۰۰ نفر) در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند. حجم نمونه آماری بر اساس جدول مورگان و کرجسی به روش طبقه‌ای نسبی به تعداد ۳۷۳ نفر (علوم انسانی ۲۱۴ نفر، فنی و مهندسی ۹۶، علوم پایه ۳۸ نفر و هنر و معماری ۲۵ نفر) انتخاب شد. مهارت‌های کنترل خشم با پرسشنامه باس و پری (۱۹۹۲)، ذهن آگاهی با پرسشنامه بایر و همکاران (۲۰۰۶) و پذیرش- تعهد با پرسشنامه (ای‌ای کیو-آر) سیف (۱۳۹۵) مورد سنجش قرار گرفتند. نتایج حاصل از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ حاکی از آن بود که بین ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد با مهارت‌های کنترل خشم رابطه مثبت و معنی داری وجود داشت. همچنین ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد توانستند مهارت‌های کنترل خشم را پیش‌بینی نمایند و توانایی پیش‌بینی ذهن آگاهی بیشتر از پذیرش - تعهد بود.

**واژگان کلیدی:** مهارت‌های کنترل خشم، ذهن آگاهی، پذیرش - تعهد.

## مقدمه

خشم در بین افراد حالت‌های مختلفی دارد، از جمله آسیب رساندن به محیط پیرامونی خویش که خشم بدنی می‌باشد، ناتوانی در بیان استدلال منطقی در زمان بحث‌ها که خشم کلامی نامیده می‌شود. همچنین داشتن خلقی عجولانه و ناملایمی در انجام کارها که این امر برگرفته از پرخاشگری می‌باشد. در نهایت عدم کنترل احساسات خود در قبال دیگران و داشتن احساس منفی و دشمنی با دیگران که به آن خصومت گفته می‌شود [۱]. روش‌های متعددی برای کنترل خشم مطرح شده است که از میان آن‌ها می‌توان به شیوه ذهن آگاهی اشاره نمود [۲] [۳] [۴].

دانشجویان از جمله کسانی هستند که تحت تأثیر شرایط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی حاکم در جامعه بوده و در بسیاری از موارد از توانایی لازم جهت برخورد با مشکلات و چالش‌ها برخوردار نبوده و در معرض بسیاری از آسیب‌ها و ناهنجاری‌های اخلاقی و رفتاری قرار می‌گیرند [۵]. می‌توان گفت دانشجویان در سنی هستند که شیوع خشم و هیجانات در آن‌ها بالا است. شناخت زمینه‌های فعال کننده خشم در جوانان و مهارت‌های کنترل خشم در این افراد می‌تواند در پیشرفت تحصیلی و ایجاد ارتباط بهتر و مناسب‌تر در خانواده و اجتماع موثر باشد و آن‌ها را در به دست آوردن راهبردهای مناسب برای زندگی یاری کند [۶]. بنابراین در طی سال‌های اخیر توجه به برنامه‌های کنترل خشم و روش‌های ارتقاء مهارت‌های کنترل خشم افزایش یافته است. هدف کنترل خشم، کاهش احساسات پرخاشگرانه و برانگیختگی فیزیکی است. در کنترل خشم، فرد می‌تواند بر احساسات هیجانی و عاطفی خود تسلط داشته باشد و قادر خواهد بود، راه‌های ایجاد خشم را شناسایی و مانع بروز خشم و عصبانیت در خود شود. زمانی که فرد خشمگین می‌شود، نمی‌تواند بر سطوح مختلف رفتاری، شناختی و روابط بین فردی خود تسلط لازم و کافی داشته باشد و بنابراین کنترل در این زمینه سبب می‌شود که فرد همواره شیوه‌هایی را همسو با شرایط حال در هنگام عصبانیت اتخاذ نماید [۷].

ذهن آگاهی از این حیث می‌تواند سبب کنترل خشم در افراد شود که شیوه‌های مقابله و مواجهه با هیجانات منفی از جمله عصبانیت و خشم را به فرد ارائه می‌دهد و فرد می‌تواند با بهره‌گیری از این شیوه‌ها، در هنگام عصبانیت، به سطح مطلوبی از بهزیستی روانی و جسمانی در زمان بروز خشم دست یابد که این امر سبب کاهش رفتارهای پرخاشگرانه شده و به تبع به کنترل خشم در فرد منجر می‌شود. فرزانه‌پور (۱۳۹۲) طی پژوهش خود نشان داد که ذهن آگاهی دارای رابطه مثبت و معناداری با راهبردهای تنظیم هیجانی می‌باشد. این راهبردها در مدیریت هیجان‌ها نقش اساسی ایفا می‌کنند. راهبردهای تنظیم هیجان بر آگاهی، کنترل و اصلاح هیجان‌های منفی حاصل از روابط بین فردی تأثیر دارد [۸]. بنابراین افرادی که توانایی کنترل و تنظیم هیجانات خود را دارند، در برابر فشارهای زندگی توانایی کنترل هیجانات منفی من جمله کنترل خشم را دارند [۹].

ذهن آگاهی، یک شیوه کلاس محور می‌باشد که هدف از آن ایجاد سلامتی و شادابی در افراد می‌باشد [۱۰]. این شیوه درمان شامل کاربرد راهبردهای ویژه و تجربی متمرکز بر شناخت و رفتار است که تأکیدی بر تغییر افکار و شناخت دارد. این شیوه درمانی اولین بار توسط کابات‌زین<sup>۱</sup> (۱۹۹۹)، مطرح شد که عبارت است از حواس جمع بودن، بیداری صددرصد و آگاه بودن نسبت به همه رخدادهایی که همین الان در اطراف ما و همین طور درون بدن ما در حال اتفاق افتادن هستند، بدون هر گونه قضاوت و پیش‌داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات [۱۱]. در حقیقت ذهن آگاهی به معنی حالت آگاهی و داشتن توجه به آنچه که در زمان حال روی می‌دهد می‌باشد [۱۰]. ذهن آگاهی می‌تواند در رها سازی افراد از افکار اتوماتیک، عادت‌ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند و از این رو نقش مهمی را در تنظیم رفتاری ایفا می‌کند [۱۳]. بنابراین ذهن آگاهی با تأکید بر آگاهی و ایجاد رابطه‌ی جدید با افکار در مقایسه با تغییر آنها را مورد تأکید قرار می‌دهد. علاوه بر ذهن آگاهی دیگر متغیری که بر مهارت‌های کنترل خشم تأثیر دارد و نمی‌توان از اثر آن چشم پوشی کرد پذیرش- تعهد می‌باشد [۱۴] [۱۵].

پذیرش و تعهد پرورش انعطاف‌پذیری روانی است که توانایی ارتباط برقرار کردن به صورت منعطف با تجارب درونی و پاسخ انطباقی به موقعیت‌ها با هدف زندگی ارزشمند می‌باشد [۱۶]. پذیرش به معنای فراهم نمودن فضایی یا فرصتی برای احساسات و عواطف غم انگیز، آگاه بودن از هر آنچه در هر لحظه فکر یا احساس می‌شود یا انجامی صورت می‌پذیرد، ارزش‌ها و آنچه که فرد از زندگی خود می‌خواهد و نیز تعهد، به معنای اقدام کردن عملی که توسط ارزش‌های هدایت شده صورت می‌گیرند، می‌باشند. پذیرش- تعهد یک عملکرد منحصر به فرد، صفت بارز یا توانایی شناخت کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های چندگانه را بپذیرد به طور انعطاف‌پذیری شناختش را تغییر دهد و هنگام تغییرات محیطی به الگوها پاسخ عادی بدهد [۱۷]. پذیرش- تعهد یکی از مولفه‌های اصلی کارکرد اجرایی است و کارکرد اجرایی برون داده‌های رفتار را تنظیم می‌کند [۱۸]. به واقع پذیرش- تعهد بر اساس کاربردهایش از مدل انعطاف‌پذیری روانی تعریف می‌شود که شامل مجموعه‌ای

1. Kabat-zin

از فرایندهای اصلاحی که در گسترش، نگهداری و بهبود طیف گسترده‌ای از مشکلات زندگی می‌باشد [۱۹] و سبب کنترل خشم، کاهش پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت می‌گردد [۲۰].

به طور کلی برخورداری از مهارت‌های کنترل خشم و آموزش شیوه‌های کنترل خشم از دغدغه‌های اساسی هر جامعه‌ای محسوب می‌گردد، این مسئله در جوانان به خصوص دانشجویان به دلیل شرایط فیزیولوژیکی و روانی و نیز موقعیت‌های استرس‌زای اجتماعی و تحصیلی بغرنج‌تر بوده و نیازمند بررسی دقیق و علمی می‌باشد به طوری که مطالعات انجام شده بر روی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تهران نشان داده است که ۳/۳۸٪ از این دانشجویان سطح بالایی از ابرازگری خشم داشته‌اند [۲۱]. بنابراین توجه به خشم و ارائه راه‌حل‌های بنیادین و آموزش مهارت‌های لازم به منظور کنترل خشم از دلمشغولی‌های اساسی روان‌درمانگرها، خانواده‌ها و مسئولین جوامع امروزی می‌باشد، توجه به ضعف‌ها و مشکلات این گروه از جامعه نه تنها موجب شادی و موفقیت آنان می‌گردد، بلکه جامعه‌ای پویاتر و سالمتر را نیز ایجاد می‌نماید. چرا که جوانان تشکیل دهنده نسل‌های بعدی هستند و این افراد که اکنون تنها نقش فرزندی را دارند به زودی نقش والد و همسر را به عهده خواهند گرفت؛ بنابراین سلامت روانی و اجتماعی این گروه می‌تواند به سلامت روانی و اجتماعی نسل بعدی نیز کمک نماید. بنابراین مهارت‌های کنترل آن می‌تواند موفقیت همه جانبه جوانان را رقم زده شده و کارکرد بهینه آن‌ها را به ارمغان آورد، لذا به منظور دوری از پیامدهای زیانبار خشم، وسعت تلاش‌های علمی و خدمات درمانی-تربیتی روز به روز افزایش می‌یابد که همین امر سبب شده است تا در پژوهش حاضر به پیش‌بینی مهارت‌های کنترل خشم براساس ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد در دانشجویان پرداخته شود که علی‌رغم مطالعات فراوان در خصوص ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد اندک پژوهشی به بررسی تاثیر این متغیرها بر کنترل خشم پرداخته است. بنابراین پژوهشگر با مشاهده شکاف تحقیقاتی در این خصوص بر آن بر آمده است تا به بررسی تحلیلی این مسئله پرداخته و پاسخگوی این سوال باشد که آیا ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد توانایی پیش‌بینی مهارت‌های کنترل خشم در دانشجویان را دارند؟

## مبانی نظری

### ذهن آگاهی

نوعی از آگاهی که بر اثر توجه روی هدف، در لحظه جاری و بدون استنتاج لحظه به لحظه وجود دارد، ذهن آگاهی<sup>۲</sup> می‌گویند [۲۲]. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی تعمقی غیرعمد بر روی وقایع حاضر و جاری بوده، ذهن آگاهی به عنوان نوعی آگاهی پذیرا و عاری از قضاوت از آنچه اکنون در حال وقوع است، تعریف می‌گردد [۲۳] [۱۲].

افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادراک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها (اعم از خوشایند یا ناخوشایند) دارند [۱۲] [۲۷]. توجه از نوع ذهن آگاهی، همان توجه دقیق فرد به آن چیزی است که او هم اکنون در حال تعبیر آن است و این با تفکیک واکنش‌های خود از داده‌های حسی خام صورت می‌گیرد [۲۵].

حضور ذهن شیوه‌ای است برای پرداختن توجه که از مراقبه شرقی نشأت گرفته و به عنوان «توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه» توصیف شده است. هم چنین به عنوان «پرداختن توجه به یک شیوه خاص در زمان حال و بدون قضاوت و توانایی معطوف ساختن توجه به گونه‌ای که بتوان از طریق تمرینات مراقبه آن را پرورش داد، این شیوه خاص تحت عنوان خود - تنظیمی توجه از یک لحظه به لحظه دیگر تعریف شده است» (اقبالی، ۱۳۹۲). متون معاصر ذهن آگاهی تمرینات متنوعی را جهت فراگیری مهارت‌های مراقبه‌ای معرفی کرده است. افراد ترغیب می‌شوند تا به تجربیات درونی خود در هر لحظه، هم چون حس‌های بدنی، افکار و احساسات توجه کنند، هم چنین توجه کردن به جنبه‌های محیطی نظیر مناظر و صداها مورد ترغیب قرار می‌گیرد. توصیه می‌شود که حضور ذهن باید این نگرش را در افراد بوجود آورد که نسبت به امور، پذیرش بدون قضاوت داشته باشند. یعنی، ایجاد آگاهی در افراد نسبت به ادراکات، شناخت‌ها، هیجان‌ها یا حس‌ها اما بدون اینکه نسبت به خوبی یا بدی، حقیقی یا کاذب، سالم یا ناسالم بودن و مهم یا بی‌اهمیت بودن آن‌ها، قضاوت و ارزیابی شود. بنابراین حضور ذهن عبارت است از مشاهده بدون داوری جریان سیال محرکات درونی و بیرونی.

از آنجائی که حضور ذهن ریشه در فرهنگ بودیسم مشرق زمین دارد، ممکن است برای افراد نامأنوس باشد، از این رو کبات زین (۲۰۰۰) پیشنهاد می‌دهد که بهتر است تمرینات آن منطبق با فرهنگ افراد باشد. به همین علت پژوهشگران و متخصصین بالینی‌ای که تمرینات حضور ذهن را در برنامه‌های خدمات بهداشت روانی قرار می‌دهند، معمولاً این مهارت‌ها را مستقل از مذهب و سنت‌های فرهنگی مبدأ آن آموزش می‌دهند. در متون تجربی معاصر، مداخلات بالینی مبتنی بر آموزش مهارت‌های حضور ذهن به سرعت در حال رشد است. بیش از ۲۴۰ بیمارستان و کلینیک در ایالات متحده برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن را ارائه می‌دهند. همچنین آموزش حضور ذهن، جزء محوری رفتار درمانی دیالکتیک است، رویکردی که در درمان اختلال شخصیت مرزی کاربرد فراوانی دارد. متون تجربی آموزش حضور ذهن

2. Mindfulness

مشکلات روش‌شناختی بسیاری دارد، اما بیانگر این است که این روش می‌تواند به کاهش انواع شرایط مشکل‌زا، از جمله، استرس، اضطراب، عود افسردگی و اختلال خوردن بینجامد (دهقان‌منشادی، ۱۳۹۱).  
 ذهن‌آگاهی کیفیتی از هشیاری است و به طور دقیق‌تر توجه کردن به شیوه‌های خاص یعنی هدفمند، در لحظه حاضر و غیرقضاوتی است [۲۲]. ذهن‌آگاهی به عنوان ارتقاء دهنده سطوح بالای بهزیستی مفهوم‌سازی شده است [۱۰] [۲۷].

### خشم

«خشم» یکی از نیرومندترین هیجان‌هاست؛ همچون انباری از باروت است که ممکن است با یک جرقه منفجر گردد و به آتشفشانی می‌ماند که با گدازه‌های خود، روابط بین فردی و فرد را به آتش می‌کشد. اما اگر به مهار آن اقدام کرده و کنترل سازمان هیجان خود را به عهده بگیریم، می‌توانیم با سد آهنین صبر، تفکر عاقلانه و عاقبت اندیشی آن را کنترل کنیم و بیشترین سود را از روابط سالم بین فردی و سلامت تن و روان کسب کنیم. پس نگذاریم سیل این هیجان پرخروش مزارع سرسبز روابط اجتماعی، شغلی و خانوادگی را ویران کند و سقف خانه‌های سلامت جسمانی و روان را پایین آورد و طعم تلخ ناکامی را به ما بچشاند [۲۷].  
 در لغت نامه‌های فارسی، «خشم» به غضب، غیظ، قهر، سخط و مقابل «خشنودی» معنا شده است (دهخدا). البته «غیظ» به معنای شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق‌العاده روحی است که پس از مشاهده ناملایمات به انسان دست می‌دهد [۲۸]. از جمله کلماتی که به خشم اشاره دارند «عصبانیت» است و آن به حالت کسی اطلاق می‌شود که از نظر روحی ناراحت است و تعادل قوای ارادی و تسلط خود را بر اثر ناراحتی و خشم از دست داده است (دهخدا). در مباحث اخلاقی، از فرو بردن خشم (کظم غیظ) سخن به میان آمده و قرآن شریف این را از صفات پرهیزکاران برشمرده است (آل عمران، ۱۳۴) [۲۷]. «کظم» در لغت، به معنای بستن سرمشکی است که از آب پر شده باشد و به کنایه، در مورد کسانی که از خشم و غضب خودداری نمی‌نمایند، به کار می‌رود [۲۸].

### رویکردها و آموزش‌های مهارت‌های کنترل خشم

با توجه به پیشینه و آموزش‌هایی که در زمینه مهارت‌های کنترل خشم صورت گرفته در اینجا به بعضی از رویکردها و آموزش‌های مربوط به این موضوع پرداخته می‌شود.  
 دیلون<sup>۳</sup> (۲۰۰۵)، بر اساس نظریه نقش جنسیتی نشان داد، دخترانی که رفتار خشن پدرانشان را در مقابل مادرانشان مشاهده می‌کنند، ممکن است آن را به عنوان راهنمایی برای نقش جنسیتی و انتظارات آینده‌شان در نظر بیاورند. علاوه بر این پسرهای که شاهد رفتار خشن پدرانشان نسبت به مادرانشان هستند، ممکن است آن را در تجربه‌های آینده خودشان دخیل کنند. همچنین بچه‌ای که طلاق پدر و مادرش را تجربه می‌کند، ممکن است درس‌های را فرا بگیرد که منجر به انتظارات زوجی بدبینانه، آرمان‌گرایانه یا غیرواقعی بینانه‌ای در او گردد.  
 نظریه ساختار اجتماعی معتقد است، محدودیت‌هایی که برای طبقه پایین اجتماع در جامعه به وجود می‌آید، باعث افزایش پرخاشگری می‌شود [۲۹].

دیدگاه عقلانی-عاطفی-رفتاری در درمان خشم شامل این عناصر است:

- ۱- بررسی زیربنای خشم و عصبانیت.
  - ۲- تمایز افکار منطقی و غیرمنطقی و احساس مناسب و غیرمناسب.
  - ۳- نقش افکار منطقی و باورها بر نوع پاسخ‌های هیجانی و احساسات.
  - ۴- بررسی افکار غیرمنطقی زیربنای خشم.
  - ۵- پذیرش خود به عنوان تکنیک هیجانی مقابله با خشم.
  - ۶- جدل با افکار غیرمنطقی.
  - ۷- جایگزینی افکار منطقی و احساسات مناسب.
  - ۸- آموزش جرأت‌ورزی به عنوان شیوه مقابله با خشم.
- در رویکرد رفتاری-شناختی نواکو، اساس کاهش پرخاشگری بر بازسازی شناختی و کنترل خشم استوار است. این روش درمانی برای درمان مشکلات خشم و پرخاشگری به کار می‌رود و عبارت است از نوعی مداخله رفتاری-شناختی که از الگوی درمانی به نام (ایمن‌سازی در برابر استرس) پیروی می‌کند.

هدف رویکرد ایمن سازی در برابر کنترل خشم، به وجود آوردن مهارت‌های کنار آمدن است که این مهارت‌ها به این شرح هستند: الف) پیش گیرنده، ب) تنظیم کننده، ج) اجرایی. اهداف کلی آن عبارت‌اند از: پیشگیری از وقوع خشم در مواقعی که ناسازگار است، توانا ساختن مراجع به اینکه در موقع بروز خشم میزان برانگیختگی خود را تعدیل کند و فراهم آوردن مهارت‌های عملکردی مورد نیاز برای ظاهر ساختن برانگیختگی. این رویکرد درمانی، سه مرحله یا گام به هم پیوسته دارد: ۱) آماده سازی شناختی، ۲) کسب مهارت، ۳) آموزش نحوه به کار بستن آموخته‌ها [۳۰].

همچنین منظور از مهارت‌های کنترل خشم مهارت‌هایی است که کلینکه (۱۹۹۸)، برای مقابله با خشم معرفی می‌کند و شامل این موارد هستند: استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی<sup>۴</sup>، مهارت‌های مسأله گشایی<sup>۵</sup>، مهارت‌های خود آرام سازی<sup>۶</sup>، مهارت‌های حفظ تسلط درونی<sup>۷</sup>، استفاده از مهارت شوخ طبعی<sup>۸</sup>، آموزش مهارت‌های صحبت کردن و گفت و گوی مؤثر (ارتباط و مذاکره)<sup>۹</sup>، مهارت‌های گوش دادن، بیان صریح احساسات خود. استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی به ما کمک می‌کند تا با رویدادهای تنش‌زا مقابله کنیم. مطالعات پژوهشی نشان داده است افرادی که از نظام حمایت اجتماعی خوبی برخوردارند، کمتر مضطرب و افسرده می‌شوند و در مقایسه با افرادی که از نظام حمایت اجتماعی ضعیفی برخوردارند، نسبت به زندگی خوش بینی‌تر هستند. استفاده از روش مسأله گشایی موجب اعتماد به نفس می‌شود. وقتی ما بدانیم که از مهارت مسأله گشایی خوبی برخورداریم، احساس شایستگی و تسلط در ما تقویت می‌شود. مهارت مسأله گشایی مؤثر با سازگاری شخصی خوب ارتباط دارد. هدف از به کار بردن مهارت‌های خود آرام سازی، حفظ کنترل و تعادل ارگانیزم در مقابل فشارها و تنش‌های روزمره زندگی است. مهارت حفظ کنترل درونی، به معنی تسلط داشتن بر مسائل زندگی و پذیرش مسئولیت رفتارها و تلاش در جهت حل مسائل مختلف است. فرد از روشهای ارتباطی استفاده می‌کند که او را قادر می‌سازند حرمت نفس خود را حفظ کند، خشنودی و ارضای خواسته‌های خود را دنبال کند و از حقوق و حریم شخصی خود بدون سوء استفاده از دیگران و یا سلطه جویی بر آنان، دفاع کند. گوش دادن به صحبت‌های دیگران خود راه حل مؤثری را به ما نشان می‌دهد و بسیاری از سوء تفاهم‌ها را رفع می‌نماید.

مطالعات نشان داده‌اند که ارتقای مهارت‌های زندگی، مهارت‌های مقابله‌ای، مهارت‌های ارتباطی و توانمندی‌های روانی-اجتماعی در مهارت خشم و بهبود زندگی مؤثر است. توانمندی‌های روانی-اجتماعی عبارت است از آن گروه از توانایی‌هایی که فرد را برای مقابله مؤثر در برابر کشمکش‌ها در موقعیت‌های زندگی یاری می‌کند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازنده عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین کند [۳۱].

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی با ارتقای توانمندی‌های روانی-اجتماعی افراد همچون مهارت‌های مدیریت خشم، آموزش مهارت‌های حل مسأله، مهارت‌های ارتباطی و آموزش‌های گروهی در کنترل خشم مؤثر است [۳۲] [۳۳] [۳۰].

در ایران نیز پژوهش‌هایی در خصوص اثربخشی مهارت‌های کنترل خشم انجام شده است. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به اثربخشی آموزش گروهی از صادقی (۱۳۸۰) [۳۵]، آموزش مهارت‌های حل مسأله از بهرامی (۱۳۸۴) [۳۶]، آموزش گروهی از عطاری و همکاران (۱۳۸۴) [۳۷]، نقش مشاوره گروهی از سعیدی (۱۳۸۵) [۳۸]، مهارت‌های ارتباطی از شیرالی نیا (۱۳۸۶) [۳۹]، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم از بشکار (۱۳۸۷) اشاره نمود.

## پذیرش و تعهد

پذیرش و تعهد رویکردی به مداخلات روانشناختی است که نه بر اساس فنون مشخص بلکه بر اساس فرایندهای نظری معینی تعریف می‌شود. بر اساس مفاهیم نظری پذیرش و تعهد یک مداخله روانشناختی بر اساس روانشناسی رفتاری مدرن است که نظریه چهارچوب ارتباطی را شامل می‌شود، در آن از فرایندهای توجه آگاهی و پذیرش و نیز تعهد و تغییر رفتار استفاده می‌شود تا انعطاف‌پذیری روانشناختی حاصل شود.

پذیرش به معنای فراهم نمودن فضایی یا فرصتی برای احساسات و عواطف غم انگیز، آگاه بودن از هر آنچه در هر لحظه فکر یا احساس می‌شود یا انجامی صورت می‌پذیرد، ارزش‌ها و آنچه که فرد از زندگی خود می‌خواهد و تعهد نیز اقدام کردن عملی که توسط ارزش‌های هدایت شده صورت می‌گیرند، می‌باشد [۴۰].

4. Support System

5. Problem-solving skills

6. Self-relaxation skills

7. Internal controlling skills

8. Sense of humor

9. Negotiating and communicating

## تئوری و نظریه پذیرش و تعهد

تئوری و نظریه بالینی پذیرش و تعهد مبتنی بر نظریه‌ی چارچوب ارتباط هست. نظریه‌ی چارچوب ارتباط یک رویکرد تحلیل رفتاری به پدیده‌ی زبان و عملکردهای عالی شناختی است که این پدیده‌ها تحت عنوان پاسخ ارتباطی قابل اجرای قراردادی توضیح داده می‌شود. هم‌چنین به چارچوب ارتباط برمی‌گردد برنامه‌های تحقیقی بر پایه چگونگی کارکرد ذهن است این پژوهش‌ها بیان می‌کند که بسیاری از ابزارهایی که ما برای حل مشکلات بکار می‌گیریم منجر به دام‌هایی می‌شوند که ایجاد رنج می‌کنند. پژوهش‌های درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به طور گسترده‌ای به مطالعه اجتناب تجربی و آمیختگی شناختی پرداخته است [۴۱].

## آمیختگی شناختی

به تمایل افراد در تغییر وقایع خاصی به‌عنوان واقعیت نمایان است سپس ترکیب یا الحاق کردن به محتوای این رویدادهای به‌خصوص است در دیدگاه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به تغییر این تفکر و یا تلاش برای ایجاد تفکرات جایگزین اهمیت داده نمی‌شود اما به ارتباط افراد با تفکراتشان به‌عنوان یک رویداد کلامی و یک رفتار و یا تنها یک فکر تأکید می‌شود. در مداخلات درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد آمیختگی‌های شناختی مورد هدف ممکن است به‌صورت اخطارهای مداوم، ناپایدار و فرآیندی از تفکر به‌عنوان چیزی در تضاد با الحاق به محتوا از هر فکر خاصی مورد تأیید باشد.

## اجتناب تجربی

با کنترل و عدم گرایش و تجربه کردن و ماندن در تماس با رویدادهای خاص (افکار، احساسات، احساس‌های بدنی و تصورات) و تلاشی برای دور کردن یا کنترل کردن این تجارب است. اجتناب تجربی به‌عنوان بخش طبیعی از تجارب بشر که ناشی از مفاهیم کارکردی ابقا اجتماعی از زبان و ترجمان منتج شده در گرفتاری با رویدادهای خاص است فرض می‌شود و این اجتناب تجربی می‌تواند به راه‌های بی‌شماری تظاهر پیدا کند.

## رابطه ذهن آگاهی با پذیرش و تعهد

مهارت‌های ذهنی آگاهی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در سه مقوله بکار می‌روند.  
 ۱- تفکیک و ناهم آمیختگی: فاصله گرفتن، رها شدن از افکار غیر کمک‌کننده و خاطرات و باورها  
 ۲- پذیرش: ساختن فضایی برای احساسات دردآور، احساسات و انگیزش‌ها و اجازه دادن به وارد شدن و حضور داشتن آن‌ها بدون بحث و درگیر نشدن با آن‌ها  
 ۳- تماس با لحظه حال: که به طور کامل با توجه به تجارب اینجا و اکنون همراه با نگرشی از گشودگی و باز بودن و حس کنجکاوی تأکید دارد [۴۲].

## روش شناسی

این تحقیق از لحاظ ماهیت، کاربردی و به لحاظ زمانی، مقطعی و از لحاظ روش توصیفی و همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان به تعداد ۱۱۷۰۰ نفر (علوم انسانی ۶۷۰۰ نفر، فنی و مهندسی ۳۰۰۰، علوم پایه ۱۲۰۰ نفر و هنر و معماری ۸۰۰ نفر) در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ می‌باشند. حجم نمونه آماری بر اساس جدول مورگان و کرجسی به روش طبقه‌ای نسبی به تعداد ۳۷۳ نفر (علوم انسانی ۲۱۴ نفر، فنی و مهندسی ۹۶، علوم پایه ۳۸ نفر و هنر و معماری ۲۵ نفر) انتخاب شد. به منظور دست‌یابی به هدف نهایی تحقیق، در این پژوهش جهت جمع‌آوری اطلاعات و تدوین فرضیه‌ها و تدوین مدل تحقیق از روش کتابخانه‌ای، اسنادی و پیمایشی استفاده شد. برای جمع‌آوری اطلاعات روش‌های مختلفی وجود دارد. با توجه به اینکه در اغلب موارد تماس مستقیم با آزمودنی‌ها وقت‌گیر، گران و گاهی غیر ممکن است از پرسشنامه استفاده شد. در تحقیق حاضر نیز برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه استفاده شد که به شرح ذیل می‌باشند:

### ۱) مهارت‌های کنترل خشم

مهارت‌های کنترل خشم در این پژوهش توسط پرسشنامه باس و پری (۱۹۹۲) [۷] سنجیده شد. این پرسشنامه دارای چهار بعد کنترل خشم بدنی (سوالات ۲-۵-۸-۱۱-۱۳-۱۶-۲۲-۲۵-۲۹)، کنترل خشم کلامی (سوالات ۴-۶-۱۴-۲۱-۲۷)، کنترل پرخاشگری (سوالات ۱-۹-۱۲-۱۸-۱۹-۲۳-۲۸) و کنترل خصومت (سوالات ۳-۷-۱۰-۱۵-۱۷-۲۰-۲۴-۲۶) می‌باشد. برای هر سوال پنج گزینه در نظر گرفته شده

که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آنها اختصاص داده شده است. نمره گذاری گزینه‌ها به این صورت است: کاملاً شبیه به من است (۱)، تا حدودی شبیه به من است (۲)، نه شبیه من است و نه شبیه من نیست (۳)، تا حدودی شبیه به من نیست (۴)، به شدت به من شبیه نیست (۵). سوالات ۹ و ۱۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. حداکثر نمره کل این پرسشنامه ۱۴۵ و حداقل آن ۲۹ است که نمره ۸۷ نقطه برش پرسشنامه است که نمرات بیشتر از آن نشان دهنده مهارت‌های کنترل خشم بالا و نمرات کمتر از آن نشان دهنده مهارت‌های کنترل خشم پایین است. میانگین و انحراف استاندارد پرسشنامه کنترل خشم برای یک نمونه ۶۱۲ نفری از دانشجویان مذکر دوره کارشناسی در پژوهش باس و پری (۱۹۹۲) [۷]، به ترتیب ۷۷/۸ و ۱۶/۵ می‌باشد و در یک نمونه ۶۴۱ نفری از دانشجویان مونث، میانگین ۶۸/۲ و انحراف استاندارد ۱۷ است.

## ۲) پرسشنامه ذهن آگاهی

ذهن آگاهی در پژوهش حاضر با پرسشنامه بایر و همکاران (۲۰۰۶) [۴۳] سنجیده شد که مشتمل بر ۳۹ ماده است که آزمودنی بر اساس یک مقیاس پنج درجه‌ای از صفر (هرگز) تا چهار (همیشه) میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را بیان می‌کند و سوالات (۳-۵-۸-۱۰-۱۲-۱۳-۱۴-۱۶-۱۷-۱۸-۲۲-۲۳-۲۵-۲۸-۳۰-۳۴-۳۵-۳۸-۳۹) نمره‌گذاری معکوس دارند. بازه نمرات این پرسشنامه از صفر الی ۱۵۶ می‌باشد که نمره ۷۸ نقطه برش پرسشنامه بوده و نمرات کمتر از آن نشان‌دهنده ذهن آگاهی پایین و نمرات بیشتر از آن نشان‌دهنده ذهن آگاهی بالا می‌باشند. این پرسشنامه از طریق تلفیق گویه‌هایی از پرسشنامه ذهن آگاهی والچ، بوچیلد، باتنمیولر، کلینکچ و اسچیمت<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۶) [۴۴]، مقیاس هوشیاری و توجه ذهن آگاه برون و رایان (۲۰۰۳) [۱۰]، مقیاس ذهن آگاهی بیر، اسمیت و آلن<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۴) [۴۳]، مقیاس تجدید نظر شده ذهن آگاهی شناختی و عاطفی فیلدمن، هیس، کامر، گرسون و لائورنسیو<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۷) و پرسشنامه ذهن آگاهی چادویک، همر، سایمز، پیتر، کیوپر و دنان<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۸) [۴۶] با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. این پرسشنامه دارای پنج زیر مقیاس مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، عدم قضاوت و عدم واکنش می‌باشد. عامل مشاهده در برگیرنده توجه به محرک‌های بیرونی و درونی مانند احساسات، شناخت‌ها، هیجان‌ها، صداها و بوها می‌باشد. توصیف به نامگذاری تجربه‌های بیرونی با کلمات مربوط می‌شود، عمل توأم با هوشیاری در برگیرنده عمل کردن با حضور ذهن کامل در هر لحظه است و در تضاد با عمل مکانیکی است که در هنگام وقوع ذهن فرد در جای دیگری است. غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی شامل حالت غیرقضاوتی داشتن نسبت به افکار و احساسات است و غیرواکنشی بودن به تجربه درونی اجازه آمد و رفت به افکار و احساسات درونی است، بی‌آنکه فرد در آنها گیر کند [۲۴]. ضریب آلفای کرونباخ طی پژوهش بیر و همکاران<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۶) [۴۶] برای غیرواکنشی بودن ۰/۷۵، توصیف ۰/۹۱، مشاهده ۰/۸۳، عمل با هوشیاری ۰/۸۷ و غیرقضاوتی بودن ۰/۸۷ محاسبه گردید.

## ۳) پرسشنامه پذیرش - تعهد

پذیرش - تعهد در پژوهش حاضر توسط پرسشنامه ۱۹ سوالی پذیرش و تعهد (ای‌ای کیو-آر) سیف (۱۳۹۵) [۴۷] سنجیده شد. طریقه نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس طیف لیکرت هفت گزینه‌ای (هرگز درست نیست=صفر، بسیار به ندرت درست است=۱، به ندرت درست است=۲، بعضی وقت‌ها درست است=۳، بیشتر اوقات درست است=۴، تقریباً درست است=۵ و همیشه درست است=۶) می‌باشد. طریقه نمره گذاری سوالات ۲-۳-۶-۸-۹-۱۱-۱۴-۱۵-۱۷-۱۹ معکوس می‌باشند. بازه نمرات پذیرش - تعهد از صفر الی ۱۱۴ می‌باشد که نمره ۵۷ نقطه برش پرسشنامه است که نمرات بیشتر از ۵۷ نشان‌دهنده پذیرش - تعهد بالا و نمرات کمتر از ۵۷ نشان‌دهنده پائین بودن پذیرش - تعهد است. مشخصات روان‌سنجی نسخه اصلی پرسشنامه بدین شرح است: نتایج ۲۸۱۶ شرکت کننده در طول ۶ نمونه نشان داد که این ابزار پایایی، روایی و اعتبار سازه رضایت بخشی دارد. میانگین ضریب آلفا ۰/۸۴ (۰/۷۸-۰/۸۸) و پایایی بازآزمایی در فاصله ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ به دست آمد. نتایج نشان دادند که پرسشنامه به صورت همزمان، طولی و افزایش دامنه‌ای از نتایج از سلامت ذهنی تا میزان غیبت از کار را پیش‌بینی می‌کنند که همسان با نظریه زیربنایی اش است. این ابزار همچنین اعتبار تمییزی مناسبی را نشان می‌دهد [۴۸].

## یافته های پژوهش

### بررسی نرمال بودن متغیرها

ابتدا قبل از بررسی فرضیه‌ی پژوهش لازم است، نرمال بودن متغیرهای تحقیق با آزمون کولموگروف - اسمیرنف<sup>۱۵</sup> مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین جدول شماره (۱) به بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای تحقیق می‌پردازد.

<sup>10</sup>. Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht & Schmidt

<sup>11</sup>. Baer, Smith & Allen

<sup>12</sup>. Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau

<sup>13</sup>. Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers & Dagnan

<sup>14</sup>. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney

<sup>15</sup>. Kolmogorov-Smirnov (KS)

جدول شماره (۱): بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف		متغیرها
سطح معناداری	آماره Z	
۰/۱۸۴	۰/۹۲۷	مهارت‌های کنترل خشم
۰/۲۵۷	۰/۸۱۸	کنترل خشم بدنی
۰/۱۲۹	۱/۰۱	کنترل خشم کلامی
۰/۲۶۶	۰/۸۰۷	کنترل پرخاشگری
۰/۱۵۲	۰/۹۹	کنترل خصومت
۰/۳۷۱	۰/۷۰۶	ذهن آگاهی
۰/۱۰۹	۱/۰۷۸	پذیرش - تعهد

با توجه به جدول فوق می‌توان نتیجه گرفت که سطوح معناداری تمامی متغیرها در آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد [۴۹]. لذا توزیع داده‌های متغیرهای فوق نرمال هستند. بنابراین نرمال بودن متغیرهای مذکور استفاده کردن از آزمون‌های پارامتریک از جمله همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه را جهت استنباط فرضیه‌های پژوهش توجیه می‌نمایند.

### فرضیه پژوهش

ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد توانایی پیش‌بینی مهارت‌های کنترل خشم در دانشجویان را دارند.

$$\begin{cases} H_0 : \beta = 0 \\ H_1 : \beta \neq 0 \end{cases}$$

جهت بررسی فرضیه پژوهش از تحلیل رگرسیون چندگانه<sup>۱۶</sup> به روش همزمان<sup>۱۷</sup> (همه متغیرها به یک‌باره وارد مدل می‌شوند) استفاده می‌گردد. در این پژوهش ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد به عنوان متغیرهای پیش‌بین بوده و مهارت‌های کنترل خشم به عنوان متغیر ملاک ایفای نقش می‌کند. برای اجرای این آزمون می‌بایست پیش فرضیه تحلیل رگرسیون اجراء شود تا نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون قابل استناد باشند. این پیش فرض ها عبارتند از:

- ۱- وجود رابطه خطی بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین: با نمودار پراکنش نشان داده می‌شود.
- ۲- تبیین مدل: با استفاده از مجذور R تنظیم شده بررسی می‌شود.
- ۳- استقلال بین خطاها: با آزمون دوربین واتسون<sup>۱۸</sup> مورد سنجش قرار می‌گیرد.
- ۴- یکسان بودن احتمال تجمعی مشاهده شده و احتمال تجمعی مورد انتظار: با نمودار خطی P-P سنجش می‌شود.
- ۵- نرمال بودن باقی مانده استاندارد رگرسیون: با نمودار هیستوگرام مورد سنجش قرار می‌گیرد.
- ۶- بررسی معنی داری و برازش مدل: با آزمون آنوا<sup>۱۹</sup> مورد سنجش قرار می‌گیرد (با استفاده از این آزمون می‌توان نتیجه گرفت که نتایج به دست آمده در نمونه قابل تعمیم به جامعه می‌باشد و به عبارتی، مدل معنادار بوده و قابلیت برازش دارد).
- ۷- عدم هم خطی بین متغیرهای پیش‌بین: با استفاده از شاخص‌های تورم یا تورش واریانس، تلورانس، مقدار ویژه و شاخص شرطی سنجش می‌شوند.

### تبیین مدل و استقلال بین خطاها

جدول شماره (۲) به بررسی میزان تبیین مدل رگرسیون و استقلال بین خطاها می‌پردازد.

<sup>16</sup>. Multivariate Regression Analysis

<sup>17</sup>. Enter

<sup>18</sup>. Durbin-watson

<sup>19</sup>. ANOVA



جدول شماره (۲) تبیین مدل رگرسیون و استقلال بین خطاها در فرضیه پژوهش

R	مجذور R	مجذور R تنظیم شده	دوربین واتسون
۰/۸۵۹	۰/۷۳۸	۰/۷۳۷	۲/۱۵۱

در جدول شماره (۲) مشاهده می‌گردد که مجذور R تنظیم شده برابر ۰/۷۳۷ می‌باشد، به طوری که حدود ۷۴٪ تغییر در متغیر مهارت‌های کنترل خشم ناشی از تغییرات در متغیرهای ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد می‌باشد. لذا با توجه به این که این ضریب بیشتر از ۱۴٪ می‌باشد، بنابراین مدل مناسب است. همچنین از آنجا که مقدار دوربین واتسون مابین ۱/۵ تا ۲/۵ می‌باشد [۴۹]، لذا فرض استقلال بین خطاها پذیرفته می‌شود و بین خطاهای ایجاد شده در جهت تاثیر هر یک از متغیرهای پیش بین بر متغیر ملاک، هم خطی وجود ندارد.

معنی داری و برازش مدل

جدول شماره (۳) به بررسی معنی داری و برازش مدل با استفاده از آزمون آنوا می‌پردازد.

جدول شماره (۳) بررسی معنی داری و برازش مدل در فرضیه پژوهش

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
رگرسیون	۵۲۴۸۶/۱۹۳	۲	۲۶۲۴۳/۰۹۶	۵۲۲/۱۷۲	۰/۰۰۱
باقی مانده	۱۸۵۹۵/۲۸۸	۳۷۰	۵۰/۲۵۸	-	-
مجموع	۷۱۰۸۱/۴۸۱	۳۷۲	-	-	-

همانطور که پیداست، سطح معناداری به دست آمده از آماره F کمتر از ۰/۰۱ می‌باشد، لذا مدل رگرسیون معنادار می‌باشد و مدل رگرسیون از برازش مطلوبی برخوردار بوده و می‌توان نتایج به دست آمده از نمونه را به جامعه تعمیم داد.

عدم هم خطی بین متغیرهای پیش بین

این پیش شرط با استفاده از شاخص‌های تورم یا تورش واریانس، تلورانس، مقدار ویژه و شاخص شرطی سنجش می‌شوند که در جدول شماره (۴) آورده شده اند.

جدول شماره (۴) بررسی عدم هم خطی بین متغیرهای پیش بین

متغیرهای پیش بین	تلرانس (Tolerance)	تورم یا تورش واریانس (VIF)	مقدار ویژه (Eigenvalue)	شاخص شرطی (Condition Index)
ذهن آگاهی	۰/۵۸۴	۱/۷۱۳	۰/۰۲۹	۱۰/۰۹۶
پذیرش - تعهد	۰/۵۸۴	۱/۷۱۳	۰/۰۱۴	۱۴/۴۸۲

از جدول فوق می‌توان نتیجه گرفت که مقدار شاخص‌های تلرانس و تورم یا تورش واریانس به ترتیب برای متغیرها بیشتر از ۰/۴ و کمتر از ۱۰ می‌باشند، بنابراین بین متغیرهای پیش بین هم خطی چندگانه وجود ندارد و به عبارتی، هم خطی محتمل نمی‌باشد [۴۹]. از طرفی هر چه مقدار ویژه بیشتر از صفر باشد و شاخص شرطی کمتر از ۳۰ باشد (هیر و همکاران، ۲۰۱۲)، هم خطی بین متغیرهای پیش بین رد می‌گردد.

تابع مدل

با توجه به اینکه هر هفت پیش شرط استفاده از آزمون رگرسیون رعایت گردید، می‌بایست به ارائه تابعی پرداخته تا با استفاده از آن میزان پیش گویی مهارت‌های کنترل خشم براساس ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد را نشان داد. بنابراین جدول شماره (۵) در این راستا ضرائب رگرسیون را به نمایش می‌گذارد.

جدول شماره (۵) ضرائب رگرسیون در فرضیه پژوهش

سطح معناداری	آماره t	ضرائب استاندارد Beta	خطای معیار B	ضرائب غیر استاندارد	
۰/۰۰۱	۵/۲۱۲	-	۱/۹۶	۱۰/۲۱۶	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	۱۷/۹۴۹	۰/۶۲۵	۰/۰۳	۰/۵۳۵	ذهن آگاهی
۰/۰۰۱	۸/۹۵۶	۰/۳۱۲	۰/۰۳۴	۰/۳۰۵	پذیرش - تعهد

با توجه به جدول شماره (۵) می توان گفت که سطح معناداری آزمون مقدار ثابت کمتر از ۰/۰۱ بوده بنابراین فرض مساوی بودن آلفا برابر صفر رد می گردد و مقدار ثابت بر متغیر ملاک تاثیرگذار است. به طوری که می تواند در معادله ضرائب غیراستاندارد شرکت کند. همچنین سطوح معناداری تمامی متغیرهای پیش بین کمتر از ۰/۰۱ می باشند، بنابراین برای ورود به معادله ضرائب استاندارد مناسب هستند، یا به عبارتی می توانند بر متغیر ملاک اثر بگذارند. حال با توجه به توضیحات فوق تابع ضرائب استاندارد و غیراستاندارد به شرح ذیل می باشد:

$$\text{معادله استاندارد} \longrightarrow Y = (b_1 x_1) + (b_2 x_2) + \varepsilon$$

$$\varepsilon = (\text{پذیرش - تعهد}) (۰/۳۱۲) + (\text{ذهن آگاهی}) (۰/۶۲۵) = \text{مهارت های کنترل خشم}$$

$$\text{معادله غیراستاندارد} \longrightarrow Y = a + (b_1 x_1) + (b_2 x_2) + \varepsilon$$

$$\varepsilon = (\text{پذیرش - تعهد}) (۰/۳۰۵) + (\text{ذهن آگاهی}) (۰/۵۳۵) + ۱۰/۲۱۶ = \text{مهارت های کنترل خشم}$$

از تابع فوق به این نتیجه می رسیم که، با ثابت در نظر گرفتن عوامل خارجی و مقادیر ثابت و براساس معادله استاندارد، ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد می توانند مهارت های کنترل خشم را پیش بینی نمایند. همچنین با توجه به ضریب بتای ذهن آگاهی، این متغیر بیشترین تاثیر را بر مهارت های کنترل خشم دارد و بعد از آن متغیر ذهن آگاهی قرار دارد. پس می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد توانایی پیش بینی مهارت های کنترل خشم در دانشجویان را دارند. لذا فرضیه پژوهش تائید می گردد.

### بحث و نتیجه گیری

با توجه به این که فرضیه پژوهش به پیش بینی مهارت های کنترل خشم براساس ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد در دانشجویان می پردازد، نتایج حاصله در مباحث قبلی گویای این واقعیت می باشد که ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد توانایی پیش بینی مهارت های کنترل خشم در دانشجویان را دارند ( $P < ۰/۰۱$ ). در همین راستا نتایج پژوهش های خانی پور (۱۳۹۶) [۵۰]، شریعتی (۱۳۹۶) [۵۱]، جلالی و عرب یار محمدی (۱۳۹۶) [۱۴]، دوستی و همکاران (۱۳۹۵) [۵۳]، منطقی مقدم و همکاران (۱۳۹۵) [۵۲]، مهری نژاد و ساعتچی (۱۳۹۵) [۵۴]، سلطانی و همکاران (۱۳۹۵) [۱۵]، کاظمینی (۱۳۸۹) [۵۷]، سینگ و همکاران (۲۰۱۶) [۳۰]، فاینسون و دیسون (۲۰۱۶) [۵۷]، شوری و همکاران (۲۰۱۵) [۵۸]، ربکا و اسپنسر (۲۰۱۳) [۵۹] و باخ و همکاران (۲۰۱۲) [۶۰] همسو با نتیجه حاصله می باشد. زیرا ایشان در تحقیقات خویش به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد نقش بسزایی بر کنترل خشم در نزد افراد دارد.

لذا از قیاس نتیجه حاصله با نتایج پژوهش های پیشین این گونه نتیجه گیری خواهیم کرد که ذهن آگاهی و پذیرش - تعهد توانایی پیش بینی کنترل خشم از جمله عدم توسل به زور برای دفاع از حقوق خویش، عدم شکستن وسایل و اشیاء در زمان عصبانیت، کنترل اصرار درونی برای صدمه زدن به دیگران، نترساندن دوستان و آشنایان، صدمه زدن به دیگران در زمان خشم و ناراحتی، داشتن دلیل قانع کننده ای برای صدمه زدن به دیگران، نداشتن درگیری زیاد با دیگران، کمتر از دیگران در حال درگیری و نزاع بودن، ضربه زدن به دیگران در هنگامی که دیگران ناراحتی ایجاد می کنند، نزدن حرف های ناشایست به دیگران، زخم و زبان نزدن به دیگران، صدا نکردن دیگران با القاب زشت و تحقیرآمیز، توانایی در اثبات نظرات خود در هنگام مخالفت دیگران، حرف بد نزدن به دیگران در هنگام بروز اشتباهات آنان، عدم مخالفت همیشگی با دیگران، غیبت نکردن، عجول و تندخو نبودن، توجه به حقوق دیگران، داشتن خلقی ملایم، به سرعت عصبانی نشدن، کنترل به موقع خشم خویش، به راحتی رنجش خویش را به دیگران نشان ندادن، تسلط بر اعصاب و احساسات خود، داشتن دلیلی منطقی برای عدم کنترل خود، بدبین نبودن نسبت به دیگران، داشتن دلیلی برای ناراحت بودن از دیگران، بدگمان و مشکوک نبودن در ابراز دوستی با افراد غریبه، حسادت نکردن، داشتن موضع مشخص نسبت به دیگران، اعتماد معقولانه نسبت به دیگران و بدگمان نبودن نسبت به تعریف و تمجید دیگران را دارند.

لذا ذهن آگاهی فرد را به این جایگاه می‌رساند که قضاوت نسبت به دیگران بیشتر برگرفته از اعمال ظاهری دیگران بوده و فرد به دلیل عدم آشنایی با باطن و درون دیگران و بدون اطلاعات از مشکلات روحی و روانی آنان اقدام به عملی پرخاشگرانه می‌زند. حال اگر فرد تاحدودی به دیگران حق داده و تنها به ظاهر دیگران توجه نکرده و یا به تنهایی راجع به آنان تصمیم‌گیری نکند، می‌تواند خشم بدنی خویش را کنترل کرده و با تغییر در دیدگاه خویش و بازنگری نسبت به ذهن خود، تصمیمی عاری از هرگونه پرخاشگری و خشم بدنی را نسبت به دیگران اتخاذ نماید.

ذهن آگاهی سبب می‌شود که فرد هرچه بیشتر به ذهن و جایگاه منطق و عقل در بحث‌ها در اجتماع پی برده و با خشم کلامی ارزش و جایگاه خود را در اجتماع پائین نیاورده و با بهره‌گیری از منطق در برابر تحریکات دیگران اقدامی شایسته را انجام دهد. افراد پرخاشگر به سرعت کنترل خود را در مواقع بحرانی از دست می‌دهند و بدون تسلط بر افکار و ذهنیات خویش اقدام به عمل می‌نمایند که این اعمال گاهاً با اشتباه و خطا روبه رو هستند. علت این امر آن است که فرد نمی‌تواند تمرکز کافی نسبت به مسائل داشته باشد و بلافاصله با کوچکترین تحریکی عکس‌العمل نشان می‌دهد و به خود اجازه فکر کردن نمی‌دهد. در حالی که ذهن آگاهی به فرد یادآوری می‌کند که همواره باید از ذهن و افکار منطقی خود در هر شرایطی استفاده کرده و با آرامش خاطر و با قدرت تمرکز نسبت به مسائل بهترین تصمیم را اتخاذ نماید. چرا که تصمیم اتخاذ شده در این شرایط بسیار منطبق با عقل و منطق بوده و کمتر دارای خطا می‌باشد و این کاهش خطا می‌تواند سطح پرخاشگری و اعمال خصمانه را در فرد کاهش دهد.

از سوی دیگر، بدبین بودن نسبت به دیگران باعث می‌شود که فرد اعتماد و اطمینان خود نسبت به اطرافیان را از دست بدهد و هر عملی از سوی آنان را تهدیدی فرض نماید که این برداشت غلط می‌تواند خصومت و حسادت را در فرد شکل دهد. در حالی که ذهن آگاهی سبب می‌شود که با تقویت افکار مثبت و خوشبینانه خود، حتی در مواقع اعمال رفتارهای ناشایست و غیرمعتولانه از سوی دیگران، آنان را به دلیل اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی که دارد، بخشیده و از ایرادات سهوی و سطحی دیگران گذشت کرده که این امر در نهایت باعث کاهش بی‌اعتمادی و بدبینی نسبت به اجتماع می‌شود و می‌تواند خصومت را در فرد کنترل نماید.

پذیرش - تعهد به معنای پذیرش و تمایل به تجربه کردن افکار و احساسات و راهکاری برای ارتقای سطح انعطاف‌پذیری در جهت همسویی با شرایط فعلی است که در فرد تعهد و پایبندی به ارزش‌ها و هدف‌ها را شکل می‌دهد که در نهایت با تغییر ارزش‌های زندگی سطح انگیزه و امیدواری را در خود ارتقاء می‌دهد و هرچه سطح امیدواری در فرد بیشتر شود، میزان اعتماد به نفس بیشتر می‌شود و فرد هم خود و هم دیگران را دوست خواهد داشت و همین امر زمینه کنترل خشم را فراهم می‌کند. پذیرش - تعهد فرد را متعهد به حرکت در جهت ارزش‌ها و تمایل به تجربه کردن افکار و احساسات ناخوشایند ناشی از شرایط و مشکلات زندگی خود می‌کند و فرد به جای پرخاشگری و خصومت کردن با دیگران سعی می‌کند که با رفتارهای قاطعانه که در برگیرنده احترام گذاشتن به عقاید آنها و داشتن رفتاری منصفانه است، حق خود را مطالبه کند که چنین امری مجالی برای پرخاشگری و خشم به فرد نخواهد داد.

### پیشنهادها

با توجه به فرضیه پژوهش، به مسئولین دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان پیشنهاد می‌شود که با برگزاری کلاس‌ها و همایش‌های دانشجویی در خصوص مهارت‌های کنترل خشم با بهره‌گیری از اساتید مجرب و کارآموده، میزان آگاهی و شناخت دانشجویان با چنین مهارت‌های مهمی را در زندگی ارتقاء دهند.

## منابع و مراجع

- [۱] نویدی، احد (۱۳۸۵). آزمودن تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم دهی خشم، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسطه شهر تهران. پایان نامه دکترای روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.
- [۲] فرامرزى سالار، رجبى سوران، ولدبىگى پيمان، (۱۳۹۳) اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان. ماهنامه علوم پزشکی کرمانشاه، ۱۸، شماره ۸ (پیاپی ۸۱)
- [3] Singh, N. N., Lancioni, G. E., Myers, R. E., Karazsia, B. T., Couryney, T. M., & Nugent, K. (2016). A mindfulness-based intervention for self-management of verbal and physical aggression by adolescents. *Journal Developmental Neurorehabilitation*, 1, 1-8.
- [4] Shorta, M., Mazmaniana, D., Oiononena, K., Mushquash, C. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Pers Individ Dif*. 93:97-103.
- [۵] ولی پور خواجه غیائی، رقیه؛ وحید شاهی، کوروش؛ صالحی عمران، ابراهیم (۱۳۹۱). مهارت‌های زندگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران سال ۱۳۸۹. آموزش در علوم پزشکی. (۴۰)، ۲.
- [۶] محمدعلی، لیلا؛ صلحی، مهناز (۱۳۹۴). بررسی وضعیت مهارت کنترل خشم در دانشجویان. علوم مراقبتی نظامی. (۶)، ۴.
- [7] Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and social psychology*, 63. 452\_459.
- [۸] صالحی، اعظم؛ باغبان، ایران؛ بهرامی، فاطمه؛ احمدی، سیداحمد (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱(۱)، ۱۸-۱.
- [۹] عسگری، پرویز؛ پاشا، غلامرضا؛ امینیان، مریم (۱۳۸۸). رابطه‌ی تنظیم هیجانی، فشارزاهای روانی زندگی و تصویر از بدن با اختلالات خوردن در زنان. اندیشه و رفتار، ۱۳(۴).
- [10] Brown, K. W., Ryan, R. M., (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*. 84(4), 822.
- [11] Kothari, F. (2012). Mindfulness; the lost awaking in depth of our existence. *Journal of Success*, 66(1), 32-41.
- [12] Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: on Fundamental Need, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 27-82.
- [13] Ryan, R. M., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*.; 55(1): 68-78.
- [۱۴] جلالی، محترم؛ عرب یارمحمدی، علیرضا (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش بر کنترل خشم زوجین در معرض طلاق. هشتمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی.
- [۱۵] سلطانی، شیرین؛ حق جو، راحیل؛ جهانی، امیدعلی (۱۳۹۵). آموزش اثر بخشی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کنترل خشم مادران دارای فرزند مبتلا به اوتیسم. سومین کنفرانس بین المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری.
- [16] Brown, Felicity, L., Whittingham, K., Roslyn, B. N., McKinlay, L., Sofronoff, K. (2016). Does Stepping Stones Triple P plus Acceptance and Commitment Therapy improve parent, couple, and family adjustment following paediatric acquired brain injury? A randomised controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*. 73(2015): 58-66.
- [17] Johnco, C., Wuthrich, V.M., Rappee, R.M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and deoression in older adults: results of a pilot study. *Behavioural Research and Therapy*, 10, 1-33.
- [۱۸] عبدی، اکبر؛ عربی دانا، علی؛ حاتمی، جواد؛ پرده، اکرم (۱۳۹۳). اثر بخشی بازی‌های رایانه‌ای شناختی بر بهبودحافظه کاری، توجه و انعطاف‌پذیری شناختی در کودکان مبتلا به ADHD. فصلنامه کودکان اشتهائیبی. ۱، ۲۰-۳۳.

- [19] Villatte, Jennifer L., Vilardaga, R., Villatte, M., Plumb V., Jennifer C., Atkins, D. C., Hayes, S. C., (2016). Acceptance and Commitment Therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 77, 52-61.
- [۲۰] دوستی، پیمان؛ غلامی، سحر؛ ترابیان، سحرالسادات (۱۳۹۵). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان مبتلا به اعتیاد اینترنتی. *مجله سلامت و مراقبت*. ۱۸، ۱، ۶۳-۷۲.
- [۲۱] خدایاری فرد، محمد؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ اکبری زردخانه، سعید؛ لیاقت، سمیه (۱۳۸۶). بررسی ویژگیهای روانسنجی هنجاریابی سیاهه ابراز خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر در بین دانشجویان دانشگاه تهران. *طرح پژوهشی*.
- [22] Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness –based interventions in Context: Past, Present and future. *Clinical psychology: science and practice*, 10(2). 144-156.
- [23] Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- [24] Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing Fundamental Questions About Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272–281.
- [25] Astin, J. A. (1997) Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.
- [۲۶] تارویس، کارول (۲۰۰۷). روان شناسی خشم. ترجمه احمد تقی پور، (۱۳۹۳) چ سوم، تهران: دایره.
- [۲۷] قرآن کریم
- [۲۸] مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۹۰). تفسیر نمونه. قم: دار الکتب الاسلامیه، ۳، ۹۶. نراقی، احمد، معراج السعاده.
- [29] Novaco, R.W. (2009). Anger as a clinical and Social problem. IN: Blanchard, R.J, Dlanchar, D.C , *Advances in the study of Aggression*. New york: Academic Press.
- [30] Cummings, E.M., Kouros, C.D., & Papp, J. (2007). Marital aggression and children's responses to everyday interparental conflict. *European Psychologist*. 12 (1), 17-2.
- [۳۱] کلینکه، کریس. ال. (۲۰۰۵). مهارت‌های زندگی. ترجمه شهران محمدخانی، (۱۳۹۴)، ۲ جلد، تهران: انتشارات اسپند مهر.
- [32] Snyder, K. U. (1991). Anger Management for Adolescent: Efficacy of BriefGroup Therapy. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. New York.
- [33] Matteson, K. J. (1994). Resiliency and Vulnerability: The Role of parent- child rekaton ships in Association with marital discord and girls.
- [34] Skiba, R., & McKelvey, J. (2000). What works in preventing school violence: The safe and responsive fact sheet series - anger management.
- [۳۵] صادقی، احمد (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی بر کاهش رفتار پرخاشگری دانش‌آموزان دبیرستانی پسر. پایان نامه کارشناسی ارشد، اصفهان: دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.
- [۳۶] بهرامی، فاطمه (۱۳۸۴). کارایی آموزش مهارت حل مسأله در کاهش پرخاشگری دختران دانش‌آموز. *مجله اندیشه و رفتار*، ۱۱(۴)، ۴۶۷-۴۶۹.
- [۳۷] عطاری، یوسفعلی؛ کوچکی، عاشور محمد (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی در سازگاری فردی- اجتماعی نوجوانان بزهکار شهرستان گنبد کاووس. *مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۱۲، ۳(۳)، ۷۴-۸۵.
- [۳۸] سعیدی، حکیم (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش همیار مشاور بر سازگاری فردی- اجتماعی و خودپنداره دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات اهواز
- [۳۹] شیرالی نیا، خدیجه (۱۳۸۶). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت به همسر در زوجین شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- [۴۰] باخ، پاتریشیا. موران، دنیل (۲۰۰۲). ACT در عمل. ترجمه نیلوفر کیان راد و سارا کمالی (۱۳۹۴). تهران: ارجمند.
- [۴۱] ایزدی، راضیه (۱۳۹۲). بررسی و مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی- رفتاری بر علائم و باورهای وسواسی، کیفیت زندگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، افسردگی و اضطراب بیماران مبتلا به وسواس فکری و

- عملی مقاوم به درمان. پایان نامه‌ی دکتری رشته‌ی روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- [۴۲] حر، مریم؛ آقایی، اصغر؛ عابدی، احمد؛ عطاری، عباس (۱۳۹۲). تاثیر روش درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد درمانی بر میزان افسردگی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. تحقیقات علوم رفتاری، ۲(۱۱)، ۱۲۸-۱۲۱.
- [43] Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006) Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- [44] Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Pers Individ Diff*, 40(8), 1543-1555.
- [45] Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assess*. 11(3), 191-206.
- [46] Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British J Clin Psychol*. 47(4), 451-455.
- [۴۷] سیف، علی اکبر (۱۳۹۵). تغییر رفتار و رفتار درمانی: نظریه و روش ها. تهران: نشر دوران، چاپ ۲۱
- [۴۸] عباسی، ایمانه؛ فتی، لادن؛ مولودی، رضا؛ ضرابی، حمید (۱۳۹۱). کفایت روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل-نسخه دوم. روش ها و مدل های روان شناختی، ۲(۱۰)، ۸۰-۶۵.
- [۴۹] مومنی، منصور (۱۳۹۶). تجزیه و تحلیل آماری با نرم افزار SPSS. چاپ سوم، تهران: کتاب نو.
- [۵۰] خانی پور، محمد امین (۱۳۹۶). رابطه ذهن آگاهی با کنترل خشم و مهارت های اجتماعی دانش آموزان پسر متوسطه دوم ناحیه ۲ شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. غیر دولتی - دانشگاه آزاد اسلامی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- [۵۱] شریعتی، سعیده (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) بر کاهش تجربه خشم زنان سرپرست خانوار. اولین همایش علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم تربیتی.
- [۵۲] منطقی مقدم، عنایلی؛ عاصی، ابوالقاسم؛ فلاح، محمدحسین (۱۳۹۵). اثربخشی ذهن آگاهی غنی شده با مراقبه اسلامی بر کنترل خشم در افراد مبتلا به دیابت نوع دو. سومین کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم.
- [۵۳] دوستی، پیمان؛ ترابیان، سحرالسادات (۱۳۹۵). راهنمای درمانگران درمان پذیرش و تعهد. همدان: فراگیر هگمتانه.
- [۵۴] مهری نژاد، ابوالقاسم؛ رمضان ساعتچی؛ لیلی (۱۳۹۵). تاثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افسردگی، خشم و تنظیم هیجانی همسران جانباز. طب جانباز. شماره ۳۲.
- [۵۵] کشاورز زاده، فاطمه؛ ذاکری پور، غلامرضا؛ وطن خواه، حمیدرضا (۱۳۹۴). اثربخشی مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی و کنترل خشم نوجوانان. کنفرانس جهانی افق های نوین در علوم انسانی. آینده پژوهی و توانمند سازی.
- [۵۶] کاظمینی، تکتم (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) با درمان شناختی- رفتاری (CBT) بر کاهش خشم و پرخاشگری رانندگی. پایان نامه کارشناسی ارشد. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه فردوسی مشهد - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- [57] Fabiansson, E.C., Denson, T. F. (2016). Anger, Hostility, and Anger Management.
- [58] Shorey, R., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2015). The Relation Between Trait Mindfulness and Aggression in Men Seeking Residential Substance Use Treatment. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(10), 1633-1650.
- [59] Rebecca, L. F., & Spencer, T. F. (2013). The effects of mindfulness-based treatments for aggression: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(2), 219-227.
- [60] Bach, P. B. A., Gaudio Warren, S. t., Hayes, C., & James, D. (2012). Herbert Department of Psychology, Drexel University, Philadelphia, USA Acceptance and commitment therapy for psychosis: intent to treat, hospitalization outcome and mediation by believability, 166-174