



## اثربخشی آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی، بر تعهد زناشویی و کنترل عواطف در مادران با رضایت زناشویی پایین

کتابیون حدادی: گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران  
بهشته نیوشا: گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران (\* نویسنده مسئول) Beheshteh-niusha@yahoo.com  
فاطمه شاطریان محمدی: گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

آموزش چشم‌انداز زمان،  
ذهن آگاهی،  
تعهد زناشویی،  
کنترل عواطف،  
رضایت زناشویی

**زمینه و هدف:** در خصوص آموزش تلفیقی چشم‌انداز زمان و ذهن آگاهی، تا کنون به طور گسترده استفاده نشده و اثرات این آموزش بر متغیرهای زناشویی نیازمند پژوهش بیشتری است؛ لذا هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی، بر تعهد زناشویی و کنترل عواطف در مادران با رضایت زناشویی پایین بود.

**روش کار:** این پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود و در قالب طرح پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری با گروه گواه اجرا شد. جامعه آماری عبارت بود از مادران با رضایت زناشویی پایین در منطقه ۵ تهران در سال ۱۴۰۱ که با روش نمونه گیری در دسترس ۳۰ نفر با رعایت ملاک های ورود و خروج انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. پیش از شروع مداخله، هر دو گروه در مرحله پیش آزمون شرکت کردند و پس از آن گروه آزمایش به صورت گروهی در ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی قرار گرفتند. گروه گواه نیز هیچ مداخله ای دریافت نکرد. سپس هر دو گروه آزمایشی در مرحله پس آزمون شرکت کردند و پس از ۳ ماه مرحله پیگیری انجام شد. برای سنجش تعهد زناشویی از پرسشنامه استاندارد تعهد زناشویی آدامز و جونز (۱۹۹۷) و برای کنترل عواطف از مقیاس کنترل عواطف ویلیامز (۱۹۹۷)، استفاده شد. داده‌ها با روش تحلیل واریانس آمیخته مورد تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد اثر آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی بر تعهد زناشویی و کنترل عواطف معنادار است.

**نتیجه گیری:** از این نتایج می‌توان نتیجه گرفت تعهد زناشویی و کنترل عواطف مادران با رضایت زناشویی پایین با روش‌های آموزشی تلفیقی چشم‌انداز زمان و ذهن آگاهی قابل افزایش است.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Haddadi K, Niosha B, Shaterian Mohammadi F. The Effectiveness Mixed Method of Time Perspective and Mindfulness Education on Marital Commitment and Affective Control in Mothers with Low Marital Satisfaction. Razi J Med Sci. 2024(18 Mar);30.216.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 4.0 صورت گرفته است.

## The Effectiveness Mixed Method of Time Perspective and Mindfulness Education on Marital Commitment and Affective Control in Mothers with Low Marital Satisfaction

**Katayun Haddadi:** Department of Psychology, college of Human Sciences, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran

**Beheshte Niosha:** Department of Psychology, college of Human Sciences, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran (\* Corresponding Author) Beheshteh-niusha@yahoo.com

**Fatemeh Shaterian Mohammadi:** Department of Psychology, college of Human Sciences, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** From the distant past, the concept of marital commitment has attracted the attention of many people from the fields of family and marriage studies and has been considered a decision for life's survival and durability. Marital commitment is one of the important variables in understanding marriage and has a special and unavoidable relationship with marital satisfaction. Marital commitment means how much couples value their marital relationship and how motivated they are to maintain and continue it. In other words, commitment in married life is the concept of emotional feeling and motivation based on which couples focus on maintaining and remaining in their relationship. The idea of marital commitment is understood as a basic pillar in marriage and the first emotional and legal commitment that is concluded in adulthood, and it is considered the starting point in the growth and psychological maturity of people in society. The first ones who studied the importance of commitment in marital relationships were Dean and Spanier (1974), who defined marital commitment as the stable desire of couples to maintain and continue marriage. According to them, commitment is a smart and conscious choice, which increasingly regulates the marital relationship. A person commits to different things in life, but the issue becomes critical when the commitment is raised in marriage. Regarding the integrated training of time perspective and mindfulness, it has not been widely used so far and the effects of this training on marital variables require more research; therefore, the purpose of this research was to investigate the effectiveness of integrated time perspective and mindfulness training on marital commitment and emotion control in mothers with low marital satisfaction.

**Methods:** This research was quasi-experimental and implemented in the form of a pre-test-post-test-follow-up plan with a control group. The statistical population consisted of mothers with low marital satisfaction in the 5th district of Tehran in 1401. 30 people were selected by the available sampling method by observing the entry and exit criteria and were randomly assigned to the experimental and control groups. Before the start of the intervention, both groups participated in the pre-test phase, and after that, the experimental group underwent integrated time perspective and mindfulness training in 12 60-minute sessions. The control group also did not receive any intervention. Then both experimental groups participated in the post-test stage and after 3 months the follow-up stage was done. To measure marital commitment, the standard questionnaire of marital commitment by Adams and Jones (1997) was used, and Williams' emotion control scale (1997) was used for emotion control. The data was analyzed by mixed analysis of variance.

**Results:** The mean scores of marital commitment and emotion control variables in the

### Keywords

Time Perspective,  
Mindfulness Marital  
Commitment,  
Affective Control,  
Marital Satisfaction

Received: 05/08/2023

Published: 18/03/2024

integrated training group of time perspective and mindfulness increased compared to the control group in the post-test and follow-up stages compared to the pre-test stage. To investigate the effectiveness of integrated time perspective and mindfulness training on marital commitment and emotional control in mothers with low marital satisfaction, a variance test with intergroup repeated measurement was used. Before performing the analysis of variance test with inter-group repeated measurement, the presumption of normality of the data was performed with the Shapiro-Wilk test. This assumption implies that the observed difference between the distribution of scores of the sample group and the normal distribution in the population is equal to zero. The results of this test showed that all the variables follow the normal distribution in pre-test-post-test and follow-up. The results showed that the effect of integrated time perspective and mindfulness training on marital commitment ( $F=0.001$ ,  $P<0.001$ ) and emotion control ( $F=50.65$ ,  $P<0.001$ ) is significant.

**Conclusion:** The purpose of this research was to investigate the effectiveness of time perspective and mindfulness training on marital commitment and emotional control of mothers with low marital satisfaction. To achieve this goal in the form of a quasi-experimental design, two groups of 15 women with low marital satisfaction were selected using available methods and were assigned to two experimental and control groups. The experimental group received 12 one-hour sessions of integrated time perspective and mindfulness training, and after the pre-test, post-test, and follow-up analyses, the results of the analyses showed that a group of mothers with low marital satisfaction who participated in the training sessions had a significant improvement in They showed marital commitment and emotional control. This finding is consistent with the results of previous research. Mindfulness training for women with marital boredom can increase their marital commitment along with intimacy and marital happiness. In explaining the effect of the combined training of time perspective and mindfulness on marital commitment, it can be said: that this training method is focused on cognitive abilities, attention, alertness, perception, and capacity of people to pay attention to the present time. Therefore, this method can create changes in the processes thought patterns, and attitudes of a person. In other words, instead of changing the content of the mind, the goal of mindfulness training is to develop non-prejudiced attitudes and the connection between thoughts and emotions when they occur. In this way, living in the present and ignoring judgmental and ineffective thoughts in women with low marital satisfaction can lead to more marital commitment. In addition, this training can lead to more self-compassion in mothers, and the increase in self-compassion makes them blame themselves less when they fail and with the increase in marital satisfaction, the level of their marital commitment also increases. The combined training of time perspective and mindfulness can strengthen cognitive coping processes such as positive reappraisal and strengthen emotion regulation skills such as distress tolerance, problem-solving training, and ignoring techniques training, at the time of the onset of marital problems from the individual against mood dysfunction caused by Protect from stress and rumination. From these results, it can be concluded that marital commitment and emotional control of mothers with low marital satisfaction can be increased with integrated training methods of time perspective and mindfulness.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Haddadi K, Niosha B, Shaterian Mohammadi F. The Effectiveness Mixed Method of Time Perspective and Mindfulness Education on Marital Commitment and Affective Control in Mothers with Low Marital Satisfaction. Razi J Med Sci. 2024(18 Mar);30.216.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**\*This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

## مقدمه

مفهوم تعهد زناشویی از گذشته‌ی دور تا کنون به عنوان یک موضوع با اهمیت و خاص نظر افراد زیادی از حوزه‌های مطالعاتی خانواده و ازدواج را به خود معطوف داشته و به عنوان یک تصمیم برای بقاء و دوام زندگی مطرح بوده‌است. تعهد زناشویی یکی از متغیرهای مهم در درک زناشویی است و ارتباطی خاص و غیرقابل اجتنابی با رضایت زناشویی دارد (۱). تعهد زناشویی به این معنی است که زوجین تا چه حد برای روابط زناشویی خود ارزش می‌گذارند و چه اندازه برای نگهداری و تداوم آن انگیزه دارند. به عبارت بهتر تعهد در زندگی زناشویی به مفهوم احساس عاطفی و انگیزه‌ای است که، زوجین بر مبنای آن بر نگهداشتن و باقی ماندن در رابطه‌شان اهتمام می‌ورزند. اصولاً مفهوم تعهد زناشویی بعنوان رکن اساسی در ازدواج و اولین تعهد عاطفی و قانونی‌ای که در بزرگسالی منعقد می‌گردد معنا می‌یابد و نقطه‌ی آغازی در رشد و پختگی روانی افراد جامعه محسوب می‌گردد (۲). تعهد، انتخابی هوشمند و هشیارانه است، که به شکل فزاینده‌ای در تنظیم رابطه‌ی زناشویی نقش دارد. اصولاً انسان در مسیر زندگی متعهد به امور متفاوت و گوناگونی می‌شود لکن هنگامی که تعهد در ازدواج مطرح می‌گردد، موضوع اهمیت خاصی می‌یابد (۳). تعهد در یک رابطه شامل توافق و اراده بر حفاظت از رابطه‌ای طولانی و پایدار است و اشاره دارد بر شرایط مستحکمی که زوجها را در مواجهه با سختی‌های زندگی کنار هم نگه می‌دارد. از این رو همسران متعهد، در مشکلات صبورتر بوده و انتظارات واقع‌گرایانه‌تری دارند (۴) و از سوی دیگر، از آنجا که عواطف بخش مهم و اساسی زندگی انسان را تشکیل می‌دهد، کنترل آن بسیار حائز اهمیت است. اصولاً کنترل عواطف به معنای استعداد بازگرداندن آرامش به خود، و توانایی پذیرش مسئولیت در قبال هیجان‌های شخصی و اجتماعی است به عبارت بهتر کنترل عاطفی یعنی ظرفیت حضور و درگیری منعطف و آگاهانه‌ی افراد با مسائل عاطفی در این راست، مهارت کنترل عواطف نیز این است که فرد بیاموزد چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص و ابراز و کنترل نماید. این مهارت اثرات گوناگونی در ابعاد مختلف زندگی می‌گذارد و از عوامل

تاثیرگذار در تداوم و تحکیم زندگی زناشویی محسوب می‌گردد لذا، هر گونه مشکل در این زمینه، به معنای وجود یک تهدید جدی برای زوجین است (۵). پژوهش‌ها بیانگر اینست که کنترل عاطفی به استفاده افراد از کنترل شناختی در زمینه‌های عاطفی اشاره دارد و به فرآیندهای خودکار و ارادی که برای اصلاح تجربیات عاطفی بکار می‌رود، می‌پردازد. در واقع بلوک‌های سازنده‌ی شناختی، اساس تنظیم موفق هیجان را تشکیل می‌دهند و چگونگی ارتباط عاطفی، تفسیر عواطف دیگران و همدلی، نقش مهمی در رشد و تحول اخلاقی و روابط اجتماعی دارد به نحوی که یادگیری کنترل عاطفی، می‌تواند به عنوان راهکاری برای اصلاح حالات عاطفی و بهبود ظرفیت تنظیم هیجان اعمال نقش نماید (۶). از منظری دیگر، از آنجا که درک درست زمانی نیز در تنظیم اعمال و کنترل هیجانی افراد نقش تعیین‌کننده‌ای دارد، می‌تواند بر فعالیت‌ها و حالات روانی افراد تاثیرات قابل توجهی بگذارد و قابلیت‌های فرد را برای پند از گذشته و تاکید بر حفظ روابط خانواده، سازگاری با زمان حال و آمادگی و مشارکت در رفتارهای متمایل به اهداف آینده منعکس نماید (۷). بررسی محرک‌های زیربنایی شناخت‌ها و هیجان‌ها، با کمک توجه آگاهی و ذهن‌آگاهی، مضمون‌های نهفته زندگی را در معرض آگاهی قرار می‌دهد و بعنوان یک مهارت روانشناختی، نقش موثری در افزایش توانمندی افراد ایفاء می‌کند همچنین این امکان را فراهم می‌سازد تا افراد به جای ارائه‌ی یک واکنش سریع و خودکار، به رویدادهای پیش رو، با تامل و تفکر بهتری به مسائل پاسخ دهند (۸). تحقیقاتی که در زمینه‌ی ارتباط بین ذهن‌آگاهی و چشم‌انداز زمان صورت گرفته است بر این نکته تاکید دارند که اگر چه مبانی نظری آن‌ها متفاوت است، هر دو در بعد حال کامل با یکدیگر، هم‌پوشانی دارند و افراد به میزانی که ذهن‌آگاهی در آن‌ها افزایش می‌یابد، درک و تعادل زمان بهتری از خود نشان می‌دهند. در واقع می‌توان گفت ذهن‌آگاهی جزء کلیدی تنظیم چشم‌انداز زمان متعادل است (۹). تحقیقات بسیاری هر کدام بصورت مجزا به ارتباط بین چشم‌انداز زمان و ذهن‌آگاهی اشاره داشته‌اند لکن تا کنون پژوهش‌های معدودی در زمینه‌ی تلفیق دو روش صورت گرفته‌است

(۱۰). از بین مداخلات مختلفی که در این زمینه وجود دارند، آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی، تا کنون به طور گسترده استفاده نشده و اثرات این آموزش بر متغیرهای زناشویی نیازمند پژوهش بیشتری است. از این رو مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی، تعهد زناشویی و کنترل عواطف مادران با رضایت زناشویی پایین را بهبود می دهد؟

### روش کار

این پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود که در آن از طرح پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری با گروه گواه استفاده شد.

با کد اخلاق IR.IAU.ARAK.REC.1401.001 در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک به تصویب رسید. جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از کلیه مادران با رضایت زناشویی پایین در تهران که فرزند آنها در سال ۱۴۰۱ در یکی از مدارس دولتی ابتدایی منطقه ۵ تهران مشغول به تحصیل بود. برای انتخاب نمونه از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد. حجم نمونه بر اساس منطبق حضور حداقل ۱۵ آزمودنی در هر گروه برای مقایسه (دلاور، ۱۳۹۹)، ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. این افراد با رعایت ملاک های ورود و خروج انتخاب شدند و به طور تصادفی در گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. ملاک های ورود به پژوهش عبارت بود از تأهل، داشتن فرزند ابتدایی محصل در منطقه ۵، رضایت زناشویی پایین (۱ انحراف معیار پایین تر از میانگین) و عدم سابقه طلاق. ملاک های خروج نیز عبارت بود از عدم شرکت در هر یک از مراحل ارزیابی پیش آزمون، پس آزمون یا پیگیری، جدایی از همسر در طول انجام پژوهش و عدم شرکت در بیش از دو جلسه از مداخله آموزشی. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش به این ترتیب بود:

**پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ:** از این پرسشنامه به عنوان یک ابزار معتبر در پژوهش های متنوعی برای سنجش رضایت زناشویی استفاده شده است. در این پژوهش از نسخه ۳۵ ماده ای آن استفاده شد که چهار خرده مقیاس را مورد سنجش قرار می دهد: رضایتمندی زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف

آرمانی. آلفای کرونباخ محاسبه شده برای این چهار مقیاس در دامنه ۰/۷ تا ۰/۸۶ گزارش شده است. همچنین پایایی کل پرسشنامه از طریق آزمون - بازآزمون در بازه زمانی چهار هفته ۰/۸۶ گزارش شده است. این آزمون توسط متخصصان روان شناس و زبان شناس ایرانی ترجمه و ترجمه مجدد شده است و روایی آن از طریق محاسبه همبستگی نمرات این آزمون با آزمون سازگاری زناشویی ۰/۷۳ به دست آمده است. روایی افتراقی این آزمون نیز از طریق مقایسه نمرات زوجین سازگار و ناسازگار در این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفته است و بیانگر آن بوده است که نمرات افراد دو گروه سازگار و ناسازگار در این پرسشنامه تفاوت معناداری دارد. آلفای کرونباخ محاسبه شده در جمعیت ایرانی برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ و برای مقیاس های چهارگانه در دامنه ۰/۷ تا ۰/۹۱ بوده است.

**پرسشنامه استاندارد تعهد زناشویی آدامز و جونز (DCI 1997):** این پرسشنامه توسط آدامز و جونز (۱۹۹۷) تهیه شده و سوالات روی یک مقیاس ۵ گزینه ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف نمره گذاری می شوند. روایی و پایایی این ابزار در مطالعات خارجی و داخلی مورد تایید قرار گرفته است. این پرسشنامه دارای ۴۴ سوال است و ۳ بعد تعهد زناشویی را اندازه گیری می کند: تعهد شخصی، تعهد نسبت به همسر و تعهد اخلاقی. آدامز و جونز (۱۹۹۷) میزان پایایی هر یک از مقیاس های این آزمون را به این شرح گزارش کردند: تعهد شخصی ۰/۹۱، تعهد اخلاقی ۰/۸۹ و تعهد ساختاری ۰/۸۶. و نیز آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های تعهد شخصی ۰/۶۶، تعهد اخلاقی ۰/۷۶ و تعهد ساختاری ۰/۷۸ به دست آوردند و برای کل پرسشنامه ۰/۸۷ محاسبه شد.

**مقیاس کنترل عواطف ویلیامز (1997):** مقیاس کنترل عواطف ویلیامز، ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود است و شامل ۴۲ سوال با چهار زیر مقیاس فرعی با عناوین خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است. پاسخدهی به سوالات در یک مقیاس هفت درجه ای از به شدت مخالف تا به شدت موافق ارزیابی شده است. دارای زیرمقیاس های خشم، خلق افسرده، اضطراب و کنترل عواطف مثبت

جدول آمده است. برای تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم افزار SPSS نسخه‌ی ۲۲ و روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با آلفای ۰/۰۵ همراه با آزمون تعقیبی بونفرونی) استفاده شد. در پژوهش حاضر، این آموزش طی ۱۲ جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آموزشی هدف با پروتکل ذیل اجرا شد.

پیش از شروع مداخله، هر دو گروه در مرحله پیش آزمون شرکت کردند و پس از آن گروه آزمایش به صورت گروهی در ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی قرار گرفتند. اما گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. سپس هر دو گروه در مرحله پس آزمون شرکت کردند و پس از ۳

کمترین نمره بدست آمده ۴۲ و بیشترین نمره ۲۹۴ بوده است. روایی و پایایی و هنجاریابی آزمون کنترل عواطف ویلیامز و همکاران (۱۹۹۷)، در ۵ گروه از جامعه شهر کرمانشاه انجام شد و همسانی درونی پرسشنامه‌ها در سه گروه بررسی گردید و در هر ۵ گروه آلفای کرونباخ نزدیک به یک و دارای روایی مطلوبی گزارش شده است. بررسی اعتبار پرسشنامه کنترل عواطف با روش آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر، ۰/۷۵ بوده است.

**بسته آموزشی تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی:** محتوای آموزشی تلفیقی مبتنی بر چشم انداز زمان و ذهن آگاهی برای اولین بار توسط رحیم‌پور و همکاران (۱۴۰۱)، تهیه و تدوین شد. محتوای جلسات به روش تحلیل مضمون آتراید- استرلینگ (۲۰۰۱) طراحی شد. فرآیند تحلیل خلاصه بسته آموزشی در

**جدول ۱- محتوای جلسات و تکالیف بسته‌ی آموزشی تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی مدل بوردیک (۲۰۱۴) و زیمباردو و بوید (۲۰۰۸).**

جلسات	موضوع
جلسه اول	معرفی و آشنایی اعضاء با یکدیگر همراه با معرفی بسته به آن‌ها، توضیحات مختصر از چشم‌انداز مان و برنامه تشکیل جلسات ( تاریخ، روز و ساعت آن‌ها)، بیان قوانین و مقررات دوره آموزشی ایجاد انگیزه و اجرای پیش‌آزمون.
جلسه دوم	بیان ویژگی‌های زمان گذشته‌ی مثبت و منفی و تکنیک این دو چشم‌انداز از یکدیگر، با معایب و محاسن هر دو به همراه بیان اتفاقات.
جلسه سوم	تعریف خاطرات مثبت گذشته توسط اعضای گروه، نحوه‌ی جایگزینی خاطرات منفی با مثبت، بیان اهمیت گذشته مثبت‌گرا و آموزش روش‌هایی برای بالا بردن چشم‌انداز زمان به همراه ارائه راهکارها.
جلسه چهارم	رسیدگی به تکالیف جلسه‌ی قبل، بیان ویژگی‌های زمان حال، معرفی دیدگاه حال تقدیرگرا و توضیح درباره‌ی معایب حال تقدیرگرا.
جلسه پنجم	بیان ویژگی‌های زمان حال لذت‌گرا، بیان معایب و محاسن این چشم‌انداز، آموزش چند روش برای رسیدن چشم‌انداز زمان حال لذت‌گرای متعادل ارائه‌ی راهکارها و پرسش و پاسخ.
جلسه ششم	بیان ویژگی‌های زمان حال کامل، آشنایی گروه با ذهن آگاهی و بیان مزایای این چشم انداز برای افراد به همراه پرسش و پاسخ.
جلسه هفتم	مرور تکالیف جلسه‌ی قبل، انجام تنفس ذهن آگاهانه، آموزش مهارت‌های ذهن آگاهانه مانند مشاوره و پذیرش آنچه مشاهده می‌شود.
جلسه هشتم	بحث درباره‌ی تکالیف خانگی، ارائه‌ی توضیحاتی درباره‌ی مهارت‌های عدم قضاوت و لزوم توجه به آن در تمرینات ذهن آگاهی.
جلسه نهم	سه دقیقه تنفس ذهن آگاهانه در ابتدای جلسه، بررسی جداول ثبت قضاوت‌ها بحث و تبادل نظر درباره‌ی این تکلیف، آموزش نحوه‌ی آگاهی نسبت به پیرامون بحث گروهی و پرسش و پاسخ.
جلسه دهم	شروع جلسه با انجام مشاهده‌ی آگاهی و تنفس ذهن آگاهانه، آشنا کردن گروه با مفهوم هدایت خودکار و پیوستار سطوح مختلف ذهن آگاهی به همراه تمثیل و پاسخ.
جلسه یازدهم	تنفس سه دقیقه‌ای و اسکن بدنی در شروع جلسه، بیان ویژگی‌های زمان آینده و آینده متعالی، بیان معایب و محاسن این دو چشم‌انداز و ارائه‌ی راهکارهای پرسش و پاسخ.
جلسه دوازدهم	مرور کلیه چشم اندازهای زمانی، انجام چند نمونه از تمرینات ذهن آگاهانه و بیان ویژگی‌های چشم انداز متعادل و انجام پس آزمون به همراه انجام تمرینات مختلف و پرسش و پاسخ.

مراحل پس از آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش از آزمون افزایش یافته است. به منظور بررسی اثربخشی آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی، بر تعهد زناشویی و کنترل عواطف در مادران با رضایت زناشویی پایین، از آزمون واریانس با اندازه گیری مکرر بین گروهی استفاده شد. قبل از اجرای آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر بین گروهی، پیش فرض نرمال بودن داده‌ها با آزمون شاپیرو ویلک انجام شد (جدول ۳). این پیش فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نمرات گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر با صفر است. نتایج این آزمون نشان داد که تمام متغیرها در پیش‌آزمون - پس‌آزمون و

ماه مرحله پیگیری انجام شد. داده‌ها با روش تحلیل واریانس آمیخته و با استفاده از نرم افزار SPSS-24 مورد تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری متغیرهای تعهد زناشویی و کنترل عواطف گروه‌های آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است.

بر اساس نتایج جدول ۲، میانگین نمرات متغیرهای تعهد زناشویی و کنترل عواطف در گروه آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی نسبت به گروه گواه در

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی تعهد زناشویی و کنترل عواطف در گروه‌های پژوهش

گروه	متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گواه	تعهد زناشویی	۱۵۹/۲	۱۴/۸۵	۱۵۸/۴	۱۶/۶۷	۱۵۸/۸	۱۵/۴۵
	کنترل عواطف	۱۸۳/۸۶	۱۷/۰۴	۱۸۴/۷۳	۱۸/۱۴	۱۸۴/۶	۱۹
آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی	تعهد زناشویی	۱۶۰/۵۶	۱۵/۸۲	۱۸۵/۸۷	۱۷/۰۵	۱۸۶/۶۸	۱۷/۲۲
	کنترل عواطف	۱۸۷/۵۶	۱۷/۷	۱۹۸/۷۵	۱۶/۳	۲۰۴/۹۳	۲۷/۳۳

جدول ۳- نتایج آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	شاپیرو-ویلک	سطح معناداری	شاپیرو-ویلک	سطح معناداری	شاپیرو-ویلک	سطح معناداری
تعهد زناشویی	۰/۹۸۷	۰/۹۶۵	۰/۹۵۷	۰/۲۴۰	۰/۹۷۲	۰/۵۸۹
کنترل عواطف	۰/۹۵۷	۰/۲۳۹	۰/۹۵۳	۰/۱۸۴	۰/۹۶۹	۰/۵۱۴

جدول ۴- مقایسه زوجی میانگین گروه‌های آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی و گواه در سه مرحله پژوهش در متغیرهای تعهد زناشویی و کنترل عواطف

گروه	متغیر وابسته	مرحله	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
گواه	تعهد زناشویی	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۰/۸۰۰	۱/۹۲۴	۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	۰/۴۰۰	۱/۹۸۵	۱
		پس‌آزمون-پیگیری	۰/۴۰۰	۰/۹۸۳	۱
کنترل عواطف	کنترل عواطف	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۰/۸۶۷	۱/۴۰۳	۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	۰/۷۳۳	۴/۹۳۲	۱
		پس‌آزمون-پیگیری	۰/۱۳۳	۴/۸۳۹	۱
آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی	تعهد زناشویی	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۲۵/۳۱۲	۱/۸۶۳	۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	۲۶/۱۲۵	۱/۹۲۲	۰/۰۰۱
		پس‌آزمون-پیگیری	۰/۸۱۲	۰/۹۵۱	۱
کنترل عواطف	کنترل عواطف	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۱۱/۱۸۷	۱/۳۵۸	۰/۰۰۱
		پیش‌آزمون-پیگیری	۱۷/۳۷۵	۴/۷۷۶	۰/۰۰۳
		پس‌آزمون-پیگیری	۶/۱۸۷	۴/۶۸۵	۰/۵۹۱

پیگیری از توزیع نرمال پیروی می‌کنند.

همچنین به منظور بررسی پیش‌فرض یکنواختی کوواریانس‌ها یا برابری کوواریانس‌ها با کوواریانس کل از آزمون کرویت ماچلی استفاده شد. اگر معناداری در آزمون کرویت ماچلی بالاتر از ۰/۰۵ باشد به طور معمول از آزمون فرض کرویت و در صورت عدم تأیید از آزمون محافظه‌کارانه گرینهاوس-گیسر برای تحلیل واریانس اندازه‌های تکراری استفاده می‌شود. در این پژوهش نتایج آزمون ماچلی برای همه متغیرهای پژوهش معنی‌دار بود ( $P < 0/01$ ) که بر این اساس آزمون گرینهاوس-گیسر مورد استفاده قرار گرفت. بر اساس یافته‌های به دست‌آمده تفاوت بین نمرات تعهد زناشویی ( $P < 0/01$ ) و متغیر کنترل عواطف ( $P < 0/05$ ) در سه مرحله از پژوهش معنادار است. نتایج نشان می‌دهد که به ترتیب نزدیک به ۲۷/۷ و ۱۲/۴ درصد از تفاوت‌های فردی در متغیرهای تعهد زناشویی و کنترل عواطف به تفاوت بین دو گروه مربوط است. علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز در هر دو متغیر پژوهش معنادار است ( $P < 0/01$ )؛ به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات در هر دو متغیر تعهد زناشویی و کنترل عواطف در سه مرحله از پژوهش در دو گروه معنادار است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن‌آگاهی بر تعهد زناشویی و کنترل عواطف مادران مؤثر بوده است. با توجه به نتایج به دست‌آمده، تفاوت بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در همه متغیرهای پژوهش معنادار است؛ بنابراین نتایج مقایسه‌های زوجی میانگین‌های سه مرحله پژوهش با استفاده از آزمون بونفرونی در جدول ۴ گزارش شده است.

نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۴ نشان می‌دهد که در گروه آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن‌آگاهی تفاوت بین میانگین نمرات تعهد زناشویی و کنترل عواطف در مرحله پیش‌آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار می‌باشد ( $p < 0/01$ ). با مقایسه میانگین نمرات در سه مرحله مشاهده می‌شود که میانگین نمرات تعهد زناشویی و کنترل عواطف در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون به طور معنی‌داری افزایش یافته است. تفاوت بین نمرات مرحله پس‌آزمون

با نمرات مرحله پیگیری معنی‌دار نیست ( $P > 0/05$ ) که نشان دهنده ثبات اثرات درمان با گذشت زمان می‌باشد. در گروه گواه نیز تفاوت بین نمرات مرحله پیش‌آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری و همچنین تفاوت بین نمرات مرحله پس‌آزمون با نمرات پیگیری معنی‌دار نیست ( $P > 0/05$ ). بر این اساس نتیجه گرفته می‌شود آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن‌آگاهی بر افزایش تعهد زناشویی و کنترل عواطف مادران با رضایت زناشویی پایین مؤثر بوده است.

### بحث

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن‌آگاهی، بر تعهد زناشویی و کنترل عواطف مادران با رضایت زناشویی پایین بود. برای رسیدن به این هدف در قالب یک طرح شبه آزمایشی، دو گروه ۱۵ نفره از زنان با رضایت زناشویی پایین با روش در دسترس انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. گروه آزمایش ۱۲ جلسه یک ساعته آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن‌آگاهی دریافت کرد و پس از ارزیابی‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نتایج تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد گروهی از مادران با رضایت زناشویی پایین که در جلسات آموزشی شرکت کرده بودند بهبود معناداری را در تعهد زناشویی و کنترل عواطف خود نشان دادند. نتایج به دست‌آمده در این پژوهش با نتایج تحقیقات آدو (Adu) و همکاران (۲۰۲۲) (۶) و روزر (Roeser) و همکاران (۲۰۱۴) همسو می‌باشد (۱۲). آموزش ذهن‌آگاهی به زنان دارای دلزدگی زناشویی می‌تواند تعهد زناشویی آنها را در کنار صمیمیت و شادکامی زناشویی افزایش دهد. در تبیین تاثیر آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن‌آگاهی بر تعهد زناشویی می‌توان گفت: این روش آموزشی متمرکز بر توانایی‌های شناختی، توجه، هوشیاری، ادراک و ظرفیت افراد در توجه به زمان حال می‌باشد. از این رو این روش می‌تواند تغییراتی را در فرایندها و الگوهای فکری و نگرش‌های فرد ایجاد کند (۱۰). به این ترتیب زندگی در زمان حال و نادیده گرفتن افکار قضاوتی و ناکارآمد در زنان دارای رضایت زناشویی پایین می‌تواند منجر به ایجاد تعهد زناشویی بیشتر گردد. به علاوه، این آموزش



شادی، احساس امنیت را ایجاد نمایند تا بتوانند در افزایش تعهد زناشویی خود موفق موثرتر عمل نمایند (۶). نتیجه دیگر این پژوهش این بود که کنترل عواطف مادران با رضایت زناشویی پایین پس از دریافت آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی بهبود یافت. در تبیین این یافته باید اشاره کرد: افزایش ذهن آگاهی با پیامدهای مختلف سلامتی مانند کاهش درد و اضطراب، افسردگی، استرس و دیگر مشکلات، می تواند منجر به کسب کنترل بیشتر روی عواطف گردد. ذهن آگاهی همچنین منجر به رهاسازی افراد از افکار منفی خودکار، عادت ها و الگوهای رفتاری ناسالم می شود و از این طریق نقش مهمی را در تنظیم رفتاری انسان ایفا می کند (۸). پژوهش حاضر نیز با تلفیق آموزش چشم انداز زمان و ذهن آگاهی توانست به آزمودنی ها بیاموزد که حوادث زندگی را بدون پیش داوری و قضاوت تجربه کنند و صرفاً بر اساس واقعیتی که رخ می دهد، ارزیابی نمایند. در واقع می توان گفت که آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی هوشیاری و توجه آزمودنی ها را بر می انگیزد تا بتوانند در لحظه زندگی کنند و زندگی را به طور کامل و در لحظه (به جای سردرگم شدن در گذشته یا آینده) درک کنند و در نهایت بتوانند عواطف منفی کمتری را تجربه کنند (۱۴). ذهن آگاهی همچنین می تواند فرایندهای نظم دهنده ای را که به عنوان سپری علیه اختلالات خلقی عمل می کنند تقویت کند و از این رو آموزش ذهن آگاهی نقش مهمی در اصلاح جنبه های مهم تجربه ای هیجانی ایفا می کند بدین معنا که باعث افزایش وضوح و تمییز هیجانات، احساسات و افزایش توانایی در ادراک و تنظیم هیجانات می شود (۵).

### نتیجه گیری

به این ترتیب ذهن آگاهی با افزایش آگاهی از هیجانات درست همان گونه که رخ می دهند، منجر به بهبود در تنظیم هیجانات می شود و این امر خود منجر به این می شود که نام دهی مناسبی به هیجانات داشته باشیم و با دیدی پذیرا و رشد دهنده ای هیجانات مثبت، به آن ها پاسخ دهیم و در نهایت باعث بهبود در تنظیم خلق و کنترل عواطف گردد.

می تواند منجر به خود شفقت ورزی بیشتر در مادران گردد و افزایش مهرورزی به خود باعث می شود آنها هنگام شکست و ناکامی کمتر خود را سرزنش کنند و با بالا رفتن رضایت زناشویی، میزان تعهد زناشویی آنها نیز افزایش می یابد (۱۱). آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی می تواند با تقویت فرایندهای مقابله شناختی مانند ارزیابی مجدد مثبت و تقویت مهارت های تنظیم هیجان مانند تحمل پریشانی، آموزش حل مسأله و آموزش فنون نادیده گرفتن، در زمان شروع مشکلات زناشویی از فرد در مقابل بد عملکردی خلقی ناشی از استرس و نشخوار محافظت کند (۳). افرادی که ذهن آگاهی بالایی دارند بهتر می توانند در تجربه های دشوار رابطه و قضاوت عجولانه هنگام تعارض را به تعویق بیندازند و به طور سازنده و مطلوب با همسر خود برخورد کنند. فرایندهای آگاهی پذیرش در ذهن آگاهی، موجب واکنش پذیری هیجانی کمتر در روابط بین فردی و به دنبال آن روابط مثبت تر بین همسران می شود. بنابراین می توان گفت یکی از مهمترین علل اثرگذاری آموزش تلفیقی چشم انداز زمان و ذهن آگاهی بر تعهد زناشویی این است که افراد با پذیرش مشکلات خود و انجام تکنیک هایی مانند مراقبه و اسکن بدن به این موضوع پی بردند که در مرحله اول برای حل مشکلات ارتباطی و زناشویی باید از خود شروع کنند و در مرحله بعد با شناخت هیجانات و احساسات و برخورد همسر خود توانستند نحوه مقابله با مسائل و مشکلات را یاد بگیرند و در مواقع بروز این مشکلات خود را به بهترین نحو مدیریت کنند که مشکل کمتری به وجود آید و از این رو تعهد زناشویی آنها نیز افزایش یافته است (۱۳). همچنین چشم انداز زمان، این امکان را برای انسان ایجاد می کند که عملکرد خود را به شیوه جابجایی انعطاف پذیر بین بعدهای گوناگون زمانی بهبود بخشد. در این راستا چشم انداز زمان متعادل نیز با ترکیبی از سطوح متفاوت توجه به ابعاد مختلف زمانی، در عین حال که تجربیات مثبت گذشته را مورد توجه قرار می دهد، توجه بسیار کمی به حال جبرگرا و گذشته منفی دارد و با نگرش زمانی مثبت به گذشته، موجب می شود زوجین بجای خاطرات تلخ و دردناک گذشته، آداب و رسوم خانوادگی، موفقیت های شخصی و لذت هایشان را به یاد آورند و با فراهم نمودن حس

## References

1. Tsai MN, Cheng YC, Chen HC. Humor Styles and Marital Satisfaction: Cluster Analysis of the Relationship. *Psychol Rep.* 2023;9(7):33-42.
2. Brown M., Whiting J., Fessler, Witting A. B., Jensen J. Identifying the factors that strengthen marriage in Iranian culture. *Strategic Studies on Youth and Sports.* 2022;21(56):313-34.
3. South SC, Mann FD, Krueger RF. Marital Satisfaction as a Moderator of Molecular Genetic Influences on Mental Health. *Clin Psychol Sci.* 2021;9(4):719-731.
4. Dosch A, Rochat L, Ghisletta P, Favez N, Van der Linden M. Psychological Factors Involved in Sexual Desire, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction: A Multi-factorial Perspective. *Arch Sex Behav.* 2016;45(8):2029-2045.
5. Manuello J, Vercelli U, Nani A, Costa T, Cauda F. Mindfulness meditation and consciousness: An integrative neuroscientific perspective. *Conscious Cogn.* 2016;40:67-78.
6. Adu J, Oudshoorn A, Van Berkum A, Pervez R, Norman R, Canas E, Virdee M, Yosieph L, MacDougall AG. Review: System transformation to enhance transitional age youth mental health - a scoping review. *Child Adolesc Ment Health.* 2022;27(4):399-418.
7. Capua I, Cattoli G. One Health (r)Evolution: Learning from the Past to Build a New Future. *Viruses.* 2018;10(12):725.
8. Tang R, Braver TS. Towards an Individual Differences Perspective in Mindfulness Training Research: Theoretical and Empirical Considerations. *Front Psychol.* 2020;11:8181.
9. Parker A. Reframing the narrative: Black maternal mental health and culturally meaningful support for wellness. *Infant Ment Health J.* 2021;42(4):502-516.
10. Lyne J, Connellan L, Ceannt R, O'Connor K, Shelley E. Public mental health: a psychiatry and public health perspective. *Ir J Psychol Med.* 2023;40(1):84-88.
11. Li F, Ren L, Wang X, Jin Y, Yang Q, Wang D. A network perspective on marital satisfaction among older couples. *Journal of Pacific Rim Psychology.* 2022; 16:183-197.
12. Roeser RW, Pinela C. Mindfulness and compassion training in adolescence: a developmental contemplative science perspective. *New Dir Youth Dev.* 2014;2014(142):9-30.
13. Tabatabaee A, Fallahi A, Shakeri B, Baghi V, Ghanei Gheshlagh R. Marital satisfaction in Iranian infertile women: A systematic review and meta-analysis. *Front Public Health.* 2022;10:1027005.
14. Kaliman P. Epigenetics and meditation. *Curr Opin Psychol.* 2019 Aug;28:76-80.