

مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی در افراد با و بدون تجربه رابطه فرازنشویی

The Comparison Cognitive Emotion Regulation Strategies and Mindfulness Skills in Individuals who have or have not committed infidelity

<https://dx.doi.org/10.52547/JFR.17.3.467>

M. Ebrahimi, M. A.

Department of Psychology, Semnan University, Semnan, Iran

P. Rafieinia, Ph.D.

Department of Psychology, Semnan University, Semnan, Iran

M. Delavarpour, Ph.D.

Department of Educational Psychology, Semnan University,
Semnan, Iran

محمد ابراهیمی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه سمنان

دکتر پروین رفیعی‌نیا ✉

گروه روان‌شناسی، دانشگاه سمنان

دکتر محمد آقا دل‌اورپور

گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه سمنان

دریافت مقاله: ۴۰۰/۲/۲۴

دریافت نسخه اصلاح‌شده: ۴۰۰/۷/۲۹

پذیرش مقاله: ۴۰۰/۸/۳

Abstract

The aim of this study is to compare the strategies of cognitive emotion regulation and mindfulness in people who have or have not committed infidelity which was done using a descriptive comparative research method. From all divorce applicants in Mashhad courts, 100 people (50 people

چکیده

این پژوهش با هدف مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی در افراد دارای تجربه و فاقد تجربه رابطه فرازنشویی انجام شد. طرح پژوهش، توصیفی از نوع مقایسه‌ای بود. از بین کلیه افراد متقاضی طلاق در دادگاه‌های شهر مشهد، تعداد ۱۰۰ نفر (۵۰ فرد دارای تجربه و ۵۰ فرد فاقد تجربه رابطه فرازنشویی) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

✉ Corresponding author: Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, Semnan University, Semnan, Iran.
Email: p_rafieinia@semnan.ac.ir

✉ نویسنده مسئول: سمنان، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی،
گروه روان‌شناسی
پست الکترونیکی: p_rafieinia@semnan.ac.ir

who have engaged and 50 people who have not engaged in extramarital relationships) were selected by available sampling method. Data were collected by cognitive-emotional regulation strategies and mindfulness skills questionnaires and analyzed by multivariate analysis of variance. The results showed that there are differences between emotion regulation strategies and mindfulness skills between the two groups, so that in positive cognitive regulation, positive refocusing, positive evaluation, planning, broader perspective, acceptance, action with awareness, description, observation, non-judgment and non-reaction, the scores of people who had not committed extramarital relations were higher than those with experience of extramarital relationship. On the other hand, the group who had engaged in extramarital relationships had scored lower on negative cognitive regulation, self-blame, blaming others, rumination, and catastrophizing. This study showed that mindfulness and emotion regulation skills can act as a deterrent to extramarital relationships and training these skills can be useful for couples.

Keywords: Infidelity, Emotion Regulation, Mindfulness.

داده‌ها با پرسش‌نامه‌های راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان و ذهن‌آگاهی گردآوری و با آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری تحلیل شدند. نتایج نشان داد که در راهبردهای تنظیم هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی بین دو گروه تفاوت وجود دارد، به نحوی که در راهبردهای تنظیم شناختی مثبت، تمرکز مثبت مجدد، ارزیابی مثبت، برنامه‌ریزی، دیدگاه وسیع‌تر، پذیرش، عمل همراه با آگاهی، توصیف، مشاهده، قضاوت نکردن و واکنش نشان ندادن، نمرات افراد فاقد روابط فرازنشویی بالاتر از افراد دارای تجربه روابط فرازنشویی بود. از طرفی، گروه فاقد تجربه فرازنشویی در تنظیم شناختی منفی، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌آمیزی نمرات پایین‌تری کسب کردند. نتایج این پژوهش نشان داد مهارت‌های ذهن‌آگاهی و تنظیم هیجان می‌تواند به‌عنوان عاملی بازدارنده در روابط فرازنشویی عمل کند و آموزش این مهارت‌ها برای زوجین پیشنهاد می‌شود.

کلیدواژه‌ها: روابط فرازنشویی، تنظیم شناختی هیجان، ذهن‌آگاهی

مقدمه

خانواده مهم‌ترین نهاد جامعه است که بسیاری از نیازهای اجتماعی، روانی و جسمی افراد در آن برطرف می‌شود. امروزه مسائل مختلفی ساختار خانواده ایرانی را با چالش‌هایی مثل ناسازگاری در بین زوجین، تعارض والدین و فرزندان، طلاق عاطفی، فرار فرزندان از خانه و ... روبه‌رو ساخته است (شکوهی یکتا، اکبری زردخانه، علوی نژاد و سجادی اناری، ۱۳۹۸). یکی از مسائلی که ساختار خانواده را تهدید می‌کند وقوع روابط فرازنشویی^۱ است که مشکلات زیادی را برای خانواده و اجتماع به وجود می‌آورد. تجربه مجدد صمیمیت فردی و جنسی مهم‌ترین انگیزه زن و مرد متأهلی است که به‌سوی روابط فرازنشویی کشیده

می‌شوند (مافوسا، ماتانداو و نیامارو^۲، ۲۰۱۷). به‌طور معمول در روابط زوجین انتظار می‌رود که دو نفر عاشق یکدیگر باشند و در مسائل عاطفی و جنسی با هم شریک باشند، اما در روابط فرازنشویی نفر سوم هم وجود دارد (د استارات، ویکسی و شاکلفورد^۳، ۲۰۱۷). از منظر روان‌شناسان پیشین، روابط فرازنشویی به معنای برقراری رابطه جنسی با فردی غیر از همسر خود است (بشارت، مظلوم‌حسینی، غلامعلی لواسانی و قنبری هاشم‌آبادی، ۱۳۹۵). اما امروزه درمانگران، روابط فرازنشویی را با موضوع خیانت توصیف می‌کنند. خیانت آن قسم رفتارهای یک فرد متأهل با جنس مخالف در خارج از حیطه خانواده را در بر می‌گیرد که باعث شکل‌گیری یک ارتباط دوستانه، صمیمانه، عاطفی و عاشقانه می‌شود. در یک طبقه‌بندی متداول، چند نوع روابط فرازنشویی معرفی شده است: روابط فرازنشویی جنسی، روابط فرازنشویی عاطفی و سومی رابطه جنسی و عاطفی. روابط فرازنشویی جنسی شامل برقرار کردن ارتباط جنسی خارج از حیطه ازدواج با فرد دیگر، بدون اطلاع یا رضایت همسر است. در پژوهشی (لیتون تول؛ ۲۰۰۳؛ به نقل از فلاحیان، مکائیلی و یوسفی مریدانی، ۱۳۹۸) اشاره شد که ۴۵ درصد از مردان و ۷۰ درصد از زن‌ها از رابطه فرازنشویی همسر خود با شخص دیگر بی‌اطلاع هستند، در سال‌های اخیر روابط فرازنشویی در بین زن‌ها افزایش چشم‌گیری داشته است اما همچنان شمار مردانی که روابط فرازنشویی دارند ۷ برابر بیشتر از زنان است (لبرک و ویسمن^۴، ۲۰۱۷). با این حال میزان روابط فرازنشویی در ایران به‌طور خاص مشخص نشده که می‌توان علت آن را تابوهای فرهنگی عنوان کرد. با این حال، مشاهدات تجربی و نظری در این حیطه بیانگر آن است که این آسیب در جامعه ایران در حال گسترش است (قره‌گوزلو، مرادحاصلی و عطادخت، ۱۳۹۶). همچنین در پژوهش‌های مختلفی عنوان شده است که یکی از دلایل مهم از هم پاشیده شدن خانواده و مراجعه به مراکز مشاوره و روان‌درمانی، روابط فرازنشویی زوجین است (هنرپروان، ۱۳۹۳). گارسیا و سوریانو^۵ (۲۰۱۷) نیز به این موضوع اشاره کرده‌اند که هرچه روابط عاطفی و هیجانی زوجین بیشتر باشد، احتمال درگیر شدن زوجین در روابط فرازنشویی کمتر می‌شود و روابط زوجین بهتر خواهد شد. یکی از مؤلفه‌هایی که می‌تواند بر کیفیت روابط زندگی زناشویی زوجین تأثیر بگذارد و روابط زناشویی افراد را بهبود ببخشد، مهارت‌های تنظیم هیجان^۶ است (محمدی، فرنام و محبوبی، ۱۳۹۰). تنظیم شناختی هیجان می‌تواند بر کیفیت روابط زندگی زناشویی زوجین تأثیر بگذارد و روابط فرازنشویی افراد را بهبود ببخشد (محمدی، فرنام و محبوبی، ۱۳۹۰).

کرینک و ورنر^۷ (۲۰۰۴) در پژوهش خود به این مسئله رسیدند که تنظیم شناختی هیجان می‌تواند بر سلامتی روان‌شناختی افراد و روابط فرازنشویی آن‌ها تأثیرگذار باشد. بنابراین در کارکردهای خانواده، ویژگی‌های هیجانی افراد و تنظیم هیجان نقش مهمی ایفا می‌کند. تنظیم شناختی هیجان به عنوان راهبردی شناختی برای پاسخ به رویدادهای پرتنش و مدیریت اطلاعات برانگیزاننده هیجانی تعریف شده است که بخشی از مقابله شناختی محسوب می‌شود. افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا از راهبردهای تنظیم هیجان متنوعی برای تعدیل واکنش‌های هیجانی و شناختی خود استفاده می‌کنند (بروجینک، هویسمن، وویجک، کرایچ و گارنفسکی^۸، ۲۰۱۶). تنظیم شناختی هیجان به‌طور خاص توضیح می‌دهد که چگونه افراد هیجانی را تجربه، سازماندهی یا تعدیل می‌کنند که باعث افزایش تحمل افراد در موقعیت‌های درماندگی می‌شود (اسدی و سپهریان، ۱۳۹۶). تنظیم شناختی هیجان که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها

کمک می‌کند شامل آگاهی، پذیرش و درک هیجانات برای کنترل کردن رفتارهای تکانشی است (گلی، میرصیفی‌فرد و حسن‌زاده بنام، ۱۳۹۷).

در پیشینه پژوهشی موجود، این راهبردها را به دو دسته راهبردهای مثبت (شامل تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، توسعه دیدگاه) و راهبردهای منفی (شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و پذیرش) تقسیم کرده‌اند. همچنین راهبردهای مثبت باعث سازگاری و مقابله کارآمد در افراد می‌شود اما در مقابل راهبردهای منفی باعث پیامدهای منفی روان‌شناختی و هیجانی می‌شود (بروجینک و همکاران، ۲۰۱۶). افرادی که از مهارت‌های تنظیم هیجان مناسب‌تری برخوردار هستند، هنگامی که برای انجام عملی مانند ارضاء نیاز جنسی احساس فشار یا اجبار می‌کنند در موقعیت‌هایی که احتمال برانگیختگی بالاست، از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده می‌کنند. این افراد فشارهای ناخواسته را بهتر درک می‌کنند و هیجان‌های خود را بهتر مدیریت می‌کنند و در نتیجه در برابر محرک‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهند ولی در مقابل، افرادی که تنظیم هیجانی پایینی دارند در مقابله با هیجان‌های منفی خود مشکل دارند. یافته‌های یک پژوهش آشکار ساخت که افرادی که دارای ویژگی‌های شخصیتی ناگویی هیجانی^۹، هیجان‌خواهی و عاطفه منفی بالا هستند گرایش بیشتری به روابط فرازنشویی دارند (مؤمنی، کرمی، حویزی زادگان، ۱۳۹۶). کریم‌نژاد، جهانیان و فرقدانی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در میان زوجین با دلزدگی زناشویی کم و زیاد، به این نتیجه رسیدند که بین راهبردهای تنظیم هیجان و روابط فرازنشویی و دلزدگی زوجین رابطه وجود دارد. فینچام و می^{۱۰} (۲۰۱۷) در امریکا پژوهشی انجام دادند که نتایج آن آشکار ساخت که افراد دارای هیجان‌خواهی بالا به فعالیت‌های جنسی بیشتری اقدام می‌کنند، لذا احتمال اینکه درگیر روابط فرازنشویی بشوند، نسبت به سایر افراد بیشتر است؛ بنابراین یکی از عوامل مهم در رضایت زناشویی افراد، تنظیم هیجان مؤثر است.

یکی از مهارت‌هایی که باعث افزایش عملکرد فرد و درک بهتر روابط زناشویی می‌شود، مهارت‌های ذهن‌آگاهی^{۱۱} است. ذهن‌آگاهی مفهومی است که از ترکیب مراقبه ذهن‌آگاه، آگاهی بدن و تمرینات یوگا با هدف افزایش آگاهی انجام می‌شود (پاسکو، تامسون و اسکای^{۱۲}، ۲۰۱۷). ذهن‌آگاهی در افراد می‌تواند باعث افزایش پاسخ‌های سازنده، افزایش پیامدهای مثبت روان‌شناختی و کاهش آشفتگی در افراد شود (قاسمی جوبنه، موسوی و حسینی، ۱۳۹۸). لیهی^{۱۳} (۲۰۱۷) در پژوهش‌های خود به این موضوع اشاره کرده که افرادی که نمی‌توانند پاسخ‌های هیجانی خود نسبت به رویدادهای روزمره را به‌طور مؤثری مدیریت کنند، دوره‌های شدیدتر و طولانی‌تری از ناراحتی‌های روانی را تجربه می‌کنند. ذهن‌آگاهی شامل توجه به افکار، احساسات و سایر تجربیات شما به صورت لحظه به لحظه و بدون قضاوت است (چاس کانتری و کریستین^{۱۴}، ۲۰۱۹). به‌طور کلی ذهن‌آگاهی چرخه افکار تکراری و منفی را از بین می‌برد و اجازه می‌دهد که افراد در تعامل با دیگران به خود افراد توجه کنند نه به عادت‌های درونی خویش که با تمرکز بر نشانه‌های منفی در دیگران و یا تعصب منفی در تفسیر رفتار دیگران همراه است (باشعورلشگری، تجلی و امیری مجد، ۱۳۹۸). ذهن‌آگاهی را «بودن در لحظه بدون اظهار نظر درباره آنچه اتفاق افتاده»، یا «در لحظه بودن فارغ از قضاوت»، تعریف کرده‌اند. افرادی که از ذهن‌آگاهی استفاده می‌کنند، به علت اشراف بر زمان و نرسیدن از تغییرات

محیطی، انعطاف‌پذیری بیشتری در زندگی دارند و همین انعطاف‌پذیری باعث کاهش تعارض‌ها و مشکلات روان‌شناختی می‌شود (صدوقی، صلاحیان و نصرالهی، ۱۳۹۸). مک‌گیل، آدلر- باندرو و رودریگز^{۱۵} (۲۰۱۶) در پژوهش خود به این موضوع اشاره کرده‌اند که مهارت‌های ذهن‌آگاهی با رضایت زناشویی بیشتر همبستگی دارد. همچنین تمرین‌های ذهن‌آگاهی، می‌تواند روابط زوجین را بهتر کند (خادما، گوردن و استرن^{۱۶}، ۲۰۱۷). مهدی‌زاده و دره‌کردی (۱۳۹۹) با تکیه بر یافته‌های پژوهشی خود، یکی از عوامل مؤثر در بروز روابط فرازناشویی را ذهن‌آگاهی معرفی کردند. هرتلین، وچر و برپی^{۱۷} (۲۰۰۵) در پژوهش مروری خود در رابطه با روابط فرازناشویی به این نتیجه رسیدند که بین رضایت زناشویی و ذهن‌آگاهی ارتباط معناداری وجود دارد و ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث استحکام خانواده و تداوم زندگی مشترک به دور از روابط فرازناشویی شود. براوو و کمپکین^{۱۸} (۲۰۱۰) در پژوهش خود به این موضوع اشاره کرده‌اند که نقص در مهارت‌های ذهن‌آگاهی، باعث شکل‌گیری روابط فرازناشویی می‌شود و استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی باعث بهبود زندگی زناشویی می‌شود.

در پژوهش دیگری به این نتیجه دست یافته‌اند که بین مهارت‌های ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی ارتباط معناداری وجود دارد (امیدبیگی، خلیلی، غلامعلی لواسانی و قربانی، ۱۳۹۳). قاصدی (۱۳۹۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که ذهن‌آگاهی باعث بهتر شدن روابط در زوجینی می‌شود که روابط فرازناشویی داشتند. همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، روابط فرازناشویی با عوامل مختلفی در ارتباط است، با توجه به مرورهایی که از پیشینه پژوهشی به عمل آمد می‌توان استنتاج کرد که ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان از عواملی هستند که در افزایش رضایت زناشویی و کاهش روابط فرازناشویی و در پی آن کاهش طلاق، نقش دارند و می‌توانند کیفیت زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار دهند. در واقع مشکل در تنظیم هیجان و نقص در مهارت‌های ذهن‌آگاهی باعث به وجود آمدن مشکلاتی در روابط زوجین می‌شود. آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به افراد باعث می‌شود احساسات و هیجان‌های خود را بپذیرند و بتوانند هیجان‌های منفی خود را مدیریت کنند و سطح زندگی زناشویی خود را بهتر کنند. مهارت‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تری به افراد دهد تا آن‌ها بتوانند راحت‌تر هیجان‌های خود را مدیریت کنند. از طرفی دیگر، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان باعث حل تعارض‌های زناشویی و بهبود روابط متقابل زوجین و تعهد آن‌ها به هم می‌شود و باعث پایداری ازدواج و کیفیت روابط زناشویی می‌شود (فینچام و می، ۲۰۱۷). اگرچه مهارت‌های ذهن‌آگاهی در توانایی تنظیم هیجان نقش مؤثری دارد و هر دو متغیر مهارت‌های ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان از مهارت‌های روان‌شناختی مؤثر در بهبود روابط بین فردی هستند، اما هیچ‌کدام از پژوهش‌های خارجی و داخلی نقش هم‌زمان مهارت‌های ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان را بر روابط فرازناشویی مورد بررسی قرار نداده‌اند و ضمن اینکه پژوهش‌های بسیار کمی به بررسی نقش تک‌تک این متغیرها در رابطه فرازناشویی پرداخته‌اند. از طرفی پژوهش‌های متعددی وجود دارد که نقش قابل توجه روابط فرازناشویی زوجین را در افزایش میزان طلاق، مشکلات خانوادگی و ارتباط با فرزندان، کاهش صمیمیت عاطفی و جنسی نشان داده‌اند (فینچام و می، ۲۰۱۷). علاوه بر این مسائل مربوط به زوجین در هر جامعه‌ای، در آینده و فرهنگ آن جامعه تأثیرگذار است و با توجه به اینکه زوجینی که درگیر روابط فرازناشویی می‌شوند به‌عنوان بخشی از جامعه ما هستند، هرگونه فعالیتی در جهت افزایش سلامت روان این گروه نه‌تنها باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های

اقتصادی و عاطفی می‌شود، بلکه باعث می‌شود آینده روشن‌تری نیز برای این افراد و جامعه به ارمغان آید. افزون بر این‌ها، با توجه به افزایش فزاینده نرخ طلاق در جامعه حال حاضر ایران و بروز نابسامانی‌های خانوادگی، یافتن عواملی که باعث کاهش روابط فrazناشویی و در پی آن، کاهش طلاق می‌شود حائز اهمیت است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر، مقایسه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مهارت‌های ذهن‌آگاهی در افراد دارای تجربه و فاقد تجربه رابطه فrazناشویی است.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای است. همچنین تحقیق حاضر از نظر هدف، یک پژوهش بنیادی است که البته جنبه‌های کاربردی نیز می‌تواند داشته باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل همه مردان و زنان با و بدون تجربه رابطه فrazناشویی متقاضی طلاق در شهر مشهد بود که از تاریخ خرداد تا شهریور سال ۱۳۹۸ به دادگستری شهر مشهد مراجعه کرده بودند، که از این بین این افراد تعداد ۱۰۰ نفر (۵۰ نفر افراد دارای روابط فrazناشویی و ۵۰ نفر فاقد روابط فrazناشویی) به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند (سابقه دارا بودن و یا فقدان رابطه فrazناشویی بر اساس اعتراف خود افراد ارزیابی شد) و به پرسش‌نامه‌های مورد نظر پاسخ دادند.

شرط ورود آزمودنی‌ها به این پژوهش برای هر دو گروه عبارت بود از: حداقل ۵ سال از مدت ازدواج آن‌ها گذشته باشد، سن افراد بین ۳۰ تا ۶۰ سال و سطح تحصیلات افراد بالای دیپلم باشد. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت‌اند از: این افراد اختلالات روان‌شناختی یا جسمانی عمده نداشته باشند (طبق مصاحبه بالینی و همچنین مراجعه به پرونده قضایی این افراد در دادگستری)، به اختلال مصرف مواد و الکل مبتلا نباشند یا داروهای روان‌پزشکی مصرف نکنند که با مصاحبه تشخیصی و سؤالات مستقیم از افراد مورد بررسی قرار گرفت.

ابزار سنجش

پرسش‌نامه تنظیم شناختی-هیجانی (CERQ)^{۱۹}: از پرسش‌نامه تنظیم شناختی-هیجانی گارفنسکی، گرایچ و اسپینون^{۲۰} (۲۰۰۱) استفاده شد. این پرسش‌نامه ۳۶ سؤال دارد که ۹ مقیاس فرعی یا راهبرد تنظیم هیجانی مختلف را می‌سنجد که عبارت‌اند از: ارزیابی مجدد، پذیرش خود، نشخوار فکری، توجه مثبت مجدد، متمرکز بر برنامه‌ریزی، مقصر دانستن خود و بازنگری، تحت نظر قرار دادن، فاجعه‌آمیز تلقی کردن وقایع و مقصر دانستن دیگران است. هر مقیاس‌های فرعی این پرسش‌نامه متشکل از ۴ گویه است. تحقیقات گذشته ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس را مورد تأیید قرار داده‌اند. برای نمونه مشخص شده است که تمامی گویه‌های مربوط به هر یک از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ات مربوط به خود، از همسانی درونی مطلوبی برخوردارند (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱). یوسفی (۱۳۸۲) در پژوهش خود اعتبار این پرسش‌نامه را مورد بررسی قرار داده و در جمعیت ایران اعتبار آن را به دست آورده. پایایی پرسش‌نامه

توسط آلفای کرونباخ $0/82$ به دست آمد. اعتبار هم‌زمان این پرسش‌نامه از طریق همبستگی میان راهبردهای منفی با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب پرسش‌نامه 28 سؤالی سلامت عمومی بررسی شده و به ترتیب ضرایبی برابر $0/35$ و $0/37$ به دست آمد که هر دو ضریب معنی‌دار هستند. پیوسته‌گر و حیدری عبدی (۱۳۸۷) در پژوهش خود که بر روی نوجوانان عادی، ضریب پایایی آلفای کرونباخ را بین $0/68$ تا $0/79$ و برای افراد مراجعه‌کننده به مراکز پزشکی، بین $0/72$ تا $0/85$ به دست آوردند.

پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی بائر^{۱۱}: این ابزار را بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمیر و تونی (۲۰۰۶) تهیه کرده‌اند و یک مقیاس خودسنجی 39 سؤالی است. سازندگان برای تهیه این ابزار از چند مقیاس دیگر (شامل مقیاس‌های هوشیاری و توجه ذهن‌آگاهی؛ ذهن‌آگاهی فریبرگ؛ پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی ساوتهمپتون؛ مقیاس ذهن‌آگاهی کنچوکی؛ و مقیاس تجدید نظر شده ذهن‌آگاهی شناختی و عاطفی) گویه‌هایی را اقتباس کردند و با استفاده از روش تحلیل عاملی به ابزار کنونی رسیدند. بائر و همکاران (۲۰۰۶) در بررسی تحلیل عاملی اکتشافی این پرسش‌نامه روی تعدادی از دانشجویان دانشگاه این پرسش‌نامه را اجرا کردند. و زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه شامل: غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، غیر واکنشی بودن، مشاهده عمل توأم با هوشیاری و توصیف بیان می‌کنند. براساس نتایج این پژوهش همسانی درونی سازه‌ها مناسب و ضریب آلفا در گستره‌ای بین $0/75$ (در عامل غیرواکنشی بودن) تا $0/91$ (در عامل توصیف) قرار داشت. همبستگی بین سازه‌ها مناسب و متوسط گزارش شد و در همه سازه‌ها معنی‌دار بود و در طیفی بین $0/15$ تا $0/34$ قرار داشت. همچنین در پژوهش احمدوند، حیدری‌نسب و شعیری (۱۳۹۲) برای مشخص کردن پایایی و روایی این پرسش‌نامه، ضرایب همبستگی آزمون-بازآزمون پرسش‌نامه FFMQ در نمونه ایرانی بین $R=0/57$ (مربوط به عامل غیر قضاوتی بودن) و $R=0/84$ (عامل مشاهده) مشاهده شد. میزان ضرایب آلفا نیز مورد تأیید (بین $\alpha=0/55$ و مربوط به عامل غیر واکنشی بودن $\alpha=0/83$ مربوط به عامل توصیف) به دست آمد. ضریب آلفای برای متغیر ذهن‌آگاهی $0/73$ بوده است. همچنین برای مؤلفه‌های مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی، قضاوت نکردن و واکنش نشان ندادن به ترتیب $0/73$ ، $0/67$ ، $0/108$ ، $0/72$ ، $0/62$ به دست آمده است. در پژوهش شریفی و میرهاشمی (۱۳۹۴) همسانی درونی عامل‌های مناسب گزارش شد و ضریب آلفا در گستره‌ای بین $0/75$ تا $0/91$ قرار داشت. ضریب پایایی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ $0/83$ به دست آمده است.

روش اجرای پژوهش نیز به این گونه بود که پس از مراجع به دادگستری شهر مشهد و توضیح مراحل اجرای پژوهش و به دست آوردن اطمینان مسئولین، به افراد متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به دادگاه مشهد مراجعه شد و پس از مصاحبه با افراد و بررسی پرونده قضایی آن‌ها، ملاک‌های ورود و خروج بررسی و افراد نمونه انتخاب شدند. هدف پژوهش برای آن‌ها توضیح داده شد و از بابت محرمانه ماندن اطلاعات شخصی نیز به آن‌ها اطمینان داده شد. سپس پرسش‌نامه‌های مرتبط با پژوهش در اختیار افراد قرار داده شد و از آن‌ها خواسته شد به سؤال‌های پرسش‌نامه با نهایت دقت جواب دهند و در آخر این پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری شد و مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

از نظر اطلاعات جمعیت‌شناختی می‌توان گفت که شرکت‌کنندگان از لحاظ جنسیت در گروه دارای تجربه روابط فرازنشویی ۲۵ نفر مرد و ۲۵ نفر زن و در گروه فاقد روابط فرازنشویی ۲۴ نفر مرد و ۲۶ نفر مرد بودند. از لحاظ میزان تحصیلات نیز بیشترین فراوانی با تعداد ۳۸ نفر (۳۸ درصد) در هر گروه، مربوط به مدرک تحصیلی لیسانس بود. بیشترین فراوانی مربوط به مدت ازدواج نیز در هر گروه مربوط به مدت ازدواج ۵ تا ۱۰ سال با تعداد ۳۷ نفر (۳۷ درصد) بود. درآمد بیشتر این زوجین در هر گروه کمتر از ۲ میلیون تومان بود. در ادامه به منظور دستیابی به یک تصویر روشن از متغیرهای پژوهش، شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش شامل راهبردهای تنظیم هیجان و ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های آن‌ها محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	مؤلفه‌ها	افراد با تجربه روابط فرازنشویی		افراد فاقد روابط فرازنشویی	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
راهبردهای تنظیم هیجان	تنظیم شناختی مثبت	۳۱/۰۶	۴/۱۴	۶۱/۳۲	۴/۱۳
	تنظیم شناختی منفی	۷۸/۷۰	۶/۸۸	۳۸/۶۰	۴/۰۹
	تمرکز مثبت مجرد	۱۸/۴۲	۲/۷۴	۳۹/۵۸	۳/۵۱
	ارزیابی مثبت	۱۱/۵۴	۲/۴۰	۲۲/۸۴	۲/۴۲
	سرزنش خود	۱۲/۰۴	۱/۴۱	۴/۹۸	۱/۲۰
	سرزنش دیگران	۱۱/۵۰	۲/۱۱	۶/۱۸	۱/۳۵
	نشخوار فکری	۱۹/۷۶	۲/۵۴	۹/۶۶	۱/۷۵
	فاجعه‌آمیزی	۱۵/۲۶	۲/۷۶	۸/۰۸	۱/۸۹
	پذیرش	۶/۴۴	۱/۰۱	۱۷/۰۴	۱/۲۷
	تنظیم هیجان (کل)	۲۳۳/۶۶	۱۶/۱۵	۲۵۲/۴۰	۱۳/۱۶
مهارت‌های ذهن‌آگاهی	توصیف	۲۶/۱۶	۲/۰۰	۲۲/۳۰	۵/۸۳
	مشاهده	۲۴/۳۲	۷/۷۸	۲۶/۵۶	۲/۲۳
	عمل همراه با آگاهی	۱۹/۱۰	۲/۰۰	۳۰/۷۲	۹/۰۳
	قضاوت نکردن	۱۶/۲۸	۲/۰۱	۳۰/۴۴	۲/۶۴
	واکنش نشان ندادن	۱۲/۳۴	۲/۲۷	۲۹/۹۰	۲/۱۳
	ذهن‌آگاهی (کل)	۲۷۷/۴۰	۱۳/۰۷	۳۲۸/۲۴	۱۱/۵۹

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار راهبردهای تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن (تنظیم شناختی مثبت، تنظیم شناختی منفی، تمرکز مثبت مجرد، ارزیابی مثبت، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیزی و پذیرش) و ذهن‌آگاهی و مؤلفه‌های آن (توصیف، مشاهده، عمل همراه با آگاهی، قضاوت نکردن و واکنش نشان ندادن) گزارش شده است. در ادامه به منظور پاسخگویی به سؤال پژوهش از روش تحلیل واریانس چندمتغیره (MANOVA) استفاده شد. قبل از اجرای این آزمون، نخست مفروضه‌های آماری تحلیل واریانس چندمتغیره شامل همگنی واریانس‌ها بررسی شد. با

بررسی جدول M باکس مشخص شد که مفروضه همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس رعایت نشده است ($F=۶۶/۱۱۶, p = ۰/۰۷۰$) که حاکی از آن است که ماتریس‌های کوواریانس متغیر وابسته برای سطوح متغیر مستقل برابرند. همچنین بررسی نتایج آزمون کرویت بارلت نشان داد که همبستگی بین متغیرهای وابسته برای ادامه تحلیل کافی است ($\chi^2=۸۷۶/۶۷۸, p = ۰/۰۰۱$). در نهایت بررسی آزمون لئون نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها برای مؤلفه‌های تنظیم شناختی مثبت ($F=۰/۱۴۰, p = ۰/۷۰۹$)، تمرکز مثبت مجرد ($F=۰/۰۰۵, p = ۰/۹۴۲$) و سرزنش خود ($F=۰/۱۳۹, p = ۰/۷۱۱$) و ارزیابی مثبت ($F=۱/۷۵۶, p = ۰/۲۱۲$)، نشخوار فکری ($F=۳/۳۸۳, p = ۰/۰۶۹$) و فاجعه‌آمیزی ($F=۳/۳۹۰, p = ۰/۰۶۹$) و پذیرش ($F=۰/۴۷۱, p = ۰/۵۲۳$) رعایت شده ولی در مؤلفه‌های تنظیم شناختی منفی ($F=۶/۱۳۶, p = ۰/۰۱۵$) و سرزنش دیگران ($F=۱/۷۵۶, p = ۰/۰۱۸$) رعایت نشده است. همچنین نتایج مربوط به لامبدای ویلکز و تی هاتلینگ نشان داد که بین دو گروه دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی از لحاظ حداقل یک متغیر تفاوت وجود دارد. نتایج مربوط اثرات بین آزمودنی از طریق تحلیل واریانس تک‌متغیره نیز در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: نتایج آزمون تحلیل واریانس برای بررسی تفاوت دو گروه در راهبردهای تنظیم هیجان

متغیر	میانگین مجدورات	آماره F	سطح معناداری	مجدوراتای تفکیکی
تنظیم شناختی مثبت	۲۲۸۹۱/۶۹	۱۳۳۷/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۹۳
تنظیم شناختی منفی	۴۰۲۰۰/۲۵	۱۲۵۴/۴۵	۰/۰۰۱	۰/۹۲
تمرکز مثبت مجرد	۱۱۱۹۳/۶۴	۱۱۲۳/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۹۲
ارزیابی مثبت	۳۱۹۲/۲۵	۵۴۵/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۸۴
سرزنش خود	۱۲۴۶/۰۹	۷۲۳/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۸
سرزنش دیگران	۷۰۷/۵۶	۲۲۵/۲۲	۰/۰۰۱	۰/۶۹
نشخوار فکری	۲۵۵۰/۵۵	۵۳۳/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۸۴
فاجعه‌آمیزی	۱۲۸۸/۸۱	۲۲۹/۱۰	۰/۰۰۱	۰/۷۰
پذیرش	۲۸۰۹/۰۰	۲۱۱۳/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، بین دو گروه دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی در تمامی مؤلفه‌های تنظیم هیجان (تنظیم شناختی مثبت، تنظیم شناختی منفی، تمرکز مثبت مجرد، ارزیابی مثبت، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیزی و پذیرش) تفاوت معنادار وجود دارد، به طوری که با توجه به جدول میانگین‌ها (جدول ۱)، گروه فاقد روابط فرازناشویی در مؤلفه‌های تنظیم شناختی مثبت، تمرکز مثبت مجرد، ارزیابی مثبت و پذیرش نمرات بالاتری را نسبت به گروه دارای روابط فرازناشویی کسب کرده بودند. همچنین گروه دارای روابط فرازناشویی در مؤلفه‌های تنظیم شناختی منفی، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌آمیزی نمرات بالاتری را نسبت به گروه فاقد روابط فرازناشویی کسب کرده بودند. در ادامه به بررسی تفاوت مهارت‌های ذهن‌آگاهی در دو گروه دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی پرداخته می‌شود.

به منظور بررسی تفاوت دو گروه در این زمینه، از روش تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. قبل از اجرای این تحلیل، ابتدا مفروضه‌های آماری تحلیل واریانس چندمتغیره شامل همگنی واریانس‌ها بررسی شد. با بررسی جدول M باکس مشخص شد مفروضه همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس رعایت شده است ($F=214/111$, $p=0/001$) که حاکی از آن است که ماتریس‌های کوواریانس متغیر وابسته برای سطوح متغیر مستقل برابرند. همچنین بررسی این مفروضه از طریق آزمون کرویت بارتلت نشان داد که همبستگی بین متغیرهای وابسته برای ادامه تحلیل کفایت می‌کند ($\chi^2=186/352$, $p=0/001$). در نهایت بررسی آزمون یون نشان داد که فرض همگنی واریانس‌ها برای مؤلفه‌های عمل همراه با آگاهی ($p=0/072$), $F=3/302$) و قضاوت نکردن ($F=3/412$, $p=0/068$), توصیف ($F=0/369$, $p=0/815$), مشاهده ($F=0/217$) و واکنش نشان ندادن ($F=0/228$, $p=0/634$) رعایت شده است. نتایج مربوط به لامبدای ویلکز و تی هاتلینگ در جدول ۲ آمده است. همچنین مقادیر مربوط به لامبدای ویلکز و تی هاتلینگ نشان داد که بین دو گروه دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی از لحاظ حداقل یک متغیر تفاوت وجود دارد. نتایج مربوط اثرات بین آزمودنی از طریق تحلیل واریانس تک‌متغیره نیز در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل واریانس برای بررسی تفاوت دو گروه در مهارت‌های ذهن آگاهی

متغیر	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	مجذورات تفکیکی
توصیف	۳۷۲/۴۹	۱۹/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۱۶
مشاهده	۳۲۵/۴۴	۱۸/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۱۵
عمل همراه با آگاهی	۳۳۷۵/۶۱	۷۸/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۴۴
قضاوت نکردن	۵۰۱۲/۶۴	۹۰۹/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۹۰
واکنش نشان ندادن	۷۷۰۸/۸۴	۱۵۸۸/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۹۴

با توجه به جدول ۳، مؤلفه‌های توصیف، مشاهده، عمل همراه با آگاهی، قضاوت نکردن و واکنش نشان ندادن در دو گروه دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی تفاوت معناداری وجود دارد، به طوری که با توجه به جدول میانگین‌ها (جدول ۱)، گروه فاقد روابط فرازناشویی در مؤلفه‌های توصیف، مشاهده، عمل همراه با آگاهی، قضاوت نکردن، مشاهده و واکنش نشان ندادن نمرات بالاتری را نسبت به گروه دارای روابط فرازناشویی کسب کرده بودند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که بین تمامی مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم هیجان (تنظیم شناختی مثبت، تنظیم شناختی منفی، تمرکز مثبت مجرد، ارزیابی مثبت، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیزی و پذیرش) در دو گروه دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی تفاوت معناداری وجود دارد، به طوری که گروه فاقد روابط فرازناشویی در مؤلفه‌های تنظیم شناختی مثبت، تمرکز مثبت مجرد، ارزیابی مثبت و پذیرش نمرات بالاتری را نسبت به گروه دارای روابط فرازناشویی کسب کرده بودند. همچنین گروه

دارای روابط فرازناشویی در مؤلفه‌های تنظیم شناختی منفی، سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری و فاجعه‌آمیزی نمرات بالاتری را نسبت به گروه فاقد روابط فرازناشویی کسب کرده بودند. نتیجه این تحقیق با نتایج تحقیقات مؤمنی، کرمی و حویزی‌زادگان (۱۳۹۶)، کریم‌نژاد، جهانپان و فرقدانی (۱۳۹۴)، مدنی و حجتی (۱۳۹۴)، گارسیا و سوریانو (۲۰۱۷) و خادما، گوردرن و استرنند (۲۰۱۷)، برپی و لانگر (۲۰۰۵)، هرتلین، وتچر و برپی (۲۰۰۵) و براوو و کم پکین (۲۰۱۰) همسو است.

در تبیین نتیجه یادشده می‌توان گفت که هیجان‌ها برای افراد بسیار ضروری و مهم هستند، اما اگر در مکان نامناسب از آن‌ها استفاده شود سبب آسیب رسیدن به فرد و دیگران می‌شود. زوجینی که مهارت‌های تنظیم هیجان مناسبی دارند، روابط بین فردی مناسب‌تری با همسر و دیگران دارند و راحت‌تر احساسات آن‌ها را متوجه می‌شوند و باعث صمیمی شدن بیشتر با همسر و دیگران می‌شود و عملکرد زوجین را در موقعیت‌های مختلف بهبود می‌بخشد. پس می‌توان گفت که فرایندهای تنظیم هیجان نقش اساسی و مهم در زندگی افراد دارد و در زندگی زناشویی می‌تواند بسیار موثر باشد. همچنین تنظیم هیجان می‌تواند باعث افزایش صمیمیت بیشتر در زوجین شود و هم می‌تواند باعث مشکلات زیادی مانند طلاق در زوجین شود. به عبارت دیگر زوجینی که از مهارت‌های تنظیم هیجان مناسب‌تری برخوردار هستند، هنگامی که برای انجام عملی، مانند نیاز جنسی احساس فشار یا اجبار می‌کنند در موقعیت‌هایی که احتمال برانگیختگی بالاست، از راهبردهای مقابله‌ای مناسب استفاده می‌کنند. این افراد فشارهای ناخواسته را بهتر درک می‌کنند و هیجان‌های خود را بهتر مدیریت می‌کنند و در نتیجه در برابر محرک‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهند ولی در مقابل افرادی که تنظیم هیجانی پایینی دارند در مقابله با هیجان‌های منفی خود مشکل دارند و می‌تواند باعث روابط فرازناشویی در افراد شود.

سایر نتایج نشان داد که در مؤلفه‌های توصیف، مشاهده، عمل همراه با آگاهی، قضاوت نکردن و واکنش نشان ندادن در دو گروه دارای روابط فرازناشویی و فاقد روابط فرازناشویی تفاوت معناداری وجود دارد، به طوری که گروه فاقد روابط فرازناشویی در مؤلفه‌های توصیف، مشاهده، عمل همراه با آگاهی، قضاوت نکردن و واکنش نشان ندادن نمرات بالاتری را نسبت به گروه دارای روابط فرازناشویی کسب کرده بودند. این نتایج با نتایج تحقیقات حسینی و خواجوی‌زاده (۱۳۹۴)، مدنی و حجتی (۱۳۹۴)، امیدبیگی، خلیلی، لواسانی و قربانی (۱۳۹۳)، بوتلر (۲۰۱۱)، خادما، گوردرن و استرنند (۲۰۱۷)، برپی و لانگر (۲۰۰۵)، هرتلین، وتچر و برپی (۲۰۰۵) و براوو و کم پکین (۲۰۱۰) همسو است. در این خصوص می‌توان گفت که ذهن‌آگاهی در زوجین باعث حضور لحظه به لحظه زوجین در لحظه می‌شود که منجر به کاهش رفتارهای منفی (خصومت، اجبار، کنترل بیش از حد و ارتباط بی‌اثر) و افزایش رفتارهای مثبت (گرمی، پذیرش، تشویق)، کاهش مشکلات رفتاری، هیجانی و روان‌شناختی افراد می‌شود. ذهن‌آگاهی فرایندی شناختی است که طی آن افکار و احساسات نامناسب و ناراحت‌کننده فرد بدون قضاوت شخصی مورد بررسی قرار می‌گیرد که باعث افزایش توانایی فرد در تحمل هیجان‌های منفی می‌شود و فرد را برای مقابله مؤثر با هیجانات منفی و نامناسب آماده می‌کند. بین رضایت زناشویی و ذهن‌آگاهی ارتباط معناداری وجود دارد و ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث استحکام خانواده و تداوم زندگی مشترک به دور از روابط فرازناشویی شود. ذهن‌آگاهی از طریق پذیرش واقعیت، دوری از نشخوار فکری و حضور در لحظه، در زوجین باعث آگاهی از محیط، خود و ارتقای بهزیستی افراد می‌شود.

برخلاف سایر رویکردهای روان‌درمانی، ذهن‌آگاهی می‌تواند بر سیستم‌های هیجانی افراد مانند تکانه‌ها، افکار، احساسات و حس‌های بدنی افراد تأثیر بگذارد و نگاه زوجین را به زندگی تغییر داده و باعث بهتر شدن ارتباط زوجین با یکدیگر، دیگران و دنیا شود و در نتیجه باعث افزایش صمیمیت و وفاداری در زوجین می‌شود. از جمله محدودیت‌های پژوهشی می‌توان به محدود بودن نمونه پژوهشی از نظر تعداد افراد شرکت‌کننده اشاره کرد که باعث مشکل در تعمیم نتایج می‌شود. با توجه به اینکه پژوهش حاضر پس‌روپدادی و از نوع علی-مقایسه‌ای است نمی‌توان نتیجه‌گیری علی در مورد ارتباط بین متغیرهای مهارت‌های ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان و رابطه فرازناشویی به عمل آورد. بنابر نتایج به‌دست‌آمده پیشنهاد می‌شود که چنین پژوهش‌هایی بر روی دیگر گروه‌های درگیر در مشکلات خانواده، مانند زوجین طلاق‌گرفته صورت گیرد یا یک پژوهش فراتحلیل در مورد علل ایجاد خیانت انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که برای اعمال بهتر سیاست‌های آموزشی و پیشگیری از رابطه فرازناشویی و مداخله در مشکلات زناشویی دخیل در برقراری روابط زناشویی، از نتایج پژوهش حاضر بهره‌برداری شود و برای استفاده عملی در اختیار مراکز و مؤسسات مربوط مانند مراکز مشاوره، دادگستری‌ها و مشاوران خانواده و پیش از ازدواج قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|---|--|
| 1. Infidelity | 12. Pascoe, Thompson & Ski |
| 2. Maphosa, Mutandwa & Nyamayaro | 13. Leahy |
| 3. Starratt, Weekes & Shackelford | 14. Chase-Cantarini & Christiaens |
| 4. Labrecque, Whisman | 15. McGill, Francesca & Rodriguez |
| 5. Garcia & Soriano | 16. Gorden & Strand |
| 6. Emotion Regulation | 17. Hertlein, Wetchletr. & piercy |
| 7. Kring & Werner | 18. Bravo & Kmpkin |
| 8. Bruggink, Huisman, Vuijk, Kraaij & Garnefski | 19. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire |
| 9. Alexithymia | 20. Spinhoven |
| 10. Fincham & May | 21. Five Facet Mindfulness Questionnaire |
| 11. Mindfulness | |

منابع

- احمدوند، ز.، حیدری نسب، ل.، و شعیری، م. ر. (۱۳۹۲). واری اعتبار و روایی پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی در نمونه‌های غیر بالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، ۷(۳)، ۲۲۹-۲۳۷.
- اسدی‌مجره، س.، و سپهریان‌آذر، ف. (۱۳۹۶). مقایسه مدل‌های اضطراب در تبیین ادراک درد بیماران مبتلا به درد مزمن دارای نشانگان اضطراب فراگیر. *بیهوشی و درد*، ۸(۴)، ۱-۱۴.
- امیدبیگی، م.، خلیلی، ش.، غلامعلی‌لواسانی، م. و قربانی، ن. (۱۳۹۳). رابطه ذهن‌آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت‌مندی زناشویی. *مجله روان‌شناسی*، ۱۸(۳)، ۵۴-۶۰.

- باشعورلشگری، م.، تجلی، پ.، و امیری مجد، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش شناختی رفتاری مبتنی - بر ذهن‌آگاهی به مادران بر سرزندگی فرزندان با اختلالات ویژه یادگیری. *علوم روان‌شناختی*، ۱۸(۷۹)، ۸۲۹-۸۳۸.
- بشارت، م. ع.، مظلوم حسینی، ن.، غلامعلی لواسانی، م. و قنبری هاشم آبادی، ب. (۱۳۹۵). نقش تعدیل‌کننده حالت اضطرابی، با دانش و بازخورد جنسی در رابطه بین وخامت اختلال‌های جنسی و مشکلات زناشویی. *علوم روان‌شناختی*، ۵۷(۴۸)، ۲۰-۴۳.
- پیوسته‌گر، م.، و حیدری عبدی، ا. (۱۳۸۷). مقایسه رابطه راهبردهای تنظیم شناختی عاطفی با علائم افسردگی در نوجوانان مراجعه‌کننده به مراکز درمانی (روانپزشکی) و دیگر نوجوانان. *روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۱)، ۵۴۹-۵۶۳.
- حسینی، س. ا.، و خواجه‌زاده، ز. (۱۳۹۴). رابطه ذهن‌آگاهی با رضایت زناشویی در زنان و مردان متأهل شاغل در مدیریت بهزیستی استان کردستان. *فصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۳(۲)، ۱-۱۳.
- شکوهی یکتا، م.، اکبری زردخانه، س.، علوی نژاد، س. ث. و سجادی اناری، س. س. (۱۳۹۸). آموزش توانش‌های تنظیم هیجان مبتنی بر روی آورد شناختی-رفتاری و اثربخشی بر رضایت زناشویی و شادکامی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۸(۸۰)، ۸۸۷-۸۹۶.
- صدوقی، ل.، صلاحیان، ا. و نصرالهی، ب. (۱۳۹۸). تأثیر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین متقاضی طلاق. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی*، ۹(۱)، ۱۱۱-۱۳۰.
- فلاحیان، ح.، میکائیلی، ن. و یوسفی مریدانی، م. (۱۳۹۸). پیش‌بینی روابط فرازناشویی بر اساس کیفیت عشق، سبک‌های حل تعارض زوجین و تعهد زناشویی. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۵(۹)، ۵۹-۷۶.
- قاسمی جوبنه، ر.، موسوی، س. و. و حسینی صدیق، م. (۱۳۹۸). نقش میانجی نارسایی شناختی در ارتباط بین ذهن‌آگاهی و صمیمیت زناشویی سالمندان. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۳(۵)، ۲۵۱-۲۶۱.
- قاصدی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر بر تنظیم هیجانی، بخشش و صمیمت زناشویی. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۷(۵۲)، ۴۱-۵۰.
- قره‌گوزلو، ن.، مرادحاصلی، م. و عطادخت، ا. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی-رفتاری حضوری و مجازی بر اختلال استرس پس از سانحه در روابط فرازناشویی. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۷(۶۵)، ۱۸۷-۲۱۰.
- کریم نژاد، ل.، جهانیان، س. و فرقدانی، آ. (۱۳۹۴). مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در میان زوجین با دلزدگی زناشویی بالا و پایین. *فصلنامه علوم رفتاری*، ۵(۱۸)، ۱۶۱-۱۸۳.
- گلی، ز.، میرصیفی فرد، ل.، و حسن زاده بنام، ح. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر تنظیم شناختی هیجان و سازگاری پس از طلاق در زنان مطلقه. *مجله دانشکده پزشکی*، ۶۱(۱)، ۲۹۶-۳۰۸.
- محمدی، م.، فرنام، ر. و محبوبی، پ. (۱۳۹۰). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجانی بارضایت زناشویی در معلمان زن جزیره کیش. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، ۲(۷)، ۹-۲۰.
- مدنی، ی. و حجتی، س. (۱۳۹۴). تأثیر درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۶(۲)، ۳۹-۶۰.
- مهدی زاده، ف. و دره کردی، ع. (۱۳۹۹). رابطه طرحواره‌های ناسازگار اولیه و نگرش به روابط فرازناشویی با میانجی‌گری ابعاد ذهن‌آگاهی به منظور ارائه مدل. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۹(۸۷)، ۳۸۳-۳۸۹.
- مؤمنی، خ.، کریمی، ج. و حویزی زادگان، ن. (۱۳۹۶). رابطه هیجان خواهی، عاطفه مثبت و منفی و ناگویی هیجانی با خیانت زناشویی، *مجله سلامت و مراقبت*، ۱۹(۱۶)، ۲۲۱-۲۳۱.
- هنرپروران، ن. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. *فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه*، ۵(۲)، ۱۳۵-۱۵۰.

یوسفی، ف. (۱۳۸۲). الگوی علی هوش عاطفی، رشد شناختی، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و سلامت عمومی. رساله دکتری روان شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز.

- Ahmadvand, Z., Heydarinasab, L., & Shaeiri, M. (2013). [An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples]. *International Journal of Behavioral Sciences*, 3(7), 229-237 [in Persian].
- Asadi, M. S., & Sepehrian, A. F. (2018). [Evaluating the role of anxiety model in pain perception in chronic pain patients with generalized anxiety syndrome]. *Journal of Anesthesiology and Pain*, 8 (4), 1-14 [in Persian].
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. T. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment Journal of Comput Mediat Commun*, 13(1), 27-45.
- Bashour Lashgari, M., Tajalli, P., & Majd, M. A. (2019). [The effectiveness of mindfulness-based cognitive behavioral training for mothers on the vitality of children with specific learning disabilities]. *Journal of Psychological Science*, 18 (79), 829-838 [in Persian].
- Besharat, M., Mazloomhoseini, N., Gholamali Lavasani, M., & Ghanbari Hashemabadi, B. (2016). [Moderating role of performance anxiety, sexual knowledge and sexual attitude on the relationship between severity of sexual dysfunctions and marital problems. Journal of psychologicalscience], *Journal of Psychological Science*, 15(57), 20-43 [in Persian].
- Bravo, L. M. & Kmpkin, P. W. (2010). The complex case of marital Infidelity: an explanatory model of contributory processes to facilitate psycho the rapy, *Am J Fam Ther*, 38(8), 321-421.
- Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22, 34-44.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Butler, E. A. (2011). Temporal interpersonal emotion syestems: the TIES that from relationships. *Perss soc psychol Rev*, 15(4), 367-393.
- Chase-Cantarini, S., & Christiaens, G. (2019). Introducing mindfulness moments in the classroom. *Journal of Professional Nursing*, 35 (5), 389-392.
- Fallahian, H., Mikaeli, N., & Yousefi Moridani, M. (2019). [Predicting meta-marital relationships based on love quality, couple conflict resolution styles, and marital commitment]. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 5(1), 59-76 [in Persian].
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13(5), 70-74.
- Garcia, H. & Soriano, E. (2017). The romantic ideal of men and women involve in the relationship of friends with benefits. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 23(7), 203-208.

- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. h. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gharagozloo, N., Moradhaseli, M., & Atadokht, A. (2018). [Comparing the effectiveness of face-to-face and virtual cognitive-behavioral couple's therapy on the post-traumatic stress disorder in extra-marital relations]. *Journal of Counseling Research*, 17 (65), 187-210 [in Persian].
- Ghasedi, M. (2019). [The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on forgiveness, emotional regulation, and marital intimacy of women injured with infidelity]. *Scientific Journal of Social Psychology*, 7(52), 41-50 [in Persian].
- Ghasemi Jobaneh, R., Mousavi, S. V., & Hoseini Seddigh, M. S. (2020). [The Mediating Role of Cognitive Failure in Relationship of Mindfulness and Marital Intimacy Among Elderly]. *Aging Psychology*, 5(3), 251-261 [in Persian].
- Goli, Z., Mirseifyard, L., & Hassanzadehbenam, H. (2019). [Effectiveness of Coping Skills Training on Cognitive Emotion Regulation and Adjustment after Divorce in Divorced Women]. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 61(1), 296-308 [in Persian].
- Hertlein, K. M., Wetchler, J. L., & Piercy, F. P. (2005). Infidelity: an overview. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3), 5-16.
- Honarparvaran, N. (2014). [The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on forgiveness and marital adjustment among women damaged by marital infidelity]. *Quarterly Journal of Women and Society*, 5(19), 135-150 [in Persian].
- Hoseyni, O. (2015). [The relationship between mindfulness and marital satisfaction among married women and men working in the kurdistan welfare organization]. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 1(2), 14-24 [in Persian].
- Karimnezhad, L., Jahanian, S. & Faraghdani, A. (2015). [Comparison of cognitive emotion regulation strategies and gender roles among couples with high and low marital burnout]. *Journal of Applied Researches in Behavioral Sciences*, 5(18), 161-183 [in Persian].
- Khaddouma, A., Coop Gordon, K., & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of Mindfulness, Based stress reduction on participants and their partners. *Family process*, 56(3), 636-651.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. In P. Philippot, & R. S. Feldman (Eds.). *The regulation of Emotion* (pp. 359-385).
- Labrecque, L. T., Whisman, M. A. (2017). Attitudes toward and prevalence of extramarital sex and descriptions of extramarital partners in the 21st century. *Journal of Family Psychology*, 31 (7), 952.
- Leahy, R. L. (2017). *Emotional Schema Therapy: Distinctive Features*. First published by Routledge, 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN.
- Madani, Y., & Hojati, S. (2015). [The effect of mindfulness-based cognitive therapy on marital satisfaction and quality of life in couples]. *Applied Psychological Research Quarterly*, 6(2), 39-60 [in Persian].
- Maphosa, S., Mutandwa, PH., & Nyamayaro, A. (2017). Infidelity Appetite: Psychological Factors Influencing Married Women to Engage in Extramarital Affairs. *International Journal of Innovative Research and Development*, 6 (1), 46-52.

- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in love: A meta-analysis of the association between mindfulness and relationship satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension, 4(1)*, 132-145.
- Mehdzadeh, F., & Darekordi, A. (2020). [The relationship between early maladaptive schemas and attitude to meta-marriage relationships with mediating dimensions of mindfulness in order to present the model]. *Journal Of Psychological Science, 19(87)*, 383-389 [in Persian].
- Mohammadi, M., Farnam, R., & Mahbobi, P. (2011). [Relationship between attachment styles and difficulty in emotional regulation with marital satisfaction among female teachers at Kish Island]. *Scientific-Research Journal of Women and Culture, 2(7)*, 9-20 [in Persian].
- Momeni, K., Karami, J., & Hoveyzizadehgan, N. (2018). [The relationship between sensation seeking, positive and negative affect, alexithymia and marital infidelity]. *Journal of Health and Care, 19(4)*, 221-231 [in Persian].
- Omidbeiki, M., Khalili, S. H., Gholamali Lavasani, M., & Ghorbani, N. (2014). [The relationship between mindfulness and integrative self-knowledge with marital satisfaction]. *Journal of Psychology, 18(3)*, 327-341 [in Persian].
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology, 86*, 152-168.
- Pyvastegar, M., & Heidari abdy, A. (2008). [The comparison of relationship cognitive emotion regulation strategies with depressive symptoms in clinical and non-clinical adolescent]. *Journal of Applied Psychology, 3(2)*, 549-563 [in Persian].
- Sadoughi, L., Salahyan, A., & Nasrolahi, B. (2019). [Effect of mindfulness-based cognitive therapy on family functioning and communication patterns of divorce applicant couples]. *Biannual Journal of Applied Counseling, 9(1)*, 111-130 [in Persian].
- Shokoohi-Yekta, M., Akbari Zardkhaneh, S., Alavinezhad, S., & Sajjadi Anari, S. (2019). [Teaching emotion regulation skills based on cognitive-behavioral approach and its efficacy on marital satisfaction and couple's happiness]. *Journal of Psychological Science, 18(80)*, 887-896. [in Persian].
- Starratt, V. G., Weekes-S, V., & Shackelford, T. K. (2017). Mate value both positively and negatively predicts intentions to commit an infidelity. *Personality and Individual Differences, 104*, 18-22.
- Walsh, J. J., Balint, M. G., SJ, D. R. S., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual differences, 46(2)*, 94-99.
- Yousefi, F. (2003). *Causal Patterns of Emotional Intelligence, Cognitive Development, Cognitive Emotion Regulation Strategies, and General Health*. PhD Dissertation in Educational Psychology, Shiraz University [in Persian].