

رابطه پذیرش و ذهن آگاهی با رضایت زناشویی و پریشانی هیجانی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی

سید مجتبی عقیلی^{۱*}، مریم همت‌طلب^۲

۱. استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور. (نویسنده مسئول)

dr_aghili1398@yahoo.com

۲. کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه پیام نور، گلستان، ایران.

Maryam.hemattalab@gmail.com

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۱/۶/۳]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۱/۳/۳]

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه پذیرش و ذهن آگاهی با رضایت زناشویی و پریشانی هیجانی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی بود. این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی مراجعه کننده به مرکز مشاوره بینش شهر گرگان، در سال ۱۳۹۹ بود. از این میان با روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارت بودند از مقیاس پذیرش و عمل (بوندر، ۲۰۱۱)، پرسشنامه مهارت‌های ذهن آگاهی (کتاک، ۲۰۰۴)، پرسشنامه رضایت زناشویی (انریچ، ۱۹۸۹) و پرسشنامه تحمل پریشانی هیجانی (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). داده‌های پژوهش با ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون و استفاده از نرم‌افزار spss تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که بین رابطه پذیرش و ذهن آگاهی با رضایت زناشویی و پریشانی هیجانی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی رابطه معنی‌داری وجود دارد (۰/۰۰۱). پذیرش و ذهن آگاهی توانستند با (۰/۳۲) درصد تغییرات رضایت زناشویی را پیش‌بینی نمایند. برای افزایش رضایت زناشویی و کاهش پریشانی هیجانی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی، تکنیک‌ها و مداخلات مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی توصیه می‌گردد.

واژگان کلیدی: پذیرش، ذهن آگاهی، رضایت زناشویی، پریشانی هیجانی، خیانت زناشویی.

۱- مقدمه

خیانت زناشویی رویدادی تکان‌دهنده برای زوج‌ها و نهاد خانواده‌ها بوده، نوعی اختلال و بیماری در رفتار به شمار می‌رود، آسیب‌ها و مشکلات مختلفی برای همسر خیانت‌کار و همسر آسیب‌دیده ایجاد می‌کند و موضوعی رایج در روان‌درمانی و مشاوره خانواده است (Warach & Josephs, 2019). خیانت، عبور فرد از مرزهای رابطه زناشویی و برقراری صمیمیت فیزیکی یا عاطفی با فردی خارج از رابطه است (ملک عسگر، مظاهری، فتی، موتابی و حیدری، ۱۳۹۹) که فرد امید دارد به کمک آن بتواند نیازهای روانی‌اش را ارضا کند (Apostolou, 2019). روان‌درمانگران گزارش می‌کنند که همسرانی که به آن‌ها خیانت شده است، اغلب احساساتی از قبیل ضربه شدید احساسی، پریشانی، افسردگی، ناباوری و انکار را تجربه می‌کنند (قره داغی و سید میرزائی، ۱۳۹۹).

یکی از پیامدهای خیانت، احساس پریشانی است، پریشانی ممکن است ماحصل فرایندهای فیزیکی و شناختی باشد؛ لیکن بازنمایی آن به صورت حالت هیجانی است که در اغلب مواقع با تمایل به انجام عمل در جهت رهایی از آن تجربه هیجانی مشخص می‌گردد (فروتن، حیدری، عسگری، نادری و ابراهیمی مقدم، ۱۳۹۷). تحمل پریشانی^۱ از سازه‌های معمول برای پژوهش در زمینه بی‌نظمی عاطفی بوده که بهترین تعریف آن به عنوان ناتوانی در احاطه کامل بر تجربه هیجان آزارنده و ناراحت‌کننده می‌باشد (عراقیان، نجات، تونزنده جانی و باقرزاده گلمکانی، ۱۳۹۹). این متغیر به چگونگی پاسخ‌دهی افراد به عاطفه منفی گفته می‌شود که اطلاعات اضافی دیگری فراتر از آگاهی فرد از میزان عواطف منفی تجربه‌شده را در بر می‌گیرد (Arco, 2015). ظرفیت ادراک شده تحمل پریشانی در پنج روش اصلی مورد کاربرد قرار گرفته است؛ که عبارت‌اند از: ۱- بلا تکلیفی ۲- ابهام ۳- ناکامی ۴- حالات هیجانی منفی ۵- احساس‌های بدنی (اخگری، ابراهیمی مقدم و داوری، ۱۴۰۰). طبق نظر سیمونز و گاهر^۲، افراد با تحمل پریشانی پایین در یک تلاش غلط برای مقابله با هیجان‌های منفی خود درگیر بی‌نظمی رفتاری می‌شوند و با پرداختن به برخی رفتارهای مخرب مانند مصرف مواد، درصد تسکین درد هیجانی خود بر می‌آیند. آن‌ها هیجان را غیرقابل تحمل می‌دانند و عملکردشان به طور قابل ملاحظه کاهش می‌یابد (Razurel, Kaiser, Antonietti, Epiney, Sellenet, 2017). تاواریس و آسوه^۳ (۲۰۱۳) در پژوهشی دریافته‌اند که پایین بودن توانمندی‌های روان‌شناختی یکی از عوامل اصلی شکست در روابط عاطفی و زناشویی است؛ بنابراین می‌توان از علائم روان‌شناختی مهم در مواجهه با خیانت زناشویی کاهش سطح تحمل پریشانی را نام برد که در رابطه با توانایی تجزیه و تحلیل موقعیت‌های روان‌شناختی، مشخص می‌شود.

پژوهش‌های نشان دادند که پس از خیانت زناشویی، زوجین قادر نیستند به صورت کلامی و غیرکلامی، افکار و احساسات خود را به شکل مشخص و صحیح به دیگری ابراز کنند که نارضایتی زناشویی را افزایش می‌دهد (بهدوست، پورشهریاری و حسینیان، ۱۴۰۰). رضایت زناشویی را می‌توان، نتیجه رضایت عمومی از زندگی مشترک، روابط جنسی و رضایتمندی عاطفی و هیجانی دانست (Xie, Zhou & Gong, 2018)؛ و عبارت است از احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده توسط زوجین. رضایت زناشویی را بیشتر به صورت نگرش‌ها یا احساسات کلی فرد درباره همسر و رابطه با وی، تعریف می‌کنند (عبدالحمیدی، تقی‌لو و جدیدی، ۱۴۰۰). افرادی که دارای رضایت زناشویی بالایی هستند هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه کرده، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد آورده و از پیرامون خود ارزیابی مثبت‌تری دارند و آن‌ها را خوشایند توصیف می‌کنند (Bachem, Levin, Zhou, Zerach & Solomon, 2018). درحالی‌که افرادی که رضایت زناشویی پایینی دارند خود، گذشته، آینده، دیگران و نیز رویدادها و موقعیت‌های زندگی خود را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (معصومی تبار، افشاری‌نیا، امیری و حسینی، ۱۳۹۹).

1. Tolerance of turbulence
2. Simmons and Gahr
3. Tavares & Aassve

از جمله متغیرهایی که با پریشانی هیجانی و رضایت زناشویی در ارتباط است، ذهن آگاهی می‌باشد. ذهن آگاهی یک حالت هوشیاری ذاتی و شامل توجه عمیق به تجربه‌های درونی و بیرونی در لحظه کنونی به شیوه پذیرا و غیر قضاوتی است (Nykliček, 2011). ذهن آگاهی استقبال پذیری و آگاهی از تجارب درونی و بیرونی ایست که رخ می‌دهند (Kimmes, Durtschi & Fincham, 2017). اگرچه ذهن آگاهی به‌عنوان یک صفت روان‌شناختی گرایش به آگاه بودن در زندگی روزمره می‌باشد، اما می‌تواند از طریق مراقبه و یا آموزش ذهن آگاهی افزایش یابد (محمودی، بلیاد، ژیان باقری، شاه‌نظری و زهراکار، ۱۴۰۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار خودآیند و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند (Klussman, Curtin, Langer & Nichols, 2020). با وجود مطالعات فراوان در مورد ذهن آگاهی در حوزه اختلال‌های روان‌شناختی و جسمانی مختلف، تاکنون مطالعات کمی به‌طور مستقیم در مورد کیفیت بهره‌مندی از این توانمندی در کاهش پریشانی هیجانی و بهبود رضایت زناشویی صورت گرفته است. نتایج برخی مطالعات نشان داده عواملی همچون علائم افسردگی، پریشانی و تکانش‌گری، اختلال در عملکردهای شناختی را با آموزش ذهن آگاهی می‌توان کاهش داد (Salmoirago-Blotcher & Carey, 2018). در پژوهش حاضر پذیرش به‌عنوان یکی از فرایندهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رویکرد درمانی پذیرش و تعهد مطرح شده است. در این مدل، پذیرش به‌منزله تسلیم منفعلانه در موقعیت ناامیدکننده نیست، بلکه اشاره دارد به پذیرش فعالانه و آگاهانه رویدادهای شخصی به‌ویژه در زمانی که این رویدادها موجب آسیب‌های روانی می‌شوند (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). شایان ذکر است که جنبه منفی پذیرش به لحاظ آسیب‌شناسی روانی، اجتناب تجربه‌ای است (Hayes & Twohig, 2008). این بُعد از کارکرد آسیب‌شناسی روانی به‌عنوان یک نوع راهبرد ناسازگارانه جهت اداره کردن یا تنظیم مشکلات هیجانی به کار گرفته می‌شود (Gross, 2013). شواهد فزاینده‌ای وجود دارد مبنی بر این‌که پذیرش منجر به کاهش اجتناب تجربه‌ای می‌گردد (Mak & Loke, 2015). افرادی که در مقیاس‌های مربوط به ذهن آگاهی نمرات بیشتری کسب می‌کنند، نسبت به فعالیت‌های روزانه خودآگاهی بیشتری دارند و بیشتر با ویژگی‌های خودکار ذهنشان (به‌طور مثال تمایل به گریز از زمان حال و درگیر در گذشته و آینده بودن، نگرشی قضاوت گونه به پدیده‌های تغییرپذیر درونی و بیرونی) آشنایی پیدا می‌کنند و آگاهی لحظه‌به‌لحظه را در خود پرورش می‌دهند (کشت و ورزکندازی و اوجی‌نژاد، ۱۳۹۹).

در این راستا نتایج پژوهش محمودپور، دهقان‌پور، ایجادی و یوسفی (۱۳۹۹) نشان داد که بین ذهن آگاهی با صمیمیت زناشویی ارتباط معناداری وجود دارد. مطالعات وفایی و قاسمی مطلق (۱۳۹۸) نشان داد که رابطه مثبت معناداری بین تحمل پریشانی و رضایت زناشویی وجود دارد. همچنین به ترتیب تنظیم شناختی هیجان و سپس تحمل پریشانی قوی‌ترین پیش‌بین‌های برای رضایت زناشویی هستند. عماد، آتش‌پور و ذاکر فرد (۱۳۹۵) در پژوهش خود دریافتند که ذهن آگاهی و پذیرش در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نقش تعدیلی دارد. نتایج مطالعات نشان داد که بین ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی و تحمل پریشانی ارتباط وجود دارد (Cano, Castro, De, La Rosa, Amaro, Vega, Sánchez & et al, 2020; Elhai, Levine, O'Brien & Armour, 2018).

پریشانی رابطه بین زوجین، بررسی این موضوع را ضروری می‌کند که رضایت زناشویی به چه معناست و چه عواملی باعث دوام آن و کدام عامل موجب گسسته شدن پیوند زناشویی می‌شود، در دهه‌های اخیر، کمتر تحقیقی با ترکیب حاضر به دنبال کشف پیشایندهای رضایت زناشویی و تحمل پریشانی هیجانی به‌وسیله پذیرش و ذهن آگاهی (و به‌طور خاص در جامعه زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی) بوده است. از این رو با توجه به اهمیت این مسئله در جامعه حاضر و نیز خلاء پژوهشی موجود در این زمینه، مسئله اساسی در پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال اساسی است که آیا بین پذیرش و ذهن آگاهی با رضایت زناشویی و پریشانی هیجانی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد یا خیر؟

۳- روش‌شناسی

پژوهش حاضر توصیفی و با لحاظ شیوه گردآوری و تحلیل داده‌ها از نوع طرح‌های همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی که در سال ۱۳۹۹ به مرکز مشاوره بینش شهر گرگان مراجعه داشته‌اند. با توجه به جدول کرجسی و مورگان، از بین این زنان ۱۰۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس با توجه به معیارهای ورود و خروج و پس از اخذ رضایت از آن‌ها انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت است از سن بین ۲۰ تا ۴۰ سال، حداقل تحصیلات دیپلم، تجربه خیانت زناشویی از جانب متخصصین مربوطه و عدم دریافت روان‌درمانی و دارودرمانی قبل از ورود به پژوهش و معیار خروج نیز شامل عدم تمایل افراد برای شرکت در پژوهش بوده است. داده‌ها پس از جمع‌آوری از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. به منظور بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل موارد ذیل بود:

الف) مقیاس پذیرش و عمل (AAQ-II): این پرسش‌نامه به وسیله بوند و بانس^۱ (۲۰۱۱) برای سنجش تجربی/ انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی، به‌ویژه در ارتباط با تنوع، پذیرش، اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساس‌های ناخواسته تدوین شده و دارای ۱۰ پرسش است. پرسش‌های این پرسش‌نامه تمایل نداشتن به تجربه افکار و احساسات ناخواسته (از احساس‌هایم می‌ترسم)، ناتوانی در بودن در زمان حال و حرکت در جهت ارزش‌های درونی (خاطرات دردناکم، مرا از داشتن یک زندگی رضایت‌بخش محروم می‌کند) را می‌سنجد. پرسش‌های این پرسش‌نامه بر اساس مقدار توافق در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (هرگز = ۱، خیلی بندرت = ۲، بندرت = ۳، گاهی اوقات = ۴، بیشتر اوقات = ۵، تقریباً همیشه = ۶، همیشه = ۷) رتبه‌بندی می‌شود. نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایین‌تر و اجتناب تجربی بالاتر است. پایایی آزمون- باز آزمون این پرسش‌نامه به وسیله بوند و بانس (۲۰۱۱) ۰/۸۱ و همسانی درونی آن ۰/۸۴ به دست آمده است. برای آماده‌سازی پرسش‌نامه پذیرش و عمل ویرایش ۲ به‌عنوان نخستین گام، نسخه اصلی پرسش‌نامه با استفاده از روش استاندارد پیش‌رونده- پس‌رونده به وسیله دو مترجم مستقل به صورت هم‌زمان از زبان انگلیسی به فارسی ترجمه شد. سپس این نسخه دوباره به وسیله دو مترجم دیگر به زبان انگلیسی برگردانده شد و در نهایت، یک نفر به‌عنوان هماهنگ‌کننده با کنار هم قرار دادن ترجمه‌های فارسی و انگلیسی به دست آمده، ترجمه پرسش‌نامه ۷ پرسشی پذیرش و عمل را تهیه کرد. هم‌چنین، به منظور بررسی روایی همگرا، همراه با پرسش‌نامه پذیرش و عمل ویرایش ۲، مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس ۲۱ پرسشی و پرسش‌نامه سلامت عمومی ۱۲ پرسشی بکار برده شد. روایی سازه نیز با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی و تحلیل عامل تأییدی بررسی و تأیید گردید (ایمانی، ۱۳۹۵). در ایران عباسی، فتی، مولودی و ضرابی (۱۳۹۱) در پژوهش خود همسانی درونی و ضریب تصنیف این پرسش‌نامه را رضایت‌بخش (۰/۸۹ - ۰/۷۱) گزارش کردند. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۸۰ به دست آمد.

ب) پرسش‌نامه مهارت‌های ذهن آگاهی کنتاکی^۲ (KIMS): توسط بیر، اسمیت و آلن (۲۰۰۴) تدوین شده است. این پرسش‌نامه دارای ۳۹ ماده می‌باشد و برای اندازه‌گیری چهار مؤلفه ذهن آگاهی طراحی شده است که عبارتند از: مشاهده گری، توصیف بدون برچسب، عملکرد همراه با آگاهی (تمرکزگری) و پذیرش بدون قضاوت. فرم انگلیسی این مقیاس در آغاز دارای ۷۷ سؤال بود که به ۳۹ گویه کاهش یافت. این پرسش‌نامه در یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از خیلی به بندرت تا اکثراً نمره‌گذاری می‌شود. عبارات این پرسش‌نامه، بر روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند و که هر یک از این گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ امتیاز دارند: هرگز یا خیلی به بندرت نمره ۱، به بندرت نمره ۲، گاهی اوقات نمره ۳، اغلب مواقع نمره ۴ و اکثر اوقات یا همیشه نمره ۵ و دارای نمره‌گذاری

1. Bond & Bunce

2. Kentaki Inventory mindfulness skills

معکوس می‌باشد. در این مقیاس فردی که نمره بالایی را اخذ نماید به معنی آن است که ذهن آگاهی بالایی دارد. بالاترین نمره در این آزمون ۱۹۵ و پایین‌ترین نمره ۳۹ خواهد بود (دهقان‌منشادی، تقوی و دهقان‌منشادی، ۱۳۹۱). نتایج تحلیل روان‌سنجی بایر، اسمیت و آلن^۱ (۲۰۰۳) روی مشارکت‌کنندگان، نشان داد که این پرسشنامه از همسانی درونی بالایی (۰/۷۳) برخوردار و نیز ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های مشاهده‌گری، توصیف‌گری، تمرکزگری و پذیرشگری به ترتیب، ۰/۹۱، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ۰/۸۷ است. روایی بازآزمایی آن‌ها نیز به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۸۱، ۰/۸۶ و ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین، همبستگی معناداری بین این سیاهه و مقیاس‌های دیگر از جمله ابزار ارزیابی ذهن آگاهی براون و ریان (۲۰۰۳) و سیاهه ذهن آگاهی فریبرگ بوچلد، گروسمن و والچ (۲۰۰۱) وجود دارد. دهقان‌منشادی و همکاران (۱۳۹۱) در ایران خصوصیات روان‌سنجی این پرسشنامه را مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ است و تحلیل عوامل، بیانگر وجود ۴ عامل تمرکزگری، توصیف‌گری، توجه به امور (پذیرشگری) و مشاهده‌گری در این سیاهه بود که این عوامل، ۴۲/۲۶ درصد از واریانس کل آزمون را تبیین می‌کند. اعتبار همگرایی خرده مقیاس‌های این آزمون، بین ۰/۴۷ تا ۰/۷۸ به دست آمد (معماری و حمیدی، ۱۳۹۵). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۷۸ به دست آمد.

ج) پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (ENRICH-47): پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ توسط اولسون و همکاران در سال ۱۹۸۹ طراحی شده است و به منظور ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و شناسایی زمینه‌های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی به کار می‌رود. این پرسشنامه به‌عنوان یک ابزار تحقیقی مهم و معتبر در بررسی‌های متعددی جهت اندازه‌گیری رضایت زناشویی، مورد استفاده قرار گرفته است. این آزمون در اصل دارای دو فرم ۱۱۵ سؤالی و ۱۲۵ سؤالی است که از ۱۲ خرده آزمون تشکیل شده است. فرم اصلی با توجه به زیاد بودن سؤالات پرسشنامه موجب خستگی آزمودنی‌ها می‌شد. سلیمانیان در سال ۱۳۷۶ فرم کوتاهی از این پرسشنامه را تهیه کرد که ۴۷ سؤال دارد و هم‌اکنون این فرم بیشترین استفاده را در پژوهش‌های ایرانی دارد (ثنایی، علاقبند و هومن، ۱۳۷۹). پرسشنامه به‌صورت پنج گزینه‌ای (که در اصل یک نگرش سنج از نوع لیکرت است) در نظر گرفته شده است که به هر گزینه آن از یک تا پنج امتیاز داده می‌شود. بدین ترتیب که با انتخاب گزینه «کاملاً موافقم» نمره ۵، گزینه «موافقم» نمره ۴، گزینه «نه موافق نه مخالف» نمره ۳، گزینه «مخالفم» نمره ۲ و گزینه «کاملاً مخالفم» نمره ۱ کسب می‌کند. ضریب آلفای فرم ۴۸ سؤالی پرسشنامه در پژوهش حق‌شناس و باباخانی (۱۳۹۶) ۰/۹۳ به دست آمده است. ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که نشانه روایی سازه آن است. کلیه خرده مقیاس‌های این پرسشنامه زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کنند و این نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است (ثنایی و همکاران، ۱۳۷۹). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۸۶ به دست آمد.

د) پرسشنامه تحمل پریشانی هیجانی (DTS): ارزیابی میزان تحمل پریشانی هیجانی از ابعاد مختلف (تحمل، جذب، ارزیابی، تنظیم) مقیاس تحمل پریشانی، یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس به شرح ذیل است: تحمل (تحمل پریشانی هیجانی)، (جذب شدن به‌وسیله هیجان‌ات منفی)، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی) تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی) (Simons & Gaher, 2005). عبارات این پرسشنامه، بر روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای (۱- کاملاً موافق ۲- اندکی موافق ۳- نه موافق و نه مخالف ۴- اندکی مخالف ۵- کاملاً مخالف) نمره‌گذاری می‌شوند که هر یک از این گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ امتیاز دارند. عبارت ۶ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌گر تحمل پریشانی بالاست. برای به دست آوردن تحمل پریشانی کلی نمره تمام سؤالات با هم جمع می‌شود و برای به دست آوردن نمره هر یک از

¹ Baer, Smith & Allen

ابعاد، نمره سؤال‌های هر بعد مطابق آنچه در بالا ذکر شد با هم جمع می‌شوند (Simons & Gaher, 2005). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۸۹ به دست آمد.

۴- یافته‌ها

با توجه به یافته‌های توصیفی، میانگین سن شرکت‌کنندگان ۳۵ بود، ۴۱/۵ درصد از شرکت‌کنندگان در این پژوهش شاغل و ۵۹ درصد خانه‌دار بودند، همچنین بیشترین میزان مدرک تحصیلی دیپلم با درصد فراوانی ۳۸/۵ و کمترین درصد فراوانی مربوط به مدرک کارشناسی ارشد با درصد فراوانی ۰/۹ بوده است. میانگین و انحراف معیار و متغیرهای پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پذیرش و عمل، مهارت‌های ذهن آگاهی، رضایت زناشویی و تحمل پریشانی هیجانی در زنان خیانت دیده

متغیر	خرده مقیاس	حداقل آماره	حداکثر آماره	میانگین	انحراف استاندارد
پذیرش و عمل	نمره کل	۱۲	۱۲۲	۴۴/۸۲	۹/۳۴
	مشاهده گری	۱۶	۴۵	۳۳/۰۴	۶/۷۴
مهارت‌های ذهن آگاهی	توصیف‌گری	۱۰	۳۰	۲۱/۰۸	۴/۹۹
	تمرکزگری	۱۶	۴۰	۲۸/۹۱	۶/۳۰
	پذیرشگری	۹	۳۶	۲۶/۰۷	۶/۲۱
	نمره کل	۵۷	۱۴۸	۱۰۹/۱۱	۲۲/۵۸
رضایت زناشویی	ارتباط زناشویی	۵	۲۰	۹/۹۱	۲/۷۷
	حل تعارض	۵	۱۹	۸/۸۴	۲/۹۵
	مدیریت مالی	۵	۲۰	۸/۷۵	۳/۰۱
	فعالیت‌های اوقات فراغت	۵	۲۲	۹/۱۵	۳/۱۳
	روابط جنسی	۵	۱۹	۸/۶۵	۲/۶۹
	ازدواج و فرزندان	۵	۲۱	۹/۸۷	۳/۲۲
	اقوام و دوستان	۵	۲۰	۸/۸۷	۲/۷۹
	جهت‌گیری مذهبی	۵	۲۱	۹/۶۷	۳/۳۷
	رضایت زناشویی	۵	۱۷	۸/۳۴	۲/۶۰
	نمره کل	۴۹	۱۵۸	۸۲/۰۶	۲۱/۱۵
تحمل پریشانی هیجانی	تحمل	۳	۱۵	۵/۹۲	۲/۵۴
	تنظیم	۴	۱۵	۵/۶۷	۱/۸۲
	ارزیابی	۱۱	۳۰	۱۷/۲۸	۴/۴۴
	جذب	۶	۱۵	۸/۷۷	۲/۶۴
	نمره کل	۲۴	۷۳	۳۷/۶۵	۸/۵۷

با توجه به جدول ۱ نمره کلی متغیرها، پذیرش و عمل با میانگین ۴۴/۸۲، حاکی از آن است که زنان خیانت دیده معمولاً انعطاف‌پذیری روان‌شناختی پایینی را از خود نشان داده و بیشتر اوقات دچار اجتناب تجربی و تمایل به درگیری در عمل با وجود افکار و احساس‌های ناخواسته بوده‌اند. میانگین مهارت‌های ذهن آگاهی آنان ۱۰۹/۱۱، نشان می‌دهد که گاهی اوقات از مهارت‌های ذهن

آگاهی استفاده کرده‌اند. میانگین رضایت زناشویی زنان خیانت دیده با مقدار ۸۲/۰۶ حاکی از آن است که این زنان از زندگی زناشویی خود رضایت ندارند. میانگین نمرات تحمل پریشانی هیجانی با مقدار ۳۷/۶۵ نیز نشان داده است زنان خیانت دیده از سطح تحمل پریشانی هیجانی کمی برخوردارند.

مقادیر بدست آمده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف، توزیع متغیرها با توجه به سطح معنی‌داری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ و نرمال بوده است. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها، شرایط لازم برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک وجود دارد.

جدول ۲. ضریب همبستگی چندگانه، ضریب تعیین، خطای استاندارد برآورد و هم خطی داده‌ها

معنی‌داری	F	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	خطای استاندارد برآورد	مجدور ضریب همبستگی چندگانه تعدیل شده	مجدور ضریب همبستگی چندگانه R2	ضریب همبستگی چندگانه R	مدل
۰/۰۰۱	۱۲/۲۹	۱۹۸	۱	۲۰/۵۷	۰/۰۵	۰/۰۶	۰/۲۴	ذهن آگاهی
۲/۲۹	۸/۰۲	۱۹۷	۱	۲۰/۲۲	۰/۰۸	۰/۰۹	۰/۳۱	ذهن آگاهی * پذیرش

نتایج مندرج در جدول ۲ پیش‌بینی رضایت زناشویی توسط پذیرش و ذهن آگاهی معنادار بوده است. بطوریکه، ذهن آگاهی به تنهایی با ضریب (۰/۲۴) و ذهن آگاهی به همراه پذیرش با ضریب (۰/۳۱)، توانسته‌اند رضایت زناشویی در زنان مواجه شده با خیانت زناشویی را پیش‌بینی نمایند.

جدول ۳. ضریب همبستگی چندگانه، ضریب تعیین، خطای استاندارد برآورد و هم خطی داده‌ها

معنی‌داری	F	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	خطای استاندارد برآورد	مجدور ضریب همبستگی چندگانه تعدیل شده	مجدور ضریب همبستگی چندگانه R2	ضریب همبستگی چندگانه R	مدل
۰/۰۰۰	۴۵/۲۱	۱۹۸	۱	۷/۷۵	۰/۱۸	۰/۱۹	۰/۴۳	پذیرش
۱/۰۵	۶/۸۷	۱۹۷	۱	۷/۶۴	۰/۲۰	۰/۲۱	۰/۴۶	پذیرش * ذهن آگاهی

نتایج مندرج در جدول ۳ پیش‌بینی پریشانی هیجانی توسط پذیرش و ذهن آگاهی معنادار بوده است. بطوریکه، پذیرش به‌تنهایی با ضریب (۰/۴۳) و پذیرش در تعامل با ذهن آگاهی با ضریب (۰/۴۶)، توانسته‌اند پریشانی هیجانی در زنان مواجه شده با خیانت زناشویی را پیش‌بینی نمایند.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون مربوط به ارتباط بین پذیرش با مؤلفه‌های تحمل پریشانی

گام	مدل	ضرایب استاندارد نشده		سطح معناداری
		B	خطای استاندارد	
گام اول	ضریب ثابت	۵۶/۱۱	۱/۴۴	۰/۰۰۰
	تحمل	-۱/۹۰	۰/۲۲	۰/۰۰۰
گام دوم	ضریب ثابت	۶۱/۰۷	۱/۸۹	۰/۰۰۰
	تحمل	-۱/۴۸	۰/۲۴	۰/۰۰۰
	جذب	-۱/۳۱	۰/۳۴	۰/۰۰۰
گام سوم	ضریب ثابت	۶۴/۵۲	۲/۴۳	۰/۰۰۰
	تحمل	-۱/۵۳	۰/۲۴	۰/۰۰۰
	جذب	-۰/۹۴	۰/۳۷	۰/۰۱۳
	ارزیابی	-۰/۳۱	۰/۱۴	۰/۰۲۸
گام چهارم	ضریب ثابت	۶۳/۸۱	۲/۴۴	۰/۰۰۰
	تحمل	-۱/۳۸	۰/۲۵	۰/۰۰۰
	جذب	-۱/۲۱	۰/۳۹	۰/۰۰۲
	ارزیابی	-۰/۶۰	۰/۱۹	۰/۰۰۲
	تنظیم	۰/۷۴	۰/۳۴	۰/۰۰۳

نتایج مندرج در جدول ۴ ارتباط معناداری را بین مؤلفه‌های تحمل پریشانی هیجانی با پذیرش را نشان داده است. بطوریکه، در گام اول تحمل با بتای (-۰/۵۲)، سپس جذب با بتای (-۰/۲۵)، بعد از آن ارزیابی با بتای (-۰/۱۴) و تنظیم با بتای (۰/۲۱) بیشترین ارتباط را با پذیرش زنان مواجه شده با خیانت داشته‌اند.

جدول ۵. ضرایب رگرسیون مربوط به ارتباط بین پذیرش با رضایت زناشویی

گام	مدل	ضرایب استاندارد نشده		سطح معناداری
		B	خطای استاندارد	
				t
			بتا	

گام اول	ضریب ثابت	۵۳/۸۱	۱/۹۹	۲۷/۰۸	۰/۰۰۰
رضایت زناشویی		-۱/۰۲	۰/۲۱	-۴/۷۷	۰/۰۰۰

نتایج مندرج در جدول ۵ ارتباط معناداری را بین مؤلفه‌های رضایت زناشویی با پذیرش نشان داده است. بطوریکه، حل تعارض با ضریب (۰/۳۲)، نسبت به سایر متغیرها ارتباط قوی‌تری را با پذیرش در زنان مواجه شده با خیانت زناشویی دارا بوده است.

جدول ۶. ضرایب رگرسیون مربوط به ارتباط بین ذهن آگاهی با رضایت زناشویی

گام	مدل	ضرایب استاندارد نشده		سطح معناداری
		B	خطای استاندارد	
گام اول	ضریب ثابت	۵۹/۰۴	۶/۳۱	۰/۰۰۰
توصیف بدون برچسب		۱/۰۹	۰/۲۹	۰/۰۰۰

در مقادیر به‌دست‌آمده، آماره t نشان‌دهنده‌ی پیش‌بینی معنی‌دار متغیر رضایت زناشویی توسط ذهن آگاهی بوده است؛ بنابراین با توجه به مقادیر به‌دست‌آمده از (Beta)، توصیف بدون برچسب با بتای (۰/۲۶)، بیشترین سهم پیش‌بینی رضایت زناشویی را داشته است.

جدول ۷. ضرایب رگرسیون مربوط به ارتباط بین ذهن آگاهی با پریشانی هیجانی

گام	مدل	ضرایب استاندارد نشده		سطح معناداری
		B	خطای استاندارد	
گام اول	ضریب ثابت	۲۶/۸۳	۲/۷۵	۰/۰۰۰
عملکرد همراه با آگاهی		۰/۳۷	۰/۰۹	۰/۰۰۰

در مقادیر به‌دست‌آمده، آماره t نشان‌دهنده‌ی پیش‌بینی معنی‌دار متغیر تحمل پریشانی هیجانی توسط عملکرد همراه با آگاهی بوده است؛ بنابراین با توجه به مقادیر به‌دست‌آمده از (Beta)، در گام اول عملکرد همراه با آگاهی با بتای (۰/۲۷)، بیشترین سهم پیش‌بینی تحمل پریشانی هیجانی را داشته است.

۵- بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که پذیرش و ذهن آگاهی، می‌تواند رضایت زناشویی و پریشانی هیجانی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی را پیش‌بینی نماید. نتیجه به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر با نتایج مطالعات محمودپور و همکاران (۱۳۹۹)، وفایی و قاسمی مطلق (۱۳۹۸)، عماد و همکاران (۱۳۹۵)، کانو و همکاران (۲۰۲۱) و الهای و همکاران (۲۰۱۸) همسو است.

در تبیین این نتیجه می‌توان بدین نکته اشاره کرد که پذیرش در مقابل اجتناب تجربی به معنای تمایل فرد به پذیرش افکار، هیجان‌ها و تظاهرات رفتاری بدون تلاش برای پرهیز از آنهاست و اجتناب تجربی، با عملکرد کنترل یا کمینه کردن تأثیر تجارب آزارنده می‌تواند آرامش فوری و کوتاه‌مدت ایجاد کند که به شکل منفی رفتار را تقویت می‌کند (عینی، امینی، صفدریان و عبادی، ۱۴۰۰). این تجربه مثبت با نتیجه منفی، سبب می‌گردد تا افراد در مسائل زناشویی با مشکلات عدیده و جدی روبرو شوند. بطوریکه با گذشت زمان به جهت اجتناب از حل مسائل و دریافت آرامش فوری هر چند کوتاه مدت به این سبک رفتاری روی آورده و کمتر به حل تعارضات پیش روی خود می‌پردازند. با این توصیف، هرچند، چنین برخوردی با تجارب درونی، در ظاهر کمک‌کننده و آرامش‌بخش است اما به دلیل این‌که با عملکرد روزانه و دستیابی به اهداف زندگی شخص تداخل پیدا می‌کند، در درازمدت اثر منفی دارد (Eifert & Heffner, 2012). از این رو به نظر می‌رسد راهبردهای کنترل‌کننده شاید بتواند پاسخگوی مطالبات محیط بیرون باشند، اما تلاش‌ها برای کنترل تجارب درونی اغلب ناموفق بوده و پیدایش رفتارهای ناسازگارانه را در پی دارد (ایمانی، ۱۳۹۵)؛ بنابراین، می‌توان گفت که بین پذیرش با رضایت زناشویی زنان خیانت دیده رابطه معناداری وجود دارد. اینکه پریشانی سازه‌ای متداول در پژوهش‌های مربوط به بی‌نظمی عاطفی است که به صورت سازه‌ای فرا هیجانی و به‌عنوان قابلیت فرد برای تجربه و مقاومت در برابر حالت‌های هیجانی منفی بیان شده است (MacKillop & De Wit, 2013). این سازه که ممکن است در نتیجه فرآیندهای شناختی و یا فیزیکی در فرد ایجاد شود، به صورت حالتی هیجانی است که اغلب با تمایلات عملی برای کاهش اثرهای منفی حاصل از تجربه هیجانی مشخص می‌شود؛ همچنین، تحمل پریشانی ماهیتی چندبعدی داشته و شامل ابعاد متعددی از جمله (۱) توانایی تحمل پریشانی‌های هیجانی (۲) ارزیابی و ظرفیت پذیرش حالت عاطفی (۳) شیوه تنظیم هیجان به وسیله فرد و تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی (۴) مقدار جذب توجه به وسیله هیجان‌های منفی و مقدار سهم آن در به وجود آمدن اختلال در عملکرد، می‌شود (Leyro, Zvolensky & Bernstein, 2010). با این توصیف چنین به نظر می‌رسد که افراد دارای پذیرش ضعیف و اجتناب تجربی بالا، به جهت تجربه ناخوشایندی که در فرد در افکار او ایجاد می‌کند، در مواجهه با مسائل و مشکلات زناشویی با سردرگمی و پریشانی هیجانی مواجه شده و در مقابل تحمل کمتری از خود بروز می‌دهند. در حالیکه افراد با اجتناب تجربی پایین و پذیرش بیشتر، قادر به تسکین هیجان‌ها و اضطراب خود بوده و در تلاش‌اند تا تمام توجهشان جلب این هیجان و اضطراب آشفته‌کننده نباشد و بیشتر بر عملکردشان تمرکز دارند. اینکه چگونه با تحمل بیشتر به حل مسئله پیش رو خود بپردازند.

همچنین می‌توان بدین نکته اشاره کرد ذهن آگاهی از طریق آگاهی و هوشیاری لحظه‌به‌لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرایندهای روانی شامل آگاهی مداوم از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات (Singh, Lancioni, Winton, Curtis, Wahler, Sabaawi & et al, 2006)، به فرد این امکان را می‌دهد تا در ارتباط با همسر خود به توافق زناشویی بالاتری به صورت احساس درونی دست یابد و متعاقب آن احساس رضایت‌مندی بیشتری را در رابطه زناشویی خود با همسرش تجربه نماید. به گونه‌ای که با درک متقابل از نیاز خود و طرف مقابل و بکارگیری شیوه‌های متمرکز بر لحظه و بازسازی رابطه زناشویی در لحظه‌لحظه زندگی می‌پردازند. مجموعه این احوالات مثبت سبب می‌گردد در رابطه‌ای با توافق بالا، هر دو زوج، به گونه‌ای رفتار، تصور و ادراک کنند که گویا نیازها و انتظاراتشان برآورده شده و چیزی وجود ندارد که در رابطه‌شان خلل ایجاد کند. در مقابل در ازدواج بدون توافق زناشویی، مشکلات موجود میان زوجین به حدی زیاد می‌شود که آن‌ها را از احساس برآورده شدن نیازها و انتظارات باز می‌دارد. اغلب زوج‌ها، جایی بین این دو انتها قرار دارند و زمینه‌هایی از توافق و نبود توافق را تجربه می‌کنند (حیدری و حسین‌پور، ۱۳۸۵). در حقیقت وقتی ذهن آگاهی افزایش می‌یابد توانایی افراد برای عقب ایستادن و مشاهده کردن حالت‌هایی مانند اضطراب و افسردگی افزایش می‌یابد، در نتیجه آن‌ها می‌توانند خود را از الگوهای رفتاری خودبه‌خود رها کرده و از طریق درک و دریافت مجدد، با حالت‌هایی همچون اضطراب و ترس کنترل نشوند، بلکه می‌توانند از اطلاعات برخاسته از این حالت‌ها استفاده کرده و با هیجان‌ها همراه شده و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی خود را افزایش دهند (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006). همین امر در مورد مسائل زناشویی و

مشکلات عدیده آن نیز صدق می‌کند. زنان خیانت دیده با مهارت ذهن‌آگاهی بالاتر در مواجهه با هیجانات ناخوشایند و منفی، به جهت برخورداری از ابزار روانی مناسب بهتر می‌توانند تحمل در مقابل اضطراب و پریشانی روانی را از خود بروز دهند. از این‌رو دور از انتظار نیست که بین ذهن‌آگاهی و تحمل پریشانی هیجانی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی در پژوهش حاضر نیز ارتباط معناداری گزارش گردد.

با توجه به شیوع کرونا و ویروس در ایران و متعاقباً شهر گرگان، به لحاظ جمع‌آوری داده‌ها و حضور در مراکز مشاوره، دشواری دسترسی به نمونه‌ها از طریق مراکز مشاوره و جمع‌آوری داده‌ها به صورت اینترنتی و زمان‌بر بودن روند نمونه‌گیری جهت سنجش وضعیت روان‌شناختی از محدودیت‌های پژوهش حاضر بوده است. با توجه به نتایج این مطالعه که ارتباط بین پذیرش با رضایت زناشویی را تأیید کرده است، پیشنهاد می‌گردد در کنار سایر خدمات درمانی و آموزشی، به منظور ارتقاء رضایت زناشویی زنان خیانت دیده، مداخلات مبتنی بر پذیرش در مقابل اجتناب تجربی توصیه می‌گردد.

۶- تقدیر و تشکر

نگارندگان بر خود لازم می‌دانند مراتب تشکر صمیمانه خود را از کلیه شرکت‌کنندگان در این پژوهش که با سعه‌صدر، همکاری نموده و ما را در انجام و ارتقاء کیفی این پژوهش یاری دادند، اعلام نمایند.

۷- منابع

- ۱- اخگری، ز.، ابراهیمی مقدم، ح.، و داوری، ر. (۱۴۰۰). پیش‌بینی تحمل پریشانی بر اساس صفات تاریک شخصیت با میانجیگری سبک‌های دفاعی در مراجعین متأهل خواستار طلاق. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۴(۶)، ۴۲۵۱-۴۲۳۷.
- ۲- ایمانی، م. (۱۳۹۵). بررسی ساختار عاملی پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در دانشجویان. *مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۸(۱)، ۱۸۱-۱۶۲.
- ۳- بهدوست، پ.، پورشهریاری، م.، و حسینیان، س. (۱۴۰۰). مقایسه الگوهای ارتباطی، سبک‌های ابراز هیجان و میزان صمیمیت در بین زنان خیانت دیده و عادی. *فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه*، ۱۲(۴۵)، ۱-۱۴.
- ۴- ثنائی، ب.، علاقبند، س.، و هومن، ع. (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. انتشارات بعثت. تهران.
- ۵- حق شناس، س.، و باباخانی، ن. (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس مهارت‌های مقابله با استرس و چشم‌انداز زمان. *خانواده پژوهی*، ۱۳(۴)، ۵۸۴-۵۶۹.
- ۶- حیدری، م.، و حسین پور، س. (۱۳۸۵). تأثیر نوبت‌کاری بر رضایتمندی زناشویی پرستاران. *خانواده پژوهی*، ۲(۴)، ۱۹-۷.
- ۷- دهقان‌منشادی، ز.، تقوی، م.، و دهقان‌منشادی، م. (۱۳۹۱). بررسی خصوصیات روان-سنجی سیاهه مهارت ذهن‌آگاهی کتاکی. *اندیشه و رفتار*، ۷(۲۱)، ۳۷-۲۷.
- ۸- عراقیان، ش.، نجات، ح.، توزنده‌جانی، ح.، و باقرزاده گلمکانی، ز. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان مهارت‌های مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی و درمان مبتنی بر شفقت بر تحمل پریشانی و معنای زندگی زنان دارای تعارض. *فصلنامه علمی- پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۱(۳۹)، ۱۳۷-۱۵۴.
- ۹- عماد، س.، آتش پور، ح.، ذاکر فرد، م. (۱۳۹۵). نقش تعدیلی ذهن‌آگاهی و پذیرش در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس کمال‌گرایی دانشجویان. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۲(۳)، ۶۶-۴۹.

- ۱۰- عبدالمحمدی، ر.، تقی لو، ص.، جدیدی، م. (۱۴۰۰). پیش‌بینی اختلال نافرمانی مقابله‌ای بر اساس سبک‌های فرزندپروری، صفات شخصیتی و ویژگی کمال‌گرایی والدین. *نشریه علمی روانشناسی اجتماعی*، ۹(۵۹)، ۱۵-۲۶.
- ۱۱- عینی، س.، امینی، س.، صفدریان، ز.، عبادی، م. (۱۴۰۰). مدل‌یابی علی تعارض‌های زناشویی بر اساس پذیرش و عمل، باورها و اعتقادات زوجین: نقش میانجی ذهن آگاهی. *دوفصلنامه روانشناسی خانواده*، ۷(۱)، ۹۳-۱۰۶.
- ۱۲- عباسی، ا.، فتی، ل.، مولودی، ر.، و ضرابی، ح. (۱۳۹۱). کفایت روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه پذیرش و عمل - نسخه دوم. *فصلنامه علمی - پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۳(۱۰)، ۶۵-۸۰.
- ۱۳- فروتن، ص.، حیدری، ع.، عسگری، پ.، نادری، ف.، و ابراهیمی مقدم، ح. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی روان‌درمانی تحلیلی-کارکردی و درمان پذیرش و تعهد بر بهبود علائم بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *مطالعات ناتوانی*، ۷۴(۸)، ۲۷-۱۸.
- ۱۴- قره داغی، ع.، سید میرزائی، س. م. (۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر علائم PTSD عاطفی در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. *خانواده پژوهی*، ۱۶(۲)، ۲۱۷-۲۲۹.
- ۱۵- کشت‌ورز کندازی، ا.، و اوجی‌نژاد، ا. (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای خودنظم‌جویی تحصیلی در رابطه ذهن آگاهی با رفتار غیرمولد تحصیلی. *فصلنامه علمی - پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱۱(۳۹)، ۹۵-۱۲۰.
- ۱۶- ملک عسگر، س.، مظاهری، م.، فتی، ل.، موتابی، ف.، حیدری، م. (۱۳۹۹). دیدگاه طرح‌واره درمانگران نسبت به نقش مؤلفه‌های طرح‌واره‌ای در سبب‌شناسی خیانت زناشویی: یک مطالعه کیفی. *خانواده پژوهی*، ۱۶(۲)، ۱۹۹-۲۱۶.
- ۱۷- معصومی تبار، ز.، افشاری‌نیا، ک.، امیری، ح.، و حسینی، س. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی طرح‌واره درمانی هیجانی بر مشکلات تنظیم هیجانی و رضایت زناشویی بانوان ناسازگار در دهه اول زندگی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۹(۹۵)، ۱۴۹۷-۱۵۰۶.
- ۱۸- محمودپور، ع.، دهقان‌پور، ث.، ایجادی، س.، و یوسفی، ن. (۱۳۹۹). پیش‌بینی صمیمیت زناشویی زنان بر اساس ذهن آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و بهزیستی اجتماعی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۳۹، ۸۳-۱۰۲.
- ۱۹- معماری، ه.، و حمیدی، ف. (۱۳۹۵). هنجاریابی مقیاس ذهن آگاهی لانگر برای معلمان. *دوفصلنامه علمی پژوهشی مطالعات آموزشی و آموزشگاهی*، ۴(۱۴)، ۵۴-۴۲.
- ۲۰- محمودی ف.، بلیاد، م.، ژیان باقری، م.، شاه‌نظری، م.، و زهراکار، ک. (۱۴۰۰). بررسی مدل بهزیستی روان‌شناختی بر اساس رویدادهای منفی زندگی و ذهن آگاهی با میانجی‌گری سبک‌های مقابله‌ای. *پژوهش‌های مشاوره*، ۲۰(۷۷)، ۳۸-۶۰.
- ۲۱- وفایی، ع.، قاسمی مطلق، م. (۱۳۹۹). رابطه تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت زناشویی. *فصل نامه دانش انتظامی خراسان شمالی*، ۷(۲۶)، ۵۹-۳۷.

- 22- Apostolou, M. (2019). Why Greek-Cypriots Cheat? The Evolutionary Origins of the Big- Five of Infidelity. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 13(1), 71-83.
- 23- Arco, L. (2015). A case study in treating chronic comorbid obsessive-compulsive disorder and depression with behavioral activation and pharmacotherapy. *Psychotherapy*, 52(2), 278.
- 24- Bachem, R., Levin, Y., Zhou, X., Zerach, G., & Solomon, Z. (2018). The Role of Parental Posttraumatic Stress, Marital Adjustment, and Dyadic Self-Disclosure in Intergenerational Transmission of Trauma: A Family System Approach. *Journal of marital and family therapy*, 44(3), 543-555.
- 25- Bond, F.W., & Bunce, D. (2011). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057-1067.
- 26- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2003). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191- 206.
- 27- Cano, M. Á., Castro, F. G., De La Rosa, M., Amaro, H., Vega, W. A., Sánchez, M. and de Dios, M. A. (2020). Depressive symptoms and resilience among Hispanic emerging adults: Examining the moderating effects of mindfulness, distress tolerance, emotion regulation, family cohesion, and social support. *Behavioral Medicine*, 46(3), 245-257.
- 28- Eifert, G., Heffner, M. (2012). The effect of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal Behavior Therapy Psychiatry*, 34(1), 293-312.

- 29- Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D. and Armour, C. (2018). Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 84(1), 477-484.
- 30- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- 31- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44, 1-25.
- 32- Hayes, S. C., & Twohig, M. P. (2008). *ACT verbatim for depression and anxiety: Annotated transcripts for learning acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- 33- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., & Fincham, F. D. (2017). Perception in romantic relationships: a latent profile analysis of trait mindfulness in relation to attachment and attributions. *Mindfulness*, 8(5), 1328-1338.
- 34- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14, e5.
- 35- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136(4), 576.
- 36- Mak, Y. W., & Loke, A. Y. (2015). The acceptance and commitment therapy for smoking cessation in the primary health care setting: a study protocol. *BMC public health*, 15, 1-7.
- 37- MacKillop, J., & De Wit, H. (Eds.). (2013). *The Wiley-Blackwell handbook of addiction psychopharmacology*. John Wiley & Sons.
- 38- Nyklíček, I. (2011). Mindfulness, emotion regulation, and well-being. *Emotion regulation and well-being*, 101-118.
- 39- Olson J. R., Goddard H. W., Marshall J. P., Dennis S. A. (1988). Character strengths and religiosity as predictors of marital satisfaction. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 11, 2-15.
- 40- Razurel, C., Kaiser, B., Antonietti, J. P., Epiney, M., & Sellenet, C. (2017). Relationship between perceived perinatal stress and depressive symptoms, anxiety, and parental self-efficacy in primiparous mothers and the role of social support. *Women & Health*, 57(2), 154-172.
- 41- Salmoirago-Blotcher, E., & Carey, M. P. (2018). Can mindfulness training improve medication adherence? Integrative review of the current evidence and proposed conceptual model. *Explore*, 14(1), 59-65.
- 42- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- 43- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development a validation of a self report measure. *Motivation and Emotion*, 20(9), 83-102.
- 44- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Curtis, W. J., Wahler, R. G., Sabaawi, M., ... & McAleavey, K. (2006). Mindful staff increase learning and reduce aggression in adults with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 27(5), 545-558.
- 45- Tavares, L. P., & Aassve, A. (2013). Psychological distress of marital and cohabitation breakups. *Social science research*, 42(6), 1599-1611.
- 46- Warach, B & Josephs, L. (2019). The Aftershocks of Infidelity: A Review of Infidelity-based Attachment Trauma. *Journal of Sexual and Relationship Therapy*, 27 (12), 85-97.
- 47- Xie, J., Zhou, Z. E., & Gong, Y. (2018). Relationship between proactive personality and marital satisfaction: A spillover-crossover perspective. *Journal of Personality and Individual Differences*, 128, 75-80.

The Relationship between Acceptance and Mindfulness with Marital Satisfaction and Emotional Distress of Women Faced with Marital Infidelity

Seyed Mojtaba Aghili^{1*}, Maryam Hemmat-Talab²

1. Assistant Professor of the Psychology Department of Payam Noor University. (Corresponding Author)

dr_aghili1398@yahoo.com

2. Master of Psychology, Payam Noor University, Golestan, Iran.

Maryam.hemattalab@gmail.com

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between acceptance and mindfulness with marital satisfaction and emotional distress of women faced with marital infidelity. This study was a descriptive correlational study. The statistical population of the study included all women faced with marital infidelity who referred to the Insight Counseling Center in Gorgan in 2020. Among them, 100 people were selected as the sample by available sampling method. The research instruments were Acceptance and Practice Scale (Bund, 2011), Mindfulness Skills Questionnaire (Kentucky, 2004), Marital Satisfaction Questionnaire (Enrich, 1989) and Emotional Distress Tolerance Questionnaire (Simmons and Gaher, 2005). Research data were analyzed by Pearson correlation coefficient and regression using SPSS software. Findings showed that there is a significant relationship between acceptance and mindfulness with marital satisfaction and emotional distress of women faced with marital infidelity (0.001). Acceptance and mindfulness were able to predict changes in marital satisfaction with (0.32) percent. To increase marital satisfaction and reduce emotional distress in women experiencing marital infidelity, techniques and interventions based on acceptance and mindfulness are recommended.

Keywords: Acceptance, Mindfulness, Marital Satisfaction, Emotional Distress, Marital Infidelity.



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)