

اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی در زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر بر تنظیم هیجانی، بخشش و صمیمیت زناشویی

غزال گلشنی^{۱*}
مسعود قاصدی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بخشش، تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت صورت پذیرفت. طرح پژوهش، نیمه‌آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان شهر تهران که مورد خیانت همسر واقع شده و طی سال ۹۶-۱۳۹۵ با مراجعه به مراکز مشاوره، خواستار دریافت خدمات مشاوره‌ای بودند. از جامعه مذکور به روش نمونه‌گیری هدفمند ۲۰ نفر انتخاب شده و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. جلسات روان‌درمانی طی ۸ جلسه انجام شد و در خاتمه هر دو گروه مجدداً مورد آزمون قرار گرفتند. ابزار این پژوهش پرسشنامه بخشش ری (۱۹۹۸)، پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان (۲۰۰۳)، پرسشنامه صمیمیت زناشویی تامپسون و والکر (۱۹۸۳) بود. به منظور تحلیل داده‌ها از آمارهای توصیفی و استنباطی (تحلیل کواریانس چند متغیره) استفاده شد. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که مداخله انجام شده (ذهن آگاهی) بر سطح بخشش، تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت به طور معناداری ($P < 0/01$) تاثیر مثبت داشته است.

واژه‌های کلیدی: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی، بخشش، تنظیم هیجان، صمیمیت زناشویی، زنان خیانت‌دیده

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران. (نویسنده مسئول):
ghazalgolshan@gmail.com

۲. دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران، ایران.

مقدمه

خیانت زناشویی^۱ موضوعی است که زوج درمانگران به صورت منظم در کارهای بالینی شان با آن مواجه می‌شوند و می‌تواند تجربه‌ای گیج‌کننده و دردناک برای همه‌ی کسانی باشد که با آن درگیرند، افزون بر این، خیانت یکی از دلایل عمده‌ی طلاق و از هم پاشیدن ازدواج است (اسچیکلفورد، گوتز و بیسر^۲، ۲۰۱۴). بروز این نگرانی در جامعه، نشانه‌ی تحولی آرام و پیش‌رونده است. در مواقع کشف ارتباط فرازناشویی، همسر آسیب‌دیده ممکن است تعادل رفتاری، شناختی و هیجانی خود را از دست بدهد (گوردون، ۲۰۰۵). زنان پس از مواجهه با خیانت زناشویی از جانب همسر، بحران‌های هیجانی متفاوتی مانند اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند (مگیار^۳، ۲۰۰۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهند زنانی که تنظیم هیجان پایینی دارند در نقش‌های زندگی دچار کشمکش‌های فراوانی می‌شوند (شاکلفرد^۴، ۲۰۰۱). توانایی بخشش همسر می‌تواند به عامل پابرجایی رابطه و افزایش رضایت و صمیمیت زناشویی منجر گردد (بکووس^۵، ۲۰۰۹). بخشش^۶ تغییری جدی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به یک شخص خطاکار تعریف شده است. بخشش از بروز چرخه‌های تعامل منفی در روابط جلوگیری می‌کند؛ بنابراین بخشش این امکان را فراهم می‌آورد تا رابطه با صمیمیت ادامه یابد و شکوفا شود. همچنین بخشش، ابزاری مهم برای حفظ روابط پایدار و درازمدت است (ریپلی^۷، ۲۰۰۴). افرادی که قادر به بخشش همسر خود هستند اعتقاد بر تقدیس رابطه زناشویی خود دارند و این توانایی بخشش همسر به استحکام بیشتر رابطه زناشویی و افزایش رضایت زناشویی می‌انجامد (مگیار، ۲۰۰۱). یکی از دلایل اساسی خیانت همسران، ناسازگاری و عدم صمیمیت زناشویی زوجین است که پس از کشف و افشاء خیانت همسر صمیمیت کاهش می‌یابد (شاکلفرد، ۲۰۰۱). صمیمیت، به‌عنوان توانایی برقراری ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می‌شود. این‌گونه تعاریف مبتنی بر خویشتن، حاکی از آن است که فرد به درجه‌ای از رشد دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه‌ای صمیمانه برقرار کند (پاتریک، سلز، گیردانو و فلرود^۸، ۲۰۰۷). پس از افشاء ارتباط فرازناشویی، حل‌وفصل کردن، کنترل و درمان، واکنش‌های پس‌آسیبی و افزایش بخشایش، ویژگی‌های گریزناپذیر کار کردن با این مسئله برای درمانگران خانواده است (پاتریک و همکاران، ۲۰۰۷). در دهه‌های اخیر روانشناسان با آرایه‌ی مدل‌هایی در مورد اختلالات روانشناختی و کارکردهای ذهن، نظریه‌هایی را توسعه داده‌اند که براینده آنها ایجاد مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی به ویژه در رویکرد شناختی-رفتاری بوده است. مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۹ که برنامه کاهش استرس بر اساس ذهن‌آگاهی^{۱۰} و درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^{۱۱} رسمی‌ترین و شناخته‌شده‌ترین آنها هستند- به‌عنوان نوعی از درمان‌های شناختی رفتاری موج سوم، با هدف کاهش علائم روان‌شناختی پریشانی و افزایش کیفیت زندگی (کابات زین، ۱۹۹۰) به‌طور فزاینده‌ای هم در

1. Marital Infidelity
2. Shackelford ;Goetz & Besser
3. Magyar
4. Shackelford
5. Backus
6. forgiveness
7. Riplly
8. Patrick, Sell, Giordano, & Follerud
9. (MBI)Mindfulness based Interventions
10. (MBSR) Mindfulness Based Stress Reduction
11. (MBCT) Mindfulness Based Cognitive Therapy

زمینه سلامت روان و هم سلامت جسم بکار برده می‌شود (گروس من^۱ و همکاران، ۲۰۰۴). نتایج پژوهش‌های رومر، ویلسون و رالینز^۲، (۲۰۱۵)، و نورمن، اندرسون و سگال^۳، (۲۰۱۲)، نشان داده‌اند که آموزش و مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بهبود تنظیم و مدیریت سازنده هیجان موثر بوده‌اند. پژوهشگران زیادی بر تأثیر روان‌درمانی بر کیفیت، مؤلفه‌های مثبت زناشویی و تنظیم هیجانی (بلکج و هایس^۴، ۲۰۰۱) آسیب دیدگان از روابط فرازناشویی پرداختند که گزارش این پژوهشگران نشان می‌دهد روان‌درمانی‌های مختلف تأثیر معناداری بر تأثیرات آسیب دیدگان روابط فرازناشویی دارد (گوردون، ۲۰۰۴؛ استفانو و الا، ۲۰۰۸). همچنین محققین گزارش کرده‌اند بین بخشودگی، رضایت زناشویی و صمیمیت ارتباط وجود دارد (احتشام زاده، مکوندی و باقری، ۱۳۸۹). ترزا، وینسونیو، نتو^۵ و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند که بین بخشش و رضایت زناشویی، رابطه وجود دارد و مهم‌ترین تأثیر بخشش بر سلامت روانی، کمک به بهبود کیفیت ارتباطات و مناسبات بین فردی است. همچنین گوردون (۲۰۰۰)، به بررسی تأثیر بخشش به‌عنوان مداخله درمانی بر بهبود روابط زناشویی ۶ زوجی که خیانت را تجربه کرده بودند پرداختند. نتایج نشان داد که زوجین به‌طور معناداری هیجانانگیز و آشفتگی کمتر و سطح بالایی از بخشش را در ارتباط با خیانت همسرشان نشان دادند. نتایج بدست آمده از پژوهش یزدانی مهر، امیدی، مومنی (۱۳۹۴) بیانگر رابطه معنادار بین ذهن‌آگاهی و تمام راهبردهای تنظیم هیجانی، بجز دشواری در انجام رفتار هدفمند است. خضری و کاررونی (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش رضایت زناشویی زنان شد. نتایج پژوهش زندی پور و همکاران (۱۳۸۹) بیانگر آن است که بخشش اثر مثبت و معناداری بر سلامت روان زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر دارد. نتایج پژوهش بارپی و لانجر^۶ (۲۰۰۵)، نشان داد کاربرد بخشودگی در روابط جاری تأثیر معناداری بر میزان اعتماد در روابط بین زوجین دارد. بارپی و همکاران (۲۰۰۵) طی پژوهشی به این نتیجه رسیدند که در مجموع بین ذهن‌آگاهی و رضایت زناشویی ارتباط معناداری وجود دارد و ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث استحکام بافت خانواده و تداوم روابط زناشویی همراه با شادمانی گردد. بانوجه به افزایش روابط فرازناشویی در جامعه ایران؛ بررسی آن در بعد کلینیکی یک ضرورت بوده و از این حیث این موضوع جدید است. همچنین با توجه به اینکه در حیطه درمان مشکلات روان‌شناختی، رویکردهای پست‌مدرن و موج سوم روان‌درمانی که بر تلفیقی بودن، مثبت بودن و کوتاه بودن مدت درمان تأکید دارد، مورد توجه روان‌شناسان در دهه اخیر می‌باشند، این پژوهش بر رویکرد پست‌مدرن درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی تأکید داشته و اثربخشی این درمان را در جامعه مورد نظر بررسی کرد. بنابراین با در نظر گرفتن مطالب فوق این پژوهش در پی آن است که تأثیر درمان گروهی فنون مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تنظیم هیجانی، بخشش و صمیمت زناشویی زنان آسیب‌دیده از روابط فرازناشویی را بررسی نماید.

روش پژوهش

این پژوهش به لحاظ هدف از نوع کاربردی می‌باشد. با توجه به اهداف پژوهش، در پژوهش حاضر از روش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل برای بررسی اثربخشی درمان

1. Grossman
2. Roemer, Williston, & Rollins
3. Norman, Anderson, & Segal
4. Blackledge & Hayes
5. Tera, Vinsonneau, Neto., Felix & et al
6. Burpee & Langer

گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بخشش، تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی برای زنان خیانت‌دیده استفاده شد. در این بررسی با روش نمونه‌گیری هدفمند، از بین جامعه پژوهش که زنان خیانت‌دیده مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره و روانشناسی در سال ۹۶-۱۳۹۵ بوده‌اند، تعداد ۲۰ نفر نمونه که تمایل به شرکت در طرح پژوهش را داشتند انتخاب شدند. آنها به صورت تصادفی در دو گروه ۱۰ نفره، کنترل و آزمایش جایگزین شدند. هر دو گروه مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند و پس از طی هشت جلسه درمان گروهی درمان، مجدداً مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. معیارهای ورودی افراد نمونه به این پژوهش شامل موارد زیر بود: ۱- عدم مصرف داروی روان‌پریشی، ۲- میزان تحصیلات (حداقل دیپلم)، ۳- عدم تصمیم به طلاق، ۴- عدم دریافت مداخلات روانشناختی و روانپزشکی طی فرایند پژوهش برای خود یا همسر. پس از توضیح اهداف و اطمینان درباره محرمانگی اطلاعات، رضایت آگاهانه کتبی شرکت‌کنندگان کسب شد.

جدول ۱: پروتکل آموزشی

جلسه اول	راهبری خودکار و خروج از آن: تعیین اهداف جلسه، تمرین خوردن کشمش، تمرین واریس بدنی، تکلیف خانگی
جلسه دوم	رویارویی با موانع: تمرین افکار و احساسات، ثبت وقایع خوشایند، مراقبه نشسته ۱۰ تا ۱۵ دقیقه.
جلسه سوم	تنفس با ذهن آگاهی: "مراقبه نشسته ۳۰ تا ۴۰ دقیقه تنفس و بدن، تمرین فضای تنفس ۳ دقیقه ای، قدم زدن با ذهن آگاهی، ثبت تجارب ناخوشایند، انجام حرکت کششی یوگا با ذهن آگاهی.
جلسه چهارم	ماندن در زمان حال: ۴۰ دقیقه مراقبه نشسته: آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار، فضای تنفس ۳ دقیقه ای و بازنگری، بحث پیرامون مشکل اعضای گروه.
جلسه پنجم	پذیرش و اجازه حضور/رها کردن: چهل دقیقه مراقبه نشسته، فضای تنفس ۳ دقیقه ای و بازنگری آن، خواندن شعر میهمان خانه اثر مولانا و شناسایی مضمون آن در گروه، تمرین بر روی کاوش الگوهای عادت‌های واکنش و کاربرد بالقوه مهارت‌های ذهن آگاهی برای تسهیل پاسخی بیشتر به تجربه زمان حال، پذیرش تجارب فردی
جلسه ششم	افکار حقایق نیستند: مراقبه نشسته ۴۰ دقیقه ای: آگاهی از تنفس، بدن، اصوات و سپس افکار، تمرین خلق، افکار و دیدگاهی جایگزین، فضای تنفس ۳ دقیقه ای و بازنگری، آماده شدن برای اتمام دوره.
جلسه هفتم	مراقبت از خود: ۴۰ دقیقه مراقبه نشسته: آگاهی از تنفس، بدن، صداها و سپس افکار، بازنگری تمرین‌ها، تمرین مشاهده ارتباط بین فعالیت و خلق، فضای تنفس ۳ دقیقه ای.

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از سه پرسشنامه بخشش زناشویی، صمیمیت زناشویی و تنظیم شناختی هیجانی استفاده شد.

الف) پرسشنامه بخشش: این پرسشنامه به وسیله ری^۱ در سال ۱۹۹۸ توسعه یافته است. مقیاس بخشش شامل ۱۵ گویه می‌باشد که به روش لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. و با جمع نمره‌ها یک نمره کلی بدست می‌دهد. نمره‌های بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده گذشت بیشتر نسبت به آزاردهنده است. ری این معیار را با معیار سنجش گذشت^۲ (۱۹۷۵) مورد مقایسه قرار داده و همبستگی به دست آمده به شیوه هم‌تاسازی ۰/۷۵ را گزارش نموده است. آلفای کرونباخ این ابزار در پژوهش زندگی پور و یادگاری ۰/۸۶ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۱ محاسبه شد.

1. Rye

2. Inright

ب) صمیمیت زناشویی: مقیاس صمیمیت زناشویی توسط تامپسون و والکر^۱ (۱۹۸۳) ساخته شده است که دارای ۱۷ گویه است و برای سنجش میزان صمیمیت زوجین به کار می‌رود. این مقیاس دارای طیف لیکرت ۷ درجه‌ای است که نمره بالاتر نشان دهنده صمیمیت بیشتر است. تامپسون و والکر پایایی این ابزار را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آورده‌اند نمره آزمودنی از طریق جمع نمرات گویه‌ها و تقسیم حاصل آن بر ۱۷ (تعداد سؤالات) به دست می‌آید. اعتمادی (۱۳۸۴) پایایی این ابزار را در ایران با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۶ به دست آورده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۴ محاسبه شد.

ج) مقیاس تنظیم شناختی هیجانی: این مقیاس توسط جان و گروس^۲ تهیه شده و از ۱۰ گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد (۶ گویه) و فرونشانی (۴ گویه) است. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای و از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می‌باشد. و با جمع نمرات سوال‌ها نمرات خرده مقیاس‌ها و نمره کلی بدست می‌آید. ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای فرونشانی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است. حسنی در سال ۲۰۱۰ ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ را برای ارزیابی مجدد و فرونشانی را ۰/۷۹ گزارش کرده است. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۲ محاسبه شد.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی متغیرها در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرها

گروه	متغیر	تعداد	مراحل	میانگین	انحراف معیار	مینیمم	ماکزیمم
آزمایش	بخشش	۱۰	پیش‌آزمون	۳۴/۱۰	۶/۳۷	۲۶	۴۵
		۱۰	پس‌آزمون	۵۳/۴۰	۳/۱۷	۴۸	۵۹
	تنظیم هیجان	۱۰	پیش‌آزمون	۲۳/۵۰	۵/۹۱	۱۵	۳۴
		۱۰	پس‌آزمون	۴۴/۹۰	۳/۲۸	۴۰	۵۲
	صمیمیت	۱۰	پیش‌آزمون	۴۱/۵۰	۱۲/۹۹	۱۹	۵۷
		۱۰	پس‌آزمون	۸۴/۸۰	۱۵/۳۹	۶۶	۱۰۶
کنترل	بخشش	۱۰	پیش‌آزمون	۳۲/۵۰	۸/۲۵	۱۷	۴۹
		۱۰	پس‌آزمون	۴۲/۴۰	۱۰/۲۳	۲۶	۵۳
	تنظیم هیجان	۱۰	پیش‌آزمون	۳۹/۹۰	۱۴/۸۳	۱۹	۶۹
		۱۰	پس‌آزمون	۳۴/۴۰	۸/۰۴	۲۱	۴۵
	صمیمیت	۱۰	پیش‌آزمون	۵۶/۶۰	۱۱/۲۹	۴۰	۷۴
		۱۰	پس‌آزمون	۴۸/۹۰	۱۰/۴۵	۳۲	۶۷

1. Thompson & Walker

2. John & Gross

همانطور که در جدول ۲ ملاحظه می شود میانگین متغیرها در پس آزمون گروه آزمایش افزایش پیدا کرده است.

برای بررسی اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر متغیرهای پژوهش از تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. که نتایج آن در جدول ۳ گزارش شده است. در ابتدای تحلیل، پیش فرض های تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفتند. برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو-ویلک استفاده شد. نتایج این آزمون ها نشان داد توزیع نمرات متغیرهای وابسته نرمال است ($p > 0.05$). بررسی مفروضه همگنی واریانس ها با آزمون لوین در پس آزمون نیز نشان داد واریانس متغیرهای بخشش، تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی در سه گروه همگن است ($p > 0.05$). نتایج بررسی مفروضه همگنی شیب خط رگرسیون نیز نشان داد اثر تعامل گروه*پیش آزمون در لامبدای ویلکز ($F = 1/87$ و $P = 0/12$) می باشد؛ بنابراین فرض همگنی شیب خط رگرسیون رعایت شده است. نتایج بررسی مفروضه خطی بودن رگرسیون متغیرهای همپراش و وابسته نیز نشان داد تاثیر متغیر همپراش بخشش ($F = 8/36$ و $P = 0/036$)، تنظیم هیجان ($F = 6/28$ و $P = 0/047$)، صمیمیت زناشویی ($F = 9/72$ و $P = 0/031$) معنادار است بنابراین فرض خطی بودن رگرسیون متغیرهای همپراش و وابسته برقرار است. جدول ۳ بیانگر نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره های پس آزمون بخشش، تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی در گروه آزمایش و کنترل، پس از کنترل پیش آزمون ها است. نتایج نشان می دهد که با کنترل پیش آزمون، بین میزان بخشش، تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی در گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در سطح 0.01 وجود دارد. به عبارتی مداخله انجام شده (گروه درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی) بر سطح بخشش، تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی زنان آسیب دیده از روابط فرا زناشویی به طور معناداری تاثیر مثبت داشته است.

جدول ۳: تحلیل کواریانس چندمتغیری

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	بخشش	۷۵۴/۵۴	۱	۷۵۴/۵۴	۱۳/۴۹	۰/۰۰۲
	تنظیم هیجان	۵۴۱/۸۸	۱	۵۴۱/۸۸	۱۳/۹۵	۰/۰۰۲
	صمیمیت	۴۱۵۹/۹۲	۱	۴۱۵۹/۹۲	۲۲/۸۳	۰/۰۰۱
خطا	بخشش	۸۳۹/۱۸	۱۵	۵۵/۹۴		
	تنظیم هیجان	۵۸۲/۷۴	۱۵	۳۸/۸۵		
	صمیمیت	۲۷۳۳/۱۴	۱۵	۱۸۲/۲۱		
کل	بخشش	۴۷۵۲۶	۲۰			
	تنظیم هیجان	۳۲۶۷۳	۲۰			
	صمیمیت	۹۸۹۳۷	۲۰			

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش در کل بیانگر آن است که رویکرد مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند موجب افزایش گذشت، تنظیم هیجان و روابط صمیمانه زوجین گردد. یافته های این پژوهش فرضیه تحقیق را تایید

می‌کند و نشان می‌دهد که می‌توان از این رویکرد درمانی برای کاهش آسیب‌های ناشی از خیانت زناشویی استفاده نمود. پژوهش حاضر در مورد تنظیم هیجانات با رویکرد ذهن‌آگاهی در زنان خیانت دیده با پژوهش‌های رومر، ویلسون و رالینز، (۲۰۱۵)، نورمن، اندرسون و سگال، (۲۰۱۲)، همسو می‌باشد. یافته‌ها در مورد افزایش بخشش با رویکرد ذهن‌آگاهی در زنان خیانت دیده با پژوهش‌های زندگی‌پور و همکاران (۱۳۸۹)، مظاهری اسدی (۱۳۹۶)، و آقاگدی، گل‌پرور و آقایی (۱۳۹۷) همسو می‌باشد. یافته‌ها در مورد افزایش صمیمیت با رویکرد ذهن‌آگاهی در زنان خیانت دیده با پژوهش کلانتری، زرین‌فر و زرین‌فر (۱۳۹۶) و پژوهش کارلسون و همکاران (۲۰۱۱) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان نمود که ذهن‌آگاهی کمک می‌کند فرد هیجانات خود را همانگونه که اتفاق می‌افتد بپذیرد. زنان آسیب‌دیده از روابط فرازناشویی همسر که از مشکلات روانی و هیجانی خاصی در رنج هستند، در نتیجه این آموزش یاد می‌گیرند که پذیرنده احساسات و نشانه‌های فیزیکی و روانی خود بوده و با کنترل افکار و هیجانات و پذیرش این احساسات، سطح کیفیت زندگی و هیجانات مثبت آنان بهبود می‌یابد. با افزایش ذهن‌آگاهی، قدرت تنظیم هیجان و خود‌مدیریتی زنان آسیب‌دیده افزایش می‌یابد و آنها قادر می‌شوند به شکل کاملاً مستقیمی هیجانات ناشی از اطلاع از ارتباط فرازناشویی همسر را تنظیم کرده که در نتیجه سطح صمیمیت زندگی زناشویی آنان تغییر می‌یابد. ذهن‌آگاهی می‌تواند آگاهی عمیق‌تر و مدیریت هیجان نسبت به احساسات و افکار را افزایش دهد، استرس را کاهش دهد، و سلامتی را بهبود بخشد. با روش ذهن‌آگاهی فرد می‌آموزد که به طریق خاص و هدفمند و بدون قضاوت به شرایط توجه کند و می‌آموزد هر لحظه از حالت ذهنی خود آگاهی داشته باشد و توجه خود را به حالت‌های مختلف ذهنی خود متمرکز کند. این توجه غیرقضاوتی و همراه با قصد به لحظه کنونی به فرد آسیب‌دیده کمک می‌کند که در دام هیجانات منفی ناشی از تجربه تلخ رابطه فرازناشویی همسر نیفتد. بخشش فرآیند چشم‌پوشی ارادی از حق عصبانیت و انزجار از عمل ارتكابی زیانبخش است. گرچه ممکن است عمل ارتكابی زیانبخش موجب انزجار شود، اما در نتیجه فرآیند بخشش شخص متألم، رفتاری گرم و توأم با مهربانی با فرد خاطی دارد و در واقع، بخشش ابزاری مهم برای حفظ روابط پایدار و درازمدت است. آموزش برنامه مهارت‌های مدیریت ذهنی به درمانجویان، منجر به آگاهی فراشناختی بسط یافته از محتوی افکار و هیجانات ناخوشایند، پذیرش الگوهای تفکر منفی درباره خیانت همسر و انجام واکنش‌های مفیدتر به این تجارب می‌شود. زنان آسیب‌دیده در طی برنامه درمانی یاد گرفتند که از تمرکز بر افکار و احساسات منفی دست بردارند و به ذهن‌شان اجازه دهند تا از الگوی تفکر خودکار به پردازش هیجانی آگاهانه گذر کند. در این رویکردها به جای تلاش برای اصلاح رفتارها و هیجانات از طریق تغییر شناخت‌ها و باورهای ناکارآمد، به درمانجو آموزش داده می‌شود که در گام اول هیجانات خود را بپذیرد و با زندگی کردن در اینجا و اکنون، از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری برخوردار شود. به همین دلیل، در این دسته از درمان‌ها فنون شناختی، رفتاری سنتی با ذهن‌آگاهی ترکیب می‌شود. مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی به دلیل توجه به مفاهیمی چون پذیرش، افزایش آگاهی، حساسیت زدایی، حضور در لحظه، مشاهده‌گری بدون قضاوت، رویارویی و رهاسازی می‌تواند با کاهش علائم و پیامدهای خیانت زناشویی، اثربخشی مداخله را افزایش دهد. آگاه شدن درمانجویان از کشمکش با افکار و هیجانات نامطلوب ناشی از خیانت دیدگی با تاثیرگذاری بر سیستم هیجانی شامل افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه‌های عمل، نگاه آن‌ها را به زندگی دگرگون کرده و کیفیت ارتباط آن‌ها را با خود، دیگران و دنیا با پذیرشی شفقت‌آمیز و واقع‌بینانه ارتقا بخشد. هنگامی که فرد می‌آموزد وابستگی به افکار و موضع گرفتن و برنامه‌های ذهنی از پیش تعیین‌شده را کنار بگذارد، با بخشش

شریک زندگی به رهایی می‌رسد. زوج‌هایی که اشتباهات یکدیگر را می‌بخشند رضایت، نزدیکی و تعهد بیشتری را تجربه خواهند کرد. مدیریت هیجان باعث میشود زنان آسیب دیده، خشمی را که از جانب همسر خود احساس میکنند را به شیوه مطلوب کنترل کنند و با بخشیدن، احساس رهایی بیشتری از هیجانات نامطلوب خود داشته باشند (آقاگدی و همکاران، ۱۳۹۷).

استفاده از نمونه‌گیری در دسترس و نیز استفاده از ابزارهای خودگزارشی از محدودیت‌های این پژوهش بود. از طرفی متغیرهای بافتی و روانشناختی بیشماری می‌توانند بر بهبود روابط زناشویی تاثیر بگذارند. لذا پیشنهاد میشود اثر بخشی رویکرد‌های درمانی با کنترل متغیرهای مداخله‌گری چون سن، تحصیلات، مدت زمان ازدواج، وضعیت اشتغال و... بررسی شود. و با توجه به نتایج پژوهش حاصل پیشنهاد می‌شود از مداخلات درمانی مبتنی بر رویکرد ذهن آگاهی برای زوج‌های آسیب دیده از خیانت استفاده شود. در پایان از تمامی اساتید و همکاران محترمی که در اجرای این پژوهش ما را یاری کردند و نیز از شرکت‌کنندگان محترم تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

منابع

- آقاگدی، پریسا؛ گل پرور، محسن؛ آقایی، اصغر (۱۳۹۷). تأثیر "درمان ذهن آگاهی بخشش محور" و "درمان هیجان مدار" بر بخشش در زنان آسیبدیده از پیمان شکنی همسر، نشریه مدیریت ارتقای سلامت، دوره ۷، شماره ۵، ص ۴۶-۵۳.
- احتشام زاده، مکوندی و باقری، (۱۳۸۹). رابطه بخشودگی، کمالگرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همسران آنها. یافته‌های نو در روان‌شناسی. دوره ۴، شماره ۱۲، ص ۱۲۳-۱۳۶.
- خضری، نوشیروان؛ و کازرونی، گلین؛ (۱۳۹۴). بررسی اثر بخشی درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) بر میزان رضایت زناشویی و مولفه‌های آن. اولین کنگره سراسری موج سوم درمان‌ها رفتاری، کاشان.
- رابرتز، تامس، (۲۰۰۹). تمرین‌هایی برای پرورش ذهن آگاهی: راهنمای عملی غلبه بر ترس و بکارگیری شفقت. ترجمه گلشنی، غزال؛ شقاقی، لوءلوء؛ رحیمی نژاد، پیمان؛ (۱۳۹۷). تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.
- زند پور، طیبه، مهرآور مومنی، جاوید، (۱۳۸۹). بررسی رابطه رضایت زناشویی و رضایت شغلی در کارکنان شرکت آب و فاضلاب استان تهران، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، دوره سوم، شماره ۷، ص ۱۱۳-۱۲۹.
- غلامرضا رجیبی، غلامرضا؛ و ستوده ناورودی، امید. (۱۳۹۰). تأثیر شناخت درمانی گروهی مبتنی بر حضور ذهن (MBCT) بر کاهش افسردگی و افزایش رضایت زناشویی در زنان متأهل. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان. ۲۰ (۸۰): ۸۳-۹۱.
- کابات زین، جان (۲۰۱۲). ذهن آگاهی برای آغازگران: راهی برای بهسازی لحظه حال و تمام زندگی. ترجمه گلشنی، غزال؛ رحیمی نژاد، پیمان؛ (۱۳۹۷). تهران: انتشارات روانشناسی و هنر.
- کلانتریان، الهام؛ ساناز زرین فر و الناز زرین فر، (۱۳۹۶). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی برای افزایش صمیمیت در زوج‌ها، کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد، موسسه آموزش عالی شان‌دیز.
- کمال جو، علی؛ نریمانی، محمد؛ عطادوخت، اکبر؛ ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۵). پیش‌بینی روابط فرازناشویی بر اساس هوش معنوی، هوش اخلاقی، رضایت زناشویی و استفاده از شبکه‌های مجازی

اجتماعی با نقش تعدیل‌کنندگی جنسیت. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۲(۲۲)، ۶۷-۳۹. محمدخانی، شهرام، پرواسی، آزاده، حسنی، جعفر، (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر حضور ذهن در رضایت زناشویی زنان مواجه شده با پیمان‌شکنی همسر: مطالعه تک‌آزمودنی. روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، شماره ۲۶، ص ۸۹-۱۰۴

مظاهری اسدی، بیتا، (۱۳۹۶)، اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) بر بهبود سلامت روان زنان خیانت‌دیده، چهارمین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران، دانشگاه نیکان.

یزدانی‌مهر، رضا؛ امیدی، عبدالله، جواد، مومنی؛ (۱۳۹۴)، پیش‌بینی راهبردهای تنظیم هیجانی بر اساس ذهن‌آگاهی، اولین کنگره سراسری موج سوم درمان‌های رفتاری، کاشان.

- Backus, L. N. (2009). Establishing links between desecration, forgiveness and marital quality during pregnancy. Dissertation for Master of Arts, Graduate College of Bowling Green State University.
- Blackledge T & Hayes S. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Psychotherapy In Practice*. 57(2): 243-255.
- Burpee L. & Langer E. (2005). Acceptance and mindfulness and marital therapy. *Journal of adult Development* . 12(1): 43-51.
- Carson J, Baucom D, Gill K.(2011) Mindfulness and acceptance-based relationship enhancement. *Journal of Behavior Therapy*; 35(3): 471-494.
- Fung SC, Wong CW, Tam SM.(2009). Familial and extramarital relations among truck drivers crossing the Hong Kong-China border. *J Sex Marital Ther*; 35(3):239-44.
- Gordon K. (2005). Treating couples recovering from infidelity: an integrative approach. *Journal Clinicalpsychology*. 61(11): 1393-405.
- Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H.(2004). Mindfulness based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *J Psychoses Res*; 57:35-43.
- Hayes, C. T., & Weathington, B. L. (2007). Optimism, Stress, Life Satisfaction, and Job Burnout in Restaurant Managers. *The Journal of Psychology*, 141(6), 565-579.
- Kabat-Zin, J. (1990) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.
- Magyar, G. M. (2001). Violating the sacred: An initial study of desecration in romantic relationship among college students and its implications for mental and physical health. Master dissertation, Bowling Green State University.
- Norman, A.S., Anderson, A., & Segal, Z. (2012). The Mindful Brain and Emotion Regulation in Mood Disorders. *Can J Psychiatry*, 57(2), 70-77.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G. & Follerud, T.R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15; 359-367.
- Riply J S. (2004). Hope-focused and forgiveness based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling & Development*. 80: 452-463
- Roemer, L., Williston, S., & Rollins, L. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*. 3, 52-57.
- Shackelford TK.(2001). Cohabitation & marriage. *Aggressive Behavior*. 27:261-284.
- Shackelford, T. K., Besser, A., & Goetz, A. T. (2014). Personality, Marital Satisfaction, and Probability of Marital Infidelity. *Journal of Individual Differences Research*. 6: 13-25.
- Snyder DK, Baucom DH, Gordon KC.(2007) Treating infidelity: An integrative approach to resolving trauma and promoting forgiveness Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis .New York, NY: Routledge.

-
- Stefano JD, Oala M.(2012) Extramarital affairs: Basic considerations and essential tasks in clinical work. *Journal of Counseling and Therapy for Couples and Families*. 16(1):13-19.
- Tersa., Maria., Vinsonneau., Genevieve., Neto., Felix., Girard., Michel., Etienne.(2003). Forgiveness and Satisfaction with life, *Journal Of Happiness studies*, 4: 323- 335.
- Walker, L.; Colosimo, K. (2011), "Mindfulness, self-compassion and happiness in non- mediators: A theoretical and empirical examination, *Personality and Individual Differences*.