fpcej.ir

Family Pathology, Counseling & Enrichment

2020. Vol. 6, N. 1 (11): 65- 84.

# The role of mindfulness and emotion regulation strategies in marital adjustment

**Jalil Babapour**
babapourj@Tabrizu.ac.ir
Corresponding Author: Professor, Department of Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

**Issa Hekmati**
Assistant Professor, Department of Psychology, Maragheh University, Maragheh, Iran.

**Ali Afshari**
Associate Professor, Department of Psychology, Maragheh University, Maragheh, Iran.

## Abstract

Emotions and coping with them play an important role in intimate relationships and are central to the development and maintenance of these relationships. The purpose of the current investigation was to study the role of emotion regulation strategies and mindfulness in the marital adjustment of married students. To this aim 250 married students among Tabriz University students were selected randomly and then the answered to questionnaires; 216 of total participants (165 women, age Mean 26.38±6.02; 51 men, age Mean 31.45±4.09) returned completed questionnaires. The instruments included the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ; Gross & John, 2003), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003), and Dyadic Adjustment Scale (DAS; Spiner, 1976). The result showed suppression strategy is negatively correlated with four subscales (marital satisfaction, cohesion, consensus, affection) and total score of dyadic adjustment ($p<0.01$), but reappraisal strategy is just positively correlated with cohesion subscale ($p<0.01$). Moreover, mindfulness was correlated positively with all subscales and the total score of DAS ($p<0.01$). Regression analysis showed that suppression and mindfulness significantly predicted marital satisfaction (respectively $\beta=-0.20$ and $\beta=0.32$, $p<0.01$), cohesion (respectively $\beta=-0.16$ and $\beta=0.24$, $p<0.01$), consensus (respectively $\beta=-0.20$ and $\beta=0.24$, $p<0.01$), Affection (respectively $\beta=-0.30$ and $\beta=0.34$, $p<0.01$), and total score of DAS (respectively $\beta=-0.24$ and $\beta=0.33$, $p<0.01$). Findings suggest that the suppression strategy of emotion regulation leads to a decrease in marital adjustment, but mindfulness leads to improvement of marital adjustment.

**Keywords**: *marital adjustment, mindfulness, emotion regulation*

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

# نقش ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی در سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل

**جلیل بابا پور** **نویسنده مسئول**: استاد گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
babapourj@Tabrizu.ac.ir
**عیسی حکمتی** استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران.
**علی افشاری** دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران.

## چکیده

هیجان‌ها و شیوه رویارویی با آن‌ها نقشی اساسی در روابط صمیمی داشته و در شکل‌گیری و تداوم این روابط سهیم هستند. هدف پژوهش حاضر آشکار ساختن نقش راهبردهای تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی در سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل بود. بدین منظور ۲۵۰ دانشجوی متأهل از میان دانشجویان دانشگاه تبریز انتخاب‌شده و ابزارهای پژوهش در اختیار آن‌ها نهاده شد که از میان آن‌ها ۲۱۶ شرکت کننده (۱۶۵ زن؛ میانگین سنی ۶/۰۲±۲۶/۳۸ و ۵۱ مرد؛ میانگین سنی ٤/۰۹±۳۱/٤۵) ابزارها را به‌صورت کامل تکمیل کرده و برگرداندند. ابزارها دربرگیرنده پرسشنامه تنظیم هیجانی (ERQ)، پرسشنامه ذهن آگاهی (MAAS) و مقیاس سازگاری زناشویی (DAS) بود. یافته¬ها نشان داد راهبرد سرکوبی با هر چهار مؤلفه (رضایت، همبستگی، توافق، محبت) و نمره کل سازگاری زناشویی رابطه منفی معنادار (P<۰/۰۱) و راهبرد ارزیابی دوباره تنها با یکی از مؤلفه‌های (همبستگی) سازگاری زناشویی (P<۰/۰۱) رابطه دارد. همچنین، میان ذهن آگاهی با همه مؤلفه‌ها و نمره کل سازگاری زناشویی رابطه مثبت معنادار (P<۰/۰۱) وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد راهبرد سرکوبی و ذهن آگاهی قادر به پیش‌بینی مؤلفه‌های رضایت زناشویی (به ترتیب β=-۰/۲۰ و β=۰/۳۲)، همبستگی (به ترتیب β=-۰/۱۶ و β=۰/۲٤)، توافق (به ترتیب β=-۰/۲۰ و β=۰/۲٤)، محبت (به ترتیب β=-۰/۳۰ و β=۰/۳٤) و نمره کل سازگاری زناشویی (به ترتیب β=-۰/۲٤ و β=۰/۳۳) هستند. نتایج نشانگر این است که سرکوبی هیجان‌ها منجر به کاهش سازگاری زناشویی شده و ذهن آگاهی بیشتر منجر به افزایش سازگاری زناشویی می شود.

**واژه‌های کلیدی:** *سازگاری زناشویی، ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی*

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]
[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

## مقدمه

بیشتر زوجین در زندگی زناشویی، با رویدادهایی رویارو می‌شوند که منجر به احساس خشم، غم و سایر هیجان‌های ناخوشایند می‌شود و این مشکلات، در زمینه‌های مهم زندگی زوجین رخ می‌دهد که دربرگیرنده پیوندهای هیجانی[1] است (گرینبرگ، وارور و مالکولم[2]، ۲۰۱۰). میچل (۱۹۸۸؛ به نقل از کرویل و والتز[3]، ۲۰۰۲) معتقد است که در زوجین دارای روابط آشفته غالباً احساسات مربوط به روابط مختل شده و آشفتگی هیجانی فراوانی تجربه می‌شود. توانایی تنظیم واکنش هیجانی برای چنین تجارب منفی در روابط زناشویی، غالباً توانایی شایانی در سازگاری زناشویی به شمار می‌رود (لیندهال و مارکمن، ۱۹۹۰؛ به نقل از بوتیلیر، جولین، داب، بلنگر[4] و همکاران، ۲۰۰۲) که این سازگاری به‌عنوان حالتی تعریف‌شده است که در آن احساس کلی رضایت و شادکامی در زن و شوهر درباره به ازدواج و همدیگر وجود دارد (خاکپور، نظری و زهرا کار، ۲۰۱۵). تنظیم هیجانی[5] اشاره به فرآیندهایی دارد که افراد از راه آن‌ها، بر هیجان‌ها و نحوه تجربه و ابراز آن‌ها تأثیر می‌گذارند (هرینگتون[6]، ۲۰۰۸) و دربرگیرنده راهبردهایی است که افراد برای تأثیرگذاری بر محتوا، تجربه ذهنی و ابراز هیجان مورداستفاده قرار می‌دهند (سیمپسون، هاگز و اشنایدر[7]، ۲۰۰۶). بد تنظیمی هیجانی به معنای ساختار یکپارچه بدکارکردی است که به‌وسیله فرآیندهایی مانند تشدید حالات هیجانی، درک ضعیف هیجان‌ها، واکنش شدید نسبت به حالات هیجانی خاص یا حساسیت نسبت به آن‌ها و راهبردهای کنترل ناسازگارانه رویدادهای هیجانی توصیف‌شده است (منین، هیمبرگ، تورک، فرسکو[8]، ۲۰۰۲؛ ووپرمن، نئومان و آکسلورد[9]، ۲۰۰۸)؛ بنابراین، بد تنظیمی هیجانی، یک سازوکار تبیینی زیربنایی در سازگاری است (بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمیر[10] و همکاران، ۲۰۰۶؛ گراتز و روئمر[11]، ۲۰۰۴؛ روئمر، لی، سالترز-پدنالت، اریسمن[1] و همکاران، ۲۰۰۹). اشنایدر و همکاران

1. Emotional bonds
2. Greenberg, Warwar & malcolm
3. Croyle & Waltz
4. Bouthillier, Julien, Dube, Belanger
5. Emotion regulation
6. Herrington
7. Simpson, Hughes, & Snyder
8. Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco
9. Wupperman, Neumann, & Axlord
10. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer
11. Gratz & Roemer

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

(۲۰۰۲) تنظیم هیجانی را عامل مهمی در روابط میان فردی موفق و تعاملات سازگارانه در نظر گرفته‌اند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که روابط دامنه گسترده‌ای از هیجان‌ها را ایجاد می‌کنند و بنابراین تنظیم هیجانی در زمینه روابط صمیمی واجد اهمیت است (ریان، گاتمن، مورای، کاریر[۲] و همکاران، ۲۰۰۰).

افزون بر این، به‌تازگی علاقه به بررسی نقش ذهن آگاهی[۳] در روابط صمیمانه افزایش‌یافته است. مطابق نظریه رفتاردرمانی دیالکتیکی[۴]، ذهن آگاهی با بد تنظیمی هیجانی مرتبط بوده و می‌تواند در بهبود تنظیم هیجانی به‌واسطه افزایش آگاهی هیجانی از تفاوت‌های ظریف میان تجارب هیجانی جاری در لحظه حال مفید باشد (اریسمن و روئمر، ۲۰۱۰). ذهن آگاهی، به‌واسطه معطوف کردن آگاهی به تجارب هیجانی به شیوه‌ای غیر قضاوتی و دلسوزانه، تعامل با هیجان‌ها را به‌صورت سالم تسهیل می‌کند (هیز و فلدمن[۵]، ۲۰۰۴). مطالعات پیشین رابطه منفی ذهن آگاهی با ابعاد بد تنظیمی هیجانی را مورد تائید قرار داده‌اند (ووجانویک، بن-میلر، برنشتاین، مک‌کی[۶] و همکاران، ۲۰۱۰؛ هیل و آپدگراف، ۲۰۱۲) که چنین یافته‌هایی مطابق با نظریه‌های متمرکز بر پذیرش در آسیب‌شناسی روانی بوده (هیز، استروساهل و ویلسون[۷]، ۱۹۹۹؛ ایفرت و فورسیت[۸]، ۲۰۰۵؛ وومپرمن و همکاران، ۲۰۰۸) و حاکی از این است که پذیرش، وجه مشترک تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی است. اعتقاد بر این است که افراد ذهن‌آگاه توانایی بیشتری در برقراری و تداوم روابط رضایت‌بخش دارند (فولت، پالم و پیرسون[۹]، ۲۰۰۶) و مطالعات نشان داده‌اند ذهن آگاهی همبستگی مثبتی با رضایت از روابط، پاسخ ماهرانه به استرس رابطه، پذیرش همسر و همدلی داشته (بارنز، براون، کروسمارک، کمپبل[۱۰] و همکاران، ۲۰۰۷؛ پرویت و مک کولم[۱۱]، ۲۰۱۰؛ واسچ و کوردوا[۱۲]، ۲۰۰۷؛

1. Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Errisman
2. Ryan, Gottman, Murray, Carrere
3. Mindfulness
4. Dialectical Behavior Therapy
5. Hayes & Feldman
6. Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein, McKee
7. Hayes, Stroshal, & Wilson
8. Eifert & Forsyth
9. Follette, Palm, & Pearson
10. Barens, Brown, Krusemark, Campbell
11. Pruitt & McCollum
12. Wachs & Cordova

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

والش، بالینت، اسمولیرا، فردریکسن[1] و همکاران، ۲۰۰۹) و همچنین پتانسیل مثبتی در روابط میان فردی دارد (کابات زین، ۲۰۰۳).

باوجوداینکه نظریه و پژوهش‌ها بر نقش تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی در روابط تأکید کرده‌اند، طبق دانش ما مطالعات چندانی نقش این متغیرها را در پیش‌بینی سازگاری زناشویی موردبررسی قرار نداده است؛ بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی در سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل نقش دارند؟

## روش

طرح پژوهش مطالعهٔ حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش حاضر، دانشجویان متأهل مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ دانشگاه تبریز بودند. نمونه پژوهش دربرگیرنده ۲۵۰ دانشجوی متأهل (زن و مرد) بود که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب‌شده و پس از کسب رضایت در پژوهش شرکت کردند. از میان آن‌ها، ۱۹ نفر پرسشنامه را بر نگردانده و پرسشنامه‌های ۱۵ نفر نیز ناقص بود که از پژوهش کنار گذاشته شدند و درنهایت داده‌های ۲۱۶ نفر (۱۶۵ زن و ۵۱ مرد) باقیمانده مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. میانگین سنی نمونه برابر با ۵/۰۸±۲۷/۵۷ (میانگین سنی زنان ۶/۰۲±۲۶/۳۸ و مردان ۴/۰۹±۳۱/۴۵) بود. ۵۱ نفر از شرکت‌کنندگان نامزد و بقیه به‌صورت رسمی ازدواج‌کرده و با یکدیگر زندگی می‌کردند. ازنظر مقطع تحصیلی نیز، ۵۶ نفر (۲۵٪) دانشجوی کارشناسی، ۹۸ نفر (۴۶٪) دانشجوی کارشناسی ارشد و ۶۲ نفر (۲۸٪) دانشجوی دکتری بودند. ملاک‌های ورود به پژوهش نیز دربرگیرنده تجربه حداقل یک سال زندگی مشترک با همسر بود.

## ابزارها

**پرسشنامه تنظیم هیجانی**[2]: این پرسشنامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) برای سنجش دو راهبرد تنظیم هیجانی الف) ارزیابی دوباره شناختی (مانند هیجان‌هایم را از راه تغییر افکارم درباره آن

1. Walsh, Balint, Smolira, Fredericksen
2. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

موقعیت کنترل می‌کنم) و ب) سرکوبی (من هیجان‌هایم را از راه عدم ابراز آن‌ها کنترل می‌کنم) تدوین‌شده و دربرگیرنده هیجان‌های منفی و مثبت است. این پرسشنامه دارای ۱۰ گویه بوده و پاسخ‌دهندگان، بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (از ۱= خیلی مخالفم تا ۷= خیلی موافقم) بدان پاسخ می‌دهند. بررسی اعتبار سازه آن به‌وسیله تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی نشان داده است که ۶ گویه عامل ارزیابی دوباره شناختی و ۴ گویه عامل سرکوبی را تشکیل داده‌اند. همچنین گروس و جان (۲۰۰۳) پایایی آن را در ۴ نمونه مختلف مطلوب گزارش کرده‌اند. تاشک (۱۳۹۰) اعتبار سازه و پایایی نسخه فارسی این ابزار را بررسی کرده و گزارش کرده است که این ابزار دارای ساختار دوعاملی بوده و پایایی آن برای مقیاس ارزیابی دوباره ۰/۷۸ و برای سرکوبی ۰/۹۰ است.

**مقیاس ارزیابی ذهن آگاهی**[1]: این مقیاس توسط براون و ریان ( ۲۰۰۳) طراحی‌شده و دارای ۱۵ ماده است که بر اساس یک مقیاس لیکرت ۶ رتبه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (تقریباً همیشه=۱، خیلی زیاد=۲، نسبتاً زیاد=۳، نسبتاً کم=۴، خیلی کم=۵ و تقریباً هرگز=۶). حداقل نمره ۱۵ و حداکثر آن ۹۰ است که نمره بالا نشان‌دهنده ذهن آگاهی بالاتر است. این مقیاس توانایی فرد را برای فعالیت خودکار بدون صرف توجه روی فعالیت جاری مورد ارزیابی قرار می‌دهد. ماده‌های مقیاس ذهن آگاهی در مورد آگاهی از حالات عاطفی، تجارب، فعالیت‌ها، بی‌توجهی به مسائل پیرامونی، انجام فعالیت‌ها بدون تمرکز، انجام فعالیت‌ها بدون آگاهی نسبت به آن و ناآگاهی از زمان شروع و ختم فعالیت‌های روزانه می‌باشند. نسخه فارسی این مقیاس در ایران توسط عبدی (۲۰۱۵) موردپژوهش قرارگرفته و اعتبار سازه آن با بهره‌گیری از تحلیل عاملی و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ (۰/۷۶) در میان دانشجویان مطلوب گزارش‌شده است. همچنین قربانی، واتسون و ویتینگتون (۲۰۰۹) پایایی این ابزار در جامعه ایرانی را مطلوب گزارش کرده‌اند.

**مقیاس سازگاری زناشویی**[2]: این مقیاس یک ابزار ۳۲ سؤالی است که در سال ۱۹۷۶ توسط اسپنیر[3] ساخته‌شده است و برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی ازنظر زن و شوهر یا هر دونفری است که با هم زندگی می‌کنند. این مقیاس افزون بر نمرات چهار خرده مقیاس رضایت[4]، همبستگی[1]، توافق[2] و

1. Mindfulness Awareness Assessment Scale (MAAS)
2. Dyadic Adjustment Scale
2. Graham B. Spanier
3. satisfaction

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

ابراز محبت[۳]، یک نمره کلی سازگاری نیز ارائه می‌دهد. دامنه نمره کلی آن میان ۴ تا ۱۵۱ متغیر است و نمرات بالاتر از ۱۰۰، روابط سازگارانه و نمرات پایین‌تر از ۱۰۰ آشفتگی بالینی معنادار را نشان می‌دهد (پیترسون، ایفرت، فینگولد و دیوسون[۴]، ۲۰۰۹). نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل مطلوبی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌ها میان ۰/۷۳ تا ۰/۹۴ (ثنایی، علاقبند و هومن، ۲۰۰۰) و همسانی درونی نمره کل این مقیاس ۰/۹۲ گزارش‌شده است (حسن شاهی، نوری و مولوی، ۲۰۰۳).

## شیوه اجرای پژوهش

برای اجرای پژوهش حاضر در درجه نخست با همکاری مسئولین دانشکده‌ها، آمار و اطلاعات مربوط به دانشجویان متأهل استخراج و سپس از میان آن‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، ۲۵۰ نفر (دربرگیرنده زن و مرد) انتخاب شدند. با مراجعه به دانشکده پرسشنامه‌ها در اختیار آن‌ها قرارگرفته و با ارائه توضیحاتی درباره هدف پژوهش و با کسب رضایت، ابزارها را تکمیل کردند. از میان ۲۵۰ پرسشنامه توزیع‌شده ۲۱۶ نفر، پرسشنامه‌ها را به‌صورت کامل پاسخ داده بودند، بنابراین بقیه موارد از پژوهش کنار گذاشته‌شده و داده‌ها با استفاده از نسخه ۲۱ نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری هم‌زمان استفاده شد.

## یافته‌ها

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۱ ارائه‌شده است. همچنین برای بررسی نرمال بودن توزیع هر یک از متغیرها آزمون کولموگروف- اسمیرنوف استفاده شد که نتایج نشانگر این بود که هر یک از متغیرها در سطح P<۰/۰۱ معنادار نیستند.

4. cohesion
5. consensus
6. affectional expression
7. Peterson, Eifert, Feingold, & Davidson

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

**جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش**

| متغیر | | میانگین | انحراف استاندارد | تعداد | کولموگروف-اسمیرنوف | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | آماره | معناداری |
| ذهن آگاهی | | ۶۳/۵۴ | ۱۱/۴۴ | ۲۱۶ | ۰/۰۹ | ۰/۰۴ |
| تنظیم هیجانی | سرکوبی | ۱۳/۴۲ | ۳/۹۱ | ۲۱۶ | ۰/۱۱ | ۰/۰۳ |
| | ارزیابی دوباره | ۲۶/۴۴ | ۵/۱۴ | ۲۱۶ | ۰/۰۴ | ۰/۱۰ |
| سازگاری زناشویی | رضایت | ۴۰/۹۵ | ۴/۳۴ | ۲۱۶ | ۰/۰۷ | ۰/۰۶ |
| | همبستگی | ۱۸/۴۵ | ۳/۵۳ | ۲۱۶ | ۰/۰۸ | ۰/۰۶ |
| | توافق | ۴۵/۹۵ | ۷/۷۶ | ۲۱۶ | ۰/۰۹ | ۰/۰۵ |
| | محبت | ۱۱/۳۱ | ۲/۳۹ | ۲۱۶ | ۰/۱۰ | ۰/۰۴ |
| | نمره کل | ۱۱۶/۵۲ | ۱۴/۷۸ | ۲۱۶ | ۰/۰۷ | ۰/۰۹ |

برای بررسی رابطه میان راهبردهای تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی با مؤلفه‌های سازگاری زناشویی از روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ نشان داده‌شده است.

**جدول ۲: نتایج همبستگی سازگاری زناشویی با تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی**

| | سازگاری زناشویی | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | رضایت | همبستگی | توافق | محبت | نمره کل |
| سرکوبی | -۰/۲۸** | -۰/۲۲** | -۰/۲۴** | -۰/**۳۷ | -۰/۳۲** |
| ارزیابی دوباره | ۰/۰۱ | ۰/۱۷** | ۰/۰۸ | ۰/۰۲ | ۰/۰۰۲ |
| ذهن آگاهی | ۰/۳۷** | ۰/۲۶** | ۰/۳۰** | ۰/۴۲** | ۰/۳۹** |

** سطح معناداری ۰/۰۱ >p

مطابق جدول شماره ۲ مؤلفه سرکوبی تنظیم هیجانی با ابعاد رضایت، همبستگی، توافق، محبت و نمره کل سازگاری زناشویی همبستگی منفی (به ترتیب برابر با r=-۰/۲۸، r=-۰/۲۲، r=-۰/۲۴، r=-۰/۳۷، r=-۰/۳۲) دارد که همگی در سطح p<۰/۰۱ معنادار هستند، اما مؤلفه ارزیابی دوباره تنها با مؤلفه همبستگی سازگاری زناشویی (r=۰/۱۷؛ p<۰/۰۱) رابطه دارد. افزون بر این، ذهن آگاهی با مؤلفه‌ها و نمره کل رضایت زناشویی همبستگی مثبتی نشان می‌دهند که میزان همبستگی ذهن آگاهی با رضایت، همبستگی، توافق، ابراز محبت و نمره کل به ترتیب برابر با r=۰/۳۷، r=۰/۲۶، r=۰/۳۰، r=۰/۴۲ و r=۰/۳۹ بوده و همگی در سطح p<۰/۰۱ معنادار هستند. به‌منظور پیش‌بینی مؤلفه‌ها و نمره کل

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل بر اساس راهبردهای تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی و تعیین سهم هر یک از متغیرها در پیش‌بینی سازگاری زناشویی از تحلیل رگرسیون چندگانه هم‌زمان استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه‌شده است.

**جدول ۳: تحلیل رگرسیون سازگاری زناشویی بر اساس راهبردهای تنظیم هیجانی و ذهن آگاهی**

| متغیر ملاک | خلاصه تحلیل واریانس و ضریب تبیین | پیش‌بین‌ها | β | t | P |
|---|---|---|---|---|---|
| رضایت | $R^2$=۰/۱۸ ؛F(۴ ،۲۱۱)=۱۵/۰۵ ؛P<۰/۰۱ | سرکوبی | -۰/۲۰ | -۳/۰۳ | ۰/۰۰۳ |
| | | ارزیابی دوباره | ۰/۰۲ | ۰/۳۷ | ۰/۷۱ |
| | | ذهن آگاهی | ۰/۳۲ | ۴/۹۱ | ۰/۰۰۱ |
| همبستگی | $R^2$=۰/۱۲ ؛F(۳ ،۲۱۲)=۹/۷۵ ؛P<۰/۰۱ | سرکوبی | -۰/۱۶ | -۲/۴۸ | ۰/۰۱ |
| | | ارزیابی دوباره | -۰/۱۲ | -۱/۷۴ | ۰/۰۸ |
| | | ذهن آگاهی | ۰/۲۴ | ۳/۶۴ | ۰/۰۰۱ |
| توافق | $R^2$=۰/۱۳ ؛F(۳ ،۲۱۲)=۱۰/۴۷ ؛P<۰/۰۱ | سرکوبی | -۰/۲۰ | -۲/۹۸ | ۰/۰۰۳ |
| | | ارزیابی دوباره | ۰/۱۱ | ۱/۷۱ | ۰/۰۹ |
| | | ذهن آگاهی | ۰/۲۴ | ۳/۵۵ | ۰/۰۰۱ |
| محبت | $R^2$=۰/۲۵ ؛F(۳ ،۲۱۲)=۲۴/۳۰ ؛P<۰/۰۱ | سرکوبی | -۰/۳۰ | -۴/۷۵ | ۰/۰۰۱ |
| | | ارزیابی دوباره | ۰/۰۷ | ۱/۶۱ | ۰/۲۵ |
| | | ذهن آگاهی | ۰/۳۴ | ۵/۴۶ | ۰/۰۰۱ |
| سازگاری | $R^2$=۰/۲۰ ؛F(۳ ،۲۱۲)=۱۸/۴۸ ؛P<۰/۰۱ | سرکوبی | -۰/۲۴ | -۳/۶۹ | ۰/۰۰۱ |
| | | ارزیابی دوباره | ۰/۰۴ | ۰/۶۰ | ۰/۵۵ |
| | | ذهن آگاهی | ۰/۳۳ | ۵/۱۶ | ۰/۰۰۱ |

مطابق مندرجات جدول فوق، F محاسبه‌شده رگرسیون پیش‌بینی رضایت در سطح P<۰/۰۱ معنادار است؛ بنابراین متغیرهای حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین به‌صورت معناداری رضایت را پیش‌بینی می‌کند و سهم آن‌ها این ویژگی‌ها در تبیین واریانس رضایت برابر با ۰/۱۶ بوده و این ویژگی‌ها ۱۶ درصد تغییرات رضایت را تبیین می‌کنند. ضرایب تأثیر و آماره t این پیش‌بینی نشان می‌دهد سرکوبی (۰/۲۰- =β) و ذهن آگاهی (β=۰/۳۲) به‌صورت معناداری می‌توانند رضایت را پیش‌بینی کنند. همچنین میزان F پیش‌بینی همبستگی زناشویی در سطح P<۰/۰۱ معنادار بوده و نشانگر نقش معنادار حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین در تبیین همبستگی زناشویی بوده و سهم مجموع این متغیرها در تبیین واریانس

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

متغیر ملاک برابر با ۰/۱۲ بوده و به دیگر سخن این عوامل ۱۲ درصد تغییرات همبستگی زناشویی را تبیین می‌کنند. ضرایب تأثیر و آماره t این پیش‌بینی نشان می‌دهد که ارزیابی دوباره و ذهن آگاهی پیش‌بین معنادار همبستگی هستند که ضریب تأثیر استاندارد سرکوبی (β=-۰/۱۶) و ذهن آگاهی (β=۰/۲۴) است.

تحلیل رگرسیون پیش‌بینی توافق زناشویی نشان داد میزان F محاسبه‌شده در سطح P<۰/۰۱ معنادار بوده و نشان می‌دهد مدل کلی نقش متغیرهای پیش‌بین معنادار بوده و سهم مجموع این متغیرها در تبیین واریانس توافق زناشویی برابر با ۰/۱۳ است. ضرایب رگرسیون نیز حاکی از آن است که از میان متغیرهای پیش‌بین، سرکوبی تأثیر منفی (β=-۰/۲۰) و ذهن آگاهی تأثیر مثبتی (β=۰/۲۴) بر توافق زوجین دارند. نتایج پیش‌بینی ابراز محبت نشان داد F به‌دست‌آمده رگرسیون در سطح P<۰/۰۱ معنادار است که درمجموع متغیرهای پیش‌بین ۱۳ درصد واریانس محبت را تبیین می‌کنند که مطابق ضرایب رگرسیون، سهم سرکوبی (β=-۰/۲۰) و ذهن آگاهی (β=۰/۲۴) معنادار است. نهایتاً F تحلیل رگرسیون مربوط به پیش‌بینی نمره کل سازگاری زناشویی در سطح P<۰/۰۱ معنادار است، بنابراین حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین در سازگاری زناشویی نقش دارد که با توجه به مجذور R، متغیرهای پیش‌بین ۲۰ درصد واریانس سازگاری زناشویی را تبیین می‌کنند؛ ضرایب رگرسیون نیز نشان می‌دهند که سرکوبی (β=-۰/۲۴) و ذهن آگاهی (β=۰/۳۳) در سازگاری زناشویی نقش معناداری دارند.

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان دادند که به‌ویژه مؤلفه سرکوبی با مؤلفه‌ها و نمره کل سازگاری زناشویی همبستگی منفی و ذهن آگاهی با همه این مؤلفه‌ها و نمره کل همبستگی مثبتی دارد. یافته‌های حاضر در زمینه رابطه ذهن آگاهی با سازگاری زناشویی همسو با یافته‌های بارنز و همکاران (۲۰۰۷)، واسچ و کوردوا (۲۰۰۷) و پاکنهام و سیموس (۲۰۱۳) همسو است. بارنز و همکاران (۲۰۰۷) به این نتیجه دست‌یافته‌اند که دانشجویانی که سطوح بالاتری از ذهن آگاهی داشته‌اند، رضایت بیشتری از روابط رمانتیک، توافق بیشتر با همسر، ادراک مثبت همسر و کارآمدی بیشتر در رابطه با همسر نشان می‌دهند. واسچ و کوردوا (۲۰۰۷) هم نشان داده‌اند ذهن آگاهی به‌صورت مثبتی با کیفیت روابط زناشویی همبسته است. پاکنهام و سیسموس (۲۰۱۳) رابطه میان ذهن آگاهی با رضایت از روابط زناشویی را مورد تائید قرار داده‌اند. در زمینه رابطه تنظیم هیجانی با سازگاری زناشویی نیز گرچه طبق دانش ما پژوهشی بر اساس مدل تنظیم

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

هیجانی گروس (۱۹۹۹) تنها یک پژوهش توسط فردیس (۲۰۰۷) انجام‌گرفته و اغلب یافته‌های پیشین، حاکی از این هستند که داشتن مهارت‌های مربوط به تنظیم هیجان‌ها به‌گونه‌ای که موجب کاهش هیجان‌های منفی شود با سازگاری زناشویی همبسته است؛ مثلاً فردیس (۲۰۰۷) گزارش کرده است که سرکوبی با رضایت زناشویی پایین رابطه دارد. یافته‌های واسچ و کوردوا (۲۰۰۷) حاکی از این بوده است که توانایی و مهارت تنظیم خشم عامل تأثیرگذاری در کیفیت روابط زناشویی زوجین است. همچنین کرویل و والتز (۲۰۰۲) نشان داده‌اند که آگاهی به هیجان‌های خود و به‌ویژه هیجان‌های سخت یا منفی (خشم و تنفر) در روابط زناشویی به‌صورت منفی همبسته با رضایت از روابط زناشویی همبسته است. افزون بر این حیدری و اقبال (۲۰۱۰) که از پرسشنامه بد تنظیمی هیجانی (که فاقد دو مؤلفه موجود در مدل گروس و جان (۱۹۹۹) است) استفاده کرده و نشان داده‌اند که بد تنظیمی هیجانی همبستگی منفی با رضایت زناشویی زوجین دارد.

نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجانی سرکوبی و ذهن آگاهی پیش‌بین رضایت، توافق، همبستگی، ابراز محبت و نمره کل سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل هستند که در نقش سرکوبی در مؤلفه‌های مختلف سازگاری زناشویی منفی و نقش ذهن آگاهی مثبت بود، به‌طوری‌که افزایش سرکوبی بالا منجر به کاهش سازگاری زناشویی و ذهن آگاهی بالا منجر به افزایش سازگاری زناشویی می‌شود. این یافته‌ها در زمینه نقش ذهن آگاهی، تنظیم هیجانی در رضایت زناشویی زوجین، همسو با یافته‌های پاکنهام و سیموس (۲۰۱۳)، بارنز و همکاران (۲۰۰۷)، فردیس (۲۰۰۷) و حیدری و اقبال (۲۰۱۰) است. پاکنهام و سیموس (۲۰۱۳) گزارش کرده‌اند که افزایش ذهن آگاهی منجر به افزایش رضایت زناشویی زوجین می‌گردد. همچنین بارنز و همکاران (۲۰۰۷) گزارش کرده‌اند که ذهن آگاهی توانایی پیش‌بینی رضایت از روابط رمانتیک را در میان دانشجویان دارد. در زمینه تنظیم هیجانی فردیس (۲۰۰۷) گزارش کرده است که سرکوبی پیش‌بین معنادار رضایت زناشویی است، اما در پژوهش آن‌ها نقش ارزیابی دوباره در رضایت زناشویی موردبررسی قرار نگرفته است. حیدری و اقبال (۲۰۱۰) هم که از پرسشنامه بد تنظیمی هیجانی استفاده کرده‌اند نشان داده‌اند که بد تنظیمی هیجانی پیش‌بین رضایت زناشویی بوده و تأثیر منفی بر رضایت زناشویی زوجین دارد.

تاکنون پژوهشی به‌صورت مستقیم نقش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی را در توافق، ابراز محبت و همبستگی زوجین موردبررسی قرار نداده است؛ بااین‌حال یافته‌های حاضر همسو با مطالعاتی است که نقش مثبت ذهن آگاهی در بهبود روابط میان فردی و ازجمله زوجین (فردیس، ۲۰۰۷) و نقش راهبرد

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

سرکوبی را در افزایش مشکلات زوجین به‌ویژه ابراز محبت (ابوت، ۲۰۰۵) تائید کرده‌اند. ابوت (۲۰۰۵) گزارش کرده است که شیوه تنظیم هیجانی با صمیمت زوجین رابطه دارد و بعلاوه، ادراک فرد از تنظیم هیجانی همسر بر صمیمت تأثیر دارد، بدین معنا که هر چه یکی از زوجین توانایی تنظیم هیجانی بهتری داشته باشد، میزان صمیمت همسر مقابل نیز افزایش خواهد یافت. البته ابزار پژوهش مذکور DERS بوده که متفاوت از ساختار دوعاملی مدل گروس و جان (۱۹۹۹) است. درواقع یافته‌های این پژوهش حاکی از این هستند که بد تنظیمی هیجانی منجر به کاهش محبت و صمیمت در روابط زوجین شود و یافته‌های حاضر مطابق با دیدگاه کوردوا، گی و وارن (۲۰۰۵) در زمینه تأثیر مهارت‌های هیجانی در ایجاد و تسهیل صمیمت میان زوجین است. نظریه و پژوهش ذهن آگاهی را در کیفیت روابط فردی مثبت و روابط سالم دخیل دانسته‌اند. پژوهش حاضر نیز همانند مطالعات پیشین (واسچ و کوردوا، ۲۰۰۷) از نقش ذهن آگاهی در روابط میان فردی به‌ویژه سازگاری زناشویی حمایت کرده و نشان داد ذهن آگاهی کاربردهای سودمندی برای روابط میان فردی دارد. هیجان‌های منفی از راه تحمیل درد بر دیگران، شادکامی ما را بر هم می‌زنند و غالباً ذهن آگاهی مسئول فراهم ساختن همدلی است و بنابراین، ذهن آگاهی در روابط مفید است (هان[1]، ۱۹۹۸؛ به نقل از گامبرل و کیلینگ، ۲۰۱۰).

شاپیرو، کارلسون، آستین و فریدمن[2] (۲۰۰۶) درباره سازوکار تأثیر ذهن آگاهی اشاره‌کرده‌اند که به‌کارگیری و استفاده از ذهن آگاهی منجر به تغییر نگرش فرد می‌شود. مطابق نظر آن‌ها توجه آگاهانه و عمدی همراه با گشودگی و مشاهده گری بدون قضاوت منجر به یک تغییر معنادار در دیدگاه فرد می‌گردد که ادراک دوباره[3] نامیده شده است. این تغییر در ادراک منجر به ایجاد تغییر در دیگر ابعاد روان‌شناختی ازجمله انعطاف‌پذیری شناختی، هیجانی و رفتاری و همچنین پیگیری بخش‌های ارزشمند زندگی می‌شود. بر اساس این سازوکار، فرد به این واقعیت پی می‌برد که دردها و ناراحتی‌ها، افکار منفی و ... خود فرد نیستند و درنتیجه فرد قادر به مشاهده آن‌ها از یک فرا دیدگاه می‌شود که موجب کاهش رفتارها و عادت ناسازگارانه می‌شود؛ بنابراین چنین سازوکاری می‌تواند از راه تغییر نگرش و دیدگاه فرد باعث ادراک متفاوتی نسبت به روابط میان فردی با همسر شده و درنتیجه سازگاری و رضایت از روابط با همسر را افزایش دهد. همچنین پیشنهادشده است که ذهن آگاهی سبک تعاملی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد به‌طوری‌که فرد به‌صورت غیر قضاوتی و همراه با پذیرش پاسخ می‌دهد که به‌نوبه خود منجر به

1. Hanh
2. Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman
3. Reperceiving

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

روابط کارآمد و بهینه‌شده و کیفیت رابطه را بهبود می‌بخشد (براون و همکاران، ۲۰۰۷). واسچ و کوردوا (۲۰۰۷) اشاره‌کرده‌اند ذهن آگاهی منجر به پرورش پذیرش و تضعیف اجتناب تجربه‌ای، کاهش پاسخ‌دهی تکانشی نسبت به هیجان‌های منفی شده و امکان پاسخ‌دهی ماهرانه‌تر فراهم می‌گردد. البته ذهن آگاهی از راه افزایش آگاهی از تفاوت‌های ظریف میان تجارب هیجانی منجر به بهبود تنظیم هیجانی می‌شود (اریسمن و روئمر، ۲۰۱۰؛ هیل و آپدگراف، ۲۰۱۲).

یافته‌های حاضر در زمینه نقش راهبرد ارزیابی دوباره با دیدگاه گروس و جان (۲۰۰۲؛ ۲۰۰۳) ناهمخوان است، ازآنجایی‌که آن‌ها معتقدند ارزیابی دوباره بایستی قادر به تعدیل توالی هیجان‌ها شده و تجربه هیجان‌های منفی را کاهش دهد. گرچه پژوهش حاضر مستقیماً تأثیر استفاده از این راهبرد در هیجان‌های منفی را موردبررسی قرار نداده، اما انتظار بر این است کاهش هیجان منفی (به‌عنوان میانجی) منجر به افزایش سازگاری زناشویی شود، درحالی‌که یافته‌ها چنین چیزی را تائید نکردند؛ بنابراین چنین می‌توان گفت که ارزیابی دوباره تأثیر چندانی بر سازگاری زناشویی ندارد؛ اما در زمینه نقش سرکوبی در کاهش سازگاری و رضایت زناشویی یافته‌های حاضر منطبق با مدل گروس و جان (۲۰۰۳) است. مطالعات نشان می‌دهند سرکوب منجر به افزایش فعالیت سمپاتیکی، حافظه اشتباه برای اطلاعات اجتماعی مانند نام‌ها و تعاملات اجتماعی شده و منجر به نارضایتی خود فرد سرکوب‌کننده هیجان و طرف مقابل آن‌ها می‌شود. در بلندمدت، استفاده افراطی از سرکوب منجر به کارکرد هیجانی اشتباه، روابط میان فردی ناکارآمد و مشکلات سلامتی شده و این افراد مشکلات حافظه‌ای درباره مکالمات و رویدادهای تسهیل‌کننده هیجان در زندگی روزمره دارند (باتلر و همکاران، ۲۰۰۳). برخی پژوهشگران معتقدند مهارت‌های ذهن آگاهی برای تنظیم هیجانی و تعاملات خانوادگی واجد اهمیت است (فروزتی و ایورسون، ۲۰۰۶). اتخاذ حالت ذهن آگاهانه نسبت به تجارب و هیجان‌ها، می‌تواند در افزایش و بهبود تنظیم هیجانی مفید واقع شود که این بهبود به‌واسطه کاهش واکنش‌پذیری اتفاق می‌افتد (لینهان و همکاران، ۲۰۰۷) و هیل و آپدگراف (۲۰۱۲) معتقدند که واکنش‌پذیری نسبتاً پایین به معنای ثبات هیجانی است. شاید این توانایی نقشی میانجی داشته و ازاین‌روست که آموزش این مهارت‌ها تأثیر مثبتی بر بهبود روابط زوجین و خانواده دارد و این مهارت‌ها آگاه بودن، پذیرش و مشارکت در لحظه حال را تسهیل می‌کنند؛ بنابراین پژوهش‌های آتی می‌توانند نقش میانجی واکنش‌پذیری را در رابطه میان تنظیم هیجانی و سازگاری زوجین را مورد ارزیابی قرار دهند و چنین یافته‌هایی نشانگر امکان بهره‌گیری از مداخلات هیجان مدار و مبتنی بر ذهن آگاهی برای کاهش مشکلات زوجین و بهبود کیفیت روابط و

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

رضایت زناشویی آن‌ها است. ازاین‌رو یکی از پیشنهادهای کاربردی پژوهش حاضر کاربست مداخلات متمرکز بر هیجان برای زوجین آشفته است، زیرا این نوع مداخلات منجر به تغییر سبک تعاملات زوجین را دارند به‌طوری‌که پذیرش هیجان‌های منفی می‌تواند منجر به عدم واکنش به رفتارهای همسر منجر شده و به نوبه خود مانع گسترش چرخه هیجانی منفی شود.

افزون بر این با توجه به نظرات ویسمن، اوبلاکر و وینستوک (۲۰۰۴) و یافته‌های ابوت (۲۰۰۵) در زمینه تأثیر وضعیت روان‌شناختی و هیجانی همسران بر وضعیت همدیگر پیشنهاد می‌شود نقش ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی زوجین بر سازگاری و رضایت زناشویی همدیگر با بهره‌گیری از رویکرد تحلیل داده‌های دوگانه[1] نیز موردبررسی قرار گیرد که درآن‌واحد تحلیل به‌جای فرد زوج در نظر گرفته‌شده و رفتارهای زوجین وابسته به همدیگر و در تعامل با یکدیگر مورد تجزیه‌وتحلیل می‌شوند (مراجعه کنید به معصومی، سیدمن و شروت، ۲۰۱۷) که این رویکرد در مقایسه با رویکردهای آماری کلاسیک پویایی‌های رابطه را نیز در نظر می‌گیرد. افزون بر این با توجه به رابطه اجتناب تجربه‌ای با متغیرهای موردمطالعه، پیشنهاد می‌شود نقش این متغیر نیز در سازگاری زوجین موردمطالعه قرار گیرد که با توجه به تأثیرات متفاوت سطوح بالا و پایین اجتناب، بررسی نقش تعدیل‌کننده آن در رابطه میان تنظیم هیجانی و سازگاری و رضایت زناشویی واجد اهمیت بالایی است.

**سپاسگزاری و قدردانی:** بدین‌وسیله از زحمات خانم رویا عینی محمدی، کارشناس مسئول اداره خوابگاه‌های دانشگاه تبریز که در نمونه‌گیری و اجرای پرسشنامه‌ها کمال همکاری را با پژوهشگران داشتند و همچنین از همه دانشجویان عزیز دانشگاه که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

1. Dyadic Analysis Perspective

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

## منابع

ثنایی، باقر؛ علاقبند، ستیلا؛ هومن، عباس (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: موسسه‌ی انتشارات بعثت.

حسن شاهی، محبوبه؛ نوری، ابوالقاسم؛ مولوی، حسین (۱۳۸۲). رابطه میان کانون کنترل و سازگاری زناشویی همسران شاغل در آموزش‌وپرورش شهرستان شیراز. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۷ (۱۳): ۶۱-۵۱.

حیدری، علیرضا؛ اقبال، فرشته (۱۳۸۹). رابطه دشواری در تنظیم هیجانی، سبک‌های دل‌بستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولادشهر اهواز. *یافته‌های نو در روانشناسی*، ۵ (۱۵): ۱۱۵-۱۳۴.

خاکپور، ایمان؛ نظری، علی‌محمد؛ زهرا کار، کیانوش (۱۳۹۳). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس مثلث سازی و ساختار قدرت در خانواده. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، دوره ۹، شماره ۳۳: ۴۶-۳۷.

تاشک، آناهیتا (۱۳۹۵). *بررسی مدل خودتنظیم گری سازگاری با درد سرطان بیماران: نقش برونگرایی، نوروزگرایی، راهبردهای تنظیم هیجان و مقابله*. رساله دکترای تخصصی روانشناسی سلامت، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

Abbott, B.V. (2005). *Emotion regulation and re-regulation: predictors of relationship intimacy and distress.* A dissertation was submitted to the office of graduate studies of Texas A&M University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology.

Abdi, S., Ghabeli, F., Abbasiasl, Z., & Shakernagad, S. (2015). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Reliability and Validity of Persian Version. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(5S): 43-47.

Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500.

Bouthillier, D., Julien, D., Dube, M., B´elanger, I., & Hamelin, M. (2002). Predictive Validity of Adult Attachment Measures in Relation to Emotion Regulation Behaviors in Marital Interactions. *Journal of Adult Development*, 9(4), 291-305.

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion,* 3, 48—67.

Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences, 34*, 1477- 1490.

Croyle, K., Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28 (4), 435-444.

Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger: Oakland, CA.

Erisman, S., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotion responding to film clips. *Emotion*, 10 (1), 72-82.

Fardis, M. (2007). *Expression and regulation of emotions in a romantic relationship*. A dissertation submitted to The University of Montana in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Clinical Psychology.

Follette, V., Palm, K. M., & Pearson, A. N. (2006). Mindfulness and trauma: implications for treatment. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 45–61.

Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2006). *Integrating with couples and families to treat emotion dysregulation and psychopathology*. In Snyder, D. K., Hughes, J., & Simpson, J. A. (Eds.), Emotion regulation in couples and families: the pathway to dysfunction and health. Washington DC: American Psychological Association.

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

Gambrel, L.E., Keeling, M.L. (2010). Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32 (4), 412-426.

Ghorbani, N., Watson, P. J., & Weathington, B. L. (2009). Mindfulness in Iran and the United States: Cross-Cultural Structural Complexity and Parallel Relationships with Psychological Adjustment. *Current Psychology*, 28(5), 211–224.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.

Greenberg, L., Warwar, S., Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36 (1), 28–42.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13, 551-573.

Gross, J. J., & John, O. P. (2002). *Wise emotion regulation*. In L. Feldman Barrett & P. Salovey (Eds.), The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence. New York: Guilford Press.

Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.

Hayes, S.C., Strosahl, K. D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Herrington, R.L. (2008). *Testing emotion dysregulation as a moderator in an interpersonal process model of intimacy in couples*. Dissertation submitted to the office of graduate studies of Texas A&M University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.

Hill, C.L., Updegraff, J.A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12 (1), 81-90.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156.

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

Linehan, M., Bohus, M., Lynch, T. (2007). *Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation.* In J.J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.

Masumi, L., Seidman, G., & Shrout, P.E. (2017). Models of interdependent individuals versus dyadic processes in relationship research. *Journal of Social and Personal Relationships,* 35 (1): 59-88.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice,* 9, 85–90.

Pakenham, K. I., & Samios, C. (2013). Couple Coping with Multiple Sclerosis: A dyadic perspective on the role of mindfulness and acceptance. *Journal of Behavioral Medicine*, 36, 389-400.

Peterson, B.D., Eifert, G.H., Feingold, T., Davidson, S. (2009). Using Acceptance and Commitment Therapy to Treat Distressed Couples: A case study with two couples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 430–442.

Pruitt, I. T., & McCollum, E. E. (2010). Voices of experienced mediators: The impact of meditation practice on intimate relationships. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 32(2), 135–154.

Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40, 142–154.

Ryan, K., D., Gottman, J., M., Murray, J., D., Carrère, S., & Swanson, C. (2000). Theoretical and mathematical modeling of marriage. In Lewis, M., D., & Granic, I. (Eds.), *Emotion, Development, and Self-Organization.* Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-86.

Simpson, J. A., & Hughes, J. N., Snyder, D. K. (2006). *Cross-disciplinary approaches to emotion regulation*. In Snyder, D. K., Hughes, J., & Simpson, J. A. (Eds.), Emotion regulation in couples and families: the pathway to dysfunction and health. Washington DC: American Psychological Association.

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

Family Pathology, Counseling & Enrichment, 2020. Vol. 6, N. 1 (11)

Snyder, K. D., Simpson, J. A., & Hughes, J. N. (2002). *Emotion regulation in couples and families*. American Psychological Association, Washington, Dc.

Vujanovic, A.A., Bonn-Miller, M.O., Bernstein, A., McKee, L.G., and Zvolensky, M.J. (2010). Incremental Validity of Mindfulness Skills in Relation to Emotional Dysregulation among a Young Adult Community Sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(3), 203–213.

Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481.

Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira Sj, D. R., 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, 94–99.

Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 830-838.

Wupperman, P., Neumann, C. S., & Axelrod, S. R. (2008). Do deficits in mindfulness underlie borderline personality features and core difficulties? *Journal of Personality Disorders*, 22, 466–482.

**References in Persian**

Hassan-Shahi, M., Nouri, A., Molavi, H. (2003). Relationship between locus of control and marital adjustment of spouses of teachers. *Psychological Research*, 7 (13), 51-61.

Heydaraei, A., Eghbal, F. (2010). Relation of difficulty in emotion regulation, attachment style, and intimacy with marital adjustment among couples of Folladhshar industry of Ahvaz. *New findings in Psychology,* 5 (15), 115-134.

Khakpoor, I., Nazari, A., Zahrakar, L. (2015). The Prediction of marital adjustment based on triangulation and structure of power in a family. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 9 (33), 37-46.

Sanaei, B., Alaghband, S., & Hooman, A. (2000). *Family and Marriage Assessment Measures*. Tehran: Beesat Publication.

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]

آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، دوره ۶، شماره ۱ (پیاپی ۱۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۹

Tashak, A. (2012). *A self-regulation model of adjustment with pain in patients with cancer: the role of extroversion, neuroticism, emotion regulation, and coping strategies.* Dissertation submitted to the University of Tehran in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Health Psychology.

[ Downloaded from fpcej.ir on 2026-11-27 ]

[ DOR: 20.1001.1.24234869.1399.6.1.4.8 ]