

Research Paper



The Structural Relationships of Mindfulness and Emotional Literacy with Marital Intimacy Through Emotional Expressiveness and Emotion Regulation



Fatemeh Nemati¹, Rasoul Heshmati², Sara Salamat^{3*}

1. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
2. Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.
3. PhD student in General Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.



DOI: [10.22034/JMPR.2023.58433.5811](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.58433.5811)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18184.html



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:
Mindfulness,
Emotional Literacy,
Marital Intimacy,
Emotional Expression,
Emotion Regulation

Received: 2023/09/14
Accepted: 2023/10/07
Available: 2024/07/04

The aim of the present study was to determine the structural relationships of mindfulness and emotional literacy with marital intimacy through emotional expressiveness and emotion regulation. This study was conducted with a correlational method. The population of the study consisted of married university students in Tabriz city in the academic year of 2022-2023, and at least 2 years had passed since their marriage. Therefore, using convenience sampling, 384 couples were selected and to collect data, Brook and Butman Marital Intimacy Questionnaire, Iranian Family Psychological Functions Scale (IFPFS), Kentucky Mindfulness Questionnaire, King and Emmons Emotional Expression Questionnaire. EEQ) were used. Data were analyzed using the structural equation modeling method. Findings showed that the direct effect of mindfulness, emotional literacy, emotional expressiveness, and emotion regulation on marital intimacy was significant, and emotional expressiveness and emotion regulation could mediate the relationship between mindfulness and emotional literacy with marital intimacy ($p < 0.05$). These findings have practical implications in clinical interventions, which are discussed in detail.



* Corresponding Author: Sara Salamat
E-mail: salamatgharamaleki@gmail.com



روابط علی-ساختاری ذهن‌آگاهی و سواد عاطفی با صمیمیت زناشویی بواسطه ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان



فاطمه نعمتی^۱، رسول حشمتی^۲، سارا سلامت^{۳*}

۱. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

۳. دانشجوی دکترا روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.



DOI: [10.22034/JMPR.2023.58433.5811](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.58433.5811)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18184.html



چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

ذهن‌آگاهی، سواد عاطفی، صمیمیت زناشویی، ابرازگری عاطفی، تنظیم هیجان

هدف پژوهش حاضر تعیین روابط علی-ساختاری ذهن‌آگاهی و سواد عاطفی با صمیمیت زناشویی بواسطه ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان متاهل دانشگاه تبریز، دانشگاه علوم پزشکی تبریز و دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ تشکیل می‌دادند (N=۶۰۰) که حداقل از زندگی مشترک و زناشویی آن‌ها ۲ سال سپری شده بود. از این جامعه، تعداد ۳۸۴ زوج به شیوه هدفمند انتخاب و جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه صمیمیت زناشویی بروک و بوتمن، مقیاس کارکردهای روانشناختی خانواده ایرانی (IFPFS)، پرسشنامه ذهن‌آگاهی کنتاکی، پرسشنامه ابرازگری عاطفی کینگ و امونز (EEQ) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد اثر مستقیم ذهن‌آگاهی، سواد عاطفی، ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان بر صمیمیت زناشویی معنی‌دار است و ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان قادرند رابطه ذهن‌آگاهی و سواد عاطفی با صمیمیت زناشویی را میانجی‌گری کنند ($p < 0.05$). مبتنی بر یافته‌ها، می‌توان بیان داشت افزایش سواد عاطفی و مهارت‌های ذهن‌آگاهی قادرند در بهبود تنظیم هیجان و ابرازگری عاطفی زوجین تأثیر گذارده و به افزایش صمیمیت زناشویی منتهی گردد.

دریافت شده: ۱۴۰۲/۰۶/۲۳

پذیرفته شده: ۱۴۰۳/۰۷/۲۳

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۴/۱۴

* نویسنده مسئول: سارا سلامت

رایانامه: salamatgharamaleki@gmail.com

مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده مهم‌ترین و عالی‌ترین بستر اجتماعی برای تحقق نیازهای عاطفی و امنیتی است، به نحوی که روابط مناسب در خانواده، روابط مناسب در جامعه را شکل می‌دهد (پاپاداکا و ریس،^۱ ۲۰۲۱). از سویی، افراد به ازدواج به‌عنوان صمیمانه‌ترین رابطه‌ی بزرگسالی نگاه می‌کنند و این رابطه برای آن‌ها منشا اصلی عاطفه و حمایت بوده و از عناصری مثل عشق، ارتباط خوب، تعهد، تفاهم، نگرانی، مراقبت از یکدیگر و با هم بودن تشکیل می‌شود و برقراری ارتباط صمیمی، انتقال احساسات و افکار و بیان نیازها، راه حل مشکلات در روابط زناشویی است (مونتنسی^۲ و همکاران، ۲۰۱۳، ماناپ^۳ و همکاران، ۲۰۱۶). لی همکاران (۲۰۲۱) صمیمیت را به منزله‌ی فرایند تبادل عاطفی در زندگی زناشویی تعریف می‌کنند.

برای داشتن روابط زناشویی محکم وجود صمیمیت ضروری بوده و آن را می‌توان نتیجه‌ی یک فرآیند رشد در روابط انسانی دانست؛ جریانی که پیش از ازدواج شروع شده و بعد از آن نیز ادامه می‌یابد (لابریکیو و ویزمن^۴، ۲۰۱۹) با این حال، صمیمیت به‌عنوان توانایی ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می‌شود (کیم و کانگ^۵، ۲۰۲۱). چنین تعریفی حاکی از آن است که فرد باید به درجه‌ای از رشد فردی دست پیدا کند تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند (گاتمن و گاتمن^۶، ۲۰۱۷). به تعبیری دیگر، صمیمیت، یعنی نزدیکی، شباهت، عاطفی بودن و داشتن یک رابطه رضایت بخش با فردی دیگر (لی و همکاران^۷، ۲۰۲۱) که لازمه آن داشتن درک عمیق و پذیرش طرف مقابل همراه با بیان افکار و احساسات او است (مارگوریت و همکاران^۸، ۲۰۱۲؛ بیرنباوم و همکاران^۹، ۲۰۱۶). بر این اساس، صمیمیت یک نیاز واقعی و اساسی و جریانی پویاست که تعدادی از ابعاد مرتبط باهم را در بر می‌گیرد (باگاروسی^{۱۰}، ۲۰۱۴). در این راستا، برکوس و دنهام^{۱۱} (۲۰۱۷) بیان داشته‌اند که صمیمیت، سرمایه‌گذاری عاطفی همسران در یک رابطه دو طرفه بوده و شامل درک متقابل احساسات گرم در نزدیکی با یکدیگر بوده به نحوی که به حمایت عاطفی منجر می‌گردد و بنا به نظر سوروکوفسکی و همکاران^{۱۲} (۲۰۱۷) با درون مایه عاطفی و هیجانی زمینه را برای بروز احساسات گرم نزدیکی، پیوند و محبت مهیا می‌کند.

از آنجا که این سازه مفهومی از سابقه نظری بلند مدتی برخوردار است لذا در تعیین عوامل اثرگذار بر آن بر نقش عوامل شناختی و هیجانی (ربلو و همکاران^{۱۳}، ۲۰۱۴) تاکید فراوان شده است. یکی از عوامل تصریح شده که نقش بسزایی در شکل‌گیری صمیمیت زناشویی دارد، عامل "ابرازگری

عاطفی" است. در تعریف این مفهوم، کرینگ، اسمیت و نیل^{۱۴} (۱۹۹۴) و گروس و جان^{۱۵} (۱۹۹۷) بیان داشته‌اند که ابرازگری عاطفی ناظر بر تفاوت‌های فردی در نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به نحوه ابراز، نوع و ارزش هیجان بوده که به تجارب عاطفی خاصی مربوط بوده و موجب نشان دادن حالات درونی فرد و تسهیل روابط بین‌فردی می‌گردد.

الگوی ماتریس صمیمیت، خودابرازگری را یکی از مؤلفه‌های اصلی در مفهوم سازی صمیمیت معرفی می‌کند (کرستن و هیمل^{۱۶}، ۱۹۹۱) مطابق دیدگاه پژوهشگران ابراز هیجان ذاتاً مخاطره‌آمیز است و احتمال می‌رود با نتایج نامطلوبی همراه باشد؛ لذا فرد زمانی خطر کرده و اقدام به خودافشایی می‌نماید که بتواند پاسخگویی شریک زندگی را به نحو مطلوبی پیش‌بینی کند (روان و همکاران^{۱۷}، ۲۰۲۰).

بعلاوه، لین^{۱۸} (۲۰۱۶) عنوان داشته است که ابرازگری هیجانی یک مولفه اساسی در شکل‌گیری و تداوم صمیمیت زناشویی به شمار می‌آید چرا که آن، زمینه را برای مدیریت خشم و اضطراب در روابط زوجینی مهیا و از بروز بی‌ثباتی هیجانی جلوگیری می‌کند. همچنین، دانکن و همکاران^{۱۹} (۲۰۱۸) و کلتنر و همکاران^{۲۰} (۲۰۱۹) بیان داشته‌اند که ابرازگری عاطفی از سرکوبی هیجانات مثبت و منفی در روابط زوجینی بازدارنده و بستر مناسب برای تبادل احساسات بین زوجین را مهیا و از بروز فاصله اجتماعی و عاطفی بین آن‌ها جلوگیری نموده و از شکل‌گیری افکار اتوماتیک منفی و ذهن خوانی‌های غیر واقعی که زمینه ساز بدبینی‌ها و سوءتفاهم در روابط زوجینی است، بازدارنده می‌کند. در این راستا مطالعات ویسمن و همکاران^{۲۱} (۲۰۱۹)، داویلا و همکاران^{۲۲} (۲۰۱۷) و فهد و حنیف^{۲۳} (۲۰۱۹) نشان داده‌اند که بین ابرازگری عاطفی و صمیمیت زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد.

از دیگر عوامل هیجانی که در بروز صمیمیت زناشویی به ایفای نقش می‌پردازد عامل "تنظیم هیجان" است که در پیشینه نظری بر آن تاکید شده است. در تعریف این مفهوم، بارگ و ویلیامز^{۲۴} (۲۰۰۷) عنوان داشته‌اند که تنظیم هیجان، شکل خاصی از خودتنظیم‌گری^{۲۵} بوده و فرآیندی است که افراد از طریق آن، هیجان‌هایشان را به منظور پاسخ‌دهی مناسب به درخواست‌های محیطی به شکلی هشیار یا ناهشیار تنظیم می‌کنند. به عبارتی، افراد به هنگام تنظیم هیجان سعی می‌کنند بر نحوه تجربه و ابراز هیجان‌های خود تأثیر بگذارند. در این راستا، گراتز و رومر^{۲۶} (۲۰۰۴) عنوان داشته‌اند که تنظیم هیجان، ناظر بر آگاهی، فهم و پذیرش هیجان‌ها، توانایی کنترل رفتارهای تکانشی و رفتارکردن مطابق با اهداف موردنظر به هنگام

14. Kring
15. Gross & Jahn
16. Kersten & Himle
17. Ruan
18. Lin
19. Duncan et al
20. Keltner et al
21. Weissman et al
22. Davila et al
23. Fahd & Hanif
24. Bargh & Williams
25. self-regulation
26. Gratz & Roemer

1. Papadaki & Reece
2. Monteci et al
3. Manap et al
4. Labrecque & Whisman
5. Kim & Kang
6. Gattman & Gattman
7. Lee et al
8. Marguerite et al
9. Birnbaum
10. Bagarousi
11. Berkos & Denham
12. Sorokowski et al
13. Rebello et al

بر آن نوع آگاهی است که بر اثر توجه روی هدف، در لحظه حال، بدون نتیجه‌گیری لحظه‌به‌لحظه ایجاد می‌شود. بعلاوه گروسمن و ون دم^{۱۱} (۲۰۱۱) آن را آگاهی از وقایع زمان حال، همراه با پذیرش دانسته‌اند. همچنین سیگل^{۱۱} (۲۰۱۰) عنوان داشته است که ذهن آگاهی توجه غیرعمد بر روی وقایع حاضر و جاری و به‌عنوان نوعی آگاهی پذیرا و بدون قضاوت درباره آنچه اکنون در حال وقوع است، به‌شمار می‌آید. در این راستا، کالدول و شیور^{۱۲} (۲۰۱۳) ذهن آگاهی را به‌عنوان صفت روان‌شناختی، تمرین فکری و حالت خاصی از آگاهی تعریف نموده‌اند.

نتایج پژوهش عرب چم چنگی و تردست (۱۴۰۰) نشان داد که بین ذهن آگاهی با صمیمیت رابطه مثبت وجود دارد و نیز پن و همکاران^{۱۳} (۲۰۱۹)، کیمز و همکاران^{۱۴} (۲۰۱۸) و آدیر و همکاران^{۱۵} (۲۰۱۸) در پژوهش‌های خود نشان دادند که ذهن آگاهی، روابط نزدیک و صمیمیت زوجین را افزایش می‌دهد.

در تبیین نقش ذهن آگاهی در ابرازگری عاطفی، ویلیامز و پنمن^{۱۶} (۲۰۱۲)، بیشاوب و همکاران^{۱۷} (۲۰۰۴) و کوزلوسکی^{۱۸} (۲۰۱۳) عنوان داشته‌اند که ذهن آگاهی باعث می‌شود که افراد یاد بگیرند که در روابط بین‌فردی، آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کنند و زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی‌اش می‌بیند و درمی‌یابد که ذهن به خاطر قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می‌دهد دائماً در حال نشخوار و گفتگوی درونی است و این نشخوارگری موجب شکل‌گیری هیجانات منفی گردیده و به ابرازگری منفی در روابط دو سویه زوجینی منتهی شده و تداوم این شکل از ابرازگری عاطفی موجب مخدوش شدن روابط صمیمی بین زوجین می‌گردد. بعلاوه سگال و همکاران (۲۰۰۲)، ویلارینهو^{۱۹} (۲۰۱۷) و ویلیامز و پنمن (۲۰۱۲) عنوان داشته‌اند که ذهن آگاهی موجب می‌شود فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود و کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یابد و از طریق آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا کند و از ذهن روزمره و خودکار معطوف بر گذشته و آینده رها شود و در بستری مناسب به ابرازگری عاطفی معطوف به حال و بدون قضاوت مبادرت ورزد. در راستای این تبیین‌ها، مطالعه مک^{۲۰} (۲۰۰۷) نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با ابرازگری هیجانات منفی رابطه منفی و با کنترل هیجانات منفی رابطه مثبت دارد. بعلاوه مطالعه گلدین و گراس^{۲۱} (۲۰۱۰) نشان می‌دهد که ذهن آگاهی نه‌تنها از افسردگی پیش‌گیری می‌کند بلکه اثرات مثبتی بر روی الگوهای ذهن در زمینه نگرانی، اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و عصبانیت دارد.

تجربه هیجان‌های منفی و توانایی کاربرد راهبردهای مناسب و انعطاف‌پذیر به منظور تنظیم پاسخ‌های هیجانی برای رسیدن به اهداف فردی و خواسته‌های موقعیتی است. در این راستا، کول و همکاران^۱ (۲۰۰۴)، گارنفسکی و کرایچ^۲ (۲۰۰۷) و کامرون و اورال^۳ (۲۰۱۸) بیان داشته‌اند که تنظیم هیجان فرآیندی است که به افراد اجازه می‌دهد ماهیت و جهت پاسخ‌های هیجانی‌شان را نظارت و ارزیابی نموده و در صورت ضرورت آن‌ها را تغییر دهند تا بتوانند اهدافشان را دنبال کرده و واکنش مناسبی به درخواست‌های محیطی نشان دهند. مطالعه اخوان خرازی و رمضانی (۱۴۰۱) نشان داد بین صمیمیت جنسی و تنظیم هیجان رابطه معنادار وجود دارد.

در تبیین نقش تنظیم هیجان در صمیمیت زناشویی، تروگولو و مدرانو^۴ (۲۰۱۲) بیان داشته‌اند که توانایی تنظیم هیجان در روابط بین‌فردی و زوجینی باعث می‌شود هر یک از زوجین بتوانند برماهیت هیجانات خویش در روابط دو طرفه آگاهی و نظارت داشته باشند و پیامد‌های هریک از هیجانات ابراز شده را قبل از بروزشان ارزیابی نمایند و در صورت برآورد نتایج منفی به تغییر آن‌ها مبادرت ورزیده و از این طریق روابط عاطفی را دچار خدشه نمایند و واکنش‌های مناسب به شرایط عاطفی همسر نشان دهند. این فرایند باعث می‌شود زوجین حس مثبتی در یکدیگر بوجود آورند و نزدیکی بیشتری به همدیگر احساس نموده و ارضاء نیازهای عاطفی متقابل را تامین نمایند و با تداوم این روند، زمینه شکل‌گیری و تحکیم صمیمیت زناشویی مهیا می‌گردد. در این زمینه مطالعات شاته و همکاران^۵ (۲۰۰۷)، لونسون و همکاران^۶ (۲۰۱۴) و بلوچ^۷ و همکاران (۲۰۱۴) نشان می‌دهد که توانایی تنظیم هیجانات مثبت و منفی رابطه مستقیم با صمیمیت و رضایت زناشویی دارد. بعلاوه بررسی‌های مک‌کلارم و همکاران^۸ (۲۰۱۳) نشان می‌دهد دشواری در تنظیم هیجانات منفی در بروز ناسازگاری‌ها و دلزدگی زناشویی نقش مستقیم دارد.

هر چند که در تبیین صمیمیت زناشویی بر نقش ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان تاکید شده است، لکن بررسی پیشینه نظری نشان می‌دهد که این دو عامل هیجانی از دیگر عوامل شناختی و عاطفی تاثیر پذیرفته و نقش میانجی را بین سایر عوامل شناختی-عاطفی و صمیمیت زناشویی ایفا می‌کنند. به عبارتی، صمیمیت زناشویی منحصر از ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان تاثیر نمی‌پذیرد و در این میان برخی عوامل شناختی و عاطفی از طریق این دو عامل (ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان) زمینه را برای بروز صمیمیت زناشویی مهیا می‌کنند. از میان عوامل شناختی اثرگذار بر ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان بر نقش "ذهن آگاهی"^۹ تاکید شده است. در تعریف این سازه مفهومی، کابات ذین (۲۰۰۵) بیان داشته است که ذهن آگاهی ناظر

12. Caldwell & Shaver
13. Pan et al
14. Kimmes et al
15. Adair et al
16. Williams & Penman
17. Bishop
18. Kozlowski
19. Vilarinho
20. Mace
21. Goldin

1. Cole et al
2. Garnefski & Kraaij
3. Cameron & Overall
4. Trógolo & Medranoa
5. Schutte
6. Levenson et al
7. Bloch et al
8. McClurm et al
9. mindfulness
10. Grossman & Van Dam
11. Siegel

نیز درک این موضوع است که چگونه عواطف، در شکل‌گیری رفتارها و مناسبات بین‌فردی به ایفای نقش پرداخته و نقش تعیین‌کننده در شکل‌گیری اندیشه‌ها و باورهای آدمی دارند. مبتنی بر این تعاریف، سالیوان و لویس^{۱۱} (۲۰۰۳) بیان داشته‌اند که ابرازگری عاطفی مثبت در روابط بین‌فردی مستلزم آگاهی نسبت به هیجانات مثبت و منفی در خود و دیگری و توانایی درک این واقعیت است که هریک از هیجانات ابراز شده در روابط بین‌فردی تأثیرات منحصر به فرد در تداوم و گسست روابط دارد. به عبارتی دیگر، یون-چی و میونگی^{۱۲} (۲۰۱۲) بیان داشته‌اند پیش شرط به‌کارگیری راهبردهای ابرازگری عاطفی در روابط بین‌فردی داشتن سواد عاطفی است که زمینه را برای متناسب سازی هیجانات ابراز شده با زمینه‌های تبادلی مهیا می‌کند تا حداکثر اثرگذاری را در روابط برجای بگذارند. در همین راستا، دنهام و همکاران^{۱۳} (۲۰۱۳) بیان داشته‌اند که ابراز هیجانی موثر در تبادلات انسانی، زمانی تحقق عینی پیدا می‌کند که طرفین مبادله از سواد حداقلی در تشخیص، مدیریت، و روش‌های انتقال مناسب عواطف برخوردار باشند و بتوانند پیامدهای احتمالی هر یک از هیجانات تبادل شده را پیش‌بینی کنند. بر همین اساس، مطالعه کنگ و همکاران^{۱۴} (۲۰۱۹) نشان داده است که بین سواد عاطفی و ابرازگری موثر عواطف رابطه مستقیم وجود دارد. همچنین مطالعه آنگل^{۱۵} (۲۰۱۶) نشان داده است که سواد عاطفی در پیش‌بینی ابرازگری عاطفی نقش تعیین‌کننده و مستقیم دارد.

سواد عاطفی می‌تواند از فاصله عاطفی میان زوجین بکاهد و بواسطه افزایش مهارت‌های تنظیم هیجانی مانند آگاهی هیجانی و پاسخگویی مثبت هیجانی بر روابط زوجین اثر بگذارد (ولنی و همکاران^{۱۶}، ۲۰۲۰). بعلاوه، شالچیان و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند سواد عاطفی با گرایش به روابط فرازناشویی رابطه معکوس دارد. ازسویی، نتایج پژوهش درزمان و همکاران (۱۴۰۲) نشان داد بین سواد عاطفی و تعارضات زناشویی رابطه منفی وجود دارد. و نیز نتایج قلی‌پور، اکبری و شریعت‌نیا (۱۴۰۱) نشان داد، زوج درمانی هیجان محور بر سواد عاطفی اثربخش است. یافته‌های مطالعه ترخاصی (۲۰۲۲) نشان داد که بین سواد عاطفی و شادمانی زناشویی رابطه معنی‌دار وجود دارد

از طرفی، بررسی‌ها نشان می‌دهد که اثرگذاری سواد عاطفی در روابط صمیمانه زوجین از طریق راهبردهای تنظیم هیجان نیز محقق می‌شود (الیاس و حبیب^{۱۷}، ۲۰۱۴)، به این معنی که سواد عاطفی، زمینه را برای به‌کارگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، مهیا نموده و به‌کارگیری این راهبردها، بستر لازم برای شکل‌گیری روابط صمیمانه بین زوجین را به‌وجود آورده و از بروز کشمکش‌های عاطفی بازداري می‌کند (کول، ۲۰۱۱). در این

از سویی بررسی‌ها نشان می‌دهد که ذهن آگاهی فرصت خاصی را برای بهبود تنظیم هیجان به‌وجود می‌آورد و به افراد کمک می‌کند به رخدادهای بیرونی تمرکز کنند و هیجان را به‌عنوان بخشی از تجربه انسان بپذیرند. همچنین به افراد اجازه می‌دهد که شناسایی و تجربه هیجان را بدون واکنش نشان دادن به آن تمرین کنند (کابات دین، ۲۰۰۲). در همین راستا، لو و همکاران^۱ (۲۰۰۶) عنوان داشته‌اند که ذهن آگاهی با مطرح کردن آگاهی لحظه‌به‌لحظه و بدون قضاوت همراه با پذیرش و نیز فرایند کنترل توجه، زمینه را برای مدیریت رنج ناشی از هیجان‌ها مهیا می‌کند. همچنین مک کی و همکاران^۲ (۲۰۰۷) عنوان داشته‌اند که هیجانات منفی از قبیل خشم، تنفر، نومیدی، بی‌قراری و تردید پنج مانعی هستند که زمینه را برای بروز سوءتعبیرها و رفتارهای مخرب و آشفته ساز مهیا می‌کنند. بعلاوه این هیجانات سبب فاصله‌گرفتن افراد از لحظه حال شده و یا باعث می‌شوند که افراد در افکار و احساسات خود غرق شوند و در نتیجه، اجازه نمی‌دهند که وقایع پیرامون (درونی و بیرونی) با ذهن آگاهی و بدون هرگونه قضاوت و به‌درستی مشاهده گردند. با این وجود، این موانع بواسطه ذهن آگاهی می‌توانند کنترل و تنظیم شوند و تأثیرات سوء آن‌ها از طریق مشاهده‌گری بدون قضاوت، خنثی شوند. در این زمینه مطالعه فلوجل و همکاران^۳ (۲۰۱۰) و کایویت‌استایجنن و همکاران (۲۰۰۸) نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با مهارت‌های سازگارانه تنظیم هیجان رابطه مستقیم دارد. همچنین بررسی‌های بائر^۴ (۲۰۰۳) و گروسمن و همکاران^۵ (۲۰۰۴) و چن و همکاران^۶ (۲۰۱۸) نشان داده‌اند که ذهن آگاهی با کاهش اضطراب، افسردگی و استرس رابطه مثبت دارد.

مبتنی بر این بررسی‌ها می‌توان چنین استنباط نمود که ذهن آگاهی از یک‌سو زمینه را برای ابرازگری عاطفی مثبت در روابط بین‌فردی مهیا نموده و از سوی دیگر باعث می‌شود فرد در تنظیم و مدیریت هیجانات منفی و بسط هیجانات مثبت در روابط بین‌فردی، فعالانه وارد عمل شود. این پیامدها به نوبه خود می‌توانند بستری مناسب برای شکل‌گیری روابط صمیمی و نزدیک بین افراد و زوجین به‌وجود آورند (کاپن و همکاران^۷، ۲۰۱۸). با این حال، ابرازگری عاطفی و توانایی تنظیم هیجانات مثبت و منفی در روابط زوجینی از عوامل دیگری تأثیر می‌پذیرد که در این میان می‌توان به نقش "سواد عاطفی" اشاره نمود (حسین و همکاران^۸، ۲۰۲۲). در تعریف این سازه مفهومی، لیوسین^۹ (۲۰۰۶) بیان داشته است که سواد عاطفی ناظر بر آگاهی از هیجانات و درک چگونگی اثرات آن‌ها در روابط بین‌فردی است. در این راستا، اسپرا، ویتکووسکی و لو^{۱۰} (۲۰۱۸) عنوان نموده‌اند که سواد عاطفی ناظر بر توانایی ویژه‌ای است که بواسطه آن، فرد قادر به اندیشیدن، تشخیص، مدیریت، دریافت و انتقال مناسب عواطف خود در روابط بین‌فردی می‌شود و

10. Aspara, Wittkowski, & Luo
11. Sullivan & Lewis
12. Yoon-Ji & Myunghee
13. Berkos & Denham
14. Kong et al
15. Anghel
16. Wollny et al
17. Ilyas & Habib

1. Lau et al
2. McKee et al
3. Flugel et al
4. Baer
5. Grossman et al
6. Chen et al
7. Kappen et al
8. Husain et al
9. Lyusin

کردن حداقل ۵ نفر برای هر نشانگر در مطالعات مدل یابی استفاده شد و از آنجا که در مطالعه حاضر ۷۰ نشانگر وجود داشت، لذا تعداد ۳۸۴ زوج برای حجم نمونه، در نظر گرفته شد.

ابزار پژوهش

در این پژوهش، برای اندازه‌گیری متغیرها از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه صمیمیت زناشویی: این پرسشنامه توسط باگاروزی^۴ (۲۰۰۱) تهیه و تنظیم شده است. این پرسشنامه حاوی ۴۱ گویه بوده و آزمودنی‌ها به شکلی رتبه‌بندی شده، از ۱ به معنای به هیچ وجه چنین نیازی وجود ندارد تا ۱۰ به معنای نیاز بسیار زیادی وجود دارد، به هر گویه پاسخ می‌دهند. حداقل نمره، ۴۱ و حداکثر، ۴۱۰ است. نمره بیشتر نشانگر صمیمیت بالاتر و نمره کمتر به معنی صمیمیت کمتر است. اعتمادی، نوابی‌نژاد، احمدی و فرزاد (۱۳۸۴) پایایی کل این پرسشنامه را ۰/۹۴ و روایی محتوایی آن را ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. در مطالعه خمسه و حسینیان (۱۳۸۷) ضریب آلفای کرونباخ نمره کل صمیمیت ۰/۸۲ گزارش شد. در پژوهش حاضر، با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی، روایی سازه این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت. بعلاوه، پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای نمره صمیمیت ۰/۷۱ به دست آمد.

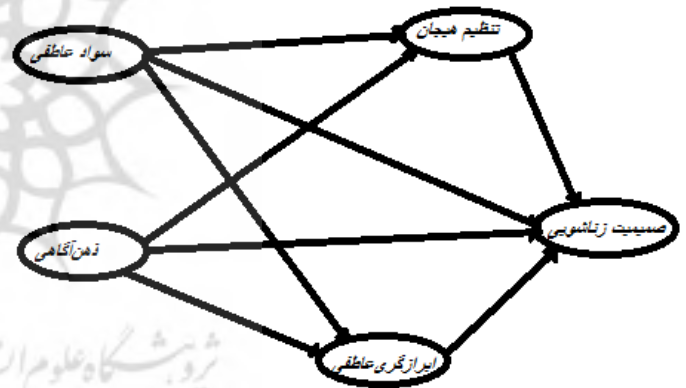
مقیاس کارکردهای روانشناختی خانواده ایرانی (IFPFS^۵): این مقیاس توسط کیمیایی در سال ۱۳۸۸ و برای نشان دادن کارکردهای روانشناختی خانواده ایرانی طراحی و ساخته شده است. این آزمون دارای ۱۲۴ گویه است و دوازده بعد از کارکردهای روانشناختی خانواده ایرانی را می‌سنجد. ابعاد دوازده‌گانه این آزمون عبارت است از ارتباط، پیشرفت، سواد عاطفی، معنویت و مذهب، اوقات فراغت، اتحاد، ساختار و سازمان، احساس امنیت، حل تعارض، رفت و آمد و صلح رحم، استقلال و کنترل. شیوه نمره‌گذاری این پرسشنامه در یک مقیاس ۷ درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف انجام می‌شود. در این پژوهش برای اندازه‌گیری سواد عاطفی از زیرمقیاس سواد عاطفی استفاده شد. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ توسط کیمیایی و همکاران (۱۳۹۱) برای خرده‌مقیاس‌ها مابین ۰/۸۳ تا ۰/۸۸ گزارش شده است. بعلاوه، سازنده این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی، روایی سازه آن را بررسی و نشان داده است که گویه‌های این پرسشنامه بر روی ۱۲ عامل دارای بار عاملی بزرگتر از ۰/۳۰ هستند. در پژوهش حاضر، با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی، روایی سازه این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت. بعلاوه، پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس سواد عاطفی، ۰/۷۸ بدست آمد.

پرسشنامه دشواری‌های تنظیم هیجان (DERS^۶): پرسشنامه دشواری‌های تنظیم هیجانی توسط گراتز و رومر^۷ در سال ۲۰۰۴ ساخته شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۳۶ سوالی است که الگوهای تنظیم هیجان را در قالب

راستا مطالعه علی رایسا و کارماکر^۱ (۲۰۱۷) و مانجولا و همکاران^۲ (۲۰۱۶) نشان می‌دهد که داشتن سواد عاطفی می‌تواند به کارگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را در روابط بین‌فردی تسهیل نماید.

مبنتی بر این بررسی‌ها چنین استنباط می‌شود که سواد عاطفی از دو مسیر متفاوت بر شکل‌گیری روابط صمیمانه در زوجین تاثیر می‌گذارد. از یک سو با اثرگذاری بر فرایندهای ابرازگری عاطفی، بستر مناسب برای شکل‌گیری تبادلات عاطفی مثبت در بین زوجین به وجود می‌آورد و از سوی دیگر، موجبات به کارگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را برای هر یک از زوجین مهیا نموده و با بکارگیری این راهبردها، تبادلات عاطفی زوجین در مسیر سازنده قرار می‌گیرد و احساس نزدیکی زوجین به یکدیگر افزون‌تر گردیده و به تحکیم روابط صمیمانه منتهی می‌شود.

با همه این اوصاف، تبیین صمیمیت زناشویی و زوجینی در قالب روابط دوسویه ترسیم شده، بدون در نظر گرفتن روابط ساختاری متغیرها امری ساده‌اندیشانه است، چراکه هر یک از متغیرهای مطرح شده، بطور متقابل در تغییرات یکدیگر سهم داشته و روابط دوسویه بین این متغیرها، سهم آن‌ها را در تعیین تغییرات صمیمیت زناشویی کاهش می‌دهند. از این رو، هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین روابط علی-ساختاری ذهن‌آگاهی و سواد عاطفی با صمیمیت زناشویی با میانجیگری ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان بود که در قالب مدل نظری زیر مورد بررسی قرار گرفت.



روش

این پژوهش با توجه به اهداف، از نوع بنیادی و با توجه به شیوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع توصیفی-همبستگی بود. در این پژوهش، جامعه مورد مطالعه عبارت بود از جامعه دانشجویان متاهل دانشگاه تبریز، دانشگاه علوم پزشکی تبریز و دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ (N=۶۰۰) که حداقل از زندگی مشترک و زناشویی آن‌ها، ۲ سال سپری شده بود. از این جامعه، تعداد ۳۸۴ زوج به شیوه هدفمند انتخاب شد، به نحوی که حجم متاهلین هر دانشگاه در این نمونه‌گیری مد نظر قرار گرفت. بعلاوه، در تعیین حجم نمونه، از ملاک هو و بنتلر^۳ (۱۹۹۹) مبنی بر لحاظ

5. Iranian family psychological function scale

6. Difficulties in Emotion Regulation Scale

7. Gratz & Roemer

1. Ali Raisa & Karmaker

2. Manjula et al

3. Hu & Bentler

4. Bagarozzi

می‌کنند. در این پژوهش اعتبار همگرایی خرده مقیاس‌های این آزمون، بین ۰/۴۷ تا ۰/۷۸ بدست آمد.

پرسشنامه ابرازگری عاطفی کینگ و امونز (EEQ³): این پرسشنامه به سال ۱۹۹۰ توسط کینگ و امونز^۳ به منظور ارزیابی ابرازگری عاطفی-هیجانی ساخته شده است که حاوی ۱۶ ماده است که ۳ مولفه ابرازگری عواطف مثبت (ماده ۱ تا ۷)، ابرازگری صمیمیت (ماده ۸ تا ۱۲) و ابرازگری عواطف منفی (ماده ۱۳ تا ۱۶) را ارزیابی می‌کند. نمره‌گذاری این پرسشنامه در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از دامنه «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» صورت می‌گیرد. نمره کل بین ۱۶ تا ۸۰ در نوسان است. کینگ و امونز پایایی آن را براساس ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۰ و برای زیر مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۶۳ و ۰/۶۷ گزارش کرده‌اند. به علاوه روایی همگرایی آن از طریق ضریب همبستگی نمرات این پرسشنامه با پرسشنامه ابراز هیجانی برادبرن، مورد ارزیابی قرار گرفته و مورد تایید واقع شده است. حسنی و بمانی یزدی (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ را برای زیرمقیاس‌های این پرسشنامه و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۴، ۰/۸۲ و ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند که نشانگر ثبات درونی سوالات این پرسشنامه است.

یافته‌ها

در این پژوهش، تعداد کل نمونه، ۳۸۴ نفر بود که از این تعداد، ۲۱۰ نفر زن و ۱۷۴ نفر مرد بودند. از این تعداد، ۱۲۰ نفر دانشجوی کارشناسی، ۱۹۰ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد، ۷۴ نفر دانشجوی دکتری بودند. در جدول ۱، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها مشخص شده است.

جدول ۱: شاخص‌های مرکزی و پراکندگی متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	Z	سطح معنی‌داری	VIF (تورم واریانس)	Tolerance (تحمل)
صمیمیت زناشویی	۱۲۳/۷۴	۱۸/۶۴	۱/۰۷	۰/۲۸		
سواد عاطفی	۲۹/۱۹	۷/۰۸	۱/۰۲	۰/۳۱	۱/۱۱	۰/۹۰
ذهن‌آگاهی	۹۹/۳۹	۱۸/۳۴	۱/۱۹	۰/۲۰	۱/۱۸	۰/۸۵
دشواری تنظیم هیجان	۷۶/۲۷	۱۴/۹۹	۱/۱۲	۰/۲۵	۱/۲۲	۰/۸۲
ابرازگری عاطفی	۵۷/۵۶	۱۲/۱۳	۱/۱۳	۰/۲۴	۱/۲۰	۰/۸۳

(۳) کوچک‌تر بوده و مقادیر Tolerance به حد مطلوب (۱) نزدیک است. مبتنی بر نتایج پیش‌فرض‌ها ماتریس همبستگی متغیرها به شرح جدول ۲ محاسبه گردید.

شش خرده مقیاس (عدم پذیرش، پاسخ‌های هیجانی، اشکال در مشارکت رفتارهای منتهی به هدف، مشکلات کنترل تکانه، کمبود آگاهی هیجانی، محدودیت در دستیابی به راهکارهای تنظیم هیجانی، و کمبود صراحت هیجانی) می‌سند. گراتز در بررسی پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ، همسانی درونی گویه‌های پرسشنامه را بالای ۰/۹۳ گزارش نموده است. بعلاوه، پایایی شش زیر مقیاس DERS را بالای ۰/۸۰ گزارش کرده است (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). در این پژوهش، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی کل این ابزار، ۰/۸۲ بدست آمد.

پرسشنامه ذهن‌آگاهی کنتاکی (KIMS^۱): این پرسشنامه توسط بیر، اسمیت و آلن^۲ به سال ۲۰۰۴ ساخته شده و حاوی ۳۹ ماده است. مواد این پرسشنامه ۴ مولفه ذهن‌آگاهی را (مشاهده، توصیف، عمل همراه با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره‌گذاری سوالات این پرسشنامه بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت (هیچ وقت، به ندرت، بعضی اوقات، اغلب اوقات، همیشه) به صورت ۱ تا ۵ انجام می‌گیرد. همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) برای ۴ زیرمقیاس بین ۰/۷۶ تا ۰/۹۰ توسط بیر و همکاران (۲۰۰۴) گزارش شده است. بررسی بیر و همکاران (۲۰۰۴) نشان داده است که همبستگی منفی بین نمرات این آزمون و نمرات پرسشنامه اختلال شخصیت مرزی دارسون وجود دارد. دهقان منشادی و همکاران (۱۳۹۱) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند و نیز روایی سازه با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی نشانگر وجود ۴ عامل تمرکزگری، توصیف‌گری، توجه به امور (پذیرشگری) و مشاهده‌گری بود که این عوامل، ۴۲/۲۶ درصد از واریانس کل آزمون را تبیین

جهت تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. در این راستا، ابتدا پیش‌فرض‌های این روش بررسی گردید، به نحوی که مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد توزیع متغیرهای مورد مطالعه، نرمال است، چرا که مقادیر Z محاسبه شده در سطح آلفای کوچکتر از ۰/۰۵ معنی‌دار نیست. بعلاوه، نتایج شاخص‌های VIF (شاخص تورم واریانس) و Tolerance (شاخص تحمل) نشان می‌دهد پیش‌فرض هم خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین محقق شده است، چراکه مقادیر VIF محاسبه شده از حد بحرانی

3. Emotional Expressiveness Questionnaire
4. King & Emmons

1. Kentaki Inventory mindfulness skills
2. Baer, Smith, & Allen

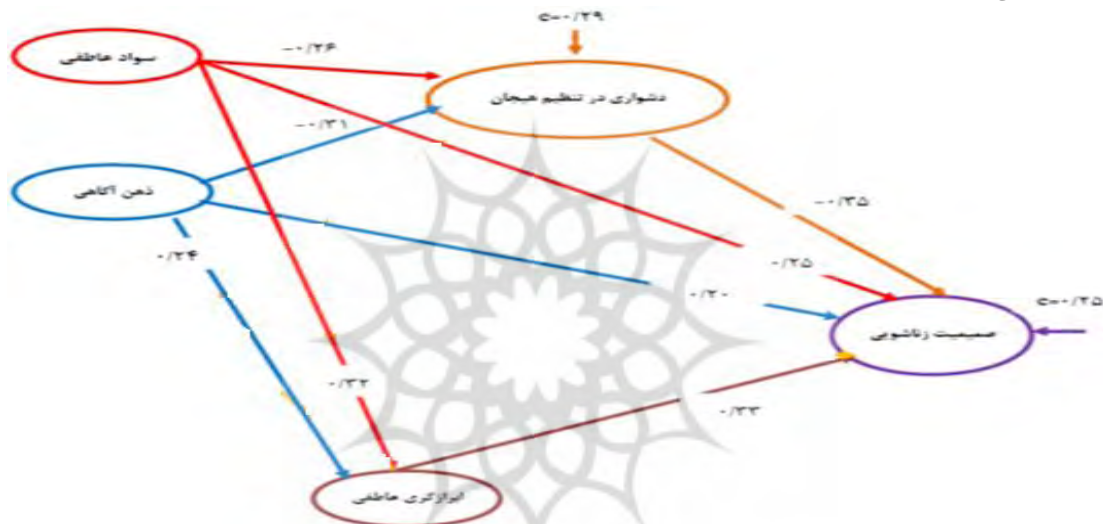
جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
صمیمیت زناشویی	۱				
سواد عاطفی	۰/۳۹**	۱			
ذهن آگاهی	۰/۳۵**	۰/۲۲**	۱		
دشواری در تنظیم هیجان	-۰/۴۳**	-۰/۳۳**	-۰/۳۸**	۱	
ابرازگری عاطفی	۰/۴۱**	۰/۳۹**	۰/۳۰**	-۰/۲۹**	۱

** $P < 0.01$

در راستای تعیین برازش مدل اندازه‌گیری شده با مدل نظری از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری به شرح مدل (۱) استفاده شد.

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد سواد عاطفی، ذهن آگاهی و ابرازگری عاطفی با صمیمیت زناشویی رابطه مثبت دارند و دشواری در تنظیم هیجان با صمیمیت زناشویی رابطه منفی دارد. بعلاوه، رابطه سواد عاطفی و ذهن آگاهی با دشواری در تنظیم هیجان منفی و رابطه سواد عاطفی و ذهن آگاهی با ابرازگری عاطفی مثبت است.



مدل ساختاری (۱): روابط علی-ساختاری متغیرهای برونزاد و میانجی با صمیمیت زناشویی

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری شده

TLI	IFI	NFI	CFI	AGFI	GFI	P	2/dfx	df	χ^2	RMSEA
۰/۹۵	۰/۹۵	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۰۰۱	۳	۱۲۱	۳۶۳	۰/۰۳

نسبت $2x/df$ در حد مطلوب (کمتر از ۵) قرار دارد و این نسبت در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار است (ج) شاخص‌های برازش شامل AGFI، GFI، CFI، NFI، IFI، TLI همگی در حد مطلوب (بزرگتر از ۰/۹۰) قرار دارند.

مندرجات مدل ساختاری (۱) و جدول (۳) نشان می‌دهد: (۱) مدل اندازه‌گیری شده با مدل مفهومی برازش مطلوب دارد چرا که (الف) ریشه مجذور میانگین خطای برآورد (RMSEA) در حد مطلوب (کوچکتر از ۰/۰۵) قرار دارد (ب)

جدول ۴: اثرات مستقیم متغیرهای برونزاد بر صمیمیت زناشویی

متغیر مستقل	متغیر وابسته	حد بالا	حد پایین	اندازه اثر	سطح معنی‌داری
سواد عاطفی	صمیمیت زناشویی	۰/۳۰	۰/۲۰	۰/۲۵	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	صمیمیت زناشویی	۰/۲۵	۰/۱۵	۰/۲۰	۰/۰۰۱
ابرازگری عاطفی	صمیمیت زناشویی	۰/۳۸	۰/۲۸	۰/۳۳	۰/۰۰۱
دشواری در تنظیم هیجان	صمیمیت زناشویی	-۰/۴۰	-۰/۳۰	-۰/۳۵	۰/۰۰۱

 $p < 0.05$

در راستای بررسی اثرات غیر مستقیم متغیرهای برونزاد بر صمیمیت زناشویی بواسطه نقص در تنظیم هیجان و ابرازگری عاطفی از آزمون بوت استرپ تحت برنامه ماکرووی استفاده شد. نتایج در جدول ۵ ارائه شده است.

مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد (۱) اثر مستقیم سواد عاطفی بر صمیمیت زناشویی با ضریب (۰/۲۵) معنی‌دار است. (۲) اثر مستقیم ذهن آگاهی بر صمیمیت زناشویی با ضریب (۰/۲۰) معنی‌دار است. (۳) اثر مستقیم دشواری در تنظیم هیجان بر صمیمیت زناشویی با ضریب (-۰/۳۵) معنی‌دار است. (۴) اثر مستقیم ابرازگری عاطفی بر صمیمیت زناشویی با ضریب (۰/۳۳) معنی‌دار است.

جدول ۵: اثرات غیر مستقیم متغیرهای برونزاد بر صمیمیت زناشویی

متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	حد بالا	حد پایین	اندازه اثر	سطح معنی‌داری
سواد عاطفی	نقص در تنظیم هیجان	صمیمیت زناشویی	-۰/۱۴	-۰/۰۴	-۰/۰۹	۰/۰۲
ذهن آگاهی	نقص در تنظیم هیجان	صمیمیت زناشویی	-۰/۱۱	-۰/۰۳	-۰/۰۷	۰/۰۴
سواد عاطفی	ابرازگری عاطفی	صمیمیت زناشویی	۰/۱۴	۰/۰۵	۰/۰۸	۰/۰۵
ذهن آگاهی	ابرازگری عاطفی	صمیمیت زناشویی	۰/۱۳	۰/۰۳	۰/۰۷	۰/۰۵

$p < 0.05$

منفی را خنثی کند. بنابراین در روابط زوجینی، فردی که از مولفه‌های سواد عاطفی برخوردار است قادر می‌شود در هر یک از موقعیت‌های زندگی زناشویی با توجه به واکنش‌های عاطفی طرف مقابل، نسبت به عوامل برانگیزاننده عواطف منفی و مثبت، آگاهی یابد و بلافاصله به تسهیل یا بازداری اثر آن عوامل پرداخته و از این طریق از گسترش عواطف منفی جلوگیری نموده و بر میزان عواطف مثبت بیفزاید و با چنین مداخلاتی حس مثبت در طرف مقابل بوجود آورده و زمینه را برای بسط و گسترش صمیمیت زناشویی بوجود آورد.

سواد عاطفی، زمینه را برای به‌کارگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، مهیا نموده و به‌کارگیری این راهبردها، بستر لازم برای شکل‌گیری روابط صمیمانه بین زوجین را به‌وجود آورده و از بروز کشمکش‌های عاطفی بازداری می‌کند (کول، ۲۰۱۱).

یافته بعدی نشان داد که ذهن آگاهی در صمیمیت زناشویی اثر مستقیم دارد. این یافته با نتایج کاپن و همکاران (۲۰۱۸)، سگال و همکاران (۲۰۰۲) و ویلیامز و پنمن (۲۰۱۲) همسو است. در تبیین این یافته کاپن و همکاران (۲۰۱۸) بیان داشته‌اند ذهن آگاهی موجب افزایش توجه و ادراک فرد از خود و دیگران و به دنبال آن موجب ارتقا روابط بین زوجین می‌شود و زمینه ارائه پاسخ‌های کارآمد در مقابله با استرس، پذیرش همسر و همدردی با او را مهیا نموده و از این رو، به صمیمیت زوجینی منتهی می‌شود. از طرفی، گمبرل و کیلینگ^۲ (۲۰۱۰) معتقدند ذهن آگاهی باعث افزایش خودارزیابی مثبت و کاهش جمود و تعصب فکری می‌شود، چراکه بواسطه آن فرد نسبت به افکار و احساسات خود هشیار گردیده و از سوئی، موجب پذیرش تجارب و احساسات به همان صورتی که هستند، می‌شود. از آنجاکه در جریان زندگی افکار و احساساتی به وجود می‌آیند که تأکید و توجه بی دلیل و کنترل نشده نسبت به آن‌ها می‌تواند مخرب روابط زن و شوهر و صمیمیت آن‌ها باشد، لذا ذهن آگاهی در بروز این مشکلات یک نقش بازدارنده ایفا می‌کند. بعلاوه ویلیامز و پنمن (۲۰۱۲) عنوان داشته‌اند ذهن آگاهی به زوجین یاری می‌دهد

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد (۱) اثر غیر مستقیم سواد عاطفی بر صمیمیت زناشویی بواسطه نقص در تنظیم هیجان با اندازه اثر (-۰/۰۹) معنی‌دار است. (۲) اثر غیر مستقیم ذهن آگاهی بر صمیمیت زناشویی به واسطه نقص در تنظیم هیجان با اندازه اثر (-۰/۰۷) معنی‌دار است. (۳) اثر غیر مستقیم سواد عاطفی بر صمیمیت زناشویی بواسطه ابرازگری عاطفی با اندازه اثر (۰/۰۸) معنی‌دار است. (۴) اثر غیر مستقیم ذهن آگاهی بر صمیمیت زناشویی بواسطه ابرازگری عاطفی با اندازه اثر (۰/۰۷) معنی‌دار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش میانجی ابرازگری عاطفی و تنظیم هیجان در روابط بین ذهن آگاهی و سواد عاطفی با صمیمیت زناشویی صورت گرفت. در این راستا نخستین یافته نشان داد که سواد عاطفی در صمیمیت زناشویی اثر مستقیم دارد. این یافته با نتایج پاتن و کمپل^۱ (۲۰۱۷) و کول (۲۰۱۱) همسو است. در تبیین این یافته، پاتن و کمپل (۲۰۱۷) بیان داشته‌اند که سواد عاطفی موجبات آگاهی به احساسات خود و دیگران و نیز زمینه‌ساز شناسایی و کنترل هیجانات منفی در تعاملات بین فردی می‌گردد و از سوئی به فرد این توانایی را می‌دهد که در موقعیت‌های بین فردی به تغییر عواطف منفی دیگران و ایجاد احساسات مثبت مبادرت ورزد. بر این اساس زوجین با داشتن سواد عاطفی می‌توانند از منظر عاطفی، همسر خویش را مورد شناسایی قرار داده و در موقعیت‌های متنوع زندگی نسبت به ایجاد عواطف مثبت در طرف مقابل وارد عمل شوند و از این طریق میزان صمیمیت زوجینی را افزایش دهند.

در همین راستا ویلینگ و کلاریج^۲ (۲۰۱۶) عنوان داشته است که سواد عاطفی موجب می‌شود فرد در موقعیت‌های بین فردی با توجه به علایم چهره‌ای که از طرف مقابل دریافت می‌کند، به کنترل و مدیریت هیجانات خود و دیگری بپردازد تا از این طریق پیامدهای مثبت را افزایش و پیامدهای

آن، زمینه را برای مدیریت خشم و اضطراب در روابط زوجینی مهیا و از بروز بی‌ثباتی هیجانی جلوگیری می‌کند. بعلاوه، دانکن و همکاران (۲۰۱۸) و کلتنر و همکاران (۲۰۱۹) بیان داشته‌اند که ابرازگری عاطفی از سرکوبی هیجانات مثبت و منفی در روابط زوجینی بازدارنده بوده و بستر مناسب برای تبادل احساسات بین زوجین را مهیا و از بروز فاصله اجتماعی و عاطفی بین آن‌ها جلوگیری نموده و از شکل‌گیری افکار اتوماتیک منفی و ذهن‌خوانی‌های غیرواقعی که زمینه‌ساز بدبینی‌ها و سوء تفاهم در روابط زوجینی است، بازدارنده می‌کند.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد سواد عاطفی در دشواری در تنظیم هیجان اثر معکوس دارد. این یافته با نتایج پژوهش کول (۲۰۱۱)، دنهام و همکاران (۲۰۱۳)، الیاس و حبیب (۲۰۱۴) همسو است که بیان داشته‌اند که ابراز هیجانی موثر در ارتباطات انسانی، زمانی تحقق عینی پیدا می‌کند که طرفین ارتباط از سواد حداقلی در تشخیص، مدیریت، و روش‌های انتقال مناسب عواطف برخوردار باشند و بتوانند پیامدهای احتمالی هر یک از هیجانات مبادله شده را پیش‌بینی کنند. بعلاوه، کول (۲۰۱۱) بیان داشته است که سواد عاطفی موجبات به‌کارگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را برای هر یک از زوجین مهیا نموده و با بکارگیری این راهبردها، تبادلات عاطفی زوجین در مسیر سازنده قرار می‌گیرد و احساس نزدیکی زوجین به یکدیگر افزون تر گردیده و به تحکیم روابط صمیمانه منتهی می‌شود و از بروز کشمکش‌های عاطفی بازدارنده می‌کند. در این راستا مطالعه علی رایسا و کارماکر^۱ (۲۰۱۷) و مانجولا و همکاران^۲ (۲۰۱۶) نشان می‌دهد که داشتن سواد عاطفی می‌تواند به‌کارگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان را در روابط بین‌فردی تسهیل نماید.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی در دشواری در تنظیم هیجان اثر معکوس دارد. این یافته با مطالعه فلوگل و همکاران (۲۰۱۰) و کاپویت‌استایجن و همکاران (۲۰۰۸) همسو است که نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی با مهارت‌های سازگارانه تنظیم هیجان رابطه مستقیم دارد. در این باره کابات دین (۲۰۰۲) عنوان داشته‌است ذهن‌آگاهی فرصت خاصی را برای بهبود تنظیم هیجان به‌وجود می‌آورد و به افراد کمک می‌کند به رخدادهای بیرونی تمرکز کنند و هیجان را به‌عنوان بخشی از تجربه انسان بپذیرند. همچنین به افراد اجازه می‌دهد که شناسایی و تجربه هیجان را بدون واکنش نشان دادن به آن تمرین کنند. در همین راستا، لو و همکاران (۲۰۰۶) عنوان داشته‌اند که ذهن‌آگاهی با مطرح کردن آگاهی لحظه‌به‌لحظه و بدون قضاوت همراه با پذیرش و نیز فرایند کنترل توجه، زمینه را برای مدیریت رنج ناشی از هیجان‌ها مهیا می‌کند.

یافته بعدی این پژوهش نشان داد ذهن‌آگاهی در ابرازگری عاطفی اثر مستقیم دارند. این نتیجه با یافته مطالعه ویلیامز و پنمن (۲۰۱۲) و مک (۲۰۰۷) همسو است. در همین راستا، مطالعه مک (۲۰۰۷) نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی با ابرازگری هیجانات منفی رابطه منفی و با کنترل هیجانات منفی رابطه مثبت دارد. در تبیین نقش ذهن‌آگاهی در ابرازگری عاطفی، ویلیامز و پنمن (۲۰۱۲) عنوان داشته‌اند که ذهن‌آگاهی به‌عنوان شیوه‌ای برای زندگی،

تا درک کنند که گرچه هیجان‌های منفی در گستره زندگی رخ می‌دهد، اما آن‌ها جزئی ثابت از روند شخصیت و زندگی نیستند و از این رو، باعث می‌گردد تا فرد به جای واکنش‌های غیرارادی به این رویدادها، واکنش‌های همراه با تأمل و تفکر را برگزیند. بدین ترتیب، ذهن‌آگاهی سبکی نوین برای ارتباط کارآمدتر با زندگی است که موجب تسکین یا تخفیف دردها و آلام زوجین و غنابخشی بیش‌تر به زندگی و معناداری لذت بخش آن می‌شود. لذا ذهن‌آگاهی زمینه صمیمیت زناشویی را مهیا می‌کند. به تعبیری، سگال و همکاران (۲۰۰۲) بیان داشته‌اند ذهن‌آگاهی موجب توجه زوجین به زمان حال و اکنون می‌گردد و از نشخوار مناسبات و احساسات منفی گذشته بازدارنده بوده و به زوجین اجازه می‌دهد با مغتنم شمردن لحظه‌های زندگی، در جهت پربار کردن روابط و تحکیم ارتباطات و توجه به نیازهای همدیگر در زمان حال به برقراری روابط صمیمانه با یکدیگر اهتمام ورزند و این امر موجب افزایش تبادلات عاطفی و بهبود صمیمیت و وفاداری در زوجین منجر می‌شود.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد دشواری در تنظیم هیجان در صمیمیت زناشویی اثر معکوس دارد. این نتیجه با مطالعات تروگولو و مدرانو (۲۰۱۲) و مک‌کلارم و همکاران (۲۰۱۳) همسو است که نشان داده‌اند توانایی تنظیم هیجانات مثبت و منفی با صمیمیت زناشویی رابطه مستقیم دارد. بعلاوه بررسی‌های مک‌کلارم و همکاران (۲۰۱۳) نشان می‌دهد دشواری در تنظیم هیجانات منفی در بروز ناسازگاری‌ها و دلزدگی زناشویی نقش مستقیم دارد. بر این اساس، در تبیین نقش تنظیم هیجان در صمیمیت زناشویی، تروگولو و مدرانو (۲۰۱۲) بیان داشته‌اند که توانایی تنظیم هیجان در روابط بین‌فردی و زوجینی باعث می‌شود هر یک از زوجین بتوانند بر ماهیت هیجانات خویش در روابط دو طرفه آگاهی و نظارت داشته باشند و پیامدهای هر یک از هیجانات ابراز شده را قبل از بروز ارزیابی نمایند و در صورت برآورد نتایج منفی به تغییر آن‌ها مبادرت ورزیده و از این طریق روابط عاطفی را دچار خدشه نمایند و واکنش‌های مناسب به شرایط عاطفی همسر نشان دهند. این فرایند باعث می‌شود زوجین حس مثبتی در یکدیگر بوجود آورند و نزدیکی بیشتری به همدیگر احساس نموده و ارضاء نیازهای عاطفی متقابل را تأمین نمایند و با تداوم این روند، زمینه شکل‌گیری و تحکیم صمیمیت زناشویی مهیا می‌گردد.

بعلاوه یافته‌های این پژوهش نشان داد ابرازگری عاطفی در صمیمیت زناشویی اثر مستقیم دارد. این نتیجه با یافته‌های دانکن و همکاران (۲۰۱۸) و کلتنر و همکاران (۲۰۱۹) و لین (۲۰۱۶) همسو است که نشان داده‌اند بین ابرازگری عاطفی و صمیمیت زناشویی روابط مستقیم وجود دارد. کرینگ و همکاران (۱۹۹۴) و گروس و جان (۱۹۹۷) بیان داشته‌اند که ابرازگری عاطفی ناظر بر تفاوت‌های فردی در نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به نحوه ابراز، نوع و ارزش هیجان بوده که به تجارب عاطفی خاصی مربوط بوده و موجب نشان دادن حالات درونی فرد و تسهیل روابط بین‌فردی می‌گردد. بر این اساس، لین (۲۰۱۶) عنوان داشته است که ابرازگری هیجانی یک مولفه اساسی در شکل‌گیری و تداوم صمیمیت زناشویی به شمار می‌آید چرا که

مشاهده‌گری بدون قضاوت، خنثی شوند. بعلاوه چن (۲۰۱۸) عنوان داشته است که هیجان‌ها برای افراد بسیار ضروری بوده، با این حال چنانچه در مواقع نامناسب از آن‌ها استفاده شود، موجب آسیب رسیدن به فرد و دیگران می‌شود. بر این اساس، زوجینی که مهارت‌های تنظیم هیجان مناسبی دارند، روابط بین‌فردی مناسب‌تری با همسر و دیگران دارند و راحت‌تر احساسات آن‌ها را متوجه می‌شوند و باعث افزایش صمیمیت با همسر و دیگران گردیده و عملکرد زوجین را در موقعیت‌های مختلف بهبود می‌بخشد. به عبارت دیگر، زوجینی که از مهارت‌های تنظیم هیجان مناسب‌تری برخوردار هستند، فشارهای ناخوایسته را بهتر درک می‌کنند و هیجان‌های خود را بهتر مدیریت نموده و در نتیجه در برابر محرک‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهند، در مقابل، افرادی که تنظیم هیجانی پایینی دارند، در مقابله با هیجان‌های منفی خود مشکل داشته و این امر می‌تواند باعث شکل‌گیری روابط ناسالم زناشویی شود.

یافته آخر این پژوهش نشان داد ابراز‌گری عاطفی قادر است روابط سواد عاطفی و ذهن آگاهی با صمیمیت زناشویی را میان‌گیری کند. در این راستا، بیشاوب و همکاران (۲۰۰۴)، ویلارینهو (۲۰۱۷) و کوزلوسکی (۲۰۱۳) عنوان داشته‌اند که ذهن آگاهی باعث می‌شود که افراد یاد بگیرند که در روابط بین‌فردی، آگاهی خود را از گذشته و آینده به حال حاضر معطوف کنند و زمانی که فرد در حال حاضر حضور داشته باشد، واقعیت را با تمام جنبه‌های درونی و بیرونی‌اش می‌بیند و درمی‌یابد که ذهن به خاطر قضاوت و تعبیر و تفسیرهایی که انجام می‌دهد دائماً در حال نشخوار و گفتگوی درونی است و این نشخوار‌گری موجب شکل‌گیری هیجان‌های منفی گردیده و به ابراز عواطف منفی در روابط دو سویه زوجینی منتهی شده و تداوم این شکل از ابراز‌گری عاطفی موجب مخدوش شدن روابط صمیمی بین زوجین می‌گردد.

این پژوهش همچون سایر پژوهش‌های توصیفی-همبستگی با محدودیت‌هایی مواجه بود که در این میان می‌توان به خودگزارشی بودن ابزارهای اندازه‌گیری و محدود بودن جامعه مورد مطالعه به دانشجویان متأهل دانشگاه‌های شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ اشاره نمود. در راستای رفع این محدودیت پیشنهاد می‌شود این مطالعه در سایر گروه‌های جمعیتی نیز انجام گیرد تا امکان مقایسه نتایج و بسط یافته‌ها به سایر گروه‌ها مهیا شود. بعلاوه، باتوجه به یافته‌ها پیشنهاد می‌شود در راستای تحکیم روابط صمیمی بین زوجین، در مشاوره‌های پیش از ازدواج، راهکارهای تنظیم هیجان و روش‌های ذهن آگاهی و ابراز‌گری عاطفی به مزدوجین آموزش داده شود و در این آموزش‌ها، مولفه‌های سواد عاطفی در جهت افزایش دانش هیجانی مد نظر قرار گیرد.

منابع

- اخوان خرازی، مریم؛ و رضانی، محمدآرش. (۱۴۰۱). بررسی رابطه بین صمیمیت جنسی تنظیم هیجان و سبک‌های دلبستگی در افراد متأهل. *دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۳(۲)، ۵۱-۴۶.
- اعتمادی، عذرا؛ نوایی نژاد، شکوه؛ احمدی، سیداحمد و فرزاد، ولی اله. (۱۳۸۴). تعیین اثربخشی زوج‌درمانی شناختی رفتاری بر صمیمیت زوجین. *مطالعات روان‌شناختی*، ۲(۱)، ۸۷-۶۹.

به زوجین کمک می‌کند تا با وضعیت‌های دوگانه ذهن آشنا شوند و از آن‌ها به‌صورت یک ذهن انسجام‌یافته استفاده کنند. بدین طریق آن‌ها درمی‌یابند که در روابط روزمره، افراد فقط فکر نمی‌کنند، بلکه می‌توانند فکر کردن خود را مشاهده کنند و از طریق مراقبه‌های رسمی و غیررسمی و همچنین تمرینات عادت‌شکن می‌توانند یاد بگیرند که همه زندگی را در اینجا و اکنون تجربه کنند و از آن به عنوان راهکاری برای ابراز‌گری هیجان‌ها و کنترل هیجان‌های منفی استفاده کنند و در قید و بند گذشته و آینده گرفتار نشوند. سگال و همکاران (۲۰۰۲) و ویلیامز و پنمن (۲۰۱۲) عنوان داشته‌اند که ذهن آگاهی موجب می‌شود فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود و کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی یابد و از طریق آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا کند و از ذهن روزمره و خودکار معطوف بر گذشته و آینده رها شود و در بستری مناسب به ابراز‌گری عاطفی معطوف به حال و بدون قضاوت دست بزند. بعلاوه مطالعه گلدین و گراس (۲۰۱۰) نشان می‌دهد که ذهن آگاهی نه تنها از افسردگی پیش‌گیری می‌کند، بلکه اثرات مثبتی بر روی الگوهای ذهن در زمینه نگرانی، اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و عصبانیت دارد. یافته بعدی این پژوهش نشان داد سواد عاطفی در ابراز‌گری عاطفی اثر مستقیم دارد. این نتیجه با یافته‌های یون-جی و میونگی (۲۰۱۲) و سالیوان و لویس (۲۰۰۳) همسو است که نشان داده‌اند سواد عاطفی در پیش‌بینی ابراز‌گری عاطفی نقش مستقیم دارد. در این راستا، سالیوان و لویس (۲۰۰۳) بیان داشته‌اند که ابراز‌گری عاطفی مثبت در روابط بین‌فردی مستلزم آگاهی نسبت به هیجان‌های مثبت و منفی در خود و دیگری و توانایی درک این واقعیت است که هر یک از هیجان‌ها ابراز شده در روابط بین‌فردی تأثیرات منحصر به‌فرد در تداوم و گسست روابط دارد. به عبارتی دیگر، یون-جی و میونگی (۲۰۱۲) بیان داشته‌اند پیش شرط به‌کارگیری راهبردهای ابراز‌گری عاطفی در روابط بین‌فردی داشتن سواد عاطفی است که زمینه را برای متناسب سازی هیجان‌ها ابراز شده با زمینه‌های تبدیلی مهیا می‌کند تا حداکثر اثرگذاری را در روابط برجای بگذارند.

یافته دیگر این پژوهش نشان داد نقص در تنظیم هیجان قادر است روابط سواد عاطفی و ذهن آگاهی با صمیمیت زناشویی را میان‌گیری کند. این یافته به طور ضمنی با یافته‌های مک کی و همکاران (۲۰۰۷) و چن و همکاران (۲۰۱۸) همسو است که نشان داده‌اند ذهن آگاهی با کاهش اضطراب، افسردگی و استرس رابطه مثبت دارد. در تبیین این یافته مک کی و همکاران (۲۰۰۷) عنوان داشته‌اند که هیجان‌های منفی از قبیل خشم، تنفر، نومیدی، بی‌قراری و تردید پنج مانعی هستند که از شکل‌گیری روابط اجتماعی سالم جلوگیری و زمینه را برای بروز سوء تعبیرها و رفتارهای مخرب و آشفته ساز مهیا می‌کنند. بعلاوه این هیجان‌ها به‌صورت یک‌سری موانع ظاهر می‌شوند و سبب فاصله‌گرفتن افراد از لحظه حال شده و یا باعث می‌شوند که افراد در افکار و احساسات خود غرق شوند و در نتیجه، اجازه نمی‌دهند که وقایع پیرامون (درونی و بیرونی) با ذهن آگاهی و بدون هرگونه قضاوت و به‌درستی مشاهده گردند. با این وجود، این موانع بواسطه ذهن آگاهی می‌توانند کنترل و تنظیم شوند و تأثیرات سوء آن‌ها از طریق

- Bargh, J.A., & Williams, L.E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. In: Gross, J., editor. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford; p. 429-445.
- Berkos, K.M., & Denham, J. (2017). Intimacy, marital satisfaction, and third party imagined interactions. *Imagination, Cognition and Personality*, 36(3), 312-330.
- Birnbaum, G.E., Reis, H.T., Mizrahi, M., Kanat-Maymon, Y., Sass, O., & Granovski-Milner, C. (2016). Intimately connected: The importance of partner responsiveness for experiencing sexual desire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(4), 530-546.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. C., Carmody, J. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bloch, L., Haase, CM, & Levenson, RW. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-44.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299-310.
- Cameron, L. D., & Overall, N. C. (2018). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion*, 18(4), 465-480.
- Chen, X., He, J., Fan, X., & Cai, Z. (2018). Attachments, dispositional mindfulness, and psychological distress: A mediation analysis. *Current Psychology*, 1-9.
- Cole, P. M. Martin, S. E. & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75 (2), 317-333.
- Colle, L., & Del Giudice, M. (2011). Patterns of attachment and emotional competence in middle childhood. *Social Development*, 20(1), 51-72.
- Davila, J., Wodarczyk, H., & Bhatia, V. (2017). Positive emotional expression among couples: The role of romantic competence. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(2), 94.
- Duncan, J.C., Futris, T.G., & Bryant, C. M. (2018). Association between Depressive Symptoms, Perceived Partner Emotional Expression, and Marital Quality. *Marriage & Family Review*, 54(5), 507-520.
- Dunham, S. M. (2008). Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Dissertation of Doctor of Philosophy, University of Akron*.
- Fahd, S., & Hanif, R. (2019). Emotion expressivity and psychological flourishing of married individuals: Gender and type of marriage as moderators. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(3), 415-429.
- Flugel Colle, K; Vincent, N; Cha, S; & loehrer, L. (2010). Measurement of quality of life and participant with the mindfulness-based reduction program. *Complementary therapies in clinical practice*, 16, 36-40.
- Gambrel, L.E., & Keeling, ML. (2010). Relational Aspects of mind fullness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *An earlier version of this manuscript*
- حسینی، جعفر و یزدی بمانی، بیتا. (۱۳۹۴). رابطه سبک‌های ابراز هیجان با ریخت شخصیتی D. *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، ۲۵، ۲، ۱۵۰-۱۴۱.
- خمسه، اکرم، و حسینیان، سیمین. (۱۳۸۷). بررسی تفاوت‌های جنسیتی بین ابعاد مختلف صمیمیت در دانشجویان متأهل. *مطالعات زنان*، ۱۰(۱)، ۲۲۰-۲۰۹.
- درزمان، فریبا؛ حاجی باقری، امین؛ امیرنیا، سیده ندا؛ وجد، سارا؛ و ابراهیمی، حدیثه سادات. (۱۴۰۲). بررسی نقش سواد عاطفی و سازگاری معنوی در پیش‌بین تعارضات زناشویی زنان متأهل. *فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۷، ۲، ۳۶۵-۳۵۹.
- دهقان منشادی، زبیده؛ تقوی، سیدمحمدرضا؛ و دهقان منشادی، ماریه. (۱۳۹۱). بررسی خصوصیات روانسنجی سیاهه مهارت ذهن‌آگاهی کنتاکی. *اندیشه و رفتار*، ۷، ۲۶، ۳۷-۲۶.
- عرب چم چنگی، مهدی؛ و تردست، کوثر. (۱۴۰۰). بررسی رابطه ذهن‌آگاهی با صمیمیت در زنان متأهل دانشگاه پیام نور شهر اهواز. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۶، ۵۵، ۴۹۰-۴۸۴.
- قلی‌پور، عین‌اله؛ اکبری، حمزه؛ و شریعت‌نیا، کاظم. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان‌محور بر سواد عاطفی، سازگاری زوجین، دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی در زوجین مراجعه‌کننده به کلینیک‌های شهرستان گنبد. *فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۴، ۱، ۴۵۲-۴۴۳.
- کیمیایی، سیدعلی؛ خادمیان، حسین؛ فرهادی، حسن و قیمتی، عبدالرحیم. (۱۳۹۱). ساخت و مطالعه مقدماتی ویژگی‌های روان‌سنجی و اعتباریابی مقیاس کارکردهای روان‌شناختی خانواده ایرانی (IFPFS). *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۷، ۲۱، ۱۸۲-۱۴۵.
- Adair, K., Boulton, A., & Algoe, S. (2019). The effect of mindfulness on relationship satisfaction via perceived responsiveness: findings from a dyadic study of heterosexual romantic partners. *Mindfulness*. 9(2):597-609.
- Ali Raisa, S., & Karmaker, Ch. (2017). Emotional Intelligence, Social Interaction Anxiety and Marital Intimacy among Married Persons. *ResearchGate* <https://www.researchgate.net/publication/333145919>.
- Anghel, T.C. (2016). Emotional intelligence and marital satisfaction. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 19(3), 14-19.
- Arshad, M., Abbas, I., & Mahmood, K. (2015). Emotional Intelligence and Marital Adjustment among Professionals of different organisations. *Journal of Research on Humanities and Social Sciences*, Vol.5(1). ISSN (Paper) 2224-5766 ISSN (Online), 2225-0484
- Aspara, J., Wittkowski, K., & Luo, X. (2018). Types of intelligence predict likelihood to get married and stay married: Large-scale empirical evidence for evolutionary theory. *Personality and Individual Differences*, 122, 1-6.
- Bagarozzi, D.A. (2001). *Enhancing Intimacy in marriage: A clinicians handbook*. Brunner_Routledge.
- Bagarozzi, D. A. (2014). *Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide*. New York: Routledge
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-reports the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.

- romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543-1556.
- Keltner D, Sauter D, Tracy J, & Cowen A. (2019). Emotional expression: advances in basic emotion theory. *J Nonverbal Behav*, 43(2), 133-160. doi:10.1007/s10919-019-00293-3
- Kersten, K. K., & Himle, D. P. (1991). Marital intimacy: A model for clinical assessment and intervention. *Journal of Couples Therapy*, 1(3-4), 103-121. https://doi.org/10.1300/J036v01n03_09
- Kim, J. S., & Kang, S. (2021). Influence of Marital Intimacy and Health Promoting Lifestyle on Happiness among Middle-aged Adults. *NVEO-Natural Volatiles & Essential Oils Journal/ NVEO*, 2494-2500.
- Kimmes, J., Jaurequi, M., May, R., Srivastava, S., & Fincham, F. (2018). Mindfulness in the context of romantic relationship and marital intimacy: initial development and validation of the relationship mindfulness measure. *Journal of Marital and Family Therapy*. 44(4): 575-89.
- King, L.A., & Emmons, R.A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 864-877.
- Kieviet-Stijnen, A., Visser, A., Garssen, B., Hudig, W. (2008). Mindfulness-based stress reduction training for oncology patients: patients' appraisal and changes in well-being. *Patient Education and Counseling*, 72(3), 436-42.
- Koole, S. L., Van Dillen, L. F., Sheppes, G., Vohs, K. D., & Ba, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*.
- Kong, F, Gong, X, Sajjad, S, Yang, K, & Zhao, J. (2019). How is emotional intelligence linked to life satisfaction? The mediating role of social support, positive affect and negative affect. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2733-45.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual And Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104. doi:10.1080/14681994.2012.748889
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Kring A. M., & Sloan, D. M. (2011). *Emotion Regulation and Psychopathology*. A New York Division of Guilford Publications. pp. 94-100.
- Labrecque, T., & Whisman, M. (2019). Extramarital Sex and Marital Dissolution: Does Identity of the Extramarital Partner Matter? *Journal of Family Process*, 9, 271-287.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lee, M., Kim, Y. S., & Lee, M. K. (2021). The Mediating Effect of Marital Intimacy on the Relationship between Spouse - Related Stress and Prenatal Depression in Pregnant Couples: An Actor-Partner Interdependent Model Test. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 487. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020487>.
- Lee, M., Kim, Y. S., & Lee, M. K. (2021). The Mediating Effect of Marital Intimacy on the Relationship between
- was presently at the 5th Criticultural Multicultural Counselling and psychotherapy Conference, University of Toronto, Canada
- Garnefski N, & Kraaij V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3):141-9.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 7- variables as predictors of marital satisfaction. *Journal of Family therapy*, 15, 359-367.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 91-83.
- 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.
- Gregoire, S., Lachance, L. & Taylor, G. (2015). Mindfulness, mental health and emotion regulation among workers. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 96-119.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of personality and social psychology*, 72(2), 435-448.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219-239.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6 (1), 1-55.
- Husain, W., Inam, A., Wasif, S., & Zaman, S. (2022). Emotional Intelligence: Emotional Expression and Emotional Regulation for Intrinsic and Extrinsic Emotional Satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3901-3913.
- Ilyas, S. & Habib, S. (2014). Marital satisfaction and emotional intelligence among different professionals. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 5(11), 302-307.
- Kabat-Zinn, J. (2002). Commentary on Majumdar et al.: Mindfulness meditation for health. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 8(6), 731-735.
- Kabat Zinn, J. (2002). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness. *Hachette UK*.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., & Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and

- Schutte NS, Malouff JM, Bobik C, Coston TD, Greeson C, Jedlicka C, et al. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *J Soc Psychol*, 141, 523-536.
- Segal, Z, V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D. (2002) Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. *New York: Guilford press*.
- Shalchian Pourkhaljan N, Asadi J, Hassanzadeh R, & Khajevand Khoshali A. (2022). Investigating the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship between Attachment Styles and Emotional Literacy with a Tendency to Extramarital Relationships. *Journal of Consulting Excellence and Psychotherapy*, 43(3), 26-38. (Persian).
- Siegel, R. D. (2010). The mindful solution: Everyday practices for everyday problems. *New York: Guilford*.
- Sorokowski, P. Randall, A. Groyecka, A. Sorokowska, A. (2017). Corrigendum: Marital Satisfaction, Sex, Age, Marriage Duration, Religion, Number of Children, Economic Status, Education, and Collectivistic Values: Data from 33 Countries. (1), *Journal of Front. In Psychol*, 8 1728. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01728
- Sullivan, M. W., & Lewis, M. (2003). Emotional Expressions of Young Infants and Children: A Practitioner's Primer. *Infants & Young Children*, 16, 120-142.
- Tarkhasi S. (2022). Investigating the relationship between emotional literacy and marital happiness in married students. The 10th National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies; Tehran, (Persian)
- Trógolo, M. A. Melchior, F. & Medrano, L. A. (2014). The role of difficulties in emotion regulation on driving behavior. *Journal of Behavior, Health & Social*, 6(1), 107-117.
- Vilarinho S. (2017). Management of sexual problems: the approach of mindfulness. *Current opinion in psychiatry*. Doi:10.1097/ycp.0000000000000363
- Williams K. (2012). Development of a contextual model for the treatment of infidelity [dissertations]. Loma Linda, California: Loma Linda University.
- Williams, M., & Penman, D. (2012). Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world. *Hachette UK*.
- Weissman, D.G., Bitran, D., Miller, A.B., Schaefer, J.D., Sheridan, M.A., & McLaughlin, K.A. (2019). Difficulties with emotion regulation as a trans diagnostic mechanism linking child maltreatment with the emergence of psychopathology. *Dev Psychopathol*, 31(3), 899-915.
- Wilding, L., & Claridge, S. (2016). The Emotional Literacy Support Assistant (ELSA) programme: parental perceptions of its impact in school and at home. *Educational Psychology in Practice*, 32(2), 180-196.
- Wollny A, Jacobs I & Pabel L. (2020). Trait emotional intelligence and relationship satisfaction: the mediating role of dyadic coping. *The Journal of Psychology*, 154(1), 75-93.
- Yoon-Ji, P., & Myunghee, J. (2012). Comparison of marital satisfaction and quality of life in international married woman migrants and Korean man. *J Korean Acad Soc Nurs Educ*, 18(3), 383-92
- Spouse-Related Stress and Prenatal Depression in Pregnant Couples: An Actor-Partner Interdependent Model Test. *International Journal of environmental research and public Health*, 18(2), 487.
- Levenson, RW, Haase CM, Bloch L, Holley SR, & Seider, BH. (2014). Emotion regulation in couples. In: Gross JJ, editor. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press, pp. 267-83.
- Lin, M. (2016). Reliability and validity of a self-report emotional expressivity measure: The Japanese version of the Berkeley expressivity questionnaire. *Japanese Journal of Nursing Science*, 13(1), 196-201.
- Lyusin DB. (2006). Emotional intelligence as a mixed construct: Its relation to personality and gender. *Journal of Russian & East European Psychology*, 44(6):54-68.
- Mace, C. (2007). Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science. Routledge.
- Manap, J., Kassim, A. C., Hoesni, S., Nen, S., Idris, F., & Ghazali, F. (2016). The purpose of marriage among single Malaysian youth. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82 (1), 112-116.
- Manjula Raghu RamS., M., Pramod Reddy, M. (2016). Emotional intelligence as a predictor of marital satisfaction., *Journal of Science*, 6(6), 307-311.
- Marguerite, K., Zimmer-Gembeck, M. J., & Boislard, M. (2012). Identity, intimacy, status and sex dating goals as correlates of goal-consistent behavior and satisfaction in Australian youth. *Journal of Adolescence*, 15, 1-14.
- McClurm, K. C., Halpern, J., Wolper, P. A., Donahue, J. J. (2013). Emotion Regulation and Intellectual Disability. *Journal on Developmental Disabilities*. 15(2), 38-44.
- McKee, L., Colletti, C., Rakow, A., Jones, D. J., & Forehand, R. (2008). Parenting and child externalizing behavior: Are the association specific or diffuse. *Journal of Aggression and Violent Behavior*, 11 (1): 255-270.
- Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H., & Heimberg, R. G. (2013). On the relationship among social anxiety, intimacy, sexual communication, and sexual satisfaction in young couples. *Archives of sexual behavior*, 42(1), 81-91.
- Pan, W., Gau, M., Lee, T., Jou, H., Liu, C. h., & Wen, T. (2019). Mindfulness- based programme on the psychological health and intimacy of pregnant women. *Women and Birthday*. 32(1): e102-9.
- Papadaki, E., & Reece, K.M. (2021). *Introduction: marriage in past, present and future tense* . <https://www.researchgate.net/publication/354302183>
- Patten, K., & Campbell, S. (2017). Neuro emotional literacy program: Does teaching the function of affect and affect regulation strategies improve affect management and well-being?. *Themes in Science and Technology Education*, 9(2), 93-108.
- Rebello, K., Junior, M. D. S., & Brito, R. C. S. (2014). Fundamental factors in marital satisfaction: An assessment of Brazilian couples. *Journal of Psychology*, 5, 777-784.
- Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L., & Bink, B. D. (2020). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion*, 20(3), 329-342. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000650>