

The Relationship between Emotional Schema and Marital Satisfaction in Students of Yazd University: The Mediating Role of Mindfulness

Nooshin Fattahi: M.A. in general psychology, Yazd University, Yazd, Iran.

Fahimeh Dehghani*: Associate professor, department of psychology, faculty of psychology and educational sciences, Yazd University, Yazd, Iran. f.dehghani@yazd.ac.ir

Hassan Zareei Mahmoodabadi: Associate professor, department of psychology, faculty of psychology and educational sciences, Yazd University, Yazd, Iran.

Abstract

Introduction: Marital satisfaction is one of the most important variables affecting family function that is affected by various psychological factors. The purpose of this study was to investigate the mediating role of mindfulness in the relationship between emotional schemas and marital satisfaction.

Methods: The method of this research is descriptive-correlational. Three hundred four married female students of Yazd University were selected by the available sampling method and fill out the marital satisfaction (Enrich, 1989), emotional schemas (Khanezadeh et al., 2008), and five facet mindfulness (Baer et al., 2006) questionnaires. Data analysis was performed using structural equation modeling and AMOS software.

Results: The results showed that the model was acceptable for fitting and showed that emotional schemas and mindfulness had a direct effect on marital satisfaction. Mediating results also showed that emotional schemas through mindfulness indirectly affect marital satisfaction and mindfulness can significantly play the partial mediating role. The direct and indirect effects of emotional schemas on satisfaction were negative twenty-three hundredths and negative thirteen hundredths respectively.

Conclusions: According to the findings of this study, paying attention to variables such as emotional schemas and mindfulness can play a role in increasing the marital satisfaction of couples.

Keywords

Mindfulness

Marital Satisfaction

Emotional Schema

Students

Yazd

*Corresponding Author
Study Type: Original
Received: 25 Aug 2020
Accepted: 16 Oct 2021

Please cite this article as follows:

Fattahi N, Dehghani F, and Zareei Mahmoodabadi H. The relationship between emotional schema and marital satisfaction in students of Yazd University: The mediating role of mindfulness. *Quarterly journal of social work*. 2021; 10 (1); 45-55

رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی در دانشجویان دانشگاه یزد: نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی

نوشین فتاحی: کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

فهیمه دهقانی*: دانشیار، بخش روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران. f.dehghani@yazd.ac.ir

حسن زارعی محمودآبادی: دانشیار، بخش روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

واژگان کلیدی

ذهن آگاهی

رضایت زناشویی

طرح‌واره‌های هیجانی

دانشجویان

یزد

چکیده

مقدمه: رضایت زناشویی، یکی از مهمترین متغیرهای اثرگذار بر عملکرد خانواده است که عوامل مختلف روان‌شناختی بر آن تاثیر دارد. مطالعه حاضر، با هدف بررسی نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی انجام گرفت. **روش:** پژوهش حاضر توصیفی، از نوع همبستگی است. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، سی صد و چهار نفر از دانشجویان زن متاهل دانشگاه یزد، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های رضایت زناشویی انریچ ۱۹۸۹، طرح‌واره‌های هیجانی خان‌زاده و همکاران ۱۳۹۲ و ذهن آگاهی پنج وجهی بائر و همکاران ۲۰۰۶ پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با روش معادلات ساختاری و نرم‌افزار AMOS انجام گرفت.

نتایج: نتایج به‌دست‌آمده حاکی از برازش قابل قبول مدل بود و نشان داد، طرح‌واره‌های هیجانی و ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی تاثیر مستقیم معنادار دارند. نتایج اثر واسطه‌ای نشان داد، طرح‌واره‌های هیجانی از طریق ذهن آگاهی به‌طور غیرمستقیم بر رضایت زناشویی اثر دارند و ذهن آگاهی می‌تواند نقش واسطه‌ای اندکی را در این بین ایفا کند. اثر مستقیم و غیرمستقیم طرح‌واره‌های هیجانی بر رضایت زناشویی به‌ترتیب منفی بیست و سه صدم و منفی سیزده صدم بود.

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش، توجه به متغیرهایی هم چون طرح‌واره‌های هیجانی و ذهن آگاهی می‌تواند در افزایش رضایت زناشویی زوجین نقش داشته باشد.

* نویسنده مسئول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۶/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۲۴

نوشین فتاحی، فهیمه دهقانی و حسن زارعی محمودآبادی. رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی در دانشجویان دانشگاه یزد: نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۰؛ ۱۴۰۰، ۴۵-۵۵ (۱)

نحوه استناد به مقاله:

مقدمه

خانواده، یکی از اصلی‌ترین ارکان و نهادهای جامعه به‌شمار می‌رود که بسیار مورد توجه پژوهشگران قرار دارد. اهمیت خانواده از این‌رو است که نه تنها محیط مناسبی برای همسران به‌شمار می‌آید، بلکه وظیفه جامعه‌پذیری و تربیت نسل‌های آتی را نیز بر عهده دارد. [۱] رضایت زناشویی یکی از مهمترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است. همه زوج‌ها به دنبال آن هستند که از زندگی زناشویی خود لذت ببرند و احساس رضایت داشته باشند. رضایت زناشویی عبارت است از احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده توسط زن و شوهر؛ موقعی که همه جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند. [۲] در یک دسته‌بندی کلی، عوامل زیادی را در رضایت زناشویی موثر دانسته‌اند که یکی از آن‌ها عوامل شناختی است. از جمله عوامل شناختی تاثیرگذار بر رضایت زناشویی طرح‌واره‌های هیجانی است. [۳]

طرح‌واره‌های هیجانی به برنامه‌ها، مفاهیم و راهبردها در پاسخ به هیجانات اطلاق می‌شود. [۴] طرح‌واره‌های هیجانی که اولین بار توسط لیهی ۲۰۰۲ و بر مبنای مفهوم پردازش هیجانی و با الهام گرفتن از مدل فراشناختی ولز و همکارانش مطرح شد، به‌عنوان ساختارهای روانی تعریف می‌شوند که به شخصیت فرد شکل می‌دهند و بر روی تعامل با دیگران، تجربه هیجانی و تفسیر واکنش‌های وی تاثیر می‌گذارند. [۵] مدل طرح‌واره‌های هیجانی بیانگر این مساله است که ممکن است افراد در چگونگی مفهوم‌پردازی هیجاناتشان متفاوت باشند. این طرح‌واره‌ها، منعکس‌کننده شیوه‌هایی است که افراد هیجانات خود را تجربه می‌کنند و شامل باورهایی است که افراد به محض برانگیخته شدن هیجانات، در مورد طرح مناسب برای اقدام در ذهن دارند. لیهی، چهارده طرح‌واره را مطرح می‌کند که عبارتند از: تاییدطلبی، قابل درک بودن، احساس گناه و شرم، دیدگاه ساده‌انگارانه در مورد هیجانات، ارزش‌های والاتر، کنترل، تلاش برای منطقی بودن، طول دوره، تداوم هیجانات، توافق، پذیرش احساسات، نشخوار ذهنی یا اندیشناکی، ابراز هیجانات، بی‌حسی هیجانی و سرزنش. به اعتقاد لیهی پاسخ‌های فرد در تجربه هیجانی، از طریق طبیعی‌سازی یا آسبیزا نمودن هیجان، منجر به شکل‌گیری ادراک فرد از تجارب هیجانی وی می‌شود و اطلاعات مورد نیاز جهت مدیریت تعاملات را فراهم می‌نماید. وقتی تجارب هیجانی مذکور در محدوده تعاملات بین فردی اتفاق می‌افتد، طرح‌واره‌های هیجانی افراد، رفتارشان را شکل می‌دهند؛ بنابراین، بر روشی که افراد هیجاناتشان را در تعاملات بین فردی مدیریت می‌کنند تاثیر می‌گذارند. [۶]

بخشی از تعاملات بین فردی افراد متاهل، در ارتباط با همسرشان است. طرح‌واره‌های هیجانی بر ماهیت و کارکرد رابطه زناشویی تاثیر می‌گذارد؛ چرا که توانایی شناسایی هیجان‌ها و ابراز آن‌ها در ایجاد و حفظ رابطه رضایت‌بخش با همسر و همچنین توانایی فهم و پذیرش هیجان‌های شریک مقابل نقش به‌سزایی دارد. [۷] لیهی در سال ۲۰۱۲ در تحقیق خود در زمینه رضایت‌مندی در روابط صمیمی به این نتیجه رسید که هر یک از چهارده بعد مقیاس طرح‌واره‌های هیجانی، ارتباط قابل توجهی با رضایت‌مندی زناشویی دارند. [۶] میرس نیز در تحقیق خود در سال ۲۰۱۲ نشان داد، طرح‌واره هیجانی ارزش‌های والاتر، دارای نقش میانجی در رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی است. [۸] بر اساس مدل طرح‌واره‌های هیجانی، افرادی که برخی از ابعاد طرح‌واره‌های هیجانی مثل سرزنش، احساس شرم و گناه و نشخوار ذهنی را تایید کنند، بیشتر احتمال دارد در برابر احساسات خاص مقاومت کنند و در راهبردهای اجتنابی درگیر شوند. [۴] در همین راستا پژوهش پیرساقی، نظری، نعیمی و شفائی نشان داد که طرح‌واره‌های هیجانی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی تعارضات زناشویی است. [۹] مطالعه عسگری و گودرزی که بر روی زوجین در حال طلاق انجام گرفت، نشان داد که طرح‌واره درمانی هیجانی باعث افزایش صمیمیت زوجین [۱۰] و کاهش دلزدگی زناشویی می‌شود. [۱۱]

از عوامل تاثیرگذار دیگر بر رضایت زناشویی که در سال‌های اخیر مورد بررسی قرار گرفته است، ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و بدون قضاوت و پیشداوری. [۱۲] به‌عبارت‌دیگر، ذهن آگاهی به‌عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی، همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند. [۱۳] ذهن آگاهی را می‌توان به‌عنوان یک شیوه بودن یا یک شیوه فهمیدن توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است. افراد مجهز به روش‌های ذهن آگاهی سعی می‌کنند، به‌گونه‌ای منطقی موقعیت‌های استرس‌زا را برای خود ایمن تلقی کنند. بنابراین، فرد با پذیرش و آگاهی هرچه تمامتر این رویدادها، سعی در رفع مشکلات روزمره می‌کند و در زندگی موفقتر خواهد بود. [۱۴]

تمام چهارده بعد طرح‌واره‌های هیجانی با گرایش به ذهن آگاهی ارتباط داشتند. یک تفسیر احتمالی در مورد نحوه ارتباط طرح‌واره‌های هیجانی با گرایش به ذهن آگاهی این است که، احتمالاً کارکرد سازگارانۀ پردازش طرح‌واره‌ای در پاسخ به هیجانات، با پذیرا بودن بیشتر، توجه و هشیاری نسبت به هرآنچه در لحظه حاضر اتفاق می‌افتد همراه است. [۲۲] همان‌طور که سیلبرستن، تیرچ، لیهی و ام‌سی‌جین [۲۴] در پژوهشی نشان دادند، افراد با گرایش‌های ذهن آگاهی بالاتر، طرح‌واره‌های هیجانی سازگارانۀ تری داشتند و افرادی که سطح پایین‌تری از گرایش‌های ذهن آگاهی را نشان دادند، طرح‌واره‌های هیجانی سازگارانۀ کمتری داشتند و نسبت به تجربیات هیجانی خشک و انعطاف‌ناپذیر بودند. در این پژوهش ارتباط قوی بین طرح‌واره‌های هیجانی و ذهن آگاهی وجود داشت. این یافته‌ها نشان داد که ذهن آگاهی به‌عنوان آگاهی بدون قضاوت و پذیرش تجربه، در حال حاضر با رویکرد مثبت و سازگارانۀ و انعطاف‌پذیر نسبت به تجربیات هیجانی مرتبط است. همچنین در پژوهش دیگری از تیرچ و همکارانش [۲۱] نتایج نشان داد، میان طرح‌واره‌های هیجانی، انعطاف‌پذیری روانی و ذهن آگاهی روابط معناداری وجود دارد. در مجموع، براساس مطالعات پیشین و شواهد پژوهشی بیان‌شده، طرح‌واره‌های هیجانی و ذهن آگاهی با رضایت زناشویی رابطه دارند. احتمالاً طرح‌واره‌های هیجانی با کاهش ذهن آگاهی، رضایت زناشویی را نیز می‌توانند کاهش دهند. طرح‌واره‌های هیجانی منعکس‌کننده شیوه‌هایی‌اند که افراد هیجانات خود را تجربه می‌کنند و باوری است که آن‌ها به‌مجرد برانگیخته شدن هیجان‌ها در مورد طرح مناسب برای اقدام (چگونگی عمل کردن در هنگام برانگیخته شدن هیجان‌ها) در ذهن دارند. یک تفسیر احتمالی

مطالعات نشان می‌دهد، انسان‌ها وقتی شروع به تمرین مراقبه ذهن آگاهانه می‌کنند، ارتباطشان با اطرافیان بهبود می‌یابد؛ چرا که ذهن آگاهی کلید خاموش شدن استرس در آن‌ها است. در ذهن آگاهی، میزان مهربانی و صمیمیت فرد نسبت خودش و دیگران بیشتر می‌شود. [۱۵] ذهن آگاهی به افراد یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنند که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آن که به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تامل پاسخ دهد، با تفکر و تامل پاسخ دهد. [۱۶] در همین راستا، مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۰ بر روی متاهلین در کشور ترکیه انجام گرفت، نشان داد، وجود ذهن آگاهی در روابط بین‌فردی با رضایت زناشویی زوجین رابطه دارد [۱۷] و مطالعه بارنس، براین، کراسمارک، کمبل و روگ [۱۸] نیز نشان داد، افرادی که ذهن آگاهی بالایی دارند، روابط بهتری هم در زندگی تجربه می‌کنند. آن‌ها متوجه شدند که ذهن آگاهی با سطح بالایی از رضایتمندی از روابط، عشق و تعهد و سطح پایینی از پاسخ‌های هیجانی، تعارض‌های بین‌فردی، خصومت در هنگام بحث و گفتگو و خشم مرتبط است. بورپی و لانگر هم در سال ۲۰۰۵ دریافتند، زمانی که بین زوجین تعارضی شکل می‌گیرد، خیلی از زوجین الگوهای واکنش منفی را که فقط باعث تشدید تعارض می‌شود از خود نشان می‌دهند؛ یعنی به‌جای اینکه یک راه حل دو جانبه پیدا کنند، بیشتر به سمت سرزنش کردن یکدیگر می‌روند. اما فرد ذهن آگاه کمتر احتمال دارد که نگرش‌های غیرمنطقی داشته باشد و احتمال بیشتری دارد که نقطه نظر همسرش را در نظر بگیرد. آن‌ها معتقدند در یک رابطه ذهن آگاهانه عقاید و نگرش‌های موجود در رابطه قابلیت مبادله و چکش‌خواری بیشتری دارد. این حساسیت ذهن آگاهانه تأثیرات پایداری بر زوجین برای حل مشکلات همراه با احترام، صمیمیت و همدلی ایجاد می‌کند. [۱۹] با توجه به تعدد پژوهش‌های انجام گرفته در این زمینه، فراتحلیلی که در سال ۲۰۲۰ انجام گرفت، ارتباط بین ذهن آگاهی و رضایت از روابط صمیمانه را مورد حمایت قرار داد. [۲۰]

از سوی دیگر، ذهن آگاهی به‌عنوان فرآیندی تفسیر می‌شود که با طرح‌واره‌های هیجانی و انعطاف‌پذیری روانی ارتباط دارد. مدل طرح‌واره‌های هیجانی عناصر ذهن آگاهی (پذیرش و قضاوت نکردن) را به‌عنوان الگوهای پاسخ‌دهی سازگارانۀ به اضطراب توصیف می‌کند: [۲۱] چرا که ذهن آگاهی به‌عنوان ظرفیتی از هشیاری مطرح است که در شروع و تداوم یک دیدگاه کارآمد و انعطاف‌پذیر نسبت به تجربه‌های هیجانی نقشی اساسی ایفا می‌کند و باعث افزایش پذیرش و نگاه غیرقضاوتی نسبت به هیجانات خواهد شد. [۲۲] پژوهش تیرچ و همکاران [۲۳] نشان داد که بین طرح‌واره‌های هیجانی، گرایش‌های ذهن آگاهانه و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رابطه معناداری وجود دارد. در این پژوهش

کند، خود و دیگران را مورد قضاوت قرار دهد، سرزنش کند و احساس شرم و گناه داشته باشد، همه این‌ها متناقض با اصول ذهن آگاهی بوده و می‌تواند ذهن آگاهی را کاهش دهد. ذهن آگاهی به معنای در زمان حال بودن و در حال زیستن است. حضور نداشتن در زمان حال این فرصت را فراهم می‌کند تا انسان نتواند واقعیت را با تمام ابعادش ببیند و سوگیری‌های شناختی و نشخوار فکری در ارتباط با گذشته و آینده خود و همسرش افزایش یابد. زوجین دارای سطح ذهن آگاهی پایینتر، آگاهی کمتری از افکار و هیجانات خود دارند، در پذیرش و کنترل افکار و احساسات خود ضعیف‌تر عمل می‌کنند و بیشتر درگیر چرخه‌های معیوب و بی‌پایان واکنش‌های هیجانی و ناآگاهانه مانند خشم و عصبانیت می‌شوند. نتیجه این رویدادها پاسخ‌های موثر و کارآمد کمتر در مقابل مسأله‌های زندگی زناشویی و نهایتاً رضایت زناشویی کمتر است. با توجه به اینکه طرح‌واره‌های هیجانی به‌عنوان یکی از متغیرهای زمینه‌ساز، می‌تواند بر ساز و کارهای مختلفی که تعیین‌کننده رضایت زناشویی هستند، تاثیر داشته باشد؛ بررسی متغیرهایی که می‌توانند نقش میانجی را در این رابطه داشته باشند، ضروری به نظر می‌رسد. به دلیل کمبود مطالعات داخلی مربوط به نحوه ارتباط طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی از طریق متغیرهای واسطه‌ای در حوزه خانواده و چالش‌های کشور در زمینه ازدواج و خانواده، این پژوهش درصدد پاسخ‌گویی به این سوال برآمده است که آیا ذهن آگاهی می‌تواند نقش واسطه‌ای را در ارتباط بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی دانشجویان زن متاهل دانشگاه یزد ایفا کند؟ در نتیجه، یافته‌های پژوهش حاضر، از یک سو میزان تاثیر مستقیم طرح‌واره‌های هیجانی، و از سوی دیگر میزان تاثیر غیرمستقیم آن را از طریق ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی بررسی خواهد کرد.

در مورد نحوه ارتباط طرح‌واره‌های هیجانی با گرایش به ذهن آگاهی این است که احتمالاً کارکرد ناسازگارانه پردازش طرح‌واره‌ای در پاسخ به هیجانات، با اجتناب بیشتر، توجه نکردن و هشیاری نداشتن نسبت به هر آنچه در لحظه حاضر اتفاق می‌افتد، همراه است که باعث افزایش راهبردهای ناسازگارانه مقابله، مثل نشخوار ذهنی و نگرانی می‌شود. هر چقدر طرح‌واره‌های هیجانی بیشتری مثل نشخوار ذهنی، شرم و گناه و سرزنش خود و دیگران در فرد نیرومند باشد، از لحاظ راهبردهای تنظیم هیجان، درگیر نشخوار فکری می‌شود؛ که یک فرآیند شناختی ناسازگارانه است و موجب تشدید و تداوم خلق منفی شده و فرایند حل مسأله را مختل می‌سازد؛ زیرا مانع از تمرکز و توجه می‌شود و به ظرفیت فرد برای توجه و تمرکز آسیب می‌زند؛ موجب افزایش یادآوری خاطرات منفی شده و استنباط‌های بدبینانه‌ای را از آنچه در زندگی روز مره در جریان است، به وجود می‌آورد. بنابراین، این طرح‌واره‌های هیجانی، با تاثیری که بر توجه و تمرکز فرد دارند، توجه فرد را از وقایع حال منحرف کرده و فرد در گذشته و نگرانی از آینده سیر خواهد کرد. وقتی فرد در گذشته و الگوهای تکراری رفتاری خود گیر

روش

پژوهش حاضر، یک مطالعه توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان متاهل زن دانشگاه یزد است که با توجه به آمار سرشماری دانشجویان، از آموزش دانشگاه یزد، در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶، هزار و پانصد و چهل و شش نفر بودند. نمونه مورد نظر با استفاده از جدول کرجسی و مورگان سی صد و هشت نفر تخمین زده شد که با احتساب پنج درصد ریزش، سی صد و بیست و سه نفر از دانشجویان زن متاهل دانشگاه یزد، با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بدین صورت که نویسنده اول پژوهش، به دانشکده‌های مختلف مراجعه کرده و بعد از اتمام کلاس درس دانشجویان از افراد واجد شرایط که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند خواسته می‌شد که به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. پس از بررسی پرسشنامه‌ها نوزده پرسشنامه به دلیل اطلاعات ناقص و ناهماهنگ حذف شد و در نهایت، نمونه پژوهش به سی صد و چهار نفر کاهش یافت. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل گذشتن حداقل یک سال از زندگی مشترک و رضایت جهت شرکت در پژوهش و ملاک خروج، پاسخ‌گویی ناقص به سوالات بود.

ابزار پژوهش

فرم چهل و هفت سوالی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: در این پژوهش، جهت بررسی مقیاس رضایت زناشویی، از فرم چهل و هفت سوالی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ استفاده شده است که توسط فورز و السون [۲۵] به منظور ارزیابی

صفر تا صد و چهل و هشت است. در این پژوهش سوالات یک، پنج، هفت، پانزده، شانزده، بیست و پنج و بیست و هشت تا سی و یک به صورت معکوس نمره گذاری شده است و در نتیجه، طرح‌واره‌ها شامل طرح‌واره غیر قابل کنترل بودن، طرح‌واره تلاش برای منطقی بودن، طرح‌واره نداشتن خودآگاهی هیجانی، طرح‌واره قابل درک نبودن، طرح‌واره نشخوار ذهنی، طرح‌واره توافق نداشتن، طرح‌واره نپذیرفتن هیجانات، طرح‌واره تایید نکردن دیگران، طرح‌واره نبود ارزش‌های والاتر، طرح‌واره ساده‌اندیشی در مورد هیجانات، طرح‌واره گناه، طرح‌واره ابراز نکردن هیجانات و طرح‌واره سرزنش است و نمره بالاتر نشان‌دهنده طرح‌واره‌های هیجانی ناسازگارانه بیشتر است.

همبستگی بالای این مقیاس با طرح‌واره‌های هیجانی لیهی موید روایی همگرا، و همبستگی درونی بالای گویه‌ها، موید روایی سازه این مقیاس است. نتایج حاصل از بررسی پایایی این مقیاس توسط خانزاده و همکاران [۲۷] نشان داد که پایایی این مقیاس از طریق روش بازآزمایی در فاصله دو هفته برای کل مقیاس هفتاد و هشت صدم و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه‌ای بین پنجاه و شش صدم تا هفتاد و یک صدم به دست آمده است. همچنین ضریب همسانی درونی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس هشتاد و دو صدم و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه‌ای از پنجاه و نه صدم تا هفتاد و سه صدم است. به‌طورکلی نتایج به دست آمده از هر دو روش، حاکی از پایایی قابل قبول این مقیاس است. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس هفتاد و دو صدم و برای زیرمقیاس‌ها در دامنه‌ای بین پنجاه و دو صدم تا هفتاد و دو صدم به دست آمد.

پرسشنامه ذهن آگاهی پنج وجهی
FFMQ: مقیاس خودسنجی سی و نه آیتمی است که توسط بایر، اسمیت، هایکنز،

زمینه‌های بالقوه مشکلزا، و شناسایی زمینه‌های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی طراحی شده است. ده عامل رضایت زناشویی، مساله‌های شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان و جهتگیری مذهبی را می‌سنجد. نمره گذاری سوالات این پرسشنامه به صورت، یک کاملاً مخالفم، دو مخالفم، سه نه موافق نه مخالف، چهار موافقم و پنج کاملاً موافقم است. نمره گذاری تعدادی از سوال‌ها چهار، شش، هشت، یازده تا شانزده، هجده تا بیست و چهار، سی تا سی و دو، سی و پنج، سی و هفت تا چهل و سه و چهل و پنج تا چهل و هفت به صورت معکوس انجام می‌گیرد. حداقل نمره به دست آمده از پرسشنامه چهل و هفت و حداکثر دویست و سی و پنج است. نمره بیشتر در این پرسشنامه، نشان‌دهنده رضایت زناشویی بالاتر است. السون و فورز [۲۵] ضریب پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ نود و دو صدم به دست آوردند. همچنین سلیمانیان [۲۶] روایی همزمان پرسشنامه رضایت زناشویی را با فرم اصلی آن نود و پنج صدم گزارش کرد. ضرایب آلفای کرونباخ پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های مساله‌های شخصیتی، ارتباطات زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزندان، خانواده و دوستان و جهتگیری مذهبی به ترتیب عبارتند از هفتاد و سه صدم، شصت و هشت صدم، هفتاد و پنج صدم، هفتاد و چهار صدم، هفتاد و شش صدم، شصت و هشت صدم و هشت صدم، هفتاد و هفت صدم، هفتاد و دو صدم، هفتاد و یک صدم، در ضمن اعتبار این پرسشنامه نود و سه صدم محاسبه شده است. در پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ برای نمره کل پرسشنامه رضایت زناشویی نود و دو صدم، و برای خرده مقیاس‌های مساله‌های شخصیتی، ارتباطات زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزندان، خانواده و دوستان و جهتگیری مذهبی به ترتیب برابر با هفتاد و شش صدم، هفتاد و هفت صدم، شصت و چهار صدم، شصت و دو صدم، شصت و شش صدم، شصت و پنج صدم، شصت و پنج صدم، شصت و هفت صدم، هفتاد و شش صدم بود. **پرسشنامه طرح‌واره‌های هیجانی:** پرسشنامه طرح‌واره‌های هیجانی توسط لیهی بر مبنای مدل طرح‌واره‌های هیجانی خود، در سال ۲۰۰۲ به صورت یک مقیاس خودگزارشی تهیه شده است. نسخه فارسی این مقیاس با تغییر تعداد گویه‌ها بر اساس فرهنگ جامعه ایرانی از پنجاه به سی و هفت مورد و از شانزده طرح‌واره به سیزده طرح‌واره توسط خانزاده، ادریسی، محمدخانی و سعیدیان [۲۷] تهیه شده است. این پرسشنامه بر مبنای مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت نمره گذاری شده است که به گزینه‌های کاملاً مخالف نمره صفر، تا حدی مخالف نمره یک، نه موافق، نه مخالف نمره دو، تا حدی موافق نمره سه و کاملاً موافق نمره چهار داده می‌شود و دامنه نمرات این پرسشنامه بین

دامنه نمرات در این مقیاس سی و نه تا صد و نود و پنج است و هرچه نمره بالاتر باشد، ذهن آگاهی هم بیشتر است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس در مطالعه بائر و همکاران [۲۸] نود و سه صدم به دست آمده است. در مطالعه‌ای که جهت اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، پایایی کل پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ هفتاد و نه صدم به دست آمد. [۲۶] در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه ذهن آگاهی هفتاد و سه صدم به دست آمد. در این پژوهش جهت بررسی داده‌های به دست آمده از پرسشنامه، از SPSS و AMOS نسخه بیست و چهار استفاده شد. در سطح استنباطی به منظور بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی با واسطه‌گری ذهن آگاهی از روش معادلات ساختاری استفاده شد.

ملاحظات اخلاقی: جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، به افراد شرکت‌کننده توضیحاتی در مورد هدف پژوهش و نحوه پاسخگویی به سوالات داده شد. همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه باقی خواهد ماند و بدون ذکر نام و به صورت دسته جمعی منتشر می‌شود. افراد در صورت تمایل نداشتن به تکمیل کامل پرسشنامه‌ها امکان خروج از مطالعه را داشتند.

کیت‌هایر و تونی [۲۸] از طریق تلفیق گویه‌هایی از چند پرسشنامه در زمینه ذهن آگاهی، با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول یافته است. این پرسشنامه شامل سی و نه سوال است و پاسخ‌های پرسشنامه بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت کدگذاری می‌شوند. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از یک هرگز و یا بسیار به ندرت تا پنج اغلب یا همیشه میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر یک از عبارات بیان کند. سوالات سه، پنج، هشت، ده، دوازده تا چهارده، شانزده تا هجده، بیست و دو، بیست و سه، بیست و پنج، بیست و هشت، سی، سی و چهار، سی و پنج، سی و هشت، سی و نه نمره‌گذاری معکوس دارند؛ یعنی پنج هرگز و یا بسیار به ندرت تا یک همیشه یا اغلب.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای طرح‌واره‌های هیجانی، ذهن آگاهی و رضایت زناشویی در جدول شماره یک ارائه شده است. با توجه به جدول شماره یک میانگین کل طرح‌واره‌های هیجانی، ذهن آگاهی و رضایت زناشویی دانشجویان به ترتیب برابر با هفتاد و هشت و پنجاه و پنج صدم، صد و بیست و دو و سی و پنج صدم، صد و هفتاد و دو چهارده صدم است. همچنین انحراف معیار کل طرح‌واره‌های هیجانی، ذهن آگاهی و رضایت زناشویی به ترتیب چهارده و چهار صدم، دوازده و بیست و هفت صدم، بیست و پنج و سه صدم است. همچنین مقادیر چولگی و کشیدگی که در تمام متغیرها در بازه بین منفی یک تا یک قرار دارد، نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری بین توزیع متغیرهای پژوهش با توزیع نرمال وجود ندارد. قبل از بررسی فرضیه اصلی پژوهش ابتدا رابطه بین متغیرهای پژوهش از طریق همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد، تمامی زیرمقیاس‌های رضایت زناشویی با ذهن آگاهی رابطه مثبت و معنادار داشتند و از سیزده زیرمقیاس طرح‌واره‌های هیجانی، طرح‌واره‌های هیجانی تلاش برای منطقی بودن، نشخوار ذهنی، نداشتن توافق و تایید نکردن دیگران، با ذهن آگاهی و همچنین با رضایت زناشویی رابطه معنادار نداشتند. همچنین نتایج نشان داد، رابطه متغیر برونزا یعنی طرح‌واره‌های هیجانی با متغیر میانجی یعنی ذهن آگاهی و متغیر درونزا یعنی رضایت زناشویی، منفی و معنادار است. همچنین رابطه متغیر میانجی یعنی ذهن آگاهی با متغیر درونزا یعنی رضایت زناشویی، مثبت و معنادار است.

به منظور بررسی فرضیه اصلی که ذهن آگاهی در رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی دانشجویان زن متاهل دانشگاه یزد نقش واسطه‌ای دارد، از نرم افزار ایموس استفاده شد. پس از انجام تحلیل، برازندگی الگوی پیشنهادی بر اساس شاخص نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی χ^2/df ، شاخص برازندگی تطبیقی CFI، شاخص نیکویی برازش GFI و ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب RMSEA مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون الگوی پیشنهادی اولیه در جدول شماره دو حکایت از برازش نبودن این الگو داشت. بعد از حذف دو طرح‌واره غیر معنادار توافق و ابراز نکردن احساسات و هیجانات، حذف طرح‌واره‌ها با بار عاملی کمتر از یک دهم و اعمال شاخص‌های اصلاحی پیشنهاد شده توسط ایموس، مدل مندرج در نمودار شماره یک مورد تایید قرار گرفت. شاخص‌های نیکویی برازش الگوی اصلاح شده در جدول شماره دو قابل مشاهده است. با توجه به نتایج جدول شماره دو شاخص‌های کلی آزمون الگوی پیشنهادی اصلاح شده، حاکی از برازش کلی این الگو است. به منظور برازش الگو ضروری است که شاخص‌های ذکر شده،

رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی در دانشجویان دانشگاه یزد: نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی

جدول (۱) شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	پهنایی	کسودگی	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	پهنایی	کسودگی
فهرست کنترل بدون	۲۵۵	۱۰۸	۱۲۳۳	۰/۳۳	تلاش برای مسطقی بودن	۲۱۸	۱۰۳	۱۲۳۳	۰/۳۳
نداشتن خودآگاهی هیجانی	۱۸۸	۱۰۵	۱۸۹۲	۰/۳۳	مدیریت مالی	۱۹۰	۱۰۴	۱۸۹۲	۰/۳۳
فایل ترک نبودن	۲۱۴	۱۰۱	۱۸۹۲	۰/۳۳	اوقات فراغت	۱۹۰	۱۰۴	۱۸۹۲	۰/۳۳
تخلخل ذهنی	۱۸۹	۱۰۲	۱۸۹۲	۰/۳۳	روابط جنسی	۱۹۰	۱۰۴	۱۸۹۲	۰/۳۳
توافق نداشتن	۲۴۶	۱۰۷	۱۸۹۲	۰/۳۳	ازدواج و فرزندان	۱۹۰	۱۰۴	۱۸۹۲	۰/۳۳
نیروی قوت احساسات	۲۰۰	۱۰۳	۱۸۹۲	۰/۳۳	قوام و دوستان	۱۹۰	۱۰۴	۱۸۹۲	۰/۳۳
نداشتن تایید دیگران	۲۱۲	۱۰۳	۱۸۹۲	۰/۳۳	جستجوی مذهبی	۱۹۰	۱۰۴	۱۸۹۲	۰/۳۳
نیود ارزش‌های والتر	۲۱۰	۱۰۳	۱۸۹۲	۰/۳۳	ویژگی‌های شخصیتی	۱۹۰	۱۰۴	۱۸۹۲	۰/۳۳
ساده‌اندیشی هیجانات	۲۱۰	۱۰۳	۱۸۹۲	۰/۳۳	ارتباط زناشویی	۱۹۰	۱۰۴	۱۸۹۲	۰/۳۳
شرم و گناه	۲۱۰	۱۰۳	۱۸۹۲	۰/۳۳	نمره کل رضایت زناشویی	۱۹۰	۱۰۴	۱۸۹۲	۰/۳۳
نیروی قوت احساسات و هیجانات	۲۱۰	۱۰۳	۱۸۹۲	۰/۳۳					
سرزتن	۲۱۰	۱۰۳	۱۸۹۲	۰/۳۳					
نمره کل طرح‌واره‌های هیجانی	۲۱۰	۱۰۳	۱۸۹۲	۰/۳۳					

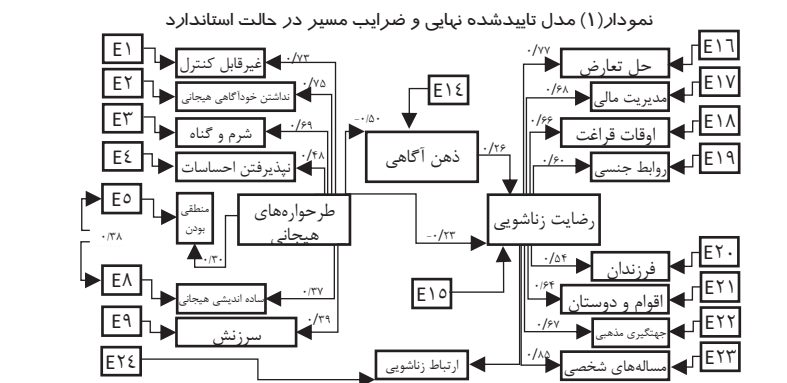
جدول (۲) شاخص‌های نیکویی برازش مدل پیشنهادی و اصلاح‌شده

	CFI	GFI	RMSEA	χ^2/df	Df	N
مدل اولیه	۰/۷۹	۰/۷۹	۰/۰۸	۳/۱۲	۲۲۸	۷۱۱/۶۴
مدل اصلاح‌شده	۰/۹۳	۰/۹۰	۰/۰۶	۲/۲۲	۱۱۶	۲۵۷/۵۹

جدول (۳) ضرایب مسیر اثرات مستقیم و غیرمستقیم و کل در الگوی ناپیدشده

متغیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
مسیر از طرح‌واره‌های هیجانی به ذهن آگاهی	۰/۱۵***	-	۰/۱۵***	۰/۲۵
مسیر از ذهن آگاهی به رضایت زناشویی	۰/۳۶***	-	۰/۳۶***	۰/۱۸
مسیر از طرح‌واره‌های هیجانی به رضایت زناشویی	۰/۲۳***	۰/۱۱***	۰/۳۶***	

می‌توان گفت که میانجیگری از نوع جزئی است. همچنین نتایج جدول شماره سه نشان می‌دهد که بیست و پنج درصد از واریانس نمرات ذهن آگاهی توسط طرح‌واره‌های هیجانی، و هجده درصد از واریانس نمرات رضایت زناشویی توسط طرح‌واره‌های هیجانی و ذهن آگاهی تبیین می‌شود.



استانداردهای لازم را داشته باشند. چنانچه شاخص χ^2/df کوچکتر از سه باشد، مقدار RMSEA از یک دهم کوچکتر و به صفر نزدیکتر باشد و همچنین شاخص‌های برازش GFI و CFI به یک نزدیکتر باشند، بیانگر آن است که الگوی پیشنهادی تایید شده است. [۳۰] بنابراین، با توجه به این که شاخص‌های مذکور در جدول شماره دو استانداردهای مورد نظر را دارند، می‌توان اذعان داشت که الگوی پیشنهادی اصلاح‌شده در این پژوهش مورد تایید قرار گرفته است. ضرایب مسیر اثرات مستقیم، غیرمستقیم و اثرات کل مربوط به متغیرهای پژوهش در جدول شماره سه گزارش شده است. همان‌طور که در جدول شماره سه مشاهده می‌شود، هم اثر مستقیم طرح‌واره‌های هیجانی بر رضایت زناشویی و هم اثر غیرمستقیم آن از طریق ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی (که با استفاده از آزمون بوت‌استرپ بررسی شد) معنادار است. بنابراین، در رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی، ذهن آگاهی می‌تواند نقش واسطه‌ای را ایفا کند. با توجه به معنادار بودن اثر مستقیم طرح‌واره‌های هیجانی بر متغیر رضایت زناشویی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف الگوی کلی مطرح‌شده، بررسی نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی بود. برای آزمون این الگو از روش معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌های مربوط به این فرض از پژوهش نشان داد که طرح‌واره‌های هیجانی بر متغیر رضایت زناشویی نه‌تنها اثر مستقیم، بلکه اثر غیرمستقیم نیز داشته است. بنابراین، این فرض پژوهش که ذهن آگاهی می‌تواند میانجیگر معناداری برای رابطه طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی باشد، تایید شد. نتایج نشان داد طرح‌واره‌های هیجانی با ذهن آگاهی، رابطه منفی و معناداری داشتند؛ یعنی هرچه قدر فرد طرح‌واره‌های هیجانی بیشتری داشته باشد، از ذهن آگاهی کمتری برخوردار بوده و در نهایت، رضایت زناشویی کمتری را تجربه می‌کند. در بررسی پیشینه پژوهشی، مطالعه‌ای که به بررسی نقش میانجی ذهن آگاهی در رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و رضایت زناشویی پرداخته باشد، یافت نشد؛ اما در پژوهشی نزدیک به پژوهش حاضر با عنوان "نقش واسطه‌ای ذهن آگاهی در رابطه بین باورهای ارتباطی و دلدزدگی زناشویی" یافته‌ها نشان داد که باورهای ارتباطی غیرمنطقی با کاهش سطح ذهن آگاهی به‌عنوان یک سازه شناختی پویا که قادر است پاسخ‌دهی افراد به موقعیت‌های تنیدگی‌زا را تعدیل نماید، به دلدزدگی منجر می‌شود. [۳۱] همچنین مطالعه‌ای که توسط فاستینو و همکارانش در سال ۲۰۲۰، بر روی دویست و پنجاه دانشجوی دانشگاه انجام گرفت، نشان داد که ذهن آگاهی در رابطه بین طرح‌واره‌های هیجانی و تنظیم نیازهای روان‌شناختی دارای نقش واسطه‌ای است. [۳۲] در ادامه، به تبیین نتیجه به‌دست آمده به تفکیک طرح‌واره‌های هیجانی در الگوی نهایی پژوهش، پرداخته خواهد شد. یکی از طرح‌واره‌های معنادار در پژوهش حاضر، طرح‌واره فقدان خودآگاهی هیجانی بود. فقدان خودآگاهی هیجانی به معنای

که این راهبرد موجب تشدید و تداوم خلق منفی می‌شود؛ زیرا نشخوار فکری با تاثیری که بر توجه و تمرکز فرد دارد، آگاهی فرد را از وقایع حال منحرف کرده و فرد در گذشته و نگرانی از آینده سیر خواهد کرد. وقتی فرد در گذشته و الگوهای رفتاری خود گیر کند، خود را مورد قضاوت قرار دهد، سرزنش کند و احساس شرم و گناه داشته باشد، همه این‌ها با اصول ذهن‌آگاهی متناقضند و می‌تواند ذهن‌آگاهی را کاهش دهد؛ چراکه ذهن‌آگاهی به معنای در زمان حال بودن و در حال زیستن است. حضور در زمان حال این فرصت را فراهم می‌کند تا انسان واقعیت را با تمام ابعادش ببیند و سوگیری‌های شناختی و نشخوار فکری در ارتباط با گذشته و آینده خود و همسرش را کاهش دهد. افراد دارای سطح ذهن‌آگاهی بالاتر، آگاهی بیشتری از افکار و هیجانات خود دارند، در پذیرش و کنترل افکار و احساسات خود، توانا تر هستند. در نتیجه، پاسخ‌های موثر و کارآمد بیشتری را در مقابل مساله‌های زندگی زناشویی موجب می‌شود و زوجین را از گیرکردن در چرخه‌های معیوب و بی‌پایان واکنش‌های هیجانی و ناآگاهانه می‌رهاند.

طرح‌واره دیدگاه ساده‌انگارانه نسبت به هیجان‌ها، به این معنی است که فرد تلقی می‌کند که یک هیجان با هیجان‌های دیگر متضاد است و این امکان وجود ندارد که افراد چند هیجان به ظاهر متضاد را با هم تجربه کنند. مثلاً با به‌وجود آمدن اختلاف نظر و تعارضی در روابط، فرد به هیجانات و ویژگی‌های مثبت همسرش توجه نداشته و فقط به آن هیجان و ویژگی منفی توجه کرده و آن را برای خود پررنگ می‌کند. دیدگاه ساده‌انگارانه و تک‌قطبی به هیجانات منجر به این می‌شود که هیجان و اطلاعات مرتبط با آن از هوشیاری افراد رانده شود. [۴] بنابراین، زوجین با فقدان ذهن‌آگاهی از جمله بی‌توجهی و ناهوشیاری و نپذیرفتن تمام هیجانات و نداشتن دید منعطف و باز، با پردازش تک‌قطبی هیجانات منفی، در حل تعارضات خود، هیجانات مثبت را نادیده انگاشته و فقط خاطرات منفی و هیجانات دردناک از همسر خود را پردازش می‌کنند و همین امر، زمینه را برای نارضایتی از زندگی زناشویی فراهم می‌کند. بنابراین، در پژوهش حاضر، دیدگاه ساده‌انگارانه نسبت به هیجان‌ها که همان ناتوانی در تحمل احساسات دوسوگرایانه است، از جمله طرح‌واره‌هایی است که با میانجیگری ذهن‌آگاهی می‌تواند رضایت زناشویی را کاهش دهد. سیلبرستین و همکاران [۲۴] در همین زمینه به این یافته رسیدند که افرادی که در طرح‌واره دیدگاه ساده‌انگارانه نسبت به هیجانات نمره پایینی می‌آورند، از گرایش ذهن‌آگاهی سطح بالایی برخوردارند.

در طرح‌واره هیجانی تلاش برای منطقی بودن فرد، تمرکز افراطی بر منطق داشته و معتقد است برخورد احساسی نشانه ضعف است و باید با همه مساله‌های زندگی منطقی و عقلانی برخورد کرد. منطقی‌گرایی افراطی مانع از ابراز، اعتباربخشی، پذیرش و آگاهی هیجانی می‌شود.

اجتناب کردن از هیجانات است؛ به نحوی که فرد به خود اجازه نمی‌دهد، هیجانات را بی‌کم و کاست، بدون سرکوب و کنترل کردن، تجربه کند. این سازه با نپذیرفتن هیجانات ارتباط تنگاتنگی دارد؛ افرادی که نسبت به هیجانات خود آگاهی ندارند، کمتر و با سختی بیشتری می‌توانند هیجانات خود را بپذیرند که در نهایت باعث می‌شود فرد به بروز هیجاناتش کنترل بیشتری اعمال کند. [۲۷] وجود طرح‌واره‌هایی مانند فقدان خودآگاهی هیجانی، نپذیرفتن هیجانات و غیرقابل کنترل بودن هیجانات باعث می‌شود که فرد به خودش اجازه ندهد تا هیجانات را به‌طور کامل تجربه کند. وقتی فرد این فرصت را به خود نمی‌دهد که هیجانات منفی خود را نیز تجربه کند، در واقع، فرصت پردازش آن‌ها را نیز از خود دریغ نموده است و از این طریق نمی‌تواند به بهترین نحو با آن‌ها مقابله کند. اگر فرد فرصت تجربه کردن برخی هیجانات را با اجتناب و دیگر راهبردها از خود دریغ کند، اما در مقابل، خواهان دور کردن این هیجانات از خود باشد، این هیجانات به موج‌های جزر و مدی تبدیل می‌شوند که بسیار غیرقابل کنترل به نظر می‌رسد. آگاه بودن از هیجانات همیشه احساس خوبی نیست؛ اما به فرد اجازه می‌دهد به جای چسبیدن به آن‌ها، در عین حالی که سعی در دور کردن آن‌ها دارد (که صرفاً نتیجه این کار، تقویت مجدد قدرت آن هیجان است) از این تجربه گذر کند. نمرات پایین در ذهن‌آگاهی، اجتناب و ابراز نکردن هیجانات را در زندگی زناشویی سبب می‌شوند که همین موضوع زمینه را برای سوتفاهم‌ها، کج‌فهمی‌ها و ناآگاهی از نیازها و خواسته‌های عاطفی زوجین فراهم می‌کند. از سوی دیگر، هر چقدر طرح‌واره‌های هیجانی مثل شرم و گناه و سرزنش خود و دیگران در افراد نیرومندتر باشد، بیشتر احتمال دارد از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان مانند نشخوار فکری استفاده کنند؛

نمونه‌گیری در دسترس و استفاده از ابزارهای خودگزارشی است. همچنین پژوهش حاضر به دانشجویان زن متاهل محدود شده است که تعمیم نتایج را محدود می‌سازد.

پیشنهادها: در این پژوهش، یکی از متغیرهای میانجی احتمالی مورد بررسی قرار گرفته است. با توجه به نقش واسطه‌ای جزئی ذهن آگاهی، بررسی سایر متغیرهایی که بتوانند نقش میانجی را در این رابطه تبیین کنند، از جمله خودشفقت‌ورزی، ناگویی هیجانی و صمیمیت زناشویی پیشنهاد می‌گردد. همچنین پیشنهاد می‌گردد با توجه به نقش طرح‌واره‌های هیجانی و ذهن آگاهی با برگزاری کارگاه‌های آموزشی به بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین کمک کرد.

سپاسگزاری: در پایان لازم است از کلیه دانشجویانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری رساندند، تشکر نمایم.

تعارض منافع: بین نویسندگان این مقاله هیچ‌گونه تعارضی در منافع وجود ندارد.

[۴] پر واضح است، افراد با تمرکز افراطی بر منطق، با بازداری هیجانی روبرو هستند، توانایی بیان احساسات عمیق؛ چه تکانه‌های مثبت و چه احساسات و نیازهای شخصی به همسر خود را، ندارند و از هیجانات و احساسات خود اجتناب می‌ورزند. در واقع، آن‌ها در بعد مشاهده و توصیف از مولفه‌های ذهن آگاهی که دربرگیرنده توصیف و مشاهده تجارب درونی است، دچار اختلال هستند و به جای تخلیه مناسب به سرکوب احساسات می‌پردازند. در نتیجه، با واکنش‌های آنی و نسنجیده نمی‌توانند عمل همراه با آگاهی (هوشیارانه) داشته باشند و به صورت خردمندانه رفتار کنند، دچار قضاوت و واکنش‌های هیجانی می‌شوند، در نتیجه این فقدان ذهن آگاهی و نقص در ابعاد پنج‌گانه ذهن آگاهی است که منجر به نارضایتی و نقص در روابط عاطفی زوجین می‌شود. بنابراین ذهن آگاهی در این بعد نیز رابطه طرح‌واره‌های هیجانی با رضایت زناشویی را می‌تواند میانجیگری کند.

در مجموع، می‌توان بیان کرد ذهن آگاهی یکی از متغیرهایی است که طرح‌واره‌های هیجانی تا حدودی از طریق آن بر رضایت زناشویی تاثیر دارد. طرح‌واره‌های هیجانی می‌تواند سبب شود تا افراد مجموعه‌ای از رفتارهای انعطاف‌ناپذیر را در حضور هیجانات آشفته‌کننده نشان داده؛ به صورت آنی و خودکار در برابر مشکلات واکنش نشان دهند (مثل عصبانیت و خشم) و دچار آسیب‌های روانی شوند. به نظر می‌رسد در چنین شرایطی، قدرت حل‌سازنده تعارضات زناشویی کاهش یافته و زوجین در روابط بین‌فردی دچار مشکلات بیشتری می‌شوند که در نهایت رضایت زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند.

محدودیت‌ها: از جمله محدودیت‌های این پژوهش استفاده از

منابع

References:

1. Sedagat K, Zarinian J. A study of the social factors affecting family violence among the families in Tabriz. *The Journal of Sociology Studies*. 2009; 1 (1): P. 111-135 [Persian]. http://jss.iaut.ac.ir/article_520922_0.html
2. Hoseyni O, Khajoozi Zadeh Z. The relationship between mindfulness and marital satisfaction among married women and men working in the Kurdistan welfare organisation. *FPCEJ*. 2015; 1 (2): P. 14-24 [Persian]. http://fpcej.ir/browse.php?a_id=94&sid=1&slc_lang=fa
3. Khezri Moghaddam N, Sheidaei T. Explaining marital satisfaction based on the mindfulness skill and emotional schemes. National Conference on Psychology and Social Injury Management, Chabahar, Islamic Azad University Chabahar Branch. 2015. [Persian]. <https://civilica.com/doc/556813/>
4. Leahy RL. A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2002; 9 (3): P. 90-177. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1077722902800487>
5. Leahy RL. *Emotional schema therapy*. Guilford Publications, 2015.
6. Leahy RL. Introduction: Emotional schemas, emotion regulation, and psychopathology. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2012; 5 (4): P. 359-61. <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/ijct.2012.5.4.359?journalCode=ijct>
7. Naimi GH, Pirseghi F, Arabzadeh M. Investigating the structural relationship of the family health, emotional scheme, emotion regulation with desire for marriage in university students with mediating role of self differentiation. *Cultural-Pedagogical Journal of Women and Family (Cultural-Defense Former Women and Families)*. 2013; 10 (33): P. 43-64 [Persian]. https://cwfs.ihu.ac.ir/article_201674.html
8. Mears G. (PHD Dissertation). Examining the relationship between emotional schemas, emotional intelligence, and relationship satisfaction. Lynchburg: Liberty University; 2012. P.65. <https://core.ac.uk/download/pdf/58824645.pdf>

9. Pirsaghi F, Nazari A, Naimi Gh, Shafai M. Marital conflicts; the role of defense styles and emotional schemas. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN)*. 2015; 3 (1): P. 59-69 [Persian]. http://ijpn.ir/browse.php?a_id=511&sid=1&slc_lang=fa
10. Asgari A, Goodarzi K. Effectiveness of emotional schema therapy on marital intimacy among couples on the brink of divorce. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2019; 6 (2): P. 174-85. [Persian]. <http://ojs2.sbmu.ac.ir/en-ch/article/view/25332>
11. Asgari A, Goodarzi K. The effectiveness of emotional schema therapy on marital burnout on the brink of divorce. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*. 2018; 8: 55 [Persian]. <https://jdisabilstud.ir/article-1-1237-en.html>
12. Kabat-Zinn J. *Letting everything be your teacher: 100 lessons mindfulness*. New Yor: Bantam Dell; 2010.
13. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in every life*. New york: Hyperion. 1994.
14. Sedaghatkhan A, Behzadipour S. Predicting the quality of marital relationships based on communication beliefs, mindfulness and psychological flexibility. *Journal of Women and Society*. 2017; 2 (8): P. 57-76 [Persian]. http://journals.miau.ac.ir/article_2391.html
15. Siegel RD. *The mindfulness solution (every day practices for every day problems)*. New York: Guilford. 2010.
16. Emanuel AS, Updegraff JA, Kalmbach DA, Ciesla JA. The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*. 2010; 49 (7): P. 815-8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886910003132>
17. Deniz ME, Erus SM, Batum D. Examining marital satisfaction in terms of interpersonal mindfulness and perceived problem solving skills in marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2020; 12 (2): p. 83-69 https://iojes.net/?mod=makale_ing_ozet&makale_id=42568
18. Barnes S, Brown KW, Krusemark E, Campbell WK, Rogge RD. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2007; 33 (4): P. 482-500. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
19. Burpee LC, Langer EJ. Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*. 2005; 12 (1): P. 43-51. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-005-1281-6>
20. Quinn-Nilas C. Self-reported trait mindfulness and couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2020; 1-4. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01303-y>
21. Tirch DD, Leahy RL, Silberstein LR, Melwani PS. Emotional schemas, psychological flexibility, and anxiety: The role of flexible response patterns to anxious arousal. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2012; 5 (4): P. 380-91. <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/ijct.2012.5.4.380>
22. Leahy RL, Tirch D, Napolitano LA. *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press. 2011.
23. Tirch DD, Leahy RL, Silberstein L. Relationships among emotional schemas, psychological flexibility, dispositional mindfulness and emotion regulation. Paper Presented at the Meeting of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, New York; 2009.
24. Silberstein LR, Tirch D, Leahy RL, McGinn L. Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2012; 5 (4): P. 406-19. <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/ijct.2012.5.4.406>
25. Fowers BJ, Olson DH. Enrich marital inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment. *Journal of Marital and Family Therapy*. 1989; 15 (1): P. 65-79. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1752-0606.1989.tb00777.x>
26. Soleimani A. (MA Dissertation). Investigating the effect of irrational thinking (based on cognitive approach) on marital dissatisfaction. Tarbiat Moalem University of Tehran. 1994. P.98 [Persian].
27. Khanzadeh K, Edrisi F, Mohammadkhani S, Saedian M. Investigation of the factor structure and psychometric properties of emotional schema scale on a normal sample of Iranian students. *Clinical Psychology Studies*. 2013; 11: P. 91-120. [Persian]. <https://www.magiran.com/paper/1188797>
28. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006; 13 (1): P. 27-45. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1073191105283504>
29. Dehghani M, Esmaeilian N, Akbari F, Hassanvand M, Nikmanesh E. Evaluating the psychometric properties and factorial structure of the five dimensional mindfulness questionnaire. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*. 2014; 9 (33): P. 77-87. [Persian]. https://jtbcp.riau.ac.ir/article_102.html
30. Ghasemi V. *Structural equation modeling in social research using AMOS graphics*. Tehran: Publications of Sociologists. 2010 [Persian].
31. Dehghan A, Lavasani M, Madani Y. The relationship between relationship beliefs and couple burnout: The mediating role of mindfulness. *Journal of Psychology*. 2018; 22 (3): P. 344-357. [Persian]. <http://www.iranapsy.ir/Article/13970906165821>
32. Faustino B, Vasco AB, Silva AN, Marques T. Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*. 2020; 23 (2): P. 145-156. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7513613/>