

The Effectiveness of Acceptance and Commitment Group Counseling on Emotion Regulation of Women with the Infidelity Trauma

Sahar Samadi Kashan: Ph.D. Student of family counseling, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Hormozgan, Iran. s.samadikashan@gmail.com

Mansoorreh Hajhosseini*: Ph.D of educational psychology, assistant professor, department of educational psychology and counseling, faculty psychology and educational, University of Tehran, Tehran, Iran. hajhosseini@ut.ac.ir

Ahmad Behpajoo: Ph.D. of psychology of the exceptional child, professor, department of psychology and educational exceptional children, faculty psychology and educational, University of Tehran, Tehran, Iran. behpajoo@ut.ac.ir

Javad Ejei: Ph.D. of experimental psychology, professor, department of educational psychology and counseling, faculty psychology and educational, University of Tehran, Tehran, Iran. javadejei@ut.ac.ir

Abstract

Introduction: Infidelity is one of the most pernicious interpersonal issues in the family, which in many cases could lead to emotional and behavioral symptoms in the person particularly women who have been betrayed. In this regard, the present study was undertaken with the aim to identify the effectiveness of acceptance and commitment group counseling on emotion regulation in women with infidelity trauma.

Methods: The research method was quasi-experimental designed with a pretest-posttest and a control group. The statistical population included all women with the infidelity trauma who were separated from their husbands and referred to counseling clinics and family courts in Tehran in 2017. Thirty couples were selected via the purposive and available sampling method based on the study's criteria. Then randomly assigned to experimental and control groups, fifteen people in each group, and finally were investigated through dual assessment of pretest-posttest. All participants were asked to complete the Emotion Regulation Questionnaire by Gross & John, 2003. Following the experimental group attended eight sessions of ninety-minute acceptance and commitment group counseling while the control group received non.

Results: The results of the univariate analysis of covariance (ANCOVA) indicated that acceptance and commitment group counseling significantly increased the post-test average scores of emotion regulation in the experimental group.

Conclusions: Thus, it could be concluded that acceptance and commitment group counseling is an effective way of improving emotion regulation in women with the infidelity trauma and can be used by counselors and therapists in the field of family therapy.

Keywords

Acceptance And
Commitment Group
Counseling

Emotion Regulation

Infidelity

Women

*Corresponding Author
Study Type: Original
Received: 15 Feb 2019
Accepted: 02 Sep 2019

Please cite this
article as follows:

Samadi Kashan S, Hajhosseini M, Behpajoo A, and Ejei J. The effectiveness of acceptance and commitment group counseling on emotion regulation of women with the infidelity trauma. Quarterly journal of social work. 2020; 9 (1); 32-39

اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی

سحر صمدی کاشان: دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، هرمزگان، ایران. s.samadikashan@gmail.com

منصوره حاج حسینی*: دکتری روانشناسی تربیتی، استادیار، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه آموزشی روانشناسی و مشاوره، دانشگاه

تهران، تهران، ایران. hajhosseini@ut.ac.ir

احمد به‌پژوه: دکتری روانشناسی کودکان استثنایی، استاد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه آموزشی روانشناسی کودکان استثنایی، دانشگاه تهران،

تهران، ایران. behpajoo@ut.ac.ir

جواد اژه‌ای: دکتری روانشناسی تجربی، استاد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه آموزشی روانشناسی تربیتی و مشاوره، دانشگاه تهران، تهران،

ایران. javadejei@ut.ac.ir

واژگان کلیدی

مشاوره گروهی مبتنی بر
پذیرش و تعهد

تنظیم هیجان

خیانت زناشویی

زنان

چکیده

مقدمه: خیانت یکی از آسیب‌زاترین مساله‌های بین فردی است که زنان آسیب‌دیده از خیانت با آن روبرو هستند. این آسیب در بسیاری از موارد می‌تواند منجر به علائم شناختی، عاطفی و رفتاری در آنان گردد. لذا بررسی تاثیر مداخلات مشاوره و روانشناسی در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. بدین لحاظ پژوهش حاضر با هدف شناسایی اثر مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان زنان آسیب‌دیده از خیانت انجام شد.

روش: این پژوهش شبه‌آزمایشی، با استفاده از طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل انجام پذیرفت. جامعه آماری را کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی، مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره و دادگاه‌های خانواده شهر تهران که از همسرشان جدا شده بودند تشکیل داده است. از بین آن‌ها، سی نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و بر اساس ملاک‌های ورود به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل پانزده نفر در هر گروه قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت هشت جلسه نود دقیقه‌ای تحت مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد قرار گرفتند، گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. در این پژوهش، از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گراس و جان ۲۰۰۳ استفاده شد. داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی و با بهره‌گیری از کوواریانس یک متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس یک متغیری نشان داد که مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد باعث افزایش معنادار میانگین نمرات پس‌آزمون متغیر تنظیم هیجان در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش و با توجه به کارایی و اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد، این رویکرد می‌تواند در زمینه بهبود تنظیم هیجان در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مورد استفاده مشاوران و درمانگران خانواده قرار گیرد.

* نویسنده مسئول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۱/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۱۱

سحر صمدی کاشان، منصوره حاج حسینی، احمد به‌پژوه و جواد اژه‌ای. اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. فصلنامه مددکاری اجتماعی،

۱۳۹۹؛ ۹ (۱): ۳۲-۳۹

نحوه استناد به مقاله:

مقدمه

طلاق یکی از پر استرس ترین رویدادهای زندگی زنان شناخته می شود. [۱] از مهمترین عواملی که شرایط را برای اقدام به طلاق فراهم می کند خیانت زناشویی است که معمولاً به دنبال تجربه مجدد صمیمیت فردی و جنسی اتفاق می افتد. [۲] گلستر معتقد است زوجین زمانی که زندگی مشترکشان با آهنگی یکنواخت و ملال آور روبرو می شود. برای تحمل این زندگی به مشروبات الکلی، پر خوری، سواستفاده از مواد مخدر و یا روابط فرا زناشویی و خیانت به همسر روی می آورند. [۳] خیانت زناشویی پدیده ای است که اغلب به خاطر بر طرف شدن نیازهای عاطفی فردی از طریق روابط خارج از حیطه زناشویی به وقوع می پیوندد. [۴] دریگوتاس و بارتا خیانت را عبور فرد از مرز رابطه زناشویی با برقراری صمیمیت جسمانی با عاطفی یا فرد خارج از رابطه تعریف می کنند. [۵] بی وفایی و خیانت نوعی اختلال و بیماری در رفتار است، زیرا با توجه به عوارض نابهنجار و نامطلوبی که به همراه دارند، آسیب ها و مشکلات متعددی را برای هر یک از افراد دیگر ایجاد می نمایند. [۶] مشاهدات بالینی و بررسی های علمی نشان می دهند که بر ملا شدن پیمان شکنی زناشویی تاثیر مخرب، تکان دهنده و شدیدی بر طرف مقابل می گذارد. روان در مانگران گزارش کرده اند که همسرانی که به آن ها خیانت شده است، اغلب احساساتی مانند خشم، عزت نفس پایین، پامال شدن، افسردگی و درماندگی، خجالت، بی رمقی طاقت فرسا، قربانی شدن و رها شدگی را تجربه می کنند. [۷] در این بین، یکی از عواملی که می تواند درد و رنج ناشی از رویدادهای آسیبزا نظیر بی وفایی را تعدیل نماید، تنظیم هیجان هاست که مختل شدن آن در نتیجه خیانت، می تواند عواقب جبران ناپذیری را برای زنان در پی داشته باشد. چون برخورد نامناسب با هیجاناتی که معمولاً از آن ها به عنوان هیجان منفی یاد می شود مانند غم، خشم و اضطراب می تواند اثرات ناخوشایندی بر سلامت جسم و خلق و خوی افراد داشته باشد. [۸]

تنظیم هیجان شامل گستره ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که به منظور کاهش، حفظ یا افزایش یک هیجان صورت می گیرد. [۹] این راهبردها به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز شدت یا استعداد درونی و هیجان مرتبط با فرآیندهای اجتماعی، روانی و جسمانی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می شود. [۱۰] و شامل مهارت های مربوط به آگاهی و ارزیابی هیجان ها، تنظیم هیجان ها و استفاده سازش یافته یا انطباقی از هیجان است. [۱۱] آگاهی از هیجان های کلامی و غیر کلامی و ارزیابی آن ها در خود یا دیگران، می تواند موجب تمایلات پاسخدهی ارادی در جهت تعدیل و استفاده از هیجان ها شود. [۱۲] تنظیم هیجان مستلزم مدیریت هیجان های مثبت و منفی در خود و دیگران بر مبنای شرایط فعلی است. [۱۳] در نهایت، کاربرد هیجان به عنوان استفاده فرد از خلق در جهت حل کردن مشکلات شخصی و بین شخصی تعریف می شود. [۱۴]

تنظیم هیجانی نقش مهمی در سازگاری افراد با وقایع استرسزای زندگی نظیر خیانت زناشویی دارد. نتایج پژوهش ها نشان می دهند که ظرفیت افراد در تنظیم موثر هیجان ها بر شادمانی روان شناختی، جسمانی و روابط بین فردی و همچنین سلامت روان تاثیر بسزایی دارد. [۱۵] زنان پس از تجربه خیانت زناشویی از سوی همسر، بحران های عاطفی و هیجانی متفاوتی مانند اضطراب، افسردگی را تجربه می کنند. [۱۴] در این شرایط، توانایی فرد در کنترل هیجان ها، به آرامش و تنظیم برانگیختگی هیجانی و تغییر تجربه های هیجانی وی کمک می کند. [۱۶] در غیر این صورت و در شرایطی که فرد در تنظیم هیجانات خود مشکل داشته باشد در نقش های زندگی دچار کشمکش های فراوانی می شود. [۱۷]

یکی از رویکردهای درمانی که هدف نهایی آن دستیابی به فرایندی از تنظیم هیجان است، مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد می باشد. رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پایه نظریه رفتاری زبان و شناخت استوار است که نظریه چارچوب ارتباطی نام دارد و مبنای نظری را برای فرآیندهای محوری دخیل در روان آسیب شناسی و بد تنظیمی هیجان، فراهم می آورد. [۱۸] مطابق با این مبنا، علت اصلی مشکلات ناشی از هیجان، چگونگی نقش داشتن ماهیت پردازش کلامی انسان در اجتناب تجربه ای است. اجتناب کردن از تجارب درونی می تواند فرد را دچار بد تنظیمی هیجان و درگیر خلق منفی کند که اثرات ماندگارتری نسبت به هیجان های منفی دارد. [۱۹ و ۲۰] پژوهش ها نشان داده اند که نشخوار فکری و سرکوب کردن به عنوان راهبردی برای اجتناب هیجانی یا تجربه ای، افزایش پریشانی و رفتار ناسازگارانه را به دنبال دارند. [۱۹ و ۲۰]

مهارت های پذیرش، گسلش شناختی، خود به عنوان زمینه و ذهن آگاهی به عنوان مهمترین مهارت های درمان پذیرش و تعهد در راستای رسیدن به انعطاف پذیری شناختی به افراد کمک می کند تا به جای اجتناب و سرکوب تجارب درونی خود،

در جهت پذیرش و مشاهده کردن رویدادهای ذهنی گام بردارند. [۲۱] پژوهش‌های مختلف تاثیر رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بخشش و سازگاری زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر، [۲۲] کاهش علائم استرس، اضطراب و افسردگی زنان دارای تجربه روابط فرازناشویی، [۲۳] کاهش نارسایی هیجانی زنان در معرض طلاق، [۲۴] بهبود راهبردهای تنظیم هیجان و معناداری زندگی زنان افسرده [۱۹ و ۲۵] و بهبود راهبردهای تنظیم

هیجانی افراد مبتلا به خوردن هیجانی [۲۶] را نشان داده‌اند. آسیب‌پذیری زنان خیانت دیده در زمینه‌های عاطفی و روانی و اهمیت بسیار بالای راهبردهای تنظیم هیجان در کمک به کاهش تاثیرات منفی عاطفی ناشی از رویدادهای آسیب‌زا و تاثیرگذاری بالای درمان پذیرش و تعهد بر مشکلات خانوادگی، و وجود نداشتن پیشینه پژوهشی در این زمینه، بررسی تاثیر درمان پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان زنان آسیب‌دیده ناشی از خیانت زناشویی، ضروری به نظر رسید. لذا هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است: آیا درمان گروهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی موثر است؟

روش

پژوهش شبه‌آزمایشی است و با استفاده طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه‌آماري کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی ساکن شهر تهران مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره و سرای محله قنات کوثر واقع در تهرانپارس، دادرهای خانواده شهری و باهنر در سال ۱۳۹۶ بود. ابتدا کلینیک‌های مشاوره و مددکاری اجتماعی، سرای محله و دادگاه‌های خانواده به‌صورت در دسترس انتخاب شدند، سپس از میان زنان آسیب‌دیده به روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس شرایط و ملاک‌های ورود به پژوهش سی نفر برگزیده شدند با وجود اینکه طبق نظر دلاور ۱۳۸۸ حداقل تعداد افراد نمونه برای تحقیقات آزمایشی بیست و چهار نفر است، در این پژوهش با در نظر گرفتن ریزش احتمالی سی نفر انتخاب شدند و بر حسب تصادف در دو گروه آزمایشی و کنترل پانزده نفر در هر گروه قرار گرفتند. فراخوان مشارکت در پژوهش از طریق نصب اطلاعیه‌ها در کلینیک‌ها و دادگاه‌های خانواده و همچنین مسئولین کلینیک‌ها انجام شد.

ملاک‌های ورود و خروج

ملاک‌های ورود: گذشت حداقل یک سال از زمان جدایی، تجربه خیانت همسر، حداقل تحصیلات سیکل، تمایل به همکاری و توانایی حضور در هشت جلسه پیاپی مشاوره گروهی.

ملاک‌های خروج: شرکت نکردن در جلسات بیش از دو جلسه، ابتلا به بیمارهای خاص چون دیابت، قلبی عروقی، اختلالات بالینی شدید و مصرف مواد مخدر. از طریق پرونده‌های آن‌ها در کلینیک‌ها از وجود نداشتن این موارد اطمینان حاصل شد. قبل از جایگزین کردن افراد انتخاب شده در گروه‌ها به‌صورت کامل هدف از انجام پژوهش، شرایط حضور، تعداد جلسات و تمامی قوانین توضیح داده و از آن‌ها رضایت‌نامه کتبی گرفته شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تنظیم هیجان: این پرسشنامه توسط گراس و جان ۲۰۰۳ به‌منظور اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان تهیه شده است. مقیاس فوق از ده گویه تشکیل شده است که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد-شش گویه و سرکوبی-چهار گویه می‌باشد. در باب ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار فوق، ضریب آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد هفتاد و نه صدم و برای سرکوبی هفتاد و سه صدم. اعتبار بازآزمایی بعد از سه ماه برای کل مقیاس شصت و نه صدم گزارش شده است. [۱۲] ضریب همسانی درونی این مقیاس، در کارمندان ایالتی و دانشجویان کاتولیک دانشگاه میلان برای ارزیابی مجدد در دامنه‌ای از چهار و هشت صدم تا شصت و هشت صدم و برای سرکوبی چهار و دو صدم تا شصت و سه صدم به‌دست آمده است. ضرایب همبستگی ارزیابی مجدد با مقیاس عواطف مثبت بیست و چهار صدم و عواطف منفی منفی چهارده صدم و سرکوبی با مقیاس عواطف مثبت منفی پانزده صدم و عواطف منفی چهار صدم گزارش شده است. [۳۳] نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان در فرهنگ ایرانی توسط قاسم پور، ایل‌بیگی و حسن زاده ۱۳۹۱ مورد هنجاریابی قرار گرفته است. اعتبار بر اساس روش همسانی درونی با دامنه آلفای کرونباخ شصت صدم تا هشتاد و یک صدم و روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل مولفه اصلی با استفاده از چرخش وارماکس، همبستگی

آزمایشی در پس آزمون به مقدار زیادی افزایش پیدا کرده است. این یافته‌ها، با نتایج پژوهش‌های [۱۹، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶ و ۲۹] مبنی بر تاثیر مثبت رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود تنظیم هیجان همسو بود.

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت، از دیدگاه رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد، اجتناب از تجارب، فرایند آسیرزایی را به وجود می‌آورد و تعارضات زناشویی و خانوادگی را گسترش عمل می‌دهد. زمانی که همسری متوجه خیانت به خود می‌شود از یک سو دچار وسواس فکری و هیجان می‌شود و از سوی دیگر تلاش بی‌سرانجامی را برای رهایی از این افکار انجام می‌دهد. اکت این اجتناب‌ها را هدف درمانی خود قرار می‌دهد تا به منظور تجربه کردن به جای کنترل یا تغییر دادن ارزیابی‌های منفی وقایع خیانت، در تعارضات فرد بازگشایی اساسی به وجود آورد [۲۰]. بدین ترتیب بر احساسات و هیجانات زن آسیب‌دیده تاثیر گذاشته و در بهبود هیجانات او موثر واقع می‌شود.

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد تلاش برای کنترل رویدادهای بیرونی را موثر می‌داند اما تلاش برای کنترل و سرکوب کردن تجارب درونی نظیر افکار، هیجان‌ها، تصاویر ذهنی و خاطرات را باعث تشدید این تجارب می‌داند. این رویکرد، مراجع را به پذیرش تجارب درونی سوق می‌دهد. در واقع، پذیرش که یکی از راهبردهای اصلی این مداخله است، یک انتخاب است و به معنای رها کردن ناراحتی به همراه دلایل آن می‌باشد. بنابراین، پذیرش به معنای کاملاً پذیرفته‌اش، آرامش را به عنوان یک عنصر غیرضروری در خود ادغام می‌کند. [۲۰] در واقع، پذیرش به عنوان فرایند جایگزین برای کنترل، این امکان را برای مراجع فراهم می‌کند تا تجربیات درونی ناخوشایند را بدون تلاش برای کنترل آن‌ها بپذیرد. انجام این کار باعث می‌شود که تجربیات کمتر تهدیدکننده به نظر برسند و

تاثیر کمتری بر زندگی فرد داشته باشند.

درمانگران رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد از استعاره‌ها و راهبردهای زیادی برای کمک به افراد برای دست کشیدن از کنترل تجارب درونی استفاده می‌کنند. در پژوهش حاضر، شیوه ناامیدسازی خلاقانه و استعاره‌هایی مانند انسان در چاه و انسان در باتلاق باعث شد که شرکت‌کنندگان در مقابل افکار منفی و هیجان‌ها پذیرا تر شوند و راهکارهای اجتناب تجربه‌ای از جمله سرکوب هیجان‌ها را بی‌ثمر بدانند. همچنین، در این پژوهش ذهن آگاهی که یکی از مولفه‌های اصلی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد محسوب می‌شود، به شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش کمک کرد که تجارب درونی خود را بدون قضاوت تجربه کنند. در مورد کاربرد مهارت‌های گسلش شناختی هدف این است که رویدادهای درونی اعم از افکار، احساسات، خاطرات و احساسات بدنی را فقط به عنوان آنچه که هستند، نه آنچه که می‌گویند که هستند، در نظر گرفته شوند. با این هدف شرکت‌کنندگان آموختند که با این رویدادهای درونی، بدون آغشته شدن با آن‌ها یا اجتناب از آن‌ها برخورد کنند و نظاره‌گر آن‌ها باشند. بر اساس این رویکرد، هیچ‌کدام از این تجربیات درونی شخصی، اگر همان‌گونه که هستند تجربه شوند، به طور ذاتی برای فرد مضر نیستند. لذا نیازی به کنترل آن‌ها نیست، بلکه مهم کاربرد این تجربیات درونی است و اگر شرکت‌کنندگان بر اساس آن‌ها عمل کنند به آنان کمک می‌کند تا در مسیر و جهت ارزش‌هایشان حرکت کنند. [۳۰]

همچنین در این روش، به دلیل آموزش و آماده کردن فرد برای ذهن آگاهی، بررسی عادت کردن به اجتناب از هیجانات، آموزش عمل مبتنی بر ارزش توام با تمایل به عمل به عنوان اهداف معنی‌دار شخصی، پیش از حذف تجارب ناخواسته، باعث شد زنان آسیب‌دیده هنگام مواجهه با مشکلات با بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم برای خود ارزش قایل شوند و با حفظ خویشتن، دلوپسی، تحریک‌پذیری، هراس، احساس خطر، بی‌تابی و بی‌قراری ناشی از مقابله با مشکلات را کاهش دهند که این عوامل، نخست باعث حفظ سلامتی، انرژی و بهبود عملکرد در مقابله با مشکلات مخاطره‌آمیز و در نهایت باعث افزایش تنظیم هیجان می‌شوند. در این زمینه، باروچ و همکاران ۲۰۱۲ معتقدند که پذیرش، بحث‌های غیرموثر و خطرناک خانوادگی را به سمت بازگشایی در خلوص و تغییرات اساسی هدایت می‌نماید و فضایی را برای زنان آسیب‌دیده باز می‌کند تا افکار و احساساتشان را بدون تلاش برای تغییر احساس کنند. [۳۱]

یکی دیگر از فرایندهای رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد که به اثربخشی آن کمک می‌کند، ایجاد یک خود مشاهده‌گر یا خود به عنوان زمینه در شرکت‌کنندگان از طریق به کارگیری مهارت گسلش، ذهن آگاهی و ارتباط با زمان حال است. [۳۲] در واقع این خود مشاهده‌گر، جایگزینی برای خود مفهوم‌سازی شده یا خودی که با افکار، احساسات، خاطرات

محدودیت‌ها: ازجمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به شیوه نمونه‌گیری دردسترس اشاره کرد. علاوه بر این، پژوهش به‌صورت گروهی انجام گرفت. بنابراین، درتعمیم نتایج آن به‌صورت فردی باید احتیاط نمود.

پیشنهادهای: در پایان پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جوامع دیگر با فرهنگ‌های مختلف اجرا گردد. همچنین، بررسی تحقیقات پیگیری با اهداف بررسی ماندگاری نتایج مداخله.

و احساسات بدنی تعریف می‌شود، می‌باشد. مزیت بزرگ این خود این است که به‌عنوان زمینه‌ای در نظر گرفته می‌شود که در آن محتوای هشیاری تهدیدکننده نمی‌باشد.

تبیین آخر برای اثربخشی رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم هیجان، استفاده از راهبردهای آموزشی کاربردی است که در روش مشاوره مبتنی بر پذیرش و تعهد به زنان آسیب‌دیده از خیانت، آموزش داده شد که به جای وسواس فکری و عملی در زمینه افکار و موقعیت‌های اجتماعی با افزایش پذیرش روانی نسبت به تجارب درونی وضعیت زندگی خود را بهبود بخشند، به ارزش‌های شخصی برسند و مشکلات کمتر قابل اجتناب را از سر راه بردارند و از این طریق باعث افزایش سلامت روان و بهزیستی هیجانی خود شوند. در واقع رویارویی فعال و موثر با احساسات، پرهیز از اجتناب، تغییر نگاه نسبت به خود و چالش‌های زندگی زناشویی، بازنگری در ارزش‌ها و اهداف زندگی و در نهایت تعهد به هدف زناشویی را می‌توان جز عوامل اصلی این روش دانست.

به‌طور کلی، این پژوهش نشان داد مداخله مبتنی بر پذیرش و تعهد بر بهبود تنظیم هیجان زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی موثر است.

منابع

References:

1. Shackelford T.K, Besser A, Goetz A.T. Personality, marital satisfaction, and probability of marital infidelity. *Journal of individual differences research*.(2008) 6: 13-25.
2. Snyder DK, Baucom DH, Gordon KC. Treating infidelity: An integrative approach to resolving trauma and promoting forgiveness Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis. New York, NY: Routledge. (2007).
3. Glaser W, and Glasser C. Getting together and staying together: Solving the mystery of marriage. Harper Perennial, 2011. [Persian]
4. Harley W.F, Chalmers J.H. Surviving an affair. Revell; revised ed. edition, 2013. [Persian]
5. Drigotas, S.M, and Barta W. The cheating heart: Scientific explorations of infidelity. *Current directions in psychological science*, 2001. 10(5): p. 177-180.
6. Kaveh S. Wives and unfaithfulness and betrayal: Examining the effective factors and characteristics and constituent factors and the consequences of betrayal among spouses. Tehran: Sokhan publications 2008. [Persian]
7. Brown E.M. Patterns of infidelity and their treatment. 2013: Routledge.
8. Fooladchang M, and Hassannia S. The effectiveness of emotional regulation on happiness and self-efficacy of female-headed households. 2015.
9. Gross J.J. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 2001. 10(6): p. 214-219.
10. Gross J.J. Handbook of emotion regulation. 2013. Guilford publications.
11. Berking M, Wupperman P, Reichardt A, Pejic T, Dippel A, Znoj H. Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, 2008. 46(11): p. 1230-1237.
12. Gross J.J, and John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 2003. 85(2): p. 348.
13. Salovey P, and Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 1990. 9(3): p. 185-211.
14. Kun B, Balazs H, Kapitany M, Urban R, & Demetrovics Z. Confirmation of the three-factor model of the Assessing Emotions Scale (AES): Verification of the theoretical starting point. *Behavior Research Methods*, 2010. 42(2): p. 596-606.
15. Hasani J, Azadfalalah P, Rasoulzade Tabatabaei K, Ashayeri H. The assessment of cognitive emotion

regulation strategies according to neuroticism and extraversion personality dimensions. *Advances in cognitive sciences*. 2009; 10 (4) :1-13. [Persian]

16. Weems C.F, an. Pina A.A. The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in youth—An introduction to the special section. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 2010. 32(1): p. 1-7.

17. Ahmadi N.M. The Relationship between emotional regulation and marital conflicts in student couples. (Dissertation). Islamic Azad University of Ahvaz, 2012. [Persian]

18. Leahy R.L, Tirsch D, and Napolitano L.A. Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide. 2011: Guilford Press.

19. Blackledge J.T. and Hayes S.C. Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, 2001. 57(2): p. 243-255.

20. Honarparvaran N, Nayyeri H.A, and Lotfi M. Practical guide to acceptance and commitment therapists. Tehran: Avaye Mehr publications 2013. [Persian]

21. Waltz T.J, and Hayes S.C. Acceptance and commitment therapy. *Cognitive and behavioral theories in clinical practice*, 2010: p. 148-192.

22. Honarparvaran N. The efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) on forgiveness and marital adjustment among women damaged by marital infidelity. 2014. 5(19): p. 135-150. [Persian]

23. Alavizadeh F. The effectiveness of acceptance and commitment therapy on reducing stress, anxiety and depression in married females experiencing infidelity (emotional- sexual). *Iranian journal of psychiatric nursing*, 2017. 4(6): p. 8-14. [Persian]

24. Younesi S, Abbasi Asl M, Khazan K, Kazemi J. The effectiveness of education acceptance-commitment theory (ACT) to reducing alexithymia of divorcing women. *Quarterly journal of social work*. 2016; 5 (3) :5-13. [Persian]

25. Tarkhan M. The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on emotion regulation and life meaning of depressed women. *Journal of psychological studies*, 2017. 13(3): p. 147-164. [Persian]

26. Hill ML, Masuda A, Moore M, Twohig MP. Acceptance and commitment therapy for individuals with problematic emotional eating: A case-series study. *Clinical case studies*. 2015;14(2):141-154.

27. Ghasempour A, Hasanzadeh Sh. Psychometric properties of Gross and John's emotion regulation questionnaire in an Iranian sample. The 6th students' mental health conference, University of Guilan, 2011. [Persian]

28. Hayes SC, Levin ME, Plumb-Villardaga J, Villatte JL, Pistorello J. Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behav Ther*. 2013;44(2):180-198.

29. Narimani M, Abbasi M, Bagyan M, Bakhti M. Comparison of two approaches based on acceptance and commitment training (ACT) and a modified version of group therapy on early maladaptive schemas in clients in divorce. *Family counseling and psychotherapy* 2014. 4(1): p. 1-29. [Persian]

30. Wells A, Fisher P, Myers S, Wheatley J, Patel T, Brewin CR. Metacognitive therapy in treatment-resistant depression: a platform trial. *Behav Res Ther*. 2012 Jun;50(6):367-373.

31. Barros M. Infidelity behaviors: their effects on sexual desire, relationship quality and attractiveness. (Dissertation) University of Minho, 2014.

32. Garnefski N, Baan N, & Kraaij V. Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and individual differences*, 2005 38, 1317-1327

33. Balzarotti S, John O.P, & Gross J.J. An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*. 2010, 26 (1),61-67