



### نقش راهبردهای سازش نیافته و نشخوار فکری خشم در پیش بینی ابراز گری هیجان زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی زهرا تحویلیان<sup>۱</sup> و محمد شاکرمی<sup>۲</sup>

۲۹

دوره ۸، شماره ۲، پیاپی ۲۹  
تابستان ۱۴۰۴

مقاله علمی

تاریخ دریافت:  
۱۴۰۴/۰۲/۲۰  
تاریخ پذیرش:  
۱۴۰۴/۰۶/۲۲  
صص: ۸۹-۱۰۸

شاپا چاپی: ۵۳۲۲-۲۶۷۶



Q4

#### چکیده

پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی ابراز گری هیجان بر اساس راهبردهای سازش نیافته و نشخوار فکری خشم در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی شهر اصفهان انجام شد. در این پژوهش که به روش توصیفی از نوع همبستگی انجام شد از بین کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی که به مراکز مشاوره شهر اصفهان در تابستان و پاییز ۱۴۰۲ مراجعه نموده بودند ۱۵۶ نفر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه‌های ابراز گری هیجانی، تنظیم شناختی هیجان و مقیاس نشخوار فکری خشم استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با روش‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه هم‌زمان در نرم‌افزار SPSS ۲۶ انجام شد. نتایج نشان داد راهبردهای سازش نیافته و نشخوار فکری خشم ۰/۵۸۳ از ابراز گری هیجانی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین تأثیر راهبردهای سازش نیافته بر ابراز گری هیجانی ۰/۵۷- و تأثیر نشخوار فکری خشم بر ابراز گری هیجانی ۰/۳۱- است. این نتایج نشان می‌دهد زنانی که بیشتر از راهبردهای سازش نیافته و نشخوار فکری خشم استفاده می‌نمایند، در ابراز گری هیجانی مشکل دارند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای مناسبی برای توانمندسازی زنان در استفاده از راهبردهای سازش یافته و کاهش نشخوار فکری خشم طراحی و اجرا شود.

**کلیدواژه‌ها:** راهبردهای سازش نیافته، سبک‌های ابراز گری هیجانی، زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی، نشخوار فکری خشم.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر، اصفهان، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان،

ایران. (نویسنده مسئول) mo.shakarami@khuisf.ac.ir

## مقدمه

افراد با ازدواج کردن خانواده‌ای تشکیل می‌دهند که کانونی برای محافظت افراد خانواده در برابر فشارهای روانی است و با کاهش این فشارها راه رشد و شکوفایی اعضای خود را هموار می‌کند، اما زندگی خانوادگی و زوجی با آسیب‌ها و خطراتی گره‌خورده است که استمرار و تداوم سلامت خانواده و حیات خانوادگی را مختل می‌کنند که یکی از مخرب‌ترین آن‌ها بی‌وفایی یا خیانت زناشویی<sup>۱</sup> است که مشکلات زیادی را برای زوج به همراه دارد (ژانفر و مونگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). از منظر درمانگران خانواده، خیانت بر مفهوم بی‌وفایی تأکید دارد و دربرگیرنده تمامی رفتارها و عملکردهای یک فرد متأهل با جنس مخالف، خارج از چارچوب خانواده می‌شود (تورسون<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). این رفتارها باید به‌گونه‌ای باشند که منجر به رابطه دوستانه، صمیمانه، عاطفی و عاشقانه با فرد غیر همسر شود و این رابطه هیجان‌های خاصی را برای همسر اقدام‌کننده داشته باشد (مونج<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸). اگرچه در گذشته صرفاً رفتارهای جنسی با فردی غیر از همسر به‌عنوان خیانت محسوب می‌شد اما امروزه با توجه به دگرگونی در روابط اجتماعی و همچنین تغییر در نگرش‌ها، این تعریف گسترش یافته و شیفتگی و محبت نامتعارف، روابط عاطفی فراتر از دوستی عادی، استفاده از پورنوگرافی، ارتباط نامتعارف در فضاهای مجازی نیز در این تعریف می‌گنجد (ویزر و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۳).

خیانت تأثیرات عمیقی هم بر همسر خیانت‌کار و هم همسر خیانت‌دیده می‌گذارد؛ به بهداشت روانی خانواده آسیب می‌زند و موجب آشفتگی‌های فردی و خانوادگی در تمامی اعضای خانواده می‌گردد و از طرف دیگر موجب کاهش صمیمیت بین زوجین شده و دلزدگی زناشویی را در روابط زوجی ایجاد می‌نماید (تمرچی، اسدپور و زهراکار، ۱۴۰۰). خیانت زناشویی هم می‌تواند ناشی از مشکلات در ابراز هیجان و هم عامل عدم ابراز مناسب هیجان گردد (بوردریس<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). درواقع هیجان‌ها بخش بزرگی از رابطه را شکل می‌دهند و اگر زوج

1 Marital infidelity

2 Jeanfreau, Mong

3 Thorson

4 Munsch

5 Weiser et al

6 Buduris

در این بخش قصور کنند، بدون شک رابطه با مشکلات جدی مواجه خواهد شد (بابایی، کاشی و زهرا کار، ۲۰۲۰).

یکی از مسائل مهمی که همسر خیانت دیده بعد از تجربه خیانت با آن مواجه می‌شوند، ابراز گری هیجان است (بوردیس، ۲۰۲۰). ابراز گری هیجانی به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش مثبت یا منفی یا روش چهره‌ای، کلامی و حالت بدنی گفته می‌شود (کرینگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴ به نقل از حسنی و شاهقلیان، ۱۳۹۳). این ابراز گری یا به صورت کنترل هیجانی است که منظور از آن گرایش به بازداری در ابراز پاسخ‌های هیجانی است و یا می‌تواند به صورت دوسوگرایی در ابراز گری هیجان باشد که به معنی گرایش به ابراز هیجان داشتن ولی ناتوانی در ابراز آن، ابراز هیجان بدون تمایل واقعی و یا ابراز کردن و سپس پشیمان شدن از ابراز است (چری، فلتچر، بریج و اوسالایوان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). ابراز گری هیجان به‌طور مستقیم فرد را درگیر می‌کند و در تعاملات فرد می‌توان آن را به‌سادگی مشاهده کرد (آتاناسوپولوس، ائورولا، لاهدلما و کالیاتکاتوس-پاکاکوستاس<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱). از این‌رو کنترل هیجانی و دوسوگرایی در ابراز گری هیجانی، خود دو سبک از سبک‌های ابراز هیجان هستند (آتاناسوپولوس و همکاران، ۲۰۲۱). نکته مهم این است که نحوه ابراز گری هیجانی زوجین هم در علت شناسی آشفتگی و آسیب‌شناسی فردی، هم در تداوم آشفتگی و اختلال و هم در عود یا حفظ پیشرفت‌های درمانی و پیش‌آگهی درمان اثرگذار است (آنوری، هیل و کیویلخان<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰).

عوامل گوناگونی می‌توانند بر ابراز گری هیجان تأثیرگذار باشند که یکی از آن‌ها نحوه استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان است. راهبردهای تنظیم هیجان افراد در خود افشایی، پاسخ‌های همدلانه و رفتارهای مهرورزانه بر ابراز گری هیجانی تأثیر معناداری دارد (گینن و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). افرادی که قادر به تنظیم هیجان‌اتشان هستند، هیجان‌ات خود و دیگران را بهتر درک می‌کنند و در نتیجه از مهارت‌های بین فردی و درون فردی توسعه‌یافته‌تری برخوردارند. در مقابل افرادی که دشواری در تنظیم هیجانی دارند نمی‌توانند موقعیت هیجانی

1 Kering

2 Cherry, Fletcher, Berridge & O'Sullivan

3 Athanasopoulos, Eerola, Lahdelma, and Kaliakatsos-Papakostas

4 Anvari, Hill, Kivlighan

5 Geenen et al

خود را دوباره به دست آورند، کمتر قادرند رابطه خود را حفظ کرده و احساس می‌کنند که در الگوهای منفی ارتباط با دیگران قرار می‌گیرند، ضمن اینکه آن‌ها خارج از کنترل بودن را احساس کرده و بنابراین از سبک‌های ابراز گری هیجانی دوسوگرایی بیشتری استفاده می‌کنند (آتاناسوپولوس و همکاران، ۲۰۲۱).

افراد در مواجهه با رویداد استرس‌زا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند (زربو و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸) که یکی از متداول‌ترین این راهبردها، تنظیم هیجان با استفاده از راهبردهای شناختی است. شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی به افراد کمک می‌کند که هیجان‌ها و احساسات خود را تنظیم نموده و توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند (استفنسون و دی‌لونگیس<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). در همین راستا به نظرمی رسد راهبردهای سازش یافته موجب می‌شود فرد درک بهتری از هیجان‌ها و دیگران و شرایط مختلف داشته باشد و از مهارت‌های بین فردی و درون فردی بهتری استفاده کند که موجب کاهش افسردگی و نشانه‌های اضطراب، روابط میان فردی بهتر و بهبود توانمندی‌های شناختی می‌شود که به تبع آن موجب تجهیز افراد و زوجین به استفاده از ابراز گری هیجانی مثبت مانند ابراز محبت و دوست داشتن در شرایط ناگوار و رویارویی با رویدادهای منفی می‌گردد و از این طریق به نحوی رضایت زناشویی را در همسران تأمین می‌کند و موجب بالا رفتن رضایتمندی و بهبود روابط در آن‌ها می‌گردد، اما راهبردهای سازش نیافته باعث می‌شود فرد احساس کند خارج از کنترل است و نمی‌تواند شرایط هیجانی خود را دوباره به دست آورد (بهرامی مشعوف، احمدی و رسولی، ۱۴۰۱). از این رو، گارنفسکی و کاراج<sup>۳</sup> (۲۰۰۱)، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان را مشتمل بر نه راهبرد می‌دانند که به دو نوع راهبرد شناختی سازش یافته و سازش نیافته تنظیم هیجان تقسیم می‌شوند که راهبردهای سازش نیافته<sup>۴</sup> که در پژوهش حاضر مدنظر است عبارت‌اند از سرزنش خود<sup>۵</sup>، سرزنش دیگران<sup>۶</sup>، فاجعه‌آمیز پنداری<sup>۷</sup>

- 1 Zarbo et al
- 2 Stephenson, DeLongis
- 3 Garnefski, Kraaij
- 4 uncompromised strategies
- 5 self-blame
- 6 other-blame
- 7 catastrophizing

و نشخوار فکری. سرزنش خود به حالتی اشاره دارد که فرد خود را مسئول و مقصر تجربیات تلخ می‌داند و در وقایع پیش‌آمده به سرزنش خود می‌پردازد و به شدت گرفتار احساس گناه است. سرزنش دیگران به نحوه تفکری اشاره دارد که در آن فرد، دیگران را مسئول و مقصر اتفاق بدی که برایش رخ داده می‌داند. فاجعه‌آمیز پنداری به معنی فکر کردن به اینکه اتفاق رخ داده چقدر وحشتناک بوده و این اتفاق بدترین چیزی است که در زندگی هرکسی رخ می‌دهد است. نشخوار فکری به معنای تکرار مداوم احساسات و افکار مرتبط با یک رویداد ناخوشایند است، بدون آنکه اقدام مؤثری برای اصلاح وضعیت یا محیط انجام شود. مطالعات گارنفسکی و کاراج (۲۰۰۱) نشان می‌دهد تمام نمونه‌هایی که تجارب منفی دارند شخص دیگری را در این رویداد مقصر می‌دانند و به سرزنش او می‌پردازند.

یکی دیگر از عواملی که بر ابراز گری هیجانی تأثیرگذار است، نشخوار فکری آن‌ها در مورد خشم است و در همین راستا مطالعات ریادل<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) و لیوراننت، کمهولز، اسلون و براون<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) نشان داده است بین خشم و نشخوارهای ناشی از آن و ابراز هیجانات رابطه معناداری وجود دارد. نشخوار خشم، عاطفه منفی را به واسطه افزایش تفکر منفی، حل مسئله ناکارآمد و تداخل با رفتارهای هدفمند تداوم می‌بخشد و افراد را برای درگیر شدن در رفتارهای آسیب‌زا برای تنظیم عاطفه منفی باانگیزه می‌کند، از این رو فرد چگونگی ابراز گری هیجانی خود را به عنوان پاسخی به نشخوار یا افکار خسونت‌آمیز به کار می‌برد (هورن، میک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

نشخوار فکری خشم یکی از انواع نشخوار فکری است که تحت عنوان تمایل فرد به تمرکز بر افکار مرتبط با خلق خشمگینانه تعریف شده است (تاکبی، تاکاهاشی و ساتو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). به‌طور کلی نشخوار فکری خشم، تجربه دوباره و خیال‌پردازی‌های مربوط به انتقام را در برمی‌گیرد و با وخامت، شرم و بازگشت رابطه معناداری دارد (وو، چی، زنگ، لین و دو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). افرادی که از مکانیسم نشخوار فکری خشم استفاده می‌کنند، آن را به عنوان راهی برای

1 Riddle

2 Liverant, Kamholz, Sloan, Brown

3 Horn, Maercker

4 Takebe, Takahashi, Sato

5 Wu, Chi, Zeng, Lin & Du

تنظیم و مدیریت خشم و هیجان‌های منفی استفاده می‌کنند (کاماچو، اورتگا-روئیز و رومرا<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). از آنجاکه نشخوار گری شامل تلقی فاجعه‌آمیز رویدادهای استرس‌زا و سرزنش کردن خود و دیگران است به‌شدت منجر به افزایش مشکلات هیجانی و ارتباطی می‌شود (سالگوئرو، گارسیا-سانچو، راموس-سجودو و کانیس-دیامند<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰).

از آنجاکه پدیده خیانت زناشویی بسیار مهم است و شیوع آن در جوامع کم نیست، به‌عنوان مثال تحقیقات انجام‌گرفته در مورد خیانت زناشویی در آلمان بیانگر آن است که ۳۰ درصد از مردان و ۲۵ درصد زنان حداقل یک‌بار در طول زندگی مشترک درگیر خیانت شده‌اند (لیسمان و هولمان<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲) و این پدیده تأثیرات ناگواری را بر فرد خیانت دیده می‌گذارد، پرداختن به این مسئله ضروری به نظر می‌رسد. همان‌طور که در بالا بیان شد یکی از مسائل زنان خیانت دیده، موضوع ابراز گری هیجانی است که می‌تواند منجر به کمتر شدن پیامدهای تجربه آنان شود؛ اما برای کمک به این افراد ابتدا باید مؤلفه‌های اثرگذار بر ابراز گری را شناخت و در همین راستا تاکنون تحقیقاتی صورت گرفته است، به‌عنوان مثال در مورد رابطه ابراز گری هیجانی با راهبردهای مقابله‌ای سازش نایافته (بهرامی مشعوف و همکاران، ۱۴۰۱؛ گینن و همکاران، ۲۰۱۲) و نشخوار فکری خشم (بشارت و محمدی حسینی، ۲۰۱۵؛ لیورانت و همکاران، ۲۰۱۱؛ خوش فطرت، اسچول و فاسبندر<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲) تحقیقاتی وجود دارد، اما پژوهشی که اختصاصاً به بررسی این مؤلفه‌ها در زنان خیانت دیده پردازد یافت نشد. به علت همین خلأ پژوهشی و از طرفی مهم بودن پرداختن به مسئله این زنان، پژوهش حاضر باهدف بررسی رابطه بین راهبردهای سازش نایافته و نشخوار فکری خشم با ابراز گری هیجان در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی شهر اصفهان انجام شد.

## روش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر روش جز پژوهش‌های همبستگی طبقه‌بندی می‌شود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی که در سال

- 1 Camacho, Ortega-Ruiz, Romera
- 2 Salguero, García-Sancho, Ramos-Cejudo, Dymand
- 3 Lişman, Holman
- 4 Khoshfetrat, Scully & Fassbender

۱۴۰۲ به مراکز مشاوره شهر اصفهان مراجعه کرده‌اند، بوده است. برای محاسبه تعداد نمونه، از فرمول پیشنهادی تاباخنیک و فیدل (۲۰۰۷) استفاده شد. بر اساس پیشنهاد آنان در مطالعات همبستگی، حداقل تعداد نمونه با استفاده از فرمول  $N \geq 50 + 8M$  به دست می‌آید که در آن حجم نمونه و (M) تعداد متغیرها و خرده مقیاس‌های متغیرهای پیش‌بین است. حجم نمونه بر اساس این فرمول حداقل ۱۳۸ نفر محاسبه شد و به منظور جلوگیری از ریزش، تعداد نمونه به ۱۵۶ زن آسیب‌دیده از خیانت زناشویی افزایش یافت که به صورت هدفمند بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: ۱- سابقه خیانت زناشویی توسط همسر ۲- دامنه سنی بین ۲۰ تا ۴۰ سال ۳- داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل ۱- عدم تمایل به همکاری ۲- ناقص پاسخ دادن به پرسشنامه‌ها ۳- وجود سابقه‌ای از مداخله که نتایج آن ممکن است با نتایج این پژوهش تداخل داشته باشد بود. سپس مجوز اخلاق از دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر دریافت گردید. این مجوز با کد IR.IAU.KHSH.REC.1402.090 صادر شد. فرم رضایت آگاهانه و محرمانه بودن اطلاعات به شرکت‌کنندگان داده و توضیحات لازم برای تکمیل آن ارائه شد. پس از انجام این مراحل و تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS26 و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها در پژوهش حاضر با روش‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه صورت گرفت.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه ابراز گری هیجانی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط امونز، کینگ و آمونز<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) طراحی شده و به منظور بررسی اهمیت ابراز هیجان در بزرگسالان مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ابزار شامل سه زیرمقیاس است: ابراز هیجان مثبت (با ۷ گویه)، ابراز صمیمیت (با ۵ گویه) و ابراز هیجان منفی (با ۴ گویه) که در مجموع ۱۶ گویه را تشکیل می‌دهند. پاسخ‌های این پرسشنامه از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم با استفاده از یک مقیاس ۵ نمره‌ای به ترتیب اعداد ۱ تا ۵ نسبت داده می‌شوند. لازم به ذکر است که برای سؤالات شماره ۷، ۸ و ۹، روش

1 Emotional Expressive Questionnaire

2 King, Emmons

نمره‌گذاری معکوس اعمال می‌شود؛ با جمع‌آوری امتیازات، نمره‌ای بین ۱۶ تا ۸۰ به دست می‌آید، به طوری که نمره‌های بین ۱۶ تا ۳۲ نشان‌دهنده ابراز گری هیجان ضعیف، نمره‌های بین ۳۲ تا ۵۴ ابراز گری هیجان متوسط و نمره‌های بالاتر از ۵۴ نشان‌دهنده ابراز گری هیجان قوی هستند. پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۶۸ درصد گزارش شده است (رفیعی نیا و رسولزاده، ۲۰۰۲). همچنین در بررسی روایی همگرا، میان این پرسشنامه و پرسشنامه شخصیت چندبعدی و مقیاس عاطفه مثبت برادبرن همبستگی مثبت قابل توجهی مشاهده شده است (کینگ و آمونز، ۱۹۹۰). کینگ و آمونز (۱۹۹۰) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۷۰ اعلام کردند. در پژوهشی دیگر توسط زارع، شفیع‌آبادی، پاشا شریفی و نوابی‌نژاد (۱۳۸۶)، پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شد. همچنین در تحقیق جلیلیان و افتخار سعادی (۱۳۹۶)، پایایی این پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد. در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ به دست آمد.

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup> گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱):** پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) به منظور ارزیابی نحوه تفکر افراد پس از تجربه رخدادهای تهدیدکننده یا استرس‌زا طراحی شده است. این ابزار شامل ۳۶ ماده است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را در پاسخ به وقایع تنیدگی‌زا بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای (از ۱: هرگز تا ۵: همیشه) و در ۹ زیر مقیاس به این شرح می‌سنجد: سرزنش خود؛ ملامت دیگران؛ نشخوارهای فکری؛ فاجعه‌آمیز کردن؛ تمرکز مجدد مثبت؛ ارزیابی مجدد مثبت؛ پذیرش؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. راهبردهای سازش نایافته شامل چهار دسته هستند: سرزنش خود (پرسش‌های ۱، ۱۰، ۱۹ و ۲۸)، ملامت دیگران (پرسش‌های ۳۶، ۲۷، ۱۸ و ۹)، نشخوارهای فکری (پرسش‌های ۳۰، ۲۱، ۱۲ و ۳) و فاجعه‌آمیز کردن (پرسش‌های ۳۵، ۲۶، ۱۷ و ۸). در هر زیرمقیاس، نمرات بین ۴ (حداقل) و ۲۰ (حداکثر) متغیر است و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر از آن راهبرد سازش نایافته است. در خصوص روایی و اعتبار این پرسشنامه، گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ

1 The cognitive emotion regulation questionnaire

برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱ و برای راهبردهای منفی ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. همچنین، ضریب پایایی خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه در مطالعه گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) با فاصله زمانی ۱۴ ماه، بین ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ به دست آمده است. سامانی و صادقی (۱۳۸۹) نیز در مطالعه خود، ضریب آلفای کرونباخ را در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی با فاصله زمانی یک هفته را در دامنه ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه شده است.

**نشخوار فکری خشم ساکودولسکی، گلاب و کرومول<sup>۱</sup> (۲۰۰۱):** این مقیاس یک آزمون ۱۹ سؤالی است که تمایل به تفکر در مورد موقعیت‌های خشم‌انگیز فعلی و یادآوری تجربه‌های خشم‌انگیز گذشته را می‌سنجد. سؤالات آزمون شامل چهار زیرمقیاس پس‌فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها است که در یک پیوستار چهاردرجه‌ای لیکرت از نمره یک (خیلی کم) تا نمره چهار (خیلی زیاد) درجه‌بندی می‌شود. نمره‌گذاری آزمون به گونه‌ای است که نمره بیشتر بیانگر نشخوار فکری خشم بیشتر است. با محاسبه مجموع نمره‌های سؤالات چهار زیرمقیاس، نمره نشخوار فکری خشم کلی به دست می‌آید. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس نشخوار فکری خشم در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است (ساکودولسکی و همکاران، ۲۰۰۱؛ ماکسول، ساکودولسکی، چو و ونگ، ۲۰۰۵). همچنین ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این مقیاس در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است (برای مثال، بشارت، ۲۰۱۱؛ بشارت و محمد مهر، ۲۰۰۹). در یافته‌های مقدماتی، ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از مقیاس‌های نشخوار فکری خشم (نمره کل)، پس‌فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها در نمونه ۸۳۳ نفری از دانشجویان به ترتیب، ۰/۹۵، ۰/۸۹، ۰/۸۳، ۰/۸۷ و ۰/۷۸ محاسبه شد که نشان‌دهنده همسانی درونی خوب آزمون است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۲۱۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله چهار تا شش هفته به صورت زیر به دست آمد: برای نشخوار فکری خشم (نمره کل)  $r = 0.77$ ، برای پس‌فکرهای خشم ۰/۷۹، افکار تلافی‌جویانه ۰/۸۳، خاطره‌های خشم ۰/۸۱ و شناختن علت‌ها ۰/۷۴. این ضرایب نشانه پایایی بازآزمایی

1 Sukhodolsky, Golub, Cromwell

رضایت‌بخش مقیاس نشخوار فکری خشم هستند. روایی محتوایی این مقیاس بر اساس داوری ده نفر از متخصصان روانشناسی بررسی شده و ضرایب توافق کندال برای هر یک از مقیاس‌های نشخوار فکری خشم (نمره کل)، پس‌فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ محاسبه گردید. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس نشخوار فکری خشم از طریق اجرای هم‌زمان مقیاس خشم چندبعدی تهران و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه و تأیید شده است (بشارت، ۲۰۱۱؛ بشارت و محمد مهر، ۲۰۰۹). در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار مطلوب این مقیاس است.

#### یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های جمعیت شناختی بیانگر آن بود که از ۱۵۶ فرد موردبررسی ۳۹ نفر (۲۵ درصد) با سن زیر ۲۵ سال، ۳۷ نفر (۲۳/۷ درصد) با سن ۲۶-۳۰ سال، ۳۹ نفر (۲۵ درصد) با سن ۳۱-۳۵ سال، ۳۱ نفر (۱۹/۹ درصد) با سن ۴۰-۴۶ سال، ۱۰ نفر (۶/۴ درصد) با سن بالای ۴۱ سال مشارکت داشتند. در زمینه تحصیلات نیز ۲۷ نفر (۱۷/۳ درصد) تحصیلات زیر دیپلم، ۳۳ نفر (۲۱/۲ درصد) دیپلم، ۳۰ نفر (۱۹/۲ درصد) کاردانی، ۴۸ نفر (۳۰/۸ درصد) کارشناسی و ۱۸ نفر (۱۱/۵ درصد) تحصیلات کارشناسی ارشد داشتند. همچنین ۵۹ نفر از این افراد فرزندی نداشتند، ۵۵ نفر آن‌ها دارای یک فرزند، ۲۸ نفرشان دارای دو فرزند و ۱۴ نفر دیگر نیز سه فرزند (و یا بیشتر) داشتند.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آن‌ها

متغیر	مؤلفه	میانگین	انحراف استاندارد
نشخوار فکری خشم	پس فکرهای خشم	۱۸/۵۴	۲/۹۷
	افکار انتقام	۱۱/۸۸	۲/۹۸
	خاطره‌های خشم	۱۶/۱	۲/۸۸
	شناخت علت‌ها	۱۰/۱۲	۱/۲۶

متغیر	مؤلفه	میانگین	انحراف استاندارد
	نشخوار فکری خشم	۵۶/۶۴	۱۰/۱۱
راهبردهای سازش نیافته	ملامت خویشتن	۱۶/۱۲	۱/۷۱
	فاجعه سازی	۱۶/۵۶	۲/۶۵
	ملامت دیگران	۱۶/۲۸	۲/۷۳
	نشخوار خشم	۱۱/۸	۱/۴۱
	راهبردهای سازش نیافته	۶۰/۷۶	۸/۵۳
ابراز گری هیجان		۳۹/۲	۴/۵۸

بر اساس اطلاعات جدول شماره ۱، میانگین و انحراف استاندارد ابراز گری هیجان  $۴/۵۸ \pm$ ،  $۳۹/۲$ ، نشخوارهای فکری خشم  $۵۶/۶۴ \pm$  و  $۶۱/۹۴$  و راهبردهای سازش نیافته  $۸/۵۳ \pm$  و  $۶۰/۷۶$  بود و میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های این متغیرها در جدول معلوم شده است. بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف صورت گرفت که نتایج آن نشان داد توزیع داده‌ها در تمامی متغیرها نرمال است و نتایج آزمون خطی بودن نیز حاکی از آن بود که رابطه خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک برقرار است. با توجه به رعایت شدن این دو پیش فرض، مقادیر همبستگی و سپس رگرسیون بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک در جداول ادامه ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین مؤلفه‌های متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱ پس فکری خشم	۱								
۲ افکار انتقام	۰/۶۷**	۱							
۳ خاطره‌های خشم	۰/۵۲**	۰/۵۵**	۱						
۴ شناخت علت‌ها	-۰/۶۱**	-۰/۶۴**	-۰/۷۴**	۱					
۵ ملامت خویشتن	۰/۵۱**	۰/۵۴**	۰/۶۳**	-۰/۷۱**	۱				
۶ نشخوار خشم	۰/۲۱**	۰/۱۸*	۰/۲۹**	-۰/۱۰	۰/۳۱**	۱			
۷ فاجعه سازی	۰/۱۹*	۰/۱۹*	۰/۲۷**	-۰/۰۸	۰/۲۶**	۰/۶۸**	۱		
۸ ملامت دیگران	۰/۲۲**	۰/۲۶**	۰/۲۹**	-۰/۱۱	۰/۲۴**	۰/۶۵**	۰/۷۷**	۱	

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹ ابراز گری هیجان	-۰/۴۳**	-۰/۴۶**	-۰/۵۳**	-۰/۳۷**	-۰/۴۳**	-۰/۵۸**	-۰/۶۱**	-۰/۶۱**	-۰/۶۱**

بر اساس اطلاعات جدول شماره ۲، همبستگی تمامی مؤلفه‌های متغیرهای پیش‌بین با ابراز گری هیجان معنادار است که از بین آن‌ها فاجعه سازی و ملامت دیگران با همبستگی  $-۰/۶۱$  - بیشترین و مؤلفه شناخت علت‌ها با  $-۰/۳۲$  - کمترین میزان همبستگی را با ابراز گری هیجان دارند. همبستگی منفی بین مؤلفه‌های نشخوار فکری خشم و راهبردهای سازش نیافته هیجان نشان می‌دهد هرچه میزان استفاده افراد از این مؤلفه‌ها بیشتر باشد، به احتمال بیشتری در ابراز گری هیجان دچار مشکل خواهد شد.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه هم‌زمان جهت پیش‌بینی ابراز گری هیجان

متغیر	R	R <sup>2</sup>	F	P	ضرایب رگرسیونی			t	P	هم خطی چندگانه	
					B	SE	Beta			Tolerance	VIF
مقدار ثابت	-	-	-	-	۵/۹۹	۰/۲۵	-	۲۳/۹۶	۰/۰۰۱	-	-
راهبردهای سازش نیافته	۰/۷۶۴	۰/۵۸۳	۱۰۷/۳۷	۰/۰۰۱	-۰/۵۸	۰/۰۶	-۰/۵۷	-۹/۶۶	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۱/۲۶
نشخوار فکری خشم					-۰/۴۴	۰/۰۸	-۰/۳۱	-۵/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۱/۲۶

همان‌طور که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌گردد، میزان همبستگی چندگانه بین راهبردهای سازش نیافته و نشخوار فکری خشم با ابراز گری هیجان  $۰/۷۶۴$  است و این دو متغیر می‌توانند مجموعاً  $۵۸/۳$  درصد از تغییرات ابراز گری هیجان را پیش‌بینی نمایند. در این پیش‌بینی راهبردهای سازش نیافته تأثیر بیشتری دارد، میزان اثرگذاری این متغیر  $-۰/۵۷$  است و میزان اثرگذاری نشخوار فکری خشم  $-۰/۳۱$  است. این یافته نشان می‌دهد با افزایش یک واحد در متغیرهای راهبردهای سازش نیافته و نشخوار فکری خشم به ترتیب به اندازه  $۰/۵۷$  و  $۰/۳۱$  کاهش در ابراز گری هیجان زنان آسیب‌دیده از خیانت خواهیم داشت. میزان تلورانس و

VIF نشان می‌دهد میزان هم خطی کمتر از آن است که نتایج را تحت تأثیر قرار دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی ابراز گری هیجان بر اساس راهبردهای سازش نیافته و نشخوار فکری خشم در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی شهر اصفهان بود. نتایج پژوهش نشان داد که افزایش راهبردهای سازش نیافته و نشخوار فکری خشم پیش‌بینی کننده منفی ابراز گری هیجان هستند و با افزایش این متغیرها، میزان ابراز گری هیجان در زنان کاهش می‌یابد. این نتایج با پژوهش‌های سینا، گلشنی و بدیعی (۱۴۰۰)، عقیلی و یزدانی (۱۴۰۰)، به دوست، پور شهریاری و حسینیان (۱۴۰۰)، حسین خان‌زاده و همکاران (۱۳۹۸)، شیرازی و همکاران (۱۳۹۶)، دوکا و یورسو (۲۰۲۳)، راجندراکومار، مانجولا و راجان (۲۰۲۳) و لیندزی (۲۰۲۰) همسو میباشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که زنان در صورت عدم توانایی یا آمادگی برای سازش با خیانت، ممکن است به‌جای آن احساسات منفی را در خود نگه‌دارند و از سبک‌های ابراز گری هیجانی متفاوتی استفاده کنند که در هر شخص متفاوت است؛ از طرفی، راهبردهای سازش نیافته و نشخوار فکری خشم نشان‌دهنده عدم قبول وضعیت فعلی است و زنان متأثر از خیانت به دنبال بیان و ابراز خشم و نارضایتی خود هستند (سینا و همکاران، ۱۴۰۰). این می‌تواند به شکل ابراز گری هیجانی در نحوه صحبت کردن، رفتارهای خشمگین یا حتی ابراز عصبانیت و عدم آرامش ظاهر شود. این زنان با افزایش خودنگرانی درباره آینده رابطه و احتمال دوباره رخ دادن خیانت مواجه می‌شوند. آن‌ها به نشانه‌های مشکوک و ارتباطات همسرشان بیش‌ازحد توجه می‌کنند و در نتیجه، دچار نشخواری فکری خشم می‌شوند که در قالب سبک‌های ابراز هیجانی به‌صورت عصبانیت و خشم، انزوا و خودانگیختگی و یا اشتیاق و تمسخر بروز پیدا می‌کند (به دوست و همکاران، ۱۴۰۰؛ حسین خان‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین از جهت افزایش احتمال رویکرد پرخاشگرانه، باید توجه داشت که نشخوار فکری در مورد خشم منجر به افزایش سطح خشم و تبعیض در عواطف منفی می‌شود. این امر به افزایش تمایل به رفتارهای پرخاشگرانه کمک کرده و آن را تسهیل می‌کند؛ بنابراین، افزایش نشخوار خشم به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده برای رفتارهای

پرخاشگرانه شناخته می‌شود و رابطه مثبتی بین آن‌ها نشان داده می‌شود. مطالعات انجام‌شده توسط اینگلیبرگ و سوجویرگ (۲۰۰۴) نشان داده است که افراد با هوش هیجانی پایین، عمدتاً دارای توانایی کمتری در انطباق و تطبیق با موقعیت‌های مختلف هستند و دارای میزان بیشتری از ناسازگاری و رفتارهای آسیب‌زننده مانند پرخاشگری می‌باشند. به‌عبارت‌دیگر، مهارت‌های کنار آمدن با فشارهای روانی به‌وسیله هوش هیجانی و ابراز گری هیجانی ارتباط مستقیم دارد (پیر خائفی و معنوی پور، ۱۳۹۱). از دیگر سو زنان در تلاش هستند تا خانواده و رابطه زناشویی خود را حفظ کنند. آن‌ها امیدوارند با سازش و تغییر رفتار خود یا همسرشان، بتوانند رابطه را بهبود بخشند و خانواده را باهم نگه‌دارند. از این جهت، راهبردهای سازش نیافته می‌تواند به‌عنوان یک‌راه برای حفظ استحکام خانواده در نظر گرفته شود. زنان دیگری ممکن است با مشاهده خیانت زناشویی همسرشان، به‌طور عاطفی آسیب ببینند و به‌سختی بتوانند واقعیت را قبول کنند (لینزی، ۲۰۲۰). در این شرایط، استفاده از راهبردهای سازش نیافته می‌تواند نشانگر تلاش برای ایجاد توجیه‌ها و تبدیل خواسته به واقعیت باشد. دلیل دیگر ترس از واکنش همسرشان است که در این شرایط، انتخاب راهبردهای سازش نیافته ممکن است به دلیل ترس از رد شدن، تنبیه یا خروج از رابطه باشد. از طرفی، استفاده از راهبردهای سازش نیافته به‌طور موقت می‌تواند به زنان کمک کند تا با شوک و درد اولیه خیانت مقابله کنند.

زنانی که خیانت دیده‌اند در صورتی که از راهبرد سرزنش خود استفاده می‌کنند، خودشان را سرزنش می‌کنند و احساس گناه و عذاب می‌کنند که باعث می‌شود ابراز گری هیجانی آن‌ها منجر به بروز احساسات همچون تاب‌آوری ناکافی، شکست خودتنظیمی و اضطراب شود (شیرازی و همکاران، ۱۳۹۶). اگر زنان از راهبرد ملامت دیگران استفاده کنند منجر به بروز عصبانیت، خشم و انتقام‌گری در زن دچار خیانت شود و اگر از راهبرد نشخوارهای فکری استفاده نمایند احساساتی همچون تعصب، عصبانیت و خشم شدید را بروز می‌دهند (دوکا و یورسو، ۲۰۲۳). در برخی موارد، زنان خیانت دیده ممکن است فاجعه‌آمیز کردن را به‌صورت دست‌کاری، سانسور یا پنهان کردن خود به‌منظور جبران آسیب‌هایی که در نتیجه خیانت برایشان ایجاد شده است، انجام دهند. این نوع ابراز گری می‌تواند منجر به بروز احساسات همچون رنجش، ناامنی و بی‌ثباتی در زن دچار خیانت شود؛ بنابراین، سرزنش خود، ملامت دیگران،

نشخوارهای فکری و فاجعه‌آمیز کردن می‌توانند به صورت مستقیم یا غیرمستقیم تأثیری بر نوع ابراز گری هیجانی زنان خیانت دیده داشته باشند. این سبک‌ها در نهایت می‌توانند به بروز احساسات منفی از جمله خشم، عصبانیت، انتقام‌گری، تعصب، رنجش و ناامنی منجر شوند. همچنین باید در نظر داشت که تنظیم شناختی هیجان، یک فرایند است که افراد برای دستیابی به اهداف خود، با استفاده از راهبردهای تنظیمی بر هیجان‌های خود، واکنش‌های خود را در برابر موقعیت‌ها تعدیل می‌کنند. همان‌طور که گروس (۲۰۱۰) ذکر می‌کند، استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، منجر به کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتارهای سازش‌آمیز در افراد می‌شود؛ بنابراین، زمانی که زنان از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان استفاده نکنند، ممکن است تجربه بیشتری از راهبردهای سازش نایافته داشته باشند.

یکی از نیازهای اساسی هر فرد، رابطه زناشویی است که در آن بتواند احساسات و هیجانات خود را با همسرش به اشتراک بگذارد و احساسات مثبتی از او دریافت کند. اگر چنین فضایی وجود نداشته باشد و همسران نتوانند هیجانات خود را بیان کنند و احساسات مثبتی دریافت کنند، از رابطه ناراضی و خسته می‌شوند و به دنبال تجربه این فضا با شخص دیگری می‌روند و خیانت زناشویی اتفاق می‌افتد (به دوست و همکاران، ۱۴۰۰) به دنبال این روند وقتی ابراز گری هیجانات مثبت در رابطه زوج کمرنگ شود می‌توان انتظار تضعیف و اضمحلال رابطه را داشت. همچنین می‌توان گفت افرادی که توانایی درک و بیان حالت‌های هیجانی خود را ندارند، با مقایسه با افرادی که چنین توانایی را دارند، در ارتباط با محیط‌های پرتنش و تجربیات منفی، سازگاری کمتری را نشان می‌دهند. این افراد با انجام رفتارهایی مانند مصرف الکل و مواد مخدر، به دنبال راهی برای کاهش پریشانی هیجانی و کسب مجدد آرامش خود هستند (ولد و همکاران، ۲۰۱۲).

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بوده است که مهم‌ترین آن‌ها جامعه محدود آن به زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان است، بنابراین در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت نمود؛ بنابراین با گسترش نمونه دامنه تحقیق حاضر می‌توان با اطمینان بیشتری به تعمیم نتایج اقدام نمود. با توجه به نتایج حاصل‌شده که نشان‌دهنده ارتباط منفی راهبردهای سازش نایافته و نشخوار فکری خشم با

ابراز گری هیجان است، پیشنهاد می‌گردد مشاوران و درمانگران هنگام کار با زنان آسیب‌دیده از خیانت به این نکته مهم توجه نمایند و در جهت کاهش استفاده این زنان از این متغیرها تلاش نمایند تا با ابراز گری مناسب هیجان در این زنان، بتوان برای بهبود آسیب‌های وارد شده به آنان اقدام نمود.

### ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روانشناسی در دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی خمینی شهر است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

### حامی مالی

این پژوهش در قالب رساله کارشناسی ارشد و بدون حمایت مالی است.

### نقش هر یک از نویسندگان

این مقاله از رساله کارشناسی ارشد نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم استخراج شده است.

### تضاد منافع

نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و افرادی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

## فهرست منابع

- بهرامی مشعوف، راضیه؛ احمدی، صدیقه؛ رسولی، محسن (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای ابراز گری هیجانی در رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی در معلمان زن. *مطالعات زن و خانواده*، ۱۰(۳)، ۳۲-۵۲.
- 10.22051/JWFS.2022.30614.2374
- تمرچی، فرزانه؛ اسد پور، اسماعیل؛ زهرا کار، کیانوش (۱۴۰۰). ارائه مدل پارادایمی از عوامل زمینه‌ساز خیانت زناشویی (مطالعه نظریه زمینه‌ای) *مجله علوم روان‌شناختی*; ۲۰(۱۰۷): ۲۰۴۳-۲۰۲۷. doi:10.52547/JPS.20.107.2027
- حسنی، جعفر؛ شاه قلیان، مهناز (۱۳۹۳). ابراز گری هیجانی، کنترل هیجانی و دوسوگرایی در ابراز هیجان در دختران فراری و بهنجار. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی* ۵(۱۷): ۱۱۷-۱۳۴  
[https://qccpc.atu.ac.ir/article\\_321.html?lang=fa](https://qccpc.atu.ac.ir/article_321.html?lang=fa)
- Anvari, M., Hill, C. E., & Kivlighan, D. M. (2020). Therapist skills associated with client emotional expression in psychodynamic psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 30(7), 900-911. DOI: 10.1080/10503307.2019.1680901
- Athanasopoulos, G., Eerola, T., Lahdelma, I., & Kaliakatsos-Papakostas, M. (2021). Harmonic organisation conveys both universal and culture-specific cues for emotional expression in music. *PLoS One*, 16(1), e0244964. DOI: 10.1371/journal.pone.0244964
- Babaei, M., Kasaii, A., Zaharakar, K., & Asadpor, E. (2020). Effectiveness of compassion focused group counseling on emotion regulation strategies and marital satisfaction of betrayal women with cyber infidelity. *Family Counseling and Psychotherapy*, 9(2), 73-92. 10.22034/FCP.2020.61434
- Jeanfreau, M. M., & Mong, M. (2019). Barriers to marital infidelity. *Marriage & Family Review*, 55(1), 23-37.
- Besharat, M. A., Mohammadi Hosseini Nezhad, E., & Gholamali Lavasani, M. (2015). The mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between alexithymia,

anger and anger rumination with ego defense styles. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*, 9(2), 29-48. [https://bjcp.ir/browse.php?a\\_code=A-10-32-16&sid=1&slc\\_lang=en](https://bjcp.ir/browse.php?a_code=A-10-32-16&sid=1&slc_lang=en)

- Buduris, A. K. (2020). *Attachment style and emotion dysregulation as serial mediators of betrayal trauma experiences and level of satisfaction in romantic relationships* (Doctoral dissertation, Iowa State University).
- Camacho, A., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. M. (2021). Longitudinal associations between cybervictimization, anger rumination, and cyberaggression. *Aggressive behavior*, 47(3), 332-342. doi: 10.1002/ab.21958
- Cherry, M. G., Fletcher, I., Berridge, D., & O'Sullivan, H. (2018). Do doctors' attachment styles and emotional intelligence influence patients' emotional expressions in primary care consultations? An exploratory study using multilevel analysis. *Patient education and counseling*, 101(4), 659-664. DOI: 10.1016/j.pec.2017.10.017
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(3), 212-220.
- Geenen, R., van Ooijen-van der Linden, L., Lumley, M. A., Bijlsma, J. W., & van Middendorp, H. (2012). The match-mismatch model of emotion processing styles and emotion regulation strategies in fibromyalgia. *Journal of Psychosomatic Research*, 72(1), 45-50. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2011.09.004
- Horn, A. B., & Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC psychology*, 4, 1-11. DOI: 10.1186/s40359-016-0159-7
- Khoshfetrat, A., Scully, D., & Fassbender, C. (2022). Effects of behavioral inhibition/activation systems on anger rumination and anger expression through Difficulty in Emotion Regulation. *Personality and individual differences*, 191, 111574.

- <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111574>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Lişman, C. G., & Holman, A. C. (2022). Innocent cheaters: a new scale measuring the moral disengagement of marital infidelity. *Studia Psychologica*, 64(2), 214-227. DOI:10.31577/sp.2022.02.849
- Liverant, G. I., Kamholz, B. W., Sloan, D. M., & Brown, T. A. (2011). Rumination in clinical depression: A type of emotional suppression? *Cognitive Therapy and Research*, 35, 253-265. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9304-4>
- Munsch, C. L. (2018). Correction: “her support, his support: Money, masculinity, and marital infidelity” American sociological review 80 (3): 469–95. *American Sociological Review*, 83(4), 833-838. <https://doi.org/10.1177/0003122415579989>
- Munsch, C. L. (2012). The science of two-timing: the state of infidelity research. *Sociology Compass*, 6(1), 46-59. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2011.00434.x>
- Riddle, K. (2013). Transportation into vivid media violence: A focus on attention, emotions, and mental rumination. *Communication Quarterly*, 61(4), 446-462. <https://doi.org/10.1080/01463373.2013.799512>
- Salguero, J. M., García-Sancho, E., Ramos-Cejudo, J., & Kannis-Dymand, L. (2020). Individual differences in anger and displaced aggression: The role of metacognitive beliefs and anger rumination. *Aggressive behavior*, 46(2), 162-169. DOI: 10.1002/ab.21878
- Stephenson, E., & DeLongis, A. (2020). Coping strategies. *The Wiley encyclopedia of health psychology*, 55-60. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781119057840.ch50>
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 31, 689-700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)

- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and individual differences*, 31(5), 689-700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Takebe, M., Takahashi, F., & Sato, H. (2016). Anger rumination as a risk factor for trait anger and anger-in: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 101, 451-455. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.038>
- Thorson, A. R. (2021). Triangulation and Parental Infidelity: Faithful Parents' Attempts to Make Their Adult Children Feel Caught, Rumination, and Satisfaction in the Unfaithful Parent-Child Relationship. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(5), 327-348. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1833293>
- Weiser, D. A., Shrout, M. R., Thomas, A. V., Edwards, A. L., & Pickens, J. C. (2023). "I've been cheated, been mistreated, when will I be loved": Two decades of infidelity research through an intersectional lens. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(3), 856-898. DOI:10.1177/02654075221113032
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness*, 10, 272-278. DOI:10.1007/s12671-018-0971-7
- Zarbo, C., Brugnera, A., Frigerio, L., Malandrino, C., Rabboni, M., Bondi, E., & Compare, A. (2018). Behavioral, cognitive, and emotional coping strategies of women with endometriosis: a critical narrative review. *Archives of women's mental health*, 21, 1-13. DOI: 10.1007/s00737-017-0779-9