

کاربست آموزش مدیریت هیجانی و پیامدهای آن بر کیفیت روابط زناشویی: کاهش

تعارضات و اصلاح نگرش‌ها نسبت به خیانت زناشویی در زوجین شهر تهران

فاطمه اسلامی^۱، محمد عسگری^۲

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. استاد گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و پنجم، بهار ۱۴۰۴، صفحات ۱۱-۲۲

چکیده

این پژوهش باهدف بررسی کاربست آموزش مدیریت هیجانی و پیامدهای آن بر کیفیت روابط زناشویی (با محوریت کاهش تعارضات و اصلاح نگرش به خیانت) در زوجین با زندگی مشترک ۵ الی ۱۰ سال انجام شد. این پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پیش‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری شامل زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۲۲ تهران بود. نمونه آماری این پژوهش شامل ۲۰ زوج بود که به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی آموزش مدیریت هیجانی و گروه کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایشی نه جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش مدیریت هیجانی دریافت نمودند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های تعارض زناشویی کانزاس و اگمان (MCQ، ۱۹۸۵) و نگرش به خیانت وایتلی (ATIS، ۲۰۰۶) استفاده شد. شرکت‌کنندگان پس از انجام پیش‌آزمون، دوره آموزش مدیریت هیجانی را دریافت کردند و در پایان، پرسشنامه‌ها را مجدداً تکمیل نمودند. تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مدیریت هیجانی به‌طور معناداری منجر به کاهش تعارضات زناشویی و اصلاح نگرش نسبت به خیانت ($p < 0.05$) گردید. یافته‌ها حاکی از آن است که این آموزش می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مؤثر در ارتقای کیفیت روابط زناشویی مورداستفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: کیفیت روابط زناشویی، کاهش تعارضات زناشویی، اصلاح نگرش به خیانت، آموزش مدیریت هیجانی، مداخله زوجین.

مقدمه

پیوند زناشویی همواره به عنوان حیاتی ترین نهاد اجتماعی برای تأمین نیازهای متنوع آدمیان مورد توجه قرار گرفته است. کیفیت روابط رضایت بخش میان همسران از طریق سطح صمیمیت، مراقبت متقابل و تفاهم قابل سنجش است (ماساریک و کانگر، ۲۰۱۷). ورود هر عامل استرس زایی به سیستم خانواده، پیامدهای قابل توجهی دارد (مارشال، ماریس، استم و همکاران، ۲۰۱۷). بدین ترتیب، توجه به نیازهای متقابل و درک جهان بینی یکدیگر، نه تنها کیفیت رابطه را ارتقا می بخشد، بلکه ادراک زوجین از خود، طرف مقابل و رابطه شان را بهبود می دهد (رابی، بولدینگ و کارلسون، ۲۰۱۹). به طور کلی، توانایی حل اختلافات زناشویی و استحکام پیوند عاطفی زوجین می تواند متأثر از هیجان های تجربه شده و ظرفیت خودتنظیمی در موقعیت های گوناگون باشد. خودکنترلی عبارت است از واکنش به شرایط به شیوه ای مطلوب تر، تلاش برای تعدیل تمایلات و جلوگیری از رفتارهای ناپسند (آچتریگر، ۲۰۱۵). چونگ و گیلبرت (۲۰۱۴) معتقدند افراد دارای خودکنترلی بالاتر، بیشتر بر دستیابی به پیامدهای مثبت متمرکزند تا پرهیز از پیامدهای منفی؛ این اشخاص در مواجهه با دشواری ها آسان تر راه حل می یابند، بهتر از عهده مشکلات برمی آیند و فشار کمتری را تجربه می کنند. خودتنظیمی هیجانی با مهارت هایی همچون حل مسئله (دنیز، ۲۰۱۳؛ ایروزکان، ۲۰۱۳؛ کورکمز و همکاران، ۲۰۲۰)، رضایت زناشویی (آنجل، ۲۰۱۶)، کاهش تعارضات، تعدیل تجربیات عاطفی شدید (لیتون و مراون، ۲۰۱۴) و به کارگیری روش های سازنده در روابط بین فردی (لیورنت و همکاران، ۲۰۱۰) مرتبط است. هدف اصلی، کمک به زوجین برای کاهش تمایل به کنترل همسر و افزایش تمرکز بر مدیریت رفتارهای خود است. به جای تلاش برای مهار طرف مقابل، باید بر کنترل اعمال خویش تأکید ورزند. افزون بر این، هر یک از همسران می بایست به ارزیابی رفتارهای خود پرداخته و چگونگی تأثیرگذاری آن ها را بررسی کنند (استوی، ۲۰۱۵). از آنجاکه مؤلفه های مدیریت هیجانی از طریق آموزش تقویت می شوند، به نظر می رسد آموزش خودتنظیمی هیجانی بتواند بر شیوه مواجهه افراد با تعارضات بین فردی و استفاده از راهبردهای حل مسئله اثری مثبت بگذارد. یکی از پیامدهای ناتوانی در مدیریت هیجانان در خانواده، بروز اختلافات زناشویی است. تعارض زناشویی به منازعه ای مجادله آمیز اطلاق می شود که در آن هر طرف، دیگری را مانع تحقق اهداف خود می پندارد. این پدیده فرآیندی تعاملی است که بیانگر ناسازگاری، عدم توافق و ناهماهنگی میان افراد است (ژان، ناتالی و همکاران، ۲۰۱۴). این تعارضات بر نشانه های روانی همسران مانند اضطراب و افسردگی تأثیر گذاشته و می تواند به فروپاشی زندگی مشترک بینجامد (لاورنر، ویس، میلنر و همکاران، ۲۰۱۷). پژوهش ها نشان می دهند زوجین ناراضی از مهارت های ارتباطی خود برای ارسال پیام های منفی به شریک زندگی استفاده می کنند (هاید و دلماتور، ۲۰۱۸). برخلاف این وضعیت، همسرانی که از پیوند زناشویی رضایتمندانه ای برخوردارند، رفتارهای شریک زندگی خود را مشابه زوج های ناخرسند تفسیر نمی کنند. این الگوهای تعاملی، زندگی مشترک موفق را تقویت و ثمربخش تر می سازد (ماتلین، ۲۰۰۵؛ ترجمه گنجی، ۱۳۹۸) که گاه با توجه به تمایزات جنسیتی، ابعادی پیچیده تر می یابد. از آنجاکه شیوه ی حل اختلافات میان همسران متأثر از ویژگی های شخصیتی و رفتاری آنان است، کسب مهارت های ارتباطی و تعاملی مؤثر، از جمله مسائل کلیدی مورد توجه در این حوزه محسوب

¹ Hyde & Delamater

می‌شود (شونفیلد، لاونینگ و پاپ، ۲۰۱۷). بدین ترتیب، یکی از راهکارهای کارآمد برای کاهش منازعات زناشویی که به افزایش رضایت از زندگی مشترک می‌انجامد، ارتقای سطح آگاهی و دانش از طریق فراگیری مهارت‌های حل تعارض است (برکویچ، ۲۰۱۹). بسیاری از پژوهشگران کوشیده‌اند عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی و پیشگیری از اختلافات را شناسایی و درک نمایند و همچنین چگونگی ارتباط این متغیرها با روابط رضایتبخش را بررسی کنند. ثبات رابطه، رضایت جنسی، حل اختلافات زناشویی و ارتباط مؤثر بین همسران، از جمله متغیرهای حیاتی شناخته‌شده‌ای هستند که سهم عمده‌ای در تأثیرگذاری بر رضایت زناشویی دارند. برخورداری از یک زندگی جنسی مطلوب، سنگ‌بنیان خانواده و ازدواجی شاد است و می‌تواند منجر به رابطه‌ای توأم با رضایت و عاری از تعارض گردد؛ این امر جزئی ضروری از کیفیت زندگی مرتبط با سلامت به شمار می‌رود (هولدسورس، ۲۰۱۸). در ارتباط با شاخص دیگری از تعارضات زناشویی یعنی «رضایت زناشویی» (کارنی و بردبری، ۲۰۲۰)، مشهود است که بروز اختلافات و کاهش تدریجی رضایت از زندگی مشترک در طول زمان، پدیده‌ای شایع و قابل پیش‌بینی در روابط زوجین است. این یافته تا بدان حد در مطالعات زناشویی تأیید شده که می‌توان آن را واقعیتی بدیهی تلقی نمود؛ به عبارت دیگر، فارغ از تازه‌تأهلی یا دیرپایی ازدواج، احتمال تجربه‌ی افزایش تعارضات یا کاهش رضایت زناشویی توسط زوجین در گذر زمان بسیار بالاست (جکسون، ۲۰۱۴). این افول رضایت می‌تواند ناشی از عوامل متعددی باشد، از جمله دگرگونی‌های زندگی (مانند تولد فرزند، تغییر شغل، مشکلات مالی)؛ تحولات رابطه‌ای (مانند کاهش صمیمیت، افزایش منازعات، کاهش ارتباط سازنده)؛ تغییرات فردی (مانند دگرگونی نیازها، انتظارات و ارزش‌ها)؛ عوامل اجتماعی-فرهنگی (مانند فشارهای اجتماعی و فرهنگی بر روابط زناشویی).

یکی دیگر از پیامدهای ناتوانی در مدیریت هیجانات در کانون خانواده، شکل‌گیری گرایش به خیانت در میان همسران است. این موضوع در سال‌های اخیر مورد توجه فزاینده‌ی پژوهش‌ها قرار گرفته است (کوبی، ۲۰۱۲؛ پیتو و آرائنس، ۲۰۱۶؛ زنگل، ادلاند و ساگارین، ۲۰۱۳).

گرایش به ارتباط فرازناشویی به عنوان تمایل فرد برای برقراری پیوند جنسی، عاطفی یا شناختی با شخصی خارج از چارچوب زندگی مشترک تعریف شده است. عهدشکنی و نقض وفاداری ممکن است در زندگی هر شخصی رخ دهد و متعاقباً آرامش جسمانی و روانی وی را سلب نماید (لیکر و کرلوزی، ۲۰۱۴). در موارد متعددی، ناخرسندی زناشویی میان همسران موجب می‌شود افراد نسبت به پدیده خیانت، دیدگاه متساهلانه و بی‌توجهی اتخاذ کنند (بخشایش و مرتضوی، ۱۳۸۸). نقض وفاداری برای برخی افراد معادل برقراری روابط جنسی و برای برخی دیگر به معنای ایجاد پیوند عاطفی با فردی غیر از همسر قانونی است (گیتار و همکاران، ۲۰۱۷). فرد برای گریز از آسیب‌های ناشی از خیانت، به راهکارهای نامناسب متوسل می‌شود که می‌تواند پیامدهای روان‌شناختی به همراه داشته باشد؛ پیامدهایی نظیر کاهش کیفیت زندگی (مؤمنی جاوید و شعاع کاظمی، ۱۳۹۰)، تضعیف عزت‌نفس و خودباوری (اصلی‌پور، کافی و کاویان‌فر، ۱۳۹۶)، افت رضایت و صمیمیت زناشویی (باقری و صمصام شریعت، ۱۳۹۵؛ باباپور، نظری و رشیدزاده، ۱۳۹۰) و شکل‌گیری اختلال هیجانی (مؤمنی، کرمی و حویزی‌زاده‌گان، ۱۳۹۶). عهدشکنی، خطری جدی برای طرفین درگیر در روابط عاشقانه متعهدانه محسوب می‌شود (مارک، ۲۰۱۱) که هم نمایانگر نسبت مرتکبین خیانت است (مکانالتی و برنمن، ۲۰۰۷) و هم پیامدهای بالقوه آن مانند مناقشه و فروپاشی رابطه را شامل می‌گردد (نگاش، ۲۰۱۴). اگرچه مخالفت اجتماعی با خیانت

فراگیر است، در خصوص مصادیق رفتاری مشمول این عنوان، اختلاف نظر وجود دارد. برای نمونه، تماس جنسی عموماً خیانت تلقی می‌شود، حال آنکه در مورد ارسال پیام‌های محبت‌آمیز، دیدگاه‌ها متنوع‌تر است (تامسون و اوسولیوان، ۲۰۱۶). امروزه، نقض وفاداری به عنوان معضلی مخرب و محوری در روان‌درمانی زوج‌ها مدنظر قرار می‌گیرد (جانسون، ۲۰۰۵). همچنین علت عمده طلاق‌هاست و شواهدی حاکی از افزایش مشابه این پدیده در هر دو جنس وجود دارد (برند، ۲۰۰۷؛ ویدرمن، ۱۹۹۷). در این زمینه، نگرش نسبت به خیانت به عنوان متغیری کلیدی در اغلب پژوهش‌ها مطرح است. افرادی که دیدگاه سهل‌گیرانه‌تری نسبت به روابط خارج از چارچوب ازدواج دارند، احتمال درگیر شدنشان در چنین روابطی بالاتر است (تیریس، ۲۰۰۰؛ گلس، ۱۹۹۲؛ تامسون، ۱۹۸۴). علیرغم شیوع خیانت زناشویی به مثابه پدیده‌ای رایج در زندگی متأهلی، شناخت علمی آن محدود است و به دلیل ماهیت تابویی موضوع، پیشینه پژوهشی روشنی در این ارتباط وجود ندارد (آویرام و آمیچای-هامبورگر، ۲۰۱۳).

با توجه به افزایش تدریجی مراجعات زوجین با مسئله خیانت به مراکز مشاوره و وجود عوامل متعدد مؤثر، پژوهشگر مصمم گردید تا پیوند میان راهبردهای تنظیم هیجانی و اختلافات زناشویی را با گرایش به ارتباط فرازناشویی در زوجینی که دارای ۵ تا ۱۰ سال سابقه زندگی مشترک هستند، مورد کاوش علمی قرار دهد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با گروه کنترل و ارزیابی به صورت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری می‌باشد. طرح کلی این پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. طرح کلی پژوهش

نحوه گمارش	عضویت گروهی	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون	پیگیری
R	آزمایش اول X1	T ₁₁	X1	T ₁₂	T ₁₃
R	کنترل C	T ₂₁		T ₂₂	T ₂₃

گروه کنترل=C گمارش تصادفی R= آموزش مدیریت هیجانی X1

همچنین جامعه آماری ۱۰۰ زوج با تعارضات زناشویی بودند که به دلیل اختلاف زناشویی در سال ۱۴۰۳ به مراکز مشاوره خانواده منطقه ۲۲ شهر تهران مراجعه کرده بودند. با توجه به اینکه حجم نمونه برای پژوهش‌های آزمایشی حداقل ۱۵ نفر در هر گروه توصیه می‌شود (دلور، ۱۳۸۹) لذا پس از بررسی پرونده‌ها و تطبیق ملاک‌های اولیه ورود از ۲۰ زوج (۲۰ نفر مرد و ۲۰ نفر زن) دعوت کتبی و تلفنی به عمل آمد که پس از اعلام رضایت مبنی بر شرکت در پژوهش، جهت تشخیص عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی، مورد مصاحبه بالینی ساختاریافته توسط محقق و روان‌پزشک همکار قرار گرفتند. بدین طریق مواردی که واجد ملاک‌های ورود و فاقد ملاک‌های خروج بودند، انتخاب شدند.

داشتن سن بین ۲۰ تا ۳۵ سال، عدم مصرف هر گونه داروی روان‌پزشکی در سه ماهه اخیر و عدم شرکت در جلسات روان‌درمانی در شش ماه گذشته، گذشتن حداقل سه ماه و حداکثر ۵ سال از ازدواج آن‌ها از ملاک‌های ورود به پژوهش بود. معیارهایی که مانع ورود افراد به مطالعه حاضر شده یا وقوع آن‌ها حین انجام کار باعث خروج آن‌ها از مطالعه می‌شد عبارت بودند از: ابتلا به یکی از بیماری‌های جسمی شدید، اختلالات نورولوژیکی جدی، عقب‌ماندگی ذهنی، اختلالات یا علائم روان‌پریشی، اختلال دوقطبی، اختلالات افسردگی ناشی از سوءمصرف مواد، الکل و سایر اختلالات روان‌پزشکی که افسردگی علائم ثانوی بر آن باشد. لذا

نمونه‌گیری به شیوه در دسترس و هدفمند انجام شد. سپس زوجها به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. زمان اجرای طرح از اردیبهشت تا مرداد ۱۴۰۳ بود. سپس از گروه‌ها پیش‌آزمون گرفته شد و بعد از آن آموزش توسط پژوهشگر انجام شد و سپس پس‌آزمون برگزار شد. جهت در نظر داشتن اخلاقیات پژوهشی افراد شرکت‌کننده مختار بودند که در هر زمانی که بخواهند پژوهش را ترک نمایند. برای جمع‌آوری اطلاعات و اندازه‌گیری متغیرها از دو پرسشنامه، تعارضات زناشویی و نگرش به خیانت استفاده شد.

مقیاس رتبه‌بندی واتلی (۲۰۰۸): روش نمره‌گذاری مقیاس گرایش به خیانت زناشویی (ATIS) این پرسشنامه توسط وایتلی (۲۰۰۶) در قالب ۱۲ گویه و باهدف بررسی نگرش افراد نسبت به خیانت زناشویی طراحی شده است و در ایران نیز توسط علی تبار حبیبی و پورآوری (۱۳۹۳) اعتباریابی شد پاسخ‌های پرسشنامه مبتنی بر مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت از به‌شدت مخالفم تا به‌شدت موافقم تنظیم و از یک تا هفت نمره‌گذاری می‌شود و دامنه نمرات نیز بین ۱۲ تا ۸۴ در نوسان است (ذال، عرب و ثناگو محرز، ۱۳۹۹) وایتلی (۲۰۰۶) به نقل از بختیار ارکسی و همکاران (۱۳۹۵) پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرد و روایی محتوایی و صوری آن را نیز تأیید کرد. علی تبار و همکاران (۱۳۹۳) نیز پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۱ گزارش کردند.

مقیاس تعارض زناشویی کانزاس و همکاران (KMCS): مقیاس تعارض زناشویی کانزاس توسط کنث اگمان، ویرجینیا ماکسلی و والتر آر. اسچام (۱۹۸۵) ساخته شده است که از ۲۷ گویه تشکیل شده است که به منظور سنجش تعارض زناشویی بکار می‌رود. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۴ نقطه‌ای می‌باشد که برای گزینه‌های «هرگز»، «به ندرت»، «برخی اوقات» و «تقریباً همیشه» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳ و ۴ در نظر گرفته می‌شود. نمرات مربوط به هر یک از مراحل جداگانه به طور ساده با جمع بستن نمرات ماده‌های منفرد به دست می‌آید. در مرحله ۱ ماده‌های ۵، ۷، ۹ و ۱۱ به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و طبق جدول زیر عمل می‌شود. در مرحله ۲، همه ماده‌ها جز «احترام نسبت به شما» و در مرحله ۳، ماده‌های ۲، ۴، ۵، ۶ و ۷ به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات بالاتر نشانگر تعارض پایین‌تر می‌باشد. مقیاس تعارض زناشویی کانزاس (KMCS) از همسانی درونی عالی با آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۵ برای مردان در کلیه‌ی مراحل و آلفای ۰/۸۸ تا ۰/۹۵ برای زنان برخوردار می‌باشد. ثبات مقیاس نیز با همبستگی‌های بازآزمایی با طول مدت ۶ ماه برای سه مرحله بسیار خوب است که دامنه‌ای از ۰/۶۴ تا ۰/۹۶ به دست آمده است. مداخلات آموزش مدیریت تنظیم هیجانی این پژوهش بر اساس شرایط مراجعان در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش برگزار شد. در ادامه خلاصه‌ای از موضوعاتی که در هر جلسه بررسی گردید عنوان می‌شود. طرح کلی جلسات آموزش مدیریت تنظیم هیجان در جدول ۱ ارائه شده است.

شرح جلسات

جدول ۲. طرح کلی جلسات آموزش مدیریت هیجانی

شماره جلسه	عنوان جلسه
جلسه اول	راهنمای شناختی تنظیم هیجان
جلسه دوم	آشنایی با هیجان
جلسه سوم	نظریات درباره هیجان و علت بد تنظیمی هیجان
جلسه چهارم	بد تنظیمی هیجان و هوش هیجانی
جلسه پنجم	هوش هیجانی و تنظیم هیجان
جلسه ششم	راهنمای تنظیم هیجان
جلسه هفتم	راهنمای رفتاری تنظیم هیجان
جلسه هشتم	راهنمای شناختی تنظیم هیجان
جلسه نهم	راهنمای شناختی تنظیم هیجان و تکنیکهای Mindfulness
جلسه دهم	Mindfulness و راهکارهای افزایش هیجانات مثبت

در این تحقیق به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه پژوهش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر از طریق نرم‌افزار SPSS-20 بهره‌برداری گردید.

یافته‌ها

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی متغیرهای جمعیت شناختی

درصد/تعداد	گروه غالب	متغیر جمعیت شناختی
14/70	زنان	جنسیت
6/30	مردان	
11/55	۳۰ تا ۳۵ سال	سن
1/5	۲۰ تا ۲۵ سال	
15/75	فوق‌دیپلم و لیسانس	تحصیلات
1/5	دیپلم و پایین‌تر	
12/60	شاغل	وضعیت شغلی
3/15	بیکار (غیر خانهدار)	
20٪ نفر	۵ تا ۱۰ سال سابقه ازدواج	سن ازدواج

در این پژوهش، مشخص شد که اکثریت افراد نمونه را زنان تشکیل می‌دهند و توزیع سنی آن‌ها نیز بیشتر در بازه ۳۰ تا ۳۵ سال قرار دارد. سطح تحصیلات غالب، فوق‌دیپلم یا لیسانس است که حاکی از سطح تحصیلی نسبتاً بالای جامعه آماری می‌باشد. از نظر وضعیت شغلی، بیشتر افراد شاغل هستند و مفهوم بیکاری به صورت دقیق از خانه‌داری تفکیک شده است. همچنین، تمامی افراد مورد بررسی بین ۵ تا ۱۰ سال از ازدواجشان گذشته است که نشان می‌دهد پژوهش بر روی افراد با تجربه‌ای در حوزه زندگی مشترک متمرکز بوده است.

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار نمره‌های تعارضات زناشویی و نگرش نسبت به خیانت در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون،

پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	مرحله	گروه آزمایش میانگین (انحراف معیار)	گروه کنترل میانگین (انحراف معیار)
تعارض زناشویی	پیش‌آزمون	94.20 (5.34)	93.80 (4.99)
	پس‌آزمون	68.45 (5.28)	92.75 (5.00)
	پیگیری	70.10 (5.36)	93.25 (3.63)
نگرش نسبت به خیانت	پیش‌آزمون	52.10 (2.37)	51.85 (1.31)
	پس‌آزمون	39.40 (2.77)	51.92 (1.56)
	پیگیری	41.80 (3.17)	52.60 (1.81)

برای مقایسه تفاوت میان دو گروه از لحاظ تعارضات زناشویی و نگرش نسبت به خیانت، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و چندمتغیری استفاده شد؛ به این صورت که نمره‌های پیش‌آزمون کنترل‌شده و تحلیل بر نمرات پس‌آزمون صورت گرفت.

جدول ۵. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهش

متغیر	df1	df2	F	سطح معنی‌داری
تعارض زناشویی	۱	۳۸	۰/۱	۰/۷۴
نگرش نسبت به خیانت	۱	۳۸	۱/۳	۰/۲

این نتایج نشان می‌دهد مفروضه همگنی واریانس‌ها رعایت شده است.

جدول ۶. آزمون همگنی شیب‌های رگرسیون میان متغیرهای پیش‌آزمون و پس‌آزمون

پس‌آزمون	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
تعارض زناشویی	۲/۴۸	۲	۱/۲۴	۰/۰۷	۰/۹۲
نگرش نسبت به خیانت	۳/۴۹	۲	۱/۷۴	۰/۹	۰/۴۳

نتایج نشان می‌دهد تعامل بین گروه‌ها و پیش‌آزمون‌ها معنی‌دار نبوده است.

جدول ۷. تحلیل کوواریانس یک‌متغیری بر روی نگرش نسبت به خیانت

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	توان آماری	سطح معنی‌داری
نگرش نسبت به خیانت	۱۲۰۱/۷۵	۱	1201.75	۷۰/۷۷	۰/۷۷	۱	۰/۰۰۱

یافته‌ها نشان‌دهنده تفاوت معنادار بین گروه‌ها در نگرش نسبت به خیانت است.

جدول ۸. تحلیل آنکوا بر روی تعارض زناشویی در پس‌آزمون

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	توان آماری	سطح معنی‌داری
تعارض زناشویی	۲۹/۷۵	۱	۲۹/۷۵	۲۹/۷۵	۰/۲۴	۰/۶۲	۰/۰۲

در مرحله پیگیری نیز، تفاوت معناداری بین گروه‌ها مشاهده شد ($F = 97.98, p < 0.001$) که دلالت بر پایایی تأثیر آموزش مدیریت هیجانی بر کاهش تعارضات زناشویی و بهبود نگرش نسبت به خیانت دارد.

بحث و نتیجه گیری

یافته کلیدی این پژوهش مبنی بر تأثیر معنادار آموزش راهبردهای مدیریت هیجان بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین (با سابقه ازدواج ۵ تا ۱۰ سال) را می‌توان در چارچوب نظریه‌های تنظیم هیجان (گراس، ۲۰۱۵) و پویایی‌های زناشویی به‌دقت تبیین کرد. هیجانات، به‌ویژه هیجانات منفی مانند خشم، رنجش، ترس و ناامیدی، سوخت اصلی چرخه‌های تعارض زناشویی هستند (گاتمن، ۱۹۹۴). هنگامی که زوجین فاقد مهارت‌های کارآمد برای شناسایی، درک، پردازش و تعدیل این هیجانات باشند، واکنش‌های تکانشی، دفاعی و تخریب‌کننده (مانند انتقاد، تحقیر، سنگ‌اندازی و کناره‌گیری) به‌احتمال بیشتری رخ می‌دهد. آموزش راهبردهای مدیریت هیجان دقیقاً بر این نقطه‌ضعف اساسی تمرکز می‌کند. این آموزش‌ها، همان‌طور که باتلر و همکاران (۲۰۰۳) اشاره کردند، به افراد دسترسی به مجموعه‌ای متنوع از راهبردهای شناختی و رفتاری (مانند باز ارزیابی شناختی، حل مسئله متمرکز بر هیجان، پذیرش، توقف فکر، تنفس عمیق، به تعویق انداختن پاسخ) را می‌دهد. این گنجینه راهبردها، امکان تعدیل تجارب هیجانی درونی و بازداری یا اصلاح رفتارهای بیرونی نامناسب را فراهم می‌سازد. در نتیجه، زوجین یاد می‌گیرند به جای واکنش‌های خودکار و تشدیدکننده تعارض (مثل فریاد زدن یا سکوت تحقیرآمیز)، از پاسخ‌های تنظیم‌شده‌تر و انطباقی‌تر (مانند بیان آرام احساسات با استفاده از جملات "من" یا درخواست زمان استراحت) استفاده کنند که خودبه‌خود دامنه، شدت و تواتر تعارضات را کاهش می‌دهد. ۲. نقش محوری آگاهی هیجانی: کلید درک پیام‌های تعارض این پژوهش همچنین بر اهمیت حیاتی آگاهی هیجانی در مدیریت تعارض تأکید دارد. همان‌طور که اشاره شد، اطلاع و آگاهی از پیام‌های ارسالی هیجان‌ها (مانند "خشم" ممکن است نشان‌دهنده نقض مرزها یا نیاز به احترام باشد، "ترس" ممکن است نشان‌دهنده نیاز به امنیت باشد، "غم" ممکن است نشان‌دهنده نیاز به حمایت باشد) پیش‌نیاز اساسی تنظیم مؤثر هیجان است (سالوی و مایر، ۱۹۹۰ و گلمن، ۱۹۹۵). آموزش مدیریت هیجان، این آگاهی را تقویت می‌کند. زوجین یاد می‌گیرند نه تنها هیجانات خود را با دقت بیشتری شناسایی و برچسب‌گذاری کنند، بلکه نیازها و نگرانی‌های زیربنایی این هیجانات را نیز درک نمایند. این آگاهی عمیق‌تر، همان‌طور که پژوهش ویلکوسفکی و رابینسون (۲۰۰۸) نیز نشان داد، به افراد کمک می‌کند تا حتی در مواجهه با هیجانات منفی شدید، رفتارهای سازگارانه‌تر و غیرتعارض‌آمیزتری از خود نشان دهند؛ به عبارت دیگر، زوجین به جای جنگیدن بر سر هیجانات (مثل انکار خشم طرف مقابل یا مقابله به مثل با آن)، یاد می‌گیرند با هیجانات (خود و همسر) ارتباط برقرار کرده و نیازهای واقعی پشت آن‌ها را تشخیص دهند. این تغییر نگرش و مهارت، بنیان ارتباطات شفاف‌تر و همدلانه‌تر را در هنگام اختلافات فراهم می‌سازد و از تبدیل سوء تفاهم‌های کوچک به تعارضات بزرگ پیشگیری می‌کند. ۳. کاهش تعارض به مثابه پیش‌ران رضایت زناشویی کاهش معنادار تعارضات زناشویی پس از آموزش، صرفاً به معنای کم‌تر شدن دعوها نیست، بلکه مستقیماً و به‌طور قدرتمندی پایه‌های رضایت زناشویی را تقویت می‌کند. همان‌طور که در نتیجه‌گیری اشاره شده، بخش عظیمی از رضایت زناشویی به "زبردستی و مهارت طرفین در اختلافات" بستگی دارد. نظریه پردازانی چون فینچام و بیچ (۱۹۹۹) به وضوح نشان داده‌اند که نحوه مدیریت تعارضات یکی از قوی‌ترین پیش‌بین‌کننده‌های رضایت زناشویی بلندمدت است. زوجینی که پس از آموزش، توانایی بیشتری در مهار و مدیریت مشکلات پیدا کرده‌اند (به جای اجازه دادن به شعله‌ور شدن یا انفجار آن‌ها)، تجارب مثبت‌تری از تعاملات خود دارند. آن‌ها کمتر در دام چرخه‌های تعاملی منفی که توسط هیجانات منفی هدایت می‌شود،

گرفتار می‌شوند (کریستنسن و هیوی، ۱۹۹۰) احترام متقابل افزایش می‌یابد. زمانی که زوجین بدانند اختلافات به شیوه‌ای سازنده و نه مخرب، مدیریت خواهند شد، ترس از رویارویی با مشکلات کاهش یافته و تمایل به صمیمیت و همکاری افزایش می‌یابد. این احساس کارآمدی مشترک در حل مشکلات، خود به‌تنهایی یک منبع عمده رضایت و احساس غنای رابطه محسوب می‌شود.

۴. کارآمدی و انطباق‌پذیری: حل مسئله مؤثرتر در موقعیت‌های تعارض یکی از پیامدهای کلیدی آموزش راهبردهای مدیریت هیجان، تقویت توانایی زوجین برای مقابله بهتر و مؤثرتر در هنگام بروز اختلافات است. این "بهتر و مؤثرتر" بودن را می‌توان در چند سطح مشاهده کرد: کاهش واکنش‌پذیری هیجانی: زوجین کمتر توسط محرک‌های منفی (حرف یا رفتار همسر) تحریک شده و پاسخ‌های هیجانی شدید و غیرمنطقی کمتری نشان می‌دهند. افزایش تفکر منطقی در حین هیجان: توانایی حفظ و بازیابی عملکردهای شناختی سطح بالا (مانند حل مسئله، همدلی، دیدگاه‌گیری) حتی در شرایط هیجانی افزایش می‌یابد (بهبود عملکرد قشر پیش‌پیشانی تحت تأثیر هیجانات قوی). انعطاف‌پذیری در انتخاب راهبرد: همان‌طور که باتلر و همکاران (۲۰۰۳) تأکید کردند، دسترسی به راهبردهای متنوع، امکان انطباق پاسخ با نیازهای خاص هر موقعیت تعارض را فراهم می‌کند. گاهی یک موقعیت نیاز به باز ارزیابی شناختی دارد، گاهی نیاز به پذیرش، گاهی نیاز به بیان قاطعانه احساسات، و گاهی نیاز به یک وقفه کوتاه. زوجین آموزش‌دیده، توانایی انتخاب و اجرای راهبرد مناسب‌تر را دارند. تمرکز بر حل مسئله و نه مقابله هیجان‌مدار ناکارآمد: به جای انکار، اجتناب، سرزنش یا نشخوار فکری مخرب، زوجین می‌توانند انرژی هیجانی خود را به سمت شناسایی ریشه مشکل، مذاکره سازنده و یافتن راه‌حل‌های قابل‌پذیرش برای طرفین هدایت کنند. این کارآمدی در حل مسئله، نه تنها تعارض فعلی را خاتمه می‌دهد، بلکه اعتماد به نفس زوجین را برای مواجهه با مشکلات آینده تقویت می‌کند. ۵. اهمیت گروه هدف (۵ تا ۱۰ سال اول ازدواج): یک پنجره حیاتی تأکید این نتیجه‌گیری بر زوجین با سابقه ازدواج ۵ تا ۱۰ سال، بسیار معنادار است. این دوره اغلب مصادف است با: انتقال به مرحله والدینی: تولد فرزندان، تغییرات هویتی و فشارهای جدید. کاهش شور و هیجان اولیه: تثبیت رابطه و مواجهه با واقعیت‌های روزمره که ممکن است با انتظارات رمانتیک اولیه متفاوت باشد. افزایش مسئولیت‌ها: فشارهای شغلی، مالی و خانوادگی گسترده‌تر. ظهور الگوهای تعاملی تثبیت‌شده: برخی از الگوهای ارتباطی و حل تعارض منفی ممکن است در این مدت شکل گرفته و تقویت شده باشند. این عوامل، این دوره را به یک مرحله بحرانی و درعین حال فرصت‌طلب برای مداخله تبدیل می‌کند (کارنای و برادبری، ۱۹۹۵). آموزش مدیریت هیجان در این بازه زمانی، می‌تواند از تثبیت بیشتر الگوهای مخرب جلوگیری کند، مهارت‌های انطباقی لازم برای چالش‌های این مرحله را تقویت نماید و مسیر رابطه را به سمت رضایت و پایداری بلندمدت هدایت کند. کاهش تعارض در این مرحله حساس، تأثیری عمیق‌تر بر آینده رابطه دارد؛ بنابراین، نتیجه‌گیری مبنی بر تأثیر آموزش راهبردهای مدیریت هیجان بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت و کارآمدی حل مسئله در زوجین (به‌ویژه در سال‌های ۵ تا ۱۰ ازدواج)، بر پایه‌ای مستحکم از یافته‌های پژوهشی و مبانی نظری تنظیم هیجان، پویایی‌های زناشویی و مقابله استوار است. این آموزش‌ها با ارتقای آگاهی هیجانی، فراهم‌آوری جعبه ابزار متنوع راهبردهای تنظیم هیجان، و تقویت توانایی انتخاب پاسخ‌های انطباقی به جای واکنش‌های تکانشی، چرخه‌های تعاملی منفی را می‌شکنند. کاهش تعارض به نوبه خود، اعتماد، امنیت و احساس مثبت نسبت به رابطه را افزایش داده و رضایت زناشویی را تقویت می‌کند. مهارت‌های کسب‌شده، زوجین را به حل‌کنندگان مسائل کارآمدتر و همکاران عاطفی توانمندتر تبدیل

می‌کند که می‌توانند با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مشترک، به شیوه‌ای سازنده‌تر برخورد کنند. این یافته‌ها نه تنها بر ارزش این مداخلات آموزشی صحت می‌گذارند، بلکه بر ضرورت گنجاندن آموزش‌های هوش هیجانی و تنظیم هیجان به عنوان بخشی اساسی در برنامه‌های پیشگیری و غنی‌سازی روابط زناشویی و نیز مشاوره‌های زوج درمانی تأکید می‌کنند. پژوهش‌های آینده می‌توانند به بررسی پایداری این اثرات در بلندمدت، تأثیر بر جنبه‌های خاص تعارض (مثل تعارضات مالی، والدینی)، و همچنین سازوکارهای عصب‌زیست‌شناختی تأثیر این آموزش‌ها بپردازند.

منابع

- اصلی‌پور، ع؛ کافی، م؛ و کاویانفر، ح. (۱۳۹۶). تأثیر درمان شناختی-رفتاری بر عزت نفس زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی در فرهنگ ایرانی. *اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت، تهران*.
- باباپور، خ.ج؛ نظری، م؛ و رشیدزاده، ل. (۱۳۹۰). اثر بخشی درمان شناختی-رفتاری بر رضایت و صمیمیت زناشویی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*. ۶(۲۴)، ۱۰-۱.
- باقری، ز؛ و صمصام شریعت، م. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر صمیمیت و رضایت زناشویی در زنان خیانت‌دیده. *در کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و رفتاری، تهران*. پژوهش‌های نوین روانشناختی، *روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، ۶(۲۴)، ۱-۱۸.
- یخشایش، ع؛ و مرتضوی، م. (۱۳۸۸). رابطه رضایت جنسی، سلامت عمومی و رضایت زناشویی در زوجین. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۳)، ۱۳-۱۵.
- شکری، ا؛ و متینی، ی. (۱۳۹۸). اثربخشی بازآموزی اسنادی بر فرآیندهای ارزیابی شناختی، راهبردهای حل تعارض و سازگاری زناشویی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۳)، ۴۰۹-۴۳۱.
- شیرمحمدی، ف. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خودکنترلی هیجانی بر مدیریت تعارضات بین‌فردی و راهبردهای مسئله‌گشایی در میان زنان دارای مشکلات زناشویی. *روانشناسی کاربردی*، ۱۵(۲)، ۲۷۱-۲۴۹.
- طالبی قره قشالقی، ب؛ اسماعیل‌پور، خ؛ و هاشمی نصرت‌آباد، ت. (۱۳۹۵). رابطه تشابه ویژگی‌های شخصیتی زوجین با رضایت زناشویی با میانجی‌گری تعارضات زناشویی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی*.
- لواف، ه؛ شکری، ا.ا؛ و قنبری، س. (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای مدل‌های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی شده دختران. *فصلنامه روان‌شناسی خانواده*، ۱(۲)، ۳-۱۸.
- مؤمنی، ج؛ و شعاع کاظمی، م. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر روان‌درمانی زوجینی بر بهبود کیفیت زندگی زوجین آسیب‌دیده از خیانت‌های زناشویی. *اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، تهران: مرکز همایش‌های بین‌المللی دانشگاه علوم پزشکی ایران*.
- مؤمنی، خ؛ کرمی، ج؛ و حویزی‌زاده‌گان، ن. (۱۳۹۶). رابطه هیجان‌خواهی، عاطفه مثبت و منفی و ناگویی هیجانی با خیانت زناشویی. *مجله سلامت و مراقبت*، ۱۹(۴)، ۲۲۱-۲۳۱.
- Achtziger, A., Hubert, M., Kenning, P., Raab, G., Reisch, L. (2015). Debt out of control: The links between self-control, compulsive buying, and real debts. *Journal of Economic Psychology*, 49, 141-149..
- Altgelt, E.E., Reyes, M.A., French, J.E., Meltzer, A.L., McNulty, JK. (2018). Who is sexually faithful? Own and partner personality traits as predictors of infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 600-14.
- Anghel, T. C. (2016). Emotional Intelligence and Marital Satisfaction. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 19(3), 14-19.
- Bercovitch, J. (2019). Social conflicts and third parties: Strategies of conflict resolution. Routledge.

- Bezdjian, S., Schneider, K.G., Burchett, D., Baker, M.T., Garb, H.N. (2017). Resilience in the United States Air Force: Psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Psychological assessment*, 29(5), 479-86
- Brand, R.J., Markey, C.M., Mills, A., Hodges, S.D. (2007). Sex differences in self-reported infidelity and its correlates. *Sex Roles*, 57(1-2), 101-9.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F.H., Smith, N.C., Erickson, E.A. & Gross, J.J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Cobey, K. D., Buunk, A. P., Roberts, S. C., Klipping, C., Appels, N., Zimmerman, Y., ... Pollet, T. V. (2012). Reported jealousy differs as a function of menstrual cycle stage and contraceptive pill use: A within-subjects investigation. *Evolution and Human Behavior*, 33, 395-401.
- Courtain, A., Glowacz, F. (2019). Youth's conflict resolution strategies in their dating relationships. *Journal of youth and adolescence*, 48(2), 256-68.
- Deniz, S. (2013). The relationship between emotional intelligence and problem solving skills in prospective teachers. *Educational Research and Reviews*, 8(24), 2339-2345.
- Edlati, A., & Redzuan, M. (2010). Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *American Science*, 6(4), 132-137
- Erozkhan, A. (2013). Assessment of Social Problem Solving with Respect to Emotional Intelligence. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(3), 16-32.
- Glass, S.P., Wright, T.L. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender. *J Sex Res*, 29(3), 361-87.
- Glauber, R. (2017). Gender differences in spousal care across the later life course. *Research on aging*. 39(8), 934- 59.
- Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L., & Fitzgerald, C. J. (2017). Defining and Distinguishing Sexual and Emotional Infidelity. *Current Psychology*, 36(3), 434-446.
- Holdsworth, E., Trifonova, V., Tanton, C., Kuper, H., Datta, J., Macdowall, W., & Mercer, C. H. (2018). Sexual behaviours and sexual health outcomes among young adults with limiting disabilities: findings from third British National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *BMJ Open*, 8(7), e019219.
- Hyde, J. S., & DeLamater, J. D. (2018). *Understanding Human Sexuality*. McGraw- Hill Higher Education.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., and Oka, M. (2014). (2014) Gender differences in marital satisfaction: a meta-analysis. *J. Marriage Family* 76, 105–129.
- Johnson, S.M. (2005). Broken bonds: An emotionally focused approach to infidelity. *J Couple Relatsh Ther*, 4(2-3), 17-29.
- Karney, B. R., and Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: challenging conventional wisdom. *J. Marriage Family* 82, 100-116.
- Lavner, J.A., Weiss, B., Miller, J.D., Karney, B.R. (2018). Personality change among newlyweds: patterns, predictors, and associations with marital satisfaction over time. *Developmental Psychology*, 54 (6), 1172-85.
- Leeker, O., & Carlozzi, A. (2014). Effects of Sex, Sexual Orientation, Infidelity Expectations, and Love on Distress Related to Emotional and Sexual Infidelity. *Journal of Marital and Family Therapy*. 40(1), 68–91.
- Marchal, J. P., Maurice-S, H., Trotsenburg, A. P., & Grootenhuis, M.A. (2017). Mothers and fathers of young Dutch adolescents with Down syndrome: Health related quality of life and family functioning. *Research in Developmental Disability*, 59, 359-369
- Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 971-982.
- Masarik, A. S., Conger, R. (2017). Stress and child development: Review of the family stress model. *Current Opinion in Psychology*, 13 (3), 85-90.
- McAnulty, R. D., & Brineman, J. M. (2007). Infidelity in dating relationships. *Annual Review of Sex Research*, 18(1), 94-114.
- Negash, S., Cui, M., Fincham, F. D., & Pasley, K. (2014). Extradyadic involvement and relationship dissolution in heterosexual women university students. *Archives of Sexual Behavior*, 33, 531-539.
- Pinto, R., & Arantes, J. (2016). The relationship between sexual and emotional promiscuity and infidelity. *ATINER'S Conference Paper Series*, No. PSY2016-2087, Athens, Greece.
- Robey, P.A., Wubbolding, N.R., & Carlson, J. (2019). *Contemporary issues in couples counseling: A choice theory and reality therapy approach*. New York: Rutledge.

- Schoenfeld, E.A., Loving, T.J., Pope, M.T., Huston, T.L., Stulhofer, A. (2017). Does sex really matter? Examining the connections between spouses nonsexual behaviors, sexual frequency, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Archives in Sexual Behavior*, 46 (2), 489-501.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526-537.
- Stoye, J. (2015). Choice theory when agents can randomize. *J Econ Theory*, 155(1), 131-151.
- Tavassolie, T., Dudding, S., Madigan, A.L., Thorvardarson, E., Winsler, A. (2016). Differences in Perceived Parenting Style Between Mothers and Fathers: Implications for Child Outcomes and Marital Conflict. *J Child Fam Stud*, 25(6), 2055-68.
- Thompson, A. E., & O'Sullivan, L. F. (2016). Drawing the line: The development of a comprehensive assessment of infidelity judgments. *Journal of Sex Research*, 53(8), 910-926.
- Thompson, AP. (1984). Emotional and sexual components of extramarital relations. *J Marriage Fam*, 46(1), 35-42.
- Treas, J., Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *J Marriage Fam*, 2(1), 48-60.
- Wiederman, MW. (1997). Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey. *J Sex Res*, 34(2), 167-74.
- Wilkowski, B.M., & Robinson, M.D. (2008). Clear heads are cool heads: Emotional clarity and the down-regulation of antisocial affect. *Cognition and Emotion*, 22(2), 308-326.
- Zengel, B., Edlund, J., & Sagarin, B. (2013). Sex differences in jealousy in response to infidelity: Evaluation of demographic moderators in a national random sample. *Personality and Individual Differences*, 54, 47-51.
- Zhou, N., Buehler, C. (2017). Adolescents' responses to marital conflict: The role of cooperative marital conflict. *J Fam Psychol*, 31(7), 910-21.