

مدل پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان بر اساس نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با میانجی‌گری سازگاری

زناشویی

فاطمه علی‌دوستی*^۱، شیرین شجاعی فر^۲، طنناز کاظمیان مروی^۳

چکیده

مقدمه: خانواده بنا و ساختار اصلی هر جامعه و به عنوان یک واحد اجتماعی - هیجانی، محل رشد، توسعه و تغییرات است؛ بنابراین نمی‌توان تأثیر خانواده بر تعادل روانی، هیجانی و اجتماعی را نادیده گرفت. پژوهش حاضر با هدف آزمون مدل پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با میانجی‌گری سازگاری زناشویی صورت پذیرفت.

روش پژوهش: طرح پژوهش همبستگی و جامعه آماری شامل کلیه زنان شهر مشهد در سال ۱۳۹۸ بود که از این جامعه به روش در دسترس، حجم نمونه شامل ۲۰۰ نفر انتخاب شد و این افراد فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶)، پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) را به صورت آنلاین تکمیل نمودند. داده‌های حاصل با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و روش تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان با رضایت زناشویی ($r=0/24, p<0/001$) و سازگاری زناشویی ($r=0/27, p<0/001$) رابطه مثبت معنادار؛ و راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان با رضایت زناشویی ($r=-0/41, p<0/001$) و سازگاری زناشویی ($r=-0/38, p<0/001$) رابطه منفی معناداری دارند. هم‌چنین رابطه مثبت معناداری بین سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی به دست آمد ($r=0/47, p<0/001$). نتایج تحلیل مسیر جهت بررسی الگوی پیشنهادی با تعدیل‌های صورت گرفته، نشان داد سازگاری زناشویی در رابطه راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی نقش میانجی معناداری دارد ($\chi^2/df=1/56, RSMEA=0/06, GFI=0/99, AGFI=0/93, CFI=0/99$).

نتیجه‌گیری: با عنایت به نتایج حاصل، می‌توان اذعان داشت سازگاری زناشویی به‌عنوان مؤلفه‌ای اثرگذار بر رضایت زناشویی متأثر از انواع راهبردهایی است که زوجین جهت تنظیم شناختی هیجان خود به کار می‌گیرند.

کلمات کلیدی: رضایت زناشویی " راهبردهای تنظیم شناختی هیجان " سازگاری زناشویی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۲/۲۱

استناد: علی دوستی ف، شجاعی فر ش، کاظمیان مروی ط. مدل پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان بر اساس نقش راهبردهای تنظیم شناختی

هیجان با میانجی‌گری سازگاری زناشویی، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۰؛ ۱۱(۲): ۸۴-۶۳

^۱ . (نویسنده مسئول) روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد، هیئت علمی گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خيام، مشهد، ایران. f.alidoosti@khayyam.ac.ir . orcid.org/0000-0002-2150-6540

^۲ . روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران،

shirin.shojaeifar@gmail.com. orcid.org/0000-0002-8620-1617

^۳ . روانشناسی، دانشگاه خيام، مشهد، ایران، tannaz.kazemian93@gmail.com

مقدمه:

خانواده بنا و ساختار اصلی هر جامعه و به عنوان یک واحد اجتماعی - هیجانی، محل رشد، توسعه و تغییرات است؛ بنابراین نمی‌توان تأثیر خانواده بر تعادل روانی، هیجانی و اجتماعی را نادیده گرفت (۱). در واقع، یکی از مهم‌ترین اهداف ازدواج و تشکیل خانواده، کسب رضایت زناشویی^۱ است؛ زیرا که این رضایت منجر به پایداری خانواده می‌شود (۲). به عبارتی، رضایت از ازدواج در کیفیت، تداوم و بقای خانواده نقش غیرقابل انکاری داشته و رضایت زناشویی به حالتی اطلاق می‌گردد که طی آن زن و مرد بعد از ازدواج از باهم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند (۳). به عبارتی، رضایت زناشویی احساسات مرتبط با خشنودی، رضایت و لذت تجربه‌شده زن یا شوهر می‌باشد (۴). بررسی فرآیندهای زناشویی، داده‌های ارزشمندی را در زمینه ماهیت اصلی ازدواج‌های موفق در اختیار ما قرار می‌دهد. در ازدواج‌های موفق سطح کیفی رابطه بالاست و افراد از رابطه خود راضی و خوشنود هستند (۵). گرچه کیفیت رابطه زوجین و سازگاری زناشویی تحت تأثیر عوامل مختلفی است (۶) و تحقیقات زیادی در زمینه رضایت زناشویی و ثبات روابط زوجها انجام شده؛ لیکن، هنوز سؤالات بی‌پاسخ متعددی در این خصوص وجود داشته و پژوهش‌های منسجمی در مورد آن‌ها صورت نپذیرفته است (۷ و ۸).

نتایج مطالعات انجام شده در حوزه رضایت زناشویی بر نقش تنظیم شناختی هیجان در این زمینه تأکید داشته (۹) و پژوهشگران با رویکردی متفاوت به عوامل درون فردی و بین فردی آشکار در تعاملات روزمره زوج‌های راضی و خوشحال تمرکز کرده‌اند. این محققین اذعان می‌کنند عواملی چون آگاهی هیجانی (۱۰)، بیان هیجانی، تنظیم شناختی هیجان (۱۱) بر روابط بین زوجین تأثیر مثبت گذاشته و کیفیت ازدواج آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۲).

وجود چالش‌ها، بحران‌ها، مشکلات و موانع در زندگی زناشویی همواره محلی برای تمرین تنظیم هیجان بوده (۱۳) و ناتوانی در مهار و تنظیم هیجان منجر به مشکلات زناشویی می‌شود (۱۴). بر این اساس، تنظیم هیجان به عنوان یکی از مهارت‌های اجتماعی (۱۵ و ۱۶) و عوامل مؤثر در روابط صمیمانه بوده است (۱۷ و ۱۸). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان^۲، شیوه شناختی مدیریت هیجان بوده که به افراد کمک می‌کند تا هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم نمایند (۱۹). بنابراین تنظیم شناختی هیجان، یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگاران و همچنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود (۲۰) و به دو دسته راهبرد های سازگاران و ناسازگاران تقسیم می‌شوند. از جمله راهبردهای سازگاران می‌توان به ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، دیدگاه‌پذیری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی اشاره نمود و راهبردهایی مانند ملامت خود، نشخوارگری، ملامت دیگران، فاجعه‌سازی در دسته راهبرد های ناسازگاران قرار می‌گیرند که هرکدام از این راهبردها پیامدهایی دارند (۲۱). به نظر می‌رسد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به واسطه برخی متغیرها نظیر سازگاری زناشویی نیز بر رضایت زناشویی تأثیرگذار باشند؛ اما تاکنون پژوهش‌های منسجم اندکی در زمینه تأثیر نحوه تنظیم شناختی هیجان بر میزان رضایت زناشویی صورت گرفته است (۱۳).

نتایج مطالعات انجام شده پیرامون سازگاری زناشویی^۳ نیز بر نقش هیجان در انسجام این پیوند و کاهش تعارض زناشویی صحنه گذارده (۲۲، ۲۳ و ۲۴) و لذا، رابطه بین شیوه تنظیم شناختی هیجان سازگاران و ناسازگاران یکی از دغدغه‌های این پژوهش است که به شکلی مستقیم و غیرمستقیم بر رضایت زناشویی تأثیر دارد. سازگاری زناشویی به‌عنوان یکی از شاخص‌های کیفیت رابطه زوجین، توجه بسیاری را در حوزه خانواده به خود جلب کرده (۲۵) و در پژوهشی نشان داده شده است که تطبیق و سازگاری روان‌شناختی افراد تا حد زیادی به تنظیم هیجان بستگی دارد (۲۶). لذا، با عنایت به مبانی

1. Marital Satisfaction

2. cognitive emotion regulation strategies

3. Marital Adjustment

نظری می‌توان به بررسی نقش میانجی سازگاری زناشویی در رابطه رضایت زناشویی و تنظیم هیجان پرداخت. سازگاری زناشویی یک فرآیند تکاملی در رابطه بین زوجین است که به تطابق در حوزه‌های مختلف که زوجین ممکن است در آن‌ها تعارض داشته باشند، مربوط می‌شود (۲۷). زوج‌های سازگار، زن و شوهرهایی هستند که با یکدیگر توافق زیادی دارند، از نوع و میزان روابط خود و کیفیت اوقات فراغتشان رضایت دارند. آن‌ها همچنین در زمینه صرف وقت و مدیریت مسائل مالی به خوبی عمل می‌کنند (۲۸). بر این اساس، سازگاری زناشویی یکی از مؤلفه‌های مؤثر در ثبات و پایداری زندگی زناشویی می‌باشد (۲۹).

طبق پژوهش‌های انجام شده متغیرهایی نظیر هیجان خواهی (۳۰)، کیفیت روابط زناشویی (۳۱)، وابستگی متقابل (۳۲)، حمایت اجتماعی (۳) به عنوان متغیرهای میانجی در رضایت زناشویی زوجین تأثیر داشته اما در زمینه سازگاری زناشویی و در قالب مطالعات ساختاری تاکنون پژوهشی انجام نشده است. با توجه به آنچه بیان گردید، رابطه راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی با رضایت زناشویی نیازمند بررسی بوده و برای انجام مداخلات مؤثر جهت افزایش رضایت زناشویی و کمک به استحکام خانواده، لازم است فرآیند اثرگذاری مستقیم و غیرمستقیم تنظیم شناختی هیجان بر رضایت زناشویی نیز مورد مطالعه قرار گیرد. از سوی دیگر، در ایران، به دلیل مسائل فرهنگی جایگاه خانواده از ارزش و مقام بالایی برخوردار می‌باشد (۳۳). این در حالی است که در سال‌های اخیر به دلایل مختلف، آمار ازدواج به شدت در ایران کاهش یافته و در عین حال آمار طلاق افزایش محسوسی را نشان می‌دهد (۳۴). لذا، یکی از مهم‌ترین اهدافی که در بستر تحقیقات انجام شده درباره روابط زوجین، مورد بررسی قرار گرفته است، پیش‌بینی رضایت زناشویی و مشخص کردن عواملی است که بر کیفیت تعامل زوجین اثر می‌گذارد (۳۵). لیکن از بررسی نقش متغیرهای میانجی غفلت شده است. از سوی دیگر، منطبق با مبانی نظری پژوهش، تنظیم شناختی هیجان‌ات زوجین در کیفیت روابط زناشویی نقش غیرقابل انکاری داشته و با بررسی و شناخت متغیرهای روان‌شناختی که به صورت مستقیم و غیرمستقیم این روابط را تحت تأثیر قرار می‌دهند، می‌توان علاوه بر توسعه دانش تجربی در زمینه روابط زناشویی به کاهش تعارضات روابط زناشویی نیز کمک نمود. بنابراین، پژوهش حاضر باهدف آزمون مدل پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با میانجی‌گری سازگاری زناشویی صورت گرفت و این سؤال اصلی مطرح شد که آیا سازگاری زناشویی در رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی نقش میانجی دارد؟

روش پژوهش:

این پژوهش از لحاظ روش، توصیفی از نوع همبستگی، بود. جامعه آماری این تحقیق تمامی زنان شهر مشهد در سال ۱۳۹۸ بودند. برای تحلیل مسیر، به اعتقاد گیلفورد (۱۹۵۶)، به نقل از کارشکی (۳۶) حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر لازم و قابل دفاع است. بنابراین با توجه به روش پژوهش، حجم نمونه ۲۰۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس در نظر گرفته شد. از جمله ملاک‌های ورود به پژوهش، متاهل بودن و گذشت حداقل دو سال از تاهل آزمودنی‌ها بود. بیش از دو سال ازدواج، عدم تمایل برای تکمیل پرسشنامه‌ها و عدم ارائه اطلاعات جمعیت شناختی نیز به‌عنوان معیارهای خروج در نظر گرفته شدند. پس از طراحی پرسشنامه‌ها به صورت الکترونیکی، لینک تکمیل پرسشنامه‌ها در گروه‌ها و کانال‌های تلگرامی مخصوص به بانوان مشهدی قرار گرفت و تکمیل پرسشنامه‌ها به‌اندازه موردنظر (۲۰۰ نفر) در بازه زمانی ۳ ماهه به طول انجامید. لازم به ذکر است که لینک آزمون شامل توضیح اهداف پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات افراد، عدم نیاز با ارائه اطلاعات هویتی، تحلیل گروهی پاسخ‌ها و ویژگی‌های جمعیت شناختی بود. در این مطالعه از ابزارهای زیر استفاده شد.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی (CERQ):^۱ برای سنجش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از فرم کوتاه پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی که توسط گارنفسکی و کرایچ در سال ۲۰۰۶ طراحی شده است (۳۷) استفاده شد. فرم کوتاه این مقیاس دارای ۱۸ گویه بوده و ۹ راهبرد شناختی تنظیم هیجان را در دو دسته کلی راهبردهای سازگارانه و راهبردهای ناسازگارانه در طیف پنج درجه‌ای لیکرت (هرگز = ۱ تا همیشه = ۵) می‌سنجد. راهبردهای سازگارانه شامل پذیرش، دیدگاه‌پذیری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، برنامه‌ریزی می‌باشد. راهبردهای ناسازگارانه عبارت‌اند از ملامت خود، ملامت دیگران، نشخوارگری و فاجعه‌سازی است. هر دو گویه یکی از راهبردهای ۹ گانه را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. حداقل و حداکثر نمره در هر زیر مقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود (۳۸). گرانفسکی و همکاران (۳۷) این ابزار را بین نمونه‌های هلندی اجرا و روایی و پایایی آن را تأیید کرده‌اند. در پژوهش گرانفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) نتایج نشان‌دهنده آن بود که پایایی بازآزمایی راهبردهای مقابله شناختی از ثبات نسبی برخوردار است و همسانی درونی غالب مقیاس‌ها با آلفای کرونباخ ۰/۸۰ تأیید شده است. بر اساس نتایج پژوهش بشارت و بزازیان (۳۹) فرم ۱۸ گویه‌ای پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان برای سنجش راهبردهای مقابله‌ای شناختی در نمونه‌های ایرانی از پایایی و روایی کافی برخوردار بوده و آلفای کرونباخ بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۳ گزارش شده است. در مطالعه حاضر پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ برای راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۲ حاصل شد.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ:^۲ جهت سنجش میزان رضایت زناشویی از پرسش‌نامه انریچ که توسط فورز و اولسون (۴۰) تدوین شده، استفاده گردید. این ابزار با ۴۷ سؤال در طیف پنج‌گزینه‌ای «کاملاً موافقم»، «موافقم»، «نه موافق و نه مخالف»، «مخالفم» و «کاملاً مخالفم» تنظیم شده است. در برخی سوال‌ها نمره گذاری مستقیم است و در برخی سوالات نمره گذاری به شیوه معکوس انجام میشود. این پرسشنامه شامل ۱۲ خرده مقیاس تحریف‌آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباطات، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزند پروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی مربوط به مرد و زن، جهت‌گیری مذهبی می‌باشد. نمره بالا در این ابزار به منزله رضایت بیشتر از رابطه زناشویی است. کمترین نمره در این پرسشنامه ۴۷ و بیشترین نمره ۲۳۵ می‌باشد. روایی این پرسشنامه در گزارش فورز و اولسون (۴۰) تأیید و ضریب آلفای خرده مؤلفه‌ها بین ۰/۴۸ تا ۰/۸۱ به‌دست‌آمده است. سلیمانیان (۴۱) در پژوهش خود روایی این ابزار را در جامعه ایرانی مورد بررسی قرار داده و ضریب آلفا ۰/۹۳ حاصل شده است. در مطالعه حاضر پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به‌دست‌آمده است.

پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر:^۳ در این پژوهش از پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۴۲) استفاده شد. این پرسشنامه ۳۲ سؤال دارد و نمره‌گذاری بر اساس مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت از ۰ (همیشه اختلاف داریم) تا ۵ (توافق دائم داریم) تنظیم شده است. ابزار مذکور چهار بعد رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زناشویی و ابراز محبت را برای رابطه زن و شوهر می‌سنجد. این پرسشنامه ۴ نمره برای این ابعاد و یک نمره کلی که بیانگر رضایت کلی از رابطه است را به دست می‌دهد. بیشترین نمره در این پرسشنامه ۱۶۰ و کمترین نمره ۰ می‌باشد. نمرات بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده‌ی رابطه بهتر و سازگارتر است. اسپانیر (۴۲) روایی را در مطالعه خود تأیید و آلفای کرونباخ را ۰/۹۶ گزارش کرده است. آموزگار و حسین نژاد (۴۳) به هنجار یابی این پرسشنامه پرداخته و با تأیید روایی محتوایی، پایایی را ۰/۹۶ به دست آورده است. در مطالعه حاضر پایایی این ابزار با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ حاصل شد.

1. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

2. Enrich marital satisfaction scale

3. Marital Adjustment Questionnaire

در پایان، داده های حاصل با استفاده از شاخص های آمار توصیفی، ضریب همبستگی پیرسون و شاخص های تحلیل مسیر و نرم افزارهای اس پی اس ۲۴ و لیزرل ۸/۸۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها:

آزمودنی های این پژوهش ۲۰۰ نفر بودند که در جدول ۱ اطلاعات جمعیت شناختی آنها ثبت شده است.

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی

Table1. Demographic information

متغیر	فراوانی	درصد
زیر دیپلم	۵	۲/۵
دیپلم	۴۳	۲۱/۵
فوق دیپلم	۲۰	۱۰
لیسانس	۸۹	۴۴/۵
فوق لیسانس	۳۸	۱۹
دکتری	۵	۲/۵
خانه دار	۱۰۲	۵۱
شاغل	۹۸	۴۹
کمتر از ۲۰ سال	۶	۳
۲۰ تا ۳۰ سال	۱۵۶	۷۸
بیشتر از ۳۰ سال	۳۸	۱۹

در جدول ۲ شاخص های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) نمرات آزمودنی ها در راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی ارائه شده است. همچنین، نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول مذکور نشان می دهد بین تمامی متغیرهای پژوهش رابطه معنادار وجود دارد.

جدول ۲: شاخص های توصیفی نمرات آزمودنی ها در متغیرهای پژوهش

Table 2. Descriptive indicators of subjects' scores in research variables

متغیر	شاخص های توصیفی				
	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳
۱- راهبردهای سازگاران	۳۳/۸۰	۷/۱۹	۱		
۲- راهبردهای ناسازگاران	۲۳/۱۳	۵/۹۰	-۰/۱۸*	۱	
۳- سازگاری زناشویی	۱۰۸/۸۲	۲۱/۶۰	۰/۲۷***	-۰/۳۸***	۱
۴- رضایت زناشویی	۱۴۴/۳۸	۱۱/۳۲	۰/۲۴***	-۰/۴۱***	۰/۴۷***

*** $p < 0.001$, * $p < 0.05$

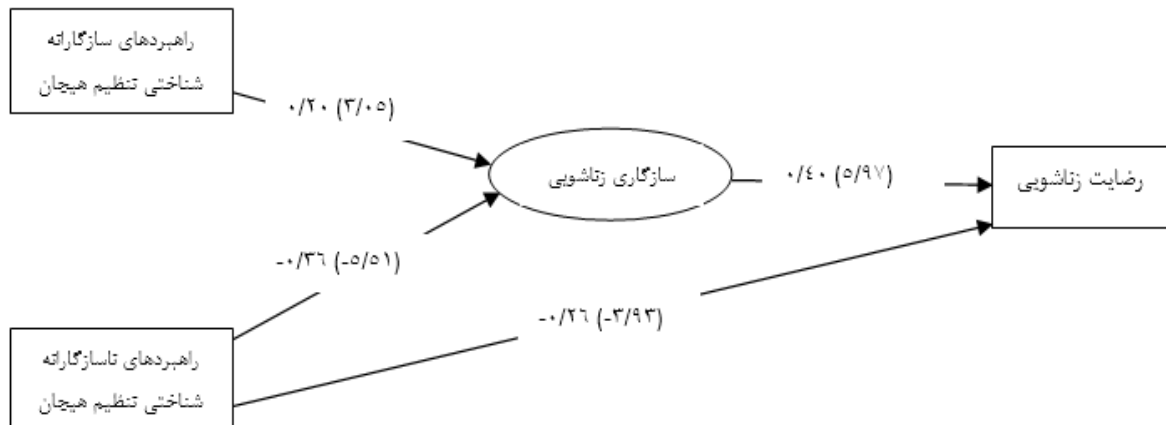
بررسی پیش‌فرض‌های نرمال بودن داده‌ها با استفاده از مقادیر کجی و کشیدگی در بازه ۲ و ۲- بود به معنای نرمال بودن داده‌های تمامی متغیرهای پژوهش بود. بعلاوه مقادیر آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای تمامی متغیرهای پژوهش در بازه ۰/۰۴ و ۰/۰۶ بود که تمامی این مقادیر غیر معنادار بودند ($p > 0/05$) و بیانگر نرمال بودن داده‌های این متغیرها بودند. مقادیر تورم واریانس برای متغیرهای پیش‌بین یعنی راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان و سازگاری زناشویی بزرگتر از ۱۰ نبود (۱/۲۵-۱/۰۸). همچنین تمامی مقادیر تحمل برای این متغیرها در بازه صفر و یک قرار داشت (۰/۸۰-۰/۹۲). بنابراین هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد. همچنین مقادیر آماره دوربین-واتسون برای پیش‌بینی رضایت زناشویی (۱/۸۵) از طریق متغیرهای موجود در الگوی پیشنهادی کمتر از ۴ به دست آمد که حاکی از برقراری مفروضه استقلال خطاها برای متغیرهای فوق می‌باشد.

در ادامه جهت بررسی اینکه آیا سازگاری زناشویی نقش میانجی در رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی در زنان ایفا می‌کند، الگویی طراحی شد. به دلیل اینکه شاخص‌های کلی حاکی از عدم برازش الگوی پیشنهادی اولیه بود، تصمیم بر آن شد تا اصلاحاتی روی الگوی اولیه صورت گیرد و مجدداً برازش آن مورد بررسی قرار گیرد. در نهایت الگوی مندرج در نمودار ۱ با برازش خوب مورد تأیید قرار گرفت. شاخص‌های کلی الگوی پیشنهادی تصحیح‌شده، استانداردهای مورد نظر را داشت و مقادیر آن‌ها حاکی از برازش خوب این الگو بود (جدول ۳).

جدول ۳: شاخص‌های نیکویی برازش الگوی پیشنهادی

Table 3. Goodness-of-Fit index the proposed model

CFI	AGFI	GFI	RMSEA	χ^2/df
۰/۹۹	۰/۹۳	۰/۹۹	۰/۰۶	۱/۵۶



نمودار (۱) الگوی تعدیل‌شده و تأییدشده نهایی

(ضرایب مسیر و مقادیر t- داخل پرانتز-). کلیه این ضرایب در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد.

در نمودار ۱، مقادیر ضریب مسیر و t متناظر با آن‌ها برای هر یک از مسیرهای علی از متغیرهای برون‌زا به متغیر میانجی و درون‌زا، و از متغیر میانجی به متغیر درون‌زا نیز وجود دارد. این ضرایب، قدرت نسبی هر مسیر را نشان می‌دهد. بر اساس اطلاعات ارائه شده در نمودار ۱، ضریب مسیر راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان به سازگاری زناشویی ۰/۲۰، ضریب مسیر مثبت و ضعیفی است؛ اما بر اساس آزمون آماری t معنادار است ($t=3/05$, $p < 0/05$). راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان به سازگاری زناشویی ۰/۳۶- است که ضریب مسیر منفی و متوسطی است، و بر اساس آزمون آماری t

معنادار است ($t=-5/51, p<0/05$). ضریب مسیر سازگاری زناشویی به رضایت زناشویی $0/40$ است که ضریب مسیر مثبت و متوسطی است و بر اساس آزمون آماری t معنادار است ($t=5/97, p<0/05$). ضریب مسیر راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان به رضایت زناشویی $-0/26$ است که ضریب مسیر منفی و ضعیفی است، اما بر اساس آزمون آماری t هم معنادار است ($t=-3/93, p<0/05$).

جدول ۴. ضرایب مسیر اثرات مستقیم و غیرمستقیم و کل در الگوی تأییدشده

Table 4. Path coefficients of direct and indirect effects and total in the approved pattern

متغیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
رضایت زناشویی از:				$0/31$
راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان	-	$0/08$	$0/08$	
راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان	$-0/26$	$-0/14$	$-0/40$	
سازگاری زناشویی	$0/40$	-	$0/40$	
بر سازگاری زناشویی از:				$0/20$
راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان	$0/20$	-	$0/20$	
راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان	$-0/36$	-	$-0/36$	

* تمامی ضرایب در سطح $0/05$ معنادار هستند.

در مجموع و بر اساس نتایج جدول ۴ می‌توان گفت یکی از متغیرهای برون‌زا یعنی راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان، بر متغیر درون‌زا یعنی رضایت زناشویی، هم اثر مستقیم و هم غیرمستقیم دارد. اما دیگر متغیر برون‌زا یعنی راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان فقط اثر غیرمستقیم بر رضایت زناشویی دارد. به عبارت دیگر نتایج جدول فوق بیانگر آن است که سازگاری زناشویی برای رابطه هر دو متغیر برون‌زا با رضایت زناشویی نقش میانجی گر معنی‌داری ایفا کرده است. اما از بین دو متغیر برون‌زا، راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان اثر قوی‌تری بر رضایت زناشویی داشته‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری:

مطالعه حاضر با هدف آزمون مدل پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان بر اساس نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با میانجی‌گری سازگاری زناشویی صورت پذیرفت. اولین یافته از این پژوهش نشان داد که راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان با سازگاری زناشویی رابطه مثبت و معنادار و راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان با سازگاری زناشویی رابطه منفی و معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعه ویلسون و همکاران (۲۲)، فرانکل و همکاران (۲۳) و رستمی و همکاران (۲۴) همخوان می‌باشد. کریس، موریس، پونس-گارسیا، گوی و سیلک (۴۴)، کردوا، گی و وارن، (۴۵)، افشار و امان‌الهی (۱۳۹۴)، ولی‌پور شیخی و همکاران (۲۹) و صائمی، بشارت و اصغرنژاد (۴۷) نیز در پژوهش خود نشان دادند که توانایی بروز هیجانات و استفاده از آن‌ها در روابط بین فردی می‌تواند منجر به تجربه میزان بیشتری از سازگاری شود. زمانی که افراد بر فرآیند تنظیم هیجان، شروع یک هیجان، حفظ، تعدیل و بروز انواع مختلف هیجان، تسلط کامل داشته باشند، سازگاری آن‌ها در روابط بین فردی افزایش خواهد یافت. درواقع، توانایی تنظیم هیجان به افراد کمک می‌کند که بتوانند راحت‌تر با استرس‌ها و مشکلات روزمره کنار بیایند و سازگاری بیشتری را در روابط زناشویی نیز تجربه کنند (۱۵). زوجین در روابط خود هیجان‌های مختلفی را تجربه می‌کنند. زمانی که هیجان به شکلی مثبت بین همسران ابراز می‌شود، تنظیم هیجان نیز به شکلی صحیح رخ می‌دهد و صمیمیتی که در روابط میان فردی به وجود می‌آید، موجب تقویت رابطه می‌شود (۳۵ و ۴۸). کردوا، گی و وارن (۴۵) نیز

معتقدند توانایی تشخیص و استفاده از هیجانات مختلف نقش زیادی در حفظ سازگاری زناشویی دارد و این اثر بخشی از طریق تأثیری که هیجانات بر روابط صمیمانه دارند، روی می‌دهد. افرادی که دائماً خود و یا همسر خود را سرزنش می‌کنند و به شیوه‌ای غیرواقع بینانه خود و یا طرف مقابل را مقصر قلمداد می‌کنند، سازگاری زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند. این افراد دائماً به خاطر نشخوار ذهنی و فاجعه سازی در حال مرور نکات منفی هستند. توجه مداوم به نکات منفی، باعث بروز هیجان‌های منفی در فرد می‌شود و این امر موجب کاهش سازگاری زناشویی می‌شود. در روابط صمیمانه، توانایی بیان و ابراز راحت هیجانات و عواطف از اهمیت بالایی برخوردار است (۴۹). این در حالی است که بسیاری از زوجین اهمیت عواطف و هیجانات تجربه‌شده در دوران زندگی مشترک خود را نادیده می‌گیرند (۵۰). لذا، وقتی زوجین نسبت به یکدیگر قدرت پذیرش و درک بالاتری دارند، زمانی که می‌توانند بر نکات مثبت تمرکز کنند، نکات منفی و مشکلات را ارزیابی کنند و برای حل آن اقدام کنند، قدرت برنامه‌ریزی دارند و می‌توانند افکار خود را کنترل کرده و آن را تغییر دهند و در نتیجه، سازگاری زناشویی بیشتری را تجربه خواهند کرد. لذا، می‌توان گفت استفاده از راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان، موجب کاهش تجربه هیجان‌های منفی و در نتیجه افزایش سازگاری زناشویی می‌شود.

در دومین یافته فرعی پژوهش نشان داده شد که راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار و راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی رابطه منفی و معناداری دارد. این یافته با نتایج مطالعه دامن کشان و شیخ‌الاسلامی (۵۱) ناهمسو می‌باشد. اما همسو با این یافته، نجاری الموتی و همکاران (۵۲) در پژوهش خود نشان دادند بین نشخوار گری، فاجعه سازی و سرزنش دیگران با رضایت زناشویی رابطه منفی معناداری وجود دارد و افرادی با این راهبردها، رضایت کمتری را تجربه می‌کنند. بدون تردید در زندگی روزمره پتانسیل قابل توجهی برای دشواری در تنظیم هیجانات وجود دارد (۵۳) و در رابطه‌های ناپایدار و نامطمئن زوجین بیشتر از راهکارهای مناقشه برانگیز و اجتنابی استفاده می‌کنند (۵۴). مازوکا، کافتسویس، لیوی و پرساگی (۵۵) عنوان کردند به میزانی که تجربه هیجانات منفی در روابط زناشویی کمتر باشد، زوجین رضایت بیشتری را در رابطه خود تجربه خواهند کرد. همچنین، پژوهشگران دیگر نیز بیان کرده‌اند زوجینی که توانایی برقراری ارتباط مؤثر ندارند نارضایتی زیادی را در رابطه زناشویی خود تجربه می‌کنند. عدم مهارت تنظیم و ابراز هیجانات و برقراری رابطه مؤثر، منجر به بروز اختلافات در زوجین می‌شود که عاملی برای پیش‌بینی نارضایتی زناشویی در آینده خواهد بود (۶). در واقع استفاده کمتر از راهبردهای ناسازگاران، بروز هیجان‌های منفی را در رابطه کاهش می‌دهد و همین امر موجب افزایش رضایت زناشویی می‌شود.

سومین یافته مطالعه نیز حاکی از ارتباط معناداری رضایت زناشویی با سازگاری زناشویی بود. این یافته با نتایج مطالعه احمدی و داداشی (۵۶) و عارفی، رحیمی و شیخ اسمعیلی (۵۷) همخوان بود. همچنین مهدی پور بازکیایی و صداقتی فرد (۵۸) نشان دادند که بین رضایت زناشویی و سازگاری در خانه رابطه معنادار وجود دارد. بسیاری از صاحب نظران معتقدند فرایندهای سازگاران زوجین نظیر مبادله رفتار، ابراز فعالانه محبت و سایر عواطف مثبت، ارتباط در جهت حل تعارض و پرخاشگری، ایفای نقش یا انجام وظایف اصلی، حمایت متقابل، رضایت جنسی، باورها و انتظارات مشترک، مهارت‌های ارتباطی قوی در برابر رویدادهای زندگی با ایجاد زمینه جهت سازگاری زناشویی، منجر به رضایت زناشویی می‌شوند (۵۹). سازگاری نوعی کنترل تکانه‌ها و تحمل فشارهای زندگی تا آنجایی است که بتوان برای بسیاری از مسائل پیچیده و گسترده زندگی، به پاسخ‌های مناسبی رسید (۶۰). در واقع، سازگاری با همسر، نقش مهمی در زندگی عاطفی و اجتماعی زوجین بوده و عدم وجود سازگاری در زندگی منجر به نارضایتی زناشویی می‌شود و تمام ابعاد زندگی مشترک را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۶۱).

یافته اصلی پژوهش حاکی از برآزش الگوی کلی پژوهش بود. راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان بر رضایت زناشویی، هم اثر مستقیم و هم غیرمستقیم داشت. اما راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان فقط اثر غیرمستقیم بر

رضایت زناشویی داشت. در واقع، عدم وجود اثر مستقیم راهبردها بر رضایت زناشویی دال بر عدم وجود رابطه بین این دو متغیر نیست، بلکه این رابطه از طریق سازگاری زناشویی برقرار شده است. همسو با این یافته، دامن‌کشان و همکاران (۵۱) نیز در مطالعه‌ای مشابه نشان دادند که راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم بر رضایت زناشویی ندارند. در پژوهش عیسی زاده (۶۲)، نجاری الموتی و همکاران (۵۲) و ریک و همکاران (۱۷) نشان داده شد که راهبردهای پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، توانایی معنی‌داری برای پیش‌بینی رضایت زناشویی دارند؛ اما در این پژوهش یافته‌ها مؤید وجود رابطه‌ای مستقیم بین راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی نبود و در واقع این راهبردها صرفاً به شیوه‌ای غیرمستقیم و از طریق تأثیر بر سازگاری و افزایش آن می‌توانند بر رضایت زناشویی تأثیر بگذارند. این در حالی است که یافته‌های پژوهش حاضر، نشان داد راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان بر رضایت زناشویی اثری مستقیم دارد و استفاده کمتر از راهبردهای ناسازگارانه منجر به تجربه رضایت زناشویی بالاتر و استفاده بیشتر از این راهبردها منجر به کاهش رضایت زناشویی می‌شود. به عبارت دیگر، افرادی که از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند با برخورداری از سازگاری زناشویی بیشتر، رضایت زناشویی بالاتری را نیز تجربه خواهند کرد. منطبق با مبانی نظری، استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان توسط زوجین، یکی از راه‌هایی است که می‌تواند باعث پیشگیری از بروز هرگونه نارضایتی در رابطه شود. از سوی دیگر، استفاده کمتر از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان، منجر به کاهش تجربه هیجان‌های منفی و تجربه سازگاری زناشویی بیشتر در فرد شده و با کاهش میزان تعارضات در روابط، میزان رضایتمندی زناشویی نیز افزایش می‌یابد (۲۲). در واقع، در روابطی که زوجین با یکدیگر سازگار هستند، کنترل هیجان منفی در یک نفر منجر به پیشگیری از بروز هیجان منفی در طرف مقابل می‌شود. در همین راستا، ابوت (۶۳) ادعان می‌دارد افرادی که سبک تنظیم شناختی هیجانی ناسازگارانه دارند نمی‌توانند روابط خود را با همسرانشان حفظ کنند. این افراد در زندگی زناشویی خود صمیمیت کمتر و بحران‌های بیشتری را تجربه می‌کنند. لذا، زمانی که زوجین مشکلاتی را در رابطه خود تجربه می‌کنند، اغلب با راهبردهای ناسازگارانه شرایط را به سمت بروز چالش‌های بیشتر سوق می‌دهند.

در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که استفاده بیشتر از شیوه‌های سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و استفاده کمتر از راهبردهای ناسازگارانه، هردو منجر به افزایش سازگاری زناشویی می‌شوند که به شکلی غیرمستقیم بر تجربه رضایت زناشویی بیشتر مؤثر خواهند بود. در واقع، افرادی که در زندگی زناشویی احساس سازگاری بالاتر و همسویی بیشتری با همسر خود دارند، رضایت بالاتری را نیز در رابطه تجربه می‌کنند. نتایج این پژوهش نشان داد هرچه افراد سازگاری زناشویی بالاتری داشته باشند به همان میزان رضایت بیشتری نیز از زندگی زناشویی خود خواهند داشت.

ملاحظات اخلاقی:

در این پژوهش ملاحظات اخلاقی در نظر گرفته شده به شرح زیر می‌باشد: عدم ضرورت ثبت نام و نام خانوادگی برای شرکت کنندگان، رعایت محرمانه بودن اطلاعات و گزارش نتایج به صورت گروهی، داوطلبانه بودن مشارکت در پژوهش.

محدودیت های پژوهش:

با وجود نتایج کاربردی که از پژوهش حاضر قابل استنباط است؛ این پژوهش دارای محدودیت‌هایی نیز بوده است. از جمله محدودیت‌های این پژوهش، آنست که آزمودنی‌ها صرفاً زنان بودند و بهتر است در پژوهش‌های آتی هر دو زوج شرکت داشته

باشند. بدین واسطه می‌توان تأثیر جنسیت را نیز بر متغیرهای تنظیم شناختی هیجان، رضایت و سازگاری زناشویی مورد بررسی قرار داد.

کاربرد پژوهش:

یافته‌های این پژوهش تلویحات مهمی در حیطه زوج درمانی و خانواده برای درمانگران و مشاوران داشته و می‌توان در کلینیک‌های تخصصی زوج و خانواده، مشاوره‌های پیش از ازدواج و طلاق از این نتایج، بهره برد. به‌علاوه، می‌توان با آموزش راهبردهای سازگارانۀ جهت تنظیم شناختی هیجانان به افزایش رضایت زناشویی در زوجین کمک نمود.

تضاد منافع: هیچگونه تضاد منافی بین نویسندگان پژوهش وجود ندارد.

تشکر و قدردانی:

این پژوهش در راستای دستیابی به اطلاعاتی غنی تر در زمینه رضایت زناشویی به عنوان یکی از ارکان مهم در حفظ ساختار خانواده توسط نویسندگان انجام شده است. از تمامی زنان متاهلی که در این پژوهش ما را همراهی نمودند و با شکیبایی به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند تشکر و قدردانی می‌شود.

References:

1. Zarnaghash M., Zarnaghash M., Shahni R.. The influence of family therapy on marital conflicts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013;84: 1838-1844.
2. Mardani S., Mehrabi H.. Prediction of depression based on cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction in women. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2017;18(3):65-75.
3. Abbas J., Aqeel M., Abbas J., Shaher B., Jaffar A., Sundas J., Zhang W.. The moderating role of social support for marital adjustment, depression, anxiety, and stress: Evidence from Pakistani working and nonworking women. *Journal of affective disorders*. 2019; 244: 231-238.
4. Zheng X., Chen J., Guo Y., Xiong Q., Hu Y., Shi S., Yu Q.. The buffer effect of physical activity: Why does parental marital satisfaction affect adolescents' problematic Internet use. *Addictive behaviors reports*. 2020; 11:100271.
5. 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).
6. Litzinger S., Gordon KC.. Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*. 2005;31(5):409-424.
7. Ouyang YQ., Zhou WB., Xiong ZF., Wang R., Redding SR.. A web-based survey of marital quality and job satisfaction among Chinese nurses. *Asian nursing research*. 2019;13(3):216-220.
8. Cabrera Garcia V., Aya Gómez V.. Limitations of evolutionary theory in explaining marital satisfaction and stability of couple relationships. *International Journal of Psychological Research*. 2014;7(1):81-93.

9. Jahandoost S., Alaedini Z., Barati H.. The role of successful intelligence and emotional empathy in marital satisfaction Considering the moderating role of age. *Counseling Culture and Psychotherapy*. 2020;11(41):139-156.
10. Ravis IA., Minciuna MM., Papava I., Popovici Z., Bredecean AC.. Emotion recognition and its connection to the marital status of patients with bipolar affective disorder. *European Neuropsychopharmacology*. 2019;29: S356.
11. Ghahari S., Davoodi R., Yekehfallah M., Rad MM.. Marital Conflict, Cognitive Emotion Regulation, Maladaptive Schema and Sexual Satisfaction in spouse abused and non-abused women in Iran: A comparative study. *Asian journal of psychiatry*. 2018; 35:1-2.
12. Kring AM., Sloan DM., editors. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press; 2009.
13. Bloch L., Haase CM., Levenson RW.. Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*. 2014;14(1):130.
14. Besharat MA., Khalili Khezrabadi M., Rezazadeh S M R.. The mediating role of difficulty of emotion regulation in the relationship between early maladaptive schemas and marital problems. *ijfp*. 2017; 3 (2) :27-44
15. Omidi A., Talighi E.. Prediction couple's marital satisfaction based on emotion regulation. *International Journal of Educational and Psychological Researches*. 2017;3(3):1
16. Shahid H., Kazmi SF.. Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*. 2016;2(4):47-60.
17. Rick JL., Falconier MK., Wittenborn AK.. Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*. 2017;24(4):790-803.
18. Schoebi D., Randall AK.. Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*. 2015;7(4):342-348.
19. Kneeland ET., Goodman FR., Dovidio JF.. Emotion beliefs, emotion regulation, and emotional experiences in daily life. *Behavior Therapy*. 2020;51(5):728-738.
20. Vois D., Damian LE.. Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*. 2020; 156:109756.
21. Lavy S., Eshet R.. Spiral effects of teachers' emotions and emotion regulation strategies: evidence from a daily diary study. *Teaching and Teacher Education*. 2018; 73:151-61.
22. Wilson SJ., Jaremka LM., Fagundes CP., Andridge R., Peng J., Malarkey WB., Habash D., Belury MA., Kiecolt-Glaser J.K. Shortened sleep fuels inflammatory responses to marital conflict: Emotion regulation matters. *Psycho neuroendocrinology*. 2017; 79:74-83.

23. Frankel LA., Umemura T., Jacobvitz D., Hazen N.. Marital conflict and parental responses to infant negative emotions: Relations with toddler emotional regulation. *Infant Behavior and Development*. 2015; 40:73-83.
24. Rostami M., Taheri A., Abdi M., Kermani N.. The effectiveness of instructing emotion-focused approach in improving the marital satisfaction in couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014; 114:693-698.
25. Askari R., Heydarnia A., Abbassi H.. The Effect of Relationship Enhancement Training on Increasing Women's Marital Adjustment. *JCR*. 2020; 18 (72) :184-200
26. BAHRAM AK., Rabiei M., Donyavi V., Nikfarjam M.. Comparison between emotion regulation strategies and life styles of couples with or without marital satisfaction in Sardasht. *NPWJM*. 2015; 2 (4) :124-130.
27. Mondol J.. Marital Adjustment: Extension of psychophysical well-being. LAP LAMBERT Academic Publishing; 2014.
28. Greeff AP.. Characteristics of families that function well. *Journal of family Issues*. 2000;21(8):948-962.
29. Valipoursheikhi Z., Mirederikvand F.. The Effectiveness of Emotion Regulation Instruction on Increasing of Marital Adjustment in Couples with Marital Conflict. *IJPN*. 2019; 7 (1) :75-81
30. Saboonchi F., Dokaneifard F., Behbodi M.. Structural model of marital satisfaction based on attachment styles and early maladaptive schemas with mediation of sensation seeking. *Quarterly of Applied Psychology*. 2020;14(1):119-138.
31. Wang W., Wang M., Hu Q, Wang P., Lei L., Jiang S.. Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of affective disorders*. 2020; 270:143-149.
32. Yu Y., Wu D., Wang JM., Wang YC.. Dark personality, marital quality, and marital instability of Chinese couples: An actor-partner interdependence mediation model. *Personality and Individual Differences*. 2020; 154:109689.
33. Davoodi Z., Fatehizadeh M.. Family security in the shadow of adjustment the patient's power of couples. *JCR*. 2019; 18 (70) :130-160
34. Sayehmiri K., Kareem KI., Abdi K., Dalvand S., Gheshlagh RG.. The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychology*. 2020; 8(1):15.
35. Zare M., Rezaei AM.. Mediating Role of the Cognitive Emotional Regulation for Personality Characters and Marital Satisfaction. *JPMM*. 2016; 7 (24): 91-102
36. Kareshki H.. *Linear Structural Relationships in Humanities Research*. Iran: Tehran, Avaye Noor Publication. 2011.

37. Garnefski N., Kraaij V.. Cognitive emotion regulation questionnaire–development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences*. 2006;41(6):1045-1053.
38. Besharat MA.. Cognitive emotion regulation questionnaire: instruction and scoring. *Developmental Psychology*. Iranian Psychologists. 2017;13(50):221-223.
39. Besharat MA., Bazzazian S.. Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in a sample of Iranian population. *Journal of Shahid Beheshti School of Nursing & Midwifery*. 2014;24(84):61-70.
40. Fowers BJ., Olson DH.. ENRICH Marital Inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment. *Journal of marital and family therapy*. 1989;15(1):65-79.
41. Soleimanian A.. Investigating the effect of irrational thoughts (based on cognitive approach) on marital dissatisfaction in teachers and married students of Islamic Azad University of Bojnourd. [dissertation] [Tehran]: Teacher Training University;1994.
42. Spanier GB.. Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*. 1976:15-28.
43. Hoseinnejad M.. Study of rate of incompatibility among parents with mentally retarded children. Master of art dissertation. Tehran: Allameh Tabatabaee University; 1995 (Persian).
44. Criss MM., Morris AS., Ponce-Garcia E., Cui L., Silk JS.. Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations*. 2016;65(3):517-529.
45. Cordova JV., Gee CB., Warren LZ.. Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005;24(2):218-235.
46. Afshar A., Aman Elahi A.. Predicting marital adjustment based on cognitive emotion regulation strategies in parents with children with chronic disease in Ahvaz. The first national congress of healthy families, Iran Consulting Association, 2016.
47. saemi H., Basharat MA., AsgharnejadFarid AA.. Predicting marital adjustment based on marital intimacy and deficit emotional regulate. *Journal of psychological science*. 2019;18(78):635-646.
48. Omidifar H., Pourebrahim T., Khoshkonesh A., Moradi A.. The comparison and relationship between emotional self-regulation with marital burnout and intimacy in one-career and dual-career couples in governmental offices. *Journal of career & organizational counseling*. 2016; 8 (26): 50-67

49. Rosen-Grandon JR., Myers JE., Hattie JA.. The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of counseling & Development*. 2004;82(1):58-68.
50. Hayati M., Etemadi A., Tabrizi M., Borjali A.. Investigation of Emotional-focused Therapy Effects on the Degree of Marital Satisfaction, *Journal of Peyk Noor (Humanities)*, 2010; 8(1): 44-54.
51. Damankeshan A., Sheikholeslami R.. Emotional Regulation and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Anger Rumination. *Quarterly Journal of Women and Society*. 2019;23;10(38):1-8.
52. Najjari Al-Mouti B., Tizdast T., Farhangi, AH.. Cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction in married students. 6th Congress of the Iranian Psychological Association, 2018.
53. Salimi H., Najjarian Pour S., Mohammadi K., Mehr Ali Tabar AA.. Prediction of marital adjustment based on decision making and problem solving, family solidarity, coping strategies, communication skills, and religious beliefs (factors family process). *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2016;5(1):93-110.
54. Worley TR., Shelton MR.. Work–family conflict, relational turbulence mechanisms, conflict tactics and marital satisfaction. *Journal of Applied Communication Research*. 2020;48(2):248-269.
55. Mazzuca S., Kafetsios K., Livi S., Presaghi F.. Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2019;36(9):2880-2895.
56. Ahmadi MS., Dadashi S.. The Relationship between Marital Satisfaction and Marital Adjustment, Number of Children and Duration of Marriage in Female Teachers in Mahneshan. Second International Conference on Applied Research in Educational Sciences and Behavioral Studies and Social Injuries, Soroush Hekmat Mortazavi Islamic Studies and Research Center, 2017.
57. Arefi M., Rahimi R., Sheikh Esmaili D.. Predicting Marital Adjustment among Young Teaching Couples on the Basis of Differentiation from the Family of Origin and Parents' Marital Satisfaction. *QJFR*. 2016; 13 (2) :87-106
58. Mahdipour Bazkiyaei M., Sedaghati Fard M.. Investigating the relationship between marital satisfaction and adjustment intimacy at home. *J Anal Psychol*. 2015;6(22):21-31
59. Halford K.. Short-term couple therapy: Helping couples to help themselves. Translated by: Tabrizi, M. Tehran: Faravan publication: pp; 249-275, 2017.
60. Goldfarb MR., Trudel G., Boyer R., Prévillle M.. Till depression do us part? Examining the prospective associations between depression and marital adjustment in older adults. *European review of applied psychology*. 2019;69(2):41-49.

61. Özgüç S., Tanrıverdi D.. Relations between depression level and conflict resolution styles, marital adjustments of patients with major depression and their spouses. Archives of psychiatric nursing. 2018 ;32(3):337-342.

62. Easazadeh A.. The Predictive Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Marital Satisfaction and Job Burnout among Nurses. IJN. 2016; 29 (102) :22-31.

63. Abbott BV.. Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress [Doctoral dissertation], [Texas]: A&M University, 2005.

ابزار پژوهش:

پس از مطالعه ی هریک از عبارات زیر مشخص فرمایید وقتی وقایع منفی یا ناخوشایندی را تجربه می کنید عموماً درباره ی آن ها چگونه فکر می کنید؟

سوال:	همیشه	اغلب	معمولا	گاهی	هرگز
۱. احساس میکنم که من مسؤل وضعیت پیش آمده هستم.					
۲. فکر میکنم که در اصل من عامل وضعیت پیش آمده هستم.					
۳. فکر میکنم باید بپذیرم که اتفاقی است که افتاده است.					
۴. فکر میکنم باید وضعیت پیش آمده را بپذیرم.					
۵. اغلب به احساسات خودم در مورد آنچه تجربه کرده ام فکر میکنم.					
۶. ذهنم مدام به افکار و احساساتم در مورد آنچه تجربه کرده ام مشغول است.					
۷. به جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به چیزهای جالب و خوشایند دیگر فکر میکنم.					
۸. به جای فکر کردن در مورد آنچه اتفاق افتاده است، به تجربه های جالب تری که داشته ام فکر میکنم.					
۹. به این فکر میکنم که چگونه وضعیت را تغییر دهم.					
۱۰. به این فکر میکنم که چه کار بهتری می توانم انجام دهم.					
۱۱. فکر میکنم می توانم از وضعیت پیش آمده درس بگیرم.					
۱۲. فکر میکنم در نتیجه آنچه پیش آمده است، میتوانم فرد قوی تری باشم.					
۱۳. فکر میکنم در مقایسه با سایر تجربه ها و پیشامدها، آن قدرهم بد نبوده است.					
۱۴. به خودم میگویم، در زندگی چیزهای بدتر از این هم وجود دارد.					
۱۵. مدام به این فکر میکنم که چه تجربه بدی بود.					

					۱۶. مدام به این فکر میکنم که وضعیت وحشتناکی بود.
					۱۷. احساس میکنم دیگران مسؤل وضعیت پیش آمده هستند.
					۱۸. احساس میکنم که در اصل دیگران عامل وضعیت پیش آمده هستند.

ابتدا هر جمله را با دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را با هریک از جمله‌ها ی زیر مشخص کنید.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نه موافق نه مخالف	موافقم	کاملاً موافقم	سوال:
					۱. من وهمسرم یک دیگر را کاملاً درک می کنیم.
					۲. همسرم خلق و خوی مرا درک می کند و با آن سازگاری دارد.
					۳. هرگز حتی برای یک لحظه از رابطه با همسرم تأسف نخورده‌ام.
					۴. از ویژگی‌های شخصیتی و عادات شخصی همسرم راضی نیستم.
					۵. از این که در زندگی مشترکمان مسؤلیت‌های خود را خوب ایفا می کنیم ، خوشحالییم.
					۶. روابطم با همسرم رضایت بخش نیست و احساس می کنم وی مرا درک نمی کند.
					۷. از نحوه تصمیم‌گیری‌ها در مورد چگونگی حل و فصل اختلافات بسیار خشنود هستم.
					۸. از وضعیت اقتصادی خانواده و نیز شیوه تصمیم‌گیری‌های مربوط به آن راضی نیستم.
					۹. از نحوه برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و نیز صرف اوقات فراغت در کنار همسرم بسیار خشنود هستم.
					۱۰. از نحوه ابراز عشق و احساسات و نیز رابطه جنسی با همسرم بسیار خشنود هستم.
					۱۱. از نحوه ایفای نقش و مسؤلیت خود و همسرم به عنوان «والدین» راضی نیستم.
					۱۲. گاهی اوقات همسرم قابل اعتماد نیست و همیشه خط مشی خود را دنبال می کند.
					۱۳. همسرم گاهی اوقات حرف‌هایی می زند که باعث تحقیر می شود.
					۱۴. هنگام درمیان گذاشتن مشکلات با همسرم معمولاً فکر می کنم که او مرا درک نمی کند.

				۱۵. در تصمیم گیری های مالی مشکل داریم.
				۱۶. از اینکه نمی توانم بدون اجازه همسر پول خرج کنم باعث آزارم می شود.
				۱۷. تا زمانی که همسر در کنارم نباشد به من خوش نمی گذرد.
				۱۸. از اینکه همسر نزدیکی را به صورت غیر منصفانه قبول یا رد کند ناراحت می شوم.
				۱۹. اختلاف نظر راجع به اینکه تاچه اندازه باید به فرزندانمان برسیم برای ما به صورت مشکلی در آمده است.
				۲۰. من احساس می کنم والدینمان مشکلاتی را در زندگی زناشویی ما بوجود می آورند.
				۲۱. من وهمسر در اینکه چگونه به اعتقادات مذهبی مان عمل کنیم اختلاف نظر داریم.
				۲۲. گاهی اوقات همسر خیلی کله شق است.
				۲۳. گاهی اوقات می ترسم نیاز خود را از همسر درخواست کنم.
				۲۴. گاهی اوقات در باره ی مسایل جزئی، حروبحث های جدی داریم.
				۲۵. از نحوه تصمیم گیری راجع به میزان پس اننازمان بسیار راضی هستیم.
				۲۶. به نظر می رسد من وهمسر به مهمانی ها وفعالیت های اجتماعی یکسانی علاقمند هستیم.
				۲۷. از میزان ابراز عشق ومحبت (پیش از نزدیکی) از سوی همسر راضی هستیم.
				۲۸. من وهمسر در چگونگی کنترل رفتار فرزندانمان توافق داریم.
				۲۹. ما به قدر کافی با اقوام ودوستانمان وقت صرف می کنیم.
				۳۰. من معتقدم که در زندگی زناشویی مان دچار اختلاف عقیدتی هستیم.
				۳۱. دیرآمدن همسر به منزل مرا آزار می دهد.
				۳۲. ای کاش همسرم بیش تر مایل بود مرا شریک احساساتش کند.
				۳۳. برای اجتناب از درگیری همسر دست به هر کاری می زنم.
				۳۴. من وهمسر هر دو از بدی های اصلی اطلاع داریم ودر نتیجه آن ها برای ما مشکل جدی به شمار نمی آیند.
				۳۵. تصور نمی کنم همسر برای تفریح وگذراندن اوقات بیکاری اش همراه من فرصت یا توان کافی داشته باشد.

					۳۶. ما به دنبال یافتن راه‌هایی هستیم تا از طریق آن بتوانیم روابط جنسی مان را جالب‌تر و لذت‌بخش‌تر سازیم.
					۳۷. به نظر می‌رسد که بچه‌ها علت اصلی ایجاد مشکلات در روابط ما هستند.
					۳۸. از این‌که وقتی را با بعضی از بستگان همسر صرف‌کنم لذت نمی‌برم.
					۳۹. من و همسر در باره بعضی از آموخته‌های مذهبی مان توافق نداریم.
					۴۰. گاهی اوقات همسر خیلی مستبد است.
					۴۱. گاهی اوقات باور کرده تمام حرف‌های همسر برایم مشکل است.
					۴۲. گاهی اوقات فکر می‌کنم کشمکش‌های بین من و همسر هم چنان ادامه دارد و پایان نخواهد یافت.
					۴۳. از این‌که همسر علائق و سرگرمی‌های شخصی کافی ندارد نگران هستم.
					۴۴. هنگام صحبت راجع به مسایل جنسی با همسر کاملاً احساس راحتی می‌کنم.
					۴۵. از زمانی که صاحب فرزند شده ایم به عنوان یک زوج برای با هم بودن بندرت فرصت کافی داریم.
					۴۶. همسر زیادی وقتش را با دوستان و اقوامش می‌گذراند.
					۴۷. من و همسر به خاطر اعتقادات مذهبی مان احساس محدودیت می‌کنیم.

اکثر مردم در روابط خود اختلافاتی دارند لطفاً در مقابل هریک از عبارات زیر میزان توفیق یا عدم توافق خود با همسران را با گزارش عدد مناسب در مقابل آن مشخص کنید.

۵=توافق دائم داریم

۴=تقریباً توافق دائم داریم

۳=گاهی توافق داریم

۲=اغلب اختلاف داریم

۱=تقریباً همیشه اختلاف داریم

۰=همیشه اختلاف داریم

۱. صرف درآمد و امور مالی خانواده	
۲. تفریحات و تجدیدقوا	
۳. موضوعات و مسائل مذهبی	

۴. ابراز محبت	
۵. دوستان	
۶. روابط جنسی	
۷. رعایت عرف (رفتار صحیح یا مناسب)	
۸. فلسفه زندگی	
۹. طرز رفتار با والدین و خویشاوندان همسر	
۱۰. مقاصد، اهداف و چیزهای مهم	
۱۱. مدت زمان با هم بودن	
۱۲. اتخاذ تصمیمات مهم	
۱۳. انجام کارهای خانه	
۱۴. علایق و فعالیت های اوقات فراغت	
۱۵. تصمیمات تحصیلی و شغلی	

لطفاً با استفاده از مقیاس نمره گذاری زیر مشخص کنید که هریک از موارد زیر چند وقت یکبار بین شما و همسرتان رخ

می دهد.

۱=همیشه

۲=تقریباً همیشه

۳=اکثر اوقات

۴=معمولاً

۵=بندرت

۱۶. چند وقت یکبار به فکر طلاق، جدایی و یا پایان داد به رابطه خود افتاده اید و یا در باره آن بحث کرده اید .	
۱۷. چند وقت یکبار شما و همسرتان بعد از دعوا خانه را ترک کرده اید.	
۱۸. کلاً چند وقت یکبار فکر کرده اید که همه چیز بین شما و همسرتان به خوبی می گذرد.	
۱۹. آیا به همسر خود اعتماد و اطمینان دارید.	
۲۰. آیا اتفاق افتاده که از ازدواج خود متأسف باشید.	
۲۱. چند وقت یکبار شما و همسرتان دعوا می کنید.	
۲۲. چند وقت یکبار شما و همسرتان اعصاب یکدیگر را خرد می کنید.	

۲۳. همسر خود را می بوسید.

هر روز تقریباً هر روز گاهی اوقات ندرتاً هرگز

۲۴. آیا شما و همسرتان علایق مشترک خارج از خانه دارید.

در تمام موارد در اکثر موارد در بعضی از موارد در چند مورد در هیچ مورد

موارد زیر هر چند وقت یکبار بین شما و همسرتان رخ می‌دهد

۱=هرگز

۲=کمتر از یکبار در ماه

۳=یک یا چند بار در ماه

۴=روزی یکبار

۵=بیش از روزی یکبار

۲۵. یک تبادل نظر جذاب و دلچسب	
۲۶. با هم خندیدن	
۲۷. به آرامی در مورد چیزی گفتگو کردن	
۲۸. در یک پروژه یا برنامه همکاری کردن	

برخی از مواردی که گاه باعث توافق یا اختلافات زن و شوهرها می‌شود به قرار زیر است. آیا این‌ها در چند هفته گذشته باعث اختلاف نظر یا مشکلاتی برای شما بوده است؟ لطفاً دور پاسخ «بله» یا «خیر» را دایره بکشید.

بله خیر ۲۹. حال و حوصله رابطه جنسی را نداشتن

بله خیر ۳۰. ابراز عشق و محبت نکردن

۳۱. موارد زیر نشان دهنده میزان شادکامی در رابطه شما است. نطه وسط، یعنی خشنودی یا «شادکامی» نشان دهنده میزان شادکامی در اکثر روابط زناشویی است. لطفاً با در نظر گرفتن تمام جوانب دور شماره ای را که نشان دهنده میزان شادکامی شماست دایره بکشید.

بسیار ناخشنود نسبتاً ناخشنود کمی ناخشنود خشنود یا شادکام خیلی شادکام فوق العاده شادکام عالی

۳۲. کدامیک از عبارات زیر بهترین توصیف احساس شما درباره آینده رابطه شماست؟ لطفاً عبارت انتخابی خود را با کشیدن دایره دور شماره جلوی آن مشخص کنید.

۵. مصرانه خواهان موفقیت رابطه خود هستیم، و برای این موفقیت از هر تلاش خسته و نا امید نمی‌شویم.

۴. خیلی دلم می‌خواهد رابطه ما موفق باشد و برای این موفقیت از هر مقدار تلاش خسته و نا امید نمی‌شویم.

۳. خیلی دلم می‌خواهد رابطه ما موفق باشد و برای این موفقیت به سهم خود تلاش می‌کنم.

۲. خوب است رابطه مان موفق باشد؛ اما نمی‌توانم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم.

۱. خوب است رابطه مان موفق باشد؛ اما حاضر نیستم برای تداوم آن بیش از این تلاش کنم.
۰. امکان موفقیت رابطه ما هرگز وجود ندارد و برای ادامه آن دیگر از من هیچ کاری ساخته نیست.