

پیش‌بینی دلزدگی زناشویی براساس تاب‌آوری و راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان

Prediction of Marital Burnout Based on Resiliency and Cognitive Emotional Regulation Strategies (Adaptive and Maladaptive)

Sh. Emadi

Ph.D. student of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

M. Mirhashemi (Corresponding author)

Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Email: mirhashemi@riau.ac.ir

H. Sharifi

Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

شایا عمادی

دانشجوی دکتری گروه روانشناسی، واحد رودهن دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن،

ایران

مالک میرهاشمی (نویسنده مسئول)

دانشیار گروه روانشناسی، واحد رودهن دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

Email: mirhashemi@riau.ac.ir

حسن‌پاشا شریفی

استاد گروه روانشناسی، واحد رودهن دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

Abstract

Aim: The purpose of this study was to "predict marital burnout based on resiliency and cognitive emotional regulation strategies (adaptive and maladaptive) in female and married students". **Method:** This research was applied in terms of the nature and objectives and it was descriptive-correlational based on method. 239 married women students from different units of the Islamic Azad University of Tehran during the academic year of 2017-2018 participated in this study. The experimental group was selected through multistage random sampling. CBM Marital Burnout Scale (PINES, 1996), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and Resiliency Questionnaire (CD-RISC) were used to collect relevant data. In the inferential part, the data from the questionnaires were analyzed using SPSS software using multiple regression analysis. **Results:** 5.9% of variance of marital burnout was explained by resiliency and cognitive emotional regulation strategies (adaptive and maladaptive). In other words, 5.9% of the observed dispersion in the marital burnout variable is justified by these variables. The observed R-value (0.224) also indicates that the linear regression model can be used for prediction. In addition, the calculated F ratio (4.885) is significant at the confidence level of 99%. Therefore, it can be concluded that there is a significant correlation between the studied variables and the variance of marital burnout. **Conclusion:** The findings of this study indicate that cognitive emotional regulation mechanisms are involved in predicting marital burnout and marital burnout could be prevented by training emotional regulation skills and emotional focused couple therapy.

Keywords: marital burnout, resiliency, cognitive emotional regulation strategies

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر "پیش‌بینی دلزدگی زناشویی براساس تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی سازگاران و ناسازگاران هیجان در زنان متأهل دانشجوی" بود. روش: به لحاظ ماهیت و اهداف، این پژوهش کاربردی و روش پژوهش توصیفی همبستگی بود و ۲۳۹ زن متأهل دانشجو از واحدهای مختلف دانشگاه آزاد اسلامی استان تهران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در آن شرکت داشتند. گروه نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شد. برای جمع‌آوری داده‌های مرتبط با موضوع، از پرسش‌نامه مقیاس دلزدگی زناشویی CBM (پاییز، ۱۹۹۶)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) و پرسشنامه تاب‌آوری (CD-RISC) استفاده شد. در بخش استنباطی، داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری و روش تحلیل رگرسیون چندگانه با نرم افزار SPSS بررسی شد. یافته‌ها: ۵/۹ درصد از واریانس متغیر دلزدگی زناشویی توسط متغیرهای تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سازگاران و ناسازگاران) تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، ۵/۹ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر دلزدگی زناشویی توسط این متغیرها توجیه می‌شود. مقدار R مشاهده شده (۰/۲۲۴) نیز نشان دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می‌تواند برای پیش‌بینی استفاده شود. علاوه بر این، نسبت F محاسبه شده (۴/۸۸۵) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنادار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای مورد مطالعه و متغیر دلزدگی زناشویی همبستگی معنادار وجود دارد. نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده این است که مکانیسم‌های تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی دلزدگی زناشویی نقش دارد و با آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی و زوج درمانی هیجان‌مدار می‌توان از بروز دلزدگی زناشویی پیشگیری کرد.

کلمات کلیدی: دلزدگی زناشویی، تاب‌آوری، مکانیسم‌های تنظیم شناختی هیجان

مقدمه

خانواده از مهم‌ترین واحدهای اجتماعی است و ازدواج، پایه اولیه ایجاد رابطه خانوادگی و گسترش آن است. رضایت زناشویی^۱ عامل مهمی است که خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما به نظر می‌رسد هدفی نیست که به راحتی قابل دسترس باشد. یافته‌ها دو عامل برای آسفتگی و مشکلات در روابط زناشویی را مشخص کرده‌اند: تعارض‌های زناشویی^۲ آشکار و دلزدگی زناشویی^۳. دلزدگی زناشویی، کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی است که شامل کاهش توجه نسبت به همسر، بیگانگی عاطفی، و افزایش احساس بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی نسبت به همسر است (کوهی، اعتمادی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۳). دلزدگی از عشق یک روند تدریجی است و به ندرت ناگهانی بروز می‌کند. ابتدا عدم تناسب میان انتظارات و واقعیت‌های زندگی فرد ایجاد می‌شود که باعث ایجاد استرس آگاهانه و ناآگاهانه است. سپس فشارهای عاطفی، فرسودگی و خستگی جسمی فرد را دچار می‌کند و بعد تغییراتی در نگرش‌ها و رفتار فرد در مورد زندگی زناشویی و همسر ایجاد می‌شود و سرانجام فرد دچار دلزدگی زناشویی می‌شود (پاینز^۴، ۱۹۹۶). در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می‌بازد و به همراه آن خستگی عمومی عارض می‌شود، که در شدیدترین نوع آن دلزدگی با فروپاشی رابطه برابر است (برنشتاین^۵، ترجمه سهرابی، ۱۳۸۲). پاینز، نیل، هامر و آیسکسن^۶ (۲۰۱۱)، دلزدگی را به عنوان یک حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود، می‌دانند. در این تعریف خستگی جسمانی با کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و تنوع وسیعی از شکایت‌های جسمی و روان‌تنی مشخص می‌شود. در حالی که خستگی عاطفی شامل احساس درماندگی، ناامیدی و فریب می‌شود، خستگی روانی به رشد نگرش منفی نسبت به خود، کار و زندگی برمی‌گردد. از آنجا که دلزدگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه را به دنبال دارد، می‌تواند به نارضایتی زناشویی منجر شده و بنیان خانواده را متزلزل سازد (هوستون^۷، ۲۰۰۹). کیفیت روابط زناشویی هم برای مردان و هم برای زنان حائز اهمیت فراوانی است اما به نظر می‌رسد که زنان بیشتر تحت تاثیر زمینه‌های مخرب رابطه، نظیر نارضایتی زناشویی و انواع تعارضات زناشویی قرار دارند که زمینه دلزدگی زناشویی را فراهم می‌آورد.

از عوامل بین فردی موثر بر دلزدگی زناشویی، شیوه‌های ابرازگری هیجان^۸ است. به‌طور خاص، کیفیت روابط زناشویی به‌طور مداوم مربوط به ابرازگری هیجانی در خانواده است (بوهلر^۹، ۲۰۱۴). به‌طوری که ابرازگری هیجانی منفی بالا با تعارضات زناشویی بالا (هالبرتاستات، وینکیلمن، میدنتهال و داله^{۱۰}، ۲۰۰۹) و رضایت زناشویی پایین مرتبط است

¹ Marital Satisfaction

² Marital conflicts

³ Couple Burnout

⁴ Pines

⁵ Bernstein

⁶ Pines, A.M., Neal, M.B., Hammer, L.B., Icekson, T.

⁷ Huston, T.

⁸ Emotional expressivness

⁹ Buehler

¹⁰ Halbersta, Winkielman, Miedenthal & Dalle

(بوهرلر، ۲۰۱۴). برای ایجاد سازگاری زناشویی و پیشگیری از دلزدگی زناشویی، زوجین به یادگیری و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی نیاز دارند. از بین مهارت‌های زندگی به نظر می‌رسد، تنظیم هیجانی^۱ نقش مهمی در پیشگیری از دلزدگی زناشویی دارد زیرا از یک طرف خانواده‌کانون احساسات و هیجانات است و از طرف دیگر در زندگی زناشویی تجربه هیجان‌های منفی گریزناپذیر است. تنظیم هیجان به عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی _ روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پینا^۲، ۲۰۱۰). تنظیم هیجان فرایندی است که از طریق آن افراد هیجان‌های خود را به صورت هشیار یا ناهشیار تعدیل می‌کنند (بارق و ویلیامز^۳، ۲۰۰۷؛ روتنبرگ و گروس^۴، ۲۰۰۳) تا به طور مناسب به تقاضاهای محیطی متنوع پاسخ دهند (کمپیل - سیلس و بارلو^۵، ۲۰۰۷؛ گراتز و رویمیر^۶، ۲۰۰۴). در زندگی روزمره، افراد همواره راهبردهای منظمی را برای تعدیل شدت و یا نوع تجارب هیجانی خود یا واقعه فراخواننده هیجان به کار می‌گیرند (دیاموند و اسپینوال^۷، ۲۰۰۳). افراد از روش‌های مختلفی جهت نظم‌جویی هیجان‌اتشان استفاده می‌کنند و یکی از متداول‌ترین این روش‌ها استفاده از راهبردهای شناختی است. راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، فرایندهای شناختی هستند که افراد برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده به کار می‌گیرند و بر جنبه شناختی مقابله تأکید دارند؛ بنابراین، افکار و شناخت‌ها در توانایی مدیریت، نظم‌جویی و کنترل احساس‌ها و هیجان‌ها بعد از تجربه یک رویداد تنیدگی‌زا نقش بسیار مهمی دارند (گرانفسکی^۸ و همکاران، ۲۰۱۵). فرایندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌زا توانا باشیم (گرانفسکی و کراچی^۹، ۲۰۱۵). پژوهش‌ها دو نوع کلی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را مشخص کرده‌اند: راهبردهای شناختی منفی یا ناسازگارانه تنظیم هیجان و راهبردهای شناختی مثبت یا سازگارانه تنظیم هیجان. راهبردهای تنظیم شناختی ناسازگارانه هیجان عبارتند از: سرزنش خود، فاجعه‌آمیز‌پنداری، نشخوار فکری و دیگر سرزنشگری. راهبردهای تنظیم شناختی سازگارانه هیجان عبارتند از: پذیرش، تمرکز مثبت مجدد، برنامه‌ریزی، بازاریابی مثبت و اتخاذ دیدگاه (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). نحوه کنترل افراد بر عواطف و هیجان‌اتشان و چگونگی تنظیم این عواطف را می‌توان به عنوان عاملی مهم در ارتباط میان زوجین، رضایت یا عدم رضایت زناشویی، سازگاری زناشویی و یا دلزدگی میان زوجین عنوان کرد.

¹ Emotional regulation

² Vimz & Pina

³ Bargh & Williams

⁴ Rottenberg & Gross

⁵ Campbell-Sills & Barlow

⁶ Gratz & Roemer

⁷ Diamond & Aspinwall

⁸ Granefski

⁹ Kraaij

می‌توان گفت، نظم‌دهی هیجان عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است (گرانفسکی و همکاران، ۲۰۱۵) که در سازگاری با رویدادهای تیندگی‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند (نولن - هاکسما و همکاران^۱، ۲۰۱۲). عدم تنظیم هیجان می‌تواند منادی رفتارهای مشکل‌آفرینی همچون خشونت باشد.

اکثر پژوهشگران بر این باورند که تاب‌آوری^۲ نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی می‌باشد (گارمزی^۳، ۱۹۹۱). افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت پس از رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی باز می‌گردند. افراد تاب‌آور بدون این که سلامت روان‌شان کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارند. تاب‌آوری می‌تواند سطوح استرس و ناتوانی را در شرایط استرس‌زا تعدیل نموده و باعث افزایش رضایت از زندگی گردد (بنارد^۴، ۱۹۹۵). کامپفر معتقد است که تاب‌آوری نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر دارد و از این رو، سازگاری مثبت و موفق را در زندگی فراهم می‌کند (به نقل از کیخاونی و همکاران، ۱۳۹۱). با برشمردن ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌توان به نقش این متغیر در سلامت روانی و نیز در حیطه ارتباطات پی برد. افراد تاب‌آور این‌گونه‌اند: آگاهانه و هشیارانه عمل می‌کنند، احساسات و هیجان‌های خود را می‌شناسند و به شیوه سالم مدیریت می‌کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیانشان را نیز درک می‌کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می‌گذارند (نوری زاده و همکاران، ۱۳۸۹).

افراد تاب‌آور می‌دانند زندگی پر از چالش است و ما نمی‌توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی می‌توانیم در برابر آن‌ها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم. دارای منبع کنترل درونی هستند: افراد تاب‌آور، خود را مسئول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. از مهارت‌های حل مسئله برخوردارند. ارتباطات محکم اجتماعی دارند، شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند و از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش می‌کنند. خود را قربانی ارزیابی نمی‌کنند. منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب‌آوری است (نوری زاده و همکاران، ۱۳۸۹). زوجین به استفاده از منابعی مانند تاب‌آوری در برابر حوادث استرس‌زای منفی اما کنترل‌پذیر زندگی نیاز دارند تا به خوبی از رضایت زناشویی خود حفاظت کنند. تاب‌آوری به واسطه کاهش هیجان‌های منفی و افزایش سلامت روان، رضایت بیشتر از زندگی را در پی دارد و به افراد توانایی می‌بخشد تا با ناملایمات و مشکلات زندگی و شغلی رو به رو شوند. ویژگی‌های تاب‌آوری، پیوندهای خانوادگی و شبکه اجتماعی را تقویت کرده و باعث ارتقاء مضاعف تاب‌آوری می‌شود (بالدوین^۵ و همکاران، ۲۰۰۸).

بروز دلدزدگی زناشویی یکی از مقدمات جدایی و طلاق می‌باشد و اگر این مساله به گونه‌ای حل و کنترل نشود ازدواج به جدایی ختم می‌شود. روان‌شناسان و مشاوران باید درصدد ارائه راه‌کارهایی جهت درمان و پیشگیری از دلدزدگی

¹ Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., & Bohon, C.

² resiliency

³ Garmezy

⁴ Benard

⁵ Boldwin

زناشویی باشند و از طریق مشاوره‌های زوج‌درمانی آگاهی‌های لازم به منظور شناخت هر چه بیشتر افراد نسبت به خصوصیات شخصیتی یکدیگر، به آنها داده شود تا در آینده از بروز اختلافات زناشویی جلوگیری به عمل آید. از آن-جایی که ازدواج موفق نقش موثری در سلامت عمومی ایفا می‌کند باید تلاش کرد تا از این طریق عوامل مخرب در سلامت عمومی و ازدواج را کاهش داده و زمینه‌های مساعدی را برای افزایش سلامت عمومی و بهداشت جسمانی و روانی افراد فراهم کرد. پژوهش در رابطه با دلزدگی زناشویی و استفاده از نتایج آن به شکل کاربردی و مداخله‌ای، تأثیرات بسیاری بر بهبود روابط زوجین، افزایش احترام و مورد حمایت قرار گرفتن، داشتن نگرش مثبت به زندگی و در نهایت رسیدن به خود شکوفایی دارد. سوال اصلی مطرح شده در این پژوهش به این شرح است: آیا بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سازگارانه و ناسازگارانه) و تاب‌آوری می‌توان دلزدگی زناشویی را پیش‌بینی کرد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی و روش تحلیل رگرسیون چندگانه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان زن متاهل واحدهای مختلف دانشگاه آزاد اسلامی استان تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ بود. حداقل حجم نمونه مورد نظر با استفاده از فرمول تاب‌چینگ و در نظر داشتن سطوح متغیر پیش‌بینی‌کننده (۹ سطح پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان سازگارانه و ناسازگارانه و یک سطح پرسشنامه تاب‌آوری) ۱۳۰ نفر محاسبه شد، که برای اطمینان بیشتر در پژوهش همبستگی، ۲۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این شکل که از میان واحدهای مختلف دانشگاه آزاد اسلامی استان تهران، چند واحد دانشگاهی را به صورت تصادفی انتخاب کردیم و در مرحله بعد، از هر واحد دانشگاهی چند دانشکده را به صورت تصادفی انتخاب کرده و از هر دانشکده چند کلاس به شکل تصادفی انتخاب شد و پرسشنامه‌ها میان دانشجویان زن متاهل کلاس‌های انتخاب شده پخش و پس از تکمیل، جمع‌آوری گردید.

ابزار

پرسشنامه دلزدگی زناشویی (CBM): مقیاس دلزدگی زناشویی توسط پاینز در سال ۱۹۹۶ تهیه شد. این پرسشنامه یک ابزار خودسنجی است که برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی زوجین طراحی شده است و دارای ۲۱ عبارت و سه خرده مقیاس اصلی خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی است. ارزیابی ضریب پایایی پرسشنامه دلزدگی زناشویی نشان داد که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه بین ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ می‌باشد. روایی پرسشنامه به وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آنها. ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک‌ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای یک دوره چهار ماهه بود. تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) آلفای کرونباخ^۱ این پرسشنامه را در مورد ۱۴۰ نمونه

^۱ Cronbach's alpha

۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه‌گیری کرد که ۰/۸۶ بود. در پژوهش حاضر میزان پایایی پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۳۶ بدست آمد.

پرسشنامه تاب‌آوری: این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد و کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) آن را با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ در حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. بررسی ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس در شش گروه شامل جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مهارت‌های اولیه، بیماران سرپایی روانپزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است (بینزاده، ۱۳۸۴). تهیه‌کنندگان معتقدند این پرسشنامه به‌خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی و قابل استفاده در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی است. پایایی خارجی: کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است. نمرات مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون با نمرات مقیاس سرسختی کوباسا^۱ همبستگی مثبت معنادار و با نمرات مقیاس استرس ادراک شده و مقیاس آسیب‌پذیری نسبت به استرس شیهان همبستگی منفی معناداری داشتند که این نتایج حاکی از اعتبار همزمان این مقیاس است. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و میزان پایایی آن با روش مذکور برابر ۰/۹۰۸ بدست آمد.

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان: پرسشنامه سبک‌های تنظیم هیجان فرم کوتاه شده یکی از معتبرترین ابزار ارزیابی برای اندازه‌گیری راهبردهای گوناگون شناختی می‌باشد که به وسیله گرانفسکی، کرایچ و اسپینهون (۲۰۰۰) ساخته شده است. در این پرسشنامه از فرد خواسته می‌شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدیدآمیز و رویدادهای استرس‌زای زندگی که به تازگی تجربه کرده‌اند به وسیله پاسخ به ۱۸ پرسش که ۹ راهبرد شناختی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می‌کند، مشخص نماید. پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان در فرهنگ ایرانی توسط بشارت و بزازیان (۱۳۹۱) مورد بررسی قرار گرفته است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۱۰۸ نفر از شرکت‌کنندگان در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای سنجش روایی بازآزمایی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان محاسبه شد. این ضرایب برای خودسرزنش‌گری ۰/۷۰، برای پذیرش ۰/۸۱، برای نشخوارگری ۰/۷۴، برای تمرکز مجدد مثبت ۰/۷۷، برای برنامه‌ریزی ۰/۸۳، برای ارزیابی مجدد مثبت ۰/۷۶، برای کم اهمیت‌شماری ۰/۷۸، برای فاجعه‌نمایی ۰/۷۲، و برای دیگرسرزنش-گری ۰/۸۰ به دست آمد. این ضرایب نشانه روایی بازآزمایی رضایت‌بخش پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان هستند. برای سنجش همسانی درونی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از ضریب آلفای کرونباخ در مورد نمره‌های آزمودنی‌ها استفاده شد. ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از مقیاس‌های پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان برای نمونه ۱۰۸

^۱ Kobasa

نفری شرکت‌کنندگان در نوبت اول به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۸۷، ۰/۸۵، ۰/۷۹، ۰/۸۷، ۰/۸۹ و در نوبت دوم به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۸۳، ۰/۷۵، ۰/۸۶، ۰/۸۷، ۰/۸۳، ۰/۸۰، ۰/۹۰، ۰/۸۷ برای زیر مقیاس‌های خودسرزنش‌گری، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌شماری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنش-گری محاسبه شد. روایی محتوایی پرسشنامه بر اساس داوری ده نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافق کندانال برای هر یک از مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۸۰، ۰/۷۷، ۰/۷۵، ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۵ و ۰/۸۷ محاسبه شد. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) پرسشنامه از طریق اجرای همزمان مقیاس افسردگی اضطراب استرس و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی این پرسشنامه برای کل سؤالات برابر ۰/۷۹۳ حاصل شد که مقدار قابل قبولی محسوب می‌شود.

یافته‌ها

در این تحقیق، متناسب با متغیرهای مورد مطالعه و نوع داده‌های جمع‌آوری شده، به منظور توصیف آنان از شاخص-های گرایش مرکزی، پراکندگی و توزیع نمره‌ها استفاده شد. در مرحله تحلیل آماری، با توجه به ماهیت مقیاس اندازه‌گیری که از نوع فاصله‌ای است و فرضیه‌های تحقیق برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. پس از بررسی داده‌ها از طریق اکسپلور، از مجموع ۲۵۶ شرکت‌کننده، داده‌های مربوط به ۱۷ شرکت‌کننده به دلیل پرت بودن، ناقص و مخدوش بودن از تحلیل کنار گذاشته شدند. تعداد داده‌های گمشده نیز در حد کمتر از ۵ درصد بود.

جدول (۱): خلاصه شاخص‌های آماری مربوط به نمره‌های کل شرکت‌کنندگان در متغیرهای تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه و ناسازگارانه و

دزدگی زناشویی (N=239)

متغیرها	میانگین	میان	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
تاب‌آوری	۸۹/۵۵	۹۰	۱۵/۲۸	-۰/۴۴۳	۰/۷۳۶
راهبردهای سازگارانه	۳۱/۹۲	۳۲	۵/۷۶	۰/۰۴۶	۰/۳۱۶
راهبردهای ناسازگارانه	۲۳/۷۸	۲۳	۵/۳۴	۰/۲۶۴	-۰/۴۴۲
دزدگی زناشویی	۲/۱۹	۲/۱۴	۰/۶۰۹	۰/۱۷۴	-۰/۶۲۴

فرضیه پژوهش: بر اساس تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی سازگارانه و ناسازگارانه هیجان می‌توان دزدگی زناشویی را پیش‌بینی کرد.

جدول (۲): خلاصه ضرایب رگرسیون

پیش‌بینی‌کننده‌ها	B	β	t	Sig	تولرانس	VIF	دوربین-واتسون
عدد ثابت	۲/۸۲۴	-	۹/۲۲۱**	۰/۰۰۱	-	-	۱/۷۹۹
تاب‌آوری	-۰/۰۰۴	-۰/۱۱۲	-۱/۷۰۶	۰/۰۸۹	۰/۹۳۸	۱/۰۶۶	
راهبردهای سازگارانه	-۰/۰۲۱	-۰/۱۹۹	-۲/۶۹۵**	۰/۰۰۸	۰/۷۳۹	۱/۳۵۴	
راهبردهای ناسازگارانه	۰/۰۱۹	۰/۱۶۴	۲/۲۷۵*	۰/۰۲۴	۰/۷۷۳	۱/۲۹۳	

$$R^2 = ۰/۰۴۷ \quad F = ۴/۸۵۵^{**} \quad R^2 = ۰/۰۵۹ \quad \text{تعدیل شده} \quad R^2 = ۰/۲۴۳ \quad R = ۰/۴۷۳$$

**معنادار در سطح ۰/۰۱؛ *معنادار در سطح ۰/۰۵

با توجه به آماره دوربین واتسون^۱ در ستون آخر جدول بالا که برابر ۱/۷۹۹ است و در فاصله مجاز ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، فرض عدم همبستگی بین خطاها رد نمی‌شود، یعنی خطاها دارای همبستگی نیستند و می‌توان از رگرسیون استفاده کرد. مقادیر تولرانس در ستون مربوط در جدول بالا نشان می‌دهد هیچ یک از تولرانس‌ها نزدیک به صفر نیستند و در نتیجه مشکلی در تحلیل رگرسیون ایجاد نمی‌شود. مقادیر مربوط به عامل تورم تولرانس واریانس نشان می‌دهد که هیچ کدام از شاخص‌ها بسیار بزرگتر از ۲ نیستند و نزدیک به آن می‌باشند در نتیجه مشکلی در استفاده از رگرسیون خطی وجود ندارد.

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود، مقدار R^2 به دست آمده (۰/۰۵۹) بدین معنی است که ۵/۹ درصد از واریانس متغیر دلزدگی زناشویی توسط ۳ متغیر تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی سازگارانه و ناسازگارانه هیجان تبیین می‌شود. به عبارت دیگر، ۵/۹ درصد از پراکندگی مشاهده شده در متغیر دلزدگی زناشویی توسط این متغیرها توجیه می‌شود. مقدار R مشاهده شده (۰/۲۴۳) نیز نشان‌دهنده آن است که مدل رگرسیون خطی حاضر می‌تواند برای پیش‌بینی استفاده شود. علاوه بر این، نسبت F محاسبه شده (۴/۸۸۵) در سطح اطمینان حداقل ۹۹ درصد معنادار است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیرهای مورد مطالعه و متغیر دلزدگی زناشویی همبستگی معنادار وجود دارد. در نتیجه، شواهد برای پذیرش فرضیه تحقیق کافی است. با مراجعه به آماره t و سطوح معناداری می‌توان قضاوت کرد که تنها دو متغیر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه (همبستگی منفی) و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه (همبستگی مثبت) با متغیر دلزدگی زناشویی همبستگی معنادار دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

براساس تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی سازگارانه و ناسازگارانه هیجان می‌توان دلزدگی زناشویی را پیش‌بینی کرد: با توجه به نتایج تحلیل آماری در پژوهش حاضر این فرضیه تایید شد. نتایج رگرسیون نشان داد که متغیرهای تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی سازگارانه و ناسازگارانه هیجان می‌توانند به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌هایی برای بروز دلزدگی زناشویی در زنان متأهل دانشجو باشند. همان طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، مقدار R^2 به دست آمده (۰/۰۵۹) بدین معنی است که ۵/۹ درصد از واریانس متغیر دلزدگی زناشویی توسط متغیرهای تاب‌آوری و راهبردهای تنظیم شناختی سازگارانه و ناسازگارانه هیجان تبیین می‌شود.

به طور کلی، می‌توان تنظیم هیجان را به عنوان فرایندی در نظر گرفت که از طریق آن فرد هیجانان خود را برای پاسخ متناسب به خواسته‌های محیطی به‌طور هشیار یا ناهشیار تعدیل و تنظیم می‌کند (آلدائو، نولن-هوکسما و شوایزر^۲، ۲۰۱۰). واتکینز، دیلیلو، هافمن و تمپلین^۳ (۲۰۱۵) بیان می‌دارند تنظیم هیجانی مثبت و تعاملات متعاقب آن، باعث افزایش صمیمیت زوجین می‌شود. بنابراین می‌توان این نتیجه‌گیری را مطرح کرد که صمیمیت تحت تاثیر راهبردهای

¹ - Durbin- Watson

² Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.

³ Watkins, L. E., DiLillo, D., Hoffman, L., & Templin, J.

مثبت هیجانی می‌تواند ایجاد شود و البته به واسطه تاثیر راهبردهای منفی تنظیم هیجان نیز از بین نمی‌رود. آموزش تنظیم هیجان بر کاهش دزدگی اثر معناداری دارد و همچنین بین آموزش تنظیم هیجان و کاهش خستگی جسمی، کاهش خستگی عاطفی و کاهش خستگی روانی اثر معناداری وجود دارد (بالی و همکاران، ۱۳۹۵). عدم تنظیم هیجان می‌تواند منادی رفتارهای مشکل‌آفرینی هم‌چون خشونت باشد (دیلون، ریچی، جانسون و لا-بار^۱، ۲۰۰۷). خشونت از دلایل دزدگی زناشویی است. راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان شامل پذیرش، تمرکز مثبت مجدد، برنامه‌ریزی، بازرزایی مثبت و اتخاذ دیدگاه می‌باشد. راهبردهای غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان شامل سرزنش خود، فاجعه‌پنداری و نشخوار فکری با سبک‌های اسنادی فرد و احساس گناه ارتباط دارند که هر دو با دزدگی زناشویی ارتباط دارند. دانهام^۲ (۲۰۰۸)، در تحقیق خود به مطالعه تنظیم هیجان و تاثیر آن بر رضایت و کیفیت زندگی بر روی آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار پرداخت و دریافت که هم در زنان و هم در مردان دشواری در تنظیم هیجان با رضایت و کیفیت زندگی زناشویی رابطه منفی دارند و زوجین دارای مشکلات در تنظیم شناختی هیجان، بیشتر در زندگی زناشویی ناسازگاری نشان می‌دادند. آبت^۳ (۲۰۰۵)، طی پژوهشی در مورد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی نشان داد که بین دشواری در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد. اسنادهای ارتباطی و ابرازگری هیجانی قادر به پیش‌بینی معنادار دزدگی زناشویی هستند (کیانی و همکاران، ۱۳۹۵). به علاوه، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان - اما نه راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان - با علایم آسیب‌شناسی روانی (اضطراب، افسردگی، سوءمصرف الکل و خوردن) مرتبط شدند که این آسیب‌های روانی از جمله اضطراب و افسردگی با مولفه‌های دزدگی زناشویی به خوبی در ارتباط هستند. نتیجه پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های واتکینز و همکاران (۲۰۱۵)، تای و پولسن^۴ (۲۰۱۳)، اسمیت و همکاران^۵ (۲۰۰۸)، دانهام (۲۰۰۸)، میرجین و کوردوا^۶ (۲۰۰۷)، آبت (۲۰۰۵)، موحد و کریمی (۱۳۹۶)، کیانی و همکاران (۱۳۹۵)، بالی و همکاران (۱۳۹۵)، رضایی و باباخانی (۱۳۹۵)، امیدی‌فر و همکاران (۱۳۹۴)، شاکرمی و همکاران (۱۳۹۴) و آوات کریم و همکاران (۱۳۹۳) همسو می‌باشد. به نظر می‌رسد متغیر تاب‌آوری در صورت همراهی با تنظیم شناختی هیجان می‌تواند پیش‌بین دزدگی زناشویی باشد و به تنهایی قادر به تبیین آن نیست. گارمزی و ماستن (۲۰۰۶) تاب‌آوری را «یک فرایند توانایی، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز علی‌رغم شرایط تهدیدکننده» تعریف کرده‌اند که نقش مهمی در مقابله با تنیدگی‌ها و تهدیدهای زندگی و آثار نامطلوب آن دارد. تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کننده فعال^۷ و سازنده محیط پیرامونی خود است.

¹ Dillon, D. G., Ritchey, M. Johnson, B. D., La-Bar, K. S.

² Dunham SM.

³ Abbot, B.

⁴ Tie, S. & Poulsen, Sh.

⁵ Smith, L. Ciarrochi, J. & Heaven, C. L.

⁶ Mirgain SA, Cordova, JV

⁷ Active participant

تاب‌آوری در آوردگاه مصائب و استرس‌های جانکاه و ناتوان‌ساز آشکار می‌شود اما دلزدگی فرایندی تدریجی و طولانی‌ست که در طی زمان به وجود می‌آید. به نظر می‌رسد تاب‌آوری در شرایط تعاملی با دیگر متغیرها می‌تواند نقش خود را در دلزدگی زناشویی ایفا کند و به تنهایی قدرت پیش‌بینی دلزدگی زناشویی را ندارد. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های موحد و کریمی (۱۳۹۶)، عبادپور و صابر (۱۳۹۴)، عبادت‌پور و همکاران (۱۳۹۲) و مطهری و همکاران (۱۳۹۲) مغایر است. ممکن است اصولاً شرایط زندگی نمونه‌های پژوهش استرس‌زا نبوده باشد یعنی فرد از روش‌های تنظیم شناختی هیجان در زندگی استفاده می‌کند اما در شرایط خیلی حاد و استرس‌زای شدید قرار ندارد و لذا تاب‌آوری به بروز نرسیده است چون تاب‌آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی - روانی در شرایط خطرناک است. به نظر می‌رسد در نمونه مورد پژوهش تاب‌آوری در مواجهه با شرایط بد لزوماً باعث ایجاد یا کاهش و افزایش دلزدگی زناشویی نشده، احتمالاً فرد فقط با توسل به مولفه‌های تاب‌آوری توانسته با دلزدگی ایجاد شده کنار بیاید و دلیل این است که تعریف تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است در واقع کاهش واکنش به کنش محیطی هست ولی در احساس فرد تاثیری ندارد. به عقیده محقق شرایط فرهنگی کشور ایران و موارد قید شده در پرسشنامه تاب‌آوری جهت سنجش میزان تاب‌آوری می‌تواند یکی از دلایل عدم وجود ارتباط بین متغیر تاب‌آوری با متغیر دلزدگی زناشویی باشد. به نظر می‌رسد مولفه‌های روانشناختی تاب‌آوری در فرهنگ کشور ما با آنچه در آزمون‌های تاب‌آوری ارزیابی می‌شود متفاوت است.

با توجه به آنچه گفته شد، هیجان‌ات و مکانیسم‌های تنظیم هیجان در روابط زوجین اثرگذار است و تنظیم هیجانی مثبت و تعاملات متعاقب آن موجب صمیمیت زوجین می‌شود. در واقع صمیمیت تحت‌تأثیر راهبردهای مثبت هیجانی می‌تواند ایجاد شود (واتکینز، دیلیلو، هافمن و تمپلین، ۲۰۱۵). بر این اساس زوج‌درمانی هیجان‌مدار موجب افزایش سازگاری زوجین شده و نحوه ارتباط آنها با یکدیگر را بهبود می‌بخشد و در نتیجه تعارضات زناشویی و متعاقب آن دلزدگی زناشویی کاهش یافته و سازگاری افزایش می‌یابد (تای و پولسن، ۲۰۱۳). زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر کاهش دلزدگی زناشویی موثر است و می‌توان از این شیوه درمانی در کاهش مشکلات زوجین و بهبود وضعیت زناشویی استفاده نمود (شاکرمی و همکاران، ۱۳۹۴).

مهارت‌های تنظیم هیجانی از طریق اثرگذاری بر صمیمیت بر رضایت زناشویی و پیشگیری از دلزدگی زناشویی تأثیر می‌گذارد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر آموزش مهارت‌های سازنده تنظیم هیجانی به عنوان یک روش مؤثر برای کاهش مشکلات هیجانی و تنظیم آن پیشنهاد می‌گردد. در این روش‌ها به بررسی و شناسایی سبک خودکار تنظیم هیجانی در افراد پرداخته می‌شود.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این موارد اشاره کرد: پژوهش حاضر بر اساس پرسشنامه و روش خودگزارش‌دهی برای جمع‌آوری اطلاعات تنظیم شده و از روش مصاحبه استفاده نشده است، بنابراین عواملی مثل کم‌دقتی آزمودنی، عدم شناخت از ویژگی‌های خود و خستگی و سایر موارد ممکن است صحت پاسخ‌ها را مخدوش

کرده باشد همچنین امکان سوگیری دانشجویان در پاسخگویی به سوالات وجود دارد. ممکن است آزمودنی‌ها تحت شرایطی خارج از کنترل پژوهشگر و به دلیل تعداد سوالات پرسشنامه‌ها و شرایط روحی و جسمی نامناسب در زمان پاسخگویی به پرسشنامه‌ها تحت تاثیر قرار گرفته باشند. شرکت‌کنندگان این پژوهش، زنان متأهل دانشجو و دارای تحصیلات دانشگاهی شهر تهران بودند که این امر تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با خطا مواجه می‌کند. همچنین عدم امکان کنترل برخی متغیرها مانند وضعیت اجتماعی و اقتصادی آزمودنی‌ها، بر نتایج موثر بوده است. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی به منظور کسب اطمینان بیشتر و عدم وابستگی به ابزار پژوهشی معین، از ابزارهای دیگر مانند مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به منظور سنجش متغیرهای مورد نظر استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی عوامل مداخله‌گری همچون: هوش هیجانی، وضعیت اقتصادی، سبک فرزندپروری والدین، سن، شرایط شغلی، مدت و شرایط ازدواج، فرهنگ و عوامل وابسته به فرهنگ مورد کنترل قرار بگیرد.

منابع

- آوات کریم، ب؛ ربیعی، م؛ دنیوی، و؛ نیک‌فرجام، م. (۱۳۹۳). مقایسه بین راهبردهای تنظیم هیجان و سبک زندگی در زوجین با و بدون رضایت زناشویی در شهر سردشت. *فصلنامه پرستار و پزشک در رزم*، سال ۴، شماره ۳، ۱۳۰-۱۲۴.
- امیدی‌فر، ح؛ پورابراهیم، ت؛ خوش‌کش، ا؛ مرادی، ا. (۱۳۹۵). مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی شاغل ادارات دولتی. *فصلنامه علمی پژوهشی مشاوره شغلی و سازمانی*، شماره ۲۶: ۶۷-۵۰.
- بالی، ز؛ گل‌پور، ر؛ معدنی، ط. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش سطح دزدگی زن و شوهر افراد مراجعه کننده به مرکز بهزیستی شهر ری. *فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی*، شماره ۱۲: ۱۵۹-۱۴۷.
- برنشتاین، ف و برنشتاین، م. (بی تا). زناشویی درمانی. ترجمه: حمید رضا سهرابی (۱۳۸۲)، تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- بشارت، م؛ بزازیان، س. (۱۳۹۱). بررسی پایایی، روایی و تحلیل عاملی فرم کوتاه مقیاس خودتنظیم‌گری. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، ۲، ۶، ۱۱۲-۸۹.
- بینازاده، م؛ کیانی دهکردی، م؛ رفیعی، ح؛ سمیعی، م؛ کریملو، م؛ دولتشاهی، ب. (۱۳۸۴). تاب‌آوری در برابر وابستگی به مواد در پسران مردان وابسته و غیروابسته به مواد. *نشریه حکیم*، ۸، ۳۶: ۲-۳۱.
- پاینز، آیالا مالاچ. (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رؤیایی مان به دزدگی نینجامد، ترجمه فاطمه شاداب (۱۳۸۱)، تهران: نشر ققنوس.
- پوررحیمی، م؛ شاکر، ع. (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین بر اساس باورهای غیرمنطقی و کمال‌گرایی و نوع سبک دلبستگی. *فصلنامه تحقیقات روانشناختی*، ۴، ۱۴، ۲۵-۱۱.
- حسام‌پور، مریم. (۱۳۸۸). نقش واسطه‌ای سبک‌های هویت در میان روابط اجتماعی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز.
- رضاخانی، س؛ نوری قاسم‌آبادی، ر؛ جان‌بخش، مژگان. (۱۳۸۹). رابطه کمال‌گرایی با باورها و انگیزه‌های ازدواج در دانشجویان دانشگاه تهران. *زن و مطالعات خانواده*، ۳، ۱۰: ۷۳-۶۱.
- رضایی، ن؛ باباخانی، ن. (۱۳۹۵). الگوی تبیین دزدگی زناشویی بر اساس باورهای غیرمنطقی با میانجی‌گری دشواری در تنظیم هیجانات در کارمندان متأهل دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران. *پژوهشنامه روانشناسی عدالت*، ۱ (۱)، ۸۵-۶۳.
- زارعی، حیدر علی (۱۳۹۷). *راهنمای آمار استنباطی در روان‌شناسی به زبان ساده*. تهران: ارجمند.

- شاکرمی، م. معیری، ن. زهراکار، ک و داورنیا، ر. (۱۳۹۴). بررسی کارایی زوج درمانی هیجان‌مدار به شیوه گروهی برکاهش فرسودگی زناشویی زنان. *فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*: سال ۲۵. شماره ۲.
- عبادپور، آ؛ صابر، س. (۱۳۹۴). سنجش رضایت زناشویی بر اساس تاب‌آوری و تمایز یافتگی خود. *روانشنجی*، ۴ (۱۳)، ۱-۱۱.
- عبادت‌پور، ب؛ نوابی‌نژاد، ش؛ شفیع‌آبادی، ع؛ فلسفی‌نژاد، م. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای کارکردهای خانواده برای تاب‌آوری فردی و باورهای معنوی و دزدگی زناشویی. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، شماره ۱۳: سال سوم. ۲۹-۴۵.
- قمری‌گیوی، ح؛ خشنودنیا، ب و رفیعی، ح (۱۳۹۱). مقایسه هیجان‌خواهی و عملکرد خانواده در افراد مطلقه، در حین طلاق و عادی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، سال دوم، شماره ۴.
- کجباف، م؛ نشاط دوست، ح؛ خالویی، ق. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین هیجان‌خواهی و میزان رضایت زناشویی. *دو ماهنامه دانش و رفتار*، شماره ۱۰.
- کوهی، س؛ اعتمادی، ع؛ فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۳). بررسی رابطه ویژگی‌های شخص، یتی و سلامت روانی با سرخوردگی زناشویی در زوجین. *فصلنامه علوم شناختی و رفتاری*، سال ۴، شماره ۱.
- کیانی، ا؛ اسدی شیشه‌گران، س؛ اسماعیلی، ف؛ زوار، م. (۱۳۹۵). پیش‌بینی دزدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و اسنادهای زناشویی در افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر اردبیل. *فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌های مشاوره*، دوره ۱۵، شماره ۵۹، ۷۵-۵۸.
- کیخاونی، س؛ محمدزاده، ج؛ محمدی، ج؛ نصراللهی، ع؛ پیراحمدوند، م؛ رضایی، ر؛ رضایی، ک. (۱۳۹۱). رابطه تاب‌آوری و سلامت روان با آسیب‌پذیری در برابر مواد مخدر در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر ایلام در سال تحصیلی ۹۰-۸۹. *فصلنامه تاریخ پزشکی*، سال چهارم، شماره ۱۳، ۸۴-۶۷.
- گل‌پرور، م؛ ستایش‌منش، س. (۱۳۹۳). پیش‌بینی پذیری مولفه‌های رضایت زناشویی بر اساس مولفه‌های کمال‌گرایی زنان متأهل دانشجوی. *فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات راهبردی زنان (کتاب زنان سابق)*. ۱۷، ۶۵، ۲۴۷-۲۱۵.
- محمدی، م. (۱۳۸۴). بررسی عوامل موثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.
- مطهری، ز؛ بهزادپور، س؛ سهرابی، ف. (۱۳۹۲). تبیین سطح تعارض زناشویی بر اساس هیجان‌خواهی و تاب‌آوری در زوجین. *زن و مطالعات خانواده*، شماره ۲۰: ۱۲۲-۱۰۵.
- موحد، س؛ کریمی، ک (۱۳۹۶). بررسی رابطه تاب‌آوری و نارسایی هیجانی با دزدگی زناشویی معلمان شاغل در مدارس. *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، شماره ۶: ۵۲-۴۰.
- نوری‌زاده، م؛ حسین‌پور، ف؛ و غنی‌آبادی، ک. (۱۳۸۹). افراد تاب‌آور این گونه‌اند.... *ماهنامه پیام مشاوره*: نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران، شماره ۹۸، سال دهم.
- نوبدی، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه شهید بهشتی.
- هویت، دنیس و کرامر، دانکن (۱۳۸۹)، مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق در روانشناسی و مشاوره. ترجمه: حسن پاشا شریفی و دیگران. تهران: نشر سخن.

Abbot, B. (2005). *Emotion Dysregulation and Re- Regulation: predictors of Relationship intimacy and Distress*, Doctoral Dissrtation, Texas A& M university.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.

- Baldwin, D. , Kennedy, D. & Armata, P. (2008). Short communication with dispositional optimism & resiliency. *Stress and health*. 24: 393-400.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). On the nonconscious of emotion regulation. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 429-445). New York: Guilford Press.
- Benard, B. (1995), *Fostering Resilience in Children*. Council for Exceptional Children.
- Buehler, C. (2014). Interparental conflict styles and youth problem behavior: a two-sample replication study. *Journal of Marriage and Family*, 60(1), 119–132.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). New York: Guilford Press.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003).. Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing selfregulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27, 125- 156.
- Dillon, D. G., Ritchey, M. Johnson, B. D., La-Bar, K. S. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion*, 7(2), 345-62.
- Dunham SM. (2008). Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. Dissertation of Doctor of Philosophy ,University of Akron.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002) Perfectionism and maladjustment: an overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research and treatment* (pp. 5-32). Washington, DC, USA: APA.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1991). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Garnezy, N.M., & Masten, AA. (2006). Particularresiliency to threatening environments. *Journal of Experimental Social Psychology*. 42: 323-36.
- Garnezy,(1991) N. Resilience and vulnerability to adversedevelopmental outcomes associate with poverty. *American Behavioral Scientist* , 34, 416-430.
- Granefski, N, Kraaij V. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific Sample. *Pers Indiv Diff*. (40):1659-69.
- Granefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderorp: Datec.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Halberstadt, J., Winkielman, P., Niedenthal, P.M., & Dalle, N. (2009). Emotional conception how embodied emotion concepts guide perception and facial action. *Psychological Science*, 20 (10), 1254-1261.
- Hamachek, D.E, (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, *psychology: Journal of human behaviors*, 15, 27-33.
- Huston, T. (2009). What is love got to do with it? Why some marriage succeed and other fail. *Journal of Personal Relationship*, 16 (3), 301-27.
- Kayser, K. (1996). The marital disaffection scale: An inventory for assessing emotional estrangement in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 24 (1), 68-80.

- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 983-1009.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2012). Rethinking rumination. *Personality Psychology Sciences, 3*(3), 400-424.
- Pines, A. M, Neal MB, Hammer LB, Icekson T. Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social psychology Quarterly*; 2011, 74: 86-361.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and Cures*. London: Routledge.
- Pokorska, J., Farrell, A., Evanschitzky, H., & Pillai, K. (2013). Relationship fading in business-to-consumer context. In S. Sezgin, E. Karaosmanoglu, & A. B. Elmadag Bas (Eds.), EMAC: 42nd Annual European Marketing Academy conference: Lost in translation. Istanbul: Turkey.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice, 10*, 227-232.
- Smith, L. Ciarrochi, J. & Heaven, C. L. (2008). The stability and change of trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction: A one year longitudinal study. *Personality and Individual Differences, 45*, 8, 738-743.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.), Boston: Allyn & Bacon.
- Tie, S. & Poulsen, Sh. (2013). Emotionally focused couple therapy with couple's marital adjustment. *Contemporary Family Therapy 2013*; 35(3): 557-67.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the child. *American*.
- Vimz, B. & pina, w. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in Youth. *Journal of psychological Behaviour assessment*, published online. 10(1):169-178.
- Watkins, L. E., DiLillo, D., Hoffman, L., & Templin, J. (2015). Do self-control depletion and negative emotion contribute to intimate partner aggression? A lab-based study. *Psychology of Violence, 5*(1), 35.
- Zuckerman, Marvin, Kuhlman, D. Michael. (2000), Personality and Risk-Taking: common biosocial factors. *Journal of personality, 1029-999*(6)68.