

تنظیم هیجان و رضایت زناشویی: نقش واسطه ای نشخوار خشم

اطهر دامن کشان^۱، راضیه شیخ‌الاسلامی^{۲*}

تاریخ دریافت: ۹۷/۱۱/۱۵ صص ۱-۱۸ تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۲/۳۰

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثر تنظیم هیجان بر رضایت زناشویی از طریق نشخوار خشم در بین زنان متأهل بود. نمونه شامل ۳۰۶ نفر از زنان متأهل بودند که به نحو تصادفی از بین زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر لار انتخاب شدند. ابزارهای استفاده شده در این پژوهش مقیاس تنظیم شناختی هیجان (Granefske & Kraaij, 2002)، مقیاس نشخوار خشم (Suchodolsky & et al., 2001) و مقیاس رضایت زناشویی انریچ (Olson, 2006) بودند. برای بررسی روایی و پایایی این ابزارها از روش همسانی درونی و ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. ارزیابی الگوی پیشنهادی با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری (نرم افزار AMOS-۲۱) انجام گرفت. نتایج نشان داد راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم بر رضایت زناشویی ندارند. راهبردهای سازگارانه به نحو منفی و راهبردهای ناسازگارانه به نحو مثبت نشخوار خشم را پیش‌بینی نمودند. از بین ابعاد نشخوار خشم، افکار انتقام‌جویانه و خاطرات خشم اثر منفی بر رضایت زناشویی نشان دادند. نتایج آزمون بوت استراپ نشان داد، راهبردهای سازگارانه از طریق کاهش افکار انتقام‌جویانه و خاطرات خشم منجر به افزایش رضایت زناشویی می‌شوند. راهبردهای ناسازگارانه نیز از طریق افزایش افکار انتقام‌جویانه و خاطرات خشم، رضایت زناشویی را کاهش می‌دهند. در مجموع نتایج این پژوهش نشانگر نقش واسطه‌ای نشخوار خشم در رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و رضایت زناشویی در زنان متأهل است.

کلمات کلیدی: تنظیم هیجان، رضایت زناشویی، نشخوار خشم

^۱ دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

^۲ دانشیار روان‌شناسی تربیتی، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

* - نویسنده مسئول مقاله: sheslami@shirazu.ac.ir

مقدمه

ازدواج به عنوان رخدادی مهم در زندگی افراد، موجبات تشکیل خانواده را فراهم می‌آورد و خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی بنیادین، زمینه رشد و تعالی انسان‌ها را مهیا می‌سازد. شواهد پژوهشی حاکی از آن است که ازدواج سالم یک پیش‌بینی کننده مهم برای بهزیستی فیزیکی، هیجانی و مالی افراد یک جامعه است. زوج‌های سازگار تجارب ازدواجی سالم‌تری نسبت به زوج‌های ناسازگار دارند (Lavner & Clark, 2017). اما آنچه از خود ازدواج و تشکیل خانواده مهم‌تر به نظر می‌رسد، رضایت زناشویی^۱ پس از ازدواج است. ازدواج و رابطه زناشویی، منبع حمایت، صمیمیت و لذت انسان است. از سوی دیگر، ازدواج سبب پیدایش همکاری، همدردی، یگانگی، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری در خانواده می‌شود (Rahmani, Qassimi, Mohtashemi, Majd & Yahmaei, 2010; Bolhari, Ramezanzade, Abedinia, Naghizade, Pahlavani & Saberi, 2012). به تحقق پیوستن اهداف ازدواج پس از برقراری رابطه زناشویی، موجب احساس رضایت و خوشبختی فرد می‌شود و خلاف این امر، اختلاف زناشویی و در نهایت نارضایتی از ازدواج را به همراه خواهد داشت (Talebi & Ghobari Bonab, 2013). خانواده با برقراری رابطه زناشویی تشکیل شده، هسته اصلی جامعه را تشکیل می‌دهد. بنابراین خانواده و جامعه سالم، وابسته به روابط زناشویی رضایت بخش هستند (Modarresi, Zahedian & Hashemi Mohammad Abad, 2015). امروزه به دلایل متعدد از جمله دگرگونی‌های سریع اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، نهاد خانواده دستخوش تغییرات و ناملایمات زیادی گردیده است (Mahini, Timurid & Rahimi, 2013). از یک سو، این تغییرات و ناملایمات، رضایت زناشویی را در معرض آسیب قرار داده است و با آسیب وارد شدن به رضایت زناشویی، بنیان خانواده نیز متزلزل گردیده و احتمال گسست عاطفی در بین همسران افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، روان‌شناسان، گسستگی عاطفی زوجین و یا حداقل یکی از زوجین را به عنوان پدیده طلاق محسوب می‌کنند (Gerasham, 2012; Gross, 2006). گسستگی عاطفی بدون شک دردناک است و مسلماً این پدیده توأم با ضایعات و آسیب‌های متفاوت برای زوجین می‌باشد. بر این اساس، لازم است عوامل موثر بر رضایت زناشویی مورد مطالعه قرار گیرد تا از این طریق بتوان با اتخاذ راهکارهای پیشگیرانه از رخداد شرایطی که منجر به آسیب‌پذیری خانواده‌ها می‌گردد، جلوگیری نمود.

تعاریف متعددی از رضایت زناشویی وجود دارد. برای مثال، هاوکینز رضایت زناشویی را احساس خشنودی، رضایت و لذت به وسیله زن و شوهر از همه جنبه‌های ازدواج خود، تعریف می‌کند (Beyrami, Fahimi, Akbari & Amiri, 2012) که می‌تواند انعکاسی از میزان شادکامی و احساس

¹ Marital Satisfaction

مطلوب زوجین نسبت به رابطه‌ی زناشویی خود و یا ترکیبی از خشنود بودن بواسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی نیز باشد (Birnbaum, 2010). Baumeister (2007) رضایت زناشویی را به عنوان یک تجربه‌ی ذهنی شادکامی و خرسندی شخصی در روابط زناشویی تعریف کرده‌است. رضایت زناشویی، یک حالت ذهنی است که مزایای ادراک شده و ارزش‌های حاصل از ازدواج با یک فرد را منعکس می‌سازد. لذا، رضایت زناشویی برای ادامه زندگی مشترک یک عنصر حیاتی به شمار می‌رود و یکی از عوامل کلیدی در ارزیابی فرد نسبت به کیفیت و تداوم رابطه زناشویی محسوب می‌شود (Fuentes & Iglesias, 2014). در واقع، رضایت زناشویی به کیفیت زناشویی، مانند روابط بین زوجین (Macneil & Byers, 2009)، رضایت از رابطه زناشویی (Henderson, Lehavot & Simoni, 2009) اشاره دارد، به گونه‌ای که فقدان رضایت زناشویی به عنوان یکی از عوامل بی‌ثباتی زندگی زناشویی و پیش‌بینی کننده احتمال طلاق در آینده بوده (Feldhaus & Heintz-Martin, 2015) و مورد مطالعه محققان بسیاری قرار گرفته است.

مطابق با یافته‌های پژوهشی، سازگاری و رضایت زناشویی با مدیریت هیجان ارتباط تنگاتنگی دارد، به گونه‌ای که زوجین دارای رضایت زناشویی، مدیریت بهتری در ابراز هیجان‌های منفی و مثبت خود دارند (Dor Ali & Sohrabi, 2014; Zare & Rezai, 2016; Jafari Nadoushan, Zare, 2015; Henzai, Poursalahi & Zeini, 2015). در واقع، هر چند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. توانایی اثرگذاری بر ابراز هیجان‌ها که تنظیم شناختی هیجان^۱ نامیده می‌شود، فرایندی درونی و برونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن هدف‌ها بر عهده دارد (Jafari Nadoushan & et al, 2015). تنظیم شناختی هیجان به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود داده‌های فراخواننده هیجان اشاره دارد (Kirwan, Pickett & Jarrett, 2017). شواهد زیادی نشان می‌دهند که تنظیم شناختی هیجانی با موفقیت یا نبود موفقیت در حوزه‌های گوناگون زندگی مرتبط است (Kerrman, Leceulle, Hanser & Vingerhoets, 2017; Richarson, 2017). درحقیقت، هیجان‌های مثبت و منفی می‌توانند، ارزش زیادی در پیشگویی و تعدیل پیامدهای سلامتی و عمل کردن مطابق با حالت‌های خلقی داشته باشند (Garnefski & Kraaji, 2006; Henderson, 2010). همان‌گونه که در پژوهش‌های پیشین نشان داده شده است، تنظیم شناختی هیجان یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان شناختی به‌ویژه در روابط زناشویی است (Maneta, Cohen, Schulz & Wadinger, 2015).

¹ Cognitive Emotion Regulation

(2013) Khalatbari, Ghorbashiroudi, Niaz Azari, Bazleh, Safaryzadi طی پژوهشی در مورد رابطه راهبردهای تنظیم هیجان با رضایت زناشویی نشان دادند که بین دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی، همبستگی منفی وجود دارد (Smith & Flashbart, 2008) در پژوهشی طولی و با دنبال کردن ۴۵ زوج نشان دادند که بین سبک‌های سازش یافته تنظیم شناختی هیجان و رضایت از زندگی رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد. لذا رابطه راهبردهای سازگار و ناسازگارانه تنظیم شناختی با رضایت زناشویی در خور بررسی است. همچنین، برای انجام مداخلات موثر جهت افزایش رضایت زناشویی و کمک به استحکام خانواده، لازم است فرایند اثرگذاری تنظیم شناختی هیجان بر رضایت زناشویی نیز مورد مطالعه قرار گیرد.

در سال‌های اخیر بررسی الگوهای تفکر در اختلالات هیجانی و بررسی افکار ناخواسته و نقش آن در دوام اختلالات هیجانی، مورد توجه پژوهشگران زیادی قرار گرفته است. در واقع، به نظر می‌رسد افرادی که مهارت تنظیم هیجانی آنان متمرکز بر راهبردهای ناسازگارانه است، از افکار ناخواسته بیشتری برخوردارند. یکی از انواع افکار ناخواسته در اختلالات هیجانی، اشتغالات یا نشخوار فکری است (Polosan, Spinelli, Koster & Loevenbruck, 2017). نشخوار فکری را به عنوان وقوع افکار مزاحم و نفرت انگیز، تعریف کرده‌اند. این افکار ناخواسته بوده و در عملکرد طبیعی فرد مداخله می‌کند (Cheng, Ecker & Page, 2017). نشخوار ذهنی می‌تواند پیرامون هر مسئله‌ای باشد و بصورت مداوم، اشتغال ذهنی در رابطه با موقعیت‌ها و حوادث مختلف ایجاد کند. نشخوار ذهنی و تمرکز مداوم فرد بر این موقعیت‌ها و حوادث، منجر به سطح بالای برانگیختگی شده، مانع حل مسئله سازگارانه می‌شود و به افزایش افکار منفی منتهی می‌شود (Kolubiniski, Nikceric, Lawrence & Spada, 2017). Wells & Mattew (1996) بیان می‌کنند که افراد آسیب پذیر هیجانی، باورهایی دارند که در گرایش آن‌ها به سمت انتخاب و درگیر شدن در نشخوار فکری نقش دارند (Lee, Sun & Chao, 2009) و آن را یکی از مولفه‌های اصلی در شروع و دوام افسردگی می‌دانند (Hashemi & Aliloo, 2010; Disney, Krystle, Yana & Thomas, 2012).

نشخوار فکری می‌تواند در موقعیت‌های خشم برانگیز و یا در مورد خشم نیز خود را نشان دهد. نشخوار فکری خشم، یک فرایند شناختی اجتناب ناپذیر و تکرار شونده است که در جریان تجربه خشم ظاهر می‌شود، پس از آن ادامه می‌یابد و مسئول تداوم و افزایش خشم به‌شمار می‌آید (Suchodolsky, Golab & Cromwell, 2001). با توجه به نتایج پژوهش‌ها، نشخوار فکری موجب کاهش خودکنترلی و افزایش پرخاشگری می‌شود (Suchodolsky & et al, 2001) و ارتباطی منفی با بخشودگی دارد (Bloch, Haas & Levenson, 2014). همچنین، شواهد پژوهشی حاکی از آن است که نشخوار فکری خشم در رابطه زوجین (Zare & Rezaei, 2016)، رضایت زناشویی و کاهش

طلاق و آسیب‌های اجتماعی (Raghibi & Gharakhchahi, 2013) و کاهش رضایت زناشویی (Chang, 2017; Busch, 2009; Watkins, 2008) نقش دارد. با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان انتظار داشت که تنظیم شناختی هیجان از طریق اثرگذاری بر نشخوار خشم رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد. بر این اساس، هدف کلی پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای نشخوار خشم در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی در زنان است، مدل مفهومی پژوهش حاضر در شکل ۱ نشان داده شده است.

در این راستا، فرضیه‌های زیر مطرح می‌گردند:

- ۱- راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.
- ۲- راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، نشخوار فکری خشم را پیش‌بینی می‌کند.
- ۳- نشخوار فکری خشم، رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.
- ۴- نشخوار فکری خشم، نقش واسطه‌ای در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی دارد.



شکل ۱- مدل مفهومی

روش و ابزار پژوهش

طرح این پژوهش از نوع همبستگی است. با استفاده از تحلیل مسیر در نرم‌افزار AMOS روابط علی بین متغیرهای تنظیم شناختی هیجان (متغیر برونزا)، نشخوار خشم (متغیر واسطه‌ای) و رضایت زناشویی (متغیر درونزا) مورد بررسی قرار گرفته است.

جامعه آماری این پژوهش زنان متأهلی بودند که به مراکز مشاوره شهرستان لار مراجعه کرده بودند. ۳۰۶ نفر به صورت تصادفی از بین آنها انتخاب شدند. مشخصات دقیق شرکت‌کنندگان پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱- آمار توصیفی شرکت کنندگان پژوهش

گروه	تعداد	درصد	
سن	زیر ۲۰ ساله	۷	۲/۳
	۲۰ تا ۳۰ ساله	۹۵	۳۱
	۳۱ تا ۴۰ ساله	۱۰۷	۳۵
	بالای ۴۱ ساله	۹۷	۳۱/۷
مدت ازدواج	زیر ۱ سال	۱۳	۴/۲
	۱ تا ۵ سال	۵۹	۱۹/۳
	۶ تا ۱۰ سال	۶۳	۲۰/۶
	بالای ۱۰ سال	۱۷۱	۵۵/۹
تحصیلات	زیر دیپلم	۷۳	۲۳/۹
	دیپلم و کاردانی	۱۲۹	۴۲/۲
	کارشناسی	۸۶	۲۸/۱
	ارشد و دکتری	۱۸	۵/۹

همان گونه که نتایج جدول ۱ نشان می دهد، اکثر افراد مورد پژوهش در دامنه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال قرار بودند (۳۵ درصد) و تنها ۲/۳ درصد از افراد زیر ۲۰ سال سن داشتند. همچنین مدت ازدواج بیشتر افراد نمونه پژوهش (۵۵/۹ درصد) بالای ۱۰ سال بود. همچنین اکثر شرکت کنندگان در سطح تحصیلات دیپلم و کاردانی (۴۲/۲ درصد) بودند.

پیش از انجام پژوهش و تکمیل کردن پرسشنامه ها، برای افراد در مورد موضوع پژوهش و هدف های آن توضیح اجمالی داده شد و بر محرمانه ماندن اطلاعات افراد تأکید شد.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۱ توسط Granefsk & kraaij (2002) ساخته شده است. پرسشنامه ای چند بعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله ای شناختی پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت های منفی مورد استفاده قرار می گیرد. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای ۳۶ گویه است. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان ۹ راهبرد شناختی سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی، فاجعه آمیز پنداری، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه را ارزیابی

¹ Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

می‌کند. دامنه نمرات هر گویه از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) است. Granefske & Spihren (2001) معتقدند که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان را می‌توان هم در امتداد یک بعد (مقابله شناختی) در نظر گرفت و هم به دو نوع راهبرد مقابله‌ای سازگار (با ۲۰ گویه) و راهبردهای ناسازگار (با ۱۶ گویه) تقسیم کرد. تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، برنامه‌ریزی و پذیرش، راهبرد مقابله‌ای سازگار هستند؛ سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه آمیزپنداری راهبرد مقابله‌ای ناسازگار محسوب می‌شوند. در پژوهش حاضر دو راهبرد سازگار و ناسازگار مورد نظر هستند.

سازندگان این پرسشنامه پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبرد سازگار ۰/۹۱، راهبرد ناسازگار ۰/۸۷ و کل پرسشنامه ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند (Granefske & et al, 2001). در ایران، یوسفی (Yousefi, 2006) پایایی پرسشنامه را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آورد و همچنین در بررسی روایی پرسشنامه از طریق همبستگی راهبردهای ناسازگار با نمرات افسردگی و اضطراب پرسشنامه سلامت عمومی، به ترتیب ضرایبی برابر با ۰/۳۵ و ۰/۳۷ به دست آمد که همگی معنی‌دار بودند. در این پژوهش برای بررسی روایی، همبستگی هر مولفه با نمره کل محاسبه گردید که برای راهبرد سازگار ۰/۸۳ و برای راهبرد ناسازگار ۰/۸۲ بدست آمد. همچنین پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی و ضرایب برای مولفه راهبرد سازگار ۰/۸۹ و برای مولفه راهبرد ناسازگار ۰/۷۵ بدست آمد.

پرسشنامه نشخوار فکری خشم: این مقیاس توسط Suchodolsky & et al (2001) ساخته

شده است و تمایل به تفکر درباره موقعیت‌های برانگیزاننده خشم موجود و یادآوری دوره‌های خشم در گذشته را اندازه می‌گیرد. این مقیاس شامل ۱۹ گویه و ۴ مولفه است: پس‌اندیشه خشم ۱ (بعد از مجادله با شخصی در خیالم مدام با او دعوا می‌کنم)، خاطرات خشم ۲ (درباره بی‌انصافی‌هایی که در حقم شده فکر می‌کنم)، افکار انتقام‌جویی ۳ (بعد از یک تعارض، خیال پردازی‌های زیادی درباره انتقام‌جویی دارم)، فهم علل ۴ (به این فکر می‌کنم که چرا مردم با من بد رفتاری می‌کنند). نمره-گذاری هر گویه به شیوه ۴ درجه‌ای لیکرت از هرگز (با نمره ۱) تا همیشه (با نمره ۴) انجام می‌گیرد. سازندگان این پرسشنامه، پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای پس‌اندیشه خشم ۰/۸۶، افکار انتقام‌جویی ۰/۷۲، خاطرات خشم ۰/۸۵ و فهم علل ۰/۷۷ به دست آورده‌اند. همچنین،

¹ Thought of anger

² Memories of anger

³ Revenge Thoughts

⁴ Understanding the Causes

ضریب آلفای کرونباخ نمره کل پرسشنامه ۰/۹۳ گزارش شده است (Suchodolsky & et al, 2001). در پژوهشی Besharat, Taheri & Gholamali Lavasani (2016) پایایی این مقیاس را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ نمره کل مقیاس‌های نشخوار خشم، پس‌اندیشه خشم، افکار انتقام‌جویی، خاطرات خشم و فهم علل بر روی یک نمونه ۸۳۳ نفری از دانشجویان، به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۸۹، ۰/۸۳، ۰/۸۷ و ۰/۷۸ به دست آورده‌اند و روایی محتوایی این مقیاس را نیز بر اساس داوری ده نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای هر یک از مقیاس‌های نشخوار خشم (نمره کل)، پس‌اندیشه خشم، افکار انتقام‌جویی، خاطرات خشم و فهم علل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ محاسبه کردند. در این پژوهش نیز برای بررسی روایی مقیاس نشخوار فکری خشم از همبستگی هر زیر مقیاس با نمره کل استفاده شد که دامنه این همبستگی از ۰/۷۵ تا ۰/۹۱ بدست آمد. برای پایایی مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد، ضریب پایایی برای مولفه پس‌اندیشه خشم با ۶ گویه ۰/۸۴، افکار انتقام‌جویی با ۴ گویه ۰/۶۵، خاطرات خشم با ۵ گویه ۰/۷۰ و فهم علل با ۴ گویه ۰/۵۵ بدست آمده است.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (NRICH): پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۱ (NRICH) توسط Fowers & Olson تهیه و در سال 2006 توسط Olson مورد تجدید نظر قرار گرفت. این پرسشنامه مربوط می‌شود به تغییراتی که در طول دوره حیات آدمی رخ می‌دهد و همچنین در این خصوص به تغییراتی که در خانواده به وجود می‌آید، حساس است. نسخه اصلی آزمون دارای ۱۱۵ گویه است. در پژوهش حاضر از فرم ۴۷ گویه‌ای این پرسشنامه استفاده شده است که دارای ۹ خرده مقیاس است. خرده مقیاس‌ها شامل موضوع‌های شخصیتی و ارتباط زناشویی (هر کدام با ۶ گویه)، و حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان و جهت‌گیری مذهبی (هر کدام با ۵ گویه) است که بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۵ (کاملاً موافق) نمره گذاری می‌شود. روایی این مقیاس به شیوه همسانی درونی ۰/۹۵ و همچنین ضریب پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش شده است (Soleimani, 2004). در تحقیق حاضر برای بررسی روایی پرسشنامه رضایت زناشویی از همسانی درونی خرده مقیاس‌ها با نمره کل استفاده شد که دامنه این همبستگی از ۰/۶۷ تا ۰/۸۸ بدست آمد. به منظور تعیین پایایی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای موضوع‌های شخصیتی ۰/۷۷، ارتباط زناشویی ۰/۸۳، حل تعارض ۰/۸۵، مدیریت مالی ۰/۷۹، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت ۰/۶۹، روابط جنسی ۰/۷۳، ازدواج و فرزندان ۰/۷۲، اقوام و

¹ Enrich Marital Satisfaction Questionnaire

دوستان ۰/۶۸ و جهت‌گیری مذهبی ۰/۷۶ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۸ بدست آمد.

یافته‌ها

قبل از بررسی فرضیه پژوهش، آمار توصیفی متغیرهای پژوهش بررسی شد. همچنین به منظور بررسی رابطه ساده بین متغیرهای پژوهش، همبستگی متغیرها محاسبه گردید و نشان داد که همبستگی بین متغیرها در اغلب موارد معنادار هستند. از این‌رو امکان بررسی مدل فراهم می‌باشد. این نتایج در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- آمار توصیفی و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

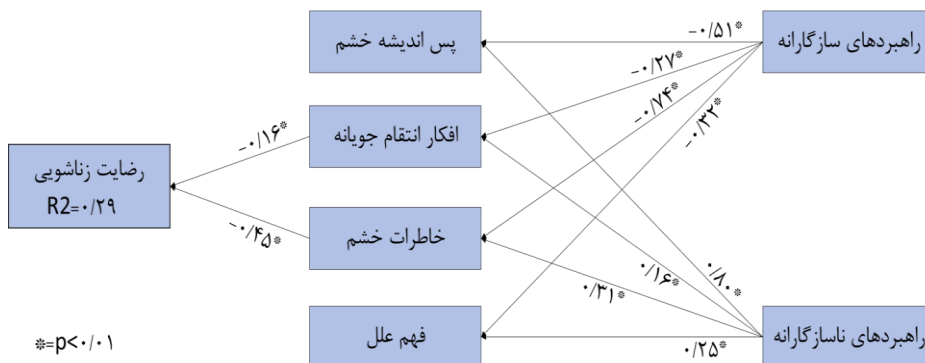
متغیر	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱ راهبرد سازگار	۶۸/۴۸	۱۲/۲۰							
۲ راهبرد ناسازگار	۴۷/۷۸	۶/۶۵	۰/۴۵**						
۳ پس‌اندیشه خشم	۱۳/۶۵	۴	-۰/۳۱**	۰/۱۷**					
۴ افکار انتقام‌جویی	۷/۵۳	۲/۳۴	-۰/۲۰**	۰/۰۳	۰/۵۸**				
۵ خاطرات خشم	۱۰/۷۷	۲/۷۲	-۰/۴۰**	۰/۱۳*	۰/۶۹**	۰/۵۰**			
۶ فهم علل	۹/۶۲	۲/۵۲	-۰/۲۱**	۰/۱۰	۰/۶۵**	۰/۴۸**	۰/۶۱**		
۷ رضایت زناشویی	۳/۳۹	۰/۹۳	۰/۰۹	۰/۱۰	-۰/۰۱	-۰/۱۳*	-۰/۴۰**	-۰/۰۰۷	۱

۰/۰۱ *P<۰/۰۵ **P<

مدل پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل مسیر بررسی شد. ضرایب مسیرهای مستقیم مدل در جدول ۳ و شکل ۲ قابل مشاهده است. یافته‌ها در مورد فرضیه اول پژوهش مبنی بر آن‌که «راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سازگار و ناسازگار) اثر مستقیم بر رضایت زناشویی دارند»، نشان می‌دهد راهبرد سازگاران و ناسازگاران اثر مستقیم معناداری بر رضایت زناشویی ندارند. نتایج پژوهش در خصوص فرضیه دوم مبنی بر آن‌که «راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (سازگار و ناسازگار)، اثر مستقیم بر نشخوار فکری خشم دارند» حاکی از آن است که راهبرد سازگاران اثر منفی و معنادار بر پس‌اندیشه خشم ($P=۰/۰۰۰۱$ و $\beta=-۰/۵۱$)، افکار انتقام‌جویی ($P=۰/۰۰۰۱$) و $\beta=-۰/۲۷$)، خاطرات خشم ($P=۰/۰۰۰۱$ و $\beta=-۰/۷۴$) و فهم علل ($P=۰/۰۰۰۱$ و $\beta=-۰/۳۲$) دارد. همچنین، راهبرد ناسازگاران اثر مثبت و معنادار بر پس‌اندیشه خشم ($P=۰/۰۰۰۱$ ، $\beta=۰/۸۰$)، افکار انتقام‌جویی ($P=۰/۰۱$ ، $\beta=۰/۱۶$)، خاطرات خشم ($P=۰/۰۰۰۱$ ، $\beta=۰/۳۱$) و فهم علل ($P=۰/۰۰۰۱$)، $P=۰/۰۰۰۱$) نشان داد. یافته‌های مربوط به فرضیه سوم مبنی بر آن‌که «نشخوار فکری خشم، اثر مستقیم بر رضایت زناشویی دارد.» بیانگر آن است که افکار انتقام‌جویی ($P=۰/۰۰۰۱$ ، $\beta=-۰/۱۶$) و خاطرات خشم ($P=۰/۰۰۰۱$ ، $\beta=-۰/۴۵$)، اثر منفی و معنادار بر رضایت زناشویی دارند. پس‌اندیشه خشم و فهم علل اثر معناداری بر رضایت زناشویی نشان ندادند.

جدول ۳- ضرایب مسیرهای مستقیم موجود در مدل

Sig	T	خطای استاندارد	مقدار استاندارد	مقدار بر آورد	مسیر
۰/۴۱	۰/۸۱	۰/۰۵	۰/۰۷	۰/۰۴	راهبردهای سازگارانه بر رضایت زناشویی
۰/۰۰۰۱	۱۲/۸	۰/۰۳	-۰/۵۱	-۰/۳۵	راهبردهای سازگارانه بر پس اندیشه خشم
۰/۰۰۰۱	۸/۶۳	۰/۰۱	-۰/۲۷	-۰/۰۵	راهبردهای سازگارانه بر افکار انتقام جویی
۰/۰۰۰۱	۱۲/۶	۰/۱۴	-۰/۷۴	-۰/۶۳	راهبردهای سازگارانه بر خاطرات خشم
۰/۰۰۰۱	۵/۴	۰/۰۱	-۰/۳۲	-۰/۰۷	راهبردهای سازگارانه بر فهم علل
۰/۵۶	۰/۵۷	۰/۰۹	۰/۰۵	۰/۰۵	راهبردهای ناسازگارانه بر رضایت زناشویی
۰/۰۰۰۱	۱۷/۵	۰/۰۷	۰/۸۰	۰/۷۴	راهبردهای ناسازگارانه بر پس اندیشه خشم
۰/۰۱	۲/۵۸	۰/۰۲	۰/۱۶	۰/۳۳	راهبردهای ناسازگارانه بر افکار انتقام جویی
۰/۰۰۰۱	۷/۱۵	۰/۱۱	۰/۳۱	۰/۷۷	راهبردهای ناسازگارانه بر خاطرات خشم
۰/۰۰۰۱	۴/۰۶	۰/۰۲	۰/۲۵	۰/۰۹	راهبردهای ناسازگارانه بر فهم علل
۰/۳۲	۰/۹۸	۰/۰۶	-۰/۰۷	-۰/۰۶	پس اندیشه خشم بر رضایت زناشویی
۰/۰۰۰۱	۳/۲	۰/۱۶	-۰/۱۶	-۰/۵۱	افکار انتقام جویی بر رضایت زناشویی
۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۳	-۰/۴۵	-۰/۲۰	خاطرات خشم بر رضایت زناشویی
۰/۷۸	۰/۲۷	۰/۱۵	۰/۰۱	۰/۰۴	فهم علل بر رضایت زناشویی



شکل ۲- مدل نهایی پژوهش

به منظور بررسی فرضیه چهارم پژوهش و تعیین معناداری سهم واسطه‌گری هر یک از ابعاد نشخوار خشم در رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی، از دستور بوت استرپ در نرم افزار ایموس استفاده شد که نتایج در جدول ۴ آورده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، افکار انتقام‌جویی ($\beta=0/05, P=0/006$) و خاطرات خشم ($\beta=-0/06, P=0/04$) توانستند در رابطه بین راهبردهای سازگارانه و رضایت زناشویی نقش واسطه‌گری داشته باشند. به این معنا که راهبردهای سازگار با کاهش افکار انتقام‌جویی و خاطرات خشم منجر به افزایش رضایت زناشویی می‌شوند. همچنین، افکار انتقام‌جویی ($\beta=-0/01, P=0/03$) و خاطرات خشم ($\beta=-0/04, P=0/03$)، توانستند در رابطه راهبردهای ناسازگارانه با رضایت زناشویی نقش واسطه‌گری داشته باشند. به این معنا که راهبردهای ناسازگار از طریق افزایش افکار انتقام‌جویی و خاطرات خشم منجر به کاهش رضایت زناشویی می‌شوند.

جدول ۴- برآورد مسیرهای غیر مستقیم موجود در مدل با استفاده از بوت استرپ

معناداری	حد بالا	حد پایین	مقدار برآورد	مسیر		پیش‌بین
				واسطه	ملاک	
0/006	0/09	0/03	0/05	افکار انتقام‌جویی	رضایت	راهبردهای سازگارانه
0/04	0/005	-10	-0/06	خاطرات خشم	زناشویی	سازگارانه
0/01	-0/01	-0/07	-0/04	افکار انتقام‌جویی	رضایت	راهبردهای سازگارانه
0/03	0/06	-0/003	0/04	خاطرات خشم	زناشویی	ناسازگارانه

شاخص‌های برازش مدل در جدول ۵ نشان داده شده است. شاخص‌های قبل از اصلاح نشان می‌دهد که مدل در ابتدا از برازش خوبی برخوردار نبود که با حذف مسیرهای پیش‌نهادهی غیر معنادار و همچنین با انجام اصلاحات مورد نیاز، مدل به برازش مطلوب رسید. شاخص‌های بعد از اصلاح نشان می‌دهد که مدل از برازش خوبی برخوردار است.

جدول ۵- شاخص‌های برازش مدل

شاخص	X ² /df	P	GFI	AGFI	IFI	CFI	RMSEA
قبل از اصلاح	۲۲۰/۲	۰/۰۰۰۱	۰/۶۲	۰/۳۳	۰/۲۶	۰/۱۴	۰/۸۴
بعد از اصلاح	۲/۳۸	۰/۰۶	۰/۹۳	۰/۹۱	۰/۹۱	۰/۹۴	۰/۰۶

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان اثر مستقیم و معناداری بر رضایت زناشویی زنان متأهل ندارند. هر چند پژوهشهای پیشین نشانگر اثر مستقیم راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر رضایت زناشویی هستند (Maneta and et al, 2010; Conner-Smith and et al, 2008; Rawal, Park & Williams, 2010) اما در این پژوهش‌ها ارتباط مستقیم دو به دو متغیرها مورد بررسی قرار گرفته است. در حالی که در پژوهش حاضر از تباط مستقیم و غیرمستقیم مجموعه‌ای از متغیرها مورد مطالعه قرار گرفته و در این مجموعه، رابطه مستقیمی بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی مشاهده نمی‌شود. بنابراین، این یافته به نحو ضمنی مدل پژوهش حاضر مبنی بر اثر غیر مستقیم راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر رضایت زناشویی را تأیید می‌کند. 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 نشخوار خشم برقرار شده است.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که راهبردهای سازگاران اثر منفی و راهبردهای ناسازگاران اثر مثبت بر تمامی ابعاد نشخوار خشم دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های (Polosan, 2017) ، (Khalatbari & et al, 2013) ، (Henderson & et al, 2009) ، (Cinner-Smith & Flashbart, 2008) ، (Garnefski & Kraaji, 2008) و (Samani & Sadeghi, 2010) همسو است. همان‌گونه که بیان شد، نشخوار فکری شامل افکار مزاحم و نفرت‌انگیزی است که ناخواسته بوده و در عملکرد طبیعی فرد مداخله می‌کنند (Chang & et al, 2017)، تمرکز فرد را کاهش می‌دهند و مانع حل مسئله شده و به افزایش افکار منفی منتهی می‌گردد (Kolubiniski & et al, 2017). در حالی که، افرادی که از راهبردهای سازگاران استفاده می‌کنند به یک دیدگاه مثبت و سازگاران در برخورد با مسائل و موقعیت‌های مختلف رسیده‌اند و همچنین اعتقاد دارند که می‌توانند کنترل

شرایط را در دست گرفته و با ارزیابی مجدد و مثبت به حل سازگاران آن مسئله پردازند. بنابراین، این افراد به صورت مطلوب‌تری می‌توانند افکار انتقام جویانه را به چالش بکشند و با ارزیابی مجدد و مثبت موقعیت و مساله، به فهم علل هیجان خویش پی‌برده و به حل مساله نائل آیند. به مرور این افراد از افکار خشمگینانه کمتری برخوردار خواهند بود و خاطرات خشم کمتری را تجربه می‌کنند. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که راهبردهای سازگاران رابطه‌ای منفی با نشخوار خشم داشته باشد. در مقابل، افرادی که در برخورد با مسائل و مشکلات از راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند بیشتر از این که به خود مساله و شرایط و موقعیت فکر کنند، به هیجانات آن فکر می‌کنند و اقدام به سرزنش خود و یا دیگران می‌کنند (Polosan, 2017). از آنجا که این افراد کمتر به جنبه‌های مثبت و قابل کنترل موقعیت توجه می‌کنند (Aldao, Mclaughlin, Hatzenbuehler, & Sheridan, 2014)، با اتفاقی کوچک آن را به صورت یک فاجعه تجسم و تصور می‌کنند و مدام با مرور افکار ناکارآمد به نشخوار ذهنی می‌پردازند (همان). زوجینی که از این راهبردهای ناکارآمد استفاده می‌کنند بیشتر اقدام به سرزنش خود و یا طرف مقابل می‌نمایند. بنابراین قابل قبول است که راهبردهای ناسازگاران رابطه‌ای مثبت با نشخوار خشم داشته باشند.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش حاکی از آن است که از بین مولفه‌های نشخوار خشم، خاطرات خشم و افکار انتقام جویانه اثر منفی بر رضایت زناشویی زنان متأهل دارند. این یافته با نتایج پژوهش‌های (Chang, 2014)، (Zare & rezaei, 2016) و (Raghibi & gharakhchahi, 2013) مبنی بر ارتباط بین نشخوار خشم و رضایت زناشویی، همسو است. همان‌گونه که بیان شد نشخوار فکری شامل وقوع ناخواسته افکار مزاحم و نفرت‌انگیز بوده که عملکرد طبیعی را مختل کرده (Chang & et al, 2017) و منجر به سطح بالای برانگیختگی شده و در نتیجه مانع حل مسئله سازگاران می‌شود (Kolubiniski & et al, 2017). لذا، زوجینی که در تعارضات و مشکلات ارتباطی خویش مدام خاطرات خشمگینانه از رفتار همسر خود را مجسم می‌کنند و افکار انتقام جویانه را نشخوار می‌کنند، احساس می‌کنند که به لحاظ عاطفی از شریک خویش دور هستند و این امر منجر به احساس خشنودی، رضایت و لذت کمتر از زندگی زناشویی می‌شود (Beyrami & et al, 2012; Hoyer, Gloster & Herzberg, 2009). همچنین نشخوار فکری با مختل کردن عملکرد طبیعی افراد، در روابط جنسی زوجین نیز خود را نشان می‌دهد و باعث می‌شود که این زوجین ارتباطات زناشویی مطلوبی نداشته باشند. از سوی دیگر، نشخوار فکری با افزایش سطح برانگیختگی و جلوگیری از حل مسئله سازگاران، باعث می‌گردد که در صورت بروز مشکلی بین زوجین و اطرافیان (از جمله فرزندان و اقوام)، با افزایش تنش منجر به اختلال در این ارتباطات گردد که این امر در نهایت منجر به کاهش تجربه‌ی ذهنی شادکامی و خرسندی شخصی در روابط زناشویی (Baumeister, 2007) و در نتیجه

کاهش رضایت زناشویی می‌گردد. در تبیین معنادار نشدن اثر پس‌اندیشه خشم و فهم علل بر رضایت زناشویی می‌توان گفت، احتمالاً ارتباط قوی افکار انتقام‌جویانه و خاطرات خشم با رضایت زناشویی، اثر فهم علل و پس‌اندیشه خشم با این متغیر را تحت‌الشعاع قرار داده است. چنانچه به ماتریس همبستگی نیز توجه شود ضرایب همبستگی افکار انتقام‌جویانه و خاطرات خشم با رضایت زناشویی قوی و معنادار است. در حالی که فهم علل و پس‌اندیشه خشم از ضریب همبستگی پایین و غیر معناداری با رضایت زناشویی برخوردارند.

از سوی دیگر، یافته‌ها نشان داد که افکار انتقام‌جویانه و خاطرات خشم نقش واسطه‌ای در رابطه راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی دارند. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت افرادی که از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند با بهره‌گیری از همه جوانب موقعیت و استفاده از ظرفیت‌ها و نقاط قوت خویش، به خوبی رفتارهای تکانشی خویش را مدیریت کرده و درصدد ارزیابی مجدد و مثبت از موقعیت برمی‌آیند (Jong- Mayer, Beck & Riede, 2009). این ارزیابی مجدد و مثبت (که تفسیر یک موقعیت بالقوه هیجانی به صورتی است که اثر هیجانی آن را تغییر دهد (Know & Olson, 2007) باعث می‌گردد فرایندهای شناختی اجتناب‌ناپذیر و تکرار شونده منفی کاهش یابد و نشخوار خشم را کمتر تجربه کند. لذا استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی باعث کاهش نشخوار خشم می‌گردد.

از سوی دیگر، افرادی که از راهبردهای ناسازگارانه در تنظیم هیجان‌ات استفاده می‌کنند در برخورد با موقعیت‌های منفی، توجه خویش را بر ابعاد منفی متمرکز می‌کنند. در واقع این افراد به جای گسترش توجه خویش در این موقعیت‌ها، توجه خویش را محدود می‌کنند (Gross, 2006). تمرکز بر ابعاد منفی باعث می‌گردد تغییر شناختی که شامل ارزیابی موقعیت برای تغییر نحوه تفکر فرد درباره موقعیت، یا ظرفیت فرد برای مدیریت خواسته‌های موقعیتی است، صورت نگیرد و این امر منجر به نشخوارگری خشم (متمرکز کردن توجه بر موقعیت و مفاهیم ضمنی آن) می‌گردد (Rase, 2010). بنابراین استفاده از راهبردهای مختلف تنظیم هیجانی منجر به تغییر در نشخوار خشم می‌گردد. بعلاوه، نشخوار خشم باعث بروز هیجان‌ات منفی و پاسخ‌های فیزیولوژیکی همچون کاهش تنفس، افزایش ضربان قلب و غیره گردد (Gross, 2006). این پاسخ‌ها فرد را به سمت رفتارهای تکانشی، سطحی و منفی می‌کشاند و در برخورد با مسائل روزمره زندگی زناشویی، باعث افزایش بحث‌ها و اختلافات و ناتوانی در حل مسائل می‌گردد که زوجین را از حل سازگارانه مسائل دور می‌کند. بنابراین، افزایش نشخوار خشم بکارگیری راهبردهای غیرانطباقی مانند فاجعه‌نمایی، خودسرزنش‌گری را تشدید می‌کند (Martin & Marsh, 2009؛ Kolubiniski & et al, 2017) و در نهایت این روند باعث کاهش رضایت زناشویی در زوجین می‌گردد.

نتایج حاصل از این تحقیق می‌تواند به درمانگران و مشاوران حوزه خانواده کمک نماید که با افزایش آگاهی و آموزش تنظیم هیجانی به زوجین، میزان نشخوار خشم آنها را کاهش و در نتیجه رضایت زناشویی آنان را افزایش دهند. همچنین، نتایج حاصله علاوه بر غنا بخشیدن به ادبیات پژوهشی، می‌تواند راهگشای پژوهشگران مختلف در زمینه بررسی رضایت زناشویی گردد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر آن است که فقط زنان را مورد مطالعه قرار داده است. پژوهشگرانی که به این حوزه علاقمند هستند، می‌توانند همزمان زنان و شوهران را مورد مطالعه قرار دهند و این مدل را در بین آنان مقایسه نمایند.

References:

- Aldao A, McLaughlin K. A., Hatzenbuehler M. L., & Sheridan M. A. (2014), The Relationship between Rumination and Affective, Cognitive, and Physiological Responses to Stress in Adolescents. *Journal of Express Psychopathology*, 5(3): 272-288.
- Baumeister, P. M. (2007). Marital satisfaction Definition. (Encyc)-45348.qxd.Avalible at www.indabook.org.
- Besharat, M. A., Taheri, M., & Gholamali Lavasani, M. (2016). Comparison of perfectionism, my strength, anger and anger rumination in patients with major depressive disorder and obsessive-compulsive disorder. *Quarterly Journal of Cultural Advice and Psychotherapy*, 7 (26): 87-115. (Persian).
- Beyrami, M., Fahimi, S., Akbari, E., & Amiri Maktabi, A. (2012). Marital satisfaction prediction based on attachment styles and differentiation components. *Journal of Basic Principles of Mental Health*, 14 (1): 27-34. (Persian).
- Birnbaum G. E. (2010). Bound to interact: The divergent goals and complex interplay of attachment and sex within romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27: 245-252.
- Bloch L., Haase C. M., & Levenson R.W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1): 130-144.
- Bolhari, J., Ramezanzadeh, F., Abedinia, N., Naghizadeh, M., Pahlavani, H., & Saberi, S. M. (2012). Examining some causes leading to divorce in couples applying for divorce in Tehran courts. *Epidemiologic Journal of Iran*, 8 (1): 83-93. (Persian).
- Busch F. N. (2009). Anger and depression. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 271-278.
- Chang E. P., Ecker K.H, Page A.C. (2017). Impaired memory updating associated with impaired recall of negative words in dysphoric rumination—Evidence for a removal deficit. *Behaviour Research and Therapy*, 93: 22-28.
- Connor-Smith J. K., Flachsbart C. (2008). Relations between Personality and Coping: A MetaAnalysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6): 1080-1107.
- Disney L. K., Weinstein, Y., Oltmanns F., & Thomas K. (2012). Personality disorder symptoms are differentially related to divorce frequency. *Journal of Family Psychology*, 26 (6), 959-965.

-Dor Ali, R., & Sohrabi, N. (2014). The Relationship between Marital Conflict Mediation in Relationship between Cognitive-Emotional Regulation Styles and Sexual Quality. *Practical Consultation*, 4 (2): 37-48. (Persian).

-Feldhaus M., Heintz-Martin V. (2015). Long-term effects of parental separation: Impacts of parental separation during childhood on the timing and the risk of cohabitation, marriage, and divorce in adulthood. *Advances in Life Course Research*, 26: 22-31.

-Fuentes M. D. M. S., Iglesias P. S. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67-75.

-Garnefski N., Karaj V. (2006). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40: 1659-69.

-Garnefski N., Kraaij V., Spinoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30: 1311-1327.

-Gresham D., Gullone E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personal and Individual Difference*; 52(5):616-21.

-Gross J. J. (2006). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2: 271-299.

-Hashemi Z, Aliloo M., & Hashemi NosratAbad T. (2010). Efficacy of cognitive therapy in major depressive disorder: a case report. *Journal of Clinical Psychology*, 3:85-98. (Persian).

-Henderson A. W., Lehavot K., & Simoni, J. M. (2009). Ecological models of sexual satisfaction among lesbian/bisexual and heterosexual women. *Archives of Sexual Behavior*, 38: 50-65.

-Hoyer J, Gloster A. T., & Herzberg PH. Y. (2009). Is worry different from rumination? Yes, it is more predictive of psychopathology! *Psychosocial Medicine Journal*, 6:1-6.

-Jafari Nadoushan, A., Zare, H., Henzai, A., Poursalehi, N., & Zeini, M. (2015). The Study and Comparison of Mental Health and Adjustment and Emotional Setting of Divorce Women with Married Women in Yazd. *Journal of Women and Society*, 6 (2): 1-16. (Persian).

-Jong-Meyer R. D., Beck B., & Riede K. (2009). Relationships between rumination, worry, intolerance of uncertainty and metacognitive beliefs. *Personality and Individual Differences*, 46(4): 547-55.

-Karreman A., Laceulle O. M., Hanser W. E., & Vingerhoets A. J. J. M. (2017). Effects of emotion regulation strategies on music-elicited emotions: An experimental study explaining individual differences. *Personality and Individual Differences*, 114: 36-41.

-Khalatbari J., Ghorbanshiroudi SH., Niaz Azari K., Bazleh N., & Safaryazdi N. (2013). The Relationship between Marital Satisfaction (Based on Religious Criteria) and Emotional Stability. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84(9): 869-873. (Persian).

- Kirwan M., Pickett S. M., & Jarrett N. L. (2017). Emotion regulation as a moderator between anxiety symptoms and insomnia symptom severity. *Psychiatry Research*, 254: 40-47.
- Kolubinski D. C., Nikcevic A. V., Lawrence J. A., & Spada M. M. (2017). The Metacognitions about Self-Critical Rumination Questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 45, 421-434.
- Kwon, P., Olson M. L. (2007). Rumination and depressive symptoms: Moderating role of defense style immaturity. *Personality and Individual Differences*, 43, 715-724.
- Lavner J. A, Clark M. A. (2017). Workload and marital satisfaction over time: Testing lagged spillover and crossover effects during the newlywed years. *Journal of Vocational Behavior*, 101: 67-76.
- Lee T. Y., Sun GH., & Chao SC. (2009). The effect of an infertility diagnosis on the distress, marital and sexual satisfaction between husbands and wives in Taiwan. *Human Reproduction*, 16(8):1762-67.
- MacNeil S., Byers E. S. (2009). Role of sexual self-disclosure in the sexual satisfaction of long-term heterosexual couples. *Journal of Sex Research*, 46, 3-14.
- Mahini, SH., Timurid, S., & Rahimi, S. (2013). Comparison of cognitive emotion regulation strategies and thought-action mixing strategies in couples applying for divorce and normal couples mediating the role of gender. *Quarterly Journal of Family Counseling and Psychotherapy*, 3 (3): 1-10. (Persian).
- Maneta E. K., Cohen S., Schulz M. S., & Waldinger R. J. (2015). Linkages between childhood emotional abuse and marital satisfaction: The mediating role of empathic accuracy for hostile emotions. *Child Abuse & Neglect*, 44: 8-17.
- Martin A. J., Marsh H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes. *Correlates and Cognate Constructs*, 27: 353-370.
- Modarresi, F., Zahedian, S. H., & Hashemi Mohammad Abadi, N. (2015). Marital adjustment and love quality in divorce applicants with a history of marital infidelity and lack of marital infidelity history. *Arminjan Danesh*, 19 (1): 78-88. (Persian).
- Polosan M., Spinelli E., Koster E. H. W., & Løevenbruck H. (2017). Orofacial electromyographic correlates of induced verbal rumination. *Biological Psychology*, 127: 53-63.
- Raes F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6): 757-761.
- Rahmani, N., Qassimi, M., Mohtashemi, J., Alavi Majd, H., & Yaghmaei, F. (2010). Psychological, Social, and Economic Causes of Divorce of Applicants for Family Divorce Tribunals of Tehran, 2005-2006. *Magazine Methods and Psychological Models*, 4 (3 and 4): 2-14. (Persian).
- Raghibi, M., & Gharakhchahi, M. (2013). The Relationship between Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence in Women and Men in Divorce and Compliance. *Journal of Women and Society*, Vol. 4, No. 13, 123-140. (Persian).
- Richardson C. M. E. (2017). Emotion regulation in the context of daily stress: Impact on daily affect. *Personality and Individual Differences*, 112: 150-156.

- Rawal A., Park R. J., & Williams G. M. (2010). Rumination, experiential avoidance, and dysfunctional thinking in eating disorders. *Behavior Research and Therapy*, 48(9): 851–859.
- Samani, S., & Sadeghi, L. (2010). The Sufficiency of Psychometric Indicators of Cognitive Thinking Regulation. *Magazine Methods and Psychological Models*, 8 (1): 18-25. (Persian).
- Soleimani, A. (2004). Investigating the Impact of Irrational Thoughts on Marital Neglect. Master Thesis: Tarbiat Moallem University. Tehran. (Persian).
- Suchodolsky D. G., Golab, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and the validation of anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31, 689-700.
- Talebi, M., & Ghobari Bonab, B. (2013). Determining the relationship between self-differentiation, emotional intelligence and marital satisfaction in counseling centers in Shahrood. *Women and Family Studies*, 5 (18): 15-32. (Persian).
- Watkins E. R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought, *Psychological Bulletin*. *Psychological Bulletin*; 134(2): 163–206.
- Zare, M., & Rezaei, A. (2016). The mediating role of cognitive emotion regulation in the relationship between personality traits and marital satisfaction of working class couples in Marvdasht. *Quarterly Journal of Method and Psychological Models*, 7 (24): 91-102. (Persian).