

نقش اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی تعارض زناشویی زنان شهر تهران
 عبدالباسط محمودپور^۱، ابوالفضل امینیان^۲، محمد نودری^۳، ابراهیم نعیمی^۴

The role of cognitive avoidance and emotional expression in predicting marital conflict in women in Tehran

Abdolbaset Mahmoudpour¹, Abolfazl Aminian², Mohammad Nowzari³, Ebrahim Naimi⁴

چکیده

زمینه: تعارض‌های زناشویی تأثیر عمیق منفی بر روابط زوجین و پیرو آن بر بافت و روابط خانوادگی می‌گذارد. اگرچه پژوهش‌های متعددی بر روی تعارض زناشویی انجام شده است اما پژوهشی که به بررسی نقش اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی تعارض زناشویی پردازد مورد غفلت واقع شده است. **هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی تعارض زناشویی انجام شد. **روش:** روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی زنان متأهل مراجعه‌کننده به سرای محله‌های منطقه ۱، ۲ و ۳ شهر تهران در تابستان سال ۱۳۹۸ بود که ۳۲۴ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس تعارض زناشویی ثنائی ذاکر و براتی (۱۳۸۷)، مقیاس اجتناب شناختی سکستون و داگاس (۲۰۰۸) و مقیاس ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰) استفاده شد. برای تحلیل یافته‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی با تعارضات زناشویی همبستگی معنی‌دار دارند و ۶۴ درصد از واریانس تعارضات زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند ($p < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های این پژوهش، لزوم توجه به آگاهی بخشی به افراد در رابطه اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی ضرورت می‌یابد. از نتایج این پژوهش می‌توان در راستای تدوین و اجرای برنامه‌های آموزشی و درمانی به‌منظور کاهش سطح تعارضات زناشویی استفاده کرد. **واژه کلیدی‌ها:** اجتناب شناختی، ابرازگری هیجانی، تعارض زناشویی، زنان.

Background: Marital conflicts have a profoundly negative effect on the couple's relationships and, consequently, on the context and family relationships. Therefore, the present study seeks to answer the question of whether cognitive avoidance and emotional expression are able to predict marital conflict? **Aims:** The aim of this study was to investigate the role of cognitive avoidance and emotional expression in predicting marital conflict. **Method:** The method of this research was descriptive-correlational. The research population included all women in Tehran in July, August and September of 2019, and 324 women referred to the neighborhoods located in 1, 2 and 3 areas were selected as the sample by the convenience sampling method. In order to collect the data, the marital conflict scale of Sanaee Zaker and Barati (2008), the cognitive avoidance scale of Sexton and Dugas (2008) and the emotional expression scale of King and Emmons (1990) were used. Pearson correlation test and multiple linear regression analysis were used to analyze the data. **Results:** The findings showed cognitive avoidance and emotional expression are significantly correlated with marital conflict ($P < 0/05$) and predict 64% of the variance of marital conflicts ($P < 0/05$). **Conclusions:** According to the findings of this study, it is necessary to pay attention to informing people about cognitive avoidance and emotional expression. The findings of this study can be used in order to develop and implement educational and treatment programs in order to reduce the level of marital conflicts. **Key Words:** Cognitive avoidance, emotional expression, marital conflict, women.

Corresponding Author: Mahmoudpour@atu.ac.ir

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

۱. Ph.D Student of Counseling, Department of Counselling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

۲. کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، ایران

۲. M.A. of School Counseling, Department of Counselling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

۳. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد علوم تحقیقات، تهران، ایران

۳. M.A. of Family Counseling, Department of Counselling, College of Literature, Humanities and Social Sciences, Islamic Azad University Science and Research Branch, Tehran, Iran

۴. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۴. Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

مقدمه

(بارتولون، لوپز، کاپدیویله، ماکیوسی و رافارد، ۲۰۱۹). اجتناب شناختی شامل پاسخ‌هایی با هدف انکار یا به حداقل رساندن بحران و عواقب آن یا پذیرفتن موقعیت با این باور که نمی‌تواند شرایط را تغییر دهد، است و شامل سرزنش خود برای رویدادهای مختلف، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، فاجعه‌سازی، ارزیابی مجدد و تمرکز مجدد روی برنامه‌ها است. از چشم‌انداز مدل‌های شناختی رفتارهای اجتنابی با نگاهی فاجعه‌آمیز به رویدادها منجر به کناره‌گیری می‌شوند (روداز، لدرمن، مارگراف، بکر و کراسکه، ۲۰۱۷). اجتناب شناختی راهی است که زوجین در مواجهه با رویدادهای اجتماعی و ارتباط‌های بین فردی انتخاب می‌کنند تا به شرایط فشارزا پاسخ گویند. بر اساس این راهبرد انسان‌ها ذهنیت خود را در جریان روابط اجتماعی تغییر می‌دهند. در اجتناب شناختی طیف وسیعی از راهبردها از جمله تلاش عمدی برای سرکوب فکر، جانشینی فکر، اجتناب از محرک‌های ترس‌آور، حواس‌پرتی و تبدیل تصور به فکر به کار گرفته می‌شود. این راهبردها برای منحرف‌سازی ذهن از موضوعات نگران‌کننده به موضوعات دیگر است (مائیدا، ساتو، شیمیدا و تسومورا، ۲۰۱۷؛ مورتسن، ۲۰۱۳).

از سوی دیگر به نظر می‌رسد یکی از عوامل هیجانی که می‌تواند در ارتباط میان زوجین اثرگذار باشد، ابرازگری هیجانی^۳ است. سطوحی از ابرازگری هیجانی خانواده به‌عنوان الگوی اصلی نمایش ابراز کلامی و غیرکلامی از احساسات درون خانواده به عنوان یک کل تعریف شده است که روابط زناشویی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. به‌طور خاص کیفیت روابط زناشویی به مقدار زیادی تحت تأثیر ابرازگری هیجانی در خانواده است (بای، هاک گیلبرت، الشیخ و کلر، ۲۰۱۸). کرینگ، اسمیت و نیال (۱۹۹۴) ابرازگری هیجانی را به‌عنوان نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش (کلامی یا بدنی) تعریف می‌کنند. افراد در ابراز هیجان با یکدیگر تفاوت دارند، برخی افراد هیجان را آزادانه و بدون نگرانی از پیامدهای آن ابراز می‌کنند؛ برخی دیگر، در انتقال حالات هیجانی محافظه‌کارند (ریتی و مک نیل، ۲۰۱۸). عده‌ای هیجان را ابراز نمی‌کنند ولی راحت‌اند؛ اما افراد دیگری هستند که وقتی هیجان‌شان را بازدار می‌کنند، تنیده هستند

بروز اختلاف و عدم تفاهم در خانواده امری شایع است و هیچ خانواده‌ای از این امر مستثنی نیست (مرادی، یزدانبخش و بساطی، ۱۳۹۵). یکی از مشکلات شایع در خانواده، بروز تعارضات زناشویی^۱ در بین زوجین است. چنانچه تعارض به‌طور سازنده اداره شود، رشد و غنای ازدواج بیمه می‌شود و چنانچه به‌صورت مخربی اداره شود، زن و شوهر محکوم‌اند که از رابطه نسبتاً ناراضی باشند (بابائی، ۱۳۹۷). حتی در بهترین ازدواج‌ها، تعارض ایجاد می‌شود. تعارض در روابط زناشویی زمانی به وجود می‌آید که زوج‌ها در زمینه همکاری و نیز تصمیم‌های مشترک درجات متفاوتی از استقلال و همبستگی داشته باشند (عمرانی، جمهری و احدی، ۱۳۹۷). درک تعارضات و کمک به همسران در یادگیری و حل این مشکلات مهم است. برخی از تعارضات و ناسازگاری‌ها ممکن است در هر رابطه‌ای طبیعی باشد (دلآتوره و واگنر، ۲۰۱۸). تعارض زناشویی به شکل‌های مختلفی همچون بدرفتاری با همسر، تجاوز به حقوق همسر، بدکارکردی در روابط جنسی با همسر، عدم احساس مسئولیت در قبال همدیگر، تحمیل رابطه‌ی جنسی، داشتن دید منفی نسبت به نزدیکان همسر، مشاجرات مداوم برای تسلط بر همدیگر و دیگر رفتارهای نامأنوس در زندگی زن و شوهری نمایان می‌شود و تداوم این رفتارها، اغلب منجر به طلاق، پریشانی، نگرانی‌های شدید، فرزندان تک سرپرست و هزینه‌های سنگین نگهداری از آنها، بزهکاری فرزندان، مشکلات روانشناختی مانند افسردگی و اضطراب و به‌طور کلی شکست در ازدواج می‌شوند (اسلامی، ۲۰۱۶).

بررسی پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد بخش مهمی از پژوهش‌ها در زمینه آسیب‌شناسی و سبب‌شناسی تعارضات زناشویی و ناراضی‌های زناشویی، به عوامل هیجانی و شناختی نظیر مشکلات و مسائل مربوط به شناخت، مدیریت، ارزیابی و نظارت بر هیجان‌ها در ارتباط متقابل همسران توجه کرده‌اند (فروین، اسکیب، بولس، بلاو و گرده، ۲۰۱۳). به نظر می‌رسد یکی از عوامل شناختی که می‌تواند در ارتباط میان زوجین اثرگذار باشد، اجتناب شناختی^۲ است. اجتناب شناختی، انواع راهبردهای ذهنی است که بر اساس آن افراد تفکرات خویش را در جریان ارتباط اجتماعی تغییر می‌دهند

1. Marital conflicts

2. cognitive avoidance

3. Emotional Expressiveness

و شوهر پرداختند نتایج نشان داد که ابرازگری هیجانی مثبت باعث افزایش رضایتمندی زناشویی و کیفیت زندگی آنها می‌شود از طرفی دیگر ابراز هیجان منفی باعث کاهش رضایتمندی زناشویی می‌گردد. همچنین فیلیپویچ، گازدن و اوپاچیچ (۲۰۱۶) در پژوهش خود نقش نگرش‌های ناکارآمد، عقاید غیرمنطقی و اجتناب شناختی با سازگاری زناشویی را مورد مطالعه قرار دادند نتایج نشان داد اعتقادات غیرمنطقی منجر به احساسات ناکارآمد می‌شود که بیشتر بر سازگاری زناشویی درک شده از هر دو شریک تأثیر می‌گذارد و اجتناب شناختی باعث افزایش سطح تعارضات می‌شود. وارینگ (۲۰۱۳) در تبیین نقش مسائل شناختی زوجین بر سطح صمیمیت زناشویی و کنار آمدن با تعارض‌های زناشویی نشان داد زوجینی که کمتر از راهبردهای اجتناب شناختی استفاده می‌کنند سطح صمیمیت زناشویی بیشتر و بالطبع تعارض زناشویی کمتری را تجربه می‌کنند. با توجه به مبانی نظری و پژوهشی ذکرشده، همچنین نظر به اینکه تعارضات زناشویی بر کاهش عواطف و روابط مثبت بین زوجین و پایداری و کیفیت زناشویی تأثیرگذار است (ولدخانی، محمودپور، فرح‌بخش و سلیمی بجستانی، ۱۳۹۵)، ضرورت اقداماتی برای کاهش میزان تعارضات زناشویی زوجین احساس می‌شود اما برای دستیابی به این امر ابتدا باید عوامل تأثیرگذار بر آن را شناسایی نمود تا بتوان اقدامات مناسبی را برای کم کردن آن در زوجها انجام داد. لذا با توجه به اهمیت مدیریت تعارضات زناشویی و نقش آن در پایداری سیستم خانواده و پیشگیری از طلاق و آسیب‌های مربوط به خانواده و از آنجایی که در ادبیات پژوهشی داخل ایران کمتر به بررسی مؤلفه‌های تأثیرگذار از جمله اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی با تعارضات زناشویی پرداخته شده است، این پژوهش با هدف بررسی نقش اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی تعارض زناشویی انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه پژوهش شامل تمامی زنان متأهل شهر تهران مراجعه‌کننده به سرای محله‌های مناطق ۱، ۲ و ۳ در تابستان در سال ۱۳۹۸ بود. نمونه‌گیری به صورت در دسترس بود و نمونه این پژوهش بر اساس جدول مورگان شامل ۳۳۰ نفر از مراجعه‌کنندگان به سرای محله‌های این مناطق بود. شرط ورود به پژوهش، نداشتن بیماری روانشناختی، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن و تمایل به شرکت در پژوهش

و با خطر آشفتگی روانشناختی و مشکلات بالقوه جسمانی روبرو هستند و برخی هیجان‌های ناراحت‌کننده را در ذهن خود مرور می‌کنند (برونو، لوتواک و آگین، ۲۰۰۹؛ کاظمی‌زهرانی، ابراهیمی جوزدانی، هاشمی‌نصف‌آبادی و فرهمند، ۱۳۹۸). همچنین افرادی نیز ممکن است ابرازگر یا ناابرازگر باشند، ولی درعین حال در مورد سبک ابرازگری خود متعارض باشند (پاتریک، ۲۰۱۳). به‌طورکلی بیان هیجان، چهار عملکرد اصلی دارد که عبارت‌اند از نظم‌دهی به برانگیختگی، درک خود، ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و بهبود روابط میان‌فردی. افراد توانمند از نظر هیجانی در رویارویی با هر آنچه آزردهنده است، احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که مهارت و توانایی ابراز مناسب هیجان‌های خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (دیولد، ریکسن والراون و ویرس، ۲۰۱۲).

پژوهش‌های مختلف نیز به تأثیرگذاری متغیرهای اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی بر تعارضات زناشویی و ارتباط میان زوجین اشاره کرده‌اند. کشاورز افشار، عابدینی، قهوه‌چی، اسدی و جهان‌بخشی (۱۳۹۴) به بررسی نقش ابرازگری هیجانی و عوامل جمعیت شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان شهر تهران پرداختند نتایج نشان داد که بین ابرازگری مثبت و تحصیلات با رضایت زناشویی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد همچنین بین ابرازگری منفی و سن همبستگی منفی با رضایت زناشویی زنان وجود دارد و سطح ابرازگری بر میزان رضایت زناشویی تأثیرگذار است. داویلا، وادریک، باتیا (۲۰۱۷) به نقش ابرازگری هیجانی بر کیفیت زناشویی زنان پرداختند یافته‌ها نشان داد که بین ابرازگری منفی با تعارض زناشویی همبستگی مثبت و معنادار و بین ابرازگری مثبت و تعارض زناشویی همبستگی منفی و معناداری وجود داشت. پژوهش دانکن، فوتریس، برایانت (۲۰۱۸) با عنوان همبستگی علائم افسردگی و ابرازگری هیجانی در بین ۴۶۲ فرد متأهل نشان داد درک از بیان مثبت هیجان ممکن است به‌عنوان منبع تسهیل‌کننده کیفیت زناشویی در افراد دچار علائم افسردگی باشد. همچنین فحد و حنیف (۲۰۱۹) به بررسی اکتشافی ارتباط بین بیان ابرازگری هیجانی و شکوفایی روانشناختی و کیفیت زندگی زناشویی ۵۹۱ زن

۰/۶۶ به دست آوردند و ضریب پایایی خرده مقیاس‌ها از ۰/۵۶ تا ۰/۸۱ به دست آمد. در پژوهش دهقان (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ و برای کاهش همکاری ۰/۷۳، کاهش رابطه جنسی ۰/۶۰، افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۴، افزایش جلب حمایت فرزند ۰/۸۱، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۶۵، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ۰/۸۱ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۶۹ به دست آمده است. آلفای کرونباخ پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۷۲ بود.

پرسشنامه ابرازگری هیجانی^۲: این پرسشنامه توسط کینگ و امونز (۱۹۹۰) برای بررسی ابراز هیجان طراحی شده است. پرسشنامه ابرازگری هیجانی سه زیر مقیاس و شانزده ماده دارد. مواد ۷-۱ آن مربوط به زیر مقیاس بیان هیجان مثبت، مواد ۸-۱۲ آن مربوط به مقیاس صمیمیت و مواد ۱۳-۱۶ آن مربوط به زیر مقیاس ابراز هیجان منفی است. روش نمره‌گذاری آن به شیوه لیکرت است که به پاسخ کاملاً موافق، نمره ۵ و به پاسخ کاملاً مخالف، نمره ۱ تعلق می‌گیرد. در مورد پاسخ سؤالات ۶، ۸، ۹ روش نمره‌گذاری معکوس است. نمره کل فرد از ۱۹ تا ۸۰ متغیر خواهد بود که نمره بالاتر بیانگر ابرازگری هیجانی بالاتر است. پایایی این مقیاس به روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و زیرمقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۶۰، ۰/۶۵ و ۰/۶۸ به دست آمد (کینگ و امونز، ۱۹۹۰). پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ توسط شفیع، صالح‌زاده، دهقانی و مرتضوی‌زاده (۱۳۹۸) بررسی شد و مقدار آن برای کل مقیاس‌ها و زیرمقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۸، ۰/۷۱ و ۰/۶۹ به دست آمد. آلفای کرونباخ کل پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۶۸ بود.

پرسشنامه اجتناب شناختی^۳: پرسشنامه اجتناب شناختی یک پرسشنامه خود گزارشی است که توسط سکستون و داگلاس ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال بوده و هدف آن سنجش اجتناب شناختی از ابعاد مختلف (واپس‌زنی افکار نگران‌کننده، جانشینی افکار مثبت به جای افکار نگران‌کننده، استفاده از توجه برگردانی برای قطع روند نگرانی، اجتناب از موقعیت‌ها و

بود که از طریق مصاحبه اولیه به دست آمد. همچنین ملاک‌های خروج شامل مصرف داروهای روان‌پزشکی و نقص در پاسخگویی پرسشنامه‌ها بود. پس از انتخاب نمونه پژوهش، پیش از اجرای پرسشنامه‌ها تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد، اطلاعاتی درباره‌ی موضوع پژوهش به شرکت‌کننده‌ها داده شد و پس از اطمینان از حضور داوطلبانه و پس از توضیحات لازم، شرکت‌کنندگان در پژوهش پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. لازم به ذکر است که در این پژوهش رعایت اصول اخلاقی نظیر ضمانت محرمانه بودن اطلاعات به شرکت‌کنندگان اعلام شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها تعداد ۶ پرسشنامه به دلیل نقص در پاسخگویی کنار گذاشته شدند و ۳۲۴ پرسشنامه وارد تحلیل شد.

ابزار

پرسشنامه تعارضات زناشویی^۱: ثنایی ذاکر و براتی (۱۳۸۷) با هدف سنجیدن هفت بعد اصلی تعارضات زوجین این پرسشنامه را تدوین کردند. پرسشنامه شامل ۴۲ پرسش بوده، هفت جنبه از تعارضات زناشویی را اندازه می‌گیرد که عبارت‌اند از: کاهش همکاری (سؤالات ۲۷، ۲۱، ۱۹، ۳، ۹)، کاهش رابطه جنسی (سؤالات ۴، ۱۰، ۱۵، ۲۸، ۳۳)، افزایش واکنش‌های هیجانی (سؤالات ۵، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۹، ۳۴، ۳۹، ۴۱)، افزایش جلب حمایت فرزند (سؤالات ۷، ۱۸، ۲۴، ۳۱، ۳۶)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود (سؤالات ۱۲، ۱۷، ۲۳، ۳۰، ۳۵)، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان (سؤالات ۱ و ۱۹، ۲۵، ۳۷، ۴۰، ۴۲)، جدا کردن امور مالی از یکدیگر (سؤالات ۲، ۸، ۱۳، ۲۰، ۲۶، ۳۲، ۳۸). هر پرسش پنج گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آنها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است. حداکثر نمره هر خرده مقیاس مساوی با تعداد پرسش‌های آن خرده مقیاس ضربدر ۵ است. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر است (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷). پرسشنامه تعارضات زناشویی از روایی محتوایی خوبی برخوردار است. در مرحله تحلیل مواد آزمون پس از اجرای مقدماتی و محاسبه همبستگی هر پرسش با کل پرسشنامه و مقیاس‌های آن، ۱۳ پرسش از ۵۵ پرسش اولیه حذف شده است. ثنایی و همکاران (۱۳۸۷) آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه

2. Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ)

3. Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ)

1. Marital Conflict Questionnaire (MCQ)

جدول ۱. یافته‌های توصیفی خرده مقیاس‌های تحقیق				
شاخص آماری مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
بیان هیجان مثبت	۱۹/۶۹	۳/۹۶	-۰/۸۴	۰/۱۰
صمیمیت	۱۲/۱۶	۴/۲۸	-۰/۵۱	-۰/۸۵
ابرازگری منفی	۹/۱۳	۲/۵۴	-۰/۰۸	-۰/۹۰
ابرازگری هیجانی	۴۰/۹۸	۶/۲۷	-۰/۳۴	-۰/۷۹
واپس‌زنی افکار نگران‌کننده	۱۳/۱۷	۶/۰۵	۰/۱۱	۰/۸۹
جانمایی افکار مثبت	۱۲/۰۵	۴/۳۳	۰/۰۰	۰/۷۶
توجه برگردانی	۱۵/۰۲	۳/۵۷	۰/۰۱	۰/۱۸
اجتناب از افکار نگران‌کننده	۱۱/۷۶	۳/۶۳	۰/۴۰	۰/۳۹
تغییر تصاویر ذهنی	۱۱/۳۶	۵/۸۵	۰/۰۰	۱/۴۰
اجتناب شناختی	۶۳/۳۷	۸/۵۹	۰/۰۷	-۰/۸۹
تعارض زناشویی	۱۴۸/۵۶	۳/۲۴	۰/۴۲	۰/۶۱

برای بررسی نرمال بودن تک متغیری یک معیار کلی توصیه می‌کند که چنانچه کجی و کشیدگی در بازه (۳، -۳) نباشند داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار نیستند. (ولیکن، ۲۰۰۹). بر اساس داده‌های جدول ۱ مشخص می‌شود که شاخص کجی و کشیدگی هیچ‌یک از مؤلفه‌ها خارج از بازه‌ی (۳، -۳) نیست و بنابراین می‌توان آنها را نرمال یا تقریب نرمال در نظر گرفت.

ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول ۲ گزارش شده است. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین مؤلفه‌های اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی (به جز مؤلفه‌های ابراز منفی و تغییر تصاویر ذهنی) با تعارض زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد. همچنین رابطه بین ابراز منفی و تغییر تصاویر ذهنی با تعارض زناشویی مثبت معنادار است ($p < ۰/۰۵$).

علاوه بر مفروضه‌ی نرمال بودن، عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل یکی از مفروضات رگرسیون است. این فرضیات را شاخص‌های تحمل واریانس و تورم واریانس (VIF) بررسی می‌کنند. مقدار شاخص تحمل بین صفر و یک است. به ازای هر متغیر مستقل یک مقدار برای این شاخص وجود دارد، اگر مقدار این شاخص به یک نزدیک باشد نشان از این است که این متغیر با بقیه‌ی متغیرهای مستقل اثر هم خطی ندارد و اگر به صفر نزدیک باشد عکس این حالت را نشان می‌دهد. هم‌چنین شاخص VIF نیز در صورتی نشان از تأیید عدم وجود اثر هم خطی بین متغیرهای مستقل را نشان می‌دهد که مقداری کمتر از ۲ اختیار کند. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود تمامی یافته‌ها حاکی از عدم وجود اثر هم خطی شدید بین متغیرهای پیش‌بین است.

فعالیت‌های فعال‌ساز افکار نگران‌کننده، تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت (از کاملاً غلط ۱ تا کاملاً درست ۵) است. این پرسشنامه دارای پنج بعد بوده که سؤالات مربوط به هر بعد در زیر ارائه گردیده است: واپس‌زنی افکار نگران‌کننده (۱، ۲، ۵، ۶، ۱۴)، جانمایی افکار مثبت به جای افکار نگران‌کننده (۴، ۱۱، ۱۷، ۲۰، ۲۵)، استفاده از توجه برگردانی برای قطع روند نگرانی (۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۲۱)، اجتناب از موقعیت‌ها و فعالیت‌های فعال‌ساز افکار نگران‌کننده (۷، ۹، ۱۶، ۱۸، ۲۲). تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی (۳، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۴). ضریب پایایی این مقیاس به روش آلفای کرونباخ در کل آزمودنی‌ها برای نمره کل اجتناب شناختی برابر ۰/۹۱ و به ترتیب برای خرده مقیاس فرونشانی فکر ۰/۹۰، جانمایی فکر ۰/۷۱، حواس‌پرتی ۰/۸۹، اجتناب از (۲۰۰۸) محرک تهدیدکننده ۰/۹۰ و تبدیل تصورات به افکار برابر ۰/۸۴ است (سکستون و داگاس، ۲۰۰۸). روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران توسط بساک‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹) انجام گردید و ضریب پایایی آن برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای زیر مقیاس‌های فرونشانی فکر، جانمایی فکر، حواس‌پرتی، اجتناب از محرک تهدیدکننده و تبدیل تصورات به افکار، به ترتیب ۰/۸۹/۰/۷۱/۰/۹۰/۰/۸۴ به دست آمد. آلفای کرونباخ پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۶۹ بود.

جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (محاسبه میانگین، انحراف معیار) استفاده شد. داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS25 و با استفاده از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون تحلیل شدند.

یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۶ سال بود. کم سن‌ترین شرکت‌کننده ۲۴ سال و مسن‌ترین شرکت‌کننده ۴۷ سال بود. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان به ترتیب ۳۳/۲۸ و ۶/۱۲ بود. تعداد ۸۴ نفر دارای مدرک تحصیلی پایین‌تر از فوق‌دیپلم، ۱۶۷ دارای مدرک تحصیلی فوق‌دیپلم و لیسانس و ۷۳ نفر فوق‌لیسانس و بالاتر بودند. همچنین ۲۷ درصد (۸۷ نفر) نمونه را زنان متأهل شاغل و ۶۳ درصد (۲۳۷ نفر) را زنان متأهل غیرشاغل تشکیل می‌دادند. یافته‌های توصیفی مقیاس‌های پژوهش در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

شاخص آماری مقیاس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱. بیان هیجان مثبت											
۲. صمیمیت	۰/۳۹**										
۳. ابراز هیجان منفی	-۰/۳۵**	۱									
۴. ابرازگری هیجانی	۰/۶۷**	۰/۵۹**	-۰/۳۱**								
۵. واپس‌زنی افکار نگران‌کننده	۰/۲۹**	۰/۲۵**	۰/۳۱**	۱							
۶. جانشینی افکار مثبت	۰/۴۲**	۰/۳۰**	۰/۴۳**	۰/۳۳**	۱						
۷. توجه برگردانی	-۰/۱۶*	۰/۰۴	-۰/۲۹**	۰/۲۸**	۰/۰۵	۱					
۸. اجتناب از افکار نگران‌کننده	۰/۳۸**	۰/۱۸**	-۰/۱۲	۰/۳۰**	۰/۵۱**	۰/۴۶**	۱				
۹. تغییر تصاویر ذهنی	۰/۰۶	۰/۰۸	-۰/۱۶*	-۰/۱۸*	۰/۲۲**	۰/۳۷**	۰/۳۱**	۱			
۱۰. اجتناب شناختی	۰/۴۴**	۰/۳۲**	-۰/۲۸**	۰/۳۱**	۰/۲۹**	۰/۳۴**	۰/۳۵**	۰/۳۰**	۱		
۱۱. تعارض زناشویی	-۰/۳۳**	-۰/۱۴*	۰/۳۴**	-۰/۳۶**	-۰/۱۶*	-۰/۱۹**	-۰/۱۶*	-۰/۱۵*	۰/۲۲**	-۰/۲۸**	۱

**P < 0/05, *P < 0/01

جدول ۳. شاخص تحمل واریانس و عامل تورم واریانس

شاخص های هم خطی چندگانه		
متغیرهای پیش بین	تحمل واریانس	تورم واریانس
بیان هیجان مثبت	۰/۵۴	۱/۸۷
صمیمیت	۰/۶۲	۱/۶۲
ابراز هیجان منفی	۰/۳۴	۲/۹۴
واپس‌زنی افکار نگران‌کننده	۰/۴۲	۲/۴۰
جانشینی افکار مثبت	۰/۶۱	۱/۶۴
توجه برگردانی	۰/۵۳	۱/۸۸
اجتناب از افکار نگران‌کننده	۰/۶۰	۱/۶۶
تغییر تصاویر ذهنی	۰/۴۸	۲/۰۹

از دیگر مفروضات رگرسیون استقلال خطاها بود که باید فرض وجود همبستگی بین خطاها رد شود. برای چک کردن این فرض می‌توان از آماره دورین واتسون استفاده کرد. برای تأیید این فرض لازم است که مقدار این آماره در بازه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشته باشد. در این پژوهش این آماره برابر ۱/۷۱ شده است که حاکی از صادق بودن این پیش فرض است.

در تحلیل رگرسیون خطی چندگانه اولین آزمون تست مدل کلی است. در واقع اگر حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین تحقیق روی متغیر ملاک تأثیر معنادار داشته باشد، مدل پژوهشگر تأیید می‌گردد. در جدول ۴ مدل رگرسیون آزمون شده است.

جدول ۴. نتایج رگرسیون عوامل اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی بر تعارض زناشویی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	R	R ²	R ² _{adj}	sig
رگرسیون	۲۸۴۹/۵۵	۸/۰۰	۳۵۶/۱۹	۲۰۹/۲۹	۰/۸۲	۰/۶۷	۰/۶۴	۰/۰۰۱
باقیمانده	۵۳۶/۰۹	۳۱۵/۰۰	۱/۷۰	-	-	-	-	-
کل	۲۳۸۵/۶۴	۳۲۳/۰۰	-	-	-	-	-	-

درصد توانایی پیش‌بینی تعارض زناشویی را دارند. با توجه به معنادار بودن کل مدل اکنون باید بررسی کرد که کدام یکی از ضرایب صفر نیست و یا به عبارت دیگر کدام متغیر یا متغیرها تأثیر معنادار در مدل دارند. به این منظور از آماره t استفاده می‌شود که نتایج آن در جدول ۵ گزارش می‌شود.

همان‌طور که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد عامل بیان هیجان مثبت، ابراز هیجان منفی و مؤلفه‌های اجتناب شناختی توانستند تعارض زناشویی را پیش‌بینی کنند ($p < ۰/۰۵$). در مجموع باید گفت

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود مقدار p کمتر از ۰/۰۱ شده است و نشان از معنی‌دار بودن مدل رگرسیون است، یعنی میزان همبستگی چندگانه و ضریب تعیین بدست آمده معنادار هستند. در این پژوهش مقدار R² (ضریب تعیین چندگانه) برابر ۰/۶۷ شده است به این معنا که مؤلفه‌های اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی ۶۷ درصد واریانس تعارض را تبیین می‌کنند. مقدار R²_{adj} (ضریب تعیین تصحیح شده) در این پژوهش ۰/۶۴ شده است، به عبارت دیگر اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی ۶۴

بیشتر برای سرکوب افکار منجر به تولید اثر متناقض می‌گردد و هرچقدر هرکدام از زوجین تلاش زیادی برای سرکوب افکار انجام می‌دهد چرخه معیوبی شکل می‌گیرد و منجر به افزایش وقوع افکار نگران‌کننده می‌شود که این نیز می‌تواند سطح تعارضات را افزایش دهد. اجتناب شناختی راهی است که افراد در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انتخاب می‌کنند تا به شرایط فشارزا پاسخ دهند. از طرف دیگر از آنجایی که هیجان‌ها با افکاری که ناشی از تفاسیر واقعی تجربه‌ها هستند ادغام می‌شوند و تجربه درونی زوجین را غیرقابل تشخیص می‌کنند و با تأثیر بر رفتار زوجین، تنش‌ها و چالش‌هایی را برای آنها به وجود خواهد آورد (مورتسن، ۲۰۱۳). زوجینی که اجتناب شناختی در آنها بالا باشد، بیشتر در باب فکری خود درگیر شده و همین امر باعث نارضایتی زناشویی و افزایش تعارضات زناشویی آنها می‌شود. اجتناب شناختی ممکن است اثرات مخرب بر استفاده از استراتژی‌های خاص کنار آمدن در وضعیت‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا را به همراه داشته باشد و افراد دارای اجتناب شناختی بالا، در برابر استرس آسیب‌پذیری بیشتری دارند (روداز، لدرمن، مارگراف، بکر و کراسکه، ۲۰۱۷). وارینگ (۲۰۱۳) بر این باور است که مسائل شناختی زوجین تأثیر زیادی بر سطح صمیمیت زناشویی و کنار آمدن با تعارضات زناشویی دارد. اجتناب شناختی در واقع حاکی از نادیده انگاشتن همسر، همکاری نکردن و پاسخگو نبودن به احساس‌ها و مشکلات زوجین است که این خود نیز می‌تواند موجب تعارضات بیشتر شود. زوجینی که در حل مشکلات و مسائل زندگی از اجتناب شناختی استفاده می‌کنند ناراحتی‌های روانشناختی و تعارضات زناشویی بیشتری را تجربه خواهند کرد. استفاده نکردن از اجتناب شناختی موجب کاهش تعارضات زناشویی خواهد شد. همسرهایی که درگیر اجتناب شناختی هستند در برخورد با مشکلات به‌جای استفاده از گفتگو و همکاری در حل مسائل بیشتر از شیوه‌های اجتنابی استفاده می‌کنند که در نهایت به سمت فاصله‌گیری عاطفی، سکوت و بالا رفتن شدت تعارضات می‌شود.

همچنین در تبیین رابطه ابرازگری هیجانی با تعارضات زناشویی می‌توان گفت که زوجین با ابرازگری مناسب از بعد هیجانی در مواجهه با مسائل رنج‌آور، عواطف و احساسات خود را تشخیص می‌دهند، مفهومی‌های نهفته در آن را می‌فهمند و به شیوه بهتری حالت‌های هیجانی و عاطفی خود را به همسرشان ابراز می‌کنند. این

بیان هیجان مثبت و مؤلفه‌های اجتناب شناختی پیش‌بینی‌کننده‌های منفی تعارضات زناشویی هستند و منفی بودن ضرایب در واقع نشان‌دهنده این است که با افزایش این عوامل، سطح تعارضات زناشویی کاهش می‌یابد و ابراز هیجان منفی پیش‌بینی‌کننده‌ی مثبت تعارضات زناشویی است.

جدول ۵. ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در

معادله رگرسیون			
متغیر پیش‌بین	ضرایب رگرسیون		sig
	استاندارد نشده	استاندارد شده	
مقدار ثابت	۱۵۵/۴۲	۱۹۱/۴۳	۰/۰۰۱
بیان هیجان مثبت	۰/۲۵-	۰/۳۱-	۰/۰۰۱
صمیمیت	۰/۰۴-	۱/۶۲-	۰/۱۱
ابراز هیجان منفی	۰/۳۷	۰/۲۹	۰/۰۰۱
واپس‌زنی افکار نگران‌کننده	۰/۰۶-	۳/۵۸-	۰/۰۰۱
جانمایی افکار مثبت	۰/۱۲-	۴/۷۸-	۰/۰۰۱
توجه برگردانی	۰/۰۷-	۲/۶۳-	۰/۰۱
اجتناب از افکار نگران‌کننده	۰/۰۶-	۲/۰۷-	۰/۰۴
تغییر تصاویر ذهنی	۰/۰۷-	۳/۱۷-	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی در پیش‌بینی تعارضات زناشویی انجام شد. نتایج نشان داد اجتناب شناختی و ابرازگری هیجانی پیش‌بینی‌کننده تعارضات زناشویی زنان است. مطابق یافته‌های به‌دست‌آمده اجتناب شناختی نقش مؤثری در پیش‌بینی تعارضات زناشویی ایفا می‌کند. این یافته همسو با یافته‌های فروین و همکاران (۲۰۱۳)، پهلوان و همکاران (۱۳۹۴)، وارینگ (۲۰۱۳) و هو و همکاران (۲۰۱۹) بود که در پژوهش‌های خود نشان دادند که مکانیزم‌های شناختی و اجتناب شناختی در تعیین سطح تعارضات و صمیمیت در روابط زوجین مؤثر است. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که ابرازگری هیجانی زوجین بر میزان تعارضات زناشویی مؤثر است. یافته‌های این پژوهش همسو با یافته‌های بای و همکاران (۲۰۱۸)، کشاورز افشار و همکاران (۱۳۹۴)، گونسل و همکاران (۲۰۱۷)، ویلسون و همکاران (۲۰۱۷)، مازوکا و همکاران (۲۰۱۹)، دانکن و همکاران (۲۰۱۸) و فحد و حنیف (۲۰۱۹) همسو بود.

در تبیین یافته‌های این پژوهش در ارتباط با رابطه اجتناب شناختی و تعارضات زناشویی این‌گونه می‌توان گفت که تلاش

درمانگران و مشاوران حوزه خانواده و سایر متخصصان لازم است تأثیرات متغیرهای مختلف روانشناختی را جهت کاهش تعارضات زناشویی آنها را در نظر بگیرند و از طریق بالا بردن مهارت‌های زوجین به کیفیت زندگی زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی آنها کمک کنند. همچنین می‌توان از نتایج این پژوهش در مشاوره پیش از ازدواج یاری جست، میزان این متغیرها را در آنها بررسی کرده و متناسب با آن پیشنهادها و راهنمایی‌هایی را به ایشان ارائه داد.

منابع

- پهلوان، مینا؛ موتابی، فرشته و مظاهری، محمدعلی (۱۳۹۴). واکنش به تعارض زناشویی: مطالعه‌ای بین نسلی. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۲۱ (۳)، ۲۰۲-۲۱۴.
- ثنایی‌ذاکر، باقر؛ براتی، طاهره؛ و بوستانی‌پور، علیرضا (۱۳۸۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. انتشارات بعثت. تهران.
- جهانی‌دولت‌آباد، اسماعیل و حسینی، سیدحسن (۱۳۹۳). مطالعه جامعه شناختی علل و زمینه‌های بروز تعارضات زناشویی در شهر تهران. *بررسی مسائل اجتماعی ایران*، ۵ (۲)، ۳۶۴-۳۲۹.
- دهقان، فاطمه (۱۳۹۰). *مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه‌کننده برای مشاوره زناشویی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه تربیت‌معلم تهران.
- شفیعی، رضوان؛ صالح‌زاده، مریم؛ دهقانی، فهیمه و مرتضوی‌زاده، محمدرضا (۱۳۹۸). نقش ابرازگری هیجانی و ترس از صمیمیت بر کیفیت روابط بین فردی بیماران مبتلا به سرطان. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*. ۱۳ (۲)، ۴۴-۳۳.
- صلاحیان، افشین؛ صادقی، مسعود؛ بهرامی، فاطمه و شریفی، مریم (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی. *مطالعات روانشناختی*، ۶ (۲)، ۱۴۰-۱۲۵.
- عمرانی، سیمین؛ جمهری، فرهاد و احدی، حسن (۱۳۹۷). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس باورهای فراشناختی با در نظر گرفتن نقش میانجی تعارض‌های زناشویی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*. ۱۷ (۶۸)، ۵۰۸-۵۰۱.
- کاظمی‌زهرانی، حمید؛ ابراهیمی‌جوزدانی، فرزانه؛ هاشمی‌نحف‌آبادی، سعیده؛ و فرهمند، هادی (۱۳۹۸). نقش واسطه‌ای ناگویی طبیعی در پیش‌بینی نگرانی از تصویر تن بر اساس دوسوگرایی ابراز هیجان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*. ۱۸ (۸۴)، ۲۳۰۹-۲۳۰۳.

همسران در مقایسه با همسرانی که مهارت و توانمندی کمتری در ابراز هیجانات خود را ندارند، در شیوه مقابله با تجربه‌های ناراحت‌کننده بهتر عمل می‌کنند و سازگاری بیشتری را در ارتباط با همسر دارند. از طرف دیگر به دلیل عدم ابراز هیجانی و ناتوانی در بیان احساسات خود توانایی محدودی در سازگاری با شرایط تنش‌زا دارند که باعث می‌شود در تخلیه هیجان به مشکل بخورند اما افرادی که از ابراز هیجان مناسب بهره می‌برند به احتمال زیادی به شیوه مؤثرتری می‌توانند با همسرشان ارتباط برقرار کرده و بر میزان صمیمیت، احساسات مشترک و همدلی خود به تبع آن سازگاری زناشویی تأثیر مثبت خواهد داشت. دانکن، فوتریس و برایانت (۲۰۱۸) ابرازگری هیجانی را فاکتور بسیار مهمی در پیش‌بینی کیفیت زناشویی و سازگاری زناشویی گزارش کردند. می‌توان گفت که ازدواج منبع عمده‌ای از احساساتی از قبیل ناراحتی، لذت، عشق، نفرت، عصبانیت و ترس است که این‌ها خود از عمیق‌ترین احساس‌ها و هیجانات آدمی است. نحوه فهم و درک زوجین از این هیجانات، گفتگو درباره این احساس‌ها و شیوه مدیریت آنها می‌تواند نقش ویژه در بهبود تعارضات زناشویی ایفا کند. زوجین دارای ابراز هیجان مثبت هیجانات و احساس‌های خود را با هم در میان گذاشته، بیشتر احساس همدلی و درک شدن را دریافت می‌کنند و به گونه مؤثر و هوشمندانه‌ای از کلمات و بیان در جهت رفع دلخوری‌ها و سوء تفاهم‌ها استفاده می‌کنند که این خود باعث کاهش سطح تعارضات زناشویی می‌شود. ابراز هیجان می‌تواند نقش مهمی در روابط اجتماعی داشته باشد. افرادی که هیجانات خود را بروز می‌دهند، خیلی کمتر دچار اختلالات روانشناختی و بین فردی می‌شوند (داویلا، ودارزیک و بهاتیا، ۲۰۱۷).

پژوهش حاضر مانند بیشتر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی بود و با توجه به اینکه پژوهش در شهر تهران انجام شده است و در آن از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و زمینه اجتماعی و بافت فرهنگی در این زمینه می‌تواند مؤثر باشد، باید جانب احتیاط را در تعمیم نتایج آن در نظر گرفت. همچنین ماهیت طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است بنابراین تنها می‌توان به روابط بین متغیرها استناد کرد و نمی‌توان از نتایج پژوهش روابط علی را استنباط نمود. در مطالعه حاضر از روش خودگزارش دهی استفاده شده است که ممکن است صحت پاسخ شرکت‌کنندگان را تحت تأثیر قرار دهد، لذا توانایی تعمیم نتایج را کاهش می‌دهد.

- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2018). Marital conflict management of married men and women. *Psycosuf*, 23(2), 229-240.
- Enwelunta, M. (2017). *Emotional Expressiveness, Locus of Control and Age as Predictors of Marital Adjustment in Nsukka LGA* (Doctoral dissertation).
- Fahd, S. & Hanif, R. (2019). Emotion expressivity and psychological flourishing of married individuals: Gender and type of marriage as moderators. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(3), 415-429.
- Froyen, L. C. Skibbe, L. E. Bowles, R. P. Blow, A. J. & Gerde, H. K. (2013). Marital satisfaction, family emotional expressiveness, home learning environments, and children's emergent literacy. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 42-55.
- Guvensel, K. Dixon, A. Chang, C. & Dew, B. (2018). The relationship among gender role conflict, normative male alexithymia, men's friendship discords with other men, and psychological well-being. *The Journal of Men's Studies*, 26(1), 56-76.
- Holder, M. D. Love, A. B. & Timoney, L. R. (2015). The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 117-133.
- Islami, H. (2016, September). Marital Conflicts Resolution Styles. In *CBU International Conference Proceedings* (Vol. 4, pp. 569-572).
- Maeda, S. Sato, T. Shimada, H. & Tsumura, H. (2017). Post-event processing predicts impaired cortisol recovery following social stressor: The moderating role of social anxiety. *Frontiers in psychology*, 8, 191-199.
- Mortensen, M. J. (2013). *Cognitive avoidance strategies as a moderator of the relationships between hyperarousal, reexperiencing, and alcohol use in OEF/OIF active duty military personnel*. Palo Alto University.
- Patrick, C. J. (2013). *The therapeutic expression of anger: Emotionally expressive writing and exposure*. Theses and Dissertations. The University of Wisconsin – Milwaukee.
- Repetti, R. L. & McNeil, G. D. (2018). Interpersonal emotion dynamics in families. *Interpersonal emotion dynamics in close relationships*, 129-145.
- Rosenbaum, D. L. & White, K. S. (2016). Does cognitive avoidance mediate the relation of anxiety and binge eating? *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(4), 653-659.
- Rudaz, M. Ledermann, T. Margraf, J. Becker, E. S. & Craske, M. G. (2017). The moderating role of avoidance behavior on anxiety over time: Is there a difference between social anxiety disorder and specific phobia? *PloS one*, 12(7), 298-311.
- Sexton, K. A. & Dugas, M. J. (2008). The cognitive avoidance questionnaire: validation of the English translation. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 355-370.
- کشاورز افشار، حسین؛ عابدینی، فاطمه؛ قهوه‌چی، فهیمه؛ اسدی، مسعود و جهان‌بخشی، زهرا (۱۳۹۴). نقش ابرازگری هیجانی و عوامل جمعیت شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان. *آسیب شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*. ۱(۱)، ۶۶-۵۹.
- گل‌دنب‌رگ، ایرنه و گل‌دنب‌رگ، هربرت (۱۳۹۷). *خانواده‌درمانی*. ترجمه مهرداد فیروز بخت. تهران: نشر رسا.
- مرادی، آسیه؛ یزدانبخش، کامران و بساطی، آرزیتا (۱۳۹۵). پیش‌بینی تعارض زناشویی براساس ۱ روان‌بندها، سبک‌های دل‌بستگی و بخشودگی. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*. ۱۵ (۶۰)، ۵۳۱-۵۱۸.
- مؤید، فائزه؛ حاجی‌علی‌اکبری‌مهریزی، سیما و باق، محمد (۱۳۹۷). نقش ناگویی هیجان در سازگاری زناشویی زنان متقاضی طلاق. *زن و مطالعات خانواده*. ۱۱(۴۲)، ۱۴۰-۱۲۵.
- ولدخانی، مریم؛ محمودپور، عبدالباسط؛ فرح‌بخش، کیومرث و سلیمی بجمستانی، حسین (۱۳۹۵). تأثیر سن ازدواج، الگوهای همسرگزینی و تفاوت سنی زوجین بر کیفیت زندگی زناشویی زنان شهر تهران. *مطالعات روانشناسی بالینی*. ۷(۲۵)، ۱۹۰-۱۷۳.
- Bi, S. Haak, E. A. Gilbert, L. R. El-Sheikh, M. & Keller, P. S. (2018). Father attachment, father emotion expression, and children's attachment to fathers: The role of marital conflict. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 456-467.
- Bortolon, C. Lopes, B. Capdevielle, D. Macioce, V. & Raffard, S. (2019). The roles of cognitive avoidance, rumination and negative affect in the association between abusive supervision in the workplace and non-clinical paranoia in a sample of workers working in France. *Psychiatry research*, 271, 581-589.
- Bruno, S. Lutwak, N. & Agin, M. A. (2009). Conceptualizations of guilt and the corresponding relationships to emotional ambivalence, self-disclosure, loneliness and alienation. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 487-491.
- Davila, J. Wodarczyk, H. & Bhatia, V. (2017). Positive emotional expression among couples: The role of romantic competence. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(2), 94-101.
- de Veld, D. M. Riksen-Walraven, J. M. & de Weerth, C. (2012). The relation between emotion regulation strategies and physiological stress responses in middle childhood. *Psychoneuroendocrinology*, 37(8), 1309-1319.
- Duncan, J. C. Futris, T. G. & Bryant, C. M. (2018). Association between Depressive Symptoms, Perceived Partner Emotional Expression, and Marital Quality. *Marriage & Family Review*, 54(5), 507-520.

- Waring, E. M. (2013). *Enhancing marital intimacy through facilitating cognitive self disclosure*. Routledge.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of personality and social psychology*, 66(5), 934-949.
- Filipović, S., Gvozden, T., & Opačić, G. (2016). Irrational beliefs, dysfunctional emotions, and marital adjustment: A structural model. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2333-2350.