

مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در میان زوجین با دلزدگی زناشویی بالا و پایین

لیلا کریم نژاد^۱

دکتر سعید جهانیان^۲

دکتر آزاده فرقدانی^۳

چکیده

پژوهش حاضر به منظور مقایسه "راهبردهای تنظیم شناختی هیجان" و "نقش‌های جنسیتی" در میان زوجین با "دلزدگی زناشویی بالا و پایین" صورت گرفت. در این پژوهش ۱۰۰ زوج (مراجعه کننده به خانه‌های سلامت و مراکز آموزشی و درمانی در سال ۱۳۹۳) شرکت نمودند که به شیوه سنتی ازدواج کرده و دارای مهارت‌های ارتباطی (توانمند در برقراری ارتباط) می‌باشند. و پرسشنامه‌های "تنظیم شناختی هیجان" (CERQ)، "نقش‌های جنسیتی" (BSRI)، "مهارت‌های ارتباطی" و "دلزدگی زناشویی" (CBM) را تکمیل کردند. به منظور بررسی فرضیه اول پژوهش و مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از میانگین، انحراف استاندارد و مدل آماری یومان ویتنی استفاده شد که نتایج حاصل، نشان داد بین خرده مقیاس‌های "ملاطمت خویش"، "ملاطمت دیگران"، "فاجعه سازی"،

^۱ - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات ساوه، ایران. Email:

leilakarimnezhad@yahoo.com

^۲ - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ساوه، ایران

^۳ - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ساوه، ایران

۱۶۲ / مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در میان زوجین با دلزدگی زناشویی بالا و پایین

"تمرکز بر برنامه ریزی"، "ارزیابی مجدد" و "دیدگاه‌گیری" در میان زوجین دارای "دلزدگی زناشویی بالا و پایین" تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0/01$ و $P=0/05$). همچنین در بررسی فرضیه دوم تحقیق و مقایسه نقش‌های جنسیتی، از میانگین، انحراف استاندارد و مدل آماری تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) استفاده شد که نتایج حاصل از تحلیل‌ها نشان داد، بین نقش‌های جنسیتی (زنانگی - مردانگی) در میان زوجین دارای دلزدگی زناشویی بالا و پایین تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0/01$). نتایج پژوهش حاضر، ارزش و اهمیت عوامل و ویژگی‌های فردی از جمله راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی، را به اندازه سایر عوامل بین فردی (از جمله مهارت‌های ارتباطی) دانسته که می‌توانند تلویحات کاربرد مهمی در مداخلات و بهبود زندگی زناشویی و نهایتاً تداوم آن داشته باشند.

واژه‌های کلیدی: تنظیم‌شناختی‌هیجان، نقش‌های جنسیتی، دلزدگی زناشویی،

مهارت‌های ارتباطی

مقدمه

خانواده کهن‌ترین هسته طبیعی جامعه از بدو پیدایش بشر می‌باشد. در واقع ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مهم‌ترین پدیده‌های زندگی است که می‌تواند موجبات رشد و شکوفایی توانایی‌ها و تأمین نیازهای مختلف انسان و به دنبال آن آرامش روانی را فراهم آورد، لیکن با وجود اهمیت و کارکردهای مهم ازدواج، پدیده‌ایی که همواره باید مورد توجه قرار گیرد، سازگاری زناشویی، رضایت از ازدواج و جلوگیری از هرگونه سردی و دلزدگی است که منجر به بروز کشمکش و تعارض به عنوان جزء جدانشدنی و همیشگی در ازدواج و روابط زناشویی می‌گردد و چنانچه زوجین نتوانند آن را به خوبی حل کنند آثار مخربی برای خانواده به همراه می‌آورد (تفرشی، امیری‌مجد، جعفری، ۱۳۹۲).

بر طبق نظر پانیز در واقع "دلزدگی زناشویی (Couple Burnout)" عبارت است از یک حالت خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی که در شرایط درگیری طولانی مدت، همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود که از عدم تناسب مزمن بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود. دلزدگی نتیجه فرایند فرسایش است که در آن افراد (زوجین) متعهد و با انگیزه روحیه شان را (در ادامه روند زندگی) از دست می‌دهند. (پانیز، paniz، ۱۹۹۶، ترجمه شاداب، ۱۳۸۱: ۳۵۱).

همانگونه که کیوانلو (۱۳۸۲) در تحقیقات خود بدان اشاره نموده است بیش از ۶۰ عامل مؤثر بر رضایتمندی زناشویی شناسایی شده اند که در چهار طبقه عوامل فردی، میان فردی، جمعیت شناسی و وقایع زندگی قرار گرفته اند. (سامانی، سهرابی شگفتی، سپیده السادات، ۱۳۹۰،

از میان عوامل فردی میتوان به عواملی از قبیل صفات و ویژگیهای هر شخص، نحوه نگرش افراد به خود و دیگران و همچنین نحوه کنترل افراد بر روی عواطف و هیجانانشان و چگونگی تنظیم این عواطف اشاره نمود. "تنظیم شناختی هیجان (Cognitive emotion regulation)" عبارت است از نحوه‌ی پردازش شناختی رویدادها توسط فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و استرس‌زا. (گارفنسکی، Garenfski، گرایچ، Kraaij، ۲۰۰۶). به عقیده‌ی محققان افراد در مواجهه با شرایط استرس‌زا از استراتژی‌ها و راهبردهای متنوعی استفاده می‌کنند. که برخی از آنها مثبت هستند و برخی منفی (گارفنسکی، Garenfski، کوپمن، Koopman، گرایچ، Kraaij و کات، Cate، ۲۰۰۹، به نقل از سامانی، سهرابی شگفتی، سپیده السادات، ۱۳۹۰).

بنابر نظر بسیاری از محققان، مهارت‌های "تنظیم‌شناختی‌هیجان"، مؤثرترین عامل فردی (گارنفسکی و گرایچ، ۲۰۰۶ و سامانی و صادقی ۱۳۸۹) در سلامت روان افراد و ثبات خانواده به شمار می‌آید. بشارت و همکاران (۱۳۹۲)، به نقش تعدیل‌کننده راهبردهای تنظیم شناختی در مشکلات بین شخصی اشاره کرده‌اند. بهرامی، ندائی، جزایری، (۱۳۹۲)، در پژوهش خود بین تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای آن با سازگاری زناشویی همبستگی معناداری را یافته‌اند. سلطانی‌فر، مجرد، حسن‌آبادی (۱۳۹۰)، به اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر سازگاری زناشویی تأکید کرده‌اند. به عقیده روگه و همکاران (۲۰۱۳)، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی در ارتباط میان زوجین مؤثر می‌باشد. یو، ماتسو ماتو، لیروکس (Matso, You, liroks amato، ۲۰۰۶)، تنظیم هیجان‌ها را مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت (در زندگی) دانسته‌اند. دانهام (۲۰۰۸) در تحقیق خود به تأثیر مهارت‌های "تنظیم شناختی هیجان" بر رضایت زناشویی و فرآیند صمیمیت دست یافت. کربی (kerbi، ۲۰۰۷)، در تحقیقات خود به رابطه بین "تنظیم شناختی هیجان" و افزایش رضایت زناشویی دست یافت (به نقل از محمدی، ۱۳۹۰).

از سوی دیگر، جنسیت و "نقش‌های جنسیتی (Gender roles)"، به عنوان الگوهای رفتاری مختص به هر جنس و یک عامل درون فردی دیگر که عمدتاً بر اساس تأیید و پذیرش اجتماع شکل گرفته‌اند و فرد، خود را با آن همانند سازی کرده است، آشکار شده و در فرد شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر، نقش جنسیتی آن چیزی است که فرد برای شناساندن خود به منزله یک پسر (مرد) یا دختر (زن) می‌گوید یا انجام می‌دهد و فرهنگی خاص، آن رفتارها، نگرش‌ها و انگیزه‌ها را برای مردان و زنان شایسته و مناسب می‌داند و ایشان را بدان تشویق می‌کند. (به نقل از رجبی و همکاران، ۱۳۹۰: ۴۰-۴۲)

بر اساس نظریه رشد اریکسون (Ereikson، ۱۹۵۰، به نقل از وودهیل، Woodhill، و سامونلز، Samuels، ۲۰۰۳) یکی از تکالیف اصلی و مهم رشد، شکل‌گیری و تحول "نقش جنسیتی" در فرد است که زندگی اجتماعی (بالتبع آن زندگی زناشویی) او را نیز تحت الشعاع قرار می‌دهد. دنیل شاپیرو (۲۰۱۴)، در تحقیقی به وجود رابطه بین کیفیت زندگی زناشویی و رابطه "نقش‌های جنسیتی" دست یافت. جکسون، Jakson، و همکاران (۲۰۱۴) دریافتند که تفاوت معنی‌داری در میان رضایت زناشویی و "نقش‌های جنسیتی" وجود دارد. باور و همکاران (۲۰۱۳) در تحقیقات خود به وجود رابطه معنی‌دار بین "نقش‌های جنسیتی" و نوع رابطه زناشویی دست یافتند. استانیوک و همکاران (۲۰۱۳)، در تحقیقات خود به تأثیر "نقش‌های

جنسیتی" در نوع روابط زناشویی اشاره نمودند. نورل و نورل (Norl.Norl، ۱۹۹۶) دریافتند که تعارض نقش، یک عامل مهم در پریشانی زندگی زناشویی در بین زوج‌هایی است که هردو آن‌ها شاغل‌اند. ساگیناک و ساگیناک (۲۰۰۵) بیان می‌کنند که ایدئولوژی جنسیتی زوجین، انتظارات جنسیت اجتماع و هنجارهایی که برای افراد درونی شده‌اند، رضایت زناشویی و رضایت از زندگی را در افراد تحت تأثیر قرار می‌دهد. بورنی (۲۰۰۶) در مطالعه‌ای دریافت که به طور کلی تساوی‌گرایی جنسیتی مادران با تعارض زناشویی پایین همبسته است. بنیت (Benit، ۲۰۰۹) در مطالعه‌ای دریافت که انجام دادن نقش اجتماعی توسط زنان به طور زیستی می‌تواند رضایت از زندگی اشخاص را افزایش دهد. (به نقل از رجبی و همکاران، ۱۳۹۰)

وجود "نقش‌های جنسیتی" و از جمله ابعاد آن (زنانگی - مردانگی) افراد را به سوی ویژگی‌های رفتاری خاصی می‌کشاند. مطابق با نظریه بهم، قبول نقش جنسیتی سنتی مردانه و زنانه صرف، برای زنان و مردان، به خصوص در عصر حاضر که هر یک از طرفین جایگاه‌های جدیدی کسب کرده‌اند، یعنی قبول ناسازگاری و عدم رضایت در زندگی اجتماعی و بالطبع آن زندگی زناشویی. بنابر نظریه بهم سنخ جنسیتی دوگانه دارای انعطاف‌پذیری رفتاری می‌باشد، زیرا هم خصایص زنانه (مانند ابراز هیجان، ابراز همدردی) و هم خصایص مردانه (مانند اظهار وجود و مستقل بودن) را شامل می‌شود، بنابراین به نظر می‌رسد هر چه شناخت افراد از نقش و ویژگی‌های جنسیتی‌شان بهتر و کاملتر باشد به همان نسبت به رضایتمندی بیشتری؛ چه در زندگی اجتماعی و چه در زندگی زناشویی دست می‌یابند. (نقل از ظهره‌وند، ۱۳۸۳)

همانگونه که قبلاً بدان اشاره گردید، بر طبق نظر کیوانلو چهار عامل در بروز مشکلات زناشویی دخیل هستند، لیکن در تحقیقات کمتر به سایر موارد و بالاخص مسائل فردی توجه شده و بیشتر موارد میان فردی مورد توجه قرار می‌گیرند.

"مهارت‌های ارتباطی" از جمله عوامل میان فردی است که عمدتاً بدان اشاره می‌گردد و تحقیقات داخلی و خارجی بسیاری بر تأثیر این عامل، به عنوان یک عامل مهم و اساسی در حفظ روابط بین فردی، به خصوص روابط زناشویی و بالطبع آن، در تداوم این روابط اشاره نموده‌اند که از جمله آن می‌توان به تحقیقات عسگری (۱۳۹۲)، اسماعیل‌پور، خواجه، مهدوی (۱۳۹۲)، منجزی، ایروانی (۲۰۱۳)، طباطبایی، یزدی، حسینیان (۱۳۹۲) و همچنین تحقیقات هادن، اسمیت، ویستر (۲۰۱۳)، ماریوت و آماتو (Amato, Mariuot، ۲۰۰۷)، هانسون و لندیلند (Landyend, Hanson، ۲۰۰۶) و... اشاره نمود. در واقع "مهارت‌های ارتباطی" به مجموعه رفتارهایی اطلاق می‌گردد که افراد طی آن از توانایی برقراری ارتباط، چه

۱۶۶ / مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در میان زوجین با دلزدگی زناشویی بالا و پایین

به صورت کلامی و چه به صورت غیر کلامی برخوردار می‌باشند. (تفرشی، امیری و همکاران، ۱۳۹۲).

با توجه به اهمیت تداوم زندگی زناشویی و حفظ کانون خانواده، می‌خواهیم بدانیم علیرغم این که "مهارت‌های ارتباطی" (به عنوان توشه و کوله‌باری از تجربیات گذشته فرد در تعامل با دیگران) یک عامل بسیار مؤثر در حفظ روابط زناشویی عنوان شده، آیا وجود عوامل و موارد فردی ("تنظیم شناختی هیجان" و "نقش‌های جنسیتی") در کنار این مهارت‌ها (به عنوان متغیر کنترل و همتا کننده نمونه‌ها) می‌تواند در افزایش یا کاهش این رضایتمندی یا نارضایتی از زندگی نقش ایفا نمایند یا خیر؟ اینکه دو جنس مخالف در کنار یکدیگر و با وجود "مهارت‌های ارتباطی" (به عنوان یک ویژگی فردی و دستاوری از زندگی قبل از ازدواج)، هر یک چه نقشی را بر اساس جنسیت خود ایفا کرده و یا اینکه به چه نحوی هیجان‌ات خود را تنظیم نموده و نهایتاً از هر گونه دلزدگی و سردی اجتناب می‌نمایند، در این تحقیق مورد توجه و اهمیت قرار گرفته است.

بنابراین در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال هستیم که آیا "راهبردهای تنظیم شناختی هیجان" و همچنین "نقش‌های جنسیتی"، در میان زوجین (دارای "مهارت‌های ارتباطی") با "دلزدگی زناشویی بالا" و "دلزدگی زناشویی پایین"، تفاوت معناداری دارد؟ از آنجائیکه مفهوم تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در حال حاضر در عرصه ارائه پژوهش‌های روانشناختی وارد شده و به عنوان ویژگی‌ها و عوامل فردی، کمتر در بررسی وضعیت پایداری و ناپایداری زندگی زناشویی مورد بررسی قرار گرفته، لذا نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در مداخلات بالینی و بهبود روابط میان فردی به خصوص زندگی زناشویی مورد توجه قرار گیرد.

فرضیه های تحقیق :

- فرضیه اول: "راهبردهای تنظیم شناختی هیجان" در میان زوجین با "دلزدگی زناشویی بالا" و "دلزدگی زناشویی پایین" تفاوت دارد.
- فرضیه دوم: "نقش‌های جنسیتی" در میان زوجین با "دلزدگی زناشویی بالا" و "دلزدگی زناشویی پایین" تفاوت دارد.

روش پژوهش

این تحقیق، از جهت روش‌شناسی، از نوع کاربردی و با شیوه توصیفی- علی مقایسه‌ای انجام گرفته است.

آزمودنی‌ها :

آزمودنی‌های این پژوهش شامل ۱۰۰ زوج جوان (۴۳ زوج دارای دلزدگی زناشویی بالا و ۵۷ زوج با "دلزدگی زناشویی پایین") با گروه سنی ۱۸ تا ۴۸ سال، با حداقل تحصیلات دیپلم، ساکن مناطق ۱ تا ۸ شهرستان در سال ۱۳۹۳، مراجعه کننده به خانه‌های سلامت و مراکز آموزشی و درمانی، که به شیوه سنتی ازدواج نموده و دارای مهارت‌های ارتباطی (به عنوان متغیر کنترل) بودند.

ابزارهای پژوهش :

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ-P)

این پرسشنامه توسط گارنفسکی و همکاران (-۲۰۰۱) و به منظور ارزیابی راهبردهای شناختی که هر فرد بعد از تجربه رخداد‌های تهدید کننده یا استرس‌های زندگی به کار می‌برد ابداع شده و شامل ۳۶ عبارت بوده و بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی شده است. این مقیاس شامل ۹ خرده مقیاس (راهبردهای مقصر دانستن خود، مقصر دانستن دیگران، نشخوار فکری، مصیبت بار تلقی کردن رخداد؛ جزء راهبردهای منفی و پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مثبت مجدد، باز ارزیابی مثبت و رسیدن به یک دور نما جزء راهبردهای مثبت تنظیم هیجان) می‌باشد. (حسینی، میرآقایی، ۱۳۹۱). پایایی آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ محاسبه شده است. در ایران نیز روایی آزمون از طریق همبستگی نمره کل با نمرات خرده مقیاس آزمون توسط یوسفی بررسی شد که دامنه‌ای ۰/۴۰ تا ۰/۶۸ با میانگین ۰/۵۶ را در بر گرفت که همگی آنها معنادار بودند. سپس در سال ۱۳۹۰، توسط حسینی مورد هنجاریابی قرار گرفت که در این مطالعه، همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ و بازآزمایی (بادامنه همبستگی) ۰/۵۱ تا ۰/۷۷ و روایی پرسشنامه بین خرده مقیاس‌ها (با دامنه همبستگی) ۰/۳۲ تا ۰/۶۷ گزارش شده است (حسینی، ۱۳۹۰).

پرسشنامه نقش جنسیتی بم

این پرسشنامه توسط ساندرام بم (Sandra Bem، ۱۹۷۴) بر اساس نظریه طرحواره‌های شناختی تدوین شده و جنسیتی‌بودن را اندازه‌گیری می‌کند. این آزمون شامل ۶۰ صفت است که ۲۰ صفت کلیشه‌ای زنانه، ۲۰ ویژگی کلیشه‌ای مردانه و ۲۰ ویژگی خنثی هستند. همبستگی‌های گزارش شده توسط بم برای زنان ۷۶ درصد و برای مردان ۸۲ درصد است. (پانیز و نانز، ۲۰۰۳، و لیز و لیز، ۲۰۰۱، به نقل از بختیار پور و عامری، ۱۳۸۹: ۵۹) مطالعات پایایی و روایی آزمون در ایران توسط یحیایی ضرایب پایایی و آلفای کرونباخ را در دو مقیاس مردانه و زنانه به ترتیب ۰/۷۵ و ۰/۶۷ به دست داده است. همچنین در مورد پایایی آزمون ضرایب همسانی درونی ۰/۷۵ برای زنان و ۰/۹۰ برای مردان محاسبه شده که این ضرایب نشان‌دهنده همسانی درونی پرسشنامه است (یحیایی، ۱۳۷۶). در مطالعه باقری با استفاده از آزمون-آزمون مجدد ضرایب همبستگی برای زنان و مردان به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۹۱ گزارش شده است (باقری، ۱۳۸۱، به نقل از خمسه، ۱۳۸۶: ۱۳۵-۱۳۶)

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی بین فردی

این پرسشنامه دارای ۱۹ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان "مهارت ارتباطی" کلامی و غیر کلامی بین فردی در افراد مختلف است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده (با امتیاز ۱ تا ۵ و دامنه‌ای از ۱۹ تا ۹۵). این پرسشنامه، توسط منجمی زاده در سال ۱۳۹۱ و به منظور اندازه‌گیری سطح مهارت‌های ارتباطی بین فردی شامل مهارت‌های کلامی و غیرکلامی ساخته شده است. پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد و ۰/۷۳ بدست آمد. همچنین روایی آن در سطح ۰/۶۹۸ تعیین گردید. عشورنژاد (۱۳۹۲) به منظور بررسی پایایی این آزمون از طریق بازآزمایی روی یک گروه ۳۰ نفری از آزمودنیها، ضریب ۰/۸۶ و برای آگاهی از همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ ضریب ۰/۵۶ را به دست آورد.

پرسشنامه دلزدگی زناشویی (Couple Burnout Inventory)

مقیاس "دلزدگی زناشویی" یک ابزار خودسنجی برای اندازه‌گیری درجه "دلزدگی زناشویی" در بین زوجها می‌باشد که توسط پانیز (۱۹۹۶) ابداع گردید (پانیز و نانز، ۲۰۰۳).

لائس و لائس (۲۰۰۱). این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی ، ناامیدی ، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی ارزشی ، سرخوردگی و خشم به همسر) میباشد . تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می شوند . ارزیابی ضریب اعتبار CBM نشان داد که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است . ضریب اطمینان آزمون - باز آزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه ، ۰/۷۶ برای دوره دو ماهه و ۰/۶۶ برای دوره چهار ماهه بود تداوم درونی برای اغلب آزمودنی ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود. (پانیز ، شاداب، ۱۳۸۱). در ایران نویدی (۱۳۸۴) الفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۶ بدست آورد.

تحلیل های آماری

به منظور تحلیل فرضیه اول در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی به دلیل ناهمسانی و غیر پارامتریک بودن داده ها از آزمون یومان ویتنی استفاده شده است . همچنین به منظور تحلیل فرضیه دوم در بخش آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی به دلیل یکسانی واریانس و پارامتریک بودن داده ها از واریانس چند متغیره (مانوا) استفاده شده است .

یافته های پژوهش :

در خصوص فرضیه اول ، مفروضه همگنی ماتریس کوواریانس مورد تأیید قرار نگرفت . همچنین در مورد واریانس گروه ها نیز تنها در دو مؤلفه "تنظیم شناختی هیجان" (پذیرش رخداد و نشخواری)، مفروضه همگنی واریانس برقرار شد بنابراین از آزمون یومان ویتنی به منظور محاسبات آماری استفاده شد. نتایج حاصل (جدول ۱-۱) نشان داد زوجینی که دارای "دلزدگی زناشویی بالایی" هستند، بیشتر از "راهبردهای منفی" مانند: "ملامت خویش"، "ملامت دیگران" و "فاجعه سازی" استفاده می کنند، در حالی که گروه دوم بیشتر از "راهبردهای مثبت" نظیر "تمرکز بر برنامه ریزی"، "ارزیابی مجدد" و "دیدگاه گیری" بهره می گیرند. در میانگین مؤلفه های "نشخواری"، "پذیرش رخداد" و "تمرکز مثبت" در دو گروه تفاوت قابل توجه ای مشاهده نشد.

۱۷۰ / مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در میان زوجین با دلزدگی زناشویی بالا و پایین

جدول ۱-۱. میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های تنظیم هیجان بر اساس دلزدگی زناشویی (n=۱۰۰)

دلزدگی بالا		دلزدگی پائین		دلزدگی زناشویی	راهبردهای تنظیم هیجان
SD	M	SD	M	مؤلفه‌ها	
۳/۲	۱۲/۵۵	۲	۹/۹	ملامت خویش	راهبردهای منفی
۳/۶	۱۳/۱۸	۲/۳	۹/۰۶	ملامت دیگران	
۲/۶	۱۲/۶۴	۲/۶	۱۱/۶۸	نشخواری	
۳/۲	۱۳/۴۹	۲/۲	۹/۰۸	فاجعه‌سازی	
۸/۸	۵۱/۸۶	۵	۳۹/۷۵	کل	
۲/۷	۱۲/۵۴	۲/۴	۱۰/۴۸	پذیرش رخداد	راهبردهای مثبت
۳/۷	۱۲/۳۱	۲/۸	۱۳/۵۸	تمرکز مثبت	
۳/۷	۱۳/۰۱	۲/۶	۱۵/۱۲	تمرکز بر برنامه‌ریزی	
۳/۵	۱۲/۴۳	۲/۹	۱۳/۹۹	ارزیابی مجدد	
۳/۹	۱۳/۶۸	۲/۱	۱۱/۴۲	دیدگاه‌گیری	
۱۳/۴	۶۵/۸۳	۹/۴	۶۵/۳۶	کل	

بر اساس اطلاعات جدول ۱-۲، آماره بدست آمده در مؤلفه‌های "ملامت خویش"، "ملامت دیگران"، "فاجعه‌سازی"، "تمرکز بر برنامه‌ریزی" و "دیدگاه‌گیری" در سطح ۰/۰۱ و "ارزیابی مجدد" در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است. یعنی در میانگین این ۶ مؤلفه، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه (زوجین با "دلزدگی زناشویی بالا و پائین") وجود دارد. که این امر مبین تأیید فرضیه اول می‌باشد.

جدول ۱-۲. خلاصه آزمون یو مان ویتنی جهت مقایسه مؤلفه‌های تنظیم‌شناختی هیجان‌براساس دزدگی زناشویی (n=۱۰۰)

مؤلفه ها	گروه	تعداد	میانگین رتبه	مان ویتنی	Z	سطح معنی داری
ملامت خویش	دزدگی پائین	۵۳	۳۸/۱۶	۵۹۱/۵	-۴/۵	۰/۰۱
	دزدگی بالا	۴۷	۶۴/۴			
ملامت دیگران	دزدگی پائین	۵۳	۳۵/۳	۴۳۸/۵	-۵/۶	۰/۰۱
	دزدگی بالا	۴۷	۶۷/۷			
نشخواری	دزدگی پائین	۵۳	۴۵/۴	۹۷۷/۵	-۱/۹	۰/۰۶۴
	دزدگی بالا	۴۷	۵۶/۲			
فاجعه سازی	دزدگی پائین	۵۳	۳۳/۶	۳۴۹	-۶/۲	۰/۰۱
	دزدگی بالا	۴۷	۶۹/۶			
پذیرش‌رخداد	دزدگی پائین	۵۳	۴۵/۵	۹۸۲/۵	-۱/۸	۰/۰۷
	دزدگی بالا	۴۷	۵۶/۱			
تمرکز مثبت	دزدگی پائین	۵۳	۵۴/۷	۱۰۲۳	-۰/۵۴	۰/۱۲
	دزدگی بالا	۴۷	۴۵/۸			
تمرکز بر برنامه ریزی	دزدگی پائین	۵۳	۵۸/۶	۸۱۸/۵	-۳	۰/۰۱
	دزدگی بالا	۴۷	۴۱/۴			
ارزیابی مجدد	دزدگی پائین	۵۳	۵۶/۶	۹۱۹/۵	-۲/۳	۰/۰۲
	دزدگی بالا	۴۷	۴۳/۶			
دیدگاه گیری	دزدگی پائین	۵۳	۴۲/۵	۸۲۳/۵	-۲/۹	۰/۰۱
	دزدگی بالا	۴۷	۵۹/۵			

همچنین در بررسی فرضیه دوم ، بر اساس اطلاعات جدول ۱-۳ ، میانگین هر دو مؤلفه "نقش های جنسیتی" در زوج‌هایی که "دزدگی زناشویی" آنها پائین است، بیشتر از زوج های با "دزدگی زناشویی بالا"، برآورد شده است.

۱۷۲ / مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در میان زوجین با دلزدگی زناشویی بالا و پایین

جدول ۱-۳. میانگین و انحراف استاندارد نقش‌های جنسیتی (n=۱۰۰)

دلزدگی بالا		دلزدگی پائین		دلزدگی زناشویی
<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	نقش‌های جنسیتی
۰/۹۱	۴/۶۴	۰/۸۶	۵/۳۶	نقش جنسیتی مردانه
۱	۴/۷۷	۰/۸۹	۵/۳۳	نقش جنسیتی زنانه

با توجه به اینکه "نقش‌های جنسیتی" دارای دو مؤلفه است. در بررسی آزمون همگنی ماتریس کوواریانس و واریانس گروه‌ها، این همگنی مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۱-۴. خلاصه آزمون لیون جهت بررسی همگنی واریانس گروه‌ها در نقش‌های

جنسیتی (n=۱۰۰)

مؤلفه‌ها	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
نقش‌های مردانه	۰/۳۷	۱	۹۸	۰/۵۵
نقش‌های زنانه	۲/۶	۱	۹۸	۰/۱۱

به دلیل این همگنی مقرر شد برای آزمون فرضیه از تحلیل واریانس چند متغیره (Manova) استفاده شود.

فصلنامه علوم رفتاری / ۱۷۳

جدول ۱-۵. خلاصه آزمون Manova جهت مقایسه نقش های جنسیتی بر اساس دلزدگی

زناشویی (n=۱۰۰)

اثرات	لاندامی ویلکز	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	۰/۸۰۹	۱۱/۴	۲	۹۷	۰/۰۱	۰/۱۹۱

چنانکه اطلاعات جدول بالا نشان می دهد، شاخص لاندامی ویلکز در سطح ۰/۰۱ معنی دار است. به عبارت دیگر میتوان گفت حداقل در یکی از "نقش های جنسیتی" بین دو گروه (زوجین با "دلزدگی زناشویی بالا - پائین") تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین، جهت مشخص شدن اینکه تفاوتها مربوط به کدامیک از نقش های "مردانه" یا "زنانه" است، از آزمون تحلیل واریانس بین آزمودنی تک متغیره به شیوه بونفرونی استفاده گردید. در این شیوه برای کنترل خطای نوع اول سطح معنی داری آزمون فرضیه ها برابر با ۰/۰۲۵ در نظر گرفته شد (۰/۰۵ ÷ ۲ = ۰/۰۲۵).

جدول ۱-۶ آزمون واریانس یک راهه بین آزمودنی برای مقایسه نقش های جنسیتی در دو

گروه (n=۱۰۰)

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	نقش مردانه	۱۳/۱	۱	۱۳/۱	۱۸	۰/۰۱	۰/۱۴۷
	نقش زنانه	۷/۸	۱	۷/۸	۱۶	۰/۰۱	۰/۰۸۰
خطا	نقش مردانه	۷۶/۵	۹۸	۰/۷۸۱	۸/۵		
	نقش زنانه	۹۰/۵	۹۸	۰/۹۲۴			
کل	نقش مردانه	۲۶۱۰/۳	۱۰۰				
	نقش زنانه	۲۶۶۵/۵	۱۰۰				

با احتساب آلفای میزان شده بونفرونی (۰/۰۲۵) چنانکه نتایج تحلیلها نشان می دهد، در هر دو نقش جنسیتی یعنی: "نقش های جنسیتی مردانه" و "نقش های جنسیتی زنانه" تفاوت معناداری بین گروه ها، وجود دارد. به طوری که اطلاعات جدول مربوط نیز نشان می دهد،

نمره مربوط به "نقش‌های جنسیتی مردانه و زنانه" در زوجین با "دلزدگی زناشویی پائین"، بیشتر از زوجینی است که از "دلزدگی زناشویی بالایی" برخوردارند (تأیید فرضیه دوم).

بحث و نتیجه گیری :

فرضیه اول : با توجه به تحقیقات داخلی انجام شده توسط مهینی ، تیموری ، رحیمی (۱۳۹۲)؛ شاکریان (۱۳۹۲) ؛ بشارت و همکاران (۱۳۹۲)؛ بهرامی، ندائی، جزایری، فاتحی زاده (۱۳۹۲)؛ اندامی خشک و همکاران (۱۳۹۲)؛ بهرامی (۱۳۹۱) ؛ صالحی و همکاران (۱۳۹۰)؛ سامانی، سهرابی شگفتی، منصور (۱۳۹۰)؛ محمدی، فرنام ، محبوبی (۱۳۹۰)؛ قاسم‌زاده نساجی، پیوسته‌گر ، حسینیان ، موتابی ، بنی‌هاشمی (۱۳۸۹)؛ حیدری، اقبال (۱۳۸۹)؛ عبدی، باباپور ، فتحی (۱۳۸۹) ؛ و همچنین تحقیقات خارجی صورت گرفته توسط روگه ، رولاند ، کوب ، ربکا ، لارنس ، اریکا (۲۰۱۳) ؛ آسچرو همکاران (۲۰۱۰)؛ دانهام (۲۰۰۸)؛ استاکر و همکاران (۲۰۰۷)؛ میرگان و کوردمان (۲۰۰۷) ؛ کوردوا، گی و وارن (۲۰۰۵) ؛ یلسما و شریلان (۲۰۰۳) مشخص گردید ، یکی از عوامل مؤثر در تشکیل روابط میان فردی به خصوص روابط رمانتیک (بالاخص میان زوجین)، عامل هیجان (هیجان‌ات مثبت) است ، این ویژگی افزایش دهنده مهارت های لازم برای برقراری روابط مناسب میان افراد و موجب انگیزه لازم برای تشکیل و ادامه یک رابطه مؤثر و متداوم می‌باشد . ویژگی‌های هیجانی ، تفاوت‌های شخصیتی و نوع عملکرد و روابط افراد با یکدیگر به تفاوت در واکنش‌پذیری عاطفی میان افراد مرتبط می‌باشد . (امین آبادی ، دهقانی، ۱۳۹۰). و از آنجائی که یکی از مؤلفه‌های دلزدگی زناشویی از پافتادن هیجانی و عامل عاطفه منفی می‌باشد، ارتباط این دو متغیر با یکدیگر و نحوه کنترل افراد بر روی هیجان‌اتشان و چگونگی استفاده آنها از هر یک از راهبردهای مثبت و منفی می‌تواند در ادامه روند ارتباط و تعامل افراد با یکدیگر ، به ویژه در روابط زناشویی مؤثر باشد ، همانطور که نتایج پژوهش کانلی و دنی (kanelly , danny)، نیز نشان داد نقص و نارسایی در تنظیم هیجان‌ات (یا استفاده از راهبردهای منفی به جای راهبردهای مثبت)، در افراد، با عواطف منفی بیشتری همراه است که این امر به نوبه خود بر روی روابط اجتماعی و زندگی خصوصی افراد تأثیر می‌گذارد (بشارت و همکاران ، ۱۳۹۲) .

در تحقیقات حاضر نیز با توجه به عملیات صورت گرفته و تجزیه و تحلیل انجام شده بر روی نمونه آماری مورد نظر ، مشخص گردید که از میان ۹ راهبرد تنظیم شناختی هیجانی ؛ بین راهبردهای مثبت هیجان (مؤلفه‌های تمرکز بر برنامه ریزی" ، "ارزیابی مجدد" و "دیدگاه

گیری) با دلزدگی زناشویی (که بخش اعظمی از آن مرتبط با هیجانات منفی است) رابطه منفی وجود دارد، همچنین بین راهبردهای منفی هیجانی (مؤلفه‌های "ملامت خویش"، "ملامت دیگران" و "فاجعه سازی") با دلزدگی زناشویی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. لیکن از نظر مؤلفه‌های "نشخوارگری"، "پذیرش رخداد" و "تمرکز مثبت" تفاوت معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد. نتایج بدست آمده نشان دهنده همسویی و همخوانی پژوهش فوق با نتایج تحقیقات پیشین بوده و تأییدی بر آن‌ها و همچنین تأییدی بر فرضیه اول پژوهش می‌باشد.

فرضیه دوم: با توجه به تحقیقات داخلی انجام شده توسط شاکریان (۱۳۹۲ و ۱۳۹۱)؛ کیانی، بهرامی، طارمیان (۱۳۹۰)؛ رجبی، قربانی، خجسته مهر (۱۳۹۰)؛ زارع شاه آبادی، سلیمانی (۱۳۸۹)؛ شاکریان (۱۳۸۸)، سفیری، زارع (۱۳۸۶)؛ خمسه (۱۳۸۵)؛ مهرابی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۵)؛ مرتضوی (۱۳۸۵) و همچنین تحقیقات خارجی بعمل آمده توسط دنیل شاپیرو (۲۰۱۴)؛ جکسون، میلر، وکسا، هنری (jackson, miller, voka, henry, ۲۰۱۴)؛ سیمونس، وندولد، کولمن، براک (۲۰۱۴)؛ باور، جای، اسکاپ سالیوان، براون (۲۰۱۳)؛ جان کرول و همکاران (۲۰۱۳)؛ تانیکوچی، کافمن (۲۰۱۳)؛ لويسرگریر، آدلر بایدر (۲۰۱۱)؛ توزر و همکاران (۲۰۱۰)؛ ما، (۲۰۱۰)؛ بورنی (۲۰۰۶)؛ ساگیناک و ساگیناک (۲۰۰۵) و به طور اخص پژوهش‌های انجام شده توسط بم و اسپنس (Bem, Spens)، و همچنین بر اساس نظریه‌های روانشناختی اجتماعی، مشخص شد ویژگی‌های جنسیتی و شناخت افراد از خود و دیگران تأثیر بسیار مهمی در نوع روابط افراد دارد و افراد را به سوی ویژگی‌های رفتاری خاصی می‌کشاند. در جامعه‌ای که بر ویژگی‌های مردانه تأکید می‌شود، اگر فرد سطوح پائینی از این ویژگی‌ها را در خود احساس کند، عزت نفس و کارآیی او بیشتر مورد تهدید قرار می‌گیرد. یافته‌های پژوهش حجازی نیز نشان می‌دهد دختران و پسران دارای باورها و کلیشه‌های جنسی زنانه در جامعه‌ای که زنان در آن از جایگاه مناسبی برخوردارند، در مقایسه با سایر دختران و پسران از حرمت بالاتری برخوردارند، همچنین بر اساس تحقیقات فوق به نظر می‌رسد میزان رضایت فرد از جنس خود نیز با مفاهیم مربوط به ادراک از نقش ارتباط داشته باشد. این شناخت و ادراک بر روی روابط افراد بر یکدیگر و به خصوص روابط زناشویی میان زوجین (که هر یک از قومیت و نحوه پرورش مجزایی برخوردارند) تأثیر بسزایی دارد (ظهره وند، ۱۳۸۳). از آنجائیکه کلیشه‌ای شدن روابط می‌تواند محدودیت‌هایی را برای هریک از طرفین در روابط ایجاد نماید، وجود هر دو ویژگی زنانه و مردانه در هر یک از اشخاص، می‌تواند همچون وزنه‌ای روابط را متعادل نموده و انعطاف‌پذیری

۱۷۶ / مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در میان زوجین با دلزدگی زناشویی بالا و پایین

آن‌ها را در برخورد با مسائل و مشکلات افزایش دهد که این امر نیز به نوبه خود در روابط زناشویی نیز مؤثر واقع شده و از بروز هر گونه اختلاف، سردی، از پا افتادگی عاطفی و احیاناً دلزدگی جلوگیری نماید. (پانیز، Paniz، شاداب، ۱۳۸۶).

در پژوهش حاضر نیز پس از بررسی و تجزیه و تحلیل آماری مشخص گردید، عامل جنسیت، نقشهای جنسیتی و به خصوص وجود همزمان دو عامل زنانگی و مردانگی در هر یک از زوجین، در میزان انعطاف‌پذیری رفتاری افراد با یکدیگر و سازگاری و رضایت زناشویی و یا عدم سازگاری و دلزدگی در میان زوجین مؤثر می‌باشد.

با توجه به همخوانی و همسو بودن نتایج حاصل از فرضیه فوق با پژوهش‌های پیشین و تأکید به این امر که عامل جنسیت نقش مهمی بر میزان دلزدگی و یا خوشنودی زناشویی دارد، فرضیه دوم نیز مورد تأیید قرار گرفت.

در خاتمه و در مجموع نتایج حاصله، مشخص گردید علیرغم این که "مهارت‌های ارتباطی" (به عنوان عامل میان فردی) جزء جدا نشدنی در حفظ روابط بین زوجین می‌باشد، لیکن وجود عوامل و موارد فردی ("تنظیم شناختی هیجان" و "نقش‌های جنسیتی") در کنار این مهارت‌ها و به عنوان جزئی مستقل و البته اساسی و مهم می‌تواند در افزایش یا کاهش این رضایتمندی یا نارضایتی و دلزدگی از زندگی نقش مهمی ایفا نمایند. این که هر یک از زوجین شناخت کافی از خود، ویژگی‌های فردی خود و طرف مقابل و آگاهی و توانایی مؤثر در تنظیم این حالات داشته باشند، در کنار این مهارت‌ها می‌تواند نقش مؤثری در جلوگیری از بروز هر گونه سردی و دلزدگی در روابط آنها داشته و منجر به تداوم زندگی زناشویی گردد که این امر در این تحقیق مورد توجه و تأیید قرار گرفت.

در تحقیق حاضر وجود عواملی از قبیل سن (بین ۱۸ تا ۴۸ سال)، تحصیلات (حداقل دیپلم)، محل سکونت (مناطق ۱ تا ۸ شهر تهران) و محل تنظیم پرسشنامه‌ها (مراجعه‌کننده به مراکز درمانی و آموزشی) و مهمتر از همه داشتن مهارت‌های ارتباطی (توانمند در برقراری ارتباط به عنوان متغیر کنترل و جهت هم‌تا کردن گروه) می‌تواند محدود کننده باشد بنابراین در صورت اجرای این تحقیق در جمعیت کلی و یا اجرا در میان گروهی خارج از این محدوده و عدم وجود هر یک از این عوامل، (گاهاً) می‌تواند منجر به تغییری در نتایج حاصل از تحقیق گردد. همچنین وجود برخی از عوامل از قبیل: ۱- وجود تفاوت‌های فرهنگی، اعتقادی، مذهبی، اقتصادی و نحوه پرورش و عقاید و نگرش افراد در ارائه اطلاعات شخصی خود به

دیگران و ۲- وضعیت اشتغال زوجین جامعه آماری ، گاهاً مانع از ارائه اطلاعات دقیق توسط این افراد می‌گردید که می‌تواند عامل مؤثر در سوگیری پاسخ‌ها باشد .

با توجه به وجود برخی محدودیت‌ها در پژوهش ، از نظر محقق ، انجام برخی از موارد به شرح ذیل در پیشبرد بهینه تحقیقات در آینده می‌تواند مؤثر واقع شود از جمله :

(۱) نمونه‌های دیگری با متغیرهای مختلف همچون تحصیلات پایین‌تر، مناطق مختلف شهر تهران، در شهرهای مختلف کشور، در میان مراکز ، ادارات، سازمان‌ها ، و یا حتی در میان خانوارهایی خارج از حیطه آزمون بررسی گردد.

(۲) از آن جا که تحقیق حاضر بدون توجه به وضعیت اشتغال زنان و مردان و سطح درآمد و شرایط اقتصادی افراد انجام شده ، پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات بعدی این مؤلفه نیز مورد بررسی قرار گیرد .

تشکر و قدرانی :

در پایان پژوهشگر از کلیه عوامل (شرکت کنندگان در پژوهش و اساتید محترم) به جهت همکاری‌شان، کمال تشکر و سپاسگزاری را دارد.

منابع

الف- فارسی

۱. اسماعیل پور، خ. خواجه، و مهدوی، ن. (۱۳۹۲). پیش بینی رضایت زناشویی همسران براساس باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۹(۳۳)، ۲۹-۴۴.
۲. امین آبادی، ز. خدایپناهی، م. دهقانی، م. (۱۳۹۰). نقش میانجی تنظیم هیجان شناختی در ادراک نوجوانان از ابعاد سبک‌های فرزندپروری و موفقیت تحصیلی آن‌ها. *مجله علوم رفتاری*، ۵(۲)
۳. ۱۱۷-۱۰۹
۴. امین آبادی، ز. دهقانی، م. خدایپناهی، م. (۱۳۹۰). بررسی ساختار عاملی و اعتباریابی پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی. *مجله علوم رفتاری*، ۵(۴)، ۳۶۵-۳۷۱.
۵. اندامی خشک، ع. گلزاری، م. اسماعیلی نسب، م. (۱۳۹۲). نقش راهبردهای نه‌گانه‌ی تنظیم شناختی هیجان در پیش بینی تاب‌آوری، ۵۷.
۶. بختیارپور، س. عامری، ز. (۱۳۸۸). رابطه بین وابستگی خاص نسبت به همسر و باورهای غیر منطقی با دلزدگی زناشویی در دبیران متاهل اهواز. *مجله یافته‌های نو در روان‌شناسی*، ۴(۵۴)-۷۰
۷. بشارت، م. افقی، ز. آقایی ثابت، س. حبیب‌نژاد، م. پورنقدعلی، ع. گرانمایه‌پور، ش. (۱۳۹۲). نقش تعدیل‌کننده راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ناگویی هیجان و مشکلات بین شخصی. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۱۵(۴)، ۴۳-۵۲
۸. بهرامی، ف. ندائی، ع. جزایری، ر. فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۲). بررسی جامعه‌شناختی پیش بینی سازگاری زناشویی بر مبنای سبک‌های شناختی تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای زوجین شهر اصفهان. *فصلنامه علوم اجتماعی*، ۵(۲۲)، ۱۰۱-۱۲۲
۹. بهرامی، ف. ندائی، ع. جزایری، ر. فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۲). بررسی جامعه‌شناختی پیش بینی سازگاری زناشویی بر مبنای سبک‌های شناختی تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای زوجین شهر اصفهان. *فصلنامه علوم اجتماعی*، ۵(۲۲)، ۱۰۱-۱۲۲
۱۰. بهرامی، ف. ب. (۱۳۹۱). نقش میانجی‌گرانه راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان و تنظیم هدف در رابطه ویژگی‌های شخصیتی با کیفیت زندگی بیماران سرطانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، کتابخانه دیجیتال دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، (۵۴۸)، <http://libepl.um.ac.ir>
۱۱. پانیز، آ. (۱۹۹۶). ترجمه شاداب، ف. ۱۳۸۱. چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد. تهران، انتشارات ققنوس.

فصلنامه علوم رفتاری / ۱۷۹

۱۲. پانیز ، آیالامالاج . (۱۹۹۶) . ترجمه شاداب ، ف . (۱۳۸۶) ،
www.ravanpazhoh.com
۱۳. تفرشی ، م ، امیری مجد ، م . جعفری ، ا . (۱۳۹۲) . تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم
در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی . *فصلنامه خانواده‌پژوهی* ، ۹ (۳۵) ،
۲۹۹-۳۱۰
۱۴. حسنی، ج. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسش‌نامه نظم جویی شناختی هیجان.
مجله تحقیقات علوم رفتاری ۹(۴)، ۲۲۹-۲۳۲.
۱۵. حسنی ، ج . میرآقایی ، ع . (۱۳۹۱). رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با ایده‌پردازی
خودکشی . *مجله روانشناسی معاصر* ، ۷ (۱) ، ۶۱-۷۲
۱۶. حیدری، ع . اقبال، ف . (۱۳۸۹). رابطه دشواری در تنظیم هیجانی ، سبک‌های دل بستگی و
صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولاد شهر اهواز . *یافته‌های نو در روان‌شناسی :*
۱۱۳-۱۳۲
۱۷. خمسه ، ا . (۱۳۸۵). بررسی ارتباط میان رفتار جنسی و طرحواره های نقش جنسیتی در دو
گروه از دانشجویان متاهل ، مقایسه رفتار جنسی زنان و مردان در خانواده. *فصلنامه خانواده*
پژوهی ، ۲(۸) ، ۳۲۷-۳۳۹
۱۸. خمسه ، ا . (۱۳۸۶). بررسی نقش عوامل فرهنگی اجتماعی بر طرحواره‌های نقش جنسیتی
در دو گروه قومی از دانشجویان در ایران . *مجله مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و*
روان‌شناسی دانشگاه الزهراء ، ۳ (۲) ۱۲۹-۱۴۶
۱۹. رجبی ، غ . قربانی ، ف . خجسته مهر ، ر . (۱۳۹۰) . بررسی رابطه ایدئولوژی‌های جنسیتی
، نقش‌های زناشویی ، هوش هیجانی و کیفیت زندگی . *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده* ،
۱(۱) ، ۳۹-۵۹.
۲۰. زارع‌شاه‌آبادی، ا. سلیمانی، ز. (۱۳۸۹). تبیین دوگانگی تصورات قالبی جنسیتی از نظر
دانشجویان دانشگاه یزد. *فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی* ، ۱۱ (۴۱) ، ۳۶۹-۳۹۸
۲۱. سامانی ، س . سهرابی شگفتی ، ن . سپیده السادات م . (۱۳۹۰) . نقش واسطه‌گری تنظیم
شناختی هیجان برای سبک والدگری و مشکلات هیجانی . *مجله روش‌ها و مدل‌های*
روانشناختی ، ۱(۳) ، ۱۱۹-۱۳۳
۲۲. سفیری ، خ. زارع ، ز . (۱۳۸۶) . بررسی ارتباط کلیشه های جنسیتی و تضاد نقش های
زناشویی در زوجهای جوان . *پژوهشنامه علوم انسانی* ، (۵۳) ، ۱۷۷-۲۰۰ .

۱۸۰ / مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و نقش‌های جنسیتی در میان زوجین با دلزدگی زناشویی بالا و پایین

۲۳. سلطانی فر، ع. مجرد، س. حسن‌آبادی، ح. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر سازگاری زناشویی و عواطف مثبت زوج‌های دارای روابط خارج از ازدواج. *فصلنامه پژوهش‌های بالینی و مشاوره*، (۲۲).
۲۴. شاکریان، ع. (۱۳۹۲). نقش ابعاد شخصیت و جنسیت در پیش‌بینی سازگاری زناشویی. *نشریه علوم پزشکی کرمانشاه*، (۱)، ۳.
۲۵. شاکریان، ع. (۱۳۸۸). مقایسه میزان شباهت و تضاد در ویژگی‌های شخصیتی با سازگاری زناشویی در مزدوجین شرکت‌کننده در جشن ازدواج دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی کردستان.
۲۶. صالحی، ا. باغبان، ا. بهرامی، ف. احمدی، ا. (۱۳۹۰). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، (۱)، ۱-۱۸.
۲۷. طباطبایی، م. یزدی، م. حسینیان، س. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زنان متأهل. *نشریه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده*، (۱۸).
۲۸. ظهره‌وند، ر. (۱۳۸۳). رابطه ادراک از نقش‌های جنسیتی و رضایت از جنس. *مجله پژوهش زنان*، (۲)، ۱۱۷-۱۲۵.
۲۹. عبدی، س. باباپور خیرالدین، ج. فتحی، ح. (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*، (۴)، ۲۵۸-۲۶۴.
۳۰. عسگری، م. (۲۰۱۲). مقایسه تأثیر ارتباطات اجتماعی و آموزش مهارت حل تعارض در رضایت زناشویی. *مجله بین‌المللی مطالعات روانشناسی دانشگاه پوترا مالزی*، ۱۹۰-۱۸۲.
۳۱. قاسم‌زاده‌نساجی، س. پیوسته‌گر، م. حسینیان، س. موتابی، ف. بنی‌هاشمی، س. (۱۳۸۹). اثر بخشی مداخله شناختی رفتاری بر پاسخ‌های مقابله‌ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌های زنان، *مجله علوم رفتاری*، (۱)، ۴-۳۵.
۳۲. کیانی، ق. بهرامی، ه. طارمیان، ف. (۱۳۹۰). مقایسه نگرش به نقش جنسیتی و رابطه آن با رضایت از زندگی در کارمندان. *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، (۲۵)، ۱۱۱.
۳۳. مرتضوی، ش. (۱۳۸۵). رابطه ارزش‌های فرهنگ ملی، نقش‌های جنسیتی و تعارض‌های شغلی - خانوادگی در نمونه‌ای از کارمندان اداری دانشگاه شهید بهشتی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، (۱)، ۴.

۳۴. مهربابی زاده هنرمند، م. حسین پور ، م . مهدی زاده، ل. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۲۰-۴۰ سال. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۲(۱)، ۱۲۵-۱۳۰

۳۵. محمدی ، م . فرنام ، ر . محبوبی ، پ. (۱۳۹۰). رابطه بین سبک‌های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی در معلمان زن جزیره کیش ، *فصلنامه علمی پژوهش زن و فرهنگ* ، ۲(۷) ، ۹-۲۰

۳۶. مهینی ، ش . تیموری ، س . رحیمی ، س . (۱۳۹۲). مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و آمیختگی‌اندیشه- کنش در زوجین متقاضی طلاق و زوجین عادی با میانجیگری نقش جنسیت . *فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده* ، ۳(۳).

ب- انگلیسی

1. Ascher ,E , A . et al . (2010) .Relationship between satisfaction and emotional language in from dementia and Alzheimer disease patients spusal cregiers .*Alzheimer Disease &Associated Disorders* , 24, 49-55.
2. Bourne, H. (2006) . Gender ideology , depression , and marital quality in orking class, dual-earner couples across the transition to parenthood . submitted to the Graduate School of the University of Massachuset,Amherst inpartial fulfillmentof the requirements for the degree of doctor of philosophy .clinical psychology .
3. Bower ,D. Jia ,. Rongfang ,Schoppe -Sullivan, Sarah J, Mangelsdorf, S ,C. Brown,. Geoffrey ,L. (2013) The roles of parent gender, personality, and depression in first-time and experienced parents , *Journal of Social and Personal Relationships* June .1(30), 389-409.
4. Cordova JV, Gee CB, Warren LZ ,(2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *J Soc Clin Psychol*(24). 218-235.
5. Carroll,. June, S. E.Jeffrey Hill, . Jeremy, B . Yorgason . Jeffry H. Larson.onathan G . Sandberg,.(2013), Couple Communication as a Mediator Between Work-Family Conflict and Marital Satisfaction, *Contemp Fam Ther*(Springer Science+Business Media NewYork, 530-545
6. Dunham,S.M.(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.
- 7.Hadden, .Benjamin, W. Smith, C .Veronica, Webster, .Gregory, D.(2014). Relationship Duration Moderates Associations Between Attachment and Relationship Quality, *Pers Soc Psychol Rev* , 18(1). 1- 42-58
- 8.Lucier-Greer , M . Adler-Baeder , F . (2011) . An Examination of Gender Role Attitude Change Patterns Among Continuously Married, Divorced, and Remarried Individuals . *Journal of Divorce & Remarriage* , 4(52)
- 9.Ma . J . L ., Wong . K , & Lau . Y . K (2010) Sex differecs in perceived family functioning and family resources in Hong Kong families : Implications for social work practice” , *sian Social Work and Policy Review* , 3 : 155-147
10. Mirgain, S.A.& Cordova , J.V.(2007).Emotion skills and marital health : the association between observed and self reported emotion skills.*Intimacy Psychol* , 26 (9) , 983-1009
11. Monjezi, F. Iravani ,M, Reza.(2013). Teaching of Communication Verbal, Emotional and Sexual Based on Islamic Views on Married Couple’s Satisfaction. *Asian Journal of Social and Economic Sciences* ,Asian J. Soc. Econ. Sci. 2(1): 12-19
12. Rogge, R.D. Cobb, R.J. Johnson, M.D. Lawrence, E., Bradbury, T.N. .(2013). Is skills training necessary for the primary prevention of marital distress and dissolution: A 3-year experimental study of three interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*..
13. Saginak , K .A . Saginak ,M.A.(2005).Balncing Work and Family : Equity , gender, marital satisfaction .*The family Journal: Cpunseling & Therapy for Couples and Families*,(13) ,162-166
14. Stanik ,.Christine, E . McHale, Susan M, Crouter, Ann C,2013., Gender Dynamics Predict Changes in Marital Love Among African American Couples . *journal of Marriage and Family* , [4\(75\)](#), 795–807.
15. Stocker , C . M ., Richmand, M.K .(2007). *Family emotional processes and adolescent `s adjustment Social development*.

16. Shapiro, D. (2014) Stepparents and Parenting Stress: The Roles of Gender, Marital Quality, and Views about Gender Roles., *Family Process* , (53), 97-108.
17. [Symoens](#), S. Van de Velde , S. Colman, E. Bracke , P. (2014) . Divorce and the Multidimensionality of Men and Women's Mental Health: The Role of Social-Relational and Socio-Economic Conditions , *Applied Research in Quality of Life*. Springer link , 9(2), 197-214 .
18. Taniguchi , H. Kaufman , G.(2013) . Gender role attitudes, troubles talk, and marital satisfaction in Japan . *Journal of Social and Personal Relationships*. <http://spr.sagepub.com/>.
19. TUZER ،V. TUNCEL. A, GOKA ,. Sama, S. DOGAN BULUT , F. Volkan, Y. Ali ATAN , Erol GOKA . (2010) .Marital adjustment and emotional symptoms in infertile couples : gender differences. *Original Article, TUBITAK*, 40 (2), 229-237
20. Woodhill , B ,M. Samuels, C.A(2003).positive and negative androgyny and their relationship with psychological health and well-being . *Sex Roles* , 48 (11/12) , 555-565
21. Yelsma,P. Sherilyn , M.(2003).An examination of couples difficulties with emotional expressiveness and their marital satisfaction . *Journal Of Family Communication* , 3 (1),41-62.