

## تنظیم هیجانی، سبک‌های دلبستگی و رضامندی زناشویی معلمان

دکتر مرضیه دهقانی<sup>۱</sup>

یاسمن علیزاده<sup>۲</sup>

### چکیده :

پژوهش حاضر با هدف بررسی سبک‌های دلبستگی و نقص در تنظیم هیجانی و رابطه آن با رضامندی زناشویی در معلمان دوره دبیرستان شهر تهران انجام شده است. این پژوهش به لحاظ گردآوری داده‌ها، از نوع تحقیقات توصیفی-همبستگی و به لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان (زن و مرد) مقطع دبیرستان مناطق ۱۹ گانه آموزش پرورش شهر تهران می‌باشد. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین کلیه مناطق، پنج منطقه و از هر منطقه دو دبیرستان و از هر دبیرستان ۱۴ معلم و در مجموع ۱۴۰ معلم به صورت تصادفی انتخاب شدند. از پرسشنامه سبک‌های دلبستگی سیمپسون (۱۹۹۹)، پرسشنامه نقص در تنظیم هیجانی گراتز و

---

<sup>۱</sup>- استادیار دانشگاه تهران

<sup>۲</sup>- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران

رومر (۱۹۹۲) و پرسشنامه رضامندی زناشویی انریچ (۱۹۸۹)، برای گردآوری داده‌ها استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که اولاً بین معلمان از حیث جنسیت در متغیرهای مورد بررسی یعنی؛ سبک‌های دلبستگی، ضعف در تنظیم هیجانی و رضامندی زناشویی تفاوت محسوس است اما معنادار نیست. نتایج بعدی به این شکل بود که بین سبک‌های دلبستگی و ضعف در تنظیم هیجانی با رضامندی زناشویی رابطه وجود دارد به این شکل که بین ضعف در تنظیم هیجانی و رضامندی زناشویی رابطه منفی وجود دارد و همچنین بین سبک‌های دلبستگی ایمن و رضامندی زناشویی رابطه مثبت و بین سبک‌های دلبستگی نایمن (دوسوگرا/اجتنابی) با رضامندی زناشویی رابطه منفی معناداری در سطح  $(P=0/05)$  وجود دارد. همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که سبک دلبستگی دوسوگرا پیش بینی کننده منفی و سبک دلبستگی ایمن پیش بینی کننده مثبت برای رضامندی زناشویی است  $(P=0/05)$ .

**کلید واژگان:** سبک‌های دلبستگی، ضعف تنظیم هیجانی، رضامندی زناشویی، شهر تهران.

## مقدمه

خانواده اولین نهاد اجتماعی از آغازین روزهای حیات بشری است که از پیوند زناشویی زن و مرد تأسیس می‌شود از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل‌های سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار بودن عشق به هم نوع و ابزار صمیمیت و همدلی به یکدیگر است. خانواده محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی و عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضاء آنها و تجهیز شدن به تکنیک‌های شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکار ناپذیر می‌باشد. رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد (هابر و همکاران، ۲۰۱۰).

رضامندی زناشویی درک تفاوتها و تعامل متقابل با همسر در چهارچوب روابط زناشویی و در مجموع انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن بواسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی باشد. می‌توان رضامندی زناشویی را به عنوان یک موقعیت روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود بوجود نمی‌آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است. بویژه در سالهای اولیه، رضامندی زناشویی بسیار بی ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند (برادبوری، ۲۰۱۰). بر اساس بررسی‌های انجام شده معلوم شده است که متغیرهای متعددی موجب پدیداری رضایت همسران از یکدیگر می‌شود و گفته می‌شود سبک دلبستگی بین همسران یکی آن عوامل مهم مؤثر در

طول زندگی مشترک زناشویی می‌باشد (کاپلان و مادوکس ۲۰۰۲). دلبستگی عبارت است از پیوند عمیق و پایدار عاطفی که شخصی با شخص دیگر (مثلاً مادر با کودک یا زن و مرد) برقرار می‌کند. دلبستگی یک الگوی رفتاری خاص است که در اکثر جوامع برای رشد شخصیت سالم اهمیت حیاتی دارد و زمانی دلبستگی ایمن بوجود می‌آید که کیفیتی متقابل و خوشایند بین زن و شوهر شکل گرفته و این رابطه گرم، صمیمانه و پایا بین همسران است که برای هر دو رضایت بخش و مایه خوشی است. کارن هورنای پس از سال‌ها مطالعه و بررسی به این نتیجه رسید که انگیزه اصلی رفتار انسان، احساس امنیت است. به باور او، اگر فرد در رابطه با اجتماع به خصوص کودک در رابطه با خانواده، احساس امنیت خود را از دست بدهد دچار اضطراب اساسی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که عشق و اعتماد بین همسران نخستین انگیزه در سازگاری و حل تعارض بوده است (برک، ۱۹۹۶؛ نقل از سید محمدی، ۱۳۸۵).

سبک دلبستگی یکی از عوامل شخصی است که بر همسازی و ناهمسازی زناشویی تأثیر می‌گذارد و تحقیقات بسیاری درباره آن انجام شده است. شواهد فراوانی گویای آن است که زوجها در جوامع امروزی برای برقراری، حفظ و ارتباط صمیمی و درک احساسات از جانب همسرانشان با مشکلات فراوانی درگیرند. در حقیقت این معضل سبب پریشانی در روابط زناشویی شده است (حمیدی، ۱۳۸۶). یکی از عوامل مؤثر دیگر در رضامندی زناشویی "تنظیم هیجانی" است. تطبیق و سازگاری روان شناختی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد. اکثر اختلالات روان شناختی به واسطه یک آشفتگی هیجانی مشخص می‌شوند، و این آشفتگی‌ها به طور زیربنایی با کارکرد معیوب در تنظیم هیجانی مرتبط می‌گردد (کرینگ، ورنر، ۲۰۰۴).

اعتماد به خود و دیگران، یکی از مبانی درون روانی فردی که، دارای سبک دلبستگی ایمن است، وی را در جلب کمک و مساعدت دیگران یاری می‌رساند و زمینه برون روانی و اجتماعی یک ارتباط سالم را فراهم می‌کند. در زندگی زناشویی نیز این افراد با ایجاد ارتباط سالم و بهنجار با همسر خود شرایط رضایتمندی را فراهم می‌سازند. درک مثبت همسران، تعامل‌های حمایتی زوجین را تقویت می‌کند که این خود منجر به رضامندی روابط می‌شود. فردی با دلبستگی ایمن، تمایل به بخشش و آشفتگی‌ها به طور زیربنایی با کارکرد معیوب در تنظیم هیجانی مرتبط م مهار هیجان‌های منفی دارد. هر اندازه تمایل به بخشش و سختگیری کردن نسبت به خطاها در ارتباط‌های زوجین بیشتر باشد، احتمال رضامندی زناشویی نیز افزایش می‌یابد. مهار هیجان‌های منفی نیز در ارتباط زوجین با افزایش رضایتمندی همراه است (رجایی و همکاران، ۱۳۸۶). کوتینهو و همکاران (۲۰۱۰) براساس مطالعات پیشینه عنوان می‌کنند که تنظیم هیجانی، به مرحله‌ای اشاره دارد که افراد به واسطه آن بر هیجان‌ات خود و اینکه آنها چگونه هیجان‌اتشان را بیان و تجربه می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. دشواری در تنظیم

هیجانی باید نتیجه کمبود توانایی‌ها و قابلیت‌های تنظیم هیجانی باشد. آگاهی و شناخت هیجان‌ها به عنوان استراتژی‌های تنظیمی خیلی مهم در نظر گرفته می‌شود. محققان زیادی بر اهمیت توانایی در پذیرفتن و ارزشگذاری واکنش‌های هیجانی تأکید می‌کنند.

طبق مدل تنظیم هیجانی، تنظیم هیجانی فرآیندی منحصر به فرد و یگانه برای تعدیل تجربه هیجانی به قصد دستیابی به مطلوبیت اجتماعی و قرار گرفتن در یک وضعیت جسمانی و روانی آماده، برای پاسخگویی مناسب به تقاضاهای درونی و بیرونی است. تنظیم هیجانی به «منظم کردن و تنظیم» فرایندهای احساسی در راستای عملکرد تطبیقی اطلاق می‌شود. بنابراین، بی‌نظمی احساسات، به فرایندهای تنظیمی اطلاق می‌شود که در نهایت عملکرد تطبیقی را مختل می‌کند. همچنین وقتی که این موارد تطبیقی باشند، بی‌نظمی احساسات به نارسایی‌هایی در توانایی تجربه، ابراز و استفاده از احساسات اطلاق می‌شود. بی‌نظمی احساسات ممکن است مستلزم نارسایی‌ها در تنظیم تحریک احساسات و نارسایی‌ها در استفاده از احساسات باشد (هوانگ، ۲۰۰۶). در زندگی انسان تجربه هیجان-های منفی گریزناپذیر است در همین ارتباط بدون تردید در زندگی روزمره پتانسیل قابل توجهی برای ناتوانی در تنظیم هیجانی وجود دارد و تنظیم هیجانی یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان شناختی بویژه در روابط زناشویی است (ورنر و گرینگ، ۲۰۰۴).

توانایی تنظیم هیجانی می‌تواند کیفیت روابط و تعاملات اجتماعی را تعیین کند. افرادی که قادر به تنظیم هیجان‌شان هستند، هیجان‌ها خود و دیگران را درک می‌کنند و از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند. در نتیجه درک بهتری از افراد در وضعیت‌های گوناگون به دست می‌آوردند و از مهارت‌های بین فردی و درون فردی توسعه یافته تری برخوردارند. بنابراین چنین افرادی نسبت به کسانی که نقص در تنظیم هیجان دارند، روابط بهتری دارند (لوپز و همکاران، ۲۰۰۴).

تا قبل از دهه هفتم قرن بیستم، تحقیقات انجام شده در خصوص خانواده، به طور عمده حول محور طلاق و اثرات روانی-اجتماعی آن بر اعضای خانواده متمرکز بود ولی از این دهه به بعد، توجه محققین به مسئله نارضایتی از زندگی زناشویی و راه‌های افزایش احساس رضایت و شادکامی از زندگی مشترک معطوف شد. امروزه تحقیقات فقط به تعیین علل جدایی‌ها پس از وقوع آنها نمی‌پردازند، بلکه کوشش می‌کنند زمینه‌های روان شناختی را که به رضامندی زناشویی منتهی می‌شوند، شناسایی کنند.

پژوهش حاضر با هدف بررسی و تعیین رابطه بین نقص در تنظیم هیجانی، سبک‌های دلبستگی و رضامندی زناشویی انجام شده است. و فرضیه مورد مطالعه در این پژوهش این بود که بین نقص در تنظیم هیجانی، سبک‌های دلبستگی و رضامندی زناشویی در معلمان دوره دبیرستان شهر تهران رابطه وجود دارد. و انتظار می‌رود با نتایج حاصل از این پژوهش، بتوان در سطوح مختلف مداخله کرده، میزان

ازدواج‌های پر خطر را کاهش داده، برمیزان طرحواره‌های مثبت و سازگار زناشویی، رضامندی و شادکامی زوجین افزود و از ناسازگاریها و ناکامی‌های احتمالی پیشگیری به عمل آورد. همچنین انتظار می‌رود با تکیه بر یافته‌های بدست آمده، بتوان بسیاری از تعارض‌های خانوادگی و... را شناسایی نمود و اقدامات مداخله‌ای بهنگام انجام داد.

### روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان (زن و مرد) شاغل در آموزش و پرورش شهر تهران می‌باشند. از بین کل جامعه آماری تعداد ۱۴۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای بطور تصادفی انتخاب شدند. ابزار به کار رفته برای گردآوری اطلاعات در این پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه؛ سبک‌های دلبستگی سیمپسون (۱۹۹۰)، این پرسشنامه توسط سیمپسون (۱۹۹۰)، ساخته شد و دارای ۱۳ گویه در مقیاس لیکرت (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است. از این ۱۳ گویه، ۵ جمله برای ارزیابی سبک دلبستگی ایمن و ۸ جمله برای ارزیابی دو سبک دلبستگی اجتنابی و مضطرب دوسوگرا است. پایائی این پرسشنامه برحسب آلفای کرونباخ و اجرای مجدد در فاصله‌های زمانی یک هفته تا دو سال، حدوداً ۰/۷۰٪ برآورده شده است (کرت پاتریک، ۱۹۹۶؛ کونیلز ورید، ۱۹۹۰؛ سیمپسون و همکاران، ۱۹۹۲؛ نقل از رضازاده، ۱۳۸۱). رضازاده (۱۳۸۱)، پایائی این آزمون را به شیوه اجرای مجدد برای نمونه‌های ایرانی، به فاصله ۶ هفته، ۰/۶۸٪ گزارش کرده است. همچنین اعتبار ثبات درونی این پرسشنامه برحسب آلفای کرونباخ در ۱۳۲ زوج، ۰/۷۴٪ به دست آمده است. عباسی سرچشمه (۱۳۸۴)، پایائی این آزمون را به شیوه آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه کرد که مقادیر آن به ترتیب ۰/۷۰٪ و ۰/۶۲٪ به دست آمده است.

پرسشنامه نقص در تنظیم هیجان گراتزورومر (۱۹۹۸)، یک پرسشنامه ۳۶ گویه‌ای چند بعدی خود گزارشی است که علاوه بر این که تنظیم هیجانی را ارزیابی می‌کند، دشواری در تنظیم هیجانی را هم ارزیابی می‌کند، اما بیشتر بر مشکلات متمرکز می‌باشد. پایائی این پرسشنامه توسط امینیان (۱۳۸۸)، به دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه شده است و به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۰ به دست آمده است. حلاجی (۱۳۸۹)، نیز برای تعیین پایائی این پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کرد که به ترتیب برابر ۰/۸۴ و ۰/۷۶٪ گزارش نمود. امینیان (۱۳۸۸) برای تعیین اعتبار پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی، نمره آن را با نمره پرسشنامه هیجان خواهی ذاکرمن (۱۹۹۴) بررسی نمود

که مشخص شد همبستگی مثبت معناداری بین آنها وجود دارد که بیانگر برخورداری پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی از اعتبار لازم بود. ( $p = .43$  و  $r = 0.26$  و  $n = 59$ ). پرسشنامه؛ رضایت زناشویی اولسون، فورنیرودرانکمن (۱۹۸۹)، پرسشنامه انریچ توسط اولسون، فورنیرودرانکمن (۱۹۸۹) در آمریکا با هدف ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پرباری رابطه زناشویی ساخته شده است. این پرسشنامه یک ابزار ۱۱۵ سؤالی و فرم دیگر آن ۱۲۵ سؤالی است. فرم ۱۱۵ سؤالی این پرسشنامه، از دوازده خرده مقیاسی تشکیل شده است. خرده مقیاس‌های این پرسشنامه عبارتند از: تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه‌ی جنسی، فرزندان و فرزند پروری، خانواده دوستان، نقش‌های مساوات طلبی و جهت‌گیری مذهبی (ثنایی، ۱۳۷۹). اولسون (۱۹۸۹) پایایی پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ را با روش ضریب آلفای کرونباخ  $0.92$ ، ناپیر (۲۰۰۰)  $0.89$ ، سلیمانیان (۱۳۷۳)  $0.95$  گزارش کرد معتمدین (۱۳۸۲) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و تنصیف، میزان پایایی را به ترتیب  $0.57$  و  $0.61$  گزارش کرد. سلیمانیان (۱۳۷۳) روایی همگرای پرسشنامه ۴۷ سؤالی رضایت زناشویی انریچ را با فرم اصلی ۱۱۵ سؤالی  $0.95$  محاسبه کرده است. این پژوهش به لحاظ گردآوری اطلاعات از نوع تحقیقات همبستگی و به لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روشهای آماری توصیفی؛ محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و استنباط آماری؛ ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چند متغیّری، تحلیل واریانس چند متغیّری و (MANOVA) استفاده شده است و فرض پذیرش همه فرضیه‌های پژوهش، سطح معنی داری  $\alpha = 0.05$  بوده است.

## یافته‌ها

در پژوهش حاضر ده فرضیه درباره‌ی رابطه بین متغیّره‌های پیش بین با متغیّر ملاک به صورت دو به دو در دو گروه معلمان زن و مرد تدوین شده است که با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون نتایج آنها در قالب جدول ۱. ارائه می‌شود. همچنین با استفاده از تحلیل رگرسیون با روش ورود مکرر، ضریب همبستگی چند متغیّری برای ترکیب خطی همه متغیّره‌های پیش بین یعنی سه نوع دلبستگی؛ ایمن، دوسوگرا و اجتنابی همراه با دشواری تنظیم هیجانی با متغیّر ملاک یعنی رضایت زناشویی در جامعه معلمان زن و مرد به صورت جداگانه بررسی شده و نتایج هر یک از آنها در جداول ۲ تا ۷ گزارش می‌شود

جدول ۱: ضرایب همبستگی ساده بین سبک دلبستگی ایمن و رضایت زناشویی معلمان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	آزمون کارایی	ضریب همبستگی	سطح معنی داری (P)	تعداد (N)
سبک دلبستگی ایمن	رضایت زناشویی	معلمان زن	۰/۲۹	۰/۰۰۷	۷۰
		معلمان مرد	۰/۰۸	۰/۱۱۱	۷۰
		کل	۰/۲۱	۰/۰۰۲	۱۴۰
سبک دلبستگی دوسوگرا		معلمان زن	-۰/۴۲	۰/۰۰۰۱	۷۰
		معلمان مرد	-۰/۵۱	۰/۰۰۰۱	۷۰
		کل	-۰/۶۸	۰/۰۰۰۱	۱۴۰
سبک دلبستگی اجتنابی		معلمان زن	-۰/۲۰	۰/۰۰۰۱	۷۰
		معلمان مرد	-۰/۳۳	۰/۰۰۰۱	۷۰
		کل	-۰/۷۶	۰/۰۰۰۱	۱۴۰
هیجانی تنظیم نقص		معلمان زن	۰/۱۷	۰/۰۰۰۱	۷۰
	معلمان مرد	۰/۱۹	۰/۰۰۰۱	۷۰	
	کل	۰/۲۲	۰/۰۰۰۱	۱۴۰	

همانطوری که در جدول ۱. به روشنی معلوم می‌شود بین سبک دلبستگی ایمن با رضایت زناشویی معلمان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، هر چه سبک دلبستگی ایمن معلمان افزایش می‌یابد به همان اندازه رضایت زناشویی آنان افزایش پیدا می‌کند.

بین سبک دلبستگی دوسوگرا با رضایت زناشویی معلمان رابطه منفی معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، هر چه سبک دلبستگی دوسوگرا معلمان افزایش می‌یابد به همان اندازه رضایت زناشویی آنان کاهش پیدا می‌کند. همچنین بین سبک دلبستگی دوسوگرا با رضایت زناشویی معلمان زن رابطه منفی معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه سوم پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، با افزایش سبک دلبستگی دوسوگرا معلمان زن، رضایت زناشویی آنان



کاهش یافته است. بین سبک دلبستگی دوسوگرا با رضایت زناشویی معلمان مرد رابطه منفی معناداری مشاهده می‌شود. بنابراین فرضیه چهارم پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، افزایش سبک دلبستگی دوسوگرا معلمان مرد با کاهش رضایت زناشویی آنان همراه شده است.

بین سبک دلبستگی اجتنابی با رضایت زناشویی معلمان رابطه منفی معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه پنجم پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، افزایش سبک دلبستگی اجتنابی معلمان با کاهش رضایت زناشویی آنان همراه شده است. همچنین بین سبک دلبستگی اجتنابی با رضایت زناشویی معلمان زن نیز رابطه منفی معناداری مشاهده می‌شود بنابراین فرضیه ششم پژوهش نیز تأیید می‌گردد. به این معنی، با افزایش سبک دلبستگی اجتنابی معلمان زن، رضایت زناشویی آنان نیز کاهش یافته است. بین سبک دلبستگی اجتنابی با رضایت زناشویی معلمان مرد رابطه منفی معنی داری وجود دارد. بنابراین فرضیه هفتم پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، هر چه سبک دلبستگی اجتنابی معلمان مرد افزایش می‌یابد به همان اندازه رضایت زناشویی آنان کاهش پیدا می‌کند.

بین ناتوانی تنظیم هیجانی به عنوان آخرین متغیر پیش بین پژوهش حاضر با رضایت زناشویی معلمان رابطه منفی معناداری مشاهده می‌شود. بنابراین فرضیه هشتم پژوهش تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر، افزایش نقص در تنظیم هیجانی معلمان با کاهش رضایت زناشویی آنان همراه شده است. همچنین بین نقص تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان زن نیز رابطه منفی معناداری مشاهده می‌شود. بنابراین فرضیه نهم پژوهش تأیید می‌گردد به عبارت دیگر، هر چه نقص در تنظیم هیجانی معلمان زن افزایش می‌یابد به همان اندازه رضایت زناشویی آنان کاهش پیدا می‌کند. بین نقص در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان مرد رابطه منفی معناداری وجود دارد بنابراین فرضیه دهم پژوهش تأیید می‌گردد. به این معنی که، با افزایش ناتوانی تنظیم هیجانی معلمان مرد، رضایت زناشویی آنان نیز کاهش یافته است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی چندگانه سبک‌های دلبستگی، نقص تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان به روش حالت (Enter)

شاخص آماری	همبستگی چندگانه MR	ضریب تعیین RS	نسبت F احتمال p	ضرایب رگرسیون (β)				متغیر ملاک
				۱	۲	۳	۴	
دلبستگی ایمن	۰/۱۱	۰/۱۰	F=۹/۴۴ p=۰/۰۰۳	۰/۱۳ ۱/۷۲ ۰/۰۱۷				رضایت زناشویی
دلبستگی دوسوگرا	۰/۵۱	۰/۲۷	F=۳۴/۱۸ p=۰/۰۰۰۱	۰/۱۴ ۰/۱۹۰ ۰/۸۴۹	-۰/۳۱ -۸/۶۵ ۰/۰۰۰۱			
دلبستگی اجتنابی	۰/۵۷	۰/۳۲	F=۲۹/۵۰ p=۰/۰۰۰۱	-۰/۰۴ -۰/۷۱۰ ۰/۴۷۹	-۰/۲۱ -۵/۴۸ ۰/۰۰۰۱	-۰/۰۲ -۱/۱۷ ۰/۰۰۰۱		
نقص تنظیم هیجانی	۰/۵۴	۰/۴۳	F=۲۷/۹۲ p=۰/۰۰۰۱	-۰/۰۱ -۰/۲۳۹ ۰/۸۱۱	-۰/۳۲ -۴/۴۰ ۰/۰۰۰۱	-۰/۲۳ -۳/۶۴ ۰/۰۰۰۱		

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود مگر، ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی سبک‌های دلبستگی و نقص تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان برابر با  $0/54 = MR$  و  $RS = 0/43$  می‌باشد که در سطح  $p = 0/0001$  معنادار می‌باشد. بنابراین فرضیه یازدهم تأیید می‌گردد. با توجه به مقدار ضریب تعیین (RS)، مشخص شده که ۴۳ درصد واریانس رضایت زناشویی معلمان توسط متغیرهای پیش بین قابل تبیین می‌باشد. همچنین با توجه به جدول یاد شده ملاحظه می‌شود، از میان سبک‌های دلبستگی و نقص تنظیم هیجانی به عنوان متغیرهای پیش‌بین، متغیرهای سبک دلبستگی دو سوگرا، نقص در تنظیم هیجانی و سبک دلبستگی اجتنابی به ترتیب پیش‌بینی کننده برای رضایت زناشویی معلمان می‌باشند و سبک دلبستگی ایمن نقشی در پیش‌بینی کنندگی رضایت زناشویی معلمان ایفا نمی‌کند.

جدول ۳: ضرایب همبستگی چندگانه سبک‌های دلبستگی، نقص تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان زن باه روش حالت (Enter)

ضرایب رگرسیون ( $\beta$ )				نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	شاخص آماری	متغیر ملاک
۴	۳	۲	۱				متغیرهای پیش بین	
			۰/۳۰ ۳/۰۹ ۰/۰۰۷	F=۹/۵۳ p=۰/۰۰۳	۰/۰۵	۰/۲۱	دلبستگی ایمن	رضایت زناشویی
		-۰/۴۹ -۵/۵۷ ۰/۰۰۰۱	۰/۱۶ ۱/۸۰ ۰/۰۷۴	F=۲۱/۸۱ p=۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۰/۵۵	دلبستگی دوسوگرا	
	-۰/۲۱ -۲/۱۷ ۰/۰۳۲	-۰/۴۳ -۴/۸۶ ۰/۰۰۰۱	۰/۰۸ ۰/۸۷۷ ۰/۳۸۳	F=۱۶/۶۷ p=۰/۰۰۰۱	۰/۳۴	۰/۵۸	دلبستگی اجتنابی	
-۰/۱۵ -۱/۶۲ ۰/۱۰۸	-۰/۱۶ -۱/۶۶ ۰/۰۹۸	-۰/۳۷ -۳/۷۸ ۰/۰۰۰۱	۰/۱۲ ۱/۲۷ ۰/۲۰۶	F=۱۲/۳۷ p=۰/۰۰۰۱	۰/۲۹	۰/۵۶	نقص تنظیم هیجانی	

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود مکرر، ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی سبک‌های دلبستگی و نقص تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان زن برابر با  $0/56 = MR$  و  $0/29 = RS$  می‌باشد که در سطح  $p = 0/0001$  معنی دار می‌باشد. بنابراین فرضیه دوازدهم تأیید می‌گردد. با توجه به مقدار ضریب تعیین ( $RS$ )، مشخص شده که ۲۹ درصد واریانس رضایت زناشویی معلمان زن توسط متغیرهای پیش بین قابل تبیین می‌باشد. همچنین با توجه به جدول یاد شده ملاحظه می‌شود، از میان سبک‌های دلبستگی و ناتوانی تنظیم هیجانی به عنوان متغیرهای پیش بین، متغیرهای سبک دلبستگی دو سوگرا و سبک دلبستگی اجتنابی به ترتیب پیش‌بینی کننده برای

رضایت زناشویی معلمان زن می‌باشند و سبک دلبستگی ایمن و نیز ناتوانی تنظیم هیجانی نقشی در پیش بینی کنندگی رضایت زناشویی معلمان ایفا نمی‌کنند.

جدول ۴: ضرایب همبستگی چندگانه سبک‌های دلبستگی، نقص تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان مرد به روش حالت (Enter)

شاخص آماری	متغیرهای پیش بین	همبستگی چندگانه MR	ضریب تعیین RS	نسبت F احتمال p	ضرایب رگرسیون (β)			
					۱	۲	۳	۴
رضایت زناشویی	دلبستگی ایمن	۰/۰۵	۰/۰۰	F=۰/۲۵۲ p=۰/۶۱۷	۰/۰۵ .۵۰۲ ۰/۶۱۷			
	دلبستگی دوسوگرا	۰/۵۵	۰/۳۰	F=۱۸/۷۱ p=۰/۰۰۰۱	-۰/۱۳ -۱/۹۵ ۰/۰۵۴	-۰/۶۰ -۶/۰۸ ۰/۰۰۰۱		
	دلبستگی اجتنابی	۰/۶۱	۰/۳۸	F=۲۷/۴۸ p=۰/۰۰۰۱	-۰/۲۰ -۲/۲۰ ۰/۰۳۰	-۰/۳۲ -۳/۲۸ ۰/۰۰۱		
	نقص تنظیم هیجانی	۰/۷۱	۰/۵۱	F=۱۹/۷۳ p=۰/۰۰۰۱	-۰/۲۰ -۲/۳۷ ۰/۰۲۰	-۰/۳۰ -۳/۰۴ ۰/۰۰۰۱	-۰/۸۱ -۳/۰۳ ۰/۰۰۰۱	

بر طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود مکرر، ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی سبک‌های دلبستگی و نقص تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان مرد برابر با  $0/71 = MR$  و  $0/51 = RS$  می‌باشد که در سطح  $p = 0/0001$  معنی دار می‌باشد. بنابراین فرضیه سیزدهم تأیید می‌گردد. با توجه به مقدار ضریب تعیین (RS)، مشخص شده که ۵۱ درصد واریانس رضایت زناشویی معلمان توسط متغیرهای پیش بین قابل تبیین می‌باشد. همچنین با توجه به جدول یاد شده ملاحظه می‌شود، از میان سبک‌های دلبستگی و نقص تنظیم هیجانی به عنوان متغیرهای پیش بین، متغیرهای سبک دلبستگی اجتنابی، نقص تنظیم هیجانی، سبک دلبستگی دو سوگرا و سبک دلبستگی ایمن به ترتیب پیش بینی کننده برای رضایت زناشویی معلمان مرد می‌باشند.

جدول ۵: ضرایب همبستگی چندگانه مؤلفه‌های تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان با روش «گام به گام (Stepwise)»

ضرایب رگرسیون (β)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	شاخص آماری	متغیر ملاک
۲	۱				متغیرهای پیش بین	
	-۰/۳۸ -۵/۶۲ ۰/۰۰۰۱	F=۳۱/۶۲ p=۰/۰۰۰۱	۰/۱۴	۰/۳۳	کمبود وضوح هیجان‌ها	رضایت زناشویی
-۰/۳۰ -۴/۶۵ ۰/۰۰۰۱	-۰/۳۲ -۴/۹۲ ۰/۰۰۰۱	F=۲۸/۳۵ p=۰/۰۰۰۱	۰/۳۷	۰/۶۱	راهکارهای تنظیم هیجانی	

بر طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش گام به گام، از میان مؤلفه‌های نقص تنظیم هیجانی به عنوان متغیرهای پیش بین، تنها مؤلفه‌های کمبود وضوح هیجان‌ها و راه کارهای تنظیم هیجانی به ترتیب پیش بینی کننده برای رضایت زناشویی معلمان می‌باشند و مؤلفه‌های کنترل تکانش، عدم پذیرش هیجان‌ها، مشکل در رسیدن به هدف‌های هدف ساز و کمبود آگاهی هیجانی در پیش بینی کنندگی رضایت زناشویی معلمان نقشی ایفا نمی‌کنند. با توجه به مقدار ضریب تعیین (RS)، مشخص شده که ۳۷ درصد واریانس رضایت زناشویی معلمان توسط متغیرهای پیش بین یاد شده قابل تبیین می‌باشد.

جدول ۶: ضرایب همبستگی چندگانه مؤلفه‌های تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان زن با روش گام به گام (Stepwise)»

ضرایب رگرسیون (β)		نسبت F احتمال p	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	متغیر پیش بین	متغیر ملاک
مشکل در اهداف هدف ساز						
-۰/۳۸ -۴/۰۶ ۰/۰۰۰۱		F=۱۶/۵۵ p=۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۰/۵۸	مشکل در اهداف هدف ساز	رضایت زناشویی

بر طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش مرحله ای، از میان مؤلفه‌های نقص تنظیم هیجانی به عنوان متغیرهای پیش بین، تنها مؤلفه مشکل در رسیدن به هدف‌های هدف ساز پیش بینی کننده برای رضایت زناشویی معلمان زن می‌باشد و مؤلفه‌های کنترل تکانش، راه کارهای تنظیم هیجانی، عدم پذیرش هیجان‌ها، کمبود آگاهی هیجانی و کمبود وضوح هیجان‌ها در پیش بینی کنندگی رضایت زناشویی معلمان زن نقشی ایفا نمی‌کنند. با توجه به مقدار ضریب تعیین (RS)، مشخص شده که ۳۱ درصد واریانس رضایت زناشویی معلمان زن توسط متغیر پیش بین یاد شده قابل تبیین می‌باشد.

جدول ۷: ضرایب همبستگی چندگانه مؤلفه‌های تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی معلمان مرد با روش گام به گام (Stepwise)

ضرایب رگرسیون ( $\beta$ )		نسبت احتمال p	ضریب تعیین	همبستگی چندگانه	متغیرهای پیش بین	متغیر ملاک
۲	۱					
	-۰/۶۰ -۷/۱۵ ۰/۰۰۰۱	F=۵۱/۱۳ p=۰/۰۰۰۱	۰/۳۷	۰/۶۰	کمبود وضوح هیجان‌ها	رضایت زناشویی مرد
-۰/۳۱ -۴/۰۱ ۰/۰۰۰۱	-۰/۵۸ -۷/۳۷ ۰/۰۰۰۱	F=۳۸/۰۱ p=۰/۰۰۰۱	۰/۶۷	۰/۶۸	راهکارهای تنظیم هیجانی	

بر طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش مرحله ای، از میان مؤلفه‌های نقص تنظیم هیجانی به عنوان متغیرهای پیش بین، تنها مؤلفه‌های کمبود وضوح هیجان‌ها و راه کارهای تنظیم هیجانی به ترتیب پیش بینی کننده برای رضایت زناشویی معلمان مرد می‌باشند و مؤلفه‌های کنترل تکانش، عدم پذیرش هیجان‌ها، مشکل در رسیدن به هدف‌های هدف ساز و کمبود آگاهی هیجانی در پیش بینی کنندگی رضایت زناشویی معلمان مرد نقشی ایفا نمی‌کنند. با توجه به مقدار ضریب تعیین (RS)، مشخص شده که ۶۷ درصد واریانس رضایت زناشویی معلمان مرد توسط متغیرهای پیش بین یاد شده قابل تبیین می‌باشد.

## نتیجه گیری

نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد که بین معلمان به تفکیک جنسیت در متغیرهای سبک‌های دلبستگی، ضعف در تنظیم هیجانی و رضامندی زناشویی تفاوت محسوس وجود دارد هرچند این تفاوت معنادار نیست. نتایج دیگر پژوهش حاضر به این شکل بود که بین سبک‌های دلبستگی و ضعف در تنظیم هیجانی با رضامندی زناشویی رابطه وجود دارد به این شکل که بین ضعف در تنظیم هیجانی و رضامندی زناشویی رابطه منفی معناداری در سطح  $\alpha=0/05$  وجود دارد و همچنین بین سبک‌های دلبستگی ایمن و رضامندی زناشویی رابطه مثبت و بین سبک‌های دلبستگی نایمن (دوسوگرا / اجتنابی) با رضامندی زناشویی رابطه منفی معناداری در سطح  $\alpha=0/01$  وجود دارد. همچنین نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که سبک دلبستگی دوسوگرا پیش بینی کننده منفی و سبک دلبستگی ایمن پیش بینی کننده مثبت برای رضامندی زناشویی است.

یکی از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی، سبک‌های دلبستگی است. افرادی که دارای سبک دلبستگی ایمن هستند، دارای رضامندی زناشویی بالایی هستند و افرادی که دارای سبک دلبستگی از نوع نایمن هستند، از رضایت زناشویی کمتری برخوردارند. نتایج پژوهش داویلا و همکاران (۲۰۰۵)، در زمینه ارتباط سبک دلبستگی با میزان مهار عواطف و احساسات این نکته را برجسته کرد که افراد دلبسته ایمن در مقایسه با افراد ایمن در ارتباط ایمن در روابط خود بیشتر تمایل به مهار عواطف و هیجانات و احساس‌های مثبت خود هستند. و همچنین عواطف منفی در ارتباط بین بعضی از جنبه‌های سبک‌های دلبستگی میانجگری می‌کرد. بلو و همکاران (۲۰۰۸) تأثیر سبک‌های دلبستگی و تعهد را بر رضایت زناشویی مورد مطالعه قرار دارند نتایج نشان داد که سبک‌های دلبستگی و تعهد با رضایت زناشویی رابطه داشت. همانطوری که قبلا هم ذکر شد از جمله عواملی که بر رضایت زناشویی اثری مستمر و پایدار دارد، توانایی تنظیم هیجانی است. تنظیم هیجانی به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرآیندهای اجتماعی روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پنی، ۲۰۱۰). تنظیم هیجانی می‌تواند کیفیت روابط و تعاملات اجتماعی زوجین را تعیین کند آن دسته از زوجینی که قادر به تنظیم هیجانات خود هستند، در مقایسه با زوج‌هایی که مشکلاتی در تنظیم هیجانی دارند، تفاهم و روابط دوستانه بهتری با همدیگر دارند (لوپز و همکاران، ۲۰۰۴). همانطوری که ذکر گردید این تحقیق با هدف بررسی سبک‌های دلبستگی و نقص در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی در معلمان شهر تهران انجام شده است و همه فرضیه‌های پژوهش تایید شدند. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های دیستکی (۲۰۰۸)، سیمپسون و همکاران (۲۰۰۷)، یلسما و شرلین (۲۰۰۳)، آبت (۲۰۰۵)، دونهام (۲۰۰۸)، هاسلی (۲۰۰۶)،

فینی (۲۰۰۵) و سامروکوزارلی (۲۰۰۴) همسو می‌باشد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر چنین استنباط می‌شود که مهارت در تنظیم هیجان و داشتن دلبستگی از نوع ایمن می‌تواند رضامندی پایداری را بین زوجین در زندگی زناشویی فراهم آورد. بنابراین به متخصصان بهداشت روانی و نهادهای ذیربط و ذی نقش در امور خانواده پیشنهاد می‌شود که در چهارچوب برنامه‌های تبلیغی و ارشادی خود برنامه‌های مهارت آموزی از جمله مهارت‌های تنظیم هیجانی، مهارت‌های ارتباط مؤثر و نیز مهارت‌های بهبود طرحواره‌ها یا سبک‌های دلبستگی را بگنجانند. این تحقیق همانند دیگر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی از جمله؛ دشواری در انتخاب نمونه همگن که نماینده واقعی کل جامعه هدف باشد و همسو نبودن برخی سئوالات پرسشنامه‌ها بویژه پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانی با خصیصه‌های فرهنگی مشارکت کننده، مواجه بود.

## منابع

### الف) فارسی

۱. برک، لورای (۲۰۰۱). روانشناسی رشد از نوجوانی تا پایان زندگی. جلد دوم، ترجمه یحیی‌سیدمحمدی. (۱۳۸۶). چاپ نهم، تهران، انتشارات ارسباران.
۲. ثنایی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: انتشارات رشد.
۳. حمیدی، فریده (۱۳۸۶). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل دبیری، فصلنامه خانواده پژوهی، ۳(۹)، ص ۴۴۳-۴۵۳.
۴. رجایی، علیرضا. نیری، مهدی. صداقتی، شیرین (۱۳۸۶). سبک‌های مختلف دلبستگی رضایتمندی زناشویی، فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۳(۱۲): ۳۴۷-۳۵۶.
۵. عیدی، رقیه. خانجانی، زینب (۱۳۸۵). بررسی رضایت زناشویی در سبک‌های مختلف دلبستگی، فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز، ۱(۳-۲): ۱۷۵-۲۰۱.
۶. فیست، جس. فیست، گریگوری (۲۰۰۲). نظریه‌های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۷)، چاپ سوم. تهران: انتشارات نشر روان.
۷. کاپلان، هارولد. سادوک، بنیامین (۲۰۰۳). خلاصه روانپزشکی. ترجمه نصرت الله پورافکاری (۱۳۸۲). تهران: انتشارات ارجمند.
۸. کاپلان، هارولد (۲۰۰۰). روانشناسی رشد سفر پرماجر/یکودک. ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۸۳). تهران: انتشارات رسا.



ب) انگلیسی

1. Abbot, B (2005). Emotion Dysregulation and Re- Regulation: predictors of Relationship intimacy and Distress, *Doctoral Dissrtation, Texas A& M University*.
2. Ahmadi, K., Nabipoor, S. M., Kimiaee, S. A., & Afzali, M. H. (2010). Effect of family problem-solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Science*, 10(8): 682-687.
3. Bello, R., Brandau-Brown, F., & Ragsdale, J.D. (2008). Attachment Style, Marital Satisfaction, Commitment, and Communal Strength Effects on Relational Repair Message Interpretation among Remarried. *Journal of Communication Quarterly*, 56 (1), 1 – 16.
4. Butzer, B, Campbell, L. (2008) Adult attachment, sexual satisfaction and relationship satisfaction: A study of married couples. *Journal of pexsonal relationship*. 15 , 141-154.
5. Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). The Portuguese version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale and its relationship with psychopathological symptoms. *Journal of emotion*, 37(4):145-51
6. Davila, J., Bradbury, T, fincham, f (2005) negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction *Journal of personal relationship*. 5 (4), 467-484.
7. Distky, M (2008) Attachment and satisfaction in midlife marriages. *Doctoral Dissertation, Northcentraluniversity*.
8. 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*
9. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology Behavior Assessment* 26, 41-54.
10. Huber, C. H., Navarro, R. L., Womble, M. W., and Mumme, F. L. (2010). Family Resilience and Midlife Marital Satisfaction. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, (1), 1-10.

11. Hwang, J. (2006). A processing model of emotion regulation: insights from the attachment system. *Doctoral dissertation, College of Arts and Sciences, Georgia State University.*
12. Kaplan, M., & Maddux, J. E. (2002). Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 157-164.
13. Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J., Schultz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 1018-1034.
14. Simpson, J. A. (1990). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in personality 39*, 22-45.
15. Simpson, J.A., Collins, A., Tran, s., Haydon, KC. (2007). Attachment and the experience and expression of emotion in Romantic Relationships: A development Perspective. *Journal of Personal and social Relationship, 99*(2), 355-367.
16. Summer, N., cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Journal of personal Relationship, 11*(3), 355-371.
17. Veems, B. & pina, W. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validily in research on psychopathology in youth. *Journal of psychologicalbehaviour assessment, published online Do I.10.1007/s 10862-010-9178-5.*
18. Xu, Y., Burleson, B.R. (2004). The association of experienced spousal support with marital satisfaction: Evaluating the moderating effects of sex, ethnic culture and type of support. *Journal of family communication, 4*, 123-145.