

پیش بینی صمیمیت زناشویی بر مبنای تنظیم شناختی هیجانی و مهارت‌های ارتباطی زنان متأهل

مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر تهران

اعظم ربانی^a، طاهره گلستانی بخت^b، انسیه بابایی^c^a کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد بین الملل، تهران^b استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور پاکدشت، تهران^c استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور تهران، تهران

نویسنده مسئول: اعظم ربانی (۰۹۱۲۶۷۷۵۰۳۸ و azamrabani51@gmail.com)

چکیده: هدف از انجام پژوهش حاضر پیش بینی صمیمیت زناشویی بر مبنای تنظیم شناختی هیجانی و مهارت‌های ارتباطی زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر تهران است. روش پژوهش حاضر، توصیفی - همبستگی است. جامعه پژوهش تمامی زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر تهران بود که تعداد ۲۷۸ نفر به روش در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی جرابک (۲۰۰۴) و پرسشنامه صمیمیت زوجین استفان و همکاران (۱۹۹۵) است. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه انجام شد. نتایج رگرسیون نشان داد طی سه گام، متغیرهای تنظیم هیجان مثبت و تنظیم هیجان منفی و مهارت‌های ارتباطی، قادر به پیش‌بینی صمیمیت زناشویی به میزان ۶۶ درصد بوده‌اند. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین تنظیم هیجان مثبت و منفی و مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با صمیمیت زناشویی رابطه معنادار وجود دارد.

کلمات کلیدی: صمیمیت زناشویی؛ تنظیم شناختی هیجان؛ مهارت‌های ارتباطی.

۱. مقدمه

خانواده یکی از نهادهای مهم اجتماعی است. هر چه از عمر خانواده‌های گسترده می‌گذرد و تبلور خانواده‌ی هسته‌ای در جامعه بیشتر می‌شود، اهمیت روابط بین اعضای خانواده بخصوص زن و شوهر به عنوان ارکان اصلی خانواده واضح تر می‌شود [۱]. کیفیت رابطه زناشویی ابعاد درون فردی مانند احساس رضایت و خوشبختی و ابعاد بین-فردی از قبیل صمیمیت، توافق، روابط جنسی، هماهنگی، تعارضات و اختلاف-نظرها را در بر می‌گیرد [۲]. چنانچه رابطه زناشویی کارآمد و با کفایت باشد شرایطی فراهم میگردد که در آن همسران، صمیمیت، حمایت، رشد متقابل و رشد شخصی را تجربه کنند [۳].

در این میان، صمیمیت زناشویی یکی از مهمترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است. صمیمیت زناشویی عبارت است از احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر [۴]. صمیمیت به عنوان توانایی ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می‌شود. اینگونه تعاریف مبتنی بر خویشتن حاکی از آن است که فرد به درجه‌ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. صمیمیت را می‌توان به عنوان توانایی شناخت خود در حضور دیگران دانست که خودآگاهی و رشد هویت، برای ظرفیت قابلیت شخص در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است. مفهوم پردازی رایج از صمیمیت، سطح نزدیکی به همسر، به اشتراک گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن است. فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه میکند قادر است خود را به شیوه مطلوب تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل موثرتری به شریک و همسر خود ابراز کند [۵]. رضایت زناشویی می‌تواند در زوج‌هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند، بیشتر باشد یا به عبارتی، زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود، داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه کنند [۶].

هاسبراک و فر در پژوهش خود دریافته‌اند که صمیمیت در روابط نقش اصلی را دارد. صمیمی بودن شامل گذراندن وقت در کنار هم، گوش دادن به یکدیگر، باز بودن، صادق بودن و اعتماد به یکدیگر می‌باشد [۷]. صمیمیت فرآیندی رشدی در رابطه است که از قبل از ازدواج آغاز می‌شود، بعد از آن ادامه می‌یابد و حتی ابدی است. صمیمیت رابطه‌ای است که در آن مراقبت، اعتماد متقابل و پذیرش وجود دارد [۷]. مطالعات نشان داده است که زندگی مشترک، سازگاری و ایجاد صمیمیت با یکدیگر، تاثیر قابل توجهی در سلامت زوجین دارد [۸]. از نظرگاهی می‌توان ریشه مفهوم صمیمیت را در تئوری اریکسون [۹] یافت. اریکسون صمیمیت را در مقابل انزوا قرار می‌دهد و آن را مرحله‌ای اساسی در رشد شخصیت فرد می‌داند که چنانچه فرد موفق به ایجاد صمیمیت در رابطه‌ای پایدار نگردد، بحران انزوا و بی‌بازی از عشق در وی پدید می‌آید [۱۰]. از این روی اهمیت وجود صمیمیت در رابطه و عوامل ایجادکننده و موثر بر آن، جلوه‌گر می‌گردد. عوامل مختلفی می‌تواند در وضعیت صمیمیت زوجین تاثیرگذار باشد. بسیاری از روانشناسان و خانواده درمانگران، مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان را از عواملی مهم در موفقیت یا عدم موفقیت هر ازدواج و ایجاد روابط مبتنی بر صمیمیت در بین زوج‌ها می‌دانند.

مشکلات رابطه‌ای در زوجین آشفته نسبت به زوجین آرام کمتر از طریق گفتگو حل می‌شود، تعامل و کنترل غیرموثر تعارض به اندازه‌ای تاثیر دارد که روی تداوم مشکلات ارتباطی اثر می‌گذارد، تعامل ضعیف؛ درک زوجین را از یکدیگر کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کرده و برای ارضای نیازهای یکدیگر تلاش کنند. در واقع یکی از بزرگترین چالش‌های زوجینی که در تبادل منفی گیر افتاده‌اند این است که روش سازگارانه‌ای برای خروج از این بحران پیدا نمی‌کنند. تعاملات منفی موجب افزایش احتمال طلاق و کاهش جنبه‌های مثبت ازدواج مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در رابطه می‌گردد.

زوجینی که می‌تواند تعارضات موجود در رابطه را با به کارگیری روش‌های مثبت و استفاده کمتر از تعاملات منفی مدیریت کند، فضایی ایجاد می‌کند که در آن فرصت بیشتری برای خودافشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود دارد و این خود یکی از روش‌های مهم ایجاد صمیمیت در رابطه می‌باشد [۱۱].

ارتباطات را تفاهم و اشتراک فکر دانسته‌اند. بنابراین می‌توان انتظار داشت که پس از برقراری ارتباط چنانچه به درستی صورت گیرد، به نوعی اشتراک فکر و تفاهم میان دو منبع که آنها را فرستنده پیام و گیرنده پیام می‌نامند به وجود می‌آید [۱۲]. ارتباط شامل روند تبادل اطلاعات، افکار و احساسات از فرستنده به گیرنده است. اگرچه بسیاری از افراد به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، اما قادر به استفاده از مهارت‌های ارتباطی در شرایط مناسب نیستند [۱۳]. فیورنهام و چانگ [۱۴] ارتباط را عبارت از انتقال معانی پیام از طریق برخی نمادها می‌دانند و برقراری ارتباط موثر نیازمند آن است که فرستنده با برخی نکات و مهارت‌هایی که استقرار ارتباط موثر را تسهیل می‌کند، آشنا باشد. قسمتی از این مهارت از طریق آموزش و تجربه قابل یادگیری است و بقیه ناشی از خصوصیات شخصی افراد است. مثلاً کسانی که در ارائه و پردازش موضوع و متقاعد کردن دیگران تبحر دارند، عمدتاً در برقراری ارتباط موثر نیز موفق‌اند. در پژوهشی که شیرالی [۱۵] به بررسی تاثیر آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت به همسر در زوجین شهر اهواز پرداخت نتایج نشان داد که آموزش‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت نسبت به همسر و الگوی ارتباطی سازنده-متقابل و کاهش الگوی ارتباط توقع/کناره گیری و الگوی ارتباطی اجتنابی-متقابل می‌شود. همچنین جوادی [۱۶] پژوهشی درباره‌ی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زوجین شهر اهواز انجام داد. یافته‌های مربوط به این پژوهش حاکی از ماندگاری اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی است. بدین معنا که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بهبود صمیمیت زوجین شده است.

کنترل هیجانات در زندگی زناشویی باعث کاهش مشکلات زناشویی می‌شود. بنابراین پرداختن به این هیجانات به زوجین کمک می‌کند تا بتوانند مشکلات زناشویی خود را حل کنند. راهبردهای تنظیم هیجان، پاسخ‌های شناختی به حوادث برانگیزاننده‌ی هیجان هستند که هشیارانه یا ناهشیارانه در تلاش برای تغییر دادن مقدار و شدت تجربه هیجانی افراد یا خود رویداد هستند [۱۷]. تنظیم شناختی هیجان به عنوان مجموعه‌ای از پردازش‌های درونی و بیرونی مسئول برای بازبینی، ارزشیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی تعریف می‌شود. همانطور که در تعریف نشان داده شده، تنظیم شناختی هیجان یک سازه‌ی چند بعدی است؛ بدین معنا که اولاً تنظیم هیجان، شامل آگاهی از هیجان و مشخص کردن اینکه هیجان چطور اتفاق می‌افتد، می‌شود؛ به عبارت دیگر تنظیم هیجان، محدود به کنترل هیجان یا حذف هیجان منفی نیست، بلکه آگاهی از هیجان و پردازش هیجان را در برمی‌گیرد. ثانیاً، تنظیم هیجان هم برای هیجان‌های مثبت و هم برای هیجان‌های منفی اتفاق می‌افتد؛ مثلاً سرکوب هیجان‌های منفی همیشه مفید نیست، از آنجایی که این هیجان‌ها نیز کارکردهای خودشان را دارند، برای مثال، اضطراب می‌تواند حمایت شود به خاطر اینکه به افراد کمک می‌کند تا برای تهدیدهای قریب الوقوع، آماده باشند. همسو با این ماهیت چند بعدی، محققان مدل‌های متعددی را گزارش داده‌اند که تنظیم شناختی هیجان را مفهوم سازی و درک کنیم؛ به عبارت دیگر تنظیم هیجان به تاکتیک‌هایی اطلاق می‌شود که افراد استفاده می‌کنند تا واکنش‌های هیجانی شان را اصلاح و تعدیل کنند و این راهبردهای تنظیم شناختی هیجان می‌توانند به طرق مختلف طبقه بندی شوند، مثل سازگارانه در مقابل ناسازگارانه (ارزیابی مجدد در مقابل نشخوار) یا هشیارانه در مقابل ناهشیارانه (حل مسئله در مقابل سرکوب) [۱۸].

به طور کلی می‌توان بیان کرد که در خانواده‌هایی که صمیمیت زناشویی برقرار است، احتمالاً از تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی بیشتری برخوردارند، به عبارتی این افراد احتمالاً در مواجهه با رویدادهای دشوار، عکس العمل‌های مناسبی به خرج می‌دهند و از منابع مختلف فردی و محیطی بازخوردهای مثبت می‌گیرند و با تنظیم هیجان‌های خود موفقیت‌هایی کسب کنند و با وجود پیامدهای منفی به آسانی منصرف نمی‌شوند. همچنین پیشرفت موفق در صمیمیت، احتمالاً به ارتباط موثر و خوب نیاز دارد و به نظر می‌رسد وقتی دو نفر خیلی راحت خود را در احساسات یکدیگر سهیم می‌دانند، افکار و عقاید خود را بدون هیچ ترسی و بدور از سوءتفاهم بیان می‌کنند و این شانس وجود دارد که آن‌ها در روابطشان به صمیمیت دست یابند. احتمالاً ارتباط تنها و موثرترین شیوه‌ای است که می‌تواند در رابطه‌ای به صمیمیت عمق ببخشد، چه از طریق همسر و خانواده و چه از طریق دوستان باشد.

صمیمیت زناشویی از این لحاظ دارای اهمیت است که می‌تواند منجر به طولانی تر و عمیق تر شدن ارتباط بین زوجین شود که این ارتباط، به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و مشکلاتشان را حل کنند. به عبارتی وقتی دو نفر خیلی راحت خود را در احساسات یکدیگر سهیم می‌دانند، افکار و عقاید خود را بدون هیچ ترسی و به دور از سوءتفاهم بیان می‌کنند و این شانس وجود دارد که آن‌ها در روابطشان به صمیمیت دست یابند. ارتباط تنها و موثرترین شیوه‌ای است که می‌تواند در رابطه‌ای به صمیمیت عمق ببخشد. چه از طریق همسر و خانواده و چه از طریق دوستان باشد. اگر افراد برقرارکننده‌های خوب ارتباط باشند، همه جنبه‌های زندگی آنها بهبود بخشیده می‌شود [۱۹]. همچنین مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی در مسیر زندگی زوجین دارد و می‌تواند منجر به فضای مطلوب زندگی و سازگاری با مسائل و مشکلات شود، اهمیت و ضرورت را برای گسترش تحقیقات در این زمینه آشکار می‌سازد. در ضمن چون از نتایج این پژوهش‌ها می‌توان استفاده عملی کرد نیز ضرورت انجام چنین پژوهشی احساس می‌شود. صمیمیت زناشویی در زندگی زوجین، رضایت از زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد. بدین صورت که بهتر می‌تواند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و از احساس رضایتمندی بالاتری برخوردار باشند. در چنین حالتی احتمالاً زوجین در برابر هیجان‌های منفی، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند، در زمان استرس عملکرد مناسبی دارند و بیماری‌های جسمانی و روانی نظیر افسردگی کمتر تجربه می‌کنند. همچنین درباره پیش بینی صمیمیت زناشویی بر اساس مهارت‌های ارتباطی و تنظیم شناختی هیجان افراد ماهل تحقیقات کمتری صورت گرفته است. این پژوهش می‌تواند به خانواده و زوجین راهکارهایی را جهت افزایش صمیمیت زناشویی ارائه دهد. لذا توجه به نکات فوق، اهمیت تحقیق حاضر را مشخص می‌نماید و ضرورت را برای گسترش تحقیقات در این زمینه آشکار می‌سازد.

۲. روش پژوهش

روش اجرای پژوهش با توجه به ماهیت موضوع، توصیفی از نوع همبستگی است. در این نوع از روش پژوهش، رابطه‌ی بین متغیرها بر اساس هدف تحقیق تحلیل می‌گردد. در طرح‌های همبستگی، پژوهشگران اطلاعات مربوط به گروه‌های از پیش موجود افراد را بدون تغییر دادن تجارب آنها گردآوری می‌کنند.

۱-۲. جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش کلیه تمامی زنان متاهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده منطقه یک شهر تهران است که با استفاده از جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰)، ۲۷۸ نفر بعنوان حجم نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بدین صورت که با مراجعه به مراکز مشاوره منطقه یک شهر تهران (مرکز مشاوره ایرانیان، مرکز مشاوره روان کاو، مرکز مشاوره دکتر سمانه متقی، مرکز مشاوره و روانشناس معصومه محقق) و مراجعه زنان متاهل جهت مشاوره، از مراجعین به مراکز مشاوره درخواست شد تا به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند.

۲-۲. ابزار جمع آوری داده‌ها

در این پژوهش از دو روش برای اجرا و گردآوری داده‌ها استفاده شده است.

الف: جمع آوری بخشی از داده‌های پژوهش از روش اسنادی یا کتابخانه‌ای استفاده شده است که با مطالعه کتاب‌ها، مقالات، پایان نامه‌ها و تحقیقات به منظور تدوین چارچوب نظری در جهت پاسخ به مساله در نظر گرفته شده، داده‌های لازم جمع آوری شده است.

ب: با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی جرابک (۲۰۰۴) و پرسشنامه صمیمیت زوجین استغان و وندن بروک و هانس برتمن (۱۹۹۵) در سطح عملیاتی با هدف معرفی زمینه‌های تجربی بخش نظری تحقیق توسط آزمودنی‌ها تکمیل گشت.

الف- پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱): پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده است، این پرسشنامه، پرسشنامه‌ای چند بعدی و یک ابزار خود گزارشی است که دارای ۳۶ ماده است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می‌باشد. مقیاس تنظیم شناختی هیجان دارای دو مقیاس کلی تنظیم شناختی مثبت (سوالات ۲۸-۲۷-۲۶-۲۵-۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴-۱۳) و تنظیم شناختی منفی (سوالات ۳۳-۳۲-۳۱-۳۰-۲۹-۱۲-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳) که بصورت طیف لیکرت پنج نمره‌ای (از همیشه تا هرگز) نمره گذاری می‌شود. فرم فارسی این مقیاس به وسیله‌ی سامانی و جوکار [۲۰] مورد اعتباریابی قرار گرفته است. ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه در دامنه ۷۱٪ تا ۸۱٪ گزارش شده است. برای بررسی روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه در ایران از مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس که شامل ۲۱ پرسش مدرج ۴ نمره‌ای (از کاملاً شبیه من تا کاملاً متفاوت از من) می‌باشد که سه عامل افسردگی، استرس و اضطراب را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. **ب) پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی جرابک (۲۰۰۴):** برای اندازه‌گیری مهارت‌های ارتباطی از نسخه تجدید نظر شده آزمون مهارت‌های ارتباطی جرابک (۲۰۰۴)، به نقل از حسین چاری و فداکار (۲۱) استفاده گردید. این پرسشنامه دارای ۳۴ گویه است که پاسخگو به تکمیل گویه‌های آن بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (=۱ هرگز تا =۵ همیشه) می‌پردازد. خرده مهارت‌های ارتباطی که در این مقیاس مورد بررسی قرار می‌گیرند شامل پنج خرده مقیاس قاطعیت (۱)، ۳، ۱۰، ۳۲، ۳۳، بینش (۱۶، ۲۴، ۲۵، ۲۹، ۳۴)، درک پیام (۲، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۸)، تنظیم عواطف (۴، ۹، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۶، ۳۰، ۳۱) و گوش دادن (۵، ۶، ۷، ۸، ۲۲، ۲۳ و ۲۷) می‌باشند. برای هر پاسخگو در هر یک از خرده مهارت‌های مذکور نمره جداگانه‌ای محاسبه می‌شود و حاصل جمع نمرات هر فرد در مجموع ۳۴ گویه نیز مبین نمره کل مهارت‌های ارتباطی آزمودنی می‌باشد. شایان ذکر است که گویه‌های شماره ۳۳، ۳۲، ۲۸، ۲۵، ۲۴، ۱۹، ۱۷، ۱۳، ۱۲، ۱۰، ۹، ۶، ۴، ۲، به صورت وارونه نمره گذاری می‌شوند. روایی و پایایی این آزمون توسط حسین چاری و فداکار [۲۱] نیز بررسی شده است. این محققان برای سنجش پایایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی کل آزمون را برابر ۰/۶۹ گزارش کرده‌اند که حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون می‌باشد و به منظور بررسی روائی سازه‌ای آزمون و نیز ساختار عوامل مهارت‌های ارتباطی، شیوه آماری تحلیل عاملی از نوع اکتشافی و به روش مولفه‌های اصلی را مورد استفاده قرار داده‌اند و مقدار عددی شاخص KMO را برابر ۰/۷۱ و نیز شاخص عددی X2 در آزمون کرویت بارتلت را برابر ۲۳۱۸/۰۱ گزارش نموده‌اند که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار بوده است. در تحقیق رازقی (۱۳۸۶) برای سنجش پایایی آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب پایایی آزمون، برابر ۰/۶۵ بدست آمد که موید همسانی درونی قابل قبول این آزمون می‌باشد.

ج) پرسشنامه صمیمیت زوجین استغان و وندن بروک و هانس برتمن (۱۹۹۵): این پرسشنامه توسط استغان و وندن بروک و هانس برتمن (۱۹۹۵) ساخته شده و از ۵۶ سوال تشکیل شده است. ۵ شاخص درباره صمیمی بودن در ازدواج را می‌سنجد. شاخص‌های این پرسشنامه عبارتند از شاخص صمیمیت (مسائل و مشکلات مربوط به صمیمی بودن (۱۴گزینه)، میزان توافق زوجین (۱۲گزینه)، میزان میزان صادق بودن (۱۲ گزینه)، علاقه و محبت داشتن به یکدیگر (۸گزینه) و میزان پایبندی به تعهدات (۱۰گزینه) که براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای از خیلی زیاد=۴ تا خیلی کم=۰ نمره گذاری می‌شود. در پژوهش وندن بروک و برتمن در سال ۱۹۹۵ ضریب پایایی از نمونه مورد بررسی برای هر یک از خرده مقیاس‌ها به ترتیب صمیمیت ۰/۷۷، میزان توافق زوجها، ۰/۸۷، صادق بودن ۰/۷۴، علاقه و محبت ۰/۸۰ و پایبندی به تعهدات ۰/۷۱ بدست آمد.

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل داده ها

در تحقیق حاضر به منظور بررسی داده‌ها و تجزیه و تحلیل نتایج از روش‌های آمار توصیفی مانند جداول میانگین، انحراف استاندارد و از روش‌های آمار استنباطی، تحلیل رگرسیون چندمتغیره و ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شد.

۴. یافته‌ها

در این بخش داده‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه بروی ۲۷۸ تن از زنان متاهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده منطقه یک شهر تهران ارایه گردیده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
تنظیم هیجان مثبت	۳۶/۴۵	۱۲/۰۵	۱۶/۰۰	۸۰/۰۰
تنظیم هیجان منفی	۵۳/۰۰	۱۴/۱۱	۲۰/۰۰	۷۹/۰۰
گوش دادن	۸۷/۳۶	۱۵/۳۷	۴۵/۰۰	۱۳۶/۰۰
تنظیم عواطف	۱۲/۸۰	۳/۷۱	۵/۰۰	۲۰/۰۰
درک پیام	۱۳/۰۴	۳/۸۱	۵/۰۰	۲۰/۰۰
بینش	۱۷/۹۸	۷/۴۶	۹/۰۰	۴۰/۰۰
قاطعیت	۱۷/۳۸	۷/۳۱	۸/۰۰	۴۰/۰۰
مهارت‌های ارتباطی	۱۴۸/۴۸	۳۲/۳۵	۸۳/۰۰	۲۵۰/۰۰
صمیمیت زناشویی	۱۰۵/۶۵	۱۶/۶۵	۶۰/۰۰	۱۸۰/۰۰

اطلاعات مربوط به میانگین، انحراف معیار و کمترین مقدار و بیشترین مقدار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. برای اجرای روش‌های آماری و محاسبه آماره آزمون مناسب و استنتاج منطقی درباره فرضیه‌های پژوهش مهم‌ترین عمل قبل از هر اقدامی، انتخاب روش آماری مناسب برای پژوهش است. برای این منظور آگاهی از توزیع داده‌ها از اولویت اساسی برخوردار است. برای همین منظور در این پژوهش از آزمون معتبر کلموگروف اسمیرنوف که یک نوع آزمون ناپارامتریک می‌باشد برای بررسی فرض نرمال بودن داده‌های پژوهش استفاده شد. این آزمون برای گرفتن مجوز لازم جهت استفاده از رگرسیون و ضریب همبستگی بر متغیرهای پیش بین و ملاک اعمال می‌گردد تا نرمال بودن اطلاعات اثبات گردد. در این آزمون با توجه به فرضیه‌ها، به بررسی نرمال بودن داده‌ها می‌پردازیم. در بررسی توزیع داده‌های متغیر پیش بین و ملاک که آیا داده‌ها دارای توزیع نرمال هستند یا خیر؟ از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده لازم را برده‌ایم.

جدول ۲. آزمون کلموگروف - اسمیرنوف متغیرهای پیش بین و ملاک

متغیرها	اماره Z	سطح معناداری
تنظیم هیجان مثبت	۱/۲۳۷	۰/۰۹۴
تنظیم هیجان منفی	۰/۹۶۷	۰/۳۰۷
گوش دادن	۱/۰۲۰	۰/۲۵۰
تنظیم عواطف	۱/۱۲۲	۰/۱۶۲
درک پیام	۱/۱۳۷	۰/۱۵۱
بینش	۱/۲۵۵	۰/۰۸۶
قاطعیت	۱/۰۹۳	۰/۱۸۳
مهارت‌های ارتباطی	۰/۸۰۸	۰/۵۳۱
صمیمیت زناشویی	۱/۰۲۳	۰/۲۳۷

*** $p > 0/05$ توزیع نرمال متغیرها

بر اساس نتایج درج شده در جدول ۲ و با توجه به اینکه سطح معناداری بیشتر از $0/05$ است، می‌توان چنین استنباط کرد که توزیع نمرات متغیرهای مورد مطالعه نرمال می‌باشند. بدین سان برای بررسی رابطه این متغیرها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده می‌شود. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۳ گزارش گردیده است.

جدول ۳. ضرایب استاندارد و غیر استاندارد پیش بینی صمیمیت زناشویی از طریق متغیرهای پیش بین در رگرسیون گام به گام

گام	مقادیر ثابت و متغیرهای پیش بین	ضریب همبستگی	ضریب تبیین	ضریب بتای غیراستاندارد	خطای استاندارد	ضریب بتای استاندارد	مقدار T	معناداری
۱	مقدار ثابت	۰/۷۵۴ ^a	۰/۵۶۸	۶۷/۶۸۶	۳/۲۰۹	۳۱/۰۹۱	۲۱/۰۹۱	۰/۰۰۰
	تنظیم هیجان مثبت			۱/۰۴۲	۰/۰۸۴	۰/۷۵۴	۱۲/۴۵۵	۰/۰۰۰
۲	مقدار ثابت	۰/۸۰۰ ^b	۰/۶۴۰	۱۰۰/۵۱۴	۷/۴۰۲	۰/۵۳۳	۱۳/۵۸۰	۰/۰۰۰
	تنظیم هیجان مثبت			۰/۷۳۷	۰/۰۹۹	۰/۵۳۳	۷/۴۲۰	۰/۰۰۰
	تنظیم هیجان منفی			-۰/۴۱۰	۰/۰۸۵	-۰/۳۴۷	-۴/۸۳۴	۰/۰۰۰
۳	ثابت	۰/۸۱۱ ^c	۰/۶۵۸	۸۷/۹۹۲	۸/۸۴۲	۰/۴۵۹	۹/۹۵۱	۰/۰۰۰
	تنظیم هیجان مثبت			۰/۶۳۵	۰/۱۰۶	۰/۴۵۹	۶/۰۱۳	۰/۰۰۰
	تنظیم هیجان منفی			-۰/۳۵۴	۰/۰۸۶	-۰/۳۰۰	-۴/۱۱۳	۰/۰۰۰
	مهارت‌های ارتباطی			۰/۰۸۹	۰/۰۳۶	۰/۱۷۴	۲/۴۷۰	۰/۰۱۵

همانگونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد در مدل اول (تنظیم هیجان مثبت) ضریب همبستگی (R) آن با صمیمیت زناشویی برابر با ۰/۷۵۴ و ضریب تبیین (R²) برابر با ۰/۵۶۸ که به معنی این است که ۵۶/۸ درصد از صمیمیت زناشویی توسط تنظیم هیجان مثبت تبیین می‌شود. در مدل دوم با اضافه شدن مؤلفه تنظیم هیجان منفی به متغیر تنظیم هیجان مثبت، ضریب همبستگی به ۰/۸۰۰ و ضریب تبیین به ۰/۶۴۰ تغییر یافته است که به این معنی است که ۶۴ درصد از صمیمیت زناشویی توسط تنظیم هیجان تبیین می‌گردد. در مدل سوم نیز با اضافه شدن مهارت‌های ارتباطی به مدل قبلی، میزان ضریب همبستگی به ۰/۸۱۱ و ضریب تبیین به ۰/۶۵۸ تغییر یافته است که نشان می‌دهد تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی به میزان ۶۵/۸ درصد می‌توانند صمیمیت زناشویی را تبیین کنند. میزان بتای مدل اول که مربوط به تنظیم هیجان مثبت می‌باشد به میزان ۰/۷۵۴ بوده که پس از ورود متغیر تنظیم هیجان منفی به معادله رگرسیونی میزان بتای تنظیم هیجان مثبت کاهش یافته (۰/۵۳۳) و همچنین میزان بتای تنظیم هیجان منفی برابر با -۰/۳۴۷ می‌باشد. در مدل سوم با ورود متغیر مهارت‌های ارتباطی، میزان بتای تنظیم هیجان مثبت و منفی به ترتیب به ۰/۴۵۹ و -۰/۳۰۰ کاهش یافته و میزان بتای مهارت‌های ارتباطی برابر با ۰/۱۷۴ است. با توجه به ستون مربوط به معنی‌داری سه مدل (بتای مربوط به متغیرهای تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی) معنی‌دار می‌باشند. چنانکه در جدول فوق مشاهده می‌شود، طی سه گام، متغیرهای تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی، قادر به پیش‌بینی صمیمیت زناشویی بوده‌اند. برپایه آنچه که در جدول قبل ارائه شده، طی سه گام توان تبیین صمیمیت زناشویی به ۶۶ درصد رسیده است. بنابراین فرضیه پژوهشی تایید می‌گردد. بدین صورت که تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی رابطه معنادار دارد. در ادامه رابطه بین متغیرها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون بررسی شده است.

جدول ۴. بررسی رابطه تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی

متغیر وابسته	صمیمیت زناشویی	
	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
تنظیم هیجان مثبت	۰/۷۵۴	۰/۰۰۰
تنظیم هیجان منفی	-۰/۱۶۸۶	۰/۰۰۰
گوش دادن	۰/۶۲۷	۰/۰۰۰
تنظیم عواطف	۰/۳۷۷	۰/۰۰۰
درک پیام	۰/۳۷۲	۰/۰۰۰
بینش	۰/۴۸۶	۰/۰۰۰
قاطعیت	۰/۵۰۳	۰/۰۰۰
مهارت‌های ارتباطی	۰/۶۱۱	۰/۰۰۰

همانگونه که نتایج ضریب همبستگی پیرسون (جدول ۴) نشان می‌دهد که بین تنظیم هیجان مثبت با صمیمیت زناشویی رابطه مثبت و معنادار و بین تنظیم هیجان منفی با صمیمیت زناشویی رابطه منفی و معنادار در سطح $p < ۰,۰۵$ وجود دارد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین مهارت‌های ارتباطی و مولفه‌های آن با صمیمیت زناشویی رابطه معنادار و مثبتی در سطح $p < ۰,۰۵$ وجود دارد.

۴. نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین تنظیم شناختی هیجانی و مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده شهر تهران انجام گرفت. نتایج نشان داد که تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی، می‌توانند صمیمیت زناشویی را پیش بینی کنند.

یافته‌های این پژوهش با تحقیقات با پژوهش‌های سررشته دار و باطنی [۲۲] و بنی اسدیان [۲۳] در زمینه تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی و با پژوهش‌های عالی‌شاه [۲۴] و پاک نژاد [۲۵] در زمینه مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی همسو می‌باشد.

به عنوان نمونه سررشته دار و باطنی [۲۲] در بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش صمیمیت زناشویی در زوجین دارای ناسازگاری نشان داد که آموزش تنظیم هیجان تاثیر معناداری بر افزایش صمیمیت زناشویی زوجین دارای ناسازگاری دارد. با توجه به این نتایج می‌توان بیان کرد استفاده از روش آموزشی تنظیم هیجان می‌تواند به عنوان گزینه آموزشی/ درمانی موثر برای افزایش صمیمیت و به تبع آن کاهش ناسازگاری زناشویی از سوی مشاوران و روان‌مانگران خانواده مورد توجه قرار گیرد. همچنین بنی اسدیان [۲۳] در بررسی رابطه‌ی میزان سلامت خانواده اصلی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تعارضات زناشویی با صمیمیت زوجین نشان داد راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان با صمیمیت زوجین رابطه مثبت معنادار، تعارضات زناشویی با صمیمیت زوجین رابطه منفی معناداری دارد. همچنین بررسی‌ها نشان داد مدل به دست آمده از برازش خوبی برخوردار است.

در تبیین نقش پیش بینی کنندگی تنظیم هیجان در صمیمیت زناشویی می‌توان گفت تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس زای زندگی دارد هنگامیکه یک فرد با یک موقعیت هیجانی روبه رو میشود احساس خوب و خوش بینی برای کنترل هیجان کافی نیست وی نیاز دارد تا در این موقعیتها بهترین کارکرد شناختی را از خود ارائه دهد. تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس زای زندگی دارد هنگامیکه یک فرد با یک موقعیت هیجانی روبه رو میشود احساس خوب و خوش بینی برای کنترل هیجان کافی نیست وی نیاز دارد تا در این موقعیتها بهترین کارکرد شناختی را از خود ارائه دهد. توانایی نظارت بر احساسات در هر لحظه برای بدست آوردن بینش روان شناختی و ادراک خویشتن نقشی تعیین کننده دارد. ناتوانی در تشخیص احساسات راسخین، ما را به سر درگمی دچار میکند. افرادی که نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری دارند، بهتر میتوانند زندگی خویش را هدایت کنند. این افراد درباره ی احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی از انتخاب همسر آینده گرفته تا شغلی که بر می‌گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند [۲۶]. راهبردهای نظم جویی شناختی هیجانها به افراد کمک میکنند تا برانگیختگیها و هیجانهای منفی را نظم جویی نمایند. این شیوه نظم جویی با رشد، پیشرفت یا بروز اختلالهای روانی رابطه مستقیم دارد [۲۷]. بنابراین، در نتیجه ارزیابی شناختی نادرست از موقعیت به دلیل کمبود اطلاعات، برداشت اشتباه یا اعتقادات بی منطق و نادرست، فرد راهبرد شناختی خود را برای روبه رو شدن با موقعیت تنیدگی‌زا بر می‌گزیند. بدین ترتیب با انتخاب راهبرد مقابله ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله های سازگارانه علاوه بر ارتقای سلامت روان اثرگذار است [۲۸]. صمیمیت یک فرایند پویا و تعاملی است که براساس اطمینان و احترام متقابل شکل میگیرد. به عبارت دیگر، هریک از زوجین باید اطمینان کامل برای در میان گذاشتن عمیق ترین افکار و احساسات بدون ترس از قضاوت و ارزیابی داشته باشد. علاوه بر این، درک پذیرفتن و پذیرفته شدن در چنین رابطه ای لازم است. این پذیرش قابل قبول و متقابل است که به رابطه اجازه میدهد به سمت سطوح عمیق اطمینان و عشق حرکت کند. بنا به تعریف استنبرگ [۲۹] صمیمیت در الگوی عشق، به میزان نزدیکی‌ای که دو طرف نسبت به هم احساس میکنند و این که تا چه حد به هم وابسته اند، اطلاق میشود. به عبارت دیگر، صمیمیت به معنای علاقه مندی به دیگران و داشتن تجارب مشترک با آنهاست. افرادی که از بیم یک صدمه احتمالی یا به علت عدم توانایی برای داشتن تجارب مشترک نمیتوانند به رابطه ای محبت آمیز دل بسپارند با خطر تنهایی و گوشه گیری رو به رو میشوند. بررسی‌ها نشان میدهد که برخورداری شخص از یک رابطه صمیمانه میتواند نقش مؤثری در سلامت روانی و جسمانی او ایفا کند. افرادی که میتوانند عقاید، احساسات، و مسائل خود را با دیگری در میان بگذارند، سالم و شاداب تر از کسانی‌اند که چنین امکانی را ندارند و همین امر در صمیمیت زوجین تاثیر زیادی خواهد داشت [۲۹].

همچنین با توجه به نقش پیش بینی کنندگی مهارت های ارتباطی در صمیمیت زناشویی، پژوهش عالی‌شاه [۲۴] در بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین تاثیر دارد. همچنین پاک نژاد [۲۵] (۱۳۹۹) در بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی، سازگاری و صمیمیت زناشویی در پرستاران بیمارستان امام علی (ع) سربله نشان داد که در نمره‌های پس آزمون، اختلاف معنی داری بین آزمودنیهای دو گروه وجود داشت. نتایج نشان می‌دهد که روش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی، سازگاری و صمیمیت زناشویی پرستاران تاثیر داشته است.

در تبیین این رابطه می‌توان گفت زمانی که زوجین دارای مهارت بازخورد، مهارت شنود باشند، میتواند آنها را قادر سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با همسر خود در میان بگذارند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهدی حل مشکلات و مسائل اجتناب ناپذیر در خانواده برآیند اما عدم مهارت بازخورد، مهارت شنود، امکان چنین عملکردی را از خانواده و آنها سلب نموده و رابطه‌ی صمیمانه‌ی آنها را به یک رابطه‌ی موازی و بدون صمیمیت تبدیل میکند. هنگامی که رابطه‌ی صمیمانه متوقف میشود، انرژی عشق به آزردهی و خشم تبدیل میشود و در نتیجه، منازعات فراوان، انتقادهای مکرر، پناه بردن به سکوت، عدم همراهی عاطفی و لاینحل ماندن مشکلات و در نهایت کاهش صمیمیت زناشویی را پدید می‌آورد.

همچنین برای تبیین این فرضیه می‌توان گفت زمانی که زوجین دارای مهارت بازخورد، مهارت شنود باشند، می‌تواند منجر به کشف ارزشها در رابطه‌ی زن و شوهری خود و تعهد به آنها شوند، همچنین می‌تواند باعث کاهش تعارضات زناشویی یا کاهش ناهمخوانی بین امیال شخصی آنها شود. به عبارتی زوجین دارای مهارت بازخورد، مهارت شنود باشند، می‌تواند منجر به پذیرفتن احساسات طرف مقابل شود و در نهایت رضایت از رابطه جنسی، تمایل به رابطه جنسی و صمیمیت

زناشویی افزایش دهد. به عبارتی زمانی که زوجین دارای مهارت بازخورد، مهارت شنود باشند، آنها نسبت به ارزشهای خود در زندگی متعهد می‌شوند و تمرکز بیشتری بر روی افزایش کیفیت زندگی خود دارند که میتواند تعارضات زناشویی را به حداقل برساند و راهی برای حل کردن مشکلات و کشمکش‌های زوجیهایی که خود به تنهایی قادر به حل مشکلاتشان نیستند، پیدا می‌کند و در نهایت منجر به افزایش صمیمیت زناشویی شود. علاوه بر این، زمانی که زوجین دارای مهارت بازخورد، مهارت شنود باشند، سختی‌های زندگی می‌پذیرند و برای یک زندگی غنی، کامل و معنادار تلاش کنند و به عملی که منجر به غنی سازی زندگی می‌شود، تعهد بیشتری دارند که میتواند منجر به کاهش توقعات غیرواقعی و تفکرات غیرمنطقی و فراز و نشیبهای زندگی شود. همچنین این افراد می‌توانند با کنترل مور دردها، رنجها و تنش‌هایی که زندگی لاجرم برای او ایجاد کرده، یک زندگی پربار و معنادار برای خود ایجاد می‌کند که در نهایت می‌تواند منجر به افزایش صمیمیت زناشویی در آنها می‌شود.

به عبارتی زمانی که زوجین دارای مهارت بازخورد، مهارت شنود نباشند، آنها از یکدیگر دور می‌شوند، از احساسات خود، نظرات یکدیگر، نیازها و خواسته‌های یکدیگر آگاهی پیدا نخواهند کرد، رابطه رضایت بخشی نخواهند داشت و وجود این نارضایتی باعث به وجود آمدن احساس ناراحتی و دلخوری از همسر شده و حتی ممکن است همسر تحقیر را نیز تجربه کند و این مسائل موجب شکاف بین همسران شده و منجر به کاهش صمیمیت زناشویی شود اما زمانی که زوجین دارای مهارت بازخورد، مهارت شنود باشند، میتوانند از علایق، اولویتها و نیازهایشان صحبت کنند و مسائل عاطفی را در یک بافت صمیمانه زناشویی انتقال دهند و در نتیجه به درستی به نیازهای یکدیگر پاسخ دهند که باعث افزایش مهارت‌های عاطفی، رفتاری - شناختی مورد نیاز برای یک زندگی توأم با حسن نیت و اعتماد شده و افزایش صمیمیت زناشویی را در پی خواهد داشت.

در پایان به مشاوران و متخصصان حوزه خانواده پیشنهاد می‌گردد با برگزاری همایشها، استفاده از بروشور، نشستهای تخصصی و دعوت از متخصصان استفاده شود؛ و با اجرای کارگاه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی و برنامه‌های غنی سازی ارتباط در روابط زوجین برای همسرانی که مشکل ارتباطی دارند و یا برای همسران بدون مشکل و دختران و پسران در آستانه ازدواج، زمینه آشنایی زوجین با مهارت ارتباطی در زندگی زناشویی فراهم گردد، و از این طریق بتوان میزان صمیمیت زناشویی افزایش یابد. همچنین برنامه‌های جامع و کاملی در رابطه با برگزاری جلسات مشاوره در جهت افزایش تنظیم هیجان مثبت زوجین به منظور افزایش صمیمیت زناشویی، از سوی متخصصان طرح ریزی و اجرا شود.

منابع

- [1] رزم گر، م.، و اصغری ابراهیم آباد، م. (۱۳۹۹). نقش سبک‌های حل تعارض در پیش بینی رضایت از زندگی زنان متأهل با میانجی گری شادکامی
- [2] Nurhayati, S. R., Faturochman, & Fadilla-Helmi, A. (2019). Marital Quality: A Conceptual Review. *Buletin Psikologi*, 27(2): 109 – 124.
- [3] محمودپور، ع.، فرحبخش، ک.، حسینی، ب.، بلوچ زاده، ا. (۱۳۹۷). پیش‌بینی تعهد زناشویی زنان بر اساس شیوه‌های دل‌بستگی، خود شفقتی و تحمل پریشانی. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱۸(۱)، ۸۴-۶۵.
- [4] Hook, J. N., Worthington jr, E. L., Hook, J. P., Miller, B. T., & Davis, D. E. (2011). Marriage Matters: A Description and Initial Examination of a Church-Based Marital Education Program. *Pastoral Psychology*, 60, 869-875.
- [5] قلی زاده پری، ف. (۱۳۹۵). عشق و صمیمیت در زندگی زناشویی. نشر کدیور.
- [6] بیرامی، م. (۱۳۹۱). پیش بینی رضایت زناشویی براساس سبک های دل‌بستگی و مولفه های تمایز یافتگی. دوره ۱۴، شماره ۵۳، صص ۶۶-۷۷.
- [7] SadeghiFard, M., Samavi, S. A., & Mohebbi, S. (2015). The Relationship between Problem-Solving Skills and Conflict Resolution Styles with Marital Intimacy and Compatibility among Couples. *Academic Journal of Psychological Studies*, 5(1): 67-76.
- [8] Jung-Yoon Lee, Jong-Sung Kim, Sung-Soo Kim, Jin-Kyu Jeong, Seok-Jun Yoon, Sun-Jin Kim., & Sa-Mi Lee. (2019). Relationship between Health Behaviors and Marital Adjustment and Marital Intimacy in Multicultural Family Female Immigrants. *Korean Journal of Family Medicine*.
- [9] Erickson, P. T. (1950). Relapse following apparent arrest of leprosy by sulfone therapy. *Public Health Rep*, 65(36), 1147-1157.
- [10] محمودپور، ع.، دهقانپور، ث.، یوسفی، ن.، ایجاد، س. (۱۳۹۹). پیش بینی صمیمیت زناشویی زنان بر اساس ذهن آگاهی، الگوهای حل تعارض، حمایت اجتماعی ادراک شده و بهزیستی اجتماعی. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۱۰(۳۹)، ۱۰۲-۸۳.
- [11] Johanson, S. M. (2013). The revolution in couple therapy. *Journal of marriage and Family Therapy*, 29,348-365.
- [12] محسنیان راد، م. (۱۳۹۲). ارتباط شناسی: ارتباطات انسانی (میان فردی، گروهی، جمعی). نشر صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران (سروش). چاپ دوازدهم.
- [13] Mortazavi, H., Tabatabaeichehr, M., Sharifiyan, E., & Mehraban, Z. (2019). Comparative Study of Received Social Support and Perceived Social Support from the Viewpoint of the Elderly People. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 11(2), 98-106.
- [14] Furnham, A., & Cheng, H. (2015). The stability and change of malaise scores over 27 years: Findings from a nationally representative sample. *Personality and Individual Differences*, 79, 30-34.
- [15] شیرالی، م. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت به همسر در زوجین شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد شوشتر.
- [16] جوادی، ه. (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زوجین شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران
- [17] احمدیان، ع.، بخشنده، ف.، سلگی، ز.، کاظمی، ف. (۱۳۹۴). بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و کمالگرایی در اقدام کنندگان به خودکشی بخش اورژانس بیمارستان امام خمینی کرمانشاه در سال ۱۳۹۳، کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران

- [18] Legerstee, J.S. Garnefski, N. Verhulst, F.C. and Utens, E.M. (2011). Cognitive coping in anxiety-disordered adolescents. *Journal of Adolescence*, 34: 319-326.
- [19] Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F., & Tollerad, T. R. (2017). Intimacy, Differentiation, and personality Variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15; 359-367.
- [20] سامانی، س.، و جوکار، ب. (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی. *علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ۲۶(۳) (پیاپی ۵۲) (ویژه نامه علوم تربیتی)، ۶۵-۷۶.
- [21] حسین چاری، م.، و فداکارداورانی، م. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان. *دانشور رفتار*، ۱۲(۱۵) (ویژه مقالات علوم تربیتی (۵))، ۲۱-۳۲.
- [22] سررشته دار، آ.، و باطنی، پ. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش صمیمیت زناشویی در زوجین دارای ناسازگاری. *دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی* سال سوم بهمن ۱۳۹۹ شماره ۳۳.
- [23] بنی اسدیان، م. (۱۳۹۹). رابطه‌ی میزان سلامت خانواده اصلی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و تعارضات زناشویی با صمیمیت زوجین. *پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان*.
- [24] عالیشاه، ن. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت زناشویی و کیفیت زندگی زوجین. *پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده*، موسسه آموزش عالی خزر.
- [25] پاک نژاد، ف. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی، سازگاری و صمیمیت زناشویی در پرستاران بیمارستان امام علی (ع) سرابله. *پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی*. دانشگاه آزاد واحد ایلام.
- [26] Salovey, P., Bedell, B.J., Detweiler, J.B & Mayer, J.D. (2000). Current directions in emotional intelligence research. *Handbook of emotions*, Newyourk: Gailford press.
- [27] Garnefski, N, Teerds, J, Kraaij, V, et al, 2003. Cognitive symptoms: Differences between males and famals, *Personality and Individual Differences*, No: 36, Pp:267-276.
- [28] Thompson, R. A. (1994). "Emotional regulation: a theme in search for definition". In N. A. Fox, *The Development of Emotion Regulation: Behavioral and Biological Considerations*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- [29] Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2008). *The nature of hate*. Cambridge University Press.