



رابطه تنظیم شناختی هیجان با صمیمیت زناشویی

علی اکبر سلیمی رودسری

مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران

Aliakbarsalimi49@gmail.com

حبیب اله اکبری

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران

مهدی امینی

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران

چکیده

در پژوهش حاضر، رابطه تعهد و پذیرش و تنظیم شناختی هیجان با صمیمیت زناشویی مورد بررسی قرار گرفت. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین شهر چالوس که از سال ۱۳۹۵ به بعد ازدواج نموده‌اند، بود که از بین آنها ۱۶۰ زوج که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشتند با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه پذیرش و عمل بوند و همکاران نسخه دوم (۲۰۰۷)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و پرسشنامه صمیمیت زناشویی باگاروزی (۲۰۰۱) استفاده شد و به منظور بررسی فرضیه‌ها و تحلیل داده‌ها از روش رگرسیون چند متغییره استفاده شد. بررسی نتایج پژوهش نشان داد که تعهد و پذیرش و تنظیم شناختی هیجان بر صمیمیت زناشویی در زوجین مثبت و معنادار بود. همچنین رابطه تعهد پذیرش و تنظیم شناختی هیجان با صمیمیت زناشویی در مردان مثبت و معنی دار و در زنان معنادار نبود. بنابراین می‌توان گفت تعهد و پذیرش و تنظیم شناختی هیجان عوامل موثری در پیش‌بینی صمیمیت زناشویی می‌باشد.

واژگان کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، صمیمیت زناشویی، زوجین شهر چالوس



مقدمه

در ازدواج‌های موفق تبادل و ارضای متقابل نیازهای صمیمیت زوجین در حد قابل قبول و انتظار موجب تحکیم روابط محبت آمیز بین آنها می‌شود، تا آنجا که می‌توان گفت یکی از اصول در ازدواج‌های موفق، ایجاد صمیمیت زوجین است (وولگستونگ ونبرگ، اکسلوز و لندکوویست^۱، ۲۰۱۰). در واقع صمیمیت دارای ابعاد عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، جسمانی، معنوی، زیبایی شناختی، اجتماعی و تفریحی است (داس^۲، ۲۰۰۰) و زمینه بنیادی را در جهت رضایت و ناراضایتی فرد از زندگی موجب می‌شود، چرا که تعهد زوجین برای رابطه را استحکام می‌بخشد و به طور مثبت با سعادت و سازگاری زناشویی همراه است (پاپاگیورگیو و ولز^۳، ۲۰۰۴). به طور کلی صمیمیت در روابط زناشویی، به صورت الگوی رفتاری بسیار مهمی مفهوم سازی شده است که جنبه‌های عاطفی-هیجانی و اجتماعی نیرومندی دارد و بر پایه پذیرش، رضایت خاطر و عشق شکل می‌گیرد (تن هوتن^۴، ۲۰۰۷).

مطالعات نشان می‌دهد که برخورداری از صمیمیت در میان زوجهای متاهل، از عوامل مهم ایجاد ازدواج‌های پایدار است (کرافورد و آنگر^۵، ۲۰۰۴). و اجتناب از برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی و خانوادگی می‌شود (بلوم^۶، ۲۰۰۶). استرنبرگ^۷ (۱۹۹۷) صمیمیت را رفتارهایی می‌داند که نزدیکی عاطفی را افزایش می‌دهد. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل، برقراری ارتباط و سهیم کردن خود، فعالیتها و داراییهایمان با فرد دیگر است (به نقل از پلیج، لاتنجین و آریندال^۸، ۲۰۰۵). باگاروزی^۹ (۲۰۰۱) اعتقاد دارد صمیمیت یک نیاز اساسی انسانی است. صمیمیت به عنوان نزدیکی، تشابه و رابطه شخصی دوست داشتنی با شخص دیگر است و مستلزم آگاهی، درک عمیق، پذیرش و بیان افکار و احساسات است. صمیمیت یک فرآیند تعاملی، پویا ترکیبی است. داس، سیمسون و کریستن^{۱۰} (۲۰۰۵) در پژوهش خود بر روی ۱۴۷ زوج دریافتند که یکی از دلایل اصلی مراجعه زوجین به کلینیکها جهت دریافت خدمات روان درمانی، صمیمیت پایین یا فقدان روابط صمیمانه است.

تنظیم هیجان فرایندی است که از طریق آن افراد هیجانهای خود را به صورت هشدار یا ناهشدار تعدیل می‌کنند (بارق و ویلیامز^{۱۱}، ۲۰۰۷). در زندگی روزمره، افراد همواره راهبردهای منظمی را برای تعدیل شدت و یا نوع تجارب هیجانی خود یا واقعه فراخواننده هیجان به کار می‌گیرند (دیاموند و اسپینوال^{۱۲}، ۲۰۰۳). تنظیم موفق هیجان را با پیامدهای سلامت، روابط بین فردی، عملکرد شغلی و تحصیلی مطلوب

1 Volgston, Vanberg, S., Ekselius, A., Lundkvist

2 Doss

3 Papageorgio & Wells

4 TenHouten

5 Crawford & Unger

6 Blum

7 Stenberg

8 Pielage, Luteinjin & Arrindell

9 Bagarozzi

10 Doss, Simpson, & Christensen

11 Bargh, J. A., & Williams.

12 Diamond & Aspinwall



مرتبط دانسته اند (براکت و سالووی^{۱۳}، ۲۰۰۴). برعکس، بروز مشکلات در تنظیم هیجان؛ مرتبط با اختلالهای روانی است (آلدانو، نولن هوکسما و شوازر، ۲۰۱۰). تنظیم شناختی هیجان به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان اشاره دارد (اوکتر و گروس، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب زا برای آنها اطلاق می‌شود (حسنی و همکاران، ۱۳۸۷). در بیشتر مطالعات همسان با مقابله شناختی فرض می‌شود و در کل به راههای شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته هیجانی گفته می‌شود. فرایندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و تنظیم هیجان شناختی همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد (موریس و همکاران، ۲۰۰۷).

با توجه به اهمیت خانواده و نقش آن در سلامت جامعه و لزوم بررسی روابط اعضای آن به ویژه همسران در یک چارچوب نظری متناسب، و همچنین آسیب‌های کوتاه مدت و طولانی که بر روابط بین همسران دارد لازم است که عوامل موثر در صمیمیت زناشویی در بین زوجین مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین در صورت توجه به عوامل موثر بر رضایت زناشویی می‌توان انتظار داشت که با افزایش سطح صمیمیت زناشویی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی خانواده‌ها و در کل جامعه کاهش یابد. همچنین با ارتقاء سطح رضامندی زناشویی و رضایت از زندگی، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی فرهنگی اقتصادی خواهند پرداخت و خانواده‌ها نیز از این پیشرفت سود خواهند برد (ثنایی، علاقه‌مند و هومن، ۱۳۷۹؛ به نقل از حیدری و اقبال، ۱۳۸۹). از سویی رشد کمی و کیفی این پدیده در جامعه ایرانی، به یکی از مسائل اجتماعی جدی تبدیل شده به طوری که امروزه صمیمیت زناشویی در بین زوجین کاهش یافته و این در حالی است بسیاری از زندگی‌های مشترکی که در آستانه ازهم پاشیدگی است، با آموزش صحیح و دادن آگاهی مناسب در جهت کسب مهارت‌های زندگی می‌تواند نجات یابند. در سطح کشور پژوهش‌های که در حیطه صمیمیت زناشویی براساس تعهد و پذیرش و تنظیم شناختی هیجان بپردازد مشاهده نگردید. کمبود پژوهشی و لزوم توجه به مسائل زناشویی محقق را برآن داشته به بررسی عوامل مرتبط با صمیمیت زناشویی بپردازد. می‌تواند مشکلات و پیامدهای گسترده عدم صمیمیت را در زوجین به حداقل برساند. در نهایت محقق این سوال را مطرح می‌نماید که آیا بین تنظیم شناختی هیجان با صمیمیت زناشویی رابطه وجود دارد؟

روش تحقیق

با توجه به هدف پژوهش مبنی بر رابطه تنظیم شناختی هیجان با صمیمیت زناشویی در زوجین می‌باشد روش تحقیق این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجین شهر چالوس که در یک سال اخیر ازدواج نموده اند (شامل ۲۴۶۰ زوج). برای تعیین حجم نمونه از جدول کرجی و مورگان و بر اساس حجم جامعه ۳۲۰ نفر (۱۶۰ زوج) با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل:

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: این پرسشنامه 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 شامل دو خرده مقیاس تنظیم شناختی مثبت و تنظیم شناختی منفی و مبتنی بر ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه انگاری و ملامت دیگران می‌باشد. گرانفسکی و همکاران اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش کرده اند. این پرسشنامه شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج نمره ای (از همیشه یا هرگز) می‌باشد که هر چهار پرسش یک عامل را مورد ارزیابی قرار می‌دهد قرار می‌دهد و در مجموع نه عامل به قرار، سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه میز کردن، نشخوار فکری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی پذیرش، تمرکز مثبت و ارزیابی مثبت را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فرم فارسی این مقیاس به وسیله سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفته است. در این پرسشنامه از فرد خواسته می‌شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدید آمیز و رویدادهای استرس‌زای زندگی که به تازگی تجربه کرده اند را به وسیله پاسخ به ۵ تا پرسش که تا استراتژی برای کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می‌کند مشخص نماید این پرسشنامه دارای فرم ویژه بزرگ دان و فرم ویژه کودکان می‌باشد. از جمله رایج‌ترین این راهکارهای شناختی برای تنظیم هیجان در مواجهه با شرایط ناگوار عبارتند از



سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری تلقی فاجعه آمیز توسعه چشم انداز، تمرکز مجدد مثبت ارزیابی مثبت، پذیرش شرایط، برنامه ریزی کردن. ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه به وسیله گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۲) در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. برای بررسی روایی همگرا و آگرای این پرسشنامه در ایران از مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس که شامل ۲۱ پرسش مدرج چهار نمره ای (از کاملاً شبیه من تا کاملاً متفاوت از من) می‌باشد که سه عامل افسردگی، استرس و اضطراب را مورد ارزیابی قرار می‌دهد، در این مقیاس هر یک پرسش یک عامل اختلال هیجانی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

پرسشنامه صمیمیت زناشویی: توسط باگروزی در سال ۲۰۰۱ تهیه و تنظیم شده است که شامل ۴۱ سوال است و نیازهای صمیمیت را در ۸ بعد (عاطفی، روان شناختی، عقلانی، جنسی، فیزیکی، معنوی، زیباشناختی، تفریحی - اجتماعی) طراحی شده است. آزمودنی به شکل رتبه بندی شده از ۱ به معنای به هیچ وجه چنین نیازی وجود ندارد تا ۱۰ به معنای نیاز بسیار زیادی وجود دارد به هر سوال پاسخ می‌دهد. اعتمادی (۱۳۸۵) برای تعیین روایی محتوایی پرسشنامه را در اختیار ۱۵ استاد مشاوره و ۱۵ زن و ۱۵ شوهر قرار داد و روایی محتوایی آن تأیید شد. ضریب پایایی کل پرسشنامه نیز با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد.

یافته ها

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد تنظیم شناختی هیجان و صمیمیت زوجین

متغیرها		زوجین
میانگین	انحراف معیار	
تنظیم شناختی هیجان	۳/۳۷	۰/۴۲
صمیمیت زناشویی	۷/۸۴	۱/۴۵

جدول ۲: تحلیل واریانس مجموع مجذورات حاصل از رگرسیون

اثرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۳۵/۹۵۲	2	۱۷/۹۷۶	۹/۴۶۳	۰/۰۰۱
باقی مانده‌ها	۲۹۸/۲۵۲	157	۱/۹۰۰		
کل	۳۳۴/۲۰۴	159			

چون در تجزیه مجموع مجذورات در تحلیل رگرسیون $P < 0/001$ ، $F(2, 157) = 9/463$ بود پس رابطه تنظیم شناختی هیجان و باصمیمیت زناشویی در زوجین خطی و معنادار است (سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ بود).

جدول ۳: تحلیل رگرسیون برای تنظیم شناختی هیجان بر صمیمیت زناشویی در زوجین

متغیر	ضرایب غیراستاندارد	خطا	ضرایب استاندارد	t	سطح معناداری
ثابت	۳/۱۱۷	۱/۰۹۸		۲/۸۳۹	۰/۰۰۵
تنظیم شناختی هیجان	۱/۰۴۰	۰/۲۶۰	۰/۳۰۴	۳/۹۹۵	۰/۰۰۱

نتایج در جدول فوق نشان می‌دهد که، اثر تنظیم شناختی هیجان بر صمیمیت زناشویی در زوجین مثبت و معنادار بود.



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد زرقان



96170-82201

بحث و نتیجه گیری

نتیجه بیانگر این است که ۱- رابطه تنظیم شناختی هیجان با صمیمیت زناشویی در زوجین معنادار بود ($r=0/280, P< 0/001$). پس فرضیه فوق در زوجین تأیید می‌شود. ۲- رابطه تنظیم شناختی هیجان با صمیمیت زناشویی در مردان معنادار بود ($r=0/515, P< 0/001$). پس فرضیه فوق در مردان تأیید می‌شود. این پژوهش با پژوهشهای علمداری (۱۳۹۲) و حیدریان (۱۳۹۲) و لشنی (۱۳۹۲) و حر، آقایی، عابدی، و عطاری، (۱۳۹۲) و مهردوست، نشاط دوست و عابدی (۱۳۹۲) و حسینی، احدی، فتی، حیدری و مظاهری (۱۳۹۲) و تولایی، آزاد فلاح، و اردکانی (۱۳۹۱) و و سلطان محمدلو و همکاران (۱۳۹۱) و بیرامی و همکاران (۱۳۹۱) و مانی کاند و همکاران (۲۰۱۶) و بلوتی، هومان، موریسون، لوین و توهینگ (۲۰۱۴) و یاداویا، هیز و ویلدراگا (۲۰۱۴) و مارکوین (۲۰۱۲) و پری یرا، دبیز، مکادو و پامپو (۲۰۱۱) و برینگ بورگ، میچانک، هسیر و بریج لند (۲۰۱۱) و فلکسمن و بوند (۲۰۱۰) و فام (۲۰۰۷) و مارتین و داهلن (۲۰۰۵) همسو میباشد. ۳- رابطه تنظیم شناختی هیجان با صمیمیت زناشویی در زنان معنادار نبود (سطح معنا داری بیشتر از ۰/۰۵ بود) پس فرضیه فوق در زنان تأیید نمی‌شود. تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس زای زندگی دارد هنگامی که 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 هنگامی که 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 راستین، 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 درباره‌ی احساسات واقعی خود در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی از انتخاب همسر آینده گرفته تا شغلی که بر می‌گزینند، احساس اطمینان بیشتری دارند (سالوی و همکاران، ۲۰۰۰). 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 (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۳). 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 تنیدگی زا بر می‌گزیند. بدین ترتیب با انتخاب راهبرد مقابله ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله‌های سازگارانه علاوه بر ارتقای سلامت روان اثرگذار است (تامپسون، ۱۹۹۴). 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 براین، 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 (۲۰۰۸) صمیمیت در الگوی عشق، به میزان نزدیکی ای 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 کسانی اند که چنین امکانی را ندارند و همین امر در صمیمیت زوجین تاثیر زیادی خواهد داشت (استنبرگ، ۲۰۰۸).



منابع

- اعتمادی، عذرا؛ نوایی نژاد، شکوه؛ احمدی، احمد؛ فرزاد، ولی اله (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان مطالعات روان شناختی، ۱(۲): ۶۹-۸۷.
- حسینی، بیتا؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ دلاور، علی؛ فرحبخش، کیومرث. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی درمان هیجان محور و راه حل محور بر بهبود مولفه های صمیمیت و سازگاری زناشویی زوجین و ساختن مدل پیشنهادی. رساله دکتری. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبائی. تهران.
- حسینی، مریم (۱۳۹۰). رابطه سبک های مقابله ای با صمیمیت و تعهد زناشویی در فرهنگیان شهر ایلام. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه علامه طباطبائی.
- حسینی، جعفر؛ آزادفلاح، پرویز؛ رسول زاده طباطبائی، سید کاظم؛ عشایری، حسن (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس ابعاد روان نژادگرایی و برون گرایی. تازه های علوم شناختی، ۱۰: ۱۳-۱.
- حیدرئی، علیرضا؛ اقبال، فرشته (۱۳۸۹). رابطه دشواری در تنظیم هیجانی، سبک های دلبستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولاد شهر اهواز، یافته های نو در روان شناسی، ۱۵(۵): ۱۳۴-۱۱۵.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام (۱۳۸۶). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی. علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ۳ (۲۶): ۸۶-۶۵.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Bagarozzi, D. A. (2001). *Enhancing Intimacy in Marriage: A Clinician's Handbook*. Brunner-Routledge.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). On the nonconscious of emotion regulation. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.429-445). New York: Guilford Press.
- Bagarozzi, D.A (1990), intimacy needs questionnaire. Atlanta, human resources Consultants, volume5 (15): 2.
- Brackett, M. A., & Salovey, P. (2004). Measuring emotional intelligence as a mental ability with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. In G. Geher *Measurement of emotional intelligence* (pp.179-194). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
- Crawford, M., & Unger, R. (2004). *Women and Gender: A Feminist Psychology*. 4th edition. New York, NY, USA: McGraw-Hill.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27, 125-156.
- Garnefski N (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems. *European Journal of Personality*. 16(5) 403-420.
- Morris AS, Silk JS, Steinberg L, Mayors S, Robinson LR (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Soc Dev*. 16(2):361-88.
- Papageorgio, C; Wells, A. (2004). *Depressive rumination: nature, theory and treatment* chichester. 5th ed. UK: Wiley.
- Oshner KN, Gross JJ (2005). The cognitive control of emotion. *Trend Cogn Sci.*; 9(5):242-9.
- TenHouten, W. D. (2007). *A general theory of emotions and social life*. 1st ed. New York: USA: Rutledge.