

رابطه کنترل هیجان و نظم جویی هیجان با رضایت زناشویی در زوجین ۲۰-۴۵ ساله

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۶/۲۰ - تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۹/۱۰

خلاصه

مقدمه: هدف این پژوهش بررسی رابطه کنترل هیجانی و نظم جویی هیجان با رضایت زناشویی در زوجین ۲۰-۴۵ ساله بود.

روش کار: پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی از نوع همبستگی بود که جامعه آماری آن همه زوجین ۲۰-۴۵ ساله شهرستان تربت حیدریه در سال ۱۳۹۶ بودند. از میان آنان ۳۷۸ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند. همه آنان پرسشنامه های کنترل هیجانی (راجر و نشوور، ۱۹۸۷)، نظم جویی هیجان (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱) و رضایت زناشویی (اولسون و همکاران، ۱۹۸۹) را تکمیل کردند. داده ها با روش رگرسیون چند گانه با مدل همزمان با کمک نرم افزار SPSS24 تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج: یافته ها نشان داد که نظم جویی و کنترل هیجانی توانستند به طور معناداری و در جهت مثبت تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش بینی کنند. همچنین ابعاد کنترل هیجانی شامل کنترل پرخاشگری، نشخوار فکری و کنترل خوش خیم و نظم جویی شامل سرزنش خود، نشخوار ذهنی، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، دیدگاه پذیری و ارزیابی مجدد و فاجعه آمیز پنداری توانستند به طور معناداری تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش بینی کنند ($P < 0.05$).

نتیجه گیری: با توجه به این یافته روانشناسان و مشاوران باید به ابعاد نظم جویی و کنترل هیجانی توجه کرده و بر اساس آنها برنامه هایی برای افزایش رضایت زناشویی زوجین طراحی و اجرا کنند.

کلمات کلیدی: نظم جویی؛ کنترل هیجانی؛ رضایت زناشویی

امیر نامدار^۱

سعید سرابیان^{۲*}

نرجس خاتون ذبیحی حصار^۳

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی گروه علوم

تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، ایران.

^۲ استادیار روانشناسی بالینی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

^۳ استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

Email: Sarabians@pnum.ac.ir

مقدمه

خانواده به عنوان یکی از بنیادی ترین نهاد های اجتماعی در پی تشکیل زندگی زناشویی شکل می گیرد، جامعه شناسان تاکید زیادی بر ازدواج و تشکیل خانواده دارند. خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است. از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان وجود تعامل سازنده و سالم میان انسان ها و برقرار نمودن عشق به هم نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است (۱). از رضایت زناشویی تعاریف مختلفی وجود دارد از جمله ایس رضایت زناشویی را ناشی از احساسات مرتبط با خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده زن با شوهر دانسته و معتقد است نادیده گرفتن علائق و طرز تفکر طرف مقابل موجب دلسردی و ناکامی در رابطه زناشویی می شود (۲). امیلی استون (۲۰۰۶)، رضایت زناشویی را یک حالت روانی می داند که هزینه ها و سود ادراک شده ازدواج با یک شخص خاص را منعکس میکند. به این ترتیب که ادراک هزینه زیاد تحمیل شده بر فرد در ازدواج، رضایت را کاهش داده و ادراک سود بیشتر متقابلاً رضایت را افزایش می دهد (۳). یکی از عوامل مرتبط با رضایت زناشویی، نظم جویی هیجان می باشد. نظم جویی هیجان فرایند هایی است که موجب تغییر یا تعدیل حالت هیجانی می شود. (۴). در واقع نظم جویی هیجان شامل ایجاد پاسخ های هیجانی جدید یا تغییر آنها در خلال فرایند های نظم جویانه است (۵). هر چند هیجان ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه هایی که این هیجان ها را ابراز می کنند، تاثیر بگذارند. این توانایی ها نظم جویی هیجان نامیده شود و شامل فرایندهای درونی و بیرونی است که کنترل، مسئولیت ارزیابی و تغییر واکنش های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف وی بر عهده دارد (۶). نظم جویی هیجان فرآیندی هدف دار است که به منظور اثرگذاری بر شدت، مدت و نوع هیجان تجربه شده صورت می گیرد. راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان بر جنبه های شناختی مقابله تاکید دارند چگونگی ارزیابی سیستم شناختی فرد در مواجهه با حوادث منفی از اهمیت بالایی برخوردار است و سلامت روانی افراد حاصل

تعامل راهبردهای نظم جویی شناختی تجارب هیجانی و ارزیابی درست از موقعیت های تنش زا می باشد بنابراین پرداختن به آن اهمیت بالایی دارد (۷).

از آنجا که راهبرد های نظم جویی شناختی هیجان بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می دهد، تعجب آور نیست که آشفتگی در هیجان و تنظیم آن می تواند موجب آسیب های روانی شود. پژوهش ها نشان می دهد که بیماران مبتلا به اختلال افسردگی قادر به بازداري اطلاعات با بار منفی نیستند و از سوی دیگر سطوح تفکر منفی تکراری مثل نشخوار ذهنی را افزایش می دهند (۸). یکی دیگر از عوامل مرتبط با رضایت زناشویی، کنترل هیجانی می باشد. بر حسب نظریه کنترل هیجانی، رویداد ها برای افراد در گیر در آنها به وسیله تغییر احساسات، تولید هیجان می نمایند. هیجان کارکردی از احساس فرد و تفاوت بین آن احساس و عقیده ای است که به هویت فرد مربوط است (۹). از کنترل هیجان تعریف های مختلفی ارایه شده است. کول و همکاران (۲۰۰۴) کنترل هیجان را به عنوان تغییراتی که مرتبط با هیجانان هستند و به وسیله ی بعضی رخداد ها یا موقعیت ها فعال می شوند تعریف می کنند (۱۰). بریدج، مارچی و زف^۱ (۲۰۰۱) تطبیق و سازگاری روان شناختی تا حد زیادی به کنترل هیجان ها بستگی دارد. اکثر اختلالات روان شناختی به واسطه یک آشفتگی هیجانی مشخص می شوند و این آشفتگی ها به طور زیر بنایی یا کارکرد معیوب در کنترل هیجان مرتبط می گردد (۱۱). به طور کلی تنظیم هیجان شامل کنترل هیجان و توانایی تنظیم حالات روانی و روان - زیستی فرد است (۱۲). تامپسون (۱۹۹۴) کنترل هیجان را به عنوان فرآیند های درونی و بیرونی که عامل نظارت، ارزش گذاری و تعدیل عکس العمل های هیجانی، مخصوصاً هیجان های شدید و موقتی، برای دستیابی به اهداف شخصی می داند. هم چنین تنظیم شناختی هیجان می تواند به عنوان مدیریت اطلاعات بر انگیزه شده هیجانی با راهبرد های شناختی هشیار تعریف شود (۱۳). حسنی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی به مقایسه راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و طرحواره های هیجانی در همسران

دادند که از میان این ۳۷۹ نفر، تعداد ۱۸۹ مرد و ۱۸۹ زن به عنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه کنترل هیجان

راجر و نشوور (۱۹۸۷) ساختار اولیه این پرسشنامه را تنظیم و راجر و نجاریان (۱۹۸۷) این پرسشنامه را تجدید نظر نمودند. در پژوهش حاضر پرسشنامه تجدید نظر شده به کار برده شده است. پرسشنامه مذکور ۴ مولفه و ۵۶ سوال دارد. مولفه های آن عبارتند از: بازداری هیجان (۱ تا ۱۴)، مهار پرخاشگری (۱۵ تا ۲۸)، نشخوارگری یا مرور ذهنی (۲۹ تا ۴۲) و مهار خوش خیم (۴۳ تا ۵۶). روایی این پرسشنامه توسط چندین نفر از متخصصین و اساتید روانشناسی بررسی و سپس تایید گردیده است. در پژوهش یعقوبی (۱۳۹۳)، برای تعیین پایایی از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای کل مقیاس و زیر مقیاس های بازداری هیجان، مهار پرخاشگری، نشخوارگری و مهار خوش خیم به ترتیب 0.76 ، 0.77 ، 0.58 به دست آمد و بیانگر آن است که مقیاس مذکور دارای همسانی درونی بالا و معنادار است. در پژوهش حاضر پایایی ابعاد بازداری هیجان، کنترل پرخاشگری، نشخوارگری، مهار خوش خیم و کل کنترل هیجان با روش آلفای کرونباخ به ترتیب 0.70 ، 0.61 ، 0.70 ، 0.68 و 0.77 محاسبه شد.

ب) پرسشنامه نظم جویی هیجان

نسخه اصلی این پرسشنامه شامل ۹ مولفه و ۳۶ ماده است که گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) آن را به منظور ارزیابی نحوه تفکر افراد بعد از تجربه رخدادهای تهدید کننده یا استرس زای زندگی ابداع کرده اند. سازندگان این پرسشنامه اعتبار آن را از طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت، منفی و کل پرسشنامه به ترتیب برابر با 0.91 ، 0.86 ، 0.93 گزارش کرده اند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر پایایی ابعاد نظم جویی و کل نظم جویی با روش آلفای کرونباخ در جدول زیر نشان داده شده است.

افراد مبتلا به سوء مصرف مواد و افراد بهنجار پرداختند. نتایج نشان داد که در راهبردهای نظم جویی شناختی سازش نایافته ملامت خویش، نشخوارگری، فاجعه سازی و ملامت دیگران و در طرح‌واره‌های هیجانی نشخوار ذهنی، گناه، غیرقابل کنترل بودن، سرزنش و تلاش برای منطقی بودن، میانگین نمرات همسران افراد مبتلا به سوء مصرف مواد بیشتر از همسران افراد بهنجار است (۷). جینفر ریک^۱ (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان تنظیم احساسات و رضایت از رابطه در زوجین بالینی به این نتیجه رسید که دسترسی به استراتژی های تنظیم احساسات به طور قابل توجهی برای مردان و زنان در رضایت رابطه تاثیر داشت. آگاهی از احساسات، به طرز معناداری در مردانی که زنان شان تمایل به اهمیت داشتند، ارتباط منفی داشت (۱۴). ساره آر. هولی، کلودیا ام. هاس، لرن جوی و لین بلاش در پژوهشی با عنوان افسردگی، تنظیم احساسات و الگوی تقاضا / برداشت در هنگام درگیری صمیمی که بر روی ۲۵۳ زوج انجام دادند به این نتیجه رسیدند که ارتباط و پیوستگی بین سطح افسردگی فرد با تمایل او به رفتار مخالف خواسته های شریکش، کاملاً با دشواری در تنظیم احساسات رابطه دارد. با توجه به این نظریات هدف از انجام این تحقیق بررسی رابطه نظم جویی و کنترل هیجانی با رضایت زناشویی است.

روش کار

پژوهش توصیفی تحلیلی از نوع همبستگی می باشد. در این پژوهش نظم جویی و کنترل هیجان متغیرهای پیش بینی و رضایت زناشویی متغیر ملاک بودند. جامعه آماری این پژوهش کلیه زوجین ۲۰-۴۵ سال شهرستان تربت حیدریه در سال ۱۳۹۶ بودند. در این پژوهش برای انتخاب نمونه از میان کلیه زوجین بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۷۸ نفر با شیوه نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند. بدین صورت که از بین ۶ منطقه مختلف شهر تربت حیدریه، زوجین ۲۰-۴۵ ساله به صورت تصادفی انتخاب و در نهایت نمونه پژوهش حاضر را تشکیل

¹ Jennifer L. Rick

ج) پرسشنامه رضایت زناشویی

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ توسط اولسون و همکاران (۱۹۸۹) طراحی شده است. سلیمانیان (۱۳۷۳) فرم کوتاهی از این پرسشنامه را تهیه کرد که ۴۷ سوال دارد هم اکنون این فرم بیشترین استفاده را در پژوهش های ایرانی دارد. همسانی درونی آن در دامنه های ۰/۷۳ تا ۰/۹۰ تخمین زده شده است اعتبار این آزمون با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و با روش بازآزمایی برای مردان ۰/۹۳ و برای زنان ۰/۹۴ به دست آمده است (مهدویان، ۱۳۷۶، به نقل از ثنائی، ۱۳۷۹). در پژوهش حاضر پایایی رضایت زناشویی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه شد.

نتایج

در این بخش شاخص های توصیفی فراوانی و درصد فراوانی زوجین به تفکیک جنسیت در قالب جدول و نمودار ارائه می شود. در جدول ۱ توزیع فراوانی و درصد فراوانی و در نمودار ۱ توزیع درصد فراوانی زوجین به تفکیک جنسیت ارائه شده است.

با توجه به نتایج از میان زوجین ۱۸۹ نفر مرد (۵۰٪) و ۱۸۹ نفر زن (۵۰٪) بودند.

جدول ۱- شاخص های توصیفی راهبردهای نظم جویی هیجانی، راهبردهای کنترل هیجانی، رضایت زناشویی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین مقدار	بیشترین مقدار	کجی	کشیدگی
نظم جویی هیجانی	۹۵/۴۵۹	۳/۰۸۶	۵۰	۱۳۶	۱/۰۰۲	۱/۰۰
سرزنش خود	۱۱/۰۱۰	۳/۰۸۶	۴	۱۸	۱/۱۷۵	-۳/۴۴۳
سرزنش دیگران	۹/۸۵۴	۲/۷۷۶	۵	۱۶	۱/۳۵۹	-۱/۸۲۳
نشخوار ذهنی	۱۰/۸۰۲	۱/۹۹۸	۵	۱۵	۱/۰۲۳	۱/۵۶۱
فاجعه آمیز پنداری	۱۰/۱۹۶	۲/۴۱۱	۵	۱۷	-۱/۰۴۳	-۳/۳۵۳
پذیرش	۹/۱۹۲	۲/۶۳۲	۵	۱۵	۱/۲۶۲	-۱/۹۰۰
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۱۱/۳۹۳	۲/۱۸۸	۵	۱۸	-۱/۲۹۵	۱/۰۴۶
تمرکز مجدد مثبت	۹/۹۱۸	۵/۰۸۰	۶	۴۳	-۱/۸۵۱	-۱/۹۸۷
دیدگاه پذیری	۱۱/۳۰۰	۱/۹۶۲	۷	۱۶	۱/۰۸۷	-۳/۲۲۷
ارزیابی مجدد مثبت	۱۱/۲۴۰	۱/۹۱۷	۷	۱۷	۱/۰۶۹	-۱/۰۲۵
کنترل هیجانی	۸۶/۲۹۸	۳/۶۷۸	۷۲	۱۰۱	۱/۱۵۲	-۱/۶۹۷
بازداری هیجانی	۲۱/۴۹۶	۱/۷۵۵	۱۸	۲۵	۱/۱۵۰	-۱/۵۸۷
کنترل پرخاشگری	۲۱/۶۲۲	۱/۶۸۷	۱۷	۲۶	۰/۰۳۷	-۱/۶۰۴
نشخوار فکری	۲۱/۵۷۵	۱/۶۸۷	۱۸	۲۵	۱/۱۲۸	-۱/۶۶۲
کنترل خوش خیم	۲۱/۶۰۴	۱/۷۶۸	۱۷	۲۶	۰/۰۳۷	-۱/۶۰۴
رضایت زناشویی	۱۵۱/۴۷۷	۸/۰۸	۴۴	۲۸۴	-۱/۳۲۵	-۱/۵۶۵
پاسخ قراردادی	۱۲/۱۲	۳/۳۸	۶	۶۴	۱/۵۸	۱/۴۲
رضایت زناشویی	۲۵/۴۸	۵/۹۷	۱۵	۸۰	۱/۱۵	۱/۷۸
موضوعات شخصی	۱۱/۳۳	۲/۴۲	۴	۳۰	۱/۴۲۱	۱/۶۹۹
ارتباط زناشویی	۱۱/۳۱	۲/۱۲۵	۵	۱۵	-۱/۲۹۰	-۱/۵۳۱
حل تعارض	۱۸/۵۸۲	۴/۱۸۴	۸	۷۱	۱/۰۹۳	۱/۱۹۶
مدیریت مالی	۱۱/۵۹۶	۲/۲۶۰	۵	۱۵	-۱/۴۳۵	-۱/۴۸۵
فعالیت های مربوط به اوقات فراغت	۱۵/۳۸۷	۲/۸۵۳	۸	۲۰	-۱/۴۰۳	-۱/۵۸۶
روابط جنسی	۱۵/۶۴۹	۲/۶۷۱	۹	۲۰	-۱/۳۹۷	-۱/۵۹۰
ازدواج و بچه ها	۱۵/۰۰۵	۴/۹۰۲	۶	۶۷	۱/۸۵۴	۱/۲۴۱
بستگان و دوستان	۱۵/۷۱۷	۲/۶۷۰	۹	۲۰	-۱/۲۰۹	-۱/۸۶۳

نقش های مربوط به برابری مرد و زن	۶/۶۰۶	۱/۶۰۸	۲	۱۰	۲۳۵ / -/۲۷۹
جهت گیری عقیدتی	۱۵/۲۹۸	۴/۰۹۱	۷	۷۰	۱/۱۲۱ / ۱/۳۱۴

راهبرهای نظم جویی هیجانی و کنترل هیجانی با رضایت زناشویی زوجین رابطه وجود دارد.

جدول ۲- ماتریس همبستگی راهبرهای نظم جویی هیجانی و کنترل هیجانی با رضایت زناشویی

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
سرزنش خود													
سرزنش دیگران	۰/۰۹۹												
نشخوارذهنی	*/۱۶۵	*/۱۷۷	۱										
فاجعه آمیز	۰/۲۱	۰/۳۹	۰/۱۲	۱									
پنداری													
پذیرش	*/۱۷۴	۰/۱۴	*/۱۵۵	۰/۷۸	۱								
تمرکز	*/۱۹۸	۰/۷۸	*/۱۹۹	۰/۵۴	*/۲۱۵	۱							
مجدد بر برنامه ریزی													
ارزیابی	*/۱۹۹	۰/۷۸	*/۱۷۵	۰/۳۴	۰/۳۵	۰/۰۶۵	۱						
مجدد مثبت													
تمرکز	*/۱۵۴	*/۱۸۵	*/۱۵۹	۰/۸۸	۰/۲۲	۰/۵۴	۰/۴۲	۱					
مجدد مثبت													
دیدگاه	*/۱۷۸	*/۱۷۹	*/۱۷۶	۰/۴۵	*/۲۱۲	۰/۷۴	۰/۸۷	۰/۵۴	۱				
پذیری													
بازداری هیجانی	*/۱۹۱	۰/۹۱	*/۲۱۱	۰/۵۴	*/۱۹۸	*/۲۰۲	۰/۷۸	*/۱۹۹	۰/۷۸	۱			
کنترل	۰/۷۵	*/۱۸۹	*/۲۱۷	۰/۷۸	*/۲۴۱	۰/۵۵	*/۱۸۸	*/۲۱۵	*/۲۰۵	*/۲۱۵	۱		
پرخاشگری													
نشخوار فکری	۰/۰۶۴	۰/۸۷	۰/۷۸	۰/۸۷	۰/۶۸	۰/۹۸	*/۱۹۷	۰/۸۵	۰/۷۸	*/۲۱۹	*/۲۳۲	۱	
کنترل	۰/۰۹۹	*/۲۲۲	*/۱۹۹	۰/۴۸	*/۲۳۵	۰/۷۸	*/۲۳۵	*/۱۹۹	*/۲۶۵	*/۲۱۵	*/۲۳۲	*/۲۳۹	۱
خوش خیم													
رضایت زناشویی	*/۱۷۸	۰/۰۷۴	*/۱۱۵	*/۱۸۸	*/۱۹۹	*/۱۶۹	*/۱۶۷	۰/۰۸۴	*/۱۸۷	۰/۰۷۴	*/۲۹۶	*/۳۱۵	*/۲۱۷

معناداری وجود نداشت. رابطه میان سایر متغیرها در جدول ۴ قابل مشاهده است.

بین راهبرهای نظم جویی هیجانی (که شامل راهبردهای منفی: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه آمیز پنداری و راهبردهای مثبت: پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه

با توجه به نتایج جدول ۲ رابطه سرزنش خود، نشخوار ذهنی، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، بازداری هیجانی، کنترل پرخاشگری، نشخوار فکری و کنترل خوش خیم رابطه مثبت و معنادار، سرزنش دیگران، تمرکز مجدد مثبت و بازداری هیجانی با رضایت زناشویی رابطه

ریزی، تمرکز مجدد مثبت و دیدگاه پذیری است) و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد.

جدول ۳- بررسی ضرایب استاندارد پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین

متغیرهای پیش‌بین	ضرایب غیراستاندارد	خطای معیار	ضرایب استاندارد	آماره t	سطح معناداری
سرزنش خود	۰/۰۴۹	۰/۰۲۳	۰/۲۷۸	۲/۱۶۷	۰/۰۳۲
سرزنش دیگران	-۰/۶۶۵	۱/۶۷۹	-۰/۰۴۳	-۳/۹۶	۰/۶۹۲
نشخوار ذهنی	۰/۱۲۸	۰/۰۳۲	۰/۴۹۰	۴/۰۳۳	۰/۰۰۰
فاجعه آمیز پنداری	-۴/۲۹۱	۱/۶۹۴	-۰/۲۴۰	-۲/۵۳۳	۰/۰۱۲
پذیرش	۴/۳۶۳	۱/۶۹۷	۰/۲۶۷	۲/۵۷۰	۰/۰۱۱
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۲/۴۵۶	۱/۲۵۲	۰/۱۲۵	۱/۹۶۲	۰/۰۴۹
تمرکز مجدد مثبت	-۰/۶۷۳	۰/۴۸۱	-۰/۰۷۹	-۱/۴۰۰	۰/۱۶۲
دیدگاه پذیری	۰/۲۲۰	۰/۰۴۵	۰/۵۷۴	۴/۸۷۵	۰/۰۰۱
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۲۱۴	۰/۰۶۹	۰/۷۲۴	۳/۱۰۱	۰/۰۰۲

زناشویی زوجین را پیش‌بینی کند ($P < ۰/۰۵$). اما مقیاس سرزنش دیگران و تمرکز مجدد مثبت قادر به پیش‌بینی تغییرات رضایت زناشویی زوجین نمی‌باشد ($P > ۰/۰۵$). بین ابعاد کنترل هیجانی (بازداری هیجانی، کنترل پرخاشگری، نشخوار فکری یا مرور ذهنی و کنترل خوش خیم) و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد.

با توجه به جدول شماره ۳-، ضرایب استاندارد متغیرهای پیش‌بین، مقیاس‌های سرزنش خود، نشخوار ذهنی، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، دیدگاه پذیری و ارزیابی مجدد قادر است به‌صورت معناداری و در جهت مثبت تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش‌بینی کند ($P < ۰/۰۵$). و مقیاس فاجعه آمیز پنداری قادر است به‌صورت معناداری و در جهت منفی تغییرات رضایت

جدول ۴- ماتریس همبستگی ابعاد کنترل هیجانی و رضایت زناشویی

	۱	۲	۳	۴	۵
بازداری هیجانی	۱				
کنترل پرخاشگری	*/۲۱۵	۱			
نشخوار فکری	*/۲۱۹	*/۲۳۲	۱		
کنترل خوش خیم	*/۲۱۵	*/۲۳۲	*/۲۳۹	۱	
رضایت زناشویی	/۰۷۴	*/۲۹۶	*/۳۱۵	*/۲۱۷	۱

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه نظم جویی و کنترل هیجانی با رضایت زناشویی بود. با توجه به نتایج فرضیه اول پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین از روی راهبرهای نظم جویی هیجانی و کنترل هیجانی از نظر آماری در سطح ($P < ۰/۰۵$). معنادار بوده است بنابراین فرضیه پژوهش مورد تأیید واقع می‌شود. که نتایج این پژوهش با نتایج (۱۵)، (۱۶)، (۱۷) و (۱۸) همسو است. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که، در باب نظم جویی هیجانی یکی از خرده مقیاس‌های تأیید شده نشخوار

با توجه به نتایج جدول ۴- رابطه کنترل پرخاشگری، نشخوار فکری و کنترل خوش خیم با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار، اما بین بازداری هیجانی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود ندارد. رابطه میان سایر متغیرها در جدول ۱۲ قابل مشاهده است. همچنین برای بررسی فرضیه فوق از رگرسیون چندگانه با مدل هم‌زمان استفاده شد. که نتایج آن در جداول زیر ارائه شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

فکری بوده است. نشخوار فکری با عواملی مانند تشدید افسردگی، اضطراب و مشکلات خواب ارتباط دارد و می تواند به راحتی کیفیت روابط زوجین را تحت تاثیر قرار دهد (۱۹). نشخوار فکری با بزرگنمایی مشکلات بین فردی و فردی و کاهش پذیرش این مشکلات تاثیر منفی در روابط زوجین دارد (۲۰). پذیرش نیز یکی از راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان می باشد که با کاهش نشانه های اضطراب و افسردگی، روابط فردی بهتر، بهبود توانمندی های شناختی و حل مساله بهتر همراه می باشد که تمامی این عوامل نقش مهمی در رابطه زوجین و روابط زناشویی دارند. با توجه به نتایج فرضیه دوم ضرایب استاندارد متغیر های پیش بین، مقیاس های سرزنش خود، نشخوار ذهنی، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، دیدگاه پذیری و ارزیابی مجدد قادر است به صورت معناداری و در جهت مثبت تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش بینی کند ($P < 0/05$) و مقیاس فاجعه آمیز پنداری قادر است به صورت معناداری و در جهت منفی تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش بینی کند ($P < 0/05$). اما مقیاس سرزنش دیگران و تمرکز مجدد مثبت قادر به پیش بینی تغییرات رضایت زناشویی زوجین نمی باشد ($P > 0/05$). نتایج این پژوهش با نتایج (۷)، (۲۱)، (۲۲)، (۲۳) و (۲۴) هم راستا می باشد.

در تبیین این نتایج می توان گفت که، نظم جویی هیجان عامل مهمی در سازگاری و رضایت زناشویی می باشد. می توان گفت که افرادی که از مولفه های سرزنش خود، نشخوار ذهنی، پذیرش و تمرکز مجدد برای برنامه ریزی استفاده می کنند بیشتر از زندگی زناشویی لذت برده و رضایت دارند. ژو و همکاران (۲۰۰۶) اذعان می کنند که نظم جویی هیجانی فرد خویش را در ارتباط تنگاتنگ و وابستگی به دیگران معنا می بخشد و هماهنگی با اطرافیان و گروه خود را ارزشمند می داند. با توجه به نتایج فرضیه سوم، ضرایب استاندارد متغیر های پیش بین، مقیاس های کنترل پرخاشگری، نشخوار فکری و کنترل

خوش خیم قادر است به صورت معناداری و در جهت مثبت تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش بینی کند ($P < 0/05$). اما مقیاس بازداری هیجانی قادر به پیش بینی تغییرات رضایت زناشویی زوجین نمی باشد ($P > 0/05$). نتایج این پژوهش با نتایج (۱۴)، (۱۶)، (۲۳)، (۲۵) و (۲۶) هم جهت می باشد. با توجه به نتایج بالا و نتایج همبستگی پژوهش در تبیین کلی این فرضیه می توان گفت که، غالب تحقیقات در مورد کنترل هیجانی بر این مفروضه قرار دارد که هدف از کنترل هیجان ها در افراد، شکل گیری عزت نفس، کارآمدی شخص و فردیت شخص می باشد. این مسائل با هدف افزایش هیجانات مثبت و اجتناب از هیجانات منفی برای شکل گیری خوشبختی و رضایت فرد از زندگی قابل طرح است (۲۶). در توجیه این یافته ها می توان اذعان کرد که چون کنترل هیجان، تعدیل هیجان ها را به دنبال دارد و برخوردار و بدن از مهارت های مثبت کنترل هیجان باعث سازگاری مثبت در زندگی می شود، بنابراین کنترل هیجان می تواند نقش مهمی را در زندگی و رابطه زناشویی افراد ایفا کند و موجبات افزایش بهزیستی هیجانی در رابطه زناشویی را فراهم می آورد. کنترل هیجانات باعث می شود که زوجین ارتباط جنسی صحیحی داشته باشند و فقط صرف بچه دار شدن باهم رابطه نداشته باشند، لذا کنترل هیجانات منجر به اثرات مثبت روانی از جمله افزایش آرامش ذهن و واکنش عاطفی و بهبود ارتباطات رفتاری و در نتیجه افزایش رضایت از زناشویی را به همراه دارد. (۲۷). به طور کلی ابعاد کنترل هیجانی و نظم جویی نقش مهمی در پیش بینی رضایت زناشویی دارند. یعنی اینکه زوجین بتوانند هیجان های خود را کنترل و نظم ببخشند تا به رضایت زناشویی مطلوب در زندگی دست یابند. با توجه به نتایج این پژوهش برای افزایش رضایت زناشویی در زندگی کارگاه ها و برنامه هایی برای کنترل هیجان طراحی و اجرا گردد تا بتوان شاهد تغییراتی در میزان رضایت از زندگی در میان زوجین بود.

References

1. Garnefski N, kraaij V (2006), Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific sample. *Journal of Personality and Individual Differences*, 40: 1659-1669
2. Roger D, Najarian B (1989), The construction and validation of a new scale for measuring emotion control. *Personality and Individual Differences*, 10: 845- 853.
3. Hesami F (2010), Investigating the Relationship between Burnout and Marital Satisfaction, MSc Family Counseling.
4. Gross JJ, Munoz RF (1995), Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2: 151-164
5. Ochsner KN, Gross JJ (2008), Cognitive emotion regulation insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Direction in Psychological Science*, 17(2): 153-158.
6. Thompson RA (1994), Emotional regulation: A theme in search for definition. In N. A. Fox. *Emotion Regulation: Behavioral and Biological Consideration. Monogr Soc Res child Dev*, 59(3): 25-52.
7. Hasani J, Tajdini A, Qaidainai A, Farmani Sh (2014), Comparison of Cognitive Emotion Regulation and Emotional Schemas in Spouses with Substance Abuse and Normal People. *Journal of Clinical Psychology*. 6(1).
8. Joormann J, Gotlib IH (2010), Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cogn Emot*, 24(2):281-298.
9. Averett C, Heise, D (1987), Modified social identities: Amalgamations, attributions, and emotions, *Journal of Mathematical Sociology*.13: 103-132.
10. Cole, P.M., Martin, S., E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2): 317-333.
11. Bahram A, Rabiei M, Denivi V, Nick Farjam M (2014), Comparison between emotion regulation strategies and lifestyle in couples with and without marital satisfaction in Sardasht. *Journal of Nursing and Physician in Zarm*. 3(4).
12. Eisenberg N, Hofer C, Vaughan J (2007), *Effortful control and its socioemotional consequences*. New York : Guilford Press.
13. Zlomke K.R, Hahn, K.S (2010), Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48: 408-413.
14. Jennifer LR (2015), *Emotion Regulation and Relationship Satisfaction in Clinical Couples*. Thesis submitted to the faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science In Human Development.
15. Bloch L, Haase C, Robert W. Levenson. (2014), *Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale*. *American Psychological Association*, 14(1): 130-144.
16. JUDITH A. FEENEY (1999), Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6 (1999): 169-185.
17. Mohammadkhani, Shahram and Farajad, Maryam (2009), The relationship between metacognitive beliefs and thought control strategies with obsessive-compulsive symptoms in a nonclinical population. *Journal of Clinical Psychology*. 1(3).
18. VICTORIA B (2015). *Does Marriage Matter? Marital Status as a Moderator of the Relationship between Emotion Regulation and Impact of Seizures*. ARIZONA STATE UNIVERSITY.
19. Slatcher RB, Schoebi D (2017), Protective processes underlying the links between marital quality and physical health. *Current Opinion in Psychology*, 13:148-52
20. Robertson T, Daffern M, Bucks RS (2012), Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*.;17(1):72-82.
21. Isa Zadeh, Amena (2017), The predictive role of cognitive emotion regulation strategies in marital satisfaction and burnout in female nurses. *Nursing Care Research Center of Iran University of Medical Sciences (Iranian Journal of Nursing)*. 29(102).
22. Rajabi A, Hayat Bakhsh L, Taghipour M (2015), Structural Patterns of Relationship between Emotional Skill, Intimacy, Satisfaction and Marital Adjustment. *Family Counseling and Psychotherapy Journal*, 5(1).
23. Barghi Iranian Z, Golbian M, Fooladvand Sh (2013), Effectiveness of Emotion Focused Group Therapy Training on Improving the Quality of Life and Marital Satisfaction of Mothers with Cancer Children. *Journal of Scientific Research*. 2(20).
24. ALINE VATER and MICHELA SCHRÖDER-ABÉ. (2015), Explaining the Link Between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions, *European Journal of Personality*, Eur. J. Pers. 29: 201-215 .

25. Winch, R (2000), Selected studies in marriage and the family, New York, ME. & Long, L. L. (1998), Counseling and therapy for couple. New York, brook school Publisher Company.
26. Yoo SH, Matsumoto, D, LeRoux JA (2006), The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. International Journal of Intercultural Relations, 30(3): 345-363.
27. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010), Emotion regulation strategies across psycho pathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30: 217-237.

*Original Article***Relationship between emotional control and marital satisfaction in 20 to 45 years old boy**

Received: 11/09/2019 - Accepted: 01/12/2019

Amir Namdar¹
Saeed Sarabian^{2*}
Narjes khatoon zabihi hesari³

¹ Master of Educational Psychology,
psychology and consultation department,
psychology and educational sciences,
payame Noor university, Iran.

² Assistant professor of clinical psychology,
psychology and consultation department,
psychology and educational sciences,
Payame Noor university, Tehran, Iran

³ Assistant professor, department of
psychology Payame Noor university, Tehran,
Iran.

Email: Sarabians@pnum.ir

Abstract

Introduction: The aim of this study was to investigate the relationship between emotional control and emotion regulation with marital satisfaction in couples aged 20-45 years.

Methods: The present study was a descriptive-correlational analytical study in which the statistical population was all couples aged 20-45 years in Torbat-e Heydarieh city in 2017. 378 of them were selected by random cluster sampling method. All of them were emotional control questionnaires (Roger and Nashvor, 1987), complemented the thriller (Garnevsky et al., 2001) and marital satisfaction (Owen and Iran, 1989).

Results: The findings showed that emotional regulation and control were able to significantly and positively predict changes in marital satisfaction. Also, the dimensions of emotional control, including aggression control, mental rumination and benign control, and self-regulation, including self-blame, mental rumination, acceptance, reintegration into planning, visibility, and reassessment, and catastrophic perception were able to significantly alter marital satisfaction. Predict ($P < 0.05$).

Conclusion: According to this finding, psychologists and counselors should pay attention to the dimensions of discipline and emotional control and plan and implement programs based on them to increase marital satisfaction of couples.

Keywords: Regulation; Emotional control; Marital satisfaction