

پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان\*

حسین صامی<sup>۱</sup>، محمدعلی بشارت<sup>۲</sup>، علی اصغر اصغر نژاد فرید<sup>۳</sup>

**Predicting marital adjustment based on marital intimacy and deficit emotional regulate**

Hossein Saemi<sup>1</sup>, Mohammad Ali Basharat<sup>2</sup>, Ali Asghar AsgharnejadFarid<sup>3</sup>

**چکیده**

**زمینه:** مطالعات نشان داده است که از طریق صمیمیت زناشویی می‌توان سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کرد اما آیا از طریق تعامل صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان می‌توان به پیش‌بینی دقیق‌تری از سازگاری زناشویی دست یافت؟ **هدف:** هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی سطوح سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان بود. **روش:** روش این پژوهش همبستگی بود. تعداد ۷۲ زوج از زوجینی که به مراکز مشاوره شهر شاهرود مراجعه نمودند، در این پژوهش شرکت کردند. از آنها خواسته شد که به پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶)، صمیمیت زناشویی باگاروزی (۲۰۰۱) و دشواری تنظیم هیجان گرتز و رومر (۲۰۰۴) را تکمیل کنند. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی و رگرسیون گام به گام استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که سازگاری زناشویی توسط صمیمیت زناشویی و تنظیم هیجان قابل پیش‌بینی بود. تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن سهم بیشتری در پیش‌بینی سازگاری زناشویی نسبت به صمیمیت زناشویی ایفا می‌کند. عدم پذیرش هیجان‌های منفی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش و فقدان آگاهی هیجانی از مؤلفه‌های دشواری تنظیم هیجان و صمیمیت عاطفی، روانشناختی، جنسی، اجتماعی - تفریحی از مؤلفه‌های صمیمیت زناشویی سهم بیشتری در پیش‌بینی سازگاری زناشویی ایفا می‌کنند ( $p < 0/01$ ). **نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که زوجینی که صمیمیت زناشویی بالاتری داشته و توانایی بیشتری در کنترل هیجان‌ها دارند، سازگاری زناشویی بیشتری دارند. **واژه کلیدی‌ها:** سازگاری زناشویی، صمیمیت زناشویی، دشواری تنظیم هیجان

**Background:** studies have shown that marital intimacy can predict marital adjustment, but can more accurate prediction of marital adjustment be achieved through marital intimacy interaction and deficit emotion regulate? **Aims:** The purpose of the present study was to predict marital adjustment levels based on variables of marital intimacy and emotion regulation difficulty. **Method:** the method of this study was correlation. For this purpose, 72 couples who referred to counseling centers in Shahroud participated in this study. They were asked to complete the Spanier Marital Adjustment Questionnaires (1976), Marital Intimacy (2001), and Gertz & Romer (2004) Deficit emotional regulate scale. stepwise regression and correlation were used for data analysis. **Results:** The results showed that marital adjustment was predictable by marital intimacy and emotion regulation. Emotion regulation and its components play a greater role in predicting marital adjustment than marital intimacy. nonacceptance of negative emotions, controlling impulsive behaviors, limited access and lack of emotional awareness of components Deficit emotional regulate and emotional, psychological, sexual, social, and recreational intimacy ( $p < 0/01$ ). **Conclusions:** Based on these findings, it can be concluded that couples who have higher marital intimacy and are more able to control emotions have more marital adjustment. **Key words:** Marital adjustment, Marital intimacy, Deficit emotional regulate

Corresponding Author: besharat@ut.ac.ir

\* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول است.

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

<sup>۱</sup> Ph D Student of Counseling, , Department of Counseling, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran

<sup>۲</sup> استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> Professor, Department of Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author)

<sup>۳</sup> دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران

<sup>۳</sup> Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Iran University of Medical Sciences and Health, Tehran, Iran

پذیرش نهایی: ۹۸/۰۵/۲۰

دریافت: ۹۸/۰۳/۰۸

## مقدمه

خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی با ازدواج دو نفر شکل می‌گیرد. همه همسران زندگی زناشویی خود را با این امید آغاز می‌کنند که عمری را در کنار یکدیگر صمیمی و شادمانه زندگی کنند؛ اما دیری نمی‌گذرد که در برخی از زوج‌ها، زندگی مشترکی که با تفاهم و توافق آغاز شده است به تنش و تعارض منتهی می‌شود (اصغری گنجی و نوابی نژاد، ۱۳۹۳). سالانه ۴۰ تا ۵۰ درصد ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود (انجمن روانشناسان آمریکا، ۲۰۱۷). در ایران نیز در ازدواج‌های ۹ ماه اول سال ۱۳۹۴ در مقابل ۴/۳ ازدواج یک طلاق ثبت شده است (حاتمی‌ورزنده، اسمعیلی، فرحبخش و برجعلی، ۱۳۹۵). مطالعات زیادی (برادول و لایت، ۲۰۰۵؛ چن، تاناک، هیرامورا و شیکای، ۲۰۰۷؛ خمسه و حسینیان، ۱۳۸۷) به بررسی متغیرهایی مرتبط با ناخشنودی و عدم تفاهم زوجین پرداخته‌اند و در پژوهش‌های دیگری، به عوامل مرتبط با سازگاری زناشویی توجه شده است. سازگاری زناشویی<sup>۲</sup> حالتی است که در آن یک احساس کلی از رضایت و شادکامی در زن و شوهر نسبت به ازدواجشان و نسبت به یکدیگر وجود دارد. سازگاری در زندگی زناشویی یک فرآیند مستمر و درحال تغییر است (منیام و جونیور، ۲۰۱۴)، سازگاری زناشویی به معنای نداشتن مشکل در زندگی نیست، بلکه به معنای ظرفیت سازگار شدن با مشکلات و توانایی حل آنهاست (ماداتیل و بنسهورف، ۲۰۰۸). سازگاری زناشویی یک فرآیند فعال است که بر اساس آن زوجین با گذشت زمان و پیدا کردن نقش‌های جدید در خانواده، وظایف مختلف خود را درک می‌کنند و آن را می‌پذیرند. سازگاری در یک رابطه یکی از همبسته‌های مهم رضایت از زندگی به حساب می‌آید. تحقیقات نشان می‌دهند که سازگاری زناشویی و رضایت از زندگی طی سالیانی که از ازدواج افراد می‌گذرد همچنان همبسته باهم باقی می‌مانند. از طرف دیگر سازگاری زناشویی هر یک از زوجین می‌تواند سبب افزایش رضایت از زندگی دیگری شود (به، ویسمن و یوبلاکر، ۲۰۱۳).

سازگاری زناشویی یک زوج در هر زمان نتیجه تعامل متغیرهای متعدد و شرایطی است که رابطه آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (باچراچ، هیندین و تامسون، ۲۰۰۰؛ مایرز، ماداتیل و تینگل، ۲۰۰۵). تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که عواملی مانند عوامل روانی،

اجتماعی، فردی و ویژگی‌های جمعیت شناختی افراد بر میزان سازگاری زناشویی آنها تأثیر می‌گذارد (اولسون، ۲۰۱۱؛ بشارت، ۱۳۹۱؛ بشارت و همکاران، ۱۳۹۴).

در بین ویژگی‌های میان فردی، متغیر صمیمیت زناشویی به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر روابط زناشویی مطرح است (دول و شرودر، ۲۰۰۱). به اعتقاد خانواده درمانگران از جمله عوامل مؤثر در کاهش میزان جدایی و افزایش سازگاری زناشویی، حفظ و ارتقای ساختار خانواده، بهبود روابط همسران و بهبود صمیمیت زناشویی است (مارگوریت، زیمرجمبک و بویسلارد، ۲۰۱۲).

صمیمیت یک نزدیکی، تشابه و روابط شخصی عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر است که مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد و همین‌طور بیان افکار و احساساتی است که نشانه تشابه آنها با یکدیگر است (لابریکیو و ویزمن، ۲۰۱۹). میزان صمیمیت در ازدواج برای داشتن ارتباطات زناشویی و خانوادگی محکم ضروری است. صمیمیت را باید محصول یک جریان رشد در رابطه دانست؛ فرایندی که قبل از ازدواج شروع می‌شود و بعد از آن نیز ادامه می‌یابد. بیشتر تعریف‌هایی که از صمیمیت ارائه شده شامل رفتارهای دلبستگی، ارضای نیازها و دلبستگی هیجانی است. صمیمیت به عنوان توانایی ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می‌شود. اینگونه تعاریف مبتنی بر خویشتن حاکمی 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 و قابلیت شخص در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است (گاتمن، ۲۰۱۷). مفهوم رایج از صمیمیت، میزان نزدیکی با همسر، به اشتراک‌گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن است. سازگاری زناشویی می‌تواند در زوج‌هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند، بیشتر باشد. در واقع زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند، قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود، دارند و در نتیجه رضایت و سازگاری زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند (پاتریک، سلز، گیوردنو و تالرود<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷).

روابط صمیمانه شامل مشارکت نزدیک و توقع داشتن رابطه‌ای

3. Patrick, Sells, Giordano & Tollerud

1. American Psychological Association

2. marital adjustment

دست پیدا کنند. در مطالعات انجام شده در مورد تعاملات زناشویی، کاهش عواطف و هیجان‌های منفی زوجین هنگام بروز استرس می‌تواند پیش‌بینی کننده سازگاری زناشویی طی زمان شود (گاتمن، ۲۰۱۷). گاتمن و لوینسون (۲۰۱۰) نیز نشان دادند که ابراز نسبتاً زیاد عواطف و هیجان‌های مثبت در مقابل هیجان‌های منفی، زمان استرس‌ها و درگیری‌های زناشویی، باعث رضایت زناشویی بیشتری در زوجین می‌شود. از طرفی، سکون هیجانی (تمایل فرد به اینکه بر یک حالت عاطفی منفی باقی بماند) با بروز پریشانی‌ها و دشواری‌هایی در زندگی زناشویی افراد همراه خواهد بود.

ابراز متقابل عواطف منفی یعنی زنجیرهای که پاسخ هیجانی منفی یک فرد در پاسخ به عواطف منفی همسر او قرار می‌گیرد، به عنوان یکی از تأثیرگذارترین عوامل مرتبط با ظهور نارضایتی در روابط زناشویی شناخته شده است (گاتمن، ۲۰۱۷).

نتایج تحقیقات نشان داده است که بین دشواری تنظیم هیجان با سازگاری، صمیمیت و مهارت‌های هیجانی رابطه وجود دارد. همچنین نتایج نشان داده است مهارت‌های هیجانی می‌تواند به طور پایدار در روابط میان همسران و سازگاری زناشویی مؤثر باشد و مهارت‌های هیجانی رابطه معناداری با صمیمیت و رضایت زناشویی نشان داده است (میرجا و کوردوا، ۲۰۰۷).

در چند سال اخیر مطالعات گسترده‌ای در زمینه ارتباط عوامل مختلفی با سازگاری زناشویی انجام شده است که بطور مثال می‌توان از مطالعات انجام شده در زمینه افسردگی و سازگاری و رضایت زناشویی (دنتون، ویتنبرگ و گلدن، ۲۰۱۲)؛ هیجان‌ها (پالمر - اولسن، گلد و وولی، ۲۰۱۱)؛ دلبستگی (نامن، پاپس، مکنین و جانسون (۲۰۰۵)؛ روابط جنسی (مکپی، جانسون و وندروی، ۱۹۹۵)؛ و تعارضات زناشویی (گرینبرگ، واروار و مالکوم، ۲۰۱۰) نام برد، اما اکثر آنها در زمینه رضایت زناشویی و مؤلفه‌های آن است و به ارتباط بین سازگاری زناشویی با صمیمیت زناشویی و تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آنها پرداخته نشده است. با توجه به مطالب مطرح شده هدف پژوهش حاضر، بررسی پیش‌بینی سطوح سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان بود. بنابراین به آزمودن سؤالات زیر پرداخته شده است: ۱. رابطه بین سازگاری زناشویی با صمیمیت زناشویی و مؤلفه‌های آن چگونه تبیین

است که تداوم می‌یابد (اولسون و دفرین، ۲۰۰۶). صمیمیت شامل احساس نزدیکی، دغدغه متقابل برای سعادت‌مند ساختن دیگری، داشتن احساس اعتماد و امنیت، صداقت و باز بودن و حمایت متقابل از یکدیگر می‌باشد (ویکس، جرالد، فیفه و استفان، ۲۰۰۹). به نظر باگاروزی (۲۰۰۱) صمیمیت واقعی فرآیندی تعاملی است که از چندین مؤلفه مربوط به هم تشکیل شده است و هسته اصلی این فرآیند، شناخت، فهم و پذیرش فرد مقابل، همدلی با احساسات او و قدرشناسی از دیدگاه بی‌همتای وی نسبت به جهان می‌باشد.

عامل دیگری که در رابطه با پیش‌بینی سطح سازگاری زناشویی زوجین اهمیت دارد، تنظیم هیجان<sup>۱</sup> است. هیجان پدیده جان‌بخش زندگی و اساس فراز و نشیب‌های تجارب روزانه، غنا و فقر و لحظات به یاد ماندنی حیات انسان است. آشکار است که هیجان‌ها مهم هستند و نقش بسیار مهمی در زندگی ما بازی می‌کنند. همچنین آنها مکمل سلامتی، موفقیت و روابط شخصی هستند و برای بقای ما مهم هستند (اولسون و دفرین، ۲۰۰۶). تطبیق و سازگاری روانشناختی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد. در همین ارتباط بدون تردید در زندگی روزمره زمینه‌های زیادی برای "دشواری تنظیم هیجان" وجود دارد و تنظیم هیجان یکی از مهمترین تکالیف برای سلامتی جسمی و روانشناختی به ویژه در روابط زناشویی است (آسچر، ۲۰۱۰). تنظیم هیجان‌ها مستلزم مدیریت هیجان‌های مثبت و منفی در خود و دیگران بر مبنای شرایط فعلی است. در نهایت، کاربرد هیجان به عنوان استفاده فرد از خلق در جهت حل کردن مشکلات شخصی و بین شخصی تعریف می‌شود (کان، بلیز، کپیتانی، اربن و دیمیتروویچ، ۲۰۱۰؛ به نقل از بشارت، زاهدی تجریشی و نوربالا، ۱۳۹۲).

روابط صمیمی زمینه بروز تجارب هیجانی زوجین را فراهم می‌آورند و این تجارب هیجانی، ماهیت رابطه آنها را شکل می‌دهد. این روابط صمیمی متقابل، ارزیابی زوجین از شریک زندگی خود و تجارب آنها از روابطشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند (شویی و رندال، ۲۰۱۵). مهارت‌های هیجانی<sup>۲</sup> می‌تواند به شکل پایدار در روابط میان زوجین و رضایت زناشویی آنان مؤثر باشند. اگر تلاش‌های فرد برای تنظیم هیجان با موفقیت همراه باشد، زوجین حالت ملایمتری از انگیزندگی هیجانی را تجربه می‌کنند که به ارتباط مؤثرتر آنها یاری می‌رساند و به احتمال قوی به حل و فصل اساسی اختلافات خود

2. emotional skills

1. emotion regulation

توسط اسپانیر (۱۹۷۶) به منظور بررسی کیفیت سازگاری زناشویی تهیه شده است. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بُعد را می‌سنجد. این چهار بُعد عبارتند از: رضایت زناشویی، همبستگی زناشویی، توافق زناشویی و ابراز محبت. نمره کل مجموع تمام سؤالات بین ۰ تا ۱۵۱ است. نمرات بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر است. افرادی که نمره آنها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد، ناسازگار تلقی می‌شوند (ثنایی، ۱۳۸۶). پاسخ دهی و نمره گذاری سؤالات بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود که گزینه مخالفت همیشگی نمره صفر تا گزینه توافق همیشگی که نمره ۵ لحاظ می‌شود. برای افزایش قابلیت اعتماد آن، تعدادی از سؤال‌ها به صورت مثبت و تعدادی به صورت منفی طراحی شده‌اند. نمره میانگین کل این مقیاس برای افراد متأهل ۱۱۴/۸ و برای مطلقه‌ها ۷۰/۷ بود.

نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی ۰/۹۴، همبستگی زناشویی ۰/۸۱، توافق زناشویی ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ گزارش شده است. در پژوهش شارپلی و کروس (۱۹۸۲) قابلیت اعتماد مقیاس یادشده ۰/۹۶ گزارش شد. در ایران نیز پژوهشگران به همسانی درونی ۰/۹۵ در این مقیاس دست یافتند (ملازاده و همکاران، ۱۳۸۱). در این پژوهش درستی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمد.

پرسشنامه نیازهای صمیمیت باگاروزی<sup>۱</sup>: این پرسشنامه دارای ۴۱ سؤال در مقیاس ۱۰ درجه‌ای تکمیل عبارت می‌باشد که هدف آن ارزیابی ابعاد صمیمیت زناشویی (صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، بدنی، معنوی، زیباشناختی، اجتماعی - تفریحی) می‌باشد. طیف پاسخ‌گویی آن در هر سؤال از عدد ۱ تا ۱۰ مشخص گردیده است و لذا، احتیاجی به محاسبه امتیاز هر گزینه ندارد. آزمودنی‌ها به شکلی رتبه‌بندی شده از ۱ به معنای "به هیچ وجه چنین چیزی وجود ندارد" تا ۱۰ به معنای "نیاز بسیار زیادی وجود دارد" به هر نیاز پاسخ می‌دهند. بالاترین نمره در هر بعد ۵۰ و در بعد صمیمیت معنوی ۶۰ می‌باشد. حاصل جمع امتیازات هر بعد (به جز بعد صمیمیت عاطفی) نمره‌ای از ۵ تا ۵۰ خواهد بود. در بعد صمیمیت عاطفی این نمره از ۶ تا ۶۰ خواهد بود. نمرات بالاتر در یک بعد حاکی از نیاز بیشتر پاسخ دهنده به آن بعد از صمیمیت از طرف همسر خود خواهد

می‌شود؟<sup>۲</sup> رابطه بین سازگاری زناشویی با دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن چگونه تبیین می‌شود؟<sup>۳</sup> قدرت پیش‌بینی کدامیک از متغیرها صمیمیت زناشویی، دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن در سازگاری زناشویی بیشتر است؟

## روش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی به شمار می‌رود که در آن رابطه بین متغیرها بر حسب اهداف پژوهش تحلیل می‌شود. تعداد ۷۲ زوج از زوجینی که به مراکز مشاوره شهر شاهرود مراجعه نمودند، در این پژوهش شرکت کردند. در پژوهش‌های از نوع همبستگی، حداقل حجم نمونه ۵۰ نفر برای بیان چگونگی رابطه، ضرورت دارد (دلور، ۱۳۹۱).

در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است. بدین صورت که از بین تمام زوجینی که در شش ماهه دوم سال ۱۳۹۶ در شهر شاهرود به سه مرکز خدمات روانشناسی و مشاوره آرامش، افق و خانواده برای دریافت کمک‌های تخصصی مراجعه کردند، تعداد ۳۶ زوج که شرایط ورود به مطالعه را داشتند، انتخاب شدند و از آنها خواسته شد که پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶)، صمیمیت زناشویی باگاروزی (۲۰۰۱) و دشواری تنظیم هیجان گرتز و رومر (۲۰۰۴) را تکمیل کنند.

شرایط ورود به گروه نمونه شامل: تمایل فرد برای شرکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها، متقاضی طلاق نبودن، حداقل دو سال زندگی مشترک، دامنه سنی زوجین ۲۰-۳۸ سال، میزان تحصیلات دیپلم و بالاتر و ازدواج اول بود. میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان مرد به ترتیب برابر با ۳۴/۰۶ و ۵/۴۷ و سن زنان به ترتیب برابر با ۲۹/۱۷ و ۴/۶۲ بود. همچنین ۴۹/۹۲ درصد از مردان دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۳۸/۸۲ درصد دارای مدرک تحصیلی لیسانس و پایین‌تر و ۱۱/۰۹ درصد نیز دارای میزان تحصیلات بالاتر از لیسانس بوده‌اند. ۴۲/۱ درصد از زنان دارای مدرک تحصیلی دیپلم، ۴۹/۹۲ درصد دارای مدرک تحصیلی لیسانس و پایین‌تر و ۸/۳۱ درصد نیز دارای میزان تحصیلات بالاتر از لیسانس بوده‌اند. میانگین و انحراف استاندارد مدت ازدواج به ترتیب برابر با ۴/۲۷ و ۲/۰۲ بود.

## ابزار

مقیاس سازگاری زناشویی<sup>۱</sup>: این مقیاس دارای ۳۲ آیتم است که

2. Martial Intimacy Needs Questionnaire (MINQ)

1. Spanier Dyadic Adjustment Scale

بود.

گرفته‌اند. درستی همگرایی<sup>۸</sup> و تشخیصی (افتراقی)<sup>۹</sup> مقیاس دشواری تنظیم هیجان از طریق اجرای پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان<sup>۱۰</sup> (بشارت، ۱۳۹۲؛ گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶) و فهرست عواطف مثبت و منفی<sup>۱۱</sup> (بشارت، ۱۳۸۷؛ واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸) در مورد نمونه‌های مختلف از دو گروه بالینی و غیربالینی محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۹۳، ۱۳۸۶). در این پژوهش قابلیت اعتماد مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد. در تحلیل آماری داده‌ها، شاخص‌ها و روش‌های تحلیل توصیفی و استنباطی به شرح زیر استفاده شد: تحلیل توصیفی اطلاعات دموگرافیک و نمرات آزمودنی‌ها در پرسشنامه‌ها شامل حداقل نمره، حداکثر نمره، درصد، فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد. استفاده از روش‌های همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرها و رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی متغیرهای ملاک بر اساس متغیرهای پیش‌بین پژوهش.

### یافته‌ها

جدول ۱ مشخصه‌های آماری آزمودنی‌ها را برحسب نمره‌های سازگاری زناشویی، صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آنها نشان می‌دهد.

این پرسشنامه توسط اعتمادی (۱۳۸۴) ترجمه شد. برای تعیین درستی محتوی آن، پرسشنامه در اختیار پانزده نفر از استادان رشته مشاوره و پانزده زوج قرار گرفت. پس از اصلاح نهایی، پرسشنامه بر روی ۳۰ زوج اجرا شد و ضریب قابلیت اعتماد کل پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. در مطالعه‌ای دیگر خمسه و حسینیان (۱۳۸۷)، در تعیین قابلیت اعتماد پرسشنامه با روش بازآزمایی، ضریب آلفای کرونباخ را برای صمیمیت عاطفی ۰/۸۹، صمیمیت روانشناختی ۰/۸۲، صمیمیت عقلانی ۰/۸۱، صمیمیت جنسی ۰/۹۱، صمیمیت فیزیکی ۰/۸۰، صمیمیت زیباشناختی ۰/۷۶، صمیمیت اجتماعی - تفریحی ۰/۵۱، صمیمیت معنوی ۰/۶۵ و برای صمیمیت کل ۰/۸۲ گزارش دادند. افزون بر آن، جهت تعیین درستی آزمون، این پرسشنامه همراه با پرسشنامه صمیمیت زناشویی، همزمان به وسیله ۳۰ زوج پاسخ داده شد، که ضریب همبستگی بین نتایج دو آزمون صمیمیت، بیانگر همبستگی معنادار ۰/۶۵ است (خمسه و حسینیان، ۱۳۸۷). در این پژوهش قابلیت اعتماد مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ بدست آمد.

مقیاس دشواری تنظیم هیجان<sup>۱</sup> (DERS): مقیاس دشواری تنظیم هیجان (DERS)؛ گرتز و رومر، ۲۰۰۴) یک ابزار ۳۶ گویه‌ای است که سطوح نقص و نارسایی تنظیم هیجانی فرد را در اندازه‌های پنج درجه‌ای از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) در شش زمینه به شرح زیر می‌سنجد: عدم پذیرش هیجان‌های منفی<sup>۲</sup>، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند<sup>۳</sup> مواقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی<sup>۴</sup> مواقع درماندگی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان<sup>۵</sup>، فقدان آگاهی هیجانی<sup>۶</sup>، و فقدان شفافیت هیجانی<sup>۷</sup>. از مجموع نمره شش زیر مقیاس آزمون، نمره کل فرد برای دشواری تنظیم هیجان محاسبه می‌شود. نمره بیشتر در هر یک از زیرمقیاس‌ها و کل مقیاس، نشانه دشواری بیشتر در تنظیم هیجان است. ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس دشواری تنظیم هیجان در نمونه‌های بالینی (n= ۱۸۷) و غیربالینی (n= ۷۶۳)، مورد بررسی و تأیید قرار

7. lack of emotional clarity

8. convergent

9. discriminant

10. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

11. Positive and Negative Affect Schedule

1. Deficit emotional regulate scale

2. nonacceptance of negative emotions

3. difficulties engaging in goal-directed behaviors

4. difficulties controlling impulsive behaviors

5. limited access to effective emotion regulation strategies

6. lack of emotional awareness

به منظور بررسی رابطه سازگاری زناشویی با، صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آنها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج همبستگی‌ها در جدول ۲ گزارش شده است. نتایج حاصل نشان می‌دهد بین صمیمیت زناشویی با سازگاری زناشویی همبستگی مثبت و معنادار و بین دشواری تنظیم هیجان با سازگاری زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین بین مؤلفه‌های صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، معنوی و اجتماعی - تفریحی به ترتیب با ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۱، ۰/۷۴، ۰/۴۲، ۰/۷۱، با سازگاری زناشویی همبستگی مثبت معنادار دارد. همچنین بین مؤلفه‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند مواقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی مواقع درماندگی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان، فقدان آگاهی هیجانی، و فقدان شفافیت هیجانی به ترتیب با ۰/۸۰، ۰/۷۸، ۰/۸۷، ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۷۴، با سازگاری زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. در نتیجه فرضیه‌ها و سؤالات پژوهش پژوهش تأیید می‌شوند.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمره آزمودنی‌ها بر حسب نمره سازگاری

متغیر	M	SD
سازگاری زناشویی	۱۲۴/۵۳	۱۵/۱۷
صمیمیت عاطفی	۳۳/۰۰	۴/۳۳
صمیمیت روانشناختی	۳۸/۷۸	۳/۷۱
صمیمیت عقلانی	۴۳/۵۸	۲/۸۵
صمیمیت جنسی	۳۹/۰۸	۳/۱۹
صمیمیت فیزیکی	۳۷/۰۴	۳/۷۱
صمیمیت معنوی	۳۵/۷۱	۳/۲۷
صمیمیت زیبایی شناختی	۴۲/۴۳	۴/۱۹
صمیمیت تفریحی - اجتماعی	۳۳/۲۹	۴/۴۲
کل صمیمیت	۴۱/۲۱	۱۷/۲۷
عدم پذیرش	۱۲/۶۳	۲/۴۱
دشواری رفتار هدفمند	۱۲/۳۳	۲/۴۱
دشواری در مهار رفتارهای تکانشی	۱۴/۲۹	۲/۳۳
فقدان آگاهی هیجانی	۱۵/۱۷	۳/۰۲
دسترسی محدود	۱۹/۵۰	۴/۳۱
عدم وضوح هیجانی	۹/۴۶	۲/۲۶
کل دشواری تنظیم هیجان	۸۶/۷۵	۱۱/۶۳

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمره آزمودنی‌ها بر حسب نمره سازگاری زناشویی، صمیمیت زناشویی و تنظیم هیجانی و مؤلفه‌های آنها

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱ سازگاری زناشویی									
۲ صمیمیت عاطفی	۰/۸۱۳**								
۳ روانشناختی	۰/۷۳۵**	۰/۶۲۲**							
۴ عقلانی	۰/۶۱۷**	۰/۶۲۳**	۰/۷۹۴						
۵ جنسی	۰/۷۴۷**	۰/۸۷۴**	۰/۵۱۴**	۰/۵۷۴*					
۶ فیزیکی	۰/۲۱۲	۰/۶۰۱**	۰/۳۲۷	۰/۷۰۵**	۰/۴۰۴*				
۷ معنوی	۰/۴۲۳*	۰/۷۸۴**	۰/۵۴۴*	۰/۶۶۱**	۰/۴۴۱*	۰/۴۷۱*			
۸ زیبایی شناختی	۰/۳۲۱	۰/۷۴۱**	۰/۶۷۴**	۰/۷۳۹**	۰/۶۴۴**	۰/۶۰۱**	۰/۶۱۱**		
۹ تفریحی - اجتماعی	۰/۷۱۵**	۰/۸۲۳**	۰/۸۸۹**	۰/۸۷۸**	۰/۶۳۳**	۰/۷۴۲**	۰/۶۵۷**	۰/۴۲۹*	
۱۰ کل صمیمیت	۰/۶۹۶**	۰/۸۴۶**	۰/۷۷۸**	۰/۸۱۴**	۰/۷۴۲**	۰/۶۰۴**	۰/۷۸۷**	۰/۸۱۷**	۰/۶۸۱**
۱۱ عدم پذیرش	۰/۸۰۷**	۰/۷۰۷**	۰/۵۴۱**	۰/۵۴۱**	۰/۲۳۱*	۰/۳۸۷*	۰/۴۸۷**	۰/۶۶۷**	۰/۶۵۷**
۱۲ دشواری رفتار هدفمند	۰/۷۸۷**	۰/۶۶۲**	۰/۷۱۱**	۰/۶۷۱**	۰/۲۷۱*	۰/۴۸۷**	۰/۴۴۳**	۰/۷۱۰**	۰/۷۰۹**
۱۳ دشواری در مهار رفتار تکانشی	۰/۸۷۴**	۰/۸۸۱**	۰/۸۰۷**	۰/۵۴۲**	۰/۵۴۱**	۰/۶۸۷**	۰/۳۲۱*	۰/۷۱۲**	۰/۸۲۱**
۱۴ فقدان آگاهی هیجانی	۰/۸۱۱**	۰/۷۳۳**	۰/۶۲۱**	۰/۴۴۱**	۰/۶۳۲**	۰/۷۸۷**	۰/۴۰۱**	۰/۵۲۷**	۰/۵۱۷**
۱۵ دسترسی محدود	۰/۷۷۴**	۰/۷۲۱**	۰/۸۳۳**	۰/۵۴۱**	۰/۴۴۹**	۰/۵۸۱**	۰/۳۰۹**	۰/۴۵۷**	۰/۶۸۷**
۱۶ عدم وضوح هیجانی	۰/۷۴۴**	۰/۷۸۷**	۰/۷۰۱**	۰/۵۰۲**	۰/۵۲۳**	۰/۳۵۵**	۰/۲۰۱**	۰/۶۶۷**	۰/۶۳۷**
۱۷ کل دشواری تنظیم هیجان	۰/۸۶۱**	۰/۸۳۹**	۰/۷۵۵**	۰/۶۰۱**	۰/۴۳۷**	۰/۵۹۴**	۰/۳۲۱*	۰/۶۳۸**	۰/۷۴۸**

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$ 

است؟ از آنجائیکه بین متغیرهای صمیمیت فیزیکی و زیبایی شناختی با سازگاری زناشویی رابطه معنادار به دست نیامد، این دو عامل در

پرسشی که در این پژوهش مطرح شد این بود که قدرت پیش بینی کدامیک از متغیرها و مؤلفه‌های آن در سازگاری زناشویی بیشتر

معادله رگرسیون وارد نشدند. همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتایج رگرسیون گام به گام سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای صمیمیت زناشویی، دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آنها بیانگر آن است هر یک از متغیرهای صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان سهم معناداری در تبیین سازگاری زناشویی دارند ( $p < 0/01$ ). ۴۸٪ از واریانس تغییرات سازگاری زناشویی با متغیر صمیمیت زناشویی ( $R^2 = 0/48$ ) و ۷۴٪ با متغیر دشواری تنظیم هیجان

قابل تبیین است. بنابراین متغیر دشواری تنظیم هیجان سهم بیشتری در تبیین سازگاری زناشویی دارد. از بین متغیرهای وارد شده به تحلیل در رگرسیون سازگاری زناشویی عوامل کنترل تکانه ( $R^2 = 0/76$ )، فقدان آگاهی ( $R^2 = 0/65$ ) و عدم پذیرش هیجان ( $R^2 = 0/65$ ) از مؤلفه‌های دشواری تنظیم هیجان و عوامل صمیمیت عاطفی ( $R^2 = 0/66$ )، جنسی ( $R^2 = 0/55$ ) و روانشناختی ( $R^2 = 0/54$ ) بیشترین سهم را در پیش‌بینی سازگاری زناشویی دارند.

جدول ۳. رگرسیون سازگاری زناشویی بر اساس متغیرهای صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن						
متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	Beta	R	R2	T	P
سازگاری زناشویی	صمیمیت عاطفی	۰/۸۱	۰/۸۱۳	۰/۶۶	۶/۴۴۱	۰/۰۰۱
	صمیمیت روانشناختی	۰/۵۴۷	۰/۷۳۵	۰/۵۴۱	۴/۷۰۵	۰/۰۰۱
	صمیمیت عقلانی	۰/۷۸۴	۰/۶۱۷	۰/۳۸	۹/۶۰۱	۰/۰۰۱
	صمیمیت جنسی	۰/۶۹۹	۰/۷۴۷	۰/۵۵۸	۶/۸۸۱	۰/۰۰۱
	صمیمیت معنوی	۰/۵۲۱	۰/۴۲۳	۰/۱۷۵	۵/۴۵۷	۰/۰۱
	صمیمیت تفریحی - اجتماعی	۰/۶۸۹	۰/۷۱۵	۰/۵۱۱	۵/۵۲۳	۰/۰۰۱
	کل صمیمیت	۰/۵۰۱	۰/۶۹۶	۰/۴۸۴	۱۱/۱۰۳	۰/۰۱
	عدم پذیرش	۰/۷۵۵	-۰/۸۰۷	۰/۶۵۳	۵/۷۸۷	۰/۰۰۱
	دشواری رفتار هدفمند	۰/۶۷۸	-۰/۷۸۷	۰/۶۱۹	۸/۰۱۲	۰/۰۰۱
	دشواری در مهار رفتارهای تکانه‌ی	۰/۷۴۱	-۰/۸۷۴	۰/۷۶۳	۴/۵۲۷	۰/۰۰۱
	فقدان آگاهی هیجانی	۰/۷۳۳	-۰/۸۱۱	۰/۶۵۱	۳/۷۰۹	۰/۰۰۱
	دسترسی محدود	۰/۶۲۲	-۰/۷۷۴	۰/۵۵۳	۵/۵۵۴	۰/۰۰۱
	عدم وضوح هیجانی	۰/۶۴۷	-۰/۷۴۴	۰/۵۵۳	۶/۵۴۷	۰/۰۰۱
	کل دشواری تنظیم هیجان	۰/۷۱۴	-۰/۸۶۱	۰/۷۴۱	۵/۹۹۱	۰/۰۰۱

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی سطوح سازگاری بر اساس متغیرهای صمیمیت زناشویی، دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آنها بود. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که بین سازگاری زناشویی و صمیمیت زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد؛ و صمیمیت زناشویی با ۹۵٪ اطمینان می‌تواند سازگاری زناشویی را تا ۴۸٪ پیش‌بینی کند ( $p < 0/05$ ). به این شکل که هر چه صمیمیت افزایش پیدا می‌کند، سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد. همچنین نتایج نشان داد که بین مؤلفه‌های صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی، اجتماعی - تفریحی با سازگاری زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد؛ به این شکل که هر چه صمیمیت عاطفی، روانشناختی، عقلانی، جنسی و اجتماعی - تفریحی بیشتر باشد، سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های پیشین (به و همکاران،

۲۰۱۳؛ چن و همکاران، ۲۰۰۷؛ گاتمن، ۲۰۱۷؛ ویتنورن، ۲۰۱۸) همسو است. همچنین با نتایج پژوهش احمدی، پناغی و صادقی (۱۳۹۶) با بررسی رابطه خودمختاری و صمیمیت خانواده مبدأ با سازگاری زناشویی که نشان دادند صمیمیت در ابعاد مختلف سبب افزایش سازگاری زناشویی می‌شود، همسو است. براساس مبانی نظری، میزان صمیمیت در ازدواج برای داشتن ارتباطات زناشویی و خانوادگی محکم ضروری است. صمیمیت را باید محصول یک جریان رشد در رابطه دانست؛ فرآیندی که قبل از ازدواج شروع می‌شود و بعد از آن نیز ادامه می‌یابد. بیشتر تعریف‌هایی که از صمیمیت ارائه شده شامل رفتارهای دلبستگی، ارضای نیازها و دلبستگی هیجانی است. صمیمیت به عنوان توانایی ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می‌شود. اینگونه تعاریف مبتنی بر خویشن حاکی از آن است که فرد به درجه‌ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. در واقع صمیمیت به عنوان

این نتایج با مطالعات فوسکو و گریچ (۲۰۱۳)، کریس، موریس، پونسی، گوی و سیلک (۲۰۱۶) و ریک، فالكونیر و ویتبورن (۲۰۱۷) که به بررسی رابطه سازگاری و جنبه‌های مختلف تنظیم هیجان پرداختند، همسو است. یافته‌های این پژوهش‌ها نشان داد که راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان و آگاهی هیجانی، باعث سازگاری زناشویی بیشتری می‌شود. همچنین بشارت، تاج دین و غلامعلی لواسانی (۱۳۹۶) به بررسی نقش میانجی‌گر دشواری نظم جویی هیجان در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارضات زناشویی پرداختند، آنها نشان دادند که سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا و دشواری نظم‌جویی هیجان با تعارضات زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت چون سازگاری در زندگی زناشویی یک فرآیند مستمر و در حال تغییر است، زوجین باید بتوانند علاوه بر احساس رضایت و شادکامی نسبت به ازدواجشان از هیجانات خود آگاه باشند و عواطف منفی در طول تعارض را مدیریت و عواطف مثبت ایجاد کنند (گارمن، ۲۰۰۸). ناسازگاری زناشویی نتیجه رفتارهای نامناسبی مانند نادیده گرفتن، تحقیر، سرزنش، اجتناب و سکوت است. زوج‌های ناسازگار، چون نمی‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند، رفتارهای منفی را مقابله به مثل می‌کنند و این موضوع منجر به افزایش تعارض و ایجاد چرخه معیوب در ایجاد تنش می‌شود. زوجین سازگار با خود آگاهی هیجانی و با ایجاد پذیرش، همدلی و کاهش دادن رفتارهای مخرب می‌توانند در تعارضاتشان، آرامش بیشتری داشته باشند و صمیمیت بیشتری را تجربه کنند.

در پاسخ به این پرسش پژوهش مبنی بر اینکه قدرت پیش‌بینی کدامیک از متغیرها صمیمیت زناشویی، دشواری تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن در سازگاری زناشویی بیشتر است، نتایج نشان داد که دشواری تنظیم هیجان سهم بیشتری نسبت به صمیمیت زناشویی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی دارد و متغیرهای عدم پذیرش هیجان‌های منفی و دشواری در مهار رفتارهای تکانشی از مؤلفه‌های دشواری تنظیم هیجان بیشترین سهم را در پیش‌بینی سازگاری زناشویی دارند.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت، چون سازگاری زناشویی به معنای نداشتن مشکل در زندگی نیست، بلکه به معنای ظرفیت سازگار شدن با مشکلات و توانایی حل آنهاست (ماداتیل و بنسوف، ۲۰۰۸) و هیجانات نقش برجسته‌ای در سازگاری و روابط صمیمانه

توانایی شناخت خود در حضور دیگران است که خود آگاهی و رشد هویت، برای ظرفیت و قابلیت شخص در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است (گاتمن، ۲۰۱۷).

صمیمیت را می‌توان به صورت ترکیبی از دوست داشتن و عاطفه، آشکارسازی و ابراز کردن، سازگاری، یکپارچگی، ارتباط جنسی، حل کردن تعارضات، خود پیروی و همانندی تعریف کرد. مطالعات و تجربیات بالینی نشان داده‌اند که روابط صمیمی یکی از نیازهای اساسی انسان است و ارضا نشدن آن موجب افزایش تعارضات و کاهش صمیمیت در روابط زناشویی و بروز مشکلات عاطفی و روانی می‌گردد. برخورداری از صمیمیت در بین زوج‌های متأهل، از عوامل مهم ایجاد ازدواج پایدار است (کرافورد و رودا، ۲۰۰۴). فرآیندهای فردی و دو نفره متعددی به طور مثبت با صمیمیت همبسته هستند که از آن جمله می‌توان به سازگاری، بهزیستی روانی، سلامت روانی، کیفیت رابطه، رضایت زناشویی، اعتماد و رضایت جنسی اشاره کرد (فراست، ۲۰۱۲).

میزان نزدیکی با همسر، به اشتراک گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن از ویژگی‌های زوجین صمیمی است. بنابراین سازگاری زناشویی می‌تواند در زوج‌هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند، بیشتر باشد. در واقع زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند، قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود، دارند و در نتیجه سازگاری زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند.

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که بین سازگاری زناشویی و دشواری تنظیم هیجان همبستگی منفی معنادار وجود دارد؛ و دشواری تنظیم هیجان با ۹۹٪ اطمینان می‌تواند سازگاری زناشویی را تا ۷۴٪ پیش‌بینی کند ( $p < 0.01$ ). به این شکل که هرچه دشواری تنظیم هیجان کاهش پیدا می‌کند، سازگاری زناشویی افزایش می‌یابد. همچنین نتایج نشان داد که بین مؤلفه‌های عدم پذیرش هیجان‌های منفی، دشواری در انجام رفتارهای هدفمند در مواقع درماندگی، دشواری در مهار رفتارهای تکانشی مواقع درماندگی، دستیابی محدود به راهبردهای اثربخش تنظیم هیجان، فقدان آگاهی هیجانی، و فقدان شفافیت هیجانی با سازگاری زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد؛ به این شکل که هر چه فرد دشواری کمتری در تنظیم هیجانات داشته باشد، سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد.



ناامنی تجربه شده و هیجانات اولیه نابهنجار، چرخه ارتباطی زوجین به سمت چرخه معیوب جنگ یا گریز هدایت می‌شود (ویتنبورن و همکاران، ۲۰۱۸). زوج درمانگران برای اصلاح این الگوی معیوب به هیجانات و عواطف به عنوان یک عامل کلیدی برای تنظیم روابط اشاره می‌کنند و با راهبردهای هیجانی به زوجین کمک می‌کنند تا بتوانند بر هیجانات خود تمرکز کرده، از آنها آگاهی پیدا کنند، هیجانات خود را بپذیرند و تجارب هیجانی جدید را ایجاد کنند (گریبگ و همکاران، ۲۰۱۰). بنابراین آگاهی از هیجانات منفی، پذیرش و مهار رفتارهای تکانشی، زوجین را به سطحی از امنیت و سازگاری می‌رساند که در پی آن با اعتماد بیشتری به یکدیگر به بیان نیازها و خواسته‌های دل‌بستگی خود پرداخته و در عین حال برای یکدیگر پاسخگوتر خواهند بود، و در نهایت صمیمیت و سازگاری زناشویی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

دستاوردها و پیامدهای این پژوهش در سطح نظری می‌تواند به شناخت بهتر مشکلات زناشویی کمک کند و با تبیین عوامل مرتبط با سازگاری به زوجینی که از مشکلات ارتباطی رنج می‌برند کمک کند. چنین نتایجی می‌تواند پرسش‌ها و فرضیه‌های جدیدی را مطرح سازند. به عنوان مثال چه عوامل دیگری می‌توانند در سازگاری زناشویی زوجین و بهبود رابطه آنها مؤثر باشند؟ چه متغیرهای دیگری می‌توانند در رابطه با سازگاری زناشویی نقش واسطه‌ای یا تعدیل کننده داشته باشند؟ در سطح عملی، یافته‌های پژوهش حاضر می‌تواند مبنای تجربی مناسبی برای تدوین برنامه‌های درمانی برای کمک به زوجینی که مشکلات ارتباطی دارند، فراهم کنند. در سطح بالینی زوج درمانگران، خانواده درمانگران می‌توانند از این یافته‌ها در برنامه‌های درمانی بیشترین استفاده را داشته باشند. محدودیت‌های جامعه آماری و نوع پژوهش حاضر، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها و تفسیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شوند. در این پژوهش رابطه صمیمیت و تنظیم هیجان با سازگاری زناشویی بررسی شد، که ممکن است متغیرهای دیگری در سازگاری زناشویی نقش داشته باشند. توصیه می‌شود در پژوهش‌های آینده، رابطه سایر متغیرهای روانشناختی از جمله ویژگی‌های شخصیتی، عوامل خانوادگی و رضایت جنسی با سازگاری زناشویی مورد بررسی قرار گیرد.

همسران دارد. بنابر این زوجینی که هنگام بروز تعارض و مشکل می‌توانند هیجانات خود را کنترل و مدیریت کنند، بهتر می‌توانند مشکلات خود را حل و فصل و در نهایت سازگاری بهتری داشته باشند. مقولات همدلی، خودآشنایی، درک عمیق از نیازهای خود و همسر، پذیرش، بیان افکار و احساسات و ایجاد فضای عاطفی که همگی از عناصر توانایی‌های هیجانی به شمار می‌روند نقش قدرتمندی در افزایش میزان سازگاری زوج‌ها ایفا کند (جانسون و ویتنبورن، ۲۰۱۲). برای تقویت صمیمیت و سازگاری زناشویی لازم است به زوج‌ها کمک شود تا مدیریت تعارض، هیجانات و معنای داشتن حس مشترک را، در رابطه بیاموزند. زوج‌ها باید بیاموزند که چگونه هیجانات خود را کنترل و آرامش خود را بازیابند و توجه خود را دوباره متمرکز کنند. آنها باید دریابند که چگونه می‌توان هیجانات شدید و متفاوت را تنظیم و تعدیل کرد (گاتمن، ۲۰۱۷).

سال‌ها پژوهش به نقش مهم تنظیم هیجان در سازش با وقایع تنیدگی‌زای زندگی وضوح بخشیده است (ویتنبورن و همکاران، ۲۰۱۸). مقابله‌ی افراد با تجربه‌ی استرس‌زا، گاهی اوقات منجر به افزایش شدت هیجان می‌شود که این امر به خودی خود، می‌تواند علتی برای استرس بیشتر و تشدید هیجانات باشد. در واقع، بدتنظیمی هیجانی به عنوان مشکل یا ناتوانی در مقابله با تجربه‌ی هیجانات یا پردازش هیجانی تعریف می‌شود. از سویی دیگر، تنظیم هیجان شامل هر استراتژی مقابله‌ای (مسئله‌دار یا انطباقی) است که افراد هنگام مواجهه با یک هیجان شدید ناخواسته، از آن استفاده می‌کنند. تشخیص این امر، بسیار مهم است که تنظیم هیجان، شبیه به ترموستات تعادل است که می‌تواند هیجانات را تعدیل کند و آنها را در محدوده‌ی کنترل نگه دارد؛ به طوری که شخص بتواند با آنها کنار بیاید. تنظیم هیجان، دلالت بر به کار گماشتن افکار و رفتارهایی دارد که در هیجان‌های آدمی تأثیر می‌گذارند. هنگامی که انسان‌ها تنظیم هیجان را به کار می‌گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌های خود را هم تحت اختیار می‌گیرند (جانسون و ویتنبورن، ۲۰۱۲).

از طرفی وقتی یکی از زوجین در روابطشان ناراضی‌تی، آسیب یا تهدید را تجربه می‌کند، پاسخی هیجانی خواهند داشت، که این رفتار از طرف زوج برای ایجاد احساس امنیت در ارتباط است. اغلب یک هیجان اولیه (مانند ترس از آسیب)، که از آگاهی خارج شده است وجود دارد و توسط یک هیجان ثانویه دفاعی (مانند خشم) که توسط همسر تجربه شده است جایگزین شده و در نهایت به دلیل احساس

## منابع

- emotional language in from dementia and Alzheimer disease patient's d spousal cregiers. *Alzheimer Disease & Associated Disorders*, 24, 49-55.
- Bachrach, C., Hindin, M., & Thomson, E. (2000). The changing shape of ties that bind: An overview and synthesis. In L. J. Waite, C. Bachrach, M. Hindin, E. Thomson, & A. Thornton (Eds.), *The ties that bind: Perspectives on marriage and cohabitation* (pp. 3-16). Hawthorne, NY: Aldine De Gruyter.
- Bagarozzi, D. A. (2001). Enhancing Intimacy in marriage. *banner- Rouledye. Tylor & ForancisGroup*. USA.
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 728-739.
- Broadwell, D. & Light, K. C. (2005). Hostility, conflict and cardiovascular response in married couple: a focuses on the dyad, *Department of Health & Human Services*, 12, 142-152.
- Chen, Z. Tanak, N., Hiramura, H., & Shikai, N. (2007). The role of personalities in the martial adjustment of Japanese couples. *Journal of Social Behavior and Personality*, 38, 557-561.
- Crawford, M., & Rhoda, U. (2004). *Women and gender: A feminist psychology*. 4th edition. New York, NY, USA: McGraw-Hill.
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L., & Silk, J. S. (2016). Pathways to Adaptive Emotion Regulation among Adolescents from Low-Income Families. *Family Relations*, 65, 517-529.
- Denton W. H., Wittenberg A. K., & Golden R. N. (2012). Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: a randomized pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49, 23-38.
- Denton W. H., Wittenberg A. K., Golden R. N. (2012). Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: a randomized pilot study *Journal of Marital and Family Therapy*, 38, 23-38.
- Dole, C., & Schroeder G. R. (2001) the impact of various factors on the personality, job satisfaction and turnover intentions of professional accountants. *Managerial Auditing Journal*, 16, 234 -245.
- Fosco, G.M & Grych, J. H. (2013). Capturing the family context of emotion regulation: A family systems model comparison approach. *Journal of Family Issues*, 34, 557-578.
- Frost, D. M. (2012). The narrative construction of intimacy and affect in relationship stories: Implications for relationship quality, stability, and mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 247-269.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62, 737-745.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 7-
- احمدی، لیلا؛ پناغی، لیلی؛ صادقی، منصوره السادات (۱۳۹۶). رابطه خودمختاری و صمیمیت خانواده مبدأ با سازگاری زناشویی: نقش عوامل شخصیتی. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۱۴، ۵۶-۳۹.
- اصغری گنجی، عسکری؛ نوایی نژاد، شکوه (۱۳۹۳). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر مدل روانشناختی کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۲۳، ۵۰-۳۲.
- باگاروزی، دنیس (۲۰۰۱). بهبود بخشی صمیمیت در ازدواج. ترجمه سید محمدرضا رضازاده و سید سعیدپورنقاش تهرانی (۱۳۸۶). تهران: انتشارات دانشگاه الزهراء.
- بشارت، محمد علی (۱۳۹۱). رابطه ترس از صمیمیت و رضایت زناشویی در نمونه‌ای از زوجین ایرانی: نقش تعدیل کننده سبک‌های دلبستگی. *مشاوره کاربردی*، ۲، ۱۸-۱.
- بشارت، محمد علی؛ هوشمند، نعیمه؛ رضازاده، محمدرضا و لواسانی، مسعود (۱۳۹۴). نقش تعدیل کننده ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی در رابطه بین سبک‌های فرزند پروری والدین و رضایت زناشویی فرزندان. *روانشناسی خانواده*، ۳، ۲۸-۱۵.
- بشارت، محمد علی؛ دین تاج، ساره؛ لواسانی، مسعود (۱۳۹۶). نقش میانجی گر دشواری نظم جویی هیجانی در رابطه بین سبک‌های دلبستگی و تعارض زناشویی. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۶، ۴۴-۲۰.
- ثنایی، باقر؛ علاقبند، ستیلا و هومن، عباس (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش خانواده*، تهران، انتشارات بعثت.
- حاتمی‌ورزنه، ابوالفضل؛ اسمعیلی، معصومه؛ فرحبخش، کیومرث؛ برجعلی، احمد (۱۳۹۵). بررسی مقایسه‌ای ازدواج‌های پایدار رضایت‌مند و ازدواج‌های در حال جدایی مطالعه کیفی. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۳۵، ۳۹-۷.
- حیدری، علیرضا؛ و اقبال، فرشته (۱۳۹۱). رابطه دشواری در تنظیم هیجانی و سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولادشهر اهواز. یافته‌های نو در روانشناسی، ۱۵، ۱۵۵-۱۳۴.
- خمسه، اکرم و حسینیان، سیمین (۱۳۸۷). بررسی تفاوت‌های جنسیتی بین ابعاد مختلف صمیمیت در دانشجویان متأهل، *مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان*، ۶(۱)، ۵۲-۳۵.
- دلاور، علی (۱۳۹۱). *روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی*، تهران: نشر ویرایش.
- American Psychological Association. (2017). Marital Education Programs Help Keep Couples Together, Research in Action Education. [Updated 2017/3/8; cited 2004 October 8]. Available from: <http://www.apa.org/research/action/marital.aspx>.
- Ascher, E. A (2010). Relationship satisfaction and

- variables as predictors of marital satisfaction. *Journal of Family therapy*, 15, 359-367.
- Rick, M., Falconier, M., & Wittenborn, A. (2017) Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Journal of Personal Relationships*, 24, 211-245.
- Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 5, 202-210.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38 (2), 15-28.
- Weeks, Gerald. R., & Fife, Stephan. T. (2009) Rebuilding intimacy following in identity. *Psychotherapy in Australia*, 15(3), 76-87.
- 26.
- Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010), Emotion-Focused Couples Therapy and the Facilitation of Forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36, 28-42.
- Greenberg, L.S., & Johnson, S.M. (2000). Different effects of experiential and problem-solving interventions in resolving marital conflict. *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 63, 67-79.
- Gurman, A.S. (2008). Clinical handbook of couple therapy. *New York: The Guilford Press*.
- Johnson, S. M., & Wittenborn, A. K. (2012). New Research Findings on Emotionally Focused Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38, 18-22.
- Labrecque, T., & Whisman, M. (2019). Extramarital Sex and Marital Dissolution: Does Identity of the Extramarital Partner Matter? *Journal of Family Process*, 9, 271-287.
- Madathil, J., & Benschhoff, J. M. (2008). Importance of marital characteristics and marital satisfaction: A comparison of Asian Indians in arranged marriages and Americans in marriages of choice. *Family Journal*, 16, 222-230.
- Manyam, S. B., & Junior, V. Y. (2014). Marital adjustment trend in Asian Indian families. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13, 114-132.
- Marguerite, K., Zimmer-Gembeck, M. J., & Boislard, M. (2012). Identity, intimacy, status and sex dating goals as correlates of goal-consistent behavior and satisfaction in Australian youth. *Journal of Adolescence*, 15, 1-14.
- Mirgain, S.A., and Cordova, J.V (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skill, intimacy and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 983-1009.
- Myers, J. E., Madathil, J., & Tingle, L. R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in India and the U.S.: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. *Journal of Counseling and Development*, 83, 183-190.
- Naaman, S., Pappas, J. D., Makinen, J., Zuccarini, D., & Johnson, S. D. (2005). *Attachment Injured Couples with Emotionally Focused Therapy: A Case Study Approach. Psychiatry*, 68, 55-77.
- Olson, D. (2011). Faces iv and the circumplex model: Validation study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37, 64-80.
- Olson, D. H., & Defrain, J. (2006), *Marriages & family's intimacy, diversity and strengths* (5th Ed). New York: McGraw-Hill. Charania, Rehmatullah, Mahnaz. Personality Influences On Marital Satisfaction: *An Examination Social and Clinical Psychology*, 24, 218-235.
- Palmer-Olsen L., Gold LL, & Woolley SR. (2011). Supervising emotionally focused therapists: a systematic research-based model, *Journal of Marital and Family Therapy* 37, 411-426.
- Patrick, S., Sells, J.N., Giordano, F.G. & Tollerud, T.R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality

