



فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

نقش میانجی تنظیم هیجانی در رابطه تاب‌آوری و تعارض زناشویی

مهری شمس‌اللهی ^{id}

کارشناس ارشد گروه روانشناسی، واحد موسسه آموزش عالی کومش، سمنان، ایران

دریافت: ۱۳۹۹/۰۲/۱۱

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۲۵

ایمیل نویسنده مسئول:

itcsshamsollai@gmail.com

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه‌ای تنظیم هیجانی در رابطه بین تاب‌آوری و تعارض زناشویی بود. **روش پژوهش:** این پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه‌ی زنان متأهل دارای اختلاف خانوادگی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره سطح شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. نمونه پژوهش ۲۰۰ نفر از این زنان متأهل بودند که به صورت نمونه‌گیری دو مرحله‌ای خوشه‌ای و تصادفی ساده از نوع قرعه‌کشی انجام شد. ابزارهای پژوهش پرسشنامه تنظیم هیجانی گراتز و رومر (۲۰۰۴)، پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه تعارض زناشویی کانزاس (۱۹۸۵) بود. اطلاعات به دست آمده با استفاده از روش‌های دو و تحلیل مسیر، مورد تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل مسیر نشان داد که بین تاب‌آوری و تنظیم هیجانی و بین تعارض زناشویی و تنظیم هیجانی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد ($P=0/05$)؛ همچنین نتایج حاکی از آن بود که تنظیم هیجانی در ارتباط بین تاب‌آوری و تعارض زناشویی، نقش میانجی دارد ($P=0/05$). **نتیجه‌گیری:** می‌توان نتیجه گرفت با ارتقاء تاب‌آوری، توانایی تنظیم هیجان افزایش می‌یابد و به دنبال آن مشکلاتی همچون تعارضات زناشویی کاهش می‌یابد. از این یافته می‌توان استفاده از آموزش برنامه‌های ارتقای تاب‌آوری و تنظیم هیجان زوجین را پیشنهاد کرد.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجانی، تاب‌آوری، تعارض زناشویی

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰
<http://Aftj.ir>

دوره ۲ | شماره ۱ پیاپی ۵ | ۲۹۲-۳۰۸
بهار ۱۴۰۰

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(شمس‌اللهی، ۱۴۰۰)

در فهرست منابع:

شمس‌اللهی، مهری. (۱۴۰۰). نقش میانجی تنظیم هیجانی در رابطه تاب‌آوری و تعارض زناشویی. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۱۲ (پیاپی ۵): ۲۹۲-۳۰۸.

مقدمه

خانواده یک نظام اجتماعی و از ارکان جامعه به نوعی کوچکترین سلول اجتماع محسوب می‌شود. ارتباطات اعضای خانواده از جمله رابطه‌ی زوجین با هم و کاهش تعارضات زناشویی، نه تنها می‌تواند زمینه‌ساز ارضای نیازها و رشد روانی زوجین و احساس خوشبختی گردد بلکه در سایه‌ی رابطه‌ی سالم توأم با رضایت زوجین، روبرو شدن با مشکلات و چالش‌های زندگی، آسان‌تر خواهد بود (سعادت‌راد، ۱۴۰۰). از آنجایی که تعارضات زناشویی می‌تواند باعث از هم پاشیدن بنیان خانواده گردد، مطالعه در ارتباط با آن از ضروریات است (میرزایی، سروقد، بقولی و کورش‌نیا، ۱۳۹۸). تعارض زناشویی ممکن است اشکال گوناگون داشته باشد و به صورت افسردگی یکی یا هر دو زوج، سوءرفتار با همسر و درگیری لفظی و فیزیکی بین هر دو زوج بروز نموده و نهایتاً منجر به طلاق گردد (کریبت، اسمیت، اوچینو و همکاران، ۲۰۲۰). تعارض زناشویی شامل عدم توافق زوجین در مورد اکثر موارد مطرح در زندگی زناشویی همانند روابط با اطرافیان، مسائل جنسی، تربیت فرزند، مسائل اقتصادی و غیره است. این فرآیند به مرور زمان از بین نرفته و آثار روانشناختی و هیجانی منفی در سلامت روانشناختی و هیجانی زوجین بر جای می‌نهد. این در حالی است که تجربه سطوح مختلفی از تعارض، اختلاف‌نظر و رنجش در تعاملات یک زوج، امری بدیهی و غیرقابل اجتناب است (گائو، منگ، گین و همکاران، ۲۰۱۸).

یکی از متغیرهای مرتبط و پیش‌بینی‌کننده‌ی تعارضات زناشویی، تاب‌آوری است (قبادی، مرادی، یاراحمدی و احمدیان، ۲۰۲۱؛ میرزایی، دلاور، قائمی و باقری، ۱۴۰۰؛ میرصفی‌فرد و گلی، ۱۴۰۰؛ میرتونی، ۱۳۹۹؛ حسینی بلداجی، ۱۳۹۹؛ محمدی، ۱۳۹۹). فرایند یا توانایی انطباق دادن خود با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها، تعارض‌های زندگی و رخداد‌های چالش‌برانگیز و موقعیت‌های استرس‌زا که باعث بروز رفتار انطباقی مثبت می‌شود را تاب‌آوری گویند (لی، وانگ، یین و همکاران، ۲۰۱۸). تاب‌آوری یکی از سازه‌های مهم و مطرح در روانشناسی مثبت‌گرا و از ضروریات زندگی در دنیای کنونی و یکی از عوامل تعیین‌کننده‌ی پاسخ‌های افراد در مقابل رویدادهای استرس‌زا به شمار می‌رود (رشیدزاده و همکاران، ۱۳۹۸). اهمیت تاب‌آوری این است که برخورداری از این خصوصیت باعث می‌شود افراد به رفتار سازگارانه در موقعیت حل مسأله دست پیدا کنند، که بالاترین سطوح رشد را در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی، بین‌فردی و ... شامل می‌شود (مشایخی‌دولت‌آبادی و محمودی، ۱۳۹۳). در واقع افراد تاب‌آور، موقعیت‌های تنش‌زا را بررسی و با اتخاذ راه‌حل‌های منطقی، بر آن موقعیت‌ها چیره می‌شوند و در چنین شرایطی احساس خشنودی، خودباوری و اعتماد به نفس می‌کنند (بکر، کاسول و اکلز، ۲۰۱۸). علیرغم آنکه موضوع مشکلات و تعارضات زناشویی از زوجی به زوج دیگر متفاوت است اما تقریباً همه‌ی زوج‌های دارای تعارض به نوعی در تنظیم هیجانات خود با دشواری روبه‌رو هستند (سیدموسوی و همکاران، ۱۴۰۰؛ سعادت‌راد، ۱۴۰۰؛ میرزایی و همکاران، ۱۳۹۸؛ ریاحی و همکاران، ۱۳۹۹؛ لونسون، هاس، بلاک، هالی و شیدر، ۲۰۱۴).

تنظیم هیجانی، توانایی کنترل هیجانات و ارضای نیازها، برقراری روابط مناسب و درک دیگران و درونیات خود، توانایی تحمل ناکامی و شکست است (لاک، ۲۰۱۵) بنابراین عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است (موسوی، الوانی و قاسمی‌پناه، ۱۴۰۰). تنظیم هیجان می‌تواند آگاهانه یا

ناآگاهانه، زودگذر یا دائمی، رفتاری یا شناختی باشد (ناچلر و رودر، ۲۰۱۸). تنظیم شناختی هیجان، فرآیندهای شناختی هستند که افراد برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده به کار می‌گیرند و بر جنبه شناختی مقابله تأکید دارند؛ بنابراین، افکار و شناخت‌ها در توانایی مدیریت، نظم‌جویی و کنترل احساسات و هیجانات بعد از تجربه یک رویداد استرس‌زا نقش بسیار مهمی دارند (میرغفوری، طاهری دمنه و زارع‌احمدآبادی، ۲۰۱۸). تنظیم هیجان رفتاری، نوعی از تنظیم هیجان است که در رفتار آشکار فرد دیده می‌شود. تنظیم هیجان همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجانات کمک می‌کند و به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد (ناچلر و رودر، ۲۰۱۸). بروز تعارض زناشویی یکی از مقدمات جدایی و طلاق است و اگر این مسئله به گونه‌ای حل و کنترل نشود، ازدواجی به جدایی ختم می‌شود (مطهری، بهزادپور و سهرابی، ۱۳۹۲). نظر به گزارش‌های رسمی سازمان ثبت احوال کشور از افزایش چشمگیر آمار طلاق در ایران طی سال‌های اخیر (سازمان ملی ثبت احوال ایران^۱، ۲۰۲۰)، مطالعه دقیق‌تر عوامل مرتبط با تعارضات زناشویی بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد؛ لذا هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش میانجی تنظیم هیجان در رابطه با تاب‌آوری و تعارض زناشویی است و پژوهشگر به دنبال پاسخگویی به سؤال پژوهشی است:

۱. آیا تنظیم هیجان در رابطه با تاب‌آوری و تعارض زناشویی می‌تواند نقش میانجی داشته باشد؟

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش شناختی، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه زنان متأهل دارای مشکلات خانوادگی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره سطح شهر تهران در سال ۱۴۰۰ می‌باشد. کلین (۲۰۱۱)، برای تحلیل مسیر، حجم نمونه بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ نفر را پیشنهاد می‌کند (صفوی، ۱۳۹۹). در این پژوهش، نمونه آماری بر اساس دیدگاه کلین (۲۰۱۱)، در تحلیل مسیر، حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر در نظر گرفته شده است. برای فراهم کردن نمونه‌ی موردنظر از بین مراکز مشاوره سطح شهر تهران، ۱۰ مرکز به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از بین زنان متأهل دچار اختلافات خانوادگی که به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۰ مراجعه کرده‌بودند، ۲۰۰ نفر که ملاک‌های ورود به پژوهش (تحصیلات بالای دیپلم، دارای حداقل ۳ سال زندگی مشترک، بدون فرزند، بدون سابقه‌ی مشکلات جسمانی و روانی مزمن) را داشتند به صورت تصادفی ساده و به شیوه قرعه‌کشی از میان افراد فهرست شده، انتخاب شدند و پرسشنامه‌ها در بین آنان توزیع گردید.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه تنظیم هیجانی گراتز و رومر. این مقیاس شامل ۳۶ گویه است که توسط گراتز و رومر (۲۰۰۴) طراحی شده است و دارای یک نمره کلی و ۶ نمره اختصاصی در زیر مقیاس‌هایی است که مربوط به ابعاد مختلف دشواری در تنظیم هیجانی است. نمرات بالاتر در این پرسشنامه نشان دهنده دشواری‌های بیشتر در تنظیم هیجانی است. سوالات در مقیاس لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم تنظیم شده و

1. Iranian national organization for civil registration

برخی از سوالات به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. گراتز و رومر (۲۰۰۴) پایایی و اعتبار این مقیاس را بررسی کردند. این مقیاس در نمره کل (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳) و در همه زیرمقیاس ها انسجام درونی خوبی (ضریب آلفای بزرگ تر از ۰/۸) داشت. همچنین، پایایی بازآزمایی آن در یک دوره زمانی ۲-۸ هفته ای، ۰/۸۸ گزارش شد. نسخه ایرانی این آزمون توسط خانزاده و همکاران (۱۳۹۱) اعتباریابی شد. آنها در بررسی اعتبار سازه این مقیاس به مطالعه ساختار عاملی این مقیاس پرداختند و ۸ عامل را استخراج نمودند که ۶ عامل آن با عوامل ذکر شده توسط سازندگان آن همخوانی داشت و دو عامل دیگر به دلیل بارگذاری فقط یک گویه در آن، حذف شدند. این عامل ها شامل ۱. نپذیرفتن پاسخ های هیجانی، ۲. دشواری در انجام رفتار هدفمند، ۳. دشواری در کنترل تکانه، ۴. نبود وضوح هیجانی، ۵. نبود آگاهی هیجانی و ۶. راهبردهای محدود، می شود. پایایی درونی کلی برابر ۰/۹۳ و برای هر خرده مقیاس به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۹، ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۸۸ و ۰/۸۴ به دست آمد. هر چه نمره فرد بالاتر باشد، تنظیم هیجان ضعیف تر است (رجبی، ۱۳۹۹).

۲. پرسشنامه تاب آوری کونر- دیویدسون^۱. این پرسشنامه توسط دو نظریه پرداز مشهور این حوزه یعنی کونور و دیویدسون در سال ۲۰۰۳ با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب آوری ساخته شده است. این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در مقیاس لیکرت بین کاملاً نادرست و کاملاً درست، نمره گذاری می شود. بررسی این ویژگی های روان سنجی این مقیاس در شش گروه، جمعیت عمومی، مراجعه کنندگان به بخش مراقبت های اولیه، بیماران سرپایی روان پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران استرس پس از سانحه انجام شده است. تهیه کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب آور از غیرتاب آور در گروه های بالینی و غیربالینی بوده و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. این پرسشنامه ۲۵ عبارت دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود. نتایج تحلیل عاملی حاکی از آن است که این آزمون دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی، اعتماد به غرایز فردی، تحمل عاطفه منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل و تاثیرات معنوی است. کونور و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته ای ۰/۸۷ بوده است. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است

۳. پرسشنامه تعارض زناشویی کانزاس (۱۹۸۵) (KMCS): مقیاس تعارض زناشویی کانزاس (KMCS) توسط اگمان، ماکسلی و شام^۲ در سال ۱۹۸۵ ساخته شده که از ۲۷ گویه تشکیل شده است و به منظور سنجش تعارض زناشویی بکار می رود. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۴ درجه ای می باشد که برای گزینه های «هرگز»، «به ندرت»، «برخی اوقات» و «تقریباً همیشه» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳ و ۴ در نظر گرفته می شود. مقیاس تعارض زناشویی کانزاس (KMCS) از همسانی درونی عالی با آلفای ۰/۹۱ تا

1. Conner-Davidson Resilience Scale
2. Eggeman, Moxley & Schumm

۰/۹۵ برای مردان در کلیه ی مراحل و آلفای ۰/۸۸ تا ۰/۹۵ برای زنان برخوردار می باشد. ثبات مقیاس نیز با همبستگی های بازآزمایی با طول مدت ۶ ماه برای سه مرحله بسیار خوب است که دامنه ای از ۰/۶۴ تا ۰/۹۶ به دست آمده است.

روش اجرا. پس از مراجعه به مراکز مشاوره جهت اجرای پژوهش برای مدیران مراکز توضیحات ابتدایی داده شد پس از شناسایی نمونه‌های پژوهش، در مورد شرایط شرکت در پژوهش و اصول اخلاقی نظیر رضایت آگاهانه، رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات شخصی توضیح داده شد. سپس پرسشنامه‌ها توسط شرکت‌کنندگان در همان مراکز تکمیل و با توجه به پیچیدگی الگوی پژوهش از روش‌های وارینانس محور الگوسازی معادلات ساختاری^۱ در دو بخش الگوی اندازه‌گیری و الگوی ساختاری استفاده و چون نقاط پرت و پرسشنامه مخدوش وجود نداشت؛ داده‌های ۲۰۰ نفر تحلیل شد. برای تحلیل داده‌ها نخست از آزمون همبستگی پیرسون (SPSS 23) جهت بررسی رابطه متغیرهای پژوهش با یکدیگر و روش مدل یابی (Amos 23) برای تحلیل فرضیه‌های پژوهش استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن زنان شرکت کننده در پژوهش برابر با ۳۳/۸۴ (۳/۵۴) سال بود. کمترین میزان تحصیلات در زنان با مدرک تحصیلی دیپلم و بیشترین میزان تحصیلی با مدرک لیسانس بود. همگی این زنان دارای فرزند بودند.

جدول ۱ ضرایب مسیر و مقادیر t

مسیر	ضریب مسیر	مقدار t	وضعیت
تاب‌آوری --> تنظیم هیجانی	۰,۷۳	۱۵,۷۲	پذیرفته شد
تنظیم هیجانی --> تعارض زناشویی	-۰,۶۵	-۱۰,۶۷	پذیرفته شد
تاب‌آوری --> تعارض زناشویی	-۰,۴۱	-۴,۷۴	پذیرفته شد

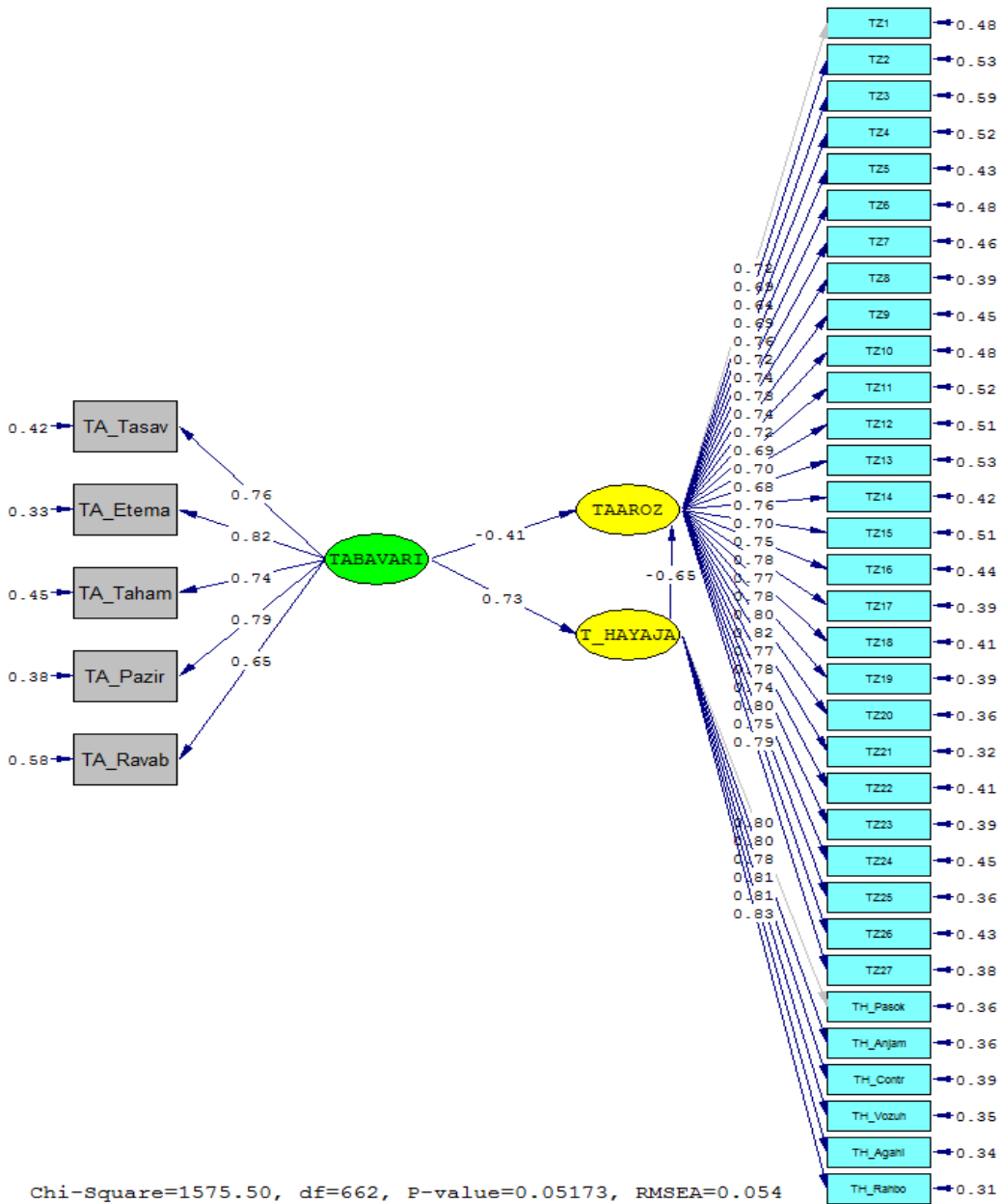
برای بررسی میزان تأثیر مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مستقل بر وابسته لازم است تا اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم برای متغیر درون‌زای مدل ارائه شود که این اثرات در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲ تفکیک اثرات، مستقیم، غیرمستقیم

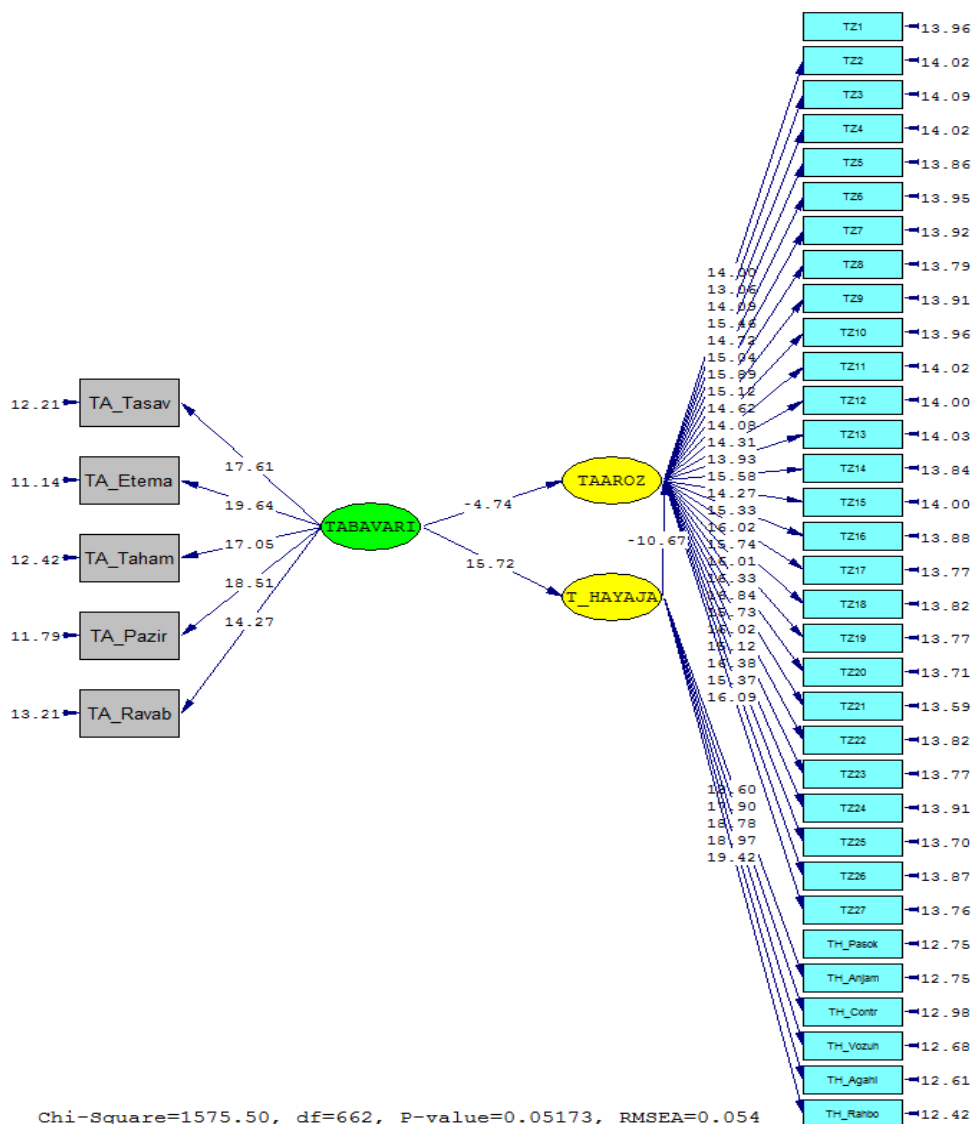
متغیر مستقل	متغیر وابسته	اثر	
		مستقیم	غیرمستقیم
تاب‌آوری	تنظیم هیجانی	۰,۷۳	----
تنظیم هیجانی	تعارض زناشویی	-۰,۶۵	-----
تاب‌آوری	تعارض زناشویی	-۰,۴۱	۰,۷۳ * -۰,۶۵ = -۰,۴۷

1. Structural Equation Modeling (SEM)

همان‌طور که در جدول فوق قابل مشاهده است، تاثیر تاب‌آوری بر تعارض زناشویی از طریق تنظیم هیجانی به میزان ۰,۸۸- است.



شکل ۱ ضرایب مسیر و بارهای عاملی مدل



شکل ۲ t-Value مربوط به مدل

با توجه به معیارهای خی-دو و RMSEA این مدل برازش مناسبی به داده‌ها ارائه می‌کند. در جدول ۱، مهم‌ترین و متداول‌ترین شاخص‌های برازش آورده شده است. همان‌گونه که در جدول ۱ دیده می‌شود، مهمی شاخص‌ها کفایت آماری دارند. بنابراین، با اطمینان می‌توان دریافت محقق در مورد این شاخص‌ها به برازش نسبتاً کاملی دست یافته است.

جدول ۳. خلاصه شاخص‌های برازش مهم مدل ترسیمی

شاخص	نام شاخص	اختصار	مقدار	برازش قابل قبول
شاخص‌های برازش مطلق	سطح تحت پوشش (کای اسکوئر)	-	۱۵۷۵,۵۰	
	شاخص نیکویی برازش	GFI	۰,۹۱	بزرگتر از ۰,۸
شاخص‌های برازش تطبیقی	شاخص نیکویی برازش اصلاح شده	AGFI	۰,۹۷	بزرگتر از ۰,۸
	شاخص برازش تطبیقی	CFI	۰,۹۵	بزرگتر از ۰,۹
شاخص‌های برازش مقتصد	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد	RMSEA	۰,۰۵۴	کمتر از ۰,۱

در جدول ۳ ضرایب مسیر به همراه مقادیر t برای فرضیه‌های فوق آورده شده است. همان‌طور که مشخص است، مسیرهای مورد آزمون، پذیرفته می‌شوند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه‌ای تنظیم هیجانی در رابطه بین تاب آوری و تعارض زناشویی بود. نتایج پژوهش مبنی بر وجود رابطه بین تاب‌آوری و تنظیم هیجان، مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که بین تاب‌آوری و تنظیم هیجان رابطه مستقیم وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های موسوی و همکاران (۱۴۰۰)، چنگ، وانگ، چانگ و همکاران (۲۰۲۰) و ساترن، ساترلین، لوگو، پرینس-امبوری و مکرانسی (۲۰۱۹) همسو است. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت افراد تاب‌آور قادر به اعمال کنترل می‌باشند، قادرند خود را از سردرگمی برهانند و سیستم‌های حمایت اجتماعی و روابط خانوادگی گسترده‌تری فراهم کنند تا به آنان برای سازگاری بهتر کمک نماید. ارتقاء تاب‌آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خودمدیریتی بهتر و دانش بیشتر می‌گردد (زارعی، قاضی، رحیمی‌فروشان، رشیدیان و عرب، ۲۰۱۶). حال از آنجایی که نظم‌جویی هیجان نقش محوری در تحول بهنجار داشته و ضعف در آن، عاملی مهم در ایجاد اختلالات روانی به شمار می‌رود، نظریه‌پردازان بر این باورند افرادی که قادر به مدیریت صحیح هیجان‌اتشان در برابر رویدادهای روزمره نیستند، بیشتر نشانه‌های تشخیصی، اختلالات درونی‌سازی از قبیل افسردگی و اضطراب را نشان می‌دهند (موسوی، الوانی و قاسمی‌پناه، ۱۴۰۰) و افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند، خودمدیریتی بیشتری نیز در ارتباط با هیجان‌اتشان تجربه می‌کنند. تنظیم هیجان‌ات به کاربرد بهینه و بهره‌جویی از هیجان‌ات برای مدیریت خوب هیجان می‌انجامد که منجر به خودکنترلی شده و خودکنترلی از عوامل تاب‌آوری است. تنظیم هیجان‌ات به استفاده مثبت از هیجان‌ات در تسهیل تفکر و فرایند حل مسئله کمک می‌کند و به واکنش موثرتر در موقعیت‌های پرخطر می‌انجامد. لذا می‌توان گفت ارتقای تاب‌آوری منجر به اداره‌کردن خود در موقعیت‌های پرخطر و

ناگوار می‌گردد و ادراک، ابراز هیجانات، تنظیم هیجانات، بهره‌جویی از هیجان و اداره کردن آن را تسهیل می‌کند.

یافته دیگر پژوهش مبنی بر اینکه بین تنظیم هیجانی و تعارض زناشویی رابطه وجود دارد مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که بین تنظیم هیجانی و تعارض زناشویی زنان رابطه وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های سیدموسوی و همکاران (۱۴۰۰)؛ سعادت‌راد (۱۴۰۰)؛ ریاحی و همکاران (۱۳۹۹)؛ برنت (۲۰۲۱)، فرای-کاکس، گانونگ، جنسن و کولمن (۲۰۲۱)، لیو، وانگ، لو و شی (۲۰۱۹)، لونسون و همکاران (۲۰۱۴)، همسو است. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت تنظیم شناختی هیجان، یکی از مهمترین تکالیف برای سلامت جسمی و روانشناختی به ویژه در روابط زوجین می‌باشد (زارع و رضایی، ۲۰۱۶). در روابط زوجی، فرایند تنظیم هیجان شکل پیچیده‌ای به خود می‌گیرد؛ چراکه تمرکز آن دیگر تنها بر هیجانات خود فرد نیست، بلکه هیجانات همسر را نیز شامل می‌شود. زن و شوهرها گاه به طور عامدانه و گاه به طور ناخودآگاه بر هیجانات یکدیگر تأثیر می‌گذارند (زکی و ویلیامز، ۲۰۱۳). علاوه بر این، روش هر همسر برای تنظیم هیجاناتش می‌تواند به محرک هیجانی برای همسر دیگر تبدیل شود. برای مثال، تلاش یک همسر برای سرکوب هیجانات خود هنگام مکالمه درباره یک تعارض می‌تواند منجر به افزایش برانگیختگی قلبی عروقی و هیجانات منفی در خودش و همسرش شود (بن-نعیم، هرشبرگر، این-دور و میکالینسر، ۲۰۱۳). می‌دانیم که افراد و زوجها زمانی بهترین عملکرد را دارند که سطح برانگیختگی هیجانی‌شان در حد متعادل و بهینه باشد. برای زوجها حفظ سطح بهینه‌ای از برانگیختگی مستلزم نظارت مستمر بر هیجانات هر دو همسر و تنظیم وضعیت هیجانی هر دو همسر است. بدین ترتیب تنظیم هیجان در بافت روابط زناشویی، فرایندی متقابل و بازگشتی است که هنگام مطالعه آن باید به هیجانات و رفتارهای هر دو همسر و همچنین به تأثیر هر همسر بر دیگری توجه نشان داد (لونسون و همکاران، ۲۰۱۴). استفاده از راهبردهای مختلف تنظیم هیجان می‌تواند پیامدهای مختلفی برای رابطه داشته باشد. به طور مثال به اشتراک گذاشتن هیجانات مثبت و منفی علاوه بر تنظیم هیجان، احساس نزدیکی و صمیمیت را در رابطه تقویت می‌کند. در مقابل، زوجینی که معمولاً هیجانات منفی‌شان را سرکوب و پنهان می‌کنند، تعارضات زناشویی بیشتری را گزارش می‌کنند (ریاحی و همکاران، ۱۳۹۹). ارزیابی رابطه تنظیم هیجان با تعارضات زناشویی می‌تواند نقاط تمرکز ارزشمندی را برای مداخله در اختیار زوج‌درمانگران قرار دهد (ریاحی، گلزاری و موتابی، ۱۳۹۹).

فرضیه سوم مبنی بر اینکه تنظیم هیجانی در رابطه بین تاب‌آوری و تعارض زناشویی نقش میانجی دارد مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان از میانجی‌گری تنظیم هیجان در رابطه بین تاب‌آوری و تعارض زناشویی بود. اگر چه تا بحال پژوهشی که در آن نقش میانجی تنظیم هیجانی در رابطه‌ی تاب‌آوری و تعارض زناشویی مورد مطالعه قرار گرفته باشد، صورت نگرفته است اما پژوهش‌هایی نزدیک به این پژوهش وجود دارد همچون پژوهش مطهری و همکاران (۱۳۹۲) مبنی بر پیش‌بینی تعارض زناشویی بر اساس تنظیم هیجان و تاب‌آوری در زوجین؛ و پژوهش قبادی، مرادی، یاراحمدی و احمدیان (۱۴۰۰) در ارتباط با نقش میانجی خودتنظیمی هیجان در رابطه با تاب‌آوری و دلزدگی زناشویی، که نتایج حاصل از آن با نتایج حاصل از این پژوهش همسوست. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت که تاب‌آوری، ظرفیت بازگشتن از دشواری پایدار و ادامه‌دار و توانایی در ترمیم خویشتن است. این ظرفیت انسان می‌تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از

رویدادهای ناگوار بگذرد (موسوی، الوانی و قاسمی‌پناه، ۱۴۰۰). یک فرد تاب‌آور در تنظیم شناختی هیجان، قادر است با مهار و تعدیل هیجانات خود، استرس خود را کنترل و کاهش دهد و رابطه‌ی خود را با همسرش به گونه‌ای تنظیم کند که مانع ایجاد تعارضات زناشویی شدید گردد. زوجینی که از تاب‌آوری کمی برخوردارند، در تنظیم هیجانات خود نیز ضعف دارند و به علت برانگیختگی فیزیکی و شدت هیجانات منفی، بیشتر احتمال دارد هرگونه انتقاد طرف مقابل را خصومت‌آمیز قلمداد کنند و یا خودشان به نحو پرخاشگرانه‌ای از همسرشان، انتقاد کنند (کلین، رنشاو و کاربی، ۲۰۱۶). هنگامی که زوجین بتوانند سطح متعادلی از برانگیختگی هیجانی را حفظ کنند، احتمال شکل‌گیری رفتارهای ارتباطی سازنده، ترمیم آسیب‌ها و حل و فصل سازنده‌ی تعارضات افزایش می‌یابد (بلک، هیز و لونسون، ۲۰۱۴). همسرانی که از مهارت‌هایی مانند شناسایی هیجانات در خود و دیگری، ابراز و مدیریت مناسب هیجانات برخوردار هستند قادر خواهند بود رنج‌ها، نیازها و خواسته‌های خود را طوری عنوان کنند که نه تنها احتمال ایجاد تعارض را کاهش دهد، بلکه منجر به شکل‌گیری تعاملات مثبت و صمیمانه گردد (پراگر، ۲۰۱۴). تعارضات زناشویی حل‌نشده و طولانی مدت می‌تواند تاب‌آوری فرد را در ارتباط با همسر کاهش دهد و باعث افزایش تبادلات منفی بین زوجین گردد.

در واقع زوجین با تاب‌آوری پایین در زمان ایجاد مشکلات در زندگی، احساسات مثبتشان در ارتباط با خود و یا دیگری جریحه‌دار شده و دچار هیجانات منفی می‌شوند. فردی که در تنظیم هیجانات خود مهارت داشته باشد، می‌تواند با کاهش و کنترل هیجانات منفی و استفاده مثبت و منطقی از هیجانات، در کاهش تعارضات زناشویی، قدم مثبتی بردارد. نتایج حاصل از این پژوهش علاوه بر گسترش حوزه‌های نظری مربوط از نظر کاربردی نیز میتواند نظر متخصصان حیاطی مشاوره‌ی خانواده و زوج‌درمانگران را به تلاش برای ارتقای تاب‌آوری و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی زوجین به عنوان ابزار مفیدی در جهت کاهش تعارضات زناشویی در زندگی و در نتیجه بهزیستی و زندگی سالم و پایدار جلب کند. از جمله محدودیت‌های پژوهش میتوان به اجرای آن در شهر تهران اشاره کرد که تعمیم نتایج آن به فرهنگ‌های دیگر و شهرهای دیگر را دشوار میسازد. محدودیت دیگر پژوهش عدم کنترل برخی از متغیرهای مزاحم بر نتایج داده‌ها است لذا در استنباط روابط متغیرها، جانب احتیاط باید رعایت شود.

موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. همچنین زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت کنندگان در مورد خروج از پژوهش در هر زمان و ارائه اطلاعات فردی مختار بودند. به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از همه زنان شرکت‌کننده در این مطالعه و از تمامی کسانی که ما را در اتمام پژوهش حاضر یاری رساندند، کمال تقدیر و تشکر را می‌نماییم.

تضاد منافع: هیچ‌گونه تضاد منافی بین نویسندگان وجود ندارد.

منابع

- حسینی بلداجی، سیده راضیه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه مهارت‌های مثبت‌اندیشی و تاب‌آوری بر تعارضات زناشویی زوجین در دوران فاصله‌گذاری اجتماعی شیوع ویروس کرونا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور استان اصفهان، مرکز پیام نور نطنز
- رجبی، مهدی. (۱۳۹۹). مدل ساختاری پیش‌بینی خودشکوفایی بر اساس بخشودگی و تجارب معنوی با میانجی‌گری تنظیم هیجانی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز شورای حل اختلاف شهر تهران، دومین کنفرانس ملی علوم انسانی و توسعه، شیراز
- ریاحی، فاطمه، گلزاری، محمود، و موتابی، فرشته. (۱۳۹۹). رابطه ابعاد تنظیم هیجان و رضایت زناشویی با استفاده از مدل وابستگی متقابل عامل-شریک. *روانشکسی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۲۶(۱): ۸۷-۹۰
- سعادت‌نیراد، فاطمه. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه‌ی بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی در زنان شهرستان چالوس. *ایده‌های نوین روانشناسی*، ۸(۱۲): ۱۳-۲۴
- قبادی، ماریانوس، مرادی، امید، یاراحمدی، یحیی، و احمدیان، حمزه. (۱۴۰۰). تدوین مدل علی دلزدگی زناشویی بر اساس میزان تمایز یافتگی و تاب‌آوری با میانجی‌گری خودتنظیمی هیجانی، *مطالعات ناتوانی*، ۸(۴): ۷۷-۸۶
- محمدی، فاطمه. (۱۳۹۹). *اثر بخشی آموزش تاب‌آوری بر حل تعارضات زناشویی، تحمل پریشانی و راهبردهای مقابله‌ای در زنان خیانت‌دیده مراجعه‌کننده به اورژانس اجتماعی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی
- مشایخی دولت‌آبادی، محمدرضا، و محمودی، مسعود. (۱۳۹۳). تاب‌آوری و هوش معنوی به منزله‌ی متغیرهای پیش‌بین خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان شهری و روستایی، *روانشناسی مدرسه*، ۳(۲): ۲۰۵-۲۲۵
- مطهری، زهرا سادات، بهزادپور، سمانه، و سهرابی، فرامرز. (۱۳۹۲). تبیین سطح تعارض زناشویی بر اساس هیجان‌خواهی و تاب‌آوری در زوجین، *زن و مطالعات خانواده*، ۵(۲۰): ۱۰۵-۱۲۲
- موسوی، سیدعلیرضا، الوانی، جمال‌الدین، و قاسمی‌پناه، میترا. (۱۴۰۰). تعیین رابطه بین سازگاری هیجانی و تنظیم شناختی هیجان با تاب‌آوری در پرستاران نظامی، *طب دریا*، ۳(۱): ۳۹-۴۵
- میرتونی، سیدحسن. (۱۳۹۹). *پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس تاب‌آوری، میل به فرزندآوری و قناعت در زوجین جامعه‌الزهر اسلام‌الله علیها*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه معارف قرآن و عترت
- میرزایی، غلامرضا، سروقد، سیروس، بقولی، حسین، و کورش‌نیا، مریم. (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر ابعاد تعارضات زناشویی کارکنان متاهل بیمارستان شهید بهشتی شیراز، *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۱۰(۳۶): ۱۳۱-۱۴۴
- میرزایی، فرشته، دلاور، علی، قائمی، فاطمه، و باقری، فریبرز. (۱۴۰۰). نقش تعدیل‌کنندگی تاب‌آوری خانوادگی در ارتباط سلامت روانی با دلزدگی زناشویی در زنان ناباور، *روان‌پرستاری*، ۹(۲): ۴۴-۵۷

میرصفی‌فرد، لیلا سادات، و گلی، زهرا سادات. (۱۴۰۰). نقش باورهای فراساختی و تاب‌آوری در پیش‌بینی سازگاری زناشویی در دو گروه بیماران مبتلا به درد مزمن و بهنجار، سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، ۳(۱): ۶۶-۷۹

References

- Baker, D. A., Caswell, H. L., & Eccles, F. J. R. (2018). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy Behavior*, 90, 154-161
- Ben-Naim S, Hirschberger G, Ein-Dor T, Mikulincer M. An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: the moderating role of attachment orientations. *Emotion*. 2013 Jun;13(3):506-19. doi: 10.1037/a0031473. Epub 2013 Feb 11. PMID: 23398585.
- Bloch L, Haase CM, Levenson RW. Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale. *Emotion*. 2014 Feb;14(1):130-44. doi: 10.1037/a0034272. Epub 2013 Nov 4. PMID: 24188061; PMCID: PMC4041870.
- Burnett A. (2021). Law Enforcement Officer Burnout and Marital Satisfaction: An Examination of Emotional Processes, Arizona State University, ProQuest Dissertations Publishing, 2021
- Cheng M. Y., Wang M. J., Chang M. Y., Zhang R. X., Gu C. F. & Zhao Y. H. (2020) Relationship between resilience and insomnia among the middle-aged and elderly: mediating role of maladaptive emotion regulation strategies, *Psychology, Health & Medicine*, 25:10, 1266-1277, DOI: 10.1080/13548506.2020.1734637
- Cribbet MR, Smith TW, Uchino BN, Baucom BR, Nealey-Moore JB. Autonomic influences on heart rate during marital conflict: Associations with high frequency heart rate variability and cardiac preejection period. *Biological Psychology*. 2020 Mar 1; 151: 107-12.
- Frye-Cox N., Ganong L., Jensen T. & Coleman M. (2021) Marital Conflict and Health: The Moderating Roles of Emotion Regulation and Marriage Order, *Journal of Divorce & Remarriage*, 62:6, 450-474, DOI: 10.1080/10502556.2021.1925853
- Gao T, Meng X, Qin Z, Zhang H, Gao J, Kong Y, Hu Y, Mei S. Association between parental marital conflict and Internet addiction: A moderated mediation analysis. *Journal of affective disorders*. 2018 Nov 1; 240: 27-32.
- Ghobadi M., Moradi O., Yarahmadi Y & Ahmadian H. (2021). Structural Equation Modeling of Marital Boredom Based on Resilience through Emotional Self-Regulation, *Razavi international Journal*. 9(3)
- Iranian national organization for civil registration (Marriage & Divorce Data) (Persian)[Internet]. (2020) [Updated 2020 June 21]. Available from <https://www.sabteahval.ir/avej/accessdenied.aspx>
- Klein Sarah R., Renshaw Keith D., Curby Timothy W. (2016). Emotion Regulation and Perceptions of Hostile and Constructive Criticism in Romantic Relationships, *Behavior Therapy*, 47(2): 143-154
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 267–283). The Guilford Press.
- Li, Y., Wang, K., Yin, Y., Li, Y., & Li, S. (2018). Relationships between family resilience, breast cancer survivors' individual resilience, and caregiver burden: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Study*, 88, 79-84
- Liu S., Wang Z., Lu S. & Shi J. (2019) Dyadic Analysis of Childhood Emotional Maltreatment and Marital Satisfaction During the Transition to Parenthood: The

- Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28:10, 1216-1231,
- Luck B. Individual Differences in Job Satisfaction, *Journal of Organizational Behaviors*. 2015; 16(1): 109-115.
- Mirghafoori H, Mohsen Taheri Demneh M, ZareAhmadAbadi H. Evaluation Methods for measuring service quality using artificial neural networks. 2018;8(31): 63-79
- Nuscheler R, Roeder K. Financing and funding healthcare: Optimal policy and political implement ability. 2018; 48939(3): 225.
- Prager, K.J. (2013). *The Dilemmas of Intimacy: Conceptualization, Assessment, and Treatment* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203375372>
- Saetren S., Sutterlin S., Lugo R. G., Prince-Embury S. & Makransky G. (2019). A Multilevel Investigation of Resiliency Scales for Children and Adolescents: The Relationships Between Self-Perceived Emotion Regulation, Vagally Mediated Heart Rate Variability, and Personal Factors Associated with Resilience, *Psychology for clinical Settings journal*, 14 March 2019.
- Zaki J., Williams W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation, *Emotion*, 13(5): 801-810
- Zare M., Rezaei A. M. (2016), The role of mediator of cognitive adjustment of excitement in the relationship between personality traits and marital satisfaction of working cultural couples in Marvdasht city, *Journal of Methods and Psychological Models*, 7(24), 4.
- Zarei H, Ghazi SM, Rahimi Forooshani A, Rashidian A, Arab M. To evaluate the quality of hospital services from the perspective of patients: a cross sectional study in private hospitals in Tehran. 2016;5(4): 66- 76.

پرسشنامه تاب آوری

ردیف	سئوالات	همیشه درست	اغلب درست	گاهی درست	بندرت درست	کاملاً نادرست
۱	وقتی تغییری رخ می دهد می توانم خودم را با آن سازگار کنم	۴	۳	۲	۱	۰
۲	حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی ام با او در زمان استرس به من کمک می کند.	۴	۳	۲	۱	۰
۳	وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می تواند کمک کند.	۴	۳	۲	۱	۰
۴	می توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیندیشم.	۴	۳	۲	۱	۰
۵	موفقیت هایی که در گذشته داشته ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده اند که می توانم با چالش ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم.	۴	۳	۲	۱	۰
۶	وقتی با مشکلات مواجه می شوم سعی می کنم جنبه خنده دار آنها را با هم ببینم.	۴	۳	۲	۱	۰
۷	لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی تر شدنم می گردد.	۴	۳	۲	۱	۰
۸	معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختی ها به حال اولم باز می گردم.	۴	۳	۲	۱	۰
۹	معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بدی مصلحتی هست.	۴	۳	۲	۱	۰
۱۰	در هر کاری بیشترین تلاش را می کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.	۴	۳	۲	۱	۰
۱۱	معتقدم که علیرغم وجود موانع، می توانم به اهدافم دست یابم.	۴	۳	۲	۱	۰
۱۲	حتی وقتی که امور ناامید کننده می شوند، مایوس نمی شوم.	۴	۳	۲	۱	۰
۱۳	در لحظات استرس و بحران، می دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.	۴	۳	۲	۱	۰
۱۴	وقتی که تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی دهم و فکر می کنم.	۴	۳	۲	۱	۰
۱۵	ترجیح می دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران تمامی تصمیم ها را بگیرند.	۴	۳	۲	۱	۰

۰	۱	۲	۳	۴	اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی شوم.	۱۶
۰	۱	۲	۳	۴	وقتی با چالش ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می کنم، خود را فردی توانا می دانم.	۱۷
۰	۱	۲	۳	۴	در صورت لزوم می توانم تصمیم های دشوار و غیرمنتظره ای بگیرم که دیگران را تحت تاثیر قرار می دهد.	۱۸
۰	۱	۲	۳	۴	می توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.	۱۹
۰	۱	۲	۳	۴	در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می شود که صرفا بر اساس حدس و گمان عمل کنی.	۲۰
۰	۱	۲	۳	۴	در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.	۲۱
۰	۱	۲	۳	۴	حس می کنم بر زندگی کنترل دارم.	۲۲
۰	۱	۲	۳	۴	چالش های زندگی را دوست دارم.	۲۳
۰	۱	۲	۳	۴	بدون در نظر گرفتن مواقع پیش رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می کنم.	۲۴
۰	۱	۲	۳	۴	به خاطر پیشرفت هایم به خودم می بالم.	۲۵

پرسشنامه تنظیم هیجان

ردیف	سوالات	بسیار زیاد	بسیار کم	گاهی	بسیار کم	بسیار زیاد
۱	من در مورد احساساتم صراحت دارم	۰	۱	۲	۳	۴
۲	من به احساسم توجه می کنم	۰	۱	۲	۳	۴
۳	من هیجانهایم را شدید و خارج از کنترل حس می کنم	۰	۱	۲	۳	۴
۴	من از احساساتم بی اطلاع هستم.	۰	۱	۲	۳	۴
۵	من در فهم معنای پشت احساس هایم، مشکل دارم.	۰	۱	۲	۳	۴
۶	من متوجه احساساتم هستم.	۰	۱	۲	۳	۴
۷	من دقیقا می دانم چه احساسی دارم	۰	۱	۲	۳	۴
۸	من به اینکه چه احساسی دارم فکر می کنم	۰	۱	۲	۳	۴
۹	من در مورد اینکه چه احساسی دارم، سردرگم هستم	۰	۱	۲	۳	۴
۱۰	وقتی ناراحت می شوم، به احساس هایم اعتنا می کنم	۰	۱	۲	۳	۴
۱۱	وقتی ناراحت می شوم، از دست خودم عصبانی می شوم که چنین احساسی دارم	۰	۱	۲	۳	۴
۱۲	وقتی ناراحت می شوم، شرم زده می شوم که چنین احساسی دارم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۳	وقتی ناراحت می شوم، در انجام کارها مشکل پیدا می کنم	۰	۱	۲	۳	۴
۱۴	وقتی ناراحت می شوم، غیر قابل کنترل می شوم	۰	۱	۲	۳	۴
۱۵	وقتی ناراحت می شوم، می دانم که مدت ها در آن حالت می مانم.	۰	۱	۲	۳	۴
۱۶	وقتی ناراحت می شوم، می دانم که در نهایت خیلی احساس غمگینی خواهیم کرد	۰	۱	۲	۳	۴
۱۷	وقتی ناراحت می شوم، می دانم که احساساتم موجه و مهم هستند	۰	۱	۲	۳	۴
۱۸	وقتی ناراحت می شوم، مشکل بتوانم روی سایر مسائل تمرکز کنم	۰	۱	۲	۳	۴
۱۹	وقتی ناراحت میشوم، احساس می کنم اختیارم دست خودم نیست	۰	۱	۲	۳	۴
۲۰	وقتی ناراحت میشوم، باز هم می توانم کارهایم را انجام دهم	۰	۱	۲	۳	۴
۲۱	وقتی ناراحت می شوم، از خودم خجالت می کنم که چنین احساسی دارم	۰	۱	۲	۳	۴
۲۲	وقتی ناراحت میشوم، می دانم که در نهایت راهی پیدا می کنم که احساس بهتر داشته باشم	۰	۱	۲	۳	۴

۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، احساس می کنم ضعیف هستم	۲۳
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، احساس می کنم می توانم کنترل رفتارهایم را در دست داشته باشم	۲۴
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، احساس گناه می کنم که چنین احساسی دارم	۲۵
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، تمرکز کردن برایم دشوار می شود	۲۶
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، در کنترل رفتارهایم دچار مشکل می شوم	۲۷
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، معتقدم کاری وجود ندارد که با انجام آن احساس بهتری پیدا کنم	۲۸
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت میشوم، از دست خودم کلافه می شوم که چنین احساسی دارم	۲۹
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، احساس خیلی بدی در مورد خودم پیدا می کنم	۳۰
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، می دانم که غرق شدن در ناراحتی تنها کاری است که می توانم انجام دهم	۳۱
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت میشوم، کنترل روی رفتارهایم را از دست میدهم	۳۲
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، فکر کردن به هر چیز دیگر برایم سخت می شود	۳۳
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، وقتی را به این موضوع اختصاص می دهم که بفهمم واقعا چه احساسی دارم	۳۴
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، خیلی طول می کشد که احساس بهتری پیدا کنم	۳۵
۴	۳	۲	۱	۰	وقتی ناراحت می شوم، هیجان هایم را طاقت فرسا احساس می کنم	۳۶

پرسشنامه تعارض زناشویی

نوع پاسخ	بسیار همیشه	خیلی وقتاً	بعضی وقتاً	کمی بسیار	عبارات	ردیف
۴	۳	۲	۱	۰	آیا هر دو با سرعتی قابل قبول احساسات یکدیگر را درک می کنید؟	۱
۴	۳	۲	۱	۰	آیا هر دو دیدگاه های خود را بی آنکه دچار مشکل بسیار شدید شوید با یکدیگر مبادله می کنید؟	۲
۴	۳	۲	۱	۰	آیا هر دوی شما قادر هستید بر دیدگاه های یکدیگر صحنه بگذارید؟ (دیدگاه های یکدیگر را تأیید کنید؟)	۳
۴	۳	۲	۱	۰	آیا شوهرتان از احساس شما در مورد اختلاف به وجود آمده حمایت به عمل می آورد؟	۴
۴	۳	۲	۱	۰	آیا شوهرتان به شما می گوید که احساسات در مورد موضوع نباید آن گونه باشد که هست.	۵
۴	۳	۲	۱	۰	آیا شوهرتان مایل است تا آنچه را که قصد بیانش را دارید واقعاً بشنود؟	۶
۴	۳	۲	۱	۰	آیا شوهرتان اصرار دارد بر آنکه بسیاری از ایده هایتان را رد کند بی آنکه حتی آنها را به درستی درک کرده باشد؟	۷
۴	۳	۲	۱	۰	آیا شوهرتان دیدگاه های شما ولو آنکه با دیدگاه های خودش متفاوت باشد را مهم می انگارد؟	۸
۴	۳	۲	۱	۰	آیا شوهرتان بیشتر علاقمند است تا به توجیه دیدگاه خودش بپردازد تا درک دیدگاه شما؟	۹
۴	۳	۲	۱	۰	آیا شوهرتان باعث می شود که شما احساس عصبانیت یا ناراحتی کنید بی آنکه احساس تحقیر شدن بنمایید؟	۱۰
۴	۳	۲	۱	۰	آیا شوهرتان شما را از بابت احساس ناکامی یا عصبانیتتان سرزنش می کند گویی که همه این ها تقصیر شما بوده است و نه تقصیر او؟	۱۱
پس از آنکه شما و شوهرتان به بحث در رابطه با اختلاف بر سر یک موضوع مهم پرداختید هر چند وقت یکبار ممکن است موارد زیر در مورد شما صدق پیدا کند:						
۴	۳	۲	۱	۰	آیا قادرید به روشنی چیزهای معینی را که بر سر آنها اختلاف دارید را شناسایی کنید؟	۱۲
۴	۳	۲	۱	۰	آیا قادرید به روشنی چیزهای معینی را که بر سر آنها توافق نظر دارید را شناسایی کنید؟	۱۳
۴	۳	۲	۱	۰	آیا هر یک از شما قادرید به بیان احساس همسران در مورد موضوع بپردازید؟	۱۴

۴	۳	۲	۱	آیا هر دوی شما قادرید تقریباً به همان خوبی که به بیان دیدگاه خود می‌پردازید دیدگاه دیگری را نیز بیان کنید؟	۱۵
				هنگامی که شما و همسران احساس می‌کنید که در حال رسیدن به راه حل اختلاف خود بر سر یک موضوع مهم هستید هر چند وقت یکبار:	
۴	۳	۲	۱	آیا قادرید به طور کامل اختلاف خود را با نوعی مصالحه و آشتی متقابل حل و فصل کنید؟	۱۶
۴	۳	۲	۱	آیا پس از اتمام بحث و گفتگو اختلافتان به میزان بسیار اندک حل و فصل می‌شود؟	۱۷
۴	۳	۲	۱	آیا سریعاً در خصوص موضوع به یک نتیجه‌گیری می‌پردازید که برای هر دوی شما رضایت‌بخش باشد؟	۱۸
۴	۳	۲	۱	آیا نیاز به گفتگوی دوباره در رابطه با موضوع در آینده را مدنظر قرار می‌دهید به این دلیل که حداقل یک نفر از شما از راه حل به دست آمده رضایت ندارد؟	۱۹
۴	۳	۲	۱	آیا درست در همان زمانی که احساس می‌کنید موضوع حل شده است همسران یک ایده‌ی جدید را برای حل و فصل موضوع مطرح می‌کنند؟	۲۰
۴	۳	۲	۱	آیا همسران همچنان به ارائه راه حل‌هایی برای حل موضوع پیش‌رویتان می‌پردازد که به طور متقابل برای هر دوی شما پذیرفتنی نمی‌باشد؟	۲۱
۴	۳	۲	۱	آیا به نظر می‌رسد که صرفنظر از آنچه پیشنهاد می‌کنید، همسران همچنان راه حل‌های جدید و احتمالاً بهتری را ارائه می‌کنند؟	۲۲
۴	۳	۲	۱	آیا هر دوی شما مشتاق ارائه و پذیرش پیشنهادها برای حل و فصل اختلاف خود می‌باشید؟	۲۳
۴	۳	۲	۱	آیا برای آنکه به موضوع خاتمه بخشیده و آن را به سرانجام برسانید شما و همسران حاضر هستید از قسمتی از آنچه که خواهانش هستید چشم‌پوشی کنید؟	۲۴
۴	۳	۲	۱	آیا شما و همسران قادرید تا زمان رسیدن به یک راه حل که برای هر دوی شما رضایت‌بخش باشد و محقق ساختن آن، همکاری کنید؟	۲۵
۴	۳	۲	۱	آیا شما و همسران قادرید به یک قرارداد قابل قبول برای هر دویتان جهت حل و فصل اختلاف دست پیدا کنید؟	۲۶

۲۷) آیا حالت چهره و لحن همسران منتقل‌کننده‌ی یک حس است.

..... یأس ناکامی خشم بداخلاقی تنفر تأسف (به حال خود)
 فروتنی بدگمانی رنجش احترام نسبت به شما خصومت ورزی

The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Resilience and Marital Conflict

Mehri. Shamsollahi¹

Abstract

Aim: The present study aimed to determine the mediating role of emotion regulation in the relationship between resilience and marital conflict. **Methods:** The study was correlational, and its statistical population consisted of all married women with family disputes who visited counseling centers in Tehran in 2021. The research sample consisted of 200 married women who were selected using two-stage cluster sampling and the simple random method by draws. The research tools included The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) by Gratz & Roemer (2004), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RIS) (2003), and Kansas Marital Conflict Scale (KMCS) (1985). The obtained data were analyzed using the chi-square test and path analysis. **Results:** The path analysis results indicated that there was a direct and significant relationship between resilience and emotion regulation and also between marital conflict and emotion regulation ($P=0.05$). Furthermore, emotion regulation had a mediating role in the relationship between resilience and marital conflict ($P=0.05$). **Conclusion:** The ability to regulate emotion increased and problems such as marital conflicts decreased by promoting resilience. It is suggested holding training programs for promoting resilience and regulating couples' emotions.

Keywords: *Emotion regulation; Resilience; Marital conflict*

1. Master of Psychology Department, Koomesh Institute of Higher Education, Semnan, Iran
Email: itcsshamsollai@gmail.com