

## Research Paper

# The Relationship Between Emotion Regulation and Marital Satisfaction Using the Actor-partner Interdependence Model



\*Fatemeh Riahi<sup>1</sup>, Mahmood Golzari<sup>2</sup>, Fereshteh Mootabi<sup>2</sup>

1. Department of Clinical and General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
2. Family Research Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.



**Citation** Riahi F, Golzari M, Mootabi F. [The Relationship Between Emotion Regulation and Marital Satisfaction Using the Actor-partner Interdependence Model (Persian)]. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2020; 26(1):44-63. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.3038.1>

**doi** <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.26.1.3038.1>



**Received:** 30 Jan 2019  
**Accepted:** 28 Sep 2019  
**Available Online:** 01 Apr 2020

### Key words:

Emotions, Emotion regulation, Marriage, Marital satisfaction, Interpersonal relations.

## ABSTRACT

**Objectives** The present study aimed to investigate the relationship between total emotion regulation and the multiple emotion regulation dimensions with marital satisfaction. The study also attempted to assess the moderating role of gender.

**Methods** A group of 156 married couples located in Tehran were recruited by convenience sampling. Participants rated their emotion regulatory abilities and their marital satisfaction by responding to the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and Dyadic Adjustment Scale (DAS). In order to explore interpersonal effects, data were analyzed using the Actor-Partner Interdependence Model (APIM).

**Results** Both in men and women, the ability to regulate emotions was predictive of self and partner marital satisfaction. Women's scores in all 6 aspects of emotion regulation and men's scores in all aspects except from "awareness" was positively associated with their own satisfaction. Men's acceptance of emotions, goal-directed behavior, impulse control, and access to regulation strategies predicted their wives' satisfaction. Women's impulse control, access to regulation strategies, and clarity of emotions predicted their husbands' marital satisfaction. The analysis did not support a moderating role for gender.

**Conclusion** The findings highlight the interconnectedness between partners in the domain of emotions. It seems promising to focus on emotion regulation and its multiple dimensions in the assessment and treatment of couple problems. The use of dyadic methods of analysis is suggested in order to deepen the understanding of relationship phenomena.

## Extended Abstract

### 1. Introduction

During recent years, research has paid attention to the role of emotion regulation in interpersonal relationships. According to Gross [4], emotion regulation encompasses "the processes by which individuals influence which emotions they have, when they have them, and how they experience and express these emotions" (p. 275). Emotion regulation often takes place in social con-

texts and both influences and is influenced by our relationships with others. Research indicates that individuals who regulate their emotions more effectively, experience more positive social interactions and less conflict with peers [6]. Given the high levels of intimacy between couple partners, emotion regulation processes are expected to play a pivotal role in marital relationships. Since intimacy requires certain degrees of openness and vulnerability, intimate relationships tend to be emotionally challenging. In order to effectively respond to these challenges, partners need to possess a range of skills, including the ability to identify, appropriately express and manage emotions [7, 8]. Within

### \* Corresponding Author:

Fatemeh Riahi, MSc.

**Address:** Department of Clinical and General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Science, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**Tel:** +98 (912) 8038125

**E-mail:** f.y.riahi@gmail.com

the context of intimate relationships, each partner's behaviors, emotional responses, and emotion regulation strategies may act as emotional stimuli for the other partner. Therefore, maintaining an optimal emotional atmosphere in the relationship relies on both partners' regulatory capacities.

The majority of studies in this field have not taken account of the multidimensional nature of emotion regulation. Based on Gratz and Roemer's theory, emotion regulation is not limited to controlling emotional responses but rather entails a set of abilities including: a) awareness of emotions, b) clarity of feelings, c) acceptance of emotional experiences, d) impulse control, e) access to emotion regulation strategies, and f) ability to engage in goal-directed behavior while experiencing negative emotions [11]. Some empirical evidence suggests that the dimensions of emotion regulation may independently contribute to the quality of marital relationships. For instance, in an analysis of couple seeking therapy, men and women's access to emotion regulation strategies was positively associated with their own relationship satisfaction. In addition, women's higher impulse control predicted more satisfaction for their partners. The study failed to find associations between overall emotion regulation and relationship satisfaction. Despite the valuable insights provided, these results were restricted to a relatively small clinical sample and cannot be generalized to community populations [20].

The present research aimed to investigate the relationship between the multidimensional construct of emotion regulation and marital satisfaction in Iranian couples. Considering the scarcity and inconsistency of evidence regarding gender differences in this domain, the study also attempted to as-

sess the moderating role of gender in the relationship between emotion regulation and marital satisfaction.

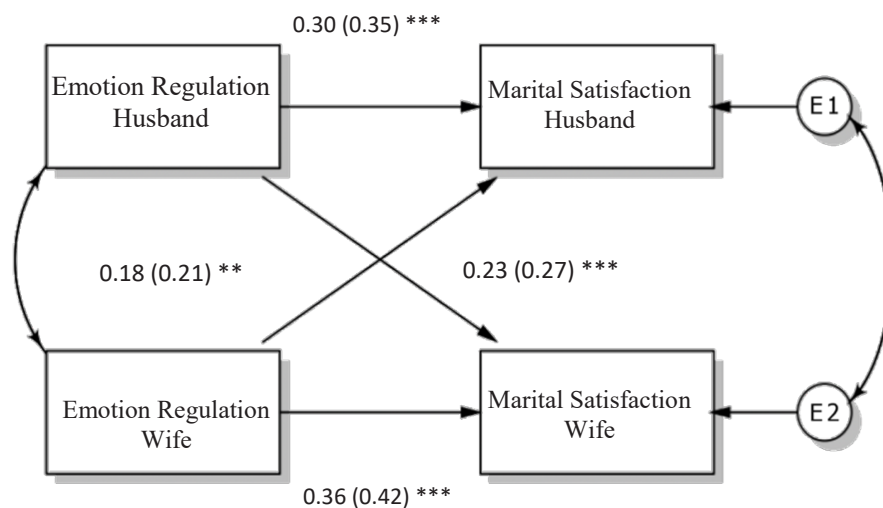
## 2. Method

In light of the interconnected and recursive nature of emotion regulation in the couple context, data were collected and analyzed at a dyadic level. A group of 156 married heterosexual couples located in Tehran were recruited by convenience sampling. Using the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), participants rated themselves on 6 aspects of emotion regulation. They also reported their degree of relationship satisfaction by responding to the Dyadic Adjustment Scale (DAS). This study is among the first in Iran to use the Actor Partner Interdependence model (APIM). Actor and partner effects and the effects of gender (as the distinguishing variable) were estimated by Structural Equation Modeling.

## 3. Results

As displayed in Figure 1, both men and women's ability to regulate emotions predicted their own and their partner's relationship satisfaction. The model accounted respectively for 25% and 20% of the variation in women and men's marital satisfaction.

Estimated actor and partner effects for each of the emotion regulation dimensions are presented in Table 1. It can be seen that women's scores in all 6 aspects of emotion regulation and men's scores in all aspects except from "awareness" predicted their own relationship satisfaction. Men's acceptance of emotions, goal-directed behavior, im-



**Figure 1.** APIM for total emotion regulation

\* $P < 0.05$ ; \*\* $P < 0.01$ ; \*\*\* $P < 0.001$

**Table 1.** APIM estimates for dimensions of emotion regulation

Dimension	Gender	Effect	Estimate	95% CI	$\beta$	P
Awareness	Women	Actor	1.54	0.77-2.31	0.33	<0.01
		Partner	0.37	-0.43-1.71	0.08	0.36
	Men	Actor	0.61	-0.16-3.81	0.13	0.09
		Partner	0.68	-0.12-4.71	0.14	0.054
Understanding	Women	Actor	2.28	1.44-3.12	0.41	<0.001
		Partner	0.67	0.26-1.6	0.12	0.16
	Men	Actor	1.16	0.2-0.31	0.21	0.006
		Partner	1.32	0.39-2.25	0.24	<0.001
Acceptance	Women	Actor	0.92	0.34-1.5	0.25	0.002
		Partner	0.77	0.14-1.4	0.21	0.017
	Men	Actor	0.92	0.34-1.5	0.25	0.001
		Partner	0.36	0.27-0.99	0.1	0.168
Impulse Control	Women	Actor	1.39	0.87-1.90	0.38	<0.001
		Partner	1.07	0.50-1.64	0.30	<0.001
	Men	Actor	1.31	0.79-1.83	0.36	<0.001
		Partner	0.82	0.25-1.39	0.23	<0.001
Goal-directed Behavior	Women	Actor	1.35	0.51-2.19	0.24	0.002
		Partner	1.73	0.82-2.64	0.31	<0.001
	Men	Actor	1.71	0.87-2.55	0.31	<0.001
		Partner	0.62	0.29-1.53	0.11	0.097
Overall	Women	Actor	1.17	0.74-1.61	0.39	<0.001
		Partner	0.85	0.38-1.32	0.28	<0.001
	Men	Actor	0.96	0.53-1.4	0.32	<0.001
		Partner	0.65	0.18-1.12	0.23	0.001

pulse control, and access to emotion regulation strategies was positively associated with their wives' satisfaction. Women's impulse control, access to regulation strategies, and clarity of emotions was predictive of their husbands' relationship satisfaction.

The test of the interactions of gender with the actor effect was not statistically significant, chi square (1) = 1.518 ( $p = .218$ ), and the test of the interactions of gender with the partner effect was also not statistically significant, chi square (1) = 0.007 ( $p = .932$ ). The combined test of the interactions of gender with both the actor and partner effects was not significant either, chi square (2) = 3.668 ( $p = .160$ ). Therefore, the analyses did not support a moderating role for gender.

#### 4. Discussion

Findings supported the hypothesis that emotion regulation is positively associated with self and partner marital satisfaction. The results are in line with previous research highlighting the effects of emotion regulation on the quality of relationships [10, 20, 40]. While Bloch et al. and Rick et al. found partner effects of emotion regulation only for women [10, 20], in the present study significant partner effects were traced for both women and men. Hence the results emphasize the interconnectedness between partners in the domain of emotions. Since gender did not moderate the relationships between emotion regulation and marital satisfaction, men and women's emotion regulation abilities appear to be to the same extent predictive of their own and their partner's satisfaction.

Based on their clinical observations, Levenson et al. state that although couples seeking professional help present different issues, almost all of them struggle with some kind of problem with the regulation of positive or negative emotions [9]. Many approaches to psychotherapy, including mindfulness and acceptance-based therapies and emotion focused therapy, focus on problems with emotions and emotion regulation [13, 50, 51]. The present study found significant relationships between dimensions of emotion regulation and marital satisfaction, pointing to the importance of understanding emotion regulation as a multidimensional construct. In the assessment of couple problems, paying attention to the different dimensions of emotion regulation could help therapists determine specific intervention targets.

## Ethical Considerations

### Compliance with ethical guidelines

The participants were informed about the aims and guidelines of the study. Questionnaires were coded and placed in individual envelopes in order to ensure the anonymity and confidentiality of obtained data. All subjects signed a written informed consent form.

### Funding

This study did not receive any specific grant from funding agencies of the public or nonprofit sectors.

### Authors contributions

Conceptualization, validation, review and editing: all authors; Methodology, data analysis, resources, writing: Fatemeh Riahi; Supervision: Mahmoud Golzari, Fereshteh Mootabi.

### Conflicts of interest

The authors declare no conflict of interest.

### Acknowledgements

We are grateful to all the participants involved in this research.

---

This Page Intentionally Left Blank

---

## رابطه ابعاد تنظیم هیجان و رضایت زناشویی با استفاده از مدل وابستگی متقابل عامل - شریک

\*فاطمه ریاحی<sup>۱</sup>، محمود گلزاری<sup>۱</sup>، فرشته موتابی<sup>۲</sup>

۱. گروه روانشناسی بالینی و عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

### حکیده

تاریخ دریافت: ۱۰ بهمن ۱۳۹۷

تاریخ پذیرش: ۰۶ مهر ۱۳۹۸

تاریخ انتشار: ۱۳ فروردین ۱۳۹۹

**اهداف پژوهش حاضر** با هدف ارزیابی رابطه بین سازه کلی تنظیم هیجان و هریک از مؤلفه‌های آن با رضایت زناشویی انجام پذیرفت. ارزیابی نقش تعدیل‌کنندگی جنسیت در رابطه بین تنظیم هیجان و رضایت زناشویی از دیگر مقاصد این پژوهش بود.

**مواد و روش‌ها** طرح این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. ۱۵۶ زوج ساکن شهر تهران در سال ۱۳۹۶ با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان با پاسخ‌گویی به مقیاس دشواری در تنظیم هیجان و مقیاس سازگاری زوجی، توانایی تنظیم هیجان و میزان رضایت زناشویی خود را درجه‌بندی کردند. به منظور ارزیابی تأثیرات بین‌فردی، تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل وابستگی متقابل عامل - شریک صورت گرفت.

**یافته‌ها** نتایج حاکی از آن بود که هم در زنان و هم در مردان، توانایی کلی تنظیم هیجان پیش‌بینی‌کننده رضایت خود فرد و همسر او از رابطه است. نمرات زنان در هر شش مؤلفه تنظیم هیجان و نمرات مردان در همه مؤلفه‌ها به استثنای آگاهی از هیجانات، پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی خود آن‌ها بود. در مردان مؤلفه‌های پذیرش هیجانات، توانایی رفتار هدفمند، کنترل تکانه و دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان با رضایت زناشویی همسر ارتباط داشت. در زنان مؤلفه‌های کنترل تکانه، دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان و درک واضح هیجانات، پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی همسر بود. تحلیل انجام‌شده، نقش تعدیل‌کنندگی جنسیت را در رابطه بین تنظیم هیجان و رضایت زناشویی تأیید نکرد.

**نتیجه‌گیری** یافته‌ها مؤید اهمیت تمرکز بر تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن در ارزیابی و درمان مشکلات زوجی است. همچنین به منظور درک بهتر پدیده‌های بین‌فردی، استفاده از روش‌های تحلیل آماری زوجی توصیه می‌شود.

### کلیدواژه‌ها:

هیجان، تنظیم هیجان، ازدواج، رضایت زناشویی، روابط بین‌فردی

### مقدمه

خانواده اصلی و وضعیت اجتماعی - اقتصادی و بین‌فردی (مثلاً الگوهای تعاملی، صمیمیت و خشونت بین همسران) در تعیین میزان رضایت افراد از رابطه‌شان بوده است [۵، ۶]. علی‌رغم پیشرفت‌های مفهومی صورت‌گرفته در این حوزه مطالعاتی، شناسایی سازوکارهای اساسی از جمله نقش فرایندهای هیجانی در کاهش یا تقویت رضایت زناشویی، نیازمند بررسی‌های بیشتر است [۵]. نظر به گزارش‌های رسمی سازمان ثبت احوال کشور از افزایش چشمگیر آمار طلاق در ایران طی سال‌های اخیر [۷]، مطالعه دقیق‌تر پیش‌بینی‌کننده‌های بالقوه رضایت زناشویی بیش از پیش ضروری به نظر می‌رسد.

پژوهشگران در سال‌های اخیر به نقش تنظیم هیجان در روابط بین‌فردی توجه نشان داده‌اند. به گفته گراس، تنظیم هیجان شامل مجموعه روش‌هایی است که به موجب آن افراد تلاش می‌کنند تا بر نوع هیجانات خود، زمانی که این هیجانات را تجربه می‌کنند و نحوه تجربه و ابراز هیجانات تأثیر بگذارند [۸]. تنظیم هیجان

ازدواج برای بسیاری از بزرگسالان یکی از مهم‌ترین و نزدیک‌ترین روابط در زندگی است و از این رو کیفیت روابط زناشویی می‌تواند پیامدهای مهمی برای رفاه حال عمومی افراد به همراه داشته باشد [۱]. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کارکرد ضعیف روابط زناشویی، هم بر سلامت جسمی و هم بر سلامت روانی همسران تأثیر منفی می‌گذارد [۲، ۳]. همچنین ناراضی‌ت زناشویی، خطر طلاق را برای زوجها به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد [۴].

با توجه به مزایایی که شکل‌گیری و تداوم روابط زوجی مستحکم برای سلامت فرد، خانواده و جامعه به دنبال دارد، مطالعات بسیاری طی سه دهه اخیر به بررسی عوامل مرتبط با رضایت زناشویی پرداخته‌اند [۵]. این پژوهش‌ها حاکی از نقش عوامل متعدد فردی (مثلاً ویژگی‌های شخصیتی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی همسران)، زمینه‌ای و محیطی (مثلاً ویژگی‌های

\* نویسنده مسئول:

فاطمه ریاحی

نشانی: تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، گروه روانشناسی بالینی و عمومی.

تلفن: ۸۰۳۸۱۲۵ (۹۱۲) ۹۸+

پست الکترونیکی: fy.riahi@gmail.com

به هیجانات خود توجه نشان می‌دهند و آن‌ها را به خوبی درک و شناسایی می‌کنند، توانایی بیشتری برای همدلی دارند و قادرند احساسات خود را به نحو سازنده‌ای برای همسرشان بیان کنند [۱۳].

مؤلفه پذیرش هیجانات شامل باز بودن فرد نسبت به تجارب هیجانی خود و تلاش نکردن برای تغییر آن‌هاست. گرایش به تجربه هیجانات منفی مانند شرم و خشم در واکنش به تجارب هیجانی و همچنین تلاش برای محدود ساختن تجربه و ابراز هیجانات می‌تواند برانگیختگی فیزیولوژیک و خطر بدتنظیمی هیجانی را افزایش دهد [۲۱، ۲۰]. در پژوهشی که روی زنان جوان قربانی غفلت یا بدرفتاری در کودکی انجام شد، دشواری در پذیرش پاسخ‌های هیجانی با سطوح پایین‌تر رضایت جنسی زنان در ارتباط بود [۱۹]. مؤلفه کنترل تکانه، به خودداری فرد از انجام رفتارهای نامطلوب بر مبنای هیجانات و تکانه‌ها اشاره دارد. نقش این مؤلفه به طور ویژه در مطالعات مرتبط با خشونت و پرخاشگری بین همسران مورد توجه قرار گرفته است. در روابط زوجی، دشواری در کنترل تکانه‌ها با انواع خشونت و پرخاشگری کلامی، جنسی و فیزیکی ارتباط دارد [۲۳، ۲۲]. خشونت و پرخاشگری بین همسران نیز به نوبه خود بر کیفیت رابطه و رضایت زناشویی تأثیر منفی می‌گذارد [۲۵، ۲۴]. در مطالعه گراتز و رومر، مؤلفه‌های کنترل تکانه، رفتار هدفمند، و دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان در مردان با خشونت و بدرفتاری نسبت به همسر در ارتباط بود [۱۸].

راهبردهایی که همسران برای تنظیم هیجانات خود استفاده می‌کنند می‌تواند تأثیرات مهمی بر رابطه آن‌ها داشته باشد. روش‌های تنظیم هیجان می‌تواند شناختی یا رفتاری، آگاهانه یا ناآگاهانه باشد و همه این راهبردها در موقعیت‌های مختلف به یک اندازه کارآمد نیستند. برای مثال، همسری که اغلب برای تنظیم هیجانات خود از راهبرد سرکوب استفاده می‌کند احتمالاً برانگیختگی هیجانی شدیدتری را تجربه خواهد کرد و متعاقباً ممکن است که در گوش دادن به صحبت‌های همسرش با دشواری روبه‌رو شود [۲۶]. مطالعه‌ای بر زنان میان‌سال ساکن شهر مشهد نشان داده است که استفاده از راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان مانند ارزیابی شناختی مجدد، با رضایت زناشویی بیشتر و استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان ناکارآمد مانند فاجعه‌سازی و نشخوارگری با رضایت زناشویی کمتر در ارتباط است [۲۷].

در یکی از معدود پژوهش‌هایی که مستقیماً رابطه بین مؤلفه‌های شش‌گانه تنظیم هیجان را با رضایت زناشویی همسران مورد کاوش قرار داده است، بین سازه کلی تنظیم هیجان با رضایت زناشویی رابطه‌ای یافت نشد، اما دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان، رابطه معناداری با رضایت زناشویی زنان و مردان داشت. همچنین توانایی کنترل تکانه در زنان پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی همسرانشان بود. این تحقیق روی جامعه بالینی صورت گرفت و نتایج آن را نمی‌توان به جمعیت عادی تعمیم داد [۲۸].

صرفاً یک پدیده درون‌فردی نیست بلکه معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی شکل می‌گیرد، از بسترهای اجتماعی تأثیر می‌پذیرد و بر کیفیت روابط اجتماعی تأثیر می‌گذارد. دیگران اغلب محرک و دریافت‌کننده پاسخ‌های هیجانی ما هستند و در اکثر اوقات، فرایندهای تنظیم هیجان در موقعیت‌های تعامل با دیگران و به‌ویژه افراد نزدیک مانند همسر، دوستان یا اعضای خانواده به کار گرفته می‌شود [۹]. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که توانایی بیشتری برای تنظیم هیجانات خود دارند، تعاملات اجتماعی مثبت‌تر و تعارضات کمتری را با هم‌سالان خود تجربه می‌کنند [۱۲-۱۰].

با توجه به سطوح بالای صمیمیت بین همسران، به نظر می‌رسد که فرایندهای تنظیم هیجان در روابط زوجی نقش پررنگ‌تری پیدا می‌کنند. صمیمت مستلزم باز بودن و آسیب‌پذیر بودن همسران نسبت به یکدیگر است و در نتیجه، روابط صمیمانه از نظر عاطفی و هیجانی چالش‌برانگیز هستند [۱۵-۱۳]. برای مواجهه مؤثر با این چالش‌ها، همسران باید مجموعه‌ای از مهارت‌های هیجانی، مانند توانایی شناسایی و بیان مناسب هیجانات را دارا باشند [۱۴، ۱۳]. بر اساس مشاهدات بالینی لوینسون و همکارانش، علی‌رغم آنکه موضوع دقیق مشکلات از زوجی به زوج دیگر متفاوت است، اما تقریباً همه زوج‌های ناسازگار به نوعی در زمینه تنظیم هیجانات خود با دشواری روبه‌رو هستند [۱۶]. در یک پژوهش طولی، زوج‌های میان‌سال (۴۰-۵۰ سال) و مسن (۶۰-۷۰ سال) سه بار در طول ۱۳ سال مورد ارزیابی قرار گرفتند. بر اساس یافته‌ها، توانایی تنظیم هیجانات منفی در زنان، هم مشخصه ازدواج‌هایی بود که در زمان ارزیابی رضایت زناشویی بالایی داشتند و هم پیش‌بینی‌کننده افزایش رضایت زناشویی شوهران در طول زمان بود. با این حال، بین تنظیم هیجان در مردان و رضایت زناشویی هم‌زمان و آتی هیچ‌یک از همسران رابطه معناداری یافت نشد [۱۷].

اکثر قریب به اتفاق پژوهش‌های این حوزه، تنظیم هیجان را به عنوان یک سازه کلی در نظر گرفته و به بررسی ارتباط متمایز مؤلفه‌های چندگانه تنظیم هیجان با رضایت زناشویی نپرداخته‌اند. بر اساس مدل گراتز و رومر تنظیم هیجان مؤثر تنها محدود به کنترل هیجانات نیست، بلکه توانمندی‌های متعددی را شامل می‌شود: الف) آگاهی از هیجانات؛ ب) شناسایی و درک واضح هیجانات؛ ج) پذیرش پاسخ‌های هیجانی؛ د) توانایی کنترل رفتارهای تکانشی؛ ه) توانایی رفتار کردن در جهت نیل به اهداف مطلوب هنگام تجربه هیجانات منفی؛ و) توانایی به‌کارگیری انعطاف‌پذیر راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس موقعیت [۱۸].

برخی شواهد تجربی حاکی از آن است که ابعاد مختلف تنظیم هیجان می‌توانند به طور خاص و جداگانه با رضایت زناشویی مرتبط باشند. برای مثال، در گروهی از زنان جوان که در کودکی مورد بدرفتاری و/یا غفلت واقع شده بودند، مؤلفه‌های دشواری در آگاهی از هیجانات و درک واضح هیجانات با رضایت زناشویی و رضایت جنسی پایین‌تر در ارتباط بودند [۱۹]. به نظر می‌رسد افرادی که

است [۳۳]، حجم نمونه حداقل ۱۲۱ زوج تعیین شد. گروه نمونه متشکل از ۱۵۶ زوج (۳۱۲ نفر) ساکن تهران بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک ورود به گروه نمونه، داشتن حداقل ۱۸ سال سن و گذشتن بیش از یک سال از آغاز زندگی مشترک زن و شوهر بود. ملاک خروج از گروه نمونه، عدم پاسخ‌گویی زن یا شوهر به بیش از ۱۰ درصد سؤالات بود. پرسش‌نامه‌ها در مناطق مختلف شمال، جنوب، شرق، غرب، و مرکز شهر منتشر شد. پرسش‌نامه‌ها شامل فرم رضایت برای شرکت در پژوهش و دستورالعمل بودند که توسط شرکت‌کنندگان مطالعه و امضا می‌شدند. در بخش دستورالعمل، شرایط شرکت در پژوهش تشریح و تأکید شده بود که سؤالات باید توسط زن و شوهر به صورت جداگانه و بدون مشورت با همسر پاسخ داده شود. فرم رضایت‌نامه شامل معرفی مختصر اهداف پژوهش بود و در آن بر محرمانه بودن اطلاعات تأکید شده بود. در پژوهش حاضر از ابزارهای زیر استفاده شد.

#### مقیاس سازگاری زوجی<sup>۱</sup>

مقیاس سازگاری زوجی، یک مقیاس خودگزارشی و شامل ۳۲ عبارت برای ارزیابی کیفیت رابطه از دیدگاه همسران است [۳۴]. این پرسش‌نامه به عنوان یکی از پرکاربردترین ابزارهای ارزیابی رضایت زناشویی شناخته شده است. مقیاس سازگاری زوجی، یک نمره کلی از صفر تا ۱۵۱ ارائه می‌دهد که نمایانگر سازگاری کلی فرد در رابطه است؛ به نحوی که نمرات بالاتر سازگاری زناشویی بیشتر را نشان می‌دهد. نمره کلی از چهار عامل مستقل تشکیل شده است: توافق زوجی، ابراز محبت، همبستگی زوجی، و رضایت زوجی. خرده‌مقیاس توافق، میزان توافق نظر همسران در زمینه موضوعاتی مانند دوستان، روابط جنسی، امور مالی، و تصمیم‌گیری‌های شغلی را ارزیابی می‌کند.

خرده‌مقیاس ابراز محبت، ابراز علاقه آشکار بین همسران را اندازه‌گیری می‌کند. سؤالات خرده‌مقیاس همبستگی، جهت ارزیابی میزان مشارکت در فعالیت‌های مشترک مختلف طراحی شده و در نهایت خرده‌مقیاس رضایت میزان رضایت و خشنودی افراد از ابعاد مختلف رابطه‌شان را می‌سنجد. سؤالات به شکل مقیاس طیف لیکرت پنج‌نمره‌ای (۱=همیشه، ۵=هرگز) طراحی شده است.

سازنده مقیاس، آلفای کرونباخ ۰/۹۶ را برای نمره کلی آن گزارش کرده است [۳۴]. روایی ملاکی، روایی سازه و روایی محتوایی DAS به واسطه مطالعات گسترده‌ای که در حوزه روابط زوجی از این ابزار استفاده کرده‌اند و همچنین به واسطه همبستگی‌های معنادار آن با دیگر مقیاس‌های کیفیت رابطه نشان داده شده است [۳۵]. در ایران، پژوهش‌های مختلفی این ابزار را به کار برده‌اند. در این پژوهش‌ها ضریب آلفای کرونباخ این

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 عمدانه و گاه به طور ناخودآگاه بر هیجان‌ات یکدیگر تأثیر می‌گذارند [۲۹]. 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 همسر دیگر شود [۳۰]. 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 [۱۶].

با توجه به شواهد موجود، انتظار می‌رود که تنظیم هیجان علاوه بر رضایت زناشویی خود فرد، با رضایت زناشویی همسر نیز ارتباط مثبت داشته باشد. پژوهش حاضر با استفاده از روش تحلیل آماری زوجی تلاش دارد به دانش عمیق‌تری در زمینه این تأثیرات بین فردی دست یابد. با توجه به اینکه اکثر مطالعات درباره نقش تنظیم هیجان در روابط همسران، در جوامع غربی صورت گرفته و تحقیقات اندکی در ایران بر این موضوع متمرکز شده‌اند، این پژوهش می‌تواند به افزایش تعمیم‌پذیری نتایج قلبی کمک کند.

پژوهش حاضر، از بررسی تنظیم هیجان به صورت کلی فراتر رفته و ماهیت چندوجهی این سازه را مد نظر قرار می‌دهد. ارزیابی رابطه مؤلفه‌های تنظیم هیجان با رضایت زناشویی، می‌تواند نقاط تمرکز ارزشمندی را برای مداخله در اختیار زوج‌درمانگران قرار دهد. علاوه بر این، تاکنون تعداد کمی از پژوهش‌ها به بررسی نقش جنسیت در رابطه بین تنظیم هیجان و رضایت زناشویی پرداخته و به نتایج ناهمگونی دست یافته‌اند [۳۱، ۳۲، ۱۷]. بر این اساس، ارزیابی نقش تعدیل‌کنندگی جنسیت در رابطه تنظیم هیجان و رضایت زناشویی از دیگر اهداف تحقیق حاضر بوده است.

#### روش

این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی زوج‌های ساکن شهر تهران در سال ۱۳۹۶ بود. تصمیم‌گیری درباره حجم نمونه، بر اساس ملاحظات مرتبط با زوجی بودن و در نتیجه عدم استقلال احتمالی داده‌ها و با هدف دستیابی به اندازه اثر متوسط با توان ۰/۸ در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت. بر این اساس و با استفاده از نرم‌افزار APIMPowerR که توسط آکرمان و کنی طراحی شده

1. Dyadic Adjustment Scale (DAS)



ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی آن اقدام کرده‌اند [۴۲-۴۴]. با این حال با توجه به بررسی‌های انجام‌شده و مقایسه نسخه‌های فارسی موجود با نسخه اصلی، ترجمه‌های موجود از دقت کافی برخوردار نبودند. به همین دلیل، محققان به تهیه نسخه فارسی دقیق از پرسش‌نامه اقدام کردند. نسخه فارسی تهیه‌شده، از همسانی درونی عالی ( $\alpha=0/94$ ) برخوردار بود. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس آگاهی از هیجانات در سطح قابل قبول ( $\alpha=0/72$ ) و برای پنج خرده‌مقیاس دیگر در بازه  $0/81$  تا  $0/89$  قرار داشت که نشان‌دهنده همسانی درونی خوب است. نمره کلی DERS در بازه زمانی چهار تا هشت هفته از پایایی بازآزمون خوبی برخوردار بود ( $P=0/86$ ). برای اهداف این تحقیق، نمره کلی مقیاس دشواری در تنظیم هیجان و نمره زیرمقیاس‌ها معکوس شد تا نمرات بالاتر نشان‌دهنده توانایی بیشتر در تنظیم هیجانات باشد.

### تحلیل اولیه

در مجموع، ۱۶۵ زوج در این پژوهش شرکت کردند که پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، غربالگری داده‌ها و حذف یک مورد (زوج) به دلیل داشتن داده پرت، در نهایت داده‌های مرتبط با ۱۵۶ زوج وارد تحلیل شد. اطلاعات توصیفی موردنظر از جمله میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای اصلی تنظیم هیجان، مؤلفه‌های شش‌گانه تنظیم هیجان و رضایت زناشویی با استفاده از نسخه ۲۲ نرم‌افزار SPSS محاسبه شد. جهت ارزیابی تفاوت‌های جنسیتی در تنظیم هیجان و رضایت زناشویی، از آزمون تی نمونه‌های هم‌بسته استفاده شد. میزان نامستقل بودن متغیر ملاک دو همسر اندازه‌گیری شد و با توجه به معنادار بودن آماري ضریب همبستگی تفکیکی بین رضایت زناشویی زن و مرد با کنترل اثر متغیر تنظیم هیجان ( $r=0/67$ ،  $P<0/01$ )، تحلیل به روش زوجی ادامه یافت.

### تحلیل مدل وابستگی متقابل عامل - شریک

به منظور مطالعه تأثیرات متقابل ویژگی‌های همسران، داده‌های این پژوهش با استفاده از مدل وابستگی متقابل عامل - شریک تحلیل شد. طبق تعریف، APIM<sup>3</sup> مدلی از روابط زوجی است که یک دیدگاه مفهومی درباره وابستگی متقابل را با تکنیک‌های آماری مناسب برای اندازه‌گیری و آزمون آن ادغام کرده است [۴۵]. کنی و کوک APIM را با این هدف معرفی کردند که بتوان داده‌های دونفری را با در نظر گرفتن عدم استقلالشان به نحوی دقیق‌تر و قابل اعتمادتر تحلیل کرد [۴۶]. عدم استقلال داده‌ها زمانی اتفاق می‌افتد که افراد شرکت‌کننده در پژوهش، در دنیای واقعی به نحوی با یکدیگر مرتبط هستند (مثلاً زن و شوهر، والد و فرزند، کارفرما و کارمند، دو همشیر و غیره) و در نتیجه احتمال

پرسش‌نامه بین  $0/92$  تا  $0/96$  گزارش شده است [۳۶-۳۸]. در یکی از تحقیقاتی که برای ارزیابی پایایی و اعتبار این پرسش‌نامه انجام شد، با اجرای هم‌زمان این مقیاس با پرسش‌نامه سازگاری لاک - والاس، ضریب همبستگی  $0/90$  به دست آمد. همچنین پس از بازآزمایی مقیاس روی یک نمونه  $92$  نفری با فاصله  $37$  روز، ضریب پایایی  $0/86$  گزارش شد [۳۹]. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس سازگاری زوجی  $0/94$  بود که نشان‌دهنده همسانی درونی عالی است.

### مقیاس دشواری در تنظیم هیجان<sup>۲</sup>

مقیاس دشواری در تنظیم هیجان یک ابزار خودگزارشی و شامل ۳۶ عبارت در قالب شش خرده‌مقیاس است [۱۸]. سوالات هر خرده‌مقیاس جهت ارزیابی یکی از ابعاد خاص تنظیم هیجان طراحی شده است. این پرسش‌نامه از افراد می‌خواهد که هر یک از سوالات را روی یک مقیاس طیف لیکرت پنج‌نمره‌ای پاسخ دهند که نمره ۱ معادل با تقریباً هیچ‌وقت (۰-۱۰ درصد اوقات) و ۵ معادل با تقریباً همیشه (۹۱-۱۰۰ درصد اوقات) است. خرده‌مقیاس‌ها ابعاد ذیل را شامل می‌شود: آگاهی از هیجانات (مثلاً «من به اینکه چه احساسی دارم توجه می‌کنم»)، درک واضح هیجانات (مثلاً «دقیقاً می‌دانم که چه احساسی دارم»)، پذیرش پاسخ‌های هیجانی (مثلاً «وقتی که ناراحتم، به خاطر اینکه چنین احساسی دارم از دست خودم عصبانی می‌شوم»)، کنترل تکانه (مثلاً «وقتی که ناراحتم، احساس می‌کنم که همچنان می‌توانم بر رفتارم مسلط باشم»)، دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان (مثلاً «وقتی که ناراحتم، می‌دانم که می‌توانم راهی بیابم تا سرانجام احساس بهتری پیدا کنم») و رفتار هدفمند هنگام تجربه هیجانات منفی (مثلاً «وقتی که ناراحتم، باز هم می‌توانم کارها را به انجام برسانم»). نمره کلی پرسش‌نامه در بازه  $36-180$  قرار می‌گیرد و نمرات پایین‌تر کارکرد بهتر در تنظیم هیجان را نشان می‌دهد.

این مقیاس، هم‌روایی و هم‌پایایی خوبی را در گروه‌های سنی مختلف نشان داده است [۴۰، ۱۸]. طراحان، همسانی درونی عالی ( $\alpha=0/93$ ) را برای نمره کلی DERS گزارش کردند و آلفای کرونباخ به دست‌آمده برای هر شش خرده‌مقیاس نیز در بازه  $0/80$  تا  $0/89$  قرار داشت. همچنین طبق بررسی سازندگان، این مقیاس از روایی سازه و روایی پیش‌بین مناسبی برخوردار است [۱۸]. تحقیقات نشان داده است که پرسش‌نامه دشواری در تنظیم هیجان همبستگی قوی با آن دسته از مشکلات روان‌شناختی دارد که ناشی از بدتنظیمی هیجانی هستند؛ از جمله افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی، اختلالات خوردن، و سوءمصرف الکل و مواد مخدر [۴۱].

در ایران پژوهش‌های مختلفی از این پرسش‌نامه استفاده و به

3. Actor-Partner Interdependence Model مقیاس متقابل عامل - شریک

2. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

تفاوت معناداری با یکدیگر دارد یا خیر. جهت اجرای تحلیل، از نسخه ۸/۸۰ نرم‌افزار LISREL استفاده شد. از آنجا که متغیر مکنونی در این پژوهش وجود نداشت، مدل مفروض یک مدل اشباع‌شده بود که با داده‌ها برازش کامل داشت و درجات آزادی و آماره خی دو معادل صفر بود.

### یافته‌ها

مدت‌زمان ازدواج زوج‌های شرکت‌کننده، در بازه ۱ تا ۴۵ سال قرار داشت و میانگین آن ۹/۸۱ سال ( $M=۸/۸۱$ ) انحراف معیار) بود. سن شوهران در بازه ۲۴ تا ۷۲ سال با میانگین  $۳۷/۳$  ( $M=۸/۹۶$ ) انحراف معیار) و سن زنان در بازه ۲۱ تا ۶۷ سال با میانگین  $۳۳$  سال ( $M=۷/۸۴$ ) انحراف معیار) بود. نزدیک به نیمی از افراد نمونه ( $۴۵/۵$  درصد) تا سطح کارشناسی،  $۳۳/۲$  درصد تا سطح کارشناسی ارشد،  $۱۸/۶$  درصد تا سطح دکترا یا بالاتر، و  $۱۱$  درصد تا سطح دیپلم یا زیردیپلم تحصیل کرده بودند.

### توصیف متغیرهای پژوهش

میانگین، انحراف استاندارد و نتیجه آزمون تی برای هر یک از متغیرهای اصلی پژوهش در جدول شماره ۱ ارائه شده است. آزمون تی نمونه‌های هم‌بسته نشان داد که بین میزان رضایت زناشویی زنان و مردان تفاوت معناداری وجود ندارد. به طور کلی، مردان در مقایسه با زنان توانایی بهتری برای تنظیم هیجانات خود گزارش دادند. در زیرمقیاس‌های پذیرش هیجانات، کنترل تکانه، و دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان، نمرات مردان به میزان معناداری بالاتر از نمرات زنان بود. در نمرات زیرمقیاس‌های رفتار هدفمند، آگاهی از هیجانات و درک واضح هیجانات، تفاوت معناداری بین زنان و مردان دیده نشد.

اینکه بر یکدیگر تأثیر بگذارند و پاسخ‌هایشان از قبل با یکدیگر هم‌بسته باشد زیاد است.

در راهبردهای آماری سنتی که فردمحور و بر مبنای روش‌های ساده همبستگی هستند، معمولاً عدم استقلال صرفاً به‌عنوان یک خطای آماری در نظر گرفته می‌شود؛ در حالی که این وابستگی متقابل اگرچه تحلیل داده‌های رابطه‌ای را پیچیده‌تر می‌کند، می‌تواند یک ویژگی اساسی و تعریف‌کننده روابط زوجی باشد [۴۷]. با استفاده از APIM، هم تأثیر ویژگی هر فرد بر متغیر پیش‌بین خود (اثر عامل)، هم اثر ویژگی هر فرد بر متغیر پیش‌بین همسرش (اثر شریک)، و هم تأثیرات جنسیت - به عنوان متغیر تفکیک‌کننده - اندازه‌گیری می‌شود. با گردآوری داده‌های متعلق به هر دو همسر و انتخاب زوج (و نه فرد) به‌عنوان واحد تحلیل آماری، می‌توان به درکی عمیق‌تر از پویایی‌ها و وابستگی‌های متقابل موجود در روابط زناشویی دست یافت. در ایران، این مطالعه از اولین پژوهش‌هایی است که بر اساس روش تحلیل آماری زوجی مطابق با APIM اجرا شده است.

برای سنجش این فرضیه که نمره کلی تنظیم هیجان و نمرات هر یک از مؤلفه‌های آن در هر همسر پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی خود او (اثر عامل) و همسر دیگر (اثر شریک) است، از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) مطابق با دستورالعمل‌های APIM استفاده شد. در صورتی که هر زوج بر اساس متغیری مانند جنسیت تفکیک‌پذیر باشند، SEM به عنوان بهترین روش برای تحلیل APIM توصیه می‌شود. با توجه به اینکه SEM امکان محاسبه هم‌زمان چند معادله ساختاری را فراهم می‌کند، با استفاده از این روش به جای محاسبه اثرات عامل و شریک به طور جداگانه برای زنان و مردان، می‌توان دو مدل را به صورت هم‌زمان ارزیابی کرد. همچنین با استفاده از SEM می‌توان بررسی کرد که آیا اندازه اثرات عامل و شریک بین زنان و مردان

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و تفاوت میانگین‌های زنان و مردان

متغیر	میانگین زنان $\pm$ انحراف معیار	میانگین مردان $\pm$ انحراف معیار	بازه مقیاس	تفاوت میانگین‌ها	t	سطح معناداری
تنظیم هیجان کلی	۹۴/۳۲ $\pm$ ۱۸/۳۳	۹۹/۸۰ $\pm$ ۲۰/۲۷	۱۸۰-۳۶	-۵/۴۸	-۲/۲۸	۰/۰۳۳
پذیرش هیجانات	۱۷/۱۵ $\pm$ ۵/۱۰	۱۸/۳۵ $\pm$ ۴/۷۱	۳۰-۶	-۱/۲۰	-۲/۱۶	۰/۰۳۲
رفتار هدفمند	۱۰/۴۷ $\pm$ ۳/۳۹	۱۰/۷۲ $\pm$ ۳/۱۳	۲۵-۵	-۰/۲۶	-۰/۶۹	۰/۴۹
کنترل تکانه	۱۵/۲۳ $\pm$ ۵/۲۵	۱۶/۸۲ $\pm$ ۴/۷۳	۳۰-۶	-۱/۶۰	-۲/۸۲	۰/۰۰۵
آگاهی از هیجانات	۱۵/۸۲ $\pm$ ۳/۸۸	۱۵/۱۸ $\pm$ ۳/۷۶	۳۰-۶	۰/۶۴	۱/۴۸	۰/۱۱۴
راهبردهای تنظیم هیجان	۲۰/۲۶ $\pm$ ۶/۱۹	۲۱/۷۹ $\pm$ ۵/۷۹	۴۰-۸	-۱/۵۳	-۲/۲۵	۰/۰۲۵
درک واضح هیجانات	۱۵/۲۴ $\pm$ ۳/۳۸	۱۵/۶۴ $\pm$ ۳/۰۵	۲۵-۵	-۰/۴۰	-۱/۱۱	۰/۲۷
رضایت زناشویی	۱۱۱/۹۶ $\pm$ ۱۹/۳۵	۱۱۳/۹۲ $\pm$ ۱۶/۶۵	۱۵۱-۰	-۱/۹۷	-۱/۸۴	۰/۰۷

جدول ۲. نتایج تحلیل APIM برای نمره کلی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی

جنسیت	اثر	برآورد	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	بتا	سطح معناداری
زن	عامل	۰/۳۶	۰/۳۴-۰/۴۸	۰/۴۲	<۰/۰۰۱
	شریک	۰/۲۳	۰/۱۰-۰/۳۶	۰/۲۷	<۰/۰۰۱
مرد	عامل	۰/۳۰	۰/۱۸-۰/۴۱	۰/۳۵	<۰/۰۰۱
	شریک	۰/۱۸	۰/۰۷-۰/۲۸	۰/۲۱	۰/۰۰۱

## مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

## نتایج تحلیل مدل وابستگی متقابل عامل - شریک

رضایت زناشویی همسر بودند. توانایی کنترل تکانه، دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان و درک واضح هیجانات در زنان پیش‌بینی‌کننده رضایت همسرشان از رابطه بود.

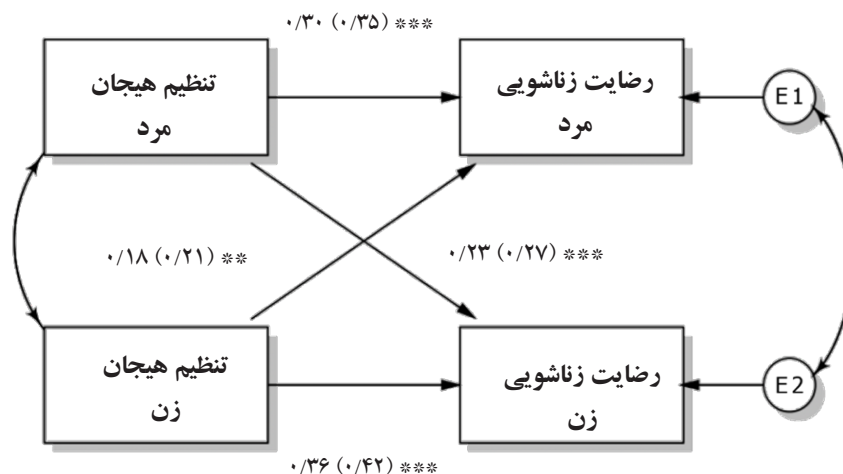
در تحلیل مدل مفروض با استفاده از روش SEM، ضرایب مسیر اثرات عامل و شریک مقید و برای زنان و مردان مساوی قرار داده شد تا سپس بررسی شود که آیا محدودیت ایجاد شده، به میزان معناداری برازش مدل را کاهش می‌دهد یا خیر. در بررسی به عمل آمده، آزمون تعامل جنسیت با اثر عامل معنادار نبود،  $\chi^2(1) = 1/52$ ،  $P = 0/22$ . آزمون تعامل جنسیت با اثر شریک نیز معنادار نبود،  $\chi^2(1) = 0/07$ ،  $P = 0/93$ . نتیجه آزمون ترکیبی تعامل جنسیت با هر دو اثر عامل و شریک نیز معنادار به دست نیامد،  $\chi^2(2) = 3/67$ ،  $P = 0/16$ . بر این اساس، نتایج پژوهش حاضر حاکی از آن است که جنسیت در رابطه بین تنظیم هیجان و رضایت زناشویی نقش تعدیل‌کنندگی ندارد.

## بحث

پژوهش حاضر با هدف ارزیابی رابطه تنظیم هیجان کلی

نتایج تحلیل APIM با نمره کلی تنظیم هیجان به عنوان متغیر پیش‌بین در جدول شماره ۲ و نمایش تصویری مدل، در تصویر شماره ۱ ارائه شده است. هم نمرات عامل و هم نمرات شریک برای زنان و مردان معنادار به دست آمد. بدین ترتیب، یافته‌ها در تأیید این فرضیه تحقیق بود که عملکرد کلی تنظیم هیجان پیش‌بینی‌کننده رضایت خود فرد و همسرش از رابطه است. مدل مفروض، ۲۵ درصد از واریانس رضایت زناشویی در زنان و ۲۰ درصد از واریانس رضایت زناشویی را در مردان تبیین کرد.

نتایج تحلیل APIM با نمره هر یک از مؤلفه‌های تنظیم هیجان به عنوان متغیر پیش‌بین، به تفکیک در جدول شماره ۳ ارائه شده است. در زنان تمامی ابعاد تنظیم هیجان و در مردان تمامی ابعاد تنظیم هیجان به استثنای مؤلفه آگاهی از هیجانات پیش‌بینی‌کننده رضایت خود فرد از رابطه بود. در مردان، پذیرش هیجانات، توانایی رفتار هدفمند، کنترل تکانه و دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان، مؤلفه‌های پیش‌بینی‌کننده



$P < 0/05$ ;  $P < 0/01$ ;  $P < 0/001$  \*\*\*

تصویر ۱. مدل APIM برای نمره کلی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی (ضرایب مسیر استاندارد)

## مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

جدول ۳. نتایج تحلیل APIM برای مؤلفه‌های تنظیم هیجان و رضایت زناشویی

سطح معناداری	بتا	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	برآورد	اثر	جنسیت	مؤلفه تنظیم هیجان
<۰/۰۱	-۰/۳۳	۰/۷۷-۲/۳۱	۱/۵۴	عامل	زن	آگاهی از هیجان‌ات
۰/۳۶	-۰/۰۸	-۰/۴۳- ۱/۷۱	۰/۳۷	شریک		
۰/۹۰	-۰/۱۳	-۰/۱۶- ۳/۸۱	۰/۶۱	عامل		
۰/۰۵۴	-۰/۱۴	-۰/۱۲- ۴/۷۱	۰/۶۸	شریک		
<۰/۰۰۱	-۰/۴۱	۱/۴۴- ۳/۱۲	۲/۲۸	عامل	زن	درک واضح هیجان‌ات
۰/۱۶	-۰/۱۲	۰/۲۶- ۱/۶	۰/۶۷	شریک		
۰/۰۰۶	-۰/۲۱	۰/۲- ۰/۳۱	۱/۱۶	عامل		
<۰/۰۰۱	-۰/۲۴	۰/۳۹- ۲/۲۵	۱/۳۳	شریک		
۰/۰۰۲	-۰/۲۵	۰/۳۴- ۱/۵	۰/۹۲	عامل	زن	پذیرش پاسخ‌های هیجانی
۰/۰۱۷	-۰/۲۱	۰/۱۴- ۱/۴	۰/۷۷	شریک		
۰/۰۰۱	-۰/۲۵	۰/۳۴- ۱/۵	۰/۹۲	عامل		
۰/۱۶۸	۰/۱	۰/۲۷- ۰/۹۹	۰/۳۶	شریک		
<۰/۰۰۱	-۰/۳۸	۰/۸۷- ۱/۹۰	۱/۳۹	عامل	زن	کنترل تکانه
<۰/۰۰۱	-۰/۳۰	۰/۵۰- ۱/۶۴	۱/۰۷	شریک		
<۰/۰۰۱	-۰/۳۶	۰/۷۹- ۱/۸۳	۱/۳۱	عامل		
<۰/۰۰۱	-۰/۲۳	۰/۲۵- ۱/۳۹	۰/۸۲	شریک		
۰/۰۰۲	-۰/۲۴	۰/۵۱- ۲/۱۹	۱/۳۵	عامل	زن	رفتار هدفمند
<۰/۰۰۱	-۰/۳۱	۰/۸۲- ۲/۶۴	۱/۷۳	شریک		
<۰/۰۰۱	-۰/۳۱	۰/۸۷- ۲/۵۵	۱/۷۱	عامل		
۰/۰۹۷	-۰/۱۱	۰/۲۹- ۱/۵۳	۰/۶۲	شریک		
<۰/۰۰۱	-۰/۳۹	۰/۷۴- ۱/۶۱	۱/۱۷	عامل	زن	دست‌رسی به راهبردهای تنظیم هیجان
<۰/۰۰۱	-۰/۲۸	۰/۳۸- ۱/۳۲	۰/۸۵	شریک		
<۰/۰۰۱	-۰/۳۲	۰/۵۳- ۱/۴۰	۰/۹۶	عامل		
۰/۰۰۱	-۰/۲۲	۰/۱۸- ۱/۱۲	۰/۶۵	شریک		

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

است که تنظیم هیجان را در بستر روابط زناشویی مورد ارزیابی قرار داده و به بررسی تأثیر متمایز هر یک از ابعاد شش‌گانه تنظیم

همسران و همچنین رابطه مؤلفه‌های تنظیم هیجان با رضایت زناشویی آن‌ها صورت گرفت. این پژوهش از محدود مطالعاتی

هیجان‌پذیری منفی مردان پیش‌بینی‌کننده میزان رضایت زناشویی همسر بود [۳۱، ۳۲]. این در حالی است که در پژوهش حاضر، جنسیت در روابط عامل و شریک نقش تعدیل‌کنندگی نداشت و توانایی تنظیم هیجان در زنان و مردان به یک اندازه پیش‌بینی‌کننده رضایت خود فرد و همسرش از رابطه بود.

باور عمومی این است که در حوزه‌های مختلف پاسخ‌دهی هیجانی تفاوت‌های جنسیتی وجود دارد، اما مطالعات اندکی مستقیماً به بررسی تفاوت‌های جنسیتی در تنظیم هیجان پرداخته‌اند. به گفته مکاری و همکاران، این تصور که پاسخ‌دهی هیجانی در زنان و مردان تفاوت دارد، یکی از قوی‌ترین کلیشه‌های جنسیتی است اما شواهد تجربی تاکنون در این زمینه ناهمگون و ضدونقیض بوده‌اند [۵۰]. برخلاف دیدگاه رایج درباره عملکرد بهتر زنان در زمینه مدیریت هیجانات، در پژوهش حاضر مردان توانایی بیشتری را برای تنظیم هیجانات خود گزارش دادند. به عقیده برخی از پژوهشگران، در حالی که تنظیم هیجان در زنان بیشتر بر روش‌های هشیارانه و کلامی متکی است، در مردان تنظیم هیجان احتمالاً بیشتر به روش‌های ناهشیارانه و خودکار صورت می‌گیرد [۵۲-۵۰].

به عبارت دیگر، زنان و مردان در تنظیم عامدانه و آگاهانه هیجانات خود با یکدیگر تفاوت ندارند، بلکه هنگام تنظیم هیجان، مردان از فرایندهایی که بیشتر جنبه خودکار و ناخودآگاه دارند، استفاده می‌کنند. این مسئله می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا در مقایسه با زنان، با تلاش و دشواری کمتری هیجانات منفی خود را تنظیم کنند [۵۰]. با توجه به اینکه در این تحقیق، مؤلفه آگاهی از هیجانات تنها وجهی از تنظیم هیجان بود که در مردان با رضایت زناشویی فرد ارتباط نداشت، متکی بودن تنظیم هیجان مردان بر فرایندهای ناهشیار محتمل به نظر می‌رسد.

همان‌طور که فرض شده بود، علاوه بر نمره کلی تنظیم هیجان، هر یک از مؤلفه‌های تنظیم هیجان نیز با رضایت زناشویی همسران در ارتباط بود. در زنان اثرات عامل برای هر شش زیرمقیاس تنظیم هیجان و در مردان اثرات عامل برای همه زیرمقیاس‌ها به جز آگاهی از هیجانات معنادار به دست آمد. نتایج نشان داد که پذیرش هیجانات، توانایی رفتار هدفمند، کنترل تکانه و دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان در مردان پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی همسران است. در زنان نیز توانایی کنترل تکانه، دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان و درک واضح هیجانات پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی همسران آن‌ها بود. یافته‌های مذکور بر اهمیت توجه به مؤلفه‌های متمایز تنظیم هیجان تأکید دارد. برخلاف رویکردی که تنها بر کنترل هیجانات منفی متمرکز است، رویکرد دیگر تنظیم سازگارانه هیجان را علاوه بر تغییر و تعدیل هیجانات شامل واری و درک تجارب هیجانی می‌داند.

هیجان پرداخته است. فرضیه اولیه این مطالعه، تنظیم هیجان را پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی همسران در نظر گرفته بود. تحلیل انجام‌شده این فرضیه را تأیید کرد و نشان داد که کارکرد هیجانی هر فرد نه تنها بر رضایت زناشویی خود او، بلکه بر رضایت همسر او از رابطه نیز تأثیر دارد. این نتایج، ماهیت نظام‌مند و بازگشتی روابط زوجی را تأیید می‌کند و نشان می‌دهد که در حوزه هیجانات، بین همسران وابستگی متقابل وجود دارد. نتایج همچنین همسو با پژوهش‌هایی است که بر اهمیت گردآوری داده‌ها از هر دو همسر به منظور بررسی اثرات ناشی از وابستگی متقابل تأکید دارند [۴۸، ۴۷، ۱۶].

در حالی که اثرات عامل از گذشته محل تمرکز پژوهشگران بوده‌اند، اثرات شریک اغلب مورد غفلت واقع شده‌اند. اثرات عامل دارای ارزش هستند؛ زیرا اطلاعاتی را درباره فرایندهای درون‌فردی ارائه می‌دهند، اما با مطالعه آن‌ها پژوهشگران تنها بر سطح فردی تحلیل تمرکز می‌کنند. این اثرات شریک هستند که مشخصاً از وجود تأثیرات بین‌فردی حکایت دارند. به عبارت دیگر وجود اثرات شریک به ما نشان می‌دهد که یک پدیده رابطه‌ای رخ داده است؛ زیرا پاسخ فرد به یک ویژگی همسرش وابسته است [۴۷]. در مطالعه حاضر، وجود اثرات عامل حاکی از آن است که توانایی‌های یک فرد برای تنظیم هیجانات خود بر نگرش او نسبت به رابطه‌اش تأثیر دارد، اما اثرات شریک نشان می‌دهند که همین توانایی‌ها (یا فقدان آن‌ها) می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر رضایت همسر از رابطه داشته باشد.

تعدادی از تحقیقات گذشته شواهدی را در تأیید رابطه بین تنظیم هیجان و رضایت زناشویی ارائه داده‌اند. در یک مطالعه آزمایشی، مداخله‌های گروهی به منظور ارتقای توانایی تنظیم هیجان برای افراد دارای بدتنظیمی هیجانی مزمن و همسرانشان اجرا شد. این مداخله موفق شد توانایی تنظیم هیجان را در این گروه از بیماران و همسرانشان افزایش دهد. پس از این مداخله میزان رضایت زناشویی در همسران این افراد، اما نه در خود بیماران افزایش یافت [۴۹]. همچنین در مطالعه‌ای طولی که روی زوج‌های میان‌سال و مسن انجام گرفت، توانایی زنان برای تنظیم هیجانات خود حین یک مکالمه چالش‌برانگیز با همسر، پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی هم‌زمان خودشان و همسرشان و همچنین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی همسرشان در طول زمان بود.

بین توانایی تنظیم هیجان مردان و رضایت زناشویی هیچ‌یک از همسران رابطه‌ای گزارش نشد [۱۷]. نتایج مطالعه پیمایشی حاضر با این یافته‌ها همسو و در عین حال حاکی از آن است که توانایی تنظیم هیجان هم در زنان و هم در مردان می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مهمی برای رضایت خود فرد و همسرش از رابطه باشد. در مطالعه بلاک و همکارانش تنها توانایی تنظیم هیجان زنان [۱۷]، و در مطالعات هیوستن و همکارانش تنها

هیجانی همسران و متعاقباً حفظ کیفیت رابطه در نظر گرفت. مؤلفه دیگر یعنی درک واضح هیجانات، به‌عنوان یک رکن اساسی از هوش هیجانی و شرط لازم برای تنظیم سازنده هیجانات شناخته شده است. توانایی شناسایی هیجانات از جمله مهارت‌هایی است که برای ایجاد و حفظ صمیمیت بین همسران ضرورت دارد. افرادی که به‌خوبی هیجانات خود را درک و شناسایی می‌کنند، توانایی بیشتری برای هم‌دلی دارند و قادرند احساسات خود را به نحو سازنده‌ای برای همسرشان بیان کنند [۱۳].

با نگاهی به شواهد موجود می‌توان دو مسیر مهم را برای تبیین رابطه تنظیم هیجان با رضایت زناشویی معرفی کرد؛ یکی حل تعارض و دیگری صمیمیت. توانایی کنار گذاشتن و محدود کردن تعارضات بین‌فردی به منظور دستیابی به دیگر اهداف مهم زوجی، یک فرایند خودتنظیمی است که به منابع شناختی مرتبط با تنظیم هیجان نیاز دارد [۵۷]. این فرایند خودتنظیمی، به پیامدهای مهمی برای عملکرد و کیفیت رابطه منجر می‌شود. در موقعیت‌های تعارض، برانگیختگی هیجانی ناشی از تحریکات به‌وجودآمده می‌تواند منجر به برون‌ریزی خشم و رفتارهای مخرب از سوی طرفین شود که احتمال تشدید تعارض را افزایش می‌دهد. یکی از مشخصه‌های روابط زناشویی ناسازگارانه وجود الگوهای تشدیدشونده از تبادل متقابل هیجانات منفی است که در آن هیجان منفی ابرازشده از سوی یک همسر با هیجانات منفی مشابه یا شدیدتر از سوی دیگری پاسخ داده می‌شود [۵۸].

به علت برانگیختگی فیزیکی و شدت هیجانات منفی، همسرانی که در تنظیم هیجانات خود ضعف دارند بیشتر احتمال دارد که هرگونه انتقاد طرف مقابل را خصومت‌آمیز قلمداد کنند و یا خود به شیوه‌ای پرخاشگرانه از دیگری انتقاد کنند [۵۹]. در مقابل، هنگامی که زن و شوهر قادر باشند سطح متعادلی از برانگیختگی هیجانی را حفظ کنند، احتمال شکل‌گیری رفتارهای ارتباطی سازنده، ترمیم آسیب‌ها و حل‌وفصل سازنده تعارضات افزایش می‌یابد [۱۷]. همسرانی که از مهارت‌هایی مانند شناسایی هیجانات در خود و دیگری، ابراز و مدیریت مناسب هیجانات برخوردار هستند قادرند رنج‌ها، نیازها و خواسته‌های خود را به نحوی بیان کنند که نه تنها احتمال ایجاد تعارض را کاهش دهد، بلکه منجر به شکل‌گیری تعاملات مثبت و صمیمانه شود [۱۵، ۱۳].

بسیاری از درمان‌های روان‌شناختی نوین بر مشکلات مرتبط با هیجان و تنظیم هیجان متمرکز شده‌اند؛ از جمله رفتاردرمانی دیالکتیک، مداخلات مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی، و درمان هیجان‌مدار [۶۲-۶۰، ۲۰]. در زوج‌درمانی هیجان‌مدار، درمانگر به همسران کمک می‌کند تا احساسات درون خود را تجربه، شناسایی و برای یکدیگر بیان کنند [۶۳]. درباره همسرانی که بیش از حد از هیجانات خود اجتناب می‌کنند، کمک به افزایش آگاهی و ابراز

شواهدی مبنی بر تأثیر مؤلفه‌های تنظیم هیجان بر کیفیت روابط زناشویی، در تحقیقات گذشته گزارش شده است. در مطالعه گراتز و رومر، نمرات پایین‌تر مردان در زیرمقیاس‌های رفتار هدفمند، کنترل تکانه و دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان با خشونت و بدرفتاری نسبت به همسر در ارتباط بود [۱۸]. در پژوهش حاضر نیز این سه مؤلفه علاوه بر زیرمقیاس پذیرش هیجانات در مردان پیش‌بینی‌کننده میزان رضایت زناشویی همسران بود. به گفته گراتز و رومر، تنظیم هیجان سازنده شامل استفاده انعطاف‌پذیر از راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس موقعیت و با هدف تغییر و تعدیل شدت یا مدت هیجانی است که تجربه می‌شود. در نتیجه این فرایند، فرد قادر خواهد بود تا هنگام تجربه هیجانات منفی، به شکل مطلوب و در جهت دسترسی به اهداف خود رفتار کند و همچنین از رفتارهای نامطلوب اجتناب ورزد. به نظر می‌رسد که عدم پذیرش هیجانات و تلاش برای محدود کردن تجربه و ابراز هیجانات با افزایش برانگیختگی فیزیولوژیک، مانع از مدیریت موفقیت‌آمیز هیجانات می‌شود [۲۰، ۲۱].

تحقیقات حاکی از آن است که ناتوانی در کنترل تکانه در زنان با پرخاشگری کلامی و فیزیکی نسبت به همسر ارتباط دارد [۲۳]. در مطالعه حاضر این مؤلفه در زنان پیش‌بینی‌کننده میزان رضایت خود و همسر از رابطه بود. دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان و درک واضح هیجانات دو مؤلفه دیگری بودند که در زنان پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی همسر بودند. در یک مطالعه پیمایشی که به ارزیابی رابطه ابعاد تنظیم هیجان با سازگاری زناشویی در زوج‌های مراجعه‌کننده برای درمان پرداخت، در حالی که بین‌سازه کلی تنظیم هیجان با رضایت زناشویی رابطه‌ای یافت نشد، دسترسی به راهبردهای تنظیم هیجان، رابطه معناداری با رضایت زناشویی زنان و مردان داشت [۲۸].

استفاده از راهبردهای مختلف تنظیم هیجان می‌تواند پیامدهای مختلفی برای رابطه داشته باشد. برای مثال، به اشتراک گذاشتن تجارب هیجانی مثبت و منفی علاوه بر تنظیم هیجانات، احساس نزدیکی و صمیمیت را در رابطه تقویت می‌کند [۵۳]. در مقابل، زوج‌هایی که به‌طور معمول هیجانات منفی خود را پنهان و سرکوب می‌کنند، رضایت زناشویی کمتری را گزارش می‌کنند [۵۴]. مطالعه‌ای بر دانشجویان شهر تهران نشان داده است که استفاده از راهبردهای مؤثر تنظیم هیجان مانند ارزیابی شناختی مجدد، با سطوح پایین‌تر اضطراب و افسردگی ارتباط دارد. در مقابل، راهبردهای ناکارآمدی مانند نشخوار ذهنی پیش‌بینی‌کننده شدت بیشتر نشانه‌های اضطراب و افسردگی است [۵۵].

با در نظر گرفتن شواهد تجربی متعددی که حاکی از کاهش رضایت زناشویی در مبتلایان به اختلالات اضطرابی و اختلالات خلقی و همسرانشان است [۴۸، ۵۶]، می‌توان دسترسی مناسب به راهبردهای تنظیم هیجان را به‌عنوان عاملی برای حفظ سلامت

نه تنها از توانایی تنظیم هیجان خود آن‌ها، بلکه از توانایی تنظیم هیجان همسرشان نیز تأثیر می‌پذیرد. این نتایج نویدبخش آن است که با ارتقای مهارت‌های تنظیم هیجان در هریک از همسران، می‌توان انتظار داشت که کیفیت رابطه زوج بهبود یابد. علاوه بر این، مطالعه حاضر نشان‌دهنده اهمیت ارزیابی جداگانه مؤلفه‌های تنظیم هیجان است. هنگام ارزیابی و درمان زوج‌ها، توجه به مؤلفه‌های تنظیم هیجان می‌تواند اهداف مشخصی را برای مداخله تعیین کند.

در زمینه نقش فرایندهای تنظیم هیجان در روابط زوجی همچنان سؤالات مهمی بدون پاسخ باقی مانده که می‌تواند محور تحقیقات آینده باشد. برای مثال، دقیقاً چه عوامل و سازوکارهایی رابطه بین تنظیم هیجان و رضایت زناشویی را تبیین می‌کند؟ همسران به طور معمول هنگام تعارض از چه راهبردهایی برای تنظیم هیجان استفاده می‌کنند و کدام راهبردها برای رابطه سودمندتر است؟ در پژوهش‌های آتی سودمند خواهد بود که از نمونه‌های وسیع‌تر که معرف جمعیت کل کشور باشند استفاده شود. همچنین طراحی و به‌کارگیری مقیاس‌هایی که تنظیم هیجان را به طور خاص در بستر روابط زناشویی مورد سنجش قرار دهد می‌تواند پاسخ‌گوی خلأ موجود در این زمینه باشد. اجرای مطالعات طولی روی جمعیت‌های عادی و بالینی نیز به روشن‌تر شدن کارکردهای اجتماعی و رابطه‌ای تنظیم هیجان کمک خواهد کرد. در پژوهش حاضر، اطلاع یافتن از تأثیراتی که ویژگی هریک از همسران بر همسر دیگر دارد، بدون گردآوری داده‌ها از هر دو همسر و بدون استفاده از روش زوجی تحلیل آماری ممکن نبود. امید می‌رود که با گسترش استفاده از روش‌های پیشرفته آماری برای تحلیل داده‌های زوجی، دانش موجود در زمینه پدیده‌های رابطه‌ای گسترش یابد.

## ملاحظات اخلاقی

### پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این تحقیق با رعایت اصول اخلاق پژوهش انجام شده است. شرکت‌کنندگان از دستورالعمل‌ها و اهداف پژوهش آگاه بودند. داده‌ها به صورت ناشناس و با رعایت محرمانگی گردآوری شد. همه شرکت‌کنندگان فرم رضایت‌نامه مشارکت داوطلبانه در پژوهش را امضا کردند.

### حامی مالی

این پژوهش از هیچ نهادی حمایت مالی دریافت نکرده و از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبایی برگرفته شده است.

تجارب هیجانی مثبت و منفی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در مقابل، همسرانی که بیش از حد درگیر واکنش‌پذیری خود نسبت به هیجانات منفی مانند خشم و شرم هستند، به یادگیری مهارت‌هایی برای مدیریت صحیح این هیجانات نیاز دارند. درمانگر تلاش می‌کند تا همسران بتوانند هیجانات منفی مانند ناامیدی، خشم، ناامنی، و اضطراب را کاهش و هیجانات مثبتی مانند شادی، امید و محبت را در رابطه افزایش دهند. مهارت‌هایی که به متوقف ساختن چرخه تشدید تعارضات کمک می‌کنند، مواردی مانند تمرکز بر خود به جای دیگری، یادگیری درباره موضوعاتی که همسر را تحریک می‌کند و اجتناب از آن‌ها، تسکین خود و تسکین همسر، بیان هیجانات نرم در موقعیت‌های تعارض و توجه به وجه خنده‌دار موقعیت‌های تعارض و حفظ شوخ‌طبعی را شامل می‌شود.

نتایج پژوهش حاضر می‌بایست با در نظر داشتن محدودیت‌های آن تفسیر شود. با توجه به استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و تصادفی نبودن انتخاب اعضای نمونه، ممکن است تمام گروه‌های جامعه مورد نظر به طور کامل مورد مطالعه قرار نگرفته باشند. همچنین استفاده از روش خودگزارشی برای اندازه‌گیری تنظیم هیجان، احتمال پاسخ‌دهی سوگیرانه را در راستای مطلوبیت اجتماعی مطرح می‌کند. این روش در عین حال یک دیدگاه منحصر به فرد را درباره نگرش افراد نسبت به فرایندهای تنظیم هیجان خودشان به ما ارائه می‌دهد که با روش‌های فیزیولوژیک و رفتاری ارزیابی تنظیم هیجان قابل دست‌یابی نیست. علی‌رغم این مزیت، مقیاس دشواری در تنظیم هیجان محدودیت‌هایی دارد که از جمله این محدودیت‌ها تمایز قائل نشدن بین موقعیت‌های مختلف تنظیم هیجان است. همان‌طور که لوینسون و همکاران مطرح کرده‌اند، مقیاس‌های خودگزارشی موجود غالباً بر تنظیم هیجان در فرد و نه در زوج متمرکز هستند [۱۶].

تمرکز این پرسش‌نامه‌ها بر فرد باعث می‌شود ابعادی از تنظیم هیجان که مخصوص روابط زوجی است (مثلاً واکنش همسران به روش تنظیم هیجان یکدیگر) مورد ارزیابی قرار نگیرد. علاوه بر این، سؤالات DERS و مقیاس‌های مشابه بیشتر بر تنظیم حالت‌های هیجانی منفی متمرکز است و مشکلات افراد در تنظیم هیجانات مثبت را ارزیابی نمی‌کند.

## نتیجه‌گیری

ازدواج بستر غنی و پویایی برای تجربه، ابراز و مدیریت هیجانات است؛ بستری که در آن رفتارهای هیجانی و راهبردهای تنظیم هیجان هر همسر می‌تواند یک محرک هیجانی برای همسر دیگر باشد. بدین ترتیب ایجاد و حفظ تعادل هیجانی مناسب در رابطه، بر مهارت‌های هیجانی هر دو همسر متکی است. وجود تعادل بهینه در فضای هیجانی رابطه می‌تواند زمینه‌ساز حل و فصل سازنده تعارضات و شکل‌گیری و تقویت صمیمیت باشد. یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که رضایت افراد از رابطه‌شان

### مشارکت نویسندگان

مفهوم‌سازی، اعتبار‌سنجی، مرور و ویرایش: همه نویسندگان؛  
روش‌شناسی، تحلیل داده‌ها و نگارش: فاطمه ریاحی؛ نظارت:  
محمود گلزاری و فرشته موتابی.

### تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این پژوهش تعارض منافع نداشته است.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی زوج‌هایی که در پژوهش حاضر شرکت  
کردند قدردانی می‌شود.



## References

- [1] Proulx CM, Helms HM, Buehler C. Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*. 2007; 69(3):576-93. [DOI:10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x]
- [2] Kiecolt-Glaser JK, Newton TL. Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*. 2001; 127(4):472-503. [DOI:10.1037/0033-2909.127.4.472] [PMID]
- [3] Whisman MA. Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*. 2007; 116(3):638-43. [DOI:10.1037/0021-843X.116.3.638] [PMID]
- [4] Gottman JM, Levenson RW. Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992; 63(2):221-33. [DOI:10.1037/0022-3514.63.2.221]
- [5] Bradbury TN, Fincham FD, Beach SRH. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*. 2000; 62(4):964-80. [DOI:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x]
- [6] Rosen-Grandon JR, Myers JE, Hattie JA. The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*. 2004; 82(1):58-68. [DOI:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x]
- [7] Iran's National Organization for Civil Registration. [Marriage and divorce data (Persian)] [Internet]. 2020 [Updated 2020 June 21]. Available from: <https://www.sabteahval.ir/avej/Page.aspx?ID=3257&Page=Magazines/SquareShowMagazine&mId=49826>
- [8] Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998; 2(3):271-99. [DOI:10.1037/1089-2680.2.3.271]
- [9] Gross, JJ, Richards JM, John OP. Emotion regulation in everyday life. In: Snyder DK, Simpson J, Hughes JN, editors. *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health*. Washington, D.C.: American Psychological Association; 2006. pp. 13-35. [DOI:10.1037/11468-001]
- [10] Lopes PN, Nezlek JB, Extremera N, Hertel J, Fernández-Berrocal P, Schütz A, et al. Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality*. 2011; 79(2):429-67. [DOI:10.1111/j.1467-6494.2010.00689.x] [PMID]
- [11] Eisenberg N, Fabes RA, Guthrie IK, Reiser M. Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000; 78(1):136-57. [DOI:10.1037/0022-3514.78.1.136]
- [12] Lopes PN, Brackett MA, Nezlek JB, Schütz A, Sellin I, Salovey P. Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004; 30(8):1018-34. [DOI:10.1177/0146167204264762] [PMID]
- [13] Cordova JV, Gee CB, Warren LZ. Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005; 24(2):218-35. [DOI:10.1521/jscp.24.2.218.62270]
- [14] Mirgain SA, Cordova JV. Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2007; 26(9):983-1009. [DOI:10.1521/jscp.2007.26.9.983]
- [15] Prager KJ. *The dilemmas of intimacy: Conceptualization, assessment, and treatment*. New York: Routledge; 2014. [DOI:10.4324/9780203375372]
- [16] Levenson RW, Haase CM, Bloch L, Holley SR, Seider BH. Emotion regulation in couples. In: Gross JJ, editor. *HandBook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press; 2014. pp. 267-83. <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-017>
- [17] Bloch L, Haase CM, Levenson RW. Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*. 2014; 14(1):130-44. [DOI:10.1037/a0034272] [PMID] [PMCID]
- [18] Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004; 26(1):41-54. [DOI:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94]
- [19] Rellini AH, Vujanovic AA, Gilbert M, Zvolensky MJ. Childhood maltreatment and difficulties in emotion regulation: Associations with sexual and relationship satisfaction among young adult women. *The Journal of Sex Research*. 2012; 49(5):434-42. [DOI:10.1080/00224499.2011.565430] [PMID]
- [20] Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Publications; 1999. <https://books.google.com/books?id=ZCeB0jxG6EcC&dq>
- [21] Paivio SC, Greenberg LS. Experiential theory of emotion applied to anxiety and depression. In: Flack WF, Laird JD, editors. *Emotions in Psychopathology: Theory and Research*. New York: Oxford University Press; 1998. pp. 229-42. <https://books.google.com/books?id=CPsmdnNESvEC&dq>
- [22] Schafer J, Caetano R, Cunradi CB. A path model of risk factors for intimate partner violence among couples in the United States. *Journal of Interpersonal Violence*. 2004; 19(2):127-42. [DOI:10.1177/0886260503260244] [PMID]
- [23] Shorey RC, Brasfield H, Febres J, Stuart GL. An examination of the association between difficulties with emotion regulation and dating violence perpetration. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. 2011; 20(8):870-85. [DOI:10.1080/10926771.2011.629342] [PMID] [PMCID]
- [24] Testa M, Leonard KE. The impact of marital aggression on women's psychological and marital functioning in a newlywed sample. *Journal of Family Violence*. 2001; 16(2):115-30. [DOI:10.1023/A:1011154818394]
- [25] Williams SL, Frieze IH. Patterns of violent relationships, psychological distress, and marital satisfaction in a national sample of men and women. *Sex Roles*. 2005; 52(11):771-84. [DOI:10.1007/s11199-005-4198-4]

- [26] Richards JM, Butler EA, Gross JJ. Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2003; 20(5):599-620. [DOI:10.1177/02654075030205002]
- [27] Shareh H, Eshaghi-Sani M. [Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle-aged women (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2019; 24(4):384-99. [DOI:10.32598/ijpcp.24.4.384]
- [28] Rick JL, Falconier MK, Wittenborn AK. Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*. 2017; 24(4):790-803. [DOI:10.1111/perc.12213]
- [29] Zaki J, Williams WC. Interpersonal emotion regulation. *Emotion*. 2013; 13(5):803-10. [DOI:10.1037/a0033839] [PMID]
- [30] 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; 13(3):506-19. [DOI:10.1037/a0031473] [PMID]
- [31] Huston TL, Chorost AF. Behavioral buffers on the effects of negativity on marital satisfaction: A longitudinal study. *Personal Relationships*. 1994; 1(3):223-39. [DOI:10.1111/j.1475-6811.1994.tb00063.x]
- [32] Huston TL, Vangelisti AL. Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991; 61(5):721-33. [DOI:10.1037/0022-3514.61.5.721]
- [33] APIMPower Program. Power analysis for the actor-partner interdependence model [Internet]. 2016 [Updated 2018 September 15]. Available from: <https://robert-a-ackerman.shinyapps.io/apimpower>
- [34] Spanier GB. Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*. 1976; 38(1):15-28. [DOI:10.2307/350547]
- [35] Lambert JE. Adult attachment and romantic relationship quality: The role of emotional skillfulness [MA. thesis]. Albany, NY: State University of New York; 2008.
- [36] Hassanshahi M, Noori A, Molavi H. [Relationship between locus of control and marital adjustment in secondary school teachers in Shiraz marital (Persian)]. *Psychological Research*. 2004; 7(1):51-61. <https://www.magiran.com/paper/199454>
- [37] Darvizeh Z, Kahaki F. [Relationship between marital adjustment and psychological well-being (Persian)]. *Womens Studies*. 2008; 6(1):91-104. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=84083>
- [38] Barazandeh H, Sahebi A, Aminyazdi A, Mahram B. [The relationship between marital adjustment and relationship standards (Persian)]. *Journal of Developmental Psychology (Iranian Psychologists)*. 2006; 2(8):319-30. [http://jip.azad.ac.ir/article\\_512418\\_en.html](http://jip.azad.ac.ir/article_512418_en.html)
- [39] Mollazadeh J, Mansour M, Ezhehei J, Kiamanesh A. [Coping styles and marital adjustment among martyrs' children (Persian)]. *Journal of Psychology*. 2002; 6(3):255-75. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=27151>
- [40] Staples AM, Mohlman J. Psychometric properties of the GAD-Q-IV and DERS in older, community-dwelling GAD patients and controls. *Journal of Anxiety Disorders*. 2012; 26(3):385-92. [DOI:10.1016/j.janxdis.2012.01.005] [PMID]
- [41] Weinberg A, Klonsky ED. Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*. 2009; 21(4):616-21. [DOI:10.1037/a0016669] [PMID]
- [42] Khanzadeh M, Saeediyan M, Hosseinchari M, Edrissi F. [Factor structure and psychometric properties of difficulties in emotional regulation scale (Persian)]. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2012; 6(1):87-96. [http://www.behavsci.ir/article\\_67768.html](http://www.behavsci.ir/article_67768.html)
- [43] Asgari P, Pasha GR, Aminiyan M. [Relationship between emotion regulation, mental stresses and body image with eating disorders of women (Persian)]. *Andisheh va Raftar*. 2009; 4(13):65-78. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=127377>
- [44] Alavi Kh. [The effectiveness of group dialectical behavior therapy in decreasing the symptoms of depression among Mashhad students (Persian)] [MSc. thesis]. Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad; 2009. <https://ganj-old.iran-doc.ac.ir/articles/497186>
- [45] Cook WL, Kenny DA. The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*. 2005; 29(2):101-9. [DOI:10.1080/0165025044000405]
- [46] Kenny DA, Cook W. Partner effects in relationship research: Conceptual issues, analytic difficulties, and illustrations. *Personal Relationships*. 1999; 6(4):433-48. [DOI:10.1111/j.1475-6811.1999.tb00202.x]
- [47] Kenny DA, Kashy DA, Cook WL. *Dyadic data analysis*. New York: Guilford Press; 2006. <https://books.google.com/books?id=D7OyERQVQ1cC&dq>
- [48] Whisman MA, Uebelacker LA, Weinstock LM. Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2004; 72(5):830-8. [DOI:10.1037/0022-006X.72.5.830] [PMID]
- [49] Kirby JS, Baucom DH. Treating emotion dysregulation in a couples context: A pilot study of a couples skills group intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2007; 33(3):375-91. [DOI:10.1111/j.1752-0606.2007.00037.x] [PMID]
- [50] McRae K, Ochsner KN, Mauss IB, Gabrieli JJD, Gross JJ. Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*. 2008; 11(2):143-62. [DOI:10.1177/1368430207088035] [PMID] [PMCID]
- [51] Barrett LF, Lane RD, Sechrest L, Schwartz GE. Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2000; 26(9):1027-35. [DOI:10.1177/01461672002611001]
- [52] Nolen-Hoeksema S, Morrow J, Fredrickson BL. Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*. 1993; 102(1):20-8. [DOI:10.1037/0021-843X.102.1.20] [PMID]

- [53] Rimé B. Interpersonal emotion regulation. In: Gross JJ, editor. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press; 2007. pp. 466-85. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-023>
- [54] Feeney JA. Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*. 1999; 6(2):169-85. [DOI:10.1111/j.1475-6811.1999.tb00185.x]
- [55] Ahmadian Vargahan F, Gharraee B, Atef Vahid MK, Habibi M. [The role of perfectionism dimensions and emotion regulation strategies in predicting the severity of depressive and anxiety symptoms of university students (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2014; 20(2): 153-61. <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-2205-en.html>
- [56] Benazon NR, Coyne JC. Living with a depressed spouse. *Journal of Family Psychology*. 2000; 14(1):71-9. [DOI:10.1037/0893-3200.14.1.71]
- [57] Gross JJ, Thompson RA. Emotion regulation: Conceptual foundations. In: Gross JJ, editor. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press; 2007. pp. 3-24. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-001>
- [58] Gottman JM, Levenson RW. Assessing the role of emotion in marriage. *Behavioral Assessment*. 1986; 8(1):31-48. <https://psycnet.apa.org/record/1987-00943-001>
- [59] Klein SR, Renshaw KD, Curby TW. Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior Therapy*. 2016; 47(2):143-54 [DOI:10.1016/j.beth.2015.10.007] [PMID]
- [60] Linehan M. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press; 1993. <https://books.google.com/books?id=UZim3OAPwe8C&dq>
- [61] Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Publications; 2002. [https://books.google.com/books?id=\\_QJ3cQT5UPsC&dq](https://books.google.com/books?id=_QJ3cQT5UPsC&dq)
- [62] Greenberg LS. *Emotion focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, D.C.: American Psychological Association; 2002. [DOI:10.1037/10447-000]
- [63] Goldman RN, Greenberg LS. Promoting emotional expression and emotion regulation in couples. In: Snyder DK, Simpson JA, Hughes JN, editors. *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health*. Washington, D.C.: American Psychological Association; 2006. pp. 231-48. [DOI:10.1037/11468-011]

---

This Page Intentionally Left Blank

---