

رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی زوجین

محمد شمسیان^۱، شهلا شوکت پور لطفی^۲، صبا زارعی گیلانی^۳

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.
^۲ دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، گیلان، ایران.
^۳ کارشناسی روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

نام نویسنده مسئول:

صبا زارعی گیلانی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۱۴

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی زوجین بود. روش پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی و از لحاظ هدف نیز کاربردی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه بود که از این جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۱۵۰ نفر انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه از پرسشنامه دشواری تنظیم هیجانی (گراتز و رومر، ۲۰۰۴)، پرسشنامه زوجی اینریچ و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی جرابک استفاده شد. یافته‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که با افزایش یافتن دشواری در تنظیم هیجان، میزان رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و قاطعیت کمتر خواهد شد. **واژگان کلیدی:** دشواری در تنظیم هیجان، رضایت زناشویی، مهارت‌های ارتباطی زوجین.

مقدمه

خانواده همچنان واحد اساسی همه جوامع می باشد. خانواده یک واحد منسجم است که به طور ایده آل امنیت اقتصادی، اجتماعی و روانی را برای همه اعضای خود فراهم می کند. تشکیل خانواده اساساً از طریق ازدواج صورت می گیرد (اوبا - لاتو^۱، ۲۰۲۰). از نظر گریف، زوجین سازگار و دارای رضایت زناشویی، زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با هم دارند. از نوع و سطح روابطشان راضی اند و از نوع و کیفیت اوقات فراغت رضایت دارند (گریف و بروین^۲، ۲۰۰۰). حفظ روابط زناشویی شامل تعهد، حساسیت، سخاوت، ملاحظه، صمیمیت، وفاداری، مسئولیت، اعتماد و اطمینان می باشد. زن و شوهر به همکاری، مودت و حسن تفاهم نیاز دارند. باید انعطاف پذیر، پذیرنده و بخشنده باشند. باید خطاهای همدیگر را تحمل کنند و به خصوصیات هم بها دهند. تنها در صورت وجود این خصوصیات و تقویت آنها است که به مرور ایام، ازدواج به اوج و شکوفایی می رسد (حسین زاده، ۱۳۹۲، بشارپور و شیخ الاسلامی، ۲۰۱۵).

عوامل متعددی در ایجاد یک زندگی خوب دخالت دارند. از جمله این متغیرها، رضایت زناشویی^۳ است. رضایت رضایتمندی زناشویی را می توان نتیجه خرسندی عمومی از زندگی مشترک، رضایت از روابط جنسی و رضایتمندی عاطفی و هیجانی دانست (ژی، ژائو و گانگ^۴، ۲۰۱۸). رضایت زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از رضایت و خوشبختی از یکدیگر داشته باشند. به عبارت دیگر زوجین سازگار زن و شوهرهایی هستند که از روابطشان با یکدیگر راضی اند و در زمینه مسائل گوناگون زندگی مثل گذراندن اوقات فراغت، سرمایه گذاری، چگونگی ادامه زندگی، ایده ها و تصمیم برای آینده و غیره تا حد زیادی با هم اتفاق نظر دارند (گریف^۵، ۲۰۰۰). همچنین، رضایت زناشویی یکی از نیازهای روانی و جسمانی انسان می باشد که با سلامت روان ارتباط نزدیکی دارد و افراد را در برابر اغلب اختلالات و بیماری های پزشکی حفظ می کند (کلایلووا^۶، برودی^۷، کرجکووا^۸، هوسارووا^۹ و بینتر^{۱۰}، ۲۰۱۵). رضایت زناشویی میزان شادکامی^{۱۱} زوجین از روابط جنسی و لذت بردن از یکدیگر را شامل می گردد و همچنین یکی از عوامل مهم در حیطه زندگی زناشویی محسوب می گردد که زوجین در صورت بهره مندی بیشتر از رضایت زناشویی، از کیفیت زندگی مطلوب تری نیز برخوردار خواهند بود (خیان^{۱۲}، چن^{۱۳}، تانگ^{۱۴} و ژانگ^{۱۵}، ۲۰۱۶). بنابراین زوجینی که دارای رضایت زناشویی بالایی باشند، کیفیت زندگی بالاتری را تجربه می کنند و از زندگی خود نیز رضایت بیشتری دارند.

یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار بر ایجاد یک زندگی رضایت بخش در زوجین، مهارت های ارتباطی^{۱۶} بین زوجین است. منظور از مهارت های ارتباطی، فرایندی است که فرد را قادر می سازد به صورتی شایسته رفتار کند، در حقیقت اجتماعی شدن هر فرد دستاورد مهارت های ارتباطی اوست که قبلاً آموخته است (رازقی و چاری، ۱۳۸۹). هیچ تماسی میان فردی بدون برقراری ارتباط امکان پذیر نیست. همواره انسان برای رسیدن به اهداف و خواسته هایش نیازمند آشنایی بیشتر با انواع تعاملات اجتماعی و مدل مهارتی می باشد. مدل های مهارتی خود نشانگر ماهیت تبادلی فرایند ارتباط است (موسی زاده، ۱۳۸۹). گلاسر^{۱۷} (۲۰۰۴)

1 Obah-lateo

2 Greeff & De Bruyne

3. Marital Satisfaction

4 Xie, Zhou, Gong

5 Greef

6 Klapilova

7 Brody

8 Krejcova

9 Husarova

10 Binter

11 Happiness

12 Qian

13 Chen

14 Tang

15 Zhang

16 Communication skills

17 Glasser

معتقد است که هفت عادت سازنده، در روابط بین فردی موفق حاکم است، او همچنین هفت عادت مخرب را ذکر می‌کند که روابط را خصومت آمیز می‌سازد و افراد موفق، این رفتارهای را در روابط خود کاهش می‌دهند. هفت عادت سازنده عبارتند از: حمایت کردن، تشویق کردن، گوش دادن، پذیرش، اعتماد کردن، احترام گذاشتن و در مورد اختلاف نظرها مذاکره کردن و هفت عادت مخرب عبارتند از: انتقاد کردن، سرزنش کردن، گله و شکایت، نق زدن، تهدید کردن، تنبیه کردن و رشوه و پاداش دادن برای کنترل دیگران است (سرگلزایی، ۱۳۸۹). تحقیقات در مورد زوجین مؤید این امر است که تقریباً ۱۰ تا ۱۵ درصد از افراد متأهل، مرتباً مشکلات ارتباطی مهمی را گزاری می‌کنند (دیلون یس و زیگر^{۱۸}، ۲۰۱۷). مهارت‌های ارتباطی ابزاری در اختیار زوجین قرار می‌دهد که با آن بتوانند تعارض را حل بکنند و صمیمیتی را که موجب انطباق نیازهای زنان و مردان می‌شود، افزایش داده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. ارتباط نامؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی می‌شود که در همه جنبه‌های زندگی تجربه می‌شود. پیامد فروپاشی ارتباط در اغلب موارد تنهایی، مشکلات خانوادگی، عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی، فشار روانی، بیماری جسمی و غیره خواهد بود. زندگی اغلب زوجهایی که امید دارند ازدواجی بارور داشته باشند، به دلیل فقدان مهارت‌های لازم به یک رابطه موازی بدون صمیمیت می‌انجامد و هنگامی که ارتباط متوقف می‌شود انرژی عشق به آزدگی و خشم تبدیل می‌شود و در نتیجه منازعه‌های فراوان، عدم علائق و مشکلات جنسی را موجب می‌شود (ماخانوا، مکنالتی، اکل، نیکنوا و مانر^{۱۹}، ۲۰۱۸). از طرفی عوامل مختلفی می‌تواند باعث تاثیرگذاری بر رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی، در زوجین شود. یکی از این عوامل دشواری در تنظیم هیجان^{۲۰} است. به طوری که وفایی و قاسمی و مطلق (۱۳۹۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که رابطه منفی معناداری بین تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی وجود دارد. زارع و آذرمدخت (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان دادند که تنظیم شناختی هیجان، نقش واسطه‌گری معناداری برای ویژگی‌های شخصیتی (روان نژندی^{۲۱} و برون‌گرایی^{۲۲}) و رضایت زناشویی ایفا می‌کند. بلوچ، هیس و لوینسون^{۲۳} (۲۰۱۴)؛ به نقل از وفایی و قاسمی و مطلق، (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی نقش پیش‌بینی کننده تنظیم هیجان در رضایت زناشویی پرداختند. نتایج پژوهش حاکی از آن بود زوج‌هایی که راهبردهای منفی تنظیم هیجان را کمتر بروز و تجربه نموده، هم در همان لحظه و هم در آینده رضایت زناشویی بالاتری داشتند. شاهقلیان، جان نثار شرق و عبدالمهی (۱۳۸۶) نیز در پژوهش به این نتیجه رسیدند که هوش هیجانی با الگوی ارتباط سازنده متقابل رابطه مثبت معنادار دارد. از میان سبک‌های مقابله با استرس نیز سبک مساله مدار رابطه مثبت و معنادار و دو سبک هیجان مدار و اجتنابی رابطه منفی و معناداری با الگوی ارتباط سازنده متقابل نشان دادند. همچنین یافته‌ها نشان داد دو متغیر هوش هیجانی و سبک مساله مدار می‌توانند تبیین کننده تغییرات در متغیر الگوی ارتباط سازنده متقابل باشند. در واقع هیجان‌ها در پاسخدهی رفتاری، فرآیند تصمیم‌گیری، ارتقاء حافظه برای وقایع مهم و تسهیل تعاملات بین فردی نقش مهمی را ایفا می‌کند. تنظیم هیجان به عنوان فرآیندهایی که از طریق آن افراد هیجان‌اتشان را برای پاسخ به توقعات محیطی هشیارانه و ناهشیارانه تعدیل می‌کنند، در نظر گرفته می‌شود (الدوا، الن-هوکسما و شووایزر^{۲۴}، ۲۰۱۰) و مکانیسمی است که افراد به واسطه آن (دانسته یا ندانسته) هیجان‌اتشان را برای رسیدن به یامد موردنظر تغییر می‌دهند (شیپز، ساری و گلاس^{۲۵}، ۲۰۱۵). دشواری در تنظیم هیجان فرایندی واحد و همگون نیست، بلکه از طریق سازوکارهای مختلفی تحقق می‌یابد. اختلال در نظم جویی هیجان غالباً با دشواری و عدم توانایی در مقابله با تجربه و پردازش هیجان‌ها مشخص می‌شود (باردین، تال، دیکسون-گاردون، استیونز و گراتز^{۲۶}، ۲۰۱۵). برخی پژوهشگران دریافته‌اند که دشواری در تنظیم هیجان، مستلزم فعال شدن برخی فرایندهای شناختی است؛ گوناگونی این فرایندهای شناختی، منجر به راهبردهای دشواری در تنظیم هیجان متنوع و جداگانه‌ای می‌شود (کینیبارج، بلاستین، اسپینازولا و واندرکالك^{۲۷}، ۲۰۱۷).

¹⁸ DeLongis, Zwicker

¹⁹ Makhanova, McNulty, Eckel, Nikonova, Maner

²⁰ Difficulty in emotional regulation

²¹ Neuroticism

²² Extraversion

²³ Bloch, Haase, Levenson

²⁴ Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer

²⁵ Sheppes, G., Suri, G., & Gross

²⁶ Bardeen, Tull, Dixon-Gordon, Stevens & Gratz

²⁷ Kinnibarg, Blastin, Spinazola & Vanderkalk

به نقل از رفیعی پور، شفتی، عابدینی و جعفری، (۱۳۹۸). الگوی دشواری در تنظیم هیجان در یک مفهوم گسترده از جمله دشواری در شناسایی و توصیف احساسات، دشواری تنظیم هیجان و رفتار توصیف می‌شود؛ بنابراین بدتنظیمی هیجان به استفاده از روشهای ناسازگارانه در پاسخ به هیجانات تعریف شده است و شامل پاسخ‌های فاقد پذیرش، دشواری در کنترل رفتارها در بستر پریشانی هیجانی و نقص در استفاده عملکردی از هیجانات به‌عنوان اطلاعات محیطی و درونی است (کلیمانسکی، کراتیس، مکلاکلینگ و نولن-هوکسما^{۲۸}، ۲۰۱۷). در این راستا، نتایج مطالعات بیانگر این است که ظرفیت و توانایی اینکه چگونه افراد هیجانها را تجربه و ابراز کنند عامل کلیدی برای سلامت روانی بوده (زیمرن و ایوانسکی^{۲۹}، ۲۰۱۸؛ شپیز و همکاران، ۲۰۱۵) و مشکل در نظم‌جویی هیجان مؤثر ویژگی اصلی بسیاری از اختلالات روانی است (تامیر^{۳۰}، ۲۰۱۶؛ کای، سان و وین^{۳۱}، ۲۰۱۷).

دشواری در تنظیم هیجان: یک هیجان زمانی مشکل آفرین و آسیب‌زا می‌شود که به سبک نادرستی ابراز شود و در بافتی نامتناسب رخ دهد. بنابراین به این کارکرد دوگانه هیجان‌ها، که بر زندگی فرد اثر گذارد تنظیم هیجانی گفته می‌شود که طی آن، افراد هیجان‌های خود را با توجه به موقعیت‌های گوناگون تنظیم و تعدیل می‌کنند (ورنر و گراس، ۲۰۱۰).

رضایت زناشویی: رضایت رضایتمندی زناشویی را می‌توان نتیجه خرسندی عمومی از زندگی مشترک، رضایت از روابط جنسی و رضایتمندی عاطفی و هیجانی دانست (ژی، ژائو و گانگ، ۲۰۱۸).

مهارت‌های ارتباطی: منظور از مهارت‌های ارتباطی، فرایندی است که فرد را قادر می‌سازد به صورتی شایسته رفتار کند در حقیقت اجتماعی شدن هر فرد دستاورد مهارت‌های ارتباطی اوست که قبلاً آموخته است (رازقی و چاری، ۱۳۸۹).

فرضیه های تحقیق

فرضیه اصلی:

بین دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی زوجین رابطه معناداری وجود دارد.

روش

روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد و از لحاظ هدف نیز کاربردی است. جامعه آماری تحقیق: جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه می‌باشد. نمونه آماری و روش نمونه‌گیری: با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۱۵۰ نفر انتخاب شدند، ملاک ورود به تحقیق: سن بین ۲۵ تا ۴۰ سال، گذشتن حداقل ۲ سال از زندگی مشترک، عدم ابتلا به سومصرف مواد مخدر، پر کردن فرم رضایت نامه شرکت در تحقیق، وجود سلامت روان و سلامت جسمانی بود و همچنین ملاک خروج نیز عدم رضایت از شرکت در ادامه در پژوهش و بروز بیماری بود.

ابزار پژوهش

۱- مقیاس دشواری تنظیم هیجانی^{۳۲} (DERS)

پرسشنامه دشواری تنظیم هیجانی (گراتز و رومر، ۲۰۰۴) یک شاخص خود گزارشی است که الگوهای تنظیم هیجانی افراد را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. این پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت ۶ خرده مقیاس ۱- عدم پذیرش ۲- اهداف ۳- تکانه ۴- آگاهی ۵- راهبردها ۶- شفافیت. پاسخ هر آزمودنی در دامنه‌ای از ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد.

²⁸ Klemanski, Curtiss, McLaughlin & Nolen-Hoeksema

²⁹ Zimmermann & Iwanski

³⁰ Tamir

³¹ Cai, Sun & Wen

³² Difficulties in Emotion Regulation Scale

۱- تقریباً هرگز ۲- گاهی اوقات ۳- تقریباً نیمی از اوقات ۴- بیشتر اوقات ۵- تقریباً همیشه نتایج مربوط به بررسی پایایی این مقیاس دارای همسانی درونی بالا (کل مقیاس ۰/۹۳) است. خرده مقیاس عدم پذیرش (۰/۸۵) خرده مقیاس اهداف (۰/۸۹) خرده مقیاس تکانه (۰/۸۶) خرده مقیاس آگاهی (۰/۸۰) خرده مقیاس راهبردها (۰/۸۸) خرده مقیاس شفافیت (۰/۸۴) و پایایی آزمون - بازآزمون خوب برای نمرات کلی این مقیاس ۰/۸۸ و همچنین برای خرده مقیاس‌ها (۰/۶۹) برای عدم پذیرش، ۰/۶۹ برای اهداف، ۰/۵۷ برای تکانه، ۰/۶۸ برای آگاهی، ۰/۸۹ برای راهبردها، ۰/۸۰ برای شفافیت). در رابطه با روایی نیز بررسی‌ها نشان گر روایی سازه و پیش بینی کافی برای مقیاس است (گراتز و رومر، ۲۰۰۴). همچنین پایایی همسانی درونی فرم ترجمه شده فارسی این مقیاس طی یک مطالعه مقدماتی بر روی ۴۸ دانشجوی دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد (۳۱ زن و ۱۷ مرد). مورد محاسبه قرار گرفت. نتایج این مطالعه همسانی درونی بالایی را برای کل مقیاس (۰/۸۶) و همچنین برای خرده مقیاس‌ها (۰/۷۵) برای عدم پذیرش، برای اهداف ۰/۷۶، برای تکانه ۰/۷۶، برای آگاهی ۰/۷۴، برای راهبردها ۰/۸۵ و برای شفافیت ۰/۸۵ در یک جمعیت ایرانی را نشان داد (علوی، ۱۳۸۸، به نقل از میرقادری، ۱۳۹۹). روایی و پایایی برای پرسشنامه دشواری تنظیم هیجانی به روش آلفای کرونباخ نیز ۰/۷۴ است.

۲- مقیاس زوجی اینریج

پرسشنامه زوجی اینریج برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه‌های قوت در رابطه زناشویی به کار می‌رود. از این پرسش نامه برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که به مشاوره و تقویت رابطه خود نیاز دارد این پرسشنامه دارای ۳۵ سؤال ۴ حیطه تحریف آرمانی (۴-۸-۱۲-۱۶-۲۰)، رضایت زناشویی (۱-۵-۹-۱۳-۱۷-۲۱-۲۴-۲۷-۳۰-۳۵)، ارتباطات (۲-۶-۳۴-۳۱-۲۸-۲۵-۲۲-۱۸-۱۴-۱۰) و حل تعارض (۳-۷-۱۱-۱۵-۱۹-۲۳-۲۶-۲۹-۳۲-۳۳) می‌باشد و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت به سنجش میزان رضایت زناشویی می‌پردازد. در این پرسشنامه سؤالات ۳-۵-۶-۷-۱۰-۱۳-۱۴-۱۹-۲۱-۲۲-۳۴-۳۳-۳۲-۲۹-۲۸-۲۷-۲۶-۲۳ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب از این قرار است ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای هر خرده آزمون به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۹۲ بوده است. پرسشنامه بصورت ۵ گزینه‌ای از نوع نمره گذاری لیکرت می‌باشد. همچنین این پرسشنامه دارای ۴ نمره مجزا است که برای مجموع ماده‌های هر مقیاس یک نمره کل محاسبه می‌گردد. نمره‌های خام نیز به درصد تبدیل می‌گردد. در پژوهش (ترابی، ۱۳۹۲) نیز میزان آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه بالای ۰/۷۰ برآورد شد.

۳- پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی جرابک ۳۳

این پرسشنامه توسط جرابک در سال ۲۰۰۴ تدوین گردیده است. تعداد سؤالات پرسشنامه ۳۴ سؤال می‌باشد. تعداد مقیاس‌ها مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (۱=هرگز، ۵=همیشه) است. این پرسشنامه شامل ۵ مؤلفه از قرار زیر است: گوش دادن، تنظیم عواطف، درک پیام، بینش و قاطعیت. در این پرسشنامه سؤالات ۳۲، ۲۸، ۲۸، ۲۵، ۲۴، ۱۹، ۱۷، ۱۳، ۱۲، ۱۰، ۹، ۶، ۴، ۲ و ۳ معکوس نمره گذاری می‌شود. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت و از هرگز (۱) تا همیشه (۵) است. اعتبار این پرسشنامه در پژوهش چاری، فداکار داورانی و مهدی (۱۳۸۴) در نمونه‌ای متشکل از ۷۳۳ دانش آموز و دانشجوی ایرانی با استفاده از روش آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن برای نمره کل آزمون در نمونه دانشجویان به ترتیب برابر ۰/۷۱ و ۰/۶۹ گزارش شده است. افزون بر این، این پژوهشگران با به کارگیری روش آماری تحلیل عاملی، روایی سازه پرسشنامه را نیز در پژوهش خود بررسی کرده‌اند و به ۵ عامل «مهارت‌های درک پیام‌های کلامی و غیر کلامی»، «مهارت نظم دهی به هیجان‌ها»، «مهارت گوش دادن»، «مهارت بینش نسبت به فرایند ارتباط»، و «قاطعیت در ارتباط» دست یافته‌اند.

روش تجزیه و تحلیل داده ها: برای تحلیل داده ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و درصد) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه) استفاده شد. تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS انجام گرفت.

یافته های پژوهش

یافته های توصیفی

شاخص های توصیفی (فراوانی و درصد فراوانی) مربوط به سن، مدت ازدواج و درآمد خانواده افراد در جداول زیر ارائه شده است.

جدول شماره ۱: آمار توصیفی مرتبط به سن و مدت ازدواج شرکت کنندگان

مقطع تحصیلی	کل	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
سن	۱۵۰	۲۴	۴۰	۳۱/۲۴	۴/۳۵
مدت ازدواج	۱۵۰	۲	۱۰	۴/۶۵	۲/۲۵

همانطور که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود، تعداد ۱۵۰ نفر در آزمون شرکت داشتند. از نظر سنی، شرکت کنندگان بین ۲۴ تا ۴۰ سال سن داشتند. میانگین سنی نیز برابر با ۲۴۳۱ سال و با انحراف استاندارد ۴/۳۵ بود. همچنین از مدت ازدواج نیز، مدت ازدواج زوجین بین ۲ تا ۱۰ سال بود. میانگین مدت ازدواج نیز ۴/۶۵ سال و با انحراف استاندارد ۲/۲۵ بود. همچنین از نظر جنسیتی نیز ۷۵ نفر مرد و ۷۵ نفر زن بودند.

در جدول ۲: شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش و مولفه های مربوط به هر کدام ارائه شده است.

جدول شماره ۲: شاخص های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

زیر مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
دشواری در تنظیم هیجان	۱۰۹/۷۸	۳۰/۸۳	۴۸	۱۷۰
تحریف آرمانی	۱۵/۵۶	۳/۹۹	۷	۲۵
رضایت زناشویی	۲۹/۲۰	۸/۱۲	۱۲	۴۵
ارتباطات	۲۸/۱۷	۸/۴۶	۱۱	۴۴
حل تعارض	۲۹/۸۰	۸/۲۴	۱۴	۴۵
نمره کل رضایت زناشویی	۳۵/۱۴	۱۱/۶۷	۱۵	۶۰
گوش دادن	۱۰۲/۷۴	۲۲/۹۵	۵۱	۱۴۲
تنظیم عواطف	۲۰/۳۸	۷/۲۲	۷	۳۴
درک پیام	۲۲/۸۸	۸/۰۷	۸	۳۹
بینش	۲۸/۸۶	۷/۷۸	۱۲	۴۴
قاطعیت	۱۵/۷۰	۵/۴۹	۵	۲۵
نمره کل مهارت های ارتباطی	۱۲۲/۹۸	۲۵/۲۴	۵۵	۱۸۹

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود، اطلاعات توصیفی هر یک از متغیرهای مورد بررسی گزارش شده است.

یافته های استنباطی

در ادامه برای پاسخگویی به فرضیه ها و آزمودن فرضیه ها، نتایج حاصل از تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد بررسی قرار گرفته است.

فرضیه اصلی: بین دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی زوجین رابطه معناداری وجود دارد.

ابتدا به بررسی همبستگی بین متغیرهای مورد نظر پرداخته می‌شود.

جدول شماره ۳: ماتریس همبستگی بین دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی

	۴	۳	۲	۱
۱- نمره کل رضایت زناشویی				۱
۲- نمره کل مهارت‌های ارتباطی			۱	*۰/۶۴۰
۳- دشواری در تنظیم هیجان		۱	*-۰/۵۵۹	-۰/۰۶۹

*P<0/05

بر اساس جدول شماره ۳، بین دشواری در تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی با ضریب همبستگی ۰/۵۵۹ رابطه منفی و معناداری وجود دارد. به طوری که با افزایش یافتن دشواری در تنظیم هیجان، میزان مهارت‌های ارتباطی پایین‌تر می‌آید.

جدول شماره ۴: نتایج تحلیل واریانس مربوط به تحلیل رگرسیون همزمان رابطه دشواری

در تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب تعیین
رگرسیون	۴۴۳۲۶/۰۶۱	۱	۴۴۳۲۶/۰۶۱	۶۷/۳۹۵	۰/۰۰۰	
باقی‌مانده	۹۷۳۴۱/۱۱۳	۱۴۸	۶۵۷/۷۱۰			۰/۳۱۳
کل	۱۴۱۶۶۷/۱۷۳	۱۴۹				

بر اساس جدول شماره ۴: نتایج تحلیل واریانس نشان داد که بین حداقل یکی از متغیر پیش‌بین با متغیر ملاک رابطه و پیش‌بینی‌کنندگی معناداری ($F=۶۷/۳۹۵$ و $p<۰/۰۰۰$) وجود دارد و ترکیب مهارت‌های ارتباطی، ۳۱ درصد از واریانس متغیر دشواری در تنظیم هیجان را پیش‌بینی می‌کنند. برای بررسی میزان و نقش پیش‌بینی‌کنندگی هر یک از متغیرها، نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون همزمان در جدول ۷ آورده شده است.

جدول شماره ۵: ماتریس همبستگی بین دشواری در تنظیم هیجان با مولفه‌های رضایت زناشویی

	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱- تحریف آرمانی						۱
۲- رضایت زناشویی					۱	-۰/۱۳۶
۳- ارتباطات				۱	*۰/۸۴۷	*-۰/۲۴۶
۴- حل تعارض			۱	*۰/۸۵۹	*۰/۸۰۵	*-۰/۲۰۷
۵- قاطعیت		۱	۰/۰۶۷	۰/۰۰۷	۰/۰۱۷	*۰/۵۰۰
۶- دشواری در تنظیم هیجان	۱	*-۰/۵۰۹	*-۰/۲۱۹	*-۰/۲۵۴	*-۰/۱۶۵	*۰/۹۲۹

*P<0/05

بر اساس جدول شماره ۵: بین دشواری در تنظیم هیجان با تحریف آرمانی با ضریب همبستگی ۰/۹۲۹ رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. به طوری که با افزایش یافتن دشواری در تنظیم هیجان، میزان تحریف آرمانی نیز بیشتر خواهد شد. همچنین بین دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی (ضریب همبستگی ۰/۱۶۵)، ارتباطات (ضریب همبستگی ۰/۲۵۴)، حل تعارض (ضریب همبستگی ۰/۲۱۹) و قاطعیت (ضریب همبستگی ۰/۵۰۹) رابطه منفی و معناداری وجود دارد. به طوری که با افزایش یافتن دشواری در تنظیم هیجان، میزان رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و قاطعیت کمتر خواهد شد.

در ادامه به بررسی آزمون رگرسیون بین دشواری در تنظیم هیجان و مولفه‌های رضایت زناشویی پرداخته می‌شود.

جدول شماره ۶: نتایج تحلیل واریانس مربوط به تحلیل رگرسیون همزمان رابطه دشواری

در تنظیم هیجان و مولفه‌های رضایت زناشویی

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب تعیین
رگرسیون	۱۲۲۹۸۵/۴۸۶	۵	۲۴۵۹۷/۰۹۷	۱۸۹/۵۹۶	۰/۰۰۰	
باقی‌مانده	۱۸۶۸۱/۶۸۸	۱۴۴	۱۲۹/۷۳۴			۰/۸۶۸
کل	۱۴۱۶۶۷/۱۷۳	۱۴۹				

بر اساس جدول شماره ۶: نتایج تحلیل واریانس نشان داد که بین حداقل یکی از متغیر پیش‌بین با متغیر ملاک رابطه و پیش‌بینی‌کنندگی معناداری ($F=189/596$ و $p<0/000$) وجود دارد و ترکیب مولفه‌های رضایت زناشویی، ۸۶ درصد از واریانس متغیر دشواری در تنظیم هیجان را پیش‌بینی می‌کنند. برای بررسی میزان و نقش پیش‌بینی‌کنندگی هر یک از متغیرها، نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون همزمان در جدول ۱۴ آورده شده است

جدول شماره ۷: ضرایب رگرسیون مربوط به رگرسیون دشواری در تنظیم هیجان و مولفه‌های رضایت زناشویی

منبع	مقدار B	خطای استاندارد	مقدار بتا	میزان t	سطح معناداری
تحریف آرمانی	۶/۸۸۷	۰/۲۸۹	۰/۸۹۱	۲۳/۸۰۸	۰/۰۰۰
رضایت زناشویی	-۰/۱۴۵	۰/۲۳۲	-۰/۰۳۸	-۰/۶۲۷	۰/۵۳۲
ارتباطات	۰/۰۵۷	۰/۲۵۶	۰/۰۱۶	۰/۲۲۲	۰/۸۲۵
حل تعارض	-۰/۰۸۰	۰/۲۳۴	-۰/۰۲۲	-۰/۳۴۳	۰/۷۳۲
قاطعیت	-۰/۱۷۰	۰/۰۹۶	-۰/۰۶۴	-۱/۷۷۰	۰/۰۷۹

با توجه به نتایج جدول شماره ۷: تنها مولفه تحریف آرمانی، متغیر دشواری در تنظیم هیجان را به طور معناداری ($p<0/05$) پیش‌بینی می‌کند. با توجه به ضرایب بتا و سطح معناداری می‌توان گفت که ارتباط بین مهارت‌های ارتباطی و دشواری در تنظیم هیجان مستقیم و معنادار است.

در ادامه به بررسی رابطه دشواری در تنظیم هیجان با مهارت‌های ارتباطی پرداخته می‌شود.

ابتدا به بررسی همبستگی بین دشواری در تنظیم هیجان با مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی پرداخته می‌شود.

جدول شماره ۸: ماتریس همبستگی بین دشواری در تنظیم هیجان با مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی

	۱	۲	۳	۴	۵
۱- گوش دادن	۱				
۲- تنظیم عواطف	*۰/۸۴۰	۱			
۳- درک پیام	-۰/۵۰۶	*۰/۵۰۰	۱		
۴- بینش	*۰/۴۰۶	*۰/۲۸۴	*۰/۶۹۵	۱	
۵- دشواری در تنظیم هیجان	*-۰/۲۸۱	*-۰/۳۴۰	*-۰/۲۲۹	*-۰/۲۹۴	۱

* $P<0/05$

بر اساس جدول شماره ۸: بین دشواری در تنظیم هیجان با مولفه‌های گوش دادن (ضریب همبستگی ۰/۲۸۱)، تنظیم عواطف (ضریب همبستگی ۰/۳۴۰)، درک پیام (ضریب همبستگی ۰/۲۲۹) و بینش (ضریب همبستگی ۰/۲۹۴) رابطه منفی و معناداری

وجود دارد. به طوری که با افزایش یافتن دشواری در تنظیم هیجان، میزان رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و قاطعیت کمتر خواهد شد.

در ادامه به بررسی آزمون رگرسیون بین دشواری در تنظیم هیجان و مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی پرداخته می‌شود.

جدول شماره ۹: نتایج تحلیل واریانس مربوط به تحلیل رگرسیون همزمان رابطه دشواری در تنظیم هیجان و مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	ضریب تعیین
رگرسیون	۲۴۵۷۰/۹۹۳	۴	۶۱۴۲/۷۴۸	۷/۶۰۷	۰/۰۰۰	
باقی‌مانده	۱۱۷۰۹۶/۱۸۰	۱۴۵	۸۰۷/۵۶۰			۰/۱۷۳
کل	۱۴۱۶۶۷/۱۷۳	۱۴۹				

بر اساس جدول شماره ۹: نتایج تحلیل واریانس نشان داد که بین حداقل یکی از متغیر پیش‌بین با متغیر ملاک رابطه و پیش‌بینی کنندگی معناداری ($F=7/607$ و $p<0/000$) وجود دارد و ترکیب مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی، ۱۷ درصد از واریانس متغیر دشواری در تنظیم هیجان را پیش‌بینی می‌کنند. برای بررسی میزان و نقش پیش‌بینی‌کنندگی هر یک از متغیرها، نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون همزمان در جدول ۱۷ آورده شده است.

جدول شماره ۱۰: ضرایب رگرسیون مربوط به رگرسیون دشواری در تنظیم هیجان و مولفه‌های مهارت‌های ارتباطی

منبع	مقدار B	خطای استاندارد	مقدار بتا	میزان t	سطح معناداری
گوش دادن	۰/۶۸۶	۰/۶۲۷	۰/۱۶۱	۱/۰۹۳	۰/۲۷۶
تنظیم عواطف	-۱/۷۳۹	۰/۵۶۰	-۰/۴۵۵	-۳/۱۰۵	۰/۰۰۲
درک پیام	۰/۵۸۹	۰/۴۶۳	۰/۱۴۹	۱/۲۷۲	۰/۲۰۶
بینش	-۱/۸۷۱	۰/۶۱۷	-۰/۳۳۳	-۰/۳۰۳۵	۰/۰۰۳

با توجه به نتایج جدول شماره ۱۰: تنها مولفه‌های تنظیم عواطف و بینش، متغیر دشواری در تنظیم هیجان را به طور معناداری ($p<0/05$) پیش‌بینی می‌کند. با توجه به ضرایب بتا و سطح معناداری می‌توان گفت که ارتباط بین تنظیم عواطف و بینش با دشواری در تنظیم هیجان غیر مستقیم و معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه تحقیق: بین دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی زوجین رابطه معناداری وجود دارد.

این پژوهش توصیفی همبستگی بوده که به بررسی رابطه بین دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی زوجین پرداخته است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه بود که از این جامعه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۱۵۰ نفر انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای مورد مطالعه از پرسشنامه دشواری تنظیم هیجانی (گراتز و رومر، ۲۰۰۴)، پرسشنامه زوجی اینریچ و پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی جرابک استفاده شد. یافته‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد. نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که که با افزایش یافتن دشواری در تنظیم هیجان، میزان رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و قاطعیت کمتر خواهد شد.

و همچنین یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های اسدی مجره، ایلبیگی، اکبری و حصار (۱۳۹۶)، نیری و مؤمن (۱۳۹۷)، نریمانی، عباسی، بگیان کوله مرز و رضایی فرد (۱۳۹۴)، پارسی، قمری کیوی و شیخ الاسلامی (۱۳۹۵)، محمدی، فرنام و محبوبی

(۱۳۹۰)، ریاحی، گلزاری و موتابی (۱۳۹۹) و وفاپی و قاسمی مطلق (۱۳۹۹) همسو است و همچنین با پژوهش های مازکو و کوور^{۳۴} (۲۰۱۰)، دانهام^{۳۵} (۲۰۰۸)، کربی^{۳۶} (۲۰۰۷)، آبت^{۳۷} (۲۰۰۵)، یلسما و شرلین^{۳۸} (۲۰۰۳)، ریک، فالکونیر و ویتنبورن (۲۰۱۷)، آسچر و همکاران (۲۰۱۰) و میرجیان و کوردوا^{۳۹} (۲۰۰۷) همسو است.

در تبیین تأیید این فرضیه می توان عنوان کرد ارتباط، عالی ترین دستاورد بشر است و انسان به دلیل اجتماعی بودن به تعامل و بودن با دیگران نیاز دارد؛ بنابراین با توجه به تعریف ارتباط که در آن تفهیم و تفاهم دخیل است افرادی که توانایی صحیح درک، انتقال و تداوم ارتباط را داشته باشند، موجب ارتباط مؤثر و موفق میان زوجین می شود و در نهایت رضایت زناشویی را در پی خواهد داشت.

در توضیحی دیگر می توان عنوان کرد در دنیایی که مهارت ارتباطی می تواند نیازهای افراد را برآورده کند و تسهیلات زیادی به ارمغان آورد، مسلح نبودن به این سلاح، فرد را به انزوا خواهد کشاند. مهارت در ارتباط با دیگران از جمله شریک زندگی فرد را ایزارمند کرده و درهای کامیابی را به رویش خواهد گشود.

همچنین گفت وگویی همسران با یکدیگر موجب احترام میان آنها می شود. گفت وگو نیازی است که افراد از طریق آن به تفهیم و تفاهم می رسند و با تشریح مساعی از مشکلات هم می کاهند و در نهایت به سطحی از رضایت در زندگی مشترک خواهند رسید.

³⁴ Mazzocco & Kover,

³⁵ Dunham

³⁶ Kirby

³⁷ Abbot

³⁸ Yelsma &sherlyn

³⁹ .Mirgain & Cordova

منابع و مراجع

- [۱] اسدی مجره، سامره؛ ایلبیگی، رخساره؛ اکبری، بهمن؛ حصاری، الهام (۱۳۹۶). روان رنجوری، تکانشگری و بدتنظیمی هیجانی در مبتلایان به اختلال مصرف مواد، ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران.
- [۲] کاظمی زهرانی، حمید و دهقان، فاطمه و قربانی، مریم (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان مادر بر سطح تکانشی بودن و پرخاشگری رابطه ای و آشکار کودکان دارای اختلال یادگیری، سومین همایش ملی روانشناسی، تعلیم و تربیت و سبک زندگی، قزوین
- [۳] پارسی، قمری کیوی و شیخ الاسلامی (۱۳۹۵). پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین براساس سیستم‌بازداری و فعال سازی رفتاری، کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم. شیراز.
- [۴] چاری، حسین. فداکارداورانی، مسعود. مهدی، محمد (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان. دانشور رفتار، ۱۲(۱۵)، ۲۱ تا ۳۲
- [۵] حسین زاده، نوذر (۱۳۹۲). رابطه بهزیستی روانشناختی با تعهد و سازگاری دانشجویان متاهل کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- [۶] خاتمی، محمد؛ صادقی راد، سعید؛ حسنی، جعفر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی در تکانشگری نوجوانان دختر دارای علائم اختلال سلوک پژوهش در نظام های آموزشی، ۹(۳۱)، ۲۲۷-۲۵۴
- [۷] رازقی، علیرضا. چاری، حسین (۱۳۸۹). تاثیر وضعیتهای هویت بر مهارت‌های ارتباطی در دانش آموزان دبیرستانی عشایری و شهری. مجله پژوهش در نظام های آموزشی، ۴(۹)، ۵۲-۲۷.
- [۸] رفیعی پور، امین؛ شفقتی، سعید؛ عابدینی، علی؛ جعفری، طیبه (۱۳۹۸). پیش‌بینی اضطراب امتحان بر اساس ابعاد دشواری در تنظیم هیجان در دانش آموزان. فصلنامه پژوهش در نظام های آموزشی، ۱۳(۴۶)، ۱۱۱-۱۲۲
- [۹] ریاحی، فاطمه؛ گلزاری، محمود؛ موتابی، فرشته (۱۳۹۹). رابطه ابعاد تنظیم هیجان و رضایت زناشویی با استفاده از مدل وابستگی متقابل عامل-شریک. مجله روانپزشکی و روانشناسی ایران، ۲۶(۱)، ۴۴-۶۲
- [۱۰] زارع، مژگان؛ رضایی، اذرمیدخت (۱۳۹۵). نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ویژگی های شخصیتی و رضایت زناشویی زوجین شاغل فرهنگی شهر مرودشت روش ها و مدل های روان شناختی، ۷(۲۴)، ۹۱-۱۰۲
- [۱۱] سادوک، بنجامین؛ سادوک، ویرجینا. (۱۳۹۵). خلاصه روانپزشکی (ترجمه مهدی گنجی). چاپ دوم، تهران: نشر ساوالان. (۲۰۱۵).
- [۱۲] سرگلزایی، محمدرضا (۱۳۸۹). روابط بین فردی در شخصیت سالم، مجله شادکامی و موفقیت، ۸۰، ۱۰-۱۱
- [۱۳] شاهقلیان، مهدی؛ جان نثار شرق، راحله؛ عبدالهی، محمد حسین (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و سبک های مقابله با استرس با الگوهای ارتباطی میان زوجین. پژوهش های مشاوره (تازه ها و پژوهش های مشاوره)، ۶(۲۲)، ۷۳-۸۸
- [۱۴] محمدی، مسعود؛ فرنام، ابرت؛ محبوبی، پریسا (۱۳۹۰). رابطه بین سبک های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجانی بارضایت زناشویی در معلمان زن جزیره کیش. فصلنامه زن و فرهنگ، ۲(۷)، ۹-۲۰.
- [۱۵] موسی زاده، شاهین (۱۳۸۹). ارتباطات بین میان فردی. ماهنامه علمی - تخصصی انجمن عمومی ایران، ۷۵، ۴۲-۴۵.
- [۱۶] میرقادر، نجمه (۱۳۹۹). رابطه هویت ورزشی، تنظیم رفتار ورزشی و سبک های مقابله‌ای با دشواری تنظیم هیجانی زنان ورزشکار شاهین شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی علوم و فناوری سپاهان.
- [۱۷] نریمانی، محمد؛ عباسی، مسلم؛ بگیان کوله مرز، محمد جواد؛ رضایی فرد، اکبر (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش کنترل تکانه و توجه بر پردازش هیجانی، تکانشگری و حواسپرتی دانش آموزان مبتلا به اختلال ریاضی. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری. ۵(۲)، ۱-۲۴.

- [۱۸] نیری، مهدی؛ مومن، احسان (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر خودکارآمدی و تکانشگری و فرسودگی شغلی در کارکنان بانک ملی ایران، اولین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی، شیروان
- [۱۹] وفایی، علی؛ قاسمی مطلق، مهدی (۱۳۹۹). رابطه تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی با رضایت زناشویی. فصل نامه دانش انتظامی خراسان شمالی، ۷(۲۶)، ۳۷-۵۹
- [20] Abbot, B (2005). Emotion Dysregulation and Re- Regulation: predictors of Relationship intimacy and Distress, Doctoral Dissrtation, Texas A& M university .
- [21] Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237
- [22] Ascher, E. A., Sturm, V. E., Seider, B. H., Holley, S. R., Miller, B. L., & Levenson, R. W. (2010). Relationship satisfaction and emotional language in frontotemporal dementia and Alzheimer's disease patients and spousal caregivers. *Alzheimer disease and associated disorders*, 24(1), 49-55
- [23] Bardeen, J. R., Tull, M. T., Dixon-Gordon, K. L., Stevens, E. N., & Gratz, K. L. (2015). Attentional control as a moderator of the relationship between difficulties accessing effective emotion regulation strategies and distress tolerance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 79-84.
- [24] Basharpour, S., & Sheykholeslami, A. (2015). The Relation of Marital Adjustment and Family Functions With Quality of Life in Women. *Europe's journal of psychology*, 11(3), 432-441 .
- [25] Blum, K. and Kozlowski, G.P. (1990) Ethanol and Neuromodulator Interactions: A Cascade Model of Reward. In: Ollat, H., Parvez, S. and Parvez, H., Eds., *Alcohol and Behavior*, VSP Press, Utrecht, 131-149.
- [26] Blum, K. (2017). Substance use disorder a bio-directional subset of reward deficiency syndrome. *Frontiers in Bioscience*. 22(9), 1534-48.
- [27] Cai, J., Sun, M., & Wen, M. A. (2017). Effect of Emotion Regulation on Anxiety in Patients Undergoing Functional Endoscopic Sinus Surgery under Acupuncture-drug Compound Anesthesia. *Shanghai Journal of Acupuncture and Moxibustion*, 36(3), 295-299
- [28] DeLongis, A., Zwicker , A.(2017). Marital satisfaction and divorce in couples in stepfamilies. *Current Opinion in Psychology*, 13, 158-161.
- [29] Dunham, S. M. (2008). Emotional skillfulness in African American marriage: intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. Dissertation of Doctor of Philosophy, University of Akron.
- [30] Ekhtiari, H., Rezvanfard, M., & Mokri, A. (2008). Impulsivity and its different assessment tools: A review of view points and conducted researches. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*, 14(3), 247-257.
- [31] Gable, S. L., Reis, H. T., & Elliot, A. J. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of personality and social psychology*, 78(6), 1135.-1149
- [32] Glaseerr, w. (2004). Marriage Without fail. *Integration*. Makhanova, A., McNulty, J.K., Eckel, L.A., Nikonova, J.Maner, J.K.(2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and Behavior*, 105, 22-27.
- [33] Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41 -54.
- [34] Greef, P. A. (2000), Characteristics of families that function well. *Journal of family issues*, 21(1), 274-289

- [35] Greeff, A. P., & de Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 26(4), 321-334.
- [36] Kirby, Js. (2007). Treating emotion Dysregulation in a couples context: a Pilot study of a couples skills Group intervention. *Journal of marital and family Therapy*, 33(3), 375-391.
- [37] Klapilová, K., Brody, S., Krejčová, L., Husárová, B., & Binter, J. (2015). Sexual satisfaction, sexual compatibility, and relationship adjustment in couples: the role of sexual behaviors, orgasm, and men's discernment of women's intercourse orgasm. *The journal of sexual medicine*, 12(3), 667-675.
- [38] Klemanski, D. H., Curtiss, J., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2017). Emotion regulation and the transdiagnostic role of repetitive negative thinking in adolescents with social anxiety and depression. *Cognitive therapy and research*, 41(2), 206-219
- [39] Mazocco, M. M. M., & Kover, S. T. (2010). A Longitudinal Assessment of Executive Function Skills and Their Association with Math Performance. *Child Neuropsychology*, 13(1), 18-45
- [40] Mirgain, S.A., and Cordova, J.V. (2007). Emotion skills and marital health :The association between observed and self reported emotion skills ,intimacy and marital satisfaction. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 26(9), 983_1009.
- [41] Obah-lateo, G. A. (2020). Divorce among middle-aged christian couples: A case study of selected divorced couples in the living calvary presbyterian church at obogo in the asante akim south district. Doctoral dissertation
- [42] Petry NM. (2001). Substance abuse, pathological gambling, and impulsiveness. *Drug and Alcohol Dependence*, 63(1), 29-38.
- [43] Qian, R., Chen, Z., Tang, L., & Zhang, W. (2016). Postpartum adverse effects and sexual satisfaction following cesarean delivery in Beijing. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 132(2), 200-205.
- [44] Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24(4), 790-803.
- [45] Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379-405.
- [46] Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222.
- [47] Wittmann, M., Arce, E., & Santisteban, C. (2008). How impulsiveness, trait anger, and extracurricular activities might affect aggression in school children. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 618-623.
- [48] Xie, J., Zhou, Z.E., Gong, Y. (2018). Relationship between proactive personality and marital satisfaction: A spillover-crossover perspective. *Personality and Individual Differences*, 128, 75-80
- [49] Yelsma, P., & Sherilyn, M. (2003). An Examination of Couples' Difficulties With Emotional Expressiveness and Their Marital Satisfaction. *Journal of family communication*, 3(1), 41-62.
- [50] Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2018). Development and Timing of Developmental Changes in Emotional Reactivity and Emotion Regulation During Adolescence. *Emotion Regulation* (pp. 135-157). Routledge ..