

بررسی رابطه صمیمیت روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی با تعارضات زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر کرج

میلاذ مرادی^{۱*}، سید فیض الله افرازی زاده^۲، حسن اسدزاده^۳

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی زنجان، زنجان، ایران.

^۲ عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج، یاسوج، ایران.

^۳ دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه صمیمیت روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی با تعارضات زناشویی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر کرج بود. جامعه آماری این پژوهش شامل همه زوج‌هایی بود که به مراکز مشاوره شهر کرج مراجعه کرده بودند و گروه نمونه شامل ۸۶ زوج بود که به روش کوکران انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های صمیمیت، تنظیم هیجانی و تعارضات زناشویی استفاده گردید. پژوهش حاضر از نوع همبستگی و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری بود. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که تعارضات زناشویی با تنظیم هیجان‌ات رابطه مثبت معنی‌دار اما با صمیمیت روان‌شناختی رابطه منفی معنی‌دار وجود داد. نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه حاکی از وجود رابطه چندگانه میان صمیمیت روان‌شناختی، خودتنظیمی هیجانی و تعارضات زناشویی بود که با ضریب تعیین بالایی ($R-sq=۸۸/۸٪$) به دست آمد.

کلمات کلیدی: صمیمیت روان‌شناختی، تنظیم هیجان‌ات، تعارضات زناشویی، رضایت زناشویی

مقدمه

خانواده مؤثرترین و عمومی‌ترین نهاد اجتماعی است که در تمامی جوامع حضور دارد و از این رو مهم‌ترین تکیه‌گاه و محور زندگی اجتماعی است که به‌طور غیرمستقیم فرهنگ، عقاید، آداب‌ورسوم و ارزش‌ها را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد (افروز، به نقل از محمود زاده، ۱۳۹۲). مفهوم خانواده و ارزش این نهاد اجتماعی برای هر جامعه‌ای اساس کار تلقی می‌شود و هر جامعه‌ای متناسب با ارزش‌های خود ابتدا خانواده را کانون توجه خود قرار می‌دهد تا از درون آن، شهروندان آینده خویش را بیوراند. (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۹۹۱، ترجمه شاهی و همکاران، ۱۳۸۳). سلامت در خانواده در گروه تداوم و سلامت رابطه بین زن و شوهر می‌باشد و رابطه زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده را تشکیل می‌دهد و اختلال در آن به‌منزله تهدیدی جدی برای بقای خانواده محسوب می‌شود، از این رو وجود اختلافات در زندگی، خانواده‌های بسیاری در معرض خطر نابسامانی و ازهم‌پاشیدگی قرار می‌دهد (جهانگیر، ۱۳۹۱: ۱۷۸). ازدواج در همه‌ی جوامع یک‌نهاد مهم شمرده می‌شود و داشتن زندگی زناشویی موفق تقریباً برای هرکسی یک هدف عمده و آرمانی به شمار می‌رود (میرز، ماداتیل و تینگل، ۲۰۰۵، به‌طوری‌که وایت و گالگر، ۳ (۲۰۰۰) نشان دادند که ۹۳ درصد افراد مورد مطالعه، داشتن ازدواج شاد را یکی از اصلی‌ترین اولویت‌های زندگی خویش می‌دانستند و بر این باور بودند که ازدواج یک تعهد مادام‌العمر است که فقط در حالت‌های اضطراری می‌توان به آن پایان داد

همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد متأهل در مقایسه با مطلقه‌ها، جداشده‌ها، بیوه‌ها و ازدواج‌نکرده‌ها سلامت روان‌شناختی بیشتر و فشار روانی^۴ کمتری را تجربه می‌کنند (دمو و اکوک،^۵ ۱۹۹۶؛ شنبورن،^۶ ۲۰۰۴). بنا به گزارش جامعه شناسان و روان شناسان در سال‌های اخیر احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه میان زنان و مردان به سستی گراییده است و خانواده‌ها به‌گونه‌ای فزاینده با نیروهای ویرانگر روبرو شده‌اند. (حسینی سه ده و فتحی آشتیانی، ۱۳۸۹).

متغیرهای فراوانی وجود دارد که بر سازگاری و پایداری خانواده در ایران تأثیر می‌گذارد، یکی از این متغیرها خودتنظیمی هیجانات می‌باشد. تنظیم هیجانی به‌عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی-روانی و فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پینا،^۷ ۲۰۱۰). مفهوم خودتنظیمی از موضوعات مهم شناختی است که تعاریف گوناگونی نیز از آن ارائه شده است. خود نظم‌بخشی بر تعدیل افکار، احساسات و رفتار با استفاده از مکانیزم‌های خاص و مهارت‌های هدایتی دلالت می‌کند. فرایندهای خود نظم‌بخشی هنگامی آغاز می‌گردد که فعالیت روزمره کند شده، یا زمانی که هدایت هدف به‌صورت دیگر مشخص می‌شود مانند ظهور یک مشکل اساسی و شکست الگوهای عادت (فاتحی زاده و همکاران، ۱۳۹۰: ۶۳). خودتنظیمی به‌عنوان کوشش‌های روانی در کنترل وضعیت درونی، فرایندها و کارکردها جهت دستیابی به اهداف بالاتر تعریف شده است. همچنین خودتنظیمی فرایندهای شناختی از قبیل شکل‌گیری توجه، نقشه کشیدن، طرح و وضع اجرایی را در برمی‌گیرد. اغلب، کوشش‌های خودتنظیمی به‌تدریج، بدون اینکه با موانع بیرونی یا نقایص شخصی مواجه شوند، ادامه می‌یابند. باین‌وجود، گاهی اوقات افراد در آنچه که می‌خواهند انجام دهند با مشکلاتی روبرو می‌شوند (کاری و همکاران، ۱۳۹۳: ۱۰۷).

¹.Goldenberg & Goldenberg

².Myers. Madathil & Tingle

³.Waite, & Gallgher

⁴.ditress

⁵.Demo & Acock

⁶.Schoenborn

⁷. Vimz & Pina

عوامل مختلفی در پایداری ازدواج و استحکام خانواده مؤثر هستند. صمیمیت نیز از جمله عواملی است که برای تحکیم روابط زناشویی، ایجاد محبت بیشتر و جلوگیری از گسیختن پیوندهای مودت ضروری است (کاوند، ۱۳۹۰).

نیاز به صمیمیت در تمامی انسان وجود دارد و به نزدیکی، تشابه و یک رابطه عاشقانه یا هیجانی با شخص دیگر اشاره دارد و مستلزم شناخت و درک عمیق از فرد دیگر به منظور بیان افکار و احساساتی که به عنوان منشأ تشابه و نزدیکی به کار می‌رود (باگاروزی، ۱، ۲۰۰۱).

نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که میان صمیمیت زناشویی و رضایتمندی از رابطه، همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد؛ یعنی با افزایش صمیمیت، رضایت زناشویی نیز افزایش می‌یابد و بالعکس. سیمپسون و کریستنسون^۲ (۲۰۰۵) در پژوهش خود بر روی ۱۴۷ زوج نشان داد که یکی از دلایل اصلی مراجعه زوجین به کلینیک‌ها جهت دریافت خدمات روان‌درمانی، صمیمیت پایین یا فقدان روابط صمیمانه زناشویی است.

عارفی و محسن زاده نیز در پژوهشی تحت عنوان پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس ارتباط و صمیمیت جنسی (۱۳۹۱) نشان دادند که هر دو عامل ارتباط و صمیمیت جنسی به‌طور مستقیم و معنادار بر رضایت زناشویی اثر می‌گذارند.

حیدری و اقبال (۱۳۸۹) در پژوهشی با عنوان «رابطه دشواری در تنظیم هیجانی، سبک‌های دل‌بستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولادشهر اهواز»، نشان دادند که بین دشواری در تنظیم هیجانی، رضایت زناشویی زوجین، بین سبک دل‌بستگی اجتنابی و رضایت زناشویی زوجین رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و بین سبک دل‌بستگی ایمن و رضایت زناشویی زوجین رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

میرجیان و کوردوا^۳ (۲۰۰۷) رابطه میان مهارت‌های هیجانی، صمیمیت و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که مهارت‌های هیجانی می‌تواند به‌طور پایا در روابط میان همسران و رضایت زناشویی مؤثر باشد. همچنین مهارت‌های هیجانی رابطه معنی‌داری با صمیمیت و رضایت زناشویی دارد.

از آنجاکه عوامل مختلفی بر سازگاری زناشویی مؤثر بوده و آن را دچار مخاطره ساخته و به تعارضات خانوادگی تبدیل می‌کند، لذا، این پژوهش در نظر دارد تا به برخی از این عوامل از جمله صمیمیت روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی در زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر کرج در سال ۱۳۹۴ بپردازد تا با کسب رابطه بین آن‌ها بتوان به راهکاری در جهت سلامت و افزایش عمر زندگی زناشویی دست‌یافت.

فرضیه‌های تحقیق عبارت‌اند از:

فرضیه اصلی

بین صمیمیت روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی با تعارضات زناشویی متأهلین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرج در سال ۱۳۹۴ رابطه وجود دارد.

فرضیات فرعی

۱. خودتنظیمی هیجانی می‌تواند تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کند.
۲. صمیمیت روان‌شناختی می‌تواند تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کند.
۳. بین خودتنظیمی هیجانی و صمیمیت روان‌شناختی رابطه وجود دارد.

^۱.Bagarozzi

^۲.Simpson & Cristenson

^۳ - Mirgain & Cordova

روش پژوهش**جامعه آماری و نمونه تحقیق**

جامعه آماری شامل کلیه افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره به مراکز مشاوره در سال ۱۳۹۴ می‌باشند که طبق پرونده‌های موجود ۸۶۵۰ نفر می‌باشد. حجم نمونه برای پژوهش حاضر شامل ۱۶۰ نفر (۸۰ زن و ۸۰ مرد) از متأهلین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره سخن آشنا و مهر آفرین شهر کرج خواهد بود.

ابزار اندازه‌گیری**۱) پرسشنامه صمیمیت روان‌شناختی**

«مقیاس صمیمیت» توسط واکر و تامپسون در سال ۱۹۸۳ تهیه شده است. این پرسشنامه یک ابزار ۱۷ سؤالی است که برای سنجیدن مهر و صمیمیت تدوین شده است. این مقیاس جزئی از یک ابزار بزرگ‌تر است که چندین بعد صمیمیت را در برمی‌گیرد اما توسط تهیه‌کنندگان آن (الکسیس جی. واکر و لیندا تامپسون) به صورت مقیاس مستقلی گزارش شده است. این مقیاس توسط ثنائی در سال ۱۳۷۹ ترجمه شده است. صمیمیت توجه و اهمیت اعضای خانواده برای یکدیگر تعریف شده است و عوامل نزدیکی عاطفی در قالب مهر، از خودگذشتگی و رضایت را شامل می‌شود احساسی است مبنی بر این که رابطه مهم باز توأم با عزت همبستگی و تعهد متقابل است.

نمره‌گذاری پرسشنامه

نمره‌گذاری مقیاس صمیمیت واکر و تامپسون بر روی یک مقیاس لیکرتی ۷ درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) صورت می‌گیرد. نمره آزمودنی در مقیاس صمیمیت از طریق جمع نمرات عبارات و تقسیم آن بر عدد ۷ حاصل می‌شود. دامنه نمرات بین ۱ تا ۱۷ و نمره بالاتر نشانه صمیمیت بیشتر است.

هرگز	به ندرت	گاهی	اغلب	اکثراً	تقریباً همیشه	همیشه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

روایی و پایایی

ثنائی (۱۳۷۹) ضریب پایایی این پرسشنامه را بر اساس داده‌های ۱۰۰ زوج در اصفهان ۹۶٪ به دست آورده است. مقیاس صمیمیت با ضریب آلفای ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی بسیار عالی برخوردار است (به نقل از بهرامی خوندابی و همکاران، ۱۳۸۴). اطلاعاتی درباره‌ی ثبات آزمون گزارش نشده است. از طریق اجرای هم‌زمان این پرسشنامه با مقیاس صمیمیت زناشویی ضریب همبستگی دو پرسشنامه محاسبه شد. ضریب همبستگی محاسبه شده ۵۸٪ به دست آمد که نشان‌دهنده اعتبار این مقیاس است (به نقل از بهرامی خوندابی و همکاران، ۱۳۸۴). نتیجه به دست آمده از پژوهش نادری مقدم بیانگر این است که بین صمیمیت زوجین و مدت ازدواج همبستگی معناداری با جهت مثبت وجود دارد $r = 0.648$ که این رابطه در سطح 0.01 معنادار است. در استفاده از روش باز آزمایی و اجرای پرسشنامه روی ۳۰ نفر از دانشجویان بافاصله زمانی سه هفته ضریب همبستگی به دست آمده برابر است با ۰/۹۵ (نادری مقدم، ۱۳۸۶). ضریب آلفای به دست آمده ۰/۹۴ بود که بیانگر همسانی درونی خوب این مقیاس است (نادری مقدم، ۱۳۸۶).

۲- پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی گرتز و روئمر (DERS)

مقیاس اولیه دشواری در تنظیم هیجان یک ابزار سنجش ۴۱ آیتمی خود گزارش دهی بود که برای ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانی از لحاظ بالینی تدوین شد. آیتم‌های این مقیاس بر اساس گفتگوهای متعدد با همکاران آشنا با متون تنظیم هیجان تدوین و انتخاب شد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). مقیاس انتظار تعمیم‌یافته تنظیم هیجانی منفی (NMR^۱)؛ ساتانزارو^۲ و میرنز^۳، ۱۹۹۰، به نقل از گرتز و روئمر، ۲۰۰۴) به عنوان الگویی در تدوین این مقیاس به کار گرفته شده است. به منظور ارزیابی دشواری در تنظیم هیجانات ظرف دوران آشفتگی (هنگامی که راهبردهای تنظیم هیجانی لازم و ضروری می‌باشند)، بسیاری از عبارات DERS مشابه NMR با «هنگامی من آشفته هستم» آغاز می‌گردند. گستره پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت ۱ تا ۵ قرار می‌گیرد. یک به معنای تقریباً هرگز (۱۰- درصد)، دو به معنای گاهی اوقات (۱۱ تا ۳۵ درصد)، سه به معنای نیمی از مواقع (۳۶ تا ۶۵ درصد)، چهار به معنای اکثر اوقات (۶۶ تا ۹۰ درصد) و پنج به معنای تقریباً همیشه (۹۱ تا ۱۰۰ درصد) می‌باشد. یک آیتم به خاطر همبستگی پایین آن با کل مقیاس و ۴ آیتم به خاطر بار عاملی پایین یا دوگانه روی دو عامل حذف شدند. به این ترتیب از مجموع ۴۱ آیتم ابتدایی مقیاس ۳۶ آیتم باقی ماندند.

روایی و پایایی

تحلیل عاملی وجود ۶ عامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی را نشان داد. نتایج حاکی از «است که این مقیاس از همسانی درونی بالایی، ۰.۹۳ برخوردار می‌باشد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). هر شش زیر مقیاس DERS، آلفای کرونباخ بالای ۰.۸۰ دارند. همچنین DERS دارای همبستگی معناداری با مقیاس NMR و پرسشنامه پذیرش و عمل (AAQ^۴)، هیز و همکارانش (۲۰۰۴) دارد (گرتز و روئمر، ۲۰۰۴). بر اساس داده‌های حاصل از عزیزی، میرزایی و شمس (۱۳۸۸) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد شد.

۳- پرسشنامه تعارضات زناشویی

این پرسشنامه یک ابزار ۵۴ سؤالی است که برای سنجیدن تعارض‌های زن‌وشوهری بر مبنای تجربیات بالینی استاد راهنمای پژوهش ساخته شده است. این پرسشنامه هشت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارت‌اند از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر و کاهش ارتباط مؤثر. مشاوران و سایر متخصصان بالینی می‌توانند از این پرسشنامه برای سنجیدن تعارض‌های زن‌وشوهری و ابعاد آن استفاده کنند.

برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آن‌ها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. سؤال‌های خرده مقیاس‌ها از این قرار است: کاهش همکاری، پرسش‌های ۴، ۱۲، ۱۸، ۲۵، ۳۴، کاهش رابطه جنسی، پرسش‌های ۵، ۱۳، ۱۹، ۳۵، ۴۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، پرسش‌های ۹، ۲۲، ۳۱، ۳۸، ۴۴؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، پرسش‌های ۸، ۱۵، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۳؛ کاهش رابطه فردی با خویشاوندان همسر و دوستان، پرسش‌های ۱، ۲۳، ۳۲، ۴۶، ۵۰، ۵۳، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، پرسش‌های ۲، ۱۰، ۱۷، ۲۴، ۳۳، ۳۹، ۴۸، کاهش ارتباط مؤثر پرسش‌های ۳، ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۴۱، ۴۵، ۴۷، ۵۲، ۵۴،

^۱. Negative Mood Regulation expectancy questionnaire(NMR)

^۲. Catanzaro

^۳. Mearns

^۴. Acceptance and Action Questionnaire

حداکثر نمره هر خرده مقیاس مساوی با تعداد سؤال‌های آن خرده مقیاس‌ها ضربدر ۵ است. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر و تعارض کمتر است. نمره‌گذاری گزینه‌ها به این صورت است: هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاهی (۳)، اکثراً (۴)، همیشه (۵). سؤالات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۳۳، ۴۵، ۴۷، ۵۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

اعتبار (پایایی) و روایی پرسشنامه تعارضات زناشویی

آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر با ۰/۹۶ به دست آمد و برای ۸ خرده مقیاس آن از این قرار است: کاهش همکاری، ۰/۸۱؛ کاهش رابطه جنسی، ۰/۶۱؛ افزایش واکنش‌های هیجانی، ۰/۷۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، ۰/۳۳؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۰/۸۶؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۸۹؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۷۱؛ و کاهش ارتباط مؤثر، ۰/۶۹. پرسشنامه تعارضات زناشویی از روایی محتوایی خوبی برخوردار است. در مرحله تحلیل محتوای آزمون، پس از اجرای مقدماتی و محاسبه همبستگی هر سؤال با کل پرسشنامه و مقیاس‌های آن، به دلیل همبستگی مناسب تمام سؤالات، هیچ سؤالی حذف نشد.

شیوه اجرا

با مراجعه به مراکز مشاوره و کلینیک‌های روانشناسی و با کسب اجازه از مشاوران حاضر در کلینیک، پرسشنامه‌های صمیمیت، تنظیم هیجانی و تعارضات زناشویی بین افراد مراجعه‌کننده به آنجا توزیع گردید و از آن‌ها خواسته شد به‌دقت و صادقانه به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها که به مدت ۳ هفته به طول انجامید، داده‌ها با توجه به شیوه نمره‌گذاری جهت تجزیه و تحلیل وارد برنامه تحلیل آماری گردید.

روش‌ها و ابزار تجزیه و تحلیل داده‌ها

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده شده و از شیوه‌های آماری توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و رگرسیون) به شیوه هم‌زمان استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

این پژوهش از نوع همبستگی و رگرسیون می‌باشد. در این نوع پژوهش، محقق در پی بررسی شدت و جهت رابطه میان متغیرهای تحقیق است. به‌طور کلی رویدادها و عوامل گوناگونی می‌توانند بر رضایت زناشویی تأثیر بگذارند، لیکن در پژوهش حاضر محقق درصدد بررسی رابطه صمیمیت روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی با رضایت زناشویی در زوجین یکی از مراکز مشاوره شهرستان کرج می‌باشد.

یافته‌های توصیفی:

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول ۱ ارائه گردیده است.

جدول ۱. نتایج حاصل از آماره‌های توصیفی متغیرها

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار	میانه	حداقل	حداکثر
تعارضات زناشویی	۱۷۲	۱۵۴/۳۰	۵۲/۹۸	۱۵۲/۵۰	۶۳	۲۴۱

۱۷۶	۳۸	۹۵	۳۳/۵۷	۹۹/۲۶	۱۷۲	خودتنظیمی هیجانی
۱۶/۴۲	۴/۲۸	۹/۶۴	۳/۴۵	۹/۹۱	۱۷۲	صمیمیت روان‌شناختی

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌گردد میانگین تعارضات زناشویی، خودتنظیمی هیجانی و صمیمیت روان‌شناختی به ترتیب ۱۵۴/۳۰، ۹۹/۲۶ و ۹/۹۱ است که هر سه متغیر با توجه به انحراف معیار خود بیانگر درجات متوسطی از تعارضات، خودتنظیمی و صمیمیت هستند.

یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اصلی: بین صمیمیت روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی با تعارضات زناشویی متأهلین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرج در سال ۱۳۹۴ رابطه وجود دارد.

به‌منظور بررسی فرضیه اصلی تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده گردید. جدول ۲ نتایج حاصل از رگرسیون چند متغیره را نشان می‌دهد. در خروجی این جدول مقادیر عرض از مبدأ و شیب از خط متغیرهای مورد مطالعه به ترتیب ۱۷۳، ۰/۶۶۸ و -۸/۵۶ هستند که همراه با خطاهای معیار آن‌ها (SE coefficient) درج شده است. به‌علاوه مقادیر t برای آزمون مساوی بودن ضرایب با صفر همراه با مقدار p نشان داده شده است که چون مقدار t از ۰/۰۵ کمتر است، لذا فرض مساوی بودن ضرایب با صفر رد می‌شود و رابطه خطی بین متغیرها وجود دارد.

جدول ۲. رگرسیون چند متغیره بین تعارضات زناشویی، خودتنظیمی هیجانی و صمیمیت روان‌شناختی

Predictor	Coef	SE	T	P
Constant	۱۴/۰۶	۱۷۲/۸۸	۱۲/۳۰	۰/۰۰۱
خودتنظیمی	۰/۰۷۴۶۴	۰/۶۶۷۵۲	۸/۹۴	۰/۰۰۱
صمیمیت	۰/۷۲۴۴	-۸/۵۵۸۹	-۱۱/۸۱	۰/۰۰۱

صمیمیت روان‌شناختی $-۸/۵۶ -$ خودتنظیمی هیجانی $+۰/۶۶۸ + ۱۷۳ =$ تعارضات زناشویی

$$R\text{-sq} = ۸۸/۸\%$$

ضریب تعیین (R-sq) مربع r ضریب همبستگی است و درصدی از تغییرات تعارضات زناشویی را نشان می‌دهد که به‌وسیله دو متغیر صمیمیت روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی تعیین شده است؛ یعنی ۸۸ درصد از تغییرات تعارضات زناشویی به حساب این دو متغیر گذاشته می‌شود.

جدول ۳. تجزیه تحلیل واریانس

تعارضات زناشویی	خودتنظیمی هیجانی	صمیمیت روان‌شناختی
۱	۰/۸۹	۰/۹۱
۰/۸۹	۱	۰/۸۳
۰/۹۱	۰/۸۳	۱

جدول ۳ تجزیه و تحلیل واریانس را نشان می‌دهد که طبق آزمون F که برای آزمون کردن فرض مساوی بودن کلیه ضرایب رگرسیون به‌جز عرض از مبدأ به کار گرفته شده است که با توجه به مقدار p معنی‌دار است و نتیجه‌گیری می‌شود که با احتمال ۹۵ درصد تغییرات تعارضات زناشویی برحسب تغییرات دو متغیر صمیمیت روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی تبیین می‌شود.

جدول ۴. ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای مورد مطالعه در پژوهش

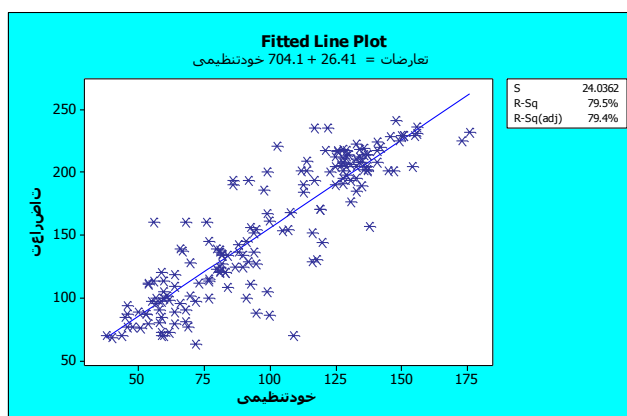
P	F	میانگین مربعات	مجموع مربعات	درجه آزادی	منبع تغییرات
۰/۰۰۱	۶۶۹/۴۰	۲۱۳۰۵۶	۴۲۶۱۱۱	۲	رگرسیون
		۳۱۸	۵۳۷۸۹	۱۶۹	خطا
			۴۷۹۹۰۰	۱۷۱	کل

به‌منظور بررسی فرضیه اصلی پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون نیز استفاده گردید که نتایج این تجزیه و تحلیل در جدول ۴ ارائه گردیده است. این ضریب درجه ارتباط بین دو متغیر را نشان می‌دهد. طبق این جدول بین هر سه متغیر مورد مطالعه رابطه آماری معنی‌دار مشاهده می‌گردد که بیش‌ترین میزان همبستگی بین متغیر صمیمیت روان‌شناختی و تعارضات زناشویی (ضریب پیرسون = ۰/۹۱-) مشاهده می‌گردد که بیانگر تأثیر زیاد صمیمیت روان‌شناختی بر تعارضات زناشویی است. در ضریب همبستگی پیرسون منفی بودن ضریب بدین معنی است که دو متغیر رابطه معکوس باهم دارند یعنی با افزایش میزان صمیمیت روان‌شناختی میزان تعارضات زناشویی کم می‌گردد. همچنین بین متغیر خودتنظیمی هیجانی و صمیمیت روان‌شناختی نیز همبستگی آماری معنی‌داری مشاهده می‌گردد که رابطه این دو متغیر نیز معکوس است؛ بنابراین فرضیه اصلی تحقیق مورد تأیید و معنی‌دار است که سایر جزئیات مربوط به این فرضیه در مراحل بعدی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

فرضیات فرعی پژوهش:

۱- خودتنظیمی هیجانی می‌تواند تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کند.

به‌منظور پیش‌بینی تعارضات زناشویی توسط متغیر خودتنظیمی هیجانی از رگرسیون خطی استفاده گردید. نتایج حاصل از این رگرسیون در شکل ۱ ارائه گردیده است.

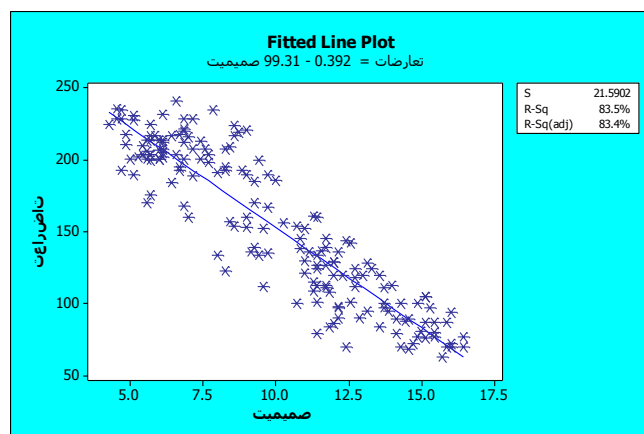


شکل ۱. نمودار رگرسیونی مربوط به تعارضات زناشویی و خودتنظیمی هیجانی

با توجه به شکل ۱ می‌توان ادعان کرد که بین خودتنظیمی هیجانی و تعارضات زناشویی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد که با ضریب تعیین $79/5\%$ این ادعا اثبات می‌گردد. این نشان می‌دهد که $79/5\%$ درصد از تغییرات تعارضات زناشویی به حساب متغیر خودتنظیمی هیجانی گذاشته می‌شود. بدین معنی که زوجینی که خودتنظیمی هیجانی بالایی را از خو نشان دادند دارای تعارضات بالایی نیز بودند؛ بنابراین با توجه به نتایج این رگرسیون فرضیه اول معنی‌دار بوده و پذیرفته می‌شود.

۲- صمیمیت روان‌شناختی می‌تواند تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کند.

به‌منظور پیش‌بینی تعارضات زناشویی توسط متغیر صمیمیت روان‌شناختی از رگرسیون خطی ساده استفاده گردید که نتایج حاصل از این رگرسیون در شکل ۲ ارائه گردیده است.



شکل ۲. نمودار رگرسیونی مربوط به تعارضات زناشویی و صمیمیت روان‌شناختی.

شکل ۲ نشان می‌دهد که صمیمیت روان‌شناختی بین زوجین به‌خوبی می‌تواند میزان تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کند (ضریب تعیین $= 83/5\%$). جهت شیب خط رگرسیون از چپ به راست است که بیانگر رابطه عکس میان این دو متغیر است، بدین معنی که هرچه قدر میزان صمیمیت روان‌شناختی بین زوجین بالاتر باشد میزان تعارضات آن‌ها کمتر است؛ بنابراین با توجه به نتایج این رگرسیون فرضیه دوم مبنی بر پیش‌بینی کردن تعارضات زناشویی به‌وسیله صمیمیت روان‌شناختی تأیید می‌گردد.

۳. بین خودتنظیمی هیجانی و صمیمیت روان‌شناختی رابطه وجود دارد.

با توجه به جدول ۴ بین متغیر خودتنظیمی هیجانی و صمیمیت روان‌شناختی رابطه آماری و معنی‌داری مشاهده می‌گردد. ضریب همبستگی میان این دو متغیر نشان می‌دهد که رابطه این دو متغیر قوی اما معکوس یکدیگر است. بدین معنی که زوجینی که دارای صمیمیت روان‌شناختی بالایی بودند، خودتنظیمی هیجانی پایینی داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این تحقیق بررسی روابط میان متغیرهای صمیمیت روان‌شناختی، خودتنظیمی هیجان تعارضات زناشویی در شهر کرج بود. نتایج نشان داد که رابطه معناداری میان این سه متغیر وجود دارد که در این میان صمیمیت روان‌شناختی بیش‌ترین تأثیر را بر تعارضات میان زوجین مراجعه‌کننده داشت. تعارضات زندگی متأثر از عوامل مختلفی است، که یکی از مهم‌ترین آن‌ها خودتنظیمی هیجانی می‌باشد. تنظیم هیجان را شامل راهبردهای مورد استفاده در کاهش، افزایش، سرکوب و یا ابقای هیجان می‌دانند و معتقدند تنظیم هیجان از ویژگی ذاتی و فطری آدمی می‌باشد (۱۱). یو و دیگران (۱۲) تنظیم هیجان‌ها را مهم‌ترین

عامل پیش‌بینی کننده سازگاری مثبت دانسته‌اند. وان ادون هون و واندرزی (۱۳) در بررسی توانایی سازگاری مثبت با شرایط، توانایی در تنظیم هیجان‌ها در مواجهه با تعارض‌ها و فشارها را مهم‌ترین عوامل سازگاری میان فرهنگی دانستند. مدیریت هیجانات به‌منزله فرآیندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد و هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجانات می‌تواند فرد را در برابر اختلالات روانی چون افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر سازد. به اعتقاد محققان، چگونگی ارزیابی دستگاه شناختی فرد در هنگام روبرو شدن با حادثه منفی از اهمیت بالایی برخوردار است.

غالباً نظریه‌های رضایت زناشویی دربرگیرنده میزان صمیمیت تجربه‌شده توسط زوجها هستند. مفهوم‌پردازی رایج از صمیمیت عبارت است از سطح نزدیکی همسر، اشتراک‌گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن. در نتیجه زوج‌های صمیمی از رضایت زناشویی بالایی برخوردارند در حقیقت فرد باید به درجه‌ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند (پاتریک، ۲۰۰۷). صمیمیت به‌عنوان ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می‌شود. این‌گونه تعاریف مبتنی بر خویشتن حاکمی از آن است که فرد به درجه‌ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. مفهوم‌پردازی رایج از صمیمیت، سطح نزدیکی به همسر، به اشتراک‌گذاری ارزش‌ها و ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن است. فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه می‌کند قادر است خود را به شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به شریک و همسر خود ابراز کند. رضایت زناشویی می‌تواند در زوج‌هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند، بیشتر باشد یا به عبارتی زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه کنند (پاتریک، ۲۰۰۷). نتایج این پژوهش نیز نشان داد که زوجینی که دارای صمیمیت روان‌شناختی بالایی بودند، تعارضات زناشویی کمتری از خود نشان دادند. نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه حاکمی از وجود رابطه چندگانه میان صمیمیت روان‌شناختی و خودتنظیمی هیجانی با تعارضات رضایت زناشویی است. لذا فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود. رضایت زناشویی به شادی و لذت از روابط میان زوجها مرتبط است. رضایت زناشویی به معنای داشتن احساس مطلوب از ازدواج است. کاپلان و سادوک (۲۰۰۲) بیان می‌کنند که رضایت زناشویی یک تجربه شخصی در ازدواج است که تنها توسط خود فرد در پاسخ به میزان لذت رابطه زناشویی قبل ارزیابی است آن‌ها باور دارند که رضایت زناشویی به انتظارات افراد بستگی دارد. گاهی اوقات برخی از افراد نمی‌توانند بر عواطف و هیجانات خود تسلط کافی داشته باشند، در چنین شرایطی همسران آن‌ها دچار نارضایتی می‌شوند.

به‌طور کلی، بررسی نتایج یافته‌های پژوهش‌های یادشده و پژوهش حاضر نشان‌دهنده آن است که صمیمیت روان‌شناختی تأثیر بسزایی بر تعارضات زناشویی دارد. پیشنهاد می‌گردد که مشاوران و درمانگران زناشویی و ازدواج به فرایند افزایش صمیمیت بین زوجین توجه کنند و به آن‌ها آموزش دهند که این فرایند را برای درمان روحی - روانی به‌درستی طی کنند در پایان با توجه به اهمیت موضوع و فقدان تحقیقات کافی در این زمینه به‌خصوص در ایران، توصیه می‌شود پژوهش‌ها و بررسی‌های وسیع‌تری در این زمینه در نمونه‌های دیگر با خصوصیات جمعیت شناختی متفاوت صورت گیرد. علاوه بر پرسشنامه از شیوه‌های جمع‌آوری اطلاعات دیگر مانند مصاحبه استفاده گردد و همچنین پیشنهاد می‌شود از تحقیقات طولی با کنترل بیشتر استفاده شود تا ارتباط این متغیرها دقیق‌تر مشخص گردد.

محدودیت های پژوهش

۱- عدم وجود اطمینان از تکمیل پرسشنامه‌ها به‌طور صادقانه توسط مراجعین.

- ۲- عدم دسترسی به جوامع آماری متعدد برای حصول نتایج بهتر.
- ۳- نبود یکنواختی مراجعین به مرکز مشاوره زیرا تنها در شهر کرج تنها یک مرکز مورد بررسی قرار گرفت.
- ۴- حضور بسیار اندک قشر تحصیل کرده در مراجعین مرکز مشاوره.
- ۵- محدودیت در سوالات پرسشنامه زیرا تنها به صورت ۴ گزینه ای بودند و سایر نظرات و خواسته های مراجعین در نظر گرفته نشد.

پیشنهادهای پژوهشی

- ۱- پیشنهاد می گردد که مشاوران و درمانگران زناشویی و ازدواج به فرایند افزایش صمیمیت بین زوجین توجه کنند.
- ۲- نیاز به بررسی های وسیع تری در این زمینه در نمونه های دیگر با خصوصیات جمعیت شناختی متفاوت صورت گیرد.
- ۳- علاوه بر پرسشنامه از شیوه های جمع آوری اطلاعات دیگر مانند مصاحبه استفاده گردد.
- ۴- پیشنهاد می شود از تحقیقات طولی با کنترل بیشتر استفاده شود تا ارتباط این متغیرها دقیق تر مشخص گردد.
- ۵- پیشنهاد می گردد علاوه بر شهر کرج این روند پژوهش در سایر کلان شهر ها نیز انجام پذیرد.

پیشنهادات کاربردی

- ۱- از نتایج این تحقیق می توان برای مراکز مشاوره و آموزش زوجین قبل از ازدواج استفاده نمود.
- ۲- استفاده از این تحقیق به عنوان پایه ای برای مطالعات دیگر.
- ۳- از این تحقیق می توان برای کارشناسان واقع در دادگاه های خانواده جهت رفع مشکلات زوجین در حال طلاق استفاده نمود.

منابع

۱. بهادری، فرشاد؛ فاتحی زاده، مریم؛ احمدی، سید احمد؛ مولوی، حسین و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباط همسران بر کاهش تعارض های زناشویی زوج های متعارض متقاضی طلاق. پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره. دوره ۱. شماره ۱. صفحات: ۷۰-۵۹.
۲. حق شناس، مرضیه (۱۳۸۶). هیجان چیست؟ www.Ariaclick.com.
۳. حسن پور، الناز (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های حافظه و خودتنظیمی هیجانی بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه سال تحصیلی ۹۲-۹۱. پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی تربیتی. دانشگاه ارومیه، دانشکده ادبیات و علوم انسانی. گروه علوم تربیتی.
۴. حکیمی تهرانی، لیلا؛ فاتحی زاده، مریم؛ باغبان، ایران و احمدی، سیداحمد (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی ذهنی زنان متأهل. نشریه جامعه شناسی زنان (زن و جامعه). دوره ۳. شماره ۳. مسلسل ۱۱. صفحات: ۱۲۴-۱۰۵.
۵. حیدری، رضا و اقبال، فرشته (۱۳۸۹). رابطه دشواری در تنظیم هیجانی، سبک های دل بستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولادشهر اهواز. نشریه روان شناسی اجتماعی (یافته های نو در روان شناسی). دوره ۵. شماره ۱۵. صفحات: ۱۳۴-۱۱۵.

۶. عبدی، سلمان؛ باباپور خیرالدین، جلیل و فتحی، حیدر (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران. دوره ۸. شماره ۴. صفحات: ۲۶۴-۲۵۸.
۷. غفاری، مظفر و رضایی، اکبر (۱۳۹۲). بررسی ارتباط سبک‌های تنظیم شناختی هیجان با تکانش‌گری و اختلال شخصیت مرزی در دانشجویان. فصلنامه علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان. دوره ۱۵. شماره ۴. مسلسل ۵۷. صفحات: ۶۱-۷۲.
۸. فاتحی زاده، مریم السادات؛ ملکیها، مرضیه و طغیانی، زهرا (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی به شیوه «آموزش خودتنظیمی» بر سلامت روان زوجین شاهد و ایثارگر اصفهان. نشریه فرهنگ مشاوره. دوره ۲. شماره ۶. صفحات: ۷۲-۶۱.
9. Amstadter A (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Anxiety Disorders*. 22: 211-222.
10. Cordova, J. V., Gaee, C. B. and Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 24(2): 218_235.
11. Croyle, K. I. & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of marital and family therapy*, 28 (4), 435
12. 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
13. of Doctor of Philosophy, University of Akron.
14. Dwyer, M. T. (2005). Emotional intelligence and conflict resolution style as predictors of marital satisfaction in the first year of marriage. PH. D. Dissertation. University of North Carolina state.
15. Halford, W. K., Lizzo, A., Wilson, K. L., Occhipinti, S. (2005). Couple Relationship Self-Regulation and satisfaction in the First 4 Years of Marriage. Paper in preparation
16. Jimenez SS, Niles BL & Park CL (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms, *Personality and Individual Differences*. 49: 645-650.
17. Matuga, M. J. (2009). Self-regulation, goal orientation, and academic achievement of secondary students in online university courses. *Educational Technology & Society*, 12(3): 4-11.
18. 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
19. Olak KA, Garnefski N & Kraaij V. Adolescents caught between fires: Cognitive emotion regulation in response to war experiences in Northern Uganda, *Journal of Adolescence*. 2007; 30: 655-669.
20. Sangkyu, H. and Heuikwang, J. (2009). Korean pastors and their wives marital satisfaction and its predicting factors. *Journal Of Pastoral Psychology*. springer link.

21. Vimz, B. & Pina, W. (2010). The assessment of emotion regulation improving construct validity in research on psychopathology in youth. *Journal Of Psychological Behaviour Assessment*, Published Online Do I, 10, 1007/S 10862-010-9178-5.
22. Zimmerman, B. J. (1990). Self regulating academic learning and achievement: the emergence of a cognitive perspective. *Educational Psychology Review* 2 (2): 121-130.
23. Zins, J. E. Weissberg, R. P. Wang, M. C. & Walberg, H. J. (Eds). (2004). *Building academic success through social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press: 1-22.

The Relationship between Psychological Intimacy and Emotional Self-Regulation with Marital Conflicts among Couples Visiting Welfare Counseling Centers in Karaj

Milad Moradi¹, Feizollah Afrazi Zadeh², Hasan Asadzadeh Dahraei³

¹Master of Clinical Psychology, Zanjan Branch, Islamic Azad University, Zanjan, Iran.

²Faculty of Islamic Azad University, Yasuj, Iran.

³Associate Professor Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran.

Abstract

This study aims to investigate the relationship between psychological intimacy and emotional self-regulation with marital conflicts among couples visiting welfare counseling centers in Karaj. The study population consisted of all the couples who had been visited the counseling centers in Karaj, and the sample included 86 couples that were determined by Cochran's formula. To collect data, questionnaires of intimacy, emotional regulation, and marital conflicts were used. The present study uses a correlational method and the data analysis was done by using the Pearson correlation coefficient and multiple regression. The results of this study showed that there is a significant positive relationship between marital conflict and emotional regulation, but there is a significant negative relationship with psychological intimacy. The results of multiple regression indicate significant positive relationships between psychological intimacy and emotional self-regulation and marital conflict with a high coefficient of determination ($R^2 = 88.8\%$) respectively.

Keywords: psychological intimacy, emotional self-regulation, marital conflict, marital satisfaction
