

مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی

شاغل ادارات دولتی

The Comparison and Relationship between Emotional Self-Regulation with Marital Burnout and Intimacy in One-Career and Dual-Career Couples in Governmental Offices

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۴/۲۱، تاریخ دریافت نسخه نهایی: ۱۳۹۴/۱۱/۲۱، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۱۱/۲۳

H. Omidifar., (M.A), T. Pourebrahim., (Ph.D), A. Khoshkonesh., (Ph.D) & A. Moradi., (M.A)

حناهد امیدوی فر^۱، تقی پورابراهیم^۲، ابوالقاسم خوش کنش^۳ و

ایوب مرادی^۴

Abstract: The purpose of present study was to determine relationship between emotional self-regulation and marital burnout and intimacy in one-career and dual-career couples in governmental offices. It is correlation and comparative-casual research. 181 couples (362 Persons) with one-career and dual-career couples in Kermanshah's governmental offices have been selected by Multi-stage cluster sampling and have completed relevant questionnaire. Findings have been analyzed by Pearson correlation, stepwise regression and MANOVA and SPSS software. The results indicate that there is relationship between emotion regulation strategies and marital intimacy and marital burnout. There is significant difference between mean of emotion regulation strategies, marital burnout and intimacy in one-career and dual-career couples. Dual-career couples have less positive emotion regulation strategies, marital intimacy, more negative emotion regulation strategies and marital burnout than one-career couples. Also there is significant relationship between emotion regulation strategies, marital burnout, emotion regulation strategies, marital intimacy, marital intimacy and marital burnout. According to the results it is suggested that preventive, educational and therapeutic interventions in governmental and nongovernmental organizations and agencies can be done by concentration on emotion regulation strategies (in order to effect on marital intimacy and marital burnout) for dual-career couples

Key words: cognitive emotion regulation strategies, marital burnout, marital intimacy, employment

چکیده: پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در میان زوجین یکی و هر دو شاغل انجام شد. این پژوهش از نوع همبستگی و علی-مقایسه‌ای است. در این پژوهش ۱۸۱ زوج (۳۶۲ نفر) یکی و هر دو شاغل ادارات دولتی شهر کرمانشاه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله-ای انتخاب و پرسش‌نامه‌های مربوطه را تکمیل نمودند. یافته‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار آماري SPSS و آزمون‌های همبستگی پیرسون، رگرسیون گام‌به‌گام و تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به‌دست آمده حاکی از وجود رابطه میان راهبردهای تنظیم هیجان، دلزدگی و صمیمیت زناشویی است. بین میانگین راهبردهای تنظیم هیجان، دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی در دو گروه زوجین یکی و هر دو شاغل دارای تفاوت معنی‌داری است و زوجین هر دو شاغل از راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی کمتر و راهبردهای منفی تنظیم هیجان و دلزدگی زناشویی بالاتری نسبت به زوجین یکی شاغل برخوردار می‌باشند. هم‌چنین بین راهبردهای تنظیم هیجان و دلزدگی زناشویی، راهبردهای تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی و نیز صمیمیت زناشویی و دلزدگی رابطه معنی‌دار وجود دارد. با توجه به نتایج حاصله پیشنهاد می‌گردد که مداخلات پیشگیرانه، آموزشی و درمانی در سازمان‌ها و ادارات دولتی و غیردولتی برای زوجین هر دو شاغل و با تمرکز بر راهبردهای تنظیم هیجان (به جهت تأثیرگذاری آن بر صمیمیت زناشویی و دلزدگی زناشویی)، صورت گیرد.

کلید واژه‌ها: راهبردهای تنظیم هیجان شناختی، دلزدگی زناشویی، صمیمیت زناشویی، شاغل بودن.

۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید بهشتی

۲. عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

۳. عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

۴. کارشناس ارشد مشاوره شغلی دانشگاه علامه طباطبایی

مقدمه

خانواده به‌عنوان یک سیستم، موجودی است که اعضای آن با هم تغییر می‌کنند و با به‌وجود آمدن انحراف، برای حفظ تعادل خود فعال می‌شود و عملکرد آن از طریق الگوهای مرادوهای صورت می‌گیرد (مینوچین^۱، ۲۰۰۴؛ ترجمه ثنایی، ۱۳۹۴). یکی از نیازهای عاطفی زوج‌ها، روابط توأم با صمیمیت^۲ است که منبع مهمی برای شادی، احساس معنا و رضایت زناشویی در زندگی است (جانگ^۳، چانگ^۴ و لی^۵، ۲۰۱۱). باگاروزی^۶ صمیمیت را شامل ۹ بعد صمیمیت هیجانی^۷، روان‌شناختی^۸، عقلانی^۹، جنسی^{۱۰}، جسمانی^{۱۱}، معنوی، زیباشناختی^{۱۲}، اجتماعی-تفریحی^{۱۳} و زمانی^{۱۴} می‌داند. شدت صمیمیت و ابعاد ۹ گانه آن در هر فرد متفاوت از دیگری است (باگاروزی، ۲۰۰۱). 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 (موریرا و کاناوارو^{۱۵}، ۲۰۱۳). فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه می‌کند، قادر است خود را به‌شیوه مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل موثرتری به شریک و همسر خود ابراز کند (پاتریک^{۱۶}، سلز^{۱۷}، گیوردانو^{۱۸} و فولارد^{۱۹}، ۲۰۰۷؛ سانديا^{۲۰}، ۲۰۰۹). از سوی دیگر هوش هیجانی مشتمل بر شناخت احساسات خویش و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی و توانایی اداره مطلوب خلق و خو، وضع روانی و کنترل تکانش‌ها است (مرادی و کلانترکوشه، ۱۳۹۲؛ اعتمادی و نوری، ۱۳۸۷) و راهبردهای تنظیم

1. Minuchin S.
2. Intimacy
3. Jang, S. W.
4. Chung, H. J.
5. Lee, J. Y.
6. Bagarozzi, D.A.
7. Emotional
8. Psychological
9. Intallectual
10. Sexual
11. Physical
12. Aesthetic
13. Social - recreational
14. Dattilio
15. Moreira, H., & Canavarro, M. C.
16. Patrick
17. Sells
18. Giordano
19. Follerud
20. Sandhya, S.

هیجان‌شناختی^۱ یکی از ابعاد هوش هیجانی است (گودین و گراس^۲، ۲۰۱۰؛ هیلمان^۳، کریسن^۴، هوسر^۵، میکلا^۶ و میو^۷، ۲۰۱۰). در زمینه ارتباط بین دو متغیر صمیمیت و تنظیم هیجانی تحقیقات مختلفی انجام گرفته است. نتایج حاکی از آن است که در روابط زوجین هرچه فرد از نظر هیجانی بهتر بتواند احساسات خود را کنترل کند، در نتیجه در روابط با همسرش صمیمیت بالایی را تجربه می‌کند. در مقابل کسانی که قادر به شناخت هیجان‌ات خود نیستند در روابط با همسر خود دچار مشکل می‌شوند و چون همسران آنان دچار نوعی نارضایتی خواهند شد در نتیجه با گذشت زمان صمیمیت بین آن‌ها کم می‌شود که در پی آن رضایت زناشویی آن‌ها پایین است (میرجیان و کوردوا^۸، ۲۰۰۷؛ حیدری و اقبال، ۱۳۹۰؛ دان هام^۹، ۲۰۰۸؛ کوردوا، کایی و وارن^{۱۰}، ۲۰۰۵).

دلزدگی زناشویی^{۱۱}، فرسودگی و از پا افتادن جسمی، عاطفی و روانی است. شروع دلزدگی به‌صورت تدریجی و عموماً ناشی از عدم تناسب بین انتظارات و واقعیت است (پاینز^{۱۲}، ۲۰۱۳). در خصوص رابطه بین صمیمیت و دلزدگی زناشویی نیز پژوهش‌های مختلفی انجام گرفته است که نتایج پژوهش‌های (نادری و آزادمنش، ۱۳۹۱؛ ییما، کویجر، هدگیدورن و بانک^{۱۳}، ۲۰۰۲؛ لويس^{۱۴}، ۲۰۰۶؛ نادری، افتخاری و آملزاده، ۱۳۸۹؛ اسدی، فتح‌آبادی و محمدشرفی، ۱۳۹۲) حاکی از ارتباط منفی بین این دو متغیر است. در حقیقت اگر صمیمیت در جریان رابطه بین زوجین متوقف شود، انرژی عشق به آزدگی و خشم تبدیل می‌شود و می‌تواند باعث شکل‌گیری دلزدگی زناشویی بین آن‌ها شود (نادری و آزادمنش، ۱۳۹۱؛ نادری و همکاران، ۱۳۸۹). می‌توان گفت وقتی هیجان‌ات مثبت و محبت بین همسران ابراز شود و خودتنظیمی هیجانی به‌شکل صحیح خود اتفاق می‌افتد، به صمیمیت می‌انجامد و هنگامی که صمیمیت در رابطه وجود دارد،

1. Cognitive emotion regulation strategies
2. Goldin, P. R., & Gross, J. J.
3. Heilman, R. M.
4. Crişan, L. G.
5. Houser, D.
6. Miclea, M.
7. Miu, A. C.
8. Mirgain & Cordova
9. Dunham
10. Cordova, Cae & Warren
11. Marital burnout
12. Pines, A.
13. Ybema, J. F., Kuijjer, R. G., Hagedoorn, M., & Buunk, B. P.
14. Lois, J.

مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی...

رابطه تقویت می‌شود، اما زمانی که ارتباط به صورت تدافعی، سرد و بدون احساس و خالی از صمیمیت باشد، رابطه تضعیف می‌شود و احتمال دلزدگی زناشویی بیشتر می‌شود.

رفتارهای مثبت روزانه فرصت مناسبی برای زوجها است که صمیمیت و هیجانات خود را بیشتر به هم نشان دهند (ابراهیمی، ثنایی‌ذاکر و نظری، ۱۳۹۰). زوجین هر دو شاغل^۱ به دلیل مشغله‌های زیاد کاری، کمتر فرصت پرداختن به چنین کارهایی را دارند (هالشنگر، آلبرت، فینهلدت و لانگ^۲، ۲۰۱۳). از سوی دیگر عوامل زیادی در به وجود آمدن دلزدگی موثر است که از جمله این عوامل استرس‌ها و فشارهای شغلی است (پاینز، ۲۰۱۳؛ پاینز و نانز^۳، ۲۰۰۳). امروزه فشارهای شغلی امری انکارناپذیر است و همه مشاغل سطوح مختلفی از آن را تجربه می‌کنند (نادری و آزادمنش، ۱۳۹۱). اگر همسران نیازها و هیجانات خود را مطرح نکنند منجر به انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک به مرور منتهی به دلزدگی و فرسودگی می‌شود (اسدی و همکاران، ۱۳۹۲).

با عنایت به این مسئله که هیچ‌یک از پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه ارتباط متغیرهای مذکور، در میان زوجین هر دو شاغل صورت نگرفته و با توجه به تأثیر شغل بر روابط زناشویی (هالشنگر، ۲۰۱۳؛ پاینز، ۲۰۱۳؛ پاینز و نانز، ۲۰۰۳) و نیز با افزایش آمار زنان شاغل و هم‌چنین پیامد آن یعنی افزایش مشکلات خانوادگی و طلاق به دلیل مشغول بودن زوجها هر دو شاغل (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰)، این پژوهش درصدد است تا به مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو شاغل و یکی شاغل بپردازد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از جمله مطالعات توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه کارمندان زن و مرد ادارات دولتی شهر کرمانشاه است. برای تعیین نمونه مورد پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد که طی آن ابتدا شهر کرمانشاه را به پنج منطقه (شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز) تقسیم کرده و سپس از بین مناطق موجود سه/۳ منطقه به تصادف انتخاب شد و از هر منطقه سه/۳ اداره انتخاب و نمونه‌گیری به صورت افراد در دسترس، از بین کارمندان هر دو شاغل و یکی شاغل ادارات منتخب انجام گرفت. حجم نهایی نمونه براساس سه/۳ متغیر موجود در پژوهش شامل ۹۰ زوج هر دو شاغل و ۹۰ زوج یکی شاغل

1. Dual-career couples

2. Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W.

3. Pines, A. M., & Nunes, R.

بود. اطلاعات پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS20 تجزیه و تحلیل شد و در انجام اعمال آماری، برای پیش‌بینی صمیمیت و دلزدگی زناشویی از روی راهبردهای تنظیم هیجان از آزمون رگرسیون گام به گام^۱ استفاده شد و جهت بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش در زوجین یکی و هر دو شاغل و تعیین معنی‌داری این روابط از آزمون پی‌رسون^۲ استفاده گردید. همچنین برای مقایسه میانگین‌های خودتنظیمی هیجانی، صمیمیت و دلزدگی زناشویی در زوجین یکی و هر دو شاغل از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه تنظیم هیجان شناختی^۳: پرسش‌نامه تنظیم هیجان شناختی یک پرسش‌نامه خودسنجی است که در سال (۲۰۰۱) توسط گرنفسکی، کریچ و اسپین‌هاون^۴ طراحی شده است. ساختار این پرسش‌نامه چندبعدی بوده و به‌منظور شناسایی راهبردهای مقابله شناختی بعد از تجربه‌ای ناگوار به‌کار می‌رود. نسخه اصلی این پرسش‌نامه دارای ۹ مؤلفه است که ۵ مؤلفه آن (راهبردهای پذیرش^۵، توجه مجدد به برنامه‌ریزی^۶، توجه مجدد مثبت^۷، باز ارزیابی مثبت^۸ و اتخاذ دیدگاه^۹) راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و ۴ مؤلفه آن (راهبردهای سرزنش خود^{۱۰}، سرزنش دیگران^{۱۱}، نشخوار ذهنی^{۱۲} و فاجعه‌آمیز پنداری^{۱۳})، راهبردهای منفی تنظیم هیجان را نشان می‌دهند (ثنایی، علاقه‌بند و هومن، ۱۳۹۴). از جمع کل نمرات ۳۶ ماده نیز یک نمره کلی به‌دست می‌آید که بیانگر استفاده از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است و می‌تواند در دامنه‌ای از ۳۶ تا ۱۸۰ نمره قرار گیرد. این پرسش‌نامه در گروه‌های بهنجار و بالینی از سن ۱۲ سال به بالا قابل اجرا است. پاسخ‌های این پرسش‌نامه در یک پیوستار ۵ درجه‌ای (همیشه، اغلب اوقات، معمولاً، گاهی، هرگز) جمع‌آوری می‌گردد. سازندگان این پرسش‌نامه اعتبار^{۱۴} آن را از

1. Step way Regression
2. Pearson
3. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
4. Granefski, Karraj & Spinhoven
5. Acceptance
6. Refocus on Planning
7. Positive Refocusing
8. Positive Reappraisal
9. Putting in to Perspective
10. Self- blame
11. Other- blame
12. Rumination
13. Catastrophizing
14. Reliability

مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی...

طریق آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱، راهبردهای منفی ۰/۸۷ و کل پرسشنامه ۰/۹۳ محاسبه کرده‌اند (ثنایی و همکاران، ۱۳۹۴). اعتبار و روایی^۱ پرسشنامه در جمعیت ایرانی: این پرسشنامه ابتدا مراحل ترجمه را طی کرده و سپس به منظور شناخت ویژگی‌های روان-سنجی و محاسبه اعتبار و روایی به همراه مقیاس ۴۲ ماده‌ای استرس، اضطراب و افسردگی^۲ برای ۲۵۰ نوجوان ۱۵ تا ۱۷ ساله از جامعه معرفی شده، اجرا شده است. ۳۶ ماده این پرسشنامه توسط تحلیل عاملی اکتشافی با روش تحلیل مؤلفه اصلی مورد بررسی قرار گرفته که نتیجه آن کاهش ۳۶ سوال به ۲۶ سوال و ۹ خرده‌مقیاس به ۴ خرده‌مقیاس بوده است. اعتبار به‌دست آمده از طریق آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های سرزنش خود ۰/۷۷، مقابله و پذیرش ۰/۷۰، مثبت‌اندیشی ۰/۷۶، سرزنش دیگران ۰/۶۴ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۰ محاسبه شده است. (امین‌آبادی، ۱۳۸۸). مقدار آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز ۰/۶۸ به‌دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی نسبتاً مطلوب این پرسشنامه است.

مقیاس صمیمیت: مقیاس صمیمیت یک ابزار ۱۷ سوالی است که برای سنجیدن مهر و صمیمیت، تدوین شده است. این مقیاس جزئی از یک ابزار بزرگ‌تر است که چندین بعد صمیمیت را دربرمی‌گیرد، اما توسط تهیه‌کنندگان آن (الکسیس جی. واکر و لیندا تامپسون^۳، ۱۹۸۹) به صورت مقیاس مستقلی گزارش شده است. مقیاس صمیمیت ابتدا روی ۱۶۶ زن دوره کارشناسی اجرا شده است. میانگین مقیاس صمیمیت برای مادران ۶/۲۱ ($SD=0.69$) و برای دختران ۶/۰۴ ($SD=1$) بوده است (ثنایی، ۱۳۷۹). اعتبار و روایی مقیاس صمیمیت: این مقیاس توسط ثنایی (۱۳۷۹) ترجمه شده است. برای تعیین روایی محتوا و صوری پرسشنامه، ابتدا پرسشنامه توسط ۱۵ نفر از اساتید مشاوره و ۱۵ زن و شوهر بررسی شده و روایی محتوا و صوری آن تایید شده است. ضریب پایایی این پرسشنامه نیز براساس داده‌های ۱۰۰ زوج در اصفهان، ۰/۹۶ به‌دست آمده است (ثنایی، ۱۳۷۹). نعیم (۱۳۷۸؛ به نقل از ثنایی ۱۳۷۹) نیز، برای تعیین پایایی پرسشنامه صمیمیت از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده کرد که به ترتیب برابر ۰/۹۶ و ۰/۹۶ بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده است. مقدار آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز ۰/۹۷ به‌دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی بسیار مطلوب این پرسشنامه است.

مقیاس دلزدگی زناشویی (CBM): مقیاس دلزدگی زناشویی (CBM) یک ابزار خودسنجی است که برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوجین طراحی گردیده است. (CBM)

1. Validity
2. DASS (Depression, Anxiety, Stress Scale)
3. Vaker & Thompson

توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید. این پرسش‌نامه ۲۱ مورد دارد که شامل سه جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب)، از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) است. تمام این موارد روی یک مقیاس ۷ امتیازی پاسخ داده می‌شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت موردنظر است. اعتبار و روایی مقیاس (CBM): ارزیابی ضریب اعتبار (CBM) نشان داده که آن دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است. روایی (CBM) به‌وسیله همبستگی‌های منفی با ویژگی‌های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است، مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه، احساس امنیت، خودشکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه جنسی آن‌ها. نسخه‌های ترجمه شده (CBM) به‌طور موفقیت‌آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند و اسرائیل استفاده شده است (پاینز و نانز، ۲۰۰۳). در ایران نیز نادری و آزادمنش پایایی را با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۹۰ محاسبه نمودند. مقدار آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر نیز ۰/۹۸ به‌دست آمده است که نشان‌دهنده پایایی بسیار مطلوب این پرسش‌نامه است.

یافته‌های پژوهش

در پژوهش حاضر مجموع ۳۶۲ آزمودنی (۹۰ زوج یکی شاغل و ۹۱ زوج هر دو شاغل) پرسش‌نامه‌های مربوطه را تکمیل نمودند. مقادیر احتمال آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای متغیرهای تنظیم هیجان (۰/۲۱)، صمیمیت زناشویی (۰/۲۷)، و دلزدگی زناشویی (۰/۲۳) محاسبه شده است، که این مقادیر نشان می‌دهد توزیع متغیرها در نمونه‌های مورد مطالعه برای همه متغیرهای پژوهش نرمال است. توزیع فراوانی راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان، صمیمیت و دلزدگی زناشویی به تفکیک جنس در گروه زوجین یکی و هر دو شاغل در جدول ۱ ارائه شده است.

مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی...

جدول ۱. توزیع فراوانی راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان، صمیمیت و دلزدگی زناشویی به تفکیک جنس در گروه زوجین یکی و هر دو شاغل

جنس	شاخص آماری	سن		راهبرد منفی تنظیم هیجان		راهبرد مثبت تنظیم هیجان		دلزدگی زناشویی		صمیمیت زناشویی	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
زن	میانگین	۳۳/۷	۳۶/۴	۴۵/۲	۴۴/۲	۳۹/۵	۳۱/۴	۶۷/۸	۱۱۵/۸	۱۰۰/۳	۴۰/۳
	انحراف استاندارد	۷/۲۸	۱۰/۱۳	۹/۴۴	۵/۴۲	۸/۳۷	۵/۴۶	۱۸/۴۶	۲۷/۴۴	۱۲/۰۵	۲۴/۰۱
مرد	میانگین	۴۰/۱	۳۵/۹	۴۱/۹	۴۴/۸	۳۸/۳	۳۲	۶۱/۳	۱۱۷/۱	۱۰۱/۴	۳۹
	انحراف استاندارد	۸/۶۱	۷/۹۲	۱۱/۴۳	۴/۸۳	۷/۴۵	۶/۳۷	۱۵/۰۹	۲۳/۵۸	۱۲/۴۵	۲۳/۴۶
مجموع	میانگین	۳۷	۳۶/۱	۴۲/۵	۴۴/۵	۳۸/۹	۳۱/۷	۶۴/۴	۱۱۶/۵	۱۰۰/۹	۳۹/۷
	انحراف استاندارد	۸/۵۹	۹/۰۸	۱۰/۶۱	۵/۱۳	۷/۹۱	۵/۹۳	۱۷/۰۷	۲۵/۵۲	۱۲/۲۳	۲۳/۶۹

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین سنی افراد گروه زوجین یکی شاغل ۳۷ و در زوجین هر دو شاغل ۳۶/۱ سال، میانگین راهبردهای منفی تنظیم هیجان زوجین یکی شاغل ۴۳/۵ و زوجین هر دو شاغل ۴۴/۵، میانگین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان زوجین یکی شاغل ۳۸/۹ و زوجین هر دو شاغل ۳۱/۷، میانگین دلزدگی زوجین یکی شاغل ۶۴/۴ و زوجین هر دو شاغل ۱۱۶/۵ و میانگین صمیمیت زناشویی زوجین یکی شاغل ۱۰۰/۹ و زوجین هر دو شاغل ۳۹/۷ است. جهت بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی هریک از راهبردهای تنظیم هیجان، صمیمیت زناشویی و دزدگی زناشویی با یکدیگر در گروه‌های مورد مطالعه

۴		۳		۲		۱		افراد نمونه	متغیر
R	P	R	P	R	P	R	P		
						۰/۰	۱	یکی شاغل	۱. راهبردهای منفی- تنظیم هیجان
						۰/۰	۱	هر دو شاغل	
						۰/۰	۱	کل	
				۰/۰	۱	-	-	یکی شاغل	۲. راهبردهای مثبت- تنظیم هیجان
				۰/۰	۱	-	-	هر دو شاغل	
				۰/۰	۱	-	-	کل	
		۰/۰	۱	-۰/۰۲	۰/۷۳۳	۰/۱۴	۰/۰۶۸	یکی شاغل	۳. دزدگی زناشویی
		۰/۰	۱	*-۰/۱۶	۰/۰۱۹	*۰/۱۵	۰/۰۳۳	هر دو شاغل	
		۰/۰	۱	-۰/۴۱**	۰/۰۰۱	**۰/۱۴	۰/۰۰۶	کل	
۰/۰	۱	-۰/۳۶**	۰/۰۰۱	**۰/۳۶	۰/۰۰۱	-۰/۰۸	۰/۲۹	یکی شاغل	۴. صمیمیت زناشویی
۰/۰	۱	-۰/۷۶**	۰/۰۰۱	**۰/۲۳	۰/۰۰۱	-۰/۰۷۸	۰/۲۷	هر دو شاغل	
۰/۰	۱	-۰/۸۷**	۰/۰۰۱	**۰/۵۱	۰/۰۰۱	-۰/۰۸۷	۰/۱۰۱	کل	

Sig. **p<0/01 & *p<0/05

همان‌طور که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بین راهبردهای منفی تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی در زوجین یکی شاغل، هر دو شاغل و مجموع، رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). اما نتایج نشان می‌دهد بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی در زوجین یکی شاغل، هر دو شاغل و مجموع، رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P < 0/01$). همان‌گونه که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بین راهبردهای منفی تنظیم هیجان و دزدگی زناشویی در زوجین یکی

مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی...

شاغل رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$) اما بین این دو متغیر در زوجین هر دو شاغل و مجموع دو گروه رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$ و $P < 0/01$). نتایج نشان می‌دهد بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و دلزدگی زناشویی در زوجین یکی شاغل رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$) اما بین این دو متغیر در زوجین هر دو شاغل و مجموع دو گروه رابطه منفی معناداری وجود دارد ($P < 0/05$ و $P < 0/01$). همچنین نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بین صمیمیت زناشویی و دلزدگی زناشویی در زوجین یکی شاغل، هر دو شاغل و مجموع دو گروه رابطه منفی معنادار وجود دارد ($P < 0/01$).

جهت بررسی رابطه و تعیین تأثیر هریک از راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان بر واریانس دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی، راهبردهای تنظیم هیجان به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی به‌تفکیک به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون گام به گام تحلیل شدند. نتایج آماری رگرسیون بین میانگین نمره دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی با راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. ضرایب رگرسیون دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی از روی

راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان

سطح معنی- داری	T	ضرایب		متغیرهای ملاک	متغیرهای پیش‌بین
		استاندارد β	ضرایب غیر- استاندارد B SE		
0/0001	10/82	-	119/29	11/02	دلزدگی زناشویی
0/0001	-9/44	**0/454	-2/09	0/213	راهبردهای مثبت تنظیم- هیجان شناختی
0/0001	4/74	**0/228	1/02	0/215	راهبردهای منفی تنظیم- هیجان شناختی
$R = 0/47, RS = 0/22, ARS = 0/168, P < 0/01$					
0/0001	1/17	-	12/74	10/8	صمیمیت زناشویی
0/0001	11/87	**0/538	2/51	0/212	راهبردهای مثبت تنظیم- هیجان شناختی
0/0001	-3/8	**0/172	-0/775	0/204	راهبردهای منفی تنظیم- هیجان شناختی
$R = 0/538, RS = 0/29, ARS = 0/259, P < 0/01$					

براساس نتایج جدول ۳ و t مشاهده شده، ۲۲٪ از واریانس دلزدگی زناشویی توسط راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان تبیین می‌شود. بنابراین با توجه به مقدار t و سطح - معنی‌داری، به ترتیب راهبردهای مثبت ($Beta = -0/454$) و منفی تنظیم هیجان ($Beta = 0/228$)، قوی‌ترین ملاک‌ها برای پیش‌بینی دلزدگی زناشویی زوجین هستند. با توجه به نتایج جدول و t مشاهده شده، ۲۹٪ از واریانس صمیمیت زناشویی نیز توسط راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان تبیین می‌شود. بنابراین با توجه به مقدار t و سطح معنی‌داری، به ترتیب راهبردهای مثبت ($Beta = 0/538$) و منفی تنظیم هیجان ($Beta = -0/172$)، قوی‌ترین ملاک‌ها برای پیش‌بینی صمیمیت زناشویی زوجین است.

جهت مقایسه راهبردهای تنظیم هیجان، دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی در دو گروه زوجین یکی و هر دو شاغل، از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) استفاده گردید. قبل از بررسی فرضیه‌ها و اجرای این آزمون، برای رعایت پیش‌فرض تساوی واریانس‌های متغیرهای تحقیق از آزمون لوین استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های

متغیرهای پژوهش در گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی‌داری
هوشبهر	۰/۴۸۱	۱	۳۴۸	۰/۳۷۵
خلاقیت	۰/۸۰۲	۱	۳۴۸	۰/۶۴۴
خلق و خو	۰/۵۶۳	۱	۳۴۸	۰/۴۵۴

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌های افراد نمونه در متغیرهای تحقیق تأیید می‌گردد. یعنی پیش‌فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه زوجین یکی و هر دو شاغل تأیید گردید. پس از توصیف و بررسی نرمال بودن و شرط تساوی واریانس متغیرهای پژوهش به استنباط از داده‌های مربوط به این متغیرها می‌پردازیم. به‌منظور مقایسه میانگین نمرات تنظیم هیجان مثبت و منفی، دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی، از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلدزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی...

جدول ۵. نتایج تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیری به منظور مقایسه میانگین نمرات تنظیم هیجان

مثبت و منفی، دلدزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی در زوجین یکی و هر دو شاغل

متغیرها	نام آزمون	مقدار	F	فرضیه df	خطای df	سطح معنی داری	مجذور اتا
گروه‌ها	اثر پیلیس	۰/۷۲۷	۲۲۹/۵	۴	۳۴۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲۷
	لامبدای ویکلز	۰/۲۷۳	۲۲۹/۵	۴	۳۴۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲۷
	اثر هتلینگ	۲/۶۶	۲۲۹/۵	۴	۳۴۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲۷
	بزرگ‌ترین ریشه خطا	۲/۶۶	۲۲۹/۵	۴	۳۴۵	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲۷

**Sig. p<0/01 & *p<0/05

همان‌طور که در جدول ۴-۶ مشاهده می‌شود، سطوح معناداری همه آزمون‌ها بیانگر آن هستند که بین گروه‌های مورد مطالعه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (راهبردهای تنظیم هیجان، صمیمیت و دلدزدگی زناشویی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون تأثیرات بین‌آمودنی‌ها، در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج تأثیرات بین‌آمودنی‌ها از لحاظ نمرات راهبردهای تنظیم هیجان،

صمیمیت و دلدزدگی زناشویی در زوجین یکی و هر دو شاغل

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجذور اتا
راهبردمنفی تنظیم هیجان	گروه	۳۱۳۴/۱۵	۱	۳۱۳۴/۱۵	۲۲/۳۱	*۰/۰۱۲	۰/۱۱
	خطا	۲۰۱۵۹/۹۱	۳۴۸	۵۷/۹۳			
راهبردمثبت تنظیم هیجان	گروه	۴۳۲۶/۵۹	۱	۴۳۲۶/۵۹	۹۲/۳	**۰/۰۰۰۱	۰/۲۱
	خطا	۱۶۳۱۱/۷	۳۴۸	۴۶/۸۷			
دلدزدگی زناشویی	گروه	۲۳۹۰۰۶/۹۹	۱	۲۳۹۰۰۶/۹۹	۴۹۹/۳	**۰/۰۰۰۱	۰/۵۸
	خطا	۱۶۶۵۷۹/۷۷	۳۴۸	۴۷۸/۶۷			
صمیمیت زناشویی	گروه	۳۳۱۵۰۶/۵۶	۱	۳۳۱۵۰۶/۵۶	۹۱۲/۰۴	**۰/۰۰۰۱	۰/۷۲
	خطا	۱۲۶۴۸۹/۴۲	۳۴۸	۳۶۳/۴۷			
کل	راهبرد منفی تنظیم هیجان	۶۶۵۶۰۸	۳۵۰				
	راهبرد مثبت تنظیم هیجان	۴۴۶۸۷۲	۳۵۰				
	دلدزدگی زناشویی	۳۴۹۶۴۹۵	۳۵۰				
	صمیمیت زناشویی	۲۰۰۸۸۴۴	۳۵۰				

**Sig. p<0/01 & *p<0/05

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که تفاوت آماری معنی‌داری بین میانگین راهبردهای منفی تنظیم هیجان شناختی در دو گروه زوجین یکی و هر دو شاغل وجود دارد ($P < 0/05$)، $F(348/1) = 22/31$ ، به این صورت که گروه یکی شاغل دارای میانگین راهبردهای منفی تنظیم هیجان شناختی کمتری ($43/54$)، نسبت به گروه هر دو شاغل ($44/53$) هستند. همچنین نتایج نشان می‌دهد تفاوت آماری معنی‌داری بین میانگین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان شناختی در دو گروه زوجین یکی و هر دو شاغل وجود دارد ($P < 0/01$)، $F(348/1) = 62/3$ و زوجین یکی شاغل از میانگین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان شناختی بیشتری ($38/9$)، نسبت به زوجین هر دو شاغل ($31/7$) برخوردارند. همان‌طور که نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد، تفاوت آماری معنی‌داری بین میانگین دلزدگی زناشویی در دو گروه زوجین یکی و هر دو شاغل وجود دارد ($P < 0/01$)، $F(348/1) = 499/3$ ؛ به این صورت که گروه یکی شاغل دارای میانگین دلزدگی زناشویی کمتری ($64/4$)، نسبت به گروه هر دو شاغل ($116/5$) هستند. همچنین نتایج جدول نشان می‌دهد که گروه یکی شاغل از میانگین صمیمیت زناشویی بیشتری ($100/9$)، نسبت به گروه هر دو شاغل ($39/7$) برخوردارند و این اختلاف با توجه به مقدار ($P < 0/01$)، $F(348/1) = 912/04$ ، معنی‌دار است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد بین راهبردهای منفی تنظیم هیجان و دلزدگی زناشویی در زوجین یکی شاغل رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$) اما بین این دو متغیر در زوجین هر دو شاغل و مجموع دو گروه رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$ و $P < 0/01$). این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های گارگ^۱ (2015)؛ هنرپروران، قادری و قبادی (1390)؛ آریل^۲ (1993) و میشرآ^۳ (2014) است. این یافته می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که مهارت‌های تنظیم هیجان در زوجین هر دو شاغل تأثیر بیشتری در روند زندگی افراد و ارتباط زوجین با یکدیگر، نسبت به زوجین یکی شاغل دارد. در تبیین این یافته می‌توان اشاره کرد که زندگی زوجین هر دو شاغل به‌دلایل بیشتری دچار تعارض می‌شود، از جمله مشکلات مدیریت اقتصادی، روابط جنسی، روابط خویشاوندی، دوستان، چگونگی صرف اوقات فراغت، به‌پایان رسیدن عشق متقابل، مشکلات عاطفی، درگیری‌های شغلی، ارتباطات ناسالم در خانواده و نیز برخی مسائل مربوط به اشتغال زنان و ... (گارگ، 2015 ؛ میشرآ، 2014) و ماهیت مداوم تعارض در زندگی زوجین هر دو شاغل

1. Garg, N.
2. Aryeel, S.
3. Mishra, S.

مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی...

تعاملات روزمره زندگی آن‌ها را با چالش مواجه می‌کند (هنرپروران، قادری و قبادی، ۱۳۹۰). لذا وجود یا عدم وجود مسائل و مشکلات زندگی می‌تواند رابطه بین دلزدگی و راهبردهای تنظیم هیجان را تحت‌تاثیر قرار دهد، بنابراین در زوجین یکی شاغل به‌دلیل تعارضات کمتر (مایکلا و سوتاری^۱، ۲۰۱۵؛ آریل، ۱۹۹۳)، مهارت تنظیم هیجان قدرت و نمود بیشتری دارد.

نتایج نشان می‌دهد بین راهبردهای منفی تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی در زوجین یکی شاغل، هر دو شاغل و مجموع، رابطه معناداری وجود ندارد ($P > 0.05$). اما بین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و صمیمیت زناشویی در زوجین یکی شاغل، هر دو شاغل و مجموع، رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P < 0.01$). این یافته‌ها همسو با بخشی از نتایج پژوهش‌های حیدری و اقبال (۱۳۹۰)، میرجیان و کوردوا (۲۰۰۷)، احتشام‌زاده، مکوندی و باقری (۱۳۸۹) و کوردوا، کایی و وارن (۲۰۰۵) است. در این ارتباط واتکینز، دیلیلو، هافمن و تمپلین^۲ (۲۰۱۵) و حیدری و اقبال (۱۳۹۰) بیان می‌دارند تنظیم هیجانی مثبت و تعاملات متعاقب آن، باعث افزایش صمیمیت زوجین می‌شود. بنابراین می‌توان این نتیجه‌گیری را مطرح نمود که صمیمیت تحت-تأثیر راهبردهای مثبت هیجانی می‌تواند ایجاد شود و البته به‌واسطه تأثیر راهبردهای منفی تنظیم هیجان نیز از بین نمی‌رود. علت این مسئله ممکن است به فرایند پیچیده و چندبعدی صمیمت مربوط شود. چنان‌که ممکن است در حالتی که حتی راهبرد تنظیم منفی بر زندگی زوجین حاکم است، عوامل دیگری سطح صمیمیت زناشویی را کنترل کنند.

همان‌گونه که نتایج نشان می‌دهد، بین صمیمیت زناشویی با دلزدگی زناشویی در زوجین یکی و هر دو شاغل رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد ($P < 0.01$). بنابراین وضعیت شغلی زوجین تأثیری در این رابطه ندارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های موس، لاو و کریستینسن^۳ (۲۰۱۵)؛ نادری، افتخاری و آملازاده (۱۳۸۹) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان به‌تعریف دلزدگی بسنده کرد: «هرگاه صمیمیت در جریان رابطه بین زوجین متوقف شود، انرژی عشق به آزرده‌گی و خشم تبدیل می‌شود و باعث شکل‌گیری دلزدگی زناشویی بین آن‌ها شود» (موس و همکاران، ۲۰۱۵).

نتایج به‌دست آمده از رگرسیون گام‌به‌گام حاکی از وجود رابطه میان راهبردهای تنظیم هیجان، دلزدگی و صمیمیت زناشویی است. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های حیدری و اقبال (۱۳۹۰)، میرجیان و کوردوا (۲۰۰۷)، احتشام‌زاده، مکوندی و باقری (۱۳۸۹) و کوردوا و همکاران (۲۰۰۵) است. در این ارتباط حیدری و اقبال (۱۳۹۰) بیان می‌دارند که در روابط زوجین هرچه

1. Mäkelä, L., & Suutari, V.

2. Watkins, L. E., DiLillo, D., Hoffman, L., & Templin, J.

3. Muse, S., Love, M., & Christensen, K.

فرد از نظر دل‌بستگی ایمن‌تر باشد از نظر هیجانی بهتر می‌تواند احساسات خود را کنترل کند، در نتیجه در روابط با همسرش صمیمیت بالایی را تجربه می‌کند و در نهایت به‌دلیل رابطه منفی بین دلزدگی زناشویی و صمیمیت زناشویی (نادری، افتخاری و آملازاده، ۱۳۸۹)، دلزدگی زناشویی کمتری را می‌توان انتظار داشت. در مقابل کسانی که قادر به شناخت هیجانات خود نیستند در روابط با همسر خود دچار مشکل می‌شوند و چون همسران آنان دچار نوعی ناراضی‌تی خواهند شد در نتیجه با گذشت زمان صمیمیت بین آن‌ها کم می‌شود که در پی آن دلزدگی زناشویی آن‌ها بالاتر است (آریل، ۱۹۹۳؛ میسرا، ۲۰۱۴).

نتایج نشان می‌دهد که تفاوت آماری معنی‌داری بین میانگین راهبردهای مثبت و منفی تنظیم هیجان شناختی، صمیمیت و دلزدگی زناشویی در دو گروه زوجین یکی و هر دو شاغل وجود دارد ($P < 0/01$) به این صورت که زوجین یکی شاغل به‌طور معنی‌داری از میانگین راهبردهای مثبت تنظیم هیجان شناختی و صمیمت بالاتر و نیز از راهبردهای منفی تنظیم هیجان و دلزدگی زناشویی کمتری نسبت به زوجین هر دو شاغل برخوردارند. این یافته همسو با نتایج متولی و همکاران (۱۳۸۸) است که بیان می‌دارند فرایند صمیمیت که در کارکرد ازدواج نقش دارد، می‌تواند تحت‌تأثیر اشتغال به حالت فقدان نزدیک شود. هنرپروران و همکاران (۱۳۹۰) نیز بیان می‌کنند که ماهیت مداوم تعارض در زندگی زوجین هر دو شاغل است که تعاملات روزمره زندگی را با چالش مواجه می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان اذعان داشت که زوجین هر دو شاغل علی‌رغم این‌که از نظر اقتصادی وضعیت بهتری دارند و اضطراب کمتری را در مسائل مادی تجربه می‌کنند، اما در زندگی آن‌ها انواعی از تعارضات خانوادگی و کاری وجود دارد که تنیدگی‌های شغلی، فشارکاری زیاد، تعارض نقش، مشکلات مربوط به مراقبت از کودک، نگهداری از بزرگسالان و مسائل مربوط به تعادل شغل، خانواده و نیازهای شخصی از جمله آن‌ها است (پاینز، ۲۰۱۳؛ موس و همکاران، ۲۰۱۵؛ اسنایدر، ۱۹۹۱). هم‌چنین باید در نظر داشت که در بسیاری از موارد زوجین هر دو شاغل نمی‌توانند به هویت جدای یکدیگر احترام گذاشته و رابطه‌ای توأم با درک را ایجاد کنند که خود باعث می‌شود زوجین نتوانند از استعدادها و ظرفیت‌های بالقوه خود جهت ارائه راه‌حل مشکلاتشان استفاده کنند (شازر، ۱۹۸۵؛ ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰). لذا زوجین هر دو شاغل به‌دلیل مشکلات خاصی که ذکر شد، کمتر قابلیت استفاده از مهارت‌های تنظیم هیجانی جهت افزایش صمیمت و کاهش دلزدگی را، نسبت به زوجین یکی شاغل دارا هستند.

مقایسه و رابطه خودتنظیمی هیجانی با دلزدگی و صمیمیت زناشویی در زوجین هر دو و یکی...

منابع

- ابراهیمی، پایناز؛ ثنائی‌ذاکر، باقر؛ نظری، علی‌محمد (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان*. دوره ۱۶. ص ۳۷-۴۳
- احتشام زاده، پروین؛ مکوندی، بهنام؛ باقری، اشرف (۱۳۸۹). رابطه بخشودگی، کمال‌گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در جانبازان و همراه آن‌ها. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*. ص، ۱۳۶-۱۲۳
- اسدی، عدالت؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ محمدشریفی، فواد. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین دلزدگی زناشویی، باورهای بدکارکردی جنسی و احقاق جنسی در زنان متأهل. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، سال سوم، شماره ۴، ۶۶۱-۶۸۴.
- اعتمادی، عذرا؛ نوری، تورج (۱۳۸۷). رابطه مولفه‌های هوش هیجانی و پیشرفت در دانشجویان. *مجموعه مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان*. ص ۵۴۱.
- امین‌آبادی، زهرا (۱۳۸۸). نقش میانجی تنظیم هیجان‌شناختی در ادراک نوجوانان از ابعاد روش‌های تربیتی و عملکرد تحصیلی آن‌ها. *پایان‌نامه جهت اخذ کارشناسی ارشد*. ص ۴۹۵.
- ثنائی، باقر (۱۳۷۹). ازدواج؛ انگیزه‌ها، پرتگاه‌ها و سلامت آن. *مجله پژوهش‌های تربیتی دانشگاه تربیت معلم*، شماره ۳ و ۴، ص ۱۹-۴۳
- ثنائی، باقر؛ علاقه‌بند، ستیلا؛ هومن، (۱۳۹۴). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- حیدری، علیرضا؛ اقبال، فرشته (۱۳۹۰). رابطه دشواری در تنظیم هیجانی، سبک‌های دلبستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولاد شهر اهواز. *یافته‌های نو در روانشناسی*. ص ۱۱۳-۱۳۲
- متولی، رویا؛ ازگلی، گیتی؛ بختیاری، مریم؛ علوی مجد، حمید (۱۳۸۸). رضایتمندی از زندگی زناشویی و صمیمیت زوجین از زنان باردار شاغل و غیرشاغل شهر اردبیل. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل*. دوره ۹. شماره ۴. ۳۲۴-۳۱۵
- مرادی، ایوب؛ کلانترکوشه، سیدمحمد. (۱۳۹۲). نقش تاب‌آوری در ارتباط تنظیم هیجان‌شناختی و کیفیت دوستی دو گروه از دانشجویان سیگاری و غیرسیگاری دانشگاه علامه طباطبائی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*. سال هشتم، شماره ۳۲، صص ۲۲۶-۲۵۰.
- مینوچین، س. (۲۰۰۴). *خانواده و خانواده درمانی*. ترجمه باقر ثنائی. تهران: انتشارات امیر کبیر.
- نادری، فرح؛ آزادمنش، پونه. (۱۳۹۱). مقایسه دلزدگی زناشویی، عملکرد خانواده و صمیمیت کارکنان زن و مرد. *یافته‌های نو در روانشناسی، سال هفتم*، شماره ۲۲، ۹۷-۱۱۲.
- نادری، فرح؛ افتخار، زهرا؛ آملزاده، صغری (۱۳۸۹). رابطه ویژگی‌های شخصیت و روابط صمیمی همسر با دلزدگی زناشویی در همسران معتاد مرد اهواز. *یافته‌های نو در روانشناسی*. ص ۷۸-۶۱

هنرپروران، نازنین؛ قادری، زهرا؛ قبادی، کبری (۱۳۹۰). مقایسه الگوهای ارتباط و و تعارضات زناشویی در زنان متأهل شاغل در بانک‌های دولتی و زنان خانه‌دار شهر شیراز. *فصلنامه علمی- پژوهشی جامعه-شناسی زنان*، سال دوم، شماره ۳، ص ۳۷-۴۳

- Aryeel, S. (1993). Dual-earner couples in Singapore: An examination of work and nonwork sources of their experienced burnout. *Human relations*, 46(12), 1441-1468.
- Bagarozzi, D.A. (2001). *Enhancing intimacy in marriage*. A clinician Handbook London, UK: Brunner-Routledge, 112-123.
- Cordova, J. V., Gae, C. B., & 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.
- 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.
- Garg, N. (2015). Organizational Role Stress in Dual-Career Couples: Mediating the Relationship Between HPWPs, Employee Engagement and Job Satisfaction. *IUP Journal of Knowledge Management*, 13(3).
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Heilman, R. M., Crişan, L. G., Houser, D., Miclea, M., & Miu, A. C. (2010). Emotion regulation and decision making under risk and uncertainty. *Emotion*, 10(2), 257.
- Hertz, R. (1991). Dual – career couples and the American dream. *Journal of comparative family studies*: 22, 253-274.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., & Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310.
- Jang, S. W., Chung, H. J., & Lee, J. Y. (2011). The influence of family-of-origin experiences and marital intimacy on parent-child relation. *Journal of Family Relations*, 15(15), 93-111.
- Lois, J. (2006). Role strain, emotion management, and burnout: Homeschooling mothers' adjustment to the teacher role. *Symbolic Interaction*, 29(4), 507-529.
- Mäkelä, L., & Sutari, V. (2015). The Work and Personal Life Interface in the International Career Context: An Introduction. In *Work and Family Interface in the International Career Context* (pp. 1-9). Springer International Publishing.
- Mishra, S. (2014). Role of career status of couples in occupational stress. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(6), 774.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2013). Psychosocial adjustment and marital intimacy among partners of patients with breast cancer: a comparison study with partners of healthy women. *Journal of psychosocial oncology*, 31(3), 282-304.

- Muse, S., Love, M., & Christensen, K. (2015). Intensive OutPatient Therapy for Clergy Burnout: How Much Difference Can a Week Make?. *Journal of religion and health*, 1-12.
- Pines, A. (2013). *Couple burnout: Causes and cures*. Routledge.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*, 40(2), 50.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G. and Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, Differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15: 359_367.
- Sandhya, S. (2009). The social context of marital happiness in urban Indian couples: Interplay of intimacy and conflict. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35(1), 74-96.
- Sekaran, U. (1985). The paths to mental health: An exploratory study of husbands & wives in dual-career families. *Journal of occupational psychology*. 85, 37-129.
- Shazer SD. Keys to solution in brief Therapy. New York: Norton; 1985.
- Snyder DK. Manual for the marital satisfaction inventory revised (MSIR). Western: psychological services; 1997.
- Watkins, L. E., DiLillo, D., Hoffman, L., & Templin, J. (2015). Do self-control depletion and negative emotion contribute to intimate partner aggression? A lab-based study. *Psychology of Violence*, 5(1), 35.
- Ybema, J. F., Kuijer, R. G., Hagedoorn, M., & Buunk, B. P. (2002). Caregiver burnout among intimate partners of patients with a severe illness: An equity perspective. *Personal Relationships*, 9(1), 73-88.