

بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن

سارا کریمی^۱، معصومه اسماعیلی^۲

The relationship between emotion regulation and resilience strategies with marital adjustment in female teachers

Sara Karimi¹, Masoumeh Esmaeili²

چکیده

زمینه: معلمان به دلیل تجربه تعارض کار - خانواده نیاز به سطح بالاتری از تاب‌آوری در برابر مسائل به ویژه سازگاری زناشویی دارند. اما مسئله اصلی اینست، آیا بین راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن رابطه وجود دارد؟
هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن بود.
روش: پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان زن در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در سطح شهر قزوین بود که ۱۰۰ معلم به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش عبارتند از، پرسشنامه‌های تاب‌آوری کانر - دیویدسون (۲۰۰۳)، راهبردهای تنظیم هیجان گروس (۲۰۰۳) و سازگاری زناشویی (۱۹۷۶). تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های پارامتریک و آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه انجام شد. **یافته‌ها:** راهبرد تنظیم هیجان «ارزیابی مجدد» و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌داری با سازگاری زناشویی داشت ($p < 0/05$). راهبرد تنظیم هیجان «سرکوبی» رابطه منفی با سازگاری زناشویی داشت ($p < 0/05$). در کل راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری سازگاری زناشویی را در بین معلمان پیش‌بینی کردند ($p < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** می‌توان سازگاری زناشویی معلمان زن را به وسیله راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری پیش‌بینی کرد. **واژه کلیدی‌ها:** تنظیم هیجان، تاب‌آوری، سازگاری زناشویی، معلمان

Background: Teachers need a higher level of resilience to issues, especially marital adjustment, due to work-family conflict experiences. **Aims:** The purpose of the present study was to investigate the relationship between emotion regulation strategies and resilience with marital adjustment of female teachers. **Method:** This study was a correlational study. The statistical population consisted of all female teachers in Qazvin city during the academic year 2017-2018. 100 teachers were selected as the sample by available sampling method. Research tools include Conner-Davidson Resilience Questionnaires (2003), Gross Emotion Regulation Strategies (2003), and Marital Adjustment (1976). Data were analyzed using parametric tests and Pearson correlation test and multiple regression. **Results:** There was a significant positive relationship between marital adjustment ($P < 0/05$) and "reappraisal" emotion regulation strategy. Negative emotion regulation strategy had a negative relationship with marital adjustment ($p < 0/05$). Overall, emotion regulation and resiliency strategies predicted marital adjustment among teachers ($p < 0/05$). **Conclusions:** Marital adjustment of female teachers can be predicted by emotion regulation and resilience strategies. **Key Words:** Emotion regulation, resilience, marital adjustment, teachers

Corresponding Author: sarakarimi6990@gmail.com

^۱. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

¹. Master of Family Counseling, Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran (Corresponding Author)

^۲. استاد، گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

². Professor, Department of Counseling, University of Allameh Tabataba'ei, Tehran, Iran

پذیرش نهایی: ۹۸/۱۲/۱۸

دریافت: ۹۸/۱۱/۲۰

مقدمه

ازدواج به عنوان مهمترین مرحله از زندگی بشر یکی از مهمترین و پایدارترین روابط بین فردی محسوب می‌شود (مطهری، بهزادپور و سهرابی، ۱۳۹۲). ازدواج و تشکیل خانواده نه تنها به تأمین و ارضای نیازهای عاطفی، روانی و جنسی و غیره کمک می‌کند بلکه کانونی برای رشد و پرورش نسل‌های سالم و رشد یافته محسوب می‌شود (رحیم‌پور، صبحی قراملکی و نریمانی، ۱۳۹۶). آنچه در ازدواج مهم است، رضایت از ازدواج و سازگاری زناشویی است (حسینی قمی، ابراهیمی قوام و علوم، ۱۳۸۹). سازگاری زناشویی فرآیندی است که در آن یک احساس کلی رضایت و شادکامی زوجین نسبت به ازدواج‌شان و نسبت به یکدیگر وجود دارد. همسری نقش منحصر به فردی برای فرد است تا جایی که بیش‌ترین تعاملات صمیمی در رابطه با همسر اتفاق می‌افتد (ترودل و گلدفارب، ۲۰۱۰).

یکی از عواملی که در رضایت زناشویی نقش مهمی دارد هیجان است. برکینگ در پژوهشی نشان دادند که ابراز هیجان با رضایت زناشویی ارتباط مثبت دارد به عبارتی ابراز هر نوع هیجان با رضایت زناشویی ارتباط دارد و تنها دوسوگرایی در ابراز هیجان خیلی زیاد با رضایت زوجین ارتباط منفی داشت (طاهری‌راد، ۱۳۸۸). گاتمن، کوآن، کارر و اسوانسون نیز دریافتند که حمایت و درگیری هیجانی اجزای اساسی رابطه زناشویی هستند و به نوعی با قدرت بیشتری نسبت به تعارضات رفتاری می‌توانند آینده رابطه را پیش‌بینی کنند و لحن ابراز هیجانی بین همسران بسیار مهم‌تر از محتوای مکالمات و توانایی‌شان برای حل تعارضات است. همچنین آنها نشان دادند عامل اصلی ناسازگاری زناشویی، میزان خشم ابراز شده و یا تعداد تعارضات نیست، بلکه تحقیر کردن و فاصله‌گیری دفاعی است که باعث بروز آشفتگی‌های زناشویی می‌شود (بردبری، فینچام و بیچ، ۲۰۰۰).

تعارض زناشویی در واقع از ناهماهنگی همسران در نوع نیازها و راه‌های ارضای آنها، خودمحوری، نزاع بر سر خواسته‌ها، طرح‌های رفتاری و رفتار غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (سین‌ها و موکرج، ۱۹۹۰). پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند یکی از اشکال برجسته آسیب روانشناختی، هیجان تنظیم نشده است. ناتوانی در نظم‌جویی هیجانی منشأ رفتارهای مشکل‌آفرین فراوانی است

(کینگ، ۱۹۹۳). در مقابل توانایی ارتباط هیجانی به طور قابل ملاحظه‌ای با سازگاری زناشویی و صمیمیت ارتباط دارد، در این پژوهش بر شناسایی و ابراز هیجان، درک و مدیریت هیجان منفی در حفظ و بهبود سازگاری زناشویی تأکید شد.

یکی از رویکردهای که در دهه اخیر با تمرکز بر هیجان‌ات به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر مشکلات زناشویی، توجه زیادی را به خود جلب کرده است رویکرد تنظیم هیجان^۱ است. تنظیم هیجان به راهبردهایی اطلاق می‌شود که به منظور کاهش، افزایش یا نگهداری تجارب هیجانی مورد استفاده قرار می‌گیرد (گاتمن، کریر و سوانسون، ۱۹۹۸). تنظیم هیجان افراد به طور کلی به بررسی و ارزیابی موقعیت‌های استرس‌زا و مقابله با برانگیختگی هیجانی منفی کمک می‌کند (فرحبخش، شفیق‌آبادی، احمدی و دلاور، ۲۰۰۶) و به طور خاص، به راهبردهایی که با هدف تغییر راهی که آنها در مورد استرس‌ها، موقعیت‌ها و حوادث فکر می‌کنند می‌پردازد (دیلون، ریتچی، جانسون و لاپار، ۲۰۰۷، گروس، ۲۰۱۵). از مهمترین راهبردهای تنظیم هیجان ارزیابی مجدد و سرکوبی است. ارزیابی مجدد شامل راه‌هایی است که افراد برای افزایش عواطف خوشایند و کاهش عواطف ناخوشایند ارزیابی دوباره‌ای از برانگیختگی هیجانی خواهند داشت (گروس، ۲۰۱۵). سرکوبی عبارت است از بازداری رفتار بیانگر هیجان و تعدیل گرایشات پاسخ هیجانی که قبلاً به وجود آمده (گاتمن، کریر و سوانسون، ۱۹۹۸)، که قدرت سازگاری و سازمان‌دهی فرد را در موقعیت‌های تحریک کننده پایین می‌آورد (لازاروس، ۲۰۰۶).

نقص در مهارت‌های تنظیم هیجان به طور گسترده‌ای با سازگاری عاطفی ضعیفی همراه است. برکینگ، اورس، ووپرمن، می‌یر و کاسپر (۲۰۰۸) در بررسی اثربخشی مهارت‌های تنظیم هیجان بر سازگاری عاطفی نشان دادند که مهارت‌های تنظیم هیجان، سازگاری عاطفی در آینده را پیش‌بینی می‌کند و اثراتی فراتر از سازگاری قبلی خواهد داشت. بنابراین تمرکز بر مهارت‌های تنظیم هیجان ممکن است در پیشگیری و درمان مشکلات مرتبط با سلامت روان بسیار حائز اهمیت باشد (گروس، ۲۰۰۲).

یکی دیگر از توانایی‌ها و مهارت‌هایی که می‌تواند به زوجین برای افزایش سازگاری و حل و فصل مشکلات کمک کند، تاب‌آوری

1. Emotion Regulation

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه معلمان زن در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در سطح شهر قزوین بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۱۰۰ نفر معلم زن به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند، به این ترتیب که از بین مناطق موجود در سطح شهر قزوین به صورت تصادفی به چند مدرسه در هر منطقه مراجعه کرده و در هر مدرسه به صورت در دسترس معلمان حاضر در مدرسه به عنوان واحد تحلیل در پژوهش انتخاب شدند. با مراجعه به مدارس متوسطه در سطح شهر پرسشنامه‌های مورد نظر به معلمان داده شد و ضمن توضیح درباره پژوهش و اهداف آن و همچنین توضیح درباره پرسشنامه و نیز محرمانه بودن اطلاعات از آنها خواسته شد که پرسشنامه‌های راهبردهای تنظیم هیجان، تاب‌آوری و سازگاری زناشویی را پر کنند. انتخاب این تعداد از جامعه به عنوان اعضای نمونه بر این مبنا صورت گرفت که در تحلیل رگرسیون چند متغیری نسبت تعداد نمونه (مشاهدات) به متغیرهای مستقل نباید از ۵ کمتر باشد، در غیر این صورت نتایج حاصل از معادله رگرسیون چندان تعمیم‌پذیر نخواهد بود. به طور کلی در روش‌شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده تعیین شود، که در این مطالعه با تعداد متغیرهای مورد مطالعه ۱۰۰ نفر نمونه مناسبی می‌باشد. ملاک ورود به پژوهش عبارت بود از، رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش و گذشتن حداقل پنج سال از زندگی مشترک. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز داشتن مشکلات زناشویی در زندگی مشترک بود. به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش در مورد محرمانه بودن اطلاعات به نمونه‌های پژوهش اطمینان داده شد. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها در این پژوهش از نرم‌افزار تحلیل داده‌های آماری SPSS-21 استفاده گردید. از آزمون‌های پارامتریک استفاده و با توجه به اینکه تحقیق از نوع رابطه ای و پیش‌بینی است از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش Enter بهره برده شد.

ابزار

پرسشنامه‌های تاب‌آوری کانر - دیویدسون (۲۰۰۳)، پرسشنامه را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. پرسشنامه دارای ۲۵ عبارت است، که در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادریت) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات آزمون بین ۰ تا ۱۰۰ قرار دارد.

است. از نظر اوشیو، کانکو، ناگامین و ناکایا (۲۰۰۳) تاب‌آوری فرآیند و قابلیت سازگاری موفق با چالش‌ها و یا شرایط تهدیدکننده است و این سازگاری موفق با چالش‌ها و شرایط تهدیدکننده مانع از رفتارهای مشکل‌آفرین در افراد می‌شود و پلیس و همکاران تاب‌آوری را توانایی بازگشت به حالت اولیه و سازگاری موفقیت‌آمیز با وجود استرس زیاد و شرایط ناگوار می‌دانند (گارنفسکی و کرجی، ۲۰۰۶). کاربونل، رینهرز و جیاکونیا (۲۰۱۵) در پژوهش خود نشان دادند افراد دارای تاب‌آوری، سطوح بالای انسجام خانوادگی، ارتباطات مؤثرتر و مشکلات کم در عملکرد خانواده را گزارش کردند، اما افرادی که دارای تاب‌آوری پایین بودند، مسائل و مشکلات بیشتری را در ارتباطات خانوادگی داشتند. مطهری، بهزادپور و سهرابی (۱۳۹۲) در پژوهشی که با هدف تبیین سطح تعارض زناشویی بر اساس هیجان‌خواهی و تاب‌آوری در زوجین انجام شد نتایج تحلیل‌ها نشان داد که بین تاب‌آوری و تعارض زناشویی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و همچنین بین هیجان‌خواهی و تعارض زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد. رحیم پور، قراملکی و نریمانی (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری، هر دو باعث افزایش سازگاری زناشویی شده است. جنینگز (۲۰۱۵) دریافتند که وقتی معلمان سطوح بالای آگاهی داشته باشند (مانند آگاهی و توجه غیر قضاوتی که تنظیم هیجان و تاب‌آوری را ارتقا می‌بخشد) آنها به نشان دادن حساسیت بیشتر در رویکردهای انضباطی و حمایت عاطفی بهتر خود گرایش پیدا می‌کنند.

از آنجا که بروز ناسازگاری زناشویی یکی از مقدمات جدایی و طلاق می‌باشد، اگر مشکلات توسط روانشناسان و مشاوران به گونه‌ای حل و فصل نشود ازدواج می‌تواند منجر به جدایی شود و از طرف دیگر با توجه به نقش دو متغیر تنظیم هیجان و تاب‌آوری در افزایش سطح سازگاری زناشویی و همچنین عدم انجام پژوهش درباره مقایسه دو رویکرد، در سازگاری زناشویی، در این پژوهش بر آن شدم تا علاوه بر بررسی هر یک از متغیرها، به مقایسه اثربخشی دو رویکرد بر سطح سازگاری زناشویی باشیم. با توجه به مطالب بیان شده هدف پژوهش پاسخ‌گویی به این سؤال است، آیا بین راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن رابطه وجود دارد؟

شده‌اند شامل: ۵۳ نفر از معلمانی که دارای تحصیلات فوق لیسانس، ۲۹ نفر از معلمانی که دارای تحصیلات لیسانس و ۱۸ نفر از معلمانی که دانشجوی فوق لیسانس بودند. لازم به ذکر است که داده‌های این پژوهش با توجه به محدودیت‌هایی که محقق داشت فقط از بین معلمان زن جمع‌آوری شدند. میانگین سنی آزمودنی‌ها یعنی معلمان برابر با ۳۲/۱۷ سال بود. جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد هریک از متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش		
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
ارزیابی مجدد	۲۵/۱۷	۴/۱۲
سرکوبی	۱۹/۶۴	۲/۸۷
تاب‌آوری	۸۲/۲۰	۸/۸۷
سازگاری زناشویی	۱۱۹/۱۳	۱۷/۵۲

جدول ۲. ماتریس همبستگی راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی				
	۱	۲	۳	۴
ارزیابی مجدد	۱			
سرکوبی	-۱۶	۱		
تاب‌آوری	۳۲ ^{***}	-۰۶	۱	
سازگاری زناشویی	۲۱ [*]	-۲۰ [*]	۲۷ ^{***}	۱

جدول ۲ نتایج آزمون همبستگی راهبردهای تنظیم هیجان (شامل ارزیابی مجدد و سرکوبی) و تاب‌آوری را با سازگاری زناشویی در معلمان نشان می‌دهد، همچنان که مشاهده می‌شود راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی مجدد و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌داری با سازگاری زناشویی در معلمان دارند. همچنین طبق آنچه در جدول مشاهده می‌شود، سرکوبی به عنوان یکی از راهبردهای تنظیم هیجان رابطه منفی با سازگاری زناشویی در معلمان زن دارد. طبق جدول ۳ واریانس مشترک راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی برابر ۰/۴۷ است. این نتیجه به معنای آن است راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با هم ۰/۴۴ پیش‌بینی سازگاری زناشویی را در بین معلمان پیش‌بینی می‌کند و با توجه به مقدار $F(۳/۳۹۶) = ۱/۸۱$ و $sig = /۰۰۱$ که بیانگر معنی‌داری مدل رگرسیونی محاسبه شده از لحاظ آماری در تحقیق حاضر می‌باشد.

جدول ۴ نتایج تحلیل ضرایب رگرسیونی را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود ارزیابی مجدد و تاب‌آوری داری

پایایی خارجی کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. پایایی توسط محمدی (۱۳۸۴)، ۰/۸۹ گزارش شده است. روان‌رنجورخویی توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف عادی و در خطر احراز گردید (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶؛ به نقل از حسن‌زاده نمین، پیمانی، رنجبری‌پور و ابوالمعالی‌الحسینی، ۱۳۹۸). همچنین در مطالعه‌ی کیهانی، تقوایی و رجبی (۱۳۹۳) برای دستیابی به روایی همزمان، همبستگی میان نمرات خودکارآمدی، پرخاشگری و رضایت از زندگی با تاب‌آوری در نظر گرفته شد. نتایج ضرایب همبستگی روایی همزمان حاکی از همبستگی منفی و معنادار تاب‌آوری و پرخاشگری و همبستگی مثبت و معنادار با خودکارآمدی و رضایت از زندگی بود. پایایی درونی بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمد.

راهبردهای تنظیم هیجان گروس (۲۰۰۳): این پرسشنامه توسط گروس و جان (۲۰۰۳) طراحی شده است و راهبردهای تنظیم هیجان را می‌سنجد. فرم اولیه‌ی آن دارای ۱۶ سؤال است. فرم کوتاه و تجدید نظر شده‌ی آن ۱۰ گویه دارد که تفاوت‌های فردی را ارزیابی مجدد شناختی و فرونشانی ابزاری بررسی می‌کند. پاسخ‌ها در طیف ۷ گزینه‌ای قرار گرفته‌اند (۱: کاملاً ناموافق تا ۷: کاملاً موافق). از دو قسمت، ارزیابی مجدد شناختی (۶ گویه و فرونشانی ۴ گویه) تشکیل شده است.

مقیاس سازگاری زناشویی (DAS): برای اندازه‌گیری میزان سازگاری زناشویی از مقیاس سازگاری زناشویی استفاده شد. این مقیاس ۳۲ ماده دارد که در سال ۱۹۷۶ به وسیله اسپانیر به منظور سنجش میزان سازگاری زناشویی تهیه شد. روش نمره‌گذاری پرسشنامه حاضر به صورت لیکرتی از ۰ (همیشه اختلاف داریم) تا ۶ (توافق دائم داریم) می‌باشد این مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی شایان توجهی برخوردار است (ثنایی، علاقه‌بند، فلاحتی، هومن، ۱۳۸۸). در پژوهشی قابلیت اعتماد مقیاس یادشده ۰/۹۶ گزارش شد (شاریلی و کروس، ۱۹۸۲؛ به نقل از صائمی، بشارت و اصغرزادفرید، ۱۳۹۸) در ایران نیز ملازاده، منصور، اژه‌ای و کیامنش (۱۳۸۱) اعتبار مقیاس را با روش بازآزمایی ۰/۸۶ و با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و میزان روایی همزمان آن با پرسشنامه سازگاری زناشویی لاکه - والاس برابر ۹۰ گزارش کردند.

یافته‌ها

داده‌های جمعیت‌شناختی برای ۱۰۰ نفر از نمونه که وارد تحلیل

ضرایب تأثیر معنی‌داری برای پیش‌بینی سازگاری زناشویی در معلمان زناشویی در معلمان دارا نیست. می‌باشند و سرکوبی ضریب تأثیر معنی‌داری برای پیش‌بینی سازگاری

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون						
مدل	R	R ²	مجدور R تصحیح شده	خطای معیار	f	sig
	۰/۴۴۲	۰/۲۰۹	۰/۱۰۷	۱/۲۱۱	۱/۸۱	۰/۰۰۱

جدول ۴. نتایج تحلیل ضرایب رگرسیون					
مدل	B	ضرایب غیر استاندارد		T	Sig
		خطای انحراف معیار	ضرایب استاندارد		
	B	خطای انحراف معیار	Beta	T	Sig
ثابت	۲۰/۲۱۴	۲/۶۴۱	-	۶/۰۲۸	۰/۰۰۱
ارزیابی مجدد	۱/۳۱۵	۰/۶۶۱	۰/۹۴۱	۲/۹۲۵	۰/۰۲
سرکوبی	۰/۱۷۴	۰/۴۸۰	۰/۷۶۵	۰/۱۵۶	۰/۷۲
تاب‌آوری	۱/۰۱۵	۰/۲۷۳	۰/۴۶۱	۲/۰۶۲	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

تلاشی برای بیان هیجانات خود نظیر خشم و نفرت نمی‌کنند و آنها را سرکوب می‌کنند، با انعطاف‌پذیری کمتری نسبت به شرایط محیطی متنوع پاسخ می‌دهند، قادر به کنترل برانگیختگی‌های خود نیستند، هیجانات منفی زیادی را تجربه می‌کنند، بنابراین از سلامت روانی پایین‌تری برخوردار هستند. آموزش تنظیم هیجان به معلمان باعث می‌شود که از وجود هیجانات منفی و تأثیر منفی آنها بر خویش آگاهی پیدا کنند و با اصلاح و تعدیل هیجانات در موقعیت‌های مختلف نسبت به سالم نگه داشتن زندگی هیجانی خویش تلاش کنند و از این طریق میزان مشکلات روانی و به طور خاص سازگاری خویش را کاهش دهند.

همچنین نتایج مطالعه تورتلا، بال و سیس (۲۰۱۰) نشان داد که ارزیابی مجدد رابطه مثبت با سازگاری زناشویی داشت و پیش‌بینی کننده آن بود در حالی که سرکوبی رابطه منفی با سازگاری زناشویی داشت و ضریب تأثیر معنی‌داری برای پیش‌بینی سازگاری زناشویی نداشت. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که سرکوبی و بازداری هیجانی به عنوان یک راهبرد منفی در تنظیم هیجان منجر به مشکلاتی در ابعاد سازگاری می‌شود در حالی که ارزیابی مجدد هیجانات به عنوان یک راهبرد مثبت تنظیم هیجان، نقش مهمی در بهبود سازگاری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی در معلمان زن بود. نتایج پژوهش نشان داد که راهبرد تنظیم هیجان ارزیابی مجدد و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنی‌داری با سازگاری زناشویی در معلمان زن دارد. همچنین طبق یافته‌های بدست آمده، سرکوبی به عنوان یکی از راهبردهای تنظیم هیجان رابطه منفی با سازگاری زناشویی در معلمان داشت. در کل راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با هم ۰/۴۴ سازگاری زناشویی را در بین معلمان پیش‌بینی می‌کنند. ارزیابی مجدد به عنوان یکی از راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری داری ضرایب تأثیر معنی‌داری برای پیش‌بینی سازگاری زناشویی در معلمان می‌باشند و سرکوبی ضریب تأثیر معنی‌داری برای پیش‌بینی سازگاری زناشویی در معلمان دارا نبود.

در تبیین کلی نقش تنظیم هیجان بر سازگاری زناشویی می‌توان گفت که تنظیم هیجان عامل بسیار مهمی در تعیین سلامتی و عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی و ارتباطات بین فردی است (حق رنجبر و همکاران، ۲۰۱۱). ساکسنا، دبی و پاندی (۲۰۱۱) دریافتند که افراد با نارسایی در تنظیم هیجان، از تعارضات بین فردی اجتناب می‌کنند و

مختلف زندگی از جمله انجام وظایف، مسئولیت‌ها و پذیرش نقش‌های جدید در زندگی زناشویی می‌شود. همچنین تاب‌آوری با کاهش عواطف منفی، میزان رضایت از زندگی زناشویی را نیز افزایش می‌دهد (هندرسون، ۱۹۹۶). در تبیین نتیجه فوق می‌توان به نقش عوامل تعیین‌کننده در تاب‌آوری افراد اشاره کرد. ماستن، بست و گارمزی (۱۹۹۰) بر این باورند که تاب‌آوری به عوامل درونی (مهارت‌های شناختی، تنظیم هیجان‌ها)، عوامل خانوادگی (حمایت‌های خانوادگی) و عوامل اجتماعی (حمایت اجتماعی) وابسته است. با کاهش کیفیت زندگی و تأثیر متقابل ابعاد کیفیت زندگی بر یکدیگر، می‌توان انتظار داشت در حیطه‌های مختلف چون روابط اجتماعی اختلال ایجاد شود. این موضوع می‌تواند فضای دریافت حمایت اجتماعی تحت تأثیر قرار گیرد و فرد امکان دریافت این حمایت را کمتر داشته باشد (علاقه بند، پاشا شریفی، فرزاد و آقا یوسفی، ۱۳۹۸).

از آنجا که نتایج این پژوهش نشان داد راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری با سازگاری زناشویی معلمان داشت و از طرف دیگر راهبردهای منفی تنظیم هیجان مانند سرکوبی رابطه منفی با سازگاری زناشویی داشت و قدرت پیش‌بینی سازگاری زناشویی را نداشت می‌توان این مهارت‌ها را در قالب کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی به معلمان آموزش داد تا نه تنها به کاهش تعارضات زناشویی و افزایش قدرت سازگاری در برابر شرایط سخت و ناگوار زندگی کمک بکنند بلکه حتی در پیشگیری از این تعارضات و حفظ و بهبود سازگاری زناشویی معلمان بسیار ارزشمند باشد. با توجه به محدود شدن نمونه‌ها به زنان و روش نمونه‌گیری در دسترس و فقدان پیگیری، در تعمیم نتایج می‌بایست احتیاط کرد. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده مهارت‌های تنظیم هیجان و تاب‌آوری در قالب پژوهش مداخله‌ای با زوجین صورت گیرد و همچنین با دیگر رویکردها از جمله درمان شناختی و رفتاری مورد مقایسه قرار بگیرد. با توجه به رابطه مثبت راهبردهای مثبت تنظیم هیجان و تاب‌آوری و نقش پیش‌بینی‌کننده آن در سازگاری زناشویی معلمان، لزوم برگزاری کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی به معلمان برای یادگیری مهارت‌های مربوط به تنظیم هیجان و تاب‌آوری برای پیشگیری و کاهش تعارضات زناشویی و افزایش قدرت سازگاری در برابر شرایط سخت و ناگوار زندگی احساس می‌شود.

دارد (دیفندروف، ریچارد و یانگ، ۲۰۰۸). گروس (۱۹۹۹) نیز نشان داده است که تنظیم هیجان به صورت ارزیابی پیش از رخداد حادثه، می‌تواند عوامل و محرکات بیرونی را برای کاهش تأثیر آنها و متعاقباً افزایش سازگاری، تحت کنترل بگیرد. تنظیم هیجان و مخصوصاً راهبرد مثبت ارزیابی مجدد هیجان‌ها باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانه می‌شود (یو، ماستوموتو و لرس، ۲۰۰۶).

کویدباخ، بری، هانسن و میکولاک (۲۰۱۰) نشان دادند که سرکوب عواطف و هیجان‌ها مانع از بروز و ایجاد تکانه‌های هیجانی، سازگاری و پاسخ مقابله‌ای مؤثر می‌گردد. به عبارتی افرادی که راهبرد تنظیم هیجان نظیر فرونشانی و سرکوب ابراز هیجان را به کار می‌برند، همیشه در حال نظارت بر رفتار خود هستند تا تظاهرات رفتاری خود را در موقع بروز هیجان اصلاح کنند. این فرآیند خودش نیازمند به کارگیری انرژی زیادی است که می‌تواند منابع شناختی را کاهش دهد.

دیگر نتایج این تحقیق حاکی از آن بود که تاب‌آوری دارای رابطه مثبت و همچنین دارای ضرایب تأثیر معنی‌داری برای پیش‌بینی سازگاری زناشویی در معلمان می‌باشد. این نتایج با نتایج پژوهش‌های مطهری، بهزادپور و سهرابی (۱۳۹۲) و برنان و مک‌گرادی (۲۰۱۵) همخوان است. در مطالعه گریف و موری (۲۰۰۴) نیز نشان داده شد که تاب‌آوری به عنوان یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در کاهش احتمال طلاق و تعارضات زناشویی در نظر گرفته شده است. همچنین زارعی و صادقی‌فر و غیائی (۲۰۱۴) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که تاب‌آوری سبب افزایش صمیمیت و سازگاری زناشویی در همسران جانباز می‌شود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که از آنجایی که تاب‌آوری نوعی مصون‌سازی در برابر شرایط تهدیدزا تلقی می‌شود و می‌تواند توانایی اجتماعی فرد را در هنگام مشکلات بهبود ببخشد و تعارضات زناشویی نیز نوعی شرایط تهدیدزا تلقی می‌شود، زوجینی که دارای تاب‌آوری بالا هستند بهتر می‌توانند بر مشکلات غلبه کنند و در نتیجه اجازه نمی‌دهند تعارض و اختلافات آنها به سطح بالایی برسد. همچنین مداخله‌های تاب‌آوری موجب تغییر در سبک اسناد می‌شود این تغییر در سبک اسناد باعث می‌شود افراد در مقابل رویدادهای استرس‌زا با اعتماد به نفس بیشتری برخورد کنند و کنترل بهتری بر رویدادها داشته باشند. تاب‌آوری با افزایش انعطاف‌پذیری در افراد باعث افزایش سازگاری آنها در موقعیت‌های

منابع

- بیگدلی، ایمان‌الله؛ نجفی، محمود و رستمی، مریم (۱۳۹۲). رابطه سبک‌های دلبستگی، تنظیم هیجانی و تاب‌آوری با بهزیستی روانی در دانشجویان علوم پزشکی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۳(۲۹)، ۷۲۹-۷۲۱.
- ثنایی، باقر؛ علاقبند، ستیلا؛ فلاحتی، شهره و هومن، عباس (۱۳۸۸). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- حسن زاده نمین، فرزانه؛ پیمانی، جاوید؛ رنجبری پور، طاهره و ابوالمعالی الحسینی، خدیجه (۱۳۹۸). مدل پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس تاب‌آوری با در نظر گرفتن نقش میانجی استرس ادراک شده. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۸ (۷۷)، ۵۷۸-۵۶۹.
- حسینی قمی، طاهره؛ ابراهیمی قوام، صغری و علومی، زهره (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سطح کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان ۱۰-۱۳ ساله مبتلا به سرطان در بیمارستان امام خمینی (ره) تهران سال ۱۳۸۹-۱۳۸۸. *مطالعات روانشناسی بالینی*، ۱(۱)، ۱۰۰-۷۶.
- رحیم‌پور، فرزانه؛ صبحی قراملکی، ناصر و نریمانی، محمد (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری زناشویی دانشجویان. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۷(۲۲)، ۵۴-۳۳.
- صائمی حسین، بشارت محمد علی، اصغرزاد فرید علی اصغر (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۸ (۷۸)، ۶۴۶-۶۳۵.
- طاهری‌راد، محسن (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش برنامه غنی‌سازی ارتباط بر افزایش سازگاری زناشویی زوج‌ها. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی.
- علاقه بند، لیلا؛ پاشا شریفی، حسن؛ ولی‌الله، فرزاد و آقا یوسفی، علیرضا (۱۳۹۸). مدلی برای پیش‌بینی طلاق عاطفی بر مبنای سواد عاطفی، سبک‌های مقابله‌ای، کیفیت زندگی و هیجان‌خواهی با میانجی‌گری تنظیم هیجان. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۲، ۴۰۲-۳۸۷.
- کردمیرزانی‌کوزاده، عزت‌الله (۱۳۸۸). *الگویابی زیستی - روانی - معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقاء تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناسی شناختی و روانشناسی مثبت‌نگر*. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی.
- کیهانی، مهناز؛ تقوایی، داود؛ رجبی، ابوالفضل و امیرپور، برزو (۱۳۹۳).
- همسانی درونی و تحلیل عاملی تأییدی مقیاس تاب‌آوری کانر - دیویدسون در دانشجویان دختر پرستاری. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۱۴ (۱۰)، ۸۶۵-۸۵۷.
- محمدی، مسعود (۱۳۸۴). *بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد*. رساله دکتری. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- مطهری، زهراسادات؛ بهزادپور، سمانه و سهرابی اسمرود، فرامرز (۱۳۹۲). تبیین سطح تعارض زناشویی بر اساس هیجان‌خواهی و تاب‌آوری در زوجین. *زن و مطالعات خانواده*، ۲۰(۵)، ۲۲-۱۰.
- ملازاده، جواد؛ منصور، محمود، ازه‌ای، جواد و کیامنش، علیرضا (۱۳۸۱). سبک‌های رویاروگری و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد. *مجله روانشناسی*، ۳(۳۳)، ۲۷۵-۲۵۵.
- Balzarotti, S., John, O.P.& Gross, J.J. (2010). An italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61-67.
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier L.L., Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 485.
- Bradbury, T.N., Fincham. F.D., Beach, S.R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-80.
- Brennan, J., McGrady, A. (2015). Designing and implementing a resiliency program for family medicine residents. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 50(1), 104-14.
- Carbonell DM, Reinherz HZ, Giaconia RM. (1998). Risk and resilience in late adolescence. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15(4), 251-72.
- Connor, K.M., Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Diefendorff, J.M., Richard, E.M, Yang, J. (2008). Linking emotion regulation strategies to affective events and negative emotions at work. *Journal of Vocational behavior*, 73(3), 498-508.
- Dillon, D.G., Ritchey, M., Johnson, B.D., LaBar, K.S. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion*, 7(2), 354.
- Farahbaksh, k., shafieabadi, A.E., ahamadi, s., delavar, a. (2006). Comparison of effectiveness of rational emotive behavior therapy, reality therapy and eclectic approach reduction marital conflicts in isfahan. *COUNSELING RESEARCH AND DEVELOPMENT*, 5(18), 33-57.
- Garnefski, N., Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-53.

- Trudel, G., Goldfarb, M. (2010). Marital and sexual functioning and dysfunctioning, depression and anxiety. *Sexologies*, 19(3),137-42.
- Sinha, S., Mukerjee, N. (1990). Marital adjustment and personal space orientation. *The journal of social Psychology*, 130(5),633-9.
- Yoo, S.H., Matsumoto, D., LeRoux, J.A. (2006). The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural*, 30(3),345-63.
- Zarei, E., Sadeghifar, E., Ghiasi, F. (2014). A Study of Effects of Teaching Resiliency to Spouses of the WarDisabled on Marital Adjustment and Intimacy. *Academic Journal of Psychological Studies*, 3(1),63-71.
- Gottman, JM., Coan, J., Carrere, S., Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.
- Greeff, A.P., Van, D., Merwe, S. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social Indicators Research*, 68(1),59-75.
- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5),551-73.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3),281-91.
- Gross, J.J., John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2),348.
- Gross, J.J. (2015). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- HAGH, R.F., Kakavand, A., Borjali, A. (2011). Bermas H. Resiliency and life quality in mothers of children with Mental Retardation. *JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY SPRING*, 1 (1),177 - 187.
- Henderson, L. (1996). Instructional design of interactive multimedia: A cultural critique. *Educational technology research and development*, 44(4),85-104.
- Jennings, P.A. (2015). Early childhood teachers' well-being, mindfulness, and self-compassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness*, 6(4),732-43.
- King, L.A. (1993). Emotional expression, ambivalence over expression, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4),601-7.
- Lazarus, R.S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74(1),9-46.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., Nakay, a M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological reports*, 93(3_suppl),1217-22.
- Place, M., Reynolds, J., Cousins, A., O'Neill, S. (2002). Developing a resilience package for vulnerable children. *Child and adolescent mental health*, 7(4),162-7.
- Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5),368-73.
- Saxena, P., Dubey, A., Pandey, R. (2011). Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Well-being. *SIS. Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 18(2).
- Tortella-Feliu, M., Balle, M., Sesé, A. (2010). Relationships between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7),686-93.