



Original Research

The Mediating Role of Emotional Expressiveness in the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Marital Satisfaction

Raziyeh Bahrami Mashoof^{1*}  Sedighe Ahmadi²  Mohsen Rasouli³ 

¹ MA in Family Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran (Corresponding Author)
bahramimashoof@gmail.com

² Assistant Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

³ Assistant Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

Background & Purpose

Marital satisfaction can be defined as the compatibility between a person's expectations of married life and her experiences in life, or in other words, the compatibility between the current situation and the expected situation. The purpose of this study was to determine the relationship between cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction with the mediating role of emotional expression.

Method

The research method is descriptive-correlational. In this study, cognitive strategies of emotion regulation and emotional expression were considered as independent variables (predictors), and marital satisfaction was considered as a dependent variable (criteria). The population consisted of all married female teachers in Asadabad between 2018 to 2019. Three hundred people were selected as the sample by convenience sampling method, and 300 questionnaires were distributed. Finally, 282 questionnaires were received to analyze the data. Enrich Marital Satisfaction (1989), Cognitive Emotion Regulation Strategies (Garnfsky et al., 2001), Emotional Expression (King and Emmons, 1990) were used for data collection. This study used frequency, mean, standard deviation, minimum and maximum score, and correlation coefficient to analyze the data. Also, the Shapiro-Wilk test was used for examining the normality of data. In the inferential statistics section, the structural equation modeling (path analysis) and fit indices were used, which gave us accurate and pure information by removing the relationship errors between the variables.

Data analysis was performed using AMOS software. Direct and indirect effects have also been reported in this study.

Result

The results showed that on the one hand, a negative and significant correlation between maladaptive strategies and marital satisfaction ($r=-.17$, $p<.05$) and a positive and significant correlation between adaptive strategies and marital satisfaction ($r=.80$, $p<.05$) and There was a correlation between emotional expression and marital satisfaction ($r=.67$) ($p <.01$). On the other hand, emotional expression plays a mediating role in the relationship between cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction. Also, the results showed that cognitive emotion regulation strategies directly affect emotional expression and emotional expression has a similar effect on marital satisfaction. Adaptive strategies ($r=.71$, $p<.05$) and maladaptive strategies ($r=-.46$, $p<.05$) directly affect emotional expression; Emotional expression ($r=.68$, $p<.05$) has a direct effect on marital satisfaction, and Adaptive strategies ($r=0.41$, $p<.05$) and maladaptive strategies ($r=-.34$, $p<.05$) directly affect marital satisfaction.

Table 1. Mean, standard deviation and correlation of research variables

Variable	Mean	SD	1	2	3	4
Uncompromised Strategies	54.13	17.03	1			
Compromised Strategies	46.48	17.74	-.15*	1		
Emotional Expression	45.32	21.15	-.28*	.72*	1	
Marital Satisfaction	106.12	36.84	-.16*	.80*	.67*	1

Discussion and Conclusion

According to the findings of this study, there is a significant positive relationship between adaptive cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction in female teachers ($r=0.80$). That is, female teachers who are used to applying these strategies have higher marital satisfaction than other female teachers who use these strategies less. On the other hand, there is a significant negative relationship between maladaptive strategies of female teachers' cognitive emotion regulation and marital satisfaction ($r=-0.17$). This means that female teachers who are accustomed to using these strategies have less marital satisfaction in their lives than other female teachers who use these strategies less. Since the ability to regulate emotion can determine a person's relationship quality, those who are capable of regulating their emotions understand their own and others' emotions better. As a result, they have more developed interpersonal and intrapersonal skills (Lopez et al., 2004). Individuals who have difficulty regulating emotion are unable to regain their emotional state, less able to



maintain their relationship. They feel they are stuck in negative communication patterns with others, they feel out of control, so they have low marital satisfaction. (Amato, 1996). This factor is a key and determining factor in psychological well-being and effective individual functioning that plays a crucial role in adapting to stressful life events. It should be said that it affects the overall quality of life (Garnefski et al. , 2002). The results also showed a positive and significant correlation between positive expression and intimacy with marital satisfaction and a negative and significant correlation between negative expression and marital satisfaction in female teachers. This result suggested that by increasing positive emotional expression and intimacy in female teachers, their marital satisfaction increases. On the other hand, by increasing negative emotional expression, their marital satisfaction decreases. Emotionally efficient people recognize their feelings in the face of disturbance, understand their implicit meaning, and express their emotional states to others more effectively. Compared to those who lack the skills and ability to express their emotions, they are more successful in coping with negative experiences and show more adaptation to the environment and others (Golelman, 1995; De Veld et al. , 2012). Therefore, the expression of emotions plays a significant role in happiness and the continuation of married life. Furthermore, people with high emotional expressions are more likely to effectively resolve problems and differences through precise and subtle conversations, make situations better, and show more empathy toward others. This factor increases their marital satisfaction and reduces burnout (Kiani et al. , 2016). Finally, another finding was the mediating effect of emotional expression on the relationship between cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction in female teachers. Although to our knowledge, no research has been reported on the mediating role of emotional expression in the relationship between cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction, this finding is consistent with King and Emons (1997) study, which showed that emotional expression as an essential mediating variable plays an influential role in reducing stress and illness (cited by Slavinskiene et al. , 2014). Adaptive strategies appear to make people better understand their own and others' emotions and different situations and use more effective interpersonal and intrapersonal skills, which lead to decreased depression and anxiety symptoms, better interpersonal relationships, and improved cognitive abilities. Consequently, this prepares spouses to use positive emotional expressiveness, such as expressing love and affection under challenging situations, cope with negative events, and ultimately strengthen their marital satisfaction. However, maladaptive strategies make a person feel out of control and unable to regain their emotional state.

Ethical Considerations

This study was conducted under the human research ethics

Funding: The present study was not sponsored by any organization or individual.

Authors' contribution: The responsible author, Razieh Bahrami Mashoof, who was in charge of preparing and writing the article, Sedigheh Ahmadi and Mohsen Rasouli were in charge of directing and consulting in compiling the article.

Conflict of interest: The authors declared that there is no conflict of interest with any person or organization

Acknowledgments: Researchers appreciate all the couples who helped us in this research by their participation in the study.

References

- Amato, P. R. (2005). Explaining The Intergenerational Transmission Of Divorce *Journal of Marriage And The Family*, 58, 628- 640. <https://doi.org/10.2307/353723> [Link]
- Costa, P. T. , & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I) [Link]
- De Veld, D. M. J. , Riksen-Walraven, J. M. , & de Weerth, C. (2012). The relation between emotion regulation strategies and physiological stress responses in middle childhood. *Psychoneuroendocrinology*, 37(8),1309–1319. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.01.004> [Link]
- Garnefski, N. , Van Den Kommer, T. , Kraaij, V. , Teerds, J. , Legerstee, J. , & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458> [Link]
- Kiani Chalmari, A. , Asadi, S. , Esmaeili, F. , Zavar, M. (2016). Prediction of marital burnout based on emotional expressiveness and marital attributions in married people referring to the welfare organization in Ardabil. *Journal of Counseling Research*, 15(59), 58-75. [Text in Persian] [Link]
- Slavinskienė, J. , & Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2014). Importance of alcohol-related expectations and emotional expressivity for prediction of motivation to refuse alcohol in alcohol-dependent patients. *Medicina*, 50(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.medic.2014.07.002> [Link]



نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی در رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی در معلمان زن

راضیه بهرامی‌مشعوف^{۱*} صدیقه احمدی^۲ محسن رسولی^۳

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۴/۰۱

نوع مقاله: پژوهشی اصیل

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی با نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی انجام شد. روش پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه معلمان زن متأهل شهرستان اسدآباد در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۷ است که تعداد ۳۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه‌ی آماری انتخاب شدند. در گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹)، پرسش‌نامه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان گارنفسکی (۲۰۰۱)، پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰) استفاده شد. در تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از روش‌های آمار توصیفی، در بخش آمار استنباطی از روش تحلیل مسیر با کمک نرم‌افزار AMOS استفاده شد. نتایج پژوهش حاکی از این بود که از یک‌سو بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و ابرازگری هیجانی با رضایت زناشویی رابطه معنادار وجود دارد ($p < 0.01$) و از سوی دیگر، ابرازگری هیجانی در رابطه‌ی بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. همچنین نتایج پژوهش نشان‌داد راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم بر رضایت زناشویی اثر می‌گذارند و اثر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر ابرازگری هیجانی و ابرازگری هیجانی بر رضایت زناشویی فقط به‌شکل مستقیم است. بنابراین، با توجه به اهمیت رضایت زناشویی در زندگی افراد متأهل و نقش تعیین‌کننده راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و ابرازگری هیجانی در رابطه با آن لزوم توجه و آگاه کردن افراد در رابطه با راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و ابرازگری هیجانی ضرورت می‌یابد.

واژگان کلیدی

راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، رضایت زناشویی، ابرازگری هیجانی.

ارجاع به مقاله:

بهرامی‌مشعوف، راضیه، احمدی، صدیقه و رسولی، محسن. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی در رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی در معلمان زن. مطالعات زن و خانواده، ۱۰(۳)، ۳۲-۵۲. DOI: 10.22051/jwfs.2022.30614.2374

bahramimashoof@gmail.com

* کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

۲. استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۳. استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

مقدمه

در میان حرفه‌های پرخطر از جمله کسانی که در معرض بیش‌ترین تنش شغلی قرار می‌گیرند، معلمان هستند. معلمان زن به دلیل ایفای نقش‌های چندگانه، چه در محیط کاری و چه از نظر نقش‌های زناشویی و مسئولیت‌های خانه، نگهداری از فرزند در غیاب او از خانه، مشکلات سلامتی، همواره تحت فشار و تنش‌های روانی زیادی هستند. سلامت روان معلمان به دلایل ذکر شده و همچنین از جمله انتظارات بالا از آن‌ها، وجود تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان، تراکم زیاد دانش‌آموزان، مشکلات اقتصادی و اجتماعی، محدود بودن فرصت‌های تنوع و پاداش، پایین بودن میزان درآمد، ممکن است کاهش یابد. این قشر بیش‌ترین فشار روانی و خطر اختلالات روانی را دارند (کریمی ۱۳۹۷). نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند است که میان تعارض کار - خانواده و رضایت زناشویی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد، تعارض کار - خانواده و مؤلفه‌های آن، قدرت تبیین رضایت زناشویی معلمان را دارند. بدین معنا که تعارض کار - خانواده بر رضایت زناشویی معلمان تأثیر دارد (عرب، عبدی و شاددل، ۱۳۹۳).

رضایت زناشویی ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد محسوب شده، می‌تواند انعکاسی از میزان شادکامی و احساس مطلوب زوجین نسبت به رابطه زناشویی خود و تلاش در جهت برآورده کردن مهم‌ترین نیازهای شریک خود باشد (فرزادی، فرامرزی، شهنی‌بیلاق و قاسمی، ۱۳۹۵).

برخی از صاحب‌نظران در تعریف رضایت زناشویی آن را فرایندی می‌دانند که در زندگی زوج‌ها به وجود می‌آید، زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مرادده‌ای است. زوج‌هایی که از نوع و سطح روابطشان رضایت دارند توافق زیادی با یکدیگر داشته و به خوبی زمان و مسائل مالی‌شان را برنامه‌ریزی می‌کنند (تیموری آسفیچی، لوسانی و بخشایش، ۱۳۹۱). همچنین رضایت زناشویی را می‌توان انطباق بین انتظارات فرد از زندگی زناشویی با تجربیات او در زندگی و یا به عبارتی دیگر انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار تعریف کرد (مارگلیشو همکاران^۱، ۲۰۱۷). در نهایت می‌توان گفت رضایت زناشویی آن‌گاه است که زوجین در بیشتر مواقع احساس ناشی از رضایت و خوشبختی را از هم داشته باشند. در هر زندگی زناشویی اختلافات و رنجش‌هایی در میان زوجین به وجود می‌آید که اگر به موقع اقدامی برای رفع آن‌ها صورت نگیرد مشکلات جسمی و روانی و حتی متارکه را در پی خواهد داشت (چانگ^۲، ۲۰۱۴). یکی از عوامل مرتبط با رضایت زناشویی، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است (نجاری‌الموتی، تیزدست، فرهنگی، ۱۳۹۶). هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی‌زا ایفا می‌کند. اصولاً هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که در آن یک

^۱ . Margelisch

^۲ . Chung



فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم همراه می‌شود (گارنفسکی، کرایج و اسپنهایون^۱، ۲۰۰۲). هرچند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌های ابراز هیجان‌ها، اثر بگذارند. این توانایی که تنظیم هیجان نامیده می‌شود شامل مجموعه‌ای از پردازش‌هاست که به‌وسیله آن هیجان‌ها تنظیم می‌شوند که این پردازش‌ها می‌توانند خودکار یا کنترل شده، هوشیار یا ناهوشیار باشد (عرفانی فر، زرانی و شکری، ۱۳۹۷) و به فرایندهایی اشاره دارد که به‌وسیله آن ما بر این‌که چه هیجان‌هایی را تجربه می‌کنیم و چگونه آن‌ها را بیان می‌کنیم تأثیر دارد (سزیگی، بوزنی، بازیسکا^۲، ۲۰۱۲). تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجان‌ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان‌ها اشاره دارد که می‌تواند به‌عنوان مکانیسمی تعریف شود که افراد به‌واسطه آن (دانسته یا ندانسته)، هیجان‌های خود را برای رسیدن به پیامد مورد نظر تغییر دهند (شیخ‌عطار، حسینی و گلستانه، ۱۳۹۷). راهبردهای شناختی تنظیم هیجان، فرایندهای شناختی هستند که افراد برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده به‌کار می‌گیرند و بر جنبه شناختی مقابله تأکید دارند. بنابراین، افکار و شناخت‌ها در توانایی مدیریت، نظم‌جویی و کنترل احساس‌ها و هیجان‌ها بعد از تجربه یک رویداد تنیدگی‌زا نقش بسیار مهمی دارند (گارنفسکی، بوون و کرایج^۳، ۲۰۰۳). به‌عبارت دیگر، تنظیم شناختی هیجان به شیوه شناختی تعدیل و مدیریت ورود اطلاعات برانگیزاننده هیجان اشاره دارد (اوشنر و گراس^۴، ۲۰۰۵).

براساس مدل نظری گارنفسکی و همکارانش (۲۰۰۲)، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مشتمل بر ۹ راهبرد هستند، که به دو دسته راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تقسیم می‌شوند. راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان عبارتند از: پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت‌شماری. راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان نیز عبارتند از: خودسرزنش‌گری، فاجعه‌نمایی، نشخوار فکری. از دیگر عوامل مرتبط با رضایت زناشویی ابرازگری هیجانی است (کشاورز افشار، و همکاران، ۱۳۹۴). ابرازگری هیجانی به نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش (چهره‌ای، کلامی، حالات بدنی) اطلاق می‌شود (حسینی و شاهقلیان، ۱۳۹۳). مطابق مدل ابرازگری هیجانی هیجان‌ها در رفتار ظاهر می‌شوند و تحت تأثیر تعامل‌های اجتماعی و روابط بین فردی با اعضای خانواده و دیگران قرار می‌گیرند. اگر هیجان به سبکی نادرست ابراز شود یا دریافتی نامناسب رخ دهد یا خیلی شدید باشد و زیاد طول بکشد مشکل‌آفرین خواهد بود (کینگ^۵، ۲۰۰۳). استانتون^۶ (۲۰۰۱) نیز معتقد است که مقابله با روش ابرازگری هیجانی ممکن است به‌واسطه ایجاد پاسخ‌های اجتماعی مثبت، کارآمد باشد (رفیعی‌نیا، رسول‌زاده طباطبایی،

1. Gamefski, kraaij & Spinhoven

2. Szczygie, Buczny & Bazinskar

3. Gamefski, Boon & Kraaij

4. Ochsner, K. N., & Gross

5. King

6. Stanton

آزاد فلاح، ۱۳۸۴). ابراز آسیب‌های هیجانی برای سلامت سودمند است زیرا به نظر می‌رسد که خاطرات آسیب‌زا و هیجان‌های سرکوب شده آن‌ها به‌طور متفاوتی رمزگردانی شده و به شکل ادراک‌های حسی، نشخوارهای و سواسی یا نمایش‌های مکرر رفتاری ذخیره می‌شوند. این امر موجب مقاومت ناخودآگاه شده که نشانه‌های پریشان‌کننده‌ی روان‌شناختی را به‌دنبال خواهد داشت (زارع و شفیع‌آبادی ۱۳۸۶). به‌عقیده کینگ و امونز^۱ (۱۹۹۰) ابرازگری به خودی خود عاملی برای سلامتی نیست بلکه احساس زیربنایی شخص در باره ابرازگری خویش است که می‌تواند سودمندی یا زیان‌آوری آن را مشخص کند. پژوهش‌های صورت گرفته نشان داده‌اند که ابراز هیجان نقش قابل توجهی در نگهداری روابط بین فردی بازی می‌کند و به‌عنوان یک تعدیل‌کننده مهم، قابلیت دسترسی به حمایت اجتماعی را دارد و روابط بین فردی، استرس و بیماری را تحت تأثیر قرار می‌دهد (فرحمند و فولادچنگ، ۱۳۹۶). سطوحی از ابرازگری هیجانی خانواده به‌عنوان الگوی اصلی نمایش ابراز کلامی و غیرکلامی از احساسات درون خانواده به‌عنوان یک کل تعریف شد که روابط زناشویی را تحت تأثیر خود قرار داده است. به‌طور خاص کیفیت روابط زناشویی به‌طور مداوم مربوط به ابرازگری هیجانی در خانواده است (بوهرلر^۲، ۲۰۱۳). به‌طوری‌که رضایت زناشویی بالا با ابرازگری هیجانی مثبت بالا و ابراز هیجانی منفی بالا با تعارض زناشویی بالا (هالبراست^۳ و همکاران، ۲۰۰۹) و رضایت زناشویی پایین مرتبط است (کولاک و ولینگ^۴، ۲۰۰۷). بهرام‌آوات، ربیعی، دنیوی، نیک‌فرجام (۱۳۹۳)، به این نتیجه رسیدند که بین راهبردهای تنظیم شناختی ناسازگار هیجان و نارضایتی زناشویی رابطه معنادار مثبت وجود دارد و همچنین بین راهبردهای تنظیم شناختی سازگار هیجان و نارضایتی زناشویی رابطه معنادار منفی وجود دارد. شهید و کاظمی (۲۰۱۶)، در پژوهشی نقش تنظیم هیجان را در رضایت زناشویی مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند که تنظیم هیجان یک پیش‌بینی‌کننده‌ی مهم در میزان رضایت زناشویی است. یدریر و هامارتا (۲۰۱۵)، گزارش کردند که ابرازگری هیجانی و حمایت از همسر میزان رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. اثرات خستگی روانی ناشی از کار موجب دشواری در ارتباطات بین فردی و مسایل مربوط به بهداشت روان زنان شاغل می‌شود و از آن‌جا که نارضایتی از زندگی زناشویی حوزه‌های اجتماعی، هیجانی و ارتباطی را در داخل خانواده دشوار می‌نماید، این موضوع می‌تواند به‌عنوان یکی از فاکتورهای اساسی برای این واقعیت باشد که زنان شاغل به لحاظ روانی و در برقراری ارتباط با همسرانشان رضایت از زندگی زناشویی مشکلات زیادی دارند (خواجه و خضری‌مقدم، ۱۳۹۵). در این راستا، معلمان با توجه به نقص و اختلالاتی که در نقش‌های خود در داخل و بیرون از خانه تجربه می‌کنند، در برابر مشکلات هیجانی آسیب‌پذیرترند و توانایی کمتری در مدیریت و تنظیم پاسخ‌های هیجانی دارند (رحیمی، میری و شریف‌زاده، ۱۳۹۳). درباره نقش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و ابرازگری هیجان

1. King & Emons

2. Buehler

3. Halberstadt

4. Kolak & Volling



برابعد مختلف زندگی و همچنین رضایت زناشویی پژوهش‌های معدودی انجام شده است که آن‌ها نیز منحصرأ به روابط بین این متغیرها به صورت جداگانه پرداخته‌اند و این پژوهش‌ها روی معلمان و محیط شغلی آن‌ها بسیار کم است. بر همین اساس و با توجه به این که پژوهشی در رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی با واسطه‌گری ابرازگری هیجانی انجام نشده است، این محدودیت را یک چالش در نظر گرفته و برای ایجاد و بهبود روابط زناشویی و استحکام خانواده پژوهش حاضر بر روی معلمان متأهل زن و با ترکیب متغیرها در قالب یک مدل انجام می‌شود. نتایج این پژوهش می‌تواند فراهم کننده‌ی زمینه لازم برای طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای جهت ارتقای رضایت زناشویی معلمان باشد و همچنین مورد استفاده مراکز علمی و پژوهشی، مراکز مشاوره و روان‌درمانی، مراکز زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی، مجتمع‌های حقوقی و قضایی خانواده قرارگیرد و همچنین کلیه علاقمندان به پژوهش در حوزه خانواده و ازدواج می‌توانند از نتایج این پژوهش استفاده کنند. با به‌کارگیری نتایج این دست پژوهش‌ها می‌توان به شکل‌گیری ازدواج‌های موفق و در نتیجه ارتقای کیفیت زندگی و زندگی زناشویی کمک کرد. براین اساس، پژوهش حاضر در قالب یک مدل این مسئله را بررسی می‌کند که آیا ابرازگری هیجانی می‌تواند بین رضایت زناشویی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای ایفا کند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر همبستگی از نوع تحلیل مسیر است. در این پژوهش راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و ابرازگری هیجانی به عنوان متغیرهای مستقل (پیش‌بین) و رضایت زناشویی به عنوان متغیر وابسته (ملاک) در نظر گرفته شدند. جامعه آماری در این پژوهش کلیه معلمان زن متأهل شهرستان اسدآباد در نیمه دوم سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل داد. از این جامعه با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰۰ نفر از معلمان به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه از میان زنان معلم متأهلی انتخاب شد که در زمان حضور پژوهش‌گر در مدارس حضور داشتند و مایل به شرکت در پژوهش بودند. تعداد ۳۰۰ عدد پرسش‌نامه بین آن‌ها توزیع گردید که پس از آن اطلاعات جمع‌آوری شده از ۲۸۲ پرسش‌نامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از فراوانی، میانگین، انحراف معیار، کم‌ترین و بیش‌ترین نمره و ضریب همبستگی استفاده شد. همچنین جهت نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. در بخش آمار استنباطی از مدل معادلات ساختاری (تحلیل مسیر) و شاخص‌های برازش استفاده شد که با حذف خطاهای رابطه‌ی بین متغیرها، اطلاعات دقیق و خالصی به ما داد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار AMOS انجام گرفت. همچنین اثرات مستقیم و غیرمستقیم نیز در این پژوهش گزارش شده است. کلیه مسائل اخلاقی از جمله توضیح هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان، زمان کافی دادن به هر شرکت‌کننده برای تکمیل پرسش‌نامه، توضیحات اضافه در مورد پرسش‌های مقیاس‌ها در صورت نیاز، اجازه انصراف از تکمیل پرسش‌نامه، اطمینان به شرکت‌کنندگان از محرمانه ماندن اطلاعات رعایت شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل متأهل بودن،

معلم بودن و مؤنث بودن وملاک های خروج شامل هرگونه احساس ضرر به مشارکت‌کننده از جانب خود فرد یا پژوهشگر بود.

ابزار پژوهش

مقیاس رضایت زناشویی انریچ^۱

فورز و السون^۲ (۱۹۸۹) از این پرسش‌نامه، برای بررسی رضایت زناشویی استفاده کرده‌اند و معتقدند که این مقیاس نسبت به تغییراتی که در خانواده به وجود می‌آید حساس است. فرم اصلی ۱۱۵ ماده‌ای است که در یک پژوهش به فرم کوتاه ۳۵ ماده‌ای کاهش یافته است. مقیاس‌های این پرسش‌نامه تحریف آرمانی؛ پرسش‌های ۴، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، رضایت زناشویی؛ پرسش‌های ۱، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۱، ۲۴، ۲۷، ۳۰، ۳۵، ارتباطات؛ پرسش‌های ۲، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۲، ۲۵، ۲۸، ۳۱، ۳۴ و حل تعارض؛ پرسش‌های ۳، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۶، ۲۹، ۳۲، ۳۳ را در بر می‌گیرد. پرسش‌نامه زوجی انریچ توسط دیوید السون و امی السون در سال ۲۰۰۰ روی ۲۵۵۰۱ زوج متأهل اجرا و ضریب آلفای پرسش‌نامه برای خرده‌مقیاس‌های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۸۴، ۰/۸۳، ۰/۸۳ است و اعتبار بازآزمایی پرسش‌نامه برای هر خرده‌آزمون به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰ و ۰/۹۲ و بدست آمده است و ضریب آلفای پرسش‌نامه در پژوهش آسوده، خلیلی، لواسانی و دانش‌پور (۱۳۸۹) با تعداد ۳۶۵ زوج به ترتیب برابر ۰/۶۸، ۰/۷۸، ۰/۶۲، ۰/۷۷ به دست آمد. روش نمره‌گذاری پرسش‌نامه به صورت پنج گزینه‌ای (که در اصل یک نگرش‌سنج از نوع لیکرت است) است. پرسش‌نامه دارای ۴ نمره جداگانه است که برای مجموع ماده‌های هر مقیاس یک نمره کل محاسبه می‌شود. در این پژوهش ضریب پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ محاسبه شد.

مقیاس راهبردهای شناختی تنظیم هیجان (CERQ)

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، به منظور ارزیابی نحوه تفکر افراد بعد از تجربه رخداد‌های تهدیدکننده یا استرس‌زای زندگی ساخته شده است. مقیاس‌های پرسش‌نامه گویه‌های این پرسش‌نامه از نظر مفهومی شامل ۹ خرده‌مقیاس متمایز از هم می‌شود که هر یک به منزله راهبردی خاص از راهبردهای شناختی تنظیم هیجان محسوب می‌شود. روایی و اعتبار این پرسش‌نامه بدین شرح است؛ گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، پایایی این آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای راهبردهای مثبت ۰/۹۱ و برای راهبردهای منفی، ۰/۸۷ گزارش کردند. ضریب پایایی خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه به شیوه بازآزمایی با فاصله زمانی ۱۴ ماه در مطالعه گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲)، در دامنه ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ گزارش شده است. سامانی و صادقی (۱۳۸۹) در مطالعه خود، ضریب آلفای کرونباخ را در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی با فاصله زمانی یک هفته را

^۱. ENRICH

^۲. Fores & Olson



در دامنه ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ برای خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه گزارش کردند. این پرسش‌نامه ۳۶ گویه دارد که نحوه پاسخ به آن براساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. عامل‌های تنظیم شناختی هیجان مثبت شامل: پذیرش: پرسش‌های ۱۱، ۲، ۲۰، ۲۹، تمرکز مجدد مثبت: پرسش‌های ۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱. تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی: پرسش‌های ۵، ۱۴، ۲۳، ۳۲. ارزیابی مجدد مثبت: پرسش‌های ۶، ۱۵، ۲۴، ۳۳. اتخاذ دیدگاه: پرسش‌های ۷، ۱۶، ۲۵، ۳۴. و عامل‌های تنظیم شناختی هیجان منفی شامل: سرزنش خود: پرسش‌های ۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸. ملامت دیگران: پرسش‌های ۹، ۱۸، ۲۷، ۳۶. نشخوار فکری: پرسش‌های ۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰. فاجعه‌آمیز کردن: پرسش‌های ۸، ۱۷، ۲۶، ۳۵ می‌باشد. در این پژوهش ضریب پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی (EEQ)

کینگ و امونز به منظور بررسی و سنجش میزان اهمیت نقش ابراز هیجان در سلامت افراد پرسش‌نامه ابرازگری هیجانی را در سال ۱۹۹۰ تهیه و معرفی کرده‌اند. این پرسش‌نامه شامل ۱۶ گویه است و سه مؤلفه دارد. مؤلفه‌های پرسش‌نامه بدین شرح است: الف) ابراز هیجان مثبت: ۷ سوال: پرسش‌های ۱ تا ۷ ب) ابراز صمیمیت: ۵ سوال: ۸ تا ۱۲ ج) ابراز هیجان منفی: ۴ پرسش‌های: ۱۲ تا ۱۶. نمره‌گذاری پرسش‌نامه براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای و از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم می‌باشد. در مورد پاسخ مواد ۷، ۸ و ۹ روش نمره‌گذاری به دلیل منفی بودن جهت مواد با ابراز هیجان، معکوس می‌باشد. امتیازات را از ۱۶ عبارت پرسش‌نامه با یکدیگر جمع می‌نمایند. کمترین امتیاز ممکن ۱۶ و بیشترین ۸۰ خواهد بود. اعتبار این مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار آن برای کل مقیاس ۰/۶۸ به دست آمد. همچنین در مورد روایی پرسش‌نامه هم مقیاس مذکور دارای همسالانی بالا و معنادار بین خرده‌مقیاس‌ها بوده است (رفیعی‌نیا و همکاران، ۱۳۸۴). در این پژوهش ضریب پایایی پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ محاسبه شد.

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار و همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱- راهبردهای سازش‌نیافته	۵۴/۱۳	۱۷/۰۳	۱			
۲- راهبردهای سازش‌یافته	۴۶/۴۸	۱۷/۷۴	۰/۱۵*	۱		
۳- ابرازگری هیجانی	۴۵/۳۲	۲۱/۱۵	۰/۲۸*	۰/۷۲*	۱	
۴- رضایت زناشویی	۱۰۶/۱۲	۳۶/۸۴	۰/۱۶*	۰/۸۰*	۰/۶۷*	۱

بین رضایت زناشویی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان رابطه وجود دارد.

بین رضایت زناشویی و ابرازگری هیجانی رابطه وجود دارد.

مطابق جدول شماره ۱ میانگین و انحراف معیار برای راهبردهای سازش‌نیافته به ترتیب ۵۴/۱۳ (۱۷/۰۳)، راهبردهای سازش‌یافته ۴۶/۴۸ (۱۷/۷۴)، ابرازگری هیجانی ۴۵/۳۲ (۲۱/۱۵) و برای رضایت زناشویی ۱۰۶/۱۲ (۳۶/۸۴) می‌باشد. همچنین در این جدول مشاهده می‌شود که همبستگی منفی و معناداری بین راهبردهای سازش‌نیافته با راهبردهای سازش‌یافته (۰/۱۵-)، راهبردهای سازش-نیافته با ابرازگری هیجانی (۰/۲۸-)، راهبردهای سازش‌نیافته با رضایت زناشویی (۰/۱۶-) و همبستگی مثبت و معنادار میان راهبردهای سازش‌یافته با ابرازگری هیجانی (۰/۷۲)، راهبردهای سازش-یافته با رضایت زناشویی (۰/۸۰) و میان ابرازگری هیجانی با رضایت زناشویی (۰/۶۷)، وجود دارد.

مطابق مدل، ابرازگری هیجانی در رابطه بین رضایت زناشویی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. به عبارت دیگر، این متغیرها توانایی پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین را دارند. راهبردهای سازش‌یافته (۰/۷۱) و راهبردهای سازش‌نیافته (۰/۴۶-) بر ابرازگری هیجانی، ابرازگری هیجانی (۰/۶۸) بر رضایت زناشویی و راهبردهای سازش‌یافته (۰/۴۱) و راهبردهای سازش‌نیافته (۰/۳۴-) بر رضایت زناشویی زوجین تأثیر مستقیم می‌گذارد. لازم به ذکر است که در مدل تمام مسیرهای کوواریانس نیز معنادار است ($P < 0/05$). از بین خرده‌مقیاس‌های راهبردهای سازش‌نیافته، خرده‌مقیاس ملامت دیگران (۰/۸۶)، فاجعه‌سازی (۰/۸۴)، ملامت خویش (۰/۸۲)، نشخوارگری (۰/۳۳) و در میان خرده‌مقیاس‌های راهبردهای سازش‌یافته، خرده‌مقیاس پذیرش (۰/۹۴)، ارزیابی مجدد (۰/۸۹)، تمرکز مجدد (۰/۵۵) به ترتیب بیش‌ترین تأثیر را بر روی متغیر مربوطه گذاشته‌اند و همچنین بین انواع ابرازگری هیجانی، ابرازگری هیجانی مثبت (۰/۹۱)، صمیمیت (۰/۸۹)، هیجان منفی (۰/۸۰) و در بین مؤلفه‌های رضایت زناشویی، ارتباطات (۰/۹۲)، حل تعارض (۰/۹۱) و رضایت (۰/۸۸) به ترتیب بیش‌ترین تأثیر را بر روی متغیر مربوطه گذاشته‌اند. بررسی ضرایب مسیر استاندارد، غیراستاندارد و کمیت‌های t آن‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. برآوردها و مشخصات کلی مدل

مسیرها	کمیت‌های t	برآوردهای استاندارد	برآوردهای غیر استاندارد
راهبردهای سازش‌یافته ابرازگری هیجانی ←	۱۸/۸۱	۰/۷۰۶	۰/۶۶۲
راهبردهای سازش‌یافته رضایت زناشویی ←	۷/۷۸	۰/۳۶۳	۰/۵۷۴
راهبردهای سازش‌نیافته ابرازگری هیجانی ←	۱۱/۵۹	-۰/۴۵۷	-۰/۷۷۷
راهبردهای سازش‌نیافته رضایت زناشویی ←	۳/۱۱	-۰/۳۷۹	-۰/۵۹۸
ابرازگری هیجانی رضایت زناشویی ←	۱۲/۸۹	۰/۶۹۹	۱/۱۹



با توجه به داده‌های جدول شماره (۲) مقدار t مسیر راهبردهای سازش‌یافته به ابرازگری هیجانی (۱۸/۸۱)، راهبردهای سازش‌یافته به رضایت زناشویی (۷/۷۸)، راهبردهای سازش‌نیافته به ابرازگری هیجانی (۱۱/۵۹)، راهبردهای سازش‌نیافته به رضایت زناشویی (۳/۱۱) و مسیر ابرازگری هیجانی به رضایت زناشویی (۱۲/۸۹) است. با در نظر گرفتن اینکه همه کمیت‌های t جدول (برابر یا) بیشتر از ۲/۵۸ می‌باشد، ضرایب مسیرهای مذکور با ۹۹ درصد اطمینان معنی‌دار است. بنابراین، فرض شماره ۳ نیز تأیید می‌شود یعنی ابرازگری هیجانی نقش واسطه‌ای بین دو متغیر دیگر دارد. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل

متغیر	اثرات	راهبردهای سازش‌یافته	راهبردهای سازش‌نیافته	ابرازگری هیجانی
ابرازگری هیجانی	مستقیم	۰/۷۱	-۰/۴۶	---
	غیرمستقیم	---	---	---
	کل	۰/۷۱	-۰/۴۶	---
رضایت زناشویی	مستقیم	۰/۴۱	-۰/۳۴	۰/۶۵
	غیرمستقیم	۰/۴۷	-۰/۳۱	---
	کل	۰/۸۸	-۰/۶۵	۰/۶۵

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، راهبردهای سازش‌یافته و راهبردهای سازش‌نیافته از متغیرهای برون‌زادی هستند که هم به صورت مستقیم و هم غیرمستقیم بر متغیر درون‌زاد رضایت زناشویی اثر دارد. همچنین اثر متغیرهای راهبردهای سازش‌یافته و راهبردهای سازش‌نیافته بر ابرازگری هیجانی و ابرازگری هیجانی بر رضایت زناشویی فقط به شکل مستقیم است. در ادامه، در جدول شماره ۴ شاخص‌های برازش مربوط به مدل پیشنهادی بیان شده است. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، مقدار CMIN (۴۶۶/۱۲) با درجه آزادی (۱۱۸) مقدار مطلوبی را نشان می‌دهد. مقدار مجذور کا نسبت به درجه آزادی CMIN/DF (۳/۹۴) می‌باشد که با توجه اینکه بین ۲ تا ۵ است، برازش قابل قبولی را نشان می‌دهد. از شاخص‌های مهم دیگر، شاخص نیکویی برازش (GFI)^۱، شاخص نیکویی برازش اصلاح شده (AGFI)^۲، و شاخص برازش تطبیقی (CFI)^۳ هستند که به دلیل نزدیک بودن به یک نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل هستند.

^۱. Goodness of Fit Index

^۲. Adjusted Goodness of Fit Index

^۳. Comparative Fit Index

جدول ۴. شاخص‌های برازش مربوط به مدل پیشنهادی

RMSEA	CFI	PNFI	AGFI	GFI	CMIN/DF	CMIN	DF	معیارهای برازش
۰/۰۶	۰/۹۴	۰/۷۸	۰/۹۲	۰/۹۴	۳/۹۴	۴۶۶/۱۲	۱۱۸	مدل پیشنهادی

همچنین شاخص برازش مقتصد هنجار شده (PNFI)^۱ نیز به دلیل اینکه مقدار آن از ۰/۵ بیشتر است، نشان می‌دهد که اقتصاد مدل رعایت شده است. ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA)^۲ برای فواصل اطمینان مختلف قابل محاسبه است و شاخصی است که اغلب به عنوان نقطه برش برای مدل‌های خوب و بد شناخته می‌شود. برازش مدل‌هایی که مقادیر بالاتر از ۰/۱۰ دارند، ضعیف تلقی می‌شوند (هومن، ۱۳۹۵) و بنابراین مقدار این شاخص برای مدل حاضر (۰/۰۶) در حد قبول می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه بین رضایت زناشویی و راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی می‌باشد. نتایج پژوهش نشان داد که ابرازگری هیجانی در رابطه‌ی بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی معلمان زن، نقش واسطه‌ای ایفا می‌کند. همچنین نتایج پژوهش نشان داد راهبردهای شناختی تنظیم هیجان به صورت مستقیم و غیرمستقیم بر رضایت زناشویی اثر می‌گذارند و اثر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان بر ابرازگری هیجانی و ابرازگری هیجانی بر رضایت زناشویی فقط به شکل مستقیم است. براساس یافته‌های به دست آمده در این پژوهش، بین راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی معلمان زن رابطه مثبت معنادار وجود دارد (۰/۸۰). به این معنا که معلمان زنی که عادت استفاده از این راهبردها را دارند نسبت به سایر معلمان زن که این راهبردها را کمتر به کار می‌برند از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار هستند. از سوی دیگر، بین راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی معلمان زن رابطه منفی معنادار وجود دارد (۰/۱۷-). به این معنا، معلمان زنی که عادت استفاده از راهبردهای مذکور را دارند نسبت به سایر معلمان زن که از این راهبردها استفاده کمتری می‌کنند، رضایت زناشویی کمتری از زندگی خود

^۱ Parsimonious Normed Fit Index

^۲ Root Mean Square Error of Approximation



دارند. این یافته‌ها با پژوهش‌ها شهید و کاظمی (۲۰۱۶)، ارول انگن^۱ (۲۰۱۰)، اندامی خشک (۱۳۹۲)، زلومک و هاهن^۲ (۲۰۱۰)، گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۳)، بهرام‌آوات و همکاران (۱۳۹۳)، نجاری الموتی و همکاران (۱۳۹۶)، هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت پذیرش رویداد و تجربه تلخ و کناره‌گیری از آن چه روی داده، فکرکردن درباره مسائل مثبت و شادی‌بخش به جای تفکر درباره رخداد منفی، دادن معانی مثبت به وقایع و در نظرگرفتن این که چالش‌های زندگی فرصتی برای قوی‌تر شدن است و تفکر درباره پی‌ریزی برنامه‌های مؤثر برای مداخله در حل مشکل و همچنین کم‌اهمیت شمردن واقعه در مقایسه با وقایع بزرگ‌تر موجب کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی، روابط میان‌فردی بهتر، بهبود توانمندی‌های شناختی و حل مسئله بهتر می‌شود که تمامی این عوامل نقش مهمی در رابطه بین زوجین و بدنبال آن با میزان رضایت زناشویی دارد. همچنین نشخوار فکری و تفکر مداوم و غرق شدن فرد در احساسات و تفکرات درباره‌ی رخداد منفی، باعث جدایی فرد از اطرافیان یا طرد شدن از سوی آن‌ها می‌گردد و نیز با بزرگ‌نمایی مشکلات فردی و بین فردی و کاهش پذیرش موجب تشدید افسردگی، اضطراب و مشکلات خواب می‌شود که به‌راحتی می‌تواند کیفیت روابط زوجین را تحت تأثیر قرار دهد و موجب کاهش رضایت زناشویی گردد. مقصر دانستن خود نیز تأثیر منفی در میزان رضایت زناشویی تأثیر دارد و به‌موجب آن کاهش رضایت زناشویی را همراه دارد. متهم دانستن دیگران د مطلوب نیست و در اکثر مواقع منجر به پرخاش‌گری می‌شود و در آخر تفکراتی نظیر وحشتناک بودن با دید اغراق‌گونه نسبت به یک رخداد باعث می‌شود فرد از رخداد چنان برداشتی داشته باشد که غیرقابل جبران و بخشش است. از آن‌جا که توانایی تنظیم هیجانی می‌تواند کیفیت روابط فرد را تعیین کند. افرادی که قادر به تنظیم هیجانانگشان هستند، هیجانانگ خود و دیگران را بهتر درک می‌کنند. در نتیجه از مهارت‌های بین‌فردی و درون‌فردی توسعه‌یافته‌تری برخوردارند (کاستا، مک‌کری^۳، ۱۹۹۲). افرادی که دشواری در تنظیم هیجانی دارند نمی‌توانند موقعیت هیجانی خود را دوباره به‌دست آورد، کمتر قادرند رابطه خود را حفظ کرده و احساس می‌کنند که در الگوهای منفی ارتباط با دیگران قرار می‌گیرند، آن‌ها خارج از کنترل بودن را احساس می‌کنند. بنابراین، از رضایت زناشویی کمتری برخوردار هستند (آماتو^۴، ۲۰۰۵). این عامل، عاملی کلیدی و تعیین‌کننده در بهزیستی روانی و کارکرد مؤثر فرد است که در سازگاری با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی نقش اساسی ایفا می‌کند، جایی که باید گفت بر کل کیفیت زندگی فرد اثر می‌گذارد (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). همچنین نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که بین ابرازگری مثبت و صمیمیت با رضایت زناشویی معلمان زن همبستگی مثبت و معنادار و بین ابرازگری منفی با رضایت زناشویی معلمان زن همبستگی منفی و معنادار وجود دارد. این نتیجه بدین معنا است که با افزایش ابرازگری هیجانی مثبت و صمیمیت در معلمان زن، رضایت زناشویی آنان افزایش می‌یابد و از سوی

1. Ongen

2. Zlomke & Hahn

3. Costa & MC.Crae

4. Amato

دیگر، با ابرازگری هیجانی منفی میزان رضایت زناشویی آن‌ها کاهش می‌یابد. این یافته‌ها با پژوهش‌های کولاک و ولینگ^۱ (۲۰۰۷)، فروین^۲ و همکاران (۲۰۱۳)، بوهلر (۲۰۱۳)، کشاورز افشار و همکاران (۱۳۹۴)، یدریر و هامارتا^۳ (۲۰۱۵)، راور و ولینگ^۴ (۲۰۰۵) در زمینه وجود رابطه معنادار و همچنین توان پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس ابرازگری هیجانی هم‌خوان است. در تبیین وجود رابطه معنادار بین ابرازگری هیجانی و رضایت زناشویی می‌توان گفت ازدواج منبع بعضی از عمیق‌ترین احساسات و هیجانانگامست، مثل عشق، نفرت، عصبانیت، ترس، ناراحتی و لذت و این‌که چقدر زن و شوهر بتوانند این هیجانانگامی قوی را بفهمند، درباره‌شان گفتگو و مدیریت کنند نقش قاطعی در رضایت زناشویی آن‌ها بازی می‌کند. در حقیقت ابراز احساسات نقش زیادی بر شادی‌ها و ادامه دار شدن زندگی زناشویی داشته و زوج‌های که رضایت زناشویی بالایی دارند، واکنش‌هایی چون شادمانی، خشنودی، علاقه‌مندی و دوست داشتن را نسبت به هم ابراز کرده و در تعامل‌هایشان با یکدیگر از شوخی‌های مناسب استفاده می‌کنند. افرادی که از ابرازگری هیجانی مثبت بالایی برخوردارند، به احتمال زیاد می‌توانند به طرز صحیح و با صحبت‌های سنجیده و عاطفی مشکلات و اختلافات را حل کنند و با استفاده از جملاتی چون معذرت می‌خواهم و متأسفم و دانستن این‌که به چه مقدار معذرت‌خواهی نیاز است یا چه مقدار متأسفم کارگشاست، اوضاع را سر و سامان دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج دهند که این امر باعث نزدیک‌تر شدن زوجین به هم می‌شود و به طبع آن افزایش رضایت زناشویی را به دنبال دارد. از سوی دیگر افرادی که ابرازگری هیجانی منفی بالایی دارند واکنش‌هایی مانند خشم، نفرت و بی‌زاری را نسبت به هم ابراز می‌کنند. چون هیجان به سبکی غلط ابراز می‌شود زوجین نمی‌توانند صحبت‌های عاطفی و محبت‌آمیز باهم داشته باشند. همین امر موجب پرخاشگری و حل نشدن مشکلات می‌گردد و در آخر کاهش رضایت زناشویی را به دنبال دارد. افراد توانمند از نظر هیجانی در رویارویی با هر آن‌چه آزاردهنده است، احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن‌را درک می‌کنند و به‌گونه مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که مهارت و توانایی ابراز مناسب هیجان‌های خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (گلمن، ۱۹۹۵، دی‌ولد و همکاران^۵، ۲۰۱۲). ابراز عواطف نقش عمده‌ای بر شادی‌ها و تداوم زندگی زناشویی دارند. افرادی که از ابرازگری هیجانی بالایی برخوردارند، به احتمال زیاد می‌توانند به‌گونه‌ای مؤثر با صحبت‌های دقیق و ظریف، مشکلات و اختلافات را حل می‌کنند، اوضاع را سر و سامان می‌دهند، احساس هم‌دلی بیشتری به هم نشان می‌دهند. همین عامل باعث افزایش رضایت زناشویی در آنان و کاهش دل‌زدگی می‌گردد (کیانی، اسدی شیشه‌گران، اسماعیلی قاضی ولویی و زوار، ۱۳۹۵).

1. Kolak & Volling

2. Froyen

3. Yedirir & Hamarta

4. Rauer & Willing

5. De Veld



در نهایت یافته دیگر پژوهش در زمینه‌ی بررسی اثر متغیر واسطه‌ای ابرازگری هیجانی در رابطه‌ی بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی معلمان زن بود که نشان داد راهبردهای سازش‌یافته و راهبردهای سازش-نایافته از متغیرهای برون‌زادی هستند که هم به‌صورت مستقیم و هم غیرمستقیم بر متغیر درون‌زاد رضایت زناشویی معلمان زن اثر می‌گذارد. همچنین اثر متغیرهای راهبردهای سازش‌یافته و راهبردهای سازش‌نایافته بر ابرازگری هیجانی و ابرازگری هیجانی بر رضایت زناشویی معلمان زن فقط به شکل مستقیم است. این یافته، از یافته‌های پژوهش حاضر است زیرا نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی را در رابطه‌ی بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی معلمان زن مورد تأیید قرار می‌دهد. هرچند پژوهشی در رابطه با بررسی نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی در رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی گزارش نشده است، اما این یافته با نظریه کینگ و آمونز (۱۹۹۷) معتقدند ابرازگری هیجانی به‌عنوان یک متغیر واسطه‌ای مهم نقش مؤثری در کاهش تنیدگی و بیماری را دارد همخوان است (اسلاوینسکین و زاردکیچ، ماتنولتینس، ۲۰۱۴). به‌نظر می‌رسد راهبردهای سازش‌یافته موجب می‌شود فرد درک بهتری از هیجانان خود و دیگران و شرایط مختلف داشته‌باشد و از مهارت‌های بین‌فردی و درون‌فردی بهتری استفاده‌کنند که موجب کاهش افسردگی و نشانه‌های اضطراب، روابط میان‌فردی بهتر و بهبود توانمندی‌های شناختی می‌شود که به طبع آن موجب تجهیز همسران به استفاده از ابرازگری هیجانی مثبت مانند ابراز محبت و دوست داشتن در شرایط ناگوار و رویارویی با رویدادهای منفی می‌گردد و از این طریق به‌نحوی رضایت زناشویی را در همسران تأمین می‌کند و موجب بالا رفتن رضایت زناشویی در آن‌ها می‌گردد، اما راهبردهای سازش‌نایافته باعث می‌شود فرد احساس کند خارج از کنترل است و نمی‌تواند شرایط هیجانی خود را دوباره به‌دست آورد.

به‌طور کلی نتایج پژوهش حاضر بیان‌کننده اهمیت نقش ابرازگری هیجانی در فرایند رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی معلمان زن است، اما باید توجه داشت این پژوهش در جامعه معلمان و در میان زنان صورت گرفته به‌همین دلیل در تعمیم نتایج به کل جامعه باید احتیاط کرد. در این پژوهش نیز، متغیرهای مداخله‌گر از قبیل فرایندهای ذهنی و درونی نیز سبب تأثیر نحوه پاسخ‌گویی پاسخ‌گویان به پرسش‌نامه شده است و همچنین خصوصیات شخصیتی، هوش و وضعیت مالی در نظر گرفته نشده است. زیاد بودن پرسش‌ها در پرسش‌نامه از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. آخرین محدودیت مربوط به استفاده از طرح همبستگی بود که به داده‌های جمع‌آوری شده در مقطعی از زمان بستگی داشت و مانع دست‌یابی به تفسیرهای علیتی دقیق شد. در پایان پیشنهاد می‌شود به‌منظور افزایش میزان تعمیم‌پذیری نتایج علاوه بر استفاده از روش‌های دیگر نمونه‌گیری استفاده شود. پژوهش‌های مشابهی نیز در نمونه‌های دیگر و با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی متفاوت اجرا شود و نیز جهت افزایش روایی سازه پژوهش، هم‌زمان با اجرای پرسش‌نامه از ابزارهایی همچون مصاحبه، مشاهده و دیگر ابزارهای کیفی نیز استفاده شود همچنین از روش آزمایشی برای تعیین عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی استفاده شود. پژوهش حاضر اهمیت کار کردن روی راهبردهای شناختی و ابرازگری

هیجانی زوجین را نشان داد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود مشاوران و درمان‌گران خانواده این موضوع را در افزایش رضایت زناشویی زوجین مدنظر قرار دهند.

ملاحظات اخلاقی

این مطالعه با رعایت کدهای اخلاقی انجام پژوهش‌های انسانی صورت گرفته است.
حمایت مالی: مطالعه حاضر تحت هیچ‌گونه حمایت مالی انجام شده است.
سهم نویسندگان: نویسنده مسئول، راضیه بهرامی مشعوف که وظیفه تهیه و نگارش مقاله را بر عهده داشته، صدیقه احمدی و محسن رسولی وظیفه راهتمایی و مشاور در تدوین مقاله را بر عهده داشتند.
تضاد منافع: این پژوهش به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم با منافع تعارض ندارد.
تشکر و قدردانی: پژوهشگران از همه افرادی که با مشارکت در این مطالعه، ما را در این تحقیق یاری کردند قدردانی می‌کنند.

منابع

- اندامی خشک، علی‌رضا. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل‌پذیری بارزنی از زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. (لینک)
- بهرام‌آوات، کریم؛ ربیعی، مهدی؛ دنیوی، وحید و نیک‌فرجام، مسعود. (۱۳۹۳). مقایسه بین راهبردهای تنظیم هیجان و سبک زندگی در زوجین با و بدون رضایت زناشویی در شهر سردشت. مجله پرستار و پزشک در رزم. ۲ (۴): ۱۲۴-۱۳۰. (لینک)
- تیموری آسفیچی، علی؛ غلامعلی لواسانی، مسعود و بخشایش، علی‌رضا. (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و خودمتمایزسازی. مجله خانواده‌پژوهی. ۸ (۳۲): ۴۴۱-۴۶۳. (لینک)
- حسینی، جعفر؛ شاهقلیان، مهناز. (۱۳۹۳). ابرازگری هیجانی، کنترل هیجانی و دوسوگرایی در ابراز هیجان در دختران فراری و بهنجار. فصل‌نامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۵ (۱۷): ۱۱۷-۱۳۴. (لینک)
- خواجه، فرزانه و خضری‌مقدم، انوشیروان. (۱۳۹۵). رابطه ناگویی هیجانی و مشکلات بین‌شخصی با رضایت زناشویی در پرستاران زن متأهل. مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه. ۱۴ (۷): ۶۳۰-۶۳۸. (لینک)
- رحیمی، نرگس؛ میری، محمدرضا و شریف‌زاده، غلامرضا. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر عزت‌نفس، اضطراب، افسردگی و استرس در زنان شاغل. فصل‌نامه مراقبت‌های نوین، ۱۱ (۲): ۱۱۲-۱۱۸. (لینک)
- رفیعی‌نیا، پروین؛ رسول‌زاده طباطبائی، سیدکاظم و آزاد فلاح، پرویز. (۱۳۸۴). رابطه سبک‌های ابراز هیجان با سلامت عمومی در دانشجویان. مجله روان‌شناسی. ۱۰ (۳۷): ۸۵-۱۰۵. (لینک)
- زارع، مهدی و شفیع‌آبادی، عبدالله. (۱۳۸۶). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی عقلانی-عاطفی، رفتاری و روش مشاوره روان‌نمایش‌گری در افزایش سلامت عمومی و ابرازگری هیجانی مراجعان زن. مجله تحقیقاتی زنان (مجله مطالعات زنان). ۱ (۲): ۱۸۱-۱۴۸. (لینک)
- شیخ‌عطار، زهرا؛ حسینی، فریده‌السادات و گلستانه، سیدموسی. (۱۳۹۷). بررسی مقایسه‌ای نقش خودکارآمدی مادرانه و فراهیجان مادر بر تنظیم هیجانی کودکان دارا و فاقد پدر در مقطع سنی ۱۱-۸ سال. فصل‌نامه مطالعات زن و خانواده. ۱۰ (۱): ۹۳-۱۰۸. (لینک)



- عرب، زینب؛ عبدی، آسیه و شاددل، حبیبه. (۱۳۹۳). بررسی نقش تعارض کار - خانواده در تبیین میزان رضایت زناشویی معلمان زن شهرستان گالیکش. اولین کنفرانس ملی روان‌شناسی و علوم تربیتی. شادگان. دانشگاه آزاد اسلامی واحد شادگان. (لینک)
- عرفانی‌فر، فاطمه؛ زرانی، فریبا و شکری، امید. (۱۳۹۷). بدر رفتاری عاطفی و اختلالات درونی‌سازی شده در دختران نوجوان: نقش میانجی‌گر تنظیم هیجان. فصل‌نامه مطالعات زن و خانواده. ۶(۱): ۹۳-۱۰۸. (لینک)
- فرحمند، سهیلا و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۶). تبیین علی‌سرزندگی تحصیلی براساس الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی. مجله روانشناسی تحولی. ۱۳(۵۱): ۲۵۷-۲۶۹. (لینک)
- فرزادی، فاطمه؛ فرامرزی، حمیده؛ شهنی‌بیلاق، منیجه و قاسمی، زهرا. (۱۳۹۵). رابطه‌ی علی‌رنج ادراک‌شده با رضایت زناشویی از طریق میانجی‌گری، مهربانی، اعتماد، عدالت، همدلی و بخشش. فصل‌نامه مطالعات زن و خانواده. ۴(۲): ۱۰۰-۷۷. (لینک)
- کریمی، شیدا. (۱۳۹۷). اثربخشی معنویت درمانی بر تاب‌آوری و رضایت زناشویی در معلمان زن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران. (لینک)
- کشاوری افشار، حسین؛ عابدینی، فاطمه؛ قهوه‌چی حسینی، فهیمه؛ اسدی، مسعود و جهان‌بخشی، زهرا. (۱۳۹۴). نقش ابرازگری هیجانی و عوامل جمعیت‌شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان. مجله مشاوره و غنی‌سازی خانواده. ۱۱(۱): ۶۶-۵۹. (لینک)
- کیانی، احمدرضا؛ اسدی‌شیشه‌گران، سارا؛ اسماعیلی‌قاضی ولویی، فریبا و زوار، مجید. (۱۳۹۵). پیش‌بینی دل‌زدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و اسنادهای زناشویی در افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهزیستی شهر اردبیل. مجله پژوهش‌های مشاوره. ۱۵(۵۹): ۵۸-۷۵. (لینک)
- گلدنبرگ، هربرت و گلدنبرگ، آیرین (۲۰۱۳). مروری بر خانواده درمانی، ترجمه فیروزبخت، مهرداد (۱۳۹۴). تهران: انتشارات مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
- نجاری‌الموتی، بتول؛ تیزدست، طاهر و فرهنگی، عبدالحسین. (۱۳۹۶). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل. مجموعه مقالات ششمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران. ۶: ۱۷۶۴-۱۷۵۸. (لینک)

References

- Aldao, A. , Nolen-Hoeksema, S. , & Schweizer, S. (2010). Emotion- regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. *American Psychology*, 56, 227-238. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004> [Link]
- Amato. P. R. (2005). Explaining The Intergenerational Transmission Of Divorce *Journal of Marriage And The Family*. 58, 628- 640. <https://doi.org/10.2307/353723> [Link]
- Andami Khoshk, A. , (2014). *The Mediating Role of Remorse in the Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Distress Tolerance with Life Satisfaction. Master Thesis*. Allameh Tabatabaei University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. [Link] [Text in Persian]
- Arab, Z. , Abdi, A. ,& Shaddel, H. , (2015). Investigating the role of work-family conflict in explaining the level of marital satisfaction of female teachers in Galikesh. *First National Conference on Psychology and Educational Sciences*, Shadegan, Islamic Azad University, Shadegan Branch. [Link] [Text in Persian]
- Bahram Avat, K. , Rabiei, M. , Donyavi, V. & Nikfarjam, M. (2015). Comparison between emotion regulation and lifestyle strategies in couples with and without

- marital satisfaction in Sardasht. *Journal of Nurse and Physician*, 2(4), 124-130. [Link] [Text in Persian]
- Buehler, C. (2013). Marital Satisfaction, Family Emotional Expressiveness, Home Learning Environments, and Children's Emergent Literacy. *Journal Marriage Fam*, 75, 42-55. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01035.x> [Link]
- Chung, M. S. , (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Journal of Personality and Individual Differences* 70, 246–251. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.032> [Link]
- Costa, P. T. , & MC.Crae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I) [Link]
- De Veld, D. M. J. , Riksen-Walraven, J. M. , & De Weerth, C. (2012). The relation between emotion regulation strategies and physiological stress responses in middle childhood. *Psychoneuroendocrinology*, 37(8), 1309–1319. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.01.004> [Link]
- Erfanifar, F. , Zarani, F. , & Shokri, O. , (2019). Emotional abuse and internalized disorders in adolescent girls: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Women and Family Studies*. 6 (1), 93-108. [Link] [Text in Persian]
- Erol Ongen, D. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia social and behavioural Sciences*, 9, 1516-1523. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.358> [Link]
- Farahmand, S. , & Fooladcheng, M. , (2018). Causal explanation of academic vitality based on family communication patterns: The mediating role of emotional expression. *Journal of Transformational Psychology*. 13 (51), 257-269. [Link] [Text in Persian]
- Farzadi, F. , Faramarzi, H. , Shahni Yilagh, M. , & Ghasemi, Z. , (2017). Relationship of perceived causal suffering with marital satisfaction through mediation, kindness, trust, justice, empathy and forgiveness. *Journal of Women and Family Studies*. 4(2), 77-100. [Link] [Text in Persian]
- Froyen , L. C. , Skibbe L. E. , Bowles, R. P. , BLOW ,A. J. , GERDE , H. K. (2013). Marital Satisfaction, Family Emotional Expressiveness, Home Learning Environments, and Children's Emergent Literacy. *Journal of Marriage And Family* 75, 42-55. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01035.x> [Link]
- Garnefski, N. , Boon, S. , & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 401-408. <https://doi.org/10.1023/A:1025994200559> [Link]
- Garnefski, N. , kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002). "CERQ: manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Datec, Leiferdrop, the Netherlands. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141> [Link]
- Garnefski, N. Van Den Kommer, T. Kraaij, V. Teerds, J. Legerstee, J. , & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems, Comparison between a clinical and nonclinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458> [Link]
- Halberstadt, J. , Winkielman, P. , Niedenthal, P. M. , & Dalle, N. (2009). Emotional conception how embodied emotion concepts guide perception and



- facial action. *Psychological Science*, 20 (10), 1254-1261. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02432.x> [Link]
- Hassani, J. , Shahgholian, M, (2014). Emotional expressiveness, Emotional control, and Ambivalence over emotional expressiveness in Runaway and Normal Girls. *Quarterly Journal of Counseling Culture and Psychotherapy*. 5 (17): 117-134. [Link] [Text in Persian]
- Karimi, Sh. , (2019), *The effectiveness of spiritual therapy on resilience and marital satisfaction in female teachers*. Master Thesis in General Psychology, Islamic Azad University, Gachsaran Branch. [Link] [Text in Persian]
- Keshavarz Afshar, H. , Abedini, F. , Ghahvechi Hosseini, F. , Asadi, M. , & Jahanbakhshi, Z. ,(2016). The role of emotional expression and demographic factors in predicting women's marital satisfaction. *Journal of Family Counseling and Enrichment*, 1(1), 59-66. [Link] [Text in Persian]
- Khajeh, F. , Khezri Moghaddam, A. , (2017). The relationship between emotional malaise and interpersonal problems with marital satisfaction in married female nurses. *Journal of Urmia School of Nursing and Midwifery*, 14 (7), 630-638. [Link] [Text in Persian]
- Kiani, A. R. , Asadi shishegaran, S. , Ismaili Ghazi Valooei, F. , & Zavvar, M. , (2017). Predicting marital boredom based on emotional expression and marital documents in married people referring to welfare centers in Ardabil. *Journal of Consulting Research*, 15(56), 58-75. [Link] [Text in Persian]
- King, L. A & Emmones, R. A. (1990). Conflict over emotion expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864-877. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.864> [Link]
- Kochar, R. K. , & Sharma, D. (2015). Role of love in relationship satisfaction. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1): 81-107. <https://doi.org/10.25215/0301.102> [Link]
- Kolak, A. M. , & Volling, B. L. (2007). Parental Expressiveness as a Moderator of Coparenting and Marital Relationship Quality. *Journal of Family Relations*, 56 (5), 467-478. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00474.x> [Link]
- Margelisch, K. , Schneewind, K. A. , Violette, J. , PerrigChiello, P. (2017). *Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons*. *Aging Ment Health*, 21(4), 389-98. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1102197> [Link]
- Najjari Alamooti, B. , Tizdast, T. , & Farhangi, A. , (2018). Cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction in married students. *Proceedings of the Sixth Congress of the Iranian Psychological Association*, 6, 1758-1764. [Link] [Text in Persian]
- Ochsner, K. N. , & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010> [Link]
- Rafieinia P. , Rasoulzadeh Tabatabai, S. K. , & Azad Fallah, P. , (2006). The relationship between emotion expression styles and general health in students. *Journal of Psychology*, 10 (37), 85-105. [Link] [Text in Persian]
- Rahimi, N. , Miri, M. R. ,& Sharifzadeh, Gh. , (2015). Evaluation of the effectiveness of relationship enrichment training on self-esteem, anxiety, depression and stress in working women. *New Care Quarterly*, 11 (2), 112-118. [Link] [Text in Persian]

- Rauer, A. j. , Volling B. L. , (2005). The Role of Husbands' and Wives' Emotional Expressivity in the Marital Relationship. *Journal of Sex Roles*. 52(10), 577-587. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3726-6> [Link]
- Sapin, M. , Widmer, E. D. , & Iglesias, K. (2016). From support to overload: Patterns of positive and negative family relationships of adults with mental illness over time. *Social Networks*, 47, 59-72. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2016.04.002> [Link]
- Shahid, S. & Kazmi, S. F. , (2016). Role of Emotional Regulation in Marital Satisfaction. *International Journal for Social Studies*. 2, 47-60. [Link]
- Sheikh Attar, Z. , Hosseini, F. , & Golestaneh, S. M. , (2019). A comparative study of the role of maternal self-efficacy and maternal delinquency on emotional regulation of children with and without father at the age of 8-11 years. *Journal of Women and Family Studies*. 6 (1), 93-108. [Link] [Text in Persian]
- Slavinskienė, J. , & Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2014). Importance of alcohol-related expectations and emotional expressivity for prediction of motivation to refuse alcohol in alcohol-dependent patients. *Medicina*, 50(3), 169-174. <https://doi.org/10.1016/j.medic.2014.07.002> [Link]
- Szczygie, D. Buczny. Y & Bazinskar. C. (2012). Emotion regulation and emotional information processing the moderating effect of emotional awareness. *personality and Individual Difference*. 52. 433-437. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.005> [Link]
- Teymouri Asfichi, Ali; Gholam Ali Lavasani, Massoud and Bakhshaish, Alireza. (2012). Predicting marital satisfaction based on attachment and self-differentiation styles. *Journal of Family Research*. 8 (32), 441-463. [Link] [Text in Persian]
- Yedirir, S. , Hamarta, E. (2015). Emotional Expression and Spousal Support as Predictors of Marital Satisfaction: The Case of Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 15 (6), 1549-1558. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.6.2822> [Link]
- Zare, M. , Shafi'abadi, A. , (2008). Comparison of the effectiveness of rational-emotional, behavioral group counseling and the method of psycho-acting counseling in increasing general health and emotional expression of female clients. *Journal of Women's Research (Journal of Women's Studies)*. 1 (2), 148-181. [Link] [Text in Persian]
- Zlomke, K. R. , & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48 (4), 408-413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007> [Link]

