

بررسی تاثیر رابطه ی بین نقش واسطه ای تنظیم شناختی هیجانی با تمایز یافتگی خویشتن و رضایت زناشویی کارکنان مراکز بهداشت شهرستان نکا در سال ۹۷-۱۳۹۶

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال پنجم)
شماره ۱۵ / بهار ۱۳۹۸ / ص ۷۳-۸۹

هاجر فرجی^۱، محمد آقا دلورپور^۲

نویسنده مسئول:

هاجر فرجی

چکیده

سلامت خانواده نیز بستگی به سلامت و شادابی و رضایتمندی زوجین دارد. و هیجان، یک حالت احساسی پیچیده همراه با مؤلفه‌های روانی، جسمی و رفتاری است. تمایز یافتگی عبارت است از توانایی به دست آوردن کنترل عاطفی و در عین حال، ماندن در جو عاطفی شدید خانواده، هدف پژوهش حاضر نیز بررسی تاثیر رابطه ی بین نقش واسطه ای تنظیم شناختی هیجانی با تمایز یافتگی خویشتن و رضایت زناشویی کارکنان مراکز بهداشت شهرستان نکا در سال ۱۳۹۷-۹۸ می باشد. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری شامل کارکنان متأهل مراکز بهداشت شهرستان نکا در سال ۱۳۹۶ می باشد. با بهره گیری از روش کرجسی و مورگان تعداد ۱۵۸ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. و از سه پرسشنامه تمایز یافتگی خود، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) و رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر) با کمک دو نرم افزار Amos-18 و SPSS-22 استفاده شده است. نتایج مربوط به همبستگی بین متغیرها حاکی بر وجود رابطه مثبت و معنی دار معنی دار بین متغیرها ابعاد تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی کارکنان است و نیز وجود رابطه بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خویشتن و ابعاد تنظیم شناختی هیجان کارکنان است.

کلمات کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، تمایز یافتگی، رضایت زناشویی، کارکنان مراکز بهداشت

بیان مساله:

ازدواج به عنوان نخستین سنگ بنای تشکیل خانواده، همواره در گستره تاریخ فصل کاملی از اصول و قواعد را در تعالیم دینی و اجتماعی به خود اختصاص داده است. زوج هسته اصلی و پایه گذار خانواده و خانواده نیز رکن اصلی جامعه است (دی کلر، ۲۰۱۶).^۱ بنابراین سلامت و پویایی جامعه در گرو پویایی و سلامت خانواده و سلامت خانواده نیز بستگی به سلامت و شادابی و رضایتمندی زوجین در تنظیم شناختی هیجانی دارد (صیادپور، ۱۳۸۹). هیجان، یک حالت احساسی پیچیده همراه با مؤلفه‌های روانی، جسمی و رفتاری است (آلدائو، نولن- هوکسما و شویزر، ۲۰۱۰). تنظیم هیجان را می‌توان به صورت فرایندهایی تعریف کرد که افراد از طریق آن می‌توانند بر اینکه چه هیجانی داشته باشند، چه وقت آنها را داشته باشند و چگونه آنها را تجربه و ابراز کنند، تأثیر بگذارند (گراس، ۲۰۰۸).^۲ تنظیم شناختی هیجان به راهبردهایی گفته می‌شود که از آنها برای کاهش، افزایش یا حفظ تجارب هیجانی استفاده می‌شود (خداپناه، ۱۳۹۶). ریشه راهبردهای تنظیم هیجان، تحول هیجانی، شناختی و اجتماعی است. هیجان‌ها عملکردهای مهمی دارند که در جهت آماده سازی افراد برای رفتار می‌تواند مؤثر واقع شود (کوول، ۲۰۰۹). متغیرهای زیادی در حوزه ازدواج و روابط زناشویی حائز اهمیت هستند (مایچوپولوس، ۲۰۱۵).^۳ هیجان‌ها و رفتارها از مهمترین عناصری هستند که در روابط زوجین و نوع تعاملات آنها با یکدیگر تأثیرگذار می‌باشند. از دیگر مفاهیم مهمی که اتفاقاً در حوزه خانواده به وجود آمد و نقش مهم فرایندهای هیجانی را مدنظر قرار داد، تمایز یافتگی می‌باشد (مؤمنی و علیخانی، ۱۳۹۲). موری بوئن^۴ از اولین کسانی بود که رویکرد سیستمی را وارد عرصه روان‌درمانی نمود. وی اعتقاد داشت که بیماری عاطفی زمانی ایجاد می‌شوند که افراد نمی‌توانند خود را به نحوی شایسته‌ای از خانواده‌های اصلی شان متمایز کنند. تمایز یافتگی عبارت است از توانایی به دست آوردن کنترل عاطفی و در عین حال، ماندن در جو عاطفی شدید خانواده (اسکورن و اسمیت، ۲۰۰۳).^۵ تمایز یافتگی را در دو سطح می‌توان بررسی کرد، فرآیندی که در درون فرد رخ می‌دهد و فرآیندی که در روابط بین افراد به وقوع می‌پیوندد. در سطح درون فردی، تمایز یافتگی یا هم‌آمیختگی، زمانی رخ می‌دهد که اشخاص احساسات خود را از تفکرشان تفکیک نمی‌کنند و به جای آن در احساسات غرق می‌شوند (دیتریچ، ۲۰۱۴).^۶ در سطح بین فردی، شخص تمایز نیافته تمایل دارد یا به طور کامل جذب احساسات دیگران شود و با جو هیجانی محیط حرکت کند و یا برعکس، علیه دیگران واکنش نشان دهد (لیهر، ۲۰۱۵).^۷ با توجه به نقش هیجان‌ها در تصمیم افراد و با در نظر گرفتن این مطلب که تنظیم هیجان‌های افراد می‌تواند تحت تأثیر روابط افراد در محیط خانواده و رضایت زوجین از یکدیگر و جو حاکم بر زندگی زناشویی و به تبع آن تمایز سازی خویش قرار بگیرد (دهقان، رسولی، عباسی و پیرانی، ۱۳۹۴) رضایت زناشویی، یعنی انطباق بین انتظاراتی که فرد از زندگی زناشویی دارد و آن چه در زندگی خود تجربه می‌کند (کرمی، ۱۳۸۶). و بر میزان سلامت روانی، جسمانی، رضایت از زندگی، موفقیت در شغل و ارتباطات اجتماعی مؤثر بوده و یکی از مهمترین شاخص‌های رضایت از زندگی است. (اسکورن و دندی، ۲۰۰۴).^۸ متغیرهای زیادی در حوزه ازدواج و روابط زناشویی حائز اهمیت هستند. هیجان‌ها از مهمترین عناصری هستند که در روابط زوجین و نوع تعاملات آنها با یکدیگر تأثیرگذار می‌باشند. دو حیطة بسیار مهم زندگی، شغل و خانواده می‌باشند که ایجاد تعادل بین خواسته‌ها و تقاضاهای این دو گسترده بسیار مهم بشمار می‌رود (انوا، ۲۰۱۷). گروهی از پژوهشگران بر این باورند که رابطه‌ی متقابلی بین رضایت زناشویی و پارامترهای شغلی از جمله رضایت شغلی، فرسودگی شغلی و مانند آن وجود دارد به طوری که اگر فرد در یکی از دو حیطة شغل و خانواده دچار مشکل شود، حیطة دیگر نیز تحت تأثیر قرار خواهد گرفت (آنتونی و الکسیس، ۲۰۰۶؛ ساموئل، ۲۰۰۷).^۹ پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین رضایت زناشویی با مسائل مختلف در محیط کار رابطه وجود دارد. بنابراین مطالعه و شناسایی عوامل تقویت‌کننده رضایت زناشویی می‌تواند در تأمین عملکرد بهینه شغلی نیز کارایی قابل توجهی داشته باشد (زارع، ۱۳۹۵). با توجه به جایگاه و اهمیتی که داشتن زندگی زناشویی رضایتبخش برای جامعه دارد و نظر به نقش با اهمیت متغیرهای فردی نظیر تمایز یافتگی خویشتن و تنظیم هیجانی در کنش‌های هیجانی مرتبط با رضایت می‌تواند داشته باشد، تحقیق زیر در پی

¹ De Clercq B² . Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer³ -Gross⁴ .Kool⁵ Michopoulos V⁶ -Boen⁷ .Skowron & Schmitt⁸ Dietrich A⁹ Leehr EJ,¹⁰ .Skowron & Dendy¹¹ . Anthony, J. E., & Alexis, B¹² . Samuel, B

پاسخ به این سوال می‌باشد آیا بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خویشتن و رضایت زناشویی کارکنان رابطه وجود دارد؟ آیا ابعاد تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی کارکنان رابطه وجود دارد؟ آیا بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خویشتن و ابعاد تنظیم شناختی هیجان کارکنان رابطه وجود دارد؟ آیا ابعاد تنظیم شناختی هیجان رابطه بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خویشتن و رضایت زناشویی را می‌تواند واسطه‌گری کند؟

روش اجرا:

پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی است که با استفاده از یک طرح تحقیق همبستگی از نوع تحلیل مسیر انجام شده است. جامعه آماری شامل کارکنان متأهل مراکز بهداشت شهرستان نکا در سال ۱۳۹۷ به تعداد ۲۴۰ نفر می‌باشد. در این میان باتوجه به روش کرجسی و مورگان ۱۵۸ نفر به روش تصادفی ساده به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. میانگین سنی افراد نمونه ۳۷/۴۲ سال بوده است. در این پژوهش از سه پرسشنامه استفاده شده است که شامل: فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود (*DSI-SH*)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، روش اجرای پژوهش، می‌باشد. ملاک ورود افراد برای اجرای پرسشنامه موارد زیر می‌باشد: حداقل یک سال از ازدواج افراد گذشته باشد. در دوران عقد نباشند و زندگی مشترک شروع شده باشد. حداقل ۶ ماه از اشتغال افراد در بهداشت گذشته باشد. ملاک خروج افراد بالای ۶۰ سال سن، عدم رغبت و انگیزه کافی برای همکاری، دارا بودن اختلال روانشناختی بارز از نوع سایکوز می‌باشد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات:

جهت توصیف داده‌ها از فراوانی، درصد فراوانی، بیشینه و کمینه، نمودارهای ستونی و شاخص‌های میانگین و انحراف معیار استفاده خواهد شد. برای تعمیم داده‌های نمونه به کل جامعه آماری و همچنین برای تحلیل سوالات آزمون‌ها، از روش‌های ضریب همبستگی پیرسون (برای تحلیل و بررسی روابط دومتغیری میان متغیرهای پژوهش) و تحلیل مسیر (برای تحلیل فرضیه‌های پژوهش) استفاده می‌شود. لازم به ذکر است که برای انجام تحلیل‌های مذکور از نرم افزار آماری *SPSS-22* و *AMOS* استفاده شده است.

ابزار های جمع آوری داده ها :

در این پژوهش از سه پرسشنامه استفاده شده است که شامل: فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود (*DSI-SH*)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران، پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، روش اجرای پژوهش، می‌باشد.

فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود (*DSI-SH*): این پرسشنامه توسط دریک در سال ۲۰۱۱ ساخته شده و شامل ۲۰ گویه است که با مقیاس لیکرت دریک طیف شش گزینه‌ای از «اصلاً شبیه من نیست» تا «کاملاً شبیه من است» درجه بندی شده و دارای ۴ خرده مقیاس واکنش پذیری هیجانی، جایگاه من، گریز هیجانی و هم‌آمیختگی با دیگران می‌باشد. خرده مقیاس واکنش پذیری هیجانی (۶-۹-۱۱-۱۴-۱۶ و ۱۸) بازتاب دهنده درجه‌ای است که فرد به محرک محیطی با حساسیت بیش از حد یا با تغییرپذیری عاطفی پاسخ می‌دهد. خرده مقیاس جایگاه من (آیتم‌های ۱-۳-۱۰-۱۲-۱۹ و ۲۰) که در کنار تعریف واضح حس خود، میزان وفاداری به عقاید شخصی را در زمانی که فرد مجبور به انجام خلاف عقاید خود است، مشخص می‌کند. خرده مقیاس گریز هیجانی (آیتم‌های ۴-۷ و ۱۵) نشان دهنده احساس ترس از صمیمت و احساس آسیب‌پذیری بیش از حد در ارتباط با دیگران است. سرانجام خرده مقیاس هم‌آمیختگی با دیگران (آیتم‌های ۲-۵-۸-۱۳ و ۱۷)، نشان دهنده درگیری در روابط بیش از حد عاطفی با دیگران است. فخاری، لطیفیان و اعتماد (۱۳۹۳)، این پرسشنامه را هنجاریابی نموده و ضریب پایایی آن را ۰/۷۲ گزارش کردند. روایی صوری از طریق متخصصان تایید شد و ضرایب همبستگی هر مؤلفه با نمره کل معنار بود. همچنین همبستگی منفی این پرسشنامه با مقیاس‌های سلامت روان دلالت بر روایی ملاکی همزمان پرسشنامه بود.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران: پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین شده است. این پرسشنامه، چند بعدی و یک ابزار خود گزارشی است که دارای ۳۶ ماده است و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان می‌باشد. مقیاس تنظیم شناختی هیجان نه (۹) راهبرد ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه انگاری و سلامت دیگران را ارزیابی می‌کند. در این پرسشنامه از فرد خواسته می‌شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدید آمیز و رویدادهای استرس زای زندگی که به تازگی تجربه کرده اند را بوسیله پاسخ به ۵ تا پرسش که استراتژی برای

کنترل و تنظیم هیجان را ارزیابی می‌کند مشخص نماید این پرسشنامه دارای فرم ویژه بزرگ سالان و فرم ویژه کودکان می‌باشد. گارانفسکی^۱ و همکاران (۲۰۰۰) اعتبار و روایی مطلوبی را برای این پرسشنامه شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج نمره ای (از همیشه یا هرگز) می‌باشد که هر چهار پرسش یک عامل را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و در مجموع نه عامل به قرار، سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه آمیز کردن، نشخوار فکری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی پذیرش، تمرکز مثبت و ارزیابی مثبت را در مورد ارزیابی قرار می‌دهد. فرم فارسی این مقیاس به وسیله ی سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفته است. ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این پرسشنامه در این پژوهش در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. برای بررسی روایی همگرا و واگرایی این پرسشنامه از مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس استفاده شد که نتایج دال بر تایید روایی این پرسشنامه داشته است.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: برای بررسی میزان رضایت زناشویی، پرسشنامه انریچ انتخاب شده است. فورز و السون (۱۹۸۹) از این پرسشنامه برای بررسی رضایت زناشویی استفاده کرده اند و معتقدند که این مقیاس نسبت به تغییراتی که در خانواده بوجود می‌آید حساس است. فورز و السون (۱۹۸۹) با استفاده از نمونه گیری تصادفی در تحقیق ملی با ۵۰۳۹ زوج نشان دادند که با استفاده از این پرسشنامه می‌توان با دقت ۸۵-۹۵٪ بین زوجین خرسند و ناخرسند تمایز قائل شد. هر یک از موضوعات این پرسشنامه، در ارتباط با یکی از زمینه‌های مهم است. این مقیاس شامل ۴ خرده مقیاس ۳۵ ماده‌ای می‌باشد که عبارتند از تحریف آرمانی، رضایت، ارتباطات و حل تعارض. است. پرسشنامه زوجی انریچ توسط دیوید السون و امی السون در سال ۲۰۰۰ روی ۲۵۵۰۱ زوج متاهل اجرا شد. ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس های رضایت زناشویی، ارتباط، حل تعارض و تحریف آرمانی به ترتیب از این قرار است: ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۹۲. بوده است و ضریب آلفای پرسشنامه در پژوهش آسوده (۱۳۸۹) با تعداد ۳۶۵ زوج به ترتیب برابر با ۰/۶۸ (با حذف سوال ۲۴ آلفا ۰/۷۸، می‌شود)، ۰/۷۸، ۰/۶۲ و ۰/۷۷ به دست آمد. این پرسشنامه دارای ۴ نمره مجزا است که برای مجموع ماده‌های هر مقیاس یک نمره کل محاسبه می‌شود. نمره‌های خام به درصد تبدیل می‌شود. همچنین در تحقیق سلیمانیان (۱۳۸۶) اعتبار این پرسشنامه ۰/۹۰ به دست آمد. روایی همزمان این پرسشنامه نیز از طریق همبستگی با نمرات زوجین پایدار، خوشبخت و طلاق، تایید شد.

روش مداخله:

برای پرکردن پرسشنامه‌ها از کارکنان دعوت شد در اتاق مشاوره اداره بهداشت شهرستان نکا حضور یابند. همچنین برخی از پرسشنامه‌ها در اتاق خود کارمندان که محل رفت و آمد ارباب رجوع نبود پر شد. به منظور اطمینان از دقت و توجه آزمودنی‌ها در پاسخ دادن به ابزارهای پژوهش، در چند دقیقه آغاز اجرا درباره اهمیت توجه و صداقت افراد نسبت به چگونگی پاسخگویی به پرسشنامه‌ها توضیحاتی ارائه گردید. هر یک از آزمودنی‌ها ابتدا به مقیاس تنظیم شناختی هیجان و تمایز یافتگی خویشتن و در نهایت به مقیاس رضایت زناشویی انریچ پاسخ دادند. اگر فردی با ابهامی در مورد آیت‌های پرسشنامه مواجهه می‌گشت، به سوالات او جواب داده شد.

یافته‌ها:

جامعه آماری شامل کارکنان متأهل مراکز بهداشت شهرستان نکا در سال ۱۳۹۷ به تعداد ۲۴۰ نفر می‌باشد. در این میان باتوجه به روش کرجسی و مورگان ۱۵۸ نفر به روش تصادفی ساده به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. میانگین سنی افراد نمونه ۳۷/۴۲ سال بوده است. سایر اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به افراد نمونه در جداول و نمودارهای زیر خلاصه شده است. میانگین جنسیت افراد نمونه ۷۳ نفر مرد و ۸۵ نفر زن بوده‌اند. و درصد سابقه کار افراد نمونه به این شرح است: ۴۸ نفر ریک تا پنج سال اشتغال دارند، ۵۶ نفر پنج تا ده سال اشتغال دارند و ۵۴ نفر بیشتر از ده سال اشتغال دارند.

نمودار ۳-۱: فراوانی افراد نمونه از نظر سابقه اشتغال اطلاعات توصیفی متغیرهای تمایز یافتگی خویشتن، تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی با استفاده از شاخص های میانگین و انحراف معیار به دست آمده است. همچنین، جهت بررسی نرمال بودن توزیع پراکنده متغیرها از آزمون تک متغیری کولموگروف اسمیرنوف استفاده شده است. در جدول ۴-۱ میانگین، انحراف معیار و نتیجه آزمون کولموگروف اسمیرنوف متغیرهای مورد پژوهش گزارش شده است.

¹. Garanfeski

همانگونه که در جدول ۳-۴ مشاهده می‌کنید، میانگین نمره‌های ابعاد تمایز یافتگی، تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی گزارش شده است. بررسی نتیجه آزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان می‌دهد که تمامی ابعاد واکنش پذیری هیجانی، جایگاه من، گریز هیجانی، هم آمیختگی با دیگران، راهبرد سازگاران تنظیم شناختی، راهبرد ناسازگاران تنظیم شناختی و رضایت زناشویی از منحنی نرمال تبعیت می‌کند. بنا بر این می‌توان جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

جدول ۴-۱: مشخصات توصیفی و آزمون نرمال بودن متغیرهای مورد پژوهش

معنی داری	KS	انحراف استاندارد	میانگین	مؤلفه‌ها
۰/۰۹	۱/۲۳	۷/۴۵	۹/۱۲	واکنش پذیری هیجانی
۰/۰۹	۱/۲۲	۸/۷	۱۴/۷۶	جایگاه من
۰/۰۶	۱/۲۹	۲/۸۹	۱۴/۱	گریز هیجانی
۰/۱۴	۱/۱۵	۳/۹۲	۲۳/۹۱	هم آمیختگی
۰/۷۹	۰/۶۴	۱۲/۰۵	۳۷/۶۶	سازگاران
۰/۳۲	۰/۹۴	۱۴/۸۷	۴۱/۶۵	ناسازگاران
۰/۳۲	۰/۹۵	۱۱/۶۴	۱۳۴/۷۱	رضایت زناشویی (نمره کل)

در جدول زیر نتایج محاسبه ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

ضریب همبستگی پیرسون بین متغیرهای مورد پژوهش نشان داد که متغیر رضایت زناشویی با ابعاد جایگاه من ($r = ۰/۴۶$, $p < ۰/۰۱$) و راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان ($r = ۰/۴۴$, $p < ۰/۰۱$) رابطه مثبت، و با ابعاد واکنش پذیری هیجانی ($r = -۰/۲۸$, $p < ۰/۰۱$)، گریز هیجانی ($r = -۰/۱۵$, $p < ۰/۰۵$)، هم آمیختگی با دیگران ($r = -۰/۲۶$, $p < ۰/۰۱$) و راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان ($r = -۰/۲۵$) رابطه مثبت و از لحاظ آماری معنی دار دارد.

فرضیه اول: «بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خویشتن و رضایت زناشویی کارکنان رابطه وجود دارد». همان طور که گفته شد، برای بررسی این فرضیه پژوهشی از ضریب مسیر مربوطه در مدل تحلیل مسیر محاسبه گردید که نتایج آن در جدول ۳-۴ گزارش شده است.

جدول ۴-۳: ضرایب مسیر ابعاد تمایز یافتگی خویشتن به رضایت زناشویی

متغیر	رضایت زناشویی		
	ضریب مسیر مستقیم	ضریب مسیر مستقیم غیراستاندارد	خطای استاندارد
واکنش پذیری هیجانی	-۰/۰۸۴	-۰/۱۵۹	۰/۰۷۴
جایگاه من	۰/۳۲	۰/۴۳	۰/۱۰
گریز هیجانی	-۰/۱۳	-۰/۵۳	۰/۲۶
هم آمیختگی	-۰/۱۰	-۰/۲۹۲	۰/۲۲

با توجه به جدول ۳-۴ متغیر رضایت زناشویی جایگاه من ($\beta=0/32$) رابطه مثبت و در مقابل با مؤلفه گریز هیجانی ($\beta=-0/13$)، رابطه منفی دارد. سطح معنی داری آماری ($p < 0/05$) برای ضرایب مسیر مذکور از لحاظ آماری معنی دار است. در مورد دو مؤلفه واکنش پذیری هیجانی ($\beta=-0/08$) و هم آمیختگی با دیگران ($\beta=-0/09$) رابطه معناداری مشاهده نشد.

فرضیه دوم: بین ابعاد تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی کارکنان رابطه وجود دارد. برای بررسی این فرضیه پژوهشی از ضریب مسیر مربوطه در مدل تحلیل مسیر استفاده شده است که در جدول ۳-۴ گزارش شده است.

جدول ۴-۴: ضرایب مسیر بین ابعاد تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی

متغیر	رضایت زناشویی			
آماره	ضریب مستقیم استاندارد	ضریب غیراستاندارد	مستقیم خطای استاندارد	معنی داری
راهبرد سازگارانه	۰/۲۷	۰/۲۵۶	۰/۰۷۱	۰/۰۰۰۱
راهبرد ناسازگارانه	۰/۰۰۳	۰/۰۰۲	۰/۰۶	۰/۹۷

با توجه به جدول ۴-۴ متغیر رضایت زناشویی با راهبرد سازگار ($\beta=0/26$) رابطه مثبتی را نشان داد، اما این متغیر با راهبرد ناسازگار رابطه معناداری ($\beta=-0/08$) نداشت. سطح معنی داری آماری برای تمام ضرایب مسیر برابر با $p < 0/05$ در نظر گرفته شد. بنابر این:

فرضیه سوم: بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خویشتن و ابعاد تنظیم شناختی هیجان کارکنان رابطه وجود دارد. برای بررسی این فرضیه پژوهشی از روش محاسبه ضریب مسیر مستقیم مدل استفاده شده است که در جدول ۴-۵ مشاهده می‌کنید.

جدول ۴-۵: ضرایب مسیر بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خویشتن و ابعاد تنظیم شناختی

آماره	راهبردهای سازگارانه		راهبردهای ناسازگارانه	
	ضریب مستقیم استاندارد	ضریب غیراستاندارد	خطای استاندارد	معناداری
واکنش پذیری هیجانی	-۰/۰۹	-۰/۱۸۳	۰/۱۵	۰/۲۴
جایگاه من	۰/۲۵	۰/۳۴۴	۰/۱۱	۰/۰۰۱
گریز هیجانی	-۰/۱۰	-۰/۴۳۲	۰/۲۹	۰/۱۴
هم آمیختگی	-۰/۲۷	-۰/۸۳	۰/۲۳	۰/۰۰۰۱

با توجه به جدول ۴-۵ راهبرد سازگار تنظیم هیجان با مؤلفه جایگاه من رابطه مثبت معنادار ($\beta=0/24$) و با مؤلفه هم آمیختگی با دیگران رابطه منفی معناداری ($\beta=-0/27$) دارد، اما دو مؤلفه واکنش پذیری هیجانی ($\beta=-0/09$) و گریز هیجانی ($\beta=-0/10$) رابطه معناداری ندارد. همچنین، راهبرد تنظیم هیجان ناسازگارانه با واکنش پذیری هیجانی ($\beta=0/19$)، و هم آمیختگی با دیگران ($\beta=0/33$) رابطه مثبت و با جایگاه من ($\beta=-0/16$) رابطه منفی دارد. این متغیر با مؤلفه گریز هیجانی ($\beta=0/06$) نیز رابطه معناداری را نشان نداد. سطح معنی داری

اماری ($p < 0/05$) برای تمام ضرایب مسیر از لحاظ آماری معنی دار است. بنابراین: بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی خویشتن و ابعاد تنظیم شناختی هیجان کارکنان رابطه وجود دارد.

فرضیه چهارم: ابعاد تنظیم شناختی هیجان رابطه بین مولفه‌های تمایز یافتگی خویشتن و رضایت زناشویی را می‌تواند واسطه‌گری کند. مدل پیشنهادی مشتمل بر چهار متغیر مستقل (ابعاد تمایز یافتگی خویشتن) می‌باشد. ابعاد راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیر واسطه در نظر گرفته شده و در نهایت رضایت زناشویی متغیر ملاک است. در ادامه شاخص‌های برازش و ضرایب مسیر الگوی پیشایندها مورد بررسی قرار می‌گیرند.

جدول ۴-۶: پارامترهای اثرات کل، مستقیم و غیرمستقیم متغیرها در مدل نهایی

مسیرها به: رضایت زناشویی																		
ناسازگاران			سازگاران			هم آمیختگی			گریز هیجانی			جایگاه من			واکنش پذیری			
P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	
۰/۹۷	۰/۰۶	۰/۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۷	۰/۲۷	۰/۰۱۹	۰/۰۲۲	۰/۱۰	۰/۰۴	۰/۰۲۶	۰/۱۱۳	۰/۰۱	۰/۰۱۰	۰/۰۳۲	۰/۰۲۶	۰/۰۰۷	۰/۰۰۸۴	اثر مستقیم
۰/۰	۰/۰	۰/۰۳	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰	۰	۰	۰/۰	۰/۰	۰	۰/۰	۰	۰	۰	۰/۰	۰/۰۰۴	۰/۰	یم
-	-	-	-	-	-	۰/۰۰۵	۰/۰۰۴	۰/۰۰۷	۰/۰۰۷	۰/۰۰۲	۰/۰۰۳	۰/۰۰	۰/۰۰۳	۰/۰۰۷	۰/۰۲۰	۰/۰۰۲	۰/۰۰۲۶	غیرمستقیم
-	-	-	-	-	-	۰	۰/۰۱	۰/۰	۰/۰	۰/۰۰۵	۰/۰	۰/۰۰۳	۰/۰۰۱	۰	۰/۰	۰/۰۰۶	۰/۰	ستقیم
۰/۰۹۷	۰/۰۰۶	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۷	۰/۰۲۷	۰/۰۰۳	۰/۰۰۶	۰/۰۱۷	۰/۰۰۶	۰/۰۰۷	۰/۰۱۶	۰/۰۰۱	۰/۰۰۶	۰/۰۳۹	۰/۰۱۵	۰/۰۰۷	۰/۰۱۱	اثر کل
۰/۰	۰/۰	۰/۰۳	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰	۰	۰/۰۰۲	۰/۰	۰/۰	۰/۰۰۴	۰/۰	۰	۰/۰۰۵	۰	۰/۰	۰/۰۰۴	۰/۰	
مسیرها به راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان																		
ناسازگاران			سازگاران			هم آمیختگی			گریز هیجانی			جایگاه من			واکنش پذیری			
P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	
-	-	-	-	-	-	۰/۰۰۰	۰/۰۲۳	۰/۰۲۷	۰/۰۱۴	۰/۰۲۹	۰/۰۰۴	۰/۰۰	۰/۰۱۱	۰/۰۲۵	۰/۰۲۴	۰/۰۱۵	۰/۰۰۹۳	اثر مستقیم
-	-	-	-	-	-	۰/۰۱	۰	۰/۰	۰/۰	۰	۰/۰	۰/۰۱	۰	۰	۰/۰	۰	۰/۰	یم
مسیرها به راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان																		
ناسازگاران			سازگاران			هم آمیختگی			گریز هیجانی			جایگاه من			واکنش پذیری			
P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	P	SE	β	
-	-	-	-	-	-	۰/۰۰۰	۰/۰۲۷	۰/۰۳۳	۰/۰۴۲	۰/۰۳۵	۰/۰۰۶	۰/۰۰۳	۰/۰۱۳	۰/۰۱۶	۰/۰۰۱	۰/۰۱۹	۰/۰۱۹۲	اثر مستقیم
-	-	-	-	-	-	۰/۰۱	۰	۰/۰۱	۰/۰	۰	۰	۰	۰	۰/۰	۰	۰/۰	۰/۰	م

با توجه به جدول ۴-۶ مسیرهای مدل نهایی از لحاظ آماری معنی دار است. اثرات مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش با توجه به ضریب استاندارد بتا و سطح معناداری در این جدول خلاصه شده است، به طور مثال نه اثر مستقیم واکنش پذیری به رضایت زناشویی ($\beta = -0.084, P > 0.05$)، نه اثر غیرمستقیم آن ($\beta = -0.026, P > 0.05$) و به طور طبیعی اثر کل آن ($\beta = 0.118, P > 0.05$) این متغیر بر رضایت زناشویی از لحاظ آماری معنادار نبود. در خصوص مؤلفه جایگاه من، نتایج حاکی از آن است که این مؤلفه هم به طور مستقیم ($\beta = 0.32, P > 0.05$)، و هم به گونه غیرمستقیم آن ($\beta = 0.07, P > 0.05$) اثر مثبت بر رضایت زناشویی دارد. همان گونه که در نمودار ۴-۴ هم ملاحظه می شود، مؤلفه جایگاه من هم به طور مستقیم و هم با یک فرایند واسطه‌گری سهمی و از طریق افزایش استفاده از راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان منجر به افزایش رضایت زناشویی می شود. در مجموع اثر کلی این مؤلفه نیز بر رضایت زناشویی معنادار و برابر با ۰/۳۹ به دست آمد. در خصوص مؤلفه گریز هیجانی نیز نتایج بیانگر آن است که این مؤلفه فقط اثر مستقیم منفی ($\beta = -0.03, P > 0.05$) بر رضایت زناشویی دارد و اثر غیرمستقیم ($\beta = 0.07, P > 0.05$) و کل ($\beta = -0.16, P > 0.05$) این متغیر بر رضایت زناشویی معنادار نبود. در مورد هم آمیختگی به عنوان آخرین مؤلفه تمایز یافتگی خویشتن، نتایج بیانگر آن است که اگرچه این متغیر اثر مستقیم معناداری ($\beta = -0.10, P > 0.05$) بر رضایت زناشویی ندارد، اما این متغیر در یک فرایند واسطه‌گری کامل و از طریق تنظیم هیجانی سازگاران اثر منفی معناداری ($\beta = -0.07, P > 0.05$) بر رضایت زناشویی دارد و به عبارت دیگر رضایت زناشویی را از طریق کاهش استفاده از راهبردهای سازگاران هیجانی، کاهش می دهد.

به عبارتی برخی ابعاد تمایز یافتگی، در کنار اثر مستقیم، از طریق واسطه‌گری بعد سازگاران تنظیم هیجان، بر روی رضایت زناشویی اثر غیر مستقیم نیز دارند. به عبارت دیگر، صرفاً بعد سازگاران تنظیم هیجان در رابطه بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی، نقش واسطه‌ای ایفا می کنند.

حال باید بررسی شود که آیا این مسیرها از برازندگی خوبی برخوردارند یا خیر. به منظور ارزیابی نیکویی برازش، از شاخص های برازندگی مختلفی استفاده شده است. خی دو، درجه آزادی، معنی داری، ریشه میانگین توان دوم خطای تقریب، نیکویی برازش، نیکویی برازش تعدیل شده، تاکر و لوییس، برازش نرم شده، برازش مقایسه ای و برازش افزایشی از شاخص های برازش مدل بودند که مقادیر آنها در جدول ۴-۷ آمده است.

جدول ۴-۸: برازش مدل فرضی پژوهش بر اساس شاخص های برازندگی

شاخص های برازش	Model fit	مقدار	مقادیر ایده آل	وضعیت
خی دو	χ^2	۲/۰۶	> 0.50	مطلوب
درجه آزادی	Df	۱	-	-
معنی داری	p	۰/۰۳	< 0.05	مطلوب
خی دو/درجه آزادی	χ^2/df	۲/۰۶	< 3	مطلوب
ریشه میانگین توان دوم خطای تقریب	RMSEA	۰/۰۶۴	< 0.08	مطلوب
نیکویی برازش	GFI	۰/۹۹	> 0.90	مطلوب
نیکویی برازش تعدیل شده	AGFI	۰/۹۲	> 0.90	مطلوب
تاکر و لوییس	TLI	۰/۹۱	> 0.90	مطلوب
برازش مقایسه ای	CFI	۰/۹۹	> 0.90	مطلوب
برازش افزایشی	IFI	۰/۹۹	> 0.90	مطلوب

همانطور که در جدول ۴-۸ گزارش شده است، شاخص های نیکویی برازش (GFI)، تاکر و لوییس (TLI)، برازش نرم شده (NFI)، برازش مقایسه ای (CFI) و برازش افزایشی (IFI) همه در محدوده بالای ۰/۹ قرار دارند. شاخص خی دو بر روی درجه آزادی (X^2/df) برابر با ۱/۶ می باشد. شاخص ریشه میانگین توان دوم خطای تقریب (RMSEA) برابر با ۰/۰۶ است. لازم به ذکر است که در یک برازش کامل و بی نقص، این مقدار برابر با صفر است و مقدار کمتر از ۰/۰۸ مناسب در نظر گرفته می شود، همچنین در مقادیر بالای ۰/۱ الزام به رد مدل وجود دارد. بنابراین مدل حاضر از لحاظ شاخص RMSEA در وضعیت نسبتاً مطلوب قرار دارد. در کل، شاخص های بررسی شده همگی حاکی از این هستند که مدل پیشنهادی (شکل ۴-۱) از برازندگی خوبی برخوردار است. بنا بر این: ابعاد تنظیم شناختی هیجان رابطه بین مولفه های تمایز یافتگی خویشتن و رضایت زناشویی را می تواند واسطه گری کند.

بحث و نتیجه گیری:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر رابطه ی بین نقش واسطه ای تنظیم شناختی هیجانی با تمایز یافتگی خویشتن و رضایت زناشویی کارکنان مراکز بهداشت شهرستان نکا در سال ۹۷-۱۳۹۶ می باشد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که نتایج مربوط به همبستگی بین متغیرها حاکی بر وجود رابطه مثبت و معنی دار معنی دار بین متغیرها ابعاد تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی کارکنان است و نیز وجود رابطه بین مؤلفه های تمایز یافتگی خویشتن و ابعاد تنظیم شناختی هیجان کارکنان است. نتیجه آزمون فرضیه اول نشان داد که از یک طرف، بین مؤلفه های جایگاه من و گریز هیجانی و رضایت زناشویی کارکنان رابطه وجود دارد و از طرف دیگر، رابطه معناداری بین واکنش پذیری هیجانی و هم آمیختگی با دیگران با رضایت زناشویی وجود ندارد. متغیر رضایت زناشویی با گریز هیجانی رابطه منفی و با جایگاه من رابطه مثبت دارد. این یافته با پژوهش بهات (۲۰۱۱)، اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸)، برزگر کهنمویی و همکاران (۱۳۹۳)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۱)، همسو می باشد. اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸) در پژوهشی نشان دادند، افرادی که خودتمایز یافتگی بیشتری دارند، به گونه ای چشمگیر در پیوند زناشویی رضایت بیشتری تجربه می کنند. اسکورون (۲۰۰۰) در پژوهشی نشان داد که ابعاد خودتمایز یافتگی پیش بینی کننده اختلاف زناشویی است. افراد با سطح تمایز یافتگی بالا میزان رضایت زناشویی بالاتری دارند. افراد با تمایز یافتگی بالا به هیجانات خود آگاهی دارند و قادر به سنجش متفکرانه موقعیت هستند. این افراد توانایی رشد «من مستقل» را در روابط صمیمانه دارند و می توانند در روابط عمیق و زناشویی آرامش و راحتی خود را حفظ کنند و از امتزاج و گسلس عاطفی برای تعدیل تنش های درونی خود اجتناب کنند (اسکورون و دندی، ۲۰۰۴). از سوی دیگر، نتایج حاکی از آن است که بین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با رضایت زناشویی رابطه معنی داری وجود ندارد. یافته های این پژوهش با یافته های پژوهش زارع و رضایی (۱۳۹۵)، حسینی (۱۳۹۰) و مبینی و زارع (۱۳۹۱) همسو می باشد. بعد راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان با وجود اینکه ارتباطی منفی با رضایت زناشویی دارد، اما این رابطه از لحاظ آماری معنی دار نیست. این یافته همسو با پژوهش های قبلی نیست و نشان می دهد که باید مورد بررسی و مطالعه بیشتری توسط پژوهشگران قرار گیرد. بر اساس تعریف و دسته بندی راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) و همچنین نتیجه پژوهش حاضر که ارتباط راهبردهای ناسازگارانه و رضایت زناشویی در محاسبه ضریب همبستگی معنی دار بوده اما در مدل تحلیل مسیر در کنار دیگر متغیرها معناداری آماری خود را از دست داده است، می توان چنین تفسیر کرد که راهبردهای سازگارانه مانند تفکر درباره رویدادهای خوشایند، تفکر درباره معنای مثبت نهفته در رویدادها، توجه به گام های موثر در بر طرف کردن و حل مسئله و پذیرش و قبول واقعیت های رخ داده، در رابطه با رضایت زناشویی، وزن و تاثیر گذاری بیشتری نسبت به راهبردهای ناسازگارانه مانند ملامت خویشتن، ملامت دیگری و تفکر مداوم درباره ی احساسات و افکار مرتبط با رویدادهای منفی دارند. نتایج فرضیه سوم نشان داد که بین مؤلفه های تمایز یافتگی خویشتن و ابعاد تنظیم شناختی هیجان کارکنان رابطه وجود دارد. از این رو با توجه به فرضیه سوم پژوهش می توان گفت: بین راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان با جایگاه من رابطه مثبت و با بعد هم آمیختگی با دیگران رابطه منفی وجود دارد. همچنین، ابعاد واکنش پذیری هیجانی و گریز هیجانی رابطه معنی داری با راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان ندارند. از طرفی، بین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان با جایگاه من رابطه منفی و با ابعاد واکنش پذیری هیجانی و هم آمیختگی با دیگران رابطه مثبت وجود دارد، اما با گریز هیجانی رابطه معنی داری ندارد. این یافته با پژوهش زارعی و پیرانی (۱۳۹۴)، محسنیان و همکاران (۱۳۸۶) همسو می باشد و بین مؤلفه های تمایز یافتگی خویشتن و ابعاد تنظیم شناختی هیجان کارکنان رابطه وجود دارد. . از طرف دیگر، بعد گریز هیجانی با راهبردهای ناسازگارانه نیز ارتباط معنی داری نشان نداد. عدم ارتباط معنی دار آماری گریز هیجانی با هر دو راهبرد سازگارانه و ناسازگارانه می توان مبین این باشد که گریز و ایجاد فاصله روانی با دیگران نوعی پاک کردن صورت مسئله و عدم درگیری هیجانی با شخص یا اشخاص مورد رابطه است. مولفه تمایز یافتگی خویشتن به این شکل یا رضایت زناشویی در ارتباط بودند:

- جایگاه من: مؤلفه جایگاه من هم به طور مستقیم و هم با یک فرایند واسطه گری سهمی راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان منجر به افزایش رضایت زناشویی می شود.
- واکنش پذیری: نه اثر مستقیم واکنش پذیری به رضایت زناشویی، نه اثر غیرمستقیم آن و به طور طبیعی اثر کل آن این متغیر بر رضایت زناشویی از لحاظ آماری معنادار نبود.

- گریز هیجانی: این مؤلفه فقط اثر مستقیم منفی بر رضایت زناشویی دارد و اثر غیرمستقیم و کل این متغیر بر رضایت زناشویی معنادار نبود.

- هم آمیختگی: این متغیر اثر مستقیم معناداری بر رضایت زناشویی ندارد، اما این متغیر در یک فرایند واسطه‌گری کامل و از طریق تنظیم هیجانی سازگاران اثر منفی معناداری بر رضایت زناشویی دارد.

برخی از ویژگی‌هایی که تاکنون برای افراد با سطح تمایز یافتگی بالا برشمرده شد از جمله خودآگاهی نسبت به هیجانات، حفظ آرامش در روابط، استفاده از نزدیکی و همچنین گسلس عاطفی برای کاهش تنش در رابطه زناشویی (اسکورون و دندی، ۲۰۰۴)، پختگی هیجانی و انعطاف پذیری (اسکورون، ۲۰۰۰) نشان می‌دهد که یکی از جنبه‌های اصلی و اساسی تمایز یافتگی جنبه هیجانی آن است و هیجان نقش مهمی در میزان تمایز یافتگی فرد دارد. از طرف دیگر جنبه‌های سازگاران تنظیم شناختی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد و در موقعیت‌های استرس‌زا و اضطراب‌آوری که گاهاً در اثنای روابط بین فردی به وجود می‌آید، واکنشی مناسب از خودش نشان دهد. پس در تبیین فرضیه چهارم پژوهش می‌توان گفت که ابعاد تنظیم شناختی هیجان می‌تواند اثر تمایز یافتگی بر روی رضایت زناشویی را از طریق شناسایی و تعدیل هیجانات نشان دهد، به عبارت دیگر هر چه سطح تمایز یافتگی خویشتن در افراد بالاتر باشد، این افراد در تنظیم هیجان بهتر عمل کرده و در نهایت موجب بهبود و رضایت از رابطه زناشویی فرد خواهد شد. بنابراین، تمایز یافتگی در کنار وجود راهبرد های سازگاران و کارآمد تنظیم شناختی هیجان، به سطح بالایی از رضایت زناشویی می‌انجامد. از طرف دیگر مولفه‌ی جایگاه من، که یک حس با ثبات از خود می‌باشد و نشان دهنده عدم خود کم بینی و حساسیت بیش از حد به درخواست‌ها و عقیده دیگران است (جان کوسکی و هوپر، ۲۰۱۲) هم به طور مستقیم موجب ایجاد یک رابطه زناشویی سالم و افزایش رضایت از آن می‌شود و هم از طریق افزایش راهبردهای سازگاران مانند عدم ملامت خود و دیگری و مثبت اندیشی، به طور غیر مستقیم بر رضایت زناشویی اثر می‌گذارد.

منابع:

- (۱) آسوده، محمد حسین (۱۳۸۹). فاکتورهای ازدواج موفق از دیدگاه زوجین خوشبخت. پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران، چاپ نشده
- (۲) استریت، ای (۱۳۸۲). مشاوره خانواده، نظر و عمل در نگرش سیستمی، ترجمه محمد تبریزی و علی علوی نیا. تهران: انتشارات فرا روان. (سال نشر به زبان اصلی: ۱۹۸۶).
- (۳) احمدی، خدابخش (۱۳۹۲). بهداشت روانی (با تأکید بر خانواده‌های نظامی). تهران: انتشارات بعثت
- (۴) اسماعیل بیگی، زهرا و غلامرضایی، حسین. (۱۳۸۸). معجزه صمیمت، تهران: نسل نواندیش.
- (۵) اعزازی، شهلا. (۱۳۸۲). جامعه‌شناسی خانواده. تهران: انتشارات سخن
- (۶) بیرامی، محمد (۱۳۷۸). خانواده و آسیب‌شناسی آن. تبریز: انتشارات آیدین
- (۷) جونز، الزا. (۱۳۸۸). درمان سیستم‌های خانواده. (ترجمه دکتر فرزین رضاعی). تهران: انتشارات ارجمند، (سال نشر به زبان اصلی: ۲۰۰۵).
- (۸) حیدری، علیرضا؛ و اقبال، فرشته. (۱۳۹۱). رابطه دشواری در تنظیم هیجانی، سبک‌های دلبستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولادشهر اهواز. یافته‌های نو در روان‌شناسی. ۳ (۱۱)، ۵۹-۵۲
- (۹) خلعتبری، جواد و قربان‌شیرودی، شهره. (۱۳۹۶). روانشناسی انگیزش و هیجان. تهران: نشر ساد
- (۱۰) عسگری، حسین. (۱۳۸۰). نقش بهداشت روانی در ازدواج و زندگی و طلاق. تهران: انتشارات گفتگو
- (۱۱) عسکریان عمران، سعیده؛ شیخ‌الاسلامی، فرزانه؛ تبری، رسول؛ کاظم نژاد لیلی، احسان؛ و پاریاد، عزت. (۱۳۹۴). ارتباط بین عوامل شغلی و رضایت زناشویی پرستاران. پرستاری و مامایی جامع نگر. ۲۵ (۴): ۱۰۲-۱۰۹
- (۱۲) فرانکن، رابرت. (۱۳۹۲). انگیزش و هیجان. ترجمه حسین شمس اسفندآباد؛ سوزان امامی پور و غلامرضا محمودی. تهران: نشر نی
- (۱۳) کاپلان، هارلود؛ سادوک، بنیامین. (۱۳۸۵). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری و روانپزشکی بالینی. ترجمه نصرت اله پورافکاری. تهران: انتشارات شهر آب. جلد اول.
- (۱۴) کارلسون، جورج؛ اسپری، لورا و لويس، جنیفر (۲۰۰۰). خانواده درمانی تضمین درمان کارآمد. ترجمه ی شکوه نوایی نژاد. (۱۳۷۸)، انتشارات دانشگاه تربیت معلم.
- (۱۵) گلدنبرگ، ای؛ و گلدنبرگ، ه. (۲۰۱۲). خانواده درمانی. ترجمه حسینی شاهی، ح؛ و نقشبندی، س. (۱۳۹۲). تهران: روان.
- (۱) اشترايه، فاطمه؛ مهدویان، علیرضا؛ کولایی، خدابخش. (۱۳۹۲). مقایسه نقش‌های جنسیتی و خودمتمایزسازی در دانشجویان متأهل زن. زن و جامعه. سال چهارم، شماره ۴، صفحه ۸۳ الی ۹۵
- (۲) افخمی عقدا، محمد؛ یزدانیان پوده، زهرا؛ کمالی زارچ، محمود و دیگران (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین رضایت شغلی با رضایت زناشویی کارکنان شاغل در سازمان بهزیستی شهرستان یزد. طلوع بهداشت. سال دوازدهم، شماره اول، شماره مسلسل ۳۸، صص ۱۳۲-۱۱۹
- (۳) امین شایان، جعفر. صالحی، معین و ایمانی، جواد. (1392). رابطه عدالت سازمانی و تعهد سازمانی با رضایت شغلی در بین معلمان مدارس استثنایی شهرستان بندرعباس. مجله علوم تربیتی، سال دوم، شماره پنجم، صص: ۳۳-۱۹
- (۴) بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). سبک‌های دلبستگی و نارسایی هیجانی. پژوهش‌های روانشناختی، دوره ۱۲، شماره ۳ و ۴، صص ۸۰-۶۳.

- ۵) برزگر کهنمویی، ساناز؛ محمدی، اکبر؛ زعفرانچی زاده، مینا؛ و فولادی، فائزه. (۱۳۹۳). بررسی رابطه تمایز یافتگی خود، اضطراب و رضایت زناشویی در زنان متاهل شهر تبریز. زن و مطالعات خانواده. سال هفتم. شماره ۲۱، ۴۱-۵۶
- ۶) بیرامی، منصور؛ فهیمی، صمد؛ اکبری، ابراهیم؛ و امیری پیچاکلایی، احمد. (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و مولفه‌های تمایز یافتگی. مجله اصول بهداشت روانی. سال ۱۴ (۱)، ۶۴-۷۷
- ۷) ثنائی، باقر (۱۳۷۸). مثلث سازی و مثلث های پاتولوژیک در مشاور خانواده. مجموعه مقالات همایش سراسری مشاوره، تهران.
- ۸) خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ آزاد، نهدیه؛ نویدیان، علی و دیگران (۱۳۹۴). رابطه رضایت شغلی پزشکان مرد با رضایت‌مندی زناشویی و کیفیت زندگی همسران آنها. پژوهش پرستاری، دوره ۱۰، شماره ۳، ۸۹-۹۹
- ۹) دغاغله، فاطمه؛ عسگری، پرویز؛ حیدری، علیرضا (۱۳۹۱). رابطه بخشودگی، عشق، صمیمیت با رضایت زناشویی. یافته‌های نو در روان‌شناسی. سال هفتم، شماره ۲۴، صص ۶۹-۵۷
- ۱۰) دهقان، مجتبی؛ رسولی، علی؛ عباسی، مسلم و پیرانی، ذبیح (۱۳۹۴). پیش‌بینی سبک تصمیم‌گیری بر اساس خودتمایز یافتگی و تنظیم هیجانی در نوجوانان دختر. فصلنامه نسیم تندرستی. دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری. دوره ۴، شماره ۱، صص ۱۸-۱۰
- ۱۱) راهپیمان، نازیلا؛ کاظمی، سلطانی، سهرابی، نادره (۱۳۹۱). رابطه بین سلامت عمومی و رضایت زناشویی با فرسودگی شغلی زنان شاغل در استانداری و فرمانداری‌های تابعه در استان فارس. جامعه‌شناسی زنان. سال سوم، شماره دوم، صص ۱۳۷-۱۴۵
- ۱۲) طرقله، میترا. فیروزآبادی، علی. حق شناس، حسن (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین اجزاء عشق و رضایت‌مندی زوجین. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. شماره ۱۶، صص ۵۴-۴۰
- ۱۳) متولی، رویا؛ ازگلی، گیتی؛ بختیاری، مریم؛ و علوی مجد، حمید (۱۳۹۲). رضایت‌مندی از زندگی زناشویی و صمیمیت زوجین در زنان باردار شاغل و غیر شاغل شهر اردبیل. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، دوره نهم، شماره ۴، صص ۳۲۴-۳۱۵
- ۱۴) محسنیان، محمد، کرملو، سمیرا، گنجوی (۱۳۸۶). رابطه میان تمایز یافتگی خود و هوش هیجانی در متقاضیان طلاق. مجله خانواده پژوهی، ۳(۴)، ۸۲۷-۸۳۷.
- ۱۵) ملازاده، جواد (۱۳۸۷). بخشایش و رضایت زناشویی در مردان مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه ناشی از جنگ و همسران آن. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال ۱۰، شماره ۳۷، صص ۱۰۴-۹۵
- ۱۶) منصوری، زهره؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۹۱). رابطه اختلال در سلامت روانی و خشنودی شغلی با رضایت زناشویی در زنان شاغل. زن و فرهنگ. دوره ۶، شماره ۲۳، صص ۱۰۲-۹۱
- ۱۷) نظری، محمدعلی. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر مشاوره راه حل محور بر رضایت زناشویی، در ابعاد پرخاشگری و زمان با هم بودن. فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز. سال ۳، شماره ۹، صص ۵۳-۴۶
- ۱۸) نظری، علی‌محمد؛ فتحی، روح‌اله؛ و اسدی، مسعود (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین رضایت شغلی و عوامل جمعیت شناختی با رضایت زناشویی دبیران زن و مرد مقطع متوسطه شهرستان دهدشت. مجله یافته‌های نو در روانشناسی، سال پنجم، شماره ۱۸، صص ۱۹-۱۲
- ۲۰) مژده خدانپناه، فرامرز سهرابی، صادق تقی، حسن احدی، (۱۳۹۶). نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین سیستم‌های مغزی - رفتاری با رفتارهای خوردن در افراد دارای اضافه وزن و چاقی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی (۱۱) ۵۲:۴-۶۷
- ۲۱) مؤگان زارع آذرمدیخت رضایی، (۱۳۹۵). تبیین نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی زوجین شاغل شهر مرودشت. مقاله ۶، دوره ۷، شماره ۲۴، 91-102

- ۱) اسکیان، پرستو. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر سایکودرام بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۵ تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۲) امان الهی فرد، عباس (۱۳۹۰). بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی و عوامل فردی-خانوادگی با رضایت زناشویی در کارکنان اداره های دولتی شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید چمران اهواز
- ۳) ذوالفقارپور، محبوبه (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ساختار مدرن در خانواده با رضایتمندی زناشویی زنان کارمند و خانه دار، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا
- ۴) رحیمی، مهدی. (۱۳۹۱). پیش بینی فرایند تصمیم گیری توسط انگیزش، هیجانات و ارزیابی های شناختی هیجانات با واسطه گری تمایلات فراشناختی: رویکردی یکپارچه در تصمیم گیری. دانشگاه شیراز، پایان نامه منتشر نشده دکتری.
- ۵) روحی زاده، سمیه (۱۳۹۱). بررسی رابطه رضایت شغلی با رضایت زناشویی در بین پرسنل زن متأهل آموزش و پرورش شهرستان رامهرمز. پایان نامه کارشناسی ارشد. گروه مشاوره. دانشگاه علوم و تحقیقات اهواز
- ۶) سیاه تیری، نرگس (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین رضایت زناشویی و رضایت شغلی در حوزه ستادی صنعت نفت در شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان شناسی. دانشگاه شهید بهشتی تهران
- ۷) کرمی، مهدی (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش راهبردهای مدیریتی نقش های کار - خانواده بر افزایش رضایت شغلی و رضایت زناشویی زنان شاغل در خانواده های دو شغلی بر اساس رویکرد زیست بوم شناختی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی
- ۸) مهدویان، فاطمه (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش و ارتباط بر رضایتمندی زناشویی و سلامت روانی. پایان نامه کارشناسی ارشد انیستیتو روانپزشکی. تهران
- ۹) یونسی، فریده. (۱۳۸۵). هنجاریابی آزمون خودمتمایزسازی (DSI-R) در ایران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

- Abbot, B. (2005). Emotion Dysregulation and Re- Regulation: predictors of Relationship intimacy and Distress, Doctoral Dissrtation, Texas A& M university.
- Aldao, A & nolen, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychiligy. International Journal of Behavioral Development. 30. 217-237
- Aldwin, C., Revenson, T. A. (1999). Does coping help? A reexamination of the relationship between coping and mental health. Journal of Personality and Social Psychology, 53, 337-348.
- Amstadre. B. (2008). A comparison of maladaptive schemata in treatment seeking obese adults and normal-weight control subjects. Journal of Psychosomatic Research 60, 245-252.
- Anthony, J. E, & Alexis, B. (2006). Work – Family Interference as a Mediator between Job Demands and Job Burnout Among doctors. Stress and Health Chichester, pp. 203-207
- Berman, W. H., & Turk, D. C. (2002). Adaptation to divorce: Problems and coping strategies. Journal of Marriage and family, 43, 179-189.
- Billings, A., & Moos, R. (2002). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. Journal of Personality and Social Psychology 46, 877-891.
- Bhatt, P. (2011). Differentiation of self and marital adjustment within the Asian American population. Journal of marital and family therapy. 93, 131- 143
- Borden, J.S., Fischer, J.L., and Niehuis, S. (2009). Predicting marital adjustment from young adult's initial levels and changes in emotional intimacy over time. Journal of Adult Development. 13 (5): 68-75

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1973). Active coping processes, coping disposition, and recovery from surgery. *Psychosomatic Medicine*, 35, 375-389.
- 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.
- Day, R. (2003). *Introduction to family processes*. London, Lawerme Erlboun Association. Inc. publisher
- Dunham, S. M. (2008). *Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction*. Doctoral dissertation, University of Akron
- Epstein, S. (1973). The self concept revisited: Or a theory of a theory. *American Psychologist*. 28, 404-416.
- Felton, B. J., Revenson, T. A., Hinrichsen, G. A. (2005). Stress and coping in the explanation of psychological adjustment among chronically ill adults. *Social science and medicine*, 18, 889-898.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327
- 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 non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-42
- Grandon, J. R, Myers, J. E, Hattie, J. A. (2010). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*; 82:58-68.
- Greenhause, J. (2008). The interaction work and family roles: Individual, inter personal and organization issue. *Work and family: Theory research and application*, 23-44.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive and Social consequences. *Psychology*. (39). 2810291.
- Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Holodynski, M. & Friedlmeier, W. (2006). *Development of emotions and emotion regulation*. New York: Springer.
- Hwang, J. (2006). *A processing model of emotion Regulation: insights from the attachment system*. Unpublished doctoral thesis, Georgia State University.
- Huber, C. H. Navarro, R. L. Womble, M. W. & Mumme, F. L. (2010). Family resilience and midlife marital satisfaction. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 14 (9), 1-10
- Jankowski, P.J. & Hooper, L.M. (2012). Differentiation of self: A Validation Study of the Bowen Theory Construct. *Couple & Family psychology: Research and Practice*. 1 (3), 226- 243
- Kazemyan S, Delavar A. (2012). Study the Relationship between Differentiation and Married Men's Addiction Attitude. *Nazm Va Amniyat-E Entezami*; 4(4): 105-115. [Persian].

- Kear, J. S. (2008). Marital satisfaction of self (doctoral dissertation, Cali- Fornia School of psychology. Abstract international. 39, 2505- 2514
- Kim, D. (2002). The relationship between Bowen's concept of differentiation of self and psychological symptom status in individuals age 62 years and older. Doctoral dissertation presented in university of Akron.
- Kinnuen, u. Malin, A., & Mmakikangas. A. (2005), the relationship of marital satisfaction and job satisfaction to psychological distress among partners. *Psykologia* 40:532-54
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. In P. Philippot, & R. S. Feldman (Eds.). *The regulation of Emotion* (pp.359-385). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. *Journal of Family communication*, 3(1): 48-62.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Likcani, A. (2013). Differentiation and intimate partner violence . Dissertation for Doctor of Philosophy, College of Human Ecology, Kansas State University.
- Luo, S. & Klohnen, E. C. (2005). Assortative mating and marital quality in Newlyweds: A couple - Centered an approach. *Journal of personality and social psychology*, 88, 304-326.
- Lyrvsk. K (2006). Emotional distress regulation taskes precedence over impulse control. *Journal of personality and social psychology*, 80. 53-67
- Matthews, k., Siegel, J., Kuller, L., Thompson, m., Varat, M. (2000). Determinants of decision to seek medical treatment by patient with acute myocardial infarction symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 6, 1144-1156.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Clinical assessment can benefit from recent advances in personality psychology. *American Psychologist*, 41, 1001-1003.
- Mullen, B., & Suls, J. (2006). The effectiveness of attention and rejection as coping styles: A meta-analysis of temporal differences. *Journal of Psychosomatic Research*, 26, 43-49.
- Patrick, S., Sells, J. N. Giordano, F. G. & Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, dfferentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15: 359-367
- Pease, K. (2013). Differentiation of self and anxiety as a function of culture. A thesis for the degree of Master of Science California State University, Stanislaus.
- Pressman, S.D., & Cohen, S. (2005); "Does positive affect influence health"? *Psychol Bul*, 131, 925-71.
- Rothbaum, F., Rosen, K., Ujii, T., & Uchida, N. (2002). Family system theory, attachment theory and culture. *Journal of Family Process*, 41(3), 328-351.
- Ryan C, Martin Eric RD. (2005). Cognitive emotional regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*; 39: 1249 60.
- Samuel, B. (2007). The Relation ship Between Job And Marriage Satisfaction Within And Between Spouses. *Journal of Occupational Behavior*, pp. 145 – 155
- Scherer, K. R. (1997). Profiles of emotion-antecedent appraisal. *Cognition and Emotion*, 11, 2, 113-150.
- Scheff, T. J. (2001). *Catharsis and Healing in Healing, Ritual, and Drama*. Berkeley: U. of California Press.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Self-focused attention and the experience of emotion: Attraction, repulsion, elation, and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 625-636.
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, Vol 47(2), 229-237.
- Skowron, E.A, Dendy, A.K (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood. *Contemporary Family Therapy*. 26(3): 337-57.
- Skowron, E.A., & Schmitt, T.A. (2003). Assessing interpersonal fusion: reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(7), 209–222.
- Michopoulos V, Powers A, Moore C, Villarreal S, Ressler KJ, Bradley B. The mediating role of emotion dysregulation and depression on the relationship between childhood trauma exposure and emotional eating. *Appetite*. 2015;91:129-36.
- Dietrich A, Federbusch M, Grellmann C, Villringer A, Horstmann A. Body weight status, eating behavior, sensitivity to reward/punishment, and gender: relations and interdependencies. *Frontiers in psychology*. 2014; 5:1073.
- Eneva KT, Murray S, O'Garro-Moore J, Yiu A, Alloy LB, Avena NM, et al. Reward and punishment sensitivity and disordered eating behaviors in men and women. *Journal of eating disorders*. 2017;5(1):6.
- De Clercq B, Vangeel J, Lachat C, et al. Sensitivity to reward and adolescents' unhealthy snacking and drinking behavior: the role of hedonic eating styles and availability. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016; 13(1):17
- Leehr EJ, Krohmer K, Schag K, Dresler T, Zipfel S, Giel KE. Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity-a systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2015; 49: 125-34.