

بررسی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری با دلزدگی زناشویی در دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد بجنورد

زهرا سلطانی شال^۱، گلنوش بادلی^۲

^۱مربی، کارشناسی ارشد روانشناسی از دانشگاه تربیت مدرس

^۲کارشناسی ارشد روانشناسی، موسسه آموزش عالی حکیم نظامی قوچان

نویسنده مسئول:

زهرا سلطانی شال

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال ششم)
شماره ۲۱ / پاییز ۱۳۹۹ / ص ۳۹-۲۷

چکیده

هدف اصلی این پژوهش، بررسی رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری با دل زدگی زناشویی در دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد شهر بجنورد بود. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری را کلیه دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد شهر بجنورد تشکیل دادند. حجم نمونه پژوهش ۳۶۰ نفر از دانشجویان این دانشگاه بودند که از بین دانشجویان این دانشگاه به شیوه نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. ابزارهای به کارگرفته شده شامل: مقیاس دل زدگی زناشویی پاینز^۳ (۱۹۹۶)، پرسشنامه تاب آوری کونور^۴ و دیویدسون^۵ (۲۰۰۳) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گرانفسکی (۱۹۹۹) بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش آماری همبستگی و تحلیل رگرسیون چند گانه با روش گام به گام انجام شد. نتایج نهایی پژوهش حاکی از آن بود که، بین تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری با دل زدگی زناشویی در دانشجویان دانشگاه آزاد شهر بجنورد رابطه وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری در نمونه حاضر قادر به پیش بینی دل زدگی زناشویی می باشند. باتوجه به اینکه بین تنظیم شناختی و تاب آوری و دل زدگی زناشویی رابطه وجود دارد ضروری است که مداخلات روان شناخته برای زوجین دردو جهت بهبود روابط زناشویی ایجاد گردد.

کلیدواژه : سبک های دلبستگی، شخصیت، دلزدگی زناشویی، تاب آور

³ Pinez

⁴ Connor

⁵ Davidson

بیان مساله

ازدواج به عنوان رخدادی مهم در زندگی افراد، موجبات تشکیل خانواده را فراهم می‌آورد و خانواده به عنوان یک واحد اجتماعی بنیادین، زمینه رشد و تعالی انسانها را مهیا می‌سازد. یکی از عقاید دیرینه در زمینه مطالعات خانواده و جامعه شناسی پزشکی این اندیشه است که ازدواج سلامت بزرگسالان را ارتقا می‌دهد (کار^۶ و اسپرینجر^۷ ۲۰۱۰؛ سیمون^۸، ۲۰۱۴؛ آمبرسون^۹ و مونتز^{۱۰} ۲۰۱۰). اعتقاد بر این است که افراد متاهل دارای مشکلات بهداشت جسمی کمتری هستند، از سلامت کلی بهتری برخوردار هستند، تمایل به زندگی طولانی‌تر دارند، سطح پریشانی روانی کمتری را تجربه می‌کنند و کمتر افسرده می‌شوند. توضیحات متعددی برای تأثیرات محافظتی ازدواج و سایر روابط شخصی به طور کلی ارائه شده است (کار و اسپرینجر ۲۰۱۰). از آنجایی که ازدواج می‌تواند منبع احساسات خوشایند و عشق برای زوجین باشد، در صورتی که همسران در ارتباط با یکدیگر نتوانند به نیازهای یکدیگر پی ببرند، در نهایت دلزدگی بروز پیدا میکند. انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی، یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک، به بروز دل‌زدگی کمک می‌کنند (نجفی ۲۰۱۶). دل‌زدگی زناشویی از عدم تناسب میان واقعیات و توقعات ناشی می‌شود و میزان آن به میزان سازگاری زوجها و باورهایشان بستگی دارد. دل‌زدگی با فروپاشی رابطه و با رشد آگاهی و توجه به مسائلی که به اندازه‌ی گذشته خوشایند نیستند، شروع می‌شود و انباشته شدن این احساسات دردناک، به مرور زمان باعث بی‌میلی و ناخشنودی به همسر میشود و زندگی در کنار وی را غیرقابل تحمل می‌سازد (کلهر و همکاران، ۲۰۲۰).

با توجه به اهمیت کارکرد متعادل خانواده و جلوگیری از مملاسی شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با رضایت زناشویی که پایه‌ی استحکام بخش زندگی خانوادگی است، ضروری به نظر می‌رسد (رسولی ۱۳۹۵)؛ بنابراین در صورت توجه به عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی می‌توان انتظار داشت که، با افزایش سطح رضایتمندی زناشویی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی خانواده‌ها و در کل جامعه کاهش یابد (ریاحی و همکاران ۲۰۲۰). همچنین با ارتقاء سطح رضایتمندی زناشویی و رضایت از زندگی، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی فرهنگی و اقتصادی خواهند پرداخت و خانواده‌ها نیز از این پیشرفت سود خواهند برد.

بشر امروز در دنیایی به سر می‌برد که از رویدادهای تنیدگی‌های گوناگون اجتماعی، محیطی، شغلی، خانوادگی، ناکامی‌ها و... رنج می‌برد. از این رو، عواملی وجود دارد که سبب سازگاری هر چه بیشتر افراد به ویژه زوجین، با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شوند. در این میان ارتقاء تاب‌آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خودمدیریتی به‌ترو دانش بیشتر می‌شود. تاب‌آوری موجب میشود که تحمل سختی‌ها و کشمکش‌ها راحت‌تر شود و سازگاری زناشویی را بالا رفته و موجب میشود تا زوجین از رضایت زناشویی بالا برخوردار باشند و همین امر موجب کارکرد درست نهاد خانواده و داشتن جامعه‌ی بانشاط و بارور میگردد. تاب‌آوری یک توانایی فردی، خانوادگی و اجتماعی برای مقابله و رهایی از موقعیت‌های ناسازگار یا استرس‌های زندگی است که بلافاصله مؤثر نیستند، بلکه منجر به افزایش توانایی برای مقابله با دشواری‌ها می‌شود (ابراهیمی و همکاران ۲۰۱۷).

با وجود آنکه تحقیقات و باورهای اولیه در زمینه تاب‌آوری آن را بخشی از ویژگی ذاتی افراد پنداشته‌اند، و افرادی با این ویژگی را آسیب‌ناپذیر قلمداد می‌کردند، یافته‌های اخیر حاکی از آن است که تاب‌آوری یک خصیصه‌ی ذاتی نبوده و قابل اکتساب می‌باشد و زمانی به دست می‌آید که در زندگی افراد تاب‌آور عوامل حفاظتی مناسب به رغم عوامل خطرزا وجود داشته باشد (لی^{۱۱} و همکاران ۲۰۱۳). تجارب کلینیکی مشاوه با زوج‌ها نشان داده است که، ناکامی زوج‌ها، در حل اختلافات زناشویی در موارد بسیاری ناشی از ضعف مهارت زوج‌ها در حفظ و پرورش عشق و علاقه‌ی اوایل آشنایی ناشی می‌شود (رحمانی‌فر و همکاران، ۲۰۱۸). بنابراین زوجین با نگرش‌های مثبت به شخصیت، هر یک می‌توانند باعث تقویت رابطه عاطفی میان یکدیگر شوند. زوجین نباید بگذارند رابطه صمیمانه متوقف شود، تا انرژی عشق به دل‌زدگی و خستگی تبدیل شود؛ ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (خلفی و همکاران، ۲۰۱۸).

⁶ Carr

⁷ Springer

⁸ Simon

⁹ Umberson

¹⁰ Montez

¹¹ Lee

تنظیم هیجانی نقش مهمی را در پیشگیری از دزدگی زناشویی دارد زیرا از یک طرف خانواده کانون احساسات و هیجانات است و از طرف دیگر در زندگی زناشویی تجربه هیجان های منفی گریز ناپذیر است (ویمز و پینا^{۱۲} ۲۰۱۰). تنظیم شناختی هیجان یکی از مهمترین تکالیف برای سلامت جسمی و روانشناختی به ویژه در روابط زوجین میباشد (زارع و رضایی ۲۰۱۶) و به معنای مدیریت اطلاعات برانگیخته شده هیجانی با راهبردهای شناختی هشیار می باشد (زلموک^{۱۳} و هان^{۱۴} ۲۰۱۰). بررسی مطالعات روانشناختی نشان می دهد که تنظیم هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است و نقص در آن با اختلالات درون ریز و برون ریز ارتباط دارد (صابر و همکاران، ۲۰۱۳). تنظیم شناختی هیجان، فرایندهای شناختی را در بر می گیرد که افراد برای مدیریت شرایط هیجان آور و برانگیزاننده بکار می برند و بر جنبه شناختی مقابله تاکید دارند (براگینک و همکاران، ۲۰۱۵).

پژوهش های انجام شده نشان داده است که تنظیم هیجان ها بر سلامت روانشناختی، جسمانی و بین فردی تاثیر می گذارد. (اسیجیت^{۱۵} و همکاران ۲۰۱۲). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زوجین با و بدون رضایت زناشویی متفاوت می باشد. این بدان معناست هر اندازه زوجین بدون رضایت تنظیم هیجانی منفی بیشتری در زندگی روزمره داشته باشد به همان اندازه سبک زندگی نامطلوب تری خواهند داشت (آوات کریم و همکاران ۱۳۹۳). یافته های پژوهش شریفی و همکاران (۱۳۹۸) نشان می دهد مکانیزم های شناختی تنظیم هیجان در پیش بینی دزدگی زناشویی نقش دارد و با آموزش مهارت های تنظیم هیجانی و زوج درمانی هیجان مدار می توان از بروز دزدگی زناشویی پیشگیری کرد. بنابراین منظور از انجام این پژوهش، فراهم ساختن بستری است تا بتوان تحقیقات بیشتری را در راستای افزایش سلامت روحی و روانی افراد، استحکام بخشی و افزایش تاب آوری زوجین، بهبود نگرش آنها به عشق، پیشگیری از دل زدگی زناشویی و افزایش امنیت اجتماعی جامعه انجام داد. با توجه به آنچه گفته شد هدف اصلی در پژوهش حاضر، رابطه تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری با دل زدگی زناشویی می باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است که در آن رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری با دل زدگی زناشویی مورد بررسی قرار گرفت. در پژوهشهای همبستگی تنها رابطه بین متغیرها مورد بررسی قرار می گیرد بدون آنکه به روابط علی بین متغیرها مد نظر باشد. همچنین پژوهش حاضر از لحاظ هدف از نوع پژوهشهای کاربردی می باشد. با توجه به حجم نمونه، بر اساس جدول مورگان تعداد ۳۶۰ نفر از دانشجویان به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه گیری به صورت خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. بدین صورت که از بین رشته های تحصیلی موجود در دانشگاه آزاد بجنورد که حدوداً ۲۰ رشته می باشد تعداد ۴ رشته بصورت تصادفی انتخاب و از بین رشته های انتخاب شده، از هر رشته دو ورودی بصورت تصادفی انتخاب و از هر ورودی دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و در نهایت پرسشنامه ها بین همه افراد کلاسها توزیع شد.

ابزار پژوهش

داده های پژوهش با استفاده از سه پرسشنامه جمع آوری گردید؛

مقیاس دزدگی زناشویی پابنز^{۱۶} (PBS):

مقیاس دزدگی زناشویی یک ابزار خودسنجی است که توسط پابنز (۱۹۹۶) با هدف اندازه گیری درجه دزدگی زناشویی در بین زوجین ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ ماده است. نمره گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه های لیکرت است. ضریب پایایی مقیاس با روش بازآزمایی در یک دوره یک ماهه برابر ۰.۷۶ محاسبه شد. هم چنین پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه ای بین ۰.۹۱ تا ۰.۹۳ محاسبه شده است (پابنز، ۱۹۹۶، به نقل از اسدی، فتح آبادی و محمد شریفی، ۱۳۹۲). نعیم (۱۳۸۷) در پژوهش خود پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰.۸۵ و ۰.۸۲ محاسبه نموده است.

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ-P):

¹² Vimz & Pina

¹³ Zelmoke

¹⁴ Hahn

¹⁵ Szczygiel

¹⁶ Pinez

این پرسشنامه توسط گرنفسکی^{۱۷}، کریچ^{۱۸} و اسپینهاون^{۱۹} در سال ۲۰۰۱ در کشور هلند تدوین شده و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان یک پرسشنامه چندبعدی است که جهت شناسایی راهبردهای کنارآمدن شناختی پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت های منفی مورد استفاده قرار میگیرد. این پرسشنامه که بر روی افراد بالای ۱۲ سال قابل استفاده میباشد، یک ابزار خودگزارشی است دارای ۳۶ ماده میباشد. خرده مقیاسهای مذکور شامل ۹ راهبرد شناختی، خودسرزنشگری، پذیری، نشخوار فکری، توجه مثبت مجدد، تمرکز بر برنامه ریزی، بازنگری و ارزیابی مجدد به صورت مثبت، تحت نظر قرار دادن دیگران، فاجعه آمیز تلقی کردن، و سرزنش دیگری میشود. سوالات بر روی یک مقیاس ۵ درجه ای لیکرت، از هرگز تا همیشه پاسخ داده میشود. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس ها از ۰.۷۳ تا ۰.۸۰ و ضریب پایایی بازآزمایی (بعد از ۵ ماه) برای خرده مقیاس ها از ۰.۴۱ تا ۰.۵۹ به دست آمده است. پرسشنامه تاب آوری کونور^{۲۰} و دیویدسون^{۲۱} (CD-PRISC):

این مقیاس توسط کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹ حوزه تاب آوری تهیه گردیده است. سازندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی می تواند افراد تاب آور را از غیر تاب آور در گروه های بالینی و غیر بالینی جدا کند و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی به کار برده شود (محمدی، ۲۰۰۴). این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاما نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود. در پژوهشی روایی و پایایی این مقیاس در فرهنگ ایرانی بررسی و با استفاده از روش تحلیل عاملی، روایی و پایایی آن را تأیید شده است (سامانی و همکاران، ۲۰۰۷). ضریب پایایی همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ این مقیاس در دامنه ای از ۰.۷۶ تا ۰.۹۰ گزارش شده است. همچنین این مقیاس را برای استفاده در ایران هنجار، و روایی و پایایی آن را تأیید کرده است (محمدی، ۲۰۰۴). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید و ۰.۹۱ بدست آمد.

یافته ها:

پس از گردآوری داده ها، تجزیه و تحلیل داده ها با اجرای آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در خصوص مشخصات جمعیت شناختی و آمار استنباطی مرتبط با فرضیات پژوهش (همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری) با استفاده از نرم افزاری آماری SPSS V21 صورت پذیرفت. اطلاعات توصیفی نمونه مورد بررسی در جدول زیر ارائه شده است.

اطلاعات توصیفی نمونه مورد بررسی در متغیرهای مورد بررسی

نمونه	تفراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
۳۶۰	۱۶.۳۹	۶۹.۶۶	۱۰.۴	۳۱	دل زدگی زناشویی	۳۶۰	۱۶.۳۹
۳۶۰	۱۲.۳۳	۴۱.۵۷	۷۹	۱۵	تنظیم شناختی هیجان	۳۶۰	۱۲.۳۳
۳۶۰	۱۳.۱۷	۴۶.۳۷	۷۸	۲۰	تنظیم هیجان منفی	۳۶۰	۱۳.۱۷
۳۶۰	۲۹.۳۹	۱۲۶.۵۷	۱۷۳	۴۷	تاب آوری	۳۶۰	۲۹.۳۹

¹⁷ Garnefski

¹⁸ Kraaij

¹⁹ Spinhoven

²⁰ Connor

²¹ Davidson

نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف یکراه جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

معناداری	آماره کولموگراف اسمیرنوف	
۰/۱۸۲	۰/۶۳۹	دل زدگی زناشویی
۰/۰۶۹	۰/۶۴۹	تنظیم هیجان مثبت
۰/۱۵۴	۰/۷۶۴	تنظیم هیجان منفی
۰/۰۶۵	۰/۷۲۰	تاب آوری

بر اساس نتایج درج شده در جدول فوق با توجه به اینکه سطح معناداری بدست آمده بیشتر از سطح بحرانی ($P < 0.05$) می باشد می توان نتیجه گرفت که همگی داده ها نرمال بوده و می توانیم از روش های آماری پارامتریک استفاده کنیم.

فرضیه پژوهش

بین تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری با دل زدگی زناشویی رابطه وجود دارد.

جهت پاسخگویی به این فرضیه پژوهش از روش آماری تحلیل رگرسیون چند متغیره استفاده شد. در ادامه ابتدا پیش فرض های تحلیل رگرسیون (بررسی هم خطی و استقلال خطاها) ارائه و پس از آن نتایج بدست آمده از تحلیل رگرسیون ارائه شد که شرح آن در جداول زیر ارایه شده است.

بررسی هم خطی بین متغیرهای پیش بین و متغیر وابسته

مدل	تولرانس	VIF
تاب آوری	۰.۷۸۲	۱.۲۷۸
تنظیم هیجان مثبت	۰.۷۱۸	۱.۳۹۲

با توجه به مقادیر عامل تورم واریانس که بیشتر از یک می باشد، هم خطی کمی بین متغیرها موجود می باشد. هم چنین میزان تولرانس بیش از ۰/۴ است که مناسب می باشد.

جدول آزمون دوربین - واتسون جهت تعیین استقلال خطاها

متغیر ملاک	آماره دوربین - واتسون
دل زدگی زناشویی	۱.۸۴۲

آماره دوربین واتسون، آزمون استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون) را انجام داده و چون مقدار آماره آزمون دوربین واتسون در فاصله ۱.۵ تا ۲.۵ قرار دارد فرض وجود همبستگی بین خطا ها رد می شود و می توان از رگرسیون استفاده کرد چون این فرض یکی از فرضیات انجام رگرسیون است.

جدول متغیرهای وارد شده به معادله تحلیل رگرسیون چند متغیری

متغیر ملاک	مدل	متغیرهای وارد شده	روش
دل زدگی زناشویی	۱	تاب آوری	روش گام به گام
	۲	تنظیم هیجان مثبت	روش گام به گام

جدول فوق تعداد مدل هایی که به رگرسیون ما وارد شده اند را نشان می دهد. همانطور که در جدول مشاهده می شود در اینجا ۲ مدل برآورد شده که تاب آوری، تنظیم هیجان مثبت می باشند.

جدول نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام دل زدگی زناشویی بر اساس تاب آوری و تنظیم شناختی هیجان

آماره های تغییر یافته														
تنظیم هیجان مثبت														
محل	تغییر یافته	خطای استاندارد بر آورد شده	مجدور	تغییر یافته	مجدور	تغییر یافته	مجدور	تغییر یافته	مجدور	تغییر یافته	مجدور	تغییر یافته	مجدور	تغییر یافته
تاب آوری	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶
	۰.۳۶۸	۰.۱۲۸	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷	۰.۱۱۲	۰.۳۳۶	۰.۱۰۷					

در جدول فوق می توان ضریب همبستگی، مجدور ضریب همبستگی و مجدور تعدیل شده ضریب همبستگی را مشاهده کرد. همچنین می توان در ستون مجدور ضریب همبستگی تعدیل شده مشاهده کرد که در مدل نخست پس از آنکه نمرات متغیرهای پیش بین وارد معادله شدند نمره تاب آوری به میزان ۱۱ درصد قادر به پیش بینی دل زدگی زناشویی در نمونه حاضر بود. در مدل دوم که تنظیم هیجان مثبت وارد معادله شده است این متغیر قادر بوده به میزان ۰.۰۲ دل زدگی زناشویی را پیش بینی کند در مجموع متغیرهای وارد شده قادر بودند به میزان حدودا ۱۴ درصد دل زدگی زناشویی در نمونه حاضر را پیش بینی کنند. در ستون معنی داری میزان معنی داری برابر با ۰/۰۱۶ بوده که نمایانگر معنی داری این تغییرات می باشد. بدین صورت می توان اظهار کرد که فرضیه پژوهشی پذیرفته شده است.

جدول نتایج ضرایب بتا جهت پیش بینی دل زدگی زناشویی

متغیرها	B	خطای معیار	B	آماره t	سطح معناداری
ثابت	۷.۱۱۵	۶.۵۰۲	۰.۶۶۷	۰.۰۱۵۸	
تاب آوری	۰.۱۴۵	۰.۶۹	-۰.۲۳۶	۳.۲۱۰	۰.۰۰۰
تنظیم هیجان مثبت	۰.۱۰۷	۰.۵۳	۰.۲۰۱	۲.۹۲۶	۰.۰۰۵

مطابق نتایج ارائه شده در جدول فوق مقدار ضرایب بتا برای تاب آوری برابر با -۰.۲۳۶ ($\beta = -۰.۲۳۶$) و برای تنظیم هیجان مثبت برابر با ۰.۲۰۱ ($\beta = ۰.۲۰۱$) است که به صورت معنادار قادر به پیش بینی و تبیین دل زدگی زناشویی در نمونه حاضر می باشند. فرضیه فرعی اول: بین تاب آوری با دل زدگی زناشویی رابطه وجود دارد جهت بررسی فرضیه فوق از روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول همبستگی تاب آوری با دل زدگی زناشویی

دل زدگی زناشویی	
معناداری	همبستگی
۰.۰۲۱	-۰.۳۳۶
تاب آوری	

همانگونه که داده های ارائه شده در جدول فوق نشان می دهد میزان همبستگی بین تاب آوری و دل زدگی زناشویی ۰.۳۳۶ می باشد. با توجه به اینکه سطح معناداری بدست آمده کمتر از سطح بحرانی ($P < ۰.۰۱$) می باشد می توان نتیجه گرفت که بین تاب آوری با دلزدگی زناشویی رابطه منفی وجود دارد. یعنی هر چه توانایی تاب آوری در روجین بیشتر باشد دل زدگی زناشویی کمتر می باشد. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده می توان اظهار داشت که فرضیه پژوهشی تایید شده است.

فرضیه فرعی دوم: بین تنظیم شناختی هیجان با دل زدگی زناشویی در زنان متقاضی طلاق رابطه وجود دارد. جهت بررسی فرضیه فوق از روش همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر ارائه شده است.

جدول همبستگی تنظیم شناختی هیجان با دل زدگی زناشویی

دل زدگی زناشویی		
معناداری	همبستگی	
۰.۰۲۶	۰.۱۳۲	تنظیم هیجان منفی
۰.۰۰۰	-۰.۲۳۶	تنظیم هیجان مثبت

همانگونه که داده های ارائه شده در جدول فوق نشان می دهد بین تنظیم شناختی هیجان مثبت ($P < ۰.۰۵$) و تنظیم هیجان منفی ($P < ۰.۰۱$) با دلزدگی زناشویی رابطه وجود دارد. بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده می توان اظهار داشت که فرضیه پژوهشی تایید شده است.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اصلی: بین تنظیم شناختی هیجان و تاب آوری با دل زدگی زناشویی رابطه وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از روش تحلیل رگرسیون چند متغیره به شیوه گام به گام استفاده شد. همانگونه که نتایج تجزیه و تحلیل نشان می دهد طی دوگام، تاب آوری و تنظیم هیجان منفی قادر به پیش بینی دل زدگی زناشویی بودند. به نحوی که طی گام اول تاب آوری ۱۱ درصد واریانس، دل زدگی زناشویی را تبیین نمود و در گام دوم تنظیم هیجان منفی به تاب آوری افزوده شد و جمعا قادر به تبیین ۱۳.۵ درصد از واریانس دل زدگی زناشویی بودند. بنابراین با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه پژوهشی تایید شد. یافته های این فرضیه با تحقیقات اسدی، تصدقی، توکلی (۱۳۹۱)، مرادزاده و پیرخوانفی (۲۰۱۸)، عیسی زاده (۲۰۱۶) در زمینه تاب آوری و دل زدگی زناشویی؛ و با تحقیقات باغبان و بهرامی (۱۳۹۰)، صنم نژاد و همکاران (۱۳۹۰)، زارعی و سلمان (۲۰۱۹) و مانینگ و همکاران (۲۰۱۲) در زمینه تنظیم هیجان و دل زدگی زناشویی همسو می باشد.

در تبیین رابطه بین تاب آوری با دل زدگی زناشویی می توان گفت از برجسته ترین ویژگی های انسان و اساس تداوم حیات قدرت اندیشه است و یکی از کمبودهای حسرت بار در بسیاری از جوانان و در مراحل بعد بزرگسالان، ناتوانی آن ها در بیان اندیشه و حل مساله و به نوعی ابداع و نوآوری است. اگرچه انسان در طول زندگی خویش هرگز از تفکر و اندیشه فارغ نبوده و با نیروی تفکر صحیح تصمیم گرفته و توانسته است به حل مسائل و مشکلات بپردازد و به رشد و تعالی نائل گردد. (عباسی و همکاران، ۲۰۱۹).

تعارض جزء اجتناب ناپذیر تعاملات بشری به شمار می رود. زمانی که تعارض روی می دهد روابط ضعیف تر یا قوی تر می شوند. بنابراین تعارض، نقطه ای بحرانی در مسیر برقراری روابط می باشد. اگر تعارض به صورت مفید مورد استفاده قرار گیرد می تواند عاملی پربار در جهت درک عمیق تر روابط و روابط متقابل و نزدیک ثمربخش شود. بنابراین سالم یا ناسالم بودن یک رابطه به مقدار تعارض بین افراد درگیر، زیاد وابسته نیست بلکه به چگونگی توزیع و نحوه تاب آوری بستگی دارد (کریمی و اسماعیلی، ۲۰۲۰). بنابراین مهارت تاب آوری یک شاخص کلیدی در روابط عاشقانه و روابط زناشویی موفق می باشد و افرادی که دارای مهارت قوی تاب آوری می باشند طول رابطه خود را افزایش می دهند (ویسکیرچ^{۲۲} و دلوی^{۲۳}، ۲۰۱۳). اگر تعارض به طور ضعیفی اداره شود موجب تخریب زندگی زناشویی شده و اثرات زیانباری بر سلامت فیزیکی و هیجانی زوجین به جا می گذارد (دونهام، ۲۰۰۸) و در نهایت می تواند دل زدگی زناشویی را به همراه داشته باشد.

همچنین در تبیین رابطه بین تنظیم شناختی هیجان مثبت با دل زدگی زناشویی می توان گفت افراد دارای تنظیم هیجان بالا و مثبت یک نوع خودتنظیمی دارند بطوریکه می دانند که چه هیجانی را تجربه کنند، چه موقع آنها را تجربه کنند و چگونه آن ها را بیان کنند (سزیگیل^{۲۴} و همکاران، ۲۰۱۲). تنظیم هیجان کمک می کند که عکس العمل ها و کنش وری ها در رابطه با وقایع تنیدگی زای زندگی بصورت سازگار انجام شود (گراتز و تول^{۲۵}، ۲۰۱۰). در مقابل افرادی که راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان همچون فرونشانی، اجتناب و نشخوار فکر دارند، سطوح پایین عواطف و احساسات مثبت نسبت به توانایی ها و عملکردهای خود دارند (گویدباچ^{۲۶} و همکاران، ۲۰۱۰) و همچنین این افراد به دلیل اینکه در تنظیم هیجان خود ناتوانند، بیشتر دچار اختلالات روانی می شوند (کیم و پگ^{۲۷}، ۲۰۱۳).

در مجموع می توان گفت که تنظیم شناختی هیجان می تواند در رابطه زناشویی، شخصیت کاملی از فرد بسازد بدین صورت که فرد با شناخت از توانایی ها و شایستگی های خود، وقتی با مشکلات روبرو می شوند هیجانات منفی را از خود دور کرده و به حل مسئله می پردازند و به این باور دارند که می توانند این مشکل را حل کنند و اگر نیاز به کمک داشته باشند از دیگران کمک می گیرند.

فرضیه فرعی اول: بین تنظیم شناختی هیجان با دل زدگی زناشویی رابطه وجود دارد.

با توجه به نتایج تحلیل آماری، بین دلزدگی زناشویی و تنظیم هیجان مثبت و تنظیم هیجان منفی همبستگی وجود دارد. بنابراین می توان گفت که فرضیه پژوهشی مبنی بر رابطه متغیرهای مذکور تائید شده و در پژوهش حاضر بین تنظیم هیجان و دل زدگی زناشویی رابطه وجود دارد.

²² Weisskirch

²³ Delevi

1. Szczygie, Buczny, & Bazinska

2. Gratz, & Tull

3. Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak

4. Kim & Page

یافته‌های این فرضیه با تحقیقات صالحی، باغبان و بهرامی (۱۳۹۰)، دانهام (۲۰۰۸)، صنم نژاد و همکاران (۱۳۹۰)، کیانی و همکاران (۱۳۹۵) و مانیگ^{۲۸} و همکاران (۲۰۱۲) همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان گفت که افرادی که دارای دل زدگی زناشویی بالایی هستند، هیجانات منفی آنها را از پای درمی‌آورد و نمی‌توانند خود را در اتفاقات ناگوار کنترل کنند. اینگونه تنظیم هیجان منفی با دل زدگی زناشویی رابطه مثبت دارد. بدین صورت که با افزایش دل زدگی زناشویی، تنظیم هیجان منفی افزایش می‌یابد. بدین صورت که فردی که دارای شناخت کاملی از خود و توانایی‌ها و شخصیت خود نمی‌باشد، در شرایط بحرانی، برای اشتباهات و ضعف‌های خود به دنبال مقصر می‌گردند و نمی‌تواند به راحتی در موقعیت‌های ضروری به خواسته‌های غیرمنطقی دیگران نه بگوید؛ همچنین خودشان را برای اتفاقات پیش آمده سرزنش می‌کنند. مشکلات را نمی‌پذیرند، به آن‌ها پر و بال می‌دهند و بزرگ جلوه می‌کنند، دیگران را در بروز آن‌ها مقصر می‌دانند و درصدد حل آن‌ها بر نمی‌آیند. به گذشته و احساساتی که آن موقع داشتند مدام فکر می‌کنند. کسانی که تنظیم هیجان منفی بالایی دارند از اضطراب بالایی نیز برخوردارند. و بنابراین این افراد در روابط زناشویی میزان بالاتری از دل زدگی زناشویی را تجربه می‌کنند.

همچنین رابطه منفی تنظیم هیجان مثبت با دل زدگی زناشویی نشان می‌دهد که هر چقدر تنظیم هیجان مثبت افزایش می‌یابد دل زدگی زناشویی کاهش می‌یابد. بدین صورت که فرد با شناخت خود و آگاهی از من خود و توانایی‌هایش، سعی در بهبود شرایط دارد و نقاط مثبت مشکلات را می‌بیند؛ مستقلاً عمل می‌کند،

در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند، از استعدادها و توانایی‌های خود استفاده کرده و آنها را راکد نمی‌گذارند، زمانی که فردی از آنها تعریف می‌کند، می‌پذیرند، دیگران را با عبارات مناسب مورد خطاب قرار می‌دهند. و بنابراین افرادی که از روشهای تنش‌میک هیجانی مثبت استفاده می‌کنند میزان کمتری از دل زدگی زناشویی را در رابطه زوجی‌شان تجربه می‌کنند.

فرضیه فرعی دوم: بین تاب‌آوری با دل زدگی زناشویی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد رابطه وجود دارد همانگونه که نتایج نشان می‌دهد، بین دل زدگی زناشویی و تاب‌آوری همبستگی وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت که فرضیه پژوهشی مبنی بر رابطه متغیرهای مذکور تأیید شده و در پژوهش حاضر بین تاب‌آوری و دل زدگی زناشویی رابطه وجود دارد. یافته‌های این فرضیه با تحقیقات، عبادت پور و همکاران (۲۰۱۳)، اسدی، تصدقی، توکلی (۱۳۹۱)، موحد و کریمی (۲۰۱۷)، پیر خائفی و همکاران (۱۳۸۸)، عباسی و همکاران (۲۰۱۹)، کارااوسکی (۲۰۱۵)، محمودپور و همکاران (۲۰۲۰) همسو می‌باشد.

در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان گفت تعارض‌های زناشویی از طریق ایجاد عواطفی نظیر یاس، رنجش و بی‌زاری باعث نارضایتی شده و مدل‌های ارتباطی زوجین را مختل می‌کند و موجب نارضایتی زناشویی می‌شوند (لوف و همکاران، ۲۰۱۵)، در الگوهای منفی متقابل، زوجین در چرخه‌ای از تعاملات منفی گرفتار شده و باعث آسیب به سلامت فیزیکی و عاطفی یکدیگر می‌شوند (میلر^{۲۹} و همکاران ۲۰۱۳). لذا افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند قادرند در روابط زناشویی، درمقابل تعارضات پیش آمده، بی‌آنکه دچار خستگی شده، پایداری نشان داده و مشکلات را حل کنند آنها از توانایی بالا یا نسبتاً بالایی در این زمینه برخوردارند، قادرند به رغم دشواری‌های موجود، همزمان به جنبه‌های مثبت و منفی رابطه توجه کرده و با در نظر گرفتن نقاط منفی به عنوان شرایطی که از تفاوت‌های فردی ناشی می‌شود و پذیرش این جنبه‌ها، تمرکز اصلی خود را روی جنبه‌های مثبت رابطه متمرکز کنند و با استفاده از منطق سالم و خلاقیت فردی مسایل و مشکلات پیش آمده را حل کرده و زمینه ایجاد هر چه بیشتر بستری سالم برای رابطه‌ای ثمربخش را فراهم سازند. طبیعتاً این نوع نگاه به مسایل و مشکلات در روابط زناشویی باعث تداوم و استحکام رابطه زناشویی شده و باعث می‌شود رنجش‌ها و دلخوری‌های جزئی به مشکلاتی جدی و غیر قابل حل تبدیل نگردند.

لذا این افراد در رابطه زناشویی دل زدگی زناشویی پایینی دارد؛ شناخت دقیقی از توانایی‌ها و ظرفیتهای خود دارد، ذهنشان درگیر مسائل و مشکلات نیست و احساس کارآمدی و کنترل دارند. با توجه به پژوهش انجام گرفته و نتایج حاصل از آن پیشنهاد می‌گردد خانواده‌ها و دانشگاه‌ها محیط مناسب و پویایی را برای کودکان، نوجوانان و جوانان فراهم تا بتوانند به طور مستقل و در کنترل مناسب والدین، مربیان و اساتید به تعامل با محیط و وقایع زندگی بپردازند و ضمن برخورد مناسب با این وقایع، موجب کاهش دل زدگی زناشویی، تاب‌آوری و تنظیم هیجان در نتیجه رضایت زندگی شوند، تا بتوانند افرادی کارآمد، مفید و راهگشا در زندگی شخصی و اجتماعی باشند.

²⁸ Minning

²⁹ Miller

با توجه به محدود بودن جامعه پژوهش به دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد تعمیم به جامعه‌ای دیگر را با مشکل مواجه می‌کند. جمع‌آوری اطلاعات براساس مقیاس خودگزارش دهی انجام شده که این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه، تعصب در پاسخ دهی و شیوه‌های معرفی شخصی مستعد تحریف هستند.

منابع

۱. ابراهیمی، امینی، ناصر، دیره، & عزت. (۲۰۱۷). اثربخشی رویکرد ایماگوتراپی زوجین بر افزایش سازگاری، صمیمیت و تاب آوری زوجین شهر بوشهر. مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، ۲(۹)، ۷۵-۸۹.
۲. امین آبادی، خداپناهی، محمدکریم، & دهقانی. نقش میانجی تنظیم هیجان شناختی در ادراک نوجوانان از ابعاد سبک های فرزندپروری و موفقیت تحصیلی آنها. علوم رفتاری، ۵(۲)، ۱۰۹-۱۱۷.
۳. بهرام آوات کریم، ربیعی مهدی، دنیوی وحید، & نیک فرجام مسعود. مقایسه بین راهبردهای تنظیم هیجان و سبک زندگی در زوجین با و بدون رضایت زناشویی در شهر سردشت.
۴. خلفی، علی، بشلیده، ارشدی، سودانی، & منصور. (۲۰۱۸). طراحی و آزمودن الگویی از برخی پیشایندها و پیامدهای رضایت زناشویی و عشق. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۸(۱)، ۳-۲۶.
۵. رحمانی فر، محمدزاده ابراهیمی، علی، & سلیمانیان. (۲۰۱۸). تأثیر مهارت های ارتباط صمیمانه بر سازگاری زناشویی. ارمغان دانش، ۲۳(۲)، ۱۷۵-۱۸۷.
۶. رسولی، & آراس. (۲۰۱۷). تدوین مدل بومی کارکرد خانواده بر اساس مولفه های امید، صمیمیت و تعارض های زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه. فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه، ۷(۲۷)، ۳۹-۶۰.
۷. ریاحی، گلزاری، محمود، & موتابی. (۲۰۲۰). رابطه ابعاد تنظیم هیجان و رضایت زناشویی با استفاده از مدل وابستگی متقابل عامل - شریک. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۶(۱)، ۴۴-۶۳.
۸. زارع مژگان، & رضایی آذرمیدخت. نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ویژگی های شخصیتی و رضایت زناشویی زوجین شاغل فرهنگی شهر مرودشت.
۹. زارعی، & سلمان. (۲۰۱۹). نقش واسطه ای خودتماز یافتگی در رابطه بین تاب آوری با دلزدگی زناشویی در زنان متأهل. فصلنامه علمی پژوهشی شناخت، ۶(۲)، ۶۲-۷۳.
۱۰. سامانی سیامک، & جوکار بهرام. بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی.
۱۱. سامانی سیامک، & صادقی لادن. کفایت شاخص های روان سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان.
۱۲. شریفی، حسن پاشا، میرهاشمی، مالک، عمادی، & شایا. (۲۰۱۹). پیش بینی دلزدگی زناشویی براساس تاب آوری و راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان. فصلنامه روان شناختی تحلیلی شناختی، ۱۰(۳۷)، ۷۳-۸۶.
۱۳. صالحی، باغبان، ایران، بهرامی، احمدی، & سید احمد. (۲۰۱۱). رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و مشکلات هیجانی با توجه به عوامل فردی و خانوادگی. مشاوره و روان درمانی خانواده، ۱(۱)، ۱-۱۹.
۱۴. عبادت پور، بهناز، نوایی نژاد، شکوه، شفیع آبادی، عبدالله، & فلسفی نژاد. (۲۰۱۳). نقش واسطه ای کارکردهای خانواده برای تاب آوری فردی و باورهای معنوی و دلزدگی زناشویی. فصلنامه علمی-پژوهشی روشها و مدل های روانشناختی، ۴(۱۳)، ۲۹-۴۵.
۱۵. عباسی، منظر، سیاه کمری، راحله، نصرتی، حیدری شرف، & طریقتی مرام. (۲۰۱۹). رابطه کیفیت زندگی و تاب آوری با دلزدگی زناشویی معلمان زن شهر کرمانشاه. نشریه علمی رویش روان شناسی، ۸(۶)، ۷۹-۸۶.
۱۶. کریمی، & اسمعیلی. (۲۰۲۰). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن. مجله علوم روانشناختی، ۲۹۸-۲۹۱.
۱۷. کلهر، ا.، اکرم، داودی، تقوایی، داود، حیدری، & حسن. (۲۰۲۰). اثربخشی درمان فراتشخیصی یکپارچه نگر بر نگرش های ناکارآمد و فرسودگی زناشویی زنان دارای تعارضات زناشویی. فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی، ۱۱(۴۱)، ۴۹-۶۱.
۱۸. کیانی چلمردی، اسدی شیشه گران، اسماعیلی قاضی ولویی، & زوار. پیش بینی دلزدگی زناشویی بر اساس ابرازگری هیجانی و اسنادهای زناشویی در افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز بهزیستی شهر اردبیل. پژوهشهای مشاوره، ۱۵(۵۹)، ۵۸-۷۵.
۱۹. لواف، هانی، شکر، امید، & قنبری. (۲۰۱۵). نقش واسطه ای مدل های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی سازی و برونی سازی شده دختران. روانشناسی خانواده، ۱(۲)، ۳-۱۸.
۲۰. محمودپور، عبدالباسط، شیر، فرحبخش، ذوالفقاری، & شادی. (۲۰۲۰). پیش بینی گرایش به طلاق بر اساس دلزدگی زناشویی و تحمل پریشانی با میانجیگری احساس تنهایی در زنان متقاضی طلاق. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۱(۴۲)، ۱۲۱-۱۴۱.

۲۱. مرادزاده، & پیرخوانفی. (۲۰۱۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری شناختی کارکنان متأهل اداره بهزیستی. روان پرستاری، ۵(۶)، ۷-۱.
۲۲. موحد، سکینه، & کریمی. (۲۰۱۷). بررسی رابطه تاب‌آوری و نارسایی هیجانی با دلزدگی زناشویی معلمان شاغل در مدارس. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۲(۶)، ۴۰-۵۲.
23. Aryan, K. Farahani, H. (2011). Emotional intelligence and self-concept in people with and without failure in love. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*; (2011);30:1447-1451.
24. Bruggink, A., Huisman, S., Vuijk, R., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 22, 34-44.
25. Carr, D., and K. W. Springer. 2010. "Advances in Families and Health Research in the 21st Century." *Journal of Marriage and Family* 72(3):743-61. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00728. x.
26. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
27. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
28. Dunham, SM. (2008). Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. Dissertation of Doctor of Philosophy, University of Akron.
29. Easazadeh, A. (2016). The predictive role of cognitive emotion regulation strategies in marital satisfaction and job burnout among nurses. *Iran Journal of Nursing*, 29(102), 22-31.
30. Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2002) CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Datec, Leiderdorp, The Netherlands.
31. Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). The Relationship Between Emotion Dysregulation and Deliberate Self-Harm Among Inpatients with Substance Use Disorders. *Cognitive therapy and research*, 34, 544-553.
32. Kim, H. Y., & Page, T. (2013). Emotional Bonds with Parents, Emotion Regulation, and School-Related Behavior Problems among Elementary School Truants. *J Child Fam Stud*, 22(6), 869-78.
33. Kraaij, V., & Garnefski, N. (2015). Cognitive, behavioral and goal adjustment coping and depressive symptoms in young people with diabetes: A search for intervention targets for coping skills training. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 22(1), 45-53.
34. Lee, J. E., Sudom, K. A., & Zamorski, M. A. (2013). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment. *Journal of occupational health psychology*, 18(3), 327.
35. Manning, W. D., & Cohen, J. A. (2012). Premarital cohabitation and marital dissolution: An examination of recent marriages. *Journal of Marriage and Family*, 74(2), 377-387.
36. Miller, R. B., Hollist, C. S., Olsen, J., & Law, D. (2013). Marital quality and health over 20 years: A growth curve analysis. *Journal of Marriage and Family*, 75(3), 667-680.
37. Mohammadi, M. Investigating the Factors Affecting Resilience in Subjects at Risk of Substance Abuse. Ph.D. Thesis. University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences Tehran; 2004.
38. Naderi, F., & Azadmanesh, P. (2012). The comparison of marital burnout, family function and intimacy in woman and man staff. **Journal social psychology** (new findings in psychology), 7(22).
39. Naeem, S. (2008). Marital Burnout relationship, intimate relationship with spouse and marital conflicts with violence against women in the city of Ilam. Master's Thesis, Islamic Azad University of Ahvaz.
40. Najafi, A. (2016). The relationship between personality traits, irrational beliefs and Couple Burnout. *International Academic Journal of Social Sciences*, 3(1), 8-14.
41. Pinez, A. M. (1996). Couples burnout: courses and cures. *London rout ledge*, 32, pp 1-27.
42. SABER, M., TEHRANI, H., SHOJAEIZADEH, D., MALEKI, Z., & ESFANDIYARPOOR, R. (2013). Mental Health and Exposure to Stressful Life Events of Nurses Working in Emergency Medical Service (ER 115).
43. Sanamnejad, G. Pashavi, G. Oftadehal, M. Ostadhasanloo, H. Khodayarifard, M.
44. Simon, Robin W. 2014. "Twenty Years of the Sociology of Mental Health: The Continued Significance of Gender and Marital Status for Emotional Well-Being." In *Sociology of Mental Health*, edited by R. J. Johnson, 21-51. New York: Springer.
45. Szczygie, D., Buczny, J., & Bazinska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 52, 433-437.
46. Szczygieł D, Buczny J, Bazinska R. Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *PERS INDIV DIFFER*. 2012;52(3):433-7.

48. Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*, 51(1_suppl), S54-S66.
49. Weisskirch, R. S., & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2530-2534.
50. 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.