

## نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و

### رضایت زناشویی زوجین شاغل فرهنگی شهر مرودشت

مژگان زارع<sup>۱</sup> و آذرمیدخت رضایی<sup>۲\*</sup>

#### چکیده

هدف از انجام این پژوهش تبیین نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی زوجین شاغل شهر مرودشت بود. به لحاظ ماهیت و هدف‌ها، این پژوهش از نوع کاربردی و برای اجرای آن از روش همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین شاغل فرهنگی شهر مرودشت در سال ۱۳۹۴ بوده است که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، از بین زوجین شاغل فرهنگی شهر مرودشت تعداد ۲۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه شخصیتی پنج‌عاملی نئو (۱۹۹۲)، پرسش‌نامه‌های تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) و پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹) استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و مدل معادله‌های ساختاری با استفاده از نرم افزار AMOS استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان دادند که تنظیم شناختی هیجان، نقش واسطه‌گری معناداری برای ویژگی‌های شخصیتی (روان‌نژندی و برون‌گرای) و رضایت زناشویی ایفا می‌کند.

**واژه‌های کلیدی:** ویژگی‌های شخصیتی، تنظیم شناختی هیجان، رضایت زناشویی.

۱- کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

۲- استادیار، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

\*- نویسنده مسئول مقاله: rezaei@miau.ac.ir

## پیشگفتار

خانواده به عنوان یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی، در پی تشکیل زندگی زناشویی شکل می‌گیرد. جامعه شناسان تأکید زیادی بر ازدواج و تشکیل خانواده دارند، یکی به سبب این که ازدواج موجبات تعدیل گزینه جنسی را فراهم می‌آورد و دیگر این که خانواده مکتب انسان سازی است و در محیط خانواده افراد به رشد و تعالی می‌رسند. آنچه از خود ازدواج و تشکیل خانواده مهم‌تر به نظر می‌رسد، رضایت زناشویی<sup>۱</sup> پس از ازدواج است. ازدواج و رابطه زناشویی، منبع حمایت، صمیمیت و لذت انسان است. از سوی دیگر، ازدواج سبب پیدایش همکاری، همدردی، یگانگی، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری در خانواده می‌شود (بات،<sup>۲</sup> ۲۰۰۵).

خانواده با برقراری رابطه زناشویی تشکیل شده، هسته اصلی جامعه را تشکیل می‌دهد. بنابراین، خانواده و جامعه سالم، وابسته به روابط زناشویی رضایت بخش است (هالفورد،<sup>۳</sup> ۱۹۸۰؛ ترجمه تبریزی، کاردانی و جعفری، ۱۳۹۰). برخی از صاحب‌نظران در تعریف رضایت زناشویی، آن را تابع مراحل چرخه زندگی می‌دانند. راههای گوناگونی برای تعریف رضایت زناشویی وجود دارد و بهترین تعریف را هاکینز<sup>۴</sup> ارائه کرده است. او رضایت زناشویی را احساس خشنودی، رضایت و لذت به وسیله زن و شوهر زمانی که همه جنبه‌های ازدواج خود را در نظر می‌گیرند، تعریف می‌کند. رضایت یک متغیر نگرشی است. بنابراین، یک خصوصیت فردی برای زن و شوهر بشمار می‌رود. بر اساس تعریف یاد شده، رضایت زناشویی در واقع نگرشی مثبت و لذت‌بخش است که زن و شوهر از جنبه‌های گوناگون روابط زناشویی خود دارند (بیرامی، ۱۳۹۱).

بررسی کوتاه نظریه‌ها و مدل‌های مطرح شده در حوزه زناشویی روشن‌کننده این مهم‌اند که عامل‌های گوناگونی بر پایداری و ناپایداری ازدواج اثر می‌گذارند. یکی از عامل‌های بسیار مهم ویژگی‌های شخصیت<sup>۵</sup> همسران است (نادری، افتخار و آملزاده، ۱۳۸۹). یکی از مدل‌هایی که در خصوص تأثیر عوامل شخصیتی مطرح است، مدل پنج‌عاملی شخصیتی<sup>۶</sup> است. پژوهشگران با استفاده از این مدل نقش ویژگی‌های شخصیتی را در روابط زناشویی بررسی کردند. این مدل، پنج

<sup>۱</sup> - Marital Satisfaction

<sup>۲</sup> - Batt

<sup>۳</sup> - Halfvrd

<sup>۴</sup> - Howkins

<sup>۵</sup> - Personal Charactoristics

<sup>۶</sup> - Five-Factor Model of Personality

ویژگی شخصیتی روان‌نژندی<sup>۱</sup>، برون‌گرایی<sup>۲</sup>، انعطاف‌پذیری<sup>۳</sup>، توافق‌پذیری<sup>۴</sup> و وظیفه‌شناسی<sup>۵</sup> را بررسی می‌کند. افراد روان‌نژند ناراحت، عصبانی، غمگین و مستعد ابتلا به افسردگی هستند (هوارد و هوارد<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸). افراد برون‌گرا، ماجراجو، فعال، رک، اجتماعی و پر حرف هستند (کاستا و مک کری<sup>۷</sup>، ۱۹۹۲). افراد وظیفه‌مدار، کارآمد، مرتب، مسئول و دارای نظم و دقت زیاد در کارها هستند و به تعهدات اخلاقی خود پایبند هستند (بوت-کیولی و ویکرز<sup>۸</sup>، ۱۹۹۴). افراد توافق‌پذیر متواضع، گرم و همدل، مهربان، مودب و منطقی می‌باشند و در رویارویی با رویدادهای زندگی سازش‌پذیر و منعطف هستند (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲). افراد گشوده در تجربه با ویژگی‌هایی مانند کنجکاوی، خلاقیت، تخیل‌گرایی، هنرگرایی و نوگرایی شناخته می‌شوند (هوارد و هوارد، ۱۹۹۸). شخصیت سازمانی پویا از نظام‌های روانی و جسمانی است که در درون فرد قرار دارد و ویژگی‌های فرد، رفتار و اندیشه او را تعیین می‌کند (پروین<sup>۹</sup>، ۱۹۸۷؛ ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۹۰). بنابراین، شخصیت زیربنای رفتارهای فرد می‌باشد و نقش اساسی در روابط موفق و یا ناموفق زوجین دارد (کوهی، اعتمادی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۳). در همین زمینه شاکل‌فورد، بی‌سر و گاتز<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۲) در یک پژوهش رابطه شخصیت، رضایت زناشویی و احتمال خیانت زناشویی را بررسی کردند. آن‌ها دریافتند که: ۱- بین سطوح پایین توافق زوجین و رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد. ۲- بین سطوح پایین وجدانی و رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد. ۳- بین سطوح بالای روان‌رنجورخویی زوجین و رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد. اردوگان و سپیک<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۴) پژوهشی با عنوان رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های دلبستگی با سازگاری زناشویی انجام دادند. یافته‌های پژوهش نشان دادند که بین ویژگی روان‌نژدی با سازگاری رابطه منفی و بین ویژگی‌های برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری و مسئولیت‌پذیری با سازگاری زناشویی رابطه مثبت وجود دارد و همچنین، یافته‌های پژوهش نشان دادند که بین سبک دلبستگی ایمن با سازگاری زناشویی رابطه‌ای مثبت و بین سبک‌های دلبستگی ناایمن با سازگاری زناشویی رابطه‌ای معکوس وجود

---

1- Neuroticism

2- Extraversion

3- Openness

4- Agreeableness

5- Conscientiousness

6. Howard & Howard

7- Casta & McCrae

8. Booth-kewley & Vickers

9- Parvin

10- Shackelford, Besser, & Goetz

11- Erdoğan & Cepik

دارد. رجبی و ننگانی (۱۳۸۷) به بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و مؤلفه‌های عشق با رضایت زناشویی در کارکنان متأهل اداره‌های دولتی شهر اهواز پرداختند. نتایج نشان دادند که بین روان رنجوری و رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد. بین برون‌گرایی، باز بودن به تجربه، توافق‌پذیری و وجدانی بودن با رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد و ویژگی‌های شخصیتی روان رنجوری، برون‌گرایی و باز بودن به تجربه، رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. شاکریان (۱۳۹۱) به بررسی نقش ابعاد شخصیت و جنسیت در پیش‌بینی سازگاری زناشویی پرداخته است. یافته‌ها نشان دادند ضرایب رگرسیون هر یک از شش متغیر پیش‌بینی نشان می‌دهد که برون‌گرایی، دلپذیر بودن، وظیفه‌شناسی، روان‌نژندی و جنسیت می‌توانند واریانس متغیر سازگاری زناشویی را به گونه‌ی معنادار تبیین کنند. هم‌چنین، ضریب تأثیر متغیر جنسیت با توجه به آماره  $t$  نشان می‌دهد که متغیر جنسیت با اطمینان  $0/99$  می‌تواند تغییرات مربوط به سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کند به این معنی که سازگاری زناشویی زنان در این مطالعه بیش‌تر از مردان بود.

از دیگر مؤلفه‌هایی که بر زندگی زناشویی اثرگذار است، سبک‌های تنظیم شناختی هیجان<sup>۱</sup> می‌باشد (میرحیجان و کوردوا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). تنظیم شناختی هیجان فرایندی است که از راه آن افراد هیجان‌های خود را به‌صورت هشیار یا ناهشیار تعدیل می‌کنند، تا به‌گونه مناسب به تقاضاهای محیطی متنوع پاسخ دهند (بارق و ویلیامز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). تنظیم شناختی هیجان در واقع به شیوه شناختی مدیریت و دستکاری ورود داده‌ها — فراخواننده هیجان اشاره دارد (اوکسندر و گروس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵). شواهد زیادی نشان می‌دهند که تنظیم شناختی هیجانی با موفقیت یا نبود موفقیت در حوزه‌های گوناگون زندگی مرتبط است (شاته، مألوف، تورسفنسون، بولار و روک<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷؛ جاکوبس، اسنو، جرسی، منا ویتلینگمن<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). در حقیقت، هیجان‌های مثبت و منفی می‌توانند، ارزش خیلی زیادی در پیشگویی و تعدیل پیامدهای سلامتی و عمل کردن مطابق با حالت‌های خلقی داشته باشند (پرسمن و کوهن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵)، همان‌گونه که در پژوهش‌های پیشین نشان داده شده است، تنظیم شناختی هیجانی یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان شناختی بویژه در روابط زناشویی می‌باشد (کرینگ و ورنر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴). آبت<sup>۹</sup> (۲۰۰۵) طی

- 
- 1- Cognitive Emotion Regulation
  - 2- Mirgain & Cordova
  - 3- Bargh & Williams
  - 4- Ochsner & Gross
  - 5- Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar & Rooke
  - 6- Jacobs, Snow, Geraci, Meena Vythilingam
  - 7- Pressman & Cohen
  - 8- Kring & Werner
  - 9- Abbot

پژوهشی در مورد راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی نشان داد که بین دشواری در تنظیم هیجانی با رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد. اسمیت<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی طولی نشان دادند که در نمونه‌ای مشتمل بر ۴۵ زوج بین سبک‌های سازش یافته تنظیم شناختی هیجان و رضایت از زندگی رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد. بنابراین، توجه به آن جهت بهبود زندگی زناشویی ضروری است.

از آن‌جا که به نظر می‌رسد، ویژگی‌های شخصیتی و هیجان‌ها می‌توانند نقشی موثر در کیفیت زندگی زناشویی داشته باشند، با توجه به نارضایتی‌هایی که در زندگی زناشویی مشاهده می‌شود، و هم‌چنین، با توجه به این‌که زوجین شاغل این پژوهش با توجه به همین موضوع در پی بررسی این هستند که آیا تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی نقش میانجی معناداری ایفا می‌کند یا نه؟ جهت کمک به بهبود زندگی زناشویی، انجام پژوهش بیش‌تر در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد.

### هدف پژوهش

تبیین نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی زوجین.

### روش پژوهش

به لحاظ ماهیت و هدف‌ها، این پژوهش از نوع کاربردی و برای اجرای آن از روش همبستگی استفاده شده است. بدین ترتیب که در این مطالعه با استفاده از مدل معادله‌های ساختاری به مطالعه نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان برای ویژگی‌های شخصیت و رضایت زناشویی پرداخته شد.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین شاغل شهر مرودشت در سال ۱۳۹۴ بوده است که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از بین مدارس شهر مرودشت ۲۵ مدرسه انتخاب و از بین فرهنگیان متأهل این مدارس تعداد ۱۰۰ مرد و ۱۰۰ زن انتخاب شدند که این تعداد به عنوان حجم نمونه در پژوهش شرکت داده شدند.

<sup>1</sup> - Smith

### ابزار گردآوری داده‌ها

**پرسش نامه ویژگی‌های شخصیتی:** پرسش نامه شخصیتی ۶۰ پرسشی پنج عاملی نئو (۱۹۹۲) که ۵ بعد را می‌سنجد. در پژوهشی که مانی در سال ۱۳۸۳ انجام داد، پایای باز آزمون به فاصله دو هفته برای مقیاس های این تست بین ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ و دامنه ضریب همسانی آن نیز ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ مورد تایید قرار گرفته است. در این پژوهش پژوهشگر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی پرسش نامه را ۰/۸۸ بدست آورده است.

**پرسش نامه تنظیم شناختی هیجان:** پرسش نامه تنظیم شناختی هیجان در سال ۲۰۰۲ به وسیله گارنفسکی و همکاران ساخته شده است. این پرسش نامه دارای ۳۶ گویه و ۹ خرده مقیاس سرزنش خود، سرزنش دیگران، پذیرش شرایط، متمرکز بر برنامه ریزی، تمرکز دوباره مثبت، ارزیابی مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه آمیز کردن و نشخوار فکری می‌باشد. در ایران نیز این پرسش نامه به وسیله سامانی و صادقی (۱۳۸۹) اعتباریابی شد و ضریب آلفا برای این عوامل در دامنه ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی آن در دامنه ۰/۷۹ تا ۰/۸۸ گزارش شده است (سامانی و صادقی، ۱۳۸۹).

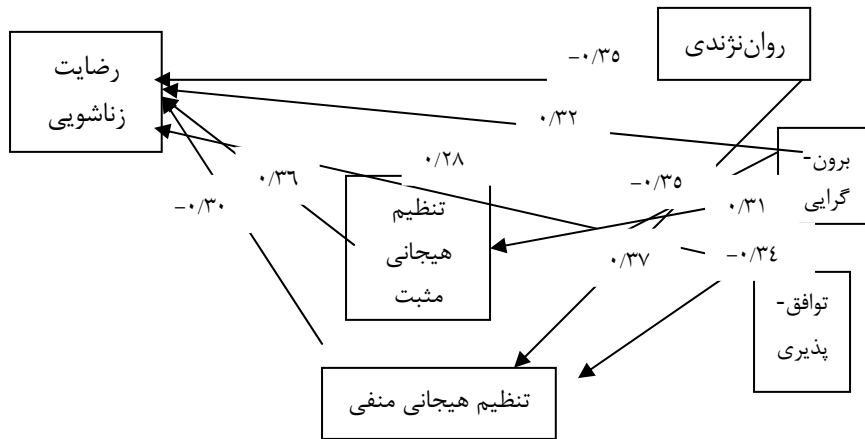
**پرسش نامه رضایت زناشویی:** برای سنجش رضایت زناشویی از پرسش نامه ۴۷ پرسشی زناشویی انریچ استفاده شده است. پاسخ به ماده های این پرسش نامه به روش لیکرت و به صورت پنج گزینه ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) در نظر گرفته شده است. سلیمانیان (۱۳۷۳) روایی هم زمان پرسش نامه انریچ را با فرم اصلی آن ۰/۵ محاسبه کرد و شریف نیا روایی آن را با پرسش نامه سازگاری زوجی (fad) ۰/۹۲ بدست آورد. سلیمانیان و همکاران (۱۳۷۳) پس از ترجمه و تعیین روایی آن رادر مورد یک گروه ۱۱ نفری اجرا و ضریب اعتبار آن از روش ضریب آلفا محاسبه کردند که ۰/۹۳ بدست آمد. در این پژوهش پژوهشگر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی پرسش نامه را ۰/۸۱ بدست آورده است.

جهت تجزیه و تحلیل داده های بدست آمده از پرسش نامه‌ها از تحلیل مسیر به روش بارون و کنی استفاده شده است.

### یافته‌ها

در این بخش وضعیت استنباطی فرضیه‌های پژوهش طی جدول‌هایی ارایه شده است. بمنظور بررسی آزمون نقش واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان برای متغیر برون زاد (سویژگی‌های شخصیتی) و متغیر درون زاد (رضایت زناشویی) با استفاده از روش مدل معادله های

ساختاری اقدام شد که در ادامه نتایج این تحلیل که به وسیله بکارگیری نرم افزار AMOS اجرا گردید، ارایه شده است. شکل ۱ نشانگر ضرایب بتا برای مسیرهای گوناگون مدل مورد آزمون در مطالعه می باشد.



شکل ۱- مدل عملیاتی پژوهش.

جدول ۱ نشان دهنده شاخص‌های برازش مدل ویژگی‌های شخصیت، تنظیم شناختی هیجان و رضایت زناشویی می باشد.

جدول ۱- شاخص‌های برازش مدل.

شاخص	مقدار استاندارد	مقدار بدست آمده
$\chi^2/df$	کم تر از ۳	۲/۷۴
RMSEA	کم تر از ۰/۱	۰/۰۷۰
AGFI	بیش تر از ۰/۸	۰/۸۷
GFI	بیش تر از ۰/۹	۰/۹۱
NFI	بیش تر از ۰/۹	۰/۹۳

بر اساس داده‌های جدول ۱ نسبت کای دو به درجه آزادی برابر با ۲/۷۴ می باشد. مقدار RMSEA نیز برابر با ۰/۰۷۲ می باشد. حد مجاز RMSEA، ۰/۱ است. شاخص‌های AGFI, GFI و NFI به ترتیب برابر با ۰/۸۷، ۰/۹۱ و ۰/۹۳ می باشد که نشان دهنده برازشی بسیار مناسب است.

جدول ۲- اثر مستقیم و غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیتی و سبک تنظیم شناختی هیجان مثبت

متغیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثرات کل
روان‌نژندی	-۰/۳۵	-۰/۱۳	-۰/۴۸
برون‌گرای	۰/۳۱	۰/۱۱	۰/۴۲
توافق‌پذیری	۰/۲۸	---	۰/۲۸
تنظیم هیجانی مثبت	-۰/۳۰	---	-۰/۳۰

جدول ۳- اثر مستقیم و غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیتی و سبک تنظیم شناختی هیجان منفی.

متغیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثرات کل
روان‌نژندی	-۰/۳۵	-۰/۱۱	-۰/۴۶
برون‌گرای	۰/۳۱	۰/۱۰	۰/۴۱
توافق‌پذیری	۰/۲۸	---	۰/۲۸
تنظیم هیجانی منفی	۰/۳۶	---	۰/۳۶

در جدول ۲ و ۳ آثار مستقیم و غیر مستقیم متغیر برون زاد و درون زاد واسطه‌ای بر درون زاد نهایی نشان داده شده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش با هدف بررسی نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی انجام شد که یافته‌های تحلیل رگرسیون به روش بارون و کنی نشان داد سبک‌های تنظیم شناختی هیجان، نقش واسطه‌گری معناداری برای ویژگی‌های شخصیتی (روان‌نژندی و برون‌گرای) و رضایت زناشویی ایفا می‌کند.

این یافته با یافته‌های پژوهش فیشر و مک نالتی (۲۰۰۸)، آبت (۲۰۰۵)، میرجیان و کوردوا (۲۰۰۷)، رحمانی (۱۳۸۵)، شاکل فورد و همکاران (۲۰۱۲) و رجبی و ننگانی (۱۳۸۷) هم‌راستا می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت روان‌نژندی شامل حساسیت به داشتن باور غیرواقعی، کنترل ضعیف امیال و تمایل به تجربه پریشانی روان شناختی به شکل اضطراب، خشم، افسردگی، خجالت، تنفر و دامنه‌ای از هیجان‌های منفی است. بنابراین، ی زوج‌های روان‌نژند دارای عواطف منفی هستند و تمایل بیش‌تر به تکانشگری و آسیب‌پذیری دارند. چنین رفتارهایی سطح رضایت و سازگاری زوجین را کاهش می‌دهد. نمره‌های بالا در عامل برون‌گرای با تجربه هیجان‌های مثبت، ارزیابی مثبت از وضعیت سلامت عمومی، کارکردهای جسمی بهتر و رضایت زندگی بالاتر



همراه است (شاکریان، ۱۳۹۱). افراد برون‌گرا شادابی و سرزندگی بیش‌تری از خود نشان می‌دهند، دارای نگرش مثبت نسبت به محیط و زندگی خود هستند و ویژگی‌هایی نظیر مثبت بودن، دلگرمی بخشیدن و شراکت در کارها و تعامل بین زوجین برای بهتر ساختن رابطه و نیز برای خوشایندی طرف مقابل، کارهایی را انجام می‌دهد و یا از انجام آن خودداری می‌کند. این مشخصه‌های اجتماعی می‌تواند باعث رضایت زناشویی بیش‌تری در همسران گردد. تنظیم هیجانی مثبت توانایی مقابله با هیجان‌ها را در افراد ایجاد می‌کند و آن‌ها را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهند و بتوانند واکنشی مناسب در موقعیت‌های استرس‌زا و اضطراب‌آور نشان دهند (گروس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). این افراد حالت‌های مثبت و پویایی احساسات بیش‌تری را بروز می‌دهند، دیدگاه مثبت‌تری به خود دارند و بر جنبه‌های مثبت موقعیت تمرکز دارند که این ویژگی‌ها سبب می‌شود خصلت‌های همچون بدبینی، اضطراب، تنش و پرخاشگری در زوجین کاهش یابد، صمیمیت و همدلی آن‌ها افزایش یابد و در زندگی سرزنده و شاداب باشند. بنابراین، قابل‌توجه است که گفته شود تنظیم شناختی هیجانی مثبت با اثری که بر بهبود ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرا و کاهش روان‌نژندی در زوجین می‌گذارد، به بهبود کیفیت روابط زناشویی و رضایت زوجین از زندگی مشترک کمک می‌کند.

افزون بر این، افرادی که سبک‌های ناکارآمد هیجانی دارند، نمی‌توانند موقعیت‌های هیجانی خود را بدست آورند، کم‌تر قادرند رابطه خود را با همسرشان حفظ کنند و احساس می‌کنند که در الگوهای منفی ارتباط با دیگران قرار می‌گیرند. آن‌ها خارج از کنترل بودن را احساس می‌کنند بنابراین، در زندگی زناشویی نمی‌توانند رضایت و آرامش بدست‌بیاورند و از فرآیند زندگی ناراضی می‌باشند (آبت، ۲۰۰۵). به دلیل برخورداری از مهارت‌های منفی در برقراری ارتباط مناسب با شریک زندگی نیز با مشکل روبه‌رو هستند، لذا دور از انتظار نیست که این افراد در زندگی دچار تعارض و اختلاف شوند. ویکز و تریث<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) نیز همسران متعارض را کسانی می‌دانند که از عادات و شخصیت همسر خود ناراضی بوده و دارای مشکل ارتباطی در حوزه‌های گوناگون هستند که این مشکلات سازگاری زناشویی در طول زندگی مشترک و جنبه‌های گوناگون اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خانوار را تحت تأثیر قرار می‌دهد، سبب کاهش دلگرمی و صمیمیت زوجین می‌شود و باعث می‌شود تا نگرش زوجین نسبت به همدیگر منفی شود و زندگی و صحنه آن برای زوجین خوشایند نباشد که این خود عاملی است جهت کاهش ارتباطات زن و شوهر و سردمزاجی آن‌ها در روابط زناشویی و ناراضیتی زناشویی است که این خصلت‌های روان‌نژندی را در زوجین

---

<sup>۱</sup> - Gross

<sup>۲</sup> - Weeks & Treat

تقویت می‌کند، برون‌گرایان را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد و زمینه بروز نارضایتی در زوجین می‌شود.

نتایج این پژوهش اهمیت صفات شخصیتی در رضایت زناشویی را نشان می‌دهد. لذا، لازم است که روان‌شناسان و مشاوران ازدواج در مشاوره پیش از ازدواج اهمیتی بیش‌تر به آن بدهند و کمک کنند که پسر و دختر در انتخاب یکدیگر ویژگی‌های شخصیتی را به عنوان یک عامل مهم جهت خوش‌بختی در زندگی آینده در نظر بگیرند. با توجه به نقش سبک‌های تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشویی زوجین پیشنهاد می‌شود که طرح‌ها و دوره‌های آموزشی جهت ارتقای سبک‌های کارآمد تنظیم شناختی هیجان و کاهش سبک‌های ناکارآمد هیجانی در بین زوجین برگزار شود.

### References

- بیرامی، م؛ فهیمی، ص؛ اکبری، ا. و امیری، ا. (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و مولفه‌های تمایز یافتگی، مجله اصول بهداشت روانی، سال ۱۴، شماره ۱، صص ۶۴-۷۷.
- لارنس، ا. (۱۹۸۷). روانشناسی شخصیت، ترجمه محمد جوادی و پروین کدیور. (۱۳۹۰). تهران: نشر رسا.
- رجبی، غ.ر. و نیگانی، خ. (۱۳۸۷). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و مولفه‌های عشق با رضایت زناشویی در کارکنان متاهل اداره‌های دولتی شهر اهواز. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۷، ۲۲-۲۵.
- رحمانی، م. (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی در زوج‌های شهر تهران، چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناختی خانواده در ایران. دانشگاه شهید بهشتی.
- شاکریان، ع. (۱۳۹۱). نقش ابعاد شخصیت و جنسیت در پیش‌بینی سازگاری زناشویی، مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال ۱۶، شماره ۱، صص ۱۶-۲۲.
- کوهی، س. اعتمادی، ع. و فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۳). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روانی با سرخوردگی زناشویی در زوجین، مجله علمی-پژوهشی پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، سال ۴، شماره ۱، صص ۷۱-۸۳.
- نادری، ف. افتخار، ز. و آملازاده، ص. (۱۳۸۹). رابطه ویژگی‌های شخصیت با روابط صمیمی همسر در زنان دارای همسر معتاد، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، سال ۳، شماره ۹، صص ۹۸-۸۳.
- هالفورد، ک. (۱۹۸۰). زوج‌درمانی کوتاه مدت (یاری به زوجین برای کمک به خودشان). مترجم مصطفی تبریزی، مزده‌گردانی و فروغ‌جعفری. (۱۳۹۰). تهران: انتشارات فراروان.

- Abbot, B. (2005). Emotion Dysregulation and Re- Regulation: predictors of Relationship intimacy and Distress, Doctoral Dissrtation, Texas A& M university
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). On the nonconscious of emotion regulation. In J. Gross(Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 429-445). New York: Guilford Press.
- Batt, V. (2005). Perspective on the provision of counseling for women in irland. *personality and Individual Differences*, 5(3): 1-13.
- Booth-kewley, S., & Vickers, R. R. (1994). Associations between major domains of personality and health behavior. *Journal of personality*, 62, 289-298.
- Casta, P.T. & McCrae, R.R. (1992). NEO PI- R Professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Erdoğan T. S. & Cepik, K. A. (2014). The evaluation of the relationships between marital adjustment, attachment styles, temperament and character features, *Turk Psikiyatri Derg.* 25(1):9-18.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive and Social consequences. *Psychology*. (39). 2810291.
- Howard, O. J., & Howard, K. J. M. (1998). An introduction to Five-Factor model of personality for: Human resource professionals. Accessed june 7 th, 1999 at [www.Centacs.Com/quik pt3.htm](http://www.Centacs.Com/quik-pt3.htm). [www.Centacs.com/quik-pt3.htm](http://www.Centacs.com/quik-pt3.htm).
- Jacobs, M., Snow, J., Geraci, M., Meena Vythilingam, M. Blair, R.J. Charney, D.S., Pine, D.S., & Blair, K.S. (2008); "Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social pohobia"; *Journal of Anxiety Disorder*, 87, 9-24.
- 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.
- Mirgain, S.A. & Cordova , J.V. (2007). Emotion skills and marital health :The association between observed and self reported emotion skills ,intimacy and marital satisfaction. *Journal Of Social And Clinical Psychology* ,26(9):983\_1009
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 , 242-249.
- Pressman, S.D., & Cohen, S. (2005); "Does positive affect influence health?"; *Psychol Bul*, 131, 925–71.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Thorsteinsson, E.B., Bhullar, N., & Rooke, S.E. (2007); "A meta-anaylitic investigation of the relationship between emotional intelligence and health"; *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933.

- Shackelford, R., Besser, M. & Goetz, D. (2012). For better or for worse: Matrital well-being of newlyweds. *Journal of counseling psychology*, 14, 223-242.
- Smith, L. Ciarrochi, J. & Heaven, C. L. (2008). The stability and change of trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction: A one year longitudinal study, *Personality and Individual Differences*, 45, 8, 738-743
- Weaks, G. R., & Treat, S. R. (2010). *Couples in treatment. Techniques and approaches for effective practice*. New York: Brunner-Routledge.