

نقش الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی زوجین در پیش‌بینی تاب‌آوری The role of couples' emotional self-regulation and communication patterns in anticipation of resilience

محمدجواد اصغری ابراهیم آباد^۱، محمد غلام زاده^{۲*}

Abstract

Aim: The purpose of this study was to investigate the role of communication patterns and emotional self-regulation in predicting resilience in couples in Mashhad.

Method: The method of this descriptive study was correlation. The population consisted of all married couples in Mashhad. For this purpose, 156 (people) were selected using available sampling. The criteria for entry in this study were absence of acute physical and mental illness, marital status, couples in Mashhad, and exit criteria. In this study, having acute physical and psychological illness, being single, was not a married couple in Mashhad, then the couples were asked to answer the questionnaire of Christianity's communication model and Salavai (1984), Responder Conner & Davidson (2003) and Hoffman & Kashand (2010) responded to the emotional self-regulation questionnaire. Regression analysis was used to analyze the data.

Results: According to the correlation matrix between coupling patterns of couples especially (constructive communication pattern, communication pattern of creditor and owed woman, and mutual avoidance communication model) and emotional self-regulation especially (compassion and secrecy) with resilience, there was a significant relationship between communication patterns especially (Pattern of communication between the creditor and the debtor, the pattern of communication between the creditor and the debtor, roles in the creditor and debtor pattern) and emotional self-regulation, especially (tolerance) with resiliency were not significantly correlated. Overall, the results of regression analysis show that couples' emotional self-regulation patterns can predict resilience.

Conclusion: We conclude that the patterns of communication (especially the constructive communication model, the relationship between the creditor and the debtor and the mutual avoidance communication model) and emotional self-regulation (especially the emotional self-regulation of compromise and secrecy) predict the resilience of the couples. In sum, the couples make life having a successful marriage and their perseverance in the face of hardships and problems, they must work together to solve the problem of dialogue, consultation, participation, optimism and compromise, and sometimes take away, avoidance and concealment on some issues in life.

Keywords: Communication patterns, Emotional self-regulation. Resiliency.

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی در پیش‌بینی میزان تاب‌آوری در زوجین شهر مشهد بود.

روش: روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه شامل کلیه زوجین شهر مشهد بودند که بدین منظور تعداد ۱۵۶ (نفر) با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود در این پژوهش، نداشتن بیماری‌های حاد جسمانی و روانی، متأهل بودن، زوجین شهر مشهد بودن و ملاک‌های خروج در این پژوهش داشتن بیماری حاد جسمانی و روانی، مجرد بودن، از زوجین شهر مشهد نبودن بود سپس زوج‌ها به پرسشنامه‌های الگوی ارتباطی کریستینسن و سالوای (۱۹۸۴)، پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشاندان (۲۰۱۰) پاسخ دادند و جهت تحلیل داده‌ها از تحلیل رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها: بر اساس ماتریس همبستگی بین الگوهای ارتباطی زوجین به خصوص (الگوی ارتباطی سازنده، الگوی ارتباطی مرد طلبکار و زن بدهکار و الگوی ارتباطی اجتناب متقابل) و خودتنظیمی هیجانی به خصوص (سازش‌کاری و پنهان‌کاری) با تاب‌آوری رابطه معناداری مشاهده شد و بین الگوهای ارتباطی به خصوص (الگوی ارتباطی طلبکار و بدهکار کلی، الگوی ارتباطی زن طلبکار و مرد بدهکار، نقش‌ها در الگوی طلبکار و بدهکار) و خودتنظیمی هیجانی به خصوص (تحمل) با تاب‌آوری رابطه‌ی معناداری مشاهده نشد. در مجموع نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی زوجین می‌تواند تاب‌آوری را پیش‌بینی کند.

نتیجه‌گیری: نتیجه می‌گیریم که الگوهای ارتباطی (به خصوص الگوی ارتباطی سازنده، الگوی ارتباطی مرد طلبکار و زن بدهکار و الگوی ارتباطی اجتناب متقابل) و خودتنظیمی هیجانی (به خصوص خودتنظیمی هیجانی سازش‌کاری و پنهان‌کاری) پیش‌بینی کننده تاب‌آوری در زوجین می‌باشد و در مجموع زوجین برای اینکه زندگی زناشویی موفق داشته باشند و تاب‌آوری‌شان در برابر سختی‌ها و مشکلات بیشتر شود بایستی با همدیگر برای حل مشکل گفتگو، مشورت، مشارکت، خوش‌بینی و سازش کرده و گاهی اوقات دوری، اجتناب و پنهان‌کاری در برخی از مسائل در زندگی را در پیش بگیرند.

واژه‌های کلیدی: الگوهای ارتباطی، خودتنظیمی هیجانی، تاب‌آوری.

۱. عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران

۲. کارشناس ارشد رشته‌ی مشاوره خانواده، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران (نویسنده مسئول) gholamzadehmoohamad@yahoo.com

مقدمه

خانواده، به عنوان یکی از نهادهای مهم در هر جامعه‌ای به خصوص در جامعه ایران، محسوب می‌شود. در صورتی که خانواده از عملکرد مناسبی برخوردار باشد، اعضای خانواده نیز از سلامت و بهزیستی مطلوبی برخوردار خواهند بود (روستیت، چایکس و چاوین^۱، ۲۰۰۷) و نهاد خانواده به زیر منظومه‌هایی تقسیم می‌شود. اصلی‌ترین و اثربخش‌ترین زیر منظومه از خانواده، نظام زناشویی است که نقطه وصل آن ازدواج است. ازدواج، نیازمند همکاری، همدلی، وحدت، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری است (فیشر و مک‌نالتی^۲، ۲۰۰۸). درحالی‌که ازدواج رابطه‌ای بسیار مطلوب به نظر می‌رسد، اما آمارها نشان می‌دهد که ممکن است زندگی زناشویی به خاطر وجود چالش‌ها و مشکلات دچار مشکل شود و زوجین برای اینکه از عهده‌ی این چالش‌ها و مشکلات بریبایند باید از سرمایه‌های روان‌شناختی استفاده کنند. سرمایه‌های روان‌شناختی شامل: امید، نشاط و شادکامی، خوش‌بینی، سلامتی، آرامش و یکی از مهم‌ترین سرمایه‌ها که در بقا و سازگاری زوجین نقش اساسی دارد، سرمایه‌ی تاب‌آوری است.

در روان‌شناسی، تاب‌آوری در حقیقت یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار (پرینس امبوری و ساخوفسکی^۳، ۲۰۱۳)، توانایی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط زندگی (سیجون و کارولی^۴، ۲۰۱۴)، قدرت بازگشت و رشد به شیوه‌ی مثبت در برابر شرایط نامناسب (کنات و دریویوس^۵، ۲۰۱۴)، ظرفیت یک سیستم پویا برای سازگاری موفقیت‌آمیز با

اختلالات (ماستن^۶، ۲۰۱۴)، فرآیند پویای سازگاری مثبت در شرایط تهدیدکننده (لوح، اسکات و تورستنسن^۷، ۲۰۱۴)، حفظ نشاط و سلامت روانی در مواجهه با این رویدادهای ناخوشایند (فولادچنگ و اسدی، ۱۳۹۴)، سازوکار خود اصلاح‌گری انسان (تورمینا^۸، ۲۰۱۵) تعریف شده است.

انسان‌ها زمانی که با استرس و موقعیت‌های تهدیدکننده روبه‌رو می‌شوند، احساس دلهره، بی‌قراری، غم و اندوه و درماندگی می‌کنند. به همین دلیل یا رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند یا افسرده می‌شوند و اشتها و خواب خود را از دست می‌دهند. چنانچه شرایط تنش‌زا برای مدت طولانی در زندگی این افراد وجود داشته باشد، سلامت جسمی و روانی آنان به خطر می‌افتد. این‌گونه افراد تاب‌آوری ضعیفی در مقابل استرس دارند و به طبع آسیب‌پذیرترند. در مقابل دسته‌ای دیگر وقتی با شرایط تنش‌زا روبه‌رو می‌شوند، سعی می‌کنند بدون اینکه تسلیم شرایط تنش‌زا شوند، از شرایط موجود به عنوان فرصتی برای پیشرفت خود استفاده نمایند. به دیگر سخن آن‌ها بدون نشان دادن واکنش‌های هیجانی و بیمارگونه تلاش می‌کنند وضعیت موجود را بررسی و راه‌حل‌های منطقی برای حل تعارضات ناشی از موقعیت تنش‌زا پیدا کنند. این مقاومت و تلاش برای پیدا کردن راه‌حل‌های منطقی در بستر شرایط تنش‌زا را تاب‌آوری می‌گویند. چراکه این‌گونه افراد بر این باورند که لذت‌ها و آرامش زندگی از دل سختی‌ها و مشکلات گذر می‌کند (صادقی، آقایوسفی و صفاری نیا، ۱۳۸۸)؛ و افرادی تاب آور محسوب می‌شوند که به‌رغم اینکه سازگاری آن‌ها در معرض تهدیدات

1. Roustit, Chaix, Chauvin
2. Fisher, McNulty
3. Prince-Embury, Saklofske
4. Sagone, De Caroli
5. Cénat, Derivois

6. Mastan
7. Loh, Schutte, Thorsteinsson
8. Taormina

همدیگر آگاهی یابند (جاویدی، سلیمانی، احمدی و صمد زاده، ۱۳۹۲).

روابط زوجها در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد. به همین دلیل گاتمن^۴ (۲۰۰۰) معتقد است که بیش از ۹۰ درصد مشکلات زناشویی، ناتوانی در برقراری ارتباط می‌باشد که باعث می‌شود که فرزندان این خانواده‌ها دارای مشکل باشند (بل^۵، ۲۰۱۱) و اگر این ارتباط مثبت باشد باعث می‌شود که عملکرد سیستم خانواده و تک‌تک اعضای آن مثبت و موفقیت‌آمیز باشد (جبروتی، شریعت و شریعت^۶، ۱۳۹۲).

پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین عواملی که ممکن است در زندگی زناشویی مشکل‌ساز باشد، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در تفهیم و تفاهم است؛ شبکه‌های ارتباطی‌ای که از طریق آن‌ها زن و شوهر با یکدیگر به تعامل می‌پردازند. به آن دسته از شبکه‌های ارتباطی که به‌وفور در یک خانواده اتفاق می‌افتد، الگوی ارتباطی گفته می‌شود و مجموعه این الگوها شبکه ارتباطی خانواده را شکل می‌دهند (فاتحی زاده و احمدی، ۱۳۸۴) الگوی ارتباطی ناکارآمد و نظارتی بین زوجها یکی از عوامل مشکل‌زا در بروز تعارضات و اختلافات زناشویی است (کیمیایی، ۱۳۸۴)

الگوهای ارتباطی سازنده یکی از مهم‌ترین عوامل رضایتمندی زناشویی و الگوهای ارتباطی معیوب و ناسالم یکی از دلایل مهم ایجاد مشکلات زناشویی و نارضایتی است. افراد با ارتباط مؤثر یاد می‌گیرند که احساس‌های خود را بیان کنند، مشکلات خود را توضیح بدهند و تعارض‌های

شناخته‌شده قرار می‌گیرد، نتایج رشد مثبتی به دست می‌آورد (گلدستین و بروکس^۱، ۲۰۱۳).

رویکردهای تاب‌آور محور، استعداد و توان زوجها را برای رویارویی با چالش‌ها به کار می‌گیرد تا بتوانند در مقابل مسائلی که زندگی آن‌ها را تهدید می‌کند، توانمندتر و سازگارتر عمل نمایند (والش^۲، ۲۰۰۷؛ به نقل از صیدی، پوراابراهیم، باقریان و منصور، ۱۳۹۰). پژوهش‌های متعددی به بررسی تاب‌آوری پرداخته‌اند. مثلاً در پژوهش خندان دل و کاویان فر (۱۳۹۴) به منظور بررسی نقش اعتماد در روابط بین فردی و تاب‌آوری خانواده در رضایت زناشویی زوج‌های شاغل، روی زوجینی که حداقل یک سال از ازدواج آن‌ها گذشته بود انجام دادند نتایج نشان داد که تاب‌آوری توانسته رضایت زوجین را افزایش دهد. همچنین در پژوهش رابطه بین تاب‌آوری و مهارت‌های حل مسئله با رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه بین‌المللی امام خمینی که توسط غلامحسین زاده، کاکاوند، اسفند آباد در سال ۱۳۹۵ انجام شد، نشان داد که تاب‌آوری بالاتر باعث رضایتمندی زناشویی بیشتر می‌شود. علاوه بر این در پژوهش اسمیت، هولینجر_اسمیت و ساورینگ^۳ که در سال ۲۰۱۵ با موضوع تاب‌آوری انجام دادند، نتایج نشان داد که تاب‌آوری می‌تواند کیفیت زندگی را بالا ببرد و سبک زندگی را بهبود ببخشد.

زوجین برای اینکه بتوانند در برابر مشکلات تاب‌آوری داشته باشند باید به سازه‌های زیادی توجه کنند، از بنیادی‌ترین این سازه‌ها، سازه الگوی ارتباطی است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازها و دنیای روان

4. Gottman
5. Bell
6. Jabarouti, Shariat & Shariat

1. Goldstein & Brooks
2. Welsh
3. Smith, Hollinger-Smith, Savoring.

خود را حل کنند و همچنین می‌آموزند با برخورد ارزش‌ها کنار بیایند (جیمز و ساوری^۱، ۲۰۰۵) پژوهش‌های متعددی به بررسی الگوهای ارتباطی پرداخته‌اند. مثلاً در پژوهش صبری، فولاد چنگ، محمدی دهاقانی و گلزار در سال ۱۳۹۴ تحت عنوان رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری در دانش‌آموزان: نقش میانجی‌گری هوش هیجانی انجام شد، نتایج نشان داد که الگوی ارتباطی سازنده، تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند. یا پژوهشی که معصومی، رضاییان و حسینیان در سال ۱۳۹۶ با عنوان پیش‌بینی رضایت جنسی بر اساس الگوهای ارتباطی زوجین انجام دادند نشان داد که الگوی ارتباطی سازنده می‌تواند رضایت جنسی را پیش‌بینی کند. همچنین دناتو^۲ (۲۰۱۴) نیز نشان داد که الگوی ارتباطی سازنده پیش‌بینی کننده‌ی رضایت زناشویی و الگوی تقاضا / کناره‌گیری پیش‌بینی کننده‌ی نارضایتی زناشویی است.

علاوه بر الگوی ارتباطی یکی دیگر از مواردی که به نظر می‌رسد تاب‌آوری را تحت تأثیر قرار دهد، خودتنظیمی هیجانی است. در این میان خودتنظیمی هیجانی یعنی تجربه‌ی احساسات و هیجان‌ها بدون تأثیرپذیری زیاد از رویدادهای گذشته و رویدادهایی که در اکنون در جهان بیرون از ما و در روابطمان با دیگران در جریان است. ماتسوموتو و لیروکس^۳ (۲۰۰۳) خودتنظیمی هیجانی را مهم‌ترین عامل پیش‌بینی کننده سازگاری مثبت دانسته‌اند.

هیجان‌ها به دلایل تکاملی، اجتماعی و ارتباطی و تأثیر آن‌ها بر تصمیم‌گیری و سلامت موردتوجه بسیاری از متخصصان قرار گرفته است (گرزلشاک، لینکولن و وسترن^۴، ۲۰۱۵). تنظیم هیجان به

عنوان یک فرآیند مهم در پژوهش، درمان و آسیب‌شناسی روانی و برخی حالات پاتولوژیک جسمانی می‌باشد و شامل گسترده‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هوشیار و ناهوشیار است که جهت کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان فعالیت می‌کند (گراس^۵، ۲۰۱۵). زوجین بایستی از راهبردهای تنظیم هیجانی آگاهی و اطلاعات داشته باشند و راهبردهای تنظیم هیجان کنش‌هایی هستند که نشانگر راه‌های کنار آمدن فرد با شرایط استرس‌زا و ناگوار می‌باشد. (براگینک، هاسمن، ووجک، کراج و گارنفسکی^۶، ۲۰۱۶).

راهبردهای تنظیم هیجان به دو دسته مثبت و منفی تقسیم می‌شود (ساکاکیبارا^۷، ۲۰۱۶)؛ راهبرد تنظیم هیجان مثبت شامل پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه می‌باشد که راهبرد سازگار می‌باشد و منجر به بهبود عزت‌نفس، صلاحیت‌های اجتماعی و ... می‌شوند. در مقابل راهبردهای تنظیم هیجان منفی شامل سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار ذهنی و فاجعه‌پنداری است که راهبرد ناسازگار می‌باشد و منجر به استرس و افسردگی می‌شود (دیدریچ، هافمن، کوچپرس و برکینگ^۸، ۲۰۱۶).

توانایی تنظیم هیجان‌ها در رویارویی با تعارض‌ها و فشارها مهم‌ترین عامل سازگاری میان فرهنگی است و به افزایش رضایت از رابطه کمک می‌کند و اما در مقابل سرکوب کردن هیجان‌ها و برون‌ریزی پرخاشگری در یک موقعیت به احتمال زیادی ممکن است به بدعملکردی رفتارهای بین

5. Gross

6. Bruggink, Huisman, Vuijk, Kraaij & Garnefski

7. Sakakibara

8. Diedrich, Hofmann, Cuijpers & Berking

1. Jamas & savary

2. Donato

3. Matsumoto & LeRoux

4. Grezellschak, Lincoln & Westermann

حاکمی از آن است که بیشتر مطالعات انجام‌شده در مورد عوامل مؤثر بر تاب‌آوری، به بررسی ارتباط ساده دو یا چند متغیر پرداخته‌اند و در مجموع، مطالعات اندکی به بررسی سه تا متغیر مربوطه پرداخته‌اند. لذا با توجه به چنین خلأ تحقیقاتی در کشور و نیز عدم مشاهده‌ی پژوهشی که به بررسی نقش الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی زوجین در پیش‌بینی تاب‌آوری و نقش‌های مهمی که الگوهای ارتباطی، خودتنظیمی و تاب‌آوری در جامعه‌ی متشنج و پراسترس دارد، لذا پژوهش حاضر به دنبال بررسی نقش الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی زوجین در پیش‌بینی تاب‌آوری است.

روش

در مقاله حاضر روش پژوهش یک مطالعه‌ی توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش زوجین شهر مشهد بودند و حجم نمونه ۱۵۶ (نفر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. ملاک‌های ورود در این پژوهش، نداشتن بیماری‌های حاد جسمانی و روانی، متأهل بودن، زوجین شهر مشهد بودن و ملاک‌های خروج در این پژوهش داشتن بیماری حاد جسمانی و روانی، مجرد بودن، از زوجین شهر مشهد نبودن می‌باشد. از پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستینسن و سالواوی^۶ (۱۹۸۴)، پرسشنامه تاب‌آوری روان‌شناختی کانر و دیویدسون^۷ (۲۰۰۳) و پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان^۸ (۲۰۱۰) استفاده شد. جهت تحلیل داده‌ها از تحلیل رگرسیون استفاده شد.

پرسشنامه الگوهای ارتباطی (CPQ): این

پرسشنامه را کریستینسن و سالواوی در سال ۱۹۸۴ در دانشگاه کالیفرنیا تهیه کردند که ۳۵ سؤال دارد. پاسخ‌ها در یک مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت، رفتارهای

فردی و رضایت رابطه پایین‌تر منجر شود (واتر و اسکروتر^۱، ۲۰۱۵).

پژوهش‌های روان‌شناختی اخیر نشان داده‌اند که تنظیم هیجان مؤلفه بین فردی بسیار قوی‌ای دارد (بریوس، توتردل و نیون^۲، ۲۰۱۵) و اینکه تنظیم هیجان پیش‌بین قدرتمندی برای رفتارهای بین فردی و کیفیت روابط در بین زوجها است (بن - نیم هیرس برگر، این دوور و میکولینسر^۳، ۲۰۱۳). همچنین سوان، رنتفرا و گاسلین^۴ (۲۰۰۳) بیان کردند که ابراز‌گری منفی مثل انتقاد و پرخاشگری کیفیت یک رابطه را کاهش می‌دهد. در پژوهش مظهری، محمدی و نظیری با عنوان نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین خودتنظیمی هیجانی و سلامت روان مدیران در سال ۱۳۹۲ انجام دادند نشان داد که خودتنظیمی هیجانی توانست تاب‌آوری پیش‌بینی کند.

همچنین در پژوهشی دیگر کارلسون، دیکک دیگی، گرینبرگ و موجیکا کارودی^۵ (۲۰۱۲) نشان دادند که افرادی که عادت به استفاده از راهبرد ارزیابی مجدد برای تنظیم هیجانانشان در زندگی روزمره خود دارند، تاب‌آوری بیشتری در برابر مسائل و مشکلات از خود نشان می‌دهند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که «شایستگی‌های هیجانی» در نظام زناشویی توان تحمل تنیدگی و حل مشکل روزمره و حتی بحران را افزایش می‌دهد. این مهارت‌ها و شایستگی‌ها زوجها را در مقابله با فشارهای ناگهانی محیطی موفق خواهد ساخت (محرابیان، ۱۳۷۹).

مرور پژوهش‌های انجام‌شده پیرامون الگوهای ارتباطی زوجین، خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری

1. Vater & Schroder
2. Berrios, Totterdell, & Niven
3. Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor, & Mikulincer
4. Swann, Rentfrow & Gosling
5. Carlson, Dikecligil, Greenberg, Mujica-Parodi

6. Christensen & Sullaway
7. Conner & Davidson
8. Hofmann & Kahdan

زوج‌ها را در طول سه مرحله از تعارض زناشویی برآورد می‌کند: الف (زمانی که در روابط زوج‌ها مشکل ایجاد می‌شود) ب (در مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود) ج (بعد از بحث راجع به مشکل ارتباطی). رفتارهایی که زوج‌ها از خود بروز می‌دهند عبارت است از: اجتنابی متقابل، بحث متقابل، بحث/اجتناب، مذاکره متقابل، خشونت کلامی، خشونت جسمانی و کناره‌گیری متقابل (کریستینسن و هیوی، ۱۹۹۶)؛ و اعتبار خرده مقیاس‌های این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۵۰ تا ۰/۷۸ به دست آوردند. یک نمونه از پرسش‌ها بدین مضمون است: وقتی که همسر سعی می‌کند، بحث را شروع کند، سعی می‌کنم از بحث کردن بپرهیزم. در ایران عبادت پور (۱۳۷۹) این پرسشنامه را هنجاریابی کرد و به منظور برآورد روایی آن، همبستگی بین مقیاس‌های این پرسشنامه و پرسشنامه رضایت زناشویی ENRIC را محاسبه نمود. ضرایب به دست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتنابی متقابل و ارتباط توقع/کناره‌گیری به ترتیب عبارت است از ۰/۵۸، ۰/۵۸- و ۰/۳۵- که همگی در سطح آلفای ۰/۰۱ معنادار بود.

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون

(CD-RIS): در این پرسشنامه ۲۵ گویه وجود دارد. هر گویه بر اساس یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً غلط) و چهار (کاملاً درست)، نمره‌گذاری می‌شود. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سؤالات را باهم جمع می‌شود. این امتیاز دامنه‌ای از ۰ تا ۱۰۰ خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب‌آوری بیشتر فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود و برعکس (محمدی، ۱۳۸۴). محمدی (۱۳۸۴) این مقیاس را برای استفاده در ایران انطباق داده است. وی این مقیاس را بر روی

۲۴۸ نفر اجرا کرد و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، پایایی مقیاس را ۰/۸۴ و روایی مقیاس را به روش همبستگی هر گویه با نمره کل مقوله ضریب‌ها بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ به دست آورد. یا جوکار (۱۳۸۶) در پژوهش خود با بررسی روایی و اعتبار این مقیاس در فرهنگ ایرانی، با استفاده از روش تحلیل عاملی، روایی آن را مورد تأیید قرارداد و ضریب پایایی مقیاس مذکور را با استفاده از روش آلفا گزارش کرده است. همچنین کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) ثبات درونی مقیاس تاب‌آوری را با استفاده از آلفای کرون باخ ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۸۸ گزارش نمودند. همچنین روایی هم‌زمان آن با پرسشنامه سرسختی کوبا سو، باز آزمایی آن را ۰/۸۳ گزارش نمودند.

پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی: پرسشنامه

خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان^۲ شامل ۲۰ سؤال بود که پاسخگویی به آن‌ها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (بی‌نهایت در مورد من درست است تا اصلاً در مورد من درست نیست) را شامل می‌شود. پرسشنامه مزبور پس از ترجمه و ترجمه مجدد، از نظر روایی محتوایی در اختیار متخصصان روانشناسی مربوطه قرار گرفت و روایی محتوایی آن تأیید شد. پرسشنامه دارای سه مؤلفه یا خرده مقیاس پنهان کاری، سازش کاری و تحمل است که به ترتیب ۸، ۷ و ۵ سؤال دارند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، برای احراز روایی سازه، از تحلیل عاملی استفاده شد. نتایج اجرای تحلیل عاملی نشان داد که حجم نمونه کافی است و عامل‌ها تفسیرپذیر است ($KMO=0/808$, $\chi^2=1409/076$, $p<0/001$). نتایج اجرای تحلیل مؤلفه‌های اصلی نشان داد بر اساس ارزش‌های ویژه، سه عامل قابل استخراج است. آزمون نمودار اسکری نیز همین را نشان داد.

۱۷/۸ درصد واریانس توسط عامل اول (سازگاری)، ۱۴/۹۷ درصد واریانس توسط عامل دوم (پنهان کاری) و ۸/۴۳ درصد توسط عامل سوم (تحمل) تبیین می‌شود. البته سؤالات ۱۸ و ۲۰ از مؤلفه پنهان کاری و سؤالات ۳ و ۱۴ از مؤلفه تحمل به دلیل بار عاملی ضعیف‌تر از ۰/۳۰ حذف شدند. پایایی آلفای کرانباخ خرده مقیاس‌های پنهان کاری، سازش کاری و تحمل به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۵۰ و پایایی کل برابر ۰/۸۱ به دست آمد. در مجموع شاخص‌های روایی و پایایی رضایت‌بخش بود.

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاضر در دو بخش یافته‌های توصیفی و یافته‌های حاصل از تحلیل رگرسیون گزارش شده است. در ابتدا یافته‌های توصیفی شاخص‌های دموگرافی شامل فراوانی و درصد و در ادامه ماتریس همبستگی و میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش آورده شده‌اند. در جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش آورده شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش

متغیر	فراوانی	درصد
مرد	۶۵	۴۱/۶۶
زنی	۹۱	۵۸/۳۳
تحصیلات		
زیر دیپلم	۴۰	۲۵/۶۴
دیپلم	۵۳	۳۳/۹۷
لیسانس	۴۱	۲۶/۲۸
فوق لیسانس	۱۷	۱۰/۸۹
دکتر	۵	۳/۲۰
مدت ازدواج		
زیر ده سال	۸۰	۵۳/۲۸
ده تا بیست سال	۵۳	۳۳/۹۷
بیست تا سی سال	۱۲	۷/۶۹
سی تا چهل سال	۸	۵/۱۲
چهل تا پنجاه سال	۳	۱/۹۲
سن		
نوجوانی	۱۰	۶/۴۱
جوانی	۱۱۳	۷۲/۴۳
میان‌سالی	۲۶	۱۶/۶۶
پیری	۷	۴/۴۸

جوانی) بیشترین مشارکت و همکاری را داشته‌اند. جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای موجود در پژوهش را نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، از لحاظ متغیر جنسیت (زنان)، از لحاظ متغیر تحصیلات (دیپلم)، از لحاظ متغیر مدت ازدواج (گروه ده تا بیست سال)، از لحاظ متغیر سن (گروه

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
۱	الگوی ارتباطی سازنده	۳/۰۵	۹/۷۵
۲	الگوی ارتباطی طلبکار و بدهکار کلی	۱۶/۳۲	۳/۲۶
۳	الگوی ارتباطی مرد طلبکار و زن بدهکار	۱۳/۶۸	۵/۵۳
۴	الگوی ارتباطی زن طلبکار و مرد بدهکار	۸/۶۷	۲/۰۷
۵	الگوی نقش‌ها در الگوی طلبکار و بدهکار	-۱/۰۲	۲/۱۳
۶	الگوی ارتباطی اجتناب متقابل	۱۶/۵۸	۵/۶۴
۷	خودتنظیمی هیجانی سازش‌کاری	۱۸/۸۵	۴/۲۸
۸	خودتنظیمی هیجانی پنهان‌کاری	۲۳/۲۹	۴/۶۹
۹	خودتنظیمی هیجانی تحمل	۱۳/۹۸	۳
۱۰	تاب‌آوری	۸۵/۵۳	۱۵/۳۹

در جدول ۳ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش آورده شده است.

جدول ۳. ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
الگوی سازنده	۱									
الگوی ارتباطی طلبکار و بدهکار کلی	-۰/۰۵	۱								
الگوی ارتباطی مرد طلبکار و زن بدهکار	-۰/۲۴**	۰/۰۴	۱							
الگوی ارتباطی زن طلبکار و مرد بدهکار	-۰/۰۴	۰/۸۵**	۰/۰۲	۱						
الگوی نقش‌ها در الگوی طلبکار و بدهکار	-۰/۰۱	-۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۶۱**	۱					
الگوی ارتباطی اجتناب متقابل	۰/۲۷**	-۰/۰۶	-۰/۱۰	۰/۱۲	-۰/۲۲**	۱				
خودتنظیمی هیجانی سازش‌کاری	-۰/۱۵	۰/۶۶**	۰/۱۰	۰/۶۵**	-۰/۲۶**	-۰/۰۴	۱			
خودتنظیمی هیجانی پنهان‌کاری	۰/۰۶	۰/۶۷**	۰/۰۳	۰/۵۸**	-۰/۱۰	-۰/۰۴	۰/۵۱**	۱		
خودتنظیمی هیجانی تحمل	۰/۰۲	۰/۴۴**	۰/۰۴	۰/۲*	۰/۲۹**	-۰/۲*	-۰/۳۷**	۰/۳۱**	۱	
تاب‌آوری	۰/۳۷**	-۰/۲۷**	-۰/۲۴**	-۰/۲۱*	۰/۰۰	۰/۳۴**	-۰/۴۱**	-۰/۲۳**	-۰/۱۹*	۱

$p < 0.05$ * $p < 0.01$ **

تأثیر معناداری داشته است و از بین الگوی ارتباطی (الگوی طلبکار و بدهکار کلی، الگوی ارتباطی زن طلبکار و مرد بدهکار، نقش‌ها در الگوی طلبکار و بدهکار) و خودتنظیمی (تحمل) با تاب‌آوری تأثیر معناداری مشاهده نشد. جدول ۴ تحلیل رگرسیون متغیرهای موجود در پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳ ضرایب اثرهای مستقیم متغیرهای مدل حاصل شده از داده‌های پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود الگوهای ارتباطی زوجین به خصوص (الگوی ارتباطی سازنده، الگوی مرد طلبکار و زن بدهکار، الگوی ارتباطی اجتناب) و خودتنظیمی هیجانی به خصوص (سازش‌کاری و پنهان‌کاری) بر تاب‌آوری زوجین

جدول ۴. تحلیل رگرسیون متغیرهای موجود در پژوهش

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig
رگرسیون	۱۳۳۳۸/۰۲۵	۸	۱۶۶۷/۲۵۳	۱۰/۴۷۸	۰/۰۰۰۰
باقیمانده	۲۳۳۹۰/۷۴۴	۱۴۷	۱۵۹/۱۲۱		
مجموع	۳۶۷۲۸/۷۶۹	۱۵۵			

معنادار است. جدول ۵ ضرایب مسیرهای ساختاری (اثرهای مستقیم) در مدل حاصل از داده‌ها را نشان می‌دهد.

در جدول ۴ تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که در مجموع الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی زوجین، تاب‌آوری زوجین را پیش‌بینی می‌کند و

جدول ۵. ضرایب مسیرهای ساختاری (اثرهای مستقیم) در مدل حاصل از داده‌ها

p	T	β	B	
۰/۰۰۲	۳/۱۹۵	۰/۲۳۴	۰/۳۶۹	الگوی ارتباطی سازنده بر تاب‌آوری
۰/۰۰۰	۰	۰	۰	الگوی ارتباطی طلبکار بدهکار کلی بر تاب‌آوری
۰/۰۸۶	-۱/۷۳۱	-۰/۱۱۸	-۰/۳۲۹	الگوی ارتباطی مرد طلبکار و زن بدهکار بر تاب‌آوری
۰/۸۹۱	۰/۱۳۷	۰/۰۲۹	۰/۱۴۰	الگوی زن طلبکار و مرد بدهکار بر تاب‌آوری
۰/۷۶۵	-۰/۲۹۹	-۰/۰۳۲	-۰/۲۳۳	الگوی ارتباطی نقش‌ها در الگوی طلبکار و بدهکار
۰/۰۰۱	۳/۳۳۹	۰/۲۴۲	۰/۶۵۹	الگوی ارتباطی اجتناب بر تاب‌آوری
۰/۰۰۰	-۳/۷۵۰	-۰/۳۵۸	-۱/۲۸۶	سازش‌کاری بر تاب‌آوری
۰/۴۴۸	-۰/۷۶۱	۰/۰۷۰	-۰/۲۲۹	پنهان‌کاری بر تاب‌آوری
۰/۸۶۰	۰/۱۷۷	۰/۰۱۵	۰/۰۷۰	تحمل بر تاب‌آوری

بحث و نتیجه گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی نقش الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی در پیش‌بینی تاب‌آوری زوجین شهر مشهد بود. نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان می‌دهد که الگوهای ارتباطی و خودتنظیمی هیجانی در پیش‌بینی تاب‌آوری زوجین نقش اساسی را ایفا می‌کند. این پژوهش همسو با تحقیق تجلی و لطیفیان (۱۳۸۷)، کشتکاران (۱۳۸۸)، صبری و همکاران (۱۳۹۴)، خندان‌دل و کاویان‌فر (۱۳۹۴)، معصومی، رضاییان و حسینیان (۱۳۹۶)، سالووی، مایر و کاروسو^۱ (۲۰۰۲)، کارلسون و همکاران (۲۰۱۲)، دناتو (۲۰۱۴)، اسمیت و همکاران (۲۰۱۵) است. در این پژوهش الگوهای ارتباطی زوجین به خصوص (الگوی ارتباطی سازنده، الگوی مرد طلبکار و زن بدهکار و الگوی ارتباطی اجتناب متقابل) و خودتنظیمی هیجانی به خصوص (سازش‌کاری و پنهان‌کاری) بر تاب‌آوری زوجین تأثیر معناداری داشته است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که فرآیندهای ارتباطی بین زوجین به عنوان مبنای اولیه و اصلی تاب‌آوری مطرح شده است (پترسون، ۲۰۰۰) و زوجین برای اینکه زندگی زناشویی ثمربخش داشته باشند و به موفقیت در روابط برسند، بایستی از الگوی ارتباطی سازنده و گاهی الگوی ارتباطی اجتناب متقابل و کمتر از الگوی ارتباطی مرد طلبکار و زن بدهکار استفاده کنند. الگوی ارتباطی سازنده نوعی از الگوی ارتباطی است که در آن زوجین به صورت واقع‌گرایانه و انعطاف‌پذیر با همدیگر گفتگو می‌کنند و اصل را بر مشورت می‌گذارند، بین کار و زندگی تعادل و توازن برقرار می‌کنند، از اوقات فراغت به‌خوبی استفاده می‌کنند، تعارضات کمی باهم و با دیگران دارند، ارتباط بازی دارند، از همدیگر دوری و اجتناب نمی‌کنند و سعی در حل مشکل به صورت سازنده و منصفانه دارند. زوجین در این الگو ارتباطات خودانگیخته و آزادانه بیشتری دارند، در رابطه با احساسات و افکارشان

گفت‌وگو می‌کنند، هیجانات خود را چه مثبت و چه منفی بیان می‌کنند و قادر به درک هیجانات طرف مقابل نیز می‌باشند (تجلی و لطیفیان، ۱۳۸۷) و به عقیده طباطبایی و قره‌آقاجانی (۱۳۸۶) ایجاد روابط مثبت، سبک‌های تعاملی پرحرارت، روابط حمایت‌گرانه و مهرورزانه با دیگران از جمله عوامل محافظتی تاب‌آوری هستند.

در الگوی ارتباطی اجتناب متقابل زوجین از پرداختن به موضوع خودداری می‌کنند و سواد هیجانی پایین‌تری دارند و برای اینکه مشکلات و مسائلشان بیشتر از این نشود از همدیگر دوری می‌کنند و در بعضی مواقع جزء ضروریات زندگی محسوب می‌شود و زندگی را بادوام می‌کنند. در الگوی ارتباطی مرد طلبکارانه و زن بدهکارانه که الگوی ارتباطی رایجی در کشور ما هست، مرد مطالبه‌گر است درحالی‌که زن از پرداختن به موضوع اجتناب می‌کند مثلاً مرد اگر یک کاری انجام می‌دهد انتظار مهر و محبت از سوی همسرش را دارد. این الگوی ارتباطی نشان می‌دهد که هر چه از این الگو زیاد استفاده شود تاب‌آوری پایین می‌آید؛ بنابراین زوجین برای اینکه بتوانند به تاب‌آوری برسند، بایستی با یکدیگر به صورت سالم گفتگو کرده و در پی حل مشکل برآیند و گاهی از اجتناب هم استفاده کنند.

در تبیین دیگر می‌توان گفت که زوجین در زندگی زناشویی بایستی توانایی کنترل هیجانات را در خود ایجاد و پرورش دهند و از راهبردهای تنظیم هیجان مثبت مثلاً پذیرش، شوخی، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت استفاده کنند. زوج‌هایی که بهتر می‌توانند از هیجان‌های منفی نظیر ناامیدی، خشم، ترس، غم، اضطراب و نظایر آن رهایی یابند، در صورت بروز مشکل با استفاده از راهبردهای تنظیم هیجانی سازگار و مثبت به سرعت می‌توانند خود را از موقعیت تنش‌زا به شرایط مطلوب و متعادل بازگردانند، تحمل مشکلات را داشته باشند، سبک کارآمدی از ارتباط بین زوجین ایجاد می‌شود، خودتنظیمی تبدیل به هم تنظیمی می‌شود و این به غنی‌سازی روابط زوجین

منجر می‌شود. برعکس افرادی که در این حیطة توانایی کمتری دارند، تقریباً همواره درگیر احساسات درمانده کننده هستند و تحمل مشکلات را ندارند، بی‌نظمی هیجانی، فقر هیجانی و فقر در روابط دارند، در فرآیند حل مسئله و تصمیم‌گیری مشکل دارند و کم‌کم دچار الگوی شخصیتی کناره‌گیر می‌شوند.

در تبیین دیگر می‌توان گفت که زوجین برای اینکه زندگی مثمر ثمری داشته باشند، بیشتر بایستی به دنبال سازش و سازگاری و با مسائل و مشکلات و گاهی دنبال پنهان کاری باشند تا تحمل در برابر مشکلات، در خودتنظیمی از نوع سازش کاری زوجین در رابطه با افکار و احساساتشان تأمل می‌کنند، نیازی به کنترل همدیگر و تصمیم‌گیری به جای دیگری احساس نمی‌کنند، همدیگر را تشویق می‌کنند که هیجانانگیز را کنترل و مدیریت کنند و مجموع این ویژگی‌ها باعث می‌شود که فرد توانایی کنترل هیجانانگیز را داشته باشد و خودتنظیمی بالا رفته (سالووی، مایر و کاروسو، ۲۰۰۲) و تاب‌آوری بیشتری در برابر مشکلات داشته باشد. در رابطه با بعد پنهان کاری، در دوران زندگی زناشویی زوجین گاهی با مسائل و مشکلاتی روبرو می‌شوند که اگر این مسائل در زندگی بیان شود ممکن است این زندگی خدشه‌دار شود و گاهی ختم به خیر نشود. در نتیجه وقتی زوجین در برابر چالش‌های زندگی از راهبرد سازگاری و پنهان کاری استفاده می‌کنند تا تحمل باعث می‌شود که تاب‌آوری‌شان در برابر مشکلات بیشتر شود و زندگی آن‌ها دوام داشته باشد.

در تبیین دیگر می‌توان گفت که زوجینی که مشارکت در گفتگو و بحث پیرامون موضوعات را ترغیب می‌کنند، توانایی ادراک و ارزیابی عواطف را افزایش می‌دهد و این امر نیز به بهبود تاب‌آوری می‌انجامد. یکی از مؤلفه‌های خودتنظیمی هیجانی، توانایی ادراک، ارزیابی و ابراز عواطف است (مایر و سالووی، ۱۹۹۷). افزایش سطح ادراک عاطفی سبب افزایش قدرت ارزیابی محرک‌های محیطی، بالا رفتن قدرت برقراری

روابط عاطفی و ابراز همدلی می‌شود و از این طریق امکان تعامل سازنده فرد با محیط را فراهم می‌کند (مایر، ۲۰۰۱؛ به نقل از بشارت، ۱۳۸۴). می‌توان گفت که این مؤلفه از طریق افزایش قدرت ادراک محیط، تاب‌آوری را افزایش می‌دهد. الگوی ارتباطی سازنده می‌تواند تسهیل عاطفی تفکر را سبب شود که یکی از مؤلفه‌های خودتنظیمی هیجانی است. در مؤلفه‌ی تسهیل عاطفی تفکر، اندیشیدن بر اساس مشکلات، بهره‌گیری از ذخایر خاص حافظه، تغییر رفتار و پردازش نهفته‌ی اطلاعات را آسان می‌کند و از این طریق به فرد کمک می‌کند تا با سازمان‌دهی افکار و محتویات حافظه و تغییرات مثبت رفتاری به صورت منسجم‌تر با مسائل و تنش‌های محیطی مقابله کند و تاب‌آوری بیشتری داشته باشد (جوکار، ۱۳۸۶). شناخت، تحلیل و به کارگیری دانش عاطفی نیز از مؤلفه‌های خودتنظیمی هیجانی است. این مؤلفه با افزایش شناخت صحیح و واقع‌بینانه موقعیت‌ها و پیش‌بینی و چیرگی بر مسائل، امکان به کارگیری راهبردهای رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا فراهم می‌آورد. در واقع این مؤلفه با افزایش توان فرد در زمینه‌ی پیش‌بینی، کنترل و راهبردهای مقابله، میزان تاب‌آوری را افزایش می‌دهد و در نهایت تنظیم مدیرانه عواطف، باعث افزایش قدرت سازمان‌دهی و سازگاری فرد در موقعیت مخاطره‌آمیز می‌گردد. علاوه بر این، تعاملات درون خانواده سبب ارتقای آگاهی افراد از احساسات خود و دیگران می‌شود و این مؤلفه سبب توانمندی فرد برای مقابله با مشکلات می‌گردد. این توانایی موجب می‌شود تا افراد در شرایط استرس‌زا احساس خوشایندی داشته باشند (فارنهام و کریستوفورو، ۲۰۰۷).

افراد با خودتنظیمی هیجانی بالاتر، افراد خوش‌بینی هستند و بین خوش‌بینی و تاب‌آوری رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد (ترززا، ۲۰۱۰). خوش‌بینی یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور می‌باشد. این گونه افراد با وجود

قرار گرفتن در موقعیت‌های پرخطر و استرس‌زا، روانشان آسیبی نمی‌بیند و با مسائل و مشکلات زندگی به دید مثبت و همراه با خوش‌بینی نگاه می‌کنند و همین نگرش مثبت سبب افزایش میزان تحمل آنان در برابر مشکلات می‌شود. این‌گونه افراد برای آینده‌شان هدف و برنامه داشته و زندگی برایشان معنادار است و به دلیل میزان بالای خوش‌بینی و باورهای مثبت در آنان پس از شکست، ناامید و دلسرد نشده و بر میزان تلاش‌های خود می‌افزایند. از طرف دیگر افراد خوش‌بین در برابر مشکلات از راهبردهای مقابله‌ای بهتری استفاده می‌کنند و طرح‌واره‌های ذهنی انعطاف‌پذیری دارند و مطمئن‌اند که در آینده پیامدهای مثبتی برای آن‌ها اتفاق می‌افتد و همین اطمینان به آینده باعث ایجاد احساس امنیت در فرد می‌شود.

در مجموع زوجین برای اینکه زندگی زناشویی موفق داشته باشند و تاب‌آوری‌شان در برابر سختی‌ها و مشکلات بیشتر شود بایستی از الگوی ارتباطی سازنده (گفتگو و مشارکت برای حل مشکل) و خودتنظیمی هیجانی سازش‌کاری (سازگاری در برابر مشکلات) و پنهان‌کاری (پنهان کردن برخی از مسائل در زندگی) استفاده کنند.

در اجرای این پژوهش، محدودیت‌های اجتناب‌ناپذیری وجود داشت، از جمله اینکه این پژوهش فقط بر روی زوجین شهر مشهد اجرا گردید. اقدامات پژوهشی را خود پژوهشگر انجام داد و احتمال دارد حضور پژوهشگر همراه با سوگیری در روند پژوهش و در نتیجه در یافته‌ها باشد. منابع پژوهشی کمی به‌طور اختصاصی در زمینه خودتنظیمی هیجانی با الگوی ارتباطی و تاب‌آوری زوج‌ها وجود داشت. پیشنهاد پژوهشگر پژوهش‌های دیگری در این زمینه با تعداد نمونه‌های بیشتر و در فرهنگ‌های مختلف و با ابزارهای پژوهشی دیگر مثلاً مصاحبه و مشاهده و با روش‌های دیگر تحقیق مثلاً مداخله‌ای که به نتایج کاربردی در خصوص مداخله برحسب جنسیت منجر خواهد شد صورت گیرد.

تشکر و قدردانی

از تمام همکاران و استادان، به خصوص زوج‌هایی که صبورانه ما را در این پژوهش یاری کردند، کمال تشکر را داریم.

منابع

- اسدی، ن و فولاد چنگ، م. (۱۳۹۴). پیش‌بینی تاب‌آوری از روی خلاقیت هیجانی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان دبیرستان. *مجله گرایش‌ات آیلا*، ۱، ۴۲۳-۴۳۲.
- تجلی، ف و لطیفیان، م. (۱۳۸۷). تأثیر ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده بر سلامت روان با واسطه‌گری هوش هیجانی در نوجوان. *خانواده پژوهی*، ۴(۱۶)، ۴۰۷-۴۲۳.
- جاویدی، ن، سلیمانی، ع، احمدی، خ و صمدزاده، م. (۱۳۹۲). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، دوره ۱۱، شماره ۵.
- جوکار، ب. (۱۳۸۶). نقش واسطه‌ای هوش هیجانی در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. *روانشناسی معاصر*، ۲(۴)، ۱۲-۳.
- جیمز، م و ساوری، ل. (۲۰۰۵). تأملی در رو‌شناسی تجربی: خویشتن جدید ترجمه بهمن دادگستر (۱۳۸۶). تهران: نشر دایره.
- خندان‌دل. س و کاویان فر، ح. (۱۳۹۴). نقش اعتماد در روابط بین فردی و تاب‌آوری خانواده در رضایت زناشویی زوج‌های شاغل، دو فصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده، ۶(۶)، ۶۵-۶۸.
- صادقی، آ، آقابوسفی، ع و صفاری نیا، م. (۱۳۸۸). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری و تلفیق دارودرمانی و درمان شناختی رفتاری بر تاب‌آوری و فشار روانی زنان خیانت دیده (پایان‌نامه): ۵۰-۷۸.
- صبری، م، فولاد چنگ، م، محمدی دهاقانی، م و گلزار، ح ر. (۱۳۹۴). رابطه بین ابعاد الگوهای ارتباطی خانواده و تاب‌آوری در دانش‌آموزان: نقش میانجی‌گری هوش هیجانی. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۵(۸)، ۱۲۸-۱۰۹.
- صیدی، م، پور ابراهیم، ت، ب، افریانی، ف و منصور، ل. (۱۳۹۰). رابطه بین معنویت خانواده با تاب‌آوری آن، با واسطه‌گری کیفیت ارتباط در خانواده، *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، سال دوم: ۶-۷۹.

- Berrios, R. Totterdell, P. & Niven, K. (2015). Why do you make us feel good? Correlates and interpersonal consequences of affective presence in speed-dating. *European Journal of Personality*, 29, 72-82. DOI: 10.1002/per.1944
- Bruggink, A. Huisman, S. Vuijk, R. Kraaij, V. & Garnefski, N. (2016). Cognitive emotion regulation, anxiety and depression in adults with autism spectrum disorder. *Research Autism Spect Disorder*, 22: 34-44.
- Carlson, J.M. Dikecligil, G.N. Greenberg, T. & Mujica-Parodi, L.R. (2012). Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of Research in Personality*, ۴۶، ۶۰۹-۶۱۳.
- Cénat JM, Derivois D (2014). Psychometric properties of the Creole Haitian version of the ResilienceScale amongst child and adolescent survivors of the 2010 earthquake. *Comprehensive Psychiatry* 55(2014) 388-395.
- Christensen, A. & C.L. Heavey (1996), "Gender and Social Structure in the Demand/Withdraw Pattern of Marital Conflict", *Journal of Personality and Social Psychology* 59, pp.781.
- Christensen, a. & Sullaway, M. (1984). Communications patterns Questionnaire. Unpublished questionnaire. Los Angeles: University of California.
- Conner, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Diedrich, A. Hofmann, S. G. Cuijpers, P. & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 82: 1-10.
- Donato, S; Parise, M; Pagani, A F; Bertoni, A and Iafrate. R (2014). Demandwithdraw, Couple Satisfaction and Relationship Duration. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*. Volume 140, 22, pp: 200° 206. 2nd World Conference on Psychology and Sociology, PSYSOC. 27-29, Brussels, Belgium.
- Fisher TD, McNulty JK. (2008) Neuroticism and marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *J FAM Psychol* 22: 112-22.
- Furnhum, A. & Christoforou, (2007). Personality traits, emotional intelligence and multiple happiness. *North American Journal of Psychology*, V. 9, No. 3, 439-462.
- طباطبایی و کیلی، س. م و قره آقاجانی، س. (۱۳۸۶). راهنمای عملی پیشگیری مشارکتی مدرسه محور با تأکید بر سوء مصرف مواد. تهران: انتشارات هنر اول.
- عبادت پور، ب. (۱۳۷۹). اعتبار یابی پرسشنامه الگوهای ارتباطی، پایان نام کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم .
- غلامحسین زاده، ا.، کاکاوند، ع و اسفند آباد، ح ش. (۱۳۹۵). رابطه بین تاب‌آوری و مهارت‌های حل مسئله با رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه بین‌المللی امام خمینی، سومین اجلاس کنفرانس روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز
- فاتیحی زاده، م؛ احمدی، س.ا. (۱۳۸۴). بررسی رابطه الگوی ارتباطی ازدواج و میزان رضایتمندی زناشویی زوجین شاغل در دانشگاه اصفهان، فصلنامه خانواده‌پژوهی، (۱) ۲، ص ۱۱۰-۱۲۰.
- کیمیایی، ع. (۱۳۸۴). راهنمای گام‌به‌گام درمان مشکلات زناشویی. مقدمه مترجم در الیری، د، هیمن، ر، جانسگما، آ، تهران: انتشارات رشد.
- کشتکاران، ط. (۱۳۸۸). رابطه‌ی الگوهای ارتباطی خانواده با تاب‌آوری در دانشجویان شهر شیراز. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی* ۱۱، ۳۹.
- محرابیان، آ. (۱۳۷۹). فراسوی هوش هیجانی: اندازه‌گیری گسترده از موفقیت‌های بالقوه‌ی فردی یا هوش هیجانی. روانشناسی عمومی، اجتماعی و ژنتیک.
- محمدی، م. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی تهران.
- مظهری، ر.، محمدی، م و نظیری، ق. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین خودتنظیمی هیجانی و سلامت روان مدیران، کنفرانس بین‌المللی مدیریت، چالش‌ها و راهکارها، شیراز
- معصومی، س.، رضاییان، ح و حسینیان، س. (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت جنسی بر اساس الگوهای ارتباطی زوجین. دو فصلنامه علمی و پژوهشی، مطالعه‌ی زن و خانواده، (۱) ۵، ص ۷-۸
- Bell, A. S. (2011). A critical review of ADHD diagnostic criteria: what to address in the DSM-V. *Journal of Attention Disorders*, 15(1), 3-10.
- Ben-Naim, S. Hirschberger, G. Ein-Dor, T. & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13, 506-519.

- family disruptions. *Pediatrics*, 120(4), 984-991.
- Sagone E, De Caroli M. A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students. *American Journal of Educational Research*. 2014; 2(7):463-471
- Sakakibara, R. (2016). Does cognitive appraisal moderate the effects of cognitive emotion regulation strategies? A short-term longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 101: 511-512.
- Salovey, P. Mayer, J. D. & Caruso, D. (2002). Positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & J. Lopez (eds), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. 159-171.
- Smith JL, Hollinger-Smith L. Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging Ment Health*. 2015; 19(3):192- 200.
- Swann Jr, W.B. Rentfrow, P.J. & Gosling, S.D. (2003). The precarious couple effect: verbally inhibited men/critical, disinhibited women bad chemistry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1095.
- Taormina R J. Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implications. *Psychological Thought*. 2015; 8(1):35-46.
- Theresa, M. N. (2010). Optimism, Resilience and leadership-3 qualities to help move you toward greatness. Available at: [www.enzinearticles.com/expert = Theresa-maria-napa](http://www.enzinearticles.com/expert=Theresa-maria-napa).
- Vater, A, & Schroder, M. (2015). Explaining the Link between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *European Journal of Personality, Eur. J. Pers.* 29: 201-215.
- Goldstein, S. & Brooks, R. B. (Eds). (2013). *Handbook of resilience in children* (2nd ed). New York: Springer.
- Gottman, J. (2000), "The Timing of Divorce: Predicting when a Couple Will Divorce Over a 14-year Period", *Journal of Marriage and the Family*, 62, pp.737-745.
- Grezellschak, S. Lincoln, T. M. & Westermann, S. (2015). Cognitive emotion regulation in patients with schizophrenia: Evidence for effective reappraisal and distraction. *Psychiatry Research*, 229(1-2): 434-439.
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation*. California: Guilford Publications.
- Hofmann, S. G. & Kahdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire: Development and Psychometric Properties. *Journal of Psychopathol Behavior Assessment*, 32, 255-263.
- Jabarouti, R. Shariat, A. & Shariat, A. (2013). Effect of Persian classic poetry on the level of stress hormone in retired academicians. *Journal of Poetry Therapy*, 27 (1), 25-33.
- Loh, S, M, I. Schutte, N, S. Thorsteinsson E, B. (2014). Be happy: The role of resilience between characteristic affect and symptoms of depression. *Journal happiness studies*, 15 (5), pp 1125- 1138.
- Masten, A. S. (2014). Ordinary majic: Resilience processes in development. *American Psychology*, 56, 227-238.
- Matsumoto, D. and LeRoux, J.A. Iwamoto, M. Chio, J.W. Rogers, D. Tatani, H. etal. (2003). the robustustness of the intercultural adjustment Potential scale (ICAPS): The search for a universal psychological engine of adjustment. *International Journal of intercultural Relation*, 27(5), 543-
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In p. Salovay & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implication for educator*. (pp. 3-24). New York: *Psychology Press*.
- Peterson, J. M. (2000). Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349°360.562.
- Prince-Embury S, Saklofske D H. *Resilience in Children, Adolescents, and Adults: Translating Research into Practice*. New York: Springer Science, Business Media; 2013.
- Roustit, C. Chaix, B. & Chauvin, P. (2007). Family breakup and adolescents' psychosocial maladjustment: public health implications of