

بررسی مدل سازگاری زناشویی بر بهزیستی روانشناختی با واسطه گری ابرازگری هیجانی در زوجین شهر بندرعباس

فاطمه زارع مهدی آبادی^۱، کوروش محمدی^۲، سید عبدالوهاب سماوی^۳

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه هرمزگان. Fatemezare.psy@gmail.com

۲. استاد یار دانشگاه هرمزگان در رشته روانشناسی. Mohammadi.km@gmail.com

۳. دانشیار دانشگاه هرمزگان در رشته روانشناسی. Wahab.samavi@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی سازگاری زناشویی بر استانداردهای زناشویی در زوجین شهر بندرعباس انجام شد. پژوهش حاضر پژوهشی توصیفی، از نوع مدل یابی معادلات ساختاری (تحلیل مسیر) بود. جامعه‌ی آماری شامل کلیه زوجین با مدت ازدواج پنج تا ده سال شهرستان بندرعباس بودند. حجم نمونه براساس تعداد پارامترهای مدل، ۱۵۰ زوج برآورد گردید. افراد نمونه با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه‌های پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیایی (DAS) (۱۹۷۶)، (پ)، پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (RSPWB) (۲۰۰۲) و پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ) (۱۹۹۰) بود. تحلیل داده‌ها به وسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و Amos و آماره‌های توصیفی شامل، آماره‌های فراوانی، میانگین و انحراف معیار و آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر انجام شد. نتایج شاخص‌های برازش نشان داد که بررسی سازگاری زناشویی بر بهزیستی روانشناختی با واسطه گر ابرازگری هیجانی در زوجین شهر بندرعباس از برازش کافی برخوردار است. نتایج نشان داد که بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در مردان و زنان رابطه معنادار بود. رابطه بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در مردان معنادار بدست آمد اما در زنان رابطه معناداری بدست نیامد. در نهایت اینکه بین بهزیستی روانشناختی از طریق ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در مردان رابطه معناداری بدست آمد اما در زنان رابطه معناداری بدست نیامد. نتایج پژوهش اهمیت متغیرهای مذکور در سازگاری زناشویی را نشان می‌دهند.

کلیدواژه‌ها: سازگاری زناشویی، بهزیستی روانشناختی و واسطه گری ابرازگری هیجانی

۱_ مقدمه

ازدواج پدیده‌ای پیچیده در جامعه متغیر امروزی است با ازدواج موفق و داشتن رابطه زناشویی سالم فرد قادر است بسیاری از نیازهای روانی و جسمانی خود را در محیطی امن برآورده سازد که این برآورده شدن نیازها، سلامت و بهداشت روانی فرد را به وجود می‌آورد (نورانی پورو همکاران، ۱۳۸۶). امروزه ازدواج بر اساس اصول و هنجارهای ویژه شکل می‌گیرد و حفظ و ارتقای روابط زناشویی از ارزش بسیاری برخوردار است، به همین دلیل، در سالهای اخیر کوشش‌های بسیاری صورت گرفته تا ثبات و کیفیت روابط زناشویی را با استفاده از مفاهیمی چون سازگاری زناشویی، موفقیت، رضایت، ثبات، خوشبختی، توافق و مفاهیمی از این دست ارزیابی کنند (رابلس و همکاران، ۲۰۱۴).

سازگاری زناشویی، موجب استحکام رابطه بین زوجین می‌شود و در طول زندگی زن و شوهر به وجود می‌آید (ژاویانگ و همکاران، ۲۰۱۸)، و می‌تواند نشان دهنده میزان رضایت افراد از روابط زناشویی باشد. می‌توان سازگاری زناشویی را به عنوان یک موقعیت روانشناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی‌آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است (احمدی و همکاران، ۲۰۱۰). اسپانیایی^۱ (۱۹۷۶) پژوهش‌هایی را در زمینه سازگاری زناشویی از دهه ۱۹۲۰ تا دهه ۱۹۷۰ انجام دادند و سازگاری زناشویی را به عنوان فرایند کیفی که مدام در حال تغییر است را از "کاملاً سازگار تا کاملاً ناسازگار" ارزیابی کردند. سازگاری زناشویی به عنوان یک فرایند که به وسیله موارد زیر تعیین می‌شود در نظر گرفته می‌شود: (۱) تفاوت‌های

¹ Robles

² Zhaoyang, R.

³ Spanier

پردردسر دوتایی، تنش های بین فردی و اضطراب شخصی، ۳) رضایت دوتایی، ۴) همبستگی دوتایی و ۵) توافق کلی دوتایی روی شیوه های مهم عملکرد (اسپانیر، ۱۹۷۶). پژوهش ها نشان داده اند، در صورتی که زوجین یکدیگر را بپذیرند و درک کنند سازگاری زناشویی وجود دارد، اما در صورت عدم پذیرش و درک متقابل زوجین، اتمام روابط زوجین پیامد حتمی آن است (بارون و همکاران، ۲۰۰۶). در واقع زوجین سازگار از کیفیت و نوع رابطه خود خشنود هستند و بر سر مسائل زناشویی خود توافق نظر دارند (ازمن^۴ و همکاران، ۲۰۱۰).

از جمله عواملی که بر سازگاری زناشویی و رابطه زوجین تأثیرگذار است، بهزیستی روان‌شناختی زوجین می باشد (کومساکیز و همکاران، ۲۰۲۰). بهزیستی روان‌شناختی جزء روان‌شناختی کیفیت زندگی است که به عنوان درک افراد از زندگی خودشان در حیطه رفتارهای هیجانی و عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده است و شامل دو جزء است، اولین جزء آن قضاوت شناختی درباره این است که چطور افراد در زندگیشان در حال پیشرفت هستند، در صورتی که دومین جزء آن، سطح تجربه-های خوشایند را در بر می‌گیرد (فرجیو همکاران، ۱۳۹۷)، و به عنوان درک افراد از زندگی خودشان در حیطه رفتارهای هیجانی و عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده است (فرجی و همکاران، ۱۳۹۷). براساس الگوی ریف، بهزیستی روان‌شناختی از شش عامل پذیرش خود (داشتن نگرش مثبت نسبت خود)، رابطه مثبت با دیگران (برقراری روابط گرم و صمیمی با دیگران و توانایی همدلی)، خود مختاری (احساس استقلال و توانایی ایستادگی در مقابل فشارهای اجتماعی)، زندگی هدفمند (داشتن هدف در زندگی و معنا دادن به آن)، رشد شخصی (احساس رشد مستمر) و تسلط بر محیط (توانایی فرد در مدیریت محیط) تشکیل می‌شود (ریف و سینگر، ۲۰۰۸). زوجینی که احساس بهزیستی روانی بالایی دارند هیجانانگیز مثبت را تجربه می‌کنند و از رویدادهای پیرامون خود، ارزیابی مثبتی دارند، درحالیکه زوجین با احساس بهزیستی پایین رویدادهای و موقعیت زندگیشان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانانگیز منفی مانند اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه کنند (دینر و همکاران، ۲۰۱۷).

هیجانانگیز مثبت نسبت به همسر نیز یکی دیگر از متغیرهای مهمی است که با توجه به روانشناسی مثبت گرا در سازگاری روابط زوجین مد نظر قرار گرفته است (چان، ۲۰۱۸). مشکلات ارتباطی رایج ترین دلیل ارجاع زوجین به مشاوره است و مهمترین عامل رابطه زناشویی چگونگی تجربه احساس ها است (گاتمن^۵ و همکاران، ۲۰۰۴). این نگرش باعث شد زوج درمانگران و پژوهشگران به چگونگی ابراز هیجانانگیز به عنوان هسته ارتباطات زوجین توجه کنند (کافمن و همکاران، ۲۰۰۹). ابرازگری هیجانی^۶ جز مؤلفه های اساسی تشکیل ساختار عاطفی خانواده است که بر روابط زناشویی تأثیر می‌گذارد و عاملی برای سنجش میزان رضایت مندی زناشویی است (کونیشی و همکاران، ۲۰۱۸). ابرازگری به معنی توانایی بیان احساسات، افکار، باورها و دفاع از حقوق خود به روش های منطقی است و دارای سه بعد قدرت بیان احساسات (قدرت بیان واضح باور ها و افکار خوب و بد)، اخذ تصمیم محکم و روشن و قدرت ایستادگی تا احقاق حقوق خود و عدم اجازه به دیگران برای آزار رساندن و یا سوء استفاده از نقطه ضعف شخصی فرد است (به نقل از بهرامی و همکاران، ۲۰۱۳، مسترز^۷ و همکاران، ۱۹۷۰). بسته به اینکه احساسات مثبت باشد یا منفی، رضایت زناشویی تغییر می‌کند. به گونه ای که ابراز هیجانانگیز مثبت با رضایت مندی زناشویی و ابراز هیجانانگیز منفی با نارضایتی زناشویی مرتبط است (تتو و همکاران، ۲۰۱۹).

پژوهش های مختلف در زمینه پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس بهزیستی روان‌شناختی انجام شده است و نتایج حاکی از ارتباط معناداری در این زمینه می باشد (کومساکیز^۸ و همکاران، ۲۰۲۰؛ واندر^۹ و همکاران، ۲۰۰۸؛ کومار^{۱۰}، ۲۰۱۵)، اما با توجه به اینکه رفتار آدمی تحت تأثیر هیجانانگیز

⁴Ozmen

⁵ Personal acceptance

⁶ Positive relationship with others

⁷ autonomy

⁸ purposefulness in life

⁹ Personal growth

¹ Mastery of the environment

¹ Chan, E.

¹ Guttman, J.

¹ Kauffman, C.

¹ Emotional expression

¹ Masters

¹ Kumcagiz

¹ Wunderer

مثبت و منفی است و کیفیت عاطفی و ابراز هیجانی نقش مهمی در رشد صمیمیت بین زوجین دارد (خواجه و همکاران، ۱۳۹۵). ابرازگری هیجان و بیان احساسات، نقش مهمی در عملکردهای سازگاری زوجین دارد (پری و همکاران، ۲۰۱۴؛ به نقل از دهقان، ۱۳۹۵). ابرازگری هیجانی جز مؤلفه های اساسی تشکیل ساختار عاطفی خانواده است که بر روابط زناشویی تأثیر میگذارد و عاملی برای سنجش میزان رضایت مندی زناشویی است (کونیشی و همکاران، ۲۰۱۸). افرادی که در رویارویی با عوامل آزاردهنده قادرند هیجان و احساس خود را تشخیص دهند و مفاهیم آن را بهتر درک می کنند، به طور موثرتر قادر به ابراز هیجان خود برای دیگران هستند. این افراد در مقایسه با کسانی که مهارت ابراز هیجان و احساسات خود را ندارند، هنگام رویارویی با تجربه های منفی و ناخوشایند توانمندتر و موفقتر هستند و سازگاری بهتری با افراد و محیط خود دارند (گلمن، ۱۹۹۵؛ ولد و همکاران، ۲۰۱۲). بررسی ها نشان داده که توانمند بودن افراد از نظر هیجانی، روبه رو شدن آن ها را با چالش های زندگی آسان می کند (کینگ و همکاران، ۱۹۹۰؛ هاسکت و همکاران، ۲۰۱۲). به اعتقاد ادلین و همکاران (۲۰۰۰) سلامت روان شامل چند بعد است که یکی از آن ها سلامت هیجانی است. سلامت هیجانی به درک هیجان ها و مقابله با مسائلی که از زندگی روزمره نشأت گرفته، نیاز دارد. یک فرد دارای سلامت هیجانی قادر است احساسات خود را تشخیص دهد و به سبک مناسب آن ها را ابراز نماید، برای روبه رو شدن با نیاز های هیجانی اش تلاش کند و مسئول رفتارش باشد.

افراد توانمند از نظر هیجانی در رویارویی با هر آنچه آزاردهنده است، احساس های خود را تشخیص می دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می کنند و به گونه مؤثرتری حالت های هیجانی خود را برای دیگران بیان می کنند. این افراد در مقایسه با افرادی که مهارت و توانایی ابراز هیجان های مناسب خود را ندارند، درکنار آمدن با تجربه های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می دهند (گلمن، ۱۹۹۵؛ ولد و همکاران، ۲۰۱۲).

شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که نشان می دهد حوادث نامطبوع زندگی قادرند بهزیستی روانشناختی را تحت تأثیر قرار دهند (سگستر و همکاران، ۲۰۰۴). یکی از عوامل اختلال رابطه، ناگویی هیجانی است، نارسایی هیجانی می تواند تعارض زناشویی را پیش بینی کند (ماید و همکاران، ۱۳۹۷).

با توجه به اهمیت مسائل مذکور پژوهش حاضر با هدف پیش بینی سازگاری زناشویی بهزیستی روانشناختی با نقش میانجیگری ابرازگری هیجانی ایجاد گردیده است.

۲_ روش شناسی

پژوهش حاضر پژوهشی توصیفی، از نوع همبستگی و مدل سازی می باشد. مدل سازی معادلات ساختاری یک روش آماری می باشد که در واقع متشکل از دویخش هستند مدل اندازه گیری: چگونگی توضیح و تبیین متغیرهای پنهان توسط متغیرهای آشکار مربوطه را بررسی می نماید و مدل ساختاری که نشان می دهد چگونه متغیرهای پنهان در پیوند با یکدیگر قرار گرفته اند و می توان برآوردی مدل را بررسی کرد.

جامعه آماری

جامعه آماری در پژوهش حاضر عبارت بود از کلیه زوجین با مدت ازدواج پنج تا ده سال شهر بندرعباس

روش نمونه گیری

1	Kumar	8
1	Raechel M Perry	9
2	Konishi	0
2	Goleman, D	1
2	Veld, D.M.J	2
2	King	3
2	Segerestrom	4
2	alexithymia	5

حجم نمونه براساس تعداد پارامترهای مدل، ۱۵۰ زوج برابردگردید. افراد نمونه با استفاده از روش نمونه گیری داوطلبانه انتخاب شدند. شیوه انتخاب نمونه و گردآوری داده ها به این صورت بود که داده ها به وسیله پرسشنامه جمع آوری شد. تحلیل داده ها به دو صورت انجام شد (۱) بخش توصیفی (۲) بخش استنباطی، برای تحلیل داده ها به صورت توصیفی از میانه، میانگین و انحراف معیار استفاده شد و جهت استنباط داده ها از آمار استنباطی شامل همبستگی و معادلات ساختاری استفاده شد. داده ها پس از جمع آوری به وسیله نرم افزار SPSS و AMOS تجزیه و تحلیل شده است.

ابزار جمع آوری اطلاعات

ابزار سنجش در این پژوهش پرسشنامه می باشد به این منظور از دو پرسشنامه زیر استفاده شد.

پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیایی (DAS)

این مقیاس دارای ۳۲ سوال است که میزان سازگاری دونفره را می سنجد، در سال ۱۹۷۶ توسط گراهام اسپانیایی تهیه شده و تا سال ۱۹۸۴ حدود ۱۰۰۰ مطالعه به عنوان ابزار اصلی مورد استفاده قرار گرفت. نمره گذاری آن بر اساس طیف لیکرت صورت می گیرد. نمرات این پرسشنامه از صفر تا ۱۵۰ متغیر است. کسب نمرات بیشتر یا برابر با ۱۰۰ به معنای سازگاری افراد و نمرات کمتر از ۱۰۰ به معنای وجود مشکلی در روابط زناشویی و ناسازگاری و عدم تفاهم خانوادگی است. این پرسشنامه، سازگاری زناشویی فرد را ارزیابی می کند. مطالعات مربوط به پایایی و روایی این مقیاس همواره مثبت بوده است. اسپانیایی (۱۹۷۸) پایایی ۰/۹۶ را از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس به دست آورد. شاریلی و همکاران (۱۹۸۲) ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۹۶ گزارش کردند. این پرسشنامه دارای چهار خرده مقیاس است که عبارت است از: رضایت دو نفری، همبستگی دو نفره، توافق دونفره و ابراز محبت. ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۹۶ و برای خرده مقیاس ها در رضایت دونفری ۰/۹۴، همبستگی دو نفری ۰/۸۱، توافق دو نفری ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۸۳ گزارش شده است. در پژوهش ملا زاده، منصور، اژه ای و کیامش همسانی درونی این آزمون ۰/۹۵ به دست آمده (ثنایی، ۲۰۱۷). پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ بود.

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (RSPWB)

این پرسشنامه را ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی کرد و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته. فرم اصلی از ۱۲۰ سوال تشکیل شده است، ولی در مطالعات بعدی فرم های کوتاه ۸۴ سوالی و ۱۸ سوالی نیز تهیه شده است. در این پژوهش از فرم ۱۸ سوالی استفاده می شود. این پرسشنامه نوعی ابزار خود سنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف پاسخ داده می شود. این پرسشنامه ۶ بعد خودمختاری، ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می سنجد. ریف (۱۹۸۹) ضریب همسانی درونی زیر مقیاس های این پرسشنامه را بین ۰/۸۶ و ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۶ گزارش کرده است. ریف (۱۹۸۹) ضریب آلفای کرونباخ را بین ۰/۸۳ و ۰/۹۱ گزارش کرده است. در ایران ضریب پایایی به روش بازآزمایی این پرسشنامه ۰/۸۲ و خرده مقیاس های آن بین ۰/۷۰_۰/۷۸ به دست آمده که از نظر آماری معنادار است (بیانی، کوچکی و بیانی، ۱۳۸۷). پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۴۹ بود.

پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ)

این مقیاس را کینگ و امونز (۱۹۹۰) به منظور بررسی نقش ابراز هیجانات در سلامت طراحی کرده اند. دارای ۱۶ ماده بوده و سه مقیاس فرعی ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی دارد. نحوه پاسخ گویی به سوالات آن به صورت طیف لیکرت ۵ درجه ای و از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف متغیر است. نمرات بالا در این مقیاس بیانگر ابرازگری هیجانی بیشتر است. کینگ و امونز (۱۹۹۰) ضریب آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۷۰ و برای خرده مقیاس های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۶۳ و ۰/۶۷ گزارش کرده اند. همچنین به منظور روایی همگرا، بین پرسشنامه ابرازگری هیجانی و پرسشنامه شخصیت چند بعدی تلگین (۱۹۸۲) همبستگی مثبت معنادار یافته اند. روایی این ابزار در پژوهش فرحمند و فولادچنگ (۱۳۹۶) به وسیله تحلیل عاملی تأییدی ۰/۷۱ به دست آمد. به علاوه اعتبار آن به کمک ضریب آلفای کرونباخ برای ابراز هیجانی مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجانی منفی به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۸ و ۰/۶۱ گزارش شد. به منظور پایایی پرسشنامه مذکور از آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۸۳ به دست آمد. پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۴ بود.

روش تجزیه و تحلیل داده ها

تحلیل داده ها به دو صورت (۱) بخش توصیفی (۲) بخش استنباطی . برای تحلیل داده ها به صورت توصیفی از میانه، میانگین و انحراف معیار استفاده شده و جهت استنباط داده ها از آمار استنباطی شامل همبستگی و معادلات ساختاری استفاده شده است. داده ها پس از جمع آوری به وسیله نرم افزار SPSS و AMOS تجزیه و تحلیل شده است.

۳_ بحث درباره یافته ها

جدول ۱ و ۲ به ترتیب ضریب مسیر رابطه بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی را در مردان و زنان ارائه داده است.

جدول ۱: ضریب مسیر رابطه بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در مردان

مسیر	ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	آماره t	p
بهزیستی روانشناختی ← سازگاری زناشویی	۰/۲۱	۰/۷۲	۳/۴۰	۰/۰۰۱

در جدول ۱ نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در مردان ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده ضرایب مربوط به رابطه بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است ($p > 0.05$)، و به معنای ارتباط معنادار بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در مردان است.

جدول ۲: ضریب مسیر رابطه بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در زنان

مسیر	ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	آماره t	p
بهزیستی روانشناختی ← سازگاری زناشویی	۰/۷۴	۰/۶۱	۲/۵۴	۰/۰۲

در جدول ۲ نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در زنان ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده ضرایب مربوط به رابطه بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است ($p < 0.05$)، و به معنای ارتباط معنادار بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در زنان است.

جدول ۳ و ۴ به ترتیب ضریب مسیر رابطه بین بهزیستی روانشناختی با ابرازگری هیجانی را در مردان و زنان ارائه داده است.

جدول ۳: ضریب مسیر رابطه بین بهزیستی روانشناختی با ابرازگری هیجانی در مردان

مسیر	ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	آماره t	p
بهزیستی روانشناختی ← ابرازگری هیجانی	۰/۳۱	۲/۲۹	۵/۶۶	۰/۰۰۱

در جدول ۳ نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین بهزیستی روانشناختی با ابرازگری هیجانی در مردان ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده ضرایب مربوط به رابطه بین بهزیستی روانشناختی با ابرازگری هیجانی مثبت و در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است ($p > 0.05$)، و به معنای ارتباط مثبت و معنادار بین بهزیستی روانشناختی با ابرازگری هیجانی در مردان است.

جدول ۴: ضریب مسیر رابطه بین بهزیستی روانشناختی با ابرازگری هیجانی در زنان

مسیر	ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	آماره t	p
------	----------------	--------------------	---------	---

۰/۰۰۱	۴/۷۰	۱/۴۲	۰/۸۸	← ابرازگری هیجانی	بهزیستی روانشناختی
-------	------	------	------	-------------------	---------------------------

در جدول ۴ نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین بهزیستی روانشناختی با ابرازگری هیجانی در زنان ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده ضرایب مربوط به رابطه بین بهزیستی روانشناختی با ابرازگری هیجانی مثبت و در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است ($p > 0/05$)، و به معنای ارتباط مثبت و معنی دار بین بهزیستی روانشناختی با ابرازگری هیجانی در زنان است.

جدول ۵ و ۶ به ترتیب ضرایب مسیر رابطه بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی را در مردان و زنان ارائه داده است.

جدول ۵: ضرایب مسیر رابطه بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در مردان

	مسیر		ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	آماره t	p
	← ابرازگری هیجانی	سازگاری زناشویی	۰/۳۱	۰/۳۷	۳/۶۱	۰/۰۰۱

در جدول ۵ نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در مردان ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده ضرایب مربوط به رابطه بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در مردان مثبت و در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است ($p > 0/05$)، و به معنای ارتباط مثبت و معنی دار بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در مردان است.

جدول ۶: ضرایب مسیر رابطه بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در زنان

	مسیر		ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	آماره t	p
	← ابرازگری هیجانی	سازگاری زناشویی	۰/۰۸	۰/۱۴	۰/۱۸	۰/۸۵

در جدول ۶ نتایج مربوط به ضرایب مسیر بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در زنان ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده ضرایب مربوط به رابطه بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار نیست ($p > 0/05$)، و به معنای عدم ارتباط معنادار بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی در زنان است.

جدول ۷ و ۸ به ترتیب ضرایب مسیر غیر مستقیم رابطه بین بهزیستی روانشناختی و سازگاری زناشویی از طریق ابرازگری هیجانی را در مردان و زنان ارائه داده است.

جدول ۷: ضرایب مسیر غیر مستقیم رابطه بین بهزیستی روانشناختی و سازگاری زناشویی از طریق ابرازگری هیجانی در مردان

	مسیر		ضریب استاندارد	ضریب غیر استاندارد	p
	← بهزیستی روانشناختی	سازگاری زناشویی	۰/۰۹	۰/۵۳	۰/۰۱

در جدول ۷ نتایج مربوط به ضرایب مسیر غیر مستقیم رابطه بین بهزیستی روانشناختی و سازگاری زناشویی از طریق ابرازگری هیجانی در مردان ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده ضرایب غیرمستقیم مربوط به رابطه بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی از طریق متغیر واسطه ای ابرازگری هیجانی، در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار است. از این رو فرضیه پژوهش تأیید شده و نتیجه گرفته می شود بهزیستی روانشناختی از طریق ابرازگری هیجانی بر سازگاری زناشویی در مردان تأثیر دارد.

جدول ۸: ضرایب مسیر غیر مستقیم رابطه بین بهزیستی روانشناختی و سازگاری زناشویی از طریق ابرازگری هیجانی در زنان

مسیر	ضریب استاندارد	ضریب استاندارد	غیر p
بهزیستی روانشناختی ← سازگاری زناشویی	۰/۰۷	۰/۰۱	۰/۰۹

در جدول ۸ نتایج مربوط به ضرایب مسیر غیر مستقیم رابطه بین بهزیستی روانشناختی و سازگاری زناشویی از طریق ابرازگری هیجانی در زنان ارائه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده ضرایب غیرمستقیم مربوط به رابطه بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی از طریق متغیر واسطه ای ابرازگری هیجانی، در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی دار نیست. از این رو فرضیه پژوهش تأیید نمی گردد شده و نتیجه گرفته می شود بهزیستی روانشناختی از طریق ابرازگری هیجانی بر سازگاری زناشویی در زنان تأثیر ندارد.

۴_ نتیجه گیری

مؤلفه های بهزیستی روانشناختی که شامل رضایت از زندگی، عواطف و هیجانات مثبت و منفی می باشد و بر سازگاری زناشویی مؤثر هستند. به عبارتی، تا زمانی که فرد از بهزیستی بالایی برخوردار باشد، عواطف و هیجانات مثبت را تجربه می کند، عشق، حمایت و احترام را در رابطه زناشویی خود با همسرش احساس می کند و توانایی بالاتری را برای حل مسئله و مقابله با مشکلات دارد. در مقابل خلق و خوی افسرده با هیجانات و احساسات منفی دیدگاه افراد را در مورد مسائل زندگی تحت تأثیر قرار داده و باعث می شود که مشکلات را به عنوان یک پدیده منفی ارزیابی کنند و در نتیجه هیجانات منفی نظیر ترس، تحقیر، حسادت، جنون و خشم را در رابطه زناشویی خود نشان دهند (هالفورد، ۲۰۰۱؛ ترجمه تبریزی و همکاران). سطح بالای بهزیستی روانشناختی به طور قوی سطوح بالاتری از عملکرد ارتباط و کیفیت روابط زناشویی را پیش بینی می کند و پیش بینی کننده مهمی برای سازگاری زناشویی است (ولد و همکاران، بروگان و همکاران، ۲۰۱۰) و همین طور بی ثباتی عاطفی پیش بینی کننده بی ثباتی رابطه زناشویی است (باس، ۱۹۹۱). بنابراین می توان گفت کسانی که دارای بهزیستی بالاتری هستند افرادی هستند که در صورت بروز ناکامی، آن را می پذیرند و دیگران را به جای شکست های خود سرزنش نمی کنند بلکه سعی می کنند از دیگران در حل مشکل کمک بگیرند. افزون بر این چنین خصوصیتی معمولاً افرادی هستند که نسبت به همسر خود درک متقابل دارند و او را به خاطر مشکلات سرزنش نمی کنند. این افراد خود را خوشبخت می دانند و از همسرشان پشتیبانی می کنند و احساس مسئولیت اختیاری نه اجباری نسبت به نیازهای دیگران از همسر خود دارند. در نتیجه هر چقدر میزان محبت زوجین، آزادی در انتقاد طرف مقابل و انعطاف پذیری، توجه به خلق و خو، اعتقادات باورها و ارزش های طرف مقابل، وقت گذاشتن برای طرف مقابل، توجه به علایق زوج، دادن آزادی عمل به زوج خود در روابط اجتماعی و ابراز عقایدش، تحسین و قدر دانی درمیان زوجین، عدم محافظه کاری یا رساندن زوجین به یکدیگر در شرایط سخت و مشکلات پیش آمده که فاکتورهای سازگاری بین زوجین است که نشانه سازگاری بین آنان می باشد، بیشتر باشد میزان بهزیستی روانشناختی آنان نیز افزایش می یابد. یعنی با سازگاری بهتر و بیشتر زوجین میزان احساس های عاطفی، دوست داشتن و احساس تعلق، رضایت از شرایط حال با همسر، روابط نزدیک و صمیمی، آزادی عمل در برابر حرف ها، احساسات و انتقادات، احساس موفقیت و مسئولیت بیشتر و رضایت از خود زوجین در رابطه با زندگی شان نیز افزایش می یابد. بنابراین به هر مقدار که سطح بهزیستی افزایش یابد میزان سازگاری هم افزایش می یابد.

دهقان پور (۱۳۹۶) در پژوهش خود که همسو با این پژوهش است به مطالعه رابطه ناگویی خلقی و هوش هیجانی با بهزیستی روان شناختی در پرستاران بیمارستان یک سازمان نظامی پرداخت و نشان داد که بین ناگویی خلقی و بهزیستی روان شناختی، رابطه منفی وجود دارد و بین هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی، رابطه مثبت وجود دارد. سدیدی (۱۳۹۷) در مطالعه خود نشان داد که نتایج تحلیل رگرسیون بیان کننده پیش بینی بهزیستی روانشناختی از روی راهبردهای مقابله ای و ناگویی هیجانی بود. لی (۲۰۱۸)، در پژوهشی تحت عنوان "خجالتی بودن و ابرازگری هیجانی به عنوان پیش بینی کننده بهزیستی" نشان دادند، بین کمروبی و بهزیستی همبستگی منفی وجود دارد. یافته های کینگ و امونز (۱۹۹۰) و احمدی (۱۳۹۱) نیز همسو با یافته های این پژوهش است. کینگ و امونز (۱۹۹۰) در پژوهش خود اذعان داشتند که ابرازگری مثبت با بهزیستی به طور مثبت و با عاطفه منفی به طور منفی مرتبط است. احمدی (۱۳۹۱) در مطالعه خود دریافت که همخوانی احساس و ابراز هیجان مثبت از طریق بهبود بخشی به روابط اجتماعی فرد باعث ارتقای سلامت روانی می شود زیرا باعث می شود که دیگران فرد را به عنوان کسی که ظاهر و باطنش

یکی است و همچنین اصیل، پیش بینی پذیر و قابل اعتماد است دوری کنند و همچنین باعث تنظیم بهینه و افزایش کیفیت روابط اجتماعی فرد بادیگران می شود زیرا روابط موفق تا حد زیادی نیازمند تبادل صحیح احساسات است و با نتایج پژوهش حاضر همسو می باشد.

همچنین می توان اظهار داشت، ابرازگری هیجانی پل اتصال میان تجارب درونی و دنیای بیرونی است و عامل کلیدی برای سلامتی روان است، چراکه در غیر این صورت خاطرات آسیب زا همراه با هیجانات سرکوب شده به مقاومتی ناهشیار و نشانگان آسیب زا منجر می شوند. فریود معتقد بود زمانی که شخص در تنش میان ایگو و سوپر ایگو قرار می گیرد برای کاهش اضطراب دست به سرکوبی می زند و سرکوبی ناخواسته خاطرات و هیجانات سرکوب شده را برای رفع انسداد آن ها از اهداف درمان می دانست. ابرازگری هیجان از محورهای اصلی نظریه های روان پویایی است که به طور نظام مندی نقش بسزایی برای حل و فصل مشکلات اجرا می کندهیجانات الگو های اصلی برای ارزیابی اشخاص هستند و در هسته هر هیجانی تکانه فعال برای بقا بشریت وجود دارد. به عبارتی هیجانات باعث می شوند ما ساختار گزاره ای فرا خوانده شده طرف مقابلمان را بهتر تشخیص دهیم به خصوص اینکه چگونه باید رابطه بین ابرازگری هیجان و محیط اجتماعی را تغییر دهیم یا حفظ کنیم. برای مثال ترس به ما می گوید موقعیت خطرناک است و باید فرار کرد. برعکس هیجانات مثبت می رسانند که موقعیت فعلی سودمند است و باید حفظ شود. اکثر نظریه پردازان عملکرد مطلوب ابرازگری هیجان را مستلزم یادگیری آن در دوران کودکی به خصوص از طریق تعامل با مراقبان اولیه می دانند. نظریه دلبستگی تعامل نامناسب مراقبان اولیه با کودک در این مسئله را برجسته می سازد به طوری که اگر مراقبان اولیه نسبت به نیازهای هیجانی کودک بی تفاوت باشند، کودک پسخوراند مناسبی از حالت های هیجانی اش نخواهد گرفت، یا اگر الگوهای کودک در چگونگی ابرازگری هیجانی ناکافی باشد کودک با اختلال در یادگیری هیجان مواجه خواهد شد.

یافته پژوهش حاضر مبنی بر ارتباط معنی دار بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در مردان اینگونه می توان اظهار داشت، که در جامعه ما درک درستی از بسیاری احساسات و هیجانات به شکل سازنده وجود ندارد و در بکارگیری آن احساسات و هیجانات ضعف هایی وجود دارد و این امر بر کیفیت و رضایت زندگی زوجین تأثیر عمیقی گذاشته است و باعث شده که زوجین به شکل سازنده ای احساسات و هیجاناتی که در قبال همدیگر دارند را نتوانند ابراز کنند و مشکلات دیگری را در پی داشته باشد. اما با توجه به اینکه در کشور ما برخی محدودیت ها برا مردان کمتر وجود دارد و ابراز هیجاناتی برای آنها مشکلاتی ایجاد نمی کند توان ابراز بیشتری در برخی هیجانات مطلوب و سازنده دارند که بر ارضاء نیازهای رابطه و در نهایت سازگاری زناشویی زوجین تأثیر گذاشته است.

در یافته پژوهش حاضر مبنی بر عدم ارتباط معنی دار بین ابرازگری هیجانی با سازگاری زناشویی در زنان اینگونه می توان اظهار داشت، که زنان در جامعه ایرانی با برخی موانع در ابرازگری ها مواجه هستند که از کودکی در درون آنها شکل گرفته است که البته طی چند سال گذشته تغییرات مطلوبی شکل گرفته است اما هنوز تأثیرات قبلی در روابط ماندگار است و این مسأله بر عدم ابرازگری هیجانی تأثیرگذار بوده است و بالطبع بر سازگاری زناشویی و میزان تأثیر معنی داری نداشته است. همچنین، در تبیینی دیگر می توان اظهار داشت، در این مدت کرونا و شرایطی که پیش روی زوجین بود و مدت زمان زیادی که در کنار همدیگر بودند مسائل و چالش هایی از جمله تربیت فرزند و مسائل و اقتصادی و فضاهای مجازی آنها در درگیر کرده بود که فرصتی برای ابرازگری هیجانی مطلوب فراهم نبود که بر میزان سازگاری زناشویی تأثیرگذار باشد یا کم و کیف آن را تغییر دهد.

همینطور دریافته پژوهش حاضر مبنی بر ارتباط معنی دار بین بهزیستی روانشناختی و سازگاری زناشویی از طریق ابرازگری هیجانی در مردان اینگونه می توان اظهار داشت، که بهزیستی و سلامت روان خود به تنهایی فضایی از شادی و سلامت و حس خوب را در رابطه زناشویی زوجین ایجاد می کند که بر سازگاری زناشویی تأثیر معنی داری دارد، اما در این زمینه هر چه زوجین توانمندتر در ارتباط هیجانی و ابراز آن باشند احساس مطلوب تر و شادی تری را در ارتباط خواهند داشت و در نتیجه احساس شادی و حس خوبی که در نتیجه بهزیستی روانشناختی تجربه می گردد و ابراز هیجانات که زمینه ساز حس خوب در روابط زوجی می باشد سازگاری زناشویی را افزایش می دهد.

در یافته پژوهش حاضر مبنی بر عدم ارتباط معنی دار بین بهزیستی روانشناختی و سازگاری زناشویی از طریق ابرازگری هیجانی در زنان اینگونه می توان اظهار داشت، که بهزیستی روانشناختی به تنهایی بر سازگاری زناشویی در زنان تأثیرگذار می باشد اما زمانی که بحث ابرازگری هیجانی در رابطه به میان می آید و زنان متناسب با فرهنگ ایرانی وضعی را در ابراز آن احساس می کنند بر کاهش بهزیستی و حس خوب تأثیرگذار است و این مسأله زمینه کاهش ارتباط بین بهزیستی روانشناختی با سازگاری زناشویی از طریق ابرازگری هیجانی می گردد.

پیشنهادات

پیشنهادات پژوهشی

۱. توجه به تنوع قومیتی زیاد در کشور ما و اهمیت نقش قومیت و دیگر متغیرهای جمعیت شناختی پیشنهاد می‌شود اثر متغیرهای پژوهش در بین سایر قومیت‌ها و فرهنگ‌ها بررسی شود.
۲. پیشنهاد می‌شود در قالب پژوهشی آزمایشی ابرازگری هیجانی به زوجین آموزش داده شود تا تأثیر آنها بر سازگاری زناشویی زوجین مورد بررسی قرار گیرد.

پیشنهادات کاربردی

۱. کارشناسان و دست اندرکاران تربیتی و روانشناسان و مشاوران باید با طراحی و اجرای برنامه‌های مرتبط با روابط زوجین که اساس آن در نظر گرفتن مؤلفه های روانشناختی مرتبط زوجی و همچنین آموزش ارتباط زناشویی باشد، در جهت حذف آسیب‌های رابطه زوجی تلاش کنند.
۲. با توجه به عدم معناداری ابرازگری هیجانی به عنوان نقش میانجی بهزیستی روانشناختی و استانداردهای زناشویی با سازگاری زناشویی در زنان، می‌توان در جلسات مشاوره، بر به کارگیری شیوه‌های مؤثرتر ابرازگری هیجانی در زنان و ارائه راهکارهایی برای ابراز هیجانات در زنان تأکید نمود.

منابع

- خواجه، فرزانه و خضری مقدم، نوشیروان (۱۳۹۵). رابطه ناگویی هیجانی و مشکلات شخصی با رضایت زناشویی در پرستاران زن متأهل. مجله پرستاری و مامایی. ۱۴(۷)، ۶۳۰-۶۳۸.
- دهقان پور، مصطفی و سراج خرمی، ناصر (۱۳۹۶). بررسی رابطه ناگویی خلقی و هوش هیجانی با بهزیستی روان شناختی در پرستاران بیمارستان یک سازمان نظامی. فصلنامه روانشناسی نظامی، ۸(۳۰)، ص ۵۰-۳۹.
- سدیدی، محسن و یمنی، محمد (۱۳۹۷). پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس راهبردهای مقابله ای و ناگویی هیجانی. مطالعات روانشناختی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراء(س)، ۱۴(۲).
- فرجی، الهام؛ مقتدر، لیلا؛ اسدی مجره، سامره (۱۳۹۷). رابطه ویژگی‌های شخصیتی (برون گرایی- روان رنجوری) مویده، ف؛ حاج علی اکبر مهریزی، س؛ و باغ، م. (۱۳۹۷). نقش ناگویی هیجان در سازگاری زناشویی زنان متقاضی طلاق زن و مطالعات خانواده. ۱۱، ۱۲۵: (۴۲) - ۱۴۰
- Ahmadi K, Nabipoor S, Kimiaee SA, Afzali MH. (2010). Effect of family problem-solving on marital satisfaction]. *Journal of applied sciences*.;10(8):682-7. Persian
- Bahrani, H. et al. (2013). Performance and sexual self-disclosure in unconsummated marriage couples. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 19:2. (In Persian)
- Baron, K. G. Smith, T. W. Butner, J. Nealey-Moore, J. Hawkins, M. W. & Uchino, B. N. (2006). Hostility, anger, and marital adjustment: Concurrent and prospective associations with psychosocial vulnerability. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 1-10.
- Chan, E. (2018). Positive Psychology Couple Therapy. *International Journal of Psychiatry*, 3(2), 1-2.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 58(2), 87-104.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam books.

- Kauffman, C., & Silberman, J. (2009). Finding and fostering the positive in relationships: positive interventions in couple's therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 520-531
- King, L.A, Emmons, R.A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 864-877.
- Konishi, H., Froyen, L. C., Skibbe, L. E., & Bowles, R. P. (2018). Family context and children's early literacy skills: the role of marriage quality and emotional expressiveness of mothers and fathers. *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 183-192.
- Kumar, P. S. (2015). Psychological well being and marital adjustment: a study on elderly couples in post parental stage of life. *Indian Journal of Gerontology*, 29(1), 77-90.
- Kumcagiz, H., Demir, Y., & Yilmaz, M. (2020). Relationship between Marital Adjustment and Wellbeing of Married Individuals. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52(52), 371-383.
- Ozmen, O., & Atik, G. (2010). Attachment styles and marital adjustment of Turkish married individuals. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5: 367-371.
- Perry, R. M., Hayaki, J. (2014). Gender differences in the role of alexithymia and emotional expressivity in disordered eating. *Personality and Individual Differences*, 71, 60–65.
- Robles, TF., Slatcher, RB., Trombello, JM., and McGinn, MM. (2014). Marital quality and health: A metaanalytic review. *Psychol Bull*, 140(1),140- 158.
- Teo, I., Cheng, G. H., & Tewani, K. (2019). Relationship satisfaction mediates the association between emotional expressiveness and depressive symptoms among asian women. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 48(12), 396-402.
- Veld, D.M.J., Walraven, J.M., & Weerth, C.D. (2012).The relation between emotion regulation strategies and physiological stress responses in middle childhood. *Psychoneuroendocrinology*, 37 (8), 1309-1319.
- Wunderer, E., & Schneewind, K. A. (2008). The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 38(3), 462-476.
- Zhaoyang, R., Martire, L., & Stanford, A. (2018). Disclosure and holding back: Communication, psychological adjustment, and marital satisfaction among couples coping with osteoarthritis. **Journal of Family Psychology**, 412-418