

الگوی ساختاری رابطه‌ی مهارتمندی هیجانی، صمیمیت، رضایت و سازگاری زناشویی

غلامرضا رجبی^۱

دانشیار روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز

لیدای حیات بخش

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز

منوچهر تقی پور

مربی و کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز

دریافت: ۹۳/۸/۲۱

پذیرش: ۹۴/۲/۵

چکیده

هدف: این مطالعه با هدف ارزیابی اثرات مستقیم و غیرمستقیم مهارتمندی هیجانی بر سازگاری و رضایت زناشویی با نقش واسطه‌ای صمیمیت انجام شد.
روش: طرح پژوهش از نوع همبستگی با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. در این پژوهش ۲۰۰ مرد متأهل با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به مقیاس‌های مهارتمندی هیجانی تورنتو-۲۰، صمیمیت واکر و تامپسون، سازگاری زناشویی لاک-والاس و فرم کوتاه رضایت زناشویی، پاسخ دادند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که مدل ساختاری ارزیابی شده از شاخص‌های برازندگی خوبی برای داده‌ها برخوردار بود ($P < ۰/۰۰۱$) و مهارتمندی هیجانی، به صورت مستقیم و غیرمستقیم، با نقش واسطه‌ای صمیمیت، بر رضایت و سازگاری زناشویی تأثیر دارد.

نتیجه گیری: براساس یافته‌های این مطالعه می‌توان نتیجه گرفت که مهارتمندی هیجانی نقش عمده‌ای در وضعیت رضایت و سازگاری زناشویی از طریق تأثیر بر سطح صمیمیت در روابط زناشویی دارد.

واژگان کلیدی: مهارتمندی هیجانی، صمیمیت، سازگاری زناشویی، رضایت زناشویی، مدل معادله ساختاری.

مقدمه

خانواده^۱ محل ارضای نیازهای مختلف و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضاء آنها و تجهیز شدن به تکنیک‌های شناخت تمایلات زیستی و روانی ضرورتی انکارناپذیر است. رضایت فرد از زندگی زناشویی، به منزله‌ی رضایت از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به مفهوم رضایت از زندگی بوده و در نتیجه تسهیل در امر رشد و تعالی و پیشرفت مادی و معنوی جامعه خواهد شد (عدالتی و ردزوان^۲، ۲۰۱۰). داشتن روابط اجتماعی نزدیک مانند ازدواج هم با بهزیستی افراد و هم با پیامدهای سلامتی روانشناختی و جسمانی در ارتباط است (دیتزن، هالوگ، فهم- ولف اسدروف و باکام^۳، ۲۰۱۱).

سازگاری زناشویی^۴ فرآیندی است که در طی آن هر دو عضو زوج به صورت انفرادی و یا با همکاری یکدیگر الگوهای رفتاری‌شان را برای رسیدن به حداکثر رضایت زناشویی در روابطشان، تغییر و اصلاح می‌نمایند (بالی، دهینگرا و بارو^۵، ۲۰۱۰؛ به نقل از نظری، طاهری راد و اسدی، ۱۳۹۲) و در نتیجه رضایت ادراک شده‌ی هر یک از همسران را از رابطه و نیز میل به تداوم رابطه افزایش می‌دهد (پیترسون-پست، رودز، استنلی و مارکمن^۶، ۲۰۱۴) و نتیجه این فرآیند، منجر به استحکام و عملکرد هماهنگ سیستم زوجی یا خانواده می‌شود (مینوچین^۷، ۱۳۸۱؛ به نقل از گودرزی و بوستانی‌پور، ۱۳۹۱).

در اکثر موارد، رضایت و سازگاری زناشویی سازه‌هایی یکسان پنداشته می‌شوند ولی باید توجه داشت که این دو سازه متمایز از هم بوده و معانی متفاوتی دارند. رضایت زناشویی^۸ را به صورت نگرش‌ها یا احساس‌های کلی فرد نسبت به همسر و رابطه‌اش تعریف می‌کنند، بنابراین

1. Family
2. Adalate, & Redzuan
3. Ditzen, Hahlweg, Fehm- Wolfsdorf, & Baucom
4. Marital Adjustment
5. Bali, Dhingra & Baru
6. Peterson-Post, Rhoades, Stanley, & Markman
7. Minuchin
8. Marital Satisfaction

رضایت زناشویی یک مفهوم تک بعدی و مبین ارزیابی کلی فرد نسبت به همسر و رابطه‌اش است. اما مفهوم سازگاری زناشویی غالباً برای اشاره به فرایندهایی که برای دستیابی به رابطه‌ی زناشویی هماهنگ و کارآمد، ضروری است، در نظر گرفته می‌شود و بر تعاملات دوجانبه، الگوهای ارتباطی و حل تعارض در بین زوجین تأکید دارد. بنابراین سازگاری مفهومی چند بعدی است که نه تنها فرد بلکه رابطه‌ی زناشویی او را در برمی‌گیرد و نسبت به رضایت زناشویی از ویژگی عینی‌تری برخوردار است (اسپانیر^۱، ۱۹۷۶؛ ساباتلی، بوک و دریر^۲، ۱۹۸۲).

صمیمیت^۳ مفهومی پویا در ارتباطات انسانی و به ویژه در روابط زوجی می‌باشد که به معنای باز بودن و عدم باز داری در روابط و نزدیکی دو یا چند فرد در ابعاد گوناگون عاطفی، منطقی و عملکردی می‌باشد که در بستر روابط ایجاد می‌شود و پویایی آن از این لحاظ می‌باشد که صمیمیت برآیندی است از تمامی و کلیت یک رابطه که در صورت وجود شکاف یا نقص در هر یک از ابعاد یک بین فردی، از این مسئله تأثیر پذیرفته و متقابلاً بر کلیت رابطه تأثیر نیز می‌گذارد (هاتفیلد، بنسمن، و راپسون^۴، ۲۰۱۲). همچنین صمیمیت، بیشتر ماهیت عاطفی و هیجانی دارد و شامل احساس‌های گرم، نزدیکی، پیوند و محبت می‌باشند. با این تعاریف از صمیمیت، این سازه یک فرایند تعاملی است و محور این فرایند شناخت، درک، پذیرش، و همدلی با احساس‌های فرد دیگر است (اینگل، اولسون و پاتریاک^۵، ۲۰۰۳). رضایت و سازگاری زناشویی می‌تواند، در زوج‌هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند، بیشتر باشد. یا به عبارتی زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند، قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه‌ی خود، دارند و در نتیجه رضایت و سازگاری زناشویی بالاتری را تجربه می‌کنند (پاتریک، سلز، گیوردانو، فولراد^۶، ۲۰۰۷).

1. Spanier
2. Sabatli, Buck, & Dreyer
3. Intimacy
4. Bogarozzi
5. Engel, Olson, & Patriak
6. Patrick, Sells, Giordano, & Follerud

با توجه به ماهیت چالش برانگیز رابطه‌ی صمیمانه از نظر هیجانی، مهارت‌مندی هیجانی^۱ مناسب، یکی از ضروری‌ترین موارد در عملکرد سالم رابطه صمیمانه هستند (میراگین و کوردووا^۲، ۲۰۰۷؛ داود^۳ و همکاران، ۲۰۰۵؛ به نقل از اکبری و همکاران، ۱۳۹۱). مهارت‌مندی هیجانی یعنی شیوه‌ی آگاهانه‌ای که یک شخص برای تشخیص، سازماندهی و ابراز هیجان‌های خود به کار می‌گیرد و اینکه یک فرد چگونه به هیجان‌های دیگران پاسخ می‌هد و همچنین این مهارت‌ها مقوله‌ای گسترده می‌باشند که دربرگیرنده‌ی توانایی تشخیص هیجان‌ها، ابراز هیجان‌ها، همدردی، و کنترل هیجان‌های چالش برانگیز است. به عبارت دیگر، مهارت‌مندی هیجانی، به معنی کارکرد هیجانی ماهرانه در روابط می‌باشد و نیز باید توجه داشت که مهارت‌مندی هیجانی به معنی هیجان نیست، بلکه به معنی مهارت و شایستگی یک شخص در به‌کارگیری هیجان، جهت تنظیم رفتارها و روابط خود است (میراگین و کوردووا، ۲۰۰۷؛ کوردووا، جی و وارن^۴، ۲۰۰۵).



افراد از نظر بیان هیجان‌ها و میزان آن متفاوتند و همچنین فرهنگ‌ها نیز با توجه به میزان کنترل اعضای خود در بروز هیجان‌هایشان از هم‌دیگر متمایزند (میراگین، ۲۰۰۳). مهمترین ادعای نظریه‌ی مهارت‌مندی هیجانی این است که توانایی‌ها و مهارت‌مندی هیجانی از جمله توانایی تشخیص هیجان‌ها و ابراز هیجان‌ها به شیوه‌ای مناسب و در زمان مقتضی، برای ایجاد احساس امنیت و بهبود رابطه‌ی صمیمانه، بهبود توانایی در زمینه‌ی کنارآمدن با تجارب منفی و نیز در زمینه سازگاری مناسب با محیط و دیگران بسیار مهم و تأثیرگذار هستند (کوردووا و همکاران، ۲۰۰۵؛ میراگین و کوردووا، ۲۰۰۷؛ اولسن^۵، ۲۰۰۶؛ کینگ و ایمونز^۶، ۱۹۹۲؛ گلن و گرینبرگ^۷، ۲۰۰۶).

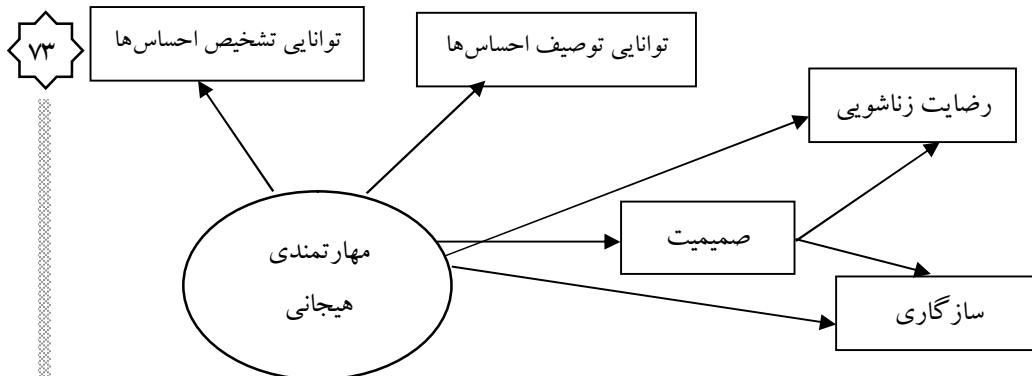
1. Emotional Skillfulness
2. Mirgain, & Cordova
3. Dowd
4. Gee, & Warren
5. Olsen
6. King, & Emmons
7. Goldman, & Greenberg

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که بین توانایی تشخیص هیجان و بیان هیجان‌ها (مهارتمندی هیجانی) با رضایت و سازگاری زناشویی (تامارن^۱، ۲۰۱۰؛ هامفریز، وود و پارکر^۲، ۲۰۰۹؛ دونهام^۳، ۲۰۰۸؛ میرگین و کوردوا، ۲۰۰۷؛ کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵؛ راور و ولینگ^۴، ۲۰۰۵؛ میرگین، ۲۰۰۳)، رضایت جنسی (تامارن^۵، ۲۰۱۰) و صمیمیت (دونهام^۶، ۲۰۰۸؛ پاتریک، سلز، گیوردانو، فولراد، ۲۰۰۷؛ کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵؛ میرگین، ۲۰۰۳؛ میرگین و کوردوا، ۲۰۰۷؛ به نقل از مهنی، تیموری و رحیمی، ۱۳۹۲) رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد. همچنین پژوهش کوردوا و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد که در رابطه بین مهارتمندی هیجانی با سازگاری زناشویی، صمیمیت تعدیل‌کننده‌ی این رابطه است. پژوهش براکت، وارنر و باسکو^۷ (۲۰۰۵) نشان داد که زوج‌هایی که مهارتمندی هیجانی کمتری دارند در ارزیابی کیفیت‌های مثبت مانند حمایت همسر پایین‌ترند و تعارض بیشتری را در مقایسه با زوج‌های که مهارت هیجانی بهتری دارند، گزارش می‌کنند. پژوهش فام^۸ (۲۰۰۷) نشان می‌دهد که بین بیان هیجان‌ها و احساس‌ها و پایداری ازدواج رابطه‌ی معنی‌دار وجود دارد. ون‌هیول و دیسمت^۹ (۲۰۰۵) دریافتند افرادی که مهارتمندی هیجانی کمتری دارند سردی در روابط و عدم ابراز وجود بیشتر و استرس کمتری را نشان می‌دهند.

بازنگری ادبیات پژوهش، بیانگر رابطه‌ی مهارتمندی هیجانی با صمیمیت و تأثیر این متغیرها بر سازگاری و رضایت زناشویی می‌باشد و مهمتر آنکه علی‌رغم وجود روابط نظری و پژوهشی مستند در رابطه‌ی بین این متغیرها، در پژوهش‌های مذکور به هر یک از سازه‌های فوق‌الذکر به صورت جداگانه نگریسته شده است یا سازه‌های مورد نظر و تأثیر تعاملی و نیز

1. Tamaren
2. Humphreys, Wood, & Parker
3. Dunham
4. Rauer, & Volling
5. Tamaren
6. Dunham
7. Bracket, Warner, & Bosco
8. Fam
9. Vanheule., & Desmet

علی‌آنها به صورت یکجا و در یک مدل مفهومی نگریسته نشده است. لذا انجام پژوهشی در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین هدف عمده پژوهش حاضر بررسی تأثیر مهارت‌مندی هیجانی بر رضایت و سازگاری زناشویی به صورت مستقیم و نیز به صورت غیرمستقیم با میانجی‌گری متغیر صمیمیت در قالب یک مدل معادلات ساختاری می‌باشد. لذا سؤال‌های اصلی پژوهش حاضر عبارتند از: ۱- آیا مدل مفروض رابطه بین مهارت‌مندی هیجانی، صمیمیت، رضایت و سازگاری زناشویی برازنده‌ی داده‌ها می‌باشد؟ ۲- آیا مهارت‌مندی هیجانی به صورت مستقیم بر رضایت و سازگاری زناشویی تأثیر دارد؟ و ۳- آیا مهارت‌مندی هیجانی به صورت غیرمستقیم و از طریق صمیمیت بر رضایت و سازگاری زناشویی تأثیر دارد؟ شکل شماره ۱ مدل مفروض رابطه بین مهارت‌مندی هیجانی، رضایت و سازگاری زناشویی با میانجی‌گری صمیمیت را نشان می‌دهد.



شکل ۱. مدل مفروض رابطه بین مهارت‌مندی هیجانی، صمیمیت، رضایت و سازگاری زناشویی

روش

طرح پژوهش حاضر، طرح همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری^۱ (SEM) است که یک روش همبستگی چند متغیری است. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر کلیه‌ی مردان متأهل فرهنگی شهر همدان در سال ۱۳۹۰، که دارای حداقل سه سال سابقه‌ی زندگی مشترک، حداقل تحصیلات دیپلم و حداقل یک فرزند هستند، بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای، ۲۰۰ مرد متأهل از بین فرهنگیان نواحی ۱ و ۲ شهر همدان که دارای سه ملاک فوق بودند انتخاب شدند. با وجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای مدل‌های معادلات ساختاری توافق کلی وجود ندارد و برخی پژوهشگران همچون جیمز استیونس^۲ ۱۵ مورد برای هر متغیر را پیشنهاد کرده‌اند، اما به زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم و مکفی برای معادلات ساختاری ۲۰۰ مورد می‌باشد (هلتر^۳، ۱۹۸۳؛ به نقل از قاسمی، ۱۳۹۲). میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان به ترتیب ۳۷ و ۹/۴۲ سال با دامنه‌ی ۲۲ تا ۶۵، میانگین و انحراف استاندارد طول مدت ازدواج به ترتیب ۱۰ و ۸/۸۲ سال با دامنه‌ی ۳ تا ۴۵، در ضمن ۴۲/۳٪ نمونه حاضر دارای تحصیلات دیپلم و فوق دیپلم و ۳۳/۵٪ دارای تحصیلات لیسانس و ۲۴/۲٪ دارای تحصیلات بالاتر از لیسانس بودند. ۶۶٪ شرکت‌کننده‌ها دارای ۱ تا ۲ فرزند، ۲۳٪ دارای ۳ تا ۴ فرزند، و ۱۱٪ دارای بیش از ۴ فرزند بودند. پس از نمونه‌گیری، ضمن ارایه راهنمایی لازم در خصوص نحوه‌ی پاسخ‌دهی، پرسش‌نامه‌های پژوهش در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفتند. در این پژوهش از پرسش‌نامه‌های ذیل استفاده گردید:

مقیاس ناگویی هیجانی^۴ (TAS-20): در این پژوهش دو خرده‌مقیاس از مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ برای اندازه‌گیری مهارتمندی هیجانی مورد نظر به کار گرفته شد (هامفریز و همکاران، ۲۰۰۹). خرده‌مقیاس دشواری در شناسایی احساس‌ها متشکل از هفت ماده (۱، ۲، ۳،

1. Structural Equation Modeling
2. James Stevens
3. Hoelter
4. Toronto Alexithymia Scale

۴، ۵، ۶، ۷) و دشواری در توصیف احساس‌ها شامل ۵ ماده (۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲) است که در یک طیف پنج گزینه‌ای (۱= کاملاً مخالفم، تا ۵= کاملاً موافقم) محاسبه می‌شود. یک نمره‌ی کل نیز از جمع نمره‌های سه زیرمقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می‌شود (بشارت^۱، ۲۰۰۷). نمره‌های بالا در این پرسشنامه نشان دهنده‌ی نداشتن مهارت‌مندی هیجانی یا ناتوانی هیجانی می‌باشد. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو- ۲۰ در پژوهش‌های متعدد بررسی و تأیید شده است (پارکر، تیلور و باگبی^۲، ۲۰۰۱، ۲۰۰۳؛ پالمر، گیگانس، مانوکا و سیوگ^۳، ۲۰۰۴؛ پندی، مندال^۴، تیلور و پارکر، ۱۹۹۶؛ تیلور، ۲۰۰۰). در نسخه‌ی فارسی مقیاس ناتوانی هیجانی تورنتو- ۲۰ ضریب آلفای کرونباخ برای ناتوانی هیجانی کل ۰/۸۵ و برای خرده‌مقیاس‌های دشواری در شناسایی احساس‌ها، دشواری در توصیف احساس‌ها و تفکر عینی به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ نشان از همسانی درونی مقیاس فوق‌الذکر است (بشارت، ۲۰۰۷). پایایی باز-آزمایی این مقیاس و سه خرده‌مقیاس آن در دو نوبت با فاصله‌ی چهار هفته از ۰/۸۰ تا ۰/۸۷ به دست آمده است. نتایج ضرایب همبستگی بین مقیاس ناتوانی هیجانی و هوش هیجانی ۰/۸۰-، با بهزیستی روانشناختی ۰/۷۸- و درماندگی روانشناختی ۰/۴۴ ($p < ۰/۰۰۱$) بیانگر روایی همزمان این مقیاس است (بشارت، ۲۰۰۷). در پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه و خرده‌مقیاس‌های توانایی تشخیص احساس‌ها و توانایی توصیف احساس‌ها به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۴ و ۰/۶۷ به دست آمد.

مقیاس صمیمیت^۵ (IS): این مقیاس برای اندازه‌گیری صمیمیت توسط واکر و تامپسون^۶ (۱۹۸۳) تدوین شده و شامل ۱۷ ماده است. صمیمیت، توجه و اهمیت اعضای خانواده برای یکدیگر تعریف شده و عوامل نزدیکی عاطفی در قالب مهر و محبت، از خودگذشتگی،

1. Besharat
2. Taylor, & Bagby
3. Palmer, Giganc, Manocha, & Syough
4. Pendey, & Mandal
5. Intimacy Scale
6. Walker, & Thompson

خرسندی و رضایت را شامل می‌شود، و احساسی است مبنی بر این که رابطه مهم، باز، توأم با عزت، همبستگی، و تعهد متقابل است. نمره گذاری این ابزار در یک طیف لیکرت ۷ رتبه‌ای (۱=هرگز تا ۷=همیشه) تنظیم شده، که نمره‌های بالاتر نشان دهنده صمیمیت بیشتر است. واکر و تامپسون (۱۹۸۳)، به نقل از ثنایی ذاکر، (۱۳۷۹) ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۹۷ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر، به منظور ارزیابی پایایی مقیاس مذکور از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب آلفای کل مقیاس صمیمیت ۰/۹۶ به دست آمد.

مقیاس سازگاری زناشویی^۱ (LWMAT): این مقیاس توسط لاک-والاس^۲ (۱۹۵۹)؛ به نقل از ثنایی ذکر، (۱۳۷۹) تدوین شده و دارای ۱۵ گویه است. سؤال اول یکی از شاخص‌های کلی سعادت زناشویی است و به آن ارزش عددی بیشتری اختصاص داده می‌شود. گویه‌های آن به صورت چندگزینه‌ای و ارزش عددی گویه‌ها در مقیاس متفاوت و دامنه‌ی آن از ۲ تا ۱۵۸ متغیر می‌باشد، نمره‌ی پایین سازگاری کم و نمره‌ی بالا، سازگاری زیاد را نشان می‌دهد. به عبارت دیگر، نمره‌های زیر ۱۰۰ نشان دهنده تیدگی و نمره‌های ۱۰۰ و بالاتر نشان دهنده سازگاری زناشویی است. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۶۴ محاسبه شده است ثنایی ذاکر (۱۳۷۹). در این مطالعه، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۵ به دست آمد.

مقیاس رضایت زناشویی^۳ (MSS): مقیاس فرم کوتاه رضایت زناشویی برای ارزیابی و شناسایی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و شناسایی زمینه‌های قوت و پرباری رضایت زناشویی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۳ ماده می‌باشد که حداقل و حداکثر نمره‌ها به ترتیب بین ۱۳ تا ۶۵ محاسبه می‌شود. ماده‌های این مقیاس به صورت لیکرت در یک طیف پنج گزینه‌ای (۱=کاملاً مخالفم، تا ۵=کاملاً موافقم) درجه بندی می‌شود (اعتمادی، ۱۳۸۴؛ محرابیان^۴، ۲۰۰۰). رجبی (۱۳۸۸) با استفاده از تحلیل عاملی به روش چرخش مایل بر روی این ابزار به دو

1. Locke – Wallace Marital Adjustment Test

2. Lock, & Wallace

3. Marital Satisfaction Scale

4. Mehrabiyan

عامل رضایت از ازدواج و نارضایتی از ازدواج دست یافت. محرابیان (۲۰۰۰) در یک تحلیل عامل بر روی مقیاس فرم بلند رضایت زناشویی یک عامل با مقادیر بالاتر از ۱۲/۴ را به دست آورد و بازآزمایی آن را بعد از شش هفته ۰/۸۳ و همسانی ۰/۹۴ را گزارش کرد. رجبی (۱۳۸۸) روایی همزمان این مقیاس را با پرسشنامه ۴۷ ماده‌ای انریچ ۰/۸۳، برای مردان ۰/۸۴ و برای زنان ۰/۸۱ ($p < ۰/۰۰۱$) و ضرایب آلفای کرونباخ کل نمونه را ۰/۹۰، برای زنان ۰/۹۱ و برای مردان ۰/۸۹ به دست آورد. در این مطالعه، ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس و خرده مقیاس‌های رضایت از ازدواج و نارضایتی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۴ و ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌ها

همانگونه که ذکر شد، طرح پژوهش حاضر، طرح همبستگی از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری است که یک روش همبستگی چند متغیری است. در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها در نرم افزار AMOS از روش ورود و تحلیل داده‌های خام استفاده شد. هدف عمده پژوهش حاضر بررسی تأثیر مهارت‌مندی هیجانی بر رضایت و سازگاری زناشویی به صورت مستقیم و نیز به صورت غیرمستقیم با میانجی‌گری متغیر صمیمیت در قالب یک مدل معادلات ساختاری می‌باشد. همانگونه که ذکر شد، سؤال‌های اصلی پژوهش حاضر عبارتند از:

- ۱- آیا مدل مفروض رابطه بین مهارت‌مندی هیجانی، صمیمیت، رضایت و سازگاری زناشویی برازنده‌ی داده‌ها می‌باشد؟ ۲- آیا مهارت‌مندی هیجانی به صورت مستقیم بر رضایت و سازگاری زناشویی تأثیر دارد؟ و ۳- آیا مهارت‌مندی هیجانی به صورت غیرمستقیم و از طریق صمیمیت بر رضایت و سازگاری زناشویی تأثیر دارد؟ جدول شماره ۱ میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه‌ی پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	میانگین	انحراف استاندارد
۱ توانایی تشخیص احساس‌ها	-	۰/۶۴**	-۰/۵۴**	-۰/۵۴**	-۰/۵۲**	۲۴/۷۷	۵/۰۵
۲ توانایی توصیف احساس‌ها	-	-	-۰/۵۶**	-۰/۵۷**	-۰/۵۷**	۱۸/۰۱	۳/۸۸
۳ صمیمیت	-	-	-	۰/۸۳**	۰/۸۱**	۴۷/۹۹	۲۱/۸۶
۴ سازگاری زناشویی	-	-	-	-	۰/۸۱**	۳۹/۱۸	۲۷/۵۸
۵ رضایت زناشویی	-	-	-	-	-	۳۱/۱۳	۱۰/۵۵

** $p < 0.001$

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، ضرایب همبستگی بین متغیرهای توانایی تشخیص احساس‌ها و توانایی توصیف احساس‌ها با متغیرهای صمیمیت، سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی در سطح آماری $p < 0.001$ معنی دارند. شایان ذکر است که ضرایب منفی بین متغیرها به دلیل سیستم نمره‌گذاری متغیرهای توانایی تشخیص احساس‌ها و توانایی توصیف احساس‌ها می‌باشد. به منظور بررسی پیش فرض‌های مدلیابی معادلات ساختاری اعم از نرمالیتی ساده و چندگانه^۱، کجی^۲ و کشیدگی^۳ (برآمدگی) از آزمون نرمالیتی و برون هشتگی‌های^۴ نرم افزار AMOS استفاده شد. جدول شماره ۲ شاخص‌های ارزیابی نرمال بودن تک متغیره (ساده)، چند متغیره، کجی، کشیدگی و نسبت‌های بحرانی را نشان می‌دهد.

۱. Multivariate Normality

۲. Skew

۳. kurtosis

۴. Test for Normality and Outliers

جدول ۲. برون داد نرم افزار AMOS: شاخص‌های ارزیابی پیش فرض‌های نرمالیتی مدل مفروض

متغیر	کجی	نسبت بحرانی C.R	کشیدگی	نسبت بحرانی C.R
توانایی تشخیص احساس‌ها	۰/۰۶۸	۰/۲۲۸	-۰/۳۶۲	-۰/۵۱۹
توانایی توصیف احساس‌ها	۰/۲۳۸	۰/۶۹۷	۰/۹۸۷	۱/۴۵۳
صمیمیت	-۰/۰۲۲	-۰/۱۰۸	۰/۷۱۵	۱/۰۳۲
سازگاری زناشویی	۰/۰۸۷	۰/۲۸۶	-۰/۰۵۸	-۰/۰۸۴
رضایت زناشویی	۰/۴۷۹	۱/۳۹۵	-۰/۱۲۷	-۰/۱۸۹
چند متغیره			۱/۴۲۷	۱/۰۰۷

در خروجی آزمون نرمالیتی و برون هشتگی‌های نرم افزار AMOS، مقدار صفر برای کجی یا کشیدگی برای هر یک از متغیرهای مشاهده شده به معنای تقارن کجی یا کشیدگی آن متغیر در مقایسه با یک توزیع نرمال است و در صورتی که نسبت بحرانی کجی یا کشیدگی هر یک از متغیرها در خروجی مذکور از قدر مطلق ۲/۵۸ بیشتر باشد، به عنوان تفاوت معنادار توزیع متغیر مشاهده شده با یک توزیع نرمال تفسیر می‌شود (قاسمی، ۱۳۹۲). همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نسبت‌های بحرانی (C.R) مقادیر کجی و کشیدگی تک متغیره و چند متغیره برای هیچ یک از متغیرها از قدر مطلق ۲/۵۸ تجاوز نکرده است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که پیش فرض‌های نرمالیتی ساده و چندمتغیره کجی و کشیدگی در مدل ارائه شده نقض نگردیده است. جدول شماره ۳ شاخص‌های برازش مدل مورد مطالعه را نشان می‌دهد.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی مدل مورد مطالعه

مدل	χ^2	df	χ^2/df	p	GFI	CFI	NFI	RMSEA
مدل فرضی	۲۵/۷۴	۳	۸/۵۸	۰/۰۰۱	۰/۹۵	۰/۹۶	۰/۹۶	۰/۰۷

همان گونه که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود، شاخص مجذور کای و شاخص نسبت مجذور کای به درجه آزادی مدل میانجی در سطح آماري $p < 0/001$ معنی دار است. اما این شاخص نسبت به نمونه‌هایی با حجم بالا حساس است و به عنوان یک شاخص تقریبی به حساب می‌آید. شاخص‌های دیگر از جمله شاخص خوبی برازندگی (GFI)، شاخص برازش مقایسه‌ای (CFI)، شاخص برازندگی هنجار شده (NFI) همگی بالاتر از مقدار قراردادی $0/90$ هستند و شاخص جذر برآورد واریانس خطای تقریب (RMSEA) $0/07$ که حتی از مقدار قابل قبول $0/08$ نیز کمتر بوده و به معنی برازش مدل ارائه شده در حد بسیار مطلوب می‌باشد. بنابراین با توجه به این یافته‌ها پاسخ سؤال یک پژوهش مبنی بر اینکه آیا مدل مفروض رابطه بین مهارتمندی هیجانی، صمیمیت، رضایت و سازگاری زناشویی برازنده‌ی داده‌ها می‌باشد، تأیید می‌شود. جدول شماره ۴ ضرایب مسیر مدل مهارتمندی هیجانی به سازگاری و رضایت زناشویی با واسطه‌گری متغیر صمیمیت را نشان می‌دهد.

جدول ۴. ضرایب مسیر مستقیم استاندارد و غیراستاندارد مدل ارائه شده

مسیرها	ضرایب غیراستاندارد	ضرایب استاندارد	خطای استاندارد	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری
	B	β	S.E	C.R	P
مهارت‌های هیجانی به صمیمیت	-۴	-۰/۷۰	۰/۴۶	-۸/۷۵	< ۰/۰۰۱
صمیمیت به رضایت زناشویی	-۰/۲۸	-۰/۵۸	۰/۰۳	۸/۶۸	< ۰/۰۰۱
صمیمیت به سازگاری زناشویی	-۰/۷۶	-۰/۶۱	۰/۰۸	۹/۶۴	< ۰/۰۰۱
مهارت‌های هیجانی به ناتوانی در تشخیص احساس‌ها	۱	۰/۷۶	۰/۰۶	۹/۳۲	< ۰/۰۰۱
مهارت‌های هیجانی به ناتوانی در توصیف احساس‌ها	۰/۸۱	۰/۸۰	۰/۰۸	۹/۹۲	< ۰/۰۰۱
مهارت‌های هیجانی به سازگاری زناشویی	-۲/۲۷	-۰/۳۲	۰/۵۲	-۴/۳۷	< ۰/۰۰۱
مهارت‌های هیجانی به رضایت زناشویی	-۰/۹۰	-۰/۳۳	۰/۲۱	-۴/۳۱	< ۰/۰۰۱

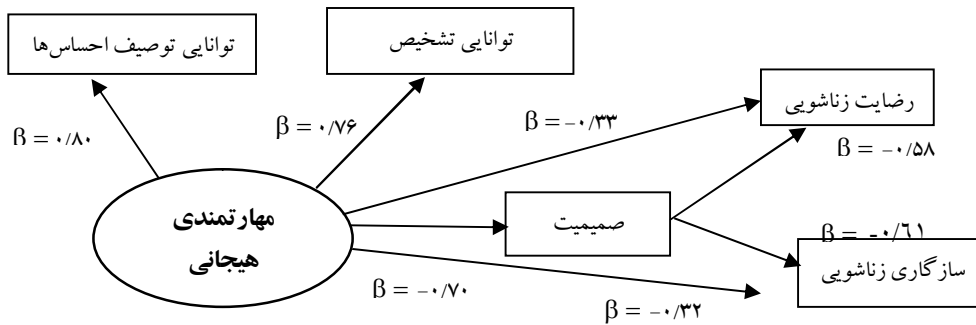
همانطور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود، کلیه ضرایب مسیر مدل ارائه شده در سطح معنی‌داری ۰/۰۰۱ معنی‌دار می‌باشند. بنابراین با توجه به این یافته‌ها پاسخ دومین سؤال پژوهش مبنی بر اینکه آیا مهارت‌مندی هیجانی به صورت مستقیم بر رضایت و سازگاری زناشویی تأثیر دارد، تأیید می‌شود. هم‌چنین به منظور آزمون روابط واسطه‌ای مدل ساختاری از آزمون بوت استراپ^۱ (خودگردان سازی) نرم افزار AMOS استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود.

جدول ۵. نتایج آزمون بوت استراپ برای مسیرهای واسطه‌ای

فاصله اطمینان	حد بالا	حد پایین	بوت استراپ	مسیرهای واسطه‌ای		
				متغیر وابسته	متغیر میانجی	متغیر مستقل
۰/۹۵	-۰/۰۰۸	-۰/۰۶۳	-۰/۰۱۴	رضایت زناشویی	صمیمیت	مهارت‌مندی هیجانی
۰/۹۵	-۰/۰۰۶	-۰/۰۹	-۰/۰۳۴	سازگاری زناشویی	صمیمیت	مهارت‌مندی هیجانی

نتایج مندرج در جدول شماره ۵ نشان می‌دهد که نتایج آزمون بوت استراپ برای مسیرهای واسطه‌ای، در سطح آماری $p < ۰/۰۵$ معنی‌دار است. فاصله‌ی اطمینان ۰/۹۵ و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استراپ ۲۰۰۰ است. با توجه به اینکه در تمامی مسیرها، صفر بیرون از فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، روابط واسطه‌ای مفروض معنی‌دار هستند بنابراین با توجه به این یافته‌ها پاسخ سومین سؤال پژوهش مبنی بر اینکه آیا مهارت‌مندی هیجانی به صورت غیرمستقیم و از طریق صمیمیت بر رضایت و سازگاری زناشویی تأثیر دارد، تأیید می‌شود. شکل شماره ۲ مدل نقش واسطه‌ای صمیمیت در ارتباط با مهارت‌مندی هیجانی، سازگاری و رضایت زناشویی را به همراه ضرایب استاندارد مسیرها نشان می‌دهد.

1. Bootstrap



شکل ۲. مدل نقش واسطه‌ای صمیمیت در ارتباط با مهارتمندی هیجانی، سازگاری و رضایت زناشویی

نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثر میانجی صمیمیت در ارتباط با مهارتمندی هیجانی، سازگاری و رضایت زناشویی انجام گرفت. یافته‌ها نشان دادند که مهارتمندی هیجانی به صورت مستقیم و نیز غیرمستقیم از طریق متغیر صمیمیت بر سازگاری و رضایت زناشویی اثر دارند و همچنین مدل ساختاری ارتباط مهارتمندی هیجانی با سازگاری و رضایت زناشویی با نقش واسطه‌ای صمیمیت دارای برازش مطلوبی است. یافته‌های پژوهش‌های دیگر در تأیید این نتایج هستند (دونهام، ۲۰۰۸؛ میراگین و کوردوا، ۲۰۰۷؛ کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵؛ ون‌هیول و دیسمت، ۲۰۰۵؛ میراگین، ۲۰۰۳). در این مطالعه یافت شد که مهارتمندی هیجانی با رضایت و سازگاری زناشویی رابطه دارد، در تبیین این یافته می‌توان به این نکته اشاره کرد که افرادی که از مهارتمندی هیجانی لازم برخوردار نیستند در ابراز هیجان‌های خود و شناسایی هیجان‌های خود و دیگران با مشکل رو به رو هستند لذا وقتی اطلاعات هیجانی نتوانند در فرایند پردازش شناختی، ادراک و ارزشیابی شوند، فرد از نظر عاطفی و شناختی دچار آشفتگی و درماندگی می‌شود، این ناتوانی سازمان شناخت‌های فرد را مختل می‌سازد، این اختلال در سطح روابط زناشویی، ارتباط‌های فرد را مختل می‌کند و با کاهش همدلی و افزایش احساس افسردگی و

استرس در فرد بر رضایت زناشویی تأثیر منفی می‌گذارد و از طرفی تأکید بر ایجاد حساسیت و مهارت‌مندی هیجانی پیوندهای بسیار محکمی میان زوجین ایجاد می‌کند که در آن، هردوی زوجین به قدری از نظر هیجانی درگیر نیازهای یکدیگر میشوند و به نیازهای یکدیگر پاسخ می‌دهند که بنای اعتماد، صمیمیت، و همبستگی در میان آنها گذاشته می‌شود (کسیدی و شاور^۱، ۲۰۰۸؛ به نقل از امانی و مجذوبی، ۱۳۹۲). همچنین زوج‌هایی که مهارت‌مندی هیجانی ضعیفی دارند، درک عمیقی از روابط ندارند و از لحاظ کیفیت روابط زناشویی پایین هستند و تعارض و درگیری بیشتری را در مقایسه با زوج‌هایی که از مهارت‌مندی هیجانی بالا برخوردارند نشان می‌دهند، در نتیجه رابطه‌ی زناشویی ضعیف باعث سست شدن روابط زن و شوهر در خانواده، فقدان دلبستگی به محیط خانواده و به طور کلی ناسازگاری و نارضایتی در روابط زناشویی می‌شود (تیلور، ۲۰۰۰؛ پیکاردی و پاسکینی^۲، ۲۰۰۳) یافته‌های فوق با این باور محققان که مهارت‌مندی هیجانی می‌تواند موجب رضایت و سازگاری زناشویی مطلوب و با ثبات شود همخوانی دارد (میرگین و کوردوا، ۲۰۰۷؛ میراگین، ۲۰۰۳؛ کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵؛ اولسن، ۲۰۰۶؛ براکت و همکاران، ۲۰۰۵؛ تامارن، ۲۰۱۰؛ هامفریز، وود و پارکر^۳، ۲۰۰۹؛ دونهام، ۲۰۰۸؛ راور و وولینگک، ۲۰۰۵؛ لامبر^۴، ۲۰۰۸).

یافته‌ی دیگر نشان داد که بین مهارت‌مندی هیجانی و صمیمیت رابطه مثبت وجود دارد. می‌توان گفت، با توجه به ماهیت چالش برانگیز رابطه‌ی صمیمانه از نظر هیجانی، مهارت‌مندی هیجانی مناسب یکی از ضروری‌ترین موارد در عملکرد سالم رابطه‌ی صمیمانه هستند و برای روابط صمیمی الزامی هستند (لیر و کری^۵، ۲۰۰۱). دونهام (۲۰۰۸) نشان داد، هر چه رابطه دو نفر نزدیکتر باشد بیشتر یکدیگر را به شکل عمدی و غیرعمدی آزار می‌دهند. اگر یکی از زوج‌ها مهارت عاطفی ضعیفی داشته باشد رفتارهای شریک را به صورت عمدی تلقی کرده و

1. Cassidy & Shaver
2. Picardi, & Pasquini
3. Humphreys, Wood, & Parker
4. Lamber
5. Leary, Carrie

سعی در تلافی دارد و در نتیجه به وسیله ترک کردن، دفاعی شدن، خشم و غضب یا ممانعت از صمیمیت، تداوم کلی رابطه را از بین می‌برد. از طرف دیگر، در صورتی که یکی از آنها مهارت عاطفی کافی کسب کرده باشد با ارتباط عاطفی راحت، سعی در ایجاد دیدگاه مثبت، مراقبت شخصی، بخشش، ارتقاء روابط و تداوم و ارتقاء صمیمیت دارد. به علاوه، زوج‌های دارای مهارتمندی عاطفی کمتر باعث آزار همسر خود می‌شوند که این پیشرفت صمیمیت را تسهیل می‌کند (گالیک، بودن‌هوسن و وایر^۱، ۱۹۸۵؛ فلتچر و فینچام^۲، ۱۹۹۱).

یافته دیگر نشان داد که بین صمیمیت، سازگاری و رضایت زناشویی رابطه وجود دارد که این یافته با یافته‌های (پاتریک و همکاران، ۲۰۰۷؛ کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵؛ مارگوریت، زیمرجمبک و بويسلارد^۳، ۲۰۱۲؛ تول‌استیدت و استاکس^۴، ۱۹۹۳) هماهنگ است. این طور می‌توان بیان کرد که غالباً نظریه‌های رضایت زناشویی، دربرگیرنده‌ی میزان صمیمیت تجربه شده توسط زوج‌ها هستند. مفهوم پردازی رایج از صمیمیت عبارت است از سطح نزدیکی همسر، اشتراک گذاری ارزش‌ها، ایده‌ها، فعالیت‌های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی دیگر نظیر نوازش کردن. در نتیجه زوج‌های صمیمی از رضایت زناشویی بالایی برخوردارند و فرد باید به درجه‌ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران روابط صمیمانه برقرار کند. صمیمیت با شناخت خود همراه است، این بدین معنی است فردی که میزان صمیمیت بالایی دارد، قادر است خود را به شیوه‌ی مطلوب‌تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل مؤثرتری به همسر خود ابراز کند. رضایت زناشویی می‌تواند در زوج‌هایی که میزان صمیمیت بیشتری دارند، بیشتر باشد یا زوج‌هایی که صمیمیت بالاتری دارند، ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه کنند (پاتریک و همکاران، ۲۰۰۷). به

1. Gaelick, Bodenhausen, & Wyer
2. Fletcher, & Fincham
3. Marguerite, Zimmer-Gembeck, & Boislard
4. Tolstedt, & Stokws

علاوه از آنجایی که مفهوم سازگاری زناشویی به تعامل‌ها و ارتباط‌های بین زوجها تأکید می‌کند، زوج‌هایی که دارای ارتباط صمیمی‌تری هستند از سازگاری زناشویی بیشتری برخوردارند. رابطه خوب و مناسب صمیمیت را افزایش می‌دهد و به زوجها اجازه می‌دهد که در یک سطح عملی با هم بحث کنند، به حل مشکلات پردازند و اطلاعات مهم را مبادله کنند. زوج‌هایی که نمی‌توانند اختلاف‌ها را به توافق تبدیل کنند، اغلب در سیکل نیازهای ناتمامی که سال‌ها تکرار شده‌اند، گیر می‌کنند. اما وقتی آن‌ها دارای خطوط ارتباطی باز باشند، از یکدیگر به عنوان یک پشتیبان برای حل مشکلات استفاده می‌کنند (تول‌استیدت و استاکس، ۱۹۹۳). جوکوبوسکی^۱ (۲۰۰۴) نشان داد که آموزش برنامه مهارت‌های ارتباط صمیمانه می‌تواند باعث اضطراب کمتر، افزایش سازگاری زناشویی، رضایت و افزایش صمیمیت بین زوجها شود.

نتایج پژوهش در مورد اثر غیرمستقیم مهارت‌مندی هیجانی بر سازگاری و رضایت زناشویی از طریق صمیمیت با یافته‌های (میرگین و کوردوا، ۲۰۰۷؛ میراگین، ۲۰۰۳؛ دونهام، ۲۰۰۸؛ ون‌هیول و دیسمت، ۲۰۰۵) هماهنگ است، همسرانی که بهتر می‌توانند هیجان‌های خود را تشخیص دهند و آن را ابراز کنند، سلامت زناشویی بیشتری را نشان می‌دهند و این ارتباط به واسطه صمیمیت حس شده شکل می‌گیرد (کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵). مهارت‌مندی هیجانی رضایت زناشویی را به دلیل تأثیرشان بر فرایندهای صمیمانه تحت تأثیر قرار می‌دهند. افرادی که در رابطه‌ی صمیمانه دارای مهارت‌مندی هیجانی مناسب هستند، کمتر احتمال دارد که شریک صمیمی خود را آزار دهند که این امر پیشرفت و ترمیم صمیمیت را تسهیل می‌کند و همسرانی که بهتر می‌توانند هیجان‌های خود را تشخیص دهند و آن را ابراز کنند، سلامت زناشویی بیشتری را نشان می‌دهند و این ارتباط به واسطه صمیمیت حس شده شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر، واکنش‌های هیجانی بازخورد مهمی از ماهیت رابطه را ارائه می‌دهند و بنابراین می‌توانند موجب افزایش یا کاهش صمیمیت شود و این افزایش یا کاهش صمیمیت به نوبه‌ی خود بر سازگاری و رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد (کوردوا و همکاران، ۲۰۰۵).

1. Jakaboski

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که مهارتمندی هیجانی (توانایی تشخیص و توصیف احساس‌ها) نقش مهمی در روابط زناشویی ایفا می‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که توانایی تشخیص و ابراز هیجان‌ها و احساس‌ها به دلیل اینکه در فرایند صمیمیت نقش تسهیل‌کننده دارند، می‌توانند بر سازگاری و رضایت زناشویی تأثیر بگذارند، به عبارت دیگر، سازگاری و رضایت زناشویی وابسته به صمیمیت بین زوج‌هاست و مهارتمندی هیجانی در ایجاد و دوام این صمیمیت نقشی بسزا دارد. لذا لازم است در مداخلات درمانی مشکلات صمیمیت زوج‌ها مستقیماً ارزیابی شود و به خانواده درمانگران پیشنهاد می‌گردد که در فرآیند بهبود بخشی به روابط زوج‌ها و سایر اعضای خانواده، به اثر مهمی که مهارتمندی هیجانی می‌تواند در شکل‌گیری و بقای صمیمیت و در نتیجه افزایش رضایت و سازگاری زناشویی در بین همسران داشته باشد توجه نمایند.

عمده‌ترین محدودیت این پژوهش جامعه‌ی آماری آن می‌باشد که گروه یا طبقه‌ی خاصی از جامعه‌ی فرهنگیان شهر همدان می‌باشند، بنابراین توصیه می‌گردد که در تعمیم نتایج و یافته‌های این پژوهش به کل جامعه یا سایر اقشار جامعه احتیاط به عمل آید. به علاوه نمونه‌ی مورد مطالعه از نظر سطح تحصیلات، طبقه‌ی اقتصادی-اجتماعی و غیره تا حدودی همگن بوده است که تعمیم‌پذیری نتایج را با محدودیت رو به رو می‌کند. لذا پیشنهاد می‌گردد جهت افزایش گستره‌ی تعمیم‌پذیری یافته‌ها، این پژوهش در نمونه‌ی وسیع‌تر، جامعه‌ی زنان و نیز در بین سایر اقشار جامعه و در نواحی دیگر نیز تکرار گردد. همچنین به پژوهشگران پیشنهاد می‌گردد با اتکا به یافته‌های این مطالعه‌ی همبستگی و سایر پژوهش‌های همخوان، در یک مطالعه‌ی آزمایشی به بررسی اثر بخشی آموزش مهارتمندی هیجانی در افزایش صمیمیت، رضایت و سازگاری زناشویی در بین زوج‌ها پرداخته شود.

از جمله کاربردهای عملی یافته‌های پژوهش حاضر در حوزه مشاوره و روان‌درمانی خانواده می‌توان به مسئله آموزش مهارت‌های هیجانی به زوجین اشاره کرد. بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که تأکید خانواده درمانگران بر مهارت‌افزایی در زمینه‌های

شناخت و ابراز هیجانات به صورت مستقیم و غیرمستقیم باعث افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی در روابط خانوادگی و زوجی می‌شود و بر بهبود سلامت روان اعضای خانواده تأثیر عمده‌ای خواهد داشت. همچنین کاربرد دیگر یافته‌های این پژوهش تأکید تلویحی آن بر کاربرد مداخلات هیجان مدار در رویکردهای زوج درمانی می‌باشد.

سپاس و قدردانی

در پایان نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کلیه‌ی شرکت کنندگان عزیز، اداره کل آموزش و پرورش و فرهنگیان شهر همدان و تمامی عزیزانی که در اجرای این پژوهش یاری‌گر بی‌چشم داشت ما بودند، تقدیر و تشکر نمایند.

منابع فارسی

- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه اثربخشی رویکرد روانی-آموزشی مبتنی برشناختی-رفتاری و ارتباط درمانی و صمیمیت زوج‌ها مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- اکبری، ابراهیم؛ پورشریفی، حمید؛ عظیمی، زینب؛ فهیمی، صمد. (۱۳۹۱). اثربخشی گروه درمانی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت، و صمیمیت زوج‌های دارای تجربه طلاق عاطفی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۲ (۴): ۴۵۵-۴۸۴.
- امانی، رزیتا؛ مجذوبی، محمدرضا. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار، شناختی-رفتاری و شناختی-رفتاری-هیجانی بر سیر تغییر رضایتمندی زناشویی زوجین و افسردگی. فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده، ۳ (۳): ۴۳۹-۴۶۷.
- ثنایی ذاکر، باقر. (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.

رجبی، غلامرضا. (۱۳۸۸). ساختار عاملی مقیاس رضایت زناشویی در کارکنان متاهل دانشگاه شهید چمران. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۵ (۴): ۳۵۸-۳۵۱.

قاسمی، وحید. (۱۳۹۲). *مدل‌سازی معادله ساختاری در پژوهش‌های اجتماعی با کاربرد Amos Graphics*. تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.

گودرزی، محمد؛ بوستانی پور، علیرضا. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی زوج درمانی سیستمی- رفتاری بر افزایش سازگاری زناشویی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳ (۲): ۲۸۱-۲۹۶.

مهینی، شهرام؛ تیموری، سعید؛ رحیمی، سوسن. (۱۳۹۲). مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و آمیختگی اندیشه-کنش در زوجین متقاضی طلاق و زوجین عادی: با میانجی‌گری نقش جنسیت. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳ (۳): ۳۵۵-۳۷۵.

نظری، علی محمد؛ طاهری راد، محسن؛ اسدی، مسعود. (۱۳۹۲). *تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج‌ها*. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۳ (۴): ۵۲۷-۵۴۲.

منابع لاتین

Besharat, M. A. (2007). Reliability and factorial validity of farsi version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Journal of Psychological Reports*, (101): 209-220.

Bracket, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationships quality among couples. *Personal Relationship*, (12): 197-212.

Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage; Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction, *Journal of Social and Clinical Psychology*, (24): 218-235.

Ditzen B, Hahlweg K, Fehm-Wolfsdorf G, Baucom, D. (2011): Assisting couples to develop healthy relationships: effects of couples relationship education on cortisol. *Psycho neuroen doocrinology*. (36): 597-607.

- Dunham, S. M. (2008). *Emotional skillfulness in African American marriage: intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction*. Doctoral dissertation. University of Arkon.
- Edalati ,A.,&Redzuan,M.(2010).Perception of women towards family values and their marital satisfaction. *Journal Of American Science* , (6): 132-137.
- Engel, G., Olson, K. R., & Patriak, C. (2003). The Personality of Love: Fundamental motives and traits related to Components of Love. *Journal of Personality and individual Difference*, (32): 839-853.
- Fam, J. (2007). The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality, and stability. *Medline Pubmed*, (18): 58-71.
- Fletcher. J. O. G., & Fincham, F. D. (1991). *Cognition in close relationships*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. pp. 55-56.
- Gaelick, L., Bodenhausen, G. V., & Wyer, R. S. (1985). Emotional communication in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (5): 1246- 1265.
- Goldman, R. A., & Greenberg, L. S. (2006). *Promotion emotional expression and emotion regulation in couples*. In S. K. Douglas, S. Jeffery, & J. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association. pp. 150-152.
- Hatfield, E., Bensman, L., & Rapson, R. L. (2012). *Love and intimacy*. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, 2nd Ed., 2. New York: Academic Press. pp. 550-556.
- Humphreys, T. P., Wood, L. M., & Parker, J. D. A. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, (46): 43-47.
- Jakoboski, Scott, F; Milne, Evic. (2004). A review of empirically supported marital Enrichment Programs, *Family Relations*. (53): 59-72.
- King, L. A., Emmons, R. A., & Woodley, S. (1992). The structure of inhibition. *Journal of Research in Personality*, (26): 85-102.
- Lamber, J. E. (2008). *Adult attachment and romantic relationship quality: The roll of emotional skilfulness*. Doctoral Dissertation. University of Albany, State University of New York.
- Leary, M. R. & Carrie, A. (2001). Hurt feeling: *The neglected emotion*. In R. M. kowalski (E.D), *behaving badly: Aversive behaviors in interpersonal relationship*). Washington, DC: American Psychology Association. pp. 151-175.

- Lock, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital- adjustment a prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, (21): 251-255.
- Marguerite, K. Zimmer-Gembeck, M. J., & Boislard, M. (2012). Identity, intimacy, status and sex dating goals as correlates of goal-consistent behavior and satisfaction in Australian youth. *Journal of Adolescence*, (3): 1-14.
- Mehrabian, A. (2000). Beyond IQ: Broad-based measurement of individual success potential or emotional intelligence. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, (126): 133-239.
- Mirgain, S. A. (2003). *The emotional life of marriages: An investigation of emotional skilfulness and its effects on marital satisfaction and intimacy*. Doctora dissertation. University of Illinois at Urbana-Champaign, United States—Illinois.
- Mirgain, S., & Cordova, J. V. (2007). Emotional skill and marital health: The association between observed and self-reported emotion skill, intimacy and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, (26): 941-967.
- Olsen, N. (2006). *Emotion skills, problem-solving, and marital satisfaction: Investigation the mediating effect of emotion skills on the relationship between problem solving skills and marital satisfaction*. Ph.D. dissertation, Clark University.
- Palmer, B. R., Gignac, G., Manocha, R., & Syough, C. (2004). A psychometric evaluation of the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test Version 2.0. *Intelligence*, (33): 285-305.
- Pandey, R., Mandal, M. K., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1996). Cross-cultural alexithymia: development and validation of a Hindi translation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Clinical Psychology*, (52): 173-176.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, (30): 107- 115.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2003). The 20-item Toronto Alexithymia Scale: III reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research*, (55): 269-275.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, Differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, (15): 359_367.
- Peterson-Post, KM., Rhoades, GK. Stanley, SM. (2014). Perceived Criticism and Marital Adjustment Predict Depressive Symptoms in a Community Sample. *Behavior Therapy*, (45): 564-575.

- Picardi, A., & Pasquini, P. (2003) Stressful life events, social support, attachment security and alexithymia in vitiligo. A case-control study. *Psychother Psychosom*, (72): 15-8.
- Rauer, A. J., & Volling, B. L. (2005). The role of husbands' and wives' emotional expressivity in the marital relationship. *Sex Roles*, (52): 557- 587.
- Sabatelli, R. M., Buck, R., & Dreyer, A. (1982). Nonverbal communication accuracy in married couples: Relationship with marital complaints. *Journal of personality & social psychology*, (43): 1088-1097.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, (38): 15-28.
- Tamaren, K. J. (2010). *Factors of emotional intelligence associated with marital satisfaction*. Doctoral dissertation. Saint Louis University in Partial.
- Taylor, G. J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *Canadian Journal of Psychiatry*, (45): 134-142.
- Tolested, B., & Stokes, S. T. (1993). Relationship of verbal effective and Physical intimacy to marital satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, (30): 573-580.
- Vanheule, S., & Desmet, P. (2005). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Emotional Behavior*, (63): 109-117.
- Walker, A. J., & Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family*, (45): 841-849.