

Biannual Journal of Applied  
Counseling  
2014, 4 (2), 37-48  
Received: 29 Apr 2015  
Accepted: 18 Aug 2015

دو فصلنامه مشاوره کاربردی  
۱۳۹۳، ۴ (۲)، ۳۷-۴۸  
دریافت: ۹۴/۲/۹  
پذیرش: ۹۴/۵/۲۷

نقش واسطه‌گری تعارض‌های زناشویی در رابطه بین سبک‌های تنظیم شناختی  
هیجانی و کیفیت روابط جنسی

### Mediating Role of the Marital Conflicts in relation between Cognitive Emotional Regulation and Quality of Sexual Relationship

Roya Darali  
Nadereh Sohrabi

رویا درعلی\*  
نادره سهرابی\*\*

#### Abstract

The purpose of this study was to clarify the mediating role of marital conflicts in cognitive emotion regulation and quality of sexual relationship among conflicting pairs in Isfahan city. The sample of this study consisted of 210 conflicting married couples who were selected based on accessible sampling method from different counseling centers in Isfahan city. Cognitive Emotion al Regulation Questionnaire, Marital Conflicts Scale, and the Quality of Sexual Relationship Scale were used in this study. Data were analyzed using Pearson Correlation Coefficient and hierarchical regression simultaneously with method of Baran and Kanny analysis was done by SPSS-۲۱ statistical software. The results of the path analysis showed that marital conflicts, is a significant mediator for cognitive emotion regulation and quality of sex relationship for married people.

**Keywords:** Cognitive emotion regulation styles, marital conflicts, quality of sexual relationship

#### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تبیین نقش واسطه‌گری تعارض‌های زناشویی در رابطه بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجان و کیفیت روابط جنسی درزوجین متعارض شهر اصفهان بود. جامعه این پژوهش کلیه زوج‌های دارای تعارض زناشویی شهر اصفهان بود، که از میان آن‌ها ۲۱۰ نفر (۱۰۵ زوج) با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلب، از میان زوج‌های دارای تعارض‌های زناشویی مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره در شهر اصفهان انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های تنظیم شناختی هیجان، تعارض‌های زناشویی و کیفیت رابطه جنسی جمع‌آوری شدند. داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی همزمان به روش بارون و کنی تحلیل شدند. نتایج نشان داد که تعارض‌های زناشویی، نقش واسطه‌گری معناداری در رابطه بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجان و کیفیت رابطه جنسی ایفا می‌نماید.

**واژه‌های کلیدی:** سبک‌های تنظیم شناختی هیجان، تعارض‌های زناشویی، کیفیت رابطه جنسی.

\* دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، گروه روانشناسی

\*\* استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران. (نویسنده مسئول)

sohrabi\_sh2006@yahoo.com

### مقدمه

در تمام فرهنگ‌ها روابط جنسی موجه در قالب و چارچوب روابط زناشویی شکل می‌گیرد. کیفیت و رضایت از رابطه جنسی<sup>۱</sup> زناشویی منجر به فراهم آوردن محیطی امن و شاداب و مرکزی برای پرورش و آموزش فرزندان آن جامعه می‌شود. همانطور که بخشایش و مرتضوی (۱۳۸۸) نشان داده شد کیفیت رابطه جنسی زوجین یکی از عوامل ایجاد کننده رضایت زناشویی است. رابطه جنسی هم به لحاظ عاطفی و هم به لحاظ جسمی عاملی قوی و تعیین کننده در زندگی زناشویی است (لومان، کاگنون، مسشل و میشلز، ۲۰۰۸) و صمیمیت در روابط جنسی یکی از شاخص‌های نزدیکی در روابط و شاخص قدرتمند عشق است (ساردن، ۱۹۹۹). انسان به رابطه جنسی به عنوان وسیله ارتباط و راهی برای ابراز انواع متفاوتی از هیجانهای مانند صمیمیت، عشق، خشم و پرخاشگری توجه می‌کند (باراش و لپیتون، ۲۰۱۰). هر چند انسان‌ها در طول زندگی خود و در تمام اعصار تمایلات جنسی را تجربه کرده‌اند ولی تجربه جنسی امری شخصی و خصوصی است و افراد تفکرات و احساس‌های منحصر به فرد خود را در این زمینه دارند (مستر، جانسون و کلوندی، ۲۰۰۸).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کیفیت پایین و نامطلوب رابطه جنسی در زندگی زناشویی با کاهش رضایت زناشویی در ارتباط مستقیم است (ادوارد و بوت، ۲۰۰۶). از این رو طبیعتاً بررسی و شناخت عوامل و موارد مرتبط و تأثیرگذار دیگر که بر سطح کیفیت این رابطه بین زوجین اثر می‌گذارد، نیز امری لازم در جهت ارتقای کیفیت رابطه جنسی می‌باشد. از مؤلفه‌های مؤثر بر کیفیت رابطه جنسی سبک‌های تنظیم شناختی هیجان<sup>۲</sup> می‌باشد (میکائیلی، ۱۳۹۲)، چرا که توانایی ایجاد و حفظ یک رابطه رضایت بخش نیاز به توانایی شناسایی هیجان‌ها و نیز ابراز هیجان‌ها نسبت به همسر (کارتون، کسلر و پیپ، ۱۹۹۹) و توانایی فهم و پذیرش هیجان‌های شریک مقابل (شافر و اولسون، ۱۹۸۱) دارد. تنظیم شناختی هیجان فرایندی است که از طریق آن افراد هیجان‌های خود را به صورت هشیار یا ناهشیار تعدیل می‌کنند (بارق و ویلیامز، ۲۰۰۷؛ روتنبرگ و گروس، ۲۰۰۳)، تا به‌طور مناسب به تقاضاهای محیطی متنوع پاسخ دهند (تامپسون، ۱۹۹۴). تنظیم شناختی هیجان در واقع به شیوه‌شناختی مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان اشاره دارد که می‌تواند کیفیت زندگی زوجین را ارتقا دهد (اوکسندر و گروس، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به‌نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آنها اطلاع می‌شود (حسنی، آزاد فلاح، رسول‌زاده طباطبایی و عشایری، ۱۳۸۷). بنابر این تنظیم سبک‌های تنظیم شناختی هیجان می‌تواند بر کیفیت روابط زندگی زناشویی اثرگذار باشد و روابط زناشویی را بهبود ببخشد (محمدی، فرنام و محبوبی، ۱۳۹۰). همانطور که پژوهش‌های پیشین اشاره گردید، تنظیم شناختی هیجانی یکی از مهمترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان شناختی به ویژه در روابط زناشویی می‌باشد (کرینگ و ورنر، ۲۰۰۴). گارنفسکی، کوپمن، کرایچ و

1. sex relationship
2. cognitive emotion regulation styles

کاته (۲۰۰۹) نشان دادند که راهبرد تمرکز بر تفکر با اختلال‌های درونی بیماران و کیفیت پایین زندگی آنان همبستگی مثبت داشت، اما راهبرد فاجعه‌آمیز بودن بیشتر با اختلال‌های درونی بیمار همبستگی دارد تا با کیفیت پایین زندگی. یاریاری (۱۳۸۷) نشان داد که بین مؤلفه‌های تنظیم هیجانی، بازسازی هیجانی و همبستگی خانواده و شفافیت عاطفی رابطه معناداری وجود دارد.

یکی دیگر از عوامل تعیین‌کننده و اثرگذار بر روابط زناشویی، تعارض‌های زناشویی<sup>۱</sup> می‌باشد که وجود آن می‌تواند صمیمیت و ایجاد رابطه عاشقانه را مختل و در نتیجه بر کیفیت رابطه جنسی نیز اثر منفی بگذارد (ویت سون و ال - شیخ، ۲۰۰۳). ویکز و تربیت (۲۰۱۰) نیز همسران متعارض را کسانی می‌دانند که از عادات و شخصیت همسر خود ناراضی بوده و دارای مشکل ارتباطی در حوزه‌های گوناگون هستند، که این مشکلات سازگاری زناشویی در طول زندگی مشترک و جنبه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خانوار را تحت تأثیر می‌گذارد و سبب کاهش دلگرمی و صمیمیت اعضای خانواده می‌شود (کیکولت گلاسر و همکاران، ۱۹۹۷). هاوتون (۲۰۰۷) اظهار می‌کند ناهماهنگی در روابط، عدم علاقه یا وجود خشم و رنجش در بین زوجین تأثیرات منفی‌ای بر رضایت زناشویی آنها دارد.

لیوندی (۲۰۱۳) دریافت که رضایت جنسی با تعارض زناشویی رابطه منفی و با سازگاری زناشویی رابطه مثبت دارد. دیوید و استافورد (۲۰۱۳) نشان دادند که هرچه تعارض زناشویی بیشتر باشد، رضایت جنسی کمتر خواهد بود. پادیا (۲۰۱۴) دریافتند که سبک حل تعارض (حل مسئله مثبت، تعامل جنگ، خروج و انطباق) نقش واسطه در رابطه بین دلبستگی و کیفیت زناشویی دارد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که مجموعه‌ای از استراتژی‌های مثبت حل تعارض از زوج برای ارتقاء کیفیت زناشویی مؤثر می‌باشد. از آنجا که معمولاً در فرهنگ ما تأکید سازنده درباره‌ی مسائل جنسی وجود ندارد و پژوهشی نیز در این زمینه صورت نگرفته است و با توجه به این که یکی از مسائل مهم در روابط زوجین، مسائل جنسی است، انجام پژوهش‌هایی از این دست ضروری به نظر می‌رسد. چرا که نتایج این پژوهش آگاهی خانواده‌ها از نقش هیجان‌های و اختلاف‌های زناشویی بر روابط زندگی زناشویی بالاخص روابط جنسی افزایش یابد و بالطبع سلامت و بهزیستی خانواده‌های فعلی و آتی تأمین شود. با توجه به این امر پژوهش حاضر به بررسی نقش واسطه‌ای تعارض‌های زناشویی در رابطه بین سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان و کیفیت رابطه جنسی بود.

## روش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های همبستگی می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه زوج‌های دارای تعارض زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان در سال ۹۴-۱۳۹۳ با حداقل یک سال زندگی مشترک بود که با روش نمونه‌گیری داوطلب، از میان زوج‌های کم‌مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره

1. marital conflict

شهر اصفهان انتخاب شدند.

### ابزار سنجش

**پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان.** پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در سال ۲۰۰۲ توسط گارنفسکی و همکاران ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ ماده و ۹ خرده مقیاس سرزنش خود<sup>۱</sup>، سرزنش دیگران<sup>۲</sup>، پذیرش شرایط<sup>۳</sup>، متمرکز بر برنامه ریزی<sup>۴</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>۵</sup>، ارزیابی مثبت<sup>۶</sup>، اتخاذ دیدگاه<sup>۷</sup>، فاجعه آمیز کردن<sup>۸</sup> و نشخوار فکری<sup>۹</sup> می باشد. نحوه ی پاسخ به سؤال های بر اساس درجه بندی لیکرت در دامنه ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. نمره هر راهبرد از طریق جمع نمرات داده شده به هر یک از عبارات تشکیل دهنده ی آن راهبرد به دست می آید و می تواند در دامنه ای از ۴ تا ۲۰ قرار بگیرد. نیز این پرسشنامه توسط سامانی و صادقی (۱۳۸۹) اعتباریابی شده و آن ها ضرایب آلفای کرونباخ برای این عوامل در دامنه ۶۲ تا ۰/۹۱۱ و ضریب بازآزمایی آن در دامنه ۰/۷۹ تا ۰/۸۸ گزارش کردند. در این پژوهش، ضریب پایایی نه عامل بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ بدست آمد.

**پرسشنامه تعارض های زناشویی.** پرسشنامه ی تعارض های زناشویی به وسیله ی براتی و ثنایی ذاکر (۱۳۷۵) تهیه و تنظیم شده است و دارای ۴۲ ماده می باشد که هفت بعد یا زمینه ی تعارض های زناشویی را اندازه گیری می کند. جهت نمره گذاری آن به روش لیکرت از ۱ تا ۵ تنظیم شده است. حداکثر و حداقل نمره ی کل پرسشنامه ترتیب ۲۱ و ۴۲ است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بیه دست آمده است. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه بر روی یک گروه ۳۲ نفری برابر با ۰/۷۶ و برای هفت خرده مقیاس آن به ترتیب: کاهش همکاری ۰/۸۰، کاهش رابطه جنسی ۰/۷۸، افزایش واکنش های هیجانی ۰/۷۳، افزایش جلب حمایت فرزندان ۰/۸۵، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۸۴، کاهش رابطه با خویشاوندان همسر ۰/۷۹، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۹۰ گزارش شده است (براتی، ۱۳۷۵). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۰ محاسبه شد.

**پرسشنامه کیفیت روابط جنسی.** این پرسشنامه شامل ۱۲ ماده توسط سامانی و صادقی در سال ۲۰۱۱ برای سنجش کیفیت روابط جنسی زناشویی ساخته شده است. ضریب آلفای کرونباخ برای

- 
1. self- blame
  2. other- blame
  3. acceptance
  4. refocus on planning
  5. positive refocusing
  6. positive reappraisal
  7. putting into perspective
  8. catastrophizing
  9. rumination

نقش واسطه‌گری تعارض‌های زناشویی در رابطه بین سبک‌های تنظیم‌شناختی ...

کل پرسشنامه ۰/۹۲ و برای زیرمقیاس‌های میل ۰/۷۴، اجازة ۰/۷۸ و رضایت ۰/۹۵ گزارش شده است. در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۳ محاسبه گردید. روند اجرای پژوهش، پس از مراجعه به مراکز مشاوره و انجام هماهنگی‌های لازم با مدیر این مراکز، با استفاده از پرونده‌های موجود در مرکز، از تعدادی از زوج‌ها که دارای تعارض با یکدیگر بودند برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد. هنگام مراجعه‌ی شرکت‌کنندگان به مراکز توضیحاتی در خصوص هدف پژوهش ارائه گردید و اطمینان شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش جلب شد. در انتها روش تکمیل پرسشنامه‌ها برای آنها توضیح داده شد.

### تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این پژوهش برای بررسی فرضیه مدل واسطه‌ای فرضی از تحلیل رگرسیون همزمان به روش بارون و کنی و نرم افزار آماری SPSS-۲۱ استفاده گردید.

### یافته‌ها

قبل از آزمون نقش واسطه‌ای تعارض‌های زناشویی برای تنظیم‌شناختی هیجان و کیفیت روابط جنسی، به بررسی ضرایب همبستگی مابین متغیرها پرداخته شد. جدول ۱ این ضرایب را نشان می‌دهد.

جدول ۱

ماتریس ضرایب همبستگی پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱ سرزنش خود	-							
۲ سرزنش دیگران	۰/۵۵**	-						
۳ نشخوار ذهنی	۰/۲۳*	۰/۳۷**	-					
۴ فاجعه آمیز کردن	۰/۶۱**	۰/۶۸**	۰/۶۲**	-				
۵ پذیرش شرایط	۰/۳۱**	۰/۳۸**	۰/۱۹*	۰/۵۷**	-			
۶ تمرکز مثبت مجدد/برنامه ریزی	۰/۳۹**	۰/۵۵**	۰/۳۱**	۰/۵۳**	۰/۵۹**	-		
۷ ارزیابی مثبت/دیدگاه وسیعتر	۰/۴۱**	۰/۳۲**	۰/۳۸**	۰/۳۶**	۰/۳۵**	۰/۳۱**	-	
۸ تعارض‌های زناشویی	۰/۳۵**	۰/۴۰**	۰/۲۱*	۰/۱۸*	۰/۲۵**	۰/۳۶**	۰/۳۳**	-
۹ کیفیت رابطه جنسی	۰/۳۷**	۰/۳۰**	۰/۳۵**	۰/۲۸**	۰/۲۴*	۰/۳۹**	۰/۳۵**	۰/۴۲**

\* $P \leq 0.05$

\*\* $P \leq 0.01$

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، بین متغیرهای پژوهش همبستگی مثبت و منفی معنادار در سطح آماری  $P \leq 0.05$  و  $P \leq 0.01$  دیده می‌شود.

جدول ۲

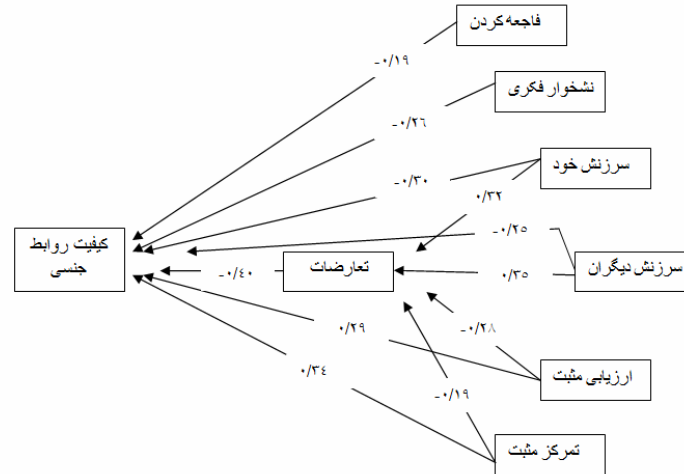
نتایج رگرسیون سلسله مراتبی همزمان واسطه‌گری تعارض‌های زناشویی در رابطه بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجان و کیفیت رابطه جنسی به روش بارون و کنی

متغیرهای پیش‌بین	R <sup>۲</sup>	F	β	t	P
سرزنش خود			-.۳۵	-۴/۲۶	< .۰/۰۰۱
سرزنش دیگران			-.۲۷	-۳/۶۰	< .۰/۰۰۸
نشخوار ذهنی	.۳۹	۱۳/۴۵	-.۳۰	-۳/۹۲	< .۰/۰۰۱
فاجعه آمیز کردن	.۱۵	< .۰/۰۰۱	-.۲۱	-۲/۸۷	< .۰/۰۳۹
پذیرش شرایط			-.۱۵	-۱/۵۱	.۰/۰۸۲
تمرکز مثبت مجدد			.۳۶	۴/۳۵	< .۰/۰۰۱
ارزیابی مثبت			.۳۳	۴/۱۰	< .۰/۰۰۱
سرزنش خود			-.۳۰	-۳/۹۸	< .۰/۰۰۱
سرزنش دیگران			-.۲۵	-۳/۲۸	< .۰/۰۰۹
نشخوار ذهنی			-.۲۶	-۳/۳,۹	< .۰/۰۰۷
فاجعه آمیز کردن	.۴۶	۱۶/۸۹	-.۱۹	-۲/۶۷	< .۰/۰۴۳
پذیرش شرایط	.۲۱	< .۰/۰۰۱	-.۱۲	-۱/۱۰	.۰/۱۲۰
تمرکز مثبت مجدد			.۳۴	۴/۱۰	< .۰/۰۰۱
ارزیابی مثبت			.۲۹	۳/۸۵	< .۰/۰۰۴
تعارض‌های زناشویی			-.۴۰	-۵/۲۰	< .۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، در بررسی نقش واسطه‌ای متغیر تعارض‌های زناشویی برای مؤلفه‌های سبک‌های تنظیم هیجان و کیفیت رابطه جنسی به روش رگرسیون سلسله مراتبی همزمان، در مرحله‌ی اول مقادیر بتاهای ( $\beta$ ) مؤلفه‌های سبک‌های تنظیم هیجان بر کیفیت رابطه جنسی محاسبه گردید که ضرایب به دست آمده به جز برای مؤلفه "پذیرش شرایط" همگی به صورت مثبت و منفی معنادار است. این یافته نشان می‌دهد که شش مؤلفه سبک‌های تنظیم هیجان پیش‌بینی کننده معنادار کیفیت رابطه جنسی هستند. و ۱۵٪ واریانس کیفیت رابطه جنسی را پیش‌بینی می‌کند. نتایج مرحله‌ی اول تأیید می‌کند که بین متغیر وابسته و مستقل رابطه معنادار وجود دارد (شرط سوم پیشنهادی بارون و کنی، ۱۹۸۶). برای کنترل نقش مؤلفه‌های سبک‌های تنظیم هیجان و تعیین میانجی تعارض‌های زناشویی، رگرسیون سلسله مراتبی همزمان کیفیت رابطه زناشویی روی مؤلفه‌های سبک‌های تنظیم هیجان و تعارض‌های زناشویی، محاسبه شد. در این مرحله توان پیش‌بینی مؤلفه‌های سبک‌های تنظیم هیجان نسبت به مرحله‌ای که به تنهایی وارد معادله رگرسیون شدند تا اندازه‌ای کاهش یافته‌اند، اما هنوز مقادیر معنادارند (برای نمونه، مؤلفه سرزنش خود از  $\beta = -.۳۵$  در مرحله‌ی اول به  $\beta = -.۳۰$ ).

نقش واسطه‌گری تعارض‌های زناشویی در رابطه بین سبک‌های تنظیم شناختی ...

در مرحله دوم، شرط چهارم پیشنهادی بارون و کنی، (۱۹۸۶)، که بر اساس پیشنهاد بارون و کنی (۱۹۸۶) اگر با ورود متغیر واسطه‌ای به معادله رگرسیون، ضریب متغیر مستقل به سمت صفر میل کند، واسطه‌گری مورد تأیید قرار می‌گیرد (شکل ۱).



شکل ۱

مدل تعارض‌های زناشویی به عنوان واسطه بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجان و کیفیت روابط جنسی

جدول ۳

اثر مستقیم و غیرمستقیم سبک‌های تنظیم شناختی هیجان، تعارضات زناشویی و کیفیت رابطه جنسی

متغیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثرات کل
سرزنش خود	-۰/۳۰	-۰/۱۲	-۰/۴۲
سرزنش دیگران	-۰/۲۵	-۰/۱۰	-۰/۳۵
نشخوار ذهنی	-۰/۲۶	-۰/۱۰	-۰/۳۶
فاجعه آمیز کردن	-۰/۱۹	-۰/۰۸	-۰/۲۷
پذیرش شرایط	-	-	-
تمرکز مثبت	۰/۳۴	۰/۱۴	۰/۴۸
ارزیابی مثبت	۰/۲۹	۰/۱۲	۰/۴۱
تعارض‌های زناشویی	-۰/۴۰	-	-۰/۴۰

## بحث

نتایج این مطالعه تعارض‌های زناشویی نقش واسطه‌ای معناداری بین تنظیم شناختی هیجانی کیفیت روابط جنسی دارد. هرچند یافته‌ها حاکی از نقش واسطه‌ای ناقص تعارض‌های زناشویی دارد اما

مدل آزمون شده از برازش قابل قبولی برخوردار بود. یافته‌های دیوید و استافورد (۲۰۱۳) و پادیا (۲۰۱۴)، این یافته را تأیید می‌کنند ایورارد (۱۹۸۸) معتقد است که رابطه جنسی یک هیجان است که نه فقط هیجان را بر می‌انگیزد بلکه از روشی که زوجین به حوادث منفی و مثبت در رابطه واکنش هیجانی نشان می‌دهند تأثیر می‌پذیرد. تنظیم شناختی- هیجانی یکی از مهمترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان شناختی به ویژه در روابط زناشویی می‌باشد. زیرا که راهبردهای تنظیم شناختی- هیجانی کنش‌هایی هستند که نشانگر راه‌های کنار آمدن فرد با شرایط مختلف زندگی و موقعیت‌های استرس‌زا می‌باشد، بنابر این کیفیت زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مؤلفه‌های سبک‌های شناختی ناکارآمد مانند سرزنش خود و سرزنش دیگران سبب آسیب‌پذیری در برابر مشکلات هیجانی می‌شود. همانطور که در رویکردهای نوین نیز علت اختلال‌های هیجانی، نقص در کنترل‌های شناختی معرفی شده است. به هر حال بکارگیری راهبردهای سرکوب هیجان موجب فراوانی افکار و ناکامی فرد در کنترل افکار خود می‌گردد (وگنر و همکاران، ۱۹۸۷) و به طور مستقیم روی حالت هیجانی فرد تأثیر می‌گذارد که این تأثیر در برخی از افراد به صورت استرس و اضطراب، در برخی به صورت افسردگی و غمگینی و در برخی دیگر به صورت مشکلات جسمانی و اجتماعی بروز می‌کند، لذا سبک‌های ناکارآمد هیجانی (سرزنش خود و سرزنش دیگران) افراد را وادار می‌کند یک مجموعه واکنش‌های منفی و منفعلانه از خود بروز دهند و نتوانند در زندگی شخصی و اجتماعی موفقیت کامل داشته باشند. بنابر این قابل توجه است که سبک‌های ناکارآمد هیجانی روابط جنسی زناشویی را به صورت منفی پیش‌بینی کند، زیرا همانطور که جانسون و همکاران (۲۰۰۵) مشخص کرده‌اند، سطوح پایین عاطفه مثبت و سطوح بالای مهارت‌های منفی به از هم پاشیدگی سریع روابط منجر می‌شود. زیرا هر چه نگرش‌های منفی در فرد بیشتر شود وی نیز رفتارهای منفی بیشتری نسبت به همسرش نشان خواهد داد، و طبیعی است که شخصیت‌های برخوردار از ناکارآمدی هیجانی توانایی رفتار مناسب با دیگران و تمایل برای همدلی و عشق‌ورزی مناسب با همسر را نداشته باشند.

علاوه بر این افرادی که سبک‌های ناکارآمد هیجانی دارند، نمی‌توانند موقعیت‌های هیجانی خود را به دست آورند، کمتر قادر هستند رابطه خود را با همسر حفظ کنند و احساس می‌کنند که در الگوهای منفی ارتباط با دیگران قرار می‌گیرند، آنها خارج از کنترل بودن را احساس می‌کنند، بنابراین در زندگی زناشویی نمی‌توانند به رضایت و آرامش به دست یابند و از فرآیند زندگی ناراضی می‌باشند (آبت، ۲۰۰۵) و به دلیل برخوردار بودن از مهارت‌های منفی در برقراری ارتباط مناسب با شریک زندگی نیز با مشکل مواجه هستند، لذا دور از انتظار نیست که این افراد در زندگی دچار تعارض و اختلاف شوند. ویکز و تربیت (۲۰۱۰) نیز همسران متعارض را کسانی می‌دانند که از عادات و شخصیت همسر خود ناراضی بوده و دارای مشکل ارتباطی در حوزه‌های گوناگون هستند، که این مشکلات سازگاری زناشویی در طول زندگی مشترک و جنبه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خانوار را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب کاهش دلگرمی و صمیمیت زوجین نگرش منفی زوجین نسبت به همدیگر می‌گردد. اگر زندگی و



صحنه آن برای زوج‌ها خوشایند نباشد که این خود عاملی است جهت کاهش ارتباطات زن و شوهر و سردم‌زاجی آنها در روابط زناشویی و جنسی، زیرا که گزینه جنسی از نیازهای ذاتی انسان و امری فطری است و تداوم و کیفیت آن به همدلی و عشق ورزی زن و شوهر وابسته است. می‌توان نتیجه گرفت که وقتی تعارض‌های بین آن‌ها بالا می‌رود رابطه عاطفی آنها خدشه دار می‌شود و به دنبال آن گرایش زن و شوهر نسبت به هم کم‌رنگ می‌شود که این مسأله می‌تواند سبب کاهش رابطه جنسی زن و شوهر و پایین آمدن کیفیت رابطه جنسی می‌گردد.

سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان علاوه بر سبک‌های ناکارآمد، سبک‌های کارآمد هیجانی را هم نیز در بر می‌گیرد. بعد هیجان‌پذیری مثبت از لحاظ مفهومی در مقام قیاس با هیجان‌پذیری منفی توسعه یافته است و بیانگر واکنش‌های مثبت در برابر رویدادها، تفسیر خوشبینانه از پدیده‌هاست. افراد با هیجان‌پذیری مثبت بالاتر در مقایسه با افراد دارای هیجان‌پذیری منفی احتمالاً حالات مثبت و پویایی احساس‌های بیشتری را بروز می‌دهند، دیدگاه مثبت‌تری به خود دارند و بر جنبه‌های مثبت موقعیت تمرکز دارند، همچنین این افراد این توانایی را دارند که صحنه زندگی زناشویی را برای خود دلچسب سازند و با نشاط بیشتری به روابط زناشویی بپردازند که این دلگرمی و نشاط روحی می‌تواند معلول هیجان‌های مثبت فرد باشد. بنابراین قابل توجه است که گفته شود، راهبردهای مثبت تنظیم هیجان سبب تغییر روش‌های فکری، به منظور کاهش فشارهای هیجانی در موقعیت بالقوه برانگیزاننده‌ی هیجان می‌شود و منجر به کاهش رفتارهای بیانگر و تجربه‌های منفی هیجانی می‌گردد. اخیراً مدل تنظیم هیجانی گروس (۱۹۹۸) ارزیابی مثبت و تمرکز مثبت مجدد را به عنوان راهبردهایی که منجر به پاسخ‌های جسمی و هیجانی مثبت به محرک‌های برانگیزاننده‌ی هیجان می‌شوند، نشان می‌دهد. همچنین در درمان شناختی-رفتاری اختلال‌های روانشناختی و بهسازی زندگی نیز به آموزش این مهارت‌ها، توجه می‌کنند. بنابر این وجود رابطه مثبت بین این مهارت‌ها با سطح مطلوب از کیفیت زندگی زناشویی دور از انتظار نیست، زیرا که این مهارت‌ها به زوجین کمک می‌کند تا نگرش به زندگی داشته باشند و به آنها این امکان را می‌دهد فضای شاد و دل‌انگیزی را در خانواده ایجاد کنند و با حس همدلی با یکدیگر روابط صمیمانه برقرار نمایند و با عشق و علاقه بیشتری پذیرای مسائل جنسی باشند و به تبع آن سازگاری و رضایت زناشویی بالایی را تجربه نمایند. لذا دور از انتظار نیست که این راهبردها دلزدگی زناشویی را کاهش دهد و در شکل‌گیری اختلاف و مشکلات زناشویی به عنوان یک مانع عمل کند و تعارض‌های زناشویی را در بین زوجین کم‌رنگ سازد و با کاهش تعارض‌های زناشویی، بهبود کیفیت روابط زناشویی را ارتقا بخشد.

### نتیجه‌گیری

سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجان عاملی مهم در کیفیت زندگی زناشویی است بنابراین جهت بهبود کیفیت زندگی و روابط زناشویی صحیح می‌بایست سبک‌های تنظیم‌شناختی مثبت تقویت گردد و

سبک های تنظیم شناختی منفی کاهش یابد و همچنین جهت بهبود روابط جنسی زناشویی لازم است که تعارض های زناشویی زوجین کمرنگ گردد.

در مجموع نتایج پژوهش نشان داد که تعارضات زناشویی، نقش واسطه‌گری معناداری در رابطه بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجان و کیفیت رابطه جنسی ایفا می‌نماید. بدین ترتیب که هر چه همسران از سبک‌های پردازش مثبت تری استفاده نمایند میزان بروز تعارضات زناشویی مابین آنها کاهش می‌یابد و به دنبال آن کاهش تعارضات موجب افزایش کیفیت روابط جنسی مابین زوجها می‌گردد با توجه به این نتایج پیشنهاد میشود با آموزش سبک‌های تنظیم هیجانی مثبت به زوجها در قالب آموزش‌های پیش از ازدواج و برنامه های زوج درمانی موجب کاهش تعارضات ما بین همسران و ارتقاء سطح سلامت زوجین از طریق ارتقاء کیفیت روابط جنسی پرداخت. با توجه به اهمیت متغیر کیفیت جنسی و کمبود ادبیات پژوهش پیرامون آن توصیه میشود محققان پژوهش‌های بیشتری در رابطه با این متغیر با دیگر متغیرهای روانشناختی انجام دهند. از جمله محدودیتهای اجرای این پژوهش اجرای آن در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره بوده که دامنه واریانس را محدود میکرد به همین دلیل به محققان توصیه می‌شود این مدل را گروه‌های عادی اجرا نمایند.

با توجه به اینکه این پژوهش به روش نمونه گیری غیرتصادفی گرفته است، لذا در تعمیم نتایج به سایر جوامع باید احتیاط صورت گیرد. با توجه به نقش سبک‌های تنظیم شناختی هیجان در کیفیت رابطه جنسی زوجین پیشنهاد می‌شود که طرح‌ها و دوره‌های آموزشی جهت ارتقای سبک‌های کارآمد تنظیم شناختی هیجان و کاهش سبک‌های ناکارآمد هیجانی در بین زوجین برگزار گردد. همچنین با توجه به رابطه منفی بین تعارضات های زناشویی و کیفیت رابطه جنسی زوجین پیشنهاد می‌گردد که با توزیع کتاب‌ها و سی‌دی‌های رایگان آموزش زندگی زناشویی در بین خانواده‌ها به خودآموزی مسائل زناشویی کمک شود تا زوجین با فراگیری نحوه صحیح معاشرت زناشویی زندگی مثبت و لذت‌بخشی را تجربه نمایند و اختلاف های و تعارض های در بین آنها کاهش یابد.

### منابع

- بخشایش، علیرضا و مرتضوی، مهناز (۱۳۸۸). رابطه رضایت جنسی، سلامت عمومی و رضایت زناشویی در زوجین. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۳، ۴، ۸۵-۷۳.
- حسنی، جعفر؛ آزاد فلاح، پرویز؛ رسول‌زاده طباطبایی؛ سیدکاظم و عشایری، حسن (۱۳۸۷). بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان براساس ابعاد روان نژندگرایی و برون گرایی. *تازه‌های علوم شناختی*، ۱۰، ۱۳-۱.
- محمدی، مسعود؛ فرنام، رابرت و محبوبی، پریسا (۱۳۹۰). رابطه بین سبک های دلبستگی و دشواری در تنظیم هیجانی بارضایت زناشویی در معلمان زن جزیره کیش، *فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ*، ۲، ۷، ۲۰-۹.

یاربازی، فرهاد و نادیا سلطانی (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و عملکرد خانواده در بین کارکنان آموزش و پرورش. چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناختی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.

سامانی، سیامک و صادقی، لادن (۱۳۸۹). کیفیت روانسنجی پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان. مجله مدل‌ها و روش‌های روانشناختی، ۱، ۶۲-۵۱.

براتی، طاهره (۱۳۷۵). تأثیر تعارض‌های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.

میکائیلی، فرزانه (۱۳۹۲). مقایسه مشکلات تنظیم‌هیجانی در افراد با رفتارهای جنسی پرخطر و عادی، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره ۲۳، ۱۰۹، ۲۱۴-۲۰۶.

Abbot, B (2005). *Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress*, Doctoral dissertation, Texas A & M University.

Barash, D. P., & Lipton, J. E. (2010). *Gender gap: The biology of male-female differences*. London: Transaction Publishers.

Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). *On the nonconscious of emotion regulation*. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.429-445). New York: Guilford Press.

Carton, J. S., Kessler, E. A., & Pape, C. L. (1999). Nonverbal decoding skills and relationship well-being in adults. *Journal of Nonverbal Behavior*, 23, 91-100.

David, P., & Stafford, L. (2013) The relationship between sexual satisfaction with the marital conflict. *Journal of Family Issues*, 33(2), 73-89.

Edward, J. N., & Booth, A. (2008). *Sexuality, marriage, and well-being: The middle years*. In A. S. Rossi (Ed.), *Sexuality across the lifecourse* (pp. 233-259). Chicago: University of Chicago Press.

Everaerd, W. (1988). Commentary on sex research: Sex as an emotion. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 1 (2), 3-15.

Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & Cate, R. T. (2009). Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32, 449-454.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation, An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.

Hawton, K. (2007). *Sex therapy: A practical guide*. New York: Oxford University Press.

Johnson, W. R., Prestopnik, J. L., & Slesnick, N. (2005). *Predictors of aggression in substance abusing adolescent runaways*. Center on alcoholism, substance abuse, and addictions (CASAA), University of New Mexico.

- Kiecolt-Glaser J. K., Glaser, R., Cacioppo, J. T., MacCallum, R.C., Snydersmith, M., Kim, C., & Malarkey, W. B. (1997). Marital conflict in older adults: Endocrinological and immunological correlates. *Psychosom Mediceen*, 59, (4), 339-49.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). *Emotion Regulation and Psychopathology*. In P. Philippot, & R. S. Feldman (Eds.). *The regulation of Emotion* (pp. 359-385).
- Laumann, E. O., Gagnon, G. H., Michael, R. T., & Michaels, S. (2008). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lundy, J. C. (2013). *The relationship of marital sex role discrepancy with marital conflict, marital adjustment, and marital stability among marriage enrichment couples*. <http://hdl.handle.net/2346/19204>.
- Masters, W. H., Johnson, V. E., & Kolodny, R. C. (2008). *Human sexuality*. Boston: Longman.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Paidéia, P (2014). *Marital Quality and attachment: The mediator role of conflict resolution styles*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS, Brazil.
- Samani, S., Sadeghi, L. (2011). Components of couples sexual relationship: A moral perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1616–1619.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 227-232.
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIRI nventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7, 47–60.
- Southern, S. (1999). Facilitating sexual health: Intimacy enhancement techniques for sexual dysfunction. *Journal of Mental Health Counseling*, 21, 15-33.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: Atheme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Weaks, G. R., & Treat, S. R. (2010). *Couples in treatment. techniques and approaches for effective practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Whitson, S., & El-Sheikh. M. (2003). “Marital Conflict and Health: Processes and Protective Factors.” *Aggression and Violent Behavior*, 8 (3), 283–312.