



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

زمان چاپ: ۱۴۰۲/۱۰/۲۰

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

## رابطه نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود با سازگاری ازدواج دو معلم

طاهره شعبانی<sup>۱</sup>

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور تهران جنوب

[tahere.shabani65@gmail.com](mailto:tahere.shabani65@gmail.com)

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف رابطه نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود با سازگاری ازدواج دو معلم در زنجان در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ انجام شد. نظم جویی شناختی هیجانی صرفاً یک فرایند درونی نیست بلکه اغلب در بافت موقعیت های اجتماعی رخ می دهد، از آنها تأثیر می پذیرد و بر روابط بین فردی تأثیر می گذارد. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. در پژوهش حاضر جامعه آماری عبارت است از کلیه متاهلین شاغل در وزارت آموزش و پرورش در شهر زنجان بوده است، نمونه گیری هدفمند است، به این صورت که از بین ۲۵۰ نفر متاهل ۱۸۰ نفر براساس ملاک های ورود به پژوهش انتخاب شدند، سپس ابزارهای پژوهش را تکمیل کردند. لازم به ذکر است که به جهت رعایت اصول اخلاقی، پیش از شروع تکمیل پرسشنامه ها از شرکت کنندگان در پژوهش به صورت کتبی رضایت نامه دریافت شد. ابزار مورد استفاده ما پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ) بود. روایی و پایایی پرسشنامه: فرم فارسی این پرسشنامه به وسیله سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفت. نتایج حاصل نشان داده است که نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان «CERQ-P» دارای اعتبار مناسبی است. دامنه ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ «با میانگین ۰/۸۳/۳» در نوسان بوده است. همچنین تمام ضرایب بازآزمایی معنادار بوده و دامنه اکثر همبستگی های مجموعه ماده ها بیشتر از ۰/۴ بوده است. نتایج نشان داد رابطه بین نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود هیجانی و سازگاری ازدواج، هم در مطالعات پیشین چه در داخل کشور و چه در خارج از کشور در ابعاد مختلف تأیید شده، همان گونه که نتایج پژوهش حاضر دلالت می کند.

کلمات کلیدی: نظم جویی، ترحم، سازگاری، ازدواج، فرهنگی



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

## مقدمه

سازگاری ازدواج یکی از اصطلاحاتی است که وسیعاً در مطالعات خانواده و ازدواج مورد استفاده قرار می‌گیرد (تایمر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳؛ به نقل از سلیمانی، پاشا و افتخار، ۲۰۱۵). مطالعات گاتمن و لوینسون (۱۹۱۸۰) نشان می‌دهد که در روابط ازدواج رضایت بخش، فراوانی هیجانات مثبت ابراز شده بسیار بیشتر از هیجانات منفی است. در مقابل، یک ویژگی مهم روابط ازدواج ناسازگارانه که احتمال جدایی را در زوج‌ها افزایش می‌دهد، وجود الگوهای تشدید شونده‌ی تبادل متقابل هیجانات منفی است که طی آن هیجانات منفی ابراز شده از سوی یک همسر با ابراز هیجانات منفی شدیدتر از سوی دیگری پاسخ داده می‌شود. از آنجا که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بخش مهمی از زندگی هر فرد را به خود اختصاص می‌دهد (آلدو و همکاران، ۲۰۱۵). هیجانات و رفتارهای هیجانی از مهمترین عناصری هستند که در روابط زوجین و نوع تعاملات آنها با یکدیگر تأثیرگذار است (سادوک و سادوک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵؛ ترجمه رضاعی، ۱۳۹۴). تنظیم هیجانی شناختی شکل خاصی از خود نظم بخشی است و به عنوان فرایندهای بیرونی و درونی دخیل در بازبینی، ارزشیابی و تعدیل ظهور، شدت و طول، مدت واکنش‌های هیجانی تعریف شده است (درویزه، صالحی آرا، ۱۳۹۸).

از موارد مرتبط با بی‌نظمی هیجانی یا اختلال در تنظیم هیجانی، می‌توان به استرس، اضطراب و افسردگی اشاره کرد (دی اوانزاتو، جورمن، سیمر و گاتلیب<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳؛ گولدین و گروس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). سازه‌ی ترجم به خود به مثابه یک راهبرد تنظیم شناختی هیجان موثر عمل می‌کند. ترجم بر خود به معنای تجربه‌پذیری و تأثیرپذیر بودن از رنج دیگران تعریف شده است؛ به گونه‌ای که فرد مشکلات و رنج‌های خود را قابل تحمل تر تصور کند (نِف<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). ترجم به خود به عنوان هیجان مثبتی که فرد نسبت به خود دارد تعریف شده است که مانع پیامدهای منفی خود قضاوت‌گری و منزوی‌سازی و نشخوار فکری می‌شود (گیلبرت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). در همین راستا نف (۲۰۰۷) بیان می‌کند که هشیاری، قرار دادن افکار و احساسات در حالت تعادل و پرهیز از همانندسازی و تخلیه افراطی، خودتنظیمی در ابعاد مختلف را موجب می‌شود. ترجم به خود در افراد سبب رشد هوشمندانه و توانایی به تعویق انداختن احساسات ناخوشایند، توانایی درگیر شدن یا گریز از یک هیجان منفی به صورت مناسب، توانایی کنترل عاقلانه هیجان‌ها شده و با تعدیل هیجان‌های منفی و افزایش هیجان‌های خوشایند سبب تعدیل تنظیم هیجان‌های زوجین می‌شود. افزایش ترجم به خود و تنظیم شناختی هیجان در خودافشایی، پاسخ‌های همدلانه و رفتارهای ترجم‌آمیز بعدی، نقش میانجی را ایفا می‌کند. خودافشایی هیجانی موجب صمیمیت هیجانی بیشتر زوجین می‌شود. پاسخ‌های همدلانه و ترجم‌آمیز از طرف یک همسر پاسخگو رضایت کلی از رابطه را افزایش داده و رفتارهای حمایت‌گرایانه و عاطفی بعدی را تقویت می‌کند (پورشهریاری، حسینیان، مشایخی‌نیا، ۱۳۹۷). ترجم به خود در همسران می‌تواند موجب تنظیم شناختی هیجان، تطبیق رفتارهای سازشی جدید و ارزیابی هیجان‌های مثبت و منفی شود و در کل تنظیم

<sup>۱</sup> timer

<sup>۲</sup> Saduk & Saduk

<sup>۳</sup> Di Evanzato, Jorman, Seimer & Gottlieb

<sup>۴</sup> Goldain and Gross

<sup>۵</sup> Neff

<sup>۶</sup> Gilbert



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

هیجان را بهبود بخشد و در نهایت باعث سازگاری ازدواج بیشتر زوجین می شود (دشت بزرگی، ۱۳۹۶). بر طبق آمارهای رسمی و غیر رسمی و اظهاراتی که توسط مسئولین دادگاه خانواده ارائه شده از هر چهار یا پنج ازدواجی که صورت گرفته یک مورد آن به طلاق می انجامد و بر همین اساس، کشور ایران بعد از کشورهای چین، آمریکا، دانمارک و مصر چهارمین کشور پرطلاق دنیا محسوب می شود و یکی از عوامل تاثیرگذار بر طلاق مشکلات مربوط به عدم سازگاری ازدواج است (زوارقی، ۱۳۹۳). همچنین آمار منتشر شده توسط مرکز آمار ایران (۱۳۹۴) نشان می دهد که نسبت ازدواج به طلاق در سال ۱۳۹۰ یک به شش بوده است که این نسبت برای سال ۱۳۹۴ به دو به چهار رسیده است. این آمار حکایت از افزایش طلاق در کشور ایران است، یکی از عوامل موثر در طلاق همسران عدم سازگاری ازدواج است (خوش کنش، علیزاده، فلاح زاده، رضانی، حسن آباد، ۱۳۹۸). یکی از ضرورت های پژوهش حاضر در این است که برای پیش بینی سازگاری ازدواج، ترحم بر خود می تواند به افراد کمک کند که دیدگاه مثبتی را که نسبت به همسرشان دارند را حفظ کنند که این ادراک مثبت تری از رفتارها و نگرش های خود نسبت به همسر است (نف، برایتوس، ۲۰۱۲). همچنین، نقش هیجان ها و تنظیم شناختی هیجانی و ترحم ورزی در روابط بین زوجین اجتناب ناپذیر است. اهمیت نظم جویی شناختی هیجانی به دلیل نقشی است که هیجان ها در زندگی فرد و تصمیم های مناسب وی دارند (ذوالفقاری نیا، ۱۳۹۵).

لویسنسون و همکاران (۲۰۱۴) عنوان کرده اند، زوج ها زمانی بهترین عملکرد را دارند که سطح برانگیختگی هیجانی در رابطه در حد متعادل و بهینه باشد. حفظ تعادل شناختی هیجانی رابطه مستلزم نظارت مستمر بر شناخت هیجانها و تنظیم هیجانها از سوی هر دو همسر است. در صورتی که تلاش های همسران برای نظم جویی شناختی هیجانی همراه با ترحم ورزی موفقیت آمیز باشد، شرایط مساعد برای رفتارهای ارتباطی سازنده، ترمیم آسیب ها، و حل و فصل تعارضات فراهم خواهد بود (بلاک<sup>۱</sup>، هاسی<sup>۲</sup>، و لویسنسون، ۲۰۱۴).

نظم جویی شناختی هیجانی صرفاً یک فرایند درونی نیست بلکه اغلب در بافت موقعیت های اجتماعی رخ می دهد، از آنها تأثیر می پذیرد و بر روابط بین فردی تأثیر می گذارد (جزایری، و گراس، ۲۰۱۳). تحقیقات متعددی بر نقش عدم نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم ورزی همسران در انواع آسیب های روانی، از جمله اختلالات اضطرابی و اختلالات خلقی تأکید کرده اند. به گفته لویسنسون و همکاران (۲۰۱۴) علیرغم آنکه موضوع دقیق مشکلات از زوجی به زوجی دیگر متفاوت است اما تقریباً همه زوج های ناسازگار به نوعی در زمینه نظم جویی شناختی و هیجانها و ترحم ورزی با دشواری روبرو هستند. اگرچه پژوهش هایی در تأیید وجود رابطه میان نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم به خود با سازگاری ازدواج وجود دارد، اما به نظر می رسد که این مبحث به اندازه کافی مورد کاوش قرار نگرفته و نیازمند تحقیقات بیشتر است (لویسنسون و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به مطالب بیان شده پژوهشگر به دنبال بررسی رابطه نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود با سازگاری ازدواج دو معلم در زنجان است.

## روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود.

<sup>۱</sup> Bloch

<sup>۲</sup> Haase



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

## جامعه، نمونه، و روش نمونه‌گیری

در پژوهش حاضر جامعه آماری عبارت است از کلیه متاهلین شاغل در وزارت آموزش و پرورش در شهر زنجان در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بوده است، نمونه‌گیری هدفمند است، به این صورت که از بین ۲۵۰ نفر متاهل ۱۸۰ نفر براساس ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند، سپس ابزارهای پژوهش را تکمیل کردند. لازم به ذکر است که به جهت رعایت اصول اخلاقی، پیش از شروع تکمیل پرسشنامه‌ها از شرکت‌کنندگان در پژوهش به صورت کتبی رضایت‌نامه دریافت شد.

## ابزارها

### الف) پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ)

این پرسشنامه توسط گارنفسکی<sup>۱</sup>، کرایج<sup>۲</sup> و اسپینهاون<sup>۳</sup> «۲۰۰۱» در کشور هلند تدوین شده و دارای دو نسخه انگلیسی و هلندی است. این پرسشنامه چند بعدی است که جهت شناسایی راهبرد های مقابله ای شناختی افراد پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر خلاف سایر پرسشنامه های مقابله ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و آمال واقعی وی تمایز قائل نمی‌شوند. این پرسشنامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی یا آسیب زا ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. اجرای این پرسشنامه خیلی آسان می‌باشد و برای افراد ۱۲ سال به بالا «هم افراد بهنجار و هم جمعیت های بالینی» قابل استفاده می‌باشد. پرسشنامه های نظم جویی شناختی هیجان دارای پایه تجربی و نظری محکمی بوده و از ۹ خرده مقیاس تشکیل شده است. خرده مقیاس های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوار گری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ «تقریباً هرگز» تا ۵ «تقریباً همیشه» می‌باشد. هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل هریک از خرده مقیاس ها از طریق جمع کردن نمره ماده های به دست می‌آید. بنابراین دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالاتر هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس زا و منفی می‌باشد.

شیوه نمره گذاری: (۱) ملامت خویش: ۱، ۱۰، ۱۹، ۲۸، (۲) پذیرش: ۲، ۱۱، ۲۰، ۲۹، (۳) نشخوارگری: ۳، ۱۲، ۲۱، ۳۰، (۴) تمرکز مجدد مثبت: ۴، ۱۳، ۲۲، ۳۱ (۵) تمرکز مجدد برنامه ریزی: ۵، ۱۴، ۲۳، ۲۴، (۶) ارزیابی مجدد مثبت: ۶، ۱۵، ۳۳، ۲۴ (۷) دیدگاه گیری: ۷، ۳۴، ۲۵، ۱۶ (۸) فاجعه سازی: ۸، ۱۷، ۳۵، ۲۶ (۹) ملامت دیگران: ۹، ۳۶، ۲۷، ۱۸.

روایی و پایایی پرسشنامه: فرم فارسی این پرسشنامه به وسیله سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد اعتباریابی قرار گرفت. نتایج حاصل نشان داده است که نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان «CERQ-P» دارای اعتبار مناسبی است. دامنه ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ «با میانگین ۰/۸۳/۳» در نوسان بوده است. همچنین تمام ضرایب بازآزمایی معنادار

<sup>۱</sup> Garnefski

<sup>۲</sup> Kraaij

<sup>۳</sup> Aspen Haven



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

بوده و دامنه اکثر همبستگی‌های مجموعه ماده‌ها بیشتر از ۰/۴ بوده است. همچنین نتایج بیانگر اعتبار مطلوب و همگنی مقیاس و خرده‌مقیاس‌ها می‌باشد. نتایج ضریب بازآزمایی و همبستگی‌های مجموع ماده‌ها بیانگر این بوده است که پرسشنامه دارای ثبات خوبی است. برای بررسی ساختار عاملی و روایی سازه نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از روش تحلیل عاملی و همبستگی بین خرده مقیاس‌ها استفاده شده است. در پژوهشی دیگر توسط بشارت و بزازیان (۱۳۹۳) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در نمونه‌ای از جامعه ایرانی پرداختند و روایی‌های مطرح شده را تایید کردند. تحلیل عاملی در پژوهش‌های بیرشک، لطفی و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که پرسشنامه تنظیم شناختی و هیجانی دارای دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوبی است. آلفای کرونباخ محاسبه شده برای کل پرسشنامه ۰/۸۱ و برای دو عامل ارزیابی مجدد به ترتیب مقادیر ۰/۷۹ و ۰/۶۸ بود. همچنین همبستگی محاسبه شده برای ارتباط دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوبی با زیرمقیاس‌های عاطفه مثبت و منفی، نشانگان اضطرابی (به استثنای وسواس فکری - عملی) و افسردگی نشان‌دهنده رابطه معنی‌دار (در سطح خطای ۰/۰۱ و ۰/۰۵) بود. با توجه به نتایج به دست آمده در مطالعه حاضر می‌توان ادعا کرد که فرم فارسی پرسشنامه از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوب برخوردار بوده است.

## ب) پرسشنامه ترحم بر خود (SCS):

این پرسشنامه توسط نف و همکاران در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. که شامل ۲۶ گویه و ۶ مولفه مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵ نمره‌گذاری می‌گردد. گویه‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ دارای نمره‌گذاری معکوس می‌باشند. مولفه‌های ترحم بر خود شامل: (مهربانی با خود، ۵-۱۲-۱۹-۲۳-۲۶)؛ (قضاوت نسبت به خود، ۱-۸-۱۱-۱۶-۲۱)؛ (اشتراکات انسانی، ۳-۷-۱۰-۱۵)؛ (انزوا، ۲۵-۱۸-۱۳-۴)؛ (بهشیاری یا ذهن آگاهی، ۹-۱۴-۱۷-۲۲)؛ (همانندسازی افراطی، ۲۴-۲۰-۶-۲).

روایی و پایایی پرسشنامه: این در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۷۶ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت نسبت به خود، اشتراکات انسانی، انزوا، بهشیاری یا ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۹، ۰/۸۴، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و ۰/۸۳ می‌باشند. روایی پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. در پژوهش شهبازی و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفا برای نمره کلی مقیاس ۰/۹۱ است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های مهربانی با خود، قضاوت کردن خود، تجارب مشترک انسانی، انزوا، ذهن آگاهی و همانندسازی افراطی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۹۲ و ۰/۷۷ می‌باشند. روایی همزمان و همگرا پرسشنامه نیز مطلوب گزارش گردیده است. در پژوهشی دیگر توسط حسنی و پاسدار (۱۳۹۶) به بررسی روایی و پایایی مقیاس ترحم بر خود به این نتایج دست یافتند که دامنه ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها ۰/۶۸-۰/۷۷، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۰، دامنه ضرایب بازآزمایی ۰/۷۱-۰/۵۶ و دامنه همبستگی بین ماده‌ها ۰/۷۸-۰/۵۴ بیانگر پایایی مطلوب مقیاس بود. نتایج تحلیل عاملی تأییدی از برازش قابل قبول ماده‌ها حکایت داشت. همچنین الگوی ضرایب همبستگی بین خرده مقیاس‌ها ۰/۳۲-۰/۶۵، روایی محتوا، واگرا، همگرا و ملاکی بیانگر روایی خوب مقیاس بود.



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

## ج) پرسشنامه سازگاری ازدواج دوعضوی اسپانیر (D.A.S)

این مقیاس توسط اسپانیر (۱۹۱۸۰) به منظور سازگاری بین زن وشوهر به کار می رود. قصد این مقیاس سنجش میزان سازگاری در میان ساختارهای دونفره می باشد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه ازدواج می باشد که برای چند هدف ساخته شده است. می توان با بدست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه گیری سازگاری کلی در رابطه زوجین استفاده کرد. تحلیل عامل نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد را می سنجد که بدین قرارند: رضایت دونفری، همبستگی دونفری، توافق دونفری و ابراز محبت (۱۳۷۹). اسپانیر (۱۹۱۸۰) پایایی این ابزار را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورده کرده است. پایایی کل مقیاس با آلفای کرانباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس ها بین خوب تا عالی است: رضایت دونفری=۰/۹۴، همبستگی دونفری= ۰/۸۱، توافق دونفری ۰/۹۰ و ابراز محبت =۰/۷۳. پایایی پرسش نامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بدست آمد. ضریب همبستگی بین نمرات زنان و شوهران طی دوبار اجرا در کل نمرات ۰/۱۸۰ مقیاس فرعی اول ۰/۶۸. مقیاس فرعی دوم ۰/۷۵ مقیاس فرعی سوم ۰/۷۱ و مقیاس فرعی چهارم ۰/۶۱ بدست آمده است. ثنایی و همکاران (۲۰۰۸). اعتبار و پایایی این پرسش نامه را مورد تایید قرار داده اند. فلاح زاده و ثنایی (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش کرده اند.

## نتایج

برای بررسی رابطه نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود با سازگاری ازدواج زوجین شاغل در وزارت آموزش و پرورش زنجان، ابتدا شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل ۴۱/۱۸۰ را زنان و ۴۱/۱۸۰ مردان را تشکیل داده اند، همچنین ۵۵ درصد بدون فرزند و ۴۵ درصد با فرزند، و از نظر سابقه ازدواج ۱ تا ۵ سال ۳۴ درصد، ۶ تا ۱۰ سال ۴۲ درصد و بیشتر از ۱۰ سال ۲۴ درصد را تشکیل داده اند. در ادامه به آماره های توصیفی که شامل انحراف استاندارد و کجی و کشیدگی و میانگین می پردازیم.

جدول ۱ آماره های توصیفی مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی مشارکت کننده های پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
ملامت خویش	۱۸۰	۱۰/۷۲	۳/۱۴	۰/۲۰	-۱/۲۵
پذیرش	۱۸۰	۱۰/۶۷	۳/۶۸	۰/۲۷	-۱/۵۲
نشخوارگری	۱۸۰	۱۰/۲۹	۲/۹۲	-۰/۱۲	-۱/۳۴
تمرکز مثبت	۱۸۰	۱۰/۴۵	۳/۶۹	۰/۱۵	-۱/۶۴
برنامه ریزی	۱۸۰	۱۰/۵۸	۳/۷۵	۰/۲۷	-۱/۵۴
ارزیابی مجدد	۱۸۰	۱۰/۸۱	۳/۷۷	۰/۱۷	-۱/۶۸
دیدگاه گیری	۱۸۰	۱۰/۵۹	۳/۵۶	۰/۱۷	-۱/۶۲
فاجعه سازی	۱۸۰	۱۰/۶۲	۲/۸۰	۰/۰۵	-۱/۲۵
ملامت دیگران	۱۸۰	۱۰/۶۶	۳/۱۵	۰/۱۴	-۱/۲۶



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

جدول ۲ آماره های توصیفی مولفه های ترجم بر خود در مشارکت کننده های پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
مهربانی با خود	۱۸۰	۱۱/۱۰	۴/۲۷	۰/۲۹	-۱/۵۸
قضاوت	۱۸۰	۱۱/۱۶	۳/۲۸	۰/۰۱	-۱/۵۱
اشتراکات انسانی	۱۸۰	۱۱/۴۰	۳/۶۶	۰/۲۵	-۱/۴۸
انزوا	۱۸۰	۱۱/۰۲	۳/۳۰	۰/۰۲	-۱/۵۵
بهشیاری	۱۸۰	۱۰/۵۱	۳/۶۶	۰/۲۶	-۱/۴۹
هماندسازی	۱۸۰	۱۰/۸۸	۳/۴۱	-۰/۰۲	-۱/۴۷

جدول ۳ آماره های توصیفی متغیر سازگاری ازدواج در مشارکت کننده های پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
سازگاری ازدواج	۱۸۰	۷۸/۵۴	۱۹/۰۳	۰/۶۵	-۰/۸۸

در این قسمت به یافته های استنباطی می پردازیم. فرضیه اول پژوهش: نظم جویی شناختی هیجانی با سازگاری ازدواج زوجین شاغل وزارت ارتباطات رابطه دارد. جهت بررسی فرضیه اول پژوهش از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است:



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

جدول ۴ همبستگی متغیرهای نظم جویی شناختی هیجانی با سازگاری ازدواج زوجین

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱ ملامت خویش										
۲ پذیرش	-۰/۸۱									
۳ نشخوارگری	۰/۸۱	-۰/۸۴								
۴ تمرکز مثبت	-۰/۸۲	۰/۹۱	-۰/۸۵							
۵ برنامه ریزی	-۰/۸۱	۰/۱۸۰	-۰/۱۸۰	۰/۹۲						
۶ ارزیابی	-۰/۸۷	۰/۹۳	-۰/۸۸	۰/۹۰	۰/۸۷					
۷ دیدگاه گیری	-۰/۸۳	۰/۸۸	-۰/۱۸۰	۰/۸۸	۰/۸۸	۰/۹۱				
۸ فاجعه سازی	۰/۹۰	-۰/۸۱	۰/۷۹	-۰/۸۳	-۰/۸۱	-۰/۸۷	-۰/۸۵			
۹ ملامت دیگران	۰/۸۸	-۰/۸۰	۰/۸۷	-۰/۸۲	-۰/۸۳	-۰/۱۸۰	-۰/۸۴	۰/۸۵		
۱۰ سازگاری ازدواج	-۰/۸۲	۰/۱۸۰	-۰/۸۳	۰/۸۴	۰/۸۴	۰/۸۷	۰/۱۸۰	-۰/۸۳	-۰/۸۰	

همان گونه که مندرجات جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مولفه ملامت خود با سازگاری ازدواج  $(P < 0/001) -0/82$  همبستگی مولفه پذیرش با سازگاری ازدواج  $(P < 0/001) 0/180$ ، ضریب همبستگی مولفه نشخوارگری با سازگاری ازدواج  $(P < 0/001) -0/83$ ، همبستگی مولفه تمرکز مثبت با سازگاری ازدواج  $(P < 0/001) 0/84$ ، همبستگی مولفه برنامه ریزی با سازگاری ازدواج  $(P < 0/001) 0/87$ ، همبستگی مولفه دیدگاه گیری با سازگاری ازدواج  $(P < 0/001) 0/180$ ، همبستگی مولفه فاجعه سازی با سازگاری ازدواج  $(P < 0/001) -0/83$ ، و ضریب همبستگی مولفه ملامت دیگران با سازگاری ازدواج  $(P < 0/001) -0/80$  می باشد. یافته های به دست آمده حاکی از این است که همه مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی رابطه معنی داری با سازگاری ازدواج زوجین دارد. از ۹ مولفه نظم جویی شناختی هیجانی پنج مولفه پذیرش،





# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

تمرکز مثبت، برنامه ریزی، ارزیابی مجدد و دیدگاه گیری رابطه مثبت و مستقیم با سازگاری ازدواج زوجین داشته و ۴ مولفه ملامت خود، نشخوارگری، فاجعه سازی و ملامت دیگران رابطه منفی و معکوس با متغیر سازگاری ازدواج زوجین دارد.

فرضیه دوم پژوهش: ترحم بر خود با سازگاری ازدواج زوجین شاغل وزارت ارتباطات رابطه دارد. جهت بررسی فرضیه اول پژوهش از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است:

جدول ۵ همبستگی متغیر ترحم بر خود با سازگاری ازدواج

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱ مهربانی با خود	۱						
۲ قضاوت	-۰/۸۵	۱					
۳ اشتراکات انسانی	۰/۸۹	-۰/۸۲	۱				
۴ انزوا	-۰/۸۷	۰/۸۹	-۰/۸۵	۱			
۵ بهشیاری	۰/۸۷	-۰/۸۴	۰/۱۸۰	-۰/۸۳	۱		
۶ همانندسازی	-۰/۸۸	۰/۸۰	-۰/۸۲	۰/۷۹	-۰/۸۳	۱	
۷ سازگاری ازدواج	۰/۸۹	-۰/۸۲	۰/۸۸	-۰/۸۲	۰/۸۳	-۰/۸۱	۱

همان طور که مندرجات جدول نشان می دهد ضریب همبستگی مولفه مهربانی با خود با سازگاری ازدواج زوجین ۰/۸۹ ( $r=0/89 P<0/001$ )، همبستگی مولفه قضاوت با سازگاری ازدواج ۰/۸۲ ( $r=-0/82 P<0/001$ )، همبستگی مولفه اشتراکات انسانی با سازگاری ازدواج ۰/۸۸ ( $r=0/88 P<0/001$ )، همبستگی مولفه انزوا با سازگاری ازدواج ۰/۸۲ ( $r=-0/82 P<0/001$ )، ضریب همبستگی مولفه بهشیاری با سازگاری ازدواج ۰/۸۳ ( $r=0/83 P<0/001$ ) و ضریب همبستگی مولفه همانندسازی با سازگاری ازدواج زوجین ۰/۸۱ ( $r=-0/81 P<0/001$ ) می باشد. با توجه به یافته های به دست آمده هر شش مولفه ترحم بر خود با سازگاری ازدواج زوجین رابطه معنی دار وجود دارد. از این شش مولفه سه مولفه مهربانی با خود، بهشیاری و اشتراکات انسانی به طور مثبت و سه مولفه همانندسازی، قضاوت و انزوا به طور منفی و معکوس با سازگاری ازدواج زوجین وزارت ارتباطات دارد.

فرضیه سوم پژوهش: نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود در پیش بینی سازگاری ازدواج زوجین شاغل وزارت ارتباطات سهم دارد. جهت بررسی این سوال پژوهشی از رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. رگرسیون چند گانه اجازه می دهد نمره یک فرد در یک متغیر بر اساس نمره های او در چندین متغیر دیگر پیش بینی شود. به این ترتیب که



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی به عنوان متغیر پیش بین و متغیر سازگاری ازدواج به عنوان متغیر ملاک می باشد. در جدول ۶ خلاصه نتایج مقدار واریانس تبیین شده و معناداری مدل به روش همزمان برای این سوال پژوهش، ارائه می گردد.

جدول ۶ شاخص های تحلیل واریانس یک راهه جهت معنی داری کل مدل رگرسیون در پیش بینی متغیر سازگاری ازدواج بر اساس متغیر نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود

مدل	آزمون	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
همزمان	رگرسیون	۲۶۲۳۰/۲۹	۱۵	۱۷۴۸/۶۸	۲۶/۷۵	۰/۰۰۱
	باقی مانده	۴۵۷۵/۰۲	۷۰	۶۵/۳۵		
	کل	۳۰۸۰۵/۳۱				

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می شود در پیش بینی سازگاری ازدواج بر اساس مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی اثر رگرسیون  $F = ۲۶/۷۵$  بدست آمد که معنادار می باشد.

جدول ۷ تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان

متغیر	R	$R^2$	B	$\beta$	T	سطح معنی داری
ملامت خویش	۰/۹۰	۰/۸۱	-۰/۶۱	-۰/۱۰	-۰/۷۷	۰/۴۴
پذیرش			۱/۲۰	۰/۲۳	۱/۵۱	۰/۰۵
نشخوارگری			-۰/۴۵	-۰/۰۷	-۰/۵۲	۰/۵۹
تمرکز مثبت			-۰/۷۴	-۰/۱۴	-۰/۹۱	۰/۳۶
برنامه ریزی			۰/۰۴	۰/۰۰۸	۰/۰۶	۰/۹۵
ارزیابی مجدد			-۰/۰۵	-۰/۰۱	-۰/۰۵	۰/۹۵
دیدگاه گیری			۰/۴۵	۰/۰۸	۰/۵۷	۰/۵۶
فاجعه سازی			-۰/۶۰	-۰/۰۹	-۰/۶۷	۰/۵۰
ملامت دیگران			۰/۳۳	۰/۰۶	۰/۴۳	۰/۶۶
مهربانی با خود			۱/۵۹	۰/۳۶	۲/۲۸	۰/۰۲
قضات			-۰/۵۵	-۰/۰۹	-۰/۸۱	۰/۴۱
اشتراکات انسانی			۱/۳۸	۰/۲۷	۱/۹۶	۰/۰۴
انزوا			۰/۶۷	۰/۱۱	۰/۹۱	۰/۳۶
بهشیری			-۰/۰۹	-۰/۰۲	-۰/۱۳	۰/۸۹
هماندسازی			-۰/۰۴	-۰/۰۱	-۰/۰۷	۰/۹۴

نتایج جدول ۷ نشان می دهد که از بین مولفه های نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود مولفه های پذیرش، مهربانی با خود و اشتراکات انسانی پیش بینی کننده معنادار سازگاری ازدواج زوجین می باشد و سایر مولفه های تنظیم هیجانی (ملامت خود، نشخوارگری، برنامه ریزی، ارزیابی مجدد، تمرکز مثبت، فاجعه سازی، دیدگاه گیری و ملامت دیگران) و ترحم بر خود



# ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۱۸۰

(قضاوت، بهشیاری، همانندسازی، انزوا) پیش‌بینی‌کننده سازگاری ازدواج زوجین نمی‌باشند. مولفه پذیرش، مهربانی با خود و اشتراکات انسانی حدود ۰/۹۰ از واریانس سازگاری ازدواج زوجین را پیش‌بینی می‌کند.

## بحث

همان گونه که ذکر شد رابطه بین نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود هیجانی و سازگاری ازدواج، هم در مطالعات پیشین چه در داخل کشور و چه در خارج از کشور در ابعاد مختلف تأیید شده، همان گونه که نتایج پژوهش حاضر دلالت می‌کند. یافته‌های تحقیق حاضر با تحقیقات بلاچ، هاس و لونسون (۲۰۱۴)، و درویزه، صالحی آرا (۱۳۹۸)، و کاظمیان مروی، میردورقی (۱۳۹۸)، و ذوالفقاری، نظر بلند، فلاح زاده (۱۳۹۸)، و شاره و اسحاق ثانی (۱۳۹۷)، و عیسی زاده (۲۰۱۶)، و لوسیر، سبورین و تورگون (۱۹۹۷) همسو می‌باشد. باتوجه به نتایج فرضیه‌ها که نشان می‌دهند نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود در پیش‌بینی سازگاری ازدواج زوجین شاغل وزارت ارتباطات سهم دارد، پژوهش عیسی زاده (۲۰۱۶) در زوجین شاغل نشان داد که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی مثبت و سازگاری ازدواج رابطه مثبت و بین راهبردهای تنظیم هیجانی شناختی منفی و سازگاری ازدواج رابطه منفی وجود داشت. و همچنین بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی مثبت و فرسودگی شغلی رابطه معکوس و بین راهبردهای مثبت تنظیم شناختی و فرسودگی رابطه مستقیم وجود داشت همچنین در پژوهش دیگری که به بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده ترحم بر خود در شادمانی ذهن در زوجین ترکیه نتایج نشان داد که خود قضاوتی و انزوا و تنهایی پیش‌بینی‌کننده شادمانی ذهن‌های منفی بوده است (آکین، ۲۰۱۴). ترحم بر خود در زوجین، باعث می‌شود که همسران احساسات خود را بازگو کنند، و این فرآیند موجب شکستن چرخه در خود فرورفتن شده و احساس خودمداری و تنهایی کاهش یافته و همزمان احساس به هم پیوستگی و ارتباط ازدواج و سازگاری زوجین افزایش می‌یابد. زوجین زمانی که به هنگام رویارویی با درد، نا کفایتی یا شکست، در عوض بد شمردن درد و رنج و سرزنش کردن خود، با خود به گرمی و فهم غیر قضاوتی برخورد می‌کنند. این فرآیند باعث می‌شود که ناکامل بودن، اشتباه کردن و روبرو شدن با مشکلات ازدواج را قسمتی از تجربیات مشترکی که هر زوجی که تجربه می‌کند، بدانند، چیزی که برای هر زوجی رخ می‌دهد، نه چیزی که تنها برای من اتفاق افتاده است. ترحم به خود به آنها می‌آموزد که نیازمند یک فاصله متعادل از تجارب منفی هستند. در این حالت احساسات منفی نه سرکوب می‌شوند و نه بزرگنمایی می‌شوند (شهابی و فروزنده، ۲۰۲۰). در مقابل ترحم به خود به زوجین می‌آموزد که فاصله مناسب با هیجانات را حفظ کنند. و با تجاربشان ارتباط متفاوتی برقرار کنند. و اینکه چگونه افکار آشفته‌ساز خود را نظاره کنند، بی‌آنکه از حضور آنها مشوش شوند. مهارت‌های نظم جویی هیجانات شناختی هیجانی موجب می‌شود تا متغیرهای شناختی، رفتاری، و هیجانی اصلاح گردد و زوجین رابطه پذیراتر و مؤثرتری با خویش و همدیگر برقرار سازند. نهایتاً مطالب بیان شده بیانگر این مطلب هستند که همبستگی قوی بین نظم جویی شناختی هیجانی و ترحم بر خود موجب سازگاری ازدواج زوجین را به همراه دارد (درویزه، صالحی آرا، ۱۳۹۸). هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبرو می‌باشد که از این محدودیت‌ها می‌توان اشاره کرد به زوجین شاغل در اداره آموزش و پرورش زنجان که باید در تعمیم نتایج به سایر شهرها با احتیاط انجام شود و عدم دسترسی به پرسشنامه‌های ایرانی اشاره کرد.



## منابع

۱. پور شهریاری، مه سیما؛ حسینیان، سیمین؛ مشایخی نیا، نرمین (۱۳۹۷). اثر بخشی طرح بر خود بر تنظیم هیجانی و صمیمیت زوجین شهر مریوان. پایان نامه ارشد، دانشگاه الزهرا زنجان.
۲. درویزه، زهرا؛ صالحی آرا، مریم. (۱۳۹۸). در مطالعه خود با عنوان رابطه راهبردهای تنظیم شناختی، انطباق پذیری و پیوستگی خانوادگی با سازگاری ازدواج، پایان نامه ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
۳. دشت بزرگی، زهرا (۱۳۹۶). تأثیر مداخله مبتنی بر طرح خود بر احساس تنهایی و تنظیم هیجانی زنان آسیب دیده از خیانت ازدواج، فصلنامه سلامت، ۱۸، (۲): ۷۹-۷۲.
۴. سادوک، ویرجینیا؛ سادوک، بنجامین (۲۰۱۵). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری روانپزشکی بالینی، ترجمه حسن رفیعی، فرزین رضاعی. (۱۳۹۴). زنجان: انتشارات ارجمند.
۵. علیزاده فرد، سوسن؛ دهستانی، مهدی؛ شاه حسینی، سمیه. (۱۳۹۶). پیش بینی رضایت ازدواج براساس طرحواره های ناسازگار اولیه و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. پایان نامه ارشد، تهران جنوب، پیام نور.
۶. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (۲۰۱۰). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, ۳۰(۲), ۲۱۷-۲۳۷.
۷. D'Avanzato, C., Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (۲۰۱۳). Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Examining Diagnostic Specificity and Stability of Strategy Use. *Cognitive Therapy Research*, ۳۷, ۹۶۸-۹۸۸.
۸. Gilbert, P. (۲۰۱۴). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, ۵۳, ۶-۴۱.
۹. Goldin, P. R., & Gross, J. J. (۲۰۱۰). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, ۱۰(۱), ۸۳-۹۱.
۱۰. Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (۲۰۱۳). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, ۱۲(۱), ۱-۲۱.
۱۱. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (۲۰۰۷). Self compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, ۴۱, ۱۳۹-۱۵۴.
۱۲. Neff, K.D. (۲۰۱۹). Setting the record straight about the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, ۱۰(۱), ۲۰۰-۲۰۲.