

پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن

ابراهیم اکبری^{۱*}، زینب عظیمی^۲، سعیده طالبی^۳، صمد فهیمی^۴

۱. مدرس مدعو دانشگاه پیام نور لامرد، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، لامرد، ایران (نویسنده مسئول).
۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه تهران، تهران، ایران.
۳. کارشناس روان‌شناسی دانشگاه پیام نور، لامرد، ایران.
۴. دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.

چکیده

مقدمه: در دهه اخیر، پژوهش‌های زیادی به بررسی نقش شناختواره‌ها و تنظیم هیجان در نارضایت‌مندی زناشویی و طلاق پرداخته‌اند؛ اما توجهی به عوامل روان‌شناختی مداخله‌گر در طلاق عاطفی نشده است. هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن می‌باشد.

روش: جامعه پژوهش، کلیه زوجین شهرستان مهر و لامرد بودند. نمونه‌ای ۱۶۵ نفری به روش نمونه‌گیری در دسترس پس از پر کردن پرسشنامه‌های طلاق عاطفی گاتمن، شاخص بی‌ثباتی ازدواج - احتمال طلاق و رضایت زناشویی اتریچ انتخاب شدند. برای سنجش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه از نسخه کوتاه پرسشنامه طرح‌واره‌های یانگ و برای سنجش تنظیم هیجان از پرسش‌نامه تنظیم هیجانی گراس و جان استفاده شد. نتایج تحقیق با روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: نتایج حاکی از این است که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی، شرم/نقص، شکست، خود تحول نیافته/گرفتاری، اطاعت‌پذیری، ایثار، بازداری هیجانی و مؤلفه سرکوب هیجانی در تنظیم هیجان با طلاق عاطفی رابطه دارند. در تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام طرح‌واره «ایثار» بهترین پیش‌بینی کننده طلاق عاطفی زوجین بود و بعد «سرکوب هیجان»، از پیش‌بینی کننده‌های طلاق عاطفی بود.

بحث و نتیجه‌گیری: می‌توان به کمک طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان، طلاق عاطفی زوجین را پیش‌بینی کرد و بر پایه این الگوها یک رویکرد پیش‌گیری از سردی روابط زناشویی و درمان زناشویی بر پایه رویکرد طرح‌واره درمانی و مدیریت تنظیم هیجان فراهم نمود و یافته‌های این پژوهش را در محیط‌های بالینی و مشاوره‌ای برای کمک به زوجین مشکل‌دار و در آستانه طلاق به کار گرفت.

کلیدواژه‌ها: طلاق عاطفی، نارضایت‌مندی زناشویی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان.

*Email: e.akbari_psy@yahoo.com

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

روان‌شناسی بالینی و شخصیت

(دانشور رفتار)

دوره ۱۴، شماره ۲، پیاپی ۲۷
پاییز و زمستان ۱۳۹۵
صص: ۷۹-۹۲

تاریخ دریافت: ۱۳/۰۷/۱۳۹۴

تاریخ پذیرش: ۰۵/۰۲/۱۳۹۵

Biannual Journal of

Clinical Psychology & Personality

(Daneshvar-e-Raftar)

Vol. 14, No. 2, Serial 27

Autumn & Winter
2016-2017

pp.: 79-92

مقدمه

هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی بی‌تأثیر از خانواده پدید نیامده‌اند. یکی از مهم‌ترین آسیب‌های خانوادگی، طلاق^۱ است [۱].

بعضی طلاق را در شرایطی رهایی‌بخش می‌خوانند. زمانی که خانواده در آتش ستیز و آشوب می‌سوزد و فرزندان در معرض بیماری‌های روانی پایا هستند، طلاق می‌تواند درمان نهایی باشد [۲]؛ اما برخی زوجین به دلیل ساختار فرهنگی جامعه، تأکید اسلام بر قیح طلاق و پیامدهای طلاق به‌خصوص باوجود فرزندان، حاضر به جدایی نمی‌باشند و برای سال‌های زیادی به زندگی سرد و توأم با فرسایش روحی و روانی و حتی جسمی ادامه می‌دهند. در این موارد طلاق عاطفی اتفاق می‌افتد [۳].

طلاق عاطفی وضعیتی است که در ظاهر ساختار خانواده حفظ می‌شود ولی در واقع خانواده از درون تهی است، چرا که رابطه عاطفی مثبت میان زوجین از میان رفته و روابط منفی عاطفی جای آن را گرفته است [۴]. فاصله عاطفی مشخص و آشکار میان زوجینی است که هر دو ناپخته هستند [۵]. زوج‌ها به‌جای حمایت از هم در جهت اذیت و آزار، ناکامی و کاهش عزت‌نفس یکدیگر عمل می‌کنند و به دنبال یافتن دلیلی برای اثبات کوتاهی دیگری و طرد او هستند [۶]؛ بنابراین، در طلاق عاطفی^۲، زوجین فقط زیر یک سقف زندگی می‌کنند؛ درحالی‌که ارتباط میان آن‌ها کاملاً قطع شده یا بدون رضایت است [۷].

طلاق عاطفی در زمره دشوارترین پدیده‌های اجتماعی از دیدگاه پژوهشی است. چون این پدیده در زمره پوشیده‌ترین و حتی ناگفتنی‌ترین و پیچیده‌ترین ابعاد حیات انسانی است. شاید فردی که طلاق عاطفی پایان‌بخش حیات خانوادگی اوست، دلایل واقعی و درست عمل خود را حتی با نزدیک‌ترین افراد مطرح نسازد؛ بنابراین روش‌های متداول پژوهش در این زمینه با مشکلاتی بی‌سابقه مواجه‌اند. هیچ‌گاه مطالعه آسیب‌شناسی اجتماعی، انحرافات و بزهکاری اجتماعی، بدون شناسایی طلاق و طلاق عاطفی صورت‌پذیر نیست. به‌عبارتی، هر جامعه‌ای که در جستجوی سلامت است، باید این پدیده را مهار کند [۳].

باستانی و همکاران [۱] در یک پژوهش کیفی روی زنان، یازده عامل طلاق عاطفی شامل؛ بی‌توجهی مرد، مشکلات ارتباطی، عدم تأمین نیازهای عاطفی، رفتارهای خشونت‌آمیز، عدم همدلی، عدم گذراندن زمان با یکدیگر، انتخاب نادرست همسر، بی‌اعتمادی، عدم احساس مسئولیت

¹ divorce

² Emotional divorce

مرد و عدم تعادل روحی مرد را نشان دادند. سایر مطالعات نیز به نقش نظم درون خانواده، ساختار قدرت خانواده و سرمایه اجتماعی درون خانواده [۴] و عدم مهارت ارتباطی، بیماری روحی، عدم بلوغ فکری و اعتیاد [۸] در طلاق عاطفی اشاره کرده‌اند.

طلاق عاطفی در پژوهش‌های علمی، کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ هر چند در مورد مفاهیم نزدیک به طلاق عاطفی همچون طلاق رسمی و نارضایتی زناشویی مطالعات زیادی انجام شده است. در بررسی طلاق، علاوه بر علل اقتصادی، فرهنگی، جامعه‌شناختی و حقوقی، عوامل روان‌شناختی و فردی نیز دخیل می‌باشد. یکی از این عوامل طرح‌واره‌ها^۳ می‌باشد. طرح‌واره، بازنمایی انتزاعی خصوصیات متمایزکننده و عناصر برجسته یک واقعه است. بسیاری از طرح‌واره‌ها در اوایل زندگی شکل می‌گیرند و خود را به تجارب بعدی زندگی تحمیل می‌کنند، حتی اگر دیگر کاربرد نداشته باشند [۹ و ۱۰]. طرح‌واره‌ها موجب سوگیری در تفسیر ما از رویدادها می‌شوند که در آسیب‌شناسی روانی بین فردی به‌صورت سوءتفاهم، نگرش تحریف‌شده، گمانه‌های نادرست و انتظارات غیرواقع‌بینانه بروز می‌یابند [۱۱]. یانگ^۴ [۹، ۱۲] آن دسته از طرح‌واره‌ها را که به مشکلات روان‌شناختی منجر می‌شوند طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه^۵ می‌نامد و معتقد است طرح‌واره‌ها، به الگوی خود تداوم‌بخش خاطرات، هیجانات، شناخت‌ها، حواس و ادراکات اطلاق می‌شود که رفتارها را هدایت می‌کنند. یانگ [۱۱]، [۱۲] بر این باور است که طرح‌واره‌ها به دلیل ارضا نشدن نیازهای هیجانی اساسی دوران کودکی به وجود می‌آیند و مطابق با پنج نیاز تحولی کودک به پنج حوزه (بریدگی و طرد^۶، خودگردانی و عملکرد مختل^۷، محدودیت‌های مختل^۸، دیگر جهت‌مندی^۹، گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد و بازداری^{۱۰}) تقسیم شده‌اند که هر کدام شامل چند طرح‌واره است.

به عقیده برنشتاین^{۱۱} [۱۳]، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه اساساً در ماهیت و طبیعت روابط بین فردی است. هر مرحله تحولی جدید، نیازمند نقش‌ها، مسئولیت‌ها، توقعات شناختی و سازگاری‌های رفتاری است، بنابراین طرح‌واره‌ها و

³ schema

⁴ Young

⁵ early maladaptive schemas

⁶ disconnection & rejection

⁷ impaired autonomy and performance

⁸ impaired limits

⁹ other-directedness

¹⁰ overvigilance/inhibition

¹¹ Bernstein

تنظیم هیجان شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که جهت کاهش، حفظ یا افزایش یک هیجان صورت می‌گیرد و به‌عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار هیجان مرتبط با فرآیندهای اجتماعی روانی، فیزیکی تعریف می‌شود [۳۳]. این باور وجود دارد که تنظیم هیجان یک محدوده بهینه دارد، هم کنترل بیش‌ازحد و هم کنترل ضعیف هیجانات ممکن است در سطح فردی و بین فردی، مضر باشد [۳۴].

بدتنظیمی هیجانی^۶، نقص در توانایی تجربه، ابراز و استفاده از هیجان است [۳۵]. جنبه مهم دیگر تنظیم هیجان، تنظیم مجدد هیجان یا ظرفیت بازپس‌گیری کنترل هیجان است. افرادی که در تنظیم مجدد هیجان مشکل دارند ممکن است متوجه باشند که احساسات و اعمالشان تناسبی با رویدادهای محیط ندارد اما نمی‌توانند راهی برای خروج از پریشانی بیابند [۳۰].

علی‌رغم پیشرفت‌های صورت گرفته در فهم ما از فرایندهای عصبی، فیزیولوژیکی، اجتماعی و رشدی که به افراد در تنظیم هیجانشان کمک می‌کند، اطلاعات نسبتاً کمی در این رابطه وارد پژوهش‌های ناراضایتی‌های زناشویی همچون طلاق و طلاق عاطفی شده است. باتلر، ایگلوف، ویلهلم، اسمیت، اریکسون، گراس^۷ [۳۶] در مطالعه‌ای نشان دادند که سرکوب رفتار گویای هیجانی^۸ می‌تواند برای تعاملات اجتماعی و زناشویی مضر باشد. تحقیقات گاتمن و لونسون^۹ [۲۵] نشان می‌دهد برای اینکه یک رابطه عاشقانه به یک رابطه‌ی قابل درک برسد، باید هیجانات مثبت پنج برابر بیشتر از هیجانات منفی ابراز شود.

پژوهش لویز^{۱۰} و همکاران [۳۷] نشان داد افرادی که از ارزیابی مجدد به‌عنوان راهبرد مدیریت هیجان در طول رابطه بین فردی استفاده کردند حافظه ضعیف‌تری در مورد جزئیات گفتگو، اما حافظه بهتری در مورد حالت هیجانی خود داشتند. یلسما و شرلین^{۱۱} [۳۸]، دانهام^{۱۲} [۳۹]، رایان، گاتمن، موری، کریر و سوانسون^{۱۳} [۴۰]، تاشیرو^{۱۴} [۴۱] دریافتند که بین بدتنظیمی هیجانی و رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد. جالب توجه است که در پژوهش

راهبردهای مقابله‌ای پیشین با چالش روبرو می‌شود [۱۴]. طرح‌واره‌هایی که در کنار آمدن با رویدادهای اوایل زندگی به کار رفته‌اند، در برخورد با رویدادهای بعدی زندگی ناکارآمد و گاهی ناسازگارانه هستند؛ بنابراین ممکن است بر روابط بعدی اثر بگذارند و مانع رضایت زناشویی شوند [۱۵]. به‌عبارتی دیگر، زمانی که نیازها ارضا نشوند ممکن است طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه خاصی ایجاد گردد که بر روابط صمیمانه اثر بگذارند. همچنین طرح‌واره‌ها به دلیل تأثیری که بر سبک‌های دلبستگی [۱۶]، اختلالات شخصیت و اختلالات خلقی می‌گذارند، می‌توانند تأثیری غیرمستقیم بر روابط زناشویی داشته باشند [۱۷].

یوسفی و همکاران [۱۷] در پژوهشی دریافتند که طرح‌واره‌های بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، معیارهای سخت‌گیرانه و بازداری هیجانی، طلاق را پیش‌بینی می‌کنند. اندوز و حمیدپور [۱۸]، ذوالفقاری، فاتحی‌زاده و عابدی [۱۹]، برادبری، فینچام و بیچ^۱ [۲۰]، ویشمن و دیلیسکی^۲ [۲۱]، استیلز^۳ [۲۲] و کلیفتون^۴ [۲۳] در پژوهش خود گزارش دادند که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با کاهش ابراز صفات مثبت به همسر، صمیمیت پایین زناشویی، مشکلات بین‌فردی و رضایت زناشویی پایین رابطه دارد. منز، بریت و ولبریکون^۵ [۲۴] نشان دادند که رابطه بین اضطراب دلبستگی و آسیب‌شناسی روانی به‌واسطه‌ی شناخت‌ها، به‌ویژه طرد و بریدگی و خود جهت‌دهی برقرار است.

کیفیت یک رابطه عاشقانه تا حد زیادی بر تجربه، بیان و مبادله هیجانات مثبت در مقابل منفی بستگی دارد [۲۵-۲۷]. ابرازات منفی (مانند نقد) می‌تواند به افت کیفیت رابطه منجر شود [۲۸]. افراد به‌طور منظم روابط مهم خود را از نظر هیجانی توصیف می‌کنند [۲۹]. هیجان چسبی است که زوجین را به هم پیوند می‌دهد و همچنین حلالی است که پیوندها را فرسوده می‌کند [۳۰]. درون روابط، هیجان در خدمت اهداف انطباقی بسیاری است اما زمانی که بیش‌ازحد شدت و دوام یابد یا متناسب بافت نباشد به تنظیم نیاز دارد. اختلافات بین گرایش پاسخ و رفتاری که نهایتاً بروز می‌یابد به این حقیقت اشاره دارد که ما پاسخ‌های عاطفی‌مان را تنظیم می‌کنیم [۳۱].

در اوایل سال ۱۹۸۰ پژوهشگران رشد، سازه تنظیم هیجان را معرفی کرده و آن را به‌عنوان گامی مهم در رشد روابط بین‌فردی تشخیص دادند [۳۲].

⁶ emotional dysregulation

⁷ Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson, & Gross

⁸ emotion-expressive

⁹ Gottman, & Levenson

¹⁰ Lopes

¹¹ Yelsma & sherlyn

¹² Dunham

¹³ Ryan, Gottman, Murray, Carrère, & Swanson

¹⁴ Tashiro

¹ Bradbury, Fincham, & Beach

² Whisman & Delinsky

³ Stiles

⁴ Clifton

⁵ Mans, Breat, & Vlierbergne

گذشت ۵ تا ۷ سال از زندگی مشترک رخ می‌دهد) آن‌ها گذشته و دارای فرزند باشند.

ب) نمونه پژوهش: بدین ترتیب با مراجعه به منازل این افراد، پس از کسب رضایت و شرح اهداف پژوهش (در این پژوهش به دلیل اینکه واژه طلاق حساسیتی ایجاد نکند، به زوجین توضیح داده شد که پژوهش در مورد روابط زناشویی است) و تکمیل پرسشنامه‌های طلاق عاطفی گاتمن در سال ۱۹۹۴، پرسشنامه بی‌ثباتی ازدواج- احتمال طلاق ادواردز، جانسون و بوث^۲ در ۱۹۸۰ و رضایت زناشویی انریچ در ۱۹۸۹، نمونه‌ای ۱۶۵ نفری از زنان و مردان متأهل (۷۹ مرد و ۸۶ زن) به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. از ۱۶۵ زوج نهایی که دامنه سنی آن‌ها بین ۲۲ تا ۵۱ سال با میانگین ۳۴/۷۷ و انحراف استاندارد ۱۰/۲۸ درخواست شد که پرسشنامه‌های طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و پرسشنامه تنظیم هیجان را تکمیل کنند.

ابزارهای پژوهش

۱) پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ^۳: این پرسشنامه توسط اولسون، فورینز، درانکنم^۴ در سال ۱۹۸۹ ساخته شد. در مطالعه فعلی از نسخه ۴۷ سؤالی آن استفاده شد. ۴۷ پرسش فوق را به ۱۱ مؤلفه شامل پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رضایت جنسی، فرزندان و فرزندپروری، ارتباط با خانواده و دوستان و جهت‌گیری مذهبی تفکیک کرده‌اند که یکی از این مؤلفه‌ها رضایت زناشویی را می‌سنجد. پاسخ به سؤالات این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌تایی (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است. ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مقیاس‌های رضایت زناشویی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ و با مقیاس‌های رضایت خانوادگی ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ است. ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در گزارش اولسون و همکاران برای ۱۱ خرده مقیاس فوق به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۱ می‌باشد.

سال ۱۳۷۸ در نمونه‌های ایرانی، ضریب آلفای کرونباخ پژوهش سلیمانیان ۰/۹۵ گزارش شده است. همچنین در پژوهش مهدویان سال ۱۳۷۶، اعتبار بازآزمایی به فاصله یک هفته، برای مردان ۰/۹۳ و برای زنان ۰/۹۴ به دست آمد [۴۹].

فردیس و والس^۱ [۴۲] ارتباط معنی‌داری بین میزان خالص بیان هیجانی و رضایت از رابطه پیدا نشد.

نگرانی در زمینه پیامدهای طلاق عاطفی به تفاوت برخورد با تعارض‌های زناشویی در غرب و ایران برمی‌گردد. در غرب اگر تعارض‌های بین زن و شوهر غیرقابل تحمل گردد احتمالاً منجر به طلاق قانونی می‌شود، اما در ایران به دلیل پیامدهای طلاق قانونی برای زوج‌ها به‌خصوص برای زنان و مطرح شدن طلاق به‌عنوان انحراف از ارزش‌های جامعه، ادامه زندگی بدون عشق و همدلی بر طلاق ترجیح داده می‌شود. بدون شک حاصل چنین روابطی (طلاق عاطفی) محیطی نایمن برای زوج‌ها و فرزندان، سبک فرزندپروری نادرست و مثلث‌سازی والدین با فرزندان می‌باشد که پژوهش‌های مختلف بر اثرات مخرب و پایدار آن تأکید می‌کند. [۴۳-۴۷] سرانجام این ارتباط منجر به شکل‌گیری شخصیت ناسالم در فرزندان و انتقال بین نسلی می‌شود. با توجه به نقش مهم طلاق عاطفی در به خطر انداختن سلامت خانواده و جامعه [۳ و ۴۸] و نظر به این نکته که در مطالعات علمی و دانشگاهی ایران، طلاق عاطفی کمتر مورد توجه قرار گرفته است، خلأ این‌گونه پژوهش‌های بنیادی علمی، جدی به نظر می‌رسد. پژوهش حاضر، با هدف پیش‌بینی طلاق عاطفی از روی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان انجام شده است. با مشخص کردن متغیرهای پیش‌بین طلاق عاطفی، می‌توان زمینه را برای پژوهش‌های مداخله‌ای فراهم ساخت و از طلاق عاطفی که همانند طلاق رسمی رو به افزایش است، پیشگیری نمود. فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

- ۱- بین طلاق عاطفی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه رابطه وجود دارد.
- ۲- بین طلاق عاطفی و تنظیم هیجان رابطه وجود دارد.
- ۳- طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان، طلاق عاطفی زوجین را پیش‌بینی می‌کنند.

روش

آزمودنی

الف) جامعه آماری: جامعه آماری این پژوهش، کلیه زنان و مردان متأهل ساکن شهرهای لامرد و مهر می‌باشند که حداقل پنج سال از ازدواج (به دلیل اینکه زوجین به حداقل میزانی از ثبات در زندگی زناشویی رسیده باشند، همچنین با توجه به اینکه ویژگی طلاق عاطفی تدریجی بودن آن است و یکی دو سال بعد از آغاز زندگی و بیشتر بعد از

² Edwards, & Johnson, & Booth

³ ENRICH

⁴ Olson, Fornier, & Derkman

¹ Fardis, & Waltz

۲) شاخص بی‌ثباتی ازدواج - احتمال طلاق: یک

ابزار ۱۴ سؤالی است که توسط ادواردز، جانسون و بوث در سال ۱۹۸۰ برای اندازه‌گیری عدم ثبات زناشویی و مستعد طلاق بودن^۲ تدوین شده است. عملاً هیچ هنجار و یا اطلاعات جمعیت‌نگاری دیگری گزارش نشده است. این ابزار متکی بر این نظر است که برای ارزیابی بی‌ثباتی و خطر بالقوه طلاق زن و شوهر باید هم شناخت و هم رفتار به حساب آورده شود. این آزمون سال ۱۳۷۹ در ایران توسط یاری‌پور اعتباریابی شد که با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ از همسانی درونی بسیار خوبی برخوردار است. از ضریب همبستگی بین دو نیمه برای ارزیابی قابلیت اعتبار آزمون استفاده شد. ضریب قابلیت اعتبار برای گروه آزمایشی ($F=0/82$)، برای گروه گواه ($F=0/82$) و برای کل آزمودنی‌ها ($F=0/82$) به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ برای این آزمون در پژوهش یاری‌پور ۱/۹۵- به دست آمد که نشانه اعتبار قابل قبول است. در پژوهش جعفری (۱۳۸۶) این شاخص از روایی پیش‌بین و روایی سازه‌ای خوبی برخوردار است که با مقیاس‌های مربوط به مشکلات و اختلافات زناشویی همبستگی مثبت و با مقیاس‌های مربوط به تعامل و خرسندی زناشویی همبستگی منفی دارد [۵۰].

۳) مقیاس طلاق عاطفی:^۳ این مقیاس توسط گاتمن^۴

در سال ۱۹۹۴ تهیه شده که دارای ۲۴ سؤال می‌باشد. سؤالات به صورت «بلی و خیر» جواب داده می‌شوند، بعد از جمع کردن پاسخ‌های بله و خیر، اگر تعداد پاسخ‌های «بله» برابر با هشت (۸) یا بالاتر از هشت بود نشان‌دهنده نارضایتی زندگی زناشویی و طلاق عاطفی است [۵۱]. به این معنا که زندگی زناشویی فرد در معرض جدایی قرار داشته و علائمی از طلاق عاطفی در او مشهود می‌باشد. پایایی آن در ایران ۰/۹۳ گزارش شده است. برای به دست آوردن روایی سازه از تحلیل عاملی به روش چرخشی واریماکس و آزمون اسکری استفاده شد و بدین صورت چهار عامل شناسایی شد: جدایی و فاصله از یکدیگر، احساس تنهایی و انزوا، نیاز به همراه و هم‌صحبت و احساس بی‌حوصلگی و بی‌قراری. بار عاملی همه سؤالات در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۸۰ قرار داشته و بار عاملی مقبولی دارند. روایی صوری آن نیز توسط متخصصان تأیید شده است [۵۲]. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰/۸۳ به دست آمد.

۴) نسخه کوتاه پرسش‌نامه طرح‌واره یانگ:^۵ توسط

یانگ در سال ۱۹۹۸ طراحی شده و ۷۵ گویه دارد که ۱۵ طرح‌واره ناسازگار اولیه را می‌سنجد؛ ۱- محرومیت هیجانی، ۲- رهاشدگی/ بی‌ثباتی، ۳- بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، ۴- انزوای اجتماعی/ بیگانگی، ۵- نقص/ شرم، ۶- شکست، ۷- وابستگی/ بی‌کفایتی، ۸- آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، ۹- خود تحول نایافته/ گرفتاری، ۱۰- مطیع‌سازی، ۱۱- ایثار، ۱۲- بازداری هیجانی، ۱۳- معیارهای سرسختانه/ عیب‌جویی افراطی، ۱۴- استحقاق/ بزرگ‌منشی و ۱۵- خودکنترلی و خودانضباطی ناکافی. این ۱۵ طرح‌واره در پنج حوزه بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگر جهت‌مندی و گوش‌به‌زنگی بیش‌ازحد/ بازداری قرار می‌گیرند. هر گویه روی پیوستار شش‌درج‌های پاسخ داده می‌شود [۱۵]. اسامیت^۶ و همکاران (۱۹۹۵) پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۶ و برای خرده‌مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸۰ به دست آوردند. همچنین این پرسشنامه با مقیاس‌های ناراحتی روان‌شناختی، احساس ارزشمندی، آسیب‌پذیری شناختی به افسردگی و نشانه‌شناسی اختلال‌های شخصیت، روایی همگرا و افتراقی خوبی دارد. هنجاریابی این پرسش‌نامه در ایران توسط آهی در سال ۱۳۸۴ در دانشگاه‌های تهران انجام گرفته است. همسانی درونی برای هر یک از طرح‌واره‌ها در دامنه ۰/۶۹ (برای ایثار) تا ۰/۸۳ (برای وابستگی/ بی‌کفایتی) بوده است. روایی سازه، همگرا و افتراقی پرسشنامه از طریق اجرای هم‌زمان مقیاس اضطراب، افسردگی و اضطراب پارانویا محاسبه شده که نشان از همبستگی مثبت معنادار بین زیرمقیاس‌های پرسشنامه طرح‌واره یانگ با مقیاس اضطراب، افسردگی و اضطراب پارانویا داشت [۵۳ و ۵۴].

۵) مقیاس تنظیم هیجانی:^۷ این مقیاس در سال

۲۰۰۳ توسط گراس و جان^۸ تهیه و از ۱۰ گویه تشکیل شده که دارای دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد و سرکوب هیجان می‌باشد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) می‌باشد. آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و برای سرکوب هیجانی ۰/۷۳ و اعتبار بازآزمایی بعد از ۳ ماه برای کل مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است.

همبستگی ارزیابی مجدد با مقیاس عواطف مثبت (۰/۲۴) و

^۱ Marital Instability Index (MII)

^۲ divorce prone

^۳ emotional divorce scale

^۴ Gottman

^۵ Young's Schema Questionnaire-Short Form (YSQ-SF)

^۶ Smith

^۷ Emotion Regulation Scale

^۸ John

بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان با طلاق عاطفی را نشان می‌دهد؛ که متغیرهای نقص/ شرم، شکست، اطاعت‌پذیری، ایثار، سرکوب هیجان با اطمینان آماری ۰/۹۹؛ و محرومیت هیجانی و خود تحول نیافته/گرفتاری با اطمینان آماری ۰/۹۵ رابطه مثبت و معناداری با طلاق عاطفی دارند. هر قدر این متغیرها در زوجین بیشتر باشد میزان طلاق عاطفی آن‌ها بالاتر می‌رود؛ اما بین ابعاد رهاشدگی/ بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، انزوای اجتماعی/ بیگانگی، وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری، معیارهای سرسختانه/ عیب‌جویی افراطی، استحقاق/ بزرگ‌منشی، خودکنترلی و خودانضباطی ناکافی و ارزیابی مجدد هیجان رابطه معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
طلاق عاطفی	۱۵/۰۷	۱/۸۸
محرومیت هیجانی	۱۷/۲۴	۲/۴۶
رهاشدگی/ بی‌ثباتی	۱۹/۶۶	۲/۴۳
بی‌اعتمادی/ بدرفتاری	۱۷/۸۴	۲/۶۲
انزوای اجتماعی/ بیگانگی	۲۰/۶۲	۲/۹۶
نقص/ شرم	۱۹/۹۸	۲/۳۵
شکست	۲۱/۲۴	۲/۰۹
وابستگی/ بی‌کفایتی	۱۹/۸۰	۲/۷۵
آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری	۲۲/۱۳	۳/۸۲
خود تحول نیافته/گرفتاری	۲۰/۰۳	۲/۵۴
اطاعت‌پذیری	۱۶/۲۸	۲/۹۸
ایثار	۱۶/۸۷	۲/۷۵
بازداری هیجانی	۱۸/۰۷	۲/۳۰
معیارهای سرسختانه/ عیب‌جویی افراطی	۲۰/۱۵	۳/۲۵
استحقاق/ بزرگ‌منشی	۱۷/۰۹	۳/۶۸
خودکنترلی و خودانضباطی ناکافی	۱۶/۹۶	۳/۷۳
سرکوب هیجانی	۱۵/۷۸	۳/۱۰
ارزیابی مجدد هیجان	۱۰/۳۰	۳/۰۵

عواطف منفی (۰/۱۴-) و سرکوب هیجان با مقیاس عواطف مثبت (۰/۱۵-) و عواطف منفی (۰/۰۴) گزارش شده است. اعتبار این مقیاس در ایران توسط قاسم‌پور، ایل‌بیگی، حسن‌زاده سال ۱۳۹۱ بر اساس روش همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱) و روایی پرسشنامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین دو خرده مقیاس (۰/۱۳) $r =$ و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است [۵۵].

شیوه تحلیل داده‌ها

پژوهش حاضر به لحاظ هدف از نوع بنیادی و به لحاظ نحوه جمع‌آوری داده‌ها از نوع توصیفی- همبستگی و پیش‌بین می‌باشد. داده‌ها توسط نرم‌افزار «اس. پی. اس. اس.» نسخه ۱۶ مورد تحلیل قرار گرفت. در تجزیه و تحلیل اطلاعات علاوه بر آماره‌های توصیفی، آزمون همبستگی پیرسون و آزمون تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده گردید.

نتایج

در این بخش ابتدا شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه و سپس ماتریس ضرایب همبستگی به همراه جداول رگرسیون ارائه می‌گردد. میانگین سن شرکت‌کنندگان ۳۴/۷۷ سال (انحراف معیار ۱۰/۳۸) بود. از ۱۶۵ شرکت‌کننده ۷۹ نفر مرد و ۸۶ نفر زن که از لحاظ تحصیلات ۱۵ نفر زیر دیپلم، ۵۹ نفر دیپلم، ۲۹ نفر فوق‌دیپلم، ۶۲ نفر لیسانس بودند.

برای بررسی رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجانی (سرکوب و ارزیابی مجدد) با طلاق عاطفی و نارضایتندی زناشویی از همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج مربوط به این تحلیل در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج به دست آمده از جدول فوق، ضریب همبستگی

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون طلاق عاطفی و نارضایتندی زناشویی بر متغیرهای پیش‌بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و مؤلفه‌های تنظیم هیجان

گام	مدل شاخص	مجموعه مجذورات	میانگین مجموع مجذورات	F	سطح معناداری	درجه آزادی	R	R ²
۱	رگرسیون	۱۰۱/۴۱۳	۱۰۱/۴۱۳	۵۰/۲۳۲	۰/۰۰۱	۱	۰/۶۶۳	۰/۴۴۰
	باقی‌مانده	۱۲۹/۲۰۸	۲/۰۱۹			۶۴		
۲	رگرسیون	۱۰۹/۳۰۴	۵۴/۶۵۲	۲۸/۳۸۱	۰/۰۰۱	۲	۰/۶۸۸	۰/۴۴۷
	باقی‌مانده	۱۲۱/۳۱۷	۱/۹۲۶			۶۳		

گام اول: ایثار

گام دوم: ایثار، سرکوب هیجانی

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین میانگین طلاق عاطفی با متغیرهای پیش‌بین در جدول ۳ ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، مقدار مجذور R نشان می‌دهد که ۴۴ درصد تغییر در نمره‌های طلاق عاطفی، توسط طرح‌واره ایثار و مؤلفه سرکوب در

تنظیم هیجان تبیین می‌شود. با توجه به اینکه مقدار F محاسبه شده در گام یک (۵۰/۲۳۲) در سطح آلفای ۰/۰۰۰۱ و در گام دوم (۲۸/۳۸۱) در سطح آلفای ۰/۰۰۰۱ معنادار است، می‌توان نتیجه گرفت که همبستگی بین ایثار و سرکوب هیجانی با طلاق عاطفی زوجین مثبت و معنادار است.

جدول ۴. ضرایب تأثیر، بتا و t، رگرسیون گام به گام متغیرهای پیش‌بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و مؤلفه‌های تنظیم هیجان

گام	مدل شاخص	ضریب B	خطای استاندارد	بتا (Beta)	t	سطح معناداری	ضریب تعیین تعدیل شده (Adjusted R ²)
۱	ایثار	۰/۴۵۴	۰/۰۶۴	۰/۶۶۳	۷/۰۸۷	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳
۲	ایثار	۰/۴۰۸	۰/۰۶۶	۰/۵۹۷	۶/۱۴۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵
	سرکوب هیجانی	۰/۱۱۹	۰/۰۵۹	۰/۱۹۷	۲/۰۲۴	۰/۰۴۷	

با توجه به جدول ۴، ضرایب تأثیر ایثار ($B = 0/45$)، سرکوب هیجانی ($B = 0/11$) و آماره‌های t نشان می‌دهند که رابطه مستقیمی با طلاق عاطفی دارند و این متغیرها می‌توانند با اطمینان ۰/۹۹ تغییرات مربوط به طلاق عاطفی را پیش‌بینی کنند؛ یعنی با افزایش نمره ایثار و سرکوب هیجانی، طلاق عاطفی زوجین افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان در پیش‌بینی طلاق عاطفی زوجین بود. نتایج نشان داد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه محرومیت هیجانی، نقص/ شرم، ایثار، شکست، خود تحول نایافته، اطاعت‌پذیری بازداری هیجانی و طلاق عاطفی زوجین رابطه مثبت وجود دارد و این طرح‌واره‌ها سهم معناداری در تبیین طلاق عاطفی دارند این یافته‌ها در راستای نتایج پژوهش‌های یوسفی و همکاران [۱۷]، اندوز و حمیدپور [۱۸]، ذوالفقاری و همکاران [۱۹]، سیم [۱۱]، برادبوری و همکاران [۲۰]، ویشمن و دیلینسکی [۲۱]، استایلز [۲۲] و کلیفتون [۲۳] بود.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه موجب سوگیری‌هایی در تفسیر رویدادها می‌شوند که به صورت سوءتفاهم‌ها، نگرش‌های تحریف شده، فرض‌های نادرست، هدف‌ها و چشم‌داشت‌های غیر واقع‌بینانه در همسران پدید می‌آیند و بر ادراک‌ها و ارزیابی‌های بعدی تأثیر می‌گذارند؛ زیرا طرح‌واره‌ها در مسیر زندگی نه تنها تداوم دارند بلکه فرد برای حفظ آن نیز تلاش می‌کند و این بر کیفیت روابط بین فردی به‌ویژه با شریک زندگی تأثیر دارند.

یافته‌های تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که «ایثار»

مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌ی طلاق عاطفی است. طبق نظر یانگ [۱۲] این افراد به ارضاء نیازهای دیگران توجه دارند، به‌گونه‌ای که خودشان را فدا می‌کنند تا از درد و رنج دیگران جلوگیری کنند. زوجین به دلیل حفظ آبروی خانوادگی، آینده فرزندان و اینکه در عرف و فرهنگ جامعه طلاق رسمی وجهه مثبتی ندارد، زندگی سرد زناشویی را به چالش‌های فوق ترجیح می‌دهند و خود را فدا می‌کنند [۳]. ایثار، یا حساسیت زیاد به درد و رنج دیگران اغلب در ارتباط با افراد مهم زندگی رخ می‌دهد. مؤلفه اصلی طرح‌واره ایثار، مسئولیت‌پذیری افراطی نسبت به دیگران است. افراد با چنین ویژگی‌هایی احتمالاً به دلیل اینکه باعث درد و ناراحتی والدین و فرزندان خود نشوند، زندگی خود را فدای یک رابطه سرد می‌کنند. افراد داری طرح‌واره ایثار، تقریباً همیشه طرح‌واره محرومیت هیجانی نیز دارند [۹] که در این پژوهش نیز تأیید شد. همان‌طور که در جدول ماتریس همبستگی آمده است با طلاق عاطفی رابطه دارد. این امر با پژوهش یانگ و همکاران [۹] همسو می‌باشد.

البته این طرح‌واره، امتیاز ثانویه نیز برای فرد دارد؛ یعنی زوجین ممکن است از اینکه آدم دلسوزی هستند، احساس غرور کنند [۹، ۱۲] و درگیر بازی‌های روانی «اگر به خاطر تو نبود...» و «بین من چقدر سعی کرده‌ام» شوند. یکی دیگر از منابع بالقوه نفع ثانوی طرح‌واره ایثار، جلب توجه دیگران است. آن‌ها از اینکه برخی افراد همواره با زوجین احساس همدلی و همدردی می‌کنند و آن‌ها را به‌عنوان افرادی سخت‌کوش و فداکار و به عبارتی «پدر خوب»، «مادر خوب» نام می‌برند؛ زیرا این افراد اعتقاد دارند که این زوجین با توجه به شرایط فروپاشیده شده زندگی زناشویی همچنان وظایف معمول والدینی را انجام می‌دهند.

مغایر با نتایج پژوهش فردیس و والس [۴۲] می‌باشد، این پژوهشگران در پژوهش خود گزارش دادند که بین بیان هیجانی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود ندارد.

تنظیم هیجان در روابط زناشویی و عاشقانه یک ضرورت می‌باشد [۴۰]. تنظیم هیجان در روابط بسیار است؛ در تعارضات زناشویی، انتقام گرفتن و کینه جای خود را به سازگاری داده است؛ آن‌ها هیجانات منفی خود را تنظیم و پاسخ مثبت می‌دهند. افراد دارای بی‌ثباتی هیجان و تکانشگری، همسران نامطلوبی در نظر گرفته می‌شوند، درحالی‌که افراد دارای ثبات و هیجان باز و بیانگر، دارای روابط شادتری هستند [۵۷]. به این ترتیب روشن است که تنظیم هیجان یک اصل مهم در تعیین کیفیت رابطه است. در زندگی اغلب زوج‌ها اختلافاتی پیش می‌آید اما نحوه مدیریت این تکانه‌های هیجانی مهم است. بسیاری از زوجین با مهار بیان هیجانات خود از طریق صورت و تن صدا به‌طوری‌که همسرشان نمی‌داند که در حال تجربه چه هیجانی هستند، به رابطه ادامه می‌دهند. در حقیقت هیجان خود را سرکوب می‌کنند. سرکوب هیجان زوجین منجر به تجربه ذهنی منفی و رفتار منفی و غلط و همچنین منجر به برانگیختگی زیاد و اظهارات منفی می‌شود.

بل و کالکینس^۱ [۵۸] اشاره می‌کنند که روابط هم‌رودی و هم‌خروجی‌هایی برای تنظیم هیجان هستند. روابط به‌عنوان بافت رشدی اولیه برای اکتساب موفق مهارت‌های تنظیم هیجان عمل می‌کنند. بالعکس، مهارت‌های تنظیم هیجان پیش‌نیازی برای درگیری کامل در روابط اجتماعی می‌باشند. افرادی که بدون داشتن این مهارت‌ها وارد بزرگسالی و زندگی زناشویی می‌شوند دچار مشکل می‌گردند. روابط دوسویه بین تنظیم نامناسب هیجان و پریشانی روابط زوجین اغلب کم‌ارزش تلقی می‌شود. درست همان‌گونه که تنظیم نامناسب هیجان فشار منفی روشنی روی تعاملات زوجین می‌گذارند، اختلاف رابطه‌ای نیز می‌تواند افرادی را که ثبات عاطفی بالایی دارند دچار مشکل کند. تنظیم نامناسب هیجان درون فردی موجب به وجود آمدن تنظیم نامناسب بین فردی و بالعکس می‌شود.

سال ۱۹۹۵ در پژوهشی، وگنر^۲ گزارش داد که شرکت‌کنندگانی که به آن‌ها دستور داده شده بود هیجانات خود را سرکوب کنند، هیجانات خاصی را تجربه کرده‌اند که متفاوت با آن‌هایی بود که چنین دستورالعملی نداشتند [۵۹].

سرکوب هیجانات به دلیل حجم کار اضافه‌شده‌ی نظارت

با توجه به رابطه مستقیم طلاق عاطفی با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، زوجینی که دارای طرح‌واره محرومیت هیجانی و نقص/ شرم هستند، احتمال ازهم‌پاشیدگی و جدایی بالاتری دارند [۱۲، ۱۷، ۱۸، ۲۲، ۵۶]. در تبیین این یافته باید گفت که زوجینی که دارای طرح‌واره ناسازگار اولیه نقص/ شرم باشند، خود را در روابط زناشویی، فردی ناقص، معیوب، نیازمند، تنبل، بدعنعق، کسل‌کننده، عصبی، مطیع، چاق، لاغر، دراز، کوتاه، حقیر، بی‌ارزش یا دوست‌نداشتنی احساس کرده و در نتیجه در وجودشان، احساس شرمندگی می‌کنند. به همین دلیل تن به یک زندگی زناشویی بی‌عشق و عاطفه می‌دهند این افراد اجازه می‌دهند با آن‌ها بدرفتاری و توهین شود اما از آن‌ها انتقاد نشود و طرد نگردند زیرا به طرد و انتقاد حساسیت زیادی نشان می‌دهند و نمی‌خواهند کسی بابت پایان نافرجام زناشویی‌شان آن‌ها را سرزنش کند.

زوجین با طرح‌واره‌ی محرومیت هیجانی احساس می‌کنند از نظر هیجانی از سوی والدین و همسرانشان با محرومیت واقع شده‌اند، به‌قدر کافی محبت و صمیمیت و توجه از سوی همسر دریافت نکرده‌اند، همسرانشان آن‌ها را درک نمی‌کنند و تنها هستند. بدین گونه که احساس می‌کنند هیچ‌کس نیست آن‌ها را تحت حمایت خود بگیرد، هیچ‌کس نیست به حرف دلشان گوش کند. این طرح‌واره زمینه بروز نارضایتی و جدایی را به دنبال دارد؛ زیرا عدم ابراز تمایل به همسر، عدم درخواست از همسر برای رفع نیازهای هیجانی‌شان، عدم ابراز احساسات، کمتر در مورد خود حرف زدن و بیشتر سؤال پرسیدن از جمله رفتارهای خاصی است که از خود نشان می‌دهند و اغلب همسرانی بی‌عاطفه، خودمحور، تنها یا نیازمند را برای زندگی مشترکشان انتخاب می‌کنند تا آن‌ها از نظر هیجانی با محرومیت هیجانی مواجه کنند. این افراد از روابط صمیمی و روابط بین فردی اجتناب می‌کنند [۹، ۱۰، ۵۶].

نتایج پژوهش نشان داد که بین سرکوب هیجان و طلاق عاطفی ارتباط مثبت معنادار وجود دارد. همچنین سرکوب هیجان قادر به پیش‌بینی معنادار طلاق عاطفی به‌صورت مثبت در زوجین شرکت‌کننده بود. این نتایج از یک‌سو در راستای نتایج پژوهش‌های ابوت [۳۰]، باتلر و همکاران [۳۶]، گاتمن و لوینسون [۲۵]، ریچاردز، باتلر، گراس [۲۶]، دانهام [۳۹] و تاشیرو [۴۱] بوده است. این پژوهشگران در پژوهش‌های خود دریافتند که بین تنظیم هیجانی و نارضایت‌نمندی زناشویی و طلاق رابطه وجود دارد و تنظیم هیجانی قادر به پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی، رضایت زناشویی و طلاق می‌باشد. از سوی دیگر نتایج این پژوهش

¹ Bell & Calkins

² Wegner

آن‌هاست. بعد از تمامی این مسائل، اگر همسران نگرانی‌های خود را در مورد برخی از مسائل مثل صمیمیت، پول، یا تربیت فرزند مطرح نکنند، تغییر مثبت و درک خوبی در ارتباط رخ نمی‌دهد. هنوز، مسائل در یک ارتباط به‌راحتی به‌عنوان تابعی از صحبت در مورد آن‌ها حل نخواهد شد.

محدودیت جامعه‌ی آماری پژوهش (کلیه زنان و مردان متأهل ساکن شهرهای لامرد و مهر) گستره‌ی تعمیم نتایج و تفسیرها با محدودیت همراه می‌کند. از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر این است که نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی نبوده و داده‌ها از طریق مقیاس‌های خود گزارش‌دهی جمع‌آوری شده است و این‌ها اعتبار درونی نتایج پژوهش را تهدید می‌کند؛ بنابراین با توجه نتایج به دست آمده پیشنهاد پژوهشی برای پژوهش‌های آتی این است که کارایی درمان طرح‌واره درمانی و تنظیم هیجان در زوجین با طلاق عاطفی به کار گرفته شود.

نتایج حاصل از این پژوهش در درجه اول برای استفاده عملی متخصصانی است که با روابط صمیمی، زوجها و مسائل مربوط به خانواده در زمینه‌های بالینی و مشاوره روان‌شناختی، روان‌پزشکی و مددکاری اجتماعی برخورد دارند. کمک به هر یک از همسران در رشد مهارت‌های تنظیم هیجان مؤثر به نظر گامی منطقی در جهت کمک به آن‌ها می‌باشد. با این حال، یافته‌های حاصل از این پژوهش حاکی از این است که توجه به طرز تفکر هر یک از زن و شوهرها نسبت به فرایندهای هیجانی دیگری مهم است، زیرا این امر نیز می‌تواند نقش مهمی در شکل‌دهی تبادلات هیجانی بین آن‌ها ایفا کند و مانع از جدایی عاطفی بین آن‌ها گردد. توصیف همه مداخلات درمان ممکن که مستعد تنظیم هیجان هستند از این مقاله بر نمی‌آید. ولی به درمانگران بالینی پیشنهاد می‌کنیم تا با استفاده از چارچوب تنظیم هیجان فراتر از کوتاه‌نظری‌های تئوری‌ها رفته و درمان‌های موجود را با هم ترکیب کنند و از این طریق روش‌های مبتکرانه‌ای برای تفکر و کار کردن با زوج‌های مشکل‌دار طراحی کنند. روان‌درمانی‌های مرتبط با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و مهارت‌های تنظیم هیجان؛ شامل طرح‌واره درمانی، روابط شیء، رویکردهای تجربی، گشتالت درمانی و درمان متمرکز بر هیجان می‌باشد. تکنیک‌های درمانی خاص که می‌تواند در تسهیل تجربه فردی از هیجان مفید باشد شامل شنیدن تأملی، تصویرسازی، روایت و گشتالت می‌باشد.

بنا بر آنچه آمد شناخت‌واره‌ها و هیجان‌ها به‌صورت متداعی در شبکه‌های عصبی با یکدیگر مرتبط هستند. لذا فعال شدن یک فرآیند سبب فعال شدن فرآیندهای دیگر

و کنترل رفتار هیجانی، فرایند پرهزینه‌ای برای سیستم شناختی می‌باشد.

گراس [۳۱] مشاهده کرد که سرکوب هیجان منجر به کاهش رفتارهای مرتبط با هیجان‌ات، همراه با تغییرات فیزیولوژیکی از قبیل افزایش فعالیت در سیستم عصبی سمپاتیک، احتمالاً به دلیل کار اضافی مورد نیاز برای تحت کنترل نگه داشتن هیجان‌ات است. سرکوب شامل خود نظاره‌گری همراه با اقدامات اصلاحی است که از منابع شناختی موجود می‌کاهد [۶۰]. سرکوب نیاز دارد که افراد پایش خود و تنظیم واکنش هیجانی را به‌صورت مداوم اعمال کنند. این به نوبه خود منجر به اختلال در یادآوری و تشخیص و سایر عملکردهای شناختی می‌شود [۵۹، ۶۱].

چگونه اختلال حافظه مربوط به سرکوب هیجان، خود را در زمینه طلاق عاطفی آشکار می‌کند؟ در تعامل هیجانی، زن و شوهر باید به خاطر داشته باشند که محتویات بحث و لحن هیجانی تعامل، برای ارتباط مؤثر و حل تعارض مؤثر است. اگر یک یا هر دو زوج دچار سرکوب هیجانی باشند، شانس آن‌ها در به خاطر آوردن باورها و نگرش همسرانشان و نیز اطلاعات مربوط به مشکلات زناشویی و به‌احتمال زیاد درک ناکافی از شریک زندگی و حوادث مهم زناشویی کاهش می‌یابد [۶۲].

اگر افراد به شیوه‌های مناسب به دیگران در اطراف خود پاسخگو نباشند، شکل‌گیری روابط هیجانی و صمیمی بعید خواهد بود. سرکوب منجر به حواس‌پرتی و عدم پاسخگویی می‌شود که منجر به کمبود عمومی رفتارهای بیانی خواهد شد [۳۶، ۳۱] و در نتیجه تعامل اجتماعی بی‌اثر می‌شود و به‌تدریج از لحاظ عاطفی و کلامی زوجین از هم فاصله می‌گیرند، چنانچه گویی دیگر گفتگوی مشترکی با یکدیگر ندارند و زبان همدیگر را نمی‌دانند. افشای اطلاعات هیجانی برای افزایش صمیمیت و چشم‌انداز رابطه‌ی پربار زناشویی حائز اهمیت است [۴۲، ۵۹، ۶۳].

کلارک و ترابان^۱ [۶۴] نشان می‌دهند که ارزش بیان هیجانی مشروط به ماهیت رابطه بین بیان‌کننده و گیرنده است. اصول اساسی رفتاری پیش‌بینی می‌کند که اگر همسر در دریافت هیجان‌ات علاقه و پذیرش را نشان دهد، بیان‌کننده بیشتر احتمال دارد به افشای هیجان‌ات بیشتر در آینده ترغیب شود.

در مقابل، اگر گیرنده، بیان هیجانی را پشتیبانی نکند و یا هیجان‌اتش را درک نکند، بیان‌کننده ممکن است دلسرد شده و هیجان‌ات به همسرش را رها کند. صحبت در مورد تعارضات و عدم توافقات در یک ارتباط گام به سمت حل

¹ Clark & Taraban

۳- اکبری، ابراهیم، پورشریفی، حمید، عظیمی، زینب، فهیمی، صمد، امیری پیچاکالایی، احمد. (۱۳۹۱ الف). اثربخشی گروه درمانی تحلیل رفتار متقابل بر افزایش رضایتمندی، سازگاری، احساسات مثبت و صمیمیت زوج‌های دارای تجربه طلاق عاطفی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۲ (۴)، صص ۴۸۴-۴۵۵.

۴- پروین، ستار، داودی، مریم، محمدی، فریبرز. (۱۳۹۱). عوامل جامعه‌شناختی مؤثر در طلاق عاطفی در بین خانواده‌های تهرانی. فصلنامه مطالعات راهبردی زنان، ۴ (۵۶)، صص ۱۵۳-۱۱۹.

۵- گلدنبرگ، ایرنه، گلدنبرگ، هربرت. (۱۳۸۹). خانواده‌درمانی. ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی، سیامک نقش‌بندی و الهام ارجمند. تهران: روان.

6- Laur R. H., & Laur, J. C. (2007). *Marriage & Family: The Quest for Intimacy*, New York: Mc Graw Hill.

۷- بخارایی، احمد. (۱۳۸۶). جامعه‌شناسی زندگی‌های خاموش در ایران (طلاق عاطفی). تهران: پژوهک جامعه. صص ۶۱-۶۴.

۸- هنریان، مسعوده، یونسی، سید جلال. (۱۳۹۰). بررسی علل طلاق در دادگاه‌های خانواده تهران. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۳ (۱)، صص ۱۵۳-۱۲۵.

۹- یانگ، جفری، کلسکو، ژانت، ویشار، مارجوری. (۱۳۸۶). طرح‌واره درمانی؛ راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی. ترجمه حمیدپور و اندوز. تهران: ارجمند: ۹۲-۲۹.

۱۰- ریزو، لورانس پی، تویت، پیتر ال دو، استین، دن جی، یانگ، جفری ای. (۱۳۹۰). طرح‌واره‌های شناختی و باورهای بنیادین در مشکلات روان‌شناختی: راهنمای عملی برای متخصصان درمانگران. ترجمه رضا مولودی، سیما احمدی، لادن فتی. چاپ اول، تهران: انتشارات ارجمند و نسل فردا.

11-Thimm J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13 (1): 113-124.

12-Young, J.E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Florida: Professional Resources press.

می‌شود. در روابط بین زوجین برانگیختگی هیجانی می‌تواند سبب فعال شدن سوگیری‌های شناختی نشأت گرفته از طرح‌واره‌ها می‌شود که به‌نوبه‌ی خود شروع و تداوم بدتنظیمی‌های هیجان را به همراه دارد. زوجین اگر پس از توجه به هیجان‌های تجربه‌شده‌ی همچون خشم، اضطراب، جنسی و ... در تعامل دوسویه با طرح‌واره‌ها، اگر هیجان را طبیعی بداند دست به راهبردهای تنظیمی همچون پذیرش، ابراز و ... می‌زند؛ اما روی دیگر سکه تفسیرهای منفی از هیجان‌ها از جمله احساس گناه، عدم پذیرش هیجان‌ها و ... فرد را به این نتیجه سوق می‌دهد که هیجان دردسر آور است و همه‌ی این‌ها در همکنشی با طرح‌واره‌ها منجر به برون دادهایی همچون تجزیه، رفتارهای اعتیادی، از دست دادن کنترل، رؤیاپردازی، افکار بازانجامی همچون اندیشناکی، نشخوار فکری، اجتناب از موقعیت‌هایی (همچون روابط عاطفی نزدیک و صمیمی) که سبب برانگیختن هیجان‌ها می‌شود. ارمغان این روند چیزی عدم رضایت زناشویی و طلاق عاطفی نخواهد بود. با تکیه بر نتایج پژوهش حاضر می‌توان حوزه‌ی پیشگیری اولیه و ثانویه ورود کرد. در مشاوره پیش از ازدواج به‌عنوان حوزه‌ی اساسی در سطح پیشگیری اولیه، می‌توان بر ارضاء نیازهای اولیه، شکل‌گیری طرح‌واره‌ها و نحوه مقابله با هیجان‌ها تأکید کرد و در سطح پیشگیری ثانویه تشخیص به‌موقع طلاق عاطفی و با تأکید بر طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و بدتنظیمی هیجان‌ها به درمان عدم رضایت زناشویی و طلاق عاطفی پرداخت.

سپاسگزاری

از تمامی زوج‌های شرکت‌کننده، اداره بهزیستی شهرستان لامرد، مسئولان دانشگاه پیام نور لامرد بالأخص جناب آقای خسروی و امینا که ما را در فرآیند پژوهش یاری کردند، تشکر می‌کنیم؛ و همچنین از جناب آقای دکتر حمید پور شریفی بابت راهنمایی و مشاور آماری، کمال قدردانی داریم.

منابع

- ۱- باستانی، سوسن، گلزاری، محمود، روشنی، شهره. (۱۳۸۹). طلاق عاطفی: علل و شرایط میانجی. فصلنامه بررسی مسائل اجتماعی ایران، ۱ (۳)، صص ۲۰-۱.
- ۲- ساروخانی، باقر. (۱۳۷۷). طلاق: پژوهشی در شناخت واقعیت و عوامل آن. چاپ دوم، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

- 22-Stiles, O. E. (2004). Early maladaptive schemas and intimacy in young adult's romantic relationships. Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, San Francisco [On-Line]. Available: www. Proquest. com.
- 23-Clifton, J. A. (1995). The effects of parenting style, attachment, and early maladaptive schema on adult romantic relationships. Unpublished Doctoral Dissertation, Georgia University.
- 24-Mans, G. B., Breat, C., & Vlierberqne, L. V. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schema as a cognitive link. *Journal of clinical psychology and psychotherapy*, 17:374-387.
- 25-Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (2): 221-233.
- 26-Richards, J. M., Butler, E. A., Gross J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social & Personal Relationships*, 20: 599-620.
- 27-Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 737-745.
- 28-Swann, Jr. W. B., Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The precarious couple effect: Verbally inhibited men+ critical, disinhibited women= bad chemistry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (6): 1095-1106.
- 29-Honeycutt, J., M., & Cantrill, J., G. (2001). Cognition, communication, and romantic relationships. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- 30-Abbott, B. V. (2005). Emotion dysregulation and re-regulation: predictors of relationship intimacy and distress. Doctora Dissertation. The Office of Graduate Studies of Texas A & M University.
- 31-Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- 32-Gaensbauer, T. J. (1982). Regulation of emotional expression in infants from two contrasting caretaking environments. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 21(2), 163-170.
- 13-Bernstein, D.P. (2005). Schema therapy for personality disorders. In S Strack (Ed.), *Handbook of personology and psychopathology* (pp. 462-477). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- 14-Zarb, J.M. (2007). *Developmental cognitive behavioral therapy with adults*. 1st Ed. New York: Routledge Inc.
- ۱۵-اکبری، ابراهیم، محمود علیلو، مجید، خانجانی، زینب، پورشریفی، حمید، فهیمی، صمد، امیری پیچاکلائی، احمد، عظیمی، زینب، (۱۳۹۱ ب). مقایسه دانشجویان دارای شکست عشقی با و بدون نشانگان بالینی در طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و الگوهای فرزند پروری. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۸ (۳)، صص ۱۹۴-۱۸۴.
- ۱۶-امیری پیچاکلائی، احمد، خانجانی، زینب، پورشریفی، حمید، اکبری، ابراهیم، عظیمی، زینب، فهیمی، صمد، محمود علیلو، مجید، قاسم پور، عبدالله. (۱۳۹۱). بررسی مقدماتی علل تداوم نشانگان بالینی شکست عاطفی دانشجویان: با تأکید بر سبک‌های دلبستگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه. *مجله اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۲۳ (۶)، صص ۳۰-۲۱.
- ۱۷-یوسفی، ناصر، اعتمادی، عذرا، بهرامی، فاطمه، احمدی، سیداحمد، فاتحی زاده، مریم السادات. (۱۳۸۹). مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در همسران مطلقه و عادی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده طلاق. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۶ (۱)، صص ۳۳-۲۱.
- ۱۸-اندوز، زهرا، حمیدپور، حسن، (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، سبک دلبستگی و رضایت از زندگی زن‌اشویی در زوجین. خلاصه مقالات دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده ایران (ص ۱۶۵). تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- ۱۹-ذوالفقاری، مریم، فاتحی زاده، مریم، عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۷). تعیین رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با ابعاد صمیمیت زن‌اشویی زوجین شهر اصفهان. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۴ (۳)، صص ۲۴۷-۲۶۱.
- 20-Bradbury, T., Fincham, F., & Beach, S. (2008) Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*. 62, 964-980.
- 21-Whisman, M. A., & Delinsky, S. S. (2002). Marital satisfaction and an information processing measure of partner- schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 26: 617-627.

- 43-Titelman, P. (2014). *Emotional Cutoff: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Routledge.
- 44-Gottman, (2004).<http://www.iranahgig.ir/?p=3375>
- 45-باستانی، سوسن، گلزاری، محمود، روشنی، شهره. (۱۳۹۰). پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی‌های مواجهه با آن. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۷ (۲۶)، صص ۲۴۱-۲۵۷.
- 46-یعقوبی، کزال، سهرابی، فرامرز، مفیدی، فرخنده. (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه میزان پرخاشگری کودکان طلاق و عادی. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۷ (۱)، صص ۹۷-۱۰۹.
- 47-ارجمند، اسحق، پیرامون، ندا. (۱۳۹۳). بررسی آسیب‌شناختی طلاق عاطفی از دید زنان (۲۰ تا ۹۳ ساله) و پیامدهای آن بر فرزندان ساکن در شهرک بعثت شهرستان ماهشهر. مجله مطالعات جامعه‌شناختی جوانان، ۵ (۱۴)، صص ۹-۲۲.
- 48-بادران، مهناز، باقری، شهلا، بانکی پور فرد، امیر حسین، پسندیده، عباس، جوکار، محبوبه و همکاران (۱۳۸۶). اندیشه‌های راهبردی، زن و خانواده. مرکز الگوی اسلامی پیشرفت. صص ۸۵۵-۸۳۴.
- 49-بیرامی، منصور، فهیمی، صمد، اکبری، ابراهیم، امیری پیچاکلائی، احمد. (زیر چاپ). بررسی نقش تمایز یافتگی خود و راهبردهای مقابله‌ای در پیش‌بینی رضایت زناشویی کارمندان زن دانشگاه تبریز و دانشگاه علوم پزشکی تبریز. مجله پژوهش‌های نوین روان‌شناسی.
- 50-ثنایی، باقر، علاقیند، ستیلا، فلاحتی، شهره، هومن، عباس. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: موسسه انتشارات بعثت.
- 51-گاتمن، جان. (۱۳۸۷). موفقیت یا شکست در ازدواج (چگونه ازدواجی پایدار داشته باشیم). ترجمه ارمغان جزایری. تهران: خجسته، صص ۱۸۲-۱۸۰.
- 52-موسوی، سیده فاطمه، رضازاده، سید محمدرضا. (۱۳۹۳). بررسی نقش نگرش به عشق در پیش‌بینی طلاق عاطفی زنان و مردان متأهل شهر قزوین. مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان، ۱۲ (۳)، صص ۱۶۹-۱۸۸.
- 53-احمدی، نسرين، قریشی راد، فخرالسادات. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین طرح‌واره‌های ناسازگار و سبک‌های فرزند پروری در افراد دارای رگه‌های اختلالات شخصیت دسته ب و شناخت نقش آن‌ها در پیش‌بینی عضویت گروهی اختلالات شخصیت دسته ب. روان‌شناسی بالینی و شخصیت-دانشور رفتار سابق، ۲ (۱۰)، صص ۸۷-۹۸.
- ۲۳-بیرامی، منصور، اکبری، ابراهیم، قاسم پور، عبدالله، عظیمی، زینب. (۱۳۹۱). بررسی حساسیت اضطرابی، فرانگرانی و مؤلفه‌های تنظیم هیجانی در دانشجویان با نشانگان بالینی اضطراب اجتماعی و بهنجار. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۲ (۸)، صص ۴۳-۶۹.
- 34-Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology Behavior Assessment* 26, 41-54.
- 35-Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (1): 136-157.
- 36-Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3 (1), 48-67.
- 37-Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J., Schultz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034.
- 38-Yelsma, P., & Sherilyn, M. (2003). An Examination of Couples' Difficulties with Emotional Expressiveness and Their Marital Satisfaction. *Journal of family communication*, 3(1), 41-62.
- 39-Dunham, S. M. (2008). Emotional skillfulness in African American marriage: intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. Dissertation of Doctor of Philosophy, University of Akron.
- 40-Ryan, K., D., Gottman, J., M., Murray, J., D., Carrère, S., & Swanson, C. (2000). Theoretical and mathematical modeling of marriage. In Lewis, M., D., & Granic, I. (Eds.), *Emotion, Development, and Self-Organization* (pp. 349-371). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- 41-Tashiro, T. (2005). Positive emotion and attributions in close relationships (Doctoral dissertation, University of Minnesota). *Dissertation Abstracts International*, 65, 4307.
- 42-Fardis, M., & Waltz, J. (2004). Emotion regulation and the quality of romantic relationships. Unpublished master's thesis, University of Montana, Missoula.

۵۴- مطیعی، زهرا، برجعلی، احمد، تقوایی، داوود. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای قصه عشق در رابطه با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و رضایت زناشویی. نشریه علوم رفتاری، ۸ (۳)، صص ۲۲۶-۲۱۹.

۵۵- مشهدی، علی، قاسم پور، عبدالله، اکبری، ابراهیم، ایل بیگی، رضا، حسن‌زاده، شهناز. (۱۳۹۲). نقش حساسیت اضطرابی و تنظیم هیجانی در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی دانشجویان. مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۴ (۲ (۵۲))، صص ۹۰-۱۰۰.

56-D'Andrea, J. T. (2004). An investigation of the relationship between early maladaptive schemas and psychological adjustment: The moderating effects of spiritual coping styles. Unpublished doctoral dissertation, New York University.

57-Fitness, J (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. In Ciarrochi, J., Forgas, J., P., & Mayer, J. D. (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 98-112). Philadelphia, PA: Psychology Press.

58-Bell, K. L., & Calkins, S. D. (2000). Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry* 11, 160-163.

59-Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39: 281-191.

60-Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85, 348-362.

61-Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*. 10, 214-219.

62-Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5): 551-573.

۶۳- سلطانی‌زاده، محمد، ملک‌پور، مختار، نشاط‌دوست، حمیدطاهر. (۱۳۹۱). رابطه‌ی بین عاطفه‌ی مثبت و منفی با رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار سابق)، ۲ (۷)، صص ۵۳-۶۴.

64-Clark, M., S., Taraban, C. (1991). Reactions to and willingness to express emotion in communal and exchange relationships. *Journal of Experimental Social Psychology*, 27, 324-336.