

اثربخشی آموزش گروهی ابزارگری هیجانی بر آلکسی تیمیا و سرسختی روانشناختی زوجین متعارض ارجاع شده به مرکز مشاوره پلیس فارس

حسین رحیمی حسن رهگذر

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز، پردیس علوم تحقیقات فارس، ایران.
استاد یار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی شیراز، ایران.

چکیده

این پژوهش، با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی ابزارگری هیجانی بر آلکسی تیمیا و سرسختی روانشناختی زوجین متعارض ارجاع شده به مرکز مشاوره پلیس فارس در شهر شیراز انجام شده است. این پژوهش از نوع پژوهش های کاربردی و نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری تمام زوجین دارای تعارض زناشویی می باشند که در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ به مراکز مشاوره پلیس فارس (مرکز مشاوره آرامش شهر شیراز) ارجاع داده شده اند. نمونه پژوهش ۴۰ زوج بود که با روش نمونه گیری غیراحتمالی (در دسترس) انتخاب گردیدند و به طور تصادفی، (۲۰ زوج) در گروه آزمایش و (۲۰ زوج) در گروه کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت نه جلسه یک ساعته، تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه های (ناگویی خلقی تورنتو و سرسختی روانشناختی کوباسا) بود. از آمار توصیفی شاپیر ویلک، لوین و تحلیل کوواریانس برای بررسی فرضیات پژوهش توسط نرم افزار SPSS ۲۳ استفاده شد. میزان آلفا کرونباخ محاسبه شده بالای ۰/۷۰ بود. داده های این پژوهش نشان داد که آموزش گروهی ابزارگری هیجانی حدود ۸۳/۳ درصد از واریانس نمرات تعدیل شده متغییر آلکسی تیمیا و حدود ۸۳/۵ درصد از واریانس نمرات تعدیل شده متغییر سرسختی روانشناختی را تبیین می کنند. بر این اساس می توان نتیجه گرفت که اجرای جلسات آموزش گروهی ابزارگری هیجانی بر کاهش آلکسی تیمیا و افزایش سرسختی روانشناختی در زوجین متعارض مؤثر است.

واژه های کلیدی: ابزارگری هیجانی، آلکسی تیمیا، سرسختی روانشناختی، زوجین متعارض

مقدمه

پایداری و استحکام خانواده به روابط زوجین بستگی دارد و هرگونه تزلزل و اختلال در این روابط موجب تنش در خانواده می گردد ممکن است به مرور زمان اختلافات افزایش یافته و باعث عدم صمیمیت در خانواده و تعارضات بیشتر در این اجتماع کوچک می گردد. تعارض زناشویی^۱ ممکن است کشمکش، درگیری یا اختلاف بین زن و شوهر بر سر نیازها، عقاید، باورها، ارزشها یا اهداف متضاد توصیف شود (تاسو^۲ و گتهو^۳، ۲۰۲۱).

تعارض زناشویی نوعی فقدان توافق مداوم و معنادار بین دو همسر است که یکی از آنها آن را گزارش می کند (فرای و همکاران، ۲۰۲۰) تعارض زناشویی زمانی افزایش می یابد که درجات مختلفی از استقلال یا وابستگی زوجین برای همکاری و تصمیم گیری لازم باشد (پروایی^۴ و همکاران، ۱۴۰۲) تعارضات نه تنها نظام خانواده را متزلزل می کند، بلکه رشد عاطفی و اجتماعی زوجین را نیز با مشکل مواجه خواهد کرد (مالیک^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). در سال های ابتدایی ازدواج به دلایل مختلفی، نه تنها باورهای فرد به طور مداوم در معرض تعدی و آسیب قرار می گیرند بلکه آموزش لازم در خصوص بروز هیجانات خود را نیز فرا نگرفته اند این موضوع می تواند یکی از دلایل تعارضات زود هنگام باشد. (مهلتلول^۶، ۲۰۱۸).

به طور کلی تعارض در هر رابطه ی نزدیکی اجتناب ناپذیر است. بعضی از زوجین تعارض خود را به شکل باز و مستقیم و بعضی دیگر تعارضشان را انکار و سرکوب می کنند و به شکل پنهانی بروز می دهند. تقریباً هر زوجی که برای درمان می آید در مرحله ای از تعارض قرار دارد، آنها ممکن است موضوعات مختلفی مثل انتظارات، نیازها، خواسته ها، پول، ارتباط جنسی، بچه ها و خویشاوندان را به عنوان علل تعارضشان عنوان کنند (نجفی، ۱۴۰۳).

مدیریت هیجان^۷ به عنوان یک مهارت مهم زندگی در شکل گیری مدیریت هوشیارانه، آگاهانه و خلاقانه نقش بسزایی دارد. مهارت مدیریت هیجان در معنای کنترل احساسات درونی کاربرد دارد. از سوی دیگر پژوهشگران بر این باورند که هیجانها در شکل دهی به رفتار و شخصیت انسان بسیار مؤثر هستند (فریس^۸ و همکاران ۲۰۱۹). همچنین رویکردی در این خصوص در دنیا مطرح است به نام رویکرد هیجان مدار^۹ که این رویکرد در دو بخش درمان فردی و زوج درمانی کار می کند. تمرکز این رویکرد بر مدیریت هیجانی مبتنی بر نظریه دل بستگی است که مطرح می کند که بخشی از مشکلات و اختلالات از منشاء هیجانات منفی می باشد که تبدیل به تنش درونی و اضطراب در فرد می شود (جوانسون^{۱۰}، ۲۰۱۹). مدیریت هیجانها همچنین دربرگیرنده ابراز مداوم هیجانهای مثبت چون عشق، احساس همدلی، ایجاد جو اعتماد آمیز و لبریز از عشق و عاطفه است به همین دلیل درست نیست که از هوش هیجانی تنها در ایجاد یک یافت مناسب و مطلوب زندگی خانوادگی استفاده کرد، بلکه باید از آن به عنوان مجموعه ای از تواناییها که به ایجاد یک زندگی زناشویی مطلوب کمک می کند بهره مند شده نظر می رسد که هوش هیجانی یا حداقل یک مهارت از مهارت های چندگانه آن، می تواند به زندگی مشترک همسران، غنای کافی ببخشد (سیفرار^{۱۱} و همکاران ۲۰۲۰). بر اساس یافته های پژوهش های انجام شده روی تعاملات زندگی زناشویی، فرض بر آن

^۱. Marital Conflict

^۲. Tasew

^۳ Getahun

^۴ Parvaei et al

^۵ Malick et al

^۶. Mohlatlole

^۷. Emotion

^۸. Ferres et al

^۹. Emotionally Focused Therapy

^{۱۰}. Johnson

^{۱۱}. sifrar et al

است که اگر زوجها از هیجان های همسرشان آگاه شوند، بتوانند هیجان هایشان را به صورتی واضح و آشکار به یکدیگر اطلاع دهند و ابراز کنند، زندگی بهتری خواهند داشت. برای این کار لازم است تا نسبت به علل، جوانب و پیامدهای هیجان هایشان بر زندگی زناشویی آگاه شوند (آنیامن^۱، ۲۰۲۰). پژوهشگران دریافته اند که اصلاح و تنظیم هیجان ها در زمینه روابط زناشویی برای بعضی از زوجها آسانتر از برخی دیگر است علت آنهم این است که به طور طبیعی گروه اول از خلق مثبت و شادتر برخوردارند در حقیقت، خصیصه های منفی هیجانی چون تکانش گری، عدم ثبات هیجانی، ترس و هراس و افسردگی نمی توانند پیش بینی کننده های مناسبی برای میزان سازش و توافق در امر ازدواج باشند (داویس^۲ و همکاران ۲۰۲۰) لذا آلکسی تیمیا^۳ صفت شخصیتی است که بیانگر ناتوانی در ابراز هیجانات است. این صفت که زمینه در مشکلات تنظیم هیجانی فرد دارد به عنوان یک صفت شخصیتی مؤثر در آسیب شناسی بیماری های روان تنی مطرح شده است. (بگی و همکاران ۱۹۹۴). در الکسی تیمیا افراد مشکلات قابل ملاحظه ای در ابراز کردن و توصیف نمودن کلامی احساساتشان دارند و کمبود یا فقدان خیال پردازی در آنها بارز است. این دشواری در شناسایی کردن و به کلام در آوردن صحیح هیجانات و تجربه ی حالات جسمی در واکنش به هیجان در الکسی تیمی خلاصه شد (بگی و همکاران ۱۹۹۴). در حقیقت توانایی برای مدیریت و حل تعارض ها به شکل سازنده ای می تواند یک ارتباط قوی را در رابطه ی زوج شکل دهد و زوجها را برای ایجاد یک رابطه ی صمیمی و نزدیک کمک کند. عمق صمیمیتی که افراد در رابطه خود ایجاد می کنند به میزان زیادی بستگی به توانایی آنان برای ارتباط دقیق، مؤثر و روشن با افکار، احساسات، نیازها، خواسته ها و تمایلاتشان دارد. بنابراین یادگیری چون یک ارتباط کارآمد نخستین گام در فرآیند ایجاد یا افزایش صمیمیت در هر رابطه ای به شمار می رود.

یکی دیگر از عوامل مؤثر در مدیریت تعارض زناشویی؛ سرسختی روان شناختی^۴ است؛ سرسختی روانشناختی مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی است که به عنوان منبع مقاومت در برابر وقایع فشار زای زندگی عمل می کند (کوباسا^۵ و همکاران ۱۹۸۲). افرادی که سرسختی روانشناختی بالایی دارند احتمال کمتری دارد که در مقایسه با افراد دارای سرسختی روانشناختی پایین در پاسخ به فشار روانی دچار آسیب جسمانی یا روانی شوند. سرسختی روان شناختی به روش خام و پایدار در واکنش فرد به وقایع زندگی اشاره دارد که در آن شخص به جای تهدید و کنار کشیدن، احساس تعهد می کند. عظیمی و همکاران^۶ (۱۳۹۷).

نتایج پژوهش نجفی و فخری فرهادی (۱۴۰۳) با عنوان اثربخشی آموزش سرسختی روانشناختی بر رضایت جنسی و تعارضات زناشویی نشان داد که آموزش سرسختی روانشناختی می تواند باعث افزایش رضایت جنسی و کاهش تعارضات زناشویی در زوجین با طلاق عاطفی گردد. همچنین نتایج پژوهش انامق و پاک نژاد (۱۴۰۳) با عنوان رابطه ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی نشان داد، رابطه منفی ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی را نشان داد. نتایج پژوهش صالحی (۲۰۲۴) با عنوان اثربخشی زوج درمانی شناختی سیستمیک گاتمن بر تعارضات زناشویی، الگوهای ارتباطی و ناگویی هیجانی در زوجین دارای تعارض زناشویی نشان داد که زوج درمانی شناختی سیستمیک بر تعارضات زناشویی، الگوهای ارتباطی و ناگویی هیجانی مؤثر است. در زوج های دارای تعارض زناشویی. همچنین نتایج حاکی است که زوج درمانی می تواند برای بهبود تعارض های زناشویی، الگوهای ارتباطی و ناگویی هیجانی در زوج های دارای تعارض زناشویی مورد استفاده قرار گیرد. و نتایج پژوهش

^۱ . Anyamene

^۲ . Davis et al

^۳ . Alexithymia

^۴ -Psychological Hardiness

^۵ Kobasa et al

^۶ Azimi et al

بخشی پور و صادقی (۲۰۲۴) با عنوان مدل سازی تعارضات زناشویی بر اساس ناگویی هیجانی با نقش میانجی حساسیت اضطرابی و نارضایتی جنسی در دانشجویان دختر متاهل دانشگاه گیلان نشان داد که ۴۵ درصد از واریانس تعارضات زناشویی با متغیرهای ناگویی هیجانی، حساسیت اضطرابی و نارضایتی جنسی تبیین می شود. و بین ناگویی هیجانی و حساسیت اضطرابی با تعارضات زناشویی و نارضایتی جنسی رابطه معناداری وجود دارد. در تحقیقات سایر کشورها از جمله پژوهش جونگ جین یو^۱ (۲۰۲۴) با عنوان تعامل دوتایی طولی بین تعارض زناشویی و بهزیستی روانی در زوجین این مطالعه به بررسی روابط طولی دوتایی و درون شریکی بین عزت نفس، شادکامی ذهنی و تعارض زناشویی در زوج های متاهل پرداخت. یافته ها حاکی از آن است که همسران منبع قابل توجهی از رفاه روانی درک شده شوهرشان هستند تا برعکس. با این حال، مزایای رفاه روانی برای شوهران همسرانی که در خانه می مانند، احتمالاً کمتر است. و نتایج پژوهش زودو گیرما^۲ (۲۰۲۲) با عنوان ارتباط زناشویی به عنوان تعدیل کننده رابطه بین حل تعارض زناشویی و رضایت زناشویی نشان داد که ارتباطات زناشویی رابطه بین حل تعارض زناشویی و رضایت زناشویی را تعدیل می کند.

لذا سوال این پژوهش این است که آیا آموزش گروهی ابزارگری هیجانی می تواند در کاهش سر سختی روانشناختی و در پی آن کنترل تعارض زوجین مؤثر باشد؟ همچنین آیا این آموزش ها در کاهش الکسی تیمیا و و به دنبال آن پائین آمدن رفتار متعارض زوجین مؤثر است؟

- روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر جزء پژوهش های کاربردی و نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد در این طرح قبل از اجرای متغیر مستقل، آزمودنی های انتخاب شده در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی، قرار گرفته اند، سپس پیش آزمون بر روی هر دو گروه اجرا پس از آنکه آموزش گروهی ابزارگری هیجانی بر روی گروه آزمایش انجام گردید، پس آزمون روی هر دو گروه آزمایش و کنترل، اجرا گردید

جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زوجین که دارای تعارض زناشویی می باشند و در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ به مراکز مشاوره پلیس فارس (مرکز مشاوره آرامش شهر شیراز) ارجاع داده شده اند. با استفاده از نمونه گیری غیراحتمالی (در دسترس)، ۴۰ زوج انتخاب گردیدند و به طور تصادفی، (۲۰ نفر زوج) در گروه آزمایش و (۲۰ نفر زوج) دیگر در گروه گواه جایگزین شدند.

روش اجرا

این تحقیق به روش طرح نیمه آزمایشی پیش آزمون-پس آزمون یا گروه کنترل اجرا شد بنحوی که ابتدا به روش غیراحتمالی و هدفمند تعداد ۴۰ زوج از مراجعین (زوجین متعارض) به مرکز مشاوره آرامش پلیس واقع در کلانشهر شیراز انتخاب گردیدند و سپس بصورت تصادفی به دو گروه ۲۰ زوجی که یک گروه آزمایش و گروه دیگر کنترل تقسیم گردیدند قبل از شروع مداخله، گروه های آزمایشی هر دو گروه در یک جلسه مورد ارزیابی با ابزار پژوهش قرار گرفتند (پیش آزمون) و بعد از پایان

^۱ . Jeong Jin Yu

^۲ . Zewdu Girma

مداخلات هر دو گروه (یک گروه کنترل و یک گروه آزمایش) دوباره در یک جلسه جداگانه با ابزارهای پژوهش ارزیابی شدند (پس آزمون). در جلسه اول توجیهات لازم برای مداخله و مزایا و اهداف مداخله توضیح و قوانین بصورت مدون بر روی تابلو درج گردید.

خلاصه جلسات آموزش گروهی ابرازگری هیجان بر اساس پروتکل نایکلیچیک^۱ و همکاران (۲۰۰۴)

جلسه	محتوا
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه‌ی متقابل مشاور و اعضای شرکت کننده، بیان اهداف اصلی و فرعی و پرسش در خصوص اهداف اعضای شرکت در جلسات، بیان قوانین و چهارچوب قواعد شرکت در گروه و همچنین اخذ تعهد برای شرکت مستمر و منظم در جلسات، تعریف، مفهوم شناسی، اهمیت و ضرورت هیجان ابراز شده، اجرای پیش آزمون
دوم	افزایش انگیزه برای مشارکت در طول درمان، ارائه درمان و تعیین اهداف درمان
سوم	ارائه آموزشی روانی، بازشناسی هیجان‌ها و ردیابی تجاری هیجانی، آموزش مدل سه مؤلفه‌های تجارب هیجانی آموزش انواع هیجان‌ات ابراز شده از جمله (انتقاد، خشم، درگیری عاطفی شدید، نظرات مثبت و گرمی) و تاثیر انواع این هیجان‌ات، توضیح ویژگی‌های افراد با هیجان ابراز شده بالا و پایین (مثبت و منفی) ارائه‌ی تکلیف
چهارم	بررسی تکالیف جلسه قبل آموزش آگاهی هیجانی یادگیری مشاهده تجارب هیجانی، (هیجان‌ها و واکنش‌های هیجان‌ها)، آموزش سبک‌های ابراز هیجان (ابرازگری هیجان، کنترل گری و دوسوگرایی در ابراز هیجان). بحث پیرامون پاسخ‌های شرکت کنندگان در خصوص نحوه‌ی ابراز هیجان، ارائه تکلیف
پنجم	ابرازگری هیجانی؛ ابراز هیجان‌ات از طریق نوشتن، به افراد آموزش داده شد که هر رویدادی با بار هیجانی خصوصاً منفی بررسی . نوشتن آزادانه هیجان‌ات بدون در نظر گرفتن نکات املائی و انشایی می‌باشد. می‌تواند موضوع نوشتن قرار گیرد هیجان‌ات ابراز شده و بررسی تأثیر این ابراز بر حالات روحی و روانی
ششم	مرور مطالب و تکالیف جلسه قبل، شناسایی الگوهای اجتناب از هیجان، آشنایی با راهبردهای مختلف اجتناب از هیجان و تأثیر آن بر تجارب هیجانی و آگاهی یافتن از اثرات متناقض اجتناب از هیجان، ترغیب آزمودنی‌ها به خود کاری و بررسی شخصیت خود بر اساس سبک‌های ابراز هیجان به عنوان ابرازگر، کنترل گر و دوسوگرا در ابراز هیجان آموزش روش ثبت و یادداشت رویدادهای مبتنی بر هیجان ابراز شده، ارائه‌ی تکلیف
هفتم	مرور مطالب جلسه قبل، بررسی رفتارهای ناشی از هیجان، آشنایی و شناسایی رفتارهای ناشی از هیجان و درک تأثیر آنها روی تجارب هیجانی، بررسی نحوه عمل شرکت کنندگان در ثبت رویدادها، شناسایی سبک‌های مورد استفاده‌ی شرکت کنندگان و اصلاح سبک‌های غلط آنها (بحث و گفتگو)، ارائه‌ی تکالیف
هشتم	مرور تکالیف جلسه قبل، رویارویی با هیجان مبتنی بر موقعیت: آگاهی یافتن از منطق رویارویی‌های هیجانی، ترسیم آموزش تکنیک‌های مختلف در جهت شناسایی هیجان‌ات، درک هیجان‌ات. موقعیت‌های واقعی و کمک به بیان هیجان (معرفی راهبردهای مدل گروس و جان) و نحوه‌ی ابراز هیجان‌ات (راهبرد ایفای نقش). ارائه تکلیف
نهم	مرور کلی مفاهیم درمان و بحث در مورد بهبودی و پیشرفت‌های درمانی بررسی نظرات شرکت کنندگان در خصوص مفاهیم آموزشی، انواع تکالیف، تغییرات ایجاد شده در زندگی، ترغیب آزمودنی‌ها به کاربرد روش‌ها در آینده ارائه بروشورها بر دفترچه‌های حاوی روش‌ها و خلاصه‌ی مواد آموزشی، اجرای پس آزمون

^۱ . Nyklíček

- ابزار گردآوری

- پرسشنامه آلکسی تیمیا

پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو در سال ۱۹۹۴ توسط بگی پارکر و تیلور طراحی شد بدست می آورد. این آزمون یک آزمون ۲۰ سوالی است و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی را شامل می شود. نمره گذاری مقیاس آلکسی تیمیا تورنتو بر اساس طیف لیکرت پنج درجه ای (از نمره ۱ برای «کاملاً مخالفم» تا ۵ برای «کاملاً موافق») می باشد. ویژگی های روانسنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو در پژوهش های متعدد بررسی و تأیید شده است. در نسخه فارسی این مقیاس ضرایب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کان ۰/۸۵ و سه زیر مقیاس دشواری در شناسایی احساسات ۰/۸۲ دشواری در توصیف احساسات ۰/۷۵ و برای تفکر عینی ۰/۷۲ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. روایی همزمان مقیاس ناگویی هیجانی هم برحسب همبستگی بین زیرمقیاس های این آزمون و مقیاس های هوش هیجانی، بهزیستی روانشناختی و درماندگی روان شناختی بررسی و مورد تأیید قرار گرفت.

- پرسشنامه سرسختی روانشناختی

پرسشنامه سرسختی روانشناختی، دیدگاه های شخصی کوباسا^۱ (۱۹۷۹) بدست می آورد. این مقیاس یک پرسشنامه ۲۰ ماده ای است که شامل خرده مقیاس های مبارزه جویی، تعهد و کنترل می باشد که بر اساس مقیاس لیکرت (چهارگزینه ای) شکل گرفته مطالعات انجام شده نشان می دهد که مؤلفه های سرسختی یعنی کنترل، تعهد و مبارزه جویی، به ترتیب از ضرایب پایایی ۰/۷۰، ۰/۵۲ و ۰/۵۲ برخوردارند و این ضریب برای کل صفت سرسختی ۷۵ محاسبه شده است. محاسبه همبستگی هر نمره با نمره کل به جز عبارت ۱۰، همبستگی قابل قبولی را نشان داد. سپس عبارت های مقیاس به روش های مولفه های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. پیش از استخراج عوامل بر پایه ماتریس همبستگی عبارات، دو شاخص kmo و آزمون کرویت بارلت محاسبه شدند. نمره بالا در این مقیاس به سرسختی بیشتر می باشد.

یافته ها

جدول ۱: شاخص های توصیفی به تفکیک مرحله آموزش گروهی

پس آزمون		پیش آزمون		تعداد	گروه	متغیرها
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین			

^۱ . Kobasa

۵/۱۹	۴۴/۹۶	۳/۹۷۷	۶۵/۳۵	۴۰	آزمایش	الکسی تیمیا
۳/۹۷۷	۶۵/۳۵	۳/۹۷۷	۶۵/۳۵	۴۰	کنترل	
۵/۴۴	۵۳/۷۰	۲/۹۱	۳۴/۳۵	۴۰	آزمایش	سرسختی روانشناختی
۲/۹۵	۳۴/۳۹	۲/۹۱	۳۴/۳۵	۴۰	کنترل	

- آزمون فرضیه های پژوهش

در این قسمت آزمون فرضیه های تحقیق مورد تحلیل استنباط آماری قرار گرفته است. و سعی شده تا با توجه به قبول یا رد فرضیه های تحقیق پاسخی مناسب برای سؤال های تحقیق بیابیم. در این بخش از آزمون های شاپیرو ویلک پیش فرض های کواریانس و همچنین کواریانس در آزمون فرضیه های پژوهش استفاده گردیده است.

جدول ۲: نتایج آزمون شاپیرو- ویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات

شاپیرو- ویلک			گروه ها	نرمال بودن توزیع نمرات
معنی داری	درجه آزادی	آماره		
۰/۲۸۴	۴۰	۰/۹۶۷	آزمایش	ناگویی هیجانی
۰/۱۲۸	۴۰	۰/۹۵۷	کنترل	
۰/۳۴۴	۴۰	۰/۹۶۹	آزمایش	سرسختی روانشناختی
۰/۱۲۷	۴۰	۰/۹۵۷	کنترل	

همانگونه که در جدول فوق مشاهده می گردد، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرها تأیید می گردد. با توجه به معنادار نبودن آنها یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

فرضیه اول: آموزش گروهی ابرازگری هیجانی بر کاهش الکسی تیمیا زوجین متعارض مؤثر است. جهت بررسی آموزش گروهی بر کاهش الکسی تیمیا از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شده است. قبل از به کار گیری این آزمون مفروضه های این آزمون به وسیله آزمون همگنی شیب رگرسیون و آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۳: نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیر کمکی (قبل از کاهش الکسی تیمیا) و وابسته (پس از کاهش الکسی تیمیا) را در سطوح عامل (گروه های آزمایش و کنترل) نشان می دهد.

آزمون های پیش فرض کواریانس برای الکسی تیمیا

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	بازه اطمینان ۹۵ درصدی برای میانگین		کمترین	بیشترین
					کران بالا	کران پایین		

۵۶.۴۶	۳۶.۴۸	۴۶.۶۲۱۶	۴۳.۲۹۹۰	۸.۲۱۳۲	۵.۱۹۴۴۶	۴۴.۹۶۰۳	۴۰	آزمایش
۷۴.۰۰	۵۸.۰۰	۶۶.۶۲۲۲	۶۴.۰۷۷۸	۶.۲۸۹۵	۳.۹۷۷۸۲	۶۵.۳۵۰۰	۴۰	کنترل
۷۴.۰۰	۳۶.۴۸	۵۷.۶۵۶۹	۵۲.۶۵۳۴	۱.۲۵۶۸۹	۱۱.۲۴۱۹۹	۵۵.۱۵۵۲	۸۰	کل

آزمون همگنی واریانس ها

سطح معناداری	درجه آزادی دو	درجه آزادی یک	آزمون لون
۱.۲۳	۷۸	۱	۲.۴۳۰

ANOVA

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	گروه
.۰۰۱	۳۸۸.۴۹۱	۸۳۱۴.۷۸۴	۱	۸۳۱۴.۷۸۴	بین گروه ها
-	-	۲۱.۴۰۳	۷۸	۱۶۶۹.۴۱۵	درون گروه ها
-	-	-	۷۹	۹۹۸۴.۱۹۹	مجموع

جدول ۳- بیانگر این است که مقدار سطح معناداری آزمون لون با (۰/۱۲۳) بزرگتر از ۰/۰۵ است نشان می دهد که از مفروضه برابری واریانس تخطی نداشته و نشان دهنده برقرار بودن این مفروضه در این مقیاس است.

با توجه به همگنی شیب رگرسیون و یکسانی واریانس، مفروضه های آزمون تحلیل کوواریانس یک متغیری رعایت شده است و می توان از این آزمون برای تحلیل داده ها استفاده کرد. به منظور بررسی فرضیه تحقیق از تحلیل کواریانس یک متغیری استفاده شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی اثر بخشی آموزش گروهی ابزارگری هیجانی بر الکسی تیمیا زوجین متعارض

منابع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذوراتا
اثر خطا	الکسی تیمیا	۹۳۲/۶۹	۱	۹۳۲/۶۹	۴۳/۱۵۰	۰/۰۰۱	۰/۳۵۹
اثر گروه		۸۳۱۴/۷۸	۱	۸۳۱۴/۷۸	۳۸۴/۶۷	۰/۰۰۱	۰/۸۳۳
کل		۹۹۸۴/۱۹۹	۷۹	-	-	-	-

همانطور که در جدول ۴- نشان داده شده است، بین میانگین نمرات الکسی تیمیا بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد به نحوی که آموزش گروهی ابزارگری هیجانی با توجه به نمره مجذور اتا (Eta Squared) حدود ۸۳/۳ درصد از واریانس نمرات تعدیل شده را تبیین می کند و این درصد با توجه به سطح معناداری با صفر تفاوت معنادار دارد یعنی ۸۳/۳ درصد از تفاوت هایی که داده های تعدیل شده وجود دارد به وسیله آموزش گروهی ابزارگری هیجانی تبیین می شود و با صفر تفاوت معنادار دارد لذا فرض صفر رد و فرض مقابل تأیید می گردد.

- فرضیه دوم: آموزش گروهی ابزارگری هیجانی بر افزایش سرسختی روانشناختی زوجین متعارض مؤثر است.

جهت بررسی آموزش گروهی بر افزایش سرسختی روانشناختی از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شده است. قبل از به کار گیری این آزمون مفروضه های این آزمون به وسیله آزمون همگنی شیب رگرسیون و آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۵- نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیر کمکی (قبل از افزایش سرسختی روانشناختی) و وابسته (پس از افزایش سرسختی روانشناختی) را در سطوح عامل (گروه های آزمایش و کنترل) نشان می دهد.

جداول ۵:

آزمون های پیش فرض کواریانس برای متغیر سرسختی روانشناختی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد	بازه اطمینان ۹۵ درصدی برای میانگین		کمترین	بیشترین
					کران بالا	کران پایین		
آزمایش	۴۰	۵۳.۷۰۷۱	۵.۴۴۴۵۵	۰.۸۶۰۸۶	۵۱.۹۶۵۹	۵۵.۴۴۸۴	۴۳.۳۴	۶۳.۴۶
کنترل	۴۰	۳۴.۳۵۶۰	۲.۹۱۲۴۴	۰.۴۶۰۵۰	۳۳.۴۲۴۶	۳۵.۲۸۷۵	۲۸.۷۵	۳۹.۶۵
مجموع	۸۰	۴۴.۰۳۱۶	۱۰.۶۵۹۴۰	۱.۱۹۱۷۶	۴۱.۶۵۹۵	۴۶.۴۰۳۷	۲۸.۷۵	۶۳.۴۶

آزمون همگنی واریانس ها

آزمون لون	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معناداری
۱۳.۵۳۳	۱	۷۸	۰.۹۰

ANOVA

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
.۰۰۱	۳۹۲.۸۷۸	۷۴۸۹.۳۱۷	۱	۷۴۸۹.۳۱۷	بین گروهی
-	-	۱۹.۰۶۳	۷۸	۱۴۸۶.۸۹۱	درون گروهی
-	-	-	۷۹	۸۹۷۶.۲۰۹	مجموع

جدول ۵- بیانگر این است که مقدار سطح معناداری آزمون لون با (۰/۰۹۰) بزرگتر از ۰/۰۵ است نشان می دهد که از مفروضه برابری واریانس تخطی نداشته و نشان دهنده برقرار بودن این مفروضه در این مقیاس است. با توجه به همگنی شیب رگرسیون و یکسانی واریانس، مفروضه های آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری رعایت شده است و می توان از این آزمون برای تحلیل داده ها استفاده کرد. به منظور بررسی فرضیه تحقیق از تحلیل کواریانس یک متغیری استفاده گردیده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی اثر بخش آموزش گروهی ابزارگری هیجانی بر سرسختی زوجین نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی اثر بخش آموزش گروهی ابزارگری هیجانی بر سرسختی زوجین متعارض

منابع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات
اثر خطا	سرسختی روانشناختی	۹۷۴/۱۳۵	۱	۹۷۴/۱۳۵	۵۰/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۹۶
اثر گروه		۷۴۸۹/۳۱۷	۱	۷۴۸۹/۳۱۷	۳۸۸/۳۸۸	۰/۰۰۱	۰/۸۳۵
کل		۱۶۴۰۷۸/۶۴	۷۹	-	-	-	-

همانطور که در جدول ۶- نشان داده شده است، بین میانگین نمرات سرسختی روانشناختی بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس از آزمون تفاوت معناداری وجود دارد به نحوی که آموزش گروهی ابزارگری هیجانی با توجه به نمره مجذور اتا (Eta Squared) حدود ۸۳/۵ درصد از واریانس نمرات تعدیل شده را تبیین می کند و این درصد با توجه به سطح معناداری با صفر تفاوت معنادار دارد یعنی ۸۳/۵ درصد از تفاوت هایی که داده های تعدیل شده وجود دارد به وسیله آموزش گروهی ابزارگری هیجانی تبیین می شود و با صفر تفاوت معنادار دارد لذا فرض صفر رد و فرض مقابل تأیید می گردد.

بحث و نتیجه گیری

در بررسی فرضیه اول پژوهش آموزش گروهی ابزارگری هیجانی بر کاهش الکسی تیمیا زوجین متعارض موثر است که می توان گفت ناتوانی در ارزیابی و ابراز هیجان ها با الکسی تیمیا در ارتباط است چرا که ناگویی هیجانی با نقص در فرایند پردازش شناختی، نظم جویی هیجانی و ضعف در آگاهی هیجانی، ضعف در تجسم هیجانی و عمدتاً با سبک نظم جویی بازداری هیجانی همراه می باشد. آنچه از آزمون کوواریانس در این تحقیق حاصل آمد نشان داد که حدود ۸۳/۳ درصد میزان تبیین واریانس و تغییرات الکسی تیمیا توسط آموزش گروهی ابزارگری هیجانی تحقق یافته است. در تبیین کلی این یافته باید گفت افراد با آموزش ابزارگری هیجانی می توانند هیجان های مثبت و تسهیل کننده ای را راه اندازی کنند و استراتژی های ارتباط اجتماعی مؤثر و انعطاف پذیری در توجه و تصمیم گیری تحت موقعیت بحرانی را به شیوه مطلوبی در کنترل خود در آورند ناگویی هیجانی به عنوان یکی از پدیده های فراگیر و مشکل ساز میان زوج ها می تواند بر زندگی زناشویی آنان به ویژه در روابط سالم آنان تأثیرگذار باشد می توان گفت که آموزش ابزارگری هیجانی به دلیل برخورداری از تکنیک هایی نظیر آگاهی از هیجانات و بازیابی و ابراز مناسب هیجانات می تواند موجب تعدیل هیجانات مثبت و منفی و به دنبال آن تعدیل قضاوت و

ادراک مثبت از خویش در زوجین متعارض شود. ابرازگری هیجانی این توانایی را به زوجین می دهد که ناگویی خود را کنترل کرده و میزان سازگاری شناختی خود را افزایش دهند

یکی از ویژگی های اساسی مبتلایان به آلکسی تیمیا دشواری در توصیف احساس ها است. این افراد به علت ناتوانی در تشخیص احساس ها توانایی بیان هیجان ها را ندارند. چنین نیست که افراد مبتلا به آلکسی تیمیا هیچ گاه احساس نمی کنند، بلکه نمی توانند دقیقاً احساس های خود را بشناسند و از این رو نمی توانند آنها را ابراز کنند. مبتلایان به آلکسی تیمیا احساس های نامتمایز دارند و این احساس ها همراه با یک برانگیختگی فیزیولوژیک می باشد. اما به علت مشکل در تمایز، توصیف و تنظیم احساس ها، برانگیختگی فعال باقی مانده و از میان نمی رود و این امر باعث اختلال در دستگاه عصبی خودکار و دستگاه ایمنی می شود (لوملی، ۱۹۹۶). نتایج حاصله شده با پژوهش های صالحی (۱۴۰۱)، بخشی پور و صادقی (۱۴۰۱)، بهرامی مشعوف و همکاران (۱۴۰۱)، ولی پورشیخی و میرریکوند (۱۳۹۸)، هوشمندی و احمدی (۱۴۰۰) همسو می باشد.

در بررسی فرضیه دوم پژوهش آموزش گروهی ابرازگری هیجانی بر افزایش سرسختی روانشناختی زوجین متعارض موثر است. باید گفت که کوباسا و پوکتی (۱۹۹۸) باور دارند که ویژگی های روانشناختی سرسختی از جمله حس کنجکاو قابل توجه، گرایش به داشتن تجارب جالب و معنادار، ابراز وجود، پرنرژی بودن و اینکه تغییر در زندگی امری طبیعی است، می تواند در سازش فرد با رویدادهای تنیدگی زای زندگی سودمند باشد. بررسی ها گویای آن هستند که سرسختی با سلامت بدنی و روانی رابطه مثبت دارد و مانند یک منبع مقاومت درونی، تاثیرات منفی استرس را کاهش می دهد و از بروز اختلال های بدنی و روانی پیشگیری می کند. (بریم نژاد و همکاران، ۱۳۸۶) سرسختی روانشناختی یک احساس عمومی است مبنی بر اینکه شرایط محیط ایده آل است و سبب می شود که انسان موقعیت های پر استرس را بالقوه، با معنا و جالب ببیند. به این صورت که موقعیت های پر استرس را به جای تهدید به صورت یک موقعیت چالش برانگیز ارزیابی می کند. بنابراین سخت رویی اثر مهم در محافظت از سلامتی در هنگام حوادث تنش زا دارد و تعارضات زناشویی دارد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش ابرازگری هیجانی بر اساس آزمون کوواریانس حدود ۸۳/۵ درصد میزان تبیین واریانس و تغییرات سرسختی روانشناختی تحقق یافته است. در تبیین کلی این یافته می توان گفت، از آنجا که سرسختی روانشناختی یک ویژگی شخصیتی است که در هنگام رویارویی با حوادث تنشزای زندگی، به عنوان یک منبع مقاومت و سپر محافظ عمل می کند می توان این گونه برداشت کرد که آموزش سرسختی روانشناختی منجر به افزایش توان مقابله ای می گردد. بنابراین دور از ذهن نیست که تعهد، کنترل و مبارزه جویی منجر به افزایش تاب آوری در زوجین متعارض گردد. سرسختی روانشناختی باعث افزایش احساس عزت نفس در افراد شده و به نوبه خود، مقاومت آنان را در برابر فشارهای روانی، افزایش می دهد. سرسختی روانشناختی باعث افزایش خودکارآمدی می شود و در وضعیت تنشزا مثل تعارضات زناشویی کسانی که از سرسختی بالاتری برخوردارند در مقایسه با کسانی که از سرسختی پایین تری برخوردارند سلامت روان بیشتری دارند افراد با سرسختی روانشناختی بالا، در برقراری ارتباط با دیگران راحت تر هستند و به آسانی می توانند عواطف منفی را کنترل کرده و از رضایت مندی بالاتری برخوردار باشند. همچنین، احساس سرسختی روانشناختی بالا، سلامت شخصی، توانایی انجام تکالیف و کارها را به طرق متعدد افزایش می دهد و باعث می شود تا افراد، تکالیف مشکل را به عنوان چالشی در نظر بگیرند که باید بر آن مسلط شوند، آنها اطمینان دارند که می توانند تهدیدهای بالقوه را تحت مهار خود درآورده و به خوبی با شرایط، سازگار شوند نتایج حاصله شده با پژوهش های نجفی و فخریمی فرهادی (۱۴۰۳)، مهدیخانی و ایزدی (۱۳۹۹)، هوشمندی و احمدی (۱۳۹۸)، عظیمی و حسینی (۱۳۹۹) همسو می باشد.

در نهایت می توان گفت تعارض ها و تنش های زناشویی و رضایت زناشویی با آموزش ها از جمله آموزش ابرازگری هیجانی رابطه دارد و زوجین دارای تعارضات زناشویی بالا بیشتر از زوجین عادی از راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان استفاده می کنند. لذا باید گفت بستر مثبت و سازنده روابط زناشویی و زندگی زناشویی که در آن تفاهم و همدلی برقرار است و زوجین نسبت به یکدیگر و نیازهای هم آگاهی و پاسخگویی مناسبی دارند باعث می شود سطح تعارض زناشویی پایین باشد یا در اکثر مواقع فاقد تعارض زناشویی باشند این مسأله زمینه ای فراهم می سازد تا بین زوجین عواطف مثبت ردوبدل شود و از ابراز هیجانات منفی به یکدیگر پرهیز کنند. از سوی دیگر زنان دارای تعارض زناشویی هنگام رویارویی با رویدادهای بحران زا از سرزنش خود و دیگری، فاجعه سازی و نشخوار فکری پرهیز می کنند و این راهبردها را سازنده تلقی نمی کنند. نحوه رفتارهای همسر و ماهیت سازنده رابطه زناشویی نیز به پرهیز از متوسل شدن به چنین راهبردهایی کمک می کنند.

موازن اخلاقی

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شیراز می باشد که با کد اخلاق ۱۴۰۳،۲۴۹،IR.IAU.SHIRAZ.REC. و تاریخ دفاع ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ می باشد. در مطالعه حاضر فرم های رضایت نامه آگاهانه توسط تمامی آزمودنی ها تکمیل شد.

سپاسگزاری

نویسندگان بر خود لازم می دانند از تمامی افرادی که در این پژوهش مشارکت و همکاری داشتند، سپاسگزاری و قدردانی نمایند.

مشارکت نویسندگان

پژوهش حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است که نویسنده مسئول می باشد. نویسنده دوم استاد راهنمای پایان نامه می باشد.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی نمایند.

پیشنهادهای کاربردی:

- توانمند نمودن زوجین متعارض در به کارگیری احساسات
- توانمند نمودن زوجین متعارض در رفع دشواری در تمایز بین حالت های هیجانی و حس های بدنی.
- افزایش جلوه های عاطفی چهره در زوجین.
- بالا بردن ظرفیت همدلی و خودآگاهی.
- القاء داشتن اعتماد به نفس متناسب به زوجین متعارض و اعتقاد راسخ به اینکه پایان راه موفقیت است.
- فراگیری مهارت بیان کردن تجربیات هیجانی به صورت کلامی توسط زوجین متعارض.

- درمانگران و مشاوران حوزه خانواده و سایر متخصصان لازم است تأثیرات متغیرهای مختلف روانشناختی را جهت کاهش تعارضات زناشویی آنها را در نظر بگیرند و از طریق بالا بردن مهارت‌های زوجین به کیفیت زندگی زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی آنها کمک کنند.
- پیشنهاد می‌گردد آموزش های زوج درمان گری به صورت رایگان با همکاری سازمان بهزیستی و انجمن‌های روانشناسی برای عموم برگزار گردد.

فهرست منابع

منابع فارسی

- انامق، اسماعیل؛ پاک نژاد، بهمن (۱۴۰۳) رابطه ناگویی هیجانی و رضایت زناشویی، نشریه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، شماره ۶۷، صص ۱۶۷-۱۸۸
- بخشی پور، ابوالفضل؛ نصرت طلب خقی، آیدا (۱۴۰۱) پیش‌بینی طلاق عاطفی براساس سبک‌های اسنادی و ابرازگری هیجانی در زنان متأهل، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مشاوره، سال پنجم، شماره ۱۷: ۵۹-۷۸
- بریم نژاد، لیلی؛ رسولی، مرجان؛ نیکبخت نصرآبادی، علیرضا؛ محمدی، هادی و احمدزاده، معصومه. (۱۳۸۶) تاثیر کارگاه آموزشی احیای قلبی-ریوی بر یادگیری پایدار پرستاران. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۷ (۲)، ۲۰۹-۲۱۵
- بهرامی مشعوف، راضیه، احمدی، صدیقه و رسولی، محسن. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای ابرازگری هیجانی در رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و رضایت زناشویی در معلمان زن. مطالعات زن و خانواده، ۱۰ (۳): ۳۲-۵۲
- پروایی، شفیعه؛ مام شریفی، پیمان و شهامت ده سرخ، فاطمه. (۱۴۰۲). مدل خود خاموشی و گرایش به طلاق با نقش واسطه‌ای تعارض زناشویی در زنان متأهل. رویش روان شناسی ۱۲ (۹)، ۱۶۹-۱۷۸-۱ <http://frooyesh.ir/article-1>
- عظیمی، ناهید؛ حسینی، سعیده سادات (۱۳۹۹) پیش‌بینی طلاق عاطفی بر اساس سبک‌های کنترل تعارض و سرسختی روانشناختی در زوجین، فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی، دوره ۹: ۴۷-۵۹
- مهدیخانی، بهزاد؛ ایزدی، مهشید (۱۳۹۹) تعیین رابطه سرسختی روانشناختی و مسئولیت پذیری با کیفیت زندگی زوجین دچار تعارضات زناشویی، مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، سال ۴، شماره ۴۱: ۱۱-۲۰
- نجفی، زهرا و فخیمی فرهادی، رزیتا، (۱۴۰۳) اثربخشی آموزش سرسختی روانشناختی بر رضایت جنسی و تعارضات زناشویی در زوجین با طلاق عاطفی، فصلنامه زن و مطالعات خانواده، سال هفدهم، شماره شصت و چهارم، صص ۱۰۵-۱۲۰
- ولی پور شیخی، زهرا؛ میردربکوند، فضل اله (۱۳۹۸) بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارضات زناشویی، نشریه روان پرستاری، دوره ۷، شماره ۱
- هوشمند، رودابه؛ احمدی، خدابخش (۱۴۰۰) شناسایی و سنجش عوامل محوری و پیرامونی تعارضات زناشویی در جمعیت فارسی زبان، فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۲ (۴) پیاپی، ۳۸۳-۴۰۶ [10.22034/afjtj.2022.302788.1182406-383](https://doi.org/10.22034/afjtj.2022.302788.1182406-383)

منابع انگلیسی

- Azam Bakhshipour, Abbas Sadeghi, Fatemeh Hosseini. (۲۰۲۴). Modeling marital conflicts based on alexithymia with the mediating role of anxiety sensitivity and sexual dissatisfaction in married female students at University of Guilan. *Journal of Family Relations Studies*, ۴ (۱۲), ۱۵-۲۵
- https://journal.uma.ac.ir/article_۲۷۶۹.html.
- Anyamene, A. (۲۰۲۰). Relationship between emotional intelligence and marital satisfaction of male and female married teachers in Anambra State. *European Journal of Educational Sciences*, ۷(۳), ۱-۱۶
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (۱۹۹۴). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: II. Convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, ۳۸, ۳۳-۴۰.
- Cheng, Feng., Wang, Yifang., Zhao, Jiayin & Wu, Xixian. (۲۰۱۸). Mothers' negative emotional expression and preschoolers' negative emotional regulation strategies in Beijing, China: The moderating effect of maternal educational attainment. *Child Abuse & Neglect*, ۸۴, ۷۴- ۸۱.
- Davis, SM, Morning. L R (۲۰۲۰). A mediated of perfectionism, affect, and physical health. *J Res Psychol*; ۴۰: ۴۸۲-۵۰۰.
- Ferres, M. A., Segura, I. V., & Expósito, F. (۲۰۱۹). Couple conflict-facing responses from a gender perspective: Emotional intelligence as a differential pattern. *Psychosocial Intervention*, ۲۸(۳), ۱۴۷-۱۵۶.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (۲۰۲۰). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, ۴۱ (۱۲), ۲۳۲۸-۲۳۵۵. <https://doi.org/10.1177/0192013X20947603>.
- Jeong Jin Yu. (۲۰۲۴) Longitudinal dyadic interplay between marital conflict and psychological well-being in couples: The moderating roles of wives' employment. *JOURNAL METRICS*, Volume ۳۱, Issue ۲, ۳۵۸-۳۷۸.
- Johnson S. (۲۰۱۹). *The practice of emotionally Focused Couple Therapy*. [Bahrami F, Azarian Z, Etemadi O, Persian trans]. Tehran: Danjeh.
- Kobasa SC, Maddi SR, Zola MA. (۲۰۱۴). Personality and social resources in stress resistance Type a and hardiness. *J Beh Med*; ۴۵ (۲): ۴۱-۵۱.
- Kobasa SC, Maddi Peacock, Itasca, IL, (۱۹۷۷). Existential personality theory and Existential Personality Theories. R Corsini, ۲۴۳-۲۷۶.
- Kobasa SC. (۲۰۱۴). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *J Pers Social Psychol*; ۳۷ (۱): ۱-۱۱.
- Kobasa, SC. (۲۰۱۴). Personality and social resources in stress resistance. *J Pers Soc Psychol*; ۴۵ (۴): ۸۳۹-۵.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R & Puccetti, M.C. (۱۹۸۲). personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of Behavioral Medicine*. ۵, ۳۹۱-۴۰۴.
- Kobasa, S.C., & Puccetti, M.C. (۱۹۸۳). Personality and Social psychology, ۴۵, ۸۳۹-۸۵۰.

- Lomly, Y., Ben-Ari, A. (۱۹۹۶). Emotional expressiveness and neuroticism: Do they predict marital quality? *Journal of Family Psychology*, ۱۸, ۶۲۰-۶۲۷.
- Malik, J., Heyman, R. E. Smith Slep, A. M. (۲۰۲۰). Emotional flooding in response to negative affect in couple conflicts: Individual differences and correlates. *Journal of Family Psychology*, ۳۴ (۲), ۱۴۵-۱۵۴. <https://doi.org/10.1037/fam0000584>.
- Mohlatlole, N. E., Sithole, S Shirindi, M. L. (۲۰۱۸). Factors contributing to divorce among young couples in Lebowakgomo. *Social Work*, ۵۴ (۲), ۲۵-۲۷۴-۲۷۶.
- Nyklíček I, Temoshok L, Vingerhoets AJJM. (۲۰۰۴) Emotional Expression and Health: Advances in Theory, Assessment and Clinical Applications. New York: Brunner-Routledge.
- Salehi, M., Nikoo Abkenar, B., Rashidi, T. (۲۰۲۴). The Effectiveness of Gottman's Systemic Cognitive Couple Therapy on Marital Conflicts, Communication Patterns, and Alexithymia in Couples with Marital Conflict. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, ۶ (۳), ۱۴۵-۱۵۲. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.3.16>
- Šifrar, T., Majoranc, K., Kajtna, T. (۲۰۲۰). Matching of Personality Traits, Emotional Intelligence and Social Skills among Dance Partners in Competitive Dancing. *Kinesiology*, ۵۲(۲), ۲۴۲-۲۴۹.
- Tasew, A. S., Getahun, K. K. (۲۰۲۱). Marital Conflict among couples: The Case of Durbete Town, Amhara Region, Ethiopia. *Cogent Psychology*, ۸ (۱), ۱۹۰۳۱۲۷.
- Zewdu Girma Shifaw ORCID Icon. (۲۰۲۲). Marital Communication as Moderators of the Relationship between Marital Conflict Resolution and Marital Satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, Pages ۲۴۹-۲۶۰. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2089404>.