

دوفصلنامه علمی تخصصی «پژوهشنامه روانشناسی عدالت»

سال اول، شماره یک، بهار و تابستان ۱۳۹۵

الگوی تبیین دلزدگی زناشویی بر اساس باورهای غیرمنطقی با میانجی گری دشواری در
تنظیم هیجانات در کارمندان متأهل دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران
(صفحه ۸۵-۶۳)

دکتر نرگس باباخانی^۱، نبی ا... رضایی^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۲/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۴/۲۰

چکیده

هدف این پژوهش آزمون یک الگوی ساختاری جامع و چند بعدی برای پیش بینی میزان دلزدگی زناشویی بود. که در آن دشواری در تنظیم هیجانات، ارتباط بین باورهای غیرمنطقی را با دلزدگی زناشویی میانجی گری می‌کرد. جامعه مورد مطالعه این پژوهش افراد متأهل در سطح دانشگاه علوم پزشکی تهران بودند که از بین آنها نمونه‌ای به حجم ۳۲۰ نفر (۱۵۴ زن، ۱۶۵ مرد) با روش نمونه گیری تصادفی طبقه‌ای (زن - مرد) با نسبت برابر انتخاب شدند و به مجموعه ای از پرسش نامه‌ها پاسخ دادند. از پرسشنامه‌های آزمون باورهای غیر منطقی (IBT؛ جونز، ۱۹۶۸)، دشواری در تنظیم هیجان (DERS؛ گرتز و روئمر ۲۰۰۴) و دلزدگی زناشویی (پانیز، ۱۹۹۶) استفاده شد. اعتبار پرسشنامه‌های مذکور با روش آلفای کرونباخ احراز شد. نتایج الگوی معادلات ساختاری نشان داد، الگوی پیشنهادی از برازش خوبی برخوردار بود ($\chi^2/df=2/65$ ، $GFI=0/87$ ، $NFI=0/93$ و $RMSEA=0/08$). همچنین تمامی ضرایب مسیرهای الگوی پیشنهادی به غیر از مسیر مستقیم باورهای غیرمنطقی بر

۱. استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

۲. فوق لیسانس روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن (نویسنده مسئول)

دلزدگی زناشویی معنادار بود ($P < 0/01$). بنابراین دلزدگی زناشویی به خوبی از طریق باورهای غیر منطقی با میانجی گری دشواری در تنظیم هیجانات پیش بینی و تبیین شده است. در بررسی تفاوت‌های جنسیتی، نتایج اجرای آزمون تحلیل واریانس یک راهه نشان داد، تفاوت معنی داری بین زنان و مردان در باورهای غیرمنطقی، دشواری در تنظیم هیجانات و دلزدگی زناشویی وجود ندارد ($P > 0/05$).

کلید واژه‌ها: باورهای غیر منطقی، دشواری در تنظیم هیجانات، دلزدگی زناشویی

بیان مسئله

ازدواج مقدمه تشکیل خانواده است و به عنوان عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و امنیتی افراد بزرگسال، همواره مورد تأیید بوده است (دهکردی ۱۳۹۱). وجود یک ازدواج توأم با رضایت، محل تبادل و تلاقی احساسات و عواطف مثبت بین زوجهاست و تشکیل خانواده بهنجار، نقش مهمی در سلامت و بهزیستی کل جامعه دارد (بنائیان و دیگران ۱۳۸۶). در سال‌های اخیر، ساختار خانواده و به خصوص نقش زن و شوهر تغییر یافته است، که این تغییرات می‌تواند منجر به بوجود آمدن مشکلاتی در شخصیت و همچنین نارضایتی از وظایف زناشویی شوند (کوچک انتظار، ۲۰۱۱). تعارضات بین فردی در زندگی زناشویی می‌تواند منجر به بوجود آمدن مشکلات بین زوجها و اعضای دیگر خانواده شود، که در صورت ادامه یافتن ممکن است منجر به اختلال‌های روان شناختی شود. بنابراین ازدواج و زندگی زناشویی مستلزم وجود سطح پایداری از سازگاری از جانب زوجهاست و احساس رضایت زناشویی نقش مهمی در میزان کارکردهای بهنجار خانواده ایفا می‌کند (حسینی سده و دیگران، ۱۳۸۸).

تعارض و آشفتگی زناشویی بیشترین علت مراجعه همسران برای درمان است. یکی از علل عدم مراجعه زوجین به مشاوره و درمانگر این است که تصور می‌کنند مشکلاتشان حل نخواهد شد و نمی‌توانند با هم زندگی کنند و یا اینکه آن‌ها از زندگی ناراضی یا افسرده‌اند (پترسون و همکاران، ۲۰۰۲). به عبارت دیگر دچار دلزدگی زناشویی شده‌اند.

دلزدگی نتیجه فرآیند فرسایش است که در آن افراد متعهد و با انگیزه روحیه‌شان را از دست می‌دهند (پاینز، ۲۰۰۵). یعنی یک حالت تجربه شده خستگی جسمی، عاطفی و روانی است که به صورت تدریجی طی فرایندی ایجاد می‌شود و ناگهانی اتفاق نمی‌افتد. ابتدا از عدم تناسب مزمن بین توقعات و واقعیت‌های زندگی فرد ناشی می‌شود که باعث ایجاد استرس آگاهانه و ناآگاهانه است. سپس فشارهای عاطفی، فرسودگی و خستگی فرد را درگیر می‌کند و در مرحله بعد تغییراتی در نگرش و رفتار فرد در مورد زندگی زناشویی و همسر ایجاد می‌شود و سرانجام فرد دچار دلزدگی زناشویی می‌شود (اسکافلی و بونک، ۲۰۰۳).

برای ایجاد سازگاری زناشویی و پیشگیری از دلزدگی زناشویی، زوجین به یادگیری و بکارگیری مهارت‌های زندگی نیاز دارند. از بین مهارت‌های زندگی به نظر می‌رسد، تنظیم هیجانی نقش مهمی در پیشگیری از دلزدگی زناشویی دارد زیرا از یک طرف خانواده کانون احساسات و هیجانات است و از طرف دیگر در زندگی زناشویی تجربه هیجان‌های منفی گریز ناپذیر است. بنابراین بدون تردید در زندگی‌های امروزه پتانسیل قابل توجهی برای دشواری در تنظیم هیجانی وجود دارد. پس تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان شناختی به ویژه در روابط زناشویی است (کرنیگ و ورنر، ۲۰۰۴).

تنظیم هیجانی بعنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی - روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پینا، ۲۰۱۰). دو مؤلفه این سازه عبارت‌اند از ۱- توانایی تشخیص هیجانات خود فرد ۲- توانایی مدیریت هیجانات خود. بسیاری از تحقیقات نشان دادند زوجینی که توانایی تشخیص هیجانات خود و همسرشان را دارند و می‌توانند بر اساس موقعیت‌های محیطی هیجانات خود را مدیریت کنند بهتر به اهدافشان دست می‌یابند و از زندگی مشترک خود لذت می‌برند و دچار دلزدگی زناشویی نمی‌شوند (بردن و همکاران، ۲۰۰۹؛ دانه‌ام، ۲۰۰۸؛ کوردوا، ۲۰۰۵؛ فیتس، ۲۰۰۱؛ ویگن و مؤدی، ۱۹۸۳؛ به نقل از وکیلی ۱۳۶۷؛ خسروجردی، ۱۳۸۳؛ خداپناهی، ۱۳۷۴).

هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی رو به رو می‌شود احساس خوب و خوش بینی به تنهایی برای کنترل هیجان وی کافی نیست، بلکه فرد در این موقعیت باید کارکرد شناختی خوبی داشته باشد و کوشش کند هیجان خود را کنترل نماید. یعنی علاوه بر مدیریت هیجان‌ها نیاز به مدیریت تفکر و شناخت نیز دارد. از همه مهم‌تر برای ایجاد تنظیم هیجانی نیاز به تنظیم شناختی نیز هست.

طبق نظریه آلیس داشتن رشته ای از تفکرات و باورهای غیرمنطقی می‌تواند منجر به اختلال در روابط عاطفی و زناشویی شود (مهدویان، ۱۳۸۶). این باورها شامل تأیید و حمایت از جانب دیگران، انتظار بیش از حد خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، پیش نگرانی توأم با اضطراب، اجتناب از مشکلات،

وابستگی به دیگران، درماندگی نسبت به تغییر، کمال گرایی است. به همین دلیل، بسیاری از مشکلات هیجانی زوجین را می‌توان از طریق شیوه‌های اصلاح منطق، تفکر و باورهای غلط آن‌ها رفع کرد. روش درمانی عقلانی- هیجانی آلیس نیز بر همین اساس بکارگرفته می‌شود.

نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده است، هم تفکرات دزدگی و هم رفتارهای دزدگی به طور مثبتی با تفکرات و باورهای غیر منطقی هم بسته هستند. علاوه بر این رضایت از زندگی، سازگاری زناشویی، کیفیت زندگی و ازدواج تحت تأثیر باورهای زوجین قرار می‌گیرد (لین و همکاران، ۲۰۰۴؛ بالور، ۲۰۰۱؛ کانی و براد بوری، ۱۹۹۵؛ سالیوان و سوبیل، ۱۹۹۱؛ مولر و وانزیل، ۱۹۹۱؛ جاکونسن و والدرون، ۱۹۸۰؛ ادیب راد و ادیب راد، ۱۳۸۴؛ ملازاده، ۱۳۸۱ و سلیمانیان، ۱۳۷۳).

از آنجایی که زوج‌ها در جامعه امروزی برای برقراری و حفظ روابط صمیمی و درک احساسات از جانب همسرانشان به مشکلات فراگیر و متعددی دچارند. بدیهی است که کمبودهای موجود در کفایت‌های عاطفی و هیجانی همسران در کنار باورهای نادرست و غیر منطقی می‌تواند سازگاری زناشویی آن‌ها را به خطر بیاندازد و موجب دزدگی زناشویی در آن‌ها شود. بر اساس پیشگیری از این وقایع ضرورت است این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سؤالات برآید که:

- آیا باورهای غیر منطقی با میانجی گری دشواری در تنظیم هیجانات بر دزدگی زناشویی مؤثر است؟
- آیا باورهای غیر منطقی بر دزدگی زناشویی اثر مستقیم دارد؟
- آیا دشواری در تنظیم هیجانات بر دزدگی زناشویی اثر مستقیم دارد؟
- آیا بین باورهای غیرمنطقی و دزدگی زناشویی رابطه وجود دارد؟
- آیا باورهای غیر منطقی، خودتنظیمی هیجانی و دزدگی زناشویی در زنان و مردان متفاوت است؟

روش

پژوهش حاضر از نظر گردآوری اطلاعات، از نوع توضیفی- پیمایشی و از نظر هدف بنیادی است. همچنین این پژوهش از نوع تحقیقات همبستگی، با استفاده از روش‌های «الگو یابی علی» است.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

کلیه افراد متأهل در سطح دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۹۲ بود که دامنه سن آن‌ها ۲۵-۵۵ سال، و سطح تحصیلات حداقل دیپلم، و حداقل دو سال از مدت زندگی آن‌ها (زندگی مشترکشان) گذشته بود. روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای (زن - مرد) با نسبت برابر بود. حجم نمونه متناسب با الگوی معادلات ساختاری که حداقل باید ۱۵ تا ۲۰ برابر تعداد متغیرهای مشاهده شده (۱۹ متغیر) انتخاب شد (استیوس، ۱۹۹۴؛ به نقل از هومن، ۱۳۸۷). که در مجموع با در نظر گرفتن افت آزمودنی‌ها ۳۲۰ نفر انتخاب شدند.

ابزار

در این پژوهش از ۳ پرسشنامه دزدگی زناشویی پاینز (SOD)، باورهای غیر منطقی جونز (IBT) و دشواری در تنظیم هیجانات (DERS) استفاده شده است که به تشریح هر یک پرداخته می‌شود.

۱- پرسشنامه دزدگی زناشویی: این پرسشنامه از ۲۱ گویه تشکیل شده است که به وسیله پاینز در سال ۱۹۹۶ ساخته شد. این پرسشنامه دارای سه مولفه خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی است. تمامی این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی طیف لیکرت پاسخ داده شده است. در ایران نویدی (۱۳۸۴) اعتبار پرسشنامه را به روش آلفا کرونباخ $0/86$ و ضریب پایایی به روش باز آزمایی را در فواصل یک، دو و چهار ماه، $0/89$ ، $0/76$ و $0/66$ گزارش کرده است. در این پژوهش اعتبار آزمون با روش تحلیل عاملی تأیید شد ($P < 0.01$). همچنین ضریب پایایی آزمون یا روش آلفای کرونباخ $0/80$ بدست آمد.

۲- پرسشنامه باورهای غیرمنطقی: این پرسشنامه در سال ۱۹۶۸ توسط جونز تهیه شد. که شامل ۱۰۰ گویه و ۱۰ قسمت است. که شامل باورهای غیر منطقی ضرورت تأیید و حمایت از جانب دیگران، انتظار بیش از حد خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، پیش نگرانی توأم با اضطراب، اجتناب از مشکلات، وابستگی به دیگران، درماندگی نسبت به تغییر و کمال گرایی است که به نظر آلیس

عامل اختلاف عقلانی و عاطفی هستند. جونز (۱۹۶۸) با استفاده از روش آزمون مجدد اعتبار آزمون را ۰/۹۲ و پایایی هر یک از مقیاس‌های دهگانه آن ۶۶ تا ۰/۸۰ نشان داد. تقی پور (۱۳۷۳) اعتبار این آزمون را از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ بدست آورد. در این پژوهش اعتبار آزمون با روش تحلیل عاملی تأیید شد ($P < 0.01$) و ضریب پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد.

۳- پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجانات: این پرسشنامه ۳۶ گویه دارد که تحلیل عاملی وجود ۶ عامل عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی را نشان داده است. نمره گذاری آن در یک طیف ۵ درجه ای لیکرت است. نمرات بالاتر به معنای دشواری بیشتر در تنظیم هیجانی می‌باشند. مقیاس دارای یک نمره کلی از جمع نمرات کلیه سؤالات و همچنین ۶ نمره مربوط به زیر مقیاس‌ها می‌باشد. براساس داده‌های حاصل از عزیزی، میرزایی و شمس (۱۳۸۸) میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۲ برآورد شد. در این پژوهش اعتبار آزمون با روش تحلیل عاملی تأیید شد ($P < 0.01$). و ضریب پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ بدست آمد.

یافته‌ها

در این تحقیق، برای تحلیل داده‌های به دست آمده از نمونه‌ها هم از روش‌های آمار توصیفی و هم از روش‌های آمار استنباطی استفاده شده است. شاخص‌های توصیفی (میانگین، مینیمم، ماکزیمم، انحراف معیار چولگی و کشیدگی) در جدول ۱ گزارش شده است. برای تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیات تحقیق از روش‌های آماری همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس یک طرفه، تحلیل عاملی تأییدی و معادلات ساختاری استفاده شد. تحلیل داده‌ها با نرم افزار آماری Spss نسخه ۱۹ و LISREL نسخه ۸/۷۲ انجام شد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی برای همه متغیرهای تحقیق

متغیرهای تحقیق	مینیمم	ماکزیمم	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشیدگی
عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی دشواری در انجام رفتار هدفمند	1	5	2.4143	0.8981	0.419	-0.49
دشواری در کنترل تکانه	1.2	4.6	2.7818	0.73479	0.077	-0.794
فقدان آگاهی هیجانی دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	1	5	2.6351	0.8943	-0.095	-0.479
عدم وضوح هیجانی	1	4.67	2.4164	0.80896	0.127	-0.654
دشواری در تنظیم هیجانی	1.33	4	2.6886	0.63241	0.41	-0.461
عدم وضوح هیجانی	1.25	4.63	2.5063	0.74021	0.241	-0.554
دشواری در تنظیم هیجانی	1.47	4.07	2.5738	0.59175	-0.015	-0.539
ضرورت تأیید و حمایت از جانب دیگران	2.3	4.5	3.4335	0.45506	-0.403	-0.259
انتظار بیش از حد خود	2.3	4.5	3.4257	0.4079	-0.198	-0.27
تمایل به سرزنش	2.4	4.7	3.5144	0.46822	-0.112	-0.587
واکنش به ناکامی	2.4	4.4	3.4232	0.40635	-0.134	-0.512
بی مسئولیتی عاطفی	2.3	4.7	3.5975	0.4964	-0.41	-0.164

0.503	0.231	0.45587	3.241	4.6	2	پیش نگرانی توأم با اضطراب
15.796	2.309	0.51605	3.2702	7	2.1	اجتناب از مشکلات
3.521	0.67	0.5094	3.5847	6.7	2.2	وابستگی به دیگران
-0.477	0.148	0.43348	3.1595	4.2	2	درماندگی نسبت به تغییر
-0.423	0.114	0.46797	3.0113	4.3	1.8	کمال گرایی
0.329	0.049	0.27871	3.3661	4.3	2.74	باورهای غیر منطقی
-0.296	-0.04	0.88786	3.4285	5.83	1	خستگی جسمی
0.327	-0.007	0.75375	3.1161	5.57	1	خستگی عاطفی
2.617	0.58	0.70165	3.2539	6.43	1.43	خستگی روانی
0.537	0.093	0.67359	3.2662	5.55	1.36	دلزدگی زناشویی

مقدار کجی و کشیدگی تمام متغیرها در فاصله بین ۱ و -۱ قرار دارد. این نشان می‌دهد، توزیع کل نمره‌ها طبیعی یا نرمال است. بنابراین می‌توان از آمار پارامتریک استفاده کرد. متغیر دشواری در تنظیم هیجانات دارای کشیدگی و کجی منفی است. یعنی تجمع نمرات نزدیک به میانگین کمتر است و نمره بیشتر افراد کمتر از میانگین نمونه است. اما باورهای غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی دارای کجی و کشیدگی مثبت هستند و نشان می‌دهد تجمع نمرات بیشتر نزدیک به میانگین است و نمره بیشتر افراد بیشتر از میانگین نمونه است.

جدول ۲: نتایج تحلیل عاملی تأییدی

نتیجه	سطح معناداری	آماره T	بارعاملی	شاخص‌ها	متغیرهای اصلی
		-	۰/۸۴	عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی	دشواری در تنظیم هیجانی
معنادار	P<0.01	۱۷/۶۱	۰/۸۲	دشواری در انجام رفتار هدفمند	
معنادار	P<0.01	۱۶/۶۵	۰/۷۹	دشواری در کنترل تکانه	
معنادار	P<0.01	۶/۶۲	۰/۳۹	فقدان آگاهی هیجانی	
معنادار	P<0.01	۲۰/۲۴	۰/۹۱	دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی	
معنادار	P<0.01	۷/۵۸	۰/۴۲	عدم وضوح هیجانی	
معنادار	P<0.01	۹/۹۶	۰/۵۷	ضرورت تأیید و حمایت از جانب دیگران	باورهای غیر منطقی
معنادار	P<0.01	۹/۲۶	۰/۵۳	انتظار بیش از حد خود	
معنادار	P<0.01	۱۱/۸۴	۰/۶۶	تمایل به سرزنش	
معنادار	P<0.01	۸/۷۰	۰/۵۰	واکنش به ناکامی	
معنادار	P<0.01	۶/۹۴	۰/۴۱	بی مسئولیتی عاطفی	
معنادار	P<0.01	۱۱/۹۰	۰/۶۶	پیش نگرانی توأم با اضطراب	
معنادار	P<0.01	۸/۲۱	۰/۴۷	اجتناب از مشکلات	
معنادار	P<0.01	۱۱/۰۴	۰/۶۱	وابستگی به دیگران	
معنادار	P<0.01	۱۱/۴۷	۰/۶۴	درماندگی نسبت به	

		تغییر		
معنادار	P<0.01	۴/۷۲	۰/۲۹	کمال گرایی
اثر ثابت		-	۰/۹۳	خستگی جسمی
معنادار	P<0.01	۵/۰۱	۰/۶۵	خستگی عاطفی
معنادار	P<0.01	۴/۸۹	۰/۵۸	خستگی روانی

به منظور تحلیل ساختار پرسشنامه و کشف عوامل تشکیل دهنده هر سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده شده است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی متغیرهای تحقیق در جدول ۲ نشان داده می‌شود. مقادیر محاسبه شده t برای هر یک از بارهای عاملی هر نشانگر با سازه یا متغیر پنهان خود بالای ۱٫۹۶ است. لذا روابط بین سازه‌ها یا متغیرهای پنهان قابل استناد است. شاخصی که بار عاملی بالاتری داشته باشد، دارای اهمیت بالاتری نسبت به سایر شاخص‌ها می‌باشد. برای متغیر دشواری در تنظیم هیجانات، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی بیشترین اهمیت را داشته است، و فقدان آگاهی هیجانی کمترین اهمیت را داشته است. برای باورهای غیر منطقی، پیش‌نگرانی توأم با اضطراب و تمایل به سرزنش بیشترین وزن را داشته‌اند و شاخص کمال گرایی کمترین وزن را داشته است. برای دلزدگی زناشویی، خستگی جسمی بیشترین اهمیت و خستگی روانی کمترین اهمیت را داشته است. روابط متغیرهای مشاهده شده و مکنون در مدل معادلات ساختاری بر سه نوع است:

- همبستگی (همخوانی): همبستگی رابطه ای است میان دو متغیر در یک مدل اما غیر جهت دار در این پژوهش ماهیت این نوع رابطه به وسیله تحلیل همبستگی پیرسون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.
- اثر مستقیم: اثر مستقیم که در واقع یکی از اجزاء سازنده مدل‌های معادلات ساختاری است و رابطه جهت داری را میان دو متغیر نشان می‌دهد. در این پژوهش سه اثر مستقیم مورد آزمون قرار می‌گیرد. یکی اثر باورهای غیر منطقی بر دشواری در تنظیم هیجانات، و دومی اثر باورهای غیر منطقی بر دلزدگی زناشویی و دیگری اثر مستقیم دشواری در تنظیم هیجانات بر دلزدگی زناشویی است.

• اثر غیر مستقیم: این اثر در واقع اثر یک متغیر مستقل بر متغیر وابسته‌ای از طریق یک یا چند متغیر میانجی است. در این اثر، متغیر میانجی نسبت به یک متغیر نقش متغیر مستقل و نسبت به متغیر دیگر نقش متغیر وابسته را ایفا می‌کند. در این پژوهش متغیر میانجی دشواری در تنظیم هیجانات است. که در رابطه باورهای غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی نقش میانجی را ایفا می‌کند. در بخش اول، در بررسی همبستگی و روابط بین متغیرها و روایی مدل از آزمون آماری پیرسون استفاده شد. نتایج تحلیل در جدول ۳ نشان داده می‌شود.

جدول شماره ۳: ضرایب همبستگی پیرسون و ضرایب روایی مدل

متغیرهای پنهان	(۱)	(۲)	(۳)	AVE
دشواری در تنظیم هیجانات (۱)	1			0/681
دلزدگی زناشویی (۲)	0/45**	1		0/761
باورهای غیر منطقی (۳)	0/47**	0/18*	1	0/517

**P<0/01, *P<0/01

نتایج نشان می‌دهد که همبستگی دشواری در تنظیم هیجانات با دلزدگی زناشویی و باورهای غیرمنطقی در سطح اطمینان ۹۹٪ مثبت و معنادار شده است. پس فرضیه‌های پژوهش مبنی بر اینکه بین دشواری در تنظیم هیجانات و دلزدگی زناشویی ($r=0.45$) و همچنین بین دشواری در تنظیم هیجانات و باورهای غیر منطقی ($r=0.47$) رابطه وجود دارد تأیید می‌شود. از آنجایی که ضرایب همبستگی مثبت است نشان می‌دهد افزایش دشواری در تنظیم هیجانات، منجر به افزایش دلزدگی زناشویی و باورهای غیر منطقی می‌شود. هم چنین رابطه باورهای غیر منطقی و دلزدگی زناشویی در سطح اطمینان ۹۵٪ مثبت و معنادار شده است ($r=0.18$) پس فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه باورهای غیر منطقی بین و دلزدگی زناشویی رابطه وجود دارد تأیید می‌شود. چون این ضریب هم مثبت است بنابراین افزایش باورهای غیر منطقی در زوجها منجر به افزایش دلزدگی زناشویی در آنها می‌شود.

در بخش دوم بررسی اثرات مستقیم، بر اساس جدول ۴، اثر باورهای غیر منطقی بر دلزدگی زناشویی دارای ضریب مسیر $0/04-$ است که دارای مقدار $t=-0.44$ می باشد. مقدار t برای این پارامتر کوچک تر از $1/96$ محاسبه شده است. لذا می توان بیان نمود که فرض محقق با ۹۵ درصد اطمینان رد می شود، به عبارت دیگر باورهای غیر منطقی، بر دلزدگی زناشویی دارای اثر معنی داری به لحاظ آماری نیست.

همچنین، اثر دشواری در تنظیم هیجانات بر دلزدگی زناشویی دارای ضریب مسیر $0/36$ و مقدار $t=5$ است. لذا می توان گفت، فرضیه تحقیق با ۹۹ درصد اطمینان تأیید می شود، به عبارت دیگر دشواری در تنظیم هیجانات، بر دلزدگی زناشویی دارای اثر معنی داری به لحاظ آماری است و با توجه به مثبت بودن ضریب مسیر می توان گفت نوع تأثیر متغیر مثبت و معنادار می باشد. بنابراین در سطح اطمینان ۹۹٪ می توان انتظار داشت هر اندازه دشواری در تنظیم هیجانات افزایش یابد، دلزدگی زناشویی در جهت مثبت افزایش می یابد. و هرگونه کاهش در دشواری در تنظیم هیجانات، کاهش دلزدگی زناشویی را به دنبال خواهد داشت.

اثر باورهای غیرمنطقی بر دشواری در تنظیم هیجاناتی دارای ضریب مسیر $0/47$ و مقدار $t=7/41$ است. لذا می توان گفت، فرضیه تحقیق با ۹۹ درصد اطمینان تأیید می شود، به عبارت دیگر باورهای غیرمنطقی بر دشواری در تنظیم هیجانات، دارای اثر معنی داری به لحاظ آماری است و با توجه به مثبت بودن ضریب مسیر می توان گفت نوع تأثیر متغیر مثبت و معنادار می باشد. بنابراین در سطح اطمینان ۹۹٪ می توان انتظار داشت هر اندازه باورهای غیرمنطقی افزایش یابد، دشواری در تنظیم هیجانات در جهت مثبت افزایش می یابد. و هرگونه کاهش در باورهای غیرمنطقی، کاهش دشواری در تنظیم هیجانات را به دنبال خواهد داشت.

جدول ۴: ضرایب مسیر و آزمون معناداری و نتایج آن در اثرات مستقیم

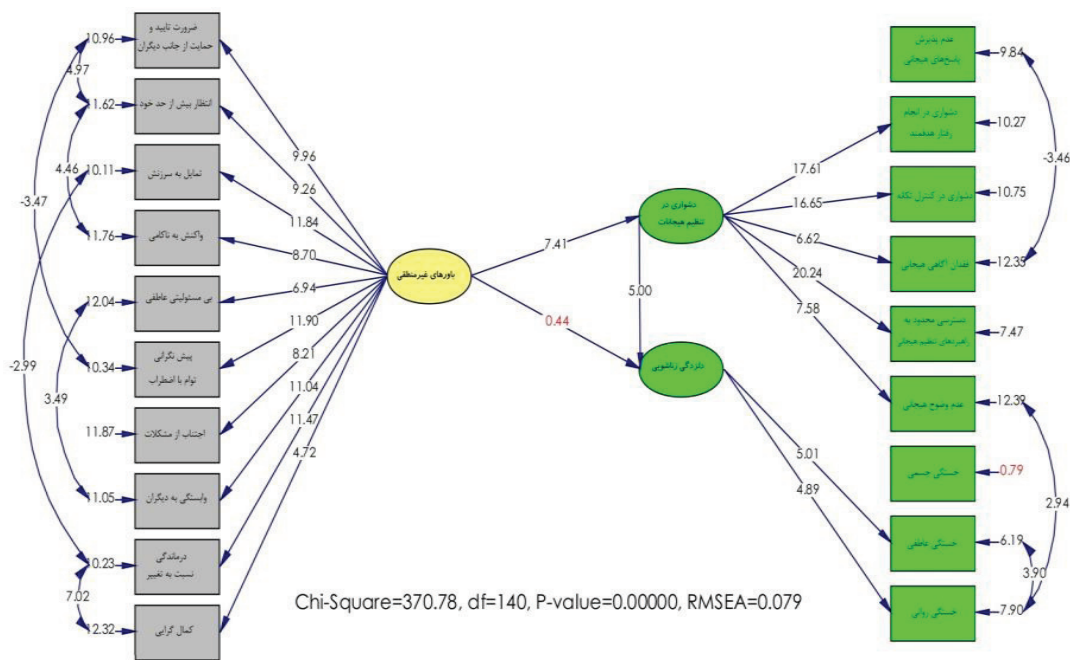
نتیجه	سطح معناداری	t مقدار	ضریب مسیر	مسیرهای مستقیم
رد	$P > 0/05$	۰/۴۴	۰/۰۴	باورهای غیرمنطقی ← دلزدگی زناشویی
تأیید	$P < 0/01$	۵	۰/۳۶	دشواری در تنظیم هیجانات ← دلزدگی زناشویی
تأیید	$P < 0/01$	۷/۴۱	۰/۴۷	باورهای غیرمنطقی ← دشواری در تنظیم هیجانات

در بخش سوم بررسی اثر غیرمستقیم باورهای غیر منطقی بر دلزدگی زناشویی با واسطه متغیر میانجی دشواری در تنظیم هیجانات است. بر طبق نتایج به دست آمده از ضریب مسیر و اماره t که در جدول ۵ نشان داده می شود، اثر باورهای غیر منطقی با میانجی گری دشواری در تنظیم هیجانات بر دلزدگی زناشویی دارای ضریب مسیر ۰/۱۸ و مقدار $t = 2.04$ است. در نتیجه باورهای غیر منطقی با میانجی گری دشواری در تنظیم هیجانات بر دلزدگی زناشویی تأثیر مثبت و معنادار دارد. بنابراین در سطح اطمینان ۹۵٪ می توان انتظار داشت که بالارفتن باورهای غیر منطقی می تواند منجر به افزایش دلزدگی زناشویی در افراد گردد. کاهش باورهای غیرمنطقی نیز منجر به عدم افزایش دلزدگی زناشویی گردد.

جدول ۵: ضریب مسیر و آزمون معناداری و نتایج آن در اثر غیرمستقیم

نتیجه	سطح معناداری	t مقدار	ضریب مسیر	مسیر غیر مستقیم
تأیید	$0/05 < P$	۲/۰۴	۰/۱۸	باورهای غیرمنطقی ← دشواری در تنظیم هیجانات ← دلزدگی زناشویی

علاوه بر موارد ذکر شده، جهت آزمون برازندگی مدل در معادلات ساختاری، بایستی شاخص‌های برازندگی که جزئی از خروجی برنامه لیزرل است، گزارش شود. به همین علت مدل اصلی مطرح شده که نمودار مسیر آن در شکل ۱ آمده است، از نظر شاخص‌های برازش مورد بررسی قرار می‌دهیم. نتایج جدول ۶ که اهم شاخص‌های برازندگی مدل را به گونه خلاصه نشان می‌دهد، حاکی از آن است که تمامی شاخص‌های موجود برازش الگو به جزء مجذور کای دلالت بر برازندگی مطلوب مدل دارند و نیکویی برازش حاصل شده است. فرضیه اصلی پژوهش از طریق برازش الگو با داده‌های بدست آمده از جامعه مورد مطالعه تأیید شده است.



شکل ۱: الگوی اصلی آزمون شده جهت پیش بینی دزدگی زناشویی بر اساس داده‌های به دست آمده از نمونه با نشانگرها

جدول ۶: شاخص‌های برازش مدل

حد مجاز	برآوردهای مدل	نام شاخص
کمتر از ۳	۲/۶۴۸	(کای دو بر درجه آزادی)
بالاتر از ۰/۸	۰/۸۷	نیکویی برازش (GFI)
بالاتر از ۰/۸	۰/۸۳	نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI)
کمتر از ۰/۰۸	۰/۰۷۹	ریشه میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA)
بالاتر از ۰/۹	۰/۹۵	برازندگی تعدیل یافته (CFI)
بالاتر از ۰/۹	۰/۹۳	برازندگی نرم شده (NFI)
بالاتر از ۰/۹	۰/۹۵	برازندگی نرم نشده (NNFI)
بالاتر از ۰/۹	۰/۹۵	برازندگی فزاینده (IFI)

$$\chi^2 = ۳۲۵/۱$$

$$df = ۱۱۳$$

$$GFI = ۰/۹۷$$

$$RMSEA = ۰/۰۶$$

در بررسی سه فرضیه دیگر در پژوهش حاضر، در زمینه تفاوت‌های جنسیتی در متغیرهای پژوهشی، آزمون تحلیل واریانس یک راهه اجرا شد، که نتایج شاخص‌های توصیفی در جدول ۷ و نتایج تحلیل آماری در جدول ۸ نشان داده می‌شود.

جدول ۷: شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و اندازه نمونه به تفکیک جنسیت

اندازه نمونه	انحراف استاندارد	میانگین	جنسیت	
154	0/59882	2/5201	زن	دشواری در تنظیم هیجانات
165	0/58241	2/6239	مرد	
319	0/59175	2/5738	مجموع	
154	0/29066	3/3349	زن	باورهای غیر منطقی
165	0/26466	3/3952	مرد	
319	0/27871	3/3661	مجموع	
154	0/70997	3/3422	زن	دلزدگی زناشویی
165	0/63171	3/1953	مرد	
319	0/67359	3/2662	مجموع	

جدول ۸: نتایج تحلیل واریانس یک طرفه و معناداری آن

ضریب اتا	سطح معناداری	آماره F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیرها	
0/008	0/118	2/461	0/858	1	0/858	دشواری در تنظیم هیجانات	جنسیت ←
0/012	0/054	3/755	0/289	1	0/289	باورهای غیر منطقی	
0/012	0/051	3/821	1/718	1	1/718	دلزدگی زناشویی	

نتایج به دست آمده از جدول تحلیل واریانس یک طرفه و ضریب همبستگی اتا نشان می‌دهد، باورهای غیر منطقی در سطح اطمینان ۹۵٪ تحت تأثیر جنسیت افراد قرار نگرفته است. به عبارت دیگر میزان باورهای غیر غیرمنطقی در مردان و زنان در سطح اطمینان ۹۵٪ تفاوت معناداری ندارند بنابراین شواهد و مدارک کافی جهت تأیید فرضیه تحقیق وجود ندارد اما اگر سطح اطمینان را تا ۹۰٪ کاهش دهیم، نتایج میانگین‌ها نشان می‌دهد که میزان باورهای غیرمنطقی در مردان بیشتر از زنان است. همچنین در مردان و زنان در سطح اطمینان ۹۵٪ در متغیر دشواری در تنظیم هیجانات

در سطح اطمینان ۹۵٪ تفاوت معناداری مشاهده نشده است. بنابراین شواهد و مدارک کافی جهت تأیید این فرضیه هم وجود ندارد. دلزدگی زناشویی نیز در سطح اطمینان ۹۵٪ تحت تأثیر جنسیت افراد قرار نگرفته است. بنابراین شواهد و مدارک کافی جهت تأیید این فرضیه در سطح خطای پنج درصد وجود ندارد اما اگر سطح اطمینان را تا ۹۰٪ کاهش دهیم، می‌توان گفت که مقدار دلزدگی زناشویی در زنان بیشتر از مردان است.

نتیجه‌گیری

نتایج یافته‌های پژوهش فرضیه اصلی پژوهش را تأیید کرد یعنی باورهای غیر منطقی صورت غیرمستقیم با میانجی‌گری دشواری در تنظیم هیجانات بر دلزدگی زناشویی زوجین مؤثر است. به عبارت دیگر وقتی همسران باورهای غیر منطقی از جمله تأیید و حمایت از جانب دیگران، انتظار بیش از حد خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، پیش‌نگرانی توأم با اضطراب، اجتناب از مشکلات، وابستگی به دیگران، درماندگی نسبت به تغییر، کمال‌گرایی دارند باعث می‌شود در تنظیم هیجانات خود که شامل مؤلفه‌های عدم پذیرش پاسخ‌های هیجانی، دشواری در انجام رفتار هدفمند، دشواری در کنترل تکانه، فقدان آگاهی هیجانی، دسترسی محدود به راهبردهای تنظیم هیجانی، عدم وضوح هیجانی است دچار مشکل شوند و ناتوانی آن‌ها در تنظیم هیجانات باعث دلزدگی زناشویی در سه بعد دلزدگی جسمانی (احساس خستگی، سستی و اختلالات خواب، از پا افتادن جسمی، تهی و خالی شدن و پر انرژی بودن، مستعد بیماری شدن)؛ دلزدگی و خستگی عاطفی (احساس افسردگی، لبریز شدن کاسه صبر، در دام افتادن، مطرود شدن از همسر، ناراحتی، از نظر عاطفی، از پا افتادن و خوشحال بودن) و دلزدگی و خستگی روانی (احساس بی‌ارزشی سرخوردگی و خشم نسبت به همسر بی‌چیز بودن گرفتار مشکل شدن ناامیدی خوش بین بودن اضطراب و روز خوبی نداشتن) شوند.

یافته‌ها در تأیید نظریه عقلانی - عاطفی رفتاری آلیس نشان دادند باورهای غیر منطقی به عنوان عوامل شناختی و عقلانی در ابراز احساسات و هیجانات زوجین نقش مؤثری دارند و به واسطه ایجاد هیجانات و احساسات منفی منجر به رفتارها و

پیامدهای رفتاری نامناسب از جمله دلزدگی زناشویی می‌شوند. به سخن دیگر، غالب مشکلات هیجانی زوجین و رفتارهای وابسته به آن هیجان‌ها همانند دلزدگی زناشویی از بیانات غیرمنطقی آنان با خود، به هنگام رویارویی با رویدادهایی که مطابق میلشان رخ نمی‌دهد، ریشه می‌گیرند. داشتن رشته‌ای از تفکرات و باورهای غیرمنطقی می‌تواند منجر به اختلال در روابط زناشویی گردد. بسیاری از تنازعات و مشکلات و فشار روانشناختی در زوجین نتیجه طرز فکر غیر منطقی و غیر عقلانی آنان است. همچنین این نتیجه با نتایج مطالعات لین و همکاران (۲۰۰۴) که نشان دادند، آشنایی با افکار غیرمنطقی، رابطه بین افکار و رفتار، آشنایی با تفکر منفی و تحریف‌های شناختی و کندکاو این افکار در زندگی زناشویی منجر به افزایش رضایت زناشویی و کیفیت زندگی می‌شود. اگر زوجین با تغییر بازخوردها، جایگزینی افکار منطقی، به چالش کشیدن افکار غیرمنطقی، تحریف‌های شناختی معنای مثبتی برای رویدادها و وقایع پیرامون بیابند، از مشکلات عدم توانایی ابراز عواطف و احساسات خود با اطرافیان بویژه همسر، ابراز وجود، تنظیم هیجانات و رفتارهای بین فردی گریز می‌یابند. اثر مستقیم باورهای غیر منطقی بر دلزدگی زناشویی معنادار نیست. این یافته نیز نظریه آلیس را تأیید می‌کند زیرا آلیس معتقد است فرایندهای ذهنی به واسطه احساسات و هیجانات می‌توانند بر رفتارهای آدمی مؤثر واقع شوند. و بسیاری از هیجانات منفی ریشه در باورها و افکار نادرست انسان دارند و با تغییر آن‌ها می‌توان حال خوشایندی بوجود آورد و احساس رضایت و خرسندی در انسان منجر به رفتارهای صحیح و بهنجار می‌شود. بنابراین همانطور که نتایج پژوهش نشان داد دشواری در تنظیم هیجانات بر میزان دلزدگی زناشویی هم اثر مستقیم دارد و هم می‌تواند در رابطه باورهای غیرمنطقی و دلزدگی زناشویی میانجی گری کند به اهمیت خودتنظیمی هیجانی در بافت خانواده تأکید می‌شود. تجارب نشان داده است، شایع‌ترین مشکلی که زوج‌های ناراضی مطرح می‌کند عدم موفقیت آن‌ها در برقراری رابطه احساسی و هیجانی است. ازدواج و زندگی زناشویی یک بافت سرشار از عاطفه است. پس اگر زوج‌ها توانایی و مهارت شناسایی، کنترل و مدیریت هیجانات خود را نداشته باشند، نمی‌توانند با حوادث فشار زا و ناخوشایند زندگی خود و خانواده‌شان سازگار شوند. دچار ناکامی، ناامیدی و پرخاشگری و تمام چیزهایی است که می‌تواند

موجب تنش‌های زناشویی شود می‌شوند. این زوجها نمی‌توانند روابط صمیمانه‌ای با همدیگر برقرار کنند، منزوی و ناخرسند از زندگی زناشویی می‌شوند. در ازدواج‌هایی که زوجها با یکدیگر در تعارض و تضاد باشند، برانگیختگی‌های هیجانی زیادتری دیده می‌شود. یعنی، بیشتر تعارض‌ها و اختلافات بین زوجین به دلیل برانگیختگی‌های هیجانی صورت می‌گیرد. عدم توافق و مخالفت بین زوجین معمولاً غیر قابل پیش‌گیری و غیر قابل اجتناب است، اما ادامه یافتن و بزرگ‌تر شدن آن‌ها به طور قابل توجهی در کنترل آن‌هاست. زوجها خرسند در مقایسه با زوج‌هایی که رابطه زناشویی و هیجانی خوبی با هم ندارند، در تشخیص و دریافت اظهار و ابراز عواطف عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند زیرا به علل، جوانب و پیامدهای عواطفشان بر زندگی زناشویی‌شان آگاه هستند. به جای اینکه در عکس‌العمل به رفتار نامناسب همسرشان مقابله به مثل کنند، احساس همدلی بیشتری به هم نشان می‌دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری نشان می‌دهند. در کل می‌توان گفت هر چه زوجین توانایی بیشتری در خودتنظیمی هیجانی داشته باشند کمتر از زندگی زناشویی خود دلزده می‌شوند. یافته‌های پژوهش در بررسی تفاوت‌های جنسیتی نشان داد، با اطمینان ۹۵ درصد شواهد و مدارکی که نشانه تفاوت زنان و مردان در باورهای غیر منطقی، دشواری در تنظیم هیجانات و دلزدگی زناشویی وجود ندارد. اما اگر سطح اطمینان را تا ۹۰ درصد کاهش دهیم، نتایج میانگین‌ها نشان می‌دهد که مقدار باورهای غیرمنطقی در مردان بیشتر از زنان و میزان دلزدگی زناشویی در زنان بیشتر از مردان است. این یافته مغایر با نتایج بعضی از پژوهش‌هایی است که نشان دادند، باورهای غیر منطقی (سلیمانان، ۱۳۷۳) و دلزدگی زناشویی در زنان بیشتر از مردان است (فینکل و همکارانش، ۱۹۹۲؛ کارنی و همکارانش، ۱۹۹۴؛ به نقل از رایینیو، ۲۰۰۹). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، جنسیت بر باورهای غیر منطقی، خودتنظیمی هیجانی و دلزدگی زناشویی تأثیر چندانی ندارد و پژوهشگران بایستی درصدد شناسایی عوامل دیگری باشند که می‌توانند باورهای غیر منطقی، خودتنظیمی هیجانی و دلزدگی زناشویی را تحت تأثیر قرار دهند. امید است، بتوانیم با بالا بردن سطح فرهنگ عمومی و آموزش تکنیک‌های باوردرمانی و خودتنظیمی هیجانی به خانواده‌ها در اصلاح تفکر

و باورهای نادرست که زمینه‌ساز دشواری در تنظیم هیجانات است، از دلزدگی زناشویی و طلاق عاطفی جلوگیری نماییم.

منابع فارسی

- ادیب راد، ن.، ادیب راد، م. (۱۳۸۴). بررسی رابطه باورهای ارتباطی با دلزدگی زناشویی و مقایسه آن با زنان متقاضی طلاق و زنان خواهان ادامه زندگی مشترک. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، جلد ۴، شماره ۱۳.
- بنائیان، ش. پروین، ن. کاظمیان، آ. (۱۳۸۶). بررسی ارتباط سلامت روان و رضایت زناشویی زنان متأهل، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم پزشکی شهر کرد.
- حسینی سده، م.، فتحی آشتیانی، ع. (۱۳۸۸). بررسی نقش هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در رضایت مندی زناشویی و مقایسه آن با متغیرهای جمعیت شناختی، مجله روان‌شناسی و دین، سال دوم، شماره ۲، ص ۱۰۵-۱۳۰.
- سلیمانیان، ع.آ. (۱۳۷۳). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی بر نارضایتی زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- علی اکبری دهکردی، م. (۱۳۹۱). رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی در زوجین، مجله علوم رفتاری، دوره ۶، شماره ۲، تابستان ۹۱، ص ۱۶۱-۱۶۹.
- مهدویان، ع. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش ارتباط با رضایت مندی زناشویی و سلامت روانی، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- ملازاده، ج. (۱۳۸۱). رابطه سازگاری زناشویی با عوامل شخصیت و سبک‌های مقابله در فرزندان شاهد، پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی.
- هومن، ح. ع. (۱۳۸۷). مدل یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم افزار لیزرل. تهران: انتشارات سمت.
- خداپناهی، م.ک. (۱۳۷۴). انگیزش و هیجان، تهران: انتشارات سمت، چاپ اول.
- خسروجردی، ر. (۱۳۸۳). بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت عمومی در دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.

References

- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. In Ciarrochi, J.P. & Mayer, J.D. (Eds). *Emotional intelligence in everyday life*. Philadelphia: Taylor& Francis.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality stability: a review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.

- Jacobson, N.S., Waldron, H., (1980). Toward a behavioral profile of marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, (2), 269-277.
- Koochok entezer, R., nooraini ofhman, mohd kosnin, a., ghanbari panah, a. (2011). relation between emotiond inelligence and forgireness with morital satis faction,I) fpss, international *journal of fundamental psychology and social sciences*, vol, 1, no2, p.p21-25.
- Rabeno,s. (2009). The effects of mal factor on self-steem and marital satisfaction. Adelphin university, Qrden city.
- Lin, Y., Shiah, S., Chang, Y. C., Lai, T., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical student's assertiveness, Self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24, 656-665.
- Balver,. (2001). Professional nursing Bournout and Irrational Thinking. *journal article springer link*. pp- 123-125.
- Paterson, M., Green, Y. M., Basson, C. J., & Ross, F. (2002). Probability of assertive behavior, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African registered dietitians. *Journal of Transcultural Nursing*, 15 (1), 9-17.
- Sullivan, B., Shwebel, A. (1991). Relationship beliefs & expectations of satisfaction in marital relationship, implication for... *Family Journal*, 3, 298.
- Vimz, B. & pina, w. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validily in research on psychopathology in Yoth. *Journal of psychological Behaviour assessment*, published online. 10(1):169-178.
- Dunham, S. (2008). Emotional skillfulness in Africa American marriage. Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. Unpolished Doctoral Dissertation, The university of Akron.
- Cordova, J. V.; Gee, C. B. & Warren, L. Z. (2005). "Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction". *Journal of Social and Clinical Psychology*. 24, 218 - 235.
- Borden,J.S.,Fischer,J.L.,and Niehuis,S. (2009).Predicting marital adjustment from young adults initial levels and changes in emotional intimacy over time.*Journal Of Adult Developmen*