التنظيم الإنفعالى و علاقته بالرضا الزواجى لدى المعلمين (ذكور – إناث) حديثي الزواج

Emotional organization and its relationship to marital satisfaction among teachers (male - female) newlyweds

إعداد

أ.د / محمد أحمد سعفان د. محمد محمود مراد

علا حسن العزازى

Doi:10.33850/ajahs.2021.140338

الاستلام : ٦ / ١١ /٢٠٢٠ القبول : ٢٣ / ١١ /٢٠٢٠

المستخلص :

هدف هذا البحث للكشف عن علاقة التنظيم الإنفعالى بالرضا الزواجى لدى المعلمين حديثي الزواج ولتحقيق هذا الهدف أجرى البحث على عينه قوامها (١٥٠) معلم / معلمة بواقع (٤٣) من الذكور (١٠٧) من الإناث من المعلمين حديثى الزواج فى عدد من مدارس محافظة الشرقية وطلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق وتم تطبيق الأدوات التالية (مقياس التنظيم الإنفعالى إعداد Gratz& Roemer.2004 : ترجمة الباحثة ، ومقياس الرضا الزواجى إعداد هالة صقر، ٢٠١٤) ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد التنظيم الإنفعالى والرضا الزواجى ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس التنظيم الإنفعالى تبعاً لمتغير الجنس ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الرضا الزواجى تبعاً لمتغير الجنس

Abstract :

The study aims to clarify the relationship between emotional regulation and marital satisfaction, to achieve this goal , the research was carried out on a sample of (150) male and female teacher for (43)male and (107) female in a number of sharqia Governorate schools and some of the post graduation students faculty of education , the following tools was applied :

(emotional regulation scale preparation: Gratez& Roemer . 2004 translated by the researcher), marital satisfaction scale preparation : Hala sakr . 2014) The most significant results were There was astatistically significant positive correlation between some of emotion regulation dimension and marital satisfaction dimension , there were significant statistical differences between male and female teachers in emotion regulation dimensions and , there were significant statistical differences between male and female teachers in marital satisfaction dimensions.

مقدمة :

ويعد كثير من علماء النفس السنوات الأولى من عمر الزوجين ذات أهمية خاصة ، حيث يبدأ الزوجان فى هذه الفترة فى التوافق والتكيف لبعضهما البعض ، كما يبدأ كل منهما فى إكتشاف شخصية الآخر ، وبالتالى يحاول كل منهما تحديد الأدوار والمسؤليات الإجتماعية لكل منهما ، وتذداد المشاكل الزوجية فى المراحل الأولى ، حيث يحاول كل منهما فهم شخصية الآخر بما يوافق عاداته وميوله وإتجاهاته ، وفى بعض الدول العربية كمصر دلت الإحصائيات على أن أعلى نسبة طلاق تحدث فى السنوات الثلاثة الأولى من الحياة الزوجية ، فإذا مرت هذه الفترة دون حدوث مشاكل وإضطرابات أسرية يبدأ كل طرف بعد ذلك فى التقارب والتكيف مع الشريك الآخر خاصة إذا ما أصبح لديهما أطفال . (أحمد الكندرى . ١٩٩٢. ٨٨)

كما تؤكد(داليا مؤمن ، ٢٠٠٤ ، ٦٦-٦٧) على أن العلاقة الزوجية تتأثر بدرجة الإختلاف الإنفعالى للزوجين أمام المواقف والأحداث التى تمر عليهما وبدرجة الإحساس بالقلق وعدم القابلية للتكيف مع المتطلبات الجديدة للحياة الزوجية ، فنجد أن النضج الإنفعالى يرتبط إرتباط إيجابى بالتوافق الزواجى وأن التوافق الزواجى مصدر هام للتوافق الإنفعالى ، ويتكون النضج الإنفعالى من مكونات مستقلة أهمها : القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة ، القدرة على التعامل مع الغضب ، العلاقات الصحية مع السلطة وضبط الذات ، النضج العقلى ، المسؤلية وعدم التمركز حول الذات ، وعدم التمركز المجتمعى والتواصل والأمن والتوازن الإجتماعى

وتشير (kazmi s . 2016. 54) إلى أن كون الفرد قادراً على تنظيم ما يعترضه من مثيرات إنفعالية يسمح له بإدارة إنفعالات شريكه مما يمكنه من الإدراك الإنفعالى السليم وهو ما يختفى عادة فى حالة خبرة الزوجين للقلق والخوف ، الإحباط أو الغضب

مشكلة الدراسة :

نظراً لما للحياة الزوجية من أهمية كبيرة وأثر بالغ فى بناء المجتمع ونظراً لإرتفاع نسب ومعدلات الطلاق العاطفى والقانونى فى الآونة الأخيرة وخاصة فى فئة حديثي الزواج والذى قد ينتج عن أسباب متعددة منها إنخفاض الرضا الزواجي ، ونظراً لما يسهم به والتنظيم الإنفعالى فى تحسين ورفع مستوى الرضا الزواجي فإن هذه الدراسة تتناول علاقة التنظيم الإنفعالى بالرضا الزواجى ، وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى التساؤلات الآتية :

١. هل توجد علاقة إرتباطية بين التنظيم الإنفعالى والرضا الزواجي ؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى التنظيم الإنفعالى تعزى لمتغير الجنس؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الرضا الزواجى تعزى لمتغير الجنس؟

أهمية الدراسة :

تهتم الدراسة الحالية بفئة المعلمين (ذكور – إناث) لتعرضهم لضغوط متنوعة مهنية وإقتصادية تجعلهم عرضة للمعاناة من المشاكل الأسري، فى ظل ندرة الدراسات العربية التى تناولت علاقة التنظيم الإنفعالى بالرضا الزواجى - فى حدود علم الباحثة – قد تسهم فى إلقاء الضوء على بعض العوامل التى قد يكون لها دور واضح فى تحسين مستوى الرضا الزواجي لدى المعلمين والذى تنعكس أثاره بشكل مباشر على تقدم ورقى المجتمع بإعتبار المعلمين هم بناة المستقبل وأن الأسرة هى نواة المجتمع، وتتلخص أهمية الدراسة الحالية فى النقاط الآتية :

١. أن الدراسة الحالية تشتمل على محاولة لتوجيه الأنظار إلى أهمية تنمية وتحسين الرضا الزواجي ، وبخاصة لدى المعلمين حديثي الزواج وأيضاً المقبلين على الزواج والذى يؤول فى النهاية لإنخفاض وتراجع نسب ومعدلات الطلاق العاطفى والقانونى لدى هؤلاء .
٢. دراسة بعض المتغيرات النفسية الجديدة مثل مصطلح التنظيم الإنفعالى وهومن المتغيرات التى لم تحظ بإهتمام كبير فى البيئة المصرية (فى حدود علم الباحثة).

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

١. التعرف على العلاقة بين التنظيم الإنفعالى والرضا الزواجي لدى المعلمين حديثي الزواج
٢. الكشف عن الفروق فى مستوى التنظيم الإنفعالى والتى تعزي لمتغير الجنس؟
٣. الكشف عن الفروق فى مستوى الرضا الزواجى والتى تعزي لمتغير الجنس؟

يتحدد مجال الدراسة الحالية بالمحددات التالية :

المحددات المكانية تم تطبيق الدراسة الحالية على أزواج وزوجات من (المعلمين العاملين فى مدارس محافظة الشرقية وبعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق)

المحددات البشرية : تم تطبيق الدر اسة على عينه قوامها (١٥٠) معلم ومعلمة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق والمدرسين فى مدارس الأوائل والفؤاد وبعض مدارس محافظة الشرقية بأماكن متفرقة ، وإشترط فى إختيارهم أن يكون مر على زواجهم فترة تتراوح بين سنة إلى ثلاث سنوات .

المحددات الزمنية : تم تطبيق أدوات هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية من أغسطس ٢٠١٧ وحتى نهاية الفصل الدراسى الأول ٢٠١٨-٢٠١٩

مصطلحات الدراسة

التنظيم الإنفعالى: تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه يتضمن قدرة الأفراد على معالجة الإنفعالات والسيطرة عليها بالإضافة للإستجابة بكفاءة وفاعلية لأى خبرة إنفعالية (إيجابية – سلبية)

الرضا الزواجى : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه : تقييم عام للعلاقة الزوجية يعبر عن مدى تلبية الزواج لرغبات ومتطلبات الزوج / الزوجة على حد سواء بما يتضمنه من شعور بالسعادة والإستقرار وإشباع لحاجاته العاطفية والإجتماعية .

الإطار النظري : المبحث الأول :

التنظيم الإنفعالى (Emotional regulation):

عرفه هونج تشن (Hong Chen . 2016. 148)على أنه عملية تحكم فردية و يتم خلالها تغيير لإنفعالات الفرد أو الآخرين وذلك من خلال ميكانزمات واستراتيجيات محددة ، كما عرفته زيمان وآخرون (Zeman. et al. .156 2006)على أنه إدارة وتنظيم المكونات والأنظمة المختلفة بما فى ذلك المكونات الداخلية والتى تنطوي على التقييمات الشخصية والمعرفية والعصبية والسلوكية ، والمكونات الخارجية أو الإجتماعية وتشمل القيم الثقافية ، الإعتبارات الإجتماعية والأهداف أو الدوافع الشخصية. ويرى (رشاد عبد العزيز موسى .٢٠١٢. ٢٧) أن إدارة الوجدان يقصد بها إدارة الإنفعالات وتنظيمها داخل الذات ومع الآخرين وكذلك معرفة كيفية تهدئة النفس بعد المرور بحالة من الغضب أو معرفة تقليل القلق لدى بعض الأفراد وعلى ذلك يرى ماير سالوفى (Mayer & salovey . ١٩٩٧ . ١٤-١٥) أن إدارة الوجدان تشتمل على مايلى :

- القدرة على الإنفتاح على المشاعر السارة وغير السارة
- القدرة على التحكم فى الإنفعال لدى الفرد والآخرين وتهدئة الإنفعالات السلبية ولابد لردود الأفعال الإنفعالية أن تكون مجازة حتى يكون مرحب بها وتشمل :

- قدرة الفرد على المراقبة التأملية للإنفعالات ولدى الآخرين
- قدرة الفرد على إدارة الإنفعالات وتهدئة الإنفعالات السالبة لدى الفرد والآخرين دون كبت أو تضخيم المعلومات التى تحملها .

وبمراجعة التعريفات السابقة للتنظيم الإنفعالى ، يمكن حصر العناصر التى تضمنتها التعريفات كالآتى :

عملية تحكم الأفراد فيما لديهم من إنفعالات ، الوعى بالإنفعالات و قبولها ، والتحكم فى الإندفاعات بالإضافة للإستخدام المرن لإستراتيجيات التنظيم الإنفعالى الملائمة للموقف ، مراقبة وتقييم وتعديل ردود الأفعال الإنفعالية ذات الطابع الحاد.

أبعاد التنظيم الإنفعالى :

ويذكر (Gratz , K & Roemer, L ,. 2004 . 41-54) **تعريف التنظيم الإنفعالى على الأبعاد التالية**

١- قبول الإنفعالات (Acceptance of emotions) :

يعبر عن عدم شعور الفرد بأية مشاعر سلبية كالخجل أو الغضب أثناء خبرة المشاعر السلبية ، وذلك كرد فعل لما يخبره من إنفعالات ، فهو يتقبل ما يعتريه من إنفعالات كما هو، كما أن المشاكل فى هذا البعد قد إرتبطت بشكل إيجابى مع الكراهية .

١- الوعى بالإنفعالات (Awareness of emotions) :

يعبر عن إنتباه الفرد لحالته / حالتها الإنفعالية ، وترتبط العيوب فى هذا البعد بالقسوة .

٢- الأهداف (Goals) :

يشير إلى قدرة المرء على الإستمرار فى العمل بفاعلية لتحقيق أهدافه حتى خلال التوتر والضغوط الإنفعالية .

٣- الإندفاعية (Impulse):

يتميز الأفراد الماهرين فى بعد الإندفاعية بقدرتهم على تجنب التصرف بتهور أو بطريقة غير ملائمة فى حالة خبرة الإنفعالات السلبية ، وقد إرتبطت الصعوبة فى السيطرة على الإندفاعات مع العداء ، فضلاً عن إرتباطه بأشكال مختلفة من العنف ضد الشريك (الذكور – الإناث) على حد سواء .

٤- الوضوح الإنفعالى (Emotional Clarity) :

يعبر عن قدرة الفرد على فهم وتحديد إنفعالاته ويرتبط النقص فى هذا البعد بشكل إيجابى مع العداء والقسوة .

٥- الإستراتيجيات (Strategies):

يعبر هذا البعد عن قدرة الفرد على الوصول للإستراتيجيات الفعالة للتنظيم الإنفعالى وتطبيقها بصورة مناسبة

التنظيم الإنفعالى في مرحلة الرشد :

تؤكد (Blanchard .F ., et al .2004 . 261) أن الإختلافات العمرية تظهر بشكل أوضح فيما يخص إستخدام إستراتجيات التنظيم الإنفعالى عندما تكون المشاكل ذات طبيعة عاطفية وبينشخصية (كالصراعات مع الأسرة والأصدقاء وأيضاً العلاقات الحميمية) ففى مثل هذه الحالات يميل كبار السن لإستخدام إستراتيجيات إنفعالية أكثر سلبية تركز على الإنفعال كالإعتماد السلبى والتجنب وفى المقابل يميل المراهقون والأصغر سناً للإندماج فى المشاكل الإنفعالية بهدف حلها والسيطرة عليها .

المبحث الثانى : الرضا الزواجى

رابعاً الرضا الزواجـــــى :

الزواج هو المؤسسة الإجتماعية التى تسمح لإثنين من البشر البالغين الذان ينتميان إلى جنسين مختلفين (الذكر – الأنثى) أن يعيشان معاً ويكونا أسرة وأن يتناسلا وينجبا ذرية يعترف بهم المجتمع ويعتبرهم أفراده وعناصره ، والزواج فى النهاية أقرب إلى أن يكون حاجة ضرورية أو بيولوجية إجتماعية ، مادامت الحاجات المرتبطة بإستمرار الحياة لا يقبل المجتمع إشباعها إلا فى إطاره ، كما أن الكثيرين يشعرون بالأمن الإنفعالى والعاطفى والحياة الوجدانية المستقرة من خلال الزواج .(علاءالدين كفافى .١٩٩٩. ٤١٧-٤١٨)

تعريفات الرضا الزواجى :

ويعرفه (Harry Reis & Susan Sprecher , 2015) على إنه توجهات الفرد الشخصية نحو العلاقة الزوجية ، كما تعرفه (Emily S Alder, 2016.7) على أنه يعبر عن مدى إستمتاع الزوج / الزوجة بالعلاقة الزوجية.

١- محددات الرضا الزواجى : لقد حدد كاسلو & روبنسون ، ٢٠٠٧ ملامح الرضا الزواجى كالآتى

٣/١- القدرة على التكيف : وذلك يتضمن قدرة الأسرة على التكيف مع تغيرات دورة الحياة والأحداث الضاغطة بطريقة أكثر مرونة ، فضلاً عن التواصل الفعال والإستفادة من المصادر الخارجية .

٣/٢- الإرتباط بالأسرة: وهذا ينطوى على الإيمان بقيمة كل فرد فى الأسرة ، وتقبل قيم الأسرة كوحدة متكاملة .

٣/٣- التواصل : بما فى ذلك عمليات التواصل الواضحة والمتنفتحة والمتكررة .

٣/٤- التشجيع : وهذا يتضمن قدرة الأسرة على غرس الشعور بالإنتماء والتشجيع على التنمية الفردية

٣/٥- التعبير عن الإمتنان : وينطوى على فعل الأشياء الإيجابية للآخرين ، لأجلهم فقط ودون وجود أية دوافع خفية

٣/٦- التوجه الدينى : يصف الكثير من الباحثين التدين والروحانية على أنها سمة أساسية من سمات الأسر السوية

٣/٧- الترابط الإجتماعى : حيث توفر علاقة الزوجين أو الأسرة بالمجتمع الأكبر الذى يتضمن الأسرة الممتدة والأقارب والأصدقاء والجيران بالإضافة للمشاركة المجتمعية إمكانية الوصول لمصادر المساعدة الخارجية والتى تساعد الأسرة على المواجهة والتكيف .

٣/٨- وضوح الأدوار : ينطوى ذلك على وجود بناء واضح ومرن للأدوار داخل الأسرة يتعرف من خلاله كل عضو من أعضاء الأسرة على دوره ومسؤلياته مما يجعله قادراً على الأداء بكفاءة وفاعلية أثناء مواجهة الأزمات وأيضاً فى الجواء الطبيعية .

٣/٩- الأوقات المشتركة : وتنطوى على مشاركة الزوجين الأوقات مع بعضهما البعض مشاركة كمية ونوعية .

الدراسات السابقة :

١- دراسة (Jennifer L Rick . 2015) :

هدفت هذه الدراسة للكشف عن علاقة التنظيم الإنفعالى بالرضا الزواجى لدى الأزواج ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٤) زوج وزوجة ، وتم إستخدم مقياس صعوبة التنظيم الإنفعالى (Gratz& Roemer . 2004 DERS:)، ومقياس التوافق الزواجى (DAS) (يتضمن مقياس فرعى للرضا الزواجى) إعداد(Spanier . 1976) ، وأوضحت نتائج الدراسة أن الوعى الإنفعالى قد إرتبط بشكل سلبى مع الرضى الزواجى لدى الأزواج وأن القبول الإنفعالى قد إرتبط بشكل سلبى مع الرضا الزواجى لدى الأزواج و الزوجات، وإرتبطت القدرة على التحكم فى الإندفاعات لدى الزوجات بشكل إيجابى مع الرضا الزواجى لدى الزوجات .

٢- دراسة (HiraShahid&SayedaFarhana . 2010)

هدفت هذه الدراسة للكشف عن دور التنظيم الإنفعالى فى الرضا الزواجى ، وذلك لدى عينة من من الأزواج عددهم (٢٠٠) زوج وزوجة (١٠٠ذكور ، ١٠٠إناث) بمتوسط عمرى يتراوح بين (٢٠-٥٠)عام ، واستخدم مقياس الذكاء الإنفعالى (SSEIT) إعداد Schutte . 1998 ، ومقياس (EMS) Enrich. 1993 للرضا الزواجى ، وأوضحت نتائج الدراسة أن التنظيم الإنفعالى قد إرتبط بشكل إيجابى مع الرضا الزواجى ، وأن التنظيم الإنفعالى يعتبر عامل منبيء بالرضا الزواجى ، كما أسفرت النتائج أيضاً عن وجود فروق بين الجنسين (الذكور – الإناث

) فى التنظيم الإنفعالى ، حيث أفادت النتائج أن الأزواج قد تفوقوا على الزوجات فى التنظيم الإنفعالى .

٣- دراسة (NimaAsadzaeh et al . 2015) :

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى المعرفية والرضا الزواجى ، وذلك لدى عينة من الطلاب المتزوجين عددهم ٣٠٠ طالب وطالبة ، و تم إستخدم إستبيان الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالى ومقياس Enrich للرضا الزواجى ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة والرضا الزواجى ، كما أوضحت نتائج الدراسة أن ٦١% من متغيرات الرضا الزواجى قد تم التنبؤ بها من خلال الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالى (الإيجابية – السلبية) على حد سواء .

٤- دراسة BisotoonAzizi , LoqmanRadpey& Osama Alipour (2015) :

هدفت هذه الدراسة للكشف عن علاقة الإستراتيجات المعرفية للتنظيم الإنفعالى بالرضا الزواجى لدى عينة من الشباب المتزوجين عددهم (٣٧٠) زوج وزوجة ، وإستخدم فى الدراسة الحالية إستبيان الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالى من إعداد (Garnefski et al . 2001) ، ومقياس Enrich للرضا الزواجى ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالى ومكوناتها (النقد الذاتى – إعادة التقييم الإيجابى – التخطيط) والرضا الزواجى ، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود علاقة سلبية بين الإستراتيجيات المعرفية الغير تكيفية للتنظيم الإنفعالى والرضا الزواجى .

تعليق عام على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة تم إستخلاص ما يلى

تنوعت الدراسات السابقة التى تناولت التنظيم الإنفعالى فى علاقته بالرضا الزواجى ، إختلف البحث الحالى مع معظم الدراسات السابقة والتى إستخدام فيها مقياس (Enrich) كأداة لقياس الرضا الزواجى ، كما إختلفت الدراسات السابقة فى الأدوات التى إستخدمت لقياس التنظيم الإنفعالى و تشابه البحث الحالى مع دراسة (Jennifer L Rick . 2015) فى إستخدام مقياس صعوبة التنظيم الإنفعالى كأدة لقياس التنظيم بالإضافة لتنوع العينة التى إستخدمتها الدراسات السابقة لإجراء البحث .

فروض البحث

١. توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد التنظيم الإنفعالى والرضا الزواجى .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين (ذكور – إناث) فى التنظيم الإنفعالى تبعاً لمتغير الجنس .
٣. فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين (ذكور – إناث) فى الرضا الزواجى تبعاً لمتغير الجنس .

إجراءات البحث

منهج الدراســة : تم إستخدام المنهج السيكومترى (الإرتباطى)

أدوات الدراسة : إستخدمت الباحثة الأدوات التالية :

١- مقياس التنظيم الإنفعالى DERS (إعداد Gratz& Roemer, 2004) ترجمة الباحثة

صدق وثبات مقياس صعوبة التنظيم الإنفعالى

لحساب الصدق العاملى للمقياس قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملى لأبعاد المقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج وتدوير المحاور بطريقة فايرماكس لكايزر ، وإتضح أن جميع الأبعاد قد تشبعت على عاملين بنسبة تباين كلى ٦٦,٦ % وبالنسبة لثبات أبعاد وعبارات المقياس إتضح أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلى للمقياس مرتفعة حيث كان معامل ثبات المقياس ككل ٠,٨٨٠، أما معاملات ثبات الأبعاد فكانت على التوالى ٠,٧٦٥ ، ٠,٧١٦ ، ٠,٨٢٢ ، ٠,٦٦٧ ، ٠,٧٧٤ ، ٠,٤٤٧ مما يدل على الثبات الكلى للمقياس وثبات أبعاده الفرعية

مقياس الرضـــــا الزواجى (إعداد هالة صقر ، ٢٠١٤)

لحساب الصدق العاملى للمقياس قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملى لأبعاد المقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج وتدوير المحاور بطريقة فايرماكس لكايزر وأسفر ذلك عن تشبع جميع أبعاد المقياس على عامل واحد بنسبة تباين ٧٨,٢ % مما يدل على إرتباط هذه الأبعاد وأنها تقيس متغير واحد وهو الرضا الزواجى . وبالنسبة للثبات إستخدمت الباحثة فى حساب الثبات البرنامج الإحصائى spss وقد تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (معامل ألفا)و إتضح أن أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلى للمقياس مرتفعة ، حيث كان معامل الثبات للمقياس ككل ٠,٩١٦ أما معاملات ثبات الأبعاد الستة على التوالى فكانت ٠,٦٦٧ ، ٠,٧٩٢ ، ٠,٦٨١ ، ٠,٧٤١ ، ٠,٧٥١ ، ٠,٧٥٤ مما يدل على الثبات الكلى للمقياس وثبات الأبعاد الفرعية .

المعالجة الإحصائية إستخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- معامل إرتباط بيرسون
- إختبار ت لإيجاد الفروق بين مجموعتين غير متساويتين

نتائج الدراسة ومناقشتها :

للتحقق من نتيجة الفرض الأول الذى نصه (توجد علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين التنظيم الإنفعالى والرضا الزواجى لدى المعلمين حديثى الزواج) قامت الباحثة بإستخدام "معاملات الإرتباط البسيط لبيرسون " لفحص إتجاه وقوة العلاقة بين الدرجات الخام لأفراد عينة الدراسة على مقياس التنظيم الإنفعالى ودرجاتهم على مقياس الرضا الزواجى ، وكانت النتائج كالتالى :

جدول (١) معاملات الإرتباط بين درجات صعوبة التنظيم الإنفعالى ودرجات الرضا الزواجى لدى أفراد عينة الدراسة (ن = ١٥٠)

أبعاد مقياس صعوبة التنظيم الإنفعالى	أبعاد مقياس الرضا الزواجى					
	الرضا الوجدانى	الرضا الجنسى	الرضا الإجتماعى	الرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكرى	الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات	المجموع الكلى للرضا الزواجى
القبول	-٠,٢٩٥**	-٠,٣٨**	-٠,٣١**	-٠,٢٩**	-٠,٣٤٠**	-٠,٣٦٧**
الهدف	-٠,٢٤٢**	-٠,٢٣**	-٠,٢٢**	-٠,٢٢**	-٠,٢٥٩**	-٠,٢٦٩**
التحكم فى الإندفاعات	-٠,٢٢١**	-٠,٢٣**	-٠,٢٣**	-٠,٢٢**	-٠,٢٤٤**	-٠,٢٥٧**
الوعى	-٠,٣١٦**	-٠,٢٣**	-٠,١٥٣	-٠,٢١**	-٠,١٦٠	-٠,٢٤٠**
إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى	-٠,٢٠٢*	-٠,٢٣**	-٠,٢٢**	-٠,١٤٩	-٠,٢٧٦**	-٠,٢٤٥**
الوضوح	-٠,٣٧٥**	-٠,٢٨**	-٠,٢٨**	-٠,٢٣**	-٠,٢٥٣**	-٠,٣٢٠**
المجموع الكلى لصعوبة التنظيم الإنفعالى	-٠,٣٨٧**	-٠,٣٩**	-٠,٣٥**	-٣٢٣**	-٠,٣٧٦**	-٠,٤١٣**

نتائج الفرض الأول : يتضح من الجول السابق مايلى

أولاً : معاملات الإرتباط الدالة إحصائياً :

١. وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد عدم القبول وجميع أبعاد الرضا الزواجى
٢. وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد الهدف وجميع أبعاد الرضا الزواجى
٣. وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد عدم التحكم فى الإندفاعات وجميع أبعاد الرضا الزواجى
٤. وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعدعدم الوعى وأبعاد (الرضا الوجدانى – الرضا الجنسي – الرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكرى)

٥. وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد إستراتيجيات التنظيم (وأبعاد الرضا الوجدانى – الرضا الجنسي – الرضا الإجتماعى – الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات)

٦. وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد عدم الوضوح وجميع أبعاد الرضا الزواجى

تفسير النتيجة :

ويوضح (Gratz& Roemer. 2004. 47) أن عدم قبول الإنفعالات ينطوى على ميل الفرد لإمتلاك إستجابة إنفعالية سلبية نحو ما يعتريه من إنفعالات سالبية وعدم قبول ردود الأفعال تجاه ما يعترضه من محن وبالتالى فإن عدم قبول الإنفعالات يعتبر ذا أثر سلبى على الرضا والتوافق بين الزوجين وذلك لما يخلفه من تراكم وتكدس للإنفعالات السلبية الأمر الذى يعيق التواصل الفعال بين الزوجين كما يعمل على زيادة حده الصراع وعدم القدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات ، وعلى النقيض من ذلك فإن قبول الإنفعالات يتضمن عدم معاناة الفرد من أية إنفعالات سلبية كالغضب أو الخزى فى حالة خبرة الإنفعالات السلبيبة بل ويتقبلها كما هى (Rick , J ., et al .2017.791) الأمر الذى يساعد الزوج / الزوجة على فهم إنفعالاته / إنفعالاتها بدقة والتحكم فيها بكفاءة وهو ما ينعكس على زيادة مستوى الرضا والتوافق بين الزوجين .

ويذكر(Gratz& Roemer. 2004. 47) أن بعد الهدف يشتمل على صعوبة فى التركيز وإنجاز المهام فى حالة خبرة الإنفعالات السلبية ، وبالتالى فإن عدم القدرة على الإندماج فى السلوكيات والأفعال الموجهة نحو الهدف قد يسهم فى إنخفاض مستوى الرضا بين الزوجين وذلك لأنه قد يعيق مسيرة الحياة الزوجية كما يسهم فى تفاقم حدة الصراعات الزوجية ، فبدلاً من التركيز على حل ما يعترض الزوجين من مشكلات والتركيز على حلها وإتمام ما تتطلبه الحياة الزوجية من مهام ، كما يركز كلا الزوجين بشكل كبير على ما ينتابهم من إنفعالات سلبية أثناء خبرة ومعايشة الإنفعالات السلبية وهو ما يتسبب فى إنخفاض مستوى الرضا والتوافق بين الزوجين

ويوضح (Gratz& Roemer. 2004. 47) أن صعوبة التحكم فى الإندفاعات يتضمن صعوبة بقاء الفرد متحكماً فى سلوكياته فى حالة خبرة الإنفعالات السلبية ، وتذكر (RICK , J . et al .2017. 791) أن الأشخاص الماهرين فى هذا البعد من أبعاد التنظيم الإنفعالى يتميزون بقدرتهم على الإمتناع عن التصرف بتهور أو بطريقة غير ملائمة أثناء مواجهة الإنفعالات السلبية ، كما ترتبط الصعوبات فى هذا البعد بالعداء وهو أحد سمات الشخصية المرضية ، فضلاً عن إرتباطه بأشكال متنوعة من العنف الزواجى من قبل الرجال والنساء على حد سواء ، فالإنسان لابد أن

يحرص على التحكم فى أعصابه وإنفعالاته وألا يسمح لموجات الإنفعال التى يتعرض لها بسبب الظروف والأحداث والمتغيرات أن تكون سبباً فى صدور أفعال لا يحمد عواقبها.

الوعى بالإنفعالات يحتل جانباً رئيسياً فى قدرة الزوجين على تقويم الإنفعالات الأساسية وتمييزها وإستنتاجها لدى الطرف الآخر ، فالزوج / الزوجة الذى / التى لا يتمتع بمستوى من الوعى الإنفعالى ستنخفض لديه القدرة على الوعى بمشاعره والتعاطف مع الآخرين والإحساس بمشاكلهم ، والذى يظهر بوضوح فى ضعف قدرته على قراءة مشاعر وأفكار الآخرين وتعابير الوجه وستتدنى قدرته على حل المشاكل بحكمة وعقلانية وهو ما ينتج عنه برود مشاعر كلا الزوجين وضعف مستوى الرضا الزواجى بينهم ، وعلى النقيض من ذلك فإن الوعى بالإنفعالات له تأثير أكثر قوة فيما يخص العلاقة الزوجية ، فالزوج / الزوجة إذا أدرك أن ما يشعر به من غضب فى حالة خبرة الإنفعالات السلبية قد يتسبب فى خلق الكثير من المشكلات مع الطرف الآخر فهذا سوف يوفر له مزيداً من الحرية فى الإختيار سواء بإطاعة هذا الشعور أو التخلص منه ، لذا فالأشخاص ذوى الوعى الإنفعالى المرتفع عادة ما يدركون حالتهم النفسية بصورة متفهمة وبحنكة وهو ما يساعدهم على التحكم فيها والتخلص من مشاعر الغضب والمزاج السيء ،وبالنظر للنتائج الحالية نجد أن صعوبة الوعى بالإنفعالات قد إرتبط بشكل سلبى مع بعض أبعاد الرضا الزواجى دون غيرها ، فنجده لم يرتبط ببعدى (الرضا الإجتماعى – الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات) ، ويمكن القول أن هذين البعدين قد يؤثر فيهما عوامل أخرى أكثر قوة من الوعى بالإنفعالات ، فقد يأتى الزوجين من خلفيات ثقافية وإجتماعية مختلفة فيحمل كل منهما توقعات لأدوار مختلفة فإذا لم يتفق الزوجان بشكل واضح على هذه التوقعات يظل أحدهما أو كلاهما محبطاً نتيجة أن الطرف الآخر يخذل توقعاته ، ومع تغير ظروف الحياة أصبح الزوجان يتحملان مسؤليات وأدوار إضافية ، مما أدى إلى تعدد هذه الأدوار التى يعجز كلاهما عن القيام بها على أكمل وجه ، هذا بالإضافة لعوامل أخرى قد تؤثر فى هذين البعدين كفارق العمر بين الزوجين وطبيعة البيئة التى يعيش فيها الزوجين سواء كانت ريف أو حضر .

تحديد كيفية إرتباط إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى بالرضا الزواجى أمر فى غاية الأهمية لأنه خلال التفاعلات الزوجية تظهر الإنفعالات والمعارف والسلوكيات (الإيجابية والسلبية) على حد سواء وأنه من الضرورى التحكم فى كل هذا لإنتاج مشاعر إيجابية ورضا قائم على الطريقة التى يتفاعل بها الزوجان سواء كان تلقائياً أو بطريقة موجهة وذلك بهدف تعديل أو قمع أو تعزيز الخبرات الإنفعالية .

بالنسبة لمعاملات الإرتباط غير الدالة إحصائياً :

١. لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بعد عدم الوعى وبعد (الرضا الإجتماعى – الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات)
٢. لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بعد إستراتيجيات التنظيم وبعد الرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكرى .

وبالنظر للنتائج الحالية نجد صعوبة الوعى بالإنفعالات قد إرتبط بشكل سلبى مع بعض أبعاد الرضا الزواجى دون غيرها ، فنجده لم يرتبط ببعدى (الرضا الإجتماعى – الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات) ، ويمكن القول أن هذين البعدين قد يؤثر فيهما عوامل أخرى أكثر قوة من الوعى بالإنفعالات ، فقد يأتى الزوجين من خلفيات ثقافية وإجتماعية مختلفة فيحمل كل منهما توقعات لأدوار مختلفة فإذا لم يتفق الزوجان بشكل واضح على هذه التوقعات يظل أحدهما أو كلاهما محبطاً نتيجة أن الطرف الآخر يخذل توقعاته ، ومع تغير ظروف الحياة أصبح الزوجان يتحملان مسؤليات وأدوار إضافية ، مما أدى إلى تعدد هذه الأدوار التى يعجز كلاهما عن القيام بها على أكمل وجه ، هذا بالإضافة لعوامل أخرى قد تؤثر فى هذين البعدين كفارق العمر بين الزوجين وطبيعة البيئة التى يعيش فيها الزوجين سواء كانت ريف أو حضر فى حين أن إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى لم ترتبط ببعد الرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكرى يمكن القول أن هذا البعد قد يؤثر فيه عوامل أخرى ذات تأثير أكبر فقد ينحدر الزوجان من خلفيات إجتماعية وثقافية مختلفة وهو ما ينعكس على إختلاف ما يفضلونه من هوايات وما يقومون به من أنشطة كما المستوى التعليمي لكل منهما بشكل أكبر بالإتفاق والتواصل الفكرى بينهما .

إختبار صحة الفرض الثانى : ينص هذا الفرض على أنه : **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة من المعلمين على أبعاد مقياس التنظيم الإنفعالى تبعاً لمتغير الجنس .**

ولإختبار صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار (ت) للعينتين المستقلتين لبحث الفروق بين متوسطات درجات الأزواج تبعاً لمتغير النوع

فكانت النتيجة كما بالجدول التالى :

جدول (٢) **الفروق بين متوسطات درجات الأزواج والزوجات فى صعوبة التنظيم الإنفعالى**

المتغير	الأبعاد	الأزواج ن=٤٣		الزوجات ن =١٠٧		قيمة (ت)	الدلالة
		المتوسط	الإنحراف المعيارى	المتوسط	الإنحراف المعيارى		
صعوبة التنظيم الإنفعالى	القبول	١٠,٩٥	٣,٦٦٢	١١,٦٣	٢,٩٥٧	-١,١٦٧	غير دالة
	الهدف	٨,٤٣	٢,٥٥٨	٨,٦٨	٢,٤٤٠	-٠,٥٦٣	غير دالة
	التحكم فى الإندفاعات	٩,٠٧	٣,٠١٥	٩,٩٦	٢,٨٩١	١,٦٧٣-	غير دالة
	الوعى	٩,٥٢	٢,١٣٣	٩,٣٩	١,٨٥٧	٠,٣٧٢	غير دالة
	إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى	١٢,٢٩	٢,٦٩٩	١٣,٦٢	٣,٣٢٤	-٢,٣١٢	دالة
	الوضوح	٧,٢٤	٢,٢٧٢	٨,٠٩	١,٩٨٨	٢,٢٦٨-	دالة
	الدرجة الكلية لصعوبة التنظيم الإنفعالى	٥٧,٥٠	١٢,٠٤٩	٦١,٣٧	١٠,٣٢٤	١,٩٦٤-	دالة

تفسير النتيجة :

تتفق نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة (Elyse , G: et al . 2013) والتى تؤكد على أن الإناث أكثر قدرة على التنظيم المرتفع للإنفعالات السلبية من الذكور كما تؤكد دراسة (Hoeksema . S ., 2012. 165-166) على وجود العديد من الفروق الفردية بين الذكور والإناث فى إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى ، حيث أن النساء قد سجلن معدلات أعلى من الرجال فيما يخص إجترار الأفكار ، إلتماس المساندة الإجتماعية ، إعادة التقييم والإذعان ، كما تختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (Kazmi . 2016) والتى تؤكد على أن الأزواج أكثر تنظيماً للإنفعالات من الزوجات وذلك فى نطاق الحياة الزوجية ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الإختلافات أو الفروق بين الذكور والإناث فى إستراتيجيات التنظيم والوضوح الإنفعالى قد يرجع لطبيعة التنشئة الإجتماعية التى يتلقاها الجنسين منذ الصغر والثقافة السائدة فى المجتمع ، فالمجتمع المصرى وهو مجتمع ذكورى قد يمنع الرجل من التعبير عن إنفعالاته وبخاصة الإنفعالات السلبية كالحزن والخوف ، بل وقد يقابل ذلك بالسخرية والرفض من قبل الآخرين وهو ما يدفع الرجل لإستخدامالقمع الإنفعالى

بدلاً من التعبير، وذلك على العكس من المرأة والتى تتلقى مزيداً من التعاطف والمواساة والمساندة من قبل الآخرين فى حالة خبرة مثل هذه الإنفعالات السلبية.

ينص هذا الفرض على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة من المعلمين على أبعاد الرضا الزواجى ولإختبار صحة هذا الفرض تم إستخدام إختبار (ت) للعينتين المستقلتين لبحث الفروق بين متوسطات درجات الأزواج تبعاً لمتغير النوع ، **فكانت النتيجة كما بالجدول**

جدول (٣) الفروق بين متوسطات درجات الأزواج والزوجات فى الرضا الزواجى

المتغير	الأبعاد	الأزواج ن=٤٣		الزوجات ن =١٠٧		قيمة (ت)	الدلالة
		المتوسط	الإنحراف المعيارى	المتوسط	الإنحراف المعيارى		
الرضا الزواجى	الرضا الوجدانى	٢١,٦٤	٣,٠٥٩	٢٠,٧٨	٣,٥٧٢	١,٣٨٦	غير دالة
	الرضا الجنسى	١٨,٥٥	٢,٣٧١	١٨,٤٧	٣,١٢٤	٠,١٥٠	غير دالة
	الرضا الإجتماعى	٢١,٣٨	٢,٥٧٥	٢٠,٢١	٣,٤٥٠	١,٩٩٩	دالة
	الرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكرى	١٧,٦٤	٢,٦٧٦	١٦,٤٥	٣,٥١٦	١,٩٨٥	دالة
	الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات	٢٣,٦٩	٣,٦٧٩	٢٢,٥٩	٤,٠٣٥	١,٥٣٦	غير دالة
	الدرجة الكلية للرضا الزواجى	١٠٢,٩٠	١٢,٧٣٧	٩٨,٤٩	١٥,٧٢٩	١,٦٢٣	غير دالة

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١ و٠,٠٥) بين الأزواج والزوجات فى أبعاد (الرضا الإجتماعى والرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكرى) لصالح الأزواج ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً فى باقى أبعاد الرضا الزواجى والدرجة الكلية له .

تتفق نتائج هذه الدراسة جزئياً مع نتائج دراسة (Cheraghali et al. 2013) ودراسة (Blaine . J . 1999) والتى تؤكد على وجود فروق بين الذكور والإناث فى الرضا الزواجى لصالح الأزواج ، ودراسة (Daniel , T.1995) والتى تؤكد على وجود فروق بين الأزواج والزوجات فى جودة العلاقة الزوجية لصالح الزوجات ، ويفسر ذلك من خلال سببين أو إحتمالين، السبب الأول يستند إلى إختلاف الأدوار بين الذكور والإناث فى العلاقة الزوجية ، حيث أن أدوار الزوجات عادة ما تكون أكثر إلاهاقاً وحرماناً وأقل إشباعاً من الزوج ، فالطبيعة السلبية لدور المرأة يتم تعزيزها من خلال الإعتقاد الراسخ بأن الإناث عادة ما يستخدمن الأدوار الزوجية فى تحديد هوياتهم ومن خلال تنشئتهم على الإعتماد على الزوج كمصدر للإشباع ، والتفسير الثانى للفروق يتضمن إختلاف توقعات كل من الأزوج والزوجات فيما يخص العلاقة الزوجية ، وذلك لأن الإناث يملن فى الغالب لوضع توقعات عالية فيما يخص العلاقة الحميمة والمساندة الوجدانية فى العلاقة الزوجية وهو أمر يصعب تحقيقه من قبل أزواج لم يتم تنشئتهم من البداية على توفير علاقة بمثل هذه المعايير كما تتفق مع نتائج دراسة (Jeffrey , B ., et al .2014) والتى تؤكد على وجود فروق بين الذكور والإناث فى الرضا الزواجى لصالح الأزواج ، وتفسر ذلك بأن ذلك يرجع إلى دور المرأة فى المجتمع ، حيث أن المرأة فى المجتمع عادة ما يكون سلبى وتابع ، وذلك إضافة إلى عدم التوازن فى السلطة بين الرجال والنساء ، فدور المرأة التابع يتجلى فى عدم التكافؤ فى التحكم فى مال العائلة وإرتفاع خطر التعرض للعنف فضلاً عن إذدواجية المعايير فيما يتعلق بالسلوك الجنسي ، هذا بالإضافة إلى أن الزوجات يقع على عاتقهن أيضاً توفير المساندة الوجدانية للأزواج وإدارة المناخ العاطفى للعلاقة الزوجية وهوما قد يتسبب فى إنخفاض الشعور بالرضا الزواجى لدى الزوجات وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الفروق فى الرضا الإجتماعى والرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكرى بين الأزواج والزوجات يرتبط بشكل كبير بطبيعة البيئة العربية حيث يتميز الرجل الشرقى بالإجتماعية والإنفتاح أكثر من المرأة والتى عادة ما تكون ذات علاقات محدودة ولا تتعدى نطاق الأسرة أو العمل وبعض الأصدقاء ، كما أن تعرض الزوجة لضغوط الأسرة من أعباء المنزل وتربية الأبناء والعمل كل ذلك قد يعيق من قدرتها على الإستمتاع بوقت الفراغ وهو ما يفسر هذه النتيجة .

المراجع :

أولاً المراجع العربية :

أحمد الكندرى (١٩٩٢) . **علم النفس الأسرى**. مكتبة الفلاح الكويت . ٨٨

داليا مؤمن (٢٠٠٤) . **الأسرة والعلاج الأسرى .** السحاب للنشر والتوزيع .

علاء الدين كفافى (١٩٩٩) . **الإرشاد والعلاج النفسي الإسرى** . دار الفكر العربى . القاهرة

رشاد على عبد العزيز (٢٠١٢) **الذكاء الوجدانى وتنميته فى مرحلتى الطفولة والمراهقة** . عالم الكتب

ثانياً : المراجع الإنجليزية:

Bisotoon Azizi , Loqman Radpey & Osama Alipour (2015). The Relationship between Emotion Regulation And Marital Satisfaction of youths in sardasht . **Indian Journal of Fundmental and applied life science** .

Blaine (1991) . His and her marriage . multi variate study of gender and marital satisfaction **. sex roles**

Cheraghali Gol , Rostami Masood , Goudarzi Mahdi (2013) .Prediction of marital satisfaction based on perfectionism **. procedia social and behavioral science .**

Daniel T (1995). Gender differences in marital quality and well being **. sex roles .**

Emily S Alder(2016). Age , Education level , and length of courtship in relation to marital satisfaction **. pacific university common knowledge . p7.**

Harry Reis & Susan Sprecher(2015). Marital satisfaction and quality . **Encyclopedia of human relationships .**

Hira Shahid & Sayeda Farhana (2010). Role of Emotion Regulation in Marital Satisfaction . **International Journal for Social Studies** .

Hoeksema s (2012) . Emotion Regulation and psychpathology : The role of gender . **The annual review of clinical psychology .** pp 165- 166.

Hong Chen (2016). Atheoretic Review of emotion regulation . **Journal of Social Science** . p148.

Jeffery. B et al (2014) . Gender differences in marital satisfaction . Ameta analysis **. Journal of marriage and family .**

Jennifer L Rick (2015) . Emotion Regulation and Relationship Satisfaction in Clinical Couples : **https : vtechworks : lib.vt.edu / litsream/handle**.

Kazmi . s (2016) **.** Role of emotion regulation in marital satisfaction **. international journal of social studies**

Nima Asadzadeh , Behnam Makvandi , Zahra Bonabi (2015). The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies With Marital Satisfaction in married students Magnt **research report** .

Zeman J , et al (2006). Emotion regulation in children and adolescents .**Developmental and behavioral pediatrics** . p 156.