

رابطه کنترل هیجان با رضایت زناشویی در زوجین ۲۰-۴۵ ساله شهرستان تربت حیدریه

امیر نامدار^۱، سعید سراییان^۲، نرجس خاتون ذبیحی حصاری^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی گروه علوم تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام

نور، ایران

۲- استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۳- استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه کنترل هیجانی با رضایت زناشویی در زوجین ۲۰-۴۵ ساله شهرستان تربت حیدریه بود. پژوهش حاضر توصیفی تحلیلی از نوع همبستگی بود که جامعه آماری آن همه زوجین ۲۰-۴۵ ساله شهرستان تربت حیدریه در سال ۱۳۹۶ بودند. از میان آنان ۳۷۹ نفر با روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند. همه آنان پرسشنامه های کنترل هیجانی (راجر و نشوور، ۱۹۸۷)، و رضایت زناشویی (اولسون و همکاران، ۱۹۸۹) را تکمیل کردند. داده ها با روش رگرسیون چند گانه با مدل همزمان با کمک نرم افزار SPSS ۲۴ تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که کنترل هیجانی توانستند به طور معناداری و در جهت مثبت تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش بینی کنند. همچنین ابعاد کنترل هیجانی شامل کنترل پرخاشگری، نشخوار فکری و کنترل خوش خیم توانستند به طور معناداری تغییرات رضایت زناشویی زوجین را پیش بینی کنند ($P < 0/05$). با توجه به این یافته روانشناسان و مشاوران باید به ابعاد کنترل هیجانی توجه کرده و بر اساس آنها برنامه هایی برای افزایش رضایت زناشویی زوجین طراحی و اجرا کنند.

واژگان کلیدی: کنترل هیجان؛ رضایت زناشویی ؛ تنظیم هیجان