

# رضایت زناشویی و تنظیم شناختی هیجان

تألیف:

بهاره سمیعی فر





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# رضایت زناشویی و تنظیم شناختی هیجان

تالیف:

بهاره سمیعی فر



انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)



سرشناسه: سمیعی فر، بهاره، ۱۳۷۱-

عنوان و نام پدیدآور: رضایت زناشویی و تنظیم شناختی هیجان/ تالیف بهاره سمیعی فر.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۹۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۷۲۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Communication in marriage -- Psychological aspects

موضوع: هیجان‌ها و شناخت

موضوع: Emotions and cognition

موضوع: شناخت (روان‌شناسی)

موضوع: Cognition

رده بندی کنگره: HQ۷۴۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۱۷۶۹۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

انتشارات موجک (ناشر دانشگاهی)

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۰۲۶۵۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir اینستاگرام: mojakpublication

عنوان: رضایت زناشویی و تنظیم شناختی هیجان

تالیف: بهاره سمیعی فر

مشخصات ظاهری: ۹۴ صفحه، قطع وزیری

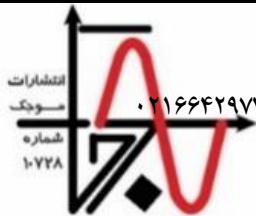
چاپ اول: بهار ۱۴۰۳، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۸۰۰۰۰۰ ریال، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۴-۷۲۰-۱

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق

چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب

بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیش گفتار..... ۹

فصل اول: کلیات ..... ۱۱

۱-۱ تشریح موضوع کتاب ..... ۱۱

۲-۱ اهمیت موضوع کتاب ..... ۱۴

۳-۱ تعاریف مفهومی ..... ۱۶

فصل دوم: رضایت زناشویی ..... ۱۷

۱-۲ تعاریف رضایت زناشویی ..... ۱۷

۲-۲ عوامل مؤثر در رضایت زناشویی ..... ۱۹

۱-۲-۲ پختگی روانی و رشد عاطفی فکری طرفین ..... ۱۹

۲-۲-۲ طرز تفکر، عقاید و تمایلات ..... ۲۰

۳-۲-۲ عقاید مذهبی ..... ۲۰

۴-۲-۲ اختلافات طبقاتی ..... ۲۰

۵-۲-۲ توافق و طرز فکر درباره امور جنسی ..... ۲۰

۶-۲-۲ بیماری روانی در خانواده ..... ۲۰

۳-۲ تجارب اولیه زندگی و رضایت زناشویی ..... ۲۱

۴-۲ نظریه مربوط به رضایت زناشویی ..... ۲۲

۱-۴-۲ رویکرد مک مستر ..... ۲۲

۲-۴-۲ نظریه آلیس ..... ۲۴

- ۲۵..... نظریه شناختی ۳-۴-۲
- ۲۶..... نظریه روان پویایی - روابط فردی ۴-۴-۲
- ۲۷..... نظریه تبادل رفتار ۵-۴-۲
- ۲۷..... نظریه دلبستگی ۶-۴-۲
- ۲۸..... نظریه ادلری ۷-۴-۲
- ۲۹..... نظریه گشتالت ۸-۴-۲

### فصل سوم: تنظیم شناختی هیجان ..... ۳۱

- ۳۱..... ۱-۳ تعریف تنظیم شناختی هیجان
- ۳۳..... ۲-۳ اهمیت تنظیم شناختی هیجان
- ۳۴..... ۳-۳ ماهیت تنظیم شناختی هیجان
- ۳۵..... ۴-۳ واکنش‌های فیزیولوژیک در تنظیم شناختی هیجان
- ۳۶..... ۵-۳ دیدگاه‌های مربوط به تنظیم شناختی هیجان
- ۳۶..... ۶-۳ انواع هیجان
- ۳۷..... ۷-۳ انواع واکنش‌های مربوط به تنظیم شناختی هیجانی
- ۳۷..... ۱-۷-۳ واکنش‌های درونی
- ۳۸..... ۲-۷-۳ واکنش‌های نگرشی و حرکتی
- ۴۰..... ۸-۳ عملکرد ذهن در تنظیم شناختی هیجان
- ۴۲..... ۹-۳ اساس عصبی تنظیم شناختی هیجان
- ۴۳..... ۱۰-۳ نظریه‌های مربوط به تنظیم شناختی هیجان

### فصل چهارم: چشم انداز زمانی ..... ۴۷

- ۴۷..... ۱-۴ تعاریف چشم انداز زمانی
- ۴۹..... ۲-۴ تاریخچه چشم انداز زمانی
- ۵۲..... ۳-۴ خلاصه نظریه زمان



- ۴-۴ شبکه چشم انداز زمان ..... ۵۳
- ۴-۵ مدل مفهومی چشم انداز زمانی ..... ۵۴
- ۴-۶ چشم انداز زمان در نظریه‌های مختلف ..... ۵۹
- ۴-۶-۱ دیدگاه روانکاوی ..... ۵۹
- ۴-۶-۲ دیدگاه آدلر ..... ۵۹
- ۴-۶-۳ دیدگاه رفتارگرایی ..... ۶۰
- ۴-۷ ابعاد چشم انداز زمانی ..... ۶۰
- ۴-۷-۱ گذشته گرای منفی (PN) ..... ۶۲
- ۴-۷-۲ گذشته گرای مثبت (PP) ..... ۶۲
- ۴-۷-۳ حال لذت گرا (PH) ..... ۶۳
- ۴-۷-۴ حال جبرگرا (PF) ..... ۶۳
- ۴-۷-۵ آینده گرا (F) ..... ۶۴
- ۴-۸ وضعیت پژوهش در چشم انداز زمان ..... ۶۴
- ۴-۹ چشم انداز زمانی در مطالعات بالینی ..... ۶۶
- ۴-۱۰ چشم انداز زمانی در مطالعات مرتبط با سلامت ..... ۶۷
- ۴-۱۱ تأثیر چشم انداز زمانی در نقش‌های اجتماعی ..... ۶۸
- ۴-۱۲ هدف اصلی چشم انداز زمان، چشم انداز متعادل ..... ۶۹

## فصل پنجم: مروری بر تحقیقات مشابه ..... ۷۱

- ۵-۱ تحقیقات داخلی ..... ۷۱
- ۵-۲ تحقیقات خارجی ..... ۷۳

## فصل ششم: جمع‌بندی ..... ۷۷

- ۶-۱ نتیجه‌گیری ..... ۷۷
- ۶-۲ پیشنهادها ..... ۸۳

۸۵ ..... منابع

۸۵..... منابع فارسی

۸۸..... منابع انگلیسی

## پیش‌گفتار

بدون تردید ازدواج بزرگترین و مهم‌ترین رویداد زندگی هر انسان است و به دلیل نقش مهمی که در بنا نهادن نظام خانوادگی و تربیت نسل آینده دارد، به عنوان اساسی‌ترین رابطه بشری توصیف شده است (پورحیدری، باقریان، دوستکام و بهادرخان، ۱۳۹۸). در واقع به لحاظ کارکردهای مهمی که خانواده در جامعه برعهده دارد همواره این نهاد و به خصوص سلامت روابط زوجین مورد توجه پژوهشگران و نظریه‌پردازان حوزه‌های علوم رفتاری بوده است. در این زمینه، رضایت زناشویی به عنوان شاخصی از سلامت روابط زن و شوهر، بیش از سایر موضوعات مورد توجه قرار گرفته است. همانطور که گریف (۲۰۱۹) نشان داده، رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های تعیین‌کننده عملکرد سالم خانواده است. رضایت زناشویی حالتی از خشنودی و رضایت از ازدواج است که از جنبه درون فردی، تجارب ذهنی، میان فردی و انتظارات انسان از ازدواج با واقعیات زندگی نشأت می‌گیرد. به بیانی دیگر رضایت زناشویی به احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و مرد اشاره دارد (ذوالفقاری و تبریزی، ۱۳۹۷). برخورداری زوجین از برخی مهارت‌های روان‌شناختی و هیجانی که جزو مهارت‌های مهم زندگی نیز محسوب می‌شوند، در افزایش سازگاری و سلامت دارای اهمیت است. یکی از این مهارت‌های مهم، تنظیم‌شناختی هیجان است (وریولت، داکوستا، مارچند، ایرلند و سیسلر و اولاتونجی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹؛ خلیفه، ۲۰۱۶). تنظیم‌شناختی هیجان، نوعی راهبرد مقابله‌ای شناختی است که با فرایندهایی مشخص می‌شود که از طریق آن افراد می‌توانند بر این که چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آنها را ابراز کنند، کنترل داشته باشند. تنظیم‌شناختی هیجان، مخزن پاسخ فرد در مواقع مواجهه با عوامل استرس‌زا است و تمام فرایندهای درونی و بیرونی را که مسئول کنترل، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی است، دربرمی‌گیرد (صالحی، باغبان، بهرامی، احمدی، ۲۰۱۱). از اواخر قرن بیستم و با پیدایش رویکرد روانشناسی مثبت، گرایش

---

<sup>1</sup> Verreault, DaCosta, Marchand, Ireland, Dritas, & Cisler & Olatunji

پژوهش‌ها برای تبیین پدیده‌های روانشناختی به سمت توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت انسان بوده و علاقه روز افزون پژوهشگران بر بررسی ابعاد روانی مثبت مانند توانایی‌های انسان، رشد شخصی، چشم‌انداز آینده، رضایت‌مندی، بهزیستی و ارتقای خوب بودن متمرکز شده است (رایان و دسی، ۲۰۱۹). یافته‌های پژوهشی حاکی است که از میان عوامل روان‌شناختی، چشم‌انداز زمانی یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در زندگی و رفتار انسان است (لاگی، لیگا، بایومگارتنر و بایکو، ۲۰۱۸). طبق تعریف زیملاردو و بوید (۲۰۱۲)، چشم‌انداز زمانی یک بعد اساسی از ساختار روانشناسی زمان است که بر اینکه، چگونه افراد با گذشته، حال و آینده ارتباط دارند و چگونه این بازنمودها بر افکار و رفتار آنها تأثیر می‌گذارد، مرتبط است. با توجه به نقشی که چشم‌انداز زمانی در روابط زوجین می‌تواند ایفا کند. هدف از تالیف کتاب حاضر پیش‌بینی رضایت از رابطه زناشویی براساس مؤلفه‌های چشم‌انداز زمانی با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان در زوجین بود.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می‌باشد.

فصل اول: کلیات

فصل دوم: رضایت زناشویی

فصل سوم: تنظیم شناختی هیجان

فصل چهارم: چشم‌انداز زمانی

فصل پنجم: مروری بر تحقیقات مشابه

فصل ششم: جمع‌بندی

در پایان، بر خود لازم می‌دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده‌سازی این کتاب من را یاری نموده‌اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

بهاره سمیعی فر

بهار ۱۴۰۳

# Marital Satisfaction and Cognitive Regulation of Emotion

Bahareh Samiei Far

بدون تردید ازدواج بزرگترین و مهم‌ترین رویداد زندگی هر انسان است و به دلیل نقش مهمی که در بنا نهادن نظام خانوادگی و تربیت نسل آینده دارد، به عنوان اساسی‌ترین رابطه بشری توصیف شده است. در واقع به لحاظ کارکردهای مهمی که خانواده در جامعه برعهده دارد همواره این نهاد و به خصوص سلامت روابط زوجین مورد توجه پژوهشگران و نظریه‌پردازان حوزه‌های علوم رفتاری بوده است. در این زمینه، رضایت زناشویی به عنوان شاخصی از سلامت روابط زن و شوهر، بیش از سایر موضوعات مورد توجه قرار گرفته است. همانطور که گریف (۲۰۱۹) نشان داده، رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های تعیین‌کننده عملکرد سالم خانواده است. رضایت زناشویی حالتی از خشنودی و رضایت از ازدواج است که از جنبه درون فردی، تجارب ذهنی، میان فردی و انتظارات انسان از ازدواج با واقعیات زندگی نشأت می‌گیرد. به بیانی دیگر رضایت زناشویی به احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و مرد اشاره دارد. برخوردار بودن زوجین از برخی مهارت‌های روانشناختی و هیجانی که جزو مهارت‌های مهم زندگی نیز محسوب می‌شوند، در افزایش سازگاری و سلامت دارای اهمیت است. یکی از این مهارت‌های مهم، تنظیم‌شناختی هیجان است.



ISBN : 978-600-994-720-1

