



مدل یابی رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی با ازدواج موفق: نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان

دانشجوی دکتری گروه مشاوره، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

استاد گروه مشاوره، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

استاد گروه روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

هما صالحی ^{id}

سیمین حسینیان* ^{id}

سیده منور یزدی ^{id}

hosseinian@alzahra.ac.ir

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۱

دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۲۰

فصلنامه علمی پژوهشی
خانواده‌درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۷۱۷-۲۴۳۰
<http://Aftj.ir>

دوره ۳ | شماره ۳ | پیاپی ۱۲ | ۸۰-۱۰۱
پاییز ۱۴۰۱

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:
درون متن:

(صالحی، حسینیان و یزدی، ۱۴۰۱)

در فهرست منابع:

صالحی، هما، حسینیان، سیمین، و یزدی، منور. (۱۴۰۱). مدل‌یابی رابطه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی با ازدواج موفق: نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان. فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی، ۳(۳) پیاپی ۱۲: ۸۰-۱۰۱.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف مدل‌یابی رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی و ازدواج موفق با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان انجام شد. **روش پژوهش:** این پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۶۳۵ نفر از جامعه آماری پژوهش یعنی زنان و مردان متأهل شهر تهران در بازه زمانی تابستان (۱۳۹۸) تا تابستان (۱۳۹۹) انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌های این پژوهش از پرسشنامه‌های شاخص رضایت زناشویی هودسن (۱۹۹۲)، تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینه‌اون (۲۰۰۱)، انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و پرسشنامه خودمتمایزسازی اسکورون و اشمیت (۲۰۰۳) استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که متغیرهای پیش‌بین انعطاف‌پذیری شناختی با ضریب همبستگی ۰/۴۵ و خودمتمایزسازی با ضریب همبستگی ۰/۲۶ با متغیر ملاک ازدواج موفق در سطح اطمینان ۹۹ در صد رابطه دارند. همچنین تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی با ازدواج موفق در سطح اطمینان ۹۵ در صد نقش واسطه‌ای جزئی ایفا می‌کند. **نتیجه‌گیری:** بنابراین در مشاوره‌های پیش از ازدواج و غنی‌سازی روابط زوجین نقش آموزش مهارت تنظیم شناختی هیجان و همچنین انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی بسیار مهم بوده و ضرورت توجه بیشتر مشاوران و دست‌اندرکاران را می‌طلبد.

کلیدواژه‌ها: ازدواج موفق، انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان، خودمتمایزسازی

مقدمه

ازدواج^۱ مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی است از گذشته مورد تاکید بوده که می‌تواند نیازهای عاطفی و ایمنی افراد بزرگسال و بقای نسل بشر را حفظ کند (والرستین، ۲۰۱۹). هم‌چنین ازدواج مانند زندگی همان چیزی است که خود شخص آن‌را می‌سازد و نظامی از عادات‌هاست. بنابراین زوجین می‌توانند با انجام تمرین‌هایی بیک رابطه سالم و رضایت‌بخش دست یابند (اسکورتو، ۱۳۹۷). در واقع ازدواج موفق مهم‌ترین و با ارزش‌ترین سرمایه و دستاورد زوج‌هاست. عناصر اصلی ازدواج موفق عشق، ارتباط خوب، تعهد، تفاهم، مراقبت از یکدیگر و با هم بودن می‌باشد (آرین‌فر و رسولی، ۱۳۹۸). موفقیت در ازدواج داشتن معنایی از احساس آرامش و رضایت است که زوجین با دیدگاه معنوی و اخلاقی و با انجام رفتارهای مولد خوشبختی در حضور دیگران با ازدواج سازنده خود آن را تشکیل می‌دهند (خجسته‌مهر و محمدی، ۱۳۹۵). ازدواج‌های موفق دارای ویژگی‌های مشخصی هستند. برخی از این ویژگی‌ها را می‌توان قبل از ازدواج تشخیص داد. مثلاً کسانی که در برابر مشکل، مکانیزم‌های شناختی‌شان برای حل مسئله فعال می‌شود ازدواج‌های موفق را تجربه می‌کنند (اسپاینلیس، ۲۰۱۸). کارنی و برادبری (۱۹۹۷) ثبات هیجانی را قوی‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده موفقیت زندگی حتی پیش از ازدواج می‌دانند. در این مورد آدامز (۲۰۱۳) بیان کرد که افرادی که قبل از ازدواج «آرام، صادق و باثبات» بودند در مقایسه با اشخاصی که «تحریک‌پذیر طفره‌جو و هیجانی» بودند؛ بعد از ازدواج شادکامی بیشتری را تجربه کرده و ازدواج موفق‌تری دارند. در واقع می‌توان گفت تجارب نشأت گرفته از خانواده بر زندگی مشترک فرد و نحوه تعامل بعدی وی به شدت تأثیر می‌گذارند و در صورتی که هر دو زوج متقاضی ازدواج دارای خانواده‌هایی باشند که از سطوح بالای سلامت هیجانی برخوردار باشند، می‌توان سطح بالای سازگاری زناشویی را در آن‌ها پیش‌بینی کرد (سابتلی و بارتلی هرینگ، ۲۰۰۳). در ازدواج‌های موفق رضایت و سازگاری زناشویی افزایش می‌یابد و آن هم موجبات سلامت و رفاه جسمانی، روانی را فراهم می‌کند یعنی بر ابعاد مختلف سلامت افراد تأثیر می‌گذارد (خدادای سنگده، کلائی و گوهری پور، ۱۳۹۹). رضایت از زندگی یکی از اساسی‌ترین اهداف بشر بوده و در همه جنبه‌های منبع اصلی انگیزه و کلیدی برای خوشبختی انسان خواهد بود. عوامل متعددی در آن دخیل هستند، مثل انعطاف‌پذیری شناختی^۲ که پیش‌بینی‌کننده مهمی در رضایت از زندگی است (بیلپاز و یاکار، ۲۰۲۰). انعطاف‌پذیری شناختی با ایجاد رضایت‌مندی از رابطه زناشویی می‌تواند با ازدواج موفق ارتباط داشته و از عملکردهای شناختی زوجین می‌باشد (لی و اورسیلو، ۲۰۱۴). انعطاف‌پذیری شناختی از مهم‌ترین عناصر کارکردهای اجرایی است که به توانایی فرد در تغییر افکار، اعمال و راهکارها در واکنش به تغییر شرایط اطلاق می‌شود (هاپل، نیکسک، کاستی‌بلانکو، اوهل، دلی‌یانو و فریسنجت، ۲۰۱۴). زندگی زناشویی دارای فراز و نشیب‌های زیادی بوده و زوج‌ها باید در هر مرحله بتوانند با بحران‌های مربوط به آن مرحله کنار بیایند (گوپنیک، اوگرادی، لوکاس، گریفتس، بریگز و داهل، ۲۰۱۷). مینوچین برای خانواده مراحل رشد را مشخص می‌کند و معتقد است خانواده باید بتواند خود را با تغییرات به وجود آمده در این مراحل وفق دهد. به عبارتی زوجین باید توانایی انطباق داشته باشند. منظور از انطباق یعنی حفظ تعادل سیستم در شرایط جدید به همراه جذب آن شرایط و تحول سازگار؛ در واقع تعادل یعنی حفظ ثبات در عین تغییر. یعنی اگر فرد

1. Marriage

2. Cognitive Flexibility

دیدگاهش را در هر شرایطی حفظ نماید نمی‌تواند تعادل سیستم خانواده را حفظ کند (مینوچین، ۱۳۹۸). بنابراین توانایی افراد در انعطاف‌پذیری می‌تواند برای سلامت رابطه زناشویی و در نتیجه رضایت‌مندی آنان مفید باشد.

از طرفی ازدواج مرحله‌ای بحرانی در زندگی بوده که هویت‌یافتگی را تسهیل می‌کند. از آن‌جا که تمایز‌یافتگی^۱ از والدین و توانایی تصمیم‌گیری و قبول مسئولیت لازمه ازدواج مطلوب است، این تصمیم مهم مانند تولدی دیگر در زندگی است که به شکلی کاملاً اختیاری صورت می‌گیرد (گاتمن، ۲۰۱۴). طبق نظر بوئن (۱۹۷۶) تمایز یافتگی به معنای توانایی شخص برای تمیز بین فرآیند عقلی از فرآیند احساسی بوده و یک فرد زمانی در بهترین حالت تمایز‌یافتگی است که بتواند بین عقل و احساس خود تعادل برقرار کند. ایجاد تعادل بین عقل و احساس یعنی این‌که زوجها بتوانند در حین وابستگی به یکدیگر از استقلال نسبی برخوردار بوده و هویت خود را در رابطه زناشویی از دست ندهند (هافنر، ۲۰۱۴). توانایی برقراری ارتباط عاطفی متعادل و حفظ استقلال نسبی وجه مشخصه زوج‌هایی است که از روابط سالم و رضایت‌بخش برخوردارند؛ بنابراین سطح مناسب تمایز‌یافتگی می‌تواند عامل مهمی در ازدواج موفق باشد (لوهان و گاپتا، ۲۰۱۶). از طرفی گاتمن و بسیاری از محققینی که با زوجین سر و کار دارند تعاملات آنان را نیز پیش‌بینی‌کننده نوع ازدواج می‌دانند. یعنی ازدواج موفق به میزان زیادی تحت تأثیر کیفیت تعاملات زوجین قرار دارد و به نظر می‌رسد که در این تعاملات تنظیم شناختی هیجان^۲ از فاکتورهای مهمی باشند. چراکه هیجان‌ها نیز نقش مهم و اساسی در زندگی زوجین ایفا می‌کند (بلوچ، هاس و لونسون، ۲۰۱۴). تنظیم هیجان^۳ یکی از مؤلفه‌های اساسی انعطاف‌پذیری و شایستگی فرد می‌باشد و هم‌چنین به عنوان یکی از تعدیل‌کننده‌های اجتماعی قوی عمل می‌کند، پیش‌بینی‌کننده سلامت می‌باشد و توسط بعضی‌ها به عنوان بهترین پیش‌بینی‌کننده سازگاری معرفی شده است و برای موفقیت و شادکامی شدیداً مهم دانسته شده است (مک لم، ۱۳۹۵). تنظیم هیجان یک فرآیند محوری برای همه جنبه‌های عملکردی انسان است و نقش حیاتی در شیوه‌ای که افراد با تجارب استرس‌زا مقابله می‌کنند و شادی را تجربه می‌کنند، ایفا می‌کند. میرگین و کوردوا (۲۰۰۷) بیان کردند که مهارت‌های هیجانی را می‌توان در تعاملات زوجین به وفور ملاحظه کرد. این مهارت‌ها از طریق تأثیر بر صمیمیت بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد. فرای، گانونگ، جنسون و کلمن (۲۰۲۰) نیز به نقش تعدیل‌کنندگی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در تعارضات و رضایت زناشویی اشاره کردند. به عبارتی آگاهی از کیفیت و نحوه بروز هیجان‌ها، چگونگی کنترل و استفاده مناسب از آن‌ها می‌تواند منبع غنی برای سازگاری زوجها باشد. یعنی ازدواج‌ها بسته به خصوصیات و اعمال و رفتار زوجین می‌توانند به سمت موفقیت و یا شکست میل کنند (مازوکا، کافتسیوس، لیوی و همکاران، ۲۰۱۹). بی‌اعتنایی به هیجان‌ها، عدم مدیریت آن‌ها و مسامحه در بیان آن‌ها می‌تواند هزینه‌های گزافی را برای انسان در پی داشته باشد. گراس (۲۰۰۱)، معتقد است تنظیم شناختی هیجان به تمام سبک‌های شناختی اطلاق می‌شود که هر فردی از آن به منظور افزایش یا کاهش و یا حفظ هیجان استفاده می‌کند. راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آن‌ها اطلاق می‌شود. تنظیم شناختی هیجان یا مقابله

1. Differentiation
2. Cognitive regulation of emotion
3. Excitement regulation

شناختی به عنوان شیوه شناختی دست‌کاری ورود اطلاعات فراخوانده هیجانی شناخته می‌شوند (گارفنسکی، کرایچ و اسپینه‌هون، ۲۰۰۲). مهارت در ابراز هیجان مقابله با چالش‌های زندگی را آسان‌تر می‌کند و منجر به افزایش سلامت روانی در افراد می‌شود. افرادی که از نظر هیجانی توانمند هستند، در موقعیت‌های مختلف احساس‌های خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه موثری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (گلمن ۱۹۹۵). بررسی ادبیات و پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد: به رغم این واقعیت که ما امروزه بیش از قبل درباره عوامل موفقیت در ازدواج اطلاعات داریم، وضعیت ازدواج هم‌چنان نابسامان و رو به زوال است، پس بررسی عواملی که بتوان با استفاده از آن‌ها از تعداد جلسات مشاوره کاسته و با صرف وقت و هزینه کم‌تر بتوان راهکارهای مفیدی ارائه داد ضروری به‌نظر می‌رسد. در این پژوهش سعی شده عواملی بررسی شود که در لحظه حاضر بتواند میزان موفقیت ازدواج را پیش‌بینی کرده و باعث غنای روابط زوجین شود. یعنی این مطالعه توانایی آن را دارد که با بررسی حتی یکی از زوجین آینده ازدواج را پیش‌بینی کند. به‌علاوه مدلی بهینه در خصوص عوامل تاثیرگذار بر ازدواج موفق با تاکید بر مولفه‌های مذکور یعنی انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی با نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان ارائه نماید تا سهم هر کدام از عوامل مورد بررسی و شناسایی قرار گیرد؛ بنابراین، با توجه به مطالعات گوناگون می‌توان گفت که علاوه بر این که متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی، خودمتمایزسازی و تنظیم شناختی هیجان از مولفه‌های مهم در ازدواج موفق هستند، احتمالاً متغیر تنظیم شناختی هیجان در این رابطه نقش واسطه‌ای دارد. لذا در این مطالعه محقق در نظر دارد به این سوال پاسخ دهد:

آیا انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی از طریق نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان می‌توانند بر ازدواج موفق تأثیر داشته باشند؟

روش پژوهش

این پژوهش از آن جهت که به بررسی داده‌های مرتبط در بازه زمانی خاص می‌پردازد، از نوع پژوهش‌های مقطعی و از حیث طرح پژوهش توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه زنان و مردان متأهل شهر تهران که در زمان انجام پژوهش دارای زندگی مشترک بودند. به منظور اخذ نمونه‌ای مناسب برای جمع‌آوری اطلاعات، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. به این صورت که از بین مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، مناطق ۱، ۵، ۶، ۱۰ و ۱۷ به صورت تصادفی انتخاب شدند و سپس با مراجعه به مدارس و سرای محله‌های مناطق انتخاب شده، با توجه به ملاک‌های ورود (متاهل بودن، ازدواج اول، سپری شدن ۵ تا ۲۰ سال از زمان ازدواج و نداشتن سابقه طلاق) و خروج (مخدوش یا ناقص پر کردن پرسشنامه‌ها) تعداد ۶۳۵ نفر داوطلب به عنوان اعضای نمونه انتخاب شدند. این تعداد با توجه به فرمول $Q < n < 10Q$ محاسبه شد که در آن Q تعداد گویه‌های کل پرسشنامه‌های تحقیق می‌باشد (هومن، ۱۳۸۴).

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه شاخص رضایت زناشویی. برای اندازه‌گیری متغیر ازدواج موفق از پرسشنامه ۲۵ سوالی شاخص رضایت زناشویی (IMS)^۱ که توسط هودسن (۱۹۹۲) تدوین شده است، استفاده شد. با کمک این پرسشنامه می‌توان به دامنه مشکلات زناشویی پی برد و رضایت زناشویی را سنجید. این آزمون دارای دو نمره برش است یک نمره (+۵) ۳۰ که نمرات بیش از ۳۰ دال بر مشکلات بالینی قابل ملاحظه است. دومین نمره برش ۷۰ است که نمرات بالاتر از آن همیشه حاکی از استرس شدید مراجع است. نمره‌گذاری این پرسشنامه در طیف لیکرت از ۱ تا ۷ بوده که ۱=هیچگاه، ۲=خیلی بندرت، ۳=نسبتاً کم، ۴=گاهی اوقات، ۵=نسبتاً زیاد، ۶=اکثر اوقات، ۷=همیشه را نشان می‌دهد. ابراهیم نژاد (۱۳۸۱) پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ در زنان ۰/۹۶ و در مردان ۰/۹۴ به دست آورده است. سازنده نیز ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۶ گزارش کرده است (ثنایی ذاکر، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۲۵ محاسبه شد.

۲. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. در این پژوهش جهت سنجش تنظیم شناختی هیجان از پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان^۲ (CERQ) گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱) استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار ۳۶ گویه‌ای در طیف لیکرت ۵ نمره‌ای از همیشه تا هرگز است که برای سنجش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پس از رویدادهای استرس‌زای زندگی که به تازگی تجربه شده، به کار می‌رود. این آزمون ۹ راهبرد شناختی را برای کنترل و تنظیم هیجان ارزیابی می‌کند که شامل ملامت خویش^۳، پذیرش^۴، نشخوارفکری^۵، تمرکز مجدد مثبت^۶، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی^۷، ارزیابی مجدد مثبت^۸، دیدگاه‌پذیری^۹، فاجعه‌انگاری^{۱۰} و ملامت دیگران^{۱۱} می‌باشد. به‌طورکلی این ۹ عامل را می‌توان در دو خرده‌مقیاس کلی تنظیم هیجان مثبت و منفی قرار داد. هر خرده‌مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل هر یک از خرده‌مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید. بنابراین دامنه نمرات هر خرده‌مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس بیان‌گر میزان استفاده بیش‌تر از راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی می‌باشد. ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه به‌وسیله گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۲) در دامنه‌ای از ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شد. نسخه فارسی این پرسشنامه در ایران توسط حسنی (۱۳۹۰) اعتباریابی شده است که پایایی آن را در دامنه‌ای از ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ ذکر کرد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۷۷۶ محاسبه شد.

1. Index of Marital Satisfaction
2. Cognitive Emotional Regulating Questionary
3. self-blame
4. acceptance
5. umination
6. positive refocusing
7. refocus on planning
8. positive reappraisal
9. putting into perspective
10. catastrophizing
11. other-blame

۳. پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی. برای اندازه‌گیری متغیر انعطاف‌پذیری شناختی از پرسشنامه استاندارد ۲۰ سوالی انعطاف‌پذیری شناختی^۱ (CFI) که توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) تدوین شده، استفاده شد. این پرسشنامه برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی به کار می‌رود که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با کارآمد لازم است. این پرسشنامه در طیف ۷ درجه‌ای لیکرتی و از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) نمره‌گذاری می‌شود که سه جنبه از انعطاف‌پذیری یعنی جایگزین‌ها^۲، کنترل^۳ و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی^۴ را می‌سنجد. جمع نمرات تمام سوالات، نمره کل آزمون انعطاف‌پذیری شناختی را به دست می‌دهد. هم‌چنین، جمع نمره سوالات مختص هر زیر مقیاس نیز نمره آن زیرمقیاس را نشان می‌دهد. بالاترین نمره‌ای که فرد در این پرسشنامه می‌تواند اخذ نماید ۱۴۰ و پایین‌ترین نمره ۲۰ می‌باشد. نمره بالاتر نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر و نمره پایین و نزدیک به ۲۰ نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری شناختی پایین می‌باشد. روایی همگرای آن را دنیس و واندروال برابر با ۰/۷۵ و پایایی آن را برابر با ۰/۹۱ گزارش کردند. در ایران شاره، فرمانی و سلطانی (۲۰۱۴) ضریب اعتبار کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۰ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴۶ برای این پرسشنامه محاسبه شد.

۴. پرسشنامه خودمتمایزسازی. برای اندازه‌گیری متغیر خودمتمایزسازی از پرسشنامه استاندارد خودمتمایزسازی^۵ (DSI) که توسط اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸) تدوین شده و اسکورون و اشمیت (۲۰۰۳) در آن تجدید نظر کردند، استفاده شد. تمرکز اصلی این پرسشنامه روی بزرگسالان، ارتباطات مهم و روابط فعلی آن‌ها با خانواده است. این پرسشنامه دارای طیف لیکرت ۶ درجه‌ای بوده و از کاملاً در مورد من صحیح است (۶) تا ابتدا در مورد من صحیح نیست (۱) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات ۴۶ تا ۹۲ نشان‌گر خودمتمایزسازی پایین و ۹۲ تا ۱۸۴ خودمتمایزسازی متوسط و بالاتر از ۱۸۴ خودمتمایزسازی بالا گزارش می‌شود. این پرسشنامه دارای ۴ خرده‌مقیاس شامل واکنش‌پذیری عاطفی^۶، جایگاه من^۷، گریز عاطفی^۸ و هم‌آمیختگی با دیگران^۹ است. میزان پایایی آن در مطالعه اسکورون و دندی (۲۰۰۴) برابر با ۰/۸۸ می‌باشد. یونسی (۱۳۸۵) آن را در ایران هنجاریابی کرده و ضریب پایایی را ۰/۸۵ بیان کرده است. محسنی (۱۳۹۲) نیز روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد تحقیق قرار داده و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۶ گزارش کرد. هم‌چنین روایی محتوایی نیز مورد تایید محققین و اساتید این رشته قرار گرفت. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۷۷۸ محاسبه شد.

روش اجرا. ضمن مراجعه به مدارس و سرای محله‌های مناطق تعیین شده و توضیح در مورد موضوع و بیان اهمیت آن در زندگی روزمره و تأکید بر محرمانه بودن و اختیاری بودن جهت مشارکت، پرسشنامه‌های

1. Cognitive Flexibility Inventory
- 2..Alternatives
3. Controls
4. Alternatives for human behaviors
5. Differentiation of self-inventory
6. Emotional reactivity
7. I position
- 8.Emotional cut off
9. Fusion whth others

تحقیق توزیع می‌شد. البته ابتدا شرکت‌کنندگان را با موضوع تحقیق آشنا کرده و سپس در صورت رضایت خواسته شد در منزل به سوالات پاسخ و تحویل دهند. ضمناً در ابتدای پرسشنامه شرحی مختصر و صریح بر چگونگی پاسخ‌گویی به سوالات، هدف از انجام پژوهش و کاربرد آن در پیش‌بینی آینده ازدواج و آسایش و سلامتی خانواده توضیح داده شده بود.

یافته‌ها

از کل افراد شرکت‌کننده (۶۳۵ نفر) تعداد ۳۱۵ نفر (۴۹,۶۴ درصد) زن و تعداد ۳۲۰ نفر (۵۰,۳۶ درصد) مرد بودند. اکثر افراد در سنین ۳۰ تا ۴۰ سال قرار داشتند. هم‌چنین از میان افراد شرکت‌کننده ۹,۱ درصد (۵۸ نفر) زیر دیپلم، ۴۰,۱ درصد (۲۵۵ نفر) دیپلم، ۴۰,۵ درصد (۲۵۷ نفر) لیسانس، ۸,۸ درصد (۵۶ نفر) فوق لیسانس و ۱,۵ درصد (۹ نفر) دارای مدرک دکتری بودند. با نگاهی به سال‌های ازدواج ۷,۳ درصد (۴۶ نفر) ۵ سال، ۲۴,۸ درصد (۱۵۸ نفر) ۶ تا ۱۰ سال، ۳۳,۲ درصد (۲۱۱ نفر) ۱۱ تا ۱۵ سال و ۳۴,۷ درصد (۲۲۰ نفر) در دامنه بین ۱۶ تا ۲۰ سال بودند. مشخصه‌های آماری نظیر میانگین و انحراف معیار، هم‌چنین نرمال بودن داده‌ها و کفایت حجم نمونه استخراج گردید که نتایج حاصله در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار، بررسی نرمال بودن داده‌ها و کفایت حجم نمونه

متغیر	میانگین	انحراف معیار	شاپیرو-ویلک	سطح معناداری	چولگی	کشیدگی	KMO
ازدواج موفق	۱۰۴/۱۳	۹/۱۱	۰,۹۹۳	۰,۲۴۷	۰,۷۶	۰,۷۱	۰/۸۱
تنظیم شناختی هیجان	۱۴۷/۶۶	۱۶/۰۱	۰,۹۹۵	۰,۵۶۳	۰,۹۴	۰,۳۷	۰/۹۴۳
سازگاران	۹۲/۳۲	۱۳/۴۴	۰,۹۹۳	۰,۸۶	۰,۶۲	۰,۷۵	۰/۹۰۴
ناسازگاران	۸۲/۹۳	۱۱/۷۹	۰,۹۲۶	۰,۳۶۸	۰,۵۱	۰,۷۹	۰/۹۱۸
خود متمایزسازی	۱۲۱/۵۰	۱۰/۱۴	۰,۹۹۶	۰,۷۰۳	۰,۵۸	۰,۵۶	۰/۹۰۹
واکنش‌پذیری عاطفی	۴۸/۱۱	۸/۶۴	۰,۹۹۴	۰,۳۵۹	۰,۰۲	۰,۷۰	۰/۸۴۵
جایگاه من	۵۲/۰۸	۶/۲	۰,۹۹۷	۰,۹	۰,۶۷	۰,۷۱	۰/۷۰۳
گریز عاطفی	۵۲/۵۳	۹/۲	۰,۹۹۲	۰,۱۶۵	۰,۵۷	۰,۷۷	۰/۹۱۴
هم‌آمیختگی با دیگران	۵۰/۷۱	۹/۱۹	۰,۹۹۵	۰,۴۷۶	۰,۸۴	۱	۰/۹۱۵
انعطاف‌پذیری شناختی	۸۱/۰۶	۱۷/۲۵	۰,۹۹۴	۰,۳۴۴	۰,۳۲	۰,۲۶	۰/۸۳۹
ادراک گزینه‌های مختلف	۵۲/۴۱	۸/۴۱	۰,۹۹	۰,۰۵۷	۰,۰۵	۰,۹۶	۰/۷۴۲
ادراک کنترل‌پذیری	۳۸	۷/۹۸	۰,۹۹۵	۰,۵۰۶	۰,۱۳	۰,۱۸	۰/۹۳۴
ادراک توجیه رفتار	۹/۴۶	۲/۲	۰,۹۹۳	۰,۲۵۷	۰,۰۸	۰,۸۶	۰/۹۲۵

اطلاعات جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین کلی ازدواج موفق برابر ۱۰۴/۱۳ با انحراف معیار ۹/۱۱، خود متمایزسازی ۱۲۱/۵۰ و انحراف معیار ۱۰/۱۴ و انعطاف‌پذیری شناختی ۸۱/۰۶ و انحراف معیار ۱۷/۲۵ و تنظیم شناختی هیجان ۱۴۷/۶۶ و انحراف معیار ۱۶/۰۱ به دست آمده است. هم‌چنین یافته‌های جدول ۱ نشان می‌دهد مقدار سطح معناداری آزمون شاپیرو-ویلکس برای متغیرهای پژوهش بیش‌تر از ۰/۰۵ بوده و نیز شاخص چولگی و کشیدگی متغیرها بین (۲ و -۲) قرار دارد، بنابراین توزیع داده‌ها نرمال می‌باشد. نتیجه

آزمون KMO نیز نشان می‌دهد که مقدار KMO برای همه مقیاس‌ها بیش‌تر از ۰/۷ می‌باشد؛ بنابراین حجم نمونه از کفایت خوبی برای انجام تحلیل عاملی تاییدی برخوردار است. میزان معناداری بارهای عاملی نیز بررسی شد. نتایج نشان داد که چون در هر مقیاس بارهای عاملی بیش‌تر از ۰/۷ و نسبت بحرانی بیش‌تر از ۲/۵۶ است؛ بنابراین در سطح اطمینان ۹۹ درصد معناداری بارهای عاملی در مدل‌های اندازه‌گیری مورد تایید قرار گرفت. ضریب همبستگی متغیرها با ازدواج موفق نیز در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲: ضریب همبستگی متغیرها با ازدواج موفق

۴	۳	۲	۱
			۱. ازدواج موفق
		-	۲. انعطاف‌پذیری شناختی
		۰/۴۷*	۳. خودمتمایزسازی
	-	۰/۶۱*	۴. تنظیم شناختی هیجان
-	۰/۱۹*		

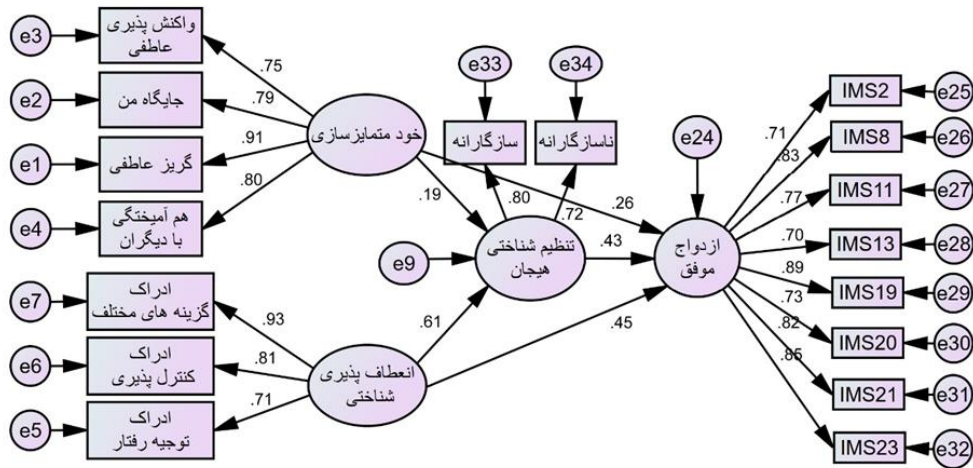
* ضریب همبستگی در سطح ۰/۰۱

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که ازدواج موفق با متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی، خودمتمایزسازی و تنظیم شناختی هیجان در سطح (۰/۰۱) رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. شاخص‌های برازش متغیرهای مدل اندازه‌گیری در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: شاخص‌های برازش متغیرهای مدل اندازه‌گیری

شاخص	حد مطلوب	ازدواج موفق	تنظیم شناختی هیجان	خود متمایزسازی	انعطاف‌پذیری شناختی
X2/df	۳ و کم‌تر	۲/۳۴	۲/۲۳	۲/۰۵۴	۲/۸۱
RMSR	نزدیک به صفر	۰/۰۴۶	۰/۰۳۹	۰/۰۲۶	۰/۰۲۶
GFI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۸۱	۰/۸۹۱	۰/۹۸۹	۰/۹۹۳
	کمتر از ۰/۰۸	۰/۰۵۸	۰/۰۵۵	۰/۰۵۳	۰/۰۶۷

شاخص‌های برازش همه متغیرهای مدل اندازه‌گیری در حد مطلوب هستند بنابراین مدل‌های اندازه‌گیری پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد. بعد از تایید مدل اندازه‌گیری مدل ساختاری نمایان شده به کمک نرم‌افزار AMOS مورد بررسی قرار گرفت.



شکل ۱. مدل ساختاری برازش یافته (تخمین استاندارد)

بر اساس مدل ساختاری تایید شده در نگاره ۱ نتیجه بررسی فرضیه اصلی پژوهش در جدول ۳ گزارش شده است. در جدول ۳ اثرات مستقیم، غیرمستقیم و شاخص VAF گزارش شده است.

جدول ۳: نتایج بررسی تاثیرات مستقیم، غیر مستقیم و شاخص VAF

رابطه	متغیر میانجی	تاثیر مستقیم	تاثیر غیر مستقیم	نسبت تاثیر کل	نسبت بحرانی	سطح معناداری	VAF
خود متمایز سازی ← ازدواج موفق	تنظیم شناختی هیجان	۰/۲۶	۰/۱۹ × ۰/۴۳ = ۰/۰۸۱	۰/۳۴	۲/۰۱	۰/۰۱۹	۰/۲۳
انعطاف پذیری شناختی ← ازدواج موفق	تنظیم شناختی هیجان	۰/۴۵	۰/۶۱ × ۰/۴۳ = ۰/۲۶	۰/۷۱	۶/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۶

یافته‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و خودتمایزسازی بر ازدواج موفق در سطح اطمینان ۹۹ درصد اثر مستقیم و معنادار مثبتی دارد. در نتیجه با افزایش متغیر انعطاف‌پذیری شناختی (ضریب استاندارد مستقیم رابطه برابر با ۰/۴۵) و خودتمایزسازی (ضریب استاندارد مستقیم رابطه برابر با ۰/۲۶)، متغیر ازدواج موفق نیز افزایش می‌یابد. تاثیر غیرمستقیم متغیر انعطاف‌پذیری شناختی بر ازدواج موفق از حاصل ضرب ۰/۶۱ در ۰/۴۳ به دست می‌آید که حاصل برابر با ۰/۲۶ می‌شود، که با توجه به نسبت بحرانی تاثیر غیر مستقیم با اطمینان ۹۹ درصد معنادار است. تاثیر غیرمستقیم متغیر خودتمایزسازی بر ازدواج موفق از حاصل ضرب ۰/۱۹ در ۰/۴۳ به دست می‌آید که حاصل برابر با ۰/۰۸۱ می‌شود. از آنجایی که نسبت بحرانی تاثیر غیرمستقیم بیش‌تر از ۱/۹۶ است و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین تاثیر

غیرمستقیم با اطمینان ۹۵ درصد معنادار است. هم‌چنین یافته‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد که متغیر انعطاف‌پذیری شناختی با تنظیم شناختی هیجان (ضریب استاندارد مستقیم برابر با ۰/۶۱) و متغیر خودمتمایزسازی با تنظیم شناختی هیجان (ضریب استاندارد مستقیم برابر با ۰/۱۹) در سطح اطمینان ۹۹ درصد رابطه مثبت و معناداری دارد. با توجه به این‌که هر دو رابطه مثبت است؛ در نتیجه با افزایش متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی متغیر تنظیم شناختی هیجان نیز افزایش می‌یابد. هم‌چنین با توجه به جدول ضرایب همبستگی (۱) متغیر تنظیم شناختی هیجان بر ازدواج موفق در سطح اطمینان ۹۹ درصد اثر مستقیم و معنادار مثبتی دارد (ضریب استاندارد مستقیم رابطه برابر با ۰/۴۳) در نتیجه با افزایش متغیر تنظیم شناختی هیجان متغیر ازدواج موفق نیز افزایش می‌یابد. جهت تعیین میزان تناسب مدل ساختاری چند شاخص برازش محاسبه شد، که نتایج آن در جدول ۴ نشان داده شد.

جدول ۴: شاخص‌های برازش مدل ساختاری

شاخص	حد مطلوب	مقدار گزارش شده
X2/df	۳ و کم‌تر	۱/۳۱
RMR	نزدیک به صفر	۰/۰۴۰
GFI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۲۲
AGFI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۰۲
PCFI	۰/۵ و بالاتر	۰/۶۸۳

نتایج شاخص‌های برازش نشان می‌دهد که مدل ساختاری از برازش مطلوبی برخوردار است. به منظور بررسی معنی‌داری روابط اثرات غیر مستقیم از آزمون بوت استراپ نیز استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ گزارش شده است.

جدول ۵: نتایج آزمون بوت استراپ نرم‌افزار AMOS برای مسیرهای غیرمستقیم

متغیر پیش‌بین	متغیر میانجی	متغیر ملاک	حد پایین	حد بالا	فاصله اطمینان
انعطاف‌پذیری شناختی	تنظیم شناختی هیجان	ازدواج موفق	۰/۳۰	۰/۲۲۱	۰/۹۵
خودمتمایزسازی	تنظیم شناختی هیجان	ازدواج موفق	۰/۲۸	۰/۲۳۸	۰/۹۵

در ارتباط با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان، نتایج مندرج در جدول شماره ۵ نشان می‌دهد برای مسیر انعطاف‌پذیری شناختی به ازدواج موفق از طریق تنظیم شناختی هیجان، حد پایین ۰/۳۰ و حد بالا ۰/۲۲۱ و برای مسیر خودمتمایزسازی به ازدواج موفق از طریق تنظیم شناختی هیجان، حد پایین ۰/۲۸ و حد بالا ۰/۲۳۸ است. در هر دو مسیر فواصل اطمینان در سطح ۰/۹۵ است. با توجه به این‌که در هر دو مسیر، صفر بیرون از این فاصله اطمینان قرار می‌گیرد، این مسیرها معنی‌دار هستند. به عبارت دیگر تنظیم شناختی هیجان در ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی با ازدواج موفق نقش میانجی‌گری دارد. بنابراین انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی از طریق تنظیم شناختی هیجان بر ازدواج موفق اثر غیرمستقیم دارد. یعنی فرضیه اصلی مورد تایید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی پژوهش حاضر این بود که انعطاف‌پذیری شناختی و خود متمایزسازی از طریق واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان بر ازدواج موفق تاثیر دارد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی و خود متمایزسازی از طریق واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان بر ازدواج موفق اثر دارد. این پژوهش با پژوهش فرای، گانونگ، لنسن و کلمن (۲۰۲۰) مبنی بر نقش تنظیم شناختی هیجان در تعارضات و رضایت زناشویی و هم‌چنین با پژوهش میرگین و کوردوا (۲۰۰۷) مبنی بر نقش تنظیم هیجان بر رضایت از زندگی هماهنگ می‌باشد. از طرفی با پژوهش شهابی، شهابی و فروزنده (۲۰۲۰) و گاپتا و بووی (۲۰۱۸) که بیان کردند انعطاف‌پذیری شناختی با انسجام زناشویی رابطه معنادار و مستقیمی دارد، نیز هم‌خوان بوده و با پژوهش‌های هافنر (۲۰۱۴) و لوهان و گاپتا (۲۰۱۶) که بیان کردند بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد، همسو بود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که مشخصه‌هایی نظیر انعطاف‌پذیری در حل مشکلات و تعارضات زناشویی باعث می‌شود تا زوجها در حل مسائل و چالش‌های زندگی زناشویی به گستره وسیع‌تری از راه‌حل‌ها متوسل شوند. همین امر می‌تواند از سطح تعارضات کاسته و زندگی مشترک را با موفقیت و ثبات همراه کند. هم‌چنین انعطاف‌پذیری شناختی باعث می‌شود افراد در مقابل رویدادهای منفی سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه‌ای داشته باشند. افراد با انعطاف‌پذیری شناختی بالا می‌توانند موقعیت‌های سخت را به عنوان موقعیت قابل کنترل در نظر بگیرند و در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی توجیه چندین گزینه را داشته و در این موقعیت‌ها می‌توانند به راه‌حل‌های جایگزین فکر کنند؛ بنابراین ظرفیت آن‌ها در سازگاری و مقابله با استرس و دشواری‌های زندگی افزایش می‌یابد. به عبارتی، این افراد از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، چارچوب فکری خود را به صورت مثبتی بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش برانگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیر نیستند، از نظر روان شناختی سازگاری بیشتری داشته و رضایت از رابطه زناشویی بیشتری دارند. یلپاز و یاکار (۲۰۲۰) نیز در مطالعه خود به نقش کلیدی انعطاف‌پذیری شناختی در خوشبختی و رضایت از زندگی تاکید کردند. علاوه بر این طبق یافته‌های این پژوهش خود متمایزسازی نیز با ازدواج موفق رابطه دارد. که میتوان گفت طبق نظریه سیستمی بوئن خود متمایزسازی حالتی است که شخص میتواند در روابطش بین کارکرد عقلانی و عاطفی با صمیمیت و خود مختاری تعادل برقرار کند. سطح تمایز یافتگی فرد در خانواده اصلی وی ایجاد می‌شود؛ بنابراین، به طور وسیعی از پویایی‌ها و تعاملات اعضای خانواده متأثر می‌گردد. در این رابطه آرین‌فر و رسولی (۱۳۹۸) نشان دادند که بین سلامت خانواده اصلی و رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. آنان بیان کردند که الگوهای ارتباطی در خانواده اصلی ایجاد شده و در نحوه اتخاذ تصمیمات در روابط آینده و موقعیت‌های خارج از خانواده اصلی اثرگذار است. در سیستم زناشویی تمایز یافته زوجین قادرند فردیت و استقلال روشنی را به وجود آورده و حفظ کنند و در عین حال صمیمیت عاطفی قوی، پخته و غیر تهدید آمیزی را داشته باشند؛ از سوی دیگر زن و شوهرهایی که از سطوح پایین تمایز یافتگی برخوردارند، در برقراری صمیمیت، با مشکل مواجه هستند چون هویت ثابتی نداشته و خودهایی کاذب را پرورش داده‌اند. خودهای کاذب حسب موقعیت‌ها در نوسان هستند و معمولاً باعث آمیختگی افراد و از بین رفتن مرزهای بین آن‌ها و از دست دادن فردیت می‌شود. زوجهاایی که از تمایز یافتگی اندکی برخوردارند،

برای خلاص کردن خود از اضطراب شدید ناشی از هم آمیختگی از همدیگر فاصله عاطفی می‌گیرند و مکرراً به یکی از چهار روش زیر متوسل می‌شوند: تعارض زناشویی، بیماری جسمی یا عاطفی در یکی از همسران، فرافکنی مشکل به فرزندان و ترکیبی از این سه مورد (گلادینگ، ۱۳۸۲). در حالی که فرد تمایز یافته در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی برخورد منطقی و عقلانی را دارد و می‌تواند از برخورد با مسائل به صورت احساسی جلوگیری کند. بنابراین این افراد توانایی حل مسائل را به صورت مسالمت آمیز دارند. به عبارتی در سطح تمایز یافتگی پایین اضطراب بالاتر و آمیختگی بیش‌تری بین عقل و احساسات وجود داشته و در روابط با دیگران دچار تنش‌های عاطفی می‌شوند (بوئن، ۱۹۷۶). هر چه افراد تمایز یافتگی بیش‌تری داشته باشند، به نظر می‌رسد که انعطاف‌پذیری بیش‌تری داشته، ارتباطات صمیمانه را مجاز می‌دانند، تفاوت از عقایدشان را تحمل می‌کنند و انفعال هیجانی کمتری را تجربه می‌کنند. چنین زوج‌هایی هنگام مواجهه با تضاد، دارای تحمل بیش‌تری نسبت به اختلاف عقایدند و در نتیجه تهدید کمتری را احساس می‌کنند. به عبارتی کلید سلامت روان یک شخص در برخورداری وی از هر دو حس تعلق به خانواده و تمایز یافتگی نهفته است. به نظر هافنر (۲۰۱۴) ایجاد تعادل بین عقل و احساس یعنی این‌که زوجها بتوانند در حین وابستگی به یکدیگر از استقلال نسبی برخوردار بوده و هویت خود را در رابطه زناشویی از دست ندهند. محمدی، علی بخشی و صدیقی (۲۰۲۰)، پارک و بایون (۲۰۱۷) نیز طی پژوهشی نشان دادند با آموزش خودمتمایزسازی، به مقدار قابل توجهی میزان رضایت زناشویی زوجین افزایش می‌یابد. بنابراین نقش خودمتمایزسازی نیز در رضایت زناشویی و بالاخره ازدواج موفق قابل توجه است. هم‌چنین بر اساس یافته‌های این مطالعه، مهارت تنظیم شناختی هیجان، رابطه انعطاف‌پذیری شناختی و خودمتمایزسازی را با ازدواج موفق میانجی‌گری می‌کرد. در این رابطه می‌توان گفت که تنظیم هیجان متغیری مهم در روابط بین‌فردی است؛ به این صورت که بنا به پژوهش بولج، هاس و لونسون (۲۰۱۴) بین کاهش رفتار منفی زوجین با افزایش رضایت زناشویی رابطه مثبت وجود دارد و با کاهش رفتار منفی رضایت زناشویی زوجین افزایش می‌یابد. هم‌چنین بنابر نظر بسیاری از پژوهشگران، مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان، مؤثرترین عامل فردی در سلامت روان افراد و ثبات خانواده به شمار می‌آید (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱). زارع و رضایی (۱۳۹۶) نیز طی پژوهشی به این نتیجه رسیدند که تنظیم شناختی هیجان نقش واسطه‌ای در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی دارد و آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در ارتباط میان زوجین مؤثر است. آنان پیشنهاد کردند دوره‌های آموزشی جهت ارتقای سبک‌های سازگاران تنظیم شناختی هیجان در بین زوجین برگزار شود. از طرفی تنظیم هیجان سازگاران به اعتماد به نفس مثبت و تعاملات اجتماعی مناسب، افزایش در فراوانی تجارب هیجانی مثبت و مقابله مؤثر در مواجهه با موقعیت‌های پر استرس مرتبط است، که این ویژگی‌ها نیز خود باعث بهداشت روان در زندگی و بالاخره سازگاری مناسب در تعاملات می‌شود. به عبارتی تنظیم هیجانی مثبت توانایی مقابله با هیجان‌ها را در افراد باعث شده و آن‌ها را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهند و بتوانند واکنشی مناسب در موقعیت‌های استرس‌زا و اضطراب‌آور نشان دهند (گروس، ۲۰۰۲). پس تنظیم شناختی هیجان با هدف مدیریت هیجان‌ها به منظور افزایش سازگاری و تطابق به کار می‌رود و ما را قادر می‌سازد که با انعطاف‌پذیری بیش‌تری به مسائل و چالش‌های مختلف زندگی پاسخ دهیم. بنابراین قابل توجه است که گفته شود تنظیم‌شناختی هیجانی مثبت با اثری که بر بهبود ویژگی‌های زوجین می‌گذارد، به بهبود کیفیت روابط

زناشویی و رضایت زوجین از زندگی مشترک کمک کند. بر این اساس، انتظار می‌رود برخورداری از توانمندی بالا در انعطاف‌پذیری شناختی، خودمتمایزسازی و تنظیم شناختی هیجان منجر به سازگاری بیش‌تر میان زوجین و به تبع آن، افزایش رضایتمندی و در نتیجه ازدواج موفق شود. در راستای نتایج حاصله، پیشنهاد می‌شود مشاوران و روان‌شناسان در مواقع مشاوره پیش از ازدواج و هم‌چنین غنی‌سازی روابط زوجین به انعطاف‌پذیری شناختی، خودمتمایزسازی و تنظیم شناختی هیجان مراجعین توجه خاصی داشته باشند. هم‌چنین به محققان علاقمند در حوزه متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با ازدواج موفق پیشنهاد می‌شود که اثربخشی این متغیرها را با تهیه برنامه‌های مداخله‌ای در زمینه تمایز یافتگی و انعطاف‌پذیری مورد سنجش قرار دهند تا کاربردی بودن این متغیرها به صورت عملی مشخص گردد. در ضمن پژوهش حاضر از نظر زمانی به سال ۱۳۹۹-۱۳۹۸ محدود می‌باشد و اگر بخواهیم نتایج را تعمیم دهیم، باید جانب احتیاط را رعایت کنیم.

موازین اخلاقی

در تمام مراحل پژوهش سعی شد اصول اخلاقی مورد توجه قرار گیرد. ضمن دادن آزادی انتخاب به شرکت‌کنندگان و دادن اطمینان جهت رعایت اصول رازداری، سعی بر آن بود تا به حریم شخصی زندگی افراد احترام گذاشته شود.

سپاس‌گزاری

از تمام کسانی که صادقانه در اجرای این پژوهش همکاری داشتند کمال تشکر و سپاس را دارم.

مشارکت نویسندگان

خانم دکتر سیمین حسینیان بعنوان استاد راهنما و دکتر سیده منور یزدی بعنوان استاد مشاور همکاری داشتند.

تعارض منافع

پژوهش حاضر با منافع شخصی یا سازمان خاصی تعارض منافع ندارد.

منابع

- آرین‌فر، نیره، و رسولی، رویا. (۱۳۹۸). مدل معادلات ساختاری پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سلامت خانواده اصلی و متغیر میانجی ابعاد عشق. *مطالعات زن و خانواده، دانشگاه الزهراء*، ۷(۱): ۱۳۹-۱۵۷.
- اسکورتو، آنجلا. (۱۳۹۷). مشاوره پیش از ازدواج: راهنمای متخصصان. ترجمه اسماعیل اسدپور و مهسا نقوی کلجاهی. تهران: انتشارات انسان برتر.
- ثنایی‌ذاکر، باقر. (۱۳۸۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.

- حسینی، جعفر. (۱۳۹۰). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. *روانشناسی بالینی*، ۷(۳): ۷۳-۸۳.
- خدادادی سنگده، جواد، کلائی، اعظم، و گوهری‌پور، مرتضی. (۱۳۹۹). تدوین الگوی مفهومی رضایت از ازدواج در بستر خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۱): ۲۷-۶۰.
- خجسته‌مهر، رضا، و محمدی، رزگار. (۱۳۹۵). تجربه خوشبختی در ازدواج‌های پایدار: یک مطالعه کیفی. *روانشناسی خانواده*، ۳(۲): ۵۹-۷۰.
- زارع، مژگان، و رضایی، آرمیدخت. (۱۳۹۶). نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی زوجین شاغل فرهنگی شهر مرودشت. *فصلنامه علمی-پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۷(۲۴): ۹۱-۱۰۳.
- گل‌دینگ، ساموئل. (۱۳۸۲). *خانواده درمانی (تاریخچه، نظریه، کاربرد)*. ترجمه فرشاد بهادری، مصطفی تبریزی، بدری السادات بهرامی، سوسن سیف. تهران: انتشارات تزکیه.
- محسنی، هاجر. (۱۳۹۲). *بررسی رابطه بین خودمتمایزسازی مادران با تعارض والد - فرزندی و مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- مکلم، گایل. (۱۳۹۵). *تنظیم هیجان کودکان: راهنمای گام به گام برای والدین، معلمان، مشاوران و روان‌شناسان*. ترجمه احمدرضا کیانی و فاطمه بهرامی. تهران: انتشارات ارجمند.
- مینوچین، سالوادر. (۱۳۹۸). *خانواده و خانواده درمانی*. ترجمه باقر ثنایی ذاکر، تهران: چاپ و نشر بین الملل.
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۴). *مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار لیزرل*. تهران: انتشارات سمت.
- یونسی، فاطمه. (۱۳۸۵). *هنجاریابی آزمون خودمتمایزسازی (DSI-R) در ایران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبائی.

References

- Adams, R. (2013). *Interracial marriage in Hawaii*. Literary Licensing, LLC.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130.
- Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. *Family therapy: Theory and practice*, 4(1), 2-90.
- Dennis, J. P., Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34 (3), 241-253.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). Adyadic 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*, 41(12), 2328-2355.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. H. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: A questionnaire measuring cognitive coping strategies*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England.

- Gopnik, A., O'Grady, S., Lucas, C. G., Griffiths, T. L., Wente, A., Bridgers, S., ... & Dahl, R. E. (2017). Changes in cognitive flexibility and hypothesis search across human life history from childhood to adolescence to adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(30), 7892-7899.
- Gupta, M., & Bowie, C. R. (2018). Family cohesion and flexibility in early episode psychosis. *Early Intervention in Psychiatry*, 12(5), 886-892.
- Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Psychology Press.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835-841.
- Happel, M. F. K., Niekisch, H., Castiblanco Rivera, L. L., Ohl, F. W., Deliano, M., & Frischknecht, R. (2014). Enhanced cognitive flexibility in reversal learning induced by removal of the extracellular matrix in auditory cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(7), 2800-2805.
- Hudson, W. W. (1992). *The WALMYR assessment scales scoring manual*. WALMYR Pub. Co.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3-34.
- Lohan, A., & Gupta, R. (2016). Relationship between Differentiation of Self and Marital Adjustment in Indian Couples. *Journal of Psychosocial Research*, 11(1).
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880-2895.
- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983-1009.
- Mohammadi, M., Alibakhshi, Z., & Sedighi, M. (2019). The effect of Self-differentiation Training Based on Bowen Theory on Women's Self-differentiation and Marital Satisfaction. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 7(4), 1904-1911.
- Park, H. J., & Byun, S. H. (2017). Effects of Self-differentiation of Remarried Couples, Marital Intimacy, Marital Conflict Coping Style on Marital Satisfaction. *The Journal of the Korea Contents Association*, 17(7), 236-252.
- Sabatelli, R. M., & Bartle-Haring, S. (2003). Family-of-origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 159-169.
- Shahabi, B., Shahabi, R., & Foroozandeh, E. (2020). Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Developmental Disabilities*, 66(4), 282-288
- Shareh, H., Farmani, A., & Soltani, E. (2014). Investigating the reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian University Students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 2 (1), 43-50.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 1-11.
- Skowron, E. A. & Schmitt T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family therapy*, 29(2), 209-22.
- Spinellis, D. (2018). The Success of a Heavenly Marriage. *IEEE Software*, 35(5), 3-6.
- Wallerstein, J. (2019). *The good marriage: How and why love lasts*. Plunkett Lake Press.

Yelpaze, I., & Yakar, L. (2020). The Relationship between Altruism and Life Satisfaction: Mediator Role of Cognitive Flexibility. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1).

پرسشنامه شاخص رضایت زناشویی والتر دبلیو. هودسن (۱۹۹۲)

همیشه	اکثراوقات	نسبتا زیاد	گاهی اوقات	نسبتا کم	خیلی بندرت	هیچگاه	
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱) همسر من به قدر کافی محبت دارد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲) همسر من با من بد رفتار می‌کند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳) همسر من واقعا به من اهمیت می‌دهد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴) اگر قرار باشد دوباره انتخاب کنم، احساس می‌کنم همسر فعلی ام را انتخاب نمی‌کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵) احساس می‌کنم که می‌توانم به همسر اعتماد کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶) احساس می‌کنم رابطه ما در حال از هم پاشیدن است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷) همسر من واقعا مرا درک نمی‌کند.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۸) احساس می‌کنم ما رابطه خوبی داریم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹) من و همسر من رابطه خوب و خوشی داریم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰) زندگی مشترک ما کسالت‌آور است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۱) من و همسر من در کنار هم بسیار خوش هستیم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۲) همسر من به من اطمینان ندارد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۳) رابطه ما بسیار صمیمانه است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۴) احساس می‌کنم، که نمی‌توانم به همسر خود تکیه کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵) احساس می‌کنم ما علایق مشترک چندانی نداریم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۶) ما اختلاف نظرها و بگو مگوهای خودمان را خیلی خوب به انجام می‌رسانیم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۷) من و همسر من مسائل مالی را خیلی خوب حل و فصل می‌کنیم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸) احساس می‌کنم هرگز نمی‌باید با همسر ازدواج می‌کردم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹) من و همسر من خیلی خوب با هم کنار می‌آییم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰) رابطه ما خیلی با ثبات است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱) همسر من مایه آرامش واقعی من است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۲) احساس می‌کنم که همسر من دیگر برایم اهمیت ندارد.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۳) احساس می‌کنم آینده رابطه ما درخشان است.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۴) احساس می‌کنم رابطه ما تهی و بی محتواست.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۵) احساس می‌کنم هیچ هیجانی در رابطه ما نیست.

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۸) وقتی با موقعیت‌های دشوار رو به رو می‌شوم، درنگ کرده و سعی می‌کنم به راه‌های مختلف برای حل آن فکر کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۹) می‌توانم به بیش‌تر از یک راه حل برای حل موقعیت دشواری که با آن روبرو شده‌ام فکر کنم.
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۰) قبل از پاسخ دادن به شرایط دشوار می‌توانم گزینه‌های مختلف را در نظر بگیرم

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (CERQ) (۲۰۰۱):

همیشه	اغلب اوقات	برخی اوقات	به ندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	۱/ احساس می‌کنم در مورد آن اتفاق ناگوار و یا شرایط استرس‌زا خودم مقصرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲/ فکر می‌کنم مجبورم آنچه که اتفاق افتاده است را بپذیرم
۵	۴	۳	۲	۱	۳/ به احساساتم درباره تجربه ناگواری که داشته‌ام فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۴/ به چیزهای بهتر از آنچه تجربه کرده‌ام فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۵/ به کارهای خوبی که می‌توانم انجام دهم فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۶/ به این فکر می‌کنم که می‌توانم از این شرایط چیزهایی یاد بگیرم
۵	۴	۳	۲	۱	۷/ به این فکر می‌کنم که از این بدتر هم می‌توانست اتفاق بیفتد.
۵	۴	۳	۲	۱	۸/ به این فکر می‌کنم که اتفاقی که برایم افتاده بدتر از چیزی است که بر سر دیگران آمده است
۵	۴	۳	۲	۱	۹/ احساس می‌کنم دیگران مقصر این اتفاق هستند
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰/ حس می‌کنم مسئول آن اتفاق ناگوار و یا شرایط استرس‌زا خودم هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱/ فکر می‌کنم مجبورم شرایط پیش آمده را بپذیرم
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲/ افکار و احساسی که در جریان ناگواری تجربه داشته‌ام مرا به خود مشغول می‌کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳/ به چیزهای خوبی فکر می‌کنم که پیش از آن به آنها نپرداخته‌ام
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴/ به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم با شرایط پیش آمده به بهترین نحو کنار بیایم
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵/ به این فکر می‌کنم که می‌توانم بعد از این اتفاق فرد قوی‌تری باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶/ به این فکر می‌کنم که دیگران شرایط بدتر از این را هم تجربه کرده‌اند.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷/ مرتب به میزان فاجعه آمیز بودن تجربه‌ای که داشته‌ام فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸/ احساس می‌کنم دیگران مسئول این اتفاق هستند
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹/ به اشتباهاتی که در آن شرایط مرتکب شده‌ام فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰/ فکر می‌کنم نمی‌توانم در مورد اتفاق رخ داده چیزی را عوض کنم

۵	۴	۳	۲	۱	۲۱/ تمایل دارم دلیل احساساتی را که در جریان اتفاق ناگوار داشته‌ام بفهمم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲/ در عوض فکر کردن به آن اتفاق ناگوار به چیزهای مطبوع فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳/ به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم شرایط را عوض کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴/ به این فکر می‌کنم که این شرایط ناگوار می‌تواند ابعاد مثبتی هم داشته باشد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵/ به این فکر می‌کنم که این اتفاق در مقایسه با اتفاقات دیگر خیلی هم بد نبوده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶/ فکر می‌کنم اتفاقی که برایم رخ داده بدتر از آن چیزی است که می‌توانست برای کسی اتفاق بیفتد
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷/ به اشتباهات دیگران که باعث این اتفاق شد فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸/ فکر می‌کنم که علت اصلی این اتفاقات ناگوار و شرایط استرس‌زا خودم هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹/ فکر می‌کنم باید یاد بگیرم با آن زندگی کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰/ گرفتار احساساتی هستم که شرایط ناگوار برایم ایجاد می‌کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱/ به تجارب خوب فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲/ به نقشه‌ای برای عملکرد بهتر فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳/ به ابعاد مثبت مسئله فکر می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴/ به خودم می‌گویم در زندگی اتفاقات ناگواری وجود دارد که باید با آن روبرو شد
۵	۴	۳	۲	۱	۳۵/ مدام به میزان وحشتناکی شرایط پیش آمده فکر می‌کنم
۵	۴	۳	۲	۱	۳۶/ حس می‌کنم علت اصلی این اتفاق دیگران هستند.

پرسشنامه خودمتمایزسازی اسکورن و اشمیت (DSI) (۲۰۰۳):

کاملاً در مورد من صحیح است = ۶ تا ۱ = ابتدا در مورد من صحیح نیست.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	گویه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱) نظر مردم درباره من این است که بیش از حد عاطفی هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲) ابراز احساسات به افرادی که برایم اهمیت دارند دشوار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳) غالباً از بروز احساساتم به خانواده‌ام خودداری می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴) من حتی تحت شرایط استرس‌زا، آرام می‌مانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۵) معمولاً برای برای شروع یک کار یا وظیفه بزرگ به تشویق زیادی از جانب دیگران نیاز دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۶) اگر کسی که به من نزدیک است، مرا از خودش ناامید کند، مدتی از او کناره می‌گیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷) هر اتفاقی که در زندگی بیفتد، معنای این که "چه کسی هستم" را از دست نمی‌دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۸) می‌خواهم مطابق انتظاراتی که والدینم از من دارند، رفتار کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۹) کاش این قدر عاطفی (احساساتی) نبودم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۰) معمولاً برای خوشحال کردن دیگران رفتارم را به آسانی تغییر می‌دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۱) دوستانم تحمل این که در مورد بعضی چیزها احساسات واقعی خود را برایشان بیان کنم، ندارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۲) وقتی یکی از دوستانم از من انتقاد می‌کند، چند روز رنجیده خاطر می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۳) گاهی احساساتم وضع مرا بهم می‌زند و تفکراتم دچار مشکل می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۴) هنگام بحث با هر شخصی می‌توانم افکارم را درباره موضوع مورد بحث از احساساتم نسبت به آن شخص جدا کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۵) غالباً وقتی اشخاص به من خیلی نزدیک می‌شوند، احساس ناراحتی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۶) احساس می‌کنم حقیقتاً به تایید تمام اشخاص زندگی‌م نیازمندم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۷) گاهی می‌بینم که احساساتم دائم در نوسان است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۸) به خاطر چیزهایی که نمی‌توانم آن‌ها را تغییر دهم، آشفته می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱۹) نگرانم که مبدا استقلال خود را در روابط صمیمانه از دست بدهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۰) بیش از حد نسبت به انتقاد حساسم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۱) سعی می‌کنم مطابق انتظارات والدینم زندگی کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۲) من نسبتاً خودم را قبول دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۳) غالباً احساس می‌کنم دوستانم بیش از اندازه از من توقع دارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۴) اغلب به خاطر خوشحال کردن دیگران با آن‌ها موافقت می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۵) اگر با دوستم بحثی داشته باشم، تمام طول روز به آن فکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۶) حتی اگر فشار دیگران باشم، می‌توانم به آن‌ها "نه" بگویم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۷) وقتی روابطم با یک نفر خیلی شدید می‌شود، احساس می‌کنم باید از آن بگریزم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۸) هنوز جر و بحث با والدین و خواهر و برادر(هایم) به من احساس بدی می‌دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۲۹) اگر کسی از دست من آزرده شود، نمی‌توانم به آسانی از کنار آن بگذرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۰) وقتی کاری انجام می‌دهم که فکر می‌کنم درست است، کمتر نگران تایید دیگران هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۱) برای کسب حمایت عاطفی هرگز فکر رو آوردن به اعضای خانواده‌ام را نمی‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۲) غالباً وقتی دیگران برای کمک در تصمیم‌گیری در کنارم نباشند، احساس نا امنی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۳) خیلی نگران آزرده شدن توسط دیگران هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۴) اعتماد به نفس من خیلی به نظر دیگران بستگی دارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۵) وقتی با دوستانم هستم، احساس خفگی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۶) هنگام تصمیم‌گیری، کمتر نگران نظر دیگران هستم.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۷) غالباً مطمئن نیستم چه اثری روی دیگران داشته‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۸) وقتی کاری خراب می‌شود، معمولاً صحبت درباره آن وضع را بدتر می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۳۹) همه چیز روی من بیش از دیگران اثر می‌گذارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۰) معمولاً صرف نظر از حرف دیگران کاری را می‌کنم که فکر می‌کنم درست است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۱) اگر دوستانم فضایی را که نیاز دارم به من بدهند، روابط ما بهتر خواهد شد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۲) غالباً در شرایط استرس، تعادل خود را حفظ می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۳) گاهی بعد از بحث با دوستانم می‌خواهم استفراغ کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۴) بعضی وقت‌ها بعد از بحث با همسر احساس مریضی می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۵) احساس می‌کنم مهم است قبل از تصمیم گرفتن، عقاید والدینم را بشنوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۴۶) نگران بیمار شدن، صدمه دیدن یا آشفته شدن نزدیکان خود هستم.

Modeling the Relationship Cognitive Flexibility and Self-Differentiation with Successful Marriage: The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation

Homa. Salehi¹, Simin. Hoseinian^{*2}, & Seyedeh Monavar. Yazdi³

Abstract

Aim: This study aimed to model the relationship between Cognitive Flexibility and Self-Differentiation with Successful Marriage by considering the mediating role of cognitive emotion regulation. **Methods:** This study was a descriptive correlational study of structural equations. The statistical population of the study was married men and women in Tehran. Using the available sampling method, 635 people from the statistical population of the study in the period of summer (1398) to summer (1399) were selected. To collect the data for this study, Hudson Successful Marriage Index Questionnaire(1992), Garnefski, Critch, and Spinhaven Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(2001), Skowron and Friedlander Self-Differentiation Questionnaire(2003) were used. **Results:** The results showed that the predictor variables of cognitive flexibility with a correlation coefficient of 0.45 and self-differentiation with a correlation coefficient of 0.26 are related to the criterion of successful marriage at a 99% confidence level ($P < 0.01$). Cognitive emotion regulation also plays a minor mediating role in the relationship between cognitive flexibility and self-differentiation with a 95% confidence level. **Conclusion:** Therefore, in premarital counseling and enriching couples' relationships, the role of training cognitive emotion regulation skills as well as cognitive flexibility and self-differentiation is very important and requires more attention from counselors and stakeholders.

Keywords: Successful marriage, Cognitive flexibility, Cognitive emotion regulation, Self-differentiation.

1. ***Corresponding Author:** PhD Student in Counseling, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran.

2. Professor of Counseling Department, The faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University, Dehe Vanak, Tehran, Iran.

Email: hosseinian@alzahra.ac.ir

3. The faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University, Dehe Vanak, Tehran, Iran.