رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۸، شماره پیاپی ۶۵، آبان ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(8), 2021

رابطه ی انعطاف پذیری شناختی و ازدواج موفق : نقش واسطه ای تنظیم شناختی هیجان

The relationship between cognitive flexibility and successful marriage: The mediating role of cognitive emotion regulation

Homa Salehi
PhD student, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran,Iran.
Dr. Simin Hosseinian
Professor OF Counseling, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciencesand psychology, Alzahra University, Dehe Vanak, Tehran, Iran.
Hosseinian@alzahra.ac.ir
Dr. Seyedeh Monavar Yazdi
Professor OF Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and psychology, Alzahra University, Dehe Vanak, Tehran, Iran.

هما صالحی
دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.
دکتر سیمین حسینیان (نویسنده مسئول)
استاد گروه مشاوره ،دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء،ده ونک، تهران، ایران.
دکتر سیده منور یزدی
استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء،ده ونک، تهران، ایران.

Abstract
The aim of this study was to investigate the relationship between cognitive flexibility and successful marriage by considering the mediating role of cognitive emotion regulation. This study was a descriptive correlational study of structural equations. The statistical population of the study was married men and women in Tehran and 635 volunteers were selected using the available sampling method in the period of summer (۲۰۱۹) to summer (۲۰۲۰). To collect the data of this study, Hudson Successful Marriage Index (IMS) Questionnaire (1992), Garnefski, Critch and Spinhaven (CERQ) Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2001), Dennis and Vander Wal (CFI) Cognitive Flexibility Questionnaire(2010) was used. Data were analyzed using a structural equation. The results showed that the independent variable of cognitive flexibility and the dependent variable of successful marriage were related and cognitive emotion regulation has a minor mediating role in this regard (P> 0.001) .A successful marriage is also associated with cognitive emotion regulation (P> 0.001). Since cognitive emotion regulation skills are one of the most important individual factors in a successful marriage and family stability .Therefore, the role of teaching cognitive emotion regulation strategies and cognitive flexibility is very important and requires more attention from counselors and stakeholders

Keywords: *Successful marriage, Cognitive flexibility, Cognitive emotion regulation.*

چکیده
پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ی انعطاف پذیری شناختی و ازدواج موفق با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان انجام شد. این پژوهش توصیفی - همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه ی آماری تحقیق زنان و مردان متاهل شهر تهران بود که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۶۳۵ نفر داوطلب در بازه ی زمانی تابستان (۱۳۹۸) تا تابستان (۱۳۹۹)انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده های این پژوهش از پرسشنامه (IMS) شاخص ازدواج موفق هودسن (۱۹۹۲)، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) گارنفسکی،کرایج و اسپینهاون (۲۰۰۲) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از معادلات ساختاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که متغیر مستقل انعطاف پذیری شناختی و متغیر وابسته ازدواج موفق با هم رابطه داشته و تنظیم شناختی هیجان در این رابطه نقش میانجی جزئی دارد(P>۰/۰۰۱). همچنین ازدواج موفق با تنظیم شناختی هیجان نیز رابطه دارد(P>۰/۰۰۱). از آنجا که مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان، یکی از مهمترین عوامل فردی در ازدواج موفق و ثبات خانواده به شمار می‌آید، بنابراین نقش آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و انعطاف پذیری شناختی بسیار مهم بوده و ضرورت توجه بیشتر مشاوران و دست اندرکاران را می‌طلبد.

واژه های کلیدی: ازدواج موفق ،انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : خرداد ۱۴۰۰** **پذیرش: تیر ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی : آبان ۱۴۰۰**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]

مقدمه

ازدواج مهمترین و عالی ترین رسم اجتماعی است از گذشته مورد تاکید بوده که می تواند نیازهای عاطفی و ایمنی افراد بزرگسال و بقای نسل بشر را حفظ کند (والرستین[1] ، ۲۰۱۹). این انتخاب نباید به شکل تصادفی و بدون شناخت و طرح و نقشه ی لازم صورت گیرد، چرا که هرگونه خطایی در این فرایند ممکن است به اشتباهی جبران ناپذیر تبدیل شده و مسیر زندگی فرد را به طور معنادار تغییر دهد. مهم تر این که چنین اشتباهی می تواند به یک آسیب اجتماعی تبدیل شده و خسارت های آن، کسانی که در ظاهر با این اشتباه رابطه ای ندارند را نیز متأثر سازد (ترپر، استراوس و هرویتز[2] ، ۲۰۱۴). ساختارهای اجتماعی (مؤسسات، گروه های اجتماعی، منزلت و شأن اجتماعی و نقش ها)، فرهنگ (باورها، ارزش ها، مذهب، قومیت، زبان و...)، خانواده اصلی، انگیزش های ناهشیار، الگوهای عادتی و عوامل شخصیتی از جمله عوامل موثر در ازدواج هستند (ناکس، شاخت، چانگ [3]، ۲۰۱۹). از طرفی ازدواج مانند زندگی همان چیزی است که خود شخص آن را می سازد و نظامی از عادت هاست. بنابرین زوجین با انجام تمرین هایی می توانند به یک رابطه ی سالم و رضایت بخش دست یابند (اسکورتو[4] ،۱۳۹۷). به عبارتی خوشبختی و موفقیت در زندگی خود به خود بوجود نمی آید و بستگی به خصوصیات و تلاشهای زوجین دارد. 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 می دهند. زوجهای خوشبخت و موفق چهار ویژگی دارند که شامل توانایی حل مشکلات، داشتن مدیریت درآمدها و هزینه ها، گذراندن اوقات فراغت همراه خانواده ی خود و دوست داشتن و درک متقابل و احترام به همدیگر می باشد (خجسته‌مهر و محمدی، ۱۳۹۵). یعنی ازدواج های موفق دارای ویژگی های مشخصی هستند. برخی از این ویژگی ها را می توان قبل از ازدواج تشخیص داد. مثلا کسانی که در برابر مشکل، مکانیزم های شناختی شان برای حل مسئله فعال می شود ازدواج های موفقی را تجربه می کنند (اسپاینلیس [5]، ۲۰۱۸). در ازدواج های موفق، مجموعه‌ای از نیازهای روانی زوجین از قبیل عشق و علاقه، مصاحبت و همراهی و تأمین امنیت برآورده می‌شود. به عبارتی ازدواج هایی موفق هستند که در آن ملاک های انتخاب به درستی رعایت شده باشند و طرفین از ملاک‌های خود، آگاهی و تعریفی روشن داشته باشند (ونور[6] ، ۲۰۱۶). همچنین حمایت گری متقابل، صمیمیت، قدردانی، تعهد، تلاش برای خشنودی یکدیگر، رضایت جنسی، توافق بر سر موضوعات اساسی از مهم ترین عوامل موثر در ازدواج موفق می باشند که با پرداختن به این عوامل احتمال ازدواج موفق افزایش می یابد (خدادادی سنگده ، نظری و احمدی، ۱۳۹۴). از طرفی گاتمن(۲۰۱۴) و بسیاری از محققینی که بر روی زوجین مطالعه کرده اند تعاملات آنان را نیز پیش بینی کننده نوع ازدواج می دانند. بنظر میرسد در این تعاملات تنظیم هیجان و انعطاف پذیری نقش مهمی داشته باشند . زندگی زناشویی دارای فراز و نشیب های زیادی بوده و زوج ها باید در هر مرحله بتوانند با بحران های مربوط به آن مرحله کنار بیایند (گوپنیک، اوگرادی، لوکاس و همکاران[7] ، ۲۰۱۷). مینوچین (۱۹۸۴) برای خانواده مراحل رشد را مشخص می کند و معتقد است خانواده باید بتواند خود را با تغییرات بوجود 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 دیدگاهش را در هر شرایطی حفظ نماید نمی تواند تعادل سیستم خانواده را حفظ کند(مینوچین[8]، ۱۳۹۸). انعطاف پذیری به مقدار تغییر پذیری در نقش ها، قوانین، کنترل و انضباط خانواده اشاره دارد(اولسون[9]،۲۰۰۰). انعطاف پذیری شناختی نیز به عنوان "یک مشخصه از شناخت انسان" توصیف شده است. این ویژگی شخصیتی در افراد مختلف به درجات مختلف وجود دارد و نوع واکنش افراد را در مقابل تجربه های جدید معین میکند (ایچورن، مارتون و پیروتینسکی[10]، ۲۰۱۸) . تعاریف متعدی از این سازه ارائه شده است مثلا به عنوان توانایی تغییر افکار به منظور پاسخ به موقعیت‌ها به شیوه‌ای انطباقی تعریف شده است و به طور کلی توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی،

1. Wallerstein
2. Trepper, Straus & Hurvitz
3. Knox, Schacht & Chang
4. skurtu
5. Spinellis
6. Vanover
7. Gopnik, O'Grady, Lucas & et al
8. Minuchin
9. Olson
10. Eichorn, Marton and Pirutinsky

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]

عنصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (دنیس و وندروال[1] ۲۰۱۰).). انعطاف پذیری شناختی با ایجاد رضایتمندی از رابطه ی زناشویی می تواند با ازدواج موفق ارتباط داشته و از عملکردهای شناختی زوجین می باشد (لی و اورسیلو[2]، ۲۰۱۴). شناخت انعطاف‌پذیر مستلزم فعال‌سازی و اصلاح فرایندهای شناختی در پاسخ به درخواست تغییر در انجام فعالیت یا حتی تغییر در دستورالعمل انجام یک فعالیت می‌باشد (فیضی پور، سپهریان آذر، عیسی زادگان و همکاران، ۱۳۹۸).افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر را دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌برانگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیری کمی دارند، از نظر روان‌شناختی تاب‌آوری بالاتری دارند (فیلیپس ۲۰۱۱و ویتینگ،دینه،سیارروچی، مک لئود وسیمسون[3] ، ۲۰۱۴). بعبارتی، افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند و از نظر روانشناختی تاب‌آوری بیشتری دارند باعث می‌شود که در زندگی مشترک نیز با درک متقابل از خواسته‌های یکدیگر و همچنین نشان دادن نوعی نرمش و انعطاف‌پذیری در رفتار خود، زندگی مشترک با ثبات و موفقی را تجربه کنند (شاره و اسحاقی ثانی، ۱۳۹۷). بنابرین توانایی افراد در انعطاف پذیری می تواند برای سلامت رابطه ی زناشویی و در نتیجه رضایت مندی آنان مفید باشد.

علاوه بر انعطاف پذیری شناختی ، هیجانات نیز نقش مهم و اساسی در زندگی زوجین ایفا می کند (بلوچ، هاس و لونسون[4] ، ۲۰۱۴).آگاهی از کیفیت و نحوه ی بروز هیجانات، چگونگی کنترل و استفاده ی مناسب از آنها می تواند منبع غنی برای سازگاری زوج ها باشد. یعنی ازدواج ها بسته به خصوصیات و اعمال و رفتار زوجین می توانند به سمت موفقیت و یا شکست میل کنند (مازوکا، کافتسیوس، لیوی و همکاران [5]، ۲۰۱۹).در گذشته هیجانات را پر هرج و مرج، اتفاقی، غیرعقلانی و ناپخته می دانستند و هیجان و عقل را متضاد یکدیگر می دانستند. امروزه برخلاف تصور گذشته، هیجانات و عقل در مقابل یکدیگر نیستند بلکه هیجانات و احساسات می توانند در خدمت عقل عمل کنند (اکبری زردخانه و همکاران،۱۳۹۳). هیجان ها بخش اعظمی از زندگی را در بر می گیرند. حضور مستقیم و غیرمستقیم هیجان ها را می توان در استدلال و عقلانیت مشاهده کرد(فاطمی،۱۳۹۹). بی اعتنایی به هیجان ها، عدم مدیریت آنها و مسامحه در بیان آنها می تواند هزینه های گزافی را برای انسان درپی داشته باشد. تنظیم هیجان، تلاش های بکار گرفته شده توسط فرد برای حفظ، مهار یا افزایش تجربه تعریف شده است (بوزیسویس و همکاران[6]، ۲۰۱۶) . به بیانی دیگر، تنظیم هیجان اشاره به فرآیندهایی دارد که فرد از طریق آن مشخص می کند چه هیجانی، در چه زمانی و چگونه تجربه شود (اسزیگی، بوژنی و بازینیکا[7]، ۲۰۱۲). تنظیم شناختی هیجان به عنوان شیوه ی شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخوانده ی هیجانی شناخته شده و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه ی تفکر افراد پس از بروز یک تجربه ی منفی یا واقعه ی آسیب زا برای آن ها اطلاق می شود(گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون[8]، ۲۰۰۲). تنظیم هیجان ها از طریق شناخت ها، به طور جدایی ناپذیری با زندگی انسان مرتبط است. شناخت ها یا فرایند های شناختی ممکن است به ما در مدیریت و تنظیم هیجان ها یا احساسات کمک کند، تا ما روی هیجان ها کنترل داشته باشیم و یا توسط آن ها درهم شکسته نشویم، برای مثال در حین تجربه تهدید یا وقایع فشارآور یا بعد از وقوع آن ها ،راهبرد های تنظیم شناختی هیجان ها به افراد کمک می کنند تا برانگیختگی ها و هیجان های منفی را تنظیم نمایند. این شیوه تنظیم با رشد، پیشرفت یا بروز اختلالهای روانی رابطه مستقیم دارد (منصوری راد، ۱۳۹۵). مهارت در ابراز هیجان مقابله با چالش‌های زندگی را آسان تر می‌کند و منجر به افزایش سلامت روانی در افراد می شود. افرادی که از نظر هیجانی توانمند هستند، در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان حالت‌های هیجانی خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند(گلمن[9]،۱۹۹۵).

بنابرین توانایی انعطاف پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در ارتباطات و مخصوصا خانواده میتواند مهم باشد، چرا که خانواده ی سالم، زیربنای سلامت جامعه است و ملاک تعیین‌کننده خانواده سالم، ازدواج موفق و پایدار می باشد. در واقع کیفیت رابطه ی زن و

1. Denise and Vanderwall
2. Lee & Orsillo
3. Whiting, Deane, Ciarrochi, McLeod, Simpson
4. Bloch, Haase & Levenson
5. Mazzuca, Kafetsios, Livi & et al
6. Bozicevic & et al
7. Szczygieł, Buczny & Bazińska
8. Garnefski, Kraaij & Spinhoven
9. Goleman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]

شوهری می تواند زیربنای سلامت خانواده و در نتیجه جامعه نیز باشد (دیاب، پالوساری و پوناماکی[1]، ۲۰۱۸).شناسایی عوامل خطرساز و حمایت‌کننده ی ارتباطات زناشویی و اختصاصی کردن مکانیزم‌هایی که با تغییر بافت در ارتباط هستند، دارای اهمیتی ویژه است، به گونه‌ای که مدتهاست پژوهشگران علاقه مندند تا عوامل پیش‌بینی‌کننده ازدواج‌های موفق را شناسایی کنند (دوک ورس، کویک، گالوپ و همکاران[2]، ۲۰۱۹).

با توجه به مطالعات و پژوهشهای ذکر شده انعطاف پذیری شناختی می تواند بواسطه ی تنظیم شناختی هیجان با ازدواج موفق در ارتباط باشد و با توجه به اینکه آمار طلاق در دهه های اخیر پیوسته رو به افزایش می باشد، این پژوهش با هدف بررسی رابطه ی انعطاف پذیری شناختی و ازدواج موفق با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان انجام شد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. روش تحلیل این پژوهش، تحلیل مسیر که با استفاده از آن روابط علی متغیرهای پژوهش بررسی شد. با این روش متغیر وابسته ی ازدواج موفق که متغیر درون داد و پنهان نیز هست رابطه اش با متغیر برون داد انعطاف پذیری شناختی با واسطه گری تنظیم شناختی هیجان سنجیده شد. در این راستا از نرم افزارهای SPSS نسخه ی ۲۵ و ایموس نسخه ۲۴ بهره گرفته شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان و مردان متاهل شهر تهران بود که بصورت در دسترس تعداد ۶۳۵ نفر داوطلببا توجه به ملاک های ورود (متاهل بودن، ازدواج اول، سپری شدن ۵ تا ۲۰ سال از زمان ازدواج و نداشتن سابقه طلاق) و خروج (ناقص بودن پرسشنامه ها) انتخاب شدند. در تمام مراحل پژوهش سعی شد اصول اخلاقی مورد توجه قرار گیرد. یعنی ضمن دادن آزادی انتخاب به شرکت کنندگان جهت شرکت در پژوهش و دادن اطمینان جهت رعایت اصول رازداری، سعی بر آن بود تا به حریم شخصی زندگی افراد احترام گذاشته شود.

ابزارسنجش

پرسشنامه ی شاخص رضایت زناشویی(IMS[3]): برای اندازه گیری متغیر ازدواج موفق از پرسشنامه ی استاندارد ۲۵ سوالی شاخص رضایت زناشویی که توسط هودسن[4] (۱۹۹۲) تدوین شده است، استفاده شد. نمره گذاری این پرسشنامه در طیف لیکرت از ۱ تا ۷ بوده که ۱ = هیچگاه ، ۲= خیلی بندرت ،۳= نسبتا کم ،۴=گاهی اوقات ،۵= نسبتا زیاد، ۶= اکثر اوقات ، ۷= همیشه را نشان می دهد . نمره‌گذاری شاخص رضایت زناشویی ابتدا با معکوس نمودن و جمع کردن نمرات سوال‌های ۱،۳،۵،۸،۹،۱۱،۱۳،۱۶،۱۷،۱۹،۲۰،۲۱ و ۲۳ محاسبه می‌شود، سپس این نمرات با نمرات باقی‌مانده سوال‌های پاسخ داده شده جمع می‌شود. این رقم در ۱۰۰ ضرب شده و بر ۶ برابر شماره سوالات پاسخ داده شده حداکثر(۱۵۰) تقسیم می‌شود. دامنه رقم به‌دست آمده بین ۰-۱۰۰ است که نمرات بالاتر آن نشانه شدت و وسعت مشکلات است. ابراهیم نژاد (۱۳۸۱) پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ در زنان ۰/۹۶و در مردان ۹۴ /۰ به دست آورده است. جمالی نیز (۱۳۸۹) در پژوهش دیگری که در شهر بندرعباس انجام داده‌است، ضریب الفای۹۰/. را برای این پرسشنامه گزارش داده‌است. شاخص رضایت زناشویی هودسن از یک روایی همزمان بسیار خوبی برخوردار است، صداقت (۱۳۸۱)، در پژوهش خود بین این آزمون و آزمون انریچ همبستگی برابر با ۸۵۷/.- به دست آورد. سازنده نیز ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۶ گزارش کرده است (ثنایی ذاکر،۱۳۸۷). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۲۵محاسبه شد.

پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان (CERQ[5]): در این پژوهش جهت سنجش تنظیم شناختی هیجان از مقیاس تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون[6] (۲۰۰۲) استفاده شد. این مقیاس یک ابزار خود گزارشی ۳۶ گویه ای در طیف لیکرت ۵ نمره ای از همیشه تا هرگز است که برای سنجش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پس از رویدادهای استرس زای زندگی که به تازگی

1. Diab, Palosaari & Punamäki
2. Duckworth, AQuirk, Gallop & et al
3. Index of Marital Satisfaction
4. Hudson
5. Cognitive Emotional Regulating Questionary
6. Garnefski, Kraaij & Spinhoven

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]

تجربه شده بکار می رود. این آزمون ۹ راهبرد شناختی را برای کنترل و تنظیم هیجان ارزیابی می کند که شامل ملامت خویش[۱]، پذیرش[۲]، نشخوارفکری[۳]، تمرکز مجدد مثبت[۴]، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی[۵]،ارزیابی مجدد مثبت[۶]، دیدگاه پذیری[۷]، فاجعه انگاری[۸] و ملامت دیگران[۹] می باشد. بطورکلی این ۹ عامل را می توان در دو خرده مقیاس کلی تنظیم هیجان مثبت و منفی قرار داد. هر خرده مقیاس شامل ۴ ماده است. نمره کل هر یک از خرده مقیاسها از طریق جمع کردن نمره ماده ها به دست می آید. بنابراین دامنه نمرات هر خرده مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود. نمرات بالا در هر خرده مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس زا و منفی می باشد.ضریب آلفا برای خرده مقیاس های این پرسشنامه بوسیله ی گارنفسکی ،کرایج و اسپینهاون (۲۰۰۲) در دامنه ای از ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شد. اعتبار کل راهبردهای"مثبت "،" منفی" و"کل شناختی" با استفاده ازضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر۰/۹۱، ۰/۸۷و ۰/۹۳به دست آمده است (گارنفسکی وهمکاران، ۲۰۰۲). نسخه ی فارسی این پرسشنامه در ایران توسط حسنی (۱۳۸۹) اعتباریابی شده است که پایایی آن را در دامنه ای از ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ ذکر شد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۷۷۶محاسبه شد.

پرسشنامه ی استاندارد انعطاف‌پذیری شناختی[۱۰](CFI): برای اندازه‌گیری متغیر انعطاف‌پذیری شناختی از پرسشنامه ی استاندارد ۲۰ سوالی (که توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) تدوین شده، استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی کوتاه بوده که برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی بکار می رود که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با کار آمد لازم است. در مقیاس ۷ درجه ای لیکرت از کاملا موافقم (۷) تا کاملا مخالفم (۱) نمره گذاری می شود. جمع نمرات تمام سوالات، نمره کل آزمون انعطاف پذیری شناختی را نشان می دهد. نمره بالاتر به معنای انعطاف پذیری شناختی بیشتر می باشد. حداقل و حداکثر نمره به ترتیب ۲۰ و ۱۴۰ است. همچنین، جمع نمره سوالات مختص هرکدام از زیر مقیاسها نیز نمره آن زیر مقیاس را نشان میدهد. این پرسشنامه سه جنبه از انعطاف پذیری را می سنجد یا زیر مقیاسها عبارتند از : میل به درک موقعیت های سخت به عنوان موقعیت های قابل کنترل[۱۱]، توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان ها [۱۲]و توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت های سخت[۱۳] . روایی همگرای آن را دنیس و واندروال(۲۰۱۰) برابر با ۰/۷۵ و پایایی آن را برابر با۰/۹۱ گزارش کردند. در ایران شاره، فرمانی و سلطانی (۲۰۱۴) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۰گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۸۴۶ /۰ برای این پرسشنامه محاسبه شد.

یافته ها

فرضیه ی اصلی پژوهش حاضر این بود که انعطاف‌پذیری شناختی از طریق واسطه گری تنظیم شناختی هیجان با ازدواج موفق، رابطه دارد. جهت بررسی فرضیه مذکور از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش توصیفی از کل افراد شرکت کننده در تحقیق(۶۳۵ نفر) تعداد ۳۱۵ نفر (۴۹,۶۴ درصد) زن و تعداد ۳۲۰ نفر(۵۰,۳۶ درصد) مرد بودند. میانگین سن افراد داوطلب ۳۸/۲ سال و انحراف معیار۱/۵۵ با میانگین سال ازدواج ۱۰/۴سال و انحراف معیار ۰/۹۴۱بود. شاخص های توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی پژوهش نیز استخراج گردید که میانگین کلی نمره ازدواج موفق برابر با ۱۰۴/۱با انحراف معیار۹/۱و انعطاف پذیری شناختی ۸۱/۰۶

1. self-blame
2. acceptance
3. umination
4.positive refocusing
5. refocus on planning
6 .positive reappraisal
7. putting into perspective
8. catastrophizing
9. other-blame
10. Cognitive Flexibility Inventory
11.. Controls
12. Alternatives for human behaviors
13. Alternatives

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]

با انحراف معیار۱۷/۲وتنظیم شناختی هیجان ۱۴۷/۶با انحراف معیار۱۶/۰۱به دست آمده که بنظر میرسد همه نمرات در حد متوسط میباشند .

در بخش استنباطی جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها و انتخاب نوع آزمون ، ابتدا به بررسی وضعیت نرمال بودن توزیع داده ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلکس و چولگی و کشیدگی پرداخته شد. نتایج و یافته های نرمال بودن داده ها با بهره گیری از آزمون شاپیرو و ویلکس نشان داد که به ترتیب ازدواج موفق برابربا (۰/۲۴۷) ، تنظیم شناختی هیجان برابربا(۰/۵۶۳)با دو مولفه ی سازگارانه برابربا(۰/۸۶) ناسازگارانه برابر با (۰/۳۶) و انعطاف پذیری شناختی(۰/۳۴)با سه خرده مقیاس، ادراک گزینه های مختلف برابر با (۰/۰۵۷) ادراک کنترل پذیری برابربا(۰/۵۰۶)و ادراک توجیه رفتار برابربا (۰/۲۵۷) استخراج شده که همگی از سطح معناداری($p>۰/۰۰۵$) بزرگتر می باشد همچنین شاخص چولگی و کشیدگی متغیرها نیز بین (۲ و ۲-) قرار داشت لذا می توان توزیع داده ها را هم بر اساس شاخص چولگی و کشیدگی و هم از لحاظ آزمون شاپیرو-ویلکس نرمال در نظر گرفته و از آزمونهای پارامتریک استفاده کرد.

ضریب همبستگی بین متغیرها در جدول ۱ نشان داده شده است:

جدول شماره ۱ضریب همبستگی بین متغیرها

	۱	۲	۳
۱. ازدواج موفق	-		
۲. انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۴۵*	-	
۳. تنظیم شناختی هیجان	۰/۴۳**	۰/۶۱**	-

** ضریب همبستگی در سطح ۰/۰۱ * ضریب همبستگی در سطح ۰/۰۵

بر اساس این یافته می‌توان گفت انعطاف‌پذیری شناختی ($r=۰/۴۵$ $p= ۰/۰۵$)، و تنظیم شناختی هیجان ($r=۰/۴۳$ $p= ۰/۰۱$) با ازدواج موفق همبستگی دارد. بدین معنا که با افزایش میانگین نمرات انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان، میانگین نمرات ازدواج موفق نیز افزایش می‌یابد. . همچنین انعطاف پذیری شناختی ($r=۰/۶۱$ $p= ۰/۰۱$) با تنظیم شناختی هیجان نیز همبستگی دارد.

در جدول شماره ۲ ضرایب رگرسیونی متغیرها نشان داده است.

جدول ۲ ضرایب رگرسیونی

متغیرها	شاخص	برآورد پارامتر استاندارد نشده	پارامتر استاندارد شده	خطای برآورد استاندارد نشده	آماره t
انعطاف‌پذیری شناختی ← تنظیم شناختی هیجان	β_1	۰/۳۰	۰/۳۵	۰/۰۵	۴/۷۱*
تنظیم شناختی هیجان ← ازدواج موفق	β_3	۰/۸۵	۰/۹۵	۰/۱۰	۷/۶۵**

** ضریب همبستگی در سطح ۰/۰۱ * ضریب همبستگی در سطح ۰/۰۵

همانطور که در جدول ۱ ارائه شده است، ضریب مسیر رابطه مستقیم بین انعطاف پذیری شناختی با تنظیم شناختی هیجان به صورت مثبت و در سطح ۰/۰۵ معنی دار است ($\beta= ۰/۳۵, t= ۴/۷۱$)؛ بدین معنا که با افزایش یک واحد در انعطاف پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان به میزان ۰/۳۵ واحد افزایش می‌یابد. همچنین رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با ازدواج موفق نیز مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنی دار است ($\beta= ۰/۹۵, t= ۷/۶۵$)؛ بدین معنا که با افزایش یک واحد در تنظیم شناختی هیجان، میزان ازدواج موفق۰/۹۵ واحد افزایش می‌یابد.

نتایج بررسی مسیرهای غیرمستقیم در پژوهش حاضر در ادامه آورده شده است. به منظور بررسی معنی‌داری روابط غیرمستقیم از آزمون بوت استراپ نرم‌افزار AMOS استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره۳ آورده شده است.

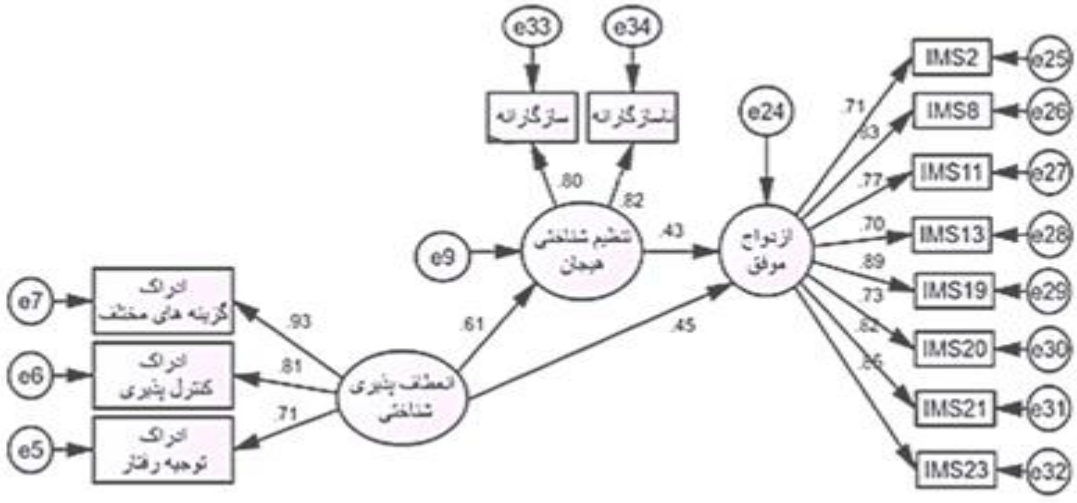
[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]

جدول ۳نتایج آزمون بوت استراپ 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

در ارتباط با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان، نتایج مندرج در جدول شماره ۳ نشان می‌دهد برای مسیر انعطاف‌پذیری شناختی به ازدواج موفق از طریق تنظیم شناختی هیجان، حد پایین ۰/۳۰ و حد بالا ۰/۲۲۱ 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 به ازدواج موفق میانجی‌گری می‌کند.

در ادامه مدل ساختاری برازش شده توسط نرم افزار Amos بهمراه بارهای عاملی در نگاره ۱ آورده شده است .



نگاره ۱ :مدل ساختاری برازش یافته

نتایج شاخص های برازش مدل برازش شده در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴ شاخص‌های برازش

شاخص‌ها	CMIN/DF	GFI	AGFI	IFI	TLI	CFI	PNFI	RMSEA
بازه قابل قبول	۱ تا ۵	< ۰/۹۰	< ۰/۸۰	< ۰/۹۰	< ۰/۹۰	< ۰/۹۰	< ۰/۵۰	> ۰/۰۸
مدل اصلاح‌شده نهایی	۲/۹۸	۰/۹۱	۰/۸۲	۰/۹۲	۰/۹۴	۰/۹۰۴	۰/۵۰۲	۰/۰۷
وضعیت برازش	برازش	برازش	برازش	برازش	برازش	برازش	برازش	برازش

با توجه به نتایج جدول ۴ شاخص های برازش در حد مطلوب هستند، بنابراین مدل ساختاری نهایی پژوهش مورد تایید قرار می گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]

هدف کلی پژوهش بررسی رابطه ی انعطاف پذیری شناختی و ازدواج موفق با میانجی گری تنظیم شناختی هیجان بود. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که انعطاف پذیری شناختی از طریق واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان با ازدواج موفق رابطه دارد. همچنین انعطاف پذیری شناختی با تنظیم شناختی هیجان و تنظیم شناختی هیجان نیز با ازدواج موفق رابطه دارد. نتایج پژوهش گوپتا و بووی[1] (۲۰۱۸) و پژوهش شهابی، شهابی و فروزنده (۲۰۲۰) حاکی از رابطه ی معنادار مستقیم بین انعطاف پذیری شناختی با سازگاری زناشویی بود. . کورت و گانداز[2] (۲۰۲۰) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که انعطاف پذیری شناختی به عنوان یک متغیر موثر بر رضایت زناشویی و صمیمیت زوجین تاثیر دارد. بلوچ، هاس و لونسون[3] (۲۰۱۴) به بررسی نقش تنظیم هیجان به عنوان پیش بینی کننده رضایت زناشویی پرداختند و دریافتند که تنظیم هیجان متغیری مهم در روابط بین فردی است به این صورت که بین رفتار منفی زوجین با رضایت زناشویی رابطه منفی وجود دارد و با کاهش رفتار منفی رضایت زناشویی زوجین افزایش می یابد. در پژوهشی دیگر اسلامی و شهابی زاده (۱۳۹۱) گزارش کردند که انعطاف پذیری شناختی با دلزدگی زناشویی رابطه منفی و معنادار داشت .همچنین پژوهش شاره و اسحاقی ثانی(۱۳۹۷) نشان داد که انعطاف پذیری شناختی میتواند رضایت زناشویی را پیش بینی کند. فرای[4] و همکارانش(۲۰۲۰) نیز دریافتند که تنظیم هیجان میتواند نقش واسطه ای در رضایت زناشویی داشته باشد. بنا بر نتیجه پژوهش کالدول[5] و همکاران (۲۰۰۴) بین انعطاف پذیری شناختی، تنظیم هیجانی و شدت رویدادهای آسیب زای گذشته ارتباط وجود دارد، بدین صورت که با افزایش انعطاف پذیری شناختی، شدت رویدادهای آسیب زای گذشته کاهش می‌یابد. بنابرین یافته های پژوهش حاضر همسو با پژوهشهای فوق می باشد. انعطاف‌پذیری شناختی ساختاری چندبعدی دارد که شامل متغیرهای بنیادی مانند مزاج، شخصیت و مهارت‌های خاصی چون حل مساله می‌باشد که این ویژگی‌ها و مهارت‌ها به فرد اجازه می‌دهند تا با وقایع استرس‌زا و آسیب‌زای زندگی شخصی به ویژه در زندگی با همسر، سازگاری مطلوبی ایجاد نمایند و به طور موفقیت آمیزی با استرس و حوادث آسیب زا در روابط زناشویی مقابله کنند . وقتی فرد انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد به طور غیرفعال با شرایط محیط مواجه می‌شود و معمولاً به خطا می رود و کارها را با تعلل انجام می‌دهد. با انعطاف‌پذیری شناختی می توان تغییرات اساسی در بازسازی فکری ایجاد کرد که زمینه ارتباط بین انعطاف پذیری شناختی و موفقیت در ازدواج را تبیین می کند (دو و همکاران[6]، ۲۰۱۶). فیلیپس[7] (۲۰۱۱) نیز نشان داد افرادی که توانایی تفکر انعطاف پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده می کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می کنند و موقعیت های چالش برانگیز یا رویدادهای استرس زا را می پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف پذیر نیستند، از نظر روان شناختی تاب آوری بیشتری نشان می دهند که آنهم باعث می شود زوجین با درک متقابل از خواسته‌های یکدیگر و همچنین نشان دادن نوعی نرمش و انعطاف‌پذیری در رفتار خود، زندگی با ثبات و موفقی را تجربه کنند (شاره و اسحاقی ثانی، ۱۳۹۷). جانکو و همکاران (۲۰۱۳) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انعطاف پذیری شناختی کم تر، بر توانایی استفاده از بازسازی شناختی که یک راه کاهش پریشانی عاطفی است، تأثیرات منفی می گذارد و انعطاف پذیری شناختی بیش تر به افراد اجازه می دهد بر روش های جایگزین تغییرات شناختی تمرکز بیش تری داشته باشند. در پژوهش دیگری محققین به این نتایج دست یافتند که تجربه هیجانات مثبت، افراد را بر می انگیزاند تا با محیط پیرامون خود درگیر شوند و خلق‌های شاد در مقایسه با خلق های منفی و یا حتی خنثی، از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار باشند (وانگ، چن و یو [8]، ۲۰۱۷).

بر اساس نظریه تعارض، وجود تعارض در ارتباطات زوجین امری اجتناب‌ناپذیر است و تاکتیک‌های حل تعارض روی پیوستاری قرار دارد که از تاکتیک‌های خشن (استفاده از اجبار و زور) تا تاکتیک‌های منفعل (بحث آرام درباره مسائل مختلف) در نوسان است. بر این اساس، زوجین ناکام برای فرونشانی اختلافات و حل تعارضات پیش‌آمده از روش‌های خشنی همچون خشونت روان‌شناختی استفاده می‌کنند، در حالی که زوجین موفق هنگام بروز تعارض و اختلاف‌نظرها از روش‌های مسالمت‌آمیزتری همچون مذاکره و استفاده از راهبردهای

1. Gupta & Bowie
2. Kurt, A. A., & Gunduz
3. Bloch, Haase & Levenson
4 . Frye
5 Caldwell
6. Douw & et al
7. Phillips
8. Wang, Chen& Yue

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]

هیجانی و شناختی مؤثر سود می‌جویند که ضمن پایان‌دادن به درگیری‌ها و اختلافات، زوجین را بیش از پیش از لحاظ عاطفی به هم نزدیک می‌کند و از این طریق زوجین حمایت یکدیگر را بهتر ادراک خواهند کرد (استراوس[1] ، ۲۰۱۲).

با توجه به رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی حل مسئله (کاناس و همکاران [2]، ۲۰۰۳) انتظار داریم بهره‌گیری از انعطاف‌پذیری شناختی منجر به حل مؤثرتر اختلاف‌های احتمالی و مدیریت بهتر چالش‌های بین زوجین شود. عدم تعارض و حل مسئله و کنترل موفق هیجانات همگی باعث دوستی و نزدیکی و همدلی زوجین می شود. پس بر این اساس برخورداری از انعطاف‌پذیری شناختی بالا با رضایتمندی زناشویی همراه میباشد. همه این یافته ها بر این نکته تاکید دارند که انعطاف پذیری شناختی با نقشی که در روابط بین فردی و درون فردی دارد به طور موثری می تواند بر موفقیت ازدواج اثر گذار باشد.

در راستای نتایج حاصله پیشنهاد می شود مشاوران و روان شناسان مهارت تنظیم شناختی هیجان و انعطاف پذیر بودن را به زوجهای در حال ازدواج، زوجهای مشکل دار و زوجهـــای جوان با هدف افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی آموزش دهند. در ضمن پژوهش حاضر از نظر زمانی به سال۱۳۹۹-۱۳۹۸ محدود می‌باشد و اگر بخواهیم نتایج را تعمیم دهیم، باید جانب احتیاط را رعایت کنیم.

منابع

اسکورتو،آنجلا.(۱۳۹۷).*مشاوره ی پیش از ازدواج راهنمای متخصصان،ترجمه ی اسماعیل اسدپور و مهسا نقوی کلجاهی*، تهران: انتشارات انسان برتر.

اسلامی، افسانه و شهابی زاده، فاطمه. (۱۳۹۱). الگوی دلزدگی زناشویی و ویژگی های شخصیت، کنگره انجمن روانشناسی ایران، انجمن روانشناسی ایران

اکبری زردخانه، سعید؛ عباسی، فاطمه؛ مقدس،خدیجه ؛رمضانی،ولی اله؛ ممقانیه،مریم .(۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی ویژه بزرگسالان شاغل در محیط کاری، *پژوهش های کاربردی روانشناختی (روانشناسی و علوم تربیتی)، ۷ (۲)* : ۱۷۹-۲۰۰.

آل کثیر، عماد؛ واحد، ندا؛ محمدخانی، پروانه و جعفریان دهکردی، فاطمه .(۱۳۹۷). نقش انعطاف‌پذیری شناختی زنان دارای اختلاف زناشویی در پیش‌بینی عملکرد خانواده، سومین کنفرانس توانمندسازی جامعه در حوزه علوم انسانی و مطالعات روانشناسی، ۹.

ثنایی ذاکر، باقر .(۱۳۸۷). *مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج* ، تهران: انتشارات بعثت.

حسنی، جعفر .(۱۳۸۹).خصوصیات روانسنجی پرسشنامه ی تنظیم شناختی هیجان، *مجله ی روانشناسی بالینی ،۷(۳)*: ۷۳-۸۳.

حیدری‌راد، حدیث؛ شفیعی، معصومه و بشرپور، سجاد .(۱۳۹۵). مقایسه نگرش‌های ناکارآمد و انعطاف پذیری شناختی در زنان با و بدون سابقهٔ طلاق، *فصلنامه زن و فرهنگ، ۸(۳۰)*: ۱۰۳-۱۱۲.

خجسته‌مهر، رضا؛ محمدی، رزگار. (۱۳۹۵). تجربه خوشبختی در ازدواج های پایدار: یک مطالعه کیفی، *روانشناسی خانواده،۳ (۲)*:۵۹-۷۰.

خدادادی سنگده ،جواد؛ نظری ،علی محمد و احمدی ،خدابخش. (۱۳۹۴ الف) .پیش بینی ازدواج موفق: نقش عوامل زناشویی موثر مبتنی بر بافت فرهنگی – اجتماعی. *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان.۱۴* (۲۹): ۱۲-۳۷.

شاره، حسین و اسحاقی ثانی، مریم .(۱۳۹۷) . نقش پیش‌بین شخصیت بامدادی‌شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشوییِ زنان میانسال. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. ۲۴ (۴) :۳۸۴-۳۹۹.

فاطمی،محسن.(۱۳۹۹).*وقتی هیجان ها رم می کنند*، تهران: ناشر سایه ی سخن

فیضی پور،هائده؛ سپهریان آذر، فیروزه؛ عیسی زادگان، علی؛ عشایری،حسن.(۱۳۹۸) . اثربخشی توانبخشی شناختی بر انعطاف‌پذیری شناختی ، بازداری پاسخ و توجه انتخابی در بیماران مالتیپل‌اسکلروزیس. *مجله پزشکی ارومیه.۳۰ (۱)* :۴۹-۶۲.

هومن ،حیدرعلی .(۱۳۸۴). *مدل یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار لیزرل*، تهران: انتشارات سمت.

منصوری راد، عبدالرضا .(۱۳۹۵). *تکنیک های تنظیم هیجان در روان درمانی: راهنمای کاربردی*، تهران: انتشارات ارجمند.

مینوچین، سالوادور.(۱۳۹۸).*خانواده و خانواده درمانی*.ترجمه ی باقرثنایی ذاکر،تهران: چاپ و نشر بین الملل.

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). *Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. Emotion*, 14(1), 130.

Bozicevic, L., De Pascalis, L., Schuitmaker, N., Tomlinson, M., Cooper, P. J., & Murray, L. (2016). *Longitudinal association between child emotion regulation and aggression, and the role of parenting: a comparison of three cultures. Psychopathology*, 49(4).

Caldwell, S. D., Herold, D. M., & Fedor, D. B. (2004). Toward an understanding of the relationships among organizational change, individual differences, and changes in person-environment fit: a cross-level study. Journal of Applied Psychology, 89(5), 868.

1. Straus
2. Cañas & et al

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]

Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003*). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks*. *Ergonomics*, *46*(5), 482-501.

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.

Diab, S. Y., Palosaari, E., & Punamäki, R. L. (2018). Child abuse & neglect, 84, 205-216.

Douw, L., Wakeman, D. G., Tanaka, N., Liu, H., & Stufflebeam, S. M. (2016). *State-dependent variability of dynamic functional connectivity between frontoparietal and default networks relates to cognitive flexibility*. *Neuroscience*, *339*, 12-21.

Duckworth, A. L., Quirk, A., Gallop, R., Hoyle, R. H., Kelly, D. R., & Matthews, M. D. (2019). Cognitive and noncognitive predictors of success. Proceedings of the National Academy of Sciences, 116(47), 23499-23504.

Eichorn, N., Marton, K., & Pirutinsky, S. (2018).*Cognitive flexibility in preschool children with and without stuttering disorders.* Journal of Fluency Disorders, 57, 37-50

Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). *A dyadic 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), 2328-235.

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.*

Gottman, J. M. (2014). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Psychology Press*.

Gupta, M., & Bowie, C. R. (2018). *Family cohesion and flexibility in early episode psychosis*. *Early Intervention in Psychiatry*, *12*(5), 886-892.

Haefner, J. (2014). *An application of Bowen family systems theory*. *Issues in Mental Health Nursing*, *35*(11), 835-841.

Hudson, W. W. (1992). *The WALMYR assessment scales scoring manual*. WALMYR Pub. Co.

Hudson, D. B., & Bouffard, C. (2003). *Marital and parenting satisfaction and infant care self-efficacy during the transition to parenthood: The effect of infant sex*. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, *26*(1), 45-57.

Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2013). *The role of cognitive flexibility in cognitive restructuring skill acquisition among older adults. Anxiety Disord*, 27 (6), 576-584.

Knox, D., Schacht, C., & Chang, I. J. (2019*). Choices in relationships. SAGE Publications, Incorporated.*

Kurt, A. A., & Gunduz, B. (2020). *The Investigation of Relationship Between Irrational Relationship Beliefs, Cognitive Flexibility and Differentiation of Self in Young Adults*. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, *49*(1): 28-44

Lee JK, Orsillo SM (2014*) Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. ٤٥(١):.١-٢٠٨.

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.

Odacı, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., & Aydın, F. (2019). *An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction*. *International Journal of Happiness and Development*, *5*(3), 242-256.

Olson, D. H. (2000). *Circumplex Model of marital and family systems. Journal of Family Therapy*, 22, 144-167.

Phillips EL. (2011). *Resilience, mental flexibility and cortisol response to the Montreal imaging stress task in unemployed men*. The University of Michigan..

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.

Spinellis, D. (2018). *The Success of a Heavenly Marriage*. IEEE Software, 35(5), 3-6.

Straus, M. A. (2012). *Blaming the messenger for the bad news about partner violence by women: The methodological, theoretical, and value basis of the purported invalidity of the Conflict Tactics Scales*. *Behavioral sciences & the law*, *30*(5), 538-556.

Szczygieł, D., Buczny, J., & Bazińska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. Personality and Individual differences, 52(3), 433-437.

Trepper, T. S., Straus, R. A., & Hurvitz, F. (2014). *Marriage and family therapy: A sociocognitive approach*. Routledge.

Vanover, B. (2016). *Important Factors in Marital Success and Satisfaction: Marriage Counselors' Perspectives.*

Wallerstein, J. (2019). *The good marriage: How and why love lasts*. Plunkett Lake Press.

Wang, Y., Chen, J., & Yue, Z. (2017). *Positive emotion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study*. *Frontiers in psychology*, *8*, 1832.

Whiting DL, Deane F, Ciarrochi J, McLeod H, Simpson G. (2014*). Exploring the relationship between cognitive flexibility and psychological flexibility after acquired brain injury. Brain Injury*; 28(5), 646-648.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-09-15]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.8.2.6]