

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 Sciences and 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

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ی انعطاف پذیری شناختی و ازدواج موفق با در نظر گرفتن نقش واسطه ای تنظیم شناختی هیجان انجام شد. این پژوهش توصیفی - همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه ی آماری تحقیق زنان و مردان متأهل 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 انعطاف پذیری شناختی (CFI) دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) گارنفسکی، کریچ و اسپینهاون (۲۰۰۲) استفاده شد. داده ها 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 ($P > 0.001$). همچنین ازدواج موفق با تنظیم شناختی هیجان نیز رابطه دارد ($P > 0.001$). از آنجا که مهارت های تنظیم شناختی هیجان، یکی از مهمترین عوامل فردی در ازدواج موفق و ثبات خانواده به شمار می آید، بنابراین نقش آموزش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و انعطاف پذیری شناختی بسیار مهم بوده و ضرورت توجه بیشتر مشاوران و دست اندرکاران را می طلبد.

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

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

مقدمه

ازدواج 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^۱، ۲۰۱۹). این انتخاب نباید به شکل تصادفی و بدون شناخت و طرح و نقشه‌ی لازم صورت گیرد، چرا که هرگونه خطایی در این فرایند ممکن است به اشتباهی جبران‌ناپذیر تبدیل شده و مسیر زندگی فرد را به طور معنادار تغییر دهد. مهم‌تر این که چنین اشتباهی می‌تواند به یک آسیب اجتماعی تبدیل شده و خسارت‌های آن، کسانی که در ظاهر با این اشتباه رابطه‌ی ای ندارند را نیز متأثر سازد (ترپر، استراوس و هرویتز^۲، ۲۰۱۴). ساختارهای اجتماعی (مؤسسات، گروه‌های اجتماعی، منزلت و شأن اجتماعی و نقش‌ها)، فرهنگ (باورها، ارزش‌ها، مذهب، قومیت، زبان و...)، خانواده‌ی اصلی، انگیزش‌های ناهشیار، الگوهای عادت‌ی و عوامل شخصیتی از جمله عوامل موثر در ازدواج هستند (ناکس، شاخت، چانگ^۳، ۲۰۱۹). از طرفی ازدواج مانند زندگی همان چیزی است که خود شخص آن را می‌سازد و نظامی از عادت‌هاست. بنابراین زوجین با انجام تمرین‌هایی می‌توانند به یک رابطه‌ی سالم و رضایت‌بخش دست یابند (اسکورتو^۴، ۱۳۹۷). به عبارتی خوشبختی و موفقیت در زندگی خود به خود بوجود نمی‌آید 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 می‌دهند. زوجهای خوشبخت و موفق چهار ویژگی دارند که شامل توانایی حل مشکلات، داشتن مدیریت درآمدها و هزینه‌ها، گذراندن اوقات فراغت همراه خانواده‌ی خود و دوست داشتن و درک متقابل و احترام به همدیگر می‌باشد (خجسته‌مهر و محمدی، ۱۳۹۵). یعنی 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 موفق‌تری را تجربه می‌کنند (اسپاینلیس^۵، ۲۰۱۸). در ازدواج‌های موفق، مجموعه‌ای از نیازهای روانی زوجین از قبیل عشق و علاقه، مصاحبت و همراهی و تأمین امنیت برآورده می‌شود. به عبارتی ازدواج‌هایی موفق هستند که در آن ملاک‌های انتخاب به درستی رعایت شده باشند و طرفین از ملاک‌های خود، آگاهی و تعریفی روشن داشته باشند (ونور^۶، ۲۰۱۶). همچنین حمایت‌گری متقابل، صمیمیت، قدردانی، تعهد، تلاش برای خشنودی یکدیگر، رضایت جنسی، توافق بر سر موضوعات اساسی از مهم‌ترین عوامل موثر در ازدواج موفق می‌باشند که با پرداختن به این عوامل احتمال ازدواج موفق افزایش می‌یابد (خدادادی سنگده، نظری و احمدی، ۱۳۹۴). از طرفی گانمن (۲۰۱۴) و بسیاری از محققینی که بر روی زوجین مطالعه کرده‌اند تعاملات آنان را نیز پیش‌بینی‌کننده نوع ازدواج می‌دانند. بنظر میرسد در این تعاملات تنظیم هیجان و انعطاف‌پذیری نقش مهمی داشته باشند. 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 و همکاران^۷، ۲۰۱۷). مینوچین (۱۹۸۴) برای خانواده‌ی مراحل رشد را مشخص می‌کند 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 نمی‌تواند تعادل سیستم خانواده را حفظ کند (مینوچین^۸، ۱۳۹۸). انعطاف‌پذیری به مقدار تغییرپذیری در نقش‌ها، قوانین، کنترل و انضباط خانواده اشاره دارد (ولسون^۹، ۲۰۰۰). انعطاف‌پذیری 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 تجربه‌های جدید معین میکند (ایچورن، مارتون و پیروتنسکی^{۱۰}، ۲۰۱۸). تعاریف متعددی از این سازه ارائه شده است مثلاً به عنوان توانایی تغییر افکار به منظور پاسخ به موقعیت‌ها به شیوه‌ای انطباقی تعریف شده است و به طور کلی توانایی تغییر آمیاه‌های 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

عناصر اصلی در تعاریف انعطاف‌پذیری شناختی است (دنیس و وندروال^۱، ۲۰۱۰). انعطاف‌پذیری شناختی با ایجاد رضایتمندی از رابطه‌ی زناشویی می‌تواند با ازدواج موفق ارتباط داشته و از عملکردهای شناختی زوجین می‌باشد (لی و اورسیلو^۲، 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 ۲۰۱۱ و ویتینگ، دینه، سیارروچی، مک لئود و سیمسون^۳، ۲۰۱۴). عبارتی، 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). بنابراین توانایی افراد در انعطاف‌پذیری می‌تواند برای سلامت رابطه‌ی زناشویی و در نتیجه رضایت مندی آنان مفید باشد.

علاوه بر انعطاف‌پذیری شناختی، هیجانات نیز نقش مهم و اساسی در زندگی زوجین ایفا می‌کند (بلوچ، هاس و لونسون^۴، ۲۰۱۴). آگاهی از کیفیت و نحوه‌ی بروز هیجانات، چگونگی کنترل و استفاده‌ی 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^۵، ۲۰۱۹). در گذشته هیجانات را بر هرج و مرج، اتفاقی، غیرعقلانی و ناپخته می‌دانستند و هیجان و عقل را متضاد یکدیگر می‌دانستند. امروزه برخلاف تصور گذشته، هیجانات و عقل در مقابل یکدیگر نیستند بلکه هیجانات و احساسات می‌توانند در خدمت عقل عمل کنند (اکبری زردخانه و همکاران، ۱۳۹۳). هیجان‌ها بخش اعظمی از زندگی را در بر می‌گیرند. حضور مستقیم و غیرمستقیم هیجان‌ها را می‌توان در استدلال و عقلانیت مشاهده کرد (فاطمی، ۱۳۹۹). بی‌اعتنایی به هیجان‌ها، عدم مدیریت آنها و مسامحه در بیان آنها می‌تواند هزینه‌های گزافی را برای انسان در پی داشته باشد. تنظیم هیجان، تلاش‌های بکار گرفته شده توسط فرد برای حفظ، مهار یا افزایش تجربه تعریف شده است (بوزیسوس و همکاران^۶، ۲۰۱۶). به بیانی دیگر، تنظیم هیجان اشاره به فرآیندهایی دارد که فرد از طریق آن مشخص می‌کند چه هیجانی، در چه زمانی و چگونه تجربه شود (اسزیگی، بوژنی و بازینیکا^۷، ۲۰۱۲). تنظیم شناختی هیجان به عنوان شیوه‌ی شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخوانده‌ی هیجانی شناخته شده و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه‌ی تفکر افراد پس از بروز یک تجربه‌ی منفی یا واقعه‌ی آسیب‌زا برای آن‌ها اطلاق می‌شود (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون^۸، ۲۰۰۲). تنظیم هیجان‌ها از طریق شناخت‌ها، به طور جدایی‌ناپذیری با زندگی انسان مرتبط است. شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی ممکن است به ما در مدیریت و تنظیم هیجان‌ها یا احساسات کمک کند، تا ما روی هیجان‌ها کنترل داشته باشیم و یا توسط آن‌ها در هم شکسته نشویم، برای مثال در حین تجربه تهدید یا وقایع فشارآور یا بعد از وقوع آن‌ها، راهبرد‌های تنظیم شناختی هیجان‌ها به افراد کمک می‌کنند تا برانگیختگی‌ها و هیجان‌های 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 می‌شود. 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^۹، ۱۹۹۵).

بنابراین توانایی انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در ارتباطات و مخصوصاً خانواده می‌تواند مهم باشد، چرا که خانواده‌ی سالم، زیربنای سلامت جامعه است و ملاک تعیین‌کننده خانواده سالم، ازدواج موفق و پایدار می‌باشد. در واقع کیفیت رابطه‌ی 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. Szczygiel, Buczny & Bazińska
8. Garnefski, Kraaij & Spinhoven
9. Goleman

شوهری می‌تواند زیربنای سلامت خانواده و در نتیجه جامعه نیز باشد (دیاب، پالوساری و پونامکی^۱، ۲۰۱۸). شناسایی عوامل خطر ساز و حمایت‌کننده‌ی ارتباطات زناشویی و اختصاصی کردن مکانیزم‌هایی که با تغییر بافت در ارتباط هستند، دارای اهمیتی ویژه است، به گونه‌ای که مدت‌هاست پژوهشگران علاقه‌مندند تا عوامل پیش‌بینی‌کننده ازدواج‌های موفق را شناسایی کنند (دوک ورس، کویک، گالوپ و همکاران^۲، ۲۰۱۹).

با توجه به مطالعات و پژوهش‌های ذکر شده انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند بواسطه‌ی تنظیم شناختی هیجان با ازدواج موفق در ارتباط باشد و با توجه به اینکه آمار طلاق در دهه‌های اخیر پیوسته رو به افزایش می‌باشد، این پژوهش با هدف بررسی رابطه‌ی انعطاف‌پذیری 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 وابسته‌ی ازدواج موفق که متغیر درون داد و پنهان نیز هست رابطه‌اش با متغیر برون داد انعطاف‌پذیری شناختی با واسطه‌گری تنظیم شناختی هیجان سنجیده شد. در این راستا از نرم افزارهای SPSS نسخه‌ی ۲۵ و ایموس نسخه ۲۴ بهره گرفته شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان و مردان متأهل شهر تهران بود که بصورت در دسترس تعداد ۶۳۵ نفر داوطلباً توجه به ملاک‌های ورود (متاهل بودن، ازدواج اول، سپری شدن ۵ تا ۲۰ سال از زمان ازدواج و نداشتن سابقه طلاق) و خروج (ناقص بودن پرسشنامه‌ها) انتخاب شدند. در تمام مراحل پژوهش سعی شد اصول اخلاقی مورد توجه قرار گیرد. یعنی ضمن دادن آزادی انتخاب به شرکت‌کنندگان 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

پرسشنامه‌ی شاخص رضایت زناشویی (IMS^۳): برای اندازه‌گیری متغیر ازدواج موفق از پرسشنامه‌ی استاندارد ۲۵ سوالی شاخص رضایت زناشویی که توسط هودسن^۴ (۱۹۹۲) تدوین شده است، استفاده شد. 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. نمره‌گذاری شاخص رضایت زناشویی ابتدا با معکوس نمودن و جمع کردن نمرات سوال‌های ۱، ۳، ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱، 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 ۰/۹۶ و در مردان ۰/۹۴ به دست آورده است. جمالی نیز (۱۳۸۹) در پژوهش دیگری که در شهر بندرعباس انجام داده‌است، ضریب آلفای ۰/۹۰ 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 ۰/۸۵۷- به دست آورد. سازنده نیز ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۶ گزارش کرده است (ثباتی ذاکر، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۲۵ محاسبه شد.

پرسشنامه‌ی تنظیم شناختی هیجان (CERQ^۵): در این پژوهش جهت سنجش تنظیم شناختی هیجان از مقیاس تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون^۶ (۲۰۰۲) استفاده شد. این مقیاس یک ابزار خود گزارشی 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

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

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. بطور کلی 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، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۲) در دامنه ای از ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شد. اعتبار کل راهبردهای "مثبت"، "منفی" و "کل شناختی" با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به 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 ۰/۷۷۶ محاسبه شد.

پرسشنامه ی استاندارد انعطاف پذیری شناختی^{۱۱} (CFI): برای اندازه گیری متغیر انعطاف پذیری 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 کارآمد 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 هر کدام 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 وندروال (۲۰۱۰) برابر با ۰/۷۵ و پایایی آن را برابر با ۰/۹۱ گزارش کردند. در ایران شاره، فرمانی و سلطانی (۲۰۱۴) ضریب بازآزمایی 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.

یافته ها

فرضیه ی اصلی پژوهش حاضر این بود که انعطاف پذیری 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 معیار ۱/۵۵ با میانگین سال ازدواج ۱۰/۴ سال و انحراف معیار ۰/۹۴۱ بود. شاخص های توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی پژوهش نیز استخراج گردید که میانگین کلی نمره ازدواج موفق برابر با ۱۰۴/۱ با انحراف معیار ۹/۱ و 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

با انحراف معیار ۱۷/۲ و تنظیم شناختی هیجان ۱۴۷/۶ با انحراف معیار ۱۶/۰۱ به 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 داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلکس و چولگی و کشیدگی پرداخته شد. نتایج و یافته‌های نرمال بودن داده‌ها با بهره‌گیری از آزمون شاپیرو و ویلکس نشان داد که به ترتیب ازدواج موفق برابر با (۰/۲۴۷)، تنظیم شناختی هیجان برابر با (۰/۵۶۳) با دو مولفه‌ی سازگارانه برابر با (۰/۸۶) ناسازگارانه برابر با (۰/۳۶) و انعطاف‌پذیری شناختی (۰/۳۴) با سه خرده‌مقیاس، ادراک گزینه‌های مختلف برابر با (۰/۰۵۷) ادراک کنترل‌پذیری برابر با (۰/۵۰۶) و ادراک توجیه رفتار برابر با (۰/۲۵۷) استخراج شده که همگی از سطح معناداری ($p > 0.05$) بزرگتر می‌باشد همچنین شاخص چولگی و کشیدگی متغیرها نیز بین (۲ و -۲) قرار داشت لذا می‌توان توزیع داده‌ها 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 ۱ ضریب 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 ۰/۰۵

** ضریب همبستگی در سطح ۰/۰۱

بر اساس این یافته می‌توان گفت انعطاف‌پذیری شناختی ($r = 0.45, p = 0.01$)، و تنظیم شناختی هیجان ($r = 0.43, p = 0.01$) 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 انعطاف‌پذیری شناختی ($r = 0.61, p = 0.01$) 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 ۰/۰۵

** ضریب همبستگی در سطح ۰/۰۱

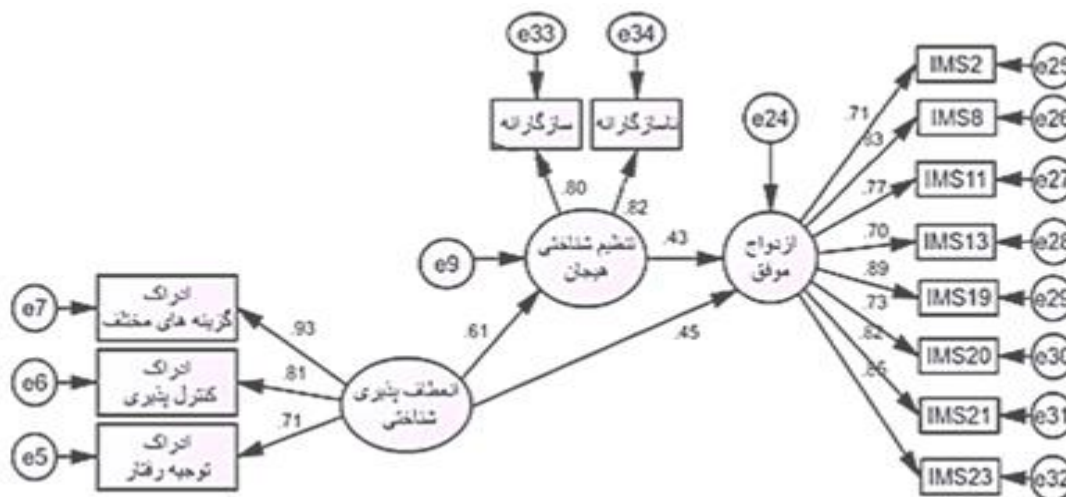
همانطور که در جدول ۱ ارائه شده است، ضریب مسیر رابطه مستقیم بین انعطاف‌پذیری شناختی با تنظیم شناختی هیجان به صورت مثبت و در سطح ۰/۰۵ معنی دار است ($\beta = 0.35, t = 4.71$)؛ بدین معنا که با افزایش یک واحد در انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم شناختی هیجان به میزان ۰/۳۵ واحد افزایش می‌یابد. همچنین رابطه بین تنظیم شناختی هیجان با ازدواج موفق نیز مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنی دار است ($\beta = 0.95, t = 7.65$)؛ بدین معنا که با افزایش یک واحد در تنظیم شناختی هیجان، میزان ازدواج موفق ۰/۹۵ واحد افزایش می‌یابد.

نتایج بررسی مسیرهای غیرمستقیم در پژوهش حاضر در ادامه آورده شده است. به منظور بررسی معنی‌داری روابط غیرمستقیم از آزمون بوت استرپ نرم‌افزار AMOS استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ آورده شده است.

جدول ۳ نتایج 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 شاخص‌های برازش مدل برازش شده در جدول ۴ آورده شده است.

جدول ۴ شاخص‌های برازش

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

با توجه به نتایج جدول ۴ شاخص‌های برازش در حد مطلوب هستند، بنابراین مدل ساختاری نهایی پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

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 واسطه گری 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^۱ (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^۲ (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^۳ (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^۴ (۱۳۹۷) نشان داد که انعطاف پذیری شناختی میتواند رضایت زناشویی را پیش بینی کند. فرای^۵ و همکارانش (۲۰۲۰) نیز دریافتند که تنظیم هیجان میتواند نقش واسطه ای در رضایت زناشویی داشته باشد. بنا بر نتیجه پژوهش کالدول^۵ 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 می یابد. بنابراین یافته های پژوهش حاضر همسو با پژوهشهای فوق می باشد. انعطاف پذیری شناختی ساختاری چندبعدی دارد که شامل متغیرهای بنیادی مانند مزاج، شخصیت و مهارت های خاصی چون حل مساله می باشد که این ویژگی ها و مهارت ها به فرد اجازه می دهند تا با وقایع استرس زا و آسیب زای 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 انعطاف پذیری شناختی نداشته باشد به طور غیرفعال با شرایط محیط مواجه می شود و معمولاً به خطا می رود و کارها را با تعلل انجام می دهد. با انعطاف پذیری 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^۶، ۲۰۱۶). فیلیپس^۷ (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 آنها باعث می شود زوجین با درک متقابل از خواسته های یکدیگر و همچنین نشان دادن نوعی نرمش و انعطاف پذیری در رفتار خود، زندگی با ثبات و موفقیت 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 خلق های شاد در مقایسه با خلق های منفی و یا حتی خنثی، از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار باشند (وانگ، چن و یو^۸، ۲۰۱۷).

بر اساس نظریه تعارض، وجود تعارض در ارتباطات زوجین امری اجتنابناپذیر است و تاکتیک های حل تعارض روی پیوستاری قرار دارد که از تاکتیک های خشن (استفاده از اجبار و زور) تا تاکتیک های منفعل (بحث آرام درباره مسائل مختلف) در نوسان است. بر این اساس، زوجین ناکام برای فرونشانی اختلافات و حل تعارضات پیش آمده از روش های خشنی همچون خشونت روان شناختی استفاده می کنند، در حالی که زوجین موفق هنگام بروز تعارض و اختلاف نظرها از روش های مسالمت آمیزتری 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

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^۱، ۲۰۱۲).

با توجه به رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی حل مسئله (کاناس و همکاران^۲، 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 می‌شود. پس بر این اساس برخورداری از انعطاف‌پذیری شناختی بالا با رضایتمندی زناشویی همراه می‌باشد. همه این یافته‌ها بر این نکته تأکید دارند که انعطاف‌پذیری شناختی با نقشی که در روابط بین فردی و درون فردی دارد به طور موثری می‌تواند بر موفقیت ازدواج اثر گذار باشد.

در راستای نتایج حاصله پیشنهاد می‌شود مشاوران و روان‌شناسان مهارت تنظیم شناختی هیجان و انعطاف‌پذیر بودن را به زوجهای در حال ازدواج، زوجهای مشکل دار و زوجهای جوان با هدف افزایش صمیمیت و رضایت زناشویی آموزش دهند. 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.

منابع

- اسکور تو، آنجلا. (۱۳۹۷). *مشاوره ی پیش از ازدواج راهنمای متخصصان، ترجمه ی اسماعیل اسدیپور و مهسا نقوی کجاهی*، تهران: انتشارات انسان برتر. اسلامی، افسانه و شهبازی زاده، فاطمه. (۱۳۹۱). *الگوی دلزدگی زناشویی و ویژگی های شخصیت*، کنگره انجمن روانشناسی ایران، انجمن روانشناسی ایران اکبری زردخانه، سعید؛ عباسی، فاطمه؛ مقدس، خدیجه؛ رضانی، ولی اله؛ مقلانی، 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 انعطاف‌پذیری شناختی در زنان با و بدون سابقه طلاق*، *فصلنامه زن و فرهنگ*، ۸(۳۰): ۱۰۳-۱۱۲.
- خجسته‌مهر، رضا؛ محمدی، زرگار. (۱۳۹۵). *تجربه خوشبختی در ازدواج های پایدار: یک مطالعه کیفی*، *روانشناسی خانواده*، ۳(۲): ۵۹-۷۰.
- خدادادی سنگده، جوادی، نظری، علی محمد و احمدی، خدابخش. (۱۳۹۴ الف). *پیش‌بینی ازدواج موفق: نقش عوامل زناشویی مؤثر مبتنی بر بافت فرهنگی - اجتماعی*، *مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*، ۱۴ (۲۹): ۱۲-۳۷.
- شاره، حسین و اسحاقی ثانی، مریم. (۱۳۹۷). *نقش پیش‌بین شخصیت بامدادی شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشویی زنان میانسال*، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۴ (۴): ۳۸۴-۳۹۹.
- فاطمی، محسن. (۱۳۹۹). *وقتی هیجان ها رم می‌کنند*، تهران: ناشر سایه ی سخن
- فیضی پور، هانده؛ سپهریان آذر، فیروزه؛ عیسی زادگان، علی؛ عشایری، حسن. (۱۳۹۸). *اثربخشی توانبخشی شناختی بر انعطاف‌پذیری شناختی، بازداری پاسخ و توجه انتخابی در بیماران مالتیپل اسکلروزیس*، *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 باقر ثنایی 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.

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

- 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*. 45(1): 1-20.
- Mazuca, 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.
- Szczygiel, 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.