

پیش‌بینی تنظیم هیجان در زنان متأهل بر اساس نظریه ذهن و توانایی‌های شناختی  
Prediction of emotion regulation in married women based on theory of mind and cognitive abilities

**Atefeh Abdolahi**

Master's student in General Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**Dr. Esmail Sadipour\***

Professor of the Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.  
[ebiabangard@yahoo.com](mailto:ebiabangard@yahoo.com)

**Dr. Bita Nasrolahi**

Assistant Professor of Psychology Department, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**عاطفه عبدالاهی**

دانشجوی کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

**دکتر اسماعیل سعدی پور** (نویسنده مسئول)

استاد گروه روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

**دکتر بیتا نصرالهی**

استادیار گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

**Abstract**

The purpose of this research was to predict emotion regulation in married women based on the theory of mind and cognitive abilities. The research method was descriptive-correlation studies. The research population was all married women aged 20 to 45 living in District 5 of Tehran in 1401. The research sample was 172 married women who were selected by the available sampling method. Baron Cohen et al.'s Mind Reading Test (RMET) (2001) Rescue Cognitive Abilities (CAQ) (2012) and Gross and John's Emotional Regulation (ERQ) (2003) were used to collect data. Multiple linear regression was used to analyze the data. The results showed that the theory of mind and cognitive abilities can predict emotional regulation in the suppression dimension ( $P < 0.05$ ). The adjusted coefficient of determination showed that the predictor variables could explain 12.2% of the suppression variance. These findings indicate that the emotional regulation of married women can be predicted with the variables of theory of mind and cognitive abilities to prevent marital problems.

**Keywords:** Emotional regulation, Cognitive abilities, Theory of mind.

**چکیده**

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی تنظیم هیجان در زنان متأهل بر اساس نظریه ذهن و توانایی‌های شناختی بود. روش پژوهش از نوع مطالعات توصیفی-همبستگی بود. جامعه پژوهش تمامی زنان متأهل ۲۰ تا ۴۵ سال ساکن منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود. نمونه پژوهش ۱۷۲ زن متأهل بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. از آزمون ذهن‌خوانی بارون کوهن و همکاران (RMET, ۲۰۰۱) و پرسشنامه‌های توانایی‌های شناختی نجاتی (CAQ, ۱۳۹۲) و تنظیم هیجانی گروس و جان (ERQ, ۲۰۰۳) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که نظریه ذهن و توانایی‌های شناختی می‌توانند تنظیم هیجانی در بعد سرکوبی را پیش‌بینی کنند ( $P < 0.05$ ). ضریب تعیین تعدیل شده نشان داد متغیرهای پیش بین توانستند ۱۲/۲ درصد از واریانس سرکوبی را تبیین کنند. این یافته‌ها حاکی از آن است که با متغیرهای نظریه ذهن و توانایی‌های شناختی می‌توان تنظیم هیجانی زنان متأهل را به منظور پیشگیری از مشکلات زناشویی پیش‌بینی کرد.

**واژه‌های کلیدی:** تنظیم هیجانی، توانایی‌های شناختی، نظریه ذهن.

یکی از مولفه‌های مهم سلامت روان افراد، تنظیم هیجانی است که در افراد متأهل، می‌تواند نقش مهمی بر میزان سازگاری زوجین، رضایت زناشویی و عملکرد خانواده داشته باشد (صائمی و همکاران، ۱۳۹۸). تنظیم هیجان به تمامی راهبردهای آگاهانه و غیرآگاهانه ای اطلاق می‌شود که برای افزایش، ماندگاری و کاهش مولفه‌های یک پاسخ هیجانی مانند مولفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری استفاده می‌شود و به ظرفیت و توانمندی درک هیجانات، تعدیل تجربه و ابراز هیجانی اشاره دارد (مکری و گروس<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). فرایند تنظیم هیجانی دارای دو بخش فرایند بیرونی و درونی است که با کمک آن مدیریت هیجانات برای دستیابی به اهداف صورت می‌گیرد (کول و جاکوبز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). گراس و جان<sup>۳</sup> (۲۰۰۳)، راهبردهای تنظیم هیجانی را به دو عامل ارزیابی مجدد و سرکوبی تقسیم کرده‌اند. افراد با نقایص جدی در تنظیم هیجانی، به ویژه در رابطه با توجه کردن و شناسایی محرک‌ها، بیش از سایرین در معرض تجربه استرس در موقعیت‌های مختلف هستند. این افراد غالباً از راهبردهای ناسازگار مانند سرزنش دیگری و فاجعه پردازی استفاده می‌کنند و کمتر راهبردهای مثبت تنظیم هیجان مانند تمرکز مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی را به کار می‌گیرند (پورنامانینگسیه<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷).

برخی مطالعات نشان داده‌اند که نظریه ذهن روابط مشخصی با عملکرد هیجانی دارد (بامیچا و دریگاس<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲). نظریه ذهن به توانایی درک و پیش‌بینی رفتار اجتماعی دیگران از طریق نسبت دادن حالات ذهنی به آنها، اشاره دارد. توانایی نظریه ذهن که ذهنی‌سازی<sup>۶</sup> نیز نامیده شده، به شکل بازنمایی پیوسته وضعیت ذهنی خود و دیگران است (نستور<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). نظریه ذهن این امکان را می‌دهد که در تعامل با دیگران نظیر یک بازیگر شطرنج، اندیشه‌ها، باورها و اهداف دیگری را در ذهن خویش بازنمایی کرده و واکنش مناسب نشان داده شود. در صورت بروز نقص در این توانایی، از درک نیت و خواسته‌های دیگران عاجز شده و تفسیر و پیش‌بینی درست رفتار دیگران غیر ممکن می‌شود و مشکلات جدی در تعامل با دیگران ایجاد می‌شود (توحیدیان و همکاران، ۱۳۹۹). نظریه ذهن را می‌توان یکی از الگوهای عصب روان‌شناختی رایج در تبیین نشانگان و اختلالات روانپزشکی دانست. برخی نتایج مطالعات انجام شده در خصوص ارتباط نظریه ذهن با مولفه‌های مربوط به هیجانات، ناسازگار است. تروگت و استگ<sup>۸</sup> (۲۰۲۱) گزارش دادند یکی از لازمه‌های توسعه فرایندهای هیجان محور، تحول نظریه ذهن است. به بیان دیگر، این که فرد در مقابل یک محرک یا موقعیت، چه هیجانی و با چه شدتی داشته باشد، این که این هیجان متناسب است یا خیر و چه راهبرد هیجانی می‌توان اتخاذ کرد، بدین مسئله نیز بستگی دارد که فرد چه درکی از حالات ذهنی خود و دیگران داشته است. هرچه فرایند کسب توانایی نظریه ذهن مطلوب‌تر باشد، انتظار می‌رود که فرایند تحول هیجانی نیز در مسیر کارآمدتری قرار گیرد. حیدری و قمری (۱۳۹۹) در مطالعه خود گزارش دادند نظریه ذهن، توانست ناگویی هیجانی را پیش‌بینی کند. جوانمرد و محمدی قره قوزلو (۱۳۹۴) نیز گزارش کردند از میان مولفه‌های ناگویی هیجانی، تفکر عینی، سهم توانمندی در پیش‌بینی توانایی نظریه ذهن دارد. در مطالعه ای دیگر نیز بیان شد که ذهنی‌سازی ارتباط معنی داری با تنظیم هیجان دارد و مداخلات مبتنی بر آموزش ذهنی‌سازی می‌تواند بر بهبود تنظیم هیجان موثر باشد (میدگلی<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی دیگر از مولفه‌های مهم که روابط پیچیده ای با مولفه‌های مرتبط با احساسات و هیجانات دارد، توانایی‌های شناختی است (مرادخانی و یزدانبخش، ۱۴۰۰). توانایی‌های شناختی، مجموعه ای از فرایندهای عصبی هستند که درگیر اکتساب و یادگیری، پردازش و تحلیل، نگهداری و کاربست اطلاعات هستند (نجاتی، ۱۳۹۲). در نوعی از طبقه بندی توانایی‌های شناختی، آن‌ها را به شناخت سرد و شناخت گرم تقسیم می‌کنند. شناخت سرد، که بر پایه منطق است، توانایی‌هایی مانند توجه، طرح ریزی، بازداری پاسخ، انجام همزمان تکالیف، حل مسئله و انعطاف‌پذیری شناختی را در برمی‌گیرد، در حالی که شناخت گرم نقش مهمی در تجربه پاداش و تنبیه، تنظیم رفتارهای اجتماعی و تصمیم‌گیری در حالات هیجانی دارد و توانایی‌های شناختی درگیر با هیجانات، باورها و یا خواسته‌ها هستند (نعمتی و باردل، ۱۳۹۸). در مطالعات انجام شده غالباً از کارکردهای اجرایی به عنوان توانایی‌های شناختی یاد کرده‌اند. کارکردهای اجرایی، کارکرد عالی شناختی و فراشناختی است و مجموعه ای از توانایی‌های عالی عصب شناختی است که در زندگی و انجام تکالیف یادگیری و کنش هوشی به انسان

1 McRae &amp; Gross

2 Cole &amp; Jacobs

3 Gross &amp; John

4 Pumananingsih

5 Bamicha &amp; Drigas

6 Mentalization

7 Nestor

8 Terwogt &amp; Stegge

9 Midgley

کمک می‌کند (ون مورسلار و اسلاگتر<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). طبق مطالعه نجاتی (۱۳۹۲)، توانایی‌های شناختی عبارت‌اند از حافظه، کنترل مهاری، توجه انتخابی، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، توجه پایدار، شناخت اجتماعی و انعطاف‌پذیری شناختی. حافظه فرایند رمزگذاری، ذخیره سازی و بازیابی اطلاعات که انواع مختلفی نظیر حافظه کوتاه مدت، فعال و بلندمدت دارد (بدلی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). کنترل مهاری توانایی متوقف کردن، تغییر دادن یا به تاخیر انداختن یک پاسخ نامناسب است (اسکال<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). توجه انتخابی به توانایی اجتناب از تداخل اطلاعات نامربوط با اطلاعات مرتبط به هدف اشاره دارد (ون مورسلار و اسلاگتر، ۲۰۲۰). تصمیم‌گیری را می‌توان به طور کلی به عنوان انتخاب یک گزینه از چند گزینه قابل انتخاب، تعریف کرد (ابرهارد<sup>۴</sup>، ۲۰۲۳). برنامه‌ریزی مؤلفه‌ی مهم فعالیت معطوف به هدف است که توانایی تنظیم پیشرفت کارها و شیوه‌ی سازماندهی راهبردی و مؤثر را بر عهده دارد (جنورجیو و داس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶). منظور از توجه پایدار، توانایی حفظ پاسخ هدفمند در طی یک فعالیت مداوم و تکرار شونده است (استرمن و روثلین<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹).

مطالعات انجام شده در خصوص ارتباط توانایی‌های شناختی و تنظیم هیجانی، نتایج متفاوتی را گزارش کرده‌اند. برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فرایندهای شناختی با هیجانات مرتبط‌اند و در ایجاد و حفظ آنها نقش موثری دارند (مگیاس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). اختلال کارکردهای اجرایی همچون حافظه کاری، بازداری پاسخ و توانایی تغییر تکلیف با بدتنظیمی هیجان ارتباط معناداری دارد (مارکو<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). در مطالعه‌ای دیگر، گزارش شد که رشد تنظیم هیجانی به قدرت از طریق کارکردهای اجرایی نظیر تصمیم‌گیری، کنترل توجه، بازداری رفتار نامناسب و دیگر فرایندهای شناختی سطح بالا، حمایت می‌شوند (روساریو و پدرو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳). دانش‌آموزان با نقایص کارکردهای اجرایی، رفتارهای مشکل‌سازتر، شایستگی اجتماعی کمتر و مشکلات زبانی بیشتری را نشان دادند (اسپوارت<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). رابطه‌ی دو طرفه بین هیجانات و شناخت نیز محتمل به نظر می‌رسد. هیجانات بر سیستم شناختی فرد تاثیر می‌گذارند و به تنظیم هیجانی کمک کنند علاوه بر این، فرایندهای شناختی نیز نقش مهمی در تنظیم هیجانات ایفا می‌کنند (پیکرل<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۳).

به طور کلی مطالعات انجام شده در حوزه ارتباط نظریه ذهن با تنظیم هیجانی محدود و ناسازگار است. همچنین ارتباط نظریه ذهن با تنظیم هیجانی در جامعه زنان متأهل بررسی نشده است. علاوه بر این، ارتباط توانایی‌های شناختی و تنظیم هیجانی در زنان متأهل بررسی نشده است. به طور کلی، بررسی ادبیات پژوهشی نشان داد با توجه به مطالعات اندک و ناهمسو در این حوزه و خلاء پژوهشی در خصوص بررسی این متغیرها در جامعه زنان متأهل، توجه به موضوع رابطه‌ی نظریه ذهن و توانایی‌های شناختی با تنظیم هیجان در زنان متأهل ضرورت دارد. با توجه به مطالب فوق هدف از انجام پژوهش حاضر پیش‌بینی تنظیم هیجان زنان متأهل براساس نظریه ذهن و توانایی‌های شناختی بود.

## روش

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش، کلیه زنان متأهل ۲۰ تا ۴۵ سال ساکن منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۴۰۱ بود. گرین (۱۹۹۱) فرمول عدد ثابت ۱۰۴ + تعداد متغیرهای پیش بین را برای محاسبه اندازه نمونه در رگرسیون چندگانه، پیشنهاد کرده است. بر این اساس با توجه به تعداد متغیرهای پیش بین مطالعه حاضر، حجم نمونه، باتوجه به احتمال ریزش شرکت‌کنندگان، ۱۷۲ نفر در نظر گرفته و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل الف) زنان متأهل ۲۰ تا ۴۵ سال ساکن شهر تهران، ب) حداقل یکسال از زندگی مشترک آنها گذشته باشد، ج) حداقل تحصیلات سیکل، د) رضایت و همکاری شرکت‌کننده بود. معیارهای خروج از پژوهش شامل: الف) پاسخگویی ناقص به پرسشنامه‌ها، ب) تمایل شرکت‌کنندگان به حذف نتیجه فردی و عدم لحاظ آن در گزارش نتایج کلی بود. با توجه به اینکه اجرای پژوهش در دوره همه‌گیری کرونا انجام گرفت، به دلیل محدودیت‌های موجود و رعایت پروتکل‌های بهداشتی امکان نمونه‌گیری بصورت حضوری وجود نداشت، به همین دلیل پرسشنامه‌ها به صورت الکترونیکی و در

1 van Moorselaar & Slagter  
 2 Baddeley  
 3 Schall  
 4 Eberhard  
 5 Georgiou & Das  
 6 Esterman & Rothlein  
 7 Megias  
 8 Marceau  
 9 Rosario & Pedro  
 10 Spowart  
 11 Pickrell

وب سایت دیجی سروی ساخته شد. پیش از ورود به صفحه پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، رضایت شرکت‌کنندگان به صورت آنلاین اخذ و توضیحاتی در خصوص نحوه انجام آزمون داده شد. لینک پرسشنامه در شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام و تلگرام منتشر شد و از مخاطبان درخواست شد که در صورت داشتن معیارهای ورود آن را تکمیل نمایند. در راستای حفظ مواردین اخلاق در پژوهش کد اخلاق از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات (تهران) به شماره IR.IAU.SRB.REC.1401.258 دریافت شد، همچنین پیش از شروع پژوهش رضایت آزمودنی بصورت کتبی کسب شد و در خصوص محرمانه ماندن اطلاعات و حفظ حریم خصوصی به آزمودنی اطمینان خاطر داده شد علاوه بر این، حق انصراف از مطالعه و حذف اطلاعات آزمودنی در صورت تمایل در حین مطالعه برای آزمودنی وجود داشت. در نهایت داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و آزمون رگرسیون خطی چندگانه و نرم افزار SPSS نسخه ۲۷ تجزیه و تحلیل شدند.

### ابزار سنجش

**آزمون ذهن‌خوانی از طریق تصاویر چشم<sup>۱</sup> (RMET):** آزمون ذهن‌خوانی از طریق تصاویر چشم به عنوان یک آزمون عصب روان‌شناختی برای سنجش توانایی ذهن‌خوانی توسط بارون کوهن و همکاران (۲۰۰۱) طراحی شده است. این آزمون، شامل تصاویر چشم‌های هنرپیشه‌هایی است که ۳۶ حالت مختلف ذهنی را نمایش می‌دهد. پاسخ دهنده تنها با مشاهده هر یک از این تصاویر باید از بین چهار گزینه، گزینه‌ای را که بهترین حالت توصیف کننده حالت ذهنی تصویر است انتخاب کند. شیوه نمره گذاری این آزمون مبتنی بر پاسخ صحیح پاسخ دهنده به گویه‌ها است. هر پاسخ صحیح ۱ امتیاز و هر پاسخ غلط ۰ امتیاز دارد و دامنه نمرات بین ۰ تا ۲۶ است (بارون کوهن و همکاران، ۲۰۰۱). نمره کمتر از ۲۲ نظریه ذهن پایین، ۲۲ تا ۳۰ متوسط و ۳۰ به بالا نشان دهنده نظریه ذهن بالای آزمودنی است (علیلو و همکاران، ۱۳۹۰). مولفین روایی همزمان این آزمون را با آزمون بازبینی شده ذهن خوانی با استفاده از صدا برابر ۰/۳۹ گزارش کردند. پایایی با روش آزمون باز آزمون با فاصله سه هفته با ضریب همبستگی ۰/۶۳ و آلفای کرونباخ ۰/۷۱ تایید شده است (کوهن و همکاران، ۲۰۰۱). در ایران نیز این آزمون از لحاظ ویژگی‌های روانسنجی بررسی شده و روایی و پایایی آن تایید شده است. در پژوهش رفیعی پور و همکاران (۱۳۹۹) پایایی و همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) این آزمون در ایران ۰/۷۳ گزارش شده است. در مطالعه حاضر، میزان پایایی به روش کدور ریچاردسون پرسشنامه نظریه ذهن، ۰/۷۲ بدست آمد که میزان قابل قبولی محسوب می‌شود.

**پرسشنامه توانایی‌های شناختی<sup>۲</sup> (CAQ):** پرسشنامه توانایی‌های شناختی دارای ۳۰ آیتم برای سنجش توانایی‌های شناختی شامل حافظه، کنترل مهارت و توجه انتخابی، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، توجه پایدار، شناخت اجتماعی و انعطاف‌پذیری شناختی است که توسط نجاتی (۱۳۹۲) طراحی شده است. شیوه نمره گذاری بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه ای (از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵) است. به جز سوالات مربوط به مقیاس شناخت اجتماعی، سایر مقیاس‌ها نمره گذاری معکوس دارند. دامنه نمره کل این پرسشنامه از ۳۰ تا ۱۵۰ است که هرچه نمره کل بیشتر باشد نشانگر توانایی‌های شناختی بالاتر آزمودنی است و بالعکس. زارع و همکاران (۱۳۹۹) در بررسی پایایی این پرسشنامه آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند و همبستگی پیرسون در دو نوبت آزمون با فاصله یک ماه از یکدیگر، ۰/۸۶ گزارش شد که در سطح ۰/۰۱ معنادار بود (نجاتی، ۱۳۹۲). در پژوهش حاضر، میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ این پرسشنامه، ۰/۸۵ بدست آمد.

**پرسشنامه تنظیم هیجانی<sup>۳</sup> (ERQ):** پرسشنامه تنظیم هیجانی دارای ۱۰ آیتم و ۲ بعد ارزیابی مجدد و سرکوبی برای ارزیابی راهبردهای تنظیم هیجان است که توسط گراس و جان<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) طراحی شده است. شیوه نمره گذاری آیتم‌ها بر اساس مقیاس طیف لیکرت ۷ درجه ای (از به شدت مخالفم = ۱ تا به شدت موافقم = ۷) است. بنابراین حداقل امتیاز ممکن ۱۰ و حداکثر ۷۰ خواهد بود. نمره بین ۱۰ تا ۲۷ میزان نظم‌جویی هیجان، نمره بین ۲۷ تا ۴۰ میزان نظم‌جویی هیجان متوسط، نمره بالاتر از ۴۰ میزان نظم‌جویی هیجان قوی را نشان می‌دهد. در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳) همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده و پایایی آزمون-بازآزمون سه ماهه برای هر دو مقیاس ۰/۶۹ گزارش شده است. در ایران، پایایی پرسشنامه براساس روش همسانی درونی با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تا ۰/۸۱ و همچنین روایی پرسشنامه ( $r^2=0.13$ ) مطلوب گزارش شده است (تنهائی نوغابی، ۱۴۰۰). در مطالعه حاضر، میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ ارزیابی مجدد و سرکوبی به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۷۳ بدست آمد که میزان قابل قبولی محسوب می‌شود.

1 Reading the Mind in the Eyes Test (RMET)

2 Cognitive Abilities Questionnaire (CAQ)

3 Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

4 Gross & John

## یافته ها

در این پژوهش، ۵۸/۸ درصد شرکت کنندگان تحصیلات کارشناسی و پایین تر و ۴۱/۳ درصد تحصیلات کارشناسی ارشد و دکتری داشتند. میانگین سنی شرکت کنندگان،  $38/33 \pm 5/67$  سال بوده و میانگین مدت زندگی مشترک  $12/76 \pm 4/85$  سال بود. در جدول ۱ نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای اصلی آمده است. همچنین آماره های توصیفی متغیرهای اصلی گزارش شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش به همراه آماره های توصیفی

| متغیرها             | ۱      | ۲       | ۳      | ۴       | ۵       | ۶      | ۷       | ۸       | ۹       | ۱۰     | ۱۱    |
|---------------------|--------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|
| حافظه               | ۱      |         |        |         |         |        |         |         |         |        |       |
| کنترل مهاری         | ۰/۴۷** | ۱       |        |         |         |        |         |         |         |        |       |
| تصمیم گیری          | ۰/۳۰** | ۰/۲۹**  | ۱      |         |         |        |         |         |         |        |       |
| برنامه ریزی         | ۰/۳۴** | ۰/۳۷**  | ۰/۳۰** | ۱       |         |        |         |         |         |        |       |
| توجه پایدار         | ۰/۳۲** | ۰/۳۸**  | ۰/۴۲** | ۰/۲۸**  | ۱       |        |         |         |         |        |       |
| شناخت اجتماعی       | ۰/۰۱   | ۰/۰۶    | ۰/۰۱   | ۰/۰۶    | ۰/۰۷    | ۱      |         |         |         |        |       |
| انعطاف پذیری شناختی | ۰/۵۰** | ۰/۴۸**  | ۰/۴۱** | ۰/۴۲**  | ۰/۴۱**  | ۰/۰۳   | ۱       |         |         |        |       |
| توانایی های شناختی  | ۰/۷۰** | ۰/۷۴**  | ۰/۶۶** | ۰/۶۳**  | ۰/۶۳**  | ۰/۲۰** | ۰/۷۴**  | ۱       |         |        |       |
| (نمره کل)           |        |         |        |         |         |        |         |         |         |        |       |
| نظریه ذهن           | ۰/۰۲   | ۰/۰۱    | ۰/۰۹   | ۰/۰۸    | ۰/۰۱    | -۰/۱۲  | ۰/۰۹    | ۰/۰۵    | ۱       |        |       |
| ارزیابی مجدد        | ۰/۰۳   | -۰/۰۴   | -۰/۰۸  | -۰/۰۳   | -۰/۰۴   | ۰/۱۲   | ۰/۰۵    | -۰/۰۳   | ۰/۰۶    | ۱      |       |
| سرکوبی              | -۰/۱۵* | -۰/۲۶** | -۰/۱۷* | -۰/۲۳** | -۰/۲۱** | -۰/۰۷  | -۰/۲۰** | -۰/۳۰** | -۰/۲۲** | ۰/۲۵** | ۱     |
| میانگین             | ۲۵/۰۰  | ۲۲/۰۲   | ۱۸/۶۱  | ۱۰/۶۳   | ۹/۷۵    | ۱۱/۳۵  | ۱۴/۹۳   | ۱۱۲/۲۹  | ۲۱/۲۹   | ۲۵/۶۳  | ۱۲/۵۳ |
| انحراف استاندارد    | ۳/۳۰   | ۳/۹۴    | ۳/۷۴   | ۲/۷۹    | ۲/۱۶    | ۱/۹۴   | ۲/۴۶    | ۱۳/۰۵   | ۳/۷۳    | ۶/۶۴   | ۵/۶۴  |
| کجی                 | -۱/۷۰  | -۰/۵۶   | -۰/۷۶  | -۰/۲۶   | -۰/۲۰   | -۰/۱۶  | -۰/۶۶   | -۰/۸۰   | -۰/۳۷   | -۰/۳۵  | ۰/۲۹  |
| کشیدگی              | ۱/۲۳   | ۰/۳۸    | ۰/۳۱   | -۰/۷۷   | -۰/۲۳   | ۰/۰۶   | ۱/۳۰    | ۱/۸۹    | ۰/۱۰    | -۰/۰۳  | -۰/۷۶ |

توجه: \* =  $p \leq 0/05$  و \*\* =  $p \leq 0/01$

نتایج جدول ۱ نشان داد که مقادیر کجی و کشیدگی تمامی متغیرها در دامنه ۲- تا ۲+ بود و داده ها از توزیع نرمال برخوردار بودند. بررسی نتایج همبستگی پیرسون نشان داد رابطه معنی داری بین توانایی های شناختی ( $r=0/30$ ) و نظریه ذهن ( $r=-0/22$ ) با سرکوبی مشاهده شد و به غیر از مولفه شناختی اجتماعی، سایر مولفه های توانایی های شناختی با سرکوبی رابطه داشتند ( $p < 0/05$ ). نتایج همچنین نشان داد که بین توانایی های شناختی و مولفه های آن و همچنین نظریه ذهن با ارزیابی مجدد رابطه ای مشاهده نشد ( $p > 0/05$ ). در ادامه از آزمون رگرسیون به منظور پیش بینی ارزیابی مجدد و سرکوبی استفاده شد. بررسی مفروضه های آزمون رگرسیون نشان داد مفروضه استقلال باقیمانده ها با آزمون دوربین واتسون تایید شد و مقادیر بدست آمده برای مدل اول ۲/۰۵، مدل دوم ۱/۸۸، مدل سوم ۱/۹۲ و مدل چهارم ۱/۹۰ بود که در دامنه ۱/۵ تا ۲/۵ قرار داشت. عدم همخطی چندگانه با آماره عامل تورم واریانس بررسی شد که در جدول ۳ گزارش شد و تمامی مقادیر کمتر از ۵ بود و این مفروضه برقرار بود. همچنین نرمال بودن باقیمانده های رگرسیونی با نمودار  $p$ -plot سنجدیده شد که این مفروضه نیز تایید شد. در جدول ۲ آماره های برازش و قدرت تبیین مدل آمده است.

جدول ۲. آماره های برازش و مفروضات رگرسیون

| مدل رگرسیونی | برازش مدل (آزمون آنوا) | قدرت تبیین مدل | ضریب تعیین      | ضریب تعیین تعدیل شده |
|--------------|------------------------|----------------|-----------------|----------------------|
| ۱            | مقدار F                | مقدار p        | همبستگی چندگانه | ضریب تعیین           |
|              | ۰/۴۰                   | ۰/۶۷۲          | ۰/۰۶            | ۰/۰۰                 |

## Prediction of emotion regulation in married women based on theory of mind and cognitive abilities

|      |      |      |        |       |   |
|------|------|------|--------|-------|---|
| ۰/۱۲ | ۰/۱۳ | ۰/۳۶ | <۰/۰۰۱ | ۱۲/۸۹ | ۲ |
| ۰/۰۲ | ۰/۰۳ | ۰/۱۸ | ۰/۵۵۳  | ۰/۸۴  | ۳ |
| ۰/۰۸ | ۰/۱۰ | ۰/۳۱ | ۰/۰۱۴  | ۲/۶۲  | ۴ |

نتایج جدول ۲ نشان داد که مدل‌های رگرسیونی دوم و چهارم که سرکوبی را پیش‌بینی می‌کردند از برازش آماری برخوردار بودند و بر این اساس توانایی‌های شناختی، نظریه ذهن و همچنین مولفه‌های توانایی‌های شناختی توانستند سرکوبی را پیش‌بینی کنند ( $p < 0.05$ ). ضریب تعیین تعدیل شده نشان داد توانایی‌های شناختی و نظریه ذهن ۱۲/۲ درصد و مولفه‌های توانایی‌های شناختی نیز ۸/۸ درصد از واریانس سرکوبی را تبیین کردند. نتایج آزمون رگرسیون به منظور پیش‌بینی ارزیابی مجدد و سرکوبی بر اساس توانایی‌های شناختی، نظریه ذهن و همچنین مولفه‌های توانایی‌های شناختی در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. ضرایب رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی ارزیابی مجدد و سرکوبی بر اساس توانایی‌های شناختی و نظریه ذهن

| متغیر ملاک   | متغیر پیش‌بین       | ضریب تاثیر غیراستاندارد | خطای استاندارد | ضریب تاثیر استاندارد | مقدار t | مقدار p | شاخص‌های هم‌خطی<br>Tolerance VIF |
|--------------|---------------------|-------------------------|----------------|----------------------|---------|---------|----------------------------------|
| ارزیابی مجدد | مقدار ثابت          | ۲۹/۴۸                   | ۵/۱۷           | —                    | ۵/۷۰    | <۰/۰۰۱  | —                                |
|              | توانایی‌های شناختی  | -۰/۰۱                   | ۰/۰۳           | -۰/۰۲                | -۰/۳۴   | ۰/۷۳۴   | ۱/۰۱                             |
|              | نظریه ذهن           | -۰/۱۱                   | ۰/۱۳           | -۰/۰۶                | -۰/۸۰   | ۰/۴۲۰   | ۱/۰۱                             |
| سرکوبی       | مقدار ثابت          | ۳۳/۲۵                   | ۴/۱۱           | —                    | ۸/۰۹    | <۰/۰۰۱  | —                                |
|              | توانایی‌های شناختی  | -۰/۱۲                   | ۰/۰۳           | -۰/۲۸                | -۴/۰۱   | <۰/۰۰۱  | ۱/۰۱                             |
|              | نظریه ذهن           | -۰/۳۱                   | ۰/۱۰           | -۰/۲۱                | -۲/۹۲   | <۰/۰۰۱  | ۱/۰۱                             |
| ارزیابی مجدد | مقدار ثابت          | ۲۳/۳۷                   | ۵/۲۱           | —                    | ۴/۴۹    | <۰/۰۰۱  | —                                |
|              | حافظه               | -۰/۰۶                   | ۰/۱۹           | -۰/۰۳                | -۰/۳۶   | ۰/۷۱۶   | ۱/۵۱                             |
|              | کنترل مهارتی        | -۰/۰۸                   | ۰/۱۵           | -۰/۰۴                | -۰/۵۲   | ۰/۶۰۵   | ۱/۵۲                             |
|              | تصمیم‌گیری          | -۰/۱۷                   | ۰/۱۵           | -۰/۰۹                | -۱/۰۹   | ۰/۲۷۷   | ۱/۳۵                             |
|              | برنامه‌ریزی         | -۰/۰۶                   | ۰/۲۰           | -۰/۰۲                | -۰/۳۱   | ۰/۷۵۴   | ۱/۳۱                             |
|              | توجه پایدار         | -۰/۱۱                   | ۰/۲۷           | -۰/۰۳                | -۰/۴۰   | ۰/۶۹۳   | ۱/۴۰                             |
|              | شناخت اجتماعی       | ۰/۴۱                    | ۰/۲۶           | ۰/۱۲                 | ۱/۵۵    | ۰/۱۲۳   | ۱/۰۱                             |
|              | انعطاف‌پذیری شناختی | ۰/۴۱                    | ۰/۲۷           | ۰/۱۵                 | ۱/۵۲    | ۰/۱۳۱   | ۱/۷۱                             |
|              | مقدار ثابت          | ۲۵/۴۲                   | ۴/۲۸           | —                    | ۵/۹۵    | <۰/۰۰۱  | —                                |
| سرکوبی       | حافظه               | ۰/۰۳                    | ۰/۱۵           | ۰/۰۲                 | ۰/۲۲    | ۰/۸۲۷   | ۱/۵۱                             |
|              | کنترل مهارتی        | -۰/۳۶                   | ۰/۱۰           | -۰/۲۵                | -۳/۴۲   | ۰/۰۰۱   | ۱/۵۲                             |
|              | تصمیم‌گیری          | -۰/۰۷                   | ۰/۱۳           | -۰/۰۴                | -۰/۵۷   | ۰/۷۴۲   | ۱/۳۵                             |
|              | برنامه‌ریزی         | -۰/۴۵                   | ۰/۱۵           | -۰/۲۲                | -۲/۹۷   | ۰/۰۰۳   | ۱/۳۱                             |
|              | توجه پایدار         | -۰/۲۸                   | ۰/۱۱           | -۰/۲۰                | -۲/۵۵   | ۰/۰۱۲   | ۱/۴۰                             |
|              | شناخت اجتماعی       | -۰/۱۴                   | ۰/۲۱           | -۰/۰۴                | -۰/۶۴   | ۰/۵۲۰   | ۱/۰۱                             |
|              | انعطاف‌پذیری شناختی | -۰/۴۵                   | ۰/۱۷           | -۰/۲۰                | -۲/۶۶   | ۰/۰۰۹   | ۱/۷۱                             |
|              | مقدار ثابت          | ۲۵/۴۲                   | ۴/۲۸           | —                    | ۵/۹۵    | <۰/۰۰۱  | —                                |
|              | حافظه               | ۰/۰۳                    | ۰/۱۵           | ۰/۰۲                 | ۰/۲۲    | ۰/۸۲۷   | ۱/۵۱                             |

یافته‌ها (جدول ۳) نشان داد نقش پیش‌بین دو متغیر توانایی‌های شناختی و نظریه ذهن بر ارزیابی مجدد تأیید نشد و می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای توانایی‌های شناختی و نظریه ذهن بر ارزیابی مجدد اثرگذار نبود ( $p > 0.05$ ). ولی نقش پیش‌بین دو متغیر توانایی‌های شناختی و نظریه ذهن بر سرکوبی تأیید شد و می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای توانایی‌های شناختی و نظریه ذهن بر سرکوبی اثرگذار بودند و توان پیش‌بینی سرکوبی را داشتند ( $p < 0.05$ ). جهت تأثیرها منفی بود افزایش میزان توانایی‌های شناختی یا نظریه ذهن موجب کاهش میزان سرکوبی شده است. بررسی ضرایب استاندارد نشان داد که میزان تأثیر متغیر توانایی‌های شناختی بر سرکوبی برابر با -۰/۲۸- و میزان تأثیر متغیر نظریه ذهن بر سرکوبی برابر با -۰/۲۱- بود. در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که متغیرهای توانایی‌های شناختی و نظریه ذهن توان پیش‌بینی سرکوبی را دارند.

یافته‌ها (جدول ۳) نشان داد نقش پیش بین مولفه‌های توانایی‌های شناختی بر ارزیابی مجدد تایید نشد و می‌توان نتیجه گرفت هیچ کدام از مولفه‌های توانایی‌های شناختی بر ارزیابی مجدد موثر نبودند و نتوانستند ارزیابی مجدد را به طور معنی داری پیش‌بینی کنند ولی نقش پیش بین چهار مولفه توانایی‌های شناختی شامل مولفه‌های کنترل مهاری، برنامه ریزی، توجه پایدار و انعطاف پذیری روان‌شناختی بر سرکوبی تایید شد و می‌توان نتیجه گرفت که این مولفه‌ها توان پیش‌بینی سرکوبی را داشتند ( $p < 0.05$ ). جهت تاثیرها منفی بود و نشان داد افزایش میزان هر کدام از مولفه‌های توانایی‌های شناختی با کاهش میزان سرکوبی همراه بود. بررسی ضرایب استاندارد نشان داد که مولفه کنترل مهاری با ضریب  $-0.25$  و مولفه برنامه ریزی با ضریب  $-0.22$  قوی ترین تاثیر را بر سرکوبی داشتند.

## بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف پیش‌بینی تنظیم هیجانی زنان براساس نظریه ذهن و توانایی‌های شناختی انجام شد. اگر چه پژوهشی که دقیقاً مطابق با یافته پژوهش حاضر باشد یافت نشد اما یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های برخی مطالعات مانند تروگت و استگ<sup>۱</sup> (۲۰۲۱)، قنبرحیدری و قمری (۱۳۹۹) و افشار، کرد ثمینی و کهرآزنی (۱۳۹۸) همسو می‌باشد.

در تبیین احتمالی یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت که بر اساس دیدگاه نظری گروس و تامسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۷)، تنظیم هیجانی شامل توانایی تنظیم، ارزیابی، درک و اصلاح واکنش‌های هیجانی در یک رفتاری می‌باشد که برای عملکرد سازشی سودمند است، این توانایی در بستر آگاهی نسبت به هیجانات رخ می‌دهد. بنابراین بر پایه این دیدگاه‌ها می‌توان گفت که یکی از جنبه‌های مهم تنظیم هیجانی، توانایی تشخیص، تمیز و درک هیجانات خود و دیگران است. در واقع به نظر می‌رسد یکی از لازمه‌های تحول هیجانی، تحول در ادراک وضعیت ذهنی خود و دیگران است. مفهومی که در روانشناسی و علوم شناختی، تحت عنوان نظریه ذهن از آن یاد می‌شود. جنبه هیجانی و عاطفی نظریه ذهن به قدری اهمیت دارد که بر مبنای مدل سینگر<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) یکی از دو بعد اساسی نظریه ذهن را نظریه ذهن عاطفی تشکیل داده است که اسناد حالت‌های هیجانی به دیگران را شامل می‌شود.

هرچه افراد در نظریه ذهن توانمندتر باشند، نسبت به وضعیت ذهنی خود و دیگران، این که چه فکری و چه احساسی دارند، آگاه‌تر خواهند بود. به نظر می‌رسد توانمندی در نظریه ذهن از طریق افزایش ظرفیت آگاهی، شناخت، تشخیص و تمیز هیجانی به فرد کمک می‌کند تا دست به خودتنظیمی هیجانی زند. بنابراین انتظار می‌رود هر چه افراد قابلیت بالاتری در نظریه ذهن داشته باشند، در مواجهه با رویدادهای تنش‌زای زندگی بیشتر از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی استفاده کنند تا به سازگاری هیجانی برسند. در مقابل، هر اندازه در نظریه ذهن دچار ضعف باشند، انتظار می‌رود که از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجانی نظیر سرکوبی استفاده کنند. افراد توانمند از نظر هیجانی، احساسات خود را تشخیص داده، مفاهیم ضمنی آن را درک کرده و به گونه مؤثرتری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند، این افراد در مقایسه با افرادی که توانایی درک و بیان حالت‌های هیجانی را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردار هستند و سازگاری بیشتری در ارتباط با محیط و کار نشان می‌دهند (لانکس<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

توانمندی فرد در نظریه ذهن منجر به شناخت بهتر فرد از حالات هیجانی خود و دیگران می‌شود، و نیازهای خود و دیگری را بهتر ارزیابی می‌کند، این امر به آگاهی هیجانی مناسب‌تری منجر می‌شود. هرچه فرد آگاهی هیجانی بیشتری از خود و دیگران داشته باشد توانایی بیشتری در تنظیم هیجانات خود خواهد داشت، از این رو توانمندی در نظریه ذهن باعث افزایش آگاهی هیجانی شده و منجر به استفاده از راهبردهای سازگارانه‌تر در تنظیم هیجانی می‌شود.

همچنین یافته دیگر این پژوهش، نقش پیش بین توانایی‌های شناختی بر تنظیم هیجانی را نشان داد. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های برخی مطالعات مانند یاوز و یوکسل<sup>۵</sup> (۲۰۲۱)، مرادخانی و یزدانبخش (۱۴۰۰) و امیدی (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. مارکیو و همکاران (۲۰۱۸) نیز گزارش دادند ارتباط معناداری بین اختلال در کارکردهای اجرایی، به ویژه تغییر تکلیف، با مشکلات در تنظیم هیجانات در زنان وجود دارد. در تبیین احتمالی این یافته‌ها می‌توان گفت بر مبنای مدل زیلازو و کاینسگام<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) توانایی‌های شناختی

1 Terwogt &amp; Stegge

2 Gross &amp; Thompson

3 Singer

4 Lankes

5 Yavuz &amp; Yüksel

6 Marceau

7 Zelazo &amp; Cunningham

و تنظیم هیجانی روابط دو سویه ای دارند و هر یک قادرند دیگری را تحت تاثیر قرار دهند. بدیهی است که تغییرات شناختی در بستر توانایی‌های شناختی رخ می دهد. بنابراین به لحاظ نظری، توانایی‌های شناختی می‌توانند هیجانات و تنظیم هیجانی را دستخوش تغییر کنند. در پژوهش حاضر حافظه، کنترل مهاری، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، توجه پایدار و انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان توانایی‌های شناختی با تنظیم هیجان رابطه معنادار داشتند.

یکی از توانایی‌های شناختی که با تنظیم هیجانی در ارتباط است، حافظه می‌باشد. یکی از ابعاد مهم حافظه، حافظه کاری هیجانی است. به نظر می رسد افرادی که از ظرفیت بالاتری در حافظه کاری برخوردارند، توانایی بیشتری در سرکوب حالت‌های هیجانی چهره و اتخاذ یک نگرش غیر هیجانی هنگام قرار گرفتن در برابر محرک‌های هیجانی دارند. با توجه به مبانی نظری و نتایج پژوهش‌ها به نظر می‌رسد مکانیزم مجزایی برای نگهداری هیجان در حافظه کاری وجود داشته باشد. نگهداری هیجان به عنوان کارکرد خاص حافظه کاری هیجانی در تنظیم هیجانی نقشی کلیدی دارد. از این رو، ظرفیت بیشتر حافظه به فرد کمک می‌کند تا حالات هیجانی را بهتر به خاطر بسپارد و در شناسایی بهتر و سریع تر حالات هیجانی خصوصاً حالات چهره‌ای هیجان به فرد کمک می‌کند. شناسایی و درک صحیح تر هیجان دیگری به آگاهی هیجانی بیشتر کمک کرده و در نتیجه فرد از راهبردهای سازگارانه‌تر در تنظیم هیجان خود استفاده می‌کند.

بر طبق نتایج این پژوهش، کنترل مهاری نیز به عنوان یک توانایی شناختی، با تنظیم هیجان در ارتباط است. افرادی که قادر به توقف افکار، احساسات و اطلاعات نامربوط نیستند، نمی‌توانند جریان پویای ظهور و رشد هیجانات خود را شناسایی کنند، لذا در آگاهی هیجانی با دشواری مواجه می‌شوند، که این امر تنظیم هیجان سازگارانه را با مشکل روبرو می‌کند. ارتباط بین کنترل مهاری و تنظیم هیجان در این نهفته است که هر دو الزامات اساسی یکسانی دارند: (۱) جلوگیری از پاسخ تکانشی و (۲) انجام عمل مخالف. اگر نقص کنترل مهاری مانع از هر یک از این مراحل شود، تنظیم هیجان شکست خورده است و به احتمال زیاد، مخاطب با این عمل قانع نخواهد شد. علاوه بر این، هرچه تجربه احساسات درونی ما شدیدتر باشد، کنترل بیان آن دشوارتر خواهد بود و در نتیجه نیاز به کنترل مهاری افزایش می‌یابد. بر پایه یافته‌های این مطالعه، تصمیم‌گیری از توانایی‌های شناختی محسوب می‌شود که با تنظیم هیجانی رابطه معناداری دارد. به نظر می‌رسد رابطه‌ای دو سویه بین تصمیم‌گیری و تنظیم هیجانی وجود دارد. بدین نحو که راهبردهای کارآمد تنظیم هیجان با کاهش هیجان‌های منفی و حوادث عاطفی رابطه دارد و افرادی که در برخورد با شرایط استرس‌زا از استراتژی‌های کارآمد تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌کنند، می‌توانند شدت فرآیندهای هیجانی را کاهش دهند به نحوی که می‌توانند به نقد و بررسی بیشتر آنها بپردازند و سپس تصمیم کارآمدتری اتخاذ کنند. از سوی دیگر، اتخاذ تصمیم مناسب، موجب پاسخ دهی صحیح به موقعیت و محرک هیجانی خواهد شد و بازخورد مطلوب آن، به ادامه چرخه کارآمد تنظیم هیجانی کمک خواهد کرد.

بر اساس نتایج این پژوهش، برنامه‌ریزی به عنوان یکی از توانایی‌های شناختی، با تنظیم هیجانی رابطه معناداری دارد. هسته اصلی برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری است (عبداللهی و فرخجسته، ۱۳۹۶). افرادی که در زندگی روزمره، به برنامه‌ریزی قائل اند، در مواجهه با موقعیت‌ها و رویدادهای چالش برانگیز و تنش‌زا، احساس کنترل بیشتری می‌کنند چرا که غالباً تلاش داشته‌اند پیش از رویارویی با آنها، تصمیمات مناسبی اتخاذ کنند در نتیجه پیش‌بینی موقعیت‌های هیجانی، می‌تواند تجربه هیجانی آنها را تعدیل کند و از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی استفاده کنند. در مقابل، فقدان برنامه‌ریزی، باعث می‌شود که فرد بطور قابل پیش‌بینی با رویدادهای هیجانی روبرو نشود و منجر به بروز پاسخ‌های آنی می‌شود که می‌تواند ابراز هیجانی نامناسب داشته باشد و راهبردهای ناسازگارانه مانند سرکوبی را در مواجهه با موقعیت‌های هیجانی اتخاذ کنند.

توجه پایدار به عنوان یکی از توانایی‌های شناختی، از انواع توجه محسوب می‌شود که بر اساس نتایج پژوهش حاضر، با تنظیم هیجانی رابطه معناداری دارد. یکی از جنبه‌های توجه، توجه عاطفی است که تمایل به توجه به دسته‌های خاصی از محرک‌های برجسته عاطفی نسبت به سایر محرک‌ها را شامل می‌شود و نقش کلیدی در تنظیم هیجانی ایفا می‌کند؛ بدین صورت که هرگونه سوگیری در این نوع از توجه، منجر به برداشت ناصحیح از هیجانات دیگری شده و موجب بروز پاسخ‌های هیجانی ناکارآمد و اتخاذ راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجانی مانند سرکوبی خواهد شد. انعطاف‌پذیری شناختی از دیگر توانایی‌های شناختی که بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر با تنظیم هیجانی رابطه معناداری دارد. انعطاف‌پذیری شناختی توانایی افراد در تعدیل روند شناخت برای روبرو شدن با موقعیت‌های جدید و غیر قابل پیش‌بینی می‌باشد. افرادی که تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین استفاده کرده، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند. در نتیجه این افراد ترجیح می‌دهند از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی استفاده کنند و در تنظیم هیجانی خویش موفق‌تر عمل می‌کنند در حالی که افراد با توانایی کم در انعطاف‌پذیری

شناختی، در بازسازی مثبت چارچوب فکری در مواجهه با چالش‌ها و سازگاری با شرایط نامطلوب دچار ضعف هستند و بدین ترتیب نگرش منفی به این موقعیت‌ها خواهند داشت و غالباً از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجانی مانند سرکوبی استفاده خواهند کرد. در مجموع، نتایج نشان داد نظریه ذهن و توانایی‌های شناختی، پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای تنظیم هیجانی محسوب می‌شوند. با این وجود، ضروری است که در پژوهش‌های آینده به سایر عوامل موثر تعیین‌کننده در خصوص این نتیجه پرداخته شود و شرکت‌کنندگان با شرایطی متفاوت و نیز با ابزارهای مناسب دیگر، ارزیابی شوند. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم کنترل کافی بر متغیرهای مداخله‌گر و انتخاب نمونه‌ها بصورت در دسترس بوده است، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی محدودیت‌های این پژوهش را از طریق کنترل عوامل مداخله‌گر و انتخاب تصادفی نمونه برطرف کنند.

از تمام شرکت‌کنندگان این پژوهش که نهایت همکاری را در اجرای این پژوهش داشتند، صمیمانه قدردانی می‌شود.

## منابع

- امیدی، ف. (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین تنظیم هیجان و کارکردهای اجرایی با ابعاد آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران. پنجمین کنفرانس ملی نوآوری‌های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان‌درمانی، تهران.
- توحیدیان، م.، فرح بیجاری، ا. و دهشیری، غ. (۱۳۹۹). نقش هوش اجتماعی و ذهن‌خوانی از طریق چشم و صدا در پیش‌بینی اضطراب اجتماعی بر اساس مدل کلارک و ولز. فصلنامه علمی و پژوهش پژوهش‌های روانشناسی/اجتماعی، ۱۰(۴۰)، ۹۷-۱۱۸. <https://doi.org/10.22034/spr.2021.127716>
- تنهایی نوغابی، ف.، ثمری، ع. و نجات، ح. (۱۴۰۰). پیش‌بینی گرایش به طلاق براساس عوامل اجتماعی-فرهنگی، انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجانی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در زوج‌های ایرانی ساکن ایران و مقیم کانادا. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۴(۵)، ۴۲۱۳-۴۲۲۸. <https://doi.org/10.22038/mjms.2021.20098>
- جوانمرد، غ. و محمدی قره قوزلو، ر. (۱۳۹۴). مطالعه ارتباط نظریه ذهن با ناگویی هیجانی در یک گروه غیربالینی. دوفصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی، ۱۴(۱)، ۱۲۷-۱۴۵. [https://sc.journals.pnu.ac.ir/article\\_1828\\_335.html?lang=en](https://sc.journals.pnu.ac.ir/article_1828_335.html?lang=en)
- حارث آبادی، ف.، جعفرزاده، ه.، رستمی، م.، عباسی شایه، ز.، مالکی شاه، م.، عنایتی، ث.، میرزاد، م.، قوامی، م. و مشهدی، ع. (۱۴۰۰). مقایسه مهارت‌های نظریه ذهن و زبان در کودکان مبتلا به اختلال زبانی تکاملی، اوتیسم یا عملکرد بالا و کودکان طبیعی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۳۱(۱۹۵)، ۳۷-۵۵. <https://www.sid.ir/paper/966080/fa>
- ذبیح زاده، ع.، نجاتی، و.، ملکی، ق.، درویشی لرد، م. و رادفر، ف. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین توانایی ذهن‌خوانی و پنج عامل بزرگ شخصیت. تازه‌های علوم شناختی، ۱۴(۱)، ۱۹-۳۰. <https://sid.ir/paper/467878/fa>
- رعیت نیا، ع.، عمادیان، ع. و میرزاییان، ب. (۱۳۹۹). تاثیر نظریه ذهن بر درگیری تحصیلی (حیطه عاطفی-شناختی) با نقش میانجی پردازش هیجانی. راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)، ۱۳(۵)، ۴۹۷-۵۰۴. <https://sid.ir/paper/415925/fa>
- رفیعی پور، ا.، زاهدی، ر.، بهزادی، ص. و خانباایی، ن. (۱۳۹۹). مقایسه کارکردهای اجرایی و توانش نظریه ذهن در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی، اختلال شخصیت مرزی و افراد بهنجار. فصلنامه علمی عصب روانشناسی، ۶(۳)، ۱۰۵-۱۲۲. <https://doi.org/10.30473/clpsy.2020.52636.1540>
- زارع، ح.، عبدالله زاده، ح. و برادران، م. (۱۳۹۸). مقیاس‌های اندازه‌گیری در روانشناسی شناختی. تهران: آبیژ
- قنبرحیدری، م. و قمری، م. (۱۳۹۹). پیش‌بینی ناگویی هیجانی نوجوانان دختر بر اساس طرحواره‌ی ناسازگار اولیه و نظریه ذهن والدین دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم. مجله خانواده درمانی کاربردی، ۱(۳)، ۳۹-۶۵. <https://doi.org/10.22034/aftj.2020.119876>
- محمود علیلو، م.، بخشی پور، ع.، بافنده قراملکی، ح.، خانجانی، ز. و رنجبر، ف. (۱۳۹۰). بررسی نقص نظریه ذهن در اسکیزوفرنیک‌های دارای علائم مثبت و منفی و مقایسه آن با افراد سالم. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۶(۲۲)، ۷۹-۹۶. <https://sid.ir/paper/396146/fa>
- مرادخانی، ش. و یزدان‌بخش، ک. (۱۴۰۰). مدل روابط ساختاری سیستم‌های مغزی رفتاری و تنظیم شناختی هیجان با واسطه‌گری کارکردهای شناختی اجرایی در مردان زندانی. فصلنامه روانشناختی شناختی، ۹(۱)، ۲۱-۳۸. <http://jcp.khu.ac.ir/article-1-3352-fa.html>
- نجاتی، و. (۱۳۹۲). پرسشنامه توانایی‌های شناختی: طراحی و بررسی خصوصیات روان‌سنجی. تازه‌های علوم شناختی، ۱۵(۲)، ۱۱-۱۹. <https://sid.ir/paper/83027/fa>
- نجاتی، و.، ذبیح زاده، ع.، ملکی، ق. و محسنی، م. (۱۳۹۱). اختلال شناخت اجتماعی در بیماران دچار افسردگی عمده: شواهدی از آزمون ذهن‌خوانی از طریق چشم. مجله روان‌شناسی کاربردی، ۶(۴)، ۵۷-۷۰. [https://apsy.sbu.ac.ir/article\\_95795.html](https://apsy.sbu.ac.ir/article_95795.html)
- نعمتی، ش. و باردل، م. (۱۳۹۸). کارکردهای اجرایی سرد و داغ در افراد دارای اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی: مطالعه مروری نظام‌مند. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی، ۱۰(۴)، ۲۰۱-۲۱۶. <https://doi.org/10.22059/japr.2019.284496.643308>
- Baddeley, A. (2020). Short-term memory. In Memory. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429449642-3/short-term-memory-alan-baddeley>

## Prediction of emotion regulation in married women based on theory of mind and cognitive abilities

- Bamicha, V., & Drigas, A. (2022). ToM & ASD: The interconnection of Theory of Mind with the social-emotional, cognitive development of children with Autism Spectrum Disorder. The use of ICTs as an alternative form of intervention in ASD. *Technium Social Sciences Journal*, 33, 42-72. <https://doi.org/10.47577/tssj.v33i1.6845>
- Baron-Cohen S, Leslie AM, Frith U. (1985). Does the autistic child have a "theory of mind"? *Cognition*; 21(1):37-46 [https://doi.org/10.1016/0010-0277\(85\)90022-8](https://doi.org/10.1016/0010-0277(85)90022-8)
- Cole, P.M. and Jacobs, A. E. (2018). From children's expressive control to emotion regulation: Looking back, looking ahead. *Eur J Dev Psychol*, 15 (6), 658-677. <https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438888>
- Eberhard, K. (2023) The effects of visualization on judgment and decision-making: a systematic literature review. *Manag Rev*, 167–214. <https://doi.org/10.1007/s11301-021-00235-8>
- Esterman, M., & Rothlein, D. (2019). Models of sustained attention. *Current opinion in psychology*, 29, 174-180. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.03.005>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Lankes, F., Schiekofer, S., Eichhammer, P., & Busch, V. (2020). The effect of alexithymia and depressive feelings on pain perception in somatoform pain disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 133 (1), 101-110. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110101>
- Marceau, E.M., Kelly, P. J., & Solowij, N (2018). The relationship between executive functions and emotion regulation in females attending therapeutic community treatment for substance use disorder. *Drug and Alcohol Dependence*, 182, 58 - 66. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.10.008>
- Megías, A., Gutiérrez-Cobo, M.J., Gómez - Leal, R. et al. (2017). Performance on emotional tasks engaging cognitive control depends on emotional intelligence abilities: an ERP study. *Sci Rep* 7, 16446. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-16657-y>
- McRae, J., Smith, C., Emmanuel, A. & Beeke, S. (2020). The experiences of individuals with cervical spinal cord injury and their family during post-injury care in non-specialised and specialised units in UK. *BMC Health Serv Res* 20, 783. <https://doi.org/10.1186/s12913-020-05659-8>
- Midgley N, Mortimer R, Carter M, Casey P, Coffman L, Edbrooke-Childs J, et al. (2023) Emotion regulation in children (ERiC): A protocol for a randomised clinical trial to evaluate the clinical and cost effectiveness of Mentalization Based Treatment (MBT) vs Treatment as Usual for school-age children with mixed emotional and behavioural difficulties. *PLoS ONE* 18(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289503>
- Nestor, B. A., Sutherland, S., & Garber, J. (2022). Theory of mind performance in depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 15(303), 233-244. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.02.028>
- Özbaran, B., Kalyoncu, T., & Köse, S. (2018). Theory of mind and emotion regulation difficulties in children with ADHD. *Psychiatry research*, 270, 117-122. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.09.034>
- Pickerell, L.E., Pennington, K., Cartledge, C. et al. The Effectiveness of School-Based Mindfulness and Cognitive Behavioural Programmes to Improve Emotional Regulation in 7–12-Year-Olds: A Systematic Review and Meta-Analysis (2023). *Mindfulness*, 14, 1068–1087. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02131-6>
- Przybylski, A. K., & Mishkin, A. F. (2016). How the quantity and quality of electronic gaming relates to adolescents' academic engagement and psychosocial adjustment. *Psychology of Popular Media Culture*, 5 (2), 145. <https://doi.org/10.1037/ppm0000070>
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10 (1), 53-60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Rueda, M. R., & Paz-Alonso, P. M. (2013). Executive function and emotional development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Centre of Excellence for Early Childhood Development and Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development, 1-7. <https://www.child-encyclopedia.com/executive-functions/according-experts/executive-function-and-emotional-development>
- Schall, J. D., Palmeri, T. J., & Logan, G. D. (2017). Models of inhibitory control. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 372 (1718). <https://doi.org/10.1098/rstb.2016.0193>
- Singer, T. (2006). The Neuronal Basis and Ontogeny of Empathy and Mind Reading: Review of Literature and Implications for Future Research. *Neuroscience and Bio behavioral Review*, 30, 855-863. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2006.06.011>
- Spowart, K. M., Reilly, K., Mactier, H., & Hamilton, R. (2023). Executive functioning, behavioural, emotional, and cognitive difficulties in school-aged children prenatally exposed to methadone. *Front. Pediatr.* 11:118634. <https://doi.org/10.3389/fped.2023.1118634>
- van Moorselaar, D., & Slagter, H. A. (2020). Inhibition in selective attention. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1464 (1), 204-221. <https://doi.org/10.1111/nyas.14304>
- Yavuz, O., & Yüksel, M. Y. (2021). The mediating role of emotion regulation in the relationship between executive functions and self-regulations of gifted and nongifted students. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 9 (2), 139-149. <https://doi.org/10.17478/jegys.908540>