

## A Comparative Study of the Relationship between Successful Marriage and Self-Differentiation with the Mediating Role of Emotional Cognitive Regulation among Married Men and Women in the City

Homa Salehi<sup>1</sup> | Simin Hosseinian<sup>2</sup> | Seyyedeh Monavar Yazdi<sup>3</sup>

### Abstract

This study aimed to compare the relationship between successful marriage and self-differentiation by considering the mediating role of cognitive emotion regulation in two groups of married men and women in Tehran. This research was a comparative causal and correlational study of structural equations that using the available sampling method, 600 male and female volunteers in equal numbers were selected in the period of summer (2019) to summer (2020). To collect the data of this study, Hudson Successful Marriage Index Questionnaire (1992) , Garnefski, Kraaij and Spinhoven Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (2002) , Skowron and Schmitt Self-Differentiation Questionnaire (2003) were used. Data analysis was performed using independent t-test and path analysis using structural equation modeling and AMOS software version 24. The results showed that the path coefficient of the male group for all variables is higher than women and also, cognitive emotion regulation has a minor mediating role in the relationship between self-differentiation and successful marriage in men but does not play a mediating role in women. cognitive emotion regulation strategies are one of the most important individual factors in a successful marriage and family stability, therefore the role of educating mentioned above is very important and needs more attention from consultants and those involved in this field.

**Keywords:** Successful Marriage, Cognitive Emotion Regulation, Self-Differentiation.

DOR: 20.1001.1.26454955.1401.17.59.3.4

1. Ph.D. Candidate, Department of Counseling University of Science and Research, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Corresponding Author, Full Professor, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, Al -Zahra University, Tehran, Iran. Hosseinian@alzahra.ac.ir

3. Full Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Al -Zahra University, Tehran, Iran.

59

Vol. 17  
Summer 1401

Research Paper

Received:  
18 July 2021  
Accepted:  
23 April 2022  
P.P: 41-60

ISSN: 2645-4955  
E-ISSN: 2645-5269





## مقایسه رابطه ازدواج موفق و خود متمایزسازی با نقش میانجیگری

### تنظیم شناختی هیجانی میان زنان و مردان متأهل شهر تهران

هما صالحی<sup>۱</sup> | دکتر سیمین حسینیان<sup>۲</sup> | دکتر سیده منور یزدی<sup>۳</sup>

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه رابطه ازدواج موفق و خود متمایزسازی با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در دو گروه زنان و مردان متأهل شهر تهران انجام شد. این پژوهش از نوع مطالعات علی مقایسه‌ای و همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، تعداد ۶۰۰ تن داوطلب زن و مرد به صورت مساوی در بازه زمانی تابستان (۱۳۹۸) تا تابستان (۱۳۹۹) انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری داده‌های این پژوهش از پرسشنامه‌های شاخص رضایت زناشویی هودسن (۱۹۹۲)، تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۲)، خودمتمایزسازی اسکورون و اشمیت (۲۰۰۳) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به کمک آزمون T مستقل و تحلیل مسیر با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری و نرم‌افزار ایموس نسخه ۲۴ انجام شد. نتایج نشان داد ضریب مسیر گروه مردان برای تمام متغیرها بیشتر از زنان است و همچنین تنظیم شناختی هیجان در رابطه خودمتمایزسازی با ازدواج موفق در مردان نقش میانجی جزئی را داشته، ولی در گروه زنان نقش میانجی ندارد. از آن‌جا که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، یکی از مهم‌ترین عوامل فردی در ازدواج موفق و ثبات خانواده به شمار می‌رود، بنابراین نقش خودمتمایزسازی و تنظیم شناختی هیجان بسیار مهم بوده و نیاز به توجه بیشتر مشاوران و دست‌اندرکاران این حوزه دارد.

کلید واژه‌ها: ازدواج موفق؛ تنظیم شناختی هیجان؛ خود متمایزسازی

DOR: 20.1001.1.26454955.1401.17.59.3.4

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

۲. نویسنده مسئول: استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

Hosseinian@alzahra.ac.ir

۳. استاد، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

## مقدمه

ازدواج اولین مرحله چرخه زندگی خانوادگی است و مهم‌ترین عامل در ایجاد جامعه سالم و پدیده‌ای بسیار مهم قلمداد می‌شود. در این مقوله، انتخاب همسر به عنوان سنگ بنای اولیه تشکیل خانواده از اهمیت بسیاری برخوردار است (فیلیس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). بنابراین رویداد ازدواج ورود به مرحله‌ی جدیدی از زندگی است که بخش بسیار مهمی از حیات فردی و اجتماعی هر فرد را در بر می‌گیرد و اگر با شرایط لازم و آگاهی کافی صورت گیرد، اثرات مهمی بر سلامت افراد و اجتماع می‌گذارد که از آن جمله می‌توان به کاهش میزان بیماری‌ها و خشونت‌ها در جامعه و به تبع آن، افزایش میزان سلامتی ذهنی و جسمی اشاره نمود (برون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹).

به رغم این واقعیت که ما امروزه بیش از قبل درباره عوامل موفقیت در ازدواج اطلاعات داریم، وضعیت ازدواج همچنان نابسامان و رو به زوال است. بنابراین بررسی به موقع، علمی و همه-جانبه ازدواج، اولین گام در جهت شناسایی آسیب‌پذیری‌ها و بهبود وضعیت تا حد ممکن خواهد بود (اودرو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹).

ازدواج‌ها بسته به خصوصیات و اعمال و رفتار زوجین، می‌توانند به سمت موفقیت یا شکست میل کنند (مازوکا، کافتسیوس، لیوی و پرساگهی<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹). در واقع ازدواج موفق، مهم‌ترین و باارزش‌ترین سرمایه و دستاورد زوج‌هاست. در ازدواج‌های موفق، رضایت و سازگاری زناشویی افزایش می‌یابد و آن موجبات سلامت و رفاه جسمانی روانی را فراهم می‌کند؛ یعنی بر ابعاد مختلف سلامت افراد تأثیر می‌گذارد (خدادای سنگده، کلانثی، گوهری پور، ۱۳۹۹).

ویژگی‌ها و خصوصیات فردی، نقش مهمی در کسب رضایت زناشویی و موفقیت ازدواج داشته و به نظر می‌رسد عامل خودمتمایزسازی در این مورد بسیار مهم باشد؛ یعنی زوج‌ها باید بتوانند تعادل مناسبی بین عقل و احساس خود برقرار کرده، مرزهای شخصی خود را حفظ نموده و در روابط عاطفی غرق نشوند (درخش، اصلانی، کرایبی، ۱۳۹۸). ایجاد تعادل بین عقل و احساس، یعنی اینکه زوج‌ها بتوانند حین وابستگی به یکدیگر از استقلال نسبی برخوردار بوده و هویت خود

1. Phillips, A.
2. Brown, c.
3. Odera, M. E. A.
4. Mazzuca, S. , Kafetsios, K. , Livi, S. , & Presaghi, F.

را در رابطه زناشویی از دست ندهند (هافner<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). بنابراین می‌توان گفت یکی از متغیرهای روان‌شناختی تأثیرگذار بر رشد و شکوفایی خانواده و همچنین تقویت کننده بنیان خانواده، خودتمایزسازی<sup>۲</sup> است (لاهو، پرایس، کرامپتون، لافر و سولومون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹).

خودتمایزسازی مهم‌ترین مفهوم نظریه سیستمی بوئن است و بر افزایش تمایز یافتگی زن و شوهر و جدا شدن از خانواده اصلی تأکید دارد. به عبارتی خودتمایزسازی به معنای توانایی فرد برای تفکیک کردن خود از خانواده اصلی در سطح هیجانی و شناختی و ایجاد تعادل در سطح درون روانی و بین فردی وجود خویش است که می‌تواند در کیفیت ارتباطات بین فردی و درون خانوادگی نقش مهمی داشته باشد.

همچنین می‌توان گفت خودتمایزسازی یک ویژگی شخصیتی است که در سطوح مختلف صفات درون روانی و برون روانی نمایان می‌شود. به عنوان کارکرد درون روانی، توانایی جداسازی فرایندهای عاطفی از فرایندهای عقلانی، با توجه به کارکرد بین فردی، توانایی تجربه کردن صمیمیت همراه با استقلال یا میزان امتزاج فرد با دیگران را نشان می‌دهد (تایسون و فریدلندر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰ نقل از پیرساقی، نظری، حاجی حسنی و نادعلی پور، ۱۳۹۳). همان‌طور که در پژوهش صحت (۱۳۸۶) و محمدی، علی‌بخشی و صدیقی (۲۰۱۹) نیز تأکید بر افزایش خودتمایزسازی با افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات می‌توان گفت با افزایش خودتمایزسازی، کیفیت ازدواج زوجین بهبود می‌یابد.

توانایی خودتمایزسازی را می‌توان در پیوستاری از خودتمایزسازی پایین (همجوشی) تا خودتمایزسازی بالا (خودمختاری) قرار داد (کابرا-اسانچز و فریدلندر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷). افرادی که از خودتمایزسازی بالایی برخوردارند، خود رهنبرد؛ از افکار و احساسات خویش آگاهند و به درستی آنها را ابراز کرده و خود را مجبور به وفق دادن با انتظارات نامعقول دیگران نمی‌کنند (مورای، دنیلز و مورای<sup>۶</sup>، ۲۰۰۶). در مقابل افراد تمایز نیافته، معمولاً از نظر عاطفی به دیگران

1. Haefner, J.
2. Self-differentiation.
3. Lahav, Y. , Price, N. , Crompton, L. , Laufer, A & Solomon.
4. Tuason, M. T& Friedlander, M. L.
5. Cabrera-Sanchez, P. , & Friedlander, M. L.
6. Murray TL, Daniels MH, Murray CE.

وابسته می‌شوند و به سختی برای خود، فکر، احساس و عمل می‌کنند (هوانگ، لیانگ، ژیکوئان، لانگ و ژای،<sup>۱</sup> ۲۰۱۸).

در همین رابطه، مازر<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) معتقد است هم‌آمیختگی با دیگران به از دست دادن استقلال خود و انحلال و هم‌آمیختگی طی روابط صمیمانه با دیگران و به ویژه افراد مهم زندگی اشاره دارد. شواهد تجربی از تأثیر سطح تمایز خود بر ابعاد سلامت روان سخن به میان آورده و خودمتمایزسازی را عامل مهمی در ارتقای سلامت روان دانسته‌اند (ردریگز، اسپورو، اسکورن، جدار، ساجیگال و ماژور<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). توانایی برقراری ارتباط عاطفی متعادل و حفظ استقلال نسبی، وجه مشخصه زوج‌هایی است که از روابط سالم و رضایت‌بخش برخوردارند. بنابراین سطح مناسب تمایز یافتگی می‌تواند عامل مهمی در ازدواج موفق باشد (لوهان و گابتا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). از طرفی پژوهشگران حوزه خانواده از جمله گاتمن (۲۰۱۴) معتقدند تعاملات زوجین نیز پیش‌بینی‌کننده کیفیت روابط می‌باشد. به عبارتی ازدواج موفق به میزان زیادی تحت تأثیر کیفیت تعاملات زوجین قرار دارد؛ یعنی علاوه بر خودمتمایزسازی، هیجانات و کیفیت بروز آنها در روابط زوجین، از جمله عوامل مؤثر در کیفیت ازدواج و زندگی زوجین است.

به عبارتی هیجانات نیز نقش مهم و اساسی در زندگی زوجین ایفا می‌کنند (بلوچ، هاس و لونسون<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴). آگاهی از کیفیت و نحوه بروز هیجانات، چگونگی کنترل و استفاده مناسب از آنها، می‌تواند منبع غنی برای سازگاری زوجین باشد. هیجان‌ها بخش اعظمی از زندگی را دربرمی‌گیرند. 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 برای انسان در پی داشته باشد.

تنظیم هیجان، تلاش‌های بکار گرفته شده توسط فرد برای حفظ، مهار یا افزایش تجربه تعریف شده است (بوزیسویس، پاسکالیس، اسپویت ماکیر، تاملینسون، کوپر و مورای<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶).

1. Huang, L., Liang, Y., Xiquan, M. A., Long, X., & Zhao, X.
2. Mazer, M. J.
3. Rodríguez González, M., Schweer- Collins, M., Skowron, E. A., Jódar, R., Cagigal, V., & Major, S. O.
4. Lohan, A., & Gupta, R.
5. Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W.
6. Bozicevic, L., De Pascalis, L., Schuitmaker, N., Tomlinson, M., Cooper, P. J., & Murray, L.

تنظیم شناختی هیجان یا مقابله شناختی، به عنوان شیوه شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخوانده هیجانی شناخته می‌شوند (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). به عبارت دیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آن‌ها اطلاق می‌شود.

تنظیم هیجان‌ها از طریق شناخت، به طور جدایی ناپذیری 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 یا توسط آن‌ها درهم شکسته نشویم؛ برای مثال 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 (کرایچ، پریم بوم<sup>۲</sup> و گارنفسکی، ۲۰۰۲).

مهارت در ابراز هیجان مقابله با چالش‌های زندگی را آسان‌تر می‌کند و منجر به افزایش سلامت روانی در افراد می‌شود. افرادی که از نظر هیجانی توانمند هستند، در موقعیت‌های مختلف احساسات خود را تشخیص می‌دهند، مفاهیم ضمنی آن را درک می‌کنند و به گونه مؤثری حالت‌های هیجانی خود را برای دیگران بیان می‌کنند. این افراد در مقایسه با کسانی که توانایی درک و بیان حالت‌های هیجانی خود را ندارند، در کنار آمدن با تجربه‌های منفی از موفقیت بیشتری برخوردارند و سازگاری مناسب‌تری را در ارتباط با محیط و دیگران نشان می‌دهند (گلمن، ۱۹۹۵).

به عقیده مکرای، دالگلیش، جانسون، بورگس مازر و کلین<sup>۳</sup> (۲۰۱۴)، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی در روابط میان زوجین مؤثر بوده و یو، ماتسو و لیروکس<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) نظم‌جویی هیجان‌ها را مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت در زندگی دانسته‌اند. پس تنظیم شناختی هیجان‌ها نیز می‌تواند با ازدواج موفق رابطه داشته و پرداختن به آن می‌تواند در غنی‌سازی ارتباطات و رضایت زناشویی مؤثر باشد.

1. Garnefski, N. , Kraaij, V. & Spinhoven, P. H.

2. Pruyboom .

3. McRae, T. R. , Dalgleish, T. L. , Johnson, S. M. , Burgess-Moser, M. , & Killian, K. D.

4. Yoo, S. H. , Matsumoto, D. , & LeRoux, J. A.

بنا به نظریه بوئن، خودمتمایزسازی یکی از زوجین می‌تواند روی زوج دیگر و بقیه افراد خانواده تأثیر مثبتی داشته باشد؛ یعنی این افراد می‌توانند در کنترل هیجانی موفق عمل کرده و مایه مودت و آرامش خانواده شوند. بنابراین با توجه به تأثیر عوامل ذکر شده در تعاملات زندگی مشترک و افزایش آمار طلاق در سال‌های اخیر، می‌بایست تمایز یافتگی و کنترل هیجانی زوجین بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

بنا به گزارش منتشره مرکز آمار ایران، به ازای ۳ ازدواج ۱ طلاق در کشور طی تابستان ۱۴۰۰ ثبت شده که تهران در رتبه اول قرار دارد که این خود می‌تواند نشانگر اهمیت موضوع باشد، چرا که خودمتمایزسازی و تنظیم شناختی هیجان از عواملی است که می‌تواند خانواده را در زمان کوتاهی از آسیب‌های جدی نجات دهد. حال سؤال اصلی این است که با توجه به فرهنگ خانواده‌های ایرانی، آیا بین خانم‌ها و آقایان در میزان خودمتمایزسازی و تنظیم شناختی هیجان تفاوتی وجود دارد؟ و آیا تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین خودمتمایزسازی و ازدواج موفق در این دو گروه نقش میانجی دارد؟ همچنین این پژوهش درصدد مقایسه رابطه ازدواج موفق و خودمتمایزسازی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در دو گروه زنان و مردان متأهل شهر تهران است.

## روش

پژوهش حاضر به جهت اینکه به بررسی داده‌های مرتبط در بازه زمانی خاص پرداخته، از نوع پژوهش‌های مقطعی و از حیث طرح پژوهش علی مقایسه‌ای و همبستگی از نوع معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری شامل زنان و مردان متأهل شهر تهران است که در زمان انجام پژوهش با هم زندگی می‌کردند. به منظور اخذ نمونه‌ای مناسب برای جمع‌آوری اطلاعات، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. به این صورت که با مراجعه به مدارس و سرای محله‌های مناطق مختلف تهران، با توجه به ملاک‌های ورود (متأهل بودن، ازدواج اول، سپری شدن ۵ تا ۲۰ سال از زمان ازدواج) و خروج (ناقص جواب دادن به سؤالات) تعداد ۶۰۰ تن داوطلب به طور مساوی از دو گروه زن و مرد، ضمن رعایت اصول اخلاقی به عنوان اعضای نمونه انتخاب شدند.

البته در ابتدای پرسشنامه، ضمن توضیح مختصر در مورد تحقیق و ذکر فواید آن در کیفیت ازدواج و پیش‌بینی آینده ازدواج از آنان خواسته شد در صورت تمایل در منزل به سؤالات پاسخ داده و در مراجعت بعدی تحویل دهند. ضمناً تعداد افراد نمونه با توجه به فرمول، ۵ تا ۱۵ مورد به ازای هر گویه تعیین شده بود.

### ابزارهای پژوهش

#### - پرسشنامه شاخص رضایت زناشویی

برای اندازه‌گیری متغیر ازدواج موفق از پرسشنامه ۲۵ سؤالی (IMS<sup>۱</sup>) یا شاخص رضایت زناشویی هودسن<sup>۲</sup> (۱۹۹۲) استفاده شد. با کمک این پرسشنامه می‌توان به دامنه مشکلات زناشویی پی برد و رضایت زناشویی را سنجید. بنابراین در این پژوهش نیز از این شاخص به عنوان نشانگر ازدواج موفق استفاده شد. نمره‌گذاری این پرسشنامه در طیف لیکرت از ۱ تا ۷ بود که ۱ = هیچ‌گاه، ۲ = خیلی به ندرت، ۳ = نسبتاً کم، ۴ = گاهی اوقات، ۵ = نسبتاً زیاد، ۶ = اکثر اوقات، ۷ = همیشه را نشان می‌دهد. ابراهیم نژاد (۱۳۸۱) پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ در زنان ۰/۹۶ و در مردان ۰/۹۴ به دست آورده است. سازنده نیز ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۹۶ گزارش کرده است (ثنایی ذاکر، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۹۲۵ محاسبه شد.

#### - پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان (CERQ<sup>۳</sup>)

جهت سنجش تنظیم‌شناختی هیجان از مقیاس تنظیم‌شناختی هیجان گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون<sup>۴</sup> (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 تنظیم‌شناختی هیجان پس از رویدادهای استرس‌زای زندگی که به تازگی تجربه شده، به کار می‌رود. این آزمون ۹ راهبرد شناختی را برای کنترل و تنظیم هیجان ارزیابی می‌کند که شامل ملامت خویش<sup>۵</sup>، پذیرش<sup>۶</sup>،

1. Index of Marital Satisfaction.
2. Hudson, W. W.
3. Cognitive Emotional Regulating Questionary.
4. Garnefski, N. , Kraaij, V. , & Spinhoven, P.
5. Self-blame.
6. Acceptance.



نشخوار ذهنی<sup>۱</sup>، تمرکز مجدد مثبت<sup>۲</sup>، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی<sup>۳</sup>، ارزیابی مجدد مثبت<sup>۴</sup>، دیدگاه پذیرنده<sup>۵</sup>، فاجعه‌انگاری<sup>۶</sup> و ملامت دیگران<sup>۷</sup> می‌باشد.

به طور کلی این<sup>۹</sup> عامل را می‌توان در دو خرده مقیاس کلی تنظیم هیجان مثبت و منفی قرار داد. هر خرده مقیاس، شامل<sup>۴</sup> ماده است. نمره کل هر یک از خرده مقیاس‌ها از طریق جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید. 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 استرس‌زا و منفی است. ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های این پرسشنامه به وسیله گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۲) در دامنه‌ای از ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شد. اعتبار کل راهبردهای "مثبت"، "منفی" و "کل" با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آمده است. نسخه فارسی این پرسشنامه در ایران توسط حسنی (۱۳۸۹) هنجاریابی و پایایی آن در دامنه‌ای از ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ ذکر شده است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۷۷۶ محاسبه شد.

### - پرسشنامه خود متمایزسازی

برای اندازه‌گیری متغیر خود متمایزسازی از پرسشنامه استاندارد (DSI<sup>۸</sup>) اسکورون و اشمیت<sup>۹</sup> (۲۰۰۳) استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار خود گزارشی ۴۶ سؤالی بود که تمرکز اصلی آن روی بزرگسالان، ارتباط‌های مهم و روابط فعلی آنها با خانواده است. همچنین دارای طیف لیکرت ۶ درجه‌ای بوده و از ۴ خرده مقیاس، شامل واکنش‌پذیری عاطفی<sup>۱۰</sup>، جایگاه من<sup>۱۱</sup>، گریز عاطفی<sup>۱۲</sup>

1. Mind rumination.
2. Positive refocusing .
3. Refocus on planning.
4. Positive reappraisal.
5. Putting into perspective.
6. Catastrophizing.
7. Other-blame.
8. Differentiation of self-inventory.
9. Skowron, E. A. & Schmitt T. A.
10. Emotional reactivity.
11. I position .
12. Emotional cut off.

و هم آمیختگی<sup>۱</sup> تشکیل شده است. نمرات ۴۶ تا ۹۲ نشانگر خودتمایزسازی پایین و ۹۲ تا ۱۸۴ خودتمایزسازی متوسط و بالاتر از ۱۸۴ خودتمایزسازی بالا گزارش می‌شود. یونسی (۱۳۸۵) آن را در ایران هنجاریابی کرد و ضریب پایایی را ۰/۸۵ گزارش نمود. ضمناً ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش (خطیبی، ۱۳۹۴) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد. ضریب آلفای گزارش شده توسط اسکورن و فریدلندر برای پرسشنامه تمایزیافتگی خود ۰/۸۸ است. همین ضریب آلفا در پژوهش پلج پوپکو که در سال ۲۰۰۴ انجام گرفت، ۰/۸۶ است (نقل از خطیبی، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۷۸ محاسبه شد.

### یافته‌های پژوهش

از کل افراد داوطلب شرکت‌کننده در تحقیق (۶۰۰ تن)، به تعداد مساوی زن و مرد انتخاب شد. در هر دو گروه، به دلیل طبقه‌ای بودن مشخصات، فقط درصد فراوانی جمعیت‌شناختی، از جمله سن، تحصیلات، تعداد ازدواج و تعداد فرزندان بررسی شد. از گروه زنان، ۸۷ تن (۲۹ درصد) در محدوده سنی ۳۶ تا ۴۰ سال، بیشترین تعداد و بعد از آن ۷۵ تن (۲۵ درصد) در محدوده سنی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار داشتند و آقایان ۷۴ تن (۲۴ درصد) در محدوده ۳۱ تا ۳۵ سال و ۷۶ تن (۲۵/۳ درصد) در محدوده ۳۶ تا ۴۰ سال قرار داشتند. همچنین بیشترین تعداد سال ازدواج زنان ۱۱ تا ۱۵ سال و آقایان ۲۰ تا ۱۶ سال بود. در هر دو گروه، درصد فراوانی دو فرزند بیشتر بود و از نظر سطح تحصیلات، بیشترین آمار در هر دو گروه لیسانس بود.

### مقایسه متغیرهای پژوهش در دو گروه مردان و زنان

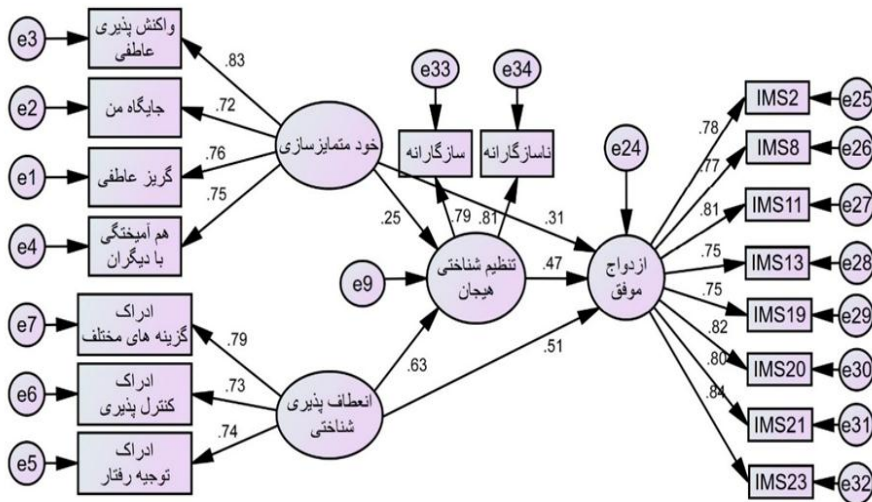
برای مقایسه متغیرهای اصلی در دو گروه زن و مرد از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج آزمون آماری در جداول زیر گزارش شده است. یافته‌ها نشان داد میانگین نمرات «ازدواج موفق»، «تنظیم‌شناختی هیجان» و «خود تمایزسازی» در گروه مردان از زنان در سطح اطمینان ۹۵ درصد بیشتر بوده و این تفاوت معنادار می‌باشد (جدول ۱).

1. Fusion whth others.

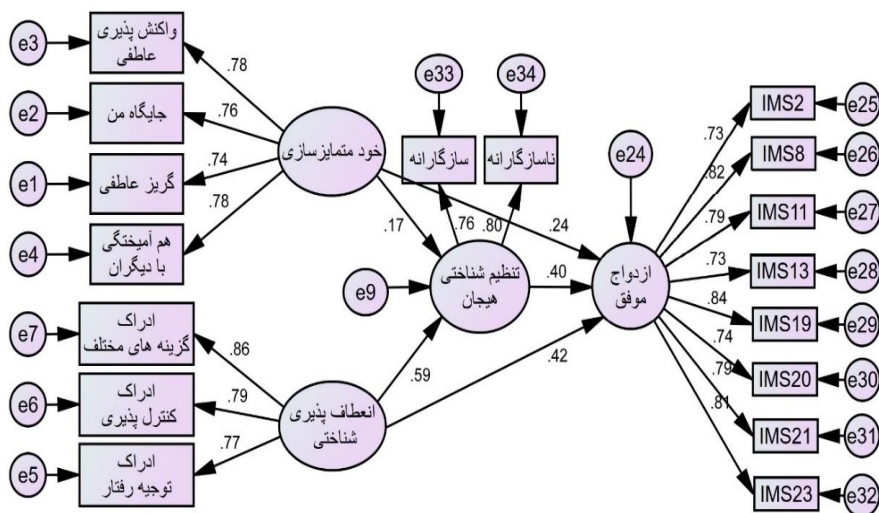
جدول ۱. نتایج آزمون T مستقل

متغیر	گروه	میانگین	اماره t	سطح معناداری (P)	نتیجه آماری
ازدواج موفق	زن	۳۵.۵	-۵/۸۴	۰/۰۱	تفاوت معنادار است. - میانگین ازدواج موفق مردان از زنان بیشتر است.
	مرد	۸۴.۵			
تنظیم شناختی هیجان	زن	۴۸.۳	-۳/۲۹	۰/۰۱	تفاوت معنادار است. - میانگین تنظیم شناختی هیجان مردان از زنان بیشتر است.
	مرد	۷۱.۳			
خود متمایزسازی	زن	۷۳.۳	-۳/۱۵	۰/۰۱	تفاوت معنادار است. - میانگین خود متمایزسازی مردان از زنان بیشتر است.
	مرد	۸۵.۳			

با توجه به اینکه در سه متغیر اصلی (ازدواج موفق، خودمتمایز سازی و تنظیم شناختی هیجان) بین مردان و زنان تفاوت معنادار وجود دارد، بنابراین مدل ساختاری به تفکیک دو گروه مردان و زنان در نمودارهای زیر برازش شده است.



مدل ساختاری برازش شده مردان



مدل ساختاری برازش شده زنان

جهت تعیین میزان تناسب مدل ساختاری، شاخص های برازش محاسبه شده اند که نتایج در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. شاخص های برازش مدل های ساختاری

شاخص	حد مطلوب	مدل مردان	مدل زنان
X2/df	۳ و کمتر	۱/۵۵	۱/۴۹
RMR	نزدیک به صفر	۰/۰۵۲	۰/۰۲۳
GFI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۲۴	۰/۹۰۶
AGFI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۰۵	۰/۹۳۱
NFI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۵۸	۰/۹۱۹
RFI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۱۷	۰/۹۲۰
IFI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۵۰	۰/۹۵۲
TLI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۰۴	۰/۹۳۶
CFI	۰/۹ و بالاتر	۰/۹۲۴	۰/۹۰۶
PRATIO	۰/۵ و بالاتر	۰/۵۳۸	۰/۷۲۷
PNFI	۰/۵ و بالاتر	۰/۶۴۱	۰/۷۵۳
PCFI	۰/۵ و بالاتر	۰/۵۵۵	۰/۵۸۹

شاخص	حد مطلوب	مدل مردان	مدل زنان
RMSEA	کوچک‌تر از ۰/۰۸	۰/۰۶۰	۰/۰۱۱

نتایج شاخص‌های برازش در جدول ۴ نشان می‌دهد مدل ساختاری مردان و زنان از برازش مطلوبی برخوردار است. ضریب مسیر متغیرها با توجه به مدل‌های برازش شده در هر دو گروه مردان و زنان، مثبت و با اطمینان ۹۵ درصد معنادار است و ضریب مسیر گروه مردان از زنان بیشتر است. در جدول ۳ ضرایب مسیر گروه زنان و مردان مقایسه شد (جدول ۳).

جدول ۳. ضریب مسیر مستقیم به تفکیک جنسیت

رابطه	گروه	ضریب مسیر	نسبت بحرانی	سطح معناداری
خود متمایز سازی ← ازدواج موفق	مردان	۰/۳۱	۴/۱۲	۰/۰۰۱
	زنان	۰/۲۴	۳/۵۳	۰/۰۰۱
خود متمایز سازی ← تنظیم‌شناختی هیجان	مردان	۰/۲۵	۳/۶۷	۰/۰۰۱
	زنان	۰/۱۷	۲/۲۱	۰/۰۰۱

همچنین یافته‌ها نشان داد در مردان، تأثیر غیرمستقیم و کل خود متمایز سازی بر ازدواج موفق به ترتیب برابر با ۰/۰۷ و ۰/۳۸ است و مقدار شاخص VAF برابر با ۰/۲ می‌باشد که چون مقدار شاخص بین ۰/۲ تا ۰/۸ قرار دارد، در مدل مردان تنظیم‌شناختی هیجان در رابطه بین خودمتمایز سازی و ازدواج موفق نقش میانجی جزئی دارد. در گروه زنان، تأثیر غیرمستقیم و کل خود متمایز سازی بر ازدواج موفق به ترتیب برابر با ۰/۰۴ و ۰/۲۸ است و مقدار شاخص VAF برابر با ۰/۱۵ می‌باشد که چون مقدار شاخص کمتر از ۰/۲ قرار دارد، در مدل زنان نقش میانجی تنظیم‌شناختی هیجان در رابطه بین خودمتمایز سازی و ازدواج موفق تأیید نمی‌شود (جدول ۴).

جدول ۴. ضریب مسیر غیرمستقیم و کل در مردان و زنان

رابطه	متغیر میانجی	گروه	اثر غیر مستقیم	اثر کل	VAF	سطح معناداری	نقش میانجی
خود متمایز سازی ← ازدواج موفق	تنظیم‌شناختی هیجان	مردان	۰/۰۷	۰/۳۸	۰/۲	۰/۰۲۱	میانجی جزئی

عدم تایید میانجی	۰/۰۸۷	۰/۱۵	۰/۲۸	۰/۰۴	زنان		
------------------	-------	------	------	------	------	--	--

### بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه رابطه ازدواج موفق و خودمتمایزسازی با میانجیگری تنظیم شناختی هیجان در دو گروه زنان و مردان متأهل شهر تهران بود که تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد در هر دو گروه زنان و مردان، خودمتمایزسازی با ازدواج موفق رابطه مستقیم و معناداری داشته و نیز خودمتمایزسازی با تنظیم شناختی هیجان هم رابطه مستقیم و معناداری دارد. در گروه مردان تنظیم شناختی هیجان، نقش میانجی جزئی در رابطه خودمتمایزسازی با ازدواج موفق داشته، ولی در گروه زنان تنظیم شناختی هیجان نقش میانجی ندارد. علاوه بر این، مقایسه نمرات میانگین هر سه متغیر پژوهش، یعنی ازدواج موفق، تنظیم شناختی هیجان و خودمتمایزسازی نشان داد که در گروه مردان میانگین هر سه متغیر بیشتر از زنان می‌باشد. البته علی‌رغم آنکه نمرات هر سه متغیر پژوهش، یعنی میانگین نمره ازدواج موفق، میزان تنظیم شناختی هیجان و سطح خودمتمایزسازی در مردان اندکی بیشتر و بالاتر از میانگین این متغیرها در میان زنان بود، به نظر می‌رسد علاوه بر تأثیرات فرهنگی، این تفاوت ناشی از آن است که نگاه مردان نسبت به موضوع زندگی مشترک خوشبینانه‌تر است.

به دیگر سخن از آن جا که مردان تصور می‌کنند مسئولیت تأمین معاش خانواده و مسائل خارج از خانه به ایشان ارتباط دارد، لذا سطح و میزان رضایت بالاتری را از زندگی مشترک منعکس نموده‌اند. هرچند با نگاهی تحلیلی به ضرایب مسیر و تأثیرات مستقیم (تعاملی) بین متغیرهای رابطه مستقیم (ازدواج موفق و خودمتمایزسازی) و اثرات غیرمستقیم (تنظیم شناختی هیجان) در جداول ۲ و ۳، تفاوت اندکی بین این دو گروه وجود دارد.

لازم به ذکر است به دلیل مقایسه‌ای بودن پژوهش در دو جنس زنان و مردان، پژوهش مشابهی که بتوان نتایج را با آنها مقایسه کرد، یافت نشد. ولی بنا به نظریه بوئن، خودمتمایزسازی در یکی از اعضای خانواده یا زوجین می‌تواند در جهت ارتقای افراد دیگر خانواده نیز کمک‌کننده باشد، بنابراین در این رابطه به تحقیقات مختلف بدون توجه به جنسیت پرداخته شد؛ یعنی در تبیین روابط به دست آمده، بدون توجه به جنسیت می‌توان گفت: خانواده از نهادهای اصلی هر جامعه

و یکی از گروه‌هایی است که می‌تواند نیازهای عاطفی، مادی و معنوی انسان را برطرف سازد. برای این منظور، زوجین در روابط خود و برای رسیدن به اهداف متعالی و موفق در زندگی مشترک لازم است از خصوصیات روان‌شناختی مناسبی برخوردار باشند.

بنا بر نظریه سیستمی بوئن، خودتمایزسازی در زندگی مشترک نقش مهم و اساسی دارد؛ طوری که این افراد در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی برخورد منطقی و عقلانی را داشته و می‌توانند از برخورد با مسائل به صورت احساسی جلوگیری کنند. به عبارتی این اشخاص توانایی حل مسائل به صورت مسالمت‌آمیز را دارند. افرادی که سطح خودتمایزسازی پایینی دارند، اضطراب بالاتر و آمیختگی بیشتری بین عقل و احساسات آنها وجود دارد و در روابط با دیگران دچار تنش‌های عاطفی می‌شوند.

در همین رابطه و همسو با یافته‌های این پژوهش، صحت (۱۳۸۶) به بررسی اثربخشی آموزش خودتمایزسازی در کاهش تعارضات زناشویی زوجین ساکن شهر قم پرداخت و نتیجه گرفت تعارضات زناشویی زوجین ناسازگار پس از یک دوره آموزش خود تمایزسازی کاهش یافته است.

از طرفی پژوهش محمدی، علی‌بخشی و صدیقی (۲۰۱۹) مبنی بر بررسی تأثیر آموزش خودتمایزسازی بر اساس نظریه بوئن بر خودتمایزسازی و رضایت از زندگی ۲۴ زوج تهرانی به این نتیجه رسید که با تقویت خودتمایزسازی، روابط زوجین بهبود می‌یابد. همچنین از طریق آموزش خودتمایزسازی، به مقدار قابل توجهی میزان رضایت زناشویی زوجین افزایش می‌یابد؛ یعنی افراد خودتمایز، مرزهای روشن و قابلیت عملکرد خودمختارانه شخصی بیشتری دارند و می‌توانند در موقعیت‌های عاطفی، خود را کنترل نموده و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم‌گیری کرده و در نتیجه از کیفیت زندگی بالاتری برخوردار باشند.

وجود حس خودتمایزسازی قوی در افراد باعث می‌شود اوضاع و شرایط نگران‌کننده محیط پیرامونی را تحت کنترل خویش درآورده و به گونه‌ای منطقی - و نه هیجانی - با حوادث احتمالی بیرونی پیش آمده برخورد کنند. بر اساس نظریه بوئن<sup>۱</sup>، سطح پایه خودتمایزسازی فرد در خانواده

1. Bowen, M.

اصلی وی ایجاد می‌شود. او عقیده دارد افراد با الگوهای سبک زندگی و سطح خود متمایزسازی که در خانواده اصلی‌شان ایجاد شده است، وارد ازدواج می‌شوند.

به عبارتی نظریه بوئن بیان می‌کند که توانایی فرد برای ایجاد تمایز خود از زمینه عاطفی (هیجانی) خانواده اصلی تأثیر می‌پذیرد. در یک خانواده با والدین خوب تمایز یافته، فرزندان به تدریج یاد می‌گیرند خودشان را به عنوان فرد واحد، ولی مرتبط با اعضای خانواده در نظر بگیرند. آنها می‌آموزند چگونه هیجانانشان را تنظیم کنند و در انتخاب‌هایشان در مورد عقاید، ارزش‌ها و باورها به صورت عاقلانه عمل کنند.

در مقابل اگر والدین به صورت ضعیفی تمایز یافته باشند، کودکان خود را به عنوان دنباله‌رو یا در موقعیت واکنشی نسبت به ارزش‌ها و عقاید والدین قرار می‌دهند. در چنین خانواده‌ای، فرزندان در توسعه خودمختاری‌هایشان به صورت واقعی شکست می‌خورند و فاقد رویکردهای پایدار و معقول در پاسخ به چالش‌های زندگی هستند. موقعی که افراد به ویژه در روابط نزدیک، تلاش می‌کنند احساساتشان را بر پایه احساس همسرشان در مورد خود و اینکه چطور همسرشان به آنها اعتبار می‌بخشد بنا نهند، صمیمیت در ارتباط آنها تخریب شده و رشد و تحول ارتباطات مختل می‌گردد.

می‌توان چنین فرض کرد افرادی که متعلق به خانواده‌های تمایز نیافته‌اند، به احتمال بیشتری درگیر ازدواج‌هایی می‌شوند که بدکارکردی بالاتری دارند. به عبارتی این امر محتمل است افرادی که به صورت ضعیفی تمایز یافته‌اند، در نتیجه رشد در یک خانواده تمایز نیافته، با احتمال بیشتری نگرش‌های ویژه نسبت به ازدواج دارند که این نگرش‌ها در ادامه، موفقیت در ازدواج آینده را متأثر ساخته و شاید منجر به بدکارکردی گردد. بنابراین افراد تمایز نیافته، گرایش به ازدواج‌های تمایز نیافته دارند و بالعکس این امر نیز صادق است (گلین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶).

در افراد با تمایز یافتگی بالا برای کنترل هیجان‌ات از تنظیم شناختی هیجان استفاده می‌شود. در واقع، تنظیم شناختی برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده به کار می‌رود و بر جنبه شناختی و ذهنی مقابله با هیجان تأکید دارد. بسیاری از پژوهشگران معتقدند، مهارت‌های

1. Gillen.



تنظیم شناختی هیجان، مؤثرترین عامل فردی در سلامت روان افراد و ثبات خانواده به شمار می‌آید (گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون، ۲۰۰۱).

به عقیده مکرای و همکاران (۲۰۱۴)، آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانی در روابط میان زوجین مؤثر است. یو، ماتسو و لیروکس (۲۰۰۶) نیز نظم‌جویی هیجان‌ها را مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت در زندگی دانسته‌اند. بنابراین تنظیم شناختی هیجان با هدف مدیریت هیجان‌ها به منظور افزایش سازگاری و تطابق به کار می‌رود و بخشی از راهبردهای تطابقی هستند که با تجربه و درمان ناراحتی‌های هیجانی و جسمانی مرتبطند.

بر این اساس، انتظار می‌رود برخورداری از توانمندی بالا در تنظیم شناختی هیجان منجر به سازگاری بالاتر زناشویی میان زوجین و به تبع آن، افزایش رضایتمندی در آنان شود. تنظیم شناختی هیجان در فرایندهای مختلف بهنجار و نابهنجار نقش اساسی دارد و در برابر محرک‌های منفی و تجارب هیجانی ناخوشایند، یکی از مؤلفه‌های مهم فرایند مقابله است (رایو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

با نگاهی به نقش واسطه و تأثیر غیرمستقیم تنظیم شناختی هیجان این نکته معلوم می‌شود که افراد با تنظیم شناختی هیجانی بالا، عملکرد مناسب‌تری نسبت به افرادی که فاقد این خصلتند دارند، زیرا هیجان رویدادی پیچیده و چند بعدی است که منجر به آمادگی برای عمل می‌شود. در واقع هدف هیجان‌ات، واکنش فرد در جهت سازگاری مناسب با موقعیت‌های به وجود آمده است. پژوهش‌های مختلف نشان داده افزایش مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان دو تأثیر مهم دارد:

۱. پاسخ‌های خودکار به محرک‌های هیجانی، به طریقی بهبود می‌یابند که مانع رشد هیجان منفی می‌شوند.

۲. مهارت‌های تنظیم هیجان، فرد را قادر به مواجهه با هیجان‌ات منفی می‌کند که به روش سازگارانه‌تری پیش برود و به احتمال کمتری دچار مشکلات سلامت روان شود. همچنین تنظیم هیجان سازگارانه با اعتماد به نفس مثبت و تعاملات اجتماعی، افزایش در فراوانی تجارب هیجانی مثبت، مقابله مؤثر در مواجهه با موقعیت‌های پر استرس و حتی گسترش فعالیت‌های مثبت در پاسخ

1. Raio.

به موقعیت‌های اجتماعی مرتبط است (دکر، تورک، هس و مورای<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸)؛ یعنی تنظیم‌شناختی هیجان، نقش مهمی در سازگاری انسان با وقایع استرس‌زای زندگی دارد و چگونگی ارزیابی دستگاه شناختی فرد در هنگام روبه‌رو شدن با حادثه منفی از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین خود تنظیمی و تنظیم‌شناختی هیجانی تأثیر انکار ناپذیری در رفتار افراد نسبت به اعضای خانواده و بخصوص رفتار با همسر و توفیق در زندگی مشترک دارد.

در جمع‌بندی کلی از پژوهش حاضر می‌توان به این نکته اشاره نمود که خودتمایزسازی با میانجیگری راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان نقش مؤثری در ازدواج موفق دارد؛ یعنی هر چه خودتمایزسازی بیشتر باشد، توفیق در زندگی مشترک افزایش می‌یابد؛ اما در این مورد نباید سهم تنظیم‌شناختی هیجان نادیده گرفته شود؛ همان‌طور که تحقیقات ذکر شده نیز به درستی آن را بررسی و تأیید کردند.

بنابراین در راستای نتایج حاصله پیشنهاد می‌شود: مشاوران و روان‌شناسان از طریق راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان، خودتمایزسازی را در مشاوره پیش از ازدواج و همچنین غنی‌سازی روابط زوجین مد نظر داشته باشند.

از طرفی چون گروه مردان در مقایسه با زنان نمرات بالاتری کسب کردند پس در آموزش‌ها توجه ویژه به گروه زنان داشته باشند. همچنین به محققان علاقمند در حوزه مطالعات روان‌شناختی مرتبط با ازدواج موفق پیشنهاد می‌شود اثربخشی این متغیرها را با تهیه برنامه‌های مداخله‌ای در زمینه تمایز یافتگی مورد سنجش قرار دهند تا کاربردی بودن این متغیرها به صورت عملی مشخص گردد.

در ضمن پژوهش حاضر از نظر زمانی به سال ۱۳۹۹ - ۱۳۹۸ محدود می‌باشد و اگر بخواهیم نتایج را تعمیم دهیم، باید جانب احتیاط را رعایت کرده و مطالعات طولی گسترده‌ای در مکان‌های مختلف انجام دهیم. همچنین با توجه به اینکه ابزار اندازه‌گیری متغیرها فقط پرسشنامه بوده و از سایر روش‌های اندازه‌گیری مانند مصاحبه و مشاهده استفاده نشده، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از این روش‌ها نیز بهره‌مند شود.

1. Decker, Turk, Hess, & Murray.

## فهرست منابع

- ثنایی ذاکر، باقر. (۱۳۸۷). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: انتشارات بعثت.
- حسینی، جعفر. (۱۳۸۹). «خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم‌شناختی هیجان». مجله روان‌شناسی بالینی، ۷ (۳): ۷۳-۸۳.
- خدادادی سنگده، جوادی کلائی، اعظم؛ گوهری پور، مرتضی. (۱۳۹۹). «تدوین الگوی مفهومی رضایت از ازدواج در بستر خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی». فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱ (۴۱): ۲۷-۶۰.
- خطیبی، شهلا. (۱۳۹۴). اثربخشی واقعیت‌درمانی در تمایز یافتگی و هم‌وابستگی زوجین ناسازگار، پایان‌نامه، جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، گروه آموزشی علوم انسانی.
- درخش، علی؛ اصلانی، خالد؛ کرابی، امین. (۱۳۹۸). «تدوین الگوی ازدواج موفق: یک پژوهش کیفی». فصلنامه پژوهشنامه زنان، ۲۷ (۱۰): ۷۳-۹۷.
- صحت، نرگس. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بوئن در کاهش تعارضات زناشویی زوجین ساکن شهر قم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- یونسی، فاطمه. (۱۳۸۵). هنجاریابی آزمون خودمتمایزسازی (DSI-R) در ایران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبایی.
- 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).
- Brown, C. (2019). The Influence of Premarital Counseling on Marital Satisfaction for African-American Couples. Unpublished Master's Dissertation). Abilene Christian University.
- Cabrera-Sanchez, P. , & Friedlander, M. L. (2017). Optimism, self-differentiation, and perceived posttraumatic stress disorder symptoms: Predictors of satisfaction in female military partners. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6 (4) , 235-246.
- Decker, M. L. , Turk, C. L. , Hess, B. , & Murray, C. E. (2008). Emotion regulation among individuals classified with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22 (3) , 485-494.
- 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.
- 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.

- Garnefski, N. , Kraaij, V. & Spinhoven, P. H. (2001) "Negative life events, cognitive emotion regulation and depression". *Personality and Individual Differences*, 30,1311-1327.
- Garnefski, N. , Kraaij, V. , & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: A questionnaire measuring cognitive coping strategies*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Gillen, M. W. (2006). *Conceptual similarities: Responsibility, self, and systemic thinking in the family systems theory of Murray Bowen and the theology of H. Richard Niebuhr*. Union Theological Seminary & Presbyterian School of Christian Education.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England.
- 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.
- Huang, L. , Liang, Y. , Xiquan, M. A. , Long, X. , & Zhao, X. (2018). The Association between self-differentiation and mental health among medical students. *Chinese Journal of Medical Education Research*, 17 (8) , 853-858.
- Kraaij, V. , Pruyboom, E. & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: A longitudinal study. *Aging Mental Health*, 4 (6) , 275-81.
- Lahav, Y. , Price, N. , Crompton, L. , Laufer, A & Solomon (2019). "Sexual Satisfaction in Spouses of Ex-POWs: The Role of PTSD Symptoms and Self-Differentiation. " *Journal of Sex & Marital Therapy* 45 (8) : 755-766.
- Lohan, A. , & Gupta, R. (2016). Relationship between Differentiation of Self and Marital Adjustment in Indian Couples. *Journal of Psychosocial Research*, 11 (1).
- Mazzuca, S. , Kafetsios, K. , Livi, S. , & Presaghi, F. (2019). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36 (9) , 2880-2895.
- Maser, M. J. (2011). *A Construc Validity of Differentiation of Self Measures & their Correlates*. PhD Dissertation, Seton Hall University.
- McRae, T. R. , Dalgleish, T. L. , Johnson, S. M. , Burgess-Moser, M. , & Killian, K. D. (2014). Emotion regulation and key change events in emotionally focused couple therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 13 (1) , 1-24.
- Mohammadi, M. , Alibakhshi, Z. , & Sedighi, M. (2019). The effect of Self-differentiation Training Based on Bowen Theory on Women's Self-differentiation and Marital Satisfaction. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 7 (4) , 1904-1911.
- Murray TL, Daniels MH, Murray CE. (2006). Differentiation of self, perceived stress , and symptom severity among patients with Fibromyalgia Syndrome. *Families, Systems, & Health: The Journal of Collaborative Family HealthCare*; 24 (2) : 147-159.
- Odero, M. E. A. (2019). *Pre-Marital Counseling and Its Influence on Marital Quality Among Seventh Day Adventist Members in Kibra Division of Nairobi County, Kenya* (Doctoral dissertation).
- Phillips EL. (2011). *Resilience, mental flexibility and cortisol response to the Montreal imaging stress task in unemployed men*. The University of Michigan. .
- Phillips, A. (2018). *Survey of African marriage and family life*. Routledge.

- Raio, C. M. , Orederu, T. A. , Palazzolo, L. , Shurick, A. A. , & Phelps, E. A. (2013). Cognitive emotion regulation fails the stress test. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110 (37) , 15139-15144.
- Rodríguez-González, M. , Schweer-Collins, M. , Skowron, E. A. , Jódar, R. , Cagigal, V. , & Major, S. O. (2019). Stressful life events and physical and psychological health: Mediating effects of differentiation of self in a Spanish sample. *Journal of marital and family therapy*, 45 (4) , 578-591.
- Shareh, H. , Farmani, A. , & Soltani, E. (2014). Investigating the reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian University Students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 2 (1) , 43-50.
- Skowron, E. A. , & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 1-11.
- Skowron, E. A. & Schmitt T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family therapy*, 29 (2) , 209-22.
- Vanover, B. (2016). Important Factors in Marital Success and Satisfaction: Marriage Counselors' Perspectives.
- Wang, Y. , Chen, J. , & Yue, Z. (2017). Positive emotion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study. *Frontiers in psychology*, 8, 1832.
- Yelpaze, İ. , & Yakar, L. (2020). The Relationship between Altruism and Life Satisfaction: Mediator Role of Cognitive Flexibility. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49 (1).
- Yoo, S. H. , Matsumoto, D. , & LeRoux, J. A. (2006). The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 30 (3) , 345-363.

