

بررسی رابطه تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی با نقش میانجی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل شهر اصفهان

Investigating the Relationship between Self-Differentiation and Marital Conflict Resolution Styles with the Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Married Women in Isfahan City

<https://doi.org/10.48308/JFR.19.3.399>

N. Arianfar, Ph.D.

Department of Counseling, Alzahra University,
Tehran, Iran

V. Bagheri Hosseinabady, M. A.

Department of Counseling, Feizoleslam Nonprofit-
nongovernmental Institute of Higher Education,
Khomeini Shahr, Iran

✉ نیره آرین‌فر

گروه مشاوره، دانشگاه الزهرا، تهران

وجیهه باقری حسین‌آبادی

گروه مشاوره، مؤسسه آموزش عالی غیردولتی غیرانتفاعی
فیض‌الاسلام

دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۵/۱۵

دریافت نسخه اصلاح‌شده: ۱۴۰۲/۷/۲۹

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۸/۶

Abstract

The health of the family depends on the continuity and health of the couple's relationship, and this relationship is the central core of the family system. This study was conducted with the aim of investigating the relationship between self-differentiation and marital conflict resolution styles with the mediating role of cognitive emotion regulation strategies in married women in Isfahan City. For this research, descriptive-correlation method of structural equation modeling was used.

چکیده

سلامت خانواده به تداوم و سلامت رابطه زوجی بستگی دارد و این رابطه هسته مرکزی نظام خانواده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی با نقش میانجی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل شهر اصفهان انجام گرفت. در این پژوهش از روش توصیفی هم‌بستگی از نوع مدل‌یابی معادله‌های ساختاری استفاده شد. جامعه آماری شامل زنان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱ بود که با شیوه نمونه‌گیری در دسترس، تعداد دویست زن متأهل انتخاب شدند.

✉ Corresponding author: Department of consulting, Faculty of Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran.

Email: n.arianfar@alzahra.ac.ir

✉ نویسنده مسئول: تهران، ونک، دانشگاه الزهرا، دانشکده روانشناسی، گروه مشاوره.

پست الکترونیک: n.arianfar@alzahra.ac.ir

The statistical population included married women in Isfahan City in 2022, and 200 married women were selected using the available sampling method. The data collection tools included the standard questionnaire of conflict resolution styles (Rahim, 1983), the self-differentiation questionnaire (Skowron & Friedlander, 1998) and the cognitive regulation of emotion questionnaire (Garnefski et al., 2002). In order to analyze the data, structural equation modeling method with path analysis approach was used by spss26 software and bootstrap method was used in Amos24 program to analyze mediated relationships. The findings showed that there is a significant relationship between self-differentiation and cognitive emotion regulation strategies, between self-differentiation and marital conflict resolution styles, and between cognitive emotion regulation strategies and marital conflict resolution styles in married women ($p < 0.001$). Finally, adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies had a mediating role in the relationship between self-discovery differentiation and marital conflict resolution styles in married women ($p < 0.001$). In sum, the findings of this research showed that differentiated people who use adaptive emotion regulation in marital conflicts are able to adequately control these emotions and reduce marital conflicts when faced with difficult emotional experiences.

Keywords: Differentiation, Conflict Resolution Styles, Cognitive Emotion Regulation Strategies.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه استاندارد سبک‌های حل تعارض (رحیم، ۱۹۸۳)، پرسش‌نامه تمایز یافتگی خود (اسکورون و فرایدلندر^۱، ۱۹۹۸) و پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی^۲ و همکاران، ۲۰۰۲) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادله‌های ساختاری با رویکرد تحلیل مسیر توسط نرم‌افزار SPSS26 و برای تحلیل روابط واسطه‌ای نیز از روش بوت استرپ در برنامه Amos24 استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین تمایز یافتگی خود و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، بین تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی و نیز بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های حل تعارض زوجی در زنان متأهل رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0.001$). در نهایت، راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی در زنان متأهل نقش میانجی داشت ($p < 0.001$). در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان داد افراد تمایز یافته‌ای که از تنظیم هیجان‌های سازگارانه در تعارض‌های زناشویی استفاده می‌کنند، در صورت روبه‌رو شدن با تجارب هیجانی دشوار قادرند که به اندازه کافی این هیجان‌ها را مدیریت کنند و تعارض‌های زناشویی را کاهش دهند.

کلیدواژه‌ها: تمایز یافتگی، سبک‌های حل تعارض، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان.

مقدمه

ازدواج^۳ در جامعه امروزی پدیده پیچیده‌ای است که در شکل‌گیری شخصیت و جهت‌دهی زندگی انسان نقش تعیین‌کننده‌ای دارد و یکی از عوامل آرامش و سکون انسان است (فرج‌نیا و همکاران، ۱۴۰۲). سلامت

خانواده به تداوم و سلامت رابطه زن و شوهر بستگی دارد و رابطه زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده است (صاحب‌دل و همکاران، ۱۴۰۰). با این حال، وجود اختلاف و تعارض امری عادی بین زوجین است و هیچ خانواده‌ای از آن مستثنا نیست (هاشمی‌نیک، ۱۴۰۰). تعارض در روابط زناشویی زمانی به وجود می‌آید که زوج‌ها در زمینه همکاری و نیز تصمیم‌های مشترک درجات متفاوتی از استقلال و هم‌بستگی داشته باشند (اونال و اکگون^۴، ۲۰۲۲؛ چانگ و شین، ۲۰۱۷). به عبارتی، به اشکال مختلف از جمله بدرفتاری با همسر، تجاوز به حقوق همسر، بدکارکردی در روابط جنسی با همسر، نداشتن احساس مسئولیت در قبال همدیگر، تحمیل رابطه جنسی، داشتن دید منفی به نزدیکان همسر، مشاجره‌های مداوم برای تسلط بر همدیگر و دیگر رفتارهای نامأنوس در زندگی زن و شوهری، تعارض زوجی^۵ گفته می‌شود و تداوم این رفتارها اغلب به طلاق، پریشانی، فرزندان تک‌سرپرست، بزهکاری فرزندان، مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب و از این قبیل مسائل منجر می‌شود (دانگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۲).

گاتمن^۷ (۱۹۹۴) معتقد است که تعارض، ناشی از آن چیزی نیست که زن و شوهر با هم بحث می‌کنند، بلکه از نحوه واکنش آن‌ها هنگام مشاجره ناشی می‌شود؛ بنابراین مهارت حل تعارض شاخصی کلیدی در روابط زناشویی موفق است و افرادی که مهارت حل تعارض قوی دارند، طول رابطه‌شان را افزایش می‌دهند (به نقل از غلامی‌کیا و همکاران، ۱۴۰۱). سبک‌های حل تعارض‌های زوجی دو نوع است: سازنده و غیرسازنده. سبک‌های سازنده بر مصالحه و راه‌حل‌های مناسب و مثبت استوار است و سبک‌های غیرسازنده بر تهدید و راه‌حل‌های استبدادی و نامناسب (واگنر^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). روش‌های حل تعارض غیرسازنده از مجموع دو سبک سلطه‌گرانه و سبک اجتنابی به دست می‌آید. سبک‌های حل تعارض سلطه‌گرانه با جهت‌گیری تهدیدآمیز مشخص می‌شود و شخص در این شیوه برای رسیدن به هدف خود به هر کاری اقدام می‌کند و نیازها و انتظارات دیگری را نادیده می‌گیرد. سبک‌های حل تعارض اجتنابی با موقعیت‌های انزوا، اعطای مسئولیت به دیگران، دیگران را مقصر دانستن و خود را کنار کشیدن در ارتباط است (کامینگز و داویس^۹، ۲۰۰۲). به‌طور کلی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سبک‌های حل تعارض زوجی می‌توانند با سازگاری زناشویی در ارتباط باشند (تلی و گالر^{۱۰}، ۲۰۲۳). برای مثال کجباغ‌زاده (۱۴۰۱) در پژوهشی نشان داد که سبک‌های حل تعارض سازنده به میزان زیادی بر کیفیت روابط زوجی تأثیر دارد.

بر همین اساس و به دلیل اهمیت ارتقای بهداشت روانی خانواده، در دهه‌های اخیر پژوهشگران به دنبال شناسایی عوامل مؤثر همچون متغیرهای شناختی، هیجانی و عاطفی بر تعارض‌های زوجی هستند. در این میان، مؤلفه تمایز یافتگی خود^{۱۱} یکی از پدیده‌هایی است که طی سال‌های اخیر در پژوهش‌ها ظرفیت بالقوه چشمگیری را برای کاهش تعارض‌های زوجی از خود نشان داده است (هاشمی‌نیک و همکاران، ۱۴۰۰). تمایز یافتگی خود که مهم‌ترین مفهوم نظریه سیستم‌های خانواده بوئن^{۱۲} (۱۹۷۸) است، میزان توانایی فرد در تفکیک فرایندهای عقلی و احساسی خویش از دیگران را نشان می‌دهد. افراد تمایز یافته می‌توانند در موقعیت‌های شدیداً عاطفی که در بسیاری از افراد به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیم‌های نافرجام منجر می‌شود، مهارشان را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم‌گیری کنند (پلگ^{۱۳}، ۲۰۰۸). زمانی که افراد در سطح بالای تمایز یافتگی قرار داشته باشند، به رشد بهتری از فردیت که در تعامل با هم بودن است، دست پیدا می‌کنند (بریج^{۱۴}، ۲۰۱۹). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سطح بالای

تمایز یافتگی خود با حل بهتر تعارض‌های زوجی همراه است (تلی و گالر، ۲۰۲۳؛ هاشمی‌نیک و همکاران، ۱۴۰۰).

رسیدن به درجه‌های مثبت حل تعارض و حل مسئله می‌تواند به نوعی تحت‌تأثیر هیجان‌های وارد بر فرد و رفتار مناسب، برای خواسته‌های موقعیتی، خودداری از انگیزه‌های موقت و تمایل برای رضایت فوری باشد (هاشمی و همکاران، ۱۴۰۱). در همین راستا نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تنظیم شناختی هیجان^{۱۵} می‌تواند یکی از علل تعارض‌های زوجی باشد؛ زیرا تنظیم هیجان مؤثر و کارآمد ارتباط مستقیمی با روابط رضایت‌بخش زناشویی در تمام ابعاد دارد (باباپور و همکاران، ۱۳۹۹). تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه دست‌کاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان دارد. تنظیم شناختی هیجان به عنوان نحوه پردازش شناختی برای مدیریت اطلاعات برانگیزاننده هیجان تعریف می‌شود که طیف وسیعی از پاسخ‌های شناختی، رفتاری و هیجانی و فیزیولوژیکی را دربرمی‌گیرد (مکری^{۱۶}، ۲۰۱۶). نه راهبرد مفهومی و متفاوت تنظیم شناختی هیجان که از یکدیگر متمایز شده‌اند عبارت‌اند از: ملامت خویش^{۱۷}، پذیرش^{۱۸}، نشخوارگری^{۱۹}، تمرکز مجدد مثبت^{۲۰}، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی^{۲۱}، ارزیابی مجدد مثبت^{۲۲}، دیدگاه‌پذیری^{۲۳}، فاجعه‌انگاری^{۲۴} و ملامت دیگران^{۲۵} (لودینگ^{۲۶} و همکاران، ۲۰۱۹). تنظیم شناختی هیجان نقش مهمی در سازگاری انسان با وقایع استرس‌زای زندگی دارد (باباپور و همکاران، ۱۳۹۹). پژوهشگران معتقدند که هر چقدر مشکلات هیجانی و عاطفی بیشتر باشد، سازگاری زناشویی کمتر می‌شود (فرای^{۲۷} و همکاران، ۲۰۲۰؛ فرایکوکس^{۲۸} و همکاران، ۲۰۲۱). برای مثال سعادتی‌زاده (۱۴۰۰) در پژوهشی نشان داد که راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان بین تعارض زوجی با خستگی جسمی و فروپاشی عاطفی و فروپاشی روانی زنان نقش میانجی بازی می‌کند.

با توجه به مطالب فوق و همچنین باتوجه به شرایط کنونی جامعه و افزایش آمار طلاق و پیامدهای منفی فردی و اجتماعی آن، پدیده تعارض‌های زوجی نیازمند توجه روان‌شناختی ویژه است؛ از آنجاکه تعارض‌های بین‌فردی در ارتباط نزدیک با هیجان (فرای و همکاران، ۲۰۲۰) و تمایز یافتگی خود (هاشمی‌نیک و همکاران، ۱۴۰۰) است و از سویی پژوهشی که رابطه همه این متغیرها را به طور هم‌زمان در یک مدل بررسی کند، در داخل و خارج از ایران یافت نشد، لذا در این پژوهش تلاش شد با دنبال کردن خلأ دانش پژوهشی در راستای اهداف موجود رابطه بین تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در جامعه آماری زنان متأهل بررسی شود.

روش

جامعه، نمونه، روش نمونه‌گیری

روش تحقیق در این پژوهش بر مبنای هدف مطالعه توصیفی هم‌بستگی از نوع مدل‌یابی معادله‌های ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش را زنان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱ تشکیل داد. کلانین^{۲۹} (۲۰۱۶) برای تعیین حجم نمونه، در پژوهش مدل‌یابی، به ازای هر پارامتر حداقل پنج شرکت‌کننده و به صورت مطلوب بیست شرکت‌کننده برای هر پارامتر پیشنهاد داده است. باتوجه به جامعه آماری برای جمع‌آوری نمونه به این صورت عمل شد که ابتدا به صورت در دسترس و به ازای هر زیرمقیاس تعداد ده

نمونه در نظر گرفته شد. تعداد زیرمقیاس‌های پژوهش در مجموع هجده نمونه بود که در نهایت تعداد حجم نمونه ۱۸۰ به دست آمد و با احتساب ریزش، حجم نمونه دویست نفر تعیین شد. برای جمع‌آوری نمونه به این صورت عمل شد که ابتدا به صورت در دسترس (سهل الوصول)، از میان زنان متأهل در دسترس پژوهشگر و نیز زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای که بیشترین همکاری را با پژوهشگر داشتند، دویست زن متأهل انتخاب و بین آن‌ها پرسش‌نامه توزیع شد. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر شامل: وضعیت ازدواج (متأهل)، جنسیت (زن) و داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن برای فهم پرسش‌ها و پرسش‌نامه‌ها، و ملاک خروج شامل رضایت نداشتن برای شرکت در مطالعه بود. اجرای پرسش‌نامه‌های این پژوهش به صورت خودگزارش‌دهی بوده است. به این ترتیب که در آغاز هر پرسش‌نامه، توصیفی خلاصه در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت تا بعد از مطالعه آن، به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. پس از جمع‌آوری، پرسش‌نامه‌ها از نظر صحت پاسخ‌گویی به طور دقیق بررسی شدند تا پرسش‌نامه‌های ناقص جدا شوند، سپس داده‌های مورد نیاز برای بررسی اهداف و فرضیه‌های پژوهش از پرسش‌نامه‌ها استخراج و تحلیل آماری شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادله‌های ساختاری با رویکرد تحلیل مسیر توسط نرم‌افزار SPSS26، و برای تحلیل روابط واسطه‌ای نیز از روش بوت استرپ در برنامه Amos24 استفاده شد.

ابزار

۱. پرسش‌نامه استاندارد سبک‌های حل تعارض (ROCI-II)^{۳۰}: این پرسش‌نامه را رحیم (۱۹۸۳) ساخت که دارای ۲۸ گویه بوده و هدف آن ارزیابی سبک‌های حل تعارض افراد در رابطه با همسر است، شامل: سبک یکپارچگی (گویه‌های ۱-۷)، سبک مسلط (گویه‌های ۸-۱۳)، سبک ملزم‌شده (گویه‌های ۱۴-۱۸)، سبک اجتناب‌کننده (گویه‌های ۱۹-۲۲)، سبک مصالحه (گویه‌های ۲۳-۲۸). این پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت از بسیار کم (امتیاز ۱) تا بسیار زیاد (امتیاز ۵) قرار گرفته است. رحیم (۱۹۸۳) پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۲ تا ۰/۷۷ گزارش کرد و روایی سازه پرسش‌نامه را ۰/۸۵ محاسبه کرد. در پژوهش حقیقی و همکاران (۱۳۹۱) بین خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه سبک‌های حل تعارض رحیم و پرسش‌نامه CRQ هم‌بستگی مثبت و منفی مشاهده شد که بیانگر روایی همگرا و واگرایی مطلوب این پرسش‌نامه است؛ همچنین ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۹ گزارش کردند.

۲. پرسش‌نامه تمایز یافتگی خود (DSQ)^{۳۱}: فرم اولیه این پرسش‌نامه را اسکورون و فرایدلندر (۱۹۹۸) تهیه کردند و آزمون نهایی را جکسون^{۳۲} در ۴۵ گویه بر مبنای نظریه بوئن ساخت و اسکورون و اسمیت^{۳۳} در سال ۲۰۰۳ در آن تجدیدنظر کردند. این پرسش‌نامه به صورت خودگزارش‌دهی است و به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود. تمرکز اصلی آن روی ارتباطات مهم زندگی و روابط افراد با خانواده اصلی است (اسکورون و فرایدلندر، ۱۹۹۸). پرسش‌نامه خودتمایز یافتگی با مقیاس لیکرت در یک طیف شش‌گزینه‌ای از ۱ (ابدأ دربار من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً دربار من صحیح است) درجه‌بندی شده است. به هر پرسش نمره‌ای بین ۱ تا ۶ تعلق می‌گیرد. به این صورت که به گزینه ۱ نمره ۱ و به گزینه ۶، نمره ۶ داده می‌شود. مجموع نمره‌های این پرسش‌نامه برابر با ۲۷۶ است. ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۷، ۴۱

۴۳ به صورت مثبت و سایر گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کمتر در این پرسش‌نامه نشانه سطوح پایین تمایز یافتگی است. این پرسش‌نامه ۴ خرده‌مقیاس دارد که عبارت‌اند از: واکنش عاطفی، گسلس عاطفی، آمیختگی با دیگران و مواضع شخصی یا موقعیت من. هم‌بستگی درونی گویه‌های این پرسش‌نامه را اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸) با روش آلفای کرونباخ محاسبه کرده‌اند که نتایج آن از این قرار است: هم‌بستگی درونی پرسش‌های پرسش‌نامه در کل ۰/۸۸ بوده و برای هریک از خرده‌آزمون‌ها به ترتیب عبارت است از: واکنش عاطفی ۰/۸۳، گسلس عاطفی ۰/۸۰، آمیختگی با دیگران ۰/۸۲ و موقعیت من یا مواضع شخصی ۰/۸۰. البته در پژوهشی که در ایران، فخاری و همکاران (۱۳۹۳) انجام دادند پایایی پرسش‌نامه به‌طور کلی ۰/۷۲ و برای خرده‌آزمون‌ها به ترتیب ۰/۸۱، واکنش عاطفی، ۰/۷۶، گسلس عاطفی، ۰/۷۹، آمیختگی با دیگران و ۰/۹۴ موقعیت من برآورد شد. همچنین روایی صوری را متخصصان تأیید کردند و ضرایب هم‌بستگی هر مؤلفه با نمره کل معنادار بود.

۳. **پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ)**^{۳۴}: پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان را گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) تدوین کرده‌اند. این پرسش‌نامه چندبعدی و یک ابزار خودگزارشی است که ۳۶ گویه دارد و دارای فرم ویژه بزرگسالان و کودکان است که در این پژوهش از فرم ویژه بزرگسالان استفاده شده است. مقیاس تنظیم شناختی هیجان نه (۹) راهبرد ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌انگاری و سلامت دیگران را ارزیابی می‌کند. در این پرسش‌نامه از فرد خواسته می‌شود تا واکنش خود را در مواجهه با تجارب تهدیدآمیز و رویدادهای استرس‌زای زندگی که به‌تازگی تجربه کرده است، به وسیله پاسخ پرسش‌ها که استراتژی برای مدیریت و تنظیم هیجان را ارزیابی می‌کند، مشخص کند. نمره‌گذاری پرسش‌نامه از نمره ۱ (هرگز) تا نمره ۵ (همیشه) انجام می‌شود و نمره بین ۳۶ تا ۷۲ نشان می‌دهد تنظیم شناختی هیجان در فرد ضعیف است. نمره بین ۷۲ تا ۸۰ تنظیم شناختی هیجان متوسط در فرد و نمره بالاتر از ۱۰۸ تنظیم شناختی هیجان قوی در فرد را نشان می‌دهد. گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲) اعتبار و روایی مطلوبی را برای این مقیاس ذکر کردند. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های این پرسش‌نامه در دامنه ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ گزارش شده است. فرم فارسی این مقیاس را سامانی و صادقی (۱۳۸۹) اعتباریابی کردند و روایی و پایایی آن تأیید شد. روایی ساختار و پایایی این مقیاس با استفاده از تحلیل عاملی تأیید شد و پایایی آن با استفاده از ضریب الفا کرونباخ برای هر کدام از زیرمقیاس‌ها مابین ۰/۶۴ الی ۰/۸۲ گزارش شده است.

بیان یافته‌ها

در این مطالعه، دویست نفر از زنان متأهل شهرستان اصفهان بررسی شدند که میانگین طول مدت ازدواج نمونه‌های مورد مطالعه $30/4 \pm 9/21$ سال و در دامنه ۱ تا ۲۵ سال بود. همچنین میانگین سن نمونه‌های مورد مطالعه $37/87 \pm 28/10$ سال و در دامنه ۲۰ تا ۵۰ سال بود. در جدول ۱، اطلاعات توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی) مربوط به متغیرهای تمایز یافتگی خود، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های حل تعارض زوجی گزارش شده است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) متغیرهای پژوهش در زنان متأهل

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	بیشینه-کمینه	کجی	کشیدگی
تمایز یافتگی خود	۱۰۳/۹۸	۵/۷۹	۱۱۴-۸۸	-۰/۸۳	۰/۱۹
راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان	۵۶/۰۹	۴/۵۹	۶۹-۴۴	۰/۲۵	-۰/۰۲
راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان	۴۲/۳۲	۸/۷۲	۷۲-۲۴	-۰/۷۷	۱/۱۱
سبک حل تعارض سازنده	۳۴/۷۹	۱۰/۱۴	۵۵-۱۲	-۰/۰۴	-۰/۶۸
سبک حل تعارض غیرسازنده	۵۱/۷۶	۱۹/۵۵	۸۳-۱۷	-۰/۱۳	-۱/۳۱

جدول ۲ اطلاعات مربوط به هم‌بستگی پیرسون بین تمایز یافتگی خود، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های حل تعارض زوجی را نشان می‌دهد.

جدول ۲: ماتریس هم‌بستگی بین متغیرهای پیش‌بین، واسطه‌ای و

وابسته مدل پیشنهادی

	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱. تمایز یافتگی خود							۱
۲. راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان						۱	۰/۴۳**
۳. راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان					۱	-۰/۱۹**	-۰/۳۵**
۴. سبک حل تعارض سازنده				۱	-۰/۳۲**	۰/۶۵**	۰/۲۸**
۵. سبک حل تعارض غیرسازنده			۱	-۰/۲۳**	۰/۴۹**	-۰/۴۱**	-۰/۳۹**
۶. سن		۱	-۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۱۱	۰/۰۱	۰/۰۹
۷. طول مدت ازدواج	۱	۰/۱۱	-۰/۱۰	-۰/۰۲	۰/۰۴	۰/۰۸	۰/۱۲

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

با توجه به نتایج ماتریس هم‌بستگی، ارتباط منفی و معناداری بین تمایز یافتگی خود و راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان با سبک حل تعارض غیرسازنده و ارتباط مثبت و معنادار با سبک حل تعارض سازنده وجود داشت. همچنین ارتباط منفی و معناداری بین راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان با سبک حل تعارض سازنده و ارتباط مثبت و معنادار با سبک حل تعارض غیرسازنده وجود داشت. بین تمایز یافتگی خود با راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان رابطه مثبت و معنادار و با راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان رابطه منفی و معنادار وجود داشت. همچنین ارتباط معناداری بین سن و طول مدت ازدواج با متغیرهای پژوهش مشاهده نشد. بنابراین متغیر محدودشگر برای کنترل به مدل پژوهش اضافه نشد.

در پژوهش حاضر به منظور آزمودن الگوی پیشنهادی آزمون مدل میانجی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی در زنان متأهل شهر اصفهان، از روش الگویابی معادله‌های ساختاری به رویکرد تحلیل مسیر استفاده شد. پیش از کاربرد این روش، بررسی پیش‌فرض‌های این رویکرد آماری ضروری است. بنا بر پیشنهاد کلاین (۲۰۱۶) مفروضه‌های بهنجاری تک‌متغیری به کمک برآورد مقادیر کجی و کشیدگی آزمون و تأیید شدند. با توجه به اینکه دامنه کجی و کشیدگی متغیرها در بازه ± 2 قرار داشت، نرمال بودن تک‌متغیری تأیید شد. برای بررسی نرمال بودن چندمتغیری از ضریب کشیدگی استاندارد شده مردیا^{۳۵} و نسبت بحرانی استفاده شده است. بنا بر پیشنهاد بلانچ^{۳۶} (۲۰۱۲)، مقادیر کوچک‌تر از ۵ برای نسبت بحرانی به عنوان عدم تخطی از نرمال بودن چندمتغیره در

نظر گرفته می‌شود. در این پژوهش ضریب مردیا ۴۶۲/۴ و نسبت بحرانی ۲۳۷/۲ به دست آمده که کمتر از عدد ۵ است. بنابراین فرض نرمال بودن چندمتغیری برقرار است. به منظور بررسی نبود داده‌های پرت چندمتغیری، شاخص فاصله ماهالانوبیس^{۳۷} بررسی شد و سطوح معناداری کمتر از ۰/۵/۰ حاکی از دور افتاده بودن داده‌های پرت موردنظر است. بر اساس این شاخص، داده پرت شناسایی نشد. بنابراین بررسی پیش فرض‌های آماری نشان داد که روش مدل‌یابی معادله‌های ساختاری به رویکرد تحلیل مسیر، روش مناسبی برای ارزیابی برازش مدل است و جهت برآورد پارامترها از روش بیشینه درست‌نمایی^{۳۸} استفاده شده است. پیش از بررسی ضرایب ساختاری، برازندگی الگوی پیشنهادی بررسی شد. شاخص‌های برازندگی الگوی ساختاری مدل پیشنهادی پژوهش در جدول ۳ نشان داده شده‌اند.

جدول ۳: شاخص‌های برازندگی الگوی ساختاری مدل

پیشنهادی پژوهش

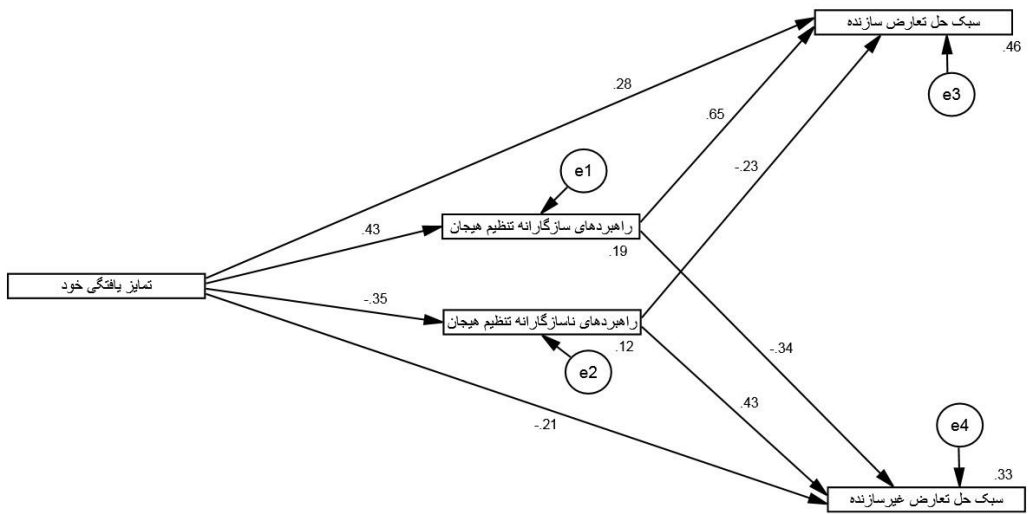
GFI	IFI	PCFI	CFI	PNFI	RMSEA(CL90%)	CMIN/df	P-value	Df	χ^2	شاخص‌های برازندگی الگوی پیشنهادی
۰/۹۷۷	۰/۹۶۵	۰/۵۹۳	۰/۹۶۴	۰/۵۹۲	۰/۰۴۶(۰/۰۳۱-۰/۰۶۳)	۱/۴۳	۰/۲۳۰	۲	۲/۸۶۰	

*میزان قابل قبول شاخص‌ها، GFI, IFI, CFI, PCFI, PNFI (>.5)، RMSEA (<.08)، CMIN/DF (<۳) خوب، ۵. قابل

قبول (کلاین، ۲۰۱۶).

***Abbreviations**; CMIN/DF: Chi-square/degree-of-freedom ratio; RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation; PCFI: Parsimonious Comparative Fit Index; GFI: Goodness of Fit Index; PNFI: Parsimonious Normed Fit Index; IFI: Incremental Fit Index; CFI: Comparative Fit Index.

شاخص R^2 میزان واریانس تبیین‌شده متغیرهای نهفته درونزا را نشان می‌دهد. چین^{۳۹} (۱۹۹۸) مقادیر R^2 ، ۰/۶۷، ۰/۳۳ و ۰/۱۹ را در معادله‌های ساختاری به ترتیب قوی، متوسط و ضعیف توصیف می‌کند. ضریب تعیین متغیرهای سبک حل تعارض سازنده و سبک حل تعارض غیرسازنده به ترتیب ۰/۴۶۰ و ۰/۳۳۱ است که نشان می‌دهد تمامی متغیرهای برونزا و میانجی، یعنی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی و تمایز یافتگی، خود به ترتیب ۴۶ درصد و ۳۳ درصد از سبک حل تعارض سازنده و سبک حل تعارض غیرسازنده را پیش‌بینی کنند که این میزان در حد متوسط است. همچنین مشاهده می‌شود، ضریب تعیین متغیرهای راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان و راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان به ترتیب ۱۹ درصد و ۱۲ درصد در حد ضعیف است. در ادامه، جدول ۴ نیز ضرایب استاندارد مسیرها و شکل ۱ الگوی پیشنهادی پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱: ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی رابطه ساختاری سبک‌های حل تعارض بر اساس تمایز یافتگی خود زن متأهل شهر اصفهان با میانجیگری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

بنابراین با توجه به شاخص‌های برآورد شده، نتایج نشان می‌دهد رابطه ساختاری پیشنهادی سبک‌های حل تعارض بر اساس تمایز یافتگی خود زن متأهل شهر اصفهان با میانجیگری راهبردهای تنظیم شناختی هیجان برازش دارد.

با استناد به جدول ۴ می‌توان ضرایب استاندارد تملامی مسیره‌ها و مقادیر بحرانی را در الگوی پیشنهادی مشاهده کرد.

جدول ۴: ضرایب استاندارد مسیره‌های الگوی پیشنهادی

مقدار احتمال (P)	نسبت بحرانی	خطای معیار	ضرایب استاندارد	مسیر
<۰/۰۰۱	۶/۷۲۵	۰/۰۵۱	۰/۴۳۱	تمایز یافتگی --- راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان
<۰/۰۰۱	-۵/۲۰۹	۰/۱۰۰	-۰/۳۴۶	تمایز یافتگی --- راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان
<۰/۰۰۱	۴/۴۶۸	۰/۰۹۷	۰/۲۸۲	تمایز یافتگی --- سبک حل تعارض سازنده
<۰/۰۰۱	-۳/۷۵۶	۰/۰۳۳	-۰/۲۱۱	تمایز یافتگی --- سبک حل تعارض غیرسازنده
<۰/۰۰۱	۱۱/۲۳۷	۰/۱۲۶	۰/۶۴۶	راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان --- سبک حل تعارض سازنده
<۰/۰۰۱	-۵/۲۵۲	۰/۲۷۱	-۰/۳۳۷	راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان --- سبک حل تعارض غیرسازنده
<۰/۰۰۱	-۴/۲۱۷	۰/۰۶۴	-۰/۲۳۳	راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان --- سبک حل تعارض سازنده
<۰/۰۰۱	۶/۹۱۷	۰/۱۳۸	۰/۴۲۶	راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان --- سبک حل تعارض غیرسازنده

نتایج حاصل از روابط مستقیم متغیرهای پژوهش در مدل پیشنهادی نشان می‌دهد که در کل نمونه، تمامی ضرایب مسیر از لحاظ آماری معنادار بودند.

در ادامه، نتایج حاصل از روابط واسطه‌ای با استفاده از آزمون بوت استرپ در برنامه ماکرو پریچر و هایز^{۴۰} (۲۰۰۸) برای آزمون مسیره‌های واسطه‌ای در جدول ۵ نشان داده شده‌اند. در الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر چهار مسیر غیرمستقیم یا واسطه‌ای وجود دارد. برای تعیین معناداری هریک از روابط واسطه‌ای و اثر غیرمستقیم متغیر برون‌زا بر متغیر درون‌زا از طریق میانجیگرها از روش بوت استرپ^{۴۱} استفاده شده است. نتایج بوت استرپ برای مسیره‌های واسطه‌ای الگوی پیشنهادی پژوهش حاضر را می‌توان در جدول ۵ مشاهده کرد. در جدول ۵، منظور از داده^{۴۲}، اثر غیرمستقیم در نمونه اصلی، و بوت^{۴۳} میانگین برآوردهای اثر غیرمستقیم در نمونه‌های بوت استرپ است. همچنین، در این جدول، سوگیری^{۴۴} بیانگر تفاضل بین داده، و بوت و خطای معیار نیز نشان‌دهنده انحراف معیار برآوردهای غیرمستقیم در نمونه‌های بوت استرپ است.

جدول ۵: نتایج بوت استرپ برای مسیره‌های غیرمستقیم الگوی پیشنهادی

مقدار احتمال	شاخص					مسیر	
	حد بالا	حد پایین	خطا	سوگیری	بوت		
<۰/۰۰۱	۰/۵۷۵۷	۰/۲۶۲۷	۰/۰۷۹۴	۰/۱۴۸۸	۰/۴۲۷۳	۰/۲۷۸۴	تمایز یافتگی به سبک حل تعارض سازنده از طریق راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان
۰/۰۲۱	۰/۲۰۵۵	۰/۰۵۷۰	۰/۰۳۷۶	۰/۰۴۷۵	۰/۱۲۸۱	۰/۰۸۰۶	تمایز یافتگی به سبک حل تعارض سازنده از طریق راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان
<۰/۰۰۱	-۰/۱۰۲۳	-۰/۴۸۹۹	۰/۱۱۸۲	-۰/۱۲۰۱	-۰/۲۶۵۴	-۰/۱۴۵۳	تمایز یافتگی به سبک حل تعارض غیرسازنده از طریق راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان
<۰/۰۰۱	-۰/۲۰۸۹	-۰/۵۴۸۳	۰/۱۲۷۶	-۰/۲۰۶۳	-۰/۳۵۳۲	-۰/۱۴۶۹	تمایز یافتگی به سبک حل تعارض غیرسازنده از طریق راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان

نتایج آزمون بوت استرپ در جدول ۵ نشان داد که اثر غیرمستقیم تمایز یافتگی خود بر سبک حل تعارض سازنده از طریق راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان مثبت و معنادار بود ($P < ۰۰۱/۰$ ، $\beta = ۴۲۷۳/۰$) و اثر غیرمستقیم تمایز یافتگی خود بر سبک حل تعارض غیرسازنده از طریق راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان منفی و معنادار بود ($P < ۰۰۱/۰$ ، $\beta = -۲۶۵۴/۰$).

همچنین نتایج نشان داد که اثر غیرمستقیم تمایز یافتگی خود بر سبک حل تعارض سازنده از طریق راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان مثبت و معنادار بود ($P = ۰۲۱/۰$ ، $\beta = ۱۲۸۱/۰$) و اثر غیرمستقیم تمایز یافتگی خود بر سبک حل تعارض غیرسازنده از طریق راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان منفی و معنادار بود ($P < ۰۰۱/۰$ ، $\beta = -۳۵۳۲/۰$). بنابراین راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم هیجان در رابطه بین تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی در زنان متأهل نقش میانجیگری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی با نقش میانجی تنظیم شناختی هیجان در جامعه آماری زنان متأهل انجام شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل یافته‌ها

نشان داد که بین تمایز یافتگی خود و راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل، رابطه معنادار وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های غلامی‌کیا و همکاران (۱۴۰۱)، صاحب‌دل و همکاران (۱۴۰۰) و چانگ و شین (۲۰۱۷) بود. این همسویی از آن جهت است که در پژوهش‌های مذکور بر ارتباط تمایز یافتگی خود و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان تأکید کرده‌اند. برای تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد تمایز یافته برای تجربه عواطف عمیق، احساس آزادی می‌کنند و دارای قابلیت نظم‌بخشی به هیجان‌ها هستند و به طور آزادانه به آن‌ها دسترسی دارند. آن‌ها قادرند افکار شخصی‌شان را شناسایی و ابراز کنند. افرادی که به کامل‌ترین سطح تمایز از خود می‌رسند، به عنوان افرادی مشخص می‌شوند که مرزبندی‌های خود تعریف شده‌ای دارند، درحالی‌که اشخاص تمایز نیافته از نظر هیجانی با مشکلات روان‌شناختی مواجه‌اند (صاحب‌دل و همکاران، ۱۴۰۰). افراد خود تمایز یافته‌ای در صورت روبه‌رو شدن با تجارب هیجانی دشوار قادرند به اندازه کافی این هیجان‌ها را مدیریت کنند و به رفتارهای معطوف به هدف ادامه دهند. در حالی‌که به هیجان‌ها اجازه می‌دهد تا سیر عادی خود را دنبال کنند. این فرآیند از طریق استفاده انعطاف‌پذیر از سازوکارهای مختلف تنظیم هیجان، امکان‌پذیر می‌گردد. از سویی افرادی که از تنظیم هیجان ناسازگارانه استفاده می‌کنند، در هنگام مواجهه با تجارب هیجانی دشوار، یا به اندازه کافی قادر به تحمل تجارب هیجانی و ادامه دادن رفتار معطوف به هدف نیستند یا به تجارب هیجانی اجازه نمی‌دهند تا سیر طبیعی خود را طی کنند و ممکن است با بدتنظیمی هیجان خودسرزنشگر و دیگرسرزنشگر شوند و به صورت مستمر دچار اضطراب می‌شوند (چانگ و شین، ۲۰۱۷). بنابراین دور از انتظار نیست که بین تمایز یافتگی خود و راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل، رابطه معنادار وجود داشته باشد.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که بین تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی در زنان متأهل رابطه وجود دارد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های تلی و گالر (۲۰۲۳) و هاشمی‌نیک و همکاران (۱۴۰۰) بود. این همسویی به این دلیل است که پژوهش‌های مذکور بر ارتباط این متغیرها اذعان داشته‌اند. برای تبیین این نتایج می‌توان گفت افراد تمایز یافته در موقعیت‌های مختلف قادرند بر احساساتشان غلبه یا طبق تفکرشان تصمیم‌گیری کنند. درحالی‌که برای افراد تمایز نیافته تصمیم‌گیری به صورت مستقل از دیگران دشوار است و گرایش دارند مشابه الگوهای عاطفی حاکم بر خانواده پیش روند. بوئن (۱۹۷۸) معتقد بود که دلیل اصلی نشانه‌های روانی و نارضایتی در زندگی زناشویی، تمایز نیافتگی در سیستم خانواده است. تمایز نیافتگی به معنی نداشتن مرز مشخص کافی برای حفظ هویت فردی و صمیمیت اصلی است. افراد تمایز یافته توانایی مدیریت روابط بین فردی خود را دارند. افراد با تمایز یافتگی مطلوب، از هیجان‌های خود آگاه‌اند و قادرند سه عنصر اصلی مؤلفه‌های هیجانی یعنی «چه، چرا و چگونه» را در خود مشخص کنند. آن‌ها می‌توانند متفکرانه موقعیت را ارزیابی کنند. این افراد در روابط صمیمانه، خود یکپارچه‌ای را پرورش می‌دهند که قادر است روابط عمیق، آرام و راحتی را حفظ کند و بنابراین درگیر هم‌آمیختگی با دیگران یا گسلس عاطفی برای تعدیل تنش‌های درونی نمی‌شوند. درحالی‌که افراد کمتر تمایز یافته به آمیختگی با دیگران متمایل می‌شوند و به این ترتیب با ایجاد یک تنش روانی یا یک تعارض عاطفی از پا درمی‌آیند و به تعارض تن می‌دهند (هاشمی‌نیک و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین می‌توان گفت افراد تمایز یافته قادرند مسئولیت

رفتارشان را بپذیرند و از مسئولیت اضافی دیگران پرهیز کنند. برای همین در تعارض‌هایشان از سبک یکپارچگی استفاده می‌کنند که مستلزم اهمیت دادن فراوان به نگرانی‌های خود و دیگران است. در واقع هر دو طرف، مسئولیت نتیجه را مشترکاً می‌پذیرند و در زندگی زناشویی تعارض کمتری دارند. برعکس، افراد تمایز نیافته که انتظار دارند دیگران مسئولیت رفاه و بهزیستی آن‌ها را بر عهده گیرند، از سبک حل تعارض مسلط استفاده می‌کنند که هدف این سبک، کسب قدرت و برنده شدن حتی به قیمت زیر پا گذاشتن حقوق و احترام دیگری است. افراد بدون توجه به نظر همسرشان، به خواسته خود اصرار می‌ورزند و معمولاً از روش‌های پرخاشگرانه مثل فریاد یا اعمال زور استفاده می‌کنند. همین طور از سبک اجتنابی استفاده می‌کنند که در این سبک هنگام تعارض، همسران موضوع را تغییر می‌دهند یا به طور ساده از آن کناره می‌گیرند و صحنه تعارض را ترک می‌کنند. حال آنکه برخورد منفعلانه با تعارض‌ها نتیجه عکس می‌دهد و موجب بروز تعارض‌های مکرر می‌شو. لذا با تعارض‌های بیشتری در زندگی زناشویی مواجه می‌شوند (تلی و گالر، ۲۰۲۳).

در یافته دیگر پژوهش حاضر، ارتباط راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم هیجان و سبک‌های حل تعارض زوجی در زنان متأهل نشان داده شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های سعادت‌راد (۱۴۰۰)، باباپور و همکاران (۱۳۹۹) و فرای و همکاران (۲۰۲۰) همسو است؛ چراکه در پژوهش‌های مذکور نیز ارتباط این متغیرها تأیید شده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که تطبیق و سازگاری روان‌شناختی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد. اکثر اختلال‌های روان‌شناختی به واسطه یک آشفتگی هیجانی مشخص می‌شوند و این آشفتگی‌ها به طور زیربنایی با کارکرد معیوب در تنظیم هیجانی مرتبط می‌گردد (هاشمی و همکاران، ۱۴۰۱). در زندگی انسان تجربه هیجان‌های منفی گریزناپذیر است. لذا بدون تردید، در زندگی روزمره، توانایی قابل توجهی برای دشواری در تنظیم هیجانی وجود دارد و تنظیم هیجان یکی از مهم‌ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روان‌شناختی، به ویژه در روابط زناشویی است (فرای و همکاران، ۲۰۲۰). راهبردهای ناسازگاران هیجان می‌توانند به آسانی باعث آشفتگی‌های هیجانی شوند و مشکلاتی را برای زندگی زناشویی فرد به بار آورند. زندگی و روابط زوجی با بحران‌ها، مشکلات و موانعی که برای فرد ایجاد می‌کند، همواره محلی برای تمرین تنظیم هیجان‌هاست که در صورت بدتنظیمی این فرایند می‌تواند به تشدید مشکلات منجر شود و تعارض‌های زناشویی را افزایش دهد. مدیریت هیجان‌ها به منزله فرایندهای درونی و بیرونی هستند که مسئولیت مدیریت، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در برابر اختلال‌های روانی چون افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر می‌سازد. لذا تنظیم هیجان می‌تواند یک عامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت در زندگی زناشویی باشد.

یافته نهایی پژوهش حاضر که حاصل برازش مدل است، نشان داد که راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم هیجان در رابطه بین تمایز یافتگی خود و سبک‌های حل تعارض زوجی در زنان متأهل نقش میانجی دارد. همسو با این یافته پژوهشی یافت نشد، اما در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، فرد را به درک و تفسیر موقعیت هیجان نزدیک می‌کند و هیجان را به مرحله پردازش برای نشان دادن عکس‌العمل و گرفتن بازخورد می‌برد. افراد تمایز یافته با توجه به اینکه در عملکرد خود از مدیریت خوبی برخوردارند، معمولاً از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگاران در تعارض‌های زناشویی استفاده می‌کنند. افراد تمایز یافته در موقعیت‌های استرس‌زا انعطاف‌پذیری دارند و خود را با شرایط تطبیق می‌دهند.

این سخن به این معنا نیست که آن‌ها ذاتاً باهوش‌اند، بلکه قابلیت مدیریت هیجان‌ها و خودانگیزگی را در موقعیت استرس‌زا حفظ می‌کنند؛ در نتیجه دارای منابع شناختی کاملی هستند که باعث می‌شود تعارض‌های زناشویی را کاهش دهند. در مقابل، افراد تمایز نیافته ارزیابی‌های غیرواقع‌بینانه‌ای از خود دارند. توانایی آگاه بودن از احساسات و بیان آن‌ها مختل است. این افراد قادر به مدیریت هیجان‌هایشان به خوبی نیستند و عجلانه رفتار می‌کنند. افراد تمایز نیافته با توجه به اینکه در مدیریت هیجان‌ها ضعیف عمل می‌کنند، ممکن است از راهبردهای تنظیم شناختی ناسازگارانه در تعارض‌های زناشویی‌شان استفاده کنند و افرادی که از این راهبرد استفاده می‌کنند، غالباً دچار نشخوار فکری و تفکر مداوم راجع به احساسات و تفکرات همراه با اتفاقات ناخوشایند، بدون اقدام برای اصلاح محیط و فاجعه‌سازی می‌شوند. فکر کردن به اینکه اتفاق رخ داده چقدر وحشتناک بوده و این اتفاق بدترین چیزی است که در زندگی هر کسی رخ می‌دهد، زندگی زناشویی آنان را دچار تعارض‌های بیشتری می‌کند.

این پژوهش مانند سایر پژوهش‌ها محدودیت‌هایی داشت. محدودیت نمونه به زنان متأهل شهر اصفهان، نمونه‌گیری در دسترس و خودگزارشی بودن پرسش‌نامه‌ها ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند؛ لذا تلاش در جهت رفع این محدودیت‌ها پژوهش‌های آتی را از اعتبار بیشتری برخوردار خواهد کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود با برگزاری دوره‌های مناسب در مراکز مشاوره یا حتی تلویزیون سعی شود سبک‌های حل تعارض زوجی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به زوجین آموزش داده شود تا از اثرات ناشی از آن در تعارض‌های زناشویی بکاهد.

تقدیر و تشکر

از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش که صبورانه یاری رساندند، سپاس‌گزاری می‌شود. همچنین از معاونت پژوهشی مؤسسه آموزش عالی فیض‌الاسلام، به علت بررسی مدارک و صدور مجوز اجرا قدردانی می‌شود. مقاله حاضر منتج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده از مؤسسه آموزش عالی فیض‌الاسلام است.

پی‌نوشت‌ها

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Skowron | 25. Other Blame |
| 2. Garnefski & Spinhoven | 26. Ludwig |
| 3. Aarriage | 27. Frye |
| 4. Ünal & Akgün | 28. Frye-Cox |
| 5. Marital Conflict | 29. Kline |
| 6. Dong | 30. Styles of Handing Interpersonal Conflict |
| 7. Gottman | 31. Differentiation of Self-Questionnaire |
| 8. Wagner | 32. Jackson |
| 9. Cummings & Davies | 33. Smith |
| 10. Telli & Guler | 34. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire |
| 11. Self-Differentiation | |
| 12. Bown | |

- | | |
|----------------------------------|--|
| 13. Peleg | 35. Mardia Standardized Kurtosis Coefficient |
| 14. Bridge | 36. Blunch |
| 15. Cognitive Emotion Regulation | 37. Mahalanobis d-Squared Method |
| 16. McRae | 38. Maximum Likelihood (ML) |
| 17. Self-Blame | 39. Chin |
| 18. Acceptance | 40. Cro Preacher & Hayes |
| 19. Rumination | 41. Bootstrap |
| 20. Positive Refocusing | 42. Data |
| 21. Refocus on Planning | 43. Boot |
| 22. Positive Reappraisal | 44. Bias |
| 23. Putting into Perspective | |
| 24. Catastrophizing | |

منابع

- باباپور، ج.، حکمتی، ع.، افشاری، ع. (۱۳۹۹). نقش ذهن‌آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجانی در سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*، ۱۱(۶)، ۶۶-۸۴.
- سامانی، س.، صادقی، ل. (۱۳۸۹). کفایت شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان. *فصلنامه علمی پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۱(۱)، ۶۲-۵۱.
- سعادت‌ی راد، ف. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین تعارض زناشویی با فرسودگی زناشویی در زنان شهرستان چالوس. *فصلنامه ایده‌های نوین روان‌شناسی*، ۸(۱۲)، ۱-۱۰.
- فرج‌نیا، س.، بلیاد، م.، حسینیان، س.، حسین‌زاده تقوایی، م. (۱۴۰۲). مدل‌یابی سازگاری زناشویی بر اساس الگوهای ارتباطی و عملکرد رابطه زناشویی با میانجیگری نگرش معنوی. *خانواده‌درمانی کاربردی*، ۴(۲)، ۲۰-۱.
- حقیقی، ح.، زارعی، اقبال، قادری، ف. (۱۳۹۱). بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه سبک‌های حل تعارض رحیم (ROCI-II) در بین زوجین ایرانی. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ۱۲(۱)، ۵۶۲-۵۳۴.
- صاحب‌دل، ز.، مهری‌نژاد، س.، عیسی‌مراد، ا.، روشن چسلی، ر. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین بلوغ عاطفی و تمایز یافتگی خود با الگوهای ارتباطی خانواده در جوانان. *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۲(۲)، ۳۶۴-۳۴۹.
- غلامی کیا، م.، کرمی، ج.، گودرزی، م. (۱۴۰۱). مدل تاب‌آوری خانواده بر اساس میزان تمایز یافتگی خود و سلامت خانواده اصلی با نقش میانجی تنظیم هیجان. *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۶(۱)، ۴۷۰-۴۶۲.
- فخّاری، ن.، لطیفیان، م.، اعتماد، ج. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسش‌نامه تمایز یافتگی خود در دانشجویان ایرانی. *فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی*، ۴(۱۵)، ۵۸-۳۵.
- هاشمی، ش.، عارفی، م.، کاکابرابی، ک.، چهری، آ. (۱۴۰۱). نقش واسطه‌ای تنظیم هیجان، مدیریت تعارض و صمیمیت جنسی در رابطه سازگاری زناشویی و ویژگی‌های شخصیتی. *دستاوردهای روان‌شناختی*، ۲۹(۲)، ۲۵۰-۲۳۱.
- هاشمی نیک، ا.، حیدری، ح.، داودی، ح.، جعفری، ا. (۱۴۰۰). الگوی پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس ابعاد تمایز یافتگی و انعطاف‌پذیری شناختی با نقش میانجی شفقت‌ورزی به خود زوجین. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۹(۱)، ۲۱-۱۳.

- Babapour, J., Hekmati, I., & Afshari, A. (2020). [The Role of Mindfulness and Emotion Regulation Strategies in Marital Adjustment]. *Family Pathology, Counseling and Enrichment Journal*, 6(1), 1-1 [in Persian].
- Bown, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Newyork: janson Aronson.
- Blunch, N. (2012). *Introduction to Structural Equation Modeling Using IBM SPSS Statistics and AMOS*. Sage (2th ed., pp. 24-32).
- Bridge, E. N. (2019). Review of a Case Study in Light of Bowen Theory: Differentiation of Self. *Yaaam iiiiii irriiii Ill jj iDrii ii*, 3(5), 65-72.
- Chang, J. J., & Shin, S. H. (2017). Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation on Influences of Self-differentiation and Family Function in High School Students' Problem Behavior. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 26(3), 248-259.
- Chin, W. W. (1998). The Partial Least Squares Approach to Structural Equation Modeling. *Modern Methods for Business Research*, 295(2), 295-336.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2002). Effects of Marital Conflict on Children: Recent Advances and Emerging Themes in Process-Oriented Research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1), 31-63.
- Dong, S., Dong, Q., & Chen, H. (2022). Mothers' Parenting Stress, Depression, Marital Conflict, and Marital Satisfaction: The Moderating Effect of Fathers' Empathy Tendency. *Journal of affective disorders*, 299, 682-690.
- Fakhari, N., Latifian, M. & Etemd, J. (2014). [A Study of Psychometric Properties of the Executive Skills Scale for Pre-School Children (Parent Form)]. *Quarterly of Educational Measurement*, 4(15), 35-58 [in Persian].
- Farajnia, S., Beliad, M. R., Hosseinian, S. & Hosseinzadeh Taqvai, M. (2023). [Modeling Marital Adaptability Based on Communication Patterns and Sexual Relationship Performance Mediated by Spiritual Attitude]. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(2), 1-22 [in Persian].
- Fincham, F. D. (2003). Marital Conflict: Correlates, Structure, and Context. *Current directions in psychological science*, 12(1), 23-27.
- 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), 2328-2355.
- Frye-Cox, N., Ganong, L., Jensen, T. & Coleman, M. (2021). Marital Conflict and Health: The Moderating Roles of Emotion Regulation and Marriage Order. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(6), 450-474.
- 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.
- Haghighi, H., Zarei, E., & Ghaderi, F. (2012). [Factor Structure and Psychometric Characteristics Conflict Resolution Styles Questionnaire Rahim (ROCI-II) in Iranian couples]. *Family Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 534-562 [in Persian].
- Hashemi Nik, A., Davoodi, H. & Jafari, A. (2021). [Predicting Model of Conflict Resolution Styles Based on Differentiated Dimensions and Cognitive Flexibility with the Mediating Role of Self-Compassion of Couples]. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 19(1), 13-23. [in Persian].

- Kia, M. G., Karami, J., & Goudarzi, M. (2022). [The Family Resilience Model Based on the Level of Self-Differentiation and the Health of the Main Family with the Role of Emotion Regulation Mediator]. *Health*, 6(1), 462-470 [in Persian].
- Kline, R. (2016). Data Preparation and Psychometrics Review. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed., pp. 64-96). New York, NY: Guilford.
- Ludwig, L., Werner, D. & Lincoln, T. M. (2019). The Relevance of Cognitive Emotion Regulation to Psychotic Symptoms—a Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 72, 101746.
- McRae, K. (2016). Cognitive Emotion Regulation: A Review of Theory and Scientific Findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119-124.
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Conflict Resolution Styles as Predictors of Marital Adjustment and Marital Satisfaction: An Actor–Partner Interdependence Model. *Journal of Family Studies*. 28(3). 898. 913.
- Peleg, O. (2008). The Relation between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American journal of family therapy*, 36 (5), 388-401.
- Rahim, M. A. (1983). A Measure of Styles of Handling Interpersonal Conflict. *Academy of Management Journal*, 26 (2):368-376.
- Saadati rad, F. (2021). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Relationship between Marital Conflict and Marital Burnout in Women in Chalous. *JNIP*, 8(12), 1-10 [in Persian].
- Sahebdel, Z., Mehri Nejad, S. A., Isamorad, A., Roshan Chesley, R. (2021). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation in the Relationship between Emotional Maturity and Self-Differentiation with Family Communication Patterns in Young People. *Biquarterly Journal of Studies and Psychological in Adolescents and Youth*, 2(2), 349-364 [in Persian].
- Samani, S., Sadeghi, L. (2010). [Sufficiency of Psychometric Indicators of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire]. *Scientific-Research Quarterly of Psychological Methods and Models*, 1(1), 51-62. [in Persian].
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of counseling psychology*, 45(3), 235.
- Telli, A., & Yavuz Güler, Ç. (2023). Differentiation of Self, Forgiveness, Jealousy, and Conflict Resolution Responses among Married Individuals: The Mediating Role of Relationship Satisfaction, Relationship Adjustment, and Emotional Dependency. *Contemporary Family Therapy*, 45(2), 157-171.
- Wagner, A., Mosmann, C. P., Scheeren, P. & Levandowski, D. C. (2019). Conflict, Conflict Resolution and Marital Quality. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29-42.