

نقش پیش‌بین شخصیت بامدادی شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشویی زنان میانسال

* حسین شاره^۱، مریم اسحاقی ثانی^۲

۱- دکترای تخصصی، دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.
۲- کارشناس ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد نیشابور، دانشگاه آزاد اسلامی، نیشابور، ایران.

چکیده

تاریخ دریافت: ۲۱ مهر ۱۳۹۶
تاریخ پذیرش: ۹ مرداد ۱۳۹۷
تاریخ انتشار: ۱ دی ۱۳۹۷

اهداف شواهد جدید بر نقش مؤثر عوامل فیزیولوژیکی، شناختی و هیجانی در کیفیت رابطه میان زوجین دلالت دارد. هدف این مطالعه بررسی رابطه بین شخصیت بامدادی شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان با رضایت زناشویی در زنان میانسال بود.

مواد و روش‌ها روش پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل تمام زنان متأهل میانسال (۴۰ تا ۶۰ سال) ساکن شهر مشهد بود. از بین مناطق شهرداری، منطقه ۱ به عنوان نمونه به شیوه تصادفی انتخاب شد و از این منطقه ۲۱۱ زن با استفاده از روش نمونه‌گیری سیستماتیک انتخاب شدند. هریک از شرکت‌کنندگان این مطالعه، فرم رضایت زناشویی انریچ، پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی، پرسش‌نامه بامدادی شامگاهی و نسخه کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها نتایج رگرسیون چندمتغیره نشان داد زیرمقیاس‌های ادراک گزینه‌های مختلف، ادراک کنترل‌پذیری و نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را به صورت مثبت دارند ($P < 0/01$). علاوه بر این، سهم شخصیت بامدادی شامگاهی در پیش‌بینی رضایت زناشویی معنادار بود و بامدادی بودن زیاد با رضایت زناشویی زیاد همراه بود ($P < 0/01$). همچنین نتایج نشان داد ملامت خویشستن، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، به نحو منفی ($P < 0/01$) و پذیرش و دیدگاه‌گیری به نحو مثبت ($P < 0/05$) رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. **نتیجه‌گیری** یافته‌های این مطالعه ضمن گسترش ادبیات پژوهش، لزوم توجه به ویژگی‌های فیزیولوژیکی، شناختی و هیجانی در برنامه‌های ارتقای روابط زوجین و نیز مشاوره پیش از ازدواج را برجسته می‌سازد.

کلیدواژه‌ها:

رضایت زناشویی،
انعطاف‌پذیری، شناخت،
هیجان، بامدادی شامگاهی

مقدمه

است. چرخه‌های شبانه‌روزی^۱ بر بسیاری از ابعاد فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و اجتماعی حیات ما تأثیر دارند [۴-۶]. انسان‌ها در چرخه‌های شبانه‌روزی خود تفاوت‌های فردی متمایزی دارند. در این میان، یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های فردی، در شخصیت بامدادی شامگاهی^۲ یا ریخت‌های شبانه‌روزی^۳ است [۷].

افراد در طول پیوستاری از ترجیحات شبانه‌روزی قرار دارند که در دامنه‌ای از افراد بامدادی که «چکاوک‌صفت»^۴ نامیده می‌شوند و افراد شامگاهی که «بوف‌صفت»^۵ نامیده می‌شوند، در نوسان هستند. در یکسو افراد بامدادی زود از خواب برمی‌خیزند، در نیمه

رضایت زناشویی یعنی خشنودی و رضایت اشخاص از زندگی زناشویی خود [۱]. رضایت زناشویی، حالت ذهنی مزایا و هزینه‌هایی است که هریک از افراد در ازدواجشان دریافت می‌کنند [۲]. همچنین رضایتمندی زناشویی را نگرش مثبت و لذت‌بخشی می‌دانند که زن و مرد در جنبه‌های مختلف زندگی زناشویی تجربه می‌کنند [۳].

در سالیان اخیر به جای استفاده از مفاهیم کلی، پژوهشگران بر ویژگی‌های جزئی‌تر و ویژگی‌های فردی زوجین تمرکز کرده‌اند. در این بین، نقش متغیرهای زیستی، شناختی و هیجانی در سازگاری زناشویی مطالعه شده است. یکی از متغیرهای زیستی که می‌تواند بر سازگاری زوجین با هم اثرگذار باشد، چرخه خواب و بیداری

1. Circadian rhythm
2. Morningness-eveningness personality
3. Circadian Typology
4. Lark
5. Owl

* نویسنده مسئول:

دکتر حسین شاره

نشانی: سبزووار، دانشگاه حکیم سبزواری، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه علوم تربیتی.

تلفن: ۰۱۰۴۴۴۱۰۱۰۴ (۵۱) ۹۸+

پست الکترونیکی: hsharreh@yahoo.com.au

تاب‌آوری بالاتری دارند [۱۹].

علاوه بر متغیرهای فیزیولوژیکی و شناختی، یکی از مهم‌ترین مواردی که تأثیر عمیقی بر کیفیت الگوهای ارتباطی افراد دارد، راهبردهای نظم‌جویی هیجان است. افرادی که قادر به مدیریت پاسخ‌های هیجانی در برابر حوادث روزمره نیستند، ضمن ابتلا به علائم افسردگی و اضطراب، ممکن است نارسایی در روابط نزدیک خود را تجربه کنند [۳]. از آنجایی که تطبیق و سازگاری روان‌شناختی تا حد زیادی به نظم‌جویی هیجان بستگی دارد، میزان برخورداری از این توانایی می‌تواند بر رضایت زناشویی زوجین اثرگذار باشد.

با توجه به ارتباط بین انعطاف‌پذیری شناختی با سازگاری روان‌شناختی [۲۰] و تنظیم هیجان [۲۱، ۲۲]، این احتمال مطرح است که برخورداری هرچه بیشتر از انعطاف‌پذیری شناختی و نظم‌جویی شناختی هیجان منجر به مدیریت بهتر هیجانات و نیز حل مسئله در روابط زناشویی شود. از سوی دیگر و با توجه به ارتباط بین شخصیت بامدادی و برخورداری از عملکرد شناختی و هیجانی مطلوب در پژوهش‌های پیشین [۸]، انعطاف‌پذیری شناختی و نظم‌جویی هیجان نیز ممکن است با شخصیت بامدادی‌شامگاهی رابطه داشته باشند.

شواهد نشان می‌دهد رضایت زناشویی در میان‌سالی نسبت به جوانی و سالخوردگی از الگوی متفاوتی تبعیت می‌کند و تغییر نقش‌ها و پیچیدگی وظایف، بحران میان‌سالی را ایجاد می‌کند، از سوی دیگر زنان نسبت به این تغییرات آسیب‌پذیری بالاتری دارند [۲۳]. بر این اساس، هدف عمده این پژوهش پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا شخصیت بامدادی‌شامگاهی، انعطاف‌پذیری شناختی و نظم‌جویی شناختی هیجان با رضایت زناشویی در زنان میان‌سال رابطه دارد؟

روش

این پژوهش جزء طرح‌های همبستگی به شمار می‌آید. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زنان متأهل میان‌سال (۴۰ تا ۶۰ سال) ساکن مشهد بود. از بین مناطق شهرداری، منطقه ۱ به عنوان نمونه و به شیوه تصادفی انتخاب شد و از آن منطقه، ۲۱۱ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری سیستماتیک انتخاب شدند. بعد از برآورد نسبی تعداد زنان میان‌سال منطقه مدنظر، حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان مشخص شد. روش اجرا به این صورت بود که پرسشگران آموزش‌دیده برای اجرای پرسش‌نامه‌ها به درب منازل مراجعه می‌کردند و با رعایت مسائل اخلاقی پژوهش و در نظر گرفتن معیارهای ورود و خروج، پرسش‌نامه‌ها را اجرا می‌کردند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: جنسیت زن، تأهل، سن بین ۴۰ تا ۶۰ سال، سکونت در شهر مشهد حداقل در دو سال گذشته و تحصیلات حداقل دیپلم. افراد مطلقه و بیوه، بدون ارتباط

اول روز بیش‌ترین سطح هشیاری را دارند، فعالیت‌های روزانه را ترجیح می‌دهند و دشواری زیادی در خوابیدن دیروقت دارند.

افراد شامگاهی قادرند تا ساعات پایانی صبح بخواهد، بیش‌ترین سطح هشیاری را در ساعات غروب دارند، فعالیت‌های شبانه را ترجیح می‌دهند و زمان زیادی طول می‌کشد تا در نیمه شب به خواب روند [۸]. در باب ارتباط ریخت‌های شبانه‌روزی و پردازش‌های شناختی، برخی شواهد حاکی از آن بوده که افراد صبحگاهی در حافظه و توجه نمرات بالاتری به دست می‌آورند [۹]. در نوجوانان مشخص شده است که عملکرد تحصیلی، شناختی و سلامت روان‌شناختی و جسمی بهتر با بامدادی‌بودن مرتبط است [۱۰].

بامدادی‌بودن با رضایت از زندگی [۱۱] و کیفیت زندگی [۱۲] رابطه مثبت دارد. از سوی دیگر شامگاهی‌بودن با افسردگی [۱۳]، نیمرخ شخصیتی نامطلوب و رفتارهای مخرب سلامت [۷]، رابطه مثبت دارد. در پژوهشی مشخص شد شباهت در ریتم‌های شبانه‌روزی زوجین با رضایت از رابطه مرتبط است و وضعیت بامدادی‌شامگاهی با ترجیح زمان برقراری رابطه جنسی ارتباط دارد [۱۴]. با توجه به موارد گفته‌شده، ترجیحات بامدادی‌شامگاهی تا حدی می‌تواند پیشگوی تیپ شخصیتی، کیفیت زندگی و رضایت از زندگی و در نتیجه رضایت زناشویی باشد. به علاوه، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سبک دلبستگی ایمن که با رضایت زناشویی بیشتر زوجین همراه است، با خواب بهتر در شب و بامدادی‌بودن مرتبط است [۱۵].

یکی دیگر از متغیرهایی که ممکن است با میزان رضایت‌مندی زناشویی ارتباط داشته باشد، عملکردهای شناختی زوجین است. انعطاف‌پذیری شناختی^۶ یکی از اساسی‌ترین ابعاد عملکردهای شناختی و از مهم‌ترین عناصر کارکردهای اجرایی است که به توانایی فرد در تغییر افکار، اعمال و راهکارها در واکنش به تغییر شرایط اطلاق می‌شود [۱۶]. شناخت انعطاف‌پذیر مستلزم فعال‌سازی و اصلاح فرایندهای شناختی در پاسخ به درخواست تغییر در انجام فعالیت یا حتی تغییر در دستورالعمل انجام یک فعالیت است [۱۷].

انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان ویژگی عمده شناخت انسان توصیف شده است و به توانایی فرد برای در نظر گرفتن هم‌زمان بازنمایی‌های متناقضی از یک شیء یا یک رویداد اشاره دارد [۱۸]. انعطاف‌پذیری افراد در میزان بروز آسیب‌ها و سطح عملکرد اجتماعی آن‌ها بسیار تعیین‌کننده است. افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر را دارند، از توجهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌برانگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف‌پذیری کمی دارند، از نظر روان‌شناختی

6. Cognitive flexibility

توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها؛ توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های چالش‌برانگیز.

این پرسش‌نامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر به کار می‌رود. دنیس و وندرال در پژوهشی نشان دادند این پرسش‌نامه ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی هم‌زمان مناسبی دارد [۲۹]. این پژوهشگران نشان دادند دو عامل ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار، یک معنی دارند و عامل کنترل به عنوان خرده‌مقیاس دوم در نظر گرفته شد. روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی واگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین، ۰/۷۵ گزارش شده است. این پژوهشگران پایایی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس، ادراک کنترل‌پذیری و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به دست آوردند.

شاره، فرمانی و سلطانی ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار را در نمونه ایرانی بررسی کردند [۳۰]. ضریب اعتبار بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۷۱ و برای خرده‌مقیاس‌های کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۵۷ و ۰/۵۷ به دست آمد. این پژوهشگران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹ و ۰/۵۵ گزارش کرده‌اند. همچنین پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی از روایی عاملی، همگرا و هم‌زمان مطلوبی در ایران برخوردار است. در نسخه فارسی، برخلاف نسخه اصلی که تنها دو عامل را به دست داد، پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی شامل سه عامل کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. روایی همگرای آن با پرسش‌نامه تاب‌آوری برابر با ۰/۶۷ و روایی هم‌زمان آن با پرسش‌نامه افسردگی بک برابر با ۰/۵۰- بود [۳۰].

پرسش‌نامه صبحگاهی شامگاهی

پرسش‌نامه صبحگاهی شامگاهی^{۱۱} یک پرسش‌نامه خودارزیابی ۱۹ سؤالی است که هورن و استبرگ [۳۱] به منظور مشخص کردن ریخت شبانه‌روزی افراد تدوین کرده‌اند. سؤال‌های پرسش‌نامه گزینه‌های متفاوت و نمره‌گذاری اختصاصی دارد. دامنه نمرات از ۱۶ تا ۸۶ متغیر است و نمره بالاتر نشان‌دهنده صبحگاهی بودن بیشتر است و نمره پایین‌تر نشان‌دهنده شامگاهی بودن بیشتر است. نسخه اصلی پرسش‌نامه صبحگاهی شامگاهی، افراد را در ۵ طبقه بر حسب نمره‌شان دسته‌بندی می‌کند: ۷۰-۸۶، کاملاً صبحگاهی؛ ۵۹-۶۹، نسبتاً صبحگاهی؛ ۴۲-۵۸، معتدل؛ ۳۱-۴۱، نسبتاً شامگاهی و ۱۶-۳۰ کاملاً شامگاهی. آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۷۸ و ضریب پایایی

جنسی با همسر، دارای روابط فرازنشویی، دارای افکار خودکشی جدی، دارای سابقه بستری در بیمارستان روانی، دارای نشانه‌های اختلال‌های سایکوتیک و معتاد به مواد از پژوهش کنار گذاشته شدند. به منظور رعایت مسائل اخلاقی، رضایت کتبی از تمام شرکت‌کنندگان گرفته شد و به آنان اطمینان داده شد اطلاعات دریافتی کاملاً محرمانه خواهند ماند. همچنین تمام پرسش‌نامه‌ها به صورت تصادفی و با نظم متغیر به شرکت‌کنندگان ارائه شد.

ابزارهای پژوهش

فرم رضایت زناشویی انریچ

نسخه اصلی فرم رضایت زناشویی انریچ^۷ ۱۱۵ سؤال دارد که اولسون و همکاران آن را ساخته‌اند [۲۴]. این ابزار شامل زیرمقیاس‌های ارتباطات، حل تعارض، مسائل مالی، اوقات فراغت، روابط جنسی، تربیت فرزند، ارتباط با خانواده اصلی و دوستان، نقش‌های همسری و جهت‌گیری مذهبی و معنوی است. در این پژوهش فرم ۴۷ سؤالی آن (ENRICH-۴۷) استفاده شد [۲۵]. گویه‌های آن ۵ گزینه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف با نمره‌گذاری از ۱ تا ۵ است.

ضریب آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه در پژوهش‌های مختلف ۰/۹۲ [۲۳]، ۰/۹۴ [۲۶] و ۰/۹۳ [۲۷] گزارش شده است. همچنین ضریب همبستگی پرسش‌نامه با مقیاس‌های رضایت خانوادگی^۸ از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی^۹ از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است. همه خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه انریچ، زوج‌های ناسازگار و سازگار را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد این پرسش‌نامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است. علاوه بر این، پایایی بازآزمایی برای نمره کل و زیرمقیاس‌های آن از ۰/۴۶ تا ۰/۷۳ در نوسان بوده است [۲۸].

پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی

پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی^{۱۰} را دنیس و وندرال ساخته‌اند [۲۹]. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارش‌دهی کوتاه ۲۰ سؤالی است و برای سنجش انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۷ است که نمره بالاتر به معنای انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر است. این ابزار سه جنبه انعطاف‌پذیری شناختی را می‌سنجد: میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل؛ توانایی درک چندین

7. ENRICH Marital Satisfaction (EMS)

8. Family Satisfaction Scale

9. Life satisfaction

10. Cognitive Flexibility Scale(CFI)

11. Morningness-Eveningness Questionnaire(MEQ)

بازآزمایی آن ۰/۷۷ گزارش شده است [۳۲].

این پرسش‌نامه افکار فرد را پس از مواجهه با یک تجربه منفی یا وقایع آسیب‌زا ارزیابی می‌کند. نسخه کوتاه این پرسش‌نامه ۱۸ ماده دارد که گارنفسکی و کرایچ آن را تهیه کرده‌اند [۳۶]. پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان پایه تجربی و نظری محکمی دارد و از ۹ خرده‌مقیاس تشکیل شده است.

خرده‌مقیاس‌های مذکور ۹ راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را ارزیابی می‌کنند. دامنه نمرات مقیاس از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) است. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس بیانگر میزان استفاده بیشتر راهبرد مذکور در مقابله و مواجهه با وقایع استرس‌زا و منفی است. نتایج آلفای کرونباخ با دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۸۲ نشان داد ۹ خرده‌مقیاس فرم کوتاه نسخه فارسی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان اعتبار مطلوبی دارند.

تحلیل مؤلفه اصلی ضمن تبیین ۷۵ درصد واریانس، از الگوی ۹ عاملی اصلی پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان حمایت کرد. همچنین، همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها به نسبت بالا بود [۳۷]. داده‌های این پژوهش با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و

در پژوهشی دیگر کاکي، دشاکس، آدان و ناتاله میزان کلی آلفای آن را ۰/۸۲ اعلام کردند و با تحلیل عاملی به چهار عامل رسیدند [۳۳]. در پژوهش رهافر، صادقی، صادق‌پور و میرزایی روی ۲۷۰ نفر از دانشجویان، برای بررسی اعتبار سازه (همگرا، واگرا و عاملی)، چهار پرسش‌نامه صبحگاهی‌شامگاهی، افسردگی بک، شادکامی آکسفورد و سلامت عمومی به کار رفت [۳۴]. با توجه به همبستگی‌های به‌دست‌آمده بین پرسش‌نامه صبحگاهی‌شامگاهی و سه پرسش‌نامه دیگر و همچنین، تحلیل عاملی پرسش‌نامه اصلی، اعتبار سازه نسخه فارسی این پرسش‌نامه تأیید شد. به علاوه، ضریب آلفای کرونباخ مناسبی (۰/۷۹) نیز برای آن حاصل شد.

نسخه کوتاه پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان

پرسش‌نامه نظم‌جویی شناختی هیجان ۱۲ را گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون در کشور هلند تدوین کرده‌اند و دو نسخه انگلیسی و هلندی دارد [۳۵]. برخلاف سایر پرسش‌نامه‌های مقابله‌ای که به صورت آشکار بین افکار فرد و اعمال واقعی او تمایز قائل نمی‌شوند،

12. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر - شاخص	مؤلفه‌ها	میانگین ± انحراف معیار
رضایت زناشویی		۱۴۴/۸۱ ± ۱۵/۳۷
بامدادی شامگاهی		۶۸/۷۵ ± ۱۸/۵۴
	ملامت خویشتن	۱۰/۶۴ ± ۶/۳۷
	پذیرش	۸/۰۹ ± ۲/۵۶
	نشخوارگری	۹/۶۴ ± ۶/۶۹
	تمرکز مجدد مثبت	۵/۶۸ ± ۱/۳۷
تنظیم شناختی هیجان	تمرکز بر برنامه‌ریزی	۶/۱۳ ± ۱/۷۴
	ارزیابی مجدد مثبت	۷/۲۷ ± ۲/۵۸
	دیدگاه‌گیری	۱۲/۵۰ ± ۲/۳۵
	فاجعه‌سازی	۹/۷۸ ± ۶/۶۳
	ملامت دیگران	۷/۸۴ ± ۷/۰۹
	ادراک توجیه رفتار	۷/۸۷ ± ۳/۲۰
انعطاف‌پذیری شناختی	ادراک گزینه‌های مختلف	۳۵/۰۶ ± ۵/۱۴
	ادراک کنترل‌پذیری	۳۴/۶۰ ± ۱/۸۱
	نمره کل	۶۷/۵۴ ± ۷/۸۰

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
رضایت زناشویی	-	۰/۲۱**	۰/۳۱**	۰/۱۵**	۰/۲۶**
ادراک توجیه رفتار	۰/۲۱**	-	۰/۶۵**	۰/۵۳**	۰/۷۰**
ادراک گزینه‌های مختلف	۰/۳۱**	۰/۶۵**	-	۰/۸۰**	۰/۹۶**
ادراک کنترل‌پذیری	۰/۱۵*	۰/۵۳**	۰/۸۰**	-	۰/۹۲**
نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۲۶**	۰/۷۰**	۰/۹۶**	۰/۹۲**	-

* $P < 0.05$; ** $P < 0.01$

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

یادداشت: ۱. رضایت زناشویی، ۲. ادراک توجیه رفتار، ۳. ادراک گزینه‌های مختلف، ۴. ادراک کنترل‌پذیری، ۵. نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی

جدول ۳. نتایج اجرای تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت زناشویی از روی انعطاف‌پذیری شناختی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	R	R ²	F	معناداری
پیش‌بینی	۶۴۶۴/۶۸	۳	۲۱۵۴/۸۹	۰/۳۶	۰/۱۳	۱۰/۳۲	۰/۰۰۱
باقی‌مانده	۳۳۱۹۶/۳۵	۲۰۷	۲۰۸/۶۷				
کل	۳۹۶۶۱/۰۳	۲۱۰					

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

رگرسیون چندمتغیری تجزیه و تحلیل شد و از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ برای تحلیل اطلاعات استفاده شد.

یافته‌ها

در این پژوهش میانگین سنی شرکت‌کنندگان برابر با ۴۶/۳۳ با انحراف استاندارد ۵/۴۶ بود. ۶۷ نفر (۳۱/۸ درصد) از شرکت‌کنندگان تحصیلات دیپلم، ۴۱ نفر (۱۹/۴ درصد) تحصیلات کاردانی، ۵۹ نفر (۲۸ درصد) تحصیلات کارشناسی و ۴۴ نفر (۲۰/۹ درصد) تحصیلات کارشناسی ارشد داشتند. علاوه بر این، ۷۵ نفر (۳۵/۵ درصد) از جمعیت مطالعه‌شده شاغل و ۱۳۶ نفر (۶۴/۵ درصد) از آنان بیکار (خانه‌دار) بودند. در **جدول شماره ۱**، شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

به منظور بررسی رابطه متغیر رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری

شناختی، در گام نخست ضرایب همبستگی بین دو متغیر رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری شناختی بررسی شد که نتایج آن در **جدول شماره ۲** نشان داده شده است. بر اساس نتایج **جدول شماره ۲**، رابطه رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ($r=0.26$) و تمام زیرمقیاس‌های آن مثبت و معنادار است. بر این اساس می‌توان گفت هرچه افراد از انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری برخوردار باشند، میزان رضایتمندی زناشویی بیش‌تری دارند.

در گام بعدی به بررسی اثر پیش‌بینی‌کنندگی انعطاف‌پذیری شناختی و زیرمقیاس‌های سه‌گانه آن در رضایت زناشویی پرداخته شد که نتایج آن در **جدول شماره ۳** ارائه شده است. نتایج **جدول شماره ۳** نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری شناختی و زیرمقیاس‌های سه‌گانه آن توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارند ($F=10.32$ و $P<0.001$).

جدول ۴. ضرایب رگرسیون انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی

متغیرهای پیش‌بین	B	SE.	b	t	Sig.
ادراک توجیه رفتار	۰/۴۹	۰/۴۸	۰/۱۰	۲/۹۹	۰/۰۸
ادراک گزینه‌های مختلف	۰/۹۳	۰/۲۴	۰/۷۱	۳/۴۱	۰/۰۰۱
ادراک کنترل‌پذیری	۰/۵۲	۰/۱۵	۰/۴۳	۳/۸۰	۰/۰۰۱
نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۵۵	۰/۱۲	۰/۴۵	۴/۴۷	۰/۰۰۱

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

جدول ۵. نتایج اجرای تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت زناشویی از روی شخصیت بامدادی شامگاهی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	R	R ²	F	معناداری
پیش‌بینی	۹۰۰۹/۳	۱	۹۰۰۹/۳	۰/۴۲	۰/۱۸	۴۶/۳۱	۰/۰۰۱
باقی‌مانده	۴۰۶۵۱/۶۹	۲۰۹	۱۹۴/۵				
کل	۴۹۶۶۱/۰۳	۲۱۰					

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

جدول ۶. ضرایب رگرسیون شخصیت بامدادی شامگاهی در پیش‌بینی رضایت زناشویی

متغیرهای پیش‌بین	B	SE.	b	t	Sig.
شخصیت بامدادی شامگاهی	۰/۳۵	۲/۶۹	۰/۴۲	۶/۸۰	۰/۰۰۱

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

با توجه به معناداری مدل فوق، برای بررسی دقیق‌تر و تعیین سهم شخصیت بامدادی شامگاهی در پیش‌بینی رضایت زناشویی، ضرایب رگرسیونی مربوط به مدل فوق در **جدول شماره ۶** نشان داده شده است. همچنان که در **جدول شماره ۶** دیده می‌شود، بررسی‌های دقیق‌تر با استفاده از آزمون معناداری ضرایب رگرسیون نشان داد ضریب استاندارد رگرسیون شخصیت بامدادی شامگاهی (۰/۴۲) در پیش‌بینی رضایت زناشویی معنادار است و این متغیر به نحوی مثبت رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند.

در گام بعدی، ضریب همبستگی بین دو متغیر رضایت زناشویی و ابعاد نظم‌جویی شناختی هیجان بررسی شد که نتایج آن در **جدول شماره ۷** نشان داده شده است. بر اساس نتایج **جدول شماره ۷**، رابطه رضایت زناشویی و ابعاد ملامت خویشتن، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران منفی و معنادار است. به بیان دیگر نمره پایین در ابعاد فوق با رضایت زناشویی بالا هم‌آیند است. علاوه بر این، رابطه رضایت زناشویی و ابعاد پذیرش، تمرکز مجدد، ارزیابی مجدد و دیدگاه‌گیری با رضایت زناشویی مثبت و معنادار است و نشان می‌دهد نمره بالا در ابعاد مورد نظر با رضایت زناشویی بالا همراه است. همچنان که نتایج **جدول شماره ۷** نشان می‌دهد، رابطه بین زیرمقیاس تمرکز بر برنامه‌ریزی و رضایت زناشویی معنادار نیست.

در گام بعدی به بررسی اثر پیش‌بینی‌کنندگی زیرمقیاس‌های مختلف نظم‌جویی شناختی هیجان در رضایت زناشویی پرداخته

با توجه به معناداری مدل فوق، برای بررسی دقیق‌تر و تعیین سهم هریک از مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی رضایت زناشویی، ضرایب رگرسیونی مؤلفه‌های مزبور محاسبه و در **جدول شماره ۴**، نشان داده شده است. همچنان که در **جدول شماره ۴** نشان داده شده است، بررسی‌های دقیق‌تر با استفاده از آزمون معناداری ضرایب رگرسیون نشان داد ضرایب استاندارد رگرسیون ادراک گزینه‌های مختلف، (۰/۷۱)؛ ادراک کنترل‌پذیری، (۰/۴۳) و نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی (۰/۴۵) در پیش‌بینی رضایت زناشویی معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$) و از بین زیرمقیاس‌های انعطاف‌پذیری شناختی فقط «ادراک توجیه رفتار» سهم معناداری در پیش‌بینی رضایت‌مندی زناشویی ندارد.

به منظور بررسی رابطه رضایت زناشویی و شخصیت بامدادی شامگاهی، ابتدا ضریب همبستگی بین دو متغیر محاسبه شد که نتیجه، حاکی از ارتباط مثبت میان آن‌ها بود ($r = ۰/۴۲$)، $P < ۰/۰۱$). بدین ترتیب می‌توان گفت هرچه نمره افراد در شخصیت بامدادی شامگاهی بالاتر باشد (یعنی بامدادی‌تر باشند) از رضایت‌مندی زناشویی بیشتری نیز برخوردار هستند.

در گام بعدی به بررسی اثر پیش‌بینی‌کنندگی شخصیت بامدادی شامگاهی در رضایت زناشویی پرداخته شد که نتایج آن در **جدول شماره ۵** ارائه شده است. نتایج **جدول شماره ۵**، بیانگر آن است که شخصیت بامدادی شامگاهی توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارد ($F = ۴۶/۳۱$ و $P < ۰/۰۰۱$).

جدول ۷. ضرایب همبستگی بین رضایت زناشویی و ابعاد نظم‌جویی شناختی هیجان

متغیرها	ملامت خویشتن	پذیرش	نشخوار	تمرکز مجدد	تمرکز برنامه‌ریزی	ارزیابی مجدد	دیدگاه‌گیری	فاجعه‌سازی	ملامت دیگران
رضایت زناشویی	۰/۳۶**	۰/۲۳**	-۰/۳۷**	۰/۱۷*	۰/۱۱	۰/۲۳**	۰/۲۱**	-۰/۳۵**	-۰/۳۷**

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

$P < ۰/۰۱$ *, $P < ۰/۰۵$ **

جدول ۸. نتایج اجرای تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی رضایت زناشویی از روی نظم‌جویی شناختی هیجان

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	R	R ²	F	معناداری
پیش‌بینی	۱۲۰۹۱/۶	۹	۱۳۳۳/۵۱	۰/۴۹	۰/۲۴	۷/۲۳	۰/۰۰۱
باقی‌مانده	۳۶۵۸۴/۰۴	۱۹۷	۱۸۵/۷۰				
کل	۴۸۶۷۵/۶	۲۰۶					

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

جدول ۹. ضرایب رگرسیون نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌بینی رضایت زناشویی

متغیرهای پیش‌بین	B	SE.	b	t	Sig.
ملاطت خویشتن	-۰/۵۳	۰/۲۶	-۰/۴۸	-۲/۴۸	۰/۰۰۱
پذیرش	۰/۴۶	۰/۲۱	۰/۴۰	۳/۴۱	۰/۰۰۱
نشخوارگری	-۰/۵۷	۰/۳۶	-۰/۴۹	-۳/۹۱	۰/۰۰۱
تمرکز مجدد مثبت	۰/۱۶	۰/۷۲	۰/۹	۱/۱۸	۰/۰۷
تمرکز بر برنامه‌ریزی	۰/۱۰	۰/۸۵	۰/۵	۰/۳۸	۰/۱۱
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۱۶	۰/۵۲	۰/۷	۱/۷۳	۰/۰۸
دیدگاه‌گیری	۰/۴۵	۰/۳۸	۰/۳۹	۲/۰۸	۰/۰۴
فاجعه‌سازی	-۰/۶۱	۰/۱۹	-۰/۵۵	-۴/۴۸	۰/۰۰۱
ملاطت دیگران	-۰/۵۲	۰/۲۵	-۰/۵۰	-۳/۳۹	۰/۰۰۱

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

روان‌شناختی و تمام زیرمقیاس‌های آن مثبت و معنادار است. همچنین نتایج رگرسیون چندمتغیره نشان داد زیرمقیاس‌های ادراک گزینه‌های مختلف، ادراک کنترل‌پذیری و نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارند. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت هرچه افراد انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری داشته باشند، میزان رضایتمندی زناشویی بیشتری دارند. تاکنون مطالعه‌ای به طور مستقیم رابطه رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری شناختی را بررسی نکرده است. با این حال، نتایج این مطالعه تا حدی با پژوهش‌های مشابه همسواست [۳۸-۴۰].

بنابر دیدگاه گیورت و همکاران انعطاف‌پذیری شناختی یکی از ابعاد کارکردهای اجرایی است که به توانایی تغییر اعمال و افکار مطابق با خواست‌های محیطی اشاره دارد [۴۱]. در واقع هنگامی که فرد از راهبردهای شناختی برای تغییر رفتار و انطباق با محیط استفاده می‌کند، از شناخت انعطاف‌پذیر بهره می‌گیرد. رابطه بین زوجین نیز حاوی موقعیت‌های پیچیده و چالش‌برانگیز مختلفی است که مستلزم بهره‌گیری از یک الگوی شناختی انعطاف‌پذیر است.

بر اساس نظریه تعارض [۴۲]، وجود تعارض در ارتباطات زوجین امری اجتناب‌ناپذیر است و تاکتیک‌های حل تعارض روی

شد که نتایج آن در جدول شماره ۸ ارائه شده است. نتایج جدول شماره ۸ نشان می‌دهد زیرمقیاس‌های نظم‌جویی شناختی هیجان توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارند ($F=7/23$ و $P<0/001$). با توجه به معناداری مدل فوق، برای بررسی دقیق‌تر و تعیین سهم هر یک از مؤلفه‌های نظم‌جویی شناختی هیجان در پیش‌بینی رضایت زناشویی، ضرایب رگرسیونی مؤلفه‌های مزبور محاسبه و در جدول شماره ۹، نشان داده شده است.

همچنان که در جدول شماره ۹، نشان داده شده است، بررسی‌های دقیق‌تر با استفاده از آزمون معناداری ضرایب رگرسیون نشان داد ضرایب استاندارد رگرسیون ملاطت خویشتن، (-۰/۴۸)، پذیرش (۰/۴۰)، نشخوارگری (-۰/۴۹)، دیدگاه‌گیری (۰/۳۹)، فاجعه‌سازی (-۰/۵۵)، و ملاطت دیگران (-۰/۵۰) در پیش‌بینی رضایت زناشویی معنادار است ($P<0/05$). از بین زیرمقیاس‌های نظم‌جویی شناختی هیجان، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز بر برنامه‌ریزی و ارزیابی مجدد مثبت سهم معناداری در پیش‌بینی رضایتمندی زناشویی نداشتند.

بحث

نتایج این مطالعه نشان داد رابطه رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری

همراه است [۱۰]. بر اساس مطالعه ناتل و همکاران افراد تیپ بامدادی در مقایسه با افراد تیپ شامگاهی خوش‌بینی بیشتری دارند و از لحاظ هیجانی باثبات، جدی و قابل اعتماد هستند [۵۰].

الگوی یافته‌های مذکور حکایت از آن دارد که شخصیت بامدادی از فرایندهای شناختی بیش‌تر بهره می‌گیرد و به تبع آن با بیش‌تر با محیط سازگار و منطبق است؛ از این رو انتظار می‌رود، تمام این موارد منجر به رضایت بیشتری از روابط، به‌ویژه روابط میان زوجین شود. برخی پژوهش‌ها نیز بین شخصیت بامدادی و روان‌رنجورخویی، همبستگی منفی [۵۱] و بین این تیپ و ابعاد وجدانی بودن و گشودگی به تجربه، خودکارآمدی و خوش‌بینی، همبستگی مثبت به دست آورده‌اند [۵۲]. برخورداری از شخصیت منعطف‌تر و متغیرهای مثبتی مانند امید، شادکامی و خوش‌بینی نیز احتمالاً با رضایت زناشویی رابطه مثبت دارد.

نتایج همچنین نشان داد رابطه راهبردهای نظم‌جویی هیجان با رضایت زناشویی معنادار است. رابطه رضایت زناشویی و ابعاد ملامت خویشتن، نشخوارگری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران منفی و معنادار بود. به بیان دیگر، نمره پایین در ابعاد پیش‌گفته با رضایت زناشویی بالا هم‌ایند است. علاوه بر این، رابطه رضایت زناشویی و ابعاد پذیرش، تمرکز مجدد، ارزیابی مجدد و دیدگاه‌گیری با رضایت زناشویی مثبت و معنادار بود و نشان داد نمره بالا در ابعاد موردنظر با رضایت زناشویی بالا همراه است.

نتایج به‌دست‌آمده در این بخش با نتایج برخی از مطالعات همسو بود [۳، ۵۳]. توضیح این نکته ضروری است که بر اساس جست‌وجوی پژوهشگر، تاکنون پژوهشی مستقیماً با هدف بررسی رابطه رضایت زناشویی و نظم‌جویی شناختی هیجان انجام نشده و تنها در پژوهش بلاک و همکاران نتایج مدل‌یابی آماری نشان داد نظم‌بخشی به رفتارهای هیجانی منفی با رضایت زناشویی بیشتر برای شرکت‌کنندگان و نیز همسران آن‌ها همراه است [۳]. بر اساس یافته‌های این مطالعه، مهارت‌های ارتباطی در زنان، رابطه فوق‌را میانجی‌گری می‌کرد. بنابر نظر بسیاری از محققان، مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان، مؤثرترین عامل فردی در سلامت روان افراد و ثبات خانواده به شمار می‌آید [۳۵]. به عقیده مکرای و همکاران، آموزش مهارت‌های نظم‌جویی هیجانی در ارتباط میان زوجین مؤثر است [۵۴]. یو، ماتسو و لیروکس، نظم‌جویی هیجان‌ها را مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت (در زندگی) دانسته‌اند [۵۵].

نظم‌جویی 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 مرتبط‌اند. بر این اساس، انتظار می‌رود برخورداری از توانمندی بالا در نظم‌جویی شناختی هیجان منجر به سازگاری بالاتر زناشویی میان زوجین و به تبع آن، افزایش رضایتمندی در آنان شود. نظم‌جویی

پیوستاری قرار دارد که از تاکتیک‌های خشن (استفاده از اجبار و زور) تا تاکتیک‌های منفعل (بحث آرام درباره مسائل مختلف) در نوسان است. بر این اساس، زوجین ناکام برای فرونشانی اختلافات و حل تعارضات پیش‌آمده از روش‌های خشنی همچون خشونت روان‌شناختی استفاده می‌کنند، در حالی که زوجین موفق هنگام بروز تعارض و اختلاف‌نظرها از روش‌های مسالمت‌آمیزتری همچون مذاکره و استفاده از راهبردهای هیجانی و شناختی مؤثر سود می‌جویند که ضمن پایان‌دادن به درگیری‌ها و اختلافات، زوجین را بیش‌ازپیش از لحاظ عاطفی به هم نزدیک می‌کند و از این طریق زوجین حمایت یکدیگر را بهتر ادراک خواهند کرد [۴۲].

با توجه به رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی حل مسئله [۴۳]، انتظار داریم بهره‌گیری از شناخت انعطاف‌پذیر منجر به حل مؤثرتر اختلاف‌های احتمالی و مدیریت بهتر چالش‌های بین زوجین شود. بر این اساس انتظار داریم برخورداری از انعطاف‌پذیری شناختی بالا با رضایتمندی زناشویی همراه باشد.

نتایج همچنین حاکی از ارتباط مثبت بین دو متغیر رضایت زناشویی و شخصیت بامدادی شامگاهی بود؛ یعنی بامدادی بودن بالاتر با رضایت زناشویی بهتر همراه است و بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون، این متغیر به نحوی مثبت رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. گرچه در ارتباط با شخصیت بامدادی شامگاهی و رضایت زناشویی پژوهشی یافت نشده، نتایج این بخش تا حدی با مطالعات مشابه پیشین [۴۶-۴۴] همسو بوده است. راندلر و همکاران نشان دادند زنان تمایل دارند ترجیحات ریتم شبانه‌روزی بین آن‌ها و همسرشان مشابه همدیگر باشد که این منجر به افزایش رضایت آنان از روابطشان می‌شود [۴۷]. به نظر می‌رسد متغیر صبحگاهی شبانگاهی بر زمان میل به رابطه جنسی نیز تأثیر گذار باشد [۴۸].

به علاوه، پژوهش‌های قبلی همبستگی مشکلات رابطه‌ای و اختلال‌های خواب که با ریتم شبانه‌روزی مرتبط است را بررسی کرده‌اند؛ برای مثال درمان مؤثر وقفه تنفسی خواب - اختلالی که با تداخل معنادار در کیفیت خواب و کارایی در طول روز همراه است - منجر به بهبود رضایتمندی زناشویی و کاهش اختلافات زوجین [۴۶] و نیز بهبود روابط جنسی [۴۹] شده است. همچنین برخی مطالعات [۴۴، ۴۵] ارتباط میان سطوح بالای بی‌خوابی و میزان کم رضایتمندی زناشویی را گزارش کرده‌اند. السی در پژوهشی بر روی زنان و مردان متأهل نشان داد بی‌خوابی و شامگاهی بودن با سبک دل‌بستگی نایمن مرتبط است و از این طریق می‌تواند بر رضایت زناشویی زوجین تأثیر مخرب بگذارد [۱۵]. در مطالعات پیشین [۱۱]، بامدادی بودن با تفکر گرابودن، علاقه به رفتارهای مشارکتی و غلبه بر هیجان منفی هم‌ایند بوده است [۹].

اسکر بیانو و دیاز مورالس در مروری که بر پژوهش‌های انجام‌شده درباره بامدادی شامگاهی بودن در نوجوانان داشتند به این نتیجه رسیدند که بامدادی بودن با سلامت و عملکرد شناختی بیشتر

نمی‌توان به‌سادگی و با قطعیت، رضایتمندی زناشویی را متأثر از متغیرهای پیش‌بین در این مطالعه دانست.

یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش این بود که شرکت‌کنندگان در پژوهش، فقط از یک منطقه شهری انتخاب شده و فقط زنان میانسال بودند و همسران آنان و نیز زنان سنین تحولی دیگر در مطالعه شرکت داده نشدند. علاوه بر این، در این مطالعه رابطه میان متغیرهای ملاک و پیش‌بین در قالب تحلیل آماری ساده‌ای بررسی شد؛ در حالی که ممکن است برخی متغیرها به عنوان متغیر تعدیل‌کننده یا واسطه‌ای عمل کنند که برای بررسی دقیق آن، استفاده از روش‌های آماری پیچیده‌تر نیاز است.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

به منظور رعایت مسائل اخلاقی، پس از آگاهی شرکت‌کنندگان از اهداف و روند اجرای پژوهش و داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش، رضایت کتبی از تمام شرکت‌کنندگان گرفته شد و به آنان اطمینان داده شد اطلاعات دریافتی کاملاً محرمانه خواهد ماند.

حامی مالی

بنابر اظهار نویسنده مسئول، مقاله حامی مالی ندارد.

مشارکت نویسندگان

مشارکت نویسندگان مقاله به این شرح است: مفهوم‌سازی: حسین شاره، مریم اسحاقی ثانی؛ تحقیق و بررسی: حسین شاره، مریم اسحاقی ثانی؛ ویراستاری و نهایی‌سازی متن: حسین شاره؛ منابع: حسین شاره، مریم اسحاقی ثانی؛ نظارت و مدیریت پروژه: حسین شاره.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده مسئول، این مقاله تعارض منافع ندارد و با تأیید معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور انجام شده است.

سپاسگزاری

بدین‌وسیله از مسئولان محترم شهرداری مشهد و ریاست و کارمندان محترم مرکز مشاوره تخصصی اختلالات جنسی رهیاب مشهد که در این پژوهش ما را یاری کردند تشکر می‌کنیم.

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 [۵۶].

با توجه به ارتباط میان مهارت‌های مقابله‌ای و رضایت زناشویی [۵۷]، می‌توان ادعا کرد نظم‌جویی شناختی هیجان به دلیل ارتقای مهارت‌های سازگاران، از جمله راهبردهای مقابله‌ای، منجر به افزایش رضایت زناشویی می‌شود. علاوه بر این، نتایج پژوهش‌ها بیانگر وجود رابطه‌ای قوی بین راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان با مشکلات هیجانی است [۵۸، ۵۹]. مطالعات متعدد نشان داده‌اند راهبردهای ناسازگارانه در نظم‌جویی هیجان با هیجان‌های منفی همچون افسردگی، اضطراب، استرس و خشم همراه بوده‌اند [۶۰، ۳۵]؛ بنابراین می‌توان گفت مهارت ضعیف در نظم‌جویی هیجان با تجربه هیجان‌های منفی همراه و این هیجان‌ها بر کیفیت رابطه بین زوجین اثرگذار است و می‌تواند کاهش رضایت زناشویی را در پی داشته باشد.

نتیجه‌گیری

موقعیت‌های پیچیده و چالش‌برانگیز زیادی در روابط زوجین وجود دارد که مستلزم بهره‌گیری از یک الگوی شناختی انعطاف‌پذیر است. همان‌طور که نتایج پژوهش نشان داد هرچه افراد انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری داشته باشند، میزان رضایتمندی زناشویی بیش‌تری دارند. با توجه به رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و توانایی حل مسئله [۴۳]، بهره‌گیری از شناخت انعطاف‌پذیر احتمالاً منجر به حل مؤثرتر اختلاف‌های احتمالی و مدیریت بهتر چالش‌های بین زوجین می‌شود.

بامدادی‌بودن با تفکر‌گرابودن، علاقه به رفتارهای مشارکتی، و غلبه بر هیجان منفی و عملکرد شناختی بالاتر همراه است و به تبع آن به سازگاری و انطباق بیش‌تر و در نتیجه تنش کمتر و رضایت زناشویی بیشتر می‌انجامد. نظم‌جویی هیجان‌ها مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت است [۵۵] و مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان، مؤثرترین عامل فردی در سلامت روان افراد و ثبات خانواده به شمار می‌آیند [۳۵]؛ بنابراین، برخورداری از توانمندی بالا در نظم‌جویی شناختی هیجان منجر به سازگاری بیشتر زناشویی میان زوجین و به تبع آن افزایش رضایتمندی در آنان می‌شود.

یافته‌های این مطالعه ضمن گسترش ادبیات پژوهش، لزوم توجه به ویژگی‌های فیزیولوژیکی (بامدادی‌شامگاهی)، شناختی (انعطاف‌پذیری شناختی) و هیجانی (نظم‌جویی هیجانی) در برنامه‌های ارتقای روابط زوجین را برجسته می‌کند. از جمله محدودیت‌های این مطالعه، این بود که این پژوهش در قالب یک طرح همبستگی اجرا شد و می‌بایست از نسبت‌دادن استنباط‌های علی درباره داده‌های به‌دست‌آمده خودداری کرد. از آنجایی که در طرح‌های همبستگی همواره موضوع «علیت دوسویه» مطرح است،

References

- [1] Bagwell EK. Factors influencing marital satisfaction with a specific focus on depression [MSc. thesis]. Ypsilanti, Michigan: Eastern Michigan University; 2006
- [2] Lavner JA, Karney BR, Bradbury TN. Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication. *Journal of Marriage and Family*. 2016; 78(3):680-94. [DOI:10.1111/jomf.12301] [PMID] [PMCID]
- [3] Bloch L, Haase CM, Levenson RW. Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*. 2014; 14(1):130-44. [DOI:10.1037/a0034272] [PMID] [PMCID]
- [4] Lange T, Dimitrov S, Born J. Effects of sleep and circadian rhythm on the human immune system. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2010; 1193(1):48-59. [DOI:10.1111/j.1749-6632.2009.05300.x] [PMID]
- [5] Wulff K, Gatti S, Wettstein JG, Foster RG. Sleep and circadian rhythm disruption in psychiatric and neurodegenerative disease. *Nature Reviews. Neuroscience*. 2010; 11(8):589-99. [DOI:10.1038/nrn2868] [PMID]
- [6] Van Veen MM, Kooij JS, Boonstra AM, Gordijn MC, Van Someren EJ. Delayed circadian rhythm in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder and chronic sleep-onset insomnia. *Biological Psychiatry*. 2010; 67(11):1091-6. [DOI:10.1016/j.biopsych.2009.12.032] [PMID]
- [7] Urbán R, Magyaródi T, Rigó A. Morningness-eveningness, chronotypes and health-impairing behaviors in adolescents. *Chronobiology International*. 2011; 28(3):238-47. [DOI:10.3109/07420528.2010.549599] [PMID] [PMCID]
- [8] Beşoluk Ş, Önder İ, Deveci İ. Morningness-eveningness preferences and academic achievement of university students. *Chronobiology International*. 2011; 28(2):118-25. [DOI:10.3109/07420528.2010.540729] [PMID]
- [9] Cavallera GM, Giudici S. Morningness and eveningness personality: A survey in literature from 1995 up till 2006. *Personality and Individual Differences*. 2008; 44(1):3-21. [DOI:10.1016/j.paid.2007.07.009]
- [10] Escribano C, Díaz Morales JF. Sleep habits and chronotype Effects on academic and cognitive performance in Spanish adolescents: A review. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2016; 8(5):17-29. [DOI:10.15345/iojes.2016.05.003]
- [11] Díaz Morales JF, Jankowski KS, Vollmer C, Randler C. Morningness and life satisfaction: Further evidence from Spain. *Chronobiology International*. 2013; 30(10):1283-5. [DOI:10.3109/07420528.2013.840786] [PMID]
- [12] Prieto PD, Díaz Morales JF, Barreno CE, Mateo MJ, Randler C. Morningness-eveningness and health-related quality of life among adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*. 2012; 15(2):613-23. [DOI:10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38872]
- [13] Levandovski R, Dantas G, Fernandes LC, Caumo W, Torres I, Roenneberg T, et al. Depression scores associate with chronotype and social jetlag in a rural population. *Chronobiology International*. 2011; 28(9):771-8. [DOI:10.3109/07420528.2011.602445] [PMID]
- [14] Paulina J, Maciej S, Konrad SJ. Similarity in chronotype and preferred time for sex and its role in relationship quality and sexual satisfaction. *Frontiers in Psychology*. 2018; 9:443. [DOI:10.3389/fpsyg.2018.00443] [PMID] [PMCID]
- [15] Eley TL. The role of couple sleep concordance in subjective sleep quality: Attachment as a moderator of association [MSc. thesis]. Lexington, Kentucky: University of Kentucky; 2018.
- [16] Whiting DL, Deane F, Ciarrochi J, McLeod H, Simpson G. Exploring the relationship between cognitive flexibility and psychological flexibility after acquired brain injury. *Brain Injury*. 2014; 28(5-6):646-7.
- [17] Logue SF, Gould TJ. The neural and genetic basis of executive function: attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*. 2014; 123:45-54. [DOI:10.1016/j.pbb.2013.08.007] [PMID] [PMCID]
- [18] Happel MF, Niekisch H, Rivera LL, Ohl FW, Deliano M, Frischknecht R. Enhanced cognitive flexibility in reversal learning induced by removal of the extracellular matrix in auditory cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2014; 111(7):2800-5. [DOI:10.1073/pnas.1310272111] [PMID] [PMCID]
- [19] Gan Y, Zhang Y, Wang X, Wang S, Shen X. The coping flexibility of neurasthenia and depressive patients. *Personality and Individual Differences*. 2006; 40(5):859-71. [DOI:10.1016/j.paid.2005.09.006]
- [20] Noal S, Levy C, Hardouin A, Rieux C, Heutte N, Ségura C, et al. One-year longitudinal study of fatigue, cognitive functions, and quality of life after adjuvant radiotherapy for breast cancer. *International Journal of Radiation Oncology, Biology, Physics*. 2011; 81(3):795-803.
- [21] Kok BE, Fredrickson BL. Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology*. 2010; 85(3):432-6. [DOI:10.1016/j.biopsycho.2010.09.005] [PMID] [PMCID]
- [22] Velotti P, Balzarotti S, Tagliabue S, English T, Zavattini GC, Gross JJ. Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2016; 33(3):277-302. [DOI:10.1177/0265407515574466]
- [23] Nema S. Effect of marital adjustment in middle-aged adults. *International Journal of Scientific and Research Publications*. 2013; 3(9):1-6.
- [24] Fowers BJ, Olson DH. ENRICH marital satisfaction scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*. 1993; 7(2):176-85. [DOI:10.1037/0893-3200.7.2.176]
- [25] Olson DH. *Family Satisfaction Scale (FSS)*. Minneapolis, Minnesota: Life Innovations; 2004.
- [26] Mahdavian F. [Effect of education and relationship on marital satisfaction (Persian)] [MA. thesis]. Tehran: Tehran University of Medical Science; 1996.
- [27] Soleimani A. [Effect of irrational beliefs of marital satisfaction (Persian)] [MA. thesis]. Tehran: Kharazmi University; 1993.

- [28] Ameri, F. [Effect of strategical family therapy on marital conflicts (Persian)] [PhD. dissertation]. Tehran: Tarbiat Modares University; 2002.
- [29] Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*. 2010; 34(3):241-53. [DOI:10.1007/s10608-009-9276-4]
- [30] Shareh H, Farmani A, Soltani E. Investigating the reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFI-I) among Iranian university students. *Practice in Clinical Psychology*. 2014; 2(1):43-50.
- [31] Horne JA, Ostberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*. 1976; 4(2):97-110. [PMID]
- [32] Taillard J, Philip P, Chastang JF, Bioulac B. Validation of horne and ostberg morningness-eveningness questionnaire in a middle-aged population of French workers. *Journal of Biological Rhythms*. 2004; 19(1):76-86. [DOI:10.1177/0748730403259849] [PMID]
- [33] Caci H, Deschaux O, Adan A, Natale V. Comparing three morningness scales: Age and gender effects, structure and cut-off criteria. *Sleep Medicine*. 2009; 10(2):240-5. [DOI:10.1016/j.sleep.2008.01.007] [PMID]
- [34] Rahafar A, Sadeghi Jujilee M, Sadeghpour A, Mirzaei S. Surveying psychometric features of Persian version of morning-evening questionnaire. *Clinical Psychology & Personality*. 2013; 2(8):109-22
- [35] Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 2001; 30(8):1311-27. [DOI:10.1016/S0191-8869(00)00113-6]
- [36] Garnefski N, Kraaij V. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire—development of a short 18- item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*. 2006; 41(6):1045-53. [DOI:10.1016/j.paid.2006.04.010]
- [37] Hasani J. [The reliability and validity of the short form of the cognitive emotion regulation questionnaire (Persian)]. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2011; 9(4):229-40.
- [38] Lee JK, Orsillo SM. Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2014; 45(1):208-16. [DOI:10.1016/j.jbtep.2013.10.008] [PMID]
- [39] Dietrich A, Kanso R. A review of EEG, ERP, and neuroimaging studies of creativity and insight. *Psychological Bulletin*. 2010; 136(5):822. [DOI:10.1037/a0019749] [PMID]
- [40] Rittle Johnson B, Star JR. Compared with what? The effects of different comparisons on conceptual knowledge and procedural flexibility for equation solving. *Journal of Educational Psychology*. 2009; 101(3):529-44. [DOI:10.1037/a0014224]
- [41] Geurts HM, Corbett B, Solomon M. The paradox of cognitive flexibility in autism. *Trends in Cognitive Sciences*. 2009; 13(2):74-82. [DOI:10.1016/j.tics.2008.11.006] [PMID] [PMCID]
- [42] Straus MA. Blaming the messenger for the bad news about partner violence by women: The methodological, theoretical, and value basis of the purported invalidity of the Conflict Tactics Scales. *Behavioral Sciences & the Law*. 2012; 30(5):538-56. [DOI:10.1002/bsl.2023] [PMID]
- [43] Canas J, Quesada J, Antolí A, Fajardo I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*. 2003; 46(5):482-501. [DOI:10.1080/0014013031000061640] [PMID]
- [44] Tzischinsky O, Shochat T. Eveningness, sleep patterns, daytime functioning, and quality of life in Israeli adolescents. *Chronobiology International*. 2011; 28(4):338-43. [DOI:10.3109/07420528.2011.560698] [PMID]
- [45] Strawbridge WJ, Shema SJ, Roberts RE. Impact of spouses' sleep problems on partners. *Sleep*. 2004; 27(3):527-31. [DOI:10.1093/sleep/27.3.527] [PMID]
- [46] McFadyen TA, Espie CA, McArdle N, Douglas NJ, Engleman HM. Controlled, prospective trial of psychosocial function before and after continuous positive airway pressure therapy. *European Respiratory Journal*. 2001; 18(6):996-1002. [DOI:10.1183/09031936.01.00209301] [PMID]
- [47] Randler C, Barrenstein S, Vollmer C, Díaz Morales JF, Jankowski KS. Women would like their partners to be more synchronized with them in their sleep-wake rhythm. *The Spanish Journal of Psychology*. 2014; 17:E70. [DOI:10.1017/sjp.2014.72] [PMID]
- [48] Jankowski KS, Díaz Morales JF, Randler C. Chronotype, gender, and time for sex. *Chronobiology International*. 2014; 31(8):911-6. [DOI:10.3109/07420528.2014.925470] [PMID]
- [49] Beninati W, Sanders MH. Optimal continuous positive airway pressure for the treatment of obstructive sleep apnea/hypopnea. *Sleep Medicine Reviews*. 2001; 5(1):7-23. [DOI:10.1053/smr.2000.0131] [PMID]
- [50] Natale V, Esposito MJ, Martoni M, Fabbri M. Validity of the reduced version of the morningness eveningness questionnaire. *Sleep and Biological Rhythms*. 2006; 4(1):72-4. [DOI:10.1111/j.1479-8425.2006.00192.x]
- [51] Tsaousis I. Circadian preferences and personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*. 2010; 24(4):356-73. [DOI:10.1002/per.754]
- [52] Randler C. Morningness–eveningness, sleep–wake variables and big five personality factors. *Personality and Individual Differences*. 2008; 45(2):191-6. [DOI:10.1016/j.paid.2008.03.007]
- [53] Dalglish TL, Johnson SM, Burgess Moser M, Lafontaine MF, Wiebe SA, Tasca GA. Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2015; 41(3):276-91. [DOI:10.1111/jmft.12101] [PMID]
- [54] McRae TR, Dalglish TL, Johnson SM, Burgess Moser M, Killian KD. Emotion regulation and key change events in emotionally focused couple therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2014; 13(1):1-24. [DOI:10.1080/15332691.2013.836046]
- [55] Yoo SH, Matsumoto D, LeRoux JA. The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*. 2006; 30(3):345-63. [DOI:10.1016/j.ijintrel.2005.08.006]

- [56] Raio CM, Orederu TA, Palazzolo L, Shurick AA, Phelps EA. Cognitive emotion regulation fails the stress test. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2013; 110(37):15139-44. [DOI:10.1073/pnas.1305706110] [PMID] [PMCID]
- [57] Falconier MK, Jackson JB, Hilpert P, Bodenmann G. Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. 2015; 42:28-46. [DOI:10.1016/j.cpr.2015.07.002] [PMID]
- [58] Garnefski N, Baan N, Kraaij V. Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*. 2005; 38(6):1317-27. [DOI:10.1016/j.paid.2004.08.014]
- [59] Min JA, Yu JJ, Lee CU, Chae JH. Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*. 2013; 54(8):1190-7. [DOI:10.1016/j.comppsy.2013.05.008] [PMID]
- [60] Desrosiers A, Vine V, Curtiss J, Klemanski DH. Observing nonreactively: A conditional process model linking mindfulness facets, cognitive emotion regulation strategies, and depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*. 2014; 165:31-7. [DOI:10.1016/j.jad.2014.04.024] [PMID]