



پیش‌بینی نمره گرایش به طلاق بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجانی و الگوهای شناختی رفتاری اولیه در زوج‌های ایرانی ساکن ایران و کانادا

فرشته تنهائی نوغابی: دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران
ID علی اکبر نمری: استادیار، گروه روانشناسی، واحد کاشمر، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشمر، ایران (* نویسنده مسئول) AA.Samari@iau.ac.ir
حمید نجات: استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

گرایش به طلاق،
انعطاف‌پذیری شناختی،
تنظیم هیجانی،
نقشه‌های ناسازگار اولیه

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۱۷

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۱۲/۱۳

زمینه و هدف: افزایش روزافزون طلاق، ضرورت مطالعه عوامل زمینه ساز طلاق را یادآور می‌شود. هدف از این پژوهش پیش‌بینی نمره گرایش به طلاق بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجانی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در زوج‌های ایرانی ساکن ایران و کانادا بود.

روش کار: برای انجام تحقیق کاربردی و همبستگی حاضر از بین زوجین ایرانی ساکن ایران و کانادا با سابقه ۵ سال زندگی مشترک تعداد ۲۵۰ نفر (زن یا مرد) به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. سپس پرسشنامه‌های گرایش به طلاق جانسون و مورو (۱۹۸۶)، طرح‌واره یانگ (۱۹۹۰) (فرم کوتاه، ویرایش سوم، ۹۰ گویه‌ای)، انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) و تنظیم هیجان (گراس و جان، ۲۰۰۳) بین آنها توزیع و جمع‌آوری شد. نهایتاً داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد متغیرهای خودگردانی و عملکرد مختل ($p < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = ۰/۷۱۳$)، دیگر جهت‌مندی ($p < ۰/۰۰۱$)، بریدگی و طرد ($p < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = ۰/۸۱۶$) و محدودیت مختل ($p < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = ۰/۲۳۱$)، اثر معناداری بر میانگین نمره گرایش به طلاق در زوج‌های ایرانی ساکن ایران داشت و انعطاف‌پذیری شناختی ($p < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = -۰/۲۸۰$)، و خودگردانی و عملکرد مختل ($p < ۰/۰۰۱$ ، $\beta = ۰/۲۵۱$)، اثر معناداری بر میانگین نمره گرایش به طلاق در زوج‌های ایرانی ساکن کانادا داشتند.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان می‌دهد که همبستگی طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نمره گرایش به طلاق در زوج‌های ایرانی ساکن ایران و زوج‌های ایرانی ساکن کانادا مثبت و معنادار بود و همبستگی انعطاف‌پذیری شناختی با نمره گرایش به طلاق فقط در زوج‌های ایرانی ساکن کانادا منفی و معنادار بود.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Tanhaeinowghabi F, Samari A, Nejat H. Predicting Divorce Tendency Score Based on Cognitive Flexibility, Emotional Regulation, and Early cognitive behavioral patterns in Iranian Couples Living in Iran and Canada. Razi J Med Sci. 2023;29(12): 283-293.

*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

Predicting Divorce Tendency Score Based on Cognitive Flexibility, Emotional Regulation, and Early cognitive behavioral patterns in Iranian Couples Living in Iran and Canada

Fereshteh Tanhaeinowghabi: PhD Student in General Psychology, Department of Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Aliakbar Samari: Assistant Professor, Department of Psychology, Kashmir branch, Islamic Azad University, Kashmir, Iran (* Corresponding Author) AA.Samari@iau.ac.ir

Hamid Nejat: Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Mashhad Branch, Islamic Azad University, Mashhad, Iran

Abstract

Background & Aims: In general, divorce is the most common destructive consequence of conflict, and the high rate of divorce in Western countries confirms it, so that its prevalence reaches more than 50% (5). Various factors are influential in divorce, one of them is schemas. A schema is an abstract representation of the distinctive features and salient elements of an event. Many primary schemas are formed early in life and confirm themselves in later life experiences, even if they are no longer applicable (8).

But one of the variables that is related to the pathology of marital relations is cognitive flexibility (13). Cognitive flexibility is a person's assessment of the controllability of the situation, which changes in different situations (13). Cognitive flexibility enables a person to deal effectively with pressures, challenges and other emotional and social issues. Flexibility means abilities such as changing a person's perspective or adapting to rules, demands and new environmental conditions (14).

Considering the above contents and the negative impact of divorce on personal and social life on the one hand and because the effect of three variables of cognitive flexibility, primary maladaptive schemas and emotional regulation have not been analyzed together in predicting the tendency to divorce, also specifying the variables Related to divorce, in order to prevent this social problem, the researcher is trying to answer the question whether the divorce tendency score can be predicted based on cognitive flexibility, emotional regulation, and initial incompatible schemas in Iranian couples living in Iran and Canada?

Methods: The current research is practical and of the correlational type, and to do it, 250 couples (140 couples living in Iran and 110 Iranian couples living in Canada) were selected from among the Iranian couples who were inside Iran and Canada and 5 years had passed since their marriage. The condition of having the conditions to enter the research (having at least 5 years of cohabitation among couples living in Iran and couples living in Canada, having at least 3 years of living experience among couples living in Canada and informed consent to participate in the research) by available sampling method were selected as samples. Also, the criteria for withdrawing from the research were unwillingness to continue participating in the research and undergoing psychiatric or psychotherapy treatment. Couples living in Iran, men or women, living in areas 9, 10, and 11 of Mashhad Municipality and couples living in Canada were among the people who referred (men or women) to financial advisors in Toronto in the summer, fall, and winter of 2017 (from July 2018 to March 2019). Then, all the subjects were asked the Johnson and Morrow (1986) Divorce Propensity Questionnaires, Young (1990) (short form, third edition, 90 items), Dennis and Vanderwaal (2010) cognitive flexibility and emotion regulation (Gross and John, 2003) completed. Finally, descriptive statistics (mean and standard deviation), Kalmogorov Smirnov test, Pearson's correlation coefficient and multiple linear regression at the first type error level of 0.05 and SPSS software version 21 were used for statistical analysis of the data.

Keywords

Tendency to Divorce,
Cognitive Flexibility,
Emotional Regulation,
Early Maladaptive
Schemas

Received: 07/01/2023

Published: 04/03/2023

Results: Based on the results obtained from Table 1, the correlation between initial incompatible schemas with the divorce tendency score was positive and the correlation between cognitive flexibility and emotional regulation with the divorce tendency score was negative.

According to Table 2, the standard regression coefficient (beta) for self-directedness is 0.500, impaired performance is 0.713, cutting and rejection is 0.816, impaired limitation is 0.231. According to the statistical value of t obtained from the variables of self-management and impaired functioning, other orientation, cut and rejection, the impaired limitation predicts the tendency to divorce is positive and significant.

Based on the results obtained from Table 3, the correlation between initial incompatible schemas with the divorce tendency score was positive and the correlation between cognitive flexibility and emotional regulation with the divorce tendency score was negative.

Based on Table 4, it is clear that the standard regression coefficient (beta) for cognitive flexibility is -0.280, self-management and impaired performance is 0.251. According to the statistical value of t obtained from the variable of self-management and impaired performance, the prediction of the tendency to divorce is positive and significant, and for the variable of cognitive flexibility, the prediction of the tendency to divorce is negative and significant.

Conclusion: According to the results of the present study, cognitive flexibility and self-management and dysfunctional performance were able to predict the divorce tendency score in couples living in Canada, it can be concluded that family communication patterns, motivational structure and psychological flexibility were the factors affecting the emotional divorce of spouses. . Therefore, the results of the present study can be used to prevent couples from divorcing. Also, the results indicated that there was a negative and inverse relationship between emotion regulation and the tendency to divorce. In marital conflicts, revenge and spite had given place to compatibility; They regulated their negative emotions and responded positively. People with emotional instability and impulsivity were considered undesirable spouses, while people with stability and open and expressive emotions had happier relationships. In this way, it is clear that emotion regulation is an important principle in determining the quality of the relationship. In the life of most couples, there are differences, but how to manage these emotional impulses is important. Relationships serve as the primary developmental context for the successful acquisition of emotion regulation skills. Conversely, emotion regulation skills are a prerequisite for full engagement in social relationships. People who enter adulthood and married life without these skills face problems (31).

The results of the correlation test showed that there was a relationship between the initial incompatible schemas and the tendency to divorce. To clarify this result, it can be said that the increase of these schemas was associated with the increase of divorce. With the increase in the presence of primary incompatible schemas, marital satisfaction and intimacy decreased. According to Yang and Brown (2005), early maladaptive schemas are self-damaging emotional and cognitive patterns that are the result of not meeting basic needs in the child's primary environment in relation to parents and are repeated throughout life and affect the interpretation of experiences and Relationships with others are affected (33). Because incompatible schemas are ineffective, they lead to dissatisfaction and lack of intimacy in marital relationships and provide the basis for separation, and that is why divorce occurs. According to Yang, those whose schemas are placed in the field of rejection and exclusion cannot establish a safe and satisfying relationship with others and believe that they do not need stability, security, love and belonging (34).

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Tanhaeinowghabi F, Samari A, Nejat H. Predicting Divorce Tendency Score Based on Cognitive Flexibility, Emotional Regulation, and Early cognitive behavioral patterns in Iranian Couples Living in Iran and Canada. Razi J Med Sci. 2023;29(12): 283-293.

**This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.*

مقدمه

طلاق وضعیت پیش‌بینی نشده‌ای در خانواده است که بر افراد خانواده در زمان‌های مختلف و به روش‌های متفاوت اثر می‌گذارد. اگرچه زوجین در نخستین روزهای ازدواج احساس تعهد دائمی به یکدیگر می‌کنند، اما برخی از آن‌ها به مرور زمان دچار تعارض می‌شوند. تعارض زناشویی تعاملی است بین زوجینی که منافع و عقاید متضادی دارند. ۶۱٪ از افراد مطلقه، درگیری بیش از حد را یکی از دلایل طلاق خود اعلام کرده‌اند (۱). از دیدگاه روش‌شناختی، این اختلاف نتیجه هر نوع جدال بر سر مالکیت پایگاه قدرت و منابع بین همسران است (۲). اگرچه اختلاف در هر رابطه صمیمانه اجتناب‌ناپذیر است، اما پیش از این جدایی بین همسران، درگیری زناشویی است که با مشاجرات جزئی تا مبارزات کلامی خشن، دعوای ضرب و شتم و گاهی به جدایی منجر می‌شود (۳). با تجزیه و تحلیل روابط یک زن و شوهر، می‌توان احتمال بن‌بست ازدواج و طلاق را پیش‌بینی کرد. اگر همسران بتوانند تعارضات را به روشی مثبت مدیریت کنند و قدرت حل آن‌ها را داشته باشند، درگیری بیش از حد ضرری ندارد (۴). بطور کلی طلاق، شایع‌ترین پیامد مخرب تعارض است و آمار بالای طلاق در کشورهای غربی موید آن است، به نحوی که رواج آن به بیش از ۵۰ درصد می‌رسد (۵). طبق آمار رسمی در ایران به ازای هزار ازدواج، حدود دویست طلاق وجود دارد و ایران، رتبه چهارم بین کشور های جهان از نظر میزان نسبت طلاق به ازدواج را دارد (۶). همچنین طبق آمارهای ثبت احوال کشور فقط در ده سال گذشته، قریب یک میلیون طلاق در ایران ثبت شده است که در نتیجه آن، حدود دو میلیون زن و مرد، در این دهه واقعه طلاق را در ایران تجربه کرده‌اند. جامعه ایرانی نیز در بیست سال گذشته بر خلاف تمام سیاست‌ها و برنامه ریزی‌های اجتماعی و فرهنگی، به سویی در حرکت است که بر تعداد طلاق‌ها افزوده می‌شود (۷).

با توجه به اهمیت موضوع بررسی عوامل موثر بر طلاق ضروری به نظر می‌رسد و در همین زمینه مشخص شده است که عوامل مختلفی در طلاق تأثیرگذار است، یکی از آن‌ها طرحواره‌ها است. طرحواره یک نمایش انتزاعی از ویژگی‌های متمایز و عناصر برجسته یک رویداد است.

بسیاری از طرح‌واره‌های اولیه در اوایل زندگی شکل می‌گیرند و خود را در تجارب بعدی زندگی تأیید می‌کنند، حتی اگر دیگر قابل استفاده نباشند (۸). این طرح‌واره‌ها منجر به سوگیری‌های بین فردی در تفسیر ما از وقایع در آسیب‌شناسی روانی می‌شود و به صورت سو تفاهم، نگرش تحریف شده، باورهای غلط و انتظارات غیرواقعی ظاهر می‌شود (۹). در همین رابطه یانگ طرحواره‌های منجر به مشکلات روانشناختی را طرحواره‌های ناسازگار اولیه می‌نامد و معتقد است که طرحواره‌ها الگوی تداوم خاطرات، عواطف، حواس و ادراکات را نشان می‌دهد که موجب رفتار می‌شود (۱۰). وی معتقد است که طرحواره‌ها به دلیل ناتوانی در تأمین نیازهای اساسی عاطفی دوران کودکی و با توجه به پنج نیاز رشد کودک به پنج حوزه بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دگر جهت‌مندی و گوش به زنگی بیش از حد و بازداری تقسیم شده است (۱۰).

به عقیده برنشتاین، طرحواره‌های ناسازگار اولیه اساساً در ماهیت و طبیعت روابط بین فردی است. هر مرحله تحولی جدید، نیازمند نقش‌ها، مسئولیت‌ها، توقعات شناختی و سازگاری‌های رفتاری است، بنابراین طرحواره‌ها و راهبردهای مقابله‌ای پیشین با چالش روبرو می‌شود (۱۱). طرحواره‌هایی که در کنار آمدن با رویدادهای اوایل زندگی به کار رفته‌اند، در برخورد با رویدادهای بعدی زندگی ناکارآمد و گاهی ناسازگارانه هستند؛ بنابراین ممکن است بر روابط بعدی اثر بگذارند و مانع رضایت زناشویی شوند (۱۲).

اما یکی از متغیرهایی که با آسیب‌شناسی روابط زناشویی در ارتباط است، انعطاف‌پذیری شناختی است (۱۳). انعطاف‌پذیری شناختی میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط است که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند (۱۳). انعطاف‌پذیری شناختی فرد را قادر می‌سازد که در برابر فشارها، چالش‌ها و سایر مسائل عاطفی و اجتماعی برخورد مناسب و کارآمد داشته باشد. انعطاف‌پذیری یعنی توانایی‌هایی مانند تغییر دیدگاه یا سازگاری انطباقی فرد با قوانین، تقاضاها با شرایط محیطی جدید (۱۴). افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی دارند می‌توانند مشکلات و موقعیت‌های جدید را در سطوح مختلف بررسی کرده و

گزینه‌ها و ایده‌های جایگزین را ارائه کنند و تحمل تعارض در آن‌ها بیشتر است (۱۵). انعطاف‌پذیری شناختی و سرسختی روانشناختی باعث افزایش شادکامی ذهنی افراد می‌شود (۱۶). افرادی که از انعطاف‌پذیری کمتری برخوردارند، به سختی می‌توانند یادگیری‌های اولیه خود را فراموش کنند، آن‌ها بر یادگیری‌های قبلی خود که پیامدهای منفی برایشان دارد پافشاری می‌کنند و این پافشاری به سازگاری آن‌ها با شرایط جدید آسیب می‌رساند (۱۷).

با توجه به مطالب فوق و تاثیر منفی طلاق بر زندگی فردی و اجتماعی از یک طرف و به دلیل اینکه اثر سه متغیر انعطاف‌پذیری شناختی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان با هم در پیش‌بینی گرایش به طلاق مورد تحلیل قرار نگرفته است، همچنین مشخص نمودن متغیرهای مرتبط با طلاق جهت پیشگیری از این معضل اجتماعی این پژوهش بر آن بود که به بررسی تاثیر این سه عامل در احتمال طلاق بپردازد چرا که بررسی وضعیت انعطاف‌پذیری شناختی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه و تنظیم هیجان زوجین می‌تواند در شناسایی بهتر علل طلاق گام مهمی به شمار رود. بدیهی است یافته‌های بدست آمده از چنین مطالعاتی می‌تواند در دو حیطه پیشگیری و درمان، راهبردهای نوینی را در اختیار پژوهشگران، روان‌شناسان بالینی و دیگر علاقه‌مندان به این حوزه قرار دهند. لذا محقق درصدد پاسخگویی به این سوال است که آیا نمره گرایش به طلاق را می‌توان بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجانی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه در زوجها ایرانی ساکن ایران و کانادا پیش‌بینی کرد؟

روش کار

تحقیق حاضر کاربردی و از نوع همبستگی می‌باشد که برای انجام آن از بین زوجین ایرانی که در داخل ایران و کانادا بودند و ۵ سال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته بود، ۲۵۰ زوج (۱۴۰ زوج ساکن ایران و ۱۱۰ زوج ایرانی ساکن کانادا) به شرط داشتن شرایط ورود به تحقیق (داشتن حداقل ۵ سال سابقه زندگی مشترک هم در بین زوجها ساکن ایران و هم زوجها ساکن

کانادا، داشتن حداقل ۳ سال سابقه اقامت در بین زوجها ساکن کانادا و رضایت آگاهانه جهت شرکت در تحقیق) به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش و تحت درمان روانپزشک یا رواندرمان بود. زوجها ساکن ایران زن یا مرد ساکن منطقه ۹ و ۱۰ و ۱۱ شهرداری مشهد و زوجها ساکن کانادا از افراد مراجعه‌کننده (زن یا مرد) به مشاوران امور مالی تورنتو در تابستان، پاییز و زمستان ۱۳۹۷ (از جولای ۲۰۱۸ تا مارس ۲۰۱۹) بودند. سپس تمام آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های زیر را تکمیل کردند:

- پرسشنامه گرایش به طلاق جاز سون و مورو (۱۹۸۶):

این پرسشنامه دارای ۲۸ سوال است و برای ارزیابی همسران در معرض ۴ بعد (بعد خروج، بیان احساسات، بعد وفاداری، بعد غفلت) و هر بعد از ۷ سوال استفاده می‌شود (۱۸). هر سوال به وسیله مقیاس درجه بندی ۷ گزینه‌ای نمره گذاری می‌شود (۱ = هرگز، ۲ = بندرت، ۳ = خیلی کم، ۴ = کم، ۵ = زیاد، ۶ = خیلی زیاد، ۷ = همیشه). بنابراین نمره‌های این پرسشنامه با جمع نمرات سوالات به دست می‌آید. به عبارت دیگر کمینه و بیشینه نمره‌های اندازه‌گیری تمایل یا عدم تمایل به طلاق می‌باشد، که نمره بالا حاکی از میزان بالای تمایل به طلاق در آزمودنی‌ها است. در تجزیه و تحلیل آماری این پرسشنامه، روزولت و همکاران ضریب آلفای بعد خروج (مستعد طلاق) (۰/۹۱)، بیان احساسات (۰/۷۶)، بعد وفاداری (۰/۶۳) و بعد غفلت (۰/۸۶) گزارش دادند (۳۵). این پرسشنامه توسط داودی و همکاران (۱۳۸۷) در ایران هنجاریابی شد و بر روی ۴۰ زوج اجراء شد که پایایی آن با استفاده از شیوه آلفای کرونباخ برای کل نمونه ۰/۸۸ (۰/۸۹ برای زنان و ۰/۸۷ برای مردان) بدست آمد و میزان آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های تمایل برای خارج شدن ۰/۸۹، ابراز احساسات ۰/۹۰، وفاداری ۰/۸۶ و مسامحه ۰/۷۲ بدست آمده است. (۱۸).

- پرسشنامه طرح‌واره یانگ ۱۹۹۰ (فرم کوتاه، ویرایش سوم، ۹۰ گویه‌ای):

این پرسشنامه شامل ۹۰ مولفه است که در ۱۸ حوزه طرح‌واره‌های ناسازگاری

اولیه مانند محرومیت عاطفی، رها شدن / بی‌ثباتی، عدم اعتماد / بدرفتاری، انزوای اجتماعی / بیگانگی، شرمساری / بی‌مهری (عدم عشق) شکست در پیشرفت و وابستگی / عدم کفایت در عمل، قرار گرفتن در معرض آسیب و بیماری، درگیری، اطاعت، از خودگذشتگی، بازدارندگی عاطفی، استانداردهای سختگیرانه، شایستگی / برتری، خویش‌اندازی / انضباط ناکافی، تحسین/کسب توجه، اضطراب / بدبینی، خود تنبیهی را اندازه‌گیری می‌کند. هر سوال در یک مقیاس رتبه‌بندی ۶ امتیازی نمره‌گذاری می‌شود (۱ = کاملاً نادرست برای من. ۲ = تقریباً نادرست. ۳ = مقدار صحیح تا مشخص شده است. ۴ = کمی درباره من درست است. ۵ = تقریباً از من درست است. ۶ = کاملاً درست است برای من) بنابراین نمرات این پرسشنامه با افزودن نمرات سوال‌ها برای هر مقیاس بدست می‌آید. کسب نمرات بیشتر در این مقیاس به معنای برخورداری از طرحواره‌های ناسازگار بیشتر در فرد است. کمینه و بیشینه نمره فرد در مقیاس بین ۹۰ تا ۵۴۰ است. یانگ و همکاران پایایی نمره کل این پرسشنامه را به روش هم‌سانی درونی و بازآزمایی بر نمونه ۵۶۴ نفری از دانشجویان آمریکایی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۸۱ به دست آوردند (۱۹). پایایی و روایی فرم جدید ویرایش سوم (فرم کوتاه ۹۰ سوالی) در ایران توسط یوسفی و همکاران بر نمونه ۵۷۹ نفری در دو مرحله (مرحله اول ۳۹۴ نفر و مرحله دوم ۱۸۵ نفر) بررسی شد و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ و دونیمه کردن در کل به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۶، در دختران (۰/۸۷ و ۰/۸۴) و پسران (۰/۸۴ و ۰/۸۰) گزارش کردند (۲۰).

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) (CFI): این پرسشنامه ۲۰ سوال دارد. نمره‌گذاری به شکل طیف هفت درجه‌ای لیکرت از یک (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) صورت می‌گیرد. سوالات ۱۷، ۱۱، ۹، ۷، ۴، ۲ به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود. بیشترین نمره اخذ شده توسط فرد در این پرسشنامه ۱۴۰ و کمترین نمره ۲۰ است. نمره بیشتر نشان دهنده انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر و نمره کمتر و نزدیک به ۲۰ بیانگر انعطاف‌پذیری شناختی

کمتر است. روایی هم‌زمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹ - و روایی واگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین ورابین ۰/۷۵ گزارش شده است (۲۱). در ایران، شاره و همکاران ضریب آزمون‌آزمایش مجدد مقیاس کلی ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ را گزارش کردند (۲۲). پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی از روایی عاملی، همگرا و هم‌زمان مطلوبی در ایران برخوردار است. در نسخه فارسی، بر خلاف نسخه اصلی که تنها دو عامل را به دست داد، پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی شامل سه عامل کنترل‌پذیری، ادراک‌گرزیننه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. روایی همگرای آن با پرسشنامه تاب‌آوری برابر ۰/۶۷ و روایی هم‌زمان آن با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۵۰ - بود (۳۶).

پرسشنامه تنظیم هیجان گراس و جان (۲۰۰۳): این مقیاس ۱۰ سوال دارد و دو خرده مقیاس که عبارت است از بازداری هیجانی و بازیابی هیجانی (۲۳). آزمودنی به هر سوال بر اساس مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۷) پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات در این پرسشنامه از ۱۰ تا ۷۰ است. از نظر هم‌سانی درونی برای عامل بازداری هیجانی در طول چهار اجرای مختلف از طریق آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵ و ۰/۷۶ بدست آمد (۲۳). پایایی بازآزمایی این مقیاس در سه ماه ۰/۶۹ بود (۲۳). نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در فرهنگ ایرانی توسط حسنی اعتباریابی شد و نشان داد که این مقیاس دارای ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷، پایایی دو نیمه سازی ۰/۵۹ و پایایی بازآزمایی ۰/۵۷ است (۲۴).

نهایتاً از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، آزمون کالموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه در سطح خطای نوع اول ۰/۰۵ و نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ جهت تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها استفاده شد. به منظور رعایت اصول اخلاقی اطلاعات کامل به مشارکت کنندگان ارائه شد و به آن‌ها اطمینان داده شد

که اطلاعات پرسشنامه‌ها محرمانه خواهد بود.

یافته‌ها

بر اساس نتایج بدست آمده از جدول ۱ همبستگی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نمره گرایش به طلاق مثبت و همبستگی بین انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی با نمره گرایش به طلاق منفی بود. بر اساس جدول ۲ ضریب رگرسیون استاندارد (بتا) برای دیگرجهت مندی ۰/۵۰۰، خودگردانی و عملکرد مختل برابر ۰/۷۱۳، بریدگی و طرد ۰/۸۱۶، محدودیت مختل ۰/۲۳۱ است. با توجه به مقدار آماری t حاصل از متغیرهای خودگردانی و عملکرد مختل، دیگرجهت مندی، بریدگی و طرد، محدودیت مختل پیش‌بینی تمایل به طلاق مثبت و معنی‌دار است. براساس نتایج بدست آمده از جدول ۳ همبستگی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با نمره گرایش به طلاق

مثبت و همبستگی بین انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی با نمره گرایش به طلاق منفی بود. بر اساس جدول ۴ مشخص می‌شود که ضریب رگرسیون استاندارد (بتا) برای انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۲۸۰-، خودگردانی و عملکرد مختل برابر ۰/۲۵۱ است. با توجه به مقدار آماری t حاصل از متغیر خودگردانی و عملکرد مختل پیش‌بینی گرایش به طلاق مثبت و معنی‌دار است و برای متغیر انعطاف‌پذیری شناختی پیش‌بینی گرایش به طلاق منفی و معنی‌دار است.

بحث

هدف از این مطالعه بررسی رابطه نمره گرایش به طلاق بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجانی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بین همسران ایرانی و کانادایی بود. هیچ تحقیقی در این زمینه انجام نشده بود، اما یکی از عواملی که باعث سازگاری بیشتر افراد با

جدول ۱- ماتریس ضرایب همبستگی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی با نمره گرایش به طلاق زوج‌های ایرانی ساکن ایران

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- بریدگی و طرد	۱							
۲- خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۸۱۷*	۱						
۳- محدودیت مختل	۰/۶۳۷*	۰/۴۷۲*	۱					
۴- دیگرجهت مندی	۰/۷۲۴*	۰/۶۸۰*	۰/۵۸۹*	۱				
۵- گوش به زنگی و بازداری	۰/۸۱۶*	۰/۷۸۴*	۰/۶۵۴*	۰/۷۸۴*	۱			
۶- انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۶۲۷*	۰/۶۱۶*	۰/۰۹۲*	۰/۲۲۹*	۰/۳۲۵*	۱		
۷- تنظیم هیجانی	۰/۴۳۰*	۰/۶۶۰*	۰/۲۳۱*	۰/۵۱۵*	۰/۵۸۶*	۰/۲۹۷*	۱	
۸- گرایش به طلاق	۰/۲۷۶*	۰/۴۹۶*	۰/۳۴۲*	۰/۵۳۱*	۰/۴۵۹*	۰/۲۹۱*	۰/۳۱۸*	۱

*معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

جدول ۲- تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی نمره گرایش به طلاق زوج‌های ایرانی ساکن ایران از طریق متغیرهای طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی

شاخص‌های هم خطی	p	t	ضرایب استاندارد شده	ضرایب استاندارد نشده	B	خطای استاندارد	Beta
دوربین واتسون	VIF	Tolerance					
ثابت			۹/۳۲۱	۰/۰۰۱	۴۶/۱۰۵	۴/۹۴۶	۰/۵۰۰
دیگرجهت مندی			۵/۱۷۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵۰	۰/۱۴۵	۰/۷۱۳
خودگردانی و عملکرد مختل			۶/۳۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۸۴	۰/۱۵۶	۰/۸۱۶
بریدگی و طرد			۶/۳۴۹	۰/۰۰۱	۰/۹۷۲	۰/۱۵۳	۰/۲۳۱
محدودیت مختل			۲/۷۲۲	۰/۰۰۱	۰/۵۷۷	۰/۲۱۲	

جدول ۳- ماتریس ضرایب همبستگی بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی با نمره گرایش به طلاق زوج‌های ایرانی ساکن کانادا

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- بریدگی و طرد								
۲- خودگردانی و عملکرد مختل	*.۰/۸۴۰							
۳- محدودیت مختل	*.۰/۴۶۱	*.۰/۳۵۴						
۴- دیگر جهت‌مندی	*.۰/۵۲۴	*.۰/۵۹۱	۱					
۵- گوش به زنگی و بازداری	*.۰/۵۵۳	*.۰/۴۹۳	*.۰/۶۶۹	*.۰/۷۳۵	۱			
۶- انعطاف‌پذیری شناختی	*.۰/۴۱۸	*.۰/۵۵۴	*.۰/۱۸۱	*.۰/۲۱۹	*.۰/۲۴۲	۱		
۷- تنظیم هیجانی	*.۰/۰۲۹	*.۰/۰۵۳	*.۰/۱۸۱	*.۰/۱۸۸	*.۰/۰۶۸	*.۰/۲۴۲	۱	
۸- گرایش به طلاق	*.۰/۳۵۲	*.۰/۴۰۶	*.۰/۱۰۲	*.۰/۲۱۲	*.۰/۰۵۴	*.۰/۴۱۹	*.۰/۲۰۶	۱

*معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

جدول ۴- تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی نمره گرایش به طلاق زوج‌های ایرانی ساکن کانادا از طریق متغیرهای طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، انعطاف‌پذیری شناختی و تنظیم هیجانی

شاخص‌های هم خطی	p	t	ضرایب استاندارد شده	ضرایب استاندارد نشده	B	خطای استاندارد	Beta	Tolerance	VIF	دوربین واتسون
ثابت		۴/۸۰۹		۱۰۷/۷۹۶	۲۲/۴۱۴					
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۰۰۱	-۲/۷۲۶	-۰/۲۸۰	-۰/۴۵۵	۰/۱۶۷			۰/۹۴۱	۴/۱۲۵	۱/۷
خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۰۰۱	۲/۴۴۴	۰/۲۵۱	۰/۵۲۲	۰/۲۱۸			۰/۸۲۶	۳/۸۵۴	۳/۸۵۴

نیازهای زندگی و تهدیدها بود و ارتباط تنگاتنگی با سلامت روان داشت، تاب‌آوری روانی بود. تاب‌آوری روانشناختی به توانایی افراد در تمرکز بر وضعیت فعلی و استفاده از فرصت‌های آن موقعیت برای حرکت به سمت اهداف و ارزش‌های درونی علی‌رغم وجود وقایع روانشناختی دشوار و ناخواسته اشاره دارد (۲۵). افرادی که از انعطاف‌پذیری روانشناختی بالایی برخوردارند رفتارهای خود را در هر موقعیت بیشتر بر اساس ارزش‌ها و اهدافشان و به میزان کمتری بر اساس وقایع داخلی یا وابستگی به وضعیت فعلی خود نشان می‌دهند (۲۶).

با توجه به نتایج مطالعه حاضر که در زوجین ساکن کانادا انعطاف‌پذیری شناختی و خودگردانی و عملکرد مختل قادر به پیش‌بینی نمره گرایش به طلاق بود، می‌توان نتیجه گرفت که الگوهای ارتباطی خانواده، ساختار انگیزی و انعطاف‌پذیری روانشناختی از عوامل موثر بر طلاق عاطفی همسران بود. بنابراین می‌توان از نتیجه‌ی مطالعه حاضر برای جلوگیری از طلاق زوجین استفاده کرد. همچنین نتایج حاکی از آن بود که بین

تنظیم هیجان و گرایش به طلاق را بطه منفی و معکوس وجود داشت. ابوت در پژوهش خود نشان داد که زوجینی که تنظیم هیجان آن‌ها در سطح بالایی قرار داشت میل به طلاق در آن‌ها بسیار کمتر بود (۲۷). باتلر و همکاران نیز در پژوهش خود نشان دادند زوجینی که توانایی بالایی در کنترل هیجان خود داشتند کمتر به طلاق و جدایی میل داشتند (۲۸). همچنین مطالعات گذشته نشان داد که بین تنظیم هیجانی و نارضایت‌مندی زناشویی و طلاق رابطه وجود داشت و تنظیم هیجانی قادر به پیش‌بینی کیفیت روابط زناشویی، رضایت زناشویی و طلاق بود (۲۹، ۳۰ و ۳۱).

از سوی دیگر نتایج این پژوهش مغایر با نتایج پژوهش فردیس و والس (۲۰۰۷) بود، این پژوهشگران در پژوهش خود گزارش دادند که بین بیان هیجانی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود نداشت و تنظیم هیجان در روابط زناشویی و عاشقانه یک ضرورت بود (۳۲). در تعارضات زناشویی، انتقام گرفتن و کینه جای خود را به سازگاری داده بود؛ آن‌ها هیجانات منفی خود

را تنظیم و پاسخ مثبت می‌دادند. افراد دارای بی‌ثباتی هیجان و تکانشگری، همسران نامطلوبی در نظر گرفته شدند، در حالی که افراد دارای ثبات و هیجان باز و بیانگر، دارای روابط شادتری بودند. به این ترتیب روشن است که تنظیم هیجان یک اصل مهم در تعیین کیفیت رابطه است. در زندگی اغلب زوج‌ها اختلافاتی پیش می‌آید اما نحوه مدیریت این تکان‌های هیجانی مهم است. روابط به‌عنوان بافت رشدی اولیه برای اکتساب موفق مهارت‌های تنظیم هیجان عمل می‌کنند. بالعکس، مهارت‌های تنظیم هیجان پیش‌نیازی برای درگیری کامل در روابط اجتماعی می‌باشند. افرادی که بدون داشتن این مهارت‌ها وارد بزرگسالی و زندگی زناشویی می‌شوند دچار مشکل می‌گردند (۳۱). روابط دوسویه بین تنظیم نامناسب هیجان و پریشانی روابط زوجین اغلب کم ارزش تلقی می‌شود. درست همان‌گونه که تنظیم نامناسب هیجان فشار منفی روشنی روی تعاملات زوجین می‌گذارند، اختلاف رابطه‌ای نیز می‌تواند افرادی را که ثبات عاطفی بالایی دارند دچار مشکل کند. تنظیم نامناسب هیجان درون فردی موجب به وجود آمدن تنظیم نامناسب بین فردی و بالعکس می‌شود (۳۰).

نتایج آزمون همبستگی نشان داد که بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و تمایل به طلاق ارتباط وجود داشت. برای روشن شدن این نتیجه می‌توان گفت که افزایش این طرح‌واره‌ها با افزایش طلاق همراه بود. با افزایش حضور طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، رضایت و صمیمیت زناشویی کاهش می‌یافت. طبق نظر یانگ و براون (۲۰۰۵)، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسان هستند که حاصل برآورده نشدن نیازهای اساسی در محیط اولیه کودک در ارتباط با پدر و مادر است و در سیر زندگی تکرار می‌شوند و بر نحوه تعبیر و تفسیر تجارب و رابطه با دیگران تأثیر می‌گذارند (۳۳). از آنجا که طرح‌واره‌های ناسازگار ناکارآمدند، نارضایتی و عدم صمیمیت در روابط زناشویی را در پی دارند و زمینه را برای جدایی فراهم می‌کنند و به همین خاطر است که طلاق ایجاد می‌شود. به بیان یانگ، کسانی که طرح‌واره‌های آن‌ها در حوزه طرد و

محرومیت قرار می‌گیرد، نمی‌توانند با دیگران رابطه ایمن و رضایت‌بخشی برقرار کنند و معتقدند که به ثبات، امنیت، عشق و تعلق احتیاج ندارند (۳۴). در نتایج این مطالعه نیز در زوجین ساکن ایران بین طرح‌واره طرد و بریدگی و تمایل به طلاق نیز رابطه وجود داشت که در زوجین ساکن کانادا این رابطه دیده نشد. طرح‌واره‌های ناسازگار منجر به سوگیری در تفسیر رویدادها می‌شود و این تعصبات در آسیب‌شناسی روانی به صورت سوتفاهم، نگرش‌های تحریف‌شده، باورهای غلط، اهداف و انتظارات غیرواقعی بین همسران و این برداشت‌ها و ارزیابی‌ها آشکار می‌شود. این بر روی همزیستی تأثیر می‌گذارد زیرا این برنامه‌ها در طول زندگی ادامه می‌یابد، و این به رابطه شخص با خود و دیگران (به ویژه با شریک زندگی خود) مربوط می‌شود و توانایی سازگاری در برنامه‌های سازگاری تا حد زیادی بی‌اثر است و منجر به عدم رضایت زناشویی می‌شود (۳۳). طرح‌واره جدایی و طرد در خانواده‌هایی که دچار حساسیت، سردی، غم، انزوا، تحریک‌پذیری، غیرقابل پیش‌بینی یا رفتار نامناسب هستند شکل می‌گیرد. زوج‌هایی که در این زمینه نمودار دارند نمی‌توانند به هم پیوند داده شوند. روابط ایمن و رضایت‌بخشی با دیگران ایجاد کنند، کسانی که معتقدند نیاز آن‌ها به ثبات، امنیت، عشق، علاقه و تعلق برآورده نخواهد شد.

پژوهش حاضر نیز به مانند تمامی پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی روبرو بوده است؛ از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی جهت گردآوری داده‌ها و تعمیم ناپذیری نتایج پژوهش حاضر به تمامی افراد اشاره نمود. همچنین در این پژوهش مانند هر پژوهش انسانی دیگر، محیط زندگی، شغل، شرایط اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی افراد از موارد تأثیرگذار بر نتایج پژوهش بوده است. بنابراین در تعمیم نتایج آن به کل جامعه می‌بایست احتیاط شود. با این حال امید است با استفاده از نتایج این تحقیق بتوان دیدگاه روشنی در زمینه بررسی ارتباط بین نمره گرایش به طلاق بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی، تنظیم هیجانی و الگوهای شناختی رفتاری اولیه در زوجها و پیش‌بینی نمره گرایش به طلاق بر اساس متغیرهای

7. Dennis JP, Vander Wal J. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*. 2010;34(3):241-53.

8. Goetter EM. An empirical investigation of depressive rumination: implications for cognitive flexibility, problem solving and depression. 2010.

9. González L, Viitanen TK. The effect of divorce laws on divorce rates in Europe. *Eur Econ Rev*. 2009;53(2):127-38.

10. Hayes SC, Levin ME, Plumb-Villardaga J, Villatte JL, Pistorello J. Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behav Ther*. 2013;44(2):180-98.

11. Hoseini F, Rezapour M, Esmat saatlo M. The Study of Effective Factors in Increasing Divorce Rate (Case Study: Divorced Couples of Sarpolezahab Town). *Quart J Soc Work*. 2015;4(2):33-41. [Persian].

12. Mahin torabi S. The effect of cognitive-behavioral training on modification of irrational expectation, emotional maturity and marital dissatisfaction in women. *Int J Behav Sci*. 2011;5(2):127-33. [Persian]

13. Martin MM, Stagers SM, Anderson CM. The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Commun Res Rep*. 2011;28(3):275-80.

14. Narimani M, Abbasi M, Bagyan MJ, Bakhti M. Comparison of Two Approaches based on Acceptance and Commitment Training (ACT) and a Modified Version of Group Therapy on Early Maladaptive Schemas in Clients in Divorce. *Fam Counsel Psychother*. 2014;4(1):1-29. [Persian]

15. Ryan KD, Gottman JM, Murray JD, Carrere S, Swanson C. Theoretical and Mathematical Modeling of Marriage. Cambridge University Press. 2002:349.

16. Siffert A, Schwarz B. Spouses' demand and withdrawal during marital conflict in relation to their subjective well-being. *J Soc Pers Relat*. 2011;28(2):262-77.

17. Rusbult CE, Johnson DJ, Morrow GD. Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *J Pers Soc Psychol*. 1986 Apr;50(4):744.

18. davoodi Z, Etemadi O, bahrami F. Decreasing Divorce among Divorce-Prone Couple's Using an Intervention Focused on

انعطاف پذیری شناختی، تنظیم هیجانی و الگوهای شناختی رفتاری اولیه در اختیار محققین و متخصصین قرار داد تا با استفاده از آن بتوانند جهت کاهش طلاق یا عوارض منفی آن بر زندگی به بهترین نحو ممکن برنامه ریزی کنند.

نتیجه گیری

از یافته های پژوهش حاضر می توان چنین استنباط کرد که آموزش تنظیم هیجان و انعطاف پذیری شناختی زوجین و آموزش طرحواره های ناسازگار اولیه، به عنوان آموزش های ضروری پیش از ازدواج و در مشاوره های زوج مورد توجه قرار گیرد.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمامی شرکت کنندگان در پژوهش تقدیر و تشکر می شود.

References

1. Aghayousefi A, Fathi Ashtiani A, Aliakbari M, Imanifar H. The effectiveness of structuralism on marital conflicts, attribution styles and social well-being. *Bi J Clin Psychol Pers*. 2020;13(2):115-28. [Persian].
2. Akbarifard H. Asymmetric Effect of Gini Coefficient, Unemployment and Divorce on Robbery in Iran. *Quart J Quantitat Econ*. 2012;9(4):1-20. [Persian].
3. Arianfar N, Arianfar N. Structural Equation Modeling of the predicting marital conflict on the basis of initial maladaptive schemas of the cuts and rejection areas and the mediatory variable of the lovemaking styles. *Counsel Culture Psychother*. 2017;8(29):107-34. [Persian]
4. Butler EA, Egloff B, Wilhelm FH, Smith NC, Erickson EA, Gross J. The social consequences of expressive suppression. *Emotion* 2003;3(1):48.
5. Carbonella JY, Timpano KR. Examining the link between hoarding symptoms and cognitive flexibility deficits. *Behav Ther*. 2016;47(2):262-73.
6. de Vuijst E, Poortman AR, Das M, van Gaalen R. Cross-sibling effects on divorce in the Netherlands. *Adv Life Course Res*. 2017;34:1-9.

- Short-Term Solution. Refah J. 2011; 11 (43):121-134.[Persian]
19. Young J, Norman S, Thomas J. Schema Questionnaire. *J Cogn Ther Res*. 1995; 19:295-321.
20. Yousefi N, Etemadi O, Bahrami F, Ahmadi S A, Fatehi zadah M A. Comparing Early Maladaptive Schemas Among Divorced and Non-Divorced Couples as Predictors of Divorce. *IJPCP*. 2010;16 (1):21-33.[Persian]
21. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*. 2010 Jun;34(3):241-53.
22. Esmail Soltani, Hossein Shareh, Seyed Abdolmajid Bahrainian, Azam Farmani. The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoothane*. 2013; 18 (2) :88-96.[Persian]
23. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*. 2003 Aug;85(2):348.
24. Hasani J. Persian version of the emotion regulation questionnaire: factor structure reliability and validity. *Int J Behav Sci*. 2016;10(3):108-13.
25. Thimm JC. Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *Int J Psychol Psychol Ther*. 2013;13(1):113-24.
26. Zarb JM. Developmental cognitive behavioral therapy with adults: Taylor & Francis; 2007.
27. Abbott BV. Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress. Texas A&M University; 2005.
28. Butler EA, Egloff B, Wilhelm FH, Smith NC, Erickson EA, Gross JJ. The social consequences of expressive suppression. *Emotion*. 2003 Mar;3(1):48.
29. Gottman JM, Levenson RW. The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *J Marriage Fam*. 2000 Aug;62(3):737-45.
30. Richards JM, Butler EA, Gross JJ. Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *J Soc Pers Relat*. 2003 Oct;20(5):599-620.
31. Dunham SM. Emotional skillfulness in African American marriage: Intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction (Doctoral dissertation, University of Akron).
32. Fardis M, Waltz J. Emotion regulation and the quality of romantic relationships. Unpublished master's thesis, University of Montana, Missoula. 2004.
33. Young JE, Brown G. Young schema questionnaire-short form; Version 3. Psychological Assessment. 2005.
34. Young JE. Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange; 1999.
35. Rusbult CE, Johnson DJ, Morrow GD. Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychol Quart*. 1986;49(1): 81-89.
36. Shareh H, Farmani A, Soltani E. Investigating the reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory (CFII) among Iranian university students. *Pract Clin Psychol*. 2014;2(1):43-50.