

February-March 2022, Volume 11, Issue 1

## Correlation of Cognitive Emotion Regulation and Security Feeling with Couples' Adjustment of Couples in Qom

Maryam Sadat Sajadi<sup>1</sup>, Majid Zargham Hajebi<sup>2\*</sup>

1- Master Student of Family Counseling, Department of Psychology, Human Science Faculty, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran.

2-Associate Professor Department of Psychology, Human Science Faculty, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran.

**Corresponding author:** Majid Zargham Hajebi, Associate Professor Department of Psychology, Human Science Faculty, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran.

**Email:** Zarghamhajebi@gmail.com

Received: 7 May 2021

Accepted: 26 Nov 2021

### Abstract

**Introduction:** The family as the source of human emotions is the center of the most intimate relationships between individuals and the core of public health. The present study was conducted with the aim of correlating cognitive emotion regulation and security feeling with marital adjustment in couples in Qom.

**Methods:** The method of the present study was descriptive-correlational. The statistical population included couples in Qom who were selected by non-random sampling method using convenience method and using Cochran's form, 384 people were selected and entered the study. The collection instruments included a demographic questionnaire, the "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire", the "Security Feeling Scale" and the "Revised Dyadic Adjustment Scale". Content validity was measured by qualitative method and construct validity was measured by exploratory factor analysis. The reliability of the instruments was assessed by internal consistency method by calculating Cronbach's alpha coefficient. Data analysis was performed in SPSS. 24.

**Results:** 35.4% of the dispersion of marital adjustment is predictable based on cognitive emotion regulation and security feeling. Cognitive emotion regulation had a significant correlation with couples' adjustment of couples ( $r=0.530$ ). Security feeling also had a significant correlation with marital adjustment ( $r=0.448$ ).

**Conclusions:** Cognitive emotion regulation and security feeling are strong predictors of marital adjustment. Therefore, it is recommended to be considered in educational counseling for couples.

**Keywords:** Cognitive Regulation of Emotion, Security Feeling.

## همبستگی تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت با سازگاری زوجی در زوج های شهر قم

مریم السادات سجادی<sup>۱</sup>، مجید ضرغام حاجبی<sup>۲\*</sup>

۱ - دانشجوی کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران.  
۲ - دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران.

نویسنده مسئول: مجید ضرغام حاجبی، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، قم، ایران.  
ایمیل: Zarghamhajebi@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۵

### چکیده

**مقدمه:** خانواده به عنوان مبدأ ظهور عواطف انسانی، کانون صمیمانه ترین روابط بین افراد و هسته اصلی بهداشت جامعه است. پژوهش حاضر با هدف همبستگی تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت با سازگاری زوجی در زوج های شهر قم انجام شد.

**روش کار:** روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری شامل زوج های شهر قم بودند که با روش نمونه گیری غیرتصادفی به روش در دسترس و با استفاده از فرم کوکران، تعداد ۳۸۴ تن انتخاب و وارد پژوهش شدند. ابزار جمع آوری شامل پرسشنامه جمعیت شناختی، "پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان" (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)، "مقیاس احساس امنیت" (Security Feeling Scale) و "مقیاس سازگاری زوجی" (Revised Dyadic Adjustment Scale)، بود. روایی محتوا به روش کیفی و روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی سنجیده شد. پایایی ابزارها به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ با نمونه ای از ۳۰ تن از نمونه های پژوهش، بررسی شد. تحلیل داده ها در نرم افزار اسپس پی اس نسخه ۲۴ انجام شد.

**یافته ها:** ۳۵/۴ درصد از پراکندگی سازگاری زوجی بر اساس تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت قابل پیش بینی است. تنظیم شناختی هیجان با سازگاری زوجی زوج های همبستگی معناداری داشت ( $r = 0/530$ ). همچنین احساس امنیت نیز همبستگی معناداری با سازگاری زوجی داشت ( $r = 0/448$ ).

**نتیجه گیری:** تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت به عنوان پیش بینی کننده های قوی برای سازگاری زوجی می باشند. لذا پیشنهاد می شود در مشاوره های آموزشی برای زوج های مورد توجه قرار گیرد.

**کلیدواژه ها:** سازگاری زوجی، تنظیم شناختی هیجان، احساس امنیت.

### مقدمه

در این راستا، بررسی روابط زوج ها به روشن شدن چارچوب های ساختاری که روابط در آن شکل می گیرد، کمک می کند و یکی از مسائل مهم بین زوج ها که نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی روابط بین اعضای خانواده را دارد، سازگاری زوجی (Dyadic Adjustment) آن هاست (۳). سازگاری زوجی، مفهومی چند بعدی است که شامل تجربه های مثبت مثل احساس دوست داشته شدن، مراقبت و ارضا در روابط می باشد (۴). سطح بالای سازگاری زوجی، توسط خرسندی زناشویی و میزان توافق در تصمیم گیری بین زوجین تعیین شده و سطح پایین آن، می تواند منجر

خانواده کانون صمیمانه ترین روابط بین افراد و هسته اصلی بهداشت جامعه شناخته شده است که در آن روابط زن و شوهر، عامل اصلی سلامت خانواده می باشد (۱). در این میان، آمارها نشان می دهد میزان طلاق در ایران در سال ۱۳۹۷ نسبت به سال ۱۳۸۷، حدود ۵۸/۳۲ درصد افزایش داشته است که نشان از روند افزایشی طلاق در کشور بوده و این امر، بسیار نگران کننده است. همچنین یافته های آماری نشان می دهد که نسبت طلاق به ازدواج در سال ۱۳۸۷ از ۱۲/۵ به ۳۱/۷۷ در سال ۱۳۹۷ افزایش یافته است (۲).

از سوی دیگر، احساس امنیت (security feeling)، احساس مصونیت فرد در مقابل تهدیدهایی است که از جانب کنشگران دولتی و غیردولتی جان، مال، فکر و توانایی افراد برای شرکت در اجتماعات دلخواه و یا حفظ این اجتماعات را تهدید می‌کنند (۱۸). در این بین، احساس امنیت زناشویی یکی از مهم ترین متغیرهای تاثیرگذار در تعاملات بین فردی و فضایل اخلاقی به شمار می‌رود که می‌تواند بر سازگاری زوجی تاثیرگذار بوده و پیش بینی کننده مهم برای ازدواج های رضایت بخش و پایدار باشد (۱۹). ارتباط احساس امنیت زناشویی با سازگاری زوجی در تعدادی از پژوهش ها مورد بررسی و مورد تایید قرار گرفته است؛ به عنوان مثال، نتایج پژوهش یعقوبی (۲۰) حاکی از آن بوده که تعهد امنیت زناشویی بر سازگاری زوجی همبستگی معناداری داشته است؛ بعبارت دیگر، یافته های پژوهش مذکور حاکیست با افزایش تعهد امنیت زناشویی در زوجین، به همان میزان سازگاری زوجی در آن ها افزایش می یابد. لذا، در بین زوجینی که تعهد امنیت زناشویی پایین تری داشتند، سازگاری زوجی پایین تری را نیز تجربه کرده بودند. با عنایت به رشد فزاینده آمار طلاق در کشور، لزوم توجه بیشتر به موضوع حفظ نظام خانواده مشهود می باشد. از سوی دیگر، بررسی عوامل موثر بر حفظ سازگاری زوجی و ارائه راهکارهای عملیاتی می تواند در کاهش طلاق موثر باشد. زیرا به نظر می رسد بخش عمده ای از مشکلات رفتاری و عاطفی زوج ها ناشی از عدم آگاهی و عدم شناخت عواملی است که می تواند سازگاری مشترک مشترک را تحت تاثیر قرار دهد. در نهایت، در جمع بندی مقدمه پژوهش می توان اذعان داشت که بررسی های انجام شده در خصوص متغیرهای مورد بحث در پژوهش حاضر به صورت تکی (۲۱-۲۳) و یا به صورت زوجی (۲۷-۲۴) و یا با متغیرهای دیگر (۳۰، ۲۹، ۲۸، ۳)، در پژوهش متعددی انجام شده است؛ اما، آنچه که ضرورت انجام پژوهش حاضر را نمایان می کند، بررسی متغیرهای تنظیم شناختی هیجان، احساس امنیت با سازگاری زوجی در کنار یکدیگر و توأمان در زوجین شهر قم می باشد. بررسی های انجام شده توسط پژوهشگران مطالعه حاضر نشان داد که موضوعات فوق در مطالعه ای بررسی نشده است. لذا پژوهش حاضر با هدف تعیین همبستگی تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت با سازگاری زوجی در زوج های شهر قم در سال ۱۳۹۹، انجام شد.

به وقوع طلاق شود (۵). طبق تعریف Campbell-Sills & Barlow (۶)، سازگاری زوجی، پاسخ عاطفی فرد به میزان رضایت، لذت، و یا احساس شادی است که نسبت به ازدواجش دارد. از متغیرهایی که می تواند سازگاری زوجی را تحت تاثیر قرار دهد، تنظیم شناختی هیجان (Cognitive Emotion Regulation) می باشد (۷) و پژوهش های انجام شده در این زمینه، نشان می دهد مسائل و مشکلات ارتباطی، منبع اصلی مشکلات بین فردی بوده و بسیاری از مشکلات زناشویی ناشی از ارتباط غیرمؤثری است که نتیجه آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن انتظارات و آرزوهای نهفته می باشد (۸). همچنین، تنظیم شناختی هیجان شکل خاصی از خودتنظیم گری و فرایندی است که افراد از طریق آن هیجانات خود را به منظور پاسخدهی مناسب به درخواست های محیطی به شکلی هشیار یا ناهشیار تنظیم می کنند (۹، ۱۰). تنظیم شناختی هیجان در خودافشایی، پاسخ های همدلانه و رفتارهای مهرورزانه بعدی نقش میانجی را ایفا نموده و خودافشایی هیجانی موجب صمیمیت هیجانی بیشتر می شود (۹). لذا، پاسخ های همدلانه و گرم از طرف یک همسر پاسخگو، رضایت کلی از رابطه را افزایش داده و رفتارهای حمایت گرایانه و عاطفی بعدی را تقویت می کند (۱۱). در این راستا، تعدادی از پژوهش های مشابه به ارتباط میان تنظیم شناختی هیجان با سازگاری زوجی اشاره نموده و این امر را تایید می کند (۱۵-۱۲). برای مثال حیدری و اقبال (۱۶) در پژوهش خود رابطه دشواری در تنظیم هیجانی، سبک های دلبستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین صنایع فولاد شهر اهواز بررسی کردند که نتایج از وجود رابطه چندگانه دشواری در تنظیم شناختی- هیجان، سبک های دلبستگی و صمیمیت با رضایت زناشویی زوجین حکایت داشت. همچنین، فیروزی و همکاران (۱۷) در پژوهش خود ارتباط راهبردهای مقابله با تنیدگی با دشواری در تنظیم هیجان با نقش میانجی کیفیت زندگی زناشویی در زنان متأهل مبتلا به سرطان پستان انجام دادند. یافته ها حاکیست بین کیفیت زندگی زناشویی با دشواری در تنظیم هیجان همبستگی وجود دارد. بعبارت دیگر، هر اندازه که زوجین دارای تنظیم شناختی هیجان پایین باشند، کیفیت زندگی زناشویی و سازگاری ایشان به همان میزان کاهش می یابد.

## روش کار

روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی می باشد. جامعه آماری شامل کلیه شهروندان متاهل شهر قم می باشد. همچنین، تعداد نمونه ها به صورت نمونه گیری غیرتصادفی به روش در دسترس و بر اساس فرمول تعیین تعداد نمونه Cochran برابر با ۳۸۴ تن تخمین زده شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل: در سال ۱۳۹۹ شهروند قم باشند و متاهل باشند. ملاک های خروج از پژوهش نیز شامل این موارد است. نمونه ها طی انجام پژوهش، در کلاس ها یا دوره های آموزشی- روانشناسی مرتبط با متغیرهای پژوهش حاضر شرکت نکنند. لازم به ذکر است که با توجه به عدم همکاری برخی نمونه های مرد در زوجین، نمونه ها شامل تعداد ۱۷۸ زوج و ۲۸ زن متاهل بود.

به منظور جمع آوری داده ها از پرسشنامه های ذیل استفاده شد پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی شامل سوابق سن، جنسیت، تحصیلات، مدت زمان زندگی مشترک بود. «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) توسط Granfski و همکاران (۳۱) در سال ۱۹۹۹ طراحی شد. ابزار دارای ۳۶ عبارت و ۹ مولفه شامل ملامت خویش (your blame) (۴ عبارت شامل عبارت های ۲۸، ۱۹، ۱۰، ۱)، پذیرش (reception) (۴ عبارت شامل عبارت های ۲۹، ۲۰، ۱۱، ۲)، نشخوارگری (ruminant) (۴ عبارت شامل عبارت های ۳۰، ۲۱، ۱۲، ۳)، تمرکز مجدد مثبت (positive refocusing) (۴ عبارت شامل عبارت های ۳۱، ۲۲، ۱۳، ۴)، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی (focus on planning) (۴ عبارت شامل عبارت های ۳۲، ۲۳، ۱۴، ۵)، ارزشیابی مجدد مثبت (positive re-evaluation) (۴ عبارت شامل عبارت های ۳۳، ۲۴، ۱۵، ۶)، دیدگاه پذیری (visibility) (۴ عبارت شامل عبارت های ۳۴، ۲۵، ۱۶، ۷)، فاجعه انگاری (catastrophic) (۴ عبارت شامل عبارت های ۳۵، ۲۶، ۱۷، ۸) و ملامت دیگران (blame others) (۴ عبارت شامل عبارت های ۳۶، ۲۷، ۱۸، ۹) می باشد. نمره گذاری این پرسشنامه بصورت لیکرت ۵ درجه ای شامل هرگز (۱)، بندرت (۲)، برخی اوقات (۳)، اغلب اوقات (۴) و همیشه (۵) می باشد که هر ۴ عبارت یک عامل را مورد ارزیابی قرار می دهد. حداقل و حداکثر ابزار مذکور به ترتیب ۳۶ و ۱۸۰ بوده و نحوه تفسیر نیز به این صورت است که نمره بین ۷۲-۳۶: تنظیم شناختی هیجان پایین؛ نمره بین ۱۰۸-۷۳: تنظیم شناختی هیجان متوسط و نمره بالای ۱۸۰ تا ۱۰۹:

تنظیم شناختی هیجان بالا تفسیر می شود. Granfski و همکاران (۳۲) «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» را جهت سنجش روایی سازه به روش تحلیل عاملی تاییدی در بین ۵۴۷ دانش آموز دبیرستانی در شهر لیدن هلند مورد سنجش قرار دادند. نتایج تحلیل عاملی تاییدی ۹ مولفه ها را، تایید نمود. برای بررسی روایی همگرا، از «فهرست بررسی علائم بازنگری ۹۰» (Symptom Check List-90-Revised) در نمونه مذکور، استفاده نمودند. نتایج روایی همگرا نشان داد از ۹ مولفه: ۵ مولفه پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزشیابی مجدد مثبت و دیدگاه پذیری همبستگی منفی معنادار با نمره اضطراب و افسردگی «فهرست بررسی علائم بازنگری ۹۰» دارد و افسردگی «فهرست بررسی علائم بازنگری ۹۰» دارد (اعداد گزارش نشده است). همچنین، پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ و آزمون مجدد با فاصله ۱۴ ماه (چون طراحی و روان سنجی این مقیاس ۳ سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۱ به طول انجامیده است) را با نمونه های مذکور، مورد بررسی قرار دادند که نتایج برای ضریب آلفا کرونباخ (کمترین و بیش ترین مقدار) بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ و آزمون مجدد (کمترین و بیش ترین مقدار) بین ۰/۴۸ تا ۰/۶۱ گزارش شده است. همچنین سامانی و صادقی (۳۳) در پژوهش خود روایی سازه با روش تحلیل عاملی اکتشافی «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» را در نمونه ۵۰ دانش آموز دبیرستانی شهر شیراز مورد بررسی قرار داد. نتایج ۷ مولفه را مورد تایید گزارش نمود. بعلاوه پژوهشگران، روایی همگرا و روایی واگرایی ابزار نامبرده را با «مقیاس افسردگی، اضطراب، تنش» (Depression, Anxiety, Stress Scale) با نمونه ۵۹ تن از نمونه مذکور، مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد ضریب همبستگی مثبت و معنادار با مولفه های ملامت دیگران، ملامت خود، نشخوارگری، فاجعه انگاری، پذیرش (۰/۳۵، ۰/۳۸، ۰/۵۱، ۰/۳۴، ۰/۳۱) داشته و در مقابل با نمره ۲ زیرمقیاس برنامه ریزی و ارزشیابی مثبت، همبستگی منفی معنادار (به ترتیب -۰/۳۰ و -۰/۲۸) مشاهده شده است. همچنین پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ و آزمون مجدد (با فاصله یک هفته با نمونه ۳۸ تن از نمونه های فوق، نتایج (کمترین و بیش ترین

۰/۷۲، امنیت فکری ۰/۷۰ و امنیت جمعی ۰/۷۳ گزارش شده است.

«مقیاس احساس امنیت» در پژوهش داخل و خارجی دیگری، استفاده نشده که روایی و پایایی آن سنجیده و گزارش گردد. «مقیاس سازگاری زوجی تجدیدنظر شده» (Revised Dyadic Adjustment Scale) توسط Busby و همکاران در سال ۱۹۹۵ طراحی شده است (۲۹). این مقیاس از ۱۴ عبارت و ۳ زیرمقیاس توافق (consensus) ۶ عبارت شامل عبارت های ۱-۶، رضایت (satisfaction) ۴ عبارت شامل عبارت های ۷-۱۰ و انسجام (cohesion) ۴ عبارت شامل عبارت های ۱۱-۱۴ تشکیل شده است. نمره گذاری مقیاس بر اساس طیف لیکرت به این شرح است که در عبارت ۱-۶ لیکرت ۶ تایی: همیشه موافقم: ۵ تا همیشه مخالفم: صفر؛ در عبارت ۷-۱۰ لیکرت ۶ تایی: همه زمان ها: صفر تا هرگز: ۵؛ در عبارت ۱۱-۱۴ لیکرت ۵ تایی: هر روز: ۴ تا هرگز: صفر نمره گذاری شده است. حداقل نمره این مقیاس ۱۴ و حداکثر آن، ۷۰ می باشد. تفسیر نمره بدست آمده به این ترتیب می باشد که نمره بین ۲۸-۱۴: سازگاری زوجی پایین، نمره ۴۲-۲۹: سازگاری زوجی متوسط و نمره بالای ۴۲: سازگاری زوجی بالا تفسیر می شود.

Busby و همکاران (۲۹) در پژوهش خود برای «مقیاس سازگاری زوجی تجدیدنظر شده» روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی را در نمونه ای به تعداد ۴۵۴ تن در دانشگاه بریگم یانگ در پروو، ایالت یوتا در آمریکا سنجیدند. نتایج وجود ۱۴ عبارت و ۳ زیرمقیاس توافق، رضایت و انسجام را نشان داد. همچنین، در نمونه مذکور، تحلیل عاملی تاییدی محاسبه و تایید شد. بعلاوه، روایی ملاکی همزمان را برای «مقیاس سازگاری زوجی تجدیدنظر شده» با «آزمون سازگاری زناشویی» (Marital Adjustment Test) سنجیده و ضریب همبستگی ۰/۶۸ گزارش شد. در نهایت، پایایی با عنایت به نمونه مذکور، به ۳ روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ، ۲ نیمه کردن با استفاده از ضریب اسپیرمن و گاتمن محاسبه گردید. نتایج آلفاکرونباخ برای زیرمقیاس های توافق، رضایت و انسجام به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۵، ۰/۸۰ و برای کل مقیاس ۰/۹۰؛ برای گاتمن ۰/۸۹، ۰/۸۸، ۰/۸۰ و برای کل مقیاس ۰/۹۵ و برای ضریب اسپیرمن ۰/۸۸، ۰/۸۸، ۰/۷۹ و کل مقیاس ۰/۹۴ گزارش کردند. روایی و پایایی در پژوهش خارجی دیگری، یافت نشد.

یوسفی (۳۰) در پژوهش خود برای «مقیاس سازگاری زوجی

مقدار) بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۱ و ثبات به روش آزمون مجدد با فاصله یک هفته (کمترین و بیش ترین مقدار) بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۷ گزارش شد.

بعلاوه، امین آبادی و همکاران (۳۴) در پژوهش خود روایی سازه «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» را از طریق تحلیل عاملی اکتشافی در بین ۲۵۰ تن از دانش آموزان شهر کرج بررسی کردند. نتایج نشان داد ۳۶ عبارت به ۲۶ عبارت و ۹ مولفه به ۴ مولفه کاهش یافتند (ملاست خود و فاجعه آمیز پنداری، کنار آمدن و پذیرش، مثبت اندیشی، ملاست دیگران). همچنین جهت بررسی روایی همگرایی پرسشنامه را با «مقیاس افسردگی، اضطراب، تنش» با نمونه فوق، مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد تمامی مولفه های «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» با زیر مقیاس های «مقیاس افسردگی، اضطراب، تنش» همبستگی معناداری دارند (اعداد گزارش نشده). بعلاوه، پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ با نمونه فوق برای مولفه های ملاست خود و فاجعه آمیز پنداری ۰/۷۷، کنار آمدن و پذیرش ۰/۷۰، مثبت اندیشی ۰/۷۶، ملاست دیگران ۰/۶۴ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۰ محاسبه شد.

«مقیاس احساس امنیت» (Security Feeling Scale) در سال ۱۳۸۷ توسط طاهری (۱۸) در بین شهروندان ۱۵-۶۵ ساله اصفهان، طراحی شد. این مقیاس دارای ۲۵ عبارت و ۴ زیر مقیاس امنیت جانی (life safety) با عبارت ۱-۶، امنیت مالی (financial security) با عبارت ۷-۱۴، امنیت فکری (intellectual security) با عبارت ۱۵-۱۹ و امنیت جمعی (collective security) با عبارت ۲۰-۲۵ می باشد. نمره گذاری ابزار نامبرده، در طیف ۵ درجه ای لیکرت (خیلی کم=۱، کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴، خیلی زیاد=۵) تهیه شده است. حداقل نمره برای هر آزمودنی برابر با ۲۵ و حداکثر نمره برابر با ۱۲۵ می باشد. تفسیر نمره بدست آمده نیز به این ترتیب است که نمره بین ۵۰-۲۵: احساس امنیت پایین، نمره بین ۷۵-۵۰: احساس امنیت متوسط و نمره بالای ۷۵: احساس امنیت بالا تفسیر می گردد. طاهری (۱۸)، در پژوهش خود روایی محتوا با روش کیفی و روایی صوری «مقیاس احساس امنیت» را با نظر صاحب نظران (تعداد و تخصص گزارش نشده) سنجیده و مورد تایید گزارش نمود. پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ با ۳۸۴ تن از شهروندان ۱۵-۶۵ سال اصفهان، محاسبه گردیده که برای امنیت جانی ۰/۷۳، امنیت مالی

فاجعه انگاری ۰/۷۲، ملامت دیگران ۰/۸۳ و کل ابزار ۰/۸۲؛ همچنین برای «مقیاس احساس امنیت» برای زیرمقیاس های امنیت جانی ۰/۸۳، امنیت مالی ۰/۷۶، امنیت فکری ۰/۹۲، امنیت جمعی ۰/۷۹ و کل مقیاس ۰/۸۵ و «مقیاس سازگاری زوجی تجدیدنظر شده» برای زیرمقیاس های توافق، رضایت و انسجام به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۸، ۰/۸۰ و کل مقیاس ۰/۸۱؛ بدست آمد.

جهت گردآوری داده ها، پژوهشگران معرفی نامه از گروه روانشناسی دانشگاه آزاد واحد قم را کسب نمودند. سپس با عنایت به اینکه نویسنده اول مقاله، معلم بود، پرسشنامه ها را در بین همکاران خود توزیع نمود. به این صورت که تعدادی از پرسشنامه ها را خود معلمان و سایر پرسشنامه ها در بین دوستان و آشنایان ایشان توزیع و گردآوری شد. لذا، محل جمع آوری داده ها نیز در محل کار (همکاران در مدرسه) و منزل (دوستان و آشنایان) بود. روند کار نیز به این ترتیب بود که: نویسنده اول مقاله، پس از معرفی خود و هدف پژوهش در حال انجام، پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی، «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» و «مقیاس احساس امنیت» و «مقیاس سازگاری زوجی تجدیدنظر شده»، را در اختیار نمونه ها قرار داد. در کل حدود ۲ ماه و روزانه ۶۰-۴۵ دقیقه (بدلیل مشغله کاری پژوهشگران) برای این کار، زمان صرف شد. ملاحظات اخلاقی شامل، اخذ رضایت نامه کتبی آگاهانه از نمونه ها بود، بعلاوه، نمونه ها در هر مرحله از پژوهش می توانستند از ادامه انصراف دهند؛ حفظ حریم خصوصی و رازدار بودن در مورد اطلاعات خصوصی آن ها؛ احترام به نمونه ها و پرهیز از تبعیض در تمام طول پژوهش رعایت شد.

در پژوهش حاضر از روش های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. با آمار توصیفی داده های مربوط به جمعیت شناختی، شامل توصیف فراوانی، تعیین شاخصه های مرکزی و پراکندگی درصد فراوانی نسبی و فراوانی تجمعی تحلیل شد. توسط آمار استنباطی و آزمون های متناسب با فرضیه های پژوهش از قبیل آزمون نرمال بودن توزیع داده ها کولموگروف اسمیرنوف، آزمون های همبستگی پیرسون یا اسپیرمن (بر اساس توزیع داده ها)، تحلیل رگرسیون خطی چندگانه و ساده، با توجه به اهداف، داده ها تحلیل شد. تحلیل داده ها در نرم افزار آماری اس پی اس نسخه ۲۴ انجام شد.

تجدیدنظر شده» روایی صوری و محتوا به روش کیفی توسط نظرات متخصصین خانواده (تعداد و جزئیات ذکر نشده) سنجیده و مورد تایید گزارش شده است. بعلاوه، روایی سازه به روش تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی در نمونه ای به تعداد ۳۸۴ تن از مراجعین مراکز مشاوره شهرستان سنندج سنجید که نتایج وجود ۱۴ عبارت و ۳ زیرمقیاس توافق، رضایت و انسجام را نشان و تایید شد. همچنین، پایایی به ۲ روش همبستگی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ و تنصیف را در نمونه مذکور، محاسبه و ضریب آلفا کرونباخ برای زیرمقیاس های توافق، رضایت و انسجام به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۳، کل مقیاس ۰/۹۲ و تنصیف (۲ نیمه کردن) را برای زیرمقیاس ها به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۸۱، ۰/۸۷، کل مقیاس ۰/۸۹ گزارش نمود.

در خصوص روایی و پایایی در پژوهش داخلی مقاله دیگری یافت نشد.

در پژوهش حاضر، روایی محتوا به روش کیفی «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» و «مقیاس احساس امنیت» و «مقیاس سازگاری زوجی تجدیدنظر شده» با نظر ۱۰ تن از مدرسین دانشگاه آزاد واحد قم در رشته های روانشناسی، مشاوره خانواده، پژوهش، جامعه شناسی و روانشناسی تربیتی) سنجیده و تایید شد. همچنین، روایی سازه با نمونه های مذکور در ابتدای روش کار، به روش تحلیل عاملی اکتشافی (جهت اطمینان از صحت عبارات و زیرمقیاس ابزارها) برای ابزارهای مذکور، محاسبه و برای «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» ۹ مولفه (ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزشیابی مجدد مثبت، دیدگاه پذیری، فاجعه انگاری و ملامت دیگران)، برای «مقیاس احساس امنیت» ۴ زیر مقیاس (امنیت جانی، امنیت مالی، امنیت فکری و امنیت جمعی) و برای «مقیاس سازگاری زوجی تجدیدنظر شده» ۳ زیرمقیاس (توافق، رضایت و انسجام) را نشان داد.

در نهایت، برای ابزارهای نامبرده پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ با نمونه ای از ۳۰ تن از نمونه های پژوهش، سنجیده شد. نتایج به شرح ذیل بود:

برای «پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان» برای زیرمقیاس های ملامت خویش ۰/۷۸، پذیرش ۰/۸۵، نشخوارگری ۰/۷۹، تمرکز مجدد مثبت ۰/۸۶، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی ۰/۷۷، ارزشیابی مجدد مثبت ۰/۷۱، دیدگاه پذیری ۰/۶۸

## یافته ها

فراوانی را داشتند. در نهایت، از نظر تحصیلات، گروه دیپلم و پایین تر با ۱۱/۵ درصد (۴۴ تن)، کاردانی با ۱۴/۸ درصد (۵۷ تن)، کارشناسی با ۴۵/۱ درصد (۱۷۳ تن)، کارشناسی ارشد با ۲۵/۵ درصد (۹۸ تن) و دکترا با ۳/۱ درصد (۱۲ تن) در پژوهش حاضر شرکت داشتند. همچنین، مقدار شاخصه های مرکزی و پراکندگی متغیرهای پژوهش در (جدول ۱) نشان داده شده است.

کل تعداد نمونه ها شامل ۳۸۴ تن بودند. در دسته بندی های مختلف، گروه زنان ۵۳/۵ (۲۰۶ تن) و مردان ۴۶/۵ درصد (۱۷۸ تن) بودند؛ همچنین، از جهت گروه سنی، شامل ۳۰ سال و پایین تر با ۴/۷ درصد (۱۸ تن)، ۳۱-۴۰ سال با ۴۰/۶ درصد (۱۵۶ تن)، ۴۱-۵۰ سال با ۳۳/۱ درصد (۱۲۷ تن) و بالای ۵۰ سال با ۲۱/۶ درصد (۸۳ تن) بود. همچنین نمونه هایی با زندگی مشترک ۳ تا ۶ سال (۳۷/۵ درصد)، بیشترین

جدول ۱: شاخصه های مرکزی و پراکندگی متغیرها

متغیر	نمره میانگین	میانگین شاخص	انحراف معیار	چولگی	کشدگی	
سازگاری زناشویی	سازگاری زوجی	۴۷/۶۲	۳/۴۰	± ۰/۳۸	-۰/۹۶	۱/۶۹
	توافق	۲۲/۲۱	۳/۷۰	± ۰/۵۶	-۱/۱۶	۱/۳۵
	رضایت	۱۵/۹۳	۳/۱۹	± ۰/۴۰	-۰/۶۳	۰/۴۴
	انسجام	۹/۴۷	۳/۱۶	± ۰/۴۵	-۰/۱۷	۰/۰۳
تنظیم شناختی هیجان	تنظیم شناختی هیجان	۷۳/۲۰	۴/۰۷	± ۰/۲۹	-۰/۶۱	۱/۳۵
	ملاحت خویش	۷/۴۳	۳/۷۱	± ۰/۷۳	-۰/۳۷	۰/۰۵
	پذیرش	۸/۶۵	۴/۳۲	± ۰/۵۹	-۱/۷۰	۱/۱۲
	نشخوارگری	۸/۵۴	۴/۲۷	± ۰/۵۱	-۰/۹۸	۱/۷۴
	تمرکز مجدد مثبت	۸/۴۶	۴/۲۳	± ۰/۷۷	-۰/۷۳	-۰/۱۹
	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۷/۸۰	۳/۹۰	± ۰/۳۸	-۰/۷۶	-۰/۲۲
	ارزشیابی مجدد مثبت	۸/۰۹	۴/۰۴	± ۰/۶۳	-۰/۶۲	-۰/۸۳
	دیدگاه پذیری	۸/۱۹	۴/۱۰	± ۰/۴۸	-۰/۴۶	۱/۲۲
	فاجعه انگاری	۸/۲۲	۴/۱۱	± ۰/۵۶	-۰/۸۰	۱/۴۸
	ملاحت دیگران	۷/۸۲	۳/۹۱	± ۰/۷۸	-۰/۳۳	-۰/۱۶
احساس امنیت	احساس امنیت	۹۳/۱۵	۳/۷۳	± ۰/۳۷	-۱/۰۹	۱/۱۸
	امنیت جانی	۲۸/۷۵	۳/۵۹	± ۰/۵۶	-۰/۷۵	-۰/۷۰
	امنیت مالی	۲۱/۹۳	۳/۶۶	± ۰/۳۸	-۱/۳۴	۱/۲۱
	امنیت فکری	۲۳/۴۳	۳/۹۱	± ۰/۳۷	-۱/۱۸	۱/۸۱
	امنیت جمعی	۱۹/۰۴	۳/۸۱	± ۰/۶۰	-۰/۶۰	۰/۱۹

مقدار میانگین مربوط به پذیرش و کمترین مقدار مربوط به انسجام بوده است. جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است. نتایج این آزمون در (جدول ۲) نشان داده شده است.

همانگونه که در (جدول ۱) مشاهده می شود، مقدار میانگین تمامی متغیرها بیشتر از مقدار متوسط شاخص بوده است. از میان ۳ متغیر اصلی، بیشترین مقدار میانگین مربوط به تنظیم شناختی هیجان و کمترین مقدار مربوط به سازگاری زوجی بوده است. همچنین از میان زیرمقیاس ها، بیشترین

جدول ۲: نتایج آزمون نرمال بودن توزیع داده ها در متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	آماره	درجه آزادی	P-value
سازگاری زوجی	۰/۰۸۲	۳۸۳	۰/۰۷۲
تنظیم شناختی هیجان	۰/۶۵	۳۸۳	۰/۰۵۱
احساس امنیت	۰/۰۷۵	۳۸۳	۰/۱۹۱

پاسخ احتمالی به پرسش پژوهش حاضر این است که تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت، سازگاری زوجی زوجین شهر قم را پیش بینی می کند. میزان همبستگی

بر اساس نتایج (جدول ۲) با توجه به اینکه مقدار احتمال متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می باشد، می توان گفت که داده ها از توزیع نرمال برخوردار بوده است.

متغیرهای مستقل با سازگاری زوجی در (جدول ۳) نشان داده شده است.

جدول ۳: میزان همبستگی زیرمقیاس های تنظیم شناختی هیجان با سازگاری زوجی

متغیر مستقل	مقدار همبستگی	P-value
ملاطت خویش	۰/۴۵۶	۰/۰۰۰
پذیرش	۰/۳۷۵	۰/۰۰۰
نشخوارگری	۰/۵۲۳	۰/۰۰۰
تمرکز مجدد مثبت	۰/۵۱۵	۰/۰۰۰
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	-۰/۰۴۲	۰/۴۰۷
ارزشیابی مجدد مثبت	۰/۱۴۵	۰/۰۰۴
دیدگاه پذیری	۰/۰۱۱	۰/۸۲۷
فاجعه انگاری	-۰/۱۵۱	۰/۰۰۳
ملاطت دیگران	۰/۳۹۸	۰/۰۰۰
امنیت جانی	۰/۴۰۷	۰/۰۰۰
امنیت مالی	۰/۳۷۸	۰/۰۰۰
امنیت فکری	۰/۳۳۱	۰/۰۰۰
امنیت جمعی	۰/۳۲۰	۰/۰۰۰

برای تعیین میزان پیش بینی سازگاری زوجی به وسیله متغیرهای مستقل و همچنین جهت تحلیل رگرسیون احساس امنیت، تنظیم شناختی هیجان و سازگاری زوجی از رگرسیون چندگانه و خطی استفاده شده است که نتایج آن در (جدول ۴) نشان داده شده است.

همانگونه که در (جدول ۳) نشان داده شده است، تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت با سازگاری زوجی همبستگی مثبت و معناداری دارند. همچنین همبستگی معناداری میان زیرمقیاس های این ۲ متغیر (غیر از زیرمقیاس های تمرکز بر برنامه ریزی مجدد و فاجعه انگاری) و سازگاری زوجی مشاهده شد ( $P < 0.05$ ).

جدول ۴: نتایج مدل تحلیل رگرسیون احساس امنیت، تنظیم شناختی هیجان و سازگاری زوجی

الگو	ضریب رگرسیون	ضریب بتا	t	P-value	ضریب رگرسیون	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده
(مقدار ثابت)	۰/۰۰۵		-۰/۰۲۲	۰/۹۸۲			
احساس امنیت	۰/۳۰۳	۰/۳۹۶	۶/۷۲۱	۰/۰۰۰	۰/۵۹۸	۰/۳۵۸	۰/۳۵۴
تنظیم شناختی هیجان	۰/۵۵۸	۰/۴۲۴	۹/۶۴۰	۰/۰۰۰			

### بحث

پژوهش حاضر با هدف همبستگی تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت با سازگاری زوجی در زوج های شهر قم انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد تنظیم شناختی هیجان با سازگاری زوجی همبستگی معناداری داشت. در این راستا، نتایج پژوهش سرטיפی آبادی (۱۵) با پژوهش حاضر همسو بوده است. نتایج مطالعه سرטיפی آبادی (۱۵) نیز حاکی از این بود که آموزش تنظیم شناختی هیجان در بهبود سازگاری زوجی زنان مؤثر بوده است. همچنین، نتایج پژوهش نجاری الموتی و همکاران (۳۵) نشان داد راهبردهای تنظیم شناختی

برای آزمون فرضیه اول، با توجه به مقدار رگرسیون تعدیل شده در جدول ۴، حدود ۳۵/۴ درصد از واریانس سازگاری زوجی توسط متغیرهای احساس امنیت و تنظیم شناختی هیجان تبیین می شود. در آزمون رگرسیون، سطح معناداری ارتباط بین متغیرها کمتر از ۰/۰۵ می باشد ( $P < 0.05$ ). بنابراین، بین متغیرها، همبستگی معناداری وجود دارد و فرضیه آماری تایید می شود، لذا می توان گفت، احساس امنیت و تنظیم شناختی هیجان می توانند تغییرات سازگاری زوجی را پیش بینی نمایند. بنابراین، معادله رگرسیونی جهت پیش بینی دقیق سازگاری زوجی به صورت ذیل می باشد:

$$Y = 0/005 + 0/303X_1 + 0/558X_2$$



دو طرفه باشد، زوجین برای حفظ زندگی بهتر و با میل و رغبت خود تلاش می کنند تا در کنار هم بمانند. در نتیجه، این احساس امنیت موجب ایجاد سازگاری در بین آن ها می شود. به این ترتیب رفتارهای صمیمانه تر، محترم تر، محبت بیشتر نسبت به یکدیگر بروز خواهند داد، در نتیجه از کیفیت زندگی بهتری برخوردار خواهند شد. از سوی دیگر، زوجین با عدم احساس امنیت، هر کدام به نوعی اعتماد و اتکای طرف مقابل را سلب نموده و در مقابل مسائل و مشکلات زندگی زناشویی، سازگاری پایینی خواهند داشت. لذا، به هنگام بروز مشکل در زندگی زناشویی، زوجین تلاشی برای سازگاری و حل مسئله نخواهند داشت، زیرا احساس امنیتی در زندگی آن ها وجود ندارد که موجب تقویت سازگاری ایشان گردد.

### نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت به عنوان پیش بینی کننده های قوی برای سازگاری زوجی می باشند. پیشنهاد می گردد با توجه به پیش بینی نقش مثبت تنظیم شناختی هیجان و احساس امنیت در سازگاری زوجی، دوره های آموزشی یا کارگاه های تخصصی روان شناسی برای زوجین از سوی نهادهای ذیربط برگزار شده و در همین رابطه از مدرسین دانشگاه و روان شناسان صاحب نظر دعوت به عمل آید. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر می توان به جامعه آماری آن اشاره نمود که محدود به شهر قم بوده و در تعمیم نتایج آن به سایر شهرها، ضروری است احتیاط گردد.

### سپاسگزاری

این پژوهش برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم مریم السادات سجادی به راهنمایی آقای دکتر مجید ضرغام حاجبی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، با کد ۱۶۲۲۶۴۵۹۰ در سایت پژوهشیار <https://ris.iau.ac.ir> می باشد. بدین وسیله، از تمامی شرکت کنندگان که در این پژوهش یاری رساندند، سپاسگزاری می شود.

هیجان با رضایت زناشویی همبستگی مثبت و معناداری دارند. همچنین Bloch و همکاران (۳۶) در مطالعه خود نشان دادند بین تنظیم شناختی هیجان و سازگاری زوجی همبستگی معناداری وجود دارد. همسویی را چنین می توان تبیین نمود که با عنایت به اینکه فواید مهم توانایی تنظیم شناختی هیجان، کاهش هیجانات منفی و پرورش و تقویت هیجانات مثبت است. بنابراین، افرادی که در تنظیم شناختی هیجان خود مهارت دارند، از توانایی بیشتری جهت جبران حالات هیجانی منفی (از طریق شرکت در فعالیت های خوشایند) برخوردارند. لذا، زوجینی که توانایی تنظیم شناختی هیجان بالایی دارند، در مشاجرات و تنش های زندگی زناشویی بهتر می توانند هیجان خود را تنظیم نموده و در نتیجه، سازگاری بهتر و بالاتری را نیز تجربه می کنند؛ اما، زوجین فاقد توانایی تنظیم شناختی هیجان، با توجه به اینکه نمی دانند چگونه هیجان منفی خود را کنترل کنند، لذا، در مشکلات زندگی نیز توانایی سازگاری پایینی را دارند. زیرا تنظیم شناختی هیجان، موجب افزایش مهارت بین فردی و درون فردی نیز می شود.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر حاکیست که احساس امنیت نیز همبستگی معناداری با سازگاری زوجی داشت. در این راستا، نتایج پژوهش ضرغام حاجبی (۳۷) و حکیمی تهرانی و همکاران (۲۴) نیز با این یافته پژوهش حاضر، همخوانی داشته است. به این صورت که هر اندازه میزان احساس امنیت در زوجین بالا باشد در پی آن، سازگاری زوجی بین آن ها نیز افزایش خواهد یافت. نتایج به دست آمده از پژوهش حکیمی تهرانی و همکاران (۲۴) نشان داد که امنیت بر ۲ بعد از ابعاد بهزیستی ذهنی زنان شامل اراده و روان رنجوری به صورت معناداری اثرگذار بوده است. بعلاوه، نتایج پژوهش یعقوبی (۲۰) حاکیست امنیت زناشویی می تواند سازگاری زناشوئی را پیش بینی نماید. در تبیین این یافته چنین می توان اذعان داشت که، همسر و زوجی که در زندگی زناشویی خود احساس امنیت داشته باشد، تعهد و احساس مسئولیت بیش تری در قبال زندگی زناشویی از خود نشان می دهد. قطع به یقین اگر این تعهدات

## References

1. Pourmohamad Rezaye Tajrishi M, Palevan Neshan S, Najafi Fard T. ]The relationship between irrational beliefs and marital adjustment[. *Journal of Social Welfare Quarterly*. 2014; 14 (53): 179-193. [https://refahj.uswr.ac.ir/browse.php?a\\_id=1645&sid=1&slc\\_lang=fa](https://refahj.uswr.ac.ir/browse.php?a_id=1645&sid=1&slc_lang=fa)
2. Sajjadi MA. ]The relationship between emotional skills and feeling of security with the quality of married life of Qom couples[. Master Thesis in Family Counseling, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Qom Branch. 2021.
3. Modiri F, Ghazi Tabatabai M. ]Investigating the effect of couple adjustment on childbearing intention[. *Journal of Sociology of Social Institutions*. 2018; 5 (12): 73- 94. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=496211>
4. Javdan M, Samavi W, Farshad MR. ]Correlation between couples' mutuality afflicted to conflict with marital satisfaction and the mediating role of life quality[. *Journal of Health Promotion Management*. 2018; 7 (5) :55-63. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=487204>
5. Reyhani R, Soleimanyan AA. ]The relationship between personality and dysfunctional beliefs with marital quality[. *Quarterly Journal of Psychological Studies and Educational Sciences*. 2017; 3 (1): 53-65. <http://uctjournals.com/farsi/archive/psychology/1396/spring/8.pdf>
6. Campbell-Sills L, Barlow D. Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. *Handbook of Emotion Regulation*. 2007. [https://www.researchgate.net/publication/232540023\\_Incorporating\\_Emotion\\_Regulation\\_into\\_Conceptualizations\\_and\\_Treatments\\_of\\_Anxiety\\_and\\_Mood\\_Disorders](https://www.researchgate.net/publication/232540023_Incorporating_Emotion_Regulation_into_Conceptualizations_and_Treatments_of_Anxiety_and_Mood_Disorders)
7. Spanier G B, Lewis RA. Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*. 1980; 42 (4): 825-839. <https://www.jstor.org/stable/351827> <https://doi.org/10.2307/351827>
8. Bali A, Dhingra R, Baru A. Marital adjustment of childless couples. *Journal of Social Science*. 2010; 24 (1): 73- 76. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09718923.2010.11892839> <https://doi.org/10.1080/09718923.2010.11892839>
9. Sahebi M, Hassanzadeh R, Mirzaian B. ]The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Emotion Regulation Strategies, dysfunctional attitudes and resilience in people with major depression[. *Journal of Health Promotion Management*. 2020; 9 (6) :60-73. <http://jhpm.ir/article-1-1186-fa.html>
10. Hasani J. [The role of the cognitive emotion regulation strategies in student's test anxiety]. *Journal of Cognitive Psychology*. 2014; 2 (1) :10-21. <http://jcp.khu.ac.ir/article-1-2002-fa.html>
11. Goldman R.N, Greenberg L. Working with identity and self-soothing in Emotion-Focused Therapy for couples. *Journal of Family Process*. 2013; 52(1): 62- 82. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25408090/> <https://doi.org/10.1111/famp.12021>
12. Kamalian S. [Predicting the quality of married life based on irrational beliefs and emotional regulation skills]. Master thesis in Educational Psychology. Faculty of Humanities. Bojnourd Branch of Azad University. 2015.
13. Azarnik M, Aghaei A. [Predicting the quality of marital relationships causes the development of emotional intelligence components (optimism/ adjustment, of emotions, social and practical skills) in Isfahan couple]. 2nd International Conference on Psychology, Science Educational and Lifestyle. Mashhad. 2015. <https://civilica.com/doc/497903>
14. English T, John OP. Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Journal of Emotion*. 2013; 13(2): 314-329. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23046456/> <https://doi.org/10.1037/a0029847>
15. Sartip Abadi E. [The effectiveness of emotion regulation training based on Gross process model on emotional security and marital quality of women]. M.Sc thesis. Faculty of Psychology and Educational Sciences. Kharazmi University. 2018.
16. Heydarei A.R, Eghbal F. [Difficult relationship between emotional regulation, attachment styles and intimacy with marital satisfaction in Ahvaz Steel Industries Couples]. *Journal of New Findings in Psychology (Social Psychology)*. 2010; 5 (15): 115-134. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=145489>
17. Firouzi R, Tizdast T, Khalatbari J, Ghorban Shiroudi Sh. [Relationship between stress coping strategies and difficulties in emotion regulation mediated by marital life quality in married women with breast cancer]. *Journal of Arak University of Medical Sciences*. 2020; 23 (1): 34- 47. <https://doi.org/10.32598/JAMS.23.1.6005.1>
18. Taheri Z. [Study of social factors affecting the feeling of social security among the citizens of Isfahan]. Master Thesis. Sociology. Faculty of Literature. University of Esfahan. 2008.
19. Shah J, Saxena V. Performance study on image encryption schemes. *International Journal of*

- Computer Science. 2011; 8 (4): 349-355. [https://www.researchgate.net/publication/51961228\\_Performance\\_Study\\_on\\_Image\\_Encryption\\_Schemes](https://www.researchgate.net/publication/51961228_Performance_Study_on_Image_Encryption_Schemes)
20. Yaqubi M. [The mediating role of marital security commitment in the relationship between attachment styles and quality of life in Neka city]. *Journal of Hormozgan Police Knowledge* 2018; 9 (2): 103-110. [http://hormozgan.jrl.police.ir/article\\_91419.html](http://hormozgan.jrl.police.ir/article_91419.html)
  21. Mirhosseini F, Nasirian M, Bastami F, Zamani-Alavijeh F. [The Predictors of Marital Satisfaction among Married Women and Men]. *Journal of Education and Community Health*. 2020; 7(4):239-246. <https://doi.org/10.29252/jech.7.4.239>
  22. Rajabi G, Kaveh-Farsani Z, Amanelahi A, Khojasteh-Mehr R. [Identifying the components of marital relationship: A qualitative Study]. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*. 2018; 7 (2): 172- 87. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=361189>
  23. Ahmadi S, Farhadi E. [Investigating the relationship between problem solving skills and feelings of security among women]. *Journal of Strategic Research on Security and Social Order*. 2017; 6 (2): 33-44. <http://ensani.ir/fa/article/375449/>
  24. Hakimi Tehrani L, Fatehizadeh M, Baghban I, Ahmadi SA. [The effects of emotional safety training on subjective well-being of the married women in the city of Isfahan]. *Journal of Women and Family Studies*. 2013; 5 (20): 53- 71. [http://jwsf.iaut.ac.ir/article\\_519774.html?lang=fa](http://jwsf.iaut.ac.ir/article_519774.html?lang=fa)
  25. Roshani Sh, Gharavi Nayini N, Bastani S. [Experience of women's sense of comfort in married life: A qualitative study with a basic theory approach]. *Journal of Women and Family Studies*. 2015; 3 (2): 61-89. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=289854>
  26. Besharat MA, Ganji P. [The moderating role of attachment styles on the relationship of alexithymia with marital satisfaction]. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2013; 14 (56): 324-335. [https://jfmh.mums.ac.ir/article\\_891.html](https://jfmh.mums.ac.ir/article_891.html)
  27. Allahyay T, GHorbani B, Alamin SH. [Infertility and insecurity in married life]. *Journal of Social Order*. 2019; 11 (3): 67-92. <http://ensani.ir/fa/article/413982/>
  28. Zare B, Safiari Jafarabad H. [Study of the relationship between factors affecting marital life satisfaction among married men and women in Tehran]. *Journal of Women's Psychosocial Studies (Former Women's Studies)*. 2015; 13 (1): 111- 140. <http://ensani.ir/fa/article/343281/>
  29. Busby DM, Christensen C, Crane DR, Larson JH. A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and non-distressed couples: Construct Hierarchy and Multidimensional Scales. *Journal of Marital and Family Therapy*. 1995; 21(3): 289- 308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>
  30. Yousefi N. [Evaluation of psychometric indicators of Marital Quality Scale, Revised Form (RDAS)]. *Journal of Clinical Psychology Research and Counseling (Educational and Psychological Studies)*. 2011; 1 (2): 183-200. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?id=154304>
  31. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2001; 30 (8): 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
  32. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Datec, Leiderdorp: Netherlands. 2002. <https://doi.org/10.1037/t03801-000>
  33. Samani S, Sadeghi L. [Psychometric properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire]. *Journal of Management System*. 2009; 1 (1): 51- 62. [http://jpmm.miau.ac.ir/article\\_1154.html](http://jpmm.miau.ac.ir/article_1154.html)
  34. Aminabadi Z, DehghanI M, Khodapanah MK. [Factor structure and validation of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire]. *Journal of Behavioral Sciences*. 2012; 5 (4): 365- 371. [http://www.behavsci.ir/article\\_67755\\_959bba56ec4b0f32baf75afdd7366eab.pdf](http://www.behavsci.ir/article_67755_959bba56ec4b0f32baf75afdd7366eab.pdf)
  35. Najari Alamooti B Tizdast T, Farhangi AH. [Cognitive emotion regulation strategies and marital satisfaction in married students]. *Congress of the Iranian Psychological Association*. Tonekabon. 2017. <https://www.sid.ir/fa/seminar/ViewPaper.aspx?ID=92679>
  36. Bloch L, Haase CM, Levenson RW. Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Journal of Emotion*. 2014; 14 (1): 130- 144. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4041870/> <https://doi.org/10.1037/a0034272>
  37. Zargham Hajebi M. [Investigating the factors of divergence from norms and its effect on the feeling of security in society]. *Qom Province Research Journal*. 2005; 13 (3): 101- 122. <https://www.noormags.ir/view/fa/magazine/number/53431>