

رابطه تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی با رضایت زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۳/۲۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۰۳

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۳/۰۶/۱۰

چکیده

رضایت زناشویی به عنوان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های کیفیت زندگی خانوادگی، تحت تأثیر عوامل شناختی، هیجانی و بین‌فردی قرار دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی با رضایت زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی انجام شد. پژوهش حاضر از نوع کاربردی و با روش توصیفی-همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی زنان دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به کلینیک‌ها و مراکز مشاوره شهر ستان تنکابن در نیمه اول سال ۱۳۹۹ بود. از میان جامعه آماری، ۱۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸)، پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۹) و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ اولسون (۱۹۹۸) بود. داده‌ها به صورت آنلاین جمع‌آوری و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. برای تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی، آزمون کولموگروف-اسمیرنف، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. نتایج نشان داد بین تمایز یافتگی خود و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($r = 0/264, p < 0/01$). همچنین بین باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی رابطه منفی و معنادار مشاهده شد ($r = -0/256, p < 0/05$). نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نیز نشان داد تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی در مجموع توانستند ۱۱ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین کنند ($R^2 = 0/110$). در مدل نهایی، تمایز یافتگی خود پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار رضایت زناشویی و باورهای غیرمنطقی پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار آن بودند. یافته‌های پژوهش نشان داد تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی از عوامل مهم مرتبط با رضایت زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی هستند. افزایش تمایز یافتگی خود و کاهش باورهای غیرمنطقی می‌تواند موجب بهبود کیفیت روابط زناشویی و افزایش رضایت زوجین شود. بنابراین، توجه به آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، بازسازی شناختی و ارتقای تمایز یافتگی خود در برنامه‌های مشاوره‌ای و زوج‌درمانی ضروری به نظر می‌رسد.

کلیدواژه‌گان: تمایز یافتگی خود، باورهای غیرمنطقی، رضایت زناشویی، زنان دارای مشکلات زناشویی، رابطه زناشویی.

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

طاهره واچکی^۱، عباس نسیمی^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد تنکابن،

دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

۲. استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد

اسلامی، تنکابن، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول:

abbasnasimi@yahoo.com

شیوه استناددهی: واچکی، طاهره، و نسیمی، عباس. (۱۴۰۳).رابطه تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی با رضایت زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۲(۲)، ۱۵-۱.

Relationship Between Self-Differentiation and Irrational Beliefs with Marital Satisfaction in Women with Marital Problems

Submit Date: 2024-06-10

Revise Date: 2024-08-17

Accept Date: 2024-08-24

Final Publish Date: 2024-08-31

Abstract

Marital satisfaction, as one of the most important indicators of family life quality, can be influenced by cognitive, emotional, and interpersonal factors. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between self-differentiation and irrational beliefs with marital satisfaction in women experiencing marital problems. This applied study was conducted using a descriptive-correlational design. The statistical population included all women with marital problems who referred to counseling centers and psychological clinics in Tonekabon during the first half of 2020. A total of 100 participants were selected through convenience sampling. The research instruments included the Self-Differentiation Questionnaire developed by Skowron and Friedlander (1998), the Irrational Beliefs Questionnaire by Jones (1969), and the ENRICH Marital Satisfaction Questionnaire developed by Olson (1998). Data were collected online and analyzed using SPSS version 26. Descriptive statistics, Kolmogorov–Smirnov test, Pearson correlation coefficient, and multiple regression analysis were employed for data analysis. The results revealed a significant positive relationship between self-differentiation and marital satisfaction ($r=0.264$, $p<0.01$). In addition, a significant negative relationship was found between irrational beliefs and marital satisfaction ($r=-0.256$, $p<0.05$). Stepwise regression analysis demonstrated that self-differentiation and irrational beliefs together explained 11% of the variance in marital satisfaction ($R^2=0.110$, $p=0.004$). In the final regression model, self-differentiation positively and significantly predicted marital satisfaction, whereas irrational beliefs negatively and significantly predicted marital satisfaction. The findings indicated that self-differentiation and irrational beliefs are important psychological factors associated with marital satisfaction in women with marital problems. Higher levels of self-differentiation and lower levels of irrational beliefs may contribute to improving marital relationship quality and increasing marital satisfaction. Therefore, incorporating emotional regulation training, cognitive restructuring, and self-differentiation enhancement into counseling and couple therapy programs appears to be essential.

Keywords: *Self-Differentiation, Irrational Beliefs, Marital Satisfaction, Women with Marital Problems, Marital Relationship*

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

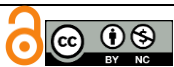
**Tahereh Vacheki¹, Abbas Nasimi^{2*}**

1. M.D., Department of Clinical Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

*Corresponding Author's Email: abbasnasimi@yahoo.com

How to cite: Vacheki, T., & Nasimi, N. (2024). Studying the Relationship between Marital Conflicts and the Five Main Personality Factors of Married Students at Islamic Azad University in Qom Province. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(2), 1-15.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ازدواج و رابطه زناشویی یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی و روان‌شناختی در زندگی انسان محسوب می‌شود که نقش مهمی در سلامت روان، احساس امنیت، رشد فردی و ثبات اجتماعی ایفا می‌کند. کیفیت رابطه زناشویی نه تنها بر سلامت روانی زوجین، بلکه بر کارکرد خانواده، تربیت فرزندان و کیفیت تعاملات اجتماعی نیز اثرگذار است. در این میان، رضایت زناشویی به‌عنوان شاخص اصلی کیفیت زندگی مشترک، همواره مورد توجه پژوهشگران حوزه خانواده و روان‌شناسی بوده است. رضایت زناشویی بیانگر ارزیابی ذهنی زوجین از کیفیت رابطه، میزان برآورده شدن نیازهای عاطفی، شناختی و اجتماعی و احساس خشنودی از زندگی مشترک است (Zaheri et al., 2016). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح بالای رضایت زناشویی با سلامت روان بیشتر، اضطراب و افسردگی کمتر، سازگاری اجتماعی بالاتر و کیفیت بهتر زندگی همراه است؛ در حالی که نارضایتی زناشویی می‌تواند زمینه‌ساز تعارض‌های خانوادگی، اختلالات روان‌شناختی و حتی فروپاشی خانواده شود (Widiastuti, 2021).

روابط زناشویی موفق معمولاً با صمیمیت، درک متقابل، حمایت عاطفی و توانایی مدیریت تعارض شناخته می‌شوند. در مقابل، زمانی که زوجین در برقراری ارتباط مؤثر، تنظیم هیجان‌ها و پاسخ‌گویی به نیازهای یکدیگر با مشکل مواجه شوند، کیفیت رابطه کاهش می‌یابد و نارضایتی زناشویی شکل می‌گیرد. اهمیت این موضوع موجب شده است که پژوهشگران به بررسی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی بپردازند و متغیرهای شناختی، هیجانی، شخصیتی و بین‌فردی مرتبط با آن را شناسایی کنند (Batt et al., 2015). در سال‌های اخیر، نقش عوامل روان‌شناختی در تبیین کیفیت روابط زناشویی بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته است؛ زیرا بسیاری از مشکلات زناشویی نه صرفاً ناشی از شرایط بیرونی، بلکه متأثر از شیوه ادراک، تنظیم هیجان و سبک تعامل زوجین با یکدیگر است (Fávero et al., 2021).

یکی از سازه‌های مهمی که در حوزه روابط زناشویی مورد توجه قرار گرفته، تمایزیافتگی خود است. این مفهوم که ریشه در نظریه نظام‌های خانواده بوئن دارد، به توانایی فرد در حفظ تعادل میان صمیمیت عاطفی و استقلال روانی اشاره دارد. فردی که از تمایزیافتگی بالاتری برخوردار است، می‌تواند در عین حفظ رابطه عاطفی با دیگران، هویت مستقل خود را نیز حفظ کند و در موقعیت‌های تنش‌زا به‌جای واکنش‌های هیجانی افراطی، به شیوه‌ای منطقی و متعادل عمل نماید (Moral et al., 2021). تمایزیافتگی خود بیانگر میزان توانایی فرد در تفکیک فرایندهای شناختی از هیجانی و حفظ ثبات روانی در روابط نزدیک است. افراد دارای تمایزیافتگی پایین معمولاً در روابط عاطفی دچار وابستگی شدید، واکنش‌پذیری هیجانی، اضطراب ارتباطی و دشواری در تصمیم‌گیری مستقل می‌شوند که این ویژگی‌ها می‌تواند زمینه‌ساز تعارض‌های زناشویی و کاهش رضایت از رابطه باشد (Lampis et al., 2019).

از دیدگاه بوئن، خانواده نخستین بستر شکل‌گیری تمایزیافتگی است و کیفیت تعاملات خانوادگی در دوران کودکی می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری الگوهای هیجانی و ارتباطی فرد در بزرگسالی داشته باشد. افرادی که در خانواده‌هایی با روابط هیجانی سالم و مرزهای روانی مناسب رشد می‌کنند، معمولاً در بزرگسالی از تمایزیافتگی بیشتری برخوردارند و توانایی بهتری در مدیریت روابط صمیمانه دارند (Xia et al., 2018). در مقابل، افرادی که در خانواده‌های آمیخته و هیجان‌محور رشد یافته‌اند، ممکن است در روابط زناشویی خود نیز دچار وابستگی افراطی، ترس از طردشدگی و واکنش‌های هیجانی شدید شوند. به همین دلیل، تمایزیافتگی خود به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در کیفیت روابط زوجین شناخته می‌شود و پژوهش‌های متعددی رابطه آن را با سازگاری و رضایت زناشویی تأیید کرده‌اند (Finzi-Dottan, 2023). مطالعات نشان داده‌اند که تمایزیافتگی خود می‌تواند از طریق کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، افزایش خودآگاهی و بهبود تنظیم هیجان، کیفیت تعاملات زوجین را ارتقا دهد. افرادی که از تمایزیافتگی بالاتری برخوردارند، هنگام مواجهه با تعارض‌های زناشویی کمتر دچار آشفتگی هیجانی می‌شوند و می‌توانند به‌صورت منطقی‌تر و انعطاف‌پذیرتر به حل مسئله بپردازند. در نتیجه، روابطی پایدارتر، صمیمانه‌تر و رضایت‌بخش‌تر را تجربه می‌کنند (Keles et al., 2023). پژوهش لامپیس و همکاران نشان داد که تمایزیافتگی خود با سازگاری زناشویی و کیفیت تعامل زوجین رابطه مثبت دارد و افرادی که سطح بالاتری از تمایزیافتگی دارند، رضایت بیشتری از روابط زناشویی خود گزارش می‌کنند (Lampis

(et al., 2019). همچنین پژوهش علیزاده و همکاران نشان داد که تمایز یافتگی خود در کنار تنظیم هیجان و تفکر انتقادی می‌تواند رضایت زناشویی را در زنان متأهل پیش‌بینی کند (Alizadeh et al., 2024).

در کنار تمایز یافتگی خود، یکی دیگر از متغیرهای مهم مرتبط با کیفیت روابط زناشویی، باورهای غیرمنطقی است. باورهای غیرمنطقی به الگوهای شناختی خشک، افراطی و غیرواقع‌بینانه‌ای اشاره دارند که موجب تفسیر نادرست رویدادها و بروز واکنش‌های هیجانی ناسازگار می‌شوند. بر اساس نظریه شناختی الیس، بسیاری از مشکلات هیجانی و بین‌فردی افراد ناشی از باورهای غیرمنطقی آنان است. این باورها معمولاً شامل انتظارات مطلق‌گرایانه، نیاز افراطی به تأیید دیگران، فاجعه‌سازی و ناتوانی در تحمل ناکامی هستند و می‌توانند کیفیت روابط عاطفی و زناشویی را تحت تأثیر قرار دهند (Qarebaghi & Tavakoli, 2019).

در روابط زناشویی، باورهای غیرمنطقی ممکن است به شکل انتظارات غیرواقع‌بینانه از همسر، ناتوانی در پذیرش اختلاف نظر، حساسیت بیش از حد به رفتارهای همسر و تفسیر منفی موقعیت‌های عادی زندگی ظاهر شوند. چنین باورهایی باعث می‌شود افراد تعارض‌های معمول زندگی مشترک را تهدیدکننده تلقی کنند و در نتیجه، هیجان‌های منفی مانند خشم، اضطراب، سرزنش و ناامیدی افزایش یابد. استمرار این فرایند می‌تواند به کاهش صمیمیت، افزایش تعارض و افت رضایت زناشویی منجر شود (Fávero et al., 2021). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد دارای باورهای غیرمنطقی بیشتر، در روابط عاطفی خود سازگاری کمتری دارند و احتمال تجربه ناراضی‌تی زناشویی در آنان بیشتر است (Qarebaghi & Tavakoli, 2019).

از سوی دیگر، باورهای غیرمنطقی می‌توانند با کاهش توانایی تنظیم هیجان و افزایش واکنش‌پذیری عاطفی همراه باشند. زمانی که فرد باور دارد همسرش باید همواره مطابق خواسته‌های او رفتار کند یا هرگونه تعارض نشانه شکست رابطه است، در مواجهه با ناکامی‌ها واکنش‌های شدیدتری نشان می‌دهد و در نتیجه، کیفیت رابطه آسیب می‌بیند. در این زمینه، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که باورهای شناختی ناسازگار با رضایت زناشویی رابطه منفی دارند و اصلاح این باورها می‌تواند به بهبود روابط زوجین کمک کند (Lotfi Sarjini et al., 2019). همچنین برخی مطالعات نشان داده‌اند که تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی می‌توانند به صورت همزمان در شکل‌گیری کیفیت روابط زناشویی نقش داشته باشند. افرادی که از تمایز یافتگی پایین برخوردارند، معمولاً بیشتر تحت تأثیر هیجان‌ها قرار می‌گیرند و در نتیجه، زمینه بیشتری برای شکل‌گیری باورهای غیرمنطقی و تفسیرهای منفی از رفتار همسر دارند. در مقابل، تمایز یافتگی بالا می‌تواند موجب انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر، تنظیم هیجان مؤثرتر و کاهش تفکر مطلق‌گرایانه شود (Finzi-Dottan, 2023). پژوهش سرحانی و همایی نیز نشان داد که تمایز یافتگی خود با کیفیت روابط زناشویی و صمیمیت ارتباط دارد و می‌تواند از طریق متغیرهای میانجی مانند رضایت جنسی بر روابط زوجین اثرگذار باشد (Sarhani & Homaei, 2023).

علاوه بر این، پژوهش‌های جدید بر نقش تنظیم هیجان در ارتباط میان تمایز یافتگی و رضایت زناشویی تأکید کرده‌اند. افراد دارای تمایز یافتگی بالا، هیجان‌های منفی را بهتر شناسایی و مدیریت می‌کنند و در نتیجه، در تعامل با همسر از آرامش و ثبات بیشتری برخوردارند. در مقابل، ضعف در تمایز یافتگی می‌تواند موجب تشدید هیجان‌های منفی، کاهش کنترل شناختی و افزایش تعارض‌های زناشویی شود (Lischetzke et al., 2021). این مسئله به‌ویژه در زنان دارای مشکلات زناشویی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا فشارهای هیجانی و تعارض‌های مداوم می‌تواند سلامت روان و کیفیت زندگی آنان را به شدت تحت تأثیر قرار دهد (Skirbekk, 2023).

با وجود اهمیت رضایت زناشویی و نقش عوامل روان‌شناختی در شکل‌گیری آن، هنوز پژوهش‌های محدودی به بررسی همزمان نقش تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی در زنان دارای مشکلات زناشویی پرداخته‌اند. بسیاری از مطالعات پیشین هر یک از این متغیرها را به صورت جداگانه بررسی کرده‌اند و کمتر پژوهشی به نقش ترکیبی آن‌ها در پیش‌بینی رضایت زناشویی توجه داشته است. از سوی دیگر، زنان دارای مشکلات زناشویی به دلیل تجربه تعارض‌های مکرر، فشارهای هیجانی و آسیب‌پذیری روانی، نیازمند توجه بیشتری در پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی هستند. شناسایی عوامل شناختی و هیجانی مرتبط با رضایت زناشویی در این گروه می‌تواند به طراحی مداخلات مؤثرتر برای بهبود کیفیت

روابط زناشویی کمک کند. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی با رضایت زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به کلینیک‌ها و مراکز مشاوره شهرستان تنکابن در نیمه اول سال ۱۳۹۹ بود. با توجه به ماهیت همبستگی پژوهش و تعداد متغیرهای پیش‌بین، ۱۰۰ نفر از زنان واجد شرایط به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

با توجه به شرایط موجود و هم‌زمانی اجرای پژوهش با همه‌گیری بیماری کووید-۱۹، فرایند گردآوری داده‌ها به صورت آنلاین انجام شد. به این منظور، پس از هماهنگی‌های لازم با مراکز مشاوره و کلینیک‌های روان‌شناختی و اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان، پرسشنامه‌های پژوهش شامل پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸)، پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۹) و پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ اولسون (۱۹۹۸)، از طریق لینک طراحی شده توسط پژوهشگر در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت. به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه باقی می‌ماند و داده‌ها صرفاً در قالب نتایج کلی پژوهش تحلیل و گزارش خواهد شد. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌های گردآوری شده بررسی و موارد ناقص یا مخدوش از فرایند تحلیل کنار گذاشته شد.

پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸): پرسشنامه تمایز یافتگی خود^۱ ۴۳ آیتمی توسط اسکورون و فریدلندر^۲ (۱۹۹۸) ساخته شده است که شامل ۴ خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی^۳، جایگاه من^۴، گریز عاطفی^۵ و هم آمیختگی با دیگران^۶ است و در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای (ابتدا در مورد من صحیح نیست= ۱ تا کاملاً در مورد من صحیح است= ۶) پاسخ داده می‌شود. اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸) همسانی درونی نمره کل و خرده مقیاس‌های این پرسشنامه را برای واکنش‌پذیری عاطفی ۰/۸۴، هم آمیختگی با دیگران ۰/۷۴، جایگاه من ۰/۸۳، گریز عاطفی ۰/۸۲ و نمره کل مقیاس ۰/۸۸ گزارش کردند. در مطالعه نجف‌لویی (۱۳۸۵) آلفای کرونباخ برای واکنش‌پذیری عاطفی ۰/۸۱، هم آمیختگی با دیگران ۰/۷۹، جایگاه من ۰/۶۴، گریز عاطفی ۰/۷۶ و نمره کل مقیاس ۰/۷۲ گزارش شد.

پرسشنامه باورهای غیرمنطقی جونز (۱۹۶۹): پرسشنامه باورهای غیرمنطقی^۷ جونز^۸ ۴۰ سؤال در سال ۱۹۶۹ توسط جونز و بر اساس نظریه الیس (۱۹۶۲) طراحی شد فرم کوتاه این آزمون در ایران توسط عبادی و معتمدین (۱۳۸۴) طراحی گردید و دارای ۴۰ سؤال می‌باشد. ۴ خرده مقیاس این آزمون عبارتند از: درماندگی در برابر تغییر، توقع تأیید از دیگران، اجتناب از مشکل و بی مسئولیتی هیجانی. نمره گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالفم= ۱ تا کاملاً موافقم= ۵) می‌باشد. جونز (۱۹۶۸) همسانی درونی ۱۰ عامل آزمون باورهای غیرمنطقی را بین ۰/۴۵ تا ۰/۷۲، ضریب آزمون-بازآزمون را معادل ۰/۹۲ و روایی همزمان آن را با مشکلات روانپزشکی ۰/۶۱ گزارش کرده است. نیلسن و هوران^۹ (۱۹۹۶) و سلیمانیان (۱۳۷۳) پایایی آزمون باورهای غیرمنطقی را با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۸۱ و ۰/۷۰ و از طریق تنصیف ۰/۸۵ و ۰/۷۳ گزارش کرده اند. برای سنجش پایایی آزمون و همسانی درونی عامل‌های استخراج شده، عبادی و معتمد (۱۳۸۴) برای نسخه ۴۰ ماده‌ای این پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ و دو نیمه سازی استفاده کردند. ضریب آلفای کرونباخ کلی این

¹ differentiation of self inventory

² Skowron & Friedlander

³ emotional reactivity

⁴ "I" position

⁵ emotional cut-off

⁶ fusion with others

⁷ Irrational Believes Questionnaire

⁸ Jones

⁹ Nielsen & Horan

آزمون برابر با ۰/۷۵ به دست آمد. و برای عامل‌های در ماندگی در برابر تغییر ۰/۸۰، توقع تأیید از دیگران ۰/۸۱، اجتناب از مشکل ۰/۷۳ و بی مسئولیتی هیجانی ۰/۷۵ به دست آمد.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ، اولسون (۱۹۹۸): پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ که فرم ۴۷ سؤالی آن توسط اولسون (۱۹۹۸)، تهیه شد شامل ۹ خرده مقیاس است که عبارتند از: موضوعات شخصیتی (۲، ۴، ۱۲، ۲۲، ۴۰)، ارتباط زناشویی (۶، ۱۳، ۲۳، ۳۲، ۴۱)، حل تعارض (۷، ۱۴، ۲۴، ۳۳، ۴۲)، مدیریت مالی (۸، ۱۵، ۱۶، ۲۵، ۳۴)، فعالیت‌های اوقات فراغت (۹، ۱۷، ۲۶، ۳۵، ۴۳)، روابط جنسی (۱۰، ۱۸، ۲۷، ۳۶، ۴۴)، ازدواج و فرزندان (۱۱، ۱۹، ۲۸، ۳۷، ۴۵)، اقوام و دوستان (۲۰، ۲۹، ۳۱، ۳۸، ۴۶) و جهت گیری مذهبی (۵، ۲۱، ۳۰، ۳۹، ۴۷). نمره گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۱ می‌باشد. سؤالات معکوس این پرسشنامه عبارتند از ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۸، ۶، ۴، ۴۲، ۴۱، ۴۰، ۳۹، ۳۸، ۳۷، ۳۵، ۳۲، ۳۱، ۳۰، ۲۴، ۲۳، ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۶، ۴۷، ۴۶، ۴۵. اولسون و همکاران (۱۹۹۸) اعتبار فرم اخیر را، با استفاده از روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در کشور ما اولین بار سلیمانیان و نوایی نژاد همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده‌اند. در یک پژوهش مهدویان (۱۳۷۶) در کار روی اعتبار آزمون با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته (برای مردان ۰/۹۳۷ و برای زنان ۰/۹۴۴ و برای مردان و زنان ۰/۹۴) به دست آوردند. این ضرایب برای خرده مقیاس‌های هدف‌گزینی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی و جهت گیری مذهبی گروه زنان و مردان به ترتیب عبارت بودند از: ۰/۷۲، ۰/۸۵، ۰/۷۶، ۰/۷۶، ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۶۳، ۰/۶۹، ۰/۶۲، ۰/۷۳ و ضریب آلفای ۴۸ سؤالی پرسشنامه در پژوهش میرخشتی ۰/۹۲ به دست آمده است. همچنین ضریب همبستگی پرسشنامه با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ می‌باشد. کلیه خرده مقیاس‌های پرسشنامه انریچ، زوج‌های ناسازگار و سازگار را متمایز می‌کنند و این نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و از روش‌های آمار استنباطی شامل آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

بر اساس نتایج، از مجموع ۱۰۰ آزمودنی پژوهش، ۲۲ نفر معادل ۲۲ درصد کمتر از ۳۰ سال، ۴۵ نفر معادل ۴۵ درصد در دامنه سنی ۳۰ تا ۴۰ سال، ۲۸ نفر معادل ۲۸ درصد در دامنه سنی ۴۰ تا ۵۰ سال و ۵ نفر معادل ۵ درصد بالای ۵۰ سال بودند؛ بنابراین بیشترین فراوانی سنی مربوط به گروه ۳۰ تا ۴۰ سال بود. همچنین از نظر سطح تحصیلات، ۴۲ نفر معادل ۴۲ درصد دارای تحصیلات دیپلم و پایین‌تر، ۱۸ نفر معادل ۱۸ درصد دارای تحصیلات فوق‌دیپلم، ۳۱ نفر معادل ۳۱ درصد دارای تحصیلات لیسانس و ۹ نفر معادل ۹ درصد دارای تحصیلات فوق‌لیسانس بودند؛ بر این اساس، بیشترین فراوانی تحصیلات مربوط به گروه دیپلم و پایین‌تر و کمترین فراوانی مربوط به گروه فوق‌لیسانس بود.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه تمایز یافتگی خود، باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
تمایز یافتگی خود	۱۵۹/۴۳	۶۱/۲۰۸
باورهای غیرمنطقی	۱۱۱/۷۱	۴۵/۹۴۱
رضایت زناشویی	۱۵۱/۹۷	۵۲/۶۷۴

چنانکه نتایج در جدول فوق دیده می‌شود که بالاترین میانگین مربوط به متغیر تمایز یافتگی خود با میانگین ۱۵۹/۴۳ با انحراف استاندارد ۶۱/۲۰۸ و کمترین میانگین مربوط به متغیر باورهای غیرمنطقی با میانگین ۱۱۱/۷۱ با انحراف استاندارد ۴۵/۹۴۱ است. مطابق نتایج به دست آمده سطح معناداری آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای همه متغیرها مورد مطالعه بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد. لذا نتیجه آزمون برای هیچ یک از متغیرها معنی دار نیست و در نتیجه توزیع همه متغیرها نرمال می‌باشد بنابراین می‌توان از آزمون‌های پارامتریک برای آزمون فرضیه‌های پژوهش استفاده کرد.

برای بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد بین تمایز یافتگی خود و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش تمایز یافتگی خود، رضایت زناشویی نیز افزایش می‌یابد. همچنین بین باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی رابطه منفی و معنادار مشاهده شد؛ بدین معنا که با افزایش باورهای غیرمنطقی، رضایت زناشویی کاهش می‌یابد. افزون بر این، بین تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی نیز رابطه منفی و معنادار وجود داشت. بنابراین، فرضیه‌های فرعی پژوهش تأیید شدند.

جدول ۲- نتایج ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳
۱. تمایز یافتگی خود	۱		
۲. باورهای غیرمنطقی	-۰/۲۳۳*	۱	
۳. رضایت زناشویی	۰/۲۶۴**	-۰/۲۵۶*	۱

$p < ۰/۰۵^*$; $p < ۰/۰۱^{**}$

در ادامه، برای بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی در رضایت زناشویی از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. بر اساس نتایج جدول ۴، در مدل اول، متغیر تمایز یافتگی خود وارد معادله شد و توانست ۷ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین کند. در مدل دوم، با اضافه شدن متغیر باورهای غیرمنطقی، مقدار ضریب تعیین به ۰/۱۱۰ افزایش یافت؛ بنابراین، دو متغیر تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی در مجموع توانستند ۱۱ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین کنند. همچنین مقدار آزمون F در مدل دوم برابر با ۵/۹۷۵ و در سطح ۰/۰۰۴ معنادار بود که نشان‌دهنده معنادار بودن مدل رگرسیون است. مقدار دوربین-واتسون نیز برابر با ۲/۲۰۰ گزارش شد که بیانگر استقلال خطاها و مناسب بودن اجرای تحلیل رگرسیون است.

جدول ۳- خلاصه تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی رضایت زناشویی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	R ² تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد	F	سطح معناداری
اول	تمایز یافتگی خود	۰/۲۶۴	۰/۰۷۰	۰/۰۶۰	۵۱/۰۶۳	۷/۳۴۵	۰/۰۰۸
دوم	تمایز یافتگی خود، باورهای غیرمنطقی	۰/۳۳۱	۰/۱۱۰	۰/۰۹۱	۵۰/۲۱۱	۵/۹۷۵	۰/۰۰۴

نتایج ضرایب رگرسیونی در جدول ۴ نشان می‌دهد در مدل نهایی، تمایز یافتگی خود با ضریب بتای مثبت و معنادار، پیش‌بینی‌کننده مثبت رضایت زناشویی است. همچنین باورهای غیرمنطقی با ضریب بتای منفی و معنادار، پیش‌بینی‌کننده منفی رضایت زناشویی بود. بر این اساس، می‌توان گفت هرچه میزان تمایز یافتگی خود در زنان دارای مشکلات زناشویی بیشتر باشد، رضایت زناشویی آنان بالاتر است و هرچه میزان باورهای غیرمنطقی بیشتر باشد، رضایت زناشویی کاهش می‌یابد. بنابراین، فرضیه اصلی پژوهش نیز تأیید شد.

جدول ۴- ضرایب رگرسیونی متغیرهای پیش‌بین رضایت زناشویی

مدل	متغیر	B	خطای معیار	β	t	سطح معناداری
مدل اول	مقدار ثابت	۱۱۵/۷۴۱				
	تمایز یافتگی خود	۰/۲۲۷	۰/۰۸۴	۰/۲۶۴	۲/۷۱۰	۰/۰۰۸
مدل دوم	مقدار ثابت	۱۴۸/۶۲۶				
	تمایز یافتگی خود	۰/۱۸۶	۰/۰۸۵	۰/۲۱۶	۲/۱۹۵	۰/۰۳۱
	باورهای غیرمنطقی	-۰/۲۳۶	۰/۱۱۳	۰/۲۰۶	-۲/۰۸۷	۰/۰۴۰

در مجموع، نتایج پژوهش نشان داد بین تمایز یافتگی خود و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار و بین باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی هستند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی با رضایت زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین تمایز یافتگی خود و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و در مقابل، بین باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی رابطه منفی و معنادار مشاهده شد. همچنین یافته‌های تحلیل رگرسیون نشان داد که تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی هستند و در مجموع بخشی از واریانس رضایت زناشویی زنان دارای مشکلات زناشویی را تبیین می‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که کیفیت رابطه زناشویی نه تنها تحت تأثیر شرایط بیرونی و عوامل اجتماعی قرار دارد، بلکه به میزان زیادی از ویژگی‌های شناختی، هیجانی و بین‌فردی افراد متأثر است.

یافته نخست پژوهش نشان داد که تمایز یافتگی خود با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارد؛ به این معنا که هرچه زنان از سطح بالاتری از تمایز یافتگی برخوردار باشند، رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود تجربه می‌کنند. این یافته با نتایج مطالعات مختلف همسو است. پژوهش لامپیس و همکاران نشان داد که تمایز یافتگی خود با سازگاری زناشویی و کیفیت تعامل زوجین رابطه مثبت دارد و افراد دارای تمایز یافتگی بالاتر، در روابط زناشویی خود رضایت بیشتری تجربه می‌کنند (Lampis et al., 2019). همچنین پژوهش علیزاده و همکاران نشان داد که تمایز یافتگی خود یکی از پیش‌بین‌های مهم رضایت زناشویی در زنان متأهل است و می‌تواند همراه با تنظیم هیجان و تفکر انتقادی کیفیت زندگی زناشویی را ارتقا دهد (Alizadeh et al., 2024). نتایج پژوهش حاضر همچنین با یافته‌های پژوهش فینزی-دوتان همسو است که نشان داد تمایز یافتگی خود از طریق کاهش ترس از صمیمیت می‌تواند رضایت از روابط زناشویی را افزایش دهد (Finzi-Dottan, 2023). در تبیین این یافته می‌توان گفت که تمایز یافتگی خود به افراد کمک می‌کند تا میان صمیمیت عاطفی و استقلال روانی تعادل برقرار کنند. افرادی که از تمایز یافتگی بالاتری برخوردارند، در موقعیت‌های تنش‌زا و تعارض‌های زناشویی کمتر دچار واکنش‌های هیجانی افراطی می‌شوند و توانایی بیشتری در کنترل احساسات، تصمیم‌گیری منطقی و حفظ ثبات روانی دارند. چنین افرادی می‌توانند بدون وابستگی افراطی یا کناره‌گیری هیجانی، روابطی متعادل‌تر و سازگارانه‌تر با همسر خود برقرار کنند. در مقابل، افراد دارای تمایز یافتگی پایین معمولاً در روابط عاطفی دچار هم‌آمیختگی هیجانی، اضطراب ارتباطی و وابستگی شدید می‌شوند و در مواجهه با اختلاف‌ها، واکنش‌های تکانشی تری نشان می‌دهند که این مسئله می‌تواند رضایت زناشویی را کاهش دهد (Moral et al., 2021).

از سوی دیگر، تمایز یافتگی خود با توانایی تنظیم هیجان ارتباط نزدیکی دارد. افرادی که تمایز یافتگی بیشتری دارند، هیجان‌های خود را بهتر شناسایی و مدیریت می‌کنند و در نتیجه، در تعاملات زناشویی آرامش و انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند. این مسئله موجب می‌شود تعارض‌های زناشویی با شدت کمتری تجربه شود و احتمال شکل‌گیری چرخه‌های منفی ارتباطی کاهش یابد. در این زمینه، پژوهش لیشتزکه

و همکاران نشان داد که تمایز یافتگی هیجانی و توانایی تفکیک هیجان‌ها می‌تواند شدت اثر استرس‌های روزمره را کاهش دهد و به آرامش روانی بیشتر منجر شود (Lischetzke et al., 2021). بنابراین، می‌توان گفت تمایز یافتگی خود از طریق افزایش خودآگاهی هیجانی، کنترل شناختی و انعطاف‌پذیری روانی، زمینه بهبود کیفیت روابط زناشویی را فراهم می‌کند.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش قره‌باغی و توکلی همسو است که نشان دادند باورهای غیرمنطقی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه با بی‌ثباتی زناشویی و کاهش کیفیت رابطه مرتبط هستند (Qarebaghi & Tavakoli, 2019). همچنین نتایج پژوهش لطفی سرجینی و همکاران نشان داد که تفکر مطلق‌نگر و باورهای غیرمنطقی می‌تواند رضایت زناشویی زوجین را کاهش دهد (Lotfi Sarjini et al., 2019). این یافته‌ها نشان می‌دهد که شیوه تفکر و ارزیابی شناختی افراد از رابطه زناشویی، نقش مهمی در کیفیت زندگی مشترک ایفا می‌کند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که باورهای غیرمنطقی معمولاً با انتظارات خشک، افراطی و غیرواقعیانه همراه هستند. افرادی که چنین باورهایی دارند، ممکن است تصور کنند همسرشان باید همیشه مطابق خواسته‌های آنان رفتار کند، هیچ‌گونه اختلاف یا ناکامی نباید در رابطه وجود داشته باشد و کوچک‌ترین تعارض نشانه شکست کامل ازدواج است. این نوع تفکر موجب می‌شود افراد در برابر مسائل عادی زندگی زناشویی حساسیت بیشتری نشان دهند و موقعیت‌های معمول را تهدیدکننده یا غیرقابل تحمل ارزیابی کنند. در نتیجه، هیجان‌های منفی مانند خشم، ناامیدی، اضطراب و سرزنش افزایش می‌یابد و کیفیت تعاملات زوجین کاهش پیدا می‌کند. بنابراین، باورهای غیرمنطقی از طریق ایجاد تفسیرهای منفی و انتظارات انعطاف‌ناپذیر، زمینه‌ساز کاهش رضایت زناشویی می‌شوند.

همچنین می‌توان گفت که باورهای غیرمنطقی با ضعف در مهارت‌های حل مسئله و تنظیم هیجان همراه هستند. زمانی که فرد در برابر ناکامی‌ها انعطاف‌پذیری شناختی نداشته باشد، در تعارض‌های زناشویی بیشتر دچار واکنش‌های هیجانی و رفتارهای ناسازگار می‌شود. این مسئله به مرور موجب کاهش صمیمیت، افزایش فاصله عاطفی و شکل‌گیری الگوهای منفی ارتباطی می‌شود. در این زمینه، فاورو و همکاران بیان کردند که دشواری در تنظیم هیجان و سبک‌های شناختی ناسازگار می‌تواند سازگاری زوجین را کاهش دهد و کیفیت روابط عاطفی را تضعیف کند (Fávero et al., 2021). بنابراین، اصلاح باورهای غیرمنطقی و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند در بهبود روابط زناشویی نقش مهمی داشته باشد.

نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی قادر به پیش‌بینی رضایت زناشویی هستند. این یافته نشان می‌دهد که رضایت زناشویی تا حد زیادی تحت تأثیر ویژگی‌های فردی و روان‌شناختی زوجین قرار دارد. زنانی که از تمایز یافتگی بالاتری برخوردارند، در مواجهه با مشکلات زناشویی کمتر دچار آشفتگی هیجانی می‌شوند و در نتیجه، توانایی بیشتری برای مدیریت تعارض‌ها و حفظ کیفیت رابطه دارند. در مقابل، زنانی که باورهای غیرمنطقی بیشتری دارند، رویدادهای زناشویی را منفی‌تر و تهدیدکننده‌تر تفسیر می‌کنند و در نتیجه، رضایت کمتری از رابطه خود تجربه می‌کنند. این یافته با پژوهش کلس و همکاران همسو است که نشان داد تمایز یافتگی خود با سلامت روان، حمایت اجتماعی ادراک‌شده و رضایت زناشویی ارتباط دارد (Keles et al., 2023).

همچنین نتایج پژوهش حاضر با دیدگاه‌های تحولی درباره روابط عاطفی همخوان است. شیا و همکاران معتقدند که کیفیت روابط خانوادگی در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند بر شکل‌گیری الگوهای هیجانی و بین‌فردی افراد در بزرگسالی اثرگذار باشد (Xia et al., 2018). افرادی که در محیط‌های خانوادگی سالم‌تر رشد یافته‌اند، معمولاً از تمایز یافتگی بالاتر و مهارت‌های ارتباطی مؤثرتری برخوردارند و در نتیجه، روابط زناشویی موفق‌تری را تجربه می‌کنند. در مقابل، افرادی که در محیط‌های آشفتگی و هیجان‌محور رشد کرده‌اند، بیشتر در معرض شکل‌گیری باورهای غیرمنطقی و وابستگی هیجانی قرار دارند که این مسئله می‌تواند کیفیت روابط زناشویی آنان را تحت تأثیر قرار دهد.

از سوی دیگر، رضایت زناشویی نقش مهمی در سلامت روان و کیفیت زندگی افراد دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نارضایتی زناشویی با اضطراب، افسردگی، استرس و کاهش کیفیت زندگی مرتبط است (Widiastuti, 2021). همچنین رضایت زناشویی می‌تواند بر احساس

امنیت روانی، کارکرد خانواده و کیفیت تعاملات اجتماعی اثرگذار باشد (Zaheri et al., 2016). بنابراین، شناسایی عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی و توجه به متغیرهایی مانند تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی می‌تواند نقش مهمی در طراحی مداخلات روان‌شناختی و برنامه‌های مشاوره خانواده داشته باشد.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی از عوامل مهم مرتبط با رضایت زناشویی در زنان دارای مشکلات زناشویی هستند. تمایز یافتگی خود از طریق افزایش استقلال روانی، خودآگاهی هیجانی و توانایی مدیریت تعارض‌ها می‌تواند کیفیت روابط زناشویی را ارتقا دهد؛ در حالی که باورهای غیرمنطقی با ایجاد انتظارات غیرواقع‌بینانه، تفسیرهای منفی و واکنش‌های هیجانی ناسازگار، رضایت زناشویی را کاهش می‌دهند. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که توجه به عوامل شناختی و هیجانی در روابط زوجین و آموزش مهارت‌های مرتبط با تنظیم هیجان، خودآگاهی و اصلاح باورهای ناسازگار می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی زناشویی و کاهش مشکلات خانوادگی مؤثر باشد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، محدود بودن جامعه پژوهش به زنان دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان تنکابن و استفاده از ابزارهای خودگزارشی اشاره کرد. همچنین به دلیل ماهیت همبستگی پژوهش، امکان نتیجه‌گیری علی درباره روابط بین متغیرها وجود ندارد. شرایط اجرای آنلاین پژوهش در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نیز ممکن است بر نحوه پاسخ‌گویی آزمودنی‌ها تأثیر گذاشته باشد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر شامل مردان، زوجین و گروه‌های فرهنگی مختلف استفاده شود. همچنین انجام پژوهش‌های طولی و مداخله‌ای برای بررسی نقش تمایز یافتگی خود و باورهای غیرمنطقی در تغییرات رضایت زناشویی می‌تواند به درک عمیق‌تر این روابط کمک کند. بررسی نقش متغیرهای میانجی و تعدیل‌گر مانند سبک دلبستگی، تنظیم هیجان و حمایت اجتماعی نیز پیشنهاد می‌شود.

از نظر کاربردی، پیشنهاد می‌شود مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران در برنامه‌های درمانی خود به آموزش مهارت‌های تمایز یافتگی خود، تنظیم هیجان، بازسازی شناختی و اصلاح باورهای غیرمنطقی توجه بیشتری داشته باشند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای زوجین با هدف افزایش مهارت‌های ارتباطی، مدیریت تعارض و ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی نیز می‌تواند در بهبود کیفیت روابط زناشویی و افزایش رضایت زوجین مؤثر باشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی‌رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marriage is considered one of the most important interpersonal and social relationships in human life, and marital satisfaction is a major indicator of the quality and stability of this relationship. Marital satisfaction reflects individuals' subjective evaluation of the quality of their marital relationship and includes dimensions such as emotional intimacy, communication, mutual understanding, conflict resolution, and psychological security. High marital satisfaction is associated with better mental health, emotional well-being, and family functioning, whereas marital dissatisfaction is linked to anxiety, depression, emotional distress, and marital instability (Zaheri et al., 2016). In recent decades, researchers have increasingly emphasized the importance of psychological and interpersonal variables in explaining marital satisfaction and adjustment.

Marital satisfaction is not solely determined by external or socioeconomic conditions; rather, cognitive, emotional, and relational characteristics of spouses significantly influence the quality of marital life. Studies have shown that the way individuals perceive, interpret, and emotionally respond to marital interactions can strengthen or weaken marital relationships (Batt et al., 2015). Therefore, identifying psychological variables associated with marital satisfaction is essential for developing effective counseling and therapeutic interventions for couples experiencing marital difficulties.

One of the major constructs associated with marital functioning is self-differentiation. Derived from Bowen's family systems theory, self-differentiation refers to the ability to maintain emotional balance and preserve one's sense of self while remaining emotionally connected to others. Individuals with high levels of self-differentiation are able to separate emotions from rational thinking, regulate emotional reactions effectively, and maintain autonomy within close relationships (Moral et al., 2021). Conversely, individuals with low self-differentiation often experience emotional fusion, dependency, emotional reactivity, and difficulties in managing interpersonal stress, which may negatively affect marital relationships.

Research findings consistently indicate that self-differentiation plays an important role in marital adjustment and relationship satisfaction. Lampis et al. demonstrated that higher levels of self-differentiation were positively associated with dyadic adjustment and marital quality among couples (Lampis et al., 2019). Similarly, Finzi-Dottan reported that self-differentiation indirectly contributed to marital satisfaction through reducing fear of intimacy (Finzi-Dottan, 2023). Other studies have also highlighted the role of self-differentiation in emotional regulation, communication quality, and psychological well-being in romantic

relationships (Keles et al., 2023). In addition, developmental perspectives suggest that family experiences during adolescence and early adulthood significantly influence individuals' emotional functioning and relational patterns in later intimate relationships (Xia et al., 2018).

Alongside self-differentiation, irrational beliefs have been identified as another important cognitive factor affecting marital satisfaction. According to cognitive theories, irrational beliefs involve unrealistic, rigid, and absolutist expectations that distort individuals' interpretations of interpersonal experiences. These beliefs often include excessive demands for approval, catastrophic thinking, perfectionistic expectations, and intolerance of frustration. Such cognitive distortions can negatively influence emotional functioning and relationship quality (Qarebaghi & Tavakoli, 2019).

In marital relationships, irrational beliefs may manifest as unrealistic expectations toward one's spouse, intolerance of disagreements, exaggerated sensitivity to criticism, and rigid assumptions about ideal marital behavior. These dysfunctional cognitions often intensify interpersonal conflicts and reduce relationship satisfaction. Previous studies have shown that irrational beliefs are negatively associated with marital adjustment and emotional intimacy (Lotfi Sarjini et al., 2019). Furthermore, maladaptive cognitive patterns can increase emotional distress and impair couples' ability to cope with everyday marital challenges effectively (Fávero et al., 2021).

Recent studies have also suggested that self-differentiation and irrational beliefs may simultaneously contribute to marital functioning. Individuals with low self-differentiation may be more vulnerable to maladaptive cognitions and emotional instability, which in turn can reduce marital satisfaction. Emotional differentiation and emotional regulation capacities are also closely related to stress management and interpersonal adjustment (Lischetzke et al., 2021). In women experiencing marital conflict, these psychological vulnerabilities may become even more prominent and significantly affect their emotional well-being and relationship quality (Skirbekk, 2023). Moreover, marital dissatisfaction has been identified as a major factor contributing to emotional distress and relational instability among women (Widiastuti, 2021).

Despite the growing body of research on marital satisfaction, relatively few studies have simultaneously examined the relationship of self-differentiation and irrational beliefs with marital satisfaction among women experiencing marital problems. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between self-differentiation and irrational beliefs with marital satisfaction in women with marital problems.

Methods and Materials

The present study employed an applied, descriptive-correlational research design. The statistical population consisted of all women with marital problems who referred to counseling centers and psychological clinics in Tonekabon during the first half of 2020. Based on the nature of the correlational design and the number of predictor variables, 100 eligible women were selected using convenience sampling.

Due to the COVID-19 pandemic and related health restrictions, data collection was conducted online. After obtaining the necessary permissions from counseling centers and securing informed consent from participants, the research questionnaires were distributed electronically through a researcher-designed online link. Participants were assured that all collected information would remain confidential and would only be used for research purposes.

The research instruments included the Self-Differentiation Questionnaire developed by Skowron and Friedlander (1998), the Irrational Beliefs Questionnaire developed by Jones (1969), and the ENRICH Marital Satisfaction Questionnaire developed by Olson (1998). The Self-Differentiation Questionnaire assessed emotional reactivity, emotional cutoff, fusion with others, and "I-position." The Irrational Beliefs Questionnaire measured dysfunctional cognitive patterns such as helplessness toward change, approval-seeking, emotional irresponsibility, and avoidance of problems. The ENRICH questionnaire evaluated various

dimensions of marital satisfaction, including communication, conflict resolution, financial management, sexual relations, and emotional intimacy.

Descriptive statistics including means and standard deviations were used to summarize the data. Inferential analyses included the Kolmogorov–Smirnov test to examine normality assumptions, Pearson correlation coefficient to assess relationships among variables, and stepwise multiple regression analysis to determine the predictive role of self-differentiation and irrational beliefs in marital satisfaction. Data analysis was conducted using SPSS version 26.

Findings

The demographic findings indicated that 22% of participants were younger than 30 years old, 45% were between 30 and 40 years old, 28% were between 40 and 50 years old, and 5% were older than 50 years. Regarding educational level, 42% had a diploma or lower educational attainment, 18% held associate degrees, 31% had bachelor's degrees, and 9% possessed master's degrees.

Descriptive statistics showed that the mean score of self-differentiation was 159.43 with a standard deviation of 61.20, the mean score of irrational beliefs was 111.71 with a standard deviation of 45.94, and the mean score of marital satisfaction was 151.97 with a standard deviation of 52.67.

The Kolmogorov–Smirnov test results demonstrated that the significance levels for all study variables were greater than 0.05, indicating that the distributions of variables were normal and suitable for parametric statistical analyses.

Pearson correlation analysis revealed a significant positive relationship between self-differentiation and marital satisfaction ($r = 0.264, p < 0.01$). This finding indicated that higher levels of self-differentiation were associated with greater marital satisfaction among women with marital problems. In contrast, irrational beliefs showed a significant negative relationship with marital satisfaction ($r = -0.256, p < 0.05$), suggesting that higher levels of irrational beliefs were associated with lower marital satisfaction. Additionally, self-differentiation and irrational beliefs were negatively correlated.

Stepwise multiple regression analysis was conducted to examine the predictive role of self-differentiation and irrational beliefs in marital satisfaction. In the first model, self-differentiation entered the regression equation and explained 7% of the variance in marital satisfaction. In the second model, irrational beliefs were added to the equation, increasing the explained variance to 11%. The final regression model was statistically significant ($F = 5.975, p = 0.004$), indicating that self-differentiation and irrational beliefs jointly predicted marital satisfaction.

Regression coefficients further demonstrated that self-differentiation positively predicted marital satisfaction, whereas irrational beliefs negatively predicted marital satisfaction. These findings suggest that women with higher emotional independence and greater emotional regulation capacities experience more satisfying marital relationships, while women with maladaptive cognitive beliefs and unrealistic expectations toward marriage experience lower levels of marital satisfaction.

Discussion and Conclusion

The present study aimed to investigate the relationship between self-differentiation and irrational beliefs with marital satisfaction among women with marital problems. The findings demonstrated that self-differentiation was positively associated with marital satisfaction, whereas irrational beliefs were negatively associated with marital satisfaction. Moreover, both variables significantly predicted marital satisfaction.

The positive association between self-differentiation and marital satisfaction suggests that emotionally differentiated individuals are better able to maintain balance between intimacy and autonomy in marital relationships. Women with higher levels of self-differentiation may possess greater emotional stability, more effective coping strategies, and stronger communication skills. Such individuals are less likely to become

emotionally overwhelmed during conflicts and are more capable of resolving disagreements constructively. Consequently, they experience greater emotional security and satisfaction in their marital relationships.

In contrast, irrational beliefs appear to undermine marital satisfaction by creating unrealistic expectations, rigid interpretations, and maladaptive emotional responses. Women with stronger irrational beliefs may perceive ordinary marital disagreements as signs of rejection or relational failure. These distorted cognitions can intensify emotional distress, increase interpersonal conflicts, and reduce emotional intimacy between spouses. Over time, such maladaptive cognitive patterns may weaken relationship quality and contribute to marital dissatisfaction.

The findings also indicate that marital satisfaction is strongly influenced by psychological and interpersonal characteristics rather than solely by external conditions. Emotional regulation, cognitive flexibility, and psychological autonomy appear to be essential components of healthy marital functioning. Therefore, interventions aimed at improving self-differentiation and modifying irrational beliefs may significantly enhance marital satisfaction among women experiencing marital conflict.

Overall, the results of this study emphasize the importance of considering emotional and cognitive dimensions in marital counseling and psychotherapy. Training programs focused on emotional regulation, self-awareness, cognitive restructuring, and interpersonal communication skills may help couples improve relationship quality and reduce marital distress. These findings also highlight the importance of preventive psychological interventions aimed at strengthening emotional maturity and adaptive cognitive functioning in marital relationships.

فهرست منابع

References

- Alizadeh, Z., Dokaneifard, F., & Andabil, A. F. (2024). Model Fit Determination of Marital Satisfaction Based on Self-Differentiation, Critical Thinking, and Emotional Self-Regulation Mediated by the Feeling of Happiness in Married Women. *Aftj*, 5(4), 183-193. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.21>
- Batt, V. J., Nick Gabion, S., & Foley, F. (2015). *Perspectives on the Provision of Counselling to Women in Ireland*. Women's Health Council.
- Fávero, M., Lemos, L., Moreira, D., Ribeiro, F. N., & Sousa-Gomes, V. (2021). Romantic Attachment and Difficulties in Emotion Regulation on Dyadic Adjustment: A Comprehensive Literature Review. *Frontiers in psychology*, 12, 723823. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723823>
- Finzi-Dottan, R. (2023). The Role of Fear of Intimacy as Mediator Between Self-Differentiation and Marital Relationship Satisfaction: A Dyadic Model. *The Family Journal*, 31(3), 392-398. <https://doi.org/10.1177/10664807231163254>
- Keles, E., Bilge, Y., Kumru, P., Celik, Z., & Cokeliler, I. (2023). Association between perceived social support, marital satisfaction, differentiation of self and perinatal depression. *North Clin Istanbul*, 10(2), 181-188. <https://doi.org/10.14744/nci.2023.79923>
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2019). Differentiation of Self and Dyadic Adjustment in Couple Relationships: A Dyadic Analysis Using the Actor-Partner Interdependence Model. *Family Process*, 58(3), 698-715. <https://doi.org/10.1111/famp.12370>
- Lischetzke, T., Schemer, L., Glombiewski, J. A., In-Albon, T., Karbach, J., & Könen, T. (2021). Negative Emotion Differentiation Attenuates the Within-Person Indirect Effect of Daily Stress on Nightly Sleep Quality Through Calmness. *Frontiers in psychology*, 12, 684117. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.684117>
- Lotfi Sarjini, A., Taghipour, S., Mirseifard, L. S., & Moradi, K. (2019). Predicting marital satisfaction based on sexual satisfaction, differentiation, and absolutist thinking among young couples in Isfahan. *Women and Family Studies*, 12(43), 19-37.
- Moral, M. A., Chimpén-López, C. A., Lyon, T. R., & Adsuar, J. C. (2021). The Relationship between Differentiation of Self and Psychological Adjustment to Separation. *Healthcare*, 9(6), 738. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060738>
- Qarebaghi, F., & Tavakoli, H. (2019). Early maladaptive schemas, irrational relationship beliefs, and marital instability. *Cognitive Analytical Psychology Quarterly*, 10(36), 67-77.

- Sarhani, Z., & Homaei, R. (2023). Association Between Marital Infidelity Based on Fear of Intimacy and Self-Differentiation Through the Mediating Role of Sexual Satisfaction in Women With Marital Conflict. *Archives of Hygiene Sciences*, 12(1), 50-55. <https://doi.org/10.34172/ahs.12.1.1.386>
- Skirbekk, I. (2023). Association between perceived social support, marital satisfaction, differentiation of self and perinatal depression. *Northern Clinics of Istanbul*, 10(2), 181-188.
- Widiastuti, D. (2021). Marital Satisfaction in Individuals Who Remarry After Divorce. Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020), <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.019>
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A Developmental Perspective on Young Adult Romantic Relationships: Examining Family and Individual Factors in Adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 47(7), 1499-1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>
- Zaheri, F., Dolatian, M., Shariati, M., Simbar, M., Ebadi, A., & Azghadi, S. B. (2016). Effective Factors in Marital Satisfaction in Perspective of Iranian Women and Men: A Systematic Review. *Electronic Physician*, 8(12), 3369-3377. <https://doi.org/10.19082/3369>