

نقش باورهای غیرمنطقی و مهارت‌های تنظیم هیجانی در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی^۱

سهیلا کمالیان^۲، علی اکبر سلیمانیان^۳، مرتضی نظیفی^۴

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۰/۵ - تاریخ پذیرش: ۹۵/۲/۲۸

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی انجام شد. **روش:** مطالعه حاضر از نوع پژوهش‌های همبستگی بود که در کلیه معلمان زن متأهل شهر سبزوار (۱۳۰۵ نفر) که در سال ۹۴-۹۳ مشغول به تدریس بودند، انجام شد. نمونه پژوهش شامل ۳۰۳ نفر از این معلمان زن بود که با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس اصلاح شده سازگاری زوجین (RDAS)، پرسشنامه مهارت تنظیم هیجانی (ERSQ)، مقیاس ۴ عاملی باورهای غیرمنطقی اهواز (4IBT-A) جمع‌آوری و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای کیفیت زندگی زناشویی بودند و باورهای غیرمنطقی با ضریب بتای ۰/۳۶- بیشترین سهم را در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی داشتند ($p < ۰/۰۵$). **نتیجه‌گیری:** باورهای غیرمنطقی به صورت منفی و مهارت تنظیم هیجانی به صورت مثبت کیفیت زندگی زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند.

کلید واژه‌ها: کیفیت زندگی زناشویی، باورهای غیرمنطقی، مهارت تنظیم هیجانی.

۱. این مقاله مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه بجنورد می‌باشد.

۲. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه بجنورد Kamalian.sheila@gmail.com

۳. دکتری مشاوره خانواده، استادیار گروه مشاوره دانشگاه بجنورد (نویسنده مسئول) Soleimanian@ub.ac.ir

۴. دکتری روان‌شناسی، استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه بجنورد Nazifi@ub.ac.ir

مقدمه

خانواده در زمره مهم‌ترین سیستم‌های اجتماعی است که براساس ازدواج بین دو جنس مخالف شکل می‌گیرد، حفظ و تداوم خانواده از اهمیت زیادی برخوردار است و به عنوان واحدی اجتماعی، کانون رشد و تکامل، التیام، تغییر و تحول آسیب‌ها و عوارض مطرح شده است که هم بستر شکوفایی و هم بستر فروپاشی روابط میان اعضا می‌باشد (پناهی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۳). یکی از عواملی که به تأمین سلامتی، شادکامی افراد و بهره‌مندی آن‌ها از یک زندگی سالم کمک می‌کند، کیفیت زندگی^۱ است (پارکر-پاپ^۲، ۲۰۱۰). کیفیت زندگی یک ساختار چند بعدی دارد که شامل ارزیابی تجارب ذهنی، روانی، جسمانی و اجتماعی مرتبط با زمان است (فینچام و روگ^۳، ۲۰۱۰).

یکی از حیطه‌های کیفیت زندگی، کیفیت زندگی زناشویی^۴ است و برای توصیف آن از اصطلاحات بسیاری از قبیل سازگاری، رضایت، شادمانی، یکپارچگی و تعهد استفاده شده است (تروکسل^۵، ۲۰۰۶). روان‌شناسان کیفیت زندگی زناشویی را به عنوان موفقیت و عملکرد یک ازدواج توصیف کرده‌اند و امروزه این بعد یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تداوم و ثبات زندگی زناشویی است (آیلس^۶، ۲۰۰۴، هارپر، اسکالچ و سندبرگ^۷، ۲۰۰۰). کیفیت زندگی زناشویی توسط خرسندی زناشویی، میزان توافق در تصمیم‌گیری بین زوجین تعیین می‌شود (دیاریان، فاتحی‌زاده، احمدی، باغبان و قاسمی، ۲۰۱۲) و فرآیندی پویا و تعاملی بین زوجین است که با ارزیابی هریک از آن‌ها از کیفیت رابطه‌شان مشخص می‌شود (فینچام و روگ^۳، ۲۰۱۰). کیفیت زندگی زناشویی بالا برر فاه، شاد بودن در رابطه، ازدواج رضایت‌بخش و موفقیت زندگی زناشویی دلالت دارد

1. quality of life

2. Parker-Pope, T

3. Fincham, F. D., & Rogge, R

4. marital life quality

5. Troxel, W. M

6. Ayles, C

7. Harper, J. M., Schaalje, B. G., & sandberg, J. G

(چمیلسکا^۱، ۲۰۱۲).

از نظر سونرو^۲ (۲۰۰۷) عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی زناشویی عبارت‌اند از: عوامل فردی (شخصیت همسران، جنسیت، سلامتی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی)، عوامل ارتباطی (مدت ازدواج، تعاملات زوجین، روابط قبل از ازدواج، حضور کودکان، تقسیم وظایف) (چمیلسکا، ۲۰۱۲) و عوامل خارجی (ویژگی والدین، دوستان، رویدادهای استرس‌آور) می‌باشند. از میان عوامل بین فردی، انتظارات و توقعات زوجین یکی از عوامل مؤثر بر رضایت زندگی زوجین شناخته شده است (پیورکوسکی^۳، ۲۰۰۸)، نظریه‌های اخیر در حوزه روان‌شناسی و روان‌درمانی «شناخت» را عاملی مهم و تأثیرگذار در رفتار می‌دانند (عدلی و زارعی، ۱۳۹۱). یکی از عوامل شناختی مؤثر بر خرسندی زندگی، باورهای غیرمنطقی^۴ است (شایسته، صاحبی و علی پور، ۱۳۸۵). باورهای غیرمنطقی باورهایی هستند که حقیقت ندارند، منطبق بر واقعیت نیستند، تعادل فرد را از بین می‌برند و مانع مواجهه موفقیت آمیز با حوادث تحریک کننده می‌گردند (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۹۲). به نظر الیس^۵، تفکرات غیرمنطقی و انعطاف ناپذیر، علت اصلی اختلافات در روابط اجتماعی می‌باشد (کرمی، رئوفی، اسدی حقیقت، محمودیان و خالدیان، ۲۰۱۴) و موجب اندوه، اضطراب، افسردگی، غرور بیش از حد، عدم تحرک و بی‌علاقگی در زندگی می‌شود (موگاس، استفان و دیوید^۶، ۲۰۱۳) و به دلیل همراه داشتن نگرانی‌ها، انتظارات و نشخوار فکری، حساسیت در یک زمینه خاص (بریدگس و هارنیش^۷، ۲۰۱۰)، موجب بروز اختلالات و مشکلات روانی می‌شوند (کرمی و همکاران، ۲۰۱۴).

1. Chmielewska, M

2. Sunro, H

3. Piorkowski, J. K

4. irrational Beliefs

5. Ellis, A

6. Mogoase, C., Stefan, S. & David, D

7. Bridges, K. R. & Harnish, R. J

پژوهش دی لورنزو و مونتگومری^۱ (۲۰۰۷) نشان داد که باورهای غیرمنطقی در موقعیت‌های مختلفی مانند پیشرفت، ارتباط با دیگران، عملکرد شغلی و سلامتی به کار رفته و بر آن‌ها اثر می‌گذارد. در پژوهش پور محمد رضای تجربی و همکاران (۱۳۹۳) و دستغیب (۱۳۸۸) تأیید شد که بین باورهای غیرمنطقی و سازگاری زناشویی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. پور رحیمی مرنی (۱۳۸۹) در پژوهش خود بیان کرد که بین رضایت زناشویی و باورهای غیرمنطقی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. پاسکال، کریستین و جین^۲ (۲۰۰۸) در پژوهش‌شان مشخص کردند که بین باورهای غیرمنطقی با رضایت زندگی زناشویی همبستگی منفی وجود دارد، هرچه باورهای غیرمنطقی کم‌تر باشد صمیمیت، سازگاری و رضایت بیشتر می‌شود.

یکی دیگر از عواملی که بر بهبود زندگی زوجین مؤثر است، تنظیم هیجان^۳ است (عزیزی، رادپی و علی پور، ۲۰۱۵). مهارت تنظیم هیجانی^۴ به فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل و تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجانی مرتبط با فرآیندهای اجتماعی، روانی و فیزیکی است (ویمز و پینا^۵، ۲۰۱۰). شواهد نشان داده، افرادی که دارای مهارت تنظیم هیجانی هستند، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و آن‌ها را تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در حوزه‌های مختلف زندگی موفق و کارآمد می‌باشند (یاریاری، مرادی و یحیی زاده، ۱۳۸۶). تنظیم هیجانی در خودافشایی، پاسخ‌های همدلانه و رفتارهای مهرورزانه بعدی نقش میانجی را ایفا می‌کند. خودافشایی هیجانی موجب صمیمیت هیجانی بیشتر می‌شود، پاسخ‌های همدلانه و گرم از طرف یک همسر پاسخگو، رضایت کلی از رابطه را افزایش داده و رفتارهای حمایت‌گرایانه و عاطفی بعدی را تقویت می‌کند (گلدمن

1. DiLorenzo, T. & Montgomery, G.H

2. Pascal, A., Christine, A. & Jean, L

3. emotion Regulation

4. emotion regulation skills

5. Vimz, B. & Pina, W

و گرینبرگ^۱، (۲۰۱۳). مهارت مناسب در تنظیم هیجان با روابط سالم تر، کارایی شغلی و تحصیلی بهتر مرتبط است (آلدائو، نولن - هوکسما و اسپاویزر^۲، ۲۰۱۰). سطوح پایین تنظیم هیجانی با رفتار اجتماعی غیرسازنده و غیرقابل مهار همراه است (خدایانه‌ی، ۱۳۸۹). بلوک، هاسه و لونسون^۳ (۲۰۱۴) در پژوهش‌شان، نتایج نشان دادند که بین تنظیم هیجان و رضایت زناشویی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. بشارت و گنجی (۲۰۱۱) بیان کردند که کسانی که مهارت تنظیم هیجان قوی‌تری دارند، عملکرد بهتر و سالم‌تری در روابط نزدیک‌شان دارند. در پژوهش عزیززی و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که تنظیم هیجان و رضایت زناشویی با یکدیگر ارتباط معناداری دارند.

با توجه به موارد ذکر شده در بالا هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی براساس باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی است و هم‌چنین بررسی این مسأله که کدام یک از متغیرهای فوق، پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای کیفیت زندگی زناشویی می‌باشند.

روش

با توجه به هدف پژوهش، از طرح پژوهشی همبستگی استفاده شد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: تأهل و گذشتن حداقل چهار سال از تاریخ ازدواج. معیارهای خروج پژوهش نیز شامل جداشدن یا مطلقه بودن، فوت همسر بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه معلمان زن متأهل شهر سبزوار بود که در سال ۹۴ - ۹۳ مشغول به تدریس بودند. با توجه به وسیع بودن جامعه آماری، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای تصادفی استفاده شد. با بهره‌گیری از جدول کرجسی و مورگان با توجه به تعداد معلمان زن در جامعه آماری (۱۳۰۵ نفر)، نمونه‌ای متشکل از ۲۹۷ نفر برای این پژوهش کافی بود.

1. Goldman, R. N. & Greenberg, L
2. Aldao, A., Nolen- Hoksema, S. & Schweizer, S
3. Bloch, L., Haase, C.M. & Levenson, R.W

با این حال پرسشنامه‌ها بر روی ۳۲۷ نفر از معلمان این مدارس اجرا گردید. بعد از اجرا، ۲۴ پرسشنامه به دلیل ناقص بودن حذف و در نهایت ۳۰۳ پرسشنامه جهت تحلیل مورد استفاده قرار گرفت. نرخ تکمیل در پژوهش حاضر ۹۲/۶۶٪ بود.

ابزارهای پژوهش

الف) مقیاس سازگاری زوجین اصلاح شده (RDAS^۱):

این پرسشنامه توسط باسبی، کران، لارسن و کریستنسن^۲ (۱۹۹۵) ساخته شده است و ۱۴ سؤال دارد. فرم اصلی این مقیاس ۳۲ سؤال دارد که توسط اسپانیر^۳ و براساس نظریه لوپس^۴ و اسپانیر در مورد کیفیت زندگی زناشویی ساخته شده است. این پرسشنامه ۱۴ سؤالی به صورت طیف ۶ تایی از ۰ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود، طوری که پاسخ کاملاً موافق نمره ۵ و پاسخ کاملاً مخالف نمره صفر می‌گیرد. دارای سه خرده مقیاس توافق (عبارات ۱ تا ۶)، رضایت (عبارات ۷ تا ۱۰)، انسجام (عبارات ۱۱ تا ۱۴) است که در مجموع نمره کل کیفیت زندگی زناشویی را نشان می‌دهند. نمرات بالا نشان‌دهنده کیفیت زندگی زناشویی بالاتر است. تحلیل عاملی تأییدی، ساختار سه عاملی پرسشنامه را در آمریکا تأیید کرد و آلفای کرونباخ آن ۰/۹۰ بدست آمد (باسبی و همکاران، ۱۹۹۵). پایایی پرسشنامه به شیوه آلفای کرونباخ در مطالعه هولیست، کودی و میلر^۵ (۲۰۰۵) برای سه خرده مقیاس توافق، رضایت، انسجام به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است. در هنجاریابی یوسفی (۱۳۹۰)، ضرایب پایایی همسانی درونی از جمله آلفای کرونباخ و تصنیف ۱۴.. ده و سه عامل در کل پرسشنامه (۰/۹۲ و ۰/۸۹) رضایت بخش بودند. در پژوهش حاضر، پایایی (آلفای کرونباخ) برای کل آزمون، ۰/۷۹ و پایایی سه مؤلفه

1. Revised Dyadic Adjustment Scale
2. Busby, D.M., Crane, D.R., Larson, J.H. & Christensen. C
3. Spanier.
4. Lewis
5. Holist, Cody, S. & Miller, R

رضایت، توافق و انسجام به ترتیب، ۰/۷۷، ۰/۷۷ و ۰/۷۶ بدست آمد.

ب) آزمون چهار عاملی باورهای غیرمنطقی اهواز (4IBT- A)^۱:

آزمون چهار عاملی باورهای غیرمنطقی اهواز توسط عبادی و معتمدین (۱۳۸۴) از روی آزمون ده عاملی باورهای غیرمنطقی جونز IBT (۱۹۶۹) به روش تحلیل عوامل (مؤلفه‌های اصلی) ساخته شد. ۴ عامل عبارتند از: ۱- درماندگی در برابر تغییر (شامل ۱۵ آیتم، سؤال ۱-۱۵). ۲- توقع تأیید از دیگران (شامل ۱۰ آیتم، سؤال ۱۶-۲۵). ۳- اجتناب از مشکل (۵ آیتم، سؤال ۲۶-۳۰). ۴- بی مسئولیتی عاطفی (۱۰ آیتم، ۳۱-۴۰). شیوه نمره‌گذاری آزمون ۴۰ سؤالی باورهای غیرمنطقی اهواز براساس طیف لیکرت از ۰ (کاملاً مخالفم) تا ۴ (کاملاً موافقم) است. نمره بالا نشان دهنده باور غیرمنطقی بالا و نمره پایین نشان دهنده باور غیرمنطقی پایین است. حداکثر نمره در این آزمون ۱۶۰ می‌باشد. برای سنجش پایایی آزمون و چهار عامل، از ضریب آلفای کرونباخ و روش دو نیمه کردن آزمون استفاده کردند. ضریب روایی آزمون از روش روایی همگرا (اجرای همزمان دو آزمون 4IBT-A، IBT) ۰/۸۷ برآورد گردید. ضرایب پایایی عوامل استخراج شده، عامل اول آلفای کرونباخ ۰/۸۰۱، عامل دوم ۰/۸۱۳، عامل سوم ۰/۷۳۹ و عامل چهارم ۰/۷۵۱ و کل آزمون، ۰/۷۵۹ می‌باشد. در پژوهش خدابخشی، باصری، روشن و فلسفی نژاد (۱۳۹۳) از این پرسشنامه استفاده شد و پایایی رضایت بخشی را نشان داد. در پژوهش حاضر، پایایی (آلفای کرونباخ) کل پرسشنامه، ۰/۸۱ و برای چهار مؤلفه درماندگی در برابر تغییر، توقع تأیید از دیگران، اجتناب از مشکل و بی مسئولیتی عاطفی به ترتیب، ۰/۷۹، ۰/۷۳، ۰/۶۹ و ۰/۷۵ بدست آمد.

ج) پرسشنامه مهارت تنظیم هیجان (ERSQ)^۲:

یک ابزار خودسنجی با ۲۷ آیتم و لیکرت پنج درجه‌ای است، که توسط برکینگ و زنج^۳ (۲۰۰۸) تدوین شده است و برای ارزیابی مهارت‌های انطباقی تنظیم هیجان‌ات به

1. 4 factors of irrational beliefs test-ahvaz
2. Emotion Regulation Skills Questionnaire
3. Berking, M. & Znoj, H

کارگرفته می‌شود. شامل ۹ خرده‌مقیاس: آگاهی، درک، تحمل، پذیرش، شفافیت، تفسیر، مواجهه، تغییر و حمایت است. هر مؤلفه دارای سه سؤال است. روش نمره‌گذاری (اصلاً ۰ تا همیشه ۴)، پایین‌ترین نمره صفر و بالاترین نمره برابر با ۱۰۸ است. نمره پایین، علامت مهارت‌های پایین تنظیم هیجان و نمره بالا، نشان دهنده‌ی مهارت بالا تنظیم هیجان است. این مقیاس از همسانی درونی بالایی برخوردار بوده به طوری که آلفای کرونباخ برای نمره کلی ۰/۹۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۸۱-۰/۶۸ گزارش شده است. پایایی آزمون-بازآزمون این مقیاس نیز برای نمره کلی ۰/۷۵ و برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۷۴ تا ۰/۴۸ به دست آمده است (برینگ و زنج، ۲۰۰۸). در پژوهش حاضر، پایایی نمره کل آزمون، ۰/۷۲ و برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه ۰/۶۵-۰/۷۰ برآورد گردید.

به منظور اجرای این پژوهش، نامه‌ای جهت آشنایی معلمان با اهداف پژوهش و رازداری تدوین شد و همراه با پاکت پرسشنامه‌ها به آن‌ها تحویل داده شد. بعد از اجرای پرسشنامه‌ها، داده‌ها نمره‌گذاری و به منظور تحلیل آن‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری استفاده شد.

یافته‌ها

به منظور بررسی شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمونه پژوهش براساس سن و مدت ازدواج از جدول جمعیت‌شناختی استفاده می‌شود.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمونه پژوهش براساس سن و مدت ازدواج

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
سن	۴۰/۷۰	۳/۶۶	۳۲	۴۸
مدت ازدواج	۱۵/۴۳	۵/۹۸	۴	۲۷

یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار، حداقل، حداکثر نمره‌های متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
باورهای غیرمنطقی	۶۱/۷۸	۵/۷۶	۴۴	۷۷
درماندگی در برابر تغییر	۲۳/۸۷	۳/۳۵	۱۶	۳۳
توقع تأیید از دیگران	۱۴/۷۸	۲/۸۱	۸	۲۳
اجتناب از مشکل	۷/۹۴	۱/۷۸	۴	۱۲
بی مسئولیتی عاطفی	۱۵/۱۸	۲/۷۵	۸	۲۳
مهارت تنظیم هیجانی	۸۵/۲۳	۳/۹۴	۷۶	۹۵
آگاهی	۹/۹۴	۱/۰۱	۷	۱۲
درک	۹/۵۹	۱/۰۰	۶	۱۲
تحمل	۸/۶۵	۱/۳۵	۴	۱۲
پذیرش	۴/۷۷	۱/۰۲	۲	۸
شفافیت	۹/۷۷	۰/۹۲	۷	۱۲
تفسیر	۹/۳۵	۱/۱۰	۶	۱۲
مواجهه	۹/۰۳	۰/۹۷	۶	۱۱
تغییر	۹/۳۵	۰/۹۶	۷	۱۲
حمایت	۹/۸۹	۰/۹۲	۸	۱۲
کیفیت زندگی زناشویی	۴۸/۹۱	۳/۳۷	۴۱	۵۷

همان‌طور که در جدول ۴-۳ ملاحظه می‌شود، میانگین، انحراف معیار، کمینه و بیشینه برای متغیر باورهای غیرمنطقی به ترتیب برابر با ۶۱/۷۸، ۵/۷۶، ۴۴، ۷۷، برای متغیر مهارت تنظیم هیجانی برابر با ۸۵/۲۳، ۳/۹۴، ۷۶، ۹۵، برای متغیر کیفیت زندگی زناشویی، ۴۸/۹۱، ۳/۳۷، ۴۱، ۵۷ می‌باشد. بالاترین میانگین نمره‌ها مربوط به مهارت تنظیم هیجانی است.

در پژوهش حاضر، پیش از اجرای تحلیل، جهت تعیین اعتبار مدل رگرسیون پیش فرض‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت، براین اساس مقدار آماره دوربین واتسون برابر با ۱/۷۰ بدست آمد که گویای برقرار بودن آزمون استقلال خطاهاست. آماره‌ی-

جدول ۳: ماتریس همبستگی بین متغیرها

متغیرهای پژوهش	۱. درمادگی در برابر تغییر	۲. توقع تأیید از دیگران	۳. اجتناب از مشکل	۴. بی‌مسئولیت عاطفی	۵. باورهای غیرمنطقی	۶. آگاهی	۷. درک	۸. تحمل	۹. پذیرش	۱۰. تقابلیت	۱۱. مهارت‌های هیجانی	۱۲. تغییر	۱۳. جدایی	۱۴. تغییر	۱۵. مهارت تنظیم هیجانی	۱۶. کیفیت زندگی زناشویی
۱	۱															
۲	۰/۰۵	۱														
۳	۰/۰۳	-۰/۰۱	۱													
۴	۰/۰۰	-۰/۰۰	۰/۰۱	۱												
۵	۰/۶۶**	۰/۵۱**	۰/۳۳**	۰/۵۳**	۱											
۶	۰/۰۴	-۰/۰۴	-۰/۰۵	-۰/۰۱	-۰/۰۳	۱										
۷	۰/۰۰	-۰/۱۶*	-۰/۰۳	-۰/۰۰	-۰/۰۷	۰/۳۳**	۱									
۸	۰/۰۰	-۰/۰۸	-۰/۰۱	-۰/۰۶	۰/۰۰	۰/۰۸	۰/۰۲	۱								
۹	۰/۲۱**	۰/۲۸**	-۰/۰۲	-۰/۰۱	۰/۴۶**	۰/۰۰	-۰/۰۲	۰/۰۰	۱							
۱۰	۰/۰۵	-۰/۰۶	-۰/۰۱	-۰/۰۳	-۰/۰۱	۰/۱۳*	۰/۳۵**	-۰/۰۱	-۰/۰۹	۱						
۱۱	-۰/۰۱	۰/۰۱	-۰/۰۲	۰/۰۰	-۰/۰۳	-۰/۰۴	-۰/۰۳	۰/۱۳*	۰/۰۳	۰/۰۸	۱					
۱۲	۰/۰۰	-۰/۰۴	-۰/۰۶	۰/۰۲	-۰/۰۲	-۰/۰۳	-۰/۰۱	-۰/۰۳	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۱				
۱۳	۰/۰۰	-۰/۰۸	-۰/۰۴	-۰/۰۵	-۰/۰۸	۰/۱۳*	۰/۰۴	-۰/۰۳	۰/۱۹*	۰/۰۳	-۰/۱۶**	-۰/۱۳*	۱			
۱۴	۰/۰۶	-۰/۱۶*	-۰/۰۶	-۰/۰۳	-۰/۱۱	۰/۱۷**	۰/۳۳**	۰/۵۳**	۰/۰۴	۰/۱۹**	۰/۱۹**	۰/۱۳*	۰/۰۳	۱		
۱۵	۰/۰۳	-۰/۱۶*	-۰/۰۵	-۰/۰۳	-۰/۰۸	۰/۳۳**	۰/۳۳**	۰/۵۰**	۰/۰۵	۰/۴۲**	۰/۴۲**	۰/۱۳*	۰/۰۳	۰/۱۶**	۱	
۱۶	-۰/۲۵**	-۰/۱۶**	-۰/۱۸**	-۰/۱۵**	-۰/۳۶**	۰/۰۱	۰/۱۲*	۰/۱۸**	۰/۱۵**	۰/۱۶**	۰/۱۶**	۰/۱۵**	۰/۰۹	۰/۲۴**	-۰/۲۳**	۱

P < ۰/۰۵* P < ۰/۰۱**

Z کلموگروف - اسمیرنوف برای متغیر ملاک ۱/۲۴ و مقدار احتمال ۰/۰۹ بدست آمد که بیانگر نرمال بودن توزیع خطاها بود. آزمون هم خطی متغیرهای مستقل (باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی) با مقدار تحمل ۰/۹۹ و عامل تورم واریانس ۱/۰۰، از عدم هم خطی چندگانه میان متغیرهای پیش‌بین حکایت داشت (رجوع به جدول ۵).

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی براساس مقیاس‌های کلی باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	R ² تعدیل شده	R ² تغییر یافته	F	مقدار احتمال
۱	باورهای غیرمنطقی	۰/۱۲	۰/۱۲	۰/۱۲	۰/۱۲	۴۴/۷	۰/۰۰۰۱
۲	باورهای غیرمنطقی مهارت تنظیم هیجانی	۰/۲۲	۰/۲۲	۰/۲۱	۰/۰۹	۴۳/۱	۰/۰۰۱

همان طور که از داده‌های ارایه شده در جدول ۴ برمی‌آید، باورهای غیرمنطقی و

مهارت تنظیم هیجانی توانایی پیش‌بینی‌کنندگی کیفیت زندگی زناشویی را داشته‌اند. مقدار R ضریب همبستگی چندگانه بین باورهای غیرمنطقی و کیفیت زندگی زناشویی ۰/۳۶ و بین متغیرهای باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی با کیفیت زندگی زناشویی ۰/۴۷ می‌باشد. درگام اول باورهای غیرمنطقی R² تعدیل شده ۰/۱۲ از واریانس کیفیت زندگی زناشویی را تبیین نموده است، درگام دوم با افزوده شدن مهارت تنظیم هیجانی، واریانس تبیین شده کیفیت زندگی زناشویی به ۲۱ درصد رسیده که از این مقدار ۰/۰۹ درصد از تغییرات کیفیت زندگی زناشویی به مهارت تنظیم هیجانی مربوط است.

جدول ۵: ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی براساس مقیاس‌های کلی باورهای غیر

منطقی و مهارت تنظیم هیجانی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	استاندارد (B)	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد (بتا)	T	مقدار احتمال	آماره تحمل	عامل تورم واریانس
۱	باورهای غیرمنطقی	-۰/۲۱	۰/۰۳	-۰/۳۶	-۶/۶۹	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۱/۰۰
۲	باورهای غیرمنطقی	-۰/۱۹	۰/۰۳	-۰/۳۳	-۶/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۹۹	۱/۰۰
	مهارت تنظیم هیجانی	۰/۲۶	۰/۰۴	۰/۳۰	۶/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۹۹	۱/۰۰

باتوجه به نتایج جدول ۵، باورهای غیرمنطقی با بتای ۰/۳۶- به صورت منفی و مهارت تنظیم هیجانی با ضریب بتای ۰/۳۰ به صورت مثبت سهمی معنی‌دار در پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی دارند.

جدول ۶ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی براساس ابعاد باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی را نشان می‌دهد.

جدول ۶: نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی کیفیت زندگی زناشویی براساس ابعاد باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	R ² تعدیل شده	R ² تغییر یافته	F	مقدار احتمال
۱	درماندگی در برابر تغییر	۰/۲۵	۰/۰۶	۰/۰۶	۰/۰۶	۲۰/۷۱	۰/۰۰۱
۲	درماندگی در برابر تغییر تفسیر	۰/۳۶	۰/۱۳	۰/۱۲	۰/۰۷	۲۴/۳۵	۰/۰۰۱
۳	درماندگی در برابر تغییر تفسیر پذیرش	۰/۴۱	۰/۱۷	۰/۱۶	۰/۰۴	۱۴/۷۲	۰/۰۰۱
۴	درماندگی در برابر تغییر تفسیر پذیرش توقع تأیید از دیگران	۰/۴۵	۰/۲۰	۰/۱۹	۰/۰۳	۱۱/۵۸	۰/۰۰۱
۵	درماندگی در برابر تغییر تفسیر پذیرش توقع تأیید از دیگران اجتناب از شکل	۰/۴۸	۰/۲۳	۰/۲۲	۰/۰۲	۱۰/۳۹	۰/۰۰۱
۶	درماندگی در برابر تغییر تفسیر پذیرش توقع تأیید از دیگران اجتناب از شکل شفافیت	۰/۵۰	۰/۲۵	۰/۲۴	۰/۰۲	۹/۰۶	۰/۰۰۳

همان‌طور که از داده‌های جدول ۶ مشخص است، این است که همبستگی چندگانه بین کلیه متغیرهای پیش‌بین وارد شده در مدل رگرسیون با متغیر ملاک برابر ۰/۵۰ است که نشان‌دهنده‌ی این است که رابطه‌ای در حد متوسط بین آن‌ها وجود دارد. علاوه بر آن با توجه به ضریب تعیین چندگانه در بهترین مدل، مشخص است که مؤلفه‌های پیش‌بین وارد شده در مدل رگرسیون، به کمک هم می‌توانند ۲۴ درصد از واریانس متغیر کیفیت زندگی زناشویی را تبیین کنند.

جدول ۷ ضرایب رگرسیون گام به گام پیش بینی کیفیت زندگی زناشویی براساس مؤلفه باورهای غیرمنطقی و

مهارت تنظیم هیجانی

مدل	متغیرهای پیش بین	B	خطای استاندارد	بتا	T	مقدار احتمال	تولرنس	VIF
۱	درماندگی در برابر تغییر	-۰/۲۵	۰/۰۵	-۰/۲۵	-۴/۵۵	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۱/۰۰
۲	درماندگی در برابر تغییر	-۰/۲۷	۰/۰۵	-۰/۲۷	-۵/۰۳	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۰/۹۹
	تفسیر	۰/۸۱	۰/۱۶	۰/۲۶	۴/۹۳	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۰/۹۹
۳	درماندگی در برابر تغییر	-۰/۳۱	۰/۰۵	-۰/۳۱	-۵/۸۴	۰/۰۰۱	۱/۰۵	۰/۹۵
	تفسیر	۰/۷۹	۰/۱۶	۰/۲۵	۴/۹۲	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۰/۹۹
	پذیرش	۰/۶۸	۰/۱۷	۰/۲۰	۳/۸۳	۰/۰۰۱	۱/۰۴	۰/۹۵
۴	درماندگی در برابر تغییر	-۰/۳۱	۰/۰۵	-۰/۳۱	-۵/۹۲	۰/۰۰۱	۱/۰۵	۰/۹۵
	تفسیر	۰/۷۰	۰/۱۶	۰/۲۲	۴/۳۶	۰/۰۰۱	۱/۰۳	۰/۹۶
	پذیرش	۰/۸۵	۰/۱۸	۰/۲۵	۴/۷۰	۰/۰۰۱	۱/۱۳	۰/۸۷
	توقع تأیید از دیگران	-۰/۲۲	۰/۰۶	-۰/۱۸	-۳/۴۰	۰/۰۰۱	۱/۱۱	۰/۸۹
۵	درماندگی در برابر تغییر	-۰/۳۱	۰/۰۵	-۰/۳۰	-۵/۹۱	۰/۰۰۱	۱/۰۵	۰/۹۵
	تفسیر	۰/۶۶	۰/۱۵	۰/۲۱	۴/۲۱	۰/۰۰۱	۱/۰۳	۰/۹۶
	پذیرش	۰/۸۴	۰/۱۷	۰/۲۵	۴/۷۱	۰/۰۰۱	۱/۱۴	۰/۸۷
	توقع تأیید از دیگران	-۰/۲۲	۰/۰۶	-۰/۱۸	-۳/۵۰	۰/۰۰۱	۱/۱۱	۰/۸۹
	اجتناب از مشکل	-۰/۳۱	۰/۰۹	-۰/۱۶	-۳/۲۲	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۰/۹۹
۶	درماندگی در برابر تغییر	-۰/۳۲	۰/۰۵	-۰/۳۱	-۶/۱۷	۰/۰۰۱	۱/۰۵	۰/۹۴
	تفسیر	۰/۵۷	۰/۱۵	۰/۱۸	۳/۶۰	۰/۰۰۱	۱/۰۸	۰/۹۲
	پذیرش	۰/۹۰	۰/۱۷	۰/۲۷	۵/۰۸	۰/۰۰۱	۱/۱۵	۰/۸۶
	توقع تأیید از دیگران	-۰/۲۲	۰/۰۶	-۰/۱۸	-۳/۵۴	۰/۰۰۱	۱/۱۱	۰/۸۹
	اجتناب از مشکل	-۰/۳۱	۰/۰۹	-۰/۱۶	-۳/۲۶	۰/۰۰۱	۱/۰۰	۰/۹۹
	شفافیت	۰/۵۶	۰/۱۸	۰/۱۵	۳/۰۱	۰/۰۰۳	۱/۰۵	۰/۹۴

باتوجه به جدول ۷، نشان می‌دهد که اهمیت هر کدام از متغیرهای پیش بین وارد شده در مدل رگرسیون، در متغیر کیفیت زندگی زناشویی برای متغیرهای درماندگی در برابر تغییر، تفسیر، پذیرش، توقع تأیید از دیگران، اجتناب از مشکل و شفافیت به ترتیب برابر

با ۰/۳۱-، ۰/۱۸، ۰/۲۷، ۰/۱۸-، ۰/۱۶- و ۰/۱۵ می‌باشد. با توجه به مقادیر ضریب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین، مشخص است که درماندگی در برابر تغییر از بیشترین اهمیت و شفافیت از کم‌ترین اهمیت در کیفیت زندگی زناشویی برخوردارند. همچنین علامت ضرایب متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که درماندگی در برابر تغییر، توقع تأیید از دیگران و اجتناب از مشکل به صورت منفی و متغیرهای پیش‌بین تفسیر، پذیرش و شفافیت به صورت مثبت کیفیت زندگی زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی زناشویی می‌باشند و باورهای غیرمنطقی به عنوان متغیری شناختی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای کیفیت زندگی زناشویی شناخته شد. پژوهش‌های اخیر زوج درمان‌گران بر این تأکید دارند که از میان تمام عوامل، متغیرهای شناختی در رضایت مندی و سازگاری زناشویی نقش مهم‌تری را ایفا می‌کنند (شایسته و همکاران، ۱۳۸۵، شریعتی، احمدی و امیری، ۲۰۱۴). شایسته و همکاران (۱۳۸۵) نشان دادند که متغیرهای شناختی و رضایت مندی زناشویی با یکدیگر همبستگی دارند. لیو^۱ (۲۰۰۶) عنوان کرد رویکرد ذهنی به کیفیت زندگی زناشویی، بر عوامل شناختی در ارزیابی کیفیت زندگی تأکید می‌کند. طبق رویکرد شناختی یکی از عوامل مؤثر بر ازدواج، نگرش‌های ناکارآمد و باورهای غیرمنطقی بوده (لطفی، کاشانی و وزیری، ۲۰۱۱) که عامل اصلی کشمکش و اختلاف در روابط اجتماعی به خصوص روابط زوجین و منبع اصلی پریشانی هیجانی هستند (الیس، ۲۰۰۱).

فرضیه اصلی الیس این است که هیجان‌های ما عمدتاً از عقایدمان ناشی می‌شود که بر ارزیابی‌های ما از رویدادهای زندگی، تأثیر می‌گذارد. واکنش‌های هیجانی آشفته نظیر

افسردگی و اضطراب توسط نظام باور فرد که بر باورهای غیرمنطقی استوار است، آغاز می‌شود و تداوم می‌یابد (کری، ۱۳۹۲). بنابراین نحوه تفکر افراد عامل اصلی در کیفیت روابط انسان‌هاست و می‌توان انتظار داشت که نقش عوامل شناختی نسبت به عوامل هیجانی قوی‌تر باشد.

علت منفی بودن ضریب رگرسیونی باورهای غیرمنطقی رابطه معکوس آن با کیفیت زندگی زناشویی است. این یافته با یافته پوررحیمی مرنی (۱۳۸۹)، پورمحمدرضای تجریشی و همکاران (۱۳۹۳)، پاسکال و همکاران (۲۰۰۸) همسواست.

افراد معمولاً از دو شیوه تفکر در ارزیابی موقعیت‌شان استفاده می‌کنند، تعدادی از افراد دارای طرز تفکر غیرمنطقی هستند که افکار، اندیشه و عقایدی دارند که بر اجبار، الزام، وظیفه، مطلق‌گرایی (به شکل افراطی) تأکید می‌کند (اسپورل، استروبل و توماسجان^۱، ۲۰۱۰، أبو ملهیم، آبوود، الزقول و زوقول^۲، ۲۰۱۵) و پیامد آن تضعیف اثربخشی ارتباط زوجین، عدم درک درست پیام فرستاده شده بین آن‌ها (نیکل^۳، ۲۰۰۶)، اندوه، اضطراب، افسردگی، غرور بیش از حد، عدم تحرک و بی‌علاقگی در کار می‌شوند (جان بزرگی و نوری، ۱۳۹۰، موگاس و همکاران، ۲۰۱۳) و به دلیل همراه شدن با نگرانی‌ها، انتظارات و نشخوار فکری، حساسیت در یک زمینه خاص (بریدگس و هارنیش، ۲۰۱۰) موجب بروز اختلالات و مشکلات روانی می‌شوند (کرمی و همکاران، ۲۰۱۴). ولی تعدادی از افراد دارای طرز تفکر منطقی هستند، بدین معنی که در باورها و نگرش آن‌ها اجبار و الزام وجود نداشته و منجر به حفظ بقای فرد و برآورده شدن اهداف آن‌ها می‌شود و افرادی کارآمد و توانا هستند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۲). باورهای منطقی منجر به پیامدهای عاطفی، ایجاد هیجانات سازگار (اسپورل و فورسترلینگ^۴، ۲۰۰۸) و موفقیت در زندگی می‌شوند (موگاس و همکاران، ۲۰۱۳). زوجینی که باورهای منطقی بیشتری دارند، در

1. Sporrel, M., Strobel, M. & Tumasjan, A
2. Melhim, A., Abood, M., Al-Zghoul, H. & Zughoul, R
3. Nickl, T. K
4. Forsterling, F

زندگی زناشویی خود سعی می‌کنند در مورد مشکل ارتباطی، روش مناسب‌تر بحث و گفتگو را به کار برده و پیشنهاد راه حل و مذاکره دهند، احساسات شان رانسبت به هم ابرازکنند و در این شرایط رضایت و خشنودی بیشتری از زندگی زناشویی خود احساس می‌کنند (استاکرت و بورسیک^۱، ۲۰۰۳). بنابراین شیوه‌های درک و تفسیر و ارزیابی زوجین از یکدیگر و رویدادهایی که در روابطشان اتفاق می‌افتد، تأثیر مهمی بر کیفیت روابط آنها دارد (کارنی و گوئر^۲، ۲۰۱۰).

مهارت تنظیم هیجان زوجین، یکی دیگر از عوامل ثبات نظام خانواده است. هر چه مهارت تنظیم هیجان بیشتر باشد، کیفیت زندگی زناشویی آنان بیشتر است. این یافته با یافته‌های عزیز و همکاران (۲۰۱۵)، بلوک و همکاران (۲۰۱۴)، بشارت و گنجی (۲۰۱۱) همسواست. هدف تنظیم هیجانی، حمایت، شکل‌گیری عزت نفس، کارآمدی و فردیت شخص می‌باشد و افزایش هیجانات مثبت و اجتناب از هیجانات منفی برای شکل‌گیری خوشبختی فرد حایز اهمیت است (حیدری و اقبال، ۲۰۱۰). مهارت مناسب در تنظیم هیجان، با کارایی شغلی و تحصیلی بهتر مرتبط است (آلدائو و همکاران، ۲۰۱۰). راهبردهایی که افراد برای تنظیم عواطف خود از آنها استفاده می‌کنند، می‌تواند موجب ارتقای سطح سلامت انسانها در ابعاد مختلف زیستی، روانی، اجتماعی و اخلاقی شود و از این طریق سطح کیفیت زندگی آنها را افزایش دهد (صالحی مورکانی، ۱۳۸۵).

در یک ازدواج، زنان تنظیم‌کنندگان لایق هیجان شناخته شده‌اند و در تنظیم تعادل عاطفی مسئول‌تر و شایسته‌تر عمل می‌کنند (نولن - هوکسما و جکسون^۳، ۲۰۰۱). بنابراین تنظیم هیجان می‌تواند کیفیت روابط زوجین با یکدیگر را شکل دهد، کسانی که قادر به تنظیم هیجانات خود باشند، احساسات خود و دیگران را به طور مؤثری درک می‌کنند، از

1. Stackert, R. A. & Bursik, K

2. Karney, B.R. & Gauer, B

3. Jacson, B

مهارت‌های داخلی و بین فردی لذت می‌برند و کیفیت بالاتری در روابط دارند. در مقابل کسانی که مهارت تنظیم هیجانات شان کم و یا هیچ است، نمی‌توانند وضعیت عاطفی خود را حفظ کنند و روابط خود را در ازدواج به خطر می‌اندازند. تنظیم هیجانات به زوج‌ها برای جلوگیری از روبرو شدن با موقعیت‌های منفی و اقدامات خود نظارتی و یادگیری مهارت‌هایی که به نفع هر دو است کمک می‌کند. در صورت موفقیت در این موضوع، زوج‌ها برانگیختگی هیجانی کمتری را تجربه می‌کنند که می‌تواند به رفتارهای ارتباطی بهتر، اصلاح و کنترل مشکلات قبلی و در نهایت از بین رفتن مشکلات اساسی منجر شود. آگاهی از راهبردهای شناختی تنظیم هیجانات به زوجین کمک می‌کند که درک بهتر، بهره‌وری بیشتر و تضمین کیفیت بالاتر از زندگی زناشویی را داشته باشند (اسدزاده، ماکوندی و بنابی، ۲۰۱۵).

پژوهش حاضر نشان داد که از بین مؤلفه‌های مهارت تنظیم هیجانی و باورهای غیرمنطقی، به ترتیب مؤلفه‌های درماندگی در برابر تغییر، تفسیر، پذیرش، توقع تأیید از دیگران، اجتناب از مشکل و شفافیت پیش‌بینی‌کننده‌ی کیفیت زندگی زناشویی می‌باشند و از میان این مؤلفه‌ها، درماندگی در برابر تغییر، پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی‌تری برای کیفیت زندگی زناشویی بود. به این معنا که هرچه درماندگی در برابر تغییر کم‌تر باشد، کیفیت زندگی زناشویی بالاتر است. این یافته با یافته تختی (۱۳۸۰) و دستغیب (۱۳۸۸) همسواست. افرادی که دارای باور درماندگی در برابر تغییر هستند، اعتقاد دارند که تجارب گذشته و تاریخچه زندگی تعیین‌کننده‌ی مطلق رفتار کنونی آن‌هاست و اثر گذشته را نمی‌توان در تعیین رفتار کنونی نادیده گرفت (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۲) و چون نمی‌توانند گذشته را تغییر دهند، پس رفتار کنونی شان هم بدون تغییر باقی می‌ماند. احتمالاً اگر زوجین با توجه به زمان، در برابر تغییر باورهای ناکارآمد خود انعطاف پذیر باشند و با بررسی اثرات رفتار گذشته، نسبت به تغییر رفتار کنونی خود اقدام کنند، در روابط زناشویی، کیفیت زندگی زناشویی بالاتری را تجربه خواهند کرد.

تفسیر، دومین مؤلفه پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی زناشویی شناخته شد. این مؤلفه به این معناست که زوجین بتوانند هیجانات وابسته به حواس بدنی خود را به درستی تفسیر کنند. احتمالاً زمانی که زوجین هیجانات مربوط به بدن خود را به درستی بشناسند، به جای سردرگمی از حالات فیزیکی و مضطرب شدن که می‌تواند مانع از رویارویی صحیح فرد با هیجانات تولید شده شود، سعی در تعدیل هیجانات منفی می‌کنند. در نتیجه به‌طور ناگهانی با هیجانات منفی در روابط‌شان مواجه نمی‌شوند و همین عامل می‌تواند کیفیت زندگی زناشویی‌شان را بالا ببرد. پذیرش هیجانات، سومین پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی زناشویی تعیین‌گردید. پذیرش به این معناست که زوجین هیجانات خود را به صورت ساده و بدون جزئیات و قضاوت همان‌طور که هستند، بپذیرند. لذا هیجان یا هیجانات تولید شده در لحظه حاضر از لحاظ ارزشی مورد ارزیابی قرار نمی‌گیرند و همین عدم ارزیابی ارزشی هیجانات می‌تواند از تولید هیجانات ناخوشایند تر و نیرومندتر بعدی پیشگیری کند. در زمینه پذیرش هیجانات، مشخص شده است که زنان بیشتر از مردان احساس ترس، اندوه و آسیب‌پذیری را ابراز کرده و می‌پذیرند (داتون^۱، ۱۹۹۸). افرادی که توانایی درک، پذیرش هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران را دارند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (برکینگ، واپرمن^۲ و همکاران، ۲۰۰۸) و در زندگی زناشویی احساس رضایت مندی بیشتری را تجربه می‌کنند (صادقی، ۱۳۸۰).

چهارمین مؤلفه که پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی زناشویی می‌باشد، توقع تأیید از دیگران است. این باور بیان می‌کند که زوجین نیاز به حمایت و تأیید افرادی دارند که آنها را می‌شناسند و به آن‌ها علاقه دارند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۲). به نظر می‌رسد اگر در رابطه زناشویی هر فرد این موضوع را قبول کند که ممکن است بعضی رفتارهایشان مورد تأیید دیگران قرار بگیرد یا نگیرد و انتظار بیش از حد از دیگران نداشته باشد،

1. Dutton, D. G

2. Wupperman, P

کیفیت زندگی زناشویی بالاتری را تجربه خواهد کرد، چرا که در صورت بالا بودن این توقع، دائماً نگران این موضوع است که آیا مورد تأیید دیگران قرار می‌گیرد یا نه؟ و اگر این تأیید را قطعاً بدست آورد باز نگران است که مبادا آن را از دست دهد. از آن جایی که خواسته‌های این افراد متفاوت از یکدیگر است، امکان دارد فرد در شرایط تنش‌زای زندگی زناشویی نتواند رفتاری متناسب با موقعیت و اصالت خود انجام دهد. لذا در دراز مدت، این نوع باور و چگونگی رفتاری که این باور فرا می‌خواند، می‌تواند ادراک زوجین را از کیفیت زندگی زناشویی به صورت منفی تحت تأثیر قرار داده و موجب کاهش کیفیت زندگی زناشویی شود.

اجتناب از مشکل، پنجمین مؤلفه پیش‌بینی‌کننده‌ی کیفیت زندگی زناشویی شناخته شد. این یافته با یافته اپستین (۱۹۸۰)، به نقل از پوررحیمی مرنی، (۱۳۸۹) همسو است که نشان می‌دهد اجتناب از مشکل با رضایت زندگی زناشویی همبستگی منفی دارد. زوجینی که دارای این نوع باور هستند، از روبرو شدن با مشکلات خودداری می‌کنند و عقیده دارند شانه خالی کردن از مسئولیت خیلی آسان‌تر از روبرو شدن با آن است (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۹۲). به نظر می‌رسد اگر زوجین به جای فرار از مشکلات، با آن مواجه شوند و با یکدیگر در مورد مشکلات گفتگو کنند، این نوع ارتباط می‌تواند منجر به حل مسائل پیش‌آمده شده و به این طریق از شدت تعارضات کاسته و از تکرار آن‌ها جلوگیری کند، در نتیجه موجب افزایش ادراک مثبت زوجین از کیفیت زندگی زناشویی شود.

ششمین مؤلفه پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی زناشویی، شفافیت می‌باشد. به این معناست که زوجین هیجانان خود را به صورت دقیق شناسایی و نام‌گذاری کنند. این کار احتمالاً می‌تواند در نوع رفتاری که به دنبال این نوع هیجان می‌آید و نوع برداشت مجدد موقعیت مؤثر باشد، چرا که معمولاً افکار منفی منجر به هیجانان منفی می‌شوند. در این صورت اگر فرد قدرت نام‌گذاری هیجانان خود را نداشته باشد، امکان دارد

هیجان غم را به اشتباه با نام‌های خشم یا عصبانیت نام‌گذاری کند و رفتارهایی از خود نشان دهد که علاوه بر تشدید شدن این نوع هیجانات ناخوشایند در خود، منجر به تولید هیجان ناخوشایند در همسر خود شود و شرایط به گونه‌ای پیش رود که زوجین در یک نوع الگوی ارتباطی مخرب و ناکارآمد به دام بیافتند. بنابراین شناسایی دقیق هیجانات، موجب درگیری کم‌تر و کیفیت زندگی زناشویی بالاتر می‌شود. مشخص شده است زوج‌هایی که از شفافیت هیجانی بالایی برخوردارند، در ارتباط با وقایع ناخوشایند زندگی زناشویی (همچون بدرفتاری، خیانت، بی‌توجهی) قدرت بخشندگی زناشویی بالایی دارند و نشاط بیش‌تری را در زندگی زناشویی تجربه می‌کنند (فیتنس، ۲۰۰۰). با توجه به پژوهش برکینگ و همکاران (۲۰۰۸) تمام مهارت‌های تنظیم هیجانی، پیش‌بینی‌کننده‌ی سلامت روان هستند و از آن جایی که سلامت روان در تعاملات اجتماعی مشمر ثمر است، بنابراین موجب افزایش کیفیت زندگی زناشویی می‌شود.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان کیفیت زندگی زناشویی را بر اساس متغیرهای باورهای غیرمنطقی و مهارت تنظیم هیجانی پیش‌بینی کرد. باورهای غیرمنطقی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری شناخته شد. یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند مبنای تجربی مناسب برای تدوین برنامه‌های آموزشی در جهت تقویت و پایداری روابط زوجین باشد. از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که چون بر روی معلمان زن متأهل شهر سبزوار صورت گرفته است باید در تعمیم نتایج به دیگر افراد و مناطق احتیاط کرد. از آن جایی که معلمان و والدین نقش اصلی را در تربیت نسل جوان دارند، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی متمرکز بر تنظیم هیجان، شناسایی و ابراز هیجانات، شناخت باورهای غلط و اصلاح آن در مدارس و خانواده توسط روان‌شناسان و مشاوران، برنامه ریزی و مورد توجه قرار گیرد.

منابع

— پناهی، ا.، فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی و کیفیت

- زندگی زناشویی در بین زوجین شهر اصفهان. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه، سال پنجم، شماره یکم، صص ۱۵۵-۱۳۹.
- پوررحیمی مرنی، م. (۱۳۸۹). مقایسه عقاید غیرمنطقی، سبک دل‌بستگی و کمال‌گرایی با رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. دانشگاه علم و فرهنگ.
- پورمحمد رضای تجربی، م.، پهلوان نشان، س.، نجفی فرد، ط. (۱۳۹۳). رابطه باورهای غیرمنطقی و سازگاری زناشویی زوجین شهر اصفهان. فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال چهاردهم، شماره ۵۳، صص ۱۹۳-۱۷۹.
- تختی، م. (۱۳۸۰). بررسی و مقایسه باورهای غیرمنطقی و رضایت زناشویی زوجین شاغل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه الزهرا.
- جان بزرگی، م.، نوری، ن. (۱۳۹۰). شیوه‌های درمان‌گری اضطراب و تنیدگی (استرس). تهران: انتشارات سمت.
- جعفریزدی، ح.، گلزاری، م. (۱۳۸۴). هوش هیجانی و سازگاری زناشویی در زنان متأهل شاغل آموزش و پرورش. فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال اول، شماره ۴، صص ۳۹۲-۳۷۹.
- خدابخشی کولایی، آ.، باصری، ن.، روشن، ر.، فلسفی نژاد، م. (۱۳۹۳). مقایسه طرحواره شناختی ناسازگار، باورهای غیرمنطقی و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان پرورشگاهی و غیرپرورشگاهی. روان‌پرستاری، دوره ۲، شماره ۱، صص ۱۲-۱.
- خدپناهی، م. (۱۳۹۳). انگیزش و هیجان (چاپ پانزدهم). تهران: سمت.
- دستغیب، ز. (۱۳۸۸). بررسی رابطه باورهای غیرمنطقی و سبک‌های مختلف عشق با سازگاری زوجین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی.
- شایسته، گ.، صاحبی، ع.، علی‌پور، ا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایت مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین. فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال دوم، شماره ۷، صص ۲۳۸-۲۲۳.
- شفیع‌آبادی، ع.، ناصر، غ. (۱۳۹۲). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- صادقی، سعید. (۱۳۸۰). بررسی عوامل شخصیتی مؤثر در سازگاری زناشویی. پایان‌نامه ارشد، انستیتو روان‌پزشکی تهران.
- صالحی مورکانی، ب. (۱۳۸۵). بررسی و مقایسه راهبردهای خودتنظیمی عاطفی در بین دانشجویان مبتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی با دانشجویان عادی شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء (س).

- عبادی، غ.، معتمدین، م. (۱۳۸۴). بررسی ساختار عاملی آزمون باورهای غیرمنطقی جونز در شهر اهواز. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، سال هفتم، شماره ۲۳، صص ۹۲-۷۳.
- عدلی، م.، زارعی، ا. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش زوج درمانی الیس (رویکرد عقلانی-عاطفی-رفتاری) بر تغییر سبک اسناد نادرست زوجین شهرستان بندر عباس. *فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی*، سال اول، شماره ۲، صص ۳۹-۵۹.
- کری، ج. (۱۳۹۲). *نظریه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی* (ترجمه یحیی سید محمدی). تهران: نشر ارسباران. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۱۳).
- یاریاری، ف.، مرادی، ع.، یحیی زاده، س. (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و منبع کنترل با سلامت روان‌شناختی در بین دانشجویان دانشگاه مازندران. *مطالعات روان‌شناختی*، دوره ۳، شماره ۱، صص ۲۱-۴۰.
- یوسفی، ن. (۱۳۹۰). بررسی شاخص‌های روان‌سنجی مقیاس کیفیت زناشویی فرم تجدید نظر شده آردی ای سی. *پژوهش‌های بالینی و مشاوره*، سال اول، شماره ۲، صص ۲۰۰-۱۸۳.
- Abu-Melhim, A, Abood, M, Al-Zghoul, H, & Zughoul, R. (2015). The Relationship between Irrational Beliefs and Foreign Language Anxiety among Jordanian EFL Learners. *International Journal of Applied Linguistics & English Literature*. Vol.4 No. 6.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2009). Emotion regulation strategies and psychopathology: A meta analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Asadzadeh, N., Makvandi, B. & Bonabi, Mobaraki, Z. (2015). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies with Marital Satisfaction in Married Student. *Magnet Research Report*. Vol.3 (1).
- Ayles, C. (2004). *Biographical determinants of marital quality*. from: www.oneplusone.org.uk.
- Azizi, B., Radpey, & Alipour, O. (2015). The Relation Between Emotion Regulation Strategies and marital satisfaction of youths in sardasht. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* ISSN: 2231-6345.
- Berking, M. & Znoj, H. (2008). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur standardisierten Selbsteinschätzung emotionaler Kompetenzen (SEK-27) [Development and validation of the Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ-27)]. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56, 141-152.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). General emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230-1237.
- Besharat, Mohammad Ali., Ganji, Puyesh. (2012). *The Mediating Role of Attachment Styles in Relation of Between Emotional In Expression and Marital*

- Satisfaction*. 14 (56) 324-35.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *Emotion*, 14, 1, 130-144.
 - Bridges, K. R. & Harnish, R. J. (2010). Role of Irrational Beliefs in Depression & Anxiety: A review. *Health*, 8, 862-877.
 - Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the dyadic adjustments scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and Multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21 (3), 289-308.
 - Chmielewska, Maria. (2012). Marital Quality in the Context of Interpersonal Dependency, *Economics & Sociology*, Vol. 5, No2, pp. 58-74.
 - Dayarian, M. M.; Fatehizadeh, M., Ahmadi, S. A., Baghban, I. & Ghasemi, V. (2012). A study of the relationship between religiosity and marital quality in Isfahan. *Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business*, 3, 12, 646-651.
 - DiLorenzo, T. David, D. & Montgomery, G.H. (2007). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*, 42 (2):765-776.
 - Dutton, D. G. (1998). *The abusive personality: Violence and control in intimate relationships*. New York: Guilford.
 - Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors*. Amherst, NY: Prometheus Books.
 - Fincham, F. D & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review* 2: 227-242.
 - Fitness, J. (2000). *Emotional intelligence in personal relationships: Cognitive, emotional, and behavioral aspects*. Paper presented at the 2nd Joint Conference of ISSPR and INPR, Brisbane, Australia.
 - Goldman, R. N., & Greenberg, L. (2013). Working with Identity and Self-soothing in Emotion-Focused Therapy for Couples. *Journal of Family Process*, 52, 62-82.
 - Harper, J. M. Schaalje, B. G. Sandberg, J. G. (2000). Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *The American Journal of Family Therapy*, 28, 1-18.
 - Heidari, A., & Eqbal, F. (2010). The relation of difficulty in emotion regulation, attachment style and intimacy with marital satisfaction in couples of Sanaye-e-Foulad Shahr-e-Ahvaz. *New Findings in Psychology*. 5 (15) 115-134.
 - Hollist., Cody, S., Miller, R. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations*, 54, 46-58.
 - Karney, B.R. & Gauer, B. (2010). Cognitive Complexity and Marital Interaction in Newlyweds, *Personal Relationships*, 17, 181-200.
 - Liu, L. (2006). Quality of life as a social representation in china. *A Qualitative Study, Social Indicators Research*, v 75, p. 217-240.
 - Lotfi, Kashani, F. & Vaziri, S. (2011). The effect of sexual skills training on

- marital satisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 2581-2585.
- Mogoase, C., Stefan, S. & David, D. (2013). How Do We Measure Rational and Irrational Beliefs? The Development of Rational and Irrational Beliefs Scale (Raibs) -A new Theory-Driven Measure. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, Vol. 13, No. 2a, 529-546.
 - Nickl, T. K. (2006). *The relationship between irrational belief and marital satisfaction*. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in educational psychology, northern: Arizona.
 - Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37-47.
 - Parker-Pope, T. (2010). *For better: The science of a good marriage*. New York, NY: Dutton.
 - Pascal, A., Christine, A., & Jean, L. (2008). Development and validation of cognitive inventory of subjective distress. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 1175-1182.
 - Piorkowski, JK, (2008). *Adult children of divorce, confused love seekers*. London: Greenwood publishing groupe.
 - Shariati, S., Ahmadi, S. and Amiri, P. (2014). The relationship between irrational beliefs and perfectionism with marital adjustment. Reef Resources Assessment and Management *Technical Paper*, 40 (4), 660-667.
 - Sporrle, M., & Forsterling, F. (2008). Zum Zusammenhang von Kognition, Emotion und Verhalten: Empirische Überprüfungen der Einschätzungstheorie von Albert Ellis [Relationship between Cognition, emotion and behavior: Empirical review of Albert Ellis' theory]. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 29, 122-137.
 - Sporrle, M., Strobel, M., & Tumasjan, A. (2010). On the incremental validity of irrational beliefs to predict subjective well-being while controlling for personality factors. *Psicothema*. 22. 543-548.
 - Stackert, R.A., Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Pers Individ Dif*. 34 (8):1419-29.
 - Sunro, H. (2007). *Honoring your family when they are miles away: Family of origin Factors affecting couple relationship satisfaction in Asian, Anglo and Asian-Anglo Couples*. Dissertation, Texas Tech University.
 - Troxel, W. M. (2006). *Marital quality, communal strength, & physical Health*. Doctoral thesis. University of Pittsburgh.
 - Vimz, B. & Pina, W. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in Youth. *Journal of Psychological Behaviour assessment, published online*. 10 (1):169-178.