

Predicting of Marital Adjustment based on Cognitive Triad and Irrational Beliefs in Couples

Hamediyani, S., Bayanfar, *F.

Abstract

Introduction: The aim of this study was to predict marital adjustment based on cognitive triad and irrational beliefs in couples.

Method: Design of this study was descriptive-correlational. Statistical population of the study consisted of all young couples living in Semnan city in 2020. Participants were 382 male and female that were selected by two-step randomize sampling and voluntary basis, among all young couples. The study tools included Graham B.Spanier, Dyadic Adjustment Scale(DAS), Beckham Cognitive Triad Inventory(CTI) and 4 factors of Irrational Beliefs Test-Ahvaz (4IBT-A). For data analysis, a structural equation modeling was used.

Results: The structural equation modelling of cognitive triad and irrational beliefs with marital adjustment directly demonstrated significant fitness. The direct path coefficient between cognitive triad with marital adjustment was negative and significant ($P= 0/001$). Also, the direct path coefficient between irrational beliefs with marital adjustment was negative and significant ($P= 0/001$).

Conclusion: Irrational beliefs about the couple's relationship that originate from negative and distorted thought patterns and cognitive distortions that result from distorted perceptions, cause anger, depression, constant arguing and incompatibility with the spouse. From this perspective, identifying and addressing these factors provides a deeper understanding of difficulties in Marital adjustment.

It is suggested that in an effective treatment context address the variables expressed in the form of treatment protocols.

Keywords: marital adjustment, cognitive triad, irrational beliefs.

پیش‌بینی سازش یافتگی بر اساس مثلث شناختی و

باورهای غیر منطقی در بین زوجین

سمیه حامدیانی^۱، فاطمه بیان‌فر^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۲۶

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی سازش یافتگی بر اساس مثلث شناختی و باورهای غیر منطقی در بین زوجین بود.

روش: پژوهش حاضر از نوع توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام زوج‌های جوان در شهر سمنان در سال ۱۳۹۹ بود که از آن میان به روش نمونه‌برداری تصادفی دو مرحله‌ای و داوطلبانه ۳۸۲ نفر انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه سازگاری زن و شوهر گراهام بی اسپنیر، پرسشنامه مثلث شناختی بکهام و همکاران و پرسشنامه باورهای غیر منطقی اهواز بود. تحلیل داده‌ها به روش تحلیل مسیر از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد.

یافته‌ها: مدل‌یابی روابط ساختاری میان متغیرهای مثلث شناختی و باورهای غیرمنطقی با سازش یافتگی زناشویی به صورت مستقیم برازندگی خوبی نشان داد. ضریب مسیر مستقیم بین مثلث شناختی و سازش یافتگی زناشویی منفی و معنادار بود ($P= ۰/۰۰۱$). همچنین ضریب مسیر مستقیم بین باورهای غیر منطقی و سازش یافتگی زناشویی منفی و معنادار بود ($P= ۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: باورهای غیر منطقی درباره رابطه زوجی که از الگوهای فکری منفی و تحریف شده ناشی می‌شود و خطاهای کلی در تفکر که حاصل ادراکات تحریف شده هستند، موجب خشم، افسردگی، جر و بحث مداوم و ناسازگاری با همسر می‌گردد. از این منظر شناسایی و پرداختن به عوامل مذکور، درک عمیق‌تری از سازش یافتگی زناشویی ارائه می‌نماید. پیشنهاد می‌گردد متخصصین در یک بستر درمانی مؤثر به متغیرهای مذکور در قالب پروتکل‌های درمانی بپردازند.

واژه‌های کلیدی: سازش یافتگی، مثلث شناختی، باورهای غیر منطقی.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

مقدمه

سازش یافتگی زناشویی^۱ که با سطوح بالای رضایتمندی، به هم پیوستگی، همراهی و ابرازگری عاطفی مشخص می گردد، همواره به مثابه یک بعد حائز اهمیت از کیفیت زندگی زناشویی قلمداد شده است (۱). این مفهوم در حقیقت فرآیندی است که در طی آن هر دو همسر به تنهایی و با همکاری یکدیگر الگوهای رفتاری خود را برای رسیدن به بیشترین رضایت زناشویی در روابطشان دگرگون و بازسازی می نمایند (۲). هنگامی که زوجین در کنار هم برای رسیدن به تعادل و هماهنگی در گستره های گوناگون زندگی زناشویی می کوشند، سازش یافتگی ایجاد شده و کنش های آسیب زا میان زوجین کاهش می یابد و همچنین رضایت زناشویی، شادی، هماهنگی درباره مسائل با ارزش زندگی و آرامش و پایداری در خانواده بهبود می یابد (۳). از نظر گراهام بی اسپینر، ۱۹۷۶ سازش یافتگی زناشویی دارای چهار بعد رضایت دونفری^۲، همبستگی دونفری^۳، توافق دونفری^۴ و ابراز محبت^۵ است. رضایت دونفری، که معیاری برای سنجش ازدواج موفق است انعکاسی از میزان شادی و خشنودی در روابط زناشویی است. توافق دونفری، اندازه هماهنگی همسرها درباره زمینه های مهمی مانند سامان دادن به امور مالی خانواده و گرفتن تصمیم های مهم است. همبستگی دونفری، به این اشاره دارد که هرچندبار، همسران همراه هم فعالیت های مشترک دارند و ابراز محبت نیز بسته به این است که هرچندبار، همسرها به یکدیگر ابراز عشق و دوست داشتن می کنند (۴).

بررسی عوامل پیش بینی کننده سازش یافتگی زناشویی می تواند در بهبود کیفیت زندگی زوجین مهم و مؤثر واقع گردد (۵). سطوح بالای سازش یافتگی در رابطه میان همسران گویای برخورداری آنها از سلامت روان بیشتر است (۶). فقدان سازش یافتگی زناشویی نه تنها بر کنش های روانی - اجتماعی زوجین بلکه بر رشد و بهزیستی روانی فرزندان شان آثار مخربی بر جای می گذارد (۷). پدیده طلاق عاطفی، روابط فرزندناشویی (۸) و طلاق رسمی نیز از

پیامدهای مخرب فقدان سازش یافتگی زناشویی است (۹). پدیده طلاق و روابط فرزندناشویی تمام افراد خانواده را دچار آسیب های روانی می کند (۸). موضوع سازش یافتگی زناشویی و کشف عوامل پیش بینی کننده آن در هشتاد سال گذشته مورد توجه بوده، البته اهمیت بررسی عوامل شناختی و هیجان ها فقط در سال های اخیر مورد توجه قرار گرفته است (۱۰). افزایش روزافزون مشکلات، ناراضی تها و ناسازگاری های زناشویی، افزایش آمار طلاق و پیامدهای سوء آن در طی سال های اخیر اهمیت روابط سالم بین زوجین را برجسته ساخته است. در این چارچوب یکی از مؤثرترین رویکردها در بررسی و شناخت ریشه ها و علل مشکلات ارتباطی، دیدگاه عقلانی - عاطفی - رفتاری است. در این دیدگاه بر نقش تفکرات معیوب به عنوان دلایل مشکلات عاطفی و رفتاری تمرکز شده است. این دیدگاه بیان میکند که اگر الگوهای فکری منفی یا تحریف شده فرد اصلاح شوند، رفتار او تغییر می کند (۱۱).

آلبرت ایس خودگویی^۶ یا عبارات غیرمنطقی که افراد درباره خودشان به کار می برند را شناسائی کرده و معتقد است این تفکرات می توانند علت آشفتگی عاطفی در افراد باشند و به عنوان باورهای گیج کننده یا غیر منطقی درباره روابط محسوب شوند. ایس نظریه A-B-C خود را درباره آشفتگی عاطفی بیان کرده است. بر طبق این نظریه، یک رخداد توسط فرد مشاهده می شود (A) و باورهای وی (B) به عنوان دلایل پیامدهای عاطفی یا هیجانی (C) شناخته می شود. بنابر نظریه ایس حوادث موجب آشفتگی در افراد نمی شود، بلکه چیزی که افراد از حوادث استنباط می کنند یعنی باورهای غیر منطقی آنها مسأله ساز است (۹). بر این اساس، سازش نیافتگی ها و مشکلات هیجانی در واقع ناشی از نحوه تعبیر، تفسیر و پردازش اطلاعات حاصل از محرک ها و رویدادهایی هستند که افکار و باورهای ناکارآمد در زیربنای آنها قرار دارند (۱) بی تردید، رفتار افراد در چهار چوب روابط به گونه ای چشم گیر تحت تأثیر عوامل شناختی قرار دارد و به نظر می رسد بسیاری از این باورها غیر واقع بینانه و غیرمنطقی است. به همین دلیل بتدریج روابط زوجین رو بی اعتمادی می رود و زمینه های سازش نیافتگی و نهایتاً طلاق فراهم می گردد (۱۲، ۱۳). طلاق به عنوان یک معضل

1. marital adjustment
2. dyadic satisfaction
3. dyadic cohesion
4. dyadic consensus
5. affection expression

6. self-talk

بی‌تردید، رفتار در چهارچوب روابط به گونه‌ای چشمگیر تحت تأثیر عوامل شناختی قرار دارد. زیرا افراد با مجموعه‌ای از انتظارات و باورها درباره همسران و رفتار آنها، و به گونه کلی درباره ازدواج، پا به این عرصه می‌گذارند؛ و به نظر می‌رسد بسیاری از این باورها غیرواقعینانه و غیر منطقی است. به همین دلیل به تدریج روابط رو به سردی، ناامیدی و بی‌اعتمادی می‌رود (۱۲).

نتایج مطالعات برنشتاین و برنشتاین به نقل از (۱۵) نشان داد که بسیاری از همسران به دلیل شناخت‌های معیوب خود در برقراری و حفظ روابط دوستانه و صمیمی با یکدیگر دچار مشکل هستند. از سوی دیگر، بسیاری از افرادی که در آستانه‌ی طلاق قرار دارند در ابتدای روابط زناشویی عقاید مثبت و پیش‌بینی‌های غیرواقع بینانه و غیر منطقی از رابطه‌ی زناشویی داشته و بر این باور بوده‌اند که زندگی ایده‌آلی خواهند داشت و احتمال از هم پاشیدگی روابط عاشقانه برای آنها صفر است (۱۵). پیش‌بینی‌های غیر منطقی و غیرواقع بینانه به باور برخی از نظریه‌پردازان ناشی از خطاهای کلی در تفکر است (۴). و به باور برخی دیگر ناشی از شناخت‌های اشتباه، باورها و عقاید نادرست و نگرش‌های غلط است (۲۰).

آرونیک چندین دسته از ادراکات تحریف شده را به عنوان منشأ افسردگی بیان می‌کند (۲۱). او معتقد بود که افسردگی حاصل دیدگاه منفی نسبت به خود^۳، دنیا^۴ و آینده^۵ (مثلث شناختی^۵) است. الگوهای فکری منفی و تحریف شده به شکل خودکار و واکنش‌های فوری هستند. برخی از واژه‌های تحریف شده مانند "همیشه" و "هرگز" از نظر یک تعمیم افراطی^۶ نام دارند. تحریف دیگر استنباط دل‌خواهی^۷ از گفته‌های فرد مقابل است. زمانی که افراد در دام این الگوهای فکری تحریف شده می‌افتند، خشم، افسردگی و مشاجرات مداوم با همسر و عدم رضایت زناشویی و ناسازگاری را تجربه می‌کنند (۲۰). یک بیان می‌دارد که مثلث شناختی از تعامل بین طرحواره‌های منفی و رویدادهای محیطی منفی به وجود می‌آیند. طرحواره شناختی منفی یا

اجتماعی زندگی افراد درگیر را شدیداً تحت تأثیر قرار می‌دهد. این پدیده نه تنها سبب گسیختن پیوندهای زناشویی می‌شود، بلکه غالباً سبب از هم پاشیدگی و آسیب دیدگی روابط بین والدین و کودک نیز می‌گردد (۱۴).

بررسی آمار طلاق در ایران حکایت از افزایش این واقعه طی ده سال اخیر دارد. به عبارتی در طول یک دهه اخیر پدیده طلاق حدود ۱۸ برابر شده است (۹). با افزایش سریع ناسازگاری‌های زناشویی، پژوهشگران و روانشناسان بیش از پیش به اهمیت تحلیل و بررسی عوامل ایجاد کننده و پیش‌بینی‌کننده ناسازگاری در زندگی زناشویی پی برده‌اند. پژوهشگران معتقدند عوامل گوناگونی در سطوح فرد، خانواده و جامعه به تفکیک و نیز در تعامل با یکدیگر بر روابط بین زوجین اثر گذاشته و ممکن است منجر به افزایش ناسازگاری زناشویی گردد. متغیرهای زیادی می‌توانند بر کیفیت رابطه زن و شوهر تأثیر منفی گذارده و موجب کاهش سازگاری زناشویی شوند که در این میان می‌توان به فاکتورهای شناختی و هیجانی مهمی همچون باورهای غیرمنطقی و مثلث شناختی اشاره کرد.

پژوهش‌های متعدد به بررسی رابطه‌ی باورهای غیر منطقی و روابط زناشویی پرداخته‌اند (۱۶، ۱۵، ۹). باورهای غیر منطقی^۱ و ناکارآمد، علت اصلی بسیاری از تعارضات اجتماعی نیز محسوب می‌گردد (۱۷). منظور از چنین باورهایی، در واقع وجود افکار نادرست و نامنتطب با واقعیت درباره خود و جهان است. یکی از عمده‌ترین عرصه‌های بروز و نفوذ افکار غیر منطقی و ناکارآمد، زندگی زناشویی است. باورهای غیر منطقی زوجها با چگونگی واکنش آنها نسبت به تعارض در روابط زناشویی مرتبط است. برای مثال، اگر زوجین حفظ روابط خود را مستلزم مطرح نکردن مشکل به منظور اجتناب از تعارض بدانند، به راه‌حل مناسبی برای حل مشکلات ارتباطی دست نخواهند یافت (۱۸). پژوهش متز و کاپاچ به نقل از (۱۹) نیز نشان دادند که باورهای ارتباطی ناکارآمد با پاسخ‌های مخرب فعال، شامل تفکر نسبت به ترک رابطه، تهدید به ترک، ترک یا تخریب عملی روابط، ارتباط مستقیم دارند. افزون بر این، باورهای غیرمنطقی با تجربه‌های فردی در روابط عاشقانه یا روابط زناشویی رابطه معکوس دارند و به رضایت و سازش یافتگی کمتری در روابط منجر می‌شوند.

1. irrational beliefs

2. self
3. world
4. future
5. cognitive triad
6. over generalization
7. arbitrary inference

در سازش یافتگی زناشویی زوجین در شهر سمنان انجام گرفته است.

روش

طرح پژوهش: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و الگویابی معادلات ساختاری بود.

آزمودنی‌ها: جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زوج‌های جوان بین ۲۰ تا ۴۴ ساله شهر سمنان در سال ۱۳۹۹ بود. علاوه بر این، چنین پیشنهاد شده که در پژوهش با رویکرد الگویابی و تحلیل مسیر، نمونه‌ای با حجم ۳۰۰ تا ۴۵۰ نفر ضروری است (۲۵) و بدین ترتیب با در نظر گرفتن احتمال ریزش نمونه و بیش برآورد، حجم نمونه برای پژوهش حاضر ۳۸۲ نفر برآورد شد که به روش نمونه‌برداری تصادفی از مراکز تفریحی، فرهنگی، هنری و دانشگاهی شهر سمنان انتخاب شدند. از آنجا که نمی‌توان در روش‌هایی مانند همبستگی همکاری همه آزمودنی‌ها را جلب کرد و با توجه به رعایت موازین اخلاقی و قانونی پژوهش، قبل از اجرای پژوهش رضایت و موافقت آزمودنی‌ها جلب و به شیوه نمونه برداری داوطلبانه انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل ۱. سن بین ۲۰ تا ۴۴ سال ۲. تحصیلات بالای سیکل برای پاسخگویی به سؤالات ۳. سکونت در شهر سمنان ۴. گذشت حداقل دو سال از زندگی مشترک. ۵. تمایل به مشارکت در پژوهش. معیارهای خروج از پژوهش: شامل ۱. دریافت خدمات مشاوره و روان‌درمانی به طور همزمان و در طول شش ماه گذشته ۲. تحت نظر روان‌پزشک بودن و مصرف داروهای روان‌پزشکی به خاطر وضعیت روحی و روانی خود ۳. افرادی که سابقه طلاق و یا زندگی مشترک بدون ثبت ازدواج رسمی داشتند.

ابزار

۱. مقایس سازش یافتگی^۱: مقایس سازگاری زن و شوهر، یک ابزار ۳۲ سؤالی است که توسط گراهام بی اسپنیر به منظور ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی یا هر دو نفری که با هم زندگی می‌کنند، تدوین شد. این ابزار برای چند هدف ساخته شده است. می‌توان با به دست آوردن کل نمرات، از این ابزار اندازه‌گیری برای رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد.

مثلت شناختی در زمانی که رویداد تنش‌زا یا فقدان روی می‌دهد افراد را برای افسردگی مستعد می‌سازد (۲۲) همچنین بک بر این اعتقاد است که نشانگان عمیق (عاطفی، رفتاری، انگیزشی و بدنی) در خلق منفی و افسردگی، پیامد مستقیم مثلث شناختی منفی هستند. افرادی که خلق منفی را تجربه می‌کنند در اولین عنصر این مثلث، برداشتی منفی از خود دارند. آنها بدون این که به سایر عوامل و فاکتورها توجهی داشته باشند مشکلات و تعارضات خود را به گردن بی‌کفایتی‌های خویش می‌اندازند. این افراد برداشت به شدت منفی و بزرگ‌نمایی شده از واقعیت دارند و نتایج را به شیوه‌ای منفی به خود ربط می‌دهند و به جای باورهای نسبی به تشکیل باورهای قطعی درباره موضوعات گرایش دارند. آنها متقاعد شده‌اند که از ویژگی‌های لازم برای ایجاد احساس رضایت در خود بی‌بهره‌اند. دومین عنصر به نگرش منفی به جهان و دنیا مربوط می‌شود. این افراد بیشتر رخدادهای جهان و دنیا را به شکل منفی ارزیابی می‌کنند. سومین عنصر این مثلث، گرایش به تعبیر کردن رخدادهای آینده به صورت منفی و پیش‌بینی‌های غم‌انگیز است. این نگرش‌ها موجب ایجاد احساس ناامیدی در فرد گشته و انگیزه دنبال کردن کارها و فعالیت‌ها را از دست می‌دهد. نظریه‌های شناختی این سه ضلع شناختی را دلیل افسردگی، دوام و عود آن می‌نامند. از سوی دیگر چنین احساس ناامیدی و ناتوانی به شدت با محدودیت در فعالیت‌های روزانه و افزایش اختلال روانی مرتبط است. محدودیت در فعالیت‌های روزانه موجب ایجاد تعارض، نارضایتی و اختلاف میان زوجین می‌شود.

با وجود آن که پژوهش‌های مختلف نقش متغیرهای شناختی از جمله باورهای غیر منطقی و مثلث شناختی را در بروز افسردگی (۲۳)، اضطراب (۲۴)، آشفتگی‌های عاطفی، مشکلات ارتباطی، طلاق عاطفی (۹) و روابط فرازناشویی (۸) مهم تلقی کرده‌اند. تاکنون، مطالعه‌ای در ایران به بررسی و پیش‌بینی این متغیرها در میزان سازش یافتگی زوجین پرداخته است. از این رو انجام پژوهشی جهت شناسایی عوامل شناختی - هیجانی دخیل در سازش یافتگی زناشویی به ویژه باورهای غیر منطقی و مثلث شناختی ضروری به نظر می‌رسد. به همین منظور پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان پیش‌بینی‌کنندگی باورهای غیرمنطقی و مثلث شناختی

1. dyadic adjustmentscale

است. پرسشنامه مثلث شناختی همسانی درونی خوبی دارد و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۵ و برای خرده مقیاس نگرش نسبت به خود، جهان و آینده به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۱ و ۰/۹۳ است. روایی همزمان این پرسشنامه از طریق همبستگی معنی‌دار ۰/۷۷ با پرسشنامه افسردگی بک اثبات شده است. تازه‌ترین بازنگری‌ها روی پرسشنامه مثلث شناختی در آمریکا نیز نشان‌دهنده همسانی درونی برای نگرش نسبت به خود ۰/۹۱، دنیا ۰/۸۱، آینده ۰/۹۳ و ۰/۹۵ برای کل مقیاس محاسبه شد (۲۸).

این مقیاس در ایران توسط «کیمیایی و گرجیان مهربانی» در سال ۱۳۸۸-۸۹ روی ۴۱۲ دانشجوی دانشگاه فردوسی مشهد (۱۵۷ نفر مرد و ۲۵۵ نفر زن) اجرا شد و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ و برای خرده مقیاس‌های نگرش نسبت به خود، دنیا و آینده به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۳ و ۰/۸۱ به دست آمد (۲۹). میزان ضریب آلفای کرونباخ برای پژوهش حاضر ۰/۷۱۰ محاسبه گردید.

۳. مقیاس باورهای غیر منطقی اهواز: آزمون چهار عاملی باورهای غیر منطقی اهواز (IBT-A4) یک آزمون معتبر مربوط به سنجش میزان تفکرات غیر منطقی به حساب می‌آید و توسط عبادی و معتمدین در سال ۱۳۸۴ از روی آزمون ۱۰ عاملی باورهای غیر منطقی جونز به روش تحلیل عوامل (مؤلفه‌های اصلی) ساخته شد. آنها برای تهیه IBT_A4، فرم اصلی IBT را روی ۳۵۶ دانشجو (۱۷۸ دختر و ۱۷۸ پسر) اجرا کردند. میانگین سنی دانشجویان پسر ۲۱/۹۰ با انحراف معیار ۲/۳۶ و میانگین سنی دانشجویان دختر ۲۱/۰۱ با انحراف معیار ۲/۰۷ بود. برای سنجش پایایی آزمون و همسانی درونی چهار عامل استخراج شده، از ضریب آلفای کرونباخ و روش دو نیمه کردن آزمون استفاده کردند. آنها به منظور بررسی پایایی و روایی به شیوه تصادفی از بین جمعیت آماری ۱۴۳ نفر (غیر از نمونه بررسی ساختار عاملی آزمون) به شیوه تصادفی انتخاب و دو آزمون باورهای غیر منطقی اهواز و آزمون ۱۰۰ سؤالی باورهای غیر منطقی جونز (۱۹۶۹) را به طور همزمان اجرا کردند بر اساس نتایج به دست آمده ضرایب همسانی درونی چهار عامل رضایت‌بخش بود. این چهار عامل عبارتند از ۱. توقع تأیید از دیگران^۳

تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه، رضایت دو نفری، به هم پیوستگی دو نفری، توافق دونفری و ابرازگری محبت را می‌سنجد. این مقیاس با استفاده از یک گروه نمونه مرکب از اشخاص متأهل (۲۱۸ نفر) و مطلقه (۹۴ نفر) ساخته شد. متوسط سن افراد متأهل ۳۵/۱ و مطلقه ۳۰/۴ بود. نمره میانگین کل "مقیاس سازگاری زن و شوهر" برای افراد متأهل ۱۱۴/۸ و انحراف معیار ۱۷/۸ و مطلقه‌ها ۷۰/۷ و انحراف معیار آن ۲۳/۸ بود. نمره کل مجموع تمام سؤال‌ها بین ۰ تا ۱۵۱ است. نمرات بالاتر نشانگر رابطه بهتر است. سؤالات خرده مقیاس‌ها از این قرار است: رضایت زناشویی ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲۷۳، ۱۲۷۴، ۱۲۷۵، ۱۲۷۶، ۱۲۷۷، ۱۲۷۸، ۱۲۷۹، ۱۲۸۰، ۱۲۸۱، ۱۲۸۲، ۱۲۸۳، ۱۲۸۴، ۱۲۸۵، ۱۲۸۶، ۱۲۸۷، ۱۲۸۸، ۱۲۸۹، ۱۲۹۰، ۱۲۹۱، ۱۲۹۲، ۱۲۹۳، ۱۲۹۴، ۱۲۹۵، ۱۲۹۶، ۱۲۹۷، ۱۲۹۸، ۱۲۹۹، ۱۳۰۰، ۱۳۰۱، ۱۳۰۲، ۱۳۰۳، ۱۳۰۴، ۱۳۰۵، ۱۳۰۶، ۱۳۰۷، ۱۳۰۸، ۱۳۰۹، ۱۳۱۰، ۱۳۱۱، ۱۳۱۲، ۱۳۱۳، ۱۳۱۴، ۱۳۱۵، ۱۳۱۶، ۱۳۱۷، ۱۳۱۸، ۱۳۱۹، ۱۳۲۰، ۱۳۲۱، ۱۳۲۲، ۱۳۲۳، ۱۳۲۴، ۱۳۲۵، ۱۳۲۶، ۱۳۲۷، ۱۳۲۸، ۱۳۲۹، ۱۳۳

مسیر و معادلات ساختاری با نرم‌افزار لیزرل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر (۳۸۲ زوج) شرکت داشتند (۱۹۱ نفر زن، ۱۹۱ نفر مرد) میانگین سنی گروه مردان (۳۱/۸۱) و گروه زنان (۲۸/۷۰)، حداقل سن زنان شرکت‌کننده در پژوهش (۱۸ سال) و حداکثر سن زنان، (۴۰ سال) می‌باشد. برای گروه مردان، حداقل سن (۲۰ سال) و حداکثر سن ۴۴ سال می‌باشد. میانگین طول مدت زندگی مشترک ۵/۷ سال و حداقل آن ۲ سال و حداکثر آن ۲۳ سال می‌باشد. ۱۱/۸ درصد گروه زنان شرکت‌کننده دارای تحصیلات سیکل، ۳۰/۲ درصد دیپلم و ۹/۴ درصد، فوق‌دیپلم، ۳۰/۵ درصد لیسانس و ۲۰/۹ درصد فوق‌لیسانس می‌باشند. همچنین در گروه منتخب مردان، ۵/۲ درصد سیکل، ۲۵/۴ درصد دیپلم، ۷/۳ درصد فوق‌دیپلم، ۴۰/۸ درصد لیسانس و ۲۱/۲ درصد دارای تحصیلات فوق‌لیسانس می‌باشند. در بخش بعدی، شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش و توزیع بهنجار تک متغیری نمرات در جدول ۱ ارائه گردیده است.

داده‌های جدول ۱ نشان می‌دهد بیشترین پراکندگی در متغیر توافق دونفره و کمترین میزان پراکندگی در متغیر ابراز محبت است. در این جدول حداقل و حداکثر نمره سایر متغیرها نیز ارائه شده است. طبق نظر هومن قدر مطلق ضریب چولگی کمتر از ۹ و ضریب کشیدگی کمتر از ۱۰ نشان دهنده توزیع بهنجار متغیر است (۲۵). همانطور که جدول ۱ نشان می‌دهد متغیرها دارای توزیع بهنجاری‌اند. جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

با توجه به یافته‌های جدول ۲ مثلث شناختی با سازش یافتگی زوجین رابطه معکوس و معنادار دارد. در خرده مؤلفه‌های مثلث شناختی، نگرش منفی به خود و نگرش منفی به آینده، با سازش یافتگی زوجین رابطه معکوس و معنادار دارد. ولی نگرش منفی به دنیا با سازش یافتگی زوجین رابطه معناداری ندارد.

باورهای غیر منطقی با سازش یافتگی زوجین رابطه معکوس و معنادار دارد. در خرده مؤلفه‌های باورهای غیر منطقی، درماندگی در برابر تغییر، توقع تأیید از دیگران، بی‌مسئولیتی هیجانی با سازش یافتگی زوجین رابطه معکوس و معنادار

۲. بی‌مسئولیتی هیجانی^۱، ۳. اجتناب از مشکل^۲، ۴. درماندگی در برابر تغییر^۳. ضریب روایی آزمون از روش روایی همگرا (اجرای همزمان دو آزمون IBT_A4 و IBT) ۰/۸۷ برآورد گردید. برای بررسی دقیق‌تر پایایی ضرایب آزمون، از روش تصنیف نیز استفاده کردند که نتایج مشابهی با ضریب آلفای کرونباخ به دست آمد. شیوه نمره‌گذاری آزمون ۴۰ سؤالی باورهای با اختصاص نمرات (۰، ۱، ۲، ۳، ۴) برای گزینه‌های (به شدت مخالفم تا به شدت موافقم) صورت می‌گیرد. نمره بالاتر نشان دهنده‌ی باورهای غیر منطقی بالا و نمره پایین نشان دهنده‌ی باورهای غیرمنطقی پایین در هر آیتیم است. حداکثر نمره در این آزمون ۱۶۰ می‌باشد. این آزمون توسط معتمدین و همکاران هنجاریابی شد. به منظور هنجاریابی از ۱۹۴۷ نفر از دانشجویان مراکز تربیت معلم شهر تبریز استفاده کردند. با استفاده از روش آلفای کرونباخ، پایایی آزمون به ترتیب برای عامل‌ها و کل آزمون ۰/۷۷، ۰/۶۸، ۰/۵۹، ۰/۸۶ و ۰/۸۶ برآورد گردید. روایی آزمون نیز از روش روایی همگرا ۰/۸۱ به دست آمد (۳۰). 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 بی‌مسئولیتی هیجانی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۷۳، ۰/۶۹ و ۰/۷۵ محاسبه شد.

روند اجرای پژوهش: نمونه مورد نظر بر اساس معیارهای ورود به پژوهش به روش نمونه‌گیری تصادفی دو مرحله‌ای از مراکز تفریحی، فرهنگی، هنری و دانشگاهی شهر سمنان انتخاب شدند. کسب رضایت آگاهانه مشارکت‌کنندگان در پژوهش انجام شد. به شرکت‌کنندگان اطلاعات کامل در مورد پژوهش و نقش آنها در پژوهش ارائه شد. در مورد شرکت و یا عدم شرکت در پژوهش آزادانه تصمیم‌گیری کردند. اصل رازداری رعایت شد. به شرکت‌کنندگان در پژوهش اطمینان خاطر از محرمانه بودن اطلاعات شخصی‌شان داده شد. به آنها گفته شد که نیازی به نوشتن نام و نام‌خانوادگی خود و بر روی پرسشنامه‌ها نیست. به هر زوج فقط یک کد تعلق گرفت. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون، تحلیل

1. emotional irresponsibility
2. problem avoidance
3. helplessness for change

هومن تأکید می‌کند قبل از انجام تحلیل داده‌ها با مدل‌یابی معادلات ساختاری، بررسی پیش‌فرض‌های این روش ضروری است. در این بخش، برخی از مهمترین پیش‌فرض‌های روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار لیزرل مورد بررسی قرار گرفته است.

دارد. ولی اجتناب از مشکل با سازش یافتگی زوجین رابطه معناداری ندارد.

در این پژوهش به منظور آزمون مدل مفروض سازش یافتگی زوجین بر اساس مثلث شناختی و باورهای غیر منطقی از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شده است.

جدول (۱) میانگین، انحراف استاندارد، چولگی، کشیدگی و بیشترین و کمترین نمره متغیرهای پژوهش

متغیر	ابعاد		میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
	مرد	زن						
سازش یافتگی	رضایت دونفره		۲۸/۳۷	۴/۶۹	۰/۱۹۹	۰/۶۵۷	۱۵	۴۶
			۲۸/۷۰	۴/۸۸	۰/۲۰۷	۰/۳۰۸	۱۵	۴۶
	همبستگی دونفره		۱۴/۳۳	۳/۶۰	۰/۶۵۷	۰/۲۷۱	۵	۲۴
			۱۴/۵۱	۳/۶۶	۰/۷۷۳	۰/۴۴۶	۵	۲۶
	توافق دونفره		۳۰/۶۴	۹/۹۹	۰/۸۶۴	۰/۱۷۹	۹	۶۰
			۳۱/۰۶	۱۰/۰۸	۰/۸۹۸	۰/۲۶۷	۱۴	۶۰
	ابراز محبت		۵/۹۱	۲/۵۷	۰/۵۶۱	-۰/۲۳۶	۱	۱۲
			۵/۹۲	۲/۵۵	۰/۵۴۰	-۰/۲۴۴	۱	۱۲
مثلث شناختی	نگرش منفی به خود		۳۱/۸۱	۴/۵۰	-۰/۱۴۰	-۰/۳۸۸	۱۸	۴۴
			۳۲/۰۷	۴/۴۲	-۰/۱۵۵	-۰/۴۶۵	۲۰	۴۴
	نگرش منفی به دنیا		۳۱/۲۹	۳/۲۵	-۰/۰۲۱	-۰/۵۰۸	۱۹	۴۰
			۳۱/۲۵	۳/۳۷	-۰/۰۱۰	-۰/۳۹۴	۲۰	۴۰
	نگرش منفی به آینده		۳۰/۰۲	۲/۵۷	۰/۳۸۷	۱/۵۹	۲۳	۴۱
			۳۰/۰۸	۲/۵۷	۰/۳۸۵	۱/۵۰	۲۳	۴۱
باورهای غیر منطقی	درماندگی در برابر تغییر		۴۲/۷۶	۶/۹۷	۰/۷۱۹	۱/۹۰۶	۱۶	۷۲
			۴۲/۷۷	۶/۸۶	۰/۶۹۶	۰/۲۴۹	۱۶	۷۲
	توقع تأیید از دیگران		۳۱/۱۶	۴/۹۷	۰/۴۶۰	۰/۸۷۷	۱۸	۵۳
			۳۳/۳۱	۴/۰۷	۰/۳۷۹	۰/۷۸۲	۱۸	۵۵
	اجتناب از مشکل		۱۳/۹۵	۲/۷۸	۰/۴۰۵	۱/۹۲۵	۵	۲۵
			۱۳/۸۶	۲/۸۰	۰/۳۹۸	۱/۷۷	۵	۲۵
	بی‌مسئولیتی هیجانی		۲۵/۳۱	۴/۳۴	۰/۷۹۷	۲/۴۱۶	۱۳	۴۵
			۲۸/۵۹	۴/۴۸	۰/۷۲۰	۱/۸۱	۱۳	۴۵

جدول (۲) ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

مؤلفه‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱. سازش یافتگی زوجین	۱									
۲. مثلث شناختی	-۰/۲۶۴	۱								
۳. نگرش منفی به خود	-۰/۳۴۳	۰/۸۳۳	۱							
۴. نگرش منفی به دنیا	-۰/۰۲۲	۰/۶۶۷	۰/۳۲۸	۱						
۵. نگرش منفی به آینده	-۰/۲۹۳	۰/۴۳۲	۰/۱۱۳	۰/۰۱۴	۱					
۶. باورهای غیر منطقی	-۰/۲۴۷	-۰/۳۶۴	-۰/۲۹۷	-۰/۲۶۷	-۰/۱۳۷	۱				
۷. درماندگی در برابر تغییر	-۰/۲۱۳	-۰/۳۵۰	-۰/۲۸۹	-۰/۲۳۶	-۰/۱۵۲	۰/۸۹۸	۱			
۸. توقع تأیید از دیگران	-۰/۳۱۹	-۰/۲۹۰	-۲۳۹	-۰/۲۳۴	-۰/۰۷۷	۰/۸۴۸	۰/۶۶۹	۱		
۹. اجتناب از مشکل	-۰/۰۹۶	-۰/۲۱۸	-۰/۱۵۸	-۰/۱۵۸	-۰/۱۲۰	۰/۷۳۳	۰/۵۳۳	۰/۵۳۱	۱	
۱۰. بی‌مسئولیتی هیجانی	-۰/۱۴۷	-۰/۳۱۳	-۰/۲۶۰	-۰/۲۴۰	۰/۰۹۸	۰/۸۱۹	۰/۶۱۰	۰/۵۷۸	۰/۶۰۷	۱

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود مجذور کای نسبت به درجه‌آزادی آن (مجذور کای نسبی) سنجیده شده است. متخصصین آمار بیان می‌کنند که اگر این شاخص کمتر از ۳ باشد، خوب و اگر بزرگتر از ۵ باشد، متوسط است (۲۵)؛ این شاخص در جدول ۳ برابر با ۳/۱۲ است. علاوه بر آن شاخص برازندگی تطبیقی، شاخص تاکر لوییس، شاخص برازندگی، شاخص نرم شده برازندگی و شاخص برازندگی فزاینده هر چه به یک نزدیک‌تر باشد، برازش مدل بهتر است. لازم به ذکر است که این مقدار در این شاخص‌ها باید حداقل ۰/۹ باشد تا مدل مورد نظر پذیرفته شود؛ مقادیر این شاخص‌ها در جدول ۳، نشان از برازندگی مناسب مدل دارند. شاخص ریشه دوم برآورد واریانس خطا نیز در جدول ۳ مقدار عالی را نشان می‌دهد که برازندگی مناسب مدل از آن نتیجه می‌شود. در جدول ۴ پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم متغیرها در مدل پیشنهادی آورده شده است. با توجه به مورد تأیید قرار گرفتن تمامی شاخص‌های برازندگی در جدول ۳، و میزان بار عاملی‌های بالای (۰/۳) در جدول ۴ مدل ارائه شده مورد تأیید می‌باشد.

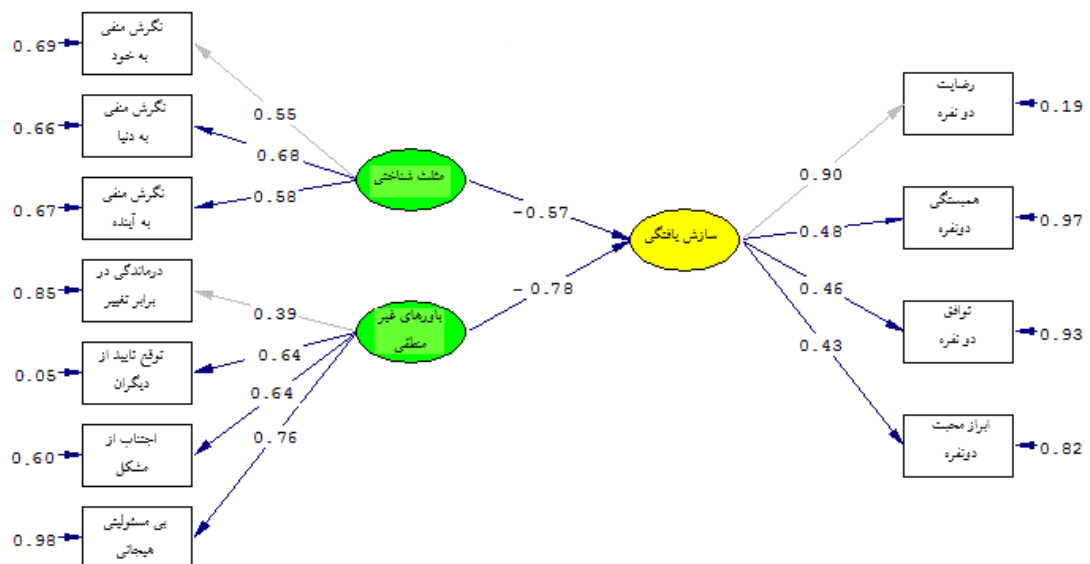
همانگونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، مثلث شناختی توانسته، ۳۲/۴۹- سازش یافتگی زوجین را پیش‌بینی کند. باورهای غیر منطقی نیز توانسته ۶۰/۸۴- سازش یافتگی زوجین را پیش‌بینی کند.

یکی از ملاک‌های متداول در بررسی مفروضه بهنجار بودن محاسبه آماره‌های چولگی^۱ و کشیدگی^۲ است. به اعتقاد هومن قدردمطلق ضریب چولگی کمتر از ۳ و ضریب کشیدگی کمتر از ۱۰ ملاک بهنجار بودن متغیرها است (۲۵). در پژوهش حاضر تمام متغیرهای پژوهش مفروضه بهنجاری را رعایت کرده‌اند. جهت بررسی هم‌خطی چندگانه از بررسی ماتریس همبستگی و دو عامل تحمل^۳ و تورم واریانس^۴ VIF استفاده می‌شود. در پژوهش حاضر ارزش‌های تحمل هیچکدام از متغیرها از ۱۰ بالاتر نیست. بنابراین مفروضه عدم هم‌خطی چندگانه رعایت شده است. سپس با استفاده از نرم‌افزار لیزرل به برآورد مدل پیشنهادی پرداخته شد. شکل ۱ ضرایب استاندارد مسیره‌ها و مدل برازش شده بوسیله معادلات ساختاری توسط نرم‌افزار لیزرل را نشان می‌دهد. همان‌طور که شکل ۱ نشان می‌دهد تمام مسیرهای مستقیم معنادار هستند. بر طبق این مدل مثلث شناختی توانسته ۳۲/۴۹- و باورهای غیر منطقی ۶۰/۸۴- سازش یافتگی زناشویی را تبیین کند. در مرحله بعد به بررسی شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری پرداخته می‌شود. نتایج در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳) شاخص‌های برازندگی مدل ساختاری

شاخص	حد مطلوب	مقدار برازش شده
کای اسکوتر تقسیم بر درجه‌آزادی	۳ < خوب؛ ۵ < متوسط	۳/۱۲
مقدار p برای مدل	< ۰/۰۵	۰/۰۰۱
شاخص برازندگی تطبیقی	> ۰/۹۵ عالی، > ۰/۹ خوب	۰/۹۴
شاخص تاکر لوییس	< ۰/۹	۰/۹۰
شاخص برازندگی	< ۰/۹	۰/۹۲
شاخص نرم شده برازندگی	< ۰/۹	۰/۹۱
شاخص برازندگی فزاینده	< ۰/۹	۰/۹۲
ریشه دوم برآورد واریانس خطا	< ۰/۰۵ عالی، ۰/۰۵ تا ۰/۱ خوب	۰/۰۳۵

1. Skewness
2. kurtosis
3. tolerance
4. variance inflation factor (VIF)



Chi-Square=128.29, df=41, P-value=0.00000, RMSEA=0.035

شکل (۱) مدل تحلیل مسیر با ضرایب استاندارد پیش‌بینی سازش‌یافتگی بر اساس مثلث شناختی و باورهای غیر منطقی در بین زوجین

جدول (۴) پارامترهای اندازه‌گیری روابط مستقیم متغیرها در مدل پیشنهادی

خطای استاندارد	بار عاملی (بتا)	مسیر
---	-۰/۵۷	مثلث شناختی - سازش یافتگی زوجین
---	-۰/۷۸	باورهای غیر منطقی - سازش یافتگی زوجین
۰/۱۹	۰/۹۰	رضایت دونفره - سازش یافتگی
۰/۹۷	۰/۴۸	همبستگی دونفره - سازش یافتگی
۰/۹۳	۰/۴۶	توافق دونفره - سازش یافتگی
۰/۸۲	۰/۴۳	ابراز محبت - سازش یافتگی
۰/۶۹	۰/۵۵	نگرش منفی به خود - مثلث شناختی
۰/۶۶	۰/۶۸	نگرش منفی به دنیا - مثلث شناختی
۰/۶۷	۰/۵۸	نگرش منفی به آینده - مثلث شناختی
۰/۸۵	۰/۳۹	درماندگی در برابر تغییر - باورهای غیر منطقی
۰/۰۵	۰/۶۴	توقع تأیید از دیگران - باورهای غیر منطقی
۰/۶۰	۰/۶۴	اجتناب از مشکل - باورهای غیر منطقی
۰/۹۸	۰/۷۶	بی مسئولیتی هیجانی - باورهای غیر منطقی

(۱۲،۱۳،۲۰،۴۰) در تبیین این یافته می‌توان به نظریات ایس و بک اشاره کرد. این نظریه‌پردازان باورهای غیر منطقی افراد را علت اصلی ناسازگاری‌ها به ویژه در روابط زوجین می‌دانند. باورهای غیر منطقی ناشی از الگوهای فکری منفی و تحریف شده هستند و بیشتر در خانواده‌هایی که مشاجره و درگیری زیادی دارند، مشاهده می‌شود. این امر خود مؤید دیدگاه این نظریه‌پردازان مبنی بر این است که مشکلات

بحث

نتایج پژوهش نشان داد باورهای غیر منطقی ۶۰/۸۴- سازش یافتگی زناشویی را تبیین می‌کند. همچنین اثر مستقیم باورهای غیر منطقی بر سازش یافتگی زناشویی تأیید شد. جهت این تأثیر منفی بود و بدین معنا بود که افزایش باورهای غیرمنطقی منجر به کاهش سازش یافتگی زناشویی می‌شود این یافته با پژوهش‌های قبلی همسو است

روانی نتیجه شناخت‌های نادرست افراد است. پژوهش‌های اپستاین نشانگر اهمیت باورهای غیر منطقی به عنوان یک عامل شناخته شده در تعارضات زناشویی و به دنبال آن کاهش سازگاری زناشویی است (۳۲).

نتایج پژوهش همچنین نشان داد که مسیر مستقیم درماندگی در برابر تغییر (یکی از مؤلفه‌های باورهای غیر منطقی) با سازش یافتگی زناشویی منفی و معنادار است. نتیجه‌ی اخیر با یافته‌های پژوهش‌های دیگر همخوان است (۱۲، ۱۳، ۲۰). طبق گزارش انجمن ملی بهداشت روانی درماندگی نسبت به تغییر نتیجه وابستگی نایمن است (۳۳).

وابستگی یک وضعیت احساسی و رفتاری است که موجب کاهش توانایی فرد برای داشتن یک رابطه زناشویی رضایت بخش و مؤثر است. یکی از ریشه‌های این وابستگی را باورهای غیر منطقی فرد وابسته مانند احساس گنجی، سردرگمی، کمبود اعتماد به نفس، نپذیرفتن مسئولیت رفتارهای خویش و اعتقاد به اینکه دیگران مسئول احساس‌های منفی و انتخاب‌های نادرست وی هستند، تشکیل می‌دهد (۶). وابستگی به دیگران، احساس تنهایی، عدم توانایی در تصمیم‌گیری و تلاش زیاد برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران، زوجین را با دشواری‌هایی مواجه می‌کند که موجب ناراضی‌تی آنها در زندگی زناشویی می‌شود (۳۴).

درماندگی نسبت به تغییر خویشتن و سبک دلبستگی نایمن را می‌توان به عنوان مجموعه‌ای از رفتارهای ناسازگارانه در نظر گرفت که موجب می‌شود فرد استرس، اضطراب و ناکامی را تجربه کند (۳۵). سبک‌های دلبستگی که بر طبق نظریه بالبی در دو سال اول پس از تولد به اوج شکل‌گیری خود می‌رسد منعکس‌کننده‌ی تمایز اساسی در بازنمایی‌های ذهنی عشق رمانتیک در دوره بزرگسالی هستند. افراد با سبک دلبستگی ایمن با نشان دادن صمیمیت در روابط خود و بیان عواطف و احساسات خود بر پایه‌ی عشق و محبت شرایطی را در خانواده فراهم می‌آورند که موجب برخورداری بیشتر آنها از احساس رضایت زناشویی می‌شود، درحالی که افراد با سبک‌های دلبستگی نایمن اجتنابی و دوسوگرا، با فاصله گرفتن عاطفی از همسر، رضایت زناشویی پایین‌تری را گزارش می‌کنند (۳۶).

یافتگی زوجین تأیید می‌شود و این مسیر در جهت منفی و معنی‌داری است. ایس معتقد است، افرادی که بی‌مسئولیتی هیجانی دارند ناراحتی عاطفی، خشم، عصبانیت، نداشتن روحیه خوب و فقدان شادی و خوشحالی خود را حاصل رفتار نامناسب مردم می‌دانند و اظهار می‌کنند که نمی‌توانند کنترل احساس‌های منفی خود را داشته باشند و این احساسات را تغییر دهند. به عبارت دیگر، معتقدند عامل بدبختی هرکس خودش نیست، بلکه دیگران هستند، این افراد مسئولیت هیجان‌های منفی خود را نمی‌پذیرند. این یافته پژوهش همسو با یافته‌های پژوهش‌های (۱۵، ۳۵، ۳۷) بود. این پژوهشگران نشان دادند که هیجان‌های منفی با تبادلات زناشویی مخرب رابطه مثبت و معنی‌داری دارد. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که تسلط هیجان‌های منفی در افراد موجب سوگیری توجه می‌شود و نحوه ارزیابی افراد از موقعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ناسازگاری زوجین زمانی بیشتر می‌شود که آنها در تنظیم عواطف خود با مشکل مواجه می‌شوند (۱۳). برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تنظیم هیجان‌های در زوجین سه سیستم انگیزشی را فعال می‌کند. دلبستگی، حفظ هویت^۱ و جذابیت^۲. این سیستم‌های انگیزشی به وسیله هیجان‌های مثبت و منفی کنترل می‌شوند تا روابط را تنظیم کنند. در صورت بروز هیجان‌های منفی و عدم کنترل این هیجان‌ها، زوجین احساس ترس و جدایی را در سیستم دلبستگی، ناتوانی و از دست دادن کنترل را در سیستم هویتی، ناراحتی و خستگی را در سیستم جذابیت خود ادراک می‌کنند (۳۸). در واقع هرچه بی‌مسئولیتی هیجانی و عدم کنترل هیجان‌های منفی بیشتر می‌شود، فرد احساس غم، اندوه و ناامیدی بیشتری می‌کند و به همان میزان یا از تعامل با همسر خویش کناره‌گیری کرده و یا دامنه تعارضات و کشمکش‌ها بیشتر شده سازگاری زناشویی کاهش می‌یابد. فرد باور دارد که همسرش مسئول ایجاد احساس‌های منفی در اوست. کنترل و تنظیم عواطف هسته انگیزشی نیرومندی است که بر سازش یافتگی زوجین تأثیر بسزایی دارد (۳۹).

یافته دیگر پژوهش نشان داد، مسیر مستقیم توقع تأیید از دیگران (یکی از مؤلفه‌های باورهای غیر منطقی) با سازش

1. identity maintenance
2. attractiveness

میزان همبستگی به دست آمده می‌توان این فرض احتمالی را در نظر گرفت که این بالا و پایین شدن همبستگی ممکن است به سنجش و مفهوم سازی ساختاری این عامل برگردد. باید بررسی‌هایی در زمینه مفهوم‌سازی ساختاری و گستره مؤلفه‌های این عامل در نظر گرفته شود. بنابراین بسته به اینکه هر کدام از پژوهش‌ها چه ابعادی از مشکلات زناشویی را سنجیده باشند، نتایج متفاوتی مورد انتظار است.

یافته دیگر پژوهش نشان داد مثلث شناختی ۳۲/۴۹- سازش یافتگی زناشویی را تبیین می‌کند. همچنین اثر مستقیم مثلث شناختی بر سازش یافتگی زناشویی تأیید شد. سایر یافته‌های پژوهش نشان داد که مثلث شناختی در ابعاد (نگرش منفی به خود و آینده) قادر بود سازش یافتگی زناشویی را در جهت منفی پیش‌بینی کند و در بعد (نگرش نسبت به آینده) قادر به پیش‌بینی سازش یافتگی زناشویی نبود. از آنجا که پژوهشی در این زمینه انجام نشده بود نمی‌توان به همسو بودن یا نبودن این یافته استناد کرد. این یافته نزدیک به یافته‌های پژوهش‌های (۲۲-۲۰) است. برخی نظریه‌پردازان مانند بک، به جای تأکید داشتن بر باورهای غیر منطقی و تفکرات و جملات درونی خاصی که الیس مطرح کرده، خطاهای کلی در تفکر را مورد بررسی قرار داده‌اند. بک چندین دسته از ادراکات تحریف شده را به عنوان منشأ افسردگی بیان می‌کند. او این ادراک‌های تحریف شده را سه رأس مثلث شناختی شامل دیدگاه منفی نسبت به خود، دیگران و آینده می‌داند. خطاهای کلی در تفکر موجب خودگویی‌های ناسازگارانه در افراد شده و زمینه‌های خشم، افسردگی و مشاجرات مدام با همسر را فراهم می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که خطاهای کلی در تفکر و ادراک‌های تحریف شده درباره خود و دنیا مسبب و تداوم بخش هیجانات منفی در زوجین هستند. زوجین به محض مشاهده رفتاری منفی در یکدیگر، شروع به "تعمیم افراطی" کرده و از واژه‌های تحریف شده "همیشه" و "هرگز" استفاده کرده و این رفتار منفی را همیشگی و مدام می‌بینند و به سایر رفتارهای همسر تعمیم می‌دهند. این عبارت پردازی نادرست زمینه بالا گرفتن مشاجرات و ناسازگاری را ایجاد می‌کند. تحریف دیگر در مثلث شناختی "استنباط دل‌خواهی" از گفته‌ها و رفتارهای طرف مقابل است. این استنباط زمینه خشم و عصبانیت نسبت به همسر را ایجاد

یافتگی زوجین تأیید می‌شود و این مسیر منفی و معنی‌داری است. این یافته پژوهش، همسو با یافته‌های پژوهش‌های قبلی است (۴۰). در تبیین این یافته می‌توان به نظریه سیستمی مینوچین و بوئن اشاره کرد. مطابق این نظریه‌ها زوجینی که قادر به حل مسائل و مشکلات خود نیستند و نمی‌توانند تعارضات را به شیوه مطلوب برطرف کنند، مایلند تا افراد خارج از رابطه زناشویی (مانند فرزندان، درمانگر، پدر، مادر، خواهر، برادر و...) را وارد رابطه دونفره خود کرده و از آنها تأیید بگیرند. این تأیید گرفتن موجب می‌شود که دو نفر علیه یکی متحد شده و کنترل قدرت خانواده را در دست بگیرند. این رفتار در طول زمان موجب کاهش صمیمیت زوجین شده زمینه‌های سازش نیافتگی را برای هر دو نفر ایجاد می‌کند. بنابراین مثلث سازی یا ساختن مثلث عاطفی^۱ در روابط زناشویی دلیلی بر سازش نیافتگی است (۴۱). بر طبق نظریه بوئن و مینوچین می‌توان ادعا کرد ضعف در حل تعارض به تنهایی برای عدم رضایت در زندگی زناشویی کافی نیست و در صورتی که زوجین دست به مثلث‌سازی در روابط زده و این باور غیر منطقی را داشته باشند که باید رفتارشان مورد تأیید دیگران باشد، زمینه‌های سازش نیافتگی ایجاد می‌شود. یافته‌ها همچنین نشان داد که اجتناب از مشکل با سازش یافتگی زوجین رابطه معناداری نداشت. این یافته از یکسو با یافته‌های برخی پژوهش‌ها هم راستاست (۳۱) و از سوی دیگر با یافته‌های دیگر پژوهش‌ها در این زمینه که نشان‌دهنده همبستگی بالا بین اجتناب از مشکل و مشکلات روانی است، ناهماهنگ است (۳۰). البته در بسیاری از پژوهش‌ها باورهای غیر منطقی به صورت کلی در نظر گرفته شده و به بررسی خرده مؤلفه‌ها پرداخته نشده است). همچنان که مشاهده می‌شود میزان همبستگی و اعتبار پیش‌بینی‌کنندگی این عامل در پژوهش‌های مختلف متفاوت است. این اختلاف می‌تواند به واسطه‌ی ویژگی‌های فردی و اجتماعی گروه نمونه در این پژوهش و شاید هم ناشی از تفاوت در ابزار اندازه‌گیری، خطاهای موجود در روش‌های آماری به کارگرفته شده و همچنین فرم‌های خودگزارش‌دهی باشد. از آنجا که در فرم‌های خودگزارش‌دهی یافته‌ها بر اساس گزارش ذهنی افراد تنظیم شده است، می‌تواند مبتنی بر واقعیت نباشد. البته در تبیین تفاوت در

1. emotional triangles

مناسب و در اختیار زوجین قرار دادن در بدو ازدواج سایر پیشنهادها پژوهش است.

منابع

1. Priyadharshini S, Gopalan RT. Marital Adjustment, Love, Personal Intimacy, Personality, Dyadic Coping and Spirituality on Marital Stability. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*. 2020; 1-16.
2. Rajabi Gh, Hayatbakhsh L, M. T. Structural Model of the Relationship between Emotional Skillfulness, Intimacy, Marital Adjustment and Satisfaction... *Journal of Family Counseling and Psychotherapy*. 2015; 5(1): 68-92. [in Persian]
3. Ebeunuwa-Okoh E. Gender and age as moderarorsof the relationship between environmental varia blesand marital adjustment among married persons. *Educational Research*. 2010; 2(1): 745-510
4. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*. 2010; 34(3): 241-530
5. Roshannehad N, Bayanfar F, S. t. Predicting Marital Adjustment among Young Couples based on Personality Traits, Differentiation of Self and Psychological Hardiness.. *Journal of clinical Psychology*. 2019; 11(1): 93-10. [in Persian]
6. Demirbag B, Kurtuncu M, Kivik SY. Relationship Between Marital Adjustment and Infant Attachment in Turkish Fathers. *Clinical and Experimental Health Sciences*. 2020; 10(2): 125-30.
7. Planalp EM, Van Hulle CA, Goldsmith HH. Parenting in context: Marital adjustment, parent affect, and child temperament in complex families. *Journal of Family Psychology*. 2019; 33(5): 532.
8. Nariman Z, Aghaei A, Fahadi H. A comparison between love addiction and marital adjustment in married people with and without extramarital relationships. *Journal of psychological science*. 2020; 639-4. [in Persian]
9. Ghidari AH, Goodarzi M, Ahmadian H, YarAhmadi Y. Presenting a causal model of divorce in married men referred to counseling centers based on irrelevant communication beliefs and individual differentiation with the mediating role of sexual function and marital frustration. *Journal of Psychological Science*, Vol. 19, Issue 87, p 361-374, Spring(June) 2020. [in Persian]
10. Askari S, Yazdan Bakhsh K, Johari J. Investigating relationship hardiness, stress and social support and marital adjustment. *Journal of psychologicalscience*. 2016; 15(59): 408-21. [in Persian]
11. Mahfar M, Xian KH, Ghani FA, Kosnin A, Senin AA. Irrational Beliefs as Mediator in the Relationship Between Activating Event and Stress in

کرده و موجب ناسازگاری می‌شود(۴۱). از سویی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که حالت خلُقی منفی بر حافظه هم اثرگذار است و در این حالت، فرد خاطراتی را به یاد می‌آورد که منفی هستند. این سیکل معیوب، می‌تواند منجر به ناسازگاری بیشتر در زندگی زناشویی شود.

در تبیین یافته عدم قدرت پیش‌بینی‌کنندگی سازش یافتگی زناشویی از بعد (نگرش نسبت به آینده) می‌توان به احتمال وجود تعدیل‌کننده‌های این ارتباط اشاره کرد. تعدیل‌کننده‌های متفاوت منجر به نتایج متفاوت می‌شود. به این ترتیب که تعدیل‌کننده‌هایی چون فرهنگ نمونه مورد بررسی، زمان انجام پژوهش، مکان جغرافیایی و در نتیجه فرهنگ آن منطقه بر اهمیت جنبه‌های خاصی از سازگاری زناشویی و مثلث شناختی تأثیرگذار است.

یکی از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از روش پژوهش کمی و مبتنی بر فرم‌های خودگزارش‌دهی بود، با استفاده از روش تحقیق آمیخته علاوه بر اطلاعات کمی می‌توان با مشاهدات عمیق و مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته به اطلاعات عمیق‌تری دست یافت. بنابر این تفسیر نتایج با احتیاط انجام پذیرد. محدودیت بعدی استفاده از روش نمونه‌گیری بر روی زوجین داوطلب بود. نمونه‌گیری از زوجین، حتی با اعمال روش تصادفی، موجب افزایش نگرانی در زمینه استقلال نمرات افراد می‌شود. از آنجایی که برخی از زوجین در منزل پرسشنامه‌ها را تکمیل می‌کردند احتمال کپی یا رونویسی پاسخ‌ها وجود دارد. لازم به ذکر است پژوهش حاضر در میان زوجین جوان در شهر سمنان انجام گرفته است، از این رو تعمیم یافته‌های پژوهش به سایر شهرها و زوجین میانسال و سالمند مستلزم دقت و پژوهش بیشتر در این زمینه است. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود زوجین ناسازگار با سه هدف کلی ۱. گسترش مهارت‌ها ۲. تغییر شناخت ۳. افزایش پذیرش همسر، آموزش‌های لازم را دریافت کنند. ایجاد امیدواری در زوجین با افزایش احساس‌های مثبت نسبت به همسر، تشویق زوجین ناسازگار به ایجاد تعهد برای تغییر در افکار و باورها، کمک به زوجین برای تشخیص خطاها و تحریف‌های شناختی و تصحیح خطاها و رهایی از افکار منفی. آماده کردن نوارهای ارتباط مؤثر زوجی و فیلم‌های آموزشی

26. Sanai Zaker B. Family & Marriage Scales Tehran: Besat Publishing; 2009. [in Persian]
27. Molazadeh J, Mansour M, Ezhehei J, A. K. Coping Styles and Marital Adjustment among Martyrs' Children. 2002. [in Persian]
28. Pössel P. Cognitive Triad Inventory (CTI): Psychometric properties and factor structure of the German translation. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 2009; 40(2): 240-7.
29. Kimiayi A, Gorjian H. Validation of students' cognitive triangle Ferdowsi University of Mashhad. Journal of Mental Health. 2012; 3: 230-41. [in Persian]
30. Motamedin M, Badri R., Ebadi GH, Zamani N. Standardization of Irrational Beliefs Test (4IBT-A) in Tabriz. Journal of Psychological Methods & Models. V 2, Issue 8, 2012; 73-87. [in Persian]
31. Haratiy A, Janbozorgi M, Agah heris M. The Relationship between Religious Adherence and Marital Conflict and their Differences among the Couples. The Islamic Journal of Women and the Family. 2017; V3(2): 101-17. [in Persian]
32. Epstein N. Cognitive marital therapy. Journal of rational emotive therapy. 1986; 4(1): 68-81.
33. Dopson L. National Association for Mental Health. Developmental Medicine & Child Neurology. 1961; 3(3): 286-9.
34. Vittengl JR, Clark LA, Thase ME, Jarrett RB. Psychometric properties of the Marital Adjustment Scale during cognitive therapy for depression: New research opportunities. Psychological Assessment. 2020; 32(11): 1028.
35. Maldonado A. Research on irrelevance, helplessness, and immunization against helplessness in Spain: Past, present, and future. Integrative Physiological & Behavioral Science. 2002; 37(1): 22-34.
36. Kordi M, Aslani K, Amanelahi A. Sexual intimacy and trust as moderators of the relationship between secure attachment style and marital commitment. Journal of Applied Psychology. 2017; 11(3): 43. [in Persian]
37. Arianfar N, Rasouli R. The comparison of emotionally focused couple therapy with marital enrichment program on the marital satisfaction. 2018. [in Persian]
38. Greenberg LS, Goldman RN. Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power: American Psychological Association; 2008.
39. Tamir M, Vishkin A, Gutentag T. Emotion regulation is motivated. Emotion. 2020; 20(1): 115.
40. Dehghanisheshdeh Z, Yousefi, Z. The Structural Equation Modeling of Desire to Divorce based on System. Psychological and Social Variables among High School Students in Isfahan Mothers. Journal of Family Research. 2019; 15(1): 155-71.
41. Young ME, Long LL. Counseling and therapy for couples: Thomson Brooks/Cole Publishing Co; 1998.
- Malaysian Fully Residential School Teachers. Asian Social Science. 2018; 14(10): 2006.
12. Kearsley G. Andragogy: Knowles) the theory into practice database. cessed from <http://tippsychology.org>. 2010.
13. Rasheed A, Amr A, Fahad N. Investigating the Relationship between Emotional Divorce, Marital Expectations, and Self-Efficacy among Wives in Saudi Arabia. Journal of Divorce & Remarriage. 2020; 1-22. [in Persian]
14. D'Onofrio B, Emery R. Parental divorce or separation and children's mental health. World Psychiatry. 2019; 18(1): 100.
15. Azkhosh M, Asghari A. Measuring irrational beliefs about marital relationships: standardization of Relationship Beliefs Questionnaire (RBQ). Journal of Iranian Psychologist. 2008; 14(4): 137-53. [in Persian]
16. Mansour L, K. AM. An Overview of Correlation between Marital Adjustment and Communicative Beliefs of Employed, Married Women in Shahid Beheshti University. Journal of Career and Organization Consulting. 2010; 2(2): 111-26. [in Persian]
17. Masten AS. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects: Lawrence Erlbaum; 1994. p. 250-3.
18. Ellis A. The nature of disturbed marital interaction. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. 2003; 21(3-4): 147.
19. Bornstein PH. Marital therapy: A behavioral-communications approach: Pergamon; 1986.
20. Mayor E, Daehne M, Bianchi R. The Dark Triad of personality and attitudes toward cognitive enhancement. BMC psychology. 2020; 8(1): 1-12.
21. Berghuis KJ, Pössel P, Pittard CM, editors. Perceived Discrimination and Depressive Symptoms: Is the Cognitive Triad a Moderator or Mediator? Child & Youth Care Forum; 2019: Springer.
22. Rezaei AM, Kheir Khahan N, Akbari Balootbangan A, Abdollahi M. Comparison of Cognitive Triad in the Elderly Residing at Nursing Care and Home. Iranian Journal of Ageing. 2015; 10(3): 82-9. [in Persian]
23. Xiao L. Blood sugar reduction of type 2 diabetic patients through a mindfulness intervention program. NeuroQuantology. 2018; 1-16.
24. Ejei J, Lavasani MG. The effectiveness of coping strategies training with irrational beliefs (cognitive approach) on test anxiety of students. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2011; 30: 2165-8. [in Persian]
25. HA. H. Structural equation modeling using LISREL software Iran.: Tehran:samt; 2019. [in Persian]