

## The Role of Self-Knowledge, Love and Emotional Intelligence in Predicting Marital Conflicts

Iran Sadeghi 

PhD student in General Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

Afshin Salahyan   
O\*

Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Mahdieh Salehy 

Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.


### Abstract

This study aimed to reduce family factors such as self-knowledge, love and emotional intelligence with the aim of family health and reducing marital conflicts. So that by cluster sampling, 248 samples (110 females and 138 males) were randomly selected from a couple of clients in Tehran counseling centers. The instruments used to collect information were Sanaei et al, Marital Conflict Questionnaire (2017), Ghorbani et al, Self-Knowledge Questionnaire (2008), Sternberg Love Questionnaire (1986), and Schering Emotional Intelligence Questionnaire (2001). Survey data were analyzed by using stepwise regression. Findings indicate that the variables of self-knowledge, love and emotional intelligence explain a total of 64% of the variance of marital conflicts and the effect of love, self-knowledge and emotional intelligence on reducing marital conflict is greater, respectively. According to the results of this study, it is recommended to develop an accurate educational-therapeutic protocol for couples with the aim of reducing marital conflicts and increasing community health. The results showed that self-knowledge, love and emotional intelligence have a significant role in predicting the reduction of marital conflicts.


**Keywords:** Marital Conflicts, Self-Knowledge, Love, Emotional Intelligence.

## نقش خودشناسی، عشق و هوش هیجانی در پیش‌بینی تعارضات زناشویی


دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران  
مرکز، تهران، ایران.

ایران صادقی 

استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

افشین صلاحیان\* 

استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز،  
تهران، ایران.

مهديه صالحی 

### چکیده

این پژوهش با هدف سلامتی خانواده و کاهش تعارضات زناشویی به بررسی عوامل کاهنده‌ی آن از جمله خودشناسی، عشق و هوش هیجانی پرداخت که به وسیله نمونه‌گیری خوشه‌ای به صورت تصادفی از مراجعین زوج مراکز مشاوره شهر تهران، ۲۴۸ نفر نمونه (۱۱۵ زن و ۱۳۳ مرد) انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده برای جمع‌آوری اطلاعات پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنایی و همکاران (۱۳۹۶)، پرسشنامه خودشناسی قربانی و همکاران (۲۰۰۸)، پرسشنامه عشق استرنبرگ (۱۹۸۶)، پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ (۱۳۸۰) بودند. داده‌های پیمایش پس از گردآوری با استفاده از رگرسیون گام‌به‌گام بررسی شدند. یافته‌ها حاکی از آن است که متغیرهای خودشناسی، عشق و هوش هیجانی جمعاً ۵۴ درصد از واریانس تعارضات زناشویی را تبیین می‌کند و اثر متغیر عشق، خودشناسی و هوش هیجانی بر کاهش تعارضات زناشویی به ترتیب بیشتر است. با توجه به نتایج این مطالعه تدوین یک پروتکل آموزشی - درمانی دقیق برای زوجین با هدف کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سلامت جامعه پیشنهاد می‌شود. نتایج نشان داد که خودشناسی، عشق و هوش هیجانی در پیش‌بینی کاهش تعارضات زناشویی نقش معنی‌دار دارند.

کلیدواژه‌ها: تعارضات زناشویی، خودشناسی، عشق، هوش هیجانی.

## مقدمه

ازدواج قدیمی‌ترین و بنیادی‌ترین نهاد بشری است که نه تنها نقطه عطفی است که مرحله جدیدی در زندگی فرد را رقم می‌زند، بلکه عنصر حیاتی جامعه مدنی نیز به شمار می‌رود (هویت و چرچیل<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). با ازدواج است که مقدمات تشکیل خانواده رقم می‌خورد. ازدواج، رویدادی است که منجر به ورود افراد به مرحله جدیدی از زندگی می‌شود و بخش بسیار مهمی از حیات فردی و اجتماعی انسان‌ها را در برمی‌گیرد (رضوی، جزایری، احمدی و اعتمادی، ۱۳۹۸). کارتر و مک‌گلدریک<sup>۲</sup> (۱۹۸۸) معتقدند چرخه زندگی خانوادگی از مراحل تحولی تشکیل می‌شود که از مرحله مجرد بزرگ‌سال آغاز و تا زوج‌های سالمند تداوم دارد. مرحله زوج شدن به‌عنوان مرحله دوم این چرخه زندگی خانوادگی، به‌عنوان دشوارترین انتقال در این چرخه به‌شمار می‌رود. وارد شدن در این مرحله جدید و تعهد به سیستم جدید، هر عضو را و می‌دارد تا در زندگی زوجی خود، وفاداری‌های گذشته خود را گسترش داده و تعهدات جدیدی را شکل دهد. تکالیف تحولی در این مرحله، مواردی نظیر تجدید ساختار روابط با خانواده گسترده و دوستان به‌گونه‌ای که همسر را نیز شامل شود، مذاکره درباره رابطه زناشویی و پایه‌گذاری الگوهای زندگی مشترک که بر آینده ازدواج تأثیر می‌گذارد را شامل می‌شوند (فلاحت‌پیشه بابلی، موتابی، مظاهری تهرانی، پناهی و حیدری، ۱۴۰۰). همچنین زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نیازهای بشری است که از دو نفر با توانایی‌ها و استعداد‌های متفاوت و با نیازها و علایق مختلف و با شخصیت‌های گوناگون تشکیل می‌شود (هاجنال<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). در رابطه زناشویی صمیمیت آن است که زوجین یاد بگیرند با هم ارتباط برقرار کنند و درعین حال با هم متفاوت باشند (حسینی و رسولی و داورنیا و بابایی گرم‌خانی، ۲۰۱۶). به این خاطر که ازدواج یک تعهد طولانی بین زن و مرد است، ضروری است که هر دو طرف از زندگی زناشویی راضی و خوشحال باشند (اندرسون<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). درحالی‌که به دلیل ماهیت روابط متقابل همسران و شخصیت

۱. Hewitt, B. & Churchill, B.

۲. Carter, B. E. & McGoldrick, M. E.

۳. Hajnal, J.

۴. Anderson, R. T.

منحصربه‌فردی که هر یک از زوجین دارند، فرد نمی‌تواند یا نمی‌خواهد مسائل را دقیقاً به همان شیوه‌ای که فرد دیگری می‌بیند، ببیند؛ بنابراین احتمال بروز دیدگاه‌ها و خواسته‌های متضاد وجود دارد و بدیهی است که اختلاف دیدگاه روی دهد و نیازها برآورده نشوند؛ در نتیجه‌ی چنین وضعیتی همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و ناخشنودی می‌کنند و تعارضات رخ می‌دهد، بنابراین با توجه به ماهیت رابطه زوجین به وجود آمدن اختلاف و تعارض در رابطه‌ی زناشویی طبیعی است (ام بی وایرد<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). در مفهوم تعارض<sup>۲</sup> که به عدم توافق بین همسران برمی‌گردد و بدین معناست که فرد بین اهداف، انتظارات و نیازها یا امیال شخصی خود و طرف مقابلش ناهمسازی و ناهمخوانی می‌بیند. در رابطه زناشویی وقتی که همسران به‌عنوان زوج نقش‌های خود را بر عهده می‌گیرند ممکن است بعضی از آن‌ها محقق شود و بعضی ناتمام بماند، لذا وضعیت تنش و استرس بین همسران ناگزیر خواهد بود (تُلرونلک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). امروزه علل تعارضات زناشویی به یک مسئله بسیار مهم که بر رابطه هر زن و شوهری اثرگذار است، تبدیل شده است (محمدی و حافظی و احتشام زاده و افتخار سادی و بختیار پور، ۱۳۹۹). مطالعات انجام‌شده، ایجاد تعارض بین زن و مرد را وابسته به منابع قدرت آن‌ها و نیز استرس‌هایی که در طول زندگی آن‌ها رخ می‌دهد نسبت می‌دهند (پیترموناکو و اورال و بک و پاورس<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱). به‌طوری‌که روندهای صعودی طلاق از مشخصه‌های بارز افزایش تعارضات در حوزه خانواده در دهه‌های اخیر می‌باشد. بنا به آمار منتشرشده در ایران از هر ۵ ازدواج در کشور، یک مورد منجر به طلاق می‌گردد که شکست ۲۰ درصدی در هر ازدواج را نشان می‌دهد. روند طلاق در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته و حالت صعودی به خود گرفته است. این در حالی است که آمار ازدواج با روند نزولی در حال رشد است (عرب و ابراهیم‌زاده پزشکی و مروتی شریف‌آبادی، ۱۳۹۳)، به همین خاطر در صورت بی‌توجهی به آن باید منتظر دیگر پیامدهای منفی آن بود. در این پژوهش با توجه به مطالعات انجام‌شده در حوزه‌ی تعارضات زناشویی به سه عامل مهم یعنی عشق،

۱. Mbwirire, J.

۲. Conflict

۳. Tolorunleke, C. A.

۴. Pietromonaco, P. R & Overall, N. C. & Beck, L. A. & Powers, S. I.

خودشناسی و هوش هیجانی دست یافتیم که می‌تواند در رشد درونی، معنویت و فردیت و نهایتاً پندار و گفتار و رفتار فرد اثرگذار باشد که نهایتاً منجر به کاهش تعارضات فردی و کاهش تعارضات زناشویی خواهد شد که در ادامه به ترتیب به آن می‌پردازیم.

با توجه به اهمیتی که این برساخت اجتماعی، یعنی عشق، در سطح زندگی فردی و اجتماعی و در ابعاد مختلف این سطوح دارد می‌تواند بر مهم‌ترین تصمیمات فرد اثر بگذارد؛ یعنی می‌تواند فرد را به طرف شخصی دیگر کشانده تا حدی که او را به عنوان همسر خود انتخاب کند، یا برعکس فروکش کردن و از بین رفتن آن می‌تواند باعث جدایی و بروز پدیده‌ای به نام طلاق شود. در نتیجه عشق می‌تواند به شکل یک شکست، شکست عاطفی، بروز نماید. شکست عشقی مجموعه علائمی هستند که پس از پایان یافتن یک رابطه عاطفی در افراد به وجود آیند؛ و عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف، همچون تحصیلی، اجتماعی و شغلی را مورد تأثیر منفی خود قرار می‌دهند (بابایی فرد و طهماسبی نادری چگنی، ۱۴۰۰). استرنبرگ عشق کامل و آرمانی را شامل سه مؤلفه دانسته است: ۱- صمیمیت ۲- شهوت ۳- تعهد. به نظر او هر شخصی در روابط عاشقانه، اگر هر سه مؤلفه را داشته باشد عشق او می‌تواند تبدیل به یک عشق آرمانی و کامل شود و با توجه به اینکه هر سه مؤلفه‌ی عشق آرمانی یعنی صمیمیت، شهوت، تعهد در اشعار سعدی نیز به‌وفور به چشم می‌خورد بنابراین این سه مؤلفه عوامل مهمی در عشق کامل هستند (هاشمی و رشیدی آشجردی، ۱۳۹۵). فروم انسانی را که از نظر روانی سالم است، کسی می‌داند که با عشق زندگی می‌کند و پیوندش با جهان از راه عشق است. استدلال او این است که وجود انسان دارای مجموعه‌ای از نیازهای اصیل است و تنش‌های روانی انسان از برآورده نشدن آن نیازهای اصیل وجودی ایجاد می‌شود. از نظر او عشق، عاشق و معشوق بودن، یکی از آن نیازهای اصیل طبع آدمی است و خلأ آن را هیچ چیز دیگری جبران نمی‌کند. نیازهای اصیل، نیازهایی هستند که ریشه در طبع آدمی دارند و رشد و سلامت روانی انسان در گرو برآورده شدن آنهاست و غفلت از آنها، سلامت انسان را مختل می‌کند. شدن آنهاست و غفلت از آنها، سلامت انسان را مختل می‌کند.

فروم انسان را دارای استعدادی درونی برای عشق‌ورزی می‌داند و شکوفایی عشق راستین را نشانه ثمردهی آن استعداد درونی می‌خواند که به‌واسطه اراده و خواست فرد از یک طرف و موضوع و متعلق عشق از طرف دیگر، از حالت قوه به حالت فعل درمی‌آید. پس عشق جنبه انفعالی ندارد، بلکه عملی فعال است و شادمانی، رشد و آزادی از علائم آن به شمار می‌آید. از نظر فروم نقص در معرفت و آلودگی به کبر و حرص و طمع و نبودِ خردورزی و واقع‌بینی سرچشمه عشق‌های معیوب یا پندارهای عاشقی است (عبدالرحیمی، فعالی، ۱۳۹۴). اگر معشوق را خودخواهانه نبینیم و شیفته‌ی تجلیات خدا در او باشیم، شاید بتوان گفت که: عاشق شدن، در حقیقت، کنار زدن نقاب هستی است. وقتی بتوانیم نقاب را کنار بزنیم و خدا را ببینیم یعنی عشق. عشق، مشاهده‌ی جلوه‌های حضرت حق، در پس نقاب عالم هست. این عالم، کارگاه صنع خداست. هرچه بیشتر نگاه کنیم بهتر می‌بینیم. یک ذره در جهان به اندازه‌ی فهم خودش و ما به اندازه‌ی فهم خودمان عاشقیم. هرچه فهم موجود، بیشتر باشد عاشق‌تر است (الهی قمشه‌ای). وقتی منیت و خودخواهی کنار گذاشته شود، می‌توان قدم در راه عشق گذاشت. وادی محبت، سرزمین اخلاص است (حشمتی مولایی، ۱۳۹۶). مولانا و فروم، هر دو، عشق را یکی از عوامل اصلی ایجاد سلامت روحی و روانی (سلامت معنوی) دانسته‌اند و عشق راستین و سالم را، هنر انسان‌های سالم و رشدیافته خوانده‌اند. عشق در آموزه‌های آن‌ها نقش محوری دارد و به‌رغم فاصله‌ی زمانی و مکانی و اختلاف فرهنگ‌ها و تفاوت رویکردها، می‌توان اشتراکات فراوانی در کلام آنان مشاهده کرد که این مطلب حکایت از قرابت روان‌شناسی فروم با عرفان مولوی در این موضوع دارد. برای نمونه، هر دو به التیام‌بخش بودن و نقش درمانی عشق، عامل پیوند و اتحاد بودن عشق، لزوم پیراستگی از رذایل اخلاقی و آراستگی به فضایل اخلاقی در پیوند عاشقانه، زاده دانش و زاینده شناخت بودن عشق، آموختنی بودن عشق، مولد عشق بودن عشق، آفرینندگی و زاینندگی عشق و توأم بودن عشق با رنج و بلاکشی و صبوری عاشق اشاره کرده‌اند (عبدالرحیمی و فعالی، ۱۳۹۴). همچنین فروم شناخت را اساسی‌ترین عنصر عشق می‌شمرد و هر عشق بدون معرفتی را کور می‌خواند و همواره عشق و خود را در کنار هم و ملازم

یکدیگر قرار می‌دهد، عشق محصول شناخت است اما بدون عشق و عشق‌ورزی چنین ادراکی حاصل نمی‌شود و راهی ست که انسان را به آگاهی از رازها سوق می‌دهد، همچنین عشق عامل شناخت است و از نظر او سلامت انسان در گرو درک حقیقت است (عبدالرحیمی، فعالی، ۱۳۹۴). از نظر جامی هر کسی طلبی دارد و جویای چیزی است. گویا همه گمشده‌ای دارند، همه عاشق‌اند. اصلاً آدمی در عاشق بودن خویش مجبور است؛ چاره‌ای جز عشق ورزیدن ندارد؛ اگر اختیاری است در انتخاب معشوق است. وقتی زندگی از جستجوی نایافته‌ای خالی شود، دیگر بودن معنایی ندارد؛ سرانجام یا افسردگی است، یا پوچی، یا عصیان و یا خودکشی برای آنان که شجاع‌ترند (اسکندری، ۱۳۹۰). همچنین در پژوهش‌های مطالعه شده در خارج از ایران که بررسی متغیرهای رضایت از رابطه، نگرش عشق، سبک‌های عشق‌ورزی و سازگاری با دین که بر پایداری رابطه تأثیر می‌گذارند، پرداخته شده بود، یافته‌ها نشان داد کسانی که دین مشترک دارند بیشتر احتمال دارد که رابطه پایدار داشته باشند (کاسپ-بُرگز، ۲۰۲۱). همچنین در بررسی تأثیر انواع عشق به‌عنوان تابعی از رضایت از زندگی و سن، نتایج نشان داد هر دو متغیر سن و رضایت از زندگی، واریانس انواع عشق را با درجات مختلف توجیه می‌کنند (کیمنت<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). آنچه در ازدواج مهم است ظهور ابعاد سه‌گانه عشق است و نزدیکی بین دو نفر زمانی رخ می‌دهد که به یکدیگر پاسخگو باشند و خود را فاش کنند و با فرایند تعاملی نهایتاً تکامل ویژگی‌های ذاتی انسان از جمله پیوند زدن، جفت‌گیری ذاتی، دل‌بستگی و مراقبت از خود صورت می‌گیرد و عشق تلفیق صمیمیت، اشتیاق و تعهد است و روندی برای کشف معنا در زندگی و رشد فردی و اجتماعی است (کورودوتیس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). همچنین ترکیب سه عنصر عشق، انواع مختلف عشق را به وجود می‌آورد و هنگامی که همه‌ی عناصر به‌طور متوازن حضور داشته باشند، کامل‌ترین نوع عشق یعنی عشق تمام‌عیار به وجود می‌آید؛ اما باید به این امر توجه شود که در روابط نزدیک عشق تنها یکی از عواملی است که سبب موفقیت در رابطه می‌شود نه همه‌ی آن و همواره

۱. Cassepp-Borges, V.

۲. Clemente, M. Gandoy- Crego, M. Bugallo- Carrera, C. Reig- Botella, A. & Gomez- Cantorna, C.

۳. Kordoutis, P.

موارد دیگری در ایجاد رضایتمندی دخیل می‌باشند (کاراندانگ و گودا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). از طرفی در مقایسه‌ی سه مؤلفه عشق استرنبرگ (صمیمیت، اشتیاق و تعهد) در زنان متأهل با توجه به طول مدت ازدواج، نتایج نشان داد از بین مؤلفه‌های عشق، صمیمیت و اشتیاق از نظر طول مدت ازدواج با هم اختلاف معنی‌دار دارند. به طوری که مقدار عددی صمیمیت و اشتیاق به ترتیب از بیشترین به کمترین میزان مربوط به طول مدت ازدواج ۱۱-۱۵، ۶-۱۰ و ۱-۵ سال است (مولگو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). متأسفانه مشاهده زندگی زناشویی افراد در سطح جامعه و مطالعه پژوهش‌های موجود در این زمینه بیانگر آن است که در همه‌ی زندگی‌های خانوادگی، فضای صمیمانه، آرامش، محبت و عشق برقرار نیست و تفاهم بین همه‌ی زوجین وجود ندارد، یعنی رضایت از زندگی برای اکثر افراد تأمین نمی‌شود. این امر می‌تواند حاصل عدم درک صحیح از دیدگاه یکدیگر و نداشتن آگاهی کافی از مفهوم عشق و صمیمیت باشد. (آرین فر و پورشهریاری، ۱۳۹۶).

همچنین در بررسی عامل مهم دیگر یعنی خودشناسی که در ایران کمتر کار شده بود و در خارج از ایران هم بیشتر به فاکتور ذهن آگاهی پرداخته شده بود که در مقایسه با خودشناسی، فقط به یک مؤلفه آن یعنی خودشناسی تجربی به تلاش‌های «خود» برای درک تجربه جاری در زمان حال و توجه دقیق به خود در زمان حال می‌پردازد درحالی که خودشناسی مؤلفه‌های دیگری هم دارد از جمله خودشناسی تأملی به تلاش «خود» برای معنا بخشیدن به تجربه گذشته و بهره‌مندی از بینش‌ها و تجارب گذشته اشاره دارد (قربانی، بینگ، واتسن، دیویسن و لبریتن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳) و خودشناسی انسجامی به تلاش‌های فعال افراد برای یکپارچه کردن تجربه خود در گذشته، حال و آینده در جهت سازش و ارتقاء خود اشاره دارد (قربانی، واتسن و هارگیس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). در ایران در پژوهشی به بررسی رابطه بین خودشناسی منسجم و رضایت زناشویی پرداختند که نتایج نشان داد خودشناسی منسجم با رضایت زناشویی رابطه مثبت دارد و باعث ایجاد روابط شخصیتی با رضایت زناشویی

۱. Carandang, M. N. S. Guda, I.V.P.

۲. Muloko, E. Limbu, R. & Anakaka, D. L.

۳. Ghorbani, N. Watson, P. J. Bing, M.N. Davison. H. K. & Le Berton

۴. Ghorbani, N. Watson, P. J. & Hargis, M. B.



می‌گردد. نتایج همچنین گویای این بود که پتانسیل خودشناسی منسجم برای مطالعه‌ی فرآیندهای خودتنظیمی مفید است و افزایش شناخت از خود می‌تواند یک هدف مفید در تلاش برای تقویت ازدواج‌ها باشد (قربانی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین در بررسی رابطه بین خودشناسی و سازگاری زناشویی زوجینی که به دادگاه‌های خانواده یا مراکز مشاوره تبریز مراجعه کرده بودند نتایج نشان داد متغیر خودشناسی به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده‌ی مهم سازگاری زناشویی است (بناب<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین در مطالعه دیگری که به بررسی رابطه‌ی ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت‌مندی زناشویی پرداخته شد. یافته‌های پژوهش حاکی از آن بود که بین ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد و مهارت‌های خودآگاهی (خودشناسی منسجم و ذهن آگاهی) می‌توانند تغییرات رضایت‌مندی زناشویی را پیش‌بینی کنند. به‌طور کلی یافته‌های پژوهش ایشان نشان داد که مهارت‌های خودآگاهی از عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی هستند (امیدیکی و همکاران، ۱۳۹۳). با توجه به اینکه خودشناسی ظرفیت فهم زمانمند و انسجامی فرآیندها و تجارب درونی خود است که به فرد امکان درک توانمندی‌هایش را می‌دهد تا با سازمان‌دهی افکار و احساسات، مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب، شناسایی و انتخاب کند (قربانی و واتسون و فیاض و چن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۵). خودشناسی، آگاهی به تجارب کنونی و مرتبط ساختن آن‌ها با گذشته است. این عامل نمایانگر توانایی خودآگاهانه در مهار خشم و اجتناب از اموری است که بعدها سبب پشیمانی می‌شود (امیدیکی و خلیلی و غلامعلی لوسانی و قربانی، ۱۳۹۳). افراد خودآگاه که از نیازهای درونی خود آگاهی دارند و می‌توانند با اتخاذ شیوه‌های مراقبت از خود، در مواجهه با چالش‌های بیرونی موفق عمل کنند و قادرند بین ابعاد مختلف زندگی خویش تعادل برقرار کرده، بدین ترتیب به مقابله‌ی مؤثر با چالش‌های زندگی روزمره بپردازند؛ و رضایت مطلوبی را از زندگی فردی و خانوادگی تجربه نمایند. چراکه لازمه‌ی دوست داشتن و مهرورزیدن به دیگران دوست داشتن خویش است. برعکس، افرادی که تصویر مثبت و روشنی از خود

۱. Ghorbani

۲. Bonab

۳. Ghorbani, N. Watson, P. J. Fayyaz, F. & Chen, Z.

نداشته و نمی‌توانند با بدن خود ارتباط مناسبی برقرار کنند، مشکلات متفاوت فردی و اجتماعی را تجربه می‌کنند (جعفری، سلحشوری، فیاض و عسگری، ۱۴۰۰). بررسی آثار به‌جای مانده از مفاخر علم و ادب و فلاسفه نیز بیانگر توجه ویژه این بزرگان به بحث خودآگاهی و ضرورت ارتقاء آن می‌باشد. به‌عنوان مثال مولانا سعی داشت با کمک اشعار خود به‌صورت استعاره‌ای آگاهی افراد را در زمینه‌ی شناخت خود و توجه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های خویش ارتقاء دهد؛ تا افراد در نتیجه‌ی پذیرش و شناخت خود، کنترل بیشتری بر هیجانات خود داشته باشند (اصلاحی فرشمی، ۱۴۰۰). همچنین در مطالعات خارج از ایران بر روی ذهن آگاهی در تحقیقی به‌عنوان شش از یک، نیمی از ده دیگر "یا آیا ذهن آگاهی و قدرشناسی هر یک ارزش منحصر به فردی به عملکرد روابط می‌بخشد؟ یافته‌ها نشان می‌دهد که قدردانی و ذهن آگاهی سازه‌های مرتبط اما درعین حال متمایزی هستند که به‌طور منحصر به فردی به عملکرد رابطه کمک می‌کنند (هوگان و گوردون<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). همچنین در تحقیقی با عنوان ثبات عاطفی و عزت‌نفس به‌عنوان واسطه‌ای بین ذهن آگاهی و خوشبختی که ۳۰۲ دانشجوی کارشناسی از دانشگاهی در هند شرکت کردند. نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که ذهن آگاهی با واسطه‌گری ثبات عاطفی و عزت‌نفس با خوشبختی همراه است. ثبات عاطفی و عزت‌نفس به‌طور کامل رابطه ذهن آگاهی و خوشبختی را واسطه قرار می‌دهد. علاوه بر این، ثبات عاطفی تا حدی رابطه ذهن آگاهی و عزت‌نفس را واسطه قرار داد. نتایج این مطالعه چگونگی ارتباط ثبات عاطفی و عزت‌نفس با روند رابطه ذهن آگاهی و خوشبختی را روشن می‌کند (باجاج، گاپتا و سنگاپتا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). اهمیت این مهارت، ضرورت ورود آن‌ها را به حوزه‌ی تعارضات زناشویی نشان می‌دهد.

همچنین در ارتباط با اثر افزایش هوش هیجانی بر کاهش تعارضات زناشویی مایر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۰) با کاربرد ابزاری دریافتند که ابعاد مهم هوش هیجانی، اطمینان به خود، خوش بینی و تعادل هیجانی است. افراد دارای هوش هیجانی بالا خودکنترلی و خودانگیزی بالایی دارند، زندگی آن‌ها معنادار است و اصولی و مسئولیت‌پذیر هستند، عواطف خود را

۱. Hogan, J, N. Gordon, C, L.

۲. Bajaj, B. Gupta, R. Sengupta, S.

۳. Mayer, J.

به‌درستی ابراز می‌کنند، قانع و نسبت به دیگران حساس و مراقب هستند، زندگی هیجانی پربار و متعادلی دارند، خودانگیخته و با نشاط هستند و تجارب جدید را می‌پذیرند (اوانس و هوگس و استپتووارن<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). از دیدگاه بار-ان<sup>۲</sup> هوش هیجانی دسته‌ای از مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های غیر شناختی را شامل می‌شود که موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و استرس‌های محیطی افزایش می‌دهد؛ بنابراین هوش هیجانی از عوامل مهم در تعیین موفقیت فرد در زندگی است (تالاریکو و وارون و بانکس و برگر و پیوالیزر و مدینا ریورا و مترو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). از طرفی در بررسی رابطه بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی نتایج نشان داد، بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی معلمان متأهل ایالت آنامبرا رابطه معنی‌داری برقرار هست (آنیامن<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). همچنین به‌منظور کسب آگاهی از تأثیر هوش اجتماعی، هوش هیجانی و رضایت جنسی بر سازگاری زناشویی زنان شاغل در گرالی هند، نتایج نشان داد هوش اجتماعی و رضایت جنسی تأثیر قابل توجهی بر سازگاری زناشویی زنان شاغل دارد. اگرچه تأثیر مستقیم هوش هیجانی بر سازگاری زناشویی قابل توجه نبود ولی هوش هیجانی در کنار هوش اجتماعی و رضایت جنسی تأثیر مستقیم قابل توجهی بر سازگاری زناشویی دارد (آبیلش و نیلاکاندان<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). در مطالعه دیگری نقش میانجی هوش هیجانی و سازگاری زناشویی در رابطه بین ذهن آگاهی در ازدواج و بهزیستی ذهنی بررسی شد که نتایج تحلیل مسیر نشان داد که هوش هیجانی به‌طور کامل رابطه بین ذهن آگاهی و بهزیستی ذهنی را میانجی‌گری می‌نماید. ضمن اینکه هوش هیجانی و سازگاری زناشویی در کنار هم تا حدی رابطه بین ذهن آگاهی در ازدواج و بهزیستی ذهنی را واسطه‌گری نمودند و مدل ۵۱ درصد از واریانس کل بهزیستی ذهنی را توجیه نمود (اروز و دنیز<sup>۶</sup>، ۲۰۲۰). با توجه به مطالعات انجام‌شده و بررسی هر یک از عوامل مهم خودشناسی، عشق و هوش هیجانی در کاهش تعارضات زناشویی به این خاطر که این عوامل مهم در هیچ پژوهشی با هم به‌عنوان پیش‌بینی

۱. Evans, T. R. Hughes, D. J. & Steptoe-Warren, G.

۲. Bar-On

۳. Talarico, J. F. Varon, A. J. Banks, S. E. Berger, J. S. Pivalizza, E. G. Medina-Rivera, G. & Metro, D. G.

۴. Anyameneg, A.

۵. Abhilash, S. & Neelakandan, R.

۶. Erus, S. M. & Deniz, M. E.

کننده کاهش تعارضات زناشویی بررسی نشده است، در این پژوهش به بررسی هر سه عامل به‌عنوان پیش‌بین تعارضات زناشویی پرداخته شد تا نهایتاً با پیشنهاد پروتکل‌های آموزشی مناسب با توجه به تبیین‌های علمی دقیق و آموزش‌هایی قدم‌به‌قدم بتوان برای کاهش تعارضات و ارتقاء سلامتی فرد و جامعه قدم مهمی برداشته شود؛ بنابراین فرضیه‌ها و سؤال پژوهش اینست که: (۱) خودشناسی با تعارضات زناشویی رابطه منفی دارد، (۲) عشق با تعارضات زناشویی رابطه منفی دارد، (۳) هوش هیجانی با تعارضات زناشویی رابطه منفی دارد و پرسش پژوهش اینست که کدام یک از متغیرهای عشق، خودشناسی و هوش هیجانی قدرت بیشتری در پیش‌بینی کاهش تعارضات زناشویی دارد؟

## روش<sup>۱</sup>

پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوجین درگیر تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران که در سال ۱۴۰۰ در این شهر زندگی می‌کنند تشکیل می‌دهد. در روش‌شناسی مدل‌یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه‌گیری شده، تعیین شود (هومن، ۱۳۹۳)؛ یعنی طبق این فرمول  $15q5 < n < q$ ؛ که در آن  $q$  تعداد متغیرهای مشاهده‌شده یا تعداد گویه‌ها (سؤالات) پرسشنامه و  $n$  حجم نمونه است. با توجه به اینکه تعداد مؤلفه‌ها ۱۸ بود که در ۱۳ ضرب شد و تعداد نمونه ۲۳۴ شد که با احتساب ریزش ۲۵۰ در نظر گرفته شد. در این پژوهش نهایتاً نمونه ۲۴۸ نفر (۱۱۵ زن و ۱۳۳ مرد) طور تصادفی از مناطق ۲۲ گانه شهر تهران با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. معیار ورود زوج‌هایی بودند که برای مشکل تعارضات زناشویی به مراکز مشاوره مراجعه کرده باشند، همچنین برای تعمیم دهی بیشتر نتیجه پژوهش محدودیتی در قالب سن، تحصیلات وجود نداشت. برای بررسی و تحلیل آماری داده‌های خام از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکنندگی‌ها و همچنین جداول مربوط به داده‌های جمع‌آوری‌شده استفاده شد. به‌منظور تعیین توزیع داده‌ها از آزمون‌های

۱. Method

کولموگروف- اسمیرنوف و شاپیرو ویلک بهره گرفته شد. با توجه به اینکه داده‌ها از توزیع‌های غیر نرمالی برخوردار بودند بر همین اساس از آزمون‌های ناپارامتریک همچون آزمون همبستگی اسپیرمن برای تعیین رابطه میان متغیرها بهره گرفته شد و با استفاده از رگرسیون گام‌به‌گام به سؤال پژوهش پاسخ داده شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات متغیر تعارضات زناشویی پرسشنامه ثنایی و همکاران (۱۳۹۶)، خودشناسی، پرسشنامه قربانی و همکاران (۲۰۰۸)، عشق، پرسشنامه استرنبرگ (۱۹۸۶)، هوش هیجانی، پرسشنامه سیریا شرینگ (منصوری، ۱۳۸۰) بود.

پرسشنامه تعارضات زناشویی<sup>۱</sup>: ثنایی ذاکر و براتی با هدف سنجیدن هفت بعد اصلی تعارضات زوجین این پرسشنامه را تدوین کردند. پرسشنامه شامل ۴۲ پرسش بوده است که فرد باید به هر عبارت از ۱ تا ۵ نمره بدهد و دارای هفت مؤلفه: کاهش همکاری، کاهش رابطه‌ی جنسی، افزایش واکنش هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزند، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جداکردن امور مالی از یکدیگر می‌باشد. (براتی و باقرزاده، ۱۳۷۹). در ایران آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ بود. (دهقان، ۱۳۸۰) و نمرات تمامی مؤلفه‌های پرسشنامه تعارضات زناشویی از ۰/۳۱ تا ۰/۸۲ با نمره کل تعارضات زناشویی در سطح ۰/۱. همبستگی معناداری داشتند. (خزایی، ۱۳۸۵).

مقیاس خودشناسی انسجامی<sup>۲</sup>: مقیاس خودشناسی انسجامی توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸) ساخته شده است. این مقیاس شامل ۱۲ ماده و پاسخ در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (عمدتاً نادرست تا عمدتاً درست) است و دارای سه زیرمقیاس است که عبارت‌اند از: خودشناسی تأملی، خودشناسی تجربی و خودشناسی انسجامی. نمره بالا در این مقیاس با ارزیابی ویژگی‌های رفتاری وابسته به خودشناسی در دگرسنجی‌ها در هر دو فرهنگ همراه بوده است و میانگین ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ بوده است. در ایران آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به‌دست آمد و اعتبار همگرا، ملاک، افتراقی و افزایشی مقیاس نیز در این مطالعه مورد تأیید

۱. Marital Conflict Questionnaire

۲. Integrative Self-knowledge Scale

قرار گرفت. (قربانی و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین در سال ۲۰۱۰ نیز آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۷۹ گزارش شده است. (قربانی، کانینگهم و واتسن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰).

مقیاس عشق مثلثی استرنبرگ<sup>۲</sup>: استرنبرگ<sup>۳</sup> در سال ۱۹۹۷ برای سنجش عشق مقیاس عشق مثلثی استرنبرگ را ساخت. این پرسشنامه دارای ۴۵ عبارت است که فرد باید به هر عبارت از ۱ تا ۹ نمره بدهد با سه زیرمقیاس صمیمیت، شور و شوق (شهوت) و تصمیم/تعهد و در نهایت هشت نوع مختلف عشق شناخته شود، وی برای محاسبه پایایی این مقیاس از روش ضریب همسانی درونی استفاده کرد. نتایج نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه برابر با ۰/۹۷ بود. روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران نیز مورد بررسی قرار گرفته است و ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه‌های صمیمیت ۰/۹۰، عشق ۰/۹۳، تعهد ۰/۸۰ به دست آمد. (حفاظی طرهبه و فیروزآبادی و حق شناس، ۱۳۸۵).

پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ<sup>۴</sup>: پرسشنامه هوش هیجانی اولین بار توسط شرینگ<sup>۵</sup> در سال ۱۹۹۵ طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۷۰ سؤال است؛ اما بعداً این پرسشنامه توسط منصوره<sup>۶</sup> مورد بررسی قرار گرفت که بعد از هنجار شدن در ایران، شامل ۳۳ سؤال شده است؛ که بر روی طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌گردد و دارای ۵ زیرمقیاس است: خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی یا همدلی و مهارت‌های اجتماعی می‌باشد. این پرسشنامه در ایران هنجاریابی شد و میزان همسانی درونی این آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد و در بررسی روایی سازه این آزمون، بر اساس اطلاعات به دست آمده میزان همبستگی ۰/۶۳ گزارش شد. (منصوری، ۱۳۸۰) و همچنین میزان همبستگی درونی آزمون به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. (اسدی، ۱۳۸۲).

## یافته‌ها

۱. Ghorbani, N. Cunningham, C. J. L. & Watson, P. J.

۲. Sternberg's Triangular Love Scale

۳. Sternberg, R. J.

۴. Emotional Intelligence Questionnaire

۵. Schering

جدول ۱. فراوانی مطلق و نسبی وضعیت جنسیت داوطلبین تحقیق (n=۲۴۸)

متغیر مورد بررسی	گروهها	فراوانی مشاهده شده	فراوانی درصدی
جنسیت	مرد	۱۳۳	۵۳/۶
	زن	۱۱۵	۴۶/۴
	مجموع	۲۴۸	۱۰۰

جدول ۲. فراوانی مطلق و نسبی وضعیت گروه‌های سنی داوطلبین تحقیق (n=۲۴۸)

متغیر مورد بررسی	گروهها	فراوانی مشاهده شده	فراوانی درصدی
گروه‌های سنی	زیر ۲۰ سال	۶	۲/۴
	۲۰-۳۰ سال	۸۴	۳۳/۹
	۳۱-۴۰ سال	۶۴	۲۵/۸
	۴۱-۵۰ سال	۵۵	۲۲/۲
	۵۱-۶۰ سال	۲۹	۱۱/۷
	بالای ۶۰ سال	۱۰	۴
	مجموع	۲۴۸	۱۰۰

جدول ۳. فراوانی مطلق و نسبی مقاطع تحصیلی گروه داوطلبین تحقیق (n=۲۴۸)

متغیر مورد بررسی	گروهها	فراوانی مشاهده شده	فراوانی درصدی
سطوح تحصیلاتی	زیر دیپلم	۳۷	۱۴/۹
	دیپلم	۱۱۳	۴۵/۶
	فوق دیپلم	۳۹	۱۵/۷
	لیسانس	۵۰	۲۰/۲
	فوق لیسانس و بالاتر	۹	۳/۶
	مجموع	۲۴۸	۱۰۰

با توجه به جدول ۱ و ۲ و ۳ فراوانی مطلق و نسبی نمونه از نظر جنسیت، گروه سنی و مقاطع تحصیلی گزارش شده است.

جدول ۴. تحلیل توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	میانه	مُد	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
خودشناسی	۲/۷	۳	۴	۱/۲	۰	۴

۸/۷	۱	۲	۸	۶/۹	۶/۱	عشق
۵	۱	۱/۱	۳	۳/۷	۳/۵	هوش هیجانی
۵	۱	۱/۱	۳	۲	۲/۳	تعارضات زناشویی

مطابق با نتایجی که در جدول ۴ گزارش شده است روشن می‌گردد که در مطالعه حاضر متغیرهای پژوهش در بین داوطلبین تحقیق از وضعیت نسبتاً مطلوبی (متناظر با میانگین برآورد شده)، برخوردار می‌باشد.



جدول ۵. ضریب همبستگی بین متغیرها

متغیر ملاک		متغیر پیش‌بین		شاخص‌های آماری	
		ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد نمونه	
تعارضات زناشویی	عشق	-۰/۶۸	≤۰/۰۰۱	۲۴۸	
	خودشناسی	-۰/۴۹	≤۰/۰۰۱		
	هوش هیجانی	-۰/۵۸	≤۰/۰۰۱		

جدول ۵ ضرایب همبستگی عشق، خودشناسی و هوش هیجانی را با تعارضات زناشویی زوجین نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، ضرایب همبستگی میان عشق با تعارضات زناشویی رابطه منفی و معنادار دارد، خودشناسی با تعارضات زناشویی رابطه منفی و معنادار دارد و هوش هیجانی با تعارضات زناشویی رابطه منفی و معنادار دارد، بنابراین فرضیه ۱ و ۲ و ۳ پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۶. نتایج حاصل از رگرسیون به شیوه گام‌به‌گام بر روی متغیرهای پژوهش

مرحله پیش‌بینی	پیش‌بین	R	R <sup>۲</sup>	F	Beta	T	P
۱	عشق	۰/۶۶	۰/۴۴	۱۹۵/۳۳	-۰/۶۵	۱۳/۹۷	۰/۰۰۱
۲	عشق	۰/۷۲	۰/۵۳	۱۴۰/۷۰	-۰/۵۱	۱۰/۸۸	۰/۰۰۱
	خودشناسی				-۰/۳۳	۷/۰۰	۰/۰۰۱
۳	عشق	۰/۷۳	۰/۵۴	۹۶/۴۹	-۰/۵۰	۱۰/۴۴	۰/۰۰۱
	خودشناسی				-۰/۲۷	۴/۹۶	۰/۰۰۱
	هوش هیجانی				-۰/۱۱	۲/۰۸	۰/۰۰۸

به منظور پاسخ به پرسش پژوهش از تحلیل رگرسیون به روش گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج حاصل در جدول ۶ نشان داده شده است. یافته‌های جدول ۶ حاکی از آن است که در نمره کل مقیاس تعارضات زناشویی به ترتیب متغیرهای عشق، خودشناسی، هوش هیجانی از قدرت پیش‌بینی معنادارتر و بالاتری برخوردار هستند؛ به عبارت دیگر نتایج نشان داد که در گام اول متغیر عشق به تنهایی ۴۴ درصد واریانس تعارضات زناشویی را تبیین می‌کند و زمانی که متغیر خودشناسی وارد معادله می‌شود، ضریب بالا به ۵۳ درصد و در گام سوم با ورود

متغیر هوش هیجانی این ضریب به ۵۴ درصد می‌رسد؛ بنابراین عشق، خودشناسی و هوش هیجانی جمعاً ۵۴ درصد از واریانس تعارضات زناشویی را تبیین می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش تأثیر خودشناسی، عشق، هوش هیجانی بر تعارضات زناشویی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان دادند که ضریب همبستگی بین خودشناسی، عشق و هوش هیجانی با تعارضات زناشویی رابطه معکوس و معنادار دارد، بدین معنی که با افزایش سه متغیر خودشناسی، عشق و هوش هیجانی، تعارضات زناشویی کاهش پیدا می‌کند و به ترتیب متغیر عشق و خودشناسی و هوش هیجانی بیشترین تأثیر را بر کاهش تعارضات زناشویی دارد.

یافته‌های پژوهش با پژوهش‌های هاگان و گوردون (۲۰۲۰)، باجاج و گوپتا و سنگوپتا (۲۰۱۹)، امیدیککی و همکاران (۲۰۱۵)، آییلاش و نیکلانندان (۲۰۲۰)، آنیامن (۲۰۲۰)، کاسپ برگز (۲۰۲۱)، کمینت و گاندای سرکو و بوگالا کارورا و ریچ بوتلا و گومز کانترونا (۲۰۲۰)، حاجیان و نائینیان (۲۰۲۰) همسواست.

مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که از خودشناسی بالایی برخوردار هستند، توانایی بیشتری برای کنترل افکار و اعمال تکانه‌ای خود دارند (عکس‌العمل نشان ندادن) آن‌ها آگاهانه‌تر به محیط خود پاسخ می‌دهند، بنابراین رفتارهای منفی در روابط آن‌ها کاهش یافته و در نهایت روابط رضایت‌بخش‌تری را تجربه می‌کنند. همچنین توانایی تحلیل تجارب گذشته، استفاده و انسجام آن در طرح‌های کنش و واکنش، موجب توانمندی هر چه بیشتر افراد در حل تعارضات زندگی زناشویی می‌شود و ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم می‌تواند به افراد برای داشتن ذهنی منعطف و آزاد از هر گونه کنش‌ها و واکنش‌های عاداتی نامناسب در جهت خلق روابطی سالم کمک کنند (قربانی و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین خودشناسی منسجم می‌تواند با واسطه بهبود حرمت خود موجب افزایش رضایت زناشویی شود. با توجه به اینکه خودشناسی منسجم آگاهی و کوشش در جهت فهم هیجانات، رفتارها، عملکردهای عقلانی، خلیقات و حالت‌های بدنی را شامل می‌شود، مهارتی به مراتب مفیدتر و کامل‌تر از خودآگاهی به‌عنوان تنها بعدی هوش هیجانی است و ارتباط آن با رضایت

زناشویی زوجین، ضرورت ورود آن به آموزش‌های زوجین را قبل و بعد از ازدواج نشان می‌دهد (امیدیکی و همکاران، ۲۰۱۵).

ذهن آگاهی و خودشناسی می‌تواند هوش هیجانی را بالا ببرد و عملاً در کاهش تعارضات زناشویی تأثیرگذار خواهد بود و افرادی که آگاهی هیجانی بیشتری را گزارش داده‌اند، توانایی بیشتری در نظم دهی هیجانات، بیان آن‌ها و همدلی بیشتر در ازدواج و روابط جنسی خود داشتند، در نتیجه رضایت زندگی زناشویی بالاتری را گزارش می‌دهند (امیدیکی و همکاران، ۲۰۱۵ و اروز و دنیز، ۲۰۲۰).

همچنین در زندگی زناشویی نزدیکی بین دو نفر زمانی رخ می‌دهد که به یکدیگر پاسخگو باشند و خود را فاش کنند و با فرایند تعاملی نهایتاً تکامل ویژگی‌های ذاتی انسان از جمله پیوند زدن، جفت‌گیری ذاتی، دلبستگی و مراقبت از خود صورت می‌گیرد و عشق تلفیق صمیمیت، اشتیاق و تعهد است و روندی برای کشف معنا در زندگی و رشد فردی و اجتماعی است (کوردوتیس، ۲۰۱۵) و با طول مدت ازدواج مؤلفه صمیمیت و اشتیاق افزایش می‌یابد (مولکو و لیمبو و آناکاکا، ۲۰۲۰). با توجه به اهمیت اثر سائق در فرمول یادگیری هال (السون و هرگنهان<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷)، مؤلفه شوق و اشتیاق که به نوعی به سائق جنسی برمی‌گردد، می‌تواند به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در جهت تداوم رابطه‌ی زناشویی سود برساند (صادقی، ۱۳۹۸) و زمانی که افراد با افزایش خودشناسی، عشق و هوش هیجانی در رابطه قرار بگیرند، می‌توانند با آگاهی میل و شوق (که به نوعی غریزه یا سائق جنسی است) را با مدیریت خود، افزایش دهند و شور و هیجان رابطه با گذشت طول مدت ازدواج نه تنها کمتر نشود بلکه بیشتر نیز خواهد شد، به عبارتی ازدواج یا حداقل زندگی مشترک با شریک، تشکیل شده از یک استراتژی تکاملی پایدار، سازگاری را به حداکثر می‌رساند (دیلون، ۲۰۱۵). به طوری که در این پژوهش نیز مهم‌ترین عامل در کاهش تعارضات زناشویی فاکتور عشق است که یکی از مهم‌ترین ابعاد آن به سائق جنسی برمی‌گردد که تحقیقات مطالعه شده از این یافته حمایت می‌کند.

---

۱. Olson, Hergenhahn

با توجه به این که در بررسی عوامل کاهش تعارضات زناشویی سه متغیر خودشناسی، عشق و هوش هیجانی به‌عنوان عوامل رشد روانی و فردیت در نظر گرفته شد زیرا این عوامل به رشد درونی و فردیت یافتگی کمک می‌کند تا فرد به یکپارچگی و صلح درونی دست یابد و هر چه تعارضات خودش با خودش کمتر باشد، در رابطه‌هایش موفق‌تر خواهد بود، نتایج این پژوهش با چهار رویکرد بوئن، یونگ و اریکسون و استرنبرگ و درنهایت با رشد و ارتقاء انرژی زندگانی در انسان به‌عنوان موجودی ماوراء طبیعی قابل تبیین است بدین صورت که با توجه به نظریه بوئن، زن و مردی که سطح تمایز یافتگی پایینی داشته باشند زمانی که ازدواج می‌کنند، انتظار می‌رود بلوغ عاطفی کمتری را دارا و ظرفیت محدود برای صمیمیت و یکی شدن داشته باشند. این مسئله نیازمند این می‌شود که هر دو نفر برای پایداری ازدواجشان رشد و خود رهبری‌شان را قربانی ازدواج کنند. در مقابل در نظام‌های زناشویی تمایز یافته، همسران به یکدیگر اجازه می‌دهند که نقشی نرمش‌پذیر تر، رابطه‌ای صمیمانه‌تر داشته باشند و تفاوت عقاید یکدیگر را تحمل و واکنش‌های عاطفی کمتری را تجربه کنند. به سخن دیگر برای این که مشکلات کمتری داشته باشند در پاسخ به عواطف دیگران آرامش خود را حفظ کنند (بوئن ۱۹۸۸، نجفلویی ۱۳۸۵). همچنین با توجه به رویکرد یونگ در فرایند تفرد پس از شناخت کهن‌الگوهای پرسونا، سایه (خودشناسی و هوش هیجانی) باید جنبه‌های متضاد شخصیت از جمله آنیما و آنیموس (شناخت و تجربه عشق به‌عنوان یک فرافکنی) به تعادل برسند که مشکل‌ترین مرحله در فرایند تفرد و تحقق خود است، زیرا بیانگر بیشترین تغییر در خود‌انگاره‌ی ماست. پذیرفتن ویژگی‌های عاطفی هر دو جنس، منابع خلاقیت را می‌گشاید و به‌عنوان رهایی‌نهایی از تأثیرات والدین، خدمت می‌کند و به عقیده‌ی فروید، فرد با احیای تضاد ادیپوس کمتر به فرافکنی‌های والدین عمل می‌کند و تمایل بیشتری برای برقراری ارتباط دارد. (کازمیان، ۱۳۹۱ و شولتز و شولتز، ۲۰۱۳).

همچنین این پژوهش عملاً با مراحل رشد اریکسون نیز قابل تبیین است و نشان می‌دهد که یکی از عوامل مهم تعارضات زناشویی به عبارتی تثبیت و یا ماندن در مراحل رشد کودک است که با کمک گرفتن از افزایش خودشناسی، عشق و هوش هیجانی فرد می‌تواند

به هویت خود دست یابد و نهایتاً کاهش تعارضات فردی و تعارضات زناشویی را ایجاد خواهد کرد. به طوری که در مراحل رشد اریکسون از ۱ سالگی، ۲ تا ۳ سالگی، ۳ تا ۶ سالگی و ۶ تا ۱۱ سالگی، ۱۱ تا ۱۸ سالگی و ۱۸ تا ۳۵ سالگی به ترتیب نیروی اعتماد، نیروی استقلال، هویت جنسی - عزت نفس و شایستگی، وفاداری (تعهد) و صمیمیت (عشق) بایستی ایجاد شود تا فرد به مراحل رشدی بالاتر دست یابد، اما اکثر افراد به دلیل عدم آگاهی در شناخت خود و ماهیت عشق به دلیل درگیری‌های والدین در سنین کودکی و به دلیل عدم آموزش در دوره‌ی نوجوانی و جوانی به نیروی مراحل بعد یعنی ۳۵ تا ۵۵ سالگی و ۵۵ به بعد که به ترتیب نیروی زاینده‌گی و خرد را برای افراد به همراه خواهد داشت به خصوص در حوزه‌ی رابطه، کمتر خواهند رسید زیرا که خرد، انسان را به مرحله صلح و یکپارچگی می‌رساند و تعارضاتش با خودش را که در ابتدا موجب اضطراب و بیماری می‌شد را از بین می‌برد، زیرا خودشناسی، تجربه و فهم عشق به درستی به فرد در مدیریت هیجان‌اتش کمک می‌کند و او هنر زندگی کردن را این‌گونه درک می‌کند و تعارضات زناشویی را به همین شکل کم می‌کند به طوری که نتایج آماری این تحقیق هم نشان می‌دهد که این سه نقش تعیین‌کننده‌ای در واریانس تعارضات زناشویی دارند. همچنین لازم به ذکر است که در نظریه‌ی فروید این مراحل رشد انرژی لیبیدو (جنسی) و یا در نظریه‌ی یونگ مراحل رشد انرژی زندگی در وجود انسان است که در هر مرحله با توجه به نظریه‌ی اریکسون، وظیفه‌ای دارند که اگر به انجام نرسد در مراحل رشد بعدی فرد دچار بحران در رشد خود خواهد شد و تحقق فردیت و هویت و... در او مشکل‌ساز خواهد شد. (پاپالیا و وندکاس و دوسکینفلدمن<sup>۱</sup>، ۱۳۹۶، شولتز و شولتز، ۲۰۱۳). از طرفی جنبه‌های درونی روان انسان به‌نوعی همان انرژی زندگی است که ماهیتاً از سنخ و جنس انرژی جنسی نیست، بلکه فقط صورتی از انرژی است، اما هنگامی که در اندام‌های جنسی جریان پیدا کند، قدرتش را در مرکز جنسی خود تجربه کرده و می‌توان آن را به فرم انرژی جنسی احساسی تجربه کرد. هنگامی که همان انرژی در مرکز احساسات و عواطف تجربه شود، به شکل عشق (عشق هورمونی) احساس می‌شود و هنگامی که انرژی در مرکز تفکر و منطق تجربه شود، به شکل بصیرت و آگاهی (عشق ارادی

---

۱. Papalia, Vandkas, Duskinfeldman

و نیروی خرد) و یا کشف و شهود و دریافت‌های درونی تجربه می‌شود. در اصل این صورت‌های مختلف همان انرژی زندگی واحد هستند که به طرق متفاوت در قسمت‌های مختلف وجود انسان تجربه و احساس می‌شوند. (دی آنجلس<sup>۱</sup>، ۱۳۹۱).

همچنین با توجه به نظریه عشق استرنبرگ که برای ایجاد عشق کامل نیاز به سه مؤلفه شور و اشتیاق، صمیمیت و تعهد هست که در پژوهش حاضر درمی‌یابیم که با افزایش خودشناسی و افزایش هوش هیجانی و شناخت عشق با هدف تغییر سطح انرژی (به این دلیل که آگاهی از جنس انرژی است) و افزایش نیروی وفاداری و ایجاد تعهد در مراحل رشد روانی جسمی اریکسون که محصول کسب هویت یا فردیت است، فرد می‌تواند در روابط خود، عشق کامل را با دیگری تجربه کند که این پیامد خود، موجب کاهش تعارضات زناشویی خواهد شد به این دلیل که برای کسب هویت سه چیز نقش تعیین‌کننده دارند یکی انتخاب شغل، دوم انتخاب نظام ارزشی واقعی و سوم و مهم‌ترین عامل داشتن هویت جنسی یا رابطه‌ی جنسی رضایت‌بخش است که با خودشناسی و تجربه‌ی عشق به‌درستی و افزایش هوش هیجانی محقق می‌شود.

از آنجایی که آموزش‌های پیش از ازدواج که مبتنی بر مدل تحکیم ازدواج هستند، منجر به کاهش الگوها و آسیب‌های ازدواج می‌شوند (رستمی، نوابی نژاد و فرزاد، ۱۳۹۹)، بنابراین با کمک گرفتن از یافته‌های این پژوهش می‌توان پروتکل‌های آموزشی خاصی را قدم‌به‌قدم تدوین کرد تا بتوان با کاهش تعارضات بین زوجین و پدید آوردن یک رابطه‌ی سالم، ضمن ایجاد محیطی مناسب برای رشد فردی زن و مرد، محیطی برای پرورش فرزندان و جامعه‌ای سالم را برای همگان انتظار داشت و راهکارهای گسترده‌ای را در روان‌درمانی ارائه داد.

## منابع

آرین فر، نیره؛ پورشهریاری، مه‌سیما (۱۳۹۶). مدل معادلات ساختاری پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه حوزه بریدگی و طرد و متغیر میانجی سبک‌های عشق ورزی، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی (فرهنگ مشاوره)، ۸(۲۹)، ۱۰۷-۱۳۴.

۱. De Angelis

اسدی، جوانشیر (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین هوش هیجانی، فرسودگی شغلی و سلامت روانی کارکنان شرکت ایران خودرو، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

اسکندری، بهاء‌الدین (۱۳۹۰). جامی و مشکل عشق. فصلنامه ادبیات عرفانی و اسطوره‌شناختی، ۷(۲۴)، ۶۸-۳۷.

اصلاحی فرشمی، فاطمه؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر؛ ابوالمعالی الحسینی، خدیجه؛ خلعتبری، جواد (۱۴۰۰). اثربخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر استعاره‌های مثنوی معنوی بر ابعاد سرمایه روان‌شناختی، در دانشجویان دختر افسرده. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، دانشگاه علامه طباطبائی، (۴۶) ۱۱، ۲۰۴-۱۷۱.

السون، متیو. هر گنهان، بی. آر (۱۳۹۶). نظریه‌های یادگیری، علی اکبر سیف، تهران: داوران امیدبیک، مهسا؛ خلیلی، شیوا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ قربانی، نیما (۱۳۹۳). رابطه‌ی ذهن آگاهی و خودشناسی منسجم با رضایتمندی زناشویی، روان‌شناسی، ۳ (۱۸)، ۳۲۷-۳۴۱.

بابایی فرد، اسداله؛ طهماسبی نادری چگنی، محمد (۱۴۰۰). تغییر ملاک‌های عشق: چالش عشق در رویارویی با مدرنیته. مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی. ۴(۱۴)، ۵۸-۴۷. براتی باقرزاده، طاهره (۱۳۷۹). تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد رودهن.

پاپالیا، دایان ای؛ وندکاس الدز، سالی؛ داسکینفلدمن، روت (۱۳۹۶). روان‌شناسی رشد و تحول انسان، داوود عرب قهقهستانی، هامایاک آوادیس یانس، حمیدرضا سهرابی، فروزنده داوریناه، افسانه حیات روشنایی، سیامک نقشبندی، تهران، رشد.

ثنایی، باقر؛ علاقمند، ستیلا؛ فلاحتی، شهره؛ هومن، عباس (۱۳۹۶). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران، بعثت، ۲۴۲.

جعفری، نرگس؛ سلحشوری، احمد؛ فیاض، ایران‌دخت؛ عسگری، محمد (۱۴۰۰). تدوین مفهومی الگدوی خودآگاهی مبتنی بر اندیشه‌های شهید مطهری (ره). فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. ۱۲(۴۸)، ۲۴-۱.

- حشمتی مولایی، نفیسه (۱۳۹۶). بررسی رابطه‌ی عشق استرنبرگ و رضایت زناشویی، با هدف داشتن در زندگی، در زنان متأهل ۲۰-۴۰ ساله حاضر در شهر تهران با فرهنگ ایرانی. کنفرانس بین‌المللی فرهنگ آسیب‌شناسی روانی و تربیت، (۱)، ۸-۱.
- حفازی طرهبه، میترا؛ فیروزآبادی، علی؛ حق‌شناس، حسن (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین مؤلفه‌های عشق و رضایت زناشویی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، پایان‌نامه، (۱۶)، ۵۴-۹۹.
- خزایی، مهدی (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی با تعارضات زناشویی دانشجویان دانشگاه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه خاتم.
- دهقان، فاطمه (۱۳۸۰). مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه‌کننده برای مشاوره زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه تربیت‌معلم تهران.
- دی آنجلیس، باربارا (۱۳۹۱). *رازهایی درباره‌ی عشق*، ابراهیمی، تهران، نسل نو اندیش.
- رستمی، مهدی؛ نوایی نژاد، شکوه؛ فرزاد، ولی اله (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج مدل تحکیم ازدواج پیش از شروع (SYMBIS) بر الگوها و آسیب‌های زوج نامزد. خانواده‌درمانی کاربردی، (۱)، ۵۳-۳۵.
- رضوی، سید حسین؛ جزایری، رضوان السادات؛ احمدی، سید احمد؛ و اعتمادی، عذرا (۱۳۹۸). مقایسه تأثیر برنامه آماده‌سازی پیش از ازدواج بر اساس مدل اولسون و بسته مشاوره پیش از ازدواج بومی بر مشکلات دوران عقد زوجین. فصلنامه خانواده‌پژوهی، (۵۸)، ۱۹۵-۱۸۱.
- شولتز، دوان؛ شولتز، سیدنی آلن (۲۰۱۳). *نظریه‌های شخصیت*، یحیی سید محمدی، تهران، ویرایش. صادقی، ایران (۱۳۹۸). عشق آموزش می‌خواهد: فرمولی برای عشق با استفاده از کاملترین فرمول یادگیری کلارک هال، تهران، وانیا.
- عبد الرحیمی، محمد؛ فعالی، محمدتقی (۱۳۹۴). تأثیر عشق بر سلامت معنوی نزد فروم و مولوی. *دو فصلنامه علمی-پژوهشی ادیان*، (۹)، ۱۰۵-۷۳.
- عرب، سید محمد؛ ابراهیم‌زاده پزشکی، رضا؛ مروتی شریف‌آبادی، علی (۱۳۹۳). طراحی مدل فرا-ترکیب عوامل مؤثر بر طلاق با مرور نظام‌مند مطالعه‌های پیشین، *اپیدمیولوژی ایران*، (۴)، ۲۲-۱.



فخاری، نرگس؛ لطیفیان، مرتضی؛ اعتماد، جلیل (۱۳۹۰). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه تمایز یافتگی خود در دانشجویان ایرانی، فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، (۱) ۲۱-۱۹.

فلاح پیشه بابل، مریم؛ موتابی، فرشته؛ مظاهری تهرانی، محمدعلی؛ پناهی، لیلی؛ حیدری، محمود (۱۴۰۰). ما ازدواج کرده‌ایم، اما زیر یک سقف زندگی نمی‌کنیم؛ تجارب زیسته افراد متأهل در دوران عقد بستگی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. (۴۸): ۱۰۰-۵۵.

کاظمیان، سمیه؛ اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر کاهش میزان اضطراب فرزندان خانواده‌های طلاق، پژوهش در سلامت روان‌شناختی، ۴(۶)، ۵۹-۵۳.

کاظمیان مقدم، کبری؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ کیامنش، علیرضا؛ حسینیان، سیمین (۱۳۹۷). رابطه علی تمایز یافتگی، معناداری زندگی و بخشودگی با دلزدگی زناشویی از طریق میانجی‌گری تعارض زناشویی و رضایت زناشویی، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۳۱(۹)، ۱۳۱-۱۴۶.

گودرزی، محمود (۱۳۹۸). پیش‌بینی میزان احتمال پیمان‌شکنی در روابط زناشویی بر اساس سطح تمایز یافتگی، عملکرد خانواده و دلزدگی زناشویی، پژوهش‌های مشاوره، ۷۱(۱۷)، ۱۰۰-۸۲.

منصوری، بهزاد (۱۳۸۰). هنجاریابی آزمون هوش هیجانی سبیریا شرینگ در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

میرزایی، میترا؛ زارعی، اقبال؛ صادقی‌فرد، مریم (۱۳۹۸). نقش تمایز یافتگی خود و عوامل اقتصادی با میانجی‌گری تعارضات خانوادگی در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۳۷(۱۰)، ۱۴۳-۱۷۰.

نجفلونی، فاطمه (۱۳۸۵). نقش تمایز خود در رابطه زناشویی اندیشه‌های نوین تربیتی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، ۲(۳)، ۴.

هاشمی، سیدمحمد؛ رشیدی آشجردی، مرتضی (۱۳۹۵). بررسی مؤلفه‌های عشق کامل از دیدگاه استرنبرگ در غزلیات سعدی. انجمن ترویج زبان و ادب فارسی ایران، دانشگاه گیلان. (۱۱)، ۲۱۱۸-۲۱۰۳.

هومن، حیدر علی (۱۳۹۳). مدل‌یابی معادلات ساختاری با کاربرد نرم‌افزار لیزرل (با اصلاحات)، انتشارات سمت، ۳۵۲.

- Abhilash, S. & Neelakandan, R. (۲۰۲۰). Effect of Social Intelligence, Emotional Intelligence, And Sexual Satisfaction on Marital Adjustment of Working Women. *Journal of Natural Remedies*, ۲۱(۶ (S۲)), ۹۵-۱۰۴.
- Anderson, R. T. (۲۰۱۳). *Marriage: what it is, why it matters, and the consequences of redefining it*. Heritage Foundation Background, ۲۷۷۵.
- Anyamene, A. (۲۰۲۰). Relationship between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction of Male and Female Married Teachers in Anambra State. *European Journal of Educational Sciences*, ۷(۳), ۱-۱۶.
- Bajaj, B. Gupta, R. Sengupta, S. (۲۰۱۹). Emotional Stability and Self-Esteem as Mediators Between Mindfulness and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, (۲۰), ۲۲۱۱-۲۲۲۶.
- Bonab, S. F. E. Sadeghi, S. & Hashemi, T. (۲۰۱۳). Study of Relationship Between self-knowledge and marital Adjustment. *Life Science Journal*, ۱۰(۶s), ۶-۱۸.
- Bowen, M. (۱۹۸۸). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bradbury, T. N. Fincham, F. D. & Beach, S. R. (۲۰۰۰). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, ۶۲(۴), ۹۶۴-۹۸۰.
- Birditt, K. & Antonucci, T. C. (۲۰۰۸). Life sustaining irritations? Relationship quality and mortality in the context of chronic illness. *Social Science & Medicine*, ۶۷(۸), ۱۲۹۱-۱۲۹۹.
- Cassepp-Borges, V. (۲۰۲۱). *Should I Stay or Should I Go? Relationship Satisfaction, Love, Love Styles and Religion Compatibility Predicting the Fate of Relationships*. *Sexuality & Culture*, ۱-۱۳.
- Carandang, M. N. S. Guda, I.V.P. (۲۰۱۵). "Indicators of Marital Satisfaction of Batangueño Couples: Components of Love and the Other External Factors in Marriage", *International Journal of Information and Education Technology*, ۱(۵), ۶۰-۶۷.
- Clemente, M. Gandoy- Crego, M. Bugallo- Carrera, C. Reig- Botella, A. & Gomez- Cantorna, C. (۲۰۲۰). Types of love as a function of satisfaction and age. *PsyCh journal*, ۹(۳), ۴۰۲-۴۱۳.
- Davies, P. T. & Cummings, E. M. (۱۹۹۴). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological bulletin*, ۱۱۶(۳), ۳۸۷.
- Davis, D. Shaver, P. R. & Vernon, M. L. (۲۰۰۳). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional

- involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۲۹(۷), ۸۷۱-۸۸۴.
- Drake, J. R. (۲۰۱۱). *Differentiation of self inventory-short form: creation and initial evidence of construct validity* (Doctoral dissertation, University of Missouri--Kansas City).
- Erus, S. M. & Deniz, M. E. (۲۰۲۰). The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, ۱۰(۲), ۳۱۷-۳۵۴.
- Evans, T. R. Hughes, D. J. & Steptoe-Warren, G. (۲۰۲۰). A conceptual replication of emotional intelligence as a second-stratum factor of intelligence. *Emotion*, ۲۰(۳), ۵۰۷.
- Ghorbani, N. Cunningham, C. J. L. & Watson, P. J. (۲۰۱۰). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, ۴۵, ۱۴۷-۱۵۴.
- Ghorbani, N. Watson, P. J. Bing, M.N. Davison. H. K. & Le Berton, D. (۲۰۰۳). Two facets of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the United States. Genetic, Social, and General. *Psychology Monographs*, (۱۲), ۲۳۸-۲۶۸.
- Ghorbani, N. Watson, P. J. & Hargis, M. B. (۲۰۰۸). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, ۱۴۲(۴), ۳۹۵-۴۱۲.
- Ghorbani, N. Watson, P. J. Fayyaz, F. & Chen, Z. (۲۰۱۵). Integrative self-knowledge and marital satisfaction. *The Journal of Psychology*, ۱۴۹(۱), ۱-۱۸.
- Hajnal, J. (۲۰۱۷). *European marriage patterns in perspective*. Routledge, ۱۰۱-۱۴۴.
- Hajian, M. & Naeinian, M. R. (۲۰۲۰). Predicting the signs of sexual desire/arousal in women with their attachment and differentiation styles mediated by marital conflicts. *Journal of Clinical Psychology*, ۱۲(۳), ۷۷-۸۸.
- Hewitt, B. & Churchill, B. (۲۰۲۰). *Convergence and difference: Marriage and family life from across-cultural perspective Cross-Cultural*. Family Research and Practice, ۵۷-۱۰۲: Elsevier.
- Hogan, J, N. Gordon, C, L. (۲۰۲۰). “Six of One, Half a Dozen of Another” or Do Mindfulness and Gratitude Each Add Unique Value to Relationship Functioning? *Contemporary Family Therapy*, ( ۴۲), ۲۹۹-۳۰۴.
- Hosseini, A. Rasouli, M. Davarniya, R. & Babaeigarmkhani, M. (۲۰۱۶). The effect of group training based on practical application of intimate

- relationship skills program on marital relationships quality. *Journal of Ilam University of Medical Sciennces*, ۸-۱۷.
- Kim, H. S. & Jung, Y. M. (۲۰۱۵). Self-differentiation, family functioning, life satisfaction and attitudes towards marriage among South Korean university students. *Indian Journal of Science and Technology*, ۸(۱۹), ۱-۸.
- Kordoutis, P. (۲۱۱۵). *Love and Intimacy, Psychology*. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, ۳۷۵-۳۸۱.
- Mbwirire, J. (۲۰۱۷). *Causes of marital conflicts in Christian marriages in Domboshawa area*, Mashonaland East Province, Zimbabwe, ۱۹۶.
- Mohammadi, S. Hafezi, F. Ehteshamzadeh, P. Eftekhari Saadi, Z. & Bakhtiarpour, S. (۲۰۲۰). Effectiveness of schema therapy and emotional self-regulation therapy in the components of women's marital conflicts. *Journal of Client-centered Nursing Care*, ۶(۴), ۲۷۷-۲۸۸.
- Muloko, E. Limbu, R. & Anakaka, D. L. (۲۰۲۰). The Difference Of The Triangular Theory Of Love In Married Women Judging From The Length Of Marriage. *Journal of Health and Behavioral Science*, ۲(۴), ۲۶۴-۲۷۶.
- Oputa, C. (۲۰۰۳). *Peace building and non-violence conflict resolution: Approaches in Nigeria*. Guardian Newspaper, ۱۵, ۱۳.
- Pietromonaco, P. R. Overall, N. C. Beck, L. A. & Powers, S. I. (۲۰۲۱). Is low power associated with submission during marital conflict? Moderating roles of gender and traditional gender role beliefs. *Social Psychological and Personality Science*, ۱۲(۲), ۱۶۵-۱۷۵.
- Sternberg, R. J. (۱۹۸۶). A triangular theory of love. *Psychological review*, ۹۳(۲), ۱۱۹.
- Sternberg, R. J. (۱۹۹۷). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*. (۲۷): ۳۱۳±۳۳۵.
- Talarico, J. F. Varon, A. J. Banks, S. E. Berger, J. S. Pivalizza, E. G. Medina-Rivera, G. ... & Metro, D. G. (۲۰۱۳). Emotional intelligence and the relationship to resident performance: a multi-institutional study. *Journal of clinical anesthesia*, ۲۵(۳), ۱۸۱-۱۸۷.
- Tolorunleke, C. A. (۲۰۱۴). Causes of marital conflicts amongst couples in Nigeria: Implication for counselling psychologists. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, ۱۴۰, ۲۱-۲۶.
- Warner, D. F. & Kelley-Moore, J. (۲۰۱۲). The social context of disablement among older adults: Does marital quality matter for loneliness? *Journal of health and social behavior*, ۵۳(۱), ۵۰-۶۶.

**استناد به این مقاله:** صادقی، ایران، صلاحیان، افشین، صالحی، مهدیه. (۱۴۰۱). نقش خودشناسی، عشق و هوش هیجانی در پیش‌بینی تعارضات زناشویی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۳(۵۰)، ۹۷-۶۹.

DOI: ۱۰,۲۲۰۵۴/QCCPC.۲۰۲۱,۶۴۰۹۲,۲۸۱۰



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial ۴,۰ International License...

