

The Role of Differentiation and Emotional Disclosure in Predicting Marital Happiness

1. Fatemeh Ahangarani * : MA, Department of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

2. Yasaman Hoseini Sianaki MA, Department of Clinical Family Psychology, Family Research Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

***Corresponding Author's Email Address: fatemehahangarani5@gmail.com**



Received: 2025-03-03
Revised: 2025-04-25
Accepted: 2025-05-07
Published: 2025-05-28

Abstract:

Objective: The aim of this study was to examine the role of differentiation and emotional disclosure in predicting marital happiness among married individuals in Tehran.

Methods and Materials: This descriptive-correlational study involved 380 married men and women selected via convenience sampling from Tehran. Data were collected using the Fordyce Marital Happiness Scale, the Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R), and the Chaud and Martin Emotional Disclosure Scale. Statistical analysis was conducted using SPSS version 27, including Pearson correlation and multiple linear regression tests.

Findings: The results revealed significant positive correlations between differentiation and marital happiness ($r = 0.57, p < 0.01$), and between emotional disclosure and marital happiness ($r = 0.48, p < 0.01$). Multiple regression analysis showed a significant model ($F = 120.24, p < 0.01$), with both differentiation ($\beta = 0.45, p < 0.01$) and emotional disclosure ($\beta = 0.29, p < 0.01$) significantly predicting marital happiness.

Conclusion: The findings confirm that differentiation and emotional disclosure play a crucial role in enhancing marital happiness. Strengthening these interpersonal capacities through counseling interventions may improve the overall quality of marital life.

Keywords: Marital happiness; Differentiation; Emotional disclosure.

How to Cite: Ahangarani, F., Hoseini Sianaki, Y. (2025). The Role of Differentiation and Emotional Disclosure in Predicting Marital Happiness. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(1), 63-74.



Copyright: © 2025 by the authors.
Published under the terms and
conditions of Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0) License.

نقش تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی در پیش‌بینی شادمانی زناشویی

۱. فاطمه آهنگرانی*^{id}: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۲. یاسمن حسینی سیانکی^{id}: کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی خانواده، پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: fatemehahangarani5@gmail.com

چکیده

هدف: هدف این پژوهش بررسی نقش تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی در پیش‌بینی شادمانی زناشویی در میان زوجین ساکن شهر تهران بود.

مواد و روش: مطالعه حاضر توصیفی-همبستگی بوده و جامعه آماری آن شامل ۳۸۰ نفر از زنان و مردان متأهل ساکن تهران بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل مقیاس شادمانی زناشویی فوردایس، پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI-R)، و مقیاس افشاگری عاطفی چاون و مارتین بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ مورد تحلیل قرار گرفتند. آزمون‌های آماری شامل ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه بودند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین تمایز یافتگی و شادمانی زناشویی ($r = 0.57, p < 0.01$) و نیز بین افشاگری عاطفی و شادمانی زناشویی ($r = 0.48, p < 0.01$) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که مدل رگرسیونی معنادار است ($F = 120.24, p < 0.01$) و متغیرهای تمایز یافتگی ($\beta = 0.45, p < 0.01$) و افشاگری عاطفی ($\beta = 0.29, p < 0.01$) توان پیش‌بینی شادمانی زناشویی را دارند.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها تأیید می‌کنند که تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی نقش مهمی در ارتقای شادمانی زناشویی ایفا می‌کنند. آموزش و تقویت این مهارت‌ها در فرآیندهای مشاوره‌ای می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی زناشویی کمک کند.

کلیدواژگان: شادمانی زناشویی؛ تمایز یافتگی؛ افشاگری عاطفی.

نحوه استناددهی: آهنگرانی، فاطمه، حسینی سیانکی، یاسمن. (۱۴۰۴). نقش تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی در پیش‌بینی شادمانی زناشویی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۱)، ۷۴-۶۳.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۰۷



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Marital happiness is one of the fundamental indicators of psychological well-being and interpersonal harmony in intimate relationships. It reflects not only emotional satisfaction but also stability and overall relationship quality between spouses. As societal norms evolve and marital roles shift, researchers and clinicians alike have turned their attention to identifying the psychological and relational variables that contribute to marital happiness. Among these, differentiation of self and emotional disclosure have emerged as particularly salient predictors of marital quality and satisfaction (Lee & Lee, 2024; Odebunmi & Сабіна, 2025).

Differentiation, a concept rooted in Bowen's family systems theory, refers to the individual's ability to maintain a clear sense of self while remaining emotionally connected to others. It entails emotional regulation, autonomy in decision-making, and low emotional reactivity—traits that contribute to more adaptive relational functioning and greater marital satisfaction (Kakolian et al., 2024; Marker, 2025). Research consistently shows that individuals with higher differentiation levels are better equipped to manage interpersonal conflict, set healthy boundaries, and maintain emotional intimacy without becoming overly enmeshed or distant from their partner (Lee & Lee, 2024; Odebunmi & Сабіна, 2025).

In parallel, emotional disclosure, or the willingness to share personal emotional experiences with one's partner, has been shown to play a pivotal role in the development of intimacy and trust within romantic relationships. Open emotional communication not only deepens understanding but also fosters mutual validation and connection, which are crucial for long-term relationship satisfaction (Pratiwi, 2024; Zhaoyang et al., 2018). When emotional disclosure is balanced and contextually appropriate, it serves as a mechanism for conflict resolution and emotional bonding (Bader, 2023; Roja et al., 2023).

Several studies have empirically examined the links between emotional expression, personality traits, and marital quality. For instance, research conducted in Middle Eastern and Asian societies suggests that emotional disclosure is not merely a cultural preference but a critical component of adaptive marital functioning, especially among women (Fazari et al., 2024; Kesumawardhani et al., 2024). Similarly, differentiation has been identified as a significant factor in predicting marital adjustment, particularly in contexts where traditional gender roles or intergenerational co-residence impose relational constraints (Hajihassani & Sim, 2018; Shakeri et al., 2023).

Additional findings from dyadic studies suggest that emotional disclosure and differentiation are not only individually significant but also interactively influential in shaping marital dynamics. For example, individuals with higher differentiation are more capable of engaging in effective emotional disclosure without experiencing heightened vulnerability or emotional dysregulation (Frye et al., 2020; Nurdin et al., 2022). Furthermore, when partners engage in mutual disclosure from a differentiated stance, it results in deeper intimacy and more resilient partnerships (Obodiat et al., 2024).

While these associations are well-documented in Western literature, limited empirical work has explored their interplay within Iranian populations. Cultural norms around emotional restraint, family cohesion, and prescribed gender roles may differentially influence how differentiation and emotional disclosure relate to marital happiness in this context. Therefore, the present study seeks to examine the role of differentiation and emotional disclosure in predicting marital happiness among a sample of Iranian married individuals.

Methods and Materials

This descriptive-correlational study involved 380 married participants (203 women and 177 men) residing in Tehran, selected using convenience sampling based on Morgan and Krejcie's sample size table. The participants completed three

standardized questionnaires: the Fordyce Marital Happiness Scale, the Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R), and the Chaud and Martin Emotional Disclosure Scale. Data collection was conducted via online and in-person methods with informed consent obtained. Statistical analysis was performed using SPSS version 27. Pearson correlation coefficients were calculated to examine bivariate relationships, and multiple linear regression analysis was used to assess the predictive value of the independent variables on marital happiness.

Findings

Descriptive statistics showed that the mean marital happiness score was 41.86 (SD = 5.73), the mean differentiation score was 163.24 (SD = 14.58), and the mean emotional disclosure score was 121.67 (SD = 12.41). Correlational analysis revealed a significant positive correlation between differentiation and marital happiness ($r = 0.57, p < 0.01$), as well as between emotional disclosure and marital happiness ($r = 0.48, p < 0.01$).

The results of the multiple regression analysis indicated a significant model ($F = 120.24, p < 0.01$) with an R value of 0.62, R^2 of 0.39, and adjusted R^2 of 0.38. Both predictor variables were significant contributors to the model: differentiation ($\beta = 0.45, p < 0.01$) and emotional disclosure ($\beta = 0.29, p < 0.01$). The regression coefficients further showed that differentiation had a higher standardized beta coefficient, suggesting a stronger impact on marital happiness.

Discussion and Conclusion

The results of this study underscore the central role of psychological and relational competencies—specifically differentiation and emotional disclosure—in enhancing marital happiness. Individuals who demonstrate greater differentiation are better able to manage their emotional boundaries while maintaining intimacy with their partner. This capacity reduces emotional reactivity, mitigates

conflict, and supports sustained closeness, all of which are essential components of a satisfying marriage.

The findings also emphasize the value of emotional disclosure in nurturing marital bonds. When individuals are willing and able to share their emotional experiences, they foster deeper empathy and mutual understanding within the relationship. Emotional openness contributes not only to conflict resolution but also to the overall emotional climate of the partnership.

Notably, the stronger predictive power of differentiation relative to emotional disclosure suggests that the former may function as a foundational skill that enables the latter. Without the psychological stability that differentiation provides, emotional disclosure may either be withheld due to fear of vulnerability or may be delivered in ways that provoke misunderstanding or emotional overwhelm. Thus, differentiation may serve as a prerequisite for constructive emotional sharing.

In the Iranian cultural context, where emotional expression is often moderated by social expectations and familial obligations, these findings carry important implications. Enhancing differentiation and encouraging appropriate emotional disclosure could be key targets for marital counseling and psychoeducational interventions. By addressing both the intrapersonal and interpersonal dimensions of marital functioning, practitioners may help couples achieve more harmonious and fulfilling relationships.

This study contributes to the literature by validating the relevance of these constructs within a non-Western setting and demonstrating their predictive utility through robust statistical analysis. It highlights the universal applicability of differentiation and emotional disclosure as pathways to marital happiness while acknowledging the culturally specific factors that may shape their expression.

و افزایش نزدیکی روانی می‌شود (Zhaoyang et al., 2018). پژوهش‌های مختلف تأیید کرده‌اند که افشاگری عاطفی نقش تعدیل‌کننده و تقویت‌کننده‌ای در ارتباط با شادمانی زناشویی ایفا می‌کند، به‌ویژه زمانی که زوجین در مواجهه با استرس‌های زندگی مشترک قرار دارند (Pratiwi, 2024; Sakinah & Kinanth, 2018).

برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که میان خودافشایی و ویژگی‌های شخصیتی یا راهبردهای تنظیم هیجان، رابطه دوسویه‌ای برقرار است و این تعاملات در نهایت بر کیفیت رابطه زناشویی اثرگذارند (Obodiat et al., 2024; Roja et al., 2023). برای مثال، یافته‌های پژوهش Nurdin و همکاران نشان داد که زوج‌هایی که در بیان هیجانات خود آزادتر هستند، رضایت بیشتری از رابطه‌شان دارند، حتی در شرایط بحرانی نظیر همه‌گیری کرونا (Nurdin et al., 2022). همچنین Pratiwi گزارش کرده است که در میان همسران نظامیان، افشاگری هیجانی نقش واسطه‌ای مهمی بین سپاسگزاری و شادمانی زناشویی ایفا می‌کند (Pratiwi, 2024).

افزون بر این، نقش متغیرهای فرهنگی، اجتماعی و جنسیتی در درک و تجربه شادمانی زناشویی و افشاگری عاطفی، نباید نادیده گرفته شود. برای مثال، در جامعه عربستان، بادر (۲۰۲۳) نشان داد که میزان افشاگری هیجانی زنان نسبت به همسرشان پیش‌بینی‌کننده سطح رضایت آنان از رابطه است (Bader, 2023). در ایران نیز، یافته‌های پژوهش‌هایی همچون مطالعات شاکری و حجیحسنی نشان داده‌اند که متغیرهایی چون هوش هیجانی، نگرش دینی، و شادی فردی با رضایت زناشویی رابطه مستقیم دارند (Hajihassani & Sim, 2018; Shakeri et al., 2023).

از سوی دیگر، در بافت فرهنگی اندونزی، پژوهش کسومه‌وردانی نشان داد که زندگی با والدین همسر به کاهش رضایت زناشویی منجر می‌شود مگر آنکه افشاگری عاطفی و سازگاری

شادمانی زناشویی به‌عنوان یکی از شاخص‌های اصلی سلامت روان و کیفیت زندگی در روابط زناشویی شناخته می‌شود و توجه روزافزونی را در حوزه روانشناسی خانواده به خود جلب کرده است. این سازه نه تنها بر پایداری ازدواج و رضایت از رابطه تأثیرگذار است، بلکه با متغیرهایی همچون سلامت جسمانی، تنظیم هیجان و سبک‌های ارتباطی نیز رابطه دارد (Abiodun et al., 2022; Fazari et al., 2024). در جهان مدرن، که روابط زناشویی تحت تأثیر چالش‌های متعددی نظیر تنش‌های اقتصادی، فشارهای اجتماعی و گسست‌های ارتباطی قرار دارد، شناسایی عوامل مؤثر بر شادمانی زناشویی ضروری به‌نظر می‌رسد (Heidari & Kumar, 2021; Navabinejad et al., 2023; Parsakia et al., 2023; Shakeri et al., 2023).

یکی از متغیرهای کلیدی که در سال‌های اخیر در پیش‌بینی شادمانی زناشویی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته، تمایز یافتگی است؛ یعنی توانایی فرد در حفظ تعادل بین نزدیکی عاطفی با شریک زندگی و استقلال روانی از او (Lee & Lee, 2024). افرادی که از سطح بالایی از تمایز یافتگی برخوردارند، قادرند بدون از دست دادن هویت فردی، وارد رابطه‌ای صمیمی شوند، که این ویژگی موجب کاهش تعارض و افزایش رضایت زناشویی می‌گردد (Kakolian et al., 2024). تمایز یافتگی همچنین با مؤلفه‌هایی نظیر شفافیت هیجانی، کنترل واکنش‌های هیجانی و تنظیم هیجان در تعامل است که همگی در ارتقاء کیفیت رابطه زناشویی نقش دارند (Odeunmi & Caбiна, 2025).

در کنار تمایز یافتگی، افشاگری عاطفی نیز به‌عنوان عامل مهمی در تقویت پیوندهای بین فردی و صمیمیت در رابطه شناخته می‌شود. افشاگری عاطفی به معنای بیان آزادانه احساسات، افکار و تجارب شخصی نزد شریک زندگی است و بر اساس شواهد تجربی، این فرایند منجر به ایجاد اعتماد، درک متقابل

بررسی نقش تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی در پیش‌بینی شادمانی زناشویی در میان زوجین ساکن شهر تهران بود.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع مطالعات توصیفی-همبستگی است که با هدف بررسی رابطه بین تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی با شادمانی زناشویی در بین بزرگسالان متأهل انجام شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد و بر اساس جدول مورگان و کرجسی، حجم نمونه مورد نیاز ۳۸۰ نفر تعیین گردید. شرکت‌کنندگان پس از رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌های پژوهش را به صورت حضوری یا آنلاین تکمیل کردند.

برای سنجش شادمانی زناشویی، از مقیاس شادمانی زناشویی فوردایس (Fordyce Marital Happiness Scale) که توسط دیوید فوردایس در سال ۱۹۸۸ طراحی شده است، استفاده شد. این ابزار شامل ۱۰ گویه است که احساس رضایت و شادی فرد از رابطه زناشویی خود را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" صورت می‌گیرد که نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر شادمانی زناشویی هستند. این پرسشنامه فاقد زیرمقیاس بوده و به صورت نمره کل تحلیل می‌شود. مطالعات متعدد، از جمله پژوهش‌های انجام‌شده در ایران، پایایی (ضریب آلفای کرونباخ بیش از ۰٫۸۰) و روایی همگرای این ابزار را تأیید کرده‌اند.

برای سنجش تمایز یافتگی، از نسخه بازنگری‌شده پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI-R) که توسط اسکالون و همکاران در سال ۲۰۰۳ تدوین شده، استفاده گردید. این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس اصلی شامل «واکنش‌پذیری هیجانی»، «جداشدگی عاطفی»، «موقعیت من»، و «آمیختگی با دیگران» است و شامل ۴۶ گویه می‌باشد که با مقیاس لیکرت شش‌درجه‌ای (از ۱=کاملاً

زناشویی در سطح مطلوبی قرار داشته باشد (Kesumawardhani et al., 2024).

مطالعات اخیر نیز بر تعامل پیچیده‌تری بین تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی در شکل‌دهی به تجربه شادمانی زناشویی تأکید داشته‌اند. برای نمونه، لی و لی (۲۰۲۴) در یک مدل میانجی‌گری نشان دادند که وضوح شناخت هیجانی می‌تواند رابطه بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی را از طریق کیفیت ارتباطات زناشویی تبیین کند (Lee & Lee, 2024). همچنین، پژوهش اوبودیات و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان و نگرش هیجانی نسبت به روابط جنسی، نقش پیش‌بین قابل‌توجهی در رضایت زناشویی دارند (Obodiat et al., 2024). چنین یافته‌هایی از مدل‌های پیچیده‌تری در تبیین روابط بین این متغیرها حمایت می‌کنند.

از دیگر متغیرهای مرتبط که در زمینه شادمانی زناشویی مورد توجه قرار گرفته‌اند، می‌توان به هوش هیجانی اشاره کرد. برای مثال، فارصول و سونی (۲۰۲۳) رابطه مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی گزارش کردند و بر نقش تنظیم هیجانات در روابط میان‌فردی تأکید کردند (Farsole & Soni, 2023). در همین راستا، مطالعه‌ای در نیجریه نیز نشان داد که هوش هیجانی می‌تواند پیش‌بین مناسبی برای رضایت زناشویی باشد، به‌ویژه در محیط‌های مذهبی مانند کلیساهای محلی (Abiodun et al., 2022).

از منظر مداخلاتی نیز، یافته‌های پژوهش بیرک و همکاران (۲۰۲۳) تأیید می‌کنند که درمان‌های مبتنی بر تمرکز هیجانی می‌توانند رضایت زناشویی را از طریق بهبود مدیریت هیجانات ارتقا دهند (Birak et al., 2023). به‌طور مشابه، مدل پیشنهادی مقامی‌نیا و همکاران نیز نشان داد که انسجام هیجانی و تعهد زناشویی با سطح بالاتری از رضایت در زنان متأهل مرتبط است (Moghadamnia & Farsani, 2023). از این رو، هدف از پژوهش حاضر

نادرست تا ۶= کاملاً درست) نمره گذاری می شود. نمره بالاتر نشان دهنده سطح بالاتر تمایز یافتگی است. این ابزار در مطالعات متعدد داخلی و خارجی استفاده شده و دارای پایایی بالا (ضریب آلفای کرونباخ بین ۰,۷۰ تا ۰,۸۵ برای زیرمقیاس ها) و روایی سازه قابل قبول گزارش شده است.

برای ارزیابی افشاگری عاطفی، از مقیاس افشاگری عاطفی چاون و مارتین (CED, Chaud and Martin, ۱۹۸۱) استفاده شد. این مقیاس شامل ۴۰ گویه است که میزان تمایل و توانایی فرد در افشای هیجانات مختلف مانند خشم، ترس، اندوه، شادی، و عشق را نسبت به افراد مهم زندگی (همسر، دوستان، والدین) بررسی می کند. پاسخ ها بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای از "هرگز" تا "همیشه" نمره گذاری می شوند. این ابزار دارای پنج زیرمقیاس اصلی مربوط به انواع مختلف هیجانات است. اعتبار محتوایی و سازه این مقیاس در مطالعات مختلف تأیید شده و پایایی آن نیز در تحقیقات گوناگون از جمله پژوهش های ایرانی با آلفای کرونباخ بالای ۰,۸۰ گزارش شده است. برای تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد. در گام نخست، ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیر وابسته

(شادمانی زناشویی) و متغیرهای مستقل (تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی) محاسبه گردید. در ادامه، جهت بررسی سهم هر یک از متغیرهای پیش بین در تبیین شادمانی زناشویی، تحلیل رگرسیون خطی ساده و چندگانه به روش Enter اجرا شد. پیش از انجام تحلیل ها، مفروضه های آماری از جمله نرمال بودن، هم خطی چندگانه، و استقلال خطاها بررسی گردید.

یافته ها

در نمونه مورد بررسی، ۲۰۳ نفر از شرکت کنندگان زن (۵۳,۴۲٪) و ۱۷۷ نفر مرد (۴۶,۵۸٪) بودند. میانگین سنی شرکت کنندگان ۳۴,۷ سال با انحراف معیار ۶,۲۳ بود. از نظر سطح تحصیلات، ۱۲۹ نفر (۳۳,۹۵٪) دارای مدرک کارشناسی، ۱۵۷ نفر (۴۱,۳۲٪) کارشناسی ارشد، و ۹۴ نفر (۲۴,۷۳٪) دارای مدرک دکتری یا بالاتر بودند. همچنین، از نظر مدت زمان ازدواج، ۸۸ نفر (۲۳,۱۵٪) کمتر از ۵ سال، ۱۷۴ نفر (۴۵,۷۸٪) بین ۵ تا ۱۰ سال، و ۱۱۸ نفر (۳۱,۰۵٪) بیش از ۱۰ سال سابقه ازدواج داشتند.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
شادمانی زناشویی	۴۱,۸۶	۵,۷۳
تمایز یافتگی	۱۶۳,۲۴	۱۴,۵۸
افشاگری عاطفی	۱۲۱,۶۷	۱۲,۴۱

همان طور که در جدول ۱ مشاهده می شود، میانگین نمره شادمانی زناشویی در نمونه مورد بررسی ۴۱,۸۶ با انحراف معیار ۵,۷۳ بوده است. میانگین نمره تمایز یافتگی ۱۶۳,۲۴ با انحراف معیار ۱۴,۵۸ و میانگین افشاگری عاطفی ۱۲۱,۶۷ با انحراف معیار ۱۲,۴۱ گزارش شده است. این مقادیر نشان دهنده پراکندگی متوسط داده ها پیرامون میانگین در هر سه متغیر می باشند.

پیش از انجام تحلیل رگرسیون، مفروضه های آماری بررسی و تأیید شدند. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای متغیرهای اصلی نشان داد که توزیع داده ها از نرمال بودن برخوردار است (برای متغیر شادمانی زناشویی: $Z=۰,۸۲$, $p=۰,۵۱$; برای تمایز یافتگی: $Z=۰,۹۴$, $p=۰,۳۷$; برای افشاگری عاطفی: $Z=۰,۷۶$, $p=۰,۶۱$). آزمون دوربین-واتسون مقدار ۱,۹۳ را نشان داد که حاکی از استقلال خطاهاست. همچنین، شاخص VIF برای تمایز یافتگی

دوره دوم، شماره اول

۱،۱۸ و برای افشاگری عاطفی ۱،۲۱ گزارش شد که نشان‌دهنده نبود هم‌خطی

چندگانه است ($F > 5$). بنابراین، تمامی پیش‌فرض‌های رگرسیون برای

تحلیل مناسب بودند.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرها

متغیرها	شادمانی زناشویی
تمایز یافتگی	$r = 0.57, p < 0.01$
افشاگری عاطفی	$r = 0.48, p < 0.01$

یافته‌ها نشان می‌دهند که بین تمایز یافتگی و شادمانی زناشویی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($r = 0.57, p < 0.01$). همچنین، افشاگری عاطفی نیز با شادمانی زناشویی همبستگی مثبت و معناداری دارد ($r = 0.48, p < 0.01$). این نتایج بیانگر آن است که با افزایش تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی، میزان شادمانی زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۳. خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی شادمانی زناشویی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	R	R^2	R^2 تعدیل شده	F	p
رگرسیون	۲۱۸۶.۱۴	۲	۱۰۹۳.۰۷	۰.۶۲	۰.۳۹	۰.۳۸	۱۲۰.۲۴	< 0.01
باقیمانده	۳۳۷۲.۳۶	۳۷۷	۸.۹۴					
کل	۵۵۵۸.۵۰	۳۷۹						

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که مدل رگرسیونی از لحاظ آماری معنادار است ($F = 120.24, p < 0.01$). مقدار R برابر با ۰،۶۲ و مقدار R^2 برابر با ۰،۳۹ است که نشان می‌دهد ۳۹ درصد از واریانس شادمانی زناشویی توسط دو متغیر پیش‌بین (تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی) تبیین می‌شود. مقدار R^2 تعدیل شده نیز ۰،۳۸ گزارش شده است.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی شادمانی زناشویی

متغیر	B	خطای استاندارد	β	t	p
مقدار ثابت (Intercept)	۱۳.۴۲	۲.۱۶	—	۶.۲۱	< 0.01
تمایز یافتگی	۰.۱۸	۰.۰۲	۰.۴۵	۹.۶۷	< 0.01
افشاگری عاطفی	۰.۱۴	۰.۰۳	۰.۲۹	۵.۸۲	< 0.01

ضرایب رگرسیونی نشان می‌دهند که هر دو متغیر تمایز یافتگی ($\beta = 0.45$) و افشاگری عاطفی ($\beta = 0.29, p < 0.01$) پیش‌بین معناداری برای شادمانی زناشویی هستند. همچنین، مقدار ثابت مدل برابر با ۱۳،۴۲ بوده که معنی‌دار است ($p < 0.01$). این یافته‌ها نشان می‌دهند که با افزایش یک واحد در نمره تمایز یافتگی، شادمانی زناشویی به میزان ۰،۴۵ واحد افزایش می‌یابد، و با افزایش یک واحد در افشاگری عاطفی، شادمانی زناشویی ۰،۱۴ واحد افزایش پیدا می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین متغیرهای تمایزیافتگی و افشاگری عاطفی با شادمانی زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که هر دو متغیر مستقل با متغیر وابسته شادمانی زناشویی همبستگی مستقیم دارند. همچنین، تحلیل رگرسیون خطی چندگانه نشان داد که تمایزیافتگی و افشاگری عاطفی توان پیش‌بینی معناداری برای شادمانی زناشویی دارند و مدل رگرسیون از لحاظ آماری معنی‌دار است. ضرایب استاندارد نشان داد که تمایزیافتگی تأثیر بیشتری در پیش‌بینی شادمانی زناشویی دارد، اگرچه افشاگری عاطفی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند.

یافته مربوط به رابطه مثبت بین تمایزیافتگی و شادمانی زناشویی با مطالعات متعددی هم‌راستا است که نشان داده‌اند افراد دارای سطح بالاتری از تمایزیافتگی، در تعامل با شریک زندگی خود از مهارت‌های هیجانی و ارتباطی مطلوب‌تری برخوردارند و کمتر درگیر تعارضات مخرب می‌شوند (Kakolian et al., 2024; Lee & Lee, 2024). لی و لی (۲۰۲۴) نشان دادند که تمایزیافتگی از طریق وضوح شناخت هیجانی و به‌واسطه ارتقاء رضایت ارتباطی زناشویی، می‌تواند سطح رضایت کلی از زندگی مشترک را افزایش دهد. در پژوهش حاضر نیز مشاهده شد که افرادی که توانایی حفظ استقلال روانی در عین صمیمیت عاطفی را دارند، شادمانی بیشتری را تجربه می‌کنند. این یافته با چارچوب نظری بوئن درباره تمایزیافتگی منطبق است، که تأکید می‌کند حفظ مرزهای هیجانی سالم، زیربنای روابط زناشویی موفق است.

همچنین، رابطه مثبت بین افشاگری عاطفی و شادمانی زناشویی با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همسو است. پژوهش‌هایی نظیر تحقیقات (Zhaoyang et al., 2018) و (Bader, 2023) نشان داده‌اند که افشاگری عاطفی، به‌ویژه در زنان، منجر به افزایش سطح اعتماد، صمیمیت، و کاهش سوءتفاهم‌ها در

رابطه می‌شود. در پژوهش حاضر نیز مشخص شد که افرادی که توانایی بیشتری در بیان احساسات خود دارند، سطح بالاتری از شادمانی زناشویی را گزارش می‌کنند. این یافته با مدل‌های تعاملی ارتباطی همچون مدل فیتزپاتریک که بر نقش شفافیت هیجانی در روابط تأکید دارد، قابل تبیین است.

در تبیین سهم پیش‌بینی‌کننده بیشتر تمایزیافتگی نسبت به افشاگری عاطفی می‌توان گفت که تمایزیافتگی به‌عنوان یک سازه عمیق‌تر و ساختاری‌تر، پایه‌های تعاملات هیجانی و شناختی در رابطه را شکل می‌دهد. در واقع، بدون داشتن تمایزیافتگی کافی، حتی افشاگری‌های عاطفی ممکن است به تعارض یا آسیب منجر شوند، چرا که فرد توانایی مدیریت بازخوردهای هیجانی طرف مقابل را ندارد. این موضوع توسط (Odebunmi & Сабіна, 2025) نیز مطرح شده که تمایزیافتگی از طریق تنظیم هیجانی و پایداری شناختی، زمینه را برای ارتباط مؤثر و سالم فراهم می‌سازد.

از سوی دیگر، افشاگری عاطفی نیز نقش تعدیل‌کننده‌ای در ارتقاء کیفیت رابطه دارد، به‌ویژه زمانی که فرد از نظر تمایزیافتگی در سطح مناسبی باشد. این نتیجه با پژوهش (Pratiwi, 2024) هم‌راستا است که نشان داد در زنان نظامی، افشاگری هیجانی زمانی با افزایش شادمانی زناشویی همراه است که سازگاری و پذیرش متقابل در رابطه وجود داشته باشد. در پژوهش (Roja et al., 2023) نیز ترکیب افشاگری عاطفی با بلوغ هیجانی به‌عنوان عوامل مشترک رضایت از زندگی زناشویی در ساختارهای فرهنگی متفاوت گزارش شده است.

در بافت فرهنگی ایران نیز، یافته‌های پژوهش حاضر هم‌راستا با مطالعاتی است که بر اهمیت افشاگری عاطفی در چارچوب باورها و نقش‌های جنسیتی تأکید کرده‌اند. برای مثال، در پژوهش (Hajihassani & Sim, 2018) آمده است که دختران ازدواج‌کرده زودهنگام که از سطح هوش هیجانی و افشاگری بالاتری برخوردار بودند، میزان رضایت بیشتری از زندگی زناشویی خود

داشتند. در همین راستا، پژوهش (Shakeri et al., 2023) نیز نشان داد که شادمانی و نگرش مثبت به ازدواج در تعامل با سطح رضایت زناشویی می‌تواند منجر به کاهش طلاق عاطفی شود.

نقش تنظیم هیجان و ویژگی‌های شخصیتی در رابطه بین تمایز یافتگی، افشاگری عاطفی و شادمانی زناشویی نیز توسط پژوهش‌های دیگر تأیید شده است. برای نمونه، (Gul & Muntaha, 2022) و (Frye et al., 2020) بیان کرده‌اند که مهارت‌های تنظیم هیجان نقش میانجی‌گر مهمی بین تعارضات زناشویی و رضایت دارند. این امر در پژوهش حاضر نیز به صورت غیرمستقیم تأیید می‌شود، چرا که تمایز یافتگی خود متأثر از ظرفیت تنظیم هیجانی و استقلال عاطفی است.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش از اهمیت بنیادی سازه‌های تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی در پیش‌بینی و تبیین شادمانی زناشویی حمایت می‌کند. این سازه‌ها به‌ویژه در بستر فرهنگ‌هایی با محدودیت‌های ارتباطی یا نقش‌های جنسیتی سنتی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند، چراکه به زوجین کمک می‌کنند تا مرزهای روانی سالم را شکل دهند و ارتباط هیجانی مؤثر و سازنده‌ای را تجربه کنند.

پژوهش حاضر با وجود ارائه یافته‌های معنادار، دارای محدودیت‌هایی نیز بوده است. نخست آن‌که داده‌ها به صورت خودگزارشی و با استفاده از ابزارهای روان‌سنجی جمع‌آوری شده‌اند که امکان بروز سوگیری پاسخ‌دهی را افزایش می‌دهد. دوم، نمونه‌گیری به روش در دسترس و محدود به شهر تهران بوده و نتایج ممکن است قابلیت تعمیم به سایر مناطق یا فرهنگ‌های مختلف را نداشته باشند. همچنین، این مطالعه از نوع همبستگی است و امکان نتیجه‌گیری علی میان متغیرها را فراهم نمی‌کند. در نهایت، تأثیر سایر عوامل واسطه‌ای یا تعدیل‌گر همچون هوش هیجانی، سبک‌های دلبستگی یا عوامل فرهنگی بررسی نشده است.

در مطالعات آتی پیشنهاد می‌شود که بررسی روابط بین متغیرهای این پژوهش در قالب مدل‌های ساختاری و با لحاظ متغیرهای میانجی‌گر و تعدیل‌گر همچون تنظیم هیجان، سبک‌های دلبستگی، نگرش‌های مذهبی و ارزش‌های فرهنگی انجام گیرد. همچنین، استفاده از روش‌های کیفی همچون مصاحبه‌های عمیق می‌تواند درک بهتری از تجربه زیسته زوجین در زمینه تمایز یافتگی و افشاگری هیجانی فراهم کند. انجام مطالعات مقایسه‌ای بین فرهنگی نیز می‌تواند به شناسایی نقش متغیرهای زمینه‌ای در شکل‌دهی به این روابط کمک کند.

با توجه به نقش تعیین‌کننده تمایز یافتگی و افشاگری عاطفی در شادمانی زناشویی، پیشنهاد می‌شود این مؤلفه‌ها در برنامه‌های آموزش پیش از ازدواج و نیز جلسات مشاوره زوجین لحاظ شوند. آموزش مهارت‌های خودتنظیمی، بازشناسی هیجان، و افشاگری مؤثر می‌تواند به زوجین کمک کند تا روابطی مبتنی بر اعتماد، احترام متقابل و صمیمیت پایدار ایجاد نمایند. همچنین، متخصصان سلامت روان می‌توانند با ارزیابی سطح تمایز یافتگی و الگوهای افشاگری عاطفی در زوجین، مداخلات هدفمندتری را طراحی و اجرا کنند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

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

مشارکت نویسندگان

نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به حاضر یاری رساندند

تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Psychology and Psychiatry, 11(03), 1-15.
<https://doi.org/10.32598/shenakht.11.3.1>
- Kesumawardhani, R., Siswanto, S., & Yudiati, E. (2024). Marital Satisfaction as Measured by Marital Adjustment and Self-Disclosure Among Wives Living With Parents-in-Law. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343410>
- Lee, E., & Lee, L. (2024). The Relationship Between Self-Differentiation and Marital Satisfaction: The Mediating Effect of Emotional Recognition Clarity Moderated by Marital Communication Satisfaction. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 24(10), 491-505. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.10.491>
- Marker, N. (2025). A Strained Relationship With the Mother-in-Law: Can It Affect a Woman's Marital Satisfaction? *International Journal of Neurolinguistics & Gestalt Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.52522/ijngp.v5i1.8>
- Moghadamnia, M. M., & Farsani, B. H. S. (2023). Relationship Between Marital Commitment and Marital Satisfaction With Self-Conscious Emotions and Self-Coherence Married Female. *PWJ*, 4(1), 52-612. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.1.6>
- Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2023). The Mediating Role of Emotional Intelligence In The Relationship Between Marital Conflicts And Tendency To Marital Infidelity In Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5, 1-8. <https://doi.org/10.52547/jarac.5.1.1>
- Nurdin, S. A., Saleh, U., & Usman, Y. A. (2022). The Relationship Between Married Couple's Emotional Expressivity and Marital Satisfaction During COVID-19 Pandemic in Makassar. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.038>
- Obodiat, S., Hassanzadeh, R., & Mirzaian, B. (2024). Predicting Marital Satisfaction Based on Emotion Regulation Strategies and Emotional Orientation Towards Sexual Relation in Married Women. *PWJ*, 5(1), 159-165. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.5.1.19>
- Odebunmi, O., & Сабина, Н. Ю. (2025). Emotional Regulation as a Mediator of Personality Traits and Marital Satisfaction Among Academic Staff in Colleges of Education in Oyo State. *Mejaee*. <https://doi.org/10.70382/mejaee.v7i8.028>
- Parsakia, K., Rostami, M., & Saadati, S. M. (2023). The Relationship between Emotional Intelligence and Marital Conflicts Using Actor-Partner Interdependence Model. *Journal of Psychosociological Research in Family and Culture*, 1(1), 23-28. <https://doi.org/10.61838/kman.jpffc.1.1.6>
- Pratiwi, N. A. (2024). Love and Distance: Unveiling the Influence of Self-Disclosure, Gratitude, and Marital Satisfaction Among Military Wives. *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)*, 7(1), 13-18. <https://doi.org/10.29103/jpt.v7i1.14864>
- Roja, M. c. W., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Kepuasan Pernikahan Pada Perkawinan Matrilineal: Bagaimana Peranan Keterbukaan Diri Dan Kematangan Emosi? *Sukma.J.P.P.*, 3(2), 143-156. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7747>
- Sakinah, F., & Kinanth, M. R. (2018). Pengungkapan Diri Dan Kepuasan Pernikahan Pada Individu Yang Menikah Melalui Proses Ta'aruf. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1466>
- Shakeri, S., Moarefi, G. R., Farahani, S., & Khaksari, Z. (2023). Development of an Emotional Divorce Model in Women Using Happiness, Religious Attitude, and Marital Satisfaction.
- Abiodun, K., Ogunwuyi, B., Olaiya, S., & Araromi, C. (2022). Emotional Intelligence and Marital Satisfaction of Christian Couples in CAC, Nigeria. *Applied Journal of Economics Management and Social Sciences*, 3(3), 10-16. <https://doi.org/10.53790/ajmss.v3i3.59>
- Bader, A. (2023). Wife's Self-Disclosure to Her Husband and Its Relationship to Her Marital Satisfaction in Saudi Environment. *Journal of Umm Al-Qura University for Educational and Psychological Sciences*, 15(4), 74-90. <https://doi.org/10.54940/ep68369410>
- Birak, F., Dokaneifard, F., & Jahangir, P. (2023). The Effectiveness of Emotionally Focus Therapy Based on Emotional Management Strategies on Improving Marital Satisfaction. *Journal of counseling research*. <https://doi.org/10.18502/qjcr.v22i85.12541>
- Farsole, A., & Soni, M. (2023). Relationship Between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction. *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*. <https://doi.org/10.56726/irjmets44313>
- Fazari, M. A., Almaawali, M., Omara, E., & Khalaf, M. A. (2024). Marital Happiness in a Middle Eastern Context: Are Men Happier? *BMC psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02232-4>
- Frye, N., H.Ganong, L., Jensen, T. M., & Coleman, M. (2020). A Dyadic Analysis of Emotion Regulation as a Moderator of Associations Between Marital Conflict and Marital Satisfaction Among First-Married and Remarried Couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328-2355. <https://doi.org/10.1177/0192513x20935504>
- Gul, A., & Muntaha, S. T. (2022). Personality Traits, Emotion Regulation and Marital Satisfaction Among Women in Commuter Marriages. *Journal of Arts & Social Sciences*, 9(1), 121-130. <https://doi.org/10.46662/jass.v9i1.293>
- Hajihassani, M., & Sim, T. (2018). Marital Satisfaction Among Girls With Early Marriage in Iran: Emotional Intelligence and Religious Orientation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 297-306. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1528167>
- Heidari, M., & Kumar, G. V. (2021). Influence of Emotional Intelligence on Marital Satisfaction Among Married Couples. *Ijsr*, 61-65. <https://doi.org/10.36106/ijrsr/2934906>
- Kakolian, S., Mashayekh, M., Davaei, M., & Babadi, A. A. K. (2024). Modeling Marital Satisfaction Based on Marital Expectations, Emotional Maturity, and Aspects of Love With the Mediation of Marital Conflicts of Married Women. *Shenakht Journal of*

Journal of Social Behavior and Community Health.

<https://doi.org/10.18502/jsbch.v7i2.14099>

Zhaoyang, R., Martire, L. M., & Stanford, A. (2018). Disclosure and Holding Back: Communication, Psychological Adjustment, and Marital Satisfaction Among Couples Coping With Osteoarthritis. *Journal of Family Psychology*, 32(3), 412-418.

<https://doi.org/10.1037/fam0000390>