

پیش بینی خرسندی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی خود و صمیمیت زوجین در دانشجویان متأهل *Predicting marital satisfaction based on self-differentiation and intimacy of couples in married students*

Zahra Nasrzadeh (Corresponding author)
M.A. in Clinical Psychology, Islamic Azad University,
Garmsar Branch, Garmsar, Iran.
Email: Nasrzadeh.n7@gmail.com
Mojtaba Sedaghati Fard
Asistant Prof. Islamic Azad University, Garmsar Branch,
Garmsar, Iran

زهرا نصرزاده (نویسنده مسئول)
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار،
ایران.
Email: Nasrzadeh.n7@gmail.com

Abstract

Aim: The purpose of this study was to determine the marital satisfaction based on their differentiation and couples' intimacy in married students. **Method:** The research method was descriptive and correlational. The statistical population consisted of all couples who were studying in Islamic Azad University units and were between the ages of 23 and 50 years old, 200 of whom were selected using available sampling and completed standard questionnaires of this research. The tools Data were collected by Lorenz marital satisfaction questionnaire, Thompson's and Wacker's Intimacy Scale, Scoron self-assessed differentiation questionnaire. **Results:** In the first step, the variable of self-differentiation was included in the equation, so that the differentiation itself alone was 51% Changes in marital satisfaction were explained. In the second step, the couples' inferiority variable was introduced into the equation and the coefficient of explanation increased to 0.65. The standard deviations of variables were significant in all steps. **Conclusion:** In sum, these two variables, namely, differentiation Couples' intimacy explained a total of 65% of marital satisfaction variance and the remaining variance related to unknown variables. Comparing the results with similar sampling studies showed some of these results.

Keywords: Marital satisfaction, self-differentiation, Couples' intimacy.

مجتبی صدقاتی فرد
استادیار گروه علوم اجتماعی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران
چکیده
هدف: پیش بینی خرسندی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی خود و صمیمیت زوجین در دانشجویان متأهل بود. **روش:** با روش پیمایشی انجام شد. جامعه آماری تمام زوجین متأهل دانشجوی واحد های دانشگاه آزاد اسلامی در سنین بین ۲۳ تا ۵۰ سال بود و با نمونه گیری تصادفی، ۲۰۰ نفر با استفاده از نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند. ابزار اجرا شامل پرسشنامه های خرسندی زناشویی لورنز، صمیمیت تامپسون و واکرو، و تمایز یافتگی خود اسکورن بود. **یافته ها:** در گام نخست، متغیر تمایز یافتگی خود وارد معادله پیش بینی شد و مشخص شد به تنهایی ۵۱ درصد از تغییرات خرسندی زناشویی را تبیین می کند. در گام دوم متغیر صمیمیت زوجین وارد معادله پیش بینی شد و میزان ضریب تبیین به ۰/۶۵ افزایش پیدا کرد. ضرایب استاندارد متغیرها در تمامی گامها معنی دار بود. نتیجه گیری: در مجموع می توان گفت که دو متغیر پیش بین، یعنی تمایز یافتگی خود و صمیمیت زوجین مجموعاً ۶۵ درصد از واریانس خرسندی زناشویی را تبیین می کنند. نتیجه گیری: وجود تمایز یافتگی خود و صمیمیت زوجین در زوجین متأهل مورد مطالعه، توانایی پیش بینی خرسندی زناشویی را در زندگی زوجی آنها دارد چنانکه هر قدر میزان دو متغیر اشاره شده در طرفین یک ازدواج بیشتر باشد می توان به وجود رضایتمندی یا خرسندی آنها در زندگی زناشویی خوش بین تر بود.

کلمات کلیدی: خرسندی زناشویی، تمایز یافتگی خود، صمیمیت زوجین.

مقدمه

خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه به شمار می‌رود. دستیابی به جامعه سالم آشکارا در گرو سلامت خانواده است و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. در چنین نظامی افراد با علائق و دل بستگی‌های عاطفی نیرومند دیرپا و متقابل به یکدیگر پیوسته اند (گلدنبرگ^۱، به نقل از حسین شاهی و نقش بندی، ۱۳۸۳). احساس خرسندی از رابطه زناشویی نقش مهمی را در میزان کارکردهای بهنجار خانواده ایفا می‌کند. با وجود چالش‌هایی که بر سر معنا و سنجش خرسندی زناشویی^۲ وجود دارد، اصطلاح خرسندی زناشویی با اصطلاحات دیگر، نظیر سازگاری، شادمانی و به عنوان شاخصی برای بررسی کیفیت زندگی زناشویی به طور جایگزین به کار رفته است (سیف‌الدینی، ۱۳۹۱).

آمارها نشان می‌دهد که خرسندی زناشویی امری نیست که به راحتی قابل دستیابی باشد. بنابراین میزان خرسندی زناشویی از عوامل مهمی است که به طور کلی خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خرسندی زناشویی از عوامل مؤثر در تداوم زندگی موفق، سالم و شاد محسوب می‌شود. همچنین با توجه به اهمیت کارکرد متعادل خانواده و جلوگیری از متلاشی شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با خرسندی زناشویی که پایه استحکام بخش زندگی خانوادگی است، ضروری به نظر می‌رسد. خرسندی زناشویی فرایندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید؛ زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مراوده‌ای است. زوجینی که از نوع و سطح روابطشان راضی‌اند، توافق زیادی با یکدیگر دارند و زمان و مسائل مالی خودشان را به خوبی برنامه‌ریزی می‌کنند (آسفیچی تیموری و همکاران، ۱۳۸۱).

یکی از ویژگی‌های فردی که می‌تواند در خرسندی زناشویی دخیل باشد و تأثیر مهمی بر روابط بین فردی دارد، سطح تمایزیافتگی خود^۳ است. خانواده‌ها و دیگر گروه‌های اجتماعی تأثیر زیادی روی نحوه تفکر، احساس و رفتار افراد دارند. محیط و خانواده سطح تمایزیافتگی فرد را در کودکی تعیین می‌کنند. بوئن تمایزیافتگی خود را توانایی افراد در انعطاف پذیر بودن و عاقلانه عمل کردن به ویژه در رویارویی با اضطراب تعریف کرده است (نیکولز و شوارتز^۴، ۲۰۰۵؛ ترجمه دهقانی و همکاران، ۱۳۸۷). تمایزیافتگی خود فرآیند پدید آمدن فردی است که مرزهای «خود» او به خوبی و روشنی تعریف شده است (جانبازفریدونی و همکاران، ۱۳۸۷).

سطح تمایزیافتگی فرد متقابلاً بر محیط و زندگی اجتماعی و آینده فرد و از جمله روابط زناشویی وی تأثیر می‌گذارد (نیکولز و شوارتز، ۲۰۰۵؛ ترجمه دهقانی و همکاران، ۱۳۸۷) صمیمیت زوجین^۵ مشخصه‌ای کلیدی و مهم روابط زناشویی و از ویژگی‌های بارز یک ازدواج موفق بشمار می‌آید. این ویژگی به وجود تعامل بین همسران اشاره می‌کند. نبود یا کمبود آن یک شاخص آشفتگی در رابطه زناشویی است (هالفورد^۶، ۲۰۰۵). صمیمیت زمانی

¹ Goldenberg

² Marital satisfaction

³ Self-Differentiation

⁴ Nickols & schwarz

⁵ Couples intimacy

⁶ Halford

آشکار می شود که ازدواج کارکرد خوبی داشته باشد و فقدان صمیمیت حاکی از این است که رابطه زناشویی عملکرد ضعیفی دارد. این است که مشکلات مربوط به صمیمیت باعث میشود زوجها به دنبال مشاوره زناشویی باشند. لذا باید روشها و راهبردهایی برای افزایش این بعد مهم و باارزش در روابط زناشویی احیا شود. در یک جمع بندی، با توجه به اهمیت دو ویژگی فردی تمایز یافتگی خود و صمیمیت زوجین و تأثیر احتمالی آن بر خرسندی زناشویی، هدف پژوهشگر در این پژوهش بررسی عوامل تأثیرگذار بر خرسندی زناشویی و متعاقباً، پاسخ به این سؤال است که آیا می توان با بررسی این دو متغیر، میزان خرسندی زناشویی و در نتیجه قوام و پایداری زندگی زناشویی را پیش بینی کرد؟ با توجه به تأثیر به سزای تمایز یافتگی هر یک از زوجین بر روابط زناشویی و متعاقباً صمیمیت زناشویی، و از سویی رابطه تعارض های زناشویی شاید بتوان گفت که هر یک از متغیرها پیش بینی کننده خرسندی زناشویی نیز هستند. هر چند که در پژوهشهای قبلی رابطه برخی از متغیرها با خرسندی زناشویی بررسی شده است، ولی با این ترکیب از متغیرها برای پیش بینی و تبیین واریانس خرسندی زناشویی پژوهشی انجام نشده است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر پیش بینی خرسندی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی خود، و صمیمیت زوجین است.

روش

پژوهش از نوع همبستگی بود که با تکنیک پیمایش انجام شد. جامعه مورد نظر در پژوهش حاضر، تمامی زوجینی بودند که در واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی استان سمنان شاغل به تحصیل بوده و در سنین بین ۲۳ تا ۵۰ سال قرار داشتند. حجم نمونه برای پژوهشهای رگرسیون حداقل ۲۰۰ نفر قرارداد شده است (آستین و استیبرگ، ۲۰۱۵) که در این تحقیق نیز به روش نمونه گیری خوشه ای از این تعداد استفاده و از چهار واحد دانشگاهی در خوشه های بدست آمده بطور تصادفی حدود ۵۰ نفر انتخاب شدند. ملاکهای ورود نمونه ها به این پژوهش عبارت بودند از تاهل، سن (بین ۲۳ تا ۵۰ سال)، داوطلب همکاری بودن، و دانشجوی بودن، و ملاکهای خروج شامل کسانی شد که حائز این ملاک ها نیستند.

فرآیند تحقیق به اینصورت بود که ابتدا از دانشجویان در مورد وضعیت تاهل آنها سوال شد سپس از آنها برای همکاری در تحقیق دعوت شده و اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه خواهد ماند و فقط برای مقاصد پژوهشی به کار خواهد رفت و پس از کسب رضایت آگاهانه، پرسشنامه های خرسندی زناشویی، تمایز یافتگی و صمیمیت به همراه مشخصات دموگرافیک به آنها داده شد.

ابزار

پرسشنامه خرسندی زناشویی لورنز: این ابزار از هفت گزاره درباره ازدواج افراد تشکیل است که در شده یک طیف لیکرتی (به شدت موافق تا به شدت مخالف) مقیاس بندی شده است. این ابزار از گزاره هایی مثل "اگر بار دیگر زندگی ام تکرار شود، باز با همین شخص ازدواج می کنم" تشکیل شده است. حداقل و حداکثر نمره در این آزمون به ترتیب ۱۲ و ۴۸ بوده و نمره بالاتر مقیاس نشان دهنده این است که افراد خرسندی و شادکامی بیشتری را در ازدواجشان تجربه می کنند. در پژوهش لورنز (۲۰۱۳)، پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد و برخی محققان ایرانی (صمدی و همکاران، ۱۳۹۴) همین میزان پایایی را مورد تایید قرار داده اند.

پرسشنامه صمیمیت تامپسون و واکر: این مقیاس برای سنجش میزان صمیمیت کلی زوجها طراحی (۱۹۸۳) و توسط ثنایی (۱۳۷۹) ترجمه شده است. ۱۷ سؤال دارد که آزمودنی به هر سؤال بر اساس مقیاس ۷ درجه ای، از (اگرگز) تا (همیشه) پاسخ می دهد. اعتمادی (۱۳۸۴) برای تعیین روایی محتوایی، پرسشنامه را در اختیار ۱۵ استاد مشاوره و ۱۵ زن و شوهر جهت بررسی قرار داد و روایی محتوایی آن تأیید شد. ضریب پایایی کل پرسشنامه نیز با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ بدست آمد.

پرسشنامه تمایزیافتگی خود بازیینی شده اسکورن: پرسشنامه تمایزیافتگی خود بازیینی شده اسکورن (DSI-R)، نخستین بار در سال ۱۹۹۸ توسط اسکورن و فریدلندر با ۴۳ سؤال طراحی و اجرا شد. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت و در یک طیف ۲ گزینه ای، (اصلا در مورد من صحیح نیست) و (خیلی در مورد من صحیح است)، درجه بندی شده است. ثنایی ذاکر، علاقبند، فلاحتی و هومن، (۱۳۸۷) آلفای کرونباخ گزارش شده توسط اسکورن و فریدلندر برای این پرسشنامه ۰/۸۸ به دست آورده اند. مومنی و علیخانی (۱۳۹۲) نیز پایایی این پرسشنامه را در تحقیق خود ۰/۷۹ گزارش کردند.

یافته ها

تجزیه و تحلیل داده ها در دو قسمت توصیفی و استنباطی انجام گرفت که در ابتدا به خصوصیات جمعیت شناختی نمونه مورد نظر پرداخته شد. همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می شود ۵۳٫۵ درصد از نمونه کل مربوط به زنان و ۴۶٫۵ درصد مربوط به گروه مردان بوده است. همینطور، ۳۷ نفر از شرکت کنندگان (۱۸/۶ درصد) ۲۳ تا ۳۰ سال، ۲۸ نفر از آنان (۱۴/۲ درصد) ۳۱ تا ۳۵ سال، ۴۳ نفر (۲۱/۵ درصد) ۳۵ تا ۴۰ سال، ۳۲ نفر (۱۶/۴ درصد) ۴۰ تا ۴۵ سال، ۴۳ نفر (۲۱/۱ درصد) ۴۶ تا ۵۰ سال و ۱۷ نفر (۸/۲ درصد) از شرکت کنندگان در پژوهش حاضر بالای ۵۰ سال داشتند.

جدول ۱ تعداد افراد مورد مطالعه بر حسب جنسیت و سن

جنسیت	تعداد	درصد نسبی	فرآوانی
مرد	۹۳	۴۶٫۵	۴۶٫۵
زن	۱۰۷	۵۳٫۵	۱۰۰
کل	۲۰۰	۱۰۰	

سن	تعداد	فرآوانی	درصد
۲۳ تا ۳۰ سال	۳۷	۱۸٫۶	۱۸٫۶
۳۱ تا ۳۵ سال	۲۸	۱۴٫۲	۱۴٫۲
۳۵ تا ۴۰ سال	۴۳	۲۱٫۵	۲۱٫۵
۴۰ تا ۴۵ سال	۳۲	۱۶٫۴	۱۶٫۴
۴۶ تا ۵۰ سال	۴۳	۲۱٫۱	۲۱٫۱
بالای ۵۰ سال	۱۷	۸٫۲	۸٫۲
کل	۲۰۰	۱۰۰	۱۰۰

جدول ۲ - میانگین و انحراف معیار داده های متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	کجی
خرسندی زناشویی	۲۴/۵۱	۱۰/۲۰	۰,۶	۰,۳
صمیمیت زوجین	۲۵/۰۹	۴/۲۴	۰,۴	۰,۴
تمایز یافتگی خود	۱۱۸/۰۱	۴۱/۳۱	۰,۷	۰,۲

جدول ۲ نشان می دهد که میانگین خرسندی زناشویی (۱۲۴/۵۱) انحراف استاندارد آن (۱۰/۲۰)، میانگین صمیمیت زوجین (۲۵/۰۹) و انحراف استاندارد آن (۴/۲۴) و میانگین تمایز یافتگی خود (۱۱۸/۰۱) و انحراف استاندارد آن (۴۱/۳۱) درصد است.

در جدول ۳ ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش آمده است چنانچه در جدول مشاهده می شود همبستگی خرسندی زناشویی با تمامی متغیرهای پیش بین در سطح ($P < ۰/۰۱$) معنی دار است.

جدول ۳- ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	خرسندی زناشویی	صمیمیت زوجین
صمیمیت زوجین	**۰/۵۴	
تمایز یافتگی خود	**۰/۷۱	**۰/۴۹

جدول ۳ همبستگی به جدول ۲ با توجه به جدول ۳ همبستگی به دست آمده برابر با $r = -0/71, n = 375, p < 0/01$ و در سطح معنی دار است، همچنین با توجه به جدول ۴ همبستگی به دست آمده برابر با $۰/۵۴$ و معنی دار است.

برای پیش بینی خرسندی زناشویی بر اساس متغیرهای پیش بینی تمایز یافتگی خود و صمیمیت زوجین از رگرسیون گام به گام استفاده شد که نتیجه آن در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴ نتایج رگرسیون گام به گام جهت پیش بینی خرسندی زناشویی بر اساس متغیرهای پیش بین

گام	متغیر	R	R2	F	سطح معنی داری	خطای برآورد	B
۱	تمایز یافتگی خود	۰/۷۱	۰/۵۱	۲۶۱/۳۲	۰/۰۰۱	۲۱/۱۰	**۰/۷۱
۲	صمیمیت زوجین	۰/۸۱	۰/۶۵	۲۵۰/۱۲	۰/۰۰۱	۱۶/۹۸	**۰/۶۴

چنانچه از جدول ۴ مشخص است در گام اول متغیر تمایز یافتگی خود وارد معادله پیش بینی شده است به طوری که تمایز یافتگی خود به تنهایی ۵۱ درصد از تغییرات خرسندی زناشویی را تبیین می کند. در گام دوم متغیر صمیمیت زوجین وارد معادله پیش بینی شده است و میزان ضریب تبیین به $۰/۶۵$ افزایش پیدا کرده است. ضرایب استاندارد متغیرها در تمامی گامها معنی دار می باشد که مقدار آن در جدول مشخص است. در مجموع می توان گفت که این دو متغیر پیش بین یعنی تمایز یافتگی خود و صمیمیت زوجین مجموعاً ۶۵ درصد از واریانس خرسندی زناشویی را تبیین می کنند و واریانس باقیمانده مربوط به متغیرهای ناشناخته است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش پیش بینی تمایز یافتگی و صمیمیت در خرسندی زناشویی انجام شد. یافته های این پژوهش حاکی از آن است که متغیرهای مذکور توانایی پیش بینی کنندگی خرسندی زناشویی را دارا بوده اند. نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که بین تمایز یافتگی و خرسندی زناشویی رابطه معناداری وجود دارد و تمایز یافتگی توانایی پیش بینی خرسندی زناشویی را دارد. نتایج حاصله از بررسی این فرضیه، با پژوهش علیکی (۲۰۱۶) که به تبیین رابطه معناداری بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی و کیفیت رابطه زوج پرداخته شده، همسو هستند؛ بنابراین افراد با تمایز یافتگی بالا نسبت به افراد با تمایز یافتگی پایین از رضایت زناشویی بیشتری برخوردارند. همانگونه که خزاعی (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش تمایز یافتگی می تواند صمیمیت و تمایز یافتگی را در زوج ها افزایش دهد بنابراین آموزش مذکور به زوجین برای ایجاد یک رابطه بادوام و رضایت بخش ضروری است. افراد با تمایز یافتگی بالا به هیجانات خود آگاهی دارند و قادر به سنجش متفکرانه موقعیت هستند. این افراد توانایی رشد من مستقل را در روابط صمیمانه دارند و می توانند در روابط عمیق و روابط زناشویی آرامش و راحتی خود را حفظ کنند و از امتزاج و گسلس عاطفی برای تعدیل تنش های درون خود اجتناب کنند. این افراد در بعد درون شخصیتی به راحتی می توانند احساساتشان را از عقلانیت شان جدا کنند و در موقعیتهای مشکل زای زندگی قادر به استفاده از نظام عقلانی خود در چگونگی واکنش و حل موقعیتهای هستند. در بعد بین فردی نیز این افراد می توانند روابط صمیمانه و عمیقی با دیگران برقرار کنند و در عین حال استقلال خود را حفظ کنند. زندگی این افراد توسط خودشان اداره می شود نه توسط هیجانات و یا اشخاص دیگر. افراد با سطح تمایز بالا در ازدواج، دارای پختگی هیجانی هستند، انعطاف پذیرند، قادر به برقراری و ادامه روابط صمیمانه با یکدیگرند و می توانند از آن لذت ببرند. مجموعه این عوامل باعث می شود آن ها در زندگی مشترک خود احساس فرسودگی نکنند و از زندگی مشترک خود احساس رضایت داشته باشند. همچنین افرادی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند در دام هیجانات خود گرفتار هستند و نمی توانند بین هیجانات و عقل تفاوت قائل شوند و در مورد مسائلی که در زندگی بین فردی آن ها شکل می گیرد در برخورد با آن ها به صورت ناگهانی و بر اساس احساسات تصمیم گیری می کنند، این افراد به شدت به دیگران وابسته می شوند و این می تواند صدمه بدی به آنها وارد کند همچنین در بعضی از این افراد صمیمیت و نزدیک شدن به دیگران را عمیقاً تهدید می دانند.

به طور کلی هر اندازه میزان تمایز یافتگی افراد پایین باشد آمادگی بیشتری برای اضطراب دارند، به رویداد ها و رفتار همسرشان واکنش عاطفی و هیجانی شدیدتری نشان میدهند، ظرفیت شان برای صمیمانه با شریک زندگی خود محدود است و در صورت نیاز برای نزدیک شدن دچار امتزاج یا آمیختگی عاطفی می شوند و تعارضات و فشارهای زناشویی زیادی را متحمل می شوند که همه اینها می تواند باعث کاهش رضایت بین زوجین و افزایش فرسودگی زناشویی آنها شود از بررسی نتایج این مطالعه و مطالعات گذشته در میابیم که متغیرهای تمایز یافتگی و صمیمیت توانایی پیش بینی کنندگی خرسندی زناشویی را دارند؛ بنابراین از مهم ترین عواملی که بر بقا، دوام و رشد ارتباط بین زوجین و خانواده اثر میگذارد، برقراری تعادل بین عقل و هیجان و ایجاد صمیمیت جنسی بین زن و شوهر است. از این رو محققان و

متخصصان حوزه خانواده میبایست از عواملی که بر کیفیت رابطه زن و شوهر تأثیر منفی میگذارند و باعث تقلیل کیفیت این رابطه و در نتیجه ایجاد فرسودگی زناشویی می شوند جلوگیری و برای آموزش هر آن چه بیشتر زوجین در زمینه صمیمیت و تمایز یافتگی، اقدام نموده تا از مشکلات زندگی زوجین کاسته و در صدد تأمین سلامت ذهنی افراد و ایجاد جامعه سالم برآیند.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان می دهد که علاوه بر صمیمیت، تمایز یافتگی نیز با خرسندی زناشویی رابطه ی مثبت دارد و آن را به صورت مثبت پیشبینی می کند. این یافته ی پژوهشی با نتایج پژوهشهای قبلی (گلن و کرامر، ۱۹۸۷؛ هاوس و مالینکروود، ۱۹۹۸؛ اسکورن و دندی، ۲۰۰۴؛ میلر، اندرسون و کلا، ۲۰۰۴؛ پیلاژ، ۲۰۰۸؛ اسکورن، ۲۰۰۰؛ جمالی مطلق و همکاران، ۲۰۱۳؛ زارعی و همکاران، ۱۳۹۰؛ حامدی و همکاران، ۱۳۹۱؛ بیرامی و همکاران، ۱۳۹۱؛ آریامنش و همکاران، ۱۳۹۲؛ زارعی و حسینقلی، ۱۳۹۳) همسو است. طبق نظر گلن و کرامر (۱۹۸۷) تجربیات و مشخصه های فردی با خرسندی زناشویی در ارتباط هستند. تمایز یافتگی خود به عنوان یکی از مشخصه های فردی با تعهد زناشویی ارتباط دارد. در تبیین این یافته می توان اظهار کرد، درجه ی توانایی فرد برای اجتناب از تبعیت خودکار رفتار از احساسات، بیانگر میزان تمایز یافتگی خود است و هدف اصلی آن توازن میان احساسات و شناخت است. در واقع افراد بیشتر تمایز یافته تمایل دارند تا خودمختاری در روابطشان داشته باشند و مایلند صمیمیت بیشتری در روابطشان بدون غرق شدن در احساسات داشته باشند. با توجه به یافته های این پژوهش مشاوران خانواده و ازدواج می توانند از طریق افزایش صمیمیت بین همسران و درمان مشکلات مربوط به صمیمیت، خرسندی زناشویی را در میان آنها بهبود بخشند. تحلیل داده ها نشان داد که تمایز یافتگی با خرسندی زناشویی رابطه مثبت معناداری دارد. این نتیجه با یافته های آریامنش و همکاران (۱۳۹۲)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۳)، بیادسی _ آشکار و پلژ (۱۳۹۳)، طالبی و غباری بناب (۱۳۹۲)، قمری کیوی و همکاران (۱۳۹۴)، گابلمن (۲۰۱۳)، مجد و همکاران (۱۳۹۴) و لیکانی (۲۰۱۳) همسو است. نتیجه این پژوهش با نظریه بوئن هماهنگ است. در تبیین رابطه مثبت تمایز یافتگی با رضایت زناشویی باید اظهار داشت که تمایز یافتگی بالا فرد را قادر میسازد تا مرزها را تنظیم کند. در واقع تمایز یافتگی، از آمیختگی زن و شوهر در مواقع بحرانی جلوگیری می کند و آنها را قادر می سازد تا مشکلات موجود در رابطه را، با عقل و منطق و نه بر اساس واکنش پذیریهای هیجانی و احساسی، رفع کنند. در سمت مقابل، تمایز نیافتگی زوجها از طریق فاصله گیری عاطفی از یکدیگر در موقعیتهای دشوار، آنها را به سمت دلزدگی سوق می دهد.

بر اساس نظریه بوئن تمایز یافتگی اشاره به توانایی ایجاد تعادل بین نیروهای عقلی و فرایندهای عاطفی در سطح درون روانی و ایجاد تعادل بین حفظ فردیت همراه با تجربه صمیمیت در سطح بین فردی می کند. بر این اساس می توان گفت افراد تمایز نیافته روی همرفته در روابط صمیمانه با دیگران مستحیل می شوند؛ درحالیکه افرادی که به خوبی تمایز یافته اند قادرند خود تعریف شده شان را حفظ کنند. افراد تمایز یافته ذاتا خود رهبرند، افکار و احساسات خاص خودشان را دارند و اجباری در وفق دادن خود با انتظارات دیگران ندارند (حسینیان و نجفلوبی، ۱۳۹۰). بسیاری از تحقیقات، تمایز یافتگی را به عنوان پیش بینی کننده خرسندی زناشویی و صمیمیت زناشویی مطرح می کنند. زن و مردی که سطح تمایز یافتگی پایینی داشته باشند، زمانی که ازدواج می کنند انتظار می رود بلوغ عاطفی کمتری را دارا و

ظرفیتی محدود برای صمیمیت و یکی شدن داشته باشند. این مسئله نیازمند این میشود که هر دو نفر (زن و مرد) برای پایداری ازدواجشان رشد و خود رهبریشان را قربانی ازدواج کنند (نجف‌لویی، ۱۳۸۵). در مقابل در نظام‌های زناشویی تمایزیافته، همسران به یکدیگر اجازه میدهند که نقشی پذیرتر و رابطه‌ای صمیمانه‌تر داشته باشند و تفاوت عقاید یکدیگر را تحمل و واکنش عاطفی کمتری را تجربه کنند. به سخن دیگر، برای اینکه مشکلات کمتری داشته باشند در پاسخ به عواطف دیگران آرامش خود را حفظ کنند که این ویژگی‌های افراد تمایزیافته موجب استحکام روابط زوجها و افزایش خرسندی زناشویی و سازگاری روانشناختی بهتر آنها می‌شود (ساداتی، ۱۳۹۳).

با توجه به نتایج این پژوهش، به سایر درمانگران و مشاوران پیشنهاد میشود، به نقش متغیرهای پژوهش، در از بین بردن دلزدگی زناشویی و استحکام خانواده و افزایش خرسندی زناشویی، توجه و از آنها برای بهبود فرآیند زوج درمانی و پیشگیری از روند دلزدگی بین زوجها استفاده شود.

قدردانی

از تمامی کسانی که در مراحل مختلف پژوهش همکاری بی‌شائبه داشتند به ویژه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، قدردانی ویژه به عمل می‌آید.

منابع

- آسفیچی تیموری، علی، لواسانی غلامعلی، مسعود، و بخشایش، علیرضا. (۱۳۸۱). رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و تمایز یافتگی خود. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۴(۳)، ۶۵-۶۴.
- ثناپی، باقر. (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: انتشارات بعثت. چاپ پنجم.
- خمسه، اکرم. (۱۳۸۲). آموزش قبل از ازدواج، تهران: انتشارات دانشگاه الزهراء/ پژوهشکده زنان. چاپ دوم.
- جانبازفریدونی، کبری، تبریزی، مصطفی، و نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۸۷). اثربخشی زوج درمانی کوتاه مدت: خودنظم بخشی بر افزایش رضایت زناشویی مراجعان درمانگاه فرهنگیان شهرستان بابلسر. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲(۵)، ۱۴-۲۱۳.
- زارعی، سلمان، و حسینقلی، فاطمه. (۱۳۹۳). پیش بینی تعهد زناشویی بر پایه عواطف خودآگاه (شرم و گناه) و تمایز یافتگی خود در دانشجویان متأهل. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱(۴)، ۱۱۳-۱۰۳.
- سیف‌الدینی، زهرا. (۱۳۹۱). بررسی رابطه تمایز یافتگی و کیفیت روابط زناشویی در کارمندان متأهل دانشگاه‌های شهر یزد. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، ۹۵-۹۰.
- گوردون، تیل. (۱۹۹۸). فرهنگ تفاهم در ازدواج، ترجمه پ فرجادی (۱۳۸۰)، تهران: انتشارات آئین تفاهم.
- نیکولز، مایکل پی، شوارتز، ریچارد سی. (۲۰۰۱). خانواده درمانی "مفاهیم و روشها". ترجمه محسن دهقانی و همکاران (۱۳۸۷). تهران: انتشارات دانژه.
- محمودی مهر، مهدی، و نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۹۲). تاثیر زوج درمانی گروهی با رویکرد بوئن بر میزان تمایز یافتگی زوجها. فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، ۲(۷)، ۱۳-۱۲.
- هالفورد، کیم. (۲۰۰۲). زوج درمانی کوتاه مدت (یاری به زوجین برای کمک به خودشان). ترجمه مصطفی تبریزی (۱۳۸۴)، تهران: انتشارات فرا روان. چاپ دوم.

- Adam, D. & Gingras, M. (1982). Short and long terms effects of a marital enrichment program upon couple functioning. *Journal of Sex Marital therapy*, 2(4), 97-118.
- Bagarozzi, D. (2001). *Enhancing intimacy in marriage*. Philadelphia: Brunner/ Routledge.
- Berger, R. & M. Hannah. (1999). *Preventive Approaches in couples therapy*. Philadelphia: Brunner/ Mazel.
- Brandt, S. (2003). Religious Homogamy and marital satisfaction: couples that pray together, stay together. [on-line] [www. Iran doc. Com](http://www.Iran doc. Com).
- Bowen, M. (1978). *family therapy in clinical practice*. NY. London: Jason Anderson.
- Farrugia, C. E. & Hohous., L. (1998). Conceptualising the pair-Bond: Attachment, caregiving, and sexuality as predictors of Intimacy in Adult Romantic Relationships. [www. aifs . gov. au/ institute/ afrc6 papers farrugia. html](http://www.aifs.gov.au/institute/afrc6papers/farrugia.html).
- Fowers, B. J. & olson D. H. (1986). Predicting marital success with Prepare. A predict validity study. *Journal of Marital and Family therapy*, 12(3), 40-41.

- Glad, G. E. (2000). The effect of self-differentiation on marital conflict. *American Journal of Pastoral Psychology*, 5(4), 65-76.
- Hallford K. (2005). *Brief couple therapy*. 1st ed. Tehran: Fara Ravan. p: 15-26.
- Hickman, W. A. Jr. Protinsky, H. O, Singh, k. (1997). Increasing Marital Intimacy: Lessons from marital enrichment. *Contemporary family therapy*. 19(4), 25-27.
- Markman, H. J. (1981). Prediction of marital distress: A 5 – year follow-up. *Journal of consulting and clinical psychology*, 40(12), 760-762.
- Olson, D. H. (1999). Prepre/Enrich program (version 2000). In R. Berger and M. Hannah. *Preventative Approaches to premarital therapy*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazzer.
- Stanley, S.M. Markman, H. J. peters M. St and leber B, D. (1995). Strengthening marriages and preventing divorce family Relation. 44(4), 392.
- Sternberg, R. J. (1987). *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment*. New York: Basic Books.
- Manne, S., Badr, H. (2008). Intimacy and relationship processes in couples' psychosocial adaptation to cancer. *Cancer*, 112(11 suppl): 2541-55.
- Skowron, E., & Friedlander, M. L. The differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(11), 246-235.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15(4), 359-367.
- Pelage, M. (2008). The relationship between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learn from married couple over the course of life? *The Journal of Family Therapy*, 36(8), 388-401.