

# نقش مؤلفه های شادمانی ذهنی و خودمتمایزسازی در پیش بینی سازگاری زناشویی

دکتر محمد نریمانی<sup>۱</sup>  
سکینه فتوحی<sup>۲</sup>

## چکیده :

در راستای بررسی پیش بینی سازگاری زناشویی بر اساس نقش مؤلفه های شادمانی ذهنی و خودمتمایزسازی تعداد ۱۲۰ زوج (۲۴۰ نفر) از میان زوجین ناسازگار مراجعه کننده به دادگاه خانواده یا مراکز و کلینیک های مشاوره شهر تبریز به صورت تصادفی انتخاب شدند و مقیاس های خودمتمایزسازی ، شادکامی آکسفورد و سازگاری زناشویی دو عضوی اسپانیر را پاسخ دادند. داده های بدست آمده با استفاده از روش تحلیل رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. تحلیل نتایج نشان داد که فقط مؤلفه رضایت از بین مؤلفه های پنجگانه شادمانی ذهنی سازگاری

۱- استاد روان شناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

۲- دانشجوی دکتری روانشناسی - دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل ، ایران ( نویسنده مسول) seyedehfotohi@yahoo.com

زناشویی را پیش بینی می کند. همچنین از بین مولفه های چهارگانه خودمتمایزسازی فقط مولفه های بریدگی عاطفی و جایگاه من سازگاری زناشویی را پیش بینی می کند.

**واژه های کلیدی:** خودمتمایزسازی، شادمانی ذهنی و سازگاری زناشویی

## مقدمه

در ازدواج، سازگاری زناشویی ۱ و رضایت از آن امر مهمی به شمار می آید. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند (سین ها ۲ و ماکرجک ۳، ۱۹۹۰)، توافق زیادی با یکدیگر داشته، از نوع و سطح روابطشان راضی اند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت دارند و در زمینه وقت و مسایل مالی مدیریت خوبی اعمال می کنند (گریف ۴ و همکاران، ۲۰۰۱). پژوهش های مختلف نیز بیانگر آن است که سازگاری زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان ها تاثیر می گذارد، سنگ زیر بنای عملکرد خوب خانواده است و نقش والدینی را تسهیل می کند (مکی ۵ و آبرین ۶، ۱۹۹۸)، عمر زن و شوهر را طولانی کرده (ناکونزی ۷ و راجرز ۸، ۱۹۹۵) باعث افزایش سلامتی (دمو، ۹، ۱۹۹۶)، توسعه اقتصادی (داگلاس ۱۰، ۱۹۹۵) و رضایت بیشتر از زندگی (ناک ۱، ۱۹۹۵) می شود.

---

1 - Marital Adjusment

2 - Sinha

3 - Mukerjiec

4 - Greef

5- Mackey

6 - OBrien

7- Nakonezny

8- Rodgers

9 - Demo

10 - Douglass

عوامل (اجتماعی، اقتصادی، شخصی، شناختی، مذهبی و ...) فراوانی وجود دارند که در رضایت و سازگاری زناشویی زوج ها دخیل بوده و آنها تهدید می کنند و در این میان شادمانی ذهنی و خودمتمایزسازی نیز از ارکان زندگی سعادت‌مندانه بوده و رضایت و سازگاری زناشویی را افزایش می دهند.

شادی<sup>۲</sup> واژه ای است که معانی مختلفی مانند لذت آنی، لذت طولانی و لذت از کل زندگی را شامل می شود. روانشناسان معتقدند که واژه شادی شامل ابعاد عاطفی (حالات هیجانی مثبت)، اجتماعی (روابط اجتماعی گسترده و مثبت با دیگران) و شناختی (تفسیر وقایع) است. همچنین شوارتز و استراک<sup>۳</sup>(۱۹۹۱، به نقل از نوربالا و علی پور، ۱۳۷۸) اعتقاد دارند که افراد شادکام اطلاعات را به صورت مثبت مورد پردازش قرار می دهند؛ یعنی، اطلاعات را به گونه ای پردازش و تفسیر می کنند که به خوشحالی آنها می انجامد. یکی از جنبه های شادی، شادمانی ذهنی است و به این اشاره دارد که مردم زندگی خود را چگونه ارزیابی می کنند و شامل مولفه هایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از وضعیت زناشویی، رضایت از کار، فقدان افسردگی، اضطراب و وجود عواطف و خلیات مثبت می شود(دینر<sup>۴</sup>، ۱۹۸۴؛ میرز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰؛ به نقل از مظفری، ۱۳۸۲).

افراد شاد مشکلات و مسایلی را که در زندگی زناشویی شان پیش می آید با روحیه بالا و اعتماد به نفسی که دارند حل می کنند و در این زمینه موفق عمل می کنند و نسبت به همدیگر نگرش مثبت بیشتری دارند و به جای اینکه نقاط ضعف همدیگر را در نظر بگیرند بیشتر ذهن خود را بر روی نقاط قوت، توانایی ها و شایستگی های یکدیگر متمرکز کرده و بنابراین از رضایت و سازگاری زناشویی بیشتری برخوردارند (آرگایل<sup>۶</sup>، ۱۹۹۰؛ به نقل از کریمی، ۱۳۸۱). تحقیقات پارکر، اورتگا و وان لونینگهام<sup>۷</sup> (۱۹۵۵)؛ گلین و ویور<sup>۸</sup>(۱۹۸۱ و ۱۹۷۹)؛ شوارتز و استراک<sup>۳</sup>(۱۹۹۱) به نقل از نوربالا و علی پور، ۱۳۷۸) نشان داده است که شادمانی ذهنی و مولفه هایش به معنای وسیع کلمه می تواند آثار بحران های شدید زندگی را تعدیل کند و سازگاری زناشویی را افزایش دهد.

1 - Nock

2 - happiness

3 -Schwartz& Strack

4 - Diener

5 - Meyers

6 -Argyle

7 - Parker, Ortega & Loninghom

8 - Glenn & Weaver

موری بوئن<sup>۱</sup> (مبدع نظریه نظام های خانواده) خانواده را یک واحد عاطفی و شبکه ای از روابط در هم تنیده می پندارد که وقتی می توان آن را بهتر درک کرد که از چهارچوبی چند نسلی یا تاریخی آن را تحلیل کرده باشیم. او بر نقش نظام عاطفی خانواده که چند نسل را فرا می گیرد، تأکید ورزید و آن را مسبب بدکاری فرد دانست. به نظر او، روابط در هم تنیده خانواده تحت فرمان همان نیروی تعادلی هستند که در تمامی نظام های طبیعی وجود دارد (کر<sup>۲</sup> و بوئن، ۱۹۸۸). نظریه فعلی بوئن راجع به خانواده در قالب یک نظام ارتباطی عاطفی، متشکل از هشت مفهوم (۱- خودمتمایزسازی<sup>۳</sup>، ۲- مثلث ها<sup>۴</sup>، ۳- نظام عاطفی خانواده هسته ای<sup>۵</sup>، ۴- فرایند فرافکنی خانواده<sup>۶</sup>، ۵- گسلس عاطفی<sup>۷</sup>، ۶- فرایند انتقال چند نسلی<sup>۸</sup>، ۷- جایگاه همشیرها<sup>۹</sup>، ۸- واپسروی اجتماعی<sup>۱۰</sup>) به هم پیوسته است و زیربنای نظری همه این مفاهیم آن است که تصور می شود نوعی اضطراب مزمن در زندگی وجود دارد (فریدمن<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۱). هسته ای ترین مفهوم این نظریه که سایر مفاهیم در ارتباط با آن توصیف می شوند خودمتمایزسازی می باشد. خودمتمایزسازی به جداسازی خود از سیستم چند نسلی خانواده اطلاق می شود، سیستمی که با سطوح مختلف دلبستگی عاطفی و فرافکنی اضطراب مشخص می شود (بوئن، ۱۹۷۸؛ پاپرو<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۰).

میزان تمایز یافتگی بیانگر آن است که یک فرد تا چه اندازه می تواند بین فرایندهای عقلانی و هیجانی که تجربه می کند تمایز قائل شود، یعنی تا چه حد قادر است از بروز رفتارهایی که به طور خودکار از هیجان ناشی می شوند اجتناب کند. میزان جدایی هیجانی فرد از والدین در این فرایند نقش کلیدی دارد، زیرا افراد را ملزم می کند تا یک خود متمایز یافته داشته باشند، بدون آنکه گسلس عاطفی با اعضای خانواده را تجربه کند. افرادی که به خودمتمایزسازی موفقیت آمیز دست می یابند قادرند خود را از دلبستگی هیجانی به خانواده شان برهانند، بدون اینکه روابط خود را با اعضای خانواده قطع کنند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۲؛ جوهانسون و بابولتز<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۰).

1 - Bowen

2 - Kerr

3 - Self- differentiation

4 - Triangulate

5 - Family emotional system

6 - Family projection process

7 - Sibling position

8 - Emotional cutoff

9 - Multigenerational transmission process

10 - Social repression

11 - Freidman

12 - Papro

13 - Johnson & Buboltz

خودمتمایزسازی دارای چهار مؤلفه کلیدی می باشد: (۱) واکنش پذیری هیجانی (۲) جایگاه من (۳) گسلس عاطفی (۴) آمیختگی با دیگران (اسکورون و فریدلندر، ۱۹۹۸). خودمتمایزسازی برای سازگاری ارتباطی و روانشناختی ضرورت دارد. همانگونه که محققان (جانسون و بویلنز، ۲۰۰۰؛ کرین، ۳، ۱۹۸۶ و گرین، ۴، ۱۹۸۶ به نقل از پاکو، ۵، ۲۰۰۴) در تحقیقات خود نشان دادند که بین خودمتمایزسازی و واکنش روان شناختی افراد رابطه وجود دارد.

در نظریه سیستم های خانواده بوئن "خودمتمایزسازی" مبانی صمیمیت و مکملیت طولانی مدت ازدواج را تعیین می کند (نجفلویی، ۱۳۸۳). اسکورون، هولمز و استابیلی (۲۰۰۳) خودمتمایزسازی را با به میزانی که شخص قادر است بین عملکرد عاطفی و عقلانی و روابط صمیمانه و خودمختاری تعادل ایجاد کند تعریف می کنند. کر (۱۹۷۸) دریافت که انسان های با سطح تمایز یافتگی بالاتر از رابطه زناشویی شان لذت می برند، زوج های با سطح تمایز یافتگی مشابه بیشتر از ازدواج رضایت دارند. لاور (۱۹۸۵) نشان داد که بین سطوح خودمتمایزسازی و رضایت زناشویی در مردان و زنان رابطه معنادار وجود دارد. نگ (۱۹۹۲) گزارش می دهد که رضایت زناشویی زوجها وابسته به سطح خودمتمایزسازی آنها است. افراد جامعه شریک زندگی خود را از بین افرادی انتخاب می کنند که سطح تمایز یافتگی مشابهی دارند.

هدف تحقیق حاضر بررسی رابطه مولفه های شادمانی ذهنی و خودمتمایزسازی با سازگاری زناشویی است، که با توجه به نتایج بدست آمده بتوان راهگشای بسیاری از مشکلات زوج های مراجعه کننده به دادگاه خانواده و مراکز مشاوره باشیم. در این راستا این سوال مورد توجه قرار گرفت که آیا بین مولفه های شادمانی ذهنی (رضایت، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی، عزت نفس و تمایز یافتگی) و مولفه های خودمتمایزسازی (واکنش پذیری عاطفی، جایگاه من، بریدگی عاطفی و آمیختگی با دیگران) با سازگاری زناشویی رابطه ساده و چندگانه وجود دارد؟

---

1 - Skowron & Friedlander

2 - Jahnson & Boylans

3 - Crain

4 - Green

5 - Peleg & papko

6 - Skowron, Holms & Stabateli

7 - Kear

8 - Lavery

9 - Ng

## روش

### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش را زوجین ناسازگار مراجعه کننده به دادگاه خانواده یا مراکز و کلینیک های مشاوره شهر تبریز تشکیل می داد که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده ۱۲۰ زوج (۲۴۰ نفر) به عنوان نمونه انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند.

### ابزارهای اندازه گیری

ابزار و مقیاس های به کار رفته در این پژوهش عبارتند از:

مقیاس سازگاری زناشویی دو عضوی اسپانیر (D.A.S) ۱

این مقیاس توسط اسپانیر ۲ (۱۹۸۶) به منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهر به کار می رود. قصد این مقیاس سنجش میزان سازگاری در میان ساختارهای دو نفره می باشد. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سوالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی می باشد که برای چند هدف ساخته شده است. می توان با بدست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه گیری سازگاری کلی در رابطه زوجین استفاده کرد. تحلیل عامل نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد را می سنجد که بدین قرارند: رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت (ثنایی، ۱۳۷۹). اسپانیر (۱۹۸۶) پایایی این ابزار را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورد کرده است. پایایی کل مقیاس با آلفای کرانباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس ها بین خوب تا عالی است: رضایت دو نفری=۰/۹۴، همبستگی دو نفری= ۰/۸۱، توافق دو نفری=۰/۹۰ و ابراز محبت= ۰/۷۳ (ثنایی، ۱۳۷۹). این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین نژاد ترجمه و اجرا و در ایران هنجاریابی شده است. ضریب همبستگی بین نمرات زنان و شوهران طی دوبار اجرا در کل نمرات ۰/۸۶ مقیاس فرعی اول ۰/۶۸ و مقیاس فرعی دوم ۰/۷۵ مقیاس فرعی سوم ۰/۷۱ و مقیاس فرعی چهارم ۰/۶۱ بدست آمده است (حسین نژاد، ۱۳۷۴).

---

1 - Dyadic Adjustment Scale (D.A.S)

2 - Spanier

## پرسشنامه خود متمایز سازی ۱

این پرسشنامه در سال ۱۹۸۸ توسط اسکورون و فریدلندر ساخته شد و در سال ۲۰۰۳ توسط اسکورون و اسمیت مورد تجدید نظر قرار گرفت و آزمون نهایی آن توسط جکسون در ۴۶ ماده بر مبنای نظریه ی بوئن ساخته شد و یونسی (۱۳۸۵) آن را در ایران هنجاریابی کرد. این پرسشنامه یک ابزار خود سنجی و خود گزارشی است و به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می رود و تمرکز اصلی آن بر روی بزگسالان، ارتباطهای مهم و روابط فعلی آنها با خانواده است. آیتم های این پرسشنامه در یک طیف لیکرت از نمره ۱ تا ۶ نمره گذاری می شوند. این مقیاس شامل چهار خرده مقیاس واکنش هیجانی، موقعیت من، گسلس عاطفی و آمیختگی با دیگران می باشد. یونسی (۱۳۸۵) ضرایب پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرانباخ ۰/۸۵ محاسبه کرد و پایایی محاسبه شده پژوهشگران از طریق داده های آماری ۰/۷۹ بود.

## پرسشنامه شادکامی آکسفورد

پرسشنامه ارزیابی شادکامی توسط آرگایل و لو (۱۹۸۹، به نقل از نوربالا و علی پور، ۱۳۷۸) تهیه شده و شامل ۲۹ ماده است، که پنج حیطة، رضایت (۱۱ ماده)، خلق مثبت (۸ ماده)، سلامتی (۶ ماده)، کارآمدی (۴ ماده) و عزت نفس (۲ ماده) را اندازه گیری می کند. مقیاس های این پرسشنامه به صورت لیکرت (اصلا = نمره صفر تا زیاد = نمره ۳) تهیه شده است. همچنین نمره بالا در این پرسشنامه بیانگر شادکامی بیشتر است. مطالعات ضرایب پایایی آلفای کرانباخ و بازآزمایی همگی از رضایت بخش بودن و معنادار بودن پرسشنامه شادکامی ذهنی خبر می دهند (نوربالا و علی پور، ۱۳۷۸؛ کریمی، ۱۳۸۱).

## یافته ها

ویژگی های آماری (توصیفی) متغیرهای مورد بررسی و روابط بین متغیرها (ماتریس همبستگی) در جداول ۱ و ۲ به شرح زیر ارائه شده اند:



جدول شماره 1: شاخصهای توصیفی متغیرهای مورد مطالعه

N	انحراف استاندارد	میانگین	متغیر	
۱۲۰	۲/۲۴	۶/۹۵	سلامتی	مولفه های شادمانی ذهنی
۱۲۰	۲/۶۸	۱۰/۲۲	خلق مثبت	
۱۲۰	۴/۳۲	۱۵/۶۲	رضایت	
۱۲۰	۱/۸	۴/۷۶	کارآمدی	
۱۲۰	۱/۱۲	۲/۴۵	عزت نفس	
۱۲۰	۹/۵۵	۳۶/۹۰	کل	
۱۲۰	۶/۲۲	۲۸/۷۱	واکنش پذیری عاطفی	مولفه های خودمتمایزسازی
۱۲۰	۴/۴	۲۰/۸۲	درهم آمیختگی با دیگران	
۱۲۰	۶/۹۲	۳۷/۵۲	گریز عاطفی	
۱۲۰	۵/۴۷	۳۴/۳۰	جایگاه من	
۱۲۰	۱۵/۴۳	۱۲۲/۴۴	کل	
۱۲۰	۲۱/۸۳	۱۳۴/۵۷	سازگاری زناشویی	

در راستای توصیف متغیرهای مورد مطالعه و تعیین نقش هر یک از آنها در پیش بینی سازگاری زناشویی همبستگی متغیرها را محاسبه نمودیم که در جدول شماره ۲ درج شده است.

جدول شماره ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

N	(r)سازگاری زناشویی	متغیر	
۱۲۰	*.۰/۳۴	سلامتی	مولفه های شادمانی ذهنی
۱۲۰	*.۰/۲۴	خلق مثبت	
۱۲۰	*.۰/۴۴	رضایت	
۱۲۰	*.۰/۲۴	کارآمدی	
۱۲۰	*.۰/۱۹	عزت نفس	
۱۲۰	*.۰/۳۷	کل	
۱۲۰	*.۰/۲۲	واکنش پذیری عاطفی	مولفه های خودمتمایزسازی
۱۲۰	.۰/۰۴	درهم آمیختگی با دیگران	
۱۲۰	*.۰/۴۴	گریز عاطفی	
۱۲۰	*.۰/۱۶	جایگاه من	
۱۲۰	*.۰/۳۹	کل	

همانگونه که مندرجات جدول ۲ نشان می دهد، همبستگی مثبت بین مولفه های شادمانی ذهنی (رضایت ، خلق مثبت ، سلامتی ، کارآمدی و عزت نفس) با سازگاری زناشویی در سطح ۰/۰۱  $P <$  معنی دار است. همچنین سازگاری زناشویی با سه مولفه خودمتمایزسازی (واکنش پذیری هیجانی ، جایگاه من ، گسلش عاطفی) رابطه مثبت و معنادار دارد ولی با مولفه در هم آمیختگی با دیگران رابطه معنی دار ندارد. بدین معنی که کلیه ضرایب همبستگی به جز درهم آمیختگی با دیگران در سطح ۰/۰۱  $P <$  معنی دار است.

جدول شماره ۳: تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام برای پیش بینی سازگاری زناشویی از روی نمرات مؤلفه های شادمانی ذهنی

مؤلفه های شادمانی ذهنی	R	R2	SEM	F	سطح معنی داری (P)
رضایت	۰/۴۴	۰/۲۴	۱۸/۰۸	۱۱۰/۴۶	۰/۰۰۱

مندرجات جدول ۳ حاکی از آن است که نسبت F تحلیل واریانس رگرسیون گام به گام مؤلفه های شادمانی ذهنی بر سازگاری زناشویی برابر با ۱۱۰/۴۶ می باشد که در سطح  $P < ۰/۰۱$  معنی دار است. بنابراین از بین مؤلفه های شادمانی ذهنی (رضایت، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت نفس) فقط مؤلفه رضایت با سازگاری زناشویی ضریب همبستگی چندگانه ۰/۴۴ دارد که در حدود ۲۴ درصد واریانس سازگاری زناشویی را پیش بینی میکند و بقیه مؤلفه ها سهمی در پیش بینی سازگاری زناشویی بر عهده ندارند.

جدول شماره ۴: وزن های رگرسیون گام به گام سازگاری زناشویی از روی نمرات مؤلفه های شادمانی ذهنی

مؤلفه های شادمانی ذهنی	B	t	(P)
عرض از مبدا	۹۰/۱۶	۱۸/۳۹	۰/۰۰۱
رضایت	۲/۲۷	۹/۴	۰/۰۰۱

در جدول شماره ۴ وزن های رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد سازگاری زناشویی بر اساس مؤلفه های شادمانی ذهنی را نشان می دهد. جدول شماره ۴ بیانگر این است که این مؤلفه رضایت از بین سایر مؤلفه ها می تواند تغییرات مربوط به سازگاری زناشویی را تبیین نماید. همچنین وزن استاندارد مؤلفه رضایت نشان میدهد که هر چه رضایت بالاتر برود رضایت زناشویی افزایش پیدامی کند.

جدول شماره ۵: تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام برای پیش بینی سازگاری زناشویی از روی نمرات مؤلفه های خودمتمایزسازی

(P)	F	SEM	R2	R	مولفه های خودمتمایزسازی	سازگار ی زناشویی
۰/۰۰۱	۱۰۳/۸۴	۱۸/۲۲	۰/۲۴	۰/۴۴	بریدگی عاطفی	
۰/۰۰۱	۶۴/۶۱	۱۷/۶	۰/۲۸	۰/۴۷	جایگاه من	

مندرجات جدول ۵ حاکی از آن است که نسبت F تحلیل واریانس رگرسیون گام به گام مولفه های خودمتمایزسازی بر سازگاری زناشویی برابر با ۱۰۳.۸۴ و ۶۴.۶۱ می باشد که در سطح  $0.01 < P$  معنی دار است. یعنی با افزایش سطح خودمتمایزسازی میزان سازگاری زناشویی افزایش می یابد. بنابراین از بین مولفه های خود متمایزسازی (واکنش پذیری هیجانی، جایگاه من، گسلسش عاطفی و درهم آمیختگی با دیگران) فقط دو مولفه پیش بین گسلسش عاطفی و جایگاه من با سازگاری زناشویی ضریب همبستگی چندگانه ۰.۴۴ و ۰.۴۷ دارند که این دو مولفه به ترتیب در حدود ۲۴ و ۲۸ درصد واریانس سازگاری زناشویی را پیش بینی می کند و بقیه مولفه ها ی خود متمایزسازی سهمی در پیش بینی سازگاری زناشویی بر عهده ندارند.

جدول شماره ۶: وزن های رگرسیون گام به گام سازگاری زناشویی از روی نمرات مؤلفه های خودمتمایزسازی

(P)	t	B	مولفه های خودمتمایزسازی	سازگاری زناشویی
۰/۰۰۱	۹/۵۶	-	۶۹/۴۹	عرض از مبدا
۰/۰۰۱	۹/۰۳	۰/۴۴	۱/۳۸	بریدگی عاطفی
۰/۰۰۱	۳/۶۴	-	۳۸/۹۶	عرض از مبدا
$<0.001$	۹/۴۸	۰/۴۴	۱/۳۹	بریدگی عاطفی
$<0.001$	۳/۷۷	۰/۱۷	۰/۷۰	جایگاه من

در جدول شماره ۶ وزن های رگرسیون استاندارد و غیر استاندارد گام به گام سازگاری زناشویی بر اساس مولفه های خودمتمایزسازی را نشان می دهد. جدول شماره ۶ بیانگر این است که وزن های رگرسیون غیر استاندارد مولفه های بریدگی عاطفی و جایگاه من نشان می دهند که این دو مولفه می توانند در تبیین و پیش بینی تغییرات مربوط به سازگاری زناشویی نقش مهمی داشته باشند. در اینجا وزن رگرسیونی مولفه گسلس عاطفی بیشتر از وزن رگرسیونی مولفه جایگاه من است.

## بحث و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان داد که بین مولفه های شادمانی ذهنی و سازگاری زناشویی رابطه مثبت وجود دارد و تنها متغیر رضایت توانسته است تغییرات سازگاری زناشویی را به طور معنی دار پیش بینی کند چرا که رگرسیون سازگاری زناشویی تنها به طرف میانگین رضایت معنی دار بوده و رضایت به تنهایی ۲۴ درصد از تغییرات سازگاری زناشویی را به طور معنی دار پیش بینی می کند و در این میان بقیه مولفه ها سهم معنی دار ندارد. بنا به عقیده آرگایل (۱۹۹۰) به نقل از کریمی، (۱۳۸۱)، افراد شاد از اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی برخوردارند و همچنین افراد شاد نسبت به مسایل و اتفاقاتی که برای آنها اتفاق می افتد خوشبین هستند و دارای طبعی شوخ و مزاح گونه هستند و افراد دیگر و عالم خارج را آن چنان که در واقع هستند، می بینند و قبول دارند. بنابراین افراد شاد در حل مسایل و مشکلات خود در زندگی زناشویی موفق تر عمل می کنند. به نظر می رسد مجموعه این خصوصیات باعث می شود که افراد شاد مشکلات و مسایلی را که در زندگی زناشویی شان پیش می آید با روحیه بالا و اعتماد به نفسی که دارند حل کنند و در این زمینه موفق عمل می کنند و نسبت به همدیگر نگرش مثبت بیشتری دارند و به جای اینکه نقاط ضعف همدیگر را در نظر بگیرند بیشتر ذهن خود را بر روی نقاط قوت، توانایی ها و شایستگی های یکدیگر متمرکز کرده و بنابراین از سازگاری زناشویی بیشتری برخوردارند (فرانسیس و بولگر، ۱۹۹۷).

همانطور که ملاحظه شد بین مولفه های شادمانی ذهنی (رضایت، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت نفس) با سازگاری زناشویی روابط چندگانه وجود دارد و از بین مولفه ها فقط مولفه رضایت پیش بینی کننده مناسبی برای سازگاری زناشویی می باشد. در توجیه این مساله باید گفت رضایت می تواند شامل راضی بودن از حوزه های گوناگون زندگی از قبیل کار، خانواده، خویشتن، سرمایه، تفریحات، سلامتی، گذشته و آینده باشد و افراد در زندگی به دنبال موفقیت در همه این جنبه ها هستند و کسی که از همه این حوزه ها رضایت داشته باشد احتمالاً دارای خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی عزت نفس می باشد و این افراد به احتمال قوی از سازگاری زناشویی بیشتری برخوردارند (بیسواس و دینر، ۲۰۰۰، به نقل از مظفری و هادیان فرد، ۱۳۸۴). نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج

حاصل از پژوهش های پارکر و همکاران (۱۹۵۵)؛ گلین (۱۹۸۱ و ۱۹۷۹)؛ شوارتز و استراک (۱۹۹۱)، به نقل از نوربالا و علی پور، (۱۳۷۸) همخوانی دارد.

همچنین یافته های این پژوهش نشان داد که بین خودمتمایزسازی و مولفه های آن به جز در هم آمیختگی با دیگران و سازگاری زناشویی رابطه مثبت وجود دارد واز بین مولفه های خودمتمایزسازی تنها دو مولفه گسلس عاطفی و جایگاه من توانستند تغییرات سازگاری زناشویی را به طور معنی دار پیش بینی کند چرا که رگرسیون سازگاری زناشویی تنها به طرف میانگین مولفه های گسلس عاطفی و جایگاه من معنی دار بوده و این دو جمعا... درصدا تغییرات سازگاری زناشویی را به طور معنی دار پیش بینی می کنند نقش گسلس عاطفی بالاتر از جایگاه من است . و در این میان بقیه مولفه ها سهم معنی دار ندارد. بنا به عقیده اسکورون (۲۰۰۰) سطح بالای خودمتمایزسازی باعث سازگاری روانشناختی بهتر و کسب مهارت برای حل مسایل اجتماعی می شود. همچنین افراد تمایز یافته بهتر می توانند با فشارهای روانی مقابله کنند و از مشکلات جسمی و روحی کمتری برخوردارند و از روابطشان با دیگران بیشتر رضایت دارند (کوسک، ۱۹۹۸). نتیجه اینکه افراد تمایز یافته به نظر می رسد توانایی فکر کردن واقع بینانه به موضوعات مختلف و توانایی سازگاری با فراز و نشیب هایی که در زندگی زناشویی پیش می آید را دارند و در موقعیت های مختلف قادرند انتخاب کنند که مطابق با احساساتشان رفتار کنند یا بر اساس تفکرشان. افراد تمایز یافته در موقع بروز مشکلات عواطف و احساسات خود را کنترل و به دنبال راه حل منطقی و عقلانی برای مشکلات زندگی هستند . بنابراین افراد تمایز یافته چون در زندگی زناشویی میان احساس و عقل یک تعادل و توازی ایجاد می کنند از سازگاری زناشویی بیشتری برخوردارند. در تبیین رابطه فقط دو مولفه گسلس عاطفی و جایگاه من از بین ۴ مولفه خودمتمایزسازی و نقش بالاتر گسلس عاطفی در پیش بینی سازگاری زناشویی می توان گفت به خاطر وابستگی حل نشده عاطفی افراد به والدینشان است که به جای متمایز کردن منطقی خود از والدینشان از جدایی و گسلس عاطفی استفاده میکنند و مشکلات خود را انکار می کنند. افراد تمایز یافته این توانایی را دارند که بتوانند جایگاه و موقعیت خود را نسبت به فرد دیگری تشخیص دهند و این افراد تا حدود زیادی از زندگی زناشویی خود راضی ترند و سازگاری زناشویی بالاتری دارند. نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج حاصل از پژوهش های کر (۱۹۷۸)؛ لوری (۱۹۸۵)؛ نگ (۱۹۹۲)؛ اسکورون (۲۰۰۰)؛ اسکورون و دندی (۲۰۰۴) و اسکورون و فریدلندر (۱۹۹۸) همخوانی دارد.

## منابع

- ثنایی ذاکر، ب. (۱۳۷۹). مثلثهای پاتولوژیک در مشاوره خانواده. مجموعه مقالات همایش سراسری مشاوره. سازمان بهزیستی معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- حسین نژاد، م. (۱۳۷۴). بررسی میزان ناسازگاری والدین کودکان عقب مانده ذهنی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- صحت، نرگس (۱۳۸۶). " بررسی اثر بخشی آموزش خودمتمایز سازی بوئن در کاهش تعارضات زناشویی زوجین ساکن در شهر قم". پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی.
- گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت (۱۳۸۲). " خانواده درمانی"، ترجمه حسین شاهی برواتی، حمیدرضا؛ نقشبندی، سیامک و ارجمند، الهام. تهران، نشر روان.
- کریمی، آ. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین شادکامی و حمایت اجتماعی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان شهر اهواز. پایاننامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان.
- مظفری، ش. هادیان فرد، ح. (۱۳۸۴). روانشناسی مثبت - احساس شادمانی ذهنی. فصلنامه تازه های رواندرمانی، سال نهم، شماره ۳۱-۳۲، صص ۷۸-۱۰۰.
- معارف وند؛ معصومه (۱۳۸۱). " بررسی علل شخصی، خانوادگی و روابط اجتماعی مؤثر بر بازگشت به اعتیاد در مورد معتادان بهبود یافته" پایان نامه کارشناسی ارشد علوم بهزیستی و توانبخشی.
- نجفلویی، ف. (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین تمایز یافتگی زوجین با تعارضات زناشویی. نخستین کنگره آسیب شناسی خانواده در ایران، اردیبهشت ماه ۸۳.
- نوربالا، ا. ع.؛ علی پور، ا. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. فصلنامه اندیشه و رفتار، سال پنجم، شماره یک و دو، صص ۵۵-۶۷.

- Bowen, M. (1978). "family therapy in clinical practice". New York: Aronson

-Kear, J.S. (1978). Marital attraction and satisfaction as a function of differentiation of self (Doctoral dissertation a California school of professional psychology, Fresno, 1978). *Dissertation Abstracts International*, 39, 2505.

- Demo, D. H. & Alan, C. A (1996). single hood marriage and remarriage: The effectes of family structure and family relationships on mothers " Well – Being ". *Journal of Family issues* 17: 386 – 407.
- Douglass JV, Frazier M. Douglass, Robin (1995). The marital problems questionnaire (MPQ) a short screening instrument for marital therapy. *Journal of family relations, Jul 95, vol. 44, issue 3, p 238.*
- Friedman , E.(1991).Bowen theory and therapy . In A.S. Gurman & D.P. Kniskern(Eds.), *Handbook of family therapy (Vol.II)*.New York : Brunner/Mazel .
- Francis, L.J. & Bolger, J.(1997). Personality & psychological well-being in later life. *Irish Journal of Personality, 18, 991-997.*
- Glenn,N.D. & Weaver,C.N.(1979). A note on family situation and global happiness. *Sociol forces, 57, 960-967.*
- Glenn,N.D. & Weaver,C.N.(1981).The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of marriage and the family,43,161-168.*
- Greef, P, Abraham & Malhere be, L. Hildegarde (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of sex & Marital Therapy. 27, 247 – 257.*
- Johnson, p. & Buboltz, W.C. (2000). Differentiation of self and psychological reactance. *Contemporary Family Therapy, 22, 91-102.*
- Kerr,M.E.&Bowen,M.(1 988).Differentiation of self and Attachment in Adult hood: Relational correla lates of effort full control.
- Kosek, J.S.(1998). Self- differentiation within couples. *Psychological Reports,83,275-279.*
- Lavery, P.J.(1985). Differentiation of self and marital satisfaction: An exploratory analysis based on the Bowen theory. *Dissertation Abstracts International, 45,3321.*
- Mackey, Richard A; O Brien, Bernard A. (1998). Marital conflict management: Gender and ethnic differences. *Journal of social work, vol. 43, issues 2, p 128.*
- Nakonezny, P. sull. R & Rodgers (1995). *The effect of nofault divorce law on the divorce rate across the 50 states and its relation to income education religiosity. Journal of marital and family, 57, 488.*
- Ng,M.G.(1992). Family of origin differentiation and marital satisfaction in healty like, healty unlike unhealthy like and unhealthy unlike couples (Doctoral dissertation,Texas woman’s university, 1991). *Dissertation Abstract International, 52,3090.*



- Nock, Steven L. (1995). A Comparison of marriage and cohability Relationship. *Journal of family issues 16*: jahuary 95.
- Parker K.D.; Ortega,S. & Van Loninghom, J.(1995). Life satisfaction, self-esteem & personal happiness among Mexican and African American. **Sociological Spectrum,15**,131-145.
- Papro,D.V.(1990).Bowen family system theory..Boston :Allyn & Bacon.
- Papko,O.(2004). Differntiation and test anxiety in Adoirsents, tiniversity of Haifa . *Journal of Adolescents*, 27,645-662.
- Sinha S. P. & Mukerjec. N. (1990). *Marital adjustment and space orientation. The Journal of social psychology*. 130 (5) – 633–639.
- Spanier, G. (1986). *Journal of marriage*, 29(5), 35- 42.
  
- Skowron, E.A. &Friedlander, M.L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling psychology*, 45,235-246.
- Skowron, E.A.(2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *journal of counseling psychology*,47(2).229-237.
- Skowron,E,A.(2004) . Diffrentation of self , personal Adjustment problem solving,and Ethnic croup Belonging Among persons of color . *journal of counseling &Development .Fall 2004.volume 82*.
- Skowron . E.A.; Holmes, E. & Sabateli, R.M.(2003). Deconstructing differentiation , elf regulation , inter-dependent relating and well-being adulthood. *Journal of Contemporary Family Therapy*,25(1),111-128.

