

## تعیین رابطه تمایز یافتگی خود، هوش هیجانی و رضایت زناشویی در مراکز مشاوره شهر شاهرود (ترنم، صبا، روزبه، بهزیستی، بنیاد شهید وامور ایثارگران)

مریم طالبی<sup>1\*</sup>  
دکتر باقر غباری بناب<sup>2</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه تمایز یافتگی خود و هوش هیجانی با رضایت زناشویی زنان متأهل شهرستان شاهرود می‌باشد. طرح تحقیق توصیفی (غیرآزمایشی) از نوع همبستگی می‌باشد. نمونه این مطالعه 170 نفر از زنان متأهل شهرستان شاهرود بودند که به صورت در دسترس از بین مراکز مشاوره خانواده انتخاب شدند. پرسشنامه های رضایت زناشویی انریچ، تمایز یافتگی خود و پرسشنامه هوش هیجانی توسط آنان تکمیل گردید. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی و رگرسیون همزمان مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد بین خود متمایز سازی و رضایت زناشویی، بین هوش هیجانی و خود متمایز سازی و بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین نتایج آزمون رگرسیون همزمان نشان داد که مؤلفه های خود متمایزسازی و هوش هیجانی حدود 70 درصد از واریانس رضایت زناشویی تبیین می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** تمایز یافتگی خود؛ رضایت زناشویی؛ هوش هیجانی

<sup>1</sup> - کارشناسی ارشد، دانشگاه شهیدبهشتی، گروه روانشناسی، تبریز، ایران (maryam.talebi68@yahoo.com)

<sup>2</sup> - دانشیار، دانشگاه تهران، گروه روانشناسی استثنایی، تهران، ایران

## مقدمه

ازدواج و رابطه زناشویی، منبع حمایت، صمیمیت و لذت انسان می‌باشد و سبب پیدایش همکاری، همدردی، یگانگی، علاقه و مسؤولیت‌پذیری نسبت به خانواده خواهد شد (بات<sup>1</sup>، نیک گابین<sup>2</sup>، فالوی<sup>3</sup>، 2005). به تحقق پیوستن اهداف ازدواج پس از برقراری رابطه زناشویی، موجب احساس رضایت و خوشبختی فرد می‌شود و خلاف این امر، اختلاف زناشویی و در نهایت نارضایتی از ازدواج را به همراه خواهد داشت. ازدواج را می‌توان یکی از مهم‌ترین عوامل بهداشت روانی در اجتماع دانست که اگر با مشکل روبرو شود بهداشت روانی حاصل نخواهد شد و اثرات منفی و ماندگار آن نظیر افسردگی و اضطراب و دیگر اختلالات روانی نتیجه این نارضایتی زناشویی خواهد بود (اولسن و دفرین<sup>4</sup>، 2006).

اغلب افرادی که ازدواج می‌کنند، در آغاز زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند، اما علاوه بر افت تدریجی که با گذشت زمان در رضایت زناشویی رخ می‌دهد، در همان هفته‌ها و ماه‌های اول ازدواج نیز مشکلات جدی رخ می‌دهد که اگر حل نشود می‌تواند رضایت و ثبات رابطه زناشویی را تهدید کند (مارکمن و فلویید<sup>5</sup>، 2005). یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقا و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و تفاهم بین اعضا به خصوص زن و شوهر است. رضایت زناشویی زیربنای عملکرد خوب خانوادگی، تسهیل نقش والدینی که سبب رشد اقتصادی و رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. از سویی دیگر وجود نارضایتی زناشویی در روابط زن و شوهر علاوه بر ایجاد مشکل در موارد فوق، باعث اشکال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و اخلاقی و افول ارزش‌های فرهنگی در بین زوجها می‌شود (محمدی 1385).

در کنار رضایت زناشویی، انسان برای زندگی اجتماعی به مهارت‌های متعددی نیاز دارد. از جمله این مهارت‌ها، مهارت‌های مدیریت هیجانی است. شناخت احساسات و هیجانان خود و نحوه تنظیم و ابراز صحیح هیجانان، نحوه درست زیستن و گام برداشتن در زندگی، مهارت و توانایی تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و نواندیشی، مهارت

<sup>1</sup> - Batt

<sup>2</sup> - Nic Gabhainn

<sup>3</sup> - Falvey

<sup>4</sup> - Olson & Defrain

<sup>5</sup> - Markman & Floyd

برقراری روابط دوستانه، خودشناسی و آگاهی از توانایی‌ها و ضعف‌های خود، توانایی حل مسأله، توانایی مقابله با فشارهای روانی، درک احساسات و هیجانات دیگران، مقابله با فشار گروه و سازگاری اجتماعی از مهم‌ترین موارد مطرح در مهارت‌های زندگی هستند. عدم کسب این مهارت‌ها سبب می‌گردد، فرد در برابر فشارهای روانی به رفتارهای غیرمؤثر و ناسازگارانه روی آورد. در کنار شواهد ارائه شده در مورد مؤثر بودن مهارت‌های هوش هیجانی برای رضایت زناشویی، شواهد فراوان نشان می‌دهد که زوج‌ها در جوامع امروزی برای برقراری و مدیریت هیجانی روابط خود با همسرانشان با مشکلات فراگیر و متعددی مواجه هستند (خسرو جاوید و رفیعی نیا، 1383؛ حسین زاده، 1387) بدیهی است که نقص در مهارت‌های هیجانی همسران در کنار عوامل متعدد دیگر، آثار نامطلوبی بر زندگی مشترک آنها می‌گذارد. شواهد پژوهشی نشان داده که مهارت‌های عاطفی و هیجانی توان تحمل فشارهای روانی زندگی و حل مشکلات روزانه را افزایش می‌دهد و نقش بسزایی در تداوم و سازگاری سالهای اخیر در عرصه روابط زناشویی، مهارت‌های هوش هیجانی از ضروریات یک زندگی زناشویی موفق و سازگارانه معرفی شده است. در دهه 1980 هوش هیجانی نام فعلی خود را به دست آورد که با مفهوم موفقیت‌های شخصی، شادی و موفقیت‌های حرفه ای رابطه دارد. مفهوم هوش هیجانی نشان می‌دهد که چرا دو نفر با بهره هوشی یکسان ممکن است به درجات بسیار متفاوتی از موفقیت در زندگی دست یابند (اکبرزاده 1384).

هوش هیجانی مفهوم جدیدی است که در سال‌های اخیر مطرح شده و در مقابل هوش شناختی<sup>1</sup> به کار می‌رود. هوش هیجانی در واقع یک هوش غیرشناختی است که از نظر تاریخی ریشه در مفهوم هوش اجتماعی دارد و برای اولین بار توسط ثرندایک<sup>2</sup> (1920) مطرح شد. به عقیده‌ی ثرندایک، هوش هیجانی توانایی مهم و مدیریت انسان‌ها برای عمل به شیوه‌ای خردمندانه در روابط انسانی است. پس از ثرندایک نیز گاردنر<sup>3</sup> (1993) هوش اجتماعی را متشکل از هوش درون فردی و بین فردی می‌داند. در نظر گاردنر، هوش درون فردی شامل توانایی هوشی فرد برای مواجهه با خویشتن و ابراز مجموعه‌ای پیچیده و کاملاً متمایز از احساسات و هوش بین فردی شامل توانایی هوشی فرد برای مواجهه با دیگران، احساس کردن و تمییز قایل شدن بین اخلاق، نگیزه و نیت

1. Cognitive Intelligence

2. Thorndike

3. Gardner

آن‌ها بود (گنجی، 1388). گاردنر، سالوی و مایر<sup>1</sup> (1990) از جمله اولین افرادی بودند که هوش هیجانی را به‌عنوان زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف کردند که شامل توانایی کنترل احساسات و هیجانات خویش و دیگران، تشخیص احساسات و هیجان‌ها در خود و دیگران و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و اقدامات خود فرد می‌باشد. گلن<sup>2</sup> (1995) نیز هوش هیجانی را شامل خودآگاهی، مدیریت و مهار هیجان‌ها، برانگیختن خویشتن، همدلی و اصلاح و اداره‌ی روابط می‌دانست. در نهایت، بار-آن (1997) نیز همانند گلن، هوش هیجانی را شامل مؤلفه‌هایی هم‌چون خودآگاهی هیجانی<sup>3</sup>، خودابرازی<sup>4</sup>، حرمت نفس<sup>5</sup>، خودشکوفایی<sup>6</sup>، استقلال<sup>7</sup>، همدلی<sup>8</sup>، مسؤلیت‌پذیری اجتماعی<sup>9</sup>، روابط بین فردی<sup>10</sup>، واقع‌گرایی<sup>11</sup>، انعطاف‌پذیری<sup>12</sup>، حل مسأله<sup>13</sup>، تحمل فشار روانی<sup>14</sup>، کنترل تکانش<sup>15</sup>، خوش بینی<sup>16</sup> و شادمانی<sup>17</sup> می‌دانست.

از جمله مفاهیمی که در ارتباط تنگاتنگی با مؤلفه‌های هوش هیجانی قرار دارد، مفهوم تمایز خود است که بیانگر میزان توانایی فرد برای تفکر واقع بینانه راجع به موضوعات سرشار از عاطفه در خانواده می‌باشد. خود به عنوان فرایندی توصیف می‌شود که از طریق آن افراد استقلال روانی را کسب می‌کنند در حالی که هنوز به طور عاطفی برای روابط صمیمی جهت دستیابی به بلوغ بهینه با دیگران ارتباط دارند. بر اساس نظریه بوئن تمایز یافتگی در دو بعد درون روانی و بین فردی خود رخ می‌دهد. در سطح درون روانی، تمایز، در برگیرنده‌ی توانایی شخص جهت به کارگیری آزمون متفکرانه

---

1. Salovey & Mayer

2. Goleman

3. Emotional Self-Awareness

4. Assertiveness

5. Self-Regard

6. Self-Actualization

7. Independence

8. Empathy

9. Social Responsibility

10. Interpersonal Relationship

11. Reality Testing

12. Flexibility

13. Problem Solving

14. Stress Tolerance

15. Social Responsibility

16. Optimism

17. Happiness

موقعیت‌ها، آگاهی کامل از عواطف و هیجانات شخصی و دلایل منطقی یا تجارت مؤثر وابسته به نیازهای موقعیتی است (نظری انامق، 1388). افراد تمایز یافته برای تجربه عواطف عمیق احساس آزادی می‌کنند و دارای قابلیت نظم بخشی به هیجانات بوده، به طور آزادانه به آن‌ها دسترسی دارند؛ آن‌ها قادرند افکار شخصی خود را شناسایی نموده و ابراز کنند. افرادی که به کامل‌ترین سطح تمایز از خود می‌رسند به عنوان افرادی مشخص می‌شوند که مرزبندی‌های خود تعریف شده‌ای دارند در حالی که اشخاص تمایز نیافته از نظر هیجانی مشکلات روانشناختی را تجربه می‌کنند (خدایاری فرد، عابدینی، 1390). بوهلندر (1995) اشاره می‌کند هر اندازه میزان تمایز یافتگی فرد کمتر باشد احتمال درهم آمیختگی هیجانی فرد با دیگران به منظور ایجاد یک خود تمایز نیافته بیشتر خواهد بود. این در هم آمیختگی هیجانی میان دو فرد تمایز نیافته برای ایجاد یک خود مشترک در روابط شخصی اتفاق افتاده و اغلب در ازدواج مشاهده می‌شود. ازدواج‌های این افراد اغلب با شکست مواجه می‌شود. بوئن معتقد است سطح تمایز یافتگی فرد در بین خانواده مبدأ رشد می‌کند و به شدت تحت تأثیر پویایی‌ها و تعاملات بین اعضای خود قرار دارد و در زندگی آینده فرد اثر می‌گذارد. او معتقد است که افراد با الگوهایی از سبک زندگی و سطح تمایز که در خانواده مبدأ رشد یافته وارد زندگی زناشویی می‌شوند. زن و شوهری که با هم ازدواج کرده‌اند و یک سیستم جدید تشکیل داده‌اند ممکن است به سیستم خانواده‌های قبلی شان وابسته باشند و این منجر به بروز تغییراتی در سیستم جدید آن‌ها شود. بسیاری از اوقات تعارض‌هایی که بین زن و شوهر رخ می‌دهد، حاصل تأثیر متقابل این سیستم‌های خانوادگی است (استریت، 1382). زن و شوهرهایی که به یک اندازه از سطوح بالای تمایز یافتگی برخوردارند، قادرند فردیت و استقلال روشنی را به وجود آورده و حفظ کنند و در همان زمان صمیمیت عاطفی قوی، پخته و غیرتهدیدآمیزی را داشته باشند. از سوی دیگر زن و شوهرهایی که از سطوح پایین تمایز یافتگی برخوردارند در برقراری صمیمیت، با مشکل مواجه هستند چون فقط خودهایی کاذب را پرورش داده‌اند.

وینچ (1974) معتقد است رضایت زناشویی از انطباق بین وضعیتی که مورد انتظار است و وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی حاصل می‌شود. رضایت زناشویی به رشد فکری، عاطفی و اجتماعی زوج‌ها بستگی دارد. رشد عاطفی به معنای توانایی کنترل احساسات و عواطف، رشد فکری و توانایی شخص در تصمیم‌گیری عقلانی است

(بیچاری و مهابادی، 1372). تحقیقات زیادی از جمله تحقیق کر (1999) نشان داده است که افراد با سطح تمایز یافتگی مشابه با هم ازدواج می‌کنند و افرادی که تمایز یافتگی بیشتری دارند رضایت بیشتری هم از روابط زناشویی خود دارند. از سوی دیگر فقدان تمایز خود باعث ایجاد تعارض بین فردی و اضطراب و در نتیجه نارضایتی زناشویی می‌شود زیرا افراد واکنش‌های عاطفی مثبت و منفی‌شان را بر اساس دستورهای اعضای خانواده یا دیگر مراجع قدرت می‌دهند (بهات، 2001).

شکیبایی (1385) به بررسی تأثیر آموزش خودتمایزسازی بر سلامت روان پس از طلاق پرداخت. نتایج تحقیق وی نشان داد آموزش تمایز یافتگی زنان مطلقه در افزایش سلامت روان آنها مؤثر بوده است. صحت (1386) به بررسی اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بوئن در کاهش تعارضات زناشویی زوجین ساکن شهر قم پرداخت و نتیجه گرفت تعارضات زناشویی زوجین ناسازگار پس از دوره آموزش خود تمایزسازی کاهش یافته است (ریچارد<sup>1</sup>، 1989) در پژوهشی به بررسی ارتباط بین تمایز یافتگی و سازگاری زناشویی با عملکرد خانواده در مراحل سوم و چهارم چرخه زندگی خانواده پرداخت. در نتایج این پژوهش رابطه معناداری بین تمایز یافتگی و سازگاری زناشویی با عملکرد خانواده مشاهده شد (اسکیان، 1384). ان‌جی (1992) اثر تمایز خود بر رضایت زناشویی زوجها در دانشگاه تگزاس را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان دادند که رضایت زناشویی زوجها بوسیله سطح تمایز یافتگی شان تحت تأثیر قرار گرفته است. این محققان همچنین بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌ها نتیجه‌گیری کردند که اثر تمایز خود بر رضایت زناشویی برای زنان نسبت به مردان قوی‌تر است. سکورون (2000) در یک مطالعه درباره 39 زوج، تمایز یافتگی را به عنوان عامل سازگاری زناشویی به کار برد. بهات (2001) جهانی بودن تمایز خود نظریه بوئن را مورد بررسی قرار داد. وی در یک نمونه جمعیتی متشکل از آمریکایی‌های هندی- آسیایی به بررسی رابطه تمایز خود و خرده مقیاس‌های آن با سازگاری زناشویی پرداخت. نتایج نشان دهنده رابطه مثبتی بین متغیرهای مورد بررسی بود.

شات وهمکاران (1998) با 37 زوج داوطلب مشخص کرد که کسانی که در هوش هیجانی نمرات بالاتری دریافت کرده بودند به نحو معناداری از رضایت زناشویی بالایی برخوردار هستند. علاوه بر این افرادی که نمرات بالاتری در هوش هیجانی به همسرانشان

<sup>1</sup> - Richared

داده بودند نیز از رضایت زناشویی بالایی برخوردارند (مهمانیان، برجعلی و سلیمی زاده، 1385).

در پژوهش دیگری پیرامون هوش هیجانی و روابط بین فردی که توسط شات، مالوف، بابیک، گوستن، گریسن، ووندرف (2001) صورت گرفت نتایج زیر به دست آمد: افراد با هوش هیجانی بالا نمره های بیشتری در همدلی، خود بازیستی و خودکنترلی در موقعیتهای اجتماعی کسب کردند. این افراد پاسخهای همراه با یاری و مشارکت بیشتر را در مورد همسرانشان داشته‌اند. این افراد روابط نزدیک‌تر و محبت آمیزتری را از خود نشان داده‌اند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود احساس می‌کنند.

در مطالعه دیگری (شمسائی، نیکخواه و جدیدی، 1385) مشخص شد که هوش هیجانی پیش بینی کننده معنی دار رضایت زناشویی زوج‌های مراجعه کننده به مرکز مشاوره است. یافته‌های مهمانیان، برجعلی و سلیمی زاده (1385) در میان دبیران زن شهر تهران نیز حاکی از آن است که بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد. از میان مؤلفه های هوش هیجانی به ترتیب خود آگاهی هیجانی، مهارت‌های اجتماعی خود - مدیریتی و همدلی تأثیر معناداری بر رضایت زناشویی دارند.

پژوهش یوسفی، پوریاسین (1389) دربارهٔ رابطه هوش عاطفی و رضایت زناشویی نشان داد که بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با رضایت زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد و از روی هوش هیجانی می‌توان رضایت زناشویی را به طور معناداری پیش بینی کرد.

لاوالکار (2007) در پژوهشی با استفاده از مدل توانایی مایر از هوش هیجانی در میان جمعیت هندی نشان داد که بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد (شمسائی، نیکخواه، جدیدی، 1385).

تیرگری، اصغرنژاد فرید، عابدین، بیان زاده (1385) به بررسی مقایسه سطوح هوش هیجانی و رضامندی زناشویی و رابطه ساختاری آن‌ها در زوجین ناسازگار و سازگار شهرستان ساری در سال 1383 پرداختند. نتایج پژوهش آنان نشان داد که نمره هوش هیجانی و رضامندی بین همسران ناسازگار با سازگار تفاوت معناداری داشت.

سلیمانیان، محمدی (1388) در تحقیقی به بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی پرداختند. نتایج تحقیق آنها نشان داد بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی

همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. همچنین آنها گزارش کردند که 30 هوش هیجانی درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کند.

به طور کلی، اهمیت مؤلفه‌های هوش هیجانی در سازگاری زناشویی را این گونه می‌توان عنوان کرد که روابط صمیمانه زوجین به مهارت‌های ارتباطی آن‌ها مثل توجه به مسائل از زاویه دید همسر، توانایی درک همدلانه آنچه همسر تجربه کرده است، احساس و آگاه بودن از نیازهای او بستگی دارد (گاتمن و نوتاریوس، 2000؛ کار، 2006).

بنابر آنچه مطرح شد و با توجه به نقش اساسی مفهوم تمایز خود و هوش هیجانی در رضایت زناشویی و همچنین نقش عمده رضایت زناشویی در بروز یا عدم بروز طلاق و بدکارکردی خانواده‌ها نیاز به تحقیق علمی در این زمینه احساس می‌شود.

## ابزار و روش

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زنان و مردان مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده شاهرود (ترنم، صبا. روزبه، بهزیستی، بنیاد شهید وامور ایثارگران) در سال 1390 است. که طبق آمار رسمی اتخاذ شده از مرکز مشاوره خانواده 340 نفر از مراجعین ثبت مشخصات شده بودند که طبق جدول مورگان و به روش نمونه گیری در دسترس بایستی 181 نفر به عنوان نمونه انتخاب می‌کردیم که پس از اجرای پرسشنامه 170 نمونه از این پرسشنامه‌ها در نهایت برای تجزیه و تحلیل آماری مناسب تشخیص داده شدند.

ابزار مورد استفاده در پژوهش حاضر 1- پرسشنامه تمایز یافتگی خود<sup>1</sup> (DSI)  
2- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ<sup>2</sup> 3- پرسشنامه هوش هیجانی می‌باشد.  
پرسشنامه تمایز یافتگی خود: پرسشنامه تمایز یافتگی خود یک ابزار 46 سؤالی است که توسط اسکورون و دندی<sup>3</sup> برای سنجش تمایز یافتگی افراد از خانواده اصلی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای 4 خرده مقیاس: 1- واکنش پذیری عاطفی<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Differentiation of self Inventory

<sup>2</sup> Enrich

<sup>3</sup> Skowron AND Dendy

<sup>4</sup> Emotional reactivity(ER)



2- جایگاه من<sup>1</sup> 3- گریز عاطفی 4- هم آمیختگی با دیگران می‌باشد. پرسشنامه تمایز یافتگی خود در ایران توسط اسکیان (1384) هنجاریابی شده است. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت درجه بندی شده است. پایایی این ابزار از طریق آلفای کرونباخ توسط اسکورون برای این ابزار 0/88 به دست آمد. در پژوهش اسکیان (1384) ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی 0/81 به دست آمد (ثناپی 1387). پایایی پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ 0/78 محاسبه شد. نقطه برش این پرسشنامه به چهار بخش تقسیم می‌شود: (0-25) افرادی که برای خوشحال کردن دیگران تلاش می‌کنند، (25-50) زندگی این افراد تابع سیستم عاطفی محیط واکنش به سایرین شکل می‌گیرد، (50-75) فکر افراد در این سطح به اندازه کافی رشد کرده، (75-100) افرادی که به طور خودکار افکارشان را از احساسشان جدا می‌کنند.

پرسشنامه رضایت زناشویی: این پرسشنامه توسط انریچ توسط اولسون<sup>2</sup>، فورنیر<sup>3</sup>، و درانکمن<sup>4</sup> (1989) با هدف تعیین حیطه‌های کاری و نقاط قوت روابط زناشویی تهیه شده است. انریچ یک ابزار 115 سؤالی و فرم کوتاه آن 47 سؤالی است. که در پژوهش حاضر از فرم کوتاه استفاده شده است. در تحقیق سلمانیان (1373) ضریب پایایی پرسشنامه انریچ به روش آلفا 0/93 گزارش شده است. در تحقیق مذکور 47 سؤالی که از همبستگی نسبتاً بالایی برخوردار بودند انتخاب و مجدداً ضریب آلفا محاسبه گردید که ضریب پایایی 0/95 به دست آمد.

پرسشنامه هوش هیجانی: در پژوهش حاضر هوش هیجانی از طریق پرسشنامه 28 سؤالی برادبری- گریوز<sup>5</sup> اندازه گیری شد. این آزمون دارای 5 مؤلفه خودآگاهی، خود-مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط و هوش هیجانی کلی است. پاسخ به سؤالات به صورت یک مقیاس 6 درجه ای است ضرایب پایایی به دست آمده بین نمرات 2 بار اجرا برای خودآگاهی 0/73 با خود مدیریت 0/87؛ آگاهی اجتماعی 0/78؛ مدیریت روابط 0/76 و نمره کل 0/90 به دست آمده است. (گنجی، 1384) که میزان کلی هوش هیجانی را به دست می‌دهد. گنجی و همکاران (1385) اعتبار پرسشنامه با استفاده از

<sup>1</sup>.I- position

<sup>2</sup>.Olson

<sup>3</sup>.Fournier

<sup>4</sup>.Dranckman

<sup>5</sup>. Bradberry- Greaves

آزمون آلفای کرونباخ 0/86 بدست آورده که در سطح آلفای 0/01 معنی دار است و می‌توان نتیجه گرفت که این آزمون دارای پایایی و اعتبار مطلوب است. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از رگرسیون چند گانه به روش همزمان استفاده شده است.

### یافته‌ها:

پس از اجرای پرسشنامه‌های رضایت زناشویی، خود متمایزسازی و هوش هیجانی روی 170 نفر از زنان متأهل شهر شاهرود اطلاعات به دست آمده با نرم افزار SPSS18 تجزیه و تحلیل و نتایج زیر حاصل گردید.

جدول شماره 1: توصیف آماری متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد
رضایت زناشویی	153/5	28/2
واکنش پذیری عاطفی	32/6	9/2
جایگاه من	35/8	7/1
گریز عاطفی	34/8	10/5
هم آمیختگی	32/1	9/2
خود متمایز سازی	137/2	27/06

جدول 2. تحلیل رگرسیون چندگانه جهت بررسی رابطه مولفه‌های خود متمایز سازی و هوش هیجانی با رضایت زناشویی (متغیر ملاک) به همراه ضرایب رگرسیونی

روش ورود متغیرها	میزان همبستگی (R)	ضریب تبیین	F مقدار	سطح معناداری
رگرسیون چند گانه (همزمان)	0/84	0/70	15/7	0/001
متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	Beta	t مقدار
مقدار ثابت	149/8			9/2
واکنش پذیری عاطفی	-2/35	0/89		-2/61
جایگاه من	5/27	1/05		5/12
گریز عاطفی	-2/009	0/905		-4/31
هم آمیختگی	-2/58	0/99		-2/42
هوش هیجانی	30/01	1,2		4/14

بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون چند گانه (جدول 2)، بین رضایت زناشویی با واکنش پذیری عاطفی، گریز عاطفی، هم آمیختگی رابطه منفی معنادار و بین رضایت زناشویی با جایگاه من (0/82)، تمایز یافتگی خود (0/85)، هوش هیجانی (0/95)، واکنش پذیری عاطفی (0/76)، گریز عاطفی (0/65) و هم آمیختگی (0/81) با رضایت زناشویی رابطه منفی معنادار وجود دارد. همچنین بر اساس نتایج مندرج در جدول (2) مقدار رگرسیون چندگانه به دست آمده 0/84 می باشد. مقدار  $F(15/7) = 15/7$  در سطح 0/001 معنادار است که این نشان دهنده معناداری میزان R به دست آمده می باشد. نتایج نشان دهنده این است که تقریباً 70 درصد از واریانس رضایت زناشویی توسط مؤلفه های تمایز یافتگی خود و هوش هیجانی تبیین می شود. با توجه به نتایج مندرج در جدول مؤلفه های خود متمایزسازی و هوش هیجانی قدرت پیش بینی کنندگی معنادار رضایت زناشویی را دارند. از میان مؤلفه های خود متمایزسازی زیر مؤلفه جایگاه من با مقدار بتای 0/82 و مؤلفه هم آمیختگی با مقدار 81 بتای 0/ بیشترین نقش را در تبیین واریانس رضایت زناشویی دارد. در این میان هوش هیجانی هم با مقدار بتای 0/95 نیز نقش معناداری در تبیین واریانس رضایت زناشویی دارد.

### بحث و نتیجه گیری:

با توجه به نتایج پژوهش حاضر بین سطح تمایز یافتگی خود زنان در زیر مؤلفه های واکنش پذیری عاطفی، گریز عاطفی و هم آمیختگی با رضایت زناشویی آن ها رابطه منفی معناداری وجود دارد.

نتیجه این پژوهش با نظریه بوئن هماهنگ است. همچنین نتایج با یافته های کر (1999) که نشان داد افراد با سطوح تمایز یافتگی بالا رضایت بیشتری از ازدواجشان دارند همسو است. همچنین نتایج با یافته های ان جی (1992) که بیان می کند رضایت زناشویی زوج ها به وسیله سطح تمایز یافتگی تحت تاثیر قرار می گیرد هماهنگی دارد. نتایج پژوهش حاضر همسو با مطالعات لوری (1998)، سکورون (2000)، بهات (2001) و ریچارد (1989) کر (1999)، می باشد. که نشان دادند بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج پژوهش نشان داد که بین خرده مقیاس جایگاه من و رضایت زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد که این نتیجه با نظریه بوئن هماهنگ می باشد. نتایج با تحقیقات

کر (1999)، لاورى (1985)، ان جى (1992)، سکورن (2000) و بهات (2001) همسو مى‌باشد.

بر اساس نظریه بوئن تمایز خود، جدایی روانی عقل و هیجان و استقلال خود از دیگران را شامل می‌شود (صحت 1386). افراد در جریان تفرد درک هویت خویش را کسب می‌کنند. این تمایز از خانواده اصلی آن‌ها را قادر می‌سازد تا مسؤولیت افکار، احساسات، ادراک‌ها و اعمال خود را بپذیرند (کوری، 1385). فرد تمایز یافته در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی برخورد منطقی و عقلانی را داشته و می‌تواند از برخورد با مسائل به صورت احساسی جلوگیری کند. بنابراین این افراد توانایی حل مسائل را به صورت مسالمت آمیز دارند. افرادی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند، اضطراب بالاتر و آمیختگی بیشتری بین عقل و احساساتشان دارند و در روابط با دیگران دچار تنش‌های عاطفی می‌شوند. با توجه به نظریه بوئن می‌توان گفت زوج‌هایی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی تصمیم‌گیری عقلانی کمتری دارند و از طرفی این زوج‌ها به دلیل وابستگی به سیستم خانواده اصلی شان و تداخل دو سیستم دچار مشکلاتی می‌شوند که این خود باعث افزایش درگیری‌ها و مشکلات و در نهایت نارضایتی زناشویی می‌گردد.

کودکانی که در فرآیند فرافکنی خانواده قرار می‌گیرند معمولاً در زمان بزرگسالی یا قبل از آن از راهبردهای مختلفی برای فرار از بند پیوندهای عاطفی حل نشده خانواده استفاده می‌کنند که این راهبردها می‌تواند به صورت جدایی فیزیکی یا شکلی از کناره‌گیری عاطفی باشد. زوج‌هایی که سطح بالایی از گریز عاطفی را دارند در برقراری ارتباط با یکدیگر مشکل داشته و معمولاً در برخورد با مشکلات کناره‌گیری می‌کنند. تأیید این فرضیه بیان می‌کند هرچه سطح گریز عاطفی زنان بیشتر باشد یعنی هر چه آن‌ها بیشتر در دوران کودکی در فرآیند فرافکنی خانواده قرار گرفته باشند و هر چه راهبردهای نامناسب بیشتری را برای فرار از پیوندهای عاطفی حل نشده خانواده استفاده کنند رضایت زناشویی کمتری خواهند داشت. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که خود متمایزسازی و هوش هیجانی عامل مهمی در پیش‌بینی رضایت زناشویی محسوب می‌شوند. زیرا حدود 72 مورد از واریانس رضایت زناشویی توسط این دو متغیر پیش‌بینی می‌شود. بنابراین، آموزش هوش هیجانی و آموزش‌های مبتنی بر نظریه بوئن درباره تمایز یافتگی خود بر اساس تحقیق حاضر رضایت زناشویی افزایش

می‌یابد. نتایج مندرج در جدول (2) نشان می‌دهد که بین خرده مقیاس جایگاه من و رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. جایگاه «من» به معنای داشتن عقاید و باورهای مشخص در زندگی است. افراد تمایز یافته از هویت شخصی قوی یا جایگاه من نیرومندی برخوردارند و به خاطر کسب رضایت دیگران رفتار و عقاید خود را تغییر نمی‌دهند. افرادی که مفهوم نیرومندی از خویشتن دارند در زندگی نیز عقاید محکم و باورهای مشخصی را مطرح می‌سازند. در مقابل افرادی که داری سطح تمایز یافتگی پایینی می‌باشند و جایگاه «من» ضعیفی دارند به سادگی دچار بدکاری می‌شوند.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که هوش هیجانی رابطه مثبت معناداری با رضایت زناشویی دارد. توانایی‌های عاطفی و هیجانی همسران به عنوان عاملی در جهت افزایش رضایت زناشویی مطرح است. بدیهی است کمبودهای هیجانی افراد در زمینه خود آگاهی افراد، خود کنترلی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند اثرات نامطلوبی بر زندگی مشترک همسران گذشته، احساس نارضایتی از روابط زناشویی ایشان را افزایش دهد. بنابراین به نظر می‌رسد که هوش هیجانی می‌تواند در افزایش رضایت زناشویی مؤثر باشد.

نتیجه به دست آمده با نتایج شات، مالوف، بابیک، گوستن، گریسن، ووندرف (2001) به نقل از شمسانی، نیکخواه و جدیدی (1385)، مهرانیان، برجعلی و سلیمی زاده (1385)، یوسفی، پوریاسین (1389) لاولکار (2007)، به نقل از شمسانی، نیکخواه و جدیدی (1385)، تیرگری، اصغر نژاد فرید، عابدین، بیان زاده (1385)، سلیمانیان، محمدی (1388) که نشان دادند بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد همسو می‌باشد. روابط صمیمانه زوجین به مهارت‌های ارتباطی آن‌ها مثل توجه به مسائل از زاویه دید همسر، توانایی درک همدلانه آن چه همسر تجربه کرده است، احساس و آگاه بودن از نیازهای او بستگی دارد (گاتمن و نوتاریوس، 2000؛ کار، 2006). بنابر این پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی هوش هیجانی، در زمینه‌ی کسب و افزایش توانایی‌های آن در همسران جوان و جوانانی که در آستانه ازدواج قرار دارند، در اولویت قرار گیرند.

## منابع:

- استریت، ا (1382)، مشاوره خانواده، ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا، تهران: انتشارات فراروان.
- اسکیان، پرستو (1384)، بررسی تاثیر سایکودرام بر افزایش تمایز یافتگی فرداز خانواده اصلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه 5 تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- الیس، آ؛ هاپر، ر (1381)، زندگی عاقلانه، ترجمه مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات رشد
- به پژوه، احمد (1388)، ازدواج موفق و خانواده سالم چگونه؟ تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- بیچاری، محمد؛ مهابادی، ناهید (1372)، روانشناسی ازدواج با تشکیل خانواده، تهران: انتشارات حافظ
- پروچسکا، ج؛ نورکراس، ج. س (1385)، نظریه های روان درمانی، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات رشد.
- تیرگری، عبدالحکیم؛ اصغر نژاد فرید، علی اصغر؛ عابدین، علی رضا؛ بیان زاده، سیداکبر (1385)، مقایسه سطوح هوش هیجانی و رضامندی زناشویی و رابطه ساختاری آنها در زوجین ناسازگار و سازگار شهرستان ساری در سال 1383، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، 16(55)، صص 78-86.
- ثیابی، باقر (1387)، مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: انتشارات بعثت.
- جهانگیری، علی؛ محمدی، محسن (1390)، بررسی اثر بخشی زوج درمانی شناختی بر کاهش نارضایتمندی زناشویی زوجین. مجموعه مقالات دومین همایش ملی روانشناسی - روانشناسی خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- خدایاری فرد، محمد؛ عابدینی، یاسمین (1389)، نظریه ها و اصول خانواده درمانی، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- سلیمانیان، علی اکبر؛ محمدی، اکرم (1388)، بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی، پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، شماره 19، صص 134-150.
- شکیبایی، طیبه (1385)، بررسی تاثیر آموزش خود متمایزسازی بر سلامت روان زنان پس از طلاق، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- شمسایی، محمدمهدی؛ نیکخواه، حمیدرضا؛ جدیدی، محسن (1385)، نقش احساس هویت و هوش هیجانی در رضایت زناشویی، اندیشه و رفتار، 2(3)، 74-92.

- صحت، نرگس (1386)، بررسی اثربخشی آموزش خود متمایز سازی بوئن در کاهش تعارضات زناشویی زوجین ساکن شهرقم، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- کاظمیان، س (1387)، بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر کاهش میزان اضطراب فرزندان خانواده های طلاق، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- کری، جerald (1385)، نظریه های مشاوره و روان درمانی (نظریه و کاربردی)، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات ارسباران.
- گاتمن، ج (1376)، چرا ازدواج موفق، چرا ازدواج ناموفق. ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات ابجد.
- گلادینگ، س (1382)، خانواده درمانی (تاریخچه، نظریه، کاربرد)، ترجمه فرشاد بهادری، مصطفی تبریزی، بدری السادات بهرامی، سوسن سیف، تهران: انتشارات تزکیه.
- گلدنبرگ، ای، گلدنبرگ، اج (1382)، خانواده درمانی، ترجمه حمیدرضا حسن شاهی براوانی، سیامک نقشبندی و الهام ارجمند، تهران: نشر روان.
- گنجی، حمزه؛ میرهاشمی، مالک؛ ثابت، مهرداد (1385)، هنجاریابی مقدماتی آزمون هوش هیجانی برادبری - گریوز، اندیشه و رفتار، 2(3)، 56-73.
- گنجی، مهدی (1388)، هوش هیجانی، تهران: نشر ساوالان
- محمدی، اکبر (1388)، شرح جامع آزمونهای هوش و استعداد، تهران: انتشارات ارشد.
- میلانی فر، بهروز (1370)، بهداشت روانی، تهران، نشر قومس.
- مهبانین خامنه، مهری؛ برجلی، احمد؛ سلیمی زاده، محمدکاظم (1385)، بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی. مجله روانشناسی، 10(3) پیاپی 308-320
- نظری انامق، ع (1388)، اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر بلوغ حرفه ای دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- هالفورد، کیم (1384)، زوج درمانی کوتاه مدت، ترجمه مصطفی تبریزی، کاردان و جعفری، تهران: انتشارات فراروان.
- یوسفی، فریده؛ پوریاسین، زهرا (1389)، بررسی نقش واسطه گری رضایت از روابط زناشویی در رابطه میان هوش عاطفی و رضایت از زندگی در گروهی از دبیران متأهل شهر شیراز، خلاصه مقالات چهارمین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده.

- Bar-On, R. (1997), The emotional quotient inventory (EQ-I): Technical manual Toronto, Canada: Multi- Health systems.

- 
- 
- Batt, V.J., Nic Gabhainn, S. & Falvey, F. (2005), Perspectives on the Provision of Counselling to Women in Ireland. Dublin: Women's Health Council.
  - Bhatt, P.(2001), Differentiation of Self and marital adjustment within the Asian American Population. Journal of marital and family therapy.39, 131-143
  - Bowen, M.(1976), Theory in the Practice of Psychotherapy. INP. J. Guerin, Jr.(Ed) ,Family therapy :Theory and Practice. New York: Gardner press.
  - Bronstein, p.h(1991),clinical treatment of marital dysfunction :A multiplebase lone analyze ,behavioral assessment.3,335-3430
  - Carr, A. (2006), Family therapy: Concepts process & practice (second edition). John Wiley & sons, Ltd.
  - Golman D.(1995), Emotional Intelligence. 1st Ed. New York: Bantam; 55-86.
  - Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000), Decade review: Observing marital interaction. Journal of Marriage and Family, 62, 927-947.
  - James ,k (2005), Marital and social adjustment in depressed and remitted married women. Journal of clinical psychology, 43,267-265
  - Kear, J. S.(1999), Marital attraction of self (Doctorial dissertation, Cali-fornia school of professional Psychology, Fresno.Dissertation Abstracts International, 39, 2505.)
  - Lavery, P.J. (1998), Differentiation of self and marital satisfaction: An Exploratory analysis based on the Bowen Theory (Doctoral dissertation, Ball state university, 1984). Dissertation Abstracts International, 45, 3321.
  - Lerner.H.(2000), Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. Journal of marriage and the family, 38.15-28
  - Licht,Carolyn and Chabot, David(2006), The Chabot emotional differe-ntiation scale, Journal of Marital and family therapy ,V32 ,Issue 2, pg:167.



- 
- 
- Markman H J, Floyd F.(2002), Possibilities for the prevention of marital discord: A behavioral perspective. American Journal of Family Therapy 1981; 9: 30-48.
  - Nelson T.S,(2002), Differentiation :An investigation of Bowen theory with clinical and nonclinical couples(Doctoral dissertation, the International , 48,25-43.)
  - Ng, M.G.(1992), Family of origin differentiation and marital satisfaction in healthy unlike, unhealthy like and unhealthy unlike couples (Doctoral dissertation, Texas woman's university. Dissertation Abstracts International,59,3090)
  - Nichols, M .P & Schwartz, R.C.(1998), Marital relationship of alcoholic, conflicted and non-conflicted couples. Journal of marital and family therapy,13,259-274.
  - Olson, D. H., & Defrain, J. (2006), Marriages & families intimacy, diversity and strengths (5th Ed). New York: McGraw-Hill.
  - Salovey, P. and Mayer, J.D. (1990), Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality, 9, 185-211.
  - Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., et al. (2001), Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 25, 167-177.
  - Skoworon, E.A.(2000),The role of Differentiation of self in Marital adju -stment. Journal of counseling Psychology,47(2) ,229-237.
  - Wong, C.S., Law, K.S., & Wong, P.M. (2004), Development and validation of a forced choice emotional intelligence for Chinese respondents in Hong Kong. Asia Pacific Journal of Management, 21(4) , 535-559

