

آزمون مدل علی تمایز یافتگی و رضایت زناشویی

فاطمه بخشی زاده^۱، دکتر سیامک سامانی^{۲*}، دکتر محمد خیر^۳، نادره سهرابی^۴

تاریخ دریافت: ۹۷/۱۰/۰۲ صص ۳۱-۴۶ تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۵/۱۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تحلیل رابطه‌ی علی تمایز یافتگی و رضایت زناشویی بوده است. جامعه آماری این تحقیق، متأهلین عادی شهر شیراز می‌باشند. برای تعیین حجم نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی در دسترس و بر اساس تعداد مؤلفه‌های موجود در مدل، تعداد ۳۱۰ نفر از زوجین عادی که شامل ۱۵۵ زن و ۱۵۵ مرد متأهل که طول مدت ازدواج آن‌ها بین ۵ - ۱۲ سال متغیر بوده و سن آن‌ها زیر ۵۰ سال باشد انتخاب گردید. ابزار گردآوری داده‌ها شامل مقیاس تمایز یافتگی خود اسکورن و مقیاس رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه) بوده که روایی و پایایی ابزار مورد تأیید قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار Spss و Amos در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. نتایج نشان داد که ضریب تأثیر تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی معنی‌دار است؛ بدین معنی که تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی اثر مستقیم و معنی‌داری دارد.

کلمات کلیدی: تمایز یافتگی، رضایت زناشویی، متأهلین.

^۱ دانشجوی دکتری تخصصی، گروه روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

^۲ استاد بخش روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

^۳ استاد بخش روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

^۴ استاد بخش روان‌شناسی، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

* نویسنده مسئول: samanisiamak@gmail.com

مقدمه

رضایت زناشویی^۱ ارزیابی کلی از وضعیت رابطه‌ی زناشویی یا رابطه‌ی عاشقانه‌ی کنونی فرد است که می‌تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به‌واسطه‌ی بسیاری از عوامل مختص رابطه‌ی زناشویی باشد. می‌توان رضایت زناشویی را به‌عنوان یک موقعیت روان‌شناختی در نظر گرفت که خود به خود به‌وجود نمی‌آید، بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است. رضایت‌مندی از روابط در بسیاری از مطالعات، به‌طور گسترده، به نتایج روابط (Donaghue, N., & Fallon, 2003) تعهد و میزان ثبات‌پذیری اعتماد (Rusbult, 1983; Floyd, & Wasner, 1994)، عشق، نگرش‌های جنسی، خود افضایی و ارزش دادن به روابط و مدت زمان با هم بودن، میزان اشتراک در فعالیت‌ها (Eileen, Laura & Beth, 2011) جهت دادن برای روابط طولانی مدت، دل‌بستگی روان‌شناختی در روابط و مصمم بودن بر پافشاری و حفظ روابط (Brauer, 2009.; Shafer, 2014) اشاره دارد.

رضایت زناشویی به‌عنوان یکی از پیامدهای ازدواج، وضعیتی پایدار از شادمانی است که با تعامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، توافق در مورد مسائل گوناگون، رضایت جنسی و ایجاد شرایط مناسب به‌دست می‌آید. رضایت زناشویی یک متغیر روان‌شناختی است و به‌عنوان یک ویژگی فردی برای زوجین در نظر گرفته می‌شود. افرادی که در رابطه‌ی طولانی مدت زناشویی خود راضی‌تر هستند، شادتر، سالم‌تر و طول عمر بیشتری دارند. (Chehreh, Azgoli, Abolmali, Nasiri, 2017) روابط زناشویی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است. روابط زناشویی بر کیفیت عملکرد والدینی، طول عمر، میزان سلامت، رضایت از زندگی، میزان احساس تنهایی، رشد و تربیت فرزندان، روابط اجتماعی و گرایش به انحرافات اجتماعی تأثیر دارد (Mehrabizadeh Honarmand, 2010)

اما چنانچه زندگی زناشویی شرایطی نامساعد را برای ارضای نیازهای مختلف همسران ایجاد کند، نه تنها جنبه‌های مثبت ازدواج تحقق نمی‌یابد، بلکه اثری منفی و گاه جبران‌ناپذیر را به جا خواهد گذاشت. این اثرات منفی فقط برای همسران نیست، بلکه طیف وسیعی از اختلالات را در فرزندان آنان ایجاد می‌کند (Lorenzio, 2009; Danesh, 2010).

امروزه عوامل گوناگونی در سطوح فرد، خانواده و جامعه به تفکیک و نیز در تعامل با یکدیگر بر رابطه‌ی بین زوجین اثر گذاشته و ممکن است منجر به اختلاف بین زوجین شود. از جمله این عوامل می‌توان به میزان تمایز یافتگی خود^۲ در زوجین اشاره نمود. تمایز یافتگی خود، که در سایه استقلال

¹ Marital Satisfaction

² self differentiation

روانی و بلوغ عاطفی شکل می‌گیرد، امری دایمی و پویاست، به این معنا که افراد دائماً در تلاش برای حفظ تمامیت روانی خویش هستند و داشتن این ویژگی سبب می‌شود که اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه نمایند (Peleg & Zoabi, 2014). زوج‌های تمایز نایافته، قادر نیستند فردیت و استقلال خود را از خانواده‌ی پدری خود حفظ نمایند و احتمال بیشتری دارد تا ازدواج آن‌ها به شکست بیانجامد. افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند. آن‌ها می‌توانند مسئولیت بیشتری را در انتخاب جهت‌گیری‌های خود در زندگی بپذیرند و در موقعیت‌های شدیداً عاطفی، کنترل خود را از دست ندهند و منطقی و مسئولانه تصمیم‌گیری نمایند (Homaei & DashtBozorgi, 2018).

هیل (Hill, 2013) نشان داد که تمایز یافتگی به طور معنی‌داری با رضایت زناشویی ارتباط دارد و افراد متأهل با تمایز یافتگی بالا، رضایت زناشویی بالاتری را گزارش می‌نمودند. مفهوم تمایز یافتگی یکی از عوامل مؤثر در تحقیقات الگویابی جنسیتی و رضایت زناشویی است که مهم‌ترین مفهوم نظریه‌ی سیستمی بوئن است (Gibson, 2006).

رانکین اسکوتر و همکاران (Rankin-Esquer, Burnett, Baucom & Epstein, 1997) و وارینگ و پاتون (Waring, 1984) در پژوهش‌های زمینه‌یابی خود نشان داده‌اند همسرانی که برای یکدیگر موقعیت‌های مناسب برای خود مختاری و استقلال بیشتر فراهم می‌آورند و همسرانی که کمتر با یکدیگر آمیختگی پیدا می‌کنند ازدواج‌های رضایت‌مندی را گزارش کرده‌اند.

نتایج پژوهش‌های اسکورون (Skoworn, 2000) در مورد ارتباط مثبت سطح تفکیک خود با کیفیت روابط نشان داد که تمایز بالا، کیفیت روابط زناشویی خوب را پیش‌بینی می‌کند. فردیناند (Ferdinand, 2001) در پی پژوهشی که بر روی دانشجویان دختر و پسر مجرد انجام شد نشان داد که افزایش جایگاه من با کاهش مشکلات عاطفی رابطه دارد.

خانواده‌ها و دیگر گروه‌های اجتماعی تأثیر زیادی روی نحوه‌ی تفکر، احساس و عمل اعضای خود دارند. با این حال همه‌ی افراد به یک میزان از محیط تأثیر نمی‌پذیرند؛ همچنین خانواده‌ها و گروه‌ها نیز در میزان فشاری که برای ایجاد برابری و انطباق افراد با تفکرات گروه‌ها به اعضا وارد می‌کنند، متفاوتند. این اختلاف و تفاوت بین افراد و گروه‌ها تحت عنوان تمایز یافتگی خود مشخص می‌شود.

(Beyrami, Fahimi, Akbari, Amiri Pichakalaei, 2012)

محیط و خانواده، سطح تمایز یافتگی فرد را تعیین می‌کنند و متقابلاً سطح تمایز یافتگی فرد بر محیط و زندگی اجتماعی و آینده فرد و از جمله در روابط زناشویی وی تأثیر می‌گذارد. بر این اساس، تمایز یافتگی از مفاهیم مرتبط با رضایت‌مندی زناشویی است.

از دیدگاه بوئن (Bowen, 1978) تمایز یافتگی به عنوان توانایی ایجاد تعادل در دو سطح درون روانی و بین فردی تعریف می‌شود.

تمایز یافتگی خود دارای دو بعد درون فردی و بین فردی است که در سطح درون فردی به معنای توانایی فرد در تمایز بین احساسات هیجانی از تفکر منطقی در سطح بین فردی عبارت است از توانایی ایجاد تعادل بین داشتن استقلال و خود مختاری و حفظ روابط نزدیک با دیگران است. (Bowen, 1978., Mohsenian, Karamloo, Ganjavi, 2007)

تمایز یافتگی از ۴ بخش تشکیل شده است که عبارتند از:

جایگاه من: داشتن توصیف آشکار از خود و ارزشمند داشتن اعتقادات و باورهای شخصی و حفظ آن حتی در زمان مواجهه با فشار گروه.

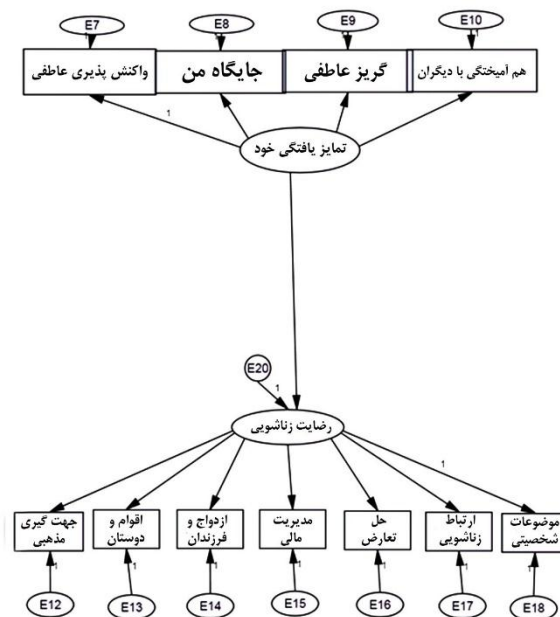
بریدگی عاطفی: احساس تهدید شدن در روابط صمیمانه، ترس از صمیمیت و آسیب‌پذیری افراطی در روابط نزدیک که با فاصله‌گیری عاطفی از دیگران آشکار می‌شود.

واکنش هیجانی: حالتی است که در آن احساسات فرد بر عقل و منطقی غلبه می‌کند و پاسخ هیجانی به محرک‌های محیطی به صورت بی‌تفاوتی یا حساسیت افراطی بروز می‌کند.

آمیختگی با دیگران: درگیری هیجانی با افراد مهم زندگی و هویت‌یابی افراطی از آن‌ها، افراد هم آمیخته و دارای امتزاج با دیگران به شدت به تأیید و حمایت اطرافیان خود نیاز دارند و رفتارهایشان تحت تأثیر سیستم هیجانی محیط و واکنش اطرافیان شکل می‌گیرد. افراد با تمایز یافتگی بالا به هیجان‌ات خود آگاهی دارند و قادر به سنجش متفکرانه‌ی موقعیت هستند. این افراد توانایی رشد خود مستقل را در روابط صمیمی دارند و می‌توانند در روابط عمیق، آرامش و راحتی خود را حفظ کنند و بنابراین دچار هم‌جوشی و یا جدایی عاطفی نشوند، در حالی که افراد کمتر تمایز یافته یا به هم جوشی با دیگران متمایل می‌شوند و به این ترتیب با جدایی از افراد مهم زندگی، از پا در می‌آیند یا به جدایی عاطفی تن می‌دهند و بنابراین هنگام مواجه شدن با صمیمیت عاطفی واکنشی اضطرابی نشان می‌دهند (Skoworn & Dendy, 2004) توانایی شکل دادن یک رابطه نیز بستگی به توانایی تمایز یافتگی فرد از دیگران دارد (Oatley & Keltner, 2006) • مشخصه‌ی تئوری و درمان بوئن مفهوم تمایز یافتگی است، که تعیین کننده‌ی تعادل یا عدم تعادل میان دو نیرو یا غریزه‌ی زندگی است.

با توجه به مستندات فوق در باب ضرورت این پژوهش، می‌توان اذعان داشت که در جامعه‌ی امروزی یکی از جنبه‌های مهم و حیاتی در رابطه‌ی زوجین، رضایت زناشویی است که نقش مهمی در خانواده داشته است؛ زیرا بر خورداری از روابط زناشویی رضایت بخش؛ زیربنای عملکرد خوب خانواده بوده و باعث رشد شایستگی، توانایی سازگاری، انطباق و ارتقای سلامت روان بین زوجین

می‌گردد. بنابراین بررسی مؤلفه‌های مرتبط و تأثیر گذار در بین زوجین که یکی از آنها تمایز یافتگی می‌باشد، لازم و ضروری است. بررسی این متغیر و یافتن الگوها و مدل‌های مناسب، نگرش تازه‌ای را در اختیار مشاوران و محققان در مسیر آموزش خانواده‌ها قرار می‌دهد. تا جایی که می‌توان از نتایج این گونه تحقیقات در زندگی کاربردی و عملکرد خانواده‌ها و جلوگیری از انحرافات خانوادگی و اجتماعی استفاده کرد. بنابراین محقق در این پژوهش به بررسی آزمون مدل علی تمایز یافتگی خود، با رضایت زناشویی پرداخته است.



شکل ۱- مدل مفهومی تأثیر تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی

روش، جامعه و نمونه‌ی آماری پژوهش

پژوهش حاضر از حیث هدف، کاربردی و از لحاظ نحوه‌ی گردآوری داده‌ها از نوع تحقیقات همبستگی می‌باشد و از آن‌جا که نتایج این تحقیق می‌تواند به ارائه‌ی راهکارهایی جهت ارتقاء رضایت از زندگی زناشویی در زوجین عادی شهر شیراز منجر شود از نوع تحقیقات کاربردی و از آن‌جا که به بررسی مدل آزمون مدل علی تمایز یافتگی و رضایت زناشویی پرداخته از نوع تحقیقات همبستگی می‌باشد.

جامعه آماری این تحقیق، متأهلین عادی شهر شیراز می‌باشند. برای تعیین حجم نمونه با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی در دسترس و بر اساس تعداد مؤلفه‌های موجود در مدل، تعداد ۳۱۰ نفر از زوجین عادی که شامل ۱۵۵ زن و ۱۵۵ مرد متأهل که طول مدت ازدواج آن‌ها بین ۵ - ۱۲ سال متغیر بوده و سن آن‌ها زیر ۵۰ سال باشد انتخاب گردید و هر ۳ پرسش‌نامه در اختیار آن‌ها قرار گرفت.

ابزار پژوهش

مقیاس رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه)

این مقیاس توسط اولسون، فورنیر و درانکنمن (Olson, Forneyer and Dronkman, 1989; Sanei Zaker, 2000)

طراحی شده که به منظور ارزیابی زمینه‌های بالقوه‌ی مشکل زا یا شناسایی زمینه‌های قدرت و پر بار سازی روابط زناشویی به کار می‌رود. نسخه‌ی اصلی آزمون ۱۱۵ سؤال دارد که شامل ۱۲ خرده مقیاس است. سلیمانی (Soleimani, 1994) فرم کوتاه این مقیاس را تهیه کرده که دارای ۴۷ سؤال می‌باشد. شیوه‌ی نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت می‌باشد (۵ = خیلی موافقم، ۴ = موافقم، ۳ = نه موافق و نه مخالف، ۲ = مخالف، ۱ = کاملاً مخالفم).

وادسبای (Vadsbay, 2000; Poya Manesh, 2008) در زمینه‌ی روایی و اعتبار آزمون، تحقیقات گسترده‌ای انجام داده است، به طوری که میزان پایایی آزمون به روش بازآزمایی بین ۰/۶۵ تا ۰/۹۴ و قدرت تمیز آن را ۰/۹۰ گزارش نموده است. بررسی‌های انجام شده به کمک این مقیاس بر روی زوج‌های خوشبخت، پایدار، طلاق گرفته و در حال طلاق، روایی این مقیاس را تأیید نموده‌اند. ضرایب پایایی از طریق الفای کرونباخ در این پژوهش به شرح جدول ۱۴-۳ می‌باشد.

جدول ۱- ضرایب پایایی مقیاس رضایت زناشویی انریچ

مقیاس‌ها	تعداد سؤال	ضریب الفا
موضوعات شخصیتی	۵	۰,۳۸
ارتباط زناشویی	۵	۰,۷۳
حل تعارض	۵	۰,۳۹
مدیریت مالی	۵	۰,۰۹
فعالیت‌های اوقات فراغت	۵	۰,۱۶
روابط جنسی	۵	۰,۴۲
ازدواج و فرزندان	۵	۰,۳۶
اقوام و دوستان	۵	۰,۴۳
جهت‌گیری مذهبی	۵	۰,۵۷

همان‌طور که عنوان گردید، مقیاس رضایت زناشویی انریچ (فرم کوتاه) دارای ۴۷ سؤال بوده که بر اساس طیف لیکرت حداقل نمره‌ی آن ۴۷ و حداکثر نمره‌ی آن ۲۳۵ می‌باشد. نتایج بررسی مدل اندازه‌گیری رضایت زناشویی پس از اصلاح نشان می‌دهد که مقدار کای اسکوئر در مدل تک عاملی مرتبه‌ی اول معنادار است. با این وجود، مقدار کای اسکوئر نسبی ۲/۳۳ است که نشان می‌دهد مدل وضعیت مناسبی دارد. از سوی دیگر، مقدار شاخص‌های تطبیقی TLI و CFI در حد بسیار مطلوب (بالای ۰/۹) است که نشان می‌دهد که داده‌ها به مدل برازش بسیار خوبی دارند و مقدار شاخص‌های مقتصد PNFI و PCFI بالای ۰/۵ است و این نشان می‌دهد که اقتصاد مدل به خوبی حفظ شده است یا پارامترها به شکل مطلوب و بهینه به مدل اضافه شده‌اند. مقدار RMSEA نیز ۰/۰۶ است که نشان می‌دهد مدل اندازه‌گیری قابل قبول است.

مقیاس تمایز یافتگی خود

مقیاس تمایز یافتگی خود (DSI) از ۴۶ گویه و ۴ خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی (۱۱ سؤال)، جایگاه من (۱۱ سؤال)، گریز عاطفی (۱۲ سؤال) و هم آمیختگی با دیگران (۱۲ سؤال) تشکیل شده است که به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود. شیوه‌ی نمره‌گذاری این مقیاس به صورت طیف لیکرت ۶ نقطه‌ای (ابتدا در مورد من صحیح نیست = ۱ تا کاملاً در مورد من صحیح است = ۶) می‌باشد.

ضریب آلفای گزارش شده توسط اسکورن و فریدلندر برای پرسش‌نامه تمایز یافتگی خود ۰/۸۸ است. همین ضریب آلفا در پژوهش پلگ و پوپکو (Plag and Popko, 2004) انجام گرفت ۰/۸۶ است (Sanaei et al, 2008).

به منظور اطمینان از روایی پرسش‌نامه‌ی تمایز یافتگی خود از ۱۰ نفر از صاحب نظران در این زمینه نظر خواهی شد که روایی محتوایی این ابزار را مورد تأیید قرار دادند. ضرایب پایایی از طریق آلفای کرونباخ در این پژوهش به شرح جدول ۲-۳ می‌باشد.

جدول ۲- ضرایب پایایی مقیاس تمایز یافتگی خود

ردیف	خرده مقیاس	تعداد سوال	ضریب الفا
۱	واکنش‌پذیری عاطفی	۱۱	۰,۶۵
۲	جایگاه من	۱۱	۰,۴۲
۳	گریز عاطفی	۱۲	۰,۶۳
۴	هم آمیختگی با دیگران	۱۲	۰,۶۳
۵	کل	۴۵	۰,۸

همان‌طور که عنوان گردید، مقیاس تمایز یافتگی خود دارای ۴۶ سؤال بوده که بر اساس طیف لیکرت حداقل نمره‌ی آن ۴۶ و حداکثر نمره‌ی آن ۲۷۶ می‌باشد.

نتایج بررسی مدل اندازه‌گیری تمایز یافتگی خود پس از اصلاح نشان داد که مقدار کای اسکوئر در مدل تک عاملی مرتبه‌ی اول معنادار نیست و مقدار کای اسکوئر نسبی ۰,۰۸ است که نشان می‌دهد مدل وضعیت کاملا مناسبی دارد. از سوی دیگر، مقدار شاخص‌های تطبیقی GFI و CFI در حد بسیار مطلوب (بالای ۰/۹) است که نشان می‌دهد که داده‌ها به مدل برازش بسیار خوبی دارند و مقدار شاخص‌های مقتصد PNFI و PCFI زیر ۰/۵ است و این نشان می‌دهد که اقتصاد مدل به خوبی حفظ نشده است یا پارامترها به شکل مطلوب و بهینه به مدل اضافه شده‌اند. مقدار RMSEA نیز ۰/۰۰ است که نشان می‌دهد مدل اندازه‌گیری قابل قبول نمی‌باشد. پس مدل عاملی پرسش‌نامه با کمترین خطا تأیید می‌گردد.

یافته‌ها

سؤال: آیا تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد؟

بر اساس خروجی Amos، در جدول ۳، شاخص‌های مطلق، تطبیقی مدل نشان داده شده‌اند. شاخص‌ها نشان می‌دهند که مقدار کای اسکوئر برای این مدل معنادار است ($p=0/001$)؛ اما مقدار کای اسکوئر نسبی (۲/۰۶) حاکی از آن است که این مدل قابل قبول است. مقادیر بالا ۰/۹۰ برای شاخص‌های تطبیقی (cfi, tli) به معنای برازش داده‌ها با مدل اصلی است و مقدار ۰,۰۵۷ برای RMSEA به معنای برازش داده‌ها با مدل و تأیید نهایی آن است.

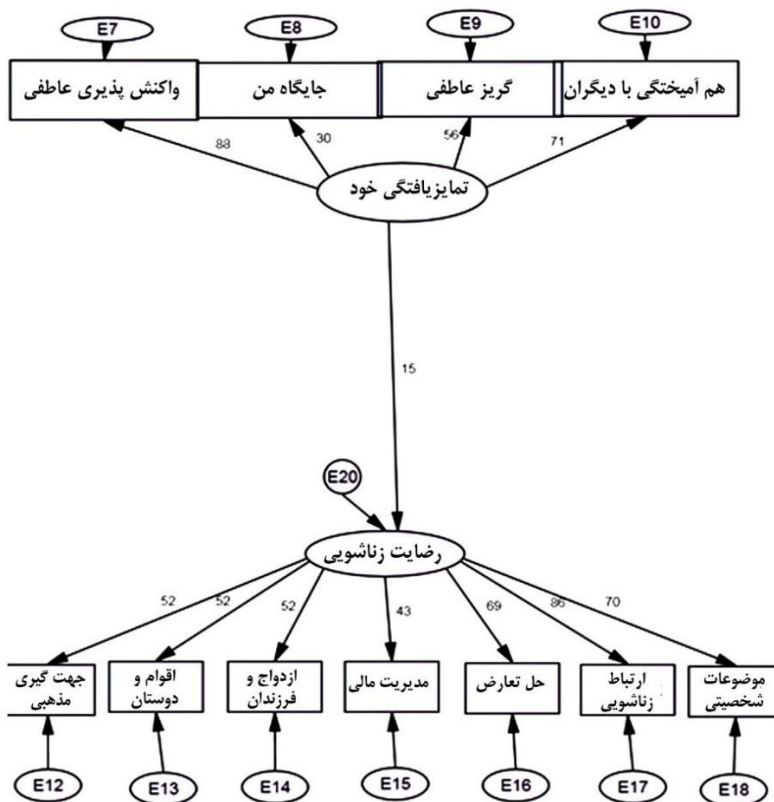
جدول ۳- بررسی شاخص‌های کلی برازش برای مدل تأثیر تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی

RMSEA	TLI	CFI	CMIN/DF	P	df	CMIN
۰/۰۵۷	۰/۹۳	۰/۹۵	۲/۰۶	۰/۰۰۱	۴۳	۸۸/۷۵

جدول ۴- خلاصه‌ی پارامترهای برآورد شده برای تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی

پارامتر	برآورد استاندارد	مقدار بحرانی	سطح معناداری
آگاهی جنسی ← رضایت زناشویی	۰/۱۵	۰/۰۴	۰/۰۴

در جدول ۴، ضریب تأثیر تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی ۰/۱۵ است. که در سطح ۰/۰۴ معنی‌دار است، بدین معنی که تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی اثر مستقیم و معنی‌داری دارد.



شکل ۵- مدل اندازه گیری شده‌ی تأثیر تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی

بحث و نتیجه گیری

یافته‌ها نشان داد که ضریب تأثیر تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی معنی دار است و تمایز یافتگی خود بر رضایت زناشویی اثر مستقیم و معنی داری دارد؛ به بیانی دیگر، هر اندازه تمایز یافتگی خود بیشتر باشد، به همان میزان رضایت زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

این نتیجه‌ی پژوهش با یافته‌های تحقیق اسکوتر و همکاران (Skower et al, 1997) وارینگ و همکاران (Waring et al, 1984) اسکورون (Skoworn, 2000) فردیناند (Ferdinand, 2001) همخوان می‌باشد. آنان نیز نشان دادند، بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی رابطه‌ی مستقیم و معناداری وجود دارد.

در توجیه این نتیجه‌ی پژوهشی، بر اساس نظریه بوئن می توان اذعان داشت خودمتمایزسازی میزان توانایی فرد برای تمیز فرایند عملی از فرایند احساسی (عاطفی) است که وی تجربه می کند (Bowen, 1978) ارتباطات خانوادگی را به عنوان محصول تمایز یافتگی اعضای خانواده می دید و این که ارتباطات خانوادگی بهبود نمی یابد، مگر این که سطح تمایز یافتگی اعضا افزایش یابد.

(Bowen, 1978) تمایز یافتگی را به دو شکل تعریف می کند که در آن فرد قادر است بین عملکرد هیجانی و عقلانی از یک سو و روابط صمیمانه و خودمختاری از سوی دیگر، تعادل ایجاد کند. این مفهوم را می توان به عنوان یک فرایند یا ویژگی شخصیتی بیان کرد.

می توان این فرایند را به وسیله‌ی آزمایش کردن توانایی یک شخص در جدا شدن از خانواده‌ی اصلی به شکل سالم و بدون طرد شدن یا گسلس عاطفی از طرف خانواده مشاهده کرد. این بدین معنی است که فردی که قادر به جدا شدن با سطح بالایی از تمایز یافتگی باشد، می تواند از وابستگی عاطفی مخرب در روابط معنی دار و پایدار دوری کند.

تمایز خود، جدایی روانی عقل و هیجان و استقلال خود از دیگران را شامل می شود. افراد در جریان تفرد درک هویت خویش را کسب می کنند. این تمایز از خانواده‌ی اصلی آن ها را قادر می سازد تا مسؤولیت افکار، احساسات، ادراک و اعمال خود را بپذیرند. فرد تمایز یافته در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی برخورد منطقی و عقلانی را داشته و می تواند 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 بالایی دارند، اضطراب کمتر و آمیختگی کمتری بین عقل و احساساتشان دارند و در روابط با همسر دچار تنش های عاطفی نمی شوند. هم چنین با توجه به نظریه بوئن می توان گفت: زوج هایی که سطح تمایز یافتگی بالایی دارند، در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی توانایی تصمیم گیری عقلانی بیشتری دارند و از طرفی این زوج ها به دلیل عدم وابستگی به سیستم خانواده‌ی اصلی شان و عدم تداخل دو سیستم، دچار مشکل نمی شوند که این خود باعث کاهش درگیری ها و صمیمیت زناشویی می گردد. به واقع، زوجین با سطوح بالاتری از تمایز یافتگی از انعطاف پذیری نقشی، تماس صمیمی و واکنش هیجانی بهتری برخوردارند؛ به علاوه، چنین افرادی می توانند با تفاوت در عقاید یا احساسات تهدید زای دیگران بیشتر کنار بیایند و در موقعیت های تنش زا بهتر عمل کنند.

به علاوه، تمایز یافتگی یک فرآیند است که اگر آن را به صورت پیوستاری تصور کنیم، در یک سر آن خود مختاری و در سر دیگر آن امتزاج است؛ به عبارت دیگر، تمایز یافتگی نیازمند رسیدن به خودی یکپارچه است که مدیریت زندگی را دارا است. خود مختاری نشان دهنده‌ی توانایی تفکر واضح و روشن در خلال یک موقعیت است و امتزاج بدین معناست که این افراد به لحاظ عاطفی به

خانواده‌هایشان وابسته هستند، حتی اگر دور از آن‌ها زندگی کنند. بنابراین تمایز یافتگی درست عکس امتراج است؛ به عبارت دیگر، فرد باید بتواند به این باور برسد که خود دارای خانواده‌ای مستقل است که جدا از والدین وجود دارد و اولویت اساسی وی می‌باشد. (Glading, 2004; bahari, 2010)

تمایز یافتگی بیانگر میزان توانایی فرد برای تمایز بین فرآیند عقلی و فرآیند احساسی است یا توانایی فرد برای این که به صورت خودکار از احساسات خود پیروی نکند. این نظریه راجع به نیروهایی است که در درون خانواده جای دارند و در پی وحدت و با هم بودن و یا در پی فردیت هستند. می‌توان گفت، نکته‌ی کلیدی در ارتباط بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی، همین فردیت یافتگی است؛ به عبارت دیگر، هر چه فرد بتواند هویت مستقلی برای خانواده‌ی تازه تشکیل شده قائل شود، امکان افزایش رضایت زناشویی بیشتر می‌شود؛ چرا که رضایت زناشویی زمانی افزایش می‌یابد که زوجین بتوانند خود را بدون خانواده‌ی اصلی و با خانواده‌ی جدید تعریف کنند. افراد با تمایز یافتگی بالا، تصدیق می‌کنند که به دیگران نیاز دارند، اما در عین حال وابستگی کمی به تأیید و پذیرش دیگران دارند. آن‌ها صرفاً از عقاید اطرافیان‌شان تقلید نمی‌کنند؛ ولی از روی ملاحظه، اصول آن‌ها را می‌آموزند. این به آن‌ها کمک می‌کند تا مسائل مهم اجتماعی و خانوادگی را تعیین کنند و در مقابل احساسات مقاومت کنند. بنابراین به رغم تعارض، انتقاد و طرد می‌توانند آرام بمانند. به لحاظ میان فردی، تمایز یافتگی بالا، توسعه یا استقلال خود را به لحاظ عاطفی ممکن می‌سازد. هم‌چنین افراد با سطح تفکیک پایین احتمالاً تحت سلطه‌ی واکنش‌های عاطفی غیرعادی و یا خودکار هستند و معمولاً حتی در برابر سطوح پایین اضطراب هم دچار بد کاری می‌شوند. از آن‌جایی که آن‌ها قادر به تفکیک افکار از احساسات نیستند، در تفکیک خویشتن از سایرین نیز مشکل دارند و لذا به سادگی در عواطف حاکم بر خانواده گم می‌شوند. این امر به این معنا است که با افزایش تمایز یافتگی نوعی از هویت مستقل تشکیل می‌شود که فرد می‌تواند خود و خانواده‌ی خود را بدون در نظر گرفتن دیگران تعریف کند. در این شرایط زوجین تمرکزشان برای زندگی زناشویی‌شان است و اطرافیان صرفاً امکانی برای بهتر شدن این زندگی زناشویی فراهم می‌کنند، اما تعیین کننده‌ی چگونگی زندگی زناشویی نیستند. می‌توان انتظار داشت که با رشد تمایز یافتگی کنترل درونی زوجین، افزایش خود یافت و به عبارتی آنان توانایی پذیرش مسئولیت زندگی را دارا خواهند بود. این امر به روشنی می‌تواند با رضایت از زندگی ارتباط برقرار کند؛ چرا که برای زوجین آنچه اتفاق افتاده و خواهد افتاد، ناشی از عملکرد آنان بوده و خواهد بود. تمایز یافتگی 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 به‌طور عاطفی برای روابط صمیمی جهت دستیابی به بلوغ بهینه با دیگران ارتباط دارند. بر اساس نظریه‌ی

بوئن، تمایز یافتگی در دو بعد درون روانی و بین فردی خود رخ می‌دهد. در سطح درون روانی، تمایز، در برگیرنده‌ی توانایی شخص جهت به‌کارگیری آزمون متفکرانه‌ی موقعیت‌ها، آگاهی کامل از عواطف و هیجانات شخصی و دلایل منطقی یا تجارت مؤثر وابسته به نیازهای موقعیتی است. افراد تمایز یافته برای تجربه‌ی عواطف عمیق، احساس آزادی می‌کنند و دارای قابلیت نظم بخشی به هیجانات بوده، به‌طور 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، به‌عنوان افرادی مشخص می‌شوند که مرزبندی‌های خود تعریف شده‌ای دارند؛ در حالی که اشخاص تمایز نیافته از نظر هیجانی مشکلات روان‌شناختی را تجربه می‌کنند (Khadayari Fard, Abedini, 2015)

بنابراین تمایز یافتگی می‌تواند در عین حال که فرد را جدا از دیگران تعریف کند، اجازه‌ی تجربه‌ی عواطف عمیق با دیگران را نیز بدهد و این یکی از اساسی‌ترین مفاهیم در تجربه‌ی رضایت زناشویی است. 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؛ چرا که رمز موفقیت و رضایت زناشویی، توانایی تعریف مستقلانه‌ی خود و در عین حال توانایی به اشتراک‌گذاری عواطف با دیگری است. بوئن معتقد است، افراد با الگوهایی از سبک زندگی و سطح تمایز که در خانواده‌ی 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 قبلیشان 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. زوجینی که به یک اندازه از سطوح بالای تمایز یافتگی برخوردارند، قادرند فردیت و استقلال روشنی را به‌وجود آورده و حفظ کنند و در همان زمان صمیمیت عاطفی قوی، پخته و غیر تهدیدآمیزی را داشته باشند. از سوی دیگر، زوجینی که از سطوح پایین تمایز یافتگی برخوردارند، در برقراری صمیمیت، با مشکل مواجه هستند؛ چون فقط خودهایی کاذب را پرورش داده‌اند (Talebi, Ghobari Bonab, 2012).

با رشد خودهای کاذب (خودهای که دارای فردیت نیستند، بلکه صرفاً تعریفی برگرفته از خانواده-ی اصلی فرد هستند) تعارضات زناشویی افزایش می‌یابد؛ چرا که زوجین سعی دارند خانواده‌ی تازه تشکیل شده‌ی خود را بر اساس خانواده‌های اصلی خود تعریف کنند و این امر غیر ممکن است و منجر به افزایش مشکلات زناشویی می‌شود.

تمایز یافتگی، اشاره به توانایی ایجاد تعادل بین فرایندهای عقلی و فرایندهای عاطفی در سطح درون روانی و ایجاد تعادل بین حفظ فردیت همراه با تجربه‌ی صمیمیت در سطح بین فردی می‌کند. تمایز یافتگی، به دست آوردن کنترل عاطفی و درعین حال ماندن در جو عاطفی خانواده است. این مفهوم بیانگر میزان توانایی فرد برای تفکر واقع بینانه راجع به موضوعات عاطفی در خانواده است. تمایز یافتگی شامل نوعی ظرفیت درون فردی برای متمایز کردن تفکر و احساس و نیز توانایی بین فردی برای حفظ استقلال درون بافت روابط عمیق با افراد مهم زندگی است. در واقع جدایی میان افکار و احساس و حفظ آرامش و اضطراب اندکی که مشخص کننده‌ی تمایز یافتگی اند، باعث می‌شود تا فرد بهتر بتواند به شناسایی و توصیف هیجانات خود بپردازد. از نظر بوئن، تمایز یافتگی به معنای رسیدن به حدی از استقلال عاطفی است که فرد بتواند در موقعیت‌های عاطفی و هیجانی، بدون غرق شدن در جو عاطفی آن موقعیت‌ها، به صورت عقلانی و خود مختار تصمیم‌گیری کند. افرادی که از سطوح پایین تمایز یافتگی برخوردارند، هویت شخصی تعریف شده‌ای ندارند و به خاطر کسب رضایت دیگران، رفتار و عقاید خود را تغییر می‌دهند؛ به حمایت از دیگران می‌پردازند و خود نیز به دنبال حمایت هستند و به‌طور کلی می‌توان گفت، هیجانات و تأثیرپذیری از محیط در آن‌ها غالب است.

در مجموع، تمایز یافتگی به فرد امکان می‌دهد بتواند تعریفی مستقل از خود و خانواده‌ی خود (بدون در نظر گرفتن خانواده‌ی والدی) ارائه دهد. کمک می‌کند زوجین بر زندگی خود متمرکز شوند و برای آن هویت مستقلی تعریف کنند، که وجود دیگران، نه تعیین کننده، بلکه کمک کننده خواهد بود. در این شرایط، رضایت زناشویی افزایش خواهد یافت. اگر تمایز یافتگی را بتوان حاصل داشتن تعریفی مستقل از خود در نظر گرفت، این امر می‌تواند برای فردی متأهل، پیامدهای فراوانی داشته باشد. به گونه‌ای که برای چنین فردی، خانواده مفهومی از زن و شوهر و فرزندان است و خانواده‌ی پدری یا مادری، در این تعریف جایی ندارد؛ بنابراین برای چنین فردی، رضایت و نارضایتی از زندگی، یک مسأله‌ی درون خانوادگی است. این تلاش برای کنترل کردن زندگی، نهایت می‌تواند اثرگذار باشد؛ به گونه‌ای که زوجین به نوعی از مهارت می‌رسند که حاصل کنترل درونی متغیرهای زندگی آنان است. در چنین شرایطی، دیگر آنچه اتفاق می‌افتاد، ناشی از عملکرد آن‌هاست. زندگی‌شان و همه‌ی اتفاقات خوشایند و ناخوشایند، حاصل چگونگی مدیریت زندگی زناشویی خواهد بود. با عنایت به مطالب مطروحه می‌توان بیان داشت، هر چه تمایز یافتگی در زوجین بیشتر باشد، زوجین، رضایت-مندی زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند.

در راستای رابطه‌ی مستقیم تمایز یافتگی با رضایت زناشویی، می‌توان پیشنهاد نمود که آموزش خانواده‌ها در جهت افزایش تمایز یافتگی فرزندان (به عنوان نمونه‌ی آموزش مهارت‌های ارتباطی، کمک به استقلال و رشد فردیت و هویت‌یابی) می‌تواند باعث افزایش رضایت زناشویی شود. هم‌چنین در این راستا فرهنگ‌سازی در مورد نقش‌های جنسیتی و تغییر باورهای سنتی نامطلوب در مورد زنان از طریق رسانه‌ها، کتب درسی و ... می‌تواند موجب افزایش تمایز یافتگی بیشتر و در نتیجه رضایت زناشویی گردد.

References:

- Beyrami, Mansour; Fahimi, Samad; Akbari, Ebrahim; Amiri Pichakalaei, Ahmad (2012). Prediction of marital satisfaction based on attachment styles and differentiation components, principles of mental health, 1 (14), 64-77.
- Bowen ,M.(1978). family therapy in clinical practice. New York ,usa:J.Aronson.
- Bowen, M. (1966). The use of family therapy in clinical practice. Comprehensive Psychiatry, 7, 345 -374.
- Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. New York: Aronson.
- Brauer, M. ter Kuile, M. M., & Laan, E. (2009). Effects of appraisal of sexual stimuli on sexual arousal in women with and without superficial dyspareunia. Archive of Sexual Behavior. 38,476-485.
- Brewer, G., & Riley, C. (2009). Height, Relationship Satisfaction, Jealousy, and Mate Retention. Journal Evolutionary Psychology, 7(3), 477-489
- Chehreh, Hashemiyeh; Azgoli, Giti; Abolmali, Khadijeh, Nasiri, Maliheh (2017). Investigating the relationship between personality characteristics and marital satisfaction based on the five-factor personality model: systematic review, Journal of Kurdistan University of Medical Sciences, 5 (22), 121-132.
- Danesh, Esmat. (2010). Investigating the effectiveness of interactive communication method in increasing marital adjustment of maladaptive couples. Family Research, 33 (6), 104-128.
- Donaghue, N., & Fallon, B.J. (2003). Gender-role self-stereotyping and the Relationship between equity and satisfaction in close relationships. Sex Roles, 48, 217-230.
- Eileen, Z., Laura, R., & Beth, J. (2011). Self- and Partner-objectification in Romantic Relationships: Associations with Media Consumption and Relationship Satisfaction. Sex Roles, 64(8), 449-462
- Ferdinand, L. (2001). The influence of differentiation of individual and couples functioning in premarital and newlywed couples. Masters of thesis in georgia State University.
- Floyd, F.J., & Wasner, G.H. (1994). Social exchange, equity, and commitment: Structural equation modeling of dating relationships. Journal of Family Psychology, 8, 55-73.

-Glading, Samuel (2004). Family Therapy History, Theory, Application). Translation by Farshad Bahari; Susan Seif; Badri Sadat Bahrami and Mostafa Tabrizi (2010). Tehran: cultivation.

-Goldenberg, Goldberg (2013). Family Therapy (Hamid Reza Hassan Shahi and Siamak Naghshhandi, Elham Arjomand). Tehran: Ravan.

-Hill A.(2008). Predictors of relationship satisfaction: the link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation. Los Angeles, California: Alliant International University; 2008.

-Hill A.(2008). Predictors of relationship satisfaction: the link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation. Los Angeles, California: Alliant International University; 2008.

-Homei, Rezvan., Dashtbozorgi. zahra(2018). Correlation between self-differentiation and optimism with responsiveness and marital satisfaction in nursing students. Quarterly Journal of Health Promotion Management, 7 (2), 58-65

-Khadayari Fard, Mohammad; Abedini, Yasmin (2015). Theories and Principles of Family Therapy and its Application in the Treatment of Disorders in Children and Adolescents, Tehran University Press.

-Mehrabizadeh Honarmand, Mahnaz. (2010). The effectiveness of increasing life skills in increasing marital adjustment of married women is 40 - 20 years. Journal of Learning and Learning Studies, 1 (2), 77-89.

-Mohsenian, Mohammad; Karamloo, Samira; Ganjavi, Anahita (2007). The Relationship between Differentiation and Emotional Intelligence in Divorce Applicants, Family Research, 12 (3), 51-66.

-Oatley. K. Keltner. D. M. Jenkins.J. (2006) . Understanding emotions (2nd Eds).Blackwell Publishing. P.211

-Peleg O, Zoabi M.(2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. Pers Individ Dif. ۸-۶۸:۲۲۱.

-Peleg O, Zoabi M.(2014). Social anxiety and differentiation of self: A comparison of Jewish and Arab college students. Pers Individ Dif. ۸-۶۸:۲۲۱.

-Rankin-Esquer, L.A., Burnett, C.K., Baucom, D.H., & Epstein, N (1997). Autonomy and relatedness in marital functioning. Journal of marital and family therapy, 23(2), 175-190

-Rusbult, C. (1983). A longitudinal test of the Investment Model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. Journal of Personality and Social Psychology, 45, 101-117

-Sanei Zaker, Baqir; Amini, Farideh (2000). Comparison of family function in two groups of independent and dependent girl students, counseling research (new research and consulting research), 8 (2), 9-28.

-Shafer, K., Jensen, T.M., & Larson, J. H. (2014). Relationship Effort, Satisfaction, and Stability: Differences Across Union Type. Journal of Marital and Family Therapy, 40(2), 212-232

-Skowron, E.A. & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlated of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 337- 357 .

-Skowron, E. A. (2000). The role of Differentiation of Self in Marital Adjustment. *Journal of counseling psychology*, 47(2):229-237.

-Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2014). Differentiation of self and attachment in a: Relational correlated of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26 (3), 337-357.

-Skowron, E., & Friedlander, M . (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 235-246.

-Soleimani, Ali. (1994). The study of irrational thoughts on marital satisfaction, Master's Thesis, Tehran, Unpublished, Tarbiat Moallem University.

-Talebi, Maryam; Ghobari Bonab, Bagher (2012). Determining the relationship between self-differentiation, emotional intelligence and marital satisfaction in counseling centers in Shahrood (Tournem, Saba, Roozbeh, Welfare, Martyr Foundation and Veterans Affairs), *Women and Family Studies*, 18 (5), 15-31.

-Waring EM, (1984). Patton D. Marital intimacy and family function. *Psychiatr J Univ Ott*; 9 (1): 24-9.