

## اثربخشی نامثلث سازی بر رضایت زناشویی

حسن حیدری<sup>۱</sup>

طاهره فضائی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش انجام شده بررسی اثربخشی نامثلث سازی بر رضایت زناشویی بوده و روش تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین آشفته مراجعه کننده به مرکز مشاوره و روان درمانی روزبه در سطح شهر تهران در بازه زمانی ۶ ماهه بوده که در مجموع شامل ۷۵ زوج بودند که ۳۲ نفر از زوجین (۱۶ زوج) به وسیله مصاحبه تشخیصی و به صورت نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند که به طور تصادفی به دو گروه ۱۶ نفری (۸ زوج) آزمایش و گواه تقسیم شدند. آزمودنی‌ها به پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) پاسخ دادند. آموزش نامثلث سازی به گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به روش بوئی آموزش داده شد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. سپس بعد از آموزش نامثلث سازی، هر دو گروه به پرسشنامه‌ها مجدداً پاسخ دادند. برای بررسی آمار استنباطی پژوهش، آزمون تحلیل کوواریانس به کار گرفته شد. بررسی میانگین‌های اصلاح شده با روش کوواریانس نشان دادند که میانگین رضایت زناشویی در گروه کنترل ۱۴۲/۰۴ و میانگین رضایت زناشویی در گروه آزمایش ۱۶۴/۲۱ بوده است و این تفاوت بیانگر این است که گروه آزمایش به میزان ( $P < ۰/۰۵$ ) از رضایت زناشویی بیشتری برخوردار می‌باشد و می‌توان برای افزایش رضایت زناشویی از آموزش خود متمایز سازی برای زوجین استفاده کرد.

**واژه‌گان کلیدی:** اختلاف زوجین، رضایت زناشویی، روابط زوجین، نامثلث سازی.

۱- دانشیار گروه مشاوره، واحد خمین دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران (نویسنده مسئول)

heidarihassan@yahoo.com

۲- دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین، خمین، ایران

tfazaeli723@gmail.com

## مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت، ابتدایی‌ترین و از لحاظ گستردگی، جهان‌شمول‌ترین نهاد اجتماعی است. روابط مناسب در جامعه بر اساس روابط مناسب در خانواده شکل می‌گیرد و هراندازه، روابط درون خانواده مناسب‌تر باشد، خانواده و به تبع آن، جامعه از ثبات و استحکام بیشتری برخوردار است (اعزازی، ۱۳۹۱). رضایت زناشویی، یک تجربه‌ی شخصی در ازدواج است که تنها توسط خود فرد در پاسخ به میزان لذت رابطه‌ی زناشویی قابل ارزیابی است و عوامل بسیاری هستند که در زندگی مشترک بر روی رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارند و این احساس نقش مهمی در میزان کارکردهای بهنجار خانواده ایفا می‌نماید که یکی از این عوامل مثلث‌سازی زوجین در روابطشان است. زمانیمثلث شکل می‌گیرد که مشکل دو نفر با گفتگو حل نمی‌شود. برای همین توجه آن‌ها به چیزی خارج از حیطه حساس و خطرناک رابطه که ممکن است به هم بخورد، جلب می‌شود، بنابراین شخص دیگری را به صورت پنهان و آشکار وارد رابطه می‌کنند. در اصل مثلث‌سازی با شخص سوم وسیله انحراف‌سازی تعارض و توجه زوجین به یک فضا یا فرد دیگری است که می‌تواند معشوقه، فرزند، عضوی از اعضاء فامیل باشد. زوج‌های با رضایت زناشویی ادراک‌شده‌ی بالا، توافق زیادی با یکدیگر دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی‌اند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه‌ی وقت و مسائل مالی خودشان اعمال می‌کنند (جیانگ، وانگ، زانگ، لیو و همکاران، ۲۰۱۵)، لذا با توجه به این که رضایت زناشویی یکی از عوامل مهم و مؤثر در میزان دوام زندگی است، مثلث‌سازی می‌تواند بر کیفیت این زندگی تأثیر مستقیم داشته باشد.

پژوهش‌های متعدد ایرانی که بر روی زوجین متقاضی طلاق انجام شده، نشان داده‌اند که یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده انحلال زندگی زناشویی، کیفیت پایین رابطه با خانواده همسر و دخالت خانواده همسر بوده است (محسن زاده، نظری، عارفی، ۱۳۹۰).

<sup>1</sup> Jiang, H., Wang, L., Zhang, Q., Liu, D.X., Ding, J., Lei, Z., Lu, Q., & Pan, F

اهمیت این عامل به قدری است که در پژوهش‌های انجام‌شده درزمینه‌شناسایی عوامل پیش‌بینی کننده طلاق در ایران، دخالت خانواده‌ها در زمره پنج عامل اول و مهم پیش‌بینی کننده طلاق معرفی شده است. به نظر می‌رسد که مسئله مشکل زوجین با خانواده‌های یکدیگر و تأثیر شدید این مسئله بر زندگی زناشویی آن‌ها، یک مسئله متأثر از فرهنگ در ایران می‌باشد. زیرا مطالعاتی که روی عوامل مؤثر بر کیفیت و دوام زندگی مشترک در سایر جوامع خصوصاً جوامع غربی انجام شده است، نقش دخالت خانواده‌ها به این حد مهم گزارش نشده است. یکی از مهم‌ترین الگوهای تعامل منفی منحصر به فرد زوجین ایرانی، انتقاد و توهین به خانواده همسر است که شامل ناسزاگویی به خانواده همسر، شکایت از آن‌ها، اختلاف نظر زوجین در مورد نحوه برخورد با خانواده‌های یکدیگر، مشاجره زوجین بر سر دخالت خانواده‌ها و متهم کردن خانواده‌های یکدیگر در ایجاد مشاجرات می‌باشد. نقش مهم خانواده‌های زوجین در پیش‌بینی روابط آن‌ها را می‌توان از منظرهای مختلف مورد توجه قرار داد. جایگاه خانواده از دیرباز نزد ایرانیان مهم بوده است. این اهمیت تا حدی بوده که یکی از مهم‌ترین جنبه‌های هویت افراد، خانواده‌هایی که به آن تعلق داشته‌اند بوده و خانواده هر فرد معرف ویژگی‌های فردی او تلقی می‌شده است (شعبانی، ۱۳۸۴). در سبک زندگی ایرانی، معمولاً فرزندان تا زمانی که ازدواج نکرده‌اند، با خانواده زندگی می‌کنند و اغلب کوچ کردن از منزل پدری مصادف با ازدواج آن‌ها می‌شود. بنابراین در خانواده‌های ایرانی، فرزندان تا پیش از ازدواج غالباً با خانواده خود زندگی می‌کنند، نزدیکی عاطفی شدیدی با آن‌ها احساس می‌کنند، بسیار تحت تأثیر آن‌ها قرار دارند و احساس وفاداری زیادی نسبت به آن‌ها تجربه می‌کنند (آزاد ارمکی، ۱۳۸۶). تحقیقات نشان داده‌اند که ایرانیان در دوره‌های مختلف تحولی خود به شدت تحت تأثیر خانواده خود قرار دارند. دامنه این تأثیرپذیری بسیار گسترده است و گستره‌ای بزرگ از شکل‌گیری ویژگی‌های فردی و شخصیتی (سپهری و مظاهری، ۱۳۸۸؛ صادقی، ۱۳۸۹) تا انتخاب همسر (جلالی، ۱۳۸۸) و جهت‌گیری نسبت به روابط با جنس مخالف (خلج آبادی

فراهانی و مهریار، ۱۳۸۹) را دربرمی‌گیرد. در صورت وجود ارتباط مطلوب بین خانواده باهمسر فرزند، احتمال موردحمایت قرار گرفتن زوج جوان در شرایط دشوار، ازجمله کمک به حل تعارضات زناشویی فزونی می‌یابد. این امر به‌نوبه خود می‌تواند منجر به افزایش سطح رضایت زناشویی زوجین گردد (کیرند و لئونارد، ۲۰۰۴) درحالی‌که عدم تأیید ازدواج از جانب خانواده‌های اصلی زوج و یا وجود رابطه نامطلوب بین طرفین، با مداخله‌گری یا انتقادجویی‌خانواده‌ها از رابطه زوج همراه می‌شود که می‌تواند به‌نوبه خود رابطه زناشویی را تحت‌الشعاع قرار دهد (اسپریچر و دیگران، ۲۰۰۸). به دلیل خلأ وجود دانش مکفی در زمینه رابطه بین زوجین ایرانی با خانواده‌های اصلی یکدیگر، مؤلفان پیش‌تر به اجرای مجموعه پژوهش‌های کمی و کیفی به‌موازات هم در این زمینه پرداخته‌اند. لذا این پژوهش دنبال پاسخ گویی به این سوال است که آیا نامثلث‌سازی بر رضایت زناشویی موثر است؟

## روش

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. این طرح از دو گروه تشکیل شده و بعد از اینکه در معرض متغیر مستقل قرار گرفتند مورد مقایسه قرار گرفته‌اند.

## جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زوجین آشفته مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و روان‌درمانی روزبه سطح شهر تهران در بازه زمانی ۶ ماهه می‌باشد که در مجموع شامل ۷۵ زوج بود.

<sup>1</sup> Kearns. E. K. & N. J. Leonard

<sup>2</sup> Sprecher S.; A. Wenzel. & J. Harvey

## نمونه و شیوه‌ی نمونه‌گیری

تعداد ۳۲ نفر از زوجین (۱۶ زوج) به وسیله مصاحبه تشخیصی و به صورت نمونه‌گیری در دسترس به از مرکز مشاوره روزبه به عنوان نمونه انتخاب شدند که به دو گروه ۱۶ نفری (۸ زوج) آزمایش و گواه تقسیم شدند. نمونه‌گیری به صورت در دسترس انجام گرفت. لازم به ذکر است که در این پژوهش هر یک از زوجین آشفته (مرد یا زن) اطلاع داده شد که در صورت لزوم به صورت انفرادی در جلسات شرکت کنند. ملاک‌های ورود:

۱. با هدف مشاوره مشکلات زناشویی به کلینیک مراجعه کرده باشند.
۲. بیش از پنج سال از زندگی مشترک آنان نگذشته باشد.
۳. در زمان انجام تحقیق با یکدیگر و به طور مشترک زندگی کنند.
۴. فاقد فرزند باشند.
۵. سابقه درخواست طلاق در هیچکدام از زوجین وجود نداشته باشد.
۶. تحت درمان دارویی مشکلات مرتبط با سلامت روان یا روان‌درمانی نباشند.
۷. حداقل مدرک تحصیلی آن‌ها سیکل باشد.
۸. افراد در بازه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال باشند
۹. مایل به شرکت در تمامی جلسات باشند.

ملاک‌های خروج:

۱. به هر دلیلی در میانه جلسات مایل به ادامه همکاری نباشند.
۲. در طول جلسات در خواست طلاق دهند.
۳. بیشتر از ۲ جلسه غیبت کنند.

به افراد شرکت‌کننده در پژوهش اطمینان داده شد که اطلاعات کسب‌شده از آن‌ها محفوظ خواهند ماند و کسانی که مایل هستند از نمرات خود مطلع شوند، صرفاً نمرات خودشان در اختیارشان قرار خواهد گرفت. همچنین هر فرد، در هر زمان از انجام پژوهش که مایل بود به‌طور آزادانه می‌توانست از برنامه خارج شود. در این تحقیق از تجزیه و تحلیل

توصیفی داده‌ها، به‌منظور توصیف داده‌های جمع‌آوری‌شده، استفاده شد و با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS اطلاعات تجزیه و تحلیل شدند. از شاخص‌های آمار توصیفی (مانند میانگین و انحراف استاندارد) برای توصیف اطلاعات استفاده شد. برای بررسی آمار استنباطی پژوهش، آزمون تحلیل کوواریانس بکار گرفته شد.

## ابزار

### پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ (۱۹۹۸)

از پرسشنامه اینریچ با ۴۷ ماده و ۱۲ خرده مقیاس برای ارزیابی نحوه ارتباط و رضایت زوجها از زندگی استفاده شده است. ۱۲ خرده آزمون این پرسشنامه عبارت‌اند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، فرزند پروری، بستگان و دوستان، نقش‌های مربوط به زن و مرد و جهت‌گیری مذهبی که نمره کلی رضایت زناشویی از مجموع نمرات این خرده مقیاس‌ها به دست می‌آید. پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ از نوع آزمون‌های بسته پاسخ ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) است که به هر پرسش از ۱ تا ۵ نمره داده می‌شود. ضریب پایایی و روایی آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش شده است (عامری، ۱۳۸۱). جلسات نامثلت سازی بر اساس مدل بوئنی در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار شد که خلاصه‌ای از این جلسات در جدول زیر ارائه می‌گردد.

### جدول ۱. ساختار جلسات مثلث زدایی مبتنی بر خانواده‌درمانی بوئنی

جلسه	محتوای جلسات
اول و دوم	-آموزش پیدا کردن ضلع سوم مثلث -رسم ژنو گرام: با رسم ژنو گرام خانواده، نوع روابط مشخص شده و برای درمانگر عینی می‌شود.
سوم و چهارم	آموزش کشف کنترل: مثلاً مرد زن را کنترل می‌کند یا زن مرد را با کشف این

موضوع، روابط اصلاح می‌شود.

-درمانگر باید لایه‌های زیرین هیجانی را به سطح بیاورد و فرد را با آن‌ها رودررو کند و به فرد آموزش بدهد که وقتی مثلث سازی از بین می‌رود، چگونه تجربه هیجانی را ایجاد می‌شود و او باید با آن‌ها رودررو شده و آن‌ها را بشناسد. همچنین لازم است درمانگران از فن‌های خاص استفاده کنند تا احساس هیجانی خاصی به سیستم بدهند.

-طبی کردن مثلث سازی: درواقع درمانگر باید دید درمانی آن را توضیح دهد و باید در زن و مرد قدرت خاصی را ایجاد کند تا ارتباط جدیدی باهم داشته باشند

آموزش تکنیک‌های حل مسئله

مهارت آموزی

پنجم و ششم

هفتم و هشتم

## یافته‌ها

### جدول ۲. شاخص‌های توصیفی دو گروه بر اساس تحصیلات

گروه	تحصیلات	تعداد
کنترل	ابتدایی	۱
	دیپلم	۶
	فوق دیپلم	۳
	لیسانس	۴
	فوق لیسانس و بالاتر	۲
آزمایش	ابتدایی	۱
	دیپلم	۳
	فوق دیپلم	۴
	لیسانس	۶
	فوق لیسانس و بالاتر	۲

**جدول شماره ۳. شاخص‌های توصیفی دو گروه بر اساس شاغل و غیر شاغل بودن زنان**

سن	آماره	گروه
۴	شاغل	کنترل
۴	غیر شاغل	
۶	شاغل	آزمایش
۲	غیر شاغل	

**جدول شماره ۴- شاخص‌های توصیفی دو گروه**

در جدول ۴ شاخص‌های توصیفی دو گروه بر اساس سن ارائه شده است.

سن	آماره	گروه
۳۱/۲۵	میانگین	
۴/۵۸	انحراف استاندارد	کنترل
۲۷/۵۳	میانگین	
۴/۲۴	انحراف استاندارد	آزمایش

**جدول شماره ۵- شاخص‌های توصیفی دو گروه در متغیرها در پیش‌آزمون**

رضایت زناشویی	آماره	گروه
۱۴۲/۷۳	میانگین	کنترل
۴/۶۵	انحراف استاندارد	
۱۳۱/۳۸	میانگین	آزمایش
۳/۸۴	انحراف استاندارد	

در جدول ۵ شاخص‌های توصیفی دو گروه، در هر یک از متغیرهای پژوهش در قسمت پس‌آزمون ارائه شده است.



جدول شماره ۶- شاخص‌های توصیفی دو گروه در متغیرها در پس‌آزمون

گروه	آماره	رضایت زناشویی
کنترل	میانگین	۱۴۰/۲۷
	انحراف استاندارد	۴/۹۸
آزمایش	میانگین	۱۶۲/۲۴
	انحراف استاندارد	۳/۰۹

جدول شماره ۷- نتایج آزمون - اسمیرنوف - کولموگروف در مورد پیش‌فرض نرمال

### بودن توزیع

نرمال بودن توزیع	گروه	کولموگروف - اسمیرنوف	گروه	کولموگروف - اسمیرنوف
نمرات	آماره	معنی‌داری	آماره	معنی‌داری
رضایت زناشویی	آزمایش	۰/۲۰	کنترل	۰/۱۶
				۰/۶۱

همان‌گونه که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌گردد، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیر رضایت زناشویی تأیید می‌گردد. یعنی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

جدول شماره ۸. نتایج آزمون آنکووا برای بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در متغیر

### رضایت زناشویی

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	معنی‌داری
گروه	رضایت زناشویی	۳۸/۸۵	۱	۳۸/۸	۰/۰۰۴
خطا	رضایت زناشویی	۱۰۴/۲۳	۳۰	۳/۵۲	
کل	رضایت زناشویی	۱۱۵۵۴۲	۳۰		

نتایج آنکووا نشان می‌دهد که با کنترل پیش‌آزمون، نتایج پس‌آزمون برای متغیر موردبررسی در بین گروه مورد مطالعه تفاوت معنی‌داری دارد ( $P < 0.05$ ) و با ۹۶ درصد اطمینان می‌توان گفت میانگین گروه آزمایش و کنترل در متغیر رضایت زناشویی متفاوت

است. نتایج ارائه شده در این جدول حاکی از اثربخشی مثلث زدایی برافزایش رضایت زناشویی می باشد.

**جدول ۹. میانگین‌های اصلاح شده با روش کوواریانس**

مقدار پیشه	مقدار گمبه	انحراف استاندارد	میانگین	گروه	متغیرها
۱۷۰/۷۲	۱۲۵/۰۱	۲/۵۲	۱۴۲/۰۴	کنترل	رضایت زناشویی
۱۷۵/۱۲	۱۳۵/۵۴	۳/۱۴	۱۶۴/۲۱	آزمایش	

بررسی میانگین‌های اصلاح شده با روش کوواریانس نشان می دهد که میانگین رضایت زناشویی در گروه کنترل ۱۴۲/۰۴ و میانگین رضایت زناشویی در گروه آزمایش ۱۶۴/۲۱ است و این تفاوت بیانگر این است که گروه آزمایش از رضایت زناشویی بیشتری برخوردار می باشد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی نامثلث سازی بر رضایت زناشویی بود. در این پژوهش ۳۲ آزمودنی (۱۶ زوج) مود آزمایش قرار گرفتند. پیش بینی می شود سطح تحصیلات و شاغل بودن زوجین بر رضایت زناشویی تاثیر داشته باشد. لذا میزان تحصیلات و شاغل بودن زوجین مورد بررسی قرار گرفته و اطلاعات آن در قالب جداول شماره ۲ و ۳ ارائه شده است. همان گونه که تحلیل نتایج نشان داد گروه آزمایش که فرآیند نامثلث سازی بر روی آن‌ها انجام گرفت در مقایسه با گروه کنترل که هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند از رضایت زناشویی بیشتری برخوردار بود در نتیجه می توان گفت فرآیند نامثلث سازی در افزایش رضایت زناشویی مؤثر بوده است. این نتایج با تحقیقات (وانگ، کراین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰؛ فوسکو، گریچ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰؛ شهرستانی، قنبری، نعمتی، رهباردار، ۱۳۹۱؛ داوودی و نسیمی، فر، ۱۳۹۱؛ کهریزی، تقوی، قاسمی و گودرزی، ۱۳۹۵؛ قدم پور، غلامرضایی و رادمهر،

1 Wang, L., & Crane, D. R

2 Fosco, G. M., & Grych, J. H.

۱۳۹۵) همسو بود. ضمن آنکه میزان تحصیلات در گروه آزمایش به صورت قابل توجهی بیشتر از گروه کنترل بود که این میزان اختلاف در تحصیلات می تواند موید این موضوع باشد که تحصیلات بیشتر می تواند به منزله پیش آگهی موفق و مناسب در زمینه ی رضایت زناشویی عمل کند.

خانواده همواره در جامعه ایران به دلیل آموزه‌های فرهنگی و مذهبی جایگاه محکم و مهمی را دارا بوده است؛ با چنین نگرشی اعضای خانواده اصلی سرمایه‌های روانی مهمی برای افراد محسوب می‌شوند که تا جای ممکن باید مانع از دور شدن و از دست دادن آن‌ها شد. بنابراین این امر که زوجین حتی پس از ازدواج و تشکیل خانواده همچنان نسبت به خانواده اصلی خود احساس وفاداری کنند واقعیتی غیرقابل انکار در جامعه ایران است که باید مورد توجه متخصصان خانواده در ایران قرار گیرد. از طرفی بر اساس نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های پیشین این امر می‌تواند تأثیر عمیقی بر کیفیت روابط زوجین گذارد. بنابراین باید برای این مسئله فرهنگی راه‌حل‌های متناسب با فرهنگ نیز اندیشیده شود. در تبیین این نتایج باید گفت خانواده دائماً در حال کشمکش بر سر متعادل‌سازی میان احساس باهم بودن و وحدت و تفکیک خود یا تمایز خود در اعضا است. زوج‌های جوانی از زندگی زناشویی رضایت دارند که بین آنها ارتباط بین فردی مثبت وجود دارد، اتحاد زیادی دارند، در جنبه‌های مختلف زندگی حامی همدیگر اند، در انجام بسیاری از فعالیت‌های خانوادگی و تفریحی با هم تفاهم دارند و سازگار اند، توانایی مدیریت سازندگی در اختلافات را دارند، با خانواده‌های اصلی خود نیز ارتباط متقابل و مثبت دارند و در جنبه‌های مختلف زندگی همچون مسایل مالی تفاهم دارند. در نتیجه، این زوج‌ها که همسران خود را یک منبع حمایتی دلسوز و در دسترس در نظر می‌گیرند، احساس امنیت و اعتماد به نفس می‌کنند و میزان بیشتری از سلامتی و بهزیستی را گزارش می‌دهند (دوش، تیلور، کرونگر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳).

<sup>1</sup> Dush, C., Taylor, M., & Kroeger, R

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان اظهار داشت که از بعد نظریه‌ی سیستم‌ها، زمانیکه خود متمایزسازی پایین باشد، احتمالاً خود آمیخته‌ای وجود خواهد داشت که منجر به کاهش فردیت و یکسانی تفکرات و احساسات فرد با دیگران خواهد شد. با توجه به اینکه پایه‌ی فرآیند خود متمایزسازی، کنترل آگاهانه‌ی اضطراب است، از این رو، آموزش خود متمایزسازی که شیوه‌ای از بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است، موجب کاهش اضطراب در روابط بین فردی و ایجاد فرصتی برای پدید آمدن خویشی‌مستحکم و ابراز عقاید شخصی می‌شود. از آنجایی که شخص فاقد توانایی جرئت‌ورزی، احساس می‌کند که بر روی اضطرابش هیچ کنترلی ندارد و این اضطراب است که او را برانگیخته و کنترل می‌کند، لذا با دریافت آموزش خود متمایزسازی فرد به توانایی کنترل اضطراب در موقعیت‌های بین فردی دست می‌یابد و می‌تواند ارتباط خود و همسرش را به میزان قابل ملاحظه‌ای بهبود بخشد (چراغی، ۱۳۹۳). وضعیت تعامل بین همسران و خانواده‌های آن‌ها با یکدیگر میزان انسجام و یکپارچگی بین آن‌ها را به تصویر می‌کشد. به این معنی که هر یک از همسران تا چه حد موفق به پذیرفته شدن در خانواده طرف مقابل و برقراری رابطه مطلوب با آن‌ها شده است. این مفهوم که در پژوهش کیفی چراغی (۱۳۹۳) نیز به‌عنوان کد محوری توصیف شده است نمایانگر حالتی است که در آن کلیه اجزای مدل سیستمی (مثلی زن، شوهر، خانواده زن و خانواده شوهر (در حفظ انسجام و تماس با اجزاء دیگر می‌کوشند. آن‌ها حفظ منافع کل سیستم را بر ارضای نیازهای فردی مقدم می‌دارند. زیرا به نظر می‌رسد با حفظ منافع کل سیستم همه اجزاء تأمین خواهد شد. در حالت انسجام هر یک از سه جزء در واکنش‌های خود، حتی در شرایط ایجاد تعارض با دو جزء دیگر، به گونه‌ای عمل می‌کنند که هماهنگی کل سیستم به هم نریزد. در وضعیت انسجام بین اجزاء، همه اجزاء وجود یکدیگر را به رسمیت می‌شناسند و هیچ‌یک در صدد حذف اجزای دیگر از صحنه نمی‌باشند چنین وضعیتی به ایجاد حالت برد - برد در کل سیستم می‌انجامد. به‌طور کلی باید گفت مثلث سازی زمانی پیش می‌آید که رابطه دوتایی تبدیل به

رابطه سه تایی می شود؛ مثلاً وقتی که زن و مرد حرف می زنند، تلفن زنگ می زند و باعث می شود رابطه دوطرفه قطع شود و توجه هر دو به موضوع سومی جلب شود. توجه مرد به تلویزیون، اعتیاد مرد یا زن، حضور بچه، ادامه تحصیل یکی از زوجین، حضور فرد دیگری از اعضای خانواده طرفین در زندگی زوجین، ارتباط یکی یا هر دو با فرد غیر هم جنس و... همه و همه مثال هایی از مثلث سازی هستند. پس حضور یک رفتار یا پدیده که موجب متوقف شدن رفتار قبلی می شود یارفتاری را که نتیجه جدیدی را به وجود آورد، مثلث سازی می گویند. درمانگر باید به تأثیرات روانی فرد سوم در زندگی بپردازد؛ در غیر این صورت، حتی وقتی که به صورت کلینیکی، تأثیرات مثلث سازی بررسی می شود، اهداف درمانی پیگیری نمی شود و علائم موجود، آشکار و فعال می شوند؛ مثلاً نشانه های افسردگی یا اضطراب در زن و مرد مشاهده می شود؛ چون تبدیل رابطه دوتایی به سه تایی، این علائم بالینی را فعال می کند که باید درمانگر به آنها توجه کند. اگر مثلث سازی اتفاق بیفتد، نکته دیگری که باید به آن توجه شود این است که قطع این رابطه نیز موجب ناراحتی، نا امیدواری و... می شود؛ چون وقتی انسان در جریان مثلث سازی قرار می گیرد، احساس هیجانی در دام افتادن را دارد و شدت وابستگی هیجانی فرد نسبت به پدیده سوم افزایش می یابد و قطع این رابطه بدون دخالت تخصصی باعث مزمن شدن علائم می شود؛ مثلاً زن و مردی که دارای تضاد هستند، اگر مثلث سازی در موردشان اتفاق بیفتد، این پدیده باعث تشدید کردن علائم مزمن این رابطه شده و گاهی تضاد جدیدی را به وجود می آورد. بنابراین استرس موجود تشدید شده و مثلث سازی گاهی باعث تشدید تضاد می شود. درمانگر با مشاهده این علائم بالینی باید خیلی تلاش کند تا مانع مثلث سازی را از میان بردارد و دوباره به درمان اساسی خود بپردازد. در هر چرخه ای از زندگی و در هر سیر رشدی اگر مثلث سازی صورت گیرد، تغییراتی در مسیر زندگی به وجود می آید و زندگی مسیر طبیعی رشد خود را نخواهد داشت و گاهی روابط زن و شوهر منجر به جدایی و طلاق می شود. از طرفی بر اساس نتایج پژوهش های انجام شده در ایران، زنان استانداردهای

بالاتری نسبت به رابطه باهمسرشان دارا می‌باشند و به‌نوعی درباره همسرشان تمامی خواه ترند (چراغی، ۱۳۹۳). بنابراین احتمال اینکه زنان بیشتر از مردان در ارتباط با خانواده همسرشان دچار مشکل شوند بیشتر است. زیرا اغلب با خانواده همسرشان بر سر تصاحب کامل شوهرشان در کشمکش خواهند بود. از طرفی احتمالاً مردان نیز در میان تعارض بین خانواده و همسرشان دچار فشار می‌گردند. بر این اساس می‌توان درک کرد که چرا سهم خانواده مردان در پیش‌بینی نمرات زناشویی بالاتر از خانواده زنان است و چرا عامل برقراری رابطه مطلوب با خانواده اصلی برای مردان از جایگاه مهمی در پیش‌بینی رضایت زناشویی برخوردار است (چراغی، ۱۳۹۳).

### قدردانی و تشکر

از تمامی افرادی که در این پژوهش شرکت کرده و همکاری لازم را مبذول داشتند صمیمانه تشکر می‌کنم.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## منابع

- ۱) اعزازی، شهلا (۱۳۹۱). **جامعه‌شناسی خانواده**، تهران: روشنگران.
- ۲) آزاد ارمکی، تقی (۱۳۸۶). **جامعه‌شناسی خانواده ایرانی**، تهران: سمت.
- ۳) باقری، اصغر (۱۳۹۳). «رابطه کیفیت زناشویی با موقعیت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خانواده»، **فصلنامه خانواده و پژوهش**، سال اول، شماره اول.
- ۴) پیرساقی، فهیمه؛ حاجی حسنی، مهرداد؛ فرح بخش، کیومرث و سلیمانی، سمیه (۱۳۹۱). «تعیین سهم تعارض زناشویی، خود متمایز سازی، منبع کنترل، و استرس شغلی در پیش‌بینی فرسودگی شغلی»، **مجله روانشناسی صنعتی سازمانی**، ۳(۱۰)، ۲۳-۹.
- ۵) جنیدی، الهام؛ نورانی سعدالدین، شهلا؛ مخبر، نغمه؛ شاکری، محمدتقی (۱۳۹۱). مقایسه رضایت زناشویی در زنان بارور و نابارور مراجعه‌کننده به مراکز دولتی شهر مشهد»، **فصلنامه باروری و ناباروری**، دوره ۱۰، شماره ۴، زمستان.
- ۶) چراغی، مونا؛ محمدعلی مظاهری؛ فرشته موتابی؛ لیلی پناغی و منصور هالسادات صادقی (۱۳۹۳). «مقایسه رابطه با خانواده همسر در دو گروه افراد راضی و ناراضی از ارتباط مذکور»، **خانواده پژوهی**، دوره دهم، شماره ۴۰.
- ۷) حسینی‌خواه، نجمه؛ واحدیان، مجتبی (۱۳۹۰). «مقایسه سبک‌های دلبستگی و خلاقیت در دانشجویان دختر و پسر»، **ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی**، ۱(۲)، ۸۹-۱۰۹.
- ۸) خلیج آبادی فراهانی، فریده؛ امیرهوشنگ مهریار (۱۳۸۹). بررسی نقش خانواده در ارتباطات با جنس مخالف قبل از ازدواج در دختران دانشجو در تهران، **خانواده پژوهی**، دوره ۶، شماره ۲.
- ۹) رحمانی، نرگس؛ میترا قسیمی؛ جمیله محتشمی؛ حمید علوی مجد؛ فریده یغمایی (۱۳۸۸). «علل روانی، اجتماعی و اقتصادی طلاق از دیدگاه متقاضیان طلاق دادگاه‌های خانواده تهران»، **فصلنامه دنا**، دوره ۴، شماره ۳ و ۴.
- ۱۰) سپهری، صفورا؛ محمدعلی مظاهری (۱۳۸۸). «الگوهای ارتباطی خانواده و متغیرهای شخصیتی در دانشجویان»، **روانشناسی تحولی**، شماره ۲۲.
- ۱۱) شعبانی، رضا (۱۳۸۴). **مبانی تاریخ اجتماعی ایران**. تهران: نشر قومس.

۱۲) صادقی، منصوره السادات (۱۳۸۹). **الگوی تعاملی زناشویی در فرهنگ ایرانی و اثرمندی آموزش مهارت های ارتباطی مبتنی بر فرهنگ بر افزایش سازگاری زوجین ناسازگار**، پایان نامه دکتری روان شناسی عمومی، دانشگاه شهید بهشتی

۱۳) عباسعلی زاده، علی (۱۳۸۹). **صحنه‌هایی از بگو مگوهای همسران**. تهران: انتشارات قطره.

۱۴) قربانعلی پور، محمد؛ فراهانی، حمید؛ برجعلی، اراد؛ مقدس، لیلی (۱۳۹۲). «تعیین اثربخشی

آموزش تغییر سبک زندگی به شیوهی گروهی بر افزایش رضایت زناشویی»، **فصلنامه**

**مطالعات روانشناختی**، دوره ۴، شماره ۳

۱۵) کاظمی، زهرا؛ نیازی، صغری (۱۳۹۱). «بررسی تأثیر عوامل فرهنگی بر الگوی ازدواج»، **مجله**

**جامعه‌شناسی ایران**، ۱۱ (۲)، ۳-۲۳.

۱۶) کلانتری، عبدالحسین؛ روشنگر، پیام؛ جواهری، جلوه (۱۳۹۰). «آثار و پیامدهای طلاق: مرور

نظام‌مند تحقیقات انجام‌شده در ایران با تأکید بر ملاحظات جنسی (۱۳۷۶-۱۳۹۰)»، **زن در**

**توسعه و سیاست (پژوهش زنان)**، ۹ (۳)، ۱۱۱

۱۷) گلدنبرگ، گلدنبرگ (۲۰۰۰). **خانواده درمانی**، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی

(۱۳۸۸). تهران: نشر روان.

۱۸) محسن زاده، فرشاد؛ علی محمدنظری و مختار عارفی (۱۳۹۰). «مطالعات کیفی عوامل نارضایتی

زناشویی و اقدام به طلاق (مطالعه موردی شهر کرمانشاه)»، **فصلنامه مطالعات راهبردی زنان**،

شماره ۵۳، پاییز.

۱۹) ناطقیان، سمانه؛ ملازاده، جواد؛ گودرزی، محمدعلی؛ رحیمی، چنگیزی (۱۳۹۴). «بخشایش و

رضایت زناشویی در مردان مبتلا به اختلال استرس پس از ضربه ناشی از جنگ و همسران آنان»،

**فصلنامه اصول بهداشتی روانی**، سال دهم، شماره ۳۷، صص ۳۳-۴۶

20) Behzadi, M. (2009). Examine the Mediating Role of Triangulation in the Relationship between Parents Apparent Hostility and Behavioral Problems in Children. Shahid Beheshti University. Master's thesis. (Persian)

21) Jiang, H., Wang, L., Zhang, Q., Liu, D.X., Ding, J., Lei, Z., Lu, Q., & Pan, F. (2015). Family functioning, marital satisfaction and social support in hemodialysis patients and their spouses. *Stress Health*, 31(2), 166-74.



- 22) Jenkins, S.M .(2015). Differentiation of self and psychology development. Contemporary Family Therapy, 27, 251-261.
- 23) Sadeghi, M. S.; M. A. Mazaheri; F. Motabi. & K. Zahedi. (2012). Marital Interactions in Iranian Couples: Examining The Role of Culture. Journal of Comparative Family Studies. Vol. 43. No.2,
- 24) Tuason MT,F. (2015). Do parent's differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample. J Counsel Psychol.; 47, 27-35.

