

## پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و

### خودمتمایزسازی

## Predicting Marital Satisfaction on the Basis of Attachment Styles and Differentiation of Self

A. Teimoori Asfichi, M.A. ✉

✉ علی تیموری آسفچی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

M. Qolamali Lavasani, Ph.D.

دکتر مسعود غلامعلی لواسانی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

A. R. Bakhshayesh, Ph.D.

دکتر علیرضا بخشایش

عضو هیأت علمی دانشگاه یزد

دریافت مقاله: ۹۰/۱۰/۱۷

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۱/۱۱/۱۶

پذیرش مقاله: ۹۱/۱۲/۱۸

### Abstract

The purpose of this research was to study the association between adult attachment styles and self differentiation with marital satisfaction. Using cluster sampling, ۲۰۹ married students (۱۱۰ male & ۹۹ female) of Tehran University were randomly selected. The data were collected using three Questionnaires: The adult attachment style scale (Colins & Read ۱۹۹۰), differentiation of self inventory (Skowron & Smith, ۲۰۰۳), and Enrich marital satisfaction scale.

### چکیده:

هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی بزرگسال و تمایزافتگی با رضایت زناشویی بود. ۲۰۹ دانشجوی متأهل تحصیلات تکمیلی دانشگاه تهران به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شدند.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل سه پرسشنامه بود: پرسشنامه سبک‌های دلبستگی بزرگسال کولینز و رید (۱۹۹۰)، پرسشنامه خودمتمایزسازی (اسکورون و اسمیت، ۲۰۰۳) و پرسشنامه رضایت زناشویی اینریش.

✉ نویسنده مسئول: تهران، بزرگراه آل احمد، جنب پل گیشا،

دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران، طبقه سوم

تلفن: ۰۹۱۳۲۵۰۱۰۰۵

پست الکترونیکی: [teimoori.2ash@gmail.com](mailto:teimoori.2ash@gmail.com)

✉ Corresponding author: faculty of psychology,  
Tehran university

Tel: +۹۸۰۹۱۳۲۵۰۱۰۰۵

Email: [teimoori.2ash@gmail.com](mailto:teimoori.2ash@gmail.com)

Pearson correlation coefficient, t-test, analysis of variance and hierarchical regression analysis (stepwise) were applied to analyze the data. Results indicated that students who had secure attachment style, were significantly higher on marital satisfaction than those with avoidant and anxious styles. It was found that there is a positive significant correlation between self differentiation and marital satisfaction and there was no difference between men and women on self differentiation but men had a higher marital satisfaction than women. It was also observed that more secure attachment is associated with higher self differentiation. In addition, results showed that I- position, emotional cutoff, emotional reaction, dependency and gender variables are the best predictors of marital satisfaction accounting for ۵۲.۷% of variance. The research emphasizes on the importance of experiences at original family in shaping the subsequent intimate relationships and marital satisfaction.

**Keywords:** self differentiation, attachment style, marital satisfaction.

تحلیل داده‌ها از طریق آزمون t، تحلیل واریانس، همبستگی و تحلیل رگرسیون انجام شد. نتایج نشان داد افرادی که سبک دلبستگی ایمن داشتند دارای رضایت زناشویی بالاتری نسبت به افرادی با سبک دلبستگی اجتنابی و اضطرابی بودند. همچنین افرادی که میزان تمایزیافتگی آن‌ها بالا بود، رضایت زناشویی بیشتری احساس می‌کردند بین زنان و مردان از لحاظ تمایزیافتگی تفاوتی وجود نداشت اما میزان رضایت زناشویی در مردان بیشتر از زنان بود. افرادی که سبک دلبستگی ایمن داشتند از میزان تمایزیافتگی بیشتری برخوردار بودند و در نهایت مشخص شد که پنج متغیر موقعیت من، گسلس عاطفی، امتزاج با دیگران، وابستگی و جنسیت، توانایی پیش‌بینی ۵۲/۷ درصد واریانس رضایت زناشویی را دارند. نتایج این پژوهش بر تجارب افراد در خانواده اصلی و اهمیتی که این تجارب در شکل‌دهی روابط صمیمی بعدی و رضایت زناشویی دارند، تأکید می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** خودتمایزسازی، سبک‌های دلبستگی، رضایت زناشویی

## مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین حوادثی است که در زندگی آدمی رخ می‌دهد؛ لذا واجد اهمیتی درخور توجه است. چهار پدیده مهم زندگی انسان تولد، مرگ، شغل و ازدواج است. این پدیده‌ها در شکل‌گیری شخصیت و جهت‌گیری زندگی انسان نقشی قاطع دارند. ازدواج معمولاً به‌عنوان منبعی از خشنودی و

رضایت برای فرد است ولی متأسفانه گاهی اوقات به منبعی از ناکامی تبدیل می‌شود. سؤال این است که چگونه این فرایند اتفاق می‌افتد؟ چرا بعضی از زوجین از زندگی خود رضایت ندارند؟ کاهش و فقدان رضایت زناشویی یکی از مهم‌ترین علل مراجعه زوج‌ها به مشاوران و درمانگران خانواده است. سیر صعودی آمار طلاق و وجود تعارضات و آشفتگی روابط زوجین، انگیزه محققان را برای یافتن راهکارهای مناسب جهت مقابله با این پدیده اجتماعی افزایش داده است.

مطالعه علمی رضایت زناشویی، از دهه ۱۹۹۰ تاکنون به شدت مورد توجه قرار گرفته است. رضایت زناشویی یکی از گسترده‌ترین مفاهیم برای تبیین و نشان دادن میزان شادی و پایداری رابطه می‌باشد. رضایت زناشویی فرایندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید؛ زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها، شناخت ویژگی‌های شخصیتی، ایجاد قواعد رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مرادده‌ای است. زوجینی که از نوع و سطح روابطشان راضی‌اند، توافق زیادی با یکدیگر دارند و زمان و مسائل مالی خودشان را به‌خوبی برنامه‌ریزی می‌کنند (گریف، ۲۰۰۰).

عوامل متعددی در بروز رضایت زناشویی دخیل است؛ مثل: کیفیت روابط قبل از ازدواج، چگونگی ازدواج، شیوه ارتباطی، شخصیت زوجین و روش برخورد با مشکلات زناشویی که از عوامل شناخته شده در این زمینه هستند. از طرفی رضایت زناشویی نیاز به تلاش زوجین دارد (کیک‌پاتریک، سلز، جوردانو و تولرود<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

خصوصیات شخصی افراد نیز تأثیر مهمی بر روابط زوجین می‌گذارد (فیلینگیسنر و ویلسون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۳). برادبری<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) معتقد بود یکی از عواملی که باعث به‌وجود آمدن رضایت زناشویی می‌شود، مشخصات فردی است که به پیشینه خانوادگی، عوامل شخصی و تجربی ثابتی اشاره می‌کند که هر یک از همسران با خود به رابطه می‌آورند (هالفورد، ۱۳۸۷).

یکی از عوامل مهم که در سال‌های اخیر به آن توجه شده است و بر روی رضایت زناشویی تأثیر دارد، تجارب اولیه فرد با والدین و یا نوع رابطه هیجانی فرد با والدین خود در دوران کودکی است. برخی از پژوهش‌ها تلاش کرده‌اند به این سؤال پاسخ دهند که چگونه تجارب اولیه فرد در دوران کودکی می‌تواند زندگی وی را در بزرگسالی تحت تأثیر قرار دهد (گلدنبرگ، ۱۳۸۲).

بسیاری از روان‌شناسان و خانواده‌درمانگران نیز "ویژگی‌های شخصیتی زوجین و چگونگی تجارب کودکی و کیفیت روابط بین اعضای اصلی" را مهم‌ترین عامل در موفقیت یا عدم موفقیت هر ازدواجی می‌دانند. بانفوذترین این دیدگاه‌ها، نظریه‌های تمایزیافتگی<sup>۴</sup> بوئن و سبک‌های دلبستگی بالبی است. نظریه‌های سبک‌های دلبستگی و تمایزیافتگی، بر روابط اولیه در محیط خانواده تأکید کرده و آن را بر روابط بعدی مؤثر می‌دانند. آن‌ها سبک‌های دلبستگی و تمایزیافتگی را به‌عنوان عوامل پایدار و چندنسلی<sup>۵</sup> تلقی کرده و عنوان می‌کنند که چگونه خانواده مبدأ شخص می‌تواند بر روابط زناشویی او اثر بگذارد (یونگ، کلاسکو و ویشار، ۲۰۰۳).

خودمتمایزسازی از نظر بوئن<sup>۶</sup> (۱۹۷۸) به توانایی اشخاص برای تمایز خود از خانواده اصلی‌شان در سطح عاطفی و عقلی اطلاق می‌شود. خودمتمایزسازی به میزان و درجه‌ای که فرد قادر است بین الف) عملکرد عقلانی و هیجانی و ب) صمیمیت و استقلال در روابط، تعادل برقرار کند، اشاره دارد (گلید، ۲۰۰۰).

خودمتمایزسازی هم‌چنین به‌عنوان یک متغیر شخصیتی، مفهوم‌بندی شده است که روی یک مقیاس فرضی از ۱۰۰-۰ قرار می‌گیرد که نمایانگر سطوح مختلف تمایز فرد در دو سطح درون‌فردی و بین‌فردی است (جنیکنس، بابلتز، شوارتز و جانسون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵). اشخاصی که در قطب پایین این مقیاس قرار دارند، کسانی هستند که عقل و عاطفه‌شان چنان درهم آمیخته است که زندگی‌شان تحت اختیار احساسات اطرافیان‌شان قرار دارد. در نتیجه، به سادگی دچار بدکاری می‌شود. آن‌ها به خاطر آن‌که اشخاصی ترسو و به لحاظ عاطفی نیازمند هستند، فردیت خود را فدای کسب اطمینان از سوی دیگران می‌کنند. افرادی هم که در قطب بالای مقیاس قرار دارند از لحاظ عاطفی پخته هستند. آن‌ها می‌توانند به میل خودشان احساس یا کردار داشته باشند و تعریف واضح و روشنی از خود دارند (گلدنبرگ، ۱۳۸۲).

برای تمایزیافتگی چهار مؤلفه: واکنش هیجانی<sup>۸</sup>، موقعیت من<sup>۹</sup>، گسلس عاطفی<sup>۱۰</sup> و امتزاج با دیگران<sup>۱۱</sup> مطرح شده است که به شرح زیر می‌باشند:

واکنش هیجانی: حالتی است که در آن، احساسات فرد بر عقل و منطقش غلبه دارد و تصمیم‌گیری‌های فرد فقط بر اساس واکنش‌های هیجانی صورت می‌گیرد.

موقعیت من: به معنای داشتن عقاید و باورهای مشخص در زندگی است. افراد تمایزیافته از هویت شخصی قوی یا موقعیت من نیرومندی برخوردارند و به خاطر کسب رضایت دیگران، رفتار و عقاید خود را تغییر نمی‌دهند.

گسلس عاطفی: کودکانی که در فرایند فرافکنی خانواده قرار می‌گیرند، به‌طور معمول در زمان بزرگسالی یا حتی قبل از آن، از راهبردهای مختلفی برای فرار از بند پیوندهای هیجانی حل نشده خانواده استفاده می‌کنند که این راهبردها می‌تواند فاصله گرفتن فیزیکی از خانواده یا ایجاد موانع روانی مانند صحبت نکردن با یکی از اعضای خانواده باشد.

امتزاج با دیگران: بوئن، تمایزیافتگی را روی پیوستار فرضی نشان می‌دهد که در یک طرف آن تمایزیافتگی و در طرف دیگر آن امتزاج با دیگران قرار دارد. افراد هم‌آمیخته 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 (اسکورون و دندی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۴).

اسکورون و دندی (۲۰۰۴)، معتقد بودند که بین تمایزیافتگی بالا و سازگاری زناشویی رابطه مثبت وجود دارد. آن‌ها اعتقاد داشتند زوجینی که کمتر واکنشی هستند و سطح تمایز آن‌ها بالا

است، در روابط خود با دیگران "حالت من"<sup>۱۳</sup> خود را حفظ می‌کنند و خشنودی زناشویی بیشتری<sup>۱۴</sup> را تجربه می‌کنند. در حالی که افراد با تمایز یافتگی پایین استرس و فشارهای زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند. پژوهش دیگر اسکورون (۲۰۰۹) نشان داد افرادی که تمایز یافتگی آن‌ها بالا باشد، یعنی کسانی که واکنش هیجانی پائین و توانایی حفظ موضع «من» را در روابط دارا می‌باشند و گسلس عاطفی آن‌ها کم است و کمتر با دیگران امتزاج دارند، در طول زمان مشکلات روانی و تعارضات بین فردی کمتری نسبت به افراد با تمایز پایین دارند. بررسی پیلای<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۸) نشان داد که بین تمایز یافتگی بالا و رضایت زناشویی زوجین در مراحل مختلف زندگی رابطه مثبت وجود دارد. در بین مردان رضایت زناشویی با واکنش هیجانی و گسلس عاطفی و «موقعیت من» رابطه دارد، در حالی که در بین زنان رضایت زناشویی فقط با گسلس عاطفی رابطه دارد؛ پژوهش گلید<sup>۱۵</sup> (۲۰۰۰) در مورد تأثیر خودمتمایزسازی بر تعارضات زناشویی نشان داد که یک رابطه منفی و قوی بین تمایز یافتگی بالا و تعارضات زناشویی در بین زوجین وجود دارد. به عبارت دیگر هرچه سطح تمایز یافتگی بالا باشد تعارضات زناشویی کمتر می‌شود. در پژوهش هاوس و مالینکروود (۱۹۹۸) سطح تمایز یافتگی از خانواده اصلی و سازگاری زناشویی زوج‌های جوان بررسی شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که با افزایش سطح تمایز یافتگی و استقلال از خانواده اصلی، رضایت زناشویی بالاتر می‌رود.

عامل فردی و شخصیتی دیگری که روابط زناشویی آینده فرد را مشخص می‌کند، سبک‌های دلبستگی است. موضوع اصلی نظریه دلبستگی این است که سبک دلبستگی در روابط آغازین بین والد - کودک به وجود می‌آید و روابط آینده در زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

دلبستگی، پیوند عاطفی عمیقی است که با افراد خاص در زندگی خود داریم و باعث می‌شود از تعامل با آن‌ها لذت ببریم و در مواقع استرس از نزدیکی آن‌ها احساس آرامش کنیم (لورابک، ۱۳۸۸). مفهوم دلبستگی و تعلق به طور اساسی توسط بالبی<sup>۱۶</sup> مطرح شد. او عنوان کرد که تجربه صمیمانه دوران کودکی به شکل‌گیری طرحواره‌ها در افراد منجر می‌شود و این طرحواره‌ها را به عنوان مدل‌های فعال شناختی در مورد روابط صمیمانه نام‌گذاری کرد. بالبی مطرح کرد که مرزهای عاطفی نزدیک با والدین به احساس امنیت منجر می‌شود. از طرف دیگر روابط منفی خالی از عواطف و همراه با تنبیه در اوایل کودکی باعث می‌شوند که فرد یک سبک وابستگی ناامن را تجربه کند. افراد این سبک وابستگی، اغلب روابط نزدیک را به صورت ناراحت‌کننده می‌پندارند و بعدها در روابط زناشویی خود فشارهای زیادی را تحمل می‌کنند (هالفورد، ۱۳۸۷).

اینثورت نظریه بالبی را گسترش داده و سبک‌های دلبستگی را به سه دسته ایمن، ناایمن اجتنابی و ناایمن دوسوگرا (اضطرابی) تقسیم کرده است. کودکان ایمن از والدین به عنوان پایگاه امنی برای اکتشاف محیط استفاده می‌کنند (کاسیدی و ماروین<sup>۱۷</sup>، ۱۹۹۲).

کودکان ایمن در اکثر موقعیت‌ها احساس راحتی و امنیت می‌کنند و تصویری مثبت، حمایت‌گر و پاسخ‌دهنده از مادر خود دارند. کودکان دوسوگرا<sup>۴۴</sup> در موقعیت ناآشنا مشکل‌تر می‌توانند به احساس آرامش و آسایش دست یابند. آن‌ها بین کشش به سوی مادر و اجتناب از مادر در نوسانند، به این ترتیب آن‌ها به مادر نزدیک می‌شوند سپس مادر را پس می‌زنند. این کودکان به راحتی نمی‌توانند به اکتشاف و دستکاری در محیط پردازند و همچنین آن‌ها به لحاظ خلق در برابر تنیدگی‌ها آسیب پذیرترند.

کودکان نایمن اجتنابی در برابر افراد ناآشنا منقلب نمی‌شوند و احتیاط اندکی نشان می‌دهند. چنانچه مادر آن‌ها را در آغوش بگیرد با حرکات پیچ‌وتاب و تکان دادن خود سعی در پایین آمدن می‌نمایند. همچنین این کودکان در عواطف خود نسبت به مادر بی‌تفاوتند و به نظر می‌رسد روابط دلبستگی با مادر را انکار می‌کنند (خانجانی، ۱۳۸۴).

از دیدگاه دلبستگی، هر یک از زوجین با انتظارات و تجربی از گذشته خود وارد رابطه می‌شوند که نقش مهمی در چگونگی پاسخ‌دهی آن‌ها به همسر خود دارد (هازان و شیور، ۱۹۸۷). بنابراین مشکلات زوجین فقط ناشی از فقدان مهارت‌های ارتباطی نیست بلکه ناشی از نوع تجارب اولیه دلبستگی آن‌ها نیز هست (جانسون، ۲۰۰۳).

بالبی (۱۹۶۹) معتقد بود که دلبستگی به منزله پیوند عاطفی است، که از گهواره تا گور ادامه پیدا می‌کند. در واقع بالبی معتقد بود پیوند بین کودک و مراقب بر تحول روان‌شناختی کودک و عملکرد او در بزرگسالی تأثیر بسزا دارد. بر این اساس، بازنمایی‌های ذهنی دلبستگی که در کودکی بنا نهاده می‌شوند به نحو قابل توجهی بر روابط دلبستگی در بزرگسالی تأثیر می‌گذارند و به اشکال مختلف متجلی می‌گردند (شاور، ۲۰۰۶، به نقل از پناغی و همکاران، ۱۳۹۱).

گراس من<sup>۱۸</sup> (۱۹۹۰) و والتر<sup>۱۹</sup> (۱۹۷۹) نیز با مطالعات طولی خود نشان دادند که سبک دلبستگی در تمام دوران کودکی ثابت باقی می‌ماند و این سبک تا دوران بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند (خوشایی و ابو حمزه، ۱۳۸۶). پژوهش طولی ۱۵ ساله هیرشبرگر<sup>۲۰</sup> و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد زوجینی که سبک دلبستگی آن‌ها ایمن است، نسبت به زوجین با سبک دلبستگی اضطرابی و اجتنابی از رضایت زناشویی بیشتری برخوردارند و احساسات خود را نسبت به همسرشان مثبت ارزیابی می‌کنند. گوئین<sup>۲۱</sup> و همکاران (۲۰۰۹) معتقدند سبک‌های دلبستگی متفاوت باعث به‌وجود آمدن رفتارهای متفاوت در تعاملات زناشویی می‌شود. پژوهش آن‌ها نشان می‌دهد که افراد با سبک دلبستگی ایمن در موقعیت‌های اضطراب‌زای زندگی بهتر می‌توانند به دنبال حل مسئله بگردند و رفتارهای طردکننده کمتری را در برابر همسرشان از خود نشان می‌دهند. در مقابل افراد با سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی در طول تعارضات زناشویی رفتارهای منفی زیادی از خود نشان می‌دهند.

در مجموع نظریه دلبستگی بالبی و نظریه نظام‌های خانواده بوئن چارچوبی را جهت درک این مطلب که چگونه تجربیات خانواده اصلی (پدری) بر زندگی بزرگسالی افراد اثر می‌گذارند، فراهم می‌آورد (اسکورون و دنی، ۲۰۰۴). نظریه دلبستگی و نظریه سیستم‌های خانوادگی بوئن تشابهات بسیاری<sup>۴۴۷</sup> دارند؛ هر دو بر یک موضوع خاص توافق دارند و آن این است که هر دو تأثیر روابط بین‌فردی و روابط خانوادگی بر سلامت و اختلال را پذیرفته‌اند و هر دو انسان‌ها را به عنوان تابعی از روابط خانوادگی می‌بینند و وظایف را بخشی از نظام طبیعی تلقی می‌کنند که توسط نیروهای متقابل، آن‌ها را کنار هم نگه می‌دارد. گفته می‌شود که خانواده اصلی و اولیه تأثیر نیرومندی بر روابط فرد می‌گذارد و انسان به روابط معتبر و بامعنی نیازمند است که مفهوم اساسی نظریه دلبستگی و شبیه مفهوم تمایز یافتگی بوئن است (جورج و وست<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۳).

با توجه به اهمیت کارکرد متعادل خانواده و جلوگیری از متلاشی شدن آن، شناخت عوامل مرتبط با رضایت زناشویی که پایه استحکام‌بخش زندگی خانوادگی است، ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین در صورت توجه به عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی می‌توان انتظار داشت که با افزایش سطح رضایت‌مندی زناشویی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی خانواده‌ها و در نهایت جامعه، کاهش یابد. هم‌چنین با ارتقاء سطح رضامندی زناشویی و رضایت از زندگی، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی خواهند پرداخت. با توجه به استدلال‌های ذکر شده و پیشینه پژوهشی و اهمیتی که خودمتمایزسازی و نوع سبک دلبستگی در ایجاد آرامش و رضایت یا بروز نارضایتی‌های زناشویی دارند، هدف از انجام تحقیق فعلی بررسی رابطه بین خودمتمایزسازی و سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی و هم‌چنین پیش‌بینی رضایت زناشویی با توجه به ابعاد سبک‌های دلبستگی و تمایز یافتگی است. هدف دیگر پژوهش، بررسی رابطه سبک دلبستگی با تمایز یافتگی است.

## روش

پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه مورد مطالعه در تحقیق حاضر شامل کلیه دانشجویان متأهل مقطع کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ می‌باشد.

نمونه مورد مطالعه نیز ۲۰۹ دانشجو بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی از چهار دانشکده انتخاب شدند. به این صورت که از چهار دانشکده موجود (انسانی، علوم پایه، فنی و هنر) ۱۶ کلاس از روی برنامه آموزشی دانشکده‌ها به‌طور تصادفی انتخاب شدند. سپس براساس برنامه زمانی به کلاس‌ها مراجعه و پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها،

پرسشنامه‌ها تکمیل می‌شد. لازم به ذکر است که تعداد ۲۵۰ پرسشنامه بین دانشجویان توزیع گردید که ۴۱ عدد پرسشنامه به دلیل پاسخگویی ناقص و یا سفید تحویل دادن حذف گردید و در نهایت ۲۰۹ پرسشنامه وارد تحلیل شد. متغیرهای جمعیت‌شناختی و توصیفی آزمودنی‌ها در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: خصوصیات جمعیت‌شناختی گروه نمونه

متغیر	ارزش‌ها	تعداد فراوانی	درصد فراوانی
جنس	مرد	۱۱۲	۵۳/۶
	زن	۹۷	۴۶/۴
تحصیلات	کارشناسی ارشد	۱۳۲	۶۳/۲
	دکتر	۷۷	۳۶/۸
رشته تحصیلی	انسانی	۹۸	۴۶/۹
	علوم پایه	۶۲	۲۹/۷
	فنی	۳۵	۱۶/۷
	هنر	۱۴	۶/۷
سن دانشجویان	میانگین ۲۹ سال	انحراف معیار ۲/۹۴	
طول زندگی مشترک	میانگین ۴۹ ماه	انحراف معیار ۳/۴۳	
سن همسران	میانگین ۲۷ سال	انحراف معیار ۳/۳۲	
		n=۲۰۹	

## ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه تجدید نظر شده خودمتمایزسازی DSI-R:** پرسشنامه خودمتمایزسازی DSI-R یک ابزار خود گزارشی ۴۶ عبارتی است که بر روی بزرگسالان، ارتباط‌های مهم آن‌ها و ارتباط‌های فعلی که با خانواده مبدأشان دارند، تمرکز دارد (اسکرون و اسمیت، ۲۰۰۳).

مقیاس خودمتمایزسازی شامل چهار خرده‌مقیاس واکنش هیجانی (ER)، موقعیت من (IP)، گسلس عاطفی (EC) و امتزاج با دیگران (FO) می‌باشد (اسکرون و اسمیت، ۲۰۰۳).

۱. خرده‌مقیاس واکنش هیجانی (ER): بیان‌کننده تمایل به پاسخگویی محرک‌های محیطی اساسی با پاسخ‌های هیجانی خودکار و طغیان‌های هیجانی می‌باشد (اسکرون و اسمیت، ۲۰۰۳). اگر شخصی دارای واکنش‌های هیجانی بالایی باشد، حفظ آرامش در پاسخگویی به هیجان‌ات مشکل می‌شود (اسکرون و فرید لندر، ۱۹۹۸). نمره بالا در این مقیاس نشان‌دهنده واکنش هیجانی کمتر یا تمایز یافتگی بیشتر است (اسکرون و اسمیت، ۲۰۰۳).

۲. خرده‌مقیاس موقعیت من (IP): شامل سؤال‌هایی است که به روشنی منعکس‌کننده احساس یکپارچه خود بوده و همین‌طور بیان‌کننده توانایی پیروی اندیشمندانه از اعتقادات شخصی خود، با



وجود اعمال فشار از سوی دیگران می‌باشد (اسکرون و اسمیت، ۲۰۰۳). نمرات بالا در این زیرمقیاس نشان‌دهنده توانایی بیشتر در حفظ «من» در روابط و تمایز یافتگی بیشتر است.

۳. خرده‌مقیاس گسلش عاطفی (EC): شامل سؤال‌هایی است که منعکس‌کننده نگرانی‌هایی مربوط به درگیری عاطفی حل‌نشده با والدین و به‌کارگیری رفتارهای دفاعی بر ضد این نگرانی‌ها می‌باشد. نمره بالا در این خرده‌مقیاس نشان‌دهنده گسلش عاطفی کمتر یا تمایز بیشتر است (اسکرون و اسمیت، ۲۰۰۳).

۴. خرده‌مقیاس امتزاج با دیگران (FO): منعکس‌کننده درگیری عاطفی زیاد با افراد مهم و وابستگی زیاد به والدین و پذیرفتن ارزش‌ها، باورها و انتظارات آن‌ها، بدون هرگونه سؤال‌ی راجع به درستی یا نادرستی این اعتقادات و باورها می‌باشد. نمرات بالاتر در این زیرمقیاس نشان‌دهنده امتزاج کمتر و تمایز یافتگی بیشتر است (اسکرون و اسمیت، ۲۰۰۳).

از نظر پایایی، ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده کل مقیاس توسط اسکرون و اسمیت ۰/۹۲ است. پایایی خرده‌آزمون‌ها که با ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده شامل: امتزاج با دیگران (FO): ۰/۸۶، واکنش هیجانی (ER): ۰/۸۹، موقعیت من (IP): ۰/۸۱ و گسلش عاطفی (EC): ۰/۸۴ است (اسکرون و اسمیت، ۲۰۰۳).

در ایران، یونسی در سال (۱۳۸۵) این مقیاس را هنجاریابی کرده و روایی محتوایی آن را از روش همسانی درونی ۰/۸۳ و اعتبار آن را از روش بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش کرده است. در پژوهش نجفلویی (۱۳۸۵) پایایی پرسشنامه به‌ترتیب برای کل پرسشنامه ۰/۷۲، واکنش هیجانی ۰/۸۱، گسلش عاطفی ۰/۷۶، امتزاج با دیگران ۰/۷۹ و موقعیت من ۰/۶۴ گزارش شده است.

در پژوهش حاضر پایایی کل این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به‌دست آمد و برای زیرمقیاس امتزاج با دیگران، واکنش هیجانی، موقعیت من و گسلش عاطفی به ترتیب آلفای ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۷۵ و ۰/۶۹ به‌دست آمد.

**مقیاس دل‌بستگی بزرگسالان کولینز و ریید (۱۹۹۰):** این مقیاس شامل خودارزیابی از مهارت‌های ایجاد روابط و خودتوصیفی شیوه شکل‌دهی روابط دل‌بستگی نسبت به نگاره‌های دل‌بستگی نزدیک است و مشتمل بر ۱۸ ماده می‌باشد که از طریق علامت‌گذاری روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت از «اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند» تا «کاملاً در مورد من صدق می‌کند» سنجیده می‌شود. این پرسشنامه دارای سه زیرمقیاس است:

۱- زیرمقیاس نزدیک بودن (close): میزان آسایش در رابطه با صمیمیت و نزدیکی هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند.

۲- زیرمقیاس وابستگی (depend): میزان اعتماد آزمودنی به دیگران را می‌سنجد؛ به عبارت دیگر این زیرمقیاس به میزانی که فرد احساس می‌کند می‌تواند به دیگران در هنگام نیاز تکیه کند و این که دیگران در دسترس وی باشند، اشاره دارد.

۳- زیرمقیاس اضطراب (Anxiety): ترس از داشتن رابطه و میزان نگرانی و ترس فرد از طرد شدن را می‌سنجد (به نقل از پاکدامن، ۱۳۸۵).

کولنیز و رید بر پایه توصیف‌هایی که در پرسشنامه دلبستگی بزرگسالان هازان و شیور در مورد سه سبک اصلی دلبستگی وجود داشت مواد پرسشنامه خود را تدارک دیده‌اند. زیرمقیاس اضطراب (A) با دلبستگی اضطرابی/ دوسوگرا مطابقت دارد و زیرمقیاس نزدیک بودن (C) مطابق با دلبستگی ایمن می‌باشد و مقیاس وابستگی (D) را می‌توان تقریباً برعکس دلبستگی اجتنابی قرار داد (فینی و نولر<sup>۲۳</sup>، ۱۹۹۶).

کولنیز و رید (۱۹۹۰) آلفای کرونباخ مقیاس نزدیک بودن (C) ۰/۶۹، مقیاس وابستگی (D) ۰/۷۵ و اضطراب (A) ۰/۷۲ گزارش کردند.

آن‌ها نشان دادند که زیرمقیاس‌های نزدیک بودن، وابستگی و اضطراب در فاصله زمانی ۲ ماه و حتی ۸ ماه پایدار ماندند. با توجه به این که مقادیر آلفای کرونباخ، در تمامی موارد مساوی یا بیش از ۰/۸۰ گزارش شد میزان قابلیت اعتماد به دست آمده بالاست (پاکدامن، ۱۳۸۵).

در ایران نیز میزان قابلیت اعتماد، با استفاده از روش آزمون- بازآزمون به صورت همبستگی بین دو اجرا بر روی نمونه‌ای با حجم ۱۰۰ نفر آزمودنی بررسی شد. نتایج حاصل از دوبرابر اجرای این پرسشنامه با فاصله زمانی یک ماه از یکدیگر بیانگر آن بود که تفاوت بین دو اجرای مقیاس‌های A، B، C، D، معنادار نبوده و این آزمون در سطح ۰/۹۵ قابل اعتماد است (پاکدامن، ۱۳۸۵).  
در پژوهش حاضر پایایی زیرمقیاس نزدیکی (C): ۰/۷۳، وابستگی (D): ۰/۶۸ و اضطراب (A): ۰/۷۴ به دست آمد.

پاکدامن (۱۳۸۵) روایی سازه این پرسشنامه را بررسی کرده است. روایی سازه با استفاده از روایی واگرا در سطح A و D، A و C، A و C، A و D در سطح معناداری ۰/۰۰۱ به ترتیب ۰/۳۱۳- و ۰/۳۳۶- می‌باشد و ضریب همبستگی بین زیرمقیاس‌های C و D در سطح معناداری ۰/۰۱۴ مقدار ۰/۲۴۶ به دست آمد.

**پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ (ENRICH):** در پژوهش حاضر برای سنجش رضایت زناشویی زوجین از پرسشنامه اینریچ استفاده شده است. این پرسشنامه از ۱۱۵ سؤال و ۱۲ خرده-مقیاس تشکیل شده است. پاسخ به سؤالات به صورت ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافق- موافق- نه موافق و نه مخالف- مخالف- کاملاً مخالف) است. این پرسشنامه توسط اولسون و همکاران در سال ۱۹۸۹ ساخته شد و برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و شناسایی نقاط قوت رابطه زناشویی به کار می‌رود.

هم‌چنین از این پرسشنامه برای تشخیص زوج‌هایی استفاده می‌شود که نیاز به مشاوره و تقویت رابطه خود دارند. در ایران، فرم کوتاه آزمون با ۴۷ پرسش مورد هنجاریابی قرار گرفته است در مطالعه فعلی از نسخه ۴۷ سؤالی آن استفاده شد.

اولسون و همکاران (۱۹۸۳) پایایی پرسشنامه را با روش ضریب آلفا ۰/۹۵ گزارش کردند (حمیدی، ۱۳۸۶). در پژوهش فعلی پایایی کل پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش سلیمانیان برای پرسشنامه ۴۷ سؤالی ۰/۹۵ و احمدزاده ۰/۷۰ گزارش شده‌اند.

ضریب همبستگی پرسشنامه اینریچ با مقیاس‌های رضایت زناشویی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۲، و با مقیاس‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ است که نشانه روایی سازه پرسشنامه اینریچ است. کلیه خرده مقیاس‌های پرسشنامه اینریچ زوج‌های راضی و ناراضی را تفکیک می‌کنند و این نشان می‌دهد که این پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۸). علاوه بر این، مقایسه بررسی‌های انجام شده توسط این مقیاس بین زوجین خوشبخت و طلاق گرفته و در حال طلاق، روایی این مقیاس را تأیید کرده است. روایی محتوایی پرسشنامه یاد شده نیز توسط پنج نفر از متخصصان مشاوره خانواده و استادان روان‌شناسی تأیید شده است.

## یافته‌ها

قبل از بررسی و ارائه نتایج، یافته‌های توصیفی این پژوهش را که شامل شاخص‌های آماری از قبیل درصد، میانگین و انحراف معیار هستند بررسی می‌کنیم. جدول شماره ۲ و ۳ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی سبک‌های دلبستگی در رضایت زناشویی

نوع دلبستگی	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین
ایمن	۱۰۱	۱۹۵/۸۳	۱۳/۸۳	۱/۳۸
اضطرابی	۶۲	۱۵۷/۱۸	۱۷/۳۵	۲/۲۰
اجتنابی	۴۶	۱۶۴/۳۱	۱۷/۳۰	۲/۵۵
کل	۲۰۹	۱۷۷/۴۳	۲۳/۸۷	۱/۶۵

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی سبک‌های دلبستگی در تمایز یافتگی

نوع دلبستگی	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین

۲/۱۸	۲۱/۹۳	۱۸۱/۳۸	۱۰۱	ایمن
۳/۴۴	۲۷/۰۶	۱۶۹/۶۹	۶۲	اضطرابی
۳/۵۱	۲۳/۷۸	۱۷۵/۶۹	۴۶	اجتنابی
۱/۶۹	۲۴/۳۷	۱۷۶/۶۶	۲۰۹	کل

برای بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۴ گزارش شده‌اند.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه جهت مقایسه رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی

سطح معناداری	مقدار (F)	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
		۳۳۷۶۳/۷۴	۲	۶۷۵۲۷/۴۸	بین‌گروهی
۰/۰۰۰	۱۳۶/۵۱	۲۴۷/۳۴	۲۰۶	۵۰۹۵۱/۲۵	درون‌گروهی
			۲۰۸	۱۱۸۴۷۸/۷۳	مجموع

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، تفاوت بین سه گروه از افرادی که دارای سبک‌های دلبستگی ایمن، اضطرابی و اجتنابی بوده‌اند در میزان رضایت زناشویی معنادار است ( $p < 0/000$ )، یعنی حداقل بین دو گروه از سبک‌های دلبستگی مختلف تفاوت معناداری وجود دارد. حال برای آن که مشخص شود در کدام گروه‌ها تفاوت معنادار وجود دارد، از آزمون‌های تعقیبی (آزمون توکی) استفاده شده است که نتایج آن در جدول ۵ ارائه گردیده است.

جدول ۵: آزمون توکی در رضایت زناشویی با توجه به سبک‌های دلبستگی

سطح معناداری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	مجموع مجذورات	
۰/۰۰۰	۲/۵۴	۳۸/۶۵	دلبستگی اضطرابی	دلبستگی ایمن
۰/۰۰۰	۲/۸۰	۳۱/۵۲	دلبستگی اجتنابی	دلبستگی ایمن
۰/۰۵	۳/۰۶	۷/۱۳	دلبستگی اضطرابی	دلبستگی اجتنابی

با توجه به جدول فوق تفاوت میانگین بین سبک دلبستگی ایمن با میانگین سبک‌های دلبستگی اضطرابی و اجتنابی در سطح ( $p < 0/000$ ) معنادار می‌باشد، که این تفاوت به نفع سبک دلبستگی ایمن است. یعنی میانگین رضایت زناشویی افراد با سبک دلبستگی ایمن به‌طور معناداری بالاتر از میانگین افرادی است که سبک دلبستگی اضطرابی یا اجتنابی دارند. همچنین میانگین افرادی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند به‌طور معناداری بالاتر از کسانی است که سبک دلبستگی اضطرابی دارند ( $p < 0/05$ ).

برای بررسی رابطه بین تمایز یافتگی و رضایت زناشویی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد، که نشان داد سطح تمایز با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنادار دارد ( $r = 0/31$ ,  $p < 0/01$ )؛ یعنی

با بالا رفتن سطح تمایز افراد میزان رضایت زناشویی آن‌ها افزایش می‌یابد در جدول ۶ نتایج مربوط به این فرضیه ارائه شده است.

جدول ۶: رابطه تمایز یافتگی با رضایت زناشویی

سطح معناداری	ضریب همبستگی	تعداد	شاخص‌های آماری متغیرها
۰/۰۱	۰/۰۳۱	۲۰۹	رابطه تمایز یافتگی و رضایت زناشویی

تحلیل دیگری که در این پژوهش صورت گرفت بررسی میزان تمایز یافتگی و رضایت زناشویی در بین زنان و مردان بود. جهت این کار از آزمون  $t$  استفاده شد. نتایج آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس‌ها نشان داد که واریانس‌های تمایز یافتگی ( $\text{Sig} = ۰/۲$ ,  $\text{Leven} = ۱/۸۳$ ) و رضایت زناشویی ( $\text{Sig} = ۰/۷۵$ ,  $\text{Leven} = ۰/۱$ )، یکسان می‌باشد، بنابراین نتایج آزمون  $t$  با فرض برابری واریانس‌ها در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷: نتایج آزمون  $t$  جهت مقایسه میانگین زنان و مردان در رضایت زناشویی و تمایز یافتگی

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	خطای معیار میانگین	$t$	درجه آزادی	سطح معناداری
رضایت زناشویی	مردان	۱۱۲	۱۸۳/۶۵	۲۲/۲۳	۲/۱۰	۴/۲۱	۲۰۷	۰/۰۰۰
	زنان	۹۷	۱۷۰/۲۵	۲۳/۷۸	۲/۴۱			
تمایز یافتگی	مردان	۱۱۲	۱۷۹/۶۲	۲۲/۶۸	۲/۱۴	۱/۹۰	۲۰۷	۰/۰۵۹
	زنان	۹۷	۱۷۳/۲۵	۲۵/۸۸	۲/۶۳			

با توجه به جدول، میانگین مردان در رضایت زناشویی به‌طور معناداری بیشتر از میانگین زنان در این متغیر می‌باشد ( $t = ۴/۲۱$ ,  $p < ۰/۰۰۱$ ). بنابراین با توجه به این نتیجه مشخص می‌شود که بین زنان و مردان از لحاظ میزان رضایت زناشویی تفاوت وجود دارد. همچنین با توجه به این جدول تفاوت معناداری بین میانگین تمایز یافتگی در بین مردان و زنان وجود ندارد ( $t = ۱/۹۰$ ,  $p < ۰/۰۶$ )؛ یعنی از لحاظ میزان تمایز یافتگی بین زنان و مردان تفاوت معناداری دیده نمی‌شود.

به منظور بررسی میزان تمایز یافتگی افراد در سبک‌های مختلف دلبستگی از آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده گردید. در جدول ۸ نتایج مربوط به آزمون تحلیل واریانس گزارش شده است.

جدول ۸: نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه جهت مقایسه میزان تمایز یافتگی بر اساس سبک‌های دلبستگی

سطح معناداری	مقدار (F)	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	بین گروهی
۰/۰۱	۴/۶۲	۵۷۳/۸۴	۲۰۶	۱۱۸۲۱۱/۳۳	درون گروهی
			۲۰۸	۱۲۳۵۱۳/۵۵	مجموع

همان‌طور که مشاهده می‌شود، تفاوت بین سه گروه از افرادی که دارای سبک‌های دلبستگی ایمن، اضطرابی و اجتنابی بوده‌اند در میزان تمایز یافتگی معنادار است ( $p < 0/01$ )؛ یعنی حداقل بین دو گروه از سبک‌های دلبستگی مختلف تفاوت معناداری وجود دارد. برای آن که مشخص شود که در کدام گروه‌ها تفاوت معنادار وجود دارد، از آزمون توکی<sup>۴۵۴</sup> استفاده شده که نتایج آن مطابق جدول ۹ ارائه گردیده است.

جدول ۹: آزمون توکی در میزان تمایز یافتگی با توجه به سبک‌های دلبستگی

سطح معناداری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	گروه‌ها	
			دلبستگی ایمن	دلبستگی اضطرابی
۰/۰۱	۳/۸۶	۱۱/۶۹	دلبستگی ایمن	دلبستگی اضطرابی
۰/۳۸	۴/۲۶	۵/۶۹	دلبستگی ایمن	دلبستگی اجتنابی
۰/۴۰	۴/۶۶	۵/۹۹	دلبستگی اجتنابی	دلبستگی اضطرابی

با توجه به جدول فوق تفاوت میانگین بین سبک دلبستگی ایمن با سبک دلبستگی اضطرابی در سطح ( $p < 0/01$ ) معنادار می‌باشد، که این تفاوت به نفع سبک دلبستگی ایمن می‌باشد. یعنی میانگین تمایز یافتگی افراد با سبک دلبستگی ایمن به‌طور معناداری بالاتر از میانگین افرادی است که سبک دلبستگی اضطرابی دارند. اما تفاوت میانگین بین سبک دلبستگی ایمن با اجتنابی معنادار نمی‌باشد ( $p < 0/38$ ). همچنین تفاوت میانگین افراد با سبک دلبستگی اجتنابی در مقایسه با افراد با سبک دلبستگی اضطرابی، در میزان تمایز یافتگی نیز معنادار نمی‌باشد ( $p < 0/40$ ).

برای بررسی سهم جنس و هریک از مؤلفه‌های دلبستگی (وابستگی، نزدیک بودن و اضطراب) و تمایز یافتگی (واکنش هیجانی، موقعیت من، گسلس عاطفی و امتزاج با دیگران) در پیش‌بینی رضایت زناشویی از تحلیل رگرسیون استفاده شد. قبل از این بررسی، ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش را در جدول ۱۰ ارائه می‌دهیم.

جدول ۱۰: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

شماره	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	جنسیت	۱								
۲	وابستگی	-۰/۰۷	۱							
۳	نزدیکی	-۰/۱۳	۰/۱۶*	۱						
۴	اضطراب	۰/۰۷	-۰/۱۰	-۰/۰۴	۱					
۵	واکنش هیجانی	-۰/۰۱	-۰/۰۹	۰/۰۲	۰/۰۷	۱				
۶	موقعیت من	-۰/۲۰**	-۰/۱۶	۰/۲۲**	-۰/۰۹	۰/۱۴*	۱			
۷	گسلس عاطفی	۰/۱۰	۰/۲۳**	۰/۱۳	-۰/۲۲**	-۰/۰۲	۰/۱۵*	۱		
۸	امتزاج با دیگران	-۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۰۱	۰/۰۷	-۰/۰۲	-۰/۰۹	-۰/۱۹**	۱	
۹	رضایت زناشویی	-۰/۲۸**	۰/۲۱**	۰/۱۶*	-۰/۲۲**	-۰/۰۱	۰/۵۷**	-۰/۴۴**	-۰/۲۱**	۱

\*\* $p < 0.01$

\* $p < 0.05$

با توجه به جدول بالا، موقعیت من از مؤلفه‌های تمایز یافتگی بیشترین همبستگی را با رضایت زناشویی دارد ( $r=0/57$ ) بدین معنی که هر چه فرد تعریف واضح‌تری از خود داشته باشد و به خاطر رضایت دیگران عقاید و رفتار خود را تغییر ندهد، رضایتمندی زناشویی بیشتری دارد. پس از آن، گسلس عاطفی است ( $r=-0/44$ )؛ یعنی هر چقدر اضطراب و وابستگی هیجانی فرد کمتر باشد<sup>۴۵۵</sup> رضایت زناشویی بیشتری را تجربه می‌کند؛ بعد از آن متغیر جنسیت ( $r=-0/28$ ) و در آخر مؤلفه اضطراب است ( $r=-0/22$ ) که با رضایت زناشویی همبستگی دارد. اضطراب، به نگرانی و ترس فرد از اینکه در رابطه با دیگری طرد شود یا ترک گردد، اشاره دارد و در اینجا مشخص است که هر قدر اضطراب فرد کمتر باشد، رضایت زناشویی او بیشتر می‌شود. وابستگی ( $r=0/21$ ) مؤلفه دیگری است که با متغیر ملاک همبستگی دارد، این زیرمقیاس به میزانی که فرد احساس می‌کند می‌تواند به دیگران در هنگام نیاز تکیه و اعتماد کند و این که دیگران در دسترس وی باشند اشاره دارد؛ هرچه میزان اعتماد فرد بیشتر باشد، رضایت زناشویی بالاتری را تجربه می‌کند. ضریب همبستگی امتزاج با دیگران و رضایت زناشویی ( $r=-0/21$ ) است. یعنی هر قدر فرد کمتر به تأیید و حمایت اطرافیان نیاز داشته باشد و رفتارهایش کمتر تحت تأثیر هیجان‌اتش باشد، رضایت زناشویی بیشتری خواهد داشت. و در نهایت مؤلفه دیگری که با رضایت زناشویی همبستگی دارد، مؤلفه نزدیک بودن ( $r=0/16$ )، از زیرمقیاس‌های دل‌بستگی است و بدین معنی است که هر قدر فرد آسایش و صمیمیت بیشتری را در رابطه خود تجربه کند رضایت زناشویی بیشتری دارد.

برای بررسی رضایت زناشویی از روی متغیرهای پیش‌بین، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. در گام اول متغیر موقعیت من، گام دوم گسلس عاطفی، گام سوم جنسیت، گام چهارم وابستگی و گام پنجم امتزاج با دیگران وارد معادله شدند و معناداری خود را طی پنج گام حفظ نمودند. متغیرهای نزدیک بودن، اضطراب و واکنش هیجانی چون به سطح معناداری نرسیدند از معادله خارج شدند. در جدول ۱۱ نتایج تحلیل رگرسیون گزارش شده است.

جدول ۱۱: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام رضایت زناشویی از روی متغیرهای پیش‌بین

T	Beta	B	ΔF	F	Df	SE	ΔR <sup>2</sup>	R <sup>2</sup>	R	متغیر پیش‌بین
۹/۲۹	۰/۴۷***	۱/۷۰	۱۰۰/۹۰	۱۰۰/۹۰***	۱،۲۰۷	۱۹/۶۲	۰/۳۲۸	۰/۳۲۸	۰/۵۷	۱- موقعیت من
-۶/۶۶	-۰/۳۵***	۰/۷۱	۴۸/۶۹	۸۶/۴۲***	۲،۲۰۶	۱۷/۶۸	۰/۱۲۹	۰/۴۵۶	۰/۶۷	۲- گسلس عاطفی
-۴/۳۴	-۰/۲۲***	-۱/۳۸	۲۰/۵۰	۶۹/۹۰***	۳،۲۰۵	۱۶/۹۰	۰/۰۴۹	۰/۵۰۶	۰/۷۱	۳- جنسیت
۲/۲۳	۰/۱۲*	۰/۸۳	۴/۸۷	۵۴/۶۳***	۴،۲۰۴	۱۶/۷۴	۰/۰۱۲	۰/۵۱۷	۰/۷۲	۴- وابستگی
-۲/۰۷	-۰/۱۰*	-۰/۴۸	۴/۲۷	۴۵/۲۶***	۵،۲۰۳	۱۶/۶۱	۰/۰۱۰	۰/۵۲۷	۰/۷۳	۵- امتزاج با دیگران
***p<۰.۰۰۱      *p<۰.۰۵										

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام در جدول ۱۱ نشان می‌دهد که موقعیت من ۳۲/۸ درصد از واریانس رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. گسلس عاطفی ۱۲/۹ درصد، جنس ۴/۹ درصد، وابستگی ۱/۲ درصد و امتزاج با دیگران ۱ درصد از تغییرات رضایت زناشویی را تبیین می‌کنند. این پنج متغیر در مجموع ۵۲/۷ درصد از تغییرات متغیر ملاک را پیش‌بینی می‌کنند. نتایج آزمون تحلیل واریانس نیز که در جدول بالا ارائه شده، نشان می‌دهد این پنج متغیر اثر معناداری بر رضایت زناشویی دارند.

### بحث

نتایج نشان داد افراد با سبک دلبستگی ایمن رضایت زناشویی بیشتری نسبت به دو سبک اضطرابی و اجتنابی - که از آن‌ها به‌عنوان سبک‌های نایمن یاد می‌شود - دارند. به عبارت دیگر بین سبک دلبستگی ایمن و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که اعتماد به خود و اعتماد به دیگران، دو ویژگی اساسی افراد با سبک دلبستگی ایمن محسوب می‌شوند (کیک‌پاتریک و دیویس<sup>۲۴</sup>، ۱۹۹۴). اعتماد فرد ایمن به دیگران که جزء مکمل اعتماد به خود می‌باشد، فرد را به کمک به دیگران ترغیب می‌کند. طرز تلقی افراد دارای سبک ایمن نسبت به خود، دیگران و آینده مثبت است. آن‌ها خود را توانا، دیگران را قابل اعتماد و آینده را روشن می‌بینند و مسائل زندگی را تحت کنترل خود دانسته و با واقعیت همسازترند. این افراد به دنبال راهکارهای گوناگون برای حل مشکلات خود هستند و از خود گرمی و صمیمیت نشان می‌دهند و روابط عاطفی‌شان همراه لذت و احساس آرامش است و به شریک جنسی خود اعتماد دارند (هازان و شیور، ۱۹۸۷) که این ویژگی‌ها رضایتمندی آن‌ها را از روابط با همسرشان افزایش می‌دهد.

در مقابل، فقدان اعتماد به خود و دیگران دو مشخصه اصلی افراد نایمن است. فقدان اعتماد به خود در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا، درماندگی روان‌شناختی را به افراد نایمن تحمیل می‌کند و این حالت به احساس حقارت و اضطراب شخص دامن می‌زند. فقدان اعتماد به دیگران منجر به ایجاد فاصله و دوری و عدم حمایت از سوی دیگران می‌شود. افراد با سبک دلبستگی نایمن از روابط نزدیک می‌ترسند و از صمیمیت اجتناب می‌کنند (هازان و شیور، ۱۹۸۷).

از طرف دیگر این عدم اعتماد و کناره‌گیری (فیزیکی و روانی) و عکس‌العمل‌های هیجانی در مواقع ناکامی و مشکلات زندگی می‌تواند سبب تعارض و خصومت در روابط زوجین گردد. این ویژگی‌ها و احساس نایمنی و عدم اعتماد در آن‌ها موجب می‌گردد که آنان احساس نارضایتی بیشتر در زندگی زناشویی خود داشته باشند.

از نتایج دیگر پژوهش این بود که با بالا رفتن سطح تمایز یافتگی افراد، میزان رضایت زناشویی آن‌ها افزایش می‌یابد. افراد با تمایز یافتگی بالا به هیجانات خود آگاهی دارند و قادر به سنجش متفکرانه



موقعیت هستند. این افراد توانایی رشد «من مستقل»<sup>۲۵</sup> را در روابط صمیمانه دارند و می‌توانند در روابط عمیق و زناشویی آرامش و راحتی خود را حفظ کنند و از امتزاج و گسلس عاطفی برای تعدیل تنش‌های درونی خود اجتناب کنند (اسکورون و دندی، ۲۰۰۴). این افراد در بعد درون شخصیتی به راحتی می‌توانند احساسات‌شان را از عقلانیت‌شان جدا کنند و در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی قادر به استفاده از نظام عقلانی خود در چگونگی واکنش و حل موقعیت‌ها می‌باشند. در بعد بین‌فردی<sup>۴۵</sup> نیز این افراد می‌توانند روابط صمیمانه و عمیقی با دیگران برقرار کنند و در عین حال استقلال خود را حفظ کنند. زندگی این افراد توسط خودشان اداره می‌شود نه توسط هیجان‌ها و یا اشخاص دیگر. افراد با سطح تمایز بالا در ازدواج، دارای پختگی هیجانی هستند، انعطاف‌پذیرند، قادر به برقراری و ادامه روابط صمیمانه با یکدیگرند و می‌توانند از آن لذت ببرند (اسکورون، ۲۰۰۰). مجموعه این عوامل باعث می‌شود آن‌ها در زندگی مشترک خود احساس رضایت و خشنودی کنند.

از طرف دیگر به نظر می‌رسد افراد کمتر تمایز یافته در دام هیجان‌ها خود گرفتار هستند و عقل و هیجان‌شان در هم آمیخته است، زندگی‌شان تحت اختیار دیگران قرار می‌گیرد و به شدت به دیگران وابسته هستند. این افراد صمیمیت و نزدیک شدن به دیگری را عمیقاً تهدید می‌دانند و به همین دلیل از صمیمت اجتناب می‌کنند، احترام به خود و عزت‌نفس در آن‌ها پایین است و در مواقع بحرانی و برخورد با مشکلات زندگی به‌طور ناگهانی بر اساس احساسات‌شان تصمیم‌گیری می‌کنند. طبیعتاً مهارت‌های لازم را دارا نیستند و در نتیجه می‌توان پیش‌بینی کرد که با مشکلات عدیده زناشویی روبه‌رو می‌شود.

به طور کلی هر اندازه میزان تمایز یافتگی افراد پائین باشد آمادگی بیشتری برای اضطراب دارند، به رویدادها و رفتار همسرشان واکنش عاطفی یا هیجانی شدیدتری نشان می‌دهند، ظرفیت‌شان برای پیوندهای صمیمانه با شریک خود محدود است و در صورت نیاز برای نزدیک شدن دچار امتزاج یا آمیختگی عاطفی می‌شوند و تعارضات و فشارهای زناشویی زیادی را متحمل می‌شوند که همه این‌ها در نارضایتی از زندگی تأثیرگذار است.

این پژوهش هم‌چنین میزان تمایز یافتگی و رضایت زناشویی در زنان و مردان را مورد آزمایش قرار داد و نتایج نشان‌دهنده آن بود که از لحاظ میزان تمایز یافتگی بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود ندارد. این یافته با نظر بوئن (۱۹۷۸، به‌نقل از اسکورون، ۱۹۹۸) که معتقد بود بین تمایز یافتگی و جنسیت تفاوتی وجود ندارد همسو است. پژوهش ولدخانی (۱۳۸۵) نیز نشان داد که تفاوت میزان همبستگی خودمتمایزسازی، در مردان و زنان معنادار نیست.

بخش دیگر نتایج نشان داد که رضایت زناشویی مردان بیشتر از زنان است. تحقیقات زیادی از سال ۱۹۷۰ به بعد نشان داده‌اند که مردان رضایت زناشویی بیشتری نسبت به زنان تجربه می‌کنند (مون ولوی، ۲۰۰۹).

فوور<sup>۲۶</sup> (۱۹۹۱) در پژوهشی که روی ۷۰۰۰ زوج انجام داد، دریافت که مردان رضایت زناشویی بیشتری نسبت به زنان دارند. راین<sup>۲۷</sup> (۱۹۸۱) روی ۲۱۹۰۰ زوج مطالعه کرد و به نتیجه مشابهی دست یافت. پژوهش مون و لوی (۲۰۰۹) نشان داد که رضایت زناشویی در مردان بیشتر از زنان است. در تبیین علت بالا بودن رضایت زناشویی در مردان نسبت به زنان دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد. فوور (۱۹۹۱) معتقد بود شیوه‌هایی که زن و مرد ازدواج خود را ارزیابی می‌کنند متفاوت است. مردان بیشتر ازدواج خود را در زمینه‌های مالی، والدینی، خانواده، دوستان و شخصیت همسرشان ارزیابی می‌کنند و زنان ازدواج خود را بر اساس اوقات فراغت، حل تعارضات و رابطه جنسی ارزیابی می‌کنند.

راین (۱۹۸۱) معتقد بود که مردان نسبت به زنان کمتر احساس می‌کنند که ازدواج‌شان آن‌ها را محدود کرده و به عبارت دیگر ازدواج بیشتر آزادی زنان را محدود می‌کند. دیگر این که زنان همنشین و هم صحبت بودن با همسر خود را در رضایت زناشویی مؤثر می‌دانند؛ یعنی زنان از این که کمتر در کنار همسر خود باشند احساس رضایت کمتری نسبت به مردان دارند.

مساوی نبودن نقش‌های درون خانه نیز بر نارضایتی زناشویی زنان تأثیرگذار است. اکثر زنان معترض هستند که چرا وظایف داخل خانه به صورت مساوی تقسیم نمی‌شود. علی‌رغم تغییراتی که در حال شکل‌گیری در فرهنگ‌هاست باز هم اکثر کارهای منزل به عهده زنان است. آخرین نکته‌ای که می‌توان در علت بالاتر بودن رضایت زناشویی مردان به آن اشاره کرد این است که مردان حمایت‌های اجتماعی بیشتری دریافت می‌کنند. وجود فرهنگ مرد سالارانه در اکثر جوامع و همچنین جامعه ما افزایش قدرت مردان در خانواده کمک می‌کند و احتمالاً این عامل هم باعث رضایت زناشویی بیشتر آن‌ها می‌گردد.

مؤلفه‌های سبک دلبستگی و تمایز یافتگی با رضایت زناشویی رابطه دارند. در سطح مؤلفه‌های تمایز یافتگی، تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که زیرمقیاس "موقعیت من" دارای بیشترین همبستگی با رضایت زناشویی است و ۳۲/۸ درصد واریانس رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند. افرادی که موقعیت من بالایی دارند دارای عقاید و باورهای مشخصی در زندگی هستند و از هویت شخصی قوی و نیرومندی برخوردارند و در نتیجه، اضطراب مزمن کمتری تجربه می‌کنند و تحت شرایط تنش‌زا دچار آشفتگی کمتری شده و رفتارهای ناسالم (هم‌چون مصرف الکل و مواد مخدر و ...) نشان نمی‌دهند. این ویژگی‌های افراد تمایز یافته موجب استحکام روابط زوجها و افزایش رضایت زناشویی می‌شود. یافته‌های این پژوهش، هم‌چنین با یافته‌های اسکورون و فرید لندر<sup>۲۸</sup> (۱۹۹۸) و وارینگ و پاتون<sup>۲۹</sup> (۲۰۰۵) همسو است. اسکورون و فرید لندر با بررسی یک نمونه ۶۰۹ نفری دریافتند که نمره بالا در موقعیت من، اضطراب مزمن کمتر، سازگاری روان‌شناختی بهتر و رضایت زناشویی بیشتری را پیش‌بینی می‌کند.

با توجه به تحلیل رگرسیون گام به گام، متغیر "گسلش عاطفی" دومین متغیر پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی است. گسلش عاطفی ۱۲/۹ درصد تغییر واریانس رضایت زناشویی را تبیین می‌کند. افرادی که از نظر عاطفی جدا می‌شوند و گسلش عاطفی دارند، به‌طور عمیقی صمیمیت را تهدیدآمیز می‌یابند؛ بنابراین اغلب تمایل دارند خودشان را از دیگران و از عواطف جدا کنند. آن‌ها اهمیت خانواده را انکار می‌کنند و یک نمای افراطی از استقلال را نشان می‌دهند (پاپکو، ۲۰۰۲). قابل پیش‌بینی است که چنین ویژگی‌هایی رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار داده و موجب عدم رضایت زناشویی می‌شود.<sup>۴۵۹</sup>

نتایج دیگر تحلیل رگرسیون نشان داد که زیرمقیاس "وابستگی" از مؤلفه‌های سبک دلبستگی ۱/۲ درصد و زیر مقیاس "امتزاج با دیگران" از دیگر مؤلفه‌های تمایز یافتگی ۱ درصد از واریانس رضایت زناشویی را تبیین می‌کنند.

افرادی که در روابطشان امتزاج با دیگران دارند، نمی‌توانند بین هیجانات و عقل خود تفکیک قائل شوند و سعی می‌کنند که هیچ مرزی بین خود و شریک‌شان ایجاد نکنند و با او یکی شوند و به عبارتی هیچ فردیتی از خود نداشته باشند. این وضعیت می‌تواند به حالت ناخوشایند «نزدیکی مفرط» و نهایتاً طرد متقابل، ختم شود (گلدنبرگ، ۱۳۸۲).

بنابراین ملاحظه می‌شود که این ویژگی‌ها در روابط زناشویی - که هر فرد باید در عین صمیمیت، هویت و فردیت خود را حفظ کند - تأثیر منفی می‌گذارد و در نتیجه باعث نارضایتی زناشویی می‌گردد. تمایز یافتگی با سبک‌های دلبستگی نیز رابطه دارد. این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های گروتوانت و کوپر<sup>۴۰</sup> (۱۹۸۵)، رایس، فیتز جرال و والی و گیبس<sup>۴۱</sup> (۱۹۹۵) می‌باشد نتایج نشان می‌دهد که سبک دلبستگی ایمن با تمایز یافتگی رابطه مثبت دارد.

اسکورون و دندی (۲۰۰۴) در پژوهش خود نشان دادند که بین تمایز یافتگی و سبک‌های دلبستگی روابط معناداری وجود دارد. آن‌ها نشان دادند که یک رابطه قوی بین دلبستگی اجتنابی با خرده-مقیاس گسلش عاطفی (۷۸٪ - I) و دلبستگی اضطرابی با خرده‌مقیاس واکنش هیجانی (۶۰٪ - I) وجود دارد. در مجموع ۴ زیرمقیاس تمایز یافتگی، ۴۰ درصد واریانس دلبستگی اضطرابی و ۶۲ درصد دلبستگی اجتنابی را پیش‌بینی می‌کردند. در تبیین رابطه بین تمایز یافتگی بالا و دلبستگی ایمن می‌توان عنوان کرد که از مشخصه‌های افراد با سطح تمایز یافتگی بالا، داشتن اعتماد به نفس و برقراری روابط صمیمانه با دیگران است؛ که همین ویژگی در افراد با سبک دلبستگی ایمن نیز وجود دارد. ویژگی دیگر براساس اصل تنظیم فاصله است، که در آن افراد با تمایز بالا و کسانی که سبک دلبستگی ایمن دارند سطحی از فاصله فیزیکی - روانی را با دیگران تنظیم می‌کنند و در آن به آرامش و راحتی دست پیدا می‌کنند. پس منطقی به نظر می‌رسد که بین تمایز یافتگی بالا و دلبستگی ایمن رابطه مثبت وجود داشته باشد. در مقابل افراد با تمایز یافتگی پائین کسانی هستند

که دارای اعتماد به نفس پائین، اضطراب و مشکلات هیجانی هستند. همین خصیصه‌ها در افراد با سبک دلبستگی ناایمن نیز وجود دارد. پس به نظر منطقی است که افرادی با سطح تمایز یافتگی پائین، سبک دلبستگی ناایمن داشته باشد.

بین میزان تمایز یافتگی در بین سبک اضطرابی و سبک اجتنابی تفاوت معناداری مشاهده نشد. در این مورد پژوهشی صورت نگرفته است ولی این نتیجه را می‌توان بدین صورت تبیین کرد که با توجه به این که هر دو سبک از روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند (واکنش هیجانی)، از مواجهه با مشکلات و حل مسائل عاطفی حل نشده فرار می‌کنند (گسلش عاطفی) و از خودآگاهی ضعیفی برخوردارند (جایگاه ضعیف من). بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که سطح تمایز یافتگی این دو سبک شبیه هم باشد.

این پژوهش دارای چندین محدودیت بود؛ اول این که نمونه این پژوهش را زوج‌های جوان دانشگاهی تشکیل می‌دادند و طبعاً نتایج پژوهش را نمی‌توان به جامعه غیردانشگاهی تعمیم داد؛ بنابراین مهم است که مشابه همین پژوهش در گروه‌ها و زوج‌های دیگر اجرا شود. در بررسی عوامل مرتبط با رضایت زناشویی علاوه بر متغیرهایی که در این پژوهش مورد ارزیابی و اندازه‌گیری قرار گرفته‌اند (سبک‌های دلبستگی و خودتمایزسازی)، متغیرهای دیگری نیز ممکن است اثر داشته باشند که کنترل تمامی آن‌ها از سوی محقق میسر نیست؛ لذا تفسیر نتایج باید با در نظر گرفتن این مسئله صورت گیرد. محدودیت دیگر به واسطه نحوه پاسخگویی آزمودنی‌ها بود. این که تعداد سؤالات پرسشنامه‌ها نسبتاً زیاد بوده و باعث خستگی آزمودنی‌ها می‌شد، طبیعتاً از دقت و صراحت آزمودنی‌ها می‌کاهد؛ لذا در تفسیر نتایج تحقیق باید این مورد را هم مدنظر قرار داد.

با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها پیشنهاد می‌شود با توجه به این که در تحقیق حاضر افراد به صورت زوجی انتخاب نشده‌اند (یک زوج مرد و زن مورد بررسی قرار نگرفته است)، پیشنهاد می‌شود همین تحقیق روی گروه‌های زوجی صورت گیرد. پیشنهاد دیگر این است که مطالعات طولی در این مورد صورت گیرد. با انجام این کار می‌توان تغییرات این روابط را در طول زمان مشاهده کرد. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود که ابزار اندازه‌گیری عوض شود. چون در پژوهش فعلی همه ابزارها خودسنجی بودند. می‌توان از ابزارهای دیگر مثل مصاحبه، برای سنجش دلبستگی و تمایز یافتگی فرد استفاده کرد، با انجام این کار بر اعتبار نتایج نیز افزوده می‌شود.

درمانگران و مشاوران خانواده و ازدواج می‌توانند با تکیه بر یافته‌های چنین پژوهش‌هایی، اقداماتی مؤثر در جهت حل تعارضات زوج‌ها انجام دهند و هم‌چنین در امر مشاوره قبل از ازدواج و تصمیم‌گیری مناسب برای انتخاب همسر به زوجین کمک کنند.

## پی‌نوشت‌ها

۱. Patrik, Sells, Tollerud & Giordano
۲. Fillingister & Wilson
۳. Bradbury
۴. Self-differentiation
۵. Multi generational transmission
۶. Bowen
۷. Jenikes, Buboltz, Schwartz & Johanson
۸. Emotional reactivity<sup>۱/۴۶۱</sup>
۹. I position
۱۰. Emotional cutoff
۱۱. Fusion with others
۱۲. Skowron & Dandy
۱۳. I position
۱۴. Pelage
۱۵. Glade
۱۶. Blowy
۱۷. Cassidey & Marvin
۱۸. Grossman
۱۹. Wolter
۲۰. Hiresberger
۲۱. Gouin
۲۲. George & West
۲۳. Feeny & Noller
۲۴. Kikpatrik & Davis
۲۵. Autonomy self
۲۶. Fower
۲۷. Rhyne
۲۸. Friedlender
۲۹. Waring & Patton
۳۰. Grotevant & Cooper
۳۱. Rice, Fitzgerald, Whaly & Gibbs

## منابع

- پاکدامن، ش. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین دلبستگی و جامعه‌طلبی در نوجوانان. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تهران، تهران.
- پناغی، ل، پیروزی، د، قیصر، م، مینو، ش، و ف، ب. (۱۳۹۱). رابطه سبک‌های دلبستگی و خشونت دیدگی در زنان. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۲۹، ۲۱-۳۱.
- ثنایی، ب. (۱۳۸۵). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
- خوشایی، ک، و ابوحمزه، ا. (۱۳۸۶). جان‌بالی: نظریه دلبستگی. تهران: نشر دانژه.
- رضازاده، م. ر. (۱۳۸۱). رابطه سبک‌های دلبستگی و مهارت‌های ارتباطی با همسازی زناشویی در دانشجویان. رساله دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.
- برک، ل. (۱۳۸۹). روان‌شناسی رشد (ترجمه ی. سید محمدی). تهران: انتشارات ارسباران.
- حمیدی، ف. (۱۳۸۶). بررسی رابطه دلبستگی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل دبیری. فصلنامه خانواده-پژوهی، ۹، ۴۵۳-۴۴۳.
- خانجانی، ز. (۱۳۸۴). تحول و آسیب‌شناسی دلبستگی از کودکی تا نوجوانی. تبریز: انتشارات فروزش.
- گلدنبرگ، ا. و گلدنبرگ، ه. (۱۳۸۲). خانواده‌درمانی (ترجمه ح. حسین‌شاهی. و س. نقشبندی). تهران: انتشارات روان. تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۲).

نجف‌لویی، ف. (۱۳۸۵). نقش تمایز خود در روابط زناشویی. *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۴، ۳۸-۲۷.  
 ولدخانی، ج. (۱۳۸۵). بررسی رابطه‌ی بین منزلت‌های هویت من و خودمتمایزسازی با رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.  
 هالفورد، ک. (۱۳۸۷). *زوج‌درمانی کوتاه‌مدت* (ترجمه‌ی. م. تبریزی، م. کاردانی، و ف. جعفری). تهران: انتشارات فراروان.  
 تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۹.  
 یونسی، ف. (۱۳۸۵). *هنجاریابی و تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی آزمون خودمتمایزسازی در بین افراد ۲۵-۳۰ ساله*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

- Ainsworth, M. D. S. (۱۹۹۱). An ethological approach to personality development. *Journal of American psychologist*, ۴۹, ۳۳۱-۳۴۱.
- Alexander, A., & Quab, J. (۲۰۰۵). The oretical advance in understanding children's memory for distressing events: the role of attachment. *Journal of Developmental Review*, ۲۲, ۴۹۰-۵۱۸.
- Banse, R. (۲۰۰۴). Adult attachment and <sup>۴۴۲</sup>marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Psychology*, ۲۱, ۲۷۳-۲۸۲.
- Bowlby, J. (۱۹۶۹). *Attachment and loss*. vol. ۱. New York: Basic books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (۱۹۹۸). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. ۴۶-۷۶). New York: Guilford.
- Collins, N. L. (۱۹۹۶). Working model of attachment: Implication for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۷۱, ۸۱۰-۸۳۱.
- Dinaro, R. E., Conger, R. S., Shaver, P., & Widaman, N. K. (۲۰۰۸). Influence family of origin and adult romantic partner on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology*, ۲۲, ۶۲۲-۶۳۲.
- Feeney, J., & Noller, P. (۱۹۹۰). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۵۸, ۲۸۱-۲۹۱.
- Filsinger, E., & Wilson, M. (۱۹۸۳). Social anxiety and marital adjustment. *Journal of Family Relation*, ۸۳, ۵۱۳-۵۱۹.
- Fower, B. J. (۱۹۹۱). His and her marriage: A multi variety study of gender and marital satisfaction. *Journal of Sex Roles*, ۲۴, ۲۰۹-۲۲۳.
- George, C., & West, M. L. (۲۰۰۳). The adult attachment projective, measuring individual differences in attachment security. *Attachment and Human Development*, ۳, ۵۵-۸۶.
- Glad, G. E. (۲۰۰۰). The effect of self differentiation on marital conflict. *American Journal of Pastoral Psychology*, ۲, ۶۵-۷۶.
- Gouin, G., Glaser, R., L., & Alarkey, W. (۲۰۰۹). Attachment avoidance predicts inflammatory responses to marital conflict. *Brain, Behavior and Immunity Journal*, ۲۳, ۸۹۸-۹۰۴.
- Greef, A. P. (۲۰۰۰). Characteristics of families that function well. *Journal of Family Issues*, ۲۱, ۹۴۸-۹۶۳.
- Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (۱۹۸۵). Patterns of interaction in family relationships and the development of identity and role-taking skill in adolescence. *Journal of Child Development*, ۵۶, ۴۱۵-۲۸.

- Haws, W., & Mallinckrodt, B. (۱۹۹۸). Separation individuation from family of origin and marital adjustment of recently married couple. *American Journal of Family Therapy*, ۲۶(۴), ۲۹۳-۳۰۷.
- Hazan, C., & Shaver, P. (۱۹۸۷). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Psychology*, ۵۲, ۵۱۱-۵۲۴.
- Hiresberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, P. C., & Cowain, A. P. (۲۰۰۹). Attachment, marital satisfaction and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Journal of Personality and Relationship*, ۱۶, ۴۰۱-۴۲۰.
- Johnson, S. M. (۲۰۰۳). The revolution in couple's therapy: A practitioner- scientist perspective. *Journal of Marital & Family Therapy*, ۲۹, ۳۶۵-۳۸۵.
- Jenkins, S. M., Buboltz, W., Schwartz, J., & Johnson, P. (۲۰۰۵). Differentiation of self and psychological development. *Journal of Developmental Family Therapy*, ۲۷, ۲۵۱-۲۶۷.
- Kikpatrick, L. A., & Davis, E. (۱۹۹۴). Attachment style, gender relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Psychology*, ۶۶, ۵۰۲-۵۱۲.
- Kolter, T., & Omodei, M. (۱۹۸۸). Attachment and emotional health. *Journal of Human Relationships*, پیش‌بینی رضایت زناشویی بر پایه مدل تسبیح‌های درون‌گروهی
- Mun, K., & Loy, C.T. (۲۰۰۹). Gender differences in marital and life satisfaction among Chins Malaysian. *Journal of Sex Roles*, ۶۰, ۳۳-۴۳.
- Patrik, S., Sells, J., Giordano, F., & Tollerud, T. (۲۰۰۷). Intimacy, differentiation and personality variables as predictor of marital satisfaction. *The Family Journal*, ۱۵, ۳۵۹-۳۶۷.
- Pelage, M. (۲۰۰۸). The relationship between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learn from married couple over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, ۳۶, ۳۸۸-۴۰۱.
- Popko, O. P. (۲۰۰۲). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety and psychological symptom. *Journal of Contemporary Family Therapy*, ۲۴, ۳۵۵-۳۷۰.
- Rice, K. G., Fitz Gerald, D. P., Whaley, T. J., & Gibbs, C. L. (۱۹۹۵). Cross sectional and longitudinal examination of attachment, separation-individuation, and college student adjustment. *Journal of Counseling Development*, ۷۳, ۴۶۳-۷۴.
- Rhine, D. (۱۹۸۱). Base of marital satisfaction among men and women. *Journal of Marriage and the Family*, ۹۴, ۹۴۱-۹۵۷.
- Skowron, E. A. (۲۰۰۰). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, ۴۷, ۲۲۹-۲۳۷.
- Skowron, E. A., & Dandy, A. K. (۲۰۰۴). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, ۲۶, ۳۳۷-۳۵۷.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (۱۹۹۸). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, ۴۵, ۲۳۵-۲۴۶.
- Skowron, E. A., & Schmitt, T. A. (۲۰۰۳). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, ۲۹, ۲۰۹-۲۲۲.
- Skowron, E. A., Stanley, K., & Shapiro, M. (۲۰۰۹). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal, and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, ۲۲, ۲۳۴-۲۴۴.

- Waring, E. M., & Patton, D. (۲۰۰۵). Marital intimacy and family function. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, ۹(۱), ۲۴-۹.
- Young, J., Klosko, J., & Weishaar, M. (۲۰۰۳). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guildford.

