

رابطه بلوغ عاطفی و الگوهای ارتباطی با سازگاری زناشویی در دانشجویان زن متأهل

بهاران غبرائی لنگرودی^۱، مقصود فقیرپور^۲

^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات گیلان، دانشگاه آزاد اسلامی، گیلان، ایران

^۲ استادیار گروه روان شناسی، واحد رشت، دانشگاه فرهنگیان، رشت، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین بلوغ عاطفی و الگوهای ارتباطی با سازگاری زناشویی در دانشجویان زن دانشگاه آزاد اسلامی شهر رشت انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان زن است که در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ مشغول به تحصیل بوده‌اند و براساس آمار ارائه شده از دانشگاه، ۱۵۰۰ نفر می‌باشند. حجم نمونه ۳۰۶ نفر از طریق جدول مورگان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده‌اند. به منظور گردآوری داده‌ها از پرسشنامه بلوغ عاطفی سینگ و بهارگاو (۱۹۸۴)، پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستنسن و سالووی (۱۹۸۴) و پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری رگرسیون چندگانه و ضریب همبستگی پیرسون و با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS انجام گرفت. یافته‌ها نشان داد که بین بلوغ عاطفی و الگوهای ارتباطی با سازگاری زناشویی در دانشجویان زن رابطه وجود دارد و مقادیر همبستگی بین آنها از نظر آماری معنی‌دار است ($p < 0/01$).

واژه‌های کلیدی: بلوغ عاطفی، الگوهای ارتباطی، سازگاری زناشویی

۱. مقدمه

ازدواج مهمترین رویداد در چرخه زندگی انسان است که طی آن زوجها در یک رابطه دوطرفه با همسر قرار می گیرند. این رابطه مهمترین رابطه زندگی هر فردی است. تعامل بخش جدائی ناپذیر از رابطه همسری، مانند هرگونه رابطه انسانی است و سازگاری زناشویی^۱ یکی از ملاکهای موفقیت تعامل زوجین است. سازگاری عبارتست از نوعی رفتار تطابقی که به فرد اجازه می دهد تا با تقاضاهای محیط مواجه شود (موندول^۲، ۲۰۱۴).

از مهمترین عوامل موفقیت در روابط عاشقانه رشد و بلوغ عاطفی^۳ است. بوئن یکی از ارائه دهندگان نظریه سیستمی در خانواده درمانی اعلام میکند نوعی نظام عاطفی بر ساختار خانواده حاکم است که قابلیت انتقال میان نسلی دارد و سلامت روانی فرد در گرو تفکیک و جدایی از این نظام است (رویت برد و مایرنا^۴، ۲۰۰۸؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۹۰). منظور از بلوغ عاطفی در سطح درون روانی، توانایی ایجاد تعادل بین نیروهای عقلی و فرایندهای عاطفی و در سطح بین فردی، ایجاد تعادل بین حفظ استقلال و فردیت همراه با تجربه صمیمیت است (توآسون، فریدلندر^۵، ۲۰۰۰؛ به نقل از اسکندری، پژوهی نیا، ابویسانی، ۱۳۹۵). بلوغ عاطفی بنیانهای صمیمیت و پذیرش دوسویه را در ازدواج بررسی میکند. انتظار می رود زن و مردی که بلوغ عاطفی پایینی دارند، در زمان ازدواج، بلوغ هیجانی کمتر و ظرفیتی محدود برای صمیمیت و یکی شدن داشته باشند. در مقابل، در نظامهای زناشویی با بلوغ عاطفی، همسران به یکدیگر اجازه میدهند که نقشی انعطاف پذیرتر و رابطه ای صمیمانه تر داشته باشند و تفاوت عقاید یکدیگر را تحمل و واکنش هیجانی کمتری را تجربه کنند (کر و بوئن، ۱۹۹۸؛ بوئن، ۱۹۷۸؛ به نقل از مؤمنی، کاوسی امید، امانی، ۱۳۹۵).

گلید^۶ (۲۰۱۶) در مطالعه خود نشان داد که بلوغ عاطفی و ابعاد آن با رضایت زناشویی رابطه دارند. بویژه نمرات بلوغ عاطفی و موقعیت من در مردان و واکنش عاطفی و بلوغ عاطفی در زنان بر رضایت زناشویی در طول زمان اثر می گذارد. طبق نظر چامبرلین (۱۹۹۴) افراد دارای بلوغ عاطفی کسانی هستند که زندگی هیجانی خود را به خوبی تحت کنترل دارند. آسیب عاطفی به عنوان یک موقعیت استرس آمیز در شرایط بلوغ عاطفی پایین می تواند تشدید شود و در واقع می توان به این سازه روانشناختی به عنوان یک عامل محافظت کننده نگاه کرد (به نقل از خراسانی، شعبانی، ۱۳۹۶).

^۱ Marital Adjustment^۲ Mondol^۳ emotional maturity^۴ Roytburd & Myrna^۵ Tuason, Friedlander^۶ Glade

یکی از راه های نگرستن به ساختار خانوادهها این است که به کانالهای ارتباطی که از طریق آن ها با همدیگر به تعامل می پردازند، پرداخته شود. به آن دست از کانال های ارتباطی که به وفور در یک خانواده اتفاق می افتد، الگوهای ارتباطی^۷ گفته می شود. الگوهای ارتباطی میتوانند میزان رضایت زناشویی را تعیین نمایند تا جایی که بیش از ۹۰ درصد زوجین آشفته، این مشکلات را به عنوان مسئله اصلی خود می دانند (سیفرت، اسکواز، ۲۰۱۱؛ به نقل از سودانی، شجاعیان، خجسته مهر، شیرالی نیا، ۱۳۹۶).

مشکلات ارتباطی از مهمترین عوامل بروز ناسازگاری و نارضایتی در زندگی زناشویی به شمار می رود، به طوری که شایعترین مشکلی که به وسیله زوجهای ناراضی مطرح می شود، عدم موفقیت در برقراری ارتباط است. هم چنین الگوهای ارتباطی معیوب، درک صحیح زوجین را از یکدیگر کاهش داده، باعث میشود همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کنند، برای ارضای نیاز یکدیگر تلاش کنند و در مورد مسایل تعارض برانگیز، دیدگاه یکدیگر را درک کنند و سرانجام باعث می شود مشکلات زناشویی و نارضایتی ایجاد شود چنانکه تحقیقات نشان می دهد بسیاری از ازدواج ها به طلاق ختم می شود (بلوم، ۲۰۰۶؛ به نقل از سودانی، شجاعیان، خجسته مهر، شیرالی نیا، ۱۳۹۶).

درمانگران و پژوهشگران معتقدند که دیگر عامل مؤثر بر رضایت زناشویی و پیش بینی کننده قوی آن، الگوهای ارتباطی زوجین است. الگوهای ارتباطی زوجین^۸ فرایندی است که در طی آن زن و شوهر بصورت کلامی و غیر کلامی با یکدیگر تعامل برقرار می کنند. کریستنسن و سولاوی (۱۹۸۴) الگوهای ارتباطی میان زوجین را به سه دسته تقسیم کردند که عبارتند از: الگوی سازنده متقابل^۹ (که طی آن زن و مرد سعی میکنند در مورد مشکل ارتباطی خود بحث و گفتگو کنند، احساساتشان را بروز دهند و برای مشکل ارتباطی پیشنهاد راه حل بدهند و با هم مذاکره کنند)، الگوی اجتناب متقابل^{۱۰} (که طی آن زن و مرد هر دو سعی میکنند از بحث کردن در باره مشکل دوری کنند)، و الگوی توقع/کناره گیری^{۱۱} (که طی آن یکی از زوجین درباره مشکل بحث میکنند یا به وسیله انتقاد کردن، غرزدن و یا پیشنهاد تغییر دادن دیگری را وادار به بحث در باره مشکل کند در حالی که دیگری میخواهد مشکل را تمام کند و از بحث در باره آن اجتناب کند. این الگو شامل دو الگوی زن متوقع / مرد کناره گیر و الگوی مرد متوقع / زن کناره گیر می باشد) (هیوی، لارسون، یومبتویل و کریستنسن، ۱۹۹۶؛ به نقل از پروندی، عاطفی، مرادی، ۱۳۹۵).

^۷ communication patterns

^۸ couples communication patterns

^۹ mutual productive pattern

^{۱۰} mutual avoidance pattern

^{۱۱} demand-withdraw pattern

پروندی، عاطفی، مرادی (۱۳۹۵) در پژوهش خود به نقش عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین در پیش بینی رضایت زناشویی پرداختند. نتایج نشان داد میان همه مولفه های عملکرد خانواده و رضایت زناشویی رابطه منفی معنیدار وجود دارد. بعلاوه میان الگوی سازنده متقابل و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنی دار، و میان الگوهای توقع /کناره گیری و اجتناب متقابل با رضایت زناشویی رابطه منفی و معنی دار برقرار است.

دناتو (۲۰۱۴) نیز نشان داد که الگوی تقاضا / کناره گیری پیش بینی کننده نارضایتی زناشویی است. منصوبی فر و ناهید پور (۱۳۹۱) به بررسی نقش شباهت زوج ها از نظر ویژگی های شخصیتی و بلوغ عاطفی در رضایت زناشویی پرداختند. یافته ها نشان داد، زوج هایی که ویژگی های شخصیتی مشابه دارند، نسبت به زوج هایی که ویژگی های شخصیتی متفاوت دارند، رضایت زناشویی بیشتری دارند. همچنین، زوج هایی که از نظر عاطفی بالغ هستند، نسبت به زوج های نابالغ از رضایت زناشویی بیشتری برخوردارند. اسکورن^{۱۲} (۲۰۱۸) رابطه بلوغ عاطفی و سازگاری زناشویی را در ۳۹ زوج بررسی نمود. یافته های حاصل نشان داد که نمرات بلوغ عاطفی ۷۴ درصد از واریانس رضایت زناشویی در مردها و ۶۱ درصد از واریانس رضایت زناشویی در زن ها را توجیه می کند. او همچنین، نتیجه گرفت که زوج هایی که واکنش عاطفی، بلوغ عاطفی و آمیختگی کمتر با دیگران دارند، قادرند تا در روابط خود موقعیت من را اتخاذ نمایند و سطوح بالاتری از رضایت زناشویی را تجربه می کنند. رابطه زناشویی زیربنای نظام خانواده می باشد و در زمره پیچیده ترین روابط انسانی است. لذا بررسی عواملی که می تواند سازگاری زناشویی را تداوم بخشد یا عواملی که خانواده های بسیاری را در معرض نابسامانی و ازهم پاشیدگی قرار می دهد ضروری به نظر می رسد. بنابراین مطالعه حاضر با هدف تعیین رابطه بین بلوغ عاطفی و الگوهای ارتباطی با سازگاری زناشویی در دانشجویان زن متأهل انجام شد.

۲. روش شناسی

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است و جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان زن متأهل در مقاطع کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه آزاد رشت، که در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول به تحصیل هستند، و بر اساس آمار ارایه شده از طرف دانشگاه، تعداد آنها ۱۵۰۰ نفر می باشد. نمونه آماری این پژوهش ۳۰۶ نفر از طریق جدول مورگان به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند که پس از تصحیح پرسشنامه ها، تعداد ۲۲۴ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

^{۱۲} Skowron

پرسشنامه بلوغ عاطفی^{۱۳} (EMS): این پرسشنامه توسط سینگ و بهارگاوا^{۱۴} در سال (۱۹۸۴) ساخته شد و شامل ۴۸ سؤال است که ۱۰ سؤال اول آن معیار عدم ثبات عاطفی، ۱۰ سؤال دوم معیار بازگشت عاطفی، ۱۰ سؤال سوم معیار ناسازگاری اجتماعی، ۱۰ سؤال چهارم فروپاشی شخصیت و ۸ سؤال آخر فقدان استقلال را می‌سنجد. یک مقیاس گزارش شخصی است که طیف پاسخ دهی آن بر اساس لیکرت تنظیم شده و به صورت پنج گزینه‌ای: خیلی زیاد، زیاد، نامشخص، احتمالاً و هرگز است. سئوالات طوری بیان شده است که اگر جواب مثبت، خیلی زیاد باشد نمره ۵، زیاد باشد نمره ۴، پاسخ نامشخص باشد ۳، پاسخ احتمالاً باشد نمره ۲ و به پاسخ منفی هرگز، نمره ۱ تعلق می‌گیرد. بنا براین هر چه نمره بالاتر باشد درجه‌ی بالاتری از عدم بلوغ عاطفی وجود دارد و برعکس. بیشترین امتیاز یعنی ۲۴۰ معرف بی‌ثبات‌ترین وضعیت عاطفی و کمترین امتیاز ۵۰ معرف باثبات‌ترین وضعیت عاطفی می‌باشد. این پرسشنامه توسط صفارپور در سال ۱۳۸۵ جهت انجام پژوهش، هنجار شده است. در پژوهش او، جهت بررسی همسانی درونی آزمون، پرسشنامه بر روی ۵۰ نفر اجرا شد و آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد. در بازآزمایی انجام شده بر روی نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر، ضریب همبستگی بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون معادل ۰/۶۲ بوده که در سطح معنی‌داری ۰/۰۱ است. برای به دست آوردن روایی صوری، پرسشنامه در اختیار ۳۰ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد رشته‌ی مشاوره قرار گرفت تا در مورد یکایک سئوالات اظهارنظر نمایند. پرسشنامه‌ی ارزیابی سئوالات در مقیاس لیکرت و دارای ۴ گزینه شامل کاملاً مناسب (۳)، مناسب (۲)، نامناسب (۱) و کاملاً نامناسب (۰) بوده است. در مجموع تمامی امتیازات جمع شده و میانگین‌های محاسبه شده معادل ۲/۳۶ بوده است که نشانگر این است که سئوالات پرسشنامه از میانگین، اندکی بهتر بوده است (مهین ترابی و مظاهری، ۱۳۹۰).

۲) پرسشنامه الگوهای ارتباطی^{۱۵} (CPQ): این پرسشنامه توسط کریستنسن و سالووی^{۱۶} (۱۹۸۴) برای اندازه‌گیری الگوهای ارتباطی زوج‌ها ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۳۵ سؤال با مقیاس پاسخ‌گویی ۹ درجه‌ای (اصلاً امکان ندارد= ۱ تا خیلی امکان دارد= ۹) است. این پرسشنامه رفتار زوج‌ها را در مراحل سه‌گانه‌ی تعارض زناشویی، شامل الف) هنگامی که به مشکلی در روابط زوج‌ها به وجود می‌آید (۴ سؤال، ب) مدت زمانی که درباره مشکل ارتباطی بحث می‌شود (۱۸ سؤال) و ج) بعد از بحث راجع به مشکل ارتباطی (۱۳ سؤال) و در سه خرده مقیاس الگوی ارتباطی سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل و الگوی ارتباط تقاضا / کناره‌گیری مورد سنجش قرار می‌دهد. خرده مقیاس الگوی ارتباط تقاضا/ کناره‌گیری خود از دو بخش، شامل مقیاس الف) تقاضا مرد/ کناره‌گیری زن و ب) تقاضا زن/ کناره‌گیری مرد تشکیل شده است. کریستنسن و سالووی (۱۹۸۴)، ۱۶ سؤال این پرسشنامه را در خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل (۷ سؤال) ارتباط تقاضا / کناره‌گیری کلی (۶

^{۱۳} Emotional Maturity Scale

^{۱۴} Singh and Bhargava

^{۱۵} Communication Patterns questionnaire

^{۱۶} Christensen and sullaway

سؤال شامل تقاضا مرد/کناره گیری زن و تقاضا زن /کناره گیری مرد)، خرده مقیاس اجتنابی (۳ سؤال)، به عنوان کلیدی ترین شاخص برای الگوی ارتباط های زناشویی معرفی نمودند. ضرایب همبستگی به دست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتناب متقابل و الگوی ارتباط تقاضا /کناره گیری به ترتیب عبارت است از: $0/62$ ، $0/62$ - و $0/45$ که همگی در سطح آلفای $0/01$ معنادار بودند. همچنین مقیاس های هفت سؤالی پرسش نامه الگوهای ارتباطی با استفاده از روش آلفای کرونباخ بین $0/72$ تا $0/78$ بر آورد شده است (زارعی، ۱۳۹۱). در ایران عبادت پور (۱۳۷۹) پرسشنامه را هنجاریابی کرده و ضرایب همبستگی به دست آمده برای سه خرده مقیاس ارتباط سازنده متقابل، ارتباط اجتنابی متقابل و ارتباط متوقع/کناره گیری به ترتیب عبارتند از $0/58$ ، $0/58$ و $0/35$ که در سطح آلفای $0/01$ معنی دار بودند (اعتمادی، ۱۳۹۳).

(۳) پرسشنامه سازگاری زناشویی^{۱۷}: این مقیاس توسط اسپانیر^{۱۸} در سال (۱۹۷۶) تهیه شده و توسط ثنائی ترجمه و به چاپ رسیده است. این مقیاس به منظور ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی به کار می رود. این مقیاس یک ابزار ۳۲ سؤالی است که برای چند هدف ساخته شده است. می توان با به دست آوردن کل نمرات از این ابزار برای اندازه گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد. تحلیل عاملی نشان می دهد که این مقیاس چهار بعد رابطه: رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دو نفری و ابراز محبت را می سنجد. اسپانیر ساختار این مقیاس را براساس تفاوت های بین نمرات زوج های سازگار و ناسازگار قرار داد. نمره کل مجموع تمام سؤال ها بین صفر تا ۱۵۱ بوده که نمرات بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر است. پاسخ دهی به ۳۲ سؤال این مقیاس به سبک لیکرت است. افرادی که نمره کسب شده شان در این آزمون ۱۰۱ یا کمتر از آن باشد دارای مشکل و ناسازگار تلقی می شود. اعتبار نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ $0/96$ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده مقیاس ها بین خوب تا عالی (رضایت دو نفری= $0/94$)، (همبستگی دو نفری= $0/81$)، (توافق دو نفری= $0/90$)، (ابراز محبت= $0/73$) است (شاکر، فتحی آشتیانی، مهدویان، ۱۳۹۰).

داده های به دست آمده از اجرای پژوهش با استفاده از آمار استنباطی (رگرسیون چندگانه و ضریب همبستگی پیرسون) و با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

۳. یافته ها

از بین ۲۲۴ شرکت کننده در مطالعه حاضر؛ ۸۹ نفر (۳۹/۷ درصد) دارای یک فرزند، ۹۲ نفر (۴۱/۱) دارای تحصیلات فوق لیسانس و ۹۰ نفر (۴۰/۲) در رشته های علوم انسانی به تحصیل مشغول بودند.

^{۱۷} Marital Adjustment questionnaire

^{۱۸} Spanier

جدول ۱. شاخص های توصیفی گروه برحسب سن و مدت ازدواج

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
سن	۳۲/۷۸	۷/۳۰	۲۱	۶۰
مدت ازدواج	۱۰/۱۸	۸/۰۵	۱	۴۵

همانطور که در جدول ۱ مشاهده شد میانگین سن (۳۲/۷۸) با انحراف استاندارد (۷/۳۰) و میانگین مدت ازدواج (۱۰/۱۸) با انحراف استاندارد (۸/۰۵) می باشد.

جدول ۲. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

میانگین	انحراف استاندارد	
۱۹۱/۵۲	۲۰/۴۱	سازگاری
۲۹/۱۸	۹/۱۴	الگوی سازنده متقابل
۲۷/۸۷	۹/۹۲	الگوی توقع / کناره گیری
۱۴/۵۸	۵/۸۴	الگوی اجتناب متقابل
۲۱/۹۶	۵/۷۳	عدم ثبات عاطفی
۱۹/۰۹	۶/۱۹	بازگشت عاطفی
۱۸/۶۰	۴/۶۰	فروپاشی شخصیت
۱۶/۳۹	۴/۹۱	ناسازگاری اجتماعی
۱۷/۲۶	۳/۶۹	فقدان استقلال

همانطور که در جدول ۲ مشاهده شد میانگین سازگاری زناشویی (۱۹۱/۵۲) با انحراف استاندارد (۲۰/۴۱) می باشد؛ در بین مولفه های الگوهای ارتباطی، الگوی ارتباط سازنده متقابل دارای بالاترین میانگین (۲۹/۱۸) با انحراف استاندارد (۹/۱۴) می باشد. همچنین در بین مولفه های بلوغ عاطفی، عدم ثبات عاطفی دارای بالاترین میانگین (۲۱/۹۶) با انحراف استاندارد (۵/۷۳) می باشد.

جدول ۳. همبستگی های بلوغ عاطفی و الگوهای ارتباطی با سازگاری زناشویی در دانشجویان زن

متغیر	ضریب همبستگی (r)	سطح معنا داری (sig)
الگوی ارتباط سازنده متقابل	۰/۴۵	۰/۰۱
الگوی توقع / کناره گیری	-۰/۲۷	۰/۰۱
الگوی اجتناب متقابل	-۰/۳۷	۰/۰۱
عدم ثبات عاطفی	-۰/۳۰	۰/۰۱
بازگشت عاطفی	-۰/۳۷	۰/۰۱
فروپاشی شخصیت	-۰/۲۷	۰/۰۱
ناسازگاری اجتماعی	-۰/۳۱	۰/۰۱
فقدان استقلال	-۰/۲۹	۰/۰۱

همانطور که در جدول ۳ مشاهده شد مقادیر همبستگی بین بلوغ عاطفی و الگوهای ارتباطی با سازگاری زناشویی در دانشجویان زن از نظر آماری معنی دار است ($p < ۰/۰۱$).

بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج مطالعه حاضر بین بلوغ عاطفی و الگوهای ارتباطی با سازگاری زناشویی در دانشجویان زن رابطه وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پروندی و همکاران (۱۳۹۵)، دناتو (۲۰۱۴)، منصوبی فر و ناهیدپور (۱۳۹۱)، اسکورن (۲۰۱۸) همسو می باشد. در تبیین یافته پژوهش می توان گفت بلوغ عاطفی در حکم نشانه میزان استقلال عاطفی از خانواده می تواند عامل پیش بینی برای سازگاری زناشویی در نظر گرفته شود. در مورد رابطه مستقیم بلوغ عاطفی با سازگاری زناشویی زوجهای جوان با در نظر گرفتن چارچوب نظریه بوئن میتوان این گونه تبیین کرد که شبکه های معیوب زناشویی به رویدادها، واکنشهای عاطفی و هیجانی شدید و غیرارادی نشان میدهند و معمولاً در برابر مشکلات اندک نیز دچار اختلال میشوند. چنین افرادی به بلوغ هیجانی کمتری رسیده و ظرفیتی محدود برای پیوندهای صمیمانه دارند و این آبستن پیامدهای ناگواری برای خانوادهها و تهدیدی برای سازگاری زناشویی زوجین به شمار می رود. بوئن معتقد است افرادی که تمایز کمتری دارند، انعطاف پذیری کمتری دارند. آنها احتمالاً در برابر اضطراب مزمن زندگی زناشویی بیشتر آسیب پذیرند و توانایی استفاده از راه حل منطقی در رفع مشکلات زندگی را ندارند. چنین افرادی به سمت اتکا و وابستگی به همسرشان تمایل دارند (کر و بوئن، ۱۹۸۸؛

به نقل از عارفی، رحیمی، اسمعیلی، ۱۳۹۵). افرادی که به بلوغ عاطفی رسیده اند همسری را انتخاب می کنند که از نظر میزان بلوغ عاطفی شبیه خودشان باشد و در نتیجه هر چه میزان بلوغ عاطفی همسران بیشتر باشد احتمال بروز تعارض و بی ثباتی در رابطه زناشویی آن ها کاهش می یابد. زیرا همسران برای حل مشکلات خود از روش های سازنده تری استفاده می کنند. از این رو، برای اینکه افراد در ازدواجشان موفق باشند نیاز دارند تا نسبت به اثرات منفی احتمالی مقاوم باشند. داشتن یک حس قوی از هویت شخصی برای این مقاومت ضروری است. این حس قوی هویت شخصی بلوغ عاطفی نامیده می شود که شامل حس داشتن اهداف شخصی، شناخت خود و هدایت خود است. همچنین، حل مسائل شخصی، اصلاح خود و تغییر را ممکن می سازد. این ویژگی ها، یعنی حل مسائل شخصی و تغییر خود که از تمایز یافتگی ناشی می شوند، به نظر می رسد برای غلبه بر الگوهای تعاملی منفی آموخته شده در محیط خانوادگی آشفته ضرورت دارند و از آوردن این الگوهای منفی در روابط دوران بزرگسالی مانند ازدواج جلوگیری می کنند که منجر به خشنودی و رضایت بیشتر از ازدواج می گردند (منصوبی فر، ناهیدپور، ۱۳۹۱). پژوهش بیدرام گرگابی (۱۳۹۳) نشان داد که الگوی ارتباطی سازنده متقابل و الگوی اجتناب متقابل قادر به پیش بینی رضایت زناشویی هستند. زن و شوهری که از الگوی سازنده متقابل در روابط زن و شوهری بیشتر بهره می برند، از رفتارهای مخرب پرهیز و برای حفظ و تداوم رابطه سالم تلاش می کنند، احساس می کنند همدیگر را درک می کنند، احساساتشان را به طور مناسب بروز داده و برای مشکل ارتباطی پیشنهاد راه حل داده و با هم مذاکره می کنند در نتیجه از زندگی زناشویی خود بیشتر راضی هستند. ولی زن و شوهری که از الگوهای ارتباطی اجتناب متقابل و توقع/ کناره گیری استفاده می کنند، در روابط زن و شوهری، رفتاری های مخرب مثل انتقاد کردن، غرزدن و یا پیشنهاد تغییر دادن دیگری را به کار می برند، برای خلق و تداوم رابطه سالم تلاش نمی کنند، هر دو سعی می کنند از بحث کردن در باره مشکل دوری کنند. آنها نمی توانند احساساتشان را به طور مناسب بروز دهند و برای مشکل ارتباطی پیشنهاد راه حل بدهند و با هم مذاکره کنند. در نتیجه این ارتباط زناشویی ناکارآمد، نارضایتی زناشویی بر زندگی آنها مستولی گشته و خانواده را در معرض آسیب های متعدد قرار می دهد. بنابراین عملکرد مطلوب خانواده و الگوی ارتباطی سازنده متقابل پیش بینی کننده رضایت زناشویی هستند و در مقابل، عملکرد ناکارآمد خانواده و الگوهای ارتباطی اجتناب متقابل و توقع/ کناره گیری، پیش بینی کننده نارضایتی زناشویی هستند (پروندی و همکاران، ۱۳۹۵).

منابع و مأخذ

۱. اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه‌ی مهارت‌های ارتباطی، الگوهای ارتباطی و سبک‌های حل تعارض با صمیمیت زناشویی در زنان شهر اصفهان. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه. ۵(۱)، ۶۳-۷۳
۲. اسکندری، حسین؛ پژوهی نیا، شیما؛ ابویسانی، یلدا (۱۳۹۵). تبیین مشکلات روانی مبتنی بر انعطاف پذیری شناختی و تمایز یافتگی خود. مجله شفای خاتم، ۴(۳)، ۱۸-۲۷
۳. بیدرام گرگابی، مریم (۱۳۹۳). بررسی رابطه میان الگوهای ارتباطی با رضایت زناشویی بر روی زوجین شهر شاهین شهر. پایان نامه جهت کارشناسی ارشد دانشگاه شهید باهنر کرمان، پژوهشکده ادبیات.
۴. پروندی، علی؛ عارفی، مختار؛ مرادی، اسماء. (۱۳۹۵). نقش عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین در پیش بینی رضایت زناشویی. دو فصلنامه آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده. ۲(۱)، ۵۴-۶۵
۵. خراسانی، فاطمه؛ شعبانی، زهرا (۱۳۹۶). مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، راهبردهای مقابله ای و بلوغ عاطفی در دانشجویان با و بدون نشانگان آسیب عاطفی. مجله مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، ۴(۲)، ۱۳۷-۱۴۶
۶. زارعی، اقبال. (۱۳۹۱). نقش پیش‌بینی کننده‌های هوش معنوی و الگوهای ارتباطی با میزان رضایتمندی زناشویی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر بندرعباس. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره ۲(۲)، ۱۱۶-۱۰۱
۷. سودانی، منصور؛ شجاعیان، منصور؛ خجسته مهر، رضا؛ شیرالی نیا، خدیجه. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی مشارکتی بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر بهبهان. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، ۲۲(۴)، ۴۹۹-۵۱۴
۸. شاکر، علی؛ فتحی آشتیانی، علی؛ مهدویان، علیرضا (۱۳۹۰). بررسی رابطه سبک های دلبستگی و سلامت روانی با سازگاری زناشویی در زوجین. مجله علوم رفتاری، ۵(۲)، ۱۷۹-۱۸۴
۹. عارفی، مختار؛ رحیمی، روح اله؛ شیخ اسمعیلی، دلنیا (۱۳۹۵). پیش بینی سازگاری زناشویی زوجهای جوان فرهنگی بر مبنای میزان تمایز یافتگی از خانواده اصلی و رضایت زناشویی والدین. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۳۱، ۱۰۶-۸۸

۱۰. مهین ترابی، سمیه؛ مظاهری، محمدعلی. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش های شناختی رفتاری بر تعدیل انتظارات غیرمنطقی، بلوغ

عاطفی و نارضایتی زناشویی در زنان. مجله علوم رفتاری، (۲)، ۱۳۳-۱۲۷.

۱۱. مؤمنی، خدامراد؛ کاوسی امید، سکینه؛ امانی، رزیتا. (۱۳۹۵). پیش بینی تعهد زناشویی براساس تمایزیافتگی خود، همبستگی و انطباق پذیری خانواده، و صمیمیت زناشویی. دو فصلنامه آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، ۱(۲)، ۵۸-۴۶،

۱۲. منصوبی فر، محسن؛ ناهیدپور، فرزانه (۱۳۹۱). بررسی نقش شباهت زوج ها از نظر ویژگی های شخصیتی و بلوغ عاطفی

در رضایت زناشویی. نشریه پژوهش ها و مطالعات علوم رفتاری، ۱۳، ۱۳۶-۱۲۶.

۱. Christensen, A and sullaway, M. (۱۹۸۴). Communication patterns questionnaire. Unpublished questionnaire university of California losangeles, ۲۲(۱), ۱۴۳-۱۹۰.
۲. Donato, S ; Parise, M ; Pagani, A F; Bertoni, A and Iafrate. R (۲۰۱۴). Demandwithdraw, Couple Satisfaction and
۳. Relationship Duration. Procedia , Social and Behavioral Sciences Volume ۱۴۰, ۲۲, pp: ۲۰۰-۲۰۶. ۲nd World Conference on Psychology and Sociology, PSYSOC. ۲۷-۲۹, Brussels, Belgium.
۴. Glade., A.C (۲۰۱۶). Differentiation, marital satisfaction and Depressive symptoms: An application of Bowen theory. Doctora theses, Ohio State University.
۵. Skowron, E. A. (۲۰۱۸). The role of differentiation of self in marital adjustment. Journal of Counseling Psychology, ۴۷(۲), ۲۲۹-۲۳۷.
۶. Spanier GB (۱۹۷۶). Measuring dyadic adjustment: Nee scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. J Marriage Fam. (۳۸) ۱۵-۲۸.
۷. Mondol, J (۲۰۱۴). Marital Adjustment: Extension of psychophysical well-being. India: LAP Lambert Academic Publishing,.