

# فصلنامه روانشناسی زن

بهار ۱۴۰۰، دوره ۲، شماره ۱ (پیاپی ۵)، صفحه‌های ۶۳-۴۵

## نقش واسطه‌ای خود تمایز یافتگی، در رابطه بین سبک زندگی و تحمل پریشانی با تعارضات زناشویی زنان شاغل

فاطمه سادات جمالی<sup>۱</sup>، الهه اسلمی<sup>۲\*</sup>

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۳۰

اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۱۸

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۲۰

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای خود تمایز یافتگی در رابطه بین سبک زندگی و تحمل پریشانی با تعارضات زناشویی در زنان شاغل شهر استهبان انجام شد. روش پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زنان شاغل شهر استهبان در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. از بین جامعه آماری ۲۶۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های تمایز خود اسکورن و اسمیت (۲۰۰۳)، تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، سبک زندگی اسمیت (۲۰۰۴) و تعارضات زناشویی ثنایی و همکاران (۱۳۷۸) استفاده شد. بعد از جمع‌آوری و استخراج داده‌ها، نمرات شرکت‌کنندگان با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر و به وسیله نرم افزار آماری SPSS-24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های مسیرهای مستقیم پژوهش نشان داد که بین مؤلفه‌های سبک زندگی (سلامت محیطی، پیشگیری از حوادث، اجتناب از دارو و مواد، سلامت اجتماعی، سلامت معنوی، سلامت روان‌شناختی، پیشگیری از بیماری‌ها، کنترل وزن و تغذیه، ورزش و تندرستی و سلامت جسمانی)، تحمل پریشانی (تحمل، ارزیابی، جذب و تنظیم) و خود تمایز یافتگی (واکنش هیجانی، موقعیت من، گسلس عاطفی و آمیختگی با دیگران) با تعارضات زناشویی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. همچنین نتایج فرضیه غیرمستقیم نشان داد که خود تمایز یافتگی در رابطه بین سبک زندگی و تحمل پریشانی با تعارضات زناشویی در زنان شاغل شهر استهبان نقش واسطه‌ای معناداری دارد.

**کلیدواژه‌ها:** خود تمایز یافتگی، سبک زندگی، تحمل پریشانی، تعارضات زناشویی

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، واحد ارسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، ارسنجان، ایران

۲. نویسنده مسئول: استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

## مقدمه

با پیدایش انقلاب صنعتی به دلیل فقدان نیروی انسانی مورد نیاز، صاحبان صنایع به سراغ نیروی عظیم تولیدی جامعه آمدند و از زنان به عنوان نیروی کار در صنایع بهره بردند (هنسی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). در کشور ما نیز برای دستیابی به دستاوردهای دنیای امروز دگرگونی‌هایی در گستره‌ی تحولات اجتماعی رخ نموده که بازتاب عمیق آن، نقش برجسته‌ی حرکت زنان در دنیای اشتغال می‌باشد این امر موجب رشد روزافزون شمار زنان شاغل متأهل و ورود آن‌ها از عرصه خصوصی به عرصه عمومی شده است (سوری، ۱۳۹۴)؛ اما همراه با این دگرگونی‌ها، پیامدهای عملی برای زنان متأهل به وجود آمده که همان تضاد بین نقش زنان به عنوان یک همسر، مادر در خانه و یک زن شاغل در بیرون از خانه می‌باشد اشتغال زنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (گوهری، زهراکار و نظری، ۱۳۹۴)؛ اشتغال زنان که می‌تواند یکی از عوامل ایجاد تعارض در بین زوجین باشد، بر ساخت خانواده، روابط سنتی زوجین و سرنوشت کودکان تأثیر انکارناپذیر دارد، به‌ویژه این که زنان تلاش می‌کنند تا زندگی خانوادگی را بر اساس نوع شغل خود برنامه‌ریزی کنند (بارنت و هاید<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). در همین راستا چاین، گوا، هانگ، یانگ و اسکویو<sup>۳</sup> (۲۰۱۵) نیز در تحقیقی رابطه بین زنان شاغل و تعارضات بین خانواده و سلامت روان را نشان دادند.

ازدواج و تشکیل خانواده علاوه بر تأمین و ارضای نیازهای عاطفی، روانی، جنسی و... می‌تواند کانونی برای پرورش نسل‌های سالم و رشد یافته شود. بدیهی است که یک رابطه با تعارض زناشویی<sup>۴</sup> منجر به توقف و رکود سلامت و رشد اعضای آن خانواده خواهد شد. در جریان ازدواج رفتارهای خاص بین مردان و زنان پدید می‌آید که آن‌ها را نسبت به یکدیگر بیگانه می‌سازد. بحث‌ها، مشاجره‌ها، انتقادهای بیش‌ازحد و طرد عاطفی از جمله این موارد است (ساداتی،

مهرابی زاده هنرمند و سودانی، ۱۳۹۳). وقتی توقعات عاشقانه محقق نشوند، احساس سرخوردگی مستقیماً به همسر نسبت داده می‌شود و سبب تحلیل رفتن عشق و تعهد می‌شود و تعارضات زناشویی جایگزین عشق بین زوجین می‌شود (پاینز<sup>۵</sup>، ۱۹۹۶؛ ترجمه شاداب، ۱۳۹۷). اشتغالات ذهنی بالا و منابع بیرونی استرس‌زا، به شدت زوجین را تحت فشار قرار داده و در طی زمان هر دو با توجه به اهداف ویژه خود، احتمالاً از یکدیگر دور می‌شوند؛ این دوری منجر به افزایش فاصله‌های عاطفی و جسمانی بین آن دو می‌شود (نظری، ۱۳۹۳). تعارض زناشویی به عنوان فرایند تعاملی است که با ناسازگاری و عدم توافق شناخته می‌شود و یا به صورت نابهنجاری همراه نهادها یا بین نهادهای مختلف اجتماعی تعریف می‌شود (گالینسکی و وایت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). اگرچه تعارض و اختلاف در زندگی زناشویی طبیعی است، درعین حال در صورت تشدید شدن می‌تواند اثر بسیار بدی بر سلامت روان<sup>۷</sup> اعضای خانواده داشته باشد. اعضای خانواده‌هایی که دچار تعارض و طلاق هستند، در معرض خطر انواع مشکلات رفتاری و عاطفی هستند و علائمی همچون رفتار عنادورزی، پرخاشگری و علائم افسردگی از خود نشان می‌دهند (یالین و کاراهان<sup>۸</sup>، ۲۰۱۷).

سبک‌های زندگی<sup>۹</sup> زوجین یکی از متغیرهایی است که می‌تواند تعهد زناشویی و یا تعارضات زناشویی را تحت تأثیر خود قرار دهد. سبک زندگی به معنی شیوه‌ای است؛ که زوجین برای برخورد با تکالیف و حوادث زندگی برمی‌گزینند. هر فرد بنا بر مکانیزم‌های دفاعی ناخودآگاه، استراتژی‌های انطباقی خودآگاه و تأثیر عوامل محیطی در برخورد با تکالیف و حوادث زندگی، شیوه خاص دارد (موهان، ویلکس و جکسون<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸). اولین بار «آلفرد آدلر<sup>۱۱</sup>» روانکاو اتریشی و پایه‌گذار مکتب روانشناسی فردی به اهمیت سبک زندگی اشاره کرد و تغییر در سبک زندگی،

7. mental health  
8. Yalcin & Karahan  
9. Life styles  
10. Mohan, Wilkes & Jackson  
11. Alfred Adler

1. Hennessy  
2. Barnet & Hyde  
3. Chin, Guo, hung, Yang & Schiao  
4. marital Conflict  
5. Pines  
6. Galinsky & Waite

هیجان‌ات منفی برمی‌آیند (داترس، رینولدز، مک فارون، کیلر و دانیلون<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹؛ سوری، ۱۳۹۴).

سکورون، استنلی و شاپیرو<sup>۸</sup> (۲۰۰۶) عنوان می‌کنند آنچه به نظر می‌رسد در رابطه بین برخی عوامل با هیجان‌ات منفی در زندگی زناشویی نقش مهمی داشته باشد توانایی جداسازی نسبی اعضای خانواده و مراقبت از خود در شرایط حساس و هیجان‌های متفاوت است. یکی از ایده‌های مرتبط با دیدگاه مذکور و همچنین توانایی افراد در تمامی فرهنگ‌ها برای رسیدن به صمیمیت در زندگی زناشویی، مفهوم خود تمایز یافتگی<sup>۹</sup> مطرح شده در نظریه نظام‌های خانواده بوئن<sup>۱۰</sup> است (پلگ<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۰). خود تمایز یافتگی اساس نظریه نظام‌های خانواده است که به عنوان توانایی فرد برای تجربه صمیمیت با دیگران و باقی ماندن در جو عاطفی خانواده و حفظ استقلال از آن‌ها تعریف شده است (کری<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۴). خود تمایز یافتگی نشانگر عملکرد میان فردی، توانایی جدا کردن فرآیندهای عاطفی از منطقی و انجام عملکرد میان فردی، توانایی تجربه صمیمیت همراه با استقلال و تعادل مناسب میان آن‌هاست (کیانگ-سیل<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۶). نظریه نظام‌های خانواده عنوان می‌کند هر گاه در رابطه زناشویی سطح تمایز یافتگی هر دو زوج پایین باشد آمیزش عاطفی بیشتری روی می‌دهد که این حالت منجر به کاهش کیفیت زناشویی و تعارض زناشویی بالا در روابط زناشویی می‌شود. تمایز یافتگی یک جزء جدایی‌ناپذیر از توانایی فرد برای رشد صمیمیت است و به نظر می‌رسد سطح تمایز یافتگی با سطح رضایت و عدم رضایت از زندگی زناشویی مرتبط باشد (مارتینز و کاستادیو<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۴). در همین راستا لیکانی<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۳) مطرح می‌کند در نظام زناشویی وقتی تمایز یافتگی زوج‌ها بالا باشد احتمال سازگاری مناسب با تعارض‌ها نیز برای زوج‌ها بیشتر می‌شود و اضطراب، واکنش‌های هیجانی و در نهایت

بخش مهمی از درمان آدلری را تشکیل داد. البته آلفرد آدلر در تعریف سبک زندگی، بیشتر بر مکانیزم‌های دفاعی ناخودآگاه تأکید داشت؛ اما به تدریج سبک زندگی مفهوم وسیع‌تری پیدا کرد. به گونه‌ای که در روانشناسی انسان‌گرا<sup>۱</sup> نیز مورد توجه بزرگانی چون آبراهام مازلو، گوردن آلپورت و رولومی<sup>۲</sup> قرار گرفت و بخش برجسته از درمان شناختی را تشکیل داد (کری<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۹).

امروزه اعتقاد بر این است که ۷۰ درصد تعارضات و اختلافات زناشویی، به گونه‌ای با سبک زندگی فرد در ارتباط می‌باشند (زارعی، ۱۳۹۸).

درک پریشانی و تحمل پریشانی<sup>۴</sup> یکی دیگر از مؤلفه‌هایی است که در زندگی زناشویی می‌تواند تأثیر بسزایی بر سلامت روان زن و مرد داشته باشد. در زندگی روزانه هر یک از افراد، استرس و پریشانی‌های مختلفی تجربه می‌شود (کاگک، ریکاردی، تیمپانو، میچل و اسپجیت<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). آشفتگی و در پی آن استرس، واکنش بدن در برابر شرایط نابجای محیطی است، ولی همیشه یک واکنش منفی نیست. برخورد با موقعیت ایجادکننده پریشانی و میزان تحمل آن مخصوصاً در زندگی زناشویی در زنان و مردان یکسان نیست (گومز و فیشر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). هنگامی که میزان تحمل پریشانی در زوجین پایین است، رنج هیجانی ناشی از فشارهای درونی و بیرونی، بسیار بیشتر و شدیدتر، تجربه می‌شود. در نتیجه، افراد دارای سطوح پایین تحمل پریشانی، معمولاً گرایش دارند به جای مواجهه با مسائل و حل مستقیم آن‌ها به دنبال راه‌هایی برای تسکین فوری رنج هیجانی خود باشند. این افراد، همچنین نگرش‌های ناکارآمدی نسبت به هیجان‌ات منفی دارند، به طوری که نمی‌توانند وجود هیجان‌ات منفی را در نظام ذهنی خود، بپذیرند و هنگام تجربیات هیجانی منفی، احساس آشفتگی می‌کنند و درصدد رهایی فوری از تجربه‌ی

9. self-differentiation  
10. Bowen  
11. Peleg  
12. Kerr  
13. Kyung-Sil  
14. Martinez, & Custodio  
15. Likcani

1. humanistic Psychology  
2. Abraham Mazlo, Gordon Allport & Rollomay  
3. Korry  
4. Distress tolerance  
5. Keough, Riccardi, Timpano, Mitchell & Schmidt  
6. Gomez, McLaren  
7. Dughters, Reynolds, MacPherson, Kahler, Danielson  
8. Skowron, Stanel & Shapiro

۲، ۳، ۴ و ۵ امتیاز دارند. عبارت ۶ به صورت معکوس نمره گذاری می شود. نمرات بالا در این مقیاس نشان گر تحمل پریشانی بالاست (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). برای به دست آوردن تحمل پریشانی کلی نمره تمام سؤالات با هم جمع می شود و برای به دست آوردن نمره هر یک از ابعاد، نمره سؤالات هر بعد مطابق آن چه که در بالا ذکر شد با هم جمع می شوند. علوی (۱۳۸۸) این ابزار را بر روی ۴۸ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد (۳۱ زن و ۱۷ مرد) اجرا کرده است و گزارش کرده است که کل مقیاس داری پایایی همسانی درونی بالا ( $\alpha = 0.71$ ) و خرده مقیاس ها داری پایایی متوسطی (برای تحمل ۰/۵۴، جذب ۰/۴۲، ارزیابی ۰/۵۶، تنظیم ۰/۵۸) هستند (علوی، ۱۳۸۸).

**۲. پرسشنامه سبک زندگی (LSQ).** این پرسشنامه دارای ۷۰ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف سبک های زندگی (سلامت جسمانی ۱-۸)، (ورزش و تندرستی ۹-۱۵)، (کنترل وزن و تغذیه، ۱۶-۲۲)، (پیشگیری از بیماری ها ۲۳-۲۹)، (سلامت روان شناختی، ۳۰-۳۶)، (سلامت معنوی ۳۷-۴۲)، (سلامت اجتماعی ۴۳-۴۹)، (اجتناب از داروها و مواد مخدر ۵۰-۵۵)، (پیشگیری از حوادث ۵۶-۶۳) و (سلامت محیطی ۶۴-۷۰) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است. طیف پاسخگویی این پرسشنامه از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه به این شکل است. (هرگز = ۰ نمره، گاهی اوقات = ۱ نمره، معمولاً = ۲ نمره، همیشه = ۳ نمره). امتیازات خود را از ۷۰ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۲۱۰ خواهد بود. نمره بین ۰ تا ۷۰: سبک زندگی سالم ضعیف است. نمره بین ۷۰ تا ۱۰۵: سبک زندگی سالم متوسط است. نمره بالاتر از ۱۰۵: سبک زندگی سالم قوی است. در پژوهش لعلی و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی سازی پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چندبعدی برای ارزیابی و اندازه گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند. پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از

آمیختگی کاهش می یابد. لذا با توجه به مطالب بیان شده هدف از پژوهش حاضر تعیین نقش واسطه ای خود تمایز یافتگی در رابطه بین سبک زندگی و تحمل پریشانی با تعارضات زناشویی در زنان شاغل شهر استهبان می باشد.

## روش پژوهش

### جامعه آماری و نمونه های پژوهش

پژوهش حاضر از نوع هدف کاربردی و از لحاظ روش شناسی، همبستگی از نوع تحلیل مسیر است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان شاغل شهرستان استهبان تشکیل دادند که در سال ۱۴۰۰ مشغول به کار بودند و جمعیت آن ها مشتمل بر ۸۰۰ نفر بود. در پژوهش حاضر جهت نمونه گیری از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای تک مرحله ای استفاده شد. بر اساس جدول مورگان تعداد افراد نمونه ۲۶۰ نفر مشخص گردید. بدین منظور از بین تمامی ادارات شهرستان استهبان، ۸ اداره به صورت تصادفی انتخاب شد و در هر اداره زنان شاغل و متأهلی که شرایط حضور در پژوهش را داشتند (حداقل یک سال از ازدواج آن ها گذشته باشد، عدم ابتلا به بیماری حاد روانی و تحصیلات دیپلم به بالا داشته باشند) به پرسشنامه های تعارضات زناشویی، تحمل پریشانی، سبک های زندگی و خود تمایز یافتگی پاسخ دادند.

### ابزار پژوهش

**۱. پرسشنامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر.** پرسشنامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر در سال ۲۰۰۵ ساخته شد. این مقیاس دارای ۱۵ ماده و چهار خرده مقیاس به نام های: تحمل (تحمل پریشانی هیجانی): با سؤالات ۱-۳ و ۵؛ جذب (جذب شدن به وسیله هیجانات منفی): با سؤالات ۲-۴ و ۱۵؛ ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی): با سؤالات ۶-۷-۹-۱۰-۱۱ و ۱۲؛ تنظیم (تنظیم تلاش ها برای تسکین پریشانی): با سؤالات ۸-۱۳ و ۱۴ می باشد. عبارات این پرسشنامه، بر روی یک مقیاس پنج درجه ای (۱- کاملاً موافق ۲- اندکی موافق ۳- نه موافق و نه مخالف ۴- اندکی مخالف ۵- کاملاً مخالف) نمره گذاری می شوند و هر یک از این گزینه ها به ترتیب ۱،

کاهش ارتباط مؤثر ۰/۶۹ گزارش شده است (ثنائی و همکاران، ۱۳۸۷).

**۴. مقیاس تمایز خود.** فرم اولیه‌ی این پرسشنامه توسط اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) ساخته شد و در سال ۲۰۰۳ توسط اسکورن و اسمیت، مورد تجدید نظر قرار گرفت و پرسشنامه‌ی نهایی آن توسط جکسون در ۴۶ ماده بر مبنای نظریه‌ی بوئن ساخته شد (اسکورن و اسمیت، ۲۰۰۳). نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۶ نقطه‌ای (ابدأ در مورد من صحیح نیست = ۱ تا کاملاً در مورد من صحیح است = ۶) می‌باشد. به هر سؤال نمره‌ای بین ۱ تا ۶ تعلق می‌گیرد. به این صورت که به گزینه ۱ نمره ۱ و به گزینه ۶ نمره ۶ داده می‌شود. حداکثر نمره پرسشنامه ۲۷۶ است. سؤال‌ها نمره‌گذاری معکوس دارند در جدول سؤالات مشخص شده است. نمره کمتر در این پرسشنامه نشان دهنده سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی است. نمره بین ۴۶ تا ۱۱۵ به معنای میزان تمایز یافتگی پایین افراد است. نمره بین ۱۱۵ تا ۱۶۱ به معنای میزان تمایز یافتگی متوسط افراد است و نمره بالاتر از ۱۶۱ به معنای میزان تمایز یافتگی بالا افراد است. ضریب آلفای گزارش شده توسط اسکورن و فریدلندر برای پرسشنامه‌ی تمایز یافتگی خود ۰/۸۸ است. یونسی (۱۳۸۵) ضرایب پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ محاسبه کرد که پایایی بالای این پرسشنامه را نشان می‌دهد. همین ضریب آلفا در پژوهش پلج - پوپکو که در سال ۲۰۰۴ انجام گرفت ۰/۸۶ به دست آمد (پلج - پوپکو، ۲۰۰۴؛ به نقل از ثنائی و همکاران، ۱۳۸۷). در پژوهش جهان بخشی و کلانرکوشه (۱۳۹۱) پایایی کل آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۶۹ و برای خرده مقیاس‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی عاطفی با دیگران به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۶۴، ۰/۶۱ و ۰/۷۵ محاسبه گردید. در پژوهش حاضر، پایایی این پرسشنامه از طریق محاسبه‌ی ضریب آلفای کرونباخ برای

صفر (۰) به معنای عدم پایداری تا مثبت یک (+۱) به معنای پایداری کامل قرار می‌گیرد و هر چه مقدار به دست آمده به عدد مثبت یک نزدیک‌تر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) کل ۰/۸۷ و برای سلامت جسمانی ۰/۸۹، ورزش و تندرستی ۰/۸۷، کنترل وزن و تغذیه ۰/۸۵، پیشگیری از بیماری‌ها ۰/۸۷، سلامت روان‌شناختی ۰/۸۸، سلامت معنوی ۰/۸۴، سلامت اجتماعی ۰/۸۲، اجتناب از داروها و مواد مخدر ۰/۷۹، پیشگیری از حوادث ۰/۸۵ و سلامت محیطی ۰/۷۶ گزارش شد.

**۳. پرسشنامه تعارض زناشویی.** این ابزار ۵۴ سؤالی است که جهت سنجش تعارض‌های زناشویی تهیه شده است (ثنائی و همکاران، ۱۳۸۷). این پرسشنامه هشت بعد از تعارضات زناشویی را مورد سنجش قرار می‌دهد که عبارتند از کاهش همکاری<sup>۱</sup>، کاهش رابطه جنسی<sup>۲</sup>، افزایش واکنش‌های هیجانی<sup>۳</sup>، افزایش جلب حمایت فرزندان<sup>۴</sup>، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود<sup>۵</sup>، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان<sup>۶</sup>، جدا کردن امور مالی از یکدیگر<sup>۷</sup> و کاهش ارتباط مؤثر<sup>۸</sup> (ثنائی و همکاران، ۱۳۸۷). پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه بر طیف پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) تنظیم شده است؛ حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. در این پرسشنامه نمره بیشتر بیانگر تعارض بیشتر و نمره کمتر نشان از رابطه بهتر و تعارض کمتر. همسانی درونی کل پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ بر روی یک گروه ۲۷۰ نفری، ۰/۹۶؛ و برای زیرمقیاس کاهش همکاری، ۰/۸۱، کاهش رابطه جنسی ۰/۶۱؛ افزایش واکنش‌های هیجانی ۰/۷۰؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ۰/۷۶؛ افزایش جلب حمایت فرزندان ۰/۳۳؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و خود ۰/۸۶؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر ۰/۷۱؛

6.family relationship with the partner's relatives and friends  
7.finances separating from each other  
8.effective communication

1. cooperation  
2.sex  
3.hysterical reaction  
4.children gain support  
5.personal relationship with your relatives

لذا از آن‌ها خواسته خواهد شد صادقانه پرسشنامه را تکمیل نمایند. از آزمودنی‌ها خواسته شد اگر در تکمیل پرسشنامه با ابهامی مواجه شدند از پژوهشگر بخواهند توضیح بیشتری بدهند. از آن‌ها خواسته می‌شود که با آرامش و اطمینان به سؤالات پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط هر دو گروه، داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS و با استفاده از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل مسیر و ضریب همبستگی) مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت و در پایان نیز گزارش نهایی تحقیق تدوین گردید.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد زن‌های شرکت‌کننده در پژوهش برابر با ۳۷/۴۴ (۳/۹۲) گزارش شد. در بین زنان شرکت‌کننده در پژوهش ۵۸ نفر (۲۳ درصد) دارای مدرک تحصیلی فوق‌دیپلم، ۱۵۱ نفر (۵۸ درصد) لیسانس و ۵۱ نفر (۲۰ درصد) فوق‌لیسانس بودند. همچنین میانگین طول مدت ازدواج این زنان برابر با ۸ سال و ۴ ماه بود.

خرده مقیاس‌های واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی با دیگران به ترتیب ۰/۷۴/۰، ۶۳/۷۷ و ۰/۶۶ به دست آمد. به منظور اطمینان از روایی پرسشنامه تمایز یافتگی خود از ۱۰ نفر از صاحب‌نظران در این زمینه نظرخواهی شد که روایی محتوایی این ابزار را مورد تأیید قرار دادند.

**روش اجرای.** ابتدا با بیان هدف این پژوهش معرفی‌نامه لازم از دانشگاه آزاد استهبان اخذ گردید. سپس از بین ادارات شهرستان استهبان، ۸ اداره به صورت تصادفی انتخاب شد و در هر اداره زنان شاغل و متأهلی که شرایط حضور در پژوهش را داشتند (حداقل یک سال از ازدواج آن‌ها گذشته باشد، عدم ابتلا به بیماری حاد روانی و تحصیلات دیپلم به بالا داشته باشند) ۲۶۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات در پژوهش حاضر از پرسشنامه‌های تعارضات زناشویی، تحمل پریشانی، سبک‌های زندگی و خود تمایز یافتگی استفاده گردید. به آزمودنی‌ها اطمینان خاطر داده شد که پاسخ‌های آنان محرمانه باقی خواهد ماند.

### جدول ۱. میانگین و انحراف معیار و نتایج آزمون مفروضه‌های متغیرهای پژوهش

مقیاس	شاخص آماری	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب کشیدگی	ضریب کجی	ضریب تحمل	تورم واریانس	دوربین واتسون
تمایز یافتگی	۷۴/۳۶	۱۴/۴۲	۰/۷۸	-۰/۱۶	۱/۶۴	۱/۶۸	۱/۷۳	
واکنش هیجانی	۱۶/۵۶	۴/۷۹	-۰/۵۴	-۰/۳۸	۱/۶۹	۰/۷۴	۱/۸۲	
موقعیت من	۲۳/۳۲	۵/۰۹	۰/۳۶	۰/۵۶	۱/۷۴	۰/۶۹		
گسلش عاطفی	۱۷/۸۹	۳/۶۹	-۱/۷۴	۱/۳۰	۱/۳۹	۰/۵۷		
آمیختگی با دیگران	۱۶/۵۶	۴/۷۹	۰/۲۰	-۰/۱۱	۱/۴۸	۰/۵۵		
تحمل پریشانی	۵۲/۱۹	۱۲/۰۳	-۰/۱۵	۱/۴۱	۱/۵۶	۰/۷۴	۱/۷۴	
تحمل	۱۷/۷۵	۴/۶۵	-۱/۱۴	۰/۱۵	۱/۴۸	۰/۶۷		
جذب	۱۶/۷۰	۴/۲۴	۰/۳۳	-۱/۲۰	۱/۵۰	۰/۶۰		
ارزیابی	۱۷/۷۲	۴/۳۳	۰/۰۳	-۰/۱۳	۱/۸۴	۰/۷۴	۱/۶۸	
تنظیم	۱۶/۴۹	۴/۶۶	-۱/۱۵	۰/۸۴	۱/۳۸	۰/۵۶		
سبک زندگی	۹۱/۸۴	۱۱/۸۴	-۰/۱۶	۰/۵۰	۱/۴۹	۰/۵۴	۱/۷۰	
سلامت جسمانی	۱۳/۲۴	۲/۳۲	۰/۹۸	-۰/۳۴	۱/۵۴	۰/۸۰		
ورزش و تندرستی	۱۴/۸۴	۳/۸۹	-۰/۴۴	۰/۱۸	۱/۶۰	۰/۶۷		
کنترل وزن و تغذیه	۱۴/۱۵	۳/۶۷	-۰/۳۸	۰/۰۸	۱/۶۷	۰/۶۳		
پیشگیری از بیماری‌ها	۱۵/۳۸	۳/۹۴	۱/۰۳	۰/۵۶	۱/۶۳	۰/۶۹	۱/۸۳	

۰/۷۴	۱/۵۸	۰/۳۳	-۱/۵۸	۳/۶۰	۱۴/۳۸	سلامت روان شناختی	
۰/۷۰	۱/۳۹	-۰/۴۸	-۰/۳۳	۴/۱۶	۱۹/۲۳	سلامت معنوی	
۰/۵۱	۱/۴۹	-۱/۱۰	۰/۱۴	۴/۳۶	۲۰/۸۴	سلامت اجتماعی	
۰/۵۰	۱/۶۷	-۰/۹۸	-۰/۳۸	۴/۱۳	۱۶/۱۹	اجتناب از دارو و مواد	
۰/۶۸	۱/۵۰	۱/۳۸	۰/۵۵	۴/۲۹	۱۷/۲۷	پیشگیری از حوادث	
۰/۷۳	۱/۶۱	۱/۴۹	۰/۳۷	۴/۷۴	۱۸/۳۹	سلامت محیطی	
-	-	-	-۰/۳۰	-۱/۴۱	۱۹/۵۶	۱۳۴/۵۴	تعارض زناشویی
-	-	-	-۰/۴۴	۰/۵۸	۴/۱۸	۱۷/۷۶	کاهش همکاری
-	-	-	-۰/۳۰	۰/۳۹	۴/۹۳	۱۸/۳۴	کاهش رابطه جنسی
-	-	-	-۱/۴۷	۰/۱۹	۵/۲۴	۱۹/۵۵	افزایش واکنش‌های هیجانی
-	-	-	۱/۳۰	-۰/۰۸	۴/۰۲	۱۶/۳۸	افزایش جلب حمایت فرزندان
-	-	-	-۰/۱۹	۰/۷۴	۴/۱۴	۱۷/۴۸	افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود
-	-	-	۱/۷۴	۰/۲۰	۵/۰۴	۱۹/۵۵	کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان
-	-	-	-۱/۱۰	۰/۳۴	۵/۲۰	۱۹/۷۷	جدا کردن امور مالی از یکدیگر
-	-	-	-۰/۳۰	-۰/۴۹	۵/۱۴	۱۸/۸۰	کاهش ارتباط مؤثر

اجتماعی ۲۰/۸۴ (۴/۳۶) و کمترین نمره مربوط به مؤلفه کنترل وزن و تغذیه ۱۴/۱۵ (۳/۶۷) بود و نمره کل تعارضات زناشویی با ۱۳۴/۵۴ (۱۹/۵۶) گزارش شده است. میزان ضریب کجی و کشیدگی بین ۲+ و ۲- است؛ بنابراین توزیع داده‌ها طبیعی است. مقدار دوربین واتسون نیز در فاصله مجاز ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد؛ بنابراین مفروضه عدم وجود همبستگی بین خطاها تأیید و از رگرسیون استفاده شد.

نتایج جدول ۱ میانگین و انحراف استاتاستیک ندارد نمره کل تمایز یافتگی و ابعاد آن را نشان می‌دهد که طبق جدول فوق بیشترین نمره مربوط به موقعیت من ۲۳/۳۲ (۵/۰۹) و کمترین میانگین مربوط به واکنش هیجانی با میانگین و انحراف استاندارد ۱۶/۵۶ (۴/۷۹) است. تحمل پریشانی نیز با میانگین و انحراف استاندارد ۵۲/۱۹ (۱۲/۰۳) گزارش شد؛ همچنین نمره کل سبک زندگی با میانگین و انحراف استاتاستیک ندارد ۹۱/۸۴ (۱۱/۸۴) و بیشترین نمره مربوط به مؤلفه سلامت

### جدول ۲ ضریب همبستگی پیرسون بین سبک زندگی، تحمل پریشانی، خود تمایز یافتگی با تعارضات زناشویی

تعارضات زناشویی		متغیر
سطح معناداری	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۱	-۰/۵۷**	سبک زندگی
۰/۰۰۱	-۰/۴۶**	تحمل پریشانی
۰/۰۰۱	-۰/۵۴**	خود تمایز یافتگی

بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای مورد پژوهش مدل مفهومی هر یک از تحلیل مسیرها بر اساس پیشینه پژوهش طراحی و ارائه شده است.

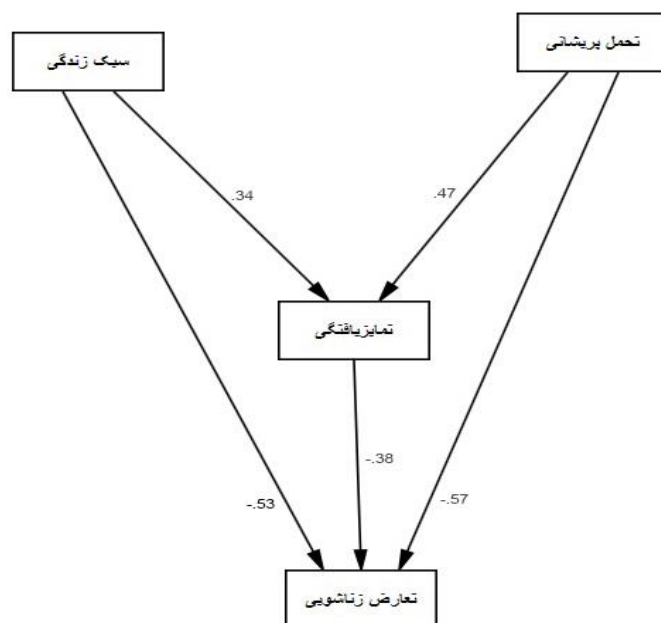
نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین سبک زندگی، تحمل پریشانی و خود تمایز یافتگی با تعارضات زناشویی همبستگی منفی معناداری در سطح ۰/۰۱ برقرار است. در ادامه به منظور

جدول ۳ مقدار و معناداری ضرایب مسیر مدل اولیه مسیر پیشنهادی

معناداری مسیر	مقدار T	خطای استاندارد	اثرات استاندارد	اثرات غیر استاندارد	مسیرهای موجود در الگو	از روی بر
۰/۰۰۱	۴/۲۹	۰/۱۳	۰/۴۷	۰/۵۷	تمایز یافتگی	تحمل پریشانی
۰/۰۰۱	۲/۷۵	۰/۲۰	۰/۳۴	۰/۱۵	تمایز یافتگی	سبک زندگی
۰/۰۰۱	۱۲/۴۰	-۰/۰۲	-۰/۵۷	-۰/۲۸	تعارض زناشویی	تحمل پریشانی
۰/۰۰۱	۱۱/۲۱	-۰/۰۵	-۰/۵۳	-۰/۶۲	تعارض زناشویی	سبک زندگی
۰/۰۰۱	۷/۲۷	-۰/۰۳	-۰/۳۸	-۰/۲۲	تعارض زناشویی	تمایز یافتگی

زندگی و تمایز یافتگی با تعارض زناشویی رابطه مستقیم منفی معناداری وجود دارد.

نتایج مدل ضرایب مسیر نشان داد که بین تحمل پریشانی با تمایز یافتگی و سبک زندگی با تمایز یافتگی رابطه مستقیم معناداری به دست آمد. همچنین بین تحمل پریشانی، سبک



نمودار ۱ مدل برازش شده از ضرایب استاندارد

کمتر از میزان ۰/۰۶۷ است و این شاخص نیز بیانگر برازش خوب مدل است. در ادامه نتایج این پژوهش برای بررسی مؤلفه‌های سبک زندگی، تحمل پریشانی و تمایز یافتگی با تعارضات زناشویی از ضریب همبستگی و جهت پیش‌بینی از رگرسیون چندمتغیره استفاده شد.

شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر ۰/۹۸، شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته (CFI) برابر ۰/۹۹ به دست آمده است. اندازه‌ی شاخص‌های حاصل از بررسی برازش مدل ساختاری حاکی از برازش مدل خوب است. تقریب ریشه میانگین مجذور خطا (RMSEA) برابر با ۰/۰۱ به دست آمده و

جدول ۴ شاخص‌های برازش مدل

RMSEA	GFI	CFI	X <sup>2</sup> /df	X <sup>2</sup>
۰/۰۶۷	۰/۹۹	۰/۹۸	۱/۶۸	۱۹/۷۰



## جدول ۵ ضریب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های سبک زندگی با تعارض زناشویی

تعارض زناشویی		متغیر
سطح معناداری	ضریب همبستگی	
۰/۰۰۳	-۰/۱۵۳**	سلامت جسمانی
۰/۰۰۲	-۰/۱۶۱**	ورزش و تندرستی
۰/۰۲۵	-۰/۱۱۵*	کنترل وزن و تغذیه
۰/۰۳۱	-۰/۱۶*	پیشگیری از بیماری‌ها
۰/۰۰۳	-۰/۲۱**	سلامت روان‌شناختی
۰/۰۲۸	-۰/۱۷*	سلامت معنوی
۰/۰۰۲	-۰/۲۲**	سلامت اجتماعی
۰/۰۰۱	-۰/۲۳**	اجتناب از دارو و مواد
۰/۰۳۰	۰/۱۶*	پیشگیری از حوادث
۰/۰۰۹	-۰/۱۹**	سلامت محیطی

سلامت معنوی، پیش‌گیری از حوادث با تعارض زناشویی در سطح ۰/۰۵ همبستگی منفی برقرار است. با توجه به برقراری همبستگی بین مؤلفه‌های سبک زندگی با تعارض زناشویی در جدول فوق جهت پیش‌بینی تعارض زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی از رگرسیون چندگانه استفاده شد.

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد که بین نمره سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، سلامت روان‌شناختی، سلامت اجتماعی، اجتناب از دارو و مواد و سلامت محیطی با تعارض زناشویی همبستگی منفی معناداری در سطح ۰/۰۱ و مؤلفه‌های کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها،

## جدول ۶ ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون جهت پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سبک زندگی

سطح معناداری	T آماره	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش‌بین
		استاندارد شده	استاندارد نشده	
Beta				
۰/۱۱	۱/۷۲	-۰/۰۸	-۰/۰۷	سلامت جسمانی
۰/۰۳۱	۱/۸۴	-۰/۱۲	-۰/۰۸	ورزش و تندرستی
۰/۰۳۰	۲/۱۲	-۰/۱۴	-۰/۰۴	کنترل وزن و تغذیه
۰/۰۳	۲/۰۸	-۰/۱۳	-۰/۰۶	پیشگیری از بیماری‌ها
۰/۰۳	۲/۱۴	-۰/۱۴	-۰/۰۵	سلامت روان‌شناختی
۰/۰۰۵	-۲/۸۵	-۰/۱۶	-۰/۱۴	سلامت معنوی
۰/۰۰۱	۳/۵۷	-۰/۲۱	-۰/۲۱	سلامت اجتماعی
۰/۰۹	۱/۷۴	-۰/۰۹	-۰/۰۸	اجتناب از دارو و مواد
۰/۱۸	۱/۱۳	-۰/۰۴	-۰/۰۴	پیشگیری از حوادث
۰/۱۰	۱/۷۷	-۰/۰۹	-۰/۰۶	سلامت محیطی



روان‌شناختی با ضریب بتای ۰/۱۴، سلامت معنوی با ضریب بتای ۰/۱۶، سلامت اجتماعی با ضریب بتای ۰/۲۱- توانستند تعارض زناشویی را در زنان شاغل پیش‌بینی کنند.

همان‌طور که نتایج جدول نشان می‌دهد از بین مؤلفه‌های سبک زندگی تنها مؤلفه‌های ورزش و تندرستی با ضریب بتای ۰/۱۲، کنترل وزن و تغذیه با ضریب بتای ۰/۱۴، پیشگیری از بیماری‌ها با ضریب بتای ۰/۱۳، سلامت

### جدول ۷ ضریب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های تحمل پریشانی و تعارضات زناشویی

متغیر	تعارض زناشویی	
	ضریب همبستگی	سطح معناداری
خرده مقیاس تحمل	-۰/۳۲**	۰/۰۰۱
خرده مقیاس جذب	-۰/۱۲*	۰/۰۳۱
خرده مقیاس ارزیابی	-۰/۱۵*	۰/۰۲۴
خرده مقیاس تنظیم	-۰/۱۷*	۰/۰۲۰

\*p<0/05 \*\* p<0/01

جذب، ارزیابی و تنظیم در سطح ۰/۰۵ همبستگی منفی برقرار است.

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین خرده مقیاس تحمل با تعارض زناشویی در سطح ۰/۰۱ و بین خرده مقیاس

### جدول ۸ ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون جهت پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس مؤلفه‌های تحمل پریشانی

سطح معناداری	T آماره	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش‌بین
		استاندارد نشده Beta	استاندارد نشده	
۰/۰۰۷	۲/۷۰	-۰/۱۳	-۰/۱۷	تحمل
۰/۰۱۴	۲/۴۷	-۰/۱۱	-۰/۲۲	جذب
۰/۰۰۱	۳/۴۵	-۰/۱۶	-۰/۱۱	ارزیابی
۰/۰۰۱	۶/۰۷	-۰/۲۹	-۰/۱۳	تنظیم

مقیاس تنظیم با ضریب بتای ۰/۲۹- توانست تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کنند.

همان‌طور که نتایج جدول نشان داد خرده مقیاس تحمل با ضریب بتای ۰/۱۳-، خرده مقیاس جذب با ضریب بتای ۰/۱۱-، خرده مقیاس ارزیابی با ضریب بتای ۰/۱۶- و خرده

## جدول ۹ ضریب همبستگی پیرسون بین مؤلفه‌های تمایز یافتگی با تعارض زناشویی

تعارض زناشویی		متغیر
ضریب همبستگی	سطح معناداری	
-۰/۲۱۴**	۰/۰۰۱	واکنش هیجانی
-۰/۲۷۴**	۰/۰۰۱	موقعیت من
-۰/۲۰۰**	۰/۰۰۵	گسلش عاطفی
-۰/۱۸۷*	۰/۰۰۱	آمیختگی با دیگران

نتایج جدول ۹ نشان می‌دهد که بین نمره واکنش هیجانی، موقعیت من، گسلش عاطفی و آمیختگی با دیگران با تعارض زناشویی همبستگی منفی معناداری در سطح ۰/۰۱ برقرار است.

## جدول ۱۰ ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و آماره تی متغیرهای وارد شده در معادله رگرسیون جهت

## پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس مؤلفه‌های تمایز یافتگی

سطح معناداری	T آماره	ضرایب رگرسیون		متغیر پیش‌بین
		خطای استاندارد	استاندارد شده	
۰/۰۳۰	۲/۴۹	-۰/۱۳	-۰/۰۶	واکنش هیجانی
۰/۰۲۶	۲/۷۷	-۰/۱۴	-۰/۰۷	موقعیت من
۰/۰۲۹	۲/۴۳	-۰/۱۳	-۰/۰۶	گسلش عاطفی
۰/۰۲۹	۲/۷۵	-۰/۱۴	-۰/۰۸	آمیختگی با دیگران

استهبان نقش واسطه‌ای معناداری را ایفا می‌کند. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های عارفی و همکاران (۱۳۹۵)، رضوانی و صائمی (۱۳۹۹)، جونقانی و همکاران (۱۳۹۷)، کر (۱۹۹۹)، بهات (۲۰۰۱)، ان‌جی (۲۰۰۵)، سکورون (۲۰۱۴) همخوان و هماهنگ می‌باشد.

در تبیین نقش واسطه‌ای تمایز یافتگی در رابطه بین سبک زندگی و تحمل پریشانی با تعارضات زناشویی در زنان شاغل باید گفت زنان شاغلی که سطح تمایز یافتگی پایینی دارند در دام هیجانات خود گرفتار هستند و نمی‌توانند بین هیجانات و عقل تفاوت قائل شوند و در مورد مسائلی که در زندگی بین فردی آن‌ها شکل می‌گیرد در برخورد با آن‌ها به صورت ناگهانی و بر اساس احساسات تصمیم‌گیری می‌کنند. این گروه از زنان شاغل به شدت به دیگران وابسته می‌شوند و این می‌تواند صدمه بدی به آن‌ها وارد کند. همچنین بعضی از این

همان‌طور که نتایج جدول نشان داد از واکنش هیجانی با ضریب بتای ۰/۱۳-، موقعیت من با ضریب بتای ۰/۱۴-، گسلش عاطفی با ضریب بتای ۰/۱۳- و آمیختگی با دیگران با ضریب بتای ۰/۱۴- توانستند تعارضات زناشویی را در زنان شاغل پیش‌بینی کنند.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش واسطه‌ای خود تمایز یافتگی در رابطه بین سبک زندگی و تحمل پریشانی با تعارضات زناشویی در زنان شاغل شهر استهبان انجام گرفت. نتایج نشان داد که بین سبک زندگی، تحمل پریشانی و خود تمایز یافتگی با تعارضات زناشویی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل مسیر فرضیه غیرمستقیم نشان داد که خود تمایز یافتگی در رابطه بین سبک زندگی و تحمل پریشانی با تعارضات زناشویی در زنان شاغل شهر

هیجانی هستند، انعطاف پذیرند، قادر به برقراری و ادامه روابط صمیمانه با یکدیگرند و می‌توانند از آن لذت ببرند. مجموعه این عوامل باعث می‌شود آن‌ها در زندگی مشترک خود احساس صمیمیت زناشویی کنند و تعارضات زناشویی آن‌ها کاهش پیدا کند (ساداتی و همکاران، ۱۳۹۳).

در ادامه نتایج به دست آمده این پژوهش، یافته‌ها نشان داد که سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، سلامت روان شناختی، سلامت اجتماعی، اجتناب از دارو و مواد و سلامت محیطی با تعارض زناشویی همبستگی منفی معناداری در سطح ۰/۰۱ و مؤلفه‌های کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت معنوی، پیشگیری از حوادث با تعارض زناشویی در سطح ۰/۰۵ همبستگی منفی برقرار است. در ادامه نتایج رگرسیون نشان داد که از بین مؤلفه‌های سبک زندگی تنها مؤلفه‌های ورزش و تندرستی با ضریب بتای ۰/۱۲، کنترل وزن و تغذیه با ضریب بتای ۰/۱۴، پیشگیری از بیماری‌ها با ضریب بتای ۰/۱۳، سلامت روان شناختی با ضریب بتای ۰/۱۴، سلامت معنوی با ضریب بتای ۰/۱۶، سلامت اجتماعی با ضریب بتای ۰/۲۱- توانستند تعارض زناشویی را در زنان شاغل پیش‌بینی کنند. این نتایج با نتایج پژوهش‌های رفیعی و آهویی (۱۳۹۹)، زارعی (۱۳۹۸)، اله ربی و سهرابی (۱۳۹۵)، بسچلو و همکاران (۲۰۱۴)، مونیکا (۲۰۱۴)، همسو و هماهنگ می‌باشد.

در همین راستا و همسو با نتایج پژوهش حاضر رفیعی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود نتیجه گرفتند که سبک زندگی عامل مهمی در پایداری ازدواج و رضایت زناشویی می‌باشد. نتایج پژوهش زارعی (۱۳۹۸) نشان داد که ابعاد سبک‌های زندگی و ابعاد صمیمیت زناشویی قادراند به صورت معناداری تعارضات زناشویی را در زنان شاغل پیش‌بینی کنند. اله ربی و سهرابی (۱۳۹۵) نشان دادند که متغیر تعارضات زناشویی با متغیر سبک زندگی و ابعاد روانی - جسمی و اوقات فراغت رابطه معناداری دارد و با توجه به نتایج آزمون رگرسیون متغیر سبک زندگی قادر است تعارضات زناشویی را پیش‌بینی کند. در تبیین این فرضیه با توجه به خرده مقیاس‌های سبک زندگی می‌توان گفت: تغذیه

زنان صمیمیت و نزدیک شدن به دیگران را عمیقاً تهدید می‌دانند. به طور کلی هر اندازه میزان تمایز یافتگی افراد پایین باشد آمادگی بیشتری برای اضطراب دارند، به رویدادها و رفتار همسرشان واکنش عاطفی و هیجانی شدیدتری نشان می‌دهند، ظرفیتشان برای صمیمانه با شریک زندگی خود محدود است و در صورت نیاز برای نزدیک شدن دچار امتزاج، آمیختگی عاطفی و طلاق عاطفی می‌شوند و تعارضات و فشارهای زناشویی زیادی را متحمل می‌شوند که همه این‌ها می‌تواند باعث تعارض زناشویی بالا در زنان شاغل گردد. در تبیین این یافته می‌توان گفت درجه‌ی توانایی فرد برای اجتناب از تبعیت خودکار رفتار از احساسات، بیانگر میزان تمایز یافتگی خود است و هدف اصلی آن توازن میان احساسات و شناخت است. در واقع افراد بیشتر تمایز یافته تمایل دارند تا خودمختاری در روابطشان داشته باشند و مایلند صمیمیت بیشتری در روابطشان بدون غرق شدن در احساسات داشته باشند. این ویژگی‌های افراد تمایز یافته موجب استحکام روابط زوج‌ها می‌شود و تحمل پریشانی آن‌ها را در مواقع مشکلات و تنش‌های زندگی زناشویی بالا می‌برد و در نهایت منجر به کاهش تعارضات زناشویی می‌گردد (عارفی و همکاران، ۱۳۹۵).

زنان متأهل با تمایز یافتگی بالا به هیجانات خودآگاهی دارند و قادر به سنجش متفکرانه موقعیت هستند. این افراد توانایی رشد من مستقل را در روابط صمیمانه دارند و می‌توانند در روابط عمیق و روابط زناشویی آرامش و راحتی خود را حفظ کنند و از امتزاج و خیانت زناشویی و عاطفی برای تعدیل تنش‌های درونی خود اجتناب کنند؛ این افراد در بعد درون شخصیتی به راحتی می‌توانند احساساتشان را از عقلانیتشان جدا کنند و در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی قادر به تحمل پریشانی و تنش، استفاده از نظام عقلانی خود در چگونگی واکنش و حل موقعیت‌ها می‌باشند. در بعد بین فردی 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 هیجانات و یا اشخاص دیگر. افراد با سطح تمایز بالا در ازدواج، دارای پختگی

همچنین نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که بین خرده‌مقیاس تحمل با تعارض زناشویی در سطح ۰/۰۱ و بین خرده‌مقیاس جذب، ارزیابی و تنظیم در سطح ۰/۰۵ همبستگی منفی برقرار است. در ادامه نتایج رگرسیون نشان داد که خرده‌مقیاس تحمل با ضریب بتای ۰/۱۳-، خرده‌مقیاس جذب با ضریب بتای ۰/۱۱-، خرده‌مقیاس ارزیابی با ضریب بتای ۰/۱۶- و خرده‌مقیاس تنظیم با ضریب بتای ۰/۲۹- توانست تعارض زناشویی را پیش‌بینی کنند. این نتایج با نتایج حاصل از پژوهش‌های طاهری و شیرازی (۱۳۹۸)، کیاکجوری و خزایی (۱۳۹۶)، داکترس و همکاران (۲۰۱۹)، مارتینز و کاستودی (۲۰۱۴) و گومز و فیشر (۲۰۰۳) همسو و هماهنگ می‌باشد. در همین راستا و همسو با این نتایج یافته‌های پژوهش طاهری و شیرازی (۱۳۹۸) حاکی از آن بود که انتظار از ازدواج و تحمل‌پریشانی قادر به پیش‌بینی سازگاری زناشویی زنان متأهل می‌باشد؛ بنابراین به نظر می‌رسد زنان متأهلی که توانایی بالاتری در پریشانی‌ها از خود نشان می‌دهند و انتظار آن‌ها از ازدواجشان واقع‌بینانه‌تر است به طبع آن دارای سازگاری زناشویی مطلوب‌تری خواهند بود و از تعارضات زناشویی آن‌ها کاسته می‌شود. در تبیین نتایج به دست آمده باید گفت که تحمل‌پریشانی مهارتی، مبتنی بر پذیرش واقعیت، بدون تلاش برای تغییر آن است. پذیرش واقعیت به معنای تأیید آن نیست و بایستی بین این دو تمایز قائل شد. این مهارت ترکیبی از مهارت‌های رفتاردرمانی شناختی و اعمال ذهن‌به‌ویژه پذیرش رادیکال<sup>۱</sup> است (محمودعلیلو و شریفی، ۱۳۹۱). توانایی تحمل درد و پریشانی به دو دلیل، هدف اساسی سلامت روان است. از آنجا که درد و پریشانی را نمی‌توان به طور کامل حذف کرد یا از آن اجتناب کرد، توانایی پذیرش واقعیت تغییرناپذیر، خود‌منجر به کاهش درد و رنج می‌گردد. از طرفی دیگر اگر فرد برای تغییر خود، تلاش نکند، اعمال تکنیکی جایگزین تلاش برای ایجاد تغییرات مطلوب می‌شود. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت زنانی که از تحمل‌پریشانی بالایی برخوردارند دارای قابلیت مدیریت بحران در زندگی هستند و می‌توانند به مسائل و

و استفاده مناسب و به موقع از مواد غذایی منجر به سلامتی عمومی می‌شود. توجه و اهمیت دادن به بهداشت و سلامتی، منجر به آرامش و آسایش و دوری از هرگونه بیماری می‌گردد و این مسائل می‌تواند سلامت زندگی زناشویی را به دنبال داشته باشد. این رابطه را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که ورزش هم در کوتاه مدت و هم در درازمدت تقویت روانی و بهبود ذهنی به همراه می‌آورد. سبک زندگی فعالانه منجر به کاهش نشانه‌های افسردگی و اضطراب می‌گردد و توانایی افراد برای مقابله با استرس و تعارضات زندگی زناشویی را افزایش می‌دهد. فعالیت‌های بدنی تأثیرات مثبتی در ایجاد اعتماد به نفس در بزرگسالان دارد و می‌تواند تنش و فشار روانی را کاهش دهد (زارعی، ۱۳۹۸).

در تبیین نتایج به دست آمده باید گفت که سبک زندگی شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه یا جامعه است. مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتاری، حالت‌ها و سلیقه‌ها، یعنی تمام چیزهایی که اشتراک در آن‌ها باعث به وجود آمدن تماس بیشتر می‌گردد و تماس بیشتر شباهت درک شده بیشتر را در پی خواهد داشت زیرا هر چه دو فرد چیزهای مشترک بیشتری داشته باشند یکدیگر را بیشتر مشابه خواهند دید. شباهت درک شده همراه با امکان ایجاد ارتباط، منجر به موقعیت‌های بین فردی می‌شود که ثمربخش است. هم‌پوشی شبکه ارتباطی و تعامل‌های بسیار، منجر به بسیاری ویژگی‌های هم‌شکل می‌شود. تماس بیشتر همچنین باعث به وجود آمدن تصورات یکسان می‌گردد با توجه به اینکه تصورات زوجین در اعمال عینیت پیدا می‌کند؛ لذا زوجین معمولاً از فعالیت‌ها و دل‌مشغولی‌های نسبتاً مشابهی برخوردار می‌شوند که این عامل مهم نزدیک‌تر شدن زن و مرد را فراهم می‌کند. تصورات مشترک درک بهتر تفکرات و عقاید مشابه زن و مرد را که از طرفی به رفتار و مشغولیات نزدیک به هم ختم می‌شود و از طرف دیگر به کیفیت روابط زناشویی مشترک آنان و کاهش تعارضات زناشویی می‌انجامد (رفیعی و همکاران، ۱۳۹۹).

## 1. Acceptance Radical

تنش‌زا پرداختند. نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که نوع جهت‌گیری نسبت به مشکل به عنوان عاملی مهم در پیش‌بینی میزان تعارضات زناشویی زوجین به شمار می‌آید. مطابق نظریه درماندگی آموخته شده سطح پایین تحمل پریشانی در عقاید و باورها باعث تعمیم باورهای غلط به موقعیت‌های مختلف زندگی می‌شود و فرد را مستعد ابتلا به برخی اختلالات روانی از جمله افسردگی می‌کند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که تحمل پریشانی طیف وسیعی از توانایی‌های فردی را در برمی‌گیرد تا فرد بتواند موقعیت‌های مختلف را شناسایی کرده و خود را با آن سازگار کند. با توجه به اینکه شرایط تنش‌زا، ماهیتی هیجانی دارد، میزان تحمل پریشانی زوجین در نحوه روبرو شدن با آن، نقش مهم و اساسی ایفا می‌کند. به طوری که زوجینی که تحمل پریشانی پایینی دارند، در مواجهه با تجارب و تنش‌های زناشویی، به جای ادراک موقعیت تنش‌زا به عنوان موقعیت قابل کنترل، از یک الگوی انعطاف‌ناپذیر در سازش با موقعیت پیروی می‌کنند. زمانی که این الگوی انعطاف‌ناپذیر در عملکرد فرد تداوم یابد منجر به پایین آمدن ظرفیت فرد در تحمل تجارب و حالت‌های ناخوشایند درونی می‌گردد. به طوری که فرد با فاصله گرفتن و بی‌توجهی، اقدام به فرار از موقعیت تنش‌زا نموده و خیلی زود احساس ناکامی، کم‌ارزشی و ناتوانی می‌کند و این خود منجر به تشدید تنش‌ها و تعارضات زناشویی می‌گردد.

دیگر نتایج به دست آمده این پژوهش نیز نشان داد که بین نمره واکنش هیجانی، موقعیت من، گسلس عاطفی و آمیختگی با دیگران با تعارض زناشویی همبستگی منفی معناداری در سطح ۰/۰۱ برقرار است. در ادامه نتایج رگرسیون نشان داد که واکنش هیجانی با ضریب بتای ۰/۱۳-، موقعیت من با ضریب بتای ۰/۱۴، گسلس عاطفی با ضریب بتای ۰/۱۳- و آمیختگی با دیگران با ضریب بتای ۰/۱۴- توانستند تعارض زناشویی را در زنان شاغل پیش‌بینی کنند. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های عارفی و همکاران (۱۳۹۵)، رضوانی و صائمی (۱۳۹۹)، جونقانی و همکاران (۱۳۹۷)، کر (۱۹۹۹)، بهات (۲۰۰۱)، ان‌جی (۲۰۰۵)،

مشکلات به عنوان یک واقعیت بنگرند، آن را بپذیرند و در نهایت برای حل آن تلاش کنند، بدون آنکه از خود عکس‌العمل منفی نشان داده و باعث آشفتگی زندگی خود و دیگران شوند، زانی که این قابلیت را دارند تحمل بیشتری در برابر سختی‌ها و پریشانی‌ها از خود نشان می‌دهند و همین صبوری باعث ایجاد سازگاری و آرامش بیشتر در زندگی زناشویی و در نتیجه کاهش تعارضات و تنش‌های زندگی زناشویی می‌شود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که تحمل پریشانی به حالتی گفته می‌شود که افراد بتوانند هیجان‌ات منفی خود را درک کرده و در برابر آن‌ها تاب بیاورند. در زندگی روزانه هر یک از افراد، استرس و پریشانی‌های مختلفی تجربه می‌شود. آشفتگی و در پی آن استرس، واکنش بدن در برابر شرایط نابجای محیطی است ولی همیشه یک واکنش منفی نیست. مقدار کم استرس نه تنها زیان‌بار نیست بلکه می‌تواند مفید هم باشد و به زندگی جذابیت و تحرک بخشد. در صورتی که این استرس از حد مجاز فراتر رود، شرایط بحرانی به وجود می‌آید و به زندگی فردی و اجتماعی افراد آسیب می‌زند و آن‌ها را دچار پریشانی می‌نماید. استرس فرصت تلاش و رویارویی با خطر را در زندگی برای افراد فراهم می‌نماید. برخورد با موقعیت ایجادکننده‌ی پریشانی و مخصوصاً میزان تحمل آن در افراد یکسان نیست. زنان شاغل به دلیل تعارضات زناشویی، وظایف شغلی و خانوادگی با مسائل و مشکلات استرس‌زای بیشتری مواجه می‌گردند که با توجه به اجتناب‌ناپذیر بودن برخی از عوامل استرس‌زا در محیط خانواده و کاری تحمل پریشانی آن‌ها پایین می‌باشد؛ اما زنان شاغلی که تحمل پریشانی بالایی دارند قادر هستند هیجان‌ات منفی خود را درک کرده و سطوح استرس و اضطراب خود را تا حد زیادی مدیریت و کنترل کنند و در مواجهه با استرس-ها و پریشانی‌ها از تحمل بیشتری برخوردار باشند و در نتیجه تعارضات زناشویی را به صورت مناسب حل و فصل کنند (طاهری و شیرازی، ۱۳۹۸). همچنین داگاس، فریزتن و لدوسر (۲۰۲۱) در مطالعه خود به بررسی نقش عدم تحمل ابهام و پریشانی و نوع جهت‌گیری زوجین به مسئله در شرایط

تعارضات زناشویی می‌گردد. در روابط زناشویی، تمایز یافتگی بالا فرد را قادر می‌سازد تا برای بهزیستی و صمیمیت بین خود و همسرش، مرزها را تنظیم کند و فرصت انجام آن را برای طرف مقابل نیز فراهم سازد. وقتی تمایز یافتگی زوج‌ها بالا باشد احتمال مقابله مناسب با تعارضات و صمیمیت زناشویی نیز برای زوج‌ها بیش‌تر می‌شود و اضطراب، واکنش‌های هیجانی و در نهایت هم آمیختگی کاهش می‌یابد. در مقابل، تمایز یافتگی پایین در بین زوج‌ها باعث سطوح بالای هم آمیختگی شده که به از دست دادن «خود» افراد منجر می‌شود. این گونه پویایی‌ها می‌تواند تعارضات بالا و در نهایت جدایی عاطفی و گرایش به طلاق عاطفی به بار آورد (عارفی و همکاران، ۱۳۹۵).

در واقع زوج‌های تمایز نیافته، به هنگام وقوع تعارضات زناشویی، به وسیله مکانیزم کناره‌گیری، حمله متقابل یا عکس‌العمل‌های دفاعی، واکنش نشان می‌دهند. در واقع در این گونه مناسبات زناشویی که زوج‌ها در چرخه تعارض-اجتناب قرار دارند، در ادامه تجربه احساسات منفی در رابطه زناشویی به دلزدگی زناشویی و تعارضات زناشویی می‌انجامد. آن چه تمایز یافتگی در مناسبات زناشویی برای زوج‌ها فراهم می‌آورد افزایش توانایی آن‌ها برای صمیمی شدن با یکدیگر، حفظ حریم شخصی و در عین حال درک تفاوت‌ها در موقعیت‌های پرتنش است. در واقع تمایز یافتگی، از هم آمیختگی زن و شوهر در مواقعی بحرانی که باید بر اساس منطق دست به تصمیم‌گیری بزنند، جلوگیری کرده و آن‌ها را قادر می‌سازد تا مشکلات موجود در رابطه را با عقل و منطق و نه بر اساس واکنش‌پذیری‌های هیجانی و احساسی، رفع کنند. در حقیقت، آنچه زوج‌های تمایز نیافته را دچار مشکل می‌سازد، اجتناب، فاصله‌گیری و خیانت زناشویی در موقعیت‌های دشوار است که تنها تسکینی موقتی بوده و در درازمدت با تشدید تعارضات زناشویی و از بین بردن حریم زناشویی، آن‌ها را به سمت دلزدگی و طلاق عاطفی و رسمی سوق می‌دهد؛ به عبارت دیگر هرچه افراد از سطوح تمایز یافتگی پایین‌تری برخوردار باشند، به دلیل آمیختگی بیش‌تر عقل و احساساتشان، در تعارضات زناشویی درگیر

سکورون (۲۰۱۴) همخوان و هماهنگ می‌باشد. در همین راستا و همسو با نتایج پژوهش حاضر پژوهش عارفی و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که تمایز یافتگی به طور منفی تعارضات زناشویی زوجین را پیش‌بینی می‌کند. رضوانی و صائمی (۱۳۹۹) نشان دادند که میان خود تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی همبستگی منفی وجود داشت و با افزایش خود تمایز یافتگی و کاهش نوروژ گرای، میزان تعارضات در زوجین کاهش می‌یابد. حیدری (۱۳۹۹) در پژوهش خود نتیجه گرفت که بین تعارضات زناشویی با تمایز یافتگی خود و هر یک از ابعاد آن شامل واکنش هیجانی، موقعیت من، بریدگی عاطفی و آمیختگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد در پژوهش قمری کیوی و همکاران (۱۳۹۴) نتایج حاکی از وجود رابطه مثبت و معنی‌دار بین رضایت زناشویی و تمایز یافتگی خود بود. تقوی (۱۳۹۱) نتیجه گرفت که ارتقاء تمایز یافتگی خود می‌تواند بهبود و افزایش میزان صمیمیت زوجین را پیش‌بینی کند. کر (۱۹۹۹) نتیجه گرفت افرادی که تمایز یافتگی بیشتری دارند، رضایت بیشتری هم از روابط زناشویی خود دارند و کمتر به روابط فراخوانده گرایش پیدا می‌کنند. ان‌جی (۲۰۰۵) نتیجه گرفت که صمیمیت زناشویی زوج‌ها به وسیله سطح تمایز یافتگی شان تحت تأثیر قرار گرفته است. سکورون (۲۰۱۴)، در یک مطالعه به این نتیجه رسید که تمایز یافتگی و سطح تمایز خود بر ثبات و پایداری زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی تأثیر معنی‌داری دارد. در تبیین این یافته می‌توان به نظریه بوئن، ۱۹۷۸ اشاره کرد که طبق آن در نظام‌های زناشویی تمایز یافته، همسران به یکدیگر اجازه می‌دهند که نقشی نرمش‌پذیرتر و رابطه‌ای صمیمانه‌تر داشته باشند و تفاوت عقاید یکدیگر را بهتر تحمل می‌کنند و برای این که مشکلات کم‌تری داشته باشند در پاسخ به عواطف خود و دیگران، آرامش خود را حفظ می‌کنند. در حقیقت زن و شوهرهایی که به یک اندازه از سطوح بالای تمایز یافتگی برخوردارند قادرند تا فردیت روشنی را به وجود آورند و حفظ کنند و هم‌زمان، صمیمیت عاطفی پخته، قوی و غیر تهدیدآمیزی داشته باشند؛ بنابراین تمایز خود با ایجاد صمیمیت زناشویی و صمیمیت جنسی باعث کاهش



کارشناسی ارشد رشته علوم اجتماعی، دانشگاه فردوسی مشهد.

رفیعی، جانی و آهوئی (۱۳۹۹) پژوهشی با عنوان رابطه سبک زندگی و حمایت اجتماعی با رضایت زناشویی سالمندان، *مجله سالمندی ایران*، ۱۲(۲): ۱۵-۲۸.

زارعی، سمیه. (۱۳۹۸). *با عنوان پیش‌بینی تعارضات زناشویی بر اساس سبک‌های زندگی و صمیمیت زناشویی بر در زنان شاغل*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه استهبان. دانشکده علوم انسانی.

ساداتی، احمد؛ مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز؛ و سودانی، مهدی. (۱۳۹۳). *رابطه علی تمایز یافتگی، نوززگرایی و بخشندگی با دلزدگی، زناشویی با واسطه تعارض زناشویی*. *روانشناسی خانواده*، ۵۵-۶۸.

سوری، عاطفه. (۱۳۹۴). *مقایسه میزان تحمل پریشانی و رفتارهای کنترل‌گرایانه زوجین در کارکنان طرح اقماری با کارکنان ساکن شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه مرودشت. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

طاهری، زهرا و شیرازی، مجید. (۱۳۹۸). *رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی زنان*. *پژوهشنامه زنان*، ۱۰(۱): ۳۲-۴۸.

عارفی، محمد؛ رحیمی، رضا و شیخ‌السماعیلی، داوود. (۱۳۹۵). *پیش‌بینی سازگاری زناشویی زوجهای جوان فرهنگی بر مبنای میزان تمایز یافتگی از خانواده اصلی و رضایت زناشویی والدین، فصلنامه علمی پژوهشی خانواده و پژوهش*، ۱۳(۲): ۸۷-۱۰۶.

علوی، خدیجه. (۱۳۸۸). *اثربخشی رفتار درمانی دیالکتیکی گروهی در کاهش نشانه‌های افسردگی دانشجویان مشهد (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده)*. دانشگاه فردوسی مشهد مقدس

محمودعلیلو، مجید؛ و شریفی، محمد امین. (۱۳۹۶). *رفتار درمانی دیالکتیکی برای اختلال شخصیت مرزی*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

قمری کیوی، حسین؛ شیخ‌الاسلامی، علی و صمدی، مهران. (۱۳۹۴). *رابطه ی تمایز یافتگی خود و رضایت زناشویی در همسران سازگار و ناسازگار، دومین کنفرانس ملی توسعه*

تنش‌های عاطفی شدید با همسر شده و دچار دلزدگی، عدم صمیمیت زناشویی می‌شوند (رضوانی و صائمی، ۱۳۹۹). پژوهش حاضر مانند هر پژوهش و تحقیق علمی دیگر در عمل با موانع و محدودیت‌هایی روبرو بوده است؛ دسته‌ای از این محدودیت‌ها جنبه درونی و برخی جنبه بیرونی مسئله را شامل می‌شود از جمله این محدودیت‌ها می‌توان محدودیت‌های مالی، اداری و اجرایی را نام برد. با توجه به این که در اجرای این پژوهش فرصت‌های زیادی برای بررسی متغیرهای موجود در آن فراهم آمد اما اجرای چنین کاری با محدودیت‌هایی هم همراه بود که یک از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش، اجرای آن فقط روی زنان شاغل بود؛ پیشنهاد می‌شود این پژوهش روی مردان متأهل و شاغل و همچنین در شهرهای دیگر نیز اجرا شود.

### موازن اخلاقی

در این پژوهش موازن اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان اجرای پرسشنامه ضمن تأکید به محرمانه بودن فرایند نمره‌گذاری، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند.

### سیاسگزاری

از همه زنان شرکت‌کننده در پژوهش و همه کسانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

### تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

### منابع

پاینز، اچ. ال. (۱۹۹۶). *دلزدگی از روابط زناشویی*. ترجمه گوهری راد و افشار (۱۳۸۳). تهران: رادمهر.

تقوی، نرگس (۱۳۹۱). *رابطه سبک‌های دلبستگی، تمایز یافتگی خود و فقدان پدر با صمیمیت زناشویی زنان*. پایان‌نامه

- marital quality. *Journal of Gerontology series B: Psychology Sciences and Social Sciences*, 165 first published online.
- Gomez, R., & McLaren, S. (2006). The association of avoidance coping style, and perceived mother and father support with anxiety/depression among late adolescents: applicability of resiliency models. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 1165-1176.
- Hennessy, E. (2005). Pattern of commitment to work and parenting, implications for role strain. *Journal of marriage and family*, 19(3), 56, 3.
- Kear, J. S. (1999), Marital attraction of self (Doctorial dissertation, Cali-fornia school of professional Psychology, Fresno. *Dissertation Abstracts International*, 39, 2505.)
- Keough, M. E. Riccardi, C. J. Timpano, K. R. Mitchell, M. A. & Schmidt, N. B. (2020). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567-574.
- Kerr, M. E. (2004). *One family's story: a primer on Bowen theory*. Washington, DC: Georgetown Family Center.
- Kyung-Sil, K. (2016). *Self- differentiation, perceived family conflict and cultural values among Asian American college students*. Unpublished doctoral dissertation: Columbia University
- Likcani, A. (2013). *Differentiation and intimate partner violence*. Unpublished doctoral dissertation. College of Human Ecology: Kansas State University
- Mahoney, K. R. (2016). *The Relationship Of Partner Support & Coping Strategies To Marital Adjustment Among Women With Diabetes & Their Male Partner*. Unpublished Doctoral Dissertation. New York University.
- Martinez, B. B., & Custodio, R. P. (2014). Relationship between mental health and spiritual wellbeing among hemodialysis patients: a correlation study. *Sao Paulo Medical Journal*, 132(1), 23-27.
- Pelege, O. (2008). The relation between differentiation of Self and marital satisfaction: What Can Be Learned From Married People Over the Course of Life? *The American Journal of Family Therapy*, 36: 388-401.
- Simons, J. S. & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Skoworon, E.A. (2014). The role of Differentiation of self in Marital adjustment.
- پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
- کری، جرالدا. (۲۰۰۵). نظریه‌های مشاوره گروهی. ترجمه زهرا کار و همکاران. (۱۳۹۱). تهران: انتشارات رشد.
- کیاکجوری، معصومه و خزایی، کامیان، ۱۳۹۶، رابطه اضطراب وجودی و تحمل پریشانی با فرسودگی زناشویی (مطالعه موردی: زنان متأهل ۳۰ تا ۵۰ شهرستان نوشهر)، نهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
- گوهری، شیوا؛ زهراکار، کیانوش و نظری، علی. (۱۳۹۴) پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و صمیمیت جنسی در پرستاران. *مجله پرستاری ایران*، ۱۰(۲): ۷۲-۸۰
- لعلی، محسن، عابدی، احمد؛ و کجیاف، محمدباقر، (۱۳۹۱)، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱۱۵(۱): ۴۸-۶۰
- نظری، علی محمد. (۱۳۹۳). *زوج درمانی و خانواده درمانی*. چاپ سی و دوم. تهران: نشر علم.
- اله ربی، مطهره و سهرابی، نادره. (۱۳۹۵). پیش‌بینی سازگاری و تعارضات زناشویی بر اساس سبک زندگی، سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد.
- Barnet, R. C.h., & Hyde, J. S.h. (2018). Women, Men, Work, and Family: An Expansionist Theory. *American Psychologist*, 56(10), 781-796.
- Chin, W., Guo, Y.L., hung, Y.J., Yang, C.Y., Schiao, j.s. (2015). Short sleep duration is dose-dependency related to job strain and burnout in nurses: A cross sectiona; survey. *International Journal of Nursing Studies*, 52, 1, 297-306.
- Daughters, S. B., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Kahler, C. W., Danielson, C. K., Zvolensky, M., & Lejuez, C. W. (2019). Distress Tolerance and Early Adolescent Externalizing and Internalizing Symptoms: The Moderating Role of Gender and Ethnicity. *Behavior Research Therapy*, 47(3), 198-205.
- Galinsky A. G., & Waite L.J. (2014). Sexual activity and psychological health as mediator of the relationship between physical health and

- Journal of counseling Psychology*, 47(2), 229-237.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 235 - 246.
- Skowron, E. A., Stanley, K., & Shapiro, M. (2009). A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal, and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 22, 234-244.
- Yalcin, B. M., & Karahan, T.F. (2017). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20 (1), 36-44.