

پیش‌بینی تعارضات زناشویی براساس تمایزنیافتگی با نقش تعدیل‌گر تاب‌آوری Prediction of Marital Conflicts Based on Undifferentiation with the Moderating Role of Resilience

Jafar Houshyari¹
Tayebeh Shabani (Corresponding Author)²

جعفر هوشیاری^۱
طیبه شعبانی (نویسنده مسئول)^۲

Abstract

The present study was conducted with the aim of predicting marital conflicts based on undifferentiation and examining the moderating role of resilience. The research approach was descriptive-correlational, and the statistical population included all married couples in the city of Qom. From this population, 165 married men and women were selected using convenience sampling. Participants responded to three questionnaires: Sanaei's Marital Conflicts Questionnaire (2008), Skowron and Friedlander's Undifferentiation of Self Inventory (DSI, 1998), and Connor and Davidson's Resilience Scale (CD-RISC, 2009). The findings indicated that Undifferentiation had a positive and significant relationship with marital conflicts ($r = 0.420$). In addition, a negative and significant relationship was found between undifferentiation and resilience ($r = -0.258$), reflecting the challenges faced by individuals with low undifferentiation in achieving resilience. Moreover, a negative and significant relationship was observed between marital conflicts and resilience ($r = -0.420$), highlighting the protective role of resilience. Results demonstrated that resilience played a significant moderating role in the relationship between Undifferentiation and marital conflicts. The moderating effect of resilience increased the coefficient of determination (R^2) by 0.026, which was statistically significant ($P = 0.047$). These findings suggest that resilience can reduce the intensity of the impact of Undifferentiation on marital conflicts.

Keywords: Marital conflicts, undifferentiation, resilience, family, couples.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تعارضات زناشویی براساس تمایزنیافتگی و با بررسی نقش تعدیل‌کننده تاب‌آوری اجرا شد. رویکرد پژوهش توصیفی-ارتباطی از نوع همبستگی و جامعه آماری آن شامل کلیه زوج‌های شهر قم بود. از میان این جامعه تعداد ۱۶۵ زن و مرد متأهل با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان به سه پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنائی (۱۳۸۷)، تمایزنیافتگی خود (DSI) اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) و تاب‌آوری (CD-RISC) کانر و دیویدسون (۲۰۰۹) پاسخ دادند. یافته‌های پژوهش نشان داد که تمایزنیافتگی با تعارضات زناشویی رابطه مثبت و معناداری دارد ($r = 0.420$)؛ همچنین بین تمایزنیافتگی و تاب‌آوری رابطه منفی و معناداری یافت شد ($r = -0.258$) که نشان‌دهنده چالش‌های افراد دارای تمایزنیافتگی پایین در کسب تاب‌آوری است؛ علاوه بر این، بین تعارضات زناشویی و تاب‌آوری نیز رابطه منفی و معناداری مشاهده شد ($r = -0.420$) که بیانگر نقش محافظتی تاب‌آوری است. نتایج نشان داد که تاب‌آوری نقش تعدیل‌کننده معناداری در رابطه بین تمایزنیافتگی و تعارضات زناشویی ایفا می‌کند. اثر تعدیل‌کننده تاب‌آوری، ضریب تعیین (R^2) را به میزان ۰/۰۲۶ افزایش داد که از نظر آماری معنادار بود ($r = 0.026$)، این یافته بیانگر آن است که تاب‌آوری می‌تواند شدت تأثیر تمایزنیافتگی بر تعارضات زناشویی را کاهش دهد.

واژه‌های کلیدی: تعارضات زناشویی، تمایزنیافتگی، تاب‌آوری، خانواده، زوجین

1. Department of Psychology, Faculty of Islamic Humanities and Social Sciences, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.

2. M.A. Graduate in Psychology, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran. shabani.t74@gmail.com
Received: 2 July 2025
Accepted: 15 September 2025

۱. گروه روانشناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.
۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، قم، ایران. shabani.t74@gmail.com
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۴/۱۲
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۶/۲۴

مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده در معارف اسلام و سنت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله دارای اعتبار و ارزش ویژه‌ای است. تعابیر ائمه اطهار در اهمیت این بنیاد و جایگاه آن والاترین تعابیر را شامل می‌شود؛ به گونه‌ای که هیچ چیز با آن قابل قیاس نیست. چنان‌که از نبی اسلام صلی الله علیه و آله نقل شده است: «ما بنی فی الإسلام بناء أحب إلى الله وأعز من التزویج؛ هیچ بنایی در اسلام نزد خداوند محبوب‌تر و عزیزتر از ازدواج نیست» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۳: ۱۵۲). این حدیث شریف به روشنی می‌رساند که هیچ بنیانی از نظر ارزش در عالم هستی با جایگاه خانواده برابری نمی‌کند. خانواده بنیادی‌ترین واحد اجتماعی است که مبدأ بروز عواطف انسانی و کانون صمیمانه‌ترین روابط و تعاملات بین فردی به شمار می‌رود. این نهاد به عنوان بخشی پرمعنا از محیط اجتماعی، نخستین بستر شکل‌گیری بنیادهای رفتاری استوار می‌باشد که از همان آغاز مورد توجه اندیشمندان و پژوهشگران قرار داشته است. بی‌تردید خانواده با کارکرد سالم سهم سازنده‌ای در سلامت جامعه و یکایک اعضای آن دارد؛ به گونه‌ای که سلامت و بالندگی هر جامعه وابسته به سلامت و رشد خانواده در آن است.

ازدواج مهم‌ترین پایه در تشکیل خانواده و نقطه عطفی حیاتی در چرخه زندگی هر فردی است که دو نفر را به عنوان همسر به همدیگر متعهد می‌کند و به طور قابل ملاحظه‌ای بر عملکرد زندگی آنها از جمله رفاه اجتماعی، عاطفی، فرهنگی و اقتصادی تأثیر می‌گذارد (گرگیس، گنورگ و اندرسون، ۲۰۱۰). صمیمانه‌ترین شکل ازدواج آن است که هیچ عاملی به جز مرگ نتواند پیوند زناشویی را بگسلد و میان زن و شوهر جدایی بیفکند. کوشش مصلحان جامعه، به‌ویژه پیامبران خدا همواره بر آن بوده است که نظام خانواده یک نظام پایدار و مستحکم باشد و هیچ عاملی نتواند این کانون سعادت را متلاشی سازد، اما دنیای امروز که دنیایی مضطرب و پریشان است، با وجود پیشرفت‌های حیرت‌انگیز علمی و صنعتی در زمینه مسائل خانواده همچنان با مشکلات بزرگی روبه‌روست (حمیدی، ۱۳۹۰) که موجب تعارضات میان زوجین می‌شود. تعارض از واکنش نسبت به تفاوت‌های فردی ناشی می‌شود (کنت، ۱۹۹۲). تعارض زناشویی به منزله تنوع نیازها و ارزش‌های زوجین است که با بیان احساسات منفی تجلی می‌یابد و می‌تواند موقعیتی برای روشن‌سازی و تفسیر انتظارات درباره روابط فردی برای هر یک از زوجین فراهم آورد. با توجه به ماهیت رابطه زوجین، پدید آمدن اختلاف و تعارض در رابطه

زناشویی طبیعی است. بروز تعارض امری اجتناب ناپذیر است؛ به گونه‌ای که می‌توان از تعارض به منزله رایج‌ترین و اجتناب ناپذیرترین پدیده در روابط زناشویی نام برد (لوف، شکری و قنبری، ۱۳۹۳). تعارض زناشویی حالتی است که زن یک چیز و مرد چیز دیگری می‌خواهد؛ یک مسئله برای مرد مهم، ولی زن از آن متنفر است. تعارض زناشویی حاصل نیازها، خواسته‌ها و تمایلات ناهمگون زوج‌هاست و زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از طرفین یا هر دو خودخواه باشند؛ یکی از زوج‌ها خودخواهانه و بدون ملاحظه ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها، طرح‌ها و اهداف دیگری، خواسته‌ای را مطرح می‌کند و وقتی آن خواسته محقق نشود، شروع به قضاوت کردن می‌کند. تضاد و مخالفت‌های کنترل نشده موجب نارضایتی اعضا می‌شود که در نتیجه آن پیوندها و رشته‌ها می‌گسلد و از هم پاشیدن خانواده را به همراه دارد. تعارض سبب می‌شود روابط خانوادگی اثربخشی خود را از دست دهد، انسجام خانوادگی کاهش یابد، اهداف خانواده تحت تأثیر نزاع‌ها و کشمکش‌ها قرار گیرد و در حالت شدید آن موجب شکست زندگی زناشویی شود (دیلون، ۲۰۰۵).

هاوگینز، ویلوگی و دوهرتی (۲۰۱۲) با مطالعه ۸۸۶ زوج که تعارضات آنها منتهی به طلاق شده بود به این نتایج دست یافتند که شش عامل اساسی در بروز تعارضات و در نهایت طلاق نقش دارند؛ این شش عامل عبارت بودند از: پیشرفت یکی بدون پیشرفت دیگری، نبود برقراری ارتباط مؤثر با یکدیگر، مشکلات اقتصادی، خیانت، مشکلات شخصیتی و توجه نکردن کافی. برخی دیگر از موضوع‌های شناخته شده‌ای که می‌تواند پدیدآورنده اختلاف‌های زناشویی باشد چنین است: پول، روابط جنسی، روابط خویشاوندی، دوستان و فرزندان، خیانت جنسی، مشکلات عاطفی، مشکلات مالی، مشکلات ارتباطی، گفت‌وشنود، تعارضات شغلی و... (ثنایی، ۱۳۹۳)؛ همچنین مسالوس کیت (۲۰۰۵) در پژوهش خود مهم‌ترین علل تعارضات زناشویی را مسائل دینی و اعتقادی، سلطه‌گری و سلطه‌پذیری همسران، مسائل مربوط به فرزندان، مهارت‌های ارتباطی ضعیف و سختی‌های مسائل خانوادگی بیان می‌کند؛ در واقع در هر ازدواج لحظه به لحظه تعارض وجود دارد که از منابع فراوانی سرچشمه می‌گیرد و تحلیل و شناسایی دلایلی که به تعارضات زناشویی می‌انجامند، نقش مهمی در حل و کنترل آن دارد.

زمانی که همسران از تعارض و احساسات همراه با آن برای توجه به جنبه‌هایی از رابطه‌شان

استفاده کنند که نیازمند تأمل و کار است، این تعارض می‌تواند حامی آنها باشد؛ اما اگر همسران روش سازنده‌ای را برای مقابله با تعارض به کار نگیرند، ممکن است به تدریج از یکدیگر جدا شوند. بنابراین امر طلاق یک معرکه ناگهانی نیست، بلکه فقدان تدریجی صمیمیت و نزدیکی است. به طور خلاصه ترس از تعارض و احساسات همراه با آن می‌تواند به عدم درگیری در مسائل بینجامد و عدم درگیری در مسائل می‌تواند به طلاق هیجانی و سرانجام طلاق قانونی بینجامد (شیری، ۱۳۸۷). پس تعارض واقعیتی است که در همه زندگی‌ها وجود دارد و اینکه زوجین چگونه با آن مقابله می‌کنند به توانایی آنها برای برقراری رابطه به عنوان زوج بستگی دارد (مردیت و مردیت، ۲۰۰۳).

براساس دیدگاه‌های سیستمی در زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی، ویژگی‌های فردی می‌تواند الگوهای تعاملی زناشویی را متأثر سازد. تمایزنیافتگی به عنوان یک ویژگی طرح‌شده در این نظریه‌ها به مجموعه‌ای از ویژگی‌ها گفته می‌شود که به واسطه آن افراد آمادگی واکنش‌های هیجانی متناسب با موقعیت را ندارند و در موقعیت‌های بین‌فردی همانند تعاملات زناشویی، واکنش‌های خودآیندی را نشان می‌دهند که گویای نبود درک درستی از موقعیت است؛ همچنین وجود هسته ضعیف خود، عزت نفس پایین و سطوح بالای اضطراب در این افراد می‌تواند تعاملات زناشویی را به صورت دوجندان پیچیده سازد. افراد تمایزنیافته هویت و ارزش‌های تعریف‌شده‌ای ندارند و به دلیل عدم تفکیک فرایندهای فکری و احساسی در احساسات خود غرق می‌شوند. این افراد هنگام بروز مشکلات همگام با موج عاطفی خانواده حرکت می‌کنند و قادر به سنجش متفکرانه موقعیت نیستند؛ در نتیجه برای رفتارهای خود مبنای منطقی ندارند و تحت تأثیر هیجانات دریافتی از سوی دیگران رفتارهایی به طور خودکار انجام می‌دهند (چوی و ماردوک، ۲۰۱۷؛ فریتس، ۲۰۱۸). نتایج پژوهش‌ها نیز بیانگر آن است که افراد تمایزنیافته در مواجهه با چالش‌ها کنترل مطلوبی بر رفتار خود ندارند و اغلب به طور غیرارادی و بر پایه عواطف واکنش نشان می‌دهند (هولمن و یاسبی، ۲۰۱۱؛ کریکاک و همکاران، ۲۰۱۲) و درحقیقت این افراد تحت تأثیر احساساتی هستند که در آن درک درستی ندارند. افراد کمتر تمایزنیافته در دام هیجانات خود گرفتار هستند و عقل و هیجاناتشان در هم آمیخته است، زندگی‌شان تحت اختیار دیگران قرار می‌گیرد و به شدت به دیگران وابسته هستند. این افراد صمیمیت و نزدیک شدن به دیگران را عمیقاً تهدید می‌دانند و به همین دلیل از صمیمیت

اجتناب می‌کنند؛ احترام به خود و عزت نفس در آنها پایین است و در مواقع بحرانی و برخورد با مشکلات زندگی به‌طور ناگهانی براساس احساساتشان تصمیم‌گیری می‌کنند. طبیعتاً مهارت‌های لازم را ندارند و در نتیجه می‌توان پیش‌بینی کرد که با مشکلات فراوان زناشویی روبه‌رو خواهند شد (گلید، ۲۰۱۴).

همه افراد در طول زندگی انواع استرسورها را تجربه می‌کنند، اما سبک پاسخ‌دهی افراد به آنها متفاوت است؛ برخی پاسخ‌ها از نوع هیجان‌مدار (روش‌هایی برای کنترل هیجان‌ها)، برخی مسئله‌مدار (انواع فعالیت‌های مستقیم جهت حل مشکلات) و تعدادی اجتناب‌مدار (روش‌هایی برای انکار یا کوچک شمردن موقعیت تنش‌زا) هستند (سایفجی، کرنک و همکاران، ۲۰۱۳؛ اسزابو و همکاران، ۲۰۱۶). افزون بر تجربه فردی در شرایط استرس‌زا ماهیت ازدواج و زندگی زناشویی ایجاب می‌کند که زوج به‌طور مداوم استرسورهای گوناگون را تجربه کنند. این استرسورها می‌تواند ناشی از مراحل تحولی خانواده (کلات و برون، ۲۰۱۶)، استرسورهای عمودی (شامل ادراکات درونی زوج که از خانواده‌های اصلی کسب کرده، و به رابطه زوجی وارد می‌کنند) و افقی (مانند حوادث ناگهانی همچون مرگ یکی از اعضای خانواده) باشند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۹۶)؛ اما همان‌طور که سبک پاسخ‌دهی افراد به شرایط اضطراب‌زا و استرسورها متفاوت است، شیوه پاسخ‌دهی زوج‌ها نیز باهم تفاوت دارد و افزون بر آن، ماهیت رابطه زوجیت نوع پاسخ‌دهی زوج را به استرسورها از حالت فردی خارج و در قالب الگوهای تعاملی خاصی صورت‌بندی می‌کند (لی و روبرتز، ۲۰۱۸). الگوهای تعاملی زوجی شامل روش‌های برقراری رابطه و چگونگی برخورد زن و شوهر با تعارضات گوناگون است و استفاده از الگوهای تعاملی مؤثر سبب افزایش درک متقابل و ارضای نیازهای روانی زوج می‌شود (هانسون و السون، ۲۰۱۸). الگوهای تعاملی زوجی به چهار دسته کلی تقسیم شده است: الف) الگوهای پرشور و نشاط (روابط گرم و صمیمانه و حل تعارضات با گفتگو)؛ ب) الگوهای انطباقی (برخورد توأم با صبر و مدارا برای پیشگیری از تعارضات شدید)؛ ج) الگوهای سنتی (سطح تعاملات محدود و تنش کم به دلیل نقش‌های تعریف‌شده) و د) الگوهای متعارض (تعاملات خصمانه و نارضایتی به دلیل رفتارهای متناقض و بی‌ثباتی توأم با تنش) (گاتمن و گاتمن، ۲۰۲۱).

ضرورت بررسی این مسئله به اهمیت مفهوم فرافکنی و انتقال الگوهای هیجانی بین نسلی در نظریه بوئن مربوط است. فرافکنی اشاره به فرایندی دارد که والدین از آن برای انتقال

تمایزنیافتگی به مستعدترین فرزند استفاده می‌کنند که اغلب از راه مثلث‌سازی و کشاندن فرزند به درون روابط والدین صورت می‌گیرد. بنابر فرایند انتقال چندنسلی افراد تمایزنیافته الگوهای هیجانی موجود در بافت خانواده اولیه را به صورت خودکار می‌برند و به نسل بعدی منتقل می‌کنند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۹۶). بوئن معتقد است تکرار این انتقال پس از چندین نسل، حتی می‌تواند به بروز نشانه‌های بیمارگون مانند اسکیزوفرنی در نسل‌های بعدی بینجامد؛ همچنین بوئن اشاره می‌کند که مسیر‌رهایی از تمایزنیافتگی رسیدن به نوعی بینش نسبت به الگوهای هیجانی منتقل شده است (کر، ۲۰۱۱). شناسایی الگوهای تعامل زناشویی افراد تمایزنیافته و کمک در جهت کسب بینش نسبت به این الگوهای هیجانی می‌تواند چرخه فرافکنی و انتقال بین‌نسلی این الگوها را متوقف و زوج را به سمت اتخاذ الگوهای تعاملی سالم سوق دهد.

تعارض در زندگی زناشویی نوعی شرایط استرس‌زا و تهدیدکننده برای زوجین به شمار می‌رود. در این شرایط، «تاب‌آوری» یکی از توانایی‌ها و مهارت‌هایی است که می‌تواند به زوجین برای افزایش سازگاری و حل و فصل مشکلات کمک کند؛ به گونه‌ای که مطهری، بهزادپور و سهرابی در پژوهش خود نشان دادند زوجین تاب‌آور سطوح پایین‌تری از تعارضات زناشویی را گزارش می‌دهند، بدین سبب که آنها توان مقابله مسئله‌مدار و فارغ از هیجانات منفی با مشکلات زندگی را دارند. تاب‌آوری فرایند سازگاری و یا موفقیت فردی در چالش‌های زندگی است. افراد تاب‌آور در مقایسه با افراد غیرتاب‌آور توان کنار آمدن بیشتری با استرس یا ناملایمات زندگی را دارند. تاب‌آوری یکی از سازه‌های اصلی روان‌شناسی مثبت است که می‌تواند به عنوان توانایی فرد در مقابله با مشکلات یا استرس توصیف شود؛ با این حال تاب‌آوری ریشه در ناملایمات و علاقه به چگونگی تأثیر سوء تجربیات منفی زندگی بر افراد دارد. بررسی تعاریف تاب‌آوری نشان می‌دهد که به دلیل تنوع در تعاریف و نظریات فراوان، تعریف و مطالعه این سازه دشوار است؛ با این حال انجمن روان‌شناسی آمریکا تاب‌آوری را چنین تعریف می‌کند: «فرایند سازگاری خوب در برابر ناملایمات، تروما، فاجعه، تهدیدها یا حتی منابع قابل توجه استرس». با توجه به مطالب یادشده، تاب‌آوری یک مفهوم پویاست؛ به گونه‌ای که بیشتر تعاریف تاب‌آوری شامل غلبه بر استرس یا ناملایمات یا مقاومت نسبی در برابر مشکلات زندگی است درحالی‌که تعاریف گسترده‌تر، تاب‌آوری را به عنوان یک سیستم

پویا، ظرفیت، مقاومت یا بازیابی در برابر چالش‌های مهمی می‌داند که ثبات، دوام یا توسعه رشد شخصی را تهدید می‌کند و به عنوان فرایند محافظتی مثبت نتایج ناسازگارانه شرایط تنش را کاهش می‌دهد. تاب‌آوری به عنوان یک عامل حمایتی برای کاهش اثرهای استرسورها نیز تعریف شده است.

کلوز و الرزا تاب‌آوری را فرایند غلبه موفقیت‌آمیز با وجود چالش‌ها، نتایج خوب با وجود وضعیت پرخطر، حفظ توانایی‌ها تحت شرایط تهدید و خطر و بهبودی پی از آسیب تعریف می‌کنند. تاب‌آوری به عنوان یکی از منابع خوب برای کسب سلامت روان در فرد است و بعضی از افراد را قادر می‌سازد با وجود مشکلاتی در کودکی خود، تجارب موفقیت‌آمیزی در بزرگسالی به دست آورند. به باور ارک و همکارانش افرادی که دارای تاب‌آوری هستند، اغلب با ایجاد هیجانات مثبت سازنده در رویارویی‌های فشارزا به حالت طبیعی بازمی‌گردند. افراد تاب‌آور بدون اینکه سلامت روانشان کاهش یابد و دچار بیماری روانی شوند، رویدادهای فشارزا را پشت سر می‌گذارند؛ همچنین به نظر در بعضی از موارد با وجود تجارب سختشان، رشد و پیشرفت کرده و کامیاب شده‌اند. افراد تاب‌آور پس از رویارویی با موقعیت‌های دشوار زندگی دوباره به سطح معمولی عملکرد بازمی‌گردند، حال آنکه برخی دیگر افراد پس از مواجهه با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و دشواری‌ها نسبت به گذشته ارتقا می‌یابند. تاب‌آوری بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر در شرایط تهدیدکننده است و موجب می‌شود تا سازگاری موفق در زندگی فراهم شود. تاب‌آوری به عنوان یکی از متغیرهای اثرگذار بر روابط زوجین خاستگاه ارزشمندی در روان‌شناسی خانواده و خانواده‌درمانی در جهت زدودن استرس و آثار نامطلوب آن یافته است؛ به شکلی که روزه‌روز به شمار پژوهش‌ها در این باره افزوده می‌شود. تاب‌آوری به عنوان مفهومی مهم در تحقیق و نظریه سلامت روان در دو دهه اخیر، شامل فرایندهای پویایی است که پرورش سازگاری مثبت و سازنده در درون بافت سخت را به ارمغان می‌آورد (والش، ۲۰۰۳)؛ به عبارت دیگر انسان‌ها زمانی که با استرس و موقعیت‌های تهدیدکننده روبه‌رو می‌شوند، احساس دلهره و بی‌قراری، غم، اندوه و درماندگی می‌کنند. بدین سبب یا رفتارهای پر خاشگرانه از خود نشان می‌دهند یا افسرده می‌شوند و چنانچه شرایط استرس‌زا برای مدت طولانی در زندگی این افراد وجود داشته باشد، سلامت جسمی و روانی آنان به خطر می‌افتد. این‌گونه افراد تاب‌آوری ضعیفی در مقابل استرس دارند و آسیب‌پذیرترند.

در مقابل، دسته‌ای دیگر وقتی با شرایط استرس‌زا روبه‌رو می‌شوند، تلاش می‌کنند بدون اینکه تسلیم شرایط استرس‌زا شوند از شرایط موجود به عنوان فرصتی برای پیشرفت خود بهره‌برند؛ به بیان دیگر آنها بدون نشان دادن واکنش‌های هیجانی و بیمارگونه می‌کوشند وضعیت موجود را بررسی و راه‌حل‌های منطقی برای حل تعارضات ناشی از موقعیت استرس‌زا پیدا کنند. این مقاومت و تلاش برای یافتن راه‌حل‌های منطقی در بستر شرایط استرس‌زا را تاب‌آوری می‌گویند؛ زیرا این‌گونه افراد بر این باورند که لذت‌ها و آرامش زندگی از دل سختی‌ها و مشکلات گذر می‌کند (صادقی، ۱۳۸۸؛ به نقل از کاویانی، ۱۳۹۳). با چنین دیدگاهی، افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند موقعیت استرس‌زا را بررسی و با اتخاذ راه‌حل‌های منطقی، آن موقعیت‌ها را در مسیری هدایت می‌کنند که خود می‌خواهند. این افراد در چنین شرایطی احساس شادی و اعتماد به نفس می‌کنند (کاویانی و همکاران، ۱۳۹۳). یافته‌های پژوهشی بودنمن، رونسون و کیسر (۲۰۰۵)؛ بونانو (۲۰۰۴)؛ فردریکسون و جویسر (۲۰۰۴)؛ کورتیس و سکتهی (۲۰۰۷)؛ گراهام و کنلی (۲۰۰۶)؛ گریف و ندرسن (۲۰۰۴)؛ لاتایلد (۲۰۰۶)؛ نف و برادی (۲۰۱۱)؛ والش (۱۹۹۶)؛ هابر، ناوارو، ومبل و میوم (۲۰۱۰) نشان داده‌اند که ویژگی‌های تاب‌آوری فردی نقش مهمی در رضایت زناشویی، روابط زوجین، کاهش استرس‌های زناشویی و افزایش هیجانات مثبت دارد. خداوند می‌فرماید: «ای مؤمنان! به صورت فردی و جمعی پایدار باشید و با یکدیگر ارتباط برقرار کنید و از خدا پروا کنید، بسا که رستگار شوید» (آل عمران/۲۰۰). فعل امرهایی که در این آیه آمده، «اصبروا»، «صابروا»، «رابطوا» و «اتقوا»، همه مطلق و بدون قید هستند؛ در نتیجه «صبر» در آیه «اصبروا» هم شامل صبر بر شداید و هم شامل صبر در اطاعت خدا می‌شود و نیز منظور از صبر بر ترک معصیت، صبر تک‌تک افراد است چون دنبالش همین صبر را به صیغه مفاعله (صابروا) آورده که در مواردی استعمال می‌شود که ماده فعل بین دو طرف تحقق می‌یابد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴: ۱۴۳). با توجه به اطلاق «یا ایها الذین آمنوا» در آیه یادشده، این آیه شامل زوجین مؤمن هم می‌شود و با توجه به اینکه امر اول (اصبروا) به معنای صبر تک‌تک افراد است و «صابروا» که به صیغه مفاعله آورده، به معنای صبر بین دو نفر است؛ «اصبروا» در قبال زوجین به این معناست که هر کدام از زوجین در زندگی مشترک، صرف‌نظر از رفتار دیگری می‌بایست صبور باشند و سختی‌ها و تعارضات زندگی مشترک را تحمل کنند و «صابروا» به این معناست که زوجین به اتفاق یکدیگر و باهم مسائل و مشکلات را تحمل کنند، هر کدام از آنها صبر خود را به صبر

دیگری تکیه دهد تا هم‌افزایی اتفاق بیفتد، صبر آنها برکت یابد و تأثیر بیشتری داشته باشد. براساس نظریه کانر و دیویدسون^۱ (۲۰۰۳)، تاب‌آوری یک ویژگی چندبعدی است و به همان صورت که فرد در معرض موقعیت‌های مختلف زندگی قرار می‌گیرد، براساس زمینه‌های مختلف ازجمله جنسیت، سن، زمان و ریشه فرهنگی تغییر می‌کند؛ درمجموع می‌توان گفت تاب‌آوری مفهومی روان‌شناختی می‌باشد که توضیح می‌دهد چگونه افراد با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار آیند. همچنین تاب‌آوری به معنای توانایی برگشت به حالت عادی و زنده ماندن، سرسختی در مقابل استرس و تلاش کردن در شرایط ناگوار است (دبل، ۲۰۰۰). با توجه به اهمیت بنیادین خانواده شیوع تعارضات زناشویی و پیامدهای مخرب آنها نقش متغیرهای فردی مانند تمایزنا یافتگی در تشدید این تعارضات و ظرفیت محافظتی تاب‌آوری در مواجهه با چالش‌ها، این پژوهش به دنبال آزمودن فرضیه وجود ارتباط بین تعارضات زناشویی براساس تمایزنا یافتگی با نقش تعدیل‌گر تاب‌آوری است.

برای دستیابی به این هدف اصلی و بررسی این فرضیه، لازم است فرضیات فرعی زیر بررسی شود:

- بین تعارضات زناشویی و تمایزنا یافتگی رابطه وجود دارد؛
- بین تعارضات زناشویی و تاب‌آوری رابطه وجود دارد؛
- بین تمایزنا یافتگی و تاب‌آوری رابطه وجود دارد؛
- تاب‌آوری در رابطه بین تعارضات زناشویی و تمایزنا یافتگی نقش تعدیل‌گر دارد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی از نوع همبستگی است که به بررسی روابط و همبستگی بین متغیرها می‌پردازد و قصد مداخله یا بررسی علی-معلولی را ندارد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوج‌های ساکن استان قم در تابستان ۱۴۰۳ است. حجم نمونه در این پژوهش ۱۶۵ نفر (زوج) تعیین شده است و روش نمونه‌گیری مورد استفاده، نمونه‌گیری غیرتصادفی در دسترس بود که در آن افراد به دلیل سهولت دسترسی پژوهشگر انتخاب می‌شوند. در این پژوهش اطلاعات و داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد جمع‌آوری شد. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه تعارضات زناشویی ثنائی (۱۳۸۷)، پرسشنامه تمایزنا یافتگی خود اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) و مقیاس تاب‌آوری (CD-RISC)

کانر و دیویدسون (۲۰۰۹) بود. پس از دریافت مجوزهای لازم، داده‌های میدانی با استفاده از روش تکمیل پرسشنامه از سوی شرکت‌کنندگان و براساس طرح نمونه‌گیری در دسترس گردآوری شد. به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، از روش‌های آماری همبستگی استفاده شد.

ابزار پژوهش

پرسشنامه تعارضات زناشویی

این پرسشنامه را ثنائی در سال ۱۳۸۷ با هدف بررسی هشت بعد اصلی تعارضات زناشویی طراحی کرد؛ هشت بعد اصلی آن شامل نبود همکاری، نبود رابطه جنسی، جلب حمایت فرزند، نبود رابطه فردی با خویشاوندان خود، نبود رابطه فردی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، عدم ارتباط مؤثر و واکنش‌های هیجانی بود. این پرسشنامه ۵۴ گویه دارد که براساس طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (هرگز، به ندرت، گاهی، اکثراً، همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. در نمره‌گذاری به هر ماده به ترتیب مقادیر ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ اختصاص داده می‌شود، به استثنای نُه سؤال که بار عاملی منفی داشتند و به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند، دامنه نمره کل در این پرسشنامه از ۵۴ تا ۲۷۰ بود. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه در پژوهش ثنائی روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر با ۹۶/۰ به دست آمد.

پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI)

اسکوورن و فریدلندر این پرسشنامه را در سال ۱۹۹۸ ساخته‌اند. پرسشنامه از ۴۶ گویه و چهار خرده مقیاس «واکنش‌پذیری عاطفی»، «جایگاه من»، «گریز عاطفی»^۱ و «هم‌آمیختگی با دیگران»^۲ تشکیل شده و به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود. پرسشنامه به صورت طیف لیکرت شش نقطه‌ای (از ابداً در مورد من صحیح نیست = ۱ تا کاملاً در مورد من صحیح است = ۶) نمره‌گذاری می‌شود. کمترین امتیاز ممکن ۴۶ و بیشترین امتیاز ۲۷۶ خواهد بود. نمره کمتر در این پرسشنامه نشان‌دهنده سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی است. ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده از سوی اسکوورن و فریدلندر برای این پرسشنامه ۸۸/۰ بوده است. همین ضریب آلفا در پژوهش پلچ. پوپکو (۲۰۰۴)، ۸۶/۰ گزارش شده است (ثنائی و

1. I-Position
2. Emotional Cutoff
3. Fusion with Others

همکاران، ۱۳۸۷). به منظور اطمینان از روایی محتوایی پرسشنامه تمایز یافتگی خود از ده نفر از صاحب نظران در این زمینه نظرخواهی شد که روایی محتوایی این ابزار را تأیید کردند.

پرسشنامه مقیاس تاب‌آوری

این پرسشنامه را واگنیلد^۱ در سال ۲۰۰۹ با هدف سنجش تاب‌آوری فردی معرفی کرد. تحلیل عاملی بر روی گویه‌های فرم بلند این مقیاس، وجود دو عامل را تأیید کرد: «صلاحیت شخصی» و «پذیرش خود و زندگی». فرم کوتاه مقیاس تاب‌آوری شامل ۱۴ سؤال از ۲۵ سؤال موجود در فرم بلند بود. نسخه ۱۴ سؤالی با سه خرده‌مقیاس و با هدف سنجش تاب‌آوری فردی طراحی شد که عنوان و سؤالات خرده‌مقیاس‌ها به شرح ذیل است: عامل اول، مدیریت خود؛ عامل دوم، معناداری زندگی و عامل سوم، اعتماد به نفس. نمره‌گذاری این پرسشنامه با استفاده از طیف لیکرت پنج درجه‌ای صورت می‌گیرد؛ بدین صورت که به پاسخ «کاملاً مخالفم»، نمره ۱؛ «مخالفم»، نمره ۲؛ «نظری ندارم»، نمره ۳؛ «موافقم»، نمره ۴ و «کاملاً موافقم»، نمره ۵ تعلق می‌گیرد. در پژوهش کالگاری و همکاران (۲۰۱۶)، پایایی این پرسشنامه در نسخه ایتالیایی، آلفای کرونباخ کلی ۰/۸۸ و پایایی آزمون بازآزمون ۰/۶۵ گزارش شد. در پژوهش آنها نتایج حاصل از تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که مقدار ضریب برای این تحلیل برابر با ۰/۷۴۲ است.

یافته‌های پژوهش

۶۴ درصد از پاسخ‌گویان مرد و ۳۶ درصد نفر زن بودند. ۳۰/۶ درصد پاسخ‌گویان کمتر از ۲۵ سال داشتند. ۲۹/۷ درصد در بازه ۲۶ تا ۳۰ سال بودند. افراد با سن ۳۱ تا ۴۰ سال ۲۷ درصد کل پاسخ‌گویان را تشکیل می‌دادند. سن ۱۰/۸ درصد بین ۴۰ تا ۵۰ سال بوده است.

سن ۱/۸ درصد نیز بیشتر از ۵۰ سال بوده است. ۸۲ درصد دانش‌آموزان اعلام کردند که مادرشان خانه‌دار است. مادر ۱۸ درصد دانش‌آموزان شاغل بوده‌اند. ۳۱/۵ درصد پاسخ‌گویان دارای تحصیلات دیپلم بودند. تحصیلات ۲۰/۷ درصد پاسخ‌گویان در حد کاردانی بوده است. افراد با تحصیلات کارشناسی ۳۰/۶ درصد از کل پاسخ‌گویان را تشکیل می‌دادند. ۱۲/۶ درصد پاسخ‌گویان تحصیلات کارشناسی ارشد داشتند و ۴/۵ درصد نیز دارای تحصیلات دکتری بودند.

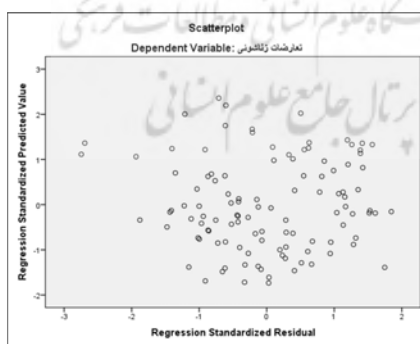
جدول ۱: آماره‌های توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	تعارضات زناشویی	تاب‌آوری
تعارضات زناشویی	۱۲۷/۷	۲۷/۴۰	۰/۲۲	-۱/۰۲	۱	
تاب‌آوری	۴۶/۶	۵/۸۰	۰/۱۶	-۰/۳۶	-۰/۴۲۰**	۱
تمایزنیافتگی	۱۳۹/۶	۲۵/۳۶	-۰/۳۰	-۰/۲۳	-۰/۴۲۰**	-۰/۲۵۸**

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. میزان کجی و کشیدگی متغیرهای تحقیق بین ۲- تا ۲+ بود که نشان دهنده تقارن توزیع متغیرهای پژوهش است. بین متغیر تمایزنیافتگی و تعارضات زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($r = 0/420$)؛ بنابراین نخستین فرضیه پژوهش تأیید شد که بین متغیر تمایزنیافتگی و تاب‌آوری رابطه منفی معناداری وجود دارد. ($r = -0/285$)

بین متغیر تمایزنیافتگی و تاب‌آوری رابطه منفی معناداری وجود دارد. بین تعارضات زناشویی و تاب‌آوری رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0/420$). برای آزمون فرضیه اصلی پژوهش از رگرسیون سلسله‌مراتبی استفاده شد؛ بدین منظور به ترتیب متغیرهای تمایزنیافتگی، تاب‌آوری و اثر متقابل تاب‌آوری و تمایزنیافتگی وارد مدل شدند. به منظور اطمینان از نتایج رگرسیون، پیش‌فرض‌های رگرسیون (نرمال بودن توزیع باقیمانده‌ها و ثابت بودن واریانس) بررسی شد. نتیجه آزمون‌های کلموگروف-اسمیرنوف

($K-S = 0/200$ $P = 0/064$) نشان دهنده نرمال بودن توزیع باقیمانده‌های رگرسیون بود.



نمودار ۱: پراکندگی مقادیر پیش‌بینی شده در برابر باقیمانده‌ها به منظور بررسی مفروضه همگنی واریانس

نمودار ۱، تأییدکننده برقراری مفروضه همگنی واریانس باقیمانده‌های رگرسیون است؛

بنابراین می‌توان گفت مفروضه‌های اصلی رگرسیون برقرار می‌باشد و می‌توان به نتایج رگرسیون اعتماد کرد.

جدول ۲: نتایج رگرسیون سلسله‌مراتبی

مدل	متغیر پیش‌بین	Beta	t	P	ΔF	ΔR^2	P
۱	مقدار ثابت		۴/۸۳۳	۰/۰۰۰۱	۲۳/۲۷۹	۰/۱۷۶	۰/۰۰۰۱
	تمایز نایافتگی	۰/۴۲۰	۴/۸۲۵	۰/۰۰۰۱			
۲	مقدار ثابت		۵/۹۸۷	۰/۰۰۰۱	۱۵/۶۳۵	۰/۱۰۴	۰/۰۰۰۱
	تمایز نایافتگی	۰/۳۳۳	۳/۹۴۵	۰/۰۰۰۳			
	تاب‌آوری	-۰/۳۳۴	-۳/۹۵۴	۰/۰۰۰۱			
۳	مقدار ثابت		-۰/۴۰۵	۰/۶۸۷	۴/۰۳۱	۰/۰۲۶	۰/۰۴۷
	تمایز نایافتگی	۱/۶۱۹	۲/۵۰۷	۰/۰۱۴			
	تاب‌آوری	۰/۴۹۱	۱/۱۷۱	۰/۲۴۴			
	اثر تعدیل‌کننده تاب‌آوری	-۱/۳۴۷	-۲/۰۰۸	۰/۰۴۷			

نتیجه مقایسه مدل‌های رگرسیون شماره دو و سه در جدول ۲ نشان می‌دهد اثر تعدیل‌کننده تاب‌آوری موجب افزایش ضریب تعیین به اندازه ۰/۰۲۶ شده که این میزان معنادار است ($P=0/047$)؛ بنابراین می‌توان گفت تاب‌آوری توانسته است در رابطه بین دو متغیر تمایز نایافتگی و تعارضات زناشویی نقش تعدیل‌کننده داشته باشد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که بین تمایز نایافتگی و تعارضات زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/42$)؛ بنابراین نخستین فرضیه تحقیق تأیید شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های ربانی، دیاریان و نامداریپور (۱۴۰۱)، عبدیوسفخانی، سلیمانیان و گل‌پیچ (۲۰۲۳) و لطفی سرجینی، تقی‌پور، میرصیفی‌فرد، مرادی (۱۳۹۸) همسو است. از ویژگی‌های بارز افراد تمایز نایافته ضعف آنان در تنظیم هیجان است (گولر و کارا، ۲۰۲۱). این افراد در بیشتر موارد نسبت به منشأ هیجانات خود آگاهی ندارند؛ زیرا در مواجهه با استرس به دلیل امتزاج هیجانی درگیر پاسخ‌های تکانشی مبتنی بر احساس می‌شوند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۹۶). آگاهانه نبودن این فرایند با عدم بررسی پاسخ‌های هیجانی و احتمال بروز هیجانات ناسالم همراه است (بلیاد و همکاران، ۱۳۹۶). واکنش افراد تمایز نایافته در مواجهه با استرس‌سورهای رابطه زناشویی ممکن

است به صورت هیجانات منفی مانند خشم نمود یابد. عدم بررسی و تنظیم این هیجان (گولر و کارکا، ۲۰۲۱)، خودمحوری و نیز وجود سوء برداشت (چانگ و شین، ۲۰۱۷) و ارزیابی‌های منفی از رویدادها و دیدگاه‌های طرف مقابل (سلطانی‌نژاد، ۱۳۹۷)، خصومت و الگوهای تعاملی خصمانه را به بار می‌آورد. تمایزنیافتگی به عنوان یک ویژگی طرح‌شده در این نظریه‌ها به مجموعه‌ای از ویژگی‌ها گفته می‌شود که به واسطه آن، افراد آمادگی واکنش‌های هیجانی متناسب با موقعیت را ندارند و در موقعیت‌های بین‌فردی مانند تعاملات زناشویی، واکنش‌های خودآیندی را نشان می‌دهند که گویای نبود درک درست از موقعیت است؛ همچنین وجود هسته ضعیف «خود» و عزت نفس پایین و سطوح بالای اضطراب در این افراد می‌تواند تعاملات زناشویی را به صورت دوچندان پیچیده سازد. این مختصات می‌تواند الگوهای تعامل زناشویی خاصی را ایجاد کند که به صورت بالقوه همراه با تنش و تعارض هستند (عبدیوسفخانی، سلیمانان و گل‌پیچ، ۲۰۲۳).

براساس یافته دیگر این پژوهش، بین متغیر تمایزنیافتگی و تاب‌آوری رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0.285$)؛ بنابراین دومین فرضیه تحقیق تأیید شد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های لطفی سرچینی، تقی‌پور، صیفی‌فرد، مرادی (۱۳۹۸)، کریمی، کیومرث (۱۳۹۶) و آیینه چی (۱۳۹۷) همسو است. یافته‌های پژوهش نشان داد تاب‌آوری در رابطه بین تمایزنیافتگی و تعارضات زناشویی نقش تعدیل‌گر دارد؛ بدین معنا که با ورود متغیر تاب‌آوری در رابطه اثر تمایزنیافتگی بر تعارضات زناشویی کاهش یافت. پس در صورت تمایزنیافتگی یکی از زوجین که به تعارضات انجامیده است، با بهبود ویژگی تاب‌آوری آنان از میزان تعارضات کاسته خواهد شد. افراد با تاب‌آوری بالا و قدرت مقابله در برابر مشکلات، نیاز به منبع بیرونی برای رفع مشکلات ندارند و این توانمندی را در خود جستجو می‌کنند. چنان‌که کانر (۲۰۰۶) تاب‌آوری را به عنوان روشی برای اندازه‌گیری توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا تعریف می‌کند. تاب‌آوری موجب می‌شود افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر از ظرفیت‌های موجود خود در دستیابی به موقعیت و رشد در زندگی استفاده کنند و از این چالش‌ها به عنوان فرصتی برای توانمندسازی خود بهره‌برداری کنند. افراد تاب‌آور پس از رویارویی با موقعیت‌های دشوار زندگی، دوباره به سطح معمولی عملکرد بازمی‌گردند؛ بنابراین، اگر افراد در یک خانواده تاب‌آور باشند قدرت انطباق با مشکلات و مسائل خانواده افزایش یافته و همبستگی خانوادگی بیشتر می‌شود که در این صورت تاب‌آوری رابطه افزایش می‌یابد (آیینه چی، ۱۳۹۷).

تاب آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک است (کانرو دیویدسون، ۲۰۰۳). بیشتر پژوهشگران بر این باورند که تاب آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (ماستن، ۲۰۰۱). ولف (۲۰۰۹) درباره تأثیر مثبت تاب آوری بر سلامت روان بر ویژگی‌های اساسی افراد تاب آور تأکید دارد که سلامت روان را ارتقا می‌بخشد، مانند توان اجتماعی، توانمندی در حل مسئله، خودگردانی و احساس هدفمندی و باور به آینده‌ای روشن؛ ولی افراد تمایز نیافته در دام هیجانات خود گرفتار هستند، عقل و هیجانات‌شان در هم آمیخته است، زندگی‌شان تحت اختیار دیگران قرار می‌گیرد و به شدت به دیگران وابسته هستند. این افراد صمیمیت و نزدیک شدن به دیگران را عمیقاً تهدید می‌دانند و بدین دلیل از صمیمیت اجتناب می‌کنند، احترام به خود و عزت نفس در آنها پایین است و در مواقع بحرانی و برخورد با مشکلات زندگی به طور ناگهانی براساس احساسات خود تصمیم‌گیری می‌کنند. طبیعتاً مهارت‌های لازم را ندارند و در نتیجه می‌توان پیش‌بینی کرد که با مشکلات فراوان زناشویی روبه‌رو خواهند شد (کلید، ۲۰۱۴). براساس دیگر یافته‌های پژوهش بین تعارضات زناشویی و تاب آوری رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0.42$)؛ بنابراین سومین فرضیه پژوهش تأیید شد. این یافته با نتایج پژوهش حاجی‌کنده، نوایی‌نژاد، کیامنش (۱۳۹۵) و مهدی‌قلی‌دوکان‌ای‌فرد، جهانگیر (۱۴۰۲) همسو است. تاب آوری با رضایت و سازگاری زناشویی ارتباط مستقیمی دارد (اکاوند و همکاران، ۲۰۲۱). تاب آوری یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که افراد واجد آن قادر به حل کارآمد چالش‌ها و تنیدگی‌های بین‌فردی هستند. کانرو دیویدسون (۲۰۰۱) تاب آوری را استعداد و ظرفیت افراد جهت غلبه بر تنیدگی، حوادث و فجایع تعریف می‌کنند. در سال‌های اخیر رویکرد روان‌شناسی مثبت با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان، مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف روان‌شناسی قرار گرفته است (پولید و همکاران، ۲۰۲۰)؛ بنابراین تاب آوری و چگونگی مقابله با تنیدگی زناشویی زوجین جوان و عوامل مؤثر بر آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کنار آمدن موفقیت‌آمیز فرد با عوامل تنیدگی‌زا و موقعیت‌های دشوار، تاب آوری نامیده می‌شود (چنگ و همکاران، ۲۰۲۰). تاب آوری پایین می‌تواند سبب تعارضات زناشویی شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت تاب آوری به عنوان مفهومی مهم در تحقیق و نظریه سلامت روان در دو دهه اخیر شامل فرایندهای پویایی می‌شود که پرورش سازگاری مثبت و سازنده در درون بافت سخت را به ارمغان می‌آورد

(والش، ۲۰۰۳). به عبارت دیگر انسان‌ها زمانی که با استرس و موقعیت‌های تهدیدکننده روبه‌رو می‌شوند احساس دلهره، بی‌قراری، غم، اندوه و درماندگی می‌کنند؛ بدین سبب یا رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند یا افسرده می‌شوند. چنانچه شرایط استرس‌زا برای مدت طولانی در زندگی این افراد وجود داشته باشد، سلامت جسمی و روان آنان به خطر می‌افتد. این‌گونه افراد تاب‌آوری ضعیفی در مقابل استرس دارند و آسیب‌پذیرترند. در این مطالعه مشخص شد، بنابر مدل رگرسیون اثر تعدیل‌کننده تاب‌آوری سبب افزایش ضریب تعیین به اندازه ۲۶٪ شده، که این میزان معنادار است ($P= ۰.۰۰۰۴۷$)؛ بنابراین می‌توان گفت تاب‌آوری توانسته است در رابطه بین متغیر تمایزنیافتگی و تعارضات زناشویی نقش تعدیل‌کننده داشته باشد. پس آنچه در تعارضات زناشویی زوجین نقش عمده‌ای ایفا می‌کند در درجه نخست میزان تمایزنیافتگی فرد است. افراد با تمایزنیافتگی بالا به هیجانات خود آگاهی 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 زناشویی، آرامش و راحتی خود را حفظ کنند و از امتزاج و گسلش عاطفی برای تعدیل تنش‌های درونی خود اجتناب کنند.

منابع

۱. ربانی، شیرین؛ دیاریان، محمدمسعود؛ فهمیه نامداریپور. (۱۴۰۱). «بررسی کیفی علل تعارض زوجین در یک مطالعه اکتشافی». مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. دوره ۶۵. شماره ۵. صص: ۲۲۲۴-۲۲۱۱.
۲. حسینی حاجی بکنده، نازک؛ نوابی‌نژاد، شکوهو علیرضا کیامنش. (۱۳۹۵). «اثربخشی الگوی گشتاوری السون بر تاب‌آوری و تعارضات زناشویی زوجین». روان‌شناسی خانواده. دوره سوم. شماره ۱. صص: ۵۸-۴۷.
۳. لطفی سرجینی، اکرم؛ تقی‌پور، شیوا؛ میرصفی‌فرد، لیلا السادات و خدیجه مرادی. (۱۳۹۸). «پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس رضایت جنسی، تمایزنیافتگی و تفکر فطری نگر در بین زوجین جوان شهر اصفهان». زن و مطالعات خانواده. دوره دوازدهم. شماره ۴۳. صص: ۳۷-۱۹.
۴. لواف، هانیه؛ شکری، امید و قنبری، سعید. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌ای مدل‌های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی و مشکلات درونی‌سازی و برونی‌سازی شده دختران. روانشناسی خانواده. دوره اول. شماره ۲. صص: ۱۸-۳.
۵. حکیمی‌تهرانی، لیلا؛ فاتحی‌زاده، مریم‌السادات و ایران باغبان. (۱۳۹۱). «اثربخشی آموزش امنیت هیجانی بر تعارضات زناشویی زنان متأهل شهر اصفهان». مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان. دوره دهم. شماره ۱. صص: ۱۲۴-۱۰۳.
۶. علیزاده اصلی، افسانه؛ زینب جعفرنژاد لنگرودی. (۱۳۹۶). «اثربخشی طرحواره درمانی مبتنی بر برنامه غنی‌سازی ارتباطی پذیرش و ذهن‌آگاهی در صمیمیت، سازگاری و تاب‌آوری در زنان با تعارضات زناشویی شهرستان کرج». نشریه دانشگاه علوم پزشکی البرز. دوره هفتم. شماره ۳. صص: ۲۵۶-۲۴۸.
۷. هوشمند، رودابه؛ احمدی، خدابخش و علیرضا کیامنش. (۱۳۹۸). «تحلیلی بر علل تعارضات زناشویی در دو دهه اخیر (یک مرور نظام‌مند)». مجله علوم روان‌شناختی. دوره هجدهم. شماره ۷۹. صص: ۸۲۸-۸۱۹.
۸. خندان‌دل، سحر و حسین کاویان‌فر. (۱۳۹۳). «نقش اعتماد در روابط بین‌فردی و تاب‌آوری خانواده در رضایت زناشویی زوج‌های شاغل». نشریه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده. دوره اول. شماره ۱. صص: ۳۱-۱۴.

۹. عبدیوسفخانی، زینب؛ سلیمانیان، علی اکبر و زینب گل پیچ. (۱۴۰۲). «الگوهای تعامل زناشویی افراد تمایز نیافته: یک مطالعه کیفی». نشریه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده. دوره هجدهم. شماره ۶۲. صص: ۱۹۸۹.
۱۰. حق پرست نصرآبادی، الهه؛ دوزنده، راجیه؛ جلالی تبار، سمیه و آيسان سهرابی. (۱۳۹۹). «بررسی رابطه تاب آوری و تعارضات زناشویی زوجین در دوران فاصله گذاری اجتماعی شیوع ویروس کرونا». مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. سال ۶۴. شماره ۲. صص: ۳۰۶۹، ۳۰۶۱.
۱۱. هوشیاری، جعفر؛ تقیان، حسن؛ محسنی، مهناز و معصومه حلیمی. (۱۳۹۸). «رابطه بین هوش معنوی و کارآمدی خانواده؛ نقش تعدیل کننده هوش هیجانی». روان شناسی و دین. سال پانزدهم. شماره ۱. صص: ۱۶۵، ۱۴۹.
۱۲. یوسفی، ناصر و آرمان عزیزی. (۱۳۹۷). «تبیین مدلی برای پیش بینی تعارض زناشویی براساس تمایز یابی و تیپ های شخصیتی». فرهنگ مشاوره و روان درمانی. سال نهم. شماره ۳۵. صص: ۷۸، ۵۷.
۱۳. مهدی قلی، محمدرضا؛ دوکانه ای فرد، فریده و پانته آجهانگیر. (۱۴۰۲). «اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر دلزدگی زناشویی و تاب آوری زوجین جوان». خانواده درمانی کاربردی. دوره چهارم. شماره ۲. صص: ۵۹، ۴۷.
۱۴. آینه چی، عباس. (۱۳۹۷). «مدل یابی تاب آوری خانواده براساس عوامل فردی و خانوادگی: نقش تاب آوری فردی». مطالعات اسلامی زنان و خانواده. دوره نهم. شماره ۵. صص: ۳۰، ۷.
۱۵. طبیب حسینی، محمود و نسرين انصاریان. (۱۳۹۷). «معناکاوی واژه های امراة، نساء و زوج در قرآن کریم و کاربرست آن در تحکیم روابط زوجین». مطالعات اسلامی زنان و خانواده. دوره پنجم. شماره ۸. صص: ۶۹، ۵۱.
۱۶. رفیعی هنر، حمید؛ شاملی، عباسعلی؛ صفورائی پاریزی، محمد مهدی و علی محمد صالحی. (۱۴۰۰). «مدل مفهومی عوامل تعارض زوجین در قرآن کریم با تأکید بر تفسیر المیزان». مطالعات اسلامی زنان و خانواده. دوره پانزدهم. شماره ۲۹. صص: ۳۱۸، ۳۴۷.
17. Choi, S. W. & Murdock, N. L. (2017). Differentiation of self, interpersonal conflict, and depression: The mediating role of anger expression. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 2130-.doi:10.1007/s10591-016-3-9397.
18. Diekelmann, N. L., Allen, D. & Tanner, C. A. (1989). The NLN criteria for appraisal of baccalaureate programs: A critical hermeneutic analysis (Vol. 15, No. 2253). National League for Nursing Press.
19. Maslauskaitė, A. (2005). Tarpusavio santykiu kokybe Lietuvos seimose, "Sociologija. Mintis ir veiksmai". 1(15), 123-130.
20. Walsh, F. (2003). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*, 51, 2-18.
21. Holman, T. B. & Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(1), 319-.doi:10.1080/15332691.2010.53/9171.
22. Krycak, R. C., Murdock, N. L., & Marszalek, J. M. (2012). Differentiation of self, stress, and emotional support as predictors of psychological distress. *Contemporary family therapy*, 34(4), 495-515-.doi:10.1007/s10591-0125-9207-.
23. Yavuz Güler, Ç. & Karaca, T. (2021). The role of differentiation of self in predicting rumination and emotion regulation difficulties. *Contemporary Family Therapy*, 43(2), 113-123-.doi:10.1007/s10591-020-09559-1.
24. Connor, K. M. (2006). "Assessment of resilience in the aftermath of trauma", *The journal of clinical psychiatry*, 67(2), pp. 46-49.
25. Cheng, C., Dong, D., He, J., Zhong, X. & Yao, S. (2020). Psychometric properties of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) in Chinese
26. undergraduates and depressive patients. *Journal of affective disorders*, 261, 211-220-.