



پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و صمیمیت جنسی با نقش میانجی نیازهای بنیادی روانشناختی در زنان

زهرا ادهمی چهارفرسخی^۱، ریحانه صادقی ده میری^۲

۱- کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر. zahraadhami5far@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی، رشته روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمان. revhanehsadeghi439@gmail.com

خلاصه

فرسودگی زناشویی نشان از بی‌روح و خسته بودن زوجین از زندگی مشترک است. شناسایی عوامل موثر بر فرسودگی زناشویی به منظور غنی‌تر کردن زندگی زناشویی اهمیت فراوانی دارد. از این رو هدف از پژوهش پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و صمیمیت جنسی با نقش میانجی نیازهای بنیادی روانشناختی در زنان متأهل شهر اصفهان بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بود. حجم نمونه‌ی پژوهش براساس تعداد کل زیرمقیاس پژوهش انجام می‌گیرد؛ که براساس نظر بنتلرو چو (۱۹۸۷) به ازای هر زیرمقیاس ۱۰-۲۰ نمونه در نظر گرفته می‌شود. در این پژوهش مجموعاً ۱۵ زیرمقیاس وجود دارد که به ازای هر زیرمقیاس ۱۰ نفر در نظر گرفته شد؛ بنابراین ۱۵۰ نفر مورد نیاز بود و با احتساب ۳۰ نفر ریزش ۱۸۰ زن متأهل به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. نمونه‌گیری در دسترس یک روش نمونه‌گیری غیراحتمالی است که ملاک انتخاب نمونه سادگی دسترسی است. ابزار اندازه‌گیری مقیاس فرسودگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶)، تمایز یافتگی خود اسکورن و فریدلندر (۲۰۰۳)، نیازهای بنیادین روان‌شناختی لاگاردیا، دسی و رایان (۲۰۰۰)، پرسشنامه استاندارد صمیمیت جنسی بطلانی و همکاران (۱۳۸۹) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد، همچنین برای پاسخ به فرضیه‌های پژوهش معادلات ساختاری، به کمک نرم افزار SPSS23 و مدل سازی معادلات ساختاری با نرم افزار Smart PLS استفاده گردید. نتایج نشان داد که فرسودگی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و صمیمیت جنسی با نقش میانجی نیازهای بنیادی روان‌شناختی در زنان متأهل شهر اصفهان قابل پیش‌بینی است ($P < 0.05$)؛ بین فرسودگی زناشویی با تمایز یافتگی زنان متأهل شهر اصفهان رابطه معناداری وجود دارد؛ بین فرسودگی زناشویی با صمیمیت جنسی در زنان متأهل شهر اصفهان رابطه معناداری وجود دارد ($P < 0.01$). نتیجه گرفته می‌شود که نیازهای بنیادین به‌عنوان متغیری اثرگذار در زندگی زناشویی و فرسودگی زناشویی می‌باشد و توجه به این متغیرها از طرف مشاوران و روانشناسان دارای اهمیت می‌باشد.

کلمات کلیدی: فرسودگی زناشویی، تمایز یافتگی، صمیمیت جنسی، نیازهای بنیادی روان‌شناختی.



۱. مقدمه

ازدواج به‌عنوان اولین تعهد عاطفی و حقوقی که افراد در بزرگسالی قبول می‌کنند و به‌عنوان عالی‌ترین رسم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی و ایمنی افراد، همواره موردتوجه بوده است [۱]. در این میان کیفیت زندگی زناشویی و رضایت زوجین از زندگی زناشویی بیانگر یک رابطه بادوام و رضایت‌بخش است؛ اما در این میان عواملی هستند که بر کیفیت رابطه زن و شوهر تأثیر منفی می‌گذارند و باعث تقلیل کیفیت این رابطه و درنتیجه ایجاد فرسودگی زناشویی می‌شوند. فرسودگی زناشویی^۱ وضعیت دردناک جسمی، عاطفی و روانی است و کسانی را که توقع دارند عشق رؤیایی به زندگی‌شان معنا ببخشد را متأثر می‌سازد. فرسودگی هنگامی بروز می‌کند که آن‌ها متوجه می‌شوند، علی‌رغم تمام تلاش‌هایشان، این رابطه به زندگی‌شان هیچ معنا و مفهوم خاصی نداده است [۲]. فرسودگی زناشویی^۲ کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی، بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است [۳].

عامل مؤثر موردبررسی در فرسودگی زناشویی در این پژوهش، میزان تمایز یافتگی زوجین است. تمایز یافتگی^۳ که مهم‌ترین مفهوم نظریه سیستم‌های خانواده است، میزان توانایی فرد را در تفکیک فرایندهای عقلانی و احساسی او نشان می‌دهد. افراد تمایز یافته، تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند و می‌توانند جهت خویش را در زندگی انتخاب کرده و در موقعیت‌های شدیداً عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نا فرجام می‌شود، کنترل خود را از دست نداده و با در نظر گرفتن عقل و منطق، تصمیم‌گیری کنند. در مقابل، افراد تمایز نیافته که هویت تعریف‌شده‌ای ندارند، در تنش‌ها و مسائل بین اشخاص موجود همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می‌کنند و درنتیجه اضطراب مزمن بالایی را تجربه کرده و مستعد مشکلات روان‌شناختی و بروز نشانه‌های بیماری هستند [۴].

از عوامل تأثیرگذار بر فرسودگی زناشویی، صمیمیت جنسی است که می‌تواند به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار شناخته شود. یکی از اقسام صمیمیت، صمیمیت جنسی است و عبارت است از نیاز به در میان نهادن، سهیم شدن و ابراز افکار، احساسات و خیال‌پردازی‌های جنسی باهمسر [۵].

نیازهای بنیادی روان‌شناختی و عدم ارضای آن‌ها، می‌تواند نقش بسزایی در عملکرد افراد داشته باشد. از آنجاکه ارضای نیازها شرایط لازم را برای رشد و بالندگی، انسجام‌یافتگی، خودشناسی و بهزیستی روان‌شناختی شخص فراهم می‌کنند [۶]. نظریه نیازهای بنیادین روان‌شناختی^۴ نخستین بار توسط دسی و ریان معرفی شد [۷]. تمرکز اصلی نظریه نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر انگیزه درونی و در نظر گرفتن سه نیاز اساسی روان‌شناختی شامل نیاز به خودمختاری^۵، نیاز به شایستگی^۶ و نیاز به احساس تعلق^۷ است که برای رشد و بهزیستی افراد مهم هستند [۸].

علیرغم اهمیت حیاتی کیفیت رابطه زناشویی در ثبات نظام خانواده، پدیده «فرسودگی زناشویی» به عنوان فرآیندی تدریجی از تحلیل عاطفی، جسمانی و روانی، همچنان یکی از چالش‌های عمده در روان‌شناسی سلامت و خانواده است که ریشه در تعاملات پیچیده درون‌فردی و میان‌فردی دارد. در ادبیات موجود، «تمایز یافتگی» به عنوان ظرفیت فرد برای حفظ هویت مستقل در عین نزدیکی عاطفی، و «صمیمیت جنسی» به عنوان مؤلفه‌ای کلیدی در رضایت زناشویی، هر کدام به‌طور جداگانه

۱. Marital burnout

۲. Marital Burnout

۳. Differentiation

۴. basic psychological needs

۵. autonomy

۶. competence

۷. relatedness



مورد بررسی قرار گرفته‌اند؛ با این حال، خلاء پژوهشی جدی در درک چگونگی هم‌افزایی این دو متغیر در پیش‌بینی فرسودگی زناشویی وجود دارد. به عبارت دیگر، مشخص نیست که چگونه توانمندی فرد در مدیریت مرزهای روانی (تمایزافتگی) در پیوند با کیفیت تجربه جنسی، می‌تواند بستر ارضای «نیازهای بنیادی روان‌شناختی» را فراهم آورده و از تحلیل‌رفتگی زناشویی پیشگیری کند. در واقع، اکثر پژوهش‌های پیشین به اثرات مستقیم این متغیرها پرداخته‌اند و از تبیین نقش میانجی ارضای نیازهای بنیادین که به عنوان موتور محرک سلامت روان در روابط شناخته می‌شوند غفلت ورزیده‌اند. به ویژه در جمعیت زنان، که تلاقی فشارهای نقش‌های اجتماعی با انتظارات عاطفی-جنسی، آسیب‌پذیری آن‌ها را در برابر فرسودگی دوجندان می‌کند، فقدان یک مدل ساختاری که بتواند چگونگی انتقال اثر «خودمختاری فردی» و «پیوند جنسی» به «پایداری عاطفی» را از طریق کانال نیازهای بنیادین تبیین کند، کاملاً مشهود است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پر کردن این شکاف نظری و تجربی، به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی می‌تواند مکانیسم تبیین‌کننده‌ای باشد که از طریق آن، تمایزافتگی و صمیمیت جنسی، فرسودگی زناشویی را در زنان کاهش می‌دهند یا خیر.

۲. روش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و روش آن از توصیفی نوع همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی زنان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بود. حجم نمونه‌ی پژوهش براساس تعداد کل زیرمقیاس پژوهش انجام می‌گیرد. که براساس نظر بنتلرو چو (۱۹۸۷) به ازای هر زیرمقیاس ۱۰-۲۰ نمونه در نظر گرفته شد. در این پژوهش مجموعاً ۱۵۰ زیرمقیاس وجود دارد که به ازای هر زیرمقیاس ۱۰ نفر در نظر گرفته شد. بنابراین ۱۵۰ نفر مورد نیاز است و با احتساب ۳۰ نفر ریزش ۱۸۰ زن متأهل به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. نمونه‌گیری در دسترس یک روش نمونه‌گیری غیراحتمالی است که ملاک انتخاب نمونه سادگی دسترسی است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد، همچنین برای پاسخ به فرضیه‌های پژوهش، از معادلات ساختاری، به کمک نرم افزار SPSS23 و PLS استفاده گردید.

۳. ابزار اندازه‌گیری

مقیاس فرسودگی زناشویی^۱ پاینز (CBM)

در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری میزان فرسودگی زناشویی از مقیاس ۲۱ سئوالی فرسودگی زناشویی پاینز (۱۹۹۶) استفاده شده است. سوالات در طیف ۷ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند. نسخه ۲۱ ماده‌ای این ابزار، دربرگیرنده سه یر مقیاس اصلی خستگی بدنی، خستگی هیجانی و خستگی ذهنی است. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می‌شوند. در این مقیاس نمرات بالاتر نشان دهنده فرسودگی بیشتر است و حد بالای نمره ۱۴۷ و حد پایین نمره، ۲۱ می‌باشد. ضریب اطمینان آزمون- باز آزمون ۰/۸۹، برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶، برای یک دوره دو ماهه و ۰/۶۶، برای دوره سه ماهه بود. ضریب آلفای اندازه‌گیری شده بین ۰/۹۱ و ۰/۹۳، گزارش شده است. در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۶، گزارش کرده است [۹].

^۱. Couple Burnout Measure



پرسشنامه تمایز یافتگی خود^۱ (DSI)

توسط اسکورن و فریدلندر^۲ (۲۰۰۳) ساخته شد. پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI) از ۴۶ گویه و ۴ خرده مقیاس واکنش پذیری عاطفی (۱۱ سوال)، جایگاه من (۱۱ سوال)، گریز عاطفی (۱۲ سوال) و هم آمیختگی با دیگران (۱۲ سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد بکار می‌رود. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۶ نقطه ای (ابتدا در مورد من صحیح نیست = ۱ تا کاملاً در مورد من صحیح است = ۶) می‌باشد. به هر سوال نمره‌ای بین ۱ تا ۶ تعلق می‌گیرد. [۱۰]. به این صورت که به گزینه ۱ نمره ۱ و به گزینه ۶ نمره ۶ داده می‌شود. حداکثر نمره پرسشنامه ۲۷۶ است. سوالها نمره گذاری معکوس دارند. ضریب آلفای گزارش شده توسط اسکورن و فریدلندر برای پرسشنامه تمایز یافتگی خود ۰/۸۸ است. همین ضریب آلفا در پژوهش پلج - پوپکو که در سال ۲۰۰۴ انجام گرفت ۰/۸۶ است. به منظور اطمینان از روایی پرسشنامه تمایز یافتگی خود از ۱۰ نفر از صاحب نظران در این زمینه نظر خواهی شد که روایی محتوایی این ابزار را مورد تایید قرار دادند [۱۱].

پرسشنامه ی نیازهای بنیادین روان شناختی^۳ (BNSG-S):

این پرسشنامه به وسیله ی لاگاردیا، دسی و رایان^۴ (۲۰۰۰)، ساخته شده است که میزان احساس حمایت (ارضا) از نیازهای خودمختاری، شایستگی و ارتباط با دیگران را می‌سنجد و شامل ۲۱ سؤال می‌باشد که بر اساس مقیاس ۷ درجه ای لیکرتی (۱= اصلاً درست نیست الی ۷- بسیار درست است) درجه بندی شده است [۱۲]. این شیوه‌ی نمره گذاری برای سؤالات ۳، ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰ معکوس است. دارای سه خرده مقیاس خودمختاری (۱، ۴، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷، ۲۰)، خرده مقیاس شایستگی (۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۵، ۱۹) و خرده مقیاس ارتباط (۲، ۶، ۷، ۹، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۲۱) است. دسی و رایان (۲۰۱۶) ضریب آلفای این مقیاس را ۳/۸۳ گزارش کرده اند. ضرایب پایایی حاصل از اجرای این پرسشنامه روی مادر، پدر، شریک رمانتیک و دوستان آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۲، ۰/۹۲ و ۰/۹۲ گزارش شده است. در ایران نیز این مقیاس در نمونه‌های مدیران و دانشجویان ایرانی اجرا شده و از روایی و پایایی مطلوبی برخوردار است به طوری که آلفای کرونباخ این ابزار نیز بین ۰/۷۶ تا ۰/۷۹ در نوسان می‌باشد [۱۳].

پرسشنامه استاندارد صمیمیت جنسی

بطلانی و همکاران (۱۳۸۹) پرسشنامه ی صمیمیت جنسی را با توجه به منابع معتبر علمی و شده در این مورد تهیه کردند. در این پرسشنامه ۳۱ سؤال (پرسشنامه ی صمیمیت جنسی باگاروزی) و پژوهش‌های انجام مطرح گردیده است و هر سؤال دارای طیف ۴ گزینه ای (همیشه، گاهی اوقات، به ندرت، هیچ وقت) با نمره‌های ۱ تا ۴ می‌باشد. حداکثر نمره ۱۲۰ و

^۱ Differentiation of self Inventory

^۲ Skowron & Friedlande

^۳ Basic Needs Satisfaction in General Scale (BNSG-S)

^۴ La Guardia, Couchman & Decci ryan



حداقل آن ۳۰ می‌باشد. نمره‌ی بالاتر، نشانگر صمیمیت جنسی بیشتر زوجین است. درستی محتوایی پرسشنامه توسط پنج متخصص مشاوره و روانشناسی در دانشکده‌ی علوم تربیتی دانشگاه اصفهان تایید شد و برای تعیین قابلیت اعتماد درونی بر روی ۱۴۰ نفر (۲۱ زوج) اجرا و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۱، بدست آمد [۱۴].

۴. نتایج

جدول ۱- آمار توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

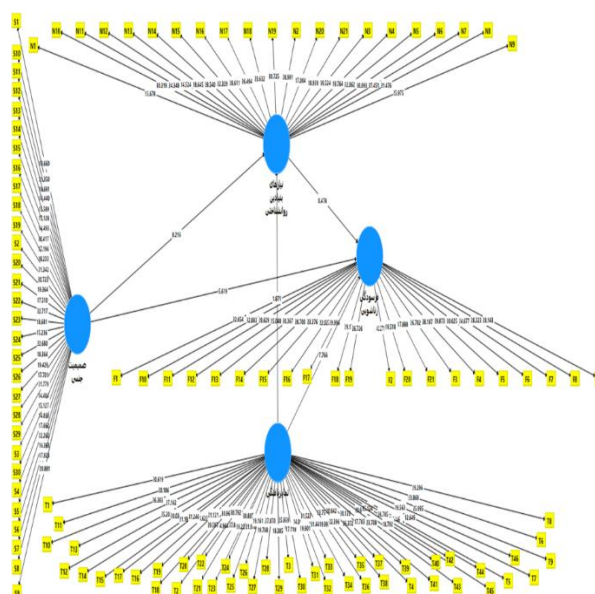
متغیر	آمار توصیفی			
	میانگین	انحراف	کمترین	بیشترین
تمایز یافتگی	۱۸۴/۱۲	۴۲/۴۲	۱۰۹	۲۶۲
واکنش پذیری عاطفی	۴۴/۷۳	۱۰/۳۴	۲۶	۶۵
جایگاه من	۴۴/۵۹	۱۰/۰۴	۲۳	۶۵
گریز عاطفی	۴۶/۹۵	۱۱/۶۹	۱۴	۷۰
هم آمیختگی با دیگران	۴۷/۸۵	۱۱/۷۷	۲۳	۶۹
صمیمت جنسی	۷۸/۶۸	۱۸/۳۱	۴۰	۱۱۳
فرسودگی زناشویی	۶۹/۸۸	۱۹/۵۱	۳۱	۱۰۰
نیازهای بنیادین روان‌شناختی	۹۰/۸۵	۲۵/۶۱	۳۷	۱۲۹
خود مختاری	۲۹/۹۷	۸/۵۵	۱۳	۴۴
شایستگی	۲۶/۰۴	۷/۸۳	۸	۴۰
ارتباط	۳۴/۸۴	۹/۸۵	۱۳	۵۱

جدول ۱ آمار توصیفی متغیرهای پژوهش را که شامل تمایز یافتگی و مولفه‌های آن (واکنش پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی با دیگران)، صمیمت جنسی، فرسودگی زناشویی و نیازهای بنیادین روان‌شناختی و مولفه‌های آن (خود مختاری، شایستگی و ارتباط) است، نشان می‌دهد.

جدول ۲- آزمون کلموگراف اسمیرنف مربوط به متغیرهای پژوهش

نتیجه گیری	آزمون کلموگراف اسمیرنف		متغیرها
	سطح معناداری	آماره آزمون Z	
نرمال است	۰/۱۰۴	۱/۲۱	تمایز یافتگی
نرمال نیست	۰/۰۲۸	۱/۴۶	صمیمت جنسی
نرمال نیست	۰/۰۳۶	۱/۴۱	فرسودگی زناشویی
نرمال نیست	۰/۰۱۳	۱/۵۸	نیازهای بنیادین روان‌شناختی

جدول ۲ نتایج آزمون کلموگراف اسمیرنف را برای بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش نشان می‌دهد. با توجه به سطوح معناداری به دست آمده که از مقدار ۰/۰۵ بیشتر است، می‌توان گفت که فقط توزیع داده‌های تمایز یافتگی نرمال است. لازم به ذکر است که با توجه به اینکه اندازه نمونه (۱۸۰) از مقدار ۳۰ بیشتر است، با استناد به قضیه حد مرکزی می‌توان فرض کرد که همه متغیرها نرمال هستند. همچنین در معادلات ساختاری با نرم افزار Smart PLS نیازی به برقراری فرضیه نرمال بودن داده‌ها نیست.



شکل ۱- نمودار برازش مدل ساختاری با مقادیر آماره تی

جدول ۳- آزمون تی برای ضرایب مسیر

اثر	فرضیه‌ها	ضریب مسیر	آماره تی	معناداری	نتیجه
مستقیم	تمایز یافتگی - - < فرسودگی زناشویی	-۰/۴۹۱	۷/۷۶	۰/۰۰۰	قابل قبول
	تمایز یافتگی - - < نیازهای بنیادین	۰/۱۲۱	۱/۸۷	۰/۰۶۱	قابل قبول
	صمیمت جنسی - - < فرسودگی زناشویی	-۰/۴۱	۵/۶۱	۰/۰۰۰	قابل قبول
	صمیمت جنسی - - < نیازهای بنیادین	۰/۵۹۱	۸/۲۱	۰/۰۰۰	قابل قبول
	نیازهای بنیادین - - < فرسودگی زناشویی	-۰/۰۳۲	۰/۴۷	۰/۶۳۲	غیر قابل قبول
غیر مستقیم	تمایز یافتگی - - < نیازهای بنیادین - - < فرسودگی زناشویی	-۰/۰۰۴	۰/۴۲۳	۰/۶۷۲	غیر قابل قبول
	صمیمت جنسی - - < نیازهای بنیادین - - < فرسودگی زناشویی	-۰/۰۱۹	۰/۴۶۹	۰/۶۳۹	غیر قابل قبول

با توجه به نتایج جدول ۳ ضریب مسیر اثر غیر مستقیم تمایز یافتگی بر فرسودگی زناشویی با اثر میانجی نیازهای بنیادی روان‌شناختی ۰/۰۰۴- است. مقدار آماره آزمون تی ۰/۴۲ به دست آمده که از مقدار ۱/۹۶ کمتر است. با توجه به سطح معناداری ۰/۶۷۲ که از مقدار ۰/۰۵ بیشتر است، نیازهای بنیادی روان‌شناختی در رابطه بین فرسودگی زناشویی و تمایز یافتگی از نقش میانجی برخوردار نیست. ضریب مسیر اثر غیر مستقیم صمیمت جنسی بر فرسودگی زناشویی با اثر میانجی نیازهای بنیادی روان‌شناختی ۰/۰۱۹- است. مقدار آماره آزمون تی ۰/۴۶ به دست آمده که از مقدار ۱/۹۶ کمتر است. با توجه به سطح معناداری ۰/۶۳۹ که از مقدار ۰/۰۵ بیشتر است، نیازهای بنیادی روان‌شناختی در رابطه بین فرسودگی زناشویی و صمیمت جنسی از نقش میانجی برخوردار نیست. ضریب مسیر اثر مستقیم تمایز یافتگی بر فرسودگی زناشویی ۰/۴۹۱- است که نشان می‌دهد یک واحد تغییر در تمایز یافتگی باعث کاهش ۴۹/۱ درصدی فرسودگی زناشویی تأمین می‌شود. مقدار آماره آزمون تی ۷/۷۶ به دست آمده که از مقدار ۱/۹۶ بیشتر است. با توجه به سطح معناداری ۰/۰۰۰ که از مقدار ۰/۰۵ کمتر است، تأثیر تمایز یافتگی بر فرسودگی زناشویی، معکوس و معنادار است. به طوری که هر چقدر تمایز یافتگی در زنان متأهل بیشتر باشد، فرسودگی زناشویی کمتر است و برعکس. ضریب مسیر اثر مستقیم صمیمت جنسی بر فرسودگی زناشویی ۰/۴۱- است که نشان می‌دهد یک واحد تغییر در صمیمت جنسی باعث کاهش ۴۱ درصدی فرسودگی زناشویی تأمین می‌شود. مقدار آماره آزمون تی ۵/۶۱ به دست آمده که از مقدار ۱/۹۶ کمتر است. با توجه به سطح معناداری ۰/۰۰۰ که از مقدار ۰/۰۵ کمتر است، تأثیر صمیمت جنسی بر فرسودگی زناشویی، معکوس و معنادار است. به طوری که هر چقدر صمیمت جنسی در زنان متأهل بیشتر باشد، فرسودگی زناشویی کمتر است و برعکس.

**۵. نتیجه‌گیری**

نتایج این فرضیه همسو با نتایج پژوهش‌های مینوسپهرو همکاران [۱۵] و گوهری، زهرا کار و نظری [۱۶]. می‌باشد و نتایج این پژوهش ناهمسو با پژوهش کاندمیر کارابورک و تانک^۱ [۱۷] می‌باشد. دیگر پژوهش‌ها نشان داده شده که از طریق ارضای نیازهای روان‌شناختی و افزایش انگیزش درونی می‌توان میزان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت افراد را ارتقا داد [۱۸]. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت 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 یا آمیختگی عاطفی می‌شوند و تعارضات و فشارهای زناشویی زیادی را متحمل می‌شوند که همه اینها می‌تواند باعث کاهش رضایت بین زوجین و افزایش فرسودگی زناشویی آن‌ها شود.

افراد 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 براساس احساسات تصمیم‌گیری می‌کنند، این افراد به شدت به دیگران وابسته می‌شوند و این می‌تواند صدمه بدی به آن‌ها وارد کند همچنین در بعضی از این افراد صمیمیت و نزدیک شدن به دیگران^۲ 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 یا آمیختگی عاطفی می‌شوند و تعارضات و فشارهای زناشویی زیادی را متحمل می‌شوند که همه اینها می‌تواند باعث کاهش رضایت جنسی بین زوجین و افزایش فرسودگی زناشویی آن‌ها شود. بنابراین می‌توان براساس صمیمیت جنسی و تمایز یافتگی افراد میزان فرسودگی زناشویی را تبیین نمود و احتمال دارد با توجه به عدم کنترل متغیرهای مداخله گر نیازهای بنیادین روان‌شناختی نتوانسته نقش میانجی را داشته باشد.

افراد با تمایز یافتگی 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 روابط زناشویی آرامش و راحتی خود را حفظ کنند و از امتزاج و گسلس عاطفی برای تعدیل تنش‌های درونی خود اجتناب کنند [۱۹].

این افراد در بعد درون شخصیتی به راحتی می‌توانند احساساتشان را از عقلانیتشان جدا کنند و در موقعیت‌های مشکل زای زندگی قادر به 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 درعین 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 هیجانی هستند، انعطاف پذیرند، قادر به برقراری و ادامه روابط صمیمانه با یکدیگرند و می‌توانند از آن لذت ببرند [۲۰]. مجموعه این عوامل باعث می‌شود آن‌ها در زندگی مشترک خود احساس فرسودگی نکنند و از زندگی مشترک خود احساس رضایت داشته باشند.

از آنجا که نگره «تمایز یافتگی» بنیان‌های صمیمیت و پذیرش دوسویه را در ازدواج بررسی می‌کند؛ بنابراین زن و مردی که سطح تمایز یافتگی خود پایینی داشته باشند؛ زمانیکه ازدواج کنند؛ انتظار می‌رود که بلوغ عاطفی کمتر و ظرفیتی محدودی برای صمیمیت و یکی شدن داشته باشند. این مساله نیازمند این است که هر دو نفر برای پایداری ازدواجشان رشد و خودرهبایشان را قربانی ازدواج کنند. در مقابل در نظام‌های زناشویی تمایز یافته همسران به یکدیگر اجازه می‌دهند که نقشی نرمش پذیرتر و رابطه ای صمیمانه‌تر داشته باشند و تفاوت عقاید یکدیگر را تحمل و واکنش عاطفی کمتری را تجربه

^۱ . Candemir Karaburç & Tunç



کنند. به سخن دیگر برای اینکه مشکلات کمتری داشته باشند در پاسخ به عواطف دیگران آرامش خود را حفظ کنند. نیازهای بنیادین روان‌شناختی براساس نظریه‌ی خودتعیین‌گری بر این باور است که در تمام انسان‌ها بسته به میزان ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی، روابط عاشقانه، رضایت بخش ترخواهند بود [۲۱]. افرادی که در روابطی قرار دارند که ارضاکندده‌ی سه نیاز بنیادین آن‌ها است، بیشتر خواهان ابراز احساسات خود هستند و با سهولت بیشتر به حمایت همسر خود می‌پردازند [۲۲]؛ بنابراین با توجه به رد فرضیه‌ی حاضر می‌توان گفت به دلیل اینکه فرسودگی زناشویی در طی مدت زمان زیادی رخ می‌دهد و دارای ابعاد متفاوتی از جمله جسمانی، عاطفی و روانی است و عمق این فرسودگی در افراد متفاوت است نمی‌توان گفت نیازهای بنیادین روان‌شناختی بر فرسودگی تأثیر دارد و فرسودگی زناشویی یکی از مشکلاتی است که بعد از چند سال در اثر بی‌توجهی زوجین نسبت به روابط عاطفی‌شان ایجاد می‌شود و معمولاً برای توصیف یک حالت یا فرایند خستگی و فرسودگی که مشابه با خاموش شدن یک آتش یا فرونشاندن یک شمع است، اطلاق می‌شود که دیگر افراد به نیازهای اولیه‌ی خود هم توجهی ندارند.

انسان‌ها دارای سه نیاز بنیادین روانشناختی هستند: نیاز به خودپیروی، نیاز به شایستگی و نیاز به ارتباط. این نیازها تمایلات درونی و جهان‌شمول هستند که برآورده نمودن آن‌ها برای رشد و روانشناختی بهینه، یکپارچگی شخصیت و بهزیستی ضروری است. نتایج این فرضیه با هاگز^۱ و همکاران [۲۳]. همخوانی دارد که نشان دادند افرادی که تمایز یافتگی بالاتری دارند، قادرند بین نیازهای خود و نیازهای دیگران تعادل برقرار کنند و به جای فرار از مشکلات، با آنها مواجه شوند. در این پژوهش ارتباط این دو متغیر تأیید نشده است که میتوان ناشی از تعداد آزمودنی‌ها باشد.

صمیمیت جنسی منجر به ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی در افراد می‌گردد و افراد هویت و خودتعیین‌گری را به لحاظ صمیمیت جنسی بین زوجین احساس میکنند بنابراین این دو متغیر با یکدیگر دارای رابطه‌ی مستقیم و معناداری می‌باشد. بنابراین صمیمیت جسمی میتواند از موضوعات تنش‌زا همراه با اثرگذاری طولانی مدت بکاهد و تأثیر گسترده در رابطه‌ی عاطفی و ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی افراد بگذارد.

در تبیین یافته‌ها میتوان گفت تمایز یافتگی میزان توانایی فرد را در تفکیک فرآیندهای عقلانی و احساسی او نشان میدهد و فرسودگی زناشویی وضعیت دردناک جسمی، عاطفی و روانی است و کسانی را که توقع دارند عشق رؤیایی به زندگیشان معنا ببخشد را متأثر می‌سازد همچنین فرسودگی هنگامی بروز میکند که آنها متوجه میشوند، علیرغم تمام تلاشهایشان، این رابطه به زندگیشان هیچ معنا و مفهوم خاصی نداده است بنابراین فرسودگی زناشویی نشان از بی‌روح و خسته بودن زوجین از زندگی مشترک است. زوجین با سطح تمایز یافتگی بالا با صمیمیت جنسی نسبتاً خوب زندگی شادتری را تجربه می‌کنند اما نیازهای بنیادین روانشناختی در این فرضیه نقش میانجی‌گری نداشته است که میتوان گفت با توجه به اینکه غم ارضای نیازهای روانشناختی منجر به رضایت منفی در افراد می‌شود اما این مولفه به تنهایی نمیتواند بر فرسودگی زناشویی و تمایز یافتگی تأثیر گذار باشد و عوامل محیطی و ... میتواند همراه با نیازهای بنیادین روانشناختی نقش اثرگذاری داشته باشد که در این پژوهش مورد کنترل و بررسی قرار نگرفته است. صمیمیت جنسی شامل در میان گذاشتن تجارب عاشقانه با یکدیگر، نیاز به تماس بدنی، آمیزش جنسی و اموری است که موجب تحریک و رضایت جنسی می‌شود [۲۴]. آنچنان که پژوهش نشان داد صمیمیت جنسی، دارای سهم بیشتری در میزان فرسودگی و رضایت بین زوجین است و رضایتمندی در این زمینه که شامل مواردی از قبیل در میان گذاشتن تجارب عاشقانه با یکدیگر، نیاز به تماس بدنی، آمیزش جنسی است با این با این افزایش میزان فرسودگی زناشویی میزان صمیمیت جنسی کاهش می‌یابد همچنین عوامل مختلفی بر رابطه‌ی صمیمیت زناشویی و فرسودگی زناشویی تأثیر گذار است که به تنهایی ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی

^۱.Hodges



نمی‌تواند نقش مسنقیم و تاثیر گذاری را داشته باشد و تنها تمایل به خودپیروی و شایستگی و نیاز به ارتباط نمی‌تواند نقش میانجی داشته باشد. از محدودیت‌های تحقیق حاضر استفاده از پرسشنامه به‌عنوان تنها ابزار برای جمع‌آوری اطلاعات و همچنین محدود به شهر است. پیشنهاد می‌گردد در پژوهش‌های آتی متغیرهایی از جمله میزان تعهد زناشویی و خودتمایز یافتگی افراد در پیش‌بینی فرسودگی زناشویی مورد بررسی قرار گیرد.

۱۲. مراجع

1. Gonczarowski, Y. A., Nisan, N., Ostrovsky, R., & Rosenbaum, W. (2019). A stable marriage requires communication. *Games and Economic Behavior*, 118: 626- 647

۲. عدلی، م. (۱۳۹۲). اثربخشی زوج درمانی الیس (رویکرد عقلانی عاطفی هیجانی) در تغییر سبک اسناد و کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی زوجین شهرستان بندرعباس. پایان‌نامه کارشناسی ارشد وزارت علوم، تحقیقات و فناوری - دانشگاه هرمزگان - دانشکده ادبیات و علوم انسانی

3. Aidogan, D., & Kizildag, S. (2018). Examination of relational resilience with couple burnout and spousal support in families with a disabled child. *The Family Journal*, 25(4), 407-413.

4. Goldenberg I, Goldenbergand H. (2017). *Family Therapy*. Translated by: Shahi Barvati H, Naqshbandi S, Arjmand E. Tehran: ravan Publications, 2007

5. Skowron E. (2010). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of counseling psychology*, 47(2): 229-232

6. Deci EL & Ryan, R. M. (2016). "Optimizing students' motivation in the era of testing and pressure: a Self-determination theory perspective," in *Building Autonomous Learners: Perspectives From Research and Practice Using self-Determination theory*, eds W. C. Liu, J. C. K. Wang, and R. M. Ryan (Singapore: Springer), PP: 9-29.

7. Gagne M. (2014). *The oxford handbook of work engagement, motivation, and selfdetermination theory*. New York: Oxford University Press.

8. Silva MN, Marques MM & Teixeira PJ. (2014). Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. *European Health Psychologist*, 16(5), 171-180.

۹. نویدی، عباس. (۱۳۸۴). بررسی رابطه مؤلفه‌های جو سازمانی با فرسودگی زناشویی معلمان مرد مدارس متوسطه شهرستان‌های استان تهران. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱(۲)، ۱۵۷-۱۷۲.

10. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (2003). *The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation*. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246.



۱۱. ثنائی، ب. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی خانواده درمانی مبتنی بر رویکرد بوئن بر هم وابستگی نارسایی هیجانی و اضطراب زنان متقاضی طلاق شهر همدان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه کردستان، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی.

12. La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on variations in relationships within and across agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384.

۱۳. قاسمی پور، ع.، و قربانی، ن. (۱۳۸۹). نظریه خودتعیین‌گری: نیازهای بنیادین روان‌شناختی، انگیزش درونی و پیامدهای آن. در ن. یوسفی (ویراستار)، *سنجش و اندازه‌گیری سازه‌های روان‌شناختی*. تهران: دانژه.

۱۴. بطلانی، س. احمدی، س. بهرامی، ف. شاه‌سیاه، م. محبی، س. (۱۳۸۹). تأثیر زوج درمانی مبتنی بر نظریه دلبستگی بر رضایت و صمیمیت جنسی زوجین. *اصول بهداشت روانی*. ۱۲(۴۶): ۴۹۶-۵۰۵.

۱۵. مینوسپهر، س. کربلایی محمد میگوئی، ا. نیکوگفتار، م. غلامعلی لواسانی، م. (۱۴۰۱). پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس صمیمیت جنسی و میانجیگری خودپنداره جنسی. *خانواده درمانی کاربردی* ۳(۲): ۳۴۰-۳۶۰.

۱۶. گوهری شیوا، زهرا کارکیانوش، محمد نظری علی. پیش‌بینی فرسودگی زناشویی بر اساس تمایز یافتگی و صمیمیت جنسی در پرستاران. *نشریه پژوهش پرستاری ایران*. ۱۳۹۴؛ ۱۰(۲): ۷۲-۸۰.

17. Candemir Karaburç, G., & Tunç, E. (2020). Problematic İnternet use, marital adjustment, couple burnout and basic psychological need satisfaction levels of married individuals. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(55), 1695-1721.

18. Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). Basic psychological need satisfaction, affect and mental health. *Current Psychology*, 1-16.

19. Skowron, E. & Dendy, A. K. (2014). Differentiation of self & attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*. 26, P 339.

20. Skowron E. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of counseling psychology*, ; 47(2): 229-232

21. La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 201-209.

22. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and wellbeing: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434-457. [DOI: 10.1037/0022-3514.92.3.434]

23. Hodges, A., Cordier, R., Joosten, A., Bourke-Taylor, H., & Speyer, R. (2018). Evaluating the psychometric quality of school connectedness measures: a systematic review. *Plos One*, 13(9), e0203373

24. Olia N. (2006). The effect of marriage enrichment education on enhancing marital satisfaction in couples of Isfahan city. [Dissertation]. University of Isfahan



Predicting Marital Burnout Based on Differentiation of Self and Sexual Intimacy with the Mediating Role of Basic Psychological Needs in Women

ZAHRA ADHAMI chahar farsakhi ,reyhane sadeghi deh miri

Abstract

Marital burnout is a sign that couples are tired of living together. Identifying factors affecting marital burnout is very important in order to enrich married life. Therefore, the aim of the research was to predict marital burnout based on differentiation and sexual intimacy with the mediating role of basic psychological needs in married women of Isfahan city. The statistical population of the research included all married women in Isfahan city in 2024. The size of the research sample is based on the total number of research subscales; Based on the opinion of Bentley Chu (1987), 10-20 samples are considered for each subscale. In this research, there are a total of 15 subscales, and 10 people were considered for each subscale; Therefore, 150 people were needed and including 30 dropouts, 180 married women were selected using the available sampling method. Availability sampling is a non-probability sampling method, the criterion of which is the ease of access. The measurement tools were Pines marital burnout scale (1996), Skorn and Friedlander's self-differentiation (2003), basic psychological needs of LaGuardia, Desi and Ryan (2000), and the standard sexual intimacy questionnaire of Batalani et al. (2009). In order to analyze the descriptive data of frequency, percentage, mean and standard deviation, as well as to answer the research hypotheses, structural equations were used with the help of SPSS23 software and structural equation modeling with Smart PLS software. The results showed that marital burnout can be predicted based on differentiation and sexual intimacy with the mediating role of basic psychological needs in married women of Isfahan city ($P < 0.05$); There is a significant relationship between marital exhaustion and differentiation of married women in Isfahan city; There is a significant relationship between marital exhaustion and sexual intimacy in married women of Isfahan city ($P.001$). It is concluded that basic needs are an effective variable in marital life and marital exhaustion and it is important for counselors and psychologists to pay attention to these variables.

Keywords: Marital burnout, differentiation of self, sexual intimacy, basic psychological needs.