

Humanities and Educational
Sciences Journal

ISSN: 2617-5908 (print)



مجلة العلوم التربوية
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2709-0302 (online)

الإسهام النسبي لتمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى الأزواج في سلطنة عُمان^(*)

<https://doi.org/10.55074/hesj.vi57.1984>

علياء بنت عبد الله بن ناصر الحجريّة

ماجستير في الإرشاد النفسي

أمانة بن قويدر صمد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي المشارك

شريف السعودي

أستاذ القياس والتقويم المشارك

جامعة الشرقية سلطنة عُمان

تاريخ قبوله للنشر 2/6/2026

<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

(*) تاريخ تسليم البحث 20/4/2026

(*) موقع المجلة:

الإسهام النسبي لتمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى الأزواج في سلطنة عُمان

علياء بنت عبد الله بن ناصر الحجرية

ماجستير في الإرشاد النفسي

أمانة بن قويدر صمد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي

شريف السعودي

أستاذ القياس والتقويم المشارك

جامعة الشرقية سلطنة عُمان

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية لدى الأزواج بسلطنة عُمان، والكشف عن مدى مساهمة تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية، والتحقق من وجود الفروق في مستوى تمايز الذات، وجودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير (النوع، والمستوى التعليمي، ومدة الزواج، والمستوى الاقتصادي)، تكون مجتمع الدراسة من جميع المتزوجين بسلطنة عمان والبالغ (1011251) فرداً، واشتملت عينة الدراسة على (600) متزوجاً، ومتزوجةً، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، واعتمدت مقياس تمايز الذات المختصر المعد من طرف إعداد (Skowron & Schmitt, 2003) والذي تم إختصاره من طرف (DRAKE, 2011)، ومقياس جودة الحياة الزوجية إعداد (Wahyuningsih et al., 2013)، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: جاء مستوى تمايز الذات منخفض في حين أن مستوى جودة الحياة الزوجية مرتفع، وقد تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى تمايز الذات وفقاً لمتغير (النوع، والمستوى التعليمي، ومدة الزواج، والمستوى الاقتصادي)، إلا أنه توجد فروق في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير (النوع، والمستوى الاقتصادي)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين وفقاً لمتغير (المستوى التعليمي، ومدة الزواج).
كلمات مفتاحية: الاسهام النسبي، تمايز الذات، جودة الحياة الزوجية، المتزوجين.

The Relative Contribution of Self-Differentiation in Predicting Marital Quality Among Couples in the Sultanate of Oman

Alia bint Abdullah bin Nasser Al-Hajri

Master's Degree in Psychological Counseling

Dr Amina Benkouider Samad

Associate Professor of Clinical Psychology

Dr Sharif Alsoudi

Associate Professor of Measurement and Evaluation

A'Sharqiyah University, Sultanate of Oman

Abstract

This study aimed to identify the level of self-differentiation and marital quality of life among married individuals in the Sultanate of Oman, to examine the extent to which self-differentiation contributes to predicting marital quality of life, and to investigate differences in self-differentiation and marital quality of life according to the variables of gender, educational level, duration of marriage, and economic status. The study population consisted of all married individuals in the Sultanate of Oman, totaling (1011251) individuals. The study sample included 600 married men and women. The researchers employed the descriptive research method. The study utilized the Brief Differentiation of Self Inventory developed by (Skowron & Schmitt, 2003) and later shortened by (Drake, 2011), as well as the Marital Quality of Life Scale developed by (Wahyuningsih et al., 2013). The findings revealed that the level of self-differentiation was low, whereas the level of marital quality of life was high. The results also indicated no statistically significant differences in self-differentiation according to gender, educational level, duration of marriage, or economic status. However, statistically significant differences were found in marital quality of life according to gender and economic status, while no statistically significant differences were observed in marital quality of life according to educational level or duration of marriage.

Keywords: Relative contribution, self-differentiation, marital quality of life, married individuals.

مقدمة الدراسة:

الحياة نعمة عظيمة من نعم الله التي منحها لجميع مخلوقاته، وقد زينها الله تعالى بالمال، والبنين؛ لتكون موضع سعادة، واستمتاع للإنسان، فخلق سبحانه آدم عليه السلام، ولم يدعه يعيش وحيداً، بل خلق له من نفسه زوجاً، حواء، لتشاركه حياته، وتكون له سكناً، وسكنية، كما قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم، 21).

ويُعد الزواج من أقدس الروابط الإنسانية التي تجمع بين الرجل، والمرأة؛ لتحقيق السكن، والاستقرار، والمساهمة في عمارة الأرض إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها، ومع ذلك، فإن الزواج يمر بمراحل انتقالية مختلفة في حياة الأفراد، إذ تتعرض الحياة الزوجية لتغيرات متعددة تبعاً لطبيعة المرحلة التي تمر بها العلاقة، ونمط التفاعل السائد بين الزوجين؛ فقد تمر العلاقة الزوجية بلحظات من الهدوء، والرضا، والاستقرار، بينما تسودها في أحيان أخرى مشاعر التوتر، والخلافات (Williams, 2003).

ويشير بخاري (2021م) إلى أن نجاح الحياة الزوجية يُعد من العوامل الرئيسة التي تؤثر في الأزواج، وتسهم في تقدمهم، وتحقيق أهدافهم، وتمكينهم من التجدد ومواجهة ضغوط الحياة والعمل، كما أن شعور الفرد بالرضا، والسعادة الزوجية ينعكس إيجاباً على جوانب حياته الأخرى، مثل الحياة الاجتماعية، والمهنية، أما الأزواج غير الراضين عن حياتهم الزوجية، فإنهم غالباً ما يواجهون صعوبات في التعامل مع التحديات، والأزمات؛ مما يؤدي إلى الشعور بالنقص، وفقدان الثقة، ويؤثر سلباً في طاقاتهم، وإمكاناتهم، ويقلل من فرص نجاحهم في الحياة، وتُعد جودة الحياة الزوجية مفهوماً متعدد الأبعاد، يشمل التكيف، والرضا، والتماسك.

وقد أشار (Zugarek 2015) إلى أن العديد من الدراسات أكدت أن الفوائد الصحية، والنفسية للزواج تظهر بصورة أوضح لدى الأزواج الذين يتمتعون بعلاقات زواجية ذات جودة عالية، وبالتالي، فإن فهم جودة الحياة الزوجية مهم، لأن الأزواج الذين يعيشون في علاقات منخفضة الجودة غالباً ما يعانون من مشكلات نفسية، وضغوط ناتجة عن عدم الاستقرار، والتوتر، مما يُضعف من الفوائد المفترضة للزواج؛ لذا، فإن جودة الحياة الزوجية تُعد أحد الأبعاد الرئيسة للحياة الأسرية، التي تُسهم في تشكيل الصحة النفسية، والرفاه النفسي للفرد، نظراً لما ثبت من ارتباطها بانخفاض معدلات الاكتئاب، وقلة المشكلات الجسدية.

ويمكن القول إن جودة الحياة الزوجية تعتمد على إشباع الحاجات الأساسية لأفراد الأسرة، سواء كانت مادية كالأكل، والمشرب، والمسكن، أو معنوية كالحب، والقبول، والانتماء، ويُعد الزواج ناجحاً حين تتوفر فيه مقومات التماسك، والإستقرار، والإستمرارية، والرضا، والإشباع، والتوافق.

كما يرى (Sohrabi et al., 2013) أن الأسرة تُعد بنية متعددة الأبعاد، وتتميز بتعدد علاقاتها الداخلية، وهو ما يجب مراعاته في الدراسات الأسرية، ويُعد تمايز الذات من هذه التعقيدات التي أسس بوبن عليها نظريته في

العلاج الأسري، حيث يرى أن الأفراد الذين يمتلكون تمايزًا ذاتيًا جيدًا يكونون أقل عرضة للضعف النفسي، ويتمتعون بصحة نفسية أفضل، مقارنةً بمن يفتقرون إلى هذا التمايز.

ويؤكد البحيري؛ آخرون (2017م) أن تمايز الذات يُعد من المفاهيم الجوهرية في تشكيل شخصية الفرد؛ حيث يُتيح له إقامة حدود واضحة بين ذاته وذوات الآخرين من خلال عملية التفاعل، كما يمنح الفرد الشعور بالاستقلالية، والقدرة على التعامل مع ضغوط الحياة بكفاءة، وعلى النقيض، فإن الأفراد ذوي التمايز المنخفض يكونون أكثر عرضة للانقياد، والتأثر بالآخرين.

ومن بين النظريات التي تناولت مفهوم تمايز الذات، نظرية الأنظمة الأسرية لموراي بوين، والتي طُرحت خلال الفترة ما بين (1957-1963م)، وتُعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي تناولت التمايز الذاتي كعنصر محوري، وقد عرّفه بوين بأنه: "قدرة الفرد على التمييز بين الأفكار، والمشاعر، والقدرة على اتخاذ قرارات عقلانية بعيدًا عن التأثير المفرط بالعاطفة" (Skowron & Friedlander, 1998)، ويُمثل هذا التمايز مؤشرًا على النضج الانفعالي.

أما البُعد الآخر للتمايز، فهو القدرة على الدخول في علاقات حميمة مع الآخرين، مع الحفاظ على الإستقلالية الذاتية، بحيث يتمكن الفرد من الاقتراب من الآخرين عاطفيًا دون أن يفقد شعوره بالتفرد، وهذه القدرة تُعد أيضًا دلالة على النضج الانفعالي (Coffield, 2000).

من خلال ما سبق، تتضح أهمية جودة الحياة الزوجية لما لها من انعكاسات إيجابية على الأسرة، والمجتمع، كما أنها تُمثل عاملًا وقائيًا ضد الطلاق، والتفكك الأسري، وتُعد جودة الحياة الزوجية مؤشرًا أساسيًا على استقرار العلاقة الزوجية، مما يُبرز الحاجة إلى التعمق في دراسة العوامل النفسية المؤثرة فيها، ومن بينها تمايز الذات، لفهم أعمق لطبيعة العلاقات الزوجية ودينامياتها.

مشكلة الدراسة:

تُعد الأسرة النواة الأساسية في بناء المجتمع، ويُشكّل استقرار العلاقة الزوجية أحد أبرز المؤشرات الدالة على تماسكها النفسي، والاجتماعي؛ حيث تنعكس جودة الحياة الزوجية بصورة مباشرة على الصحة النفسية للزوجين، وعلى طبيعة العلاقات الأسرية، وعلى قدرة الأسرة على أداء وظائفها التربوية، والاجتماعية، وفي ظل التحولات الاجتماعية، والثقافية المتسارعة التي يشهدها المجتمع المعاصر، أصبحت دراسة جودة الحياة الزوجية من الموضوعات التي تحظى باهتمام متزايد في البحوث النفسية، والأسرية (بن قويدر؛ كركوش، 2019م)، لما لها من دور في الكشف عن العوامل النفسية التي تسهم في تعزيز التوافق الزواجي، وتحقيق الاستقرار الأسري، ومن بين هذه العوامل يبرز تمايز الذات بوصفه متغيرًا نفسيًا مؤثرًا في طبيعة التفاعل بين الزوجين وفي مستوى الرضا، والتوافق داخل العلاقة الزوجية.

وفي هذا الإطار، بيّنت العديد من الدراسات أن العوامل النفسية، وخصوصاً تمايز الذات، تلعب دوراً حاسماً في مدى استقرار العلاقة الزوجية، فقد أشارت دراسة (Yousefi et al., 2009) إلى وجود علاقة إيجابية بين الأداء الأسري الجيد، ومستوى تمايز الذات لدى الأفراد، كما أكدت دراسة (Pouragha and Navroodi, 2023) أن الأزواج الذين يتقدمون بطلبات الطلاق يعانون من مستويات تمايز ذات منخفضة مقارنة بالأزواج الذين يعيشون حياة زوجية مستقرة، وفي السياق نفسه أوضحت دراسة سعد (2020م) أن تمايز الذات يرتبط سلباً بظاهرة الخرس الزوجي، ويرتبط إيجابياً بمستوى الرفاه النفسي؛ مما يدل على أن هذا المتغير النفسي يُعد من العوامل الجوهرية في الحفاظ على الاستقرار الزوجي.

ومن جهة أخرى، فقد ربطت دراسات عدة بين تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية، وجودة الحياة الزوجية هي: "إدراك الزوجين لمستوى الرضا، والتوافق، والانسجام في العلاقة الزوجية، بما يشمل جودة التواصل، والتفاعل العاطفي، والقدرة على التوافق، وتحقيق الإشباع المتبادل داخل الحياة الأسرية (Wahyuningsih et al., 2013)، وقد سعت بعض الدراسات إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين، مثل دراسة (Asgari, 2009) ودراسة (Yousefi et al., 2009)، وقد أكدت هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية؛ إلا أن الملاحظ أن معظم هذه الدراسات أجريت في بيئات عربية مختلفة، في حين أن الدراسات التي تناولت هذه العلاقة في البيئة العمانية لا تزال نادرة - حسب علم الباحثين - رغم ما تشهده هذه البيئة من تحولات اجتماعية، ونفسية تستدعي مزيداً من البحث العلمي المتخصص.

ويُضاف إلى ذلك ما أشارت إليه دراسات عدة منها دراسة (Chung and Gaie, 2009) ، (Yousefi et al., 2009) من أن تمايز الذات يتأثر بالثقافة؛ مما يجعل من الضروري إجراء دراسات في بيئات ثقافية متنوعة لفهم كيفية تأثير هذا المتغير النفسي في العلاقات الأسرية وفقاً للسياق المجتمعي الخاص بكل بيئة، كما تجدر الإشارة إلى أن الباحثين، بحكم عملها كمرشدة دينية، تتلقى العديد من الاستشارات من الأزواج، والزوجات تتعلق بالرغبة في الطلاق، أو الشكوى من ضعف الاستقرار في العلاقة الزوجية، وهي مؤشرات تُعبّر عن انخفاض في جودة الحياة الزوجية، وقد لاحظت الباحثة من خلال هذه المواقف أن كثيراً من هذه المشكلات تنبع من عوامل نفسية خفية، من أبرزها انخفاض تمايز الذات لدى أحد، أو كلا الطرفين.

وبناءً على ما سبق، تسعى الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن العلاقة بين تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج في المجتمع العماني، مع الأخذ في الاعتبار عددًا من المتغيرات الديموغرافية التي قد تؤثر في هذه العلاقة، وذلك في سبيل تقديم فهم أعمق للعوامل النفسية المؤثرة في استقرار العلاقات الزوجية، بما يُسهم في الحد من ظاهرة الطلاق، ودعم التماسك الأسري، من هنا تتبلور مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى تمايز الذات لدى المتزوجين في سلطنة عُمان؟
- 2- ما مستوى وجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين في سلطنة عُمان؟
- 3- ما مدى مساهمة تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين في سلطنة عُمان؟

- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في تمايز الذات وفقاً لمتغير (النوع، والمستوى التعليمي للأزواج، ومدة الزواج، والمستوى الاقتصادي في سلطنة عُمان؟
- 5- هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير (النوع، والمستوى التعليمي للأزواج، ومدة الزواج، والمستوى الاقتصادي في سلطنة عُمان؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- 1- مستوى تمايز الذات لدى المتزوجين في سلطنة عُمان.
- 2- مستوى جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين في سلطنة عُمان.
- 3- الإسهام النسبي لتمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين في سلطنة عُمان.
- 4- الفروق في تمايز الذات وفقاً لمتغير (النوع، والمستوى التعليمي للأزواج، ومدة الزواج، والمستوى الاقتصادي في سلطنة عُمان.
- 5- الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير النوع، والمستوى التعليمي للأزواج، ومدة الزواج، والمستوى الاقتصادي في سلطنة عُمان.

أهمية الدراسة:

يمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى أهمية نظرية وأهمية عملية:

أولاً: الأهمية النظرية: تنبع أهمية هذه الدراسة من تناولها لمتغيرين أساسيين في علم النفس الأسري هما تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية، بوصفهما من المؤشرات المهمة لاستقرار الأسرة، وتوازنها النفسي، كما تستند الدراسة إلى نظرية بوين في الأنظمة الأسرية التي تؤكد أهمية تمايز الذات في فهم جودة العلاقات الزوجية. وتكمن أهميتها في إسهامها في توضيح طبيعة العلاقة بين هذين المتغيرين في السياق العربي، وبشكل خاص في البيئة العُمانية التي ما تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسات في هذا المجال، مما يساهم في سد فجوة بحثية في الأدبيات النفسية الأسرية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية في إمكانية استفادة المختصين في الإرشاد الأسري من نتائج الدراسة في فهم العوامل النفسية المرتبطة بجودة الحياة الزوجية، وعلى رأسها تمايز الذات.

كما يمكن توظيف النتائج في تصميم برامج إرشادية، وتنمية موجهة للأزواج، والمقبلين على الزواج، تهدف إلى تعزيز مهارات التمايز النفسي، والانفعالي، وتحسين جودة التفاعل الزوجي، بما يدعم استقرار الأسرة ورفع مستوى جودة الحياة الزوجية.

مصطلحات الدراسة:**تمايز الذات:**

اصطلاحاً: بأنه قدرة الفرد على الحفاظ على توازنه النفسي من خلال التمييز بين العمليات الانفعالية والعمليات العقلية، مع الاحتفاظ بإحساس واضح بالذات داخل العلاقات القريبة دون الذوبان في الآخرين أو الانفصال العاطفي عنهم، ويشمل ذلك القدرة على تنظيم الانفعالات، واتخاذ قرارات قائمة على التفكير العقلاني حتى في سياقات الضغط العاطفي أو الأسري (Skowron and Friedlander, 1998).

إجرائياً: الدرجات التي يتحصل عليها الأزواج بعد الاجابة على مقياس تمايز الذات المستخدم في الدراسة.

جودة الحياة الزوجية:

اصطلاحاً: هي: "إدراك الزوجين لمستوى الرضا، والتوافق، والانسجام في العلاقة الزوجية، بما يشمل جودة التواصل، والتفاعل العاطفي، والقدرة على التكيف، وتحقيق الإشباع المتبادل داخل الحياة الأسرية" (Wahyuningsih et al., 2013).

إجرائياً: الدرجات التي يتحصل عليها الأزواج بعد الاجابة على مقياس جودة الحياة الزوجية المستخدم في الدراسة.

حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: الإسهام النسبي لتمييز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين.

الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة بسلطنة عُمان.

الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال السنة الجامعية (2025/2024م).

الحدود البشرية: أجريت هذه الدراسة على عينة من المتزوجين بسلطنة عمان.

دراسات سابقة:**أولاً: دراسات خاصة بتمييز الذات لدى المتزوجين**

1- ركزت دراسة Lampis, et al., (2025) على الكشف عن الدور الوسيط لتمييز الذات في العلاقة بين الارتباط الوالدي والتوافق الزوجي، واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (356) زوجاً وزوجة، وتم استخدام مقياس الارتباط الوالدي إعداد (Parker et al., 1979)، ومقياس تمايز الذات إعداد (Skowron & Schmitt, 2003; Lampis et al., 2017) ومقياس التوافق الزوجي إعداد (Spanier, 1976; Gentili et al., 2002)، وأظهرت النتائج أن: تمايز الذات يؤدي دوراً محورياً في تفسير مستوى التوافق الزوجي، وأن ارتفاعه يسهم في تحسين التفاعل العاطفي بين الزوجين.

2- استهدفت دراسة Kordbacheh et al., (2025) تحديد الأثر المباشر لتمييز الذات في الرضا الزوجي لدى النساء المتزوجات، واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (240) امرأة متزوجة، وتم استخدام مقياس تمايز الذات إعداد (Skowron & Smith, 2003) ومقياس الرضا

الزواجي إعداد (ENRICH Marital Satisfaction Scale, 1989)، وأظهرت النتائج وجود تأثير مباشر ودال إحصائيًا لمتمايز الذات في رفع مستوى الرضا الزوجي؛ مما يؤكد دوره في تحقيق التوافق، والاستقرار الأسري.

3- انصبت دراسة (Asadpour et al., 2025) على اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على التعلق وتمايز الذات في تحسين التواصل وإدارة الصراع بين الأزواج المقبلين على الزواج، واعتمدت المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (80) مشاركًا تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياس مهارات التواصل إعداد (Christensen & Sullaway, 1984) ومقياس إدارة الصراع الزوجي إعداد (Rahim, 1983)، وأظهرت النتائج تحسنًا دالًا إحصائيًا في مهارات التواصل، وإدارة الخلافات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

4- تناولت دراسة (Falahzade and Sivandian (2024 فحص الدور الوسيط لمتمايز الذات وتنظيم الانفعال في العلاقة بين الكمالية الثنائية والرضا الزوجي، واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (312) زوجًا وزوجة، وتم استخدام مقياس تمايز الذات، ومقياس تنظيم الانفعال، ومقياس الكمالية الثنائية، ومقياس الرضا الزوجي، وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين الكمالية الثنائية، والرضا الزوجي، كما تبين أن تمايز الذات، وتنظيم الانفعال يؤديان دورًا وسيطًا في تعزيز الرضا الزوجي وتحسين التفاعل العاطفي بين الزوجين.

5- سعت دراسة (Zhang et al., 2024) إلى استقصاء العلاقة بين تمايز الذات وأنماط التواصل وجودة العلاقة الزوجية لدى الأزواج الصينيين، واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (286) زوجًا وزوجة، وتم استخدام مقياس تمايز الذات إعداد (Drake, 2011)، ومقياس أنماط التواصل إعداد (Christensen & Sullaway, 1984)، ومقياس جودة العلاقة الزوجية إعداد (Pierce et al., 1991)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ارتفاع مستوى تمايز الذات، وتحسن جودة العلاقة الزوجية، كما أسهمت أنماط التواصل الإيجابية في تفسير جزء من هذه العلاقة.

6- بحثت دراسة (Worch and Bartle-Haring (2024 أثر التمايز الزوجي في جودة الحياة المرتبطة بالصحة لدى الأزواج، واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (402) مشاركًا من الأزواج، وتم استخدام مقياس التمايز الزوجي ومقياس جودة الحياة المرتبطة بالصحة، وأظهرت النتائج أن، الأزواج ذوي المستويات المرتفعة من التمايز الذاتي يتمتعون بمستويات أفضل من الصحة النفسية، وجودة الحياة، مما يعزز أهمية التمايز بوصفه متغيرًا وقائيًا في العلاقات الزوجية.

7- سعت دراسة (Pouragha and Navroodi (2023 إلى مقارنة مستوى تمايز الذات والاحترق النفسي بين المتزوجين والأفراد المتقدمين بطلب الطلاق، وذلك للكشف عن دور تمايز الذات في التكيف النفسي والاستقرار الزوجي، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وتكونت العينة من (150) مشاركًا،

بواقع (75) متزوجاً و(75) من المتقدمين بطلب الطلاق، وتم استخدام مقياس تمايز الذات إعداد (Skowron & Friedlander, 1998)، ومقياس الاحتراق النفسي إعداد (Pines, 1993; Kayser, 1993)، وأظهرت النتائج: وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في كل من تمايز الذات، والاحتراق النفسي، حيث سجل المتزوجون مستويات أعلى في تمايز الذات، في حين ارتفع الاحتراق النفسي لدى فئة المتقدمين بطلب الطلاق؛ مما يشير إلى الدور الوقائي لتمايز الذات في تعزيز الاستقرار النفسي، والزواجي.

8- تناولت دراسة سعد (2020م) الكشف عن الإسهام النسبي لتمايز الذات في التنبؤ بكل من الرفاه النفسي والخرس الزواجي لدى المتزوجين، اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (210) زوجاً وزوجة من جامعة القاهرة، وتم استخدام مقياس تمايز الذات إعداد أمل جمعة، ومقياس الرفاه النفسي إعداد ومقياس الخرس الزواجي إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تمايز الذات، والرفاه النفسي، وعلاقة سالبة بين تمايز الذات، والخرس الزواجي، كما تبين أن تمايز الذات يسهم بشكل دال في التنبؤ بالرفاه النفسي وتحسين جودة التفاعل الزواجي.

9- ركزت دراسة Garcia et al., (2019) التي أجريت في كولومبيا على دراسة الفروق في تمايز الذات والتكيف الثنائي والاستقرار الزواجي تبعاً لنوع الزواج (الديني مقابل المدني)، واعتمدت المنهج الوصفي المقارن، وتكونت العينة من متزوجين تم تقسيمهم وفق نوع الزواج، وأظهرت النتائج أن الذكور سجلوا مستويات أعلى من التفاعلات العاطفية مقارنة بالإناث، كما تبين أن الأزواج في الزواج المدني يتمتعون بمستويات أعلى من الترابط، والاستقرار مقارنة بالأزواج في الزواج الديني.

10- استقصت دراسة Rodríguez-González et al., (2019) العلاقة بين تمايز الذات والأداء الأسري في ضوء عدد من المتغيرات الديموغرافية مثل عمر الأطفال وعددهم والمستوى التعليمي، واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (118) زوجاً في إسبانيا، وتم استخدام مقاييس لقياس تمايز الذات والأداء الأسري، وأظهرت النتائج وجود أثر دال لتمايز الذات في تحسين الأداء الأسري، كما تبين أن الأزواج ذوي المستوى التعليمي المرتفع يتمتعون بدرجات أعلى من تمايز الذات.

11- انصبت دراسة Chung & Gale (2009) على فحص الاختلافات الثقافية في تمايز الذات وعلاقته بالأداء الأسري لدى طلبة جامعيين من كوريا والولايات المتحدة وأوروبا، واعتمدت المنهج الوصفي المقارن متعدد الثقافات، وتكونت العينة من طلبة جامعيين من ثلاث ثقافات مختلفة، وتم استخدام مقاييس لقياس تمايز الذات والأداء الأسري، وأظهرت النتائج وجود فروق ثقافية في الأداء الأسري؛ حيث سجلت المجموعات الأمريكية والأوروبية مستويات أعلى مقارنة بالمجموعة الكورية، كما أسهم متغير الثقافة في تفسير التباين في مستويات تمايز الذات.

ثانياً: دراسات متعلقة بجودة الحياة الزوجية

- 1- استهدفت دراسة الكطراي (2023م) فحص العلاقة بين الكدر الزوجي وجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين في محافظة البصرة، إضافة إلى الكشف عن الفروق وفق متغيرات النوع، والعمر ومدة الزواج، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (83) زوجاً وزوجةً، وتم استخدام مقياس الكدر الزوجي إعداد (الخفاجي، 2015م) ومقياس جودة الحياة الزوجية إعداد (shah, 1995)، وأظهرت النتائج عدم وجود كدر زوجي لدى أفراد العينة، مع ارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية، ووجود علاقة عكسية دالة بين الكدر الزوجي وجودة الحياة الزوجية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمتغيرات الديموغرافية.
- 2- سعت دراسة محمد (2023م) إلى الكشف عن العلاقة بين التسامح وجودة الحياة الزوجية لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجين، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (38) مشاركاً، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين التسامح وجودة الحياة الزوجية، إضافة إلى وجود فروق في التسامح تعزى للجنس والمؤهل العلمي، في حين لم تظهر فروق في جودة الحياة الزوجية تعزى للعمر أو مدة الزواج.
- 3- تناولت دراسة بوثلجة وبوعرفة (2022م) تحليل تأثير سمات الشخصية (العصابية، الانبساطية، الذهانية، الكذب) في جودة الحياة الزوجية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (60) زوجاً وزوجةً، وتم استخدام النسخة المختصرة لمقياس سمات الشخصية لأيزنك ومقياس جودة الحياة الزوجية إعداد (البخاري، 2021م)، وأظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال بعض سمات الشخصية، خاصة الذهانية، مع عدم وجود فروق بين الجنسين في جودة الحياة الزوجية.
- 4- استقصت دراسة الفوزان وعبد المعطي (2020م) العلاقة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين في مدينة الرياض، إضافة إلى التنبؤ بجودة الحياة الزوجية في ضوء عدد من المتغيرات الديموغرافية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت العينة من (902) مشاركاً، وتم استخدام مقياس الإفصاح عن الذات إعداد الباحثين، ومقياس جودة الحياة الزوجية إعداد (رمضان، 2021)، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين الإفصاح عن الذات وجودة الحياة الزوجية، وعلاقة سالبة مع مدة الزواج، كما تبين وجود فروق تعزى للجنس وعدد الأبناء، وإمكانية التنبؤ بجودة الحياة الزوجية من خلال الإفصاح عن الذات.
- 5- اهتمت دراسة محب؛ عزيز (2019م) بفحص العلاقة بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية للضغوط وجودة الحياة الأسرية، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (394) زوجاً وزوجةً، وتم استخدام مقياس استراتيجيات المواجهة وجودة الحياة الأسرية إعداد الباحثين، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة الإقدامية وجودة الحياة الزوجية.

6- جاءت دراسة (Asgari et al., 2016) بهدف دراسة العلاقة بين أنماط التواصل الأسري وتمايز الذات وجودة الحياة لدى النساء المطلقات في إيران، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (300) امرأة مطلقة، وتم استخدام مقاييس التواصل الأسري وتمايز الذات وجودة الحياة (SF-36) وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التواصل الأسري وتمايز الذات وجودة الحياة.

7- انطلقت دراسة (Yousefi et al., 2009) من فحص العلاقات بين تمايز الذات، والرفاه الذاتي، والصحة النفسية، وجودة الحياة الزوجية في ضوء نظرية Bowen، وتكونت العينة من (560) مشاركاً من المتزوجين المراجعين لمراكز الإرشاد النفسي والأسري في مدينة أصفهان بإيران، واستخدم الباحثون مقياس تمايز الذات إعداد (Skowron, 1995)، واستبيان الصحة العامة إعداد (Goldberg & Williams, 1988)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (Diener et al., 1985)، ومقياس الوجدان الإيجابي والسلبي إعداد (Watson et al., 1988)، ومقياس التوافق الزواجي المعدل إعداد (Busby et al., 1995)، وأظهرت النتائج أن ارتفاع مستوى تمايز الذات ارتبط بارتفاع الرفاه الذاتي والصحة النفسية وجودة الحياة الزوجية، كما أظهرت نتائج تحليل النموذج البنائي وجود علاقات بين تمايز الذات وكل من الرفاه الذاتي والصحة النفسية وجودة الحياة الزوجية، بما يدعم أهمية تمايز الذات في التوافق والوظيفة النفسية والزوجية.

تعقيب على الدراسات:

تشير نتائج الدراسات السابقة إلى أن تمايز الذات يُعد متغيراً محورياً في فهم ديناميات العلاقات الزوجية، حيث يرتبط إيجابياً بالصحة النفسية، والتوافق، والاستقرار الزواجي، كما يسهم في تحسين جودة الحياة الزوجية بشكل مباشر وغير مباشر، في المقابل، تتأثر جودة الحياة الزوجية بعدة متغيرات نفسية، واجتماعية، وسلوكية مثل: التسامح، الإفصاح عن الذات، سمات الشخصية، واستراتيجيات المواجهة. وعلى الرغم من التراكم البحثي في هذا المجال، إلا أن الدراسات التي تجمع بين تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية في سياق تنبؤي مباشر، خاصة في البيئة العربية وبيئة سلطنة عُمان، ما تزال محدودة، مما يبرز الفجوة البحثية التي تسعى الدراسة الحالية إلى سدها.

منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وهو منهج يهدف إلى وصف الظاهرة كما هي بدون تدخل من الباحث في تغيير الظاهرة، والكشف عن العلاقات، والفروق، وتحليلها، وهو المنهج المناسب في هذه الدراسة؛ حيث يمكننا من معرفة مدى إسهام تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بسلطنة عمان.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع المتزوجين بسلطنة عمان، والبالغ عددهم (1011251) وفقاً لمركز الإحصاء الوطني، والمعلومات لعام (2025م).

عينة الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على عيّنتين:
 العينة الاستطلاعية: وكان الهدف من اختيار هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة، وقد بلغ عددهم (50) متزوجًا ومتزوجةً (40 إناث، و 10 ذكور).
 العينة الفعلية: تم اختيار العينة بطريقة المتيسرة، وقد بلغ عددهم (600) متزوجًا ومتزوجةً، وخصائصهم موضحة فيما يلي:

جدول (1)

توزيع أفراد العينة حسب النوع

النوع	التكرارات	النسب المئوية
ذكر	62	10.3%
أنثى	538	89.7%
الدرجة الكلية	600	100%

جدول (2)

توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج

مدة الزواج	التكرارات	النسب المئوية
أقل من 10 سنوات	182	30.33%
أكثر من 10 سنوات	418	69.66%
الدرجة الكلية	600	100%

جدول (3)

توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	التكرارات	النسب المئوية
جامعي	390	65%
ثانوي فأقل	210	35%
الدرجة الكلية	600	100%

جدول (4)

توزيع أفراد العينة حسب المستوى الاقتصادي

المستوى الاقتصادي	التكرارات	النسب المئوية
ضعيف	42	7.0%
متوسط	267	44.5%
جيد	291	48.5%
الدرجة الكلية	600	100%

أدوات الدراسة:

أولاً: قائمة تمايز الذات المختصر (DSI-SF):

وصف المقياس: تم الاعتماد في هذه الدراسة على قائمة تمايز الذات المختصرة (The Differentiation of Self Inventory-Revised; Brief) الذي تم اختصاره من قبل (DRAKE, 2011). وهي نسخة مختصرة من مقياس DSI-R إعداد (Skowron and Schmitt, 2003) وهو نسخة منقحة لمقياس التمايز الذاتي المعد من قبل (Skowron and Friedlander, 1998). ويضم الأبعاد التالية:

- 1- التفاعل العاطفي: ويعبر عن استجابة الفرد الانفعالية من حيث شدتها وسرعتها وصعوبة التحكم في الانفعالات في المواقف الضاغطة، ويضم الفقرات: (6، 9، 11، 14، 16، 18).
- 2- الانفصال العاطفي: ويُقصد به ميل الفرد إلى الابتعاد عن الآخرين عاطفياً وجسدياً لتجنب التوتر والقلق، ويضم الفقرات: (4، 7، 15).
- 3- الانصراف مع الآخر: ويشير إلى ذوبان الحدود النفسية مع الآخرين وصعوبة التمييز بين الذات والآخر، ويضم الفقرات: (2، 5، 8، 13، 17).
- 4- الموقف الذاتي: ويُقصد به قدرة الفرد على التعبير عن آرائه وقيمه واتخاذ قراراته رغم ضغوط الآخرين، ويضم الفقرات: (1، 3، 10، 12، 19، 20).

الخصائص السيكومترية للمقياس في هذه الدراسة:

الصدق الظاهري: تم ترجمة المقياس من طرف الباحثين، ثم تم عرضه على أخصائيين في اللغة الإنجليزية للتحقق من سلامة الترجمة ثم تم إعادة ترجمته مرة أخرى، ثم تم عرضه على (7) محكمين مختصين في علم النفس، لتقدير مدى حفاظ الأداة على قياس ما أُعدت لقياسه بعد الترجمة، وعلى مدى ملائمة فقرات المقياس للبيئة العمانية، وقد تم تعديل بعض الفقرات وفقاً لمقترحات المختصين.

الصدق الداخلي: تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون المصحح بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية، ويوضح نتائجها الجدول التالي:

جدول (5)

العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس تمايز الذات

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.16	2	0.23	3	0.12
4	0.38	5	0.64	6	0.66
7	0.51	8	0.66	9	0.67
10	0.61	11	0.61	12	0.02
13	0.56	14	0.55	15	0.56
16	0.50	17	0.67	18	0.64
19	0.41	20	0.39		

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس، أغلبها أكبر من (0.2) ما عدا الفقرة (1) والفقرة (3) والفقرة (12) وعليه فقد تم حذف هذه الفقرات والاحتفاظ بـ (17) فقرة من مقياس تمايز الذات.

ثبات مقياس تمايز الذات: تم حساب معامل ألفا كرونباخ لتقدير ثبات مقياس التمايز بعدما تم حذف الفقرات الثلاثة ذات الارتباط الضعيف، وقد قدرت قيمته بـ: (0.89) وهي قيمة تشير إلى ثبات عالي، وعلى هذا الأساس فمقياس تمايز الذات يتميز بخصائص سيكومترية عالية، ويمكن استخدامه كأداة موثوقة لجمع البيانات.

معيار الحكم على مقياس تمايز الذات: تم احتساب معيار الحكم من خلال مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي، وقد تم احتساب المتوسط الفرضي بالطريقة التالية: عدد البنود X درجة الحياض (3.5) المتوسط الفرضي لمقياس تمايز الذات = $17 \times 3.5 = 59.5$

ثانياً: مقياس جودة الحياة الزوجية:

وصف المقياس: تم تطوير مقياس الحياة الزوجية للمسلمين من قبل (Wahyuningsih et al., 2013)

والذي يتكون من (13) عبارة تتوزع على ثلاثة أبعاد:

الصدقة: وتضم الفقرات التالية: (1-3-6-8-10-11-12).

الانسجام: (2-5-7).

الرضا في العلاقة مع الطفل: (4-9-13).

ويتم تصحيح المقياس على مقياس رباعي يتراوح ما بين: مناسب جداً إلى غير مناسب جداً تنقط من (1) إلى (4).

تم التحقق من الخصائص السيكومترية في دراسة (Wahyuningsih et al., 2013) ووجد الباحثون أن

المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، وقد بلغت قيمة ثبات لبعد الصداقة (0.84)، وبعد الانسجام

(0.82)، الرضا في العلاقة مع الطفل (0.73).

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الزوجية في الدراسة الحالية:

الصدق الظاهري: تم ترجمة الأداة من قبل الباحثين، ثم تم عرض المقياس المترجم على أخصائيين في اللغة الانجليزية للتحقق من صحة الترجمة، وإعادة ترجمة المقياس مرة أخرى، بعدها عُرضت النسخة الأولية على (7) محكمين، أخصائيين في علم النفس للتحقق من مدى محافظة الأداة على قياس ما أُعدت لقياسه بعد الترجمة، بالإضافة إلى تقييم مدى ملائمة المقياس للبيئة العمانية، وقد قدم المختصون بعض الملاحظات التي تم تعديل بعض الفقرات بناءً عليها.

الصدق الداخلي: تم حساب الصدق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون المصحح بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه العبارة، ويوضح نتائجها الجدول التالي:

جدول (6)

معاملات ارتباط بيرسون المصحح بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة الزوجية

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.666	3	0.664	2	0.33	1
0.64	6	0.74	5	0.53	4
0.43	9	0.52	8	0.50	7
0.34	12	0.59	11	0.39	10
				0.59	13

يتبين من الجدول أن معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.33-0.74) وكلها أكبر من (0.2)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق.

ثبات مقياس جودة الحياة الزوجية: تم تقدير ثبات مقياس جودة الحياة الزوجية، باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد قدرت قيمته بـ (0.86)، وهي تعبر عن درجة عالية من الثبات، وعليه يمكن استخدام مقياس جودة الحياة الأسرية كأداة موثوقة في هذه الدراسة.

معيار الحكم على مقياس جودة الحياة الزوجية: تم احتساب معيار الحكم من خلال مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي، وقد تم احتساب المتوسط الفرضي بالطريقة التالية: عدد البنود X درجة الحيات (2.5) المتوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة الزوجية $= (2.5 \times 13) = 32.5$.

إجراءات الدراسة:

- الاطلاع على الدراسات، والإطار النظري الذي ساهم في بلورة مشكلة الدراسة، وصياغة تساؤلاتها.
- الاطلاع على المقاييس المستخدمة لقياس كل من تمايز الذات، وجودة الحياة الزوجية.
- اختيار مقياس تمايز الذات المختصر (DIR-SF) (2011) ومقياس جودة الحياة الزوجية (Wahyuningsih et al., 2013)

- ترجمة المقاييس وعرضها على المحكمين.
- تطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية واستخلاص دلالات الصدق، والثبات.
- تطبيق المقياسين على العينة الفعلية، وتحليلها.
- مناقشة ما توصلت إليه الدراسة من نتائج في ضوء الدراسات السابقة، والإطار النظري.
- تقديم توصيات، ومقترحات.

الأساليب الإحصائية:

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخراج النتائج وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

- 1- اختبار "ت" لمجموعة واحدة لتقدير مستوى كل من تمايز الذات، وجودة الحياة الزوجية لدى عينة الدراسة.
- 2- الانحدار الخطي لتقدير مدى مساهمة تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية.
- 3- اختبار ت (T-test) لعينتين مستقلتين لتقدير دلالة الفروق في مستوى تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير النوع، والمستوى التعليمي، ومدة الزواج.
- 4- تحليل التباين الأحادي (ONE WAY ANOVA)، لحساب دلالة الفروق في تمايز الذات وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض نتيجة السؤال الأول ومناقشتها:

نص السؤال الأول على: "ما مستوى تمايز الذات لدى المتزوجين بسلطنة عُمان؟"، وللإجابة على السؤال تم استخدام اختبار "ت" لمجموعة واحدة، حيث تم تقدير دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس تمايز الذات، والنتائج موضحة الجدول التالي:

جدول (7)

مستوى تمايز الذات لدى عينة الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة ت	دلالة الفرق	المستوى
تمايز الذات	45.61	59.5	-33.87	0.000	مستوى ضعيف

بناءً على النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للعينة قدر بـ (45.61) وهو أقل من المتوسط الفرضي المقدّر بـ (59.5) كما قدرت قيمة ت بـ (-33.87)، وهي قيمة سالبة دالة عند مستوى (0.01)، وهذا يُشير إلى مستوى ضعيف من تمايز الذات.

هذا يُشير وفقاً لبوين (Bowen,1985) أن الأفراد الأقل تمايزاً هم الأفراد الذين لديهم القدرة على الفصل بين ما هو عاطفي، وما هو عقلائي، كما أنهم لا يملكون القدرة على الاستقلال النفسي، والعاطفي مع العلاقات العائلية، والعلاقات المقربة بصفة عامة، وبالتالي يكونون أكثر اعتمادية، أو أكثر انفصاًلاً في مواقف الصراع. ولكن إذا ما حاولنا ربط هذه النتيجة بالسياق الثقافي العُماني، فالمجتمع العُماني ذو ثقافة جماعية، تُعطي أهمية كبرى للعلاقات؛ حيث يميل الأفراد إلى كسب رضا الأسرة، والآخر على حساب استقلال الشخصية، كما أن المفاهيم الاجتماعية المترسخة في المجتمعات كالطاعة والولاء، والاحترام إلى غير ذلك من المفاهيم تجعل الأفراد يسعون إلى تقديم صورة اجتماعية مقبولة للآخر على حساب الذات الحقيقية، وهنا لا تتحقق معايير تمايز الذات كالاندماج المفرط في الآخر، وهذا عكس المجتمعات الفردية التي جاء في إطارها مفهوم تمايز الذات بمجتمعات تشجع على الاستقلال، والتعبير عن الذات، ولقد أشارت دراسة (Chung, Gale, 2009) إلى أهمية الثقافة في تكوين تمايز الذات، والأداء الأسري، ووجدت الدراسة أن هناك فروق في تمايز الذات بين الأوروبيين، والأمريكيين (ثقافة فردية)، والكوريين (ثقافة جماعية) لصالح الأوروبيين والأمريكيين، كما أشارت دراسة (Mani,2022) وهي دراسة تحليل بعدي حللت العديد من الدراسات وأكدت على دور العوامل الثقافية في تشكيل سمات الشخصية السائدة في المجتمع، وكأدت على اختلاف الثقافات الفردية، والثقافات الجماعية في خصائص الشخصية.

قد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية، التي كشفت عن انخفاض مستوى تمايز الذات لدى أفراد العينة، بصورة جزئية مع ما توصلت إليه دراسة (Pouragha and Navroodi (2023، التي أظهرت وجود فروق في تمايز الذات بين المتزوجين والمتقدمين بطلب الطلاق.

عرض نتيجة السؤال الثاني ومناقشتها:

نص السؤال الثاني على: "ما مستوى جودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين بسلطنة عُمان؟"، وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار "ت" لمجموعة واحدة لتقدير دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة الزوجية، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (8)

مستوى جودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	قيمة ت	دلالة الفرق	المستوى
جودة الحياة الزوجية	41.04	32.5	7.91	0.000	مستوى مرتفع

يتبين من خلال جدول (8) أن متوسط أفراد العينة على مقياس جدودة الحياة الزوجية قدر بـ (41.04)، وهي قيمة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس، والمقدر بـ (32.5)، كما أن قيمة ت قدرت بـ (7.91)، وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على أن مستوى جودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة مرتفعة.

فوفقاً لهذه النتيجة أفراد العينة لديهم إحسان عام بالرؤاه النفسي، والشعور بالسعادة في إطار العلاقة الزوجية، كما تُشير هذه النتائج أيضاً إلى أن أفراد العينة لديهم إقرار بأنهم يشعرون بالرضا فيما يتعلق بالجوانب المالية، تربية الأطفال، وأنهم يحسون بالانسجام في العلاقة مع الزوج (ة) وفقاً لـ (Wahyuningsih et al., 2013). ورغم أن هذه النتيجة تختلف عن الملاحظات التي أنطلق منها الباحثون في بداية الدراسة، إلا أنه يمكن تفسير هذه النتيجة، بعامل الإنجاب (كل أفراد العينة لديهم أطفال)، حتى أن إنجاب أطفال يجعل الزوجين يتجاوزان العديد من الخلافات، بالإضافة إلى أن الاستقرار المادي يلعب دوراً في جودة الحياة الزوجية، حيث أن نسبة (7%) فقط من ذوي الدخل المتوسط، وهذه العوامل قد تُساهم في رفع جودة الحياة لدى المتزوجين. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الكطراني (2023م) التي أجريت على (83) زوجاً وزوجة في محافظة البصرة، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى جودة الحياة الزوجية لدى أفراد العينة.

عرض نتيجة السؤال الثالث ومناقشتها:

نص السؤال الثالث على: "ما مدى مساهمة تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين في سلطنة عُمان؟"، وللإجابة عن السؤال تم استخدام اختبار تحليل الانحدار الخطي لمعرفة وجود أثر ذو دلالة إحصائية لتمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية، والنتائج موضحة في جدول التالي:

جدول (9)

نتائج "تحليل الانحدار" لأثر تمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية

المتغير المستقل	B	BETA	R	R2	T.VALUE	SIG.T
تمايز الذات	0.29	.031	.031 ^a	.001	0.76	0.44
المعامل الثابت				3.799		
ADJ R2				-.001		
قيمة F				0.57		
SIG F				447 ^b		

يتبين من جدول (9) عدم وجود أثر إيجابي ذو دلالة إحصائية لتمايز الذات في التنبؤ بجودة الحياة الزوجية؛ حيث جاءت قيمة (R) بمستوى دلالة (b.447).

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة مخالفاً لما جاءت به نظرية الأنظمة الأسرية لبوين (1985م) كما جاءت مخالفة للدراسات المتوصل إليها، حيث يرى بوين أن تمايز الذات المنخفض للزوج، يؤدي إلى عدم وجود استقرار للنظام العائلي للأسرة، ويزيد من النزاع الأسري (أبو عطية، 2019م)، وهذا ما يعكس جودة حياة زوجية منخفضة، كما أن النتائج الحالية جاءت عكس نتائج الأدبيات مثل دراسة سعد (2020م)، والتي وجدت علاقة عكسية بين تمايز الذات، والخرس الزوجي، وكذلك دراسة (Schweer- collins et al., 2019).

وقد نفسر النتائج المتوصل إليها في ظل الثقافة العمانية؛ حيث أن الأدوار الاجتماعية مثل الطاعة المطلقة للزوج، والولاء للعائلة الممتدة، تؤدي بالأفراد إلى التوافق مع أدوارهم، والرضا بها، رغم أن هذا يضعف من قدرتهم على الاستقلالية، والتمايز، ولكن لا يُعطى لهذا الأمر طابع سلبي، فمن المحتمل أن يتم تقييمه تقييماً إيجابياً، وفقاً للمعايير الثقافية التي يتبنونها، وهذا ما يحدث في الثقافات الجماعية، وهذا ما أكدته دراسة (Chung, Gale,2009).

ويمكن أيضاً أن تُفسر هذه النتائج بكون جودة الحياة الزوجية قد ترجع إلى عوامل أكثر تأثيراً مثل التواصل الجيد، والعلاقة العاطفية بين الزوجين وفقاً لما أكدت عليه نظرية ساتير (عايش، 2022م)، فتمتع الزوجين بتمايز الذات دون تحقيق التواصل الجيد يؤدي إلى تدني جودة الحياة الزوجية، ومن الجدير بالذكر أيضاً أن الحياة الزوجية أكثر تأثراً بالضغط المالية، والمهنية، والعائلية، وهو ما يؤثر على جودتها أكثر من تمايز الذات، بجانب ذلك يُعد التوافق، والتشابه في القيم، والأهداف، والرؤى بين الزوجين من أبرز العوامل التي تؤثر على جودة الحياة الزوجية. بالإضافة إلى التفسيرات المقترحة أعلاه يمكن أيضاً أن يكون هناك تحيز في الإجابة رغبة في الاستحسان الاجتماعي، وتعتبر هذه النتيجة منطوقاً لدراسات أخرى تستخدم أدوات أخرى، أو مناهج أخرى مثل الدراسات النوعية التي يمكن أن تعطي نتائج تفصيلين عن متغيري تمايز الذات، وجودة الحياة الزوجية.

عرض نتيجة السؤال الرابع مناقشتها:

والذي نص على: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في تمايز الذات وفقاً لمتغير (النوع، والمستوى التعليمي للأزواج، ومدة الزواج، والمستوى الاقتصادي في سلطنة عُمان"؟، قبل الإجابة على هذا السؤال تم اختبار التوزيع الطبيعي لتمايز الذات على كل من المتغيرات التالية: النوع، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي للأزواج، والمستوى الاقتصادي، تم استخدام اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk Test) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (10)

نتائج اختبار Shapiro-Wilk Test لمتغير تمايز الذات

العينة	المتغير	القيمة	الدلالة الإحصائية
النوع	ذكور	0.96	0.09
	إناث	0.99	0.35
مدة الزواج	أقل من 10 سنوات	0.994	0.62
	أكثر من 10 سنوات	0.995	0.24
المستوى العلمي	جامعي	0.99	0.21
	ثانوي فأقل	0.99	0.16
المستوى الاقتصادي	ضعيف	0.97	0.61
	متوسط	0.99	0.19
	جيد	0.99	0.62

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن كل قيم شبير وويلك غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أن المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي، وبالتالي ستستخدم الباحثون الاختبارات المعلمية للتحقق من الفروق.

النوع: تم استخدام اختبار (T-test) للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في تمايز الذات وفقاً لمتغير النوع على النحو التالي:

جدول (11)

دلالة الفروق في تمايز الذات وفقاً لمتغير الجنس

المتغير	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) الخسوية	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تمايز الذات	ذكر	62	47.79	10.44	1.73	74.38	0.08	غير دال
	أنثى	538	45.36	9.96				

يتبين من خلال الجدول أعلاه بأن متغير تمايز الذات لدى عينة المتزوجين لا يختلف باختلاف النوع؛ حيث أن قيمة ت لدلالة الفروق بين الذكور، والانات غير دالة عند مستوى (0.05).

مدة الزواج: تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق الإحصائية وفقاً لمتغير مدة الزواج، والنتائج موضحة على النحو التالي:

جدول (12)

دلالة الفروق في تمايز الذات وفقاً لمتغير مدة الزواج

المتغير	المدة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) الخسوية	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تمايز الذات	أقل من 10 سنوات	182	46.47	9.65	1.41	361.94	0.15	غير دال
	أكثر من 10 سنوات	418	45.24	10.18				

يتبين من خلال الجدول أعلاه أنه لا توجد فروق بين الذين لديهم مدة زواج تقل عن (10) سنوات والمتزوجين لأكثر من (10) سنوات في تمايز الذات.

متغير المستوى التعليمي: تم استخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في تمايز الذات وفقاً لمتغير المستوى التعليمي على النحو التالي:

جدول (13)

دلالة الفروق في تمايز الذات وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تمايز الذات	جامعي	390	46.08	9.95	1.57	421.03	0.11	غير دال
	ثانوي فأقل	210	44.74	10.14				

يتبين أنه لا توجد فروق في تمايز الذات وفقاً للمستوى التعليمي؛ حيث أن قيمة ت للفروق بين الجامعيين (دبلوم - بكالوريوس - دكتوراه) والذين لديهم مستوى تعليمي ثانوي فأقل، غير دالة عند مستوى (0.05).
المستوى الاقتصادي: تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ONE WAY ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق في تمايز الذات وفقاً للمستوى الاقتصادي للأسرة، والنتائج موضحة فيما يلي:

جدول (14)

دلالة الفروق في تمايز الذات وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي

تمايز الذات	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
تمايز الذات	بين المجموعات	170.79	2	85.39	0.84	0.42
	داخل المجموعات	60171.80	597	100.79		
	المجموع	60345.59	599	--		

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن قيمة ف للفروق بين المستويات الاقتصادية الثلاثة (جيد - متوسط - ضعيف) غير دالة عند مستوى (0.05)، وبالتالي لا توجد فروق في تمايز الذات وفقاً للمستوى الاقتصادي للأسرة.

من خلال ما سبق يظهر أن تمايز الذات لا يتأثر لا بالنوع (ذكور، إناث)، ولا بمدة الزواج، ولا بالمستوى التعليمي للزوجين، ولا المستوى الاقتصادي للأسرة، وقد تفسر هذه النتيجة وفقاً لما جاءت به نظرية بوين (1985م) في كون أن تمايز الذات ليس سلوكاً يتعلق بظرف، أو موقف معين بل هو نتيجة تراكمات تمتد عبر أجيال، فالتمايز لا يرجع إلى التنشئة الاجتماعية للفرد فقط، وإنما حتى إلى ظروف تنشئة الوالدية؛ حيث يمكن أن يتأثر تمايز الذات في شكله الحالي بمدى تمايز الأجداد، وبالتالي هي مشكلة عميقة، فتمايز الذات قد يتكون ضمن دائر من العلاقات العاطفية المتكررة في تاريخ العائلة، وليس فقط في ظل الظروف الراهنه.

تختلف هذه النتيجة مع دراسة Rodríguez-González et al., (2019) التي وجدت أن الأزواج ذوي المستوى التعليمي المرتفع يتمتعون بدرجات أعلى من تمايز الذات، وهو ما يخالف نتيجة الدراسة الحالية بالنسبة للمستوى التعليمي، كما تختلف جزئياً مع دراسة Garcia et al., (2019) التي أظهرت فروقاً بين الذكور والإناث في التفاعلات العاطفية.

عرض نتيجة السؤال الخامس ومناقشتها:

الذي نص على: "هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير (النوع، والمستوى التعليمي للأزواج، ومدة الزواج)، والمستوى الاقتصادي في سلطنة عُمان؟"، قبل الإجابة على هذا السؤال تم اختبار التوزيع الطبيعي لمتغير جودة الحياة الزوجية على كل من المتغيرات التالية: النوع، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي للأزواج، والمستوى الاقتصادي، باستخدام اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk Test) والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (15)

نتائج اختبار Shapiro-Wilk Test لمتغير جودة الحياة الزوجية

العينة	المتغير	القيمة	الدلالة الإحصائية
النوع	ذكور	0.89	0.00
	إناث	0.97	0.00
مدة الزواج	أقل من 10 سنوات	0.96	0.00
	أكثر من 10 سنوات	0.97	0.00
المستوى العلمي	جامعي	0.96	0.00
	ثانوي فأقل	0.97	0.01
المستوى الاقتصادي	ضعيف	0.95	0.07
	متوسط	0.97	0.00
	جيد	0.95	0.00

يتضح من خلال جدول (15) أن أغلب قيم شابيرو ويلك دالة إحصائية عند مستوى (0.01) وبالتالي فإن التوزيع غير طبيعي ولذا استخدم الباحثون الاختبارات الالاعلمية للتحقق من دلالة الفروق.

النوع: تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney U test) للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في متغير جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير النوع على النحو التالي:

جدول (16)

دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير النوع

المتغير	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الزوجية	ذكر	62	372.48	23094	12215	0.001
	أنثى	538	292.20	157206		

يتبين من الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية بين الذكور، والانات باتجاه الذكور.

مدة الزواج: تم استخدام اختبار مان ويتني للتعرف على الفروق الإحصائية في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير مدة الزواج والنتائج موضحة على النحو التالي:

جدول (17)

دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير مدة الزواج

المتغير	مدة الزواج	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الزوجية	أقل من 10 سنوات	182	307.62	55987	36742	0.50
	أكثر من 10 سنوات	418	297.40	134313		

يتبين من جدول (17) عدم وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير مدة الزواج عند مستوى (0.05).

المستوى التعليمي: تم استخدام اختبار (مان ويتني) للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي، والنتائج موضحة على النحو التالي:

جدول (18)

دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

المتغير	المستوى التعليمي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني (U)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الزوجية	جامعي	390	303.13	118221	39924	0.612
	ثانوي فأقل	210	295.61	62079		

من خلال جدول (18) يتضح أنه لا توجد فروق في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير المستوى التعليمي للزوجين، حيث أن قيمة "U" غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

المستوى الاقتصادي: لفحص دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي للأسرة، تم استخدام اختبار كروسكال، ولإجراء المقارنات البعدية، تم استخدام اختبار مان ويتني.

جدول (19)

دلالة الفروق في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي

المتغير	المؤهل العلمي	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال	مستوى الدلالة	المقارنات البعدية (قيم مان ويتني ودلالاتها)		
						ضعيف	متوسط	جيد
جودة الحياة الزوجية	ضعيف	42	257.54	8.98	0.01		5065.5	*4848
	متوسط	267	284.65					*34075
	جيد	291	321.24					

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن قيمة كروسكال دالة إحصائية عند مستوى (0.01)، وهذا يعني أن هناك فروق في جودة الحياة الزوجية وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي، وبعد إجراء المقارنات البعدية تبين أن الفروق باتجاه المستوى الاقتصادي الجيد.

من خلال ما سبق يتضح أن الفروق في جودة الحياة تكون وفقاً لمتغير النوع (ذكور، إناث)، وبتغير المستوى الاقتصادي.

ويتفق هذا جزئياً مع ما توصلت له دراسة الفوزان (2020م)؛ حيث وجدت فروق دالة إحصائية في جودة الحياة الزوجية عند مستوى (0.01)، وفقاً إلى النوع (الزوج، والزوجة)، كما أنه لا توجد فروق في جودة الحياة تعزى إلى مدة الزواج.

ويعزو الباحثون الفروق في النوع إلى اختلاف سببولوجية الذكر عن سببولوجية الأنثى، وبالتالي يختلف تقييمهم للأمور إلى حد ما، وتختلف نظرتهم تجاه الأشياء، واحتياجاتهم، ومتطلباتهم، فالذكور أكثر عملية في تقييم جودة الحياة الزوجية، ويعتمدون بشكل كبير على التقييم العقلي، عكس الإناث فهن أكثر عاطفية من الرجال، وتتحكم مشاعرهن، وعواطفهن في تقييم جودة الحياة الزوجية، وهو ما أدى إلى الاختلاف بين أفراد عينة الدراسة حول جودة الحياة الزوجية.

أما بالنسبة للفروق في جودة الحياة وفقاً لمتغير المستوى الاقتصادي، يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الاستقرار المالي، يقلل من الضغوط المادية، ومتطلبات الحياة التي قد تسبب مشكلات بين الزوجية، وبالتالي الاستقرار المادي يخلق رضا عن الحياة، كما أن الوضع المادي المريح يؤمن للأسرة احتياجاتها الأساسية، ويمنح الزوجين شعوراً بالأمان الأسري، وبالتالي تقل مخاوف المستقبل، وتقل معها الصراعات، والنزاعات الزوجية.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة الفوزان وعبد المعطي (2020م) في وجود فروق دالة في جودة الحياة الزوجية وفقاً للنوع، وعدم وجود فروق تعزى إلى مدة الزواج، وتختلف مع دراسة بوثلجة وبوعرفة (2022م) التي لم تجد فروقاً بين الجنسين في جودة الحياة الزوجية، ومع دراسة الكطراي (2023م) التي لم تجد فروقاً دالة تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية.

توصيات الدراسة:

- 1- أن تقوم الجامعات بسلطنة عُمان بتعزيز، ودعم البرامج المخصصة للتوعية النفسية حول تمايز الذات.
- 2- أن تتولى المراكز الإرشادية بسلطنة عُمان إدراج تمايز الذات ضمن برامج الإرشاد الأسري والزواجي.
- 3- على الباحثين بسلطنة عُمان الاهتمام بالجوانب الاقتصادية للأسرة عند تصميم برامج خاصة بدعم الحياة الزوجية.
- 4- بما أن الأزواج كانوا أعلى مستوى في جودة الحياة الزوجية بالمقارنة بالزوجات، يُوصى الحكومة بالسلطنة دعم النساء من خلال برامج تعزز رفاهتهن النفسي، وتساعدن على تحقيق التوازن بين الأدوار المختلفة.

مقترحات الدراسة:

عمل دراسات مستقبلية حول:

- 1- دراسة العلاقة بين جودة الحياة الزوجية وتمايز الذات بالاعتماد على أدوات نوعية.
- 2- دراسات عبر ثقافية مقارنة حول تمايز الذات وجودة الحياة الزوجية خاصة بين الثقافات الفردية، والثقافات الجماعية.
- 3- استخدام متغيرات وسيطة، أو معدلة، في العلاقة بين تمايز الذات، وجودة الحياة الزوجية كالتواصل، أو الذكاء الانفعالي..... إلخ.

المراجع:

- أبو عطية، سهام. (2019). الإرشاد الزواجي والأسري: مفاهيم ونظريات ومهارات. ط1، دار الفكر: عمان.
- البحيري، محمد رزق؛ محمد، هدى جمال؛ العشري، ضحى. (2017). تمايز الذات وعلاقته بالشعور بالأمن النفسي لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات التواصل الاجتماعي. مجلة دراسات الطفولة، 20(10)، 91-102.
- بخاري، مجدي نجم الدين. (2021). أثر العلاج الزواجي على جودة الحياة الزوجية وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المتزوجين. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، 5(18)، 167-2010. <https://doi.org/10.21608/jalhss.2021.188245>
- بن قويدر، أمينة؛ كركوش، فتيحة. (2019). جودة الحياة الأسرية من منظور علم النفس الإيجابي. دراسات نفسية وتربوية، 12(3)، 84-93. <https://doi.org/10.35156/1192-012-003-006>
- بوثلجة، شهناز؛ بوعرفة، سومية. (2022). سمات الشخصية المنبئة بجودة الحياة الزوجية لدى عينة من الأزواج. [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة ابن خلدون، تيارت، الجزائر.
- الفوزان، رحاب عبد الله؛ عبد المعطي، السعيد عبد الخالق. (2020). جودة الحياة الزوجية وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى المتزوجين في مدينة الرياض. مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، 76(3)، 517-559. <https://doi.org/10.21608/mkmgmt.2020.194087>
- القطراني، إكثار خليل إبراهيم. (2023). الكدر الزواجي وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين والمتزوجات. المجلة الدولية: أبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات، مج25.
- سعد، إبراهيم محمد. (2020). الإسهام النسبي لتمايز الذات في الرفاه النفسي والخرس الزواجي لدى المتزوجين. مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، 28(3)، الجزء 5، 41-87.
- عايش، صباح. (2022). العلاج الأسري النسقي. دار ابن النفيس: عمان. <https://doi.org/10.21608/cpc.2020.12267141>

محب عبد المنعم عبيد؛ عزيز، حنان حنا. (2019). استراتيجيات المواجهة الإقلامية للضغط لدى الزوجين وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية. *بحوث في الاقتصاد المنزلي*، 6(1)، 345-362.

<https://doi.org/10.21608/balexu.2019.199494>

محمد، فاطمة مسعود عمر. (2023). التسامح وعلاقته بجودة الحياة الزوجية لدى المتزوجين. *مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية*، 22(1)، 1-9. <https://doi.org/10.51984/johs.v22i1.2108>

Asadpour, E., Sharei, A., & Salmani, A. (2025). Premarital intervention based on attachment and differentiation improves communication and conflict management in Iranian couples. *Scientific Reports*, 15, 29151.

Asgari S, Rashidi A R, Naghshineh T, Sharifi S. (2015). The relationship between Family Communication Patterns and differentiation of self with quality of life of women applicant divorce. *Rooyesh*. 4(2), 87-112.

<https://frooyesh.ir/article-1-39-en.html>

Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.

Coffield, L. (2000). The impact of a therapeutic group procedure on self-differentiation (Master's thesis). University of Wisconsin-Stout.

Chung, H., & Gale, J. (2009). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy*, 31, 19-33.

Drake, J. R. (2011). *Differentiation of self inventory-short form: Creation and initial evidence of construct validity* (Doctoral dissertation, University of Missouri-Kansas City).

Falahzade, H., & Sivandian, M. (2024). Investigating the mediating role of self-differentiation and emotion regulation in the relationship between dyadic perfectionism and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 53(1), 66-79.

<https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2356853>

Garcia-Cabrera, V. E., Calle-Herrera, L., & Vasquez-Serrato, C. (2019). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy*.

Kordbacheh, S., Dokaneifard, F., & Nicknam, M. (2025). Identification of the direct effect of self-differentiation on marital satisfaction in married women. *Psychology of Woman Journal*, 6(1), 54-61.

<https://doi.org/10.61838/kman.pwj.6.1.7>

Lampis, J., Busonera, A., & Tommasi, M. (2025). Parental bonding and dyadic adjustment: The mediating role of the differentiation of self. *Contemporary Family Therapy*, 47, 305-318.

Pouragha, F., & Navroodi, S. O. (2023). Comparison of differentiation of self, couple burnout, and emotional intimacy in divorce-seeking and normal couples. *Journal of Modern Psychology*.

- Rodríguez-González, M., Schweer-Collins, M., Bell, C. A., Sandberg, J. G., & Rodríguez-Naranjo, C. (2019). Family functioning, family structure, and differentiation of self in heterosexual Spanish couples: An actor-partner analysis. *Journal of Counseling & Development*, 97(2), 209-219.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. (1998). The differentiation of self-inventory: Development and initial validity. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237.
- Sohrabi, R., Asadi, M., Habibollahzade, H., & PanaAli, A. (2013). Relationship between self-differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1773-1775.
- Wahyuningsih, H., Nuryoto, S., Afiatin, T., & Helmi, A. (2013). The Indonesian Moslem marital quality scale: Development, validation, and reliability. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences 2013 Official Conference Proceedings*, 0410.
<https://doi.org/10.22492/2187-4743.20130410>
- Worch, S. M., & Bartle-Haring, S. (2024). Couple differentiation and health-related quality of life. *Family Process*, 63(4), 1739–1752.
<https://doi.org/10.1111/famp.12977>
- Williams, J. (2003): Marital Satisfaction and Depression Among Older Adults. Master's Thesis, California State University.
- Yousefi, N., Etemadi, O., Bahrami, F., Al-Sadat Fatehezade, M., Ahmadi, S. A., & Beshlideh, K. (2009). Structural relationships between self-differentiation and subjective wellbeing, mental health and marital quality: "Fitting Bowen's theory." *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(2), 4-14.
- Zhang, Q., Lopez, E. R., & Yan, Y. (2024). Self-differentiation, communication patterns, and marital relationship quality among Chinese couples. *Journal of Sociology and Ethnology*, 6(2).