Medical Science Journal of Islamic Azad University Vol. 30, No. 3, Autumn 2020 ORIGINAL ARTICLE

The effectiveness of self-differentiation training on intimacy, compatibility and assertiveness of married women

Mehrdad Sassni [1], Ghorban Fathi Aghdam[2], Jafar Pouyamanesh[2], Mojtaba Amiri Majd[3]
[1] *PhD Candidate, Department of Counseling, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran*
[2] *Assistant Professor, Department of Psychology, Abhar Branch , Islamic Azad University, Abhar, Iran*
[3] *Associate Professor, Department of Psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran*

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

Abstract

Background: The present study aimed to determine the effectiveness of self-differentiation training on intimacy, compatibility and assertiveness of married women.
Materials and methods: The research method was semi-experimental using a pre-test, post-test and follow up with the control group. The research population was all married women whose terms of marriage were under 5 years and their age were between 20 and 40 years in Tabriz City. A sample of 30 married women was selected via available method and they randomly were assigned for two groups, including intervention and control. For pre-test, both groups took the dyadic compatibility scale (DAS), Bagarozzi marital intimacy need Questionnaire (MINQ), and Gambrill & Richey assertiveness scale. Then the experimental group was trained with self-differentiation for 18 hours over 12 weeks. Then, for post-test the two groups took the same questionnaires again. The data were analyzed by repeated measures analysis of variance.
Results: There was a significant difference between the experimental and control groups in intimacy, compatibility and assertiveness ($p<0.005$). In other words, the difference between the scores of the two groups represents that self-differentiation is effective on the intimacy, compatibility and assertiveness of married women.
Conclusion: It is concluded that self-differentiation training is highly effective in reducing married women problems. This demonstrates the importance of using this approach in therapeutic planning and clinical interventions regarding couple issues.
Keywords: *Self-differentiation, Intimacy, Compatibility, Assertiveness, Married women.*

Cited as: Sassni M, Fathi Aghdam Gh, Pouyamanesh J, Amiri Majd M. The effectiveness of self-differentiation training on intimacy, compatibility and assertiveness of married women. Medical Science Journal of Islamic Azad University, Tehran Medical Branch 2020; 30(3): **320-331.**

Correspondence to: Ghorban Fathi Aghdam
Tel: *+98 9123464324*
E-mail: fathi4466@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0002-7616-3442
Received: 14 Oct 2019; **Accepted:** 10 Dec 2019

مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی
دوره ۳۰، شماره ۳، پاییز ۹۹، صفحات ۳۲۰تا ۳۳۱

Original Article

اثر بخشی آموزش خود متمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و توانایی ابراز وجود زنان متاهل

مهرداد ساسانی[۱]، قربان فتحی اقدم[۲]، جعفر پویامنش[۲]، مجتبی امیری مجد[۳]

[۱] دانشجوی دکترای مشاوره، واحد ابهر،دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران
[۲] استادیار گروه روانشناسی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران
[۳] دانشیار گروه روانشناسی، واحد ابهر ،دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران

چکیده

سابقه و هدف: *پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی آموزش خود متمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زنان متاهل انجام شد.*

روش بررسی: *روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی، پیش آزمون –پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه زنان متاهل دارای مدت ازدواج زیر ۵ سال و سن بین ۲۰ تا ۴۰ سال شهر تبریز بودند. ۳۰ زن متاهل به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دوگروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. برای جمع آوری داده‌ها در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری از پرسشنامه صمیمیت زناشویی، پرسشنامه سازگاری و پرسشنامه ابراز وجود استفاده شد، سپس گروه آزمایش تحت آموزش مفاهیم خودمتمایزسازی به مدت ۱۸ساعت در ۱۲هفته قرار گرفتند. داده‌های به دست آمده با روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر تحلیل شدند.*

یافته‌ها: *بین گروه آزمایش و گروه کنترل در صمیمیت، سازگاری و توانایی ابراز وجود تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p<۰/۰۰۵$)، به عبارتی تفاوت بین نمرات دو گروه نشان داد که آموزش خودمتمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و توانایی ابراز وجود زنان متاهل موثر است.*

نتیجه‌گیری: *از این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودمتمایز سازی برای کاهش مشکلات زناشویی زنان متاهل تاثیر بالایی دارد. این امر اهمیت استفاده از این رویکرد را در برنامه ریزی درمانی و مداخلات بالینی در مورد مشکلات زناشویی نشان می‌دهد.*

واژگان کلیدی: *خود متمایز سازی، صمیمیت، سازگاری، ابرازوجود، زنان متاهل.*

مقدمه

در واقع هدف اصلی ازدواج، ارتباط است و بدون ارتباط ازدواج معنایی ندارد. ارتباطات زناشویی می‌توانند دست مایه شادی و یا منبع بزرگ رنج و تأمل باشند. برای بسیاری از مردم ازدواج گونه‌ای از رابطه صمیمانه است که می‌تواند منبع حمایت، صمیمیت و لذت باشد، همچنین ایجاد کننده همکاری، مهر، بردباری و مسئولیت پذیری نسبت به خانواده است (۱). صمیمت هسته روابط عاشقانه است و بسیاری از پژوهشگران به مفهوم سازی این سازه پرداخته‌اند (۲). بر پایه دیدگاه اشترنبرگ، صمیمیت عنصر هیجانی عشق به ویژه احساساتی از نزدیکی، پیوند و اتصال است (۳) و نقش برجسته‌ای در رضایت زناشویی زنان و مردان دارد (۴). در میان ابعاد صمیمیت، جنبه‌های عاطفی- هیجانی و جنسی در روابط عاشقانه نقش مهمی بر رضایت از رابطه دارند (۵). با این اوصاف به نظر می‌رسد که صمیمیت، تعهد را در روابط بهبود می‌بخشد و سازگاری ارتباطی را افزایش می‌دهد (۶). افزون بر این، توانایی برقراری و حفظ صمیمیت با دیگران به افراد کمک می‌کند با مشکلات ارتباطی کنار آیند و روابطی رضایت‌بخش داشته باشند (۷). مطالعات نشان داده‌اند که برخورداری از صمیمیت در میان زوجین، از عوامل

آدرس نویسنده مسئول: ابهر ، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، دکتر قربان فتحی اقدم
(**email**: : fathi4466@yahoo.com)
ORCID ID: 0000-0002-7616-3442
تاریخ دریافت مقاله: ۹۸/۷/۲۲
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۸/۹/۱۹

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

مهم ایجاد ازدواج‌های پایدار است (۸) و اجتناب از روابط صمیمانه از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود (۹).

سازگاری زناشویی مفهومی است که اولین بار توسط اسپانیر و کول (۱۹۷۶) ارائه شد که می‌تواند فرایند تعامل دائمی در نظر گرفته شود. منظور از سازگاری زناشویی حالتی است که در آن احساس کلی همسران با شادی و رضایت از یکدیگر و ازدواج همراه است (۱۰) و به طور کلی بین همسران در دستیابی به اهداف مشترک در زندگی نوعی هماهنگی وجود دارد (۱۱) که علاوه بر ثبات و استحکام روابط (۱۲) به حفظ ازدواج زوجین نیز کمک می‌کند (۱۳). ازدواج مستلزم سطح پایداری از سازگاری از جانب طرفین است. سازگاری به معنای آن نیست که به همسران یاد داده شود تا همواره از خواسته‌های خود چشم پوشی کنند، بلکه به این معناست که خواسته‌های خود را با خواسته‌های همسرشان هماهنگ سازند (۱۴).

ابراز وجود یکی از مهارت‌های مهم زندگی است که برخورداری از آن در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد و به طور کلی داشتن عملکردی موفق در زندگی ضروری است. ابراز وجود، هسته رفتار بین فردی و کلید ارتباط های انسانی است (۱۵). منظور از ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خودش عمل کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پای خود بایستد و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (۱۶). افراد با خود ابرازی پایین در باورها، احساسات و عقایدشان حقی برای خود قایل نبوده ودر پاسخ به اعتراض علیه رفتارهای نادرست دیگران ناتوانند و خواسته‌هایشان را نسبت به دیگران کم اهمیت می‌دانند. برنامه آموزش ابراز وجود می‌تواند عزت نفس، خود کارآمدی و جرات ورزی را بهبود بخشد به طوری که افراد بتوانند دیدگاه خود را تغییر داده و روابط بین فردی موفقی ایجاد کنند (۱۵).

امروزه روش‌ها و درمان‌های متفاوتی به منظور ارتقای سازگاری زناشویی زوجین به کار برده می‌شود. یکی از این درمان‌ها آموزش خود متمایز سازی مبتنی بر نظریه بوئن است (۱۷). تمایز یافتگی خود پلی برای فهم وضعیت وابستگی متقابل افراد و بیانگر میزان توانایی فرد برای تعادل بین تفکر و احساس و بین صمیمیت و استقلال در خانواده است (۱۸). خانواده به عنوان نخستین پایگاه شکل گیری شخصیت، اساسی‌ترین عامل به وجود آورنده تمایزیافتگی یا استقلال عاطفی افراد است (۱۹). تمایز یافتگی خود به عنوان سنگ بنای نظریه بوئن در درون خانواده جای دارد و در پی وحدت و با هم بودن و یا بر عکس، فردیت است. به نظر بوئن، درجه ظهور تمایز یافتگی در هر فرد بیانگر میزان توانایی فرد برای جدا سازی فرایند شناختی از فرایند احساسی (هیجانی) است که فرد تجربه می‌کند. یعنی، درجه توانایی فرد برای اجتناب از تبعیت خودکار رفتار از احساسات، بیانگر میزان تمایز یافتگی است (۲۰). بر طبق این تئوری، خانواده یک سیستم هیجانی چند نسلی است که عملکرد و اضطراب افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. یکی از مهم‌ترین الگوهایی که از نسلی به نسل دیگر انتقال داده می‌شود، تمایز یافتگی خود است (۲۱). تمایز یافتگی را می‌توان در دو بعد بررسی کرد: بعد بین فردی، بر توانایی شخص در حفظ فردیت و استقلال خود با وجود برقراری روابط صمیمانه با دیگران دلالت دارد و بعد درون فردی، به توانایی شخص در ایجاد تعادل بین تفکر و احساس است به گونه‌ای که بتواند در حالت هیجانی به صورت منطقی فکر و عمل کند (۲۲).

اسکورن و اسمیت (۲۳)، چهار مولفه برای تمایز یافتگی مشخص کردند: موضع من (توانایی بیان احساس و عقیده خود با وجود فشار بیرونی)، واکنش هیجانی (پاسخ هیجانی خودکار در موقعیت‌های احساسی شدید)، همجوشی (امتزاج و وابستگی شدید به افراد نزدیک و پذیرش بی قید ارزش‌های آنان) و گسلش عاطفی (جدا سازی عاطفی خود از دیگران) (۲۴). مولفه‌های واکنش هیجانی و موضع من در بعد درون فردی قرار دارد و بعد بین فردی هم شامل همجوشی و گسلش عاطفی است (۲۵).

تمایزیافتگی خود در سیستم بوئن نقشی کلیدی در رشد و تحول فرد و دستیابی او به سلامت روانشناختی ایفا می کند (۲۶). در تئوری سیستم‌های خانواده، کلید سلامت روان یک شخص در برخورداری او از هر دو حس تعلق به خانواده و تمایزیافتگی نهفته است (۲۷). افراد تمایز یافته، به افکار و احساسات خاص خودشان واقف هستند و آنها را ابراز می‌کنند و اجباری جهت وفق دادن خود با انتظارات نا معقول دیگران احساس نمی‌کنند. در مقابل افراد تمایز نایافته، معمولا از نظر عاطفی به دیگران وابسته می‌شوند و به سختی برای خود، فکر، احساس و عمل می‌کنند (۲۸). کر و بوئن (به نقل از حسینیان) بیان کرده‌اند که به دلایل بالا بودن سطح اضطراب مزمن، افرادی با سطح تمایزیافتگی پایین در معرض خطر بالایی برای ابتلاء به مشکلات روانشناختی و جسمی هستند. آنها استدلال کرده‌اند که مشکلات روانشناختی و جسمی به کارکرد جذب اضطراب مزمن کمک می‌کند (۲۹).

لذا با توجه به روند رو به رشد پدیده طلاق در جامعه و همچنین اهمیت میزان صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود بر کیفیت مهارت‌های ارتباطی زوجین و تحقیقات اندک در این زمینه، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی خودمتمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زنان متاهل انجام شد.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

مواد و روشها

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و پیگیری با گروه کنترل بود. پس از پیش آزمون، گروه آزمایش در دوره آموزشی ۱۲ جلسه‌ای شرکت کرد و پس از پایان دوره، از هر دو گروه آزمایش و کنترل، پس آزمون به عمل آمد. و با فاصله سه ماه از آموزش، مرحله پیگیری اجرا شد. در جدول ۱ محتوای جلسات خودمتمایز سازی آمده است. جامعه مورد نظر در پژوهش حاضر از کلیه مراجعین زوج درمانی مراکز خدمات روانشناختی هستی و زندگی موفق تبریز که در زمستان ۱۳۹۷، با معیارهای داشتن مشکلات زناشویی، استفاده نکردن از داروهای روانگردان و درمان‌های روانشناختی دیگر در طی مطالعه، دارا بودن جنسیت زن، سن بین ۲۰ تا ۴۰ سال، مدت ازدواج زیر ۵ سال، ساکن بودن در شهر تبریز، رضایت شرکت در طرح، مبتلا نبودن به سایر اختلالات حاد یا مزمن جسمانی، نداشتن مشکل در شنوایی ، تکلم و بینایی با معیارهای ورودی داشتن مشکلات زناشویی انتخاب شدند. با استفاده از نرم‌افزار G*Power حجم نمونه حداقلی ۱۵ نفر برای هر گروه برآورد شد تا توان آماری ۰/۷، اندازه اثر ۰/۹۵ در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ حاصل شود (۳۰). تعداد ۳۰ زن متأهل به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و گروه کنترل قرار گرفتند. روش‌های متعددی برای اجرای تصادفی سازی ساده وجود دارد. روش به کار گرفته در تحقیق حاضر از نوع پرتاب سکه (Flip the coin) بود. از این روش معمولاً برای ایجاد توالی تصادفی در کارآزمایی‌های دوگروهی استفاده می‌شود، به گونه‌ای که یکی از گروه‌های مطالعه را شیر و گروه دیگر را خط در نظر می‌گیرند و بر اساس حجم نمونه مورد نظر به همان تعداد، سکه پرتاب می‌شود و افراد به دو گروه تخصیص تصادفی می‌یابند. Geier و همکاران در مطالعه خود از روش پرتاب سکه جهت تولید توالی تصادفی بهره گرفتند (۳۱). در پژوهش حاضر جهت رعایت ملاحظات اخلاقی به آنان اطمینان داده شد که هر موقع خواستند می توانند آزمایش را ترک کنند. همچنین اطلاعات فقط در اختیار محقق خواهد بود.

در فرضیه پژوهش به دنبال اثبات این مدعا بودیم که آموزش خودمتمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زنان متاهل موثر است. خود متمایز سازی متغیر مستقل، صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود متغیرهای وابسته و جنسیت متغیر کنترل در این مطالعه بودند.

از پرسشنامه صمیمیت زناشویی، پرسشنامه سازگاری زن و شوهر (DAS) و پرسشنامه جرات ورزی گمبریل و ریچی به عنوان ابزار جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد.

پرسشنامه صمیمیت زناشویی

این پرسشنامه توسط Bagarozzi تهیه و تنظیم شده است(۳۲). پرسشنامه شامل ۴۱ سوال است و نیازهای صمیمیت را در هشت بعد (۱- عاطفی، ۲- روانشناختی، ۳- عقلانی۴- جنسی، ۵- فیزیکی، ۶- معنوی ۷- زیباشناختی ، ۸- تفریحی– اجتماعی) ارزیابی می‌کند. طیف پاسخ گویی در هر سوال از عدد ۱ تا ۱۰ مشخص گردیده است و احتیاجی به محاسبه امتیاز هر گزینه ندارد. آزمودنی‌ها به شکلی رتبه بندی شده از ۱ به معنای "به هیچ وجه چنین نیازی وجود ندارد" تا ۱۰ به معنای" نیاز بسیار زیادی وجود دارد" به هرسوال پاسخ می‌دهند. در ایران،

جدول ۱. محتوی جلسات آموزش خودمتمایز سازی

جلسه اول: آشنایی، ارتباط با اعضای گروه، پذیرش زوجین و خوش آمد گویی؛ بررسی دیدگاه هر یک از زوجین برای ادامه جلسات ارزیابی وضعیت و شدت تعارض و خشم ، اجرای پیش ازمون تست تعارض زناشویی، خشم و رضایت زندگی، شرح مختصری درباره خود متمایز سازی.

جلسه دوم: مرور تکالیف، آگاه کردن زوجین بر میزان همجوشی (وحدت) یا تفکیک خود (تفرد) با خانواده گسترده و همسر خود، توضیح همجوشی (وحدت)، توضیح تفکیک خود.

جلسه سوم: بررسی تکلیف جلسه قبل، آگاه کردن خانواده از مثلث سازی‌ها، توضیح مثلث سازی.

جلسه چهارم: بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش نامثلث سازی.

جلسه پنجم: بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش شجره نگار به زوجین و آگاهی از چگونگی پیدایش مشکل فعلی، رسم شجره نگار خانوادگی.

جلسه ششم: بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش بازگشت به خانه، به زوجین.

جلسه هفتم: مرور مباحث جلسه گذشته و تکلیف، توضیح فرافکنی خانوادگی، بررسی فرافکنی خانوادگی در روابط زوجین.

جلسه هشتم: مرور مباحث جلسه گذشته و تکلیف، توضیح بریدگی عاطفی به زوجین.

جلسه نهم: مرور تکلیف جلسه گذشته، بررسی انتقال چند نسلی در زوجین، آموزش مفهوم انتقال چند نسلی به زوجین.

جلسه دهم: مرور تکلیف جلسه گذشته؛ آموزش روابط شخص با شخص به زوجین.

جلسه یازدهم: بررسی تکلیف جلسه قبلی، بررسی ترتیب تولد و جایگاه کارکردی فرد در خانواده اصلی و تأثیر آن بر روابط فعلی زوجین.

جلسه دوازدهم: جمع بندی از تمامی جلسات، بحث در مورد افکار و احساسات هر یک از اعضا در مورد دوره ، اعلام پایان دوره ، اجرای پس آزمون

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

Etemadi ، پایایی کل این پرسشنامه را ۰/۹۴و روایی هم‌زمان را ۰/۵۸به دست آورد. Etemadi برای تعیین روایی محتوایی، پرسشنامه را در اختیار ۱۵ استاد مشاوره و ۱۵ زن و شوهر قرار داد و روایی محتوایی آن تأیید شد(۳۳).

پرسشنامه سازگاری زن و شوهر (DAS)

مقیاس سازگاری زناشویی Espanir شامل یک پرسشنامه خودسنجی است که از ۳۲ سوال تشکیل شده و برداشت های ذهنی افراد را در مورد سازگاری زناشویی به دست می آورد، نمره کل مجموع تمام پرسشنامه از ۴ تا ۱۵۱ متغیر است که کسب نمرات برابر یا بیش از ۱۰۰ به معنای سازگاری افراد و رابطه بهتر و نمرات کمتر از ۱۰۰ به معنی وجود مشکلی در روابط زناشویی و عدم سازگاری و تفاهم خانوادگی است.این پرسشنامه دارای ۴ مولفه رضایت دو نفری (۱۰ ماده)، همبستگی (۵ ماده)، توافق (۱۳ ماده) و ابراز محبت (۴ ماده) است و افرادی که نمره آن ها ۱۰۱ و یا کمتر از آن باشد دارای مشکل و ناسازگاری زناشویی تلقی می شوند. به نقل از Jowkar این مقیاس در سال ۱۳۷۴توسط Amozegar و Hosseinnezhad ترجمه، اجرا و در ایران هنجاریابی شده است (۳۴). مطالعات مربوط به پایایی و اعتبار این مقیاس ، همواره مثبت بوده است. همسانی درونی خرده مقیاس ها بین خوب تا عالی است. رضایت برابر با ۹۴ ٪، همبستگی ۸۱٪ ، توافق ۹۰٪ و ابراز محبت برابر ۷۳٪. Espanir برای محاسبه روایی این مقیاس ۲۱۸ نفرکه با همسر خود زندگی می کردند را با ۹۴ نفر که طلاق گرفته بودند، مقایسه نمود. در مقایسه میانگین نمره های گروه طلاق گرفته (۷۰/۷) و گروهی که با همسران خود زندگی می کردند (۱۱۴/۸)، تفاوت معنی داری در کل مقیاس و در مقیاس های فرعی در سطح p<۰/۰۰۱ به دست آمد. روایی این مقیاس در ایران ابتدا با روش های منطقی روایی محتوا چک شده است. این مقیاس سازگاری زنان متاهل را با قدرت تمیز دادن زوج های متاهل و مطلقه در هر سوال مشخص می کند. از روایی همزمان نیز برخوردار بوده است و با مقیاس زناشویی Lock Wallace همبستگی دارد. Yarmohammadian و همکاران با استفاده از روایی ملاکی، ضریب روایی ۹۴٪ را برای این پرسشنامه به دست آوردند (۳۵). در پژوهش Molazadeh و همکاران همسانی درونی این ابزار ۹۵٪ به دست آمد(۳۶).

پرسشنامه جرات ورزی گمبریل و ریچی

پرسشنامه جرات ورزی توسط Gambrill و Richey ساخته شد(۳۷). این پرسشنامه دارای ۴۰ ماده آزمون است و هر ماده آن یک موقعیت را که مستلزم رفتاری جرات ورزی است نشان می‌دهد. در اجرای این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان و شدت ناراحتی خود را به هنگام مواجه شدن با این موقعیت‌ها برحسب یک مقیاس درجه بندی ۵ گزینه‌ای بیان کند. در نمره گذاری به «اصلاً ناراحت نمی‌شوم» امتیاز یک ، «کمی ناراحت می‌شوم» امتیاز دو ، «بطور متوسط ناراحت می‌شوم» امتیاز سه «زیاد ناراحت می‌شوم» امتیاز چهار و «بسیار زیاد ناراحت می‌شوم» امتیاز پنج تعلق می گیرد. بنابراین در این پرسشنامه هر چه نمره آزمودنی بالا باشد، به معنای وجود مشکل در زمینه جراتمندی می باشد. این آزمون دارای چند رشته سوال است که عبارتند از: شروع تعامل با دیگران، مواجه شدن با دیگران، دادن بازخورد منفی، پاسخ دادن به انتقاد، رد کردن تقاضا، پذیرفتن محدودیت های خود و تعریف کردن از دیگران. Gambrill و Richey (۳۷) نشان دادندکه این مقیاس دارای روایی سازه است. همچنین، روایی افتراقی پرسشنامه در توانایی تمایز بین افراد جرات ورز بالا و پایین به ثبوت رسید. ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش های آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن توسط Gambrill و Richey (۳۷) به ترتیب ۸۱٪ و ۸۳٪ گزارش شد. Rahimi و همکاران ضریب پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای دو قسمت مقیاس به ترتیب ۷۱٪ و ۷۲٪ محاسبه شده است(۳۸).

در پژوهش حاضر به منظور تحلیل نتایج از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. تحلیل داده ها با SPSS نسخه ۲۲ انجام شد. p<۰/۰۵ معنی‌دار در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

میانگین سنی برای گروه خودمتمایز سازی ۳۰/۶۷ سال،کنترل ۲۹/۴۷ سال و برای کل شرکت کنندگان ۳۰/۴۹ سال بود. از نظر تحصیلات، ۱۷/۸ درصد از شرکت کنندگان دارای تحصیلات دیپلم، ۲۶/۷ درصد فوق دیپلم، ۲۸/۹ درصد لیسانس، ۲۰ درصد فوق لیسانس و ۶/۷ درصد نیز دارای تحصیلات دکتری بودند. از نظر مدت زمان ازدواج، ۵۳/۳ درصد از شرکت کنندگان دارای مدت زمان ازدواج ۱ تا ۳ سال، و همچنین ۴۶/۷ درصد نیز دارای مدت زمان ۴ و ۵ سال بودند.

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار و نتایج آزمون شاپیرو-ویلک رابرای متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد. چنان که در جدول ۲ مشاهده می‌شود شرکت کنندگان هر سه گروه در پیش آزمون متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود دارای سطح میانگین مشابهی بودند، ولی در پس آزمون و

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

جدول ۲. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و نتایج آزمون شاپیرو-ویلک متغیرها در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر ها	گروه	مرحله	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	آماره z	معنی داری
صمیمیت	خودمتمایزسازی	پیش آزمون	۱۴۲	۳۱۵	۲۱۴/۸۰	۶۴/۰۷	۰/۹۵۷	۰/۶۴۰
		پس آزمون	۱۹۲	۳۸۵	۲۷۶/۷۳	۶۴/۶۳	۰/۹۲۵	۰/۲۲۶
		پیگیری	۱۸۶	۳۸۲	۲۷۲/۸۷	۶۲/۹۱	۰/۹۲۶	۰/۲۳۹
	کنترل	پیش آزمون	۱۰۱	۳۵۴	۲۱۲/۲۰	۷۱/۱۰۱	۰/۹۵۷	۰/۶۴۳
		پس آزمون	۱۱۰	۳۶۰	۲۱۴/۸۰	۷۶/۴۰	۰/۹۵۸	۰/۶۵۹
		پیگیری	۱۰۲	۳۵۷	۲۰۸/۲۰	۶۹/۵۵	۰/۹۶۳	۰/۷۳۹
سازگاری	خودمتمایزسازی	پیش آزمون	۴۸	۹۸	۷۶/۴۰	۱۵/۱۷	۰/۹۳۵	۰/۳۲۰
		پس آزمون	۸۹	۱۲۵	۱۰۱/۴۰	۸/۶۰	۰/۸۹۳	۰/۰۷۶
		پیگیری	۹۰	۱۱۹	۹۹/۸۷	۷/۸۸	۰/۹۲۰	۰/۱۹۱
	کنترل	پیش آزمون	۴۸	۹۸	۷۵/۸۰	۱۷/۸۴	۰/۸۹۰	۰/۰۶۶
		پس آزمون	۴۶	۱۰۳	۷۸/۴۷	۱۸/۹۹	۰/۹۲۷	۰/۲۴۶
		پیگیری	۵۰	۹۸	۷۷/۰۷	۱۷/۳۳	۰/۸۹۱	۰/۰۷۰
ابراز وجود	خودمتمایزسازی	پیش آزمون	۱۰۱	۱۴۸	۱۲۴/۷۳	۱۲/۴۲	۰/۹۳۵	۰/۳۱۹
		پس آزمون	۷۸	۱۱۰	۹۶/۰۰	۸/۳۶	۰/۹۶۸	۰/۸۲۴
		پیگیری	۸۵	۱۲۰	۹۸/۴۷	۹/۲۰	۰/۹۳۳	۰/۳۰۴
	کنترل	پیش آزمون	۸۷	۱۵۲	۱۱۸/۸۷	۱۹/۲۸	۰/۹۴۷	۰/۴۸۳
		پس آزمون	۸۰	۱۵۰	۱۱۷/۸۷	۲۰/۸۷	۰/۹۴۸	۰/۴۸۹
		پیگیری	۸۹	۱۴۸	۱۱۵/۲۷	۱۷/۳۰	۰/۹۴۹	۰/۵۰۹

جدول ۳. نتایج همگنی واریانس‌ها و همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس برای متغیرهای پژوهش در دو گروه خودمتمایزسازی و کنترل

متغیر وابسته	آزمون لون			آزمون M باکس برای متغیرها
	F	df1	df2	معنی داری
پیش آزمون صمیمیت	۰/۰۲۹	۱	۲۸	۰/۸۶۶
پس آزمون صمیمیت	۰/۲۳۲	۱	۲۸	۰/۶۳۴
پیگیری صمیمیت	۰/۰۰۰۱	۱	۲۸	۰/۹۸۹
پیش آزمون سازگاری	۱/۴۰	۱	۲۸	۰/۲۴۶
پس آزمون سازگاری	۱۱/۳۶	۱	۲۸	۰/۰۰۲
پیگیری سازگاری	۱۴/۵۵	۱	۲۸	۰/۰۰۱
پیش آزمون ابراز وجود	۲/۷۶	۱	۲۸	۰/۱۰۸
پس آزمون ابراز وجود	۱۵/۶۴	۱	۲۸	۰/۰۰۰۱
پیگیری ابراز وجود	۵/۱۹	۱	۲۸	۰/۰۳۰

M= ۹۶/۵۵ باکس
F=۱/۳۸۸
معنی داری =۰/۰۴۵

پیگیری متغیرهای صمیمیت و سازگاری شرکت کنندگان گروه آموزش خودمتمایزسازی دارای سطح میانگین بالاتر و در متغیر ابراز وجود دارای سطح میانگین پایین‌تری نسبت به شرکت کنندگان گروه کنترل بودند. همچنین نتایج آزمون شاپیرو-ویلک (z) در جدول ۲ نشان داد که توزیع داده‌ها در صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود برای هر سه گروه در مراحل پیش، پس آزمون و پیگیری نرمال بود ($p>۰/۰۵$).

قبل از انجام تحلیل واریانس چندمتغیری با اندازه گیری مکرر (RM Manova)، مفروضه‌های این آزمون آماری به شرح زیر مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در جدول (۲) حاکی از نرمال بودن توزیع داده ها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود بود ($p>۰/۰۵$) و پیش فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها برای انجام تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر برقرار بود. در ادامه، پیش فرض‌های همگنی واریانس‌ها با آزمون لون و همگنی ماتریس

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

جدول ۴. آزمون کرویت موچلی برای متغیرهای پژوهش

اثر درون آزمودنی	موچلی W	$\chi 2$	معنی داری	گرین هاوز-گیسر	هوینه-فلدت	حد-پایین
زمان	۰/۷۸۸	۶/۴۴	۰/۰۴۰	۰/۸۲۵	۰/۹۰۱	۰/۵۰۰
متغیر*زمان	۰/۶۱۶	۱۲/۸۰	۰/۱۷۲	۰/۸۳۲	۰/۹۹۲	۰/۲۵۰

*زمان: مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری؛ **متغیر: صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود

جدول ۵. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری برای تاثیر خودمتمایزسازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود

	نام آزمون	ارزش	F	معناداری	ضریب اتا	توان آزمون
متغیر*زمان	اثر پیلایی	۰/۸۸۰	۴۵/۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸۰	۱
	لامبدای ویلکز	۰/۱۲۰	۴۵/۹۹	۰/۰۰۰۱	۰/۸۸۰	۱
متغیر*زمان*گروه	اثر پیلایی	۰/۸۶۵	۴۰/۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶۵	۱
	لامبدای ویلکز	۰/۱۳۵	۴۰/۰۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶۵	۱

جدول ۶. نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر برای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود دو گروه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
متغیر*زمان	۲۰۴۹۸/۲۴	۴	۵۱۲۴/۵۶	۷۰/۶۳۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱۶	۱
خطا	۸۱۲۶/۰۷	۱۱۲	۷۲/۵۵				
گروه	۱۶۹۷۷/۳۳	۱	۱۶۹۷۷/۳۳	۳/۷۵۴	۰/۰۶۳	۰/۱۱۸	۰/۴۶۵
خطا	۱۲۶۶۳۲/۵۱	۲۸	۴۵۲۲/۵۹				
متغیر*زمان*گروه	۱۸۵۶۵/۹۰	۴	۴۶۴۱/۴۷	۶۳/۹۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۹۶	۱

واریانس-کوواریانس با آزمون M باکس مورد بررسی قرار گرفتند (جدول ۳).

نتایج آزمون لون در جدول ۳ نشان داد که پیش فرض همگنی واریانس‌ها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیر صمیمیت و پیش آزمون‌های سازگاری و ابراز وجود برقرار بود (p>۰/۰۵). اما این پیش فرض برای مراحل پس آزمون و پیگیری متغیرهای سازگاری و ابراز وجود برقرار نبود. در این خصوص، صاحب‌نظران اشاره کرده‌اند که در صورت برابر بودن حجم نمونه در دو گروه، تاثیر ناهمگنی واریانس‌ها قابل چشم پوشی است و در چنین شرایطی، خطای نوع اول واقعی به خطای نوع اول فرض شده در اول تحقیق نزدیک است . نتایج جدول ۳ حاکی از معنی داری آزمون M باکسبرای متغیرهای پژوهش بود (F=۱/۳۸۸ ،P=۰/۰۴۵). بنابراین، در شرایط تخطی از پیش فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس متخصصان پیشنهاد می‌کنند که به جای آزمون لامبدای ویلکز که بیشترین کاربرد را در این آزمون دارد، از آزمون اثر پیلایی که در مقابل تخطی از پیش فرض همگنی مقاوم‌تر است استفاده شود. در ادامه، نتایج آزمون موچلی برای بررسی پیش فرض کرویت در جدول ۴ ارائه شده است.

نتایج آزمون موچلی به منظور بررسی مفروضه کرویت نمرات صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زوجین در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان داد که آماره موچلی برای اثر زمان (P=۰/۰۴۰ , $\chi 2$=۶/۴۴ ,Machly's W=۰/۷۸۸) معنی‌دار است، اما برای اثر متغیر*زمان (P=۰/۱۷۲ ,۱۲/۸۰=,$\chi 2$۰/۶۱۶= Machly's W) معنی‌دار نیست و پیش فرض تساوی واریانس ها رعایت شده است.

در جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری برای بررسی تفاوت صمیمت، سازگاری و ابراز وجود گروه‌ها در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری گزارش شده است. چنان که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود سطح معنی-داری آزمون چند متغیری اثر پیلایی، حاکی از این است که با توجه به اثر تعاملی متغیر و زمان حداقل از نظر یکی از مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود و همچنین، با توجه به اثر تعاملی متغیر، زمان و گروه حداقل از نظر یکی از مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیرهای صمیمت، سازگاری و ابراز وجود در دو گروه آموزش خودمتمایزسازی و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد و نشانگر آن است که ۸۸ درصد از تفاوت مشاهده شده در میانگین مراحل زمانی

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

جدول ۷. نتایج آزمون تعقیبی LSD برای میانگین متغیرها با توجه به عوامل درون گروهی و بین گروهی در دو گروه

متغیر	مراحل درون گروهی-گروه آزمایش	اختلاف میانگین	معنی داری	گروه (بین گروهی)	پس آزمون: اختلاف میانگین	پس آزمون: معنی داری	پس آزمون: اندازه اثر	پیگیری: اختلاف میانگین	پیگیری: معنی داری	پیگیری: اندازه اثر
صمیمیت	پیش -پس آزمون	-۶۱/۹۳*	۰/۰۰۰۱	آزمایش-	۶۱/۹۳*	۰/۰۲۳	۰/۱۷۰	۶۴/۶۶*	۰/۰۱۲	۰/۲۰۳
	پیش -پیگیری	-۵۸/۰۶**	۰/۰۰۰۱	کنترل						
	پس -پیگیری	۳/۸۷	۰/۱۶۲							
سازگاری	پیش -پس آزمون	-۲۵/۰۰*	۰/۰۰۰۱	آزمایش-	۲۲/۹۳*	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹۳	۲۲/۸۰*	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳۴
	پیش -پیگیری	-۲۳/۴۷*	۰/۰۰۰۱	کنترل						
	پس -پیگیری	۱/۵۳	۰/۱۷۶							
ابراز وجود	پیش -پس آزمون	۲۸/۷۳*	۰/۰۰۰۱	آزمایش-	-۲۱/۸۶*	۰/۰۰۱	۰/۳۳۶	-۱۶/۸۰*	۰/۰۰۳	۰/۲۸۲
	پیش -پیگیری	۲۶/۲۶*	۰/۰۰۰۱	کنترل						
	پس -پیگیری	-۲/۴۷	۰/۴۲۱							

صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود و همچنین ۸۶ درصد از تفاوت مشاهده شده در میانگین مراحل زمانی صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود دو گروه آزمایش و کنترل مربوط به تاثیرآموزش خودمتمایزسازی است. به عبارتی، آموزش خودمتمایزسازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری موثر بود. توان آماری ۱ نیز بیانگر کفایت حجم نمونه و دقت آماری قابل قبول برای این نتیجه گیری است.

با توجه به نتایج جدول ۶ اثر تعاملی متغیر (صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود) و زمان اندازه گیری (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) آزمودنی‌ها معنی‌دار است (۰/۷۱۶ = η^2 ,۰/۰۰۰۱ =P ,۷۰/۶۳ =F).

بنابراین می‌توان بیان کرد که صرف نظر از گروه، بین میانگین نمرات صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود آزمودنی‌ها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری وجود دارد. در ادامه، با توجه به نتایج جدول ۶، اثر گروه بر نمرات صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود معنی‌دار نبود (۰/۱۱۸ =η^2 ,۰/۰۶۳ =P ,۳/۷۵ =F). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین میانگین نمرات صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود گروه‌های آموزش خودمتمایزسازی و کنترل بدون در نظر گرفتن مراحل زمانی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. همچنین، اثر تعامل بین متغیر، گروه و زمان معنی دار است (۰/۶۹۶ =η^2 ,۰/۰۰۰۱ =P ,۶۳/۹۷ =F). بنابراین می‌توان بیان کرد که تفاوت میانگین نمرات صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با توجه به سطوح متغیر گروه (آموزش خودمتمایزسازی و کنترل) متفاوت است. بنابراین، با توجه به اینکه اثر تعاملی بین متغیر، گروه و عامل درون گروهی زمان اندازه گیری معنی‌دار بود، اثر بین گروهی با توجه به سطوح عامل درون گروهی در متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود با استفاده از آزمون مقایسه زوجی LSD مورد بررسی قرار گرفت که نتایج در جدول ۷ ارائه شده است. چنان که در جدول ۷ مشاهده می‌شود در متغیر صمیمیت، بین پیش آزمون و پس آزمون و همچنین بین پیش آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری از نظر آماری وجود دارد (p<۰/۰۵)، اما بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (p>۰/۰۵). این یافته نشان می‌دهد که آموزش خودمتمایزسازی تاثیر معنی‌داری بر افزایش صمیمیت در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون داشته است و این افزایش در مرحله پیگیری نیز همچنان تداوم دارد. با توجه به نتایج جدول ۷ در متغیر سازگاری بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون و همچنین بین پیش آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری از نظر آماری وجود دارد (p<۰/۰۵)، اما بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (p>۰/۰۵). این یافته نیز نشان می‌دهد که آموزش خودمتمایزسازی تاثیر معنی‌داری بر افزایش سازگاری در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون داشته است و این افزایش در مرحله پیگیری نیز همچنان تداوم دارد. با توجه به یافته‌های جدول ۷ در متغیر ابراز وجود بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون و همچنین بین پیش آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری از نظر آماری وجود دارد (p<۰/۰۵)، اما بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (p>۰/۰۵). این یافته نیز نشان می‌دهد که آموزش خودمتمایزسازی تاثیر معنی

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

داری بر کاهش نمرات ابراز وجود (بهبود ابراز وجود) در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون داشته است و این افزایش در مرحله پیگیری نیز همچنان تداوم دارد. همچنین، با توجه به نتایج جدول ۷ بین دو گروه آموزش خودمتمایزسازی و کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود تفاوت معنی‌داری مشاهده شد (p<۰/۰۵) و این امر حاکی از اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش صمیمیت و سازگاری و بهبود ابراز وجود شرکت کنندگان گروه آزمایش در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل است. میزان تاثیر در پس آزمون و پیگیری صمیمیت به ترتیب برابر با ۰/۱۷ و ۰/۲۰، در پس آزمون و پیگیری سازگاری به ترتیب برابر با ۰/۳۹ و ۰/۴۳، و همچنین در پس آزمون و پیگیری ابراز وجود به ترتیب برابر با ۰/۳۴ و ۰/۲۸ بود.

بحث

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زنان متاهل بود. نتایج به دست آمده نشان داد که آموزش خود متمایزسازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز زنان متاهل موثر است. همچنین لازم به توضیح است که پس از سه ماه از آموزش، پیگیری به عمل آمد و مطابق با نتایج مشخص شد که اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زنان متاهل ماندگار است.

یافته-های به دست آمده، با نتایج پژوهش هارجی (۳۹)، پاپکو (۴۰)، باباخانی، کریمی و نوابی نژاد (۴۱)، پیرساقی، حاجی حسنی و نادعلی پور (۲۸) و خرمی نژاد و تبریزی (۴۲) همسو است.

پیر ساقی، نظری، حاجی حسنی و ناد علی پور(۲۸) در تحقیقی به بررسی اثربخشی درمان خود متمایز سازی بر میزان ابراز وجود دانشجویان دختر، دانشگاه علامه طباطبایی تهران پرداختند. نتایج تحقیق آنان نشان داد درمان خود متمایز سازی بر افزایش میزان ابراز وجود موثر است.

در تبیین یافته پژوهش می‌توان اظهار داشت که از بعد نظریه سیستم‌ها، زمانی که خودمتمایزسازی پایین باشد، احتمالاً خود آمیختگی وجود خواهد داشت که منجر به کاهش فردیت و یکسانی تفکرات و احساسات فرد با دیگران خواهد شد. با توجه به اینکه پایه فرآیند خودمتمایزسازی، کنترل آگاهانه اضطراب است، از این رو، آموزش خودمتمایزسازی که شیوه‌هایی از بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است، موجب کاهش اضطراب در روابط بین فردی و ایجاد فرصتی برای پدید آمدن خویشتنی مستحکم و ابراز عقاید شخصی می‌شود. از آنجایی که شخص فاقد توانایی جرأت ورزی احساس می‌کند که بر روی اضطرابش هیچ کنترلی ندارد و این اضطراب است که او را برانگیخته و کنترل می‌کند، لذا با دریافت آموزش خودمتمایزسازی فرد به توانایی کنترل اضطراب در موقعیت‌های بین فردی دست می‌یابد و جرأتمندانه عمل می‌کند (۳۹). بنابراین نتایج این تحقیق نیز نشان داد که زنان متاهل بعد از شرکت در جلسات آموزش خودمتمایز سازی جرات ورزی‌شان افزایش پیدا کرد.

باباخانی، کریمی و نوابی نژاد (۴۱) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر صمیمیت و سازگاری زوجین پرداختند. آموزش خودمتمایزسازی برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای ارائه شد. نتایج پژوهش آنان نشان داد که آموزش خودمتمایزسازی در هر یک از زمینه‌های صمیمیت زناشویی، شامل هیجانی، عقلانی، جنسی، جسمی، ارتباطی، اجتماعی تفریحی، روانشناختی و معنوی موجب افزایش صمیمیت می‌شود؛ همچنین در سازگاری زوجین در سه مؤلفه از چهار مؤلفه، شامل رضایت دو نفری، همبستگی دو نفری، توافق دونفری، و ابراز محبت مؤثر بود.

بنابراین افرادی که از تمایز یافتگی بالایی برخوردارند، می‌توانند روابط صمیمانه و عمیقی با دیگران و از جمله همسرشان برقرار کنند. زندگی این افراد توسط خودشان اداره می‌شود، نه توسط 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 و مجموعه این عوامل باعث می‌شود که آنها در زندگی مشترک رضایت داشته باشند و نتایج این پژوهش نیز نشان داد که با آموزش تمایز یافتگی میزان صمیمیت زنان متاهل نیز افزایش پیدا کرد.

کریم نژاد (۴۳) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد نشان دادکه آموزش خودمتمایزسازی، سازگاری زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی و تمامی ابعاد بهزیستی روان‌شناختی، به‌غیر از تسلط بر محیط، را در گروه آزمایش افزایش می‌دهد.

بوئن تعارضات و مشکلات زناشویی را ناشی از ضعف افراد در تمایزیافتگی خود می‌دانست و معتقد بود سازگاری زناشویی افراد در گرو این است که افراد سطحی از خود متمایز سازی را

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

در خود پرورش دهند؛ بنابراین می‌توان انتظار داشت با افزایش تمایزیافتگی افراد، سازگاری زناشویی نیز افزایش پیدا کند که پژوهش حاضر نیز مؤید این موضوع است و یافته‌های پژوهش با نظریه بوئن هماهنگ است. همچنین یافته‌های این پژوهش با پژوهش اسکورون (۴۴) که مؤید ارتباط مثبت سطح تفکیک خود و کیفیت روابط زناشویی بود همسو است. وی به این نتیجه رسید که تمایز بالا، کیفیت روابط زناشویی خوب و سازگاری را پیش بینی می‌کند. نجف لویی (۴۵) نیز در پژوهش خود نشان داد تمایزیافتگی بر کیفیت زندگی زناشویی مؤثر است.

از این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودمتمایز سازی برای کاهش مشکلات زناشویی زنان متاهل تاثیر بالایی دارد. این امر اهمیت استفاده از این رویکرد را در برنامه‌ریزی درمانی و مداخلات بالینی در مورد مشکلات زناشویی را نشان می‌دهد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش این است که چون این پژوهش برروی زنان شهر تبریز صورت گرفته است، بنابراین نمی‌توان به سایر شهرها تعمیم داد. به علاوه، این پژوهش بر روی زنان صورت گرفته است و نمی‌توان به جامعه مردان تعمیم داد. برای قضاوت دقیق‌تر پیرامون تاثیر مداخله‌های پژوهش حاضر و تعمیم نتایج، انجام پژوهش‌های جامع‌تر در نمونه‌های گسترده‌تر در سایر جمعیت‌ها پیشنهاد می‌شود. هم چنین به پژوهشگران آینده توصیه می‌شود که جهت تعمیم نتایج به جامعه بزرگ‌تر، از هر دو جنس به عنوان نمونه استفاده کنند و نتایج را مورد مقایسه قرار دهند.

تقدیر و تشکر

این مطالعه حاصل رساله دکتری با کد اخلاق IR.IAU.Z.REC.1397.106 است و بدین وسیله پژوهشگران از همه شرکت کنندگان در این پژوهش و همچنین از مسئولین مراکز مشاوره هستی و زندگی موفق تبریز کمال تشکر و قدردانی را دارند.

REFERENCES

1. Kanjani Veshki S, Shafiabady A, Farzad V, Fathizade M. A comparison between the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and acceptance and commitment couple therapy on conflicting couples marital intimacy is Isfahan. Knowledge & Research in Applied Psychology 2016; 4: 31-40. [Persian]

2. Constant E, Vallet F, Nandarino JL, Christopher V. Personal assessment of intimacy in relationship: Validity and measurement invariance across gender. Europ Rev Appl Psychol 2016;66: 109-116.

3. Lankveld JV, Jacobs N, Thewissen V, Dewitte M, Verboon P. The associations of intimacy and sexuality in daily life: temporal dynamic and gender effects within romantic relationships. J Personal Relat 2018;35: 557-576.

4. Zarra Nezhad M, Moazami Godarzi A. Sextuality, Intimacy and Marital Satisfaction in Iranian First-Time Parent. J Sex Marital Ther 2011; 37: 77-88. [Persian]

5. Yoo H, Bartle-Haring S, Day R, Gangamma R. Couple communication emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. J Sex Marital Ther 2014;40:275-293.

6. Fallahzadeh H, Sanaei B, Farzad WA. Investigating the Effectiveness of Emotional-Couple Therapy and Combined System Therapy Couples on Reducing Intimate Couple Anxiety. Quarterly Journal of Family Studies. 2012;8: 484-466. [Persian]

7. Montesi JL, Conner BT, Gordon EA. Fauber RL, Kim K H, Heimberg E. On the Relationship among Social Anxiety, Intimacy, Sexual Communication, and Sexual Satisfaction in Young Couples. Arch Sex Behav 2013; 42; 81–91.

8. Crawford M, Unger R. Eds. Women and gender: a feminist psychology. 4th edition. New York, NY, USA: McGraw-Hill; 2004.

9. Blum TW, Ed. Becoming a family counselor: a bridge to family therapy theory and practice. Hoboken, NJ. USA: Wlley; 2006.

10. Pal R. Marital adjustment among working and non-working married women. Int J Home Sci. 2017;3: 384-386.

11. Yeganeh T, Shaikhmahmoodi H. Role of religious orientation in predicting marital adjustment and psychological well-being. Sociology Mind 2013;3: 131-136. [In Persian]

12. Gaal F. The role of differentiation of self-anxiety in pre-dicting marital adjustment following the death of an adult, married-child biological parent [Unpublished doctoral Dissertation]., Los An-gels, CA: Seton Hall University; 2005.

13. Bar-On R, Parker JDA, eds.. Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Boss; 2006.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]
[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

14. Bernstein PH, Bernstein MT, eds. Marital therapy (recognition and treatment of marital disputes). Sohrabi HR, Translator. Tehran: Rasa; 2003. [In Persian]

15. Jalali M. Poorahmadi E. Effect of assertiveness training on mental and self-esteem in adolescents. Andisheh va Raftar 2010; 5: 27-36. [In Persian]

16. RanJbarkohn Z, Sajadinejad MS. Effect of assertiveness training on self-esteem and depression in students of Isfahan University of Medical Sciences. Journal of Birjand University of Medical Sciences 2010; 17:1-8. [In Persian]

17. Meteyard JD, Andersen KL, Marx E. Exploring the Relationship between Differentiation of self and Religious Questing in students from Two Faith based Colleges. Pastoral Psychol 2012;61:333-42.

18. Lam C, Chan-So CY. Validation of the Chinese version of Differentiation of Self inventory. J Marital Fam Ther 2015;41:81-101.

19. Karami J, Zakiei A, Alikhani M, Nourouzi A. Explanation of self-differentiation in accordance with attachment styles and alexithymia. J Behave Sci. 2014; 8: 139-47. [In Persian]

20. Bayrami M, Fahimi S, Akbari E, AmiriPichakolaei A. Predicting marital satisfaction on the basis of attachment styles and differentiation components. J Fundament Health. 2012; 14: 64-77. [In Persian]

21. Peleg O, Zoabi M. Social anxiety and differentiation of self: a comparison of Jewish and Arab college students. Pers Individ Dif 2014; 68: 221-8.

22. Tuason MT, Friedlander M. Do parent's differentiation levels predict those of their adult children? And other test of bowen theory in Philippine sample. J Couns Psychol 2000; 47: 27-35.

23. Skowron E, Smith A. Parent differentiation of self and child competence in low-income urban families. J Couns Psychol 2005;52: 337-346.

24. Ross AS, Murdock NL. Differentiation of self and well-being: the (in) security in children: the role of parental romantic attachment status and rearing behaviors. J Child Fam Stud 2014; 17: 555-566.

25. Isik E, Bulduk S. Psychometric properties of the differentiation of self-inventory revised in Turkish adult. J Marital Fam Ther 2015;41: 102-112.

26. Skowron EA, Friedlander ML. The differentiation of self-inventory: development and initial validation. J Counsel Psychol 1998; 45: 235-49.

27. Pasha-Sharifi H, Manavipour D, Askari F. Psychometric properties of the differentiation of self-inventory. J Ind/Organ Psychol 2014; 5: 9-22. [In Persian]

28. Pir Salghi F, Nazari A, HajiHasani M, NadehAlipour H. Effectiveness of self-differentiation therapy on the degree of assertiveness of female students, Allameh Tabatabai University. Tehran, Quarterly Journal of Clinical Psychology 2014;4: 16-34. [In Persian]

29. Hoseinian S, NaJaflooyi F. The relationship between differentiation of self with psychological and physical symptoms in women referring to counseling centers. J women Fam Stud 2011; 3: 29-44. [In Persian]

30. Faul F, Erdfelder E, Lang A-G, Buchner A. G* Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. Behav Res Methods 2007;39:175-91.

31. Geier DA, Kern JK, Davis G, King PG, Adams JB, Young JL, et al. A prospective double-blind, randomized clinical trial of levocarnitine to treat autism spectrum disorders. Med Sci Mon Int Med J Exp Clin Res 2011;17:PI15.

32. Bagarozzi D. Enhancing intimacy in marriage Branner-Rouledye. Tylor & Forancis group: USA; 2001 :1 -25.

33. Etemadi O, Navabinejade SH, Ahmadi SA, Farzad V. The investigation of the effects of couple therapy in the form of image therapy on increase of couples' intimacy. Journal of Counseling Research. 2005;5(19):9-21. [In Persian]

34. Jowkar B. The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction. Contemporary psychology, BJIPA. 2008:2(2):3-12. [In Persian]

35. Yarmohammadian A, Bonakdar Hashemi N, Asgari K. The effect of emotional intelligence and life skills training on marital adjustment among young couples. Knowledge Res Appl Psychol. 2011;12:3-12 . [In Persian]

36. Molazadeh J, Mahmood M, Ezheyi J, Kiamanesh A. Confronting styles and marital adjustment in Shahed children Journal of Psychology 2002;6:255-75. [In Persian]

37. Gambrill ED, Richey CA. An assertion inventory for use in assessment and research. Behavior Therapy 1975;6:550-61.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]

[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]

38. Haghighi J, Mousavi M, Mehrabizade HM, Beshildeh K. Examination of any life skills training on mental health and literacy of first year high school girl students. Jornal of Psychology and Educational Sciences 2006;13(1):61-78. [In Persian]

39. Hargi O, Ed. Social skills in interpersonal communication. 3rd edition. London: Roulledge; 2005.

40. Popko O. Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. Contemp Fam Ther 2002;24, 355-369.

41. Nawabynezhad Sh, BabaKhani V, Karimi N. The efficacy of self-differentiation on couples' intimacy and compatibility. The first congress of family psychology is a step in designing a family-friendly model, Ahwaz, Iran; 2015. [In Persian]

42. Khorami Nejad N, Tabrizi M, Ahghar G. Effect of self differentiation training on women's marital conflict reduction. Life Science Journal 2013; 10: 15-19. [In Persian]

43. Karimnejad Sh. Effectiveness of self-differentiation training on marital adjustment and psychological well-being of women with addicted spouse [Master's thesis in Rehabilitation Consultation] Tehran: Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University; 2015. [In Persian]

44. Skowron EA. The role of differentiation of self in marital adjustment. J Counsel Psychol 2000;47: 229.

45. Najaf Loyi F. The role of self-differentiation in marital relationships. Modern Educational Ideas 2006; 2: 37-27. [In Persian]

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-11-02]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1399.30.3.11.6]

[DOI: 10.29252/iau.30.3.320]