

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

Mehrdad Sassni<sup>1</sup>, Ghorban Fathi Aghdam<sup>2</sup>, Jafar Pouyamanesh<sup>2</sup>, Mojtaba Amiri Majd<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PhD Candidate, Department of Counseling, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

<sup>3</sup> Associate Professor, Department of Psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

### 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 ۳۲۰ تا ۳۲۱

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

مهرداد ساسانی<sup>۱</sup>، قربان فتحی اقدم<sup>۲</sup>، جعفر پویامنش<sup>۲</sup>، مجتبی امیری مجد<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری مشاوره، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر، ایران

<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر، ایران

<sup>۳</sup> دانشیار گروه روانشناسی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر، 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 دو گروه 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 خود متمایز سازی به مدت ۱۸ ساعت در ۱۲ هفته 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 معنی داری وجود داشت ( $p < 0.05$ )، به عبارتی تفاوت بین نمرات دو گروه نشان داد که آموزش خود متمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و توانایی ابراز وجود زنان متاهل موثر است. نتیجه گیری: از این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خود متمایز 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، ابراز وجود، زنان متاهل.

### مقدمه

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 روابط رضایت بخش داشته باشند (۷). مطالعات نشان داده‌اند که برخورداری از صمیمیت در میان زوجین، از عوامل

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). صمیمیت

آدرس نویسنده مسئول: اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهر، 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

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 چشم‌پوشی 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 ارتباط‌های 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 و در پاسخ به اعتراض علیه رفتارهای نادرست دیگران ناتوانند و خواسته‌هایشان را نسبت به دیگران کم‌اهمیت می‌دانند. برنامه آموزشی 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 موفق‌تری 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 شکل‌گیری شخصیت، اساسی‌ترین عامل به وجود آورنده تمایز یافتگی 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 گسلس 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 گسلس عاطفی است (۲۵).

تمایز یافتگی خود در سیستم بوئن نقشی کلیدی در رشد و تحول فرد و دستیابی او به سلامت روانشناختی ایفا می‌کند (۲۶). در تئوری سیستم‌های خانواده، کلید سلامت روان یک شخص در برخورداری او از هر دو حس تعلق به خانواده و تمایز یافتگی 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 نامعقول دیگران احساس نمی‌کنند. در مقابل افراد تمایز نیافته، معمولاً 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 تمایز یافتگی 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 خود متمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زنان متاهل انجام شد.

## 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 می‌توانند 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 متأهل 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- عقلانی-۴ 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 هر سوال 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 آزمون 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

Etemadi، پایایی کل این پرسشنامه را ۰/۹۴ و روایی هم‌زمان را ۰/۵۸ به 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 ۱۳۷۴ توسط Amozegar و Hosseinzhad 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 ۰/۹۴، همبستگی ۰/۸۱، توافق ۰/۹۰ و ابراز محبت برابر ۰/۷۳. Espanir برای محاسبه روایی این مقیاس ۲۱۸ نفر که 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  $p < 0/001$  به دست آمد. روایی این مقیاس در ایران ابتدا با روش های منطقی روایی محتوا چک شده است. این مقیاس سازگاری زنان متأهل را با قدرت تمیز دادن زوج های متأهل 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 ۰/۹۴ را برای این پرسشنامه به دست آوردند (۳۵). در پژوهش Molazadeh و همکاران همسانی درونی این ابزار ۰/۹۵ به دست آمد (۳۶).

### پرسشنامه جرات ورزی گمبریل و ریچی

پرسشنامه جرات ورزی توسط Richey و Gambrill ساخته شد (۳۷). این پرسشنامه دارای ۴۰ ماده آزمون است و هر ماده آن یک موقعیت را که مستلزم رفتاری جرات ورزی است نشان می دهد. در اجرای این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می شود که

میزان و شدت ناراحتی خود را به هنگام مواجه شدن با این موقعیت ها برحسب یک مقیاس درجه بندی ۵ گزینه ای بیان کند. در نمره گذاری به «اصلاً ناراحت نمی شوم» امتیاز یک، «کمی ناراحت می شوم» امتیاز دو، «بطور متوسط ناراحت می شوم» امتیاز سه «زیاد ناراحت می شوم» امتیاز چهار و «بسیار زیاد ناراحت می شوم» 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. Richey و Gambrill (۳۷) نشان دادند که 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 Richey و Gambrill (۳۷) به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ گزارش شد. Rahimi و همکاران ضریب پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای دو قسمت مقیاس به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۷۲ 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.  $p < 0/05$  معنی دار در نظر گرفته شد.

### یافته ها

میانگین سنی برای گروه خود متمایز 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 برابر برای متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود در گروه های آزمایش و کنترل نشان می دهد. چنان که در جدول ۲ مشاهده می شود شرکت کنندگان هر سه گروه در پیش آزمون متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود دارای سطح میانگین مشابهی بودند، ولی در پس آزمون و

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

| متغیرها    | 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 |                           |
| پیش آزمون صمیمیت     | ۰/۰۲۹     | ۱   | ۲۸  | M=۹۶/۵۵ باکس              |
| پس آزمون صمیمیت      | ۰/۲۳۲     | ۱   | ۲۸  | F=۱/۳۸۸                   |
| پیگیری صمیمیت        | ۰/۰۰۰۱    | ۱   | ۲۸  | =۰/۰۴۵ معنی داری          |
| پیش آزمون سازگاری    | ۱/۴۰      | ۱   | ۲۸  |                           |
| پس آزمون سازگاری     | ۱۱/۳۶     | ۱   | ۲۸  |                           |
| پیگیری سازگاری       | ۱۴/۵۵     | ۱   | ۲۸  |                           |
| پیش آزمون ابراز وجود | ۲/۷۶      | ۱   | ۲۸  |                           |
| پس آزمون ابراز وجود  | ۱۵/۶۴     | ۱   | ۲۸  |                           |
| پیگیری ابراز وجود    | ۵/۱۹      | ۱   | ۲۸  |                           |

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 داده‌ها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود بود ( $p > 0.05$ ) 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

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 ( $p > 0.05$ ).

جدول ۴. آزمون کرویت موجلی برای متغیرهای پژوهش

| اثر درون آزمودنی | موجلی 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 خود متمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود

| منبع            | 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          |

نتایج آزمون موجلی به منظور بررسی مفروضه کرویت نمرات صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زوجین در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان داد که آماره موجلی برای اثر زمان  $P=0/040$ ،  $\chi^2=6/44$ ،  $Machly's W=0/788$ ، اما برای اثر متغیر\*زمان  $P=0/172$ ،  $\chi^2=12/80$ ،  $Machly's W$  معنی دار نیست و پیش فرض تساوی واریانس ها رعایت شده است.

در جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری برای بررسی تفاوت صمیمیت، 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 صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود در دو گروه آموزش خود متمایز سازی و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد و نشانگر آن است که ۸۸ درصد از تفاوت مشاهده شده در میانگین مراحل زمانی

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 ( $p>0/05$ ). اما این پیش فرض برای مراحل پس آزمون و پیگیری متغیرهای سازگاری و ابراز وجود برقرار نبود. در این خصوص، صاحب نظران 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 باکس برای متغیرهای پژوهش بود ( $F=1/388$ ،  $P=0/045$ ). 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 مقاوم تر است استفاده شود. در ادامه، نتایج آزمون موجلی برای بررسی پیش فرض کرویت در جدول ۴ ارائه شده است.

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)   | اختلاف معنی | پس آزمون | پیگیری |
|------------|------------------------------|----------------|-----------|--------------|-------------|----------|--------|
| صمیمیت     | پیش-پس آزمون                 | ۶۱/۹۳*         | ۰/۰۰۰۱    | آزمایش-کنترل | ۰/۰۲۳       | ۰/۱۷۰    | ۰/۰۱۲  |
|            | پیش-پیگیری                   | ۵۸/۰۶**        | ۰/۰۰۰۱    |              |             |          |        |
|            | پس-پیگیری                    | ۳/۸۷           | ۰/۱۶۲     |              |             |          |        |
| سازگاری    | پیش-پس آزمون                 | ۲۵/۰۰*         | ۰/۰۰۰۱    | آزمایش-کنترل | ۰/۰۰۰۱      | ۰/۳۹۳    | ۰/۰۰۰۱ |
|            | پیش-پیگیری                   | ۲۳/۴۷*         | ۰/۰۰۰۱    |              |             |          |        |
|            | پس-پیگیری                    | ۱/۵۳           | ۰/۱۷۶     |              |             |          |        |
| ابراز وجود | پیش-پس آزمون                 | ۲۸/۷۳*         | ۰/۰۰۰۱    | آزمایش-کنترل | ۰/۰۰۱       | ۰/۳۳۶    | ۰/۰۰۳  |
|            | پیش-پیگیری                   | ۲۶/۲۶*         | ۰/۰۰۰۱    |              |             |          |        |
|            | پس-پیگیری                    | ۲/۴۷           | ۰/۴۲۱     |              |             |          |        |

به اینکه اثر تعاملی بین متغیر، گروه و عامل درون گروهی زمان اندازه گیری معنی دار 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 می شود در متغیر صمیمیت، بین پیش آزمون و پس آزمون و همچنین بین پیش آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری از نظر آماری وجود دارد ( $p < 0/05$ )، اما بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری وجود ندارد ( $p > 0/05$ ). این یافته نشان می دهد که آموزش خودمتمایزسازی تاثیر معنی داری 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 معنی داری از نظر آماری وجود دارد ( $p < 0/05$ )، اما بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری وجود ندارد ( $p > 0/05$ ). این یافته نیز نشان می دهد که آموزش خودمتمایزسازی تاثیر معنی داری 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 یافته های جدول ۷ در متغیر ابراز وجود بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون و همچنین بین پیش آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری از نظر آماری وجود دارد ( $p < 0/05$ )، اما بین پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری وجود ندارد ( $p > 0/05$ ). این یافته نیز نشان می دهد که آموزش خودمتمایزسازی تاثیر معنی

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 تاثیر آموزش 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) آزمودنی ها معنی دار است ( $F = 70/63, P = 0/0001, \eta^2 = 0/716$ ).

بنابراین می توان بیان کرد که صرف نظر از گروه، بین میانگین نمرات صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود آزمودنی ها 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 معنی دار نبود ( $F = 3/75, P = 0/063, \eta^2 = 0/118$ ). بنابراین می توان نتیجه گرفت که بین میانگین نمرات صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود گروه های آموزش خودمتمایزسازی و کنترل بدون در نظر گرفتن مراحل زمانی تفاوت معنی داری وجود ندارد. همچنین، اثر تعامل بین متغیر، گروه و زمان معنی دار است ( $F = 63/97, P = 0/0001, \eta^2 = 0/696$ ). بنابراین می توان 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



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 خود متمایز سازی و کنترل در مراحل پس آزمون و پیگیری متغیرهای صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود تفاوت معنی داری مشاهده شد ( $p < 0.05$ ) و این امر حاکی از اثربخشی آموزش خود متمایز سازی 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 خود متمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زنان متاهل بود. نتایج به دست آمده نشان داد که آموزش خود متمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود 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 خود متمایز سازی بر صمیمیت، سازگاری و ابراز وجود زنان متاهل ماندگار است.

یافته‌های 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.

پیرساقی، نظری، حاجی حسنی و نادعلی 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 خود متمایز سازی 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 خود متمایز سازی، کنترل آگاهانه اضطراب

است، از این رو، آموزش خود متمایز سازی که شیوه‌هایی از بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است، موجب کاهش اضطراب در روابط بین فردی و ایجاد فرصتی برای پدید آمدن خویش‌تندی 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 خود متمایز سازی 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 خود متمایز سازی جرأت ورزی‌شان افزایش پیدا کرد.

باباخانی، کریمی و نوابی نژاد (۴۱) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش خود متمایز سازی بر صمیمیت و سازگاری زوجین پرداختند. آموزش خود متمایز سازی برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه شد. نتایج پژوهش آنان نشان داد که آموزش خود متمایز سازی 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 خود متمایز سازی بر سازگاری زناشویی و بهزیستی روانشناختی زنان دارای همسر معتاد نشان داد که آموزش خود متمایز سازی، سازگاری زناشویی و بهزیستی روان شناختی و تمامی ابعاد بهزیستی روان شناختی، به غیر از تسلط بر محیط، را در گروه آزمایش افزایش می‌دهد.

بوئن تعارضات و مشکلات زناشویی را ناشی از ضعف افراد در تمایز یافتگی خود می‌داند و معتقد بود سازگاری زناشویی افراد در گروه این است که افراد سطحی از خود متمایز سازی را

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. هم‌چنین 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 شرکت‌کنندگان در این پژوهش و همچنین از مسئولین مراکز مشاوره هستی و زندگی موفق تبریز کمال تشکر و قدردانی را دارند.

در خود پرورش دهند؛ بنابراین می‌توان انتظار داشت با افزایش تمایز یافتگی 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 پیش‌بینی می‌کند. نجف‌لویی (۴۵) نیز در پژوهش خود نشان داد تمایز یافتگی بر کیفیت زندگی زناشویی مؤثر است.

از این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودتمایز سازی برای کاهش مشکلات زناشویی زنان متأهل 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 بر روی زنان شهر تبریز صورت گرفته است، بنابراین

### 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 in 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. Sexuality, 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*. 4<sup>th</sup> 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: Wiley; 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 Angeles, CA: Seton Hall University; 2005.
13. Bar-On R, Parker JDA, eds.. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Boss; 2006.

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.

38. Haghghi J, Mousavi M, Mehrabzade 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*. 3<sup>rd</sup> 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]