

Psychological well-being: the role of self-differentiation, Alexithymia and ego-strength

Sohrab Abdi Zarrin¹, Zahra Nikkhah Siruei²

1-Assistant Professor, Department of Educational Sciences, University of Qom, Qom, Iran (Corresponding Author).
E-mail: S.Abdizarrin@Qom.ac.ir

2- M.A, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

Received: 21/04/2021

Accepted: 08/07/2021

Abstract

Introduction: Psychological well-being as a component of positive psychology is associated with a variety of personal and family factors in psychology such as self-differentiation, Alexithymia and ego strength.

Aim: This study was aimed to investigate on prediction of psychological well-being based on self-differentiation, Alexithymia and ego strength in students in Islamic Azad University in Qom city.

Method: Its method was descriptive and type of correlation. The statistical community included all students in Islamic Azad University in Qom city in academic year of 2016-2017, that 350 students (195 male and 155 female) were chose by cluster sampling method. Gathering data tool included Differentiation of Self Inventory (DSI), Alexithymia Scale, 4 factors of Catell's Sixteen Factors Personality Inventory, and Ryff Psychological Well-being Questionnaire. Data analyzed by using of SPSS-26 software with Pearson correlation coefficient and multivariable regression analysis.

Results: Findings showed that self-differentiation, Alexithymia and ego strength could predict 25/38 variance of psychological well-being ($P<0.001$). Also there was direct correlation between psychological well-being with self-differentiation and ego strength, and was negative correlation with Alexithymia ($P<0.001$).

Conclusion: With attention to results the role of self-differentiation, Alexithymia and ego strength in prediction of psychological well-being were important. It can be indicate that high levels of self-differentiation and ego strength, and low level of Alexithymia were salient in shaping of psychological well-being, and with diagnosing and improvement in self-differentiation, Alexithymia and ego strength can expect to promotion in psychological well-being in students.

Keywords: Self-differentiation, Alexithymia, Ego strength, Psychological

How to cite this article: Abdi Zarrin S, Nikkhah Siruei Z. Psychological well-being: the role of self-differentiation, Alexithymia and ego-strength. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2021; 8 (3): 13-24 .URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1079-en.pdf>

بهزیستی روانشناختی: نقش تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی و قدرت من

سهراب عبدی زرین^۱، زهرا نیکخواه سیروی^۲

۱. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه قم، قم، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: S.Abdizarrin@Qom.ac.ir

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۴/۱۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱

چکیده

مقدمه: بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از مؤلفه‌های روانشناسی مثبت با متغیرهای متعدد فردی و خانوادگی در حوزه روانشناسی از جمله تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی و قدرت من در ارتباط است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی براساس تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی و قدرت من در بین دانشجویان دانشگاه آزاد قم انجام گرفت.

روش: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد قم در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ بودند، که نمونه‌ای شامل ۳۵۰ نفر (۱۹۵ نفر مرد و ۱۵۵ نفر زن) به روش نمونه‌گیری خوشای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تمایز یافته‌گی، پرسشنامه ناگویی هیجانی، عامل از پرسشنامه ۱۶ عاملی شخصیت کتل و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف بود. برای بررسی و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ و آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی و قدرت من به صورت معناداری قادر به پیش‌بینی درصد از تعییرات بهزیستی روانشناختی بودند ($P < 0.001$). همچنین بین بهزیستی روانشناختی با تمایز یافته‌گی و قدرت من رابطه مثبت و با ناگویی هیجانی رابطه معکوس داشت ($P < 0.01$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش، نقش تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی و قدرت من در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی شایان توجه بود؛ بنابراین می‌توان بیان کرد سطح تمایز یافته‌گی و قدرت من بالاتر و ناگویی هیجانی کمتر در بهزیستی روانشناختی دانشجویان نقش دارند و از طریق شناسایی و بهبود این متغیرها در دانشجویان می‌توان انتظار داشت که بهزیستی روانشناختی آن‌ها ارتقا پیدا کند.

کلیدواژه‌ها: تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی، قدرت من، بهزیستی روانشناختی

مقدمه^۴

اسپنسیری، والاستیرو و کروتی^۳ (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای دریافتند که افراد مبتلا به ناگویی هیجانی تهییج‌های بدنی بهنجار را بزرگ کرده و نشانه‌های بدنی انگیختگی هیجانی را بد تفسیر می‌کنند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد مبتلا به ناگویی هیجانی در شناسایی صحیح هیجان‌ها و نیز در روابط اجتماعی مشکل دارند و سبب دوری گزینی آنان می‌گردد.

براساس تحقیقات انجام شده، خانواده نقش بسزایی در بروز ناگویی هیجانی دارد و در برخی پژوهش‌ها به رابطه بین تمایز یافتنگی^۴ و ناگویی هیجانی اشاره کرده‌اند (باقری و خدایی، ۱۳۹۹). تمایز یافتنگی یا تفکیک خویشن که مهم‌ترین مفهوم نظریه سیستمی بوون^۵ است، میزان توانایی فرد در تفکیک فرایندهای عقلی از فرایندهای احساسی را نشان می‌دهد. افراد تمایز یافته تعريف مشخصی از خود و عقایدشان دارند، آن‌ها می‌توانند جهت خویش را در زندگی انتخاب کنند و در موقعیت‌های شدیداً عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم‌گیری کنند. در مقابل، افراد تمایز نایافته که هویت تعريف شده‌ای از خود ندارند و در نقش‌ها و مسائل بین شخصی موجود همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می‌کنند، اضطراب مزمن بالایی را تجربه می‌کنند و مستعد مشکلات روانشناختی و بروز نشانه‌های بیماری هستند (حیدری، عسگری، بختیارپور و حافظی، ۱۳۹۹).

از نظر هیجانی توانمند بودن، رو به رو شدن افراد با چالش‌های زندگی را آسان کرده و سطح سلامت روانی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. برخی افراد به دلیل عدم آگاهی هیجانی و ناتوانی در پردازش شناختی احساسات خود، معمولاً قادر به شناسایی، درک و یا توصیف هیجان‌های خویش نیستند و توانایی محدودی در سازگاری با شرایط تنفس زا دارند. ناگویی هیجانی^۱ یا نارسانی هیجانی سازه‌ای است که برای اولین بار توسط سیفنوس^۲ (۱۹۷۳) مطرح شد و عبارت است از ناتوانی در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی و تنظیم هیجانات. افراد مبتلا به ناگویی هیجانی قادر به تشخیص و تمیز دادن هیجان‌های خود نیستند و نمی‌توانند افکار و احساسات خود را درک و توصیف کنند. این افراد به طور معمول چیزی برای گفتن ندارند و نمی‌توانند لغت مناسبی برای بیان احساسات و مشکلات خود پیدا کنند. یکی از روش‌های کنترل تنفس خصوصاً در مورد هیجان‌های منفی، تخلیه و بیان هیجان ناشی از تنفس است. در صورتی که این هیجان‌ها تخلیه نشود و فرد نتواند احساسات منفی خود را به صورت کلامی بیان کند، جزء روانشناختی سیستم‌های ابراز هیجان و پریشانی روانی از جمله اضطراب و افسردگی افزایش می‌یابد. افرادی که توانایی شناخت احساسات خود را دارند و حالت‌های هیجان خود را به گونه‌ی مؤثری ابراز می‌کنند، بهتر می‌توانند با مشکلات زندگی رو به رو شوند و در سازگاری با محیط و دیگران موفق‌ترند که در نتیجه، این افراد از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهند بود (سیفنوس، ۲۰۰۰).

^۳- Spensieri, Valastro & Cerutti

^۴- Self-differentiation

^۵- Bowen systemic theory

^۱- Alexitymia

^۲- Sifneos

که قادر تمایز یافتنگی است کمتر دچار آسیب‌های روانشناختی می‌شود (سهرابی، اسدی، حبیب‌اله زاده و پناعلی، ۱۳۹۳).

نقش ناگویی هیجانی در مکانیسم‌های ایجاد و تداوم آسیب‌های روانی روز به روز توجه بیشتری را به خود جلب می‌کند؛ به خصوص که ویژگی‌های افراد دچار ناگویی هیجانی عوامل خطرساز مهمی برای اختلالات روان تنی و اختلالات خلقی هستند؛ چرا که این افراد در تنظیم احساسات خود ناتوان‌اند. پژوهش‌های متعدد حاکی از ارتباط معنی دار و مستقیم ناگویی هیجانی و افسردگی (بارباسیو، وگلی، مارنگو، کوثرسی، ستانی، تانی، موسکا و گرانیری، ۲۰۱۵؛^۳ فیتز، والنسیا و سیلانی، ۲۰۱۸؛^۴ همینگ، هادوک، شاو و پرات، ۲۰۱۹^۵ و اضطراب (فیتز (فیتز و همکاران، ۲۰۱۸) است. همچنین در پژوهش نریمانی، جانی و رضایی (۱۳۹۹) به نقش ناگویی هیجانی در پیش‌بینی اضطراب و افسردگی اشاره کرده‌اند.

با توجه به اهمیت تمایز یافتنگی برای آمادگی جدایی از خانواده اصلی و تشکیل خانواده جدید، همچنین نقش ناگویی هیجانی به دلیل اهمیت بالینی در زمینه‌های مختلف و جایگاه قدرت من در مدیریت درون فردی و برون فردی هدف از انجام این پژوهش پاسخ به این سؤال بود که آیا متغیرهای تمایز یافتنگی، ناگویی هیجانی و قدرت من توانایی پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی را دارند؟

روش

قدرت من^۱ به توانایی‌هایی اشاره دارد که فرد را قادر می‌سازد با واقعیت کنار بیاید، در مدت نوباتگی از نهاد به وجود می‌آید و تنها منبع ارتباط فرد با دنیای بیرونی می‌شود. قدرت من تحت سلطه اصل واقعیت قرار دارد و می‌کوشد این اصل را جایگزین اصل لذت نهاد کند و به عنوان تنها حوزه ذهن که با دنیای بیرونی تماس دارد، شاخه تصمیم گیرنده شخصیت است. کسی که رشد خود نابسته‌ای دارد، برای سازگار شدن با واقعیت، قادر آمادگی کافی است. مرحله جوانی به ویژه، مسائل مهم رشد هویت خود در مقابل پراکندگی خود را به بار می‌آورد. اگر بزرگسالان بخواهند به سمت صمیمیت نه انزوا گام بردارند، باید فرایندهای خود پخته را به کار گیرند (صحبتی، حسن پورازغدی، جعفرآبادی، امیری فراهانی و محبی، ۱۳۹۹).

یکی از مفاهیم مثبت بهداشت، بهزیستی روانشناختی^۲ است. بهزیستی روانشناختی با جایگاه مهار درونی، صفات انگیزشی ذاتی، جامعه‌گرایی، احساس بهزیستی، مسئولیت کنترل خویشتن، توانایی تحمل، میل به برداشت و تفسیر خوب و مثبت، پیشرفت از طریق همنگی و کارآمدی عقلانی معادل است. افراد بهزیست یا خوشبخت رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند، چالش‌های زندگی را می‌پذیرند و به کار و فعالیت علاقه دارند، به دیگران اعتماد دارند و از تعامل اجتماعی نیز برخوردارند (فرجی، مقتدر و اسدی، ۱۳۹۸).

پژوهشی با عنوان رابطه بین تمایز یافتنگی در خانواده درمانی بعون و سلامت روانی نشان داد که بین تمایز یافتنگی و سلامت روان رابطه وجود دارد و کسی که این تمایز یافتنگی را در زندگی‌اش داشته باشد نسبت به کسی

^۳- Barbasio, Vegelli, Marengo, Cuerci, Settanni, Tani, Mosca & Granieri

^۴- Fietz, Valencia & Silani

^۵- Hemming, Haddock, Shaw & Pratt

^۱- Ego strength

^۲- Psychological well-being

گریز عاطفی و هم آمیختگی با دیگران است. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در یک طیف ۶ گزینه‌ای از ۱ (اصلاً در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است)، درجه بندی شده است. به هر سؤال نمره‌ای ۱ تا ۶ تعلق می‌گیرد. به این صورت که به گزینه ۱ نمره ۱ و به گزینه ۶ نمره ۶ داده می‌شود. سؤال‌های ۴۳، ۴۱، ۳۷، ۳۱، ۲۷، ۲۳، ۱۹، ۱۵، ۱۱، ۷ سایر سؤال‌ها به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. نمره کمتر در این پرسشنامه نشان دهنده سطوح پایین تر تمایز یافته‌است (باقری، کیمیابی و کارشکی، ۱۳۹۹).

ضریب آلفای کرونباخ توسط دوبا، برنا، کونتانت و ناندرینو^۳ (۲۰۱۸)، ۰/۷۸، ۰/۷۸، ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه ناگویی هیجانی^۴: این پرسشنامه توسط بکی، پارکر و تیلور^۵ (۱۹۹۴)، ساخته شده است. پرسشنامه‌ی ناگویی هیجانی تورنتو یک پرسشنامه‌ی خودسنجی و ۲۰ سؤالی است که دارای سه بعد دشواری در تشخیص و شناسایی احساسات^۶ (شامل ۷ سؤال)، دشواری در توصیف احساسات^۷ (شامل ۵ سؤال) و تمرکز بر تجارت بیرونی^۸ (شامل ۸ سؤال)، است. سؤال‌ها بر حسب معیار ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافق (۱) تا کاملاً مخالف (۵)، نمره گذاری می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ برای EOT، DIF، DDF به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲ و ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش شده است (بشارت، ۱۳۹۲). ضریب آلفای کرونباخ در

پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد قم در سال ۹۶-۱۳۹۵ بودند که در این پژوهش ۳۵۰ نفر (شامل ۱۹۵ نفر مرد و ۱۵۵ نفر زن) به شیوه نمونه‌گیری خوش‌های انتخاب شدند. بدین صورت که از بین دانشکده‌های دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم دانشکده‌های علوم انسانی و دانشکده فنی و مهندسی انتخاب و پرسشنامه‌ها تکمیل شد. در طول اجرای پژوهش تمام ملاحظات اخلاقی رعایت گردید از جمله اینکه شرکت‌کنندگان پس از اعلام رضایت به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند و اطلاعات کاملاً محترمانه و فقط در راستای هدف پژوهش استفاده شد. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به پژوهش عبارت بودند از محدوده‌ی سنی بین ۱۸ تا ۴۰ سال، دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد قم و تمایل به مشارکت در پژوهش؛ و معیارهای خروج از پژوهش شامل عدم تمایل به همکاری و یا تکمیل پرسشنامه به شکل نادرست و نامعتبر بود. تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری و با نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

ابزار

پرسشنامه تمایز یافته‌گی^۱: این پرسشنامه یک ابزار ۴۶ سؤالی است که توسط اسکورن و فریدلندر^۲ در سال ۱۹۸۸ ساخته شد که برای سنجش تمایز یافته‌گی افراد به کار می‌رود. تمرکز این ابزار بر ارتباط‌های مهم زندگی و روابط جاری افراد با خانواده اصلی است. این پرسشنامه دارای ۴ خرده مقیاس واکنش پذیری عاطفی، جایگاه من،

³- Doba, Berna, Contant & Nandrinio

⁴- Alexithymia Scale

⁵- Bagby, Parker & Taylor

⁶- Difficulty in identifying (DIF)

⁷- Difficulty in describing (DDF)

⁸- Internally oriented thinking (EOT)

¹- Differentiation of Self Inventory (DSI)

²- Skowron & Freidlander

پیش‌بینی پذیری وظیفه‌شناسی، جامعه‌پذیری و پشتکار را پوشش می‌دهند که منطبق با مبانی نظری تحول یافته‌گی من است. در مورد اعتبار پرسشنامه کتل با چندین روش اعتبار آن محاسبه شده که همگی نشان دهنده اعتبار بسیار بالای این آزمون است (ماتیوس، کامپیس، آگوادو^۳، پارودی و روویز^۴، ۲۰۲۱). ضریب اعتبار همسانی درونی این آزمون در پژوهش ۰/۷۶ گردید (دستکام، پورحیدری، منصوری، شهرکی مهاجر، ابراهیمی، گلی، اشار و حکمتی پور، ۱۴۰۰).

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف^۵: این مقیاس را ریف ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی نمود. فرم اصلی دارای ۱۲۰ گویه بود؛ ولی در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی آن به کار برده شد. مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی ریف دارای شش خرده مقیاس پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، زندگی هدفمند، رشد فردی و تسلط بر محیط است. در فرم ۸۴ سؤالی هر عامل دارای ۱۴ پرسش است. از شرکت‌کننده درخواست می‌شود پرسش‌ها را خوانده و نظر خود را بر روی یکی از گزینه‌های شش‌گانه کاملاً مخالف تا کاملاً موافق نشان دهد. برای هر پرسش نمره‌های یک تا شش داده می‌شود و نمره بالاتر بیانگر بهزیستی روانشناختی بهتر است. در پژوهش صحبتی و همکاران (۱۳۹۹)، ضریب پایایی به روش بازآزمایی برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ و خرده مقیاس‌های خودمختاری، رشد فردی، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند، روابط مثبت با دیگران، خود مختاری، به ترتیب، ۰/۷۲، ۰/۷۳، ۰/۷۶، ۰/۵۲، ۰/۷۵ و ۰/۵۱ به دست آمد. اعتبار این مقیاس در پژوهش پینیرو- کاسیو، فرناندر- مارتینز، ناویلا و پرز- اورداز (۲۰۲۱) مورد تائید

پژوهش بگی، پارکر، آنو، مرتضایی^۱ و تیلور (۲۰۲۱)، ۰/۸۸ بود.

پرسشنامه ۱۶ عاملی شخصیت کتل^۲: این پرسشنامه توسط کتل در سال ۱۹۷۳ برای سنجش شخصیت یا صفات عمقی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۸۷ سؤال و ۱۶ عامل، عامل A: ادواری خوبی- گسیخته خوبی، عامل B: هوش عمومی- نارسایی عقلی (با هوش- کم هوش)، عامل C: پایداری هیجانی یا نیرومندی (من)، - نوروزگرایی عمومی یا ناپایداری هیجانی، عامل E: سلطه، استیلا- اطلاعات، تسلیم، عامل F: سرزندگی- دل مردگی، عامل G: خلق استوار- خلق نارس و وابسته، عامل H: ادواری خوبی متھورانه - گسیخته خوبی اساسی، در خودسانی (جسور- ترسو)، عامل I: حساسیت هیجانی- زمختی رشد یافته‌گی (حساس- کله شق)، عامل L: گسیخته خوبی پارانویاگونه- در دسترس بودن اعتماد آمیز (شکاک- زودباور)، عامل M: کولی گری- رغبت- های عملی (خيال پردازی- اهل عمل)، عامل N: ظرافت کاری- سادگی بی ظرافت، عامل O: بی اعتمادی اضطراب آمیز- اعتماد توأم با آرامش، عامل Q1: محافظه کاری، عامل Q2: خودکفایی- ناتوانی در اخذ تصمیم (سلط بر خود- متکی به دیگران)، عامل Q3: مهار کردن اراده و پایداری خلق و خو، عامل Q4: تنش عصبی (مضطرب- آرام). در تحقیق حاضر، به منظور ارزشیابی تحول یافته‌گی من، از ۴ عامل آزمون کتل، پایداری هیجانی (C)، خلق استوار (G)، حساسیت هیجانی (I) و سلطه یا استیلا (E)، استفاده می‌شود. این عوامل به کنش‌وری‌هایی چون انعطاف‌پذیری، عدم تلقین‌پذیری، تغییر ناپذیری بازخورده، پایداری رفتاری،

^۳- Mateus, Campis, Aguaded, Parody & Ruiz

^۴- Ryff Psychological Well-being Questionnaire

^۱- Onno, Mortezaei

^۲- Catell's Sixteen Factors Personality Inventory

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی، قدرت من و بهزیستی روانشناختی را براساس جنسیت نشان می‌دهد.

قرار گرفت و ضریب همبستگی در پژوهش فرانزن، جرمان، روداز و بوندولفی (۲۰۲۱)، ۰/۷۰ بوده است.

یافته‌ها

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش براساس جنسیت نمونه پژوهش

متغیرها	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
تمایز یافته‌گی				
۶/۴۳	۴۸/۷۰	۱۹۵	مرد	
۶/۵۹	۴۷/۷۳	۱۵۵	زن	
ناگویی هیجانی				
۷/۹۷	۴۸/۵۲	۱۹۵	مرد	
۸/۸۲	۴۹/۳۳	۱۵۵	زن	
قدرت من				
۲۴/۱۹	۱۶۸/۹۵	۱۹۵	مرد	
۳۴/۶۱	۱۶۰/۷۰	۱۵۵	زن	
بهزیستی روانشناختی				
۵۷/۰۲	۳۲۸/۹۶	۱۹۵	مرد	
بهزیستی روانشناختی				
۴۸/۷۲	۳۲۵/۶۳	۱۵۵	زن	

هیجانی نمره زنان بالاتر از مردان بود. در جدول ۲ نتایج ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی، قدرت من و بهزیستی روانشناختی نشان داده شده است.

چنانچه در جدول ۱ ملاحظه می‌شود میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی، قدرت من و بهزیستی روانشناختی براساس جنسیت نشان داده شده است که در تمایز یافته‌گی، قدرت من و بهزیستی روانشناختی نمره مردان بالاتر از زنان بود و در ناگویی

جدول ۲ نتایج ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- تمایز یافته‌گی				
۱	** _{۰/۲۴۶}			
۲- ناگویی هیجانی				
۱	** _{۰/۳۶۲}	** _{۰/۲۷۱}		
۳- قدرت من				
۱	** _{۰/۳۶۲}	** _{۰/۴۱۱}	** _{۰/۳۱۷}	
۴- بهزیستی روانشناختی				

**P<0.01

وجود دارد. برای آزمودن فرضیه اصلی پژوهش که متغیرهای تمایز یافته‌گی، ناگویی هیجانی و قدرت من توانایی پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی را دارند از روش تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد که در این روش

چنانچه جدول ۲ نشان می‌دهد همبستگی بین متغیرها معنادار است ($P<0.01$). به صورتی که بین بهزیستی روانشناختی با تمایز یافته‌گی و قدرت من رابطه مثبت و معنادار و با ناگویی هیجانی رابطه معکوس و معنادار

شدند که نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است.

متغیرهای مستقل پژوهش گام به گام و براساس بیشترین قابلیت پیش‌بینی که برای متغیر ملاک دارند وارد مدل

جدول ۳ نتایج رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی براساس متغیرهای مستقل پژوهش

موائل	مدل	ضریب استاندارد	مربعات خطای نشده	B		گام اول
				نوع دوم	خطای استاندارد	
P<0.001	29/422	20.60835	15/506	45/62	مقدار ثابت	گام اول
	-8/241	1688224	0/3126	-2/633	ناگویی هیجانی	
P<0.001	188/94	422783	25/824	354/961	مقدار ثابت	گام دوم
	23/25	52018	0/0921	0/444	قدرت من	
P<0.001	40/24	90043	0/3253	-2/063	ناگویی هیجانی	
	79/37	170720	31/61	281/64	مقدار ثابت	گام سوم
P<0.001	15	32261	0/40143	1/555	تمایز یافتنگی	
	16/33	35117	0/9218	0/3725	قدرت من	
P<0.001	32/97	70918	0/32338	-1/857	ناگویی هیجانی	

آن را در طی دوران رشد کسب می‌کند یعنی اگر فرد توانست این استقلال را کسب کند با توجه به پژوهش‌های انجام شده از سلامت روان بهتری برخوردار خواهد شد و از هویت شخصی قوی یا جایگاه من نیرومندی برخوردار خواهد بود (مغانلو و کولیوند، ۱۳۹۸).

همسو با پژوهش حاضر، پژوهش‌های پریس، بکرا، آلن، رابینسون و دنلی^۱ (۲۰۱۷) و گرین، بویز و هسکینگ^۲ (۲۰۲۰) نشان داد سطح بالای تمایز یافتنگی و سطح پایین ناگویی هیجانی با بهزیستی روانشناختی رابطه معناداری دارد. براساس یافته‌های پژوهش حیدری و همکاران (۱۴۰۰) زنان با سطح تمایز یافتنگی و بخشودگی بالاتر و

چنانچه نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد در گام اول ناگویی هیجانی، در گام دوم قدرت من و در گام سوم تمایز یافتنگی قادر به پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بودند که این سه متغیر توانایی پیش‌بینی ۲۵/۳۸ درصد تغییرات را در بهزیستی روانشناختی را دارند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی براساس تمایز یافتنگی، ناگویی هیجانی و قدرت من با بهزیستی روانشناختی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین تمایز یافتنگی و بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد یعنی افرادی که تمایز یافتنگی بالای دارند از بهزیستی روانشناختی بالای هم برخوردار هستند. در واقع تمایز یافتنگی نوعی استقلال عاطفی است که فرد

¹- Preece, Becerra, Allan, Robinson & Dandy

²- Greene, Boyes & Hasking

بالا سبب بوجود آمدن برانگیختگی‌های شدید در مواجهه با محرك‌ها و ناتوانی در مهار آن‌ها می‌شود. همچنین من تحول نیافته به فرد اجازه می‌دهد تا به راحتی برانگیختگی‌های خود را به سوی بیرون معطوف کند و تحول یافتنگی من می‌تواند آسیب شناسی شخصیت را به خوبی پیش‌بینی کند.

دیگر نتایج پژوهش نشان داد که بین ناگویی هیجانی و بهزیستی روانشناختی رابطه منفی وجود دارد؛ یعنی فردی که ناگویی هیجانی بالایی داشته باشد از بهزیستی روانشناختی پایینی برخوردار خواهد بود. همچنین نتایج نشان داد که تمایز یافتنگی، ناگویی هیجانی و قدرت من توان پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی را داشتند. در واقع نتایج پژوهش حاکی از آن است که ناگویی هیجانی پیش‌بین قوی‌تری برای بهزیستی روانشناختی است. براساس این پژوهش، افرادی که هنوز توانایی بیان و تشخیص هیجانات و عواطف (ناگویی هیجانی) را کسب نکرده‌اند، بنابراین ممکن است در جوانی (که نمونه پژوهش نیز در محدوده سنی جوان بودند) نتوانند به استقلال عاطفی (تمایز یافتنگی) دست یابند. افراد مبتلا به ناگویی هیجانی، توانایی محدودی در سازگاری با شرایط استرس‌زا دارند که این ممکن است با میزان بالایی از پریشانی روانی و تشدید برانگیختگی جز روانشناختی سیستم‌های ابراز هیجان همراه شود. به نظر می‌رسد که وقتی افراد دچار ناگویی هیجانی در معرض یک رویداد استرس‌زا قرار می‌گیرند، به دلیل ناتوانی در پردازش شناختی و تنظیم و مدیریت احساسات خود، دچار آشفتگی هیجانی شده و این امر باعث کاهش احساس خوب بودن و رضایتمندی در فرد می‌شود (سیگلا،

نیز ناگویی هیجانی کمتر از رضایت زناشویی بالاتری برخوردار بودند).

پژوهش‌های مؤمنی و علیخانی (۱۳۹۳)، اسلام زاده، رشیدی و فکریان (۱۳۹۵) به رابطه بین خود کارآمدی، تاب‌آوری، امیدواری و خوش بینی با تمایز یافتنگی پرداخته‌اند. افراد تمایز یافته از هویت محکمی برخوردار هستند و در موقعیت‌های تنش‌زا به خوبی رفتار می‌کنند و در روابط صمیمانه قادرند خود تعریف شده‌شان را حفظ کنند (باقری و همکاران، ۱۳۹۹). افراد با تمایز یافتنگی پایین، عاطفی بوده و انرژی خود را بیشتر صرف شدت احساسات خود می‌کنند و در صورت وجود تنش و مشکلات بین فردی موجود، همراه با موج عاطفی خانواده گام برمی‌دارند (کشاورز افشار، قربیان، جبلی و سعادت، ۱۳۹۹). این افراد همچنین نمی‌توانند به میزان صمیمیت مناسبی در روابط خود دست پیدا کنند (لامپیس و کاتادلو، آگوس، بوسونرا و اسکورن، ۲۰۱۹). بخشایی و آزادی (۱۳۹۹) بین تمایز یافتنگی و اضطراب رابطه معنی‌داری پیدا کردن.

در این پژوهش مشخص شد که بین قدرت من و بهزیستی روانشناختی هم رابطه مثبت و معناداری وجود دارد یعنی افرادی که از تحول یافتنگی من برخوردار باشند از بهزیستی روانشناختی بالایی هم برخوردار خواهند بود و همچنین افراد با یادگیری الگوهای رفتاری جدید و مهار موقعیت‌های قبلی که در آن به شیوه‌ای ناکارآمد تصمیم‌گیری می‌کردند، حس روشن‌تر از خود، پیدا کرده و جایگاه من در فرد تثیت خواهد شد (بنی‌طرفی و همایی، ۱۳۹۹). در پژوهش ماتیوس و همکاران (۲۰۲۱) مشخص شد که من ضعیف و تحول نیافته همراه با هیجان پذیری

^۳- Lampis, Cataudella, Agus, Busonera & Skowron

References

- Bagby M, Parker J, Taylor J, Onno K, Mortezaei A. (2021). Development and psychometric evaluation of informant form of the 20- item Toronto alexithymia scale. *Journal of psychosomatic research*. Volume 141, doi: 10.1016/j.jpsychores.2020.110329.
- Bagheri F, Kimiae A, Kareshki H. (2020). Marital intimacy: The Determining Role of Differentiation of Self and Need for Security in Non-clinical married women. *Culture counseling*. 11, 42: 261-280. (In Persian)
- Bagheri M, KHodai A. (2021). The relationship of mind fullness, self- differentiation and alexithymia with borderline personality traits. *Preventive care in Nursing and midwifery journal*. 11(2): 38-48. (In Persian)
- Bakhshaei M, Azadi M. (2020). The mediating role of parent- child conflict in the relationship between self- differentiation and social anxiety. *Journal of Applied family therapy*. 1, 2, 86-104. (In Persian)
- Bani Torfi M, Homaei R. (2020). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on differentiation of self, body dissatisfaction and negative evaluation in women of visiting beauty centers. *Shenakht Journal of psychology and psychiatry*. 7, 5, 130-144. (In Persian)
- Barbasio C, Vegelli R, Marengo D, Cuerci F, Settanni M, Tani C, Mosca M, Granieri A. (2015). Illness perception in systemic lupus erythematosus patients: The roles of alexithymia and depression, *Comprehensive psychiatry*, 63: 88-95.
- Besharat MA. (2013). Toronto alexithymia scale: Questionnaire, method of implementation and scoring. *Journal of developmental psychology*. 10 (37): 90- 2. (In Persian)
- Doba K, Berna G, Contant E, Nandrino JL. (2018). Self-differentiation and eating disorders in early and middle adolescence: A cross-sectional path analysis. *Eating behaviors*, 29, 75- 82.
- فابریس، بادنس- ریبرا، زولون کیویسن- سیگالا و انگوباردی^۱، ۲۰۲۱؛ گرین، بویز و هاسکینگ^۲، ۲۰۲۰.

نتیجه‌گیری

می‌توان بیان کرد نقش تمایزیافتگی و قدرت من در بهزیستی روانشناختی مثبت و نقش ناگویی هیجانی منفی است که نتایج پژوهش حاضر همسو با پژوهش‌های صورت گرفته مؤید همین مورد است. افراد مبتلا به ناگویی هیجانی، به دلیل ناتوانی در بیان، توصیف و مدیریت احساسات خود و از طرفی به خاطر ضعف در قدرت من و تمایز یافتنگی پایین به محض روپرتو شدن با شرایط استرس‌زا دچار آشفتگی هیجانی می‌شوند. سرکوب کردن احساسات و عدم ابراز آن، بهزیستی روانشناختی فرد را کاهش می‌دهد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به شیوه مطالعه حاضر که از نوع همبستگی بود اشاره کرد؛ لذا نمی‌توان روابط را علی تفسیر کرد که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی مورد توجه پژوهشگران قرار گیرد و مطالعات آزمایشی و فراتحلیل در اولویت باشد.

سپاسگزاری

از کلیه دانشجویان محترم که در این پژوهش همکاری داشتند و با پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، پژوهشگران را در رسیدن به اهداف پژوهش یاری کردند سپاسگزاری می‌شود. لازم به ذکر است که مقاله حاضر مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی بالینی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک با کد IAU-Arak62320701931003 است.

¹- Scigala, Fabris, Badenes-Ribera, Zolonkiewic & Ngobardi

²- Green, Boyes & Hasking

- Doustkam M, Pourheydari S, Mansouri A, Shahraki MA, Ebrahimi A, Goli F, Afshar H, Hekmatipour B. (2021). The mediating role of psychosomatic symptoms in the relationship between personality characteristics and marital conflicts. International journal of body, Mind and Culture, 8, 1, 27-35. (In Persian)
- Faraji E, Moghtader L, Asadi Majareh S. (2019). The relationship between social support and the personality traits of Extroversion and Neuroticism and psychological well-being in women with chronic pain, JAP, 9 (4): 29-40. <http://jap.iums.ac.ir/article-1-5412-fa.html>. (In Persian)
- Fietz J, Valencia N, Silani G. (2018). Alexithymia and autistic traits as possible predictors for traits related to depression, anxiety, and stress: A multivariate statistical approach. J Eval Clin Pract, 24 (4), 901- 908.
- Green D, Boyes M, Hasking P. (2020). The association between alexithymia and both non-suicidal self-injury and risky drinking: A systematic review and meta-analysis. Journal of affective disorders. 260, 140- 166.
- Heidari A, Asgari P, Bakhtiarpour S, Hafezi F. (2021). Comparison of self- differentiation, interpersonal forgiveness and alexithymia in female teachers with high and low marital satisfaction. Journal of mashhad university of medical sciences, 63, 6. (In Persian)
- Hemming L, Haddock G, Shaw J, Pratt D. (2018). Alexithymia and Its Associations With Depression, Suicidality, and aggression: An overview of the literature. Front psychiatry. 10: 203.
- Islamzadeh B, Rashidi H, Fekrian S. (2016). Determining the mediating role of public self-efficacy in relation to self-differentiation and students social identity. Journal of counseling Research, 15(57), 47- 57. (In Persian)
- Keshavarz-Afshar H, Ganbarian E, Jebeli SJ, Sadat S. (2019). The relationship between differentiation of self and early maladaptive schemas with family performance components among the military women Residing in Tehran. Journal of military medicine, 20(6), 635- 644. (In Persian)
- Lampis J, Cataudella S, Agus M, Busonera A, Skowron EA. (2019). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationship: A dyadic analysis using the actor-partner interdependence model. Family process, 58 (3), 698-715.
- Mateus C, Campis R, Aguaded I, Parody A, Ruiz F. (2021). Analysis of personality traits and academic performance in higher education at a Colombian University. Heiylon, 7, 5, 1-7.
- Moghanlo M, Kolivand Z. (2018). Comparison of differentiation of self and cognitive self-control between addicts with a successful withdrawal attempt and drug dependent individual. Etiadpajohi. 12(46): 101- 120. (In Persian)
- Momeni Kh, Alikhani M. (2013). The Relationship between Family Functioning, Differentiation of Self and Resiliency with Stress, Anxiety and Depression in the Married Women Kermanshah city, Family Counseling & Psychotherapy, 3(2), 297-329. (In Persian)
- Narimani M, Jani S, Rezaei R. (2020). The role of alexithymia and mindfulness in predicting depression and anxiety in women with cancer. Shenakht journal of psychology and psychiatry. 7,1, 78- 89. (In Persian)
- Pineiro-Cassio J, Fernandez-Martinez A, Nuviala A, Perez-ordas R. (2021). Psychological well-being in pscial education and school sports: A systematic review. Journal of environmental research and public health. 17, 13, 47-78.
- Preece D, Becerra R, Allan A, Robinson K, Dandy J. (2017). Establishing the theoretical components of alexithymia via factor analysis: Introduction and validation of the attention-appraisal model of alexithymia. Personality and individual differences. 119, 341- 352.
- Scigala DK, Fabris MA, Badenes-Ribera L, Zolonkiewicz-Scigala E, Ngobardi CL. (2021). Alexithymia and self- differentiation: The role of fear of intimacy and insecure adult attachment. Contemporary family therapy. 43: 165-176.

Sifneos PE. (2000). Alexithymia, clinical issues, politics and crime. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69,113-116.

Sohbati F, Hasanpoor Azghady S, Jafarabadi M, Amiri Farahani L, Mohebbi M. (2021). Psychological well-being of infertile women and its relationship with demographic factors and fertility history: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21, 22, 1-7. (In Persian)

Sohrabi R, Asadi M, Habibollahzadeh Panah A. (2013). Relationship between self-differentiation in Bowens family Therapy and psychological health. *Procedia-social and behavioral sciences*, 1773-1776. (In Persian)

Spensieri V, Valastro C, Cerutti R. (2016). Technology addition and alexithymia features in a sample of Italian adolescents. *Journal of behavioral addictions*. 5 (1): 58- 59.