Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 8/ No. 3/ 2021
Page: 13-24

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

Sohrab Abdi Zarrin[1], Zahra Nikkhah Siruei[2]

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

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت
سال هشتم، شماره ۳، ۱۴۰۰
صفحات: ۲۴-۱۳

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

سهراب عبدی زرین[۱]، زهرا نیکخواه سیرویی[۲]

۱.استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه قم، قم، ایران (مولف مسئول). ایمیل:S.Abdizarrin@Qom.ac.ir
۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۰۱ **تاریخ پذیرش مقاله:** ۱۴۰۰/۰۴/۱۷

چکیده

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

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی براساس تمایز یافتگی، 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 ۹۶-۱۳۹۵ بودند، که نمونه‌ای شامل ۳۵۰ نفر (۱۹۵ نفر مرد و ۱۵۵ نفر زن) به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه تمایز یافتگی، پرسشنامه ناگویی هیجانی، ۴ 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 یافتگی، ناگویی هیجانی و قدرت من به صورت معناداری قادر به پیش‌بینی ۲۵/۳۸ درصد از تغییرات بهزیستی روانشناختی بودند (P<۰/۰۰۱). همچنین بین بهزیستی روانشناختی با تمایزیافتگی و قدرت من رابطه مثبت و با ناگویی هیجانی رابطه معکوس داشت (P<۰/۰۱).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های پژوهش، نقش تمایز یافتگی، ناگویی هیجانی و قدرت من در پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی شایان توجه بود؛ بنابراین می‌توان بیان کرد سطح تمایزیافتگی 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: تمایزیافتگی، ناگویی هیجانی، قدرت من، بهزیستی روانشناختی

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی کردستان محفوظ است.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]

[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

مقدمه

از نظر هیجانی توانمند بودن، روبه‌رو 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 تنش زا دارند. ناگویی هیجانی[1] یا نارسایی هیجانی سازه‌ای است که برای اولین بار توسط سیفنوس[2] (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 تنش خصوصاً در مورد هیجان‌های منفی، تخلیه و بیان هیجان ناشی از تنش 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 روبه‌رو شوند و در سازگاری با محیط و دیگران موفق‌ترند که در نتیجه، این افراد از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهند بود (سیفنوس، ۲۰۰۰).

اسپنسیری، والاستیرو و کروتی[3] (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 یافتگی[4] و ناگویی هیجانی اشاره کرده‌اند (باقری و خدایی، ۱۳۹۹). تمایز یافتگی یا تفکیک خویشتن که مهم‌ترین مفهوم نظریه سیستمی بوون[5] است، میزان توانایی فرد در تفکیک فرایندهای عقلی از فرایندهای احساسی را نشان می‌دهد. افراد تمایز یافته تعریف 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 تعریف 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).

[1]- Alexitymia
[2]- Sifneos
[3]- Spensieri, Valastro & Cerutti
[4]- Self-differentiation
[5]- Bowen systemic theory

قدرت من[1] به توانایی‌هایی اشاره دارد که فرد را قادر می‌سازد با واقعیت کنار بیاید، در مدت نوباوگی 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 نابسنده‌ای دارد، برای سازگار شدن با واقعیت، فاقد 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[2] 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 همرنگی 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 یافتگی در خانواده درمانی بوون و سلامت روانی نشان داد که بین تمایز یافتگی و سلامت روان رابطه وجود دارد و کسی که این تمایز یافتگی را در زندگی‌اش داشته باشد نسبت به کسی که فاقد تمایز یافتگی است کمتر دچار آسیب‌های روانشناختی می‌شود (سهرابی، اسدی، حبیب اله 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 (باربازیو، وگلی، مارنگو، کوئرسی، ستانی، تانی، موسکا و گرانیری[3]، ۲۰۱۵؛ فیتز، والنسیا و سیلانی[4]، ۲۰۱۸؛ همینگ، هادوک، شاو و پرات[5]، ۲۰۱۹) و اضطراب (فیتز (فیتز و همکاران، ۲۰۱۸) است. همچنین در پژوهش نریمانی، جانی و رضایی (۱۳۹۹) به نقش ناگویی هیجانی در پیش بینی اضطراب و افسردگی اشاره کرده‌اند.

با توجه به اهمیت تمایز یافتگی 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 یافتگی، ناگویی هیجانی و قدرت من توانایی پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی را دارند؟

روش

[1]- Ego strength
[2]- Psychological well-being
[3]- Barbasio, Vegelli, Marengo, Cuerci, Settanni, Tani, Mosca & Granieri
[4]- Fietz, Valencia & Silani
[5]- Hemming, Haddock, Shaw & Pratt

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

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 محرمانه و فقط در راستای هدف پژوهش استفاده شد. معیارهای ورود آزمودنی ها 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 یافتگی[1]: این پرسشنامه یک ابزار ۴۶ سؤالی است که توسط اسکورن و فریدلندر[2] در سال ۱۹۸۸ ساخته شد که برای سنجش تمایزیافتگی 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، گریز عاطفی و هم آمیختگی با دیگران است. این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در یک طیف ۶ گزینه ای از ۱ (اصلاً در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است)، درجه بندی شده است. به هر سؤال نمره‌ای بین 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 به صورت مثبت و سایر سؤال‌ها به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. نمره کمتر در این پرسشنامه نشان دهنده سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی است (باقری، کیمیایی و کارشکی، ۱۳۹۹). ضریب آلفای کرونباخ توسط دوبا، برنا، کونتانت و ناندرینو[3] (۲۰۱۸)، ۰/۷۸ گزارش شد. همچنین، ضریب آلفا در پژوهش باقری و همکاران (۱۳۹۹)، ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه ناگویی هیجانی[4]: این پرسشنامه توسط بگبی، پارکر و تیلور[5] (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[6] (شامل ۷ سؤال)، دشواری در توصیف احساسات[7] (شامل ۵ سؤال) و تمرکز بر تجارب بیرونی[8] (شامل ۸ سؤال)، است. سؤال‌ها بر حسب معیار ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵)، نمره‌گذاری می‌شوند. ضریب آلفای کرونباخ برای ناگویی هیجانی کل و سه زیر مقیاس EOT, DIF, DDF به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۲ ۰/۷۵ و ۰/۷۲ گزارش شده است (بشارت، ۱۳۹۲). ضریب آلفای کرونباخ در

[1]- Differentiation of Self Inventory (DSI)
[2]- Skowron & Freidlander

[3]- Doba, Berna, Contant & Nandrino
[4]- Alexithymia Scale
[5]- Bagby, Parker & Taylor
[6]- Difficulty in identifying (DIF)
[7]- Difficulty in describing (DDF)
[8]- Enternally oriented thinking (EOT)

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

پژوهش بگبی، پارکر، اُنو، مرتضایی[1] و تیلور (۲۰۲۱)، ۰/۸۸ بود.

پرسشنامه ۱۶ عاملی شخصیت کتل[2]: 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 خویی- گسیخته خویی، 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- اطلاعت، تسلیم، عامل F: سرزندگی- دل مردگی، عامل G: خلق استوار- خلق نارس و وابسته، عامل H: ادواری خویی متهورانه - گسیخته خویی اساسی، در خودسانی (جسور - ترسو)، عامل I: حساسیت هیجانی- زمختی رشد یافتگی (حساس - کله شق)، عامل L: گسیخته خویی پارانویاگونه- در دسترس بودن اعتماد آمیز (شکاک- زودباور)، عامل M: کولی‌گری- رغبت-های عملی (خیال پردازی- اهل عمل)، عامل N: ظرافت کاری- سادگی بی ظرافت، عامل O: بی اعتمادی اضطراب آمیز- اعتماد توام با آرامش، عامل Q1: محافظه کاری، عامل Q2: خودکفایی- ناتوانی در اخذ تصمیم (مسلط 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 یافتگی 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 بازخوردی، پایداری رفتاری، پیش‌بینی پذیری وظیفه‌شناسی، جامعه‌پذیری و پشتکار را پوشش می‌دهند که منطبق با مبانی نظری تحول یافتگی 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، آگواداد، پارودی و روویز[3]، ۲۰۲۱). ضریب اعتبار همسانی درونی این آزمون در پژوهش ۰/۷۶ گردید (دوستکام، پورحیدری، منصوری، شهرکی مهاجر، ابراهیمی، گلی، افشار و حکمتی پور، ۱۴۰۰).

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف[4]: 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، فرناندز- مارتینز، ناویلا و پرز- اورداز (۲۰۲۱) مورد تائید

[1]- Onno, Mortezaei
[2]- Catell's Sixteen Factors Personality Inventory
[3]- Mateus, Campis, Aguaded, Parody & Ruiz
[4]- Ryff Psychological Well-being Questionnaire

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

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

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

یافته‌ها

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

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

چنانچه در جدول ۱ ملاحظه می‌شود میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تمایزیافتگی، ناگویی هیجانی، قدرت من و بهزیستی روانشناختی براساس جنسیت نشان داده شده است که در تمایزیافتگی، قدرت من و بهزیستی روانشناختی نمره مردان بالاتر از زنان بود و در ناگویی هیجانی نمره زنان بالاتر از مردان بود. در جدول ۲ نتایج ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش یعنی متغیرهای تمایزیافتگی، ناگویی هیجانی، قدرت من و بهزیستی روانشناختی نشان داده شده است.

جدول ۲ نتایج ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- تمایز یافتگی	۱			
۲-ناگویی هیجانی	**-۰/۲۴۶	۱		
۳-قدرت من	**۰/۲۷۱	**۰/۳۶۳	۱	
٤-بهزیستی روانشناختی	**۰/۳۱۷	**-۰/۴۱۱	**۰/۳۶۲	۱

**P<۰/۰۱

چنانچه جدول ۲ نشان می‌دهد همبستگی بین متغیرها معنادار است (P<۰/۰۱). به صورتی که بین بهزیستی روانشناختی با تمایزیافتگی و قدرت من رابطه مثبت و معنادار و با ناگویی هیجانی رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. برای آزمودن فرضیه اصلی پژوهش که متغیرهای تمایزیافتگی، ناگویی هیجانی و قدرت من توانایی پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی را دارند از روش تحلیل رگرسیون گام به‌گام استفاده شد که در این روش

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

متغیرهای مستقل پژوهش گام به گام و براساس بیشترین قابلیت پیش‌بینی که برای متغیر ملاک دارند وارد مدل شدند که نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است.

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

مراحل	مدل	ضریب استاندارد نشده		مجموع مربعات خطای نوع دوم	F	سطح معنی‌داری
		B	خطای استاندارد			
گام اول	مقدار ثابت	۴۵/۶۲	۱۵/۵۰۶	۲۰۶۰۸۳۵	۲۹/۴۲۲	P<۰/۰۰۱
	ناگویی هیجانی	-۲/۶۳۳	۰/۳۱۲۶	۱۶۸۸۲۴	-۸/۲۴۱	P<۰/۰۰۱
گام دوم	مقدار ثابت	۳۵۴/۹۶۱	۲۵/۸۲۴	۴۲۲۷۸۳	۱۸۸/۹۴	P<۰/۰۰۱
	قدرت من	۰/۴۴۴	۰/۰۹۲۱	۵۲۰۱۸	۲۳/۲۵	P<۰/۰۰۱
	ناگویی هیجانی	-۲/۰۶۳	۰/۳۲۵۳	۹۰۰۴۳	۴۰/۲۴	P<۰/۰۰۱
گام سوم	مقدار ثابت	۲۸۱/۶۴	۳۱/۶۱	۱۷۰۷۲۰	۷۹/۳۷	P<۰/۰۰۱
	تمایز یافتگی	۱/۵۵۵	۰/۴۰۱۴۳	۳۲۲۶۱	۱۵	P<۰/۰۰۱
	قدرت من	۰/۳۷۲۵	۰/۹۲۱۸	۳۵۱۱۷	۱۶/۳۳	P<۰/۰۰۱
	ناگویی هیجانی	-۱/۸۵۷	۰/۳۲۳۳۸	۷۰۹۱۸	۳۲/۹۷	P<۰/۰۰۱

چنانچه نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد در گام اول ناگویی هیجانی، در گام دوم قدرت من و در گام سوم تمایز یافتگی 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 یافتگی، ناگویی هیجانی و قدرت من با بهزیستی روانشناختی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین تمایز یافتگی و بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد یعنی افرادی که تمایز یافتگی بالایی دارند از بهزیستی روانشناختی بالایی هم برخوردار هستند. در واقع تمایز یافتگی نوعی استقلال عاطفی است که فرد 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 دندی[1] (۲۰۱۷) و گرین، بویز و هسکینگ[2] (۲۰۲۰) نشان داد سطح بالای تمایزیافتگی و سطح پایین ناگویی هیجانی با بهزیستی روانشناختی رابطه معناداری دارد. براساس یافته‌های پژوهش حیدری و همکاران (۱۴۰۰) زنان با سطح تمایزیافتگی و بخشودگی بالاتر و

[1]- Preece, Becerra, Allan, Robinson & Dandy
[2]- Greene, Boyes & Hasking

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

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 تمایزیافتگی پرداخته اند. 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 تمایزیافتگی 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، قنبریان، 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[3]، ۲۰۱۹). بخشایی و آزادی (۱۳۹۹) بین تمایز یافتگی و اضطراب رابطه معنی‌داری پیدا کردند.

در این پژوهش مشخص شد که بین قدرت من و بهزیستی روانشناختی هم رابطه مثبت و معناداری وجود دارد یعنی افرادی که از تحول یافتگی 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 تصمیم-گیری می‌کردند، حس روشن‌تر از خود، پیدا کرده و جایگاه من در فرد تثبیت خواهد شد (بنی‌طرفی و همایی، ۱۳۹۹). در پژوهش ماتیوس و همکاران (۲۰۲۱) مشخص شد که من ضعیف و تحول نیافته همراه با هیجان پذیری بالا سبب بوجودآمدن برانگیختگی‌های شدید در مواجهه با محرک‌ها 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 یافتگی 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 تمایزیافتگی، 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 یافتگی) 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 (سیگالا،

[3]- Lampis, Cataudella, Agus, Busonera & Skowron

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

فابریس، بادنس- ریبرا، زولون کیویسز-سیگالا و انگوباردی[1]، ۲۰۲۱؛ گرین، بویز و هاسکینگ[2]، 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 یافتگی پایین به محض روبرو 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 فرا تحلیل 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 می-شود. 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

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, Kimiaei 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 erythematous 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.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

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 psycial 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.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]
[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]
[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]

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.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-10-30]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1400.8.3.1.9]

[DOI: 10.32598/shenakht.8.3.13]