



Journal Website

Article history:

Received 01 March 2026

Revised 18 July 2026

Accepted 26 July 2026

Initial Publication 22 August 2026

Final Publication 22 June 2027

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 6, Issue 2, pp 1-21



E-ISSN: 2981-1759

Comparison of the Effectiveness of Emotion Efficacy Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy on Differentiation of Self in Couples

Abolfazl. Salimi¹, Mahmoud. Shirazi^{2*}, Sophia. Khaneghahi³

¹ PhD Student, Department of Psychology, Zah.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran

² Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

³ Department of Psychology, Zah.C., Islamic Azad University, Zahedan, Iran

* Corresponding author email address: mshirazi@edpsy.usb.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Salimi, A., Shirazi, M., & Khaneghahi, S. (2027). Comparison of the Effectiveness of Emotion Efficacy Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy on Differentiation of Self in Couples. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 6(2), 1-21.



© 2027 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to compare the effectiveness of Emotion Efficacy Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy in improving differentiation of self among couples.

Methodology: This quasi-experimental study employed a pretest–posttest–follow-up design with a control group. The statistical population consisted of couples aged 25–40 years who attended counseling clinics and psychiatric centers in Arak, Iran, during the spring and summer of 2025. Using convenience sampling, 45 couples were recruited and randomly assigned to an Emotion Efficacy Therapy group, a Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy group, or a control group. Each intervention was delivered in eight 90-minute sessions, whereas the control group received no intervention and remained on a waiting list. Data were collected using the Differentiation of Self Inventory developed by Skowron and Friedlander. Repeated-measures analysis of variance and post hoc pairwise comparisons were conducted using SPSS version 26.

Findings: Multivariate and within-subject analyses demonstrated significant effects of time and the time-by-group interaction on differentiation of self ($p < 0.001$). The between-group effect was also statistically significant ($p < 0.001$), indicating that changes in differentiation of self differed across the three groups. Post hoc comparisons showed that both Emotion Efficacy Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy produced significant improvements in differentiation of self at the posttest and follow-up assessments compared with the control group. Significant differences were also observed between the two intervention groups at both assessment stages, with Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy demonstrating a greater therapeutic effect. Significant differences across the pretest, posttest, and follow-up assessments further supported the maintenance of the intervention effects over time.

Conclusion: Both interventions appear effective in enhancing couples' differentiation of self by increasing emotional awareness, promoting nonjudgmental acceptance of internal experiences, reducing automatic emotional reactivity, and strengthening emotion-regulation abilities. Nevertheless, Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy demonstrated comparatively greater effectiveness and may represent a particularly useful intervention for couples experiencing difficulties in maintaining emotional autonomy and balanced interpersonal boundaries.

Keywords: Differentiation of self, Emotion Efficacy Therapy, Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy, emotion regulation, couples.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marriage is a complex interpersonal system in which emotional intimacy, psychological autonomy, mutual commitment, and the capacity to manage differences interact continuously. The stability and quality of marital relationships therefore depend not only on affection or compatibility but also on each partner's ability to preserve a coherent sense of self while remaining emotionally connected to the other. Differentiation of self is a central construct for understanding this balance and refers to the ability to distinguish emotional processes from intellectual processes, maintain personal beliefs and values under interpersonal pressure, regulate intense emotional reactions, and sustain closeness without becoming emotionally fused with or excessively detached from significant others. Individuals with higher differentiation of self are generally better able to communicate their needs, tolerate disagreement, maintain clear interpersonal boundaries, and respond thoughtfully rather than reactively during marital conflicts. Accordingly, differentiation of self has been associated with marital satisfaction, emotional intimacy, adaptive emotion regulation, and psychological well-being in close relationships ([Kashefi et al., 2023](#); [Lim & Lee, 2024](#); [Telli & Yavuz Güler, 2023](#)). Evidence further indicates that self-differentiation contributes to marital satisfaction both directly and indirectly through emotional self-regulation, happiness, and relational intimacy ([Alizadeh et al., 2024](#)). Conversely, low differentiation may manifest as emotional reactivity, fusion with others, emotional cutoff, dependence on external approval, or difficulty maintaining a clear personal position when the relationship becomes stressful. Emotion regulation appears to be one of the most important mechanisms connecting differentiation of self with marital functioning. Couples who can recognize, tolerate, and regulate their emotional experiences are more likely to respond constructively to disagreements, whereas those with limited regulatory capacity may become caught in cycles of criticism, withdrawal, control, and defensive behavior. Recent findings have shown that emotion regulation mediates the relationship between differentiation of self and marital conflict, suggesting that better differentiated individuals experience fewer relational conflicts partly because they manage their emotions more effectively ([Joqratian et al., 2026](#)). Similarly, differentiation of self and emotion regulation jointly mediate the association between dyadic perfectionism and marital satisfaction, indicating that unrealistic interpersonal expectations may become less damaging when individuals preserve psychological autonomy and regulate their emotional responses adaptively ([Falahzade & Sivandian, 2025](#)). Emotional expressivity is also relevant because individuals who cannot identify or communicate internal experiences may become emotionally fused, dependent, or detached. Emotional expressivity has been found to mediate the relationship between differentiation of self and co-dependency among couples, emphasizing that the ability to articulate emotional experiences contributes to healthier relational boundaries ([Dokuzlar et al., 2024](#)). The importance of differentiation extends beyond marital functioning, as it has also been associated with emotion management, intolerance of uncertainty, problematic behavioral dependence, and broader psychological adjustment ([Ercengiz et al., 2024](#)). These findings support the view that differentiation is not a fixed personality characteristic but a modifiable psychological capacity that may be strengthened through interventions targeting emotional awareness, cognitive flexibility, acceptance, and interpersonal functioning. Emotion Efficacy Therapy is one such intervention. It is designed to increase individuals' confidence in their ability to experience difficult emotions, respond effectively in emotionally demanding situations, reduce experiential avoidance, and select actions consistent with personal values. The

intervention combines emotional awareness, mindful acceptance, exposure to uncomfortable emotional states, values-based action, relaxation, self-soothing, cognitive coping, radical acceptance, distraction, and strategic time-out procedures. By increasing emotional differentiation and emotional self-efficacy, individuals may become less likely to react impulsively or withdraw when exposed to relational stress. Evidence indicates that even brief interventions focused on learning and differentiating emotional words can enhance negative emotion differentiation, emotional self-efficacy, and subsequent tolerance of psychological distress (Matt et al., 2024). Emotion-oriented interventions have also produced improvements in self-differentiation and alexithymia, suggesting that increased access to emotional experience can strengthen individuals' ability to maintain a stable self in emotionally intense relationships (Ghavanati et al., 2025). Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy represents another potentially effective approach. This treatment integrates cognitive-behavioral principles with mindfulness practices such as body scanning, mindful breathing, present-moment awareness, decentering from thoughts, and nonjudgmental observation of emotional and bodily experiences. Rather than attempting to suppress thoughts or eliminate negative emotions, participants learn to perceive them as temporary mental events. This change in the relationship with internal experiences may reduce emotional reactivity and enable individuals to maintain reflective functioning during marital tension. Mindfulness-based interventions have been shown to improve differentiation of self and reduce difficulties in identifying and expressing emotions (Shariati et al., 2023). Parent-focused mindfulness-based cognitive behavioral therapy has similarly improved personal-social adjustment and self-differentiation under conditions of persistent family stress (Hajisatari Mamaghani, 2021). Cognitive-behavioral and relational interventions have also demonstrated that differentiation of self can be enhanced through structured psychological training. Group education based on cognitive-behavioral and reality-therapy concepts has increased self-differentiation in students and individuals preparing for marriage (Kahrezi et al., 2021; Kahrizi et al., 2021). Cognitive-behavioral and systemic-behavioral couple therapies have improved intimacy and self-differentiation among couples experiencing marital conflict (Zamani Far et al., 2022), while systemic couple therapy has increased differentiation and intimacy and reduced marital boredom in couples experiencing emotional divorce (Homaie et al., 2023). Although these findings support the effectiveness of emotion-focused, mindfulness-based, cognitive-behavioral, and systemic interventions, relatively little evidence is available regarding the direct comparative effectiveness of Emotion Efficacy Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy for improving differentiation of self in couples. Therefore, the present study aimed to compare the effectiveness of Emotion Efficacy Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy on differentiation of self among couples.

Methods and Materials

The study employed a quasi-experimental pretest-posttest-follow-up design with two intervention groups and one control group. The statistical population consisted of couples aged 25–40 years who attended counseling clinics and psychiatric centers in Arak, Iran, during the spring and summer of 2025. Using convenience sampling, 45 eligible couples were recruited and randomly assigned to an Emotion Efficacy Therapy group, a Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy group, or a waiting-list control group, with 15 couples in each group. Eligibility criteria included being married, being between 25 and 40 years of age, having at least a high-school diploma, providing informed consent, and demonstrating commitment to participation in the therapeutic sessions. Exclusion criteria included

receiving concurrent pharmacological treatment, absence from more than two sessions, withdrawal from the study, and the occurrence or disclosure of abusive behavior during the intervention period. Participants completed the Differentiation of Self Inventory at pretest, posttest, and follow-up. This 46-item self-report instrument assesses emotional reactivity, emotional cutoff, the ability to take an “I-position,” and fusion with others. The Emotion Efficacy Therapy protocol was delivered in eight 90-minute sessions covering emotional awareness, mindful acceptance and emotion surfing, values-based action, relaxation and self-soothing, coping thoughts, radical acceptance, attentional redirection, strategic time-outs, consolidation, and relapse prevention. The Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy protocol was also delivered in eight 90-minute sessions and included orientation to mindfulness, body-scan meditation, mindful breathing, mindful eating, awareness of pleasant and unpleasant events, present-moment observation of thoughts and bodily sensations, cognitive distancing, problem-solving, identification of perfectionistic thoughts, self-care, and consolidation of learned skills. The control group received no psychological intervention during the study and remained on a waiting list. Ethical principles included voluntary participation, informed consent, confidentiality, the right to withdraw, avoidance of individual disclosure of questionnaire results, and provision of educational materials without cost. Data were analyzed using SPSS version 26. Means and standard deviations were calculated, assumptions were examined using the Shapiro–Wilk, Box’s M, Levene, and Mauchly tests, and repeated-measures analysis of variance with Greenhouse–Geisser correction was used to examine time, group, and time-by-group effects. LSD post hoc comparisons were conducted to identify pairwise differences, and statistical significance was set at 0.05.

Findings

The final sample consisted of 45 couples, equivalent to 90 participants, with 30 individuals in each of the three groups. No attrition affecting the final analyses was reported. In the Emotion Efficacy Therapy group, the mean differentiation-of-self score increased from 104.20 at pretest to 124.15 at posttest and remained above baseline at 116.63 during follow-up. In the Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy group, the corresponding mean increased from 97.12 at pretest to 156.24 at posttest and was 114.20 at follow-up. In contrast, the control group’s mean decreased from 105.10 at pretest to 91.26 at posttest and 85.00 at follow-up. The assumption of equality of covariance matrices was supported by a nonsignificant Box’s M test, and Levene’s tests indicated acceptable homogeneity of error variances at the three measurement occasions. Mauchly’s test was significant, indicating violation of the sphericity assumption; therefore, corrected within-subject estimates were used. Repeated-measures analysis showed a statistically significant main effect of time on differentiation of self, $F=25.881$, $p<0.001$, $\eta^2=0.998$. The time-by-group interaction was also significant, $F=27.965$, $p<0.001$, $\eta^2=0.990$, demonstrating that the pattern of change across the three assessment stages differed among the intervention and control groups. Moreover, the between-group effect was statistically significant, $F=10.868$, $p<0.001$, $\eta^2=0.999$. Post hoc comparisons indicated that both intervention groups obtained significantly higher differentiation-of-self scores than the control group at posttest and follow-up. At posttest, the mean difference between Emotion Efficacy Therapy and the control condition was 32.600, whereas the mean difference between Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy and the control condition was 64.667. The two intervention groups also differed significantly at posttest, with a reported mean difference of 30.933 in favor of Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy. At follow-up, Emotion Efficacy Therapy remained significantly superior to the control group, with a mean difference of 31.200, and Mindfulness-

Based Cognitive Behavioral Therapy remained significantly superior to the control group, with a mean difference of 59.067. A significant difference of 26.933 was also reported between the two active treatments at follow-up. Overall, the inferential findings supported the effectiveness of both interventions and indicated a comparatively stronger statistical effect for Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrated that both Emotion Efficacy Therapy and Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy significantly improved differentiation of self among couples and that these improvements remained evident at follow-up. The effectiveness of Emotion Efficacy Therapy may be explained by its direct focus on emotional awareness, acceptance, tolerance of distress, and values-consistent responding. Couples with limited differentiation often experience intense emotional arousal during disagreement and may respond through withdrawal, impulsive confrontation, excessive reassurance seeking, or attempts to control the partner. Learning to observe emotional experiences, tolerate them without avoidance, and select behavior in accordance with relational values can interrupt these automatic patterns. Mindful acceptance may reduce emotional cutoff, while values-based action may strengthen the ability to take a clear personal position without becoming hostile or emotionally detached. Relaxation, self-soothing, coping thoughts, and strategic time-outs may further enable partners to regulate arousal before responding to conflict. The effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy can be understood through its influence on both cognitive and emotional components of differentiation. Mindfulness practices increase awareness of thoughts, feelings, bodily sensations, and impulses as they occur, while cognitive-behavioral elements help participants recognize maladaptive interpretations and perfectionistic beliefs. By learning that thoughts are temporary mental events rather than unquestionable facts, participants may become less likely to interpret a partner's criticism, silence, or disagreement as a threat to their identity. This decentered perspective can reduce emotional reactivity, improve reflective decision-making, and strengthen interpersonal boundaries. The comparatively greater effect attributed to Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy may reflect its simultaneous targeting of automatic thoughts, emotional arousal, attentional processes, problem-solving, behavioral activation, and self-care. Differentiation of self requires not only emotional tolerance but also the capacity to think clearly under relational pressure; therefore, a treatment that systematically addresses both cognitive and emotional processes may produce broader change. Although posttest gains declined to some extent by follow-up, scores in both intervention groups remained significantly better than those of the control group, suggesting that the participants retained a meaningful proportion of the acquired skills. The reduction from posttest to follow-up may indicate decreased practice after treatment completion, renewed exposure to marital stressors, or the absence of booster sessions. Continued home practice and periodic reinforcement may therefore be necessary to maintain maximum therapeutic benefits. Overall, the study provides evidence that differentiation of self is modifiable through structured psychological intervention. Emotion Efficacy Therapy appears useful for increasing emotional tolerance, reducing avoidance, and promoting values-based behavior, whereas Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy may offer additional benefits by integrating present-moment awareness with cognitive and behavioral change strategies. Both treatments can be considered applicable interventions for couples who experience emotional reactivity, blurred interpersonal boundaries, excessive dependence, emotional distancing, or

difficulty maintaining an independent position during conflict. The findings further suggest that Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy may be the more effective of the two approaches for producing broader and more sustained improvements in differentiation of self.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۰ اسفند ۱۴۰۴

اصلاح شده در تاریخ ۲۷ تیر ۱۴۰۵

پذیرفته شده در تاریخ ۴ مرداد ۱۴۰۵

اولین انتشار در تاریخ ۳۱ مرداد ۱۴۰۵

انتشار نهایی در تاریخ ۱ تیر ۱۴۰۶

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۶، شماره ۲، صفحه ۲۱-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایزیافتگی خود در زوجین

ابوالفضل سلیمی^۱، محمود شیرازی^۲، سوفیا خانقاهی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

۳. گروه روانشناسی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: mshirazi@edpsy.usb.ac.ir

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی اصلی

نحوه استناد به این مقاله:

سلیمی، ابوالفضل، شیرازی، محمود، و خانقاهی، سوفیا. (۱۴۰۶). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایزیافتگی خود در زوجین. پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی، ۶(۲)، ۲۱-۱.



© ۱۴۰۶ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایزیافتگی خود در زوجین انجام شد. **روش‌شناسی:** این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل زوجین ۲۵ تا ۴۰ ساله مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره و مراکز روان‌پزشکی شهر اراک در بهار و تابستان ۱۴۰۴ بود. تعداد ۴۵ زوج با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی، درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی و گواه قرار گرفتند. هر یک از مداخلات طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد، درحالی‌که گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه تمایزیافتگی خود اسکورن و فریدلندر گردآوری و با تحلیل واریانس اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل چندمتغیره و درون‌آزمودنی نشان داد که اثر زمان و اثر متقابل زمان و گروه بر تمایزیافتگی خود معنادار بود ($p < 0.001$). همچنین، اثر بین‌گروهی برای تمایزیافتگی خود معنادار بود ($p < 0.001$). مقایسه‌های تعقیبی نشان داد که در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، هر دو گروه درمانی در مقایسه با گروه گواه افزایش معناداری در تمایزیافتگی خود داشتند. تفاوت میان دو مداخله نیز در پس‌آزمون و پیگیری معنادار بود و درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی اثر بیشتری نشان داد. معناداری تفاوت‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نیز بیانگر پایداری نسبی آثار مداخلات بود. **نتیجه‌گیری:** درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی می‌توانند با تقویت آگاهی هیجانی، پذیرش تجربه‌های درونی، کاهش واکنش‌پذیری هیجانی و بهبود تنظیم هیجان، تمایزیافتگی خود زوجین را افزایش دهند؛ بااین‌حال، درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی در این پژوهش اثربخشی بیشتری نشان داد.

کلیدواژگان: تمایزیافتگی خود، درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی، درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی، تنظیم هیجان، زوجین.



مقدمه

ازدواج یکی از مهم‌ترین بسترهای رشد روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی انسان است و کیفیت آن می‌تواند بر سلامت روان، احساس امنیت، رضایت از زندگی و کارکرد کلی خانواده اثر تعیین‌کننده‌ای داشته باشد. با این حال، رابطه زناشویی صرفاً محصول علاقه، صمیمیت یا تعهد اولیه نیست، بلکه پایداری آن به توانایی زوجین در مدیریت تفاوت‌ها، تنظیم هیجان‌ها، حفظ مرزهای روان‌شناختی و برقراری تعادل میان استقلال و وابستگی بستگی دارد. بسیاری از تعارض‌های زناشویی زمانی تشدید می‌شوند که یکی یا هر دو همسر نتوانند در موقعیت‌های هیجانی، هویت و موضع شخصی خود را حفظ کنند یا میان افکار، احساسات و واکنش‌های آنی تمایز قائل شوند. در چنین شرایطی، زوجین ممکن است به الگوهایی مانند واکنش‌پذیری شدید هیجانی، وابستگی افراطی، کناره‌گیری عاطفی، کنترل‌گری، هم‌آمیختگی یا قطع ارتباط روی آورند. یکی از سازه‌های بنیادی که می‌تواند این الگوها را تبیین کند، «تمایز یافتگی خود» است؛ سازه‌ای که به ظرفیت فرد برای حفظ انسجام روان‌شناختی و هویت مستقل در متن روابط نزدیک و هیجان‌برانگیز اشاره دارد. پژوهش‌های معاصر نشان داده‌اند که تمایز یافتگی خود نه فقط یک ویژگی درون‌فردی، بلکه عاملی تعیین‌کننده در کیفیت تعاملات زوجی، احساس نزدیکی، رضایت زناشویی و مدیریت تعارض است (Kashefi et al., 2023; Telli & Yavuz Güler, 2023).

تمایز یافتگی خود از دیدگاه نظام‌های خانواده به توانایی فرد برای ایجاد تعادل میان دو نیاز بنیادین، یعنی تعلق عاطفی به دیگران و حفظ استقلال روان‌شناختی، اشاره دارد. فرد دارای تمایز یافتگی بالا می‌تواند در روابط صمیمانه حضور فعال داشته باشد، بدون آنکه هویت، ارزش‌ها و تصمیم‌های خود را در دیگری حل کند. چنین فردی در موقعیت‌های تنش‌زا قادر است میان فرایندهای فکری و هیجانی تمایز بگذارد، از واکنش‌های تکانشی فاصله بگیرد و بر اساس ارزیابی منطقی و ارزش‌های شخصی عمل کند. در مقابل، پایین بودن تمایز یافتگی معمولاً با واکنش‌پذیری هیجانی زیاد، وابستگی به تأیید دیگران، گسلس عاطفی، هم‌آمیختگی و دشواری در بیان موضع شخصی همراه است. در روابط زوجی، این وضعیت می‌تواند موجب شود که تعارض‌های معمول به تهدیدی علیه هویت فرد تبدیل شوند و همسران به جای گفت‌وگوی سازنده، به دفاع، سرزنش، اجتناب یا تسلیم روی آورند. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که تمایز یافتگی خود از طریق تقویت تنظیم هیجان، صمیمیت و احساس امنیت رابطه‌ای می‌تواند زمینه رضایت زناشویی بیشتر را فراهم کند (Alizadeh et al., 2024). همچنین، شواهد نشان می‌دهد که ارتباط میان تمایز یافتگی و رضایت زناشویی تا حد زیادی از طریق توانایی همسران در ایجاد صمیمیت هیجانی و بیان نیازهای عاطفی به شیوه‌ای روشن و غیرواکنشی تبیین می‌شود (Telli & Yavuz Güler, 2023).

یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌هایی که تمایز یافتگی خود را به کیفیت رابطه زناشویی پیوند می‌دهد، تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان به فرایندهایی اشاره دارد که افراد از طریق آن‌ها شدت، مدت، نحوه تجربه و شیوه بیان هیجان‌های خود را مدیریت می‌کنند. زوجینی که از مهارت‌های تنظیم هیجان بالاتری برخوردارند، در هنگام تعارض کمتر دچار واکنش‌های شدید، پرخاشگری، اجتناب یا قطع ارتباط می‌شوند و می‌توانند تجربه‌های درونی خود را به شکل روشن‌تر و سازنده‌تری با همسرشان در میان بگذارند. در مقابل، دشواری در تنظیم هیجان ممکن است موجب شود که هر اختلاف‌نظر به چرخه‌ای از برانگیختگی، سوءبرداشت و واکنش متقابل تبدیل شود. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که تنظیم هیجان در رابطه میان تمایز یافتگی خود و تعارض‌های زناشویی نقش واسطه‌ای دارد؛ به این معنا که افراد با تمایز یافتگی بالاتر، هیجان‌های خود را مؤثرتر مدیریت می‌کنند و در نتیجه تعارض‌های کمتری را تجربه می‌کنند (Joqratian et al., 2026). همچنین، بررسی ارتباط کمال‌گرایی دوتایی با رضایت زناشویی نشان داده است که تمایز یافتگی خود و تنظیم هیجان می‌توانند اثر فشارهای رابطه‌ای و انتظارات غیرواقع‌بینانه را بر کیفیت زندگی زناشویی تعدیل کنند (Falahzade & Sivandian, 2025).



تمایز یافتگی خود علاوه بر تنظیم هیجان، با توانایی فرد در بیان تجربه‌های درونی نیز ارتباط دارد. در برخی روابط، افراد هیجان‌های خود را به‌درستی شناسایی یا بیان نمی‌کنند و به جای ابراز مستقیم نیازها، از رفتارهای غیرمستقیم، سکوت، خشم یا فاصله‌گیری استفاده می‌کنند. این مسئله می‌تواند زمینه هم‌وابستگی، وابستگی هیجانی و کاهش مرزهای بین‌فردی را فراهم کند. نتایج یک مطالعه زوجی نشان داد که بیانگری هیجانی در رابطه میان تمایز یافتگی خود و هم‌وابستگی نقش میانجی دارد؛ به‌طوری‌که افراد دارای تمایز یافتگی بالاتر، هیجان‌های خود را شفاف‌تر بیان می‌کنند و کمتر در الگوهای هم‌وابسته گرفتار می‌شوند (Dokuzlar et al., 2024). این یافته از آن جهت اهمیت دارد که در زندگی زناشویی، حفظ مرزهای فردی بدون توانایی بیان هیجان‌ها ممکن نیست. فردی که احساسات خود را نمی‌شناسد یا از بیان آن‌ها اجتناب می‌کند، ممکن است یا به فاصله‌گیری عاطفی روی آورد یا به‌طور افراطی به پاسخ‌ها و حالات همسر وابسته شود. بنابراین، هر مداخله‌ای که بتواند آگاهی هیجانی، پذیرش تجربه‌های درونی و بیان سازگارانه هیجان را تقویت کند، احتمالاً می‌تواند سطح تمایز یافتگی خود را نیز افزایش دهد.

پیامدهای تمایز یافتگی پایین تنها به روابط زناشویی محدود نمی‌شود، بلکه در حوزه‌های مختلف زندگی روان‌شناختی نیز قابل مشاهده است. برای نمونه، شواهد نشان می‌دهد که پایین بودن تمایز یافتگی خود با ضعف مهارت‌های مدیریت هیجان، تحمل‌ناپذیری بلا تکلیفی و وابستگی رفتاری بیشتر به تلفن همراه ارتباط دارد (Ercengiz et al., 2024). این یافته نشان می‌دهد که فردی که در حفظ ثبات روان‌شناختی و تنظیم هیجان‌های خود مشکل دارد، ممکن است برای کاهش اضطراب یا اجتناب از احساسات ناخوشایند به منابع بیرونی وابسته شود. در مقابل، تمایز یافتگی بالاتر با بهزیستی روان‌شناختی، ثبات هیجانی و سازگاری بیشتر در روابط نزدیک همراه است (Lim & Lee, 2024). از این رو، می‌توان تمایز یافتگی خود را سازه‌ای فراتشخیصی دانست که در بسیاری از مشکلات هیجانی و بین‌فردی نقش دارد. اهمیت این سازه در زوجین دوچندان است؛ زیرا واکنش‌های هر یک از همسران به‌طور مستقیم بر دیگری اثر می‌گذارد و یک الگوی ناکارآمد می‌تواند به‌سرعت در سطح نظام زوجی گسترش یابد.

با توجه به نقش محوری هیجان‌ها در تمایز یافتگی، در سال‌های اخیر استفاده از مداخلات هیجان‌محور و ذهن‌آگاهی محور برای بهبود این سازه مورد توجه قرار گرفته است. درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی یکی از رویکردهایی است که بر توانایی فرد برای تجربه، تحمل و استفاده سازنده از هیجان‌ها تأکید دارد. در این رویکرد، هدف صرفاً کاهش یا حذف هیجان‌های منفی نیست، بلکه فرد می‌آموزد هیجان‌ها را به‌عنوان بخشی طبیعی از تجربه انسانی بپذیرد، از اجتناب هیجانی فاصله بگیرد و در حضور احساسات دشوار، رفتاری هماهنگ با ارزش‌های خود انتخاب کند. مفهوم کارآمدی هیجانی به باور فرد درباره توانایی خود در مدیریت تجربه‌های هیجانی و عمل مؤثر در شرایط دشوار اشاره دارد. هرچه این باور تقویت شود، فرد کمتر تحت سلطه ترس، خشم، شرم یا اضطراب قرار می‌گیرد و بیشتر می‌تواند بر اساس اهداف بلندمدت عمل کند. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که حتی آموزش کوتاه‌مدت تمایز گذاری واژگان هیجانی می‌تواند موجب افزایش تمایز هیجانی، کارآمدی هیجانی و کاهش ناراحتی روان‌شناختی آینده شود (Matt et al., 2024). این نتیجه نشان می‌دهد که افزایش دقت در شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها می‌تواند ظرفیت فرد را برای تنظیم پاسخ‌های هیجانی بهبود بخشد.

درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی از طریق آموزش آگاهی از هیجان، پذیرش ذهن‌آگاهانه، مواجهه با تجربه‌های ناخوشایند، عمل مبتنی بر ارزش‌ها و استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای می‌تواند بر مؤلفه‌های اصلی تمایز یافتگی اثر بگذارد. فردی که می‌آموزد هیجان را بدون اجتناب یا واکنش تکانشی تجربه کند، در موقعیت‌های تعارضی کمتر به هم‌آمیختگی یا گسلش عاطفی روی می‌آورد. همچنین، عمل مبتنی بر ارزش‌ها می‌تواند «جایگاه من» را تقویت کند؛ زیرا فرد را قادر می‌سازد در شرایط فشار عاطفی، موضعی روشن، مسئولانه و هماهنگ با اصول شخصی خود اتخاذ کند. شواهد حاصل از مداخلات هیجان‌محور نیز نشان می‌دهد که کار بر تجربه‌ها و بیان هیجان‌ها می‌تواند تمایز یافتگی



خود را افزایش دهد. برای مثال، خانواده درمانی گروهی مبتنی بر هیجان در دختران نوجوان مبتلا به اختلالات روان تنی موجب بهبود تمایز یافتگی خود و کاهش ناگویی هیجانی شده است (Ghavanati et al., 2025). اگرچه این مطالعه در جمعیتی غیرزوجی انجام شده است، یافته آن از این فرض حمایت می کند که ارتقای ظرفیت شناخت، پذیرش و بیان هیجان می تواند به تقویت تمایز یافتگی بینجامد.

در کنار درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی نیز یکی از رویکردهای مهم موج سوم درمان های شناختی و رفتاری است که می تواند بر تمایز یافتگی خود اثرگذار باشد. این درمان با تلفیق اصول شناختی رفتاری و تمرین های ذهن آگاهی، به افراد کمک می کند رابطه خود را با افکار و هیجان های ناخوشایند تغییر دهند. در این رویکرد، فرد می آموزد افکار را واقعیت های قطعی تلقی نکند، بلکه آن ها را رویدادهای گذرای ذهنی بداند. تمرکز بر زمان حال، مشاهده غیرقضاوتی تجربه ها و کاهش درگیری با افکار خودکار می تواند واکنش پذیری هیجانی را کاهش دهد و امکان پاسخ دهی سنجیده تر را فراهم کند. این فرایند از نظر نظری با تمایز یافتگی خود ارتباط نزدیکی دارد؛ زیرا یکی از ویژگی های فرد تمایز یافته، توانایی فاصله گرفتن از فشارهای هیجانی و حفظ ظرفیت تفکر منطقی در شرایط تنش زا است. نتایج پژوهشی نشان داده اند که آموزش ذهن آگاهی می تواند به بهبود تمایز یافتگی خود و کاهش مشکلات مرتبط با شناسایی و بیان هیجان منجر شود (Shariati et al., 2023).

اثربخشی مداخلات شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر تمایز یافتگی در گروه های مختلف نیز تأیید شده است. در مطالعه ای، درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی با تمرکز بر والدین توانست سازگاری شخصی - اجتماعی و تمایز یافتگی خود را در مادران کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش فعالی بهبود بخشد (Hajisatari Mamaghani, 2021). این یافته نشان می دهد که ذهن آگاهی، حتی در شرایطی که فرد تحت فشارهای مزمن خانوادگی و مراقبتی قرار دارد، می تواند توانایی او را برای حفظ تعادل هیجانی و استقلال روان شناختی افزایش دهد. مکانیسم احتمالی این تأثیر آن است که ذهن آگاهی از طریق افزایش توجه به لحظه حال، کاهش قضاوت گری و ایجاد فاصله از افکار خودکار، شدت واکنش های هیجانی را کاهش می دهد. در روابط زناشویی نیز چنین مهارت هایی می توانند به زوجین کمک کنند تا احساسات همسر را تهدیدی علیه هویت خود تلقی نکنند، در تعارض ها کمتر به دفاع یا اجتناب روی آورند و مرزهای روان شناختی روشن تری حفظ کنند. پیشینه مداخلات شناختی رفتاری و زوج درمانی نیز نشان می دهد که تمایز یافتگی خود سازه ای قابل تغییر است و می توان آن را از طریق آموزش و درمان ارتقا داد. مقایسه آموزش گروهی مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج بر اساس رویکرد شناختی رفتاری و واقعیت درمانی نشان داده است که هر دو رویکرد می توانند تمایز یافتگی خود را در دانشجویان افزایش دهند (Kahrizi et al., 2021). نتایج مطالعه ای مشابه نیز اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر مفاهیم شناختی رفتاری و واقعیت درمانی را بر تمایز یافتگی خود تأیید کرده است (Kahrezi et al., 2021). این یافته ها نشان می دهند که اصلاح باورهای ناکارآمد، افزایش مسئولیت پذیری، تقویت خود آگاهی و آموزش مهارت های رفتاری می تواند به افراد کمک کند تا در روابط نزدیک، واکنش های سنجیده تر و مستقل تری داشته باشند. همچنین، مقایسه زوج درمانی شناختی رفتاری و زوج درمانی سیستمی رفتاری در زوجین دارای تعارض زناشویی نشان داد که هر دو مداخله در افزایش صمیمیت و تمایز یافتگی خود مؤثرند (Zamani Far et al., 2022). این نتیجه بر امکان تغییر تمایز یافتگی در بستر مستقیم روابط زوجی تأکید می کند.

مداخلات سیستمی نیز شواهد مهمی درباره نقش تغییر الگوهای ارتباطی در افزایش تمایز یافتگی ارائه کرده اند. زوج درمانی سیستمی مک مستر توانسته است تمایز یافتگی خود و صمیمیت را در زوجین دارای طلاق عاطفی افزایش دهد و فرسودگی زناشویی را کاهش دهد (Homaie et al., 2023). چنین یافته ای نشان می دهد که تمایز یافتگی صرفاً از طریق تغییر درونی فرد افزایش نمی یابد، بلکه اصلاح قواعد ارتباطی، مرزهای خانوادگی و الگوهای تعاملی نیز می تواند در آن مؤثر باشد. در واقع، هنگامی که زوجین می آموزند نیازهای خود را روشن تر بیان کنند، مسئولیت هیجان های خویش را بپذیرند و از الگوهای تعقیب، گریز و کناره گیری فاصله بگیرند، ظرفیت بیشتری برای حفظ



استقلال در عین صمیمیت پیدا می‌کنند. همچنین، یافته‌ها نشان می‌دهد که صمیمیت و تنظیم هیجان در رابطه میان تمایز یافتگی خود و رضایت زناشویی نقش واسطه‌ای دارند (Kashefi et al., 2023). بنابراین، مداخلاتی که هم‌زمان بر تنظیم هیجان، آگاهی از تجربه‌های درونی و بهبود رفتارهای رابطه‌ای تمرکز می‌کنند، می‌توانند تأثیر گسترده‌تری بر کیفیت زندگی زوجین داشته باشند.

با وجود شواهد گسترده درباره ارتباط تمایز یافتگی خود با رضایت زناشویی، صمیمیت، تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی، هنوز مشخص نیست کدام دسته از مداخلات مبتنی بر هیجان و ذهن‌آگاهی می‌تواند در ارتقای این سازه اثربخشی بیشتری داشته باشد. درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی به‌طور مستقیم بر مواجهه با هیجان‌ها، پذیرش تجربه‌های ناخوشایند، افزایش اعتماد به توانایی مدیریت هیجان و رفتار مبتنی بر ارزش‌ها تأکید دارد. در مقابل، درمان شناختی‌رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بیشتر بر مشاهده غیرقضاوتی افکار و احساسات، کاهش همانندسازی با محتوای ذهنی، توقف واکنش‌های خودکار و تقویت حضور در لحظه تمرکز می‌کند. هر دو درمان می‌توانند واکنش‌پذیری هیجانی را کاهش دهند، اما مسیرهای تأثیرگذاری آن‌ها تا اندازه‌ای متفاوت است. درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی ممکن است از طریق افزایش تحمل هیجان و عمل ارزش‌محور، جایگاه من را تقویت کند؛ درحالی‌که درمان شناختی‌رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی ممکن است از طریق ایجاد فاصله شناختی و افزایش خودآگاهی، هم‌آمیختگی و گسلش عاطفی را کاهش دهد.

این مقایسه از نظر بالینی نیز اهمیت دارد؛ زیرا درمانگران زوج و خانواده برای انتخاب مداخله مناسب نیازمند شواهدی هستند که نشان دهد کدام رویکرد در بهبود مرزهای روان‌شناختی، کاهش واکنش‌پذیری و افزایش استقلال عاطفی مؤثرتر است. یافته‌های موجود نشان داده‌اند که تمایز یافتگی خود و تنظیم هیجان می‌توانند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند و حتی اثر متغیرهایی مانند کمال‌گرایی زوجی را بر کیفیت رابطه توضیح دهند (Falahzade & Sivandian, 2025). همچنین، مدل‌های پیش‌بینی رضایت زناشویی نشان داده‌اند که تمایز یافتگی، خودتنظیمی هیجانی و احساس شادی در کنار یکدیگر نقش مهمی در کیفیت روابط زنان متأهل دارند (Alizadeh et al., 2024). بااین‌حال، تعداد مطالعاتی که دو مداخله مشخص مبتنی بر کارآمدی هیجانی و شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی را به‌طور مستقیم در زوجین مقایسه کرده باشند، محدود است. این خلأ پژوهشی ضرورت انجام مطالعات مقایسه‌ای را افزایش می‌دهد، به‌ویژه آنکه اثربخشی یک مداخله ممکن است نه‌فقط در مرحله پس‌آزمون، بلکه در میزان ماندگاری اثر آن در پیگیری نیز متفاوت باشد.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تمایز یافتگی خود با طیفی از پیامدهای فردی و رابطه‌ای مرتبط است و نمی‌توان آن را صرفاً به‌عنوان یک ویژگی ثابت شخصیت در نظر گرفت. ارتباط آن با بهزیستی روان‌شناختی، مهارت‌های تنظیم هیجان و کیفیت روابط نزدیک نشان می‌دهد که این سازه قابلیت تغییر و آموزش دارد (Lim & Lee, 2024). همچنین، نقش بیانگری هیجانی در پیوند تمایز یافتگی با هم‌وابستگی نشان می‌دهد که نحوه تجربه و ابراز هیجان می‌تواند یکی از مسیرهای اصلی مداخله باشد (Dokuzlar et al., 2024). بر این اساس، مقایسه درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و درمان شناختی‌رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند روشن سازد که آیا تمرکز مستقیم بر افزایش ظرفیت تحمل و استفاده سازنده از هیجان‌ها، در مقایسه با تمرکز بر آگاهی، پذیرش و فاصله گرفتن از افکار و احساسات، به تغییر بیشتری در تمایز یافتگی خود زوجین منجر می‌شود.

در مجموع، تمایز یافتگی خود یکی از مؤلفه‌های اساسی سلامت روابط زوجی است که با تنظیم هیجان، صمیمیت، رضایت زناشویی، بیانگری هیجانی و کاهش تعارض ارتباط دارد. زوجینی که از سطح بالاتری از تمایز یافتگی برخوردارند، می‌توانند در عین حفظ پیوند عاطفی، استقلال روان‌شناختی خود را نگه دارند، در برابر فشارهای هیجانی کمتر واکنشی باشند و تعارض‌ها را به شیوه‌ای سازنده‌تر مدیریت کنند. شواهد مربوط به مداخلات هیجان‌محور، ذهن‌آگاهی‌محور، شناختی‌رفتاری و سیستمی نیز نشان می‌دهد که این سازه قابلیت ارتقا دارد و می‌توان از طریق آموزش آگاهی هیجانی، پذیرش، تنظیم هیجان و اصلاح الگوهای ارتباطی آن را بهبود بخشید. بااین‌حال، نبود شواهد کافی درباره



مقایسه مستقیم دو رویکرد درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تصمیم‌گیری درباره انتخاب مداخله مؤثرتر را دشوار ساخته است؛ بنابراین، هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تمایز یافتگی خود در زوجین بود.

مواد و روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر روش، نیمه‌آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی زوجین ۲۵ تا ۴۰ ساله شهر اراک تشکیل دادند که در فاصله زمانی بهار و تابستان ۱۴۰۴ به کلینیک‌های مشاوره و مراکز روان‌پزشکی این شهر مراجعه کرده بودند. نمونه پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس انتخاب شد؛ به این صورت که پس از بررسی اولیه مراجعان و انطباق شرایط آنان با ملاک‌های ورود، ۴۵ زوج واجد شرایط وارد مطالعه شدند. سپس شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در سه گروه مساوی شامل درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و گروه گواه قرار گرفتند و هر گروه از ۱۵ زوج تشکیل شد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل متأهل بودن، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال، برخورداری از حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، تمایل آگاهانه به شرکت در پژوهش و تعهد به حضور منظم در جلسات درمانی بود. دریافت هم‌زمان درمان دارویی مرتبط، غیبت در بیش از دو جلسه درمانی، انصراف از ادامه همکاری و وقوع یا گزارش رفتارهای آزارگرانه یا آزار دیدن در جریان مداخله از ملاک‌های خروج از پژوهش در نظر گرفته شد. اعضای دو گروه آزمایش هر یک طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله اختصاصی خود را دریافت کردند، در حالی که گروه گواه در طول اجرای پژوهش هیچ‌گونه مداخله روان‌شناختی دریافت نکرد و در فهرست انتظار قرار گرفت. ارزیابی متغیر وابسته در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری انجام شد. در اجرای پژوهش، اصول اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، داوطلبانه بودن مشارکت، حق خروج از مطالعه در هر زمان، محرمانه ماندن اطلاعات و خودداری از تفسیر انفرادی نتایج رعایت شد. همچنین به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات گردآوری‌شده صرفاً در چارچوب اهداف پژوهش استفاده می‌شود و در صورت تمایل، نتایج کلی مطالعه در اختیار آنان قرار خواهد گرفت. به دلیل عدم رضایت زوجین، هیچ‌گونه عکس‌برداری یا فیلم‌برداری از جلسات صورت نگرفت و تمامی جزوات، فایل‌های آموزشی و ابزارهای مورد نیاز به صورت رایگان در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت.

برای اندازه‌گیری متغیر تمایز یافتگی خود از پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورن و فریدلندر استفاده شد. این ابزار در سال ۱۹۸۹ بر مبنای نظریه نظام‌های خانواده بوون تدوین شد و نسخه نهایی آن شامل ۴۶ گویه خودگزارشی است که با هدف سنجش میزان توانایی افراد در حفظ هویت مستقل، تنظیم واکنش‌های هیجانی، مدیریت نزدیکی و فاصله در روابط و تفکیک فرایندهای فکری از هیجانی به کار می‌رود. تمرکز اصلی این پرسشنامه بر روابط مهم زندگی فرد، به‌ویژه روابط با خانواده اصلی و الگوهای هیجانی و بین‌فردی شکل گرفته در این روابط است. این ابزار از چهار خرده‌مقیاس واکنش‌پذیری هیجانی، گسلش عاطفی، جایگاه من و هم‌آمیختگی با دیگران تشکیل شده است. خرده‌مقیاس واکنش‌پذیری هیجانی میزان برانگیختگی و پاسخ‌دهی شدید هیجانی فرد در موقعیت‌های بین‌فردی را ارزیابی می‌کند؛ خرده‌مقیاس گسلش عاطفی به تمایل فرد برای ایجاد فاصله هیجانی و اجتناب از صمیمیت در مواجهه با تنش‌های رابطه‌ای می‌پردازد؛ خرده‌مقیاس جایگاه من توانایی فرد در حفظ باورها، ارزش‌ها و تصمیم‌های مستقل را در شرایط فشار عاطفی بررسی می‌کند؛ و خرده‌مقیاس هم‌آمیختگی با دیگران میزان درهم‌تنیدگی هیجانی، وابستگی و تأثیرپذیری فرد از دیگران را می‌سنجد. پاسخ‌های شرکت‌کنندگان بر اساس دستورالعمل نمره‌گذاری پرسشنامه محاسبه شد و نمره کلی حاصل، شاخصی از سطح تمایز یافتگی خود آنان در نظر گرفته شد؛ به گونه‌ای که نمرات بالاتر بیانگر تمایز یافتگی بیشتر و توانایی بهتر در تنظیم هیجان‌ها، حفظ استقلال روان‌شناختی و برقراری صمیمیت متعادل در روابط بود.



پروتکل درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی بر اساس برنامه مک‌کی و وست در قالب هشت جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. در جلسه نخست، مفهوم هیجان، کارکردهای انطباقی هیجان‌ها، تفاوت میان هیجان‌های اولیه و ثانویه و نقش آگاهی هیجانی در رفتارهای فردی و زناشویی معرفی شد و شرکت‌کنندگان تمرین کردند هیجان‌های خود را در موقعیت‌های مختلف شناسایی و نام‌گذاری کنند. جلسه دوم به پذیرش ذهن‌آگاهانه هیجان‌ها اختصاص داشت و فن «موج‌سواری بر هیجان» برای مشاهده، تحمل و عبور از هیجان‌های ناخوشایند بدون اجتناب، سرکوب یا پاسخ تکانشی آموزش داده شد. در جلسه سوم، شرکت‌کنندگان با مفهوم عمل مبتنی بر ارزش‌ها آشنا شدند و ارزش‌های فردی، زناشویی و خانوادگی خود را شناسایی کردند تا بتوانند رفتارهایشان را در جهت اهداف معنادار هدایت کنند. جلسه چهارم ادامه آموزش عمل مبتنی بر ارزش‌ها بود و بر تبدیل ارزش‌های کلی به اهداف رفتاری مشخص، انتخاب پاسخ‌های سازگارانه و اجرای اقدامات متعهدانه در شرایط هیجانی دشوار تمرکز داشت. در جلسه پنجم، راهبردهای مقابله ذهن‌آگاهانه شامل تن‌آرامی، تنظیم تنفس، کاهش تنش جسمانی و خودآرام‌سازی آموزش داده شد تا شرکت‌کنندگان بتوانند برانگیختگی هیجانی خود را در موقعیت‌های تعارض‌آمیز مدیریت کنند. جلسه ششم بر آموزش افکار مقابله‌ای، پذیرش بنیادین واقعیت‌های تغییرناپذیر و کاهش مقاومت شناختی و هیجانی در برابر تجربیات ناخوشایند متمرکز بود. در جلسه هفتم، فنون توجه‌برگردانی، ایجاد وقفه موقت، استفاده از زمان استراحت و فاصله‌گیری هدفمند از موقعیت‌های تنش‌زا آموزش داده شد تا زوجین بتوانند پیش از واکنش هیجانی شدید، فرصت لازم را برای انتخاب پاسخ مؤثرتر فراهم کنند. در جلسه هشتم، محتوای جلسات مرور و تثبیت شد، مشکلات شرکت‌کنندگان در اجرای مهارت‌ها مورد بررسی قرار گرفت، راهکارهای پیشگیری از بازگشت به الگوهای ناکارآمد ارائه شد و برنامه‌ای برای ادامه تمرین مهارت‌های آموخته‌شده در زندگی روزمره تدوین گردید.

پروتکل درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اساس چارچوب کرن در هشت جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. در جلسه نخست، اعضا با ساختار جلسات، قوانین گروه، مفهوم هدایت خودکار ذهن و اصول اساسی ذهن‌آگاهی آشنا شدند و تمرین مراقبه واریسی بدن انجام شد؛ همچنین فایل‌های مراقبه و جزوات آموزشی برای تمرین در منزل در اختیار آنان قرار گرفت. در جلسه دوم، مراقبه واریسی بدن، تنفس سه‌دقیقه‌ای با ذهن‌آگاهی، مراقبه ذهن و تمرین خوردن کشمش با توجه آگاهانه اجرا شد و شرکت‌کنندگان با استفاده از فرم ثبت وقایع خوشایند، تجربه‌های مثبت روزانه خود را شناسایی و بررسی کردند. در جلسه سوم، تمرین تنفس آگاهانه، گسترش میدان توجه به افکار، احساسات و حس‌های بدنی، تمرین سه‌دقیقه‌ای فضای تنفس و ثبت تجربه‌های ناخوشایند روزانه انجام شد و تکالیف جلسه قبل مورد بازبینی قرار گرفت. جلسه چهارم شامل تمرین دیدن و شنیدن آگاهانه، تنفس سه‌دقیقه‌ای، واریسی بدن، توضیح ارتباط ذهن و بدن، شناسایی نشانه‌های خستگی و استفاده از روش حل مسئله برای مدیریت مشکلات بود؛ افزون بر این، شرکت‌کنندگان فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش و احساس‌آفرین تهیه کردند و برای افزایش تدریجی فعالیت‌های مفید برنامه‌ریزی نمودند. در جلسه پنجم، تمرین اجازه حضور به افکار و هیجان‌های منفی، مرور مشکلات و پیامدهای آن‌ها، آموزش حل مسئله و استفاده از تمثیل‌های ادبی برای درک بهتر رابطه فرد با افکار و هیجان‌ها انجام شد. در جلسه ششم، بر این موضوع تأکید شد که افکار الزاماً بازتاب واقعیت نیستند و شرکت‌کنندگان با مشاهده اثر افکار بر بدن و ذهن، تمرین تنفس سه‌دقیقه‌ای، توجه‌برگردانی، حل مسئله و شناسایی افکار کمال‌گرایانه آشنا شدند. در جلسه هفتم، موضوع خودمراقبتی مؤثر، آگاهی از تنفس، اعضای بدن، صداها، افکار و هیجان‌ها، واریسی بدن، مرور مطالب و شناسایی راه‌های افزایش فعالیت‌های سازنده مورد توجه قرار گرفت. در جلسه هشتم، مراقبه واریسی بدن اجرا شد، مهارت‌های آموخته‌شده جمع‌بندی گردید، نحوه استفاده مستمر از برنامه در زندگی روزمره بررسی شد و فرایند درمان خاتمه یافت.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها کدگذاری، طبقه‌بندی و وارد نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ شدند. برای توصیف ویژگی‌های داده‌ها و وضعیت متغیر تمایز‌یافتگی خود در سه گروه و سه مرحله اندازه‌گیری از شاخص‌های آمار توصیفی، شامل میانگین و انحراف استاندارد، استفاده



شد. پیش از انجام تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های لازم برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک بررسی گردید. نرمال بودن توزیع نمرات با آزمون شاپیرو-ویلک، همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس با آزمون ام‌باکس، برابری واریانس‌های خطا با آزمون لوین و فرض کرویت با آزمون موچلی ارزیابی شد. در مواردی که فرض کرویت نقض شده بود، از ضرایب اصلاحی گرین‌هاوس-گایزر، هیون-فلت و حد پایین برای تعدیل درجات آزادی استفاده شد. برای بررسی تغییرات تمایز یافتگی خود در طول زمان، مقایسه روند تغییرات میان گروه‌ها و آزمون اثر متقابل زمان و گروه، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر به کار رفت. همچنین برای تعیین محل دقیق تفاوت‌های معنادار میان مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و مقایسه زوجی گروه‌های درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و گروه گواه، از آزمون‌های تعقیبی استفاده شد. سطح معناداری آماری در تمامی تحلیل‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد و اندازه اثر نیز برای برآورد شدت تأثیر مداخلات گزارش گردید.

یافته‌ها

نمونه نهایی پژوهش شامل ۴۵ زوج، معادل ۹۰ شرکت‌کننده، بود که در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال قرار داشتند و حداقل از مدرک تحصیلی دیپلم برخوردار بودند. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در سه گروه مساوی شامل درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و گروه گواه قرار گرفتند؛ به طوری که در هر گروه ۱۵ زوج، معادل ۳۰ نفر، حضور داشتند. همه شرکت‌کنندگان متأهل و مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره یا مراکز روان‌پزشکی شهر اراک بودند. براساس اطلاعات گزارش‌شده، موردی از ریزش نمونه که موجب تغییر تعداد شرکت‌کنندگان در مراحل پس‌آزمون یا پیگیری شده باشد، گزارش نشد و داده‌های هر سه گروه در تحلیل‌های نهایی مورد استفاده قرار گرفت.

جدول ۱

میانگین و انحراف استاندارد نمرات تمایز یافتگی خود در مراحل پژوهش به تفکیک گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون، میانگین	پیش‌آزمون، انحراف استاندارد	پس‌آزمون، میانگین	پس‌آزمون، انحراف استاندارد	پیگیری، میانگین	پیگیری، انحراف استاندارد
تمایز یافتگی خود	درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی	۱۰۴/۲۰	۶	۱۲۴/۱۵	۷	۱۱۶/۶۳	۷
تمایز یافتگی خود	درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی	۹۷/۱۲	۶	۱۵۶/۲۴	۷	۱۱۴/۲۰	۶
تمایز یافتگی خود	گروه گواه	۱۰۵/۱۰	۶	۹۱/۲۶	۴	۸۵/۰۰	۴

همان‌گونه که نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین تمایز یافتگی خود در گروه درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی از ۲۰/۱۰۴ در مرحله پیش‌آزمون به ۱۵/۱۲۴ در مرحله پس‌آزمون افزایش یافت و در مرحله پیگیری به ۶۳/۱۱۶ رسید. در گروه درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز میانگین تمایز یافتگی خود از ۱۲/۹۷ در پیش‌آزمون به ۲۴/۱۵۶ در پس‌آزمون افزایش یافت و در مرحله پیگیری برابر با ۲۰/۱۱۴ بود. در مقابل، میانگین تمایز یافتگی خود در گروه گواه از ۱۰/۱۰۵ در پیش‌آزمون به ۲۶/۹۱ در پس‌آزمون و ۰۰/۸۵ در مرحله پیگیری کاهش یافت. این الگوی توصیفی نشان می‌دهد که هر دو مداخله با افزایش نمرات تمایز یافتگی خود همراه بودند، درحالی که در گروه گواه

نه تنها افزایشی مشاهده نشد، بلکه میانگین نمرات در مراحل بعدی کاهش یافت. همچنین، افزایش نمرات در مرحله پس‌آزمون در گروه درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بیشتر از گروه درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی بود، هرچند در مرحله پیگیری بخشی از این افزایش کاهش یافت.

پیش از اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر، مفروضه‌های این آزمون بررسی شد. بر اساس نتایج آزمون شاپیرو-ویلک و تفسیر ارائه‌شده در مقاله، توزیع نمرات تمایزیافتگی خود در گروه‌ها و مراحل اندازه‌گیری از نرمال بودن قابل‌قبولی برخوردار بود. آزمون ام‌باکس نیز معنادار نبود ($\text{Box's } M = 42.076, F = 3.03, p = 0.116$)؛ بنابراین، فرض همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس میان گروه‌ها برقرار بود. نتایج آزمون لوین در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به‌ترتیب برابر با $0.51/0$ ، $0.86/0$ و $0.56/0$ بود و از آنجا که تمامی این مقادیر بزرگ‌تر از $0.5/0$ بودند، فرض همگنی واریانس‌های خطا تأیید شد. در مقابل، آزمون کرویت موچلی برای متغیر تمایزیافتگی خود معنادار بود ($p = 0.002, \chi^2 = 165.217, W = 0.877$) و در نتیجه، فرض کرویت برقرار نبود. از این‌رو، برای ارزیابی اثرات درون‌آزمودنی زمان و تعامل زمان و گروه، از درجات آزادی اصلاح‌شده گرین‌هاوس-گایزر استفاده شد.

جدول ۲

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای تمایزیافتگی خود

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
زمان	۲۲۴۶۶/۳۴۴	۱/۰۷۸	۲۰۸۴۹/۹۶۰	۲۵/۸۸۱	$0.01 >$	۰/۹۹۸
زمان × گروه	۴۸۶۹۶/۹۸۹	۲	۲۴۵۹۵/۲۸۰	۲۷/۹۶۵	$0.01 >$	۰/۹۹۰
گروه	۶۷۵۰۰/۶۶۱	۲	۳۳۷۵۰/۰۲۰	۱۰/۸۶۸	$0.01 >$	۰/۹۹۹
خطای بین گروهی	۲۶۳۸۳۰/۷۳۳	۸۷	۳۰۳۲/۵۳۱	-	-	-

نتایج جدول ۲ نشان داد که اثر اصلی زمان بر نمرات تمایزیافتگی خود معنادار بود ($F = 25.881, p < 0.001, \eta^2 = 0.998$). این یافته بیانگر آن است که میانگین تمایزیافتگی خود، بدون در نظر گرفتن عضویت گروهی، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تغییر معناداری داشته است. اثر متقابل زمان و گروه نیز معنادار بود ($F = 27.965, p < 0.001, \eta^2 = 0.990$)؛ بنابراین، الگوی تغییر نمرات تمایزیافتگی خود در طول زمان در سه گروه یکسان نبود و تغییرات مشاهده‌شده به نوع مداخله دریافت‌شده وابسته بود. افزون بر این، اثر اصلی گروه نیز از نظر آماری معنادار به دست آمد ($F = 10.868, p < 0.001, \eta^2 = 0.999$) که نشان می‌دهد میانگین کلی تمایزیافتگی خود در گروه درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی، گروه درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی و گروه گواه تفاوت معناداری داشت. اندازه اثرهای گزارش‌شده نیز نشان‌دهنده شدت زیاد اثر زمان، گروه و تعامل زمان و گروه بر تمایزیافتگی خود بودند. در مجموع، این یافته‌ها فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی متفاوت مداخلات درمانی بر تمایزیافتگی خود زوجین را تأیید کرد.

جدول ۳

نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه گروه‌ها در مراحل پس‌آزمون و پیگیری

مرحله	مقایسه گروه‌ها	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری	نتیجه
پس‌آزمون	کارآمدی هیجانی - ذهن‌آگاهی	-۳۰/۹۳۳	۹/۱۳۰	۰/۰۰۲	معنادار
پس‌آزمون	کارآمدی هیجانی - گواه	۳۲/۶۰۰	۹/۱۳۰	۰/۰۰۱	معنادار



پس‌آزمون	ذهن‌آگاهی - گواه	۶۴/۶۶۷	۹/۱۳۰	۰/۰۰۱>	معنادار
پیگیری	کارآمدی هیجانی - ذهن‌آگاهی	۲۶/۹۳۳-	۹/۶۳۶	۰/۰۰۳	معنادار
پیگیری	کارآمدی هیجانی - گواه	۳۱/۲۰۰	۹/۶۳۶	۰/۰۰۱	معنادار
پیگیری	ذهن‌آگاهی - گواه	۵۹/۰۶۷	۹/۶۳۶	۰/۰۰۱>	معنادار

نتایج آزمون تعقیبی LSD نشان داد که در مرحله پس‌آزمون، میانگین تمایز یافتگی خود در گروه درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی به‌طور معناداری بیشتر از گروه گواه بود و اختلاف میانگین این دو گروه برابر با $۶۰۰/۳۲$ به دست آمد ($p=۰/۰۰۱$). همچنین، میانگین گروه درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری بیشتر از گروه گواه بود و اختلاف میانگین دو گروه برابر با $۶۶۷/۶۴$ بود ($p<۰/۰۰۱$). مقایسه مستقیم دو گروه درمانی نیز نشان داد که میانگین تمایز یافتگی خود در گروه درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به میزان $۹۳۳/۳۰$ واحد بیشتر از گروه گواه باقی ماند؛ به‌گونه‌ای که اختلاف میانگین گروه کارآمدی هیجانی با گروه گواه $۲۰۰/۳۱$ و اختلاف میانگین گروه ذهن‌آگاهی با گروه گواه $۰۶۷/۵۹$ بود. افزون بر این، در مرحله پیگیری نیز درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مقایسه با درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی، میانگین بالاتری در تمایز یافتگی خود زوجین مؤثر بودند و آثار آن‌ها تا مرحله پیگیری تداوم داشت، اما براساس مقایسه‌های بنابرین، هر دو مداخله در افزایش تمایز یافتگی خود زوجین مؤثر بودند و آثار آن‌ها تا مرحله پیگیری تداوم داشت، اما براساس مقایسه‌های تعقیبی، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی اثربخشی بیشتری نسبت به درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی نشان داد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تمایز یافتگی خود در زوجین انجام شد. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که اثر زمان، اثر گروه و اثر متقابل زمان و گروه بر تمایز یافتگی خود معنادار بود. به بیان دیگر، نمرات تمایز یافتگی خود در طول مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تغییر کرد و الگوی این تغییرات در سه گروه یکسان نبود. نتایج مقایسه‌های تعقیبی نیز نشان داد که هر دو مداخله درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مقایسه با گروه گواه موجب افزایش معنادار تمایز یافتگی خود شدند و این اثر تا مرحله پیگیری نیز تداوم داشت. افزون بر این، مقایسه مستقیم دو گروه درمانی نشان داد که درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی اثر بیشتری بر افزایش تمایز یافتگی خود داشته است. در مقابل، نمرات گروه گواه نه‌تنها افزایش نیافت، بلکه در مراحل پس‌آزمون و پیگیری کاهش نشان داد. این الگو بیانگر آن است که مداخلات متمرکز بر آگاهی هیجانی، پذیرش تجربه‌های درونی، تنظیم هیجان و کاهش واکنش‌پذیری خودکار می‌توانند توانایی زوجین را برای حفظ استقلال روان‌شناختی در عین برقراری صمیمیت افزایش دهند.

نخستین یافته پژوهش مبنی بر اثربخشی درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی بر افزایش تمایز یافتگی خود را می‌توان بر اساس نقش محوری تنظیم هیجان در ساختار تمایز یافتگی تبیین کرد. یکی از مؤلفه‌های اساسی تمایز یافتگی، توانایی فرد برای تجربه هیجان بدون آن است که به‌طور کامل تحت کنترل آن قرار گیرد. افراد دارای تمایز یافتگی پایین در موقعیت‌های تعارضی معمولاً هیجان‌های شدیدی مانند خشم، اضطراب، ترس از طرد یا شرم را تجربه می‌کنند و در پاسخ به این هیجان‌ها به رفتارهایی مانند اجتناب، وابستگی، کنترل‌گری، حمله یا گسلش عاطفی روی می‌آورند. درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی به افراد آموزش می‌دهد که هیجان‌ها را شناسایی، نام‌گذاری و بدون قضاوت تجربه

کنند و در عین حضور هیجان، رفتاری هماهنگ با ارزش‌های فردی و رابطه‌ای خود برگزینند. این فرایند می‌تواند فاصله میان تجربه هیجان و واکنش رفتاری را افزایش دهد و به زوجین امکان دهد در موقعیت‌های تنش‌زا به‌جای پاسخ تکانشی، موضعی سنجیده و مسئولانه اتخاذ کنند. یافته حاضر با نتایج پژوهشی همسو است که نشان داده‌اند افزایش تمایز هیجانی و خودکارآمدی هیجانی می‌تواند شدت پریشانی روان‌شناختی را کاهش دهد و ظرفیت فرد برای مواجهه مؤثر با تجربه‌های منفی را افزایش دهد (Matt et al., 2024).

درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی همچنین از طریق تقویت پذیرش و کاهش اجتناب تجربه‌ای می‌تواند گسلش عاطفی را در زوجین کاهش دهد. برخی افراد در مواجهه با فشار هیجانی رابطه، برای حفظ آرامش ظاهری خود از همسر فاصله می‌گیرند، ارتباط را محدود می‌کنند یا احساسات خود را سرکوب می‌کنند. این الگو ممکن است در کوتاه‌مدت از شدت تنش بکاهد، اما در بلندمدت موجب کاهش صمیمیت، افزایش سوءبرداشت و تداوم تعارض می‌شود. آموزش پذیرش ذهن‌آگاهانه و موج‌سواری بر هیجان در درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی به زوجین کمک می‌کند هیجان‌های دشوار را بدون فرار یا سرکوب تحمل کنند. در نتیجه، آنان کمتر نیاز پیدا می‌کنند برای تنظیم خود از رابطه خارج شوند یا به قطع ارتباط عاطفی متوسل شوند. اثربخشی رویکردهای مبتنی بر هیجان در افزایش تمایز یافتگی با نتایج پژوهش غواناتی و همکاران همسو است که نشان دادند خانواده‌درمانی گروهی مبتنی بر هیجان موجب افزایش تمایز یافتگی خود و کاهش ناگویی هیجانی می‌شود (Ghavanati et al., 2025). این همسویی نشان می‌دهد که افزایش توانایی شناخت، پذیرش و بیان هیجان‌ها می‌تواند یکی از مسیرهای اصلی تغییر در تمایز یافتگی باشد.

از سوی دیگر، عمل مبتنی بر ارزش‌ها در درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی می‌تواند مؤلفه «جایگاه من» را تقویت کند. جایگاه من به توانایی فرد برای حفظ باورها، ارزش‌ها و تصمیم‌های شخصی در شرایط فشار عاطفی اشاره دارد. زوجینی که از این توانایی برخوردار نیستند، ممکن است برای جلوگیری از تعارض از مواضع خود صرف‌نظر کنند یا برعکس، برای اثبات استقلال خود به خشونت کلامی و مخالفت افراطی روی آورند. درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی به افراد می‌آموزد که تفاوت میان رفتار واکنشی و رفتار ارزش‌محور را تشخیص دهند و حتی در شرایطی که هیجان‌های شدیدی را تجربه می‌کنند، بر اساس ارزش‌هایی مانند احترام، صداقت، صمیمیت و مسئولیت‌پذیری عمل کنند. از این منظر، فرد می‌تواند بدون تسلیم شدن در برابر فشار همسر و بدون قطع رابطه، موضع خود را به شیوه‌ای روشن و غیرتهاجمی بیان کند. یافته‌های مرتبط نیز نشان داده‌اند که تمایز یافتگی و تنظیم هیجان در تبیین رضایت زناشویی نقش مهمی دارند و می‌توانند اثر فشارهای رابطه‌ای مانند کمال‌گرایی دوتایی را تعدیل کنند (Falahzade & Sivandian, 2025).

یافته دوم پژوهش نشان داد که درمان شناختی‌رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز به‌طور معناداری تمایز یافتگی خود زوجین را افزایش داده است. این نتیجه را می‌توان با نقش ذهن‌آگاهی در کاهش واکنش‌پذیری هیجانی و افزایش مشاهده‌گری غیرقضاوتی تبیین کرد. یکی از ویژگی‌های افراد با تمایز یافتگی پایین این است که افکار و احساسات خود را به‌سرعت به‌عنوان واقعیت قطعی تلقی می‌کنند. برای مثال، فرد ممکن است از سکوت همسر نتیجه بگیرد که دوست‌داشتنی نیست یا از یک انتقاد ساده برداشت کند که تمام هویت او زیر سؤال رفته است. چنین تفسیرهایی به برانگیختگی هیجانی و واکنش‌های شدید منجر می‌شود. درمان شناختی‌رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی به فرد می‌آموزد که افکار را صرفاً رویدادهایی ذهنی و گذرا بداند، نه حقایق مطلق. این فاصله‌گیری شناختی باعث می‌شود زوجین پیش از واکنش، تجربه درونی خود را مشاهده و ارزیابی کنند و پاسخ‌های سازگارانه‌تری انتخاب کنند.

اثربخشی ذهن‌آگاهی بر تمایز یافتگی خود با نتایج مطالعات پیشین همسو است. آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر خوردن توانسته است ناگویی هیجانی را کاهش و تمایز یافتگی خود را افزایش دهد (Shariati et al., 2023). همچنین، درمان شناختی‌رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی با تمرکز بر والدین موجب بهبود تمایز یافتگی خود و سازگاری شخصی - اجتماعی مادران کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی شده



است (Hajisatari Mamaghani, 2021). همسویی نتایج این مطالعات با یافته پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ذهن آگاهی می‌تواند در جمعیت‌های مختلف، توانایی فرد را برای حفظ ثبات روان‌شناختی در شرایط فشار هیجانی افزایش دهد. در بستر روابط زوجی، این توانایی به فرد کمک می‌کند هیجان‌های همسر را به‌طور کامل به خود نسبت ندهد، در برابر تغییرات خلقی او واکنش شدید نشان ندهد و بدون از دست دادن صمیمیت، مرزهای فردی خود را حفظ کند.

ذهن آگاهی همچنین می‌تواند از طریق افزایش آگاهی بدنی و هیجانی، هم‌آمیختگی با دیگران را کاهش دهد. در روابط هم‌آمیخته، افراد مرز روشنی میان نیازها، افکار و احساسات خود و همسرشان ندارند و حالت روانی یکی به سرعت بر دیگری مسلط می‌شود. تمرین‌هایی مانند واریسی بدن، تنفس آگاهانه و مشاهده افکار و هیجان‌ها به زوجین کمک می‌کند تجربه‌های درونی خود را به‌عنوان پدیده‌هایی مستقل شناسایی کنند. فردی که قادر است احساس اضطراب خود را مشاهده و نام‌گذاری کند، کمتر آن را به رفتار همسر نسبت می‌دهد و کمتر تلاش می‌کند برای کاهش اضطراب، رفتار او را کنترل کند. این تبیین با یافته‌های پژوهشی همسو است که نشان داده‌اند بیانگری هیجانی در رابطه میان تمایز یافتگی خود و هم‌وابستگی نقش میانجی دارد (Dokuzlar et al., 2024). به عبارت دیگر، افزایش آگاهی و بیان هیجان می‌تواند وابستگی ناسالم و درهم‌تنیدگی هیجانی را کاهش دهد.

همچنین، رابطه میان تمایز یافتگی، تنظیم هیجان و بهزیستی روان‌شناختی می‌تواند یکی دیگر از دلایل اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی باشد. افراد دارای تمایز یافتگی بیشتر، هیجان‌های خود را مؤثرتر تنظیم می‌کنند و در روابط نزدیک احساس ثبات و امنیت بیشتری دارند (Lim & Lee, 2024). ذهن آگاهی از طریق کاهش نشخوار فکری، افزایش تحمل بلا تکلیفی و کاهش تلاش برای کنترل افکار و هیجان‌ها، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را افزایش می‌دهد. این امر به‌ویژه در روابط زوجی اهمیت دارد، زیرا بسیاری از تعارض‌ها از تلاش یکی از همسران برای کنترل رفتار یا احساسات دیگری ناشی می‌شود. فرد ذهن آگاه می‌تواند عدم قطعیت، تفاوت دیدگاه و هیجان‌های ناخوشایند را بهتر تحمل کند و نیاز کمتری به کنترل رابطه داشته باشد. این تبیین با یافته‌هایی همخوان است که نشان داده‌اند تمایز یافتگی، مهارت‌های مدیریت هیجان و تحمل‌ناپذیری بلا تکلیفی با رفتارهای وابستگی‌آمیز ارتباط دارند (Ercengiz et al., 2024).

یافته مهم دیگر پژوهش حاضر، برتری درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی نسبت به درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی بود. اگرچه هر دو درمان بر پذیرش، آگاهی هیجانی و کاهش واکنش‌پذیری تمرکز دارند، درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی احتمالاً به دلیل ترکیب هم‌زمان اصلاح فرایندهای شناختی و تمرین‌های منظم ذهن آگاهی، تأثیر گسترده‌تری بر تمایز یافتگی خود داشته است. در این درمان، شرکت‌کنندگان نه تنها مهارت مشاهده و پذیرش هیجان را می‌آموزند، بلکه با افکار خودکار، باورهای کمال‌گرایانه، الگوهای حل مسئله و برنامه‌ریزی فعالیت نیز کار می‌کنند. این تلفیق می‌تواند هم مؤلفه هیجانی و هم مؤلفه شناختی تمایز یافتگی را هدف قرار دهد. تمایز یافتگی صرفاً به کنترل هیجان محدود نیست، بلکه نیازمند توانایی تفکر روشن در شرایط فشار عاطفی است. از این رو، مداخله‌ای که هم رابطه فرد با افکار را تغییر دهد و هم مهارت‌های تنظیم هیجان را افزایش دهد، ممکن است اثر بیشتری بر این سازه داشته باشد.

نتیجه برتری مداخله شناختی-رفتاری با پژوهش‌هایی همسو است که اثربخشی رویکردهای شناختی-رفتاری را در افزایش تمایز یافتگی نشان داده‌اند. آموزش مفاهیم مشاوره پیش از ازدواج بر اساس رویکرد شناختی-رفتاری موجب افزایش تمایز یافتگی خود در دانشجویان شده است (Kahrezi et al., 2021; Kahrizi et al., 2021). همچنین، زوج‌درمانی شناختی-رفتاری در زوجین دارای تعارض زناشویی توانسته است صمیمیت و تمایز یافتگی خود را بهبود بخشد (Zamani Far et al., 2022). این نتایج نشان می‌دهد که شناسایی و اصلاح باورهای ناکارآمد، کاهش تفکر همه‌باهیج، افزایش مسئولیت‌پذیری و آموزش پاسخ‌های رفتاری جایگزین می‌تواند به افراد کمک کند فشار هیجانی رابطه را بهتر

مدیریت کنند. درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی با افزودن مؤلفه پذیرش و مشاهده غیرقضاوتی، احتمالاً تأثیر این فرایندها را تقویت می‌کند.

از منظر رابطه‌ای نیز، افزایش تمایز یافتگی حاصل از دو مداخله می‌تواند به بهبود صمیمیت و رضایت زناشویی منجر شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که صمیمیت هیجانی نقش واسطه‌ای در رابطه میان تمایز یافتگی خود و رضایت زناشویی دارد (Telli & Yavuz Güler, 2023). همچنین، صمیمیت و تنظیم هیجان به‌طور هم‌زمان می‌توانند ارتباط تمایز یافتگی با رضایت زناشویی را تبیین کنند (Kashefi et al., 2023). هنگامی که فرد تمایز یافته‌تر می‌شود، می‌تواند احساسات و نیازهای خود را بدون ترس از طرد بیان کند، در برابر تفاوت‌های همسر تحمل بیشتری نشان دهد و در عین نزدیکی، استقلال خود را حفظ کند. این وضعیت، صمیمیت را از وابستگی افراطی متمایز می‌کند و امکان شکل‌گیری رابطه‌ای امن‌تر و بالغ‌تر را فراهم می‌سازد. یافته‌های مربوط به زوج‌درمانی سیستمی مک‌مستر نیز نشان داده‌اند که اصلاح مرزها و الگوهای ارتباطی می‌تواند تمایز یافتگی و صمیمیت را افزایش و فرسودگی زناشویی را کاهش دهد (Homaei et al., 2023).

تداوم اثر مداخلات در مرحله پیگیری نیز نشان می‌دهد که مهارت‌های آموخته‌شده احتمالاً به‌صورت نسبی در زندگی روزمره زوجین به کار گرفته شده‌اند. تمرین‌های مداوم ذهن‌آگاهی، تنظیم تنفس، مشاهده هیجان، عمل مبتنی بر ارزش‌ها و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای می‌توانند به تدریج به بخشی از سبک پاسخ‌دهی افراد تبدیل شوند. باین‌حال، کاهش میانگین نمرات از پس‌آزمون به پیگیری در هر دو گروه درمانی نشان می‌دهد که شدت اثر اولیه تا حدودی کاهش یافته است. این کاهش می‌تواند ناشی از کم شدن تمرین‌ها پس از پایان جلسات، بازگشت زوجین به محیط‌های تنش‌زا یا نبود جلسات تقویتی باشد. با وجود این، باقی ماندن تفاوت معنادار با گروه گواه نشان می‌دهد که بخش مهمی از آثار درمان حفظ شده است. نقش تنظیم هیجان در تداوم بهبود رابطه‌ای نیز با یافته‌هایی همسو است که آن را واسطه ارتباط میان تمایز یافتگی و تعارض زناشویی معرفی کرده‌اند (Joqratan et al., 2026).

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که هر دو درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی و شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند تمایز یافتگی خود زوجین را افزایش دهند. به نظر می‌رسد درمان مبتنی بر کارآمدی هیجانی از طریق افزایش تحمل هیجان، کاهش اجتناب تجربه‌ای، تقویت خودکارآمدی هیجانی و هدایت رفتار بر اساس ارزش‌ها عمل می‌کند، درحالی‌که درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی از طریق کاهش همانندسازی با افکار، افزایش آگاهی از لحظه حال، اصلاح شناخت‌های ناکارآمد و کاهش واکنش‌پذیری خودکار اثر می‌گذارد. برتری نسبی درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی احتمالاً ناشی از پوشش هم‌زمان ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری تمایز یافتگی است. این نتایج با مدل‌هایی همخوان است که رضایت زناشویی را بر اساس تمایز یافتگی، خودتنظیمی هیجانی و احساس شادی تبیین می‌کنند (Alizadeh et al., 2024) و نشان می‌دهد افزایش تمایز یافتگی می‌تواند یکی از اهداف مهم مداخلات زوجی و خانواده‌درمانی باشد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، محدود بودن نمونه به زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و روان‌پزشکی شهر اراک و دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال اشاره کرد که تعمیم نتایج به سایر زوجین، مناطق جغرافیایی و گروه‌های سنی را با محدودیت مواجه می‌سازد. استفاده از ابزار خودگزارشی نیز ممکن است تحت تأثیر مطلوبیت اجتماعی، برداشت شخصی شرکت‌کنندگان و وضعیت هیجانی آنان در زمان پاسخ‌گویی قرار گرفته باشد. همچنین، مدت پیگیری محدود بود و نمی‌توان درباره ماندگاری بلندمدت آثار مداخلات قضاوت قطعی کرد. کنترل نشدن کامل متغیرهایی مانند مدت ازدواج، شدت تعارض زناشویی، وضعیت اقتصادی، سابقه دریافت روان‌درمانی و کیفیت رابطه اولیه نیز می‌تواند بر نتایج اثر گذاشته باشد. افزون بر این، اجرای مداخلات به‌صورت گروهی ممکن است موجب شده باشد که بخشی از تغییرات مشاهده‌شده ناشی از حمایت گروهی و تعامل میان اعضا باشد، نه صرفاً محتوای اختصاصی هر درمان.



پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اقتصادی و فرهنگ خانوادگی استفاده شود و پژوهش در شهرها و مناطق مختلف تکرار گردد. بررسی اثربخشی این مداخلات در زوجین دارای مشکلات مشخصی مانند تعارض مزمن، خیانت زناشویی، طلاق عاطفی یا فرسودگی زناشویی می‌تواند به تعیین دامنه کاربرد هر درمان کمک کند. استفاده از دوره‌های پیگیری شش‌ماهه و یک‌ساله و افزودن جلسات تقویتی نیز برای ارزیابی پایداری آثار پیشنهاد می‌شود. همچنین، بررسی نقش واسطه‌ای متغیرهایی مانند تنظیم هیجان، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، صمیمیت، خودکارآمدی هیجانی و کاهش اجتناب تجربه‌ای می‌تواند مکانیسم دقیق اثربخشی هر مداخله را روشن سازد. استفاده از مصاحبه‌های بالینی، ارزیابی همسر و مشاهده رفتار زوجین در کنار پرسشنامه‌های خودگزارشی نیز می‌تواند اعتبار یافته‌ها را افزایش دهد.

در سطح کاربردی، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده و کلینیک‌های زوج‌درمانی، آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی، شناسایی و پذیرش هیجان، تنظیم تنفس، فاصله‌گیری از افکار خودکار و عمل مبتنی بر ارزش‌ها را در برنامه‌های درمانی زوجین بگنجانند. درمانگران می‌توانند بر اساس ویژگی‌های مراجعان، شدت واکنش‌پذیری هیجانی و میزان درگیری آنان با افکار ناکارآمد، یکی از دو رویکرد یا ترکیبی از آن‌ها را به کار گیرند. برگزاری جلسات تقویتی پس از پایان درمان، ارائه فایل‌های تمرینی و تکالیف منظم خانگی می‌تواند به حفظ آثار مداخله کمک کند. همچنین، آموزش این مهارت‌ها در دوره‌های مشاوره پیش از ازدواج و برنامه‌های ارتقای کیفیت زندگی زناشویی می‌تواند از شکل‌گیری الگوهای هم‌آمیختگی، گسلس عاطفی و واکنش‌پذیری شدید در مراحل بعدی زندگی مشترک پیشگیری کند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.



References

- Alizadeh, Z., Dokaneifard, F., & Andabil, A. F. (2024). Model Fit Determination of Marital Satisfaction Based on Self-Differentiation, Critical Thinking, and Emotional Self-Regulation Mediated by the Feeling of Happiness in Married Women. *Aftj*, 5(4), 183-193. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.5.4.21>
- Dokuzlar, Ş., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., & Işık, E. (2024). The Mediating Role of Emotional Expressivity Between Differentiation of Self and Co-Dependency Among Couples: A Common Fate Mediation Model. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4283543/v2>
- Ercengiz, M., Yildiz, B., Savci, M., & Griffiths, M. D. (2024). Differentiation of self, emotion management skills, and nomophobia among smartphone users: The mediating and moderating roles of intolerance of uncertainty. *The Social Science Journal*, 61(2), 525-539. <https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1833148>
- Falahzade, H., & Sivandian, M. (2025). Investigating the Mediating Role of Self-Differentiation and Emotion Regulation in the Relationship between Dyadic Perfectionism and Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 53(1), 66-79. <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2356853>
- Ghavanati, J. F., Ehteshami, Z., & Parvin. (2025). Effectiveness of Emotion-Based Group Family Therapy on Self-Differentiation and Alexithymia in Adolescent Girls with Psychosomatic Disorders. *Scientific Journal of Ruyesh Psychology*, 13(9), 121-130. <https://frooyesh.ir/article-1-5385-fa.html>
- Hajisatari Mamaghani, N. (2021). The effectiveness of parent-focused mindfulness-based cognitive behavioral therapy on personal-social adjustment and self-differentiation in mothers of children with ADHD. *New Ideas in Psychology Quarterly*, 6(13), 1-18. https://jnip.ir/browse.php?a_id=556&sid=1&slc_lang=en
- Homaei, F., Shahlapour, S., Omidbakhtiari, N., & Mirzaei, Z. (2023). The Effectiveness of McMaster's Systemic Couple Therapy on Self-Differentiation and Marital Boredom and Intimacy of Couples With Emotional Divorce. *Jarac*, 5(2), 41-47. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.2.6>
- Joqratan, D., Bolghan Abadi, M., & Esfahani, M. S. (2026). The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Differentiation of Self and Marital Conflicts. *Journal of Child and Family Studies*, 35, 291-301. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03146-4>
- Kahrezi, S., Dookanei Fard, F., & Behboodi, M. (2021). Comparing the Effectiveness of Group Counseling Concepts Based on Cognitive-Behavioral and Reality Therapy Approaches on Self-Differentiation in Students. *Journal of Counseling and Psychotherapy Excellence*(39). <https://www.sid.ir/paper/413073/en>
- Kahrizi, S., Beboodi, M., & fard, F. D. (2021). Comparison of the Effectiveness of Group Education of Premarital Counseling Concepts based on two Cognitive-Behavioral Approaches and Reality Therapy on Students' self-Differentiation. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*, 39(10), 71-82. <http://sanad.iau.ir/fa/Article/932027>
- Kashefi, H., Keshavarz, S., & Amiri, M. (2023). Self-Differentiation and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Intimacy and Emotional Regulation. *Journal of Family Studies*, 29(3), 1150-1165. <https://doi.org/10.1080/13229400.2022.2035198>
- Lim, J., & Lee, Y. (2024). Differentiation of Self, Emotional Regulation, and Psychological Well-Being in Close Relationships. *Journal of Family Psychology*.
- Matt, L. M., Seah, T. S., & Coifman, K. G. (2024). Effects of a brief online emotion word learning task on negative emotion differentiation, emotional self-efficacy, and prospective distress: Preliminary findings. *PLoS One*, 19(2), e0299540. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299540>
- Shariati, S., Abbasi, G., & Mirzaian, B. (2023). The effectiveness of eating-based mindfulness training on alexithymia and self-differentiation of overweight women. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(7), 49-58. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.7.6>
- Telli, A. A., & Yavuz Güler, Ç. (2023). The Association between Self-Differentiation and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Emotional Intimacy. *The Family Journal*, 31(4), 512-521. <https://doi.org/10.1177/10664807231165421>
- Zamani Far, M., Keshavarzi Arshadi, F., Hosseini, F., & Emami Pour, S. (2022). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy and systemic-behavioral couple therapy on intimacy and self-differentiation in couples with marital conflict. *Journal of Psychological Sciences*, 21(117), 1779-1798. https://psychologicalscience.ir/browse.php?a_id=1622&sid=1&slc_lang=en