

**مقاله‌ی پژوهشی****تأثیر آموزش خودمتمایزسازی بر میزان رضایت زناشویی در بین دانشجویان زن متاهل****خلاصه**

**مقدمه:** هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش خودمتمایزسازی بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه بود.

**روش کار:** تعداد آزمودنی‌های این پژوهش شامل ۵۰ نفر بود که به صورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمون (۲۵ نفر) و شاهد (۲۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار اندازه‌گیری رضایت زناشویی انریچ (۱۹۸۹) بود. در ابتدا از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد و سپس گروه آزمون به مدت ۸ جلسه در برنامه آموزش خودمتمایزسازی شرکت کرد. داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS تحلیل گردیدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش خودمتمایزسازی بر میزان رضایت زناشویی زنان متاهل تأثیر دارد ( $F = 30/26$  و  $P \leq 0/01$ )

**نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد آموزش خودمتمایزسازی می‌تواند میزان رضایت زناشویی زنان را افزایش دهد.

**واژه‌های کلیدی:** تاهل، خودمتمایزسازی، دانشجویان، رضایت زناشویی

\*کبری امامی ریزی

استادیار گروه علوم تربیتی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، خوزستان، ایران

لیلا برون

عضو هیات علمی گروه روان‌شناسی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، خوزستان، ایران

\*مؤلف مسئول:

گروه علوم تربیتی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، خوزستان، ایران

تاریخ وصول: ۹۵/۱۱/۲۵

تاریخ تایید: ۹۵/۱۲/۲۵

انسان، اصالتاً موجودی است اجتماعی و نخستین بستر فعلیت یافتن این ویژگی برترین مخلوق الهی، به طور قطع کانون مقدس خانواده<sup>۱</sup> است. خانواده، اولین و پربرکت ترین نهاد اجتماعی در تاریخ و فرهنگ تمدن انسانی است (۱). ازدواج به دلیل نقشی که در بنا نهادن نظام خانوادگی و تربیت نسل آینده دارد به عنوان مهمترین و اساسی ترین رابطه بشری توصیف شده است. یکی از جوانب بسیار مهم نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می کنند. رضایت زناشویی، نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی مثل ارتباط، مسائل شخصیتی، حل تعارض، مسائل مالی، روابط جنسی و فرزندان دارند (۲). رضایت زناشویی<sup>۲</sup> به عنوان میزان ادراک زوج از اینکه شریکشان نیازها و تمایلات آنها را بر آورده می کند تعریف می شود (۳). سازگاری و رضایت مندی زناشویی مفهومی ایستا و ثابت نیست و اکثر زوج ها طی زندگی مشترک خود تغییراتی جزئی را در میزان رضامندی تجربه می کنند و در نتیجه آن ها همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه های گوناگون و تغییرپذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خود سازگار کنند (۴). مفهوم خودمتمایزسازی<sup>۳</sup>، بنیاد نظریه بوون<sup>۴</sup> است. بوون (۱۹۷۸) تمایز یافتگی خود را به عنوان درجه ای که در آن فرد قادر است بین الف) کارکرد عقلانی - هیجانی ب) صمیمیت - خودمختاری، در روابط تعادل برقرار کند، تعریف می کند. این مفهوم، افراد را بر حسب درجه تمایز یافتگی یا آمیختگی (امتزاج) بین کارکرد عقلی و هیجانی تعریف می کند در حقیقت خودمتمایزسازی، بیانگر تعادل میان خودمختاری و فردیت در افراد است (۵). همچنین خودمتمایزسازی به عنوان درجه ای که فرد قادر است عملکردهای منطقیش را حفظ کند، هنگامی که به وسیله اجبارهای هیجانی درون سیستم ارتباطی تحت فشار است، توصیف می شود بر طبق نظر بوون، سطح تمایز یافتگی فرد در خانواده اصلی وی

ایجاد می شود. بنابراین، به طور وسیعی از پویایی ها و تعاملات بین اعضای خانواده متأثر می گردد. او عقیده دارد که افراد، با الگوهای سبک زندگی و سطح خود متمایزسازی که در خانواده اصلیشان ایجاد شده است، وارد ازدواج می گردند (۶). نظریه بوون بیان می کند که توانایی کودک برای ایجاد تمایز خود از زمینه عاطفی (هیجانی) خانواده اصلی تأثیر می پذیرد. در یک خانواده با والدین خوب تمایز یافته، کودکان به تدریج یاد می گیرند که خودشان را به عنوان فرد واحد، جدا ولی مرتبط با اعضای خانواده در نظر بگیرند. آنها یاد می گیرند که چگونه هیجانانشان را تنظیم کنند، همانگونه در انتخابهایشان در مورد عقاید، ارزشها و باورها به صورت عاقلانه عمل می کنند. در مقابل اگر والدین به صورت ضعیفی تمایز یافته باشند، کودکان خود را به عنوان دنباله رو والدین یا در موقعیت واکنشی نسبت به ارزشها و عقاید آنها در نظر می گیرند. در چنین خانواده ای کودکان، در توسعه خودمختاری هایشان به صورت واقعی شکست می خورند و فاقد رویکرد های همسان (پایدار) و معقول در پاسخ به چالش های زندگی هستند (۷).

موقعی که افراد، به ویژه در روابط نزدیک، تلاش می کنند احساسشان از خود را بر پایه احساس همسرشان در مورد خود و این که چطور همسرشان به آنها اعتبار می بخشد بنا نهند، پس صمیمیت در ارتباط آنها تخریب شده و رشد و تحول ارتباطات مختل می گردد (۸).

می توان چنین فرض کرد، افرادی که متعلق به خانواده های تمایز نیافته اند، به احتمال بیشتری درگیر ازدواج هایی می شوند که آنها نیز تمایز نیافته اند و دارای بدکارکردی بالاتری نیز هستند. این امر محتمل است که افرادی که به صورت ضعیفی تمایز یافته اند، در نتیجه رشد در یک خانواده تمایز نیافته، با احتمال بیشتری دارای نگرش های ویژه نسبت به ازدواج هستند که این نگرش ها در ادامه، موفقیت در ازدواج آینده را متأثر ساخته و شاید منجر به بدکارکردی آن گردد، بنابراین افراد تمایز نیافته گرایش به ازدواج های تمایز نیافته دارند (۹).

<sup>۱</sup>Family<sup>۲</sup>Marital satisfaction<sup>۳</sup>Self differentiation<sup>۴</sup>Bowen

از جنبه های مهم سازگاری با موضوع ازدواج، احساس رضایتمندی از زندگی زناشویی مستلزم وجود پایداری از سازگاری از جانب زوجهاست و احساس رضایت از ازدواج نقش مهمی در میزان کارکردهای بهنجار خانواده ایفا می کند. اسکورون، نقش خودمتمایزسازی را بر سازگاری زناشویی مورد بررسی قرار داد. نتایج این پژوهش که بر روی ۳۹ زوج انجام شد، مبین آن بود که زوج هایی که کمتر از لحاظ هیجانی منفعل بوده و کمتر گسسته از یا آمیخته با دیگران بودند و به همان نسبت توانایی حفظ عقایدشان را داشتند، سطوح بالاتری از رضایت زناشویی را تجربه می کردند. در حالی که زوج هایی که کمتر تمایز یافته بودند، با اندوه و اضطراب زناشویی بیشتری مواجه می شدند (۱۰). به ویژه اسکورون دریافت که گسلس عاطفی، خود به تنهایی پیش بینی کننده تعارض زناشویی به ویژه در مردان است. همچنین این تحقیق، فرضیه بوون را که بیان می کند، افراد با کسانی ازدواج می کنند که دارای سطوح خودمتمایزسازی مشابه هستند، تأیید نکرد. کروس در مطالعه تحقیقی بر روی زوجین دریافت که متغیرهای فردی، موقعیتی، و ارتباطی مانند سازگاری، دلبستگی، اعتماد، به توانایی عملکرد افراد در ارتباطات نزدیک تاثیر دارد (۱۱).

باتوجه به اینکه مولفه خودمتمایزسازی بعنوان مفهومی که فرد بین کارکردهای عقلانی، صمیمیت و خودمختاری در روابط تعادل برقرار کند، در روابط بین اعضای خانواده نقش مهمی دارد و بر کیفیت زندگی و رضایت کلی افراد در زندگی تاثیر می گذارد، لذا هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش خودمتمایزسازی بر میزان رضایت زناشویی در بین دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد ایذه بود.

### روش کار

پژوهش حاضر با استفاده از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه شاهد انجام شد. تعداد ۲۵ نفر از دانشجویان زن متاهل در گروه آزمایش و ۲۵ نفر در گروه شاهد به روش تصادفی انتخاب و جایگزین شدند.

### ابزار پژوهش

الف- مقیاس رضایت زناشویی انریچ: این مقیاس در سال ۱۹۸۹ توسط اولسون، فریند و درانکمن ساخته شده است. دارای یک فرم ۱۲۵ سوالی و یک فرم ۱۱۵ سوالی که هدف آن تعیین حیطه های کاری، نقاط قوت در روابط زناشویی است. فرم کوتاه مقیاس توسط سلیمانان (۱۳۷۳) تهیه شده که دارای ۴۷ سوال می باشد. آزمودنی پاسخ های خود را روی مقیاس ۵ درجه ای مشخص می کند. به هر گزینه ۱ تا ۵ امتیاز داده می شود. پایایی مقیاس ۴۷ سوالی انریچ را از طریق الفای کرونباخ /۶۵ محاسبه شده است که اعتباریابی این مقیاس با نمرات استرس همبسته شد و یک رابطه منفی معنادار به دست آورد که نشان دهنده همبستگی مطلوب این مقیاس است. و اعتبار این مقیاس با پرسشنامه سازگاری زوجی ۰/۹۲ گزارش شد (۱۲).

ب- برنامه آموزشی محقق ساخته: به منظور آموزش خود متمایزسازی بر اساس نظریه بوئن ساخته شده است و روایی آن توسط ۱۰ نفر از متخصصان روان شناسی که به صورت تصادفی انتخاب شدند مورد تایید قرار گرفت؛ این برنامه در هشت جلسه یک ساعته توسط محققین آموزش داده شد. بر طبق نظریه بوئن حداقل ۴ عامل بر سطح تمایز یافتگی شخص وجود دارد؛ ۱- واکنش عاطفی ۲- گسلس عاطفی ۳- آمیختگی با دیگران ۴- توانایی بدست آوردن موقعیت من برنامه طراحی شده به منظور آموزش مهارت های خودمتمایزسازی است و تکالیفی مانند نوشتن ویژگی های خود، نوشتن پیشینه خانوادگی، یادداشت کردن تجربیات یا حوادث و مشخص کردن رفتار و احساس فرد نسبت به حوادث پیش آمده، نوشتن وقایعی که موجب شادی، ترس، خشم و غیره شده و همچنین نوشتن روابط با افراد دیگر، لیست کردن اشتباهات خود، نوشتن یادداشت های فرضی از موقعیت های اضطراب ساز و بررسی پاسخ فرد به آن موقعیت، و .... به افراد داده می شد.

### جدول ۱- ساختار آموزشی خود متمایزسازی

تاریخ جلسه	عنوان	هدف
------------	-------	-----

جلسه اول	آشنایی اعضا گروه و معرفی اهداف آموزش و انجام پیش آزمون	ایجاد حس تعهد برای ادامه جلسات
جلسه دوم	آشنایی با مرزهای ارتباطی در زندگی شخصی	آگاهی از چگونگی تداخل احساس و فکر و رفتار
جلسه سوم	آموزش نسل نگار و طریقه رسم آن	بررسی جایگاه همشیرها، وضعیت زناشویی، و درجه امتزاج فرد با خانواده گسترده، نظام عاطفی خانواده هسته ای گسلسش عاطفی از والدین و فرایند فراکنی خانواده و بررسی مثلث ها و بررسی فرایند انتقال چند نسلی و چگونگی انتخاب همسر
جلسه چهارم	ایجاد پایه ای برای برقراری صمیمیت	یادآوری خاطراتی که منجر به قهر، آشتی و دعوا شده و بیان دلایل آنها
جلسه پنجم	شناسایی پاسخ دهی عاطفی خویش در برابر یکدیگر و آگاهی بر مواضع شخصی	بررسی موقعیت هایی که فرد در آن دچار اضطراب می شود و بررسی بیشترین نوع پاسخدهی که فرد در مواقع اضطراب آمیز می دهد و ارزیابی میزان بیان مواضع شخصی خود
جلسه ششم	بیان انواع سبکهای دلبستگی موجود و رابطه آن با رشد بعدی شایستگی در روابط اجتماعی	بررسی تاثیر سبک دلبستگی موجود فرد در ارتباط با همسر
جلسه هفتم	بررسی دویینی ذهن نسبت به مسائل و ارتباطات و چگونگی معنادی به وقایع	بررسی وقایع و خاطرات زندگی مشترک و نوشتن دو شکل نگاه به آنها آنچه هستند و آنچه ما به آنها معنا می دهیم.
جلسه هشتم	جمع بندی و ارزیابی از خود	انجام پس آزمون

**نتایج**

به منظور بررسی اثر بخشی آموزش خودمتمایزسازی بر میزان رضایت زناشویی، داده ها به وسیله تحلیل کواریانس به شرح ذیل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**جدول ۲- تحلیل کواریانس اثرات آموزش خود متمایزسازی بر رضایت زناشویی**

منابع تغییر	مجموع مجدورا	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری
پیش آزمون	۳۱۹۴۱٫۹	۱	۳۱۹۴۱٫۹۳۰	۹۰٫۷۰	۰٫۰۰
گروه	۱۰۷۳۴٫۳	۱	۱۰۷۳۴٫۳۳۰	۳۰٫۲۶۹	۰٫۰۰
خطا	۱۶۶۶۷٫۶	۴۷	۳۵۴٫۶۳۱		
کل	۱۶۵۹۱۵	۴۹			

همانگونه که در جدول یک گزارش شده است، بنابراین فرضیه تحقیق مبتنی بر تاثیر آموزش خودمتمایز سازی بر رضایت زناشویی مورد تایید قرار می گیرد.

**جدول ۳- تحلیل کواریانس اثرات آموزش خود متمایزسازی بر رضایت زناشویی**

شاخص های آماری آزمودنی ها	مجموع مجدورا	درجه آزادی	میانگین مجدورات	مقدار F	سطح احتمال خطا P
متغیر همراه (موضوعات شخصی)	۱٫۸۵۱	۱	۱٫۸۵۱	۳٫۴۹	۰٫۰۶۸
گروه ها	۲۰٫۶۸۶	۱	۲۰٫۶۸۶	۳۹٫۰۹۵	۰٫۰۰
خطا	۲۴٫۸۶۹	۴۷	۰٫۵۲۹		

متغیر همراه (ارتباط زناشویی)	۶,۷۷	۱	۶,۷۷	۶,۵۷	۰,۰۱۴
گروه ها	۱۰,۸۹	۱	۱۰,۸۹	۱۰,۵۷	۰,۰۰۲
خطا	۴۸,۴۳۰	۴۷	۱,۰۳۰		
متغیر همراه (حل تعارض)	۰,۴۳	۱	۰,۴۳	۰,۰۵۲	۰,۸۲۱
گروه ها	۲۳,۱۲	۱	۲۳,۱۲	۲۷,۷۵	۰,۰۰
خطا	۳۹,۱۵	۴۷	۰,۸۳۳		
متغیر همراه (مدیریت مالی)	۵,۶۱	۱	۵,۶۱	۴,۹۲	۰,۰۳۱
گروه ها	۲,۱۵	۱	۲,۱۵	۱,۸۹	۰,۰۰
خطا	۵۳,۵۱	۴۷	۱,۱۳۹		
متغیر همراه (فعالیت اوقات فراغت)	۰,۰۳۴	۱	۰,۰۳۴	۰,۰۲۹	۰,۸۶۵
گروه ها	۱۰,۵۸	۱	۱۰,۵۸	۹,۲۲	۰,۰۰
خطا	۵۳,۸۸۶	۴۷	۱,۱۴۷		
متغیر همراه (ارتباط جنسی)	۲,۱۹	۱	۲,۱۹	۲,۰۴۳	۰,۱۶
گروه ها	۰,۴۲۶	۱	۰,۴۲۷	۰,۳۹۶	۰,۵۳۲
خطا	۵۰,۵۲	۴۷	۱,۰۷۵		
متغیر همراه (ازدواج و فرزندان)	۱۴,۹۶	۱	۱۴,۹۶	۱۲,۳۶	۰,۰۱
گروه ها	۲۱,۷۸	۱	۲۱,۷۸	۱۷,۹۹	۰,۰۰
خطا	۵۶,۸۷	۴۷	۱,۲۱		
متغیر همراه (اقوام و دوستان)	۰,۰۱۳	۱	۰,۰۱۳	۰,۰۱۸	۰,۸۹۵
گروه ها	۲,۰۰	۱	۲,۰۰	۲,۶۱	۰,۱۱۳
خطا	۳۵,۹۸	۴۷	۰,۷۶۶		
متغیر همراه (جهت گیری مذهبی)	۶,۵۵	۱	۶,۵۵	۱۶,۵۸	۰,۰۰
گروه ها	۱۱,۱۷۶	۱	۱۱,۱۷۶	۲۸,۲۸	۰,۰۰
خطا	۱۸/۵۶۹	۴۷	۰,۳۹۵		

بنابراین فرضیه تحقیق مبتنی بر تاثیر آموزش خودمتمایزسازی رد می شود.

### بحث

خود متمایز سازی توانایی ابراز موضع من است. لذا افرادی که از سطح مناسب تمایز یافتگی برخوردارند، خود رهبرند؛ یعنی به افکار و احساسات خاص خودشان واقف هستند و آنها را ابراز می نمایند و اجباری جهت وفق دادن خود با انتظارات نامعقول دیگران احساس نمی کنند. در مقابل افراد

بر اساس داده های جدول ۲ به طور خلاصه می توان گفت از آنجا که رضایت موضوعات شخصی، حل تعارض، ارتباط زناشویی، مدیریت مالی، فعالیت اوقات فراغت، جهت گیری مذهبی، ازدواج و فرزندان مشاهده شد بنابراین فرضیه تحقیق مبتنی بر تاثیر آموزش خودمتمایز سازی تایید می شود.

و همچنین بر اساس داده های جدول ۲ می توان گفت از آنجا که رضایت ارتباط جنسی و اقوام و دوستان مشاهده شد

خود متمایز سازی کمک می کند افراد بین عقل و احساسشان تمایز قائل شوند و بلوغ عاطفی بالاتری داشته باشند؛ تمامی این مهارتها می توانند در زندگی زناشویی دخیل باشد و میزان رضایت زناشویی را تحت تاثیر قرار دهد (۱۷).

از آنجاییکه آموزش خودمتمایزسازی کمک می کند افراد در روابط شان سبک دلبستگی اجتنابی کمتری نشان دهند و بیشتر به دیگران اعتماد کنند باعث می شود که افراد در زندگی زناشویی خود سطوح بالاتری از اعتماد را داشته باشند و افراد با دلبستگی ایمن همسرشان را قابل اتکاتر و اعتماد تر می بینند (۱۸).

### نتیجه گیری

آموزش خودمتمایز سازی مهارتهای حل مساله، کنترل هیجانات و انعطاف پذیری و کاهش اضطراب در روابط بین فردی و تشخیص صحیح نیازها و توانایی های شخصی را تقویت می کند. از آنجاییکه زندگی زناشویی ممکن است گاهی همراه با تنش باشد افرادی که خودمتمایز تر هستند بهتر می توانند این تعارضات را برطرف کنند زیرا به مهارتهای حل مساله و کنترل هیجانات و مجهز هستند.

تمایز نیافته، اکثرا از نظر عاطفی به دیگران وابسته هستند و به سختی برای خود، فکر، احساس و عمل می کنند (۱۳).

هر چه افراد تمایز یافتگی بیشتری داشته باشند، به نظر می رسد که انعطاف پذیری بیشتری داشته، ارتباطات صمیمانه را مجاز می دانند، تفاوت از عقایدشان را تحمل می کنند و انفعال هیجانی کمتری را تجربه می کنند. چنین زوج هایی هنگام مواجهه با تضاد، دارای تحمل بیشتری نسبت به اختلاف عقایدند و در نتیجه تهدید کمتری را احساس می کنند (۱۴). در تبیین یافته پژوهش های نظریه می توان اظهار داشت که از بعد سیستم ها، زمانیکه خودمتمایزسازی آمیخته خود پایین باشد، احتمالا وجود خواهد داشت که منجر به کاهش فردیت و یکسانی تفکرات و احساسات فرد با دیگران خواهد شد (۱۵).

با توجه به اینکه پایه فرآیند آگاهانه خودمتمایزسازی، کنترل آگاهانه اضطراب است، از این رو، آموزش خودمتمایزسازی که شیوه ای از بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است، موجب کاهش اضطراب در روابط زناشویی و ایجاد فرصتی برای پدید آمدن خویشی مستحکم و ابراز عقاید شخصی می شود که این مساله تاثیر مهمی در ایجاد روابط زوجین دارد و میشود با ابراز عقاید و نظرات به موقع فرد را دچار اشتباهاتش کرد و لذا روابط زناشویی را استحکام بخشید (۱۶).

لذا طبیعی است که انتظار داشته باشیم آموزش خودمتمایز سازی بتواند بر افزایش رضایت زناشویی افراد تاثیر داشته باشد از آنجایی که آموزش خود متمایز سازی مهارت های تفکیک عقل از احساس را در فرد تقویت می کند باعث می شود که فرد مهارتهای لازم را برای کنترل و تنظیم هیجانات به دست آورد و همچنین میتواند تعریف مشخصی از خود و عقایدشان داشته باشند، و بهتر جهت و هدف زندگی شان را مشخص کنند و در موقعیتهای شدید عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیر ارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم گیری کنند و در نقش ها و مسائل بین شخصی بهتر عمل کنند همچنین آموزش

**References**

1. Taniguchi ST, Freeman PA, Taylor S, Malcarne B. A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoors recreation. *J Experient Educ* 2006; 28(3): 253-6.
2. Mirgain SA, Cordova JV. Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *J Soc Clin Psychol* 2007; 26: 983-1009.
3. Peleg O. The relation between differentiation and social anxiety: what can be learn from students and their parents? *Am J Fam Ther* 2005; 33: 167-83.
4. Akers-Woody M. Understanding the attitudes toward marriage of never- married female young adult children of divorce using bowen theory; 2003.
5. Thorberg F, Lyvers M. Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. Department of psychology; 2005.
6. Gushue GV, Constantine MG. Examining individualism, collectivism, and self differentiation in African college women. *J Ment Health Couns* 2003; 25: 1-15.
7. Mushrush L. A Bowen family system's perspective on first-year student's coping styles adjustment to college and alcohol use. Ph.D. Dissertation. Gannon University, 2007.
8. Comffield L. The impact of therapeutic group procedures on selfdifferentiation. University of Wisconsin, 2000.
9. William Gillen M. Conceptual similarities: Responsibility, self and systemic thinking in the family system theory of Murray Bowen and the theology of H. Richard Niebuhr. Ph.D. Dissertation, 2006.
10. Skowron E. Differentiation of self, personal adjustment, problem solving and ethnic group belonging among person of color. *J Couns Dev* 2004; 82: 447-59.
11. Kruse N. The relationship between self differentiation and the levels of trust, shame, and guilt in intimate relationships. ProQuest Information and Learning Company, 2007.
12. Soleimani A. [Investigate the relationship between irrational beliefs and marital satisfaction in married students]. MS. Dissertation. Teacher Training of Tehran University, 1994. (Persian)
13. Carr A. Family therapy: Concepts process and practice. 2nd ed. London: John Wiley; 2006.
14. Hill A. Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation. Ph.D. Dissertation. The Alliant International University Los Angeles; 2008.
15. Olson DH, Defrain J. Marriages and families intimacy, diversity and strengths. 5th ed. New York: McGraw-Hill; 2006.
16. Adam R. The effects of gestalt and cognitive- behavioral therapy group intervention on the assertiveness and self-esteem of women with physical disabilities facing abuse. Ph.D. Dissertation. Wayne State University, 2010.
17. Bekker MHJ, Croon MA, Belkom EGA, van Vermees JBG. Predicting individual differences in autonomy-connectedness: The role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *J Clin Psychol* 2008; 64(6): 747-65.
18. Tuason MTF. Do parent's differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *J Counsel Psychol* 2000; 47: 27-35.

