

## بررسی رابطه سطوح خود متمایز یافتگی و

### سبک‌های مقابله با فشار روانی در زنان مطلقه

الهه زایرزاده<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۱۰/۱۷

علیرضا پیر خائفی<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۰۲/۰۸

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سطوح خود متمایز یافتگی و گرایش به انواع سبک‌های مقابله با فشار روانی در زنان مطلقه انجام شد. پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود و جامعه آماری، کلیه زنان مطلقه شهر تهران بود. تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسشنامه خود متمایزسازی (DSI - R) (اسکورن و فراید لندر، ۱۹۹۹) و مقیاس استاندارد سنجش روش‌های مقابله با فشار روانی بود. داده‌ها از طریق آمار توصیفی (شاخص‌های مرکزی و پراکندگی «میانگین و انحراف استاندارد») و آمار استنباطی (آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش گام‌به‌گام) تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین سطوح خود متمایز یافتگی و سبک‌های مقابله با فشار روانی رابطه معنی‌داری وجود دارد. بر اساس داده‌های به دست آمده از بین سطوح خود متمایز یافتگی، جایگاه من و خود متمایز یافتگی (نمره کل) در سطح ( $P < 0/01$ ) به صورت مثبت با سبک مقابله متمرکز بر حل مسئله رابطه معنی‌داری دارد. یافته‌های این پژوهش نقش مهم سطوح خود متمایز یافتگی در زنان مطلقه و رابطه آن با سبک‌های مقابله با فشار روانی را نشان داد و مشخص کرد که زنان با سطح خود متمایز یافتگی بالا به سبک متمرکز بر حل مسئله و زنان با سطح پایین، به سبک متمرکز بر هیجان و اجتنابی گرایش دارند.

**کلید واژه:** طلاق، خود متمایز سازی، سبک‌های مقابله، فشار روانی، زنان.

۱ - نویسنده مسئول: کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبایی

[Elahe.zayerzadeh@gmail.com](mailto:Elahe.zayerzadeh@gmail.com)

استادیار گروه روانشناسی بالینی و عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار

## مقدمه

پیشینه ازدواج یا تشکیل خانواده به قدمت تاریخ و حتی ماقبل تاریخ است که مشکلات زناشویی از همان ابتدا وجود داشته است؛ اما دلایل پیچیده ماندن مشکلات زناشویی این است که ما هنوز بعد از گذشت قرن‌ها خانواده را نمی‌شناسیم (ثنایی، ۱۳۷۸). با توجه به تحولات اجتماعی و صنعتی دهه‌های گذشته در سطح جهانی، نظام خانواده با تغییرات، چالش‌ها، مسائل و نیازهای جدید و متنوع مواجه شده است و طی همین مدت خانواده به شکلی فزاینده با علل و عوامل متعدد و پیچیده‌ای در معرض تهدید قرار گرفته است که باعث عدم قطعیت و ابهام در افراد شده است و این خود در زمینه افزایش اضطراب، سردرگمی نقش‌ها و آسیب‌پذیری آن‌ها نقش دارد. وقتی کارکردهای خانواده از قبیل کارکردهای زیستی/ اجتماعی/ شناختی و عاطفی یکی پس از دیگری دچار بحران شوند، اعضای آن به تدریج احساس رضایت‌مندی خود را از دست می‌دهند و کاهش تدریجی رضایت‌مندی اعضای خانواده، ابتدا موجب گسستگی روانی و سپس گسستگی اجتماعی و در نهایت واقعه حقوقی می‌شود که این گسستگی طلاق نامیده می‌شود (پل. ر. آما تو. ۱۹۹۸ و مهدی پور، ۱۳۸۸). از نظر وایزمن (۱۹۸۵)، طلاق فرایندی است که با تجربه بحران عاطفی هر دو زوج شروع می‌شود و با سعی در حل تعارضات زناشویی از طریق جدایی، با ورود به موقعیتی جدید با نقش‌ها و سبک زندگی متفاوت خاتمه می‌یابد و پس از آن زن و شوهر نسبت به یکدیگر حقوق و تکالیفی ندارند؛ اما باید توجه داشت که طلاق پایان ماجرا نیست، بعد از طلاق، خواه‌ناخواه و آگاهانه یا ناآگاهانه، جوانب و ابعاد مختلف زندگی اعضای خانواده تحت تأثیر قرار می‌گیرد و شرایط زمینه‌ای نیز بر این موضوع اثر می‌گذارد. بر اساس مطالعات انجام‌شده: می‌توان پیامدها و آثار طلاق را در سه حوزه طبقه‌بندی کرد: پیامدهای اقتصادی/ اجتماعی (آسیب‌های کودکان، سوء مصرف مواد، عدم امنیت

اجتماعی) و مشکلات حضانت و پیامدهای روان‌شناختی (اختلالات رفتاری، اضطراب و استرس، افسردگی، تأثیرات روانی بر مطلقان بر اساس جنسیت) (کلانتری و همکاران، ۱۳۹۰). به همان میزان که طلاق در زندگی خانوادگی رو به افزایش است، آثار و پیامدهای آن نیز هر روز بیش از گذشته حیات جامعه و سلامتی افراد جامعه را تهدید می‌کند، طلاق و فروپاشی زندگی منجر به برهم خوردن تعادل روانی و عاطفی افراد خانواده می‌شود و از آنجایی که این کار تنش بسیار شدیدی محسوب می‌شود، به اختلالات روانی بخصوص در زنان که ظرافت عاطفی، صفت شاخص تشکیل‌دهنده شخصیت آنان است، امری بسیار محتمل است (حفاریان و همکاران، ۱۳۸۸). آثار طلاق بر مردان با بروز ناهنجاری‌های اجتماعی و رفتاری مانند لاپالی‌گری، غیر متعهد بودن و... نشان داده می‌شود. این امر در زنان بالأخص آن‌ها که فاقد استقلال و پناهگاه هستند منجر به پدید آمدن زمینه‌های سقوط شخصیتی و انحرافات اجتماعی می‌شود و فرزندان طلاق، فاقد محیطی امن و آرام و توأم با اضطراب و عقده‌های روانی غیر قابل جبران می‌شوند. آلپرتین در سال ۱۹۹۸ اظهار داشتند که افراد در خانواده‌های نا به سامان و از هم پاشیده، علاوه بر مشکلات بهداشتی با مشکلات دیگری به‌خصوص هرج و مرج، عدم اطمینان و اعتقاد نیز مواجه هستند (طباطبایی و طباطبائی، ۱۳۸۳). طلاق یک بحران روانی است و افراد متفاوت در برخورد با یک رویداد به شیوه‌های متفاوتی پاسخ می‌دهند، پس باید در افراد چیزی وجود داشته باشد که آن‌ها را در مقابل فشار روانی محافظت یا آسیب‌پذیر کند. مثل شخصیت، هوش، موقعیت زندگی، عامل اقتصادی و فرهنگی (راجرز، ۱۳۷۹). یکی از ویژگی‌های مهم شخصیتی فرد برای کاهش تنش و فشار روانی و استفاده از شیوه‌های مقابله با تنش مناسب و کارآمد در موقعیت‌های متفاوت، توانایی تفکیک خود است. سنگ بنای تئوری بوئن، ضرورت خودمناز یا رفتگی در جهت رشد سلامتی و پیشگیری از انواع بدکاری‌ها

را مطرح می‌نماید. (تفکیک خود) یا خودتمایزیافتگی که مهم‌ترین مفهوم نظریه سیستمی بوئن است، میزان توانایی فرد در تفکیک فرایندهای عقلی از فرایندهای احساسی را نشان می‌دهد. افراد تمایزیافته 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 غیر ارادی 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 نیافته که هویت تعریف‌شده‌ای 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 (نریمانی، ۱۳۸۹). بر اساس نظریه نظام‌های خانواده حداقل چهار عامل: واکنش‌پذیری عاطفی، گسلش عاطفی، امتزاج با دیگران و توانایی به دست آوردن جایگاه من از پیش‌بینی کنندگان سطح خود تمایز سازی یک فرد هستند (دی کسار، ۲۰۰۸. گلید، ۲۰۰۵ به نقل از زارعی ۱۳۹۰). از دید بوئن، فرد کمتر تمایزیافته در موقعیت‌های تنش‌زا از لحاظ فکری آشفته است و در ابهام به سر می‌برد. خودتمایزیافتگی باعث به وجود آمدن خود مستقل بر روابط می‌گردد. از سویی در موقعیت‌های اضطراب‌آور، افراد خود متمایز یافته برای غلبه بر اضطراب با ایجاد یک رابطه صمیمی مطلوب با دیگران به حل آن می‌پردازند؛ اما افراد کمتر تمایزیافته در روابط بین فردی، بافاصله گرفتن بین فردی ظاهر می‌شوند (بوئن ۱۹۷۸ و پاپرو ۱۹۹۰. به نقل از نریمانی ۱۳۸۹). یکی از موضوعات تقریباً جدید و رو به گسترش بهداشت روانی مطالعه چگونگی تأثیر عوامل روان‌شناختی بر سیستم ایمنی بدن است. یافته‌های بنیادین این حیطه، این فرض را مطرح می‌کنند که الگوهای مختلف رفتاری و شخصیتی، تنش و هیجان‌ها و شناخت‌های متفاوت همگی می‌توانند پاسخ‌های ایمنی را تغییر دهند و بدین

ترتیب خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهند (آزاد فلاح، ۱۳۷۸). هلمبک<sup>۱</sup> میزان بالای مواجهه با رویدادهای تنش‌زا و محدودیت منابع حمایتی در رویارویی با تنش را از جمله عوامل مهمی می‌داند که موجب به‌کارگیری شیوه‌های نامناسب در موقعیت تنش‌زا می‌شود (هلمبک، ۱۹۹۷ به نقل از رضایی ۱۳۸۶). در تقسیم‌بندی سبک‌های مقابله‌ای، محققان سه نوع سبک اصلی را از هم متمایز کرده‌اند: سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار که ویژگی آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت فشار روانی است، به عبارتی دیگر با این سبک فرد می‌کوشد تا علت ایجاد ناراحتی را کاهش دهد. سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار که ویژگی اصلی آن اجتناب از مواجهه با منبع فشارزاست و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار که ویژگی آن به تأخیر انداختن حل مشکل یا حذف منبع فشارزا با دادن نام و معنی جدید است. در واقع فرد با این راهبرد می‌کوشد تا با تنظیم هیجان‌ات فشارزا پریشانی خود را کاهش دهد (زیدنر و عندلر، ۱۹۹۶ به نقل از خشوعی ۱۳۸۸). در راستای تحقیقات انجام‌شده، در پژوهشی مبنی بر آثار و پیامدهای طلاق (عبدالحسین کلانتری) یافته‌ها نشان می‌دهد که نه تنها طلاق به‌طور کلی باعث صدمه به سرمایه انسانی و اقتصادی جامعه می‌شود، بلکه در تحلیل حساس به جنسیت، می‌تواند مانع از نقش‌آفرینی زنان در توسعه و در نتیجه به حاشیه راندن و استثمار آنان می‌شود. به‌علاوه این تحقیق نشان داد که محققان زن بیشتر از محققان مرد به مسائل روان‌شناختی و اقتصادی پیامدهای طلاق توجه دارند و کمتر به مسائلی نظیر آسیب‌های اجتماعی و سوء مصرف مواد مخدر می‌پردازند. احمد یار و محمدیان در پژوهش خود با عنوان رابطه بین هوش هیجانی و مکانیسم‌های دفاعی در بین زوجین در آستانه طلاق و عادی به این نتیجه رسیدند که میان هوش هیجانی و مکانیسم‌های دفاعی زوج‌های در آستانه طلاق رابطه معناداری وجود دارد

( $P > 0/05$ )؛ اما میان هوش هیجانی و مکانیسم‌های دفاعی زوج‌های عادی رابطه معناداری وجود ندارد؛ بنابراین زوج‌های در آستانه طلاق چون از توان عاطفی پایین‌تری برخوردارند بیشتر احساس تنیدگی می‌کنند و لذا نسبت به زوج‌های عادی از مکانیسم‌های دفاعی بیشتری استفاده می‌کنند. در حقیقت هوش هیجانی بالاتر به افراد عادی این امکان را می‌دهد که در حیطه ناهشیار بهتر بتوانند به مدیریت /شناخت/ تنظیم و ارزیابی هیجان‌ها پردازند.

از سوی دیگر در پژوهش هینر (۱۹۹۵) مشخص شد که افراد با سطوح متفاوتی از خودتمایزیافتگی، سبک‌های مختلفی از شیوه‌های مقابله با فشار روانی را بکار می‌برند. افرادی که سطوح بالایی از خودتمایزیافتگی دارند، فنون عقلانی را می‌برند، به این دلیل که آن‌ها در تلاش‌های مسئله مدار واقع‌گرا نسبت به فرایندهای عاطفی، درگیر می‌شوند. درحالی‌که افراد با سطوح تمایزیافتگی پایین بیشتر از روش‌های مقابله سرکوب‌کننده و یا واکنشی استفاده می‌کنند (شکیبایی، ۱۳۸۶). با مروری بر پژوهش‌های متعدد، محققان نتیجه گرفتند که متغیرهای مقابله با فشار روانی درک کامل‌تری از روابط بین تنش، خودتمایزیافتگی و ناکارآمدی را برای تئوری سیستم‌های خانواده فراهم می‌کند و به طور کلی افراد خوب تمایزیافته پاسخ‌های کنار آمدن فعال، واقع‌بینانه و مسئله مدار را به جای اجتناب و یا پاسخ‌های هیجان‌مدار انتخاب می‌کنند.

در زمینه پیامدها و آثار طلاق در ایران، تحقیقات فراوانی انجام شده است. این تحقیقات در حوزه‌های مختلف و از جوانب مستقیم و غیرمستقیم به پیامدهای طلاق پرداخته‌اند اما این خلأ احساس می‌شود که بعد از شوک طلاق، وجود استرس و فشار روانی چگونه زندگی جدید را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ عواطف و هیجانات چگونه مدیریت خواهند شد؟

شاید بیان این نکته لازم باشد که با توجه به اهمیت صمیمیت در روابط زوجین و روابط اجتماعی از یک سو و فرهنگ اسلامی کشور از سوی دیگر، آموزش‌های جامع، اصیل و مطمئن دین اسلام به زنان می‌تواند مفید واقع شود. (اعظم زاده و همکاران ۱۳۸۸). پژوهش حاضر با هدف بررسی پیامدهای آسیب‌زا در زنان پس از طلاق انجام شده و به تأثیر طلاق بر سطوح تمایز یافتگی زنان و تأثیر آن بر نحوه مقابله با فشار روانی در زندگی توجه خاص شده است. سؤالات فراوانی در این زمینه مطرح است نظیر: زنان مطلقه در چه سطحی از تمایز یافتگی قرار دارند؟ در کدام سطح دچار ضعف می‌شوند؟ زنان پس از طلاق به کدام یک از سبک‌های مقابله با فشار روانی گرایش بیشتری دارند؟ (مسئله مدار، هیجان‌مدار، اجتنابی) آیا تغییر در این دو متغیر، تحت تأثیر طلاق خواهد بود؟ فرضیه پژوهش: بین سطوح خود تمایز یافتگی و سبک‌های مقابله با فشار روانی در زنان مطلقه رابطه معناداری وجود دارد.

### طرح پژوهش

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش مورد استفاده در این مطالعه، از نوع توصیفی - همبستگی است. با توجه به اهمیت طلاق، جامعه آماری در این پژوهش کلیه زنان مطلقه شهر تهران است. شیوه نمونه‌گیری به صورت تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای است. بدین صورت که ابتدا از بین مناطق شهر تهران، منطقه ۵ (غرب تهران) به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله دوم بعد از هماهنگی با شهرداری منطقه انتخاب شده، دو مرکز مشاوره به صورت تصادفی برای مطالعه انتخاب شد. (مرکز مشاوره وابسته به آموزش و پرورش و کلینیک مشاوره و خدمات درمانی). در مرحله بعد، پرونده‌های کلیه مراجعین بررسی شد و از بین زنان مطلقه‌ای که برای

دریافت مشاوره به مرکز مراجعه کرده بودند به صورت تصادفی ۳۰ نفر به عنوان نمونه برگزیده شدند. شرایط زنان مطلقه مورد نظر به صورت زیر تعریف شده بود:

۱- دامنه سنی ۲۰ - ۳۵ سال

۲- شاغل

۳- تحصیلات حداقل دیپلم

۴- مدت متارکه هم بیشتر از ۱ سال باشد

پژوهش درباره طلاق و خصوصاً زنان مطلقه شرایط خاص و محدودیت‌هایی دارد اما پس از ارائه توضیحات و دادن اطمینان از محرمانه بودن اطلاعات کسب‌شده از آنان، تمامی شرکت‌کنندگان کاملاً همکاری کرده و پرسشنامه‌ها را با دقت و صداقت پاسخ دادند، لذا نتایج حاصل با احتیاط قابل تعمیم است.

#### ابزار سنجش

\* پرسشنامه خود متمایزسازی (DSI-R)

فرم اولیه این پرسشنامه را اسکورن و فرایدلندر (۱۹۹۹) تهیه کردند و آزمون نهایی را جکسون در ۴۶ گویه بر مبنای فرم اولیه بوئن ساخت که در سال ۲۰۰۳ توسط اسکورن و اسمیت تجدید نظر شد. این پرسشنامه به صورت خود گزارش دهی است و به منظور سنجش تمایزیافتگی افراد به کار می‌رود و تمرکز اصلی آن بر ارتباطات مهم زندگی و روابط افراد با خانواده اصلی است (اسکورن، ۲۰۰۳، به نقل از اسکیان، ۱۳۸۴). پرسشنامه مذکور از ۴ خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی (۱۱ سؤال = ER)، گسلس عاطفی (۱۲ سؤال = EC)، موقعیت مواضع شخصی (۱۱ سؤال = IP)، آمیختگی با دیگران (امتزاج با دیگران، هم‌جوشی) (۱۲ سؤال = FO) تشکیل شده است (اسکورن و فرایدلندر، ۱۹۹۸، به نقل از پاکو، ۲۰۰۲) واکنش‌پذیری عاطفی، بیان‌کننده تمایل فرد برای پاسخگویی به محرک‌های محیطی



بر اساس پاسخ‌های هیجانی خودکار و طغیان‌های هیجانی است. گسلش عاطفی، منعکس‌کننده نگرانی‌های مربوط به درگیری‌های عاطفی حل‌نشده با والدین و به‌کارگیری دفاع رفتاری بر ضد این نگرانی‌هاست. جایگاه من، منعکس‌کننده احساس یکپارچگی خود و بیان‌کننده توانایی پیروی از اعتقادات شخصی، با وجود اعمال فشار از سوی دیگران است. آمیختگی با دیگران، منعکس‌کننده درگیری عاطفی زیاد با افراد مهم زندگی است (زارعی، ۱۳۹۰). این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در یک طیف ۶ گزینه‌ای از ۱ (ابدأ در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (کاملاً در مورد من صحیح است) درجه‌بندی شده است. به هر پرسش نمره‌ای بین ۱ تا ۶ تعلق می‌گیرد، به این صورت که به گزینه ۱، نمره ۱ و به گزینه ۶، نمره ۶ داده می‌شود. لذا حداکثر نمره این پرسشنامه برابر با ۲۷۶ است (پاپکو، ۲۰۰۴).  
روایی محتوایی این پرسشنامه از روش همسانی درونی ۰/۸۳ گزارش شده است. یونسی (۱۳۸۵).

از نظر پایایی، ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده توسط اسکورن و فراید لندر (۱۹۹۹)، ۰/۸۸ است. همین ضریب آلفا در پژوهشی که توسط پلک - پاپکو در سال ۲۰۰۴ انجام شد، ۰/۸۴ گزارش شده است.

پایایی خرده آزمون که با ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده شامل:  $ER = 0/8$  و  $EC = 0/8$  و  $I-P = 0/8$  و  $FO = 0/74$  گزارش شده است. (پاپکو ۲۰۰۴). یونسی (۱۳۸۵) پرسشنامه را هنجاریابی کرد و ضریب پایایی را ۰/۸۵ گزارش کرد. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۵ به‌دست آمده است. دو نمونه از پرسش‌های این پرسشنامه عبارت‌اند از: (به‌سختی احساساتم را نسبت به افرادی که برایم مهم هستند، بیان می‌کنم) (حتی در شرایط استرس هم آرامش خود را حفظ می‌کنم).

\* مقیاس استاندارد سنجش روش‌های مقابله با فشار روانی

این پرسشنامه یک ابزار چندبعدی است که شیوه‌های پاسخ‌دهی افراد به استرس را بررسی می‌کند. این فهرست کنترل بر اساس مدل لازاروس از استرس و مدل خود نظم دهی رفتاری که توسط کارور و اسکیروینتراب (۱۹۸۹) ارائه شده، تهیه گردیده است و به وسیله ذوالفقاری، محمدخانی، ابراهیمی (۱۳۷۱) ترجمه و با توجه به فرهنگ ایرانی و با استفاده از سایر مقیاس‌های مقابله‌ای مورد تجدیدنظر قرار گرفته است. بعلاوه مطابق زیربنای نظری، آزمون شامل چند مقوله کلی است که عبارت‌اند از:

۱ - پنج مقیاس مفهومی به سنجش مقابله متمرکز بر حل مسئله اختصاص دارد که شامل: مقابله فعال، مقابله برنامه‌ریزی، جلوگیری از فعالیت‌های مزاحم، جلوگیری از رویارویی عجولانه با مشکل یا بردباری، جستجوی حمایت اجتماعی کارساز است.

۲ - پنج مقیاس به سنجش مقابله متمرکز بر هیجان اختصاص دارد که شامل: جستجوی حمایت عاطفی، مقابله با انکار، مقابله روی آوردن به مذهب، پذیرش، مقابله تفسیر مجدد مثبت است.

۳ - هشت مقیاس به پاسخ‌های مقابله‌ای کمتر مفید و غیرمفید اختصاص دارد که شامل: عدم درگیری ذهنی، عدم درگیری رفتاری، تمرکز به عاطفه و ابراز آن، تکانشوری، تفکر خرافی، تفکر آرزومندانه، تفکر منفی، استفاده از دارو دخانیات است. روایی و پایایی این آزمون توسط کارور و همکاران (۱۹۸۹) در سه مطالعه جداگانه بررسی شده است. شواهد مربوط به پایایی آزمون از طریق روش بازآزمایی و با اجرا بر روی دو نمونه (یک نمونه ۸۹ نفری دانشجو، پس از ۸ هفته) و (یک نمونه ۱۱۶ نفری دانشجو، پس از ۶ هفته) به دست آمد که بیشترین و کمترین میزان برابر با ۰/۷۶ و ۰/۴۲ بوده است. در مورد بررسی اعتبار و روایی این ابزار در ایران

نیز مطالعاتی انجام شده است. نتایج مطالعه محمدخانی (۱۳۷۱) نشان داد که این مقیاس ابزار معتبری برای سنجش راهبردهای مقابله‌ای است. هم‌چنین پایایی تمام مقیاس‌های آن از طریق روش باز آزمایی روی یک نمونه ۲۰ نفری از دانش‌آموزان با فاصله دو هفته‌ای بررسی شد، بالاترین ضریب پایایی مربوط به مقیاس روی آوردن به مذهب ( $R = 0/95$ ) و پایین‌ترین و در عین حال معنی‌دارترین ضریب پایایی مربوط به مقیاس عدم درگیری رفتاری ( $R=0/63$ ) است. ضریب پایایی کلی مقیاس ۰/۹۳ گزارش شده است. (جعفرزاده، ۱۳۹۰).

پهلوانی (۱۳۷۵) برای بررسی پایایی فهرست کنترل، آن را روی ۲۰ نفر از افراد متأهل متشکل از افراد بارور و نابارور به تفکیک جنسی (۵ زن و ۵ مرد بارور، ۵ زن و ۵ مرد نابارور) اجرا کرد. ضریب پایایی به دست آمده به روش تنصیف و تصحیح اسپیرمن - براون برای کل آزمون ۰/۸۴ و برای مقیاس حل مسئله ۰/۳۶، مقیاس متمرکز برهیجان ۰/۷۸ و برای مقیاس کمتر مفید و غیرمفید ۰/۹۰ به دست آمد. سموعی (۱۳۷۸) در پایان‌نامه کارشناسی ارشد با عنوان شیوه‌های مقابله با فشار روانی در معنادان و غیر معنادان و تعیین رابطه آن با عملکرد خانواده آن‌ها، این آزمون را روی ۶۰ نفر معناد و غیر معناد اجرا کرده است. از طریق محاسبه آماری کرونباخ برای ۴ مقیاس به‌طور جداگانه پایایی پرسشنامه به دست آمده است. آلفای کرونباخ را برای مقیاس‌های مسئله مدار، هیجان‌مدار کمتر مفید و غیرمفید به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۷۲، ۰/۶۱، ۰/۷۱ بیان کرده است. نمره‌گذاری بر اساس زیربنای نظری آزمون است که می‌توان ۳ نمره مستقل مربوط به هر طبقه را به صورت جداگانه داد. هر ۳ مقوله، دارای خرده مقیاس‌هایی است که هر خرده مقیاس ۴ سؤال را به خود اختصاص می‌دهد. از یک طیف ۵ گزینه‌ای (هیچ‌وقت، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات و همیشه) برای نمره‌گذاری استفاده می‌شود که مطابق این شیوه، آزمودنی بر مبنای گزینه‌ای که انتخاب می‌کند بین صفر تا ۴ نمره می‌گیرد. دامنه

تغییر نمرات در مقیاس مقابله‌ای مسئله مدار و متمرکز برهیجان بین صفر تا ۸۰ و در مقیاس کمتر مفید - غیرمفید بین صفر تا ۱۲۸ است. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۳ به دست آمد.

### روش اجرا

کلیه افراد نمونه به‌طور تصادفی در ۳ گروه جایگزین شدند و هر دو پرسشنامه بعد از ارائه توضیحات لازم و کامل بین شرکت‌کنندگان توزیع شد. با برقراری رابطه حسنه و اصل رازداری، زنان در محیطی آرام و مناسب مشغول پاسخ به پرسش‌ها شدند. در این فرایند سعی شده تا تمامی شرایط استاندارد اجرای آزمون رعایت شود.

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد بررسی می‌گیرد. در بخش توصیفی با استفاده از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی (میانگین و انحراف استاندارد)، ویژگی‌های توصیفی متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرد و در بخش استنباطی نیز با استفاده از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش گام‌به‌گام، فرضیه‌های پژوهش آزمون شدند.

### یافته‌ها

در جدول (۱) اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف معیار آمده است. جدول مذکور بیانگر ویژگی‌های توصیفی متغیرهای سطوح خودمتمایز یافتگی و سبک‌های مقابله با فشار روانی در بین زنان مطلقه است.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی در متغیرهای سطوح خود متمایز یافتگی و سبک‌های مقابله با فشار روانی

متغیرها	آماره‌ها		تعداد	میانگین	انحراف معیار	کمترین مقدار	بیشترین مقدار
	سبک‌های مقابله با فشار روانی	سطوح خود متمایز یافتگی					
سطوح خود متمایز یافتگی	واکنش‌پذیری عاطفی	۳۰	۳۰	۲۹.۰۰	۶.۲۹	۱۸	۳۹
	گسلش عاطفی	۳۰	۳۰	۳۷.۹۳	۶.۶۹	۲۳	۴۸
	جایگاه من	۳۰	۳۰	۳۹.۶۰	۶.۸۷	۳۱	۵۴
	آمیختگی با دیگران	۳۰	۳۰	۳۳.۵۷	۹.۵۴	۲۲	۵۶
	نمره کل	۳۰	۳۰	۱۴۰.۴۳	۱۸.۳۰	۱۱۷	۱۷۹
سبک‌های مقابله با فشار روانی	سبک تمرکز بر حل مسئله	۳۰	۳۰	۵۰.۳۷	۱۰.۱۰	۳۵	۶۲
	سبک تمرکز بر هیجان	۳۰	۳۰	۳۷.۷۰	۵.۸۲	۲۷	۴۶
	سبک کمتر مفید یا غیر مفید (اجتنابی)	۳۰	۳۰	۶۲.۳۷	۱۵.۲۲	۴۰	۹۱

نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش در جدول (۲) نشان داده شده است. بر اساس داده‌های این جدول، از بین سطوح خود متمایز یافتگی، جایگاه من و خود متمایز یافتگی (نمره کل) در سطح  $(P < 0/01)$  به صورت مثبت با سبک مقابله تمرکز بر حل مسئله رابطه معنی داری دارند. سطوح واکنش‌پذیری عاطفی در سطح  $(P < 0/01)$  به صورت منفی و گسلش عاطفی در سطح  $(P < 0/05)$  به صورت مثبت با سبک مقابله با تمرکز بر هیجان رابطه معنی داری دارند. همچنین سطوح جایگاه من و آمیختگی با دیگران در سطح  $(P < 0/05)$  به صورت منفی با سبک مقابله اجتنابی رابطه معنی داری دارند.

جدول ۲: نتایج آزمون همبستگی بین متغیرهای سطوح خودمتمایز یافتگی و سبک‌های مقابله با فشار روانی

متغیر	واکنش‌پذیری عاطفی	گسلش عاطفی	جایگاه من	آمیختگی با دیگران	خودمتمایز یافتگی (نمره کل)	تمرکز بر حل مسئله	تمرکز بر هیجان اجتنابی
واکنش‌پذیری عاطفی	۱						
گسلش عاطفی	-۰/۱۴	۱					
جایگاه من	۰/۱۷	-۰/۰۳	۱				
آمیختگی با دیگران	۰/۱۵	۰/۳۲	۰/۴۷ **	۱			
خودمتمایز یافتگی (نمره کل)	۰/۴۴ *	۰/۴۶ *	۰/۶۴ **	۰/۸۶ **	۱		
تمرکز بر حل مسئله	۰/۰۱	۰/۲۴	۰/۶۱ **	۰/۳۱	۰/۴۶ **	۱	
تمرکز بر هیجان اجتنابی	-۰/۳۷ **	۰/۴۰ *	-۰/۲۷	-۰/۰۶	-۰/۱۵	-۰/۱۷	۱
اجتنابی	-۰/۲۵	۰/۲۸	-۰/۳۸ *	-۰/۳۸ *	-۰/۳۳	-۰/۳۸ *	۰/۴۱ *

\* همبستگی معنی‌دار در سطح ۰/۰۵ \*\* همبستگی معنی‌دار در سطح ۰/۰۱

برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به هر یک از سطوح خودمتمایز یافتگی بر حسب سبک‌های مقابله با فشار روانی، رابطه سطوح خودمتمایز یافتگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و سبک‌های مقابله با فشار روانی به عنوان متغیرهای ملاک در معادله رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شدند. قبل از انجام تحلیل رگرسیون چند متغیره، مفروضه‌های مستقل بودن نمرات افراد، عادی بودن توزیع متغیرها با استفاده از آزمون کولموگراف - اسمیرنوف (K-S)، خطی بودن با استفاده از آزمون بررسی رابطه خطی در سطح (P<۰/۰۵)، رعایت شد. همچنین رعایت مفروضه عدم هم خطی متغیرهای مستقل با استفاده از نرم‌افزار SPSS نیز مورد بررسی قرار گرفت،

نتایج نشان داد که هم خطی بین متغیرهای مستقل، با استفاده از شاخص عامل تورم واریانس (VIF) وجود ندارد. به عبارت دیگر می‌توان گفت که پیش‌بین‌ها از همدیگر مستقل هستند و با یکدیگر همپوشی ندارند و از تمامی متغیرهای مستقل در تحلیل رگرسیون استفاده کرد.

نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی سبک‌های مقابله با فشار روانی در جدول (۳) ارائه شده است. داده‌های جدول حاکی از آن است که در متغیر وابسته سبک مقابله تمرکز بر حل مسئله، با یک پیش‌بین سطح جایگاه من، می‌توان  $37/40$  درصد از تغییرات سبک مقابله تمرکز بر حل مسئله را پیش‌بینی کرد. ملاحظه می‌شود که در گام اول سطح جایگاه من به تنهایی وارد می‌شود و از آنجایی که سطح معناداری بقیه متغیرها بیشتر از  $0/05$  است، بنابراین وارد معادله نشده‌اند. با این حال معناداری نم واریانس با  $F$  محاسبه و نشان می‌دهد در گام اول، اثر پیش‌بین در سطح  $(P < 0/01)$  معنادار است. همچنین در متغیر وابسته سبک مقابله تمرکز بر هیجان، با یک پیش‌بین سطح گسلش عاطفی، می‌توان  $16/40$  درصد تغییرات سبک مقابله تمرکز بر هیجان را پیش‌بینی کرد. ملاحظه می‌شود که در گام اول سطح گسلش عاطفی به تنهایی وارد می‌شود و از آنجایی که سطح معناداری بقیه متغیرها بیشتر از  $0/05$  بوده است، بنابراین وارد معادله نشده‌اند. با این حال معناداری نم واریانس با  $F$  محاسبه و نشان می‌دهد که در گام اول، اثر پیش‌بین در سطح  $(P < 0/05)$  معنادار است. همچنین در متغیر وابسته سبک مقابله اجتنابی، با دو پیش‌بین سطوح آمیختگی با دیگران و جایگاه من، می‌توان  $34/00$  درصد از تغییرات سبک مقابله اجتنابی را پیش‌بینی کرد. ملاحظه می‌شود که در گام اول سطح آمیختگی با دیگران به تنهایی وارد می‌شود و حدود  $14/70$  درصد از تغییرات سبک مقابله اجتنابی را به خود اختصاص می‌دهد. ورود سطح جایگاه من در گام بعدی باعث می‌شود هر دو متغیر باهم  $34/00$  درصد از واریانس سبک مقابله اجتنابی را پیش‌بینی کنند. لازم به

ذکر است که سطح معناداری بقیه متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین وارد معادله نشده‌اند. باین حال معناداری نم واریانس با  $F$  محاسبه و نشان می‌دهد در هر دو گام، اثر پیش‌بین‌ها در سطح ( $P < 0/05$ ) معنادار است.

جدول ۳: خلاصه تحلیل رگرسیون گام به گام سبک‌های مقابله با فشار روانی

P	F	SE	R2	R	نام متغیرها	گام‌های ورود	متغیر وابسته
۰/۰۰۱	۱۶/۷۱	۸/۱۳	۰/۳۷۴	۰/۶۱۱	جایگاه من	اول	سبک مقابله تمرکز بر حل مسئله
۰/۰۲۶	۵/۴۹	۵/۴۱	۰/۱۶۴	۰/۴۰۵	گسلش عاطفی	اول	سبک مقابله تمرکز بر هیجان
۰/۰۳۶	۴/۸۳	۱۴/۳۰	۰/۱۴۷	۰/۳۸۴	آمیختگی با دیگران	اول	سبک مقابله
۰/۰۰۴	۶/۹۵	۱۲/۸۱	۰/۳۴۰	۰/۵۸۳	آمیختگی با دیگران و جایگاه من	دوم	اجتنابی

در جدول (۴) ضرایب رگرسیونی پیش‌بین‌ها برای سبک‌های مقابله با فشار روانی گزارش شده است. جدول ضرایب رگرسیون نشان می‌دهد در هر گام تحلیل ضرایب سطوح خود متمایز یافتگی (جایگاه من، گسلش عاطفی و آمیختگی با دیگران) در سطح ( $P < 0/01$ ) و ( $P < 0/05$ ) معنادار هستند.



جدول ۴: ضرایب رگرسیون گام به گام سبک‌های مقابله با فشار روانی بر حسب چهار پیش‌بین (سطوح خود متمایز یافتگی)

متغیر وابسته	گام‌ها	متغیرهای وارد شده	B	SEB	B	T	سطح معناداری	عدد ثابت
سبک مقابله تمرکز بر حل مسئله	اول	جایگاه من	۰/۸۹	۰/۲۲	۰/۶۱۱	۴/۰۸	۰/۰۰۰۱	۱۴/۷۵
	اول	گسلش عاطفی	۰/۳۵	۰/۱۵	۰/۴۰۵	۲/۳۴	۰/۰۲۶	۲۴/۳۳
سبک مقابله اجتنابی	اول	آمیختگی با دیگران	۰/۶۱	۰/۲۷	-۰/۳۸	-۲/۱۹	۰/۰۳۶	۸۲/۹۰
	دوم	آمیختگی با دیگران	۰/۸۵	۰/۲۶	-۰/۵۳	-۳/۲۳	۰/۰۰۳	۵۰/۹۶
		جایگاه من	۱/۰۵	۰/۳۷	-۰/۴۶	-۲/۸۰	۰/۰۰۹	

### بحث

هدف این پژوهش بررسی رابطه سطوح خود متمایز یافتگی و سبک‌های مقابله با فشار روانی در زنان مطلقه است. فرضیه تحقیق از این قرار است که سطوح خود متمایز یافتگی و سبک‌های مقابله با فشار روانی ارتباط معناداری دارند. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان می‌دهد بین متغیرهای پژوهش (سطوح خود متمایز یافتگی و سبک‌های مقابله با فشار روانی) رابطه معناداری وجود دارد. داده‌ها مشخص کردند که افراد با سطوح متفاوتی از خود متمایز یافتگی از سبک‌های مختلفی از شیوه‌های مقابله با فشار روانی را استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر بر اساس یافته‌های به دست آمده، رابطه مثبت معنادار بین خود متمایز یافتگی (نمره کل) و سطح جایگاه من با سبک مقابله حل مسئله، نشان‌دهنده این مطلب است که هر چه فرد از خود متمایز یافتگی و سطح جایگاه من بالاتر برخوردار باشد گرایش بیشتری

به استفاده از سبک مقابله حل مسئله دارد و برعکس. همچنین رابطه منفی معنادار بین سطح واکنش‌پذیری عاطفی با سبک مقابله تمرکز بر هیجان، نشان‌دهنده این مطلب است که هرچه فرد از سطح واکنش‌پذیری عاطفی بالاتر برخوردار باشد گرایش کمتری به استفاده از سبک مقابله تمرکز بر هیجان دارد و برعکس. همچنین رابطه مثبت معنادار بین سطح گسلش عاطفی با سبک مقابله تمرکز بر هیجان، نشان‌دهنده این مطلب است که هرچه فرد از سطح گسلش عاطفی بالاتری برخوردار باشد گرایش بیشتری به استفاده از سبک مقابله تمرکز بر هیجان دارد و برعکس. همچنین رابطه منفی معنادار بین سطح جایگاه من و آمیختگی با دیگران با سبک مقابله اجتنابی، نشان‌دهنده این مطلب است که هرچه فرد از سطح جایگاه من و آمیختگی با دیگران بالاتری برخوردار باشد، گرایش کمتری به استفاده از سبک مقابله اجتنابی دارد و برعکس.

برای تبیین این یافته، فیشر (۲۰۰۶) مطرح می‌کند که افراد متمایز یافته برای سهیم شدن در اضطراب به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار نمی‌گیرند و از خود علائم را نشان نمی‌دهند و درک روشنی از شریک بودن، فرایندهای عاطفی اعتیادآور و آمیخته دارند و می‌دانند این عوامل موجب بیماری، تضعیف روحیه، خوار شدن و خراب کردن آن‌ها می‌شود. به‌طور ویژه، افرادی که واکنش‌پذیری عاطفی، گسلش عاطفی و امتزاج کمتری با دیگران دارند و قادرند از عقاید خود دفاع کنند، میزان بالاتری از سازگاری زناشویی را تجربه می‌کنند. (اسکورن، ۲۰۰۰، هیل، ۲۰۰۵. به نقل از زارعی، ۱۳۹۰)

برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به هر یک از سطوح خودمتمایز یافتگی بر حسب سبک‌های مقابله با فشار روانی، رابطه سطوح خودمتمایز یافتگی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و سبک‌های مقابله با فشار روانی به‌عنوان متغیرهای ملاک در معادله رگرسیون گام‌به‌گام تحلیل شدند. نکته حائز اهمیت این است که متغیرهای

پیش‌بین از هم مستقل هستند و باهم دیگر همپوشی ندارند و از تمام متغیرهای مستقل در تحلیل رگرسیون استفاده شد. داده‌ها حاکی از آن است که متغیر پیش‌بین سطح جایگاه من توانایی پیش‌بینی  $37/40$  درصد از تغییرات سبک متمرکز بر حل مسئله (متغیر وابسته) را دارد، برای تبیین این یافته، می‌توان بیان کرد فردی که در عین احساس تعلق، حد و مرزی برای خود دارد، می‌تواند اعتقادات خود را بیان کند، از آن‌ها دفاع کند و نیز قدرت تصمیم‌گیری دارد، در مقابله با استرس و فشار روانی از سبک مقابله‌ای به صورت فعال و برنامه‌ریزی شده استفاده می‌کند. یعنی مشکل را مدیریت کرده و برای مواجهه و حل آن وارد عمل می‌شود. هم‌چنین در متغیر وابسته سبک مقابله متمرکز بر هیجان، با یک پیش‌بین سطح گسلس عاطفی، می‌تواند  $16/40$  درصد از تغییرات این سبک را پیش‌بینی کند. برای تبیین این یافته، می‌توان گفت: فردی که در تمامی روابط خود دچار نگرانی است برای مقابله با فشار روانی، راهبردهای هیجانی: انکار، پذیرش، جلب حمایت عاطفی و ... را انتخاب می‌کند. دو متغیر جایگاه من و آمیختگی با دیگران با  $34/00$  درصد، تغییرات سبک مقابله‌ای اجتنابی را می‌توانند پیش‌بینی کنند، برای تبیین این یافته، هر چه امتزاج خانواده بیشتر باشد، احتمال اضطراب و بی‌ثباتی بیشتر خواهد بود و تمایل به یافتن راه‌حل از طریق جنگ و نزاع، فاصله‌گیری و اختلال در عملکرد بیشتر است. (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۲)

طلاق از دشوارترین پدیده‌های اجتماعی از دیدگاه پژوهشی است؛ بنابراین روش‌های متداول تحقیق در این زمینه با مشکلات بی‌سابقه‌ای روبه‌رو است. (ساروخانی، ۱۳۷۹، به نقل از باغبان، ۱۳۸۲). نتایج به‌دست‌آمده از این مطالعه با پژوهش‌ها و نتایج ذکرشده در زیر بوده است. به‌عنوان مثال، در راستای نتایج پژوهش مورداداک و گور در سال (۲۰۰۴) در خصوص ارتباط بین استرس و روش‌های مقابله و خودمتمایز یافتگی و بدکاری شناختی نشان داد که تمایز یافتگی،

اثرات استرس دریافت شده در عملکرد روان‌شناختی افراد را تعدیل می‌کند. به این معنی که سطوح بالای تنش، فشار بیشتری را بر افراد یا سطح تمایزیافتگی پایین وارد می‌کند و موجب بد کارکردی بیشتر می‌شود. این محققان نتیجه گرفتند که شیوه‌های مقابله درک کامل‌تری از روابط بین استرس، خودتمایزیافتگی و ناکارآمدی را برای تئوری سیستم‌های خانواده فراهم می‌کند و به‌طورکلی افراد خوب تمایزیافته، پاسخ‌ها، کنار آمدن فعال و واقع‌بینانه و مسئله مدار را به جای اجتناب و یا پاسخ‌های هیجان‌مدار انتخاب می‌کنند. (صحت، ۱۳۸۶) که با نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش هیپر نیز همسو است. شکیبایی هم‌چنین در پژوهش خود تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش خود تمایزسازی بر سلامت روان زنان پس از طلاق نشان داد این شیوه آموزش در ارتقای تمایزیافتگی زنان مطلقه و افزایش سلامت روان برای شرکت‌کنندگان در گروه آزمایشی مؤثر است.

تئوری بوئن بر این نتایج صحنه می‌گذارد که افراد بیشتر تمایزیافته، تمایل دارند سازگاری روان‌شناختی بیشتری داشته باشند، درحالی‌که افراد کمتر تمایزیافته، تحت شرایط استرس‌زا، ناکارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین از نشانه‌های جسمی و روان‌شناختی بیشتری مانند اضطراب، جسمانی کردن، افسردگی، الکلیسم و سایکوتیک رنج می‌برند.

### نتیجه‌گیری

بوئن (۱۹۸۷) معتقد است تعارض‌های زناشویی ناشی از ضعف در تمایزیافتگی خود و نداشتن احساس قوی در هویت‌یابی است و این که صمیمیت در زناشویی مستلزم احساس قوی در هویت‌یابی و تمایزیافتگی خود است (برهمند، ۲۰۱۰). در راستای این مطالعه و کسب نتایج به این صورت که سطوح خودتمایزیافتگی با سبک‌های مقابله با فشار روانی از رابطه معناداری برخوردار است و نیز سطوح

خودمناظرز یافتگی توانایی پیش‌بینی کاربرد سبک‌های مقابله را دارد، به این نکته خواهیم رسید که بحران طلاق می‌تواند سطوح خودمناظرز یافتگی زنان را دچار آسیب کند که این امر منجر به تغییراتی در گرایش و انتخاب انواع سبک‌های مقابله با فشار روانی خواهد شد. لذا امید است با بهره‌گیری از علم خانواده و مهارت‌های زندگی و آموزش تمایز یافتگی خود که مهم‌ترین مفهوم خانواده‌درمانی بوئن است بتوان برای کاهش آسیب‌های وارده به افراد و افزایش سطح سلامت بهینه در جامعه کوشید. این پژوهش لزوم مشاوره روانشناسی قبل از ازدواج و قبل از طلاق را تأیید می‌کند که بررسی تجربی نیز آن را توصیه می‌نماید. در مورد محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این مورد اشاره کرد که پژوهش حاضر فقط در بین زنان مطلقه انجام شده است که با توجه به شرایط اجتماعی/اقتصادی و با در نظر نگرفتن خرده‌فرهنگ‌ها در تعمیم نتایج باید احتیاط شود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش حاضر در نمونه‌های وسیع‌تر و یا فرهنگ‌های متفاوت و در مناطق جغرافیایی دیگر انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده اطلاعات مربوط به خانواده‌ی مبدأ در مورد اینکه افراد چگونه در کودکی خودمناظرز سازی را تجربه کرده‌اند و الگوی سبک‌های مقابله با فشار روانی را چگونه آموخته‌اند بررسی شود. همچنین این پژوهش زنان متأهل یا یک زوج کامل (زن و شوهر) را مورد بررسی قرار نمی‌دهد که امید است پژوهش‌های آینده حتماً این هدف را عملی کند.

#### منابع

- ۱- ابراهیمی، احترام (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه بین سبک‌های مقابله با فشار روانی، خلاقیت هیجانی و سلامت روانی در دختران دانشجوی ورزشکار و غیر ورزشکار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت‌معلم.
- ۲- ابراهیمی، امرالله؛ بوالهروی، جعفر؛ ذوالفقاری، فضیله (۱۳۸۱). بررسی رابطه شیوه‌های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با میزان افسردگی جانبازان قطع نخاعی. فصلنامه روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، (اندیشه و رفتار). ۸ (۲): ۴۸ - ۴۰.

- ۳- آزاد فلاح، پرویز (۱۳۷۸). تنیدگی (استرس)، فعالیت مغزی / رفتاری و تغییرات ایمنوگلوبولین ترشحی A. *مجله روانشناسی*. ۹: ۴.
- ۴- اسکیان، پرستو (۱۳۸۴). بررسی تأثیر سایکودرام (روان نمایشگری) برافزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان منطقه ۵ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت‌معلم.
- ۵- آمانو، پل. ر (۱۹۹۸). *پیامدهای طلاق برای کودکان و بزرگسالان*. ترجمه مهناز محمدی زادگان. روابط بین‌المللی انجمن اولیاء و مربیان. چاپ اول. زمستان ۱۳۸۰.
- ۶- باغبان، ایران؛ بررسی تأثیر خانواده‌درمانی به روش ساختی بر کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های متقاضی طلاق شهر اصفهان. *فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*. شماره ۱۶. تابستان ۱۳۸۲.
- ۷- پهلوانی، هاجر (۱۳۷۵). *بررسی عوامل استرس‌زا، راهبردهای مقابله و رابطه آن با سلامت روان در افراد نابارور*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، انیستیتو روان‌پزشکی تهران.
- ۸- ثنایی، باقر (۱۳۷۸). *مثلث سازی و مثلث‌های پاتولوژیک در مشاوره خانواده*. مجموعه مقالات همایش سراسری مشاوره، سازمان بهزیستی کشور.
- ۹- جعفر زاده، فاطمه (۱۳۹۰). *مقایسه سبک‌های مقابله با استرس و رضایت زناشویی در زنان بر اساس عامل ناباروری*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم زیستی و روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۰- حفاریان، لیلا؛ آقایی، اصغر؛ کجباف، محمدباقر؛ کامکار، منوچهر. *مقایسه کیفیت زندگی و ابعاد آن در زنان مطلقه و غیر مطلقه و رابطه آن با ویژگی‌های جمعیت شناختی در شهر شیراز. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان).
- ۱۱- خشوعی، مهدیه سادات (۱۳۸۸). *رابطه شوخ‌طبعی با فشار روانی و سبک‌های مقابله در دانشجویان دانشگاه اصفهان. مجله مطالعات آموزش و یادگیری*. دانشگاه شیراز، دوره اول، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۸۸.
- ۱۲- راجرز، کارل. *کنترل فشار روانی*. ترجمه بهمن نجاریان؛ ایران داوودی. (۱۳۷۹). تهران: انتشارات رشد. چاپ اول.
- ۱۳- رضایی، الهام. *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان استرس و شیوه‌های مقابله با استرس نوجوانان مراکز شبه خانواده*. ۱۳۸۶. کارشناسی ارشد

- روان‌شناسی بالینی. دانشگاه تهران، (چاپ‌شده دوماهنامه علمی، پژوهشی دانشور رفتار)، دانشگاه شاهد، اردیبهشت ۱۳۸۵، سال ۱۶، شماره ۳۴.
- ۱۴- زارعی، سلمان. تعیین سهم خودمتمایزسازی، اعتماد، شرم و گناه در پیش‌بینی سازگاری زناشویی. **فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**. سال ۱۲. شماره ۳. پاییز ۱۳۹۰.
- ۱۵- سموعی، ر؛ ابراهیمی، امرالله؛ موسوی، سید غفور؛ حسن‌زاده، اکبر؛ رفیعی، سعید (۱۳۷۹). الگوی مقابله با استرس در معتادین خود معرف: مرکز اعتیاد اصفهان. **مجله اندیشه و رفتار**. سال ششم. شماره ۲ و ۳: ۶۹ - ۶۳.
- ۱۶- سموعی، رضا (۱۳۷۸). **شیوه‌های مقابله با فشار روانی در معتادان و غیر معتادان و تعیین رابطه آن با عملکرد خانواده آن‌ها**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد و روانشناسی عمومی، دانشکده تحصیلات تکمیلی واحد خوراسگان (اصفهان).
- ۱۷- شکیبایی، طیبه (۱۳۸۶). **بررسی تأثیر آموزش خودمتمایزسازی بر سلامت روان زنان پس از طلاق**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۸- صحت، نرگس (۱۳۸۶). **بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بوئن در کاهش تعارضات زناشویی زوجین ساکن در شهر قم**. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۱۹- طباطبایی، سمانه؛ طباطبایی، تکتتم (۱۳۸۳). **بررسی عوامل مؤثر بر طلاق**. چکیده‌ی مقالات نخستین کنگره آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- ۲۰- کریمی، سمیه؛ مصری پور، شیما؛ آقایی، اصغر؛ معروفی، محسن. مقایسه بخشودگی و مؤلفه‌های آن با سلامت روانی در زوجین عادی و در شرف طلاق شهر اصفهان. **دوماهنامه تحقیقات علوم رفتاری**. شماره ۳۲. (۱۳۹۲).
- ۲۱- کلانتری، عبدالحسین؛ روشن‌فکر، پیام؛ جواهری، جلوه (۱۳۹۰). آثار و پیامدهای طلاق، مرور نظام‌مند تحقیقات انجام‌شده در ایران با تأکید بر ملاحظات جنسیتی. (۱۳۹۰ - ۱۳۷۶)، **زن در توسعه سیاست**. دوره ۹. شماره ۳.
- ۲۲- گلدنبرگ، ا؛ گلدنبرگ، ه (۱۳۸۲). **خانواده‌درمانی**. ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی و سیامک نقش‌بندی و الهام ارجمند. چاپ چهارم. تهران: انتشارات روان. (سال انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۰).

- ۲۳- محمد اسماعیل، مهسا. بررسی اثربخشی شیوه‌های مقابله با استرس بعد از رابطه فرا زناشویی مرد، جهت افزایش رضایتمندی زناشویی زن‌های در معرض آسیب مراجعه نشده به کلینیک پرهام و بیدار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد علامه. (۱۳۸۹).
- ۲۴- محمودزاده، اعظم؛ حسینیان، سیمین؛ احمدی، سید احمد؛ فاتحی زاده، مریم. بررسی تأثیر زوج‌درمانی اسلامی بر صمیمیت زناشویی. فصلنامه روان‌شناسی و دین. شماره ۲۵. فروردین ۱۳۹۳.
- ۲۵- مهدی پور، شیما (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی درمان مرورگر زندگی بر سلامت عمومی نوجوانان دختر دبیرستانی منطقه ۲۲ شهر تهران. پایان‌نامه ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۲۶- نریمانی، مهدی. آموزش خودمتمایزسازی بوئن و عود نشانه‌های سوءمصرف مواد. ۱۳۸۹، کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اهواز، (چاپ‌شده در فصلنامه اعتیاد پژوهشی).
- ۲۷- یار محمدیان، احمد. رابطه بین هوش هیجانی و مکانیسم‌های دفاعی در بین زوجین در آستانه طلاق و عادی. فصلنامه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. سال دوم. شماره ۷. بهار ۱۳۹۱.
- ۲۸- یونسی، ف (۱۳۸۵). هنجاریابی آزمون خودمتمایزسازی در ایران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.

- 1 - Barahmad, U. (2010). Self differentiation in women with and without mental disorders. Journal Social and behavioral Sciences, 5, 559 - 562.
- 2 - Holmack, G. N. (1997). Toward terminological, Conceptual and Statistical Clarity, in the Study of mediators and modirators: examples from the Child - Clinical and pediatric psychology literatures. Journal of Counseling and Clinical psychology. Vol 65: PP. 599 - 610.
- 3 - Lazarus, R. S. and folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping New York: Springer.
- 4 - Peleg - Popko, ora. (2004). Differentiation & test Anxiety in Adolescents, University of Haifa. Journal of Adolescents, 27, 645 - 662.



- 5 - Peleg. Popko, ora. (2002). Bowen theory: A Study of Differentiation of Self, Social Anxiety & physiological Symptoms. Contemporary Family therapy, 24 (2), Human Sciences press.
- 6 - Skowron, E. A & Schmit, T. A (2003). Assessing interpersonal Fusion: reliability and Validity of a new DSI Fusion with others Subscale. Journal of marital and Family therapy, 29, 209 - 222.
- 7 - Zeidner, M. and Endler, N. S. (1996). Handbook of Coping: Theory, Research, Applications. New York: John wiley & Son publisher.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی