

## اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر طلاق شهر تهران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۵/۱۹ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۸/۱۰

رویا حیدری<sup>\*۱</sup>  
محمدباقر حبیبی<sup>۲</sup>

### چکیده

**مقدمه:** پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر طلاق شهر تهران انجام شد.

**روش:** روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دوماله بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانش‌آموزان دوره اول متوسطه با والدین طلاق گرفته در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ در شهر تهران بود. نمونه شامل ۳۰ نفر از نوجوانان طلاق بود که از بین جامعه آماری به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه، جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر). گروه آزمایش، آموزش خودمتمایزسازی را طی ده جلسه دریافت کردند و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌های آماری با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و به وسیله نرم‌افزار آماری SPSS-23 انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش خودمتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر طلاق تأثیر معناداری داشته است ( $p < 0.001$ ). علاوه بر این نتایج نشان داد که این آموزش توانسته تأثیر خود را در زمان نیز به شکل معناداری حفظ نماید ( $p < 0.001$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش خودمتمایزسازی با بهره‌گیری از فنون اجتماعی و هیجانی می‌تواند، پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق را تحت تأثیر قرار دهد. بر این اساس آموزش خودمتمایزسازی می‌تواند به‌عنوان روشی کارآ، جهت بهبود سازگاری اجتماعی و کاهش پریشانی روان‌شناختی نوجوانان پسر طلاق مورد استفاده قرار گیرد.

**کلید واژه‌ها:** آموزش خودمتمایزسازی، پریشانی روان‌شناختی، سازگاری اجتماعی، نوجوانان طلاق

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران، ایران.

\* نویسنده مسئول: Roya\_hedayari96@yahoo.com

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران.

## The effectiveness of self-differentiation Training on psychological distress and social adaptation in adolescents with divorced parents

Roya Heydari<sup>1\*</sup>

Mohamad bagher hobbi<sup>2</sup>

### Abstract

**Purpose:** The present study was conducted aiming to determine the effectiveness of self-differentiation training on psychological distress and social adaptation in adolescents with divorced parents.

**Method:** It was an experimental study with pretest, posttest, control group, and two-month follow-up period design. The statistical population included first high school students with divorced parents in the city of Tehran in the academic year 2017-18. The sample included thirty students with divorced parents who were selected via clustered random sampling method and randomly replaced into experimental and control groups (15 in each group). The experimental group received ten sessions of self-differentiation intervention. Psychological distress questionnaire (Kesler et.al, 2003) and social adaptation (Sinha and Sing, 1993) were applied so as to collect information. The data were analyzed through repeated measurement ANOVA method.

**Findings:** The results showed that self-differentiation training has significantly influenced psychological distress and social adaptation in the adolescents with divorced parents ( $p < 0.001$ ). Moreover, the results showed that this training can significantly maintain its effect in time ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** According to the findings of the present study it can be concluded that self-differentiation training using social and emotional techniques can influence psychological distress and social adaptation of adolescents with divorced parents. Therefore, self-differentiation training can be applied as an efficient method to improve social adaptation and decrease psychological distress of adolescents with divorced parents.

**Key words:** Self-differentiation training, psychological distress, social adaptation, adolescents with divorced parents

1 . Ma of Educational Psychology, Islamic Azad University, Tehran North Branch, Tehran, Iran.

\*Corresponding author: Roya\_heydari96@yahoo.com

2 . Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran.

## مقدمه

مفهوم خانواده و ارزش این نهاد اجتماعی برای هر دولت و جامعه‌ای اساس کار تلقی می‌شود و هر جامعه متناسب با ارزش‌های خود ابتدا به سراغ خانواده می‌رود تا از درون آن شهروندان آتی خویش را بپروراند. این موضوع وقتی اهمیت پیدا می‌کند که جامعه به خاطر تحولات ساختاری و زیر بنایی به شهروندانی جدید با طرز فکری نو نیاز داشته باشد. با توجه به اهمیت خانواده به عنوان اولین ساختار جامعه که پایه و اساس تربیت و تعلیم فرزندان و روابط رسمی و قانونی زن و مرد به شکل یک استاندارد مشروع و مقبول در آن بنیان نهاده می‌شود، اهمیت توجه و حفظ چنین ساختاری با در نظر گرفتن نقش روانی و عاطفی، اجتماعی و رفتاری آن و الگوبرداری فرزندان در یک محیط عاطفی کاملاً مشهود است. نظر به اینکه در جوامع امروز درباره آینده خانواده و زندگی خانوادگی عقاید و نظریات متفاوتی ابراز می‌شود، بسیاری معتقدند که در آینده‌ای نه چندان دور خانواده به صورتی که هم اکنون وجود دارد، از میان خواهد رفت (بایرمن و کلورسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴).

مهمترین شاخص آشفستگی زناشویی، طلاق<sup>۲</sup> است. طلاق به عنوان یکی از استرس‌آورترین منابع می‌تواند، ساخت‌های شناختی افراد را دچار اختلال کرده و آنان را در استفاده از شیوه‌های مقابله با استرس دچار ناتوانی گرداند (لونگیس و زیگر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). زوجینی که به علت طلاق یا طرد ناگهانی از جانب همسر، خود را تنها می‌بینند با انبوهی از مشکلات مواجهه می‌شوند. افراد مطلقه در اغلب موارد علائم کلیدی افسردگی مانند بی‌خوابی، عدم تمرکز، گیجی، سردرگمی، فقدان اشتها، گریه-های طولانی و اختلال در عملکرد روزانه و مشغولیت وسواس گونه را از خود نشان می‌دهند. همچنین کاهش قابل توجه عزت‌نفس<sup>۴</sup> و نشاط، احساس بی‌کسی، اختلال در سازگاری اجتماعی<sup>۵</sup> و تاب‌آوری<sup>۶</sup> در افراد به چشم می‌خورد (جعفری ندوشن، زارع، حسینی هنزایی، پورصالحی نویده و زینی، ۱۳۹۴؛ گاهلر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶). بروز طلاق فقط باعث آسیب به فرایندهای روان‌شناختی زوجین نمی‌گردد، بلکه این پدیده سلامت روان‌شناختی فرزندان را نیز دچار آسیب می‌کند (کریمیان و دهقانی، ۱۳۹۴؛ ریسی و همکاران، ۱۳۹۱؛ گویلدبالی، کلیمشا، پری و مک لوگین<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰).

همانگونه که اشاره شد، بروز طلاق سلامت روان‌شناختی فرزندان را نیز متأثر ساخته و این فرایند باعث بروز پریشانی روان‌شناختی<sup>۹</sup> در آنها می‌شود. پریشانی روان‌شناختی ناراحتی خاص و حالت هیجانی است که توسط افراد به طور موقت یا دائم در پاسخ به استرس‌های خاص و درخواست‌های آسیب‌زا تجربه

1. Bayerman & Kleverson
2. divorce
3. Longis, Zwicker
4. Self-esteem
5. Social Adjustment
6. Resiliency
7. Gahler
8. Guidubaldi, Cleminshaw, Perry, Mcloughin
9. psychological distress

می‌شود (ریدنر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). افزون بر این، پریشانی روان‌شناختی حالات ذهنی ناخوشایند افسردگی و اضطراب است که هر دو علائم هیجانی و فیزیولوژیکی را دارد (میروسکی و راس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). نتایج مطالعات بیانگر این است که پریشانی روان‌شناختی به‌عنوان یک اختلال هیجانی ممکن است، عملکرد اجتماعی و زندگی روزمره افراد را تحت تأثیر قرار دهد (ویتس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷).

علاوه بر این، بروز طلاق فرایندهای اجتماعی نوجوانان همچون سازگاری اجتماعی<sup>۴</sup> را نیز به مخاطره می‌اندازد (برزگر، ۱۳۹۵؛ هاماما و رون-شنه‌او<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). سازگاری به توانایی فرد جهت تطابق با محیط اطرافش اشاره دارد (پانیا و سانگوان<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). به عبارت دیگر سازگاری اجتماعی مجموعه کنش و رفتارهایی است که فرد در موقعیت‌ها و شرایط جدید به‌منظور ارائه پاسخ‌های مناسب به محرک‌های موجود بروز می‌دهد. سازگاری می‌تواند در حیطه‌های مختلفی مطرح شود و ابعاد اجتماعی، خانوادگی، عاطفی، شغلی و غیره را شامل شود. برخی از صاحب‌نظران سازگاری اجتماعی را در رأس سایر ابعاد تلقی می‌کنند (دین، شاه، جمال و بیلال<sup>۷</sup>، ۲۰۱۵). نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است که نوجوانان والدین مطلقه، به دلیل درگیری روان‌شناختی، شناختی و هیجانی با متارکه والدین، نمی‌توانند روابط اجتماعی خود را مانند گذشته ادامه داده و از این رهگذر سازگاری اجتماعی آنان آسیب می‌بیند (هاماما و رون-شنه‌او، ۲۰۱۲).

روش‌های درمانی مختلفی برای کودکان و نوجوانان طلاق به کار گرفته شده است. یکی از این روش‌ها آموزش خودمتمایزسازی<sup>۸</sup> است که کارایی آن در بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی افراد مختلف تأیید شده است (کاظمیان و اسمعیلی، ۱۳۹۱؛ کارخانه، جزایری، بهرامی و فاتحی‌زاده، ۱۳۹۴؛ لیو، لو، وو، وانگ و وو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۶؛ دوبا، برنا، کانستنت و ناندربینو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۸). خودمتمایزسازی بر پایه پژوهش‌های بوون<sup>۱۱</sup> بنا نهاده شده است. وی بر این باور است که خودمتمایزسازی نه تنها فرایند درمانی بلکه تکنیک درمانی نیز محسوب می‌شود (یویان<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۷). آموزش خودمتمایزسازی به دنبال این هدف است که اشخاص به‌طور مستقل بر اساس شخصیت خود و نه دیگران، عواطف و افکار خود را کنترل کنند و به دنبال سرخ‌هایی بگردند حاکی از این که چگونه اضطراب و فشارهای گوناگون بر فرد ظاهر می‌شود و چگونه فرد می‌تواند از همان آغاز با فشارهای روانی به طرز مؤثری انطباق پیدا کند (ویفن<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۲). خودمتمایزسازی شامل دو بعد درونی و بیرونی می‌شود. بعد درونی روانی خودمتمایزسازی عبارت از میزان توانایی فرد

1. Ridner
2. Mirowsky & Ross
3. Wheaton
4. Social adjustment
5. Hamama, Ronen-Shenhav
6. Punia, Sangwan
7. Din, Shah, Jamal, Bilal
8. Self-Differentiation
9. Liu, Luo, Wu, Wang, Wu
10. Doba, Berna, Constant, Nandrino
11. Bowen
12. Yoo ya
13. Whiffen

برای تفکر واقع‌بینانه راجع به موضوعات سرشار از عاطفه در خانواده است و موجب رشد الگوهای خودانکاسی به‌منظور شناخت فرد می‌شود. بعد بین فردی خودمتمایزسازی یعنی توانایی به‌دست آوردن کنترل عاطفی و در عین حال، ماندن در جو عاطفی شدید خانواده (پلگ، ۲۰۰۸).

ضرورت انجام پژوهش حاضر در این نکته است که به مخاطره افتادن سلامت روان کودک و نوجوانان در اثر آسیب‌های روان‌شناختی، آینده تحصیلی، شغلی، اجتماعی و خانوادگی آنان را به مخاطره می‌اندازد. ضروری است اقدامات مقتضی برای درمان مشکلات روان‌شناختی نوجوانان آسیب‌پذیر صورت گیرد تا از پیشروی این آسیب‌ها و تبدیل آن به اختلال‌های بالینی دیگر در آینده جلوگیری گردد. علاوه‌براین فرایند توجه به سلامت روان نوجوانان امری اجتناب‌ناپذیر است. چرا که این گروه از جامعه در آینده نزدیک، می‌بایست به ایفای نقش اجتماعی و شغلی بپردازند و آسیب‌پذیری روان‌شناختی آنان سبب می‌شود، آن‌ها نتوانند؛ کارکرد اجتماعی، روان‌شناختی و تحصیلی مناسب را از خود بروز دهند که این فرایند نشان از ضرورت انجام پژوهش حاضر دارد. حال با توجه به پیامدهای نامطلوب داشتن والدین مطلقه برای نوجوانان و تاثیرات گسترده آن بر روند زندگی فردی و اجتماعی آنها، ضروری است اقدامات مقتضی در خصوص ارائه روش‌های آموزشی و درمانی مناسب صورت گیرد. بنابراین با توجه به موضوعات مطروحه و تحقیقات انجام یافته در مورد تأثیر آموزش خودمتمایزسازی بر بهبود مشکلات روانی و رفتاری و از سوی دیگر به دلیل عدم انجام پژوهشی درباره تأثیر آموزش خودمتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوال است که آیا آموزش خودمتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق تأثیر دارد؟

## روش

روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه و دوره پیگیری دو ماهه بود. متغیر مستقل آموزش خودمتمایزسازی و متغیرهای وابسته پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر طلاق بود. در این پژوهش جامعه آماری را نوجوانان پسر طلاق شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ تشکیل می‌دادند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شد. بدین صورت که ابتدا از بین نواحی مناطق آموزش و پرورش شهر تهران، یک منطقه انتخاب شد (آموزش و پرورش منطقه ۸ تهران). سپس با مراجعه به ناحیه آموزشی انتخاب شده، از بین آموزشگاه‌های پسرانه دوره متوسطه اول، تعداد ۵ آموزشگاه به تصادف انتخاب شد. در گام بعد دانش‌آموزان با والدین طلاق گرفته در این آموزشگاه‌ها مورد شناسایی قرار گرفتند که تعداد آنها ۷۸ نفر بود. از بین این دانش‌آموزان تعداد ۱۲ نفر حاضر به شرکت در پژوهش نبودند. در نتیجه از بین ۶۶ دانش‌آموز باقیمانده، تعداد ۳۰ نفر از آنها به‌صورت تصادفی انتخاب و در گروه‌های آزمایش و گواه به‌صورت گمارش تصادفی جایگزین شدند (۱۵ دانش‌آموز با والدین طلاق گرفته در گروه آزمایش و ۱۵ دانش‌آموز با والدین طلاق گرفته در گروه

گواه). دلیل انتخاب ۱۵ نفر برای هر گروه، رجوع به منابع علمی مربوط بود. چنانکه دلاور (۱۳۸۹) بیان می‌دارد در پژوهش‌هایی با روش پژوهش آزمایشی، تعداد ۱۵ نفر برای هر گروه کفایت کرده و می‌توان دست به تعمیم یافته‌ها زد. گروه آزمایش مداخلات درمانی مربوط به آموزش خودمتمایزسازی را به شرح ذیل در طی دو ماه و نیم به صورت هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت نمودند. این در حالی است که گروه گواه هیچگونه مداخله‌ای را در طول پژوهش دریافت نکرد. جلسات درمانی توسط پژوهشگر و یک متخصص اجرا گردید. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن والدین مطلقه، داشتن سن ۱۵-۱۲ سال، حضور در دوره اول متوسطه، رضایت دانش‌آموز و والد جهت شرکت فرزندشان در پژوهش و نداشتن بیماری جسمی و روان‌شناختی حاد و مزمن (با توجه به پرونده سلامت و مشاوره‌ای آنان) بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل: غیبت در دو جلسه آموزشی و عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در دوره آموزشی بود. جهت رعایت اخلاق در پژوهش رضایت دانش‌آموزان برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی این مداخلات را دریافت خواهند نمود. در نهایت، بر روی گروه آزمایش مداخله آموزشی توجه مطابق با جدول ۱ انجام شد در حالی که گروه گواه به همان روش جاری و معمول آموزش می‌دید.

### ابزار پژوهش

**الف) پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی:** پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی که وضعیت روانی بیمار را طی یک ماه اخیر بررسی می‌کند، توسط کسلر، بارکر، کوپ، اپستین، گرورر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۳) به صورت ۱۰ سؤال تنظیم شد. پاسخ سؤالات، به صورت ۵ گزینه‌ای تمام اوقات = ۴، بیشتر اوقات = ۳، بعضی اوقات = ۲، به ندرت = ۱ و هیچ وقت = ۰ است که بین ۰-۴ نمره گذاری می‌شود و حداکثر نمره در آن برابر ۴۰ است. پژوهش‌های انجام گرفته بر روی پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی کسلر نشان دهنده ارتباط قوی میان نمرات بالا در پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی کسلر و تشخیص بیماری‌های خلقی و اضطرابی توسط فرم مصاحبه تشخیصی بین المللی مرکب (CIDI) می‌باشد. همچنین ارتباط کمتر ولی معنادار میان نمرات پرسشنامه و بیماری‌های روانی دیگر وجود دارد (اندروز و اسلید<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). افزون بر آن، پرسشنامه پریشانی روان‌شناختی کسلر دارای حساسیت و ویژگی مناسبی برای غربال‌گری افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی می‌باشد و نیز این ابزار برای کنترل و نظارت‌های بعد از درمان مناسب است (کسلر و همکاران، ۲۰۰۳). سودمندی استفاده از این ابزار در جمعیت عمومی مردم استرالیا توسط اندروز (۲۰۰۲) تأیید شده است. مطالعات دیگر نیز حاکی از معتبر بودن این پرسشنامه برای مطالعات غربالگری و شناسایی اختلالات روانی است (گرین<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). کاربرد این پرسشنامه بر روی

1. Kessler, Barker, Colpe, Epstein, Gfroerer

2. Andrews, Slade

3. Green

جمعیت سالمندان نیز در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ و در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شده، تأیید شده است (واسیلیادیس<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). لطفی کاشانی، وزیر و زین‌العابدینی (۱۳۹۲) نیز در ایران در پژوهشی پایایی پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه گردید.

**ب) پرسشنامه سازگاری اجتماعی:** برای سنجش سازگاری اجتماعی از پرسشنامه سازگاری اجتماعی سینها و سینگ (۱۹۹۳) استفاده شد. بدین منظور با جداسازی و حذف دو حوزه سازگاری عاطفی و تحصیلی با مجموع ۴۰ سوال از این پرسشنامه و باقی ماندن ۲۰ سوال مربوط به حوزه سازگاری اجتماعی، این پرسشنامه برای استفاده آماده گردید. این پرسشنامه به صورت بله و خیر طراحی گردیده که دانش‌آموزان با سازگاری خوب را از دانش‌آموزان ضعیف جدا می‌کند. برای نمره گذاری این سیاهه، به پاسخ‌هایی که نشانگر سازگاری است، نمره صفر و برای پاسخ‌های نشانگر ناسازگاری نمره ۱ داده می‌شود. جواب بلی به پرسش‌های ۱، ۲، ۳، ۵، ۱۰، ۱۶ و خیر به ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ نشان دهنده ناسازگاری در حوزه سازگاری اجتماعی می‌باشند (خانخانی‌زاده و باقری، ۱۳۹۱). دامنه نمرات پرسشنامه بین صفر تا ۲۰ است که کسب نمرات بالاتر نشانگر سازگاری اجتماعی پایین‌تر است و بالعکس.

پایایی این ابزار توسط سینها و سینگ (۱۹۹۳)؛ به نقل از خانخانی‌زاده و باقری، (۱۳۹۱)، با سه روش دو نیمه کردن، آزمون - بازآزمون و کودر ریچاردسون ۲۰ در ابعاد عاطفی ۰/۹۴، ۰/۹۶، ۰/۹۲، اجتماعی ۰/۹۳، ۰/۹۰، ۰/۹۲، آموزشی ۰/۹۶ و کلی ۰/۹۵، ۰/۹۳، ۰/۹۴ محاسبه شده است و روایی ملاکی همزمان آن نیز با مقایسه با نظام مدیریت هوستل (مدیریت هوستل، دانش‌آموزان را در مقیاس نقطه‌ای به صورت خیلی خوب، خوب، متوسط و خیلی ضعیف از جهت سازگاری شدن درجه بندی کرده بودند) حاکی از ضریب همبستگی گشتاوری ۰/۵۱ برای آن بود که پایایی و روایی مناسب این ابزار در تمامی ابعاد را نشان می‌داد (خانخانی‌زاده و باقری، ۱۳۹۱). در ایران خوشکنش، اسدی، شیرعلیپور و کشاورز افشار (۱۳۸۹) پایایی بعد سازگاری اجتماعی این ابزار را بر روی دانش‌آموزان مقطع متوسط منطقه طارم قزوین، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای سازگاری کلی ۰/۸۲ و برای سازگاری عاطفی، اجتماعی و آموزشی به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۸، ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند. ضمن آنکه در تمامی این پژوهش‌ها روایی این ابزار از لحاظ صوری و محتوایی مورد تأیید مجریان پژوهش‌های فوق بود. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه گردید.

### شیوه اجرای پژوهش

پس از تعیین اهداف پژوهش، در آغاز آموزش شرکت‌کنندگانی که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، پرسشنامه‌های پژوهش را به منظور اجرای پیش‌آزمون، تکمیل نمودند و نمرات به صورت تصادفی به دو گروه گمارش شدند. پس از آن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت

آموزش خودمتمایز سازی قرار گرفتند. برای گروه گواه در این مدت، هیچگونه مداخله‌ای صورت نگرفت. در پایان جلسات، شاخص‌هایی که در پیش آزمون ارزیابی شده بودند، مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. همچنین یک پیگیری دو ماهه نیز انجام شد. برنامه مداخله‌ای برگرفته از برنامه آموزشی خودمتمایز سازی کاظمیان و اسمعیلی (۱۳۹۱) بود. این جلسات در قالب ۱۰ جلسه آموزشی گروهی (هر گروه ۵ نفره) به مدت ۹۰ دقیقه در طی دو ماه و نیم به صورت هفته‌ای یک جلسه به شرح زیر اجرا گردید:

### جدول ۱ - مداخلات مربوط به آموزش خودمتمایز سازی (کاظمیان و اسمعیلی، ۱۳۹۱)

جلسه	هدف	موضوع	تکالیف
جلسه اول	معرفی اعضا	آشنایی با اعضای گروه، بیان قوانین و اهداف گروه و ایجاد حس تعهد برای ادامه جلسات	نوشتن ویژگی‌های خود
جلسه دوم	آشنایی با مرزهای ارتباطی در زندگی شخصی	بحث در مورد آداب و رسوم ناگفته و نقش‌های ناآگاهانه موروثی در خانواده	از اعضا خواسته می‌شود تا به شیوه‌ای مصور، نسل نگار که پیشینه خانوادگی آنها در آن ترسیم می‌شود را تا ۳ نسل قبل ترسیم کنند.
جلسه سوم	شناسایی تعابیر و تفاسیر و جدا کردن آنها از واقعیت	متمایز ساختن باورهای منطقی و غیرمنطقی در رابطه با دیگران	از اعضا خواسته می‌شود تا هر یک از آنها ۳ حادثه یا تجربه خود را یادداشت کنند و سپس احساس و فکر و رفتار خود را مشخص سازند.
جلسه چهارم	پرورش پایه‌های محکم برای برقراری صمیمیت	آشنا کردن اعضا با نیازهای روانی خود از قبیل نیاز به شهرت، نیاز به دوست داشتن، نیاز به مهربانی، نیاز به احترام، نیاز به خودشکوفایی و ...	چند واقعه که موجب شادی، ترس، خشم و ... شده است را یادداشت نمایند و مشخص نمایند که علت آنها چه بوده است.
جلسه پنجم	مجهر ساختن اعضا به مهارت‌های خاص ارتباطی	اظهارنظر کردن اعضا درباره دیگران و میزان اعتماد میان فردی حاکم بین خود و دیگران	توجه به روابط خود با دیگران در طول هفته و این که هر روز یک واقعه را یادداشت کرده و تفسیر خود از آن را بیان نمایند.
جلسه ششم	بررسی انتخاب‌ها و پذیرفتن مسئولیت	پذیرش مسئولیت هر یک از اعضا برای پرورش یک رابطه	لیست کردن اشتباهاتی که در طول هفته انجام داده و مسئولیت آن را می‌پذیرد.
جلسه هفتم	آشنایی با مرزها و حیطه‌های کنترل فرد در زندگی شخصی	استفاده از تصویرسازی ذهنی جهت تشخیص فرد از اینکه در یک موقعیت خاص چه برنامه‌ای را طرح می‌کند و به دنبال پیروی از شرایط است یا کنترل خودش	بیان دو داستان فرضی از موقعیت آشفته‌ساز و بررسی پاسخ خود به آن موقعیت
جلسه هشتم	یکپارچه ساختن ارزش‌ها و تجارب در ارتباطات	بررسی نقشی که فرد ناآگاهانه آن را ایفا می‌کند	خاطرات خود را در دوران کودکی یادداشت کنند و در رابطه با نقش خود در آنها قضاوت کنند.
جلسه نهم	خودشناسی عمیق تر هر یک از اعضا	بیان ویژگی‌های مثبت و منفی هر یک از اعضا و پذیرفتن و دوست داشتن هر یک از صفات	بررسی این سوال که من در حال حاضر چه کسی هستم و چه باید باشم و بررسی احساسی که در پایان پاسخ به این سوال دارند چیست؟
جلسه دهم	گرفتن بازخورد از همدیگر	روشن کردن نقاط قوت و ضعف شخصی، که در روابط بین فردی و درون فردی موثر است. نظرخواهی هر یک از افراد در مورد دوره و بیان افکار و احساس خود از این دوره. اجرای پس آزمون	



در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از آزمون شاپیرو ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها، آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌ها و از آزمون موچلی جهت بررسی پیش‌فرض کرویت استفاده شد. در نهایت جهت اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## یافته‌ها

یافته‌های حاصل از داده‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که افراد نمونه پژوهش دارای دامنه سنی ۱۲ تا ۱۵ سال بودند که در این بین دامنه سنی ۱۳ سال دارای بیشترین فراوانی بود (۴۹ درصد). از طرفی این افراد در دوره اول متوسطه مشغول به تحصیل بودند که بیشترین تعداد فراوانی مربوط به کلاس هفتم بود (۴۷ درصد). حال یافته‌های توصیفی پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرد.

## جدول ۲- میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و گواه در متغیرهای پریشانی روان‌شناختی و سازگاری

اجتماعی نوجوانان طلاق				مرحله	متغیرها
گروه گواه		گروه آزمایش			
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۴/۳۳	۲۵/۲۰	۳/۴۶	۲۵/۵۳	پیش آزمون	پریشانی روان‌شناختی
۳/۲۱	۲۵/۷۳	۴/۵۴	۱۷/۲۰	پس آزمون	
۴/۵۰	۲۵/۶۰	۳/۰۳	۱۵/۵۳	پیگیری	
۳/۰۵	۱۳/۷۳	۲/۶۰	۱۳	پیش آزمون	سازگاری اجتماعی
۲/۰۸	۱۴/۲۶	۲/۵۰	۹/۴۰	پس آزمون	
۲/۵۹	۱۳/۸۶	۲/۵۲	۸/۲۰	پیگیری	

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برقرار است ( $f=0.77, 0.56, 0.74$   $p>0.05$ ). همچنین پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌دهد، پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ( $f=0.69, 1.02$   $p>0.05$ ). از طرفی نتایج آزمون  $t$  نشان داد که تفاوت میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه در متغیرهای وابسته (پریشانی روان‌شناختی و

سازگاری اجتماعی) معنادار نبوده است ( $p > 0.05$ ). همچنین نتایج آزمون موجلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کروییت داده‌ها در متغیرهای پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی رعایت شده است ( $p > 0.05$ ). برای بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است. در این تحقیق یک عامل درون آزمودنی وجود داشت که زمان اندازه‌گیری متغیر پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود و یک عامل بین آزمودنی وجود داشت که آن عضویت گروهی بود.

جدول ۳- تحلیل واریانس با واریانس با اندازه‌گیری مکرر جهت بررسی تفاوت گروه‌ها در متغیر پژوهش

توان آزمون	اندازه اثر	مقدار p	مقدار f	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات		
۱	۰/۷۴	۰/۰۰۰۱	۷۸/۹۲	۱۹۵/۳۰	۲	۳۹۰/۶۰	مراحل	پریشانی روان‌شناختی
۱	۰/۶۷	۰/۰۰۰۱	۵۶/۹۳	۸۳۴/۱۷	۱	۸۳۴/۱۷	گروه‌بندی	
۱	۰/۷۷	۰/۰۰۰۱	۹۵/۵۳	۲۳۶/۴۱	۲	۴۷۲/۸۲	تعامل مراحل و گروه‌بندی	
				۲/۴۷	۵۶	۱۲۸/۵۷	خطا	
۱	۰/۷۷	۰/۰۰۰۱	۹۳/۸۹	۴۲/۱۷	۲	۸۴/۳۵	مراحل	سازگاری اجتماعی
۱	۰/۶۳	۰/۰۰۰۱	۴۷/۸۱	۱۲۰۲/۶۸	۱	۱۲۰۲/۶۸	گروه‌بندی	
۱	۰/۸۰	۰/۰۰۰۱	۱۱۷/۰۴	۵۲/۵۷	۲	۱۰۵/۱۵	تعامل مراحل و گروه‌بندی	
				۰/۴۵	۵۶	۲۵/۱۵	خطا	

همانگونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که میزات F اثر تعامل مراحل و گروه برای متغیرهای پریشانی روان‌شناختی (۹۵/۳) و سازگاری اجتماعی (۱۱۷/۰۴) است که در سطح ۰/۰۰۰۱ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ متغیرهای پژوهش (پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی) در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با یکدیگر تفاوت معنی‌داری دارند. جهت بررسی تفاوت گروه آزمایش با گروه گواه در متغیرهای پژوهش در جدول ۴ نتایج مقایسه میانگین گروه‌های آزمایش و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گزارش شده است.

جدول ۴- نتایج مقایسه میانگین گروه‌های آزمایش و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و

پیگیری در متغیر پژوهش

مؤلفه	مرحله	مقدار t	درجه آزادی	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد برآورد	سطح معناداری
پریشانی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۰/۳۱	۲۸	۰/۳۳	۱/۰۷	۰/۷۶
	پس‌آزمون	-۹/۷۹	۲۸	۸/۵۳	۰/۸۷	۰/۰۰۰۱
سازگاری اجتماعی	پیگیری	-۱۲/۱۰	۲۸	-۱۰/۰۶	۰/۸۳	۰/۰۰۰۱
	پیش‌آزمون	-۱/۰۹	۲۸	-۰/۷۳	۰/۶۷	۰/۲۸
	پس‌آزمون	-۷/۳۳	۲۸	-۴/۸۶	۰/۶۶	۰/۰۰۰۱
	پیگیری	-۹/۹۴	۲۸	-۵/۶۶	۰/۵۶	۰/۰۰۰۱

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، در متغیرهای پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی تفاوت میانگین گروه آزمایش با گروه گواه در مرحله پیش‌آزمون (۰/۷۶ و ۰/۲۸) معنی‌دار نیست و در نتیجه بین دو گروه آزمایش و گواه در این مرحله تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. اما تفاوت میانگین گروه آزمایش و گروه گواه در مرحله پس‌آزمون (۰/۰۰۰۱ و ۰/۰۰۰۱) و پیگیری (۰/۰۰۰۱ و ۰/۰۰۰۱) در متغیرهای پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی معنی‌دار می‌باشد. در نتیجه میانگین گروه آزمایش در این دو مرحله به‌صورت معنی‌داری متفاوت از میانگین گروه گواه می‌باشد. این بدان معناست که روش آموزشی خودتمایزسازی توانسته منجر به کاهش پریشانی روان‌شناختی و بهبود سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق در مراحل پس‌آزمون و پیگیری گردد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش خودتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی و سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق تأثیر معناداری داشته است. علاوه بر این نتایج نشان داد که این آموزش توانسته تأثیر خود را در زمان نیز به شکل معناداری حفظ نماید.

نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بر پریشانی روان‌شناختی نوجوانان طلاق با نتایج پژوهش دوبلا، برنا، کانستنت و ناندینو (۲۰۱۸) و کاظمیان و اسمعیلی (۱۳۹۱) همسو بود. در تبیین یافته حاضر می‌توان بیان کرد که یکی از مولفه‌هایی که آموزش خودتمایزسازی تلاش می‌کند، آن را تحت تأثیر قرار دهد، خودشناسی است. تعمق در خودشناسی سبب می‌شود تا نوجوانان طلاق، به جای درگیری‌شناختی و فراشناختی در فرایند متارکه والدین، بر خود متمرکز شده و با شناسایی نقاط قوت خود و همچنین شناسایی افکار و احساسات و تمایز دادن آنها، تلاش نمایند تا نگرشی واقع‌بینانه‌تر در مورد خود و خانواده داشته باشند. این فرایند باعث می‌شود تا نوجوانان طلاق، پردازش‌های شناختی خود را از درگیری با طلاق والدین رها کرده و به جای آن به خودشناسی و پیشرفت در تکالیف فردی و اجتماعی

روی آورد. این شرایط آرامش روان‌شناختی بیشتری را برای نوجوان در پی داشته و از میزان پریشانی روان‌شناختی آنها می‌کاهد.

علاوه بر این باید اشاره کرد که هدف خودمتمایزسازی، افزایش میزان سازگاری فرد با تغییرات زندگی و در نتیجه بهبود فرایندهای هیجانی و افزایش سلامت روان‌شناختی افراد می‌باشد. بر این اساس نوجوانان طلاق می‌توانند با بهره‌گیری از خودمتمایزسازی بین فرآیند عقلی و احساسی خود، تفکیک قائل شوند. به عبارت دیگر درجه توانایی فرد برای اجتناب از تبعیت خودکار از احساسات، بیانگر میزان تفکیک خویش است. بر این اساس آموزش خودمتمایزسازی دقیقاً بر همین فرایند متمرکز است و تلاش می‌کند که فرایندشناختی و هیجانی و پردازش حاصل از آنها تحت تأثیر مطلق احساسات نباشد. بنابراین خودمتمایزسازی بین احساسات و شناخت توازن ایجاد می‌کند. با برقراری این توازن در اثر آموزش خودمتمایزسازی نوجوانان طلاق بهتر می‌توانند، خود را از بستر احساسات (همچون احساسات منفی نسبت به شرایط خانوادگی و متارکه والدین) جدا کرده و با استفاده از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ادراک واقع‌بینانه‌تری از شرایط کنونی خود تجربه نموده و در نتیجه آن پریشانی روان‌شناختی کمتری را تجربه نمایند.

از طرفی نتایج پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق با یافته کارخانه، جزایری، بهرامی و فاتحی‌زاده (۱۳۹۴) و لیو، لو، وو، وانگ و وو (۲۰۱۶) همسو است. در تبیین یافته حاضر می‌توان گفت که آموزش خودمتمایزسازی به دنبال این هدف است که اشخاص به‌طور مستقل بر اساس شخصیت خود و نه دیگران، عواطف و افکار خود را کنترل کنند و به دنبال سرخ‌هایی بگردند، حاکی از این که چگونه اضطراب و فشارهای گوناگون همچون داشتن والدین مطلقه بر فرد ظاهر می‌شود و چگونه فرد می‌تواند از همان آغاز بر اضطراب به طرز مؤثری انطباق پیدا کند (ویفن، ۲۰۱۲). با توجه به مفروضه زیر بنایی نظریه بوئن که اضطراب و آسیب‌های روان‌شناختی مهار نشده به اختلال در عملکرد خانوادگی منجر می‌شود، لزوم آموزش خودمتمایزسازی، برای دانش‌آموزانی که در جو خانوادگی متفاوت، آشفته‌ای و همراه با طلاق به سر می‌برند، بیش از پیش احساس می‌شود. فرایند خودمتمایزسازی نیاز به آموزش تفکر دارد تا فرد مستقل از فشار گروه فکر کند (ویلیامسون، ۲۰۰۷)؛ بنابراین آموزش آن در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است و سعی بر آن شده تا با آموزش خودمتمایزسازی به نوجوانان طلاق، موجبات رشد و ترقی آنها در زمینه‌های اجتماعی همچون سازگاری اجتماعی فراهم شود.

علاوه بر این باور باید اشاره کرد که بوئن بر این باور بود که کودکان و نوجوانان نیز همانند بزرگسالان قادر به تفکیک احساس از تفکر خود هستند (لیو، لو، وو، وانگ و وو، ۲۰۱۶). بر این اساس می‌توان گفت آموزش خودمتمایزسازی سبب می‌شود که نوجوانان دارای والدین مطلقه خود را از آمیختگی با احساسات حاصل از جدایی والدین جدا کرده و بتوانند، مدیریت بهتری بر فرایندهای هیجانی و اجتماعی خود داشته باشند. کسب و ادراک توانایی در این حوزه سبب می‌شود که نوجوان، ادراک مثبت‌تری از خود داشته باشد و از این طریق، سازگاری بالاتری را نیز به‌دست آورد. علاوه بر این خودمتمایزسازی با آموزش مفاهیمی

همچون آشنایی با مرزها و حیطه‌های کنترل فرد در زندگی شخصی، یکپارچه ساختن ارزش‌ها و تجارب در ارتباطات و مجهز ساختن اعضا به مهارت‌های خاص ارتباطی سبب می‌شود تا نوجوانان طلاق با راهبردهای تعاملی، ارتباطی و اجتماعی متنوع‌تری آشنا شده و از این طریق آنها روابط و سازگاری اجتماعی بالاتری را در این فرایند به‌دست می‌آورند. چرا که کسب مهارت‌های ارتباطی و یکپارچه‌سازی تجارب و ارزش‌ها در ارتباطات مفاهیمی هستند که می‌توانند به بهینه شدن روابط اجتماعی و بهبود سازگاری اجتماعی یاری رسانند.

پژوهش حاضر، مانند هر پژوهش دیگر با محدودیت‌هایی نظیر محدود بودن نتایج پژوهش به گروه، جنسیت و منطقه جغرافیایی خاص (نوجوانان پسر طلاق شهر تهران) مواجه بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود که نظیر این پژوهش در جامعه آماری دیگر، دیگر جنسیت و سایر مناطق جغرافیایی انجام گردد تا سبب افزایش تعمیم یافته‌ها شود. با توجه به یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر توصیه می‌گردد، این روش آموزشی در کلینیک‌های روان‌شناسی و مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی ادارات آموزش و پرورش مورد استفاده قرار گیرد و همچنین پیشنهاد می‌شود؛ مشاوران مقاطع مختلف در دوره‌های ضمن خدمت و کارگاهی با این روش درمانی و کاربرد آن در کاهش پریشانی روان‌شناختی و بهبود سازگاری اجتماعی نوجوانان طلاق آشنا گردند.

## منابع

- برزگر، م. (۱۳۹۵). مقایسه هوش هیجانی، سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی در نوجوانان طلاق و نوجوانان عادی شهر شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- جعفری ندوشن، ع.، زارع، ح.، حسینی هنزایی، ا.، پورصالحی نویده، م.، زینی، م. (۱۳۹۴). بررسی و مقایسه سلامت روان و سازگاری و تنظیم هیجان‌شناختی زنان مطلقه با زنان متأهل شهرستان یزد. مجله زن و جامعه، ۲۶(۲): ۱-۱۶.
- خانخانی‌زاده، ه.، باقری، س. (۱۳۹۱). اثربخشی خودآموزی کلامی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۲(۱): ۵۲-۴۳.
- خوش‌کنش، ا.، اسدی، م.، شیرعلی‌پور، ا.، کشاورز افشار، ح. (۱۳۸۹). نقش باورهای بنیادین و حمایت اجتماعی در سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۴(۳۱): ۸۲-۹۴.
- ریسی، ر.، شاه‌مرادی، ر.، مردان پورشهرکردی، ا.، شمیان، آ.، نکویی، ا.، فانیان، ن.، نیک فرجام، م. (۱۳۹۱). تأثیر جلسات مشاوره حضوری آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان فرزندان خانواده‌های طلاق، مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، ۱۴(۴): ۳۷-۳۰.

- کارخانه، پ، جزایری، ر، بهرامی، ف، فاتحی‌زاده، م. (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر خودمتمایزسازی بوئن بر جرات ورزی زنان متأهل اصفهان. مجله شخصیت و تفاوت‌های فردی، ۷(۴): ۱۸۳-۱۶۷.
- کاظمیان، س، اسمعیلی، م. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر کاهش اضطراب فرزندان خانواده‌های طلاق. فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی، ۶(۴): ۶۰-۵۳.
- کریمیان، س، دهقانی، س. (۱۳۹۴). رابطه طلاق با سلامت روانی فرزندان طلاق و فرزندان عادی در شهر دهدشت در سال ۹۳، اولین همایش ملی علوم و فناوری‌های نوین ایران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- لطفی کاشانی، ف، وزیر، ش، زین العابدینی، س.ن. (۱۳۹۲). اثربخشی امیددرمانی گروهی در کاهش پریشانی روان‌شناختی زنان دچار سرطان پستان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۷(۴): ۵۸-۴۵.
- Liu, S.W., Luo, L., Wu, M., Wang, R., Wu, Y. (2016). Correlation between self-differentiation and professional adaptability among undergraduate nursing students in China. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(4): 394-397.
- Doba, K., Berna, G., Constant, E., Nandrino, J. (2018). Self-differentiation and eating disorders in early and middle adolescence: A cross-sectional path analysis. *Eating Behaviors*, 29: 75-82.
- Yoo Ya, Y. (2007). The relationship among the family functioning, self-differentiation and junior High school student's irrational beliefs.
- Whiffen, V. (2012). Disentangling causality in the association between couple and family processes and depression. In J. L. Lebow., & W. M. Pinsof. (Eds.), *Family Psychology: The art of the science* (pp. 375-396). London: Oxford University Press.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married people over the course of life? *The American journal of family therapy*, 36, 388-401.
- Gahler, M. (2006). To divorce is to die a bit: a longitudinal study of marital disrupt and psychological distress among Swedish women and men. *Journal of Counseling and Therapy for Couples and Families*, 14 (4): 372-82.
- Bayerman, S., Kleverson, E. (2014). Family therapy and Self Differentiation in women with and without mental disorders. *Procedia social and Behavioral Sciences*, 2 (11), 223-232.
- Longis, A.D., Zwicker, A. (2017). Marital satisfaction and divorce in couples in stepfamilies. Marital satisfaction and divorce in couples in stepfamilies. *Current Opinion in Psychology*, 13: 158-161.
- Guidubaldi, J., Cleminshaw, H. K., Perry, J. D., & Mcloughin, C.S. (2010). The impact of parental divorce on children: Report of the nationwide NASP study. *School Psychology Review*, 12, 300-323.
- Ridner, S.H. (2004). Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45, 536-545.
- Mirowsky, J., Ross C.E. (2002). Selecting outcomes for the sociology of mental health: Issues of measurement and dimensionality. *Journal of Health and Social. Journal of Health and Social Behavior*, 43(2): 108-115.

- Wheaton, B. (2007). The twain meets: distress, disorder and the continuing conundrum of categories (comment on Horwitz). *Health*, 11, 303-319.
- Kessler, R.C., Barker, P.R., Colpe, L.J., Epstein, J.F., Gfroerer, J.C., Hiripi, E., Howes, M.J., Normand, S-L.T., Manderscheid, R.W., Walters, E.E. & Zaslavsky, A.M. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Archives of General psychiatry*. 60(2), 184-189.
- Andrews, G., Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler Psychological Distress Scale (k10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 25, 494-497.
- Green, & K., Karraki, H. (2010). Life span developmental psychology: Prospective on stress and coping (pp. 151-174). Hillsdale, N. J: Lawrence Erlbaum Associates.
- Vasiliadis, H.M., Chudzinski, V., Gontijo-Guerra, S., Prévile, M. (2015). Screening instruments for a population of older adults: The 10-item Kessler Psychological Distress Scale (K10) and the 7-item Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7). *Psychiatry Research*, 228 (1): 89-94.
- Hamama, L., Ronen-Shenhav, A. (2012). Self-control, social support, and aggression among adolescents in divorced and two-parent families. *Children and Youth Services Review*, 34(5): 1042-1049.
- Punia, S., Sangwan, S. (2011). Emotional intelligence and social adaptation of school children. *Psychology*, 2(2): 83-87.
- Din, S., Shah, M., Jamal, H., Bilal, M. (2015). Rehabilitation and social adjustment of people with burns in society. *Burns*, 41(1): 106-109.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی