

Effectiveness of the Self-Differentiation Training in Reducing the Degree of Anxiety in the Children of Divorced Parents

اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بر کاهش اضطراب فرزندان خانواده های طلاق

Somayeh Kazemian, Masoomeh Esmaeeli

سمیه کاظمیان^۱، معصومه اسمعیلی^۲

پذیرش نهایی: ۹۲/۲/۳۱

پذیرش اولیه: ۹۲/۲/۱۹

تاریخ دریافت: ۹۱/۳/۳۱

Abstract

This study was conducted to assess the influence of the self-differentiation training on the reduction of the degree of anxiety in girl students of divorced parents. Population of the study incorporated high school girl students of divorces parents in 6th district of Tehran city. Considering this, of the high schools of the 6th district of Tehran city, a school was selected randomly and a list of its students with divorced parents was provided. Then, 16 students were selected randomly and were put into two groups of eight and completed Cattle anxiety inventory and self-differentiation questionnaire. Then, 45-minutes sessions (two sessions in one week) was performed in the experimental group. In this study, pretest, posttest with control group design was used and the data was analyzed through multivariable analysis of variance. Results of the study showed that self-differentiation training was effective in the reduction of the anxiety of students with divorce parents with 95 percent of assurance. Based on the results of the study, it is suggested to the counselors and psychologists to use the group self-differentiation training as a useful method for the treatment of students' anxiety.

Keywords: Education, Self-Differentiation, Anxiety, Children of Divorced Parents

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بر کاهش میزان اضطراب دانش آموزان دختر خانواده های طلاق است. جامعه‌ی آماری این پژوهش را دانش آموزان دختر خانواده های طلاق در مقطع دبیرستان و در منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران تشکیل می دادند. به این ترتیب که از بین مدارس دبیرستان منطقه ۶ استان تهران، یک مدرسه به تصادف انتخاب کرده و سپس فهرستی از اسامی دانش آموزان دختر خانواده های طلاق لیست شد. سپس ۱۶ دانش آموز به صورت تصادفی انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه (۸ نفره) آزمایشی و گواه جایگزین شدند و به پرسشنامه ی اضطراب کتل و پرسشنامه ی خودتمایزسازی پاسخ دادند. ۱۰ جلسه ی آموزشی ۴۵ دقیقه ای (دو جلسه در هفته) در گروه آزمایشی اجرا شد. در این تحقیق از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده و تجزیه و تحلیل داده ها از طریق آزمون تحلیل واریانس چند متغیری صورت گرفته است. نتیجه ی پژوهش نشان داد که آموزش خودتمایزسازی بر کاهش میزان اضطراب فرزندان خانواده های طلاق با ضریب اطمینان ۹۵٪ مؤثر بوده است. براساس یافته های پژوهش حاضر به مشاوران و روان شناسان پیشنهاد می شود از آموزش خودتمایزسازی به شیوه ی گروهی به عنوان یک روش کارآمد جهت درمان اضطراب در نوجوانان استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: آموزش خودتمایزسازی، اضطراب، فرزندان خانواده‌های طلاق.

۱. (نویسنده مسئول) دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی، kazemian_somaye@yahoo.com

۲. استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی



مقدمه

سالم مقایسه کردند. یافته های این تحقیق بر این بود که طلاق فرایندی استرس زا برای کودکان است و موجب اضطراب در آنها می شود. ویمن^۲ و همکاران دریافتند که کودکان کلاس چهارم تا ششم خانواده های طلاق نسبت به همسالان خود در خانواده های سالم، مضطرب تر هستند. نتایج حاصل از پژوهش فاطمی (۱۳۸۳) که در مورد ۱۵۰ دانش آموز خانواده های طلاق و ۱۵۰ دانش آموز از خانواده های غیر طلاق صورت گرفته، نشان داد که مشکل اضطراب در کودکان طلاق به طور معناداری بیش از سایر کودکان است.

یکی از شیوه های درمانگری که در چند دهه ی اخیر مورد توجه پژوهشگران قلمرو اضطراب قرار گرفته، رویکرد بوون^۳ است؛ زیرا رکن اصلی خانواده درمانی بوون آن است که در تمام زندگی اضطراب مزمنی وجود دارد (سید محمدی، ۱۳۸۱). برای نشان دادن اضطراب مزمن، بوون بر مفهوم خودمتمایزسازی تأکید می کند که در سطح پایین قرار دارد (تبریزی و علوی نیا، ۱۳۷۶). برای بوون مفهوم خودمتمایزسازی نه تنها فرایند درمانی بلکه تکنیک درمانی نیز محسوب می گردد (یویایون، ۲۰۰۷).

آموزش خودمتمایزسازی به دنبال این هدف است که اشخاص به طور مستقل بر اساس شخصیت خود و نه دیگران، عواطف و افکار خود را کنترل کنند و به دنبال «سرنخ هایی» بگردند حاکی از این که چگونه اضطراب و فشارهای گوناگون بر فرد ظاهر می شود و چگونه فرد می تواند از همان آغاز بر اضطراب به طرز مؤثری انطباق پیدا کند (ویفن، ۲۰۱۲).

بوون خود متمایزسازی را مفهومی می داند که به منظور توصیف الگوهای تعاملی خانواده مورد استفاده قرار گرفته است، تا فاصله اعضای خانواده را تنظیم کند و با توجه به سن، تعادلی مناسب بین فردیت و صمیمیت برقرار سازد (یویایون، ۲۰۰۷). خودمتمایزسازی شامل دو بعد درون روانی و بین فردی می شود؛ بعد درون روانی خودمتمایزسازی عبارت از میزان توانایی فرد برای تفکر واقع بینانه راجع به موضوعات سرشار از عاطفه در خانواده است (سید محمدی، ۱۳۸۱)؛ و موجب رشد

تجربه طلاق به منزله ی تهدیدی برای نیازهای اساسی به شمار می رود و منجر به اضطراب، که واکنشی طبیعی به موقعیت بحران است، می شود (لگران، ۱۹۸۸). در خانواده های طلاق، اضطراب مضاعفی وجود دارد؛ ترس کودک از احساسات طردشدگی، تغییرات در شرایط زندگی، خجالت، گناه، نگرانی در رابطه با جدایی های بعدی و ترس ماندگار از مشکل ناشناخته بعدی، از اضطراب نشأت می گیرد، که در آینده ای نزدیک در کمین نشسته است (میلر، ۲۰۰۶). اضطراب در این سنین عواقب متعددی را به دنبال دارد از جمله این که؛ موجب بروز افسردگی و بیماری های جسمی گوناگون می شود (لگران، ۱۹۸۸). از این رو در این پژوهش، این کودکان به عنوان نمونه انتخاب شده اند؛ و سعی بر آن شده تا اضطراب نشأت گرفته از طلاق آنان، کاهش داده شود.

گرچه حدی از اضطراب را می توان به منزله پاسخ سازشی بهنجار به حساب آورد، اما وقتی شدت می یابد و با وضعیت تناسب ندارد نوعی اختلال بالینی به شمار می رود و می تواند عملکرد فرد را مختل نماید؛ ممکن است وی را از یک زندگی سالم و شکوفا باز دارد؛ که به جای میل به رشد و تعالی و پویایی شخصیت، ناگزیر میل به بیماری و عدم سلامت خواهد داشت. ناگفته پیداست چنین شخصیتی چه عوارض سوئی بر خانواده و جامعه خواهد گذاشت و چه میزان سلامت روانی جامعه را به خطر خواهد انداخت. بنابراین لزوم مداخله درمانی برای مقابله با این اختلال هر چه بیشتر احساس می شود (لگران، ۱۹۸۸).

به طور کلی همان طور که در پژوهش های ذکر شده در زیر مشخص می شود کودکان خانواده های طلاق نسبت به کودکان والدین طلاق نگرفته، اضطراب بالاتری را دارا هستند.

گولدمن و بوتین (۱۹۹۸، نقل از بموراس، ۲۰۰۳) در پژوهشی دریافتند که کودکان مدارس ابتدایی در خانواده های طلاق اضطراب بیشتری را نسبت به فرزندان خانواده های سالم نشان دادند. هویت و کوون (۱۹۹۰) ۴۹ کودک کلاس دوم و سوم خانواده های طلاق را با ۸۳ کودک از خانواده های



یافته های حاصل از پژوهش شکیبایی (۱۳۸۵) نشان می دهد که آموزش خودمتمایز سازی در کاهش علائم اضطرابی مؤثر بوده است. وی به این نتیجه رسید که آموزش خودمتمایز سازی به خوبی توانسته است با آموزش چگونگی جداسازی افکار از احساسات خود و دیگران، اضطراب افراد را کاهش دهد. اسکورون و فریدلندر^۱ (۲۰۰۴)، نقل از بارتل-هارینگ، (۲۰۰۵) نیز دریافتند افرادی که به خودمتمایز سازی دست یافته اند، توانایی بیشتری برای اتخاذ "موقعیت من"^۲ دارند. این توانایی برای اتخاذ "موقعیت من" همراه با اضطراب مزمن کم و نیز سازگاری روانی بالا است. این یافته ها، فرضیه های بوون را در رابطه با تفکیک، تأیید می کند.

پلژ و پاپکو نیز در تحقیقی دریافتند که میزان تفکیک خانواده، سطوح ترس ها، نگرانی ها، اضطراب پنهان و اضطراب آشکار افراد را پیش بینی می کند. آنها دریافتند که با افزایش میزان تفکیک اعضای خانواده، این حالات کاهش می یابد (پلژ و پاپکو، ۲۰۰۲). پلک و دار در بررسی تمایز یافتگی و اضطراب در ۳۲۴ نفر از نوجوانان ۱۳-۱۲ ساله (۱۹۲ دختر و ۱۴۲ پسر) که در دانشگاه هیفا در اسرائیل انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که میزان تفکیک نوجوانان از خانواده، به ویژه مادرانشان با اضطراب صفت یا پنهان همبستگی منفی داشت. نتایج نشان داد که تمایز یافتگی، یک ساختار اساسی سلامت برای نوجوانان است و نوجوانان کمتر تمایز یافته در خطر سطوح بالایی از اضطراب هستند (شکیبایی، ۱۳۸۵).

به طور کلی هرچه امتزاج خانواده بیشتر باشد، احتمال اضطراب و بی ثباتی بیشتر خواهد بود و تمایل خانواده برای یافتن راه حل از طریق جنگ و نزاع، فاصله گیری و اختلال در عملکرد بیشتر خواهد شد (استینبرگ و سیلبرگ، ۲۰۱۲). پینئو (۲۰۱۲) مطرح می کند که افراد تمایز یافته برای

الگوهای خود انعکاسی به منظور شناخت خودمان "چه کسی هستیم"، "چه کسی نیستیم"، و "زندگی چیست"، می شود (یویایون، ۲۰۰۷). بعد بین فردی خودمتمایز سازی یعنی توانایی به دست آوردن کنترل عاطفی و در عین حال، ماندن در جو عاطفی شدید خانواده (سید محمدی، ۱۳۸۱).

مارکورد (۲۰۰۹) بر این مطلب تأکید می ورزد که پختگی و خود شکوفایی مستلزم آن است که فرد از دلبستگی های عاطفی ناگشوده به خانواده مبدأ، رهایی یابد. وی که در زمینه طلاق تحقیقاتی انجام داده دریافت که کودکان طلاق بیشتر در معرض مشکلات روانی هستند، زیرا همراه با گره های عاطفی به والدین رشد می یابند. او نتیجه گرفت دلبستگی های عاطفی ناگشوده به خانواده مبدأ، موجب اضطراب روزافزون فرزندان طلاق می گردد.

با توجه به مفروضه زیر بنایی نظریه ی بوون که اضطراب مهار نشده به اختلال در عملکرد خانوادگی منجر می شود، لزوم آموزش خودمتمایز سازی، برای دانش آموزانی که در جو خانوادگی متفاوتی به سر می برند، بیش از پیش احساس می شود. فرایند خودمتمایز سازی نیاز به آموزش تفکر دارد تا فرد مستقل از فشار گروه فکر کند (ویلیامسون^۳، ۲۰۰۷)؛ لذا آموزش آن در این پژوهش مورد توجه قرار گرفته است و سعی بر آن شده تا با آموزش خودمتمایز سازی به کودکان، موجبات رشد و ترقی آنها را فراهم آوریم. بوون بر این باور بود که کودکان نیز همانند بزرگسالان قادر به تفکیک احساس از تفکر خود هستند (اسمیت، ۲۰۰۶). به طور کلی با توجه به پژوهش های زیر می توان نتیجه گرفت آموزش خودمتمایز سازی موجب کاهش میزان اضطراب (کلی، آشکار و پنهان) و سازگاری روانی بهتر آنها شود:

پژوهش ها نشان می دهد که سطح کارکرد در روابط صمیمی، در مراحل مختلف زندگی روی فرد تأثیر می گذارد و عواملی که با این کارکرد ارتباط دارند، بسیار گسترده اند و برای درک این سطح از کارکرد، مهم و ضروری هستند. متغیرهای فردی، موقعیتی و ارتباطی از قبیل خودمتمایز سازی، با توانایی فرد برای کاهش اضطراب مرتبط هستند (یوتن، ۲۰۱۱، پینئو، ۲۰۱۲).

^۱. Friendlander

^۲. "I" position"



استان تهران، یک مدرسه به تصادف انتخاب شده و سپس فهرستی از اسامی دانش آموزان دختر خانواده های طلاق لیست گردید. سپس ۱۶ دانش آموز به صورت تصادفی انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه (۸ نفره) آزمایشی و گواه جایگزین شدند. ملاک های ورود به پژوهش نیز مبتلا نبودن به بیماری های جسمانی خاص، دارا بودن وضعیت اقتصادی متوسط و گذشت حداقل سه سال از طلاق والدین آنها بود.

گروه آزمایشی در ۱۰ جلسه ۴۵ دقیقه ای (دو جلسه در هفته) آموزش دیدند. پس از آموزش خودمتمایزسازی، همه آزمودنی های گروه های آزمایشی و کنترل، آزمون اضطراب کتل و پرسشنامه خودمتمایزسازی را همان طور که در ابتدا و پیش از جلسات آموزشی پر کرده بودند، تکمیل کردند.

ابزار

۱. مقیاس اضطراب کتل (۱۹۷۵): این مقیاس شامل ۴۰ سؤال است و به صورت دو ارزشی (بلی-خیر) نمره گذاری می شود. اسمعیلی (۱۳۷۶) در پژوهشی که در شهر تهران بر روی نوجوانان ۱۵-۱۳ ساله انجام داده، آزمون اضطراب کتل را هنجاریابی کرده است. وی در این پژوهش ضریب اعتبار را از طریق آزمون مجدد ۰/۸۶ و روایی را از طریق همبستگی زیر مقیاس ها با کل آزمون ۰/۶۷ گزارش کرده است.

۲. پرسشنامه‌ی خود متمایز سازی اسکورن و اسمیت (۲۰۰۳): فرم اولیه این پرسشنامه توسط اسکورن و فراید لندر تهیه شده و آزمون نهایی توسط جسکون در ۴۶ آیتم بر مبنای نظریه باون ساخته شده است و در سال ۲۰۰۳ توسط اسکورن و اسمیت تجدیدنظر شد. این پرسشنامه به صورت خودگزارشی است و به منظور سنجش تمایز یافتگی افراد به کار می رود (تمرکز اصلی آن روی ارتباطات مهم زندگی و روابط افراد با خانواده‌ی اصلی است (اسکورن، ۲۰۰۳). این پرسشنامه با مقیاس لیکرت در یک طیف ۶ گزینه ای درجه بندی شده است. از نظر پایایی ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده توسط اسکورن و فراید لندر

سهیم شدن در اضطراب به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار نمی گیرند و نشانه‌ی آسیب را نشان نمی دهند؛ در عوض درک روشنی از شریک بودن، فرایندهای عاطفی اعتیادآور و آمیخته موجود دارند که موجب بیماری، تضعیف روحیه، خوار شدن و خراب کردن آنها می شود. به طور ویژه افرادی که واکنش پذیری عاطفی، گسلس عاطفی و امتزاج کمتری با یکدیگر دارند و قادرند از عقاید خود دفاع کنند، میزان کمتری از اضطراب را تجربه می کنند. همچنین تحقیقات بسیاری نشان داده اند میزان تفکیک خویشتن در خانواده های طلاق به مراتب پایین تر از سایر خانواده ها است (لی، ۲۰۱۱؛ ویفن، ۲۰۱۲). این موضوع بیانگر اهمیت آموزش خودمتمایزسازی در کاهش میزان اضطرابی است که به ویژه در کودکان خانواده های طلاق بیشتر از کودکانی است که در سایر خانواده ها هستند.

همان طور که نشان داده شد برای نشان دادن اضطراب مزمن، بوون بر مفهوم خودمتمایزسازی تأکید می کند که در سطح پایین قرار دارد. بوون ذکر کرد که اضطراب عامل مؤثری در به مخاطره انداختن رشد تفکیک اعضای خانواده محسوب می شود؛ مگر این که مداخلات اساسی وجود داشته باشد (ویفن، ۲۰۱۲).

از آنجا که هدف خودمتمایزسازی، افزایش میزان سازگاری فرد با تغییرات زندگی و در نتیجه کاهش اضطراب می باشد (تایتلمن، ۱۹۹۸) و با توجه به مباحث مطرح شده، این سؤال برای محقق مطرح شد که آیا آموزش خودمتمایزسازی می تواند در کاهش اضطراب فرزندان خانواده های طلاق نیز مؤثر باشد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی است که با استفاده از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان دختر خانواده های طلاق در مقطع دبیرستان و در منطقه ۶ آموزش و پرورش شهر تهران تشکیل می دادند. انتخاب نمونه این پژوهش؛ به صورت نمونه گیری تصادفی ساده انجام گرفت. به این ترتیب که از بین مدارس دبیرستان منطقه ۶



جدول ۱. برنامه آموزش خودمتمایز سازی

جلسات	هدف	موضوع	تکالیف
جلسه اول	معرفی اعضا	آشنایی با اعضای گروه، بیان قوانین و اهداف گروه و ایجاد حس تعهد برای ادامه جلسات	نوشتن ویژگی های خود
جلسه دوم	آشنایی با مرزهای ارتباطی در زندگی شخصی	بحث در مورد آداب و رسوم ناگفته و نقش های ناآگاهانه موروثی در خانواده	از اعضا خواسته می شود تا به شیوه ای مصور، نسل نگار که پیشینه خانوادگی آنها در آن ترسیم می شود را تا ۳ نسل قبل رسم کنند.
جلسه سوم	شناسایی تعابیر و تفاسیر و جدا کردن آنها از واقعیت	متمایز ساختن باورهای منطقی و غیر منطقی در رابطه با دیگران	از اعضا خواسته می شود 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 پایه ای محکم برای برقراری صمیمیت	آشنا کردن اعضا به نیازهای روانی خود از قبیل نیاز به شهرت، نیاز به دوست داشتن و...	چند واقعه که موجب شادی، ترس، خشم و... فرد شده است را یادداشت نماید و مشخص نماید که علت آنها چه بوده است.
جلسه پنجم	مجهز ساختن اعضا به مهارت های خاص ارتباطی	اظهار نظر کردن افراد درباره ی 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 و تفسیر خود از آن را یادداشت نماید.
جلسه ششم	بررسی انتخاب ها و پذیرفتن مسئولیت	پذیرش مسئولیت هر یک از اعضا برای پرورش یک رابطه	لیست کردن اشتباهاتی که در طول هفته انجام داده و مسئولیت آنها را می پذیرند.
جلسه هفتم	آشنایی با مرزها و حیطه های کنترل فرد در زندگی شخصی	استفاده از تصویر سازی ذهنی جهت تشخیص فرد از این که در یک موقعیت خاص چه برنامه ای را طرح می کند و به دنبال شرایط است یا کنترل خودش.	بیان دو داستان فرضی از موقعیت اضطراب ساز و بررسی پاسخ خود به آن موقعیت.
جلسه هشتم	یکپارچه ساختن ارزش ها و تجارب در ارتباطات.	بررسی نقشی که فرد ناآگاهانه آن را ایفا می کند	خاطرات خود را در دوران کودکی یادداشت کنند و در رابطه با نقش خود در آنها قضاوت کنند.
جلسه نهم	خود شناسی عمیق تر هر یک از اعضا	بیان ویژگی های مثبت و منفی هر یک از افراد و پذیرفتن و دوست داشتن هر یک از صفات	بررسی این سؤال که من در حال حاضر چه کسی هستم و چه باید باشم و بررسی احساسی که در پایان پاسخ به این سؤال دارند چیست؟
جلسه دهم	گرفتن بازخورد از یکدیگر	روشن کردن نقاط قوت و ضعف شخصی، که در روابط بین فردی و درون فردی مؤثر است- نظرخواهی هر یک از افراد در مورد دوره و بیان افکار و احساس خود از این دوره- اجرای پس آزمون	

نمی شود. بنابراین می توان از نتایج تحلیل کواریانس استفاده نمود.

همان طور که نتایج تحلیل کواریانس در جدول شماره ۲ نشان می دهد متغیر «گروه» در سطح خطای ۰/۰۵ تأثیر معناداری بر نتایج پس آزمون دارد. یعنی نتایج پس آزمون اضطراب در بین دو گروه تفاوت معنادار دارد. در بخش آمار توصیفی دیده شد که میزان اضطراب در پس آزمون گروه آزمایش کاهش یافته است و اکنون می توان گفت مقدار $p: 0/010$ در سطح خطای ۰/۰۵ از نظر آماری معنادار است.

بحث و نتیجه گیری

از بعد سیستم های خانواده درمانی، زمانی که خودمتمایز سازی در خانواده پایین باشد، احتمالاً خود آمیخته شده ای (کاهش بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است موجب کاهش اضطراب می شود و این کاهش اضطراب فرصتی را برای ایجاد خویشتن مستحکم فراهم می آورد (هابر، ۱۹۹۰).

نتایج پژوهش حاضر مؤید نتایج پژوهش های پیشین (ویفن، ۲۰۱۲، اسمیت، ۲۰۰۶) است. از آنجا که طلاق والدین رخ داده و کیفیت روابط والد-کودک نمی تواند تغییر داده شود، افراد می توانند با

۸۸٪ است. اسکیان (۱۳۸۴) پرسشنامه ی مذکور را روی ۲۶ نفر از دانش آموزان دبیرستان اجرا کرد و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ محاسبه شد. یونسی در سال ۱۳۸۵ پرسشنامه ی مذکور را هنجاریابی کرد و ضریب پایایی آن را ۰/۸۵ و روایی محتوایی آن را از روش همسانی درونی ۰/۸۳ گزارش کرد. برنامه آموزش خودمتمایز سازی شامل مهارت های خودشناسی، تفکیک احساس و تفکر و رفتار، ارتباط و ابراز وجود و ... است (جدول ۱).

یافته ها

با استفاده از جدول های میانگین و انحراف معیار، تحلیل توصیفی انجام شد و برای تجزیه و تحلیل استنباطی از روش تحلیل کواریانس استفاده شد، که نتایج به دست آمده در جدول های ۲ و ۳ آورده شده است.

با توجه به جدول ۲، در میانگین اضطراب کلی گروه آزمایش در پس آزمون کاهش بیشتری نسبت به میانگین در پیش آزمون دیده می شود، در حالی که در گروه گواه کاهش چندانی مشاهده نمی شود. نتایج آزمون لوین با سطح معناداری (۰/۵۸۶) نشان داد که فرض برابری واریانس دو گروه رد

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون اضطراب کلی دانش آموزان گروه آزمایش و گواه

پس آزمون			پیش آزمون			شاخص های آماری
انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه ها
۱/۸۰	۴/۳۴	۸	۱/۳۴	۹/۰۰	۸	آزمایش
۱/۷۸	۹/۳۵	۸	۱/۴۵	۱۰/۱۲	۸	کنترل
۱/۷۶	۶/۱۱	۱۶	۱/۲۳	۷/۶۶	۱۶	مجموع

جدول ۳. تحلیل کوواریانس پس آزمون اضطراب

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره ی آزمون F	سطح معناداری
پیش آزمون	۰/۲۳۴	۱	۰/۲۳۴	۰/۰۲	۰/۷۹۵
گروه	۱۱۳/۲۵	۱	۱۱۳/۲۵	۸/۰۱	۰/۰۸
خطا	۱۶۷/۶۳	۱۳	۱۲/۵۶		

سازگاری فرد با تغییرات زندگی و در نتیجه کاهش اضطراب می باشد (تایتلمن، ۱۹۹۸) در این پژوهش نیز مانند سایر پژوهش هایی که در حوزه علوم رفتاری و روان شناسی صورت می گیرند، محدودیت هایی وجود داشت؛ که مهمترین آنها ناآگاهی دانش آموزان از عدم برخورداری از مهارت های مقابله ای سازگاران به منظور کاهش اضطراب و نیاز به مراجعه به روانشناس یا مشاور بود که عدم همکاری برخی از این افراد در طرح پژوهشی را به دنبال داشت. همچنین از دیگر محدودیت های پژوهش می توان به عدم کنترل بعضی از متغیرهای مداخله گر اشاره کرد که در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط را رعایت نمود. با توجه به متون و یافته های پژوهش، پیشنهاد می شود که اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر روی سایر مشکلات و مسائل دوره نوجوانی مثل بحران هویت یا عزت نفس نیز بررسی شود؛ همچنین پیشنهاد می شود اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر متغیرهای گوناگون با فاصله زمانی طولانی پس از درمان نیز مورد بررسی قرار گیرد. از دیگر پیشنهادات می توان به این مورد اشاره کرد که آموزش خودمتمایزسازی به صورت کارگاهی برای تمامی اعضای خانواده های طلاق صورت گیرد، زیرا این آموزش در بحران هایی چون طلاق موجب ارتقاء سطح تفکیک و در نتیجه کاهش میزان اضطراب افراد می شود.

کمک آموزش خودمتمایزسازی تجربیات شان را با دیدی متفاوت ببینند، به طوری که تأثیرات منفی تجربیات خانواده ی مبدأ، کاهش یابد. کودکان که خود را در این میان مقصر می یابند با آموزش خودمتمایزسازی می توانند تفکر و احساس خویش را از تفکر و احساس والدین تفکیک سازند و موجب کاهش اضطراب خویش شوند.

لگراندر تحقیقی دریافت افرادی که بحران طلاق را تجربه کرده اند، واکنش های اضطراب را بروز می دهند چرا که طلاق را به عنوان تهدیدی برای نیازهای پایه یا تمامیت خودشان ادراک کرده اند (لگراندر، ۱۹۸۸)؛ و همان طور که مشاهده شد آموزش خودمتمایزسازی موجب کاهش میزان اضطراب فرزندان طلاق گردید. پایه فرایند خودمتمایزسازی، کنترل آگاهانه اضطراب می باشد. فریدمن به این نتیجه رسید که اضطراب می تواند با پیروی از الگوهای واکنشی نسل های گذشته، منبع ناامیدی و یأس باشد و در عین حال با آگاهی یافتن از این الگوها می تواند منبع رشد و تغییر محسوب شود (یویایون، ۲۰۰۷). شخص نمی تواند سایرین را تغییر دهد بلکه نیروی بالقوه ای در خودش وجود دارد که موجب تغییر دادن رفتارش می شود و اگر با کمک آموزش خودمتمایزسازی رفتار افراد و وقایع را ببیند، معنای متفاوتی را در می یابد.

به طور کلی در صورت مواجه شدن بامشکل، آموزش خودمتمایزسازی، درمان مناسبی محسوب می شود چرا که هدف درمان، افزایش میزان



Therapy, 29, 2, 209-222.

Shakibaei, T. (2005). The survey of self-differentiation on public health in divorced women. MA thesis. Allameh Tabataba'ei University. [In Persian].

Smith, R.E. MSMFT. (2006). Differentiation of self, family therapy. word press.com /2007/ 06/ 06/ differentiation- of- self.

Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (2012). Influences on marital satisfaction during the middle stage of the family life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 751-760.

Tabrizi, M. & Alavinia, A. (1996). Family therapy. Tehran: Ravan publication. [In Persian].

Titelman, P. (1998). Clinical application of Bowen family systems theory- the Haworth press.

Utne, M. K., Hatfield, E., Traupmann, J., & Greenberger, D. (2011). Equity, marital satisfaction and stability. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 323-332.

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.

Williamson, D. S. (2007). Intimacy paradox, primary Goals consulting. htm.

Yoo ya .Y. (2007). The relationship Among the family functioning, self-differentiation and junior High school student's irrational beliefs.

منابع

Bartle- haring, S. glade, A. C. vira, R. (2005). Initial levels of differentiation and reduction in psychological symptoms for clients in marriage and family therapy. *Journal of marital and family therapy*, 31, 1, 121-131.

Barvati.H. Naghshbandi.C. Arjmand. A. (2002). Family therapy. Tehran: Rasa publication. [In Persian].

Begmuaras, E. (2003). The Effects of separation, Divorce and conflict on Turkish children, The Chicago School of professional psychology.

Bell, F. L. (2010). Emotional cut off in women who abuse substances, Blacksburg Virginia.

Chabot, D. Light, C. (2006). The Chabot emotional differentiation scale, *Journal of Marital and Family therapy*, 32, 2.

Comffield, L. (2000). The impact of a therapeutic group procedures on self-differentiation, university of Wisconsin.

Esmaily. M. (1998). The teaching of metacognitive on social conflicts. MA thesis. Behzisty University. [In Persian].

Fatemi, N. (2004). Divorce and children. Tehran: Ravan publication. [In Persian].

Haber, J. (1990). A family systems model for divorce and the loss of "self", *Archives of psychiatric nursing*, 4, 4, 228-234.

Hariri, N (1988). Anxiety. Akhtar publication. [In Persian].

Hoyt, I. A. Cowen, E. L. pedro- carrol, J. L & Alpert. G. L. J. (1990). Anxiety and depression in young children & divorce, *Journal of clinical child psychology*, 19, 1, 26- 32.

Lee, G. R. (2012). Marital satisfaction in later life. *Journal of Marriage and Family*, 50, 775-783.

Legrand, J. C. (1988). The relationship between selected biographical characteristic and anxiety and depression of participants in a divorce workshop, Texas University.

Marquardt, E. (2009). Between Two worlds: The inner lives of children of Divorce.

Millar, P. (2006). Anxiety in children of divorce, the Whitman journal of psychology, 110, 1, 36-39.

Mohammadi, Y. (2001). Psychotherapy theories. Roshd publication. [In Persian].

Peleg- popko, O. (2002). Bowen Theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms, contemporary Family Therapy, 24, lss.

Pineo, P. (2012). Disenchantment in the later years of marriage. *Marriage and Family Living*, 23, 3-11.

Safarien. A. (2000). The survey of divorced results on adolescents in Tehran. MA thesis. Behzisty University. [In Persian].

Sckowron, E. A. Smith, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion- *Journal of marital and family*