فصلنامه علمی دانشجویی زانکو/ دانشگاه علوم پزشکی کردستان/ زمستان ۱۳۹۲/ ۳۵-۴۸

بررسی اثر بخشی آموزش خود متمایز سازی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان

اسرین رحیمی[1]، حمزه احمدیان[2]

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات کردستان؛ ایمیل: rahimmi@yahoo.com

۲- استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاداسلامی، واحد علوم و تحقیقات کردستان

چکیده

زمینه و هدف: سازگاری به لحاظ روانشناسی به معنی تطبیق با محیط به منظور رفع نیازهای فردی است و نقش بسزایی در سلامت و بهزیستی روانی جامعه دارد. از سوی دیگر نظریه بوئن که بیان می‌دارد در سراسر زندگی اضطراب مزمن و مهار نشده‌ای در اثر تمایز یافتگی پایین ویا عدم تمایز یافتگی وجود دارد که سازگاری را به شدت تحت تاثیر قرار داده و به ناسازگاری و اختلال در عملکرد خانوادگی و اجتماعی منجر می‌شود. از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایز سازی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان انجام گرفت.

روش بررسی: این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد. به این منظور از بین دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد واحد سنندج با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۲ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۶ نفری جایگزین شدند. برای گروه آزمایش ۱۰جلسه،آموزش خود متمایزسازی اجرا شد، اما برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. قبل و بعد از اجرای متغیر آزمایشی، پرسشنامه‌های تمایزیافتگی خودیافتگی (DSI-R) و سازگاری اجتماعی بل(BAI) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. با استفاده از آزمون کوواریانس نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج حاکی از آن بود که در پس‌آزمون بین میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در سازگاری اجتماعی تفاوت معنی‌داری به وجود آمده است.

نتیجه‌گیری: براساس نتایج به دست آمده از این مطالعه می‌توان عنوان کرد که آموزش خودمتمایزسازی تاثیر مثبتی بر افزایش سازگاری اجتماعی دارد.

واژه‌های کلیدی: آموزش خودمتمایزسازی، سازگاری اجتماعی، تمایزیافتگی خود(DSI-R)، سازگاری اجتماعی بل (BAI)

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-25]

مقدمه

یکی از بزرگترین تاثیرات در تکامل یک شخص خانواده مبدا اوست. نقش‌ها و روابطی که در خانواده به او محول می‌شود یا تجربه می‌کند، زیر بنای روابط آینده او را می‌سازد. غالبا افراد روابطی را دنبال می‌کنند که با الگوهای ارتباطی که در خانواده خود شاهد آن بوده‌اند شباهت داشته باشد. الگوی خانواده همچنین می‌تواند بر روی سازگاری یک فرد در روابطش، بخصوص روابط صمیمی مانند ازدواج تاثیر بگذارد. انسانها به طور طبیعی آنچه را که در طول زندگیشان آموخته‌اند، بازآفرینی می‌کنند و نقش‌ها و قوانینی که به عنوان اشخاص در حال تکامل می‌آموزند، آن‌ها را در هنگام ایجاد روابط جدید هدایت می‌کند (۱).

امروزه با گسترش زندگی شهرنشینی، ازدیاد جمعیت و بروز مشکلات متعدد اقتصادی- اجتماعی، مساله ناسازگاری، ابعاد وسیعی به خودگرفته و احساس تنهایی، ناامنی و وانهادگی بیش از پیش موجب آزارآدمی شده است. انسان هر روزه در این اجتماع در حال تغییر و تحولات عظیم، ناچار به سازگاری و انطباق است؛ گاه این دگرگونی‌ها و تحولات اجتماعی و مشکلات و ناملایماتی که این تحولات به انسان تحمیل می‌کند، بقدری زیاد است که از تحمل انسان خارج است (۲). از جمله این اجتماعات دانشگاه است. از عوامل مهمی که مربوط به تداوم و موفقیت در دانشگاه است، توانایی سازگاری اجتماعی[1] می‌باشد (۳).

سازگاری به لحاظ روانشناسی، به معنی تطبیق با محیط به منظوررفع نیازهای فردی است و نقش بسزایی در سلامت و بهزیستی روانی جامعه دارد. نظریاتی وجود دارند که سعی دارند مسیری را که عملکرد خانواده از طریق آن بر انتخاب روابط و سازگاری یک فرد تأثیر می‌گذارد را شرح دهند، مانند نظریه‌ای که توسط موری بوئن[2] مطرح شد؛ اگرچه اختلافات فرهنگی در آن‌ها لحاظ نشده است.رویکرد بوئن یکی از شیوه‌های درمانگری است که در چند دهه‌ی اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، زیرا رکن اصلی خانواده درمانی بوئن آن است که در تمام زندگی اضطراب مزمنی وجود دارد بطوری‌که سازگاری را به شدت تحت تاثیر خود قرار می‌دهد (۴). برای نشان دادن اضطراب مزمن، بوئن بر مفهوم خود متمایزسازی تاکید می‌کند که در سطح پایین قرار دارد (۵).

تمایزخود، ساختار مرکزی در نظریه سیستم‌های بوئن است و تصور می‌شود در رشد فردی و عملکرد خانواده سالم حائز اهمیت باشد (۶). چرا که سلامت روانی مردان وزنان تحت تاثیر سطوح تمایز یافتگی قراردارد (۷). تمایز خود ترکیب پیچیده‌ای از بلوغ عاطفی، توانایی برای منطقی فکر کردن در میان یک وضعیت عاطفی، و توانایی حفظ روابط نزدیک عاطفی می‌باشد (۸). نظریه تمایز خود بوئن برای کمک به توضیح الگوهایی که اغلب در روابط صمیمی رخ می‌دهد توسعه داده شد (۹). این مفهوم تجارب رخ داده در خانواده مبدا فرد را به دیگر روابط خارج از خانواده ارتباط می‌دهد. همچنین تمایز خود نشان دهنده توانایی یک فرد برای در نظر گرفتن خود به عنوان یک فرد جدا از خانواده مبدا خود است (۹ و۸).

بر طبق این نظریه، حداقل چهار فاکتور به سطح تمایز یافتگی یک فرد مرتبط است: ۱- واکنش عاطفی ۲- توانایی به دست‌آوردن موقعیت من ۳- امتزاج با دیگران ۴- گسلش عاطفی (۶). درجات مختلف امتزاج

1 - Social Adjustment

2- Murray Bowen

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-25]

بین سیستم‌های فکری و احساسی در انسان وجود دارد. هر اندازه امتزاج قویتر باشد، زندگی فرد بیشتر تحت کنترل نیروهای احساسی خودکار قرار می‌گیرد و فرد قدرت کمتری برای هدایت هوشیارانه زندگی خود دارد (۹). افراد کمتر تمایز یافته وقتی توسط احساسی در روابط خانوادگی‌شان تحت‌الشعاع قرار می‌گیرند، تمایل به درگیری در امتزاج یا گسلش عاطفی دارند (۸). در مقابل، اعتقاد بر این است که شخص به خوبی تمایزیافته، تحت سطوح بالایی از استرس یا اضطراب، با وجود حضور احساسات قوی قادر است به روشنی و به نحوی عقلانی فکر کند (۱۰). افرادی با تمایزیافتگی بالا تمایل کمتری به واکنش عاطفی دارند زیرا در مواجهه با موقعیت‌های هیجان‌زا به جای یک واکنش ساده و ناخودآگاه قادرند پیش از پاسخ فکر کنند (۷). با توجه به اینکه الگوی خانواده می‌تواند بر روی سازگاری یک فرد در روابطش تاثیر بگذارد (۱) می‌توان به اهمیت و ارتباط خودمتمایز سازی و سازگاری اجتماعی پی برد. منو (۱۱) در پژوهشی نشان داد که علت بسیاری از ناسازگاری‌های اجتماعی افراد مربوط به نارسایی‌هایی است که در رابطه‌ی عاطفی فرد با والدینش به‌ویژه مادر یا جانشین او وجود دارد. همچنین در پژوهش‌های جداگانه‌ای که توسط کاظمیان و اسماعیلی (۱۲)، شکیبایی (۱۳)، پاپکو[1] (۱۴)، پلک و دار(۱۵)، اسکورن و فرایدلندر (۱۶) و اسکورن(۷) انجام شد، نتایج حاکی از آن بود که افراد با سطح خودمتمایز سازی بالا، توانایی بیشتری برای اتخاذ "جایگاه من" دارند و این توانایی با اضطراب مزمن کم، سلامت جسمانی بیشتر، سازگاری روانشناختی بالا ومهارت حل مسألهٔ اجتماعی بالاتر همراه بوده است.

با توجه به مطالب فوق‌الذکر و همچنین با در نظر گرفتن فرض زیربنایی نظریه بوئن که بیان می‌دارد در سراسر زندگی اضطراب مزمن و مهار نشده‌ای در اثر تمایزیافتگی پایین و یا عدم تمایزیافتگی وجود دارد که سازگاری را به شدت تحت تاثیر قرار داده و به ناسازگاری و اختلال در عملکرد خانوادگی منجر می‌شود، لزوم آموزش خودمتمایز سازی، برای دانشجویانی که از تمایز یافتگی پایینی برخوردارند، بیش از پیش احساس می‌شود. فرایند خودمتمایزسازی نیاز به آموزش تفکر دارد تا فرد مستقل از فشار گروه فکر کند (۱۷؛ ۴). از این‌رو هدف اصلی این پژوهش این است که آیا آموزش تفکیک خویشتن بر سازگاری اجتماعی تاثیر دارد؟

روش بررسی

طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد؛ که در این پژوهش به تعیین میزان اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان در دو گروه کنترل و آزمایش پرداخته شده است.

جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی که در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می‌دهد. نمونه این پژوهش ۳۲ نفر از دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج می‌باشد.

در این پژوهش، روش نمونه‌گیری از نوع نمونه‌گیری در دسترس به صورت جایگزینی تصادفی بود. برای جمع‌آوری داده‌ها، ابتدا به دانشگاه مراجعه شد؛ بعد از توجیه شرکت‌کنندگان در خصوص اهداف

1-Popko

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-25]

پژوهش، مقدمات لازم برای انجام پژوهش آماده شد و برای این منظور از بین ۱۰۰ نفر از دانشجویانی که پرسشنامه خودمتمایزسازی را پر کرده بودند، ۳۲ نفر از دانشجویان که تمایز یافتگی‌شان در سطح پایین‌تری بود انتخاب شدند و به صورت جایگشت تصادفی در دو گروه (۱۶ نفر گروه آزمایش و ۱۶ نفر گروه کنترل) جایگزین شدند. بعد از انجام پیش‌آزمون، شرکت-کنندگان گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزش خودمتمایزسازی (پروتکل محقق ساخته) ۹۰ دقیقه‌ای و بصورت هفته‌ای ۲ جلسه دریافت نمودند. پس از اتمام جلسات مداخله، برای اندازه‌گیری متغیر وابسته با استفاده از پرسشنامه‌های قبلی، در مورد هر ۲ گروه پس‌آزمون به عمل آمد.

ابزارهای اندازه‌گیری

پرسشنامه تمایزیافتگی خودDSI-R[1]: فرم اولیه این پرسشنامه توسط اسکورن و فریدلندر ساخته شده و آزمون نهایی آن توسط جکسون در ۴۶ آیتم بر مبنای نظریه بوئن تهیه شده است. این پرسشنامه به صورت خود گزارشی است و به منظور سنجش میزان تمایز یافتگی آزمودنی‌ها به کار می‌رود. تمرکز اصلی آن بر روی روابط مهم زندگی و ارتباط افراد با خانواده‌ی مبدا است (۱۷). پاسخ‌دهی به سؤالها با مقیاس شش گزینه - ایلیکرت (از ۱به معنای «به هیچ وجه در مورد من درست نیست» تا ۶ به معنای «کاملاً در باره من درست است») انجام می‌شود. به هر سؤال نمره‌ای بین ۱ تا ۶ تعلق می‌گیرد. به صورتی که به گزینه ۱ نمره ۱ و به گزینه ۶ نمره ۶ داده می شود. حداکثر نمره این پرسشنامه برابر با ۲۷۶ است. سؤالهای ۴، ۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳، ۲۷، ۳۱، ۳۷، ۴۱، و ۴۳ به صورت مثبت و سایر سؤالها بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمره کمتر در این پرسشنامه نشانه سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی است. نمره‌ی بالا در این آزمون به معنای تمایزیافتگی و نمرهٔ پایین به معنای تمایز نایافتگی است. این پرسشنامه چهار خرده آزمون واکنش عاطفی (۱۱سوال ER=)، جایگاه من (۱۱سوال IP =)، گسلش عاطفی (۱۲سوال EC =) و آمیختگی با دیگران (۱۲ سوال FO =) را در برمی‌گیرد (۱۳).

ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده توسط اسکورن و فریدلندر برای «پرسشنامه تمایزیافتگی خود» ۰/۸۸ است. همین ضریب آلفا در پژوهش پلیج – پوپکو که در سال ۲۰۰۴ صورت گرفت ۰/۸۶ گزارش شده است. در پژوهش اسکیان (۱۸) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. ضریب آلفای این پرسشنامه در پژوهش شکیبایی به روش بازآزمایی نیز ۰/۸۱ بوده است. همین ضریب در پژوهش استوار ۰/۷۷ به دست آمد که پایایی بالای این پرسشنامه را نشان می‌دهد. به منظور اطمینان از روایی «پرسشنامه تمایزیافتگی خود»، از چندین نفر از صاحبنظران در این زمینه نظرخواهی شد که روایی محتوایی این ابزار را مورد تأیید قرار دادند(۱۸).

پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل BAI[2]: پرسشنامه سازگاری بل در سال ۱۹۶۱ توسط بل ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۶۰ سوال است که پنج بعد سازگاری را می‌سنجد. که یکی از ابعاد آن سازگاری اجتماعی می‌باشد که در برگیرنده ۳۲ سوال است و هر سوال دارای سه گزینه بلی، خیر و نمی‌دانم است که پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱

1- differentiation of self-inventory revised

2- bell adjustment inventory

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-25]

گزارش شده است. همچنین اعتبار صوری، محتوایی و سازه بالایی برای پرسشنامه گزارش شده است. بل (۱۹) ضریب پایایی را برای سازگاری اجتماعی ۰/۸۸ گزارش کرده است. این پرسشنامه توسط بهرامی احسان (۱۳۷۱) بعد از ترجمه و ویرایش بر روی ۲۰۰ نفر به صورت تصادفی اجرا شد. پایایی این آزمون با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید و ضریب آلفای آن معادل ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش دیگری که در سال ۱۳۷۴ توسط عبدی فرد بر روی ۱۵ نفر از دانشجویان شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه مشهد صورت گرفت. پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ، ۰/۸۸ به دست آمد. (۱۹).

مداخله اجرا شده، برنامه آموزش خودمتمایزسازی بود که از سخنرانی، بحث در گروه‌های کوچک، بحث در گروه‌های بزرگ، بارش افکار و تکلیف در منزل نیز استفاده گردید. مختصری از محتوای پروتکل اجرا شده به شرح زیر است:

جدول۱-۱: مختصری از محتوای پروتکل اجرا شده

جلسات	مختصری از محتوای جلسات آموزشی
جلسه اول	آشنایی با اعضای گروه، شرح مختصری در مورد خودمتمایز سازی و اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	بحث در مورد آداب و سنن ناگفته و نقش‌های ناهشیار به ارث رسیده در خانواده و آشنایی با مرزهای ارتباطی در زندگی شخص.
جلسه سوم	بررسی و مقایسه نقش افکار و باورهای منطقی و غیرمنطقی بر نوع احساس ایجاد شده در فرد و متمایز ساختن این باورها از یکدیگر به منظور جداسازی تعابیر و تفاسیر احساسی از واقعیات.
جلسه چهارم	بیان قوانین در فرایند تمایز افکار از احساسات و همچنین با آگاهی از افکار و رفتار خودکار خود و تغییر و کنترل آن‌ها، فرد به توانایی خود در تغییر و کنترل احساساتش پی ببرد.
جلسه پنجم	بیان نظرات اعضاء در باره‌ی دیگران و میزان اعتماد بین فردی حاکم میان خود و دیگران و مجهز ساختن آن‌ها به مهارتهای خاص ارتباطی.
جلسه ششم	بررسی نقش محیط اجتماعی در تحمیل ارزشها و چگونگی ایجاد رابطه ارزشی با دیگران و ایجاد زندگی سطحی و نمایشی و بررسی نقش دیدگاههای قالبی در ناسازگاری‌ها و اختلافات بشری و از دست دادن آگاهی و آزادی.
جلسه هفتم	آگاهی اعضاء بر عدم تماس با حالات هیجانی خود و تاثیر فکر بر درک آن و آگاهی بر هویت فکری ایجاد شده در فرد با استفاده از تصویرسازی ذهنی جهت آگاهی فرد از اینکه در یک موقعیت خاص چگونه عمل می‌کند یعنی به دنبال شرایط و حالات هیجانی است یا کنترل خودش.
جلسه هشتم	بررسی تضادهای موجود در هویت فکری و بررسی اثرات و عوارض تضادها و نقشی که فرد ناآگاهانه آن را ایفا می‌کند به منظور یکپارچه ساختن ارزش‌ها و تجارب در ارتباطات.
جلسه نهم	به منظور خودشناسی عمیق‌تر هر یک از اعضاء، ویژگی‌های هر یک از افراد (ویژگیهای مثبت و منفی) بیان شده و هر یک از صفات پذیرفته و دوست داشته می‌شود.
جلسه دهم	جمع‌بندی از تمامی جلسات (از جلسه اول تا آخر) و بحث در مورد آنها و ارزیابی و بیان افکار و احساسات هر یک از اعضاء در مورد دوره و اعلام پایان دوره و اجرای پس آزمون

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-25]

یافته‌ها

به منظور بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش سازگاری اجتماعی، پس از بررسی فرض‌های اساسی تحلیل کواریانس تک متغیره، مقایسه بین گروه‌ها از طریق اجرای این آزمون صورت گرفت. نتایج حاصل از تحلیل (ANCOVA) در مورد متغییر سازگاری اجتماعی در جدول۲-۱ زیر نشان داده شده است.

جدول ۲-۱: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس بر اساس گروه در متغیر سازگاری اجتماعی

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	مجذور اتا
پیش‌آزمون سازگاری اجتماعی	۱۳۷/۸۶	۱	۱۳۷/۸۶	۳۹/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۵۷۵
گروه	۱۶۵/۶۳	۱	۱۶۵/۶۳	۴۷/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۶۱۹

نتایج جدول ۲-۱ نشان می‌دهد، اثر متغیر مستقل (آموزش خودمتمایزسازی) بر سازگاری اجتماعی ($F=47/08$ و $p\leq 0/001$) از لحاظ آماری معنی‌دار است و می‌توان استنباط کرد آموزش خودمتمایزسازی موجب افزایش سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است و بنابراین فرضیه پژوهش تایید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش خود متمایزسازی بر سازگاری اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد سنندج می‌پردازد. با مقایسه گروه آزمایشی با گروه کنترل نتایج حاکی از آن است که آموزش خودمتمایزسازی موجب افزایش سازگاری اجتماعی در دانشجویان دختر می‌شود. که این یافته با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های کاظمیان و اسماعیلی (۱۲)، شکیبایی (۱۳) و بیب و فریچ، (۱۵) همسو است.

با در نظر گرفتن فرض زیربنایی نظریه بوون که بیان می‌دارد در سراسر زندگی اضطراب مزمن و مهار نشده‌ای در اثر تمایزیافتگی پایین و یا عدم تمایز یافتگی وجود دارد که سازگاری را به شدت تحت تاثیر قرار داده و به ناسازگاری و اختلال در عملکرد خانوادگی منجر می‌شود (۱۷) و نیز با توجه به اینکه افراد با سازگاری اجتماعی پایین هویت تعریف شده‌ای از خود ندارند و در نقش‌ها و مسائل بین شخصی مشکلاتی دارند (۱۸) که این مشکلات با افزایش تمایز یافتگی قابل حل است. می‌توان به این تبین دست یافت که افزایش تمایز یافتگی، افزایش سازگاری را در پی خواهد داشت. بوئن به پدیده واپسروی اجتماعی اشاره کرده و آن را برای جامعه در شرایط اضطراب شدید (مانند جو عاطفی شدید خانواده) مطرح کرد که سازگاری اجتماعی افراد را به خطر می‌اندازد؛ مخصوصاً در کسانی که در آنها خود متمایزسازی پایین است؛ و این روند فردیت و کفایت اجتماعی و در نتیجه سازگاری اجتماعی افراد را پایین می‌آورد. پس نه تنها جو عاطفی شدید و مخرب خانواده بلکه جامعه نیز می‌تواند به سازگاری اجتماعی آسیب بزند. اما کسانی که در آنها خودمتمایز سازی بالا است و یا با استفاده از مداخلات روانشناختی تقویت‌شده، سازگاری اجتماعی

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-25]

بالاتر نشان می‌دهند، که پژوهش حاضر تاییدی براین فرضیه است.

References

1. Murphy, F. M. (1999). Is the Bowen Theory Universal? Level of Differentiation of Self and Marital Adjustment Among Asian-Americans (Doctoral dissertation, WrightInstitute Graduate School of Psychology, 1999). Dissertation Abstracts International, 60, 0874.

۲. علم مهرجردی، زهرا (۱۳۸۱). پایان نامه. بررسی رابطه بین نگرش مذهبی، نوعدوستی و سازگاری اجتماعی دانشجویان. نشر شده. دانشگاه الزهراء

3. Gerdes, H., &Malinckrodt, B. (1994). Emotional, Social and Academic Adjustment of CollegeStudents: A longitudinal Study of Retention. Journal of Counseling and Development, 72(3), 281 – 288. Doi: 10.1002/j.1556-6676.1994.tb00935.x

۴. پروچاسکا، جیمز، نوراکس، جان، (۱۳۸۱).نظریه‌های روان درمانی، ترجمه: سیدمحمدی، یحیی، تهران، رشد.

۵. تبریزی، مصطفی و علوی نیا، ع. (۱۳۷۶). مشاوره خانواده (نظر و عمل در نگرش سیستمی)، فرا روان.

6. Titelman, P. (Ed.). (1998). Clinical applications of Bowen family systemstheory. New York: Haworth Press.

7. Skowron E, Friedlander M. The differentiation of self inventory: development and initial validation. J Counseling Psychol. 1998; 28: 235-46.

8. Kerr ME, Bowen M. Family evaluation. NewYork: Norton; 1988. p: 34-89.

9. Bowen M. Family therapy in clinical practice. NewYork: Aronson; 1978. p: 25-39.

10. Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (1998). Family Therapy: Concepts and Methods(4th). Boston: Allyn and Bacon.

11. Hollin, C.R.(1996). Handbook of Social Skills Training. UK: University of Leicester.

۱۲. کاظمیان، سمیه؛ اسماعیلی، معصومه (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش خود متمایز سازی بر افزایش میزان سازگاری نوجوانان خانواده‌های طلاق. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۲ (۱)،۱۵۲ – ۱۴۳.

۱۳. شکیبایی، ط. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش خودمتمایزسازی بر سلامت روان زنان پس از طلاق، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه.

14. Peleg-Popko, O. Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. Contemporary Family Therapy. 2002; 24(2): 355-69

15. Beebe,R&Frisch,N. (2009).Development of the Differentiation of Self and Role InventoryforNurses(DSRI-RN):A tool to measure internal dimensions of workplacestress.Nursing outlook,57(5) ,240-245.

16. 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. Jornal of marital and family therapy ,vol 31, No 1, pg 121-131

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

۱۸. اسکیان، پرستو (۱۳۸۴). بررسی تأثیر سایکودرام (روان نمای شگری) بر افزایش تمایزیافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش-آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۵ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، تهران: دانشگاه تربیت معلم تهران.

۱۹. آذین، احمد؛ موسوی، سید محمود (۱۳۹۰). بررسی نقش عوامل آموزشگاهی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطهٔ شهرستان فریدونشهر(سال ۱۳۸۸). جامعه شناسی کاربردی. سال بیست و دوم - شماره پیاپی (۴۱) - شماره اول - بهار ۱۳۹۰.

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-25]

The Effectiveness of self-differentiation training on Social adjustment of students

Asrin Rahimmi[1], Hamzeh Ahmadian[2]

Abstract

Aims: The concept of self-differentiation correlates experiences of a person in his/her original family to his/her other relationships out of family. In addition self-differentiation shows a person's ability as an independent person from his/her original family. Current research was aimed to evaluate the effectiveness of self-differentiation training on social adjustment in university students.

Material and Methods: To this aims 32 female students, studying in B.A degree in Azad university of Sanandaj were selected using convenience sampling. They were divided into two 16-member groups randomly. There was 10 sessions of self-differentiation training held for experimental group. There was no treatment for control group.Differentiation of Self Inventory-revised (DSI-R), Bell adjustment inventory (BAI) were used to collect raw data before and after applying experimental variable. The results were analyzed using co-variance test.

Results: Theresults indicated there is a significant difference between averages of experimental group and control group in social adjustment.

Conclusion: according to results obtained from the study we can say that self-differentiation training has a positive effect on increasing the social adjustment.

Keywords: Self-differentiation training, Social adjustment, Bell adjustment inventory (BAI), Self Inventory-revised (DSI-R)

[Downloaded from zanko.muk.ac.ir on 2026-11-25]