

## بررسی اثر بخشی آموزش خود متمایز سازی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان

اسرین رحیمی<sup>۱</sup>، حمزه احمدیان<sup>۲\*</sup>

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی (الین)، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات کردستان؛ ایمیل: rahimmi@yahoo.com  
۲- استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، 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 برئن که بیان می‌دارد در سراسر زندگی اضطراب مزمن و مهار شده‌ای در اثر تمایز یافته‌گی پایین و یا عدم تمایز یافته‌گی 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 خود متمایز سازی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان انجام گرفت.

**روش بودسی:** 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 سنترج 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 <sup>۱۰</sup> جلسه، آموزش خود متمایز سازی اجرا شد، اما برای گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نکرفت. قبل و بعد از اجرای متغیر آزمایشی، پرسشنامه‌های تمایز یافته‌گی خود یافته‌گی (DSI-R) و سازگاری اجتماعی بل (BAI) برای جمع آوری داده‌ها استفاده شد. با استفاده از آزمون کوواریانس نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

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

**نتیجه گیری:** براساس نتایج به دست آمده از این مطالعه می‌توان عنوان کرد که آموزش خود متمایز سازی تاثیر مثبتی بر افزایش سازگاری اجتماعی دارد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش خود متمایز سازی، سازگاری اجتماعی، تمایز یافته‌گی خود (DSI-R)، سازگاری اجتماعی بل (BAI)

#### مقدمه

خانواده از طریق آن بر انتخاب روابط و سازگاری یک فرد تأثیر می‌گذارد را شرح دهند، مانند نظریه‌ای که توسط موری بوئن مطرح شد؛ اگرچه اختلافات فرهنگی در آن‌ها لحاظ نشده است. رویکرد بوئن یکی از شیوه‌های درمانگری است که در چند دهه اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است، زیرا رکن اصلی خانواده درمانی بوئن آن است که در تمام زندگی اضطراب مزمن وجود دارد بطوری که سازگاری را به شدت تحت تأثیر خود قرار می‌دهد (۴). برای نشان دادن اضطراب مزمن، بوئن بر مفهوم خود متایزسازی تأکید می‌کند که در سطح پایین قرار دارد (۵).

تمایز خود، 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 و زنان تحت تأثیر سطوح تمایز یافته‌گی قراردارد (۷). تمایز خود ترکیب پیچیده‌ای از بلوغ عاطفی، توانایی برای منطقی فکر کردن در میان یک وضعیت عاطفی، و توانایی حفظ روابط تزدیک 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 تجارت رخ داده در خانواده مبدأ 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 مبدأ خود است (۹ و ۱۰).

بر طبق این نظریه، حداقل چهار فاکتور به سطح تمایز یافته‌گی یک فرد مرتبط است: ۱- واکنش عاطفی ۲- توانایی به دست آوردن موقعیت من ۳- امتحان با دیگران ۴- گلشیش عاطفی (۱۰). درجات مختلف امتحان

یکی از بزرگترین تاثیرات در تکامل یک شخص خانواده مبدأ اوست. نقش‌ها و روابطی که در خانواده به او محول می‌شود یا تجربه می‌کند، زیر بنای روابط آینده او را می‌سازد. غالباً افراد روابطی را دنبال می‌کنند که با الگوهای ارتباطی که در خانواده خود شاهد آن بوده‌اند شیاهت داشته باشد. الگوی خانواده همچنین می‌تواند بر روی سازگاری یک فرد در روابط، بخصوص روابط صمیمی مانند ازدواج تأثیر 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 می‌آورند، 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 خود گرفته و احساس تنهایی، نالمنی و وانهدگی بیش از پیش موجب آزارآدمی شده است. انسان هر روزه در این اجتماع در حال تغییر و تحولات عظیم، ناجار به سازگاری و انتلاق است؛ گاه این دگرگونی‌ها و تحولات اجتماعی و مشکلات و ناامنیاتی که این تحولات به انسان تحمیل می‌کنند، بقدرتی زیاد است که از تحمل انسان خارج است (۲). از جمله این اجتماعات داششگاه است. از عوامل مهمی که مربوط به تداوم و موقوفیت در داششگاه است، توانایی سازگاری اجتماعی<sup>۱</sup> می‌باشد (۳).

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. نظریاتی وجود دارند که سعی دارند مسیری را که عملکرد

با توجه به مطالب فوق الذکر و همچنین با در نظر گرفتن فرض زیربنایی نظریه بوئن که بیان می‌دارد در سراسر زندگی اضطراب مزمن و مهار شنیده‌ای 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 خودتمایز سازی، برای دانشجویانی که از تمایزیافتگی پایینی برخوردارند، بیش از پیش احساس می‌شود، فرایند خودتمایزسازی نیاز به آموزش فکر دارد تا فرد مستقل از فشار گروه فکر کند<sup>(۱۷)</sup>؛ از این‌رو مدل اصلی این پژوهش این است که آیا آموزش تفکیکیک خوبیشن 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 خودتمایزسازی 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 ۹۲-۹۱ در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می‌دهد. نمونه این پژوهش ۲۲ نفر از دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنترج می‌باشد.

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

بین سیستم‌های فکری و احساسی در انسان وجود دارد. هر اندازه امتراج قویتر باشد، زندگی فرد بیشتر تحت کنترل نیروهای احساسی خودکار قرار می‌گیرد و فرد قادر است که برای هدایت هوشیارانه زندگی خود در روابط خانوادگی‌شان تحت الشاعم قرار می‌گیرند؛ تعاملی به درگیری در امتراج یا گسلش عاطفی دارند<sup>(۸)</sup>. 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<sup>(۱۰)</sup>. افرادی با تمایزیافتگی بالا تعاملی کمتری به واکنش عاطفی دارند زیرا در مواجهه با موقعیت‌های هیجان‌زا به جای یک واکنش ساده و تاخودآگاه قادرند پیش از پاسخ فکر کنند<sup>(۷)</sup>. با توجه به اینکه الگوی خانواده می‌تواند بر روی سازگاری یک فرد در روابطش تاثیر بگذارد<sup>(۱)</sup> می‌توان به اهمیت و ارتباط خودتمایز سازی و سازگاری اجتماعی بی‌برد منو<sup>(۱۱)</sup> در پژوهشی نشان داد که علت بسیاری از ناسازگاری‌های اجتماعی افراد مربوط به تاریخی‌های است که در رابطه‌ی عاطفی نزد با والدینش بدوزیه مادر یا جانشین او وجود دارد. همچنین در پژوهشی‌های جداگانه‌ای که توسط کاظمیان و اسماعیلی<sup>(۱۲)</sup>، شکیابی<sup>(۱۳)</sup>، پاپکو<sup>(۱۴)</sup>، پلک و دار<sup>(۱۵)</sup>، اسکورن و فرایلندر<sup>(۱۶)</sup> و اسکورن<sup>(۷)</sup> انجام شد، نتایج حاکی از آن بود که افراد با سطح خودتمایز مازی بالا، توانایی بیشتری برای انتخاذ "جایگاه من" دارند و این توانایی با اضطراب مزمن کم، سلامت جسمانی بیشتر، سازگاری روانشناختی بالا و مهارت حل مسئله اجتماعی بالاتر همراه بوده است.

1-Popko

پژوهش، مقدمات لازم برای انجام پژوهش آماده شد و برای این منظور از بین ۱۰۰ نفر از دانشجویانی که پرسشنامه خودمدتمایزسازی را پر کرده بودند، ۳۲ نفر از دانشجویان که تمایز یافته‌گشایان در سطح پایین تری 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 آزمایش ۱۰ جلسه آموزش خودمدتمایزسازی (پروتکل محقق ساخته) ۹۰ دقیقه‌ای و بصورت هفت‌تای ۲ جلسه دریافت نمودند. پس از اتمام جلسات مداخله، برای اندازه‌گیری متغیر وابسته با استفاده از پرسشنامه‌های قبلی، در مورد هر ۲ گروه پس آزمون به عمل آمد.

#### ابزارهای اندازه‌گیری

ضریب آلفای کرونباخ گزارش شده توسط اسکرون و فرایدلدر برای «پرسشنامه تمایز یافته‌گشای خود» ۰/۸۸ است. همین ضریب آلفا در پژوهش بلچ-پویکو 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 شکیابی به روش بازآزمایی نیز ۰/۸۱ بوده است. همین ضریب در پژوهش استوار ۰/۷۷ به دست آمد که پایابی بالای این پرسشنامه را نشان می‌دهد. به منظور اطمینان از روایی «پرسشنامه تمایز یافته‌گشای خود»، از چندین نفر از صاحبنظران در این زمینه نظرخواهی شد که روایی محتوای این ابزار را مورد تأیید قرار دادند (۱۸).

**پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل BAI:** پرسشنامه سازگاری بل در سال ۱۹۶۱ توسط بل ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۱۶۰ سوال است که پنج سوال از گاری 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 پایابی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱

پژوهش، مقدمات لازم برای انجام پژوهش آماده شد و برای این منظور از بین ۱۰۰ نفر از دانشجویانی که پرسشنامه خودمدتمایزسازی را پر کرده بودند، ۳۲ نفر از دانشجویان که تمایز یافته‌گشایان در سطح پایین تری 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 آزمایش ۱۰ جلسه آموزش خودمدتمایزسازی (پروتکل محقق ساخته) ۹۰ دقیقه‌ای و بصورت هفت‌تای ۲ جلسه دریافت نمودند. پس از اتمام جلسات مداخله، برای اندازه‌گیری متغیر وابسته با استفاده از پرسشنامه‌های قبلی، در مورد هر ۲ گروه پس آزمون به عمل آمد.

**پرسشنامه تمایز یافته‌گشای خود-R DSIR:** فرم اولیه این پرسشنامه توسط اسکرون و فرایدلدر ساخته شده و آزمون نهایی آن توسط جکسون در ۴۶ آیتم بر مبنای نظریه بونن تهیه شده است. این پرسشنامه به صورت خود گزارشی است و به منظور سنجش میزان تمایز یافته‌گشای آزمودنی‌ها به کار می‌رود. تمرکز اصلی آن بر روی روابط مهم زندگی و ارتباط افراد با خانواده مبدأ است (۱۷). پاسخ‌دهی به سوالها با مقیاس شش گزینه - ایلیکرت (از ۱ به معنای «به هیچ وجه در مورد من درست نیست» تا ۶ به معنای «کاملاً در باره من درست است») انجام می‌شود. به هر سوال نمره‌ای بین ۱ تا ۶ تعلق می‌گیرد. به صورتی که به گزینه ۱ نمره ۱ و به گزینه ۶ نمره ۶ داده می‌شود. حداقل نمره این پرسشنامه برابر با ۲۷۶ است. سوالهای ۴، ۷، ۱۱، ۱۵،

دانشجویان شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه مشهد صورت گرفت. پایانی آزمون با روش آلفای کوئیت، ۰/۸۸ به دست آمد. (۱۹) مداخله اجرا شده، برنامه آموزش خودمنابع‌سازی بود که از سخنرانی، بحث در گروه‌های کوچک، بحث در گروه‌های بزرگ، بارش افکار و تکلیف در منزل نیز استفاده گردید. مختصراً از محتوای پروتکل اجرا شده به شرح زیر است:

گزارش شده است. هچنین اعتبار صوری، محتوایی و سازه بالایی برای پرسشنامه گزارش شده است. بل (۱۹) ضربی پایانی 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. پایانی این آزمون با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید و ضربی آلفای آن معادل ۰/۸۹ به دست آمد. در پژوهش دیگری که در سال ۱۳۷۴ توسط عبدی فرد بر روی ۱۵ نفر از

جدول ۱-۱: مختصراً از محتوای پروتکل اجرا شده

جلسات	مختصراً از محتوای جلسات آموزشی
جلسه اول	آشنایی با اعضای گروه، شرح مختصراً در مورد خودمنابع‌سازی و اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	بحث در مورد آداب و سنت ناگفته و نشانه‌های ناهشیار به ارث رسیده در شاخه‌های و آشنایی با مرزهای ارتقایی در زندگی شخص.
جلسه سوم	بررسی و مقایسه نقش افکار و باورهای منطقی و غیرمنطقی بر نوع احساس ایجاد شده، در فرد و سماویت ساختن این باورها از یکدیگر به منظور جذابیت تغییر و تغایر احساسی از واقیات.
جلسه چهارم	بیان قوانین در فرایند تغییر افکار از احساسات و هیچنین با آگاهی از افکار و رفتار خود کار خود و تغییر و کنترل آن‌ها، فرد به توانایی خود در تغییر و کنترل احساسات بی پیرد.
جلسه پنجم	بیان نظرات اعضاء در باره‌ی دیگران و بیان اعتماد بین فردی حاکم بیان خود و دیگران و مجهز ساختن آن‌ها به مهارتهای خاص ارتقایی.
جلسه ششم	بررسی نقش محیط اجتماعی در تحییل ارزشها و چیگونگی ایجاد رایشه ارزشی با دیگران و ایجاد زندگی سطحی و نمایشی و بررسی نقش دیدگاه‌های قابلی در ناسازگاری‌ها و اختلافات پسری و از دست دادن آگاهی و آزادی.
جلسه هفتم	آگاهی اعضا، بر عدم تعمس با حالات هیجانی خود و تأثیر 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 چیگونه 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 ناگاهانه آن را ایفا می‌کند به منظور پیکارچه ساختن ارزش‌ها و تجارب در لوتیات.
جلسه نهم	به منظور خودمنابعی عصیت‌تر هر یک از اعضاء، ویزگی‌های هر یک از افراد (ویزگی‌های مثبت و منفی) بیان شده و هر یک از صفات پذیرفته و دوست داشته می‌شود.
جلسه دهم	جمع‌بندی از تعلیمی 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 بیان دوره و مجرای پس آزمون

**یافته‌ها**

به منظور بورسی اثربخشی آموزش خودمنابع‌سازی 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 متغیر سازگاری اجتماعی در جدول ۱-۲ زیر نشان داده شده است.

جدول ۱-۲: نتایج آزمون تحلیل کواریانس بر اساس گروه دو متغیر سازگاری اجتماعی

منبع	مجموع مجددات	درجه آزادی	میانگین مجددات	F	معناداری	مجدول اتا
پیش آزمون سازگاری اجتماعی	۱۳۷/۸۶	۱	۱۳۷/۸۶	۳۹/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۰۷۵
گروه	۱۶۵/۶۳	۱	۱۶۵/۶۳	۴۷/۰۸	۰/۰۰۱	۰/۰۱۹

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

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

با در نظر گرفتن فرض زیربنایی نظریه بون که بیان می‌دارد در سراسر زندگی اضطراب مزمن و مهار مداخلات روانشناختی تقویت شده، سازگاری اجتماعی

**بحث و نتیجه‌گیری**

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

### References

- 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.
- علم مهرجردی، زهرا (۱۳۸۱). پایان نامه. بررسی رابطه بین تگرگش مذهبی، نوعدوستی و سازگاری اجتماعی دانشجویان. نشر شده. دانشگاه الزهراء
- Gerdcs, 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
- بروچاسکا، جیمز، نوراکس، جان، (۱۳۸۱).نظریه‌های روان درمانی، ترجمه: سید محمدی، یحیی، تهران، رشد.
- تبریزی، مصطفی و علی‌نیا، (۱۳۷۶). مشاوره خانواده (نظر و عمل در تگرگش سیستمی)، فرا روان.
- Titelman, P. (Ed.). (1998). Clinical applications of Bowen family systemstheory. New York: Haworth Press.
- Skowron E, Friedlander M. The differentiation of self inventory: development and initial validation. J Counseling Psychol. 1998; 28: 235-46.
- Kerr ME, Bowen M. Family evaluation. NewYork: Norton; 1988. p: 34-89.
- Bowen M. Family therapy in clinical practice. NewYork: Aronson; 1978. p: 25-39.
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (1998). Family Therapy: Concepts and Methods(4th). Boston: Allyn and Bacon.
- Hollin, C.R.(1996). Handbook of Social Skills Training. UK: University of Leicester.
- کاظمیان، سمیه؛ اسماعیلی، مصوصه (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش خود تمايز سازی بر افزایش میزان سازگاری نوجوانان خانواده‌های طلاق. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۲ (۱) - ۱۵۲، (۱) - ۱۴۳.
- شکیبایی، ط.، (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش خود تمايز سازی بر سلامت روان زنان پس از طلاق، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه.
- Peleg-Popko, O. Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. Contemporary Family Therapy. 2002; 24(2): 355-69
- 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.
- 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
- Williamson, D. S. (2007). Intimacy paradox, primary goals consulting.htm.
- اسکیان، پرستو (۱۳۸۴). بررسی تأثیر تمايز یافتنگی بر افزایش تمايز یافتنگی فرد از خانواده اصلی در دانش آموزان دختر دیبرستانی منطقه ۵ تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، تهران: دانشگاه تربیت معلم تهران.
- آذین، احمد؛ موسوی، سید محمود (۱۳۹۰). بررسی نقش عوامل آموزشگاهی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان فردی و شهر (سال ۱۳۸۸)، جامعه شناسی کاربردی. سال بیست و دوم - شماره پیاپی (۴۱) - شماره اول - بهار .۱۳۹۰

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

Asrin Rahimmi<sup>1</sup>, Hamzeh Ahmadian<sup>2</sup>

### 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:** The results 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)