



رابطه تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی و پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه دهم شهر جیرفت

مریم برخوردار مهنی^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، روان شناسی عمومی، دانشگاه غیرانتفاعی کرمان

Maryambarkhori1374@gmail.com

شماره تماس ۰۹۱۳۵۶۷۲۷۵۷

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر، تعیین رابطه تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی و پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه دهم شهر جیرفت بود. این پژوهش به روش توصیفی-همبستگی انجام شد. جامعه مورد نظر در پژوهش شامل دانش آموزان دختر پایه دهم شهر جیرفت بود که بر اساس گزارش مدیریت آموزش و پرورش شهر جیرفت تعداد ۱۷۳۱ اعلام شد. نمونه پژوهش بر اساس جدول مورگان ۳۱۴ نفر بود که با استفاده از شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده پژوهش، پرسشنامه پریشانی روانشناختی کسلر و همکاران (۲۰۰۳)، پرسشنامه الگوی ارتباطات خانواده ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰)، پرسشنامه تمایز یافتگی دریک (۲۰۱۲) و پرسشنامه اضطراب اجتماعی کانور (۲۰۰۰) بود. داده ها با استفاده از روش رگرسیون و پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد بین تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی و پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه دهم رابطه وجود دارد. **واژگان کلیدی:** تمایز یافتگی، الگوهای ارتباطی خانواده، اضطراب اجتماعی، پریشانی روانشناختی.

۱. مقدمه

در هر جامعه سلامت کودکان و نوجوانان اهمیت ویژه ای دارد و توجه به بهداشت روانی آنان کمک می کند تا از نظر روانی و جسمی سالم بوده و نقش اجتماعی خود را بهتر ایفا کنند. در این راستا، شناخت صحیح ابعاد مختلف جسمی و روانی این گروه سنی و کوشش در راه تأمین شرایط مادی و معنوی مناسب برای رشد بدنی، عاطفی و فکری آنان واضح تر از آن است که احتیاج به تأکید داشته باشد (خدام و همکاران، ۱۳۹۵). پریشانی روانشناختی سازه ای فراهیجانی و رایج است که برای بیان ظرفیت فرد در حالت های هیجانی منفی استفاده می شود (سالاری و همکاران، ۱۳۹۹). به گفته سیمنز و گاهر^۱ در سال ۲۰۰۵، پریشانی روانشناختی توانایی فرد برای مقابله با هیجانات منفی می باشد که البته بعضی دیگر از محققان چگونگی پردازش اطلاعات را هم در نظر می گیرند. این سازه که ممکن است در نتیجه فرآیندهای شناختی و یا فیزیکی در فرد ایجاد شود، اغلب با تمایلات عملی برای کاهش اثرهای منفی حاصل از تجربه هیجانی مشخص می شود. همچنین، تحمل پریشانی ماهیتی چندبعدی داشته و شامل ابعاد متعددی از جمله (۱) توانایی تحمل، (۲) ارزیابی و ظرفیت پذیرش حالت عاطفی، (۳) شیوه تنظیم هیجان به وسیله فرد، (۴) مقدار جذب توجه به وسیله هیجان های منفی و مقدار سهم آن در به وجود آمدن اختلال در عملکرد، می شود (لیرو^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). افرادی که در تحمل پریشانی نمره ضعیفی می گیرند، معمولاً نمی توانند اضطراب، پریشانی و اختلاف های موجود در زندگی را تحمل، کنترل و مدیریت کنند و این کار را توان فرسا تصور می کنند، ولی هم چنان تلاش می کنند تا توجه خود را به موضوعی غیر از پریشانی جلب کنند که در اکثر موارد موفق نمی شوند، در نتیجه دچار افت در عملکرد و اضطراب می شوند (سالاری و همکاران، ۱۳۹۹).

^۱ -Simonez & gaher

^۲ - Leyro



اختلال اضطراب اجتماعی به عنوان یک ترس مزمن و مشخص از یک یا چند موقعیت اجتماعی است که افراد خود را در معرض موشکافی به وسیله دیگران می بینند و می ترسند مبدا کاری انجام دهند که باعث خجالت یا تحقیر آنان شود، این اختلال از این باور ناشی می شود که افراد در این موقعیت ها به گونه ای تحقیرآمیز یا خجالت آور عمل خواهند کرد و دچار اضطراب شدیدی خواهند شد (رینگولد^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). اضطراب اجتماعی ترس شدید و دائمی از شرایطی است که در آن ها، افراد در جمع دیگران قرار می گیرند یا باید جلوی آن ها کاری انجام دهند. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی از هرگونه موقعیت اجتماعی که فکر می کنند در آن مورد ارزیابی منفی دیگران قرار می گیرند و یا ممکن است در آن یک رفتار خجالت آور داشته باشند، می ترسند و سعی می کنند از آن ها دور باشند (گنجی، ۱۳۹۶). مدل های شناختی اضطراب اجتماعی بر اهمیت نقش شناخت های ناکارآمد در شکل گیری و تداوم اضطراب اجتماعی تاکید دارند (کلارک و ویلز^۲، ۲۰۱۴). از طرف دیگر، نتایج بین رفتارها و الگو ارتباطی خانواده با پاستگی تحصیلی و اضطراب رابطه معنادار وجود دارد (هافمن و مولر^۳، ۲۰۱۸). الگوهای ارتباطی همان دالان های ارتباطی هستند که از طریق آن تعامل افراد به صورت کلامی و غیر کلامی شکل می گیرد (خسروی و همکاران، ۱۴۰۰). الگوهای ارتباطی خانواده ساختاری علمی از دنیای ظاهری خانواده است که بر اساس این که نحوه تعامل اعضای خانواده چگونه است و چه چیزی به یکدیگر می گویند و چه کاری انجام می دهند و این که ارتباط آن ها با سایر اعضای خانواده به چه صورت می باشد، بیان می شود (لی^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین؛ الگوهای ارتباطی خانواده بر رفتارهای ارتباطی بین والدین و فرزندان آن ها متمرکز است. چفی، مک لئود و آتکین^۵ (۱۹۸۹) معتقد هستند که بین روابط والدین و فرزندان ارتباط وجود دارد. آن ها ادعا کردند که فرزندان از رفتارهای ارتباطی والدین الگو می گیرند و این رفتارها بر نحوه واکنش فرزندان به محیط بیرون و درون خانواده تأثیر می گذارد. طبق پژوهش فیتزپاتریک و ریچی^۶ (۲۰۰۳) دو بعد جهت گیری گفت و شنود و جهت گیری همنوایی به صورت دو بعد کلیدی تعیین کننده چگونگی ارتباط اعضای خانواده در این نظریه است (پارکر^۷، ۲۰۱۹). از طرف دیگر؛ اسکورون و دندی^۸ (۲۰۰۶) در پژوهش های خود به این نتیجه رسیدند که افراد با سطح تمایز یافتگی بالا، الگوهای ارتباطی مناسب و سازش یافتگی بیشتری دارند.

تمایز یافتگی خود توانایی افراد در حفظ فردیت و استقلال خود در روابط صمیمانه با افراد دیگر و همچنین بیانگر توانایی در ایجاد تعادل بین هیجان و عقل است. تمایز یافتگی خود میزان توانایی افراد در تفکیک فرایندهای عقلی از فرایندهای احساسی است. بوئن^۹ (۱۹۷۸) اولین بار موضوع تمایز یافتگی را مطرح کرد. از نظر بوئن؛ در تمایز یافتگی افراد می توانند بین خودمختاری، عملکردهای هیجانی و روابط صمیمانه تعادل ایجاد کنند (امانی، یوسفی و فنایی، ۱۳۹۶).

تمایز یافتگی خود در ارتباط با انواع گوناگونی از سازه ها است. در مورد پیامدهای تمایز یافتگی خود، بوئن (۱۹۷۸) معتقد است که سطوح بالاتر تمایز یافتگی خود با پیامدهایی مانند سطوح بالاتر عملکرد روانی، فیزیولوژیکی و کلی در ارتباط است. افراد تمایز یافته، می توانند مسیر خود را در زندگی انتخاب کنند و در موقعیت های عاطفی که در بسیاری از افراد به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام، منجر می شود، کنترل خود را از دست ندهند. این افراد تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند. آن ها با در نظر گرفتن منطق و عقل تصمیم گیری کنند. نتایج حاصل از مطالعات مختلف که برای حمایت کردن و کشف از ساختار تمایز یافتگی خود انجام شده، نظریه بوئن را تأیید می کند. شواهد تجربی تأثیر تمایز خود بر نشانگان اختلالات روانی و ابعاد سلامت روان را نشان داده و تمایز یافتگی خود را از عوامل مهم در کاهش استرس، اضطراب و ارتقای سطح سلامت روان بیان کرده است (هوپر و دیوی^{۱۰}، ۲۰۱۲).

به نظر می رسد افرادی که الگوهای ارتباطی خوب با خانواده و دیگران دارند و همچنین استقلال فکری و عاطفی دارند، می توانند در سلامت روان بهتری قرار بگیرند و پریشانی و اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه می کنند. این افراد با ایجاد رابطه مؤثر با دیگران می توانند منظور و پیام خود را به خوبی به دیگران منتقل کنند و در مواقع بروز مشکل با ایجاد ارتباط

1 - Rheingold
2 - Clark & Wells
3 - Hofmann & Müller
4 - Lee
5 - Chfi, maklud & atkin
6 - Fitezpatrik & richi
7 - Parker
8 - Skowron & Dandy
9 - Buen
10 - Hooper & DePuy



با دیگران مشکل خود را با دیگران در میان گذاشته و ضمن بررسی راه حل و استقلال فردی، بهترین راه حل مسئله خود را پیدا کنند. لذا؛ شاید بتوان گفت این افراد با چنین موقعیتی کمتر دچار استرس، اضطراب و پریشانی می شوند.

۲- روش شناسی

پژوهش حاضر با توجه به ماهیت و اهداف در زمره پژوهش های توصیفی-همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل دانش آموزان دختر پایه دهم شهر جیرفت بود که بر اساس گزارش مدیریت آموزش و پرورش شهر جیرفت تعداد ۱۷۳۱ اعلام شد. نمونه پژوهش بر اساس جدول مورگان ۳۱۴ نفر می باشد که با استفاده از شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای تصادفی انتخاب شدند. اطلاعات آماری نیز با استفاده از پرسشنامه ها با مشخصاتی که در ادامه ارائه شده، جمع آوری شدند.

الف) پرسشنامه پریشانی روانشناختی

این پرسشنامه که وضعیت روانی فرد را طی یک ماه اخیر بررسی می کند، توسط کسلر و همکاران (۲۰۰۳) به صورت ۱۰ سؤالی تنظیم شد. پاسخ سؤالات به صورت پنج گزینه ای (=۴ تمام اوقات تا = هیچ وقت) است که بین ۰ تا ۴ نمره گذاری می شود و حداکثر نمره در آن، برابر ۴۰ است. در پژوهش گلکار و همکاران (۱۳۹۸) پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش شده است.

ب) پرسشنامه الگوی ارتباطات خانواده

پرسشنامه الگوی ارتباطات خانواده توسط ریچی و فیتزپاتریک (۱۹۹۰) طراحی شده و میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ دهنده را با ۲۶ گویه که درباره وضعیت ارتباطات خانواده وی هستند در دامنه ۵ درجه ای مورد سؤال قرار می دهد. نمره ۴ معادل کاملاً موافقم و نمره صفر معادل کاملاً مخالفم است. ۱۵ گویه اول مربوط به بعد جهت گیری گفت و شنود و ۱۱ گویه بعدی مربوط به جهت گیری همنوایی می باشند. در پژوهش کوروش-نیا و لطیفیان (۱۳۹۵) روایی پرسشنامه تأیید و پایایی این ابزار به روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و شیوه آزمون بازآزمون حاکی از پایایی این ابزار بود. در مورد مقیاس جهت گیری گفت و شنود ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ و در مورد مقیاس جهت گیری همنوایی برابر با ۰/۸۱ به دست آمد.

ج) پرسشنامه تمایز یافتگی

پرسشنامه تمایز یافتگی خود توسط دریک (۲۰۱۲) ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۰ سؤال و چهار خرده مقیاس؛ واکنش پذیری هیجانی (سؤالات ۱-۹-۱۱-۱۴-۱۶-۱۸) جایگاه من (سؤالات ۱-۳-۱۰-۱۲-۱۹-۲۰) برش هیجانی (سؤالات ۴-۷-۱۵) هم آمیختگی با دیگران (سؤالات ۲-۵-۸-۱۳-۱۷). است. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس لیکرت شش درجه ای است. به سؤالات ۲-۴-۶-۷-۸-۹-۱۱-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۱۹ نمره معکوس تعلق می گیرد. نمره هر خرده مقیاس میانگین سؤالات آن است. نمرات بالاتر در این پرسشنامه نشان دهنده سطح تمایز یافتگی بالاتر است. دامنه امتیاز این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۲۰ است. نمره برش پرسشنامه ۶۵ است. پایایی پرسشنامه توسط فخراری و همکاران (۱۳۹۶) مورد بررسی قرار گرفت و ۰/۸۵ به دست آمد. هم چنین روایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت.

د) پرسشنامه اضطراب اجتماعی

پرسشنامه اضطراب اجتماعی توسط کانور (۲۰۰۰) با ۱۷ سؤال و سه خرده مقیاس؛ علایم بالینی ترس (سؤالات ۱-۳-۵-۱۰-۱۴-۱۵)، اجتناب (سؤالات ۴-۶-۸-۹-۱۱-۱۲-۱۶) و علائم فیزیولوژیکی (سؤالات ۲-۷-۱۳-۱۷) تهیه شده است. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای (اصلاً=۱؛ کم=۲؛ تاحدودی=۳؛ زیاد=۴ و خیلی زیاد=۵) می باشد. بالاترین نمره پرسشنامه ۸۵ و کمترین نمره ۱۷ است و براساس نتایج به دست آمده برای تفسیر نمرات، نقطه برش ۴۰؛ افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی را از افراد غیرمبتلا متمایز می کند. در پژوهش حمیدی و همکاران (۱۴۰۰) روایی پرسشنامه اضطراب اجتماعی تأیید و پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۵ گزارش شد.



۳- بحث درباره یافته ها

فرضیه اصلی: بین تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی و پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

ملاک: اضطراب اجتماعی

قبل از تحلیل داده ها مفروضه استقلال باقیمانده ها به کمک آماره دوربین واتسون^۱ و بررسی همخطی چندگانه متغیرهای مستقل به کمک آماره VIF^2 و شاخص تولورنس^۳ بررسی شد. مقدار آماره دوربین واتسون $1/72$ محاسبه شد که چون در فاصله ۱ تا $2/5$ قرار دارد، حاکی از عدم تخطی از مفروضه استقلال باقی مانده ها است. همچنین مقدار شاخص VIF و شاخص تولورنس به ترتیب برای هر مولفه در جدول ۱ آمده است که نشان دهنده عدم خطی بودن چندگانه است.

جدول ۱: نتایج تحلیل رگرسیون اضطراب اجتماعی

منابع تغییر	SS	dF	MS	F	سطح معنی داری	R	r^2	Durbin-Watson
رگرسیون	۲۰۴۵۵/۲۹	۶	۳۴۰۹/۲۲	۲۷۵/۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۷۵	۰/۵۶	۱/۷۲
باقیمانده	۳۸۰۰/۸۳	۳۰۷	۱۲/۳۸					

متغیر ملاک: اضطراب اجتماعی

مدل مشخص می کند که ۵۶ درصد از واریانس مشاهده شده در اضطراب اجتماعی از طریق تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده توجیه می شود ($R \text{ Square} = ۰/۵۶$).

با توجه به مقدار F سطح معنی داری (P) که کوچکتر از $۰/۰۵$ است فرضیه صفر رد شده و با اطمینان ۹۵٪ نتیجه می گیریم بین تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

جدول ۲: ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بینی کننده در تحلیل رگرسیون اضطراب اجتماعی

مدل	B	خطای معیار SE	ضریب استاندارد Beta	T	P	Tolerance	VIF
مقدار ثابت	۴۹/۵۵	۳/۷۸		۱۳/۱۱	۰/۰۰۰۱		
گفت و شنود	-۰/۷۹	۰/۰۶	-۰/۶۳	-۱۲/۸۵	۰/۰۰۰۱	۰/۲۱	۴/۷۲
جهت گیری همنوایی	۰/۱۱	۰/۰۸	۰/۰۷	۱/۳۷	۰/۱۷	۰/۲۰	۴/۹۲
واکنش پذیری هیجانی	-۰/۰۳	۰/۱۷	-۰/۰۱	-۰/۱۵	۰/۸۸	۰/۱۸	۵/۴۹
جایگاه من	۰/۱۱	۰/۱۴	۰/۰۴	۰/۷۹	۰/۴۳	۰/۲۱	۴/۸۷
برش هیجانی	۰/۹۱	۰/۲۱	۰/۱۷	۴/۳۲	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵	۲/۸۶
هم آمیختگی با دیگران	۰/۹۸	۰/۱۶	۰/۳۲	۵/۹۵	۰/۰۰۰۱	۰/۱۸	۵/۶۱

متغیر ملاک: اضطراب اجتماعی

^۱ - آماره دوربین واتسون بین ۰ تا ۴ می باشد. اگر بین باقیمانده ها همبستگی متوالی وجود نداشته باشد، مقدار این آماره باید به ۲ نزدیک باشد. اگر به صفر نزدیک

باشد نشان دهنده همبستگی مثبت و اگر به ۴ نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی منفی می باشد (لاورنس و همکاران، ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۹۱)

^۲ VIF بزرگتر از ۱۰ حاکی از هم خطی بودن چند گانه است

^۳ - شاخص تولورنس بین ۰ و ۱ قرار می گیرد و مقادیر $۰/۰۱$ و کمتر حاکی از هم خطی بودن چند گانه است



در جدول (۲) مقدار B، بتا، t و سطح معنی داری ارائه شده است. بر این اساس گفت و شنود، برش هیجانی و هم آمیختگی با دیگران سهم معناداری بر روی اضطراب اجتماعی دارد. با توجه به علامت ضریب استاندارد، برش هیجانی و هم آمیختگی با دیگران رابطه مثبت و گفت و شنود رابطه ی منفی با اضطراب اجتماعی دارند. بیشترین تاثیر را متغیر گفت و شنود دارد. بر این اساس اگر گفت و شنود به اندازه یک واحد افزایش یابد، این تغییر به اندازه ۰۰۳ درصد نمرات اضطراب اجتماعی را کاهش می دهد.

ملاک: پریشانی روانشناختی

مقدار آماره دوربین واتسون ۱/۹۷ محاسبه شد که چون در فاصله ی ۱ تا ۲/۵ قرار دارد، حاکی از عدم تخطی از مفروضه استقلال باقی مانده ها است. همچنین مقدار شاخص VIF و شاخص تولورنس به ترتیب برای هر مولفه در جدول (۳) آمده است که نشان دهنده عدم هم خطی بودن چندگانه است.

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون پریشانی روانشناختی

متغیر ملاک : پریشانی روانشناختی								
منابع تغییر	SS	dF	MS	F	سطح معنی داری	R	r^2	Durbin-Watson
رگرسیون	۶۰۲۱/۳۹	۶	۱۰۰۳/۵۶	۲۴۳/۸۲	۰/۰۰۰۱	۰/۷۰	۰/۴۹	۱/۹۷
باقیمانده	۱۲۶۳/۶۰	۳۰۷	۴/۱۲					

مدل مشخص می کند که ۴۹ درصد از واریانس مشاهده شده در پریشانی روانشناختی از طریق تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده توجیه می شود (R Square = ۰/۴۹).

با توجه به مقدار F و سطح معنی داری (P) که کوچکتر از ۰/۰۵ است فرضیه صفر رد شده و با اطمینان ۹۵٪ نتیجه می گیریم بین تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده با پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بینی کننده در تحلیل رگرسیون پریشانی روانشناختی

مدل	B	خطای معیار SE	ضریب استاندارد Beta	T	P	Tolerance	VIF
مقدار ثابت	۵۰/۰۸	۲/۱۸		۲۲/۹۷	۰/۰۰۰۱		
گفت و شنود	-۰/۳۳	۰/۰۴	-۰/۴۸	-۹/۳۴	۰/۰۰۰۱	۰/۲۱	۴/۷۲
جهت گیری همنوایی	-۰/۱۶	۰/۰۵	-۰/۱۹	-۳/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۲۰	۴/۹۲
واکنش پذیری هیجانی	۰/۳۷	۰/۱۰	۰/۲۱	۳/۷۵	۰/۰۰۰۱	۰/۱۸	۵/۴۹
جایگاه من	-۰/۴۶	۰/۰۸	-۰/۳۹	-۵/۷۰	۰/۰۰۰۱	۰/۲۱	۴/۸۷
برش هیجانی	۰/۴۷	۰/۱۲	۰/۱۵	۳/۸۱	۰/۰۰۰۱	۰/۳۵	۲/۸۶
هم آمیختگی با دیگران	۰/۱۱	۰/۱۰	۰/۰۶	۱/۱۲	۰/۲۶	۰/۱۸	۵/۶۱

متغیر ملاک : پریشانی روانشناختی

در جدول (۴) مقدار B، بتا، t و سطح معنی داری ارائه شده است. بر این اساس تنها هم آمیختگی با دیگران سهم معناداری بر روی پریشانی روانشناختی ندارد. با توجه به علامت ضریب استاندارد، واکنش پذیری هیجانی، برش هیجانی و هم آمیختگی با دیگران رابطه ی مثبت و گفت و شنود، جهت گیری همنوایی و جایگاه من رابطه منفی با پریشانی روانشناختی دارند. بیشترین تاثیر را متغیر گفت و شنود دارد. بر این اساس اگر گفت و شنود به اندازه یک واحد افزایش یابد، این تغییر به اندازه ۰۰۴ درصد نمرات پریشانی روانشناختی را کاهش می دهد.



فرضیه فرعی ۱: بین تمایز یافتگی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

جدول ۵: بررسی روابط تمایز یافتگی با اضطراب اجتماعی

واکنش پذیری هیجانی	جایگاه من	برش هیجانی	هم آمیختگی با دیگران		
۰/۷۲	-۰/۷۶	۰/۶۵	۰/۷۹	ضریب پیرسون	علائم بالینی ترس
۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	سطح معناداری	
۳۱۴	۳۱۴	۳۱۴	۳۱۴	تعداد	
۰/۷۹	-۰/۷۳	۰/۶۶	۰/۸۵	ضریب پیرسون	اجتناب
۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	سطح معناداری	
۳۱۴	۳۱۴	۳۱۴	۳۱۴	تعداد	
۰/۶۵	-۰/۶۱	۰/۵۹	۰/۷۵	ضریب پیرسون	علائم فیزیولوژیکی
۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	سطح معناداری	
۳۱۴	۳۱۴	۳۱۴	۳۱۴	تعداد	

با توجه به جدول فوق بین مولفه های تمایز یافتگی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد. مولفه جایگاه من با مولفه های اضطراب اجتماعی رابطه منفی دارد. بقیه روابط مثبت می باشند.

فرضیه فرعی ۲: بین تمایز یافتگی با پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

جدول ۶: بررسی روابط تمایز یافتگی با پریشانی روانشناختی

واکنش پذیری هیجانی	جایگاه من	برش هیجانی	هم آمیختگی با دیگران		
۰/۶۴	-۰/۸۲	۰/۶۱	۰/۷۳	ضریب پیرسون	پریشانی روانشناختی
۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	سطح معناداری	
۳۱۴	۳۱۴	۳۱۴	۳۱۴	تعداد	

با توجه به جدول فوق بین مولفه های تمایز یافتگی با پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد. مولفه جایگاه من با پریشانی روانشناختی رابطه منفی دارد. بقیه روابط مثبت می باشند.

فرضیه فرعی ۳: بین الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.

جدول ۷: بررسی روابط الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی

گفت و شنود	جهت گیری همنوایی		
ضریب پیرسون	-۰/۷۴	-۰/۸۰	علائم بالینی ترس
سطح معناداری	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	
تعداد	۳۱۴	۳۱۴	
ضریب پیرسون	-۰/۷۲	-۰/۸۴	اجتناب
سطح معناداری	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	
تعداد	۳۱۴	۳۱۴	
ضریب پیرسون	-۰/۶۳	-۰/۷۸	علائم فیزیولوژیکی
سطح معناداری	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	
تعداد	۳۱۴	۳۱۴	

با توجه به جدول فوق بین مولفه های الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر رابطه منفی وجود دارد. فرضیه فرعی ۴: بین الگوهای ارتباطی خانواده با پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد.



جدول ۸: بررسی روابط الگوهای ارتباطی خانواده با پریشانی روانشناختی

جهت گیری همنوایی	گفت و شنود	
-۰/۸۴	-۰/۸۵	ضریب پیرسون
۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	سطح معناداری
۳۱۴	۳۱۴	تعداد

با توجه به جدول فوق بین مولفه های الگوهای ارتباطی خانواده با پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر رابطه منفی وجود دارد.

۴- نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد بین تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی و پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد. با توجه به بررسی های انجام شده پژوهش یا پژوهش های که رابطه بین تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی و پریشانی روانشناختی را مورد بررسی قرار دهد، یافت نشد؛ اما اط جمله پژوهش های مرتبط و همسو می توان به نتایج پژوهش؛ حاتمی (۱۳۹۷)، ذوقی و همکاران (۱۳۹۹)، بخشایی و آزادی (۱۳۹۹)، پلگ و همکاران (۲۰۱۱)، قربان پور (۱۳۹۴)، پینئو (۲۰۱۳)، محمدی برمی و کشاورز افشار (۱۳۹۶) و ساکی و درفشان (۱۴۰۱)، لرنز و همکاران (۲۰۰۹)، مورارا و ترلک (۲۰۱۴)، کوگل و همکاران (۲۰۱۵) و پیرس و همکاران (۲۰۱۶) اشاره کرد. در تبیین فرضیه فوق می توان گفت؛ در خانواده های با الگو ارتباطی سازنده، افراد خانواده با وجود تفاوت در نگرش ها، باورها، ارزش ها و تمایز یافتگی به یکدیگر احترام می گذارند و با یکدیگر مشورت می کنند. در چنین خانواده هایی اعضای خانواده در حفظ و نگهداری ارتباط مهارت دارند و افکار و احساسات را با یکدیگر در میان می گذارند. در چنین شرایطی اعضای خانواده تحمل پریشانی داشته و سعی می کنند در موقعیت های مشکل بتوانند شنونده و گوینده خوبی باشند تا بتوانند منظور و هدف خود را به درستی منتقل کنند و به کاهش اضطراب یکدیگر کمک نمایند.

نتایج پژوهش نشان داد بین تمایز یافتگی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد. به طوری که بین مولفه های تمایز یافتگی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر پایه دهم شهر جیرفت رابطه وجود دارد. مولفه جایگاه من با مولفه های اضطراب اجتماعی رابطه منفی دارد. بقیه روابط مثبت می باشند. از جمله پژوهش های همسو با فرضیه فوق، می توان به نتایج پژوهش؛ حاتمی (۱۳۹۷)، ذوقی و همکاران (۱۳۹۹)، بخشایی و آزادی (۱۳۹۹)، پلگ و همکاران (۲۰۱۱) و گابل من (۲۰۱۲) اشاره کرد. به طور کلی در تبیین فرضیه فوق می توان گفت؛ با وجود تمایز یافتگی، افراد واکنش های مناسب در برابر هیجان دارند، جایگاه و مسئولیت خود را به خوبی می شناسند و با وجود استقلال فکری و عاطفی، تلاش می کنند در موقعیت های گوناگون بتوانند با استفاده از تجربه و مشورت با والدین و سایر افراد؛ بهترین تصمیم گیری را داشته باشند که وجود شرایط فوق الذکر می تواند به کاهش اضطراب در زمینه های تحصیلی و اجتماعی به فرد کمک نماید.

نتایج پژوهش نشان داد بین تمایز یافتگی با پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد. به طوری که بین مولفه های تمایز یافتگی با پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه دهم شهر جیرفت رابطه وجود دارد. مولفه جایگاه من با پریشانی روانشناختی رابطه منفی دارد. بقیه روابط مثبت می باشند. از جمله پژوهش های همسو با فرضیه فوق می توان به نتایج پژوهش؛ قربان پور (۱۳۹۴) و پینئو (۲۰۱۳) اشاره کرد. به طور کلی در تبیین فرضیه فوق می توان گفت؛ افراد تمایز یافته نسبت به هویت خود آگاهی دارند، در ارتباط با دیگران احساس آسیب پذیری و متضرر بودن را ندارند و می توانند احساسات، هدف و هیجانات خود را بیان کنند. لذا؛ این گونه افراد با پریشانی روان شناختی کمتری روبرو می شوند.

نتایج پژوهش نشان داد بین الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد. به طوری که بین مولفه های الگوهای ارتباطی خانواده با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دختر پایه دهم شهر جیرفت رابطه منفی وجود دارد. از جمله پژوهش های همسو با نتایج فرضیه فوق می توان به نتایج پژوهش؛ محمدی برمی و کشاورز افشار (۱۳۹۶) و ساکی و درفشان (۱۴۰۱) اشاره کرد. به طور کلی در تبیین فرضیه فوق می توان گفت؛ روابط بین اعضای خانواده مهم ترین نقش را در ایجاد آرامش و امنیت روانی برای افراد دارا می باشد. روابط مؤثر بین اعضای خانواده می تواند زمینه حل مسئله، ارتباط صمیمی و همدلی را فراهم سازد و بدون تردید در چنین محیطی افراد حداقل استرس و اضطراب را



تجربه می کنند.

نتایج پژوهش نشان داد بین الگوهای ارتباطی خانواده با پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد. به طوری که بین مولفه های الگوهای ارتباطی خانواده با پریشانی روانشناختی دانش آموزان دختر پایه دهم شهر جیرفت رابطه منفی وجود دارد. از جمله پژوهش های همسو با فرضیه فوق، نتایج پژوهش؛ لرنز و همکاران (۲۰۰۹)، مورارا و ترلک (۲۰۱۴)، کوگل و همکاران (۲۰۱۵) و پیرس و همکاران (۲۰۱۶) می باشد. به طور کلی در تبیین فرضیه فوق می توان گفت؛ خانواده هایی که اهل گفت شنود، مشورت و ارائه راه حل هستند، در برابر موقعیت های سخت و استرس زا با بیان و لحن نادرست و راه حل های نامناسب شرایط را سخت تر نمی کنند، بلکه با تاب آوری و پذیرفتن شرایط سعی در پیدا کردن بهترین راه حل ممکن دارند تا بتوانند گامی در جهت بهبود بهتر شرایط بردارند و این نکته می تواند کمک مؤثری در کاهش پریشانی اعضای خانواده داشته باشد.

با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می شود کارگاه های آموزشی با هدف آشنایی با تمایز یافتگی برای دانش آموزان برگزار شود. همچنین پیشنهاد می شود کارگاه های آموزشی با هدف کنترل پریشانی روان شناختی برای دانش آموزان برگزار شود.



منابع و مراجع

- امانی، احمد؛ یوسفی، ناصر و فنایی، الهام (۱۳۹۶). اثربخشی درمان وجودی به شیوهی گروهی بر تمایز یافتگی و الگوهای ارتباطی دانشجویان دختر مرحله عقد. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، (۷) ۶، ۲۶-۱۶.
- بخشایی، محبوبه؛ آزادی، مهران (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای تعارض والد - فرزند در ارتباط تمایز یافتگی خود با اضطراب اجتماعی. *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*، (۲) ۱، ۸۶-۱۰۴.
- حاتمی، مرضیه (۱۳۹۷). رابطه رضامندی از روابط بین فردی و تمایز یافتگی با اضطراب اجتماعی. *دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی*.
- حمیدی، فریده؛ نصری، صادق و حافظی، نرگس (۱۴۰۰). اثربخشی درمان روان‌نمایشگری بر اضطراب اجتماعی دختران نوجوان مهاجر: با تأکید بر مهاجران افغان. *رویش روان‌شناسی*، (۹) ۵، ۴۸-۳۰.
- خدام، حمیرا؛ مدانلو، معصومه؛ ضیایی، طیب و کشتکار، عباسعلی (۱۳۹۵). اختلالات رفتاری و برخی عوامل مرتبط با آن در کودکان سن مدرسه شهر گرگان. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، (۲) ۵، ۶۸-۵۴.
- خسروی، جهانبخش؛ مرادی، امید؛ اجمدیان، حمزه و یوسفی، ناصر (۱۴۰۰). مدل علی گرایش به طلاق عاطفی بر اساس تمایز یافتگی خود با میانجی-گری دلزدگی زناشویی. *فصلنامه زن و جامعه*، (۱۲) ۴۶، ۱۷۰-۱۶۲.
- ذوقی، لیلا؛ ترابیان، بهناز و آجیل‌چی، بیتا (۱۳۹۹). رابطه تمایز یافتگی خود با اضطراب اجتماعی با میانجی‌گری ذهن‌آگاهی در زنان چاق. *مجله روانشناسی*، (۱۲) ۱، ۱۲۴-۱۱۵.
- ساکي، محمدرضا؛ درفشان، پروین (۱۴۰۱). تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر میزان اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه. *سلامت اجتماعی*، (۹) ۲، ۱۲-۱.
- سالاری، محبوبه؛ بکرایی، سعدی؛ شریفی‌نژاد نعمت‌آباد، محمدمبین؛ عالی‌زاده، نرگس و محسنی، فاطمه (۱۳۹۹). پیش‌بینی اضطراب کرونا ویروس بر اساس تحمل پریشانی و تنظیم شناختی هیجان در زنان شاغل. *خانواده درمانی کاربردی*، (۴) ۱، ۵۲-۳۸.
- قربان‌پور، فاطمه (۱۳۹۴). نقش ذهن‌آگاهی و تمایز یافتگی خود در تحمل پریشانی دانشجویان دانشگاه زنجان. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه زنجان*.
- کوروش‌نیا، مریم؛ لطیفیان، مرتضی (۱۳۹۵). بررسی روایی و پایایی ابزار تجدیدنظر شده الگوهای ارتباطات خانواده. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، (۷۵) ۹، ۹۲۲-۹۱۲.
- گنجی، مهدی (۱۳۹۶). *آسیب‌شناسی روانی بر اساس dsm-5*. تهران: نشر ساوالان.
- محمدی‌برمی، حلیمه؛ کشاورزافشار، حسین (۱۳۹۶). نقش عملکرد خانواده و تمایز یافتگی مادر در پی‌بینی اضطراب دختران نوجوان. *پژوهشنامه زنان*، (۷) ۴، ۱۳۱-۱۰۱.

منابع و مراجع لاتین

- Clark, D.M., & Wells, A. (2014). Cognitive model of social phobia. In: Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Schneier FR, (eds.) *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, New York: Guilford Press: 69-93.
- Cogle, J. R., Timpano, K. R., & Goetz, A. R. (2015). Exploring the unique and interactive roles of distress tolerance and negative urgency in obsessions. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 515-520.
- Gabelman, E. (2012). *The Effects of Locus of Control and Differentiation of Self on Relationship Satisfaction*. Honors Research Thesis. The Ohio state university.
- Hofmann, V., & Müller, C. M. (2018). Avoiding antisocial behavior among adolescents: The positive influence of classmates' prosocial behavior. *Adolescence*, 68, 136-145.
- Hooper, L. M. & DePuy, V. (2012). Community Sample Mediating and Moderating Effects of Differentiation of Self on Depression Symptomatology in a Rural Community Sample. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18(4), 358-368.
- Lee AA, Piette JD, Heisler M, Janevic MR, Langa KM & Rosland AM. (2017). Family members' experiences supporting adults with chronic illness: A national survey. *Families, Systems, & Health* 35(4): 463-473.
- Leyro, T. M. Zvolensky, M. J. & Bernstein, A. (2014). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136(4), 576.



- Li DH, Zhu H, Guo XJ, Fu J.(2017). [Associations Between Stress Coping Strategies and Perceived Social Support in Young Patients with Gynecologic Cancers]. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*. 47(3):402-5.
- Lorenz, O.F. Wickrama, S., K A. Conger, D.R. & Elder, H.G. (2009). The short-term and decade-long effects of divorce on womens midlife health. *Journal of Health and social Behavior [NLM-MEDLINE]*. 47(2):111.
- Muraru, A. A. & Turliuc, M. N. (2014). Family-of-origin, romantic attachment, and marital adjustment: a path analysis model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 90-94
- Parker Y. (2019). The relationship between spirituality, health related quality of life and occupational balance among adults with chronic diseases. *University of the Western Cape, Faculty of Community and Health Sciences, Department of Occupational Therapy*.
- Peleg, O; Halaby, E. & Whaby, E. (2011). The relationship of maternal separation anxiety and differentiation of self to children's separation anxiety and adjustment to kindergarten: A study in Druze families. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 973–995
- Pierce, L. Genesee, F. Gauthier, K. (2016). Communication patterns between parents and children: Comparing mothers and fathers in different learner contexts. *Applied Psycholinguistics*, 36(05), 1223-1246.
- Pineo, P. (2013). Bowen Theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms, *contemporary Family Therapy*, 24, lss
- Rheingold, A.A., Herbert, J.D. & Franklin, M.E. (2013). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder: *Behavior Research and Therapy*, 6(2), 639-655.
- Simons, J. S. & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102. <https://link.springer.com>
- Skowron, E. A., & Dandy, A. K. (2006). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 26, 337-357.