

## بررسی اثربخشی آموزش تفکیک خویشتن بر احساس غربت در دانشجویان دختر

حسین امیری طلب<sup>۱</sup>  
احمد اعتمادی<sup>۲</sup>  
حسین سلیمی<sup>۳</sup>

### چکیده

**هدف:** احساس غربت می‌تواند زمینه‌ساز احتمال بروز اضطراب، افسردگی، مصرف مواد و الکل و حتی خودکشی باشد. و هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تفکیک خویشتن بر احساس غربت در دانشجویان دختر بود. **روش:** این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی بوده و در آن از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. جامعه آماری شامل کلیه دختران کارشناسی ورودی سال ۹۱ به دانشگاه علامه طباطبایی بود که از طریق نمونه گیری خوشه‌ای دو دانشکده به تصادف انتخاب و از طریق اطلاعیه و انجام غربالگری ۲۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل ۱۰ نفره گمارده شدند. گروه‌های آزمایش به مدت ۸ جلسه ۱/۵ ساعته به صورت یک‌بار در هفته تحت آموزش قرار گرفتند. در این تحقیق از پرسشنامه احساس غربت استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج این پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش تفکیک خویشتن بر احساس غربت تأثیر معنی داری داشته است ( $p < 0/05$ ). **نتیجه گیری:** با توجه به نتایج بدست آمده می‌توان گفت که آموزش خودتمایزسازی موجب کاهش احساس غربت می‌شود؛ بنابراین می‌توان روش بکار گرفته شده در پژوهش حاضر را روش مناسبی جهت مداخلات روانی- تربیتی و مشاوره‌ای در دانشجویان دختر قلمداد نمود.

**واژگان کلیدی:** تفکیک خویشتن، احساس غربت، دختران.

◇ دریافت مقاله: ۹۲/۱۰/۱۹؛ تصویب نهایی: ۹۳/۰۴/۰۲.

۱. کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی (نویسنده مسئول) / آدرس: تهران، دهکده المپیک، دانشگاه علامه طباطبایی،

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی / Email: amiritalab.counselor@gmail.com

۲. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی.

۳. استادیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی.

## الف) مقدمه

با ورود به جامعه صنعتی و تخصصی شدن مشاغل و ایجاد دانشگاه‌ها سالانه افراد زیادی خانواده خود را به قصد ورود به دانشگاه ترک می‌کنند. این امر علاوه بر مزیت‌ها و عواقب خوشایند، پیامدهای تنش‌زایی نیز به دنبال دارد که ناشی از تغییر در سبک زندگی افراد است. این تغییرات می‌توانند در سطوح مختلف رخ دهند که از آن میان می‌توان به تغییرات فیزیکی (مثل تغییر مکان جغرافیایی)، زیستی (شرایط غذایی جدید)، فرهنگی و ارتباطی، روان‌شناختی و نیز تغییر در ارزش‌ها، قابلیت‌ها، انگیزه‌ها و بازخوردها اشاره کرد (بری، ۱۹۹۰). مجموعه این تغییرات می‌تواند با ایجاد استرس شدید در فرد، به برهم خوردن تعادل بین منابع درونی و خواسته‌های بیرونی منجر شوند و بروز پدیده‌ای به نام احساس غربت<sup>۱</sup> را در پی داشته باشند (ونولیت، ۲۰۰۱). بر اساس گزارش انجمن سلامتی دانشجویان در آمریکا، دو هفته اول ورود به دانشگاه زمانی بسیار بحرانی برای فرآیند سازگاری دانشجویان است (عباسی‌نیا، ۱۳۷۹؛ به نقل از تابع بردبار، ۱۳۸۸). و همگی به درجاتی از احساس غربت مبتلا می‌شوند (برت، ۱۹۹۳؛ به نقل از تابع بردبار، ۱۳۸۸). تحقیقات مختلف انجام شده نشان می‌دهد که افراد غربت‌زده ویژگی‌هایی همچون ضعف در تصمیم‌گیری و مهارت‌های مطالعه، ارتباط دائمی با خانواده و نشان دادن اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی، کناره‌گیری از فعالیت‌های لذت‌بخش و نارضایتی از تحصیل و ترک تحصیل دارند (مسینا، ۲۰۰۷؛ آدالف و همکاران، ۲۰۰۱).

ارلینگس بوتنی کو<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) احساس غربت برای وطن یا غم غربت، را واکنشی افسرده‌گونه همراه با نشانگان بدنی نسبت به جابجا شدن می‌داند که تفکر زیاد در مورد خانه و تمایل به بازگشت را در خود دارد. همچنین بر اساس مدل شیرر<sup>۳</sup> (۱۹۸۶؛ به نقل از وان تیلبرگ و وینگرهوتس، ۲۰۰۵) احساس غربت از چهار عنصر مربوط به هم تشکیل شده است که عبارت‌اند از:

۱- موقعیت پیشایند<sup>۴</sup>: بر اساس موقعیت پیشایند احساس غربت عبارت است از واکنش فرد به ترک خانه، بنابراین این موقعیت، شامل انتقال از محیط آشنای گذشته به موقعیت یا محیط جدید است (وان تیلبرگ و وینگرهوتس، ۲۰۰۵).

- 
1. Berry, J.
  2. Homesickness
  3. Vanvliet, T
  4. Burt, C.D.B.
  5. Messina, J
  6. Adalf, E.
  7. Eurelings-Bontekoe, E. H.
  8. Shirer
  9. Van Tilburg, M., & Vingerhoets, A.
  10. The Antecedent Situation

## ۴۳۷ $\diamond$ بررسی اثربخشی آموزش تفکیک خویشتن بر احساس ...

۲- شخص<sup>۱</sup>: عوامل شخصیتی متعددی بر احساس غربت مؤثر هستند. به عنوان مثال افراد وابسته به دیگران (کاردن و فیجت، ۱۹۹۱)، افراد دارای عزت نفس پایین (فیشر، ۱۹۸۹) و افراد درون گرا، دارای انعطاف پذیری و جرأت ورزی کمتری بوده و برای احساس غربت مستعدترند (به نقل از بن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

۳- پاسخ یا واکنش<sup>۳</sup>: ویژگی‌های موقعیت پیشایند و ویژگی‌های شخصی هر دو شدت و ماهیت واکنش هیجانی را در احساس غربت تعیین می‌کنند. یک الگوی واکنشی شامل: شناخت‌ها (تفکرات و سواسی در مورد خانه، بیزاری از فکر کردن به محیط جدید و حواس‌پرتی)، نشانه‌های بدنی (دردهای معده‌ای و روده‌ای، اختلالات خواب، فقدان اشتها، سردرد و خستگی)، ویژگی‌های رفتاری (بی‌علاقگی به محیط فعلی، بی‌عاطفه بودن، بی‌میلی و فقدان ابتکار) و بیان هیجانی (خلق افسرده، احساس ناایمنی، فقدان کنترل، عصبانیت و تنهایی) هستند (وان تیلبرگ و وینگرهوتس، ۲۰۰۵).

۴- کنترل و تنظیم اجتماعی<sup>۴</sup>: شواهد نشان می‌دهند که احساس غربت از لحاظ اجتماعی به گونه‌ای است که به راحتی بیان نمی‌شود. بایر و ولج<sup>۵</sup> (۱۹۹۲) به نقل از وان تیلبرگ و وینگرهوتس، ۲۰۰۵ مشاهده کردند که احساس غربت گاهی با دستپاچگی یا انکار و تکذیب تجربه می‌شود. احساس غربت به میزان زیادی تصدیق نمی‌شوند زیرا افراد از کودکی عموماً تشویق می‌شوند که این گونه احساسات را در خود سرکوب کنند. فیشر<sup>۶</sup> (۱۹۸۹) به نقل از وان تیلبرگ و وینگرهوتس، ۲۰۰۵ دریافت که دانشجویان دارای احساس غربت از نظر همکلاسی‌هایشان به عنوان افرادی کم‌هوش تر، ناموفق تر و از لحاظ اجتماعی دارای جذابیت کمتر ارزیابی می‌شوند. وی مشاهده کرد که افراد مبتلا فکر می‌کنند داشتن احساس غربت کودکانه یا احمقانه است.

در منابع اسلامی نیز به صورت محدود و با نگاه دیگری به احساس غربت پرداخته شده است به صورتی که معانی مختلفی را می‌توان از آن استنباط کرد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: اسلام با غربت آغاز شد و در آینده نیز غریب خواهد شد خوشا به حال غریبان. گفته شد ای رسول خدا غریبان چه کسانی هستند؟ فرمودند: کسانی که وقتی مردم فاسد شوند، به اصلاح بپردازند. به یقین وحشت و غربتی برای مؤمن وجود ندارد و مؤمنی نیست که در غربت بمیرد مگر آنکه فرشتگان آسمان از روی رحمت بر او بگریند؛ آنجا که گریه کن کم داشته باشد و قبرش را برای او با نوری که از مدفن او تا سرزمین مادری اش پرتو افکن است، گشاده گردانند (بخارلانو، ج ۶۷ ص ۲۰۰). برخی از منابع نیز چهار گونه از غربت را بیان کرده‌اند که عبارتند از غربت دیار، غربت تمدنی، غربت گمنامی و غربت انس با خداوند که غربت دیار و تمدن ناگزیر است ولی غربت گمنامی و انس با خداوند اختیاری است که در زیر به آنها اشاره می‌شود:

1. The Person
2. Carden, A. I., & Feicht, R.
3. Fisher, S.
4. Benn, L.
5. Response / Reaction
6. Social Regulation And Control

۱- غربت‌زدیاری: هجرت، حالت دیرینه‌ای در تمامی پیامبری‌های خدای تعالی است؛ زیرا همه فراخوانی‌ها به یکتاپرستی با زور و خشونت از سوی مستکبران به منظور ریشه‌کنی آن روبه‌رو شده است. و به خاطر آن که حاملان رسالت از فتنه شکنجه و دشمنی، زورگویی و ستیزه‌جویی در امان باشند و رسالت از خطر ریشه‌کنی سر به سلامت برد، ناچار از هجرت بودند تا آن که رسالت بتواند بر روی زمین جای گیرد و سیاست و جامعه و فرهنگ پدید آید. مقصود از هجرت، فقط در پی امنیت بودن نیست، بلکه افزون بر آن، جستن جایگاهی مناسب برای شکل‌گیری جامعه اسلامی است. همچنین منظور از آن، گریز از دشمنان تا سرحد ممکن نیست، بلکه هدف، تلاش برای دستیابی به موقعیتی بهتر به قصد توانمندی در رویارویی با دشمنان رسالت است که در هر حال چاره‌ای جز آن نیست. این غربت‌ارزش بسیاری در پیشگاه خداوند دارد.

۲- غربت‌تمدنی: غربت‌تمدنی بعد از تهاجم تمدنی به دیارها و خانه‌های ما رخ می‌دهد. اینجاست که ما در دیارها و خانه‌های خود غریب می‌شویم. این غربت از جنس غربت از خانواده و وطن نیست و در وطن و شهرهای ما و در میان خانواده و خویشانمان حاصل می‌شود. مسلمان، امروزه در وطنش غریب است؛ احساس می‌کند فضایی که او را در بر گرفته، غیر از فضایی است که او بدان خو کرده و بدان آرام گرفته است. فرهنگی که در مدرسه، دانشگاه، ایستگاه‌های خبری، شبکه‌های تلویزیونی و مطبوعات با آن برخورد می‌کند، غیر از فرهنگ اسلام است. احساس می‌کند که مفاهیم اسلامی، اصطلاحات، عرفیات، اخلاق، ارزش‌ها و آداب اسلامی در شهرهای مسلمانان غریب شده است. و اسلام، نماز، روزه و پاکدامنی غریب است. احساس می‌کند در فضای فرهنگی و تمدنی زندگی می‌کند که با آن خو نگرفته است؛ در حالی که در وطنش و میان خانواده و خویشان است؛ در مانند این فضاهای غریب، معروف به منکر بدل شده و منکر به معروف و ارزش‌ها به ضد ارزش تبدیل شده است. در این اوضاع، اگر مسلمان به چهره یکی از قطعات این جامعه و این تمدن به وسیله عادات، اخلاق و ارزش‌های جاهلی آن درآید، این، آن غربت ناپسند است. و اگر مسلمان به نگرهبانی سلامت عقل، روح، اخلاق و فرهنگش همت گمارد و از حدود خدا پاسداری کند و در محدوده‌ای که دیگر مردمان وارد شده‌اند، وارد نشود و به تغییر اوضاع و امر به معروف و نهی از منکر مبادرت ورزد و امواج او را با خود نبرد و بخواهد مسیر امواج را تغییر دهد این همان غربت پسندیده است.

۳- غربت‌گمنامی: این غربت، اختیاری و پسندیده است و انسان مؤمن در آن از اسباب شهرت و درخشش دور می‌شود. درخشش اجتماعی و سیاسی و آوازه شهرت نزد مردم هرگاه برای خدا نباشد، به یقین، باعث هلاک انسان می‌شود و اراده او را نابود می‌سازد و خواهی نخواهی او را از خدای تعالی غافل می‌سازد. شهرت، سوزاننده عمر و تلاش است، مگر آن‌که در راه خدا باشد. از این روست که بندگان صالح خدا زمانی که شهرت در ارتباط میان آنها با خدا خلل وارد سازد، از آن دوری می‌کنند و در تلاش برای دور ساختن اسباب شهرت‌اند که به خاطر شهرت، مردم آنها را از خدا دور نسازند و شیطان راهی

به دل آنها نیابد. در شهرت و درخشش، شکاف های کوچک فراوانی برای رخنه شیطان در دل انسان و لغزش گاه‌های بزرگی مانند عجب، غرور، حسد و مراقبت مردم وجود دارد. اختلاط زیاد با مردم، زیر نظر گرفتن مردم را در پی دارد و انسان را از خدا و خودش باز می‌دارد و به امور خرد و ناچیز سرگرم می‌سازد. این دعوت به دوری از زندگی اجتماعی و جدایی از مردم نیست، بلکه دعوت به میانه روی در اختلاط با مردم و دوری از زیاده روی در ظهور و بروز در اجتماع و اختلاط غیرضروری با آنهاست. این‌زیاده روی‌ها این نقاط منفی را برای انسان در پی دارد و انسان در صدد چاره جویی برای رهایی از آنها برمی‌آید. مهم ترین این نقاط منفی شهرت و دنباله‌های آن، همچون التزامات اجتماعی و نابودی عمر و وقت و پهناور ساختن عرصه لغزش گاه‌ها و فتنه‌هاست. نیز باعث وارد شدن در حسد، غیبت، کینه مؤمنان، تنفر و گرفتاری‌های زیاد دیگری می‌شود.

۴- غربت در دنیا از مردم: این همان چهارمین شکل غربت است و اهل این غربت در دنیا همچون سایر مردم، بدون هیچ فرقی زندگی می‌کنند اما دل‌هایشان به جهانی دیگر تعلق دارد. گروه اندکی از مردم اند که این شیوه زندگی را می‌پسندند. بیشتر مردم غرق در دنیا شده‌اند و از آخرت بریده‌اند و آن را به فراموشی سپرده‌اند؛ اما کسانی که غرق در آخرت شده‌اند و از دنیا دل بریده‌اند و از اهل رهبانیت و کناره‌گیری شده‌اند کم‌اند، اما کسانی که در آخرت زندگی می‌کنند و دل به آخرت سپرده‌اند و زندگی اخروی باعث انقطاع آنها از زندگی و حرکت در دنیا در میان مردم نشده، بسیار اندک هستند. اینان کسانی هستند که با مردم در میان بازار در حرکت‌اند و دل‌هایشان به خدا تعلق دارد. از رسول خدا روایت است که: این همان غربت اختیاری است که انسان به اختیار خود آن را به دست می‌آورد؛ زیرا او عمد دارد که با مردم خو نگیرد و از راحتی در روابط اجتماعی - که او را از رابطه با خدا بازمی‌دارد چشم‌پوشی کند (اصفی، ۱۳۸۷).

تعیین ماهیت و علت احساس غربت و نیز شیوه‌های مهار و کاهش آن نیز از زوایای مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. که در بررسی ارتباط متغیرهای بین فردی و درون فردی با شدت و شیوع احساس غربت اکثر تحقیقات به نقش شخصیت مخصوصاً سبک دلبستگی و همچنین خانواده اشاره کرده‌اند. بدین صورت که/استروب<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲، به نقل از بن و همکاران، ۲۰۰۵) در بررسی خود نشان دادند آسیب‌پذیری در برابر احساس غربت، قویاً تحت تأثیر سبک دلبستگی قرار دارد، از این رو احساس غربت در میان افراد دلبسته ناایمن رواج بیشتری دارد. همچنین وان تیلبرگ و وینگرهوتس (۲۰۰۵) در تحقیق خود نشان دادند که افراد غیر منعطف که درگیر عادت‌های خود هستند؛ در برابر جدایی، دلتنگی بیشتری را تجربه نموده و آسیب‌پذیرترند اما افراد برون‌گرد با علاقه بیشتری به تجربه در چارچوب جدید پرداخته و کمتر دچار احساس غربت می‌شوند. همچنین فیشر (۱۹۸۹) نیز همبستگی معکوس اما ضعیفی را بین برون‌گرایی و احساس

غربت گزارش کرده است. در رابطه با نقش خانواده بر احساس غربت نیز بن و همکاران (۲۰۰۵) در بررسی خود نشان دادند که وجود روابط حمایتی در خانواده و یادآوری والدین حمایت گر با سطوح کمتری از احساس غربت همراه است اما احساس خود کم بینی در روابط بین فردی و نقص در اعتماد بین فردی و یادآوری والدین طردکننده با افزایش احساس غربت همراه بوده است. بنابراین احساس غربت به عنوان پدیده‌ای که سلامت روان افراد را دچار اختلال می‌کند می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد که تحقیقات مختلف صورت گرفته در این زمینه هنوز نتوانسته به طور قطع به آنها اشاره کنند اما به عواملی همچون ضعف در برقراری ارتباط و دریافت حمایت اجتماعی، دلبستگی به خانواده، درونگرایی و ناتوانی در سازگاری با محیط جدید در تحقیقات مختلف اشاره شده است. همان‌طور که این تحقیقات نشان می‌دهند احساس غربت ریشه در روابط خانوادگی و شخصیت شکل گرفته در آن دارد. بنابراین در تبیین و درمان این پدیده نظریات خانواده درمانی می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای داشته باشند و نظریه بوئن به عنوان یکی از نظریات خانواده درمانی که رابطه عاطفی والد-فرزندی را مورد تأکید قرار می‌دهد و سعی می‌کند با ایجاد هویتی مستقل در فرد وی را از آمیختگی در روابط و واکنش عاطفی بر حذر دارد، می‌تواند راهکار مناسبی در جهت تبیین، پیشگیری و درمان احساس غربت باشد.

بوئن<sup>۱</sup> به عنوان یکی از نظریه پردازان خانواده درمانی که به نقش تفکیک خویشتن<sup>۲</sup> و تشکیل هویت مستقل می‌پردازد؛ معتقد است وقتی خانواده‌ای درگیر و دار چالش با نیروهای معطوف به وحدت و تفرد است، لاجرم اضطراب برانگیخته می‌شود. اگر در این حالت وحدت غلبه کند، خانواده به سوی کارکرد عاطفی بیشتر رهنمون می‌شود و خودپروی فرد کاهش می‌یابد. که در نتیجه کاهش خودپروی، فرد دچار افزایش اضطراب مزمن می‌شود (گلدنبرگ، ۲۰۰۲). از نظر بوئن اضطراب در همه سیستم‌های طبیعی بروز می‌کند و از فردی به فردی یا فرهنگی به فرهنگی به گونه‌ای متفاوت بروز می‌کند. اضطراب غالباً شامل احساسات، رفتارها، افکار و تعاملات مسئله‌ساز با سایرین است. طبق نظر بوئن اضطراب فرایند عاطفی است که مانع تفکیک فرد می‌شود. این فرایند عاطفی به الگوها و واکنش‌های خودکار در طول زمان اشاره دارد یعنی زمانی که افراد اضطراب را تجربه می‌کنند الگوهای عاطفی خودکار را انتخاب می‌کنند که این رفتارهای واکنشی حق انتخاب آنها را محدود می‌کند و در نتیجه منجر به سطح پایین تفکیک می‌شود. در مقابل فردی با سطح تفکیک بالا با تشخیص اضطراب، از رفتار واکنشی ممانعت می‌کند و به بررسی سایر روش‌های پاسخگویی می‌پردازد. زمانی که گزینه‌های دیگری برای پاسخگویی وجود داشته باشد اضطراب

1. Bowen, m.

2. Self-Differentiation

3. Goldenberg, E.

#### ۴۴۱ ◆ بررسی اثربخشی آموزش تفکیک خویشتن بر احساس ...

غالباً کاهش می‌یابد و در نتیجه رفتار واکنشی و خودکار نیز کاهش می‌یابد. به طور کلی افزایش تفکیک، درمان تجویز شده‌ای برای اضطراب محسوب می‌شود (هرتلین و کلمیر، ۲۰۰۴).

از نظر بوئن (۱۹۶۵) درجه تفکیک خویشتن در هر فرد بیانگر میزان توانایی او برای تمیز فرایند عقلی از فرایند احساسی است که وی تجربه می‌کند، در واقع هدف اصلی تفکیک خویشتن ایجاد تعادل میان احساسات و شناخت است؛ فرایندی که در آن فرد بتواند به یک تعریف یا هویت شخصی دست پیدا کند بدون اینکه برای انجام رفتارهای عقلانی، احساسات را از میان بردارد. پژوهشی که تفکیک خویشتن را بر احساس غربت مورد مطالعه قرار دهد یافت نشد؛ اما تحقیقات اثربخش بودن تفکیک خویشتن بر متغیرهای مختلف را نشان داده‌اند. پژوهشی که کاظمیان (۱۳۹۱) بر روی دانش‌آموزان دختر خانواده‌های طلاق انجام داد نشان می‌دهد که آموزش خودتمایز سازی بر افزایش میزان سازگاری فرزندان خانواده‌های طلاق با ضریب اطمینان ۰/۹۹ مؤثر بوده است. و هی شون لی (۲۰۱۰) در تحقیقی که به منظور بررسی اثربخشی خودتمایز سازی و عملکرد خانواده بر سلامت روان نوجوانان انجام داد به این نتیجه رسید که خودتمایز سازی و عملکرد خانواده رابطه مثبتی با سلامت روان دارد.

آلن کاویولا، کالاندرا پترس، نادیا هامدان و نیلی لاوندر<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) بعد از بررسی رابطه خودتمایز سازی با استرس کاری و رضایت کاری دریافتند که هرچه خودتمایز سازی بیشتر باشد فرد در محیط کاری از رضایت بیشتری برخوردار خواهد بود. همچنین نوونج وندر<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) در تحقیق خود با عنوان اثربخشی خودتمایز سازی بر دل‌بستگی و صمیمیت دریافت که خود تمایز سازی با اجتناب و اضطراب دل‌بستگی و همچنین باز خورد صمیمیت رابطه دارد.

زارعی، فرحبخش و اسماعیلی (۱۳۹۰) در تحقیقی به منظور تعیین سهم خودتمایز سازی، اعتماد، شرم و گناه در پیش‌بینی سازگاری زناشویی دریافتند که خودتمایز سازی، اعتماد و شرم با سازگاری زناشویی رابطه معنادار دارند و قادر به پیش‌بینی سازگاری زناشویی هستند. همچنین تیموری، غلامعلی و بخشایش (۱۳۹۱) در پژوهش خود به منظور پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی و خودتمایز سازی به این نتیجه رسیدند که افرادی که سبک دل‌بستگی ایمن دارند دارای رضایت زناشویی بالاتری نسبت به افرادی با سبک دل‌بستگی اجتنابی و اضطرابی بودند و همچنین افرادی که میزان تمایز یافتگی آنها بالا بود، رضایت زناشویی بیشتری احساس می‌کردند.

1. Hertlien, K.M & Killmer, J, M.

2. Hea Shoon Lee

3. Alan A. Cavaiola & Callandra Peters & Nadya Hamdan & Neil J. Lavender

4. Neuenschwander, L.

در نهایت با توجه به تأیید نقش تعیین کننده خانواده، در احساس غربت توسط تحقیقات انجام شده؛ به نظر می‌رسد که نظریه بوئن به عنوان یکی از قوی‌ترین نظریات خانواده درمانی بتواند هم تحلیل درستی از علت شکل‌گیری این موضوع داشته باشد و هم با توجه به تأکید این نظریه در ایجاد هویتی مستقل؛ راهکار مناسبی جهت درمان احساس غربت باشد. همچنین با توجه به اینکه تا به حال مطالعه‌ای که اختصاصاً روش مداخله‌ای بوئن جهت اثربخشی بر احساس غربت را مورد پژوهش قرار دهد، انجام نشده است؛ لذا پژوهش حاضر قصد بررسی این مسئله را دارد که آیا آموزش تفکیک خویشتن بر احساس غربت تأثیری دارد؟

### ب) روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه آزمایشی است که بر اساس طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام گرفته است. نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۲۰ نفر از دانشجویان دختر ورودی سال ۱۳۹۱ دانشگاه علامه طباطبایی بودند. به منظور انتخاب اعضای نمونه، با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان ۸ دانشکده به تصادف دو دانشکده انتخاب و اطلاعیه برگزاری دوره در آن دو نصب شد. همچنین به منظور بررسی اینکه نتیجه آزمایش حاصل آموزش صورت گرفته باشد در انتخاب اعضا برخی از عوامل از جمله: جنسیت (صرفاً خانم بودند)، وضعیت تأهل (اعضا مجرد بودند)، غیر بومی بودن (سکونت در خوابگاه)، سال ورود به دانشگاه (ورودی سال ۱۳۹۱ بودند) کنترل شد و در اطلاعیه مورد تأکید قرار گرفت. بعد از نصب اطلاعیه و گذشت دو هفته ۵۷ نفر از دانشجویان ثبت نام کردند. که بعد از اجرای پرسشنامه احساس غربت، از آنها ۲۰ نفر که در پرسشنامه نمرات بالایی گرفته بودند به عنوان گروه نمونه انتخاب گردید. و از بین این ۲۰ نفر به صورت تصادفی ۱۰ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۱۰ نفر نیز به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. و گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۱/۵ ساعته و یکبار در هفته مورد آموزش قرار گرفتند.

### ج) پرسشنامه احساس غربت:

پرسشنامه احساس غربت مقیاسی ۴۵ ماده‌ای است که حاوی ۵ عامل می‌باشد و توسط فن‌فلیت (۲۰۰۱) ساخته شده است. این پنج عامل عبارت‌اند از: ۱- دل‌تنگی برای خانواده ۲- احساس تنهایی ۳- دل‌تنگی برای دوستان ۴- مشکلات در سازش ۵- نشخوار فکری در مورد خانه. ضریب آلفای کرونباخ در نمونه ۴۳۹ نفری فن‌فلیت برای هر یک از عوامل بالا به ترتیب عبارت است از: ۰/۹۰، ۰/۸۵، ۰/۸۷، ۰/۸۸ و ۰/۸۰ که همگی نمایانگر ثبات درونی بالای این پرسشنامه هستند. در ضمن این پرسشنامه حاوی ۳ ماده تکمیلی نیز می‌باشد که دو ماده اول فراوانی تجربه احساس غربت را در موقعیت کنونی و در گذشته و ماده آخر شدت احساس غربت را می‌سنجد.



بررسی اثربخشی آموزش تفکیک خویشتن بر احساس ... ♦ ۴۴۳

پرسشنامه مذکور نخست توسط اژه‌ای و همکاران (۱۳۸۷) ترجمه شد. پس از به دست آوردن مواد موجود در هر عامل، ضرایب آلفای کرونباخ آنها محاسبه شد که برای پنج عامل "دلتنگی برای خانواده"، "میل برگشت به موطن"، "سازگاری"، "احساس تنهایی" و "دلتنگی برای افراد و محیط آشنا" به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۸۵، ۰/۸۳ و ۰/۶۹ به دست آمده است. نمره‌گذاری سؤالات بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت انجام می‌گیرد؛ بدین ترتیب که آزمودنی با انتخاب هر یک از گزینه‌های هر گز، کمی، متوسط، زیاد و خیلی زیاد به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ نمره کسب می‌کند و افزایش نمره کلی نمایانگر احساس غربت بالا در فرد می‌باشد.

جدول ۱: برنامه آموزشی:

جلسه	موضوع	هدف	تکلیف
جلسه اول	آشنایی اعضای گروه، ایجاد رابطه و اجرای پیش‌آزمون	آشنایی اعضا با یکدیگر برقراری رابطه تعیین قوانین گروه	از اعضا خواسته شد تا هر کدام نوع رابطه (میزان صمیمیت یا دوری) خود با دیگر اعضای خانواده شان را یادداشت کنند.
جلسه دوم	آشنایی با مرزهای ارتباطی	بررسی نقش خانواده در روابط اعضا با یکدیگر و نحوه برقراری ارتباط با دیگران	از اعضا خواسته شد تا هر یک از آنها ۳ حادثه یا تجربه را برای جلسه آینده یادداشت کنند و سپس احساس و فکر و رفتار خود را یادداشت نمایند و مشخص کنند که علت آنها چه بوده است.
جلسه سوم	بررسی تأثیر فکر و احساس و رفتار بر همدیگر و برداشت‌های متفاوت از یک رفتار	شناسایی تعابیر و تفاسیر و جدا کردن آنها از واقعیت	از اعضا خواسته شد تا برای جلسه آینده ویژگی‌های خود را یادداشت کنند. در واقع از آنها خواسته شد تا به این سؤال پاسخ دهند که من در حال حاضر چه کسی هستم و از چه صفاتی برخوردارم؟
جلسه چهارم	توضیح مفهوم "موضع من" و خودشناسی عمیق تر هر یک از اعضا.	شناخت ویژگی‌های فردی و توانایی ابراز آنها	از اعضا خواسته شد تا در طول هفته ۳ حادثه را یادداشت کنند که برای آن‌ها اتفاق افتاده است و همچنین بررسی کنند که به چه میزانی واکنش به حادثه مذکور مطابق با عقیده و تمایلات خود فرد بوده است
جلسه پنجم	یک پارچه ساختن ارزش‌ها و تجارب در ارتباطات بین فردی و خانوادگی	افزایش توانایی واکنش اعضا بر مبنای عقاید و باورهای خودشان	از اعضا خواسته شد تا برای جلسه آینده خواسته‌ها و نیازهای خود از یک رابطه صمیمی را یادداشت کنند. همچنین در طول هفته چند مورد از اشتباهات رفتاری خود را نیز ثبت کنند.
جلسه ششم	پرورش رابطه‌ای منطقی جهت برقراری صمیمیت و پذیرش مسئولیت	برقرار رابطه صمیمی بدون از دست دادن هویت فردی	توجه به روابط خود با دیگران در طول هفته و اینکه هر روز یک واقعه را یادداشت کرده و تفسیر خود از آن را یادداشت نماید.

جلسه هفتم	مجهر ساختن اعضا به مهارت های خاص ارتباطی	پذیرش تفاوت ها و عقاید دیگران، کنترل خشم، بیان عقاید خود	جمع بندی محتویات جلسات گذشته و طرح سوالات مربوط به دوره
جلسه هشتم	جمع بندی مطالب بیان شده، گرفتن بازخورد، اجرای پس آزمون	جمع بندی و گرفتن بازخورد، بحث و تبادل نظر درباره مباحث دوره	

### د) یافته‌های تحلیلی:

به منظور بررسی فرضیه‌های تحقیق از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شده است. به منظور استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس مفروض‌های مربوط به این آزمون مورد بررسی قرار گرفت و نتایج آن به شرح ذیل نشان دهنده رعایت مفروضه‌ها می‌باشد.

جدول ۲: جدول آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات آزمون احساس غربت.

پس آزمون	پیش آزمون	
۰/۳۵۸	۰/۷۷۴	کلموگروف - اسمیرنوف
۱/۰۰۰	۰/۵۸۸	سطح معنی داری

با توجه به جدول فوق مشاهده می‌شود که نتایج هیچ‌یک از آزمون‌های k-S معنادار نمی‌باشد بدین معنی که مقدارهای p در آزمون فوق‌الذکر از ۰/۰۵ بزرگتر است. بنابراین در آزمون احساس غربت داده‌ها دارای توزیع طبیعی می‌باشند و بدین ترتیب شرط پارامتریک بودن داده‌ها برای استفاده از آزمون‌های آماری پارامتریک مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۳: جدول آزمون لون به منظور بررسی فرض همگنی واریانس‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل

سطح معناداری	اندازه f	درجه آزادی دوم	درجه آزادی اول
۰/۴۶۲	۰/۵۶۴	۱۸	۱

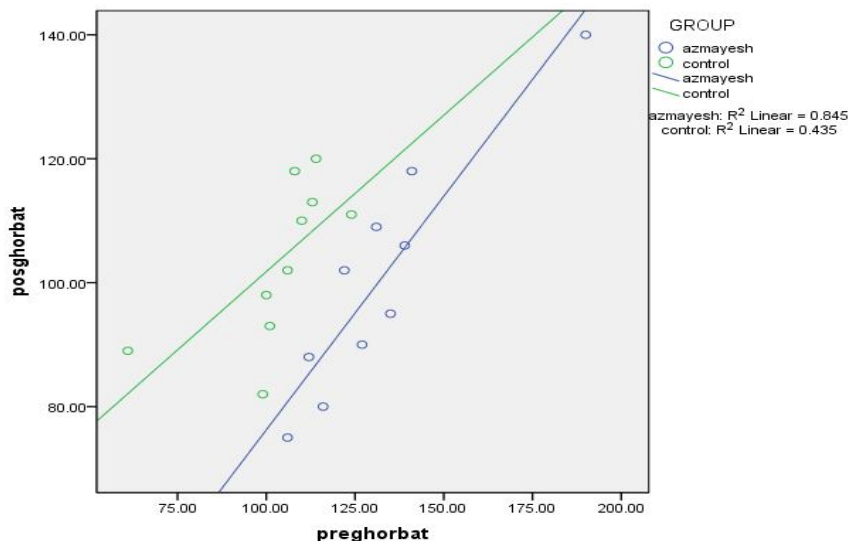
با توجه به جدول فوق مشاهده می‌شود که آزمون لون بررسی شده برای تحلیل کوواریانس در این تحقیق معنادار نمی‌باشد ( $p > 0.05$ ). بدین ترتیب داده‌ها، مفروضه تساوی خطای واریانس‌ها را زیر سؤال نبرده‌اند یا به عبارت دیگر واریانس داده‌ها در مورد آزمون برابر می‌باشند.

۴۴۵  $\diamond$  بررسی اثربخشی آموزش تفکیک خویشتن بر احساس ...

جدول ۴: جدول بررسی کنش متقابل گروه و پیش‌آزمون (موازی بودن خطوط رگرسیون).

منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مکعبات	آزمون f	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون احساس غربت	۱۰۴/۱۲۲	۱	۱۰۴/۱۲۲	۱/۲۲۶	۰/۲۸۵

همان‌طور که در جدول نشان داده شده است، اندازه آزمون f برای کنش متقابل بین گروه و پیش‌آزمون نمرات احساس غربت معنی‌دار نیست ( $p > 0.05$ ). بنابراین این مفروضه هم تأیید می‌شود. در این تحقیق نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر تصادفی کمکی و نمرات پس‌آزمون به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده است. نمودار زیر بیانگر پراکندگی این نمرات و نیز خطوط رگرسیون مربوط به هر یک از گروه‌ها در تحلیل‌های پژوهش حاضر می‌باشد. که نمودار زیر نشان می‌دهد نوعی رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته وجود دارد.



با توجه به رعایت شدن مفروضه‌های استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای بررسی مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج در جدول زیر مشاهده می‌شود. جدول ۵: جدول آزمون کوواریانس جهت مقایسه نمره پس‌آزمون احساس غربت آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل.

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مکعبات	آزمون F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
پیش‌آزمون احساس غربت	۳۳۶۱/۷۵	۱	۳۳۶۱/۷۵	۳۹/۰۷	۰/۰۰۰	۰/۶۹۷
گروه	۱۶۱۳/۷۷	۱	۱۶۱۳/۷۷	۱۸/۷۵	۰/۰۰۰	۰/۵۲۵

با توجه به جدول فوق نتیجه گرفته شد که پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، آزمون تحلیل کوواریانس معنی‌دار است ( $P < 0/000$ ,  $F = 18/75$ ). بنابراین بین گروه‌های تحقیق در پس‌آزمون احساس غربت اختلاف معنی‌داری وجود دارد و آموزش تفکیک خویشتن بر کاهش احساس غربت معنی‌دار بوده است.

### ۵) نتیجه گیری:

پس از اجرای برنامه مداخله‌گرانه آموزش تفکیک خویشتن به دختران دانشجو در ۸ جلسه و اجرای پرسشنامه احساس غربت در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، ملاحظه شد که یافته‌های به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر نشان‌دهنده تفاوت معنادار نمرات گروه آزمایشی و گروه گواه است ( $P < 0.05$ ). با توجه به خنثی کردن اثر نمره احساس غربت در پیش‌آزمون، می‌توان گفت که این تفاوت ناشی از اثر اجرای متغیر مستقل در گروه آزمایشی است. به بیان دیگر چون برنامه آموزش تفکیک خویشتن فقط در گروه آزمایش انجام شد و گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند، آموزش این برنامه باعث افزایش خودتمایزسازی و در نتیجه کاهش احساس غربت در گروه آزمایشی شده است، بنابراین این فرضیه در این پژوهش تأیید می‌گردد.

اگرچه پژوهشی که تأثیر خودتمایزسازی را بر احساس غربت مورد بررسی قرار دهد یافت نشد؛ اما با توجه به آنچه که در رابطه با افراد تمایز یافته و تمایز نیافته بیان می‌شود می‌توان تبیین‌هایی را با توجه به این موارد در مورد احساس غربت مطرح نمود و آن را بر مبنای تحقیقات همسو تبیین کرد که در زیر اشاره می‌گردد:

بر اساس نظریه بوئن افراد تمایز یافته قادر هستند که در هر شرایطی مطابق خود واقعی‌شان عمل کنند در حالی که افراد تمایز نیافته متأثر از ویژگی‌های خودساختگی هستند (بارتلت، ۲۰۰۷). فرد با تمایز یافتگی بالا، سازگاری بیشتر و توانایی بالاتری برای کنار آمدن با استرس دارد و صمیمیت عاطفی بیشتری را نیز ضمن تشخیص و حفظ مرزهای مناسب تجربه می‌کند. در مقابل، سطوح پایین تمایز همراه با واکنش‌هایی بر مبنای احساسات، انزوا در واکنش به موقعیت‌های استرس‌زا و احساس فقدان خود است (هاسپال، ۲۰۰۶). طبق نظر بوئن (۱۹۷۸) فردی با مواضع شخصی ضعیف، جدایی عاطفی بسیار کمی از خانواده‌اش خواهد داشت و نسبت به افراد مهم زندگی‌اش بسیار واکنشی عمل خواهد نمود. چنین فردی درصدد پیش‌بینی واکنش‌های سایرین است و خودساختگی را مطابق با انتظارات و عکس‌العمل‌های آن‌ها برمی‌گزیند. کرا (۱۹۹۱) ذکر کرد که فردی با مواضع شخصی ضعیف، توسط احساسات خود و سایرین به موقعیت‌ها واکنش نشان می‌دهد که منحصراً بر مبنای احساسات انجام می‌گیرد. فرد تمایز نیافته توانایی کمی برای تحمل اضطراب مزمن در

---

1. Bartlett  
2. Hospiall, M  
3. Kerr, M.

#### ۴۴۷ $\diamond$ بررسی اثربخشی آموزش تفکیک خویشتن بر احساس ...

روابط سیستمی داراست و درصدد این است تا از طریق آمیختگی عاطفی و یا گسلس عاطفی مانع اضطراب شود. در صورتی که فرد تمایز یافته، توانایی تفکر، احساس و عمل را به تنهایی دارد. و از موقعیت من مستحکم با سایرین روابط متقابل برقرار می‌کند. بنابراین فرد با تمایز یافتگی بیشتر می‌تواند صمیمیت را با دیگری بدون از دست دادن خود به دست آورد. در واقع فرد تمایز یافته در عین حال که توانایی تجربه واکنش منطقی در زمان مقتضی را دارد، احساسات عمیق را نیز تجربه می‌کند. چنین فردی انعطاف بیشتری را در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا داراست. علائم بیماری در وی به کندی پیش می‌رود و توانایی بالایی برای تحمل اضطراب مزمن دارد بدون اینکه به یک راه‌حل فوری متوسل شود (گیوشا و کسناتین، ۲۰۰۳).

بنابراین افراد دارای سطح تفکیک پایین به دلیل وابستگی به والدین در هنگام جدایی دچار اضطراب شده و از خود علائم احساس غربت را نشان خواهند داد. در این زمینه تحقیقاتی که سبک دلبستگی و احساس غربت را مورد بررسی قرار داده‌اند می‌توانند با این موضوع که هر چه آمیختگی عاطفی در خانواده بیشتر باشد و افراد از سطح تفکیک کمتری برخوردار باشند دچار احساس غربت می‌شوند، همسو باشد. استروب و همکاران (۲۰۰۲) در بررسی خود نشان دادند که آسیب‌پذیری در برابر احساس غربت، قویاً تحت تأثیر سبک دلبستگی قرار دارد، از این رو احساس غربت در میان افراد دلبسته‌نایمن رواج بیشتری دارد. همچنین وان تیلبرگ و وینگرهوتس (۲۰۰۵) در تحقیق خود نشان دادند که افراد غیر منعطف که درگیر عادت‌های خود هستند؛ در برابر جدایی، دل‌تنگی بیشتری را تجربه نموده و آسیب‌پذیرترند اما افراد برون‌گرا با علاقه بیشتری به تجربه در چارچوب جدید پرداخته و کمتر دچار احساس غربت می‌شوند. شواهد دیگر نشان می‌دهند که ایمنی دلبستگی بزرگسال، نحوه مقابله فرد با استرس‌زاهای بهنجار همانند ترک خانه و رفتن به دانشگاه را تحت تأثیر قرار می‌دهد (مایلس و همکاران، ۱۹۹۶؛ به نقل از فرهادی، ۱۳۸۳).

از طرفی افراد دارای تمایز یافتگی پایین سازگاری کمتر و توانایی کمتری برای کنار آمدن با استرس دارند و به دلیل عدم برخورداری از خویشتن مستحکم توانایی کمی در برقراری روابط اجتماعی و دریافت حمایت اجتماعی دارند و در نتیجه بیشتر دچار احساس غربت می‌شوند. تحقیقات صورت گرفته در زمینه احساس غربت نشان می‌دهند که ضعف در تعاملات اجتماعی منجر به احساس غربت می‌شود. به صورتی که بسیاری از محققان معتقدند بیشتر دانشجویانی که دچار احساس غربت می‌شوند در زمینه تعاملات اجتماعی به خصوص برقراری تماس و دریافت حمایت دچار ضعف بوده و با شیوه‌ای جرأت‌مندانانه عمل نمی‌کنند (بن و همکاران، ۲۰۰۵). مسینا<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) در تحقیق خود نشان داد که احساس غربت به‌طور مستقیم با از دست دادن حمایت اجتماعی ارتباط دارد و افرادی که می‌توانند حمایت اجتماعی بیشتری را تجربه کنند به غربت کمتری دچار می‌شوند. بن و همکاران (۲۰۰۵) در بررسی خود نشان دادند که وجود روابط حمایتی در

---

1. Gushue, G. V., & Constantine, M. G.  
2. Messina, J.

خانواده و یادآوری والدین حمایتگر با سطوح کمتری از احساس غربت همراه است اما احساس خودکم‌بینی در روابط بین فردی و نقص در اعتماد بین فردی و یادآوری والدین طردکننده با افزایش احساس غربت همراه بوده است. از طرفی پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه نقش خودمتمایزسازی بر سازگاری نیز نشان می‌دهند که هرچه خودمتمایزسازی بیشتر باشد فرد در محیط کاری از رضایت بیشتری برخوردار خواهد بود (آن کاویولا، کالاندرا پترز، نادیا هامدان و نیلی لاوندرا، ۲۰۱۲).

بنابراین با توجه به اثربخش بودن خودمتمایزسازی بر سازگاری روانی می‌توان نتیجه گرفت که افراد دچار احساس غربت با افزایش سطح تفکیک خود و تشکیل من مستقل می‌توانند بیشتر با شرایط جدید سازگار شوند و بر مبنای عقلانیت عمل نموده و استرس حاصل از جدایی را نیز راحت‌تر تحمل کنند و علاوه بر این به لحاظ برخورداری از خود مستقل می‌توانند با دیگران بدون از دست دادن هویت خود ارتباط برقرار کنند و در نتیجه دریافت حمایت‌های اجتماعی، کمتر دچار احساس غربت شوند. در نتیجه می‌توان روش بکار گرفته شده در پژوهش حاضر را روشی مناسب جهت مداخلات روانی- تربیتی و مشاوره‌ای و خانواده‌درمانی در نوجوانان و جوانانی که دچار احساس غربت می‌شوند قلمداد نمود و در دانشگاه‌ها و مراکز روانشناسی به‌منظور پیشگیری از آسیب‌های ناشی از احساس غربت مورد استفاده قرار داد.

### (و) محدودیت‌های پژوهش:

۱. این پژوهش صرفاً بر روی دختران انجام شده است.
۲. این پژوهش در بین دانشجویان انجام شده است و در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد.
۳. این پژوهش فاقد برنامه پیگیری نتایج می‌باشد.

### (ز) پیشنهادات:

۱. پیشنهاد می‌گردد تا این پژوهش بر روی جامعه پسران نیز انجام گردد.
۲. انجام غربالگری در دانشجویان ورودی جدید غیر بومی در زمینه احساس غربت در ماه‌های دوم و سوم ورود به دانشگاه و انجام مشاوره و حمایت اجتماعی از افراد درگیر با احساس غربت.

با توجه به اینکه نظریه بوئن بر روی تشکیل هویت مستقل و تفکیک بین عقل و احساس تأکید دارد آموزش مفاهیم آن از طریق برگزاری کارگاه می‌تواند مهارت‌های لازم را به دانشجویان در مورد پیشگیری از احساس غربت و مسائل روحی و روانی ارائه دهد.



## منابع

- ادیب حاج باقری، محسن (۱۳۸۵). روش تحقیق گرانده تئوری. تهران: نشر تبلیغ تحفه.
- آصفی، محمدمهدی (۱۳۸۷). غربت و اغتراب. فصلنامه علوم حدیث، سال اول، شماره ۱۳.
- اژه‌ای، جواد؛ دهقانی، محسن؛ گنجوی، آناهیتا؛ خداپناهی، محمدکریم (۱۳۸۷). اعتباریابی پرسشنامه احساس غربت در دانشجویان. مجله علوم رفتاری، دوره دوم، شماره اول، ۱-۱۲.
- ایرنه گلدنبرگ، هربرت گلدنبرگ (۲۰۰۰). خانواده‌درمانی، (مترجمان حمیدرضا حسین شاهی برواتی، سیامک نقش‌بندی، الهام ارجمند، ۱۳۸۹)، تهران: روان.
- تابع بردبار، فریبا؛ رسول زاده طباطبایی، کاظم؛ آزاد فلاح، پرویز؛ سامانی، سیامک (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر احساس غربت دانشجویان دختر. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، شماره ۷۳، ۳۳-۲۳.
- تیموری، علی؛ غلامعلی، مسعود؛ بخشایش، علیرضا (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس سبک‌های دلبستگی و خودمتمایزسازی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال هشتم، شماره ۳۲.
- زارعی، سلمان؛ فرح‌بخش، کیومرث؛ اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۰). تعیین سهم خودمتمایزسازی، اعتماد، شرم و گناه در پیش‌بینی سازگاری زناشویی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۳.
- شکیبایی، طیبه؛ اسماعیلی، معصومه؛ کرمی، ابولفضل (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش خودمتمایزسازی بر کاهش مشکلات روانی زنان مطلقه تهران. مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- فرهادی، مهران (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین سبک‌های دلبستگی و احساس غربت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- کاظمیان سمیه، اسماعیلی معصومه (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر افزایش میزان سازگاری نوجوانان خانواده طلاق. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۱۴۳-۱۵۲.
- Adalf, E. Glicksman; L. & Demers, A. et al. (2001). **The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: findings from the 1998 canadian campus survey**(editorial). *Journal of American college health*, 50, 67-72.
- Alan A. Cavaiola & Callandra Peters & Nadya Hamdan & Neil J. Lavender (2012). **Differentiation of self and its relation to work stress and work satisfaction**. *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*, 3(1), 7-20.
- Bartlett, carolyn (2007). **Family systems and the enneagram**, published by *the enneagram consortium*.

- Benn, L., Harvey, J. E., Gilbert, P., & Irons, C. (2005). **Social rank, interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to homesickness.** *Personality and Individual Differences*. 38:1813-1822.
- Berry, J. (1990). **Acculturation and adaptation: A general Framework.** In W. Holtzman & T. Bornemann (Eds.), *Mental health of immigrants and refugees.* Austin, TX: Hogg Foundation for Mental Health.
- Bowen, M. (1978). **Family therapy in clinical practice.** New York, USA: John Wiley & Sons.
- Eurelings-Bontekoe, E. H. (2005). **Homesickness, personality and personality disorders: an overview and therapeutic considerations.** *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*, 179-96.
- Fisher, S. (1989). **Homesickness, cognition and health.** London: Erlbaum.
- Gandy, P. A. (2007). **Psycho-educational group treatment model for adolescence with behavior problems based on an integration of Bowen Theory (BT) and Rational-Emotive Therapy (RET), California School of Professional Psychology.** San Francisco Campus, Alliant International University.
- Gushue, G. V., & Constantine, M. G. (2003). **Examining individualism, collectivism, and self-differentiation in African American college women.** *Journal of Mental Health Counseling*, 25(1), 1-15.
- Hea Shoon Lee (2010). **Effect of Self-differentiation and Family Function on Mental Health in Adolescents.** *J Korean Acad Child Health Nurs*.
- Hertlien, Katherine M. & Killmer, J. Mark. (2004). **Toward differentiation decisionmaking: family systems theory with homeless clinical population,** *The American Journal of Family Therapy*, vol 32. Pg 255-270.
- Hospiall, Michelle Marie (2006). **The development and testing of a multivariate model of differentiation of self among hispanics.**
- Kerr, M. (1991). **Bowen theory and therapy.** In A. Gurman & D. Kniskern *Handbook of family therapy: vol 2.* New York: Brunner.
- Messina, J. (2007). **Helping students cope with Homesickness.** *University Business*, 116(10), 80-180.
- Neuwander, L. A. (2010). **Attachment and intimacy: Mediating effects of self-differentiation.** *Trial*, 37, 00.
- Strobe, M.; Van Vliet, T.; Hewstone, M. & Willis, H. (2002) **Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences.** *British journal of psychology*. 98, 147-168.
- van Tilburg, M., & Vingerhoets, A. (Eds.). (2005). **Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress.** Amsterdam University Press.
- Van Vliet, T. (2001). **Homesickness: Antecedents, consequences, and mediating processes.** Wageningen, The Netherlands: Ponsens & Looijen.

