

بررسی اثرگذاری راهکارهای روبه‌رو شدن با استرس و بهبود روانی در فرزندان خانواده‌های طلاق و غیرطلاق

مرضیه موسوی^۱، لیلا عسکری دهنو^۲، معصومه سرگزی^۳

^۱ معاون مدرسه معماران دادگر، ناحیه ۱، شهرستان زاهدان

^۲ معاون دبستان معماران دادگر، ناحیه ۱، شهرستان زاهدان

^۳ آموزگار ابتدایی دبستان پسرانه شاهد شهرستان زاهدان

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثرگذاری راهکارهای روبه‌رو شدن با استرس و بهبود روانی در فرزندان خانواده‌های طلاق و غیر طلاق می‌باشد؛ این تحقیق با روش مقایسه‌ای در اسفند ماه ۱۳۹۵ با جامعه‌ی آماری ۲۰۰ نفر که ۱۰۰ نفر از فرزندان خانواده‌های طلاق و ۱۰۰ نفر از خانواده‌های غیر طلاق بودند با مشارکت اداره‌ی آموزش و پرورش زابل و اداره‌ی بهزیستی که فرزندان طلاق به علت رها شدن از طرف والدین در آن جا نگهداری می‌شدند؛ انجام گشته است؛ به روش نمونه‌گیری با استفاده از پرسشنامه‌ی راهکارهای مقابله با استرس راجر ونجاریان و پرسشنامه‌ی سلامت عمومی به جمع‌آوری اطلاعات پرداخته شد و بعد از تجزیه تحلیل اطلاعات این نتیجه حاصل شد که راهکارهای اجرا شده در فرزندان خانواده‌های طلاق نسبت به خانواده‌های غیر طلاق همبستگی منفی داشته است و برای کاهش استرس و تقویت بهداشت روانی فرزندان خانواده‌های غیر طلاق همبستگی مثبت داشته است.

واژه‌های کلیدی: استرس، بهداشت روانی، خانواده‌های طلاق، خانواده‌های غیر طلاق.

مقدمه

اولین واحد اجتماعی و گروهی که فرزندان با آن مواجه هستند؛ خانواده می باشد و در ساخت شخصیت کودک برای زندگی آینده و حضور فعال در اجتماع نقش مثبت و سازنده ای را ایفا خواهد کرد؛ بنابراین ایجاد اختلاف و تزلزل بنیان های خانواده تاثیر غیر قابل جبرانی را بر فرزندان خواهد گذاشت و نخستین قربانیان این فروپاشی وار هم گسیختگی فرزندان خواهند بود، یکی از عواملی که در سست شدن پایه های خانواده ها و اثرگذار بر وضعیت روحی و روانی فرزندان این خانواده ها موضوع طلاق می باشد، از جمله مشکلات روانشناختی و رفتاری که گریبان فرزندان این خانواده را می گیرد؛ عزت نفس پایین، ارتباطات میان فردی ضعیف، افت تحصیل و... می باشد. (آماتو^۱، ۲۰۰۱)

والدین نقش حیاتی در زندگی فرزندان خود بازی می کنند، و به عنوان الگو، رفتار و طرز برخورد آن ها از همان ابتدای شروع زندگی فرزند تحت نظارت فرزندانشان خواهد بود. (رچرڈسون^۲، ۲۰۰۱)

برطبق مطالعات انجام شده مشخص شده باشد، استعداد و پیشرفت تحصیلی فرزندان طلاق نسبت به استعداد و پیشرفت تحصیلی فرزندان خانواده های غیر عادی بسیار در سطح پایین تری خواهد بود. (گولیش^۳، ۲۰۰۳)

از عواملی که منجر می شود که رابطه ی بین کودک و والدین بعد از طلاق منجر به ایجاد احساس گیر افتادن بین دو والد در کودک ایجاد می شود، تعارض والدین است، و هر چه میزان این تعارض از طرف والدین بیشتر باشد، این احساس یعنی احساس گیر افتادن در بین فرزند بیشتر می شود. (وودوارد^۴ و همکاران، ۲۰۰۰)

از جمله تاثیرات دیگری که طلاق بر وضعیت فرزندان می گذارد کاهش اعتماد کودکان نسبت به پدرشان هست البته اگر این امر در زمان طفولیت کودک رخ داده باشد، میزان کاهش اعتماد به نفس کودک بیشتر می شود چون از همان سال های آغازین زندگی این ضربه ی عاطفی و روحی بزرگ به آن ها وارد شده است. (کینگ^۵، ۲۰۰۰)

همچنین می توان این نتیجه را گرفت که طلاق زود هنگام خانواده ها علاوه بر اینکه در افت تحصیلی فرزندان موثر خواهد بود، بر افزایش میزان افسردگی آن ها نیز تاثیراتی خواهد داشت، چرا که فرزندان این خانواده ها خود را در چالشی بزرگ گرفتار می بینند که به واسطه ی این چالش زندگی خود را روبه انتها می بینند، چون در زندگی که دو قطب اصلی آن یعنی پدر و مادر رابطه ی مناسب و عاطفی مطلوب نداشته باشند برای ثمره های این زندگی غیر قابل تحمل خواهد بود و در این حالت است که فرزندان به هیچ چیز جز محبت از دست رفته در خانواده توجه نمی کنند که در افزایش میزان افسردگی بی تاثیر نخواهد بود.

کودکان و نوجوانانی که والدین آن ها در زمانی که آن ها در درون کودکی بودند از هم جدا شدند؛ تعارضات اجتماعی زیادی با هم جنس های خود و حتی خواهر و برادر های خود دارند که تاثیرگذاری آن بر روند تحصیلی فرزندانشان نیز مشهود است. (آماتو، ۲۰۰۱)

طبق نظر محققان رفتارهای جنایی که در جوامع مختلف در حال انجام هستند، در اکثر موارد علت آن فرزندان طلاق هستند. (هترینگتون^۶، ۱۹۹۹)

¹ Amato

² Richardson

³ Golish

⁴ Woodward and other

⁵ King

⁶ Etherington

همچنین بر طبق تحقیقات انجام شده کودکانی که جز خانواده های طلاق هستند در بزرگسالی در مقابل استرس حالت منفعل دارند، چرا که آن ها در همان دوران کودکی به علت شاهد بودن مشاجره و تعارضات والدین دایما تحت فشار روانی و استرس بودند (لورسن^۱، ۲۰۰۲)

درفرزدان خانواده های طلاق رفتارهای بیرونی سازی و درونی سازی بیشتری صورت می گیرد، و این به خاطر این امر است که آن ها به علت وجود همیشگی تضاد و اختلاف بین پدر و مادر تعامل عاطفی ضعیفی را تجربه کردند که این تعامل عاطفی ضعیف در نهایت منجر به صحبت کردن با خود و انطباق تمامی عوامل رخ داده به درون خود و هماهنگ سازی رفتارهای بیرونی خود با افراد بیرون خانه شده است. (کوهن، ۲۰۰۲)

برخی از کودکان مشکلاتی که به واسطه ی طلاق والدین برای آن ها ایجاد شده فقط به علت وجود اختلاف زناشویی نمی بینند، بلکه آن ها را زیر سوال بردن و تخطی از اصول و عقایدشان می دانند، و به خاطر همین از مشکلات بیشتری رنج می برند و مشکلات بیشتری را نیز در همین راستا تجربه کردند. (هیپکی^۲ و همکاران، ۲۰۰۲)

استرس و نگرانی ها روانشناختی از خطرات عمده آسیب شناسی در کودکان شناخته شده است و در نتیجه توجهات برای حل این مشکلات که در پدیده هایی مثل طلاق بیشتر شده است، و همه ی این ها در جهت حل مشکل بزرگتری آن هم پیشگیری از بیماری های روانی انجام خواهد شد و این روش پیشگیرانه ی احتمالی آموزش های مقابله با استرس و نگرانی کودکان است. (سندلر^۳ و همکاران، ۱۹۹۴).

مقابله ی اجتنابی یکی از راهکارهای مواجهه با استرس هایی است که در مقابل فشارهای روانی ایجاد می شود، و این زمانی است که عامل رخ داده برای آن ها به صورت غیر قابل کنترل درک می شود، اما اگر عامل رخ داده برای آن ها به صورت قابل کنترل درک شود از راهکار نزدیک شدن استفاده می شود. (گریفیس^۴ و همکاران، ۲۰۰۰)

مقابله ی اجتنابی روشی است که با سطوح بالای مشکلات عاطفی طلاق مثل افسردگی، اضطراب و درونی کردن مشکلات پیوند خورده است. (اباتا^۵، ۱۹۹۱)

با توجه به مطالب بالا کودکان خانواده های طلاق فشار و استرس روانی زیادی را تحمل می کنند، و می توانند بر بهداشت روانی آن ها تأثیرات سویی بگذارد، اما در ادامه به بحث بیشتر در مقابله با راهکارهایی خواهیم پرداخت که میزان این فشار روانی را کاهش دهد و با اجرا ی آن ها بتوان قدری از مشکلات روحی و روانی این فرزندان را کاهش داد. از آنجا که علت پیدایش غالب خانواده های تک والدینی طلاق است، بررسی چگونگی تغییر و انطباق یافتن در خانواده های طلاق گرفته بیش از پیش مورد توجه است

تنش های که فرزندان بعد از طلاق والدین احساس می کنند، باعث می شود که بر رشد اجتماعی و روانی این افراد تغییراتی عظیمی ایجاد شود، بنابراین با در نظر گرفتن رویدادهای استرس آوری برای مادر و با توجه به ایجاد همین رویدادها برای کودکان دریافت می کنند، می توان پیش بینی کرد که کودک چگونه با زندگی خود سازگار خواهد شد، تحقیقات نشان داده است که در مقایسه با والدین جدا نشده، والدین جدا شده از فرزند ان خود انتظار پختگی کمتر دارند، کمتر با آن ها ارتباط

¹ Laursen

² Hipke

³ Sandler

⁴ Griffith

⁵ Ebata

برقرار می کنند، و کمتر محبت می بینند و از لحاظ انضباط اجتماعی در وضعیت نه چندان مطلوبی قرار دارند. (وندر^۱ زندن، ۱۳۸۱)

در کل می توان گفت تجربه طلاق برای تمام اعضای خانواده ایجاد اضطراب می کند و رفتار فرزندان نمایانگر این امر می باشد. استرس از مفاهیم مهم روان شناسی و بهداشت روان است که مردم آن را پدیده ای رنج آور و ناخوشایند می دانند، روان پزشکان استرس را با فشارهای عصبی و مکانیسم های سایکو فیزیولوژیک تداعی می کنند و روانشناسان آن را تغییر رفتار و حالات بحرانی می دانند. (شفیع آبادی، ۱۳۹۲).

وجود استرس ها در زندگی امری اجتناب ناپذیر است و برای رشد روانی ضرورت دارد، اگر استرس در آستانه تحمل ذهنی و جسمی فرد باشد خوشایند، مفید و سازنده است، ولی اگر بیش از توانایی و ظرفیت تحمل بدن باشد، خوشایند، مفید و سازنده است، ولی اگر بیشتر از ظرفیت و تحمل بدن باشد، سبب ایجاد مشکلاتی خواهد شد. (میلانی فر، ۱۳۸۸)

استرس به اشکال گوناگونی بروز می کند، مهمترین نوع استرس که با احتمال بیشتر سبب ایجاد بیماری می شود، استرس عاطفی می باشد، از علایم استرس بالا می توان به افزایش فشار خون، سردرد، زخم معده، کاهش اشتها، زخم معده، حالت پریشانی و تردید از علایم و نشانه های استرس در زندگی افراد می باشد. (جلالی، ۱۳۵۳)

علایم استرس به سه شکل بروز می کند که عبارت اند از؛ فیزیولوژیک، روانی و رفتاری که در ادا مه به بیان هر یک از این موارد خواهیم پرداخت:

علایم فیزیولوژیک: تغییر ریتم تنفس، تغییر فشار خون، سردرد، زخم معده، اختلال در سیستم سوخت و ساز بدن.

علایم روانی: عصبانیت، اضطراب، دل شوره، افسردگی، کاهش قدرت تمرکز.

نشانه های رفتاری استرس: بی خوابی، بی اشتها، بی اشتها، تعجیل در امور، افزایش مصرف سیگار.

بالا رفتن و پایین رفتن مقدار آدرنالین و نور آدرنالین در ادرار از علایم شناخته شده ی در حال افزایش استرس می باشد، طبق تحقیقات انجام شده ترشح آدرنالین هنگام استرس شدید سه برابر بیشتر از حالت آرامش است. (شفیع آبادی، ۱۳۹۲)

مراحل استرس عبارت اند از

مرحله ی اعلام خطر که به دو زیر مرحله ی شوک و ضد شوک تقسیم می شود؛ پایین آمدن فشار خون، و درجه حرارت بدن از علایم مرحله ی شوک، وضعف شدید، پریدگی رنگ، عرق کردن از علایم مرحله ی ضد شوک می باشد.

مرحله ی دوم: مرحله ی مقاومت و سازش، افزایش ترشح کورتیزول و تجزیه انفوسیت ها صورت می گیرد، و در مرحله ی آخر یا خستگی، اختلال در سیستم های عصبی - روانی و جسمانی رخ می دهد. (پور افکاری، ۱۳۷۰)

استرس بر اثر محرک های فردی و گروهی ایجاد می شود، تعارض در نقش، یکی از عوامل استرس زای فردی به شمار می رود، هر فردی در زندگی دارای نقش های متفاوتی است، اگر بین این نقش ها تعارض ایجاد شود استرس پدیدار می شود، ایجاد تعارض در وظایف و اهداف شغلی نیز منجر به استرس می شود؛ تعارض بین فرد و سازمان جزئی عوامل گروهی بروز استرس

¹ Warner

محسوب می شود، مرگ همسر، طلاق، زندانی شدن، ازدواج، مرگ، حاملگی و... از عوامل استرس زا محسوب می شوند. (شاملو، ۱۳۸۸)

مناسب ترین شیوه ی مقابله با استرس برداشتن عامل ایجاد کننده ی آن می باشد، و در صورتی که این عامل میسر نباشد لازم است که افراد با استرس سازگار شوند، شناسایی موقعیت های دردناک، شناخت توانایی های خود و ایمان به خدا، ایجاد شرایطی برای احساس صمیمیت، حمایت گروهی و داشتن هدف از جمله راهکارهای کاهش استرس هستند. (حسن زاده، ۱۳۸۹)

روش

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثرگذاری راهکارهای روبه روشن شدن با استرس و بهداشت روانی در فرزندان خانواده های طلاق و غیر طلاق می باشد؛ این تحقیق با روش مقایسه ای در اسفند ماه ۱۳۹۵ با جامعه ی آماری ۲۰۰ نفر که ۱۰۰ نفر از فرزندان خانواده های طلاق؛ و ۱۰۰ نفر از خانواده های غیر طلاق بودند با مشارکت اداره ی آموزش و پرورش زابل و اداره ی بهداشتی که فرزندان طلاق به علت رها شدن از طرف والدین در آن جا نگه داری می شدند؛ انجام گشته است؛ به روش نمونه گیری با استفاده از پرسشنامه ی راهکارهای مقابله با استرس راجر ونجاریان و پرسشنامه ی سلامت عمومی به جمع آوری اطلاعات پرداخته شد

اجرا

ما در این پژوهش به دنبال اثبات دو فرضیه هستیم، این دو فرضیه عبارت اند از:

میزان بهداشت روانی فرزندان طلاق غیر طلاق متفاوت است.

تاثیر شیوه ها و راهکاره ای استفاده شده در کاهش استرس فرزندان طلاق و غیر طلاق متفاوت است

ابزار اندازه گیری:

پرسشنامه ی راهکارهای مقابله ای:

این پرسشنامه ی مداد کاغذی ۶۰ ماده ای که توسط نجاریان و راجرز در سال ۱۹۹۳ در کشور انگلستان ساخته شده است؛ نمره گذاری این پرسشنامه محدود به نمرات یک تا سه را در برمی گیرد بدین صورت که (یک = هرگز، دو = اغلب، سه = همیشه)، ضریب الفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۱۲ بوده است.

دو مورد از این راهکارهای مقابله ای که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است عبارت اند از: مقابله ی شناختی و مقابله ی اجتنابی.

پرسشنامه ی سلامت عمومی:

این پرسشنامه در سال ۱۹۷۹ توسط، گلد برگ، هیلر طراحی و تدوین شده است، پرسشنامه شامل ۲۸ سوال ۴ گزینه ای است، و دارای ۴ مقیاس است که هر مقیاس دارای ۷ سوال می باشد، بهترین شیوه برای ارزش گذاری و نمره گذاری استفاده از شیوه ی لیکرت یا همان نمره گذاری به صورت ۰، ۱، ۲، ۳ است.

نمره ی پایین تر از ۲۳ نشانه ی سلامت روانی و نمره ی بالاتر از ۲۳ نشانگر عدم سلامت روانی افراد است، (هومن، ۱۳۷۷)

ضریب الفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ی سلامت عمومی برابر ۰/۸۵ گزارش شده است.

در جدول شماره ی یک به بررسی فرضیه ی اول یعنی بررسی بهداشت روانی در فرزندان طلاق و غیر طلاق خواهیم پرداخت.

جدول ۱: بررسی فرضیه ی اول

گروه	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین	سطح معناداری
فرزندان طلاق	۱۰۰	۲۱/۵	۵/۸۰	۵/۶۵	۰/۰۱
فرزندان غیر طلاق	۱۰۰	۱۵/۸۵	۵/۷۰		

همان طور که از جدول شماره ی ۱ برداشت می شود، جامعه ی اماری ما شامل دو گروه می باشد که از دوطیف خانواده های طلاق و غیر طلاق می باشند، فراوانی هر دو گروه یکسان می باشند، طبق اطلاعات به دست آمده تفاوت میانگین بین دو گروه ۵/۶۵ می باشد و میانگین گروه فرزندان طلاق بیشتر از گروه غیر طلاق است و همچنین در مقوله ی انحراف استاندارد نیز انحراف استاندارد فرزندان طلاق از فرزندان غیر طلاق بیشتر می باشد، بنابراین می توان تایید کرد که بهداشت روانی فرزندان طلاق با فرزندان غیر طلاق متفاوت است و در سطح معناداری ۰/۰۱ است.

در جدول ۲ به بررسی شیوه های مقابله ای در بررسی میزان کاهش استرس در فرزندان دو گروه خواهیم پرداخت.

جدول ۲: بررسی شیوه ها و راهکارهای مقابله با استرس در فرزندان خانواده های طلاق و غیر طلاق

شیوه های مقابله	متغیرها	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین	درجه آزادی	سطح معناداری
اجتنابی	فرزندان طلاق	۱۰۰	۱۹/۹۰	۰/۸۱۴	۱/۸۶	۱۹۸	۰/۱۲
	فرزندان غیر طلاق	۱۰۰	۱۸/۰۴	۰/۶۲۸			
شناختی	فرزندان طلاق	۱۰۰	۲۸/۴۳	۰/۸۳۶	-۱/۸۷	۱۹۸	۰/۰۴۳
	فرزندان غیر طلاق	۱۰۰	۳۰/۳۰	۰/۹۰			

همان طور که از اطلاعات جدول شماره ی ۲ دریافت می شود، شیوه های مقابله ای اجتنابی در فرزندان خانواده های طلاق دارای میانگین بیشتری نسبت به فرزندان خانواده های غیر طلاق می باشد و این تفاوت میانگین حدود ۱/۸۶ می باشد و در سطح معناداری ۰/۱۲ نیز قرار دارد، چون شیوه ی مورد بررسی شیوه های اجتنابی دوری گزین است ف پس با توجه به اطلاعات موجود تاثیر گذاری شیوه های اجتنابی بر کاهش میزان استرس در فرزندان خانواده های غیر طلاق موثر تر از کاهش استرس فرزندان خانواده های طلاق می باشد، همچنین در شیوه ی مقابله ای شناختی تفاوت میانگین فرزندان خانواده های غیر طلاق از فرزندان خانواده های طلاق ۱/۸۷- می باشد که در سطح ۰/۰۴۳ معنی دار می باشد، بنابراین می توان نتیجه گرفت که به کارگیری شیوه ای شناختی در کاهش استرس فرزندان خانواده های غیر طلاق از خانواده های طلاق موثر تر می باشد.

در جدول ۳ به بررسی ارتباط همبستگی بین بهداشت روانی با راهکارها و شیوه های مقابله با استرس به کار رفته در تحقیق خواهیم پرداخت.

جدول ۳: بررسی ارتباط همبستگی بین بهداشت روانی با راهکارها و شیوه های مقابله با استرس

متغیرها	مقابله ی اجتنابی	مقابله ی شناختی
بهداشت روان	۰/۳۵	-۰/۴۵

همان طور که از اطلاعات جدول شماره ۳ به دست می آید بین، بهداشت روان با شیوه های مقابله ی اجتنابی همبستگی ۰/۳۵ وجود دارد و این نشان دهنده ی وجود ارتباط معنا دار بین این دو متغیر می باشد؛ همچنین بین متغیر بهداشت روانی با شیوه مقابله ای شناختی همبستگی -۰/۴۵ وجود دارد که این عامل نیز نشان دهنده ی ارتباط معنا دار بین این دو متغیر می باشد.

نتیجه گیری

اولین واحد اجتماعی و گروهی که فرزندان با آن مواجه هستند؛ خانواده می باشد و در ساخت شخصیت کودک برای زندگی آینده و حضور فعال در اجتماع نقش مثبت و سازنده ای را ایفا خواهد کرد؛ بنابراین ایجاد اختلاف و تزلزل بنیان های خانواده تاثیر غیر قابل جبرانی را بر فرزندان خواهد گذاشت و نخستین قربانیان این فروپاشی وار هم گسیختگی فرزندان خواهند بود، یکی از عواملی که در سست شدن پایه های خانواده ها و اثرگذار بر وضعیت روحی و روانی فرزندان این خانواده ها موضوع طلاق می باشد، از جمله مشکلات روانشناختی و رفتاری که گریبان فرزندان این خانواده را می گیرد؛ عزت نفس پایین، ارتباطات میان فردی ضعیف، افت تحصیل و... می باشد، از جمله تاثیرات دیگری که طلاق بر وضعیت فرزندان می گذارد کاهش اعتماد کودکان نسبت به پدرشان هست البته اگر این امر در زمان طفولیت کودک رخ داده باشد، میزان کاهش اعتماد به نفس کودک بیشتر می شود چون از همان سال های آغازین زندگی این ضربه ی عاطفی و روحی بزرگ به آن ها وارد شده است، استرس و نگرانی ها روانشناختی از خطرات عمده آسیب شناسی در کودکان شناخته شده است و در نتیجه توجهات برای حل این مشکلات که در پدیده هایی مثل طلاق بیشتر شده است، و همه ی این ها در جهت حل مشکل بزرگتری آن هم پیشگیری از بیماری های روانی انجام خواهد شد و این روش پیشگیرانه ی احتمالی آموزش های مقابله با استرس و نگرانی کودکان است، در این مقاله با توجه به اهمیت موضوع طلاق و تاثیرات بد آن بر شخصیت و وجود فرزندان به بررسی اثرگذاری راهکارهای مواجه شدن با استرس و تاثیر آن بر بهداشت پرداختیم که به این نتیجه رسیدیم که فرزندان خانواده های طلاق به نسبت فرزندان غیر طلاق بهداشت روانی نه چندان مطلوبی دارند، همچنین تاثیر گذاری راهکارهای اجتنابی و شناختی بررسی شده در تحقیق بر کاهش استرس فرزندان خانواده های غیر طلاق موثر تر از فرزندان خانواده های طلاق می باشد

پیشنهاد می شود که در تحقیقات بعدی به بررسی تاثیر گذاری تمامی شیوه های مقابله با استرس در فرزندان خانواده های طلاق و غیر طلاق پرداخته شود.

پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی به بررسی مقایسه ای تاثیر گذاری تمامی شیوه های کاهش استرس در بین دانش آموزان دارای استرس بالا پرداخته شود.

پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی به راهکارهای کاهش استرس در بین دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری پرداخته شود.

پیشنهاد می شود در کلاس های ضمن خدمت به تبیین راهکارهای کاهش استرس برای استفاده ی معلمین در کاهش استرس دانش آموزان پرداخته شود.

منابع

۱. پور افکاری، نصرت الله، (۱۳۶۴)؛ نشانه شناسی بیماری های روانی، چاپ اول، تبریز، نشر تابش
۲. جلالی، غلامحسین؛ (۱۳۵۳) جامعه، استرس و بیماری، مجله دانشکده در زمینه فرهنگ علوم انسانی، شماره ۱، ص ۱۲۴-۱۲۸
۳. حسن زاده، محسن؛ (۱۳۸۹)؛ ۵۵ نکته برای رهایی از استرس، چاپ چهارم، نشر بنفشه
۴. شاملو، سعید، (۱۳۸۸)؛ بهداشت روانی، چاپ بیستم، تهران، نشر چهر
۵. شفیع آبادی، عبدالله؛ (۱۳۹۲)؛ راهنمایی و مشاوره کودک، چاپ بیستم، تهران، نشر سمت
۶. میلانی فر، بهروز؛ (۱۳۸۸)؛ روان شناسی کودکان استثنایی، چاپ هشتم، تهران، نشر قومس
۷. وندر زندن، ۱۳۸۰، روانشناسی رشد، مترجم حمزه گنجی، چاپ اول، تهران، نشر بعثت
۸. هنری ماسن، ۱۳۶۸، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، چاپ اول، تهران، نشر انگیزه
۹. هومن، عباس؛ (۱۳۷۷)، استاندارد سازی پرسشنامه ی سلامت عمومی، تهران، نشر دانشگاه تهران
10. Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, 66, 900-921
11. Cohen, G.J. (2002). Helping children and families deal with divorce and separation. *American Academy of Pediatrics*, 6, 1019-1022
12. Ebata, A.T., & Moos, R.H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents.
13. Etherington, E. M. (1999). Social capital and the development of youth from nondivorced, divorced, and remarried families. In W. A. Collins & B.
14. Golish, T.D. (2003). Stepfamily communication strengths: Understanding the ties that bind. *Human Communication Research*, 29(1), 41-80
15. Griffith, M.A. Dubow, E.F., & Ippolito, M.F. (2000). Developmental and cross-situational differences in adolescents' coping strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 183-
16. Hipke, K.N., Wolchik, S.A., Sandler, I N., & Braver, S. L. (2002) Predictors of children's interparental conflict
17. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17, 33- 54.
18. King, V. (2002). Parental divorce and interpersonal trust in adult offspring. *Journal of Marriage and Family*, 64, 642-656
19. Laursen (Eds (۲۰۰۲) Relationships as developmental contexts (pp. 177-209 Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 42) Non-induced resilience in a parenting Family Relations, 51, 121-130
20. Richardson, S., & McCabe, M. P. (2001). Parental divorce during adolescence and adjustment in early adulthood, *Adolescence*, 36, 467-489

21. Sandler, I.N., Kim-Bae, L.S., & MacKinnon, D. (2000). Coping and negative appraisal as mediators between control beliefs and psychological symptoms in children of divorce. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29, n 336-347
22. Warner, H. & Mahoney, A. (2009). Understanding Parental Divorce from a Religious and Spiritual Framework: Religious Coping Theory and Post divorce Adjustment. Manuscript submitted for publication
23. Woodward, L. Fergusson, D. M, Be lsky, J. (2000). Timing of parental separation and attachment to parents in adolescence: Results of a prospective study from birth to age 16. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 162-17

Investigating the Effectiveness of Strategies Used for Coping with Stress and Mental Health in Children of Divorced and Non-divorced Families

Marzieh Mousavi, Leila Askari Dehno, Masoumeh Sargazi

*An Assistant of Me'maran Dadgar Elementary school, District 1, city of Zahedan
An Assistant of Me'maran Dadgar Elementary school, District 1, city of Zahedan
A teacher of Boys Shahed Elementary school, city of Zahedan*

Abstract

The main objective of this study is to evaluate the effectiveness of strategies used for coping with stress and mental health in children of divorced and non-divorced families. This is a comparative study conducted in March 2017 with a population of 200 children including 100 children of divorced families and 100 children of non-divorced families, in partnership with the Education Department of Zabol and Social Welfare Department of Zabol where children of divorced parents are kept. The required data were collected using Roger and Najarian's Questionnaire of strategies of coping with stress as well as the general health questionnaire. Having analyzed the information obtained from the questionnaires, we came to the conclusion that the strategies used for children of divorced families have had negative correlation as compared with the strategies used for children of non-divorced families, and the strategies used for reducing stress and improving the general health among the children of non-divorced families have had positive correlation.

Keywords: stress, mental health, divorced families, non-divorced families
