

The Effectiveness of Self-Awareness Skills Training on Social Adjustment and Depression in Children of Divorce

1. Fatemeh Norbakhsh Amiri * : MA, Department of Clinical Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran (Corresponding Author).

2. Hengame Katal : MA, Department of Clinical Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

3. Maryam Karimi Asrami : MA, Department of Clinical Psychology, Behshahr Branch, Islamic Azad University, Behshahr, Iran.

4. Seyed Yaser Ghazali : MA Student, Department of clinical psychology, Behshahr Branch, Islamic Azad University, Behshahr, Iran.

5. Kousha Shahabadi : MA, Department of Clinical Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran.

*Corresponding Author's Email Address: F148.nourbakhsh@gmail.com



Abstract:

Objective: This study aimed to investigate the effectiveness of self-awareness skill training on social adjustment and depression in children of divorce.

Methods and Materials: A quasi-experimental design with pretest-posttest and control group was used. The statistical population consisted of children of divorce who attended counseling centers in Babol in 2023. A sample of 30 children was selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups (15 each). The instruments included Bell's Social Adjustment Questionnaire (2007) and the Beck Depression Inventory for children. The experimental group participated in six weekly sessions (60 minutes each) of self-awareness skill training. Data were analyzed using ANCOVA.

Findings: ANCOVA results showed that self-awareness training significantly improved social adjustment ($F=27.53$, $p<0.001$, $\eta^2=0.453$) and reduced depression ($F=34.68$, $p<0.001$, $\eta^2=0.412$) in the experimental group compared to the control group. All variables followed a normal distribution.

Conclusion: Self-awareness training can serve as an effective intervention for improving psychological and social outcomes in children of divorce. Enhancing self-recognition, emotional regulation, and assertiveness were key mechanisms underlying the observed improvements.

Keywords: Self-awareness training, social adjustment, depression, children of divorce.

How to Cite: Norbakhsh Amiri, F., Katal, H., Karimi Asrami, M., Ghazali, S.Y., Shahabadi, K. (2025). The Effectiveness of Self-Awareness Skills Training on Social Adjustment and Depression in Children of Divorce. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(2), 40-52.

Received: 2025-03-03
Revised: 2025-04-16
Accepted: 2025-04-28
Published: 2025-06-03



Copyright: © 2025 by the authors.
Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و افسردگی در کودکان طلاق

۱. فاطمه نوربخش امیری * : کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد آیت الله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران (نویسنده مسئول)

۲. هنگامه کتال : کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۳. مریم کریمی اسرمی : کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد بهشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بهشهر، ایران.

۴. سید یاسر غزالی : دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، واحد بهشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بهشهر، ایران.

۵. کوشا شاه آبادی : کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: F148.nourbakhsh@gmail.com

چکیده

هدف: هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و افسردگی در کودکان طلاق بود.

مواد و روش: این مطالعه با روش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کودکان طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بابل در سال ۱۴۰۲ بود. از میان آن‌ها ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل (۲۰۰۷) و پرسشنامه افسردگی بک برای کودکان بود. گروه آزمایش در شش جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی، آموزش مهارت خودآگاهی را دریافت کردند. داده‌ها با روش تحلیل کواریانس تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی منجر به افزایش معنادار سازگاری اجتماعی ($F=27.53, p<0.001, \eta^2=0.453$) و کاهش افسردگی ($F=34.78, p<0.001, \eta^2=0.412$) در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. همچنین توزیع نمرات در هر دو متغیر از نرمال بودن برخوردار بود.

نتیجه‌گیری: آموزش مهارت خودآگاهی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر برای بهبود وضعیت روانی و اجتماعی کودکان طلاق در نظر گرفته شود. تقویت شناخت خود، تنظیم هیجان‌ها و خودآگاهی از مکانیزم‌های کلیدی این تأثیرگذاری هستند.

کلیدواژگان: مهارت خودآگاهی، سازگاری اجتماعی، افسردگی، کودکان طلاق.

نحوه استناددهی: نوربخش امیری، فاطمه، کتال، هنگامه، کریمی اسرمی، مریم، غزالی، سید یاسر، شاه آبادی، کوشا. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و افسردگی در کودکان طلاق. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۲)، ۵۰-۴۰.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۱۳



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Parental divorce is one of the most profound and disruptive life events affecting children, leaving lasting imprints on their emotional, cognitive, and social development. Numerous studies have emphasized that children from divorced families are at a higher risk of developing psychological disorders, exhibiting maladaptive behaviors, and facing challenges in academic performance and peer relationships (Bonner et al., 2024; Khandandel et al., 2023). The absence of emotional security and the fragmentation of the family unit expose these children to feelings of insecurity, instability, and rejection, often resulting in depression, anxiety, low self-esteem, and social maladjustment (Reisi Sarteshneizy, 2023; Zehra et al., 2021). These outcomes indicate an urgent need for interventions that not only buffer the psychological effects of divorce but also empower children with essential life skills.

Among life skills, self-awareness is widely recognized as a foundational component of emotional and social competence. Defined as the capacity to understand one's emotions, thoughts, strengths, and limitations, self-awareness forms the cornerstone of emotional intelligence and facilitates the development of self-regulation, empathy, and interpersonal communication (Rafei & Ghadrati, 2021; Saodi et al., 2024). Children who develop strong self-awareness are more likely to effectively manage stress, engage in problem-solving, and make responsible decisions (Bahrami et al., 2024). This skill is particularly crucial for children of divorce, as it helps them articulate their emotional experiences, make sense of family changes, and construct healthier self-concepts.

Empirical evidence has supported the link between self-awareness and social adjustment. In a study by (Bagherzade et al., 2018), high school girls who exhibited greater self-awareness reported higher levels of social competence and peer acceptance. Similarly, (Heydari, 2021) demonstrated that training in cognitive-behavioral skills, including self-

awareness, improved social interactions and self-esteem in students. These findings highlight the potential of structured self-awareness training in fostering adaptive social behaviors, particularly in vulnerable populations such as children of divorced parents.

In addition to social adjustment, self-awareness is also a critical factor in mitigating depressive symptoms. Children who lack insight into their emotional states are more prone to internalize distress, which can manifest as chronic sadness, guilt, or helplessness. Studies such as (Rafei & Ghadrati, 2021) and (Ebrahim et al., 2022) have confirmed that teaching self-awareness leads to decreased depressive symptoms and enhanced emotional regulation. Furthermore, neuropsychological perspectives suggest that greater self-awareness is associated with activation in brain areas responsible for emotional processing and regulation, contributing to more resilient coping mechanisms (Cooke et al., 2021).

The importance of early interventions targeting emotional and social competencies has been repeatedly emphasized in developmental psychology. Research indicates that promoting self-awareness in childhood can lay the groundwork for long-term psychological well-being and adaptive functioning (Li-Grining et al., 2019; Terziev, 2019). For children of divorce, interventions that facilitate emotional expression, identity formation, and social integration are particularly relevant. Yet, despite growing interest in resilience-based approaches, there remains a need for empirical studies specifically examining the effectiveness of self-awareness training in this group.

This study aims to address that gap by investigating the impact of self-awareness skills training on social adjustment and depression among children of divorce. Grounded in the theoretical and empirical literature reviewed, the study hypothesizes that structured self-awareness training will lead to significant improvements in social adjustment and reductions in depressive symptoms in the intervention group compared to the control group.

Methods and Materials

This study utilized a quasi-experimental design with a pre-test-post-test control group approach. The statistical population consisted of children of divorce referred to counseling centers in Babol in 2023. From this population, 30 children were selected through convenience sampling and randomly assigned to two groups: experimental ($n=15$) and control ($n=15$). The intervention included six weekly sessions of self-awareness skills training, each lasting 60 minutes.

Data were collected using two standardized questionnaires: Bell's Social Adjustment Scale (2007 version) and the Beck Depression Inventory for Children. The social adjustment scale includes 8 items scored on a 5-point Likert scale, and previous studies have reported high internal consistency and validity. The depression inventory includes 27 items assessing affective, cognitive, and behavioral symptoms, with a scoring range from 0 to 54. Higher scores indicate more severe depressive symptoms.

The normality of data distribution was confirmed using the Shapiro-Wilk test. To examine the effects of the intervention, analysis of covariance (ANCOVA) was conducted, controlling for pre-test scores.

Findings

Descriptive statistics indicated that the mean post-test score for social adjustment in the experimental group ($M=63.68$, $SD=9.87$) was significantly higher than in the control group ($M=43.54$, $SD=6.37$). Similarly, the mean post-test score for depression in the experimental group ($M=23.68$, $SD=4.68$) was significantly lower than in the control group ($M=34.86$, $SD=5.35$). These differences were not present at the pre-test stage, confirming the initial equivalence of the groups.

The Shapiro-Wilk test results confirmed the normal distribution of data for all variables ($p > 0.05$). ANCOVA results for social adjustment showed a significant main effect for the intervention, $F(1,26)=27.531$, $p<0.001$, $\eta^2=0.453$, indicating that self-awareness training had a substantial effect on improving social adjustment. Similarly, ANCOVA

results for depression revealed a significant main effect, $F(1,26)=34.684$, $p<0.001$, $\eta^2=0.412$, demonstrating the effectiveness of the training in reducing depressive symptoms.

Discussion and Conclusion

The findings of this study offer compelling evidence for the effectiveness of self-awareness training in improving social adjustment and reducing depression in children of divorce. The structured program not only enabled children to gain deeper insight into their emotions and behaviors but also equipped them with tools to interact more effectively with peers and cope with the emotional turmoil associated with parental separation.

The increase in social adjustment scores among the experimental group highlights the importance of emotional literacy in facilitating interpersonal relationships. As children became more attuned to their inner experiences, they were better able to communicate their needs, manage conflicts, and engage positively in group settings. This enhanced social competence can serve as a protective factor against the isolation and behavioral problems often reported in children from divorced families.

Likewise, the reduction in depressive symptoms suggests that self-awareness training plays a pivotal role in emotional regulation. By learning to identify and label their feelings, children were able to reduce internal tension and avoid maladaptive coping strategies such as withdrawal or aggression. The ability to articulate distress and seek support is essential for emotional resilience and contributes to better psychological outcomes over time.

The integration of self-awareness training into psychoeducational and counseling programs for children of divorce is therefore not only beneficial but necessary. As this study demonstrates, even a short-term intervention can lead to significant improvements in key indicators of mental health and social functioning. Given the high prevalence of divorce and its widespread impact on children, scalable and evidence-based programs that build foundational emotional

skills are essential components of comprehensive child support systems.

This research contributes to the growing body of literature emphasizing the value of life skills education and provides empirical support for the inclusion of self-awareness training in interventions targeting vulnerable

youth. Future efforts should aim to institutionalize such programs in school curricula, community centers, and family counseling services, ensuring that children of divorce receive the guidance and emotional support necessary to thrive despite familial challenges.

پژوهش‌های پیشین نیز حاکی از آن است که خودآگاهی رابطه مستقیمی با شاخص‌های سازگاری اجتماعی دارد. در مطالعه‌ای که توسط (Bagherzade et al., 2018) انجام شد، رابطه معناداری میان خودآگاهی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان دختر دبیرستانی گزارش گردید. همچنین، نتایج پژوهش (Heydari, 2021) نشان داد که آموزش مهارت‌های حل مسئله که دربردارنده مؤلفه‌های خودآگاهی نیز هست، می‌تواند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای موجب بهبود خودپنداره و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان شود. در همین راستا، (Zehra et al., 2021) نیز تأکید می‌کند که مشارکت والدین و تقویت توانایی‌های روانی کودکان، از جمله خودآگاهی، در محیط‌های آموزشی تلفیقی، باعث ارتقاء سازگاری اجتماعی آنان می‌شود.

علاوه بر بُعد اجتماعی، مهارت خودآگاهی تأثیر قابل‌توجهی در کاهش نشانه‌های افسردگی دارد. طبق مطالعه‌ای که توسط (Rafei & Ghadrati, 2021) انجام شده است، آموزش مهارت خودآگاهی منجر به افزایش عزت‌نفس و کاهش نشانه‌های افسردگی در کودکان شده است. همین یافته توسط (Ebrahim et al., 2022) نیز تأیید شده و نشان داده که آموزش مهارت‌های زندگی، به‌ویژه خودآگاهی، در کاهش پرخاشگری و افسردگی افراد با اختلالات مصرف مواد نیز اثربخش است. از منظر نوروسایکولوژیک نیز تقویت خودآگاهی با افزایش فعالیت در نواحی خاصی از مغز مرتبط است که به تنظیم هیجانی و کاهش واکنش‌های منفی هیجانی مرتبطاند (Cooke et al., 2021).

از سوی دیگر، مفاهیم سازگاری اجتماعی و خودتنظیمی هیجانی نیز در نظریه‌های روان‌شناختی و تربیتی جایگاه ویژه‌ای دارند. مطابق با چارچوب مفهومی مطرح‌شده توسط (Terziev, 2019)، سازگاری اجتماعی فرآیندی است که در آن فرد با شناخت خود و محیط، می‌آموزد که چگونه رفتار خود را در جهت تعامل مثبت با دیگران تنظیم کند. پژوهش‌های (Li-Grining et

طلاق یکی از پدیده‌های اجتماعی پیچیده و چندبعدی است که به‌طور گسترده‌ای بر ساختار خانواده، پویایی‌های عاطفی و روانی والدین و به‌ویژه کودکان تأثیرگذار است. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که کودکان طلاق بیش از سایر همسالان خود در معرض اختلالات روانی، افت تحصیلی، انزوای اجتماعی و مشکلات رفتاری قرار دارند و این آسیب‌ها در اغلب موارد در بزرگسالی نیز استمرار می‌یابند (Bonner et al., 2024; Khandandel et al., 2023). بررسی‌های اخیر نیز بر این نکته تأکید دارند که کودکان طلاق نه‌تنها با بحران عاطفی ناشی از فقدان یکی از والدین مواجه هستند، بلکه به دلیل گسست ساختار حمایتی خانواده، در سازگاری اجتماعی دچار ضعف می‌شوند و احتمال ابتلا به افسردگی در آنان بالا می‌رود (Reisi Sarteshneizy, 2023; Syarif & Zulhamdi, 2023). در چنین شرایطی، ضرورت مداخلات روان‌شناختی پیشگیرانه و ترمیمی برای این گروه از کودکان دوچندان می‌شود.

یکی از مؤثرترین و بنیادی‌ترین مهارت‌های زندگی که در بهبود وضعیت روانی و اجتماعی کودکان می‌تواند نقش مهمی ایفا کند، مهارت خودآگاهی است. خودآگاهی به‌عنوان یکی از ارکان اصلی مدل یادگیری اجتماعی-هیجانی (SEL)، توانایی شناخت احساسات، افکار، باورها، نقاط قوت و ضعف خویش را شامل می‌شود و زیربنای سایر مهارت‌های روانی مانند همدلی، خودتنظیمی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی تلقی می‌گردد (Bahrami et al., 2024; Saodi et al., 2024). آموزش خودآگاهی به کودکان، به‌ویژه در سنین رشد، می‌تواند آنان را در درک بهتر هیجانات خود، تنظیم رفتارهای هیجانی، و برقراری ارتباطات مؤثرتر یاری رساند (Ebrahim et al., 2022; Rafei & Ghadrati, 2021).

(al., 2019) نیز نشان داده‌اند که خودتنظیمی هیجانی در کودکی و نوجوانی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مهمی برای سازگاری اجتماعی در بزرگسالی باشد. به‌ویژه در جوامع با منابع محدود، خودآگاهی و خودتنظیمی به‌عنوان ابزارهای روان‌شناختی مؤثر در مقابله با نامالایمات اجتماعی و اقتصادی عمل می‌کنند. در ادبیات پژوهش‌های جدید، توجه به وضعیت روانی-اجتماعی کودکان طلاق از منظر تحولی و جامعه‌شناختی نیز مورد توجه قرار گرفته است. یافته‌های (Khandandel et al., 2023) از طریق رویکرد کیفی نشان داد که کودکان طلاق در بزرگسالی در مقایسه با سایرین، مشکلات بیشتری در حوزه‌های اعتماد، روابط بین‌فردی، و سازگاری دارند. این نکته در پژوهش (van Berkel et al., 2024) نیز بازتاب یافته و هم‌زیستی جدایی والدین با تجربه‌های سوءرفتار، نوعی همپوشانی پرخطر در وضعیت کودکان ایجاد می‌کند که آسیب‌پذیری آنان را افزایش می‌دهد. در سطح کاربردی، آموزش مهارت خودآگاهی در محیط‌های آموزشی و مشاوره‌ای برای کودکان طلاق می‌تواند نه‌تنها کارکرد اصلاحی بلکه نقش پیشگیرانه نیز داشته باشد. مطالعه (Bonner et al., 2024) نشان می‌دهد که بهره‌گیری از رویکردهایی نظیر روایت‌درمانی، که بر تقویت خودآگاهی و بازسازی تجربیات عاطفی استوار است، می‌تواند موجب ارتقاء عملکرد روانی کودکان طلاق و بازگشت آن‌ها به مسیرهای رشد سالم شود. همچنین، یافته‌های (Rahman & Nasrullah, 2024) نیز بیانگر آن است که تقویت خوش‌بینی تحصیلی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان، از مسیر خودآگاهی عبور می‌کند. از آنجا که آموزش خودآگاهی می‌تواند به کودکان کمک کند تا نسبت به وضعیت روانی و هیجانی خود بینش دقیق‌تری کسب کنند و واکنش‌های سازگارانه‌تری در موقعیت‌های بین‌فردی نشان دهند، استفاده از این مهارت به‌عنوان بخشی از مداخلات روانی-اجتماعی برای کودکان طلاق کاملاً منطقی به‌نظر می‌رسد.

و قابل دفاع است. (Abbaspour et al., 2021) نیز بر اهمیت برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج برای فرزندان طلاق تأکید می‌کند و آن را عامل بازدارنده‌ای در تکرار چرخه طلاق در نسل‌های آینده می‌داند. این رویکرد با یافته‌های (Syarif & Zulhamdi, 2023) همخوانی دارد که در بررسی پیامدهای طلاق بر سلامت روانی و عاطفی کودکان، آموزش‌های توانمندساز را حیاتی می‌داند.

در نهایت، مرور پژوهش‌های پیشین حاکی از آن است که آموزش مهارت خودآگاهی در شرایطی مانند تجربه طلاق والدین می‌تواند با ارتقاء مؤلفه‌های روانی (مانند عزت‌نفس و تنظیم هیجان) و اجتماعی (مانند سازگاری و ابراز وجود) نقش مهمی در بازسازی روانی کودکان ایفا کند (Ghani Far & Kharaei, 2019; Zarrin et al., 2020). چنین آموزش‌هایی، اگر به‌صورت ساختارمند، مستمر و در چارچوب تخصصی طراحی و اجرا شوند، می‌توانند با کاهش نشانه‌های آسیب‌پذیری روانی و اجتماعی در کودکان طلاق، زمینه‌ای برای رشد سالم، تاب‌آوری بیشتر و مشارکت مؤثرتر آنان در جامعه فراهم آورند.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی و افسردگی در کودکان طلاق طراحی شده است تا از طریق یک طرح نیمه‌آزمایشی، اثرات این آموزش را در بهبود سلامت روانی-اجتماعی این گروه در معرض خطر بررسی و مستند نماید.

روش‌شناسی پژوهش

طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کودکان طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شهر بابل در سال ۱۴۰۲ بودند. که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر از کودکان طلاق به عنوان جامعه انتخاب و به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. از جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های

سازگاری اجتماعی و افسردگی استفاده شده است. گروه آزمایشی طی شش جلسه ۶۰ دقیقه (هر هفته یک جلسه) از مهارت خودآگاهی انجام شده است. **پرسشنامه سازگاری اجتماعی:** در این تحقیق از پرسشنامه استاندارد بل (۲۰۰۷) که دارای ۸ سوال است برای بررسی متغیر سازگاری اجتماعی استفاده شده است که در طیف پنج تایی مورد بررسی قرار می گیرد. هماهنگی درونی آزمون به وسیله دو نیمه کردن با روش اسپیرمن برای خرده آزمونهای سازگاری اجتماعی از ۰,۸۷ تا ۰,۹۹ گزارش شده است که نشان می دهد تمام سوالات از انسجام درونی مناسبی برخوردارند. اعتبار و پایایی برای مقیاس سازگاری اجتماعی در حدود ۰,۸۷ تا ۰,۹۱ گزارش شده است.

پرسشنامه افسردگی: این یک مقیاس خودسنجی است که کوکس و بک (۱۹۷۷) برای سنجش علائم شناختی، رفتاری و عاطفی افسردگی در کودکان و نوجوانان ۷ تا ۱۷ ساله شد. دارای ۲۷ سوال و هر سوال شامل سه جمله است و آزمودنی یکی از سه جمله را که بیانگر احساسات، افکار و رفتار او در طول دو هفته گذشته است انتخاب کرده است. سوالها از صفر تا ۲ نمره- گذاری شده اند. نمره صفر نشان دهنده فقدان نشانه، نمره یک بیانگر نشانه متوسط و نمره ۲ بیانگر وجود نشانه آشکار است، در نتیجه دامنه نمرات از صفر تا ۵۴ است که نمرات بالاتر نشان دهنده افسردگی بیشتر است و نمره صفر تا ۸ سالم، نمره ۹ تا ۱۹ در آستانه افسردگی و نمره ۲۰ بالاتر نشان دهنده افسردگی است. ایوارسون (۲۰۰۶) همسانی درونی این مقیاس را در کودکان سوئدی ۰/۸۶ گزارش کرد. در پژوهش مشهدی و همکاران (۱۳۹۱) نیز ضریب آلفای ۰/۷۹ برای کل مقیاس گزارش شده است. همچنین دهشیری و همکاران (۱۳۸۸) نیز اعتبار بازآزمایی و همسانی درونی این پرسش نامه به ترتیب برابر با ۰/۸۲ و ۰/۸۳ بود.

پروتکل مداخله در این پژوهش شامل شش جلسه آموزش مهارت خودآگاهی به صورت گروهی و هفتگی بود که هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه

برگزار شد. در جلسه اول، به معرفی اعضا، تبیین اهداف دوره و تعریف مفاهیم پایه خودآگاهی پرداخته شد. جلسه دوم به شناخت هیجانات پایه، نام گذاری احساسات و تمایز آنها اختصاص یافت. در جلسه سوم، شرکت کنندگان با نقاط قوت و ضعف خود آشنا شدند و تمرینی برای شناسایی ویژگی های مثبت و چالش برانگیز خود انجام دادند. جلسه چهارم به بررسی تأثیر افکار بر احساسات و رفتارها و نحوه مدیریت افکار منفی اختصاص داشت. در جلسه پنجم، تمرین هایی در زمینه ابراز وجود، اعتماد به نفس و مسئولیت پذیری ارائه شد. در نهایت، جلسه ششم به مرور مطالب، بحث گروهی درباره تغییرات فردی، و ارائه بازخورد اختصاص یافت. در پایان هر جلسه، تکالیفی برای تمرین مهارت ها در محیط خارج از جلسه به کودکان داده می شد.

برای تجزیه و تحلیل داده های این پژوهش از روش های آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی، میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای سازگاری اجتماعی و افسردگی در هر دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون محاسبه شد. جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها، آزمون شاپیرو-ویلک به کار گرفته شد. در ادامه، به منظور مقایسه اثر مداخله آموزشی بین گروه ها و کنترل متغیر پیش آزمون، از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده گردید. تمامی تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد و سطح معناداری آزمون ها در ۰,۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها

جدول ۱ نشان می دهد که میانگین سازگاری اجتماعی و افسردگی کودکان در گروه آزمایش در پیش آزمون و در پس آزمون را نشان می دهد.

دوره اول، شماره سوم

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

مؤلفه‌ها	مرحله	شیوه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	آزمایش	۱۵	۴۱,۳۴	۶,۳۵
		کنترل	۱۵	۴۵,۴۵	۶,۴۵
	پس آزمون	آزمایش	۱۵	۶۳,۶۸	۹,۸۷
		کنترل	۱۵	۴۳,۵۴	۶,۳۷
افسردگی	پیش آزمون	آزمایش	۱۵	۳۵,۷۸	۵,۵۷
		کنترل	۱۵	۳۷,۱۵	۶,۴۱۵
	پس آزمون	آزمایش	۱۵	۲۳,۶۸	۴,۶۸
		کنترل	۱۵	۳۴,۸۶	۵,۳۵

جدول ۲ یافته‌های حاصل از آزمون شاپیرو-ویلکزرا نشان می‌دهد، این آزمون نشان می‌دهد که آیا داده‌های آماری از توزیع نرمال برخوردارند یا خیر؟ از توزیع نرمال برخوردار هستند. $0/05$ است که فرض عدم طبیعی بودن توزیع داده‌ها رد می‌شود. بنابراین داده‌ها همانطور در جدول مشاهده می‌گردد تمامی متغیرها سطح معنی داری بیش از

جدول ۲. نتیجه آزمون شاپیرو ویلکز برای نرمال بودن توزیع داده‌ها

متغیر	گروه	آماره Z	سطح معناداری	وضعیت
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	۰,۷۵۸	۰,۴۸۶	نرمال
	پس آزمون	۰,۸۱۲	۰,۳۲	نرمال
افسردگی	پیش آزمون	۰,۷۶۶	۰,۴۱۲	نرمال
	پس آزمون	۰,۸۲۱	۰,۳۶	نرمال

بر اساس نتایج جدول ۳ تحلیل کواریانس برای سازگاری اجتماعی معنی آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی کودکان طلاق وجود دارد دار می‌باشد. در نتیجه تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و کنترل در فرضیه پژوهش تایید می‌شود.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در سازگاری اجتماعی

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	معنی داری	مجزور اتا	آزمون لوین
							P F
سازگاری اجتماعی	۱۲۵۱۶,۴۵	۱	۱۲۵۱۶,۴۵	۱۹,۸۶۷	۰/۰۰۰	۰,۳۵۴	۴,۶۳۱ ۰,۰۵۶
	۱۴۵۶,۴۸۷	۱	۱۴۵۶,۴۸۷	۲۷,۵۳۱	۰/۰۰۰	۰,۴۵۳	
مقدار خطا	۱۹۵,۸۲۶	۲۶	۷,۵۳۱				
جمع	۱۵۲۶۷/۰۰	۳۰					

بر اساس نتایج جدول ۴ تحلیل کواریانس برای افسردگی معنی دار مهارت خودآگاهی بر افسردگی در کودکان طلاق وجود دارد و فرضیه پژوهش تایید می‌شود. در نتیجه تفاوت معنی داری بین گروه آزمایش و کنترل در آموزش

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس دو گروه آزمایش و کنترل در سازگاری اجتماعی

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	معنی داری	مجزورات	آزمون لوین
							P F
افسردگی	۶۸۶,۷۸	۱	۶۸۶,۷۸	۲۵,۲۳۵	۰/۰۰۰	۰,۳۹۸	۵,۵۶۷ ۰,۰۶۱
گروه	۵۳۵,۴۸۷	۱	۵۳۵,۴۸۷	۳۴,۶۸۴	۰/۰۰۰	۰,۴۱۲	
مقدار خطا	۲۰۱,۸۲۶	۲۶	۷,۷۶۲				
جمع	۱۲۰۶/۰۰	۳۰					

بحث و نتیجه گیری

(Heydari, 2021) تأکید می‌کند که تقویت مؤلفه‌های شناختی مانند

خودآگاهی می‌تواند به بهبود توانایی حل مسئله و در نتیجه ارتقای سازگاری اجتماعی منجر شود.

از طرفی، یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر کاهش معنادار نمرات افسردگی در کودکان طلاق پس از آموزش مهارت خودآگاهی، حاکی از آن است که این مهارت می‌تواند به عنوان یک مداخله اثربخش در کاهش نشانه‌های روانی منفی از جمله افسردگی عمل کند. تبیین روان‌شناختی این موضوع آن است که خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا احساسات خود را شناسایی و درک کرده، به آن‌ها معنا ببخشد و به جای سرکوب یا واکنش‌های هیجانی شدید، آن‌ها را به شیوه‌ای سازگارانه مدیریت کند. این یافته با نتایج مطالعه (Rafei & Ghadrati, 2021) هم‌راستا است که نشان داد آموزش مهارت خودآگاهی موجب افزایش عزت‌نفس و تنظیم هیجان و در نتیجه کاهش افسردگی در کودکان می‌شود. همچنین، پژوهش (Ebrahem et al., 2022) نیز اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی، از جمله خودآگاهی، در کاهش پرخاشگری و افسردگی را در بیماران دارای اختلالات مصرف مواد مورد تأیید قرار داد.

خودآگاهی به عنوان سازه‌ای روان‌شناختی، فرآیندی فعال از ارزیابی درونی است که فرد را قادر می‌سازد تا از احساسات، هیجانات، باورها، اهداف و نیازهای خود مطلع شود و در نتیجه کنترل بیشتری بر رفتارهای خود به دست آورد. این مهارت در نظریه‌های رشد هیجانی و اجتماعی جایگاه مهمی دارد. مطالعه (Li-Grining et al., 2019) نیز تأیید می‌کند که خودتنظیمی هیجانی

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی به طور معناداری باعث افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش افسردگی در کودکان طلاق می‌شود. نتایج تحلیل کواریانس حاکی از آن بود که میانگین نمرات سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل پس از مداخله افزایش یافته است. همچنین میانگین نمرات افسردگی در گروه آزمایش به طور چشمگیری کاهش یافته است. این یافته‌ها مؤید فرضیات پژوهش و هماهنگی با ادبیات نظری و تجربی موجود در زمینه اثرات مداخلات مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی، به ویژه خودآگاهی، در بهبود شاخص‌های روانی و اجتماعی در گروه‌های آسیب‌پذیر هستند.

افزایش معنادار سازگاری اجتماعی در کودکان طلاق پس از دریافت آموزش مهارت خودآگاهی را می‌توان به ماهیت ساختاریافته و فرآیندمحور این مهارت نسبت داد. مهارت خودآگاهی به کودکان کمک می‌کند تا شناخت روشن‌تری از افکار، احساسات، نیازها و ارزش‌های خود داشته باشند و در نتیجه رفتار خود را در تعاملات اجتماعی به گونه‌ای تنظیم کنند که واکنش‌های مثبت‌تری از سوی دیگران دریافت کنند. در پژوهش (Bagherzade et al., 2018) نیز نشان داده شد که رابطه مثبتی بین خودآگاهی و سازگاری اجتماعی وجود دارد و دانش‌آموزانی که از خودآگاهی بالاتری برخوردار بودند، تعاملات بین‌فردی مؤثرتر و سازگارانه‌تری داشتند. همچنین، نتایج مطالعه

وجود دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که افزایش خودآگاهی می‌تواند علاوه بر کاهش اختلالات روان‌شناختی مانند افسردگی، به بهبود عملکرد تحصیلی و انگیزشی نیز کمک کند. از منظر نظری، چارچوب مفهومی (Terziev, 2019) بر این نکته تأکید دارد که سازگاری اجتماعی بر پایه شناخت خود و

تنظیم رفتارها در بستر روابط بین‌فردی شکل می‌گیرد. بنابراین، هرگونه افزایش در خودآگاهی به‌طور غیرمستقیم سازگاری اجتماعی را نیز ارتقا می‌بخشد.

در نهایت، پژوهش (Saodi et al., 2024) با بررسی ارتباط هوش اخلاقی و خودآگاهی در مدارس اسلامی، بیان کرده است که خودآگاهی به‌عنوان پیش‌نیاز شکل‌گیری هویت اخلاقی، در پرورش مسئولیت‌پذیری، همدلی و تصمیم‌گیری اخلاقی تأثیرگذار است. این موضوع در پژوهش حاضر نیز مشهود بود؛ به‌طوری‌که کودکان در گروه آزمایش پس از یادگیری مهارت خودآگاهی، در بیان احساسات و تصمیم‌گیری‌های روزمره خود نسبت به پیش‌آزمون عملکرد مؤثرتر و متعادل‌تری داشتند.

این پژوهش علی‌رغم ارائه نتایج ارزشمند، با محدودیت‌هایی نیز مواجه بود. نخست آن‌که جامعه آماری تنها شامل کودکان طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بابل بود که ممکن است از نظر ویژگی‌های روان‌شناختی با کودکان طلاق که از خدمات مشاوره‌ای استفاده نمی‌کنند، تفاوت داشته باشند؛ بنابراین تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر مناطق جغرافیایی یا گروه‌های اجتماعی نیازمند احتیاط است. دوم آن‌که حجم نمونه نسبتاً کوچک (۳۰ نفر) توان آماری پژوهش را برای شناسایی تفاوت‌های جزئی محدود می‌کند. همچنین، پیگیری بلندمدت برای ارزیابی پایداری تأثیرات آموزش انجام نشده و تنها بلافاصله پس از پایان جلسات مداخله، پس‌آزمون اجرا شده است.

بر اساس محدودیت‌های مطرح‌شده، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر از نظر جنسیت، وضعیت اقتصادی-اجتماعی و محل سکونت استفاده شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین، انجام

و خودآگاهی در دوره‌های ابتدایی و میانی کودکی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده اصلی سازگاری اجتماعی در دوران نوجوانی باشد. این مسئله به‌ویژه در کودکان طلاق که در معرض تنش‌های عاطفی و محرومیت‌های روانی قرار دارند، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

پژوهش حاضر با تمرکز بر کودکان طلاق، نشان داد که این گروه آسیب‌پذیر به‌ویژه به آموزش مهارت‌های زندگی پاسخ مثبتی می‌دهند. در این راستا، پژوهش (Ghani Far & Kharaei, 2019) نشان داد که آموزش مهارت‌های خودآگاهی و برقراری ارتباط مؤثر، منجر به افزایش ابراز وجود و کاهش کم‌رویی در دانش‌آموزان دبستانی شد. این یافته‌ها بر نقش مؤثر آموزش‌های ساختاریافته در توسعه مهارت‌های فردی و اجتماعی کودکان تأکید دارند. همچنین، مطالعه (Bonner et al., 2024) با بهره‌گیری از روایت‌درمانی بر اهمیت تقویت خودآگاهی کودکان طلاق در بازسازی تجربه‌های هیجانی و بهبود عملکرد روانی آنان تأکید کرده است.

کاهش معنادار افسردگی در گروه آزمایش نیز با یافته‌های مطالعات اخیر در این حوزه مطابقت دارد. در پژوهش (Syarif & Zulhamdi, 2023) که به بررسی پیامدهای طلاق از منظر روان‌شناختی و فقهی پرداخت، آمده است که کودکان طلاق در غیاب مداخلات حمایتی، مستعد ابتلا به افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات هیجانی هستند. در همین زمینه، (Reisi Sarteshneizy, 2023) در مطالعه‌ای کیفی نشان داد که تجربه طلاق والدین تأثیر منفی مستقیمی بر عملکرد تحصیلی و روانی فرزندان دارد. نتایج مطالعه حاضر نیز تأییدکننده این واقعیت است که آموزش مهارت‌های مبتنی بر خودآگاهی می‌تواند نقش ترمیمی در وضعیت روانی این کودکان داشته باشد. همچنین، پژوهش (Rahman & Nasrullah, 2024) به تأثیر خوش‌بینی تحصیلی بر تقویت خودآگاهی و مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پرداخته و نتیجه‌گیری کرده است که بین خودآگاهی و موفقیت‌های فردی رابطه مستقیمی

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Abbaspour, Z., Musavi, S. M., & Amanuelahi, A. (2021). The Designing and Effectiveness of a Premarital Education Program on Attitude toward Marriage and Divorce in Children of Divorce. *Journal of Woman and Family Studies*, 9(3), 56-77. <https://doi.org/10.22051/jwfs.2021.35267.2655>
- Bagherzade, S., Hosseini Tabaghdehi, S. L., & Hafezian, M. (2018). Relationship of self-awareness and self-regulated learning to social adjustment among girl high school students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 15(30), 29-50. <https://doi.org/10.22111/jeps.2018.3607>
- Bahrami, F., Ashayeri, H., Rahmanifar, S., & Jadidi, H. (2024). The effectiveness of online social-emotional learning based on the CASEL model on self-awareness, social awareness, and social management. *Journal of Applied Psychology*, 1(69), 84-106. <https://ensani.ir/fa/article/567676/>
- Bonner, A. J., Smith, N. B., Torres, D. B., & Bradshaw, J. R. (2024). Are the Kids Alright? Helping Children Thrive Through Divorce Using Narrative Therapy. *The Family Journal*, 32(4), 573-579. <https://doi.org/10.1177/10664807241256664>
- Cooke, A. C., Davidson, G. L. A. U. V. O. K., & Quinn, J. L. (2021). Motivation, accuracy and positive feedback through experience explain innovative problem solving and its repeatability. *Animal Behaviour*, 174, 249-261. <https://doi.org/10.1016/j.anbehav.2021.01.024>
- Ebrahim, S. M., Radwan, H. A., & El Amrosy, S. (2022). The effectiveness of life skills training on assertiveness, self-esteem and aggressive behavior among patients with substance use disorders. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*, 2(2), 413-431. <https://doi.org/10.21608/ejnsr.2022.212482>
- Ghani Far, M. H., & Kharaei, K. (2019). The Effectiveness of Life Skills Training (Self-Awareness and Effective Communication) on Assertiveness and Shyness in Second-Grade Elementary Students. *Journal of the Medical School of Mashhad University of Medical Sciences*, 62(4.1), 94-101. <https://sid.ir/paper/518553/fa>
- Heydari, A. (2021). Investigating the Effectiveness of Problem-Solving Skills Training on Increasing Self-Esteem and Social Adjustment of StudentsT2 - Proceedings of the Third International Conference on Educational Sciences, Psychology, Counseling, Education, and Research. Tehran. <https://civilica.com/doc/1258902/>

پژوهش‌های پیگیرانه با ارزیابی‌های میان‌مدت و بلندمدت می‌تواند نشان دهد که اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی در طول زمان چگونه تغییر می‌کند. از سوی دیگر، مقایسه اثربخشی این مهارت با سایر مداخلات روان‌شناختی نظیر ذهن‌آگاهی، آموزش مهارت‌های هیجانی یا درمان شناختی-رفتاری نیز می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی در این زمینه کمک کند. افزون‌براین، استفاده از رویکردهای ترکیبی (کمی و کیفی) می‌تواند فهم عمیق‌تری از تجربه زیسته کودکان در فرآیند آموزش فراهم سازد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت خودآگاهی می‌تواند به‌عنوان بخشی از برنامه‌های حمایتی برای کودکان طلاق در مراکز مشاوره، مدارس و سازمان‌های مردم‌نهاد گنجانده شود. توصیه می‌شود متخصصان روان‌شناسی، مشاوران تحصیلی و مددکاران اجتماعی با بهره‌گیری از بسته‌های آموزشی استاندارد و متناسب با سن و سطح شناختی کودکان، آموزش مهارت‌های زندگی را به‌طور مستمر در برنامه‌های خود اجرا نمایند. همچنین، لازم است سیاست‌گذاران آموزشی با درک اهمیت نقش مهارت‌های روانی-اجتماعی در سلامت کودکان، این مهارت‌ها را به‌عنوان بخشی از برنامه درسی مدارس ابتدایی و راهنمایی در نظر بگیرند. مشارکت خانواده‌ها و مربیان در فرآیند آموزش نیز می‌تواند اثربخشی مداخلات را تقویت و تثبیت کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

- Khandandel, S., Mohammadzadeh, R., Abbasi Asfajir, A. A., & Sadeghi, J. (2023). Investigating the psychological status of children of divorce in adulthood using a qualitative method. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(5), 36-46. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.5.4>
- Li-Grining, C. P., McKinnon, R. D., & Raver, C. C. (2019). Self-Regulation in early and middle childhood as a precursor to social adjustment among low-income, ethnic minority children. *Merrill-Palmer quarterly (Wayne State University. Press)*, 65(3), 265. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.65.3.0265>
- Rafei, M., & Ghadrati, S. (2021). The Effectiveness of Self-Awareness Skills Training on Self-Esteem and Emotional Self-Regulation in Children. *Journal of Psychological Research*, 13(39), 64-76. https://journals.iau.ir/article_700300.html
- Rahman, S., & Nasrullah, N. (2024). Empowering Students: The Hidden Impact of Academic Optimism on Self-Awareness and Communication. *QJSS*, 5(3), 324-329. <https://doi.org/10.55737/qjss.550097521>
- Reisi Sarteshneizy, M. (2023). Young people lived experience of parental divorce with an emphasis on educational consequences. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 4(8), 11-18. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4.8.2>
- Saodi, S., Alshahrani, S. H., Jumanazarov, U., Al-Khafaji, F. A. H., & Jumintono, J. (2024). Culturally Embedded Education: Investigating Moral Intelligence and Self-Awareness in Teachers from Islamic Schools in Jakarta. *International Journal of Society, Culture & Language*, 12(2), 37-45. https://www.ijscsl.com/article_710679.html
- Syarif, M., & Zulhamdi, Z. (2023). The Impact of Divorce on Psychological, Emotional and Mental Children in the Perspective of Islamic Law. *Syarah: Jurnal Hukum Islam & Ekonomi*, 12(1), 77-90. <https://doi.org/10.47766/syarah.v12i1.1270>
- Terziev, V. (2019). Conceptual framework of social adaptationJO - IJASOS-International E-Journal of Advances in Social Sciences. 5(13). <https://doi.org/10.18769/ijasos.531317>
- van Berkel, S. R., Prevoo, M. J. L., Linting, M., Pannebakker, F., & Alink, L. R. A. (2024). What About the Children? Co-Occurrence of Child Maltreatment and Parental Separation. *Child maltreatment*, 29(1), 53-65. <https://doi.org/10.1177/10775595221130074>
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 20(3), 34-43.
- Zehra, A., Raza, Z., Batool, H., Batool, I., & Batool, K. (2021). Parental Involvement and Social Adjustment of Children with Intellectual Disability in Inclusive Settings. *Children Rights Journal of Rawalpindi Medical University*, 1(1), 6-13.