

## تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه یک شهر تهران

ژیلا حدیدی<sup>۱</sup>

دکتر عبدالله شفیع آبادی<sup>۲</sup>

دکتر مهدی زارع بهرام آبادی<sup>۳</sup>

### چکیده:

هدف از این پژوهش تعیین اثر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی دانش آموزان دختر دبیرستانی بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان مشغول به تحصیل در یکی از دبیرستان‌های دخترانه منطقه یک شهر تهران در سال تحصیلی 88-89 بود. حجم نمونه‌ی پژوهش حاضر 32 نفر بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب گردید. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه تمایز یافتگی بود. سپس روش مداخله آموزش گروهی ابراز وجود در 10 جلسه 90 دقیقه‌ای در مورد گروه آزمایش انجام شد و گروه گواه آموزشی دریافت نکردند. برای تحلیل نتایج، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج بدست آمده نشان داد که:

سطح تمایز یافتگی، دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده بودند به طور معناداری بالاتر از دانش‌آموزانی بود که آموزش ابراز وجود دریافت نکرده بودند. سطح واکنش‌پذیری عاطفی، دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده بودند به طور معناداری پایین‌تر از دانش‌آموزانی بود که آموزش ابراز وجود دریافت نکرده بودند. سطح هم‌آمیختگی با دیگران، دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده بودند به طور معناداری پایین‌تر از دانش‌آموزانی بود که آموزش

---

1 - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران  
2 - استاد گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی  
3 - استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی ...

ابراز وجود دریافت نکرده بودند. بین سطح گریز عاطفی، دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده بودند با دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت نکرده بودند، تفاوت معناداری وجود نداشت. بین سطح جایگاه من، دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده بودند با دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت نکرده بودند، تفاوت معناداری وجود نداشت.

## کلید واژه:

ابراز وجود، تمایز یافتگی، مقطع دبیرستان

## مقدمه:

یکی از مسائل مهم دوره نوجوانی و جوانی تمایز یافتگی و به عبارتی دیگر کسب استقلال عاطفی و قدرت تصمیم‌گیری در مقاطع مختلف زندگی است تا فرد بتواند در موقعیت‌های مختلف به نحو سازگارانه رفتار کند (کوری<sup>۱</sup>، 1993). خانواده به عنوان نخستین پایگاه شکل‌گیری شخصیت، اساسی‌تری عامل به وجود آورنده «تمایز یافتگی»<sup>۱</sup> یا استقلال عاطفی افراد است و می‌تواند بستر رشد افرادی تمایز یافته با کارکردی سالم یا افرادی کاملاً وابسته با مشکلات ژرف روانی و همچنین افرادی بین طیف این دو نقطه باشد. تمایز یافتگی بیانگر میزان توانایی فرد در تمییز فرایندهای عقلی از فرایند احساسی است به عبارتی دیگر رسیدن به حدی از استقلال عاطفی که فرد بتواند در موقعیت‌های عاطفی و هیجانی بدون غرق شدن در جو عاطفی آن موقعیت‌ها به صورت عقلانی و خود مختار تصمیم‌گیری کند (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۲</sup>، به نقل از شاهی برواتی و نقشبندی، 1387). افراد تمایز نیافته راحت‌تر هیجان‌زده می‌شوند. زندگی آنها تحت تأثیر واکنش نشان دادن به اطرافیان است. شخص

1 - Corey, J

2 - Self Differentiation

3 - Goldenberg, I & Goldenberg, H

تمایز یافته قادر است میان فکر کردن و احساس کردن توازن برقرار کند، مستعد هیجان و خود انگیختگی قوی اما، همچنان دارای خویشتن داری، که از توانایی مقاومت در مقابل کشش تکانه‌های هیجانی ناشی می‌شود. در مقابل فرد تمایز نیافته، معمولاً به طور شتاب زده، با فرمانبرداری یا نافرمانی نسبت به سایر افراد واکنش نشان می‌دهد. آنها حفظ خودمختاری خود را مشکل می‌یابند، به ویژه حول موضوعات اضطرابی (نیکولز، شوارتز<sup>۱</sup>، به نقل از دهقانی و همکاران، 1387، ص 239).

افرادی که از نظر تمایز یافتگی مقیاس پایین‌تری کسب می‌کنند در برابر استرس آسیب‌پذیرترند و بیشتر مستعد بیماری جسمی و اجتماعی هستند و وقتی عملکرد مختل آنها ظهور می‌کند، بیشتر احتمال دارد که مزمن شود. افرادی که به لحاظ تمایز یافتگی مقیاس بالاتری را کسب می‌کنند پس از این که استرس بگذرد، می‌توانند به سرعت به تعادل عاطفی برسند (گلاذینگ<sup>۲</sup>، به نقل از بهادری و همکاران، ص 161). افرادی که بیشترین انتزاج<sup>۳</sup> را بین افکار و احساساتشان دارند، ضعیف‌ترین کارکرد را دارند، آنها احتمالاً تحت سلطه واکنش‌های عاطفی خودکار یا غیرارادی هستند و معمولاً حتی در برابر سطوح پایین اضطراب هم دچار بدکاری می‌شوند از آنجایی که آنان قادر به تفکیک افکار از احساسات نیستند، در تفکیک خویش از سایرین نیز مشکل دارند و لذا به سادگی در عواطف حاکم یا جاری دست نخورده باقی می‌ماند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، به نقل از شاهی برواتی و نقشبندی، 1387، ص 213).

از آنجایی که تمایز یافتگی، نقشی مهم و اساسی در کاهش اضطراب مزمن فرد و برخورداری از یک زندگی سالم را دارد و همچنین با توجه به این که دوران نوجوانی دوره‌ای است که شخصیت فرد از لحاظ میزان تمایز یافتگی‌اش، در ارتباط با اعضای خانواده شکل می‌گیرد، لذا این دوره نقش

1 - Nichols, M & Schwartz, C

2 - Gladding, S

3 - fusion

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی ...  
کلیدی در ایجاد یک هویت شخصی سالم و کاهش اضطراب مزمن فرد در آینده ایفا می‌کند (اسکیان، 1384).

تقریباً در همه‌ی اوضاع و احوال جمعی به نحوی ناراحت و مضطرب هستند. عدم توانایی آنها در ابراز حقوق مشخص منجر به نفرت و خصومت واپس زده می‌شود که به نوبه‌ی خود غالباً احساس‌های نامتناسب گناه و پشیمانی به بار می‌آورد. گاهی اوقات خشم و ناراحتی ناشی از مشکلات فوق باعث می‌شود فرد به طور غیرمنطقی عمل کرده و به پرخاشگری دست بزند. یکی از مشکلات عمده که تأثیر بازدارنده و مخل بر روی کارآمدی و پویایی نوجوانان دارد و از شکل‌گیری سالم هویت و نیز شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی در آنان جلوگیری می‌کند مشکل در برقراری ارتباط اجتماعی و تمایز یافتگی پایین در کودکان و نوجوانان است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده تمایز یافتگی یک ویژگی مهم و زیربنایی برای نوجوانان است و نوجوانان با سطح تمایز یافتگی پایین‌تر معمولاً سطوح اضطراب بالاتر را تجربه می‌کنند و از عملکرد شناختی ضعیف تری برخوردار هستند و همچنین با توجه به معضل روند رو به رشد آمار طلاق در جامعه پژوهش‌هایی در رابطه با تمایز یافتگی و سازگاری زناشویی صورت گرفته است که نتایج حاکی از آن است که رابطه معناداری بین تمایز یافتگی بالا و سازگاری زناشویی و عملکرد کارآمد خانواده مشاهده شده است. با توجه به این که تمایز یافتگی پایین می‌تواند اثرات مخل و بازدارنده‌ای در برقراری روابط اجتماعی سالم و ابراز احساسات و افکار داشته باشد لذا پرداختن به این امر مهم حائز اهمیت است. در پژوهش‌های انجام شده در زمینه تمایز یافتگی، سطوح بالای تمایز یافتگی، پیش‌بینی‌کننده‌ی مهارت‌های بهتر حل مسأله، کودک، آزاری پایین‌تر اسکورن و پلت<sup>1</sup>، (2005) نات و اسکورن<sup>2</sup>، (2004) نشان دادند که بین تمایز یافتگی و اضطراب مزمن و نشانگان بیماری رابطه‌ی معکوس و معناداری وجود دارد.

1- Skowron E. A. & Platt, L. F

2 - Knauth, D. G. & Skowron E. A

اسکورون و دندی<sup>۱</sup>، (2004) در پژوهش‌هایی که در مورد تمایز یافتگی انجام دادند به این نتیجه رسیدند، سطوح بالاتر تمایز یافتگی به طور معناداری پیش بینی کننده‌ی سطوح بالاتر کنترل موفق در موقعیت‌های مختلف و سازگاری زناشویی بالاتر بوده است. مورداک و گور<sup>۲</sup>، (2004) در پژوهشی که بر روی 119 دانشجوی دانشگاه سیرستون با عنوان بررسی ارتباط بین استرس و روش‌های مقابله، و خود تمایز یافتگی و بدکارکردی شناختی انجام دادند به این نتیجه رسیدند که تمایز یافتگی به راستی اثرات استرس دریافت شده در عملکرد شناختی افراد را تعدیل می‌کند، سطوح بالایی از استرس، فشار بیشتری را بر افراد با سطح تمایز یافتگی پایین وارد می‌سازد و موجب بدکارکردی بیشتر می‌گردد. از افراد با سطح تمایز یافتگی پایین انتظار می‌رود تا مهارت‌های مقابله‌ی ضعیف‌تری داشته باشند و در حقیقت آنچه ما به عنوان خود تمایز یافتگی در نظر می‌گیریم یک توانایی گرایش یافته به مقابله با استرسورهاست.

سکرین و فلورا<sup>۳</sup>، (2000) نشان دادند که چگونه برخورداری از ابراز وجود و رفتارهای جرأت مندانه در زندگی افراد تأثیر دارد. در این پژوهش افراد با سطوح بالای مهارت‌ها، بهتر با استرس مقابله نموده و با تغییرات مهم سازگار شده‌اند و کمتر از افسردگی و تنهایی و اضطراب رنج می‌برند. همچنین به سطوح بالایی از خشنودی، رضایت در روابط شخصی و سازگاری با شرایط موجود دست یافتند (مؤذنی، 1386). کافمن<sup>۴</sup>، (2000) در پژوهشی، آموزش ابراز وجود را بر روی گروهی از نوجوانان مضطرب آزمودند نتایج این پژوهش افزایش اعتماد به نفس و کاهش پرخاشگری و اضطراب را در نوجوانان نشان داد.

پژوهش حاضر با هدف، تعیین اثر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی در مقیاس کلی و افزایش خرده مقیاس جایگاه من، همچنین کاهش خرده

1- Skowron E. A. & Dendy, A. K

2 -Murdock , L. & Gore,P,A

3 -Seckrin & Floura

4 - Cauffman,M,D.

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی ...

مقیاس‌های واکنش‌پذیری عاطفی، هم آمیختگی با دیگران و جدایی عاطفی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام شده است. برای رسیدن به این اهداف فرضیه‌های زیر تدوین شده است :

1. آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی موثر است.
2. آموزش ابراز وجود بر کاهش واکنش‌پذیری عاطفی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی موثر است.
3. آموزش ابراز وجود بر افزایش جایگاه من دانش‌آموزان دختر دبیرستانی موثر است.
4. آموزش ابراز وجود بر کاهش جدایی عاطفی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی موثر است.
5. آموزش ابراز وجود بر کاهش هم آمیختگی با دیگران دانش‌آموزان دختر دبیرستانی موثر است.

**روش:**

پژوهش حاضر، دارای طرح شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. نگاره این طرح در جدول 1 قابل مشاهده است.

جدول 1: طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل

گروهها	پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون
G1	T1	x	T2
G2	T1	-	T2

جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در دبیرستان‌های دخترانه منطقه یک شهر تهران در سال تحصیلی 88-89 بود. در این پژوهش برای انتخاب نمونه مورد نیاز از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای استفاده گردید. بدین ترتیب که از این منطقه (منطقه یک)، یک دبیرستان و از سه پایه، پایه‌ی اول به صورت تصادفی ساده انتخاب گردید. پرسشنامه تمایز یافتگی روی دانش‌آموزان که تعداد آنها 90 نفر بود، اجرا شد 32 نفر از دانش‌آموزانی که نمرات تمایز یافتگی آنها پایین تر از میانگین بود انتخاب گردیدند. 16 نفر از دانش‌آموزان در گروه آزمایش و 16 نفر دیگر در گروه کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند.

ابزار پژوهش: برای سنجش تمایز یافتگی دانش‌آموزان از پرسشنامه تمایز یافتگی جکسون (2003) استفاده شد. فرم اولیه این پرسشنامه توسط اسکورون و فریدلندر<sup>1</sup> تهیه شده است و آزمون نهایی توسط جکسون در 45 آیتم بر مبنای نظریه بوئن ساخته شده است. این پرسشنامه به صورت خود گزارش‌دهی است و تمرکز اصلی آن روی ارتباطات مهم زندگی و روابط افراد با خانواده اصلی است (اسکورون 2003، به نقل از اسکیان، 1384).

این پرسشنامه دارای چهار خرده مقیاس واکنش پذیری عاطفی، گریز عاطفی، جایگاه من و هم آمیختگی با دیگران است و با مقیاس لیکرت در یک

1 - Fridlender & Skowron E. A

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی ...

طیف 6 گزینه‌ای از 1 (ابتدا در مورد من صحیح نیست) تا 6 (کاملاً در مورد من صحیح است) درجه‌بندی شده است. برای محاسبه پایایی اسکورون و فریدلندر ضریب آلفای کرنباخ آن را برای مقیاس کلی تمایز یافتگی 0/88، برای خرده مقیاس واکنش پذیری 0/83، جایگاه من 0/80، گریز عاطفی 0/80 و هم آمیختگی با دیگران 0/74 گزارش کردند. همین ضریب آلفا در پژوهش پلج - پوپکو<sup>1</sup> که در سال 2004 صورت گرفت برای مقیاس کلی تمایز یافتگی 0/86 گزارش شده است (ثنائی، 1387). به منظور اطمینان از روایی پرسشنامه تمایز یافتگی از روایی تحقیقات انجام شده‌ی پیشین، اسکیان (1384) و همچنین از نظرات چند نفر از صاحب نظران در این زمینه استفاده گردید که روایی این ابزار را مورد تأیید قرار دادند.

روش اجرای برنامه آموزش ابراز وجود به روش ایفای نقش: برنامه آموزش ابراز وجود با روش ایفای نقش در ده جلسه، هر هفته یک جلسه‌ی 1/5 ساعتی برگزار شده است. خلاصه مراحل انجام این جلسات به شرح زیر است: جلسه اول شامل سه بخش معارفه، مصاحبه و بخش اصلی آموزش ابراز وجود بوده است. هدف جلسه معارفه، ایجاد صمیمیت و افزایش ارتباط اعضاء گروه با یکدیگر، کاهش تنش گروهی و تأکید بر بازخورد مثبت و آشنایی اعضاء با نحوه بازخورد دادن می‌باشد. در بخش مصاحبه، درمانگر بعد از برقراری روابط صمیمانه با دانش‌آموزان، طی یک مصاحبه علل عدم ابراز وجود را از دانش‌آموزان جویا می‌شود. در بخش اصلی آموزش ابراز وجود، پژوهشگر به تعریف و بیان ابراز وجود و توضیح درباره‌ی تفاوت بین پرخاشگری و ابراز وجود و عدم ابراز وجود می‌پردازد.

جلسه دوم، آشنایی با اجزاء رفتار حق طلبی با ابراز وجود که شامل (تماس چشمی، حالت بدن، فاصله جسمانی، ژست، حالت بدن، حالت صورت، لحن و بلندی و کوتاهی صدا) بود و از دانش‌آموزان خواسته شد با استفاده از

<sup>1</sup> - Peleg-Popko, O

اجزای رفتار حق طلبانه به ایجاد یک رابطه گرم با طرف مقابل خود بپردازند و تا آنجایی که می‌توانند ویژگی‌های ذکر شده در بالا را به کار ببرند.

جلسه سوم درباره‌ی چگونگی درخواست کردن، دلایلی که مانع درخواست کردن می‌شود و نحوه‌ی درخواست مناسب توضیحاتی داده شد. هدف این جلسه، آموزش درخواست کردن به صورت صحیح و از بین بردن هر گونه ترس و احساس ناخوشایند در دانش آموزان بود.

جلسه چهارم شامل آموزش سلام کردن و ایفای نقش شروع کننده ملاقات‌ها در موقعیت‌های مختلف و همچنین مطرح کردن سوالاتی از قبیل چرا باید بله بگوییم؟ چرا بله گفتن سخت است؟ چگونه بله بگوییم؟

جلسه پنجم و ششم صحبت در خصوص رد درخواست‌های غیر منطقی نه گفتن. در این جلسه دانش‌آموزان در موقعیت‌های مختلف به ایفای نقشی می‌پردازند که بتوانند نه بگویند و بعد از آن احساسات شخصی ناشی از نه گفتن هر عضو مورد بررسی قرار گرفت.

جلسه هفتم در مورد ابراز احساسات مثبت صحبت شد. در این جلسه دانش‌آموزان در موقعیت‌های مختلف به ایفای نقشی می‌پرداختند که بتوانند ابراز احساسات مثبت کنند بعد از آن احساسات شخصی ناشی از بروز احساسات مثبت هر عضو مورد بررسی قرار گرفت.

جلسه هشتم آشنایی با ابراز احساسات منفی. بحث درباره‌ی ابراز احساسات منفی و اهمیت آن و توضیح این که درخواست کردن یا ابراز احساسات مثبت برای افرادی که ابراز وجود پایینی دارند به مراتب راحت تر از ابراز احساسات منفی خواهد بود.

جلسه نهم آشنایی با انتقاد سازنده. در خصوص انتقاد سازنده و روش‌های کنار آمدن با آن تکلیف داده شد و صحبت گردید.

در جلسه‌ی پایانی به رفع ابهامات، مرور تکالیف جلسات قبل و حصول اطمینان از یادگیری مطالب گفته شده توسط دانش آموزان پرداخته شد.

## یافته‌ها:

ابتدا به یافته‌های توصیفی پژوهش پرداخته می‌شود. در جدول 2، میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل، در هر یک از متغیرهای وابسته و در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان داده شده است.

جدول 2: توصیف آماری مرتبط با بررسی فرده مقیاس «تمایز یافتگی» در نمونه‌های تمقیق

جایگاه من	گریز عاطفی	هم آمیختگی	واکنش پذیری عاطفی	تمایز یافتگی	سطوح	شاخص آماری	تعداد نمونه	گروه
31/18	41/25	28/81	33/37	62/134	پیش آزمون	میانگین	16	آزمایش
32/81	41/75	37/93	36/81	31/150	پس آزمون			
5/57	5/91	6/11	5/08	11/32	پیش آزمون	انحراف معیار		
5/46	6/59	7/29	6/53	13/97	پس آزمون			
32/25	40/56	31/06	31/62	25/135	پیش آزمون	میانگین	16	کواه
32/56	39/68	31/43	30/75	135	پس آزمون			
6/16	7/07	5/96	5/20	10/48	پیش آزمون	انحراف معیار		
5/01	6/78	5/96	5/53	7/37	پس آزمون			

همان طور که در جدول 2 مشاهده می‌شود، افزایش میانگین مقیاس‌های تمایز یافتگی، واکنش پذیری عاطفی و هم آمیختگی در گروه آزمایش بعد از دخالت متغیر مستقل مشهود می‌باشد. در حالی که این میانگین‌ها در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل، تفاوت ناچیزی دارد. انحراف معیار تمام نمره‌ها نیز در جدول‌ها ارائه شده است.

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش، از روش آماری تحلیل کواریانس (به منظور حذف اثر پیش‌آزمون و تأثیر آموزش تمایز یافتگی بر گروه آزمایش)

پژوهشنامه تربیتی  
 استفاده شد. نتایج حاصل از آزمون تحلیل کواریانس در پاسخ به فرضیه‌های  
 پژوهش به شرح ذیل آمده است:  
 فرضیه اول: آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی دانش‌آموزان  
 دختر دبیرستانی مؤثر است.

### جدول 3: تحلیل کواریانس یک طرفه جهت بررسی اثرات آموزش

#### «ابراز وجود» بر «تمایز یافتگی» نمونه‌های تمقیق

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	میزان F	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	306/75	1	306/75	2/58	0/119
گروه	1919/23	1	1919/23	16/17	0/001
خطا	3440/68	29	118/64		
کل	5623/21	31			

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر میزان مقادیر  $F$  به دست آمده، مطرح می‌شود که ارتباط معنی‌داری بین متغیر وابسته «تمایز یافتگی» و متغیر همپراش (پیش‌آزمون)، در سطح ( $\alpha=0/05$ ) وجود ندارد. با این وجود، اثر متغیر پیش‌آزمون، مورد همپراش قرار گرفته است و به عنوان متغیر کنترل عنوان می‌شود و می‌توان به اثرات متغیر آزمایشی با عنوان منبع تغییرات گروه، تأکید نمود. در نهایت با توجه به میزان  $F$  در منبع تغییرات گروه که در راستای شناسایی اثرات آموزش «ابراز وجود» بر «تمایز یافتگی» می‌پردازد، می‌توان مطرح نمود با احتمال 0/99 سطح تمایز یافتگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده‌اند به طور معناداری بالاتر از دانش‌آموزانی است که آموزش ابراز وجود دریافت نکرده‌اند.  
 فرضیه دوم: آموزش ابراز وجود بر کاهش واکنش‌پذیری عاطفی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است.

### جدول 4: تحلیل کواریانس یکطرفه جهت بررسی اثرات آموزش

#### «ابراز وجود» بر «واکنش‌پذیری عاطفی» نمونه‌های تمقیق

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی ...

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی داری
پیش‌آزمون	406/04	1	406/04	16/98	0/001
گروه	179/59	1	179/59	7/51	0/010
خطا	693/39	29	23/91		
کل	1393/46	31			

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر میزان مقادیر F بدست آمده، مطرح می‌شود که ارتباط معنی‌داری بین متغیر وابسته «واکنش‌پذیری عاطفی» و متغیر همپراش (پیش‌آزمون)، در سطح  $(\alpha=0/01)$  وجود دارد. بنابراین، با توجه به اینکه اثر معنی‌دار متغیر پیش‌آزمون، مورد همپراش قرار گرفته است و به‌عنوان متغیر کنترل عنوان می‌شود، می‌توان به اثرات متغیر آزمایشی با عنوان منبع تغییرات گروه، تأکید نمود. در نهایت با توجه به میزان F در منبع تغییرات گروه که در راستای شناسایی اثرات آموزش «ابراز وجود» بر «واکنش‌پذیری عاطفی» می‌پردازد، بنابراین نتیجه می‌شود با احتمال 0/99 واکنش‌پذیری عاطفی دانش آموزان دختر دبیرستانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده‌اند به طور معناداری پایین‌تر از دانش‌آموزانی است که آموزش ابراز وجود دریافت نکرده‌اند.

فرضیه سوم: آموزش ابراز وجود بر کاهش هم آمیختگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است.

جدول 5: تحلیل کواریانس یکطرفه جهت بررسی اثرات آموزش

«ابراز وجود» بر هم آمیختگی «نمونه‌های تمقیق

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	میزان F	سطح معنی داری
پیش‌آزمون	266/08	1	266/08	7/98	0/008
گروه	446/74	1	446/74	13/40	0/001
خطا	966/79	29	33/33		
کل	1570/87	31			

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر میزان مقادیر  $F$  به دست آمده، مطرح می‌شود که ارتباط معنی‌داری بین متغیر وابسته «هم‌آمیختگی» و متغیر همپراش (پیش‌آزمون)، در سطح  $(\alpha=0/01)$  وجود دارد. بنابراین، با توجه به این که اثر معنی‌دار متغیر پیش‌آزمون، مورد همپراش قرار گرفته است و به‌عنوان متغیر کنترل عنوان می‌شود، می‌توان به اثرات متغیر آزمایشی با عنوان منبع تغییرات گروه، تأکید نمود. در نهایت با توجه به میزان  $F$  در منبع تغییرات گروه که در راستای شناسایی اثرات آموزش «ابراز وجود» بر «هم‌آمیختگی» می‌پردازد، بنابراین نتیجه می‌شود با احتمال  $99\%$ . هم‌آمیختگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده‌اند به طور معناداری پایین‌تر از دانش‌آموزانی است که آموزش ابراز وجود دریافت نکرده‌اند.

فرضیه چهارم: آموزش ابراز وجود بر کاهش گریز عاطفی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است.

#### جدول 5: تحلیل کواریانس یکطرفه جهت بررسی اثرات آموزش

##### «ابراز وجود» بر «گریز عاطفی» نمونه‌های تمقیق

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	میزان $F$	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	665/04	1	665/04	28/38	0/001
گروه	52/51	1	52/51	2/24	0/145
خطا	679/38	29			
کل	1419/46	31			

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر میزان مقادیر  $F$  به دست آمده، مطرح می‌شود که ارتباط معنی‌داری بین متغیر وابسته «گریز عاطفی» و متغیر همپراش (پیش‌آزمون)، در سطح  $(\alpha=0/01)$  وجود دارد. بنابراین، با توجه به این که اثر معنی‌دار متغیر پیش‌آزمون، مورد همپراش قرار گرفته است و به‌عنوان متغیر کنترل عنوان می‌شود، می‌توان به اثرات متغیر آزمایشی با عنوان

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی ...

منبع تغییرات گروه، تأکید نمود. در نهایت با توجه به میزان  $F$  در منبع تغییرات گروه که در راستای شناسایی اثرات آموزش «ابراز وجود» بر «گریز عاطفی» می‌پردازد، بنابراین نتیجه می‌شود با احتمال  $0/95$  بین گریز عاطفی دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده اند با دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت نکرده‌اند تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

فرضیه پنجم: آموزش ابراز وجود بر افزایش جایگاه من دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است.

## جدول 6: تحلیل کواریانس یکطرفه جهت بررسی اثرات آموزش

## «ابراز وجود» بر «جایگاه من» نمونه‌های تمقیق

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	میزان F	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	436/99	1	436/99	32/54	0/001
گروه	7/01	1	7/01	0/52	0/476
خطا	389/38	29	13/42		
کل	826/8	31			

با توجه به جدول فوق و با تأکید بر میزان مقادیر F به دست آمده، مطرح می‌شود که ارتباط معنی‌داری بین متغیر وابسته «جایگاه من» و متغیر همپراش (پیش‌آزمون)، در سطح ( $\alpha = 0/01$ ) وجود دارد. بنابراین، با توجه به این که اثر معنی‌دار متغیر پیش‌آزمون، مورد همپراش قرار گرفته است و به عنوان متغیر کنترل عنوان می‌شود، می‌توان به اثرات متغیر آزمایشی با عنوان منبع تغییرات گروه، تأکید نمود. در نهایت با توجه به میزان F در منبع تغییرات گروه که در راستای شناسایی اثرات آموزش «ابراز وجود» بر «جایگاه من» می‌پردازد، بنابراین نتیجه می‌شود با احتمال 0/95 بین جایگاه من دانش‌آموزان دختر دبیرستانی که آموزش ابراز وجود دریافت کرده‌اند با دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت نکرده‌اند تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

## بحث و نتیجه‌گیری:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی دانش‌آموزان است که نتایج به دست آمده به شرح ذیل آمده است: نتایج حاصل از آزمون فرضیه اول پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی دانش‌آموزان حکایت از تأیید این فرضیه دارد. لذا نتیجه گرفته می‌شود که آموزش ابراز وجود در مقایسه با گروه کنترل توانسته است تا تمایز یافتگی دانش‌آموزان را افزایش دهد. هدف اصلی ابراز وجود رسیدن به درجه بالاتری از خودمختاری که پیش‌زمینه لازم برای

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی ... رسیدن به سطح مناسب تمایز یافتگی و در نتیجه کاهش اضطراب مزمن است. نتایج کاستنر و شفر<sup>۱</sup> (1999)، نشان داد که گروه‌های درمانی مبتنی بر فنون عملی در نوجوانان باعث ایجاد تاثیر مثبتی در جو گروه شده، درگیر شدن افراد را در گروه افزایش می‌دهد و باعث کاهش اجتناب از سایر اعضای گروه می‌گردد در نتیجه آموزش ابراز وجود می‌تواند به عنوان یک روش گروه درمانی مبتنی بر فنون عملی روش مؤثری در کار با نوجوانان باشد (اسکیان، 1384).

همچنین نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود علاوه بر افزایش تمایز یافتگی، باعث کاهش واکنش‌پذیری عاطفی و کاهش هم آمیختگی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شده است که با نتایج اسکیان (1384)، حسینی (1387) و عظیمی (1386) همسو است. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های هپنر و همکاران (1995)، مبنی بر این که افراد دارای تمایز یافتگی بالاتر تکنیک‌های مقابله‌ی عقلانی را از شیوه‌های مقابله به کار می‌برند و با حالت واقع‌گرا نسبت به فرایند عاطفی درگیر می‌شوند همسو می‌باشد. همسو با این فرضیه‌ها، نتایج حاصل از پژوهش پلچ و پاپکو<sup>۲</sup> (2004)، نشان داده است که بین تمایز خود و عملکرد شناختی نوجوانان ارتباط معنی‌داری وجود دارد، از آنجایی که افراد با واکنش عاطفی بالا می‌توانند در مواجهه با موقعیت‌ها از عملکرد شناختی‌شان به خوبی استفاده کنند و قادر به انتخاب واکنش‌های سریع و مؤثر نیستند ابراز وجود این فرصت را فراهم می‌کند تا نحوه‌ی برخورد مناسب و منطقی با یک موقعیت را چندین بار به طرق مختلف اجرا کند و در نهایت بهترین پاسخ را برگزیند. پلک و دار<sup>۳</sup> (2001)، به این نتیجه دست یافتند که مشکلات اجتماعی و عاطفی بچه‌ها در خانواده‌ها، ناشی از تمایز یافتگی پایین و چیره بودن احساسات است لذا یافته‌های این پژوهش

1 - Costenur & Shefure

2 - Peleg-Popko, O

3 - pelck & Daur

در کاهش هم آمیختگی عاطفی با خانواده، کاهش احساس نیاز شدید به تأیید اطرافیان و کاهش مشکلات آنها همسو می‌باشد. همچنین با یافته‌های سکرین و فلورا (2000)، و نوبل (1990)، در اثر بخش آموزش ابراز وجود بر افزایش رضایت در روابط شخصی و سازگاری با شرایط موجود، افزایش توانایی تصمیم‌گیری و مهارت اجتماعی همسو می‌باشد. اسکورون و اسمیت<sup>1</sup> (2003)، در پژوهشی که به ارزیابی اعتبار و روایی خرده مقیاس جدید هم آمیختگی با دیگران پرداختند ارتباط معنی‌داری بین هم‌آمیختگی بالاتر و ناامنی و وابستگی بزرگسالی مشاهده کردند. افرادی که سطح هم‌آمیختگی بالایی دارند، احساسات غالب است و در مواجهه با موقعیت‌های مهم زندگی شان کمتر از تفکر منطقی استفاده می‌کنند این افراد شدیداً نیاز به کسب تأیید افراد مهم زندگی شان دارند بنابراین در صورت بروز فشار روانی و مشکلات بین اشخاصی بیشتر از افراد مستعد مشکلات روانشناختی از جمله افسردگی هستند و ابراز وجود می‌تواند با توسعه خزانه رفتاری در کاهش آن مؤثر باشد. در مورد جایگاه من و گریز عاطفی نتایج به دست آمده با اسکیان (1384)، حسینی (1387) و عظیمی (1386) همسو نیست. افراد تمایز یافته از هویت شخصی قوی و جایگاه نیرومندی برخوردارند، لذا یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر افزایش جایگاه من با یافته‌های کافمن (2000)، لورانتا (2003)، مبنی بر اثر بخشی ابراز وجود بر افزایش اعتماد به نفس، همسو نیست در بسیاری از موارد عدم برخوردارگی از جایگاه من مستحکم و یا هویت مستقل با عث احساس بی‌کفایتی فرد در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون و در نتیجه اضطراب او می‌شود و این چرخه همچنان ادامه دارد تا کارکرد فرد به خاطر اضطراب کاهش می‌یابد و در نتیجه منجر به احساس بی‌کفایتی و نهایتاً خودباوری ضعیف می‌گردد. ابراز وجود می‌تواند علی‌رغم این که یک روش گروهی است به فردیت توجه می‌کند، در نتیجه اعتماد به نفس افزایش می‌یابد و

<sup>1</sup> - Skowron, E, A& Smit

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی ...

اضطراب کاهش می‌یابد. در مورد جایگاه من، ابراز وجود و قاطعیت می‌تواند به عنوان ابزاری مفید برای داشتن یک هویت مستقل به فرد کمک کند چرا که افراد تمایز نیافتده قسمت بیشتر انرژی شان را صرف تجربه، بیان و تشدید عواطف شان می‌کنند و قادر نیستند در روابط خود با دیگران، خود تعریف شده شان را حفظ کنند و به قدری در روابط خود با دیگران وابسته می‌شوند که ممکن است به، از نادیده گرفتن حقوق خود، از دست دادن هویت مستقل، اضطراب مزمن، مشکلات تصمیم‌گیری و اختلال در روابط زناشویی در آینده بیانجامد. گریز عاطفی می‌تواند خود را به صورت فاصله گرفتن فیزیکی از خانواده، موانع روانی مانند صحبت نکردن با یک عضو یا تعارضات حل نشده با اعضای خانواده نشان دهد از آنجایی که کودکان دارای تمایز یافتگی پایین‌تر از بند پیوندهای عاطفی حل نشده با خانواده فرار می‌کنند، لذا یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های سکرین و فلورا (2000)، که مبنی بر اثربخشی آموزش ابراز وجود در کاهش تنهایی و رضایت در روابط شخصی می‌باشد، همسو نیست. بوئن معتقد بود افراد پس از اخذ موضع شخصی و افزایش سطح تمایز یافتگی شان بهتر است دوباره با خانواده اصلی تماس برقرار کنند او برقراری تماس مجدد با خانواده اصلی را گام مهمی برای کاهش اضطراب باقی مانده مراجع در اثر گریز عاطفی می‌دانست. در نتیجه ابراز وجود می‌تواند با ایفای نقش فرد در حالت‌های مختلف اضطراب را برای رویارویی با خانواده اصلی کاهش دهد.

**کتابنامه:**

- اسکیان، پرستو. (1384). «بررسی تأثیر سایکودرام بر افزایش تمایز یافتگی دانش آموزان دختر دبیرستانه منطقه 5 تهران». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تربیت معلم.
- البرتی، رابرت و امونز، مایکل. روانشناسی ابراز وجود حق مسلم شما. ترجمه مهدی قراچه داغی (1385). تهران. نشر: علمی. چاپ: چهارم.
- پائیزی، مریم. (1385). بررسی اثر بخشی ابراز وجود بر بهزیستی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم دبیرستان های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم.
- ثنائی، باقر. (1387). مقایس های سنجش خانواده و ازدواج. تهران. انتشارات: بعثت. چاپ: دوم.
- حسینی، سید محمود. (1387). تأثیر گشتالت درمانی گروهی بر افزایش تمایز یافتگی دانش آموزان پسر اول دبیرستان از یکدیگر شهرستان مهولات. پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم و تحقیقات تهران.
- رحیمی، جعفر. (1385). بررسی تاثیر آموزش جرأت ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه چمران اهواز، شماره یک، صفحات 111-124.
- رمضانی، حمیدرضا. (1373). کاربرد تکنیک های آموزش ابراز وجود در درمان کمروبی و عدم قاطعیت دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
- سلطانی، ملیحه. (1384). اثربخشی آموزش جرأت ورزی بر کاهش میزان افسردگی دانش آموزان 12 تا 16 ساله مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی ...

-شکیبایی، طیبه. (1385). بررسی تأثیر آموزش خود متمایزسازی بر سلامت روان زنان پس از طلاق. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

-عاشوری، احمد و ترکمن ملایری، مهدی و فدایی، زهرا. (1384). بررسی تأثیر گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره چهار، صفحات 393-389.

-عظیمی، مریم. (1386). بررسی اثربخشی موریتا درمانی به شیوه گروهی بر میزان تمایزیافتگی دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

-گلادینگ، ساموئل. خانواده درمانی (تاریخچه، نظریه، کاربرد). ترجمه فرشاد بهادری و همکاران. (1382). تهران. نشر: تزکیه. چاپ: اول.

-گلدنبرگ، ایرنه و گلدنبرگ، هربرت. خانواده درمانی. ترجمه سیامک نقشبندی و حمیدرضا شاهی برواتی. (1384). تهران. نشر: روان. چاپ: چهارم.

-مؤذنی، ترانه. (1386). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های ابراز وجود بر میزان احساس ایمنی دانش‌آموزان دختر مدارس هوشمند در سال 86-87. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

-نظرعلی، شهناز. (1384). بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی به روش مشاوره گروهی بر مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های انسانی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم و تحقیقات تهران.

-نیسی، عبدالکاظم و شهنی بیلاق، منیجه. (1380). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستان‌های شهرستان اهواز. مجله‌ی علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره‌ی سوم، سال هشتم، شماره‌های 1 و 2، ص 30-11.

- نیکولز، مایکل پی و شوارتز، ریچارد سی. خانواده درمانی (مفاهیم و روش‌ها). ترجمه دهقانی و همکاران. (1387). تهران. نشر: دانژه. چاپ: اول.
- Alberti, R. & Emmoons, M. (1982). Your perfect ritgh : a guide for assertive living (4theds). Impact, Luis Obispo, California
- Corey, G. , Corey, M. s. , & Callanan, P. (1993). Issues and ethics in the helping professions (4thed). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole .
- Cuffman, M, D. (2000). Needs Assertivment: Approach for successful Distannce education .
- Heppner, P. P. & Cook, s. w. & Wright, D. M. & Johnson, W. C. (1995). Progress in resolving problem: A problem- focused Style of coping. Journal of counseling Psychology, 42, 279-293.
- Knauth, D. G. & Skowron E. A. (2004). Psychometric evaluation of the Differentiation of self Inventory (DSI) for adolescents. Nursing Research. 53(3), 163-71 .
- Lauranota & Salvatore soresi. (2003). National Career wadsworth, California .
- Murdock , L. & Gore, P, A. (2004). Stress. Coping, and Differntiation of self : A Test of Bowen Theory. Contemporary Family Therapy , 26(3), 319-335 .
- Peleg-Popko, O. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. Journal of Adulescence(27)645-662 .
- Ravicz, Z. (1998). High on Stress: A Woman s guide to optimizing the stress in her life. Oakland, ca: New Harbinger Publications, inc .
- Skowron E. A. & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood. . Contenporary family therapy , 26(3), 337-357 .
- Skowron E. A. & Platt, L. F. (2005). Differentiation of self and child Abuse Potentiol in Young Adulthood. The family Journal, 13(3), 281-290.