

اثربخشی درمان خود متمایز سازی بر میزان ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبایی تهران

فهیمة پیرساقی^۱، علی محمد نظری^۲، مهرداد حاجی حسنی^۳، حسن نادعلی پور^۴

تاریخ وصول: ۹۲/۱۰/۵

تاریخ پذیرش: ۹۳/۷/۳۰

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان خود متمایز سازی بر ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبایی تهران بوده است این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بوده است. از میان دانشجویان دختر سال اول در مقطع کارشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی، ۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه ۱۰ نفره، یک گروه به عنوان گروه آزمایش و یک گروه به عنوان گروه کنترل، جایگزین شدند. آموزش خود متمایز سازی به مدت ۸ جلسه برای گروه آزمایش اجرا گردید. گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، تجزیه و تحلیل آماری شدند. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که درمان خود متمایز سازی بر افزایش میزان ابراز وجود موثر بوده است ($P < 0/01$). به طور کلی می توان به این نتیجه رسید که درمان خود متمایز سازی میزان ابراز وجود شرکت کنندگان را افزایش می دهد.

۱. نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه خوارزمی تهران fpirsaghi@yahoo.com

۲. دانشیار دانشگاه خوارزمی تهران nazaripsycho@yahoo.com

۳. دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی تهران mehrdadhajhasani@gmail.com

۴. کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد شهر کرد rahavard.h@gmail.com

واژگان کلیدی: خودمتمایزسازی، جرأت‌ورزی، دانشجو.

مقدمه

از آنجا که انسان یک موجود اجتماعی است، بودن در جمع و داشتن ارتباط با افراد دیگر برای او امری اجتناب‌ناپذیر است. انسان در طول زندگی خود، به شیوه‌های مختلف با دیگران در ارتباط است تا از این طریق، احساسات، اندیشه‌ها، تمایلات و نیازهای خود را به آنها انتقال دهد.

لذا، ارتباط یکی از مهمترین زمینه‌های سلامت زندگی اجتماعی و منشأ فرهنگ و به عنوان مبنایی جهت حرکت و ارتقای انسانی است. در این بین، ارتباط مؤثر با دیگران، مهارتی است که انسان را در موقعیت ممتاز و بهتری قرار می‌دهد و دستیابی به موفقیت و رضایت را میسر می‌سازد. از این رو، در سال‌های اخیر، مبحث روابط بین فردی و تعامل اجتماعی، توجه پژوهشگران متعدد خصوصاً روانشناسان و مشاوران را به خود جلب کرده است. یکی از این مهارت‌های اجتماعی که در روانشناسی نوین بویژه روانشناسی سلامت تأکید زیادی بر آن صورت می‌گیرد، ابراز وجود^۱ است که از بنیان‌های دستیابی به رفتار سالم فرض شده است (شعبانی‌پور، ۱۳۸۶).

ابراز وجود شامل احقاق حق خود، ابراز افکار و عقاید و احساسات خود به شیوه‌ای مناسب و مستقیم و صادقانه است، به گونه‌ای که حقوق دیگران را از بین نبریم و همچنین رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد تا به نفع خود عمل کند، بی‌هیچ گونه اضطرابی رفتاری متکی به خود داشته باشد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه به حقوق دیگران، حق خود را بدست آورد (هارجی^۲، ۲۰۰۵).

1. Assertiveness
2. Hargie, O. W

ابراز وجود به عنوان توانایی که یک فرد جهت دفاع از خود و نیز توانایی «نه گفتن»^۱ به تقاضاهایی که فرد نمی خواهد انجام بدهد در نظر گرفته می شود. در دهه های اخیر مفهوم ابراز وجود گسترده تر شده است به طوری که شایستگی بین فردی در تعارضات و توانایی حفظ روابط را نیز در بر می گیرد (بکر^۲، کرون^۳، ون بلکام^۴، و ورمی^۵، ۲۰۰۸).

فردی که دارای ابراز وجود مناسب است نه تنها در مواجهه با مسائل و مشکلات، عملکرد بهتری از خود نشان می دهد، بلکه به دلیل کفایت و مواجهه‌ی مناسب با این مسائل، ارزیابی شناختی مناسبی از خود دارد و لذا هیجانات و عواطف مثبت تری را نیز تجربه می نماید. این افراد می توانند روابط نزدیکی با اطرافیان برقرار کنند و خود را از سوء استفاده‌ی دیگران دور نگه دارند. از طرف دیگر، افراد غیر جرأت‌ورز در بیان عقاید، ابراز احساسات و مطرح نمودن نگرش‌های خود مشکل دارند. از آنجایی که آنها توان کافی برای برقراری روابط مناسب و صحیح با اطرافیان را ندارند، لذا از اجتماع دور شده و گوشه گیر می شوند. لذا توجه به مسأله‌ی جرأت‌ورزی از ضروریات زندگی امروزه محسوب می شود (آلبرتی و امونز، ۲۰۰۱، به نقل از حاجی حسنی، ۱۳۹۱).

فردی که ابراز وجود دارد می تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار نماید، خودش را از سوء استفاده دیگران دور نگهدارد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید، بی آنکه احساس گناه و اضطراب کند و یا به حقوق دیگران لطمه بزند (اتلر^۶، ۱۹۹۱، به نقل از رحیمی، حقیقی، مهربانی زاده هنرمند، و بشلیده، ۱۳۸۵).

1. saying no
2. Bekker, M. H. J
3. Croon, M. A
4. Van Belkom, E. G
5. Vermees, J. B. G
6. Otter, A

جهت تقویت مهارت ابراز وجود از رویکرد های گوناگونی از قبیل گشتالت درمانی و درمان شناختی- رفتاری (حاجی حسنی، ۱۳۹۱؛ آدام ریتا، ۲۰۱۰)، تناثر درمانی (حاجی حسنی و حاجی حسنی، ۱۳۹۰) و موسیقی درمانی (حاجی حسنی و کیانی پور، ۱۳۹۱) و ... استفاده شده است. از جمله مفاهیمی که به نظر می رسد بتواند در بهبود ابراز وجود افراد موثر باشد خود متمایز سازی است.

خود متمایز سازی یا تمایز خود، مهم ترین مفهوم نظریه ی بوئن^۱ است (پیرساقی، حاجی حسنی، فرح بخش و سلیمانی، ۱۳۹۱). از نظر بوئن، درجه ی ظهور و تفکیک خویشتن در هر فرد، بیانگر میزان توانایی فرد برای تفکیک فرآیند عقلی از فرآیند احساسی است که وی تجربه می کند. پس در واقع، می توان گفت میزان توانایی فرد جهت اجتناب از تبعیت خودکار رفتار از احساسات، بیانگر میزان تفکیک خویشتن در آن فرد است (گلدنبرگ و گلدنبرگ^۲، ۲۰۰۰، ترجمه برواتی و همکاران، ۱۳۹۰).

خود متمایز سازی، توانایی ابراز موضع من است. لذا افرادی که از سطح مناسب تمایز یافتگی برخوردارند، خودرهربند؛ یعنی به افکار و احساسات خاص خودشان واقف هستند و آنها را ابراز می نمایند و اجباری جهت وفق دادن خود با انتظارات نامعقول دیگران احساس نمی کنند. در مقابل، افراد تمایز نیافته، معمولاً از نظر عاطفی به دیگران وابسته می شوند و به سختی برای خود، فکر، احساس و عمل می کنند (پیرساقی و همکاران، ۱۳۹۱).

تمایز، با توجه به کارکرد درون روانی، توانایی جداسازی فرآیندهای عاطفی از فرآیندهای عقلانی، و با توجه به کارکرد بین فردی، توانایی تجربه کردن صمیمیت همراه با استقلال در روابط بین فردی و تعادل مناسب میان آنها را نشان می دهد (تایسون^۳ و فریدلندر^۴، ۲۰۰۰). در

-
1. Bowen, M
 2. Goldenberg & Goldenberg
 3. Tuason, M. T
 4. Friedlander, M. L

تحقیقات گذشته، آموزش خود متمایزسازی بیشتر در حیطه مسائل خانوادگی به کار گرفته شده، که از مهمترین این تحقیقات به پژوهش های زیر اشاره کرد.

در پژوهشی، تایسون و فریندلر (۲۰۰۰) با استفاده از رویکرد بوئن به بررسی درک نگرش نسبت به ازدواج در زنان جوان ازدواج نکرده که متعلق به خانواده‌ی طلاق بودند، پرداخته است. داده های حاصل از این مطالعه با توجه به یک مصاحبه‌ی بالینی و دو ابزار مقیاس نگرش زناشویی^۱ و پرسشنامه‌ی خود متمایزسازی^۲ بدست آمده است. نمونه‌ی این پژوهش شامل زنانی بود که در کودکی، طلاق والدین را تجربه کرده بودند. نتایج این پژوهش نشان داد که این افراد متمایل به حفظ نگرش های منفی زناشویی در مقایسه با جامعه‌ی نرمال بودند.

گور^۳ و مورداک^۴ (۲۰۰۴)، به نقل از پیرساقی و همکاران، (۱۳۹۱) تمایز یافتگی را در ارتباط با استراتژی های مقابله‌ای و استرس مورد بررسی قرار دادند. در بعد مقابله‌ای، از افراد با سطوح پایین تمایز یافتگی انتظار می‌رود تامهارت های مقابله‌ای ضعیفی داشته باشند. همچنین در این تحقیق، فرض می‌شد که این افراد برای تحت تأثیر قرار گرفتن توسط فشارآورنده ها بیشتر مستعد بوده و ناکارآمدی بیشتری را نسبت به افراد با سطوح بالای خود متمایزسازی که سطح معناداری از استرس را تجربه می‌کنند، گزارش خواهند کرد. این محققان دریافتند که استرس ادراک شده، میزان تمایز خود و تعامل میان آنها، پیش بینی کننده‌ی معناداری از درماندگی روانی بودند. تفکر مقابله‌ای مربوط به سطوح بالای خود متمایزسازی است. در مقابل، تفکر اجتنابی به سطوح پایین تر خود متمایزسازی مربوط است (کنر^۵، ۲۰۰۸).

در یک مطالعه، جنکینز^۶ (۲۰۰۵) ارتباط میان خود متمایزسازی بوئن و مراحل رشد روانی اریکسون را مورد بررسی قرار داد. در این پژوهش، مورد انتظار بود که سطوح بالاتر

-
1. Marita Attitude Scale
 2. Self- Differentiation Questionnaire
 3. Gore, P
 4. Murdock, N. L
 5. Knerr, M .R
 6. Jenkinz

خودمتمایزسازی، سطوح بالای تصمیم‌گیری و حل مسأله را در هر یک از هشت مرحله رشد روانی اریکسون^۱ پیش بینی کند. همچنین جنکینز فرض کرد که هر یک از ۴ مؤلفه‌ی خودمتمایزسازی، به صورت واحد، بر تصمیم‌گیری فرد در هر یک از هشت مرحله، تأثیر می‌گذارد. نتایج این تحقیق نشان داد که سطوح تمایز یافتگی به صورت مثبت با رشد روانی در نوجوانی مرتبط است. این یافته از عقیده‌ی بوئن مبنی بر اینکه سطح تمایز یافتگی، میزان نظم روانی را در جوانان پیش بینی می‌کند، حمایت کرد.

از آنجا که آموزش خودمتمایزسازی در در درمانهای خانوادگی کاربرد زیادی داشته است اما در نمونه‌های غیرخانوادگی چندان مورد توجه قرار نگرفته است، این مسأله برای محققان انگیزه‌ای شد تا کاربرد خودمتمایزسازی را در یک نمونه‌ی دانشجویی به کار گیرند تا این اینکه تبیین روشن‌تری از آموزش خودمتمایزسازی بدست آید. همچنین از جمله دلایلی که باعث شد محقق برای افزایش ابراز وجود دانشجویان از خودمتمایزسازی استفاده کند، نوع مؤلفه‌هایی در این آموزش است که می‌تواند در آموزش ابراز وجود مؤثر باشد و در بالا به آنها اشاره شده است. لذا، محققان در پژوهش حاضر به در پی این مسأله اند که آیا درمان خودمتمایزسازی بر میزان ابراز وجود مؤثر است؟

روش پژوهش

این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بوده است. جامعه‌ی آماری پژوهش عبارت است از دانشجویان دختر سال اول در مقطع کارشناسی سال تحصیلی ۹۰-۹۱ دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران که در خوابگاه دانشجویی سکونت داشتند.

روش نمونه‌گیری این پژوهش از نوع نمونه‌ی در دسترس بوده است. پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی در بین ۲۰۰ شرکت‌کننده در پژوهش اجرا و ۲۰ نفری که ابراز وجود کمتر

1. Ericson

از میانگین داشتند انتخاب به طور تصادفی، در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (تعداد هر یک از گروه ها ۱۰ نفر بوده است). لازم به ذکر است که قبل از اجرای کار آزمایشی به هر دو گروه آزمایش و کنترل در مورد رضایت آگاهانه و نیز محرمانه بودن جلسات اطلاعات لازم ارائه گردید.

سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه تحت آموزش قرار گرفتند. پس از اتمام جلسات آموزش گروه آزمایش، از افراد هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

جدول ۱. شرح مختصری از جلسات درمان خود متمایز سازی

جلسه اول:	در جلسه اول، به آشنایی اعضا با همدیگر و برقراری رابطه حسنه پرداخته شد. اهداف و اصول و قوانین گروه، برای اعضا شرح داده شد. پس از اجرای پیش آزمون، آموزش با شناساندن مفهوم خود متمایز سازی، مفهوم تفرد و وحدت و ویژگی های افراد تمایز یافته و تمایز نیافته آغاز گردید. در پایان تکلیفی به اعضا داده شد.
جلسه دوم و سوم:	در جلسات دوم و سوم، پس از رسیدگی به تکلیف اعضا، اجزای تمایز یافتگی، چگونگی تأثیر پذیری رفتار از فکر و احساس و مفهوم انتقال چد نسلی مورد بحث و بررسی قرار گرفت و تکالیفی مرتبط، جهت انجام به اعضا داده شد.
جلسه چهارم و پنجم:	در جلسات چهارم و پنجم، پس از رسیدگی به تکالیف نشست های پیشین، قوانینی در جهت تفکیک فکر از احساس به اعضا آموخته شد. از اعضا خواسته شد مثال هایی در مورد چگونگی برخوردشان در موقعیت های اضطراب زا ارائه دهند. مفهوم مثلث و مثلث سازی مورد بررسی قرار گرفت و قوانینی در جهت نامثلث سازی به اعضا آموخته شد.
جلسه ششم و هفتم:	در این جلسات، پس از رسیدگی به تکالیف اعضای گروه، مسأله‌ی دویینی ذهن نسبت به مسائل و ارتباطات مورد بررسی قرار گرفت. همچنین در باره‌ی مفهوم واپس روی اجتماعی و نقش جامعه در تحمیل ارزش ها و عقاید مطالبی به بحث گذاشته شد. در نهایت، بازگشت به خانه به اعضا آموزش داده شد و تکالیفی جهت انجام، به اعضا ارائه شد.
جلسه هشتم:	در این جلسه پس از رسیدگی به تکالیف اعضا، رهبر و اعضای گروه به جمع بندی گفته ها و کارهای انجام شد در گروه پرداختند و در پایان از اعضای گروه پس آزمون به عمل آمد.

ابزار پژوهش

ابراز اندازه‌گیری در پژوهش حاضر، پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریجی (۱۹۷۵) بوده است. پرسشنامه ابراز وجود بر اساس آزمون ابراز وجود (۱۹۷۵) تهیه شده است و دارای ۴۰ ماده اصلی است که در برخی از مواد آن به دلیل عدم تطابق با فرهنگ ایرانی، تغییراتی داده شده و به ۲۲ سوال رسیده است. هر ماده‌ی آزمون، یک موقعیتی را که مستلزم رفتار ابراز وجود است نشان می‌دهد و از آزمودنی خواسته می‌شود که برای پاسخ دادن به سؤالات بر حسب یک مقیاس درجه بندی ۵ گزینه‌ای عمل نماید این پرسشنامه بر خلاف سایر پرسشنامه‌های ابراز وجود برای افراد خاصی ساخته نشده است و سؤالات آن محدوده وسیعی از موقعیت‌های مختلف را در برمی‌گیرد (ارجمند، ۱۳۸۶). از نظر میزان پایایی، همبستگی بالایی بین ماده‌های آزمون با یکدیگر قرار دارد. بار عاملی ماده‌های مختلف آزمون بین ۳۹ تا ۷۰ درصد گزارش شده است. ضریب پایایی توسط گمبریل و ریجی ۰/۸۱ گزارش شده است. پس از حذف ۱۸ ماده و هماهنگی با فرهنگ ایرانی ضریب پایایی توسط شهره آملی در انستیتو روانپزشکی تهران بر روی ۴۰ دانش آموز دختر راهنمایی با فاصله زمانی ۲۵ روز، ۰/۸۲ تعیین شد (محمودی و همکاران، ۱۳۸۳). در تحقیق حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ مورد محاسبه قرار گرفت که میزان آن ۰/۸۰ برآورد گردیده است.

روایی آن از نظر استادان دانشگاه علامه طباطبایی تهران تایید شده است و روایی عاملی ماده‌های این آزمون بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۵ گزارش شده است (بهرامی، ۱۳۷۵).

یافته‌ها

در این بخش به بررسی آماره‌های توصیفی شامل فراوانی، درصد، درصد تراکمی، میانگین، واریانس و انحراف استاندارد می‌پردازیم.

جدول ۲. شاخصهای آماری گروههای مورد مطالعه

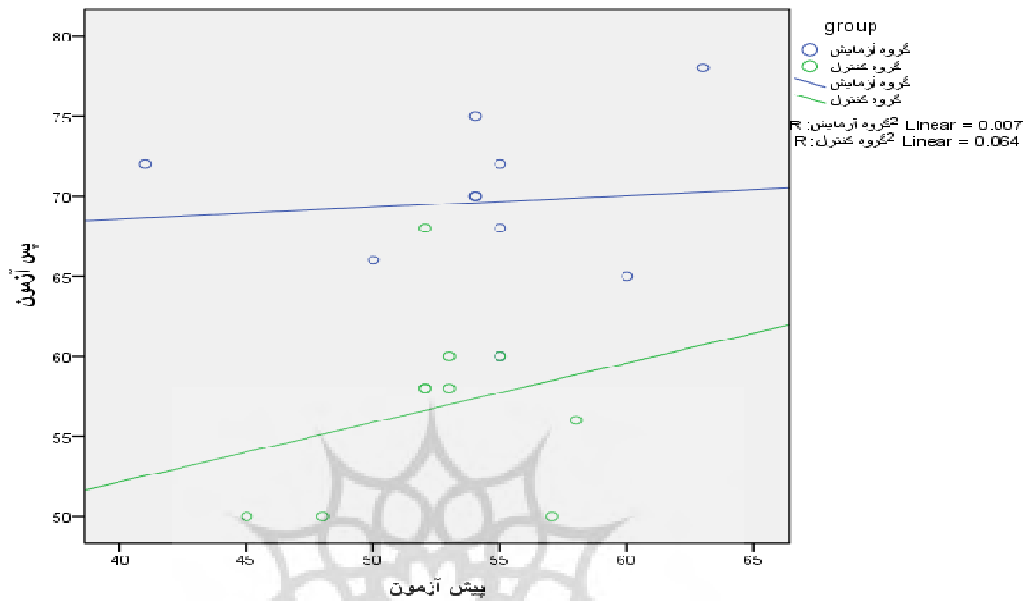
گروهها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش آزمون گروه آزمایش	۱۰	۵۴/۱۰	۵/۸۲
پس آزمون آزمایش	۱۰	۶۹/۶۰	۵/۱۶
پیش آزمون گروه کنترل	۱۰	۵۲/۵۰	۳/۸۶
پس آزمون گروه کنترل	۱۰	۵۶/۸۰	۵/۶۷

با توجه به جدول شماره ۲ ملاحظه می شود که میانگین پس آزمون هر کدام از گروهها نسبت به پیش آزمون افزایش یافته است. اما این افزایش میانگین در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بیشتر بوده است.

برای آزمون تفاوت میان گروههای مورد مطالعه بعد از ارائه متغیر مستقل از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه می شود. از آن جایی که پیش فرض های اصلی کاربرد تحلیل کوواریانس، برابری واریانس های دو گروه در متغیر وابسته، نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، خطی بودن رابطه ی متغیر تصادفی کمکی (در اینجا پیش آزمون) با متغیر وابسته (در اینجا پس آزمون) و همگنی شیب رگرسیون در گروههای مورد مطالعه می باشد، در ادامه به آزمون این مفروضه ها می پردازیم.

جهت بررسی فرض همگنی واریانس ها از F لوین استفاده شد و از آنجا که آماره به دست آمده در سطح $0/05$ معنادار نبوده است لذا فرض همگنی واریانس ها مورد تایید قرار می گیرد ($P > 0/05$).

همچنین، جهت بررسی فرض نرمال بودن متغیر وابسته از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده شد و از آنجا که آماره به دست آمده در سطح $0/05$ معنادار نبوده است لذا فرض نرمال بودن نیز مورد تایید قرار می گیرد ($P > 0/05$).



نمودار ۱. بررسی خطی بودن رابطه و همگنی شیب رگرسیون همانطور که در نمودار ۱ مشاهده می‌شود رابطه‌ی بین متغیر تصادفی کمکی (پیش آزمون) و متغیر وابسته (پس آزمون) خطی است و با توجه به اینکه خطوط همدیگر را قطع ننموده‌اند، مفروضه‌ی همگنی شیب رگرسیون نیز تأیید شده است. از آنجا که مفروضه‌های تحلیل کوواریانس برقرار بوده است لذا، در ادامه نتایج تحلیل کوواریانس ارائه می‌گردد:

جدول ۳. تحلیل کوواریانس گروهها در میزان جرأت‌ورزی

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	اندازه اثر	توان آزمون
پیش آزمون	۱۱/۹۲۹	۱	۱۱/۹۲۹	۰/۳۹۱	۰/۵۴۰	۰/۰۲۳	۰/۰۹۱
بین گروهها	۷۶۳/۵۶۰	۱	۷۶۳/۵۶۰	۲۵/۰۵۵	۰/۰۱	۰/۵۹۶	۰/۹۹۷
درون گروهها	۵۱۸/۰۷۱	۱۷	۳۰/۴۷۵				
کل	۸۱۲۳۴/۰۰	۱۹					

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بعد از تعدیل نمرات پیش آزمون، تفاوت معناداری بین گروهها وجود دارد؛ یعنی آزمایش، تأثیر گذار بوده است ($p < ۰/۰۱$ ، $F: ۲۵/۰۵۵$) و میزان اتا که حاکی از میزان تأثیر متغیر بر متغیر وابسته می‌باشد برابر با ۰/۵۹ است.

بحث و نتیجه‌گیری

تحلیل داده‌ها نشان داد که درمان خود متمایز سازی بر میزان ابراز وجود تأثیر مثبت و معنادار دارد. قبل از اینکه نتایج پژوهش حاضر با پژوهشها و یافته‌های قبلی مورد مقایسه‌ی تطبیقی قرار بگیرد، لازم است این نکته یادآوری شود که تاکنون تحقیق جامع و مستقلی در این زمینه به انجام نرسیده است؛ از این رو، پژوهش‌هایی که نزدیک به موضوع پژوهش است، ارائه و مورد مقایسه قرار می‌گیرد.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های سایر پژوهش‌ها که خود متمایز سازی را برای کاهش سایر مشکلات، آموزش داده‌اند، هماهنگ است. از لحاظ تأثیر گذاری آموزش خود متمایز سازی بر متغیرهای وابسته‌ی مختلف، چندین پژوهش در دسترس است که یافته‌های آنها از اثربخشی آن در مورد متغیرهای مختلف مانند سلامت روانی (شکیبایی، ۱۳۸۵)، کاهش عود نشانه‌های مرضی مبتلایان به سوء مصرف مواد (نریمانی و همکاران، ۱۳۸۹)، تغییر نگرش

دانشجویان پسر نسبت به نحوه‌ی انتخاب همسر (ویسی، ۱۳۸۷) و تغییر نگرش دختران نسبت به انتخاب همسر (مرادی پور، ۱۳۸۶) حمایت کرده‌اند. یافته‌های پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های خارجی نظیر گور و مورد اک (۲۰۰۴)، جنکینز (۲۰۰۵)، پاپکو (۲۰۰۲)، پلگ (۲۰۰۵، ۲۰۰۸) و اسکورون (۲۰۰۴) در یک راستاست.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان اظهار داشت که از بعد نظریه‌ی سیستم‌ها، زمانیکه خودمتمایزسازی پایین باشد، احتمالاً خود آمیخته‌ای وجود خواهد داشت که منجر به کاهش فردیت و یکسانی تفکرات و احساسات فرد با دیگران خواهد شد. با توجه به اینکه پایه‌ی فرآیند خودمتمایزسازی، کنترل آگاهانه‌ی اضطراب است، از این‌رو، آموزش خودمتمایزسازی که شیوه‌ای از بیان و تفکیک احساسات و تفکرات است، موجب کاهش اضطراب در روابط بین فردی و ایجاد فرصتی برای پدید آمدن خویشثنی مستحکم و ابراز عقاید شخصی می‌شود. از آنجایی که شخص فاقد توانایی جرأت‌ورزی احساس می‌کند که بر روی اضطرابش هیچ کنترلی ندارد و این اضطراب است که او را برانگیخته و کنترل می‌کند، لذا با دریافت آموزش خودمتمایزسازی فرد به توانایی کنترل اضطراب در موقعیت‌های بین فردی دست می‌یابد و جرأت‌مندانده عمل می‌نماید. شخص دارای توانایی ابراز وجود، موقعیت را ارزیابی کرده، تصمیم می‌گیرد که چگونه بدون اضطراب یا احساس گناه عمل کند.

از طرف دیگر، جرأت‌ورزی شامل احقاق حق خود، ابراز افکار و عقاید و احساسات خود به شیوه‌ای مناسب و مستقیم و صادقانه می‌باشد، به گونه‌ای که حقوق دیگران را از بین نبریم؛ و همچنین رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد تا به نفع خود عمل کند، بدون هیچ گونه اضطرابی رفتاری متکی به خود داشته باشد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه به حقوق دیگران، حق خود را بدست آورد (هارجی، ۲۰۰۵). در حالیکه افراد غیر جرأت‌ورز در بیان عقاید، ابراز احساسات و مطرح نمودن نگرش‌های خود که هدف مهم آموزش خودمتمایزسازی می‌باشد، مشکل دارند و از توان کافی برای برقراری روابط مناسب و صحیح با اطرافیان برخوردار نیستند. لذا انتظار می‌رود، فرد با آموزش خودمتمایزسازی، در

دست دادن تأیید دیگران نمی باشد؛ علاوه بر این، به خواسته ها و نیازهای خود نیز واقف است و به آنها اهمیت می دهد.

مهمترین محدودیت این تحقیق، در دسترس بودن نمونه است بنابراین، می بایستی در تعمیم نتایج احتیاط کرد. از آنجا که نمونه‌ی مورد بررسی در این پژوهش، دانشجویان دختر سال اول دوره‌ی کارشناسی بوده است. به پژوهشگران آینده توصیه می‌شود که جهت تعمیم نتایج به جامعه‌ی بزرگتر، از هر دو جنس به عنوان نمونه استفاده نموده و نتایج را مورد مقایسه قرار دهند.

منابع

- بهرامی، فاطمه. (۱۳۷۵). مقایسه اثربخشی آموزش روشهای جرات ورزی به دانش آموزان کم جرات دختر دبیرستانی با شیوه های فردی و گروهی. پایان نامه چاپ نشده کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- پیرساقی، فهیمه، حاجی حسنی، مهرداد، فرح بخش، کیومرث و سلیمانی، سمیه. (۱۳۹۱). تعیین سهم تعارض زناشویی، خود متمایز سازی، منبع کنترل، و استرس شغلی در پیش بینی فرسودگی شغلی. *مجله روانشناسی صنعتی سازمانی دانشگاه گرمسار*. ۳، ۱۰، ۹-۲۳.
- حاجی حسنی، کاظم و حاجی حسنی، مهرداد. (۱۳۹۰). اثربخشی تئاتر درمانی بر ابراز وجود. *مقالات سومین کنگره سراسری هنر درمانی در ایران (ص ۲۸)*. تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- حاجی حسنی، مهرداد و کیانی پور، عمر. (۱۳۸۹). اثر بخشی موسیقی درمانی فعال بر میزان ابراز وجود. *مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روان شناسی ایران (صص ۲۶۲-۲۶۱)*. تهران: انتشارات کنگره انجمن روان شناسی ایران.
- حاجی حسنی، مهرداد. (۱۳۹۱). *اثربخشی گشتالت درمانی و درمان شناختی- رفتاری بر میزان ابراز وجود*. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

رحیمی، جعفر، حقیقی، جمال، مهربابی زاده، مهناز، و بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش جرات ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش آموزان. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۱، ۱۲۴، ۱۳-۱۱۱.

شعبانی پور، سمیه. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش جرأت ورزی بر رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل مؤنث دانشگاه‌های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

شکیبایی، طیبه. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش خودمتمایزسازی بر سلامت روان زنان پس از طلاق. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران. گلدبرگ، ایرنه و گلدبرگ، هربرت. (۲۰۰۰). *خانواده درمانی*. (ترجمه حمیدرضا حسین شاه برواتی، سیامک نقش بندی و الهام ارجمند، ۱۳۹۰). تهران: روان.

محمودی، قهرمان، عظیمی، حمیده، و ضرغامی، مهران. (۱۳۸۳). تاثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب و جرات ورزی. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، ۱۴، ۶، ۷۲-۶۶. مرادی پور، مهدی. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر تغییر نحوه نگرش دختران به انتخاب همسر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

نریمانی، مهدی. (۱۳۸۹). آموزش خودمتمایزسازی بوون و عود نشانه های سوء مصرف مواد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۱۱.

ویسی، کبیر. (۱۳۷۸). بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر تغییر نگرش دانشجویان پسر دانشگاه علامه طباطبایی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

Adam Rita, C.S. (2010). The effects of gestalt and cognitive- behavioral therapy group intervention on the assertiveness and self – esteem of women with physical disabilities facing abuse. Doctoral dissertation, Wayne State University.

Bekker, M. H. J., Croon, M. A., Belkom, E. G. A. van, & Vermeë, J. B. G. (2008). Predicting individual differences in autonomy-connectedness: The role of body-awareness, alexithymia, and assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 747-765.

- Fischer , T.F .(2006). Are you still performing human sacrifice? Available from www.ministryhealth.net/Mh - article/ 087- Are you still performing human sacrifice -Html.
- Hargi, O.(2005). Social skills in interpersonal communication. 3th, ed. London and New York: Roulledge.
- Jenkins,S.M . 2005).Differentiation of self and psychology development. *Contemporary Family Therapy*, 27, 251-261.
- Knerr , M .R .(2008). Differentiation and power in couple therapy. Unpublished doctoral dissertation. The Ohio State university.
- Peleg, O. (2005). The relation between differentiation and social anxiety: what can be learn from students and their parents? *The American journal of family therapy*,33, 167-183.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married people over the course of life? *The American journal of family therapy*,36, 388-401.
- Popko, O. (2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24, 355-369.
- Skowron, E.A.(2004).Differentiation of self and attachment in adulthood: relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26, 337-357.
- Tuason MT,F.(2000). Do parent's differentiation levels predict those of their adult children? And other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *J Counsel Psychol.*; 47, 27-35.