

# Effect of Assertiveness Training on Self-Efficacy and Differentiation in About to Marry Girls Sponsored by the State Welfare Organization of Iran, Shush City

**Sooraaya Shibani:** M.A. department of psychology, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran. sooraayashibani@gmail.com

**Kobra Kazemian Moghadam\*:** Assistant professor, department of psychology, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran. K.kazemian@yahoo.com

## Abstract

**Introduction:** A successful society depends on coherent and successful families and it comes true when the choice of couples is made on knowledge. Marriage is a complex and delicate relationship between two human beings that plays an essential role in achieving the emotional, psychological, and physical needs of men and women; Therefore, the present study was to investigate the effectiveness of self-assertion skill training on self-efficacy and differentiation among the about-to-marry girls under the protection of welfare organization.

**Methods:** This research was a quasi-experimental study with a pre-test/post-test design with a control group. The statistical population was eighty-seven girls about to get married under the welfare support of Shush city. Fifty girls were selected by convenience and replaced by random assignment in two groups (experimental and control groups) of twenty-five people each. Data gathering tools in this research were Sherer et al. 1982 self-efficacy beliefs and Scouron's 2000 differentiation questionnaire (DSI). The experimental group received eight sessions of ninety-minute group assertiveness techniques. The univariate analysis of covariance (ANCOVA) and multivariate analysis (MANCOVA) was used by SPSS22 to analyze the data.

**Results:** Results of the study showed that scores of self-efficacy and differentiation had a significant difference in the two groups ( $P < 0.01$ ), which means self-assertion skill training lead to increases in self-efficacy and differentiation among the about-to-marry girls under the protection of welfare organization in post-test. The scores of the experimental group after receiving self-assertion skills training showed decreasing in emotional reactivity, emotional separation, and emotional integration and increasing in my position dimension rather compare to the control.

**Conclusions:** The finding of this study showed that self-assertion skill training increases self-efficacy and differentiation among about-to-marry girls under the protection of welfare organizations, so this method can be used to increase self-efficacy and differentiation.

## Keywords

Self-Assertion Skill

Self-Efficacy

Differentiation

\*Corresponding Author  
Study Type: Original  
Received: 04 Oct 2019  
Accepted: 15 Aug 2021

Please cite this article as follows:

Shibani S, and Kazemian Moghadam K. Effect of assertiveness training on self-efficacy and differentiation in about to marry girls sponsored by the state welfare organization of Iran, Shush city. Quarterly Journal of Social Work. 2021; 10 (3); 37-48

# اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی و تمایز یافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی

شهرستان شوش، سال ۱۳۹۷

ثریا شیبانی: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران. sooraayashibani@gmail.com

کبری کاظمیان مقدم\*: استادیار، گروه روانشناسی، واحد دزفول، دانشگاه آزاد اسلامی، دزفول، ایران. k.kazemian@yahoo.com

## واژگان کلیدی

مهارت ابراز وجود

خودکارآمدی

تمایز یافتگی

## چکیده

**مقدمه:** جامعه موفق در گرو خانواده‌های منسجم و موفق می‌باشد و این مهم زمانی تحقق می‌یابد که ازدواج و انتخاب همسر از روی آگاهی صورت گیرد. ازدواج یک رابطه پیچیده و ظریف بین دو انسان است که در دستیابی زن و مرد بر نیازهای عاطفی-روانی و جسمی نقشی اساسی دارد؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی و تمایز یافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی انجام شد. **روش:** این تحقیق از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری مطالعه حاضر، تمامی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی شهرستان شوش به تعداد هشتاد و هفت نفر بودند که از بین آن‌ها، پنجاه نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند و در دو گروه بیست و پنج نفری (گروه آزمایش و گروه گواه) با گمارش تصادفی جایگزین شدند. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه باورهای خودکارآمدی شرر و همکاران ۱۹۸۲ و پرسشنامه تمایز یافتگی اسکورون ۲۰۰۰ بود. گروه آزمایشی هشت جلسه نود دقیقه‌ای تکنیک‌های گروهی ابراز وجود را دریافت کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس یک متغیری آنکوا و چندمتغیری مانکوا با استفاده از نرم افزار آماری SPSS22 استفاده شد.

**نتایج:** نتایج نشان داد که میانگین نمرات خودکارآمدی و تمایز یافتگی در دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری داشت. به عبارتی آموزش مهارت ابراز وجود باعث افزایش خودکارآمدی و تمایز یافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی در مرحله پس‌آزمون شده است. همچنین نمرات گروه آزمایشی پس از دریافت آموزش مهارت‌های ابراز وجود نسبت به گروه گواه، کاهش میزان واکنش‌پذیری هیجانی، جدایی عاطفی، آمیختگی عاطفی و افزایش جایگاه من در دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی را نشان داد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌ها می‌توان بیان کرد که آموزش مهارت ابراز وجود از عوامل مهم و تاثیرگذار بر افزایش خودکارآمدی و تمایز یافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی می‌باشد. بنابراین، باتوجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، کاربرد آموزش مهارت ابراز وجود به عنوان یکی از آموزش‌های درمانی مفید در جهت راستای افزایش خودکارآمدی و تمایز یافتگی در دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی بیشتر مد نظر قرار گیرد.

\* نویسنده مسوول

نوع مطالعه: پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۷/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۲۴

ثریا شیبانی و کبری کاظمیان مقدم. اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی و تمایز یافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۴۰۰؛ ۱۰ (۳): ۳۷-۴۸

نحوه استناد به مقاله:

## مقدمه

خانواده در زمره مهمترین سیستم‌های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین دو جنس مخالف شکل می‌گیرد و به عنوان واحدی اجتماعی، هم می‌تواند بستر شکوفایی و هم بستر فروپاشی روابط بین اعضایش باشد. [۱] پیوند زناشویی به عنوان یکی از پیچیده‌ترین انواع روابط انسانی واجد چنان توان بالقوه‌ای در آزادسازی احساسات است که در کمتر روابط بین فردی دیگر می‌توان نظیر آن را یافت. تحقیقات نشان می‌دهد که بیش از نود درصد مردان و زنان دنیا لااقل در مقطعی از زندگی خود ازدواج می‌کنند این درصد به طور قابل توجهی ثابت است. [۲] ازدواج رابطه‌ای است که شخص با انتخاب وارد آن می‌شود و تقریباً نیم قرن در این رابطه خواهد ماند. [۲] ازدواج یک رابطه پیچیده و ظریف بین دو انسان است که در دستیابی زن و مرد بر نیازهای عاطفی-روانی و جسمی نقشی اساسی دارد. [۳] در بین تمام مراسم و آداب و حوادث اساسی حیات انسانی ازدواج هم از نظرگاه فرد و هم از دیدگاه زیستی و هم از نظر اجتماعی از اهمیت بسزایی برخوردار است. هیچ نهادی نیست که مانند آن جهانی، و از نظر غایت، ثبات و پایدار باشد. از این رو هیچ نهادی نیست که مانند آن تحت تاثیر دگرگونی‌های اجتماعی قرار نگیرد. [۴] در میان پدیده‌های چهارگانه کلاسیک دموگرافیک (تولد، ازدواج، طلاق، مرگ) ازدواج جایگاهی خاص دارد زیرا از طرفی نه مثل تولد و مرگ پدیده‌ای خارج از اختیار و تصمیمگیری انسان است و از طرف دیگر نه مثل طلاق پدیده‌ای است که فراوانی وقوع کمتری داشته باشد، به عبارت بهتر ازدواج مساله‌ای عمومی‌تر از طلاق است زیرا تقریباً تمام احاد اجتماع در سنین مختلف آن را تجربه می‌کنند و هم مساله‌ای است که مانند تولد و مرگ اجتناب‌ناپذیر می‌باشد. هرچند که عوامل تعیین کننده زیادی در شکلگیری آن سهم‌اند که در موارد زیادی فرد کنترلی بر روی آن‌ها ندارد. این ویژگی‌ها و تحولات آن‌ها در طول زمان، ازدواج را به نقطه عطفی در زندگی انسان‌ها مطرح می‌کند که از حساسیت ویژه‌ای برخوردار بوده و توجه خاصی را از سوی گروه‌های اولیه (خانواده) و یا ارگان‌های مسوول طلب می‌کند. [۵] یکی از متغیرهای روان‌شناختی تاثیرگذار بر تمایل افراد به ازدواج میزان تمایز افراد از خانواده اصلی است مفهوم تمایز یافتگی یکی از مفاهیم مطرح شده در نظریه بوئن است که می‌توان با مشخص کردن نوع و میزان تمایز فرد از خانواده اصلی میزان تمایل فرد را برای ازدواج و تشکیل یک خانواده مستقل بررسی کرد. تمایز یافتگی هر فرد بیانگر توانایی او در تفکیک فرایندهای عقلانی و احساسی است. میزانی که یک فرد قادر است با خانواده خود ارتباط برقرار کند و در عین حال در جو عاطفی موجود غرق نشود و در مواجهه با واقعیت‌های گوناگون به شکل ارادی و هیجانی واکنش نشان ندهد. بوئن در نظریه خود، تمایز یافتگی را در چهار بعد مطرح می‌کند و میزان تمایز پذیری فرد را از خانواده اصلی مشخص می‌کند. [۶] تمایز یافتگی یک ترکیب پیچیده از بلوغ عاطفی، توانایی تفکر منطقی در یک موقعیت هیجانی و توانایی حفظ روابط عاطفی نزدیک است. [۷] فرآیندی که در درون افراد رخ می‌دهد و در روابط آنان به وقوع می‌پیوندد و ظرفیتی برای خود تنظیمی ایجاد می‌کند که فرد را قادر به جداسازی فرایندهای فکری از فرایندهای عاطفی و نیز توانایی برای دستیابی به هویتی محکم و قوی و بیان آزادانه افکار و دیدگاه‌های فردی می‌سازد. در بعد بین فردی آمیختگی با دیگران یا جدایی عاطفی هر دو بیانگر سازوکارهای رفتاری برای تنظیم فاصله، مدیریت احساسات عاطفی یا تهدیدات درج شده برای امنیت است. [۸] از دیدگاه نظری، چهار عامل موثر در میزان تمایز یافتگی شامل: واکنش عاطفی، گسلس عاطفی، آمیختگی عاطفی و موقعیت من می‌باشد. واکنش عاطفی به این موضوع اشاره دارد که، افراد تمایز نیافته در برابر رفتار دیگران واکنش عاطفی نشان می‌دهند، بخش عمده انرژی‌شان را صرف تجربه، بیان و تشدید عواطفشان می‌کنند. در مقابل، افراد تمایز یافته ممکن است عواطف شدیدی را تجربه کنند، اما توسط این عواطف تحلیل نمی‌روند و واکنش این دسته از افراد کنترل شده است. گسلس عاطفی زمانی که تجربه درونی یا تعاملات بین فردی بسیار تنش‌زا باشد، نمایان می‌شود. افراد تمایز نیافته از دیگران فاصله عاطفی می‌گیرند. در حالی که افراد تمایز یافته لزوماً احساس نمی‌کنند که از لحاظ عاطفی از دیگران جدا شوند. این گونه افراد از هویتی محکم برخوردارند. افراد تمایز نیافته، روی هم رفته در روابط صمیمانه با دیگران مستحیل یا آمیخته می‌شوند. در حالی که افرادی که به خوبی تمایز یافته‌اند قادرند خود تعریف شده‌شان را حفظ کنند و دچار آمیختگی عاطفی نشوند. تمایز یافتگی در توانایی ابراز موقعیت من نمود پیدا می‌کند. افراد تمایز نیافته از نظر عاطفی به دیگران وابسته‌اند، به دشواری می‌توانند برای خودشان فکر، احساس و عمل کنند. اما افراد تمایز یافته ذاتاً خود رهبرند، افکار و احساسات خاص خودشان را دارند و اجباری در منطبق کردن خود با انتظارات دیگران ندارند. [۹]

موضوع خودکارآمدی از جمله مولفه‌هایی است که مطالعاتی روی آن‌ها و ارتباط آن با کارآیی خانواده انجام گرفته است. خودکارآمدی یکی از مفاهیم مطرح شده در نظریه شناختی اجتماعی بندورا می‌باشد که یک مفهوم اساسی در فهم رفتار انسان است این مفهوم در زمینه‌های گوناگون از قبیل پیشرفت تحصیلی، اختلالات عاطفی، سلامت جسمی و روانی، انتخاب شغل و تغییرات سیاسی اجتماعی استفاده شده است. امروزه مفهوم خودکارآمدی یک متغیر کلیدی در روانشناسی بالینی، تربیتی، اجتماعی، رشد، سلامت و شخصیت محسوب می‌شود؛ که مورد توجه علمای تعلیم و تربیت قرار گرفته و با پیشرفت و احساس توانایی افراد مورد سنجش قرار گرفته. مفهوم خودکارآمدی که یکی از ابعاد خویشتن است توانایی ادراک شده افراد یا قضاوت افراد درباره توانایی‌هایشان در انجام یک وظیفه یا انطباق با یک موقعیت خاص است. طبق نظریه بندورا، سطوح ادراک خودکارآمدی افراد تعیین کننده احتمال شروع انجام یک کار و میزان تلاش و پافشاری در انجام آن کار می‌باشد. [۱۰] کلادیو و همکاران ۲۰۱۰ در پژوهش خود نشان دادند که بین خودکارآمدی و کارکرد خانواده در ابعاد (ارتباط، نقش، آمیختگی عاطفی، کارکرد کلی) همبستگی مثبتی وجود دارد. [۱۱] وقتی خودکارآمدی پایین است افراد از شرکت در فعالیت‌های جدیدی که ممکن است به آن‌ها در یادگیری مهارت‌های جدید کمک کند خودداری خواهند کرد. [۱۲] خودکارآمدی به ادراک ذهنی فرد از توانایی‌هایش بر عملکرد در یک محیط خاص یا دستیابی به نتایج مطلوب اشاره دارد و به عنوان تعیین کننده اصلی حالت‌های هیجانی، انگیزشی و تغییر رفتاری محسوب می‌شود. [۱۳]

افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند احساس می‌کنند که درمانده هستند و نمی‌توانند رویدادهای زندگی خود را کنترل کنند. آن‌ها معتقدند که هرگونه تلاشی که می‌کنند بیهوده است. وقتی آن‌ها با موانعی روبرو می‌شوند، چنانچه تلاش مقدماتی آن‌ها برای حل مشکل بیهوده باشد، سریعاً قطع امید می‌کنند. [۱۴] خودکارآمدی پایین در نقص خودتنظیمی افراد و در رفتارهای سلامت آن‌ها نیز نقش دارد. [۱۵]

ابراز وجود یکی از مهارت‌های مهم زندگی است که برخورداری از آن در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد و به طور کلی داشتن عملکرد موفق در زندگی، ضروری است. ابراز وجود، هسته رفتار بین فردی و کلید ارتباط‌های انسانی است. [۱۶] منظور از ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند، بدون هر گونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد. [۱۷] ابراز وجود می‌تواند به انسان، احساس خودکارآمدی بخشد و در نتیجه، اعتماد به نفس و عزت نفس فرد را تقویت کند. پژوهش‌ها نشان داده است که شصت درصد دانشجویان، در ابراز وجود ناتوان و دچار کمرویی هستند و این

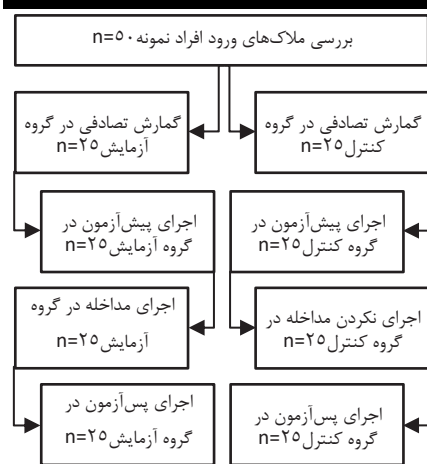
ناتوانی در چهل درصد موارد، بر یادگیری و کارآیی عملی آن‌ها تاثیر می‌گذارد. [۱۸] آموزش ابراز وجود می‌تواند برای همه افراد مناسب باشد؛ زیرا همه افراد در ابراز وجود خود، در موقعیت‌های معینی مشکل دارند. [۱۸] جیمز و همکاران ۲۰۱۳ گزارش نمودند که اقدامات آموزشی در زمینه ابراز وجود تاثیر زیادی بر کاهش مشکلات شخصی و اجتماعی افراد دارد. آموزش ابراز وجود یکی از روش‌هایی است که می‌تواند به افراد کمک کند تا مهارت‌های مورد نیاز در تعاملات اجتماعی و فردی را یاد بگیرد و به‌توانند احساسات و خواسته‌هایشان را با در نظر گرفتن احساسات و خواسته‌های دیگران بیان کنند. [۱۹] سارکوا و همکاران ۲۰۱۳ معتقدند، استفاده از مهارت‌های ارتباطی از جمله ابراز وجود می‌تواند احساس شایستگی را در فرد ایجاد نماید و توانایی افراد را برای موفقیت در موقعیت‌های اجتماعی تضمین کند. [۲۰] برخورداری از رابطه جراتمند به فرد کمک می‌کند تا علاوه بر ارتباط موثر با دیگران، در مواقع تجربه هیجانات منفی، به گونه‌ای سازنده بر مشکلات چیره گردند، احساس موفقیت کند و حس رضایت از خود را پرورش دهد. [۲۱] رفتار جرات ورزی ابراز خالصانه نظرات، باورها و احساسات است و در آن حقوق فرد با شان و احترام حفظ می‌شود. مطالعات نشان داده است آموزش مهارت‌های جرات ورزی، دانش، باورها، عزت نفس، خودکارآمدی و جرات ورزی افراد را بهبود می‌بخشد آن‌ها را قادر می‌سازد تا نگرش‌های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشمندی را شکل دهند. [۲۲] برنامه آموزشی جرات ورزی یک شیوه مداخله‌ای ساختار یافته است که به افراد کمک می‌کند تا خودپنداره خود را تغییر دهند و از این طریق نیازها، افکار و اندیشه‌های خود را به شکل متناسب بیان کنند. افراد جراتمند روابط نزدیکی با دیگران دارند، به

دیگران اجازه نمی‌دهند که از آن‌ها استفاده ناروا گردد و بدون احساس گناه و اضطراب یا تخطی از حقوق دیگران، می‌توانند افکارهای منفی و مثبت خودشان را بیان کنند. [۲۳]

خزاعی، [۲۴] ربیعی، اسلامی، مسعودی و سلحشوری، [۲۵] اکبری و همکاران، [۲۶] بیرامی، [۲۷] کجباف، نقوی و عرب بافرانی [۲۸] و آوزار و آلکایا [۲۹] در پژوهش‌های خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های ابراز وجود باعث بهبود و افزایش خودکارآمدی و جرات ورزی می‌شود.

همچنین جهان بخشی و کوشه، [۳۰] حامدی و همکاران، [۳۱] عالم‌گیر عالم، [۳۲] حسن‌زاده و همکاران، [۳۳] آنیماساهو و الدنی، [۳۴] جنکینز، [۳۵] هپنر و همکاران [۳۶] و پلچ و پایکو [۳۷] در پژوهش‌های خود نشان دادند که آموزش ابراز وجود علاوه بر افزایش تمایز یافتگی، باعث کاهش واکنش‌پذیری عاطفی و آمیختگی عاطفی و جدایی عاطفی و افزایش بعد جایگاه من می‌شود. در کل آموزش ابراز وجود یکی از مهارت‌های

زندگی است که باعث عزت نفس، بیان منطقی افکار و احساسات، کاهش اضطراب، استرس و افسردگی، بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، ملاحظه حقوق دیگران و در عین حال گرفتن حق خود و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی است. [۳۸] بنا به آنچه بیان شد می‌توان گفت، که ازدواج مناسب مهم‌ترین دغدغه برای جامعه دختران در شرف ازدواج است. گذشته از ضرورت برنامه‌ریزی برای ترویج ازدواج‌های مناسب در جامعه، لازم است برای زندگی بهتر زوج‌ها با برنامه‌ریزی‌های بهتری انجام شود. از طرفی آموزش‌های مهارت‌های زندگی از جمله ابراز وجود می‌تواند افراد را در مقابل چالش‌های روانی-اجتماعی ازدواج تقویت نماید. در حوزه مطالعات روان‌شناختی در گروه‌های تحت حمایت بهزیستی، در شهرستان شوش مطالعه‌ای که به تاثیر مداخلات درمانی از جمله آموزش مهارت ابراز وجود بر وضعیت خودکارآمدی و تمایز یافتگی دختران در شرف ازدواج پرداخت، انجام نشده است. بنابراین لازم و ضروری است که مهارت‌های ابراز وجود در دختران در شرف ازدواج تقویت شود تا با بینش بالاتری به مساله ازدواج و انتخاب همسر آینده بنگرند. از این رو مطالعه حاضر به بررسی تاثیر برنامه آموزشی مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی و تمایز یافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی در شهرستان شوش پرداخته است. لذا در این پژوهش این مساله مدنظر می‌باشد که آیا آموزش مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی و تمایز یافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی در شهرستان شوش اثربخش است؟



نمودار (۱) نمودار Consort پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشد. جامعه‌آماري پژوهش حاضر تمامی دختران در شرف ازدواج سنين هجده تا سی سال تحت حمایت بهزیستی شهرستان شوش در سال ۱۳۹۷ به تعداد هشتاد و هفت نفر بود. نمونه این پژوهش مشتمل بر پنجاه نفر از این دختران بود که به علت دسترسی نداشتن همزمان به افراد نمونه و با توجه به مقدمات پژوهشگر برای انتخاب نمونه از نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد و سپس از بین نمونه پژوهش به صورت تصادفی یک گروه به عنوان گروه آزمایشی (بیست و پنج نفر) و گروه دیگر به عنوان گروه گواه (بیست و پنج نفر) در نظر گرفته شد. با توجه به این که مداخله مدت زمان طولانی نداشته و با رضایت کامل شرکت کنندگان بود نمونه با ریزش مواجه نگردید. همچنین جهت جلوگیری از ریزش شرکت کنندگان روز و زمان مداخله آموزشی کاملاً

با توافق و خواست اعضای گروه‌ها تنظیم شد. علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش، درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد و آنان رضایتنامه شرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضا کردند و به همه شرکت کنندگان تضمین داده شد که کلیه اطلاعات شخصی آنان محرمانه باقی خواهد ماند. پس از انتخاب گروه‌ها، از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد و سپس گروه آزمایشی هشت جلسه نود دقیقه‌ای (هفته‌ای دوبار به مدت یک ماه) مداخله دریافت کرد. گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. پس از جمع‌آوری داده‌ها،

جدول (۱) شرح مختصر از جلسات مهارت‌های ابراز وجود [۴۶]

جلسه // اهداف // شرح جلسات // تکلیف //

اول // معارفه و تعریف مفاهیم // در این جلسه به روشن کردن اهداف جلسات آموزشی، توضیح رویکرد شناختی-رفتاری، بیان مفهوم ابراز وجود و بیان تفاوت بین رفتار ابراز وجود با سایر رفتارها (منفعله-پرخاشگرانه) پرداخته شد // یادداشت عمل و عکس العمل فرد در موقعیت غیرجرات ورز

دوم // شناخت تاثیر افکار و مشکلات ارتباطی // در این جلسه در مورد خودشناسی، ارتباطات، مشکلات عادی و روزمره افراد صحبت شد. همچنین بر تاثیری که افکار و شناخت ممکن است بر رفتارهای ما داشته باشند توضیح داده شد. // مواجهه با موقعیت‌های جدید و یادداشت عکس العمل‌ها نسبت به آن موقعیت‌ها //

سوم // آموزش A-B-C // در این جلسه الگوی A-B-C توضیح داده شد. سپس به شناسایی باورها و افکاری که مانع ابراز وجود می‌شود پرداخت شد. در انتها نحوه استفاده از فرم خود یاری جهت تمایز فکر از واقعیت آموزش داده شد. // ارائه تکلیف جهت تشخیص رفتار جرات ورزانه و غیرجرات ورزانه //

چهارم // مرور جلسات و آموزش تکنیک‌های درجه‌بندی هیجان و میزان اعتقاد به فکر // در این جلسه به مرور مطالب جلسه قبل و درک جنبه‌های مخرب که افکار منفی دارند، پرداخته شد. همچنین در این جلسه تکنیک درجه‌بندی هیجان و میزان اعتقاد به فکر و فن تصویرپردازی عقلانی عاطفی در ارتباط با موقعیت‌های اجتماعی توضیح داده شد. // حفظ آرامش و کنترل خود در موقعیت‌های گوناگون //

پنجم // آموزش روش‌های مقابله با خطاهای شناختی // در این جلسه چند مورد از خطاهای شناختی منجر به بی‌جراتی (تفکر قطبی شده، ذهن‌خوانی و برجسب) بررسی شد و سپس راه‌های مقابله با آن تعلیم داده شد. // تمرین تکلیف قبلی //

ششم // آموزش تکنیک‌های خودبینی نیرومند // در این جلسه در مورد شیوه‌های مبادله و تعارفات روزمره و سرزنش گره‌های درونی صحبت شد و آموزش در زمینه نحوه آغاز کردن گفتگو با دیگران و نشان دادن خود بیانی نیرومند ارائه شد. // ثبت موقعیت‌هایی که نمی‌توانند از بله یا نه به صورت به‌جا استفاده کنند. //

هفتم // آموزش تمرین‌هایی در ارتباط با موقعیت‌های اجتماعی // در این جلسه به آموزش، تکنیک‌های نظیر نحوه تقاضا کردن و ارائه پاسخ‌های مناسب و مهارت‌های مربوط به احساسات مثبت و منفی و نیز تمرین‌هایی در جهت حمله به احساس‌های شرم در آن موقعیت‌ها آموزش داده شد. // ثبت موقعیت‌هایی که توانستند با انتقاد دیگران کنار بیایند. //

هشتم // مرور جلسات و بیان نحوه اجرای آموخته‌ها // در این جلسه مرور مختصری بر جلسات قبل انجام شد و آموزش‌هایی در جهت نحوه انتقال یافته‌ها به محیط خارج از گروه ارائه گردید. // تمرین تمام تکنیک‌های موثر. //

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس یک متغیری آنکوا و چندمتغیری مانکوا با استفاده از نرم افزار آماری SPSS22 استفاده شد.

## ملاک‌های ورود و خروج

**ورود:** دارا بودن سواد کافی جهت خواندن و نوشتن و سن هجده تاسی سال.  
**خروج:** تمایل نداشتن برای شرکت در جلسات و غیبت بیش از دو جلسه.

**ملاحظات اخلاقی:** داوطلبان بدون نوشتن نام و نام خانوادگی در این پژوهش شرکت کردند. به هر کدام یک کد اختصاص داده شد و تمامی مراحل پژوهش، داده‌ها با استفاده از کد شرکت‌کننده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پس از پایان پژوهش، به‌منظور رعایت موازین اخلاقی و حرفه‌ای، مداخله آموزشی برای گروه گواه نیز اجرا گردید.

## ابزار پژوهش

**پرسشنامه خودکارآمدی:** برای سنجش خودکارآمدی از پرسشنامه باورهای خودکارآمدی شرر و همکاران ۱۹۸۲ استفاده شده است. [۳۹] این مقیاس که برای خودکارآمدی عمومی در نظر گرفته شده دارای هفده ماده است. طیف نمره گذاری، لیکرت پنج درجه است. بالاترین نمره هشتاد و پنج پایینترین نمره هفده می‌باشد. شرر ۱۹۸۲ اعتبار آن را از طریق آلفای کرونباخ هفتاد و شش صدم به‌دست آورد. روایی این مقیاس از طریق روایی سازه است. [۴۰] در پژوهشی که به‌منظور بررسی اعتبار و روایی این مقیاس توسط براتی ۱۳۷۶ انجام گرفت مقیاس بر روی صد آزمودنی که دانش‌آموزان سوم دبیرستان بودند اجرا شد. میزان همبستگی شصت و یک صدم به‌دست آمده از دو مقیاس عزت نفس و خودارزیابی با مقیاس خودکارآمدی در جهت تایید روایی سازه این مقیاس بود. [۴۰] در تحقیق کرامتی و شهرآرای ۱۳۸۳ آلفای کرونباخ یا همسانی کل سوالات برابر هشتاد و پنج صدم به‌دست آمده است. [۴۱] در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ هفتاد و نه صدم به‌دست آمده است.

**پرسشنامه تمایز یافتگی خود DSI:** پرسشنامه تمایز یافتگی خود که توسط اسکورون ۲۰۰۰ ساخته شده است، یک پرسشنامه چهل و شش سوالی است که به‌منظور سنجش سطح تمایز یافتگی افراد به کار می‌رود. تمرکز اصلی این ابزار روی ارتباطات مهم زندگی و ارتباطات جاری افراد با خانواده اصلی است. این پرسشنامه با مقیاس

لیکرت در یک طیف شش گزینه‌ای درجه‌بندی شده است. پرسشنامه مذکور از چهار خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم‌آمیختگی عاطفی با دیگران تشکیل شده است. نمرات کمتر در این پرسشنامه نشانه سطوح پایین‌تر تمایز یافتگی است. [۴۲] در پژوهشی که نات و اسکورون ۲۰۰۴ به منظور ارزشیابی تمایز یافتگی خود بر روی نوجوانان انجام دادند، پرسشنامه تمایز یافتگی خود، به همراه پرسشنامه اضطراب و مقیاس الگوی نشانگان بیماری بر روی سی صد و شصت و سه نوجوان چهارده تا نوزده ساله اجرا شد. پایایی درونی کل پرسشنامه را با آلفای کرونباخ هشتاد و چهار صدم به دست آوردند. [۴۳] کاظمیان مقدم و همکاران ۱۳۹۷ پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ هشتاد و سه صدم محاسبه کرده [۴۴] و همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده توسط اسکورون و فریدلندر ۱۹۹۸ هشتاد و هشت صدم می‌باشد. [۴۵] همچنین ضریب آلفا در پژوهشی که توسط پلج و پوپکو ۲۰۰۵ صورت گرفت، هشتاد و شش صدم گزارش شده است. [۳۷] خزاعی ۱۳۸۶ نیز در پژوهش خود، ضریب آلفای

کرونباخ را نود صدم به دست آورد. [۲۴] در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ هشتاد و هفت صدم به دست آمده است. **روش مداخله:** طرح درمانی به شیوه گروهی بر روی کلیه شرکت کنندگان گروه آزمایشی اجرا شد. پس از اجرای پیش‌آزمون در هر دو گروه، گروه آزمایشی به مدت هشت جلسه نود دقیقه‌ای هفته‌ای دوبار، تحت آموزش قرار گرفت، اما گروه گواه آموزشی دریافت نکرد و پس‌آزمون هم یک هفته پس از اتمام آموزش برای گروه آزمایشی و کنترل انجام شد بسته آموزشی جلسات مهارت‌های ابراز وجود توسط مختار معتمدین در سال ۱۳۸۷ تنظیم شده. این بسته توسط سایر محققان به دفعات مورد استفاده قرار گرفته است. [۴۶]

## یافته‌ها

یکی از مفروضه‌های تحلیل واریانس وجود همگنی واریانس است. در این پژوهش برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای پژوهش از آزمون لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد متغیرهای خودکارآمدی  $F_{(1,48)} = 0.099$ ,  $P = 0.756 > 0.05$ ، نمره کل تمایز یافتگی  $F_{(1,48)} = 0.675$ ,  $P = 0.418 > 0.05$  بعد واکنش‌پذیری  $F_{(1,48)} = 0.500$ ,  $P = 0.485 > 0.05$  بعد جدایی عاطفی  $F_{(1,48)} = 0.057$ ,  $P = 0.596 > 0.05$  و بعد آمیختگی عاطفی  $F_{(1,48)} = 0.1365$ ,  $P = 0.252 > 0.05$  به لحاظ آماری معنی‌دار نبود، لذا فرض صفر رد نمی‌شود و آزمون معنی‌دار نمی‌باشد و تفاوت معنی‌داری بین واریانس‌های دو گروه گواه و آزمایش در پیش‌آزمون دیده نمی‌شود. پس فرض یکسانی (تساوی) واریانس‌های نمره‌های دو گروه گواه و آزمایش در متغیرهای پژوهش مورد تایید قرار می‌گیرد، به این لحاظ ادامه تحلیل‌ها و اجرای تحلیل کواریانس مجاز است. همچنین به منظور مقایسه توزیع داده‌های به دست آمده از پژوهش از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است. مطابق نتایج این آزمون با تاکید بر Z به دست آمده، در سطح پنج صدم معنی‌دار نیست به این لحاظ توزیع داده‌های مرتبط با فرضیه‌های پژوهش نرمال است و استفاده از آزمون تحلیل کواریانس مجاز می‌باشد. در جدول شماره پنج ملاحظه می‌شود، مقدار F میزان خودکارآمدی مربوط به مرحله پیش‌آزمون (موثر بر پس‌آزمون) برابر با سی و شش و شانزده

صدم که از لحاظ آماری در سطح یک هزارم معنی‌دار است. این نشان می‌دهد اگر در میانگین‌ها تعدیلی صورت نگیرد بین آن‌ها تفاوت معنی‌دار وجود دارد. به این معنا است که نتایج پیش‌آزمون و آگاهی‌های گروه نمونه قبل از شروع آموزش مهارت ابراز وجود بر نتایج پس‌آزمون موثر است. چنانچه اثر تفاوت پیش‌آزمون برداشته می‌شود و میانگین‌ها تعدیل می‌شوند

| جدول (۲) فراوانی و درصد فراوانی گروه نمونه به تفکیک مقطع دانشگاهی |         |      | جدول (۳) فراوانی و درصد فراوانی گروه نمونه به تفکیک گروه سنی |         |      |
|-------------------------------------------------------------------|---------|------|--------------------------------------------------------------|---------|------|
| مقطع                                                              | فراوانی | درصد | گروه سنی                                                     | فراوانی | درصد |
| دانشگاهی                                                          | ۱۳      | ۲۶٪  | ۵                                                            | ۱۰٪     | ۲۰   |
| دیپلم                                                             | ۲۰      | ۴۰٪  | ۲۱-۲۵                                                        | ۳۰      | ۶۰٪  |
| کاردانی                                                           | ۱۷      | ۳۴٪  | ۲۶-۳۰                                                        | ۱۵      | ۳۰٪  |
| کارشناسی                                                          | ۵۰      | ۱۰۰٪ | کل                                                           | ۵۰      | ۱۰۰٪ |

| جدول (۴) شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمره متغیرها در دو گروه کنترل و آزمایش |               |           |          |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|----------|
| گروه                                                                      | متغیر         | پیش‌آزمون | پس‌آزمون |
| کنترل                                                                     | خودکارآمدی    | ۵۳/۸۰     | ۵۵/۸۴    |
|                                                                           | خودکارآمدی    | ۵۴/۵۶     | ۷۴/۹۳    |
| آزمایش                                                                    | تمایز یافتگی  | ۱۶۱/۰۱    | ۱۶۵/۵۲   |
|                                                                           | تمایز یافتگی  | ۱۵۷/۱۶    | ۲۱۰/۵۶   |
| کنترل                                                                     | واکنش‌پذیری   | ۴۷/۱۶     | ۷۱/۸۱    |
|                                                                           | واکنش‌پذیری   | ۴۵/۲۸     | ۳۱/۷۶    |
| آزمایش                                                                    | جایگاه من     | ۴۱/۴۰     | ۵۵/۵۹    |
|                                                                           | جایگاه من     | ۳۸/۲۴     | ۵۰/۱۲    |
| کنترل                                                                     | جدایی عاطفی   | ۵۱/۷۲     | ۸/۱۶     |
|                                                                           | جدایی عاطفی   | ۵۰/۲۴     | ۱۰/۷۲    |
| آزمایش                                                                    | آمیختگی عاطفی | ۵۰/۳۶     | ۶/۹۷     |
|                                                                           | آمیختگی عاطفی | ۵۱/۰۸     | ۹/۰۸     |

جدول (۵) نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره آنکوا روی نمرات آموزش مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی گروه کنترل و آزمایشی در مرحله پس آزمون

| مجموع   | درجه  | میانگین | آزمون F | سطح معناداری | Eta <sup>۲</sup> |
|---------|-------|---------|---------|--------------|------------------|
| مجدورات | آزادی | مجدورات |         |              |                  |
| ۱۱۳۹/۸۷ | ۱     | ۱۱۳۹/۸۷ | ۳۷/۱۶   | ۰/۰۰۱**      | ۰/۴۴۳            |
| ۴۶۷۰/۱۱ | ۱     | ۴۶۷۰/۱۱ | ۱۵۲/۱۷  | ۰/۰۰۱**      | ۰/۷۶۴            |
| ۱۴۴۱/۴۹ | ۴۷    | ۳۰/۶۷   |         |              |                  |
| خطا     |       |         |         |              |                  |
| ۲۲۰۴۱/۰ | ۵۰    |         |         |              |                  |
| کل      |       |         |         |              |                  |

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱ \* معناداری در سطح ۰/۰۵

جدول (۶) نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره آنکوا روی نمرات آموزش مهارت ابراز وجود بر نمره کل تمایز یافتگی گروه کنترل و آزمایشی در مرحله پس آزمون

| مجموع      | درجه  | میانگین  | آزمون F | سطح معناداری | Eta <sup>۲</sup> |
|------------|-------|----------|---------|--------------|------------------|
| مجدورات    | آزادی | مجدورات  |         |              |                  |
| ۱۴۶۷۰/۷۹   | ۱     | ۱۴۶۷۰/۷۹ | ۲۸/۸۴   | ۰/۰۰۱**      | ۰/۳۸۰            |
| ۲۷۷۳۰/۸۸   | ۱     | ۲۷۷۳۰/۸۸ | ۵۴/۱۸   | ۰/۰۰۱**      | ۰/۵۳۶            |
| ۲۴۰۵۳/۶۱   | ۴۷    | ۵۱/۷۸    |         |              |                  |
| خطا        |       |          |         |              |                  |
| ۱۸۳۲۱۲۴/۰۰ | ۵۰    |          |         |              |                  |
| کل         |       |          |         |              |                  |

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱ \* معناداری در سطح ۰/۰۵

جدول (۷) نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره روی نمرات آموزش مهارت ابراز وجود بر ابعاد تمایز یافتگی دختران گروه کنترل و آزمایشی

| نام آزمون               | مقدار F | درجه آزادی | درجه | سطح معناداری | Eta <sup>۲</sup> |
|-------------------------|---------|------------|------|--------------|------------------|
| اثر پیلایی              | ۴/۳۲۲   | ۴          | ۴۱   | ۰/۰۰۵**      | ۰/۲۹۷            |
| آزمون لامبدای ویلکز     | ۴/۳۲۲   | ۴          | ۴۱   | ۰/۰۰۵**      | ۰/۲۹۷            |
| آزمون اثر هلینگ         | ۴/۳۲۲   | ۴          | ۴۱   | ۰/۰۰۵**      | ۰/۲۹۷            |
| آزمون بزرگترین ریشه روی | ۴/۳۲۲   | ۴          | ۴۱   | ۰/۰۰۵**      | ۰/۲۹۷            |

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱ \* معناداری در سطح ۰/۰۵

جدول (۸) نتایج تحلیل کواریانس تک متغیره روی نمرات آموزش مهارت ابراز وجود بر ابعاد تمایز یافتگی دختران گروه کنترل و آزمایشی

| مجموع   | درجه  | میانگین | آزمون F | سطح معناداری | Eta <sup>۲</sup> |
|---------|-------|---------|---------|--------------|------------------|
| مجدورات | آزادی | مجدورات |         |              |                  |
| ۱۵۰۷/۳۴ | ۱     | ۱۵۰۷/۳۴ | ۴۷/۸۳   | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۲۱            |
| ۴۳۶/۲۴  | ۱     | ۴۳۶/۲۴  | ۱۵/۷۶   | ۰/۰۰۱        | ۰/۲۶۴            |
| ۱۱۳۷/۲۴ | ۱     | ۱۱۳۷/۲۴ | ۵۶/۳۵   | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۶۲            |
| ۷۹۹/۶۲  | ۱     | ۷۹۹/۶۲  | ۳۲/۹۶   | ۰/۰۰۱        | ۰/۴۲۸            |
| ۲۰۶۴/۳۹ | ۱     | ۲۰۶۴/۳۹ | ۶۵/۵۱   | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۹۸            |
| ۸۰۳/۲۰  | ۱     | ۸۰۳/۲۰  | ۲۹/۰۱   | ۰/۰۰۱        | ۰/۳۹۷            |
| ۱۵۶۲/۹۸ | ۱     | ۱۵۶۲/۹۸ | ۷۸/۱۳   | ۰/۰۰۱        | ۰/۴۴۰            |
| ۱۴۹۱/۹۵ | ۱     | ۱۴۹۱/۹۵ | ۶۱/۵۰   | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۸۳            |

وجود بر این ابعاد می باشد. البته با توجه به معنادار شدن F پیش آزمون آگاهی های قبلی آزمودنی ها هم در متغیرهای وابسته نقش داشته است.

در پس آزمون تفاوت معنی دار دیده می شود. مقدار F در بین گروهی با کنترل پیش آزمون برابر صد و پنجاه و دو و هفده صدم است که از نظر آماری در سطح یک هزارم معنی دار می باشد. به عبارتی بین گروهی که آموزش مهارت ابراز وجود را دیده اند (گروه آزمایشی) با گروهی که این آموزش را ندیده اند (گروه گواه) تفاوت معنی داری وجود دارد. چنانچه در جدول شماره شش ملاحظه می شود، مقدار F میزان نمره کل تمایز یافتگی مربوط به مرحله پیش آزمون (موثر بر پس آزمون) برابر با بیست و هشت و هشتاد و چهار صدم است که از لحاظ آماری در سطح یک هزارم معنی دار است. این نشان می دهد اگر در میانگین ها تعدیلی صورت نگیرد بین آن ها تفاوت معنی دار وجود دارد یعنی نتایج پیش آزمون و آگاهی های دختران گروه نمونه قبل از شروع آموزش مهارت ابراز وجود بر نتایج پس آزمون موثر است. همچنین وقتی اثر تفاوت پیش آزمون برداشته می شود و میانگین ها تعدیل می شوند در پس آزمون تفاوت معنی دار دیده می شود. مقدار F در بین گروهی با کنترل پیش آزمون برابر پنجاه و چهار و هجده صدم است که از نظر آماری در سطح یک هزارم معنی دار می باشد. به عبارتی بین گروهی که آموزش مهارت ابراز وجود را دیده اند (گروه آزمایش) با گروهی که این آموزش را ندیده اند (گروه گواه) تفاوت معنی داری وجود دارد. همان طور که در جدول شماره هفت مشاهده می شود سطوح معنی داری همه آزمونها چون در سطح یک صدم معنادار می باشد، بیانگر آن است که میانگین آزمونها از نظر حداقل یکی از نمرات ابعاد تمایز یافتگی در دو گروه گواه و آزمایشی تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت در ادامه از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره در متن مانکوا استفاده شده است که در جدول شماره شش گزارش شده است. چنانکه در جدول شماره هشت ملاحظه می شود F مربوط به بعد واکنش پذیری در بین گروهی با کنترل پیش آزمون برابر شصت و پنج و پنجاه و یک صدم، F مربوط به بعد جایگاه من در بین گروهی با کنترل پیش آزمون برابر بیست و نه یک صدم، F مربوط به بعد جدایی عاطفی در بین گروهی با کنترل پیش آزمون برابر هفتاد و سه و سیزده صدم و F مربوط به بعد آمیختگی عاطفی در بین گروهی با کنترل پیش آزمون برابر شصت و یک و پنجاه صدم است که از نظر آماری معنی دار می باشد. به عبارتی بین نمرات ابعاد واکنش پذیری، جایگاه من، جدایی عاطفی و آمیختگی عاطفی که آموزش مهارت ابراز وجود را دیده اند (گروه آزمایشی) با دخترانی که آموزش ندیده اند (گروه گواه) تفاوت معنی داری وجود دارد و این تفاوت نشان از تاثیر آموزش مهارت ابراز

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی و تمایز یافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی شهرستان شوش بود. نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت های ابراز

وجود باعث بهبود و افزایش خودکارآمدی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی شده است. نتایج حاصل از این یافته همسو با نتایج خزاعی، [۲۴] ربیعی، اسلامی، مسعودی و سلحشوری، [۲۵] اکبری و همکاران، [۲۶] بیرامی، [۲۷] کجباف، نقوی و عرب بافرانی، [۲۸] آوزار و آلکایا [۲۹] و بوکت [۲۲] می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که فقدان ابراز وجود یک مشکل بین فردی است که می تواند روی موقعیت اجتماعی، شغلی، خانوادگی و تعاملات اجتماعی تاثیر بگذارد. [۲۷] کسانی که از قاطعیت به عنوان یک ابزار برای ارتباط موثرتر سود می برند؛ فهم بهتری از مشکل دارند و می توانند راه حل های بهتری به دست آورند، چون قدرت بیان مشکلات خود را دارند. [۴۷] یکی از مشکلاتی که تاثیر بازدارنده بر کارآمدی نوجوانان و جوانان دارد و از شکلگیری سالم هویت و شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می کند، مشکل برقراری و حفظ ارتباطات اجتماعی است. آموزش مهارت ابراز وجود یا جرات ورزی که امروزه رواج بسیاری یافته است و برای افرادی که مشکلاتی در ابراز وجود خود در موقعیت های بین فردی دارند، مفید است. آموزش ابراز وجود می تواند برای همه افراد مناسب باشد. [۴۸] ابراز وجود به انسان احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس را تقویت می کند. [۴۹] همچنین یکی دیگر از نتایج این پژوهش اثربخشی بودن آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی دختران در آستانه ازدواج تحت حمایت بهزیستی بود. نتایج حاصل از این یافته با نتایج پژوهش های انجام شده توسط جهان بخشی و کوشه، [۳۰] حامدی و همکاران، [۳۱] عاتمگیر عالم، [۳۲] حسن زاده و همکاران، [۳۳] آنیما ساهو و الدنی، [۳۴] جنکینز، [۳۵] هپنر و

همکاران [۳۶] و پلچ و پایکو [۳۷] همسو و هماهنگ است. در تبیین این یافته می توان گفت که هدف اصلی ابراز وجود رسیدن به درجه بالاتری از خودمختاری است که پیش زمینه لازم برای رسیدن به سطح مناسب تمایز یافتگی می باشد. کاستنر و شفر ۱۹۹۹ معتقدند که گروه های درمانی مبتنی بر فنون عملی در نوجوانان باعث ایجاد تاثیر مثبتی در جو گروه شده، درگیر شدن افراد را در گروه افزایش می دهد و باعث کاهش اجتناب از سایر اعضای گروه می گردد در نتیجه آموزش ابراز وجود می تواند به عنوان یک روش گروه درمانی مبتنی بر فنون عملی روش موثری باشد. [۴۴] از سوی دیگر، در تبیین اثربخشی آموزش ابراز وجود بر تمایز یافتگی می توان به این نکته اشاره کرد که آموزش ابراز وجود می تواند این امکان را به افراد بدهد تا نقایص رفتار خود را که ناشی از تمایز نایافتگی است تعدیل کنند. آموزش ابراز وجود باعث می شود تا افراد در موقعیت های زندگی قاطعانه و جراتمندانه رفتار کنند. ابراز وجود به افراد کمک می کند تا روابط بین فردی خود را تغییر دهند و کنترل بیشتری بر آن داشته باشند. به نظر می رسد آموزش ابراز وجود به افراد این توانایی را می دهد که بین احساس و عقل، صمیمیت و استقلال جداسازی نمایند. به افراد گروه نمونه به وضوح آموزش داده شد تا خودگویی های ناسازگارانه، تحریف های شناختی و تفسیرهای ناروا را که از اطرافیان بازخورد می گیرند، برطرف ساخته و با استفاده از تکنیک های تغییر افکار منفی از طریق تغییر رفتار، چالش با افکار منفی و باید اندیشی ها، تعریف واژه ها به توانند افکار مناسب و منطقی را جایگزین کنند؛ بنابراین در جریان آموزش، این افراد تشویق شده اند تا افکار ناراحت کننده خود را مورد سوال قرار داده و افکار منطقی را برای مقابله با نشخوارهای فکری که سبب آشفتگی جسمانی و روانی می شود، جایگزین نمایند. که این امر می تواند در افزایش تمایز یافتگی موثر بوده باشد. [۵۱] همچنین نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود علاوه بر افزایش تمایز یافتگی، باعث کاهش واکنش پذیری عاطفی و آمیختگی عاطفی و جدایی عاطفی و افزایش بعد جایگاه من، در دختران در آستانه ازدواج تحت حمایت بهزیستی شده است. نتایج به دست آمده از این پژوهش با نتایج اسکینان [۴۴] همسو و هماهنگ است. یافته های این پژوهش با یافته های هپنر و همکاران [۳۶] همسو می باشد. نتایج حاصل از پژوهش پلچ و پایکو [۳۷] نشان داده است که بین تمایز خود و عملکرد شناختی نوجوانان ارتباط معنی داری وجود دارد، از آنجایی که افراد با واکنش عاطفی بالا می توانند در مواجهه با موقعیت ها از عملکرد شناختیشان به خوبی استفاده کنند و قادر به انتخاب واکنش های سریع و موثر نیستند ابراز وجود این فرصت را فراهم می کند تا نحوه برخورد مناسب و منطقی با یک موقعیت را چندین بار به طرق مختلف اجرا کند و در نهایت بهترین پاسخ را برگزیند. پلچ و پایکو [۳۷] معتقدند که مشکلات اجتماعی و عاطفی بچه ها در

خانواده‌ها، ناشی از تمایزیافتگی پایین و چیره بودن احساسات است. به اعتقاد اسکورن و اشمیت [۵۲] افرادی که سطح هم‌میختگی بالایی دارند، احساسات غالب است و در مواجهه با موقعیت‌های مهم زندگی‌شان کمتر از تفکر منطقی استفاده می‌کنند. این افراد شدیداً نیاز به کسب تایید افراد مهم زندگی‌شان دارند بنابراین در صورت بروز فشار روانی و مشکلات بین فردی بیشتر از افراد دیگر، مستعد مشکلات روان‌شناختی از جمله افسردگی هستند. ابراز وجود می‌تواند با توسعه خزانه رفتاری در کاهش آن موثر باشد. افراد تمایز یافته از هویت شخصی قوی و جایگاه من‌نیرومندی برخوردارند. در بسیاری از موارد برخوردار نبودن از جایگاه من مستحکم و یا هویت مستقل باعث احساس بی‌کفایتی فرد در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون و در نتیجه اضطراب او می‌شود و این چرخه همچنان ادامه دارد تا کارکرد فرد به‌خاطر اضطراب کاهش یافته و در نتیجه منجر به احساس بی‌کفایتی و نهایتاً خودباوری ضعیف گردد. [۶۱] ابراز وجود با وجود این که یک روش گروهی است به فردیت توجه می‌کند، در نتیجه اعتماد به نفس افزایش می‌یابد و اضطراب کاهش می‌یابد. در مورد جایگاه من، ابراز وجود می‌تواند به‌عنوان ابزاری مفید برای داشتن هویت مستقل به فرد کمک کند، چرا که افراد تمایز یافته قسمت بیشتر انرژی‌شان را صرف تجربه، بیان و تشدید عواطفشان می‌کنند و در روابط خود با دیگران، وابسته می‌شوند که ممکن است به نادیده گرفتن حقوق خود، از دست دادن هویت مستقل و مشکلات تصمیم‌گیری و اختلال در روابط زناشویی در آینده بیانجامد. گریز عاطفی می‌تواند خود را به‌صورت فاصله گرفتن فیزیکی از خانواده، موانع روانی مانند صحبت نکردن با یک عضو یا تعارضات حل نشده با اعضای خانواده نشان دهد. بوئن معتقد بود افراد پس از اخذ موضع

شخصی و افزایش سطح تمایزیافتگی‌شان بهتر است دوباره با خانواده اصلی تماس برقرار کنند و برقراری تماس مجدد با خانواده اصلی را گام مهمی برای کاهش اضطراب باقی مانده مراجع در اثر گریز عاطفی می‌داند. [۶۱] در نتیجه ابراز وجود می‌تواند با ایفای نقش فرد در حالت‌های مختلف اضطراب را برای رویارویی با خانواده اصلی کاهش دهد. **محدودیت‌ها:** منحصر بودن نمونه پژوهش به منطقه جغرافیایی خاص، تعمیم نتایج را با احتیاط مواجه می‌سازد.

**پیشنهادها:** آموزش این مهارت در دوران نوجوانی و جوانی به‌خصوص در سنین پایینتر می‌تواند نقشی در ارتقاء خودکارآمدی داشته باشد. یکی از راه‌های پیشرفت جامعه، افزایش خودکارآمدی افراد و به‌ویژه نسل جوان است. با توجه به تاثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود، پیشنهاد می‌شود بخشی از برنامه‌های اداره بهزیستی و سازمان‌های مرتبط قرار گیرد. **سپاسگزاری:** این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد می‌باشد و به‌این وسیله از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش و همچنین اداره بهزیستی شهرستان شوش تشکر و قدردانی به‌عمل می‌آید.

## منابع

### References:

1. Gharagozloo N, Moradhaseli M, Atadokht A. Comparing the effectiveness of face-to-face and virtual cognitive-behavioral couples therapy on the post-traumatic stress disorder in extra-marital relations. QJCR. 2018; 17 (65):187-210. [Persian]
2. Kepler A. Marital satisfaction: The impact of premarital and couples counseling. Master of social work clinical research papers. Paper 474. [http://sophia.stkate.edu/msw\\_papers/474](http://sophia.stkate.edu/msw_papers/474) 2015.
3. Whitton SW, Stanley SM, Markman HJ, Johnson CA. Attitudes toward divorce, commitment, and divorce proneness in first marriages and remarriages. Journal of Marriage and Family. 2013;75(2):276-87.
4. Peiro T, Saroukhani B, Kaldi A, Zanjani H. Sociological study of family role in health socialization (case study: Shiraz city). Journal of Iranian Social Development Studies. 2017;9(3):45-56. [Persian]
5. Amato PR. Research on divorce: Continuing trends and new developments. Journal of Marriage and Family. 2010;72(3):650-66.
6. Goldenberg H, Goldenberg I. Family therapy: An overview. Cengage Learning; 8th edition; 2012.
7. Ahmadi K, Paknejad F. Status of differentiation Indicators in the families of Tehran. Counseling Culture and Psychotherapy. 2017;8(30):219-39. [Persian]
8. Mirzaei M, Zarei E, Sadeghifard M. The role of self differentiation and economic factors by mediated family conflicts in preventing from mental and social harms. Counseling Culture and Psychotherapy. 2019;10(37):143-70. [Persian]
9. Tuason MT, Friedlander ML. Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and

- other tests of Bowen theory in a Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*. 2000;47(1):27.
10. Bandura A, Freeman W, Lightsey R. Self-efficacy: The exercise of control. Springer; 1999.
  11. Hoeltje CO, Silbum SR, Garton AF, Zubrick SR. Generalized self-efficacy: Family and adjustment correlates. *Journal of Clinical Child Psychology*. 1996;25(4):446-53.
  12. Pintrich PR, Schunk DH. Motivation in education: Theory, research, and applications: Prentice Hall; 2002.
  13. VandenBos GR. APA dictionary of psychology: American Psychological Association; 2007.
  14. Schultz DP, Schultz SE. Theories of personality: Cengage Learning; 2016.
  15. Ziegler N, Opdenakker M-C. The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*. 2018;64:71-82.
  16. Jalali M, Pourahmadi E. Effectiveness of assertiveness training program in adolescents' psychological health and self-esteem. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 5(17), 27-36. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=200296> 2010. [Persian]
  17. Neissi A, Shehni Yeylagh M. The effects of assertive training on self-esteem, social anxiety and mental health in socially anxious high school students in Ahvaz. *Journal of Educational Sciences*. 2001;8(1):11-30. [Persian]
  18. Amidnia E, Abdolkazem N, Soodani M. Assertiveness and individual-social Adjustment range in female students. *Andisheh & Raftar*. 2010;5(17):37-46.
  19. Hatami H, Mirjafari S, Mojahedi Jahromi S. An investigation into the relationship of working life quality to organizational commitment and productivity in Jahrom medical science University. *Journal of New Approaches in Educational Administration*. 2011;2(7):25-40. [Persian]
  20. Sarkova M, Bacikova Sleskova M, Orosova O, Madarasova Geckova A, Katreniakova Z, Klein D, et al. Associations between assertiveness, psychological well-being, and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*. 2013;43(1):147-54.
  21. Mousavizadeh SA, Torani S, Sohrabi F. Female students becoming assertive as a way of increasing marital satisfaction. *Journal of Psychological Studies*. 2013;9(2):131-52. [Persian]
  22. Hosseini SA, Mimasab M, Salimy H, Zangiabadi M. The effect of assertiveness skills training on reduction of emotional victimization of female high school students. *International Journal of Life Sciences*. 2015;9(4):59-64. [Persian]
  23. Utami DS, Wati NL, Nurjanah N. The effect of assertive training towards self-assertiveness among female adolescent of bullying in junior high school. *KnE Life Sciences*. 2019:716-25-25.
  24. Khazaei S. The effect of differentiation teaching on the level of intimacy and differentiation of couples. (Dissertation) Kharazmi University of Tehran; 2007. [Persian]
  25. Rabie L, Islami A, Masoudi R, Salahshori A. Assessing the effectiveness of assertiveness program on depression, anxiety and stress among high school students. *Journal of Health System Research*. 2012;8(5):844-56. [Persian]
  26. Akbari B, Moosavi S, Asli S. Comparison of the effect of cognitive strategies and assertiveness training on general self-efficacy of female students. *Research in Medical Education*. 2015;7(3):40-8. [Persian]
  27. Beirami M. Assessment effectiveness of education of emotional intelligent on selfassertiveness, students self-efficacy and mental health. *Journal of Tabriz university*. 2008;11(3):19-36. [Persian]
  28. Kajbaf MB, Arab Bafrani H. The effects of self-efficacy, empowerment, and happiness on teachers self-assertion teachers. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2017;16(1):88-96. [Persian]
  29. Avşar F, Alkaya SA. The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*. 2017;36:186-90.
  30. Jahanbakhshi Z, Kalantarkousheh SM. Relationship between dimensions of early maladaptive schemas and desire for marriage among females and males students at Allameh Tabatabai University. *Family Counseling and Psychotherapy*. 2012;2(2):234-56. [Persian]
  31. Hamedi R, Khosravi Z, Peivastegar M, Darvize Z, Khodabakhsh R, Sarami G. The study of role of self-differentiation and close relationship quality in single students with opposite sex. *Journal of Psychological Studies*, 2013; 8(4): 57-72. doi: 10.22051/psy.2013.1730 [Persian]
  32. Atamgiralam A, Rezaee A, Hosseini S. (Dissertation) The effectiveness of life skills training (assertiveness and problem solving) on the differentiation of substance abusers. Marvdasht, Fars, Islamic Azad University, 2012. [Persian]
  33. Hasanzadeh L, Hasanzadeh F, Hasanzadeh A. Effectiveness of assertiveness training on differentiation of girl students in first grade of high school in Ahvaz. *International Conference on Psychology and Life*. 2015. Tehran, Iran. [Persian]
  34. Animasahun R, Oladeni O. Effects of assertiveness training and marital communication skills in

enhancing marital satisfaction among Baptist couples in Lagos State, Nigeria. *Global Journal of Human Social Science Arts & Humanities*. 2012;12(14):342-51.

35. Jenkins SM, Buboltz WC, Schwartz JP, Johnson P. Differentiation of self and psychosocial development. *Contemporary Family Therapy*. 2005;27(2):251-61.

36. Heppner PP, Cook SW, Wright DM, Johnson WC. Progress in resolving problems: A problem-focused style of coping. *Journal of Counseling Psychology*. 1995;42(3):279.

37. Peleg O. The relation between differentiation and social anxiety: What can be learned from students and their parents? *The American Journal of Family Therapy*. 2005;33(2):167-83.

38. Rashidzadeh, A., Fathi Azar, I., & Hashemi, T. (2011). Investigating the effect of assertiveness training on social skills components of female pre-university students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 8 (13), (consecutive issue 13), 57-72. [Persian]

39. Sherer M, Maddux JE, Mercandante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers RW. The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*. 1982;51(2):663-71.

40. Arabian A, Khodapanahi MK, Heydari M, Saleh SB. Relationships between self efficacy beliefs, mental health and academic achievement in colleagues. *Journal of Psychology* 8 (432), 360-371; 2005.

41. Keramati H, Shahrarai MN. Investigating the relationship between self-perceived efficacy and performance on mathematics among junior high school students. *Educational Innovations*. 2004;3(4):103-15.

42. Skowron EA. The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*. 2000;47(2):229.

43. Knauth DG, Skowron EA. Psychometric evaluation of the differentiation of self inventory for adolescents. *Nursing Research*. 2004;53(3):163-71.

44. Kazemianmoghadam K, Mehrabi Zadeh Honarmand M, Kiamanesh A. The casual relationship of differentiation, meaningful life, and forgiveness with marital disaffection by mediating role of marital conflict and marital satisfaction. *Psychological Methods and Models*, 2018; 9(31): 131-146. [Persian]

45. Skowron EA, Friedlander ML. The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*. 1998;45(3):235.

46. Khodabakhshi KA, Meherara M, Navidian A, Mossalanejad L. The effectiveness assertiveness skills training on students' Mental health-Related factors. *Iranian Journal Of Psychiatric Nursing*; (2014), 1(4), 74-83. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=373827> [Persian]

47. Maddahi ME, Liyaghat R, Khalatbari J, Samadzadeh M, Keikhayfarzaneh MM. Effects of cognitive therapy and training program on self-assertiveness and parenting Style. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*. 2011;1(12):3376-82. [Persian]

48. Hashemi F. Effects of self expression training on guidance school female students' happiness in Rey city (Dissertation). Tehran, Iran: Training Science Department, Allameh Ta-batabaei University. 2007. [Persian]

49. Paiezi M. Effects of self expression training on life improving and educational progress of second year female high school students (Dissertation). Tehran: Teacher Training Univ. 2006. [Persian]

50. Kumar R, Uzkuurt C. Investigating the effects of self efficacy on innovativeness and the moderating impact of cultural dimensions. *Journal of International Business and Cultural Studies*. 2011;4:1.

51. Poursadegh F, Rezakhani S. The effect of assertiveness training on quality of life and differentiation of dormitory female university students. *Knowledge & Research In Applied Psychology*. 2018;19(2 (72) ):54-62. Available from: <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=612989> [Persian]

52. Skowron EA, Schmitt TA. Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2003;29(2):209-22.