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's2000 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

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی و تمایزیافتگی 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

تمایزیافتگی

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 تمایزیافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی انجام شد.
روش: این تحقیق از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه‌آماری 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 به‌صورت 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 همکاران۱۹۸۲ و پرسشنامه تمایزیافتگی اسکورون۲۰۰۰ 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 تمایزیافتگی در دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری داشت. به‌عبارتی آموزش مهارت ابراز وجود باعث افزایش خودکارآمدی و تمایزیافتگی 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 ازعوامل مهم و تاثیرگذار بر افزایش خودکارآمدی و تمایزیافتگی دختران در شرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی می‌باشد. بنابراین، باتوجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، کاربرد آموزش مهارت ابراز وجود به‌عنوان یکی از آموزش‌های درمانی مفید در جهت راستای افزایش خودکارآمدی و تمایزیافتگی 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

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

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

مقدمه

خانواده در زمره مهمترین سیستم‌های اجتماعی است که بر اساس ازدواج بین دو جنس مخالف شکل می‌گیرد و به‌عنوان واحدی اجتماعی، هم می‌تواند بستر شکوفایی و هم بستر فروپاشی روابط بین اعضایش باشد.[۱] پیوند زناشویی به‌عنوان 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 به‌طور قابل توجهی ثابت است.[۲] ازدواج رابطه‌ای است که شخص با انتخاب وارد آن می‌شود و تقریبا 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 این‌رو هیچ نهادی نیست که مانند آن تحت تاثیر دگرگونی‌های اجتماعی قرار نگیرد.[٤] 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، به‌عبارت بهتر ازدواج مساله‌ای عمومی‌تر از طلاق است زیرا تقریبا 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 سهیم‌اند که در موارد زیادی فرد کنترلی بر روی آن‌ها ندارد. این ویژگی‌ها وتحولات 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 تمایزیافتگی 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. تمایزیافتگی 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، تمایزیافتگی را در چهار بعد مطرح می‌کند و میزان تمایزپذیری فرد را از خانواده اصلی مشخص می‌کند.[٦] تمایزیافتگی 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 تمایزیافتگی شامل: واکنش عاطفی، گسلش عاطفی، آمیختگی عاطفی و موقعیت من می‌باشد. واکنش عاطفی به این موضوع اشاره دارد که، افراد تمایزنایافته 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. گسلش عاطفی زمانی که تجربه درونی یا تعاملات بین فردی بسیار تنشزا باشد، نمایان می‌شود. افراد تمایزنایافته از دیگران فاصله عاطفی می‌گیرند. در حالی که افراد تمایز یافته لزوما احساس نمی‌کنند که از لحاظ عاطفی از دیگران جدا شوند. این‌گونه افراد از هویتی محکم برخوردارند. افراد تمایزنایافته، روی‌هم‌رفته 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. تمایزیافتگی در توانایی ابراز موقعیت من نمود پیدا می‌کند. افراد تمایزنایافته از نظر عاطفی به دیگران وابسته‌اند، به دشواری می‌توانند برای خودشان فکر، احساس و عمل کنند. اما افراد تمایزیافته ذاتا خود رهبرند، افکار و احساسات خاص خودشان را دارند و اجباری در منطبق کردن خود با انتظارهای دیگران ندارند.[۹]

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

موضـوع خودکارآمدی از جمله مولفه‌هایی اسـت که مطالعاتی روی آن‌ها و ارتباط آن با کارآیی خانواده انجام گرفته اسـت. خودکارآمدی یکی از مفاهیم مطرح شـده 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. امـروزه مفهوم خودکارآمدی یک متغیر کلیدی در روانشناسـی بالینی، تربیتی، اجتماعی، رشـد، سلامت و شـخصیت محسوب می‌شود؛ که مـورد توجه علمای تعلیم و تربیت قرار گرفته و با پیشـرفت و احسـاس توانایی افراد مورد سـنجش قرار گرفته. مفهـوم خودکارآمدی که یکی از ابعاد خویشـتن است توانایی ادراک شده افراد یا قضاوت افراد درباره توانایی‌هایشـان در انجـام یک وظیفه یا انطباق بـا یک موقعیت خاص اسـت. طبق نظریه بندورا، سـطوح ادراک خود کارآمـدی افراد تعیین کننـده احتمال شـروع انجام یـک کار و میزان تلاش و پا فشـاری در انجام آن کار می‌باشـد.[۱۰] کلادیو و همـکاران۲۰۱۰ در پژوهش خود نشـان دادند که بین خودکارآمدی و کارکـرد خانواده در ابعاد (ارتباط، نقش، آمیختگی عاطفی، کارکرد کلی) همبسـتگی مثبتی وجود دارد.[۱۱] وقتـی خودکارآمدی پایین اسـت افراد از شـرکت در فعالیت‌های جدیدی که ممکن است به آن‌ها در یادگیری مهارت‌های جدید کمک کند خـودداری خواهند کرد.[۱۲] خودکارآمدی بـه ادراک ذهنی فرد از توانایی‌هایـش بر عملکرد در یک محیط خاص یا دسـتیابی به نتایج مطلوب اشـاره دارد و به‌عنوان تعیین کننده اصلی حالت‌های هیجانی، انگیزشی و تغییر رفتاری محسوب می‌شود.[۱۳]

افـرادی که خود کارآمدی پایینی دارند احسـاس می‌کنند که درمانده هسـتند و نمی‌تواننـد رویدادهای زندگـی خود را کنتـرل کنند. آن‌ها معتقدند که هرگونه تلاشـی کـه می‌کنند بیهوده اسـت. وقتی آن‌ها با موانعی روبرو می‌شـوند، چنانچه تلاش مقدماتی آن‌ها برای حل مشکل بیهوده باشد، سریعا 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 اسـت که برخورداری از آن در سـلامت رفتاری و اجتماعی افراد و به‌طور کلی داشتن عملکرد موفق در زندگی، ضروری اسـت. ابراز وجود، هسـته 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 انسـان، احساس خودکارآمدی بخشـد و در نتیجه، اعتماد به‌نفس و عزت نفس فرد را تقویت کند. پژوهش‌ها نشـان داده اسـت که شصت درصد دانشـجویان، در ابراز وجود ناتوان و دچار کمرویی هستند و این ناتوانی در چهـل درصد موارد، بر یادگیری و کارآیی عملی آن‌ها تاثیر می‌گذارد.[۱۸] آموزش ابـراز وجود می‌تواند برای همه افراد مناسـب باشـد؛ زیرا همـه افراد در ابـراز وجود خود، در موقعیت‌هـای معینی مشـکل دارند.[۱۸] جیمـز و همـکاران۲۰۱۳ گـزارش نمودنـد که اقدامات آموزشـی در زمینـه ابراز وجود تاثیر زیادی بر کاهش مشـکلات شـخصی و اجتماعـی افراد دارد. آمـوزش ابراز وجود یکـی از روش‌هایـی اسـت کـه می‌تواند به افـراد کمک کند تا مهارت‌های مورد نیاز در تعامـلات اجتماعی و فردی را یـاد بگیرد و به‌توانند احساسـات و خواسته‌هایشان را با در نظر گرفتن احساسات و خواسته‌های دیگران بیـان کنند.[۱۹] سـارکووا و همـکاران۲۰۱۳ معتقدند، اسـتفاده از مهارت‌های ارتباطی از جمله ابراز وجود می‌تواند احساس شایستگی را در فرد ایجاد نمایـد و توانایی افراد را برای موفقیـت در موقعیت‌هـای اجتماعی تضمین کنـد.[۲۰] برخـورداری از رابطـه جراتمنـد بـه فرد کمـک می‌کند تـا علاوه بـر ارتباط موثـر با دیگـران، در مواقع تجربـه هیجانات منفـی، به‌گونـه‌ای سـازنده بـر مشـکلات چیـره گردنـد، احسـاس موفقیـت کند و حس رضایـت از خود را پـرورش دهد.[۲۱] رفتار جـرات ورزی ابـراز خالصانه نظرات، باورها و احساسـات است و در آن حقوق فرد با شان و احترام حفظ می‌شود. مطالعات نشان داده است آموزش مهارت‌های جرات ورزی، دانش، باورها، عـزت نفس، خودکارآمدی و جرات ورزی افراد را بهبود می‌بخشد آن‌ها را قادر می‌سازد تا نگرش‌های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشـمندی 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 طریـق نیازها، افکار و اندیشـه‌های خود را به شـکل متناسـب بیان کننـد. افراد جراتمنـد روابط نزدیکی بـا دیگران دارند، به

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

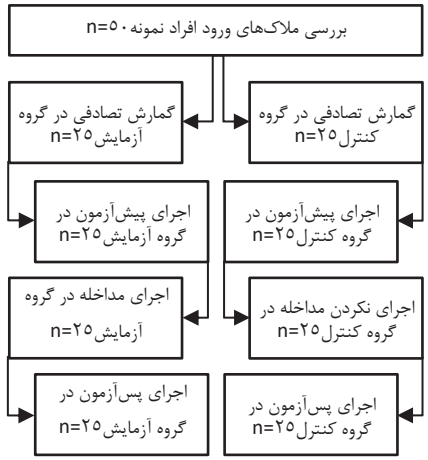
دیگران اجازه نمی‌دهند که از آن‌ها اســتفاده ناروا گردد و بدون احساس گناه و اضطراب یا تخطی از حقوق دیگران، می‌توانند افکارهای منفی و مثبت خودشان را بیان کنند.[۲۳]

خزاعــی،[۲٤] ربیعــی، اســلامی، مســعودی و سلحشــوری،[۲۵] اکبــری و همکاران،[۲٦] بیرامــی،[۲۷] کجباف، نقوی و عرب بافرانــی[۲۸] و آوزار و آلکایا[۲۹] در پژوهش‌هــای خود نشــان دادند کــه آموزش مهارت‌های ابراز وجود باعث بهبود و افزایش خودکارآمدی و جرات ورزی می‌شود.

همچنیــن جهــان بخشــی و کوشــه،[۳۰] حامدی و همکاران،[۳۱] عالم‌گیر عالم،[۳۲] حســن‌زاده و همــکاران،[۳۳] آنیماســاهو و الدنی،[۳٤] جنکینز،[۳۵] هپنر و همکاران[۳٦] و پلچ و پایکو[۳۷] در پژوهش‌های خود نشان دادند که آموزش ابراز وجود علاوه بر افزایش تمایزیافتگــی، باعث کاهــش واکنش‌پذیری عاطفی و آمیختگی عاطفی و جدایی عاطفی و افزایــش بعد جایگاه من می‌شــود. در کل آمــوزش ابــراز وجــود یکــی از مهارت‌های زندگی اســت که باعث عزت نفس، بیان منطقی افکار و احساســات، کاهش اضطراب، اســترس و افســردگی، بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی، ملاحظه حقوق دیگران و در عین حال گرفتن حق خود و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی اســت.[۳۸] بنا به آنچه بیان شــد می‌توان گفت، که ازدواج مناسب مهمترین دغدغه برای جامعه دختران در شــرف ازدواج اســت. گذشــته از ضرورت برنامه‌ریزی برای ترویج ازدواج‌های مناســب در جامعه، لازم اســت برای زندگی بهتر زوج‌ها با برنامه‌ریزی‌های بهتری انجام شــود. از طرفــی آموزش‌های مهارت‌های زندگــی از جمله ابــراز وجود می‌تواند افــراد را در مقابــل چالش‌های روانی-اجتماعی ازدواج تقویت نماید. در حوزه مطالعات روان‌شناختی درگروه‌های تحت حمایت بهزیســتی، در شهرستان شوش مطالعه‌ای که به تاثیر مداخلات درمانی از جمله آموزش مهارت ابراز وجود بر وضعیت خودکارآمدی و تمایزیافتگی دختران در شرف ازدواج بپردازد، 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 مهــارت ابراز وجود بــر خودکارآمدی و تمایزیافتگی دختران در شــرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی در شهرستان شوش پرداخته است. لذا در این پژوهش این مســاله مدنظر می‌باشد که آیا آموزش مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی و تمایزیافتگی دختران در شــرف ازدواج تحت حمایت بهزیستی در شهرستان شوش اثربخش است؟

روش

پژوهش حاضر به‌روش نیمه‌آزمایشــی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشــد. جامعه‌آماری پژوهش حاضر تمامی دختران در شــرف ازدواج سنین هجده تا سی سال تحت حمایت بهزیستی شهرستان شوش در سال ۱۳۹۷ بــه تعداد هشــتاد و هفت نفر بود. نمونه این پژوهش مشــتمل بــر پنجاه نفر از این دختران بود که به‌علت دسترســی نداشــتن همزمان به افراد نمونه و با توجه به مقدورات پژوهشــگر برای انتخاب نمونه از نمونه‌گیری در دســترس استفاده شد و ســپس از بین نمونه پژوهش به‌صورت تصادفی یک گروه به‌عنوان گروه آزمایشــی (بیســت و پنج نفر) و گروه دیگر به‌عنوان گروه گواه (بیست و پنج نفر) در نظر گرفته شــد. با توجه به این‌که مداخله مدت زمان طولانی نداشته و با رضایت کامل شــرکت‌کنندگان بود نمونه بــا ریزش مواجه نگردید. همچنین جهت جلوگیری از ریزش شــرکت‌کنندگان روز و زمان مداخله آموزشی کاملا با توافق و خواست اعضای گروه‌ها تنظیم شد. علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش، درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شــد و آنان رضایتنامه شــرکت آگاهانه و داوطلبانه در پژوهش را امضا کردند و به همه شــرکت‌کنندگان تضمین داده شــد که کلیه اطلاعات شــخصی آنان محرمانه باقی خواهد ماند. پس از انتخاب گروه‌ها، از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شــد و ســپس 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،



نمودار(۱) نمودار Consort پژوهش

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

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 شداختی-رفتاری، بیان مفهوم ابراز وجود و بیان تفاوت بین رفتار ابراز وجود با سایر رفتارها (منفعلانه-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 موقعیت های گوناگون///
پنجم/// آموزش روش‌های مقابله با خطاهای شناختی/// در این جلسه چند مورد از خطاهای شناختی منجر به بی‌جراتی (تفکر قطبی شده، ذهن‌خوانی و برچسب) بررسی شد و سپس راه‌های مقابله با آن تعلیم داده شد./// تمرین تکلیف قبلی///
ششم/// آموزش تکنیک‌های خودبیانی 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: دارابودن سواد کافی جهت خواندن و نوشتن و سن هجده تا سی 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 تمایزیافتگی خود DSI: پرسشنامه تمایزیافتگی خود که توسط اسکورون ۲۰۰۰ ساخته شده است، یک پرسشنامه چهل و شش سوالی است که به‌منظور سنجش سطح تمایزیافتگی افراد به‌کار می‌رود. تمرکز اصلی این ابزار روی ارتباطات مهم زندگی و ارتباطات جاری افراد با خانواده اصلی است. این پرسشنامه با مقیاس

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

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 تمایزیافتگی است.[۴۲] در پژوهشی که نات و اسکورون۲۰۰۴ به‌منظور ارزشیابی تمایزیافتگی خود بر روی نوجوانان انجام دادند، پرسشنامه تمایزیافتگی 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 به‌دست آوردند.[۴۳] کاظمیان مقدم و همکاران۱۳۹۷ 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 فریدلندر۱۹۹۸ هشتاد و هشت صدم می‌باشد.[۴۵] همچنین ضریب آلفا در پژوهشی که توسط پلج و پوپکو۲۰۰۵ صورت گرفت، هشتاد و شش صدم گزارش شده است.[۳۷] خزاعی۱۳۸۶ نیز در پژوهش خود، ضریب آلفای کرونباخ را نود صدم به‌دست آورد.[۲۴] در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ هشتاد و هفت صدم به‌دست آمده است.

روش مداخله: طرح درمانی به شیوه گروهی بر روی کلیه شرکت‌کنندگان 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 سال۱۳۸۷ تنظیم شده. این بسته توسط سایر محققان به دفعات مورد استفاده قرار گرفته است.[۴۶]

یافته ها

یکی از مفروضه‌های تحلیل‌واریانس 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 $P=0/756>0/05$، $F_{(1و48)}=0/099$، نمره کل تمایزیافتگی $P=0/418>0/05$، $F_{(1و48)}=0/675$ بعد واکنش پذیری $P=0/485>0/05$، $F_{(1و48)}=0/500$ بعد جایگاه $P=0/813>0/05$، $F_{(1و48)}=0/057$ بعد جدایی عاطفی $P=0/596>0/05$، $F_{(1و48)}=0/287$ و بعد آمیختگی عاطفی $P=0/252>0/05$، $F_{(1و48)}=0/1/365$ 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، به‌این لحاظ ادامه تحلیل‌ها و اجرای تحلیل کواریانس مجاز است. همچنین به‌منظور مقایسه توزیع داده‌های به‌دست‌آمده از پژوهش از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است. مطابق نتایج این آزمون با تاکید بر Z به‌دست آمده، در سطح پنج صدم معنی‌دار نیست به‌این لحاظ توزیع داده‌های مرتبط با فرضیه‌های پژوهش نرمال است و استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس 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(۳) فراوانی و درصد فراوانی گروه نمونه به تفکیک گروه سنی

گروه سنی (سال)	فراوانی	درصد فراوانی
-۲۰	۵	۱۰٪
۲۱-۲۵	۳۰	۶۰٪
۲۶-۳۰	۱۵	۳۰٪
کل	۵۰	۱۰۰٪

جدول(۲) فراوانی و درصد فراوانی گروه نمونه به تفکیک مقطع دانشگاهی

مقطع دانشگاهی	فراوانی	درصد فراوانی
دیپلم	۱۳	۲۶٪
کاردانی	۲۰	۴۰٪
کارشناسی	۱۷	۳۴٪
کل	۵۰	۱۰۰٪

جدول(٤) شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نمره متغیرها در دو گروه کنترل و آزمایش

گروه	متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
کنترل	خودکارآمدی	۵۳/۸۰	۸/۵۶	۵۵/۸۴	۵/۵۹
آزمایش	خودکارآمدی	۵۴/۵۶	۸/۹۷	۷۴/۹۳	۸/۷۴
کنترل	تمایزیافتگی	۱۶۱/۰۱	۴/۳۳	۱۶۵/۵۲	۶/۱۰
آزمایش	تمایزیافتگی	۱۵۷/۱۶	۶/۹۵	۲۱۰/۵۶	۳/۸۲
کنترل	واکنش‌پذیری	۴۷/۱۶	۷/۸۱	۴۵/۷۶	۸/۰۳
آزمایش	واکنش‌پذیری	۴۵/۲۸	۹/۷۳	۳۱/۷۶	۸/۴۵
کنترل	جایگاه من	۴۱/۴۰	۵/۵۹	۴۳/۰۴	۴/۱۰
آزمایش	جایگاه من	۳۸/۲۴	۸/۴۷	۵۰/۱۲	۶/۶۷
کنترل	جدایی عاطفی	۵۱/۷۲	۸/۱۶	۵۰/۰۴	۷/۰۲
آزمایش	جدایی عاطفی	۵۰/۲۴	۱۰/۷۲	۳۷/۹۶	۶/۹۵
کنترل	آمیختگی عاطفی	۵۰/۳۶	۶/۹۷	۴۹/۶۸	۵/۵۵
آزمایش	آمیختگی عاطفی	۵۱/۰۸	۹/۰۸	۳۶/۹۲	۷/۳۲

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

در پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود. مقدار F در بین گروهی با کنترل پیش‌آزمون برابر صد و پنجاه و دو و هفده صدم است که از نظر آماری در سطح یک هزارم معنی‌دار می‌باشد. به‌عبارتی بین گروهی که آموزش مهارت ابراز وجود را دیده‌اند (گروه آزمایشی) با گروهی که این آموزش را ندیده‌اند (گروه گواه) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. چنانچه در جدول شماره شش ملاحظه می‌شود، مقدار F میزان نمره کل تمایزیافتگی مربوط به مرحله پیش‌آزمون (موثر بر پس‌آزمون) برابر با بیست و هشت و هشتاد و چهار 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 یعنی نتایج پیش‌آزمون و آگاهی‌های دختران گروه نمونه قبل از شروع آموزش مهارت ابراز وجود بر نتایج پس‌آزمون موثر است. همچنین وقتی اثر تفاوت پیش‌آزمون برداشته می‌شود و میانگین‌ها تعدیل می‌شوند در پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار دیده می‌شود. مقدار F در بین گروهی با کنترل پیش‌آزمون برابر پنجاه و چهار و هجده صدم است که از نظر آماری در سطح یک هزارم معنی‌دار می‌باشد. به‌عبارتی بین گروهی که آموزش مهارت ابراز وجود را دیده‌اند (گروه آزمایش) با گروهی که این آموزش را ندیده‌اند (گروه گواه) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همان‌طور که در جدول شماره هفت مشاهده می‌شود سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها چون در سطح یک صدم معنادار می‌باشد، بیانگر آن است که میانگین آزمون‌ها از نظر حداقل یکی از نمرات ابعاد تمایزیافتگی در دو گروه گواه و آزمایشی تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی بردن به این تفاوت در ادامه از آزمون تحلیل کواریانس یک متغیره در متن مانکوا استفاده شده است که در جدول شماره شش گزارش شده است. چنانکه در جدول شماره هشت ملاحظه می‌شود F مربوط به بعد واکنش‌پذیری در بین گروهی با کنترل پیش‌آزمون برابر شصت و پنج و پنجاه و یک صدم، F مربوط به بعد جایگاه من در بین گروهی با کنترل پیش‌آزمون برابر بیست و نه یک صدم، F مربوط به بعد جدایی عاطفی در بین گروهی با کنترل پیش‌آزمون برابر هفتاد و سه و سیزده صدم و F مربوط به بعد آمیختگی عاطفی در بین گروهی با کنترل پیش‌آزمون برابر شصت و یک و پنجاه صدم است که از نظر آماری معنی‌دار می‌باشد. به‌عبارتی بین نمرات ابعاد واکنش‌پذیری، جایگاه من، جدایی عاطفی و آمیختگی عاطفی که آموزش مهارت ابراز وجود را دیده‌اند (گروه آزمایشی) با دخترانی که آموزش ندیده‌اند (گروه گواه) تفاوت معنی‌داری وجود دارد و این تفاوت نشان از تاثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر این ابعاد می‌باشد. البته با توجه به معنادار شدن F پیش‌آزمون آگاهی‌های قبلی آزمودنی‌ها هم در متغیرهای وابسته نقش داشته است.

جدول(۵) نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره آنکوا روی نمرات آموزش مهارت ابراز وجود بر خودکارآمدی گروه کنترل و آزمایشی در مرحله پس‌آزمون

	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری	Eta^2
پیش‌آزمون	۱۱۳۹/۸۷	۱	۱۱۳۹/۸۷	۳۷/۱۶	۰/۰۰۱**	۰/۴۴۲
بین گروهی	۴۶۷۰/۱۱	۱	۴۶۷۰/۱۱	۱۵۲/۱۷	۰/۰۰۱**	۰/۷۶۴
خطا	۱۴۴۱/۴۹	۴۷	۳۰/۶۷			
کل	۲۲۰۴۱۰/۰	۵۰				

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

جدول(۶) نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره آنکوا روی نمرات آموزش مهارت ابراز وجود بر نمره کل تمایزیافتگی گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون

	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری	Eta^2
پیش آزمون	۱۴۶۷۰/۷۹	۱	۱۴۶۷۰/۷۹	۲۸/۸۴	۰/۰۰۱**	۰/۳۸۰
بین گروهی	۲۷۷۳۰/۸۸	۱	۲۷۷۳۰/۸۸	۵۴/۱۸	۰/۰۰۱**	۰/۵۳۶
خطا	۲۴۰۵۳/۶۱	۴۷	۵۱۱/۷۸			
کل	۱۸۳۲۱۲۴/۰۰	۵۰				

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

جدول(۷) نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره روی نمرات آموزش مهارت ابراز وجود بر ابعاد تمایزیافتگی دختران گروه کنترل و آزمایشی

نام آزمون	مقدار	آزمون F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	Eta^2
اثر پیلایی	۰/۲۹۷	۴/۳۲۲	۴	۴۱	۰/۰۰۵**	۰/۲۹۷
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۰۳	۴/۳۲۲	۴	۴۱	۰/۰۰۵**	۰/۲۹۷
آزمون اثر هلتینگ	۰/۴۲۲	۴/۳۲۲	۴	۴۱	۰/۰۰۵**	۰/۲۹۷
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۴۲۲	۴/۳۲۲	۴	۴۱	۰/۰۰۵**	۰/۲۹۷

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

جدول(۸) نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره روی نمرات آموزش مهارت ابراز وجود بر ابعاد تمایزیافتگی دختران گروه کنترل و آزمایشی

		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری	Eta^2
پیش آزمون	بعد واکنش پذیری	۱۵۰۷/۳۴	۱	۱۵۰۷/۳۴	۴۷/۸۳	۰/۰۱	۰/۵۲۱
	بعد جایگاه من	۴۳۶/۲۴	۱	۴۳۶/۲۴	۱۵/۷۶	۰/۰۱	۰/۲۶۴
	بعد جدایی عاطفی	۱۱۲۷/۲۴	۱	۱۱۲۷/۲۴	۵۶/۳۵	۰/۰۱	۰/۵۶۲
	بعد آمیختگی عاطفی	۷۹۹/۶۲	۱	۷۹۹/۶۲	۳۲/۹۶	۰/۰۱	۰/۴۲۸
بین گروهی	بعد واکنش پذیری	۲۰۶۴/۳۹	۱	۲۰۶۴/۳۹	۶۵/۵۱	۰/۰۱	۰/۵۹۸
	بعد جایگاه من	۸۰۳/۲۰	۱	۸۰۳/۲۰	۲۹/۰۱	۰/۰۱	۰/۳۹۷
	بعد جدایی عاطفی	۱۵۶۲/۹۸	۱	۱۵۶۲/۹۸	۷۸/۱۳	۰/۰۱	۰/۶۴۰
	بعد آمیختگی عاطفی	۱۴۹۱/۹۵	۱	۱۴۹۱/۹۵	۶۱/۵۰	۰/۰۱	۰/۵۸۳

بحث و نتیجه‌گیری

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

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

وجـود باعث بهبود و افزایـش خودکارآمدی دختـران در شـرف ازدواج تحـت حمایت بهزیسـتی شـده اسـت. نتایج حاصل از این یافته همسـو با نتایـج خزاعـی،[۲۴] ربیعی، اسـلامی، مسـعودی و سلحشـوری،[۲۵] اکبـری و همـکاران،[۲۶] بیرامـی،[۲۷] کجبـاف، نقوی و عرب بافرانـی،[۲۸] آوزار و آلکایا[۲۹]و بوکت[۲۲] می‌باشـد. در تبیین ایـن یافته می‌توان گفت که فقدان ابراز وجود یک مشـکل بین فردی اسـت کـه می‌تواند روی موقعیت اجتماعی، شـغلی، خانوادگی و تعامـلات اجتماعـی تاثیـر بگـذارد.[۲۷] کسـانی کـه از قاطعیت به‌عنـوان یک ابزار برای ارتباط موثرتر سـود می‌برند؛ فهم بهتری از مشکل دارند و می‌توانند راه‌حل‌های بهتری به‌دسـت آورند، چون قدرت بیان مشکلات خود را دارند.[۴۷] یکی از مشکلاتی که تاثیر بازدارنـده بـر کارآمدی نوجوانـان و جوانان دارد و از شکلگیری سالم هویت و شکوفایی اسـتعدادها و قـوای فکری و عاطفـی آنان جلوگیـری می‌کند، مشـکل برقراری و حفظ ارتباطات اجتماعی است. آموزش مهارت ابراز وجود یا جرات‌ورزی که امروزه رواج بسیاری یافته اسـت و برای افرادی که مشـکلاتی در ابـراز وجود خـود در موقعیت‌های بین فردی دارنـد، مفید اسـت. آمـوزش ابـراز وجود می‌تواند برای همه افراد مناسـب باشـد.[۴۸] ابراز وجود به انسان احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می‌بخشـد و این احساسات نیز در روابـط متقابل با دیگران، اعتماد به‌نفس و عزت نفـس را تقویت می‌کند.[۴۹] همچنین یکی دیگر از نتایج این پژوهش اثربخشی بودن آموزش ابـراز وجود بر افزایـش تمایزیافتگی دختـران در آسـتانه ازدواج تحـت حمایت بهزیسـتی بود. نتایـج حاصل از ایـن یافته با نتایج پژوهش‌های انجام شـده توسـط جهان بخشی و کوشه،[۳۰] حامدی و همکاران،[۳۱] عاتم‌گیر عالم،[۳۲] حسن‌زاده و همکاران،[۳۳] آنیماساهو و الدنی،[۳۴] جنکینز،[۳۵] هپنر و همکاران[۳۶] و پلچ و پایکو[۳۷] همسو و هماهنگ است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که هدف اصلی ابراز وجود رسیدن به درجه بالاتری از خودمختاری اسـت که پیش زمینه لازم برای رسیدن به سطح مناسب تمایزیافتگی می‌باشـد. کاسـتنر و شـفر۱۹۹۹ معتقدند کـه گروه‌های درمانی مبتنی بر فنون عملی در نوجوانان باعث ایجاد تاثیر مثبتی در جو گروه شده، درگیر شدن افراد را در گروه افزایش می‌هد و باعث کاهش اجتناب از سـایر اعضای گـروه می‌گردد در نتیجه آمـوزش ابراز وجود می‌توانـد به‌عنوان یک روش گروه درمانی مبتنـی بر فنون عملی روش موثری باشد.[۴۴] از سوی دیگر، در تبیین اثربخشی آموزش ابراز وجود بر تمایزیافتگی می‌توان به این نکته اشـاره کـرد که آموزش ابراز وجود می‌تواند این امکان را به افراد بدهد تا نقایص رفتار خود را که ناشـی از تمایزنایافتگی اسـت تعدیل کنند. آموزش ابراز وجود باعث می‌شـود تا افراد در موقعیت‌های زندگی قاطعانه و جراتمندانه رفتار کنند. ابراز وجود بـه افراد کمک می‌کند تا روابط بین فردی خـود را تغییر دهند و کنترل بیشتری بر آن داشته باشند. به‌نظر می‌رسد آموزش ابراز وجود به افراد این توانایی را می‌دهد که بین احساس و عقل، صمیمیت و استقلال جداسازی نمایند. به افراد گروه نمونه به وضوع آموزش داده شد تا خودگویی‌های ناسـازگارانه، تحریف‌های شناختی و تفسـیرهای ناروا را که از اطرافیان بازخـورد می‌گیرند، برطرف سـاخته و با اسـتفاده از تکنیک‌های تغییر افکار منفی از طریق تغییر رفتار، چالش با افکار منفی و باید اندیشی‌ها، تعریف واژه‌ها به‌توانند افکار مناسب و منطقی را جایگزین کنند؛ بنابراین در جریان آموزش، این افراد تشویق شده‌اند تا افکار ناراحت کننده خود را مورد سـوال قـرار داده و افکار منطقی را برای مقابله با نشـخوارهای فکری که سـبب آشفتگی جسمانی و روانی می‌شود، جایگزین نمایند. کـه این امـر می‌تواندر افزایـش تمایزیافتگـی موثر بوده باشـد.[۵۱] همچنین نتایج به‌دسـت آمده از این پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود علاوه بـر افزایـش تمایزیافتگی، باعث کاهـش واکنش‌پذیری عاطفـی و آمیختگی عاطفـی و جدایی عاطفـی و افزایش بعد جایگاه من،در دختران در آسـتانه ازدواج تحت حمایت بهزیسـتی شده است. نتایج به‌دست آمده از این پژوهش با نتایج اسکیان[۴۴] همسو و هماهنگ اسـت. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های هپنر و همکاران[۳۶] همسـو می‌باشـد. نتایج حاصل از پژوهش پلچ و پایکو[۳۷] نشان داده است که بین تمایز خود و عملکرد شـناختی نوجوانان ارتبـاط معنی‌داری وجود دارد، از آن‌جایـی که افراد با واکنش عاطفی بـالا می‌توانند در مواجهه با موقعیت‌ها از عملکرد شناختیشـان به خوبی اسـتفاده کنند و قادر به انتخاب واکنش‌های سریع و موثر نیستند ابراز وجود این فرصت را فراهم می‌کند تـا نحوه برخورد مناسـب و منطقی با یـک موقعیت را چندین بـار به طرق مختلف اجرا کنـد و در نهایت بهترین پاسـخ را برگزینند. پلچ و پایکو[۳۷] معتقدند که مشـکلات اجتماعی و عاطفی بچه‌ها در

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

خانواده‌ها، ناشـی از تمایزیافتگی پایین و چیره بودن احساسـات است. به اعتقاد اسـکوورن و اشمیت[۵۲] افرادی که سطح هم‌میختگی بالایی دارند، احساسات غالب است و در مواجهه با موقعیت‌های مهم زندگیشان کمتر از تفکر منطقی اسـتفاده می‌کنند. این افراد شـدیدا نیاز به کسب تایید افراد مهم زندگیشـان دارند بنابراین در صورت بروز فشـار روانی و مشکلات بین فردی بیشتر از افراد دیگر، مستعد مشکلات روان‌شناختی از جمله افسـردگی هسـتند. ابراز وجود می‌تواند با توسعه خزانه رفتاری در کاهش آن موثر باشـد. افـراد تمایزیافته از هویت شـخصی قوی و جایگاه من نیرومندی 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 می‌شـود و این چرخه همچنان ادامه دارد تـا کارکرد فرد به‌خاطر اضطراب کاهش یافته و در نتیجه منجر به احسـاس بی‌کفایتی و نهایتا خودباوری ضعیف گردد.[٦] ابراز وجود باوجود این‌که یک روش گروهی اسـت به فردیت توجه می‌کند، در نتیجه اعتماد به‌نفس افزایش می‌یابد واضطراب کاهش می‌یابـد. در مورد جایگاه من، ابراز وجود می‌تواند به‌عنوان ابزاری مفید برای داشـتن هویت مستقل به فرد کمک کند، چرا که افراد تمایزنایافته قسـمت بیشـتر انرژیشـان را صرف تجربه، بیان و تشـدید عواطفشان می‌کنند و در روابط خود با دیگران، وابسـته می‌شـوند که ممکن است به نادیده گرفتن حقوق خود، از دست دادن هویت مستقل و مشکلات تصمیمگیری و اختلال در روابط زناشـویی در آینـده بیانجامد. گریز عاطفی می‌تواند خـود را به‌صورت فاصله گرفتـن فیزیکی از خانواده، موانع روانی مانند صحبت نکردن با یک عضو یا تعارضات حل نشـده با اعضای خانواده نشـان دهد. بوئن معتقد بود افراد پس از اخذ موضع شخصی و افزایش سطح تمایزیافتگیشان بهتر اسـت دوباره با خانواده اصلـی تماس برقرار کنند او برقراری تماس مجدد با خانواده اصلی را گام مهمـی برای کاهش اضطـراب باقی مانده مراجع در اثر گریز عاطفی می‌داند.[٦] در نتیجـه ابراز وجـود می‌تواند با ایفای نقش فـرد در حالت‌های مختلف اضطراب را برای رویارویـی با خانـواده اصلـی کاهش دهد.

محدودیت‌هـا: منحصـر بـودن نمونـه پژوهـش به منطقه جغرافیایـی 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 توجـه به تاثیر آمـوزش مهارت‌هـای ابراز وجود، پیشنهاد می‌شـود بخشی از برنامه‌های اداره بهزیستی و سازمان‌های مرتبط قرار گیرد.

سپاسگزاری: این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی‌ارشـد می‌باشـد و به‌این وسیله از تمامـی شـرکت‌کنندگان در ایـن پژوهش و همچنین اداره بهزیسـتی شهرسـتان شـوش 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 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 Psycotherapy. 2017;8(30):219-39. [Persian]
8. Mirzaei M, Zarei E, Sadeghifard M. The role of self differentition and economic factors by mediated family conflicts in preventing from mental and social harms. Counseling Culture and Psycotherapy. 2019;10(37):143-70. [Persian]
9. Tuason MT, Friedlander ML. Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

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 Scinces. 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, Mirnasab 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 Universityof 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. Tehrran, Iran. [Persian]
34. Animasahun R, Oladeni O. Effects of assertiveness training and marital communication skills in

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]

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 train-ing 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, Uzkurt 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.

[Downloaded from socialworkmag.ir on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.1735451.1400.10.3.4.8]