

## بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر خودتمایزسازی بوئن بر جرأت‌ورزی زنان متاهل اصفهان

### پروین کارخانه

کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان

### دکتر رضوان السادات جزایری<sup>۱</sup>

استادیار مشاوره دانشگاه اصفهان

### دکتر فاطمه بهرامی

استاد مشاوره دانشگاه اصفهان

### دکتر مریم السادات فاتحی زاده

دانشیار مشاوره دانشگاه اصفهان

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی مشاوره مبتنی بر خودتمایزسازی بوئن بر جرأت‌ورزی زنان متاهل شهر اصفهان بود. روش پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، همه زنان متاهل شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳ بودند که به صورت فراخوان، از طریق نصب آگهی در شهر ۶۰ نفر از کسانی که نمره پایین تری در پرسشنامه جرأت‌ورزی گمبیریل و ریجی کسب کردند، به عنوان حجم نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند (هر گروه ۳۰ نفر). یافته‌ها حاکی از تفاوت معنادار گروه آزمایش از نظر میزان ابراز وجود در مقایسه با گروه کنترل بود. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت با بالا رفتن سطح تمایز‌یافتگی در زنان، میزان بروز رفتارهای جرأت‌مندانه آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

**واژه‌های کلیدی:** جرأت‌ورزی، خودتمایزسازی، زنان متاهل.

<sup>۱</sup> نویسنده مسئول

آدرس پست الکترونیکی: r.jazayeri@edu.ui.ac.ir.

وصول: ۱۳۹۳/۱۰/۱۵- پذیرش: ۱۳۹۴/۰۴/۱۶

## The study of the effectiveness of the Bowen Self-differentiation counseling on the assertiveness of married women in Isfahan

Karkhane, P., jazayeri, R.S., Bahrami, F., FatehiZadeh, M.S

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of Bowen Self-differentiation on assertiveness behaviors among married women in Isfahan. Method: The research method was quasi-experimental pre-test - post-test with control group. Statistical population was all married women in Isfahan. The participants were 60 married women who were selected randomly among the people with low score on Gambrill and Richy (1975) assertiveness questionnaire. Then they randomly assigned into two experimental and control groups (N=30). The experimental group received eight sessions of Bowen Self-differentiation group counseling. The control group received no intervention. The data were analyzed using covariance analysis. The results showed that Bowen self-differentiation counseling had significant effect on assertiveness behaviors among married women.

**Key words:** assertiveness behaviors, Self-differentiation, married Women.

### مقدمه

از آن‌جا که انسان موجودی اجتماعی است، بودن در جمع و داشتن ارتباط با افراد دیگر برای او امری اجتناب‌ناپذیر است. کلمه ارتباط دارای ریشه لاتین است که به معنای عمومی کردن<sup>1</sup> و یا به عبارت دیگر در «معرض عموم قرار دادن» است. روابط اجتماعی از دو نظر اهمیت دارند: یکی این که تأمین‌کننده بهداشت روانی فرد هستند و دیگر این که بهداشت روانی دیگران نیز به آن روابط وابسته است. مهارت‌های اجتماعی شامل رفتارهایی است که شالوده روابط موفق رودررو را به وجود می‌آورند. گوش‌دادن، سؤال‌کردن، تماس چشمی، توضیح‌دادن و نظایر این‌ها از جمله مهارت‌های اجتماعی مؤثراند. یکی از این مهارت‌های اجتماعی که در روان‌شناسی نوین و به ویژه روان‌شناسی

<sup>1</sup>. to make common

سلامت تأکید زیادی بر آن صورت می‌گیرد، جرأت‌ورزی است. «ولپی» (۱۹۵۸) اولین دانشمندی بود که اصطلاح جرأت‌ورزی<sup>۱</sup> و آموزش آن را به کار برد. وی افرادی که قدرت نه گفتن و گرفتن حق خود را ندارند و از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، با عنوان افراد بدون جرأت معرفی کرد (ولپی<sup>۲</sup>، ۱۹۶۹)؛ زیرا جرأت‌ورزی یک مهارت اجتماعی مهم است که ضمن بهبود سلامتی فردی و روابط بین فردی حمایت‌گرانه، موجب برخورداری فرد از سلامت هیجانی بهتر می‌شود (گیوون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). این در حالی است که افراد کم جرأت پایین‌ترین سطح خودکارآمدی را در روابط بین فردی دارند. این امر، علاوه بر درگیری و ناسازگاری اجتماعی، آن‌ها را از هرگونه ابراز عقیده‌ای بازمی‌دارد (ویلیامز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). مبحث آموزش ابراز وجود یا رفتار جرأت‌مندانه در رفتاردرمانی سابقه طولانی دارد و سرآغاز آن به کارهای سالتر<sup>۵</sup> (۱۹۴۹) و ولپی (۱۹۵۸) برمی‌گردد. اینان متوجه شدند برخی انسان‌ها نمی‌توانند حق خود را بگیرند، عرض وجود کنند یا خود را نشان دهند. در دو دهه اخیر، توجه بیش‌تری به این مبحث شده است که خود، نشانگر اهمیت این جنبه تعامل اجتماعی است. ابراز وجود در همه فرهنگ‌ها یکسان تلقی نمی‌شود؛ مثلاً در آمریکا به فردیت بها داده می‌شود و بعضی از جنبه‌های ابراز وجود در آمریکا بیش‌تر از فرهنگ‌های دیگر قابل قبول است اما با این وجود برخی از انواع ابراز وجود را بیش‌تر متناسب مردان تشخیص داده‌اند و آن را مردانه می‌دانند و زن‌ها هنوز در بسیاری از موارد حق ابراز وجود ندارند؛ این در حالی است که همه فرهنگ‌ها به اندازه‌ما به ابراز وجود بها نمی‌دهند (پیرساقی، ۱۳۹۱). امروزه نبود جرأت‌ورزی ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری است که شاهد آن هستیم؛ از این رو، در چارچوب خانواده، مدرسه، دانشگاه و بطور کلی «در اجتماع» باید زمینه‌ها و بسترهایی را فراهم آورد که افراد بتوانند با

1. Assertiveness

2. Wolpe

3. Guven

4. Williams

5. Salter

اندیشه‌ورزی به حقوق مفروض خود دست یابند تا از ابتلا به رفتارهای ناسالم فردی و اجتماعی مصون بمانند (لنگ و جاکوبسکی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰).

از آن‌جا که محیط خانواده به عنوان نخستین و تأثیرگذارترین عامل در شکل‌گیری شخصیت و هویت افراد به حساب می‌آید، لذا افراد، طریقه رفتار با دیگران و برخورد با مسایل و مشکلات را نخست در خانواده می‌آموزند. یکی از الگوهای خانواده اصلی که به فرزندان انتقال می‌یابد، میزان «خودتمایزسازی»<sup>۲</sup> است. خودتمایزسازی به این صورت معرفی می‌شود که یک فرد بتواند در رویارویی با موقعیت‌های مختلف، «موضع من»<sup>۳</sup> را حفظ کند. افراد تمایز یافته از خود و اعتقاداتشان تعریف روشنی دارند و قادرند در زندگی، مسیر خود را برگزینند. آنان می‌توانند در مواردی که در بعضی افراد به رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نادرست منجر می‌شود، با در نظر داشتن عقل و منطق خویش، تصمیمات درستی اتخاذ کنند (پیرساقی، ۱۳۹۱). بر اساس نظر بوئن، فردی که به خودتمایزی متعادل از خانواده رسیده باشد، کم‌ترین سطح اضطراب و نشانگان روان‌شناختی را تجربه می‌کند (پاپکو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲)؛ درحالی که افراد نامتمیز، در مواقع فشارزای زندگی دارای برش عاطفی یا ارتباط نزدیک با دیگران (درحد امتزاج) هستند، افراد تفکیک‌یافته در چنین مواقعی ضرورتی به داشتن وابستگی عاطفی یا بریدن از دیگران ندارند و در چنین شرایطی می‌توانند در «وضعیت خود» بمانند و فکر و عمل کنند (کر و بوئن<sup>۵</sup>، ۱۹۸۸).

نظریه بوئن بر ضرورت تمایز یافتگی در سطح رفتاری و شناختی تأکید دارد؛ چراکه وجود تفکیک خویشتن موجب ایجاد سازگاری در تعاملات بین فردی و آرامش درون فردی می‌شود. از طرفی، رفتار جرأت‌مندانه رفتاری است بر مبنای اعتدال و به دور از افراط و تفریط، رفتاری که حد وسط برخورد منفعلانه و پرخاشگری باشد و موجب

<sup>1</sup>. Lange & jakubowski

<sup>2</sup>. Self-differentiation

<sup>3</sup>. I position

<sup>4</sup>. Papko

<sup>5</sup>. Kerr & Bowen

سازگاری هر چه بیشتر فرد در ارتباطاتش با دیگران می‌شود. نقص در مهارت‌های اجتماعی از جمله جرأت‌ورزی می‌تواند در مراحل زندگی افراد با جنسیت‌های مختلف اثرات منفی داشته باشد؛ اما این مسأله در زنان بارزتر است. زنانی که از جرأت‌مندی کافی برخوردار نیستند، نه تنها در تعاملات اجتماعی کم‌تر حاضر می‌شوند، بلکه در خانواده و در ارتباط با همسر و فرزندان هم با چالش‌هایی مواجه می‌شوند و تعارضات زناشویی بیش‌تری را تجربه خواهند کرد و علی‌رغم توانمندی‌هایی که دارا هستند، عملکرد پایین‌تری دارند. این مسأله در رابطه با زنانی که عزت نفس پایینی دارند، از فعالیت‌های اجتماعی کناره می‌گیرند، دوستان محدودی دارند و یا فقط با افراد خاصی عجين هستند و در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی نقش کم‌رنگی دارند، بارزتر است؛ چراکه طبق تحقیقات صورت گرفته میزان جرأت‌ورزی در میان زنان کم‌تر از مردان است (ویلسون و گالوس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳ و نیکسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۴؛ به نقل از آمالی، ۱۳۸۹). هم‌چنین پژوهش‌های گسترده‌ای نشان می‌دهد تمایز یافتگی پایین بر جرأت‌ورزی و سلامت روان افراد تأثیر دارد. برای مثال، تیموری آسفیچی، غلامعلی لواسانی و بخشایش (۱۳۹۱) در پژوهش خود تأیید کردند افرادی که سبک دلبستگی ایمن و تمایز یافتگی بالاتری دارند، رضایت زناشویی بیش‌تری هم در زندگی خود تجربه می‌کنند. به علاوه پیرساقی (۱۳۹۱) در بررسی تأثیر تفکیک خویشتن بر جرأت‌ورزی دختران نشان داد که تمایز یافتگی در دختران، رفتارهای جرأت‌ورزی و توأم با ابراز وجود را در آن‌ها افزایش می‌دهد و موجب سازگاری هرچه بیش‌تر این دختران خصوصاً در شرایط خوابگاه می‌شود. پلگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) در پژوهش خود با موضوع بررسی رابطه بین خودتمایزسازی و رضایت زناشویی نشان داد که رضایت زناشویی با گسلس عاطفی رابطه معکوس دارد؛ هم‌چنین، مشخص شد که رضایت زناشویی با طول ازدواج در مردان همبستگی مثبت، ولی در زنان همبستگی منفی

<sup>1</sup>. Vilsoon & Galoos

<sup>2</sup>. Nicsun

<sup>3</sup>. Peleg

دارد. پلگک و پاپکو (۲۰۰۲) و پلگک (۲۰۰۴) نیز در یافته‌های خود تأیید کردند که تمایز یافتگی بالا با اضطراب اجتماعی و نشانگان بیماری روانی رابطه معکوس دارد و خودتمایزسازی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی باشد؛ به دیگر سخن، تمایز یافتگی ضامن سلامت روان و کمبود آن عامل اضطراب مزمن است. در همین راستا یونال (۲۰۱۲) در پژوهش خود نشان داد که خود آگاهی و تکنیک‌های ارتباطی بر میزان خود آگاهی پرستاران مؤثر است.

از آن‌جا که ارتباط یکی از مهم‌ترین زمینه‌های سلامت زندگی اجتماعی است، اگر ناسالم و نامتعادل باشد، بی‌شک پایه اصلی زندگی سست می‌شود و رضایت از آن از بین می‌رود. از طرفی نقش حساس زن در خانواده به دلیل تربیت و سازندگی مهم است و وجود او موجب انسجام عاطفی و اخلاقی خانواده می‌شود. پس بنابراین سرمایه‌گذاری و تلاش در جهت تکوین این عضو پرنفوذ خانواده گامی در جهت استحکام این نهاد بنیادی خواهد بود. آموزش خودتمایزسازی در درمان‌های خانوادگی و روابط میان فردی کاربرد زیادی داشته است؛ اما در نمونه‌های زنان چندان به آن توجه نشده است. این مسأله برای محققان انگیزه‌ای شد تا کاربرد خود تمایزسازی را در یک نمونه از زنان متأهل به کار بگیرد. هم‌چنین، از جمله دلایلی که باعث شد محقق برای افزایش جرأت‌ورزی زنان از آموزش خود تمایزسازی استفاده کند، مؤلفه‌هایی مانند پیش‌قدم شدن در آغاز یک برخورد اجتماعی و بیان احساسات، قبول تفاوت داشتن با یک‌دیگر و ابراز وجود در موقعیت‌های مختلف (که در این آموزش وجود دارد)، می‌تواند در افزایش جرأت‌ورزی مؤثر باشد.

بنابراین با توجه به کمبود پژوهش در این زمینه، انجام پژوهش‌هایی برای آزمون گفته‌ها و فرضیه‌ها لازم است تا اساس پژوهش‌های آتی را فراهم کند. بر همین اساس، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال اساسی است که آیا آموزش مبتنی بر خودتمایز سازی بوئن بر میزان جرأت‌ورزی یا بروز رفتارهای جرأت‌مندانۀ زنان متأهل مؤثر است؟

## روش

این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه گواه بوده است. در پژوهش حاضر، مشاوره خودمتمایزسازی بوئن که به صورت گروهی در هشت جلسه اجرا شد، به عنوان متغیر مستقل و میزان جرأت‌ورزی زنان، متغیر وابسته است.

**جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری:** جامعه آماری همه زنان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۳۹۲ بوده‌اند. مشارکت‌کنندگان پژوهش، ۶۰ نفر از زنان متأهل شهر اصفهان بودند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت داوطلبانه انجام گرفت که به صورت فراخوان از طریق نصب آگهی در شهر از همه زنان متأهل شهر اصفهان برای شرکت در جلسات آموزشی دعوت به عمل آمد. سپس پرسش‌نامه جرأت‌ورزی به عنوان پیش‌آزمون بر همه مراجعه‌کنندگان که تعداد کل آن‌ها ۸۷ نفر بود، اجرا و از بین آن‌ها ۶۰ نفر که نمره کم‌تری در جرأت‌ورزی (یک انحراف معیار پایین‌تر از میانگین) کسب کرده بودند (در جدول شماره یک آمده است)، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۳۰ نفر) گمارش شدند. شرایط ورود، حداقل سواد در حد دیپلم، محدوده سنی ۲۰-۳۵، داشتن حداقل یک فرزند چهار سال به بالا (جهت بررسی وجود یا نبود فرایند مثلث‌سازی در روند آموزش)، در آستانه طلاق نبودن، مبتلای نبودن به بیماری‌های روانی و مصرف داروهای روان‌شناختی، داشتن رضایت همسر مبنی بر شرکت در جلسات بود. شرایط ورود و خروج اعضا قبل از تشکیل جلسات آموزشی، از طریق «مصاحبه با آن‌ها به صورت جداگانه» کنترل شد. هدف از تعیین شرایط ورود، حتی الامکان کنترل متغیرهای مزاحم یا هر شرایطی بود که می‌توانست نتیجه پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد.

## ابزار:

**پرسشنامه جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی:** پرسشنامه جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی: پرسش‌نامه جرأت‌ورزی بر اساس آزمون جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی<sup>۱</sup> (۱۹۷۵) تهیه شده است و دارای ۴۰ ماده اصلی است که در برخی از مواد آن به دلیل مطابقت‌نداشتن با فرهنگ ایرانی، تغییراتی داده شده و توسط آمالی (۱۳۸۹) به ۲۲ سؤال رسیده است. از نظر میزان اعتبار، همبستگی بالایی بین ماده‌های آزمون با یک‌دیگر وجود دارد. بار عاملی ماده‌های مختلف آزمون بین ۳۹ تا ۷۰ درصد گزارش شده است. ضریب پایایی توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) ۰/۸۱٪ گزارش شد و پس از حذف ۱۸ ماده و هماهنگی با فرهنگ ایران ضریب پایایی توسط آمالی (۱۳۸۹) بر ۴۰ دانش آموز دختر راهنمایی با فاصله زمانی ۲۵ روز، ۰/۸۲ تعیین شد. بهرامی (۱۳۸۵) در پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود اعتبار علمی این آزمون را بین هفت تا ۳۹ درصد تعیین کرد. هم‌چنین، ضریب پایایی آزمون را علی‌رغم این که گمبریل و ریچی محاسبه کرده بودند، از طریق بازآزمایی محاسبه کرد و برای درجه ناراحتی عدد ۰/۷۱٪ و برای نرخ بروز رفتار عدد ۰/۸۸٪ را به دست آورد. به علاوه اعتبار (روایی) ابزار جرأت‌ورزی توسط ده نفر از متخصصان و اعضای هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تأیید شد (به نقل از بهرامی، ۱۳۸۵). این پرسش‌نامه شامل دو بخش میزان احتمال انجام عمل قاطع و میزان ناراحتی ناشی از انجام عمل قاطع است. سؤالات در یک طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای (همیشه، اکثراً، گاهی، به ندرت و هرگز) تدوین شده‌اند. به هرگزینه یک تا پنج نمره تعلق می‌گیرد. جمع امتیازات قابل کسب در دامنه ای بین ۴۰ تا ۲۰۰ است. که امتیاز بالا نشان‌دهنده قاطعیت بیش‌تر و امتیاز پایین نشان‌دهنده قاطعیت کم‌تر است. نمره فرد بیانگر میزان قاطعیت یا ناراحتی ناشی از عمل قاطع وی است.

<sup>1</sup>. Gambriel and Rigy



## روش اجرا:

روش اجرای آموزش مبتنی بر خودمتمایز سازی بوئن در این پژوهش عبارت بود از دوره‌ای مشتمل بر هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای که با برنامه و فرمت از پیش تعیین شده به صورت گروهی، در شهر اصفهان و توسط محقق اجرا شد. این جلسات، براساس مطالعه منابع موجود اعم از پایان نامه‌ها، کتب و مقالات منتشر شده درباره موضوع پژوهش، توسط محققان استخراج شده است. در جدول زیر خلاصه‌ای از گزارش این جلسات ارائه شده است.

جلسه	محتوای درمان
اول	برقراری ارتباط و معارفه، بیان اهداف، قواعد و تعداد جلسات درمان، اجرای پیش‌آزمون، ارائه دورنمایی از برنامه جلسات آتی و تبیین موضوع، ارائه تکلیف، بازخورد.
دوم	آموزش مفهوم خودمتمایزسازی، بررسی تفاوت رفتارهای مبتنی بر عقل و عاطفه، برقراری ارتباط بین مشکلات فعلی زندگی و تمایز یافتگی، بیان ویژگی‌های افراد تمایز یافته و تمایز نیافته، ارائه تکلیف، بازخورد.
سوم	توضیح اجزای چهارگانه تمایز یافتگی، بررسی رابطه هریک از اجزای تمایز یافتگی با وابستگی افراطی و اعتماد به نفس، ارائه راهکارهای مقابله‌ای، ارائه تکلیف، بازخورد.
چهارم	تشریح منطبق مثلث‌سازی در خانواده، بررسی اثرات مثلث‌سازی در تداوم مشکل و ارتباط خانوادگی، آموزش فنون نامثلث‌سازی، ارائه تکلیف، بازخورد.
پنجم	بررسی فرایند فرافکنی خانواده، تبیین مشکل فعلی خانواده و تأثیر فرایند فرافکنی بر آن، بررسی موقعیت فرزندان و شخصیت آنان و رابطه آن با انتقال تفکیک یافتگی والدین به وی، ارائه تکلیف، بازخورد.
ششم	توضیح تأثیر محیط خانواده مبدأ فرد در زندگی او، بررسی رابطه بین مشکلات فعلی زندگی و مشکلات سابق خانه پدری، بازگشت ذهنی و حتی حضوری به خانه پدری - بررسی و اصلاح الگوهای یاد گرفته شده، ارائه تکلیف، بازخورد.
هفتم	توضیح روند شکل‌گیری فرایند انتقال چند نسلی و انتقال سطح تمایز یافتگی به نسل‌های بعد، رابطه فرایند انتقال چند نسلی با مشکل کنونی و راهکارهای پیش‌گیرانه، آموزش ترسیم نسل‌نگاره.
هشتم	جمع‌بندی مطالب ارائه شده در طول جلسات، بحث با اعضا درباره راه‌حل‌های جدیدی که در نتیجه این جلسات برای مشکلات فعلی به کار برده می‌شود؛ نظرخواهی راجع به کارایی این راه‌حل‌ها یا بن‌بست‌های عملی، اجرای پس‌آزمون، قدردانی، تشکر و ختم جلسات.

**روش تجزیه و تحلیل داده‌ها:** روش‌های آماری به کار گرفته شده در این پژوهش، در زمینه آمار توصیفی میانگین، انحراف معیار و ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن و برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد و داده‌ها با استفاده از نرم افزار spss تحلیل شدند.

### یافته‌ها

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، از روش‌های آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده گردید.

جدول ۱. مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات جرأت‌ورزی در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

پس‌آزمون			پیش‌آزمون			گروه‌ها
انحراف معیار	میانگین	حجم نمونه	انحراف معیار	میانگین	حجم نمونه	
۱۷/۲۶۲	۷۵/۴۶۶	۳۰	۱۸/۰۰۴	۵۳/۹۰	۳۰	آزمایش
۱۵/۱۳۰	۴۶/۳۶۶	۳۰	۱۸/۹۶۰	۴۹/۶۰	۳۰	کنترل

نتایج جدول یک نشان می‌دهد میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش در جرأت‌ورزی بیش‌تر از میانگین گروه کنترل بوده است. هم‌چنین، نتایج نشان می‌دهد میانگین نمرات جرأت‌ورزی در گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون افزایش چشم‌گیری پیدا کرده؛ در حالی که در گروه کنترل نتایج متفاوت است.

جدول ۲. ضریب همبستگی ویژگی‌های جمعیت شناختی با جرأت‌ورزی

ویژگی‌های جمعیت شناختی	میزان همبستگی با جرأت‌ورزی	سطح معناداری
سن	+۰/۱۶۳	۰/۳۹۱
تحصیلات	-۰/۳۱۶	۰/۰۸۸
تعداد فرزندان	+۰/۲۶۲	۰/۱۶۲

جدول دو رابطه بین ویژگی‌های جمعیت شناختی با جرأت‌ورزی را نشان می‌دهد، که برای بررسی رابطه شرایط ورودی که برای آزمودنی‌ها در ابتدای آموزش لحاظ شده بود، با میزان جرأت‌ورزی قرار داده شده است. نتایج بیانگر این است که رابطه هیچ یک از ویژگی‌های جمعیت شناختی سن، تحصیلات و تعداد فرزندان با جرأت‌ورزی معنادار نیست. این یافته حاکی از آن است که تغییرات حاصل شده در میزان جرأت‌ورزی گروه آزمایش متأثر از شرایط جمعیت‌شناختی یا شرط ورودی آزمودنی‌ها نیست.

**جدول ۳. نتایج آزمون لوین درمورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه در مرحله پیش آزمون در مورد جرأت‌ورزی**

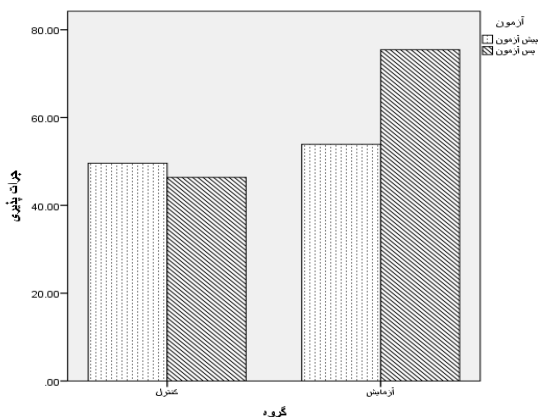
متغیر	شاخص مرحله	درجه آزادی	F	سطح معناداری
جرأت‌ورزی	پیش آزمون	۵۸	۰/۱۲۴	۰/۷۲۶

نتایج جدول سه نشان می‌دهد که پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه جامعه در مرحله پیش آزمون رعایت شده است ( $p > 0/05$ ).

**جدول ۴. نتایج آزمون کوواریانس درباره تأثیر مشاوره خودمتمایز سازی بر جرأت‌ورزی گروه آزمایش**

شاخص منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
پیش آزمون	۴۶۰/۲۷	۱	۴۶۰/۲۷	۱/۷۷	۰/۱۸۹	۰/۰۳	۰/۲۶
عضویت گروهی	۱۱۹۶۹/۱۸	۱	۱۱۹۶۹/۱۸	۴۶/۰۳۵	۰/۰۰	۰/۴۵	۱/۰۰

جدول چهار به آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه دو گروه مربوط است؛ چنان که نشان می‌دهد، پس از حذف تأثیر متغیر همگام (تأثیر پیش آزمون) بر متغیر وابسته و با توجه به مقادیر محاسبه شده، مشاهده می‌شود که اثر معنادار گروه‌ها در عامل جرأت‌ورزی با میزان تأثیر ۰/۴۵ وجود دارد ( $F=46/035, p < 0/05$ ). به این معنا که ۴۵ درصد از تفاوت‌های فردی در دو گروه آزمایش و گواه توسط عضویت گروهی تعیین می‌شود. توان آماری یک نشان می‌دهد که حجم نمونه برای بررسی این فرضیه کافی بوده است.



نمودار ۱. نمودار میله‌ای مربوط به عامل جرأت‌ورزی به تفکیک گروه و آزمون

همان‌طور که در نمودار یک مشهود است، میزان ابراز رفتار جرأت‌مندانه گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش چشم‌گیری پیدا کرده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بوئن بر جرأت‌ورزی زنان انجام گرفت.

نتایج حاصل از تحلیل نشان داد تأثیر آموزش خودتمایزسازی بوئن بر جرأت‌ورزی زنان متأهل معنادار بوده است ( $p < 0.05$ ). با توجه به میانگین میزان جرأت‌ورزی گروه آزمایش و کنترل، بسیاری از زنان با مشکل ابراز وجود دست به گریبان هستند؛ این درحالی است که ویلسون و گالوس (۱۹۹۳)، نیکسون و همکاران (۱۹۹۴) نیز در بررسی‌های خود تأیید کردند جرأت‌ورزی یکی از مشخصه‌های نقش جنسی مردانه است (به نقل از آمالی، ۱۳۸۹). یعنی به نوعی، زنان به تقویت این ویژگی در خود نیاز دارند. یافته‌های پژوهش با یافته‌های پژوهشگرانی نظیر جنکینز<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)،

<sup>۱</sup>. Jenkins

پاپکو (۲۰۰۲ و ۲۰۰۴)، پلگ (۲۰۰۲، ۲۰۰۴ و ۲۰۰۸)، اسکورون<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) و ولپی و لازاروس<sup>۲</sup> (۱۹۶۹) نیز در یک راستاست. بنابراین، آموزش خودمتمایزسازی بر جرأت‌ورزی زنان متأهل مؤثر است. لازم به ذکر است به دلیل کمبود پژوهش‌هایی که به طور مستقیم و خاص به بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر جرأت‌ورزی زنان متأهل پرداخته باشند، در ادامه به بررسی یافته‌های مشابه در این زمینه پرداخته می‌شود. پلگ و پاپکو (۲۰۰۲) در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که تمایز یافتگی بالا با اضطراب اجتماعی و نشانگان بیماری روانی رابطه معکوس دارد و خودمتمایزی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده بهزیستی ذهنی باشد (اسکورون و همکاران، ۲۰۰۳). تاسون و فریدلندر (۲۰۰۰) نیز رفتارهای مضطربانه توأم با نشانه‌های روان‌شناختی را در این گروه از افراد تأیید کردند. اسکورون و دندی<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) نیز در پژوهش مشابهی در بزرگسالان نشان دادند که بزرگسالانی که دارای تمایز یافتگی بیشتر هستند، «کنترل خود» بیشتر و واکنش‌پذیری عاطفی، اضطراب و وابستگی کم‌تری را در موقعیت‌های مختلف نشان می‌دهند.

به علاوه، نتایج این پژوهش با دستاوردهای پژوهشگران دیگری که از آموزش خودمتمایزسازی برای درمان یا کاهش دیگر مشکلات استفاده کرده‌اند، هماهنگ است. از لحاظ تأثیرگذاری آموزش خودمتمایزسازی بر متغیرهای وابسته مختلف، چندین پژوهش در دسترس است که یافته‌های آن‌ها از اثربخشی آن درباره متغیرهای مختلف، مانند سلامت روانی (شکیبایی و کرمی، ۱۳۸۵)، کنترل و ابراز مثبت هیجانات خود (محسنیان، کرملو و گنجوی، ۱۳۸۶)، کاهش عود نشانه‌های مرضی مبتلایان به سوء مصرف مواد (نریمانی، هاشمی، قاسم‌زاده، ماشین‌چی عباسی و فتوحی بناب، ۱۳۸۹)، کاهش اضطراب (کاظمیان، ۱۳۹۰)، بهبود مهارت‌های ارتباطی (سلطان علی‌آبادی،

<sup>1</sup>. Skowron

<sup>2</sup>. Lazarus

<sup>3</sup>. Dendy

امیرجان، یونسی، ازخوش و عسگری، ۱۳۸۷)، تغییر نگرش دانشجویان پسر نسبت به نحوه انتخاب همسر (ویسی، ۱۳۸۷)، تغییر نگرش دختران نسبت به انتخاب همسر (مرادی پور و حیدری، ۱۳۸۶) و افزایش رفتار جرأت‌مندانه توأم با ابراز وجود در دانشجویان دختر (پیرساقی، ۱۳۹۱) حمایت کرده‌اند.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان اظهار داشت که از بعد نظریه سیستمی، خودمتمایزسازی پایین به ایجاد خود آمیخته‌ای در فرد منجر می‌شود که با کاهش فردیت و یکسانی تفکرات و احساسات فرد با دیگران همراه خواهد بود. از آنجا که فرایند خودمتمایزسازی با کنترل آگاهانه و مؤثر اضطراب مرتبط است، پس آموزش و مشاوره خودمتمایزسازی موجب اعطای قدرت تمیز عقل از احساس، کاهش اضطراب و رسیدن به خویشن مستحکمی می‌شود که در عین ارتباط با دیگران مستقل از آنهاست. لذا با دریافت آموزش خودمتمایزسازی فرد به مقام کنترل اضطراب در موقعیت‌های بین فردی و بروز رفتار جرأت‌مندانه دست می‌یابد. به طور کلی، با توجه به نتایج این پژوهش و پژوهش‌های هم‌سو با آن، می‌توان از آموزش خودمتمایزسازی برای افزایش یا تقویت رفتار جرأت‌مندانه استفاده کرد.

مانند همه مطالعات دیگر، این مطالعه نیز محدودیت‌هایی داشته است؛ از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که این پژوهش تنها بر روی زنان اجرا شده است؛ پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این موضوع به صورت زوجی بررسی شود و نتیجه با پژوهش حاضر مقایسه شود یا این مطالعه در شهرها و فرهنگ‌های دیگری مطالعه شود؛ چراکه این پژوهش به شهر اصفهان منحصر است. به علاوه، با توجه به محدودیت زمانی که پژوهشگر در حین اجرای تحقیق با آن مواجه بود، این مطالعه در فاصله زمانی کوتاه مدت اجرا شده و مرحله پیگیری نداشته که این امر می‌تواند بر تعمیم نتایج در شرایط زمانی بلند مدت تأثیر بگذارد. پیشنهاد می‌شود برای بررسی ماندگاری اثرات مشاوره خودمتمایزسازی بوئن، در تحقیقات آتی مرحله پیگیری نیز انجام شود. در مجموع شیوه رفتارهای غیرجرأت‌مندانه در میان زنان با توجه به نقش تربیتی مهمی که در خانواده و اجتماع دارند، لزوم توجه مسئولان، روان‌شناسان و مشاوران را ضروری می‌کند و

روان‌شناسان و مشاوران خانواده می‌توانند از یافته‌های حاصل از این پژوهش و پژوهش‌های مرتبط با تمایز یافتگی زنان و ارتباط سطح تفکیک‌یافتگی با ابراز رفتار جرأت‌مندان به صورت کاربردی استفاده کنند.

## منابع

- آمالی، شهره. (۱۳۸۹). بررسی و مقایسه میزان کارآیی روش جرأت‌آموزی توأم با بازسازی شناختی بر روی برخی از نوجوانان مضطرب اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. انیستیتو روانپزشکی.
- بهرامی، فاطمه (۱۳۸۵). مقایسه اثربخشی آموزش روش‌های جرأت‌ورزی به دانش‌آموزان کم‌جرأت دختر دبیرستانی با شیوه‌های فردی و گروهی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- پیرساقی، فهیمه (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بر جرأت‌ورزی دانشجویان دختر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- تیموری آسفچی، علی. غلامعلی لواسانی، مسعود. بخشایش، علی. (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس سبک‌های دلبستگی و خودتمایزسازی. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۸ (۴)، ۴۶۳-۴۴۱.
- سلطانی علی آباد، مجتبی. امیرجان، ساره. یونسی، سید جلال. ازخوش، منوچهر. عسگری، علی (۱۳۸۷). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سطح خودتمایزسازی پسران نوجوان. فصلنامه علمی-پژوهشی رفاه اجتماعی، ۴۴ (۱۲)، ۹۲-۶۹.
- شکیبایی، طیه. اسماعیلی، معصومه. کرمی، ابوالفضل (۱۳۸۵). بررسی تاثیر آموزش خودتمایزسازی بر کاهش مشکلات روانی زنان مطلقه تهران در سال ۱۳۸۵. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۱-۱۱۵.
- کازمیان، سمیه. اسماعیلی، معصومه (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش خودتمایزسازی بر افزایش میزان سازگاری نوجوانان خانواده‌های طلاق. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، دانشگاه فردوسی مشهد، ۲(۱)، ۱۵۲-۱۴۳.

- محسنیان، محمد. کرم‌لو، سمیرا. گنجوی، آناهیتا (۱۳۸۶). رابطه میان تمایز یافتگی خود و هوش هیجانی در متقاضیان طلاق. *مجله خانواده پژوهی*، ۳ (۱۲)، ۸۳۷-۸۲۷.
- مرادی‌پور، مهدی (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر تغییر نحوه نگرش دختران به انتخاب همسر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- نریمانی، مهدی. هاشمی، تورج. قاسم زاده، ابوالفضل. ماشین چی عباسی، نعیمه. فتوحی بناب، سکینه (۱۳۸۹). آموزش خودمتمایزسازی بوئن و عود نشانه‌های سوء مصرف مواد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی*، ۶۳، ۱۱-۴۵.
- ویسی، کبیر (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بر تغییر نگرش دانشجویان پسر دانشگاه علامه طباطبایی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- Guyen M. (2010) An analysis of The vocational education undergraduate students levels of assertiveness and problem – solving skills. *Procedia soc Behav Sci*: 2(2): 2064 – 70.
- Jenkins, S. M ., Buboltz Jr., W.C., Schwartz, J.P., & Johnson, P (2005). Differentiation of self and psychology development. *Contemporary Family Therapy*, 27, 251-261.
- Kerr ME, Bowen M (1988). *Family Evaluation*. New York: Norton. 34-89.
- Lange, A, J. and Jakubowski, P (1976). responsible assertive behavior cognitive/ behavioral procedure for training. Research pressco.
- Papko, O(2004). Differentiation and test anxiety in adolescents, University of Haifa. *Journal of Adolescents*. Vol. 27, 645-662.
- Peleg-Popko O(2002). Bowen theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*. 24(2): 355-69.
- Peleg-Popko O(2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *JAdoles*; (27): 645-62.
- Peleg, O(2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401.
- Salter, a (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York: Farrar. Straus & Giroux.
- Skowron, E. A, Dendy A.K(2004). Differentiation of self and attachment in adulthood *Contemp Fam Ther*. 26(3), 337-57.



- Skowron E, Holmes SE, Sabatelli RM (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*. 26: 29-38.
- Thorberg. fred Arne, Iyvers Michael(2005). Attachment, Fear of intimacy and Differentiation of clients in substance disorders treatment facilities. P 114.
- Tuason, M, T. & Friedlander, M, I (2000). Do parents differentiation levels predict those of thire adult children? And other tests of Bowen theory in Philippine sample. *Journal of Counseling Psychology*. 47(1),27-35.
- Unai, sati. (2012). Evaluating the effect of self – awareness and communication technigues on nurses assertiveness and self – esteem. The partment of psych iatric nursing Gazi university Faculty of health science, Besevler, Ankara, Turkey. Pubmed.
- Williams, K. E. (2012). Inflexible parents, Inflexible Kids. A 6- year Longitu dinal Study of parenting Style and The Development of psychological flexibility in Adolescent *Journal of Youth and Adolescence*. 51(6), 306 – 314.
- Wolpe, T. (1969). *The practice of behavior therapy*. New York: pergamon press.
- Wolpe,J., & Lazarus, A. (1969). *Behavior therapy techniques*. New York: pergamon.