

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر میزان خودمتمایزسازی پسران نوجوان دبیرستانی

نویسندگان: حسن زارعی محمودآبادی^{۱*}، مجتبی سلطانی‌علی‌آباد^۲
و ساره امیرجان^۳

۱. استادیار گروه مشاوره خانواده دانشگاه یزد

۲. کارشناس ارشد مشاوره خانواده

۳. کارشناس ارشد مشاوره خانواده و کارشناس بهزیستی سمنان

zareei_h@yahoo.com

* نویسنده مسئول: حسن زارعی محمودآبادی

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر میزان خودمتمایزسازی پسران نوجوان دبیرستانی شهر تهران بود. جامعه آماری مورد مطالعه، نوجوانان پسر دبیرستان‌های منطقه سه تهران بود که با استفاده از روش تصادفی، تعداد ۳۰ دانش‌آموز انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ دانش‌آموز) قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت سه ماه، تحت سیزده جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی قرار گرفتند. در نهایت از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار این پژوهش، پرسش‌نامه خودمتمایزسازی (DSI) بود. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس و t وابسته نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی، باعث افزایش خودمتمایزسازی در نوجوانان شده است.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، خودمتمایزسازی، پسرهای دبیرستانی، کواریانس.

پژوهش‌های آموزش و یادگیری

(دانشور و نشر)

• دریافت مقاله: ۸۸/۱۲/۰۴

• پذیرش مقاله: ۹۱/۱۱/۲۱

*Scientific-Research
Journal of Shahed
University*

*Twentieth Year, No.3
Autumn & Winter
2013-14*

**Training & Learning
Researches**

دوفصلنامه علمی - پژوهشی
دانشگاه شاهد

سال بیستم - دوره جدید
شماره ۳

پائیز و زمستان ۱۳۹۲

مقدمه

قید خانواده رهاسازد. نوجوان در این دوران به نوعی کشمکش درونی، دچار است؛ از یک سو نمی‌خواهد از دوران کودکی‌اش پا فراتر نهد و از سوی دیگر، به آزادی عمل و قبول مسئولیت تمایل دارد. [۳]؛ بنابراین، هر گامی که نوجوان به سوی استقلال بردارد، ترس و تشویش درونش بیشتر می‌شود؛ در نتیجه او چندان تمایل ندارد پیوندهای خانوادگی را به‌طور کامل قطع کند. نوجوان نیاز به حمایت والدین را در هر حال احساس می‌کند و همواره در جستجوی روش‌هایی است که این حمایت را کسب کند [۴]؛ در واقع، این تلاش برای کسب استقلال و همچنین حفظ حمایت از جانب خانواده از مصداق‌های مفهوم خودتمایزسازی است. یافته‌های تحقیق تربرگ^۳ و لایورز^۴ (رابطه میان سبک دلبستگی، ترس از صمیمیت و خودتمایزسازی) نشان داد که سبک دلبستگی اجتنابی و ترس از صمیمیت، با خودتمایزسازی پایین رابطه دارد. ترس از صمیمیت، بیانگر ناتوانی در برقراری یک رابطه صمیمانه با دیگران و سبک دلبستگی اجتنابی به معنای احساس ناامنی در روابط و جستجوی پناهگاهی برای آرامش است [۵]. چنان‌که مشاهده می‌شود، نقطه اشتراک هر سه متغیر در تعریف نظری آن، توانایی یا ناتوانی در برقراری ارتباط سالم است؛ درحقیقت شخص تمایز یافته این ویژگی را در ارتباط با دیگران معنای دهد؛ همچنین بررسی نحوه تکامل فرایند ارتباطی از دیدگاه روان‌شناسان رشد نشان داد، بیشترین تحول‌های ارتباطی در سن نوجوانی رخ می‌دهند. تحول‌های ارتباطی در این سن از این جهت اهمیت دارند که گذار از کودکی به بزرگسالی را نشان می‌دهند؛ در واقع، استقلال‌جویی و روابط بیشتر با همسالان، نشانه‌هایی هستند که نوجوانی را از دیگر مراحل رشد متمایز کرده‌اند [۶]. اگر رابطه نوجوان با همسالان با استفاده از مهارت‌های ارتباطی مناسب افزایش یابد، توانایی آنها در تفکیک تفکر از احساس و حفظ استقلال شخصی در حین صمیمیت نیز افزایش می‌یابد.

هسته اصلی نظریه بوئن، مفهوم «خودتمایزسازی»

خودتمایزسازی^۱ به‌عنوان یک سازه روان‌شناختی از مفاهیم اساسی نظریه بوئن^۲ است که آن را به تفکیک خویشتن یا تفکیک من نیز ترجمه کرده‌اند؛ این مفهوم، بیانگر آن است که افراد، تا چه اندازه قادرند میان فرایند عقلی و احساسی خود، تفکیک قائل شوند؛ به عبارت دیگر، درجه توانایی فرد برای اجتناب از تبعیت خودکار از احساسات، بیانگر میزان تفکیک خویشتن است [۱]. بوئن بیان می‌کند کمال مطلوب، آن نیست که فردی سرد و بی‌روح، به شدت عینی‌گرا و بی‌احساس باشیم، بلکه قرار است در پی توازن و تعادل بوده، به یک تعریف و هویت شخصی دست یابیم؛ اما نه به بهای ازدست‌دادن قابلیت ابراز ارتجالی و خودانگیخته عواطف. هدف اصلی خودتمایزسازی، ایجاد توازن میان احساسات و شناخت است. تفکیک در معنای بوئن، بیشتر یک فرایند است تا هدفی دست‌یافتنی. «تفکیک» مسیر زندگی است نه یک حالت وجودی یا بودن [۲].

از دیدگاه بوئن، انطباق سالم از طریق درونی کردن روابط خانوادگی که تعادلی از کناره‌گیری و تماس است به وجود می‌آید؛ این تعادل در توانایی فرد برای تفکیک عاطفی و فیزیکی خود از خانواده اصلی منعکس می‌شود؛ مانند رسیدن به پختگی و استقلال عاطفی بدون ازدست‌دادن توانایی برقراری ارتباط عاطفی با دیگران [۲].

پژوهش‌های صورت گرفته درخصوص خودتمایزسازی بیشتر درباره بزرگسالان و زوج‌ها بوده و به نوجوانان، چندان توجه نشده است؛ درحالی‌که دوران نوجوانی، مهم‌ترین دوران تغییر و تحول به‌ویژه در تفکر است. ویژگی مهمی که باید بدان توجه خاص داشت، استقلال از سوی خانواده است. نوجوان در این دوره، خود را برای مرحله‌ای جدید از زندگی آماده می‌سازد و می‌کوشد که بر رفتار کودکانه‌اش غلبه کند. نوجوان آمادگی دارد مسئولیت رفتار خود و حتی مسئولیت کارهای دیگران را نیز برعهده گیرد؛ البته این بدان معنی نیست که نوجوان می‌خواهد به‌طور ناگهانی خود را از

3 . Thorberg
4 . Lyyers

1 . self_diffrentiation
2 . Bowen

استرس برآید، بدون اینکه اتکا یا اجتناب بیش از حد به دیگران داشته باشد.

اسکورن و دندی ادعا کردند که این دو ساختار (دلبستگی ایمن و خودتمایزافتگی) در ادبیات به جای هم به کار می‌روند. خودتمایزافتگی، مستلزم توانایی کسب نوعی حس خودمختاری است، و دلبستگی ایمن، توانایی دستیابی خودمختار به حمایت، زمان استرس است؛ به ظاهر، این دو مفهوم، مکمل (تکمیل کننده) هم هستند و از آنها به عنوان دو کرانه از تعامل‌های عاطفی انسان تعبیر می‌کنند. «ارتباط با مراقبت کننده‌ها و دستیابی به خودمختاری بالغانه» [۸].

اجزای تمایزافتگی: طبق نظریه بوئن، حداقل ۴ عامل بر سطوح تمایزافتگی شخص تأثیر دارند:

۱. واکنش عاطفی؛^۴
۲. گسلس عاطفی؛^۵
۳. آمیختگی با دیگران؛^۶
۴. توانایی به دست آوردن «موقعیت من».^۷ [۲]

۱. واکنش عاطفی: فرد کمتر تمایز یافته یا بیشتر عاطفی، به شدت و تجربه احساساتش توجه دارد. برای چنین فردی، سخت است که در پاسخ به عواطف دیگران، آرام باقی بماند. او در دنیایی عاطفی به دام افتاده است [۹].

۲. گسلس عاطفی: وقتی تعامل‌های میان فردی، شدید هستند، افراد کمتر تمایز یافته، ممکن است با گسلس عاطفی، عکس‌العمل نشان دهند [۹].

آنها خودشان را همانند احساساتشان از دیگران مجزای می‌کنند. در حالی که افراد با سطح تمایزافتگی بالا، از نظر عاطفی، حس نیاز به جدایی را ندارند [۱۰]. افرادی که از نظر عاطفی، جدا می‌شوند، به طور عمیقی، صمیمیت را تهدیدآمیز می‌یابند و بنابراین، اغلب تمایل دارند تا خودشان را از دیگران و از عواطف جدا کنند؛ آنها اهمیت خانواده را انکار می‌کنند و نمایی افراطی از استقلال نشان می‌دهند [۱۱].

است؛ این مفهوم برای درک وضعیت وابستگی متقابل به کار می‌رود. بوئن، مردم را روی پیوستاری از آمیختگی تا تمایزنا یافتگی، بین عملکرد عاطفی و عقلانی نشان داد. در انتهای این دامنه، کسانی هستند که عواطف و عقلشان در هم آمیخته و زندگی‌شان با نظام عاطفی اداره می‌شود؛ در نتیجه، این افراد، کمتر انعطاف‌پذیر و قابل توافق بوده، بیشتر، وابستگی عاطفی به دیگران دارند؛ در انتهای دیگر، کسانی هستند که بیشترین تمایزافتگی را دارند؛ عملکرد عقلانی این افراد می‌تواند خودمختاری آنها را حفظ کند و در زمان‌های استرس، آنها را انعطاف‌پذیر، تطابق‌پذیر و مستقل از واکنش عاطفی به دیگران نشان دهد [۲].

بوئن معتقد بود، اشخاص بخشی از انرژی‌شان را در روابط (با هم بودن)^۱، سرمایه‌گذاری می‌کنند و بخشی دیگر از انرژی را برای هدایت زندگی حفظ می‌کنند. وقتی افراد در روابطشان، میزان بالایی از انرژی صرف کنند، این روابط، تمایزنا یافته و با جدایی عاطفی کم، مشخص می‌شوند؛ این آسیب‌پذیری با تأثیرپذیری عاطفی از دیگران، در نیاز افراد به یکدیگر ریشه دارد؛ برای این افراد، نیروی با هم بودن به طور خودبه‌خود، عملکرد عاطفی‌شان را به دنبال آسیب به عملکرد عقلانی افزایش می‌دهد [۷]؛ این اشخاص با سطوح پایینی از خودتمایزافتگی، در دنیایی احساسی زندگی می‌کنند و این همان دنیای وابستگی متقابل است [۷].

پژوهشی که اسکورن^۲ و دندی^۳ (۲۰۰۴) انجام دادند، بررسی همگرایی میان مفهوم بوئن از خودتمایزافتگی و عقیده بالبی از دلبستگی ایمن بود که نتایج نشان دادند، روابطی معنادار میان ابعاد تمایزافتگی و دلبستگی بزرگسالان وجود دارد. خرده‌مقیاس تمایزافتگی، پیش‌بینی کننده ۴۰ درصد واریانس در اضطراب تعلق و ۶۲ درصد در دلبستگی اجتنابی است؛ همچنین، دلبستگی ایمن، با اضطراب پایین و اجتناب پایین از دیگران مشخص می‌شود که فرد را قادر می‌سازد تا از عهده

4 . Emotional Reactivity
5 . Emotional cutoff
6 . fusion
7 . I-position

1 . Being together
2 . Skowron
3 . Dendy

وجود دارد. گاه نزدیکی عاطفی به قدری شدید است که اعضای خانواده احساس می‌کنند از احساسات، افکار، تخیل‌ها و رؤیاهای هم باخبرند؛ به نظر بوئن، این صمیمیت می‌تواند به حالت ناخوشایند «نزدیکی مفرط» و در نهایت، طرد متقابل میان دو عضو ختم شود. بوئن چیزی را که ابتدا به زبان روانکاوی «توده نامتمایز من خانواده» توصیف کرده بود، بعدها با استفاده از زبان نظریه سیستم‌ها، با عنوان «امتزاج - تفکیک»، بازگویی کرد؛ هر دو اصطلاح، مؤید تأکید بوئن بر این قضیه‌اند که پختگی و خودشکوفایی، مستلزم آن است که فرد از دلبستگی‌های عاطفی ناگشوده به خانواده اصلی رهایی یابد [۲].

اعضای یک خانواده، هرچه بیشتر، تهدید و ناامنی را احساس کنند، بیشتر به همجوشی، متمایل می‌شوند؛ به عبارت دیگر، هرچه افراد، استرس یا اندوه بیشتری داشته باشند، بیشتر در جستجوی امنیت برمی‌آیند که این استرس یا اندوه از همجوشی با خانواده حاصل می‌شود [۱۵]؛ به عنوان نمونه، یک خانواده تمایز یافته، بهتر می‌توانند به یکدیگر در کنار آمدن با مرگ حتی مهم‌ترین فرد خانواده کمک کنند؛ در حالی که اعضای خانواده کمتر تمایز یافته، ممکن است پس از مدتی با نشانه‌های عاطفی یا انواعی از سوء رفتارهای اجتماعی پاسخ‌دهند (بوئن، ۱۹۷۸، به نقل از [۱۲]). اندوه مزمن می‌تواند افرادی را به وجود آورد که از لحاظ عاطفی، بیمار هستند و نمی‌توانند خود را از خانواده متمایز کنند؛ آنها برای همیشه به خانواده می‌چسبند و خانواده نیز به آنها می‌چسبند [۱۵].

طبق نظر بوئن (۱۹۸۸)، افراد فزون‌آمیخته، در حالت گیرافتادگی عاطفی باقی می‌مانند و باورها و اعتقادهای کمی را قاطعانه حفظ می‌کنند؛ آنها متعصب یا مطیع هستند و برای هر چیز به دنبال پذیرش و تأیید می‌گردند [۱۱]؛ آنها همچنین احساس نگرانی را تجربه می‌کنند و احساس عدم توانایی در خصوص فکر کردن، احساس کردن و عمل کردن برای خودشان را دارند [۱۶]؛ در مقابل، افراد دارای «تمایز یافتگی خوب»، مرزهای خانوادگی روشن، قابلیت عملکرد خودمختارانه و سازگاری شخصی بیشتری دارند، سطوح پایینی از اضطراب را تجربه می‌کنند، عواطف قوی دارند؛ ولی

۳. آمیختگی با دیگران (همجوشی): طبق نظر بوئن (۱۹۷۱، ۱۹۷۴ و ۱۹۷۵)، مشکل اصلی در خانواده‌ها، آمیختگی عاطفی بوده، راه‌حل اساسی آن نیز تمایز یافتگی است. گفته می‌شود افراد کمتر تمایز یافته، در روابط نزدیکشان، بیش از اندازه درگیر یا آمیخته با دیگران هستند [به نقل از ۱۲].

بوئن، توجهی خاص به وقوف بر احساسات و افکار و جدا کردن آنها از یکدیگر داشت. وقتی افکار و احساسات از هم متمایز نمی‌شوند، همجوشی روی می‌دهد. افراد به شدت تمایز یافته، به خوبی از عقایدشان آگاهی دارند و احساس فردیت می‌کنند [۱۳]. کسانی که در اختلاف‌های خانوادگی، میان هیجان‌ها و عقل خویش، تفکیک قائل شوند، می‌توانند حق خودشان را بگیرند و اسیر احساسات خویش نشوند؛ در حالی که همجوشی احساسات و افکار باعث می‌شود، فرد به جای مطرح کردن ارزش‌ها و عقاید حقیقی خویش، «خود کاذب»^۱ خویش را بروز دهد [۱۴]؛ یعنی فرد، بخشی از هویت خود را از دست بدهد یا «خود» را به شکلی درآورد که بیشتر، آرزوهای دیگران را برآورده سازد.

همجوشی، پدیده‌ای است که اجازه نمی‌دهد فرد، خودش را از خانواده متمایز کند و به دو جنبه ناپختگی اشاره دارد: ۱. نوعی همجوشی احساس و تفکر وجود دارد که طی آن، تفکر واقع‌بینانه تحت تأثیر تحریک‌پذیری قرار می‌گیرد و خادم آن می‌شود که حاصل این همجوشی، دلیل تراشی و توجیه عقلی برای موجه جلوه دادن ناپختگی عاطفی است و ۲. همجوشی، به نبود مرزها و فقدان فردیت میان دو یا چند نفر اشاره دارد که نمونه آن، روابط همزیستی است. همجوشی در خانواده‌ها، به «توده نامتمایز من خانواده» می‌انجامد که ویژگی آن، همبستگی تنگاتنگ است [۱۵].

بوئن (۱۹۶۶)، مفهوم توده نامتمایز من خانواده را که از روانکاوی اقتباس شده است، برای توضیح مفهوم «به هم چسبندگی» عاطفی خانواده ابداع کرد؛ وضعیتی که در آن، نوعی وحدت عاطفی مشترک در تمامی سطوح

1. self pseudo

هر لحظه و همه جا در حال برقراری ارتباط هستیم. از نظر واتزلوویک^۲، نداشتن ارتباط، امکان‌پذیر نیست؛ با این حال، تعاریفی متعدد از ارتباط به عمل آمده است (واتزلوویک، ۱۹۷۶، به نقل از [۱۹]).

یکی از معروف‌ترین تعاریف‌ها چنین است: «ارتباط میان فردی، فرایندی است که طی آن اطلاعات، معانی و احساسات از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان گذاشته می‌شوند (بروکس و هیث، ۱۹۸۵، به نقل از [۲۰]). وجه اشتراک تعاریف مختلف ارتباط این است که همگی، ارتباط را فرایند ارسال و دریافت پیام می‌دانند.

اسکیان در پژوهشی با هدف بررسی تأثیر گروهی سایکودرام (روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در میان ۲۰ دانش‌آموز دختر دبیرستانی به این نتیجه دست یافت که گروه‌های سایکودرام می‌تواند، تمایز یافتگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی را افزایش دهند [۲۱].

گرین^۳ (۱۹۸۶)، روابط بین تمایز یافتگی و عملکرد روان‌شناختی در میان افراد سالم، بیماران بستری و بیماران سرپایی مربوط به روان‌پزشکی را مورد بررسی قرارداد و به این نتیجه دست یافت که بیماران سرپایی و بیماران بستری در مقایسه با افراد سالم، سطوح پایینی از تمایز یافتگی را دارند [۲۲].

نتایج پژوهش‌های اسکورن و دنلی^۴ نیز، ارتباط میان تمایز یافتگی و اضطراب را نشان دادند؛ در نظر آنها، پویایی‌های خانواده‌های درهم‌آمیخته که با وابستگی عاطفی، کمبود خودمختاری و نزدیکی شدید (حمایت زیاد) مشخص می‌شوند، ممکن است حسی از گیجی، استرس و اضطراب را در اعضای خانواده ایجاد کنند؛ این روابط به درک فرایندهای خانواده نابهنجار همانند مثلث‌سازی^۵ کمک می‌کنند [۸].

پلگ-پوپکو^۶ در تحقیق‌های خود به این نتیجه

توسط آنها کنترل نمی‌شوند [۹]. از نظر بوئن نیز، افراد فزون‌آمیخته^۱ در روابط نزدیکشان، بیش از اندازه درگیر هستند؛ در حالی که افراد تمایز یافته، قادرند تعادلی را در روابطشان حفظ کنند (بوئن، ۱۹۷۸، به نقل از [۱۷]).

افرادی که بیشترین همجوشی (امتزاج) را میان افکار و احساساتشان دارند (برای نمونه، اشخاص اسکیزوفرنیایی و خانواده آنها)، ضعیف‌ترین کارکرد را دارند؛ آنها به احتمال، تحت سلطه واکنش‌های عاطفی خودکار یا غیرارادی هستند و اغلب، در برابر سطوح پایین اضطراب هم، دچار بدکارکردی می‌شوند [۱۶]. از آنجایی که آنان قادر به تفکیک افکار خود از احساساتشان نیستند، در تفکیک خود از سایرین نیز مشکل داشته، لذا به سادگی در عواطف حاکم بر خانواده حل می‌شوند؛ وقتی این قبیل دلبستگی‌های عاطفی خودکار در برابر خانواده، دست‌نخورده باقی می‌ماند، فرد در تفکیک خویش از خانواده و تبدیل شدن به موجودی بهره‌مند از کارکرد مؤثر بازمی‌ماند [۲].

۴. به کارگیری مواضع شخصی: تمایز یافتگی، همچنین در توانایی برای به کارگیری مواضع شخصی، منعکس می‌شود؛ این به معنای حفظ یک حس تعریف‌شده و روشن از خود، در زمانی است که فرد از طرف دیگران، تحت فشار است تا طوری دیگر عمل کند [۱۷]. افراد کمتر تمایز یافته از نظر عاطفی، به دیگران وابسته‌اند، در حالی که افراد بیشتر تمایز یافته، این توانایی را دارند که مواضع شخصی خود را در روابط به کارگیرند (بوئن، ۱۹۷۸، به نقل از [۱۷]) و قادرند به افکار و احساساتشان، خارج از نیازشان به پیروی از انتظارات دیگران توجه کنند [۱۸]؛ از طرف دیگر، نظریه پردازان رشد، دوره نوجوانی را از مراحل حساس شکل‌گیری خود جدید یا هویت نامیده‌اند که فرد به صورت مستمر احساس جدیدی از خود پردازش می‌کند؛ این احساس می‌تواند روابط نوجوان با خانواده را مختل یا متفاوت کند.

ارتباط: در نگاه اول، کلمه ارتباط کلمه‌ای تعریف‌شده و بی‌نیاز از توضیح به نظر می‌رسد؛ زیرا ما در

2. Watzlawick
3. Greyn
4. Skowron, & Dendy
5. Triangulation
6. Peleg & popko

1. Over involved

به صورت تصادفی به گروه‌های آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر)، تقسیم شدند. در ادامه با همکاری مشاور دبیرستان، طی تماس تلفنی با والدین گروه آزمایش و کسب رضایت برای حضور فرزندانشان در سیزده جلسه آموزشی مهارت‌های ارتباطی، جلسات با حضور دانش‌آموزان گروه آزمایش برگزار شد. گروه کنترل، طی این مدت، مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزشی، دوباره پرسش‌نامه خودمتمایزسازی، پس از یک ماه در اختیار هر دو گروه قرار گرفت (پس‌آزمون): پس از تکمیل، داده‌های به دست آمده تجزیه و تحلیل شدند. موضوع‌های مطرح شده در این جلسات، شامل «شناخت اجزای تشکیل دهنده ارتباط، شناخت موانع و تسهیلات بر سر راه یک ارتباط خوب، تمرین مهارت مناسب برای برقراری ارتباط، تعریف، ارائه نمونه و تمرین رفتار قاطع، آشنایی با ارتباط و شیوه‌های مثبت و منفی برقراری ارتباط، انتخاب دقیق کلمات و تمرین بیان افکار و احساسات از طریق به کار بردن جملاتی با ضمیر من و ...» بود.

طرح پژوهش

طرح تحقیق در این مطالعه از طرح تجربی پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه کنترل^۱ است.

ابزار پژوهش

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه خودمتمایزسازی (DSI)^۲ است؛ اسکورن و فری‌لاندر^۳، این مقیاس را در سال ۱۹۹۸ برای ارزیابی خودمتمایزسازی ساخته‌اند که شامل ۴۳ پرسش و چهار خرده‌مقیاس (واکنش عاطفی، موقعیت مواضع شخصی، گسلس عاطفی و آمیختگی با دیگران) است؛ این ابزار براساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شوند و یک نمره کل و چهار نمره اختصاصی برای هر یک از خرده‌مقیاس‌ها در نظر گرفته می‌شود. اسکورن و فری‌لاندر، ضریب اعتبار پرسش‌نامه خودمتمایزسازی را با استفاده از بازآزمایی،

دست‌یافتند که میان تمایز یافتگی و سطوح شدید مشکلات نوجوانان، ارتباط وجود دارد؛ همچنین میان تمایز یافتگی و سازگاری شخصی، سطوح اضطراب و افسردگی و مجموعه‌ای از مشکلات ارائه شده، ارتباطی معنادار وجود دارد؛ این نتایج، از این رویکرد بویژه حمایت می‌کنند که تمایز یافتگی، یک جنبه مهم سلامت روان‌شناختی است و کمبود آن به‌طور نزدیکی با اضطراب مزمن، مرتبط است. هدف این پژوهش، افزایش تمایز یافتگی در میان نوجوانان و همچنین کسب مهارت‌های ارتباطی برای تعامل سالم با همسالان و خانواده است؛ با این کار می‌توان فرایندهای عقلانی و احساسی را در نوجوانان از یکدیگر تفکیک کرد؛ همچنین برقراری ارتباط سالم با اطرافیان بدون وابستگی عاطفی به آنها، از دیگر اهداف این پژوهش محسوب می‌شود؛ هدف بعدی، آموزش خودراهبری و ایجاد ارتباط واضح و انتقال صحیح پیام با استفاده از تمام ویژگی‌های ارتباط است [۱۱].

روش پژوهش

جامعه آماری، برآورد نمونه و روش نمونه‌گیری

تمامی دانش‌آموزان دبیرستان‌های پسرانه منطقه سه شهر تهران، جامعه آماری در پژوهش حاضر را تشکیل دادند و روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی چندمرحله‌ای بدین قرار بود؛ در مرحله اول از میان دبیرستان‌های منطقه سه، به صورت تصادفی، یک دبیرستان پسرانه انتخاب شد؛ در مرحله دوم، پس از اطلاع‌رسانی عمومی در میان دانش‌آموزان، ۱۲۱ دانش‌آموز تمایل خود را برای شرکت در جلسات اعلام کردند. محقق با استفاده از مصاحبه‌ای نیمه‌ساختاری، تعدادی از دانش‌آموزانی را که سطح تمایز یافتگی به نسبت بالایی داشتند، شناسایی کرد و آنها را کنار گذاشت و دلیل چنین کاری را برای آنها بیان کرد؛ سپس آزمون خودمتمایزسازی (DSI) را روی بقیه دانش‌آموزان اجرا کرد (پیش‌آزمون)؛ از میان این افراد، تعداد ۳۰ نفر از کسانی که نمره خودمتمایزسازی آنها پایین‌تر از میانگین بود به عنوان گروه نمونه، انتخاب و

1 . pre test-post test randomized group design
2 . Differantiation Scale Inventory
3 . Skowron & Freilander

که نمره‌های پیش‌آزمون بر نتایج پس‌آزمون تأثیر داشته‌اند؛ علاوه بر این، F مربوط به اثر گروه (مداخله) پس از تعدیل میانگین برابر با $(19/053)$ به دست آمده است که از لحاظ آماری معنادار است؛ همچنین به منظور اطمینان بیشتر نسبت به تأثیر روش درمانی، میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل از طریق آزمون t وابسته بررسی شد که نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، t مشاهده شده برای بررسی تفاوت میان گروه کنترل در پیش‌آزمون با پس‌آزمون $t=3/85$ است که از لحاظ آماری، معنادار است؛ به عبارت دیگر، میانگین نمرات گروه کنترل در پس‌آزمون افزایش یافته است؛ احتمال وجود این تفاوت معنادار به دلیل اثر پیش‌آزمون، مبنای اصلی استفاده از روش تحلیل کوواریانس است، چرا که در تحلیل کوواریانس با این فرض که پیش‌آزمون، ممکن است بر نمره افراد در پس‌آزمون تأثیر داشته باشد، این اثر محاسبه می‌شود و با حذف یا کاهش این مقدار، اثر مداخله در نمره‌های پس‌آزمون مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ بنابراین می‌توان تفاوت مشاهده شده میان میانگین گروه کنترل در پیش‌آزمون با پس‌آزمون را ناشی از اثر پیش‌آزمون قلمداد کرد.

t مشاهده شده برای مقایسه گروه آزمایش در پیش‌آزمون با پس‌آزمون برابر با $t=5/65$ است که این مقدار از لحاظ آماری، معنادار است. مشاهده میانگین‌های دو گروه نشان می‌دهد که تفاوت ایجاد شده در گروه آزمایش به‌طور چشمگیری بیشتر از تفاوت موجود در گروه کنترل است؛ پس می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های ارتباطی، بر خودمتمایزسازی پسران نوجوان دبیرستانی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نخستین حس واقعی از خویشتن، در اوایل کودکی (۲ تا ۳ سالگی)، هنگامی که کودک احساس کند موجودی جدا از والدین است، به وجود می‌آید؛ طی آن دوره کودک ابراز وجود می‌کند؛ در نوجوانی، بار دیگر این احساس جدایی از دیگران ظاهر می‌شود. هر فرد

همسانی درونی و تحلیل عوامل $0/88$ گزارش داده‌اند [۲۳]. پژوهش پلک-پاپکو، ضریب آلفا را $0/84$ و اعتبار خرده‌آزمون‌ها را به شرح زیر گزارش داد. واکنش عاطفی ($0/80$)، موقعیت مواضع شخصی ($0/80$)، گسلس عاطفی ($0/80$) و آمیختگی با دیگران ($0/74$) [۱۱]. اسکیان پرسش‌نامه یاد شده را روی نمونه‌ای با حجم ۲۶۰ نفر از دانش‌آموزان پسر دبیرستانی اجرا کرد و اعتبار آن را با استفاده از آلفای کرونباخ، $0/81$ گزارش داد [۲۱]؛ همچنین در این پژوهش به منظور سنجش اعتبار مقیاس (DSI) در مرحله مقدماتی اجرای پژوهش، از طریق همسانی درونی (آلفای کرونباخ) ضریب اعتبار $0/94$ به دست آمد.

شیوه تحلیل داده‌ها

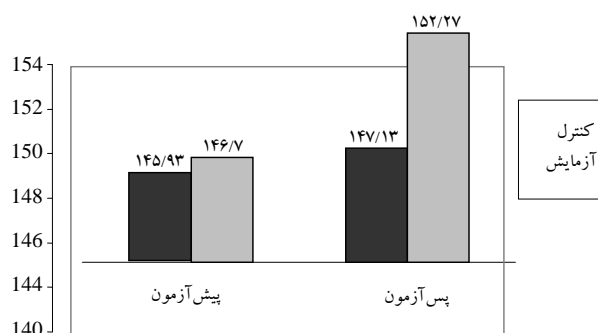
به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش، از نرم‌افزار SPSS 19 و از آزمون‌های t استودنت برای گروه‌های مستقل و تحلیل کوواریانس، به منظور آزمون فرضیه پژوهش و حذف تأثیر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون استفاده شد.

یافته‌ها

همان‌طور که در نمودار ۱ مشاهده می‌شود در مقیاس خودمتمایزسازی، میانگین گروه آزمایش در پیش‌آزمون ($146/7$)، بالاتر از میانگین گروه کنترل ($145/93$) است و نشان می‌دهد که میزان خودمتمایزسازی دو گروه، اختلافی اندک با یکدیگر دارند. میانگین نمرات گروه آزمایش در پس‌آزمون ($152/27$)، بیشتر از میانگین نمرات گروه کنترل ($147/13$) است؛ این تفاوت بیشتر از تفاوت میانگین‌ها در پیش‌آزمون است.

در پژوهش حاضر برای آزمون این فرضیه که آموزش مهارت‌های ارتباطی، خودمتمایزسازی نوجوانان را افزایش می‌دهد، از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد؛ نتایج این آزمون در جدول ۱ نشان داده شده است.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، F محاسبه شده مربوط به اثر پیش‌آزمون ($522/833$) از لحاظ آماری معنادار است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت



نمودار ۱. میانگین‌های دو گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون

جدول ۱. نتایج محاسبات تحلیل کواریانس برای مقیاس خودمتمایزسازی

منبع پراش	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۳۷۵۸/۵۶۸	۱	۳۷۵۸/۵۶۸	۵۲۲/۸۳۳	۰/۰۲۴
مداخله (گروه)	۱۴۰/۴۹۵	۱	۱۴۰/۴۹۵	۱۹/۵۴۳	۰/۰۳۱
خطا	۱۹۴/۰۹۹	۲۷	۷/۱۸۹		
کل	۶۷۶۴۵	۳۰			

جدول ۲. نتایج آزمون t وابسته برای مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	میانگین	انحراف استاندارد	درجه آزادی	t	سطح معناداری
کنترل	۱/۲	۱/۲	۱۴	۳/۸۵	۰/۰۰۲
آزمایش	۵/۴	۳/۵۲	۱۴	۵/۶۵	۰/۰۰۱

دارای یک «خویشتن حقیقی»^۱ یک ذات منحصر به فرد، و به قول کارل یونگ، دارای «خودی» است که او را از دیگران متمایز می‌کند؛ این خود، عهده‌دار خرد و جهت رفتار فرد است. شخصی که با خویشتن خویش در تماس باشد، قریحه‌ها، توانایی‌ها و امیالی را که به خودش اختصاص دارد، می‌شناسد. نوجوان می‌تواند به این خود، نزدیک شود. نوجوان در یک دوره آگاه شدن به‌سرمی‌برد؛ اغلب پیش‌بینی‌ها احساسات و رؤیاهایش از خرد ذاتی خودش ناشی می‌شوند. توانایی کسب استقلال و هویت، شخص را یک بزرگسال تلقی می‌کند که با مفهوم خودمتمایزسازی شباهت دارد [۲۳].

نتایج این پژوهش نشان دادند، آموزش مهارت‌های ارتباطی سبب افزایش خودمتمایزسازی در نوجوانان دبیرستانی می‌شود و ابزاری مناسب برای افزایش

خودمتمایزسازی در نوجوانان است. یافته پژوهش حاضر همراستا با یافته‌های اسکیان [۲۱]، اسکورن^۲ [۱۰]، تاسون^۳ [۱۶]، رزن، بارتل و استیس^۴ [۲۴] همراستاست. آموزش مهارت‌های ارتباطی طبق این الگو، مستلزم فعالیت و شرکت فعالانه در جلسات است؛ ویژگی مهم دیگر این روش، عینیت آمیخته با انتزاع است و با توجه به اینکه در این سن تفکر انتزاعی بیشتر رشد می‌کند، این الگو، مؤثرتر واقع می‌شود. الگوی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش آگاهی از خود و احساسات تمرکز دارد.

در این پژوهش، آموزش مهارت‌های ارتباطی به نوجوانان پسر دبیرستانی، باعث افزایش میزان خودمتمایزسازی فرد شده است؛ اثربخشی این نتیجه را با

2 . Skowron
 3 . Tuason
 4 . Rosen , Bartele & Harning

1 . True-self

نوجوانان در این نظام به حمایت عاطفی مفرط والدین پاسخ اجتنابی نشان داده‌اند درحالی‌که در پس‌آزمون گروه آزمایش، گسلس عاطفی، بیش از سایر مقیاس‌ها از آموزش مهارت‌های ارتباطی متأثر شده، کاهش بسیار داشته‌است؛ این اختلاف فاحش را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که در پکیج آموزش مهارت‌های ارتباطی، در بخش آموزش قاطعیت، روش‌های درخواست و امتناع صحیح به صورت ملموس و عملی آموزش داده‌شدند و به نظرمی‌رسد آموزش امتناع به صورت ویژه در این تغییر نقش داشته‌است، چراکه امتناع یا پیام‌های غیرکلامی متعارض، به قطع ارتباط منجر می‌شوند و از طرف دیگر، روابط گسسته^۱ به گسلس عاطفی بیشتر می‌انجامند؛ همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی، پاسخ‌های اجتنابی نوجوانان به حمایت زیاد والدینشان را تعدیل کرد. در ابعاد واکنش عاطفی و آمیختگی با دیگران، نمره گروه آزمایش در پس‌آزمون، کاهش چشمگیر داشته که می‌توان این کاهش را به تأثیر گروه و تأثیر ویژه آموزش‌های مربوط به پل‌ها و موانع برقراری ارتباط نسبت داد چراکه در این بخش از مداخله، جستجوی عناصر مثبت و منفی در ارتباط با دیگران به نوجوانان آموزش داده‌شد و در عمل، پل‌ها و موانع ارتباطی توسط نوجوانان شناخته و بررسی شدند. در بعد موقعیت مواضع شخصی به نظرمی‌رسد آموزش‌های مربوط به انتخاب دقیق کلمات و قاطعیت، عواملی ویژه در افزایش میانگین موقعیت مواضع شخصی بوده‌اند، چراکه در این مرحله، به نوجوانان ارتباط مثبت و استفاده مناسب از ضمیر من آموزش داده‌شد.

منابع

1. Thompson, A.R. (2003). *Counselling Techniques, Improving Relationship with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Brunner-Routledge press.
۲. گلدنبرگ، ایرنه و هربرت گلدنبرگ (۱۳۸۶)؛ *خانواده درمانی*؛ ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی، سیامک نقشبندی و الهام ارجمند؛ تهران: انتشارات روان.

این احتمال‌ها می‌توان بیان کرد:

- استفاده از برنامه‌ای هدفمند که از پایین‌ترین سطوح آغاز شده، با مثال‌های ساده محتوای هر جلسه را به روشنی توضیح می‌دهد؛
- تأکید بر توانایی درک همدلانه بدون تأثیر شدید از احساسات؛
- آموزش مهارت‌ها با توجه به پیامدهای ارتباط؛
- تشریح تفاوت ارتباط در انسان‌ها بر مبنای تفاوت‌های شخصیتی آنها؛
- شرکت فعالانه اعضای گروه در مباحث و انجام تکالیف که یادگیری را تسهیل کرده، به همکاری بیشتر اعضای گروه منجر می‌شد؛
- نوجوانان بدین دلیل که با توجه به شرایط سنی به پذیرش از طرف همسالان نیاز داشتند، خود را ملزم به درک احساسات یکدیگر می‌دانستند که این خود، مانع درک همدلانه بود و در واقع، نشان‌دهنده واکنش عاطفی بالا در خصوص اعضای گروه بود که این مسئله با شرح الگوهای ارتباطی، نتایج ناشی از برقراری ارتباط و تناسب موضوع ارتباط، تعارض ناشی از ابهام روابط مشکل‌ساز پیشین و در نتیجه، استفاده از رویکردهای جبرانی از قبیل تابعیت مطلق یا اجتناب، حل و گامی بلند به سوی متمایزسازی برداشته شد.
- همچنین در پژوهش حاضر، وضعیت افراد در دو گروه کنترل و آزمایش در ابعاد چهارگانه خودمتمایزسازی به صورت دیداری و با استفاده از نیم‌رخ‌های تدوین شده مورد توجه قرار گرفت. نتایج به دست آمده بدین ترتیب بودند که میانگین نمرات چهار بعد خودمتمایزسازی در پیش‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل، فقط اختلافی اندک با یکدیگر دارند و هر دو گروه در بعد گسلس عاطفی، بالاترین نمره در مقیاس سه بعد دیگر کسب کرده‌اند؛ برای تبیین این یافته می‌توان اینچنین استدلال کرد که نمونه مورد نظر، دارای وضعیت اجتماعی- اقتصادی بالایی بوده، حمایت زیادی از جانب خانواده دریافت می‌کردند؛ طبق دیدگاه سیستمی،

1. Disengaged

۱۵. پروچاسکا، جیمز او و جان سی نورکراس (۱۳۸۵):
نظریه‌های روان‌درمانی؛ ترجمه یحیی سیدمحمدی؛
تهران: انتشارات رشد.
16. Tuason, Friedlander (2000). Examining individualism, collectivism, and self-differentiation in African American college women. *Journal of Mental Health Counseling*, 23, 205-213
17. Hargie Owen. (1986). *A Handbook of communication skills* Publisher: Washington Square, N.Y.: New York University Press
18. Peleg-popko, Ora. (2006). Differentiation and test anxiety in Adolescents, *Journal of Adolescents*, 34, 145-175.
19. Bartle-Haring, Suzanne. Karen H. Rosen, Sandra M. Stith (2002). *Emotional Reactivity and Psychological Distress*. Ohio State University, SAGE Publications
۲۰. هارجی، اون ساندرز و همکاران (۱۳۸۶):
مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان‌فردی؛ ترجمه
مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی؛ انتشارات رشد.
۲۱. اسکیان، پرستو (۱۳۸۴): بررسی تأثیر سایکودرام
(روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از
خانواده اصلی در دانش‌آموزان دختر دبیرستان منطقه
پنج تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره؛
دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت
معلم تهران.
22. Greyn. (1986). *The psychology of self-esteem: a revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. San Francisco: Jossey-Bass
23. Skowron E. & Freilander, f. (2000). The role of differentiation in marital adjustment. *Journal of Counseling psychology*, 47, P 236.
24. Rosen, K.H. Bartele-Harning, s. & stith, S.M. (2001). Using bowen theory to enhance understanding of the intergenerational transmission of dating violence. *Journal of Family Issues*, 22, 124-142
3. Bartle-Haring, Suzanne. Gregory, Paula. (2003) Relationship between differentiation of self and the stress and distress associated with predictive cancer genetic counseling and testing: preliminary evidence. *Families, Systems & Health, Inc*
4. Bartle-Haring, Suzanne. Karen H. Rosen, Sandra M. Stith (2001). *Emotional Reactivity and Psychological Distress*. Ohio State University, SAGE Publications. p.130.
5. Thorberg, fred Arne, lyvers Michael (2005), Attachment, Fear of intimacy and Differentiation of clients in substance disorders treatment facilities. P 114
۶. ماسن، هنری پاول و همکاران (۱۳۸۶): رشد و شخصیت کودک؛ ترجمه مهشید یاسایی؛ تهران: نشر مرکز.
۷. زارعی محمودآبادی، حسن (۱۳۸۵): تأثیر آموزش فنون مشاوره شناختی بر بهبود عملکرد خانواده زوج‌های ناسازگار، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده؛ دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
8. Skowron, E.A & Dendy, A.K (2004). Differentiation of self & attachment in adulthood: Relational
9. Whaby, E. Pelg-Poka, Ora. Halaby, Einaya. (2006). The relationship of maternal separation anxiety & differentiation of self to children's separation Anxiety & Adjustment to kindergarten: in Druze families. *The Journal of Anxiety Disorders*. University of Haifa. P128.
10. Skowron E. (2000). The role of differentiation in marital adjustment. *Journal of Counseling psychology*, 47, P 236.
11. Peleg-popko, Ora. (2004). Differentiation and test anxiety in Adolescents, university of Haifa. *Journal of Adolescents*, 27, P 649.
12. Thompson, A.R. (2003). *Counselling Techniques, Improving Relationship with others, ourselves, our families, and our environment*. New York: Brunner-Routledge press. P129.
13. Peleg, O. & Dar, R. (2001). Marital quality, family patterns and children's fear and social anxiety and physiological symptoms. *Contemporary Family therapy*, 23, P 471.
۱۴. شارف، ریچارد اس (۱۳۸۶): نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره؛ ترجمه مهرداد فیروزبخت؛ تهران: انتشارات رسا.