

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سطح خودمتمایزسازی پسران نوجوان*

مجتبی سلطانی‌علی‌آباد*، ساره امیرجان**، سیدجلال یونسی***،
منوچهر ازخوش***، علی عسگری****

طرح مسئله: افزایش خودمتمایزسازی نقش مؤثری در سلامت روان نوجوانان دارد. پژوهش حاضر به منظور اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش خودمتمایزسازی پسران نوجوان دبیرستانی ساکن شهر تهران انجام شد. روش: طرح مورد استفاده در این پژوهش، طرح تجربی حقیقی است. جامعه آماری مورد مطالعه، کلیه نوجوانان پسر دبیرستانی ساکن منطقه سه است. با استفاده از پرسش‌نامه خودمتمایزسازی (DSI) ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی به طور تصادفی در دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و آزمایش (۱۵ نفر) انتخاب شدند. گروه آزمایش به مدت ۳ ماه، تحت ۱۳ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی قرار گرفت. در نهایت از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد.

یافته‌ها: آموزش مهارت‌های ارتباطی به صورت گروهی باعث ایجاد تفاوت معنادار در میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش شده است.

نتایج: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به افزایش خودمتمایزسازی نوجوانان دبیرستانی منجر شده است و ابزار مناسبی برای افزایش خودمتمایزسازی در نوجوانان است.

کلید واژه‌ها: جهانی آموزش مهارت‌های ارتباطی، خودمتمایزسازی، نوجوانان.

تاریخ پذیرش: ۹۰/۱۰/۰۳

تاریخ دریافت: ۸۷/۰۳/۲۹

• این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول می‌باشد.

* کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی <solatani8@gmail.com>

** کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

*** دکتر روانشناس بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

**** دکتر روانشناس تربیتی، دانشگاه تهران

مقدمه

خودمتمایزسازی^۱ به عنوان یک سازه روانشناختی از مفاهیم اساسی نظریه بوئن (Bowen.M) است که آن را به تفکیک خویشتن یا تفکیک من نیز ترجمه کرده‌اند. این مفهوم، بیانگر آن است که افراد، چقدر قادرند بین فرآیند 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. بوئن اظهار می‌دارد کمال مطلوب آن نیست که فردی سرد و بی‌روح، شدیداً عینی‌گرا و بی‌احساس باشیم. بلکه قرار است در پی توازن و تعادل بوده و به یک تعریف و هویت شخصی^۲ دست یابیم. اما نه به بهای از دست دادن قابلیت ابراز ارتجالی و خود انگیخته عواطف. هدف اصلی خودمتمایزسازی، توازن میان احساسات و شناخت است. تفکیک در معنای بوئنی آن بیش‌تر یک فرآیند است تا هدفی دست یافتنی. تفکیک؛ مسیر زندگی است نه یک حالت وجودی یا بودن (برواتی، نقشبندی و ارجمند، ۱۳۸۵).

پژوهش‌های صورت گرفته در مورد خود متمایزسازی بیش‌تر بزرگسالان و زوجها را در نظر گرفته و به نوجوانان توجه زیادی نشده است در حالی که مهم‌ترین دوران تغییر و تحولات به ویژه در تفکر، دوران نوجوانی است. که یکی از اشکال تغییر که می‌بایست بدان توجه خاصی داشت استقلال از سوی خانواده است. نوجوان در این دوره خود را برای مرحله جدیدی از زندگی اش آماده می‌سازد. او سعی بر آن دارد که بر رفتار کودکانه اش غلبه نماید. مسئولیت رفتارش را بر عهده گیرد و حتی آمادگی این را دارد که مسئولیت کارهای دیگران را نیز بر عهده گیرد. البته اینها بدان معنی نیست که نوجوان به طور ناگهانی خود را به طور کامل از قید خانواده رها سازد. نوجوان در این دوران دچار نوعی کشمکش درونی است؛ از یک سو تمایل ندارد از دوران کودکی اش پا فراتر نهد که از هر سو در محبت است و از سوی دیگر تمایل به داشتن آزادی عمل و به عهده گرفتن مسئولیت

1- self-differentiation

2- self-definition

است. پس هر گامی که نوجوان به سوی استقلال بر می‌دارد ترس و تشویش درونش بیش‌تر می‌شود. بنابراین او چندان تمایل ندارد تا پیوندهای خانوادگی را کاملاً قطع نماید. نیاز به حمایت والدین را در هر حال احساس می‌نماید و همواره در جست و جوی روش‌هایی است که این حمایت را کسب نماید (نیاز آذری، ۱۳۸۵). در واقع این تلاش برای کسب استقلال و همچنین حفظ حمایت از جانب خانواده از مصداق‌های مفهوم خود متمایزسازی است. یافته‌های تحقیق سربرگ و لایورز (Thorberg & Lyvers, 2000) که رابطه بین سبک دلبستگی، ترس از صمیمیت و خود متمایزسازی را مورد بررسی قرار داده‌اند، نشان دادند که بین سبک دلبستگی اجتنابی و ترس از صمیمیت بیش‌تر با خود متمایزسازی پایین‌تر رابطه وجود 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. چنان که ملاحظه می‌شود نقطه اشتراک هر سه متغیر در تعریف نظری آن، توانایی یا ناتوانی در برقراری ارتباط سالم است؛ در حقیقت حتی شخص خود متمایز این ویژگی را در ارتباط با دیگران معنا می‌دهد، از طرف دیگر بررسی نحوه تکامل فرآیند ارتباطی از دیدگاه روانشناسان رشد، نشان می‌دهد بیش‌ترین تحولات ارتباطی در سن نوجوانی رخ می‌دهد، تحولات ارتباطی 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 لحاظ ارتباطی از دیگر مراحل رشد متمایز کرده‌اند (یاسایی، ۱۳۸۶). به نظر می‌رسد در صورتی که افزایش رابطه نوجوان با همسالان با استفاده از مهارت‌های ارتباطی مناسب صورت گیرد توانایی آن‌ها در تفکیک تفکر از احساس و حفظ استقلال شخصی در حین صمیمیت، افزایش یابد؛ هدف این است که با توجه به افزایش رابطه نوجوانان با همسالان، با آموزش مهارت‌های ارتباطی، خود متمایزسازی نوجوانان را افزایش داد.

چار چوب نظری

هسته اصلی تئوری بوئن، مفهوم «خود تمایز یافتگی» است که پلی است برای فهم وضعیت وابستگی متقابل. بوئن عقیده داشت که مردم را می توان بر طبق دامنه ای از آمیختگی یا تمایز نا یافتگی بین عملکرد عاطفی و عقلانی شان مشخص کرد. در انتهای این دامنه، کسانی هستند که عواطف و عقلشان در هم آمیخته است و زندگی شان توسط سیستم عاطفی شان تحت نفوذ قرار گرفته است. در نتیجه این افراد انعطاف کم تر، و بیش تر وابستگی عاطفی به دیگران دارند. در انتهای دیگر، کسانی هستند که بیش تر تمایز یافتگی را دارند. در این افراد، عملکرد عقلانی شان می تواند خودمختاری آن ها را حفظ کند و در زمان های استرس، انعطاف پذیر، تطابق پذیر و مستقل از واکنش عاطفی به دیگران هستند (Gibson & Donigian, 2006).

همچنین بوئن معتقد بود که اشخاص میزانی از انرژی شان را در روابط (با هم بودن)^۱ سرمایه گذاری می کنند و بخشی از آن را برای هدایت زندگی به طور مستقل حفظ می نمایند. وقتی افراد در روابطشان، انرژی زیادی صرف می کنند، این روابط به عنوان تمایزنا یافتگی بسیار با جدایی عاطفی کم مشخص می شود. این آسیب با تأثیرپذیری عاطفی از دیگران ریشه در نیازمان به مردم دیگر دارد و اساس وضعیت وابستگی متقابل یعنی نیاز داشتن به مشارکت یا عکس العمل دقیق دیگران به منظور احساس امنیت در درونمان است. در این افراد به دنبال آسیب به عملکرد عقلانی، عملکرد عاطفی افزایش می یابد. بنابراین اشخاص با سطوح پایینی از خودتمایز یافتگی، در یک دنیای احساسی زندگی می کنند و این همان دنیای وابستگی متقابل است. بیش تر زندگی این افراد صرف نگهداری سیستم روابطشان با دیگران است و احساس خستگی می کنند. تصمیمات اصلی خود را بر اساس اجتناب از تعارض و آن چه زندگی شان را دچار نوسان نکند، می گیرند (Gibson & Donigian, 2006).

1- being together

یک دیدگاه جالب که توسط اسکورن و دندی (Skowron & Dendy, 2004) بیان شده، بررسی همگرایی بین مفهوم بوئن از خودتمایز یافتگی و عقیده بالبی از دلبستگی ایمن است. نتایج تأیید کردند که روابط معناداری بین ابعادی از تمایز یافتگی و دلبستگی بزرگسالان وجود دارد. خرده مقیاس تمایز یافتگی، پیش بینی کننده ۴۰٪ واریانس در اضطراب تعلق و ۶۲٪ در دلبستگی اجتنابی است. همچنین دلبستگی ایمن، با میزان اجتناب پایین و اضطراب کم در رابطه با مسائل زندگی مشخص می‌شود و افراد را قادر می‌سازد تا از عهده استرس برآیند بدون این که وابستگی زیاد یا اجتناب از اشخاص نزدیک خود داشته باشند.

در مطالعه‌ای که بر روی ۷۳ دختر ۱۸-۲۲ ساله با هدف بررسی تأثیر شیوه‌های دلبستگی بر سلامت روانی انجام شد، پژوهشگران نتیجه گرفتند که دختران با دلبستگی نا ایمن، نمرات بالاتری در افسردگی و اضطراب کسب کردند و تضادهای بیش‌تری با پدر و مادر خود داشتند (حقیقی، ۱۳۸۱).

اسکورن و دندی (Skowron & Dendy, 2004) ادعا کردند که این دو ساختار (دلبستگی ایمن و خود تمایز یافتگی) می‌توانند به جای هم به کار روند. خودتمایز یافتگی مستلزم توانایی کسب یک حس خودمختاری است در حالی که صمیمیت و روابط عاطفی خود را از دست ندهیم. این تعریف شبیه به تعریف دلبستگی ایمن است که عبارت از توانایی دستیابی به حمایت اشخاص مهم زندگی (والدین)، زمانی که تحت شرایط استرس آمیزی هستیم. و در عین حال می‌توانیم خودمختاری و استقلال عملمان را حفظ کنیم. ظاهراً این دو مفهوم، مکمل (تکمیل کننده) هم هستند. و به عنوان دو کرانه از تعاملات عاطفی انسان تعبیر می‌شود. «ارتباط با مراقبت کننده‌ها و دستیابی به خود مختاری بالغانه».

«اجزای تمایز یافتگی»

بر طبق تئوری بوئن، حداقل ۴ عامل مؤثر بر سطوح تمایز یافتگی شخص وجود دارد:
۱- واکنش عاطفی، ۲- گسلس عاطفی، ۳- آمیختگی با دیگران، ۴- توانایی به دست آوردن «موقعیت من» (Whaby, Halaby, Einaya 2006).

واکنش عاطفی^۱

فرد کم‌تر تمایز یافته، یا بیش‌تر عاطفی، واکنشی می‌باشد و بیش‌تر انرژی‌اش را به سمت تجربه و شدت احساساتش متوجه ساخته است. برای چنین فردی، احتمالاً مشکل است که در پاسخ به عاطفه دیگران آرام باقی بماند او در یک دنیای عاطفی، به دام افتاده است (: popko, 2002).

۲- گسلش عاطفی^۲

وقتی تعاملات میان فردی، شدید هستند، افراد کم‌تر تمایز یافته ممکن است با گسلش عاطفی عکس‌العمل نشان دهند. (Whaby, et al, 2006).

آن‌ها خودشان را همانند احساساتشان از دیگران مجزا می‌کنند. در حالی که افراد با تمایز یافتگی بالا، احساس نیاز به جدایی از نظر عاطفی ندارند. (peleg&popko, 2004). 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 یک نمای افراطی از استقلال را نشان می‌دهند (popko, 2002).

۳- آمیختگی با دیگران (هم‌جوشی)

بر طبق نظر بوئن در سال‌های ۱۹۷۵، ۱۹۷۴، ۱۹۷۱، مشکل اصلی در خانواده‌ها، آمیختگی عاطفی است و راه‌حل اساسی آن نیز تمایز یافتگی است (Thompson, 2003). گفته می‌شود افراد با خود متمایز سازی پایین، در روابط نزدیکشان، بیش از اندازه درگیر یا آمیخته با دیگران هستند (Johnson, 2005).

بوئن، توجه خاصی به وقوف بر احساسات و افکار و جدا کردن آن‌ها از یکدیگر دارد. وقتی افکار و احساسات از هم متمایز نمی‌شوند، هم‌جوشی روی می‌دهد.

1- emotional Reactivity

2- emotional cutoff

افراد با خود متمایزسازی بالا، به خوبی از عقایدشان آگاهی دارند و احساس خودیت می‌کنند. کسانی که در اختلافات خانوادگی بین هیجانات و عقل خویش تفکیک قائل می‌شوند، می‌توانند حق خودشان را بگیرند و اسیر احساسات خویش نگردند؛ در حالی که هم جوشی احساسات و افکار باعث می‌شود به جای مطرح کردن ارزش‌ها و عقاید حقیقی خویش، «خود کاذب» خویش را بروز دهند (فیروزبخت، ۱۳۸۶). یعنی فرد، میزانی از هویت خود را از دست بدهد یا «خود» را به شکلی درآورد تا بیش‌تر آرزوهای دیگران را برآورده سازد.

هم جوشی، پدیده‌ای است که اجازه نمی‌دهد فرد، خودش را از خانواده متمایز کند و به دو جنبه ناپختگی اشاره دارد. اولاً نوعی هم جوشی احساس و تفکر وجود دارد که طی آن، تفکر واقع‌بینانه تحت تأثیر تکانشگری قرار می‌گیرد. حاصل این هم جوشی، دلیل تراشی و توجیه ناپختگی عاطفی است. ثانیاً هم جوشی، به نبود مرزها و فقدان فردیت بین دو یا چند نفر اشاره دارد که نمونه آن روابط همزیستی است. هم جوشی در خانواده‌ها، به «توده نامتمایز من خانواده» می‌انجامد که ویژگی آن همبستگی تنگاتنگ است. (سید محمدی، ۱۳۸۵)

«بوئن» در سال ۱۹۶۶ مفهوم توده نامتمایز من خانواده را که از روانکاو اکتیویس شده است، برای توضیح مفهوم «به هم چسبندگی» عاطفی خانواده ابداع کرد. وضعیتی که در آن نوعی وحدت عاطفی مشترک در تمامی سطوح وجود دارد. گاه نزدیکی عاطفی به قدری شدید است که اعضای خانواده احساس می‌کنند از احساسات، افکار، تخیلات و رؤیاهای هم با خبرند. به نظر بوئن، این صمیمیت می‌تواند به حالت ناخوشایند «نزدیکی مفرط» و نهایتاً طرد متقابل بین دو عضو ختم شود. بوئن چیزی را که ابتدا به زبان روانکاو «توده نامتمایز من خانواده» توصیف کرده بود، بعدها با استفاده از زبان نظریه سیستم‌ها، تحت 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. (برواتی، نقشبندی و ارجمند، ۱۳۸۶).

1- pseudo self

اعضای یک خانواده، هر چه بیش‌تر احساس تهدید و ناامنی کند، بیش‌تر به هم جوشی متمایل می‌شوند. به عبارت دیگر، هر چه افراد، احساس استرس یا اندوه بیش‌تری کنند، بیش‌تر به جستجوی امنیت یکتایی برمی‌آیند که از هم جوشی با خانواده حاصل می‌شود. (سید محمدی، ۱۳۸۵) به عنوان مثال، یک خانواده تمایز یافته، بهتر قادرند تا به همدیگر در کنار آمدن با مرگ مهم‌ترین فرد خانواده کمک کنند؛ در حالی که اعضای خانواده کم‌تر تمایز یافته ممکن است بعد از مدتی با نشانه‌های عاطفی یا انواعی از سوء رفتارهای اجتماعی پاسخ دهند (Worden & Parkes, 1987). 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 می‌چسبد. (سید محمدی، ۱۳۸۵).

بر طبق نظر بوئن در سال ۱۹۸۸، افراد فزون آمیخته، در حالت مخصوصه عاطفی موقعیتی که در خانواده‌های اصلی شان داشته‌اند، باقی می‌مانند و باورها و اعتقادات کمی را قاطعانه حفظ می‌کنند، متعصب و یا مطیع هستند و برای هر چیز به دنبال پذیرش و تأیید می‌گردند. (peleg-popko, 2004).

آن‌ها همچنین احساس نگرانی را تجربه می‌کنند و احساس عدم توانایی برای تفکر، احساس و عمل کردن برای خودشان را دارند (Tuason, 2000).

در مقابل، افراد با تمایز یافتگی بالا، مرزهای خانوادگی روشن و قابلیت عملکرد خودمختارانه و سازگاری شخصی بیش‌تری دارند، سطوح پایینی از اضطراب را تجربه می‌کنند، عواطف قوی دارند؛ ولی توسط آن‌ها کنترل نمی‌شوند. (Whaby, Halaby, 128, Einaya 2006).

از نظر بوئن نیز، افراد فزون آمیخته^۱ در روابط نزدیکشان، بیش از اندازه درگیر هستند؛ در حالی که افراد تمایز یافته، قادرند تعادلی را در روابطشان حفظ کنند. (Popko, 2004).

1- over involved

افرادی که بیش‌ترین هم‌جوشی (امتزاج) را بین افکار و احساساتشان دارند (مثلاً اشخاص اسکیزوفرنیایی و خانواده آن‌ها)، ضعیف‌ترین کارکرد را دارند. آن‌ها احتمالاً تحت سلطه واکنش‌های عاطفی خودکار یا غیرارادی هستند و معمولاً حتی در برابر سطوح پایین اضطراب هم دچار بدکارکردی می‌شوند.

از آن جایی که آنان قادر به تفکیک افکار خود از احساساتشان نیستند، در تفکیک خود از سایرین نیز مشکل داشته و لذا به سادگی در عواطف حاکم یا جاری خانواده حل می‌شوند. وقتی این قبیل دلبستگی‌های عاطفی خودکار در برابر خانواده دست نخورده باقی می‌ماند، فرد در تفکیک خویش از خانواده و تبدیل شدن به موجودی برخوردار از کارکرد مؤثر باز می‌ماند. (برواتی، نقشبندی و ارجمند، ۱۳۸۶).

هم‌جوشی بین دو نفر مانند زن و شوهر، با درگیری نفر سومی که از آن‌ها حمایت می‌کند، تنش را کاهش می‌دهد. بنابراین، هم‌جوشی موجب مثلث‌سازی می‌شود. (سیدمحمدی، ۱۳۸۵).

به‌کارگیری مواضع شخصی

همچنین تمایز یافتگی، در توانایی برای به‌کارگیری مواضع شخصی، منعکس می‌شود که به معنای حفظ یک حس تعریف شده و روشن از خود، در زمانی است که فرد از طرف دیگران تحت فشار است تا طور دیگری عمل کند. افراد کم‌تر تمایز یافته از نظر عاطفی، وابسته به دیگران هستند، کم‌تر برای خودشان فکر می‌کنند، عمل می‌کنند و احساس می‌کنند؛ در حالی که افراد تمایز یافته بالا، توانایی دارند که مواضع شخصی خود را در روابط به کار گیرند و قادرند تا به افکار و احساساتشان، خارج از نیازشان به پیروی از انتظارات دیگران توجه کنند (popko, 2002). 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 تعریف شده و بی‌نیاز از توضیح به نظر می‌رسد؛ زیرا ما در هر لحظه و همه جا در حال برقراری ارتباط هستیم. تعاریف متعددی از ارتباط به عمل آمده است. یکی از معروف‌ترین این تعاریف چنین است: «ارتباط میان فردی، فرآیندی است که طی آن اطلاعات، معانی و احساسات از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان گذاشته می‌شود: (Berger, 1985). یکی از اشتراکات تعاریف مختلف ارتباط این است که همگی ارتباط را فرآیند ارسال و دریافت پیام می‌دانند.

ارتباط کلامی و غیرکلامی

یکی از تقسیم‌بندی‌های رایج ارتباط، تقسیم آن به کلامی و غیرکلامی است، اگرچه اغلب، این دو نوع ملازم و همراهند. در یک ارتباط رویاروی دو نفره تخمین زده می‌شود که فقط ۱/۳ معانی از طریق عامل کلامی و ۲/۲ بقیه از طریق راه‌های غیرکلامی منتقل می‌شوند (Bennett, 1993). پس بخش اعظم اطلاعات از راه‌های غیرکلامی رد و بدل می‌شوند.

«ارتباط غیرکلامی» به عنوان یک نظام ارتباطی در مقایسه با زبان، خصوصیات بسیار متفاوتی دارد. رمزگشایی و واکنش به پیام‌های غیرکلامی در مقایسه با واکنش به پیام‌های کلامی بسیار سریع‌تر و خودکارتر است. وقتی طرف مقابل مان لبخند می‌زند یا خیره می‌شود، یا... در تفسیر و واکنش به این علائم درنگ نمی‌کنیم؛ در واقع ما نیازی به تحلیل و رمزگشایی هشیارانه معانی این پیام‌ها نداریم. برعکس، پیام‌های کلامی معمولاً در جریان رمزگردانی و رمزگشایی بسیار کامل‌تری قرار می‌گیرند و برای فهم، تفسیر و آماده کردن پاسخ به آن‌ها زمان بسیار بیش‌تری صرف می‌شود. به‌علاوه پیام‌های غیرکلامی در مقایسه با کلامی، کم‌تر مورد بازبینی و تفسیر هشیارانه قرار می‌گیرند. در نتیجه، نشانه‌های غیرکلامی اغلب می‌توانند ما را افشا کنند و بازخوردها، احساسات و هیجان‌هایی را هویدا سازند که میلی به آشکار شدن آن‌ها نداریم.

ارتباط غیرکلامی، تفاوت دیگری نیز با زبان دارد: پیام‌های غیرکلامی در انتقال اطلاعات «بازخوردی» و هیجانی بسیار کارآمدترند تا پیام‌های کلامی. این نکته ممکن است عجیب به نظر رسد؛ زیرا معمولاً چنین تصویر می‌شود که نشانه‌های غیرکلامی صرفاً زبان را همراهی و حمایت می‌کنند؛ در حالی که وقتی پیام‌های کلامی توسط پیام‌های غیرکلامی نقض می‌شوند، تأثیر پیام‌های غیرکلامی در ابلاغ بازخوردها و احساسات بسیار قوی‌تر از کلمات است (Worden, 1996). بنابراین ارتباط کلامی عمدتاً برای انتقال اطلاعات مربوط به دنیای خارج، وظایفی که باید انجام پذیرد و از این قبیل مناسب است؛ در حالی که ارتباط غیرکلامی در زندگی اجتماعی، در ابلاغ ارزش‌ها، بازخوردها، دوستی‌ها و دشمنی‌ها، واکنش‌های شخصی و به خصوص در ابلاغ حالت‌های هیجانی ما به دیگران، نقش مهمی به عهده دارد.

مروری کوتاه بر پژوهش‌های انجام شده

هر چند بر اساس مطالعات صورت گرفته توسط پژوهشگر، به جز پژوهش اسکیان (۱۳۸۴) تحقیقات دیگری در ارتباط با موضوع پژوهش در داخل کشور یافت نشد، اما پژوهش مذکور و پژوهش‌هایی که در خارج از کشور در زمینه خود متمایزسازی صورت گرفته است، نشان دهنده اهمیت و مؤثر بودن آموزش خود متمایزسازی در زندگی اشخاص است، در زیر نمونه‌هایی از آن آورده می‌شود:

در پژوهشی که با هدف بررسی تأثیر گروهی سایکودرام (روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در بین ۲۰ نفر دانش‌آموز دختر دبیرستانی انجام شد، نتایج نشان داد که گروه‌های سایکودرام توانستند تمایز یافتگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی را در مقیاس کلی و چهار خرده مقیاس پرسش‌نامه افزایش دهند. (اسکیان، ۶۸: ۱۳۸۴).

گرین (Gren, 1986)، روابط بین تمایز یافتگی و عملکرد روانشناختی در بین افراد سالم، بیماران بستری و بیماران سرپایی مربوط به روان‌پزشکی را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه دست یافت که بیماران سرپایی و بیماران بستری، دارای سطوح پایینی از تمایز یافتگی نسبت به افراد سالم بودند، در این راستا، تاسون و فرید لندر (Tuason&Friedlander, 2000) نیز در بررسی ارتباط بین تمایز یافتگی، اضطراب و نشانه‌های روانشناختی در یک نمونه فیلیپینی، به این نتیجه دست یافتند که تمایز یافتگی به طور معکوس در ارتباط با آشفتگی روانشناختی می‌باشد.

نتایج پژوهش‌های اسکورن نیز، ارتباط بین تمایز یافتگی و اضطراب و الگوی ارتباطی را نشان دادند. آن‌ها یافتند که پویایی‌های خانواده‌های در هم آمیخته که با وابستگی عاطفی، کمبود خودمختاری و نزدیکی شدید (حمایت زیاد) مشخص می‌شود، ممکن است حسی از گیجی، استرس‌ها و اضطراب در اعضای خانواده ایجاد کند و اعضا قادر به برقراری ارتباط هدفمند و مثبت نباشند و پیام‌ها را به گونه‌ای منفی و نا امن دریافت کنند. (Skowron & Dendy, 2004).

همچنین محققان، شواهدی یافتند که نشان می‌دهد یک جنبه از تمایز یافتگی - واکنش عاطفی - در ارتباط با استرس‌ها و پریشانی روانشناختی بود. (Rosen, Bartele-Harning & Stith, 2001).

یافته‌ها نشان داده است که بین تمایز یافتگی و سطوح شدیدی از مشکلات نوجوانان، ارتباط وجود دارد همچنین بین تمایز یافتگی و سازگاری شخصی، سطوح اضطراب و افسردگی و مجموعه‌ای از مشکلات ارائه شده ارتباط معناداری وجود دارد. این نتایج، از این رویکرد بوئن که تمایز یافتگی، یک جنبه مهم از سلامت روانشناختی است و کمبود آن به طور نزدیکی در ارتباط با اضطراب مزمن است حمایت می‌کند (peleg, 2004).

همچنین، یافته‌ها نشان داده است که بین تمایز یافتگی و سطوح شدیدی از مشکلات نوجوانان، ارتباط وجود دارد (peleg, 2001). همچنین بین تمایز یافتگی و سازگاری

شخصی، سطوح اضطراب و افسردگی و مجموعه‌ای از مشکلات ارائه شده ارتباط معناداری وجود دارد. این نتایج، از این رویکرد بوئن که تمایز یافتگی، یک جنبه مهم از سلامت روانشناختی است و کمبود آن به طور نزدیکی در ارتباط با اضطراب مزمن است حمایت می‌کند. (Skowron, 2000).

به‌طور خلاصه، خود متمایز سازی به طور آشکاری با نشانه‌های مختلف از کارکرد روانشناختی، شامل نشانه‌های روانشناختی و پریشانی در ارتباط می‌باشد.

روش تحقیق

طرح تحقیق در این مطالعه از طرح تجربی پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل نامعادل استفاده شده است.

جامعه

جامعه آماری در پژوهش حاضر کلیه دانش آموزان دبیرستان‌های پسرانه منطقه (۳) شهر تهران در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶ بودند.

نمونه، نمونه‌گیری، و روش اجرا

روش نمونه‌گیری مطالعه ترکیبی از نمونه‌گیری خوشه‌ای و ساده است: در مرحله اول از بین دبیرستان‌های منطقه (۳)، به صورت تصادفی یک دبیرستان پسرانه انتخاب شد. در مرحله دوم، پس از اطلاع رسانی عمومی در بین همه دانش آموزان در باره تحقیق، ۱۲۱ دانش آموز انتخاب شدند، سپس آزمون خود متمایز سازی (DSI) در این نمونه اجرا شد در مرحله بعدی، از بین این افراد تعداد ۳۰ نفر از کسانی که نمره خود متمایز سازی آنها پایین‌تر از میانگین بود به عنوان گروه نمونه، به صورت تصادفی به گروه‌های آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) به عنوان گروه نمونه، تقسیم شدند. سپس با همکاری

مشاور دبیرستان، طی تماس تلفنی با والدین گروه آزمایش و کسب رضایت جهت حضور دانش آموزان در ۱۳ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی، جلسات با حضور همه دانش آموزان گروه آزمایش برگزار شد؛ بسته آموزشی مورد استفاده در این پژوهش توسط خانم‌ها پروانه محمدخانی و ربابه نوری قاسم آبادی در سال ۱۳۷۹ ترجمه و تدوین شده است. موضوعات مطرح شده در این جلسات شامل موارد زیر بود:

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 ابراز افکار و احساسات از طریق به کار بردن جملاتی با ضمیر من و ...

به این ترتیب گروه آزمایش ۱۳ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای به مدت ۳ ماه، هفته‌ای یک بار در جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی شرکت کردند. گروه کنترل در این مدت مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزش، مجدداً پرسش‌نامه خود متمایز سازی پس از ۱۰ روز در اختیار هر دو گروه قرار گرفت. و پس از تکمیل توسط گروه‌های آزمایش و کنترل، داده‌های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار پژوهش

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه خودمتمایز سازی (DSI) است. این مقیاس در سال ۱۹۹۸ توسط اسکرون و فریدلندر برای ارزیابی خود متمایزسازی ساخته شده است و شامل ۴۳ سؤال و ۴ خرده مقیاس (واکنش عاطفی، موقعیت مواضع شخصی، گسلش عاطفی، آمیختگی با دیگران) است که بر اساس مقیاس لیکرت نمره گذاری می‌شود و یک نمره کل و چهار نمره اختصاصی برای هر یک از خرده مقیاس‌ها در نظر گرفته می‌شود.

اسکورن و همکاران (۱۹۹۸) ضریب پایایی پرسش‌نامه خود متمایز سازی را با استفاده از بازآزمایی و همسانی ۰/۸۸ گزارش داده است. پژوهش پلک - پاپکو (۲۰۰۴)، ضریب آلفا را برابر با ۰/۸۴ و پایایی خرده آزمون‌ها را برابر با ۰/۸ ER=۰ (واکنش عاطفی) IP=۰/۸ (موقعیت مواضع شخصی) EC=۰/۸ (گسلش عاطفی) و FO=۰/۷۴ (آمیختگی با دیگران) گزارش داده است (اسکیان، ۱۳۸۴). اسکیان (۱۳۸۴) پرسش‌نامه مذکور را در نمونه‌ای به حجم ۲۶۰ نفر از دانش آموزان پسر دبیرستانی اجرا نمود و پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ، برابر با ۰/۸۱ گزارش نمود. هم چنین در این پژوهش به منظور سنجش پایایی مقیاس (DSI) در مرحله مقدماتی اجرای پژوهش ۱۲۱ دانش آموز، پرسش‌نامه خود متمایز سازی را تکمیل کردند و نتایج آن از طریق همسانی درونی (آلفای کرونباخ) مورد تحلیل قرار گرفت و ضریب پایایی برابر با ۰/۹۴ به دست آمد.

ملاحظات اخلاقی

- ۱- افراد جهت شرکت در پژوهش یا خروج از آن مختار بودند و این موضوع به اطلاع آن‌ها رسید.
- ۲- به شرکت کنندگان اطمینان داده شد که جزئیات مکالمات گروهی محرمانه خواهد ماند.
- ۳- برگزاری جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی برای گروه کنترل پس از پایان جلسات گروه آزمایش

روش تحلیل داده‌ها

- به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش، داده‌های به دست آمده به دو طریق مورد ارزیابی قرار گرفتند:
- ۱- آمار توصیفی برای تنظیم جداول و ترسیم نمودارها و به محاسبه میانگین و انحراف استاندارد.

۲- آزمون t استودنت برای گروه‌های مستقل، به منظور اطمینان نسبت به همسانی واریانس‌ها و برابری میانگین‌های دو گروه در پیش آزمون.
 ۳- تحلیل کوواریانس به منظور آزمون فرضیه پژوهش و حذف تأثیر پیش آزمون بر پس آزمون.

یافته‌های تحقیق

چنان‌که در شکل ۱ مشاهده می‌شود در مقیاس خود متمایزسازی، میانگین گروه آزمایش در پیش آزمون (۱۵۲/۲۷) بالاتر از میانگین گروه کنترل (۱۴۷/۱۳) است و نشان می‌دهد که میزان خود متمایزسازی دو گروه اختلاف اندکی با یکدیگر دارند.
 میانگین نمرات گروه آزمایش در پس آزمون (۱۵۲/۲۷) بیش‌تر از میانگین نمرات گروه کنترل (۱۴۷/۱۳) است این تفاوت بیش‌تر از تفاوت میانگین‌ها در پیش آزمون است.



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

به منظور بررسی میزان تغییر خرده مقیاس‌های متغیر خود متمایزسازی میانگین و انحراف استاندارد دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون مورد مقایسه قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار خرده مقیاس‌های خود متمایزسازی در پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون		پیش آزمون		خرده مقیاس‌ها
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
(۲/۳۷)۲/۴۱	(۳۷/۸)۳۵/۷۳	(۱/۳)۱/۲۱	(۳۸/۹)۴۲/۹۳	واکنش عاطفی
(۱/۱۸) ۱/۸۱	(۴۲)۵۰/۱۳	(۰/۹۲) ۰/۸۹	(۳۸/۴۵)۳۸/۲۷	مواضع شخصی
(۲/۳۹)۱/۶	(۴۷/۷۳)۴۱/۰۷	(۱/۱۵)۱/۳۸	(۵۱/۲۹)۵۲/۲۷	گسلش عاطفی
(۲/۳۸)۱/۲۹	(۴۲/۴۱)۳۶/۲	(۱/۳۹)۱/۲۳	(۴۲/۶۲)۴۲/۶۷	آمیختگی با دیگران

مقادیری که در پرانتز نشان داده شده مربوط به گروه کنترل است.

چنان‌که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین شاخص واکنش عاطفی در پیش آزمون گروه آزمایش ۴۲/۹۳ و در پس آزمون برابر با ۳۵/۷۳ است که بیش از ۷ نمره اختلاف مشاهده می‌شود، این مقدار در پیش آزمون گروه کنترل برابر ۳۸/۹ است که تنها یک نمره با پس آزمون این شاخص (۳۷/۸) اختلاف دارد.

میانگین خرده مقیاس مواضع شخصی گروه آزمایش در پیش آزمون برابر ۳۸/۲۷ و در پس آزمون برابر با ۵۰/۱۳ است، اختلاف بین این دو نشان می‌دهد که مواضع شخصی در پس آزمون گروه آزمایش افزایش یافته است؛ این مقدار در پیش آزمون گروه کنترل برابر ۳۸/۴۵ و در پس آزمون برابر با ۴۲ است که تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین پیش آزمون و پس آزمون آن مشاهده نمی‌شود.

در گسلش عاطفی، میانگین پیش آزمون گروه آزمایش ۵۲/۲۷ است که این مقدار در پس آزمون با بیش از ۱۱ نمره کاهش برابر با ۴۱/۰۷ است، در حالی که در گروه کنترل میانگین پیش آزمون (۵۱/۲۹) و پس آزمون (۴۷/۷۳)، چشمگیر نیست.

میانگین پیش آزمون گروه آزمایش در شاخص آمیختگی با دیگران برابر ۴۲/۶۷ و در پس آزمون برابر با ۳۶/۲ است؛ که کاهش ۵ نمره‌ای مقیاس آمیختگی با دیگران را پس از مداخله نشان می‌دهد.

در پژوهش حاضر برای آزمون این فرضیه که آموزش مهارت‌های ارتباطی، خودمتمایزسازی نوجوانان را افزایش می‌دهد؛ از روش تحلیل کواریانس استفاده شد چراکه دو متغیر در مقیاس فاصله‌ای بوده و با توجه به این که استفاده از تحلیل کواریانس می‌تواند با حذف اثر پیش آزمون اثر روش مداخله‌ای را نشان دهد؛ این روش، بهینه است. نتایج این آزمون در جدول ۲ نشان داده شده است:

جدول ۲. نتایج خلاصه محاسبات تحلیل کواریانس برای مقیاس خودمتمایزسازی

منبع پراش	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	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			

چنان که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، F محاسبه شده مربوط به اثر پیش آزمون (۵۲۲/۸۳۳) در سطح $p=۰/۰۵$ از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که نمره‌های پیش آزمون بر نتایج پس آزمون تأثیر داشته است. علاوه بر این، F مربوط به اثر گروه (مداخله) پس از تعدیل میانگین برابر با (۱۹/۵۴۳) به دست آمده است، که از لحاظ آماری معنادار است؛ همچنین به منظور اطمینان بیش تر نسبت به تأثیر روش درمانی، میانگین پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش کنترل از طریق آزمون t وابسته مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ آمده است:

جدول ۳. 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	۰/۰۰۰

چنان که در جدول بالا مشاهده می‌شود t مشاهده شده برای بررسی تفاوت بین گروه کنترل در پیش آزمون با پس آزمون برابر با ۳/۸۵ است که از لحاظ آماری معنادار است؛ به عبارت دیگر میانگین نمرات گروه کنترل در پس آزمون افزایش یافته است. احتمال وجود این تفاوت معنادار به دلیل اثر آزمون، مبنای اصلی استفاده از روش تحلیل کوواریانس است چراکه در تحلیل کوواریانس با این فرض که پیش آزمون ممکن است بر نمره افراد در پس آزمون تأثیر داشته باشد، این اثر محاسبه شده و با حذف یا کاهش این مقدار، اثر مداخله در نمره‌های پس آزمون مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ بنابراین می‌توان تفاوت مشاهده شده بین میانگین گروه کنترل در پیش آزمون با پس آزمون را ناشی از اثر پیش آزمون قلمداد کرد.

t مشاهده شده برای مقایسه گروه آزمایش در پیش آزمون با پس آزمون برابر با ۵/۶۵ است که این مقدار از لحاظ آماری معنادار است؛ ملاحظه میانگین‌های دو گروه نشان می‌دهد که تفاوت ایجاد شده در گروه آزمایش به طور چشمگیری بیش‌تر از تفاوت موجود در گروه کنترل است پس می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های ارتباطی، بر خود متمایزسازی پسران نوجوان دبیرستانی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نخستین حس واقعی از خویشتن، در اوایل کودکی (۲-۳ سالگی)، هنگامی که کودک احساس می‌کند موجودی جدا از والدین است، به وجود می‌آید. طی آن دوره او با تمام

قدرت می‌خواهد ابراز وجود کند. در نوجوانی، بار دیگر این احساس جدایی از دیگران ظاهر می‌شود. هر فرد دارای یک «خویشتن حقیقی»^۱ یک ذات منحصر به فرد، و به قول کارل یونگ^۲ 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 دارند، می‌شناسد. نوجوان می‌تواند به این خود، خیلی نزدیک شود. او در یک دوره آگاه شدن به سر می‌برد اغلب پیش بینی‌ها احساسات و رویاهایش از خرد ذاتی^۳ خودش ناشی می‌شود. توانایی کسب استقلال و یافتن هویتی که این تصور را فراهم کند که دیگران شخص را به عنوان یک بزرگسال تلقی می‌کنند رابطه نزدیکی با مفهوم خودمتمایزسازی دارد (علی پور، ۲۳: ۱۳۸۶).

این پژوهش اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر میزان خودمتمایزسازی نوجوانان، مورد بررسی قرار داده است. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به افزایش خودمتمایزسازی نوجوانان دبیرستانی منجر شده است؛ و ابزار مناسبی برای افزایش خودمتمایزسازی در نوجوانان است. یافته پژوهش حاضر هم راستا با یافته‌های زیر است:

اسکیان (۱۳۸۴)، موردک و گور (Gore&Murdock, 2004)، اسکورن (Skowron, 2000)، رزان، استیس، بارتل - هارینگ (Rosen, et al, 2001)، پاپکو (Popko, 2002).

تمرکز الگوی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش آگاهی از خود و احساسات، و تلاش برای درک پیام شخص مقابل تا از این طریق فرد بتواند رفتارها و خواسته‌های شخص مقابل را به خوبی درک کند، درک موقعیت شخصی در ارتباط، عامل اصلی تداوم آن است.

نتایج پژوهش حاضر قرینه نتایج پژوهش اسکورن و دندی است (Skowron & Dendy, 2004) که در آن رابطه بین تمایز یافتگی با اضطراب و الگوی ارتباطی مورد بررسی قرار گرفت. آن‌ها یافتند که پویایی‌های خانواده‌های در هم آمیخته که با وابستگی عاطفی، کمبود خودمختاری و نزدیکی شدید (حمایت زیاد) مشخص می‌شود، ممکن است

1- true-self 2- carl jung 3- self-exploration

حسی از گیجی، استرس‌ها و اضطراب در اعضای خانواده ایجاد کند و افراد خانواده از برقراری روابط هدفمند عاجز شوند. یافته‌های پژوهش حاضر عکس این رابطه را نیز مورد تأیید قرار می‌دهد، بنابراین می‌توان گفت رابطه بین تمایز یافتگی و الگوی ارتباطی مناسب یک رابطه متقابل است. تبیین این یافته بر اساس رویکرد سیستمی مبنی بر تعدد عوامل مسبب یک مسئله و تعامل متقابل کنش‌ها و واکنش‌ها قابل درک است.

همچنین تأیید اثر بخشی سایکودرام (روان‌نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی دختران نوجوان در پژوهش اسکیان از این جهت با پژوهش حاضر هم‌راستا است که در هر دو انتقال درست پیام مبنای کار بوده است. (اسکیان، ۱۳۸۴).

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 است که میانگین نمرات ۴ بعد خودمتمایزسازی در پیش‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل فقط اختلاف اندکی با یکدیگر دارند و هر دو گروه در بعد گسلس عاطفی بالاترین نمره در مقایسه با سه بعد دیگر کسب کرده‌اند. برای تبیین این یافته می‌توان این چنین استدلال کرد که نمونه مورد نظر از وضعیت اجتماعی - اقتصادی بالایی برخوردار بودند و حمایت زیادی از جانب خانواده دریافت می‌کردند و طبق دیدگاه سیستمی، نوجوانان در این سیستم به حمایت عاطفی مفرط والدین پاسخ اجتنابی نشان داده‌اند. در حالی که در پس‌آزمون گروه آزمایش، گسلس عاطفی، بیش از سایر مقیاس‌ها از آموزش مهارت‌های ارتباطی متأثر شده و کاهش زیادی داشته است این اختلاف فاحش را می‌توان این گونه تبیین کرد که در آموزش مهارت‌های ارتباطی، در بخش آموزش قاطعیت، روش‌های درخواست و امتناع صحیح به صورت ملموس و عملی آموزش داده شد، به نظر می‌رسد آموزش امتناع به صورت ویژه در این تغییر نقش داشته است، چراکه امتناع همرا با پرخاش و یا پیام‌های غیر کلامی متعارض، به قطع ارتباط منجر می‌شود و از طرف دیگر روابط گسسته^۱ به گسلس عاطفی بیش‌تر منجر می‌شود، همچنین

1- disengaged

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 پس آزمون کاهش چشمگیری 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 داده شده و در عمل پل‌ها و موانع ارتباطی توسط نوجوانان شناخته و مورد بررسی قرار گرفت. در بعد موقعیت مواضع شخصی به نظر می‌رسد آموزش‌های مربوط به انتخاب دقیق کلمات و قاطعیت، عامل ویژه‌ای در افزایش میانگین موقعیت مواضع شخصی بوده است، چرا که در این مرحله، به نوجوانان ارتباط مثبت و استفاده مناسب از ضمیر من آموزش داده شد.

- اسکیان، پرستو (۱۳۸۴)، «. بررسی تأثیر سایکودرام (روان نمایشگری) بر افزایش تمایز یافتگی فرد از خانواده اصلی در دانش آموزان دختر دبیرستان منطقه ۵ تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی
- پروچاسکا، جیمز او. نورکراس، جان سی، (۱۳۸۵). نظریه‌های روان درمانی، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات رشد.
- حقیقی، رفعت (۱۳۸۱)، بررسی ارتباط دل بستگی به والدین با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی منطقه ۲ تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیتی، دانشگاه تهران.
- سازمان جهانی بهداشت، (۱۹۹۳) برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی، محمد خانی، سازمان بهزیستی کشور.
- شارف، ریچارد اس، (۱۳۸۶). نظریه‌های روان درمانی و مشاوره، ترجمه: مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات رسا.
- گلدنبرگ، ایرنه. گلدنبرگ، هربرت، (۱۳۸۶). خانواده درمانی، ترجمه: حمیدرضا حسین شاهی برواتی و سیامک نقشبندی و الهام ارجمند، تهران: انتشارات روان.
- ماسن، هنری پاول. کیگان، جروم. هوستون، آستا کرون. وی کانجر جان جین (۱۳۸۶). رشد و شخصیت کودک. ترجمه مهشید یاسایی. تهران: نشر مرکز.
- Bartle-Haring, Suzanne. Karen H. Rosen, Sandra M. Stith (2001). **Emotional Reactivity and Psychological Distress**. Ohio State University, SAGE Publications. P130.
- Gibson, John. M. Donigian, Jermiah. (2006). Use of Bowen Theory. **Journal of addictions & Offender Counseling**, Vol 14 Issu1.
- Johnson, gal. (2005). Non verbal communication and Self_ Differentiation. **Family Journal**, 16(4), 140-153
- **Murdock, Nancy. L. and Gore, Paul. A. (2004)**. Stress, Coping, and Differentiation Of Self: A Testof Bowen Theory. **Contemporary Family Therapy**, 26(3), 319-335.
- Peleg, O. & Dar, R. (2001). Marital quality , family patterns and childrens fear and social anxiety and physiological symptoms. **Contemporary Family therapy** ,23, P 471.
- Peleg-popko, Ora. (2004). Differentiation and test anxiety in

- Adolescents, university of Haifa. **Journal of Adolescents** ,27,P 649.
- 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.
 - Skowron , E.A & Dendy , A.K(2004). Differentiation of self & attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. **Contemporary Family Therapy**,26,P 339.
 - Skowron E.(2000). The role of differentiation in marital adjustment. **Journal of Counseling psychology** , 47,P 236.
 - Thorberg.fred Arne,lyvers Michael(2005),**Attachment, Fear of intimacy and Differentiation of clients in substance disorders treatment facilities**.P 114.
 - Thompson , A.R.(2003). **Counselling Techniques, Improving Relationship with others, ourselves, our families, and our environment**. New York: Brunner-Routledge press.P129.
 - Tuason. Friedlander(2000). Examining individualism, collectivism, and self-differentiation in African American college women. **Journal of Mental Health Counseling**,23,205-213.
 - 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.
 - Worden, J,w. Parkes, M .(1987). **Grief Counselling & grief Therapy**. New York: Universiyy Cambridge Press.