

## The effect of assertiveness training on quality of life and differentiation of dormitory female university students

Fateme Poursadegh .M.A.

Department of counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

Simindokht Rezakhani . Ph.D.

Department of counseling, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

## تأثیر آموزش ابراز وجود بر کیفیت زندگی و تمایز یافتگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه<sup>۱</sup>

فاطمه پورصادق

دانش آموخته گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

سیمین دخت رضاخانی\*

استادیار گروه مشاوره، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

### Abstract

The purpose of this research was to determine the effect of assertiveness training on quality of life and differentiation in the female students of Islamic Azad University of Roudehen, who lived in dormitory. It was a quasi-experimental research involving pre- and post-testing. The statistical population consisted of all female students who lived in the dormitory of Islamic Azad University of Roudehen during the second semester of academic year 2014-15. Thirty female students who received low scores in The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) scale (Ware & Sherburne, 1992) and the Differentiation of Self Inventory-Revised (DSI-R) (Skowron & Friedlander, 1998) were selected via convenience sampling and then were randomly placed into two equal-size groups: the experimental and the control group. The experimental group was trained on assertiveness as an independent variable in eight hour-long sessions (twice a week). The results of multivariate analysis of covariance showed that assertiveness training significantly affected quality of life and differentiation in the members of the experimental group. In other words, quality of life and differentiation were found out to be higher among the students who received assertiveness training in comparison to the ones who did not ( $p < 0/01$ ).

**Keywords:** assertiveness training, quality of life, differentiation, dormitory female university students

### چکیده

هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش ابراز وجود بر کیفیت زندگی و تمایز یافتگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه آزاد اسلامی واحد رودهن بود. پژوهش شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند. از بین آن‌ها ۳۰ نفر را که در پرسشنامه‌های کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی WHOQOL (وار و شربرون، ۱۹۹۲) و تمایز یافتگی DSI-R (اسکورن و فریدلندر، ۱۹۹۸) نمره پایین کسب کرده بودند به روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل به صورت تصادفی گمارش شدند. آموزش ابراز وجود به عنوان متغیر مستقل در ۸ جلسه ۱ ساعته (دو بار در هفته) در مورد گروه آزمایش اجرا شد. نتایج کوواریانس چند متغیره نشان داد آموزش ابراز وجود بر کیفیت زندگی و تمایز یافتگی افراد گروه نمونه به صورت مثبت و معنادار اثر گذار بود؛ به عبارت دیگر میزان کیفیت زندگی و تمایز یافتگی دانشجویانی که آموزش ابراز وجود را دریافت کرده بودند بیشتر از گروهی بود که آموزش دریافت نکرده بودند ( $p < 0/01$ ).

**واژه‌های کلیدی:** آموزش ابراز وجود، کیفیت زندگی، تمایز یافتگی، دانشجویان دختر ساکن خوابگاه

۱. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره با همین عنوان است.

\* نویسنده مسئول: rezakhani@riau.ac.ir

وصول: ۹۵/۰۸/۰۸ پذیرش: ۹۷/۰۳/۳۱

## مقدمه

کنترل می‌کنند (پیس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳) و افراد کمتر تمایز یافته، از نظر عاطفی وابسته به دیگران هستند، کمتر برای خودشان فکر، عمل و احساس می‌کنند. به نظر می‌رسد این افراد از مهارت اجتماعی کافی برخوردار نباشند (بولتون<sup>۸</sup>، ۲۰۰۱). شفیع‌آبادی، حدیدی و زارع بهرام‌آبادی (۱۳۸۹)، کریمی ثانی و احمایی (۱۳۸۹)، سلطانی، امیرجان، یونسی، ازخوش و عسگری (۱۳۹۱) و شهبازی (۱۳۹۳) در پژوهش‌های خود به تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش خودتمایزسازی افراد اشاره داشتند. در واقع مفهومی که شایستگی بین فردی در تعارضات و توانایی حفظ روابط را نیز در برمی‌گیرد ابراز وجود است (بکر، کرون، ون بلکام و ورمی<sup>۹</sup>، ۲۰۰۸) که شامل احقاق حق خود، ابراز عقاید و احساسات به شیوه‌ای مناسب است، به گونه‌ای که حق دیگران هم از بین نرود؛ به عبارت دیگر ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد تا به نفع خود عمل کند، بی‌هیچ‌گونه اضطرابی رفتاری متکی به خود داشته باشد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه به حقوق دیگران، حق خود را به دست آورد (هارجی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۵). ابراز وجود به‌عنوان یک مهارت اجتماعی دارای دو وجه مثبت و منفی است که هر دو وجه آن لازمه تعامل اجتماعی موفق بوده و منجر به بیان افکار و احساسات و نشان دادن پاسخ‌های مناسب در روابط بین فردی می‌شود (امس و وازلاک<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۴). کرنلیا جوهاننا<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۲) در پژوهشی دریافت که آموزش مهارت‌های زندگی (ابراز وجود) در مرحله سالخوردگی تأثیر معنادار بالایی روی زندگی فردی و بین فردی آن‌ها دارد (رضازاده، ۱۳۹۰). نتایج پژوهش نادری، جاوید و حسینیان (۱۳۹۴) نشان داد آموزش رفتار جرأت‌مندانه موجب افزایش کیفیت زندگی در مدرسه و کاهش اضطراب اجتماعی شده است. همچنین نتایج پژوهش یادار و اقبال<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۹) بیانگر این بود که سازگاری تحصیلی و سازگاری عاطفی دانش آموزان پس از آموزش مهارت زندگی (ابراز وجود) افزایش معناداری پیدا کرده است. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که

امروزه تجربه زندگی، تجربه امکانات و تجربه چگونه زیستن تجربه‌ای است که در درون ساختارها شکل گرفته و تکرار می‌شود. مردان و زنان در زندگی روزمره خود، در سراسر دنیا با تجربه‌های متفاوتی روبه‌رو هستند و به دنبال این هستند که چگونه زندگی‌شان را بگذرانند؛ به عبارت دیگر کیفیت زندگی متفاوتی را تجربه کنند. تئوری‌های مطرح شده درباره کیفیت زندگی هر کدام می‌کوشند فرایندهای شناختی، احساسی و نمادینی را که از طریق آن‌ها افراد کیفیت زندگی خود را ارزیابی و تعیین می‌کنند، توصیف کنند. کیفیت زندگی یک مفهوم وسیع است و به‌صورت پیچیده‌ای با سلامت جسمانی، وضعیت روان‌شناختی، میزان استقلال، روابط اجتماعی، باورهای شخصی فرد و عوامل محیطی درآمیخته و مرتبط است (ربانی و کیانپور، ۱۳۸۶). یکی از عواقب عمده کاهش کیفیت زندگی را افزایش مشکلات روان‌شناختی ذکر کرده‌اند (لئو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). داشتن کیفیت زندگی مطلوب همواره آرزوی بشر بوده است و از مباحث اساسی در تکوین سیاست‌گذاری اجتماعی به شمار می‌رود (فارکلوت<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). محیط خانواده، اولین و بادوام‌ترین عامل در تکوین شخصیت و زمینه‌ساز رشد جسمانی، اخلاقی، اجتماعی و عاطفی افراد است. خانواده‌های برخوردار از کارکرد سالم، سوای بقای خود در قالب یک نظام، موجب شکوفایی توان بالقوه یکایک اعضای خود می‌شوند، یعنی به آن‌ها اجازه می‌دهند با اعتماد و اطمینان خاطر در پی کاوشگری و خودیابی برآیند (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). تونج و کینگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) در یک طرح آزمایشی به این نتیجه رسیدند که موفقیت در روابط، قوی‌ترین تأثیر را بر قضاوت در مطلوبیت از کیفیت زندگی دارد. در این راستا می‌توان به مفهوم تمایزیافتگی اشاره کرد که یک ترکیب پیچیده از بلوغ عاطفی<sup>۵</sup>، توانایی تفکر منطقی در یک موقعیت هیجانی و توانایی حفظ روابط نزدیک است (دراک<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱)؛ بنابراین افراد با تمایزیافتگی بالا واکنش‌های خود را به‌صورت منطقی

1. Liu  
3. Goldenberg & Goldenberg  
5. emotionalmaturity  
7. Pease  
9. Becker, Croon, Van, Belkom & Verme  
11. Ames, Wazlawek  
13. Yadar & Igbal

2. Fairclough  
4. Twenge & King  
6. Drake  
8. Bolton  
10. Hargi  
12. Cornelia & Juhana

در یادگیری و افزایش آگاهی علمی و موفقیت‌های تحصیلی‌شان خواهد داشت، جرأت‌ورز بودن، برقراری ارتباط و ایجاد مشارکت‌های تحصیلی و اجتماعی احتمالاً می‌تواند به سازگاری بهتر دانشجویان کمک کند. با توجه به هدف پژوهش فرضیه پژوهشگر این بود که آموزش ابراز وجود بر کیفیت زندگی و تمایز یافتگی دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن مؤثر است.

### روش

**روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه:** این پژوهش، از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۳ بودند. با توجه به نوع پژوهش حجم نمونه ۳۰ نفر برآورد شد. روش نمونه‌گیری به صورت داوطلبانه انجام شد. برای این منظور در خوابگاه با نصب آگهی مبنی بر انجام پژوهش اطلاع‌رسانی صورت گرفت. از افراد داوطلب دعوت به عمل آمد و هر دو پرسشنامه در مورد آنان اجرا شد. افرادی که نمره کیفیت زندگی و تمایز یافتگی آن‌ها پایین‌تر از میانگین بود، انتخاب و به دو گروه ۱۵ نفره به عنوان گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی گمارش شدند. در ابتدا برای هر دو گروه یک پیش‌آزمون برگزار گردید و پس از آن محقق برای گروه آزمایش آموزش‌های خود را در قالب ۸ جلسه (دو بار در هفته) ارائه نمود و سپس پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و نمرات به دست آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS با آزمون‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آزمون آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چند متغیره) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### ابزار پژوهش

پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی WHOQOL<sup>۳</sup>: این پرسشنامه از مطالعه نتایج پزشکی به وجود آمد و توسط وار و شربون<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) بسط یافته است و یک ابزار خودسنجی است که ۳۶ سؤال دارد و چهار حیطه

مشکلات مربوط به بهداشت و سلامت روانی و همچنین اختلال‌های روانی و عاطفی علل روانی-اجتماعی متفاوتی دارند. برای مثال، بسیاری از آسیب‌های اجتماعی (مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزهکارانه) ریشه در فقدان مهارت‌های ابراز وجود، عزت‌نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات و هیجان‌ها و فقدان مهارت‌های ارتباطی دارند (مک‌گرا،<sup>۲</sup> ۲۰۰۲). تمپل و رابسون<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) تأثیر جرأت‌ورزی را بر عزت‌نفس در مورد پسران معتاد و غیر معتاد در شهر لندن مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که عزت‌نفس در اکثر آزمودنی‌ها به‌طور معناداری افزایش یافته است. همچنین برخی پژوهش‌ها نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای سلامت روان و کیفیت زندگی (خانی، صمصام شریعت، مهداد، تکی، کورنگی و حکمت‌روان، ۱۳۹۳)، سلامت عمومی و کیفیت زندگی (چناری، خمیری، شیرکوند و عاشوری، ۱۳۹۵)، عملکرد جسمی، درد بدنی، سلامت عمومی، نشاط و سرزندگی، عملکرد اجتماعی، سلامت روانی و در کل کیفیت زندگی (جوادی، سپهوند، محمودی و سوری، ۱۳۹۱) نقش مهمی داشتند.

با توجه به مطالب بالا و اینکه نیمی از افراد جامعه را زنان تشکیل می‌دهند و با توجه به نقش تربیتی آنان می‌توان گفت زنان در حفظ ارتباط مناسب با افراد جامعه نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هنر گفتگو با دیگران، از مهارت‌های اولیه‌ای هستند که چنانچه افراد به‌ویژه دختران دانشجو به دلیل نقش اجتماعی‌شان به آن مجهز باشند، می‌توانند بسیاری از هیجان‌های مخرب را از خود دور ساخته و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشند. درحالی‌که روش زندگی دانشجویان تحت تأثیر عواملی چون دانش جدید، دستیابی به تحقیق و توسعه و علم و فناوری رو به تغییر است، کیفیت زندگی آن‌ها نیز تغییر می‌کند؛ بنابراین شناخت عواملی که بتواند کیفیت زندگی این قشر را افزایش دهد، مهم تلقی شده و باید مورد توجه قرار گیرد. به طوری که زنان بتوانند دارای اهداف شخصی باشند و درعین حال بتوانند به عنوان یک فرد، همسر و مادر نقش تعیین‌کننده و مؤثر در جامعه ایفا کنند. از آنجا که سطح سلامت و کیفیت زندگی دانشجویان تأثیر بسزایی

1. Mc.Graw  
3. World Health Organization Quality Of Life

2. Temple & Robson  
4. Ware & Sherbourn

سؤالات ۴-۷-۱۱-۱۵-۱۹-۲۳-۲۷-۳۱-۳۷-۴۳. حداکثر نمره پرسشنامه برابر با ۲۷۶ و حداقل نمره ۴۶ است. نمرات کمتر در این پرسشنامه نشانه سطوح پایین تمایز یافتگی است. اسکورن و فریدلندر (۱۹۹۸) همبستگی درونی پرسش‌ها را با آلفای کرونباخ برای پرسشنامه و خرده آزمون‌های آن چنین به دست آوردند: کل پرسشنامه ۰/۸۸، واکنش‌پذیری عاطفی ۰/۸۳، گریز عاطفی ۰/۸۰، آمیختگی با دیگران ۰/۸۲ و موقعیت من ۰/۸۰ (نجف‌لویی، ۱۳۸۵). در ایران یونسی (۱۳۸۵) پایایی این پرسشنامه را از روش بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش کرده است. نتیجه ارزیابی روایی این پرسشنامه توسط اسکورن و اسمیت<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) حاکی از وجود روایی محتوایی است. همچنین در ایران روایی این آزمون توسط یونسی (۱۳۸۵) از طریق تحلیل عاملی مورد بررسی قرار گرفته و چهار عامل با ارزش ویژه بالاتر از یک به دست آمده که در مجموع ۵۷/۶۷ واریانس را تبیین می‌کند. یک نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارت است از: «معمولاً می‌خواهم مطابق انتظاراتی که والدینم از من دارند رفتار کنم»

### طرح درمان

در این پژوهش ابتدا پرسشنامه‌های کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی WHOQOL و تمایز یافتگی DSI-R در مورد گروه نمونه انجام شد. سپس آموزش ابراز وجود مبتنی بر آموزه‌ها و دستورالعمل‌های ارائه شده با رویکرد شناختی-رفتاری آلبرت آلیس (حاجی حسنی، اعتمادی و آرین، ۱۳۹۱) طی ۸ جلسه (دو بار در هفته)، بر روی گروه آزمایش اجرا شد و در انتها پس‌آزمون برای هر دو گروه برگزار گردید.

### یافته‌ها

داده‌های به دست آمده از اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش، با استفاده از روش‌های مناسب آمار توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار، شاخص‌های توزیع نمره‌ها، نتایج آزمون نرمالیتی و همگنی واریانس‌ها توصیف شده‌اند. پس از بررسی داده‌ها از طریق اکسپلور، داده مربوط به شرکت‌کننده شماره ۳ (گروه آزمایش) به دلیل پرت بودن از تحلیل کنار گذاشته شد.

سلامت جسمی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط را مورد بررسی قرار می‌دهد (بونومی، پاتریک، بوشنل و مارتین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). پرسشنامه با مقیاس لیکرت دارای یک طیف ۵ گزینه‌ای است که به ترتیب دارای گزینه‌های "بسیار ناراضی"، "ناراضی"، "بی‌نظر"، "راضی" و "بسیار راضی" طراحی شده است. نمره‌گذاری گزینه‌ها بر اساس ۱ برای "بسیار ناراضی" تا ۵ برای "بسیار راضی" است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش گردید (فن، چو، چانگ و لی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). در ایران رحیمی (۱۳۸۳) پایایی این آزمون را ۰/۸۹ برآورد کرد. این پرسشنامه دارای اطلاعات مربوط به روایی ملاکی برای تمام مقیاس‌ها است و در چندین مطالعه همبستگی خوبی را با سایر مقیاس‌ها همچون نیمرخ اثر بیماری SIP<sup>۳</sup>، مقیاس کیفیت بد-زیستی و کیفیت زندگی QLQ<sup>۴</sup> نشان داده است (مون دینگر، کان و لنز، ۲۰۰۰، به نقل از رحیم‌زاده، ۱۳۹۱). نصیری (۱۳۸۵) روایی این مقیاس را از روش روایی همگرا مطلوب گزارش کرده است. رحیمی (۱۳۸۳) برای سنجش روایی این ابزار از رگرسیون خطی استفاده کرد و برای سنجش عوامل ساختاری پرسشنامه از ماتریس همبستگی سؤالات با حیطه‌ها استفاده شد. نتایج نشان داد که در ۸۳ درصد از موارد، همبستگی هر سؤال با حیطه‌های اصلی خود از سایر حیطه‌ها بالاتر بود. یک نمونه از سؤالات این پرسشنامه عبارت است از: «طی ۴ هفته گذشته سلامت جسمانی یا مشکلات روحی شما تا چه حدی فعالیت‌های معمول اجتماعی شما را در رابطه با خانواده، دوستان یا همسایگان مختل کرده است؟»

**پرسشنامه تمایز یافتگی DSI-R<sup>۵</sup>:** این پرسشنامه توسط اسکورن<sup>۶</sup> و فریدلندر<sup>۷</sup> (۱۹۹۸) ساخته شد. این پرسشنامه ۴۶ سؤالی است و برای ارزیابی روابط مهم اشخاص و ارتباطات جاری افراد با خانواده اصلی طراحی شده است. دارای ۴ خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گسلس عاطفی و آمیختگی با دیگران است. پرسشنامه تمایز یافتگی با مقیاس لیکرت در یک طیف ۶ گزینه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۶ (کاملاً موافقم) درجه‌بندی شده است. نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه تمایز یافتگی به این صورت است که تمام پرسشنامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود به جزء

1. Bonomi, Patrick, Bushnell & Martin  
3. Sickness Impact Profile  
5. Differentiation of Self Inventory - Revised  
7. Friedlander

2. Fen, chou, chiang & Lee  
4. Quality of Life Questionnaire  
6. Skowron  
8. Schmitt

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش ابراز وجود

عنوان جلسات	هدف	شرح جلسات
جلسه اول	معارفه و تعریف مفاهیم	در این جلسه به روشن کردن اهداف جلسات آموزشی، توضیح رویکرد شناختی-رفتاری، بیان مفهوم ابراز وجود و بیان تفاوت بین رفتار ابراز وجود با سایر رفتارها (متفعلانه-پرخاشگرانه) پرداخته شد.
جلسه دوم	شناخت تأثیر افکار بر رفتار و مشکلات ارتباطی	در این جلسه در مورد خودشناسی، ارتباطات، مشکلات عادی و روزمره افراد صحبت شد. همچنین بر تأثیری که افکار و شناخت ممکن است بر رفتارهای ما داشته باشد توضیح داده شد.
جلسه سوم	آموزش رویکرد A-B-C	در این جلسه الگوی A-B-C آلبرت آلیس توضیح داده شد سپس به شناسایی باورها و افکاری که مانع ابراز وجود می‌شود پرداخته شد. در انتها نحوه استفاده از فرم خودیاری جهت تمایز فکر از واقعیت آموزش داده شد.
جلسه چهارم	مرور جلسات و آموزش تکنیک‌هایی نظیر درجه‌بندی هیجان و میزان اعتقاد به فکر	در این جلسه به مرور مطالب جلسه قبل و درک جنبه‌های مخرب آمیزی 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.
جلسه پنجم	آموزش روش‌های مقابله با خطاهای شناختی	در این جلسه چند مورد از خطاهای شناختی منجر به بی‌جراتی (تفکر قطبی شده، ذهن‌خوانی و برجسب زدن) بررسی شد و سپس راه‌های مقابله با آن‌ها تعلیم داده شد.
جلسه ششم	آموزش تکنیک‌های خودیابانی نیرومند	در این جلسه در مورد شیوه‌های مبادله تعارفات روزمره و سرزنش گره‌های درونی صحبت شد و آموزش در زمینه نحوه آغاز کردن گفت‌وگو با دیگران و نشان دادن خودیابانی نیرومند ارائه شد.
جلسه هفتم	آموزش تمرین‌هایی در ارتباط با موقعیت‌های اجتماعی	در این جلسه به آموزش، تکنیک‌هایی 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.
جلسه هشتم	مرور جلسات و بیان نحوه اجرای آموخته‌ها	در این جلسه مرور مختصری بر جلسات قبل انجام شد. آموزش‌هایی در جهت نحوه انتقال یافته‌ها به محیط خارج از گروه ارائه گردید.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمره‌های شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در کیفیت زندگی و تمایز یافتگی

گروه‌ها	متغیرها	میانگین	انحراف معیار	K-S	سطح معنی داری
آزمایش	پیش‌آزمون کیفیت زندگی	۵۲/۹۳	۲۰/۵۶	۰/۳۶۳	۰/۹۹۹
کنترل	پس‌آزمون کیفیت زندگی	۷۰/۱۵	۱۶/۴۱	۰/۵۷۶	۰/۸۹۴
آزمایش	پیش‌آزمون کیفیت زندگی	۵۹/۳۶	۱۶/۳۰	۰/۵۵۷	۰/۹۱۵
کنترل	پس‌آزمون کیفیت زندگی	۵۳/۳۱	۱۵/۲۲	۰/۴۹۹	۰/۹۶۵
آزمایش	پیش‌آزمون تمایز یافتگی	۳۵/۴۵	۶/۴۹	۰/۹۵۶	۰/۳۲۰
کنترل	پس‌آزمون تمایز یافتگی	۴۱/۸۰	۷/۰۲	۰/۳۸۳	۰/۹۹۹
آزمایش	پیش‌آزمون تمایز یافتگی	۴۰/۲۰	۵/۷۵	۰/۴۴۰	۰/۹۹۰
کنترل	پس‌آزمون تمایز یافتگی	۳۵/۹۳	۴/۵۲	۰/۵۴۶	۰/۹۲۷

بر اساس اطلاعات جدول شماره ۲، در خصوص توزیع نمره‌های شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش و پس‌آزمون در متغیرهای کیفیت زندگی و تمایزیافتگی، شاخص‌های مختلف گرایش مرکزی، پراکندگی

شاخص‌های توزیع نمره‌ها و نتایج آزمون نرمالیتی کولموگروف - اسمیرنوف نشان داد که توزیع نمره‌های شرکت‌کنندگان در همه متغیرها به توزیع نرمال نزدیک است.

جدول ۳. خلاصه آزمون برابری واریانس خطای لوین و ماتریس کوواریانس باکس

آزمون‌ها	متغیرها	مقدار	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	احتمال معناداری
لوین	کیفیت زندگی		۱/۵۲۳	۱	۲۸	۰/۲۲۷
	تمایزیافتگی		۰/۴۰۴	۱	۲۸	۰/۵۳۰
ام باکس		۳/۴۸۱	۱/۰۷۰	۳	۱۴۱۱۲۰	۰/۳۶۰

در جدول شماره ۳، با توجه به مقادیر F به دست آمده در آزمون لوین، احتمال معناداری آن‌ها در مورد هر دو متغیر کیفیت زندگی و تمایزیافتگی مفروضه همسانی واریانس‌ها رد نشد.

در آزمون ام باکس با توجه به مقدار F به دست آمده و احتمال معناداری آن (۰/۳۶۰) می‌توان نتیجه گرفت داده‌ها از مفروضه همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس تخطی نکرده است.

جدول ۴. خلاصه آزمون‌های چندمتغیری

اثرات	آزمون	مقدار	F	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	مجذور ای‌تا	توان آماری
ویلکز لامبدا		۰/۶۹۷	۵/۴۳۹*	۲	۲۵	۰/۰۱۱	۰/۳۰۳	۰/۸۰

در جدول شماره ۴، با توجه به مقدار آزمون ویلکز لامبدا (۰/۶۹۷) و F محاسبه شده (۵/۴۳۹) با درجه آزادی ۲ و ۲۵ می‌توان فرض تحقیق را تأیید کرد ( $p < ۰/۰۱$ )؛ به عبارت دیگر، میانگین نمره‌های شرکت‌کنندگان در متغیرهای کیفیت زندگی و تمایزیافتگی به‌طور همزمان بین اعضای ۲ گروه آزمایش و کنترل متفاوت است. اندازه اثر اختلاف با توجه به مقدار

مجذور ای‌تا (۰/۳۰۳) در حد متوسط است و می‌توان بر اساس نتایج آزمون‌های اجرا شده، افراد آزمایش و کنترل را از هم تفکیک کرد. در مجموع، مقدار مجذور ای‌تا (۰/۳۰۳) نشان‌دهنده ارتباط متوسط بین آموزش ابراز وجود در افزایش متغیرهای کیفیت زندگی و تمایزیافتگی است. در نتیجه، شواهد کافی برای پذیرش فرضیه پژوهش وجود دارد.

جدول ۵. خلاصه آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها

منابع	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور ای‌تا	توان آزمون
پیش‌آزمون	کیفیت زندگی	۸/۴۱۸	۱	۲۶	۸/۴۱۸	۰/۲۷۲	۰/۶۰۷	۰/۰۱۰	۰/۰۷۹
	تمایزیافتگی	۴۵۰/۳۵۸	۱	۲۶	۴۵۰/۳۵۸	۲/۵۳۸	۰/۱۲۳	۰/۰۸۹	۰/۳۳۵
گروه‌ها	کیفیت زندگی	۲۶۲/۴۷۳	۱	۲۶	۲۶۲/۴۷۳	۸/۴۶۹**	۰/۰۰۷	۰/۲۴۶	۰/۸۰
	تمایزیافتگی	۱۹۰۱/۱۰۲	۱	۲۶	۱۹۰۱/۱۰۲	۱۰/۷۱۳**	۰/۰۰۳	۰/۲۹۲	۰/۸۸

با توجه به نتایج جدول شماره ۵، آزمون‌های اثرات بین آزمودنی‌ها و شاخص‌های محاسبه شده (نسبت‌های F و سطوح معناداری آن‌ها) می‌توان نتیجه گرفت که میانگین‌های نمره‌های ۲ گروه در دو متغیر کیفیت زندگی و تمایزیافتگی به‌طور هم‌زمان متفاوت است؛ بنابراین فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. علاوه بر این، مقدار مجذور ای‌تا نشان‌دهنده اندازه ارتباط بین آموزش ابراز وجود و دو متغیر کیفیت زندگی و تمایزیافتگی است (به ترتیب ۰/۲۴۶ و ۰/۲۹۲). مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین دو متغیر کیفیت زندگی و تمایزیافتگی در پس‌آزمون در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل بوده است؛ بنابراین می‌توان گفت که بیش از ۲۴ درصد واریانس کیفیت زندگی ( $p < 0/007$ ) و بیش از ۲۹٪ واریانس تمایزیافتگی ( $P < 0/003$ ) به‌وسیله آموزش ابراز وجود تبیین می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان‌دهنده تأثیر معنادار آموزش ابراز وجود بر کیفیت زندگی و تمایزیافتگی دانشجویان دختر بود؛ بنابراین فرضیه پژوهش که بیان‌کننده اثربخشی آموزش ابراز وجود بر کیفیت زندگی و تمایزیافتگی دانشجویان دختر بود، مورد تأیید قرار گرفت. این یافته هم‌سو با پژوهش‌های نادری، جاوید و حسینیان (۱۳۹۴)، چناری و همکاران (۱۳۹۵)، یادار و اقبال (۲۰۰۹) است. در تبیین این یافته می‌توان به ماهیت ابراز وجود اشاره کرد. ابراز وجود به فرد امکان می‌دهد با حفظ احترام دیگران، بتواند از حقوق خود نیز دفاع کرده و آزادانه ابراز عقیده کند و امکان برقراری تماس مناسب با دنیای اجتماعی پیرامون خود و جلوگیری از ایجاد آسیب افراد دیگر را فراهم کند. از طرفی از آنجا که افراد تمایزیافته نمی‌توانند بین احساس با هم بودن و حفظ حریم شخصی تمایز قائل شوند، به احتمال این امر می‌تواند کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. در آموزش ابراز وجود نوعی بینش در فرد نسبت به نوع تعاملاتی که تاکنون داشته‌اند ایجاد می‌شود و به نظر می‌رسد با افزایش تمایزیافتگی افراد را توانمند می‌سازد تا بر موقعیت‌ها کنترل بیشتری داشته باشند، مسئولیت رفتارهای خود را بپذیرند و جرأت‌مندانه‌تر عمل کنند. از آنجا که کیفیت تعاملات

اجتماعی افراد بر کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر مستقیم دارد، غنی‌سازی ارتباطات اجتماعی، یک روش مهم و مؤثر در بالا بردن کیفیت زندگی خواهد بود. در این راستا و در تبیین اثربخشی مداخله به کار رفته در بهبود کیفیت زندگی (سلامت جسمانی، روانی، اجتماعی و محیطی) می‌توان به جنبه‌های مختلفی اشاره کرد. بر این اساس می‌توان به نظر کالمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) اشاره کرد مبنی بر اینکه وقتی می‌توان گفت یک کیفیت عالی برای زندگی وجود دارد که امیدهای فردی با تجارب وی تطابق داشته باشد و تکمیل شود. حالت عکس هم صدق می‌کند، کیفیت پایین زندگی وقتی است که امیدها با تجارب همخوان نشود؛ بنابراین آموزش ابراز وجود به احتمال توانسته است با فراهم کردن زمینه خودشناسی به افراد کمک کند تا اهداف واقع‌بینانه‌تری برگزینند و همان‌طور که کالمن معتقد است وقتی که آرزوها را واقعی‌تر کرده و فرد را به توسعه و رشد در راه‌های دیگر تشویق کنیم، فاصله میان امیدها و دست‌یابی به آن به‌خوبی کم می‌شود و در نتیجه آن فرد کیفیت زندگی بالایی خواهد داشت. در پژوهش‌های مرتبط با کیفیت زندگی جوادی و همکاران (۱۳۹۱)، خانی و همکاران (۱۳۹۳)، تونج و کینگ (۲۰۰۴)، کرنلیا جوهاننا (۲۰۰۲)، به نقل از رضازاده، (۱۳۹۰) و تمپل و رابسون (۱۹۹۱) نشان داده شد که این سازه با مهارت ابراز وجود رابطه دارد؛ بنابراین به احتمال می‌توان نتیجه گرفت که افراد دارای کیفیت زندگی بالا از مهارت‌های زندگی و به‌ویژه مهارت ابراز وجود بالاتری برخوردار هستند؛ زیرا این افراد مهارت‌های لازم برای برقراری تعاملات اجتماعی را فراگرفته‌اند. از سوی دیگر، ممکن است دانشجویان گروه نمونه به دلیل امکان ادامه تحصیل در دانشگاه و شاید انتظاری که جامعه (و خود فرد) از این قشر دارند در این ارتباط مؤثر باشد. از سوی دیگر، در تبیین اثربخشی آموزش ابراز وجود بر تمایزیافتگی می‌توان به این نکته اشاره کرد که به احتمال آموزش ابراز وجود می‌تواند این امکان را به افراد بدهد تا نقایص رفتار خود را که ناشی از تمایزنیافتگی است تعدیل کنند. در واقع آموزش ابراز وجود باعث می‌شود تا افراد در موقعیت‌های زندگی قاطعانه و جرأت‌مندانه رفتار کنند و به افراد کمک می‌کند تا روابط بین فردی خود را تغییر دهند و کنترل بیشتری بر آن داشته باشند. در واقع به احتمال

جوادی، م؛ سپهوند، م ج؛ محمودی، ح؛ و سوری، آ. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی پرستاران بیمارستان‌های خرم‌آباد، مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان، ۲۱(۱)، ۳۲-۴۰.

چناری، ح؛ خمیری، م؛ شیرکوند، ن؛ و عاشوری، ج. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر سلامت و کیفیت زندگی پرستاران، مجله سلامت جامعه، ۱۰(۳)، ۲۹-۱۹.

حاجی حسینی، م؛ اعتمادی، آ؛ و آریین، خ. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش گشتالت درمانی و درمان شناختی-رفتاری بر میزان ابراز وجود دانش آموزان پسر دوره راهنمایی، مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۲(۲)، ۱۶-۱.

خانی، ف؛ صمصام شریعت، م ر؛ مهداد، ع؛ نکئی، ف؛ کورنگی بهشتی، م؛ و حکمت‌روان، ر. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود شاخص‌های سلامت روانی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دیابت، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، ۱۵(۵۷)، ۹۱-۸۱.

ربانی خوراسگانی، ع؛ و کیانپور، م. (۱۳۸۶). مدل پیشنهادی برای سنجش کیفیت زندگی، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خوارزمی، ۱۵(۵۹-۵۸)، ۱۰۸-۶۷.

رحیم زاده، آ. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر افزایش کیفیت زندگی زنان مراجعه‌کننده به سلامت روان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

رحیمی، ز. (۱۳۸۳). مقایسه کیفیت زندگی در بیماران سکتة قلبی بازتوانی شده و بازتوانی نشده، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.

رضازاده، م. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی با تأکید بر حل مسئله بر شادکامی و کیفیت زندگی مراجعین به خانه‌های سلامت، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور.

سلطانی علی‌آباد، م؛ امیرجان، س؛ یونسی، ج؛ ازخوش، م؛ و عسگری، ع. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سطح خودتمایزسازی پسران جوان، مجله رفاه اجتماعی، ۲۴(۴)، ۹۲-۶۹.

شفیع‌آبادی، ع؛ حدیدی، ژ؛ و زارع بهرام‌آبادی، م. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش تمایز یافتگی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی منطقه یک تهران، فصلنامه تخصصی پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، ۶(۲۵)، ۲۱-۱.

آموزش ابراز وجود به افراد این توانایی را می‌دهد که بین احساس و عقل، صمیمیت و استقلال تمایز قائل شوند. به افراد گروه نمونه به‌وضوح آموزش داده شده است تا خودگویی‌های ناسازگارانه، تحریف‌های شناختی و تفسیرهای ناروا را که از اطرافیان بازخورد می‌گیرند، برطرف ساخته و با استفاده از تکنیک‌های تغییر افکار منفی از طریق تغییر رفتار، چالش با افکار منفی و باید اندیشی‌ها، تعریف واژه‌ها بتوانند افکار مناسب و منطقی را جایگزین سازند؛ بنابراین در جریان آموزش این افراد تشویق شده‌اند تا افکار ناراحت‌کننده خود را مورد سؤال قرار داده و افکار منطقی را برای مقابله با این هیجانات و نشخوارهای فکری که سبب آشفتگی جسمانی و روانی می‌شود، جایگزین نمایند و به احتمال این امر در افزایش تمایز یافتگی مؤثر بوده است. نتایج یافته پژوهش‌های شفیع‌آبادی و همکاران (۱۳۸۹)، کریمی ثانی و احیایی (۱۳۸۹)، شهبازی (۱۳۹۳)، سلطانی و همکاران (۱۳۹۱) در همین راستا است.

از جمله محدودیت‌ها در این پژوهش می‌توان به این مطلب اشاره کرد از آنجا که یافته‌های پژوهش منوط به دقت و صداقت آزمودنی‌هاست، چنانچه برخی از آزمودنی‌ها به دلایل مختلف مانند بی‌حوصلگی و خستگی به پرسشنامه‌ها با دقت کافی پاسخ نداده باشند این امر ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را تحت تأثیر قرار داده باشد. همچنین از آنجایی که نمونه آماری این پژوهش را دختران دانشجوی ساکن خوابگاه دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن تشکیل می‌دادند، طبعاً در تعمیم نتایج به جامعه دیگر باید جانب احتیاط را رعایت کرد. با توجه به نتایج پژوهش پیشنهاد می‌شود درمانگران و مشاوران در مراکز مشاوره، دانشگاه‌ها و خوابگاه‌ها به‌ویژه دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن برای داشتن عملکرد بهتر در دانشجویان و کیفیت زندگی و تمایز یافتگی آنان کارگاه‌های آموزشی ابراز وجود برگزار کنند. مسئولان بهداشت روان خانواده می‌توانند از یافته‌های این پژوهش برای افزایش آگاهی والدین در زمینه آموزش مهارت‌های لازم به فرزندان استفاده کنند.

## منابع

بولتون، ر. (۲۰۰۱). روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی)، ترجمه حمیدرضا سهرابی و افسانه حیات روشنایی، تهران: انتشارات رشد.



- of life (WHOQOL) instrument. *Clinical Epidemiological*; 53(1): 19-23.
- Colman, K.C. (2003). Quality of life in Cancer patients. An hypothesis. *Journal of Medical Ethic*, 10, 124-127.
- Drake, J.R. (2011). Differentiation of Self Inventory-Short Form: Creation & Initial Evidence of Construct Validity. PhD Dissertation, University of Missouri-Kansas City.
- Fairclough, D.L. (2012). Design and analysis of quality of life studies in clinical trial. CRC press.
- Hargi, Ö. (2005). Social skills in interpersonal communication 3th, ed London and New York: Roulledge.
- Liu, L. (2006). Quality of life as a social representation in china: a qualitative study. *Social research*, 26175, 217-240.
- Pease, K. (2013). Differentiation of self and anxiety as a function of culture. A thesis for the degree of Master of Science California State University, Stanislaus.
- Shur-Fen, G.S., chou, M., chiang, H., & Lee, J. (2012). Parental adjustment, marital relationship and Family function in families of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6 (1), 263-270.
- Skowron, E.A., Friedlander M.L. (1998). The differentiation of self-inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3): 235-46.
- Skowron, E.A. & Schmitt, T.A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222.
- Temple, S., & Robson, P. (1991). The effect of assertiveness training on self-esteem. *British Journal of Occupational Therapy*, 54, 329-332.
- Twenge, J., & King, I. (2004). A good life is a personal life relationship fulfillment and work fulfillment in Judgment of life quality. *Journal of Research in Personality*, 39, 336-353.
- Ware, Jr JE., & Sherburne, CD. (1992). The Mos36-Item Short-form Health Survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Med Care*, 30: 473-83.
- Yadar, P. Igbal, N. (2009). Impact of life skill Training on self-esteem, adjustment and empathy among adolescents. *Journal of the India, Academy of Applied Psychology*, 35, special, 61-70.
- شهبازی، م. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش راهبردهای مسئله‌گشایی و مهارت‌های ارتباطی بر تمایز یافتگی، ابراز وجود، راهبردهای مسئله‌گشایی و مهارت‌های ارتباطی در زوج‌های مراجعه‌کننده برای عقد دائم به دفاتر ثبت ازدواج شهرستان مسجدسلیمان، پایان‌نامه دکترای تخصصی رشته روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- کریمی ثانی، پ؛ و احيایی، ک. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش میزان خود‌تمایزسازی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی شبستر، اولین همایش ملی بهداشت خانواده و اصلاح زندگی، اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- گلدنبرگ، آ؛ و گلدنبرگ، ه. (۲۰۰۰). *خانواده‌درمانی*، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی پرواتی، سیامک نقش‌بندی و الهام ارجمند، تهران: نشر روان.
- مک‌گرا، ف. (۲۰۰۲). *مهارت‌های زندگی*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر پیکان.
- نادری نوین‌دگانی، ز؛ مؤمنی جاوید، م؛ و حسینیان، س. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش رفتار جرأت‌مندانه بر کیفیت زندگی در مدرسه و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر، *مجله رویکردهای نوین آموزشی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان*، ۱۰(۱)، ۱۱۶-۱۰۱.
- نجف‌لوی، ف. (۱۳۸۵). نقش تمایز خود در روابط زناشویی، *فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی*، (۳ و ۴)، ۳۷-۲۷.
- نصیری، ح. (۱۳۸۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی و تهیه نسخه ایرانی، سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، تهران، دانشگاه علم و صنعت.
- یونسی، ف. (۱۳۸۵). *هنجاریابی آزمون خود‌تمایزسازی در ایران بین افراد ۵۰-۲۵ ساله، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تهران*.
- Ames, DR, Wazlawek, AS, (2014), pushing in the self- dark: causes and consequences of limited awareness for interpersonal assertiveness, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 201428, 40(6), p:775-790.
- Becker, M.H.J, Croon, M. A, Belkom, E. G. A. Van, & Verme. J. B. G. (2008). Predicting individual differences in autonomy-connectedness: The role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 747-765.
- Bonomi, A.E., Patrick, DL, Bushnell, DM, & Martin, M. (2000). Validation of the united-states version of the world Health organization Quality