



The Effect of Training Choice Theory Principles and Training ACT Principles on Self-differentiation in High School Students

تأثیر آموزش نظریه انتخاب و آموزش مبانی درمان پذیرش و تعهد بر تمایز یافتگی خود در دانش آموزان دبیرستان دوره دوم

Golnar Sadeghnia. Ph.D. Student

Psychology Department, IAU, Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran.

Mohammad Reza Zarbakhsh Bahri. Ph.D.

Associate Professor, Psychology Department, IAU, Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran.

Shohreh Ghorban Shiroudi. Ph.D.

Associate Professor, Psychology Department, IAU, Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran.

گلنار صادق‌نیا

دانشجوی دکترا روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

*محمدرضا زربخش بحری

دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

شهره قربان شیروودی

دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تنکابن، تنکابن، ایران.

چکیده

Abstract:

This study aimed to compare the effect of training choice theory principles and training ACT principles on self-differentiation in high school students. The method was experimental with pre-test, post-test with control group and follow-up. The statistical population consisted all high school students in Rasht in academic year of 2019-2018. After assessing, 45 students who had self-differentiation below the cut-point were chosen and then randomly divided into three groups of 15, two intervention groups and a control group. For the first intervention group, the choice theory and for the second group ACT principals were taught in 8 sessions and the control group did not receive any training. After 3 month groups had follow-up. To determine the effect of the intervention program, a pre-test, post-test and follow-up were conducted using the Skowron & Schmitt (2003) Self-differentiation Test. Data were analyzed using multivariate covariance (MANCOVA) analysis. The findings showed that intervention groups were significantly different in the post-test, compared to the control group in self-differentiation. The rate of self-differentiation increase after intervention and the size of this increase was higher in the choice theory group. The result showed that choice theory training has greater effect than ACT training on increasing self-differentiation.

پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و مبانی درمان پذیرش و تعهد بر تمایز یافتگی خود در دانش آموزان دبیرستان دوره دوم انجام شد. روش پژوهش آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه انجام شد. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دبیرستان دوره دوم رشت در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود. ۴۵ دانش آموز دبیرستان دوره دوم که میزان تمایز یافتگی خود در آن‌ها پایین‌تر از نقطه برش بوده انتخاب و تصادفاً در سه گروه ۱۵ نفری، یعنی دو گروه مداخله و یک گروه کنترل حضور یافتند. برای گروه مداخله اول آموزش نظریه انتخاب و گروه مداخله دوم آموزش مبانی پذیرش و تعهد در ۸ جلسه اجرا شد. گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. سه ماه بعد پیگیری انجام شد. جهت تعیین تاثیر مداخله‌ها، با استفاده از پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورن و اسمیت (Skowron & Schmitt, 2003)، پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برگزار شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به وسیله تحلیل کوواریانس (MANCOVA) انجام شد. یافته‌ها نشان دادند نمرات گروه‌های مداخله در مقایسه با گروه کنترل در مقیاس تمایز یافتگی خود تغییرات معنی‌دار داشت. تمایز یافتگی خود پس از مداخلات افزایش یافت و افزایش در گروه نظریه انتخاب بیشتر بود. نتایج پژوهش نشان داد آموزش نظریه انتخاب در افزایش تمایز یافتگی خود تاثیر بیشتری نسبت به آموزش مبانی درمان پذیرش و تعهد دارد.

Keywords: choice theory, acceptance and commitment therapy (ACT) principles, self-differentiation, high school students.

واژگان کلیدی: نظریه انتخاب، مبانی درمان پذیرش و تعهد، تمایز یافتگی خود، دانش آموزان دبیرستان دوره دوم.

مقدمه

تمایز‌یافتگی خود شامل ظرفیت تعدیل عواطف، ثبات در درکی واضح از خود و تعادل بین صمیمت و خودمختاری در روابط مهم زندگی است که بنا به متون آکادمیک و تحقیقاتی باعث کاهش استرس در افراد و افزایش سازگاری در آنها می‌شود (Skowron, et. al, 2004). بوئن این تعادل را همان تمایز‌یافتگی خود می‌داند و از آن به عنوان ساختاری بین‌روانی نام می‌برد که دارای ابعاد درون‌فردی است. در ابعاد بین‌فردی، تمایز‌یافتگی شامل توانایی فرد در سنجش عقلانی موقعیت، حفظ آگاهی کامل از عواطف خود و تصمیم‌گیری منطقی یا تجربه احساسی بر اساس موقعیت است. در ابعاد درون‌فردی تمایز‌یافتگی شامل ظرفیت برای رشد دادن حس خودمختاری در فرد است همچنان که فرد روابط با دیگران مهم و خصوصاً خانواده را حفظ می‌کند (Bowen, 1978).

درواقع تمایز‌یافتگی خود یعنی توانایی فرد برای جدا کردن فرآیند شناختی از فرآیند هیجانی که تجربه می‌کند، نشان‌دهنده درجه تمایز‌یافتگی فرد است (Hasannezhad, et. al, 2020).

تمایز‌یافتگی پایین خود فرد را مستعد مشکلات روانشناختی می‌کند. افراد با سطح تمایز‌یافتگی پایین به دلیل بالا بودن سطح اضطراب مزمن در معرض خطر بالایی برای درگیری با مشکلات روانشناختی هستند. اما افراد با تمایز‌یافتگی بالا پاسخ‌های کنار آمدن فعال، واقع‌بینانه و مسئله‌مدار را به جای اجتناب و یا پاسخ‌های هیجان‌مدار انتخاب می‌کنند (Zayerzadeh & Pirkhayefi, 2014). تحقیقات اخیر بیانگر آن است که سطوح بالاتر تمایز‌یافتگی با سازگاری روان‌شناختی و سلامت روانی در افراد رابطه دارد (Keshavarz-Afshar, et. al, 2019). همچنین پژوهش‌های زیادی با عناوین مختلفی همچون تمایز‌یافتگی در نوجوانان، استفاده نظریه‌ی بوئن و مقایسه تمایز‌یافتگی خود و سلامت روانی را مورد بررسی قرار داده‌اند (Chung & Gale, 2009). فردی که قادر شده خودمختاری خود را به واسطه رشد تمایز‌یافتگی داشته باشد و بهتر با وضعیت خود سازگار شود، مهارت‌های حل مساله بهتر و مشکلات رفتاری کمتری از خود نشان خواهد داد (Zarling, et. al, 2019).

نظریه انتخاب (Choice Theory) که نخستین بار توسط دکتر ویلیام گلسر (William Glasser) معرفی شد معتقد است

دوران نوجوانی دوره گذاری است که نوجوانان تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی بسیاری را در طول فرآیند تحول خود از کودکی به بزرگسالی تجربه می‌کنند و موضوعاتی مثل بلوغ زیستی و اجتماعی و اضافه شدن نقش‌های بزرگسالی زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد (Amani, 2015). یکی از مفاهیمی که در نوجوانی اهمیت خاصی دارد، تمایز‌یافتگی خود (Self-differentiation) است که اولین بار توسط موری بوئن (Bowen, 1978) یکی از خلاق‌ترین متفکران حوزه‌ی خانواده درمانی، ارائه شد. مفهوم تمایز‌یافتگی یک فرآیند است که اگر به صورت پیوستاری تصور شود، در یک سر آن خودمختاری و در سر دیگر آن امتزاج است. خودمختاری نشان دهنده توانایی تفکر واضح و روشن در خلال یک موقعیت است و امتزاج بدین معناست که این افراد به لحاظ عاطفی به خانواده‌هایشان وابسته هستند حتی اگر دور از آنها زندگی کنند (Rahimnia & Sayyadi, 2019).

تمایز‌یافتگی خود برجسته‌ترین مفهوم نظریه سیستم‌های خانواده بوئن، بیانگر میزان توانایی فرد در متمایز کردن فرآیندهای عقلانی و احساسی از یکدیگر است. به عبارتی، رسیدن به حدی از استقلال عاطفی که فرد بتواند در موقعیت‌های عاطفی و هیجانی، بدون غرق شدن در جو عاطفی آن موقعیت‌ها، به صورت خودمختار و عقلانی تصمیم‌گیری کند (Sharifi, et. al, 2014). سطوح مختلف تمایز‌یافتگی در سازش‌یافتگی اعضای خانواده و رضایت بیشتر در روابط خانوادگی موثر است. افراد با تمایز‌یافتگی پایین، در روابط نزدیکشان، بیش از اندازه درگیر یا آمیخته با دیگران هستند. مفهوم تمایز‌یافتگی به توانایی تجربه صمیمت با دیگران و در عین حال استقلال از دیگران اشاره دارد (Klever, 2009).

تمایز‌یافتگی بیانگر این است که فرد باید به آن اندازه از بلوغ عاطفی رسیده باشد که بتواند با خانواده اصلی خویش ارتباط برقرار کند بدون این‌که به روش غیرارادی و هیجانی در مواجهه با موقعیت‌های گوناگون، واکنش نشان دهد. در واقع سطح تمایز‌یافتگی هر فرد مبین میزان توانایی او در تفکیک فرآیندهای عقلی و احساسی است (Selm, 2002).

مشاهده‌گری بدون قضاوت، رویارویی و رهاسازی، در تلفیق با فنون رفتاردرمانی شناختی سنتی می‌تواند ضمن کاهش مشکلات، اثربخشی را افزایش دهد. این درمان نتایج موثر و امیدوار کننده‌ای نیز در رابطه با دامنه وسیعی از مشکلات نشان داده است. هدف نهایی پذیرش و تعهد کمک به افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی است. در نهایت پذیرش و تعهد انعطاف‌پذیری روانشناختی را افزایش می‌دهد و زبان و شناخت‌های مشکل‌زا را مورد بررسی قرار می‌دهد (Pourabdol, et. al, 2016).

نتایج پژوهش حسن‌نژاد رسکتی و همکاران (2020) تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تمایز یافتگی خود را تایید کرد. همچنین رحمتی و همکاران (2017) نیز نشان دادند که آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر افزایش تمایز یافتگی و خرده‌مقیاس‌های آن اثر گذار است (Rahmati, et. al, 2017). حال با توجه به اهمیت مفاهیم بالا مداخلات آموزشی‌ای که بتوانند در بهبود تمایز یافتگی خود و خرده‌مقیاس‌های اثربخش باشند و فرد را در هریک از این موارد به سطح سالم و نرمال نزدیک کنند نقش مهمی را در بهبود آینده روانشناختی این نوجوانان خواهند داشت. با توجه به پیشینه تحقیقاتی به نظر می‌رسد تدوین برنامه آموزشی براساس نظریه انتخاب می‌تواند در بهبود مشکلات تمایز یافتگی خود در نوجوان کمک‌کننده باشد. همچنین آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در موارد تحقیقاتی متعدد و در گروه‌های سنی مختلفی برای بهبود فاکتورهای روانی استفاده شده است. از این رو هدف این پژوهش بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تمایز یافتگی خود در دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم بوده است.

فرضیه‌های این پژوهش به شرح زیر می‌باشد:

۱. اثربخشی آموزش مبانی نظریه انتخاب و آموزش مبانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر تمایز یافتگی در دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم متفاوت است.
۲. اثربخشی آموزش مبانی نظریه انتخاب و آموزش مبانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر تمایز یافتگی در

نظریه‌ای است در مورد بهتر انتخاب کردن، اما قبل از آن هر فرد باید دلیل انتخاب‌های بد خود را بفهمد. نظریه انتخاب می‌گوید این خود ما هستیم که تمام اعمال‌مان را از جمله احساس بدبختی‌مان را انتخاب می‌کنیم. بخش مهمی از نظریه انتخاب مبتنی بر این پیش‌فرض است که افراد در نهایت خود تصمیم‌گیرنده و مسئول زندگی خویش هستند. طبق اصول نظریه انتخاب می‌توان با تغییر و اصلاح دنیای کیفی و ادراکی فرد، این امکان بوجود آید تا فرد از انتخاب راهبردهای نامناسب دست برداشته و رفتار موثر دیگری را انتخاب کند (Glasser, 2001).

پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که آموزش نظریه انتخاب بر همین اساس بر بسیاری از رفتارهای ناکارآمد فائق شده و موجب تغییر در آنها شده است (Alizadehfard & Mahpooya, 2017). در پژوهشی اثربخشی نظریه انتخاب به شیوه گروهی را بر افزایش تمایز یافتگی در بین دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته داده‌اند (Shariatzadeh, et. al, 2014). نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که نظریه انتخاب موجب افزایش تمایز یافتگی خود در بین دانشجویان می‌گردد.

یکی دیگر از نظریه‌هایی که بر مبنای آن برنامه‌های آموزشی متعددی تاکنون طراحی شده درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (Acceptance, Commitment Therapy) است. ACT یکی از الگوهای درمانی بسط یافته اخیر است که فرآیندهای درمانی کلیدی آن از درمان شناختی رفتاری سنتی متفاوت است (Pourabdol, et. al, 2016). در این نوع درمان به گذشته پرداخته نمی‌شود، بلکه به عملی که در زمان حال قادر به انجام آن هستیم پرداخته می‌شود که قرار است «ارزش مدار» باشد. رویکرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به افراد با تمایز یافتگی پایین پاسخ‌کنار آمدن فعال و واقع‌بینی را به جای اجتناب بیاموزد (O'Hayer, et. al, 2018). این درمان ارتباط روانشناختی فرد با افکار و احساساتش را افزایش می‌دهد. در واقع به فرد تمرکز بر روی هدف، پذیرش و مهارت‌هایی برای پاسخ به تجارب غیرقابل کنترل و متعهد شدن به ارزش‌های شخصی را می‌آموزد (Angiola & Bowen, 2013).

روش پذیرش و تعهد به علت سازوکار نهفته‌اش مانند پذیرش، افزایش آگاهی، حساسیت‌زدایی، حضور در لحظه،

دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم در شرایط پیگیری متفاوت است.

روش پژوهش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: با توجه به هدف پژوهش که مقایسه اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و آموزش مبتنی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تمایز یافتگی خود در دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم بود، از روش آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری سه ماهه استفاده شد. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر رشت در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود، که بنا به اعلام مرکز آمار اداره آموزش و پرورش تعداد آنها در آن زمان ۵۲۲۰۸ نفر بوده است. روش نمونه‌گیری تصادفی بود که سه دبیرستان دوره دوم دخترانه دولتی و دو دبیرستان دوره دوم پسرانه غیرانتفاعی که در مناطق مختلف شهر واقع شده بودند، انتخاب شدند. پس از اجرای ابزار پژوهش یعنی پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورون و اسمیت به عنوان پیش‌آزمون بر روی ۳۴۸ دانش‌آموز (۲۳۶ دانش‌آموز دختر و ۱۱۲ دانش‌آموز پسر)، دانش‌آموزانی که ملاک ورود به پژوهش را داشتند، به تعداد ۱۱۰ نفر انتخاب شدند. در مرحله بعد با توجه به درصد دختران و پسرانی که نقطه برش را در پرسشنامه تمایز یافتگی خود اسکورون و اسمیت رد کرده بودند یعنی نمره‌ای پایینتر از ۱۴۱ داشتند، نمونه‌گیری طبقه‌ای انجام شد و از میان آنها در مجموع ۴۵ دانش‌آموز به صورت تصادفی انتخاب شده و وارد گروه‌های مطالعه شدند. سپس دانش‌آموزان به صورت تصادفی در سه گروه آموزش نظریه انتخاب، آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه کنترل قرار داده شدند. گروه کنترل تا زمان پس‌آزمون مداخله‌ای دریافت نکردند. ولی برای دو گروه آموزشی کلاس‌های آموزشی هرکدام در ۸ جلسه برگزار شد. پس از اتمام دوره‌های آموزشی برای گروه‌های آزمایشی یعنی مدت هشت هفته، مجدد هر سه گروه به پرسشنامه به عنوان پس‌آزمون پاسخ دادند. بعد از گذشت سه ماه از اجرای پس‌آزمون، گروه‌های آزمایشی مجدداً به عنوان پیگیری به ابزار پژوهش پاسخ دادند. لازم به توضیح است که

تمام مراحل انتخاب و قرار گرفتن آزمودنی‌ها در گروه‌ها و کاربردی آموزشی به صورت تصادفی انجام شد.

ملاک‌های ورود به این پژوهش، تمایل به شرکت در دوره آموزشی، رد کردن نمره برش پرسشنامه، مشغول به تحصیل بودن بوده است. ملاک‌های خروج نیز عدم رد کردن نمره برش پرسشنامه و عدم تمایل به ادامه همکاری در دوره آموزشی بود.

ابزار سنجش

پرسشنامه تمایز یافتگی خود (DSI): این پرسشنامه برای سنجش میزان تمایز یافتگی در افراد است با تمرکز بر روی ارتباطات جاری و مهم زندگی آنها. فرم اولیه آن توسط طراحی شد (Skowron & Friedlander, 1998) و سپس در سال ۲۰۰۳ توسط اسکورن و اسمیت مورد تجدید نظر قرار گرفت. نسخه نهایی آن که در حال حاضر در تحقیقات مورد استفاده قرار می‌گیرد، توسط جکسون در ۴۶ ماده و بر اساس نظریه مورای بوئن ساخته شد. این پرسشنامه بر سنجش ارتباط‌های مهم زندگی و روابط جاری افراد با خانواده اصلی تمرکز دارد و این ارتباطات را در قالب خرده‌آزمون‌ها می‌سنجد. این آزمون ۴ خرده‌مقیاس دارد که عبارتند از: واکنش پذیری عاطفی (ER) (Emotional Reactivity)، جایگاه من (IP) (I Position)، گریز عاطفی (EC) (Emotional Cutoff) و هم‌آمیختگی با دیگران (Fusion with Others) (FO). این پرسشنامه با مقیاس لیکه‌رت در یک طیف ۶ گزینه‌ای درجه‌بندی شده است. پاسخ‌ها از ۱ (ابداً در مورد من صحیح نیست) تا ۶ (در مورد من کاملاً صحیح است) نمره گذاری شده‌اند. نمره گذاری سوالات ۱، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۱، ۲۶، ۳۰، ۳۴، ۳۸ و ۴۰، ۲، ۳، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۴، ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۳۹، ۴۲، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۲، ۲۵، ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۴۴، ۴۵، ۴۶. به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. حداقل نمره در این آزمون ۴۶ و حداکثر نمره در این آزمون ۲۷۶ است.

نتایج تحقیقات انجام شده توسط (Skowron & Schmitt, 2003) اعتبار و روایی این مقیاس را در سطح بالایی نشان داد. پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ بود.

ضریب همسانی زیر مقیاس های آن عبارت بودند از؛ واکنش هیجانی، ۰/۸۹، جدایی عاطفی، ۰/۸۴، جایگاه من، ۰/۸۱ و هم آمیختگی با دیگران، ۰/۸۶. این پرسشنامه در ایران توسط شریفی (2014) بر روی ۴۲۳ نفر هنجاریابی شده و اعتبار آن از طریق فرمول کلی آلفای کرونباخ ۰/۷۷ است. نتایج تحلیل مولفه های اصلی و چرخش واریماکس نشان داد که پرسشنامه از ۴ عامل اشباع شده است که بر روی هم ۳۲/۴۶ کل واریانس را تبیین کرد (Sharifi, 2014).

خلاصه جلسات آموزشی نظریه انتخاب

جلسه	موضوع
۱	توضیح نیازهای بنیادین یا اساسی نظریه انتخاب، شامل نیاز به بقاء، نیاز به عشق و احساس تعلق، نیاز به قدرت و پیشرفت، نیاز به آزادی و نیاز به تفریح
۲	آموزش دنیای مطلوب که شامل افراد خواستنی زندگی، اشیاء و چیزهای مطلوب، باورها و اعتقادات فرد
۳	آموزش چهار مولفه اصلی نظریه انتخاب یعنی نیازهای اساسی، دنیای مطلوب، سیستم ادراکی و رفتار کلی
۴	آموزش و بررسی روانشناسی کنترل بیرونی
۵	آموزش موارد چهارگانه تلاش برای کنترل
۶	آموزش و بررسی دنیای مطلوب، سیستم ادراکی و رفتار کلی
۷	آموزش رفتارهای پیوند دهنده در روابط اجتماعی
۸	مرور اصول نظریه انتخاب با تمرکز بر رفتارهای مخرب و پیوند دهنده

خلاصه جلسات آموزشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

جلسه	موضوع
۱	آموزش رابطه ذهن و زبان، استفاده درونی از زبان و تصویر ذهنی، تجسم، نگرانی و ارتباط همه اینها با زبان و جنبه های مثبت و منفی زبان
۲	آموزش ذهن آگاهی، اثر آن بر فرد و شیوه های رسیدن به آن
۳	آموزش فرآیند اکت و تمرکز بر دو فرآیند ارتباط با لحظه حال و همجوشی زدایی
۴	آموزش فرآیند مرکزی یعنی پذیرش خود
۵	آموزش دو فرآیند مرکزی آخر یعنی ارزش ها و عمل متعهدانه
۶	آموزش انعطاف پذیری روان شناختی
۷	آموزش اجتناب تجربه ای یعنی سعی در اجتناب و فرار یا سرکوب تجربه درونی ناخواسته
۸	مرور کلیه مفاهیم آموزش داده شده

روش تجزیه و تحلیل داده ها:

یافته ها

برای تحلیل فرضیه های پژوهش تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آمار استنباطی تحلیل کواریانس (ACOVA) انجام شد. تحلیل های آمار توصیفی و استنباطی این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS23 انجام گرفت.

در این بخش، داده های حاصل از اجرای پرسشنامه ها در پیش آزمون-پس آزمون گروه های آزمایشی و کنترل با روش های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند که نتایج آن ها در دو بخش تجزیه و تحلیل توصیفی و تجزیه و تحلیل استنباطی ارائه می شود.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمرات تمایز یافتگی خود در پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری

پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
۱۳۶/۳۳	۴/۰۶	۱۵۴/۳۳	۷/۳۱	۱۵۴/۴۰	۶/۶۵
۱۳۴/۲۷	۸/۳۶	۱۵۲/۸۰	۱۳/۱۸	۱۵۲/۹۳	۱۲/۳۳
۱۳۴/۷۳	۸/۷۵	۱۳۸/۴۰	۱۲/۷۷	۱۳۸/۲۰	۱۲/۱۱

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار تمایز یافتگی خود در گروه‌های آزمایشی اول و دوم در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت افزایشی محسوسی را نشان می‌دهد اما این تفاوت‌ها از مرحله پس‌آزمون به پیگیری چندان قابل ملاحظه نمی‌باشد و این نتیجه حتی پس از حذف متغیر تصادفی کمکی از طریق میانگین‌های تعدیل شده نیز باقی مانده است.

به منظور آزمون فرضیه تحقیق از تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس ابتدا نرمال بودن توزیع داده‌ها از شاخص‌های توزیع و آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که نتایج نشان داد مقادیر آماری بدست آمده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایشی و کنترل برای متغیر

جدول ۲: نتیجه تحلیل کوواریانس بر روی تمایز یافتگی خود در مرحله پس‌آزمون

منابع تغییر	مجموع	درجات	میانگین	نسبت f	سطح معنی	توان آزمون	اندازه اثر
	مجذورات	آزادی	مجذورات	داری			
گروه پس‌آزمون	۲۱۵۰/۴۴	۲	۱۰۷۵/۲۲	۱۱/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۹۹۲	۰/۳۶۶
خطا	۳۷۲۲/۶۰	۴۱	۹۰/۸۰				
کل	۷۷۸۱/۲۴	۴۴					

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود نسبت f حاصل از تحلیل کوواریانس گویای آن است که پس از حذف اثرات متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون) تفاوت آماری معنی‌داری بین نمرات تعدیل شده در پس‌آزمون نمرات تمایز یافتگی خود سه گروه وجود دارد ($P < 0.01$; $F(1, 41) = 11.84$). میزان تاثیر درمان بر تغییر تمایز یافتگی خود برابر با ۰/۳۶۶ بوده است،

بدین معنی که ۳۶/۶ درصد از افزایش مفهوم تمایز یافتگی خود ناشی از اثرات درمانی بوده است. توان آزمون برابر با ۰/۹۹۲ می‌باشد که نشان‌دهنده کفایت نمونه‌گیری است که احتمال دستیابی به اختلاف مکفی بین پارامترها برای رد فرض صفر را افزایش می‌دهد.

جدول ۳: مقایسه‌های زوجی میانگین‌های نمرات تمایز یافتگی خود بر اساس نوع درمان

مقایسه‌ها	تمایز یافتگی خود	سطح معنی داری
پذیرش و تعهد-نظریه انتخاب	۰/۲۷۲	۰/۹۳۸
پذیرش و تعهد-کنترل	۱۴/۵۴	۰/۰۰۱
نظریه انتخاب-کنترل	۱۴/۸۱	۰/۰۰۱

عبارتی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر نظریه انتخاب به طور مساوی در تغییر (افزایش) تمایز یافتگی خود در مرحله پس از آزمون نقش داشته‌اند. از طرف دیگر تفاوت بین درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با گروه کنترل ($MD=14/54$) و درمان مبتنی بر نظریه انتخاب با گروه کنترل ($MD=14/81$) در تغییر تمایز یافتگی خود از نظر آماری معنی دار بوده است.

جهت مقایسه میانگین‌های گروه‌ها در پس آزمون به منظور تعیین این که تفاوت کدام زوج از میانگین‌ها از نظر آماری معنی دار است، مقایسه زوجی به عمل آمد. همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتیجه آزمون ال.اس. دی (حداقل تفاوت معنی دار) (Least Significant Difference) نشان می‌دهد بین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان مبتنی بر نظریه انتخاب بر تمایز یافتگی خود ($P=0/938$)؛ تفاوت آماری معنی داری وجود ندارد. به

جدول ۴: نتیجه تحلیل کوواریانس بر روی تمایز یافتگی خود در مرحله پیگیری

منابع تغییر	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	نسبت f سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه-پیگیری	۱۵/۱۶	۲	۷/۵۸	۲/۰۶	۰/۰۹۶
خطا	۱۵۰/۶۷	۴۱	۳/۶۷		
کل	۷۲۱۳/۲۴	۴۴			

در دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم انجام شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان دادند که تمایز یافتگی خود آزمودنی‌ها در گروه‌های مداخله در پس آزمون و مرحله پیگیری در مقایسه با پیش آزمون به صورت معناداری افزایش یافته و اثربخشی آموزش نظریه انتخاب نسبت به آموزش درمان پذیرش و تعهد بیشتر بود. مطالعه‌های گذشته، اثربخشی نظریه انتخاب را بر طیف گسترده‌ای از رفتارهای ناکارآمد نشان داده‌اند (Alizadehfard & Mahpooya, 2017). Shariatzadeh et al (2014) نیز در پژوهشی نشان دادند که نظریه انتخاب بر افزایش تمایز یافتگی اثر بخشی دارد. نتایج پژوهش (Hasanzadeh et al (2020) و Rahmati et al (2017)، همسو با

همان‌طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌شود نسبت f حاصل از تحلیل کوواریانس گویای آن است که پس از حذف اثرات متغیر تصادفی کمکی بین نمرات تعدیل شده نمرات تمایز یافتگی خود سه گروه از مرحله پس آزمون به مرحله پیگیری تفاوت آماری معنی داری وجود ندارد ($P=0/140$)؛ $F(2, 150)=2/01$ این یافته نشان دهنده پایداری نتایج حاصل از روش‌های درمانی در مرحله پس آزمون می‌باشد یا به عبارتی به معنای تداوم اثربخشی درمان‌های اجرا شده می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تمایز یافتگی خود

آموزشی استفاده کرده و تمایز یافتگی آن‌ها نسبت به قبل بهبود پیدا کرده بود. در تحقیقی که (Mosher, et. al, 2019) انجام دادند، آموزش مهارت‌ها کنار آمدن در افراد باعث افزایش تمایز یافتگی شد. آن‌ها حتی در جایی عنوان می‌کنند که مهارت‌های کنار آمدن و تمایز یافتگی در عمل یکی هستند. براساس تحقیقات منتشر شده در سال‌های اخیر برخی از مداخلات آموزشی که مورد بررسی قرار گرفتند، به صورت موفقیت‌آمیزی میزان تمایز یافتگی را در افراد حاضر در جلسات آموزشی کاهش داده‌اند (Almeida, et. al, 2019).

تحقیقی که به طور مشخص بر مقایسه اثربخشی آموزش نظریه انتخاب و مفاهیم درمان ACT بر تمایز یافتگی خود انجام شده باشد یافت نشده، ولی می‌توان بین مفاهیم آموزش داده شده پیشین و دو درمان مد نظر در تحقیق حاضر با توجه به شباهت‌های مفهومی و نظریه‌های پیشین، شباهت‌هایی دید. ولی در تحقیقی که پیشتر به آن اشاره شد، برنده و همکاران (Barandeh, et. al, 2017) به مقایسه اثربخشی آموزش ACT و نظریه انتخاب بر اهمال‌کاری در نوجوانان پرداختند که در پایان دیده شد که هر دو مدل آموزشی بر کاهش اهمال‌کاری در گروه‌های آزمایشی اثربخش بوده‌اند، ولی بین اثربخشی دو مدل آموزشی تفاوت معناداری مشاهده نشد.

در راستای تاثیر اثربخشی آموزش درمان پذیرش و تعهد می‌توان گفت تکنیک‌های درمانی آن بر مشاهده و توصیف بدون قضاوت تجارب در زمان حال است. این تجربه در زمان حال به مراجعان کمک می‌کند تغییرات دنیا را آن‌گونه که هست تجربه کنند نه آن‌گونه که در ذهن می‌سازند. در واقع زمانی که نوجوان نمی‌تواند ارزیابی‌هایش را از مسائل تغییر دهد، تعبیر و تفسیر بدبینانه‌ای دارد و از ارزیابی مسائل باز می‌ماند. این افراد ممکن است دچار اختلالات ارتباطی، پرخاشگری به صورت ثانویه گردند (Fiorillo, et. al, 2017). جوانان با سطح پایین از تمایز یافتگی در روابط خود با دیگران احساس تهدید و آسیب‌پذیری بیشتری می‌کنند و گاهی در نتیجه این احساس رفتار دفاعی پیش می‌گیرند و حالت اجتناب در روابط و تعامل خود با دیگران به خود می‌گیرند و هیجانات خود را نمی‌پذیرند. افراد با آموزش مبانی پذیرش و تعهد می‌آموزند که پذیرش را جای اجتناب قرار دهند و فرد به جای

این پژوهش بود. آنها نیز در مطالعات خود نشان دادند که آموزش مبتنی بر پذیرش و تعهد موجب افزایش تمایز یافتگی خود می‌گردد.

برای تبیین این‌طور می‌توان گفت که برای بهبود تمایز یافتگی بهتر است قبل از این که مستقیم برای تغییر سطوح تمایز یافتگی اقدام کرد، از مداخلاتی بهره برد که روش‌های کنار آمدن در افراد را بهبود می‌بخشند. با عنایت به این موضوع انواع آموزش‌هایی که تاثیرات شناختی رفتاری دارند، می‌باید مفید واقع شوند. در آموزش نظریه انتخاب مهم‌ترین موضوعی که با افراد در میان گذاشته می‌شود انتخابی بودن رفتار است و به عبارتی عاملیت فرد در شکل دادن به رفتار خود است که در این فرآیند آموزشی به افراد آموزش داده می‌شود. فرد با این روش خود را از شر کنترل بیرونی رها کرده و همان‌طور که از کنترل دیگران دست برمی‌دارد، خود نیز یاد می‌گیرد کنترل رفتار، عواطف و احساساتش را در دست داشته باشد. نظریه انتخاب بیان می‌کند که چگونه می‌توان با تلاش برای متعادل ساختن نیازها، انتخاب‌های رفتاری داشت. همه رفتارهای انسان، تلاش برای ارضای یک یا چند نیاز اساسی است که عبارتند از نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، آزادی، سرگرمی، قدرت و بقا. طبق نظریه انتخاب کنترل انسان بر رفتار خود یک کنترل آگاهانه به طوری که خودش رفتار کلی خود را انتخاب می‌کند و خودش مسئول انتخاب‌های خویش است. انسان خواسته‌ها، انتظارات و افکار و اعمال خود را طوری انتخاب می‌کند که بتواند بهترین و خوشایندترین حالت را در خود ایجاد کند (Glasser, 2001).

در تحقیقاتی اثربخشی آموزش و مداخله مبتنی بر نظریه انتخاب بر فاکتورهای مختلف سلامت روان مورد بررسی قرار گرفته است. اما مطالعاتی که به اثربخشی تئوری انتخاب بر تمایز یافتگی خود پرداخته باشند، بسیار محدود است. در پژوهشی که در سال 2010 در تهران توسط شریعت‌زاده و همکاران انجام شد اثربخشی آموزش گروهی نظریه انتخاب بر روی تمایز یافتگی در زوجین مورد بررسی قرار گرفت و یافته‌های تحقیق نشان داد که این مدل آموزشی بر افزایش تمایز یافتگی در افراد اثربخش است. افراد بزرگسال حاضر در این تحقیق به خوبی موفق شده بودند از آموزه‌های برنامه

- systematic review and metasynthesis of patients' experiences. *Clinical Psychology Review*, 68, 13-24.
- Amani, R. (2015). The role of family functioning in adolescent anxiety and depression. *Biannual Journal of Clinical Psychology and Personality*, 13(2), 77-84. [In Persian]
- Angiola, J.E., Bowen, A.M. (2013). Quality of life in advanced cancer: An acceptance and commitment therapy view. *Counseling Psychologist*, 41(2), 313-335.
- Barandeh, N., Shafiabadi, A., & Farzad, V. (2017). A comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) and choice theory on the procrastination among female third-grade high school students in Shahriar county. *Fundamentals of Mental Health*, 19(3), 319-326. [In Persian]
- Bowen, M. (1976). Theory in the Practice of Psychotherapy. INP. J. Guerin, Jr. (Ed). *Family therapy: Theory and Practice*. New York: Gardner Press.
- Chung, H., & Gale, J. (2009). Family functioning and self-differentiation: A cross-cultural examination. *Contemporary Family Therapy*, 31(1), 19-33.
- Fiorillo, D., McLean, C., Pistorello, J., Hayes, S.C., & Follette, V.M. (2017). Evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program for women with trauma-related problems: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 104-113.
- Glasser, W. (2001). *Counseling with Choice Theory*. Ali Sahebi, Trans. Tehran: Sayeh Sokhan.
- Gootzeit, J.H. (2014). *ACT Process Measures: Specificity and Incremental Value*. PhD Thesis. Dissertations: University of Iowa.
- Hasannezhad Reskati, M., Hosseini, S.H., Alizadeh-Navaei, R., Khosravi, S., & Mirzaian, B. (2020). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Management on Self-Differentiation and Fear of Disease Progression in Patients with Breast Cancer. *Journal of Babol University of Medical Sciences*, 22(1), 110-118. [In Persian]
- Hayes, S.C., Pistorello, J., & Levin, M.E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified
- فرار و اجتناب از شکل و فراوانی یا حساسیت موقعیتی رویدادهای درونی خود را می‌پذیرد (O'Hayer, et. al, 2018).
- افراد با استفاده از تکنیک‌های ACT توانستند بجای اجتناب پاسخ‌های کنار آمدن فعال و واقع‌بینانه را بیاموزند و به سطح بالاتری از تمایز یافتگی دست یابند (Hayes, et. al, 2012). در آموزش مبانی درمان پذیرش و تعهد نیز فرد به سمت عمل ارزش‌مدار و متعهدانه هدایت می‌شود. از دیگر سوء فرد مفهوم درستی از فردیت و عاملیت را آموزش می‌بیند و به واسطه ناهمجوشی عاطفی که با والدین پیدا خواهد کرد موفق می‌شود عاملیت خود را در رفتار و زندگی روزمره حفظ کند. فرد اجرای رفتارهای جرئت‌مندانه و ابراز خود به صورت آنچه واقعاً هست، یعنی خود متشکل از عواطف، ارزش‌ها و عقاید را یاد می‌گیرد.
- نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و نظریه انتخاب که گستره‌ی رشد روابط انسانی را در بر می‌گیرند، در افزایش تمایز یافتگی خود در بین جوانان، مفید و قابل کاربرد می‌باشند. از طرفی این پژوهش شامل محدودیت‌هایی بود. از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به ناهمگنی دانش‌آموزان پسر و دختر اشاره کرد که دانش‌آموزان پسر از مدارس غیرانتفاعی و دانش‌آموزان دختر از مدرسه دولتی انتخاب شدند. با توجه به ساده و کاربردی بودن این آموزش‌ها که با فرهنگ ما نیز هماهنگ است، می‌تواند برای کاهش مشکلات بین فردی با خانواده و افزایش سطح کیفی زندگی توسط روانشناسان مورد استفاده قرار گیرد. همچنین از آنجایی که متغیر تمایز یافتگی خود که بر اساس پیشینه‌های تحقیق تأثیر مهمی هم بر روابط بین فردی، انتخاب همسر و رضایت طرفین از زندگی زناشویی دارد، این آموزش‌ها به جوانان در شرف ازدواج می‌تواند مفید واقع شود.

منابع:

- Alizadehfard, S., & Mahpooya, R. (2017). The effect of choice theory training on learning cognitive strategies among students. *Journal of Educational Psychology Studies*, 14(27), 161-180. [In Persian]
- Almeida, S.N., Elliott, R., Silva, E.R., & Sales, C.M.D. (2019). Fear of cancer recurrence: A qualitative

- Cross Medics. *Iranian Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 20, 52-63. [In Persian]
- Sadeghi Moeen, F. (2016). *Effectiveness of Group ACT Teaching on Self-differentiation, Self-wellbeing and Living in Present Time*. Master degree Thesis. Dissertation: Shahid Bahonar University of Kerman. [In Persian]
- Selm, M.V., Jankowski, N.W. & Tsaliki, L. (2002). Political parties online: Digital democracy as reflected in three Dutch political party web sites. *Communications: The European Journal of Communication Research*, 27(2), 189-209.
- Shariatzadeh, M., Tabrizi, M., & Ahghar, G. (2014). The effectiveness of choice theory by grouping method on increasing self-differentiation and intimacy of married students. *Knowledge and Health*, 8(4), 89-93. [In Persian]
- Sharifi, H., Manavipour, D. & Askari, F. (2014). Psychometric properties of the differentiation of self-inventory. *Journal of Industrial/Organization Psychology*, 5(18), 9-22. [In Persian]
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self-inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 235-249.
- 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), 209-220.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., & Azen, R. (2004). Differentiation of Self Mediates College Stress and Adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 82, 69-78.
- Zarling, A., Bannon, S., & Berta, M. (2019). Evaluation of acceptance and commitment therapy for domestic violence offenders. *Psychology of Violence*, 9(3), 257-266.
- Zayerzadeh, E., & Pirkhayefi, A. (2014). Studying the relation between levels of self-differentiation and coping styles in divorced women. *Quarterly Cultural and Educational Journal of Women and Family*, 8(26), 131-156. [In Persian]
- model of behavior change. *Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Keshavarz-Afshar, H., Ghanbarian, E., Jebeli, S.J., & Saadat, S.H. (2019). The relationship between differentiation of self and early maladaptive schemas with family performance components among the military women residing in Tehran, Iran. *Journal of Military Medicine*, 20(6), 635-644. [In Persian]
- Klever, P. (2009). Goal direction and effectiveness, emotional maturity, and nuclear family functioning. *Journal of marital and family therapy*, 35(3), 308-324.
- Malmir, T., Ebrahimi-Moghadam, H., Rahmani, F., & Ramezanalizadeh, Z. (2017). Investigate the effectiveness of group training based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on aggression and anxiety in patients with panic. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 13(4), 141-156. [In Persian]
- Mosher, C.E., Secinti, E., Hirsh, A.T., Hanna, N., Einhorn, L.H., Jalal, S.I., Durm, G., Champion, V.L. & Johns, S.A. (2019). Acceptance and Commitment Therapy for Symptom Interference in Advanced Lung Cancer and Caregiver Distress: A Pilot Randomized Trial. *J Pain Symptom Manage*, 58(4), 632-644.
- O'Hayer, C.V.F., O'Hayer, K.M., & Sama, A. (2018). Acceptance and Commitment Therapy with Pancreatic Cancer: An Integrative Model of Palliative Care-A Case Report. *J Pancreat Cancer*, 4(1), 1-3.
- Pourabdol, S., Sobhi, N., Bastami, M., & Ghazanfari, H. (2016). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy in Decreasing Academic procrastination Among Students with Specific Learning Disorder (SLD). *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 4(6), 157-170. [In Persian]
- Rahimnia, A & Sayydi, A. (2019). The Role of Self-differentiation and Meta-cognition in the Forecast of Self-efficacy in Vocational Path Decision in Red