

رابطه بین جرأت ورزشی و مسؤولیت پذیری با تمایز یافتگی دانشجویان دختر

منیره معصومی¹
دکتر سعیده بزازیان²

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین جرأت ورزشی و مسؤولیت پذیری با تمایز یافتگی دانشجویان دختر بود. روش پژوهش همبستگی و نمونه پژوهش شامل 100 نفر از دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تاکستان بوده است که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. آزمودنی ها پرسش نامه های خود متمایز سازی (SDS)، مسؤولیت پذیری (RS)، و جرأت ورزشی (AS) را تکمیل کردند. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین جرأت ورزشی و تمایز یافتگی رابطه مثبت و معنی دار ($P < 0/01$) وجود داشت. همچنین رابطه مسؤولیت پذیری و تمایز یافتگی و رابطه مسؤولیت پذیری و جرأت ورزشی نیز معنادار بود. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام در پیش بینی تمایز یافتگی حاکی از آن است 18% واریانس متغیر تمایز یافتگی توسط جرأت ورزشی و مسؤولیت پذیری تبیین می شود. بر اساس نتایج این پژوهش می توان تمایز یافتگی را تابعی از مسؤولیت پذیری و جرأت ورزشی دانست.

واژه‌های کلیدی: مسؤولیت پذیری ، جرأت ورزشی، تمایز یافتگی

¹- کارشناس ارشد، گروه مشاوره، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر، ایران

²- استادیار گروه روان شناسی، واحد اهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اهر، ایران sbazzazian@gmail.com

مقدمه

بوئن¹ (1996) مبدع نظریه نظامهای خانواده، خانواده را یک واحد عاطفی و شبکه‌ای از روابط در هم تنیده می‌داند. به نظر وی زمانی می‌توان خانواده را بهتر درک کرد که از چهارچوبی چند نسلی یا تاریخی آن را تحلیل نمود. از طرفی، نظام عاطفی خانواده که چند سال را فرا می‌گیرد، مسبب بدکاری فرد بوده و روابط در هم تنیده خانواده، تحت فرمان همان نیروی تعادلی است که در تمامی نظامهای طبیعی وجود دارد (کر و بوئن، 1996). از دیدگاه بوئن نهاد خانواده در قالب یک نظام ارتباطی عاطفی، متشکل از هشت مفهوم تفکیک خویشتن، مثلث سازی، نظام عاطفی خانواده هسته‌ای، فرایند فرافکنی خانواده، گسلس عاطفی، فرایند انتقال چند نسلی، جایگاه همشیرها و واپس روی اجتماعی به هم پیوسته است. مفهوم تمایز² یکی از مفاهیم اساسی تئوری بوئن است که به توانایی تجربه صمیمیت با دیگران و در عین حال استقلال از دیگران اشاره دارد (کلور³، 2009).

سنگ بنای تئوری بوئن ضرورت خود متمایز سازی در جهت رشد سلامتی و پیشگیری از انواع بدکاری‌ها را مطرح می‌نماید. «تفکیک خود» یا «خود متمایز سازی» که مهمترین مفهوم نظریه سیستمی بوئن است، میزان توانایی فرد در تفکیک فرایندهای عقلی از فرایندهای احساسی را نشان می‌دهد. افراد تمایز یافته تعریف مشخصی از خود و عقایدشان دارند، آنها می‌توانند جهت خویش را در زندگی انتخاب کنند و در موقعیت‌های شدیداً عاطفی که در بسیاری از افراد منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می‌شود، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم‌گیری کنند. در مقابل، افراد تمایز نایافته که هویت تعریف شده‌ای از خود ندارند و در نقش‌ها و مسائل بین شخصی موجود همراه با موج عاطفی خانواده حرکت می‌کنند، دچار اضطراب مزمن بالایی می‌شوند و مستعد مشکلات روان شناختی و بروز نشانه‌های بیماری هستند (شکیبایی، 1385). از آنجایی که آنها قادر به تفکیک افکار از احساسات نیستند، در تفکیک خویشتن از سایرین نیز مشکل دارند و لذا به سادگی در عواطف حاکم یا جاری خانواده حل می‌شوند این قبیل دلبستگی‌های عاطفی خودکار در برابر خانواده، دست نخورده باقی می‌ماند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، 2002).

¹ - Bowen

² - differentiation

³ - Klever

ترجمه حسین شاهی براواتی، نقشبندی و ارجمند، (1386). از این منظر، فرد کمتر تمایز یافته در موقعیت های استرس آور از لحاظ فکری آشفته بوده و در ابهام به سر می برد (کر و بوئن، 1998)

زندگانی پر تنش امروز به گونه ای است که فرد مدام خود را با موقعیت های مختلف بین فردی و اجتماعی روبه رو می بیند. در چنین موقعیت هایی همیشه بیم آن می رود که خواسته ها و حقوق مشروع فردی تحت الشعاع قرار گیرد. به عبارت دیگر فرد ناگزیر باشد تحمیلاتی را بپذیرد، مثلاً نتواند خواسته های خود را آن طور که باید و شاید ابراز دارد. فرضاً آنجایی که احساس می کند امری به او تحمیل می شود "نه" بگوید و آنجایی که گرایش باطنی اش در پذیرفتن و "آری گفتن" نهفته است، با شجاعت کافی آمادگی خود را اعلام دارد (ریس و گراهام، 1389). تحقیقات مختلف به بررسی نقش تمایز یافتگی در رابطه با متغیرهای مختلف پرداخته و تاثیر عدم تمایز یافتگی را در فرایند انتقال در درمان روان شناختی (فاتر و هایس،¹ 2013) و وابستگی به مواد در زنان (شوترلند، کوک، استتینا و هرناندز،² 2009) نشان داده اند. همچنین، نتایج تحقیق کامپوز، کالتر، بک، گونزاگا و جان³ (2007) بر اثر مثبت تمایز یافتگی بر تعاملات اجتماعی کارآمد تاکید دارند.

جرأت ورزی به عنوان 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 پاسخ های مناسب در روابط بین فردی می شود (امس و وازلواک،⁴ 2014). آلبرتی و امونز⁵ (2001) جرأت ورزی⁶ را مهارت در برقراری ارتباط میان فردی تعریف می کند. رفتار جرأت ورزانه، رفتارهایی متعادل هستند و فرد جرأت ورز ضمن پا فشاری بر خواسته های منطقی و انجام رفتار مخالفتی در دفاع از خواسته ها، حقوق و سلیقه های دیگران را مورد توجه قرار می دهد و از اجحاف حقوق دیگران و تضییع آنها خود داری می کند. فرد جرأت ورز دارای احساس، افکار و نگرشی مثبت نسبت به خود و دیگران بوده و رفتارش با دیگران صریح و صادقانه است. برخی از پژوهشگران گزارش کرده اند

¹-Fatter, Hayes

²-Sutherland, Cook, Stetina, Hernandez

³- Campos, Keltner, Beck, Gonzaga, John

⁴- Ames, Wazlawek

⁵- Alberti, Emmons

⁶- assertiveness

این افراد در پیدا کردن شغل مناسب و انجام مطلوب آن موفق تر و مسؤولیت پذیرتر هستند (غباری بناب و حجازی، 1386). تحقیقات مختلف رابطه مثبت بین جرات ورزشی و عزت نفس در دانشجویان (اون ال،¹ 2012) و رابطه منفی بین اضطراب تحصیلی و جرات ورزشی (محبی، شریفی راد، شاه سیاه، بطلانی، مطلبی و رضائیان، 2012) را تایید کرده اند.

مسؤولیت پذیری، قابلیت پذیرش، پاسخگویی و بعهده گرفتن کاری است که از کسی خواسته می شود و شخص حق دارد آنها را بپذیرد یارد کند. همچنین مسؤولیت پذیری به معنی متعلق بودن انتخاب ها به خود و برخورد صادقانه با آزادی است. مسؤولیت پذیری شامل ملاحظه کردن دیگران و سرزنش نکردن آنها بابت مشکلات شخصی نیز می باشد (شارف، 1996؛ ترجمه فیروز بخت، 1387). مسؤولیت پذیری یکی از پیامدهای رفتاری است که افراد با توجه به آن احساس می کنند در مقابل تصمیمات خود مسؤل اند (مارکمن و تتلوک²، 2000؛ به نقل از میکائیلی منیع، 1389).

از نظر فروید انسان، مسؤل اعمال و رفتار خود نیست، بلکه تمام رفتارها را نیروهایی تعیین می کنند که در درون انسان قرار دارند در حالی که آدلر بر مسؤولیت فردی و اجتماعی تاکید دارد (شفیع آبادی و ناصری، 1390). بنابراین تعاریف مسؤولیت پذیری نیز یکسان نیست، مثلاً از دیدگاه وجود گرایان، مسؤولیت پذیری به معنای متعلق بودن انتخابها به خود ما و برخورد صادقانه با آزادی است و در نظریه گشتالت درمان مسؤولیت پذیری یعنی اتکا بر توانایی خویش جهت انتخاب کردن است (شارف، 1996؛ ترجمه فیروز بخت، 1387). مسؤولیت یک ویژگی شخصیتی است که معمولاً به صورت یک نگرش در ساختار روانی و رفتاری فرد شکل می گیرد و یک متغیر عمده و اساسی در رفتارهای اجتماعی محسوب می شود و لذا در آموزش رفتارهای اجتماعی جایگاه جالب توجهی دارد (بهرامی، ملکیان و عابدی، 1385). تحقیقات مختلف نشان می دهند مسؤولیت پذیری در نوجوانی و همچنین فشار گروهی همسالان باعث ایجاد تمایز یافتگی و تفرد شده، تأثیر مستقیمی بر استقلال نوجوانان دارد و یکی از عوامل پیش بینی کننده تمایز یافتگی می باشد (سگال، 2006). هاوتن³ (2004) معتقد است افراد مسؤل، در کنترل عواطف منفی و جرات ورزشی مثبت و استقلال عاطفی موفق هستند و

¹- Ün al

²-Mark man & Thetlovik

³- Hawton

با خود کنترلی، کفایت شخصی بیشتری به دست می آورند. همچنین بین رشد اجتماعی، ادراک لیاقت و مسؤولیت رابطه وجود دارد.

با توجه به ملاحظات نظری و یافته های پژوهشی موجود پیش بینی می شود مسؤولیت پذیری بتواند رابطه جرأت ورزشی و خود متمایزسازی را تحت تأثیر قرار دهد. در این زمینه فرضیه های زیر مورد آزمون قرار گرفتند: 1- بین جرأت ورزشی و تمایز یافتگی رابطه وجود دارد. 2- بین مسؤولیت پذیری و تمایز یافتگی رابطه وجود دارد. 3- جرأت ورزشی و مسؤولیت پذیری، تمایز یافتگی دانشجویان را پیش بینی می کنند.

روش

طرح تحقیق حاضر از نوع همبستگی است.

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری: جامعه مورد مطالعه در این پژوهش، عبارت است از کلیه دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تاکستان (556 نفر) ورودی سال تحصیلی 91-92 در مقطع کارشناسی که از بین آنها 100 نفر (به ازای هر متغیر 30 آزمودنی و 10 نفر برای جبران ریزش احتمالی نمونه) به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. به این صورت که ابتدا به روش تصادفی ساده 5 رشته تحصیلی (ادبیات فارسی، مدیریت دولتی، مهندسی مکانیک، معماری و ریاضی) از بین 25 رشته انتخاب و از هر رشته یک کلاس برگزیده شد.

ابزار و روش

1- مقیاس خودمتمایزسازی¹: این پرسش نامه توسط اسکورن (2000) ساخته شده است و دارای 46 سوال است. تمرکز اصلی آن بر روی روابط مهم زندگی و ارتباطات جاری افراد با خانواده اصلی آنهاست. همسانی درونی برای خرده مقیاس ها وکل پرسش نامه از 0/74 تا 0/88 گزارش شده است. همبستگی منفی تمایز یافتگی با اضطراب مزمن و شدت نشانگان روانی در مطالعه و همبستگی مثبت با سبک سازشی متمرکز بر مشکل در مطالعه ماردوک شواهدی برای روایی سازه این پرسش نامه ارائه می دهند (اسکورن و فریدلندر، 1998؛ نقل از محسن زاده، شهر آرای و گودرزی، 1388).

¹ - Self differentiation scales

2- مقیاس مسؤولیت پذیری¹: مقیاس مسؤولیت پذیری توسط نعمتی در سال 1388 در ایران ساخته و هنجاریابی شد. نمره گذاری در این مقیاس از سیستم 1 تا 5 پیروی می کند. این پرسش نامه 78 سؤالی پس از احراز شرایط مناسب آماری، آماده و بر روی نمونه 500 نفری اجرا شد. پس از استخراج نتایج، با توجه به مقدار واریانس تبیین شده توسط هر عامل و با توجه به نمودار اسکری نهایتاً هفت عامل مشخص شدند. 78 سؤالی در پرسش نامه باقی ماند که از این تعداد، 10 سوال مربوط به عامل اول، 9 سؤالی مربوط به عامل دوم، 12 سوال مربوط به عامل سوم، 5 سوال مربوط به عامل چهارم، 4 سوال مربوط به عامل پنجم، 6 سوال مربوط به عامل ششم و 4 سوال مربوط به عامل هفتم است. پایایی پرسش نامه از طریق باز آزمایی 0/77، از طریق کرونباخ 0/92، محاسبه شد که نشان دهنده پایایی مناسب آن بود. (نعمتی، 1388).

3- مقیاس جرأت ورزی²: این پرسش نامه زیر مقیاس جرأت مندی از پرسش نامه عوامل خطر ساز و محافظت کننده مصرف مواد است و شامل 8 عبارت است و در یک مقیاس 5 درجه ای لیکرت (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) نمره گذاری می شود. سؤالات 3 و 4 برعکس نمره گذاری می شوند. نمرات بالا نشان دهنده جرأت مندی پایین تر است. پایایی کلی پرسش نامه 90% گزارش شده است (محمد خانی، 1384).

یافته ها

جهت آزمون فرضیه های اول و دوم مبنی بر بررسی رابطه بین مسؤولیت پذیری و جرأت ورزی با تمایز یافتگی از آزمون همبستگی استفاده شد. نتایج در جدول 1 ارائه شده است.

جدول 1: ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	1	2	3
1- مسؤولیت پذیری	1		
2- جرأت ورزی	0/496**	1	
3- تمایز یافتگی	0/425**	0/346**	1

* P<0/005 . ** P<0/001

¹ -responsibility scales

² - assertiveness scales

نتایج جدول 1 نشان می دهد بین جرأت ورزشی و تمایز یافتگی همبستگی معنادار وجود دارد. همچنین بین مسؤولیت پذیری و تمایز یافتگی نیز رابطه مثبت و معنادار به دست آمد. بنابراین، فرضیه اول و دوم تحقیق تایید می شود. جهت آزمون، فرضیه سوم مبنی بر پیش بینی تمایز یافتگی توسط جرأت ورزشی و مسؤولیت پذیری از آزمون رگرسیون گام به گام استفاده شد (جدول 2).

جدول 2: خلاصه مدل رگرسیون گام به گام جرأت ورزشی و

مسؤولیت پذیری بر تمایز یافتگی						
شاخصها	R	R ²	ضرایب		T	سطح معناداری
			غیر استاندارد	ضرایب استاندارد		
			B	خطا	β	
جرأت ورزشی	0/346	0/119	1/762	0/039	0/045	2/740
مسؤولیت پذیری	0/425	0/180	2/041	0/268	0/036	2/039

بر اساس نتایج جدول 2 تحلیل رگرسیون گام به گام در پیش بینی تمایز یافتگی از طریق جرأت ورزشی نشان داد که در مدل اول این متغیر 11% واریانس تمایز یافتگی را تبیین می کند. در مدل دوم مسؤولیت پذیری وارد معادله رگرسیون شد و باعث تغییر R² به 18% شد. بنابراین مقایسه R² در مدل‌های اول و دوم نشان داد که ورود متغیر جدید R² را 7% افزایش داد. بنابراین F مشاهده شده معنی دار است و 18% واریانس متغیر تمایز یافتگی توسط متغیرهای جرأت ورزشی و مسؤولیت پذیری تبیین می شود. بررسی ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش بین نشان می دهد که در مدل اول متغیر جرأت ورزشی ($\beta=0/045$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به تمایز یافتگی را با اطمینان 99% پیش بینی کند. همچنین در مدل دوم متغیر مسؤولیت پذیری ($\beta=0/036$) با توجه به آماره T می تواند تغییرات مربوط به تمایز یافتگی را با اطمینان 95% پیش بینی کند.

بحث

هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین رابطه جرأت ورزشی، مسؤولیت پذیری و تمایز یافتگی بود. نتایج به دست آمده نشان دهنده آن هستند که بین جرأت ورزشی، مسؤولیت پذیری و تمایز یافتگی رابطه معنادار وجود دارد و جرأت ورزشی و مسؤولیت پذیری توان

پیش بینی تمایز یافتگی را در حد معناداری دارند. بر این اساس فرضیه های پژوهش تأیید می شوند. نتایج پژوهش با تحقیقات قبلی از جمله (اسمیت 2004): اسمیت و همکاران، (2005): اکبری (1386): جعفری (1391) حاجی حسنی، شفیع آبادی، پیر ساقی، کیانی پور (1391)، زارعی، فرحبخش و اسمعیلی (1390)، فاتر و هایس،¹ (2014): کامپوز و همکاران² (2007): عباس نیا (1388): لین و همکاران، (2004): هاوتن، (2004) همسو می باشد.

نتایج به دست آمده به شرح زیر قابل تبیین هستند:

نتایج تحقیق سگال (2006) نشان داد مسؤلیت پذیری در دوران نوجوانی یکی از عوامل پیش بینی کننده تمایز یافتگی است و دانش آموزانی که از نظر جرأت ورزی و مسؤلیت پذیری در حد مطلوب بوده اند در انجام تکالیف مربوط به مدرسه شان نسبت به سایر دانش آموزان، استقلال بیشتر و عملکرد بهتری داشته اند. هارگی، ساندرز، و دیکسون (1995) نیز معتقدند آموزش جرأت ورزی باعث افزایش رفتارهای سازش یافته می شود.

جرأت ورزی رفتاری است که فرد را قادر می سازد حق خودش را تشخیص بدهد و بر اساس آن عمل نماید بدون اضطراب جدی بر حق خود پافشاری کند و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان نماید و با در نظر گرفتن حقوق دیگران (بدون پایمال کردن حقوق دیگران) حق خودش را مطالبه و به دست آورد. جرأت ورزی از جمله مهارتهایی است که در روابط بین فردی نقش گسترده ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتماد به نفس و خودآگاهی را در فرد تقویت می کند (کامپوز و همکاران؛ 2007). از سوی دیگر خودآگاهی خود منجر به تمایز یافتگی می گردد و تمایز یافتگی باعث به وجود آمدن خود مستقل در روابط می گردد. به نظر بوئن، درجه ظهور تفکیک خویشتن در هر فرد بیانگر میزان توانایی او برای تمیز فرآیند عقلی از فرآیند احساسی (عاطفی) است که یعنی درجه توانایی فرد بیانگر میزان توانایی فرد برای اجتناب از تبعیت خودکار رفتار از احساسات، بیانگر میزان تفکیک خویشتن است. اما نه به بهای از دست دادن قابلیت ارتجالی و خود انگیخته عواطف. هدف از تفکیک خویشتن یا افزایش تمایز یافتگی توازن میان احساسات و شناخت است. تفکیک در معنای بوئی آن بیشتر یک

¹-Fatter, Hayes

²-Campos, Keltner, Beck, Gonzaga, John

فرآیند است تا یک هدف دست یافتنی. تفکیک در حکم مسیر زندگی است نه یک حالت وجودی یا بودن (فریدمن، 1991) و این فرایند به تبع شکل گیری و رشد ویژگیهای مثبت دیگر از جمله جرات ورزی و مسوولیت پذیری، حفظ انسجام فردی و غیره رشد می کند.

انسان اجتماعی از دیرباز، برای زیستن ناگزیر به همکاری با هموعان خود و قبول مسؤولیت بوده، چرا که نیازهای او، با کمک و همیاری دیگران مرتفع می شده است (ستوده، 1378). کوهن اجتماعی شدن را جریانی می داند که به انسان راه و رسم زندگی کردن در جامعه را می آموزد، شخصیت می دهد و ظرفیت های او را در جهت انجام وظایف فردی و به عنوان عضو جامعه توسعه می بخشد (جعفری، 1391).

مسئولیت پذیری یک ویژگی شخصیتی است که معمولاً به صورت یک نگرش در ساختار روانی و رفتارهای فرد شکل می گیرد. و یک متغیر عمده و اساسی در رفتارهای اجتماعی محسوب می شود (پهرامی و همکاران، 1385).

افراد زیادی به جای اینکه مسؤولیت یافتن راه سالم زندگی را بپذیرند، وانمود می کنند که سابق های زیستی آنها، زندگیشان را کنترل می کند. این افراد بین افکار و احساساتشان نمی توانند تفکیک قائل شوند. تمایز یافتگی شامل نوعی ظرفیت درون فردی برای متمایز کردن تفکر و احساس و نیز توانایی بین فردی برای حفظ استقلال درون بافت روابط عمیق با افراد مهم زندگی می باشد (بوئن، 1978، به نقل از پروچسکا، 1999؛ ترجمه سیدمحمدی، 1385). شالوده نظریه بوئن هم یک مفهوم درون روانی است و هم میان فردی است. در بعد درون روانی خود تمایزی به توانایی احساس خود تفکیکی در فرد اشاره دارد و در بعد بین فردی خود تفکیکی به توانایی فرد در تعادل و تمایز از دیگران، در ضمن صمیمیت با آنها اشاره دارد. بعد درون روانی خود تفکیکی شامل واکنش عاطفی و بعد روانی بین فردی شامل برش عاطفی و امتزاج با دیگران می شود. این موارد به برش عاطفی و ارتباط نزدیک به دیگران در مواقع فشارزای زندگی اشاره دارند. افرادی که بیشترین امتزاج را بین افکار و احساساتشان دارند، ضعیف ترین کارکرد را دارند، آنها تحت سلطه ی واکنش های عاطفی خودکار یا غیرارادی هستند و معمولاً حتی در برابر سطوح پایین اضطراب هم دچار بدکاری می شوند. از آن جایی که آنان قادر به تفکیک افکار و احساسات نیستند، در تفکیک خویش از سایرین نیز

مشکل دارند و لذا به سادگی در عواطف حاکم یا جاری خانواده حل می شوند (گلدنبرگ و گلدنبرگ، 2002، ترجمه حسین شاهی براواتی و همکاران، 1386).

این پژوهش بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تاکستان انجام شده است بنابراین در تعمیم نتایج به افراد دیگر باید جانب احتیاط رعایت شود. مقطعی بودن پژوهش مانع از نتیجه گیری در مورد روابط علی بین متغیرها شده است. به دلیل پیچیدگی جوامع امروزی و سیر تحول نگرش خانواده ها و همچنین ارتقای سطح فکری و بینشی آنان، لزوم پرداختن به عوامل دیگری که می توانند بر تمایز یافتگی تأثیر گذار باشند احساس می شود. نتایج این پژوهش تلویحاتی برای پیشگیری، تشخیص و درمان در بردارد. افراد با مشکلات کمبود جرأت ورزی و مسؤولیت پذیری، ممکن است در درجه اول با مشکل اساسی تر تمایز یافتگی خود درگیر باشند. در این صورت پرداختن صرف به نموده های رفتاری مسؤولیت پذیری و جرأت ورزی نمی تواند کمک مؤثری داشته باشد. در چنین شرایطی آگاه سازی مراجعین از ماهیت درگیری هیجانی با خانواده اصلی و مشکل تمایز نیافتگی در موقعیت فعلی می تواند راهگشا باشد.

منابع:

- اکبری محمد (1386)، اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر توانایی حل مسئله، حرمت خود و هوش هیجانی دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- بهرامی فاطمه، ملکیان حسین، عابدی محمدرضا (1385)، بررسی و مقایسه راهکارهای افزایش مسؤولیت پذیری، فصل نامه آموزه (17)، صص 64-72.
- پروچاسکا جیمز او، نورا کراس جان سی (1385)، نظریه های روان درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: انتشارات رشد (تاریخ انتشار به زبان اصلی، 1999).
- جلالی امیر (1389)، تاثیر آموزش و سرمشق گیری بر جرات ورزشی و مسؤولیت و استقلال نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- جعفری خیراله (1391)، رابطه بین انگیزه پیشرفت، ادراک لیاقت و مسؤولیت پذیری در دانش آموزان دختر و پسر پایه سوم راهنمایی شهرستان ابهر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد ساوه.
- حاجی حسنی مهرداد، شفیع آباری، عبدالله، پیرساقی، فهیمه، کیانی پور، عمر (1391)، رابطه بین پرخاشگری، ابراز وجود و افسردگی با آمادگی به اعتیاد، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، (13)، صص 49-62.
- ریس و گراهام (1389)، آموزش ابراز وجود، ترجمه منیجه شهنی بیلاق و علیرضا رضایی، اهواز: انتشارات دانشگاه شهید چمران.
- زارعی سلمان، فرحبخش کیومرث، اسمعیلی معصومه (1390)، تعیین سهم خود متمایز سازی، اعتماد، شرم و گناه در پیش بینی سازگاری ازدواج، فصلنامه دانش و پژوهش کاربردی روانشناسی 12، (45)، صص 52-67.
- عباس نیا مهدی (1388)، آموزش جرات ورزشی بر جرات ورزشی و عزت نفس دانش آموزان، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه شهید بهشتی.
- غباری بناب باقر، حجازی مسعود (1386)، رابطه جرأت ورزشی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان تیز هوش و عادی، پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، 7 (3)، صص 299-316.
- ستوده، هدایت الله (1378)، آسیب شناسی اجتماعی، تهران: نشر آوای نور.
- شارف، ریچارد، اس (1387)، نظریه های مشاوره و روان درمانی، ترجمه مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات رسا، (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی 1996).
- شفیع آبادی عبدالله، ناصری غلامرضا (1390)، نظریه های مشاوره و روان درمانی، تهران: نشر دانشگاهی.

- شکیبایی طیبیه (1385)، بررسی تاثیر آموزش خود متمایز سازی بر سلامت روان پس از طلاق، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- گلدنبرگ ایرنه، گلدنبرگ، هربرت (1386)، خانواده درمانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی براواتی، سیامک نقشبندی والهام ارجمند، تهران: نشر روان، (تاریخ انتشار به زبان اصلی، 2002).
- محسن زاده فرشاد، شهر آرای مهرناز، گودرزی محمود (1388)، بررسی ارتباط تمایز یافتگی خود با سبک های هویت، پژوهش های مشاوره، 32، صص 73-90.
- محمدخانی شهرام (1384)، ساخت و استانداردسازی پرسشنامه‌ی عوامل خطر ساز و حفاظت کننده مصرف مواد به منظور شناسایی دانش آموزان در معرض خطر سوء مصرف مواد، دفتر مقابله با جرم و مواد مخدر سازمان ملل متحد در ایران.
- میکائیلی منیع فرزانه (1389)، مقایسه مسئولیت پذیری، روحیه همکاری، سلامت عمومی، رضایت از زندگی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان مدارس شبانه روزی و روزانه استان آذربایجان غربی، فصلنامه نوآوری های آموزشی، 9 (34)، صص 65-63.
- نعمتی مه سیما (1388)، ساخت و هنجاریابی مقیاس مسئولیت پذیری، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

- Alberti R, Emmons M, (2001), *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*, 8th Edi, Atascadero, CA: Impact Publishers, Inc.
- Ames DR, Wazlawek AS, (2014), *Pushing in the Dark: Causes and Consequences of Limited Self-Awareness for Interpersonal Assertiveness*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 40(6), p: 775-790.
- Bowen M, (1996), *Family therapy in clinical practice*, New York: Aronson.
- Campos B, Keltner D, Beck JM, Gonzaga GC, John OP, (2007), *Culture and teasing: the relational benefits of reduced desire for positive self-differentiation*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), p: 3-16.

-
-
- Friedman E, (1991), Bowen Theory and therapy in AS Curman, D P Kniskern, (EDS), Handbook of family therapy, vol, 11, New York: Brunner / mazel.
 - Esmit M, (2004), Probability of assertive behavior, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African register dietitians, Journal of Hom Nutrition Diet, 15 (1), p: 233-245,
 - Fatter D M, Hayes JA, (2013), what facilitates countertransference management? The roles of therapist meditation, mindfulness, and self-differentiation, Psychotherapy Research, 23(5), p: 502-513.
 - Hargie O, Saunders C, Dickson D, (1995), Social Skills in interpersonal Communication, Third edition, London: Rutledge.
 - Hawton K, (2004), Cognitive behavior therapy for psychiatric problems A: McGraw Hill.
 - Kerr ME, Bowen M, (1988), Family evaluation: an approach based on Bowen theory, New York: Norton.
 - Klever PH, (2009), Goal differentiation effectiveness, emotional maturity, and nuclear, family functioning, Journal of Marital and Family Therapy, 35(3), p: 303-316.
 - Lin YR, Shiah IS, Chang YC, Lai TJ, Wang KY, & Chou, KR, (2004), Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction, Nurse Education Today, 24, p:656-665.
 - Mohebi S, Sharifirad G H, Shahsiah M, Botlani S, Matlabi M, Rezaeian M, (2012), The effect of assertiveness training on student's academic anxiety, The Journal of the Pakistan Medical Association, 62(3 Suppl 2), p: S37-41.
 - Segal P, (2006), Differetiaion of self and marital adjustment within the Asian American population, Journal of marital and family therapy, 7, p: 345-350.

-
- Skowron EA, (2000), the role of differentiation of self in marital adjustment, *Journal of Counseling Psychology*, 47, p: 229-237.
 - Smith TA, Genry, LS, Ketting SA, (2005), evaluating a youth leadership life skills development program, *Journal of drug Education*, 78, p: 155-169.
 - Sutherland JA, Cook L, Stetina P, Hernandez C, (2009), Women in substance abuse recovery: measures of resilience and self-differentiation, *West Journal of Nursing Research*, 31(7), p: 905-922.
 - Unal S, (2012), evaluating the effect of self-awareness and communication techniques on nurses' assertiveness and self-esteem, *Contemporary Nurse*, 43(1), p: 90-98.