

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دانشگاه علامه طباطبائی
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ مدرک دکتری رشته مشاوره

عنوان:

تأثیر روش روان نمایش‌گری گروهی بر افزایش تمایز یافتگی و تعیین ابعاد این
متغییر در بین دانشجویان دانشگاه امیر کبیر

استاد راهنما:

دکتر عبدالله شفیع آبادی

اساتید مشاور:

دکتر محمد رضا فلسفی نژاد

دکتر ابوالفضل کرمی

اساتید داور:

دکتر سیمین حسینیان

دکتر خدیجه آرین

پژوهشگر: خالد اصلانی

تابستان ۸۳

تقديم به:

همسر مريم

و

پسر آبتين

تشکر و سپاسگزاری

با تشکر از استاد راهنمای محترم جناب آقای دکتر شفیع آبادی که با راهنمایی های آگاهانه و عالمانه خود، در پربار سازی هر چه بیشتر این پژوهش نقش بسزایی داشتند.

از جناب آقای دکتر محمد رضا فلسفی نژاد به خاطر همکاری های دلسوزانه و فنی خود و بررسی موشکافانه این پژوهش تشکر و قدردانی می کنم.

از تلاش های جناب آقای دکتر ابوالفضل کرمی، که با پیشنهادهای سازنده خود در به ثمر نشستن این پژوهش کمک شایانی کردند، سپاسگزاری می کنم.

از سرکار خانم دکتر سیمین حسینیان، که برای داوری این رساله قبول زحمت کرده اند، تشکر می کنم و امیدوارم که بتوانم از راهنمایی ها و پیشنهاد های ایشان در راستای پربار سازی و ارتقای هر چه بیشتر این پژوهش استفاده کنم.

همچنین از زحمت های سرکار خانم دکتر خدیجه آرین داور محترم این رساله تشکر می کنم و از این که از راهنمایی ها و پیشنهادهای شما در راستای پربار سازی این پژوهش استفاده کنم، احساس افتخار می کنم.

چکیده:

بررسی‌ها نشان می‌دهد حرکت به سوی تمایز یافتگی با موانع و مشکلات زیادی همراه است. این مشکلات جوانان را از رسیدن به سطح مناسب تمایز یافتگی باز می‌دارد. نرسیدن به سطح مناسبی از تمایز یافتگی مشکلات زیادی را در زندگی فرد ایجاد می‌کند. لذا یافتن راه‌های کمک به افراد در تمایز یافتگی به موضوعی مهم در بین مشاوران و روان‌شناسان تبدیل شده است. این تحقیق در پی تعیین تاثیر روش روان‌نمایش‌گری گروهی بر افزایش تمایز یافتگی و تعیین ابعاد فکری، رفتاری و احساسی بود. جهت انجام تحقیق، تست تمایز یافتگی به صورت تصادفی بر روی یک گروه ۳۰۰ نفری از دانشجویان دانشگاه امیرکبیر که به طور تصادفی انتخاب شده بودند، در شرایط مناسبی اجراء شد. حجم نمونه ۳۰ نفر بود که از این گروه آزمون شده انتخاب شدند گروه نمونه کسانی بودند که بالاترین نمرات را در تست تمایز یافتگی بدست آورده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای تعیین سطح تمایز یافتگی شرکت‌کنندگان از پرسشنامه تمایز یافتگی (DSI-R) اسکورن و اسمیت (۲۰۰۳) استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار خودسنجی ۴۶ سوالی است که ارتباط‌های مهم و روابط فعلی افراد با خانواده‌های مبدأ در بزرگسالان را می‌سنجد. به منظور آزمون فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کواریانس چند متغیری (MANCOVA) استفاده شد. پس از بکارگیری این روش آماری مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که روش روان‌نمایش‌گری گروهی باعث افزایش تمایز یافتگی و موقعیت من شد. همچنین روش روان‌نمایش‌گری باعث کاهش گسلس عاطفی، واکنش هیجانی و آمیختگی با دیگران شد. همچنین پس از تحلیل جلسات انجام شده با سه نفر با تمایز یافتگی پایین، سه نیم‌رخ فکری، رفتاری و احساسی این افراد ترسیم و نتایج مورد بحث قرار گرفت.

۱	فصل اول: کلیات تحقیق
۲	مقدمه
۴	بیان مسئله
۶	ضرورت و اهمیت تحقیق
۹	اهداف تحقیق
۹	سوالات تحقیق
۱۰	فرضیه های تحقیق
۱۱	تعاریف عملیاتی
۱۴	فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق
۱۵	مقدمه
۱۶	نظریه نظام های خانوادگی باون
۱۸	تمایز یافتگی
۲۰	اشکال تمایز یافتگی
۲۰	شکل درون روانی
۲۱	شکل بین فردی
۲۲	سطوح تمایز یافتگی
۲۲	سطح پایه ای
۲۳	سطح عملکردی
۲۴	تمایز یافتگی فردی و خانواده
۲۷	خصوصیات افراد تمایز یافته و تمایز نیافته
۳۰	ارتباط تمایز یافتگی با متغیرهای روان شناختی
۳۰	تمایز یافتگی و افسردگی
۳۲	تمایز یافتگی و اضطراب
۳۳	تمایز یافتگی و رفاه روان شناختی
۳۴	تمایز یافتگی و رشد روان شناختی
۳۶	تمایز یافتگی و اعتماد
۳۸	تمایز یافتگی و خجالت زدگی
۴۰	تمایز یافتگی و احساس گناه
۴۱	نظریه روان نمایشگری
۴۴	مبانی فلسفی روان نمایشگری
۴۷	اصول بنیادی روان نمایشگری
۴۷	اصل رویارویی

۴۸	اصل خودجوشی و خلاقیت
۵۰	اصل پویایی های نقش
۵۰	اصل تخلیه روانی (کاتارسیس)
۵۱	اصل واقعیت آزمایی
۵۲	اصل تله
۵۲	اهداف درمانی روان نمایشگری
۵۳	ارکان اصلی روان نمایشگری
۵۳	پروتاگونیست یا شخص اول (درمان شونده اصلی)
۵۳	کارگردان
۵۴	من های یاور
۵۴	تماشاگران
۵۴	صحنه
۵۵	نقش و عملکرد رهبر گروه های روان نمایشگری
۵۵	فرایند درمان
۵۶	مرحله گرم کردن یا آماده سازی
۵۶	اجرا
۵۷	مشارکت
۵۸	پردازش
۵۸	فنون روان نمایشگری
۵۹	فن وارونگی نقش (نقش معکوس)
۵۹	فن جفت
۶۰	فن آینه
۶۰	فن خودگویی
۶۰	فن تحقق خود (خود بازنمایی)
۶۰	فن فراقکنی به آینده
۶۱	فن توهم نمایی
۶۱	فن زبان بدن
۶۱	فن رویای روان نمایشگری
۶۲	رهنمودهایی در انتخاب فنون
۶۶	تفاوت روان نمایشگری با نمایش درمانی
۶۷	تشابه و تفاوت روان نمایشگری و جامعه نمایش (سوسیودرام)
۶۸	پیشینه تحقیقاتی
۷۹	فصل سوم: روش اجرای تحقیق
۸۰	نوع روش تحقیق
۸۱	جامعه، نمونه و روش نمونه گیری
۸۲	ابزار تحقیق

۸۶	روش تجزیه و تحلیل داده ها
۸۷	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها
۸۸	مقدمه
۹۰	یافته های توصیفی
۹۶	بررسی فرضیه های پژوهش
۱۰۹	بررسی میزان پایداری نتایج در مرحله پیگیری
۱۲۰	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۱۲۱	مقدمه
۱۲۱	بحث و نتیجه گیری
۱۳۴	محدویت ها
۱۳۵	پیشنهادات
۱۳۶	منابع فارسی
۱۳۸	منابع انگلیسی
۱۴۰	

فهرست جداول

صفحه

۸۵	جدول ۳-۱ نتایج بدست آمده از تحلیل الفای کرونباخ برای مقیاس تمایز یافتگی و خرده مقیاس های آن
۹۰	جدول ۴-۱: سن افراد نمونه کلی ۳۰۰ نفر از نظر سن
۹۱	جدول ۴-۲ داده های مربوط به تحصیلات افراد آزمون شده (۳۰۰ نفر)
۹۱	جدول ۴-۳ فراوانی و درصد فراوانی و فراوانی تجمعی ترتیب تولد در افراد
۹۲	جدول ۴-۴ ویژگی های توصیفی تمایز یافتگی و خرده مقیاس های آن
۹۳	جدول ۴-۵ داده های مربوط به سن گروه نمونه در گروه آزمایش و کنترل
۹۴	جدول ۴-۶ مربوط به میزان تحصیلات افراد گروه آزمایش و کنترل
۹۵	جدول ۴-۷ داده های مربوط به ترتیب تولد در افراد گروه آزمایش و کنترل
۹۶	جدول ۴-۸ آزمون های کلموگروف- اسمیرونف و شاپیرو- ویلک جهت تعیین نرمال بودن چند متغیری
۹۹	جدول ۴-۹ مربوط به آزمون همگونی خطای واریانس های لوین
۱۰۰	جدول ۴-۱۰ برون داد شاخص های برازش مدل
۱۰۲	جدول ۴-۱۱ ویژگی های توصیفی متغیرها در گروه های آزمایش و کنترل در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری
۱۰۳	جدول ۴-۱۲ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای بررسی اثر پیش آزمون و گروه بر نمرات پس آزمون
۱۰۴	جدول ۴-۱۳ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش آزمون و گروه بر نمرات پس آزمون تمایز یافتگی
۱۰۵	جدول ۴-۱۴ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش آزمون و گروه بر نمرات پس آزمون واکنش هیجانی
۱۰۶	جدول ۴-۱۵ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش آزمون و گروه بر نمرات پس آزمون آمیختگی با دیگران
۱۰۷	جدول ۴-۱۶ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش آزمون و گروه بر نمرات پس آزمون موقعیت من
۱۰۸	جدول ۴-۱۷ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش آزمون و گروه بر نمرات پس آزمون گسلس عاطفی
۱۰۹	جدول ۴-۱۸ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری برای بررسی اثر پس آزمون و گروه بر نمرات آزمون پیگیری
۱۱۰	جدول ۴-۱۹ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پیش آزمون و گروه بر نمرات پس آزمون تمایز یافتگی

- ۱۱۱ جدول ۴-۲۰ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پس آزمون و گروه بر نمرات آزمون پیگیری واکنش هیجانی
- ۱۱۲ جدول ۴-۲۱ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پس آزمون و گروه بر نمرات آزمون پیگیری آمیختگی با دیگران
- ۱۱۳ جدول ۴-۲۲ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پس آزمون و گروه بر نمرات آزمون پیگیری موقعیت من
- ۱۱۴ جدول ۴-۲۳ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی اثر پس آزمون و گروه بر نمرات آزمون پیگیری گسلش عاطفی
- ۱۱۵ جدول شماره (۴-۲۴) داده های مربوط به همبستگی کانونی و لامبدای ویلکز
- ۱۱۶ جدول شماره (۴-۲۵) ضرایب تحلیل تشخیصی کانونی استاندارد شده و ماتریس ساختار
- ۱۱۷ جدول (۴-۲۶) نتایج تحلیل اندازه گیری مکرر گروه آزمایش
- ۱۱۸ جدول (۴-۲۷) نتایج تحلیل اندازه گیری مکرر گروه کنترل

فهرست نمودارها

صفحه

۹۳	نمودار ۴-۱ سن گروه نمونه در گروه آزمایش و کنترل
۹۵	نمودار ۴-۲ میزان تحصیلات در افراد گروه آزمایش و کنترل
۹۶	نمودار ۴-۳ داده های مربوط به ترتیب تولد در افراد گروه آزمایش و کنترل
۹۸	نمودار ۴-۴ مربوط به نرمال بودن متغیر واکنش هیجانی
۱۱۹	نمودار (۴-۵) مربوط به وضعیت متغیرهای گروه آزمایش در سه زمان آزمون شده
۱۲۰	نمودار (۴-۶) مربوط به وضعیت متغیرهای گروه کنترل در سه زمان آزمون شده

فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه:

رسیدن به استقلال عاطفی- عقلانی یکی از مشکلات اصلی و اساسی نوجوانان و جوانان است. این مفهوم که از آن به عنوان تمایز یافتگی یاد می شود، یکی از مهمترین تکالیف رشدی نوجوانان و جوانان می باشد و رسیدن به سطحی مناسب از آن مستلزم فرایند و زمانی طولانی است و از کودکی شروع و تا بزرگسالی ادامه می یابد. مفهوم تمایز یافتگی زیر بنای تمام ارتباطاتی است که انسان ها در طول عمرشان با خود، خانواده و سایرین دارند (باون^۱، ۱۹۷۸). آمارهای بالا از بگو و مگوهای خانوادگی، طلاق های عاطفی، اختلالات در روابط بین فردی و وابستگی افراد متاهل به خانواده های اصلی خود، یا ترک و رها کردن کامل خانواده اصلی خود و پناه بردن به سوء مصرف مواد و در مواردی خودکشی نشان دهنده وجود مشکل در حیطه تمایز یافتگی می باشد. در گزارش سازمان ملی جوانان دلایل زیر از عمده ترین دلایل خودکشی بوده است. جوانانی که دوستان صمیمی خود را از دست داده اند، افراد عاطفی که رمان های عاطفی و رمانتیک می خوانند، افرادی که اقوام نزدیک آنها خودکشی کرده است، دختران جوانی که دچار شکست عاطفی شده اند، افراد مطلقه یا همسر مرده در سال اول بعد از جدایی (گزارش سازمان ملی جوانان، ۱۳۸۱). به نظر می رسد که این مفهوم مانند بستری برای رشد سایر مفاهیم مانند عزت نفس، جرئت ورزی می باشد.

تمایز یافتگی^۲ به توانایی اشخاص برای تمایز از خانواده خود و از خانواده اصلی شان در سطح عاطفی و عقلی اطلاق می شود. افراد همچنین از نظر سطح تمایز یافتگی خود که هر بار بدان دست پیدا می کنند متفاوتند و این مفهوم در کل یک فرایند است (باون، ۱۹۷۸).

سطح تمایز یافتگی روی پیوستاری قرار می گیرد که از خود مختاری کامل در یک سو که نشان دهنده توانایی تفکر واضح و روشن در یک موقعیت است، آغاز می شود و تا تمایز نیافتگی کامل در دیگر سوی که تلویحا بدان معنی است که این افراد به لحاظ عاطفی به خانواده هایشان وابسته اند، حتی اگر دور از آنها زندگی خود را سپری کنند، پایان می پذیرد (گلادینگ^۳، ۲۰۰۱). باون مدعی است که ناکارآمدی اجتماعی، عاطفی و فیزیکی و عدم برخورداری از توانایی برای سازگار شدن با

^۱ Bowen

^۲ Differentiation of self

^۳ Gladding

مردم، به علت عدم توانایی در تعادل بخشی میان فردیت و با هم بودن ایجاد می شود. در واقع تمایز یافتگی روشی است برای مشخص کردن تعادل یا عدم تعادل میان دو نیروی زندگی یعنی امتزاج و فردیت. بر طبق نظر کر^۴ و باون (۱۹۹۸) با هم بودن در مفاهیم عشق، خویشاوندی و وفاداری به کار می رود در حالی که فردیت در مفاهیم مسئولیت شخصی، استقلال شخصی و داشتن اصول شخصی به کار می رود (پلگ-پاپک^۵، ۲۰۰۴).

خود مختاری کامل به معنی طرد کلیه ارزش ها و عقاید والدین نیست، در حقیقت، خود مختاری حاصل بررسی متفکرانه شایستگی موقعیت های مختلف و بسندگی عقاید و باورهای خود شخص است (اسکورن^۶، استفان^۷ و وستر^۸، ۲۰۰۴). در حقیقت افراد بیشتر تمایز یافته، هم سطوح عاطفی و هم سطوح عقلانی را به کار می گیرند در حالی که میزانی از خود مختاری خود را در روابط صمیمی خود حفظ می کنند. آنها در روابط نزدیکشان احساس راحتی و صمیمی بودن دارند و بنابراین نیاز کمتری به کنترل اضطراب با آمیختگی یا امتزاج با دیگران و گسلس عاطفی در روابط خود دارند. افراد کمتر تمایز یافته تمایل دارند تا در پاسخ به دیگران بیشتر واکنش عاطفی داشته باشند. همان طور که اضطراب افزایش می یابد، تمایل آنها برای دادن پاسخ های عاطفی بیشتر می شود و بینش روشن و تفکر واقع گرایانه خود را از دست می دهند. (پلگ-پاپکو، ۲۰۰۴). مفهوم تمایز یافتگی، هسته اصلی تئوری باون است (گیپسون^۹ و همکاران، ۲۰۰۶).

پاپرو^{۱۰} (۱۹۹۰) بیان می کند که هیچ مفهومی از مفاهیم باون به اندازه مفهوم تمایز یافتگی خود مورد بحث قرار نگرفته است. وی معتقد است که تمایز یافتگی در سطح بالا نشان دهنده توانایی شخص برای ایجاد تعادل میان با هم بودن و فردیت است، طوری که شخص در حالتی از صمیمیت و خودمختاری در ارتباط با اطرافیان نزدیکش در زندگی قرار دارد. افراد با تمایز یافتگی بالا قادرند تا

^۴ Kerr
^۵ Peleg-popko
^۶ Skowron
^۷ Stephen
^۸ Wester
^۹ Gipson
^{۱۰} papero

بدون از دست دادن استقلال خود، ارتباطات صمیمانه ای را تجربه کنند. گیلبرت^{۱۱} (۱۹۹۲) معتقد است تنها ایده ای از باون که اهمیت محوری دارد، ایده تمایز یافتگی است. طبق نظر گیلبرت (۱۹۹۲) تفاوت بین تمایز یافتگی بالا و پایین در میزان حضور خود بنیادین است. تمایز یافتگی قسمتی از خود است که در ارتباطات غیر قابل عبور^{۱۲} است. طبق نظر باون (۱۹۷۸) تمایز یافتگی خود برای سازگاری ارتباطی و روانی ضروری است. با سطح پایینی از تمایز یافتگی فرد دچار مشکلاتی مانند اضطراب مزمن، ناراحتی های فیزیکی و روانی، انتخاب همسر با سطح مشابه ای از تمایز یافتگی، نارضایتی زناشویی، واکنش هیجانی و مثلث سازی می شود (میلر، اندرسون و کیلا، ۲۰۰). همچنین تحقیقات دیگری رابطه بین اضطراب مزمن و ناراحتی های فیزیکی و روان شناختی را تایید کرده اند. (بوهلندر، ۱۹۹۹؛ الیسون و رایبن، ۲۰۰۱).

بیان مسئله:

طبق نظر باون، افراد تمایز یافته تحت شرایط استرس آور، منعطف و منطبق با شرایط هستند، نه به این دلیل که آنها ذاتا باهوش هستند بلکه به این علت که این افراد حتی تحت شرایط استرس زا، قابلیت مدیریت هیجانات و انگیختگی خویش را به دست می گیرند. در نتیجه آنها منابع شناختی غنی در دست دارند که به آنها اجازه می دهد پاسخ های منطقی و قابل انعطافی به شرایط سخت زندگی بدهند. در مقابل، افرادی که میزان تمایز یافتگی آنها پایین است، بیشتر هیجانی، غیر قابل انعطاف و کلیشه ای عمل می کنند. حتی ممکن است در پاسخ به هیجانات دیگران نیز، با این شیوه دچار مشکل شوند (کر، ۱۹۹۱). در موقعیت های بین فردی، افراد کمتر تمایز یافته یا درگیر امتزاج می شوند، یا اضطراب طاقت فرسایی را تجربه می کنند (کانتراس^{۱۳}، و همکاران، ۲۰۰۰).

افراد تمایز یافته ظرفیت بالایی برای عملکرد خود مختارانه و سازگاری شخصی نشان می دهند. به نظر باون سطوح تمایز یافتگی هر کس بیانگر سطح استقلال عاطفی وی از خانواده و نیز اشخاص

^{۱۱} gilbert

^{۱۲} Non- negotiable

^{۱۳} Contreras

بیرون از گروه خانوادگی است. میزان تمایز یافتگی در سطح متوسط تا بالا، به فرد امکان می دهد تا بدون ترس از آمیختگی (از دست رفتن هویت در آن رابطه) با دیگران تعامل داشته باشد. با این که تمامی روابط از موارد ضعیف گرفته تا آنهایی که به خوبی تفکیک شده اند در حالت پویا به سر می برند، هر چه تمایز یافتگی کمتر می شود، انعطاف پذیری نیز کاهش می یابد (گلدنبرگ و گلدنبرگ^{۱۴}، ۲۰۰۰)

بر طبق نظریه باون دو سطح تمایز یافتگی وجود دارد: سطح کارکردی و سطح بنیادی. سطح کارکردی تمایز یافتگی از زمانی به زمان دیگر در تغییر است. چرا که متاثر از شرایط بیرونی است. در حالی که سطح بنیادی ثابت و پایدار است و تحت تاثیر شرایط بیرونی نمی باشد. اگر تغییرات در سطح کارکردی به صورت طولانی مدت تداوم یابد، باعث تغییر و تحول در سطح بنیادی خواهد شد (یولاندا^{۱۵} و همکاران، ۲۰۰۶).

وقتی اضطراب در یک واحد عاطفی خانواده پایین است، اعضای خانواده خود مختاری بیشتری را از خود نشان می دهند و تفکر، نقش بیشتری را در هدایت رفتارشان بازی می کند ولی وقتی اضطراب در یک خانواده نفوذ می کند، تظاهرات با هم بودن افزایش می یابد، فردیت کاهش می یابد و تعدادی یا همه اعضای خانواده در تصمیم گیری های خود به احساسات بیشتر رجوع می کنند (پلگ- پاپکو، ۲۰۰۴). بالاترین سطح عملکرد خانواده زمانی است که اضطراب در آن سیستم کم است. اعضای خانواده همه خود تمایز یافته هستند و هر والد، یک رابطه عاطفی خوب با خانواده اصلی اش دارد. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است زنان با سطوح بالایی از اضطراب به طریقی رفتار می کنند که خود مختاری کودکان نوپایشان کاهش می یابد. آنها در خانه می مانند و از کودکانشان در روند سال های اولیه مراقبت می کنند (نیکلز^{۱۶} و شوارتز^{۱۷}، ۱۹۹۸).

تمایز یافتگی با متغیرهایی مانند گسلس عاطفی، واکنش هیجانی و مثلث سازی ارتباطی معکوس دارد (باون، ۱۹۷۸). وی معتقد است که گسلس یک فاصله عاطفی است که از طریق مکانیزم های

^{۱۴} Goldenberg & Goldenberg

^{۱۵} Yolanda

^{۱۶} Nichols

^{۱۷} Schwartz

مکانیکی یا فاصله فیزیکی خودش را نشان می دهد. گیلبرت (۱۹۹۲) بیان کرد که گسلسش یک حالت فاصله ای است که تمایل به دور شدن دار و همچنین یک تلاش سازگارانه برای مقابله با اضطراب مزمن در یک سیستم می باشد. باون (۱۹۷۸) بیان کرد که یک سیستم دو نفری ناپایدار است. او معتقد است که این سیستم ناپایدار در موقع استرس و فشار خودش را به یک سیستم سه نفری تبدیل می کند. گیلبرت (۱۹۹۲) معتقد بود که مثلث سازی یک راهی برای سیستم دو نفری است که قادر به کاهش اضطراب می باشد.

تمایز یافتگی بالا بدین شکل در نظر گرفته می شود که فرد را قادر می سازد که در روابط خود با دیگران مواضع شخصی خود را به کار ببرد. بدین معنی که حسی از خود را در یک رابطه عاطفی شدید یا در میان حوادث و رویدادهای نامعین حفظ کند (کر و باون، ۱۹۹۸؛ پلگ- پاپکو، ۲۰۰۴). از این گذشته این مفهوم به توانایی فرد برای کاهش اضطراب خودش اشاره می کند تا در برابر متاثر شدن از اضطراب به وجود آمده در خود و دیگران ایستادگی کند (پلگ- پاپکو، ۲۰۰۲). نکته بسیار مهمی در مورد مفهوم تمایز یافتگی وجود دارد این که تمایز یافتگی یک فرایند است تا هدف دست یافتنی و همچنین این مفهوم در حکم مسیر است تا یک حالت وجودی یا بودن (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۰۰).

حال مسئله اصلی تحقیق این است که افکار، رفتار و هیجانات در تمایز یافتگی پایین در نمونه ایرانی چیست و روش روان نمایش گری چه تاثیری بر افزایش تمایز یافتگی دارد؟

ضرورت تحقیق:

پژوهش های زیادی اهمیت تمایز یافتگی را در ابعاد مختلف سلامت تایید کرده اند، با توجه به موارد مذکور، افزایش سطح تمایز یافتگی و کاهش اضطراب در افزایش سلامت و بهداشت روانی موثر می باشد (باون، ۱۹۷۸؛ کر و باون، ۱۹۹۸؛ پلگ- پاپکو، ۲۰۰۴؛ اسکورن، استفان و وستر، ۲۰۰۴؛ کانتراس، و همکاران، ۲۰۰۰).

همچنین در سال های اخیر، محققان زیادی به ارزش کشف مفهوم تمایز یافتگی توسط مورای باون برای درک موضوعاتی مانند اقتدار، ارتباطات بین فردی و سلامت روان توجه کرده اند (بوهندر^{۱۸}، ۱۹۹۵؛ گاشو^{۱۹} و سیکالیدز^{۲۰}، ۱۹۹۷؛ جانسون^{۲۱} و ببولتز^{۲۲}، ۲۰۰۰؛ اسکورن^{۲۳}، ۲۰۰۰؛ اسکورن و فریندلندر^{۲۴}، ۱۹۹۸؛ تاکسن^{۲۵}، ۲۰۰۰)

تمایز یافتگی فرایند تعریف خود است که هر شخصی برای رسیدن به سلامت روان بدان نیاز دارد. انسان با یک خود جمعی نامتمایز از خانواده متولد می شود و با چالش رشدی بنیادینی برای رسیدن به درجه ای از اقتدار روان شناختی نیاز دارد، در حالی که باید از لحاظ هیجانی با خانواده خود ارتباط داشته باشد. (باون، ۱۹۷۸).

به کارگیری روش های مشاوره و روان درمانی چه به صورت فردی و چه به صورت گروهی در افزایش تمایز یافتگی افراد از جایگاه ویژه ای برخوردار است اما با توجه به ویژگی ها، روش ها و ساختار متفاوت هر یک از روش ها و مداخله های مشاوره ای در کار با مشکلات مختلف روانی، تعیین این که چه روش مشاوره ای می تواند در این زمینه بیشترین اثربخشی را داشته باشد مشکل است، لذا در پژوهش حاضر روش مشاوره گروهی روان نمایش گری را با توجه به ویژگی های نظریه ای حاکم بر آن جهت افزایش سطح تمایز یافتگی برگزیده ایم. روش روان نمایش گری به قدرت داشتن انسان برای تغییر موقعیت های خود اعتقاد دارد و معتقد است که با تمرین کردن موقعیت های متفاوت می توان روش های متفاوتی را برای تغییر ایجاد و آزمایش کرد. روان نمایش گری معتقد است که افراد با بازی کردن نقش های متفاوت راه های متفاوتی برای برون رفت از مشکلات یاد می گیرند و هنگام مواجهه با مشکلات به راه های غیر قابل انعطاف گذشته بر نمی گردند. بر اساس نظر باون (۱۹۷۸) سریع ترین روش جهت رسیدن به تمایز یافتگی، تمرین آن در موقعیت

^{۱۸} Bohlander
^{۱۹} Gushue
^{۲۰} sicalides
^{۲۱} Johnson
^{۲۲} Buboltz
^{۲۳} Skowron
^{۲۴} Friedlande
^{۲۵} Tucson

های واقعی خانوادگی است. و روان نمایش گری این ابزار را در اختیار فرد می گذارد تا با تمرین نمایشی، زمینه را برای عمل واقعی فراهم کند. یادگیری در عمل نقطه قوتی است که هم در تمایز یافتگی به عنوان راه رسیدن به درجات بالای تمایز یافتگی در نظر گرفته شده است و هم در روان نمایش گری به عنوان شاه کلید موفقیت بدان اشاره شده است. ویژگی های عمل گرایی^{۲۶} نقطه وصل این دو موضوع به همدیگر است. باون (۱۹۷۸) معتقد است که تمایز یافتگی فقط در بطن ارتباطات ایجاد می شود و نه فرار از آن. انسان ها در گروه به دنیا می آیند و در گروه رشد می کنند و در گروه بیمار می شوند و باید در گروه درمان شوند و روان نمایش گری تمرین و بازی کردن و انجام دادن شق های مختلف رفتاری را برای حل مشکلات ارائه داده است. پس دلیل انتخاب روش روان نمایش گری در ویژگی های منحصر بفرد و جذابی است که این روش دارد.

در خصوص اهمیت اجرای پژوهش حاضر بطور کلی می توان ذکر کرد که پژوهش های بسیار کمی در ایران در مورد تمایز یافتگی انجام شده است و این که در هیچ کدام از آنها ویژگی های محتوی تمایز یافتگی در ایران مورد بررسی قرار نگرفته است. پژوهش حاضر جدای از این که به بررسی روش مشاوره گروهی در افزایش سطح تمایز یافتگی می پردازد، به بررسی محتوایی افکار، رفتار و هیجانها در زمینه تمایز یافتگی نیز می پردازد. پژوهش حاضر در این زمینه تلاش می کند تا فنون مشاوره گروهی روان نمایش گری بر تمایز یافتگی را مورد بررسی قرار دهد. همچنین نتایج کاربردی مختلفی نیز در حوزه های زیر به همراه خواهد داشت که عبارتند از:

در زمینه پیشگیری: آگاهی افراد از فرایند تمایز یافتگی و نحوه ی بکارگیری آن در موقعیت های مختلف موجب کاهش اضطراب در موقعیت ها شده و به نحوه مقابله افراد در موقعیت های هیجانی مختلف و در نتیجه کاهش عوامل تهدید کننده سلامت کمک می کند.

در زمینه تشخیص: با آگاهی از ویژگی های تمایز یافتگی افراد در موقعیت های مختلف می توان افراد مستعد در معرض خطر را شناسایی کرد.

^{۲۶} practical

در زمینه درمان: با استفاده از نتایج حاصله از بکارگیری فنون و راهبردهای روان نمایش گری می توان در یک چارچوب درمانی مناسب و با استفاده از فنون درمانی کارآمد به افراد دارای مشکلات مرتبط با تمایز یافتگی را پیشنهاد داد که به کاهش علائم اختلال و افزایش سلامت و سازگاری در آن ها منجر می شود.

اهداف تحقیق:

این تحقیق دارای دو هدف اصلی می باشد. اول تعیین افکار، رفتار و هیجانات در افراد با تمایز یافتگی پایین در ایران می باشد و هدف دوم تعیین میزان اثربخشی فنون روان نمایش گری بر تمایز یافتگی و ابعاد آن می باشد. محقق در این پژوهش سعی دارد که با بررسی محتوایی مفهوم تمایز یافتگی افکار، هیجانات و رفتارهای را شناسایی کند که در افراد تمایز نیافته وجود دارد. سپس به وسیله فنون روش روان نمایش گری به درمان آزمودنی های مشکل دار در مورد تمایز یافتگی برسد. پس محقق در نظر دارد تا با بررسی محتوی جلسات درمان تمایز یافتگی افکار، رفتار و هیجانات معیوب موجود در فرایند تمایز یافتگی در ایران را مورد بررسی قرار دهد و آنها را به صورت منسجمی دسته بندی کند. این تحقیق می تواند شروعی برای پژوهش بروی تمایز یافتگی به روش های دیگر باشد. اهداف کاربردی این تحقیق به دست آوردن:

تعیین افکار، رفتار و هیجانات معیوب در افراد تمایز نیافته

تعیین میزان اثربخشی فنون روان نمایش گری در افزایش خود متمایز سازی

تعیین میزان اثربخشی فنون روان نمایش گری در کاهش واکنش پذیری

تعیین میزان اثربخشی فنون روان نمایش گری در کاهش آمیختگی با دیگران

تعیین میزان اثربخشی فنون روان نمایش گری در افزایش مواضع شخصی