

اثربخشی مداخله التقاطی (رویکردهای بازسازی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی - رفتاری) برابر از وجود و خودکارآمدی بین فردی در دانشجویان دختر

لیلا توانگر^۱، فریبا یزدخواستی^۲، احمد عابدی^۳

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و هدف: افراد دارای ابراز وجود پایین در موقعیت‌های اجتماعی خودکارآمدی بین فردی لازم را نشان نمی‌دهند. به همین منظور پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان التقاطی (با رویکردهای بازسازی شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای شناختی - رفتاری) بر ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی دانشجویان انجام پذیرفت.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع آزمایشی (طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. نمونه هدف ۳۲ نفر از دانشجویان بود که با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از بین ۲۷۸ نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان انتخاب شدند. ابتدا دو پرسش‌نامه خودکارآمدی بین فردی و ابراز وجود بین دانشجویان توزیع شد سپس از بین آن‌ها دانشجویانی که دارای خودکارآمدی بین فردی و ابراز وجود پایین بودند به طور تصادفی انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. درمان التقاطی در بهار ۱۳۹۰ طی ده جلسه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. پرسش‌نامه ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه تکمیل شدند. برای تحلیل داده‌ها از شیوه تحلیل کواریانس تکراری استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کواریانس تکراری بیانگر تفاوت معنی‌دار میزان ابراز وجود و نیز خودکارآمدی بین فردی در دو گروه آزمایش و کنترل و تفاوت معنی‌دار بین ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بود. نتایج آزمون LSD (کمترین تفاوت معنی‌دار) تفاوت معنی‌داری را بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، و نیز بین پیش‌آزمون و پیگیری نشان داد. هم‌چنین این نتایج بیانگر ثبات تغییرات در مرحله پیگیری بود.

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که درمان التقاطی (بازسازی شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای شناختی - رفتاری) برای افزایش ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی دانشجویان مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: درمان التقاطی، ابراز وجود، خودکارآمدی بین فردی

ارجاع: توانگر لیلا، یزدخواستی فریبا، عابدی احمد. تأثیر تمرین تکالیف شنیداری مبتنی بر رایانه روی توجه پایدار کودکان مبتلا به کمبود توجه/ بیش‌فعالی. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۲؛ ۱۱(۶): ۵۴۴-۵۳۲

پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۰۹/۱۰

دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۰۷/۱۰

- ۱- کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
- ۲- استادیار، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسؤول)
- ۳- کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش آسیب‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است. حضور در جمع یکی از نیازهای اساسی او محسوب می‌شود. بالاخص در دنیای امروزی که با پیچیده‌تر شدن نیازهای بشری، برآورده کردن این نیازها مستلزم تعامل بیشتری با دیگران می‌باشد. لکن در گذشته با توجه به خودکفا بودن مردم، آن‌ها برای تأمین نیازهای خود به چنین روابط و تعامل گسترده مورد نیاز امروز بشر، نیاز نداشتند. امروزه حتی سلامت روانی افراد در گرو تعریف و ارزیابی دیگران از آن‌ها قرار دارد. به طوری که افرادی که به دلایلی نتوانند روابط مثبتی با دیگران برقرار کنند از اصل اساسی دنیای امروز یعنی ارتباط بی‌بهره می‌مانند (۱).

مهارت ابراز وجود یکی از مهارت‌های اجتماعی مهم می‌باشد (۲). Diener, Granger, Azais معتقد هستند که ابراز وجود یک کارکرد فردی است که به سازگاری در تعامل اجتماعی کمک می‌کند (۳). Raise و Graham (۴) بیان می‌دارند، منظور از ابراز وجود توانایی ابراز خوشتن به صورت صریح، مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش می‌باشد. هدف از آموزش ابراز وجود آن است که فرد توانایی لازم را برای رویارویی واقع‌بینانه با موقعیت‌های بیرونی که می‌تواند تنش‌آفرین و فشارزا نیز باشند ایجاد کند و از این رهگذر به بهبود عزت نفس و خشنودی فرد از زندگی کمک کند. ابراز وجود یکی از مباحث روان‌شناختی است که اخیراً توجه زیادی را به خود جلب کرده است و از آن هم در رفتاردرمانی و هم در بهبود سازگاری فرد با محیط و طبعا خشنودی و رضایت وی نسبت به عملکرد خویش بهره برداری می‌شود (۴). از دهه ۱۹۷۰ به بعد متناسب با طرح گسترده نظریه‌های شناختی در روان‌شناسی، نقش عوامل شناختی و ادراکی در توانایی ابراز وجود مورد توجه قرار گرفت (۵). Yeo و Green (۶) بر تأثیر عوامل شناختی و ارزشیابی فرد از خود تأکید کرده و آن را علت متعدد و متفاوت رفتار جرأت ورزانه قلمداد نمودند. آن‌ها نشان دادند افراد با حساسیت زیاده‌تر، در انجام رفتار جرأت‌ورزانه ناکام می‌مانند. هدف از آموزش این است که به افراد کمک کند تا دیدشان را نسبت به خود تغییر دهند، جسارت و ابراز وجودشان افزایش یابد؛ افکار و احساسات

خود را به‌طور معقولی بیان کنند و به این ترتیب بر اعتماد به نفس خویش بیفزایند. هم‌چنین افراد می‌آموزند که چگونه با مشکلات روزانه‌شان در تعاملات مقابله کنند (۲).

آموزش ابراز وجود باعث بهبود عقاید و رفتارهای جرأت‌مندانه می‌شود به طوری که آن‌ها بتوانند اعتماد به نفس خود را بهبود بخشند، و روابط میان‌فردی مؤثرتری را با دیگران برقرار نمایند. در واقع شاید بیشترین کاربرد آموزش ابراز وجود برای مراجعانی است که در ارتباطات و روابط اجتماعی خود احساس عدم کفایت شخصی می‌کنند و در نتیجه خودکارآمدی آن‌ها در موقعیت‌های اجتماعی پایین است (۷). خودکارآمدی اجتماعی یا خودکارآمدی میان فردی توانایی فرد برای انجام نوع خاصی از رفتار میان فردی است (۸). Bandura (۹) واضع نظریه یادگیری اجتماعی، در آموزش ابراز وجود مفهوم خودکارآمدی بین‌فردی را مدنظر قرار می‌دهد. وی هر اختلافی را ناشی از قضاوت‌های منفی از کارآمدی خود می‌داند و به این دلیل هرگونه روش درمانی را فرایندی برای تغییر مثبت این قضاوت‌ها و ادراک خودکارآمدی می‌شمارد. از این رو انواع روش‌های درمانی را به عنوان منابع تقویت خودکارآمدی معرفی می‌کند. به نظر وی با تقویت خودکارآمدی ادراک‌ها و باورهای فرد تغییر می‌یابد و انتظار کارآمدی او نسبت به محیط و موقعیت بالا می‌رود و شخص خود را نسبت به موقعیت‌ها کارآمد و مسلط احساس می‌کند. در نتیجه خودکارآمدی و احساس اثربخشی فرد، می‌تواند نقش مؤثری در افزایش ابراز وجود عمل داشته باشد.

بازساخت‌دهی شناختی یک شیوه مداخله‌ای است که بر کاهش افکار افراطی تأکید می‌ورزد. این شیوه از طریق چالش بین درمانگر و مراجعان به افراد کمک می‌کند که باورهای منفی و ناکارآمد خود را تغییر دهند (۱۰). به دلیل این که افراد دارای ابراز وجود پایین بر افکار افراطی (افکار نامطلوب) مثل ناتوانایی‌های خود برای رویارویی واقع‌بینانه با موقعیت‌های بیرون متمرکز می‌کنند (۱۱)، هم‌چنین افراد دارای خودکارآمدی بین فردی پایین نیز افکاری غیر واقع‌بینانه در مورد توانایی‌های خود در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی دارند (۱۲) این روش یکی از شیوه‌های مداخله‌ای مؤثر برای درمان این افراد می‌باشد. آموزش

مهارت‌های مقابله‌ای (Coping Skills Training) شیوه رفتاری- شناختی دیگری است که می‌تواند به افراد برای بهبود نارسایی‌های رفتارهای شناختی ناآشکار و یا به عبارتی برای افزایش افکار مطلوب کمک نماید. از طرف دیگر از آنجایی که مهارت‌های مقابله‌ای بر سطح عزت‌نفس، سازگاری اجتماعی مؤثر است (۱۳) و همچنین این شیوه‌ها بر میزان خودکارآمدی افراد مؤثر است (۱۴)، می‌توان برای افزایش خودکارآمدی و نیز بهبود سازگاری اجتماعی از طریق آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، به افراد کمک نمود. پس در این پژوهش دو روش بازساخت‌دهی شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای شناختی به عنوان دو شیوه مکمل مورد استفاده قرار گرفت. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری مداخله‌ای است که بر بهبود نارسایی‌های فکری (افکار مطلوب) تأکید دارد. این روش از طریق تمرکز بر موقعیت مشکل‌زا و تعیین مطلوب‌ترین افکار در این موقعیت‌ها، آموزش خودگویی‌ها برای تقویت افکار مطلوب و تمرین و تکرار این خودگویی‌ها از طریق روش‌های رفتاری چون ایفای نقش باعث افزایش مهارت‌های مورد نیاز در افراد می‌گردد (۱۵). ایفای نقش به معنای نمایش یا انجام یک نقش خاص یا بازی کردن در یک نقش است. نقش بازی کردن یک روش قوی و مفید برای تصریح افکار خودانگیز و یادگیری رفتارهای تازه بوده و کاربرد وسیعی در روان‌درمانی و آموزش دارد (۱۶). Bandura (۱۷) بر این باور است که مؤثرترین روش برای افزایش خودکارآمدی میان فردی فراهم نمودن موقعیت‌هایی است که افراد بتوانند به طور موفقیت‌آمیزی مهارت‌هایی را برای افزایش اعتماد به نفس تجربه کنند؛ به ویژه ایفای نقش در موقعیت‌های اجتماعی و آموزش مهارت‌هایی برای رویارویی با موقعیت‌ها می‌تواند مؤثر باشد. در روش ایفای نقش مراجع باید احساسات و ادراکات خود را که به موقعیت مسأله‌ساز مربوط بوده و به سختی قابل توصیف هستند شناسایی کرده و آن‌ها را به خوبی بیان کند. در این روش سعی می‌گردد که مراجع شیوه‌های تعامل خود را به‌سازی کرده و راه‌های جدید رفتار را تمرین کند (۱۶). استفاده از این شیوه نسبت به سایر روش‌های رفتاری دارای چندین مزایا است: ۱. در نمایش رفتار اشتباه به فرد ضرر و

زبانی نمی‌رسد در حالی که در جامعه واقعی چنین نیست. ۲. در مورد مؤثر بودن رفتارهایی که تجربه می‌شوند از اعضای گروه پس‌خوراند دریافت می‌کند. ۳. امکان تکرار رفتارها تا جایی که رضایت خاطر را فراهم آورد وجود دارد (۱۸).

در پژوهش‌های گذشته روش‌های شناختی عمدتاً برای شناسایی و کاهش افکار ناکارآمد صورت گرفته است اما افراد دارای ابراز وجود پایین و خودکارآمدی پایین همچنان که نیاز به اصلاح تحریف‌های شناختی هستند از خلأ افکار مطلوب و کارآمد رنج می‌برند. پس در تحقیق حاضر تلفیقی از بازساخت‌دهی شناختی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری به منظور تعیین موقعیت مشکل‌زا، پی بردن به افکار غیر منطقی و هیجانات و رفتارهای ناشی از افکار غیر منطقی، یافتن افکار مطلوب و جایگزین کردن آن‌ها به جای افکار غیرمنطقی از طریق تعیین خودگویی‌ها و آموزش مهارت‌های رفتاری همچون ایفای نقش برای تمرین آن‌ها استفاده می‌شود از آنجا که حضور در جمع یکی از نیازهای اساسی انسان محسوب می‌شود (۱)، بنابراین افرادی که به دلایلی چون عدم ابراز وجود و یا عدم احساس خودکارآمدی بین فردی نتوانند تعامل مثبتی با دیگران برقرار کنند، حضور در جمع برای آن‌ها اضطراب زیادی به همراه خواهد داشت و همین سبب اختلال در کارکرد شغلی- اجتماعی‌شان می‌شود. پس مداخله‌ای که بتواند ابراز وجود و نیز خودکارآمدی بین فردی افراد را افزایش دهد ضروری می‌باشد. بنابراین این پژوهش به بررسی اثربخشی درمان التقاطی (رویکرد بازساخت‌دهی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری) بر ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی در میان دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان می‌پردازد. با توجه به هدف فوق فرضیات پژوهش در زیر آمده است.

۱- مداخله التقاطی (رویکرد بازسازی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری) بر افزایش ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی دانشجویان مؤثر است.

۲. اثربخشی مداخله التقاطی (رویکرد بازسازی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری) بر افزایش ابراز وجود و

خودکارآمدی بین فردی دانشجویان در مرحله پیگیری ثابت دارد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی بوده و طرح آن به صورت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل می‌باشد. متغیر مستقل، مداخله التقاطی (با رویکردهای بازساخت‌دهی شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای شناختی - رفتاری) به شیوه گروهی است که طی ده جلسه در بهار ۱۳۹۰ تنها در گروه آزمایش اعمال شده و تأثیر آن بر نمرات بر نمرات پس‌آزمون و پیگیری افراد گروه آزمایش بررسی شده است و با گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفته است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دختر مشغول به تحصیل در دانشگاه اصفهان در دوره کارشناسی می‌باشد. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. به این صورت که ابتدا از دانشگاه اصفهان دو دانشکده به طور تصادفی انتخاب شدند و از بین کلاس‌های آن چندین کلاس به طور تصادفی انتخاب شد و پرسش‌نامه‌های ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی بین ۳۰۰ نفر از این دانشجویان آن کلاس‌ها توزیع شد. آن‌گاه از بین آن‌ها، ۳۲ نفر از افرادی که دارای ابراز وجود پایین و همزمان نمره پایین در مقیاس خودکارآمدی بین فردی کسب کرده بودند و نیز بنابر ارزیابی متخصص بالینی دارای اضطراب اجتماعی بودند، انتخاب سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها، نمره ۱۸ و پایین‌تر در مقیاس ابراز وجود و نمره پایین‌تر از ۱۱۰ در مقیاس خودکارآمدی بین فردی، دانشجوی مقطع کارشناسی، سنین ۱۹ تا ۲۵ سال و جنس مؤنث، در نظر گرفته شد. ملاک‌های خروج وجود بیماری روان‌پزشکی همراه و مقاطع بالاتر از کارشناسی و جنس مذکر بود که به‌وسیله متخصص بالینی ارزیابی و شرکت‌کنندگان غربال شدند.

ابزار پژوهش

ابزارهای این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری شامل مقیاس ابراز وجود

یزدخواستی-کورکی و مقیاس کارآمدی بین فردی لوک می‌باشد.

الف- پرسش‌نامه مهارت ابراز وجود یزدخواستی-کورکی

پرسش‌نامه مهارت ابراز وجود توسط فریبا یزدخواستی و مریم کورکی در سال ۱۳۸۹ ساخته شده است. این پرسش‌نامه دارای ۴ سازه است. پاسخ‌های این پرسش‌نامه بر اساس یک مقیاس لیکرتی از ۱ تا ۵؛ اصلاً (۱ نمره)، خیلی کم (۲ نمره)، تا حدودی (۳ نمره)، غالباً (۴ نمره) و خیلی زیاد (۵ نمره)؛ درجه‌بندی شده است (۱۹).

این پرسش‌نامه روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان انجام شده است و ضریب آلفای کرونباخ کلی آن ۰/۷۰ گزارش شده است. همچنین روایی محتوایی آن توسط تعدادی از روان‌شناسان عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان تأیید شده است (۲۰). پایایی این پرسش‌نامه در پژوهش حاضر ۰/۷۵ به‌دست آمده است.

ب- پرسش‌نامه کارآمدی بین فردی (Circumplex Scales of Interpersonal Efficacy یا CSIE-Form)

پرسش‌نامه کارآمدی بین فردی، توسط Kenneth D. Locke (۲۱) ساخته شده و دارای ۱۶ سازه است. پاسخ‌های سؤالات این پرسش‌نامه بر اساس یک مقیاس لیکرتی از ۰ تا ۱۰ درجه‌بندی شده است. نمره ۰ برای گزینه (اصلاً مطمئن نیستم) نمره ۵ برای گزینه (تا حدودی مطمئن هستم) و نمره ۱۰ برای گزینه (کاملاً مطمئن هستم) داده می‌شود؛ بنابراین نمره بالاتر نشان‌دهنده خودکارآمدی میان فردی بیشتر است. این درجه‌بندی بر این اساس است که آزمودنی چه میزان اطمینان دارد که می‌تواند با سایر مردم به آن شیوه واکنش نشان دهد. پایایی این پرسش‌نامه ۰/۷۹ می‌باشد (۲۱). پایایی درونی این پرسش‌نامه در این پژوهش، معادل ۰/۷۱ به‌دست آمده است.

شیوه اجرای پژوهش

مراحلی که برای مشخص نمودن گروه آزمایش و گروه کنترل قبل و بعد از توزیع پرسش‌نامه پیش‌آزمون انجام گرفت بدین شرح است.

پس از توزیع پرسش‌نامه‌های پیش‌آزمون پاسخ‌نامه‌ها مورد بررسی قرار گرفت. افرادی که در پرسش‌نامه مهارت ابراز وجود و نیز پرسش‌نامه کارآمدی بین فردی پایین‌ترین نمره را گرفته بودند و نیز بنابر تشخیص متخصص بالینی اختلال اضطراب اجتماعی داشتند مشخص و از بین آن‌ها ۳۲ آزمودنی که داوطلب شرکت در دوره‌های آموزش بودند انتخاب شدند. سپس به گونه‌ای تصادفی ۱۶ نفر برای گروه آزمایش و ۱۶ نفر برای گروه کنترل قرار گرفتند. بدین ترتیب اسامی آزمودنی‌ها برای دو گروه آزمایش و کنترل مشخص و تاریخ شروع مداخله با هماهنگی آزمودنی‌ها تعیین گردید. یک هفته قبل از شروع دوره‌های آموزشی به منظور اطلاع از زمان و مکان اجرای مداخله با آزمودنی‌های گروه آزمایش تماس گرفته شد و از آن‌ها برای شرکت در جلسات مداخله دعوت به عمل آمد. از اعضای گروه کنترل نیز خواسته شد تا پرسش‌نامه‌های پس‌آزمون را تکمیل کنند. سپس جلسات مداخله توسط کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی آموزش دیده اجرا شد. بعد از گذشت حدود یک ماه یک جلسه نیز به منظور انجام پیگیری نیز انجام گرفت. داده‌های حاصل از این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS-16 و روش تحلیل کواریانس و تحلیل کواریانس تکراری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

طرح مداخله

پس از اجرای پیش‌آزمون و مشخص نمودن آزمودنی‌ها در دو گروه کنترل و آزمایش، گروه آزمایش تحت **طرح** مداخله قرار گرفتند. بدین صورت که گروه آزمایش در ده جلسه، هفته‌ای دوبار و هر جلسه به مدت ۷۵ دقیقه تحت مداخله التقاطی قرار گرفتند. جهت تنظیم پروتکل آموزشی جهت افزایش مهارت ابراز وجود و از مداخله التقاطی با دو رویکرد بازساخت‌دهی شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری استفاده شد. این رویکرد شامل دو مرحله بود مرحله اجرا و مرحله مشارکت. در مرحله اجرا یکی از حضار (در نقش مراجع) مشکلی را مناسب با موضوع جلسه مطرح و با به کار گرفتن اعضای گروه از در حضور درمانگر آن را در جمع به صورت عملی به نمایش می‌گذاشت و از این راه موقعیت برایش تداعی می‌شد و با افکار، هیجان‌ها و واکنش‌های خود در زمان روبه‌رو می‌شد. در این

مرحله درمانگر با به کار بردن رویکردهای بازساخت‌دهی شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری در صحنه راه حل مشکل را پیدا کرده و سپس در جمع حضار (آزمودنی‌ها) راه حل اکتشافی را به صورت عملی ایفا می‌کرد. آن‌گاه با ورود به مرحله مشارکت حضار در مورد تجارب و احساسات مشترک خود با مراجع صحبت می‌کردند. برای مثال موضوع جلسه دوم مهارت دفاع از حق خود و افزایش احساس خودکارآمدی به هنگام برخورد با موقعیت بین فردی بود.

گروه آزمایشی به چهار گروه تقسیم شدند و اعضای هر گروه موقعیتی را به یاد آوردند که نمی‌توانستند از حق خود دفاع کنند. سپس با رأی‌گیری یک موقعیت برای اجرا انتخاب شد. موقعیت انتخابی در مورد یکی از اعضای گروه بود که می‌خواست ماشینش رادر پارکینگ پارک نماید. پارکینگ جای پارک نداشت و او از راننده‌ای که پشت ماشینش بود خواست که ماشینش را جابه‌جا کند و ماشین او را در پارکینگ جا بدهد. راننده در مقابل این خواسته ایستاد و پس از آن‌که او دلیل این کار را خواست او پاسخ داد به این دلیل که او دوست ندارد جابه‌جا شود. فرد بدون این‌که از حقش دفاع کند ساکت ماند و مجبور شد که پارکینگ دیگری پیدا کند او به عنوان شخص اول و فرد دیگری به عنوان راننده انتخاب شد. سپس درمانگر از شخص اول خواست تا افکار و احساساتش را بیان نماید. او بیان کرد که در این موقعیت فکر می‌کردم که تحقیر شده‌ام و اگر پسر بودم می‌توانستم از حق خود دفاع کنم. احساس غمگینی می‌کردم. ابتدا با استفاده از تکنیک بازساخت‌دهی شناختی این افکار به چالش کشیده شد. از او پرسیده شد چه شواهدی داری که تحقیر شده‌ای و چه شواهدی این فکر را رد می‌کند؟ داشتن این فکر چه مزایا و معایبی دارد؟ آیا موقعیت‌های دیگری هم بوده که دلت می‌خواست پسر باشی؟ آیا مواردی بوده که از دختر بودن راضی بوده باشی؟ با این سؤال‌ها فرد متوجه شد که این فکر که تحقیر شده‌ام هیچ سندی ندارد؛ هم‌چنین فقط پسر بودن باعث موفقیت نمی‌شود بلکه صرف نظر از جنسیت داشتن مهارت سبب موفقیت می‌شود. اجرای این موقعیت نشان داد که فرد مهارت خواهش کردن را بلد نیست. پس در این‌جا تکنیک آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری استفاده

شد. فکر مناسب در این موقعیت این بود که من می‌توانم به راحتی از طرف مقابلم خواهمش کنم و فرد در حین خودگویی این فکر مناسب را به خود می‌گفت. پس موقعیت دوباره بازسازی شد اما با وجود خودگویی فرد نتوانست به طور مؤثر از طرف مقابل خواهمش نماید پس از تکنیک فاصله نمادین استفاده شد در این روش فرد ابتدا سعی می‌کند در نقش‌های بسیار متفاوت‌تر از آنچه خودش هست، مثلاً در این‌جا در نقش دوستی که راحت‌تر می‌تواند از فرد مقابل خواهمش نماید شده و به تدریج نقش خود را ایفا نماید بنابراین کارگردان از اعضا خواست که اگر کسی می‌تواند از عهده چنین موقعیتی برآید وارد موقعیت شده و به جای شخص اول به ایفای نقش بپردازد. پس از این که یکی از اعضا به عنوان شخص اول نقش بازی کرد از شخص اول خواسته شد که مانند فردی که به جای او ایفای نقش کرد به اجرای موقعیت بپردازد او این نقش را ایفا

کرد سپس فرد در قالب شخصیت خودش نقش فردی را که به جای او ایفای نقش کرده بازی نماید. او این موقعیت را چند بار بازی کرد تا این که توانست به گونه‌ای مؤثر خواهمش نماید و بر موقعیت مسلط شود سپس از افکار و احساس فرد سؤال شد. او دیگر فکرهای منفی قبل را نداشت. او ابراز داشت که فکر می‌کند بر موقعیت مسلط شده و رفتاری مؤثر نشان داده به طوری که احتمالاً با این رفتار بتواند تأثیر مثبتی بر رفتار مخاطب داشته و برای تقاضایش پاسخی مثبت بگیرد. به این ترتیب افکار مثبت جایگزین فکرهای منفی قبلی شد و فرد توانست با احساس کارامدی بین فردی (احساس تسلط بر موقعیت بین فردی) با موقعیت برخورد کند. جدول (۱) خلاصه‌ای از ویژگی‌های افراد، جلسات، هدف جلسات و تکنیک‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۱. خلاصه ویژگی‌های افراد، جلسات، هدف جلسات، تکنیک‌ها

ویژگی‌های افراد	جلسات	هدف جلسات	طرح کلی جلسات
مهارت ابراز وجود پایین	جلسه ۱	شروع مکالمه	۱. شناسایی موقعیت ایجادکننده افکار منفی ۲. شناسایی هیجانات ناشی از موقعیت ۳. یادداشت افکار ایجادکننده هیجانات منفی ۴. بررسی شواهد رد و پذیرش، بررسی سود و زیان افکار و... ۵. تعیین مطلوب‌ترین افکار ۶. یافتن خودگویی‌هایی که می‌توانند باعث تقویت افکار مطلوب در موقعیت را شوند ۷. تمرین و تکرار این خودگویی‌ها از طریق روش‌های رفتاری چون آموزش مهارت‌های رفتاری از طریق تکنیک‌های مختلف ایفای نقش مانند نقش معکوس، فاصله نمادین، فن فرافکنی در آینده
خودکارامدی بین فردی پایین	جلسه ۲	دفاع از حقوق خود	
	جلسه ۳	بیان کردن احساسات	
	جلسه ۴	مدیریت تعارض	
	جلسه ۵ و ۶	"نه" گفتن	
	جلسه ۷	درخواست کمک	
	جلسه ۸	معدرتخواهی	
	جلسه ۹	بیان نظر مخالف	
	جلسه ۱۰	ارزیابی نشست‌ها و اجرای پس‌آزمون و گذاشتن قرار پیگیری	

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های توصیفی و استنباطی استفاده شد. مشخصه‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ابراز وجود و خودکارامدی بین فردی

در جدول ۲ ارایه شده است:

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌گردد میانگین نمرات ابراز وجود گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۱۳/۴۰ بوده است که این مقدار در مرحله پس‌آزمون به ۱۶/۹۳ است و در مرحله پیگیری نیز به ۱۶/۴۶ رسیده

خودکارآمدی بین فردی در مرحله پیش آزمون ۹۰/۶۱، در مرحله پس آزمون ۸۴/۳۱ و در مرحله پیگیری ۸۹/۳۸ بوده است. برای تحلیل استنباطی نتایج از تحلیل کواریانس تکراری استفاده گردیده است.

است. در گروه کنترل میانگین نمرات ابراز وجود در مرحله پیش آزمون ۱۳/۹۲، در مرحله پس آزمون ۱۲/۷۶ و در مرحله پیگیری ۱۳/۴۶ بوده است. میانگین نمرات خودکارآمدی بین فردی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با ۸۹/۳۳ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به ۱۰۵ است و در مرحله پیگیری نیز به ۱۰۶/۰۷ رسیده است. در گروه کنترل میانگین نمرات

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش آزمون			پس آزمون			پیگیری		
		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
ابراز وجود	آزمایش	۱۶	۱۳/۴۰	۲/۶۱	۱۶	۱۶/۹۳	۱/۹۸	۱۶	۱۶/۴۶	۲/۲۹
	کنترل	۱۶	۱۳/۹۲	۲/۴۹	۱۶	۱۲/۷۶	۱/۷۸	۱۶	۱۳/۴۶	۱/۹۸
خودکارآمدی بین فردی	آزمایش	۱۶	۸۹/۳۳	۱/۲۱	۱۶	۱۰۵/۰۰	۲/۰۶	۱۶	۱۰۶/۰۷	۱/۶۸
	کنترل	۱۶	۹۰/۶۱	۱/۶۷	۱۶	۸۴/۳۱	۲/۰۱	۱۶	۸۹/۳۸	۲/۲۹

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس با اندازه های تکراری ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی در درون آزمودنی ها (بین مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری)

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
ابراز وجود	عامل	۲	۱۴/۵۱	۸/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۲۴۷	۰/۹۶
	تعامل عامل و گروه	۲	۴۱/۵۱	۲۴/۳۳	۰/۰۰۰	۰/۴۸۳	۱/۰۰
خودکارآمدی بین فردی	عامل	۲	۷۹۲/۲۹	۵/۶۵۳	۰/۰۰۶	۰/۱۷۹	۰/۸۴
	تعامل عامل و گروه	۲	۱۶۴۰/۰۵	۱۱/۷۰۱	۰/۰۰۰	۰/۳۱	۰/۹۹

جدول ۴. آزمون کمترین تفاوت معنی دار (LSD)

متغیر	آزمون‌ها	تفاوت میانگین‌ها	معنی داری
ابراز وجود	پیش آزمون و پس آزمون	-۱/۱۹	۰/۰۰۱
	پیش آزمون و پیگیری	-۱/۳۰۳	۰/۰۰۲
	پس آزمون و پیگیری	-۱/۱۳	۰/۷۴۱
خودکارآمدی	پیش آزمون و پس آزمون	-۸/۱۴	۰/۰۱۳
	پیش آزمون و پیگیری	-۹/۸۸	۰/۰۱۱
	پس آزمون و پیگیری	-۱/۴۷	۰/۵۹۲

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس با اندازه‌های تکراری ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی در بین گروه آزمایش و کنترل

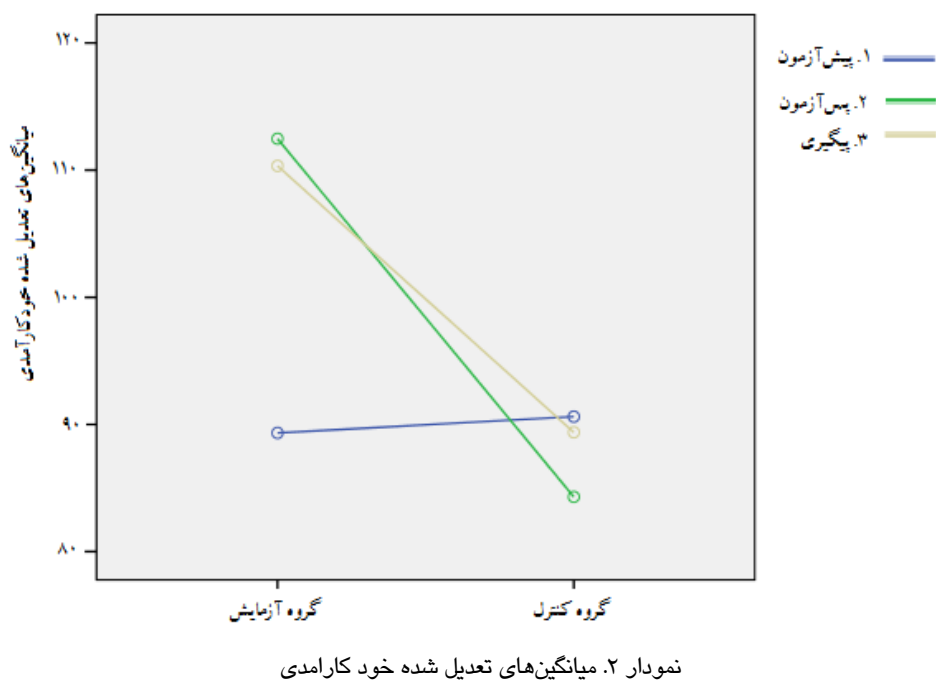
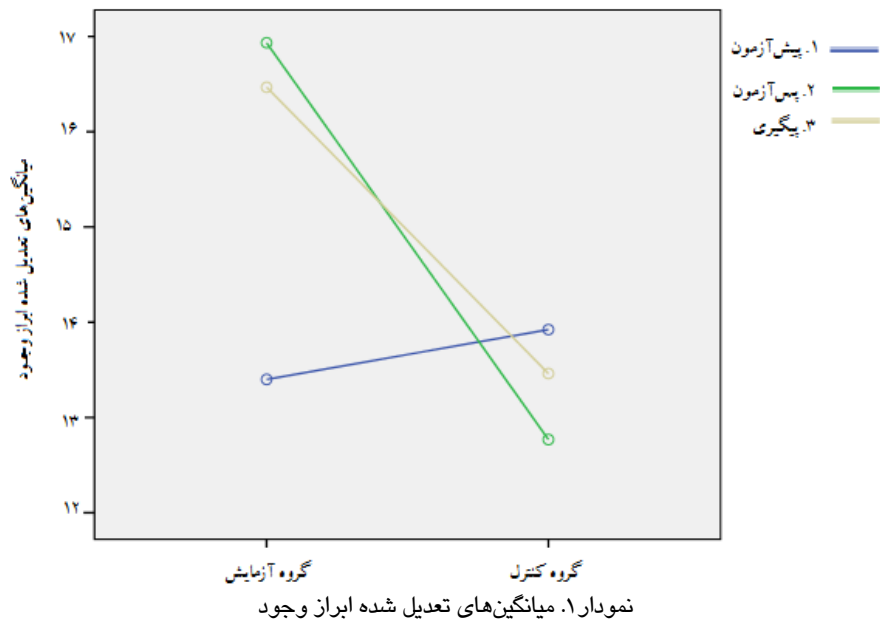
متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنی داری	اندازه اثر	توان آماری
ابراز وجود	۱۷۵۵۲/۲	۱	۱۷۵۵۲/۲۵	۱/۵۴	۰/۰۰۰	۰/۹۸	۱/۰۰
بین آزمودنی‌ها خودکارآمدی بین فردی	۵۳۰۹/۷۸	۱	۵۳۰۹/۷۸۵	۹/۹۲۴	۰/۰۰۴	۰/۲۷۶	۰/۸۶

نتایج تحلیل کواریانس با اندازه‌های تکراری حاصل از ارزیابی تأثیر مداخله التقاطی (رویکرد بازسازی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری) بر میزان ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی در جدول ۳ ارائه شده است. این نتایج بین مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر ابراز وجود ($P < ۰/۰۰۱$) و متغیر خودکارآمدی بین فردی ($P < ۰/۰۰۶$) تفاوت معنی داری را نشان می‌دهد همچنین این نتایج بین مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیر ابراز وجود ($P < ۰/۰۰۱$) و متغیر خودکارآمدی بین فردی ($P < ۰/۰۰۱$) بر حسب عضویت گروهی تفاوت معنی داری را نشان می‌دهد. تعامل عامل (مداخله التقاطی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و عضویت گروهی در مورد هر دو متغیر ابراز وجود ($P < ۰/۰۰۱$) و خودکارآمدی بین فردی ($P < ۰/۰۰۱$) معنی دار است و این نشان می‌دهد که مداخله التقاطی در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در مورد ابراز وجود و خودکارآمدی تفاوت معنی دار دارد. برای مشخص ساختن

این که کدام مراحل با هم تفاوت دارند از آزمون تعقیبی کمترین تفاوت معنی دار استفاده شد (جدول ۴). این آزمون نشان داد که در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در مورد دو متغیر ابراز وجود ($P < ۰/۰۰۱$) و خودکارآمدی ($P < ۰/۰۱۳$) تفاوت معنی دار وجود دارد. همچنین در مرحله پیش‌آزمون و پیگیری در مورد دو متغیر ابراز وجود ($P < ۰/۰۰۲$) و خودکارآمدی ($P < ۰/۰۱۱$) تفاوت معنی دار وجود دارد. این نشان می‌دهد که مداخله التقاطی در این پژوهش در هر دو مرحله پس‌آزمون و پیگیری اثربخش بوده است. نتایج آزمون تعقیبی کمترین تفاوت معنی دار بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری در دو متغیر ابراز وجود ($P < ۰/۷۴$) و خودکارآمدی ($P < ۰/۵۹$) تفاوت معنی داری را نشان نداد. این مسأله بیانگر این است که تأثیرات مداخله التقاطی در مرحله پیگیری در مورد هر دو متغیر ثبات داشته است. همچنین نتایج تحلیل کواریانس با اندازه‌های تکراری تفاوت معنی داری را بین دو گروه آزمایش و کنترل در هر دو متغیر ابراز وجود ($P < ۰/۰۰۱$) خودکارآمدی بین فردی در مرحله پیگیری ($P < ۰/۰۰۴$) نشان

فردی (نمودار ۲) را در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری نشان می‌دهد.

داد (جدول ۵). نمودارهای زیر میانگین‌های تعدیل شده ابراز وجود (نمودار ۱) و میانگین‌های تعدیل شده خودکارآمدی بین



بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن است که درمان التقاطی (رویکردهای بازسازی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری) به‌طور معنی‌داری ابراز وجود را در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون افزایش می‌دهد در حالی‌که در گروه کنترل چنین تغییری ایجاد نمی‌کند. این نتیجه با نتایج پژوهش رحیمی، حقیقی، مهربابی‌زاده هنرمند و بشلیده (۱۲) هماهنگ است. آن‌ها در پژوهشی دریافتند که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان می‌شود. همچنین پژوهش قاسم‌زاده، بهاری و نریمانی (۱۱) با هدف بررسی اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد شناختی- رفتاری در کاهش اضطراب و افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان بیانگر آن بود که مشاوره گروهی با رویکرد شناختی- رفتاری موجب کاهش اضطراب و افزایش ابراز وجود در دانش‌آموزان می‌شود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که درمان التقاطی (رویکردهای بازسازی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی و ایفای نقش) به‌طور معنی‌داری خودکارآمدی بین‌فردی را در گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون افزایش می‌دهد این یافته با پژوهش Brittany, Thompson, Russell (۲۲) هماهنگ است. آن‌ها در پژوهشی دریافتند که بین خودگویی منفی و خودکارآمدی عمومی و اجتماعی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. همچنین ابوالقاسمی، بیگی و نریمانی (۲۳) در پژوهشی تحت عنوان بررسی اثربخشی دو روش آموزش شناختی- رفتاری و مهارت‌های تنظیم هیجان بر اضطراب امتحان و خودکارآمدی دانش‌آموزان دریافتند که این دو روش سبب کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان می‌گردد. آن‌ها همچنین اظهار داشتند که با توجه به شناختی‌بودن متغیر خودکارآمدی، به‌طور قطع برای افزایش آن، آموزش شناختی- رفتاری بیشتر می‌تواند اثربخش باشد. پژوهش جعفری، شهیدی و عابدین (۲۴)، نیز مبین اثربخشی درمان شناختی- رفتاری بر بهبود خودکارآمدی نوجوانان بود. در تبیین اثربخشی درمان التقاطی به کار رفته در این پژوهش می‌توان گفت که این پژوهش با تأکید بر باورهای ناکارآمد و افکار غیرمنطقی به‌عنوان عوامل کاهش ابراز وجود (۱۱) و خودکارآمدی (۱۲) در درجه اول

به کاهش این افکار مبادرت ورزیده و سپس آموزش‌های مناسبی را در زمینه مهارت‌های ارتباطی، احساس کفایت و خودکارآمدی در موقعیت‌های اجتماعی و حل مسأله به منظور توسعه رفتارهای ارتباطی مؤثر ارایه نمود. همچنین با استفاده از این مداخله مراجع در مورد روابط مخل خود با دیگران بینش پیدا کرده و در مورد چگونگی کنترل احساساتی چون خشم، اضطراب و ناراحتی آموزش داده شد و به مراجع یاد داده شد که خودگویی‌های مفید برای تغییر افکار و کنترل احساسات خود به کار برد. در واقع این رویکرد با بررسی سبک‌های ارتباطی و حل مسأله و همچنین با به کارگیری مهارت‌های ارتباطی مناسب مانند خودآگاهی، برقراری ارتباط مؤثر، برقراری ارتباط بین‌فردی، افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت، مقابله با هیجان‌ها و پرهیز از خطای شناختی در روابط کلامی و غیرکلامی به افراد برای بهبود ابراز وجود و افزایش خودکارآمدی بین فردی کمک نمود. این مداخله سبب شد که کوشش و خطای اعضا در برقراری ارتباط و انجام فعالیت‌های اجتماعی افزایش یافته و به‌تدریج با اصلاح نقایص ارتباطی از طریق خودگویی مثبت تمرینات و بازخوردها به تجارب موفقیت‌آمیز آن‌ها در گروه و خارج از آن افزوده شده و در نهایت این تجارب مثبت جایگزین مناسب ذهنی تجربه‌های شکست و یا تصور شکست در صحنه‌های اجتماعی این افراد گردید. به این ترتیب همراه با فنون شناختی به کار گرفته شده و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری در فرایند مداخله در گروه آزمایش، داشتن تجارب موفقیت‌آمیز اعضا در زمینه برقراری ارتباطات اجتماعی مطلوب باعث شده تا فرایند اصلاح تحریف‌ها و باورهای ناکارآمد در ذهن این افراد قابل بارور و عملی به‌نظر برسد که این امر چرخه معیوب باورها را شکسته و باعث می‌شود تا علاوه بر بهبود شناختی- رفتاری اعضا، مهارت ایشان در برقراری ارتباط اجتماعی و نیز باور شخصی افراد به این توانایی یعنی خودکارآمدی بین‌فردی نیز بهبود یافته، و این چرخه مثبت به تدریج تکرار شده جایگزین چرخه معیوب می‌گردد. همچنین این پژوهش با تمرین فعالیت‌های جرأت‌ورزانه، زمینه انجام فعالیت‌هایی را که بسیاری از آزمودنی‌ها پیش از آن اجتناب می‌کردند و بنابراین نمی‌توانستند در مورد میزان توانایی خود در انجام آن فعالیت ارزیابی درستی داشته باشند فراهم کرد. قرار

شرایطی، الگوهایی فراهم می‌کند که افراد بتوانند راهکارهای مقابله‌ای صحیح را یاد بگیرند که همین باعث کاهش استرس و افزایش جراتمندی افراد می‌شود.

در دسترس نداشتن امکانات مورد نیاز برای اجرای بهتر جلسات مداخله مانند کمبود فضا برای صحنه نمایش و همچنین کم بودن شمار جلسات درمانی و نبود امکان برگزاری نشست‌ها در فاصله زمانی پیگیری، از جمله محدودیت‌های این پژوهش بودند. بنابراین برای بررسی بهتر اثربخشی مداخله التقاطی (رویکردهای بازسازی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری) بر افزایش ابراز وجود و بهبود خودکارآمدی بین فردی، نیاز به طراحی نشست‌های بیشتر و همچنین در نظر گرفتن مکانی مناسب برای اجرای آن‌ها می‌باشد. از محدودیت‌های دیگر پژوهش آن بود که برای گروه گواه مداخله خاصی انجام نشد. پیشنهاد می‌شود که در بررسی‌های آینده اثربخشی مداخله التقاطی (رویکردهای بازسازی شناختی، مهارت‌های مقابله‌ای شناختی و ایفای نقش) بر افزایش ابراز وجود و خودکارآمدی بین فردی با یک روش درمانی دیگر مقایسه شود.

تشکر و قدردانی

در این‌جا از کلیه دانشجویان ارجمندی که جهت انجام این پژوهش همکاری نمودند قدردانی می‌شود.

گرفتن در موقعیت‌های عملکردی و مقایسه احساس و برداشت خود با نظر و بازخورد دیگران باعث شد که این تصورات نادرست تا حد زیادی تصحیح شود و در نتیجه باور فرد به این که می‌تواند در موقعیت‌های اجتماعی یک فعالیت خاص را با موفقیت انجام دهد تقویت شد، یعنی خودکارآمدی بین فردی او افزایش یافته و توانستند رفتارهای جرأت‌ورزانه را انجام دهند. باید گفت که مهم‌ترین مزیت رویکرد آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی- رفتاری، نسبت به سایر روش‌های درمانگری در عملی و اجرایی بودن آن است، به طوری که در قسمت رفتاری آن با کاربرد ایفای نقش به فرد کمک می‌شد تا با تجسم و بازی کردن یک مسأله به جای فقط صحبت کردن در مورد آن، مسأله را بازنگری کرده و برای آن راه حل مناسبی پیدا کند (۱۵). در جلسات ایفای نقش، افراد یاد گرفتند که ابتکار عمل را به دست گرفته و به گونه‌ای برانگیخته با دیگران ارتباط برقرار کنند و همین سبب بهبود ابراز وجود و افزایش خودکارآمدی بین فردی در افراد می‌شود.

Bandura (۱۷) معتقد است که تجارب به عنوان ابزار اصلی تغییر رفتار می‌باشد به طوری که موفقیت عملکرد مؤثرترین روش در افزایش باور به کارآمدی شخصی، کاهش اضطراب و ابراز خوشتن است. او همچنین معتقد است که تمرین‌های رفتاری، توجه و هشیاری نسبت به موقعیت‌ها را افزایش داده و توانایی کنترل بر پیامدها را افزایش می‌دهد. علاوه بر این حضور اشخاص مشابه، واکنش‌های استرس را کاهش داده باعث افزایش جرأت می‌شود. ایفای نقش با فراهم ساختن چنین

References

1. Bahadori M. Efficacy of metacognition intervention on symptoms and metacognitive beliefs in patients with social phobia disorder. [Mcs Thesis]. Isfahan, Iran: Isfahan University; 2010. [In Persian].
2. Moenodin Sh. Social skills: Art of community. Tehran: Nedaye Danesh Publication. 2007. [In Persian].
3. Neisy A, Shahani Yeilagh Manije. Effectiveness of .education of self-assertiveness on self-assertiveness, self-steam, social phobia in anxious boy student [MsC Thesis]. Ahvaz, Iran: Chamran: University; 2001. [In Persian]
4. Raise S, Graham R. Education of self-assertiveness. Trans. Shahani Yeilagh M, Rezayi A. Ahvaz: University of shahid Chamran; 2000. [In Persian].
5. Alberti R E, Emmons M L. Stand up, speak out, talk back: The key to self-assertive behavior. New York: Pocket Books; 1975.
6. Green D, Yeo P. Attitude change and social skills training: Potentia techniques. Behavioral Psychotherapy 1982; 10, 79-86.
7. Mazahery J. Effectiveness of .education of self-assertiveness on social anxiety and mental health in students of Buin Of Miandasht [MsC Thesis]. Isfahan, Iran: Isfahan University; 2011. [In Persian].

8. Locke KD, Sadler P. Self-Efficacy, Values and complementarily in dynamic interaction: Integrating interpersonal and social-cognitive theory. *Pers Soc Psychol Bull* 2007;33(1):94-109.
9. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall;1977.
10. Fisher JE, O'Donohue WT. Cognitive behavior therapy. New York: Wiely; 2009.
11. Ghasemzade A, Bahari S, Narimani M. Effectiveness of group counseling with cognitive-behavioural approach for decreasing anxiety and increasing self-assertiveness in Damghan high school boy student. *Journal of Psychology and educational science*. 2010; 8(31): 95-114.[In Persian].
12. Rahimi J., Haghighi J, Mehrabizade Honarmand M, Beshlide K. Effectiveness of Assertivetraining on social skills, social anxiety and self-assertiveness in boys students. *Journal of Psychology and educational science*. 2007; 3(1): 111-124.[In Persian].
13. Heimberg RG, Becker R E. Cognitive-Behavioral Group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies. New York: The Guilford Press; 2000.
14. Meijer SA1, Sinnema G, Bijstra JO, Mellenbergh GJ, Wolters W. Copingstyles and locus of control as predictors for psychological adjustment of adolescents with a chronic illness. 2002; 54(9):1453-1461.
15. Yazdkhasti F. Behavioral therapy and introduction of psychodrama. *Psychology Colege: Isfahan*. 2009. [In Persian].
16. Froedin Adl, A. Effectiveness of Application of social skills on chilren's destructive behavior . [MS Thesis]. Tehran, Iran: Iran Medical science University;1994. [In Persian].
17. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company; 1997.
18. Blatner A. Actin-in: Practical applications of psychodramatic Methods. New York: Springer Publishing; 1996.
19. Yazdkhasti F. Interaction Styles and Psychological Questioniar. Isfahan: Puyesh Andishe; 2009.[In Persian].
20. Kuraki M, Yazdkhasti F, Ebrahimi A, Oreizi H. Effectiveness of Psychodrama on social skills and internet addicted in girl student. *Journal of Iran Psychiatry and Psychology* 2011; 17(4): 279-88.[In Persian].
21. Locke kD. Circumplex Scales of Interpersonal Values: Reliability, Validity, and Applicability to Interpersonal Problems and Personality Disorders. *Journal of Personality Assessment* 2000; 75 (2): 249-67.
22. Brittany MR, Thompson ED, Russell AM. The Relationship Among Self-Efficacy, Negative Self-Referent Cognitions, and Social Anxiety in Children: A multiple mediator model. *Journal of Behavior Therapy* 2012; 43(3): 619-28.
23. Abolghasemi A, Beigi P, Narimani M. Effectiveness of cognitive-behavioral education and emotional regulation skills on self-efficacy and academic adjustment in students with test anxiety. *Journal of educational science* 2012; 22(7): 21-42.[In Persian].
24. Jafari M, Shahriar Sh, Abedin A. Comparasion of meta theoric and cognitive-behavioral therapy on avoidance self-efficacy in addicted adolescents. *Journal of Investigation of behavioral science*. 2009; 7(13): 1-12.[In Persian].

Effectiveness of Eclectic Intervention (Cognitive Restructuring and Cognitive-behavioral coping skills) on Self-assertiveness and Interpersonal Self-Efficacy among University of Isfahan Students

Leila Tavangar¹, Fariba Yazdkhasti², Ahmad Abedi³

Original Article

Abstract

Aim and Background: Persons with low self-assertiveness don't show enough interpersonal self-efficacy in the social situations, so the aim of this study is evaluating of effectiveness of Eclectic Intervention (Cognitive Restructuring, Cognitive-behavioral coping skills) on self-assertiveness and interpersonal self-efficacy among Students.

Methods and Materials: This study is an experimental one and its plan is pre-test, post-test with experimental and control group. The target sample was 32 students of that were selected by several stages cluster sampling from 278 students of university of Isfahan. At beginning 2 questioners consist of interpersonal self-efficacy and Self-assertiveness scale was distributed between students. Then between them students with low interpersonal self-efficacy and low self-assertiveness were randomly selected. They were randomly assigned into experimental and control group 10 sessions of Eclectic intervention in 2012, spring were performed for the experimental group. Interpersonal Self-Efficacy Scale and Self-assertiveness Scale were completed in 3 stages: pre-test and post-test and follow-up after 1 month..

Findings: Results of repetitive covariance analysis revealed significant differences between self-assertiveness and interpersonal self-efficacy in experimental and control groups and significant differences between self-assertiveness and interpersonal self-efficacy at 3 stages(pre-test, post-test and follow-up). Results of LSD (least significant differences) showed significant differences between self-assertiveness and interpersonal self-efficacy at pre-test and post-test also between pre-test and follow up stags. Also These result showed consistent changes at follow up stages.

Conclusion: Findings of this study revealed that Eclectic Intervention (Cognitive Restructuring and Cognitive- behavioral coping skills) is effective for increasing self-assertiveness and interpersonal self-efficacy in students

Keywords: Eclectic Intervention, Self-assertiveness, Interpersonal Self-Efficacy

Citation: Tavangar L, Yazdkhasti F, Abedi A. **Effectiveness of Eclectic Intervention (Cognitive Restructuring and Cognitive-behavioral coping skills) on Self-assertiveness and Interpersonal Self-Efficacy among University of Isfahan Students.** J Res Behave Sci 2014; 11(6): 532-544

Received: 11.10.2012

Accepted: 11.12.2012

1- M.S, Department of Clinical Psychology, School of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

2- Professor, Department of Clinical Psychology, School of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran (Corresponding Author) Email: Fariba yazdkhasti@yahoo.com

3- Assistant Professor, Department of Psychology, University of Isfahan , Isfahan, Iran