

## بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و خودپنداره

### مثبت زنان سرپرست خانوار

فاطمه سعیدیان<sup>۱</sup>

دکتر محمدرضا نیلی<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش:

تاریخ وصول:

### چکیده

زمینه: زنان سرپرست خانوار بدلائل گوناگون، در معرض آسیب‌های زیادی قرار دارند. هدف: در این پژوهش، تأثیر آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار در شهر تهران مورد بررسی قرار گرفته است و فرض بر این است که آموزش ابراز وجود بر افزایش سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار تأثیر دارد. روش: پژوهش مورد استفاده، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این مطالعه، از یک نمونه در دسترس ۳۰ نفری از زنان سرپرست خانوار تهرانی استفاده گردید. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه‌های سازگاری اجتماعی بل (فرم بزرگسالان) و خودپنداره تنسی هستند. به منظور تحلیل داده‌ها، از آزمون تی استفاده شده

---

saidian26@gmail.com

nili1339@gmail.com

۱- کارشناس ارشد رشته مشاوره (نویسنده مسئول)

۲- استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

است. نتایج: آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی زنان سرپرست خانوار تأثیر معناداری دارد، ولی بر خودپنداره مثبت آنان تأثیر معناداری ندارد.

واژه‌های کلیدی: ابراز وجود، سازگاری اجتماعی، خودپنداره

### مقدمه

در اکثر جوامع، مسئولیت سرپرستی خانواده برعهده مرد خانواده است و در این میان، آن دسته از زنانی که به دلایلی مثل فوت همسر یا طلاق، عهده‌دار مسئولیت‌های خانوادگی هستند، در معرض آسیب‌پذیری زیادی قرار دارند. این آسیب‌پذیری به‌علت واگذاری نقش‌های جدید، به‌ویژه نقش مضاعف مدیریت خانواده، تقسیم وظایف جدید، تغییر روابط با اطرافیان، تحمل کنترل‌های اجتماعی، کاهش مقبولیت اجتماعی و امنیت مالی و بطور کلی از دست دادن تکیه‌گاه خانواده و غیره بوجود می‌آید. این شرایط، همه اعضای خانواده، به‌ویژه زنان را با مسائل و مشکلات عدیده‌ای مواجه می‌سازد و فشارها و تنش‌هایی را بر آنها وارد می‌سازد. سطح این فشار وارده، بستگی به منابع درآمدی خانواده و حمایت‌های اجتماعی از یکسو و ویژگی‌های شخصی، ظرفیت روانی اعضای خانواده و چرخه سنی آنان از سوی دیگر دارد (سعیدیان، ۱۳۸۸). این نقش‌های مختلف به‌طور هم‌زمان مانند اداره امور خانه، تربیت و مراقبت از فرزندان به تنهایی و کار خارج از خانه، باعث می‌شود که زنان استرس و مسائل و مشکلات روانی بیش‌تری را تجربه کنند (صادقی، ۱۳۸۶). نتایج پژوهشی که به بررسی عزت نفس در زنان سرپرست خانوار شهر تهران پرداخته شده بود نشان داد که این زنان از عزت نفس پایینی برخوردارند (سعیدیان، ۱۳۸۸). پژوهشی دیگر که به بررسی نیازهای زنان سرپرست خانوار به منظور توانمندسازی آنان صورت گرفته بود، نشان داد که برای آن دسته از زنانی که مشکل مالی در اولویت اولیه آنان نبود، نیاز به خدمات روان‌شناسی و توانمند کردن آنها در زمینه روانی و اجتماعی اهمیت فراوان دارد (قاسمی و خانی، ۱۳۸۶). بنابراین لازم است که آنان

مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای مواجهه با چالش‌ها و مشکلات ناشی از پذیرش مدیریت خانواده را دارا باشند و در این میان، پندار و تصور آنان از خود و توانائی‌هایشان، تعیین‌کننده چگونگی مقابله آنان با چالش‌های پیش‌رویشان است.

خودپنداره توصیف فرد از خود است (مک کی و فنینگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). خودپنداره مجموعه‌ای از افکار، احساسات و نگرش‌هایی است که هرکس درباره خودش پرورش می‌دهد (وولفولک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). خودپنداره تصویری است که فرد به هنگام تأمل در مورد ویژگی‌های خودش دارد. اما خودپنداره تنها به آنچه که شخص در مورد خودش می‌بیند، خلاصه نمی‌شود و آنچه هم که فرد احساس می‌کند دیگران در مورد او می‌بینند، را دربرمی‌گیرد. بنابراین، خودپنداره از قضاوت‌های واقعی یا تصور شده دیگران و به‌ویژه افراد مرتبط در محیط اجتماعی هم شکل می‌گیرد (جالاجاس<sup>۳</sup>، ۱۹۸۹). خودپنداره فرد بر اثر تعامل فرد با محیط و با توجه به نقشی که تقویت‌کننده‌ها بازی می‌کنند، یعنی بازخوردی که فرد از عملکرد خود بدست می‌آورد، حاصل می‌شود. بنابراین می‌توان گفت همچون بسیاری از ویژگی‌های شخصیتی دیگر فرد، در نتیجه عمل متقابل با محیط و به خصوص در نتیجه عمل متقابل ارزشیابی شده با دیگران، ساخت "خود" تشکیل می‌گردد (سیاسی، ۱۳۸۳). بدین ترتیب نه تنها شکست‌ها و موفقیت‌های فرد در زندگی، بلکه تصور و نگرش مثبت یا منفی اطرافیان درباره فرد، زمینه شکست و موفقیت فرد را فراهم می‌آورند. بنابراین می‌توان گفت خودپنداره بطور عمده محصول اجتماع است و حاصل برخوردهای اجتماعی است.

اما اینکه چه تصویری فرد از خود دارد، جدا از اینکه این تصور مربوط به آنچه شخص در مورد خودش می‌بیند و یا شکل گرفته از بازخورد دیگران باشد، تعیین‌کننده شیوه رفتار است. راجرز خودپنداره را الگویی سازمان یافته و پایدار از ادراکات می‌داند که تعیین‌کننده شیوه

1. McKay and Fanning
2. Woolfolk
3. Jalajas

زندگی است (پروین، ۱۳۸۱). راجرز بر این عقیده است که این خودپنداره ادراک شده، به نوبه خود، بر ادراک فرد از جهان و هم بر رفتار او تاثیر می‌گذارد (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۱). بدون شک، اساسی‌ترین کلید برای شخصیت و رفتار انسان، تصویری است که در ذهن خود از خویشتن دارد. خودپنداره، انگیزه قوی در رفتار فرد است. عمل و رفتار فرد مطابقت دارد با این که او در آن زمان، خویش را چگونه می‌بیند. این خودپنداره ماست که تقریباً در تمام نگرش‌ها و رفتارهای ما منعکس می‌شود (شولتز، ۱۳۷۷). اینکه در مورد خودم چه احساس و چه رفتاری دارم، تعیین کننده اکثر رفتارهای من است (کانفیلد، ۱۳۷۹). خودانگاره ما، حالاتمان را کنترل می‌کند و حدود آنچه که می‌توانیم به آن دست یابیم را تعیین می‌کند (مالتز، ۱۳۷۲). به عقیده هارتر<sup>۱</sup> (۱۹۹۹)، ارتقاء خودپنداره دارای اهمیت زیادی است، زیرا با کسب موفقیت در زندگی و موفقیت‌های تحصیلی ارتباط دارد. در پژوهشی، آدیمو و آگیونیمی (۲۰۰۶) به بررسی تعامل بین هوش هیجانی، خود کارآمدی و خودپنداره پرداختند و نتایج تحلیل نشان داد که بین این سه مقوله رابطه معناداری وجود دارد. یعنی افرادی که از خودپنداره بالایی برخوردارند و یک ارزیابی مثبتی از توانایی‌های خود دارند از یک کارآمدی بالایی برخوردارند و همچنین افرادی که از سطح خودپنداره مثبت برخوردارند از ویژگی هوش هیجانی بالاتری برخوردارند. یعنی در مهارت‌های فردی نسبت به سایر افرادی که از خودپنداره پایین برخوردارند نمره بالاتری دارند و میزان سازگاری آنها بهتر است (به نقل از حاتمی، ۱۳۸۷). خودپنداره همچنین برای متخصصان بهداشت روانی اهمیت خاصی دارد. جالاجاس (۱۹۸۹) در پژوهش زمینه‌یابی طولی، به این نتیجه رسید که عزت نفس به عنوان یکی از ابعاد خودپنداره نقش تعدیل کننده‌ای در فرایند استرس دارد. در تحقیقی که سلینگمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) در خصوص اهمیت خودپنداره انجام داد، دریافت که تضعیف خودپنداره مثبت، رابطه

---

1. Harter  
2. Seligman

نزدیکی با آسیب‌پذیری در برابر افسردگی دارد. گاراگوردوبیل<sup>۱</sup> (۲۰۰۸)، در تحقیقی به بررسی رابطه بین عزت‌نفس و خودپنداره و نشانه‌های آسیب‌شناختی روانی پرداخت. نتایج این تحقیق، اهمیت روابط معکوس میان خودپنداره و عزت‌نفس با نشانه‌های آسیب‌شناختی روانی را تایید می‌کند. پس می‌توان این گونه نتیجه‌گیری کرد که خودپنداره بعنوان سیستم عامل وجودی و سازمان‌دهنده تمام ادراکات و تجارب هر فرد است و برخورداری از خودپنداره مثبت عامل اساسی انسان در سازگاری عاطفی و اجتماعی و احساس خودارزشمندی و کفایت توانایی در مقابله با چالش‌های زندگی است.

همان‌طور که گفته شد، خودپنداره حاصل بازخوردهای اجتماعی است. در این میان، بهره‌مندی از مهارت‌های اجتماعی و در نتیجه سازگاری اجتماعی، تأثیر بسزایی بر خودپنداره و در نتیجه سلامت روان فرد می‌گذارد. سازگاری اجتماعی در اصطلاح عمومی به توانایی فرد برای اجرای نقش مطابق با انتظارات اجتماعی به حساب می‌آید. سازگاری به پذیرش و انجام رفتار و کردار مناسب و موافق محیط و تغییرات محیطی اشاره دارد و مفهوم متضاد آن ناسازگاری است. یعنی نشان دادن واکنش نامناسب به محرک‌های محیط و موقعیت‌ها، به نحوی که برای خود فرد با دیگران و یا هر دو زیان‌بخش باشد و فرد نتواند انتظارات خود و دیگران را برآورده سازد (در تاج و دیگران ۱۳۸۸). سازگاری، رفتارها، مهارت‌ها و توانایی‌های لازمی هستند که افراد در برخورد با مشکلات روزمره به کار می‌گیرند تا با مشکلات و موقعیت‌های موجود کنار آیند (گرشا و کرشنباوم،<sup>۲</sup> ۱۹۸۶). به بیان دیگر، سازگاری اجتماعی عبارت است از توان فرد برای برقراری رابطه سالم با دیگران، که در ضمن توجه به احساسات و نیازهای خود، هیچ‌گونه آسیبی به خود و دیگران وارد نیاید و این حاصل داشتن مهارت‌های اجتماعی است. یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌های اجتماعی که در برقراری، حفظ و انسجام روابط بین‌فردی اهمیت دارد، ابراز وجود است.

- 
1. Garaigordobil
  2. Grasha and Kirshenbaum

ابراز وجود بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین فردی رضایت‌بخش است. ابراز وجود محور رفتارهای بین‌فردی، کلید برقراری رابطه انسانی با دیگران و روشی برای ابراز وجود به طور صریح، مستقیم و مناسب است (آلبرتی و امونز،<sup>۱</sup> ۲۰۰۱). رفتار ابراز وجود، یک ابراز خالصانه نقطه نظرات، احساسات و باورها است، رفتاری است که حقوق فرد با شأن و احترام رعایت می‌شود. ابراز وجود باعث می‌شود که فرد ارتباط نزدیک و صمیمانه‌ای با دیگران برقرار کند و در این ارتباط، ضمن احترام گذاشتن به حریم و حقوق دیگران، خود را از سوء استفاده دیگران مصون نگه دارد و به منظور درک مفهوم ابراز وجود، می‌توان بین سه نوع سبک پاسخ‌دهی که عبارتند از عدم جرأت‌ورزی، جرأت‌ورزی و پرخاشگری تمایز قائل شد (آلبرتی و امونز، ۱۹۸۱). برای استفاده مناسب و مؤثر از مهارت ابراز وجود، می‌بایست بر چهار مؤلفه ابراز وجود که عبارتند از محتوا (آنچه در عمل پیاده می‌شود)، عناصر پنهان (باورها و افکاری که زیربنای ابراز وجود هستند)، فرایند (نحوه ارائه رفتار) و پاسخ‌های غیر کلامی (زبان بدن) مسلط شد (هارجی و دیگران،<sup>۲</sup> ۱۹۹۴). توانایی ابراز وجود، به‌عنوان عامل مهم در سلامت روان است (جورارد؛ به نقل از رضایی‌نژاد ۱۳۸۹) و احساس کفایت و رضامندی از زندگی و دسترسی بیشتر به اهداف را موجب می‌شود (هارجی و دیگران،<sup>۳</sup> ۱۹۹۴) و اما ناتوانی در ابراز وجود موجب احساس بی‌کفایتی و نارضایتی از زندگی (لازاروس، به نقل از رضایی‌نژاد ۱۳۸۹)، رفتار پرخاشگرانه انفجاری (گلدفرید و دیویسون، به نقل از همان منبع)، غمگینی و ابتلا به اختلالات روانی (زیمباردو،<sup>۴</sup> ۱۹۸۲)، اضطراب اجتماعی و عزت نفس پایین (بردی؛ به نقل از جلالی ۱۳۷۶)، رفتارهای سازش‌نیافته، پرخاشگرانه و رفتارهای آزاردهنده (شوارتز<sup>۵</sup> و دیگران ۲۰۰۱) و افسردگی (جلالی، ۱۳۷۶) می‌شود. بطور کلی، اشکال در رفتار

- 
1. Alberti and Emmons
  2. Hargie
  3. Hargie, saunders and Dickson
  4. Zimbardo
  5. Schwartz, Chang and Farver

ابراز وجود می‌تواند مشکلاتی از قبیل افسردگی، عصبانیت از خود، احساس درماندگی، ناامیدی و عدم احساس کنترل در زندگی، رنجیدگی و عصبانیت از دیگران، احساس ناکامی، انفجار خشم، اضطراب اجتنابی، ضعف در روابط بین فردی و ناتوانی در احساسات مثبت و منفی و مشکلات مربوط به فرزندپروری را در پی داشته باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۸۵).

در پژوهش‌های متعدد، تأثیر برنامه‌های ابراز وجود در افزایش عزت نفس و ارتقای سلامت روان (مان و دیگران،<sup>۱</sup> ۲۰۰۴؛ استیک و دیگران،<sup>۲</sup> ۱۹۸۳؛ دوبیا و مک موری،<sup>۳</sup> ۱۹۸۵) به اثبات رسیده است. آموزش مذکور، رویکردی رفتاری-شناختی است و به مراجعان می‌آموزد چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند و بدون اینکه حقوق دیگران را پایمال کنند، از حق خود به طریق مطلوب دفاع نمایند (ریکی و ترز،<sup>۴</sup> ۱۹۹۰) و یک شیوه آموزش نیمه ساختاری است که بوسیله تأکید بر نیازها به مهارت‌های ابراز وجود از طریق تمرین شناخته می‌شود. تمرین ممکن است بصورت مستقیم (بازی نقش) یا به طور غیرمستقیم (از طریق مشاهده مدل‌هایی که به نمایش می‌گذارند) یاد گرفته شود (فورگاس، ۱۳۷۳). لانگ و جاکوبسکی (به نقل از والکر و دیگران،<sup>۵</sup> ۱۹۹۱) آموزش ابراز وجود را دارای چهار رویه اساسی می‌دانند: ۱- یاد دادن تفاوت‌های بین ابراز وجود، پرخاشگری و بین عدم ابراز وجود و نزاکت بر افراد. ۲- کمک به افراد تا حقوق شخصی خود و همچنین حقوق دیگران را تشخیص دهند و بپذیرند. ۳- کاهش موانع عاطفی و شناختی در ابراز وجود (جرأت‌ورزانه عمل کردن)، مثل تفکر غیرمنطقی، خشم، گناه و اضطراب مفرط. ۴- گسترش مهارت‌های ابراز وجود از طریق تمرین فعال روش‌ها. آموزش ابراز وجود به دو شیوه فردی و اغلب گروهی انجام می‌گیرد (راتوس، مک فال و مارستون؛ به نقل از والکر و دیگران ۱۹۹۱). در آموزش ابراز

1. Mann, Hosman, Schaalma and de Vries
2. Stake, Deville and Pennell
3. Dobia and McMurray
4. Rickey and Therese
5. Walker, Hedberg and Clement

وجود به شیوه گروهی، موقعیت‌هایی برای ارزیابی رفتار و انتقاد از خود و دیگران، شرایطی برای تعامل با دیگران و تمرین مهارت‌های مربوط بطور واقعی و طبیعی فراهم می‌آید و افراد رفتارهای جرأت‌مندانه را با یکدیگر تمرین می‌کنند. در آموزش رفتارهای ابراز وجود از روش‌های الگوسازی، تمرین رفتار، بازی نقش، پسخوراند، تعیین تکلیف خانگی و مانند این‌ها استفاده می‌شود. غالباً درمانگران، ترکیبی از دو یا چند روش را برای آموزش ابراز وجود بکار می‌برند. برخی از روش‌های مذکور مستقل و برخی از آن‌ها، روش‌های مکمل به حساب می‌آیند. لانگ و جاکوبسکی (به نقل از والکر و دیگران، ۱۹۹۱) چهار سبک گروهی مختلف برای آموزش ابراز وجود شناسایی کرده‌اند: ۱- گروه‌های تمرین محور، که در آن اعضا، تمرینات ابراز وجود تنظیم شده را نقش بازی می‌کنند. ۲- گروه‌های موضوع محور، که در آن، بر ابراز وجود در موقعیت‌های خاص تمرکز می‌شود. ۳- گروه‌های نیمه ساخت‌دار، که از تمرینات نقش بازی ابراز وجود همراه با دیگر رویه‌ها مثل بحث‌های بالابرنده آگاهی، شفاف سازی ارزش‌ها، آموزش کارآمدی به والد یا تحلیل تبادل‌نمایش‌نامه استفاده می‌کنند. ۴- گروه‌های بدون ساخت، که برای اقدام در مورد هر آن‌چه که اعضا انتخاب می‌کنند تا در جلسه معینی روی آن کار کنند، از روش‌های متنوعی استفاده می‌کنند.

همان‌طور که گفته شد سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت در سلامت روان و در مقابله با فشارهای روانی و محیطی تأثیر جدی دارد. همچنین گفته شد زنان پس از فوت همسر و یا جدایی دچار تنش‌ها و آسیب‌های روانی می‌شوند و می‌بایست دارای مهارت‌های اجتماعی و خودپنداره‌ای مثبت برای مواجهه با چالش‌ها و مشکلات پیش روی خود باشند و برخورداری از آن مهارت‌ها، نقش اساسی در ایفای مسئولیت آنان دارد. بنابراین پژوهشگر بر آن است اثربخشی آموزش ابراز وجود را به‌عنوان یک مهارت اجتماعی بر افزایش سازگاری اجتماعی و بر افزایش خودپنداره زنان سرپرست خانوار مورد بررسی قرار دهد. بنظر می‌رسد نتایج این پژوهش بتواند در جهت توان‌مندی جامعه هدف در مقابله با مشکلات و چالش‌های پیش روییشان هدایت‌گر باشد. همچنین با توجه به این‌که در خصوص دو متغیر سازگاری اجتماعی و



خودپنداره در بزرگسالان، پژوهش اندکی صورت گرفته است، این پژوهش می‌تواند راهگشا برای پژوهش‌های آینده در این خصوص باشد. از این رو، پژوهش حاضر به منظور پاسخ‌گویی به دو سؤال طراحی شد:

۱- آیا آموزش ابراز وجود در افزایش سازگاری اجتماعی زنان سرپرست خانوار مؤثر است؟

۲- آیا آموزش ابراز وجود در افزایش خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار مؤثر است؟

## روش

روش مورد استفاده در این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. به منظور تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های پژوهش، یعنی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر رشد سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار، آزمون تی مورد استفاده قرار گرفت. در این پژوهش، داده‌ها توسط نرم افزار کامپیوتری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

جامعه آماری در این پژوهش، جامعه در دسترس از زنان سرپرست خانوار تهرانی بود. نحوه انتخاب آزمودنی‌ها به این صورت بود که ابتدا ۸۰ نفر از زنان سرپرست خانوار که از طریق فراخوان، به خانه‌های سلامت شهرداری تهران مراجعه کرده بودند، با استفاده از پرسش‌نامه‌های سازگاری اجتماعی بل<sup>۱</sup> (۱۹۶۱) و خودپنداری تنسی<sup>۲</sup> (۱۹۵۵) مورد ارزیابی قرار گرفتند. آنگاه ۳۰ نفر از کسانی که بر اساس نتایج پرسشنامه‌های یاد شده، دارای پایین‌ترین میزان سازگاری اجتماعی (بالای ۱۳/۷۶) و خودپنداره (زیر ۲۸۰) بودند، انتخاب شدند. سپس افراد انتخاب شده، به روش تصادفی ساده، در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند.

1. Bell  
2. Tennessee

در این تحقیق، جهت جمع آوری اطلاعات مورد نیاز درباره عملکرد اجتماعی افراد، از نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه سازگاری بل، فرم بزرگسالان (۱۹۶۱) که بطور کلی حاوی ۱۶۰ سؤال در ۵ حیطه سازگاری هیجانی، اجتماعی، تحصیلی، جسمانی و خانواده می‌باشد و در هر حیطه ۳۲ سؤال مطرح شده است، استفاده شده است. لازم بذکر است که در این تحقیق، از خرده پرسشنامه اجتماعی استفاده شده است. شیوه اجرا به صورت خودسنجی است و آزمودنی به هر سؤال به صورت یکی از گزینه‌های بلی، خیر پاسخ می‌دهد. در بررسی پایایی پرسشنامه سازگاری بل، داده‌های زیر بدست آمده است: سازگاری هیجانی ۰/۹۱، سازگاری اجتماعی ۰/۸۸، سازگاری تحصیلی ۰/۸۵، سازگاری جسمانی ۰/۸۱، سازگاری خانوادگی ۰/۹۱ و سازگاری کلی ۰/۹۴ (کیانی؛ به نقل از حداد رحمانی، ۱۳۹۰). اعتباریابی این پرسشنامه نیز براساس ضرایب تشخیص و اجرا روی گروه‌هایی بود که سازگاری خوب و بد داشتند. ثبات پرسشنامه بوسیله محاسبه همبستگی بین سئوال‌ات زوج و فرد نشان می‌دهد که این ابزار داری ثبات می‌باشد (محمدخانی ۱۳۸۹). نمره گذاری در خرده آزمون اجتماعی، بدین صورت می‌باشد که پاسخ بلی به سئوال‌ات ۱، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۴، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۱ و پاسخ خیر به سئوال‌ات ۲، ۸، ۹، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۶، ۳۰، ۳۲، نمره یک می‌گیرند و مجموع نمرات، بیانگر نمره سازگاری اجتماعی فرد می‌باشد، که هر قدر نمره بالاتر باشد، حاکی از کناره‌گیری از تماس اجتماعی، تسلیم در برابر دیگران و ناسازگاری است (همان منبع). در این آزمون، نمره بالای ۱۳/۷۶ نشانه ناسازگاری می‌باشد (حداد رحمانی ۱۳۹۰). آزمون بل توسط سیمولن، در سال ۱۳۶۵ در ایران هنجاریابی شده است که پایایی مقیاس اجتماعی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و پایایی کل آزمون نیز ۰/۹۳ بدست آمده است (کیانی؛ به نقل از حداد رحمانی، ۱۳۹۰). در سال ۱۳۸۷ نیز نقشبندی با استفاده از نمونه‌ای ۸۶ نفری به هنجاریابی آزمون پرداخت که همین نتایج تکرار شد (حسن زاده، ۱۳۸۷؛ به نقل از حداد رحمانی ۱۳۹۰) و نیز در پژوهش حداد رحمانی (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ ۰/۸۳ برای این پرسشنامه بدست آمد.

همچنین جهت جمع آوری اطلاعات مورد نیاز درباره خودپنداره آزمودنی‌ها، از پرسشنامه خودپنداره تنسی استفاده شد. این آزمون شامل ۸۴ جمله اظهاری درباره ویژگی‌های جسمی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است که برای هر جمله پنج گزینه کاملاً درست، اغلب درست، تاحدی درست و تاحدی نادرست، اغلب نادرست و کاملاً نادرست در نظر گرفته شده است، که به روش لیکرت، خودپنداره کلی را سنجش می‌کند. نمرات هر سؤال بین ۱ تا ۵ می‌باشد و نمره کل آزمون، بین ۸۴ تا ۴۲۰ برای هر آزمودنی بر حسب نوع پاسخی که می‌دهد، محاسبه می‌شود. تمام عبارت‌های آزمون دارای نمره و ارزش یکسان می‌باشند و تنها تفاوت آنها، جهت مثبت یا منفی آنها می‌باشد. به عبارتی امتیاز آنها از سمت چپ با امتیاز ۵ شروع می‌شود و در سمت راست با امتیاز ۱ پایان می‌یابد. این مقیاس برای اندازه‌گیری خودپنداره در افراد ۱۲ سال و بالاتر به کار می‌رود. نیمی از جملات، جنبه‌های مثبت و نیمی دیگر، جنبه‌های منفی خودپنداره را می‌سنجد. هاگک و رنزولی (۱۹۹۳)، با بررسی و بازبینی انواع ابزارهای سنجش خودپنداره، به این نتیجه دست یافتند که آزمون خودپنداره تنسی، اثرات مثبت قوی‌تری نسبت به سایر مقیاس‌ها نشان می‌دهد (هوشمند، ۱۳۷۹؛ به نقل از حسن‌بیگی، ۱۳۸۹). نوریس وهاینس (۱۹۸۹) این آزمون را بهترین ابزار سنجش خودپنداره دانسته‌اند و دارای روایی صوری لازم دانسته‌اند (چناری، ۱۳۷۴). همچنین روایی صوری آن به تایید گروهی از اساتید روانشناسی رسیده است (محمودی، ۱۳۷۷). پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ با ضریب ۰/۹۲ (نوریس وهاینس، ۱۹۸۹؛ به نقل از چناری، ۱۳۷۴)، با استفاده از روش دو نیمه کردن با ضریب ۰/۷۴ و روش آلفای کرونباخ با ضریب ۰/۷۹ (محمودی، ۱۳۷۷)، با استفاده از روش بازآزمایی با فاصله چهار هفته با ضریب ۰/۸۲ (رضازاده بهادران، ۱۳۷۲؛ به نقل از حسن‌بیگی، ۱۳۸۹) و روش آلفای کرونباخ با ضریب ۰/۹۲ (ذکایی، ۱۳۷۸؛ به نقل از حسن‌بیگی، ۱۳۸۹) گزارش شده است.

## برنامه آموزش ابراز وجود و شیوه اجرا

پس از اجرای پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی بل و خودپنداری تنسی، سی نفر از زنان سرپرست خانواری که از سازگاری اجتماعی و خودپنداری ضعیفی برخوردار بودند، شناسایی و انتخاب شدند و آنگاه زنان مورد مطالعه، به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. سپس گروه آزمایشی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته دو جلسه) در برنامه‌های جرأت‌آموزی گروهی شرکت و آموزش‌های لازم را دریافت کردند. بدیهی است که گروه کنترل، این آموزش‌ها را دریافت نکردند. یک‌ماه پس از اتمام جلسات جرأت‌آموزی، مجدداً از هر دو گروه آزمایشی و کنترل درخواست شد پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی بل و خودپنداری تنسی را تکمیل کنند. برنامه آموزش ابراز وجود، با استفاده از منابع گوناگون (مک کی و فنینگ ۲۰۰۹، به‌پژوه و حجازی ۱۳۸۶، لیندن‌فیلد ۱۳۸۷، لیندن‌فیلد ۱۳۸۹، مکنا ۱۳۸۹، حورایی ۱۳۸۷، شوراتز ۱۳۸۷، موسوی‌زاده ۱۳۸۸، رضایی نژاد ۱۳۸۸، محمدی ۱۳۸۷ و هاشمی ۱۳۸۳) به شرح زیر طراحی و اجرا شد:

**جلسه اول:** معارفه و آشنایی با اعضای گروه / بیان مقررات گروه / ارائه تعریفی از ابراز وجود و اهمیت آن در روابط بین فردی / آشنایی با ویژگی‌های رفتاری افراد دارای ابراز وجود / تکالیفی در مورد بررسی نحوه ابراز وجود خود و دیگران.

**جلسه دوم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل / معرفی انواع سبک‌های ارتباطی / بیان تفاوت میان پرخاشگری و ابراز وجود / ایجاد خودآگاهی در اعضا نسبت به سبک‌های ارتباطی خود / بررسی پیامدهای مثبت و منفی جرأت‌مندی / تکالیفی در مورد بررسی سبک‌های ارتباطی خود و اطرافیان.

**جلسه سوم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد / تبیین ویژگی‌های افرادی که از سبک منفعلانه، پرخاشگرانه، جرأت‌مندانه استفاده می‌کنند، شامل: باورها، سبک برقراری ارتباط، رفتار کلامی و غیر کلامی، رویارویی و حل مسئله و تجارب احساسات / آشنایی با انواع

شیوه‌های جرأت‌ورزانه و تمرین آن/ ایفای نقش با یکی از مراجعان/ تبیین علل ناتوانی ابراز وجود/ بررسی مشکلات ناشی از عدم ابراز وجود/ تشویق اعضا برای تکرار و تمرین بیشتر مهارت ابراز وجود.

**جلسه چهارم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ تمرین در مورد نحوه معارفه و معرفی خود به دیگران/ تمرین بر روی شروع گفتگو، ادامه مناسب و خاتمه آن/ حل مشکلات احتمالی در مباحثات و مکالمات و تمرین آن/ تمرین بر روی شیوه‌های مبادله تعارف‌های روزمره/ دادن تکلیف در مورد آغاز کردن گفتگو با دیگران و مواجه شدن با موقعیت‌های جدید.

**جلسه پنجم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ تعریف مختصر از تفاوت‌های فردی و تمایز افراد از یکدیگر/ بررسی تفاوت‌های فردی از لحاظ جسمی، روانی و عاطفی افراد با یکدیگر و پذیرفتن و باور تفاوت داشتن با دیگران/ تمرین بر روی ابراز وجود در بیان عقاید حتی متفاوت با دیگران/ ارائه الگو در مواجهه با بی‌اعتنایی جمع در مقابل صحبت شما و جدی نگرفتن شما/ ابراز احساسات مثبت و منفی در موقعیت‌های مختلف (با استفاده از کلمه "من") و ارائه الگو در مورد نحوه بیان احساسات گوناگون مانند شادی، خشم و اندوه/ تشخیص حقوق فردی و اجتماعی، دستیابی به حقوق مسلم خود بدون پایداری کردن حقوق دیگران/ معرفی حقوق فردی افراد و مباحثه با افراد گروه/ تکالیف در مورد ابراز وجود و بیان عقاید و احساسات خود در جمع.

**جلسه ششم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ بحث در مورد علل ناتوانی در نه گفتن/ تمرین بر روی شیوه مطلوب تقاضا کردن و شیوه‌های رد تقاضا بدون احساس گناه/ ایفای نقش بر چگونگی سروکار داشتن با افراد مصر (نسبت به تقاضای خود)/ دادن تکلیف در مورد نحوه رد کردن تقاضاهای غیرمنطقی.

جلسه هفتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ بحث در خصوص اینکه چرا باید انتقاد کنیم/ تمرین در مورد نحوه انتقاد مناسب و مؤثر/ تمرین در نحوه کنار آمدن با انتقاد دیگران/ دادن تکلیف در مورد نحوه انتقاد از دیگران و برخورد مناسب در مواجهه با انتقاد دیگران.

جلسه هشتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ آشنایی با مهارت مورد تحسین قرار گرفتن و تمرین آن/ بحث در خصوص ایجاد جرأت در بیان نکات و ویژگی‌های مثبت خود و افزایش تظاهرات عاطفی و تمرین آن/ تشویق به بیان نکات مثبت دیگران و بیان علل آن/ آشنایی با مهارت گوش‌دادن/ دادن تکلیف در بررسی نحوه گوش‌دادن به صحبت‌های دیگران و نحوه مورد تحسین قرار گرفتن خود.

جلسه نهم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ بحث در خصوص مهارت مدیریت خشم و فواید آن/ تمرین در حل تعارضات و نحوه برخورد با پرخاشگری دیگران/ تمرین در نحوه کنترل خشم/ دادن تکلیف در مورد نحوه کنترل خشم و برخورد مناسب در مواجهه با خشم دیگران.

جلسه دهم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ مروری بر کلیه جلسات و جمع‌بندی مطالب مطرح شده/ تشویق به ادامه دادن تمرین‌ها/ خداحافظی و تعیین تاریخ پس‌آزمون.

### یافته‌ها

در جدول شماره یک، نمرات مربوط به سازگاری اجتماعی و خودپنداره دو گروه آزمایشی و کنترل در پیش‌آزمون و در جدول شماره دو، نمرات آنان در پس‌آزمون نشان داده می‌شود.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار در دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای سازگاری اجتماعی و خودپنداره در مرحله پیش‌آزمون

متغیر	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	درجه آزادی
سازگاری اجتماعی	آزمایشی	۱۵	۱۶/۹۴	۴/۳۶	-۰/۰۶	۲۸
	کنترل	۱۵	۱۷/۰۵	۴/۴۸		
خودپنداره	آزمایشی	۱۵	۲۶۵/۳۳	۲۷/۸۸	۰/۱۱	۲۸
	کنترل	۱۵	۲۶۴/۱۷	۲۶/۷۸		

همان‌گونه که در جدول شماره یک ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات سازگاری اجتماعی و خودپنداره در دو گروه آزمایشی و کنترل در مرحله پیش‌آزمون، تقریباً مشابه یکدیگر است. همچنین در بررسی معناداری تفاوت‌های مشاهده شده، مقدار تی محاسبه شده، در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. این بدین معنا است که در مرحله پیش‌آزمون، تفاوتی بین نمرات آزمودنی‌های دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای سازگاری اجتماعی و خودپنداره وجود ندارد و تفاوت مشاهده شده ناشی از خطای اندازه‌گیری است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار در دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای سازگاری اجتماعی و خودپنداره در مرحله پس‌آزمون

متغیر	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	درجه آزادی
سازگاری اجتماعی	آزمایشی	۱۵	۱۱/۱۴	۳/۷۸	۳/۶۸	۲۸
	کنترل	۱۵	۱۶/۷۸	۴/۶		
خودپنداره	آزمایشی	۱۵	۲۷۰/۸۲	۳۱/۰۶	۰/۴۴	۲۸
	کنترل	۱۵	۲۶۶/۱۴	۲۵/۷۳		

همان‌گونه که در جدول شماره دو ملاحظه می‌شود، مقدار تی محاسبه شده در متغیر سازگاری اجتماعی ۳/۶۸ است که با مراجعه به جدول تی تست و مقایسه آن، این عدد در سطح ۰/۰۱ معنادار است و این بدین معنا است که آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی جامعه هدف تأثیر معناداری داشته است و اما در خصوص خودپنداره، مقدار تی محاسبه شده ۰/۴۴ است که در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. این بدین معنا است که در مرحله پس‌آزمون، تفاوت معناداری بین نمرات آزمودنی‌های دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیر خودپنداره وجود ندارد و اجرای آموزش ابراز وجود بر افزایش خودپنداره جامعه هدف، تأثیر معناداری نداشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور پاسخگویی به دو سؤال پژوهشی طراحی و اجرا شد. سؤال نخست این بود که آیا آموزش ابراز وجود موجب افزایش سازگاری اجتماعی زنان سرپرست خانوار می‌شود؟ دومین سؤال این بود که آیا آموزش ابراز وجود در افزایش خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار مؤثر است؟ پس از اجرای آموزش در ده جلسه و اجرای پرسشنامه‌های مورد نظر در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و تحلیل یافته‌ها، ملاحظه شد که میزان سازگاری اجتماعی جامعه هدف در گروه آزمایشی افزایش معناداری یافته است. این بدان معنا است که آموزش جرأت‌ورزی می‌تواند در افزایش سازگاری اجتماعی جامعه هدف مؤثر باشد و شرکت در این گونه برنامه‌ها توانسته به آنان کمک کند تا در تعامل با دیگران، سازگارتر شوند و بنابراین فرضیه اول مورد تأیید قرار می‌گیرد.

یافته‌های این پژوهش، با یافته‌های رحیمیان و همکاران (۱۳۸۶) که در پژوهش خود از تأثیر شیوه‌های جرأت‌ورزی بر سازگاری اجتماعی گزارش کرده‌اند و همچنین پژوهش نادری و همکاران (۱۳۸۶) که بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری فردی-اجتماعی دانش‌آموزان دختر در معرض خطر پرداخته‌اند و از تأثیر مثبت آن گزارش کرده‌اند، همخوانی



دارد و با یافته‌های پژوهش کرک پاتریک (۱۹۸۴) که در آن پژوهش، ارتباط معنی داری میان سازگاری و شیوه‌های رفتار جرأت‌ورزانه، پرخاشگرانه و منفعلانه یافت نشد، همخوانی ندارد. دلایل احتمالی برای بالا رفتن میزان سازگاری اجتماعی، امکان دارد این باشد که شرکت در برنامه‌های آموزش ابراز وجود، به آنان کمک کرده است تا به تفاوت میان سبک‌های ارتباطی آشنا شوند، به پیامدهای این سبک‌ها پی ببرند، و با توجه بیشتر به سبک ارتباطی خود، به خودشناسی لازم نایل شوند و رفتارهای جرات‌مندانه را در موقعیت‌های تعاملی با دیگران تمرین کنند و به کار برند.

اما فرضیه دوم که به تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش خودپنداره مثبت جامعه هدف می‌پردازد، مورد تأیید قرار نگرفت. این بدین معناست که آموزش مهارت ابراز توانسته است بر تغییر توصیف جامعه هدف از خودشان تاثیر داشته باشد. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های جانسون (۱۹۷۶) که در پژوهش خود از تأثیر آموزش جرأت‌ورزی گروهی بر افزایش خودپنداره مثبت زنان ازدواج کرده گزارش کرد و پژوهش هوگ و سایگر (۱۹۹۲) که در پژوهش خود به تحلیل نتایج آموزش گروهی ابراز وجود بر درمان مادرانی که قربانی زنی با محارم بودند و از مشکلات افسردگی و منفعل بودن و خودپنداره ضعیف رنج می‌بردند و از تأثیر بسیار مؤثر این آموزش بر کاهش مشکلات آنها از جمله خودپنداره ضعیف آنها گزارش کردند و همچنین پژوهش‌های به‌پژوه و حجازی (۱۳۸۶)، مان و دیگران (۲۰۰۴)، استیک و دیگران (۱۹۸۳) و دویا و مک موری (۱۹۸۵) که از تأثیر برنامه جرأت‌آموزی گروهی در افزایش عزت نفس گزارش کرده‌اند، همسو نیست. عدم مؤثر بودن آموزش ابراز وجود بر افزایش خودپنداره مثبت جامعه هدف را احتمالاً می‌توان به تجارب اجتماعی محدود آنان در مدت زمان بین آموزشها نسبت داد و در صورت ادامه تعاملات مثبت با دیگران و دریافت بازخوردها و ارزیابی‌های دیگران از عملکرد آنان، امکان افزایش خودپنداره مثبت آنان وجود دارد و در مراحل بعدی، ادامه رفتارهای آنان، به نوعی موجب تقویت ثانویه شده و باعث کسب رفتارهای مطلوب بیشتر می‌گردد. شایان ذکر است که تجارب اجتماعی در بسیاری از

موقعیت‌ها، می‌توانند باعث شوند که ما حداقل به‌طور موقت احساس بهتر یا بدتری نسبت به خود داشته باشیم و هر قدر این تجارب به صورت مثبت یا منفی تکرار شوند، در خودپنداره ما تاثیر بسزایی دارند.

همان‌طور که گفته شد بهره‌مندی از مهارت‌های اجتماعی به‌ویژه جرأت ورزی، تأثیر بسزایی در تعاملات بین فردی دارد و موجب می‌شود فرد با احساس توانمندی با محیط اطراف خود ارتباط مؤثر برقرار کند و بتواند این ارتباط را حفظ کند. این امر موجب می‌شود فرد بتواند خود را به نحوی مطلوب‌تر با اجتماع سازگار کند و در نتیجه این سازگاری بهینه، موجب احساس بهتر نسبت به خود و احساس خودارزشمندی و زمینه‌ساز مقابله مناسب با فشارهای روانی و نهایتاً سلامت روان او را به همراه دارد. تقویت مهارت‌های اجتماعی، به‌ویژه در خصوص قشر آسیب‌پذیری مثل زنان سرپرست خانوار که در معرض فشارهای روانی مختلفی مثل سرپرستی خانواده و کنترل‌های اجتماعی هستند، می‌تواند مؤثر باشد. لازم بذکر است زنان سرپرست خانواری که در این آموزش گروهی ابراز وجود شرکت داشتند، علی‌رغم تاحدی بی‌میلی اولیه برای شرکت در جلسات، در ادامه جلسات، با نشان دادن استقبال زیاد برای شرکت در این جلسات، مصرا خواستار ادامه جلسات بودند و اظهار می‌داشتند که مایلند اعضای خانواده‌شان را نیز به‌همراه بیاورند. بنابراین توصیه می‌شود جهت توان‌افزایی بانوان، به‌ویژه بانوانی که بیشتر در معرض آسیب‌پذیری قرار دارند، این آموزش از سوی مراکزی که مربوط به امور آموزش زنان هستند، مورد توجه ویژه قرار گیرد.

### منابع

اتکینسون و همکاران. (۱۳۸۱). زمینه روانشناسی. ترجمه: براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.

به‌پژوه، احمد؛ حجازی، مسعود. (۱۳۸۶). تأثیر برنامه جرأت‌آموزی گروهی در افزایش میزان جرأت‌ورزی و عزت‌نفس دانش‌آموزان کم‌جرأت. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. پاییز ۱۳۸۶.

پروین، لارنس. ای. (۱۳۸۱). روانشناسی شخصیت. ترجمه: محمد جعفر جوادی و پروین کدیور. تهران: انتشارات رسا.

جلالی، محمدرضا. (۱۳۷۸). اثر بخشی روشهای درمانی - آموزشی در درمان رفتارهای غیر جرأت‌ورزانه. رساله دکتری. دانشگاه تربیت مدرس.

چناری، مهین. (۱۳۷۴). بررسی رابطه نگرش‌های تربیتی والدین با خودپنداره دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.

حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر عزت‌نفس، خودپنداره و سخت‌رویی دانش‌آموزان بسیجی. پایان‌نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبائی.

حداد رحمانی، معجد. (۱۳۹۰). مقایسه میزان سازگاری اجتماعی، امید و رضایت از زندگی در اعضای گروه‌های گمنام و مراجعان به کلینیک‌های ترک اعتیاد در شهر مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

حسن بیگی، زینب. (۱۳۸۹). بررسی رابطه عملکرد خانواده و مدرسه با خودکارآمدی و خودپنداره دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر کاشان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

حورایی، مجتبی. (۱۳۸۷). اعتماد به نفس. تهران: دکلمه گران.

درتاج، فریبرز؛ مصائبی، اسداله؛ اسدزاده، حسن. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۲-۱۵ ساله. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. زمستان ۱۳۸۸.

- رحیمیان، بوگر اسحاق؛ شاره، حسین؛ حبیبی عسگر آبادی، مجتبی؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). بررسی تاثیر شیوه‌های جرأت‌ورزی بر سازگاری اجتماعی. دانش‌آموزان پسر و دختر دوره راهنمایی شهر شهرضا در سال ۸۵-۸۴. نوآوری‌های آموزشی. زمستان ۱۳۸۶.
- رضایی‌نژاد، سالار. (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت مقابله با استرس، ابراز وجود) بر پیشگیری از عود بیماران مرد مبتلا به اعتیاد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- سازمان بهداشت جهانی. (۱۳۸۵). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه: لادن فتی، فرشته موتابی و مهرداد کاظم زاده. تهران: انتشارات دانژه.
- سعیدیان، فاطمه. (۱۳۸۸). بررسی عزت‌نفس در زنان سرپرست خانوار. مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان افزایی زنان سرپرست خانوار. تهران: گروه فرهنگی - هنری تبلیغات شهری.
- سیاسی، علی اکبر. (۱۳۸۳). نظریه‌های شخصیت یا مکاتب روانشناسی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- شوارتز، دیوید جوزف. (۱۳۸۷). اسرار اعتماد به نفس. ترجمه: الهام رضایی. تهران: انتشارات استاندارد.
- شولتز، دوان؛ سیدنی، الن. (۱۳۷۷). نظریه‌های شخصیت. ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر هما.
- صادقی، علی اکبر. (۱۳۸۶). زنان سرپرست خانوار و آسیب‌های اجتماعی و فردی پیش روی آن‌ها. مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان افزایی زنان سرپرست خانوار. تهران: گروه فرهنگی - هنری تبلیغات شهری.
- فورگاس، جوزف پی. (۱۳۷۳). روان‌شناسی تعامل اجتماعی. ترجمه: خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت. تهران: انتشارات ابجد.

قاسمی، سمیه و خانی، فضیله. (۱۳۸۸). تحلیلی بر مسائل و نیازهای زنان سرپرست خانوار جهت توانمندسازی آنان. مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان افزایی زنان سرپرست خانوار. تهران: گروه فرهنگی-هنری تبلیغات شهری.

کانفیلد، جک؛ کلیولز، هارولد. (۱۳۷۹). افزایش خودپنداره دانش آموزان در مدارس. ترجمه: سوسن سیف. تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا.

لیندن فیلد، گیل. (۱۳۸۷). اعتماد به نفس برتر. ترجمه: حمید اصغری پور و نگار اصغری پور. تهران: انتشارات جوانه رشد.

لیندن فیلد، گیل. (۱۳۸۹). کنترل خشم. ترجمه: حمید شمسی پور. تهران: انتشارات جوانه رشد.

مالتز، ماکسون. (۱۳۷۲). روانشناسی ارتباط و کنترل. ترجمه: جمال زره ساز و بابک شمشیری. تهران: انتشارات چاپخش.

محمدخانی، کوکب. (۱۳۸۹). اثربخشی خنده درمانی کاتاریا به شیوه گروهی بر افزایش سازگاری اجتماعی دختران سال سوم راهنمایی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

محمدی، علی جعفر. (۱۳۸۷). رابطه سبکهای هویت با ابراز وجود در دانش آموزان پیش دانشگاهی شهرستان شهریار. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

محمودی، زهرا. (۱۳۷۷). بررسی رابطه خودپنداره، یادگیری خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم راهنمایی شهرستان شهریار. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.

مکنا، پل. (۱۳۸۹). اعتماد به نفس سریع. ترجمه کیوان سپانلو و لادن گنجی. تهران: انتشارات سیمای دانش.

موسوی‌زاده، سیده آزاده. (۱۳۸۸). مقایسه اثر بخشی آموزش ابراز وجود و آموزش حل مسئله بر میزان رضایت زناشویی زنان دانشجوی دانشگاه علامه طباطبائی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

نادری، فرح؛ پاشا، غلام‌رضا؛ مک‌وندی، فرزانه. (۱۳۸۶). تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری فردی و اجتماعی، خشونت و جرات‌ورزی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی در معرض خطر شهر اهواز. علم و پژوهش در روانشناسی کاربردی. پاییز ۱۳۸۶.

هاشمی، فهیمه. (۱۳۸۳). اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر میزان شادکامی دختران مقطع تحصیلی راهنمایی شهرری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1981). Stand up, speak out, talk back: the Key to Assertive Behavior. California: Pocket Books.
- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (2001). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (8<sup>th</sup> Ed). Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Dobia, B. & McMurray, N. E. (1985). Applicability of learned helplessness to depressed women undergoing assertion training. Australian Journal of Psychology, 37 (1), 71-80.
- Garaigordobil, Maite (M). (2008). Self-concept, self esteem and psychopathological symptoms; University of the Basque Country, maite, garaigordobil (-atsig-)ehu.es.
- Grasha, A. & Kirshenbaum, D. (1986). Adjustment and competence: Conception and application, NewYork: West Publishing Company.
- Hargie, O, Saunders, C. & Dickson, D. (1994). Social skill in interpersonal communication. London: Rout ledge.

- Harter, s. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford press.
- Hugue, Frankie L. Burris & Sykes, Dudley. (1992). *An analysis of the effects of adjunctive assertiveness / support work with mothers of incest victims*. Doctorate Dissertation, Mississippi University.
- Jalajas, David Stewart. (1989). *A self Concept theory of occupational stress: Empirical results from two longitudinal field studies*. Doctorate Dissertation, Stanford University.
- Johnson, Judy White. (1976). *The effect of group assertiveness training on assertiveness, self concept and sexrole stereotype in married women*. Doctorate Dissertation, university of Arkansas.
- Kirkpatrick, Mary. (1984). *A study of assertive, aggressive and submissive behavior in a clinical population of children and adolescents: correlates with adjustment and cognitive set implications for assertiveness training (cognitive expectancy, self-concept, anxiety)*. Doctorate Dissertation, Temple University.
- Mann, M.; Hosman, C.; Schaalma, H. & de Vries, N. (2004). *Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion*. *Health Education Research*, 19.
- McKay, M. & Fanning, P. (2009). *Self – esteem*. U.S.A.: New Harbringer Publications, Inc.
- Rickey, L. G. & Therese, S. (1990). *Counseling: Theory and Practice*. New Jersey: Prentice Hall.
- Schwartz, D.; Chang, L. & Farver, J. M. (2001). *Correlates of victimization in Chinese children, s peer groups*. *Developmental Psychology*, 37 (4).

- Seligman, Martin, E. p. and Csikszentmihaly, Mahaly. (2000). Positive psychology, Anibtroduction. *Journal of American psychologist*.
- Stake, J. E.; Deville, C. J. & Pennell, C. L. (1983). The effect of assertive training on the performance self-esteem of adolescent girls. *Journal of Youth & Adolescence*, 12 (5).
- Walker, E & Hedberg, A & Clement, Paul, W. (1991). Clinical procedures for behavior therapy. Prentice. Hall – Inc.
- Woolfolk, A. E. (2004). Educational psychology. (9 th Ed) NewYork: pearson.
- Zimbardo, G. (1982). Shyness and stresses of the human connection. New York: free press.

Archive of SID