

تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت دختر پایه سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران

روان‌شناسی
بالینی
و شخصیت

داشور
ورزش

نویسندگان: یاسر رضاپور میر صالح^{۱*}، پریسا ابوترابی کاشانی^۲ و دکتر صغری ابراهیمی قوام^۳

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی

۲. کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز.

۳. استادیار دانشگاه علامه طباطبایی

* Email: yrezapoor@yahoo.com

• دریافت مقاله: ۸۸/۱۱/۱۹

• پذیرش مقاله: ۹۱/۲/۷

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر افزایش جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت دختر پایه سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران بود. بدین منظور، با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای، از میان مناطق تهران یک منطقه به صورت تصادفی انتخاب، و سپس از میان مدارس ابتدایی دخترانه آن منطقه، دو مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد. در نهایت از ۲۷ دانش آموز کم جرأت شناسایی شده از میان دانش آموزان پایه سوم تا پنجم آن مدارس (با استفاده از مصاحبه تشخیصی محققین و نمره آزمون گمبریل و ریچی)، ۲۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. طرح پژوهش از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. پرسشنامه جرأت ورزی گمبریل و ریچی برای سنجش میزان جرأت ورزی و پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت برای سنجش میزان عزت نفس این دانش آموزان مورد استفاده قرار گرفت. پس از انجام پیش آزمون برنامه آموزش ابراز وجود طی ۱۰ هفته، هر هفته ۱ جلسه، به مدت ۱/۵ ساعت اجرا شد و در پایان از دانش آموزان پس آزمون گرفته شد. به منظور پیگیری تأثیر آموزش مهارت های ابراز وجود، پس از گذشت ۲۵ روز، آزمون روی هر دو گروه مجدداً اجرا شد. داده های بدست آمده با استفاده از آزمون آماری تحلیل واریانس دو عاملی همراه با اندازه گیری های مکرر روی یک عامل تحلیل شد. نتایج نشان داد که میزان جرأت ورزی و عزت نفس آزمودنیها در پایان برنامه درمانی افزایش یافت. نتایج آزمون پیگیری نشان داد که تأثیر آموزش، ۲۵ روز بعد از اجرای آن نیز حفظ شده است. با توجه به یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ابراز وجود، می تواند موجب ارتقاء میزان جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت شود.

واژه های کلیدی: مهارت های ابراز وجود، جرأت ورزی، عزت نفس.

Scientific-Research Journal
Of Shahed University
Nineteenth Year, No.7
Autumn & Winter
2012- 2013

Clinical Psy & Personality

دوفصلنامه علمی- پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال نوزدهم- دوره جدید

شماره ۷

پاییز و زمستان ۱۳۹۱

مقدمه

عزت نفس^۱ کودک وابسته به مهارتهایی است که کودک در ایجاد ارتباط با همسالان و بزرگسالان دارد. کودکی که از مهارت های اجتماعی خوبی برخوردار است در ایجاد روابط رضایت بخش موفق است و می‌تواند بازخوردهای مناسبی از جانب دیگران دریافت کند [۱]. یکی از مؤلفه های مهم مهارتهای اجتماعی، ابراز وجود^۲ می باشد. فردی که دارای توانایی ابراز وجود است، ضمن پافشاری برخواسته های منطقی خود و انجام رفتار مخالفتی در دفاع از آنها، حقوق و سلیقه های دیگران را مورد توجه قرار می دهد و از اجحاف حقوق دیگران و تضییع آنها خودداری می کند [۲]. به طور کلی، ابراز وجود به توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید، علاقمندی ها و احساسات خود به نحوی شایسته و بدون اضطراب اتلاق می شود [۳]. فردی که دارای توانایی ابراز وجود است، مسئولیت رفتارها و انتخابهای خود را می پذیرد، دارای عزت نفس کافی است، احساس، افکار و نگرشی مثبت نسبت به خود و دیگران دارد و رفتارش با خود و دیگران صریح و صادقانه است [۴]. این فرد از روشهای ارتباطی استفاده می کند که او را قادر می سازد حرمت نفس خویش را حفظ کند، و خشنودی و ارضای خواسته های خویش را دنبال کند [۵]. افرادی که ابراز وجود دارند، درجات بالایی از اعتماد به نفس و حرمت نفس را نشان می دهند [۶]. توانایی ابراز وجود و اظهار خواسته های خود در کودکان از اهمیت بسیاری برخوردار است. برخی از کودکان رفتارهای ابراز وجود را یاد نگرفته اند و قدرت «نه» گفتن را ندارند و نمی توانند به صورت جرأت مندانه با اطرافیان خود تعامل داشته باشند [۷]. به همین دلیل، ملاحظه می شود که میزان پذیرش خود و عزت نفس در این گونه کودکان پایین است [۸]. رفتارهای مغایر با ابراز وجود بر مهارت های جرأت ورزی^۳ افراد تأثیر بسیاری دارد. ابراز

وجود در روابط اجتماعی کودکان ایجاد اختلال کرده و آنها را به سوی اتخاذ رفتارهای منفعلانه، مانند خجالتی بودن، افسردگی و اضطراب سوق می دهد و یا به سوی پرخاشگری و بزهکاری هدایت می کند [۹]. افراد کم جرأت از مهارت های ابراز وجود بسیار پایینی برخوردارند. این افراد تمایل دارند که از تعارض در همه شرایط جلوگیری کنند. آنها نگرانیها را درونی می کنند تا خود را به خطر نیندازند. اعتقاد زیر بنایی این افراد آن است که نیازهای افراد دیگر مهمتر از نیازهای خودشان می باشد و اگر فرد نیازهای خودش را بر آورده کند، دیگران او را طرد خواهند کرد. همچنین فرد کم جرأت می تواند افکار و احساسات خود را به شکل خصومت آمیز و پرخاشگرانه نیز نشان دهد. این افراد از تهدید و کنترل در برآوردن نیازهایشان استفاده می کنند [۱۰]. صحبت با صدای بلند و خشن، خصمانه نگاه کردن به دیگران، صحبت در رابطه با اتفاقات گذشته به صورت ملامت کننده، سرزنش کننده و تحقیر آمیز، بیان تند و خود خواهانه احساسات و عقاید در یک الگوی تعصبی، ارزش های خود را مهمتر از ارزش های دیگران قلمداد کردن و صدمه زدن به دیگران برای اجتناب از صدمه شخصی از ویژگیهای این افراد است [۱۱]. از این رو برای رفع این گونه اختلالهای رفتاری و ناهنجاری عاطفی اجرای برنامه های آموزش ابراز وجود ضرورت دارد. ابراز وجود شیوه ای است که طی آن تلاش می شود با استفاده از روشهای متنوع یادگیری و تنظیم برنامه ای عملی و سنجیده، قدرت اثر بخشی و نظارت فرد را بر محیط خود افزایش داد، و از این راه خواستگاه های لازم برای تقویت رفتار مطلوب را فراهم کند. ابراز وجود معمولاً با تعیین تکالیف خانگی و برنامه ریزی هفتگی در مورد فعالیتهای فرد در محیط خانواده، محیط کار و جامعه و همچنین آموزش مهارتهای اجتماعی و ارتباطی توأم می شود و طی این فرایند به فرد آموزش داده می شود تا در موقعیتهای مختلف، عمل جسارت آمیزی از خود نشان دهد [۱۲]. برنامه آموزش ابراز وجود، شیوه های اجرایی متعددی دارد که به طور فردی یا گروهی اعمال می شود. برخی از شیوه های

1. self-esteem

2. Self- assertive

3. assertion

داد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش ابراز وجود، عزت نفس و بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی می شود. عاشوری و همکارانش [۱۸] نیز در مطالعه خود نشان دادند که آموزش مهارت های ابراز وجود موجب کاهش پرخاشگری و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود.

آموختن مهارتهای ابراز وجود به کودکان بسیاری ضروری است، زیرا آنان با کسب این مهارتها بهتر می توانند در گروه دوستان پذیرفته و جذب شوند و این امر باعث افزایش عزت نفس آنها می گردد و به دنبال آن عزت نفس بالا می تواند موجب افزایش پیشرفت تحصیلی و موفقیت های شغلی گردد. در واقع دور روانشناختی با اثرات مثبت آغاز می گردد و پیامدهای آن خود بر ابراز وجود اثر می گذارد [۱۹]. بنابراین با توجه به تعداد زیاد دانش آموزانی که از مهارت های ابراز وجود پایینی برخوردارند، نقش این مهارت ها در اعتماد به نفس، جرأت ورزی و نهایتاً پیشرفت تحصیلی آنها [۱۸]، و فقدان پژوهش های کافی در این زمینه، انجام پژوهشی که به ارزیابی تأثیر آموزش مهارت های ابراز وجود در دانش آموزان بپردازد ضروری به نظر می رسد. هدف از مطالعه حاضر حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارتهای ابراز وجود بر افزایش جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت پایه سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران بود. با توجه به این هدف فرضیه های زیر تنظیم شدند:

۱- آموزش مهارتهای ابراز وجود به دانش آموزان کم جرأت، موجب بالا رفتن میزان رفتارهای جرأت مندانه آنان می شود.

۲- آموزش مهارتهای ابراز وجود به دانش آموزان کم جرأت، موجب افزایش عزت نفس آنان می شود.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه

آموزشی ابراز وجود عبارتند از: بازسازی عقلانی، نظارت بر خود، آرمیدگی در موقعیت واقعی، حساسیت زدایی، تمرین رفتار، ایفای نقش، سرمشق گیری، بازخورد، حل مسئله، راهنمایی، تقویت، توقف فکر، آموزش درخواست کردن، "بله گفتن" و "نه گفتن"، ابراز احساسات مثبت، ابراز احساسات منفی و روشهای مقابله با انتقاد و آموزش انتقاد سازنده [۱۳]. اعتقاد بر این است که آموزش ابراز وجود به صورت گروهی در مقابله با روش فردی فواید بیشتری دارد، زیرا اعضای گروه می توانند رفتار ابراز وجود را در گروه تمرین کنند. اعضای گروه، رفتار ابراز مندانه را راحت تر می پذیرند، زیرا دلایل رفتار را درک می کنند و در یک گروه فرصت های بیشتری برای ترغیب و تشویق و بالا بردن ابراز وجود فراهم می شود [۱۳]. پژوهش های بسیاری تأثیر مهارت های ابراز وجود در کودکان، خصوصاً دانش آموزان را مورد بررسی قرار داده اند. برای مثال نتایج مطالعه واکرمن^۱ نشان داد که آموزش مهارت های ابراز وجود در دانش آموزانی که فاقد جرأت ورزی بودند و اضطراب اجتماعی در آنها بالا بود، موجب افزایش جرأت ورزی آنها شد [۱۴]. تمپل و رابسون^۲ [۱۵] تأثیر برنامه های ابراز وجود را بر عزت نفس کودکان مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که عزت نفس در اکثر آزمودنیها به طور معنی داری افزایش یافت و این بهبود در پیگیریهای بعدی نیز مشاهده شد. کرکلند، تین و میلر^۳ در پژوهشی اثر آموزش گروهی ابراز وجود را در مورد ۳۶ تن از دانش آموزان دبیرستانی ارزیابی کردند. نتایج مطالعه آنها نشان دادند که آموزش ابراز وجود به صورت گروهی، ابراز وجود افراد را در موقعیت ایفای نقش افزایش داده است. اثر آموزش تا چند هفته پس از آموزش نیز حفظ شده بود [۱۶]. نیسی و شهنی بیلاق [۱۷] تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، بهداشت روانی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی سال اول دبیرستان مورد بررسی قرار دادند. نتایج مطالعه آنها نشان

1. Wakerman

2. Temple & Robson

3. Kirkland, Thelen & Miller

نمره‌ها در آزمون گمبریل و ریچی) یعنی بالاتر از ۷۵ بود. تعداد این دانش‌آموزان ۲۷ نفر بود که ۲۰ نفر آنها برای شرکت در پژوهش به صورت تصادفی انتخاب شدند.

ابزار سنجش

پرسشنامه جرأت ورزی گمبریل و ریچی

این پرسشنامه توسط گمبریل و ریچی^۱ [۲۰] تهیه شده است و دارای ۴۰ ماده اصلی می‌باشد. هر ماده آزمون یک موقعیتی را که مستلزم رفتار جرأت ورزی است نشان می‌دهد. از آزمودنی خواسته می‌شود که درجه ناراحت شدن خود را هنگام مواجهه با آن موقعیت بر حسب یک مقیاس پنج درجه‌ای علامت بزنند. به پاسخ اصلاً ناراحت نمی‌شوم نمره صفر، کمی ناراحت می‌شوم نمره یک، به طور متوسط ناراحت می‌شوم نمره دو، زیاد ناراحت می‌شوم نمره سه و خیلی زیاد ناراحت می‌شوم نمره چهار تعلق می‌گیرد. نمره کل از جمع کردن نمرات تمام سوال‌ها به دست می‌آید. هر چه نمره فرد در آزمون پایین‌تر باشد نشان‌دهنده جرأت ورزی بالاتر در وی است. موقعیت‌هایی که جرأت ورزی آزمودنی‌ها مورد سوال قرار می‌گیرد عبارتند از: شروع کردن تعامل با دیگران، مواجه شدن با دیگران، دادن بازخورد منفی، پاسخ دادن به انتقاد، رد کردن تقاضا، پذیرفتن محدودیت‌های خود و تعریف کردن از دیگران می‌باشد. تحلیل عوامل توسط گمبریل و ریچی [۲۰] نشان داد که این پرسشنامه دارای روایی^۲ بالایی است و توانایی تمایز گذاری بین افراد جرأت‌ورز بالا و پایین را دارد. آنها اعتبار عاملی ماده‌های مختلف این پرسشنامه را بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ بدست آوردند. گمبریل و ریچی [۲۰] ضریب اعتبار^۳ این پرسشنامه را به روش‌های آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ گزارش کردند. غباری بناب و حجازی [۲۱] نیز در پژوهش خود با استفاده از ضریب

آماري پژوهش حاضر شامل دانش‌آموزان دختر کم‌جرأت، که در پایه سوم تا پنجم مدارس شهرتهران در نیمه دوم سال تحصیلی ۸۷-۸۶ مشغول به تحصیل بودند می‌شد. افراد مورد مطالعه در این تحقیق ۲۰ نفر از دانش‌آموزان دختر کم‌جرأت بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان جامعه انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا، از میان مناطق تهران یک منطقه به صورت تصادفی انتخاب، و سپس از میان فهرست مدارس ابتدایی دخترانه آن منطقه، دو مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد. در نهایت از ۲۷ دانش‌آموز کم‌جرأت شناسایی شده در آن مدارس (با استفاده از مصاحبه تشخیصی محققین و نمره آزمون گمبریل و ریچی)، ۲۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۰ نفر) به صورت تصادفی جایگزین شدند. شیوه شناسایی دانش‌آموزان کم‌جرأت با استفاده از مصاحبه تشخیصی محققین بدین صورت بود که ابتدا، جلسه‌ای با چند نفر از معلمین هر دو مدرسه برگزار شد و ویژگی‌های کودکان و نوجوانان کم‌جرأت و علائم و نشانه‌های قابل مشاهده این قبیل افراد توضیح داده شد. پس از شناسایی دانش‌آموزان کم‌جرأت توسط معلمین، محققین با دانش‌آموزان معرفی شده مصاحبه تشخیصی اولیه انجام دادند تا دارا بودن رفتارها و علائم دانش‌آموزان کم‌جرأت را تایید کنند. همچنین برای تشخیص دانش‌آموزان کم‌جرأت از روی نمره آزمون جرأت ورزی، محققین آزمون روی ۲۱۴ نفر از دانش‌آموزان پایه سوم تا پنجم که به صورت تصادفی ساده از میان دانش‌آموزان دو مدرسه انتخاب شده بودند اجرا کردند تا میانگین نمرات جرأت ورزی را در دانش‌آموزان بدست آورند. در نهایت، با توجه به اینکه میانگین نمرات دانش‌آموزان در آزمون جرأت ورزی ۶۳/۳۴ و انحراف معیار آن‌ها ۵/۸۳ بود، دانش‌آموزانی به عنوان کم‌جرأت شناسایی شدند که هم توسط محققین در مصاحبه تشخیصی به عنوان کم‌جرأت شناسایی شده بودند و هم نمره آنها در آزمون جرأت ورزی گمبریل و ریچی دو انحراف معیار بالاتر از میانگین (به دلیل معکوس بودن

1. Gambrill, E. & Richey

2. validity

3. reliability

آماري تحليل واريانس دوعاملی همراه با اندازه‌گیری‌های مکرر روی یک عامل تحليل شد. مداخله آزمایشی بر اساس دستور العمل مشخصی [۱۷، ۱۶ و ۱۸] به شرح زیر، طی ۱۰ جلسه انجام گرفت:

جلسه اول: معارفه و آشنایی با اعضای گروه، هدف از تشکیل گروه، تعداد و تواتر و زمان پایان جلسات، رعایت قوانین، انجام تکالیف منزل، دادن تکلیف درمورد نحوه معارفه خود به دیگران.

جلسه دوم: ارائه گزارش از تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در مورد مهارت‌های کلامی و مهارت‌های غیرکلامی و تمرین بر روی نحوه تصدیق، تحسین، توسعه ارتباط و هرگونه استفاده از زبان کلامی مثل گفتن متشکرم، می‌فهمم، بله، درست است، می‌باشد و مهارت‌های غیرکلامی شامل صداهای زیر لب، لمس (مثل دست دادن در ابتدای برخورد اجتماعی، دست زدن روی شانه‌ها، زدن دست محبت به پشت، فشردن توأم با محبت دست دیگران) و نحوه بیان (لحن و تن صدا) و دادن تکالیف در مورد مهارت‌های کلامی و غیرکلامی.

جلسه سوم: ارائه گزارش از تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی نحوه گوش دادن، آماده کردن محیط فیزیکی، سوال کردن به منظور روشن شدن مطلب گفته شده، بازگرداندن صحبت‌ها برای ایجاد همدلی در طرف مقابل و ابراز خود و دادن تکلیف درمورد به کارگیری مهارت‌های گوش دان فعال در هنگام صحبت کردن با دیگران.

جلسه چهارم: ارائه گزارش از تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین روی دادن و گرفتن تعارفات اجتماعی، احوال‌پرسی و خوش‌آمدگویی، ابراز احساسات به یک دوست صمیمی و آرزوی موفقیت برای او، تبریک اعیاد، ابراز احساسات در مجالس شادی و تسلیت به کسی، معرفی دو دوست به یکدیگر با هدف افزایش شبکه اجتماعی و رشد اجتماعی و دادن تکلیف درمورد تعارفات اجتماعی.

جلسه پنجم: ارائه گزارش از تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین روی شناسایی خود و آموزش رفتار

آلفای کرونیباخ اعتبار پرسشنامه را ۰/۸۸ بدست آوردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونیباخ این پرسشنامه ۰/۸۶ محاسبه شد.

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

این پرسشنامه توسط کوپراسمیت^۱ در سال ۱۹۶۷ ساخته شد و شامل ۵۸ سوال است که ۸ سوال آن دروغ‌سنج است [۲۲]. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است. حداقل نمره ای که یک فرد می‌تواند بگیرد صفر و حداکثر پنجاه خواهد بود. افرادی که در این آزمون نمره بیشتری کسب کنند، عزت نفس بالاتری دارند. در پژوهش‌های متعددی به روایی و اعتبار بالایی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت اشاره شده است [۲۳، ۲۲ و ۲۴]. غباری بناب و حجازی [۲۱] در پژوهش خود آلفای کرونیباخ این پرسشنامه را ۰/۸۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونیباخ آن ۰/۸۴ محاسبه شد. لازم به ذکر است که هنگام اجرای این آزمون، محققان سؤالاتی که به نظر می‌رسید کودکان درک آنها مشکل داشته باشند را به طور ساده برای آنها توضیح می‌دادند و به صورت فردی به کودکانی که در هر کدام از سؤالات مشکل داشتند توضیحات لازم داده می‌شد.

روش اجرا

روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که ابتدا با جایگزینی تصادفی آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل، از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. سپس برنامه آموزش ابراز وجود طی ۱۰ هفته، هر هفته ۱ جلسه، به مدت ۱/۵ ساعت در گروه آزمایش اجرا شد، ولی گروه کنترل این آموزش‌ها و مهارت‌ها را دریافت نکردند. در پایان جلسه آخر از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. به منظور پیگیری تأثیر آموزش در گروه آزمایش، پس از گذشت ۲۵ روز هر دو گروه دوباره تحت آزمون قرار گرفتند. داده‌های بدست آمده از هر دو گروه با استفاده از آزمون

^۱ . Coopersmith

نتایج

شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی مربوط به نمره‌های آزمودنی‌های گروه نمونه به تفکیک دو پرسشنامه مورد استفاده در پژوهش و همچنین به تفکیک دو گروه آزمایشی و کنترل در جدول ۱ نشان داده شده است. قبل از انجام آزمون تحلیل واریانس پیش‌فرض‌های این آزمون از قبیل استقلال نمرات هر گروه از یکدیگر و فاصله‌ای بودن مقیاس نمرات مورد بررسی و تأیید قرار گرفت. برای بررسی دو پیش‌فرض دیگر یعنی همگنی واریانس‌های نمرات در دو گروه و نرمال بودن توزیع نمرات نیز به ترتیب از آزمون‌های لون و کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج آزمون لون در نمرات جرأت ورزی ($F=0/42, df=20, p>0/05$) و عزت نفس ($F=0/36, df=20, p>0/05$) نشان داد که مقدار F بدست آمده در سطح $\alpha=0/05$ معنی‌دار نیست بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان نتیجه‌گیری کرد که واریانس‌های نمرات دو گروه با یکدیگر همگن هستند. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نیز نشان داد که نمرات جرأت ورزی ($F=0/15, df=20, p>0/05$) و عزت نفس ($F=0/12, df=20, p>0/05$) دارای توزیع نرمال در جامعه می‌باشند.

نتایج آزمون آماری تحلیل واریانس دو عاملی همراه با اندازه‌گیری‌های مکرر روی یک عامل برای آزمون فرضیه اول در جدول ۲ آورده شده است. با توجه به اینکه F محاسبه شده برای تاثیر سطر (گروه آزمایشی و گروه کنترل) ($0/370$) کوچکتر از F بحرانی جدول در سطح $\alpha=0/05$ با درجات آزادی ۱ و ۱۸ ($4/41$) است، بنابراین فرض صفر مبنی بر برابری میانگین نمره‌های آزمودنی‌های دو گروه آزمایشی و کنترل، بدون در نظر گرفتن عامل تکرار شده در ستون (سه نوبت اجرای آزمون جرأت ورزی)، با اطمینان ۹۵ درصد تأیید می‌شود. به عبارت دیگر بین میانگین کل نمره‌های گروه آزمایشی ($74/967$) و گروه کنترل ($76/167$)، بدون در نظر گرفتن سه نوبت اجرا، تفاوت معناداری وجود ندارد.

قاطعانه، برخورد جدی در زندگی و ارتباط عمیق تر با دیگران، تعریف کردن و قدردانی از دیگران تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیر منطقی به منظور بر آوردن نیازهای فردی و اجتماعی و آشنایی با حقوق خود، دادن تکلیف درمورد تعریف و قدردانی از خانواده و دوستان، تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیر منطقی دیگران.

جلسه ششم: ارائه گزارش از تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی تشخیص بین رفتار همراه با ابراز وجود، پرخاشگرانه، عدم ابراز وجود، شناسایی عوامل ناراحت کننده شخصی به منظور شناسایی نقاط آسیب پذیر خود در ارتباط با دیگران و سعی در رفع آنها و دادن تکلیف در مورد رفتار همراه با ابراز وجود و شناسایی عوامل ناراحت کننده شخصی.

جلسه هفتم: ارائه گزارش از تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی انتقاد پذیری و نحوه کنار آمدن با انتقاد با هدف پذیرش خطا و اشتباه خود و عدم توجیه و بهانه تراشی در جایی که فرد مقصر است و حفظ خوشرویی و متانت و پرهیز از پرخاش به فردی که اشتباه می‌کند. دادن تکلیف در مورد کنار آمدن و قبول انتقاد.

جلسه هشتم: ارائه گزارش از تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین در مورد نحوه انتقاد مناسب و مؤثر و نحوه خصوصی سوال کردن و کنترل و بیان خشم و دادن تکلیف درمورد نحوه انتقاد کردن و بررسی علل خشم و برخورد با آن.

جلسه نهم: ارائه گزارش از تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین روی نحوه ابراز احساسات مثبت خود به دیگران و شناسایی عوامل زمینه‌ساز برای باورهای غیر منطقی و نحوه برخورد با تحقیرهای کلامی و غیرکلامی و دادن تکلیف در مورد پاسخ به تحقیرهای کلامی و غیرکلامی و شناسایی عوامل زمینه‌ساز باورهای غیر منطقی.

جلسه دهم: ارائه گزارش از تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، جمع بندی و ارائه خلاصه‌ای از مطالب مطرح شده و ارزشیابی.

تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش جرأت ورزشی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت دختر پایه سوم تا پنجم ابتدایی شهر تهران

جدول ۱: شاخص‌های گرایش توصیفی نمرات عزت نفس و جرأت ورزشی گروه‌های آزمایشی و کنترل

واریانس	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	نوبت اجرای آزمون	گروه‌ها	
۵۱۱/۹	۰۸۴/۳	۳۲/۲۰	۱۰	پیش آزمون	آزمایشی	متغیر عزت نفس
۱۵۶/۱۷	۱۴۲/۴	۳۶/۴۰	۱۰	پس آزمون ۱		
۲۸۹/۱۳	۶۴۵/۳	۳۵/۲۰	۱۰	پس آزمون ۲		
۲۲/۱۷۸	۴/۷۰۹	۳۲/۸۰	۱۰	پیش آزمون	کنترل	
۳۷۸/۱۷	۴/۱۶۹	۳۳/۴۰	۱۰	پس آزمون ۱		
۱۹/۳۳۳	۴/۳۹۷	۳۳/۰۰	۱۰	پس آزمون ۲		
۹/۷۸۹	۳/۱۲۹	۷۷/۷۰	۱۰	پیش آزمون	آزمایشی	متغیر جرأت ورزشی
۱۶/۷۶۷	۴/۰۹۵	۷۳/۱۰	۱۰	پس آزمون ۱		
۲۹/۴۳۳	۵/۴۲۵	۷۴/۱۰	۱۰	پس آزمون ۲		
۱۳/۲۸۹	۳/۶۴۵	۷۶/۲۰	۱۰	پیش آزمون	کنترل	
۲۶/۸۸۹	۵/۱۸۵	۷۶/۰۰	۱۰	پس آزمون ۱		
۳۸/۶۷۸	۶/۲۱۹	۷۶/۳۰	۱۰	پس آزمون ۲		

* کاهش نمره در آزمون جرأت ورزشی گمبریل و ریچی نشان دهنده افزایش جرأت ورزشی می باشد.

جدول ۲: تجزیه و تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه گیری‌های مکرر روی یک عامل برای نمرات جرأت ورزشی آزمودنی‌ها

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
بین آزمودنی‌ها	۱۰۳۷/۴۰۰				
R (سطرها - گروه آزمایشی و گروه کنترل)	۲۱/۶۰۰	۱	۲۱/۶۰۰	۰/۳۷۰	۰/۵۵۱
S/R	۱۰۵۱/۸۰۰	۱۸	۵۸/۴۳۳		
درون آزمودنی‌ها	۲۷۹/۳۳۳				
C (ستون‌ها - پیش آزمون، پس آزمون ۱ و پس آزمون ۲)	۶۱/۶۳۳	۲	۳۰/۸۱۷	۶/۸۵۷	۰/۰۰۳
C*R (کنش متقابل سطر و ستون)	۵۵/۹۰۰	۲	۲۷/۹۵۰	۶/۲۱۹	۰/۰۰۵
C*S/R	۱۶۱/۸۰۰	۳۶	۴/۴۹۴		
کل (T)	۱۳۵۲/۷۳۳	۵۴			

بزرگتر از F بحرانی جدول در سطح $\alpha = ۰/۰۱$ با درجات آزادی ۲ و ۳۶ (۵/۲۵) است بنابراین فرض صفر

از طرفی با توجه به اینکه F محاسبه شده برای تاثیر ستون (پیش آزمون، پس آزمون ۱ و پس آزمون ۲) (۶/۸۵۷)

درجات آزادی ۲ و ۳۶ (۵/۲۵) است. بنابراین فرض صفر مبنی بر برابری شش میانگین در سه نوبت اجرای آزمون جرأت‌ورزی با در نظر گرفتن عامل قرار گرفته شده در سطر (گروه آزمایشی و گروه کنترل) با اطمینان ۹۹ درصد رد می‌شود. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ابراز وجود در میانگین نمرات جرأت‌ورزی آزمودنی‌های در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تفاوت ایجاد کرده است. برای مقایسه دوبه‌دو میانگین‌ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده شده که نتایج آن در جدول شماره ۳ ارائه شده است.

مبنی بر برابری میانگین کل آزمودنی‌ها در سه نوبت اجرای آزمون جرأت‌ورزی بدون در نظر گرفتن عامل قرار گرفته شده در سطر (گروه آزمایشی و گروه کنترل) با اطمینان ۹۹ درصد رد می‌شود. به عبارت دیگر، میانگین آزمودنی‌ها در سه نوبت اجرای آزمون جرأت‌ورزی بدون در نظر گرفتن قرار داشتن آنها در گروه آزمایشی و کنترل با یکدیگر متفاوت است.

در نهایت، با توجه به اینکه F محاسبه شده برای تاثیرکنش متقابل سطر و ستون (گروه آزمایشی و گروه کنترل - پیش آزمون، پس آزمون ۱ و پس آزمون ۲) (۶/۲۱۹) بزرگتر از F بحرانی جدول در سطح $\alpha = 0/01$ با

جدول ۳: نتایج آزمون تعقیبی توکی برای سه نوبت اجرای آزمون جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی در دو گروه آزمایشی و کنترل

فاصله اطمینان ۹۵ درصد		خطای استاندارد	تفاوت میانگین		نوبت اجرای آزمون (ب)	نوبت اجرای آزمون (الف)
حد بالا	حد پایین		(الف - ب)			
۱۰/۸۶	-۱/۶۶	۲/۱۲۰	*	۴/۶۰۰	پس آزمون ۱ - گروه آزمایشی	پیش آزمون - گروه آزمایشی
۹/۸۶	-۲/۶۶	۲/۱۲۰	*	۳/۶۰۰	پس آزمون ۲ - گروه آزمایشی	
۷/۷۶	-۴/۷۶	۲/۱۲۰		۱/۵۰۰	پیش آزمون - گروه کنترل	
۷/۹۶	-۴/۵۶	۲/۱۲۰		۱/۷۰۰	پس آزمون ۱ - گروه کنترل	
۷/۶۶	-۴/۸۶	۲/۱۲۰		۱/۴۰۰	پس آزمون ۲ - گروه کنترل	
۵/۲۶	-۷/۲۶	۲/۱۲۰		-۱/۰۰۰	پس آزمون ۲ - گروه آزمایشی	پس آزمون ۱ - گروه آزمایشی
۳/۱۶	-۹/۳۶	۲/۱۲۰	*	-۳/۱۰۰	پیش آزمون - گروه کنترل	
۳/۳۶	-۹/۱۶	۲/۱۲۰	*	-۲/۹۰۰	پس آزمون ۱ - گروه کنترل	
۳/۰۶	-۹/۴۶	۲/۱۲۰	*	-۳/۲۰۰	پس آزمون ۲ - گروه کنترل	
۴/۱۶	-۸/۳۶	۲/۱۲۰	*	-۲/۱۰۰	پیش آزمون - گروه کنترل	پس آزمون ۲ - گروه آزمایشی
۴/۳۶	-۸/۱۶	۲/۱۲۰	*	-۱/۹۰۰	پس آزمون ۱ - گروه کنترل	
۴/۰۶	-۸/۴۶	۲/۱۲۰	*	-۲/۲۰۰	پس آزمون ۲ - گروه کنترل	
۶/۴۶	-۶/۰۶	۲/۱۲۰		۰/۲۰۰	پس آزمون ۱ - گروه کنترل	پیش آزمون - گروه کنترل
۶/۱۶	-۶/۳۶	۲/۱۲۰		-۰/۱۰۰	پس آزمون ۲ - گروه کنترل	
۵/۹۶	-۶/۵۶	۲/۱۲۰		-۰/۳۰۰	پس آزمون ۲ - گروه کنترل	پس آزمون ۱ - گروه کنترل

* تفاوت میانگین‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

همچنین پایین‌تر از میانگین نمره‌های گروه کنترل در پیش‌آزمون و دو نوبت اجرای پس‌آزمون بود. با در نظر گرفتن این مطلب که کاهش نمره فرد در آزمون جرأت‌ورزی نشان‌دهنده افزایش این ویژگی در وی است، میتوان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ابراز وجود باعث افزایش جرأت‌ورزی دانش‌آموزان کم‌جرأت شده است و این تاثیر در فاصله بین پس‌آزمون و مرحله پیگیری دوام داشته است.

نتایج آزمون آماری تحلیل واریانس دو عاملی همراه با اندازه‌گیری‌های مکرر روی یک عامل برای آزمون فرضیه دوم در جدول ۴ آورده شده است.

با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان نتیجه گرفت که میانگین نمره‌های آزمون جرأت‌ورزی در دو نوبت اجرا پس از آموزش مهارت‌های ابراز وجود در گروه آزمایشی با یکدیگر تفاوت معنادار آماری ندارند ولی میانگین این دو نوبت اجرا به طور معناداری با میانگین نمره‌های پیش‌آزمون در گروه آزمایشی و همچنین هر سه نوبت اجرا در گروه کنترل تفاوت معنادار آماری دارد. به عبارت دیگر، نمره‌های هر دو اجرای پس‌آزمون در گروه آزمایشی (پس از آموزش مهارت‌های ابراز وجود) به طور معناداری پایین‌تر از میانگین نمره‌های پیش‌آزمون در گروه مورد نظر و

جدول ۴: تجزیه و تحلیل واریانس دو عاملی با اندازه‌گیری‌های مکرر روی یک عامل (نمره عزت نفس آزمودنی‌های کم‌جرأت)

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
بین آزمودنی‌ها	۳۳۴/۸۵۶				
R (سطرها - گروه آزمایشی و گروه کنترل)	۲۶۷/۳۵	۱	۳۵/۲۶۷	۰/۷۷۳	۰/۳۹۱
S/R	۰۶۷/۸۲۱	۱۸	۴۵/۶۱۵		
درون آزمودنی‌ها	۱۶۳/۹۹۹				
C (ستون‌ها - پیش‌آزمون، پس‌آزمون ۱ و پس‌آزمون ۲)	۷۳۳/۵۹	۲	۲۹/۸۶۷	۱۵/۶۸۹	۰/۰۰۰
C*R (کنش متقابل سطر و ستون)	۳۵۷۳۳	۲	۱۷/۸۶۷	۹/۳۸۵	۰/۰۰۱
C*S/R	۵۳۳/۶۸	۳۶	۱/۹۰۴		
کل (T)	۳۳۳/۱۰۲۰	۵۴			

میانگین کل نمره‌های گروه آزمایشی (۳۴/۶۰۰) و گروه کنترل (۳۳/۰۶۷)، بدون در نظر گرفتن سه نوبت اجرا، تفاوت معناداری وجود ندارد.

از طرفی با توجه به اینکه F محاسبه شده برای تاثیر ستون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون ۱ و پس‌آزمون ۲) (۱۵/۶۸۹) بزرگتر از F بحرانی جدول در سطح $\alpha=0/01$ با درجات آزادی ۲ و ۳۶ (۵/۲۵) است، بنابراین فرض صفر مبنی بر برابری میانگین کل آزمودنی‌ها در سه نوبت

همانگونه که مشاهده می‌شود، با توجه به اینکه F محاسبه شده برای تاثیر سطر (گروه آزمایشی و گروه کنترل) (۰/۷۷۳) کوچکتر از F بحرانی جدول در سطح $\alpha=0/05$ با درجات آزادی ۱ و ۱۸ (۴/۴۱) است، بنابراین فرض صفر مبنی بر برابری میانگین نمره‌های آزمودنی‌های دو گروه آزمایشی و کنترل بدون در نظر گرفتن عامل تکرار شده در ستون (سه نوبت اجرای آزمون عزت نفس) با اطمینان ۹۵ درصد تائید می‌شود. به عبارت دیگر بین

بنابراین فرض صفر مبنی بر برابری شش میانگین در سه نوبت اجرای آزمون عزت نفس با در نظر گرفتن عامل قرار گرفته شده در سطر (گروه آزمایشی و گروه کنترل) با اطمینان ۹۹ درصد رد می‌شود. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ابراز وجود در میانگین نمرات عزت نفس آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تفاوت ایجاد کرده است.

برای مقایسه دو به دو میانگین‌ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده شده که نتایج آن در جدول شماره ۵ ارائه شده است.

اجرای آزمون عزت نفس بدون در نظر گرفتن عامل قرار گرفته شده در سطر (گروه آزمایشی و گروه کنترل) با اطمینان ۹۹ درصد رد می‌شود. به عبارت دیگر، میانگین آزمودنی‌ها در سه نوبت اجرای آزمون عزت نفس، بدون در نظر گرفتن قرار داشتن آنها در گروه آزمایش و کنترل با یکدیگر متفاوت است. در نهایت با توجه به اینکه F محاسبه شده برای تاثیر کنش متقابل سطر و ستون (گروه آزمایشی و گروه کنترل - پیش آزمون، پس آزمون ۱ و پس آزمون ۲) (۹/۳۸۵) بزرگتر از F بحرانی جدول در سطح $\alpha=0/01$ با درجات آزادی ۲ و ۳۶ (۵/۲۵) است،

جدول ۵: نتایج آزمون تعقیبی توکی برای سه نوبت اجرای پرسشنامه عزت نفس کوپر-اسمیت در دو گروه آزمایشی و کنترل

فاصله اطمینان ۹۵ درصد		خطای استاندارد	تفاوت میانگین		نوبت اجرای آزمون (ب)	نوبت اجرای آزمون (الف)
حد بالا	حد پایین		(الف - ب)			
۱/۱۶	-۹/۵۶	۱/۸۱۵	*	-۴/۲۰۰	پس آزمون ۱- گروه آزمایشی	پیش آزمون- گروه آزمایشی
۲/۳۶	-۸/۳۶	۱/۸۱۵	*	-۳/۰۰۰	پس آزمون ۲- گروه آزمایشی	
۴/۷۶	-۵/۹۶	۱/۸۱۵		-۰/۶۰۰	پیش آزمون- گروه کنترل	
۴/۱۶	-۶/۵۶	۱/۸۱۵		-۱/۲۰۰	پس آزمون ۱- گروه کنترل	
۴/۵۶	-۶/۱۶	۱/۸۱۵		-۰/۸۰۰	پس آزمون ۲- گروه کنترل	
۶/۵۶	-۴/۱۶	۱/۸۱۵		۱/۲۰۰	پس آزمون ۲- گروه آزمایشی	پس آزمون ۱- گروه آزمایشی
۸/۹۶	-۱/۷۶	۱/۸۱۵	*	۳/۶۰۰	پیش آزمون- گروه کنترل	
۸/۳۶	-۲/۳۶	۱/۸۱۵	*	۳/۰۰۰	پس آزمون ۱- گروه کنترل	
۸/۷۶	-۱/۹۶	۱/۸۱۵	*	۳/۴۰۰	پس آزمون ۲- گروه کنترل	
۷/۷۶	-۲/۹۶	۱/۸۱۵	*	۲/۴۰۰	پیش آزمون- گروه کنترل	پس آزمون ۲- گروه آزمایشی
۷/۱۶	-۳/۵۶	۱/۸۱۵	*	۱/۸۰۰	پس آزمون ۱- گروه کنترل	
۷/۵۶	-۳/۱۶	۱/۸۱۵	*	۲/۲۰۰	پس آزمون ۲- گروه کنترل	
۴/۷۶	-۵/۹۶	۱/۸۱۵		-۰/۶۰۰	پس آزمون ۱- گروه کنترل	پیش آزمون- گروه کنترل
۵/۱۶	-۵/۵۶	۱/۸۱۵		-۰/۲۰۰	پس آزمون ۲- گروه کنترل	
۵/۷۶	-۴/۹۶	۱/۸۱۵		۰/۴۰۰	پس آزمون ۲- گروه کنترل	پس آزمون ۱- گروه کنترل

* تفاوت میانگین‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

کمک کرده است تا به خود شناسی لازم نایل شوند و رفتارهای جرأت‌مندانه را در موقعیت‌های تعاملی با دیگران به طور واقعی و طبیعی تمرین کنند و به کاربرند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر بالا رفتن عزت نفس دانش آموزان کم جرأت نیز تأثیر مثبت داشته است. این یافته نیز با یافته‌های اکثر پژوهش‌های انجام شده در این زمینه همسویی دارد [۲۷، ۱۷، ۱۵ و ۲۸]. افزایش عزت نفس دانش آموزان کم جرأت را احتمالاً می‌توان به شرکت آنان در برنامه‌های آموزش ابراز وجود نسبت داد. زیرا دانش آموزان در برنامه آموزش مهارت‌های ابراز وجود نسبت به احساسات و عواطف خود آگاهی یافته و شیوه روبه‌رو شدن با انتقاد، شیوه بیان نارضایتی، شیوه امتناع و عدم پذیرش یک پیشنهاد یا یک تقاضا، تعریف کردن از رفتارهای مطلوب دیگران و مشارکت کردن در امور گروهی را یاد گرفته و تمرین کرده اند [۳].

همان‌طور که بحث شد، ابراز وجود تکنیکی است که برای رفع اضطراب ناشی از برقراری روابط متقابل اجتماعی و هراس اجتماعی به کار می‌رود. در طول برنامه آموزش ابراز وجود، با ارائه اطلاعات لازم و انجام تکالیف مناسب مانند نحوه تعامل‌های اجتماعی مناسب، تمرین آهنگ صدا، حرکات بدنی و برقراری ارتباط با نگاه، موجب کاهش اضطراب و مبارزه با توقعات غیر واقع‌گرایانه و ملاحظات ارزشی و اخلاقی غیر منطقی در افراد شرکت‌کننده می‌شود [۱۲]. ابراز وجود یک مهارت اجتماعی مهم در دروان رشد یک نوجوان است و شامل جنبه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری می‌شود. در بعد هیجانی، ابراز وجود شامل ابراز رفتارهای بین‌فردی بدون احساس اضطراب یا خشم است [۲۹]. ابراز وجود همچنین با تغییرات شناختی در کودکان همراه است که موجب تفسیرهای شناختی خاص در مورد محیط اجتماعی، خود، دیگران و تعاملات با آنها می‌شود. این تغییرات شناختی ناشی از ابراز وجود موجب به وجود آمدن «طرحواره‌های جرأت‌مندانه» در کودکان می‌شود که کودک با استفاده از این طرحواره‌های شناختی، در

با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی می‌توان با اطمینان ۹۵ درصد نتیجه گرفت که میانگین نمره‌های آزمون در دو نوبت اجرای آزمون عزت نفس پس از آموزش مهارت‌های ابراز وجود در گروه آزمایشی با یکدیگر تفاوت معنادار آماری ندارند، ولی میانگین این دو نوبت اجرا به طور معناداری با میانگین نمره‌های پیش آزمون در گروه آزمایشی و همچنین هر سه نوبت اجرا در گروه کنترل تفاوت معنادار آماری دارد. به عبارت دیگر، نمره‌های هر دو اجرای پس آزمون در گروه آزمایشی (پس از آموزش مهارت‌های ابراز وجود) به طور معناداری بالاتر از میانگین نمره‌های پیش آزمون در گروه مورد نظر و همچنین بالاتر از میانگین نمره‌های گروه کنترل در پیش آزمون و دو نوبت اجرای پس آزمون بود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ابراز وجود، باعث افزایش عزت نفس دانش آموزان کم جرأت شده است و این تأثیر در فاصله بین پس آزمون و مرحله پیگیری دوام داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان داد که اجرای متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های ابراز وجود) در گروه آزمایشی باعث افزایش جرأت‌ورزی و عزت نفس در آزمودنی‌های گروه آزمایشی شده است. این یافته‌ها مبین این است که ابراز وجود روشی مؤثر در افزایش جرأت‌ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت قلمداد می‌شود. افزون بر این نتیجه، بررسی یافته‌های غیر کمی (از طریق مشاهده رفتارهای دانش آموزان توسط معلمان و محقق) در این پژوهش نیز نشان داد که دانش آموزان کم جرأت قادر به بهره‌گیری از برنامه ابراز وجود بوده و شرکت در این گونه برنامه‌ها توانسته به فرد کمک کند تا در تعامل با همسالان خود جرأت‌ورزی و عزت نفس خود را افزایش دهند. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های دیگر همسویی دارد [۲۵، ۱۷، ۲۶]. دلیل احتمالی برای بالا رفتن میزان جرأت‌ورزی ممکن است این باشد که شرکت در برنامه‌های جرأت‌آموزی به دانش آموزان کم جرأت

دانش آموزان پایه های تحصیلی راهنمایی نیز مورد مطالعه قرار گیرد. نظر به اینکه شرکت کنندگان در جلسات ابراز وجود با اشتیاق زیاد در جلسات شرکت می کردند و خواستار ادامه این گونه آموزش ها بودند، توصیه می شود آموزش مهارت های ابراز وجود به عنوان یک ماده آموزشی فوق برنامه در برنامه درسی کلیه مدارس، به ویژه مدارس ابتدایی و راهنمایی، گنجانده شود و مشاوران مدارس به دانش آموزان مهارتهای ابراز وجود را در دنیای واقعی آموزش دهند و آنان را برای ورود به دنیای اجتماعی واقعی، پیچیده و نامتجانس خارج از مدرسه آماده کنند.

منابع

۱. گلدارد، کاترین و گلدارد، دیوید (۱۳۸۲) راهنمای عملی مشاوره با کودکان، ترجمه مینو پرنیانی. تهران: انتشارات رشد.
2. Lounsbury, j., Lovelavd, j., Sandstorm, E., Gibson, L., Drost, A. & Hamrick, F. (2003) An Investigation of Big Five Personality Traits and Career Decidedness among Early and Middle Adolescents. *J. Career. Assess.:* Vol11: PP. 287-308.
3. Lizarrage, L.S., Ugarte, D., Grabelle, A., Elawar, M. & Iriarte, D.B.T.(2003) Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy. *Learn. Instruc.:* Vol13: PP. 423-439.
4. McVanel, S. & Morris, B.(2010) Staff's perceptions of voluntary assertiveness skills training. *J. Nurs. Staff. Dev.:* Vol26: PP.256-259.
۵. بولتون، رابرت (۱۳۸۶) روانشناسی روابط انسانی (مهارتهای مردمی)، ترجمه حمید رضا سهرابی و افسانه حیات روشنایی. تهران: انتشارات رشد.
6. Raudsepp, E. (2005) How Assertive Are You? *Supervision.:* Vol66: PP. 18-20.
7. VanGandy, K. (2002) Gender, the assertion of autonomy, and the stress process in young adulthood. *Soc. Psychol. Quart.:* Vol65: PP. 346-363.

روابط بین فردی رفتارهای جرأت مندانه بیشتری را بروز می دهد [۲۹]. در آموزش مهارت های ابراز وجود، رفتارهای مناسب اجتماعی برای ابراز و بیان احساسات، نگرش ها و آرزوها، نقطه نظرات و علایق به کودکان آموخته می شوند تا آنها بتوانند به راحتی و بدون ترس و نگرانی، باورها، احساسات و عواطف خود را ابراز کنند [۳۰]. آموزش مهارت های ابراز وجود موجب ایجاد روابط اجتماعی در محیط جدید و گسترش شبکه حمایت های عاطفی و اجتماعی بین کودکان می شود و از طریق اصلاح و بازسازی عقاید و افکار کودکان، ایمن سازی جهت ایجاد آرامش روانی را در آنها به همراه دارد [۳۱]. همچنین ابراز وجود به کودکان احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس کودک را تقویت می کنند [۱۵].

مشاهدات معلمین در کلاس نشان داد که دانش آموزانی که در پژوهش حاضر در برنامه های ابراز وجود شرکت داشتند، با اتخاذ رفتارهای جرأت مندانه در تعامل های اجتماعی توانستند به موفقیت های بیشتری نائل گردند. این موفقیت ها به نوبه خود باعث ارزیابی مثبت فرد از خود می شود و بر عزت نفس وی تأثیر مثبت می گذارد. این افراد با مطرح کردن احساسات، عقاید و افکار خود، احساس خوبی نسبت به خود پیدا می کنند و به درون ریزی عواطف و هیجانات خود (خود خوری) خاتمه می دهند و این امر منجر به سازگاری اجتماعی و افزایش پذیرش خود این افراد می شود [۱۳]. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های ابراز وجود، روش مؤثر و مفیدی است برای اینکه افراد کم رو و کم جرأت، تا بتوانند احساسات مثبت یا منفیشان را به راحتی بیان کنند و خودشان را ابراز نمایند و باکسب مهارتهای لازم به خود باوری و عزت نفس لازم دست یابند.

نمونه پژوهش حاضر را فقط دانش آموزان دختر کم جرأت پایه های سوم تا پنجم ابتدایی تشکیل می دادند، پیشنهاد می شود در پژوهشهای بعدی تأثیر مهارتهای ابراز وجود بر جرأت ورزی و عزت نفس پسران و همچنین

۱۷. نیسی، عبدالکاسم و شهینی ییلاق، منیجه (۱۳۸۰) تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال هشتم شماره ۱ و ۲. صص ۳۰-۱۱.
۱۸. عاشوری، احمد؛ ترکمن ملایری، مهدی و فدایی، زهرا (۱۳۸۷) اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی (اندیشه و رفتار). سال ۱۴، شماره ۴، صص ۳۹۳-۳۸۹.
۱۹. پیری، لیلیا (۱۳۸۳) بررسی رابطه بین سبک‌های هویت و مهارت‌های زندگی (توانایی ابراز وجود و مقابله با فشار روانی) در دانش‌آموزان دختر مقاطع پیش‌دانشگاهی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
20. Gambrell, E. & Richey, C. (1975) An assertion inventory for use in assessment and research. *Behav. Ther.*: Vol6: PP. 550-561.
۲۱. غباری بناب، باقر و حجازی، مسعود (۱۳۸۶) رابطه جرأت‌ورزی و عزت‌نفس با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، سال ۷، شماره ۳، صص ۳۹۹-۳۱۶.
22. Watkins, D. & Astilla, E. (1980) The reliability and validity of the cooper smith self-esteem Inventory for a sample of Filipino high school girls. *Educ. Psychol. Measur.*: Vol40: PP.251-254.
8. Watanabe, A. (2010) The relationship between four components of assertiveness and interpersonal behaviors, interpersonal adjustment in high school students' friendship. *Japan. J. Psychol.*: Vol81: PP. 51-62.
9. Bishop, S. (2006) *Develop your assertiveness*. London: kogan page.
10. Rusinko, H.M., Bradley, A.R. & Miller, B. (2010) Assertiveness and attributions of blame toward victims of sexual assault. *J. Aggression.*: Vol19: PP. 357-371.
11. Hargie, O. & Dickson, D. (2004) *Skilled Interpersonal communication: Research, Theory, and Practice*. London: croomhelm.
۱۲. لطفی کاشانی، فرح و وزیر، شهرام (۱۳۸۳) روانشناسی بالینی کودک. تهران: انتشارات ارسباران.
13. Lin, Y., Shiah, I., Chang, Y., Lai, T., Wang, K. & chou, K. (2004) Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students assertiveness, self-esteem and interpersonal communication satisfaction. *Nurse. Educ. Today.*: Vol24: PP. 656-665.
۱۴. عباسی‌نیا، محمد (۱۳۷۸) تأثیر آموزش جرأت‌آموزی در عزت‌نفس کودکان کم‌جرأت پسر ناحیه یک قم (۷۸-۷۷). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
15. Makhija, M. & singh, P. (2010) Effectiveness of assertiveness training programme on self-esteem & academic achievement in adolescents. *Inter. Res. J.*: Vol1: PP. 56-58.
۱۶. رحیمی، جعفر؛ حقیقی، جمال؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال ۱۳، شماره ۱، صص ۷۸-۶۱.

28. Lin, Y., Shiah, I., Chang, Y., Lai, T., Wang, K. & Chou, K. (2004) Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse. Educ. Today.*: Vol24: PP. 656-665.
29. Vagos, P. & Pereira, A. (2010) A proposal for evaluating cognition in assertiveness. *Psychol. Assess.*: Vol22: PP. 657-665.
30. Demerouti, E., Eeuwijk, E. V., Snelder, M. & Wild, U. (2011) Assessing the effects of a "personal effectiveness" training on psychological capital, assertiveness and self-awareness using self-other agreement. *Career Dev. Intern.*: Vol16: PP. 60-81.
31. Dana, M. A. & Alia, O. (2009) The interrelationships between sexual self-esteem, sexual assertiveness and sexual satisfaction. *Can. J. Hum. Sex.*: Vol18: PP. 35-45.
23. Ahmed, S.M., Valliant, P.M. & Swindle, D. (1985) Psychometric properties of cooper-smith self-esteem inventory. *Percept. Mot. Skills.*: Vol61: PP. 1235-1241.
24. Chiu, L. (1985) The reliability and validity of the cooper-smith self-esteem Inventory-form B. *Educ. Psycho. Measure.* Vol45: PP. 945-949.
25. Paezy, M., Shahraray, M. & Abdi, B. (2010) Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness, subjective well-being and academic achievement of Iranian female secondary students. *Pro-Soc. Behav. Sci.*: Vol 5: PP. 1447-1450.
۲۶. سلطانی، ملیحه (۱۳۸۴) بررسی اثر بخشی آموزش ابراز وجود در کاهش میزان افسردگی دانش آموزان ۱۶-۱۲ ساله شهر مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
27. Karagozolu, S., Kahve, E., Koc, O. & Adamisoglu, D. (2008) Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse. Educ. Today.*: Vol28: PP. 641-649.