

اثر بخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت

های اجتماعی دانش آموزان

محمد مجتبی کیخای فرزانه^{۱*}

(۱) دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زاهدان، باشگاه پژوهشگران جوان، زاهدان، ایران

*نویسنده مسئول: farzaneh_mojtaba@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله ۸۹/۱۲/۲ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۸۹/۱۲/۷ تاریخ پذیرش مقاله ۹۰/۳/۱۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان پسر پایه ی دوم دوره ی متوسطه ی شهر ایرانشهر انجام گرفت. پژوهش حاضر شبه تجربی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه ی آماری این پژوهش دانش آموزان پسر پایه ی دوم متوسطه مشغول به تحصیل در سال ۹۰-۱۳۸۹ بوده که تعداد آنها ۹۴۳ نفر و نمونه ی آن شامل ۷۰ دانش آموز است که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل مقیاس درجه بندی مهارت های اجتماعی ایسلر و میلر و مقیاس اضطراب اجتماعی واتسون و فرنند بود. داده های به دست آمده با روش تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل نشان داد که بین دو گروه از لحاظ هر سه متغیر وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. یافته های این پژوهش نشانگر آن است که آموزش گروهی ابراز وجود باعث کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود.

کلید واژه ها: پیشرفت تحصیلی، اضطراب اجتماعی، آموزش گروهی ابراز وجود، مهارت های اجتماعی.

مقدمه

بهترین توصیف این دوره، فرایند پیشرفت^۳ است که مشخصه ی آن افزایش توانایی تسلط بر چالش های پیچیده ی تکالیف تحصیلی^۴، بین فردی و هیجانی و در عین حال جستجوی استعدادها، هویت های اجتماعی^۵ و علایق جدید است (سادوک و سادوک^۶، ۱۳۸۷، ص ۵۷). با این وجود است که لزوم توجه کارشناسان مسایل

نوجوانی دوره ای از رشد، در حد فاصل کودکی و بزرگسالی است که در طی آن روابط با همسالان تعمیق می شود. استقلال^۱ در تصمیم گیری رشد می کند و فرد در پی مشغله های فکری و اجتماعی بر می آید. نوجوانی عمدتاً دوره ی کاوش، انتخاب و فرایند تدریجی حرکت به سمت خودپنداری منسجم^۲ است، همچنین

³. Progress

⁴. Academic Assignments

⁵. Social Identity

⁶. Sadock & sadock

¹. Independence

². Coherent Self-Concept

معمول از موقعیت های ترس آور^۷ پرهیز می کنند و به ندرت خود را مجبور به تحمل موقعیت اجتماعی یا عملکردی می نمایند و چنانچه با این موقعیت ها رو به رو شوند دچار اضطراب شدیدی خواهند شد (رینگولد و همکاران^۸، ۲۰۰۳، ص ۶۳۹).

با عنایت به مطالب بیان شده، پژوهش حاضر بر آموزش ابراز وجود که بر روابط بین فردی نقش گسترده ای داشته است و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتماد به نفس^۹ و خود آگاهی^{۱۰} را در فرد تقویت می کند (کیلکوس^{۱۱}، ۱۹۹۰، ص ۱۴۳) متمرکز گردیده است. ضمن توجه به این نکته که این مهارت به سازگاری در تعاملات اجتماعی کمک می کند (آزایس و همکاران^{۱۲}، ۱۹۹۹، ص ۳۵۳) و دارای جنبه های شناختی، هیجانی و رفتاری است و نمایانگر توانمندی فرد در برخورد مؤثر با خواسته های محیطی می باشد. همچنین افرادی که دارای جرأت و رزی مناسب هستند نه تنها در مواجهه با مشکلات و عوامل تنش زا رویارویی بهتری دارند، بلکه به جهت رفتار موفقیت آمیز در برخورد با این عوامل، ارزیابی شناختی مثبت تری از خود داشته و به تبع آن هیجان ها و عواطف مثبت تری را نیز تجربه می نمایند (پرازلی و همکاران^{۱۳}، ۲۰۰۲، ص ۳۲). اگر بخواهیم اندکی موشکافانه تر بررسی نماییم

تربیتی و روانشناسی در جهت آموزش مهارت های لازم به نوجوانان برای کمک به عبور آنان از موانع، دستیابی به نقاط عطف ویژه ی این دوره از رشد و انطباق روان شناختی موفقیت آمیز، احساس می گردد.

در این میان با توجه به اینکه انسان موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است به گونه ای که بسیاری از نیازهای متعالی و شکوفایی استعدادها و خلاقیت هایش از طریق تعامل بین فردی^۱ و ارتباطات اجتماعی^۲ ارضا شده و به فعل در می آید (بیایانگرد، ۱۳۷۴، ص ۱۱). لزوم فراگیری آموزش های منتهی به ارتقای مهارت های اجتماعی^۳، پر اهمیت جلوه می نماید و از طرفی، لازمه ی برقراری ارتباط اجتماعی، قرار گرفتن در میان جامعه و افراد آن می باشد، پر واضح است اضطراب اجتماعی^۴ که به ترس آشکار و پیوسته از موقعیت های اجتماعی^۵ یا عملکردی اشاره دارد و از این باور فرد ناشی می شود که در این موقعیت ها به طرز خجالت آور یا تحقیرآمیزی^۶ عمل خواهد کرد، باعث عدم یا کاهش حضور فرد در میان افراد جامعه می گردد که این موضوع نیز راهکارهای آموزشی را در راستای کاهش اضطراب اجتماعی در افراد طلب می نماید. لازم به ذکر است که افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به طور

⁷. Frightening Situations

⁸. Rheingold et al

⁹. Confidence

¹⁰. Consciousness

¹¹. Kilkus

¹²-Azaïs et al

¹³-Poyrazli et al

¹. Interaction Between Individual

². Social Communication

³. Social Skill

⁴. Social Anxiety

⁵. Social Situations

⁶. Embarrassing or Humiliating

مردان بیشتر از زنان است. همچنین از لحاظ فرهنگی در تعاملات، زنان جوامع آسیایی میزان جرأت و رزی کمتری نسبت به زنان جوامع غربی از خود نشان می دهند (توکلی و همکاران^{۱۱}، ۲۰۰۹، ص ۵۹۰؛ کجل^{۱۲}، ۲۰۰۹، ص ۱۹).

لازم به یادآوری است که ابراز وجود به هیچ وجه به معنای پرخاشگری نیست، بلکه ابراز وجود به این معناست که افراد در یک چهارچوب منظم براساس اهداف مشخصی با دیگران ارتباط برقرار می نمایند، ارتباطی که بر اساس اعتماد^{۱۳}، خلاقیت^{۱۴}، وظیفه شناسی^{۱۵} و حفظ خصوصیات حرفه ای^{۱۶} باشد (استنهب و لنکستر^{۱۷}، ۱۹۹۸، ص ۶۲۱).

در پژوهشی، وهر و کافمن^{۱۸} (۱۹۸۷) به تأثیر آموزش ابراز وجود بر روی گروهی از نوجوانان مضطرب پرداختند که نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس در این گروه افزایش و پرخاشگری و اضطراب آنها کاهش یافته است. در زمینه ی اثربخشی آموزش ابراز وجود در درمان اضطراب اجتماعی دلوتی^{۱۹} (۱۹۸۱) پژوهشی را در زمینه ی تأثیر آموزش جرأت و رزی بر روی دانش آموزان خجالتی و مضطرب انجام داد و نتیجه ی مثبت به دست آورد، همچنین کروزییر^{۲۰} (۱۹۸۱) اضطراب

خواهیم دید ملاحظه های مبتنی بر آموزش مهارت های اجتماعی بر این فرض استوارند که برخی رفتارهای منفی هم چون پرخاشگری^۱ در کودکان و نوجوانان از نبود مهارت هایی ناشی می شوند که برای گفتمان شایسته و مؤثر با همسالان لازم هستند (فرانکل و همکاران^۲، ۱۹۹۵، ص ۳۰۰؛ پرینز و همکاران^۳، ۱۹۹۴، ص ۱۹۳؛ پلگرینی^۴، ۲۰۰۳، ص ۱۵۲۲ و استرو و همکاران^۵، ۲۰۰۶، ص ۴۰۳)، که یکی از مهارت هایی که در درمان های مبتنی بر آموزش مهارت های اجتماعی^۶ مورد نظر قرار می گیرد، آموزش مهارت ابراز وجود می باشد که در طی بررسی های چندی اثر بخشی آن نیز نشان داده شده است (پنتز^۷، ۱۹۸۰، ص ۸۶؛ تانر و هالیمن^۸، ۱۹۸۸، ص ۳۹).

پژوهش ها نشان داده اند که آموزش ابراز وجود می تواند بر مشکلاتی که دارای جنبه های شناختی و رفتاری همانند اضطراب، افسردگی، هراس های اجتماعی و افزایش تعاملات اجتماعی هستند، اثر گذار باشد (چارلز و استوارت^۹، ۱۹۹۱، ص ۱۷۳؛ ارلیجز^{۱۰}، ۲۰۰۵، ص ۶۳)، و نیز به لحاظ جنسیت، میزان جرأت و رزی در بین زنان و مردان متفاوت می باشد. چنانچه برخی تحقیقات نشان داده اند که میزان جرأت و رزی در میان

11 -Tavakoli et al

12 -Kegl

13 -Trust

14 - Creativity

15 - Loyalty

16 - Maintain the Characteristics of Professional

17 -Stanhope & Lancaster

18 -Wehr & Kaufman

19 -Deluty

20 -Crozier

1. Aggression

2 -Frankel

3 -Prinz et al

4 -Pellgrini

5 -Ostrov

6 -Teaching Social Skills

7 -Pentz

8 -Tanner & Holliman

9 -Charles & Stewart

10 -Eureligs

می انجامد و اضطراب اجتماعی را کاهش می دهد (لین و همکاران^۵، ۲۰۰۴، ص ۶۵۶).

بر اساس نتایج پژوهش های نوتا و سروسی^۶ (۲۰۰۳)، پترسون و همکاران^۷ (۲۰۰۲)، لنت و همکاران^۸ (۲۰۰۰) روی گروهی از دانش آموزان و دانشجویان که از اضطراب بالا و کم جرأتی رنج می بردند، نشان داده شده است که تأثیر آموزش جرأت ورزی در گروه های آزمایش نسبت به گروه های کنترل بیشتر بوده است و سبب کاهش اضطراب و افزایش جرأت ورزی شده است. هارجی و همکاران^۹ (۱۹۹۴) در پژوهش خود با موضوع اثربخشی شیوه های جرأت ورزی بر عملکرد اجتماعی و رفتاری دانش آموزان دوره ی راهنمایی، به این نتیجه رسیدند که این روش ها در افزایش قاطعیت و حل مساله ی اجتماعی دانش آموزان بسیار مؤثر بوده است و سبب افزایش رفتارهای سازگاران و کاهش رفتارهای ناسازگاران در دانش آموزان شده است. به علاوه، این پژوهشگران نتیجه گرفتند که شیوه های جرأت ورزی بر رفتار اجتماعی دانش آموزان دختر در مقایسه با دانش آموزان پسر تأثیر بیشتری می گذارند و رفتارهای سازش یافته ی آنها را به خوبی تقویت می نماید. به علاوه دیلک و بوند^{۱۰} (۱۹۹۶) در پژوهشی فرا تحلیلی، به این نتیجه رسیدند که مهارت آموزی از «به طور

اجتماعی و حساسیت بین فردی را در افراد کمرو بالا دانسته و آنان را کم جرأت اجتماعی^۱ نامید. در پژوهشی دیگر نیز که بر روی دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان های اهواز انجام گرفت مشخص شد که آموزش ابراز وجود^۲ باعث افزایش ابراز وجود، عزت نفس و بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی می شود (نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰، ص ۱۱)، همچنین پژوهش های انجام شده در زمینه ی کارایی^۳ آموزش ابراز وجود، کارآمدی آن را در کاهش اضطراب (کیپر^۴، ۱۹۹۲، ص ۲۴۶) و بهبود پیشرفت تحصیلی (کیپر، ۱۹۹۲، ص ۲۴۶؛ دلوتی، ۱۹۸۱، ص ۱۴۹) نیز گزارش نموده اند.

نتایج پژوهش مشابهی که توسط مهرابی زاده هنرمند و همکارانش (۱۳۸۸) انجام گرفت نشان داد که آموزش جرأت ورزی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش مهارت های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه ی اول دوره ی متوسطه گردید. نتایج پژوهش ترکمن ملایری (۱۳۸۲) نشان داد که مشاوره ی گروهی جرأت ورزی، باعث کاهش پرخاشگری و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر گردید. همچنین پژوهش ها نشان داده اند که آموزش ابراز وجود به بهبود ابراز وجود، عزت نفس، تعاملات میان فردی و مهارت های ارتباطی

^۵- Lin et al

^۶-Nota & Soresi

^۷-Paterson et al

^۸-Lent et al

^۹-Hargie et al

^{۱۰}-Dilk & Bond

^۱-Less Social Assertiveness

^۲-Assertiveness Training

^۳-Performance

^۴-Kipper

منظور تشخیص و ارزیابی اضطراب اجتماعی ساخته شد. برای تهیه ی مقیاس فوق، بنا به پیشنهاد جکسون^۲، ۱۴۵ ماده با استفاده از روش تحلیل منطقی از بین خزانه ی ماده ها برگزیده شد، آن گاه پس از آزمون تجربی، ۵۸ ماده انتخاب گردید. این پرسشنامه ی ۵۸ ماده ای دارای ۲ خرده مقیاس است: مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی (۲۸ماده) و مقیاس ترس از ارزیابی منفی (۳۰ماده).

در پژوهش واتسون و فرند (۱۹۶۹) ضریب پایایی باز آزمایی خرده مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی برابر با ۰/۷۹ و ضریب پایایی خرده مقیاس ترس از ارزیابی منفی برابر با ۰/۹۴ است. در تحقیق حاضر، برای تحقیق پایایی مقیاس اضطراب اجتماعی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل مقیاس و دو خرده آزمون، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۸۴ و ۰/۶۴ به دست آمد.

۲) مقیاس درجه بندی مهارت های اجتماعی: با استفاده از مقیاس درجه بندی مهارت های اجتماعی ایسلر و میلر^۳ (به نقل از رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۱۱۱) وضعیت مهارت های اجتماعی دانش آموزان تعیین شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال می باشد که بیانگر رفتار اجتماعی و بین فردی قابل مشاهده ی دانش آموزان در محیط مدرسه است. برای هر سؤال یک طیف چهار گزینه ای که نشان دهنده ی میزان مهارت

متوسط تا «بسیار شدید» بر اکتساب مهارت و کاهش نشانه های روان پزشکی مؤثر است.

با عنایت به مطالب ذکر شده این سؤال مطرح است که آیا آموزش گروهی ابراز وجود می تواند بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ی دوم دوره ی متوسطه شهر ایرانشهر تأثیر داشته باشد؛ برای پاسخ به این سؤال فرضیه های زیر تدوین و مورد آزمون قرار گرفتند:

۱) آموزش گروهی ابراز وجود موجب افزایش مهارت های اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان پسر می شود.

۲) آموزش گروهی ابراز وجود موجب کاهش مؤلفه های اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی در دانش آموزان پسر می شود.

روش تحقیق

پژوهش حاضر شبه تجربی و از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بوده است. جامعه ی آماری این پژوهش دانش آموزان پسر پایه ی دوم متوسطه مشغول به تحصیل در سال ۹۰-۱۳۸۹ بوده که تعداد آنها ۹۴۳ نفر و نمونه ی آن شامل ۷۰ دانش آموز است که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شده و در دو گروه آزمایش و کنترل (۳۵ نفر در گروه آزمایش و ۳۵ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند.

ابزار پژوهش: ۱) مقیاس اضطراب اجتماعی: این مقیاس توسط واتسون و فرند^۱ (۱۹۶۹) به

^۲-Jackson

^۳-Eisler & Miller

^۱-Watson & Friend

ی مواجهه با موقعیت های جدید و عکس العمل نسبت به آن موقعیت ها.

جلسه ی سوم: مرور مختصر جلسه ی قبل، گزارش تکلیف جلسه ی قبل توسط دانش آموزان و دادن بازخورد، بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین به عنوان مثال، بحث در خصوص انواع مختلف رفتار و روش های کنار آمدن با تغییر، دادن تکلیف جهت تشخیص رفتار جرأت ورزانه و غیر جرأت ورزانه (پرخاشگرانه و منفعل).

جلسه ی چهارم: مرور مختصر جلسه ی قبل، گزارش تکلیف جلسه ی قبل توسط دانش آموزان و دادن بازخورد، بحث در خصوص چرا خشمگین می شویم؟ آیا خشم مفید است؟ آیا خشم می تواند یک هیجان بسیار مخرب باشد؟ برخی علایم خشم پنهانی و این که چه وقت خشم خود را ابراز کنیم؟ دادن تکلیف در خصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت های گوناگون.

جلسه ی پنجم: مرور مختصر جلسه قبل، گزارش تکلیف جلسه قبل توسط دانش آموزان و دادن بازخورد، بحث در خصوص فواید و مضرات خشم، به عنوان مثال، تخلیه فشار روانی، رهایی احساسات، دستیابی به اهداف، افزایش صمیمیت (فواید) و ایجاد تعارض، ابقای خشم، حصول افکار غیر منطقی و مضرات، کنار آمدن با خشم، رهنمودهایی برای ابراز خشم، دادن تکلیف در رابطه با کنار آمدن با خشم خود.

اجتماعی دانش آموز است، وجود دارد: بدون مهارت = (۰)، مهارت کم = (۱)، مهارت نسبی = (۲)، مهارت خوب = (۳)، مهارت زیاد = (۴). پرسشنامه توسط مشاور مدرسه که بیشترین مراداد را بادانش آموزان داشت، تکمیل شد. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی مقیاس مهارت های اجتماعی از روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۹ و ۰/۸۷ به دست آمد که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب است.

پژوهش حاضر در نیم سال دوم سال تحصیلی ۱۳۸۹-۹۰ صورت پذیرفت. ضمن اینکه در این پژوهش از معدل دروس اصلی که در نیمسال اول و دوم تکرار می شوند برای بررسی متغیر پیشرفت تحصیلی استفاده گردیده است.

جلسات آموزشی. خلاصه ی جلسات آموزشی که در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای و به صورت هفتگی برای گروه آزمایش برگزار گردید به شرح زیر می باشد:

جلسه ی اول: تعریف ابراز وجود و بیان ضرورت و فواید آن در زندگی، دادن تکلیف در رابطه با به یاد آوردن موقعیت هایی که فرد در آن به صورت غیر جرأت ورزانه عمل می نمود و عکس العمل وی در آن موقعیت ها.

جلسه ی دوم: مرور مختصر جلسه ی قبل، گزارش تکلیف جلسه ی قبل توسط دانش آموزان و دادن بازخورد، بحث در خصوص آشنا کردن دانش آموزان با حقوق خود از جمله حق ابراز نظر و حق آزادی انتخاب، دادن تکلیف در رابطه

جلسه ی هشتم: گزارش تکلیف جلسه قبل توسط دانش آموزان و دادن بازخورد، مروری بر مطالب ارائه شده در جلسات قبل، تأکید بر لزوم و اهمیت ابراز عقاید و نظرات، درخواست کردن، بله و نه گفتن در موقعیت های مختلف زندگی.

روش تجزیه و تحلیل داده ها: در این پژوهش برای بررسی فرضیه ها از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) استفاده شده و داده ها تحلیل گردیدند.

یافته ها

یافته های توصیفی این پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جلسه ی ششم: مرور مختصر جلسه ی قبل، گزارش تکلیف جلسه ی قبل توسط دانش آموزان و دادن بازخورد، بحث در خصوص «بله» و «نه» گفتن به درخواست، چرا بایستی «بله» و «نه» بگوییم؟ علل ناتوانی در «نه» گفتن، علل ناتوانی در «بله» گفتن، دادن تکلیف برای بحث در جلسه بعد.

جلسه ی هفتم: مرور مختصر جلسه ی قبل، گزارش تکلیف جلسه ی قبل توسط دانش آموزان و دادن بازخورد، بحث در خصوص این که چرا باید انتقاد کنیم؟ برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، کنار آمدن با انتقاد، فواید و مضرات انتقاد کردن، دادن تکلیف در خصوص کنار آمدن با انتقاد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره های آزمودنی های دو گروه در دو مرحله اجرای آزمون

گروه	متغیر	آماره		میانگین		انحراف معیار
		موقعیت	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	
آزمایش	مهارت اجتماعی	۴۷/۵۳	۶۱/۱۱	۱۲/۳۱	۱۰/۸۸	
	اجتناب و پریشانی اجتماعی	۱۴/۱۷	۷/۵۸	۵/۱۵	۳/۹۰	
	ترس از ارزیابی منفی	۱۸/۳۱	۱۸/۰۷	۳/۹۲	۳/۶۵	
	پیشرفت تحصیلی	۱۵/۲۳	۱۶/۳۴	۲/۱۹	۲/۷۰	
کنترل	مهارت اجتماعی	۴۰/۱۵	۴۱/۲۶	۱۱/۳۹	۱۲/۶۶	
	اجتناب و پریشانی اجتماعی	۱۸/۱۵	۱۸/۳۴	۷/۱۱	۶/۵۸	
	ترس از ارزیابی منفی	۱۵/۸۹	۱۶/۶۴	۵/۲۲	۴/۶۱	
	عملکرد تحصیلی	۱۵/۷۶	۱۵/۲۱	۱/۷۷	۲/۰۵	

پژوهش و مقایسه ی میانگین نمره های مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و پیشرفت تحصیلی آزمودنی ها، ابتدا میانگین تفاضل، پیش آزمون- پس آزمون آنها محاسبه گردید. و سپس

همان طور که مندرجات جدول ۱ نشان می دهد در گروه آزمایش، در مرحله ی پس آزمون در کلیه ی متغیرها، تغییرات قابل ملاحظه ای مشاهده می گردد ولی در گروه کنترل چنین تغییراتی دیده نمی شود. برای بررسی فرضیه های

از روش آماری تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد.

نتایج به دست آمده برای بررسی فرضیه ی اول پژوهش در خصوص تأثیر آموزش گروهی ابراز

جدول ۲. نتایج مانوای نمره های مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و پیشرفت تحصیلی آزمودنی ها

نوع آزمون	مقدار	درجه آزادی	درجه خطا	F	سطح معنا داری
اثر پیلایی	۰/۷۹۸	۳	۶۶	۹۸/۲۷	p<۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۲۱۱	۳	۶۶	۹۸/۲۷	p<۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۶/۳۴	۳	۶۶	۹۸/۲۷	p<۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۶/۳۴	۳	۶۶	۹۸/۲۷	p<۰/۰۰۱

بنابراین فرضیه ی اول این پژوهش تأیید می شود. جهت بررسی وجود تفاوت معنادار در هر یک از متغیرهای وابسته در دو گروه به طور جداگانه سه تحلیل واریانس یک طرفه در متن مانوا انجام گرفت که نتایج آنها در جدول ۳ آورده شده است.

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود سطوح معنی داری همه آزمون ها، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و پیشرفت تحصیلی) تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳. نتایج آنوا در متن مانوا برای مقایسه ی مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی پیشرفت تحصیلی آزمودنی ها

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنا داری
مهارت های اجتماعی	۱۲۱۳۱/۸۷	۱	۱۲۱۳۱/۸۷	۱۵۶/۶۱	p<۰/۰۰۱
اضطراب	۲۱۵۰/۶۴	۱	۲۱۵۰/۶۴	۶۹/۰۹	p<۰/۰۰۱
پیشرفت تحصیلی	۳۰/۱۴	۱	۳۰/۱۴	۴۴/۲۸	p<۰/۰۰۱

نتایج حاصل از بررسی فرضیه ی دوم پژوهش در خصوص تأثیر آموزش گروهی ابراز وجود در کاهش مؤلفه های اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی دانش آموزان در جداول ۴ و ۵ ارایه شده است.

مندرجات جدول ۳ نشان می دهد که بین دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل از لحاظ مهارت های اجتماعی $F=156/61$ اضطراب اجتماعی $F=69/09$ و پیشرفت تحصیلی $F=44/28$ معناداری در سطح $p<0/001$ وجود دارد.

جدول ۴. نتایج مانوای نمره های اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی آزمودنی ها

نوع آزمون	مقدار	درجه آزادی	درجه خطا	F	سطح معنا داری
اثر پیلائی	۰/۷۹۸	۲	۶۷	۷۵/۲۳	p<۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۲۱۱	۲	۶۷	۷۵/۲۳	p<۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۶/۳۴	۲	۶۷	۷۵/۲۳	p<۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۶/۳۴	۲	۶۷	۷۵/۲۳	p<۰/۰۰۱

منفی) است. بنابراین، فرضیه ی دوم این پژوهش نیز تأیید می گردد و برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر وابسته بین دو گروه تفاوت وجود دارد، به طور جداگانه دو تحلیل واریانس یک طرفه در متن مانوا انجام گرفت.

همان طور که در جدول ۴ مشاهده می شود، معناداری در همه ی آزمودنی ها، بیانگر تفاوت معنادار بین دانش آموزان گروه آزمایش و کنترل دست کم از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی

جدول ۵. نتایج آنوا در متن مانوا برای مقایسه اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی آزمودنی های

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنا داری
اجتناب و پریشانی اجتماعی	۲۵۳۵/۴۶	۱	۲۵۳۵/۴۶	۱۳۸/۹۶	p<۰/۰۰۱
ترس از ارزیابی منفی	۷/۸۸	۱	۷/۸۸	۰/۷۶۸	p<۰/۰۵۱۲

استرس و پر از نا کامی های امروزه، انسان ها همواره با موقعیت هایی مواجه می شوند که آن طوری که باید از نیاز خود دفاع نمی کنند و به نوعی دچار عدم صراحت و قاطعیت در مواجهه با اطرافیان می شوند (نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰، ص ۱۲). آموزش ابراز وجود که یک روش چند محتوایی رفتاری است و اجزای درمانی آن عبارتند از راهنمایی، ایفای نقش، الگو سازی، پس خوراند، تمرین و مرور رفتاری به صورت تجسمی و عینی (آسچین^۱، ۱۹۹۷، ص ۴۷). همانند آموزش دیگر مهارت های اجتماعی ریشه در روش های روان درمانی از جمله رفتار درمانی

نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها که در جدول ۵ ارایه شده است نشان می دهند که از لحاظ مؤلفه ی اول اضطراب اجتماعی، یعنی اجتناب و پریشانی اجتماعی، بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. ولی از لحاظ مؤلفه ی دوم اضطراب اجتماعی (ترس از ارزیابی منفی) بین دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

از جمله مسائلی که در هر جامعه، به ویژه نظام تعلیم و تربیت به آن توجه نشان می دهند بهبود وضع رفتاری افراد جامعه و پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی است. در زندگی پر

^۱-Aschen

کاهش مؤلفه های اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی دانش آموزان تأثیر دارد و با عنایت به نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها که در جدول ۵ ارایه شده است مشخص گردید که از لحاظ مؤلفه ی دوم اضطراب اجتماعی (ترس از ارزیابی منفی) بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود ندارد. نکته ای که باید در اینجا به آن اشاره نمود آن است که در نوجوانی، زمان کسب رفتارهای جدید در افراد مختلف متفاوت است و یک تنوع به هنجار در این زمینه وجود دارد. به طور کلی با اینکه نوجوانان در این مرحله دوستان جدیدی پیدا می کنند و تصویر خود نزد جامعه را تغییر می دهند، اما اکثر آنها پیوند مثبت با اعضای خانواده، دوستان قبلی و ارزش های خانواده را حفظ می کنند و داشتن الگوهای آموزشی مناسب می تواند علاوه بر این که به نوجوانان کمک می نماید که رفتار متعادل تری داشته باشند و در فعالیت های متنوعی شرکت کنند زمینه را برای ابراز عقاید و استفاده ی درست و منطقی از حقوق شان در میان افراد جامعه، خانواده و دوستان فراهم می سازد.

نتایج حاصل از بررسی این فرضیه با پژوهش های لین و همکاران (۲۰۰۴)، نوتا و سروس (۲۰۰۳)، هارجی و همکاران (۱۹۹۴)، مهرابی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۸)، پترسون و همکاران (۲۰۰۲) و نیز پژوهش لنت و همکاران (۲۰۰۰) همسو است.

با توجه به محدودیت های این پژوهش از جمله عواملی مانند: اضطراب و افسردگی، تیپ شخصیتی، سبک فرزند پروری والدین و بسیاری

دارد. اعتقاد بر این است که عدم قاطعیت و ابراز وجود یادگرفتنی است، لذا می توان آن را به روش یادگیری از بین برد و رفتار جسورانه و صریح و قاطعانه را آموزش داد (نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰، ص ۱۳).

نتایج حاصل از بررسی فرضیه ی اول پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان پسر گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می شود. نتایج این بررسی با پژوهش های مهرابی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۸)، ترکمن ملایری (۱۳۸۲)، وهر و کافمن (۱۹۸۷) و دیلک و بوند (۱۹۹۶) همسو است.

نکته ای که در اینجا باید به آن اشاره کرد آن است که دانش آموزانی که در ابراز عقاید خود دچار مشکل هستند در بسیاری از مواقع دچار سرخوردگی و شکست می شوند و این مسایل باعث کاهش عزت نفس در آنها و افزایش روز افزون اضطراب برای حضور آنان در محیط های اجتماعی مثل دوستان، فامیل و یا آشنایان می گردد. همچنین به طور معمول باعث افت تحصیلی و ایجاد چرخه ی نادرستی از رفتارها و عواطف نا به هنجار می گردد. بنابراین با آموزش به موقع مهارت هایی چون ابراز وجود در سنین نوجوانی می توان آنها را در مقابل اینگونه چرخه های نا معقول رفتاری و عاطفی تا میزان قابل قبولی ایمن ساخت.

نتایج حاصل از بررسی فرضیه ی دوم پژوهش نشان داد که آموزش گروهی ابراز وجود در

بررسی تأثیر آموزش جرأت ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش آموزان پسر سال اول دوره ی متوسطه. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*، ۱، صص ۱۲۴-۱۱۱.

-سادوک، بنیامین جیمز و سادوک، ویرجینیا آلکوت. (۱۳۸۷). *کاپلان و سادوک خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری / روانپزشکی بالینی*. ترجمه فرزین رضاعی. جلد اول. تهران. انتشارات ارجمند.

-کارولی، کاتلین. (۱۳۸۰). *راهنمای علمی درمان شناختی رفتاری سو مصرف مواد*. ترجمه عباس بخش پور رودسری و شهرام محمد خانی. تهران. انتشارات اسپند هنر.

-مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ تقوی، سیده فرخنده و عطاری، یوسفعلی. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش جرأت ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر. *مجله علوم رفتاری*. ۳(۱)، صص ۶۴-۵۹.

-نیسی، عبدالکاظم و شهنی بیلاق، منیجه. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهر اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان شناسی*. دانشگاه شهید چمران اهواز. ۳(۱)، صص ۳۰-۱۱.

متغیرهای دیگر که بر ابراز وجود، اضطراب اجتماعی و پیشرفت تحصیلی مؤثرند، پیشنهاد می شود در تحقیقات بعدی، برنامه ی آموزش در تعداد جلسات بیشتر اجرا شود. علاوه بر این، آموزش و پرورش نیز می تواند با ایجاد کارگاه های آموزشی این مهارت ها را به کارکنان مدارس و والدین آموزش دهد. همچنین با گرد آوری کتابچه های آموزشی مهارت های ابراز وجود، دسترسی به آموزش را برای دیگر افراد آسان تر سازد. صدا و سیما نیز می تواند با دعوت متخصصان و کادرهای آموزشی و کمک خود دانش آموزان به صورت ایفای نقش این مهارت ها را به صورت همگانی آموزش دهند. باتوجه به آنچه مطرح شد تغییرات ایجاد شده در دانش آموزان را می توان بر اثر آموزش ابراز وجود دانست و این روش ها را می توان در پژوهش های دیگر نیز به کار برد.

منابع

- بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۴). *روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*. چاپ اول، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۱.
- ترکمن ملایری، مهدی. (۱۳۸۲). *بررسی تأثیر مشاوره گروهی جرأت ورزی بر کاهش برخاشگری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر شهرستان شیراز*. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، شیراز: دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان.
- رحیمی، جعفر؛ حقیقی، جمال؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵).

- Frankel, Fred. Myatt, Robert.Cantwell, Dennis P. (1995).
-Training outpatient boys to conform to the social ecology of popular peers: Effects on parent and teacher ratings. *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol.24, Iss.3, 300-310.
- Hargie, O. Saunders, C. Dickson, D. (1994). *Social Skills in Interpersonal Communication: Third Edition*. London, Rutledge publication.
- Kegel, K. (2009). Homesickness in International College Students. Paper based on a program presented at the 2009. *American Counseling Association. Annual Conference and Exposition*, March 19-23, Charlotte, North Carolina.
- Kilkus, SP. (1990). Self-assertor and nurses a different voice. *Nursing Outlook*, Vol.38, Iss.3,143-145.
- Kipper, D. A. (1992). The effect of two kinds of role playing on self-evaluation of improved assertiveness. *Journal of clinical psychology*, Vol.48, Iss.2, 246-250.
- Lent, R W. Brown, S T. Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.47, Iss.6, 36- 49.
- Lin, Y. Shiah, S. Chang , Y C. Lai, T. Wang, K Y. Chou,K R.(2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem,and interpersonal communication satisfaction.*Nursing Education Today*, Vol.24, Iss.8, 656-665.
- Aschen, Sharon R. (1997). Assertion training therapy in psychiatric milieus. *Archives of Psychiatric Nursing*, Vol.11, Iss.1, 46-51.
- Azaïs, F. Granger, B. Debray, Q. Ducroix, C. (1999). *Cognitive and emotional approach to assertiveness*, L'Encéphale, Vol.25, Iss.4, 353-357.
- Charles, Harvey, Stewart, Mac A. (1991). Academic advising of international students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, Vol.19, Iss.4, 173-181.
- Crozier, W. R. (1981). Shyness and self-esteem. *British Journal of Social Psychology*, Vol.20, Iss.3, 220-222.
- Deluty, Robert H. (1981). Assertiveness in children: Some research considerations. *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol.10, Iss.3, 149-155.
- Dilk, Melody Nichols; Bond, Gary R. (1996). Meta-analytic evaluation of skills training research for individuals with severe mental illness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.64, Iss.6, 1337-1346.
- Eureligs- Bontekoe, E.H.M. (2005). *Homesickness, Personality and personality disorder: An overview and therapeutic considerations*. In: M.L. van Tilburg &Ad .J.J.M.Vingerhoets (Ed). Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress, Amsterdam University Press.

- of peer coping-skills training for childhood aggression. *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol.23, Iss.2, 193-203.
- Rheingold, A.A. Herbert, J.D. & Franklin, M.E. (2003). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 6,639-655.
- Stanhope, M. Lancaster, J. (1998). *Community Health Nursing: Process and Practice for Promoting Health*. Mosby-Year Book publication, 621-622.
- Tanner, Vicki L. Holliman, W B. (1988). Effectiveness of assertiveness training in modifying aggressive behaviors of young children. *Psychology Reports*, Vol.62, Iss.1, 39-46.
- Tavakoli, Shede; Lumley, Mark A.; Hijazi, Alaa M.; Slavin-Spenny, Olga M.; Parris, George P. (2009). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: A randomized trial. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.56, Iss.4, 590-567.
- Watson, D. Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.33, Iss.4, 448-457.
- Wehr, Sara H. Kaufman, Melvin E. (1987). *The effects of assertive training on performance in highly anxious adolescents*, Vol.22, Iss.85, 195-205.
- Nota, L. Soresi, S. (2003). An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian University. *Career Development Quarterly*, Vol.51, Iss.4, 47- 63.
- Ostrov, J M. Pilat, M M. Crick, N R. (2006). Assertion strategies and aggression during early childhood: A short-term longitudinal study. *Early Childhood Research Quarterly*, Vol.21, Iss.4, 403- 416.
- Paterson, M. Green, Y M. Basson, CY. Ross, F. (2002). Probability of assertive behaviour, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African registered dietitians. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, Vol.15, Iss.1, 9-17.
- Pellegrini, A.D. (2003). Perceptions and Functions of Play and Real Fighting in Early Adolescence. *Child Development*, Vol.74, Iss.5, 1522-1533.
- Pentz, M. (1980). Assertion training and trainer effects on unassertive adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.27, Iss.1, 76-83.
- Poyrazli, Senel. Arbona, Consuelo. Nora, Amaury. McPherson, Robert. Pisecco, Stewart. (2002). Relation between assertiveness. A academic self-efficacy and psychosocial adjustment among international graduate student. *Journal of College Student Development*, Vol.43, Iss.5, 632-642.
- Prinz , R.J . Blechman, E. A, & Dumas, J. E. (1994). An evaluation

Quarterly Journal of Educational Psychology
Islamic Azad University Tonekabon Branch
Vol. 2, No. 1, spring 2011, No 5

The Effectiveness of Group Assertive Training on Social Anxiety, Academic Success and Social Skills among Male Students of Iranshahr High Schools

Keikhayfarzaneh. Mohammad Mojtaba*¹

1) Young Researchers Club, Zahedan Branch, Islamic Azad University, Zahedan, Iran

*Corresponding author: farzaneh_mojtaba@yahoo.com

Abstract

This study aimed to examine group assertive training on social anxiety, social skills and academic success of male second level students in Iranshahr high schools. The design of the study was quasi-experimental, and of pretest-posttest-with-control group kind. The population of the study included second grade high school students in the academic year 2010-2011 consisted of 943 members and the sample included 70 students selected via multistage cluster sampling method that were involved in two groups: experimental and control. The instruments used in this study were Eisler & Miller Social Skills Rating Scale and Watson & Friend's Anxiety Scale. The obtained data were analyzed using multi-variable variance (Manova). The results showed that there was a significant difference among three the groups in the case of the three variables. The obtained results of this study demonstrated that group assertive training increased social skills and academic success and decreased social anxiety.

Key words: Academic success, Social Anxiety, Group Assertive Training, Social Skills.
