

دانشگاه فرهنگیان
فصلنامه علمی - پژوهشی
مطالعات آموزشی و آموزشگاهی
سال سوم، شماره یازدهم، زمستان ۱۳۹۳
تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۷

تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس، اضطراب اجتماعی و قاطعیت دانش‌آموزان

رضا پاشا^۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۸/۱۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۷/۱۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس، اضطراب اجتماعی و قاطعیت دانش‌آموزان دختر کلاس دهم دبیرستانی شهر اهواز است. نمونه شامل ۴۲ دانش‌آموز است که به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شده و در دو گروه آزمایشی (۲۱ دانش‌آموز) و کنترل (۲۱ دانش‌آموز) قرار گرفته‌اند. ابزار پژوهش شامل مقیاس خودابراز، مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت و مقیاس اضطراب اجتماعی واستون و فرند بوده است. طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بوده که ابتدا برای هر دو گروه پیش‌آزمون اجرا شده؛ سپس گروه آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه در معرض متغیر مستقل قرار گرفته است. یک هفته پس از آموزش، مجدداً از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شده است. داده‌ها با استفاده از آزمون کوواریانس چندمتغیره و یک‌متغیره تجزیه و تحلیل شده است. نتایج نشان می‌دهد که آموزش ابراز وجود بر افزایش عزت نفس، کاهش اضطراب اجتماعی و همچنین افزایش قاطعیت دانش‌آموزان مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی، قاطعیت.

نتیجه نداشتن قاطعیت لازم در روابط اجتماعی یا به عبارتی ابراز وجود ضعیف، بر رفتارهای مختلفی افراد تأثیر می‌گذارد. یکی از تأثیرات ابراز وجود ضعیف، «اضطراب اجتماعی»^۱ است؛ زیرا افراد فاقد ابراز وجود لازم همواره از روابط اجتماعی هراس دارند. در تعاملات اجتماعی همواره احساس می‌کنند که نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند. ابراز وجود ضعیف، بر بسیاری از جنبه‌های رفتاری و روان‌شناختی افراد تأثیر منفی می‌گذارد؛ همچنین نبود ابراز وجود بر عزت نفس نیز تأثیر منفی دارد. آموزش ابراز وجود همانند آموزش دیگر مهارت‌های اجتماعی در رفتار درمانی ریشه دارد. اعتقاد بر این است که عدم قاطعیت و ابراز وجود یادگرفته‌نی است و رفتار جسورانه، صریح و قاطعانه را می‌توان آموزش داد (شرقی، ۱۳۸۲).

شیوه‌ای که در برقراری ارتباط با دیگران در پیش می‌گیریم، عامل مهمی در تعامل اجتماعی است. ارتباطات ضعیف باعث روابط ناسالم می‌شود و فشار روانی را افزایش می‌دهد. می‌توان گفت عامل اصلی ارتباطات بین فردی سالم، «مهارت ابراز وجود» است. افراد با مهارت‌های «ابراز وجود ضعیف» مشکلات گوناگونی برای خودشان ایجاد می‌کنند؛ برای مثال، شخصی که نمی‌تواند به تقاضای دیگران «نه» بگوید، احتمالاً زیر فشار این تقاضاها خرد خواهد شد. آموزش ابراز وجود، شیوه مداخله ساخت‌یافته‌ای برای بهبود اثربخشی سبک ارتباطی افراد است. این رویکرد مختص جمعیت‌های بالینی و بیماران نیست؛ بلکه در حد وسیع در دنیای تجارت و در حوزه‌های فروش و مدیریت کاربرد دارد.

آموزش «ابراز وجود» به مثابه یک رویکرد درمانی برای افرادی پیشنهاد شده است که در موقعیت‌های بین فردی اضطراب دارند.

فرنچ^۲ (۱۹۸۲)، به نقل از بیابانگرد، (۱۳۷۳) عزت نفس را سپری فرهنگی در مقابل اضطراب می‌داند. تفردی و ساوان^۳ (۲۰۰۱) ابعاد اصلی سازنده عزت نفس را در چهارچوب دو مؤلفه احترام و علاقه‌مندی قابل تمایز می‌دانند. ماسترز^۴، بریش، هولونوریم (۲۰۰۵) ابراز وجود یا جرئت‌ورزی را به شرح زیر تقسیم کرده‌اند:

۱- رد قاطعانه: در این شیوه فرد به صورتی که جامعه‌پسندانه باشد، درخواست‌های تحمیلی دیگران را رد می‌کند.

۲- بیان قاطعانه: در این شیوه، فرد توانایی بیان احساسات مثبت مثل قدردانی از دیگران، ابراز محبت، علاقه، بیان تمجید و ستایش را دارد.

1. Social anxiety

2. Ferenc

3. Tafarodi, & Sawan

4. Masters, Burish, Hollon, Rimm

۳- درخواست قاطعانه: در این شیوه، فرد توانایی بیان و مطرح کردن درخواست‌هایی را از دیگران به منظور تسهیل تأمین نیازهای فردی یا رسیدن به اهداف خود دارد.

همچنین باید گفت افسردگی، اضطراب و پرخاشگری اغلب نمودی از موضوعات حل‌نشده ناشی از تجارب گذشته یا شرایط موجود است. بنابراین لازم است فضایی مناسب در جلسه‌های درمانی فردی یا گروهی برای افراد ایجاد شود. روش‌های متعددی برای درمان اضطراب تحصیلی و افزایش کارایی دانش‌آموزان وجود دارد که یکی از این روش‌ها آموزش ابراز وجود است. پژوهش‌های دلاتر و مک نارما^۱ (۱۹۸۶) و دلوتی^۲ (۱۹۸۱) نشان داده‌اند آموزش ابراز وجود در کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر است. همچنین دلاتر و مک نارما (۱۹۸۱)، دلوتی^۳ (۱۹۸۱) در مطالعات خود نشان می‌دهند که آموزش ابراز وجود باعث افزایش قاطعیت و ابراز وجود می‌شود. در همین زمینه، آریندل^۴، سندرمن، هاگمن و پیکرزگیل (۱۹۹۱) در پژوهش‌های متعددی همبسته‌های ابراز وجود در نمونه‌های بالینی و غیربالینی را بررسی کرده نشان داده‌اند که بین رفتار غیرجرئت‌ورزانه با ترس‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی، پرخاشگری‌های درونی (نظیر انتقاد افراطی از خود و احساس گناه هذیانی)، کم‌رویی، نداشتن اعتماد به نفس و عزت نفس ضعیف، رابطه وجود دارد. همچنین آنها دریافتند که بین رفتار غیرجرئت‌ورزانه یا رفتارهای مستقل، خودبستگی اجتماعی، اعتماد به نفس و عزت نفس زیاد، رابطه منفی وجود دارد.

در پژوهشی دیگر تمپل^۵ و رابسون (۱۹۹۱)، تأثیر جرئت‌ورزی بر عزت نفس را بررسی کرده و نشان داده‌اند که عزت نفس آزمودنی‌ها پس از انجام مداخله به طور معناداری افزایش یافته است و این افزایش در پیگیری‌های بعدی نیز مشاهده شده است. همچنین لین^۶ و همکاران (۲۰۰۴) در پژوهشی نشان دادند که آموزش ابراز وجود باعث بهبود ابراز وجود، عزت نفس، تعاملات میان فردی و مهارت‌های ارتباطی می‌شود؛ ضمن اینکه اضطراب اجتماعی را نیز کاهش می‌دهد. در همین زمینه، قراگوزلو^۷ و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که عزت نفس با جرئت‌ورزی همبستگی زیادی دارد؛ البته در نتایج برخی پژوهش‌ها تناقض‌هایی مشاهده می‌شود؛ مثلاً روزنبرگ^۸ (۱۹۹۷) در پژوهشی نشان می‌دهد که آموزش قاطعیت تأثیر چندانی بر کاهش اضطراب و افزایش جرئت‌ورزی ندارد. در ایران، نیز پژوهش‌هایی در این زمینه انجام شده است؛ مثلاً غفاریان‌زاده (۱۳۷۹) در یک پژوهش آزمایشی تأثیر مثبت آموزش جرئت‌ورزی را بر پیشرفت

1. Dallater&Maknarma

2. Delloti

3. Delloti

4. A rindell, Sanderman, Hageman, Pickersigill

5. Temple Rabson,

6. Lin

7. Karogozoglu &et al

8. Rosenberg,

تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دختران دانش‌آموز تهران گزارش کرده است. در پژوهشی دیگر هرمزی‌نژاد، شهنی و نجاریان (۱۳۷۹) نشان دادند که همبستگی چندگانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود از همبستگی ساده هریک از متغیرهای ذکر شده بیشتر است. بنابراین، با توجه به موارد یادشده، این پژوهش به دنبال تبیین این مسئله است که آیا آموزش ابراز وجود بر عزت نفس، کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش قاطعیت دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان مؤثر است؟

روش

طرح این پژوهش نیمه‌تجربی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمام دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز است. برای انتخاب نمونه، ابتدا به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان ۴ ناحیه اهواز، یک ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شد، ناحیه مذکور دارای ۱۷ دبیرستان دخترانه بوده که مجموعاً ۵۸ پایه اول و تعداد تقریبی ۱۶۸ دانش‌آموز سال اول مشغول به تحصیل بوده‌اند؛ سپس از بین دبیرستان‌های دخترانه آن ناحیه یک کلاس به صورت تصادفی برای گروه آزمایش و یک کلاس برای گروه گواه انتخاب شده است. به طور کلی، کل نمونه شامل ۴۲ دانش‌آموز دختر سال اول مقطع متوسطه بوده که تعداد ۲۱ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۲۱ دانش‌آموز در گروه گواه قرار گرفته‌اند. لازم به ذکر است که در آغاز پژوهش، کلاسی که برای گروه آزمایش انتخاب شد، شامل ۲۵ دانش‌آموز و گروه گواه شامل ۲۳ دانش‌آموز بوده است؛ اما به دلیل کاهش آزمودنی نمونه نهایی دانش‌آموزان که تا پایان پژوهش حضور داشتند، برای گروه گواه و آزمایش ۲۱ نفر بوده است. ابتدا از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد؛ سپس گروه آزمایشی توسط یک متخصص روان‌شناسی بالینی آموزش دیده به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه در معرض متغیر مستقل قرار گرفته است، بعد از یک هفته از پایان آموزش، مجدداً برای هر دو گروه پس‌آزمون اجرا شد.

ابزار اندازه‌گیری: به منظور اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر از ابزارهای زیر استفاده شده است:

۱- پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

پرسشنامه کوپر اسمیت (۱۹۶۷ نقل از نیسی و شهنی ییلاق ۱۳۸۰)، یک مقیاس ۵۸ ماده‌ای، خودگزارشی و مدادکاغذی است که ۸ ماده آن دروغ‌سنج است و ۵۰ مورد دیگر آن، به چهار خرده‌مقیاس که شامل عزت نفس خود، عزت نفس اجتماعی (همسالان)، عزت نفس خانوادگی (والدین) و عزت نفس تحصیلی (آموزشگاه) بوده، تقسیم شده است.

شیوه نمره‌گذاری این مقیاس، به صورت صفر و یک بوده است. هرچه نمره فرد در این مقیاس بیشتر باشد، نشان‌دهنده عزت نفس بیشتر است. حداقل نمره‌های اکتسابی هر فرد، صفر و حداکثر نمره وی ۵۰ خواهد بود. تحقیقات متعددی ضریب اعتبار مقیاس کوپر اسمیت را تأیید کرده است. در مطالعه نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰) که روی دانش‌آموزان سال اول تا سوم دبیرستان‌های نجف‌آباد انجام شده است، ضریب اعتبار این مقیاس، از طریق هم‌بسته‌ردن نمره‌های آزمون با معدل آخر سال آنان محاسبه شده است. ضرایب به‌دست‌آمده برای پسران ۰/۶۹ و برای دختران ۰/۷۱ بوده که در سطح $p = ۰/۰۰۱$ معنی‌دار است. در تحقیق حاضر، برای تعیین پایایی پرسشنامه عزت نفس از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شده که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۸۳ و ۰/۷۰ است؛ این موضوع نشان‌دهنده ضرایب پایایی قابل قبول است.

۲- پرسشنامه اضطراب اجتماعی

این مقیاس را واتسون و فرند (۱۹۶۹) نقل از مهربابی‌زاده هنرمند، تقوی و عطاریان، (۱۳۸۸) به‌منظور تشخیص و ارزیابی اضطراب اجتماعی ساخته است. برای تهیه مقیاس فوق، بنا به پیشنهاد جکسون^۱ ۱۴۵ ماده با استفاده از روش تحلیل منطقی از بین خزانه ماده‌ها برگزیده شد؛ آنگاه، پس از آزمون تجربی، ۵۸ ماده انتخاب شده است. این پرسشنامه ۵۸ ماده‌ای دارای دو خرده‌مقیاس است: الف) مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی^۲ و ب) مقیاس ترس از ارزیابی منفی^۳.

پیوستار پاسخ‌های این مقیاس بر پایه طیف «درست» و «نادرست» مشخص شده و نمره‌های صفر و یک به هر پاسخ اختصاص یافته است. کسب نمره بیشتر در آن، نشانه ترس از ارزیابی منفی بیشتر است. لازم به ذکر است که مقیاس‌های اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی را مهربابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۸) در اهواز ترجمه کرده و اعتبار و پایایی آن نیز مشخص شده است. پرسشنامه‌های اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی، در چند پژوهش به کار گرفته شده و ضرایب پایایی آنها با استفاده از روش‌های بازآزمایی و آلفای کرونباخ، ۰/۶۰ تا ۰/۹۴ گزارش شده است.

در تحقیق حاضر، برای تعیین پایایی پرسشنامه اضطراب اجتماعی از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۸۴ و ۰/۶۴. به دست آمده است.

۳- پرسشنامه ابراز وجود

این مقیاس را در سال ۱۹۸۵، دانگ^۴، هالبرگ، سلمون و هاس ساخته است. پرسشنامه ابراز وجود

1. Jackson
2. Social Avoidance and Distress
3. Fear of Negative Evaluation
4. Dong, Hallberg, Selmon, Hass

متشکل از هفت دسته پاسخ است که سه دسته از آنها منفی هستند که عبارت‌اند از ابراز عقاید نامعمول یا متفاوت، تقاضای تغییر رفتار از دیگران و درخواست‌های نامعقول آنها چهار پاسخ دیگر مثبت هستند که عبارت‌اند از قبول کاستی‌های خود، رد و بدل کردن تعارف، شروع و ادامه تعاملات و ابراز احساسات مثبت. این مقیاس دارای ۳۳ ماده است که هر ماده ۳ گزینه دارد. این ماده، سؤالات را به صورت خودابرازی، نبود خودابرازی، پرخاشگری و پرخاشگری منفعل طبقه‌بندی شده است. در مقیاس خودابرازی هر سؤال از ۳ گزینه تشکیل شده که یکی از گزینه‌ها برای پاسخ مناسب (خودابرازی) در نظر گرفته شده است که به آن نمره ۱ داده می‌شود و به بقیه پاسخ‌ها نمره صفر تعلق می‌گیرد. دامنه نمره به دست آمده بین ۰ تا ۳۳ است. نمرات بیشتر در این مقیاس، گویای خودابرازی بیشتر است. منصوری (۱۳۷۷)، برای اعتباریابی این مقیاس، این آزمون را به طور همزمان با مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت در نمونه دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهرستان اهواز اجرا کرده است. ($n = 240$) همبستگی بین این دو ۰/۱۶ بوده که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است.

بر اساس تحقیقات لین و همکاران (۲۰۰۴) اعتبار همزمان خودابرازی بر اساس همبستگی با دو ابزار دیگر نسبتاً پایین بود؛ اما هر دوی آنها از لحاظ آماری معنی‌دار بوده است. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی پرسشنامه ابراز وجود با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تصنیف محاسبه گردید که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۲ است؛ این نتایج گویای ضرایب قابل قبول پرسشنامه مذکور است.

- مرحله آموزش ابراز وجود

در این پژوهش آموزش ابراز وجود به دانش‌آموزان گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای انجام شده که خلاصه جلسات در جدول زیر بیان شده است:

خلاصه جلسات آموزشی

جلسه اول
- توضیح ابراز وجود و ضرورت آن در رفتار اجتماعی و فواید آن و ضررهای نبود ابراز وجود در موقعیتهای اجتماعی.
جلسه دوم
صحبت درباره حقوق فرد در جامعه و آشناساختن دانش‌آموزان با حقوق خود.
جلسه سوم
بحث درباره رفتارهایی که مبتنی بر ابراز وجود است و همچنین رفتارهایی که میتواند جایگزین باشد. همچنین انواع مختلف رفتار (پرخاشگرانه، انفعالی، توأم با ابراز وجود) در قالب مثالهایی از موقعیتهای زندگی توضیح داده شد.
جلسه چهارم
خشم: بحث در خصوص خشم و موقعیتهایی که منجر به خشم میشود، مانند احساس ناکامی، تهدید و ...
جلسه پنجم
آموزش راههای کنار آمدن با خشم: ۱- دیگران را از دلیل عصبانیت خود آگاه کنید ۲- اصلاح برداشت ما از رفتار دیگران ۳- ورزش: ورزش باعث کاهش خشم میشود و...
جلسه ششم:
بحث درباره درخواستکردن و بله گفتن و اینکه با بله یا نه گفتن محدود خود را مشخص میکنیم و به دیگران نشان می-دهیم که دوست داریم چگونه با ما رفتار کنند و مرزها کجاست؟
جلسه هفتم
بحث درباره ضرورت و دلایل انتقادکردن و اینکه انتقادکردن میتواند ملاکی باشد برای ارزیابی خودمان، اصلاح اشکالات، تکامل خود، جلوگیری از تکرار خطاها و ...
جلسه هشتم
ارتباط کلامی و غیرکلامی: گفتگو درباره عوامل مؤثر در تأثیرگذاری ارتباط کلامی؛ برای مثال: بلندی صدا، وضوح گفتار، آهنگ صدا و تکیه بر برخی کلمات، بردن نام فرد در گفتگو و...
جلسه نهم
ارتباط غیرکلامی: ارتباط چشمی، تایید گفتار با تکان سر، نحوه ارتباط چشمی، نوع لباس.
جلسه دهم
جمع‌بندی نهایی: مروری بر مطالب جلسات قبل و پاسخ به نظر دانش‌آموزان درباره تکالیف جلسات پیش و برخی تغییرات رفتاری که دانش‌آموزان ذکر میکردند.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمره عزت نفس، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرها

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه	میانگین M	انحراف معیار S
عزت نفس	پیش‌آزمون	آزمایش	۳۱/۴۳	۷/۴۵
		گواه	۳۱/۶۷	۶/۵۶
	پس‌آزمون	آزمایش	۳۵/۷۱	۶/۸۲
		گواه	۳۱/۰۵	۶/۷۸
عزت نفس خود کلی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۷/۶۲	۴/۱۲
		گواه	۱۷/۷۱	۴/۲۹
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۹/۸۶	۳/۶۲
		گواه	۱۷/۶۲	۴/۱۸
عزت نفس اجتماعی	پیش‌آزمون	آزمایش	۴/۵۲	۱/۷۵
		گواه	۴/۳۳	۱/۴۲
	پس‌آزمون	آزمایش	۵/۲۴	۱/۴۴
		گواه	۴/۱۰	۱/۳۰
عزت نفس خانوادگی	پیش‌آزمون	آزمایش	۴/۷۶	۱/۷۸
		گواه	۵/۰۵	۱/۵۹
	پس‌آزمون	آزمایش	۵/۷۶	۱/۷۵
		گواه	۴/۷۶	۱/۶۷

۱/۵۰	۴/۵۲	آزمایش	پیش آزمون	عزت نفس تحصیلی	
۱/۲۴	۴/۵۷	گواه			
۱/۳۸	۴/۸۶	آزمایش	پس آزمون		
۱/۳۲	۴/۵۷	گواه			
۸/۷۹	۳۱/۸۶	آزمایش	پیش آزمون		اضطراب اجتماعی
۶/۰۷	۲۷/۱۰	گواه			
۹/۸۳	۲۳/۶۲	آزمایش	پس آزمون		
۵/۹۷	۲۹/۲۴	گواه			
۴/۹۳	۱۳/۴۳	آزمایش	پیش آزمون	اجتناب و پریشانی اجتماعی	
۳/۲۲	۱۱/۷۱	گواه			
۵/۵۶	۹/۸۱	آزمایش	پس آزمون		
۳/۷۹	۱۳/۲۹	گواه			
۵/۱۸	۱۸/۸۱	آزمایش	پیش آزمون		ترس از ارزیابی منفی
۴/۴۲	۱۵/۵۲	گواه			
۵/۸۱	۱۳/۸۱	آزمایش	پس آزمون		
۴/۱۰	۱۵/۹۵	گواه			
۴/۴۱	۱۸/۲۴	آزمایش	پیش آزمون	ابراز وجود	
۵/۰۳	۲۰/۵۲	گواه			
۶/۳۶	۲۳/۱۹	آزمایش	پس آزمون		
۴/۹۶	۱۹/۵۲	گواه			

همانطور که از جدول بالا پیداست، نمرات عزت نفس کلی و خرده‌مقیاس‌های آن و همچنین ابراز وجود گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون افزایش و در اضطراب اجتماعی کاهش چشمگیری داشته است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شده است؛ ولی قبل از آن آزمون‌های کلموگراف- اسمیرنوف برای پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات در جامعه و آزمون بررسی

پیش فرض همگنی شیب رگرسیون برای متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود اجرا شده است که نتایج آن در جداول ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنف

نرمال بودن توزیع نمرات	گروهها	کلموگروف - اسمیرنف			گروهها	گروهها	کلموگروف - اسمیرنف		
		آماره	درجه آزادی	معنی داری			آماره	درجه آزادی	معنی داری
عزت نفس	آزمایش	.۱۵۹	۲۱	.۱۷۹	گواه	.۱۲۷	۲۱	.۲۰۰	
مؤلفه خود کلی	آزمایش	.۱۶۶	۲۱	.۱۳۶	گواه	.۱۵۹	۲۱	.۱۷۷	
مؤلفه اجتماعی	آزمایش	.۱۳۴	۲۱	.۲۰۰	گواه	.۱۵۸	۲۱	.۱۸۱	
مؤلفه خانوادگی	آزمایش	.۳۷	۲۱	.۲۰۰	گواه	.۱۵۵	۲۱	.۲۰۰	
مؤلفه تحصیلی	آزمایش	.۱۷۸	۲۱	.۰۸۲	گواه	.۱۷۵	۲۱	.۰۹۲	
اضطراب اجتماعی	آزمایش	.۱۱	۲۱	.۲۰۰	گواه	.۱۳۳	۲۱	.۲۰۰	
پیشانی اجتماعی	آزمایش	.۱۰۹	۲۱	.۲۰۰	گواه	.۱۳۱	۲۱	.۲۰۰	
ترس از ارزیابی	آزمایش	.۱۵۲	۲۱	.۰۰	گواه	.۱۶۸	۲۱	.۱۲۴	
ابراز وجود	آزمایش	.۱۴۱	۲۱	.۰۰	گواه	.۱۲۵	۲۱	.۲۰۰	

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می شود، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود تأیید می شود؛ بدنی معنی که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون و در هر دو گروه آزمایش و گواه تأیید شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیبهای رگرسیون

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معنی داری
عزت نفس	تعامل گروه * پیش آزمون	۱/۸۲	.۱۸۵
مؤلفه خود کلی		۱/۷۶	.۱۹۳
مؤلفه اجتماعی		.۳۶۱	.۵۵۲
مؤلفه خانوادگی		.۹۲۳	.۳۴۶
مؤلفه تحصیلی		.۰۱۶	.۹۰۱
اضطراب اجتماعی		.۳۱۳	.۵۷۶
اجتناب و پیشانی اجتماعی		.۳۰۶	.۵۸۴
ترس از ارزیابی منفی		.۱۸۶	.۰۶۶۸
ابراز وجود		۱/۲۶	.۰۲۶۷

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مقدار F تعامل برای تمام متغیرهای تحقیق غیرمعنی‌دار است؛ بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می‌شود.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری (مانکوا)

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی‌داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلاپی	۰/۴۶۹	۳	۳۵	۱۰/۳۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۰/۹۹۷
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۶۳۱	۳	۳۵	۱۰/۳۲	۰/۰۰۰	۰/۰۴۷	۰/۹۹۷
آزمون اثر هتلینگ	۰/۸۸۵	۳	۳۵	۱۰/۳۲	۰/۰۰۰	۰/۴۷	۰/۹۹۷
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۸۸۵	۳	۳۵	۱۰/۳۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷	۰/۹۹۷

همان‌طور که از جدول بالا پیداست، با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، نشان می‌دهد که بین دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (عزت نفس، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود) تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود ($p < 0.001$ و $f = 10.32$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، سه تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا انجام شده که نتایج در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری p	مجذور اتا	توان آماری
پیش‌آزمون	۷۷۵/۶۳	۱	۷۷۵/۶۳	۴۸/۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶	۱/۰۰
گروه	۲۷۳/۳۸	۱	۲۷۳/۳۸	۱۷/۰۴	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۸۰
خطا	۵۹۳/۵۱	۳۷	۱۶/۰۴				

۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۰۰۰۱	۳۰/۵۰	۱۱۰۹/۱۹	۱	۱۱۰۹/۱۹	پیش آزمون	اضطراب اجتماعی
۰/۹۹۷	۰/۳۸	۰/۰۰۰۱	۲۳/۰۲	۸۳۷/۲۶	۱	۸۳۷/۲۶	گروه	
				۳۶/۳۶	۳۷	۱۳۴۵/۴۷	خطا	
۰/۹۹۶	۰/۳۰	۰/۰۰۰۱	۲۲/۲۹	۴۴۱/۳۱	۱	۴۴۱/۳۱	پیش آزمون	ابراز وجود
۰/۹۶۳	۰/۶۶	۰/۰۰۰۱	۱۴/۷۶	۲۹۲/۳۵	۱	۲۹۲/۳۵	گروه	
				۷۹/۷۹	۳۷	۷۳۲/۵۳	خطا	

همانطوری که در جدول بالا نشان داده شده است، با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ عزت نفس تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = 17/04$ و $p < 0/0001$). بنابراین می توان گفت، آموزش ابراز وجود، موجب افزایش عزت نفس گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/61$ است؛ به عبارت دیگر، 31 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون عزت نفس، مربوط به تأثیر آموزش ابراز وجود (عضویت گروهی) است. توان آماری برابر با $0/980$ است؛ یعنی اگر این تحقیق 1000 مرتبه تکرار شود، فقط 20 مرتبه ممکن است، فرضیه صفر به اشتباه تأیید شود.

همچنین با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ اضطراب اجتماعی تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = 23/02$ و $p < 0/0001$). به عبارت دیگر، آموزش ابراز وجود، موجب کاهش اضطراب اجتماعی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/38$ است؛ به عبارت دیگر، 38 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون اضطراب اجتماعی مربوط به تأثیر آموزش ابراز وجود (عضویت گروهی) است. توان آماری برابر با $0/997$ است؛ یعنی اگر این تحقیق 1000 مرتبه تکرار شود، فقط 3 مرتبه ممکن است، فرضیه صفر به اشتباه تأیید شود. با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ ابراز وجود تفاوت معنی داری وجود دارد ($F = 14/76$ و $p < 0/0001$)؛ به عبارت دیگر، آموزش ابراز وجود با توجه به میانگین ابراز وجود دانش آموزان دختر گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش ابراز وجود گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/28$ است؛ به عبارت دیگر، 28 درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون ابراز وجود، مربوط به تأثیر آموزش ابراز وجود (عضویت گروهی) است. توان آماری برابر با $0/963$ است؛ یعنی اگر این تحقیق 1000 مرتبه تکرار شود، فقط 37 مرتبه ممکن است فرضیه صفر به اشتباه تأیید شود.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس، اضطراب اجتماعی و قاطعیت دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهرستان اهواز بررسی شده است. یکی از یافته‌های این پژوهش این است که آموزش ابراز وجود موجب افزایش عزت نفس در دانش‌آموزان می‌شود. نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش‌های وهر، کافمن و آروین (۱۹۸۷)، آریندل، سندرم، هاگمن و پیکرزگیل (۱۹۹۱)، تیمپل و رابسون (۱۹۹۱)، براون و کارمیشل (۱۹۹۲)، لین و همکاران (۲۰۰۴)، قرارگوزولو و همکاران (۲۰۰۸)، هرمزی‌نژاد، شهنی و نجاریان (۱۳۷۹)، شهنی و نیسی (۱۳۸۰) و بحرینی و همکاران (۱۳۸۳) هم‌خوانی دارد و همگی این پژوهش‌ها و همچنین پژوهش حاضر تأیید می‌کنند که آموزش ابراز وجود باعث افزایش عزت نفس در دانش‌آموزان می‌شود.

در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان چنین عنوان کرد که رفتار جرئت‌ورزانه با خودپنداشت مثبت، عزت نفس، تسلط، خودبستگی و اعتماد به نفس همبستگی دارد و رفتارهای غیرجرئت‌ورزانه، بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی بسیاری با ترس‌ها و اضطراب دارند. ابراز وجود، در واقع احترام‌گذاردن به خود و دیگران است و هرگاه فرد ارزیابی مثبتی از عملکرد خود داشته باشد، به دنبال آن عزت نفس نیز افزایش می‌یابد.

افراد واجد مهارت ابراز وجود در روابط اجتماعی به‌صورت صادقانه، صمیمی و مثبت ظاهر می‌شوند و این افراد به توانایی‌های خود اعتماد می‌کنند و احساس کنترل بیشتری بر زندگی دارند. با توجه به رابطه بیان‌شده درباره ارتباط بین مهارت ابراز وجود و عزت نفس آنچه استنباط می‌شود این است که یکی از راه‌های افزایش عزت نفس می‌تواند آموزش ابراز وجود باشد. از سوی دیگر، می‌توان گفت عزت نفس زیاد، باعث تقویت رفتار جرئت‌ورزانه می‌شود.

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش این است که آموزش ابراز وجود موجب کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان می‌شود. نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج پژوهش‌های، دلوتی (۱۹۸۱)، آردیندل، و همکاران (۱۹۹۱)، لین و همکاران (۲۰۰۴) هرمزی‌نژاد، شهنی و نجاریان (۱۳۷۹)، نیسی و شهنی (۱۳۸۰)، شرقی (۱۳۸۲) و رحیمی و همکاران (۱۳۸۵) هماهنگ است. در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان چنین عنوان کرد که احتمالاً دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی زیاد، به دلیل ترس از طردشدن و ترس از ارزیابی منفی نسبت به عملکرد خود از جانب دیگران حساس هستند و شاید این ترس، آنها را در موقعیت‌های اجتماعی به گونه‌ای مضطرب و پریشان می‌کند که جرئت اظهار نظر و عقیده را از دست می‌دهند و با توجه به اینکه آموزش ابراز وجود باعث می‌شود که فرد با عزت نفس زیاد و با نگاه واقع بینانه، کنترل بهتری بر اضطراب خود داشته باشد، می‌توان نتیجه گرفت که این آموزش میتواند اضطراب اجتماعی را کاهش دهد.

یافته دیگر پژوهش این است که آموزش ابراز وجود موجب افزایش قاطعیت در دانش‌آموزان دختر می‌شود. این یافته پژوهشی با نتایج پژوهش‌های هر و همکاران (۱۹۸۷)، براون، و کارمیشل (۱۹۹۲)، قراگوزلو و همکاران (۲۰۰۸)، توکلی و همکاران (۲۰۱۰)، شهنی و نیسی (۱۳۸۰)، شرقی (۱۳۸۲)، رحیمی و همکاران (۱۳۸۵)، پاییزی و همکاران (۱۳۸۶) و غریب‌وند (۱۳۸۹) همخوانی دارد.

در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان به نظریات پشگامان عرصه آموزش ابراز وجود از آغاز تاکنون اشاره کرد. ولپی اولین کسی است که اصطلاح ابراز وجود را به کار برد. او اعتقاد داشت می‌توان ابراز وجود را به مثابه شیوه رفتاری بسیار خلاقانه به مراجعان آموزش داد؛ بنابراین باید در نظر داشت که هدف آموزش ابراز وجود، ایجاد توانایی در فرد برای رویارویی واقع‌بینانه با موقعیت‌های بیرونی است که گاهی تنش‌آفرین و فشارزا هستند. چنانچه بسیاری از دانش‌آموزان بنابر دلایل مختلفی همچون شیوه‌های تربیتی و مسائل فرهنگی، از مهارت‌های ابراز وجود محروم بوده‌اند؛ یا قادر به استفاده از مهارت‌های موجود در موقعیت‌های عملی نباشند، می‌توان امیدوار بود که با آموزش کاربردی و تمرین این مهارت‌ها، بر بسیاری از مشکلات از جمله اضطراب افسردگی و کمبود عزت نفس غلبه کرد؛ از طرف دیگر بهبود این مهارت‌ها با توانایی بیشتر در برخورد با مشکلات تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان همراه خواهد شد که به نوبه خود به احساس رضایت و خشنودی بیشتری در زندگی منجر می‌شود. با این حال، از آن جا که ابراز وجود مهارتی است که نیاز به تمرین و تکرار دارد تا به صورت رفتار عادی درآید، به نظر می‌رسد باید جلسات بیشتر و برنامه‌ریزی گسترده‌تری انجام شود تا مفهوم ابراز وجود بخش ثابتی از الگوی رفتاری افراد شود.

محدودیت‌های پژوهش

به دلیل محدودیت آموزشی دبیرستان، امکان انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها وجود نداشت و به‌ناچار دو کلاس برای گروه‌های آزمایش و گواه انتخاب شدند. یکی دیگر از محدودیت‌ها اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون با همان پرسشنامه‌ها بود که پیشنهاد می‌شود در پس‌آزمون از پرسشنامه‌های هم‌تا استفاده شود و همچنین آزمون پیگیری بعد از دو ماه برگزار شود.

منابع

- بحرینی، م، محمدی باغملائی؛ م. م. زارع، م و شهامت، ش (۱۳۸۴). «تأثیر آموزش ابراز وجود بر میزان اعتماد به نفس دانشجویان پرستاری». *مجله ارمغان دانش*، سال دهم. شماره ۱ (پای در پی ۳۷). ۸۹ - ۹۶.
- بیابانگرد، ا (۱۳۷۳). *روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان*. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- پاییزی، م؛ شهر آرای، م و صفایی، پ (۱۳۸۶). «بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر سال دوم تجربی شهرستان تهران». *فصلنامه مطالعات روانشناختی*، سال سوم، شماره ۴ (پیاپی ۱۲) ۲۵ - ۳۷.
- رحیمی، ج؛ حقیقی، ج، مهربابی‌زاده هنرمند، م و بشلیده، ک (۱۳۸۵). «بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان بر سال اول مقطع متوسطه». *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهیدچمران اهواز*، سال ۱۳، شماره ۱، ۱۱۱ - ۱۲۶.
- شرقی، ح (۱۳۸۰). *بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر عملکرد تحصیلی، اضطراب اجتماعی، پرخاشگری، افسردگی و ابراز وجود دانشجویان ابراز وجود پایین مراکز تربیت معلم استان خوزستان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهیدچمران اهواز.
- غفاریان زاده، ا (۱۳۷۹). *تأثیر آموزش مشاوره گروهی جرأت‌ورزی بر پیشرفت تحصیلی و مهارت اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقاطع راهنمایی و دبیرستان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه تهران.
- منصوری، ف. (۱۳۷۷). *بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با ابراز وجود در دانش‌آموزان دختر نظام جدید آموزشی شهرستان اهواز*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- موتابی، ف. و کاظمزاده عطوفی، م. (۱۳۸۵). *مهارت رفتار جرأت‌مندانه: کتاب کار دانشجویان*. تهران: دانژه.
- مهربابی‌زاده هنرمند، م؛ تقوی، ف. و عطاریان، ی. (۱۳۸۸). «تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر». *مجله علوم رفتاری*، شماره ۳ (۱) ۵۹ - ۶۴.
- نیسی، ع. و شهنی بیلاقی، م. (۱۳۸۰). «تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی شهر اهواز». *مجله علوم تربیتی و روانشناسی*، دوره ۸ شماره ۱ و ۲، ۱۱ - ۳۰.
- هرمزی‌نژاد، م؛ شهنی بیلاقی، م. و نجاریان، ب. (۱۳۷۹). «رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهیدچمران

- اهواز». مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره سوم، شماره‌های ۳ و ۴. ۲۹-۵۰.
- Arrindell, W. A.; Sanderman, R.; Hageman, W. J. & Pickers Gill, M. J. (1991). Correlates of assertiveness in normal and clinical samples: A multidimensional social approach. *Behavior Research and Therapy*, 12(4). 153-252.
- Brown. G. T. & Carmichale, K. (1992). Assertiveness training for clients with psychiatric illness: A pilot study. *British Journal of Occupational Therapy*, 55(4), 137-140.
- Dellater, R. & Maknarma, J. R. (1986). The social impact of assertiveness. *Journal of Behavior Modification*, 13, 139-158.
- Deluty, R. H. (1981). Assertiveness in children: Some research consideration. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10, 149-159.
- Department of Psychiatry (2005). Assertive Communication skills .Available at [http://www.Dartmouthpsychiatry. Org/](http://www.Dartmouthpsychiatry.Org/).
- Dong, Y.; Hallberg. E.; Selmon, A & Hass, H. (1985). Effects of assertion training on aggressive behavior of adolescent. *Journal of Counseling Psychology* 26(5), 459-461.
- Karagozogl, Serife. Kahve, Emine. Koc Oznur & Adamisoglu, Derya (2008). Self-esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse education today*. (28). P. 641-649.
- Lin Y. Y. R.; Shiah, I. S.; Chang, Y. C.; Lai, T. J.; Wany, K. Y. & Chou, R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medial. Student's assertiveness, self- esteem. And interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Toda*. 24, 656-665.
- Masters, J. C.; Burish, I. J.; Hollen, S. D. & Rimm. D. E. (2005). Assertion training methods. Behavior therapy. New York: Haecourthrace Ivanovich. Publishers Inc.
- Rosenberg, F. (1997). The teacher's role in the application of assertive discipline program for students in Venezuela and primary school. *School Psvchology-International*, 11(2), 143-146.
- Tafarodi, R. W. & Sawan, W. B. (2001). Two dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*. 31, 653-673.
- Temple, S., & Robson, P. (1991). The effects of assertiveness training on self esteem. *British Journal of occupational Therapy*, 54(9), 329-332.
- Weher, S.; Kaufman, V. & Aelvin, G. (1987). The effects of assertive training on the anxious adolescents. *Adolescence*, 22, 195-205.