

مجله علوم تربیتی و روانشناسی
دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۷۹
دوره سوم، سال هفتم، شماره‌های ۳ و ۴
صص: ۵۰-۲۹

رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز

معصومه هرمزی نژاد*

دکتر منیجه شهنی بیلاق**

دکتر بهمن نجاریان**

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز می‌باشد. نمونه تحقیق ۱۶۰ پسر و ۱۶۰ دختر دانشجوی بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. آزمودنیها پرسشنامه خودگزارشی ابراز وجود (ASRI) پرسشنامه عزت نفس آیزنک، مقیاس اضطراب اجتماعی (SAS) و مقیاس کمال‌گرایی اهواز (APS) را تکمیل نمودند. نتایج تحقیق (در کل آزمودنیها، آزمودنیهای پسر و آزمودنیهای دختر) نشان داد که عزت نفس با ابراز وجود رابطه مثبت دارد. اضطراب اجتماعی با ابراز وجود رابطه منفی دارد. در کل آزمودنیها و آزمودنیهای پسر کمال‌گرایی با ابراز وجود رابطه منفی دارد. ولی در آزمودنیهای دختر، بین کمال‌گرایی و ابراز وجود رابطه معنی‌داری مشاهده نشد. نتایج تحلیل رگرسیون، در کل آزمودنیها، آزمودنیهای پسر و آزمودنیهای دختر، نشان داد که همبستگی چندگانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود، از همبستگی ساده هر یک از متغیرهای ذکر شده بیشتر است.

کلید واژگان: عزت نفس، اضطراب اجتماعی، کمال‌گرایی، ابراز وجود

* کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

** عضو هیأت علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

مقدمه

یادگیری رفتار توأم با ابراز وجود تا حدود زیادی می‌تواند برترسها و اضطراب اجتماعی غلبه کنند. آلبرتی و امونز^۶ (۱۹۷۴)، تحت تأثیر رویکرد انسان‌گرایانه^۷ راجرز^۸ (۱۹۶۱) و فنون رفتاری و لپی قرار گرفتند. آنها اهمیت رشد عزت نفس^۹ و همچنین انضمام ابراز احساسات مثبت را به عنوان قسمتی از آموزش ابراز وجود مورد تأکید قرار دادند.

براین اساس ابراز وجود، به معنی احترام گذاشتن به خود و دیگران است، بدین معنی که عقاید، باورها افکار و احساسات ما و دیگران، به یک اندازه اهمیت دارند. همه ما مستحق دریافت احترام از طرف دیگران هستیم، اما گاهی لازم است، آنها را از این حقیقت مطلع نماییم. به عنوان یک فرد، این حق ما است که صرف‌نظر از نژاد، جنسیت، طبقه اجتماعی، مذهب و غیره، مورد احترام واقع شویم. اما باید در نظر داشت که اگر فرد برای خود حرمت قائل نباشد و به عقاید، آرمانها و آرزوهایش، ایمان نداشته باشد، دیگر، چه انتظاری از

در دهه‌های اخیر، مهارت «ابراز وجود»^۱ یا رفتار «جرأت‌ورزانه»، توجه بسیاری از پژوهشگران و روانشناسان بالینی را به خود جلب نموده است. اهمیت مهارت ابراز وجود در ارتباطهای میان فردی، نقش مؤثر آن در تعاملهای اجتماعی و فراوانی رفتارهای غیر جرأت‌ورزانه در جمعیت‌های بالینی و غیربالینی، سبب گردید که در این زمینه پژوهشهای زیادی صورت گیرد و برنامه‌هایی تحت عنوان آموزش ابراز وجود^۲ (AT) طرح‌ریزی شود.

منظور از ابراز وجود، توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح، مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن می‌باشد (ریس و گراهام^۳، ۱۹۹۱، ترجمه شهنی بیلاق و رضائی).

ولپی^۴ (۱۹۵۸) اولین دانشمندی بود که اصطلاح «ابراز وجود» را به کاربرد و آموزش آن را مطمح نظر قرار داد. او بیماران مبتلا به اضطراب اجتماعی^۵ را افراد بدون جرأت معرفی نمود که توان ارائه پاسخ «نه» و اصرار برخواستنه خود را ندارند. به اعتقاد وی، میان پاسخهای جرأت‌ورزانه با اضطراب، تضاد جمع ناپذیری وجود دارد. بنابراین، بیماران با

- 1- assertion
- 2- Assertive Training
- 3- Rees & Graham
- 4- Wolpe
- 5- social anxiety
- 6- Alberti & Emmons
- 7- humanistic
- 8- Rogers
- 9- self-esteem

دیگران می‌تواند داشته باشد (ریس و گراهام، ۱۹۹۱)، ترجمه شهنی‌بیلاق و رضائی). بنابراین، عزت نفس و احترام به خود، نقش بسزایی در احقاق حقوق فرد دارد.

از دهه ۱۹۷۰ به بعد، متناسب با طرح گسترده نظریه‌های شناختی در روانشناسی، نقش عوامل شناختی و ادراکی در توانایی ابراز وجود مورد توجه قرار گرفت. گرین و یثو^۱ (۱۹۸۱) بر تأثیر عوامل شناختی و ارزشیابی فرد از خود تأکید کرده و آن را علت تعدد و تفاوت رفتارهای جرأت‌ورزانه قلمداد نمودند. آنها نشان دادند که افراد با حساسیت زیاد (نسبت به نظر دیگران) در انجام رفتار جرأت‌ورزانه ناکام می‌مانند. شوارتز و گاتمن^۲ (۱۹۷۶)، معیارهای کمال‌گرایانه و حساسیت نسبت به نظر دیگران را محل رفتارهای جرأت‌ورزانه قلمداد نمودند. ولپی (۱۹۵۸) در شخصیت افراد غیرجرأت‌ورز، بر وجود «ترس از دست دادن» اشاره می‌کند. به اعتقاد وی، فرد به دلیل ترس از این که «خوب و کامل عمل نکند» قادر نیست عواطفش را بیان و ابراز کند. تمپل و رابسون^۳ (۱۹۹۱) تأثیر

جرأت‌آموزی را بر عزت نفس در رده بزرگسالان مورد آزمایش قرار دادند. در این تحقیق، ۱۲ آزمودنی از کلاسهای آموزش جرأت‌ورزی و ۳۰ آزمودنی از کارگاههای

جرأت‌آموزی بیمارستانهای روانی، شرکت داشتند. محققین، با استفاده از یک پرسشنامه خودگزارشی ۳۰ ماده‌ای، عزت نفس را قبل و پس از آموزش، در چندین ماه به طور متوالی اندازه‌گیری نمودند. نتایج نشان داد که عزت نفس در اکثر آزمودنیها به طور معنی‌داری افزایش پیدا کرد و این بهبود، در پیگیریهای بعدی نیز مشاهده گردید.

آریندل، سندرم، هاگمن و پیکرزگیل^۴ (۱۹۹۱) در پژوهشهای متعدد و متفاوتی همبسته‌های ابراز وجود را در نمونه‌های بالینی و غیربالینی مورد بررسی قرار دادند. آنها در هشت بررسی، نشان دادند که بین رفتار غیرجرأت‌ورزانه با ترسهای اجتماعی، اضطراب اجتماعی، پرخاشگریهای درونی (نظیر نقد افراطی از خود، احساس گناه هذیانی)، کمروبی، فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس پایین، رابطه وجود دارد. همچنین، آنها دریافتند که بین رفتار غیرجرأت‌ورزانه با رفتارهای مستقل، خودبستگی (اجتماعی)، اعتماد به نفس و عزت نفس بالا، رابطه منفی وجود دارد.

1- Green & Yeo

2- Schwartz & Gottman

3- Temple & Robson

4- Arrindell, Sanderman, Hageman & Pickersgill

و چندگانه هر یک از متغیرهای پیش‌بین، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با متغیر ملاک، یعنی ابراز وجود، در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز می‌باشد. هدف دیگر این تحقیق، محک زدن پیش‌بینیهای محققین قبلی در مورد رابطه متغیرهای مذکور (در میان دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز) می‌باشد.

فرضیه‌های تحقیق

در پژوهش حاضر، ۴ فرضیه اصلی و تعدادی فرضیه فرعی مورد آزمایش قرار گرفتند که به جهت اختصار و پرهیز از تکرار، بعضی از فرضیه‌های فرعی در پرانتز آورده شده‌اند.

۱. بین عزت نفس و ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، رابطه مثبت وجود دارد.

۲. بین عزت نفس و ابراز وجود در دانشجویان پسر دانشگاه شهید چمران اهواز، رابطه مثبت وجود دارد.

۳. بین عزت نفس و ابراز وجود در دانشجویان

دلوتی^۱ (۱۹۸۱) برنشتین، بلاک و هرسن^۲ (۱۹۷۷) پژوهشهایی را در زمینه تأثیر جرأت آموزی بر روی دانش‌آموزان خجالتی و مضطرب انجام دادند و نتایج مثبت گزارش گردید.

آلدن و سفران^۳ (۱۹۷۸) ارتباط، میان فقدان جرأت ورزی و عوامل شناختی نظیر داشتن معیارهای کمال‌گرایانه و حساسیت بیش از اندازه نسبت به نظر دیگران را مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند که میان حساسیت نسبت به نظر دیگران و رفتار جرأت ورزانه رابطه وجود دارد.

بسیاری از محققان معتقدند که اشخاص دارای توانایی ابراز وجود، برای افکار و احساسات خود و دیگران، به یک اندازه احترام قائل هستند. این افراد، موقعیت را ارزیابی کرده و تصمیم می‌گیرند که چگونه بدون اضطراب و حساسیت نسبت به نظر دیگران عمل نمایند. بر این اساس، پژوهشگران متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی^۴ را از جمله عوامل مؤثر بر رفتار جرأت ورزانه دانسته و نقش آنها را در توانایی ابراز وجود مورد تأکید قرار داده‌اند.

اهداف تحقیق

هدف اصلی این تحقیق بررسی رابطه ساده

- 1- Deluty
- 2- Bernstein, Black & Hersen
- 3- Alden & Safran
- 4- perfectionism

دختر دانشگاه شهید چمران اهواز، رابطه مثبت وجود دارد. دانشگاه شهید چمران اهواز همبستگی چندگانه دارند.

۴. بین اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی) و ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، رابطه منفی وجود دارد.

۵. بین اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی) و ابراز وجود در دانشجویان پسر دانشگاه شهید چمران اهواز، رابطه منفی وجود دارد.

۶. بین اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی) و ابراز وجود در دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز، رابطه منفی وجود دارد.

۷. بین کمال‌گرایی و ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، رابطه منفی وجود دارد.

۸. بین کمال‌گرایی و ابراز وجود در دانشجویان پسر دانشگاه شهید چمران اهواز، رابطه منفی وجود دارد.

۹. بین کمال‌گرایی و ابراز وجود در دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران اهواز، رابطه منفی وجود دارد.

۱۰. عزت نفس، اضطراب اجتماعی (پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی) و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانشجویان (دختر و پسر) دوره کارشناسی

دانشگاه شهید چمران اهواز بود که در سال تحصیلی ۷۸-۷۹ مشغول به تحصیل بودند. نمونه تحقیق شامل ۳۲۰ دانشجوی پسر ($n=160$) و دختر ($n=160$) مقطعی کارشناسی بود که به صورت تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. نحوه انتخاب آزمودنیها بدین صورت بود که ابتداء با مراجعه به مرکز کامپیوتر دانشگاه، فهرستی از گروههای آموزشی تهیه گردید. سپس از میان گروههای آموزشی، ۲۰ گروه با استفاده از جدول اعداد تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعد، با مراجعه به مراکز گروههای آموزشی، برنامه هفتگی و تعداد کلاسها در هر گروه مشخص گردید. سپس، از هر گروه آموزشی دو کلاس و در هر کلاس ۸ نفر (۴ دختر و ۴ پسر) با استفاده از جدول اعداد تصادفی، انتخاب شدند.

ابزار تحقیق

در این پژوهش از چهار پرسشنامه اصلی برای آزمون فرضیه‌ها و شش پرسشنامه فرعی برای اعتباریابی آنها استفاده گردید. چهار پرسشنامه اصلی عبارتند از: پرسشنامه خودگزارشی ابراز وجود^۱ از هرزبرگر، شان و کتز^۲ (۱۹۸۴)، آزمون عزت نفس ساخته آیزنک^۳ (۱۹۷۶) مقیاس اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی^۴ و ترس از

ارزیابی منفی^۵) از واتسون و فرند^۶ (۱۹۶۹) و مقیاس کمال‌گرایی اهواز^۷ ساخته نجاریان، عطاری و زرگر (۱۳۷۸). پرسشنامه خود گزارشی ابراز وجود و آزمون عزت نفس، برای اولین بار در دانشگاه شهید چمران اهواز به اجرا درآمد و برای بررسی اعتبار آنها از مقیاس اعتبار سازه ابراز وجود، پرسشنامه عزت نفس برای پسران^۸ (از شیرازی، ۱۳۷۶)، پرسشنامه عزت نفس برای دختران^۹ (از شیرازی، ۱۳۷۶) و مقیاس اعتبار سازه عزت نفس، استفاده شد. همچنین برای بررسی اعتبار پرسشنامه اضطراب اجتماعی و مقیاس کمال‌گرایی اهواز از خرده مقیاس اضطراب اجتماعی / آسفتگی شناختی (از داودی، ۱۳۷۴) و پرسشنامه تیپ شخصیتی الف^{۱۰} (از نجاریان، مکوندی، دباغ و نیکفر، ۱۳۷۰) استفاده شد. نتایج نشان داد که تمام پرسشنامه‌ها از ضرایب اعتبار و پایایی مطلوبی برخوردار هستند.

- 1- Assrtiveness Self-Report Inventory
- 2- Herzberger, Chan & Katz
- 3- Eysenck
- 4- Social Avoidance and Distress
- 5- Fear of Negative Evaluation
- 6- Watson & Friend
- 7- Ahwaz Perfectionism
- 8- Ahwaz Self-Esteem Scale-Mole
- 9- Ahwaz self-Esteem-feminine
- 10- Type A Questionnaire

یافته‌های تحقیق

کلیه آزمودنیها ۱۹/۴۱ (۴/۹۰) می‌باشد. در متغیر اضطراب اجتماعی و دو خرده مقیاس آن یعنی اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی، میانگین (و انحراف معیار) برای کل آزمودنیها به ترتیب ۲۶/۱۰ (۹/۹۷)، ۱۰/۶۸ (۵/۲۵) و ۱۵/۴۱ (۶/۶۰) است. همچنین، در متغیر کمال‌گرایی میانگین و انحراف معیار برای کل آزمودنیها ۴۶/۹۰ (۱۲/۷۴) می‌باشد.

جدول تعداد آزمودنیها، میانگین و انحراف معیار نمره‌های کسب شده را در میان دانشجویان دختر و پسر به تفکیک نشان می‌دهد.

یافته‌های تحقیق در دو بخش یافته‌های توصیفی و یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها ارائه می‌گردد:

الف. یافته‌های توصیفی

این بخش شامل محاسبه میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره کسب شده در متغیرهای مورد مطالعه می‌باشد. این یافته‌ها در جدولهای ۱ و ۲ نشان داده شده است.

همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، در پژوهش حاضر میانگین (و انحراف معیار) برای کلیه آزمودنیها در متغیر ابراز وجود ۱۳/۴۰ (۳/۴۹) می‌باشد. در متغیر عزت نفس میانگین (و انحراف معیار) برای

جدول ۱. توصیف متغیرهای مورد مطالعه، براساس میانگین، انحراف معیار،

دامنه تغییرات و تعداد آزمودنیها، در کل نمونه پژوهش

تعداد	حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار	میانگین	شاخصها متغیرها
۳۲۰	۲۳	۳	۳/۴۹	۱۳/۴۰	ابراز وجود
۳۲۱	۲۹	۴	۴/۹۰	۱۹/۴۱	عزت نفس
۳۱۹	۵۲	۶	۹/۹۷	۲۶/۱۰	اضطراب اجتماعی
۳۲۰	۲۶	۱	۵/۲۵	۱۰/۶۸	اجتناب و پریشانی اجتماعی
۳۱۹	۲۸	۳	۶/۶۰	۱۵/۴۱	ترس از ارزیابی منفی
۳۱۹	۷۵	۱۰	۱۲/۷۴	۴۶/۹۰	کمال‌گرایی

جدول ۲. توصیف متغیرهای مورد مطالعه براساس میانگین، انحراف معیار و تعداد آزمودنیها

در دانشجویان دختر و پسر

تعداد	انحراف معیار	میانگین	جنسیت	متغیرها
۱۶۲	۳/۴۹	۱۲/۵۳	مؤنث	ابراز وجود
۱۵۸	۳/۴۸	۱۳/۲۶	مذکر	
۱۶۳	۴/۷۱	۱۹/۵۲	مؤنث	عزت نفس
۱۵۸	۵/۰۸	۱۹/۲۹	مذکر	
۱۶۱	۹/۸۴	۲۷/۱۷	مؤنث	اضطراب اجتماعی
۱۵۸	۱۰	۲۵/۰۱	مذکر	
۱۶۲	۵/۴۹	۱۱/۱۲	مؤنث	اجتناب و پریشانی اجتماعی
۱۵۸	۴/۹۶	۱۰/۲۲	مذکر	
۱۶۱	۶/۵۷	۱۶/۰۲	مؤنث	ترس از ارزیابی منفی
۱۵۸	۶/۵۸	۱۴/۷۷	مذکر	
۱۶۱	۱۱/۹۹	۴۸/۳۱	مؤنث	کمال‌گرایی
۱۵۸	۱۳/۳۳	۴۵/۴۶	مذکر	

همان‌گونه که از یافته‌های جدول ۳ برمی‌آید، بین عزت نفس دانشجویان و ابراز وجود آنها (در کسل آزمودنیها، آزمودنیهای پسر و آزمودنیهای دختر) رابطه مثبت و معنی‌داری به دست آمده است، بنابراین فرضیه‌های اول تا سوم تحقیق تأیید می‌شوند.

همان‌گونه که از یافته‌های جدول ۳ برمی‌آید، بین اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی دانشجویان با ابراز وجود آنها رابطه منفی و

همان‌گونه که از جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌های اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی در دانشجویان دختر بیشتر از دانشجویان پسر است. ولی در بقیه متغیرها تفاوت چندانی بین میانگین نمره‌ها (در دو جنس) دیده نمی‌شود.

ب. یافته‌های مربوط به فرضیه‌های تحقیق یافته‌های مربوط به فرضیه‌های اول تا نهم تحقیق در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. ضرایب همبستگی بین عزت نفس، اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی

منفی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دختر و پسر و کل نمونه

کل (n=۳۱۸)	پسران (n=۱۵۷)	دختران (n=۱۶۱)	نمونه متغیرهای همبسته
۰/۲۶***	۰/۳۱***	۰/۲۱**	عزت نفس
-۰/۲۸***	-۰/۴۱***	-۰/۱۶*	اضطراب اجتماعی
-۰/۳۰***	-۰/۴۲***	-۰/۲۰**	اجتناب و پریشانی اجتماعی
-۰/۱۸***	-۰/۳۱***	-۰/۰۷	ترس از ارزیابی منفی
-۰/۱۹***	-۰/۳۲***	-۰/۰۶	کمال‌گرایی

*P<۰/۰۵ **P<۰/۰۱ ***P<۰/۰۰۱

اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود برابر با $MR=۰/۳۱$ بوده که در سطح $P<۰/۰۰۱$ معنی دار است. توجه به این نکته ضروری است که ضریب همبستگی چندمتغیری به دست آمده، از ضرایب همبستگی ساده هر یک از متغیرها با ابراز وجود، بیشتر است، لذا فرضیه دهم تحقیق تأیید می‌شود، نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش مرحله‌ای در قسمت ب جدول ۴ نشان داده شده است. ضرایب رگرسیون (β) نشان می‌دهند که از میان سه متغیر پیش‌بین، متغیرهای اضطراب اجتماعی و عزت نفس، بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ها برای متغیر ابراز وجود می‌باشند. علاوه بر این، ضریب تعیین اضطراب اجتماعی با همراهی متغیر عزت نفس افزایش

معنی‌داری وجود دارد و (به جز فرضیه مربوط به رابطه ترس از ارزیابی منفی و ابراز وجود در دانشجویان دختر) تمام فرضیه‌های فوق تأیید گردیده است.

یافته‌های حاصل از آزمون فرضیه‌های ۷ تا ۹ در جدول ۳ نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی دانشجویان با ابراز وجود آنها رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد و جز فرضیه ۹ (یعنی رابطه کمال‌گرایی و ابراز وجود در دانشجویان دختر) دو فرضیه دیگر تأیید گردیده است.

جدول ۴ نتایج مربوط به فرضیه دهم تحقیق حاضر را نشان می‌دهد

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، ضریب همبستگی چندمتغیری برای ترکیب خطی متغیرهای عزت نفس، اضطراب

جدول ۴. ضرایب همبستگی چندگانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در کل

آزمودنیها با استفاده از (الف) روش ورود و (ب) روش مرحله‌ای

ضرایب رگرسیون (β)			نسبت F و احتمال آن F (P)	ضریب تعیین RS	ضریب همبستگی چندمتغیری MR	متغیر پیش‌بین	(الف) متغیر ملاک
کمال‌گرایی	اضطراب اجتماعی	عزت نفس					
		$\beta=0/26$ $t=4/80$ $P=0/001$	22/93 ($P<0/001$)	0/068	0/26	عزت نفس	ابراز وجود
	$\beta=-0/19$ $t=-2/95$ $P<0/003$	$\beta=0/15$ $t=2/25$ $P=0/024$	16/10 ($P<0/001$)	0/093	0/30	اضطراب اجتماعی	
$\beta=0/07$ $t=0/83$ $P<0/408$	$\beta=-0/23$ $t=-2/97$ $P<0/003$	$\beta=0/17$ $t=2/40$ $P<0/017$	10/96 ($P<0/001$)	0/095	0/31	کمال‌گرایی	
ضرایب رگرسیون (β)			F (P)	RS	MR	متغیر پیش‌بین	(ب) متغیر ملاک
اضطراب اجتماعی		عزت نفس					
		$\beta=-0/28$ $t=-5/18$ $P<0/001$	26/79 ($P<0/001$)	0/078	0/28	اضطراب اجتماعی	ابراز وجود
$\beta=0/15$ $t=2/25$ $P<0/024$	$\beta=-0/19$ $t=-2/95$ $P<0/003$		16/10 ($P<0/001$)	0/093	0/31	عزت نفس	

پیشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و کمال‌گرایی با ابراز وجود برابر $MR=0/33$ بوده که در سطح $P<0/001$ معنی‌دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از متغیرها به طور جداگانه با ابراز وجود، بیشتر است. به این ترتیب فرضیه ۱-۱۰ تأیید

می‌یابد، که در سطح $P<0/001$ معنی‌دار است. داده‌های جدول ۵ مربوط به فرضیه ۱-۱۰ می‌باشد.

همان‌طور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، ضریب همبستگی چندمتغیری برای ترکیب خطی متغیرهای عزت نفس، اجتناب و

جدول ۵. ضرایب همبستگی چندگانه عزت نفس، اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و

کمال‌گرایی با ابراز وجود در کل نمونه با استفاده از (الف) روش ورود و (ب) روش مرحله‌ای

ضرایب رگرسیون (β)				نسبت F و احتمال آن F (P)	ضریب تعیین RS	ضریب همبستگی چندمتغیری MR	متغیر پیش‌بین	(الف) متغیر ملاک
کمال‌گرایی	ترس از ارزیابی منفی	اجتناب و پریشانی اجتماعی	عزت نفس					
			$\beta=0.26$ $t=2.79$ $P<0.001$	22/93 ($P<0.001$)	0/068	0/26	عزت نفس	ابراز وجود
		$\beta=-0.23$ $t=-3/80$ $P<0.001$	$\beta=0.156$ $t=2/62$ $P=0.009$	19/17 ($P<0.001$)	0/108	0/32	اجتناب و پریشانی اجتماعی	
	$\beta=-0.02$ $t=-0/28$ $P<0.779$	$\beta=-0.22$ $t=-3/63$ $P<0.001$	$\beta=0.15$ $t=2/29$ $P=0.022$	12/76 ($P<0.001$)	0/108	0/32	ترس از ارزیابی منفی	
$\beta=-0.21$ $t=-2/26$ $P<0.793$	$\beta=-0.03$ $t=-0/37$ $P<0.708$	$\beta=-0.23$ $t=-3/63$ $P<0.001$	$\beta=0.16$ $t=2/21$ $P<0.028$	9/56 ($P<0.001$)	0/109	0/33	کمال‌گرایی	
ضرایب رگرسیون (β)				F (P)	RS	MR	متغیر پیش‌بین	(ب) متغیر ملاک
عزت نفس		اجتناب اجتماعی						
		$\beta=-0.30$ $t=-5/56$ $P<0.001$		30/92 ($P<0.001$)	0/089	0/30	اجتناب و پریشانی اجتماعی	ابراز وجود
$\beta=0.16$ $t=2/62$ $P<0.009$		$\beta=-0.27$ $t=-3/79$ $P<0.001$		19/17 ($P<0.001$)	0/108	0/33	عزت نفس	وجود

متغیر ابراز وجود هستند (بخش ب). جدول ۶ نتایج مربوط به فرضیه یازدهم تحقیق حاضر را نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود،

می‌شود. همچنین، ضرایب رگرسیون (β) نشان می‌دهند که از میان چهار متغیر پیش‌بین، متغیرهای اجتناب و پریشانی اجتماعی و عزت نفس، بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ها برای

ضریب همبستگی چندمتغیری برای ترکیب خطی متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود برابر با $MR=0/42$ بوده، که در سطح $P<0/001$ معنی‌دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از متغیرها با ابراز وجود، بیشتر می‌باشد. به این ترتیب فرضیه ۷ مورد رد قرار می‌گیرد.

یازدهم نیز تأیید می‌شود. همچنین، ضرایب رگرسیون (β) نشان می‌دهند که از میان سه متغیر پیش‌بین، متغیر اضطراب اجتماعی بهترین پیش‌بینی کننده متغیر ابراز وجود می‌باشد (بخش ب).

داده‌های جدول ۷ مربوط به فرضیه ۱-۱۱ می‌باشند.

جدول ۶. ضرایب همبستگی چندگانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان

پسر با استفاده از (الف) روش ورود و (ب) روش مرحله‌ای

ضرایب رگرسیون (β)			نسبت F و احتمال آن F (P)	ضریب تعیین RS	ضریب همبستگی چندمتغیری MR	متغیر پیش‌بین	(الف) متغیر ملاک
کمال‌گرایی	اضطراب اجتماعی	عزت نفس					
		$\beta=0/31$ $t=4/06$ $P=0/001$	$16/51$ $(P<0/001)$	$0/096$	$0/31$	عزت نفس	ابراز وجود
	$\beta=-0/34$ $t=-3/93$ $P<0/001$	$\beta=0/12$ $t=1/44$ $P=0/153$	$16/75$ $(P<0/001)$	$0/178$	$0/42$	اضطراب اجتماعی	
$\beta=-0/02$ $t=-0/14$ $P<0/889$	$\beta=-0/33$ $t=-3/20$ $P<0/001$	$\beta=0/12$ $t=1/25$ $P<0/213$	$11/10$ $(P<0/001)$	$0/178$	$0/42$	کمال‌گرایی	
ضرایب رگرسیون (β)			F	RS	MR	متغیر پیش‌بین	(ب) متغیر ملاک
اضطراب اجتماعی			(P)				
$\beta=-0/41$ $t=-5/59$ $P<0/001$			$31/23$ $(P<0/001)$	$0/168$	$0/41$	اضطراب اجتماعی	ابراز وجود

جدول ۷. ضرایب همبستگی چندگانه عزت نفس، اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان پسر با استفاده از (الف) روش ورود و (ب) روش مرحله‌ای

کمال‌گرایی	ضرایب رگرسیون (β)			نسبت F و احتمال آن F (P)	ضریب تعیین RS	ضریب همبستگی چندمتغیری MR	متغیر پیش‌بین	(الف) متغیر ملاک
	ترس از ارزیابی منفی	اجتناب و پریشانی اجتماعی	عزت نفس					
			$\beta=0/31$ $t=4/06$ $P<0/001$	۱۶/۵۱ ($P<0/001$)	۰/۰۹۶	۰/۳۱	عزت نفس	ابراز وجود
		$\beta=-0/35$ $t=-4/32$ $P<0/001$	$\beta=0/15$ $t=1/90$ $P=0/058$	۱۸/۵۱ ($P<0/001$)	۰/۱۹۴	۰/۴۴	اجتناب و پریشانی اجتماعی	
	$\beta=-0/09$ $t=-1/02$ $P<0/311$	$\beta=-0/32$ $t=-3/68$ $P<0/001$	$\beta=0/12$ $t=1/44$ $P=0/152$	۱۲/۶۸ ($P<0/001$)	۰/۱۹۹	۰/۴۴	ترس از ارزیابی منفی	
	$\beta=-0/09$ $t=-0/78$ $P<0/438$	$\beta=-0/04$ $t=-0/40$ $P<0/691$	$\beta=-0/31$ $t=-3/62$ $P<0/001$	$\beta=0/09$ $t=0/97$ $P<0/335$	۹/۶۴ ($P<0/001$)	۰/۲۰۲	کمال‌گرایی	
	ضرایب رگرسیون (β)			F (P)	RS	MR	متغیر پیش‌بین	(ب) متغیر ملاک
کمال‌گرایی	اجتناب و پریشانی اجتماعی							
		$\beta=-0/42$ $t=-5/73$ $P<0/001$		۲۲/۸۵ ($P<0/001$)	۰/۱۷۵	۰/۴۲	اجتناب و پریشانی اجتماعی	ابراز وجود
	$\beta=-0/17$ $t=-2/04$ $P<0/043$	$\beta=-0/34$ $t=-2/20$ $P<0/001$		۱۸/۸۴ ($P<0/001$)	۰/۱۹۷	۰/۴۴	کمال‌گرایی	وجود

همان گونه که از جدول ۷ ملاحظه می‌شود، ضریب همبستگی چندمتغیری برای ترکیب خطی متغیرهای عزت نفس، اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و کمال‌گرایی با ابراز وجود برابر با $MR=0/45$ بوده، که در سطح $P<0/001$ معنی‌دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از متغیرها با ابراز وجود، بیشتر است. بدین

ترتیب، فرضیه ۱-۱۱ نیز تأیید می‌شود. از طرف دیگر، ضرایب رگرسیون (β) نشان می‌دهند که از میان چهار متغیر پیش‌بین، متغیرهای اجتناب و پریشانی اجتماعی و کمال‌گرایی، بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های متغیر ابراز وجود می‌باشند (قسمت ب).

جدول ۸ نتایج مربوط به فرضیه دوازدهم تحقیق را نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول ۸ مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی چندمتغیری برای ترکیب خطی متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود برابر $MR=0/24$ بوده که در سطح $P<0/05$ معنی‌دار است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از متغیرها با ابراز وجود بیشتر است. بنابراین فرضیه دوازدهم

جدول ۸. ضرایب همبستگی چندگانه عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان

دختر با استفاده از (الف) روش ورود و (ب) روش مرحله‌ای

ضرایب رگرسیون (β)			نسبت F و احتمال آن F (P)	ضریب تعیین RS	ضریب همبستگی چندمتغیری MR	متغیر پیش‌بین	(الف) متغیر ملاک
کمال‌گرایی	اضطراب اجتماعی	عزت نفس					
		$\beta=0/21$ $t=2/66$ $P=0/008$	۷/۰۹ ($P<0/008$)	۰/۰۴۳	۰/۲۱	عزت نفس	ابراز وجود
	$\beta=-0/06$ $t=-0/55$ $P<0/581$	$\beta=0/17$ $t=1/73$ $P=0/085$	۳/۶۸ ($P<0/027$)	۰/۰۴۵	۰/۲۱	اضطراب اجتماعی	
$\beta=0/15$ $t=1/42$ $P<0/158$	$\beta=-0/12$ $t=-1/10$ $P<0/274$	$\beta=0/23$ $t=2/13$ $P<0/034$	۳/۱۴ ($P<0/026$)	۰/۰۵۷	۰/۲۴	کمال‌گرایی	
ضرایب رگرسیون (β)			F (P)	RS	MR	متغیر پیش‌بین	(ب) متغیر ملاک
عزت نفس							
$\beta=0/21$ $t=2/66$ $P<0/008$			۷/۰۹ ($P<0/008$)	۰/۰۴۳	۰/۲۱	عزت نفس	ابراز وجود

تأیید می‌گردد. از سوی دیگر، ضرایب رگرسیون (β) نشان می‌دهند که از سه متغیر پیش‌بین، متغیر عزت نفس، بهترین پیش‌بینی کننده برای متغیر ابراز وجود در دختران می‌باشد (بخش ب). جدول ۹ نتایج مربوط به فرضیه ۱-۱۲ را نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول ۹ ملاحظه می‌شود، ضریب همبستگی چندمتغیری برای ترکیب خطی متغیرهای عزت نفس، اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و کمال‌گرایی با ابراز وجود، برابر با $MR=0/26$ بوده، که در سطح $P<0/05$ معنی‌دار است و مقدار آن نیز از ضرایب

جدول ۹. ضرایب همبستگی چندگانه عزت نفس، اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و کمال‌گرایی با ابراز وجود در دانشجویان دختر با استفاده از (الف) روش ورود و (ب) روش مرحله‌ای

ضرایب رگرسیون (β)				نسبت F و احتمال آن F (P)	ضریب تعیین RS	ضریب همبستگی چندمتغیری MR	متغیر پیش‌بین	(الف) متغیر ملاک
کمال‌گرایی	ترس از ارزیابی منفی	اجتناب و پریشانی اجتماعی	عزت نفس					
			$\beta=0/21$ $t=2/66$ $P<0/008$	۷/۰۹ ($P<0/008$)	۰/۰۴۳	۰/۲۱	عزت نفس	ابراز وجود
		$\beta=-0/14$ $t=-1/54$ $P<0/124$	$\beta=0/14$ $t=1/62$ $P=0/106$	۴/۷۶ ($P<0/009$)	۰/۰۵۷	۰/۲۴	اجتناب و پریشانی اجتماعی	
	$\beta=0/07$ $t=1/72$ $P<0/471$	$\beta=-0/14$ $t=-1/60$ $P<0/111$	$\beta=0/18$ $t=1/77$ $P=0/078$	۳/۳۴ ($P<0/020$)	۰/۰۶۰	۰/۲۵	ترس از ارزیابی منفی	
$\beta=0/12$ $t=1/13$ $P<0/26$	$\beta=0/02$ $t=0/17$ $P<0/867$	$\beta=-0/15$ $t=-1/74$ $P<0/083$	$\beta=0/22$ $t=2/06$ $P<0/041$	۲/۸۲ ($P<0/026$)	۰/۰۶۸	۰/۲۶	کمال‌گرایی	
ضرایب رگرسیون (β)				F (P)	RS	MR	متغیر پیش‌بین	(ب) متغیر ملاک
عزت نفس								
$\beta=0/21$ $t=2/66$ $P<0/008$				۷/۰۹ ($P<0/008$)	۰/۰۴۳	۰/۲۱	عزت نفس	ابراز وجود

یافته‌های فوق می‌توان گفت، افرادی که عزت نفس بالا دارند، افکار و عقاید خود را بدون ترس و با قاطعیت ابراز می‌کنند. در مقابل افرادی که عزت نفس پایین دارند، نمی‌توانند در مواقع لزوم، برخواسته خود پافشاری کنند و با قاطعیت احساسات خود را ابراز نمایند. همان گونه که از یافته‌های جدول ۳

برمی‌آید، بین اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی دانشجویان با ابراز وجود آنها رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. رابطه منفی و معنی‌دار بین متغیرهای فوق، نشان دهنده آن است که هر چه اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی فرد بالاتر باشد کمتر ابراز وجود می‌نماید. در مقابل، هر چه اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی فرد، کمتر باشد بیشتر ابراز وجود می‌کند. نتایج به دست آمده از آزمون این فرضیه‌ها با نتایج پژوهشهای ولپی (۱۹۵۸)، برنشتین (۱۹۷۷)، دلوتی (۱۹۸۱)، آریندل و همکاران (۱۹۹۱)، آمالی

همبستگی ساده هر یک از متغیرها با ابراز وجود، بیشتر است. بدین ترتیب، فرضیه ۱-۱۲ تأیید می‌گردد. از سوی دیگر، ضرایب رگرسیون (β) نشان می‌دهند که، از چهار متغیر پیش‌بین، متغیر عزت نفس، بهترین پیش‌بینی‌کننده برای متغیر ابراز وجود در دختران می‌باشد (بخش ب).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های به دست آمده از تحقیق حاضر نشان می‌دهد که، بین عزت نفس دانشجویان و ابراز وجود آنها (در کل آزمودنیها، آزمودنیهای پسر و آزمودنیهای دختر) رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد، یعنی هر چه عزت نفس فرد، بالاتر باشد بیشتر ابراز وجود می‌نماید و هر چه عزت نفس شخص، پایینتر باشد، ابراز وجود وی نیز کمتر است. نتایج به دست آمده از آزمون این فرضیه‌ها با نتایج پژوهشهای آلبرتی و امونز (۱۹۷۴)، تمپل و رابسون (۱۹۹۱)، آریندل و همکاران (۱۹۹۱)، براون و کارمیشل^۱ (۱۹۹۲) و منصور (۱۳۷۷) همسو و هماهنگ است. در تبیین

1- Brown & Carmichael

(۱۳۷۳)، ابراهیمی (۱۳۷۳) هماهنگ و همسو است. به عقیده ولپی (۱۹۵۸) فرد دارای اضطراب اجتماعی، فاقد توانایی ابراز وجود است. چنین فردی به دلیل «ترس از دست دادن احترام» و «ترس از دست دادن دوست» قادر نیست که عواطفش را ابراز کند و یا اختلاف نظرش را با دیگران به زبان آورد. بنابراین، در خصوص نتایج به دست آمده از آزمون فرضیه‌های فوق می‌توان چنین استنباط کرد که احتمالاً دانشجویان با اضطراب اجتماعی بالا، به دلیل ترس از طرد شدن و ترس از ارزشیابی منفی، نسبت به تأیید عمل خود از جانب دیگران حساس می‌باشند و شاید این ترسها آنها را در موقعیتهای اجتماعی به گونه‌ای مضطرب و پریشان می‌سازد که جرأت اظهار نظر و ابراز عقیده را از دست می‌دهند. سؤالی که در اینجا مطرح است، این است که چرا در گروه دختران ترس از ارزیابی منفی با ابراز وجود آنها رابطه معنی‌داری ندارد. تبیین احتمالی این است که، چون دختران معمولاً سعی دارند که خود را بهتر جلوه دهند؛ شاید در پرکردن پرسشنامه ترس از ارزیابی منفی واقعیت امر را به خوبی منعکس نکرده باشند. به هر حال، این موضوع نیاز به بررسی عمیق‌تر دارد و تحقیقات بعدی می‌توانند علل این امر را مشخص کنند.

نتایج دیگر این تحقیق نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی و ابراز وجود در کل دانشجویان و دانشجویان پسر رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد. رابطه منفی و معنی‌دار بین متغیرهای کمال‌گرایی و ابراز وجود، نشان دهنده آن است که هر چه کمال‌گرایی فرد بالاتر باشد، کمتر ابراز وجود می‌کند. در مقابل، هر چه کمال‌گرایی شخص کمتر باشد بیشتر جرأت‌ورزی می‌نماید. این نتایج با نظریه‌ها و پژوهشهای شوارتز و گاتمن (۱۹۷۶) و آلدن و سفران (۱۹۷۸) هماهنگ و همسو می‌باشد. طبق نظر ولپی (۱۹۵۸) فرد بدون جرأت به دلیل ترس از این که خوب و کامل عمل نکند، قادر نیست عواطف خود را بیان کند. بنابراین، در خصوص نتایج به دست آمده از آزمون فرضیه‌های ۷ و ۸ می‌توان چنین استنباط کرد که احتمالاً دانشجویان با کمال‌گرایی بالا، تمایل دارند با ملاک و معیارهای سطح بالایی

فرضیه‌های ۱۰ (در جدول ۴) مشاهده شد که متغیرهای اضطراب اجتماعی و عزت نفس بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ها برای ابراز وجود کل دانشجویان است. طبق نظر ولپی (۱۹۵۸) فرد دارای اضطراب اجتماعی، فاقد توانایی ابراز وجود است. چنین فردی به دلیل «ترس از دست دادن احترام» و «ترس از دست دادن دوست» قادر نیست که عواطفش را ابراز کند و یا اختلاف نظرش را با دیگران به زبان آورد. از سوی دیگر، آلبرتی و امونز (۱۹۷۴) بر اهمیت رشد عزت نفس و همچنین، انضمام ابراز احساسات مثبت به عنوان قسمتی از آموزش ابراز وجود، تأکید می‌ورزند. بنابراین، می‌توان چنین استنباط کرد که احتمالاً کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس زمینه را برای ابراز افکار و احساسات مساعد می‌سازند و در نتیجه رفتار جرأت‌ورزانه را پیش‌بینی می‌نمایند. براساس نتایج حاصل از آزمون فرضیه ۱۱ (در جدول ۶) ملاحظه گردید که متغیر اضطراب اجتماعی بهترین پیش‌بینی‌کننده برای متغیر ابراز وجود در دانشجویان سراسر است. همچنین نتایج حاصل از آزمون

که خود یا جامعه به آنها القاء نموده، همخوانی داشته باشند. لذا برای اینکه اعمالشان خالی از هرگونه نقص باشد و دیگران نیز نتوانند از آنها عیب و ایرادی بگیرند، رفتار و کلام خود را با صراحت ابراز نمی‌کنند. در خصوص نتیجه به دست آمده از آزمون فرضیه ۹، مشخص گردید که بین کمال‌گرایی و ابراز وجود دانشجویان دختر، رابطه منفی وجود دارد، ولی این رابطه به سطح معنی‌داری نرسیده است. یک تبیین احتمالی این است که شاید متغیرهای مهمتری در ابراز وجود دختران نقش داشته باشد (همان طور که در پرکردن پرسشنامه کمال‌گرایی واقعیت امر را به خوبی منعکس نکردند). به هر حال این موضوع نیاز به بررسی بیشتر و عمیقتر دارد و تحقیقات بعدی می‌توانند علل این امر را مشخص سازند.

با مقایسه نتایج به دست آمده از آزمون فرضیه‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ این سؤال پیش می‌آید که چرا متغیرهای پیش‌بینی‌کننده ابراز وجود در کل آزمودنیها، آزمودنیهای پسر و آزمودنیهای دختر با هم یکسان نیستند؟ براساس یافته‌های حاصل از آزمون

فرضیه ۱۲ (در جدول ۸) نشان داد که متغیر عزت نفس بهترین پیش‌بینی کننده برای متغیر ابراز وجود در دانشجویان دختر است. حال، این سؤال پیش می‌آید که چرا در گروه پسران اضطراب اجتماعی و در گروه دختران عزت نفس بهترین پیش‌بینی کننده‌ها برای متغیر ابراز وجود هستند؟ این تفاوت از چه عواملی نشأت می‌گیرد؟ به عقیده ریس و گراهام (۱۹۹۱) ابراز وجود از خانه آغاز می‌شود، بنابراین شاید بتوان ریشه این تفاوتها را در سیستم تربیتی حاکم بر خانواده‌ها و شیوه‌های فرزندپروری جستجو نمود. سیستم تربیتی خانواده‌ها احتمالاً پسرها را نسبت به ارزیابی اطرافیان حساس نموده و متغیر عزت نفس، یعنی ارزیابی فرد از خویشان، را در دختران تقویت کرده است. همچنین این سؤال پیش می‌آید که آیا مدرسه، دانشگاه و در مجموع نظام اجتماعی، فرهنگی و آموزشی ما توانسته است برای افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب اجتماعی در جوانان گامهای مؤثری بردارد و زمینه را برای جرأت‌ورزی آنان مساعد سازد؟ پاسخ به این سؤالات نیاز به بررسیهای

بیشتر و عمیق‌تر دارد، بنابراین جواب آنها را باید در تحقیقات بعدی جستجو نمود.

در پایان به اولیاء پیشنهاد می‌شود که به افکار، احساسات و خواسته‌های فرزندان خود احترام بگذارند و به آنها اجازه دهند که اختلاف نظرشان را با والدین مطرح کنند. کودکی که نتواند اشتباه کند و اجازه نداشته باشد فکر اشتباه خود را بیان کند چگونه می‌تواند با فراز و نشیبهای زندگی روبرو شود؟ جوانی که جرأت «نه» گفتن نداشته باشد و فقط برای «بله» گفتن تربیت شود چگونه می‌تواند در برابر تقاضای غیرمنطقی افراد منحرف، مقاومت کند و دست رد بر سینه آنان بزند؟

همچنین اساتید، اولیاء و مربیان می‌بایست برای رأی و نظر جوانان ارزش و حرمت قائل شوند و زمینه‌ها را برای استقلال رأی، اعتماد به نفس و شادی آنان فراهم آورند. چنین روشهایی می‌تواند به افزایش عزت نفس و ایجاد رفتار جرأت‌ورزانه در جوانان، کمک کند. آنان می‌توانند از روشهای مبتنی بر تنبیه، تحقیرهای کلامی و خشونت که منجر به اضطراب اجتماعی در جوانان می‌شود.

جلوگیری نمایند. یک جوان باید بتواند افکار و احساسات خود را بدون ترس و واهمه بیان کند و اختلاف نظر خود را با بزرگترها مطرح سازد. در صورت تحقق چنین امری، جامعه سالمتری خواهیم داشت.

منابع

فارسی

- آمالی، شهره (۱۳۷۳). مقایسه جرات آموزی و جرات آموزی توأم با بازسازی شناختی در کاهش اضطراب اجتماعی. فصلنامه اندیشه و رفتار، سال اول، شماره ۴، ۲۹-۱۸.
- ابراهیمی قوام، صغری (۱۳۷۳). رابطه بین رشد اجتماعی با میزان دریافت انواع حمایت اجتماعی (با تأکید بر سطح مهارتهای اجتماعی) تحقیق آموزش و پرورش، تهران.
- داودی، ایران (۱۳۷۴). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش ویژگیهای شخصیت اسکیزوتایپی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- ریس، شان و گراهام، رودریک س (۱۹۹۱). آموزش ابراز وجود: چگونه همان کسی باشید که واقعاً هستید. ترجمه منیجه شهنی بیلاق و علی رضا رضایی (زیر چاپ).
- سبزواری، مهتاب (۱۳۷۶). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش عزت نفس و بررسی رابطه آن با پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی، عملکرد تحصیلی و وضعیت اقتصادی-اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.

روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.

شیرازی، ناظم (۱۳۷۶). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش عزت نفس و بررسی رابطه آن با پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی، وضعیت اجتماعی - اقتصادی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پسر پایه‌های اول تا سوم دوره متوسطه شهرستان اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

منصوری، فریبا (۱۳۷۷). بررسی رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، احساس تنهایی اضطراب اجتماعی با ابراز وجود دانش‌آموزان دختر دبیرستانهای نظام جدید شهرستان اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.

نجاریان، بهمن؛ عطاری، یوسفعلی و زرگر، یدالله... (۱۳۷۸). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، شماره ۳ و ۴.

نجاریان، بهمن؛ مکنونی، بهنام؛ دباغ، بهرام و نیکفر، سارا (۱۳۷۴). ساخت و اعتباریابی مقدماتی مقیاسی برای سنجش تیپ شخصیتی الف. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، سال دوم، شماره ۱ و ۲، ۵۰-۲۴.

انگلیسی

- Alberti, R., & Emmons, M. (1974). *Your perfect right: an assertive behavior*, San Luis Obispo, CA: Impact Press.
- Alden, L., & Safran, J. (1978). Irrational beliefs and nonassertive *Behavior Cognitive Therapy and Research*. Vol. 2, 357-364.
- Arrindell, W. A., Sanderman, R., Hageman, W.J., and Pickersgill, M.J. (1991) Correlates of assertiveness in normal and clinical samples: A multidimensional approach. *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 12(4), 153-282.

- Bernstien, M.R., Bllack, A.S., & Hersen, M. (1977). Social skills training for unassertive children: a multiple baseline analysis *Journal of Applied Behavior Analysis*, 10, 183-195.
- Brown, G.T., & Carmichael, K. (1992). Assertiveness training for clients with a psychiatric illness: a pilot study. *British Journal of Occupational Therapy*, 55 (4), 137-140.
- Deluty, R. H. (1981). Assertiveness in children: some research considerations. *Journal of clinical child psychology*, 10, 149-156.
- Green, D., & Yeo, P. (1981). Attitude change and social skills Training: Potential techniques. *Behavioral Psychotherapy*. 10, 79-86.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin. Salte.
- Schwartz, R., & Guttman, J. (1976). Toward a task analysis of assertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 44, 910-920.
- Temple, S., & Robson, P. (1991). The effect of assertiveness training on self-esteem. *British Journal of Occupational Therapy*, 54(9), 329-332.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press, Stanford, California.

دریافت مقاله: ۸۰/۹/۱۷

دریافت مقاله تجدیدنظر شده: ۸۰/۱۰/۱۶

پذیرش مقاله: ۸۱/۳/۲۰