

مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی
دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار ۱۳۸۷
دوره سوم، سال پانزدهم، شماره ۱
صص: ۱۳۶-۱۲۱

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۴/۲
تاریخ بررسی مقاله: ۸۷/۴/۱۷
تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۱۲/۲۰

بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر اکتساب سرویس والیبال، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود دانش‌آموزان هنرستان‌های پسرانه شهرستان اهواز

دکتر مهدی ضرغامی*

دکتر عبدالکاسم نیسی**

روح‌اله اکبری‌پور***

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، اکتساب سرویس چکشی والیبال و ابراز وجود در دانش‌آموزان هنرستانی می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق دانش‌آموزان پسر هنرستان‌های فنی نواحی چهارگانه شهرستان اهواز می‌باشند. از بین ۳۰۰ نفر نمونه اولیه که به صورت تصادفی چند مرحله‌ای گزینش شده بودند، ۶۰ نفر که ابراز وجود کمتری داشتند، انتخاب شدند و در چهار گروه ۱۵ نفری گمارده شدند. گروه ۱ (گروهی که هم ابراز وجود و هم سرویس چکشی والیبال را فرا گرفتند)، گروه ۲ (گروهی که فقط سرویس چکشی والیبال را فرا گرفتند)، گروه ۳ (گروهی که فقط ابراز وجود را فرا گرفتند)، گروه ۴ (گروهی که هیچ‌گونه آموزشی را فرا نگرفتند). ابزارهای مورد استفاده عبارتند از: مقیاس خودگزارشی مداد- کاغذی ابراز وجود (ASRI)، مقیاس اضطراب اجتماعی با دو خرده مقیاس، اجتناب و پریشانی اجتماعی (SAD) و ترس از ارزیابی منفی

* استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز

mzarghami26@gmail.com

** دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز

kazem23@yahoo.com

*** کارشناس ارشد تربیت بدنی

akbarirohi@gmail.com

(FNE) و آزمون سرویس والیبال ایفرد. طرح پژوهش آزمایشی با پیش آزمون-پس آزمون می‌باشد. نتایج تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس نشان داد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش ابراز وجود، اکتساب سرویس چکشی والیبال و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. نتایج این پژوهش مؤثر بودن آموزش ابراز وجود را در افزایش جسارت ورزی، اکتساب سرویس چکشی والیبال و کاهش اضطراب اجتماعی نشان می‌دهد.

کلید واژگان: آموزش ابراز وجود، سرویس چکشی والیبال، ابراز وجود، اضطراب اجتماعی

مقدمه

۱۹۹۱، ترجمه شهنی‌بیلاق و رضایی، ۱۳۷۹).

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^۲ (۱۹۸۱) بر تأثیر عوامل شناختی و ارزشیابی فرد از خود تأکید کرده و آن را علت متعدد و متفاوت رفتار جرأت ورزانه قلمداد نمودند. آنها نشان دادند که افراد با حساسیت زیاد (نسبت به دیگران) در انجام رفتار جرأت ورزانه ناکام می‌مانند.

در دهه‌های اخیر مهارت "ابراز وجود"

یا "رفتار جرأت ورزانه"^۳ توجه بسیاری از پژوهشگران و روان‌شناسان بالینی را به خود جلب نموده است. اهمیت مهارت ابراز وجود در ارتباطات میان فردی، نقش مؤثر آن در تعاملات اجتماعی و فراوانی رفتارهای غیر جرأت ورزانه در جمعیت‌های بالینی و

از جمله مسایلی که در هر جامعه‌ای و علی‌الخصوص سازمان تعلیم و تربیت به آن توجه نشان می‌دهند بهبود وضع رفتاری افراد جامعه و پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی است. در زندگی پر استرس و پر از ناکامی‌های امروزه، انسان‌ها همواره با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که آن‌طور که باید از نیاز خود دفاع نمی‌کنند، به نوعی دچار عدم صراحت و قاطعیت در مواجهه با اطرافیان می‌شوند (نیسی و شهنی‌بیلاق، ۱۳۸۰).

ابراز وجود یکی از مباحث روان‌شناسی است که اخیراً توجه زیادی را به خود جلب کرده است و از آن هم در رفتار درمانی و هم در بهبود سازگاری فرد با محیط و طبعاً خوشنودی و رضایت وی نسبت به عملکرد خویش بهره‌برداری می‌شود (ریس و گراهام^۱،

2- Green, & Yeo
3- assertiveness

1- Rees, & Graham

بدون اینکه حقوق دیگران را ضایع کند حق خود را بگیرد.

آموزش ابراز وجود همانند آموزش دیگر مهارت‌های اجتماعی ریشه در روش‌های روان‌درمانی از جمله رفتار درمانی دارد. اعتقاد بر این است که عدم قاطعیت و ابراز وجود یادگرفتنی است، لذا می‌توان آن را به روش یادگیری از بین برد و رفتار جسورانه و صریح و قاطعانه را آموزش داد (نیسی و شهنی‌بیلاق، ۱۳۸۰).

از آنجا که برخی اشخاص توانایی جرأت‌ورزی ندارند و با در نظر گرفتن اینکه بسیاری از رفتارها را به کمک فنون بر گرفته از روان‌شناسی یادگیری می‌توان به دیگران آموخت، جرأت‌ورزی یا ابراز وجود را نیز می‌توان به کمک این فنون و تکنیک‌ها به افراد فاقد توانایی ابراز وجود آموزش داد.

یکی از هدف‌های مهم تربیت بدنی به ویژه روان‌شناسی ورزشی، تمرین و فراگیری مهارت‌های رفتار حرکتی در میان کودکان، نوجوانان و جوانان در سنین رشد می‌باشد. وقتی افراد تصور کنند که حادثه‌ای منفی قرار است برای آنها رخ دهد، احتمال وقوع این رویداد بسیار می‌شود؛ عکس آن نیز صادق می‌باشد، یعنی اگر انتظار خلق فعلی را داشته باشیم به احتمال زیاد قادر به انجام آن

غیربالی، سبب گردید که در این زمینه پژوهش‌های زیادی صورت گیرد و برنامه‌هایی تحت عنوان آموزش ابراز وجود^۱ (AT) طرح‌ریزی شود (ریس و گراهام، ۱۹۹۱).

قبل از هر چیز باید بدانیم ابراز وجود چیست؟

ریس و گراهام (۱۹۹۱) بیان می‌دارند، 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 خویش می‌باشد. هدف آموزش ابراز وجود آن است که در فرد توانایی لازم را برای رویارویی واقع‌بینانه با موقعیت‌های بیرونی، که می‌توانند تنش‌آفرین و فشارزا نیز باشند، ایجاد کند و از این رهگذر به بهبود عزت نفس و خشنودی فرد از زندگی کمک کند.

آلبرتی و امونز^۲ (۱۹۸۲) بیان می‌دارند که ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خودش عمل کند، بدون هر گونه اضطرابی روی پای خود بایستد و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان کند و

1- assertion training (AT)
2- Albrti, & Emmons

بالینی و غیربالینی مورد بررسی قرار دادند. آنها در هشت بررسی، نشان دادند که بین رفتار غیرجرات ورزانه با ترس‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی، پرخاشگری‌های درونی، کمرویی، فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس پایین، رابطه وجود دارد. همچنین، آنها دریافتند که بین رفتار غیر جرات ورزانه با رفتارهای مستقل، خودبستگی (اجتماعی)، اعتماد به نفس و عزت نفس بالا، رابطه منفی وجود دارد.

در رابطه با ارتباط بین ورزش و ابراز وجود پژوهش‌های زیادی انجام شده است. اسمیت^۴ (۱۹۹۹) در تحقیقی به بررسی اثرهای عمومی ناشی از آموزش مهارت‌های فائق آمدن^۵ یا برتری یافتن شامل آموزش مدیریت کنترل استرس و ابراز وجود پرداخت. وی نتیجه گرفت که آموزش این مهارت‌ها می‌تواند باعث ایجاد مهارت‌هایی شود که به جنبه‌های دیگر زندگی قابل تعمیم می‌باشند. برای مثال، افزایش مهارت‌های ورزشی، که به عنوان مهارت‌های زندگی هستند، تطبیق با دیگر جنبه‌های زندگی را آسان می‌کنند و باعث افزایش خودکارآمدی^۶ می‌شوند. این خود بر جنبه‌های کلی

خواهیم بود. این انتظار توسط بیان و شیوه گفتاری، موضع‌گیری‌های شخصی و کلمات مورد استفاده ما، خود را نشان می‌دهد. هرگاه به خود می‌گوییم، که قابلیت و شایستگی دستیابی به خواست‌هایمان را نداریم، در واقع از به تحقق پیوستن آن انتظار جلوگیری می‌کنیم (ریس و گراهام، ۱۹۹۱).

در رابطه با ارتباط بین اضطراب اجتماعی و ابراز وجود پژوهش‌های زیادی انجام شده است. از جمله سالتر^۱ (۱۹۴۹) معتقد بود که افراد غیرجرات‌ورز دارای اضطراب اجتماعی و هراس اجتماعی می‌باشند. وی اختلال این افراد را که در دامنه وسیعی از تعامل‌های اجتماعی، بازدارنده و غیرجرات‌ورزانه قرار داشتند، با عنوان شخصیت بازدارنده توصیف کرد.

در همین رابطه، دلوتی^۲ (۱۹۸۱) پژوهشی در زمینه تأثیر جرات‌آموزی بر روی دانش‌آموزان خجالتی و مضطرب انجام داد و نتیجه مثبت به دست آورد.

آریندل، سندرمن، هاگمن و پیکرزگیل^۳ (۱۹۹۱) در پژوهش‌های متعدد و متفاوتی همبسته‌های ابراز وجود را در نمونه‌های

4- Smith
5- coping skills training
6- self-efficacy

1- Salter
2- Deluty
3- Arrindell, Sanderman, Hageman, & Pickersgill

زیادی روی شرکت یا عدم شرکت افراد در فعالیت‌های ورزشی داشته باشد.

تحقیقات زیادی در رابطه با ابراز وجود صورت گرفته که نشان دهنده نقش مؤثر آن در یادگیری است. همچنین، ابراز وجود با عزت نفس رابطه مثبت دارد و با اضطراب اجتماعی رابطه منفی (هرمزی نژاد، شهنی بیلاق و نجاریان، ۱۳۷۹).

از آنجا که در اکتساب مهارت‌های ورزشی عزت نفس بالا و نداشتن اضطراب از دلایل موفقیت و اجرای بهتر می‌باشند، هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، اکتساب سرویس والیبال و ابراز وجود دانش‌آموزان است و اینکه چگونه دانش‌آموزان می‌توانند با یادگیری ابراز وجود در رفتار خود تغییر به وجود آورند تا مشکلاتی که در فرایند یادگیری خود دارند را بر طرف کنند. نکته مورد تأکید این پژوهش، شناخت میزان این اثر در اکتساب سرویس والیبال می‌باشد.

بر این اساس فرضیه‌های زیر به محک آزمایش گذاشته شدند:

۱- آموزش ابراز وجود بر اکتساب سرویس چکشی والیبال دانش‌آموزان تأثیر دارد.

۲- آموزش ابراز وجود بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

شخصیت مانند عزت نفس و شیوه‌های خود کنترلی و شناخت از خود، اثر می‌گذارد و باعث افزایش و بالا رفتن آنها می‌شود.

ویستلاف، سرون، اسمیت و رایت^۱ (۲۰۰۱) در تحقیقی اثر آموزش ابراز وجود را بر ادراک جنبه‌های گوناگونی از خود کارآمدی در زنان مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که آموزش باعث افزایش درک و احساس خودکارآمدی می‌شود، ولی این افزایش تنها مختص مهارت‌های ابراز وجود نیست بلکه باعث افزایش جنبه‌های دیگری مانند توانایی ابراز وجود، شایستگی ورزشی و مهارت‌های فائق آمدن و برتری یافتن نیز می‌شود.

یوشی مورا^۲ (۲۰۰۵) در تحقیقی بر روی ۶۳۸ دانش‌آموز دبیرستانی که عضو باشگاه‌های ورزشی بودند، به بررسی رابطه بین ابراز وجود یا رفتار جرأت ورزانه با شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تأثیر کاپیتان یا سرگروه بر این روند پرداخت. نتایج نشان دادند که بین شرکت فعالانه اعضا در فعالیت‌های ورزشی و ابراز وجود رابطه معنی‌داری وجود دارد و کاپیتان یا سرگروه می‌تواند با طرز برخورد و رفتارش تأثیر

1- Weitlauf, Cervone, Smith, & Wright
2- Yoshimura

۳- آموزش ابراز وجود بر افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان تأثیر دارد.

۲- گروهی که فقط سرویس والیبال را فرا گرفتند (گروه ۲).

روش‌شناسی تحقیق

جامعه آماری ما در این تحقیق کلیه دانش‌آموزان پسر هنرستان‌های فنی شهرستان اهواز می‌باشند که در سال تحصیلی ۸۷-۸۶ مشغول به تحصیل بودند و تعداد آنها در مجموع ۲۵۰۰ نفر بودند. نمونه مقدماتی تحقیق شامل ۳۰۰ نفر دانش‌آموز پسر می‌باشد که به صورت تصادفی چند مرحله‌ای گزینش شدند. سپس، مقیاس ابراز وجود^۱ (هرزبرگر، شان و کتز^۲، ۱۹۸۴، ترجمه هرمزی نژاد، ۱۳۸۰) برای تشخیص دانش‌آموزان با ابراز وجود پایین بر روی یک نمونه ۳۰۰ نفری اجرا شد و ۶۰ نفر از افرادی که در این مقیاس نمره پایین کسب نمودند به عنوان افراد با ابراز وجود پایین انتخاب شدند. سپس، ۶۰ نفر انتخاب شده به طور تصادفی به چهار گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند.

۱- گروهی که هم ابراز وجود و هم سرویس والیبال را فرا گرفتند (گروه ۱).

۳- گروهی که فقط ابراز وجود را فرا گرفتند (گروه ۳).

۴- گروهی که هیچ گونه آموزشی را فرا نگرفتند (گروه ۴).

به منظور جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز، از تعدادی پرسشنامه و همچنین آزمون سرویس چکشی والیبال به شرح زیر استفاده شد: برای سنجش ابراز وجود از مقیاس خود گزارشی مداد-کاغذی ابراز وجود (ASRI) که از ۲۵ ماده تشکیل شده است، استفاده شد. این مقیاس توسط هرزبرگر و دیگران (۱۹۸۴، ترجمه هرمزی نژاد، ۱۳۸۰) ساخته شد و توسط هرمزی نژاد (۱۳۸۰) ویرایش و اعتباریابی شد. ضریب پایایی این ابزار توسط مؤلفین مقیاس و با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۸۱ گزارش شده است. در این پژوهش، پایایی مقیاس ابراز وجود با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۶ به دست آمد. در پژوهش هرمزی نژاد، اعتبار این آزمون با روش اعتبار سازه‌ای ۰/۴۳ به دست آمد که این ضریب در سطح $p < 0/001$ معنی‌دار است. در این تحقیق نیز برای بررسی اعتبار این پرسشنامه از روش اعتبار سازه‌ای استفاده شد. ضریب به دست آمده

- 1- Assertiveness Self-Report Inventory (ASRI)
- 2- Herzberger, Chan, & Kat

۰/۴۹ است که در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار می‌باشد.

برای سنجش اضطراب اجتماعی از مقیاس اضطراب اجتماعی استفاده شد. این مقیاس خود دارای دو خرده مقیاس، یعنی اجتناب و پریشانی اجتماعی^۱ (SAD)، با ۲۸ ماده و ترس از ارزیابی منفی^۲ (FNE)، با ۳۰ ماده می‌باشد که توسط واتسون و فرند^۳ ساخته شد و توسط مهرابی‌زاده و بهارلویی (۱۳۷۷)، ترجمه و اعتبار و پایایی آن مشخص شد. شرقی (۱۳۸۲) ضریب پایایی این ابزار را با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۷۳ گزارش نموده است. در این پژوهش، با استفاده از روش آلفای کرونباخ ضرایب پایایی کل ابزار ۰/۸۹، خرده مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی ۰/۸۷ و خرده مقیاس ترس از ارزیابی منفی ۰/۸۳ به دست آمده است.

هرمزی‌نژاد (۱۳۸۰) ضرایب اعتبار ملاکی همزمان خرده مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی را ۰/۶۸، ترس از ارزیابی منفی را ۰/۷۰ و اضطراب اجتماعی را ۰/۷۷ گزارش نموده است، که هر سه در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار می‌باشند. در این

پژوهش، هم برای تعیین اعتبار آزمون از خرده مقیاس اضطراب اجتماعی/آشفستگی شناختی که مربوط به مقیاس ویژگی‌های اسکیزوتایپی^۴ (SCS) است، به روش اجرای همزمان، استفاده شده است.

این پرسشنامه بر روی ۶۴ نفر از دانش آموزان به همراه دو پرسشنامه اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی اجرا گردید. سپس نمره‌های به دست آمده از پرسشنامه‌های اجتناب و پریشانی اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی و اضطراب اجتماعی با نمره‌های حاصل از خرده مقیاس اضطراب اجتماعی/آشفستگی شناختی همبسته گردید و ضرایب اعتبار به دست آمده به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۶۲ و ۰/۶۶ می‌باشند که هر سه ضریب در سطح $p < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار می‌باشند.

برای سنجش میزان اکتساب سرویس چکشی والیبال از آزمون سرویس والیبال ایفرد^۵ استفاده شده است. در این پژوهش، با استفاده از روش بازآزمایی ضریب پایایی این ابزار برابر با ۰/۹۴ به دست آمد. همچنین، در این پژوهش، برای تعیین اعتبار صوری این آزمون نظر ۱۵ نفر از کارشناسان تربیت بدنی که در آموزش و پرورش مشغول به تدریس

4- Schizotypal Characteristics Scale
5- Iford Volleyball Serving

1- Social Avoidance and Distress
2- Fear of Negative Evaluation
3- Watson, & Friend

نتایج و یافته‌ها

در ابتدا یافته‌های توصیفی تحقیق و در ادامه نتایج به دست آمده در ارتباط با فرضیه‌های تحقیق ارائه می‌شود. چهار گروه در پیش‌آزمون‌ها با یکدیگر همگن بودند.

داده‌های توصیفی

جدول ۱ یافته‌های مربوط به میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون و پس‌آزمون کسب شده در متغیرهای مورد مطالعه را در گروه‌های ۱، ۲، ۳ و ۴ نشان می‌دهد.

همان‌طور که از جدول ۱ پیداست میانگین (و انحراف معیار) پیش‌آزمون ابراز وجود در گروه ۱، ۹/۲۷ (۲/۲۸)، سرویس چکشی والیبال ۱۱/۶۰ (۷/۷۸) و اضطراب اجتماعی ۲۷/۰۶ (۵/۴۵) می‌باشد. میانگین (و انحراف معیار) پس‌آزمون همین گروه برای ابراز وجود ۱۸/۵۳ (۲/۲)، سرویس چکشی والیبال ۲۴/۵۳ (۷/۴۴) و اضطراب اجتماعی ۱۹/۲ (۴/۲۶) می‌باشد. میانگین (و انحراف معیار) پیش‌آزمون ابراز وجود در گروه ۲، ۹/۷۳ (۲/۳۱)، سرویس چکشی والیبال ۱۱/۱۳ (۷/۲۱) و اضطراب اجتماعی ۲۷/۴۶ (۶/۳۹) می‌باشد. میانگین (و انحراف معیار) پس‌آزمون همین گروه برای ابراز وجود

هستند، پرسیده شد، که همگی آنها اعتبار این آزمون را تأیید کردند.

این پژوهش از نوع آزمایشی-میدانی می‌باشد. تجزیه و تحلیل اطلاعات در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شده است. جهت بررسی تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌ها از تحلیل واریانس یک راهه و مقایسه روش توکی استفاده شده است.

روش اجرای تحقیق

پس از گزینش دانش‌آموزان با ابراز وجود پایین و گماردن آنها در چهار گروه مساوی، از گروه‌ها پیش‌آزمون‌های زیر به عمل آمد:

- ۱- مقیاس اضطراب اجتماعی
 - ۲- پرسشنامه خود گزارشی ابراز وجود
 - ۳- آزمون سرویس (چکشی) والیبال ایفرد
- سپس به گروه‌های ۱ و ۳ آموزش ابراز وجود طی هشت جلسه ۷۵ دقیقه‌ای داده شد. همچنین، همزمان با آموزش ابراز وجود به گروه‌های ۱ و ۲، آموزش سرویس چکشی والیبال، طی هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، داده شد و برای همه گروه‌ها بلافاصله در پایان مراحل آموزشی پس‌آزمون به اجرا در آمد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار چهار گروه در مراحل قبل و بعد از آموزش

گروه ۴		گروه ۳		گروه ۲		گروه ۱		متغیرها	
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۶/۶۴	۱۰/۸۷	۶/۲۶	۱۰/۶۷	۷/۲۱	۱۱/۱۳	۷/۷۸	۱۱/۶۰	پیش آزمون	سرویس چکشی والیبالی
۶/۵۵	۱۲/۳۳	۵/۶۴	۱۲/۶۰	۶/۸۸	۲۰/۴۷	۷/۴۴	۲۴/۵۳	پس آزمون	
۹/۹۶	۲۷/۸۰	۷/۲۹	۲۶/۲۶	۶/۳۹	۲۷/۴۶	۵/۴۵	۲۷/۰۶	پیش آزمون	اضطراب اجتماعی
۹/۸۱	۳۱	۴/۹۲	۲۰/۴۶	۶/۶۸	۲۷/۶۶	۴/۲۶	۱۹/۲	پس آزمون	
۲	۹/۲۰	۲/۷۳	۸/۹۳	۲/۳۱	۹/۷۳	۲/۲۸	۹/۲۷	پیش آزمون	ابراز وجود
۲/۵۸	۱۰/۱۳	۳/۸۷	۱۷/۱۳	۳/۵۴	۱۰/۸۷	۲/۲	۱۸/۵۳	پس آزمون	

۱۰/۸۷ (۳/۵۴)، سرویس چکشی والیبالی ۲۷/۶۶ و اضطراب اجتماعی ۲۷/۶۶ (۶/۸۸) و ۲۰/۴۷ (۶/۶۸) می‌باشد. میانگین (و انحراف معیار) ۳۱ (۹/۸۱) می‌باشد.

پیش آزمون ابراز وجود در گروه ۳، ۸/۹۳ (۲/۷۳)، سرویس چکشی والیبالی ۱۰/۶۷ (۶/۲۶) و اضطراب اجتماعی ۲۶/۲۶ (۷/۲۹) می‌باشد. میانگین (و انحراف معیار) پس آزمون همین گروه برای ابراز وجود ۱۷/۱۳ (۳/۸۷)، سرویس چکشی والیبالی ۱۲/۶۰ (۵/۶۴) و اضطراب اجتماعی ۲۰/۴۶ (۴/۹۲) است. میانگین (و انحراف معیار) پیش آزمون ابراز وجود در گروه ۴، ۹/۲۰ (۲)، سرویس چکشی والیبالی ۱۰/۸۷ (۶/۶۴) و اضطراب اجتماعی ۲۷/۸۰ (۹/۹۶) می‌باشد. میانگین (و انحراف معیار) پس آزمون همین گروه برای

یافته‌های مربوط به فرضیه‌های پژوهش
 برای آزمایش فرضیه‌های ۱ تا ۳ از تحلیل واریانس یک راهه و برای پیگیری از روش توکی استفاده شد. در این بخش تحلیل‌های مربوط به هر فرضیه به طور جداگانه ارائه می‌شود.
فرضیه ۱: آموزش ابراز وجود بر اکتساب سرویس والیبالی تأثیر دارد.
 برای تحلیل این فرضیه از روش آماری تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد. با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۲

جدول ۲. آزمون تحلیل واریانس یک راهه برای تفاوت‌های پس آزمون و پیش آزمون عامل سرویس چکشی والیبال

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	مشاهده شده F	سطح معنی داری P
بین گروهی	۱۴۳۳/۶۵	۳	۴۷۷/۸۸۳	۴۲/۰۱۶	۰/۰۰۰۱
درون گروهی	۶۳۶/۹۳۳	۵۶	۱۱/۳۷۴	—	—
کلی	۲۰۷۰/۵۸۳	۵۹	—	—	—

می‌توان گفت که بین چهار گروه از لحاظ اکتساب سرویس چکشی والیبال تفاوت

معنی داری وجود دارد (F مشاهده شده ۴۲/۰۱۶ بود که در سطح ۰/۰۰۰۱ معنی دار است). و بین گروه ۳ و ۴ تفاوت معنی داری مشاهده نشد (جدول ۵ ملاحظه شود).

فرضیه ۴: آموزش ابراز وجود بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر دارد. برای تحلیل این فرضیه از روش آماری مقایسه میانگین‌های نمره‌های گروهها در مقیاس اکتساب سرویس چکشی والیبال با استفاده از روش پیگیری توکی نشان داد که گروه ۱ با گروههای ۲ و ۳ و ۴ تفاوت معنی داری دارد. همچنین، گروه ۲ با گروههای ۱ و ۳ و ۴ تفاوت معنی داری دارد (سطح ۰/۰۰۰۱ معنی دار است).

جدول ۳. آزمون تحلیل واریانس یک راهه برای تفاوت بین پس آزمون و پیش آزمون عامل اضطراب اجتماعی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	مشاهده شده F	سطح معنی داری P
بین گروهی	۱۱۹۱/۸۰	۳	۳۷۹/۲۶۷	۱۰/۵۲۹	۰/۰۰۰۱
درون گروهی	۲۱۱۲/۹۳۳	۵۶	۳۷/۷۳۱	—	—
کلی	۳۳۰۴/۷۳۳	۵۹	—	—	—

مقایسه میانگین‌های نمره‌های گروه‌ها در مقیاس اضطراب اجتماعی با استفاده از روش پیگیری توکی نشان داد که بین دو گروه ۱ و ۳ که آموزش ابراز وجود دیده بودند با دو گروه ۲ و ۴ تفاوت معنی‌داری وجود دارد و بین دو گروه ۲ و ۴ تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (جدول ۵ ملاحظه شود).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، اکتساب سرویس چکشی والیبال و ابراز وجود دانش‌آموزان می‌باشد که نتایج آن در چند بخش قابل بررسی است. در ابتدا، نتایج این پژوهش با تحقیقات دیگران مقایسه و سپس بحث و بررسی و نتیجه‌گیری می‌شود. نتایج تحلیل فرضیه ۱ در رابطه با تأثیر آموزش ابراز وجود بر اکتساب سرویس چکشی والیبال نشان داد که آموزش ابراز

مقایسه میانگین‌های نمره‌های گروه‌ها در مقیاس اضطراب اجتماعی با استفاده از روش پیگیری توکی نشان داد که بین دو گروه ۱ و ۳ که آموزش ابراز وجود دیده بودند با دو گروه ۲ و ۴ تفاوت معنی‌داری وجود دارد و بین دو گروه ۲ و ۴ تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (جدول ۵ ملاحظه شود).

فرضیه ۳: آموزش ابراز وجود بر افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان تأثیر دارد. برای تحلیل این فرضیه از روش آماری واریانس یک راهه استفاده شد. با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۳ می‌توان گفت که بین چهار گروه از لحاظ ابراز وجود تفاوت معنی‌داری وجود دارد (F مشاهده شده ۲۷/۵۷۳ بود که در سطح ۰/۰۰۰۱ معنی‌دار است).

مقایسه میانگین‌های نمره‌های گروه‌ها

جدول ۴. آزمون تحلیل واریانس یک راهه برای تفاوت بین پس‌آزمون و پیش‌آزمون عامل ابراز وجود

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	مشاهده شده F	سطح معنی‌داری P
بین گروهی	۸۹۸/۱۸۳	۳	۲۹۹/۳۹۴	۲۷/۵۷۳	۰/۰۰۰۱
درون گروهی	۶۰۸/۰۰۰	۵۶	۱۰/۸۵۷	—	—
کلی	۱۵۰۶/۱۸۳	۵۹	—	—	—

جدول ۵. مقایسه تفاضل میانگین‌های پیش و پس آزمون‌های گروه‌ها برای متغیرهای پژوهش با استفاده از روش توکی

سطح معنی‌داری P				گروه‌ها	متغیرها
گروه ۴	گروه ۳	گروه ۲	گروه ۱		
* ۰/۰۰۰۱	* ۰/۰۰۰۱	* ۰/۰۲۵	-	گروه ۱	سرویس
* ۰/۰۰۰۱	* ۰/۰۰۰۱	-	* ۰/۰۲۵	گروه ۲	چکشی
۰/۹۸۱	-	* ۰/۰۰۰۱	* ۰/۰۰۰۱	گروه ۳	والیبال
-	۰/۹۸۱	* ۰/۰۰۰۱	* ۰/۰۰۰۱	گروه ۴	
* ۰/۰۰۰۱	۰/۷۹۴	* ۰/۰۰۰۴	-	گروه ۱	اضطراب
۰/۵۴۳	* ۰/۰۴۷	-	* ۰/۰۰۰۴	گروه ۲	اجتماعی
* ۰/۰۰۱	-	* ۰/۰۴۷	۰/۷۹۴	گروه ۳	
-	* ۰/۰۰۱	۰/۵۴۳	* ۰/۰۰۰۱	گروه ۴	
* ۰/۰۰۰۱	۰/۸۱۲	* ۰/۰۰۰۱	-	گروه ۱	ابراز وجود
۰/۹۹۸	* ۰/۰۰۰۱	-	* ۰/۰۰۰۱	گروه ۲	
* ۰/۰۰۰۱	-	* ۰/۰۰۰۱	۰/۸۱۲	گروه ۳	
-	* ۰/۰۰۰۱	۰/۹۹۸	* ۰/۰۰۰۱	گروه ۴	

گروههایی که سطح معنی‌داری آزمون تفاضل میانگین‌هایشان کمتر از ۰/۰۵ است با * نشان داده شده‌اند

نتایج تحلیل فرضیه ۲ در رابطه با تأثیر آموزش ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی نشان داد که این آموزش باعث کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان شده و فرضیه فوق مورد تأیید قرار می‌گیرد. به این ترتیب، اضطراب اجتماعی دو گروهی که آموزش ابراز وجود دیده بودند به طور معنی‌داری کمتر از اضطراب اجتماعی دو گروهی بود که این آموزش را ندیده بودند. به عبارتی، آموزش ابراز وجود بر کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر داشته است. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های اسمیت (۱۹۹۹)، ویتلاف و همکاران (۲۰۰۱) و یوشی‌مورا (۲۰۰۵) هماهنگ است.

وجود باعث افزایش بیشتر مهارت سرویس چکشی والیبال در گروهی که آموزش ابراز وجود، همراه با آموزش سرویس چکشی والیبال را دیده بود، نسبت به گروهی که فقط آموزش سرویس چکشی والیبال را دیده بود، شده است و این فرضیه مورد تأیید قرار گرفت. به عبارتی، آموزش ابراز وجود بر اکتساب سرویس چکشی والیبال دانش‌آموزان تأثیر داشته است. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های اسمیت (۱۹۹۹)، ویتلاف و همکاران (۲۰۰۱) و یوشی‌مورا (۲۰۰۵) هماهنگ است.

آمالی (۱۳۷۳)، نیسی و شهینی بیلاق (۱۳۸۰)، شرقی (۱۳۸۲)، سالتر (۱۹۴۹)، ولپی (۱۹۵۸) و آریندل و همکاران (۱۹۹۱) هماهنگ است. در پژوهش‌های مختلف نشان داده شده است که افرادی که دارای اضطراب اجتماعی می‌باشند، فاقد جرأت‌ورزی هستند.

نتایج تحلیل فرضیه ۳ در رابطه با تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود نشان داد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان شد و فرضیه فوق مورد تأیید قرار گرفت. به این ترتیب، ابراز وجود دو گروهی که آموزش ابراز وجود دیده بودند به طور معنی‌داری بیشتر از ابراز وجود دو گروهی بود که این آموزش را ندیده بودند. به عبارتی، آموزش ابراز وجود بر افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان تأثیر داشته است. نتایج این فرضیه با نتایج پژوهش‌های نیسی و شهینی (۱۳۸۰)، شرقی (۱۳۸۲)، دلوتی (۱۹۸۱) و دلاماتر و مک نامارا^۱ (۱۹۸۶) مطابقت دارد.

در تبیین نتیجه به دست آمده در فرضیه ۱ می‌توان گفت که احتمالاً ترس از عدم موفقیت در اجرا و مورد سرزنش قرار گرفتن توسط دیگران باعث عدم اجرای صحیح می‌شود. همچنین، تحقیقاتی (گولد^۲، ۱۹۹۲؛

میرس و همکاران، ۱۹۹۸) نیز وجود دارند که تأیید می‌کنند که ورزشکارانی که دارای مدیریت کنترل اضطراب و استرس و فشار روانی بهتری دارند در اوج اجرا و عملکرد ورزشی کمتر دچار کاهش توانایی می‌شوند و نتایج بهتری به دست می‌آورند. با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده (سالتر، ۱۹۴۹؛ ولپی، ۱۹۵۸؛ دلوتی، ۱۹۸۱؛ آریندل و همکاران، ۱۹۹۱؛ آمالی، ۱۳۷۳) و نیسی و شهینی بیلاق (۱۳۸۰)، که همگی تأیید می‌کنند ابراز وجود باعث افزایش عزت نفس، خودکارآمدی و کاهش اضطراب و فشار روانی می‌شود، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش ابراز وجود به دانش‌آموزان می‌تواند عزت نفس آنها را افزایش داده و باعث مدیریت بهتر در کنترل اضطراب و استرس شود و در نتیجه به اکتساب، اجرا و عملکرد بهتر ورزشی آنها کمک کند.

در تبیین نتایج به دست آمده در فرضیه ۲ می‌توان گفت که احتمالاً دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی بالا به دلیل ترس از طرد شدن و ترس از ارزشیابی منفی، نسبت به تأیید عمل خود از جانب دیگران حساس می‌شوند. شاید این ترس‌ها آنها را در موقعیت‌های اجتماعی به گونه‌ای مضطرب و پریشان سازد که جرأت اظهار نظر و ابراز عقیده را از دست بدهند. با توجه به اینکه

1- Delamater, & Mcnamura

2- Gould

آموزش ابراز وجود باعث می‌شود که فرد با عزت نفس بالا و با نگاه واقع بینانه، کنترل بهتری بر اضطراب خود داشته باشد، می‌توان نتیجه گرفت که این آموزش می‌تواند اضطراب اجتماعی را کاهش دهد. تحقیقات (سالتر، ۱۹۴۹؛ ولپی، ۱۹۵۱؛ دلوتی، ۱۹۸۱؛ آمالی، ۱۳۷۳) مؤید این موضوع هستند.

در تبیین فرضیه ۳ می‌توان گفت دانش‌آموزانی که ابراز وجود نمی‌کنند احتمالاً به این خاطر است که ترس از ارزیابی منفی دارند و به اظهار نظر دیگران نسبت به خود بیش از حد حساس می‌باشند؛ در نتیجه در جاهایی که باید اظهار نظر کنند یا عملی را انجام دهند خود را کنار می‌کشند. با توجه به اینکه آموزش ابراز وجود این توانایی را در فرد به وجود می‌آورد که در موقعیت‌های اضطراب‌زا به طور واقع بینانه و با اعتماد به نفس با مسائل برخورد کند، در نتیجه رفتار جرأت‌ورزانه در فرد تقویت می‌شود. تحقیقات متعدد (نیسی و شهنی، ۱۳۸۰؛ شرقی، ۱۳۸۲) مؤید این موضوع هستند.

با توجه به اینکه ورزش و تربیت بدنی بار فرهنگی دارند و با عنایت به اینکه ابراز وجود و کارکرد آن در روابط فردی، اجتماعی و نهایتاً راهبردی در ورزش مؤثر می‌باشند، نتایج به دست آمده نشان می‌دهند

که ابراز وجود در بالا بردن سطح فراگیری مهارت‌های ورزشی از ارزش راهبردی بالایی برخوردار است.

در مجموع، می‌توان گفت که آموزش ابراز وجود توانسته است به طور معنی‌داری اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان را کاهش و ابراز وجود آنها را افزایش دهد و مهارت اکتساب سرویس چکشی والیبال را در آنان بهبود بخشد. پس با توجه به یافته‌های این پژوهش و پژوهش‌های دیگر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که از روش آموزش ابراز وجود می‌توان هم به عنوان یک روش درمانی در کاهش مشکلات عاطفی، روانی و هم به عنوان یک روش سازشی برای بهبود روابط بین فردی استفاده نمود و هم می‌توان از آن به عنوان یک روش، در جهت بهبود اجرا، اکتساب و پیروزی و برتری یافتن در مهارت‌ها و تکنیک‌های ورزشی استفاده نمود.

پیشنهاد می‌شود چنین پژوهشی در مناطق مختلف کشور و با نمونه‌های بزرگتر انجام شود تا صحت یافته‌های این پژوهش بیشتر تأیید شود. همچنین، انجام چنین پژوهشی بر روی دانش‌آموزان دختر مفید خواهد بود. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابهی در رشته‌های مختلف ورزشی صورت گیرد.

منابع

فارسی

- آمالی، شهره (۱۳۷۷). مقایسه تأثیر جرأت آموزی توأم با بازسازی شناختی در کاهش اضطراب اجتماعی. فصلنامه اندیشه و رفتار. سال اول، شماره ۴.
- بهارلوئی، مهناز (۱۳۷۷). رابطه کمال گرایی، هماهنگی مؤلفه‌های خودپنداشت و جایگاه مهار با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز با توجه به نقش تعدیل کننده حمایت اجتماعی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- ریس، شان و گراهام، رودریک اس. (۱۹۹۱). آموزش ابراز وجود. ترجمه منیجه شهنی بیلاق، و علیرضا رضایی (۱۳۷۹). ناشر: دانشگاه شهید چمران اهواز.
- شرقی، حمید (۱۳۸۲). بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر عملکرد تحصیلی، اضطراب اجتماعی، پرخاشگری، افسردگی و ابراز وجود دانشجویان با ابراز وجود پایین مراکز تربیت معلم استان خوزستان. طرح پژوهشی، سازمان آموزشی و پرورش استان خوزستان.
- نیسی، عبدالکاسم و شهنی بیلاق، منیجه (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، سال هشتم، شماره‌های ۱ و ۲، ۱۱-۳۰.
- هرمزی نژاد، معصومه (۱۳۸۰). رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- هرمزی نژاد، معصومه، شهنی بیلاق، منیجه و نجاریان، بهمن (۱۳۷۹). رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال گرایی با ابراز وجود دانشجویان

دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، سال هفتم، شماره‌های ۳ و ۴، ۵۰-۲۹.

لاتین

- Alberti, R., & Emmones, M. (1982). *Your perfect right: A guide for assertive living (4t eds)*. Impact, Sun Luis Obispo, California.
- Arrindell, W. A., Sanderman, R., Hageman, W. J., & Pickersgill, M. J. (1991). Correlates of assertiveness in normal and clinical samples: A multidimensional approach. *Behaviour Research and Therapy*, 12 (4), 153-282.
- Delamater, R., & Mcnamura, J. R. (1986). The social impact of assertiveness. *Journal of Behavior Modification*, 139-158.
- Deluty, R. H. (1981). Assertiveness in children: Some research considerations. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10, 149-156.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1998 U.S. Olympic wrestling excellence: I mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-362.
- Green, D., & Yeo, P. (1981). Attitude change and social skills training: Potentia techniques. *Behavioral Psychotherapy*, 10, 79-86.
- Meyers, M. C., Bourgeois, A. E., Leunes, A., Murray, N. G. (1998). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 399-409.
- Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy*. New York.
- Smith, R. E. (1999). Generalization effects in coping skills training. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21 (3), 189-204.
- Weitlauf, J. C., Cervone, D., Smith, R. E., & Wright, P. M. (2001). Assessing generalization in perceived self-efficacy: Multi-domain and global assessments of the effects of self-defense training for women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (12), 1683-1691.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press, Standford, California.
- Yoshimura. H. (2005). The relationship between members egoistic self-assertion and captains leadership in athletic clubs. *Shinigaku Kenkey*, 75 (6), 536.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.