

صلى الله عليه وسلم



معاونت پژوهش و فن آوری

به نام خدا

شور اخلاق پژوهش

بایاری از خداوند سبحان و اعتقاد به این که عالم محضر خداست و همواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشتن مقام بلند دانش و پژوهش و نظر به اهمیت جایگاه دانشگاه در اعلامی فرهنگ و تمدن بشری، مادانشجویان و اعضاء هیئت علمی واحد های دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تخطی نکنیم:

- ۱- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از هرگونه پنهان سازی حقیقت.
- ۲- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشگران (انسن، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه همکاران پژوهش.
- ۴- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.
- ۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از هرگونه جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۶- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهاد های مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب تقد و خودداری از هرگونه حرمت شکنی.
- ۸- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشاعه نتایج تحقیقات و انتقال آن به همکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹- اصل برائت: التزام به برائت جویی از هرگونه رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به مثابه های غیر علمی می آلاینند.



معاونت پژوهش و فن آوری
به نام خدا
تعهد اصالت رساله یا پایان نامه تحصیلی

اینجانب دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد در رشته که در تاریخ
از پایان نامه خود تحت عنوان "
" با کسب نمره دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

- (۱) این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آنرا در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.
- (۲) این پایان نامه قبلاً برای هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
- (۳) چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
- (۴) چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:
تاریخ و امضاء



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد مرودشت
دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه مشاوره

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A) در رشته مشاوره خانواده

عنوان:

اثربخشی آموزش ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی و شادکامی در مقطع متوسطه دختران
شهرستان قوچان

استاد راهنما:

دکتر لادن معین

استاد مشاور:

دکتر نازنین هنرپروران

نگارش:

منیره احمدی بورانی

تابستان ۱۳۹۳



صور تجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد (M.A)

نام و نام خانوادگی دانشجو: منیره احمدی بورانی در تاریخ
از پایان نامه خود با عنوان:
اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی و شادکامی در مقطع متوسطه دختران
شهرستان قوچان

با درجه و نمره دفاع نموده است.

| نام و نام خانوادگی اعضای هیات داور | سمت | امضاء اعضای هیات داور |
|------------------------------------|--------------|-----------------------|
| ۱- سرکارخانم دکتر لادن معین | استاد راهنما | |
| ۲- سرکارخانم دکتر نازنین هنرپروران | استاد مشاور | |
| ۳- سرکارخانم دکتر کاترین فکری | استاد داور | |
| ۴- | استاد داور | |

مدیر/معاونت پژوهشی

مراتب فوق مورد تایید است.

مهر و امضاء

سپاسگزاری

حمد و سپاس پروردگار بلند مرتبه که به من توفیق در تحصیل عنایت فرمود و اگر پرتوی فضل او نبود هرگز موفق به انجام این مهم نمی‌شدم، بر خود لازم می‌دانم که از زحمات استاد راهنمای بزرگووارم سرکارخانم دکتر لادن معین که با راهنمایی‌های ارزنده و دقت فوق‌العاده خود، من را در اتمام پژوهش همراهی کردند، قدردانی نمایم همچنین از استاد مشاور محترم سرکارخانم دکتر هنرپروران که مرا راهنمایی و یاری نمودند، سپاسگزاری می‌نمایم.

از ایزد منان، سلامتی، موفقیت و شادکامی را برایشان خواستارم.

تقدیم به

همسر مهربانم

به پاس مهربانی‌ها، محبت‌ها

حمایت‌ها و لطف‌های بی‌دریغش

سلامتی و شادکامی را از خداوند بزرگ

برای ایشان آرزو می‌کنم

فهرست مطالب

| <u>شماره صفحه</u> | <u>عنوان</u> |
|-------------------|---|
| ۱ | چکیده |
| | فصل اول: کلیات پژوهش |
| ۳ | مقدمه |
| ۴ | بیان مسأله |
| ۷ | اهمیت و موضوع پژوهش |
| ۸ | اهداف پژوهش حاضر |
| ۸ | فرضیه های پژوهش |
| ۹ | تعریف نظری متغیرهای پژوهش |
| ۹ | تعریف عملیاتی متغیرهای پژوهش |
| | فصل دوم: پیشینه پژوهش |
| ۱۱ | مفهوم ابراز وجود |
| ۱۱ | پیشینه ابراز وجود |
| ۱۵ | سابقه موضوع پژوهش |
| ۱۷ | ماهیت ابراز وجود |
| ۱۹ | شناخت و آگاهی از مهارت های اساسی ابراز وجود |
| ۱۹ | انتخاب سبک های رفتاری |
| ۲۳ | ابراز وجود و ارتباط مؤثر |
| ۲۸ | قاطعیت (جرأت ورزی)، توازن و حل اختلاف |
| ۲۹ | روش های پرورش ابراز وجود |
| ۲۹ | نیاز به دفاع از حریم شخصی |
| ۳۰ | مراحل شش گانه ابراز وجود |
| ۳۱ | کارکردهای ابراز وجود |

| | |
|----|--|
| ۳۱ | انواع ابراز وجود |
| ۳۲ | عدم ابراز وجود حداقل در ۳ موقعیت |
| ۳۳ | تکنیک‌های ابراز وجود |
| ۳۶ | ابراز وجود مستقیم و غیر مستقیم |
| ۳۷ | عوامل شخصی و بافتی |
| ۳۷ | جنسیت |
| ۳۸ | وضعیت |
| ۴۰ | زمینه فرهنگی |
| ۴۰ | سایر عوامل |
| ۴۱ | طرف مقابل |
| ۴۲ | نظریه های مربوط به ابراز وجود |
| ۴۲ | الف- نظریه فروید |
| ۴۳ | ب- نظریه اریک اریکسون |
| ۴۳ | ج- نظریه انسان گرایی |
| ۴۳ | د- نظریه شناختی رویکرد شناختی |
| ۴۴ | تعریف مهارت های اجتماعی |
| ۴۷ | اجزا مهارت و فرایندهای مهارت |
| ۵۲ | رشد اجتماعی |
| ۵۴ | تأثیر اجتماع در رشد اجتماعی |
| ۵۵ | نقش همسالان در روابط اجتماعی |
| ۵۶ | مشخصات رشد اجتماعی |
| ۵۶ | اهمیت نخستین تجارب اجتماعی |
| ۵۸ | مشخصات رفتار اجتماعی |
| ۵۸ | فرضیه‌های مربوط به رشد عاطفی و اجتماعی اولیه |
| ۵۹ | انواع مهارت های اجتماعی |
| ۶۰ | مزایای کسب ارتقای مهارت های اجتماعی |
| ۶۱ | پیامدهای منفی ضعف مهارت های اجتماعی |
| ۶۲ | نظریه فروید |
| ۶۳ | نظریه اریکسون |

| | |
|-----|---|
| ۶۴ | نظریه جان بالبی |
| ۶۴ | نظریه پیازه |
| ۶۴ | نظریه کلبه‌گ |
| ۶۵ | دیدگاه شناختی |
| ۶۶ | دیدگاه رفتاری |
| ۶۶ | نظریه پیازه و ویگوستگی |
| ۶۶ | تعریف شادکامی |
| ۷۱ | شادکامی از دیدگاه مارتین سیلگمن و خیام نیشابوری |
| ۷۲ | نظریه شادکامی |
| ۷۲ | جاده شادکامی |
| ۷۳ | جزء شناختی |
| ۷۴ | جزء هیجانی |
| ۷۵ | شادکامی به عنوان یکی از مهارت های زندگی |
| ۷۶ | شادی و نشاط |
| ۷۸ | تفاوت شادمانی و سرزندگی |
| ۷۹ | زن شادی در درون ماست |
| ۷۹ | داشتن طرحی برای شاد زیستن |
| ۸۰ | شادکامی در زنان و مردان |
| ۸۱ | رابطه شادکامی و سطح درآمد |
| ۸۲ | رابطه شادکامی و مذهب |
| ۸۲ | رابطه ابراز وجود و شادکامی در دانش آموزان |
| ۸۴ | بررسی پژوهش های انجام شده درباره ابراز وجود و مهارت های اجتماعی در خارج کشور |
| ۹۱ | بررسی پژوهش های انجام شده درباره ابراز وجود، مهارت های اجتماعی و شادکامی در ایران |
| ۱۰۸ | جمع بندی فصل دوم |
| | فصل سوم: روش شناسی پژوهش |
| ۱۱۰ | نوع روش تحقیق |
| ۱۱۰ | جامعه آماری |
| ۱۱۱ | حجم نمونه |
| ۱۱۱ | روش نمونه گیری |

| | | |
|-----|-------|---------------------------------|
| ۱۱۱ | | ابزار پژوهش و روایی و اعتبار آن |
| ۱۱۱ | | شیوه نمره گذاری |
| ۱۱۲ | | نمره گذاری آزمون |
| ۱۱۲ | | اعتبار آزمون |
| ۱۱۲ | | پایایی آزمون |
| ۱۱۳ | | آزمون شادکامی آکسفورد |
| ۱۱۳ | | روش اجرای پژوهش |
| ۱۱۴ | | ملاحظات اخلاقی پژوهش |
| ۱۱۴ | | روش تجزیه و تحلیل داده ها |

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

| | | |
|-----|-------|---|
| ۱۱۶ | | مقدمه |
| ۱۱۷ | | تحلیل داده‌ها |
| ۱۱۸ | | بررسی فرض همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهشی |
| ۱۱۹ | | بررسی فرض همگنی رگرسیون متغیرهای پژوهشی |

فصل پنجم: بحث در نتایج

| | | |
|-----|-------|------------------------|
| ۱۲۳ | | یافته های پژوهش |
| ۱۲۶ | | محدودیت های پژوهش حاضر |
| ۱۲۶ | | پیشنهادات پژوهشی |
| ۱۲۶ | | پیشنهادات کاربردی |
| ۱۲۷ | | منابع فارسی |
| ۱۴۰ | | منابع لاتین |
| ۱۴۶ | | پیوست ها |

فهرست جدول‌ها

| <u>عنوان</u> | <u>شماره صفحه</u> |
|--|-------------------|
| جدول ۱-۲ : جدول سبک های رفتاری | ۲۲ |
| جدول ۱-۴ : شاخصهای توصیفی مهارت‌های اجتماعی | ۱۱۶ |
| جدول ۲-۴ : شاخصهای توصیفی شادکامی | ۱۱۶ |
| جدول ۳-۴- نتایج آزمون کالموگروف- اسمیرنوف جهت بررسی فرض نرمال بودن توزیع متغیرها...۱۱۸ | ۱۱۸ |
| جدول ۴-۴ : آزمون همگنی واریانسها مهارت‌های اجتماعی | ۱۱۸ |
| جدول ۵-۴ : آزمون همگنی واریانسها شادکامی | ۱۱۹ |
| جدول ۶-۴- نتایج آزمون همگنی رگرسیون در متغیرهای پژوهشی | ۱۱۹ |
| جدول ۷-۴- نتایج آزمون همگنی رگرسیون در متغیرهای پژوهشی | ۱۱۹ |
| جدول ۸-۴ : تحلیل کوواریانس نمرات پس آزمون مهارت‌های اجتماعی | ۱۲۰ |
| جدول ۹-۴ : میانگین نمرات تعدیل شده پس آزمون مهارت‌های اجتماعی | ۱۲۰ |
| جدول ۱۰-۴ : تحلیل کوواریانس نمرات پس آزمون شادکامی | ۱۲۱ |
| جدول ۱۱-۴ : میانگین نمرات تعدیل شده پس آزمون شادکامی | ۱۲۱ |
| جدول ۱۲-۴: خلاصه نتایج تحقیق آماری | ۱۲۱ |

چکیده:

پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی و شادکامی در مقطه متوسطه دختران شهرستان قوچان اجرا گردیده است. طرح پژوهشی نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون و گروه کنترل بود. ابتدا با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای، از بین دانش آموزان دبیرستانی شهر قوچان دبیرستان عطار و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی از بین دانش آموزان دبیرستان عطار که نمره کمتری در پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی و شادکامی بدست آورده بودند تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت یک روز در هفته از آموزش ابراز وجود بهره‌مند شدند. پس از پایان دوره آموزشی دوباره پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد و مهارت‌های اجتماعی در مورد هر دو گروه اجرا شد و با استفاده از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس یک راهه (ANCOVA) یافته‌های به دست آمده از اجرای بار دوم پرسشنامه‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج تحقیقات نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی و شادکامی می‌گردد و در سطح معنی‌دار است. به بیان دیگر، آموزش مهارت ابراز وجود به صورت معناداری موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی و شادکامی شده است.

کلید واژه‌ها: آموزش ابراز وجود - مهارت‌های اجتماعی - شادکامی

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه

یکی از مسائلی که در کار مشاوره مکرراً اتفاق می افتد برخورد با افرادی است که به علت عدم داشتن مهارت های فردی و اجتماعی نمی توانند در موقعیت های اجتماعی به خوبی ظاهر گشته و حق خود را بگیرند و بهمین خاطر در زمینه هایی که مستلزم ارتباط با افراد دیگر است احساس یاس و ناکامی کرده و شادابی و نشاط خود را از دست می دهند، عملکرد مناسبی از خود نشان نمی دهند و نیز آنها غالباً در همه اوضاع و احوال جمعی به نحوی ناراحت و مضطربند و شادابی خیلی کمتری را احساس می کنند (افضل نیا، ۱۳۸۶).

عدم توانایی آنها در ابراز حقوق مشخص، منجر به نفرت و خصومت واپس زده می گردد و به نوبه خود غالباً احساس نامتناسب گناه و پشیمانی به بار می آورند، شادکامی خود را از دست می دهند و عملکرد مناسبی از خود نشان نمی دهند. این افراد قادر به ابراز احساسات واقعی خود، رد خواهش های نامعقول دیگران، دفاع از حقوق حقه خود نمی باشند و نیز مشکلات بین فردی آنها باعث می شود برنامه ریزی درستی برای زندگی شان نداشته باشند. گاهی اوقات خشم و ناراحتی ناشی از مشکلات فوق باعث می شود فرد به طور غیر منطقی عمل کرده و به پرخاشگری دست بزند. به طور کلی تو سری خوری و پرخاشگری روش های ناسازگار و نامتناسبی هستند که افراد فاقد مهارت های ارتباطی و اجتماعی به آن دست می زنند. رفتارهای افراد فاقد قاطعیت با افراد دارای قاطعیت و آنهایی که دارای رفتار پرخاشگرانه هستند فرق می کند. در مورد اول فرد اصلاً قادر به بیان احساسات و به اصطلاح حرف دل خود نیست، در مورد دوم، فرد حق خود را می گیرد و به اعتلای نفس خویش در عین حال که حقوق دیگران را رعایت می کند می پردازد، و در سومین مورد، در رفتارهای اجتماعی رعایت حقوق دیگران برای وی اهمیت ندارد و نیز به ضایع کردن حقوق دیگران می پردازد. (به نقل از رضائی، ۱۳۷۳)

هدف آموزش ابراز وجود، افزایش گنجینه ذهنی و عملی رفتارهای ابراز وجود شایسته در افراد است. آموزش گری طی جلسات آموزشی به افراد (دانش آموزان) کمک می کند که آنها برخورد مناسب و شایسته

بامسائل مختلف و موقعیت های متعدد زندگی و نیز ارتباط موثرتر با محیط داشته باشندونیز درافراداحساس خشنودی و رضایت از نتیجه کار را افزایش می دهد و با تمهیداتی که فراهم می آورد احتمال اخذ تقویت از محیط های اجتماعی را برای آنها افزایش می دهد و افراداحساس شادابی ونشاط بیشتری را در طول روز تجربه می کنند.

به کار گیری تکنیک های متعدد در آموزش ابرازوجودکه به اکثرمراجعین تجویز می شدمنجره افزایش بهبودی روابط اجتماعی،احقاق حقوق ونهایتافزایش سلامت روانی ورضایت شخصی می شد. (آلبرتی^۱ وامونز^۲، ۱۹۸۳، به نقل از دهباشیان، ۱۳۸۷)

در این تحقیق و برنامه آموزشی ابراز وجود که متشکل از چندین تکنیک رفتار درمانی می باشد را برای افزایش مهارتهای اجتماعی و شادکامی دانش آموزان دختر به کار گرفته ایم و سعی بر این بوده است که ضمن کوتاه کردن مدت درمان، مداخله همه جانبه نیز انجام دهیم . در کلیه جلسات آموزش گروهی برنامه های از پیش تعیین شده به طور منظم اجرا گردید و تا سر حد امکان موقعیت مشابه ای برای همه دانش آموزان فراهم می شد . نتایج تحقیق بیانگر کارآیی و سودمندی این برنامه آموزشی در جهت ارتقاءو پیشرفت و افزایش مهارت های اجتماعی و شادکامی دانش آموزان می باشد . (خزایی ، ۱۳۸۹).

بیان مسأله

از آن جایی که انسان موجودی اجتماعی خلق شده، دوست دارد که در جامعه زندگی کند و با دیگران نیز رابطه داشته باشد؛ تا از این طریق بتواند نیازهای خود را رفع کند و نیز احساس شادی و شادکامی کند . شادکامی از جمله موضوعاتی است که ازدیر باز اندیشمندانی نظیر ارسطو، زنون و اپیکور به آن پرداخته اند .

روانشناسان در سالهای اخر قرن ۲۰ توجه به احساسات مثبت را آغاز کرده اند و روز به روز به این توجه افزودند(وینهون ۱۹۸۸ ارجیل ۲۰۰۱). روان شناسان و پژوهشگران جدید نیز به اشکال گوناگون به تعریف مفهوم شادکامی پرداخته اند. به عنوان مثال دینر و دینرا (۱۹۹۵) و ارجیل (۲۰۰۱) در تعریف شادکامی به بررسی زمینه یابی که بر روی نمونه های فراوانی انجام شده اشاره و معتقدند که شادکامی

¹ Albert

² Emmons

شامل: حالت خوشحالی یا سرور (هیجان مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عواطف منفی) است.

سلیگمن (۲۰۰۲) هیجان‌ات مثبت را به ۳ طبقه تقسیم می‌کند. اگر هیجان‌ات مثبت همراه با زمان آینده بیایند در بر گیرنده ی خوش بینی، امید اطمینان، وفا، سلامتی و داشتن دورنمای خوب است . اگر با زمان گذشته بیایند شامل رضایتمندی، کمال سرافرازی و آرامش اند که هیجانهای مثبت اصلی هستند . اما اگر با زمان حال همراه شوند به ۲ حالت لذت های زودگذر و خشنودی بادوام پدید می آیند. در سالهای اخیر اعتقاد بر این است که در نظر داشتن شادی و طراحی برنامه هایی برای شاد بودن باعث افزایش شادمانی می شود و شادکامی محصول سلامت روانی است نه هدف غالب آن . غالباً شادکامی با کارکرد مطلوب رابطه دارد . افراد نوع دوست در مقایسه با کسانی که چنین نیستند شادترند و القای اندک عواطف مثبت اشخاص را باهوشتر، مولدتر، دقیق تر و در نتیجه شادکام تر می کند . (عنصری ، ۱۳۸۶) .

دینر و همکاران (۱۹۹۹) در یک بررسی دریافتند که درجه بندی ذهنی سلامت شخصیت یا به عبارت دیگر سلامت روانی با شادکامی همبستگی دارد .

در واقع درجه بندی های ذهنی از سلامت شخصیت بیشتر تأثیر صفات شخصیتی همچون برون گرایی، روان نژندی و استراتژی های تطابق خود با شرایط مثل انکار و نظام دهی مجدد به خود است . هیجان‌ات مثبت، به ما اجازه می دهد که آستانه خود را برای تحمل درد افزایش دهیم . افزایش تحمل ملامت های جسمی و روان تنی قاعدتاً حاکی از این مسئله است که نیروی مقاومی در درون ذهن ما مسئولیت این امر را به عهده دارد که سازگاری با شرایط سخت را فراهم می سازد . (نوربخش، ۱۳۸۳)

تحلیل سازگاری نشان می دهد که این موضوع از عوامل مهم شخصیتی است و خود به نوعی می تواند به عنوان اجزای رضایت مندی و شادکامی مد نظر قرار بگیرد . در مطالعه دیگر لیبورمیرسکی و راس (۱۹۹۷) در مورد چگونگی برخورد افراد شاد و ناشاد با موقعیت هایی که در طی آن به اهداف دلخواه می رسیدند، شکست می خوردند و یا با مانع مواجه می شدند، پژوهشی انجام دادند که افراد شادی که در کالج پذیرفته شده بودند اعتقاد داشتند که آن جا برای آنها بهترین مکان است و اگر مردود شده بودند فکر می کردند شاید انتخاب آنها درست نبوده است. اما در مورد افراد ناشاد به نظر می آمد که در دنیایی از انتخاب های ناخواسته زندگی می کنند و برای آنها اهمیتی ندارد که انتخابشان چیست .

در این بین دانش آموزانی که مهارت های اجتماعی کمتری دارند نه تنها کمرو و دارای اعتماد به نفس پایینی هستند، بلکه تعداد دوستان کمتری داشته و عملکرد تحصیلی پایینی نیز دارند و احساس شادی کمی را تجربه می کنند. لذا بر اساس رویکرد یادگیری افراد برای سازگاری مطلوب باید مهارت های اجتماعی لازم را فرا گیرند (فیرس ، ترجمه ، فیروزبخت ، ۱۳۷۴).

ونهنون به نقل از کاشدان ۱۹۹۷ شادکامی را به عنوان مجموعه ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی دانسته است که هر چه فرد روابط اجتماعی وسیع تری و دوستانه تری داشته باشد منجر به احساسات شاد و رضایت مندی بالاتری می شود . از این رو این دانش آموزان نیازمند آموزش ابراز وجود هستند .

ابراز وجود هرگز به معنای پرخاشگری نیست بلکه ابراز وجود توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح و مستقیم و مناسب ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن می باشد (ریس و گراهام ، ۱۹۹۱ ، ترجمه ، بیلاق و رضایی ۱۳۸۰).

ولپی (۱۹۵۸) اولین دانشمندی بود که اصطلاح ابراز وجود را به کار برد و آموزش آن را مطرح کرد . او بیماران مبتلا به اضطراب اجتماعی را افراد بدون جرأت معرفی نمود که توان ارائه پاسخ به اصرار برخواسته خود را ندارند .

ابراز وجود سبب می شود که فرد در موقعیت های مناسب اجتماعی به طور مناسب و خوشایند ارتباط برقرار سازد و یادگیری اصول آن سبب افزایش اجتماعی شدن، سازگاری، سلامت روان و شادی و نیز اضطراب اجتماعی را کم می کند . و رفتارهایی مثل استقلال، اعتماد به نفس و خود آگاهی را در فرد با توجه به اینکه می تواند رفتاری انجام دهد که نتیجه دلخواه حاصل شود، به وجود می آورد. (کشاورز، ۱۳۸۷)

حال با توجه به مطالب فوق سوال اصلی پژوهش این است :

آیا آموزش ابراز وجود بر افزایش مهارتهای اجتماعی و شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه دختران قوچان تأثیرگذار خواهد بود ؟

اهمیت و موضوع پژوهش

مبحث ابراز وجود سابقه ای طولانی در رفتار درمانی دارد و سرآغاز آن به کارهای سالتر (۱۹۴۹) و ولپ (۱۹۸۵) باز می گردد. اینان متوجه شدند برخی انسانها نمی توانند حق خود را بگیرند. در نتیجه این دو محقق کوشش کردند مهارت ابراز وجود را به آنها بیاموزند. در دو دهه اخیر توجه زیادی به این مبحث شده است که خود، نشانگر اهمیت این جنبه تعامل اجتماعی است. البته در این مورد کتابهای زیادی هم چاپ شده است (مثلاً آلبرتی و وامونز ۱۹۸۶، فیلیس و استین ۱۹۹۸، کانتر و کانتر ۱۹۸۸، راکس ۱۹۹۱، ویلسون و گالواس ۱۹۹۳). در این زمینه پژوهش های زیادی صورت گرفته و برنامه هایی تحت عنوان آموزش ابراز وجود (AT) طرح ریزی شده است. شواهد نشان می دهند که اکثر متخصصان باید کمی جسورتر شوند، به همین دلیل در برنامه های آموزشی آنان، جایی هم به آموزش ابراز وجود اختصاص یافته است.

اگر چه متخصصان اکثراً از این مهارت استفاده می کنند، اما این مهارت برای برخی از آنها اهمیت خاصی دارد. مورد هارجی (۱۹۸۷) در بررسی مهارت های ضروری برای پزشکان داروخانه ها، متوجه شدند که این افراد معتقد بودند مهارت مذکور در برخورد با سایر متخصصان و همکاران اهمیت بیشتری پیدا می کند و نیز می گفتند استفاده از این مهارت در عمل کار دشواری است. به همین شکل شواهدی وجود دارند که نشان می دهند استفاده از ابراز وجود برای مددکاران اجتماعی هم کار دشواری است (پاردک و دیگران، ۱۹۹۱). پرستاران هم در این مورد مشکلاتی دارند (پوریت ۱۹۸۴، مک کارتن و هارجی ۱۹۹۰).

پس، ابراز وجود یکی از جنبه های قابل اصلاح ارتباط میان فردی است. این مهارت ما را در برخورد با همکاران مافوق و زیر دستانمان یاری می کند. هم چنین در تعامل متخصصان بسیار مهم است. ضمناً ابراز وجود در تعاملات متخصصان و مراجعان نیز نقش مفیدی دارد (هارجی، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۸).

مکنیتایر و دیگران با بررسی رفتار ۲۶ پرستار دریافتند آنها در مقایسه با سایر متخصصان، جسارت کمتری دارند (سلطه پذیرند). ولی این پرستاران پس از گذراندن برنامه آموزش ابراز وجود، از این لحاظ پیشرفت چشمگیری کردند و پس از گذشت دو ماه کماکان این مهارت را حفظ کردند. در تجارب و

محیط های صنعتی نیز آموزش ابراز وجود کاربرد زیادی دارد (وتن و کامرون، ۱۹۸۴). تحقیقات نشان داده‌اند که این نوع برنامه ها به دانشجویان مطالعات بازرگانی نیز کمک کرده‌اند (بالدوین، ۱۹۹۲).

دانش آموزانی که مهارت های اجتماعی کمتری دارند نه تنها کمرو و دارای اعتماد به نفس پایینی هستند بلکه عملکرد تحصیلی پایینی نیز دارند لذا، بر اساس رویکرد یادگیری افراد برای سازگاری مطلوب باید مهارت های اجتماعی لازم را فرا گیرند (فیرس، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۷۴).

هر چه افراد مهارت های اجتماعی بیشتری کسب کنند بر دایره روابط دوستانه آنها افزوده شده، و نیز سازگارتر شده و از اعتماد به نفس، سلامت روان، شادکامی و آرامش بیشتری نیز برخوردارند .

ابراز وجود سبب می شود که فرد در موقعیت های مناسب اجتماعی به طور مناسب و خوشایند ارتباط برقرار سازد و یادگیری اصول آن سبب افزایش اجتماعی شدن، سازگاری، سلامت روان و شادی و نیز اضطراب اجتماعی را کم می کند و رفتارهایی مثل استقلال و اعتماد به نفس و خود آگاهی را در فرد بیشتر می کند. هم چنین آموزش ابراز وجود سبب می شود افرادی که خودآموزی پایینی دارند خودکارآمدی خود را افزایش و در عملکردهای خود، موفقیت های بیشتری را کسب کنند .

لذا ضرورت بررسی این پژوهش که موجب تعمیق شناخت و درک ما از جنبه های مختلف ابراز وجود می شود بیش از پیش احساس می گردد و برآنیم تا با آموزش ابراز وجود تأثیر آن را بر مهارت های اجتماعی و شادکامی در شهر قوچان بررسی نماییم.

اهداف پژوهش حاضر

- ۱- تبیین اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان مهارت های اجتماعی در مقطع متوسطه دختران شهرستان قوچان.
- ۲- تبیین اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان شادکامی در مقطع متوسطه دختران شهرستان قوچان.

فرضیه های پژوهش

- ۱- آموزش مهارت ابراز وجود در افزایش میزان مهارت های اجتماعی در مقطع متوسطه دختران شهرستان قوچان تأثیر معنا داری وجود دارد.