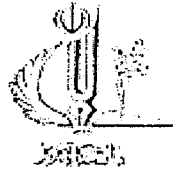




١٩٢٢-٢-١٣٩١٣٩



دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی

گروه علوم تربیتی

پایان نامه :

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته روان شناسی تربیتی

عنوان:

اثیر آموزش ابراز وجود بر جرأت ورزی و مهارت‌های اجتماعی
دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهرستان ورزقان

استاد راهنما: دکتر اسکندر فتحی آذر

۱۳۸۹/۰۷/۱۷

استاد مشاور: دکتر تورج هاشمی

کتابخانه مرکزی وزارت
تربیت و علوم

دانشجو: عبدالله رشیدزاده

سال تحصیلی ۸۸-۸۹

۱۴۳۱۳۹

تقدیم، به دو موجود مقدس «پدر و مادر»، آنانکه ناتوان شدند تا من به توانایی برسم، و مویانسان سپید شد

تا من در اجتماع رو سپید شوم و عاشقانه سوختند تا رو منگر را هم باشند و کرم بخش وجودم.

و تقدیم، به همسر و دختر عزیزم که با علم خویش شگوفایی درخت علم را در برهوت جان من به انگار می نشیند.

و تقدیم، به آنانکه: اهل «یافتن»، اندازند اهل «باختن» - و آنانکه متواضعانه معترفند «حقیقتی»، رایافته اند نه کل «حقیقت»، را.

و تقدیم، به هر کسانی که با رنج و مشقت بسیار، پیش نویس زندگی خود را از «بازنده»، به «برنده»، تغییر می دهند

تا از درای پنجه ای به دنیا بکنند که آن را برای خود و دیگران مکانی بهتر و زیاتری سازد.

عبداله رشیدزاده

تیرماه ۱۳۸۱

«پاسکزاری»

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می رود

تدحیات است و چون برمی آید، مترج ذات. پس «هر نفسی»، دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکر واجب.

بدین وسیله بر خود و غنی می دانم که از زحمات و راهبانی های بی دریغ استاد بزرگوار جناب آقای دکتر قحی آذک، که وقت گرانمای خویش را در اختیار بنده و این پژوهش قرار

دادند، میسازم شکر نمایم. همچنین از زحمات استاد مشاور عزیز جناب آقای دکتر ناشی در طول انجام پژوهش پاسکزاری می نمایم. از راهبانی های و مساعدت های استاد بزرگوار

جناب آقای دکتر سلطان القرایی و تمامی استادان بزرگوار، و دوستان که اقدام و همکاری های گرامی شکر می کنم. همچنین از کلیه کارکنان و دانش آموزان پیش دانشگاهی

الزمراه شمر و رزقان به خاطر همراهی، همکاری و تحمل همه زحمات شکر و قدر دانی می نمایم.

عبدالله رشیدزاده

تیرماه ۱۳۸۹

نام خانوادگی دانشجو: رشیدزاده	نام: عبدالله
عنوان: تأثیر آموزش ابراز وجود بر جرأت ورزی و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهرستان ورزقان	
استاد راهنما: دکتر اسکندر فتحی آذر	استاد مشاور: دکتر تورج هاشمی
درجه تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته: روانشناسی گرایش: تربیتی
محل تحصیل: دانشگاه تبریز	دانشکده: علوم تربیتی و روان شناسی
تاریخ فارغ التحصیلی: ۱۳۸۹/۴/۲۱	تعداد صفحه: ۱۱۲
کلید واژه ها: آموزش ابراز وجود، جرأت ورزی، مهارت‌های اجتماعی	
<p>هدف این تحقیق بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر جرأت ورزی و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی شهرستان ورزقان بود. به عبارتی دسترسی به این مسأله که آیا آموزش ابراز وجود می تواند در بهبود و افزایش جرأت ورزی و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی تأثیر مثبتی داشته باشد یا خیر؟، هدفی بود که پژوهش به قصد دستیابی به آنها انجام پذیرفت.</p> <p>روش این پژوهش از نوع طرح نیمه تجربی (نیمه آزمایشی) بود که در آن نمونه ای شامل ۵۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی از مدارس شهرستان ورزقان انتخاب و پس از جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل مورد مطالعه قرار گرفتند. در فرایند طرح، گروه آزمایش تحت آموزش ابراز وجود قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله ی دریافت نکرد.</p> <p>نتایج حاصل از روش تحلیل کوواریانس یک طرفه نشان داد که گروه آزمایشی در پایان نسبت به گروه کنترل از بهبودی و افزایش قابل توجهی در جرأت ورزی و مهارت‌های اجتماعی برخوردار است. به عبارت دیگر کاربرد و آموزش ابراز وجود موجب افزایش جرأت ورزی و مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان شده بود. همچنین نتایج نشان دادند که آموزش ابراز وجود تأثیری معنی دار در جرأت ورزی و مولفه های مهارت‌های اجتماعی داشته است. که باعث افزایش مولفه های: مهارت اجتماعی مناسب، رابطه با همسالان، اطمینان به خود و باعث کاهش مولفه های: مهارت اجتماعی نامناسب و رفتارهای پرخاشگری و تکانشی در دانش آموزان گروه آزمایشی گردید. توضیح اینکه آموزش ابراز وجود، می تواند کمبود مهارت‌های اجتماعی و ناتوانی جرأت ورزی دانش آموزان را بهبود ببخشد و در نتیجه سازگاری اجتماعی را افزایش دهد.</p>	

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱- فصل اول (کلیات تحقیق و مسئله مورد پژوهش)

۱-۱- مقدمه	۱
۱-۲- بیان مسئله	۴
۱-۳- اهمیت و ضرورت مسئله	۹
۱-۴- اهداف پژوهش	۱۲
۱-۵- فرضیه های پژوهش	۱۲
۱-۶- تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها	۱۳

۲- فصل دوم (ادبیات تحقیق)

۲-۱- مفهوم جرأت ورزی و نشانه های آن	۱۴
۲-۱-۱- مولفه های جرأت ورزی و سبکهای پاسخدهی	۱۴
۲-۱-۲- تبیین ساختار و ساز و کار اختلال منفعل بودن (عدم جرأت ورزی)	۲۰
۲-۱-۳- تأثیر مثبت جرأت ورزی و بررسی عوامل اثر گذار بر جرأت ورزی	۲۳
۲-۲- مفهوم مهارتهای اجتماعی	۲۸
۲-۲-۱- عوامل تعیین کننده مهارتهای اجتماعی	۳۳
۲-۲-۲- دیدگاه های مربوط به رویکرد مهارت های اجتماعی	۳۴
۲-۲-۳- روشهای آموزش مهارتهای اجتماعی و عوامل موثر در رشد مهارتهای اجتماعی	۴۲
۲-۲-۴- تأثیر مثبت مهارتهای اجتماعی و اهداف برنامه آموزش مهارتهای اجتماعی	۴۸

- ۵۰..... ۲-۲-۵- تقسیمات مهارت‌های اجتماعی
- ۵۱..... ۲-۲-۶- سنجش مهارت‌های اجتماعی
- ۵۷..... ۲-۳- آموزش ابراز وجود
- ۶۱..... ۲-۳-۱- روش‌های ارزشیابی و آموزش ابراز وجود
- ۶۳..... ۲-۴- تحقیقات انجام یافته در خارج کشور
- ۶۷..... ۲-۵- چکیده تحقیقات انجام یافته در داخل کشور
- ۶۹..... ۲-۶- جمع بندی
- ۷۰..... ۲-۷- مدل تحلیلی تأثیر گذاری آموزش ابراز وجود بر جرأت ورزی و مهارت‌های اجتماعی

۳- فصل سوم (روش شناسی)

- ۷۱..... ۳-۱- جامعه آماری
- ۷۱..... ۳-۲- نمونه آماری و روش نمونه گیری
- ۷۱..... ۳-۳- روش پژوهش
- ۷۲..... ۳-۴- طرح پژوهش
- ۷۲..... ۳-۵- جمع آوری اطلاعات
- ۷۲..... ۳-۶- معرفی ابزارهای اندازه گیری
- ۷۴..... ۳-۷- روش‌های گرد آوری اطلاعات
- ۷۴..... ۳-۸- شیوه اجرا و انجام مداخله
- ۷۴..... ۳-۸-۱- روش اجرای پژوهش
- ۷۶..... ۳-۹- روش تحلیل داده ها

فصل چهارم: (تجزیه و تحلیل اطلاعات)

- ۷۷..... ۴-۱- آماره های توصیفی

۷۷..... ۱-۱-۴-توزیع فراوانی گروه ها.

۷۹..... ۲-۴-تحلیل استنباطی

۵-فصل پنجم (نتیجه گیری و پیشنهادات)

۹۳..... ۱-۵-مقدمه

۹۳..... ۲-۵-فرضیه اول

۹۶..... ۳-۵-فرضیه دوم

۱۰۰..... ۴-۵-بحث و نتیجه گیری

۱۰۲..... ۵-۵-کاربرد یافته های تحقیق

۱۰۲..... ۶-۵-محدودیت های تحقیق

۱۰۲..... ۷-۵-پیشنادهای کاربردی

۱۰۳..... ۸-۵-پیشنادهای پژوهشی

۱۰۴..... فهرست منابع

۱۱۳..... پیوست ها

فهرست جدولها و نمودارها

عنوان	صفحه
جدول ۱-۴-داده های توصیفی برای فراوانی آزمودنی ها در دو گروه آزمایشی و کنترل.....	۷۷
جدول ۲-۴- شاخص های توصیفی پیش آزمون و پس آزمون متغیرها در دو گروه آزمایشی و کنترل.....	۷۸
جدول ۱-۴-آزمون فرض همگنی شیب ها برای جرأت ورزی.....	۷۹
نمودار ۱-۴-پراکندگی رابطه پیش آزمون و پس آزمون جرأت ورزی.....	۸۰
جدول ۲-۴-آزمون لون برای برابری واریانس خطای گروهها در متغیر وابسته جرأت ورزی.....	۸۱
جدول ۳-۴-تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش ابراز وجود بر جرأت ورزی.....	۸۱
جدول ۴-۴-آزمون فرض همگنی شیب ها برای مهارت اجتماعی مناسب.....	۸۲
نمودار ۲-۴- پراکندگی رابطه بین پیش آزمون و پس آزمون مهارتهای اجتماعی مناسب.....	۸۲
جدول ۵-۴-آزمون لون برای برابری واریانس خطای گروه ها در متغیر وابسته مهارت اجتماعی مناسب.....	۸۳
جدول ۶-۴-تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش ابراز وجود بر مهارت اجتماعی مناسب.....	۸۳
جدول ۷-۴-آزمون فرض همگنی شیب ها برای مهارت اجتماعی نامناسب(غیر اجتماعی).....	۸۴
نمودار ۳-۴- پراکندگی رابطه بین پیش آزمون و پس آزمون مهارتهای اجتماعی نامناسب.....	۸۴
جدول ۸-۴-آزمون لون برای برابری واریانس خطای گروهها در متغیر وابسته مهارت اجتماعی نامناسب.....	۸۵
جدول ۹-۴-تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش ابراز وجود بر مهارتهای اجتماعی نامناسب (غیر اجتماعی).....	۸۵
جدول ۱۰-۴-آزمون فرض همگنی شیب ها برای پرخاشگری و رفتارهای تکانشی.....	۸۶
نمودار ۴-۴- پراکندگی رابطه بین پیش آزمون و پس آزمون رفتار های تکانشی و پرخاشگری.....	۸۷

- جدول ۱۱-۴-آزمون لون برای برابری واریانس خطای گروه ها در متغیر وابسته رفتار های تکانشی و پرخاشگری.....۸۷
- جدول ۱۲-۴-تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش ابراز وجود بر پرخاشگری و رفتارهای تکانشی.....۸۸
- جدول ۱۳-۴-آزمون فرض همگنی شیب ها برای برتری طلبی (اطمینان به خود).....۸۸
- نمودار ۵-۴-پراکندگی رابطه بین پیش آزمون و پس آزمون رفتار های تکانشی و پرخاشگری.....۸۹
- جدول ۱۴-۴-آزمون لون برای برابری واریانس خطای گروه های در متغیر وابسته اطمینان به خود داشتن.....۸۹
- جدول ۱۵-۴-تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش ابراز وجود بر اطمینان به خود داشتن (برتری طلبی).....۹۰
- جدول ۱۶-۴-آزمون فرض همگنی شیب ها برای رابطه با همسالان.....۹۱
- نمودار ۶-۴-پراکندگی رابطه بین پیش آزمون و پس آزمون رفتار های تکانشی و پرخاشگر.....۹۱
- جدول ۱۷-۴-لون برای برابری واریانس خطای گروه ها در متغیر وابسته (رابطه با همسالان).....۹۲
- جدول ۱۸-۴-تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش ابراز وجود بر رابطه با همسالان.....۹۲

فصل اول

(کلیات تحقیق)

با ورود به قرن ۲۱، انسان با فرصتها و تهدیدهای جدیدی در زندگی مواجه شده است. خصوصاً نوجوانان که با مخاطرات فراوانی روبرو هستند، آنان برای ادامه ی زندگی سالم و پر ثمر بایستی مهارتهای مواجهه ی مناسب با مسائل روزمره و یا خاص زندگی را کسب کنند، تمرین کنند و به کار گیرند. به بیان دیگر، کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارتهای فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده و در ادوار متفاوت زندگی او، به اشکال گوناگون تجلی یافته است. در دوره کودکی، تعارض ها جلوه چندانی ندارند؛ اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواریهای ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش های درونی و محیطی بیشتر تظاهر پیدا می کنند.

نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می آید. در این دوره، نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی به ویژه تعادل بین عواطف و درک ارزش وجودی خویشتن، خود آگاهی (شناخت استعداد ها، تواناییها و رغبتها) انتخاب هدفهای واقعی در زندگی، استقلال عاطفی از خانواده، حفظ تعادل روانی و عاطفی خویش در مقابل عوامل فشار زای محیطی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارتهای اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و موثر و چگونگی برخورداری از آن، از مهم ترین نیاز های نوجوان به شمار می روند. بنابراین، کمک به نوجوان در رشد و گسترش مهارتهای مورد نیاز برای زندگی مطلوب، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و همچنین کمک به آنان در رشد و تکامل عواطف و مهارتهای اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی موثر و سازنده، ضروری به نظر می رسد (حقیقی، موسوی، مهربانی زاده هنرمند و بشلیده، ۱۳۸۵).

یکی از مولفه های مهم روابط و مهارت های اجتماعی، ناتوانی یا توانایی شخص در ابراز وجود^۱ است. به طور کلی به نظر می رسد که جامعه ای که افراد آن از مهارت های اجتماعی مطلوب، برخوردارند و با داشتن مهارت ابراز وجود می توانند، احساسات واقعی خود را صادقانه و مستقیم ابراز کنند و با توجه نمودن به حقوق دیگران، به دنبال احقاق حق خود باشند؛ در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، تهدیدها و حوادث ناگوار مقاوم تر و پایدارتر خواهند بود. این امر بخصوص در شرایطی که جامعه نیز ابراز وجود کردن را، مثبت تلقی کرده و شرایط لازم و کافی را برای بیان آن فراهم آورد بیشتر قابل انتظار است. برعکس چنانچه جامعه ابراز وجود را به گونه ای منفی تعبیر و تفسیر کرده و به جای ادراک آن به عنوان یک خصوصیت مثبت و سازنده آن را نوعی گستاخ یا بی ادبی تلقی نمایند، آن گاه انتظار می رود که افراد کمتر تمایل به ابراز وجود داشته باشند و مسائل و مشکلات خود را از طریق شیوه هایی که جامعه آن را مناسب دانسته است، ابراز دارند (داینر، سا و ایشی^۲، ۱۹۹۷). توجه به مبحث ابراز وجود در دو دهه اخیر نشان دهنده اهمیت این بعد از تعاملات اجتماعی است برای مثال، آلبرتی و امونز^۳ (۱۹۸۶)؛ ویلسون و گالویس^۴ (۱۹۹۳) تحقیقات مهمی در این زمینه انجام دادند و در کتابهای خود آثار مثبت ابراز وجود بر رفتار اجتماعی را تشریح کردند. در روان شناسی نوین، به ویژه در روان شناسی سلامت، جرأت ورزی یکی از بنیان های دستیابی به رفتار سالم فرض شده است. شخص جرأت مند و جرأت ورز کسی است که به حقوق مفروض خود از طریق تلاشی که از خود نشان می دهد، دست می یابد. به هر روی، پژوهش های گوناگون در اقصی نقاط جهان نشان می دهد که عدم جرأت ورزی یا بهره مندی اندک از جرأت، مجموعه رفتارهای فرد را که زمینه سازگاری با محیط (اجتماعی و طبیعی) را ایجاد می کند، خدشه دار می کند. اگر امروز شاهد ناهنجاری های رفتاری نظیر اعتیاد، فرار از خانه، فرار از مدرسه،

۱-Assertiveness

۲-Diener, Suh & Oishi

۳- Alberti & Emmons

۴-Wilson & Gallois

چاپلوسی، دزدی، فحشا و ... هستیم، از عوامل بنیادی آن می توان به عدم جرأت ورزی اشاره کرد. در چارچوب خانواده، مدرسه، دانشگاه و هم در اجتماع باید زمینه ها یا بسترهایی را فراهم آورد که افراد بتوانند با اندیشه ورزی به حقوق مفروض خود دست یابند تا از ابتلا به رفتارهای ناسالم فردی و اجتماعی بر حذر شوند. از پیش شرط های اساسی گام نهادن در راه آموزش و پرورش جرأت ورزی، پایه ریزی فضای رفتاری دموکراتیک است. رفتارهای جرأت ورزانه خارج از فضا و سپهر دموکراتیک، رفتارهای طغیانی، خشونت آمیز و انقلابی است. (آلبرتی و امونز، ۱۹۸۶). پژوهش هایی که در زمینه آموزش برنامه های ابراز وجود در افراد مختلف از جمله پرستاران، (مک کاب و تیمینز^۱، ۲۰۰۳). دانش آموزان، (لیزاراگا، اوگات، کاردل، ایریات^۲، ۲۰۰۳؛ نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰؛ وهر و کافمن^۳، ۱۹۸۷؛ کرکلند، تلن و میلر^۴، ۱۹۸۲؛ رحیمی، ۱۳۸۵؛ غفاریان زاده، ۱۳۷۹. بیماران، (پرزل وترینگر^۵، ۱۹۹۸؛ یعقوبی، ۱۳۸۰). انجام شده است، می توان دریافت که آموزش مهارت ابراز وجود اغلب با تاثیرات مثبتی در افراد همراه بوده است. بنابراین آشنایی با مهارت ابراز وجود، برای دانش آموزان به منزله یک ضرورت در جهت پاسخ به نیازهایشان مطرح می گردد که آنها را قادر می سازد به طور موثر با مقتضیات و کشمکشهای زندگی روبرو شوند و از حمایت های اجتماعی، از تعاملاتی که لازمه یک زندگی اجتماعی مطلوب است جهت رسیدن به اهداف خود و ارتقاء سطح سلامت روانی و جسمانی بهره مند گردند. به تعبیری این مهارتها آنها را قادر می سازد اهداف خود را در چارچوب ارزشهای اجتماعی و فرهنگی حاکم بر محیط به گونه ای دنبال نمایند که بتوانند تغییرات لازم و مطلوب را برای برخورداری از یک زندگی مناسب در خویش و محیط ایجاد نمایند و گامی به سوی جامعه سالم بردارند.

۱-McCabe & Timmins

۲-Lizarraga, Ugarte, Cardelle, & Iriate

۳-Wehr & Kaufman

۴-Kirkland, Thelen & Miller

۵-Prezel & Tringer

ما در دنیای پیچیده و دشواری زندگی می‌کنیم، برای موفقیت و پیشرفت در این دنیا و مقابله‌ی موثر با بسیاری از مشکلاتی که رو در روی ما قرار می‌گیرند، مجموعه‌ای ویژه از مهارتها نیاز است. مهارت اجتماعی مجموعه رفتارهای آموخته شده‌ای است که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه اثر بخش داشته و از واکنش‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند. همکاری، مشارکت با دیگران، کمک کردن، آغازگر رابطه بودن، تقاضای کمک کردن، تعریف و تمجید و قدردانی کردن، مثالهایی از این نوع رفتار است. یادگیری رفتارهای فوق و ایجاد رابطه اثر بخش با دیگران یکی از مهم‌ترین دستاورد دوران‌های کودکی است. متأسفانه همه کودکان موفق به فراگیری این مهارت‌ها نمی‌شوند (الیوت^۱ و گرشام^۲، ۱۹۹۹). به همین دلیل اغلب این کودکان با عکس‌العمل‌های منفی از سوی بزرگسالان و کودکان دیگر روبرو می‌شوند. کودکانی که مهارت اجتماعی کافی کسب کرده‌اند در ایجاد ارتباط با همسالان و یادگیری در محیط آموزشی موفق‌تر از کودکانی هستند که فاقد این مهارت هستند (تیلر^۳، هویس^۴ و والکر^۵، ۲۰۰۱)، (آشر^۶، ۲۰۰۳)؛ (نقل از ایلنکور^۷ و بالبین^۸، ۲۰۰۷). پژوهش‌های طولی موید تأثیر منفی نقص مهارت اجتماعی بر سلامت روانی کودک است (کونت^۹، ۲۰۰۰؛ نقل از ایلنکور و بالبین، ۲۰۰۷). مهارت اجتماعی به کودک کمک می‌کند تا با دیگران رابطه اثر بخش داشته باشد. اغلب کودکان در ارتباط با اطرافیان (والدین، خواهران، برادران و همسالان

۱-Elliot
 ۲-Gresham
 ۳-Taylor
 ۴-Hopes
 ۵-Walker
 ۶-Asher
 ۷-ILknur
 ۸-Bulbin
 ۹-Cownet

این مهارت را بدون تلاش یاد می گیرند، الیوت^۱ و پاولس^۲، (۲۰۰۳)؛ نقل از ماتسون^۳ و بويسجولي^۴ (۲۰۰۸). گوارا^۵ و اسلیبی^۶ (۲۰۰۳)، مهارت اجتماعی را مترادف با سازگاری اجتماعی می دانند. از نظر آنها مهارت اجتماعی عبارت است از توانایی ایجاد ارتباط متقابل با دیگران در زمینه خاص اجتماعی، به طوری که در عرف جامعه قابل قبول و ارزشمند باشد.

کودکان و نوجوانان از طریق کسب مهارت‌های اجتماعی مهمی نظیر همکاری، سازش، ارتباط و دوستیابی به درون گروه همسالان خود راه یافته و پایه و اساس زندگی اجتماعی را تشکیل می دهند. (استوارت و سندین^۷، ۱۹۹۵). از مشکلات عمده ای که تأثیر بازدارنده بر کارآمدی و پویایی نوجوانان دارد و از شکل گیری سالم هویت و نیز شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می کند، مشکل برقراری ارتباط اجتماعی و نداشتن مهارت های لازم اجتماعی است (مهرابی زاده هنرمند، تقوی و عطاری، ۱۳۸۸). یکی از مشکلات نوجوانان، نداشتن جرأت در ابراز احساسات، افکار و نظرات شخصی است. افراد بی جرأت، به کرات بیان می کنند که نمی توانند از حقوق حقه خود، دفاع کنند. و غالباً مردم سلطه گر از آنها سوء استفاده می کنند. آنان عزت نفس پایینی دارند و در اوضاع و احوال جمعی مضطرب و ناراحت هستند. عدم توانایی در ابراز حقوق شخصی، منجر به نفرت خفه کننده می شود. و در نهایت، احساس گناه و پشیمانی به بار می آورد و گاهی منجر به خشم هایی در سطح غیر منطقی می شود. در موقع اظهار عقایدشان دچار اضطراب می شوند و نمی توانند احساسات واقعی خود را بیان کنند و از عهده خواهش های نامعقول بر نمی آیند. درست به همان صورتی که «جرأت» جایگزین بی جرأتی می شود. (رحیمی، حقیقی، مهرابی زاده هنرمند و بشلیده، ۱۳۸۵).

۱-Elliot
۲-Powless
۳-Matson
۴-Boisjoli
۵-Gaura
۶-Slaby
۷-Stuart&Sundeen

در فرهنگهایی که مردم سالاری در آنها حاکم نیست، شیوه های تربیتی بر اساس روشهای تنبیهی قرار دارد و مبانی آزادی در نظام آموزشی آنها کمتر مورد توجه قرار می گیرد، زمینه تربیتی برای ابراز عواطف وجود ندارد. در این فرهنگها ترس از مظاهر قدرت باعث ایجاد رفتارهایی چون دروغگویی، چاپلوسی، غیبت کردن و تعارضات غیرواقعی می شود، که نقطه مقابل رفتار جرأت ورزانه^۱ است. این شیوه های آموزشی، جرأت تفکر، خلاقیت و عزت نفس دانش آموختگان را مورد تهدید قرار می دهند (شهنی ییلاق، ۱۳۸۰). ابراز وجود به معنی ارائه پاسخهای مختلف و تصمیم گیریهای انعطاف پذیر در موقعیت های پیش بینی نشده، با تزلزل و تردید اضطراب آمیز در موقعیت های اجتماعی مغایرت دارد (هرمزی نژاد، ۱۳۸۰). برای رفع این معضلات اجتماعی نیاز به آموزش ابراز وجود، می باشد. قبل از هر چیز باید بدانیم ابراز وجود چیست؟ ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می سازد به نفع خود عمل کند؛ بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد؛ احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند. و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (آلبرتی و آمونز^۲، ۱۹۸۶). همچنین لانگ و جاکوبسکی^۳ (۱۹۷۶)، مهارت ابراز وجود را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه می دانند، به گونه ای که حقوق دیگران پایمال نشود. ابراز وجود، از عناصر مهم در مهارت های اجتماعی و از جنبه های قابل اصلاح در روابط بین فردی است. که هم قابل آموزش و ایجاد و هم قابل تغییر و اصلاح است (شهیدی، ۱۳۸۶). آموزش ابراز وجود، یک روش چندمحتوایی رفتاری است. و اجزای آن عبارتند از: راهنمایی، ایفای نقش، الگوسازی، پسخوراند، تمرین و مرور رفتاری به صورت تجسمی و عینی (آچن^۴، ۱۹۹۷). برنامه آموزش ابراز وجود، بدین منظور طرح ریزی می شود تا عقاید و رفتارهای جرأت مندانه افراد را بهبود بخشد. به طوریکه آنها بتوانند، با دیدی بهتر به خود نگریسته، به "خود

^۱ - در این پژوهش اصطلاحاتی چون ابراز وجود، قاطعیت نشان دادن و جرأت ورزی به صورت مترادف به کار برده می شود.

اعتمادی" برسند. به طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهند و در نتیجه روابط میان فردی موثرتری را با دیگران برقرار نمایند (آلبرتی و آمونز، ۲۰۰۱). تیلور^۱ (۱۹۹۵)، آموزش ابراز وجود را تکنیکی می داند که از طریق آن افراد می آموزند که چگونه آرام باشند و در موقعیت های متفاوت اجتماعی به طور مناسب و خوش آیند ارتباط برقرار سازند. لذا ابراز وجود یک سازه فرهنگی است و براساس بافت فرهنگی هر جامعه باید به آن نگریست و آن را مورد توجه قرار داد. با توجه به این موضوع، مهارت ابراز وجود در فرد توانایی لازم را برای رویارویی واقع بینانه با شرایط بیرونی، که می تواند تنش آفرین و فشارزا باشند، ایجاد می کند و از این رهگذر به بهبودی عزت نفس و خشنودی فرد از زندگی کمک می کند (نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰). پژوهشها نشان می دهد که افراد دارای جرأت و رزی و اعتماد به نفس بالا، مهارتهای حل مسئله بالاتری دارند، به طوری که بهتر از افراد دارای جرأت و رزی پایین قادر به شناسایی راحلهای موثر هستند و انتظار اثر بخشی بیشتری در مورد پاسخهای موثر و راحلهای مناسب دارند. همچنین آنان توانایی انتقاد کردن بالاتری دارند و اطمینان بیشتری به اثر بخشی انتقادشان دارند. بنابراین، آنان از مهارت انتقاد کردن که یک مهارت بین فردی بسیار پیچیده است، به خوبی استفاده می کنند (پیسینی و مک کاری^۲، ۱۹۹۸؛ به نقل از سرخوش، ۱۳۸۴). بر اساس نظریه ابراز وجود؛ مهارت ابراز وجود می تواند توسعه داده شود؛ چنانچه راکوس^۳ (۱۹۹۷؛ به نقل از هارجی و دیکسون^۴، ۲۰۰۴)، به این نکته اشاره می کند که ابراز وجود یک مهارت آموخته شده است نه یک صفت که یک فرد یا دارای آن است، یا از آن بهره مند نیست. لذا یک برنامه صحیح آموزشی ابراز وجود برای افزایش دادن باور ها و رفتارهای ابراز مندانانه افراد طراحی شده که می تواند دید افراد را نسبت به خودشان تغییر دهد؛ اعتماد به خود را در آنها تقویت کند، روابط بین فردی را

۱-Taylor

۲- Piccini & Mc Carrey

۳-Rakos

۴-Hargie & Dickson

بهبود بخشد (لین، چانگ، لای، وانگ و چو، ۲۰۰۴).

در رابطه با به کارگیری آموزش ابراز وجود به عنوان یک روش درمانی، تحقیقات متعددی انجام گرفته است. تحقیقات کی پر^۲ (۱۹۹۲) در زمینه تأثیر آموزش ابراز وجود بر روی دانش آموزان نشان داد که اضطراب آنها کاهش و پیشرفت تحصیلی آنها افزایش یافته است. تحقیقات انجام شده توسط روزنبرگ^۳ (۱۹۹۲)، در زمینه تأثیر آموزش ابراز وجود در ونزولا بر روی دانش آموزان نشان داد که آموزش ابراز وجود تأثیر چندانی بر کاهش اضطراب و افزایش جرأت و ورزی نداشته است. نتایج تحقیقات استفنز^۴ (۱۹۹۷)، بر روی دانشجویان پرستاری نشان داد که آموزش ابراز وجود اضطراب دانشجویان را کاهش داده ولی تأثیری بر جرأت و ورزی دانشجویان نداشته است. با توجه به اظهار نظر های متفاوت در خصوص اثر بخش بودن آموزش ابراز وجود در اقسام مختلف جامعه و ضرورت کسب مهارت های اجتماعی و رفتار جرأت مندانه که در دانش آموزان دختر نوجوان در جوامع فرد گرا مشخص شده است (هارجی و دیکسون، ۲۰۰۴)؛ فریتز^۵، ۱۹۸۴؛ اسکات^۶ و همکاران، ۲۰۰۴؛ دلوتی^۷، ۱۹۸۱). بنابراین ضرورت انجام پژوهش حاضر علاوه بر موارد ذکر شده، شرایطی را فراهم خواهد آورد تا ابراز وجود در فرهنگی متفاوت که در حال حرکت از سنت (جمع گرایی) به تجدید (فرد گرایی) است. مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. همچنین با توجه به اینکه در منابع پژوهشی به تفاوت های فرهنگی در میزان جرأت و ورزی دختران و پسران و اینکه پسران در زمینه های جرأت و ورزی و تأثیر پذیری از دوره های جرأت و ورزی بهتر و تأثیر پذیرتر از دختران عمل کرده اند؛ اشاره شده است. به این دلیل لازم است، تحقیقات بیشتری در این زمینه با توجه به تفاوت های جنسیتی و فرهنگی در جامعه ایران صورت بگیرد. و همچنین با توجه به اینکه جنسیت بعنوان یک عامل

۱- Lin, Shiah, Chang, Lai, Wang & Chou

۲- Kipper

۳- Roosen berg

۴- Stephens

۵- Fritz

۶- Scott & et al

۷- Deluty

مهم در ابراز وجود مطرح شده و به دلایل فرهنگی ابراز وجود در زنان و دختران عموماً مذموم شمرده می شود. و منابع موجود نیز این عامل را عامل مهمی در نقص توانایی ابراز وجود بین دختران معرفی می کند. پژوهش حاضر در پی یافتن پاسخی برای این سوالها است، که: ۱- آیا آموزش ابراز وجود، توانایی و قدرت جرأت ورزی دانش آموزان دختر را افزایش می دهد؟ ۲- آیا آموزش ابراز وجود، باعث افزایش کسب مهارتهای اجتماعی دانش آموزان دختر می شود؟

۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق

پیشرفت صنعت و تکنولوژی خصوصاً در پایان هزاره سوم و ادامه شتابناک آن در قرن بیست و یکم و تغییر ساختار خانوادگی، انسان امروزی را به چالش فراخوانده است. برای اینکه بتواند با این چالش ها و مشکلات زندگی مقابله کند باید به توانمندیها، ابزارها و شیوه هایی مجهز باشد تا با استفاده از این ابزار زندگی سالم و بدون اضطراب و استرس داشته باشد (خنیفر و پور حسینی، ۱۳۸۵). در عصر کنونی دو تغییر عمده فرهنگی در جوامع مختلف به وجود آمده است: یکی اینکه ارتباطات شخصی نسبت به گذشته ارزش بیشتری یافته و به صورت یک منبع اصلی خود ارزشمندی و رضایت از زندگی در آمده است، و دیگر آن که دامنه رفتار قابل قبول اجتماعی به طور قابل توجهی گسترش یافته است در چهارچوب این زمینه فرهنگی، علاقه به جرأت آموزی، نه به صورت یک حالت زودگذر، بلکه ضرورت آن به شکل یک شیوه موثر دائمی احساس می شود. (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵).

با توجه به اینکه بخش قابل توجهی از جمعیت کشورمان را دانش آموزان تشکیل می دهند و آنها از حساس ترین قشرهای جامعه اند، که در آینده همه چرخ های اقتصادی، اجتماعی، و فرهنگی و اداری آن را بر عهده خواهند گرفت. ضرورت دارد که آنها از قدرت ابراز وجود، خود کارآمدی عمومی، تحصیلی و سلامت روانی بالاتری برخوردار باشند. تا بتوانند از پس چالش های جدی زندگی و به ویژه از پس