

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.A.

گرایش: روانشناسی تربیتی

عنوان پایان نامه:

تأثیر آموزش ابراز وجود بر مدیریت استرس و عزت نفس دانش آموزان

دوره متوسطه شهر شیراز

استاد راهنما:

دکتر سلطانعلی کاظمی

استاد مشاور:

دکتر سیده مریم حسینی

نگارش:

فاطمه فرشادفرد

زمستان ۱۳۹۰



صورتجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد (M.A)

نام و نام خانوادگی دانشجو: فاطمه فرشادفرد در تاریخ / / ۱۳۹۰

رشته: روانشناسی تربیتی

از پایان نامه خود با عنوان:

تأثیر آموزش ابراز وجود بر مدیریت استرس و عزت نفس دانش آموزان دوره متوسطه شهر شیراز

با درجه و نمره () دفاع نموده است.

نام و نام خانوادگی اعضای هیات داورى سمت امضاء اعضای هیات داورى

۱ - دکتر سلطانهلى كاظمى استاد راهنما

۲ - دکتر سیده مریم حسینی استاد مشاور

۳ - داور داخلی

۴ - داور خارجی

۵ - ناظر

مراتب فوق مورد تایید است . مدیر/معاونت پژوهشی

مهر و امضاء

تقدیرم به:

پدر و مادر و زوجه بر بزم، آنانکه با گذشت و محبت بن درین شان همیشه مرا مدیون ساخته
اند و هر واره یار و غمخوار من بوده اند و پهلایان و دشمنان همیشه تلا او بن بر تاریکی هایم
بوده اند. جاودانگی سایه بهاری رنگشان را بر تمام فصل زندگانیم، از آفریننده
بیشندیشان خوارم.

و تقدیرم به:

روح لطیف و دیوار پدر بزرگ فرزانه ام که در اشتیاق دیدن این حرکات تنماریان
گذشت.

پاسکازاری

رپاس خالق ہستی را کہ آگاہ بہ اسرار عام و نیشا آفرینش است. او کہ عقل و ییش راز و راز انسان ساخت تا با کوش در
عظمت آفرینش بہ مفہوم حقیقت تعالیٰ یابد.

ور خواہم بود، تیرتین رسالہ علیٰ خود را بارہنہ مانی و پشتیبانی استاد فرزانه جناب آقای دکتر سید سلطان علیٰ کاغذی بہ انجام رسانیدہ
ن با اکتفا چہ رو کئی و شطرنجی بنڈیاریم نہ و در فراہم آوردن کلیہ امکانات از بیچ کوششی در رخ نگارندہ اندہ. لذا بر خود
واجب من دانم تا ادای احترام و رپاس خود را تقدیم حضہ و نشان دارم.

شایرہ است مراتب اتقان و رپاس خود را از سرکار خانم دکتر سیدہ سیدہ یوسفی ہم زیر کہ مروریست مشاورہ پایان نامہ را بر عہدہ
م دارم و اللہ تبارک و تعالیٰ علل انصاف از شہرند خود باعث ارایہ ہرچہ بہ تمام این شہرہ شہدہ و اینہ جانب را ہمراہی نہ و در انداز
ایشان کمال تشکر و قدر دانفی را دارم.

از پدر و مادر و از و ہمہ برابرم کہ قبیلہ و ایل و تبار و اینہ جانب بودہ اند با تمام وجود تشکر و سپاسگزاری من نمایم و از ایندہ نشان
موفقت و سلامتی آنان را خواہم.

چکیده:

هدف از این تحقیق بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر مدیریت استرس و عزت نفس دانش آموزان متوسطه شهر شیراز در سال تحصیلی ۹۰-۸۹ بود. بدین منظور تعداد ۴۰ دانش آموز دختر از دانش آموزان دوره متوسطه از طریق روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه ۲۰ نفری به عنوان گروه آزمایش و کنترل در نظر گرفته شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل مقیاس نشانگان استرس مسلج و آزمون عزت نفس کوپر اسمیت بود. نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود بر میزان استرس و عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد.

واژه های کلیدی: ابراز وجود، مدیریت استرس، عزت نفس.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات پژوهش

۲.....	مقدمه.....
۶.....	بیان مساله.....
۹.....	اهمیت و ضرورت مساله.....
۱۱.....	اهداف پژوهش.....
۱۱.....	فرضیه ها.....
۱۱.....	تعریف متغیرها.....

فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

۱۴.....	-الف) پیشینه نظری.....
۱۷.....	-استرس.....
۴۳.....	-عزت نفس.....
۴۹.....	-ابراز وجود.....
۱۴.....	استرس.....
۱۶.....	چرا استرس را مطالعه می کنیم؟.....
۱۷.....	انواع استرس.....
۱۸.....	تقسیم بندی منابع استرس.....
۲۲.....	علل استرس.....
۲۳.....	استرس و بیماری.....
۲۳.....	فیزیولوژی استرس.....
۲۵.....	مراحل بوجود آمدن استرس.....
۲۷.....	مدیریت استرس.....
۲۸.....	سبک های رهبری و مدیریت استرس.....
۲۹.....	مطالعات دانشگاه اوهایو در مورد استرس.....
۲۹.....	مطالعات دانشگاه میشیگان در مورد مدیریت استرس.....
۲۹.....	شیوه های مدیریت استرس.....
۳۰.....	مقابله با استرس.....
۳۲.....	شیوه مدیریت استرس مساله مدار.....
۳۳.....	شیوه مدیریت استرس هیجان مدار.....
۳۴.....	نظریات مربوط به استرس.....

۳۴ نظریه جنگ یا گریز
۳۵ نظریه اسپیلترگر
۳۵ نظریه لازاروس و فولکمن
۳۷ نظریه زمینه قبلی
۳۷ نظریه الگوی شخصیت
۳۸ رویکرد نظریه تبادلی
۳۹ شیوه های مقابله با استرس
۴۰ دیدگاه های مدیریت استرس
۴۲ ارزیابی شیوه های ایمن سازی در مدیریت استرس
۴۳ تعریف عزت نفس
۴۴ اهمیت عزت نفس
۴۶ فواید عزت نفس
۴۷ علل پیدایش عزت نفس
۴۷ عوامل موثر بر عزت نفس
۴۹ ابعاد عزت نفس
۵۰ روش های افزایش میزان عزت نفس
۵۱ ارتباط ابراز وجود و عزت نفس
۵۲ ابراز وجود
۵۵ طبقه بندی راتوس از رفتارهای توام با ابراز وجود
۵۷ اجزای جرات ورزی و ابراز وجود
۵۹ رویکردهای نظری ابراز وجود
۵۹ دیدگاه لازاروس
۵۹ دیدگاه لینهن واگان
۶۰ دیدگاه فرای
۶۱ انواع ابراز وجود کردن
۶۲ عوامل تاثیرگذار بر ابراز وجود
۶۳ علل ضعف در جرات ورزی
۶۴ تفاوت فرهنگی و موضوع ابراز وجود
۶۵ آموزش ابراز وجود
۶۶ تحقیقات انجام شده در داخل و خارج کشور
۷۱ جمع بندی

فصل سوم: روش شناسی پژوهش

۷۵.....	طرح پژوهش.....
۷۵.....	جامعه آماری، روش نمونه گیری و نمونه آماری.....
۷۶.....	ابزارهای اندازه گیری.....
۷۸.....	شیوه نمره گذاری آزمون عزت نفس کوپراسمیت.....
۷۸.....	روش اجرای پژوهش.....
۷۹.....	محتوای آموزش ابراز وجود.....
۷۹.....	روش های آماری در تحلیل داده ها.....
۸۰.....	ملاحظات اخلاقی.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات

۸۲.....	یافته های توصیفی.....
۸۲.....	آزمون فرضیه ها.....
۸۴.....	یافته های استنباطی.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۸۸.....	خلاصه.....
۸۹.....	بحث و نتیجه گیری.....
۹۲.....	محدودیت های تحقیق.....
۹۳.....	پیشنهادها.....
۹۵.....	فهرست منابع و مواخذ.....
.....	پیوست ها.....
.....	چکیده انگلیسی.....

فهرست جداول

صفحه

عنوان

- جدول ۴-۱: میانگین و انحراف معیار کسب شده توسط دو گروه در متغیر مدیریت استرس.....
- جدول ۴-۲: میانگین و انحراف معیار کسب شده توسط دو گروه در متغیر عزت نفس.....
- جدول ۴-۳: آزمون F لوین جهت مقایسه واریانس دو گروه در متغیر مدیریت استرس.....
- جدول ۴-۵: آزمون F لوین جهت مقایسه واریانس دو گروه در متغیر عزت نفس.....
- جدول ۴-۶: مقایسه گروهها از نظر متغیر عزت نفس.....

فهرست نمودار

صفحه

عنوان

.....	نمودار ۱-۴: تغییرات نمره استرس به تفکیک گروه در پیش آزمون و پس آزمون.....
.....	نمودار ۲-۴: تغییرات عزت نفس به تفکیک گروه در پیش آزمون و پس آزمون.....

فصل اول

کلیات طرح

مقدمه

باتوجه به پیشرفت تکنولوژی و صنعتی شدن زندگی، استرس می تواند نقش حیاتی و موثری را در سلامت روان و همچنین سلامت جسم داشته باشد. داشتن روحیه ای که بتواند استرس ها را کاهش دهد و به شیوه ای مناسب آن ها را مدیریت کند، جزء نیاز های اساسی یک انسان است. می توان گفت مدیریت کردن استرس یکی از بزرگترین سرمایه گذاری در زندگی ما انسان ها می باشد. افزایش استرس و عدم مدیریت کردن آن موجب می شود که افراد جلوه های متعدد روانی را از خود بروز دهند و بالطبع این استرس می تواند تمام سیستم روانی و به دنبال آن سیستم جسمانی آن ها را تهدید کند. انسان موجودی است دارای اراده و اختیار و می تواند اداره یک زندگی را به عهده بگیرد و به حل مسایل متفاوت در زندگی بپردازد، کاهش استرس می تواند نقش بسزایی را در قدرت تصمیم گیری و اراده جهت رفع مشکلاتی که در پیش روی انسان قرار دارد، داشته باشد و چه بسا افرادی که قادر به مدیریت کردن استرس در خود می باشند مسلمانان استرس در آن ها به نحوی کاهش پیدامی کند و می توانند به راحتی عنان زندگی را در اختیار بگیرند و با ذهنی سالم به حل مسایل و مشکلات در زندگی خود بپردازند.

استرس در انسان توسط فیزیولوژیست بزرگ فرانسوی مورد بررسی قرار گرفت. پس از آن کلود برنارد^۱ این واژه را توصیف کرد و به مطالعه بیشتر آن پرداخت. همچنین متخصص بزرگ اعصاب والترکانن^۲ نیز آن را بررسی کرد. یکی دیگر از دانشمندان که در خصوص استرس و روابط آن با ترشح هورمون هایی چون کورتیزول و غده هیپوفیز نظریه هایی را ارائه داد هانس سلیه^۳ بود. او در آزمایشاتی که بر روی موش های صحرایی انجام

^۱- ckload bernard

^۲- wallter canon

^۳- hans selye

دادمشاهدات قابل توجهی درمورد استرس و ارتباط آن با سیستم ایمنی (دفاعی بدن) ارائه داد. همچنین اوتاثیر استرس بر روی ارگان‌های بدن را بررسی کرد.

از متغیرهایی که می‌تواند با کمک آموزش ابراز وجود افزایش یابد عزت نفس می‌باشد. منظور از «عزت نفس»^۱ احساس و تصویری است که فرد به مرور زمان نسبت به خویشتن در ذهن می‌پروراند. به عبارت ساده‌تر، عزت نفس یعنی ارزیابی فرد از خودش. حال این برداشت و ارزیابی می‌تواند مثبت و خوشایند یا منفی باشد. عزت نفس می‌تواند ترکیبی از احساس شایستگی و مورد محبت واقع شدن باشد. نوجوانی که از کسب موفقیت‌های خویش احساس رضایت می‌کند ولی مورد توجه و حمایت آموزگار یا والدین خویش واقع نمی‌شود، ممکن است از عزت نفس پایینی برخوردار باشد. همین‌طور نوجوانی که مورد توجه و محبت اطرافیان خود قرار می‌گیرد، ولی نسبت به استعدادها و توانایی‌های خود تردید دارد، ممکن است دچار ضعف درونی و کمبود عزت نفس باشد.

رابسون^۲ (ترجمه، سفیدرو، ۱۳۸۰). عزت نفس را، حس رضایت‌مندی و خویشتن می‌داند که از ارزیابی فرد درباره ارزشمندی، جذابیت، شایستگی، کفایت و توانایی‌های وی جهت ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد ناشی می‌شود.

ابتدای فعالیت عزت‌نفس به سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ برمی‌گردد که منعکس‌کننده رشد فرهنگی، تأکید بر احساسات و توجه به خوشبختی افراد بود. عزت‌نفس به عنوان عاملی مهم که از هر نوع پیامد نامطلوب شخصی، اجتماعی، شکست‌های تحصیلی جلوگیری می‌کند، در نظر گرفته شد.

جامبور و الیوت^۳ (۲۰۰۵) بر این باورند که شرکت در کارهای گروهی، نوع آموزش در مدارس، روش برقراری ارتباط در خانه و مدرسه و میزان ابراز وجود می‌تواند تأثیر بسزایی در میزان عزت نفس افراد داشته باشد. عزت نفس پایین و فقدان مهارت‌های لازم جهت برقراری ارتباط مناسب در نوجوانان باعث می‌شود تا آن‌ها در دستیابی به حقوق خود دچار مشکل شده و بر مشکلات روانی و رفتاری آن‌ها افزوده شود. با توجه

1- self steem

2-rubsun

3- jombor & elious

به کمبود عزت نفس، فقدان مهارت‌های جرأت‌ورزانه و در کل نیازهای ویژه‌ای که در این گروه از دانش‌آموزان صورت می‌پذیرد، باید تغییرات و تعدیل‌هایی در شیوه آموزشی و مواد درسی دانش‌آموزان صورت پذیرد تا در تحقق اهداف آموزش و پرورش در مورد این گروه موفقیت حاصل شود. دانش‌آموزان به خصوص دانش‌آموزان نوجوان دوره متوسطه، نیازهای فراوانی از جمله نیاز به مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی دارند. با توجه به محدودیت‌های آن‌ها و همچنین نظام آموزشی ناکارآمد و فقدان آگاهی والدین، این نیازها اغلب مرتفع نشده است.

راه‌های بسیاری برای کمک به نوجوانان با نیازهای ویژه در جهت رشد مهارت‌های اجتماعی آن‌ها وجود دارد. آموزش ابراز وجود و جرأت‌آموزی گروهی^۱ یکی از راه‌های مؤثر برای آموزش چگونگی برقراری ارتباط با دیگران می‌باشد. آموزش ابراز وجود رویکردی رفتاری شناختی است که امروزه رواج بسیاری یافته است و به ویژه برای افرادی که مشکلاتی در ابراز وجود در روابط اجتماعی و موفقیت‌های بین فردی دارند، مفید است.

مباحث ابراز وجود مقایسه‌ای طولانی در رفتار درمانی دارد و سرآغاز آن به کارهای سالتر (۱۹۴۹) و ولیپی^۲ (۱۹۸۵) باز می‌گردد. قسمت اعظم آموزش ابراز وجود مستلزم به کار بردن متونی از روانشناسی انسان گرایانه است. از این رو آموزش ابراز وجود روشی آموزشی است نه درمانی، همچنین باید توجه داشت که این روش روان درمانی، مبتنی بر بینش نیست. تاریخ آموزش ابراز وجود در روانشناسی رفتارگرایانه ریشه دارد.

آموزش ابراز وجود در شرایط گوناگون و برای گروه‌های متفاوت انجام شده است که باعث بهبود در مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی و عزت نفس گروه‌های مورد بررسی اعلام شده است. اورهارت، لوزدر و تولوس^۳ (۱۹۸۰)، جنتایل و جنکیز^۴ (۱۹۸۰) سادج^۵ (۱۹۸۲)، تأثیر آموزش ابراز وجود را بر گروه‌های دانش‌آموزان مورد بررسی و نتایج مطلوبی را گزارش کرده‌اند. به طور خاص لونگ^۶ (۱۹۸۶) و تاران بو^۱ (۱۹۸۳)

1- group assertiveness training

2-salter & wollpy

3- everhart & luzadar& tullos

4- genatail &jenkis

5-sadge

6- long

تأثیر برنامه ابراز وجود را در نوجوانان مورد مطالعه قرار داده‌اند. آموزش ابراز وجود را می‌توان یکی از راه‌های تجهیز دانش‌آموزان دانست. دانش‌آموزانی که توانایی ابراز وجود دارند، تصویر بهتری از خود و توانایی‌هایشان دارند و برای خودشان احترام قائل می‌شوند و به طبع عزت‌نفس آن‌ها بالا می‌رود. دانش‌آموزانی که توانایی ابراز وجود بهتری دارند در سازگاری با مسائل و مصائب که موجبات استرس آن‌ها را فراهم می‌نماید توانایی بالاتری دارند و بهتر می‌توانند میزان استرس را در وجود خود کنترل کنند و به بیانی قادر به مدیریت استرس بهتری در خود می‌باشند.

آموزش ابراز وجود گروهی می‌تواند روی اجزای آشکار و ناآشکار جرأت‌ورزی اثر گذاشته و باعث افزایش میزان این مهارت گردد.

در ابراز وجود از روش حساسیت‌زدایی منظم استفاده می‌شود. آموزش ابراز وجود تنها شامل ابراز خشم و احساسات منفی نیست، بلکه در برگیرنده همه انواع احساسات و از آن جمله احساسات گرم و شدیداً محبت‌آمیز می‌باشد. (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۰).

با توجه به این‌که مهارت ابراز وجود از مهارت‌های اجتماعی است آموزش آن به صورت گروهی مزیت‌هایی نسبت به آموزش انفرادی دارد. ایفای نقش در ارائه گروهی به علت کثرت افراد، باعث تمرین بیشتر مهارت مورد آموزش می‌شود. بحث‌هایی که ایجاد می‌شود، در تقویت مهارت ابراز وجود موثر است و مربی می‌تواند افراد را ناخواسته در این بحث‌ها شرکت دهد. مزیت دیگر این روش این است که دامنه وسیعی از انواع رفتارهای جرأت‌مندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه توسط افراد گروه ارائه می‌شود که افراد قادر به مقایسه و بررسی این رفتارها می‌باشند.

از جمله کارهایی که بر افزایش عزت‌نفس و مدیریت استرس در افراد تأثیر گذار خواهد بود، توانایی ابراز وجود کردن است. بنابراین، آموزش ابراز وجود می‌تواند نقش مهمی در کاهش میزان استرس و افزایش عزت‌نفس داشته باشد.

بیان مسئله:

¹ - turn bow

از آنجا که اطلاعات و حقایق موجود درباره استرس شگفت آورند، در روزگار ما، ناراحتی‌های مربوط به استرس حتی از سرماخوردگی هم که زمانی شایع‌ترین مشکل سلامتی در آمریکا بود، شایع‌تر هستند. در جهان امروز که سرعت تحولات و فراگیری تجربه‌های شخصی نسبت به قبل فزونی گرفته و انواع مشکلات و استرس‌ها بر زندگی بشر سایه افکنده‌اند، و همچنین داشتن ارزشی مثبت، آرمان و آرزو و تعهد نسبت به فلسفه زندگی نیز اهمیت چشمگیری یافته است، نمی‌توان اهمیت استرس و مدیریت کردن آن را از نظر دور داشت.

مدیریت استرس عبارت است از داشتن مهارت‌های لازم جهت بکارگیری و حفظ روابط حمایتی و رضایت بخش و کنار آمدن با محیط جامعه جهت مدیریت کردن فشارهای موجود در زندگی (باکروسیریک^۱، ۱۹۸۹، به نقل از استرداد و دوپوکس^۲، ۲۰۰۵). اسکرون، و ستروآزن^۳ (۲۰۰۴) یکی از عوامل موثر براسترس را توانایی کنترل و مدیریت در استرس معرفی کردند. این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تاثیر آن‌ها بر فرد است. به بیانی دیگر مدیریت استرس نوعی خود ایمن سازی در مقابل استرس است. این آموزش مهارت‌هایی را در زندگی در زمینه‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری، تفکر انتقادی، همدلی و مقابله با استرس را که جز مهارت‌های اصلی زندگی می‌شود شامل می‌شود. افرادی که با استرس‌های شدید روبه‌رو هستند در واکنش‌های اجتماعی با مشکل بر می‌خورند. کسانی که در مدیریت استرس موفق نیستند در جنبه‌های اجتماعی، روان‌شناختی، جسمانی و خانوادگی دچار اختلال می‌باشند و در عملکرد تحصیلی با مشکل مواجه می‌شوند. افرادی که قادر به مدیریت استرس در خود نمی‌باشند، به کندی به رویدادهای زندگی پاسخ می‌دهند. این‌گونه افراد قادر به ابراز وجود به صورت مناسب نمی‌باشند. توانایی مدیریت کردن استرس سبب میشود که افراد در تعاملات اجتماعی موفق‌تر باشند و هنگام مواجه شدن با مشکلات به راحتی از سیستم‌های حل مساله استفاده کنند و کنترل بیشتری داشته باشند و واکنش‌های روان‌شناختی و جسمانی بهتری را ارایه دهند. باتوجه به این که امروزه دیده می‌شود که استرس و اضطراب، واکنش فرد را در جنبه‌های اجتماعی،

¹- backroseerek

²- esterdad & dupoks

³- sckroon, wester & asoon

روانشناختی، جسمانی و خانوادگی دچار اختلال می‌کند، و می‌تواند در عملکرد تحصیلی و نحوه زندگی تأثیر گذاشته و باعث افزایش خطاها و کندی زمان پاسخ دادن به رویدادهای زندگی شود، در این پژوهش با روش آموزش ابراز وجود بر دانش‌آموزان دختر نوجوان تأثیر جرأت‌ورزی و ابراز وجود بر مدیریت استرس و عزت نفس دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گرفته است. از جانب دیگر با توجه به اهمیت عزت‌نفس و تأثیرات آن در زندگی نوجوانان آموزش ابراز وجود می‌تواند کمک فراوانی به دانش‌آموزان کند.

مرکز ملی آمار تحصیلی دریافته است که تقریباً یک سوم نوجوانان تاره وارد شده در دانشگاه، بدون اخذ مدرک، تحصیلات عالی را ترک می‌گویند و بسیاری نیز طی نخستین سال ورود خود به دانشگاه این کار را انجام می‌دهند. متغیرهای متعددی از جمله موفقیت تحصیلی، ارتباط با جامعه دانشگاهی و توانایی در سازگاری با استرس عوامل مهمی در حفظ دانشجویان، در ارتباط سالم آن‌ها می‌باشد. همچنین توانایی کنترل استرس نوجوانان و دانشجویان عامل مهمی در توانایی ارتباط برقرار کردن با دیگران، ابراز وجود در آن‌ها و قاطعیت "نه گفتن" و جرأت‌ورزی و همچنین عامل مؤثری در افزایش عزت نفس در آن‌ها می‌باشد. از آن‌جا که جامعه به میزان زیاد به زبان متکی است، تعجبی ندارد که تعداد زیادی از محققان مانند ساریجانی^۱ (۱۹۸۶)، جامبور^۲ و الیوت (۲۰۰۵) و خرم آبادی (۱۳۷۷) در تحقیقات خود به نتایجی رسیده‌اند که نشان می‌دهند انسان‌ها دارای خصوصیتی هستند که آن‌ها را از دیگر موجودات متمایز می‌کند. مهارت‌های اجتماعی از نیازهای اساسی همه افراد می‌باشد. افراد نوجوان به علت محدودیت‌هایی که دارند، در کسب برخی مهارت‌های اجتماعی دچار مشکل هستند. آموزش ابراز وجود یکی از روش‌های مورد نیاز برای برقراری ارتباط سودمند با دیگران است.

عزت نفس عبارت است از قضاوتی فردی از شایستگی که ویژگی عام شخصیت است نه یک نگرش لحظه‌ای یا اختصاصی برای موقعیت‌های خاص. افرادی که عزت نفس بالایی دارند در تعاملات اجتماعی خود با دیگران، عملکرد تحصیلی و کارکردهای شغلی موفق‌تر هستند. اما نداشتن عزت نفس کافی مانعی بزرگ برای افراد در مسائل اجتماعی و ارتباطات فردی است. روش‌های متفاوتی برای بهبود این مهارت‌ها

^۱-sarigiani

^۲- jambur & elious

تجربه شده است اما با توجه به محدودیت‌های ارتباطی، تدوین یک برنامه منسجم آموزش ابراز وجود و گنجاندن آن در بین برنامه‌های درسی دانش‌آموزان در مدارس و استفاده از مربیان و معلمان جهت اجرای برنامه با اهمیت جلوه می‌کند. انسان موجودی اجتماعی است که نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است. بسیاری از نیازهای متعالی انسان و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت‌هایش، فقط از طریق تعامل بین فردی و ارتباط اجتماعی می‌تواند ارضاء شود و به فعل درآید. به همین دلیل انسان همواره سعی می‌کند تا مهارت‌هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب کند و بدین وسیله به تکامل شخصی خود بیفزاید. قاطعیت و ابراز وجود نیز از جمله مهارت‌های اجتماعی است که در روابط بین فردی نقش گسترده‌ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتماد به نفس و خودآگاهی را در فرد تقویت می‌کند که در پیشبرد سلامت روانی انسان تأثیر بسزایی دارد.

برخی از افراد قادر به ابراز وجود نمی‌باشند که این مسئله ریشه‌های تربیتی دارد و ناشی از پرورش یافتن فرد توسط والدینی بسیار سخت‌گیر است که تنها قادر به دیدن فرزندشان می‌باشند نه شنیدن به آن‌ها. این‌گونه کودکان در مدرسه می‌آموزند که معلمان آن‌ها بیش‌تر دانش‌آموزان ساکت را می‌پسندند، اما آن‌ها در آینده به سختی می‌توانند بر سلطه‌پذیری‌های بازمانده از دوران تحصیلی و آموزش‌های خانوادگی خویش فایق آیند (هارجی و همکاران، ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۷).

ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند، بدون هر گونه اضطرابی روی پای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (آلبرتی و امونز، ۱۹۸۲). ابراز وجود به معنی توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح، مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن است. (ریس و گراهام، ۱۹۹۱، به نقل از شهنی ییلاق و رضایی، ۱۳۸۰). اساس ابراز وجود به معنی احترام به خود و دیگران است. ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد که دارای تفکر مستقل باشد. لنج و چاکوبوسکی (۱۹۷۶) مهارت ابراز وجود را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه دانستند، به گونه‌ای که حقوق دیگران را پایمال نکنیم. افرادی که توانایی ابراز وجود دارند بدون شک دارای

صداقت می باشند. این گونه افراد کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند و اغلب از روابطشان رضایت دارند. مردم نیز به آن ها اعتقاد بیشتری دارند و به آن ها احترام بیشتری میگذارند زیرا آن ها را شخصیت های محکم و ثابت قدم می دانند (هارجی و همکاران، به نقل از بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۷). افرادی که عزت نفس بالایی دارند به راحتی می توانند استرس های زندگی خود را مدیریت کنند. این گونه افراد به دلیل ارزش یابی های مناسبی که از خود دارند به عملکرد های خود در زندگی اطمینان بیشتری دارند و بهتر از دیگران می توانند به کنترل و مدیریت استرس بپردازند و بالطبع افرادی که دارای عزت نفس بالا و مدیریت استرس بیشتر می باشند بهتر از دیگران می توانند خود را مطرح و ابراز کنند و به احساس خود احترام بیشتری می گذارند و قادر به ابراز وجود بهتری می باشد. این تحقیق در پی پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش ابراز وجود می تواند نوجوانان دختر دبیرستانی را در مواجهه با مشکلات و افزایش عزت نفس و مدیریت کردن استرس در آن ها یاری دهد؟

اهمیت و ضرورت پژوهش:

باتوجه به این که بخش قابل توجهی از جمعیت کشورمان را دانش آموزان تشکیل می دهند و آن ها حساس ترین قشرهای جامعه می باشند که در آینده همه چرخ های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی آن را به عهده خواهند گرفت، ضرورت دارد که آن ها از قدرت ابراز وجود، خود کارآمدی عمومی و سلامت روانی بالاتری برخوردار باشند تا بتوانند از عهده چالش های جدی زندگی و به ویژه از پس تکالیف تحصیلی خود بر آیند. همان طور که شاهد آن هستیم جمعیت دانشگاهی در کشور ما روز به روز گسترش می یابد، بنابراین توجه به حفظ سلامت روانی دانش آموزان نوجوان و دانشجویان سال اولی و چگونگی انتقال دانش آموزان نوجوان به دانشگاه و همچنین بهبود نرخ فارغ التحصیلی اهمیتی فراوان دارد. بنابراین ضروری می باشد که از آموزش های ابراز وجود حداکثر بهره را برد تا بتوان سلامت عاطفی، عزت نفس و... را برای نسل جوان و نوجوان به ارمغان آورد. (نظری، ۱۳۸۴). اهمیت ابراز وجود و قاطعیت نوجوانان برای مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره و تاثیر آن بر بهبود زندگی فردی و اجتماعی و افزایش توانمندی های افراد سبب شده است تا برای