بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار

فاطمه سعیدیان ۱ دکتر محمدرضا نیلی ۲ تاریخ وصول: تاریخ وصول:

چکیده

زمینه: زنان سرپرست خانوار بدلایل گوناگون، در معرض آسیبهای زیادی قرار دارند. هدف: در این پژوهش، تأثیر آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار در شهر تهران مورد بررسی قرار گرفته است و فرض بر این است که آموزش ابراز وجود بر افزایش سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار تأثیر دارد. روش: پژوهش مورد استفاده، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون – پس آزمون با گروه کنترل بود. در این مطالعه، از یک نمونه در دسترس ۳۰ نفری از زنان سرپرست خانوار تهرانی استفاده گردید. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسش نامههای سازگاری اجتماعی بل (فرم بزرگسالان) و خودپنداره تنسی هستند. به منظور تحلیل دادهها، از آزمون تی استفاده شده

saidian26@gmail.com nili1339@gmail.com ۱- كارشناس ارشد رشته مشاوره (نویسنده مسئول)
 ۲- استادبار دانشگاه علامه طباطبائی

است. **نتایج**: آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی زنان سرپرست خانوار تأثیر معناداری دارد، ولی بر خودینداره مثبت آنان تأثیر معناداری ندارد.

واژههای کلیدی: ابراز وجود، سازگاری اجتماعی، خودپنداره

مقدمه

در اکثر جوامع، مسئولیت سرپرستی خانواده برعهده مرد خانواده است و در این میان، آن دسته از زناني که به دلايلي مثل فوت همسر يا طلاق، عهدهدار مسئوليتهاي خانوادگي هستند، در معرض آسیب پذیری زیادی قرار دارند. این آسیب پذیری به علت واگذاری نقش های جدید، بهویژه نقش مضاعف مدیریت خانواده، تقسیم وظایف جدید، تغییر روابط با اطرافیان، تحمل کنترلهای اجتماعی، کاهش مقبولیت اجتماعی و امنیت مالی و بطور کلی از دست دادن تكيه گاه خانواده و غيره بوجود مي آيد. اين شرايط، همه اعضاي خانواده، بهويژه زنان را با مسائل و مشکلات عدیدهای مواجه می سازد و فشارها و تنشهایی را بر آنها وارد می سازد. سطح این فشار وارده، بستگی به منابع درآمدی خانواده و حمایتهای اجتماعی از یکسو و ویژگیهای شخصیتی، ظرفیت روانی اعضای خانواده و چرخه سنی آنان از سوی دیگر دارد (سعیدیان، ۱۳۸۸). این نقش های مختلف به طور هم زمان مانند اداره امور خانه، تربیت و مراقبت از فرزندان به تنهایی و کار خارج از خانه، باعث می شود که زنان استرس و مسائل و مشکلات روانی بیش تری را تجربه کنند (صادقی، ۱۳۸۶). نتایج پژوهشی که به بررسی عزت نفس در زنان سریرست خانوار شهر تهران پرداخته شده بود نشان داد کهاین زنان از عزت نفس یایینی برخوردارند (سعیدیان، ۱۳۸۸). پژوهشی دیگر که به بررسی نیازهای زنان سرپرست خانوار به منظور توانمندسازی آنان صورت گرفته بود، نشان داد که برای آن دسته از زنانی که مشکل مالی در اولویت اولیه آنان نبود، نیاز به خدمات روان شناسی و توانمنید کردن آنها در زمینه روانی و اجتماعی اهمیت فراوان دارد (قاسمی و خانی، ۱۳۸۶). بنابراین لازم است که آنان مهارتها و تواناییهای لازم برای مواجهه با چالشها و مشکلات ناشی از پذیرش مدیریت خانواده را دارا باشند و در این میان، پندار و تصور آنان از خود و توانائیهایشان، تعیین کننده چگونگی مقابله آنان با چالشهای پیش رویشان است.

خودپنداره توصیف فرد از خود است (مک کی و فنینگ ا ، ۲۰۰۹). خودپنداره مجموعهای از افکار، احساسات و نگرشهایی است که هر کس درباره خودش پرورش می دهد (وولفولک ا ، ۲۰۰۴). خودپنداره تصوری است که فرد به هنگام تامل در مورد ویژگیهای خودش دارد. اما خودپنداره تنها به آنچه که شخص در مورد خودش می بیند، خلاصه نمی شود و آنچه هم که فرد احساس می کند دیگران در مورد او می بینند، را دربرمی گیرد. بنابراین، خودپنداره از قضاوتهای واقعی یا تصور شده دیگران و به ویژه افراد مر تبط در محیط اجتماعی هم شکل می گیرد (جالاجاس ا ، ۱۹۸۹). خودپنداره فرد بر اثر تعامل فرد با محیط و با توجه به آورد، حاصل می شود. بنابراین می کنند، یعنی بازخوردی که فرد از عملکرد خود بدست میآورد، حاصل می شود. بنابراین می توان گفت همچون بسیاری از ویژگی های شخصیتی دیگر فرد، در نتیجه عمل متقابل ارزشیابی شده با دیگران، ساخت "خود" تشکیل می گردد (سیاسی، ۱۳۸۳). بدین ترتیب نه تنها شکستها و دیگران، ساخت "خود" تشکیل می گردد (سیاسی، ۱۳۸۳). بدین ترتیب نه تنها شکستها و موفقیتهای فرد در زندگی، بلکه تصور و نگرش مثبت یا منفی اطرافیان درباره فرد، زمینه شکست و موفقیت فرد را فراهم می آورند. بنابراین می توان گفت خودپنداره بطور عمده محصول اجتماع است و حاصل برخوردهای اجتماعی است.

اما اینکه چه تصوری فرد از خود دارد، جدا از اینکهاین تصور مربوط به آنچه شخص در مورد خودش می بیند و یا شکل گرفته از بازخورد دیگران باشد، تعیین کننده شیوه رفتار است. راجرز خودپنداره را الگویی سازمان یافته و پایدار از ادراکات می داند که تعیین کننده شیوه

^{1.} McKay and Fanning

^{2.} Woolfolk

^{3.} Jalajas

زندگی است (پروین، ۱۳۸۱). راجرز بر این عقیده است کهاین خو دینداره ادراک شده، به نوبه خود، بر ادراک فرد از جهان و هم بر رفتار او تاثیر می گذارد (اتکینسون و همکاران، ۱۳۸۱). بدون شک، اساسی ترین کلید برای شخصیت و رفتار انسان، تصویری است که در ذهن خود از خو بشتن دارد. خو دبنداره، انگنه قوی در رفتار فرد است. عمل و رفتار فرد مطابقت دارد با این که او در آن زمان، خویش را چگونه می بیند. این خودینداره ماست که تقریبا در تمام نگرشها و رفتارهای ما منعکس می شود (شولتز ، ۱۳۷۷). اینکه در مورد خودم چه احساس و چه رفتاری دارم، تعیین کننده اکثر رفتارهای من است (کانفیلد، ۱۳۷۹). خودانگاره ما، حالاتمان را كنترل مي كند و حدود آنچه كه مي توانيم به آن دست يابيم را تعيين مي كند (مالتز، ۱۳۷۲). به عقیده هار تر (۱۹۹۹)، ارتقاء خو دینداره دارای اهمیت زیادی است، زیرا یا کسب موفقیت در زندگی و موفقیتهای تحصیلی ارتباط دارد. در پژوهشی، آدیمو و آگیونیمی (۲۰۰۶) به بررسی تعامل بین هوش هیجانی ، خود کارآمدی و خودینداره پرداختند و نتایج تحلیل نشان داد که بین این سه مقوله رابطه معناداری و جود دارد. بعنی افرادی که از خودینداره بالایی برخوردارند و یک ارزیابی مثبتی از توانایی های خود دارند از یک کار آمدی بالایی بر خوردارند و همچنین افرادی که از سطح خودینداره مثبت برخوردارند از ویژگی هوش هیجانی بالاتری برخوردارند. یعنی در مهارتهای فردی نسبت به سایر افرادی که از خودینداره پایین برخوردارند نمره بالاتری دارند و میزان سازگاری آنها بهتر است (به نقل از حاتمی، ۱۳۸۷). خو دینداره همچنین برای متخصصان بهداشت روانی اهمیت خاصی دارد. جالاجاس(١٩٨٩) در پژوهش زمينه يابي طولي، بهاين نتيجه رسيد که عزت نفس به عنوان يکيي از ابعاد خودینداره نقـش تعـدیل کننـدهای در فراینـد اسـترس دارد. در تحقیقـی کـه سـلیگمن ۲ (۲۰۰۰) در خصوص اهمیت خودینداره انجام داد، دریافت که تضعیف خودینداره مثبت، رابطه

^{1.} Harter

^{2.} Seligman

نزدیکی با آسیب پذیری در برابر افسردگی دارد. گارایگوردوبیل (۲۰۰۸)، در تحقیقی به بررسی رابطه بین عزتنفس و خودپنداره و نشانههای آسیب شناختی روانی پرداخت. نتایج این تحقیق، اهمیت روابط معکوس میان خودپنداره و عزتنفس با نشانههای آسیب شناختی روانی روانی روانی روانی روانی روانی این گونه نتیجه گیری کرد که خودپنداره بعنوان سیستم عامل وجودی و سازمان دهنده تمام ادراکات و تجارب هر فرد است و برخورداری از خودپنداره مثبت عامل اساسی انسان در سازگاری عاطفی و اجتماعی و احساس خودارزشمندی و کفایت توانایی در مقابله با چالش های زندگی است.

همان طور که گفته شد، خودپنداره حاصل بازخوردهای اجتماعی است. در این میان، بهره مندی از مهارتهای اجتماعی و در نتیجه سازگاری اجتماعی، تاثیر بسزایی بر خودپنداره و در نتیجه سلامت روان فرد می گذارد. سازگاری اجتماعی در اصطلاح عمومی به توانایی فرد برای اجرای نقش مطابق با انتظارات اجتماعی به حساب می آید. سازگاری به پذیرش و انجام رفتار و کردار مناسب و موافق محیط و تغییرات محیطی اشاره دارد و مفهوم متضاد آن ناسازگاری است. یعنی نشان دادن و اکنش نامناسب به محرکهای محیط و موقعیتها، به نحوی که برای خود فرد با دیگران و یا هر دو زیان بخش باشد و فرد نتواند انتظارات خود و دیگران را بر آورده سازد (در تاج و دیگران ۱۳۸۸). سازگاری، رفتارها، مهارتها و تواناییهای لازمی هستند که افراد در برخورد با مشکلات روزمره به کار می گیرند تا با مشکلات و موقعیتهای موجود کنار آیند (گرشا و کرشنبام، ۱۹۸۶). به بیان دیگر، سازگاری اجتماعی عبارت است از توان فرد برای برقراری رابطه سالم با دیگران، که در ضمن توجه به احساسات و نیازهای خود، هیچ گونه آسیبی به خود و دیگران وارد نیاید و این حاصل داشتن مهارتهای اجتماعی است. یکی از مهم ترین و اساسی ترین مهارتهای اجتماعی که در برقراری، حفظ و انسجام روابط بین فردی اهمیت دارد، ابراز وجود است.

1. Garaigordobil

^{2.} Grasha and Kirshenbaum

۶

ابراز وجود بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین فردی رضایت بخش است. ابراز وجود محور رفتارهای بین فردی، کلید برقراری رابطه انسانی با دیگران و روشبی برای ابراز وجود به طور صریح، مستقیم و مناسب است (آلبرتی و امونز، ۲۰۰۱). رفتار ابراز وجود، یک ار از خالصانه نقطه نظرات، احساسات و باورها است، رفتاري است كه حقوق فرديا شأن و احترام رعایت می شود. ابراز وجود باعث می شود که فرد ارتباط نز دیک و صممانهای با دیگران برقرار کند و در این ارتباط، ضمن احترام گذاشتن به حریم و حقوق دیگران، خود را از سوء استفاده دیگران مصون نگه دارد و به منظور درک مفهوم ابراز وجود، می توان بین سه نوع سبک پاسخدهی که عبارتند از عدم جرأت ورزی، جرأت ورزی و یرخاشگری تمایز قائل، شد (آلبرتی و امونز، ۱۹۸۱). برای استفاده مناسب و مؤثر از مهارت ابراز وجود، می بایست بر چهار مؤلفه ابراز وجود که عبارتند از محتوا (آنچه در عمل پیاده می شود)، عناصر پنهان (باورها و افکاری که زیربنای ابراز وجود هستند)، فرایند (نحوه ارائه رفتار) و پاسخهای غیر كلامم (زبان بدن) مسلط شد (هارجي و ديگران، ۱۹۹۴). توانايي ابراز وجود، به عنوان عامل مهم در سلامت روان است (جورارد؛ په نقل از رضايي نيژاد ۱۳۸۹) و احساس کفايت و ر ضامندی از زندگی و دستر سی بیشتر به اهداف را موجب می شود (هار جی و دیگران، ۱۹۹۴) و اما ناتوانی در ابراز وجود موجب احساس بی کفایتی و نارضایتی از زندگی (لازاروس، به نقل از رضایی نژاد ۱۳۸۹)، رفتار پرخاشگرانه انفجاری (گلدفرید و دیویسون، به نقل از همان منبع)، غمگننی و ابتلا به اختلالات روانی (زیمباردو،۴ ۱۹۸۲)، اضطراب اجتماعی و عزت نفس پایین (بردی؛ به نقل از جلالی ۱۳۷۶)، رفتارهای سازش نایافته، یر خاشگرانه و رفتارهای آزاردهنده (شوارتز^۵ و دیگران ۲۰۰۱) و افسردگی (جلالی، ۱۳۷۶) می شود. بطور کلی، اشکال در رفتار

^{1.} Alberti and Emmons

^{2.} Hargie

^{3.} Hargie, saunders and Dickson

^{4.} Zimbardo

^{5.} Schwartz, Chang and Farver

ابراز وجود می تواند مشکلاتی از قبیل افسردگی، عصبانیت از خود، احساس درماندگی، ناامیدی و عدم احساس کنترل در زندگی، رنجیدگی و عصبانیت از دیگران، احساس ناکامی، انفجار خشم، اضطراب اجتنابی، ضعف در روابط بین فردی و ناتوانی در احساسات مثبت و منفی و مشکلات مربوط به فرزندیر وری را در یی داشته باشد (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۸۵).

در پژوهشهای متعدد، تاثیر برنامههای ابراز وجود در افزایش عزت نفس و ارتقای سلامت روان (مان و دیگران، ۲۰۰۴؛ استیک و دیگران، ۲۹۸۳؛ دوبیا و مک موری، ۱۹۸۵ به اثبات رسیده است. آموزش مذکور، رویکردی رفتاری – شناختی است و به مراجعان می آموزد چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند و بدون اینکه حقوق دیگران را پایمال کنند، از می خود به طریق مطلوب دفاع نمایند (ریکی و ترز، ۲۹۹۰) و یک شیوه آموزش نیمه ساختاری است که بوسیله تأکید بر نیازها به مهارتهای ابراز وجود از طریق تمرین شناخته می شود. تمرین ممکن است بصورت مستقیم (بازی نقش) یا به طور غیرمستقیم (از طریق مشاهده مدلهایی که به نمایش می گذارند) یاد گرفته شود (فورگاس،۱۳۷۳). لانگ و جاکویسکی (به نقل از والکر و دیگران، ۱۹۹۱) آموزش ابراز وجود را دارای چهار رویه نزاکت بر افراد. ۲ – یاد دادن تفاوتهای بین ابراز وجود و همچنین حقوق دیگران را تشخیص نزاکت بر افراد. ۳ – کاهش موانع عاطفی و شناختی در ابراز وجود (جرأتورزانه عمل کردن)، مثل تفکر غیرمنطقی، خشم، گناه و اضطراب مفرط. ۴ – گسترش مهارتهای ابراز وجود از طریق تمرین فعال روشها. آموزش ابراز وجود به دو شیوه فردی و اغلب گروهی انجام طریق تمرین فعال روشها. آموزش ابراز وجود به دو شیوه فردی و اغلب گروهی انجام می گیرد (راتوس، مک فال و مارستون؛ به نقل از والکر و دیگران (۱۹۹۱). در آموزش ابراز وجود شیوه فردی و اغلب گروهی انجام می گیرد (راتوس، مک فال و مارستون؛ به نقل از والکر و دیگران (۱۹۹۱). در آموزش ابراز

^{1.} Mann, Hosman, Schaalma and de Vries

^{2.} Stake, Deville and Pennell

^{3.} Dobia and McMurray

^{4.} Rickey and Therese

^{5.} Walker, Hedberg and Clement

وجود به شیوه گروهی، موقعیتهایی برای ارزیابی رفتار و انتقاد از خود و دیگران، شرایطی برای تعامل با دیگران و تمرین مهارتهای مربوط بطور واقعی و طبیعی فراهم می آید و افراد رفتارهای جرأت مندانه را با یکدیگر تمرین می کنند. در آموزش رفتارهای ابراز وجود از روشهای الگوسازی، تمرین رفتار، بازی نقش، پسخوراند، تعیین تکلیف خانگی و مانند اینها استفاده می شود. غالبا درمانگران، ترکیبی از دو یا چند روش را برای آموزش ابراز وجود بکار می برند. برخی از روشهای مذکور مستقل و برخی از آنها، روشهای مکمل به حساب می آیند. لانگ و جاکوبسکی (به نقل از والکر و دیگران، ۱۹۹۱) چهار سبک گروهی مختلف برای آموزش ابراز وجود شناسایی کردهاند: ۱-گروههای تمرین محور، که در آن اعضا، بر ابراز وجود در موقعیتهای خاص تمرکز می شود. ۳-گروههای موضوع محور، که در آن تمرینات ابراز وجود در موقعیتهای خاص تمرکز می شود. ۳-گروههای بالابرنده آگاهی، شفاف تمرینات نقش بازی ابراز وجود همراه با دیگر رویهها مثل بحثهای بالابرنده آگاهی، شفاف سازی ارزشها، آموزش کارآمدی به والد یا تحلیل تبادلی نمایش نامه استفاده می کنند تا در ۴-گروههای بدون ساخت، که برای اقدام در مورد هر آنچه که اعضا انتخاب می کنند تا در جلسه معنی روی آن کار کنند، از روشهای متنوعی استفاده می کنند.

همان طور که گفته شد سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت در سلامت روان و در مقابله با فشارهای روانی و محیطی تأثیر جدی دارد. همچنین گفته شد زنان پس از فوت همسر و یا جدایی دچار تنشها و آسیبهای روانی می شوند و می بایست دارای مهارتهای اجتماعی و خودپندارهای مثبت برای مواجهه با چالشها و مشکلات پیش روی خود باشند و برخورداری از آن مهارتها، نقش اساسی در ایفای مسئولیت آنان دارد. بنابراین پژوهشگر بر آن است اثربخشی آموزش ابراز وجود را به عنوان یک مهارت اجتماعی بر افزایش سازگاری اجتماعی و بر افزایش خودپنداره زنان سرپرست خانوار مورد بررسی قرار دهد. بنظر می رسد نتایج این پژوهش بتواند در جهت توانمندی جامعه هدف در مقابله با مشکلات و چالشهای پیش رویشان هدایت گر باشد. همچنین باتوجه به این که در خصوص دو متغیر سازگاری اجتماعی و

خودپنداره در بزرگسالان، پژوهش اندکی صورت گرفته است، این پژوهش می تواند راهگشا برای پژوهشهای آینده در این خصوص باشد. از اینرو، پژوهش حاضر به منظور پاسخ گویی به دو سئوال طراحی شد:

۱- آیا آموزش ابرازوجود در افزایش سازگاری اجتماعی زنان سرپرست خانوار مؤثر است؟

۲- آیا آموزش ابرازوجود در افزایش خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار مؤثر است؟

روش

روش مورد استفاده در این پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. به منظور تحلیل داده ها و بررسی فرضیه های پژوهش، یعنی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر رشد سازگاری اجتماعی و خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار، آزمون تی مورد استفاده قرار گرفت. در این پژوهش، داده ها توسط نرم افزار کامپیوتری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

جامعه آماری در این پژوهش، جامعه در دسترس از زنان سرپرست خانوار تهرانی بود. نحوه انتخاب آزمودنی ها به این صورت بود که ابتدا ۸۰ نفر از زنان سرپرست خانوار که از طریق فراخوان، به خانه های سلامت شهرداری تهران مراجعه کرده بودند، با استفاده از پرسش نامه های سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) و خودپنداری تنسی (۱۹۵۵) مورد ارزیابی قرار گرفتند. آنگاه ۴۰ نفر از کسانی که بر اساس نتایج پرسشنامه های یاد شده، دارای پایین ترین میزان سازگاری اجتماعی (بالای ۱۳/۷۶) و خودپنداره (زیر ۲۸۰) بودند، انتخاب شدند. سپس افراد انتخاب شده، به روش تصادفی ساده، در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند.

^{1.} Bell

^{2.} Tennessee

در این تحقیق، جهت جمع آوری اطلاعات مورد نیاز درباره عملکرد اجتماعی افراد، از نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه سازگاری بل، فرم بزرگسالان (۱۹۶۱) که بطور کلی حاوی ۱۶۰ سئوال در ۵ حیطه ساز گاری هیجانی، اجتماعی، تحصیلی، جسمانی و خانواده میباشد و در هر حیطه ۳۲ سئوال مطرح شده است، استفاده شده است. لازم بذکر است که در این تحقیق، از خرده پرسشنامه اجتماعی استفاده شده است. شیوه اجرا به صورت خودسنجی است و آزمودنی به هر سئوال به صورت یکی از گزینه های بلی، خیر یاسخ می دهد. در بررسی پایایی پرسشنامه ساز گاری بل، دادههای زیر بدست آمده است: ساز گاری هیجانی ۰/۹۱، ساز گاری اجتماعی ۰/۸۸، سازگاری تحصلی ۰/۸۵، سازگاری جسمانی ۰/۸۱، سازگاری خانوادگی ۹۹۱، و سازگاری کلی ۰/۹۴ (کیانی؛ به نقل از حداد رحمانی، ۱۳۹۰). اعتباریابی این پرسشنامه نیز براساس ضرایب تشخیص و اجرا روی گروههایی بود که سازگاری خوب و بد داشتند. ثبات پرسشنامه بوسیله محاسبه همبستگی بین سئوالات زوج و فرد نشان میدهد کهاین ابزار داری ثبات می باشد (محمدخانی ۱۳۸۹). نمره گذاری در خرده آزمون اجتماعی، بدین صورت می-باشد که پاسخ بلی به سئوالات ۱، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۲، ۲۲، ۲۵، ۲۵، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۲۱ و پاسخ خیر به سئوالات ۲، ۸، ۹، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۶، ۳۰، ۳۲ نمره یک می گیرند و مجموع نمرات، بیانگر نمره ساز گاری اجتماعی فرد می باشد، که هرقدر نمره بالاتر باشد، حاکی از کناره گیری از تماس اجتماعی، تسلیم در برابر دیگران و ناساز گاری است (همان منبع). در این آزمون، نمره بالای ۱۳/۷۶ نشانه ناسازگاری می باشد (حداد رحمانی ۱۳۹۰). آزمون بل توسط سیمولن، در سال ۱۳۶۵ در ایران هنجاریابی شده است که پایایی مقیاس اجتماعی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ و پایایی کل آزمون نیز ۹۳/۰ بدست آمده است (کیانی؛ به نقل از حداد رحمانی، ۱۳۹۰). در سال ۱۳۸۷ نیز نقشبندی با استفاده از نمونهای ۸۶ نفری به هنجاریابی آزمون پرداخت که همین نتایج تکرار شد (حسن زاده، ۱۳۸۷؛ به نقل از حداد رحمانی ۱۳۹۰) و نیز در پژوهش حداد رحمانی (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ ۲۰/۸۳ برای این پرسشنامه بدست آمد.

همچنین جهت جمع آوری اطلاعات مورد نیاز درباره خودپنداره آزمودنیها، از پرسشنامه خودپنداره تنسی استفاده شد. این آزمون شامل ۸۴ جمله اظهاری درباره ویژگیهای جسمی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است که برای هر جمله پنج گزینه کاملا درست، اغلب درست، تاحدی درست و تاحدی نادرست، اغلب نادرست و کاملا نادرست در نظر گرفته شده است، که به روش لیکرت، خودپنداره کلی را سنجش می کند. نمرات هر سئوال بین ۱ تا ۵ می باشـد و نمره کل آزمون، بین ۸۴ تا ۴۲۰ برای هر آزمودنی بر حسب نوع یاسخی که می دهد، محاسبه می شود. تمام عبارتهای آزمون دارای نمره و ارزش یکسان می باشند و تنها تفاوت آنها، جهت مثبت یا منفی آنها میباشد. بهعبارتی امتیاز آنها از سمت چپ بـا امتیــاز ۵ شــروع مــیشــود و در سمت راست با امتیاز ۱ یایان می یابد. این مقیاس برای اندازه گیری خودینداره در افراد ۱۲ سال و بالاتر به کار می رود. نیمی از جملات، جنبه های مثبت و نیمی دیگر، جنبه های منفی خودینداره را می سنجد.هاک و رنزولی (۱۹۹۳)، با بررسی و بازبینی انواع ابزارهای سنجش خودپنداره، به این نتیجه دست یافتند که آزمون خو دینداره تنسی، اثر ات مثبت قوی تری نسبت به سایر مقیاس ها نشان می دهد (هو شمند، ۱۳۷۹؛ به نقل از حسن بیگی، ۱۳۸۹). نوریس وهاینس (۱۹۸۹) این آزمون را بهترین ابزار سنجش خودینداره دانستهاند و دارای روایی صوری لازم دانستهاند (چناری، ۱۳۷۴). همچنین روایی صوری آن به تایید گروهی از اساتید روانشناسی رسیده است (محمودی، ۱۳۷۷). پایایی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ با ضریب ۹۲٪ (نوریس وهاینس، ۱۹۸۹؛ به نقل از چناری، ۱۳۷۴)، با استفاده از روش دو نیمه کردن با ضریب ۷۴٪ و روش آلفای کرونباخ با ضریب ۷۹٪ (محمودی، ۱۳۷۷)، با استفاده از روش باز آزمایی با فاصله چهار هفته با ضریب ۸۲٪ (رضازاده بهادران، ۱۳۷۲؛ به نقل از حسن بیگی، ۱۳۸۹) و روش آلفای کرونباخ با ضریب ۹۲٪ (ذکایی، ۱۳۷۸؛ به نقل از حسن بیگی، ۱۳۸۹) گزارش شده است.

برنامه آموزش ابراز وجود و شيوه اجرا

پس از اجرای پرسشنامههای سازگاری اجتماعی بل و خودپنداری تنسی، سی نفر از زنان سرپرست خانواری که از سازگاری اجتماعی و خودپنداری ضعیفی برخوردار بودند، شناسایی و انتخاب شدند و آنگاه زنان مورد مطالعه، به طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. سپس گروه آزمایشی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقهای (هر هفته دو جلسه) در برنامههای جرأت آموزی گروهی شرکت و آموزشهای لازم را دریافت کردند. بدیهی است که گروه کنترل، این آموزشها را دریافت نکردند. یک ماه پس از اتمام جلسات جرأت آموزی، مجدداً از هر دو گروه آزمایشی و کنترل درخواست شد پرسشنامههای سازگاری اجتماعی بل و خودپنداری تنسی را تکمیل کنند. برنامه آموزش ابراز وجود، با استفاده از منابع گوناگون (مک خودپنداری تنسی را تکمیل کنند. برنامه آموزش ابراز وجود، با استفاده از منابع گوناگون (مک کی و فنینگ ۲۰۰۹، به پژوه و حجازی ۱۳۸۶، لیندنفیلد ۱۳۸۷، لیندنفیلد ۱۳۸۸، محمدی ۱۳۸۷، حصدی ۱۳۸۷، شرح زیر طراحی و اجرا شد:

جلسه اول: معارفه و آشنایی با اعضای گروه/بیان مقررات گروه/ارائه تعریفی از ابراز وجود/ و اهمیت آن در روابط بین فردی/ آشنایی با ویژگیهای رفتاری افراد دارای ابراز وجود/ تکالیفی در مورد بررسی نحوه ابراز وجود خود و دیگران.

جلسه دوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل/ معرفی انواع سبکهای ارتباطی/ بیان تفاوت میان پرخاشگری و ابراز وجود/ ایجاد خود آگاهی در اعضا نسبت به سبکهای ارتباطی خود و بررسی پیامدهای مثبت و منفی جرأتمندی/ تکالیفی در مورد بررسی سبکهای ارتباطی خود و اطرافیان.

جلسه سوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ تبیین ویژگیهای افرادی که از سبک منفعلانه، پرخاشگرانه، جرأتمندانه استفاده می کنند، شامل: باورها، سبک برقراری ارتباط، رفتار کلامی و غیر کلامی، رویارویی و حل مسئله و تجارب احساسات/ آشنایی با انواع شیوههای جرأتورزانه و تمرین آن/ایفای نقش با یکی از مراجعان/ تبیین علل ناتوانی ابراز وجود/ بررسی مشکلات ناشی از عدم ابراز وجود/ تشویق اعضا برای تکرار و تمرین بیشتر مهارت ابراز وجود.

جلسه چهارم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ تمرین در مورد نحوه معارفه و معرفی خود به دیگران/ تمرین بر روی شروع گفتگو، ادامه مناسب و خاتمه آن/حل مشکلات احتمالی در مباحثات و مکالمات و تمرین آن/ تمرین بر روی شیوههای مبادله تعارفهای روزمره/ دادن تکلیف در مورد آغاز کردن گفتگو با دیگران و مواجه شدن با موقعیتهای جدید.

جلسه پنجم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ تعریف مختصر از تفاوتهای فردی از لحاظ جسمی، روانی و تفاوتهای فردی از لحاظ جسمی، روانی و عاطفی افراد با یکدیگر و پذیرفتن و باور تفاوت داشتن با دیگران/ تمرین بر روی ابراز وجود در بیان عقاید حتی متفاوت با دیگران/ ارائه الگو در مواجهه با بی اعتنایی جمع در مقابل صحبت شما و جدی نگرفتن شما/ ابراز احساسات مثبت و منفی در موقعیتهای مختلف (با استفاده از کلمه "من") و ارائه الگو در مورد نحوه بیان احساسات گوناگون مانند شادی، خشم و اندوه/ تشخیص حقوق فردی و اجتماعی، دستیابی به حقوق مسلم خود بدون پایمال کردن حقوق دیگران/ معرفی حقوق فردی افراد و مباحثه با افراد گروه/ تکالیف در مورد ابراز وجود و بیان عقاید و احساسات خود در جمع.

جلسه ششم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/بحث در مورد علل ناتوانی در نه گفتن/ تمرین بر روی شیوه مطلوب تقاضا کردن و شیوههای رد تقاضا بدون احساس گناه/ایفای نقش بر چگونگی سروکار داشتن با افراد مصر (نسبت به تقاضای خود)/ دادن تکلیف در مورد نحوه رد کردن تقاضاهای غیر منطقی.

جلسه هفتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/بحث در خصوص اینکه چرا باید انتقاد کنیم/ تمرین در مورد نحوه انتقاد مناسب و مؤثر/ تمرین در نحوه کنار آمـدن بــا انتقاد دیگران/ دادن تکلیف در مورد نحوه انتقاد از دیگران و بر خورد مناسب در مواجهه با انتقاد دیگران.

جلسه هشتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ آشنایی با مهارت مورد تحسین قرار گرفتن و تمرین آن/بحث در خصوص ایجاد جرأت در بیان نکات و ویژگیهای مثبت خود و افزایش تظاهرات عاطفی و تمرین آن/ تشویق به بیان نکات مثبت دیگران و بیان علل آن/ آشنایی یا مهارت گوش دادن/ دادن تکلیف در بررسی نحوه گوش دادن به صحبتهای دیگران و نحوه مورد تحسین قرار گرفتن خود.

جلسه نهم: ارائه گزارش تكليف جلسه قبل و دادن بازخورد/بحث در خصوص مهارت مدیریت خشم و فواید آن/ تمرین در حل تعارضات و نحوه برخورد با پرخاشگری دیگران/ تمرین در نحوه کنترل خشم/ دادن تکلیف در مورد نحوه کنترل خشم و برخورد مناسب در مواجهه با خشم دیگران.

جلسه دهم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد/ مروری بر کلیه جلسات و جمع بندی مطالب مطرح شده/ تشویق به ادامه دادن تمرین ها/ خداحافظی و تعیین تاریخ پس آزمون. ثروبشسكاه علوم النافي ومطالعات فرسخي

ىافتەھا

ريا جامع علوم الثاني در جدول شماره یک، نمرات مربوط به سازگاری اجتماعی و خودینداره دو گروه آزمایشی و کنترل در پیش آزمون و در جدول شماره دو، نمرات آنان در پس آزمون نشان داده مي شود.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار در دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای سازگاری اجتماعی و خودینداره در مرحله پیش آزمون

درجه	Т	انحراف	ميانگين	تعداد	گروهها	متغير
آزادى		معيار				
۲۸	-•/•9	4/49	18/94	۱۵	آزمایشی	ساز گاری
		4/41	۱۷/۰۵	۱۵	كنترل	اجتماعي
۲۸	•/11	YV/AA	190/22	10	آزمایشی	خودپنداره
		Y9/VA	194/17	۱۵	كنترل	

همان گونه که در جدول شماره یک ملاحظه می شود، میانگین نمرات ساز گاری اجتماعی و خودپنداره در دو گروه آزمایشی و کنترل در مرحله پیش آزمون، تقریبا مشابه یکدیگر است. همچنین در بررسی معناداری تفاوتهای مشاهده شده، مقدار تی محاسبه شده، در سطح میخنادار نیست. این بدین معنا است که در مرحله پیش آزمون، تفاوتی بین نمرات آزمودنی های دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای ساز گاری اجتماعی و خودپنداره وجود ندارد و تفاوت مشاهده شده ناشی از خطای اندازه گیری است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار در دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای سازگاری اجتماعی و خودینداره در مرحله پس آزمون

درجه	T	انحراف	ميانگين	تعداد	گروهها	متغير
آزادی		معيار		4		
۲۸	٣/۶٨	٣/٧٨	11/14	۱۵	آزمایشی	ساز گاری
		4/9	18/11	۱۵	كنترل	اجتماعي
۲۸	•/44	٣١/٠۶	YV•/AY	۱۵	آزمایشی	خودپنداره
		7 0/ 7 7	199/14	۱۵	كنترل	

همان گونه که در جدول شماره دو ملاحظه می شود، مقدار تی محاسبه شده در متغیر سازگاری اجتماعی ۳/۶۸ است که با مراجعه به جدول تی تست و مقایسه آن، این عدد در سطح ۱۰/۰ معنادار است و این بدین معنا است که آموزش ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی جامعه هدف تأثیر معناداری داشته است و اما در خصوص خودپنداره، مقدار تی محاسبه شده ۴۴/۰ است که در سطح ۲۰/۰معنادار نیست. این بدین معنا است که در مرحله پس آزمون، تفاوت معناداری بین نمرات آزمودنی های دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیر خودپنداره وجود ندارد و اجرای آموزش ابراز وجود بر افزایش خودپنداره جامعه هدف، تأثیر معناداری نداشته است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر به منظور پاسخگویی به دو سئوال پژوهشی طراحی و اجرا شد. سئوال نخست این بود که آیا آموزش ابراز وجود موجب افزایش ساز گاری اجتماعی زنان سرپرست خانوار می شود؟ دومین سئوال این بود که آیا آموزش ابراز وجود در افزایش خودپنداره مثبت زنان سرپرست خانوار مؤثر است؟ پس از اجرای آموزش در ده جلسه و اجرای پرسشنامههای مورد نظر در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون و تحلیل یافتهها، ملاحظه شد که میزان سازگاری اجتماعی جامعه هدف در گروه آزمایشی افزایش معناداری یافته است. این بدان معنا است که آموزش جرأتورزی می تواند در افزایش سازگاری اجتماعی جامعه هدف مؤثر باشد و شرکت در این گونه برنامهها توانسته به آنان کمک کند تا در تعامل با دیگران، سازگار تر شوند و بنابراین فرضیه اول مورد تأیید قرار می گیرد.

یافته های این پژوهش، با یافته های رحیمیان و همکاران (۱۳۸۶) که در پژوهش خود از تأثیر شیوه های جرأت ورزی بر سازگاری اجتماعی گزارش کرده اند و همچنین پژوهش نادری و همکاران (۱۳۸۶) که بررسی تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر سازگاری فردی اجتماعی دانش آموزان دختر در معرض خطر پرداخته اند و از تأثیر مثبت آن گزارش کرده اند، همخوانی

دارد و با یافته های پژوهش کرک پاتریک (۱۹۸۴) که در آن پژوهش، ارتباط معنی داری میان سازگاری و شیوه های رفتار جرأت ورزانه، پرخاشگرانه و منفعلانه یافت نشد، همخوانی ندارد. دلایل احتمالی برای بالا رفتن میزان سازگاری اجتماعی، امکان دارد این باشد که شرکت در برنامه های آموزش ابراز وجود، به آنان کمک کرده است تا به تفاوت میان سبکهای ارتباطی آشنا شوند، به پیامدهای این سبکها پی ببرند، و با توجه بیشتر به سبک ارتباطی خود، به خودشناسی لازم نایل شوند و رفتارهای جرات مندانه را در موقعیت های تعاملی با دیگران تمرین کنند و به کار برند.

اما فرضیه دوم که به تأثیر آموزش ایراز وجود بر افزایش خودینداره مثبت جامعه هدف می پر دازد، مورد تأیید قرار نگرفت. این بدین معنا است که آموزش مهارت ابراز نتوانسته است بر تغییر توصیف جامعه هدف از خودشان تاثیر داشته باشد. این یافته با یافتههای پژوهشهای جانسون (۱۹۷۶) که در پژوهش خود از تأثیر آموزش جرأتورزی گروهی بر افزایش خودینداره مثبت زنان ازدواج کرده گزارش کرد و پیژوهش هوگ و سایگز (۱۹۹۲) که در یژوهش خود به تحلیل نتایج آموزش گروهی ابراز وجود بر درمان مادرانی که قربانی زنای با محارم بودند و از مشکلات افسردگی و منفعل بودن و خودپنداره ضعیف رنج میبردند و از تأثیر بسیار مؤثر این آموزش بر کاهش مشکلات آنها از جمله خودینداره ضعیف آنها گزارش کردند و همچنین پژوهشهای به پژوه و حجازی (۱۳۸۶)، مان و دیگران (۲۰۰۴)، استیک و دیگران (۱۹۸۳) و دوییا و مک موری (۱۹۸۵) که از تأثیر برنامه جرأت آموزی گروهی در افزایش عزت نفس گزارش کردهاند، همسو نیست. عدم مؤثر بودن آموزش ابرازوجود بر افزایش خودینداره مثبت جامعه هدف را احتمالا می توان به تجارب اجتماعی محدود آنان در مدت زمان بین آموزشها نسبت داد و در صورت ادامه تعاملات مشت با دیگران و دریافت بازخوردها و ارزباییهای دیگران از عملکرد آنان، امکان افزایش خودینداره مثت آنان وجود دارد و در مراحل بعدی، ادامه رفتارهای آنان، به نوعی موجب تقویت ثانو به شده و باعث کسب رفتارهای مطلوب بیشتر می گردد. شایان ذکر است که تجارب اجتماعی در بسیاری از موقعیتها، می توانند باعث شوند که ما حداقل به طور موقت احساس بهتر یا بدتری نسبت به خود داشته باشیم و هرقدر این تجارب به صورت مثبت یا منفی تکرار شوند، در خودپنداره ما تاثیر بسزایی دارند.

همان طور که گفته شد بهرهمندی از مهارتهای اجتماعی به ویژه جرأت ورزی، تأثیر بسزایی در تعاملات بین فردی دارد و موجب می شود فرد با احساس توانمندی با محیط اطراف خود ارتباط مؤثر برقرار کند و بتواند این ارتباط را حفظ کند. این امر موجب می شود فرد بتواند خود را به نحوی مطلوب تر با اجتماع سازگار کند و در نتیجه این سازگاری بهینه، موجب احساس بهتر نسبت به خود و احساس خودارزشمندی و زمینه ساز مقابله مناسب با فشارهای روانی و نهایتا سلامت روان او را به همراه دارد. تقویت مهارتهای اجتماعی، به ویژه در خصوص قشر آسیب پذیری مثل زنان سرپرست خانوار که در معرض فشارهای روانی مختلفی مثل سرپرستی خانواده و کنترلهای اجتماعی هستند، می تواند مؤثر باشد. لازم بذکر است زنان سرپرست خانواری که در این آموزش گروهی ابراز وجود شرکت داشتند، علی رغم تاحدی بی میلی اولیه برای شرکت در این آموزش گروهی ابراز وجود شرکت داشتند که مایلند اعضای در این جلسات، مصرا خواستار ادامه جلسات بودند و اظهار می داشتند که مایلند اعضای خانواده شان را نیز به همراه بیاورند. بنابراین توصیه می شود جهت توان افزایی بانوان، به ویژه بانوانی که بیشتر در معرض آسیب پذیری قرار دارند، این آموزش از سوی مراکزی که مربوط به بانوانی که بیشتر در معرض آسیب پذیری قرار دارند، این آموزش از سوی مراکزی که مربوط به امور آموزش زنان هستند، مورد توجه ویژه قرار گرد.

منابع

اتکینسون و همکاران. (۱۳۸۱). زمینه روانشناسی. ترجمه: براهنی و همکاران. تهران: انتشارات رشد.

رتال حامع علوم اتناني

- به پژوه، احمد؛ حجازی، مسعود. (۱۳۸۶). تأثیر برنامه جرأت آموزی گروهی در افزایش میزان جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت. تازه ها و پژوهش های مشاوره. پاییز ۱۳۸۶.
- پروین، لارنس. ای. (۱۳۸۱). روانشناسی شخصیت. ترجمه: محمد جعفر جوادی و پروین کدیور. تهران: انتشارات رسا.
- جلالی، محمدرضا. (۱۳۷۸). اثر بخشی روشهای درمانی آموزشی در درمان رفتارهای غیر جرأت ورزانه. رساله دکتری. دانشگاه تربیت مدرس.
- چناری، مهین. (۱۳۷۴). بررسی رابطه نگرشهای تربیتی والدین با خودپنداره دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
- حاتمی، حمیدرضا. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مولفه های هوش هیجانی بر عزت نفس، خودپنداره و سخت رویی دانش آموزان بسیجی. پایان نامه دکتری. دانشگاه علامه طباطبائی.
- حداد رحمانی، مجید. (۱۳۹۰). مقایسه میزان سازگاری اجتماعی، امید و رضایت از زندگی در اعضای گروههای گمنام و مراجعان به کلینیکهای ترک اعتیاد در شهر مشهد. یاباننامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- حسن بیگی، زینب. (۱۳۸۹). بررسی رابطه عملکرد خانواده و مدرسه با خودکار آمدی و خودپنداره دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر کاشان. پایاننامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
 - حورایی، مجتبی. (۱۳۸۷). اعتماد به نفس. تهران: دکلمه گران.
- درتاج، فریبرز؛ مصائبی، اسداله؛ اسدزاده، حسن. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش آموزان پسر ۱۲-۱۵ ساله. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. زمستان ۱۳۸۸.

رحیمیان، بوگر اسحاق؛ شاره، حسین؛ حبیبی عسگر آبادی، مجتبی؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). بررسی تاثیر شیوههای جرأتورزی بر سازگاری اجتماعی. دانش آموزان پسر و دختر دوره راهنمایی شهر شهرضا در سال ۸۵-۸۴ نوآوریهای آموزشی. زمستان ۸۳۸۶

رضایی نژاد، سالار. (۱۳۸۹). اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی (مهارت مقابله با استرس، ابراز وجود) بر پیشگیری از عود بیماران مرد مبتلا به اعتیاد. پایاننامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.

سازمان بهداشت جهانی. (۱۳۸۵). برنامه آموزش مهارتهای زندگی. ترجمه: لادن فتی، فرشته موتابی و مهرداد کاظم زاده. تهران: انتشارات دانژه.

سعیدیان، فاطمه. (۱۳۸۸). بررسی عزتنفس در زنان سرپرست خانوار. مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان افزایی زنان سرپرست خانوار. تهران: گروه فرهنگی - هنری تبلیغات شهری.

سیاسی، علی اکبر. (۱۳۸۳). نظریههای شخصیت یا مکاتب روانشناسی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

شوارتز، دیوید جوزف. (۱۳۸۷). اسرار اعتماد به نفس. ترجمه: الهام رضایی. تهران: انتشارات استاندارد.

شولتز، دوان؛ سیدنی، الن. (۱۳۷۷). نظریههای شخصیت. ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر هما.

صادقی، علی اکبر. (۱۳۸۶). زنان سرپرست خانوار و آسیبهای اجتماعی و فردی پیش روی آسیبهای اجتماعی و فردی پیش روی آنها. مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان افزایی زنان سرپرست خانوار. تهران: گروه فرهنگی-هنری تبلیغات شهری.

فورگاس، جوزف پی. (۱۳۷۳). روانشناسی تعامل اجتماعی. ترجمه: خشایار بیگی و مهرداد فیروز بخت. تهران: انتشارات ابجد.

- قاسمی، سمیه و خانی، فضیله. (۱۳۸۸). تحلیلی بر مسائل و نیازهای زنان سرپرست خانوار جهت توانمندسازی آنان. مجموعه مقالات دومین همایش توانمندسازی و توان افزایی زنان سرپرست خانوار. تهران: گروه فرهنگی-هنری تبلیغات شهری.
- کانفیلد، جک؛ کلیوولز،هارولد. (۱۳۷۹). افزایش خودپنداره دانش آموزان در مدارس. ترجمه: سوسن سیف. تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا.
- لیندنفیلد، گیل. (۱۳۸۷). اعتماد به نفس برتر. ترجمه: حمید اصغریپور و نگار اصغریپور. تهران: انتشارات جوانه رشد.
- لیندنفیلد، گیل. (۱۳۸۹). کنترل خشم. ترجمه: حمید شمسی پور. تهران: انتشارات جوانه رشد.
- مالتز، ماکسون. (۱۳۷۲). روانشناسی ارتباط و کنترل. ترجمه: جمال زره ساز و بابک شمشیری. تهران: انتشارات چاپخش.
- محمدخانی، کو کب. (۱۳۸۹). اثربخشی خنده درمانی کاتاریا به شیوه گروهی بر افزایش سازگاری اجتماعی دختران سال سوم راهنمایی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸. یابان نامه کارشناسی ار شد. دانشگاه علامه طباطبایی.
- محمدی، علی جعفر. (۱۳۸۷). رابطه سبکهای هویت با ابراز وجود در دانش آموزان پیش دانشگاهی شهرستان شهریار. یایاننامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- محمودی، زهرا. (۱۳۷۷). بررسی رابطه خودپنداره، یادگیری خودتنظیمی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم راهنمایی شهرستان شهریار. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- مکنا، پل. (۱۳۸۹). اعتماد به نفس سریع. ترجمه کیوان سپانلو و لادن گنجی. تهران: انتشارات سیمای دانش.

كار شناسي ار شد. دانشگاه علامه طباطبائي.

موسویزاده، سیده آزاده. (۱۳۸۸). مقایسه اثر بخشی آموزش ابراز وجود و آموزش حل مسئله بر میزان رضایت زناشویی زنان دانشجوی دانشگاه علامه طباطبایی. پایاننامه

نادری، فرح؛ پاشا، غلام رضا؛ مکوندی، فرزانه. (۱۳۸۶). تاثیر آموزش مهار تهای اجتماعی بر سازگاری فردی و اجتماعی، خشونت و جرأت ورزی در دانش آموزان دختر دبیرستانی در معرض خطر شهر اهواز. علم و پژوهش در روانشناسی کاربردی. پاییز ۱۳۸۶. هاشمی، فهیمه. (۱۳۸۳). اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر میزان شاد کامی دختران مقطع

Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1981). Stand up, speak out, talk back: the Key to Assertive Behavior. California: Pocket Books.

تحصیلی راهنمایی شهرری. باباننامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.

- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (2001). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (8th Ed). Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Dobia, B. & McMurray, N. E. (1985). Applicability of learned helplessness to depressed women undergoing assertion training. Australian Journal of Psychology, 37 (1), 71-80.
- Garaigordobil, Maite (M). (2008). Self-concept, self esteem and psychopathological symptoms; University of the Basque Country, maite, garaigordobil (-atsig-)ehu.es.
- Grasha, A. & Kirshenbaum, D. (1986). Adjustment and competence: Conception and application, NewYork: West Publishing Company.
- Hargie, O, Saunders, C. & Dickson, D. (1994). Social skill in interpersonal communication. London: Rout ledge.

- Harter,s. (1999). The construction of the self: A developmental perspective. NewYork: Guilford press.
- Hugue, Frankie L. Burris & Sykes, Dudley. (1992). An analysis of the effects of adjunctive assertiveness / support work with mothers of incest victims. Doctorate Dissertation, Mississippi University.
- Jalajas, David Stewart. (1989). A self Concept theory of occupational stress: Empirical results from two longitudinal field studies. Doctorate Dissertation, Stanford University.
- Johnson, Judy White. (1976). The effect of group assertiveness training on assertiveness, self concept and sexrole stereotype in married women. Doctorate Dissertation, university of Arkansas.
- Kirkpatrick, Mary. (1984). A study of assertive, aggressive and submissive behavior in a clinical population of children and adolescents: correlates with adjustment and cognitive set implications for assertiveness training (cognitive expectancy, self-concept, anxiety). Doctorate Dissertation, Temple University.
- Mann, M.; Hosman, C.; Schaalma, H. & de Vries, N. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. Health Education Research, 19.
 McKay, M. & Fanning, P. (2009). Self esteem. U.S.A.:New Harbringer
- McKay, M. & Fanning, P. (2009). Self esteem. U.S.A.:New Harbringer Publications, Inc.
- Publications, Inc.Rickey, L. G. & Therese, S. (1990). Counseling: Theory and Practice. New Jersey: Prentice Hall.
- Schwartz, D.; Chang, L. & Farver, J. M. (2001). Correlates of victimization in Chinese children, speer groups. Developmental Psychology, 37 (4).

- Stake, J. E.; Deville, C. J. & Pennell, C. L. (1983). The effect of assertive training on the performance self-esteem of adolescent girls. Journal of Youth & Adolescence, 12 (5).
- Walker, E & Hedberg, A & Clement, Paul, W. (1991). Clinical procedures for behavior therapy. Prentice. Hall Inc.
- Woolfolk, A. E. (2004). Educational psychology. (9 th Ed) NewYork: pearson.
- Zimbardo, G. (1982). Shyness and stresses of the human connection. New York: free press.

ژوښشگاه علوم انانی ومطالعات فریخی پرتال جامع علوم اننانی مروب کاه علوم ان این و مطالعات فریخی ریال جامع علوم ان این 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.