

## نقش آموزش ابراز وجود بر افزایش ابراز وجود و بلوغ اجتماعی دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان

منصوره نیکوگفتار<sup>۱</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۰۵/۰۷

میترا سادات نقبایی<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۱۲/۱۲

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر بلوغ اجتماعی و ابراز وجود دانش آموزان دختر پایه اول دبیرستان انجام شد.

پرسشنامه خود-گزارشی ابراز وجود (هرزبرگر، شان و کتز، ۱۹۸۴) بر روی ۲۱۱ دانش آموز پایه اول دبیرستان اجرا شد. ۳۰ نفر از افرادی که بر پایه نمره‌های این آزمون پایین تر از میانه قرار داشتند به عنوان گروه هدف انتخاب و بر حسب انتساب تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. برنامه آموزش ابراز وجود به عنوان عملی مداخله-ای برای ۱۵ نفر از گروه آزمایشی طی ده جلسه نود دقیقه‌ای اجرا شد. به منظور سنجش بلوغ اجتماعی از مقیاس بلوغ اجتماعی راثو(راثو، ۱۹۷۳) در پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. داده‌های به دست آمده از طریق آزمون نمرات افزوده و آ گروه‌های زوجی مورد بررسی قرار گرفت.

نتایج، تفاوت معناداری را بین نمره ابراز وجود و بلوغ اجتماعی پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش نشان داد.

یافته‌های این پژوهش بیانگر آن است که آموزش ابراز وجود، موجب افزایش ابراز وجود و بلوغ اجتماعی دانش آموزان می‌شود و الگوهای مداخله‌ای ابراز وجود، قابلیت تغییر رفتار در سطوح مختلف از جمله دبیرستانهای دخترانه را دارد.

**کلید واژه:** ابراز وجود، آموزش ابراز وجود، بلوغ اجتماعی، نوجوانی.

## مقدمه

نوجوانی مرحله‌ای کلیدی در رشد انسان است که موجب تغییرات جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی می‌شود و منجر به رسیدن به نقشی باثبات در بزرگسالی می‌گردد. این دوره از زندگی، نه تنها گذرگاه میان خردسالی و بزرگسالی است بلکه یک دوره تحولی بحرانی محسوب می‌شود. در خلال نوجوانی، رفتارهای جدید شکل می‌گیرد و در زمینه‌های ارتباطی، اجتماعی - اقتصادی و تحصیلی راه‌های نوینی گشوده می‌شود. افزون بر این، همه‌گیرشناسی جدیدی از بار بیماری<sup>۱</sup> ظاهر می‌گردد (پاتون و واینر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). بسیاری از این تغییرات با بلوغ به عنوان فرایندی زیست‌شناسی مرتبط است که منجر به توانش تناسلی و واقعه‌ای تعیین‌کننده در نوجوانی می‌شود (سیسک و فاستر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). بلوغ اجتماعی<sup>۴</sup> که یکی از ابعاد بلوغ به شمار می‌رود به معنی احساس مسولیت نسبت به دیگران، غلبه بر احساس، علاقه به ازدواج و برقراری روابط عمیق و پایدار در فرد (پریزاده و خدیوزاده، ۱۳۸۶) و شامل پذیرش نقش‌های اجتماعی و برقراری تعامل با دیگران است (نلسون و ایزرائیل<sup>۵</sup>، ۱۳۸۴). بلوغ اجتماعی، متشکل از مهارت‌ها و ابعاد گوناگونی چون رفتار مسئولانه اجتماعی<sup>۶</sup>، کیفیت رابطه با همسالان<sup>۷</sup>، خود-نظم‌دهی<sup>۸</sup> (شامل شامل)

---

۱- Disease Burden

۲- Patton & Viner

۳- Sisk & Foster

۴- Social Maturity

۵- Nelson & Izraeli

۶- Social Responsible Behavior

۷- Quality of Peer Relationship

۸- Self-Regulatory

هدف‌گزینی<sup>۱</sup>، اعتماد بین فردی<sup>۲</sup> و سبک‌های حل مسئله<sup>۳</sup> خودآگاهی<sup>۴</sup>، همدلی<sup>۵</sup>، همدلی<sup>۶</sup>، مقابله با هیجانات<sup>۶</sup> و تصمیم‌گیری<sup>۷</sup> است (لیورس-لندیس<sup>۸</sup> و دیگران، دیگران، ۲۰۰۶). بلوغ اجتماعی طی فرایندی به دست می‌آید که در آن دانش‌آموزان باورها، هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها و رفتارهایی را کسب می‌کنند که توانایی مواجهه با محیط اجتماعی در حال توسعه را به آنان می‌دهد و توسط دیگر اعضای جامعه تعریف شده است (پترسون، اسلاوتر و پیتر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷) و به افراد امکان می‌دهد جزئیات محیط اجتماعی را درک کنند و بر آن تاثیرگذار باشند (آتانیمات و یهناگی<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۱). یکی از مؤلفه‌های مهم مهارت‌های اجتماعی، ابراز وجود یا جرات داشتن<sup>۱۱</sup> است. ابراز وجود عبارت است از بیان احساسات حقیقی خود از جمله عشق و تحسین، ایستادگی برای دریافت حقوق مشروع و امتناع از پذیرش درخواست‌های غیرمنطقی. افراد با جرات در برابر فشارهای اجتماعی ناروا مقاومت می‌کنند، نسبت به جلوه‌های اقتدار خودسرانه بی‌اعتنا هستند و از همنوایی با هنجارهای گروهی خلاق‌الساعه امتناع می‌ورزند (نوید و راتوس<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۷). بر این اساس، جرات داشتن، یک رفتار بین‌فردی کلیدی در روابط انسانی است. چنانچه آلبرتی و ایمونز<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۱)، جرات را به منزله یک مهارت و ظرفیت در روابط بین

- 
- ۱- Goal- Setting
  - ۲- Interpersonal Trust
  - ۳- Problem Solving Styles
  - ۴- Consciousness
  - ۵- Empathy
  - ۶- Coping with Emotions
  - ۷- Decision Making
  - ۸- Ievers-Landis & et al.
  - ۹- Peterson, Slaughter & Paynter
  - ۱۰- Atanimath & Yenagi
  - ۱۱- Assertiveness
  - ۱۲- Nevid & Rathus
  - ۱۳- Alberti & Emonse

فردی در نظر گرفته‌اند که قابل آموزش است. دوئری<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) آموزش ابراز وجود را فرآیند یادگیری ایستادگی برای حفظ حقوق فردی و رویارویی جسورانه و نه منفعلانه یا پرخاشگرانه در نظر می‌گیرد علاوه بر این، آموزش جرات داشتن می‌تواند

مهارت‌های اجتماعی و سلامت عاطفی افراد را بهبود دهد (اسکین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). هدف عمده جرات‌آموزی، کمک به تغییر نگرش افراد نسبت به خود، ابراز متناسب حالات و افکار فردی و افزایش اعتماد به نفس آنان است (آلبرتی و ایمونز، ۲۰۰۱). این آموزش عمدتاً بر چگونگی واکنش به تعاملات دشوار زندگی روزمره تمرکز دارد. اکثر پژوهشگران سه واکنش ضروری در موقعیت‌های سخت ارتباطی را امتناع<sup>۳</sup>، درخواست<sup>۴</sup> و بیان افکار<sup>۵</sup> می‌دانند (کرک پاتریک و فورچوک<sup>۶</sup>، ۱۹۹۲؛ آلبرتی و ایمونز، ۲۰۰۱). جرات‌آموزی شامل فنون رفتاری و شناختی می‌شود. روش‌های آموزشی رایج شامل دستورالعمل<sup>۷</sup>، نمایش<sup>۸</sup>، بازخورد<sup>۹</sup>، نقش بازی کردن<sup>۱۰</sup>، آموزش<sup>۱۱</sup>، تقویت<sup>۱۲</sup>، تکالیف خانگی<sup>۱۳</sup>، بحث‌های گروهی<sup>۱۴</sup>، تمرین‌های آرمیدگی<sup>۱۵</sup>، و مواد آموزشی خودخوان<sup>۱</sup> است که در چارچوب آموزش‌های فردی و

- 
- ۱- Dwairy
  - ۲- Eskin
  - ۳- Refusals
  - ۴- Requests
  - ۵- Expressions Ofthoughts
  - ۶- Kirkpatrick & Forchuk
  - ۷- Instruction
  - ۸- Demonstration
  - ۹- Feedback
  - ۱۰- Rle-Playing
  - ۱۱- Training
  - ۱۲- Enhancement
  - ۱۳- Homework
  - ۱۴- Panel Discussion
  - ۱۵- Relaxation

و گروهی انجام می‌شود. برخی از محققان بر این باورند که جرات‌آموزی گروهی از آموزش فردی مفیدتر است چراکه اعضای گروه می‌توانند رفتار جسورانه را درون گروه تمرین کنند. از سوی دیگر، اعضای گروه رفتار جسورانه را راحت‌تر از سایر اعضا می‌پذیرند، زیرا دلایل این رفتار را درک می‌کنند (لین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). علاوه بر این، در گروه فرصت‌های بیشتری برای تشویق و افزایش ابراز وجود فراهم می‌شود. یک گروه کارآمد معمولاً بین ۵ تا ۱۲ عضو دارد (آلبرتی و ایمونز، ۱۹۹۲) و از نظر ویژگی‌های اعضای گروه، همگن است (لین و همکاران، ۲۰۰۴). مناسب‌ترین بازده زمانی برای جلسات گروه، ۲ ساعت در هفته به مدت ۶ تا ۱۲ هفته تخمین زده شده است (همان منبع). درویزر<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) در مطالعه خود تاکید کرد که آموزش مهارت‌های اجتماعی به‌ویژه ابراز وجود، نقش مثبتی در سازگاری اجتماعی و افزایش مهارت‌های اجتماعی دارد.

پژوهش‌های انجام شده، کارایی آموزش ابراز وجود بر بهبود بلوغ اجتماعی و مولفه‌های تشکیل‌دهنده آن در دانش‌آموزان را نشان می‌دهند. نتایج پژوهش رشیدزاده، فتحی آذر و هاشمی نصرت آباد (۱۳۹۰) نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود، تاثیر معناداری بر مولفه‌های مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی دارد. مطالعه قربان شیرودی و همکاران (۱۳۸۹) اثربخشی آموزش ابراز وجود و حل مسئله را بر افزایش سازگاری و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان تایید کرد. عمیدنیا، نیسی و سودانی (۱۳۸۹) دریافتند بین ابراز وجود و سازگاری فردی و سازگاری اجتماعی دانشجویان رابطه مثبت وجود دارد. نتایج

۱- Self-Study Education Materials

۲- Lin & et al

۳- DeRosier

پژوهشی مشابه که توسط توکلی، لاملی و حیجازی<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) انجام شد نشان داد که عزت نفس و سلامت روان شناختی افراد، تحت تأثیر مداخله مبتنی بر ابراز وجود افزایش می یابد. نتایج مطالعه کیخای فرزانه (۱۳۹۰) نشانگر آن بود که آموزش گروهی ابراز وجود باعث کاهش اضطراب اجتماع و افزایش مهارت های اجتماعی دانش آموزان می شود. احمدی، حاتمی و اسدزاده (۱۳۹۱) در پژوهش خود که به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان انجام شد، دریافتند که آموزش مهارت های ارتباطی که پیش شرط ابراز وجود است موجب بهبود سازگاری اجتماعی دانش آموزان می شود. همچنین صاحب الزمانی و همکاران (۱۳۸۸) در مطالعه ای با هدف تعیین تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه بر روی ۵۰ دانش آموز در دو گروه آزمایش و کنترل به این نتیجه رسیدند که آموزش ابراز وجود منجر به افزایش میزان عزت نفس و قاطعیت دانش آموزان می شود.

بنابراین، با توجه به اهمیت ابراز وجود در شکل گیری بلوغ اجتماعی و نقش آن در پیشگیری از آسیب های اجتماعی به ویژه در دوران نوجوانی، پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش ابراز وجود و بلوغ اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستان های دولتی منطقه دو آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۲ انجام شد.

### روش

پژوهش حاضر، شبه تجربی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. برای انتخاب نمونه پژوهش، ابتدا از بین مناطق آموزشی، منطقه دو به طور تصادفی انتخاب و سپس از آن منطقه، دو دبیرستان دخترانه به طور تصادفی برگزیده شد.

۱- Tavakoli, Lumley&Hijazi

کلیه دانش‌آموزان پایه اول دبیرستان (۲۱۱ نفر) مورد آزمون قرار گرفتند. براساس نتایج به دست آمده ۳۰ دانش‌آموز که در آزمون ابراز وجود نمرات پایین‌تر از میانه دریافت کردند در دو مدرسه (۱۵ دانش‌آموز در هر مدرسه برای جلوگیری از اثر انتشار) در دو گروه آزمایش و کنترل براساس نمره ابراز وجود، وضعیت اقتصادی، میزان تحصیلات والدین و محل سکونت جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت برنامه آموزشی ابراز وجود به صورت گروهی قرار گرفت درحالی‌که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان جلسات آموزشی، پس‌آزمون برای هر دو گروه به اجرا درآمد. موضوعات جلسات آموزشی شامل جلسه اول: معارفه، تعریف ابراز وجود و گفتگو درباره دلایل عدم ابراز وجود و بیان ضرورت آن. جلسه دوم: مرور جلسه پیش، گزارش تکالیف خانگی و بازخورد آن، آشنایی با حقوق فردی از جمله حق ابراز نظر و حق آزادی انتخاب. جلسه سوم: مرور جلسه پیش، گزارش تکالیف خانگی و بازخورد آن، مهارت‌های درخواست کردن، دلایل عدم درخواست و پیامدهای آن. جلسه چهارم، مرور جلسه پیش، گزارش تکالیف خانگی و بازخورد آن، دلایل دشواری در دادن پاسخ مثبت و چگونگی آن. جلسه پنجم: مرور جلسه پیش، گزارش تکالیف خانگی و بازخورد آن، آشنایی با انواع شیوه‌های ابراز وجود و رفتارهای جایگزین (پرخاشگرانه و منفعلانه). جلسه ششم و هفتم: مرور جلسه پیش، گزارش تکالیف خانگی و بازخورد آن، ابراز احساسات مثبت و منفی و عوامل موثر بر بروز ندادن احساسات. جلسه هشتم: مرور جلسه پیش، گزارش تکالیف خانگی و بازخورد آن، آشنایی با هیجان خشم آشکار و پنهان و راه‌های ابراز آن، جلسه نهم: مرور جلسه پیش، گزارش تکالیف خانگی و بازخورد آن، آشنایی با انواع انتقاد و مواجهه موثر با

آن. جلسه دهم: ایفای نقش به صورت گروه‌های دو نفره در ارتباط با مهارت‌های آموخته شده در جلسات پیشین.

پرسشنامه خودگزارشی ابراز وجود<sup>۱</sup> (ASRI): این پرسشنامه که توسط هرزبرگر، شان و کتز<sup>۲</sup> (۱۹۸۴ به نقل از هرمزی و شهینی، ۱۳۷۹) ساخته شده، دارای ۲۵ سوال است که برای سنجش قدرت ابراز وجود استفاده می‌شود. امتیازات به صورت صفر و یک است و نمره بالاتر در آن نشان دهنده ابراز وجود بیشتر است. نمره کل با اضافه کردن تعداد پاسخ‌های غلط برای بقیه ماده‌ها حاصل می‌شود. بر این اساس، بالاترین امتیاز ۲۵ است. هرزبرگر، شان و کتز، ضریب پایایی را به فاصله پنج هفته ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند. در این مطالعه همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۰۳ به دست آمد.

مقیاس بلوغ اجتماعی راثو<sup>۳</sup> (RSMS): این مقیاس ۹۰ سوالی توسط راثو (۱۹۷۳) ساخته شده و توسط کرمی به فارسی ترجمه شده است. اعتبار این پرسشنامه در پژوهش نادری و شکوهی (۱۳۸۸) از طریق همبسته نمودن آن با پرسشنامه بلوغ عاطفی ۰/۶۰ گزارش شده است. در پژوهش حاضر همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۵۷۳ به دست آمد.

#### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش در جدول (۱) ارائه شده است.

۱- Assertiveness Self-Report Inventory

۲- Herzberger, Chan & Katz

۳- Rao Social Maturity Scale



جدول شماره ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات دانش آموزان دو گروه در دو مرحله اجرای آزمون

گروه	متغیر	میانگین		انحراف استاندارد	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
آزمایش	بلوغ اجتماعی	۴۲/۰۷	۴۷/۲۸	۲/۰۱	۵/۷۴
	ابراز وجود	۱۵/۳۵	۲۱/۳۵	۱/۳۹	۳/۸۷
گواه	بلوغ اجتماعی	۴۲/۶۸	۴۱/۸۷	۱/۹۵	۳/۶۸
	ابراز وجود	۱۵/۸۱	۱۶/۵۰	۱/۱۰	۱/۵۰

همان طور که مندرجات جدول (۱) نشان می‌دهد در گروه آزمایش، در مرحله پس آزمون در متغیرهای مورد مطالعه تغییرات قابل ملاحظه‌ای رخ داده است ولی در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نمی‌شود. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش و مقایسه میانگین نمره ابراز وجود و بلوغ اجتماعی گروه نمونه، ابتدا تفاضل نمرات پیش آزمون و پس آزمون و هر آزمودنی در متغیر ابراز وجود و بلوغ اجتماعی محاسبه و پس از کسب D اختلافی، از آزمون T همبسته استفاده گردید. لازم به ذکر است که قبل از استفاده از آزمون T، پیش فرض‌های استفاده از آزمون‌های پارامتریک (شامل: عادی بودن توزیع نمرات و همسانی واریانس‌ها نمرات در مرحله پیش آزمون و پس آزمون) رعایت شد.

جدول شماره ۲: نتایج آزمون T زوجی بر روی نمرات اختلاف پیش آزمون و پس آزمون

ابراز وجود و بلوغ اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه	اختلاف میانگین نمرات	انحراف معیار	DF	T	احتمال معناداری
ابراز وجود (قبل و بعد از آموزش)	۵/۸۵	۶/۱۴	۲۸	۸/۹۴	۰/۰۰۱
بلوغ اجتماعی (قبل و بعد از آموزش)	۶/۰۲	۷/۱	۲۸	۸/۶	۰/۰۰۱

در جدول (۲) نتایج آزمون T زوجی بر متغیرهای مورد مطالعه آمده است. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود در هر دو متغیر ابراز وجود و بلوغ اجتماعی آزمون معنادار شده است ( $P < 0/001$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش، اهمیت ابراز وجود و نقش آن در افزایش بلوغ اجتماعی دانش‌آموزان را مورد تاکید قرار می‌دهد و با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همسو است. مطالعه بحرینی و همکاران (۱۳۸۵) که در تحقیقی با عنوان "بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر قاطعیت دانشجویان پرستاری" نشان دادند که آموزش ابراز وجود موجب افزایش قاطعیت دانشجویان پرستاری می‌شود. رحیمی و همکاران (۱۳۸۵) در تحقیقی با عنوان "بررسی تاثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه" نشان دادند که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی، ابراز وجود و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود.

آقایی، ملک‌پور و عجمی (۱۳۸۲) در تحقیقی با عنوان "تاثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار خودابرازی دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهرستان نایین" نشان دادند که آموزش ابراز وجود در گروه آزمایش به‌طور معنی‌داری رفتار خودابرازی را نسبت به گروه گواه افزایش می‌دهد. براین اساس، نتایج تحقیق را می‌توان بر حسب احتمالات زیر تبیین کرد:

بلوغ اجتماعی شامل پذیرش نقش‌های اجتماعی و برقراری تعامل با دیگران است (نلسون و ایزراییل، ۱۳۸۴) که لازمه آن برخورداری از توانایی و مهارت ابراز وجود است. ابراز وجود عبارت است از ایستادگی برای حفظ حقوق خود بدون زیر پا نهادن حقوق سایرین، بروز مناسب احساسات، باورها، و عقاید خود و در نظر

گرفتن احساسات دیگران (مورگانت<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). برخی از تحقیقات نشان دادند که استفاده از آموزش ابراز وجود به عنوان بخشی از برنامه بهبود مهارت‌های اجتماعی، درپیشگیری از مصرف الکل، دخانیات و سایر مواد مخدر توسط نوجوانان (متز، فوئملر، برون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶، راندی و میشل، ۲۰۰۸) موثر است. اسکین (۲۰۰۳) ابراز وجود را به عنوان یک مهارت اجتماعی مهم که بهزیستی شخصی<sup>۳</sup> را بهبود می‌دهد، توصیف کرده است.

باندورا<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) بر این باور است که "انسان‌ها به ظرفیت‌شناختی پیشرفته‌ای برای یادگیری مشاهده‌ای دست یافته‌اند که آنان را قادر می‌کند به واسطه قدرت الگوسازی به زندگی خود شکل و ساختار دهند. بر پایه نظریه یادگیری اجتماعی، افراد با مشاهده رفتار دیگران یاد می‌گیرند و سپس آن رفتار را تکرار می‌کنند. باندورا پیشنهاد می‌کند که افراد از نمادها به عنوان الگوهای درونی جهت هدایت رفتار خود و ابزاری برای ارزیابی نتایج اعمال خود استفاده می‌کنند و از طریق تمرین و تجربه می‌توانند خودکارآمدی را تسهیل نمایند. به گفته مورگانت (۱۹۹۰) برنامه‌های مداخله گروهی خصوصاً برای نوجوانان مفید است. گروه‌های مشاوره محیطی از پذیرش، تشویق و آزمایش ایمن را برای رفتارهای جدید ارائه می‌دهند. به علاوه، از آنجاکه همسالان تاثیر زیادی در میان نوجوانان دارند، مشاوره گروهی، احتمال اینکه جوانان رفتارهای جدیدی را که توسط همسالان آنها و افراد شاخص دیگر مدل سازی شده و مورد استفاده قرار گرفته از خود بروز دهند، افزایش می‌دهد. اگر افراد گروه الگوهای خوبی برای رفتار ابراز وجود ارائه دهند، می‌توانند

۱- Morganett

۲- Metz, Fuemmeler & Brown,

۳- personal well-being

۴- Bandura

به سادگی رفتار جسورانه را از همسالان خود بیاموزند. از آنجایی که گروه همسالان، نوجوانان را شدیداً تحت‌تاثیر قرار می‌دهند، مشاوره‌های گروهی احتمال اینکه جوانان رفتارهای جدیدی را که همسالان آنها و افراد شاخص دیگر مدل سازی نموده و مورد استفاده قرار می‌دهند را از خود بروز دهند، افزایش می‌دهد (همان منبع).

یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود به‌طور چشمگیری بر بلوغ اجتماعی دانش‌آموزان موثر است و این موضوع می‌تواند با توجه به اهمیت آن در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، در صدر برنامه‌ریزی‌های پرورشی قرار گیرد. افزون بر این آموزش ابراز وجود در دختران نوجوان به دلیل شدت آسیب‌پذیری آنها نسبت به آسیب‌های اجتماعی، از حساسیت بیشتری برخوردار است.

#### منابع

- ۱- آقایی؛ اصغر، ملک‌پور؛ مختار و عجمی؛ غلامرضا (۱۳۸۲)، تأثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار خود ابرازی دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهرستان نایین، **مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی**، شماره ۱۶، صص ۷۳-۹۲.
- ۲- احمدی؛ محمدسعید، حاتمی؛ حمیدرضا و اسدزاده؛ حسن (۱۳۹۱)، تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زنجان، **پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی**، دوره ۲، شماره ۵، صص ۹۹-۱۱۲.
- ۳- بحرینی؛ مسعود، یزدانخواه؛ محمدرضا، نعیمی؛ بهروز و شهامت؛ شهره (۱۳۸۹)، بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر قاطعیت دانشجویان پرستاری، **فصلنامه شکيبا**، شماره ۱، صص ۶۷-۷۰.
- ۴- پریزاده؛ سیدمحمدجواد و خدیوزاده؛ طلعت (۱۳۸۶)، **کتاب جامع بهداشت عمومی**، **بهداشت پیش از ازدواج**، جلد سوم، چاپ دوم، فصل ۱۱، گفتار ۲، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، معاونت تحقیقات و فناوری.

- ۵- رحیمی؛ جعفر، حقیقی؛ جمال، مهربابی‌زاده؛ مهناز و بشلیده؛ کیومرث (۱۳۸۵)، بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه، **مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی**، شماره ۱۳، صص ۱۱۱-۱۲۴.
- ۶- رشیدزاده؛ عبدالله، فتحی آذر؛ اسکندر و هاشمی نصرت‌آباد؛ تورج (۱۳۹۰)، **بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر مولفه‌های مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- ۷- کیخای فرزانه؛ محمدمجتبی (۱۳۹۰)، اثربخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان، **فصلنامه روان‌شناسی تربیتی**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، سال دوم، شماره اول، پیاپی ۵، صص ۱۰۳-۱۱۶.
- ۸- صاحب‌الزمانی؛ محمد، نوروزی‌نیا؛ روح‌انگیز، آلیلو؛ لیلا و رشیدی؛ علی (۱۳۸۸)، بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه، **مجله پزشکی ارومیه**، دوره بیست و یکم، شماره اول، صص ۴۸-۵۳.
- ۹- قربان شیروودی؛ شهره، خلعتبری؛ جواد، تودار؛ سیدرسول، مبلغی؛ نفیسه و صالحی؛ محمد (۱۳۸۹)، مقایسه اثربخشی روش‌های آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسأله بر سازگاری و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه، یافته‌های نو در روان‌شناسی، **یافته‌های نو در روان‌شناسی**، تابستان ۱۳۸۹، ۵ (۱۵)، صص ۷-۲۶.
- ۱۰- کرمی؛ ابوالفضل (بی‌تا)، **مقیاس بلوغ اجتماعی رائو**، تهران، موسسه تحقیقات علوم رفتاری سینا.
- ۱۱- عمیدنی؛ الهام، نیسی؛ عبدالکاسم و سودانی؛ منصور (۱۳۸۹)، ابراز وجود و میزان سازگاری فردی اجتماعی در دانشجویان دختر. **اندیشه و رفتار**، دوره پنجم، شماره ۱۷، صص ۳۷-۴۶.
- ۱۲- نادری؛ فرح و شکوهی؛ مینا (۱۳۸۸)، رابطه خوش بینی، شوخ طبعی بلوغ اجتماعی با اضطراب مرگ در پرستاران بیمارستان گلستان اهواز، **یافته‌های نو در روان‌شناسی**، ۴ (۱۰)، صص ۸۵-۹۴.
- ۱۳- نلسون؛ ریتا ویکس و ایزراییل؛ آلن سی (۱۳۸۴)، **اختلال‌های رفتاری کودکان**، ترجمه: محمدتقی منشی طوسی، مشهد، موسسه چاپ و نشر آستان قدس رضوی.

۱۴- هرمزی نژاد؛ معصومه، شهنی بیلاق؛ منیجه، نجاریان؛ بهمن (۱۳۷۹)، رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابزار وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران*، شماره ۳، ۴، صص ۲۹-۵۰.

- ۱- Alberti, R.E., & Emmons, M.L. (۲۰۰۱) **Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships**, eight ed. Impact Publishers, Atascadero, CA, USA.
- ۲- Atanimath, J. S. & Yenagi. G. (۲۰۱۱). Social maturity and depression levels among II PUC science students. **Karnataka J. Agric. Sci.**, ۲۴ (۴) : ۵۱۰-۵۱۲.
- ۳- Bandura, A. (۲۰۰۳). On the psychosocial impact and mechanisms of spiritual modeling. **International Journal for the Psychology of Religion**, ۱۳(۳), ۱۶۷-۱۷۴.
- ۴- DeRosier, M. E., (۲۰۰۸). Improving the social behavioral Adjustment of Adolescents: The Effectiveness of a Social Skills Group Intervention., **Journal of child and Family Studies**.
- ۵- Dwairy, M. (۲۰۰۴). Culturally sensitive education: Adapting self-oriented assertiveness training to collective minorities. **Journal of Social Issues**, ۶۰(۲), ۴۲۳-۴۳۶.
- ۶- Eskin, M. (۲۰۰۳). Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. **Scandinavian Journal of Psychology**, ۴۴, ۷-۱۲.
- ۷- Gazda, G. M. (۱۹۸۹). **Group counseling: A developmental approach** (۴th Ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- ۸- Howing, P. T., Wodarski, J. S., Kurtz, J. S., & Gaudin, J. (۱۹۹۰). The empirical base for the implementation of social skills training with maltreated children. **Social Work**, ۳۵(۵), ۴۶۰-۴۶۷.
- ۹- Huey, W. C., & Rank, R. C. (۱۹۸۴). Effects of counselor and peer-led group assertive training on black adolescent aggression. **Journal of Counseling Psychology**, ۳۱, ۹۵-۹۸.
- ۱۰- Kirkpatrick, H., Forchuk, C., (۱۹۹۲) Assertiveness training – Does it make a difference. **Journal of Nursing Staff Development**, March/April, ۶۰-۶۳.
- ۱۱- Korsgaard, M. A., Roberson, L., & Rymph, R. G. (۱۹۹۸). What motivates fairness? The role of subordinate assertive behavior on

- managers' interactional fairness. **Journal of Applied Psychology**, ۸۳(۵), ۷۳۱-۷۴۴.
- ۱۲- Ievers-Landis, C.E., Greenley, R.N., Burant, C., & Borawski, E. (۲۰۰۶). Cognitive Social Maturity, Life Change Events, and Health Risk Behaviors among Adolescents: Development of a Structural Equation Model **J Clin Psychol Med Settings**, ۱۳(۲): ۱۰۷-۱۶.
- ۱۳- Lin, Y., Shiah, S., Chang, Y. C., Lai, T., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (۲۰۰۴). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, Self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. **Nurse Education Today**, ۲۴, ۶۵۶-۶۶۵.
- ۱۴- McNeilly, R.A. & Yorke, C. (۱۹۹۰). Social skills training and the role of a cognitive component in developing school assertion in adolescents. **Canadian Journal of Counseling**, ۲۴, ۲۱۷-۲۲۸.
- ۱۵- Metz, E.E., Fuemmeler, F.F., Brown, R.T. (۲۰۰۶) Implementation and Assessment of an Empirically Validated Intervention Program to Prevent Tobacco Use Among African-American Middle-School Youth, **Journal of Clinical Psychology in Medical Settings**, ۱۳, ۳, ۲۲۹-۲۳۸.
- ۱۶- Nevid, J. S., & Rathus, S. A. (۲۰۰۷). **Psychology and the challenges of life**, ۱۰th Edition. John Wiley & Sons, Inc.
- ۱۷- Patton, G.C., & Viner, R. (۲۰۰۷). **Pubertal transitions in health. Lancet**, ۳۶۹ (۹۵۶۷), ۱۱۳۰-۱۱۳۹. doi:۱۰.۱۰۱۶/S۰۱۴۰-۶۷۳۶(۰۷)۶۰۳۶۶-۳
- ۱۸- Peterson C. C., Slaughter V.P., & Paynter J. (۲۰۰۷). Social Maturity and Theory of Mind in Typically Developing Children and Those on the Autism Spectrum. **Journal Abnorm Child Psychol**; ۴۸(۱۲): ۱۲۴۳-۵۰.
- ۱۹- Randy, L.S., Michelle, J. (۲۰۰۸). Exploring the effects of social skills training on social skill-development on student behavior. **National Forum of special education journal**.
- ۲۰- Sisk, C.L., & Foster, D.L. (۲۰۰۴). The neural basis of puberty and adolescence. **Nature Neuroscience**, ۷ (۱۰), ۱۰۴۰-۱۰۴۷. doi:۱۰.۱۰۳۸/nn۱۳۲۶.
- ۲۱- Tavakoli, S., Lumley, M., & Hijazi, A. (۲۰۰۹). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress

- in international students: A randomized trial. **Journal of Counseling Psychology**, ۵۶ (۴), ۵۹۰-۵۹۶.
- ۲۲- Morganett, R.S.(۱۹۹۰). **Skills for Living**. Group Counseling Activities for Young Adolescents, Research Press, Illinois, USA.
- ۲۳- Stake, J. E., DeVille, C. J., & Pennell, C. L. (۱۹۸۳). The effects of assertive training on the performance self-esteem of adolescent girls. **Journal of Youth and Adolescence**, ۱۲, ۴۳۵-۴۴۰.
- ۲۴- Waksman, S. A. (۱۹۸۴). A controlled evaluation of assertion training with adolescents. **Adolescence**, ۱۹(۷۴), ۲۷۷-۲۸۲.
- ۲۵- Wise, K., Bundy, A.K., Bundy, A.E & Wise, A.L (۱۹۹۱) Social Skills Training for Young Adolescents, ۲۶,(۱۰۱), ۲۳۳-۲۴۱.
- ۲۶- Turkildsen, G. (۲۰۰۱), **Leisure and Recreation Management**, New York. Spon Press.