

تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر عزت‌نفس و پرخاشگری دانش آموزان

مهر انگیز شریف‌الاسلامی

مشاور مدرسه، منطقه ۴ تهران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر عزت‌نفس و پرخاشگری دانش آموزان پایه پنجم مدارس ابتدایی دخترانه شاهد منطقه ۴ شهر تهران بوده است. طرح پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل می‌باشد. جامعه پژوهش شامل دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی مشغول به تحصیل در مدرسه دخترانه شاهد منطقه چهار تهران، و نمونه پژوهش، نمونه در دسترس، شامل ۲۰ دانش آموز پایه پنجم ابتدایی بود که براساس نمره کسب کرده از پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپر اسمیت (SEI)، مصاحبه تشخیصی محقق و نظر معلمان کلاس، عزت‌نفس آنان پایین تشخیص داده شده بود. این دانش آموزان به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای سنجش میزان پرخاشگری آنان از پرسش‌نامه آرنولد اچ باس و پری (AQ) استفاده شد. پس از انجام پیش‌آزمون، برنامه آموزش ابراز وجود، طی ده هفته (هر هفته یک جلسه به مدت ۱/۵ ساعت) اجرا شد. موضوعات آموزش عبارت بود از: مهارت‌های کلامی، مهارت‌های غیرکلامی، نحوه گوش دادن فعال، تعارفات اجتماعی، شناسایی حقوق خود و آموزش رفتارهای قاطعانه، شناسایی نقاط آسیب‌پذیر خود، انتقادپذیری، انتقاد کردن، بیان و کنترل خشم، ابراز احساسات مثبت، برخورد با تحقیرهای کلامی و شناسایی عوامل زمینه‌ساز باورهای غیرمنطقی.

پس از پایان دوره آموزش از دانش آموزان پس‌آزمون گرفته شد و داده‌های به‌دست آمده با استفاده از نمرات آزمون‌های t وابسته و t مستقل گروه‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که: الف. تفاوت بین میانگین پیش‌آزمون عزت‌نفس گروه کنترل و آزمایش معنادار نیست. ب. میانگین نمرات پس‌آزمون عزت‌نفس گروه آزمایش به‌طور معناداری بیشتر از میانگین پیش‌آزمون عزت‌نفس این گروه است. ج. تفاوت بین میانگین نمرات عزت‌نفس پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل معنادار نیست. د. میانگین نمرات پس‌آزمون عزت‌نفس گروه آزمایش به‌طور معناداری بیشتر از میانگین نمرات پیش‌آزمون پرخاشگری گروه آزمایش به‌طور معناداری کمتر از میانگین پرخاشگری گروه کنترل است. ه. تفاوت بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری گروه کنترل معنادار نیست. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ابراز وجود موجب افزایش عزت‌نفس و کاهش پرخاشگری دانش آموزان می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ابراز وجود، عزت‌نفس، پرخاشگری، دانش آموز

مقدمه

داشتن مهارت‌های اجتماعی باعث می‌شود کودکان روابط خوبی با دیگران داشته باشند و در گروه دوستان به خوبی پذیرفته شوند. یکی از این مهارت‌های مهم اجتماعی، مهارت ابراز وجود است و به نظر می‌رسد می‌تواند بر عزت‌نفس تأثیر داشته باشد (پیری، ۱۳۸۳).

عزت‌نفس؛ مفهومی است که تحقیقات بسیاری درباره آن شده و مربوط به احساس فرد درباره ارزشمندی و تأیید او نسبت به خودش است (جیمز^۱، ۱۸۹۰ و مک دونالد^۲ سالتزن^۳ و لیری^۴، ۲۰۰۳). کریزن و سولز^۵ (۲۰۰۳) معتقدند که عزت‌نفس عبارت است از درجه تصویب و ارزشی که شخص نسبت به خود (متفاوت از ارزیابی‌های خاص مانند خودپنداره) احساس می‌کند. بنابر نظر براندن^۶ (۱۳۸۲) عزت‌نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، اعتماد به حق خود برای موفق بودن، شاد بودن، و ابراز نیاز و خواسته‌هاست. لازمه عزت‌نفس، احساس خوب داشتن شخص درباره خود و اعتماد داشتن است به اینکه دیگران نیز احترام و توجه زیادی به وی معطوف می‌دارند. (لدی و پیر^۷، ۱۹۸۹). عزت‌نفس با مجموعه‌ای از عوامل اجتماعی که فرد در دوران زندگی‌اش تجربه می‌کند مرتبط است. برای مثال، کودکی که از مهارت‌های ابراز وجود بالایی برخوردار است، روابط بهتری با دیگران برقرار می‌کند و دیگران نیز به نوبه خود بازخوردهای مناسبی به او می‌دهند که نتیجه این بازخوردها افزایش حس ارزشمندی و عزت‌نفس اوست.

جانسون و جانسون^۸ (۲۰۰۰) شش پیامد سودمند آموزش مهارت ابراز وجود را به شرح زیر برشمرده‌اند: ۱. رشد فردی و هویتی ۲. موفقیت‌های شغلی ۳. بهبود کیفیت زندگی ۴. سلامت جسمانی ۵. سلامت روانی (رشد عزت‌نفس، خودمختاری، کاهش اضطراب، افسردگی و ناکامی) ۶. توانایی رویارویی با استرس.

مینیو^۹ (۱۹۹۴) آموزش مهارت‌های اجتماعی مانند حل مسئله و ابراز وجود را باعث افزایش کفایت شخصی و عزت‌نفس می‌داند. در نقطه مقابل عزت‌نفس پایین اثرات زیانباری برای فرد و اجتماع دارد. براساس نظریه مهم کاپلان، عزت‌نفس پایین شخص را مستعد ارتکاب رفتارهای بزهکارانه می‌نماید. (لیونگ و دراسگو^{۱۰}، ۱۹۸۶). به اعتقاد بسیاری از متخصصین عزت‌نفس پایین تأثیر بازدارنده‌ای بر پشتکار و موفقیت تحصیلی دارد به طوری که می‌توان از نمرات عزت‌نفس برای پیش‌بینی موفقیت تحصیلی استفاده کرد (موجس، ۱۹۹۷). از طرف دیگر در اغلب موارد عدم قاطعیت در گفتار و رفتار، که موجب دورنگی‌ها، تعارف‌ها، بی‌صدافتی‌ها، چاپلوسی‌ها و غیبت کردن‌ها می‌شود، به دلیل ترس از منابع قدرت است که آن نیز به نوبه خود ناشی از اثرات زیان‌بار عزت‌نفس پایین (نقطه مقابل رفتارهای جرئت‌ورزانه) و عدم توانایی ابراز وجود است. این گونه



عزت نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، اعتماد به حق خود برای موفق بودن، شاد بودن، و ابراز نیاز و خواسته‌هاست

و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند، می‌باید از نگرشی مثبت نسبت به خود و همچنین انگیزه‌های قوی برای تلاش خود بهره‌مند شوند. بدین لحاظ، و با توجه به کثرت دانش‌آموزانی که دارای عزت نفس پایین بوده و از مهارت‌های ابراز وجود به شیوه درست برخوردار نیستند، پژوهش در زمینه تأثیر نقش آموزش مهارت‌های ابراز وجود بر عزت نفس و پرخاشگری دانش‌آموزان ضروری می‌نماید.



رفتارها که گریبان‌گیر بسیاری از افراد جامعه است مانعی برای تفکر آزاد و خلاقیت افراد محسوب می‌شود (هرمزی‌نژاد، ۲۰۰۰). منظور از ابراز وجود^{۱۱} رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به خواسته‌های به حق خود پافشاری کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را ابراز کند و با ملاحظه حقوق دیگران حق خود را بگیرد و به آسانی تسلیم دیگران نشود (روبرت و امونس^{۱۲}، ۱۹۸۲).

بسیار مشاهده می‌شود دانش‌آموزانی که توانایی ابراز وجود مطابق تعریف ارائه شده را ندارند و به همین دلیل از عزت نفس پایینی برخوردارند. اگر آموزش‌های لازم را در این زمینه نبینند - دچار اختلالات رفتاری و ناهنجاری‌های عاطفی خواهند شد. افرادی که از مهارت‌های ابراز وجود پایین برخوردارند معمولاً یا به سوی رفتارهای انفعالی مانند خجالتی بودن و اضطراب سوق می‌یابند و یا به سوی رفتارهای پرخاشگرانه و بزهکارانه گرایش پیدا می‌کنند. (بی‌شا^{۱۳}، ۲۰۰۶). رفتارهای پرخاشگرانه از معضلات جهان بشری است. از خصوصیات افراد پرخاشگر صحبت کردن با صدای بلند و خشن، نگاه خصمانه، بیان تند و خودخواهانه، صدمه زدن به دیگران، و... است (هارگی و دیکسون^{۱۴}، ۲۰۰۴). پرخاشگری^{۱۵} واکنشی است که هدف آن رفع مانع و حذف عامل تهدید است. عکس العمل‌های پرخاشگرانه و نارضایتی وقتی بروز می‌کند که فرد را از موفقیتی که خشنودش می‌کند دور سازیم و یا او را از چیز مطلوبی که انتظارش را می‌کشد، باز داریم. پرخاشگری ممکن است بدنی، مثل لگد زدن، و یا لفظی مثل فریاد زدن و یا به صورت تجاوز به حق دیگران باشد (خدیبی زند، ۱۳۸۵). بهترین و جامع‌ترین تعریف که از پرخاشگری ارائه شده، تعریف براون^{۱۶} است. او پرخاشگری را هر نوع عمل و رفتاری می‌داند که به طور مستقیم در جهت یک هدف و به منظور آزار و اذیت رساندن به دیگران که مایل نیستند مورد آزار و اذیت قرار بگیرند، اعمال شود. همچنین پرخاشگری را می‌توان هرگونه رفتاری دانست که متوجه آسیب رساندن و یا مجروح ساختن موجودی دیگر است (صادقی، ۱۳۸۰). راویچ^{۱۷} در مطالعات خود نشان داد که یادگیری مهارت‌های اجتماعی و مقابله‌ای و آموزش ابراز وجود باعث کاهش فشار روانی و افزایش بهداشت روان می‌گردد. هارپر^{۱۸} (۱۹۹۶) تافرات^{۱۹} و کاسینور^{۲۰} (۱۹۹۸) آموزش‌هایی از قبیل همکاری در گروه، توضیح دادن، گوش دادن از طریق فنون الگوسازی، مربی‌گری و ایفای نقش را در کاهش یا حذف رفتارهایی از قبیل پرخاشگری و هیجان‌پذیری در کودکان و نوجوانان با اختلالات رفتاری مؤثر دانسته‌اند.

حاصل پژوهش‌های مذکور آن است که امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات رفتاری، به‌عنوان اولین و مهم‌ترین گام، به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس کودکان و نوجوانان می‌پردازند. زیرا اگر آنان بخواهند از حداکثر ظرفیت‌های ذهنی

جدول ۱. طرح تحقیق

پس آزمون	متغیر مستقل	پیش آزمون	انتخاب تصادفی	گروه‌ها
T_p	X	T_1	R	آزمایش
T_p	-	T_1	R	کنترل

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه پژوهش، دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی مشغول به تحصیل در مدرسه ابتدایی دخترانه شاهد منطقه ۴ تهران در سال ۱۳۹۴-۱۳۹۳ بوده است. به دلیل آنکه، در این منطقه، تنها یک مدرسه ابتدایی شاهد دخترانه وجود دارد، نمونه پژوهش نیز از دانش‌آموزان همین مدرسه برگزیده شد. به عبارت دیگر نمونه پژوهش، نمونه در دسترس پژوهشگر بوده است. به منظور نمونه‌گیری از بین دانش‌آموزان پایه پنجم مدرسه مذکور ابتدا ۲۴ دانش‌آموز که دارای عزت‌نفس پایین بودند شناسایی شدند. ملاک‌های گزینش این دانش‌آموزان برای پژوهش عبارت بود از: اشتغال به تحصیل در پایه پنجم ابتدایی در سال جاری، نارضایتی دانش‌آموز از عزت‌نفس خود، و تأیید و تشخیص معلم در این خصوص، رضایت افراد برای شرکت آزادانه در پژوهش و نتیجه آزمون پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپر اسمیت. سپس از بین آنان ۲۰ دانش‌آموز به‌طور تصادفی برای پژوهش برگزیده شدند، که مجدداً به‌طور تصادفی ۱۰ نفر از آنان در گروه آزمایشی و ۱۰ نفر در گروه کنترل قرار داده شدند.

ابزار سنجش: در این پژوهش برای سنجش میزان عزت‌نفس دانش‌آموزان از پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپر اسمیت استفاده شد. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی و دارای ۵۸ عبارت است که شامل ۵ زیرمقیاس (عزت‌نفس عمومی، عزت‌نفس خانوادگی، عزت‌نفس تحصیلی، عزت‌نفس اجتماعی، دروغ‌سنج) می‌باشد. ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه در پژوهش حاضر ضریب ۰/۸۱ به‌دست آمده است. نمره کسب شده از این پرسش‌نامه در حدفاصل ۲۶ و کمتر معرف عزت‌نفس ضعیف، در حدفاصل ۲۷-۴۳، عزت‌نفس متوسط و نمره بیش از ۴۳ معرف عزت‌نفس قوی می‌باشد.

برای سنجش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان از پرسش‌نامه پرخاشگری آرنولد اچ باس و پری (۱۹۹۲) استفاده شده است. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی است و دارای ۲۹ عبارت است که شامل چهار زیرمقیاس (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم، خصومت) می‌باشد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به‌دست آمده است. در این پرسش‌نامه نمره کمتر از میانگین، نشانگر پرخاشگری در حد پایین است و هرچه بیشتر باشد حاکی از شدت پرخاشگری بیشتر آزمودنی است. ۷

آموزش برای افرادی که توانایی ابراز وجود کمی دارند، یک روش درمانی مناسب است تا فرد بتواند رفتارهای جسارت‌آمیزی از خود نشان دهد. در روش آموزش ابراز وجود تلاش می‌شود با استفاده از روش‌های متنوع یادگیری و تنظیم برنامه عملی فرد بتواند ضمن پافشاری بر خواسته‌های منطقی خود و دفاع از آن‌ها، حقوق و سلیقه‌های خود را مورد توجه قرار دهد و از اجحاف به حقوق دیگران خودداری کند. اعتقاد بر این است که آموزش ابراز وجود به‌صورت گروهی در مقایسه با روش فردی فواید بیشتری دارد. زیرا اعضای گروه می‌توانند رفتار ابراز وجود را در گروه تمرین کنند. اعضا در گروه ابراز رفتار جرأت‌مندانه را آسان‌تر می‌پذیرند، زیرا دلایل رفتار را درک می‌کنند و در گروه فرصت بیشتری برای تشویق و ترغیب و افزایش ابراز وجود فراهم می‌شود (لین^۱ و همکاران، ۲۰۰۴). با توجه به اهداف مذکور فرضیه‌های زیر در نظر گرفته شده‌اند:

۱. آموزش مهارت‌های ابراز وجود به دانش‌آموزان، موجب افزایش عزت‌نفس آنان می‌گردد.
۲. آموزش مهارت‌های ابراز وجود به دانش‌آموزان موجب کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان می‌شود.

روش پژوهش

طرح تحقیق: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. طرح تحقیق به‌صورت زیر است.





روش اجرا: روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که ابتدا جایگزینی تصادفی آزمودنی‌ها در دو گروه کنترل و آزمایش انجام شد و سپس از هر دو گروه پیش‌آزمون عزت‌نفس و پرخاشگری گرفته شد. در این مرحله ضمن اطمینان‌دهی در خصوص محرمانه بودن اطلاعات شخصی و نمره آزمون آنان، سوالاتی که به‌نظر می‌رسید دانش آموزان در فهم آن مشکل دارند به‌طور فردی و به زبان ساده برایشان توضیح داده می‌شد. برنامه آموزش ابراز وجود طی ۱۰ جلسه، هر جلسه به مدت یک الی یک‌ونیم ساعت در هفته، برای گروه آزمایش اجرا شد ولی گروه کنترل این آموزش‌ها را دریافت نکردند. در پایان جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

آموزش‌ها مطابق با دستورالعمل (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵؛ عاشوری و همکاران، ۱۳۷۸) و به شرح زیر طی ده جلسه به گروه مورد آزمایش داده شد.

جلسه اول: در ابتدا هدف از تشکیل گروه و جلسات، تعداد جلسات، لزوم مشارکت صادقانه، رازداری، شرکت منظم و انجام تکالیف داده شده بیان شد و پس از آن اعضای گروه با یکدیگر آشنا شدند. در بیان اهداف تشکیل گروه گفته شد که ما می‌خواهیم مهارت اجتماعی مهمی را یاد بگیریم که از طریق آن بتوانیم نیازهایی مانند گپ زدن با دوستان، کمک گرفتن از افراد و نهادهای اجتماعی، یافتن شغل و ارتباط مؤثر با دیگران را برطرف کنیم. سپس از هریک از اعضای گروه خواسته شد تا خود را به سایرین معرفی کند و سپس به آنان فرصت کوتاهی داده شد تا چند دقیقه‌ای با هم به حیاط مدرسه بروند، قدم بزنند و صحبت کنند.

تکلیف منزل:

۱. خود را به چهار تن از همسالان خود معرفی کنند.
۲. از همسالان خود بخواهند که خودشان را به آنان معرفی کنند.

جلسه دوم: در این جلسه در ابتدا عقیده و نظر اعضای گروه در مورد جلسه قبل مورد بررسی قرار گرفت و گزارش تکالیف جلسه قبل بازبینی شد، سپس در خصوص مهارت‌های کلامی و غیرکلامی بحث شد و شیوه تحسین، تصدیق و توسعه هرگونه ارتباط و استفاده از زبان کلامی مثل گفتن متشکر، می‌فهمم، بله، درست است و مهارت‌های غیرکلامی شامل صداهای زیر لب، لمس (مثل دست دادن در ابتدای برخورد اجتماعی، دست زدن روی شانه‌ها، زدن دست محبت به پشت دیگران، فشردن دست دیگران توأم با محبت) نحوه بیان (لحن و تن صدای ملایم و رسا و محکم) با استفاده از روش‌های فعال یاددهی - یادگیری آموزش داده شد. فعالیت‌های گفته شده از طریق ایفای نقش توسط پژوهشگر و افراد گروه با یکدیگر تمرین شد و بنا بر آن شد که در ابتدای هر جلسه همه افراد با هم و با پژوهشگر این رفتارها را تکرار کنند.

تکلیف منزل:

۱. توجه به رفتارهای کلامی و غیرکلامی دیگران با یکدیگر.
۲. توجه به رفتارهای کلامی و غیرکلامی افرادی که با آنان ارتباط برقرار می‌کنند.
۳. توجه به رفتارهای کلامی و غیرکلامی خود و تلاش برای بهبود آن.

جلسه سوم: بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد و تشویق اعضا در خصوص موفقیت در انجام تمرینات. آموزش نحوه گوش دادن و بیان تفاوت آن با شنیدن، آماده کردن محیط فیزیکی، سؤال کردن به‌منظور روشن شدن مطلب گفته شده، انعکاس دادن صحبت‌ها به‌منظور ایجاد همدلی در طرف مقابل، ایجاد آمادگی ذهنی در طرف مقابل هنگام دادن یا گرفتن اطلاعات و ابراز خود.

تکلیف منزل: تمرین مهارت‌های گوش دادن در هنگام صحبت کردن با دیگران (گوش دادن، سؤال کردن و...)

جلسه چهارم: تکالیفی که در جلسه قبل معین شده بود، بررسی و بازخورد لازم به دانش‌آموزان گروه داده شد. سپس نحوه به‌کار بردن تعارفات اجتماعی - احوال‌پرسی و خوشامدگویی - ابراز احساسات به یک دوست صمیمی و آرزوی موفقیت در آزمون یا مسابقه، ابراز احساسات در مجالس شادی و تسلیت در مراسم عزاداری و دادن احساس امیدواری و همدردی با فرد عزادار - تبریک اعیاد (روز معلم، روز مادر، عید نوروز، و...) - معرفی دو دوست به یکدیگر با هدف افزایش روابط اجتماعی - پیشگام شدن در سلام در ابتدای گفت‌وگو - عذرخواهی کردن، پذیرش تمجیدهای دیگران، آموزش داده شد.

تکلیف منزل: ۱. انجام تعارفات اجتماعی تا جلسه بعد.

۲. گفتن تبریک به عروس و داماد در یک مجلس عروسی ۳.

گفت‌وگو با یک دانش‌آموز تازه‌وارد، سلام و احوال‌پرسی با او و شروع گفت‌وگو در خصوص مطالبی مانند آب‌وهوا، وضع مدرسه و کلاس و... و سرانجام خداحافظی، ۴. خوشامدگویی به مهمانانی که به خانه می‌آیند، احوال‌پرسی و عیادت از یک بیمار.

قرار بر آن شد که متناسب با زمان مربوط (ابتدا و یا انتهای هر جلسه) اعضای گروه تعارفات اجتماعی مانند احوال‌پرسی و یا تبریک‌های مرتبط با آن ایام، و نیز ابراز احساسات و خداحافظی را تمرین کنند.

جلسه پنجم: بررسی تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد به اعضا و تشویق موفقیت‌های آنان. آموزش مبحث جدید شامل شناسایی حقوق خود و آموزش رفتارهای قاطعانه با هدف تسلط بر خود، برخورد جدی در زندگی و ارتباط عمیق‌تر با دیگران.

تعریف و قدردانی به‌جا و به‌موقع از دیگران - تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیرمنطقی به‌منظور برآوردن نیازهای فردی و



خطا و اشتباه خود و عدم توجه و بهانه‌تراشی در جایی که فرد مقصر است. حفظ خوشرویی و متانت و پرهیز از پرخاش به فردی که اشتباه می‌کند. بدین‌منظور ابتدا با روی خوش و متانت به سخنان طرف مقابل گوش کرده، بدون حالت دفاعی توضیح بیشتری خواسته و برداشتش را از عملکرد خود بخواهید. در صورت مقصر بودن عذرخواهی و در غیر این صورت ماجرا را کاملاً توضیح داده، سوءتفاهم‌ها را رفع کنید و از انتقادکننده به‌خاطر گوشزد کردن نقطه‌ضعف تشکر کنید.

همچنین در مورد نحوه صحیح انتقاد از همسالان به‌دلیل برخورد‌ها و رفتارهای نادرست آنان بحث شد.

تکلیف منزل: ۱. انتقاد به کسی که امانتی از شما گرفته و از آن به‌خوبی مراقبت نکرده است ۲. انتقاد از فردی که به فرد دیگر اهانت کرده است ۳. انتقاد از فردی که وسط حرف شما پریده است ۴. از دوستی بخواهید شما را مورد انتقاد قرار دهد.

جلسه هشتم: در این جلسه ضمن بررسی تکالیف به‌طور عمیق‌تری با مسئله انتقادپذیری و نیز نحوه انتقاد کردن بحث و گفت‌وگو شد. سپس نحوه خصوصی سؤال کردن و کنترل خشم مورد بررسی قرار گرفت. نحوه انتقاد کردن توضیح داده شد. به این ترتیب که ابتدا ویژگی‌های مثبت گفته شود و سپس موضوعات مورد انتقاد متناسب با موقعیت با کلمات مؤدبانه و بدون قضاوت ارزشی مطرح شود.

کنترل خشم: شناسایی عوامل سبب‌ساز خشم شامل عوامل محیطی (هوای گرم، مشکل اقتصادی، و...) خود فرد (سلامتی، نوع غذا، خستگی و طرز تلقی و انتظارات فرد) و توصیه‌هایی در زمینه کنترل آن ارائه شد. (احتراز از موقعیت خشم‌برانگیز، تمرین آرامش، پذیرش مسئولیت احساسات خود، بیان خشم با ابراز وجود و نهراسیدن از خشم، نوشیدن آب خنک، نشستن در هنگام عصبانیت، وضو گرفتن و یا شستن دست و صورت با آب سرد، توکل و یاری خواستن از خدا برای کنترل خشم).

تکلیف منزل: ۱. انتقادپذیری و انتقاد کردن را مجدداً تکرار کنند ولی این بار ابتدا ویژگی‌های مثبت را ذکر و موضوعات مورد انتقاد را بنا به موقعیت مطرح کنند. ۲. علل خشم خود را در مواقع مختلف بررسی کرده و سعی کنند راه‌های مقابله با آن‌ها را پیدا و تمرین کنند.

جلسه نهم: بررسی تکلیف و تقویت جنبه‌های مثبت افراد در انجام آن. شناخت و بررسی موانع عدم انجام مطلوب تکالیف آن دسته از اعضا که در انجام آن کاملاً موفق نبوده‌اند و دادن تکالیف مجدد به آنان. بیان احساسات با استفاده از صندوقچه امید (ابراز امیدواری‌های هریک از اعضا برای سایر اعضا.. از افراد گروه خواسته شد تا امید و آرزوهای خود را برای سایر افراد در نظر آورند). شناسایی عوامل زمینه‌ساز برای باورهای غیرمنطقی شامل

اجتماعی - رد تقاضاهای غیرمنطقی دیگران و توانایی «نه» گفتن و مقاومت نمودن در برابر تقاضاهای غیراخلاقی - آشنایی با حقوق خود بدین معنا که (الف. تا زمانی که مزاحم دیگران نباشید و عمل غیراخلاقی و خلافی انجام ندهید، حق انجام هر کاری را دارید. ب. حق دارید ارزش و مقام خود را با قاطع بودن حفظ کنید. ج. حق دارید از دیگران تقاضا کنید و به دیگران «نه» بگویید. د. حق دارید حقوق خود را طلب کنید).

تکلیف منزل: ۱. تمجید و قدردانی از اعضای خانواده. ۲. از کسی تقاضا کردن. (مثلاً درخواست کمک از دوستان برای یادگیری مطلبی که در کلاس متوجه نشده‌اید و یا درخواست از معلم برای تکرار مطلبی که متوجه نشده‌اید. تقاضایی را رد کردن. مثلاً رد کردن دعوت به میهمانی دوستان را در شب امتحان یا مواقعی که کار ضروری دارید؛ و یا رد تقاضای کسی از شما، برای گرفتن وسایلی که خودتان به آن نیاز دارید).

جلسه ششم: بررسی تکالیف انجام شده و دادن بازخورد به اعضا توسط پژوهشگر و سایر اعضای گروه. بررسی نظر اعضای گروه در خصوص پنج جلسه گذشته و نظرخواهی در مورد پیشرفت خودشان تا این جلسه.

آموزش تشخیص بین رفتار پر خاشگرانه و رفتار همراه با ابراز وجود (مثلاً در پاسخ به سؤال «کتابت را به من می‌دهی؟» سه نوع جواب وجود دارد. الف. عدم ابراز وجود: من این کتاب را برای تکالیفم می‌خواهم ولی اگر کار تو خیلی طول نمی‌کشد اشکال ندارد. ب. رفتار پر خاشگرانه: نه، چرا خودت این کتاب را نمی‌خوری. ج. رفتار همراه با ابراز وجود: متأسفم؛ با وجود اینکه دوست دارم این کتاب را به تو بدهم، اما چون آن را برای موقع نیاز خودم خریده‌ام نمی‌توانم آن را به تو بدهم).

در این جلسه همچنین به آموزش شناسایی مواردی که افراد گروه را ناراحت می‌کند (مانند صحبت کردن در برابر جمع، شکست‌هایی که تجربه کرده‌اند، تعریف کردن از سایر افراد گروه، وقتی نادیده گرفته می‌شوند یا از آن‌ها انتقاد می‌شود، وقتی دوست‌داشتنی نیستند، وقتی اشتباه می‌کنند) پرداخته شد. هدف از این آموزش‌ها آشنا کردن گروه با نقاط آسیب‌پذیر خود و سعی در رفع آن‌ها بود.

تکلیف منزل: ۱. توجه به تفاوت رفتارهای پر خاشگرانه و رفتار همراه با ابراز وجود، در خود و دیگران. ۲. یافتن پاسخ مناسب برای ابراز وجود در برخورد با دیگران و تمرین آن‌ها ۳. شناسایی موارد ناراحت‌کننده شخصی در ارتباط با دیگران و ثبت آن‌ها.

جلسه هفتم: بررسی تکالیف و ارائه بازخورد به اعضا و تشویق آن‌ها به دلیل پیشرفت‌هایی که داشته‌اند، و نظرخواهی از اعضا در خصوص ارائه محتوا و رضایت آنان از جلسات و تأثیر بر ابراز وجود آنان. آموزش مفهوم انتقاد و نحوه کنار آمدن با انتقاد با هدف پذیرش

دست کم گرفتن خود به دلایلی از جمله شکست‌های تحصیلی و حوادث نامطلوب زندگی و ارائه راهکارهایی برای تغییر این باورها. در خواست از دیگران برای توضیح علت‌های تحقیر کلامی و غیر کلامی و عذرخواهی از رفتار غیرمنطقی که با آن‌ها داشته‌اند.

تکلیف منزل: از اعضا خواسته شد ۱. هنگامی که در برخورد با دیگران دچار خشم، اضطراب، تنفر و احساسات منفی می‌شوند سعی کنند افکار زیربنایی آن را پیدا کنند. ۲. به کسی اجازه ندهند آنان را تحقیر کنند، در غیر این صورت مانند آنچه آموزش داده شد عمل کنند.

جلسه دهم: در ابتدا تکلیف جلسه قبل مورد بررسی قرار گرفت و

باز خورد لازم ارائه گردید. سپس مرور و جمع‌بندی از جلسات گذشته انجام شد. در پایان از اعضا خواسته شد به تمرینات خود ادامه دهند و در مورد مجموع جلسات از آنان نظرخواهی به عمل آمد. در پایان هر جلسه جزوه‌ها و بروشورهایی که برای افزایش آگاهی اعضای گروه تهیه شده بود جهت مطالعه در منزل، در اختیار دانش‌آموزان گروه آزمایش قرار داده می‌شد.

یافته‌ها

پس از آموزش مهارت‌های ابراز وجود از دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل، پس از آزمون عزت‌نفس و پرخاشگری گرفته شد. خلاصه نتایج در جداول ذیل منعکس می‌باشد.

جدول شماره ۲. میانگین عزت‌نفس و پرخاشگری گروه‌ها

شاخص گروه	میانگین عزت‌نفس پیش‌آزمون	میانگین عزت‌نفس پس‌آزمون	میانگین پرخاشگری پیش‌آزمون	میانگین پرخاشگری پس‌آزمون
آزمایشی	۱۹/۵۰	۲۷/۰۰	۹۷/۶۰	۸۵/۳۰
کنترل	۲۰/۰۰	۲۰/۳۰	۱۰۰/۲۰	۱۰۰/۷۰

جدول شماره ۳. خلاصه یافته‌های پژوهش برای مقایسه میانگین‌های عزت‌نفس

گروه‌ها	شاخص‌های آماری	آزمون	تفاوت میانگین‌ها	ارزش t	درجه آزادی	میزان P	نتیجه
پیش‌آزمون عزت‌نفس گروه کنترل و آزمایشی	t مستقل گروه‌ها	۰/۵	۰/۲۸	۱۸	$P > ۰/۰۰۵$	تفاوت معنادار نیست	
پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزت‌نفس گروه آزمایشی	t وابسته گروه‌ها	۷/۵۰	۱۰/۹۱	۹	$P < ۰/۰۰۵$	تفاوت معنادار است	
پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزت‌نفس گروه کنترل	t وابسته گروه‌ها	۰/۳۰	۱/۱۵	۹	$P > ۰/۰۰۵$	تفاوت معنادار نیست	
پس‌آزمون عزت‌نفس گروه کنترل و آزمایشی	t مستقل گروه‌ها	۶/۷۰	۸/۴۳	۱۸	$P < ۰/۰۰۵$	تفاوت معنادار است	

جدول شماره ۴. خلاصه یافته‌های پژوهش برای مقایسه میانگین‌های پرخاشگری

شاخص‌های آماری	گروه‌ها	آزمون	تفاوت میانگین‌ها	ارزش t	درجه آزادی	میزان P	نتیجه
پیش‌آزمون پرخاشگری دو گروه کنترل و آزمایشی	t مستقل گروه‌ها	۲/۶۰	۰/۴۸	۱۸	P > ۰/۰۰۵	تفاوت معنادار نیست	
پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری گروه آزمایشی	t وابسته گروه‌ها	۱۲/۳۰	۳/۳۵	۹	P < ۰/۰۰۵	تفاوت معنادار است	
پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری گروه کنترل	t وابسته گروه‌ها	۰/۵	۰/۲۳	۹	P > ۰/۰۰۵	تفاوت معنادار نیست	
پس‌آزمون پرخاشگری گروه کنترل و آزمایشی	t مستقل گروه‌ها	۱۵/۴۰	۳/۰۱	۱۸	P < ۰/۰۰۵	تفاوت معنادار است	

ابراز وجود حق هر انسانی چه کوچک و چه بزرگ است و مانند هر آموزش دیگر یادگیری آن باید از خردسالی آغاز شود. در جهت تحقق این هدف برگزاری همایش برای کادر آموزشی مدرسه و دوره‌های آموزش خانواده برای اولیا با عناوین مهارت‌های ابراز وجود، عزت نفس و پرخاشگری کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌شود

بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهاد

تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که اجرای متغیر مستقل «مهارت‌های ابراز وجود» در گروه مورد آزمایش باعث افزایش عزت نفس در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است. زیرا با توجه به جداول ۲ و ۳ پیش از آموزش مهارت‌های ابراز وجود به گروه آزمایش، تفاوت معناداری بین عزت نفس گروه مورد آزمایش و کنترل وجود نداشته است و پس از ارائه آموزش به گروه آزمایش نیز تفاوت معناداری بین عزت نفس گروه کنترل در مقایسه با پیش از آن مشاهده نشده است. از سوی دیگر پس از ارائه آموزش به گروه آزمایش، عزت نفس این گروه در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است. همچنین پس از ارائه آموزش به گروه آزمایش، عزت نفس اعضای گروه در مقایسه با پیش از آموزش به طور معناداری افزایش یافته است. بنابر این فرضیه اول تأیید می‌شود.

اجرای متغیر مستقل «مهارت‌های ابراز وجود» در گروه مورد آزمایش باعث کاهش پرخاشگری آزمودنی‌ها در گروه مورد آزمایش شده است. زیرا با توجه به جداول ۲ و ۴ پیش از آموزش تفاوت معناداری بین پرخاشگری گروه کنترل و گروه مورد آزمایش وجود نداشته است و پس از ارائه آموزش به گروه مورد آزمایش نیز تفاوت معناداری بین پرخاشگری گروه کنترل در مقایسه با پیش از آموزش مشاهده نشده است. از سوی دیگر پس از ارائه آموزش به گروه آزمایشی پرخاشگری این گروه در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری کاهش یافته است. همچنین پس از ارائه آموزش به گروه آزمایشی، پرخاشگری آنان در مقایسه با پیش از آموزش به طور معناداری کاهش یافته است. بنابر این فرضیه دوم نیز تأیید می‌شود.

علاوه بر یافته‌های کمی، یافته‌های غیرکمی، از جمله مشاهده رفتارهای آزمودنی‌ها توسط پژوهشگر و معلمان کلاس و اذعان خود دانش‌آموزان، نیز نشان می‌داد که آموزش مهارت‌های ابراز وجود باعث شد تا دانش‌آموزان این مهارت‌ها را در موقعیت‌های تعاملی با دیگران به طور واقعی و تمرینی به کار برند. دانش‌آموزان با بهره‌گیری از آموزش‌های مهارت ابراز وجود و شرکت در این گونه برنامه‌ها توانستند با همسالان خود تعامل بهتری ایجاد کنند و

عزت نفس خود را افزایش دهند. زیرا در آموزش مهارت‌های ابراز وجود رفتارهای مناسب اجتماعی برای بیان احساسات و نقطه‌نظرها و

علاقه به کودکان آموخته شد تا بدون ترس و نگرانی احساسات خود را بیان کنند و ضمن آگاهی به نقاط آسیب‌پذیر و عواطف و حقوق خود، با یادگیری حفظ خوش‌رویی و همدلی با دیگران، عذرخواهی کردن به جا و به موقع و مشارکت در کارهای گروهی، ارتباط سالم و آرامش بخشی با همسالان خود برقرار کنند. این نتایج با نظر منیو (۱۹۹۴)، جانسون و جانسون (۲۰۰۰) و پیری (۱۳۸۳) همسویی دارد.

آموزش مهارت‌های روبه‌رو شدن با انتقاد، پذیرش انتقاد، شیوه صحیح مقابله با تحقیرهای کلامی و غیرکلامی و یا اجازه تحقیر ندادن به دیگران، یافتن افکار زیربنایی خشم و تنفر، و نیز بیان احساسات منفی و مثبت، موجب کاهش پرخاشگری می‌شود، زیرا عموماً بخشی از پرخاشگری افراد با موارد گفته شده مرتبط است. رفتارهای مؤدبانه دیگران با دانش‌آموزان که بر اثر توانایی ابراز وجود حاصل می‌شود، مانع از پرخاشگری، که نتیجه خشم است، می‌گردد. همچنین آموزش رهنمودهایی در خصوص سازش و جوشش با دیگران، تمرین آرامش، به کارگیری مهارت‌های «نه» گفتن، بیان خشم همراه با ابراز وجود، از جمله موارد تأثیرگذار بر کاهش پرخاشگری است که بر اثر آموزش مهارت ابراز وجود حاصل شده است. این مهارت‌ها در ایجاد آرامش درونی که مانع از پرخاشگری می‌گردد تأثیر بسزایی دارد. جلب مهر و محبت دیگران که بخشی از آن حاصل خوشرویی و متانت در گفتار، تشکر از انتقاد دیگران، ذکر ویژگی‌های مثبت

پی‌نوشت‌ها

1. James
2. MacDonald
3. Saltzman
4. Leary
5. Krizan & Suls
6. Branden
7. Leddy & Pepper
8. Johnson & Johnson
9. menio
10. Leung & Drasgow
11. Self - assertive
12. Robert & Emmons
13. Bishop
14. Hargie & Dickson
15. Aggression
16. Brown
17. Ravicz
18. Harper
19. Tafat
20. Kassimore
21. Lin

منابع

۱. براندن، ن. (۱۳۸۲). قدرت عزت‌نفس. ترجمه مینا اعطامی، تهران: انتشارات پيوند.
۲. پیری، لیلا (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین سبک‌های هیوت و مهارت‌های زندگی (توانایی ابراز وجود و مقابله با فشارهای روانی) در دانش‌آموزان دختر مقاطع پیش‌دانشگاهی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت‌معلم تهران.
۳. خدیوی زند، محمدمهدی (۱۳۸۵). پر خاشگری و ناکامی، تهران: انتشارات تربیت.
۴. رحیمی، جعفر؛ حقیقی، جمال؛ مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز و بشیله، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه، مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱، ۶۱-۷۸.
۵. صادقی، احمد (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش گروهی خشم به شیوه عقلانی، عاطفی، بر کاهش رفتار پر خاشگری دانش‌آموزان دبیرستانی پسر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
۶. عاشوری، احمد؛ ترکمن ملایری، مهدی و فدایی، زهرا (۱۳۷۸). اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پر خاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی (اندیشه و رفتار). سال چهاردهم، شماره ۴، ۳۹۳-۳۹۹.
7. Bishop, S. (2006) Develop your assertiveness. London: kogan page.
8. Hargie, O. & Dickson, D. (2004) Skilled Interpersonal communication: Research, Theory, and Practice. London: croomhelm.
9. Harper, K.A. (1996). social skills effects of Impulsivity and Depression defeat Hyper activity disorder. Journal of Autism an developmental disorders. Feb. Vol. 71.
10. Hormozinejad, M. (2000). The study of simple and multiple relation of self-esteem, social anxiety and perfectionism with assertiveness in Ahvaz Shahid Chamran University students. [M.A Dissertation]. Iran. Ahvaz: Faculty of Educational Sciences. Shahid Chamran University.
11. James, W. (1890). *The Principles of psychology*. London: Macmillan.
12. Krizan, z., & Suls, J. (2003). Self-esteem and personality: The (ir) relevance of implicit self-esteem. Manuscript in Preparation, University of Iowa.
13. Leddy, S., & Pepper, J., (1989). Development of professional self concept. In: Conceptual Bases of Professional Nursing. Lip-pincott, Philadelphia.
14. Leung, K. Drasgow F. (1986). Relation between self esteem and delinquent behavior in 3 ethnic groups. Journal of Cross - Culture Psychology, Vol 17, No2, pp 151-165.
15. Lin, Y., Shiah, I., Chang, Y., Lai, T., Wang, K. & chou, K. (2004). Evaluation of an assertiveness training Program on nursing and medical students assertiveness, self-esteem and interpersonal communication satisfaction. Nurse. Educ. Today. Vol. 24, PP656- 665.
16. MacDonald, G., Saltzman, J.L., & Leary, M.R. (2003). Social approval and trait self-esteem. *Journal of Research in Personality*, Vol. 37, No. 2, PP 23-40.
17. menio, C. L. (1994). A discriptive study of the difficulties developmentally delayed students encounter white mastering and transferring social skills, PP. 205, 959.
18. Muijs, R. D. (1997). achievement-perception and Performance. Predictors of academic achievement and academic self-concept: a longitudinal perspective. British. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 67, PP 263- 277.
19. Robert E, Emmons ML. (1982). Your perfect right: a guide asserive living. 4th ed. USA: Impact Publishers.
20. Tafat, R, kassinore. H. (1998). Anger Control Inment: Babexposure Posture with Rational/ Irrational. and Irrelevant Self-statement, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, Vol. 12, PP 56- 67.
21. Watkins, D, & Astilla, E. (1980). The reliability and validity of the cooper smith self esteem Inventory for a sample of Filipino high school girls. Educ. Psychol. Measure. Vol. 40, PP 251- 254.

پیش از انتقاد از دیگران، و تعریف و قدردانی کردن از دیگران است، در کاهش پر خاشگری تأثیر دارد. این نتایج با نظر هارپر (۱۹۹۴)، تافرات و کاسینور (۱۹۹۸) و پیری (۱۳۸۳) همسویی دارد. این یافته‌ها روشن می‌کند که آموزش مهارت ابراز وجود روش مؤثری برای افزایش عزت‌نفس و کاهش پر خاشگری دانش‌آموزان است. بنا بر این توصیه می‌شود:

۱. مهارت‌های ابراز وجود به‌عنوان یک ماده درسی به‌طور رسمی و یا به‌صورت فوق برنامه در دروس دانش‌آموزان گنجانده شود تا دانش‌آموزان را برای زندگی در جامعه پیچیده آماده کند. ضمن آنکه متأسفانه مشاهده شده است در مدارس دانش‌آموزان مستعد و باهوشی وجود دارند که به دلیل فقدان مهارت ابراز وجود، دارای عزت‌نفس پایینی هستند. این دانش‌آموزان معمولاً برای تصدی مسئولیت‌ها در مدرسه توسط دانش‌آموزانی که از بهره هوشی و قابلیت‌های کمتری برخوردارند، ولی در عوض جسارت و توانایی ابراز وجود بالایی دارند به کنار رانده می‌شوند. چنین روندی ممکن است در آینده به جامعه تسری پیدا کند و در پیشرفت کلی کشور تأثیرگذار باشد. توجه به مورد مذکور تأکید دیگری بر لزوم آموزش مهارت ابراز وجود به دانش‌آموزان است.
۲. در کنار آموزش مهارت‌های ابراز وجود لازم است مشاوران مدارس و مربیان پرورشی و دبیران موقعیت‌های عملی جهت تمرین و پرورش این مهارت‌ها را برای دانش‌آموزان فراهم آورند.
۳. نظر به اینکه آموزش مهارت‌های ابراز وجود به دانش‌آموزان بدون همراهی معلمان مدرسه و خانواده دانش‌آموزان و تغییر نگرش آنان نسبت به این موضوع ممکن نخواهد بود، لازم است معلمان و خانواده دانش‌آموزان را نسبت به لزوم یادگیری این مهارت در کودکان آگاه ساخت و آنان را نسبت به این موضوع و اهمیت آن حساس نمود. چرا که ابراز وجود حق هر انسانی چه کوچک و چه بزرگ است و مانند هر آموزش دیگر یادگیری آن باید از خردسالی آغاز شود. در جهت تحقق این هدف برگزاری همایش برای کادر آموزشی مدرسه و دوره‌های آموزش خانواده برای اولیا با عناوین مهارت‌های ابراز وجود، عزت‌نفس و پر خاشگری کودکان و نوجوانان پیشنهاد می‌شود. به دلیل آنکه معمولاً بیش از نیمی از پدران و مادران به علت اشتغال و مشکلات شخصی نمی‌توانند در همایش‌ها و آموزش‌های خانواده به‌طور منظم شرکت کنند، توصیه می‌شود مطالب فوق الذکر در قالب بروشور و سی‌دی در اختیار آنان گذاشته شود. این موضوع در مواردی که فقط مادر یا پدر دانش‌آموزان در آموزش‌های خانواده شرکت می‌کنند، به گونه‌ای دیگر مهم می‌نماید؛ چرا که اگر فقط آگاهی یکی از والدین افزایش یابد و دیگری حاضر به پذیرش موضوع نشود، تعارض بین پدر و مادر در این خصوص اثرات تخریب‌کننده بیشتری در تربیت فرزندان خواهد داشت. برای تشویق بیشتر پدران و مادران به مطالعه و یادگیری مطالب فوق الذکر، دعوت از اساتید مجرب و توانمند، و برگزاری مسابقه از محتوای آموزش داده شده و اهدا جوایز به برگزیدگان توصیه می‌گردد.