

تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب

چکیده

هدف از پژوهش حاضر «بررسی تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر میزان افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش آموزان دختر سال دوم دبیرستان» بوده است. جامعه آماری، دانش آموزان دختر سال دوم دبیرستانهای شهرستان رباط کریم در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بودند که از بین ۳۰۰ نفر نمونه اولیه آن‌ها، ۹۰ دانش آموز انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه آزمایشی، دارونما و گواه گمارده شدند. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش عبارت بودند از: مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت و مقیاس اضطراب اجتماعی. طرح پژوهشی، طرح پیش آزمون - پس آزمون با دو کنترل است. نتایج تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش‌های آماری تحلیل واریانس نشان داد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. این تأثیر فقط در گروه آزمایشی مشاهده شد و دو گروه دیگر تفاوت معناداری در پیش آزمون و پس آزمون نداشتند. یافته‌های این پژوهش، مؤثر بودن آموزش ابراز وجود را در افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب اجتماعی نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: آموزش ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی

مقدمه

روان‌شناسان اجتماعی تعامل و روابط متقابل افراد را مطالعه می‌کنند. از این رو، مهارت برقراری ارتباط مؤثر در حیطه مطالعات روان‌شناسی اجتماعی قرار می‌گیرد. با وجود اینکه ارتباط بین فردی بزرگ‌ترین دستاورد بشری محسوب می‌شود، افراد عادی به خوبی قادر به برقراری ارتباط نیستند. ارتباط غیر مؤثر موجب

ایجاد فاصله بین فردی عمیقی می‌گردد که پیامدهای آن در همه جنبه‌های زندگی و همه بخش‌های جامعه احساس می‌شود و در اغلب موارد تنهایی، مشکلات خانوادگی، عدم صلاحیت، نارضایتی شغلی، فشار روانی، بیماری جسمی و حتی مرگ به دنبال می‌آورد. در حال حاضر، علاوه بر ناامیدی شخصی و اندوه ناشی از آن، شکاف بین فردی نیز یکی از مسائل عمده اجتماعی در جامعه ما به شمار می‌رود. انسان در نتیجه فرایند اجتماعی شدن، برخی از مهارت‌های ارتباط بین فردی را کسب می‌کند که می‌توان عملکرد او را در این مهارت‌ها بهبود بخشید (بولتون، ۱۳۸۱). در شناخت ارزش مهارت‌های اجتماعی، روان‌شناسان برنامه‌های آموزشی را توسعه داده‌اند که به افراد می‌آموزند چگونه مهارت‌های خود را در تعامل‌های اجتماعی اصلاح کنند (کلینکه، ۱۳۸۲).

یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها مهارت ابراز وجود است. ابراز وجود یعنی دفاع از حق و عقیده خود، بدون اینکه به حق و عقیده دیگران تجاوز شود (شلینگ، ۱۳۸۲). ژوزف ولپی ابراز وجود را این گونه تعریف می‌کند: ابراز مناسب هرگونه هیجانی نسبت به طرف مقابل، بدون احساس اضطراب. بنابراین، افرادی که در موقعیت‌های میان فردی منفعل یا پرخاشگرند، موارد مناسبی برای جرئت‌آموزی تلقی می‌شوند. جرئت‌آموزی، برای اغلب اضطراب‌های مربوط به تعامل‌های میان فردی، درمانی انتخابی محسوب می‌شود. این حمایت، برابری میان انسان‌ها را افزایش می‌دهد، به ما امکان می‌دهد تا به سود خود اقدامی صورت دهیم و بدون اضطراب، روی پای خود بایستیم و احساسات خود را صادقانه و با خیالی راحت ابراز کنیم. نیز به ما امکان می‌دهد که بدون ضایع کردن حقوق دیگران، حقوق خود را به دست آوریم (آلبرتی و آمونز، ۱۳۷۴). انسان موجودی اجتماعی است و طبیعتاً احساس تنهایی او را دچار اضطراب و دل‌پره

راب اجتماعی دانش آموزان

زهراساهسواری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مهدی علیزاده لداری

کارشناس روان‌شناسی بالینی

است و از آسیب‌های روانی - اجتماعی نیز مصون خواهد ماند (شپهان^۶، ۱۹۸۸؛ ترجمه میرهاشمی و گنجی، ۱۳۸۳). عزت‌نفس یعنی ارزش یا حیثیتی که فرد برای خود قائل است؛ یعنی نظر شخص درباره خود. حال این سؤال پیش می‌آید که این احساس درباره خود چگونه شکل می‌گیرد، که باید گفت از طریق ارزیابی شخص از رفتارها، ظاهر، هوش، موفقیت اجتماعی خود، و نیز از طریق بازخوردها و ارزیابی‌هایی که شخص از دیگران در مورد خود دریافت می‌کند. این احساس رشد می‌کند. گاهی ارزیابی‌هایی که فرد از خود دارد تحت تأثیر ارزیابی دیگران از اوست. بنابراین، عقیده ما درباره خوبی یا بدی خود، اعم از رفتارها، زشتی یا زیبایی قیافه، کمی یا زیادی هوش، موفقیت‌ها و شکست‌های اجتماعی، با عقیده‌ای که دیگران درباره رفتارها، شکل ظاهری، میزان هوش و موفقیت‌ها یا شکست‌های ما دارند و آن‌ها را منعکس می‌سازند، کنش متقابل پیدا می‌کنند و میزان عزت‌نفس ما را تشکیل می‌دهند (فیلد^۷؛ ترجمه گنجی) برای مثال، کسی که به دفعات متعدد شکست می‌خورد، به تدریج عزت‌نفس خود را در حال افت احساس می‌کند اما کسی که به‌طور مکرر موفقیت‌هایی به دست می‌آورد، احساس می‌کند که ارزشمند است و لذا عزت‌نفس وی رشد می‌یابد. بدیهی است کسانی که عزت‌نفس ضعیفی دارند، به استعدادها و توانایی‌های خود اطمینان چندانی ندارند و برای خود ارزش چندانی قائل نیستند (شپهان، ترجمه میرهاشمی و گنجی، ۱۳۸۳) عزت‌نفس با توان سازگاری همراه است. افرادی که عزت‌نفس بالایی دارند، در مقایسه با کسانی که عزت‌نفس آن‌ها پایین است بهتر می‌توانند با موقعیت‌های مختلف و متفاوت سازگار شوند. به دیگر سخن، افراد با درجه عزت‌نفس بالا در مقایسه با افراد با درجه عزت‌نفس پایین، در موقعیت‌های مختلف اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند و کمتر افسرده، هیجانی و پرخاشگر می‌شوند.

می‌کند. تنهایی ترس‌آور است؛ ترسی که سبب می‌شود انسان به گروه‌های اجتماعی پناه ببرد و در میان مردم و با مردم آمیخته گردد. اضطراب از تنهایی، یعنی ترس از اینکه کسی یار و غمخوار آدمی نباشد، یک اضطراب طبیعی است؛ زیرا طبیعت انسان اقتضا می‌کند به‌صورت گروهی و جمعی زندگی کند، اما همیشه این‌گونه نیست، گاهی اتفاق می‌افتد که انسان از رفتن در میان جمع می‌ترسد که باید گفت این ترس پایه غریزی و فطری دارد و به صیانت از نفس و مراقبت از خود برمی‌گردد؛ بنابراین، تا آنجا که از حد طبیعی (نرمال) فراتر نرود اختلال محسوب نمی‌گردد. اما گاهی فرد به ترس بیمارگونه از اجتماع مبتلا می‌شود که با خطرهایی که احیاناً او را تهدید می‌کند تناسب ندارد. برای مثال، ترس موهوم و غیرمنطقی از مورد ارزیابی قرار گرفتن توسط دیگران؛ به طوری که گویی چشمان دیگران چونان کارآگاهانی همواره در تعقیب فرد است تا ابعاد و زوایای پنهان و ناپیدای روح و جان او را به نمایش بگذارد. در نتیجه، فرد از جمع می‌گریزد و گروه‌ها و جمعیت‌ها نه تنها او را به خود فرا نمی‌خوانند، بلکه مایه عذابش هم می‌شوند.

کوپر اسمیت^۴ در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که کودکان با عزت‌نفس بالا افرادی هستند که احساس استقلال، خلاقیت و حتی خودکنترلی می‌کنند و به راحتی تحت تأثیر و نفوذ عوامل محیطی قرار نمی‌گیرند. برعکس نیز، آسیب‌شناسی روانی حکایت از آن دارد که علت بسیاری از رفتارهای آسیب‌زای فرزندان در خانه و مدرسه مانند پرخاشگری، اضطراب، بزهکاری، افکار مربوط به خودکشی، مصرف سیگار، سوءمصرف مواد مخدر، افت تحصیلی، مسئولیت‌ناپذیری و مواردی از این قبیل، ریشه در کمبود «عزت‌نفس»^۵ آنان دارد. در واقع، هرچه فرد از خودباوری و عزت‌نفس بالاتری برخوردار باشد، از کارآمدی بالاتری برخوردار



با دیگران ندارد و با احساسی از ترس و مقاومت غیرمعقول، از نزدیک شدن به هر موقعیتی که ممکن است او را در معرض داوری دیگران قرار دهد، اجتناب می‌ورزد. شخصی که به شدت دچار اضطراب اجتماعی است تصور می‌کند که در هر موقعیت یا شرایط اجتماعی، فرد یا افرادی به محض مواجه شدن با او رفتار و شخصیتش را نقد و ارزیابی خواهند کرد. یا ممکن است احساس کند که مورد تحقیر دیگران واقع می‌شود و تحت فشار و در دسر قرار می‌گیرد. هنگامی که چنین اضطرابی بر فرد مستولی شود، اعتماد به نفس وی کاهش می‌یابد، قدرت نگرش واقع‌بینانه و توانایی برقراری ارتباط متقابل وی با دیگران به حداقل می‌رسد و احساس تنش یا ناتوانی در تنش‌زدایی، افسردگی، ناآرامی و بی‌قراری، گریز از ارتباطات معمول اجتماعی و دل‌مشغولی‌های مفرط، شخصیت فرد را فرا می‌گیرد.

تنها با درمان است که می‌توان ترس حضور در اجتماع را از بین برد یا کاهش داد. اضطراب اجتماعی، تابعی از شرایط و وضعیت‌های مختلف است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که به‌طور کلی، اضطراب در مردها، طبقات اقتصادی مرفه و جوانان کمتر است و برعکس در زنان، کودکان، افراد کم درآمد و سالمندان شیوع بیشتری دارد (احمدی، ۱۳۸۱).

اما مطابق پژوهش‌های انجام شده و تا آنجا که به جامعه ایران مربوط می‌شود، این نوع اضطراب در این موارد بیشتر مشاهده می‌شود: ترس از عدم تأیید، ترس از انتقاد دیگران؛ ترس از قرار گرفتن در موقعیتی که می‌بایست مصمم و قاطع جواب داد یا اظهار نظر کرد؛ ترس از مقابله کردن با شرایط خاص اجتماعی، عصبانیت‌ها و پرخاشگری‌ها؛ ترس از مواجه شدن و هم‌کلامی با جنس مخالف؛ ترس از ناتوانی در برقراری و حفظ روابط صمیمی بین فردی، ترس از بروز جدی تعارض و دوگانگی احساس در

اما افرادی که عزت‌نفس ضعیفی دارند، از احساس تندخویی، اختلال رفتاری و اندوه رنج می‌برند. همچنین از بی‌خوابی و سندرم‌های روان - تنی شکوه دارند. عزت‌نفس مخصوصاً در روابط متقابل اشخاص، خود را بهتر نشان می‌دهد. کسانی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، دیگران را نیز دوست دارند و ضعف‌های خود را بهتر می‌پذیرند، آن‌ها به واسطه احساس مثبتی که به دیگران دارند و آن‌ها را می‌پذیرند، بهترین دوستان را به دست می‌آورند. خودشان نیز برای مردم بسیار جذاب‌اند و لذا همواره بر عزت‌نفس ایشان افزوده می‌شود.

اضطراب اجتماعی چیست؟

اضطراب اجتماعی مفهومی است که از دو جزء «اضطراب»^۸ و «اجتماعی»^۹ ترکیب شده است. واژه «اضطراب»، به حالتی روانی و عاطفی اشاره دارد که ممکن است از یک احساس ناراحتی کوچک شروع شود و به ترس یا وحشت حاد منجر شود. فرد مضطرب در معرض هراس دائمی قرار دارد، که مبادا ارزش‌های اساسی زندگی‌اش را از دست بدهد. اضطراب حالت معکوس «جیغ» و در واقع نوعی «فریاد معطوف به درون» است. اضطراب عموماً واکنشی است که در شرایط ترس‌آور رخ می‌دهد و با افکار منفی و هراس‌آور تشدید می‌شود. واژه «اجتماعی» نیز به حالت «در میان جمع» بودن اشاره دارد. وضعیت‌هایی مانند صحبت کردن در جمع، رفتن به جلسه امتحان و رستوران، نوشتن در مقابل دیگران، حضور در جلسات عمومی، حضور در اماکن عمومی و صحبت کردن با تلفن نمونه‌هایی از قرار گرفتن در وضعیت‌های گوناگون اجتماعی است. اضطراب اجتماعی برآیند ارزیابی منفی شخص از موقعیت‌های مختلف اجتماعی خویش است. فردی که دچار اضطراب اجتماعی است، هیچ‌گونه تمایلی به برقراری ارتباط



در زمینه به کارگیری آموزش ابراز وجود، به عنوان یک روش درمانی، تحقیقات متعددی انجام گرفته است. دلاماتر و مک نامارا^{۱۰} (۱۳۸۶) در پژوهش خود نشان دادند که رفتارهای جرثمندانه در روابط بین فردی و درون فردی زنان در موقعیت‌های بحران‌زا مؤثر است. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که کمتر ابراز وجود می‌کردند، در تعاملات خود با آزمایشگر، اضطراب بیشتری نشان دادند. همچنین، دلوتی^{۱۱} (۱۹۸۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود می‌بینند، از خود پیشرفت تحصیلی بهتری نشان می‌دهند و محبوبیت آنان نیز افزایش می‌یابد. در پژوهشی دیگر وورلی^{۱۲} (۱۹۹۷)، نشان داد که اضطراب بالا و جرث‌ورزی پایین در دانشجویان باعث اختلال در عملکرد تحصیلی، وقفه در یادگیری، تضعیف توانایی و عدم شکوفایی استعدادهای آنان می‌شود و نه تنها سلامت روانشان را به خطر می‌اندازد بلکه آنان را از یک زندگی سالم و شکوفا نیز باز می‌دارد و به جای ایجاد میل به رشد، تعالی و پویایی شخصیت، آن‌ها را به سمت بیماری سوق خواهد داد. در این رابطه، راویکر^{۱۳} (۱۹۹۸) در مطالعات خود به این نتیجه دست یافت که آموزش و یادگیری مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های مقابله‌ای و مهارت‌های ابراز وجود باعث کاهش فشار روانی و افزایش بهداشت روان می‌گردد.

در همین زمینه فروولد، اهر و دوبیر^{۱۴} (۱۹۹۸) به این نتایج دست یافتند که فقدان عزت‌نفس و جرث‌مندی نقش مهمی در رفتار متجاوزان جنسی دارد و با تعدادی از جرم‌های آن‌ها در رابطه است. آرایس، گرانگر، دبری و واکروکس معتقدند که ابراز وجود، کارکردی فردی است که به سازگاری در تعامل اجتماعی کمک می‌کند. نداشتن مهارت ابراز وجود یا ابراز وجود ناموفق، بر اضطراب، افسردگی و اختلالات شخصیت می‌افزاید. پژوهش‌های

خانواده و طرد شدن توسط والدین، ترس از طرد شدن و از دست دادن روابط بین فردی.

اضطراب اجتماعی یک آسیب است. هرچه شمار افراد مضطرب در یک جامعه بیشتر باشد، آن جامعه آسیب‌پذیرتر خواهد بود. جامعه مضطرب در معرض ترس دائمی قرار دارد. مبارزه با اضطراب بسیار دشوار است؛ زیرا بعضی اوقات پرهیز از اضطراب، خود ایجاد اضطراب می‌کند. همچنین، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، در معرض خودکشی، اعتیاد، تعارض نقشی و آسیب‌های دیگر قرار دارند. در آموزش جرث‌آموزی به فرد آموخته می‌شود که چگونه رفتاری مبتنی بر جرث و جسارت از خود نشان دهد. فرد با تلاش برای کشف و تعریف مشکل، پیگیری هدف‌های مورد نظر (همراه با رفتار توأم با جرث)، تکرار نقش‌گذاری، واژگون‌سازی نقش و ارائه تدریجی و متوالی رفتارهای مطلوب، شیوه‌های مناسب مبتنی بر جرث را برای بیان خواسته‌های خود می‌آموزد (مان، ۱۹۹۵؛ ترجمه ساعتچی، ۱۳۷۴). رفتارهای جرث‌مندانه با عواملی چون خودپنداره مثبت، عزت‌نفس، تسلط بر خود، خودبستگی و اعتماد به نفس همبستگی و همگرایی دارند ولی رفتارهای غیر جرث‌مندانه، بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی مثبت و بالایی با ترس‌ها، هوس‌ها و اضطراب اجتماعی و انواع پرخاشگری‌های درونی دارند (محامد، ۱۳۷۸). آموزش جرث‌مندی، یک شیوه «مداخله ساخت‌یافته» است که از آن برای بهبود اثربخشی روابط اجتماعی استفاده می‌شود. از این روش برای درمان اختلال‌های اضطرابی و ترس‌های مرضی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بهره می‌گیرند. این رویکرد صرفاً برای افرادی که مشکلات خاص بالینی دارند کاربرد ندارد، بلکه در حد بسیار وسیعی در دنیای تجارت، به‌ویژه در حوزه‌های فروش و مدیریت نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.



پرخاشگری و اضطراب در این نوجوانان شده است (نقل از نیسی و شهنی ییلاق، ۱۳۸۰). بررسی رابطه ساده و چندگانه عزت نفس، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با ابراز وجود نشان داد که عزت نفس کلی، عزت نفس خود، عزت نفس تحصیلی، اضطراب اجتماعی، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی با ابراز وجود رابطه معنادار دارند (منصوری، ۱۳۷۷).

آمالی (۱۳۷۳) نیز میزان کارایی روش جرئت‌آموزی و روش جرئت‌آموزی توأم با بازسازی شناختی را در کاهش اضطراب اجتماعی بررسی کرد. همچنین یعقوبی (۱۳۷۷) در پژوهش خود نشان داد که آموزش جرئت‌ورزی از طریق ایفای نقش به صورت گروهی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی مؤثر است. غفاریان زاده (۱۳۷۹) در پژوهش خود، تأثیر مثبت آموزش جرئت‌ورزی را بر پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دختران گزارش کرده است. نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰) نیز در یک پژوهش روی دانش‌آموزان پسر نشان دادند که آموزش جرئت‌مندی باعث افزایش ابراز وجود، عزت نفس، بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. رحیمی و همکاران (۱۳۸۵) در بررسی‌های پژوهشی خود چنین استنباط کردند که آموزش جرئت‌ورزی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی، ابراز وجود و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود.

● جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش‌آموزان دختر سال دوم دبیرستان‌های شهرستان رباط کریم بود که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بودند. برای گزینش نمونه مورد نیاز، ابتدا سه دبیرستان به طور تصادفی از میان دبیرستان‌های دخترانه انتخاب گردیدند. سپس، از میان دانش‌آموزان سال دوم

متعدد نشان داده‌اند که بین «ابراز وجود» و «عزت نفس» رابطه وجود دارد. تمپل و رابینسون (۱۹۹۱) تأثیر جرئت‌مندی را بر عزت نفس بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که (در نتیجه آموزش) عزت نفس در اکثر آزمودنی‌ها به طور معناداری افزایش یافته است. همچنین آربندل، ساندرمن، هیگمن و پیکرزگیل (۱۹۹۱) در پژوهش‌های مختلف همبستگی رفتار غیر جرئت‌مندان را با عزت نفس کم و فقدان اعتماد به نفس، نشان دادند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که رفتار بدون جرئت با عزت نفس بالا، اعتماد به نفس، خودبستگی اجتماعی و رفتارهای مستقل رابطه معکوس دارد (نقل از نیسی و شهنی ییلاق، ۱۳۸۰). در مورد اثربخشی آموزش جرئت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، پزولو و ترینگر (۱۹۹۸) در پژوهش خود روی ۱۹ بیمار سرپایی و بستری شده، بهبودی معناداری را در مهارت‌های اجتماعی آنان گزارش کرده‌اند. به عقیده آنان آموزش جرئت‌ورزی در افزایش بهداشت روانی این بیماران تأثیر بسزایی داشته است.

در زمینه چگونگی ارتباط بین اضطراب اجتماعی و ابراز وجود نیز تحقیقات زیادی انجام شده است. سالتز (۱۹۴۹) معتقد بود که افراد غیر جرئت‌ورز، اضطراب اجتماعی و هراس اجتماعی دارند. همچنین، ولپی (۱۹۵۸) فقدان ابراز وجود را در میان بیماران مبتلا به اضطراب اجتماعی شناسایی کرد و این بیماران را فاقد جرئت‌ورزی دانست. وی آموزش ابراز وجود را درمان مناسبی برای اضطراب اجتماعی تشخیص داد. در همین رابطه، دلوتی (۱۹۸۱) پژوهشی را در زمینه تأثیر جرئت‌آموزی بر دانش‌آموزان کم‌رو و خجالتی انجام داد و نتیجه مثبت به دست آورد. در پژوهشی که ورو کافمن^{۱۵} (۱۹۸۷) انجام داد، تأثیر آموزش جرئت‌ورزی بر گروهی نوجوان مضطرب مورد بررسی قرار گرفت. کافمن نشان داد که آموزش جرئت‌ورزی باعث افزایش عزت نفس و کاهش



کسانی که نسبت به خود احساس خوبی دارند، دیگران را نیز دوست دارند و ضعف‌های خود را بهتر می‌پذیرند. آن‌ها به واسطهٔ احساس مثبتی که به دیگران دارند و آن‌ها را می‌پذیرند، بهترین دوستان را به دست می‌آورند. خودشان نیز برای مردم بسیار جذاب‌اند و لذا همواره بر عزت‌نفس ایشان افزوده می‌شود

بعد از پنج هفته ۸۸٪ و بعد از سه سال ۷۰٪ گزارش نمودند. همچنین، همسانی درونی آن توسط ابراهیمی قوام (۱۳۶۹) روی دانش‌آموزان اهواز ۸۲٪ گزارش شده است.

روش اجرای پژوهش

پس از گزینش دانش‌آموزان و تقسیم تصادفی آنان به سه گروه و اجرای پیش‌آزمون‌ها، مداخلهٔ آزمایشی در هشت جلسه به شرح زیر برای گروه آزمایشی به اجرا درآمد. گروه دارونما نیز طی هشت جلسه دربارهٔ مسائل مختلف که ارتباطی هم با ابزار وجود نداشتند، بحث و گفت‌وگو کردند. گروه گواه نیز هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند.

جلسه اول

معارفه و آشنایی با دانش‌آموزان و برقراری ارتباط با آن‌ها، تعریف و توضیح جرئت‌ورزی و اهمیت و فواید این مهارت در زندگی فردی و اجتماعی؛ دادن این تکلیف به دانش‌آموزان که موقعیت‌هایی را که در زندگی خود غیر جرئتمندانه برخورد کرده‌اند و عکس‌العمل‌های دیگران را در آن موقعیت‌ها، به یاد آورند.

جلسه دوم

ارائهٔ گزارش دانش‌آموزان در مورد تکلیف جلسهٔ قبل و دادن پس‌خوراند و تبادل نظر در مورد آنچه تجربه کرده‌اند؛ بحث دربارهٔ حقوق افراد و آشنا کردن دانش‌آموزان با حقوق خود (برای مثال، او در ابراز وجود و عقیده آزاد است، حق انتخاب دارد و می‌تواند اطلاعات متعددی داشته باشد و غیره)، دادن تکلیف در مورد مواجهه شدن با موقعیت‌های مختلف و عکس‌العمل نشان دادن به آن موقعیت‌ها.

این دبیرستان‌ها تعداد ۹۰ دانش‌آموز به‌صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و بعداً به‌طور تصادفی به سه گروه ۳۰ نفری تقسیم شدند. در نهایت، گروه آزمایشی و گواه و دارونما نیز به‌صورت تصادفی مشخص شدند.

ابزار پژوهش

برای گردآوری داده‌های مورد نیاز، از چند ابزار به شرح زیر استفاده شده است.

۱. مقیاس اضطراب اجتماعی

در این پژوهش، با استفاده از مقیاس واتسون و فرند^{۱۶} (۱۹۶۹) اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان اندازه‌گیری شد. این مقیاس خود گزارشی و مداد کاغذی دارای ۲۸ ماده و حاوی دو خرده مقیاس به نام اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی است. در تحقیق حاضر، برای سنجش اضطراب اجتماعی از خرده مقیاس اجتناب و پریشانی استفاده شد. واتسون و فرند (۱۹۶۹) در پژوهش خود ضریب پایایی بازآمایی خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه را به ترتیب ۷۹٪ و ۹۴٪ گزارش کرده‌اند. در تحقیق نیسی و شهنی (۱۳۸۰) نیز ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۹۰٪ و ۸۶٪ گزارش شده است.

۲. مقیاس عزت‌نفس کوپراسمیت

این مقیاس ۵۸ ماده دارد که خودگزارشی و مداد کاغذی می‌باشد و ۸ مادهٔ دروغ‌سنج دارد. مقیاس عزت‌نفس کوپراسمیت از این چهار خرده مقیاس تشکیل شده است: عزت‌نفس خود، عزت‌نفس همسالان، عزت‌نفس خانوادگی، و عزت‌نفس تحصیلی. کوپراسمیت و دیگران (شیرازی، ۱۳۷۶) ضرایب بازآمایی را

در «بله» و «نه» گفتن؛ دادن تکلیف برای تمرین این مهارت و بحث جلسه بعد.

جلسه هفتم

ارائه گزارش در مورد تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند؛ بحث و تبادل نظر درباره اینکه چرا باید انتقاد کنیم، برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، کنار آمدن با انتقاد، فواید و مضرات انتقاد کردن و چگونگی انجام دادن آن؛ دادن تکلیف در زمینه انتقاد کردن و کنار آمدن با انتقاد.

جلسه هشتم

ارائه گزارش در مورد تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند؛ مروری بر مطالب ارائه شده در هفت جلسه قبل و تأکید بر ابراز عقیده و اظهار نظر، درخواست کردن، «بله» و «نه» گفتن در موقعیتهای مختلف، کنار آمدن با خشم خود و برخورد با انتقاد؛ تشکر و قدردانی از شرکت کنندگان در جلسات.

یافته‌های پژوهشی

در این قسمت، ابتدا یافته‌های توصیفی و سپس یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها ارائه خواهد شد.

داده‌های توصیفی

جداول ۱ و ۲ و ۳ یافته‌های مربوط به میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون کسب شده در متغیرهای مورد مطالعه را در گروه‌های آزمایشی، دارونما و گواه نشان می‌دهند. در گروه آزمایش، میانگین متغیر عزت نفس در پس‌آزمون، افزایش و میانگین متغیر اضطراب اجتماعی، کاهش داشته است.

جلسه سوم

ارائه گزارش در مورد تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند؛ بحث درباره رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین (برای مثال، بحث و گفت‌وگو در مورد انواع رفتار و روش‌های کنار آمدن با تغییر)، آموزش مهارت‌هایی برای ابراز رفتار جرئتمندانه مانند نه گفتن، دادن تکلیف درباره تشخیص رفتار جرئتمندانه از غیر جرئتمندانه (پرخاشگرانه، منفعلانه).

جلسه چهارم

ارائه گزارش در مورد تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند؛ بحث درباره اینکه چرا خشمگین می‌شویم؟ آیا خشم مفید است؟ تفاوت آن با ابراز رفتار جرئتمندانه چیست؟ پرخاشگری و خشم در واقع نادیده گرفتن حقوق دیگران است. خشم می‌تواند بسیار مخرب و آسیب‌زا باشد. اشاره به علائم خشم پنهانی؛ چه وقت و چگونه خشم را ابراز کنیم. تکلیف درباره حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیتهای مختلف.

جلسه پنجم

ارائه گزارش در مورد تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند؛ بحث درباره فواید خشم (به عنوان مثال: تخلیه فشار روانی، رها کردن احساسات و دستیابی به اهداف)؛ شیوه‌های کنار آمدن با خشم و رهنمودهایی برای ابراز آن، دادن تکلیف در زمینه کنار آمدن با خشم.

جلسه ششم

ارائه گزارش در مورد تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند؛ بحث درباره درخواست کردن و «بله» و «نه» گفتن، علل ناتوانی

شخصی که به شدت دچار اضطراب اجتماعی است، تصور می‌کند در هر موقعیت یا شرایط اجتماعی، فرد یا افرادی به محض مواجه شدن با او رفتار و شخصیتش را نقد و ارزیابی خواهند کرد یا ممکن است احساس کند که مورد تحقیر دیگران واقع می‌شود و تحت فشار قرار می‌گیرد



چنان که در جدول شماره ۳ ملاحظه می شود، در گروه دارونما میانگین (و انحراف معیار) پیش آزمون عزت نفس $28/23$ ($3/76$) و میانگین نمره اضطراب اجتماعی $16/97$ ($4/05$) می باشد. میانگین و انحراف معیار پس آزمون همین گروه نیز برای عزت نفس $28/53$ ($3/67$) و اضطراب اجتماعی $17/16$ ($3/81$) است.

یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

در این بخش برای بررسی فرضیه های پژوهش، ابتدا تحلیل واریانس چند متغیری انجام گرفت، سپس، فرضیه های پژوهشی مورد آزمایش قرار گرفتند. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری در جدول شماره ۴ درج شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (MANOVA) روی متغیرهای مورد مطالعه در گروه های آزمایشی و گواه و دارونما					
نام آزمون	مقدار	F	df	سطح معناداری	فرضیه
PILLAIS	۰/۶۹۲	۱۵/۲۱	۲	۰/۰۰۱	
HOTELLING	۲/۱۷	۳۰/۱۷	۲	۰/۰۰۱	
WILKS	۰/۳۵۱	۲۲/۱۴	۲	۰/۰۰۱	

همان طور که از داده های این جدول استنباط می شود، تفاضل نمره های پیش آزمون و پس آزمون در گروه های سه گانه در آزمون های عزت نفس و اضطراب اجتماعی تفاوت معناداری را نشان می دهد؛ بدین معنی که حداقل دو گروه در یک متغیر وابسته با یکدیگر تفاوت معنادار دارند.

جدول ۵. تحلیل واریانس یک متغیره (oneway) میانگین نمره های آزمودنی هادر متغیر عزت نفس در گروه های گواه، دارونما و آزمایش

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F مشاهده شده	P
بین گروهی	۸۹۸/۹۴	۲	۴۴۹/۴۷	۱۵/۷۲	۰/۰۰۰۱
درون گروهی	۲۴۸۷/۴۳	۸۷	۲۸/۵۹		
کلی	۶۳۸۶/۳۷	۸۹			

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره آزمایشی در مراحل قبل و بعد از آموزش

متغیرها	میانگین		انحراف معیار		حداقل نمره		حداکثر نمره	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
عزت نفس	۲۵/۲	۳۲/۲۵	۶/۷۵	۸/۴۵	۴	۱۵	۳۲	۵۴
اضطراب اجتماعی	۱۷/۲۵	۱۱/۱۷	۳/۶۱	۳/۲۱	۸	۳	۲۳	۱۷

همان طور که جدول شماره ۱ نشان می دهد، در گروه آزمایشی میانگین و انحراف معیار پیش آزمون عزت نفس $25/2$ ($6/75$) و اضطراب اجتماعی $17/25$ ($3/61$) می باشد. میانگین (و انحراف معیار) پس آزمون همین گروه برای عزت نفس $32/25$ ($8/45$) و برای اضطراب اجتماعی $11/17$ ($3/21$) است.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره گروه گواه در مراحل قبل و بعد از آموزش

متغیرها	میانگین		انحراف معیار		حداقل نمره		حداکثر نمره	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
عزت نفس	۲۵/۲۳	۲۴/۵۲	۶/۷۵	۶/۶۶	۱۵	۱۶	۳۸	۴۰
اضطراب اجتماعی	۱۶/۹۷	۱۷/۲۱	۵/۵	۶/۲	۸	۷	۲۶	۲۷

چنان که در جدول شماره ۲ ملاحظه می شود، در گروه گواه، میانگین (و انحراف معیار) پیش آزمون عزت نفس $25/23$ ($6/75$) و میانگین نمره اضطراب اجتماعی $16/96$ ($5/5$) به دست آمده است. میانگین و انحراف معیار پس آزمون همین گروه نیز برای عزت نفس $24/52$ ($6/66$) و برای اضطراب اجتماعی $17/21$ ($6/2$) می باشد.

جدول ۳. میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره گروه دارونما در مراحل قبل و بعد از آموزش

متغیرها	میانگین		انحراف معیار		حداقل نمره		حداکثر نمره	
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
عزت نفس	۲۸/۲۳	۲۸/۵۳	۳/۷۶	۳/۶۷	۲۵	۲۶	۳۹	۴۰
اضطراب اجتماعی	۱۶/۹۷	۱۷/۱۶	۴/۰۵	۳/۸۱	۱۰	۱۱	۲۵	۲۷



اضطراب اجتماعی یک آسیب است. هرچه شمار افراد مضطرب در یک جامعه بیشتر باشد، آن جامعه آسیب پذیرتر خواهد بود. جامعه مضطرب در معرض ترس دائمی قرار دارد. مبارزه با اضطراب بسیار دشوار است؛ زیرا بعضی اوقات پرهیز از اضطراب، خود اضطراب ایجاد می کند. همچنین، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، در معرض خودکشی، اعتیاد، تعارض نقشی و آسیب های دیگر قرار دارند

جدول ۷. مقایسه تفاضل میانگین های پیش و پس آزمون های گروه ها با استفاده از روش توکی

متغیرها	تفاضل میانگین ها	گروه ها	آزمایشی	گواه	دارونما
عزت نفس	-۷/۵۵	آزمایشی		*	*
	۵/۷۱	گواه	*		
	-۵/۳	دارونما	*		
اضطراب اجتماعی	۶/۵۸	آزمایشی		*	*
	-۵/۲۴	گواه	*		
	-۵/۱۹	دارونما	*		

$P=۰/۰۰۰۱$

فرضیه ۲: آموزش ابراز وجود در دانش آموزان موجب کاهش اضطراب اجتماعی در آن ها می شود. برای تحلیل این فرضیه، از روش آماری تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد. با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۶ می توان گفت که بین سه گروه آزمایشی، گواه و دارونما از لحاظ میزان اضطراب اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد (F مشاهده شده ۳۱/۴۹ بود که در سطح ۰/۰۰۰۱ معنادار است). مقایسه میانگین نمره ها در مقیاس اضطراب اجتماعی با استفاده از روش پیگیری توکی انجام شد. نتایج نشان داد که گروه آزمایشی با گروه های گواه و دارونما

جدول ۶. تحلیل واریانس یک متغیره (oneway) میانگین نمره های آزمودنی ها در متغیر اضطراب اجتماعی در گروه های گواه، دارونما و آزمایش

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F مشاهده شده	P
بین گروهی	۲۵۴/۴۸	۲	۱۲۷/۲۴	۳۱/۴۹	۰/۰۰۰۱
درون گروهی	۳۵۲/۳۴	۸۷	۴/۰۴		
کلی	۶۰۶/۸۲	۸۹			

جداول ۵ و ۶ یافته های مربوط به فرضیه های ۱ و ۲ را نشان می دهند.

فرضیه ۱: آموزش ابراز وجود در دانش آموزان موجب افزایش عزت نفس در آن ها می شود. برای تحلیل این فرضیه، از روش آماری تحلیل واریانس یک راهه استفاده شد. با توجه به اطلاعات مندرج در جدول ۵ می توان گفت که بین سه گروه آزمایشی، گواه و دارونما از لحاظ عزت نفس تفاوت معناداری وجود دارد (F مشاهده شده ۱۵/۷۲ بود که در سطح ۰/۰۰۰۱ معنی دار است). مقایسه میانگین های نمره ها در مقیاس عزت نفس با استفاده از روش پیگیری توکی انجام شد. نتایج نشان داد که گروه آزمایشی با گروه های گواه و دارونما تفاوت معنادار دارد ($P=۰/۰۰۰۱$) و بین گروه دارونما و گروه گواه تفاوت معنادار مشاهده نشد (جدول شماره ۷).

تفاوت معنادار دارد ($p=0/0001$) و بین گروه دارونما و گروه گواه تفاوت معنادار مشاهده نشد (جدول شماره ۷).

بحث و نتیجه گیری

یکی از مهارت‌های ارتباط مؤثر، جرئت‌ورزی است. جرئت‌ورزی مهارتی است در خدمت خودکارآمدی و خودکنترلی در افراد، که اعتماد به نفس و عزت نفس آن‌ها را تقویت می‌کند. لذا با توجه به این مسئله مهم، آموزش جرئت‌ورزی توجه بسیاری از روان‌شناسان و رفتار درمانگران را به خود جلب کرده است. این مهارت که جزء مهارت‌های مقابله با خشم و همچنین بهترین روش ارتباط رضایت‌بخش با دیگران است، به سان سایر مهارت‌های ارتباطی به دانش، تدبیر، مذاکره و انعطاف‌پذیری نیاز دارد. هدف از آموزش

این روش، ایجاد توانایی در فرد برای رویارویی واقع‌بینانه با موقعیت‌های بیرونی است که گاهی تنش‌آفرین و فشارزا هستند. در این پژوهش سعی شد به این پرسش پاسخ داده شود که آیا آموزش مهارت جرئت‌ورزی می‌تواند موجب افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان شود. برای پاسخ به این پرسش، دو فرضیه تدوین شد و مورد بررسی آماری قرار گرفت. در مورد تأثیر آموزش جرئت‌ورزی بر افزایش عزت نفس، نتیجه فرضیه اول تحقیق نشان داد که آموزش جرئت‌آموزی باعث افزایش عزت نفس در گروه آزمایش می‌شود. در دو گروه دارونما و کنترل چنین تأثیری مشاهده نشد. این نتیجه با نتایج تحقیقات تمپل و رابسون (۱۹۹۱) و همیگن و پیکرزگیل (۱۹۹۱)، همچنین با یافته‌های پژوهش نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰) مطابقت دارد. در



رابطه با تأثیر آموزش ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود باعث کاهش اضطراب اجتماعی در گروه آزمایش شد؛ بدین صورت که اضطراب اجتماعی گروه آزمایشی به طور معناداری کمتر از گروه گواه و دارونما بود. این نتایج با یافته‌های تحقیق آمالی (۱۹۷۳)، سالتز (۱۹۴۹)، دلامتر و مک نامارا (۱۹۸۶)، پرزل و ترینگر (۱۹۹۸)، هیتروتیت (۱۹۸۸) و آزیس و دیگران (۱۹۹۹) هماهنگ است. همچنین با نتایج پژوهش نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰) و رحیمی و همکاران (۱۳۸۵) همسو می‌باشد. بدیهی است که از طریق آموزش مهارت جرئت‌ورزی می‌توان به رشد و بالندگی دانش‌آموزان کمک شایانی

نمود. از این طریق می‌توان افرادی با عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس بالا و با اضطراب و تنش روانی کمتر تربیت کرد. افراد جرئت‌ورز برای خود و دیگران احترام قائل‌اند، متغیر نیستند و ضمن اینکه به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند، اجازه نمی‌دهند دیگران از آن‌ها سوءاستفاده نمایند و لذا به شیوه‌ای ماهرانه با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. مشاوران و دست‌اندرکاران آموزش می‌توانند چگونگی جرئت‌ورزی سالم را به دانش‌آموزان بیاموزند و از این طریق به رشد و بالندگی آن‌ها کمک کنند. در نتیجه، جامعه‌ای خواهیم داشت که افراد به سطح بالایی از سلامت روان دست خواهند یافت و در نتیجه کارآمدتر خواهند بود.

پی‌نوشت‌ها

1. Bolton
2. Sheling
3. Alberti&Amoons
4. Coopersmith
5. Selfsteem
6. Shehan
7. Feeld
8. Anxiety
9. sociality
10. Delamater&McNamara
11. Deluty
12. worly
13. Ravicz
14. Frueh wold, Eher&Dwyer
15. wehro kafman
16. Watson&Friend

منابع

۱. آمالی، شهره. (۱۳۷۳). مقایسه جرئت‌آموزی و جرئت‌آموزی توأم با بازسازی شناختی در کاهش اضطراب اجتماعی. فصلنامه اندیشه و رفتار. سال اول، شماره ۴. صص ۱۹-۱۸.
۲. البرتی، رابرت، وامونز، مایکل. (۱۳۷۴). روان‌شناسی ابراز وجود: حق مسلم شما: ابراز وجود کنید و حق خود را بسازید. ترجمه مهدی قراچه‌داغی. تهران: علمی.
۳. ابراهیمی قوام، صغری. (۱۳۷۳). رابطه بین رشد اجتماعی با میزان دریافت انواع حمایت اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.
۴. بولتون، رابرت. (۱۳۸۱). روان‌شناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی). ترجمه حمیدرضا سهرابی و افسانه حیات‌روشنایی. تهران: رشد.
۵. بدار، لوس و دیگران. (۱۳۸۰). روان‌شناسی اجتماعی. ترجمه حمزه گنجی. تهران: ساوالان.
۶. پروچاسکا، اوجیمیزو نورکراس، جان سی. (۱۳۸۱). نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: رشد.
۷. گنجی، حمزه. (۱۳۸۴). ارزشیابی شخصیت، تهران: انتشارات ساوالان. چاپ سو.
۸. شیهان، ایلین. (۱۳۷۸). عزت‌نفس. ترجمه مهدی گنجی، انتشارات ویرایش.
۹. شلینگ، لوئیس. (۱۳۸۲). نظریه‌های مشاوره (دیدگاه‌های مشاوره). ترجمه خدیجه آرین. ویرایش دوم. تهران: اطلاعات.
۱۰. شاملو، سعید. (۱۳۸۷). مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت، تهران: انتشارات رشد.
۱۱. شارف، ریچارد اس. (۱۳۸۶). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران: انتشارات رسا.
۱۲. شیراز، ناظم. (۱۳۷۶). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش عزت‌نفس و بررسی رابطه آن با پرخاشگری، رفتارهای ضد اجتماعی، وضعیت اجتماعی - اقتصادی و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان پسر پایه اول تا سوم دوره متوسطه شهرستان اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.
۱۳. فیلد، لیندا. (۱۳۷۸). عزت‌نفس برای زنان، ترجمه مهدی گنجی. انتشارات ویرایش.
۱۴. فنسترهایم، هربرت، وباتر، جین. (۱۳۷۸). آموزش قاطعیت، ترجمه عباس چینی. تهران: البرز.
۱۵. کلینکه، کریس. (۱۳۸۲). رویارویی با چالش‌های زندگی و فناوری، ترجمه و نگارش علی محمد گودرزی. تهران: رسا.
۱۶. منصوری، فریبا. (۱۳۷۷). بررسی رابطه ساده و چندگانه عزت‌نفس، احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی با ابراز وجود دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های نظام جدید شهرستان اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
۱۷. محامد، رحیم. (۱۳۷۸). مقایسه دانش‌آموزان آزاررسان، آزارپذیر و عادی، از لحاظ ابراز وجود، عملکرد تحصیلی و پرخاشگری پدران آن‌ها در مدارس راهنمایی پسرانه شهرستان بهبهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه شهید چمران اهواز.
۱۸. مان‌فل. نرمان. (۱۹۹۵). اصول روان‌شناسی. ترجمه محمود ساعتچی (۱۳۷۴). تهران: سپهر.
۱۹. منصور، محمود. دادستان، پریخ. (۱۳۸۷)، روان‌شناسی ژنتیک، تهران: انتشارات رشد.
۲۰. نیسی، عبدالکاظم و شهنی ییلاق، منیجه. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم، سال هشتم، شماره‌های ۱ و ۲ صص: ۳۰-۱۱.
21. Alvarado, k.a; Templer, D.i; Bresler, c; & Thomas - Dobson, s. (1995). "The relationship of religious variables to death depression and death anxiety". Journal of clinical psychology, 51(2), 202-204.
22. Busfield, J. 1996. Men, women, and madness: understanding Gender and Mental Disorder. London: Mac Millian press.
23. Worly NK. Mental health nursing in the community. New York: mosby company. 1997; pp: 112 - 118.
24. Carol R. Glass, Thomas V. Merluzzi, Joan. Biever and Kathryn H. Larson, "The social Interaction self - statement Test", Cognitive Therapy and Research, 1982, p. 37-55.
25. Deluty, R.h. (1981). Assertiveness in children: som research consideration. journal of clinical child psychology, 10, 149- 156.
26. Muriel B. Ryden, "An Adult version of the Coopersmith Self - Esteem Inventory: Tes - Retest and Social Desirability", Psychological Report, no 43, 1978, p. 1189 - 1190
27. Perczel, D&Tringer, L. (1998). Introducting assertiveness training in Hungary. scandinavian Jornal of Behaviour Therapy, vol. 27(3), 124-129.
28. Teri, t. (2003). Self - Esteem and self - efficacy of college student with disabilities, College student journal. Vol 18: 34-42.
29. Taylor SE. (1995). Health psychology New York: Mc Graw-Hill. Inc.
30. Wolpe, J, (1959). Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford university Prem. Stanford, Ca Liifornia.