

## بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه

دکتر محمد صاحب الزمانی<sup>۱</sup>، روح انگیز نوروزی نیا<sup>۲</sup>، لیلا آلیلو<sup>۳</sup>، دکتر علی رشیدی<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۸۸/۳/۲۸ تاریخ پذیرش: ۸۸/۷/۱۸

### چکیده

**پیش زمینه و هدف:** ابراز وجود یک جنبه از ارتباط بین فردی است که می‌توان آن را ایجاد یا بهبود بخشید. هدف از آموزش ابراز وجود، یاد دادن هنر ارتباط عمیق با دیگران، برخورد جدی با کار و زندگی و تسلط بر خویش است. هدف از این مطالعه، تعیین تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه بود.

**مواد و روش کار:** این مطالعه نیمه تجربی روی ۵۰ دانش آموز مشتمل بر دو (کلاس) گروه ۲۵ نفری انجام گرفته است. در مرحله اول، اطلاعات مربوط به مشخصات فردی و میزان عزت نفس و قاطعیت واحدهای مورد پژوهش به وسیله پرسش‌نامه جمع آوری شد. سپس به هر دو گروه آموزش ابراز وجود، داده شد. مرحله دوم پژوهش یک جلسه پس از آخرین جلسه آموزش ابراز وجود، انجام شد و ارزیابی مجدد صورت گرفت.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین میانگین امتیازات کسب شده عزت نفس و قاطعیت واحدهای مورد پژوهش قبل و بعد از آموزش اختلاف آماری معنی‌داری وجود دارد. آزمون آماری t زوجی نیز نشان دهنده افزایش میزان عزت نفس و قاطعیت هر دو گروه بعد از آموزش نسبت به قبل از آموزش می‌باشد (p=0.000).

**بحث و نتیجه گیری:** آموزش ابراز وجود، منجر به افزایش میزان عزت نفس و قاطعیت در دانش آموزان می‌گردد.

**کلید واژه‌ها:** آموزش ابراز وجود، عزت نفس، قاطعیت

مجله پزشکی ارومیه، دوره بیست و یکم، شماره اول، ص ۵۳-۴۸، بهار ۱۳۸۹

آدرس مکاتبه: تهران، خیابان شریعتی، خیابان خاقانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران، تلفن: ۰۹۱۲۵۶۰۳۹۸۰

Email: norouzinia@gmail.com

### مقدمه

جرات آموزی یا به عبارتی آموزش این وجه از مهارت‌های اجتماعی، رویکردی رفتاری است که امروزه رواج بسیاری یافته است و مخصوصاً برای افرادی که مشکلاتی در ابراز وجود خود در موقعیت‌های بین فردی دارند، مفید است. ولی با این وجود، آموزش ابراز وجود می‌تواند برای همه افراد مناسب باشد؛ زیرا همه افراد در ابراز وجود خود، در موقعیت‌های معینی مشکل دارند (۳). ابراز وجود به انسان احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را تقویت می‌کند (۴). از طرف

یکی از مشکلاتی که تاثیر بازدارنده بر کارآمدی نوجوانان دارد و از شکل‌گیری سالم هویت و شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می‌کند، مشکل برقراری و حفظ ارتباطات اجتماعی است (۱). ابراز نکردن خود و عدم توجه به حقوق فردی و نشان ندادن قاطعیت در تعاملات فی مابین، انسان را گرفتار بیماری‌های جسمی و روانی و روابط اجتماعی ناسالم می‌کند. بسیاری از بزهکاری‌ها و رفتارهای منحرف، خصوصاً در نوجوانان به این دلیل وجود می‌آید که نوجوان قدرت "نه گفتن" در جای مناسب را ندارند (۲).

<sup>۱</sup> استادیار مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد تهران واحد پزشکی

<sup>۲</sup> دانشجوی ترم آخر کارشناسی ارشد آموزش پرستاری (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد آموزش پرستاری، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد ارومیه

<sup>۴</sup> استادیار اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه

کاهش اضطراب، بهبود مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی و ملاحظه حقوق دیگران و در عین حال، گرفتن حق خود و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی و شادکامی است (۳). هدف آموزش قاطعیت، یاد دادن هنر ارتباط عمیق با دیگران، برخورد جدی با کار و زندگی و تسلط بر خویش است. این آموزش به‌طور گسترده‌ای برای سنین مختلف و پیش زمینه‌های متفاوت مورد استفاده قرار گرفته است. تاثیر مثبت آن روی قاطعیت، عزت نفس، خود، تعاملات بین فردی، مهارت‌های ارتباطی و اعتماد بین زوجین و نیز کاهش میزان اضطراب اجتماعی دیده شده است (۱۳).

در مورد به کارگیری آموزش جرات ورزی به عنوان یک روش درمانی، تحقیقات متعددی انجام گرفته است. عاشوری و همکاران در پژوهش خود بر روی ۳۲ دانش آموز مقطع متوسطه شهر شیراز نشان دادند که گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود سبب کاهش پرخاشگری ( $p < 0/01$ ) و افزایش پیشرفت تحصیلی آنان ( $p < 0/05$ ) گردیده است (۱۴). سپاه منصور در مطالعه‌ای با هدف تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزه پیشرفت، خود احترامی و سازگاری اجتماعی بر روی ۴۰ دانشجوی دختر در گروه آزمایش و کنترل، به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس، انگیزه پیشرفت و سازگاری اجتماعی ( $p < 0/01$ ) تاثیر معنی داری دارد (۱۵). هاشمی در یک مطالعه نیمه آزمایشی بر روی دختران مقطع راهنمایی با هدف بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر میزان شادکامی دختران، نشان داد که آموزش ابراز وجود بر شادکامی ( $p = 0/005$ ) موثر است (۳). در مطالعه‌ای که توسط حقیقی و همکاران تحت عنوان بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه و بر روی ۶۰ دانش آموز در دو گروه شاهد و مورد انجام شد، نتایج حاصل از مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سلامت عمومی ( $p < 0/001$ ) و همچنین افزایش عزت نفس ( $p < 0/001$ ) شده است (۱۶). بندیرا و همکاران در یک مطالعه توصیفی به بررسی رفتار قاطعانه و ارتباط آن با اضطراب، کنترل داخلی و عزت نفس پرداختند و به این نتیجه رسیدند که رفتار قاطعانه با کنترل داخلی ( $r = 0/23$ ) و عزت نفس مثبت ( $r = 0/54$ ) ارتباط مثبت دارد و بین قاطعیت و اضطراب ( $r = 0/055$ ) یک ارتباط منفی معنی دار وجود دارد (۱۷).

بنابراین با توجه به این که قاطعیت و عزت نفس رابطه‌ای مستقیم و قوی با هم داشته و از طرف دیگر سطح پایین آن‌ها موجب بسیاری از مشکلات روانی، جسمی و اجتماعی می‌گردند، و با عنایت به اهمیت دوران نوجوانی، پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش آموزان

دیگر، یکی از نیازهای اساسی انسان در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی، نیاز به داشتن میزان معینی از عزت نفس است (۵). مک کی و فانینگ<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) عزت نفس را به عنوان یک امر لازم<sup>۲</sup> هیجانی، مولفه‌ای که برای بقای روانی ضروری است، توصیف کرده اند. آنان اظهار می‌دارند که "بدون مقداری ارزش خود و به دنبال آن بسیاری از نیازهای اساسی که برآورده نمی‌شوند، زندگی ممکن است، بسیار دردناک باشد (۶). قدرت تصمیم گیری و ابتکار، نوآوری و خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روان، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد (۷). عزت نفس با پیشرفت تحصیلی و علمی ارتباط مثبتی دارد، بنابراین برای افزایش پیشرفت باید عزت نفس را بالا برد (۸). کوپراسمیت دریافت که دانش آموزان دارای عزت نفس پایین، تصویری افسرده و ناامید از خود نشان می‌دهند و در مدرسه تمایل دارند در حاشیه بمانند. در حالی که دانش آموزان با عزت نفس بالا، فعالند و ابراز وجود می‌کنند و تمایل به توفیق تحصیلی و اجتماعی دارند. گروه دوم کم‌تر از اضطراب رنج می‌برند و به ادراکشان اعتماد دارند (۹). در عین حال ارتباطات قطعی و دو جانبه بین قاطعیت و عزت نفس وجود دارد (۱۰). به نظر می‌رسد که قاطعیت، سبب افزایش عزت نفس، اعتماد به نفس، ارتباطات بین فردی، کامل شدن شخصیت، و کنترل درونی می‌شود (۱۱). آلبرتی و امونز (۲۰۰۱) می‌گویند: رفتار قاطع، برابری در ارتباطات انسانی را ارتقا می‌بخشد، ما را قادر می‌سازد طبق علائق خود عمل کنیم، برای خواسته‌های خود بدون اضطراب ایستادگی کنیم، احساسات صادقانه خود را ابراز کنیم و از حقوق شخصی خود بدون نادیده گرفتن حقوق دیگران استفاده کنیم (۶). فردی که با جرات است می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوء استفاده دیگران دور نگهدارد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید، بی‌آنکه احساس گناه و اضطراب کند و یا به حقوق دیگران لطمه بزند. آموزش ابراز وجود یک شیوه مداخله ساخت یافته است که از آن برای بهبود اثر بخشی روابط اجتماعی استفاده می‌شود (۱۲). هدف آموزش ابراز وجود این است که به افراد کمک کند تا دیدشان را نسبت به خود تغییر دهند، ابراز وجودشان را افزایش دهند، به‌طور معقولی خلق و خو و افکارشان را بیان کنند و از این طریق بر اعتماد به نفس خود بی‌فزایند (۴). آموزش ابراز وجود یکی از مهارت‌های زندگی است که باعث افزایش عزت نفس، بیان منطقی افکار و احساسات،

<sup>1</sup> Mackay & Fanning

<sup>2</sup> Sine qua non

آزمون مجدد<sup>۶</sup> انجام شده و با توجه به ضریب آلفای کرونباخ ۸۴ درصد و ضریب پیروسون نیازی به تعیین مجدد اعتماد این ابزار نبود. اعتماد علمی مقیاس گمبیریل و ریچی نیز توسط بهرامی (۱۳۷۵) برای درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۸۸ گزارش شده است. همچنین در پژوهش رحیمی و همکاران در سال ۱۳۸۵ نیز ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای دو قسمت مقیاس به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۷۲ محاسبه شده است، لذا نیازی به تعیین مجدد اعتماد این ابزار نیز نبود.

قبل از آموزش میزان عزت نفس و قاطعیت واحدهای مورد پژوهش به وسیله پرسشنامه مورد سنجش قرار گرفت. سپس هشت جلسه و هر جلسه ۱۰۵ دقیقه در هفته، آموزش داده شد. در مرحله دوم پژوهش که ۱۰ روز پس از آخرین جلسه آموزش انجام شد، دانش آموزان مجدداً با همان فرم پرسشنامه اولیه ارزیابی شدند. سپس کلیه پرسشنامه‌ها کدبندی گردید و جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار کامپیوتری SPSS 15 استفاده گردید. برای توصیف اطلاعات از آمار توصیفی (تهیه جداول، توزیع فراوانی مطلق و نسبی، میانگین و انحراف معیار و...) و برای تحلیل آن‌ها از آزمون آماری استنباطی مانند آزمون t زوجی، آنالیز واریانس یک طرفه و t مستقل استفاده شد.

### یافته‌ها

در این پژوهش ۶۸ درصد واحدهای مورد مطالعه در سن ۱۵ سالگی، ۸۶ درصد در خانواده‌های ۳ تا ۵ نفره و ۴۶ درصد آنان در گروه رتبه ولادت ۳ و بیشتر قرار داشتند. در ۵۶ درصد موارد سطح تحصیلات پدر و در ۶۰ درصد موارد سطح تحصیلات مادر دیپلم بود. در ۴۲ درصد واحدهای مورد مطالعه شغل پدر آزاد و در ۸۴ درصد شغل مادر خانه دار قید شده بود. در ضمن ۵۶ درصد آنان در منزل شخصی سکونت داشتند.

میزان عزت نفس واحدهای مورد پژوهش قبل از آموزش ابراز وجود، در ۶۴ درصد موارد خیلی پایین، ۶ درصد پایین، ۱۲ درصد متوسط، ۱۴ درصد بالا و ۴ درصد خیلی بالا بود که این مقادیر پس از آموزش به ترتیب به ۲۴ درصد، ۲۰ درصد، ۲۴ درصد، ۱۶ درصد و ۱۶ درصد رسید. همچنین قبل از آموزش ۸۲ درصد آنان قاطعیت پایین و ۱۶ درصد ناراحتی بالا داشتند که این مقادیر پس از آموزش به ترتیب به ۲۶ درصد و ۴ درصد رسید. به عبارت دیگر ۷۴ درصد آن‌ها در گروه قاطعیت بالا جای گرفتند.

دختر دبیرستان‌های دولتی روزانه شهرستان کرج در سال ۱۳۸۷ انجام شد.

### مواد و روش کار

پژوهش حاضر از نوع مداخله‌ای نیمه تجربی است که در آن بر اساس اهداف پژوهش، واحدهای مورد مطالعه در معرض متغیر مستقل (آموزش ابراز وجود) قرار گرفته و در پایان با آزمون ثانویه، چگونگی تاثیر آموزش ابراز وجود بر متغیرهای وابسته مورد مطالعه (عزت نفس و قاطعیت) سنجیده شد. یکی از دبیرستان‌های دخترانه دولتی روزانه منطقه یک کرج به‌طور تصادفی انتخاب و پس از محاسبه تعداد نمونه‌ها با استفاده از فرمول<sup>۱</sup>، تعداد ۵۰ دانش آموز که در دو کلاس ۲۵ نفره قرار داشتند، وارد مطالعه شدند.

روش و ابزار جمع آوری اطلاعات در این پژوهش با استفاده از پرسشنامه مشتمل بر پرسشنامه اطلاعات فردی، مقیاس ۵۸ سوالی عزت نفس کوپراسمیت (۱۹۶۷) که یک مقیاس ۵۸ ماده‌ای خود - گزارشی، مداد - کاغذی (که ۸ ماده آن دروغ سنج می‌باشد) و ۵۰ ماده دیگر که عزت نفس فرد را می‌سنجند و پرسشنامه خودگزارشی ۴۰ سوالی گمبیریل و ریچی (۱۹۷۵) که این پرسشنامه دو بخش میزان احتمال انجام عمل قاطع و میزان ناراحتی ناشی از انجام عمل قاطع را شامل می‌شود، بود. بر اساس میزان نمره کسب شده، قاطعیت و ناراحتی فرد بررسی می‌شود. نمره کم‌تر در هر بخش نشان دهنده ناراحتی کم‌تر و قاطعیت بیشتر می‌باشد.

اعتبار مقیاس عزت نفس کوپراسمیت توسط رایچر<sup>۲</sup> (۱۹۶۷)، کمیل<sup>۳</sup> (۱۹۶۵)، اسمیت<sup>۴</sup> (۱۹۶۷) و وایف<sup>۵</sup> (۱۹۷۱) مورد تایید قرار گرفته است (قدرتی جابلو، ۱۳۸۴، ص ۵۷) و در داخل کشور نیز توسط کروژده (۱۳۸۲)، صداقت پیشه (۱۳۸۴)، علامه (۱۳۸۴)، حقیقی و همکاران (۱۳۸۴) و با  $\alpha = 0/05$  تایید شده است. اعتبار مقیاس گمبیریل و ریچی توسط گمبیریل و ریچی (۱۹۷۵)، بهرامی (۱۳۷۵)، ترکمن ملایری (۱۳۸۲)، حجازی (۱۳۸۳)، رحیمی و همکاران (۱۳۸۵) و سجادی (۱۳۸۵) و با  $\alpha = 0/05$  تایید شده است. اعتماد علمی پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت در داخل و خارج از کشور توسط پژوهش‌گران مختلف با استفاده از روش

$$n \geq \frac{2\sigma^2(z_{\alpha/2} + z_{\beta})^2}{\Delta^2}$$

<sup>۲</sup> Ritcher

<sup>۳</sup> Cample

<sup>۴</sup> Smith

<sup>۵</sup> Wife

<sup>۶</sup> Test-Retest

**جدول شماره (۱): میانگین، انحراف معیار و تفاضل نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون در متغیرهای مورد مطالعه در دختران سال اول**

مقطع متوسطه کرج سال ۱۳۸۷

تفاضل	انحراف معیار		میانگین		آماره
	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	
پس آزمون-پیش آزمون					موقعیت متغیر
-۶/۰۶	۶/۶۰	۷/۷۳	۳۶/۶۸	۳۰/۶۲	عزت نفس
۲۴/۲۴	۱۸/۶۴	۱۷/۷۴	۹۲/۸۶	۱۱۷/۱۰	قاطعیّت
۷/۷۶	۱۴/۲۰	۱۷/۲۳	۶۷/۴۰	۷۵/۱۶	ناراحتی

نمرات متغیرهای قاطعیّت و ناراحتی کاهش یافته است. با ذکر این نکته که در این دو متغیر، نمره کم‌تر نشان دهنده قاطعیّت بیشتر و ناراحتی کم‌تر می‌باشد.

در جدول شماره ۱، یافته‌های مربوط به میانگین، انحراف معیار و تفاضل نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای مورد مطالعه آورده شده است. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات عزت نفس در پس آزمون افزایش داشته است و میانگین

**جدول شماره (۲): نتایج آزمون t زوجی جهت بررسی تاثیر آموزش ابرازوجود بر عزت نفس، قاطعیّت و میزان ناراحتی ناشی از انجام عمل**

قاطع در دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه کرج سال ۱۳۸۷

گروه	اختلاف میانگین نمرات	انحراف معیار	df	t	P value
قبل و بعد از آموزش (عزت نفس)	-۶/۰۶	۵/۲۸	۴۹	-۸/۱۰۷	۰/۰۰۰
قبل و بعد از آموزش (قاطعیّت)	۲۴/۲۴	۱۹/۱۷	۴۹	۸/۹۴۲	۰/۰۰۰
قبل و بعد از آموزش (ناراحتی)	۷/۷۶	۵/۰۴	۴۹	۱۰/۸۸۵	۰/۰۰۰

می‌شود برای هر سه متغیر عزت نفس، قاطعیّت و ناراحتی، آزمون معنی‌دار شده است.

در جدول شماره ۲ نتیجه آزمون t زوجی بر روی متغیرهای مورد مطالعه آورده شده است. همان‌گونه که در جدول مشاهده

**جدول شماره (۳): فراوانی مطلق و نسبی واحدهای مورد پژوهش بر حسب نوع گروه (مقایسه نمرات احتمال و ناراحتی پرسش‌نامه گمبریل**

و ریچی) قبل و بعد از آموزش ابراز وجود در دختران سال اول مقطع متوسطه کرج سال ۱۳۸۷

بعد از آموزش		قبل از آموزش		ارزیابی
درصد	تعداد	درصد	تعداد	
۷۰	۳۵	۱۶	۸	قاطع (ناراحتی کم و احتمال زیاد)
-	-	-	-	مضطرب (ناراحتی زیاد و احتمال زیاد)
۲۶	۱۳	۶۸	۳۴	بی‌تفاوت (ناراحتی کم و احتمال کم)
۴	۲	۱۶	۸	غیر قاطع (ناراحتی زیاد و احتمال کم)
۱۰۰	۵۰	۱۰۰	۵۰	کل

است را مشخص می‌کند. بر اساس داده‌های موجود، قبل از آموزش ابرازوجود، ۱۶ درصد آن‌ها در گروه قاطع، ۶۸ درصد در گروه

جدول شماره ۳ فراوانی واحدهای مورد مطالعه بر حسب نوع گروهی که طبق تعریف پرسش‌نامه گمبریل و ریچی استخراج شده

این مطالعه با در نظر گرفتن هر دو بخش بروز رفتار و جمع بندی نمرات، واحدهای مورد مطالعه در گروه‌های مختلف جای گرفتند. نکته جالب این بود که هیچ کدام از نمونه‌ها در گروه مضطرب یعنی قاطعیت همراه با ناراحتی زیاد قرار نگرفتند و در عوض بیشترین درصد یعنی ۶۸ درصد در گروه بی تفاوت که در آن، هم احتمال و هم ناراحتی کم بود قرار داشتند. اما در پایان آموزش درصد قابل توجهی از گروه بی تفاوت و غیر قاطع (۵۴ درصد)، در گروه قاطع قرار گرفتند. با توجه به این که مطالعه مشابهی در این زمینه وجود نداشت، پژوهشگر پیشنهاد می‌کند که مطالعات بیشتری در این زمینه صورت گیرد و تاثیر سن و جنس نیز در آن‌ها بررسی گردد. در این پژوهش محدودیت‌هایی هم وجود داشت که شامل عدم امکان رعایت تعداد استاندارد گروه (۶ تا ۱۲ نفر) در هر کدام از گروه‌ها به علت محدودیت‌های قانونی مدرسه، عدم اطمینان از بکار بستن تمامی دستورالعمل‌ها توسط دانش آموزان در ساعات خارج از جلسه آموزش، تداخل پیدا کردن بعضی جلسات با روزه‌های امتحان که از اختیار پژوهشگر خارج بود.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود به میزان قابل توجهی بر قاطعیت و عزت نفس دانش آموزان موثر است و پیام روشن آن این است که از طریق آموزش می‌توان به پرورش ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان همت گماشت. در این مطالعه، درصد قابل توجهی از دانش آموزان از عزت نفس و قاطعیت پایینی برخوردار بودند و نیز در گروه بی تفاوت جای داشتند. از طرفی دوران نوجوانی دورانی بسیار حساس و یکی از دوران‌های بحرانی زندگی می‌باشد. از آنجایی که با برخورداری از عزت نفس و ابراز وجود می‌توان در عملکردهای اجتماعی و تحصیلی مانند فعالیت‌های گروهی، تعامل با دانش آموزان و انجام تکالیف و... موفق عمل کرد، می‌توان با آموزش نحوه ابراز وجود سالم به دانش آموزان در تمامی مقاطع تحصیلی و خصوصاً سال‌های ورود به دوران احساسات سرکش نوجوانی و جوانی از بروز برخی از اختلالات رفتاری و مشکلات تحصیلی پیشگیری کرد.

بی تفاوتی و ۱۶ درصد در گروه غیر قاطع قرار داشتند که این مقادیر، پس از آموزش به ترتیب به ۷۰ درصد، ۲۶ درصد و ۴ درصد رسید.

## بحث و نتیجه گیری

نتایج بدست آمده نشان داد که آموزش ابراز وجود موجب افزایش قاطعیت می‌شود. این یافته با یافته‌های پژوهش رحیمی و همکاران (۱۳۸۵) با عنوان "بررسی تاثیر آموزش جرات ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه"، لین و همکاران (۲۰۰۴) تحت عنوان "بررسی تاثیر آموزش جرات ورزی بر قاطعیت، عزت نفس و رضایتمندی از ارتباطات بین فردی دانشجویان پرستاری و پزشکی" و عدیل گلشاه (۲۰۰۳) با عنوان "تاثیر آموزش ابراز وجود بر قاطعیت و عزت نفس دانش آموزان پایه پنجم دبستان" مطابقت دارد. آموزش‌های مذکور موجبات کاهش میزان ناراحتی ناشی از انجام عمل قاطع را نیز نشان می‌دهند.

از طرف دیگر آموزش ابراز وجود در افزایش میزان عزت نفس تاثیر داشته است. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های حقیقی و همکاران (۱۳۸۵) با عنوان "بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه"، شیموزو و همکاران (۲۰۰۴) تحت عنوان "بررسی ارتباط بین عزت نفس و آموزش ابراز وجود بر پرستاران ژاپنی" و لین و همکاران (۲۰۰۴)، همسویی دارد اما با نتیجه مطالعه عدیل گلشاه (۲۰۰۳)، غیر همسو می‌باشد که در ارتباط با پژوهش اخیر، خود پژوهشگر علت معنی دار نشدن نمرات عزت نفس را کم بودن تعداد جلسات آموزش، احتمال می‌دهد.

لازم به ذکر است که در پرسش‌نامه گمبیریل و ریچی دو بخش قاطعیت و ناراحتی در بروز رفتار گنجانده شده است که در کارهای پژوهشگران دیگر به بخش ناراحتی اشاره ای نشده است. در واقع با در نظر گرفتن این دو بخش می‌توان ۴ گروه را تعریف کرد که شامل گروه‌های قاطع، مضطرب، بی تفاوت و غیر قاطع می‌باشد. در

## References:

1. Moazzeni T. Effects of self expression training on level of safe sense of female students in intellectual schools [dissertation]. Tehran: Training Science Department of Allameh Tabatabaei Univ; 2007.

2. Ress S, Graham R. Self expression training: how to be the person you really are. Ahvaz: Chamran Pub; 2000.
3. Hashemi F. Effects of self expression training on guidance school female student's happiness in Rey city [dissertation]. Tehran: Training Science Department of Allameh Tabatabaei Univ; 2007.

4. Paiezi M. Effects of self expression training on life improving and educational progress of second year female high school students [dissertation]. Tehran: Teacher Training Univ; 2006.
5. Kooshan M, Vagheie S. Psycho-nursing of mental health. Tehran: Andisheh Rafie Pub; 2007.
6. TOWNSEND MC. Psychiatric mental health nursing. 5th Ed. Concepts of care in evidence based practice. Philadelphia: FA Davis Co; 2006.
7. Zeinivand A. Investigation of the relationship among the self- esteem and social support with scholastic progression of second year high school students [dissertation]. Tehran: Tarbiat Modares Univ; 2006.
8. Ellis AK. Research on educational innovations. 4th Ed. Larchmont: Eye on Education Inc., 2005.
9. Sadjadi MS. Investigation of the effect of self-esteem on scientific dishonesty and to take action it on female and men guidance school students [dissertation]. Tehran: Training Science Department of Allameh Tabatabaei Univ; 2006.
10. Adele Gulshen. The effect of an assertiveness training on the assertiveness and self-esteem level of 5th grade children [dissertation]. Middle East Technical Univ; 2003.
11. Shimizu T, Kubota S, Mishima N, Nagata S. Relationship between self-esteem and assertiveness training among Japanese hospital nurses. *J Occup Health* 2004; 46: 296-8.
12. Rahimi J, Haghigi J, Mehrabizadeh Honarmand M, Bashlideh K. Investigation of the effect of courage tillage on social skills and anxiety and self expression in first year male high students. *Psychol Training Sci J* 2006; 3(1):50
13. Lin Y, Shiah I, Chang Y, Lai T, Wang K, Chou K. Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical student's assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurs Edu Today* 2004; 24: 656-65.
14. Ashoori A, Torkman Malayeri M, Fadaei Z. The effectiveness of group therapy concentrated on self expression on reduction of high school student's aggressiveness and progression of their scholastic activities. *Iran Psychiatry & Clinical Psychology J* 2008; 14(4):389-93.
15. Sepah Mansur M. The effect of life skills training on progressive motivation, self respecting and social adaptation. *Thought and Behavior Quarterly* 2007; 2(6):85-9.
16. Haghigi J, Musavi M, Mehrabizadeh Honarmand M, Bashlideh K. Assessment of training of life skills on mental health and self esteem of first year female high school students. *Psychol Training Sc J* 2006; 3(1).
17. Bandeira M, Quaglia MC, Bachetti M, Ferreira TL. Assertive behavior and its relation to anxiety, locus of control and self esteem in undergraduate students. *Estud Psicol* 2005; 22(2): P 111-21.