

The effect of assertiveness training on first-grade schoolgirls' self-esteem in Tehran

Kia S¹ (MSc.), Shabani H² (Ph.D), Ahghar GH³ (Ph.D), Modanloo M⁴ (Ph.D).

1- MSc. In Psychology, Counseling Center, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran.

2- Associate Professor, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran.

3- Associate Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch of Islamic Azad University, Tehran, Iran.

4- Assistant Professor, Nursing Research Center, Faculty of Nursing & Midwifery, Golestan University of Medical Sciences, Gorgan, Iran (**Corresponding author**)

E-mail: modanloo1@yahoo.com

Abstract

Introduction: Life skills such as assertiveness may improve psycho-social ability and consequently can improve self-esteem. The aim of this study was to determine the effect of assertiveness training on first-grade schoolgirls' self-esteem in Tehran.

Methods: This quasi-experimental study was conducted on 80 first-grade schoolgirls in Tehran who was selected by multistage cluster sampling method. First Cooper Smith's self-esteem Inventory (SEI) was fulfilled by 410 qualified students. Then students, who obtain less than moderate in SEI, divided randomly into two control and intervention groups. For intervention group, we carried out a two-hour group training program for eight sessions. Two weeks later both intervention and control group fulfilled SEI for comparing. Gathered data was analyzed in SPSS v.16 software by using descriptive and analytic statistic. P-value<0.05 was considered significant.

Results: Most of students were living in two-parent families (93%) and only 5% of them were the only child in family. Also finding showed there was significant difference between self-esteem of students in intervention and control group after assertiveness training. Before training intervention, the independent t-test indicated that there was no difference between the experimental and control groups in term of the amount of self-esteem in the students, but this amount increased in the experimental group after the intervention in comparison to before the intervention from 27.57 ± 3.08 to 34.23 ± 5.91 ($p < 0.05$). In addition, there was difference between dimension of self-esteem, the highest rank referred to educational dimension and the lowest rank referred to social dimension.

Conclusion: According to the results, it seems more counseling services and life skill training in workshop especially assertiveness training, is required to improve students' self-esteem. It may lead to increase knowledge and improve skill and therefore, improve mental health.

Key words: Education, Assertiveness, Self-esteem, Students.

Received: 28 August 2014

Accepted: 20 February 2016

تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش آموزان

سیما کیا^۱، حسن شعبانی^۲، قدسی احقر^۳، *مهناز مدانلو^۴

- ۱- کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، اداره مشاوره و راهنمایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران.
- ۲- دانشیار، عضو هیأت علمی بازنشسته دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.
- ۳- دانشیار، گروه روانشناسی، واحد علوم تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
- ۴- استادیار، مرکز تحقیقات پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گرگان، ایران (نویسنده مسئول)
پست الکترونیکی: modanloo1@yahoo.com

نشریه روان پرستاری، دوره ۴، شماره ۱، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۵، ۳۸-۴۶

چکیده

مقدمه: برخورداری از مهارت‌های زندگی نظیر مهارت ابراز وجود، توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد را بهبود بخشیده و باعث افزایش عزت نفس می‌شود. مطالعه حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول دبیرستانهای شهر تهران صورت گرفت.

روش‌ها: مطالعه نیمه تجربی حاضر بر روی ۸۰ دانش آموز دختر سال اول دبیرستان شهر تهران صورت گرفت. روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. ابتدا پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت توسط ۴۱۰ دانش آموز منتخب تکمیل گردید سپس از میان آنان ۸۰ دانش آموزی که نمره عزت نفس آنان کمتر از سطح متوسط به دو گروه مداخله و شاهد تقسیم شدند. سپس، ۸ جلسه آموزش ۲ ساعته به روش گروهی برای دانش آموزان گروه مداخله اجرا شد و دو هفته پس از پایان برنامه آموزشی مجدداً پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت توسط دانش آموزان هر دو گروه آزمایش و شاهد تکمیل گردید و عزت نفس دو گروه مقایسه گردید. تحلیل داده‌ها در محیط نرم افزاری SPSS ۷.۱۶ با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی انجام شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد اکثر (۹۳٪) واحدهای مورد پژوهش دارای دو والد بودند و تنها ۵٪ دانش آموز تک فرزند خانواده بودند. همچنین نتایج نشان دادند که بین عزت نفس دانش آموزان گروه مداخله که مهارت ابراز وجود را آموزش دیده بودند و دانش آموزانی که این آموزش را ندیده بودند تفاوت آماری معنی داری وجود دارد. آزمون تی مستقل قبل از مداخله بین میزان عزت نفس دانش آموزان دو گروه مداخله و شاهد تفاوتی نشان نداد، اما در گروه مداخله بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله از $3/08 \pm 27/57$ به $5/91 \pm 34/23$ افزایش یافت که این تفاوت از نظر آماری معنی داری بود ($P > 0/05$). همچنین بین ابعاد عزت نفس دانش آموزان تفاوت معنی داری وجود داشت که بالاترین رتبه مربوط به بعد تحصیلی و پایین‌ترین رتبه مربوط به بعد اجتماعی بود.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر، ارائه خدمات مشاوره‌ای و آموزش مهارت‌های زندگی نظیر مهارت ابراز وجود به شیوه کارگاهی، به منظور افزایش عزت نفس دانش آموزان ضروری به نظر می‌رسد تا علاوه بر افزایش دانش، منجر به بهبود مهارت‌های زندگی و در نتیجه ارتقا سلامت روان آنان گردد.

کلید واژه‌ها: آموزش، ابراز وجود، عزت نفس، دانش آموزان.

مقدمه

یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف، بهداشت روانی آن جامعه است که نقش مهمی را در تضمین پویایی و کارآمدی آن ایفا می‌کند. امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر، آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره آسیب پذیر می‌کند (۱).

دانش آموزان، به عنوان یکی از گروههای اجتماعی که نقش مهمی در ساختن آینده جامعه دارند بیشتر از دیگر گروهها در معرض فشارهای روانی قرار دارند زیرا دوره نوجوانی بدلیل تغییرات عمده فیزیولوژیکی، شناختی و روانی، دورانی بحرانی تلقی می‌شود. از یک سو، با تغییراتی که در نوع فعالیت اجتماعی نوجوانان ایجاد می‌شود، آنان مسئولیتهایی را برای خود بر می‌شمارند. از سوی دیگر، انتظارات دیگران از آنان منجر به شکل‌گیری نقشهای جدیدی در آنان می‌شود که این امر می‌تواند شرایط تنش‌زایی را برای آنان ایجاد کند، به همین دلیل، نسبت به سایر اقشار جامعه نیز آسیب پذیرتر هستند (۲،۳).

شواهد نشان می‌دهد دانش آموزان بخش اعظمی از زمان و تواناییهای هوشی و شناختی خود را صرف امور تحصیلی می‌نمایند و به این ترتیب از پرداختن به رشد اجتماعی-روانی خویش غافل می‌مانند که از این میان می‌توان به کسب مهارتهای نحوه تعاملات اجتماعی، حل مساله، تفکر نقاد و یا دیگر مهارتهایی را که نوجوانان و جوانان برای زندگی در اجتماع خارج از خانه و مدرسه به آن نیاز دارند، اشاره نمود.

دانش آموزان با فرصتها و خطرات بطور توأم مواجهند، مهم آن است که به ایشان کمک شود تا از فرصتهای جدید با حداقل خطرات سود جویند. نکته مهم این است که همه مهارتهای زندگی قابل فراگیری هستند و در سرتاسر زندگی قابل گسترش و تکامل هستند. می‌توان با صرف وقت و تلاش مستمر، مهارتهای کارآمدتر زندگی را به خزانه تواناییهای نوجوانان افزود تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشند (۴).

بنابراین دانش آموزان برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها و کشمکش‌های زندگی به کارکردهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز نماید. آموزش مهارتهای زندگی فرد را قادر می‌سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود. هدف از آموزش مهارتهای زندگی افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد است (۵).

توانایی ابراز وجود که یکی از اهداف برنامه آموزشی مهارتهای زندگی است، به فرد شیوه مناسب بیان احساسات، نگرشها، آرزوها و نقطه نظرها و علایق را یاد می‌دهد تا به راحتی و سهولت در موقعیت‌های گوناگون عقاید و باورهایش را بدون ترس و نگرانی ابراز کند (۶).

نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد که آموزش مهارت قاطعیت تأثیر زیادی در افزایش سلامت روانی افراد داشته است (۷) درحقیقت آموزش باعث افزایش رفتارهای قاطعانه می‌شود و در نتیجه باعث فراگیری شیوه‌های کنترل خشم و مهارتهای مقابله‌ای می‌شود که منجر به سازگاری بیشتر فرد می‌شود و روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد، در نتیجه عزت نفس فرد با کسب موفقیت‌های متعدد و مقبولیت اجتماعی افزایش می‌یابد (۸).

از طرفی مسئله عزت نفس و خودارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان می‌باشد. بهره‌مندی از عزت نفس، به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی-اجتماعی، یکی از مهمترین مولفه‌های سلامت روان محسوب می‌شود (۵،۹).

عزت نفس میزان تأیید، پذیرش و احساس ارزشمندی فرد نسبت به خویش است که به عنوان تعدیل‌کننده تنش و مهمترین منبع فردی در سازگاری با تنش‌ها شناخته شده است لذا افرادی که عزت نفس بالاتری دارند در موقعیت‌های پرتنش، احساس خود ارزشمندی بالاتری داشته و احساس اطمینان بیشتری نسبت به مهارتهای خود دارند و این اعتماد سبب رویارویی مؤثر آنان با چالشهای زندگی می‌گردد (۲،۱۰).

نتایج تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که آموزش مهارت ابراز وجود بر رفتار عزت نفس افراد تحت آموزش موثر می‌باشد (۱۱-۱۳) که از این میان می‌توان به مطالعه ابوترابی کاشانی و همکاران (۲۰۱۲) اشاره کرد که یافته‌های مطالعه آنان نشان داد آموزش مهارتهای زندگی با تأکید بر مهارت ابراز وجود، عزت نفس دانش آموزان دختر ۱۱-۹ سال را افزایش داد (۱۴). لین و همکاران (۲۰۱۲) نیز دریافتند آموزش مهارت ابراز وجود، نه تنها باعث بهبود مهارت ابراز وجود دانشجویان پرستاری و پزشکی می‌شود بلکه عزت نفس آنان را نیز افزایش می‌دهد (۱۵).

از طرفی یافته‌های پژوهشی موید این مهم است که عزت نفس بالا می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، ارتباطات بین فردی، مشارکت در کار تیمی، کسب موفقیت، کنترل خشم و شاد بودن افراد، موثر باشد که بهبود این مهارتها می‌تواند عاملی برای حفظ سلامت روان فرد گردد (۵). بهره‌مندی از عزت نفس، بخشی از

که به ترتیب امتیاز صفر و یک به آنها تعلق می‌گیرد. نمره گذاری در ۱۹ سوال، به صورت معکوس می‌باشد. بدین معنی که به گزینه "مطابقت دارد" امتیاز یک و به گزینه "مطابقت ندارد" امتیاز صفر داده می‌شود. ۸ عبارت مربوط به دروغ سنج به منظور تعیین صحت پاسخگویی آزمودنی است، در صورتیکه آزمودنی‌ها در این بخش، بیش از ۳ امتیاز کسب نمایند از مطالعه خارج می‌شوند. بنابراین، امتیاز این بخش از پرسشنامه در امتیاز کل لحاظ نمی‌گردد. دامنه نمرات کسب شده بین ۵۰-۰ است و چنانچه امتیاز فرد مساوی یا کمتر از ۲۶ باشد به عنوان عزت نفس ضعیف، ۲۷-۴۳ عزت نفس متوسط، و مساوی یا بیشتر از ۴۴ به عنوان عزت نفس قوی، تلقی می‌شود. برای بررسی اعتماد و اعتبار مقیاس عزت نفس کوپراسمیت پژوهش‌های زیادی در خارج از کشور و ایران انجام شد (۱۶، ۱۰، ۱۸) که از آن جمله می‌توان به بررسی عملی بودن این مقیاس در مناطق ۱۹ گانه ی تهران اشاره نمود که نتایج نشان داد، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۹۲ گزارش شد (۱۷). بر همین اساس انصاری جابری (۱۳۷۴) این پرسشنامه را برای سالمندان و گل محمدی (۱۳۷۲) برای معلولین ورزشکار و غیرورزشکار بکار برده اند (۱۶).

سپس، آموزش مهارت ابراز وجود بصورت گروهی بمدت ۴ هفته اجرا شد که جلسات هفته ای ۲ بار طی ۲ ساعت برای دانش آموزان گروه مداخله اجرا شد. محتوی دوره آموزشی در جلسه اول، شامل معارفه اعضاء گروه‌ها، بیان اهداف، آشنایی با مهارتهای زندگی، ضرورت کسب مهارت ابراز وجود و گروه بندی بود. محتوی دوره آموزشی در جلسه دوم، شامل شناسایی نیازها، خواسته‌ها و حقوق فردی بود. در جلسه سوم، سبک رفتاری جراتمندانه آموزش داده شد و ویژگیهای آن با سبکهای رفتاری منفعلانه و پرخاشگرانه مقایسه شد. در جلسه چهارم، شناسایی و کنترل خشم مطرح شد. در جلسه پنجم نیز روشهای موثر ابراز خشم، آموزش داده شد. در جلسه ششم، شیوه‌های درخواست کردن و رد درخواست ارائه شد. جلسه هفتم، به آموزش روشهای انتقاد، فواید و مضرات آن اختصاص یافت و در جلسه آخر، به آموزش روشهای عملی رد تقاضا با بکارگیری تکنیکهای خاص پرداخته شد و پس از جمع بندی موضوعات جلسات قبل و کسب بازخورد در مورد برنامه نکات مهم به بحث گذاشته شد و به سوالات دانش آموزان پاسخ داده شد. همچنین به منظور استمرار آموزش، تکالیفی به دانش آموزان گروه مداخله داده شد تا بین جلسات تمرینهای لازم در خصوص کسب مهارت را انجام دهند. دو هفته پس از پایان دوره آموزشی مجدداً پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت توسط دانش آموزان گروه مداخله و شاهد تکمیل گردید. سپس، عزت نفس دانش آموزان در دو گروه مداخله و شاهد

سلامت روانی به شمار می‌رود زیرا برخورداری از عزت نفس به عنوان عامل مرکزی و اساسی سازگاری عاطفی-اجتماعی تلقی می‌شود (۱۶) که این مهم از مسئولیتهای خطیر کارکنان سلامت منجمله پرستاران است (۱۷). این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس نوجوانان دختر سال اول دبیرستان شهر تهران اجرا شد.

روش مطالعه

مطالعه نیمه تجربی حاضر، با هدف تعیین تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان صورت گرفت. جامعه پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر سال اول شاغل به تحصیل در دبیرستانهای شهر تهران تشکیل می‌دادند که از بین آنان ۸۰ دانش آموز، به روش خوشه‌ای چند مرحله‌ای برگزیده شدند. بدین ترتیب که ابتدا یکی از مناطق شهر تهران به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله بعد بر حسب تعداد دانش آموزان، از ۱۲ دبیرستان دخترانه منطقه ۱۳، سه دبیرستان بصورت تصادفی انتخاب شدند که جمعا دارای ۸ کلاس سال اول متوسطه بودند. سپس، پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت توسط کلیه دانش آموزان سال اول متوسطه (۴۱۰ نفر) تکمیل شد و ۱۲۰ نفر از دانش آموزانی که نمره عزت نفس آنان پایین تر از سطح متوسط بود به عنوان نمونه‌های بالقوه مطالعه در نظر گرفته شدند. تمایل به شرکت در پژوهش، عدم معلولیت جسمی، عدم ابتلاء به اختلالات روانپزشکی شناخته شده و نداشتن سابقه شرکت در کارگاه مهارت ابراز وجود، به عنوان ملاکهای ورود به پژوهش در این مطالعه در نظر گرفته شد. سپس، براساس لیست کلاس ۸۰ نفر از دانش آموزانی که ملاکهای ورود به مطالعه را داشتند، بصورت تصادفی انتخاب شدند. سپس، دانش آموزان منتخب بطور تصادفی به دو گروه مداخله و شاهد (هر گروه ۴۰ نفر) تخصیص داده شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها در پژوهش حاضر، پرسشنامه‌ای مشتمل بر دو بخش بود. بخش اول شامل اطلاعات دموگرافیک دانش آموزان و بخش دوم، پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت بود. یکی از معیارهای رایج و بسیار معتبر ارزیابی میزان عزت نفس، استفاده از پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت است. پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید و واکنش‌های فرد را توصیف می‌کند و عزت نفس را در ۵ مقیاس عمومی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و دروغ سنجی بررسی می‌نماید. فرد تکمیل کننده پرسشنامه باید نظر خود را در باره هر یک از عبارات بر اساس اینکه با او "مطابقت دارد" و یا "مطابقت ندارد" مشخص کند

تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد، که حداکثر نمره کسب شده توسط دانش آموزان گروه شاهد قبل از اجرای مداخله آموزشی ۳۰/۹۸ بود که پس از مداخله به ۳۳/۱۶ افزایش یافت و در گروه مداخله ۳۰/۶۵ بود که پس از مداخله به ۴۰/۱۴ افزایش یافت. آزمون تی مستقل قبل از مداخله بین میزان عزت نفس دانش آموزان دو گروه مداخله و شاهد تفاوتی نشان نداد، میانگین نمرات عزت نفس گروه شاهد، پس از مداخله آموزشی افزایش یافت، ولی این تفاوت از نظر آماری معنی دار نبود. اما میانگین نمرات عزت نفس دانش آموزان گروه مداخله بعد از مداخله آموزشی نسبت به قبل از مداخله از نظر آماری معنی داری بود ($P > 0/05$). همچنین بین میزان عزت نفس دانش آموزان قبل از اجرای دوره آموزشی، در دو گروه مداخله و شاهد تفاوت آماری معنی داری وجود نداشت. در گروه شاهد ۷۰٪ از دانش آموزان عزت نفس پایین، و ۳۰٪ عزت نفس متوسط داشتند و در گروه مداخله ۶۵٪ عزت نفس پایین و ۳۵٪ عزت نفس متوسط داشته اند (جدول شماره ۱) ولی این تفاوت پس از مداخله آموزشی از نظر آماری معنی دار بود. ($P = 0/01$) همچنین مقایسه میانگین تفاضل نمرات عزت نفس دانش آموزان گروه مداخله و شاهد قبل و بعد از مداخله ($6/001$) نشان می دهد که این تفاوت از نظر آماری معنی دار بود ($P = 0/05$) (جدول شماره ۲).

در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون مقایسه شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روشهای آمار توصیفی (شاخصهای مرکزی و پراکندگی و جداول توزیع فراوانی) و آمار استنباطی استفاده شد. سطح معنی داری در این پژوهش ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

قبل از اجرای پژوهش در مورد اهداف پژوهش به واحدهای مورد مطالعه توضیحات کافی داده شد و شرکت آنان در پژوهش منوط به رضایت والدین آنان اعلام شد. همچنین در مورد محرمانه ماندن اطلاعات به دانش آموزان اطمینان داده شد. با توجه به اینکه سطح عزت-نفس دانش آموزان گروه مداخله نیز پایین تر از سطح متوسط بود پس از جمع آوری داده های پژوهش، برنامه آموزش ابراز وجود برای گروه شاهد نیز اجرا شد.

یافته ها

یافته های پژوهش نشان داد اکثر (۹۳٪) واحدهای مورد پژوهش دارای دو والد بودند. درآمد خانواده ها در اغلب موارد (۸۳/۴٪) ۱۰ میلیون ریال یا کمتر بود. مادر اکثر دانش آموزان (۶۸/۸٪) خانه دار و پدر آنان کارمند (۵۴/۵٪) بودند و سطح تحصیلات اغلب والدین در حد دوره متوسطه بود (پدر و مادر به ترتیب ۴۴/۹٪ و ۲۱/۵٪). اکثر کودکان دارای یک والد (۵۲/۸٪) با مادران خود زندگی می کردند و علت تک والد شدن آنان مرگ یکی از والدین (۶۷/۷٪) بود. ۵٪ دانش آموزان تنها فرزند خانواده بودند.

جدول ۱: توزیع فراوانی میزان عزت نفس دانش آموزان قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و شاهد

| پس آزمون | | پیش آزمون | | | | | | سطح عزت نفس فراوانی گروه | | | | |
|----------|---------|--------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|--------------------------|---------|------|---------|--------|
| | | عزت نفس بالا | | عزت نفس متوسط | | عزت نفس پایین | | | | | | |
| درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | |
| ۰ | ۰ | ۳۵ | ۱۴ | ۶۵ | ۲۶ | ۰ | ۰ | ۳۰ | ۱۲ | ۷۰ | ۲۸ | شاهد |
| ۹۰ | ۳۶ | ۲۵ | ۱ | ۷۵ | ۳ | ۰ | ۰ | ۳۵ | ۱۴ | ۶۵ | ۲۶ | مداخله |

جدول ۲: مقایسه میانگین نمرات عزت نفس دانش آموزان قبل و بعد از مداخله در دو گروه مداخله و شاهد

| P-value | میانگین تفاضل نمرات عزت نفس قبل و بعد از مداخله | قبل از مداخله | | بعد از مداخله | |
|------------|---|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | | انحراف معیار ± میانگین | انحراف معیار ± میانگین | انحراف معیار ± میانگین | انحراف معیار ± میانگین |
| $P > 0/05$ | ۰/۶۵ ۶/۲۶ | ۲۶/۴۰ ± ۵/۷۶ | ۲۶/۷۵ ± ۴/۲۳ | ۳۷/۴۰ ± ۵/۷۶ | ۳۷/۵۷ ± ۳/۰۸ |

مقایسه میانگین نمرات ابعاد عزت نفس دانش آموزان نشان می دهد که افزایش قابل ملاحظه ای در همه ابعاد عزت نفس دانش آموزان گروه مداخله وجود داشت که بیشترین تغییر به ترتیب در بعد تحصیلی و بعد خانوادگی بود (جدول شماره ۳).

جدول ۳: توزیع فراوانی پاسخ های آزمودنیها در رابطه با ابعاد عزت نفس در گروه شاهد و مداخله در پیش آزمون و پس آزمون

| ابعاد عزت نفس | پیش آزمون | | | | | | پس آزمون | | | | | |
|---------------|---------------|---------|---------------|---------|--------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|--------------|---------|
| | عزت نفس پایین | | عزت نفس متوسط | | عزت نفس بالا | | عزت نفس پایین | | عزت نفس متوسط | | عزت نفس بالا | |
| | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی |
| شاهد | | | | | | | | | | | | |
| بعد عمومی | ۳۰ | %۷۵ | ۱۰ | %۲۵ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| بعد خانوادگی | ۲۴ | %۶۰ | ۱۶ | %۴۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| بعد اجتماعی | ۲۷ | %۶۷/۵ | ۱۳ | %۳۳/۵ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| بعد تحصیلی | ۲۵ | %۶۲/۵ | ۱۵ | %۳۷/۵ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| مداخله | | | | | | | | | | | | |
| بعد عمومی | ۲۶ | %۶۵ | ۱۴ | %۳۵ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| بعد خانوادگی | ۲۸ | %۷۰ | ۱۲ | %۳۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| بعد اجتماعی | ۲۳ | %۵۷/۵ | ۱۷ | %۴۲/۵ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |
| بعد تحصیلی | ۲۳ | %۵۷/۵ | ۱۷ | %۴۲/۵ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ | ۰ |

بحث

یافته های حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش آموزان تاثیر دارد. بدین معنی که، عزت نفس دانش آموزان گروه مداخله، بعد از آموزش مهارت ابراز وجود افزایش یافت که این اختلاف از نظر آماری معنی دار بود. در این رابطه مطالعه لین (Lin) و همکاران (۲۰۰۴) تحت عنوان بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر جراتمندی، اعتماد به نفس و رضایت از ارتباط بین فردی دانشجویان پزشکی و پرستاری نشان داد که عزت نفس و جراتمندی گروه مداخله بطور معنی داری پس از آموزش افزایش یافت در حالی که رضایت از ارتباط بین فردی گروه مداخله تغییری نکرد (۱۵). مطالعه ای که توسط قره گوزلو و همکاران (۲۰۰۸) در ترکیه بر روی دانشجویان پرستاری سال آخر انجام شد که نشان داد بین عزت نفس و قاطعیت دانشجویان ارتباط آماری معنی داری وجود داشت که این ارتباط مستقیم بود (۶).

یافته های پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات متعددی همخوانی دارد که نشان می دهد آموزش مهارت ابراز وجود بر رفتار عزت نفس افراد تحت آموزش موثر می باشد (۱۱-۱۳). در ایران نیز با نتایج پژوهشی که توسط خدابخشی کولایی و همکاران (۱۳۹۳) در خرم آباد بر روی دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی انجام شد، همخوانی دارد (۱۹). پژوهش مشابهی توسط رنجبرکهن و همکاران (۱۳۸۸) در دانشجویان علوم پزشکی اصفهان انجام شد که نشان داد میانگین نمره عزت نفس دانشجویان، پس از آموزش مهارت ابراز وجود بطور قابل توجهی افزایش یافت در حالیکه در گروه شاهد میانگین نمره عزت نفس افزایش نداشت (۲۰). مطالعات متعددی در این زمینه بر روی نمونه های با شرایط متفاوت نظیر افراد معلول، زنان باردار، اضطراب، اختلال خوردن، مشکلات زناشویی و اختلال

خلقی انجام شد که نتایج مشابهی بدست آمد و یافته ها بیانگر تاثیر

آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس است (۲۱-۲۳).

پژوهش های متعددی در ایران و سایر کشورها انجام شده است که بهبود رفتار جراتمندان و سایر شاخص های سلامت روان نوجوانان پس از آموزش مهارتهای ابراز وجود را تایید می کند (۱۱، ۲۴-۲۷). نتایج سایر مطالعات موید این مطلب است که آموزش مهارت ابراز وجود علاوه بر بهبود مهارت قاطعیت باعث بهبود سایر مهارتهای اجتماعی نیز می شود و اضطراب اجتماعی را کاهش می دهد که منجر به افزایش عزت نفس می گردد (۲۱، ۲۸-۳۱).

یافته های پژوهش حاضر نشان می دهد که پس از آموزش مهارت ابراز وجود، بعد تحصیلی بیشتر از سایر ابعاد عزت نفس افزایش یافته است. یافته های پژوهش مهرابی زاده و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که آموزش مهارت جرات ورزی بر سایر مهارتهای اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول متوسطه تاثیر دارد (۳۲). پاییزی و همکاران (۲۰۱۰) نیز در مطالعه خود به بررسی تاثیر آموزش مهارت جرات ورزی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم دبیرستان پرداختند که یافته ها نشان داد عزت نفس دانش آموزان پس از آموزش مهارت ابراز وجود بطور معناداری افزایش یافت (۳۳).

مطالعات زیادی نشان داده اند که مهارت جرات ورزی می تواند عملکرد افراد را بهبود بخشد و در نتیجه موفقیت بیشتری کسب کنند که این بهبود عملکرد و احساس رضایت فرد از خود، به عنوان واسطه ای برای افزایش عزت نفس تلقی خواهد شد. مطالعه نیوشا و همکاران (۲۰۱۲) نشان داد آموزش مهارت جرات ورزی باعث کاهش اضطراب دانش آموزان می شود، دانش آموزانی که در برنامه آموزش جرات ورزی شرکت کرده بودند اضطراب کمتری

پژوهش بود. پیشنهاد می شود برگزاری دوره های مدون آموزش مهارت زندگی بصورت کارگاهی، برای دانش آموزان کلیه مقاطع با مشارکت مسئولین مدرسه و والدین آنان اجرا شود.

نتیجه گیری نهایی

با توجه به تاثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش آموزان، اهمیت اجرای برنامه های آموزشی به شیوه کارگاهی در خصوص بهبود مهارتهای زندگی مشخص می شود. این مداخله به عنوان مداخله ای ارزان، آسان و قابل اجرا برای مقاطع مختلف در کلیه مدارس پیشنهاد می شود. چرا که با آموزش مهارت ابراز وجود به افراد یاد داده می شود تا بتوانند به راحتی و بدون اضطراب عقاید، احساسات، نیازها و درخواست خود را ابراز کنند در نتیجه فرد با بیان مناسب افکار و احساسات، روابط بین فردی موثرتری را با دیگران برقرار می نماید. با این افزایش خودکارآمدی بین فردی و احساس کفایت، اعتماد به نفس و در نتیجه سلامت روان آنان نیز افزایش خواهد یافت.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران است. بدین وسیله نویسندگان مراتب سپاس خود را از کلیه اساتید، کارشناسان و دانش آموزان که انجام این پژوهش با یاری آنان میسر گردید، تشکر و قدردانی می نمایند.

داشتند و از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردار بودند (۳۰). همچنین یافته های محبی و همکاران (۲۰۱۲) نیز تایید می کند که آموزش مهارت جرات ورزی منجر به کاهش اضطراب تحصیلی و بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان شده بود (۲۹).

تجربه به عنوان ابزار اصلی تغییر رفتار تلقی می شود و تمرین های رفتاری توجه و هوشیاری نسبت به موقعیتها را افزایش داده و در نتیجه توانایی کنترل بر پیامد را افزایش می دهد. آموزش با ایجاد فرصتهای کسب موفقیت در افزایش کارآمدی و عزت نفس می تواند تاثیرگذار باشد (۲۷). این در حالی است که در اکثر پژوهش های انجام شده تاثیر آموزش مهارتهای زندگی بخصوص مهارت ابراز وجود بر دانش آموزان را در مدت زمان کوتاهی پس از اجرای مداخله بررسی نموده اند و تاثیر آن در درازمدت بر پیامدهای رفتارهای غفلت شده است. بنابراین پژوهش های بیشتری در این خصوص توصیه می شود.

با توجه به محدودیت های پژوهش نظیر محدودیت زمانی و عدم امکان دسترسی به دانش آموزان کلیه مقاطع، دانش آموزان شرکت کننده در این مطالعه دختران پایه اول دبیرستان بودند. پیشنهاد می شود پژوهشی بر روی دانش آموزان مقاطع مختلف در همه پایه های تحصیلی و در هر دو جنس انجام شود تا قابلیت تعمیم نتایج را افزایش دهد.

آشنا نبودن دانش آموزان با شیوه کارگاهی اجرای برنامه های آموزشی، کمبود امکانات مورد نیاز برای اجرای جلسات بصورت عملی، عدم امکان برقراری ارتباط با دانش آموزان در فواصل بین جلسات برای پاسخگویی به سوالات آنان از دیگر محدودیت های این

References

- 1- Sadeghian E, Heidarian Pour A. Stressors and Mental Health Status among Students of Hamadan University of Medical Sciences. Hayat. 2009;15(1):71-80. (Persian)
- 2- Ni C, Liu X, Hua Q, Lv A, Wang B, Yan Y. Relationship between coping, self-esteem, individual factors and mental health among Chinese nursing students: A matched case-control study. Nurse Education Today. 2010;30(4):338-43.
- 3- Sadeghian E, Moghadari Kosha M, Gorji S. The Study of Mental Health Status in High School Female Students in Hamadan City. Sci J Hamadan Univ Med Sci. 2010;17(3):39-45. (Persian)
- 4- Patel V, Flisher AJ, Hetrick S, McGorry P. Mental health of young people: a global public-health challenge. The Lancet. 2007; 369(9569): 1302-13.
- 5- Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological science in the public interest. 2003;4(1):1-44.
- 6- Karagozoglou S, Kahve E, Koc O, Adamisoglu D. Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. Nurse Educ Today. 2008 Jul; 28(5): 641-9.

- 7- Taniguchi H, Ura M. [A longitudinal study of the relationship between support reciprocity and mental health among elementary and high school students]. *Shinrigaku Kenkyu*. 2003 Apr;74(1):51-6.
- 8- Lee YS, Kim KH, Cho YC. [Relationships between mental health and psychosocial factors with single-child high school students in an urban city of Korea]. *J Prev Med Public Health*. 2006 Sep;39(5):419-26.
- 9- Jang H-J, Jeon M-K. Relationship between Self-Esteem and Mental Health According to Mindfulness of University Students. *Indian Journal of Science and Technology*. 2015;8(21):1.
- 10- Javanbakht M, Ziaee A, Homam M, Rahnama M. Effect of Ramadan fasting on self-esteem and mental health of students. *J Fundam Ment Health*. 2010;11(4):266-73. (Persian)
- 11- Nota L, Soresi S. An Assertiveness Training Program for Indecisive Students Attending an Italian University. *The Career Development Quarterly*. 2003;51(4):322-34.
- 12- Shimizu T, Kubota S, Mishima N, Nagata S. Relationship between self-esteem and assertiveness training among Japanese hospital nurses. *J Occup Health*. 2004 Jul;46(4):296-8.
- 13- İlhan N, Sukut Ö, Akhan LU, Batmaz M. The effect of Nurse Education on the self-esteem and assertiveness of Nursing students: A four-year longitudinal study. *Nurse Education Today*. 2016; 39: 72-8.
- 14- Abootorabi Kashani P, Bayat M. The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) on Assertiveness and Self-Esteem Increase of 9 to 11 Year-old Female Students in Tehran, Iran. *World Applied Sciences Journal*. 2010; 9(9): 1028-32.
- 15- Lin YR, Shiah IS, Chang YC, Lai TJ, Wang KY, Chou KR. Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Educ Today*. 2004 Nov;24(8):656-65.
- 16- Ansari Jaberi A, Ravari A, Kazemi M. The Effects of Ramadan Fasting on Self-Esteem among the Students in the School of Nursing, Midwifery and Paramedics of Rafsanjan Medical College. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology* 2001;7(1-2):63-8.
- 17- Modanloo M, Haghani H, Jafarpour M. Relation self-esteem and locus of control in delinquent male adolescence. *J Gorgan Uni Med Sci* 2001;3(1):41-5. (Persian)
- 18- Madani H, Navipoor H, Roozbayani P. Effect of self-care program on the self-esteem of multiple sclerosis patients. *Journal of Zanjan University of Medical Sciences* 2002; 10(40): 35-39. (Persian)
- 19- Khodabakhshi Koolae A, Meherara M, Navidian A, L. M. The Effectiveness Assertiveness Skills Training on Students' mental Health-Related Factors. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*. 2014;1(4):74-83. (Persian)
- 20- Ranjbarkohn Z, Sajadinejad M. Effect of assertiveness training on self-esteem and depression in students of Isfahan University of Medical Sciences. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*. 2010;17(4):308-15. (Persian)
- 21- Manesh RS, Fallahzadeh S, Panah MSE, Koochebiuki N, Arabi A, Sahami MA. The Effectiveness of Assertiveness Training on Social Anxiety of Health Volunteers of Yazd. *Psychology*. 2015; 6(6): 782.
- 22- Nooripour R, Esmaeili S, Ghasemzadeh S, Habibi M, Mirshekari HR. Effects of Life Skills Training on Self-esteem Enhancement and Marital Satisfaction among Female Addicts. *The AYER*. 2015; 1: 393-8.
- 23- Tavakoli P, Setoodeh G, Dashtbozorgi B, Komili-Sani H, Pakseresht S. The influence of

assertiveness training on self-esteem in female students of government high-schools of Shiraz, Iran: A randomized controlled trial. *Nursing Practice Today*. 2015; 1(1): 17-23.

24- Muris P. A protective factor against mental health problems in youths? A critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of Child and Family Studies*. 2015:1-5.

25- Mahmoudi Q, Azeemi H, Zarghami M. The effect of assertive training on degree of anxiety and assertiveness of nursing students. *Journal of Gorgan University of Medical Sciences*. 2004;6(2):66-72. (Persian)

26- Paterson M, Green JM, Basson CJ, Ross F. Probability of assertive behaviour, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African registered dietitians. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2002;15(1):9-17.

27-Tavangar L, Yazdkhasti F, Abedi A. Effectiveness of Eclectic Intervention (Cognitive Restructuring and Cognitive-behavioral Coping skills) on Social Skills, Interpersonal Self-Efficacy, and social anxiety among University of Isfahan Students. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2014; 11(6); 532-44. (Persian)

28- Lent R, Brown S, Hackett G. Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of counseling psychology*. 2000;47(1):36-49.

29- Mohebi S, Sharifirad GHR, Shahsiah SBM, Matlabi M, Rezaeian M. The Effect of Assertiveness Training on Student's Academic Anxiety. *J Pak Med Assoc*. 2012; 62 (3 (Suppl. 1)): S37-S42.

30- Niusha B, Farghadani A, Safari N. Effects of assertiveness training on test anxiety of girl students in first grade of guidance school. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012; 46: 1385-9.

31- Rahimi J, Haghighi J, Mehrabizade Honarmand M, Beshlide K. Effectiveness of Assertivetraining on social skills, social anxiety and self-assertiveness in boys students. *Journal of Psychology and educational science*. 2007; 3(1): 111-24.

32- Mehrabizade M, Taghavi S, Attari Y. Effect of Group Assertive Training on Social Anxiety, Social Skills and Academic Performance of Female Students. *Journal of Behavioral Sciences* 2009; 3(1): 59-64. (Persian)

33- Paezy M, Shahraray M, Abdi B. Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness, subjective well-being and academic achievement of Iranian female secondary students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2010; 5(0): 1447-50.