

مهارت ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی

نویسنده:

حیات سماری پور

www.ketab.ir

- سرشناسه : سماری پور، حیات، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور : مهارت ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی/نویسنده حیات سماری پور.
مشخصات نشر : تهران : آرمان گرایان، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۱۱۷ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۸۸-۹۰-۷ ریل ۱۴۰۰۰۰۰ :
وضعیت فهرست : فیا
نویسنده :
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۴-۱۱۱.
یادداشت : کتاب حاضر در اصل پایان نامه نویسنده بوده است.
موضوع : ابراز وجود -- ایران -- نمونه پژوهی
Self-realization -- Iran -- Case studies
جمع هراسی -- درمان -- ایران -- نمونه پژوهی
Social phobia-- Treatment -- Iran -- Case studies
سازگاری اجتماعی -- ایران -- نمونه پژوهی
Social adjustment -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره : ۶۲۷BF
رده بندی دیویی : ۱۷۱۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۰۷۱۰۱
اطلاعات رکورد : فیا
کتابشناسی :

تهران. میدان انقلاب. جنب بانک تجارت ساختمان انی هلاک ۱۳۶۰ واحد ۱۵ همراه ۰۹۱۲۲۳۷۴۷۱۵--

عنوان: مهارت ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی

مؤلف: حیات سماری پور

نشر و پخش: موسسه فرهنگی انتشاراتی آرمان گرایان - www.alesabz.ir

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: حقیقت

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۸۸-۹۰-۷

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
۱۸	۱-۲- مهارت ابراز وجود
۲۰	۲-۲- تاریخچه ی مهارت ابراز وجود
۲۱	۳-۲- کارکردهای مهارت ابراز وجود
۲۲	۴-۲- انواع ابراز وجود
۲۳	۵-۲- روش های آموزش مهارت ابراز وجود
۲۴	۶-۲- نظریه های پیرامون مهارت ابراز وجود
۲۶	۸-۲- اضطراب اجتماعی
۲۸	۹-۲- ویژگی های افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی
۲۹	۱۰-۲- نشانگان روان شناسی اختلال اضطراب اجتماعی
۳۲	۱۲-۲- رویکردهای نظری اضطراب اجتماعی
۴۵	۱۵-۲- علل اضطراب اجتماعی
۴۶	۱۶-۲- عوامل حفظ کننده ی اضطراب اجتماعی
۵۰	۱۹-۲- سازگاری اجتماعی
۵۲	۲۰-۲- تاریخچه سازگاری اجتماعی
۵۴	۲۱-۲- رویکردهای نظری سازگاری اجتماعی
۶۹	۲۳-۲- ویژگی های افراد سازگار
۷۱	۲۴-۲- علل ناسازگاری
۷۳	۲۵-۲- انواع سازگاری
۷۵	۲۶-۲- بازنگری پژوهش ها
۸۲	۱- جامعه آماری
۸۲	۲-۳- نمونه گیری و حجم نمونه پژوهش
۸۳	۳-۳- خصوصیات آزمودنی ها

۸۳	جدول ۱-۳: توزیع دانشجویان برحسب رشته تحصیلی
۸۳	جدول ۲-۳: توزیع دانشجویان بر حسب گروه سنی
۸۳	۴-۳- طرح کلی پژوهش
۸۴	جدول ۳-۳: طرح کلی پژوهش
۸۴	۵-۳- ابزار پژوهش
۸۶	۶-۳- نحوه انجام پژوهش
۸۶	۷-۳- جلسات آموزشی ابزار وجود
۸۸	۸-۳- روش تجزیه و تحلیل اطلاعات
۸۹	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده های پژوهش
۸۹	۱-۴- یافته های توصیفی
	جدول ۱-۴: میانگین، انحراف معیار، نمره سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری
۹۰	
۹۱	۲-۴- یافته های مربوط به فرضیه های تحقیق
۹۱	جدول ۲-۴: آزمون باکس برای بررسی فرض سادگی واریانس
	جدول ۳-۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها
۹۱	متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه
	جدول ۴-۴: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن
۹۲	توزیع نمرات سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی
	جدول ۵-۴: نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیبهای رگرسیون متغیرهای
۹۳	تحقیق دو گروه در جامعه
	جدول ۶-۴: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر گروه های آزمایش و
۹۳	کنترل با کنترل پیش آزمون

جدول ۴-۷: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر گروه های	۹۴
جدول ۴-۸: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پیگیری سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر گروه های آزمایش	۹۵
جدول ۴-۹: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پیگیری پیگیری سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر گروه های	۹۶
فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری	۹۷
۱-۵- بحث و نتیجه گیری	۹۸
۲-۵- محدودیت های پژوهش	۱۰۱
۳-۵- پیشنهادات پژوهش	۱۰۱
منابع	۱۰۳
پیوست ها	۱۱۲

فهرست جداول

شماره	عنوان صفحه
۸۳	جدول ۱-۳: توزیع دانشجویان برحسب رشته تحصیلی.....
۸۳	جدول ۲-۳: توزیع دانشجویان بر حسب گروه سنی.....
۸۴	جدول ۳-۳: طرح کلی پژوهش.....
	جدول ۱-۴: میانگین و انحراف معیار نمره سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر گروه های آزمایش و کنترل در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری.....
۹۰	جدول ۲-۴: آزمون آانس برای بررسی فرض همگنی واریانس.....
	جدول ۳-۴: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه.....
۹۱	جدول ۴-۴: نتایج آزمون مانو-ویتنی - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی.....
۹۲	جدول ۵-۴: نتایج آزمون بررسی فرض همگنی شیبهای رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه.....
۹۳	جدول ۶-۴: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر دره های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون.....
	جدول ۷-۴: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون.....
۹۴	جدول ۸-۴: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پیگیری سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر گروه های آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون.....
۹۵	

جدول ۴-۹: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات
پیگیری پیگیری سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر گروه های

آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون..... ۹۶

www.ketab.ir

در جریان زندگی هر انسان ممکن است مشکلاتی بروز کند و هیچ انسانی از این امر مستثنی نیست در قرآن کریم نیز آمده «و لقد خلقنا الإنسان فی کبد» ما انسان را در رنج و محنت کشیدن آفریده ایم.

عده ای توانایی مواجهه با مشکلات و مسائل را ندارند و در مقابل آنها متوقف می شوند ولی برخی دیگر، نه تنها در رو به رو شدن با سختی ها متوقف نمی شوند، بلکه از تجربه ی مبارزه با آنها به تجارب ارزشمند دیگری نیز دست می یابند که گروه نخست مهارت های خاص مواجهه ی مطلوب با مشکلات را ندارند و همین امر موجب می شود تا در برخورد با موارد پیش آمده و یا حتی در مواقع عادی، به طور ناکارآمد و آسیب پذیر وارد شوند (اوسندار و همکاران، ۱۳۸۴).

چگونگی برخورد با دیگران در محل کار، منزل، یا در مکان های عمومی می تواند عامل مهمی در ایجاد فشار روانی باشد. روابط ضعیف ممکن است به روابط ناسالم منجر شود و روابط ناسالم نیز منتهی به بحران و بحران منتهی به بحران می شود. هسته مرکزی ارتباط میان فردی سالم و دردت، حرارت و جسارت است. افرادی که کم جرأت هستند، مشکلات عدیده ای برای خود می آفرینند. واژه ی «ابراز وجود» عملاً برای بیان و ابراز همه نوع احساسات، از جمله اضطراب، به کار برده می شود. تجربه نشان داده است که چنین ابرازی به منع اضطراب می انجامد. پذیرش مسئولیت در قبال انتخاب های خود شرط لازم رفتارهای مبنی بر ابراز وجود است. زیرا افرادی که شرایط بیرونی را مسئول زندگی خود می دانند از تغییر آن شرایط عاجزند. اشخاصی که توانایی ابراز وجود دارند بدان جهت خود را مسئول زندگی خویش می دانند که برای عزت نفس بالایی هستند، خود را دوست دارند و به نیازهای خود توجه می کنند، اما این به معنی نادیده گرفتن حقوق دیگران نیست. رابطه چنین افرادی با دیگران رابطه ی انسان گرایانه است. در چنین رابطه ای گفتار و کردار بر اساس اعتقادات ارزشی (من و تو) استوار است و نه اعتقاد به رابطه ی استثمار گرایانه (من و تو) که فرد خود را انسان و دیگران را شیء می پندارد (مکوندی، ۱۳۸۶).

با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی و بروز ناهنجاریهای روانی در بین کودکان و نوجوانان لزوم پرداختن به آموزش مهارت های زندگی و ارائه راهبردهای صحیح برای تقویت و شکوفایی این مهارت ها بیش از پیش احساس می شود. یکی از عناصر اصلی و

با اهمیت، رشد و تقویت ابراز وجود و حل مسأله در کودکان و نوجوانان به منظور تقویت سازگاری و کاهش پرخاشگری در آنان می باشد (رهنما، ۱۳۷۳).

انسان ها همواره با منابع درونی و بیرونی تعارض درگیرند و این یکی از عوامل مهم انتخاب گری انسان است که همواره او را از حیوانات دیگر متمایز می کند. تعارض های اجتماعی معمولاً در بستر موقعیت هایی رخ می دهند که هم سالان، والدین و یا اولیای مدرسه نیز از ارکان آن به حساب می آیند، از این رو افراد واجد ظرفیت و قدرت ابراز وجود، این گونه تعارض ها را با تبحر از طریق بیان مستقیم و آشکار نیازها، افکار و احساس های خود مهار می کنند. از این رو آموزش مهارت ابراز وجود از نکات با اهمیت برای پژوهش گران مورد نظر قرار می گیرد. اساس ابراز وجود به معنی احترام به خود و دیگران است به این معنی که احساسات، عقاید، باورها و افکار ما و دیگران به یک اندازه اهمیت دارد چرا که دلیلی وجود ندارد که بخاطر عقاید و احساسات دیگران از عقاید و احساسات خود بگذریم (شهنی ییلاق و نیسی، ۱۳۸۰).

زندگی دانشجویی شرایطی تازه بوده که برای دانشجویان جدیدالورود تنیدگی های خاص خود را به همراه دارد. دانشجویان به خصوص دختران، با چالش های فرهنگی و تحصیلی بسیاری در دانشگاه ها و خوابگاه ها روبه رو هستند. پذیرفتن نقش های جدید، تقاضاهای تحصیلی، مشکلات مالی، کاهش اعتماد به نفس، احساس غربت، نقص در مهارت های مطالعه، کم جرأت بودن در هنگام تعاملات اجتماعی، اضطراب و تنش زیاد نمونه ای از این مشکلات می باشند. بر اساس گزارش انجمن سلامتی دانشجویان در آمریکا، ۲ هفته اول ورود به دانشگاه رمانی بسیار بحرانی برای فرآیند سازگاری دانشجویان است (کوب^۱، ۲۰۱۰).

جرأت ورز بودن، برقراری ارتباط و ایجاد مشارکت های تحصیلی و اجتماعی می تواند به سازگاری بهتر دانشجویان کمک نماید (بارت^۲، ۱۹۹۳).

افراد دارای جرأت ورزی ضعیف به جهت احساس ناکارآمدی در تعامل های بین فردی و محدودیت برقراری ارتباط، از منابع حمایت اجتماعی مناسب بهره مند نیستند (لین^۳، ۲۰۰۴).

ابراز وجود، کارکردی فردی است که به سازگاری در تعامل اجتماعی کمک می کند. کنش ناموفق در ابراز وجود بر اضطراب، افسردگی و اختلالات شخصیتی می افزاید

^۱- Coob

^۲-Burt

^۳-Lin

(میشی و آبراهام^۲، ۲۰۰۴). آموزش جرأت ورزی منجر به افزایش رفتارهای جرأت ورزانه و اعتماد به نفس دانشجویان می شود.

بنابراین جرأت ورزی عملکردی است که دارای جنبه های شناختی، هیجانی و رفتاری است و نمایانگر توانمندی فرد در برخورد موثر با خواسته های محیطی می باشد. فردی که دارای جرأت ورزی مناسب است نه تنها در مواجهه با مشکلات و عوامل تنش زا رویارویی بهتری دارد، بلکه به جهت رفتار موفقیت آمیز در برخورد با این عوامل، ارزیابی شناختی مثبت تری از خود داشته و به تبع آن هیجان ها و عواطف مثبت تری را نیز تجربه می نماید (پویرزلی^۳، ۲۰۰۲).

به لحاظ جنسیت میزان جرأت ورزی در بین زنان و مردان متفاوت است چنانچه تحقیقات نشان می دهند میزان جرأت ورزی در میان مردان بیشتر است. هم چنین به لحاظ فرهنگی، تعاملات زنان، جوامع آسیایی میزان جرأت ورزی کمتری نسبت به زنان جوامع غربی از خود نشان می دهند (توکلی^۴، ۲۰۰۹).

یکی از مشکلاتی که در انگیزش بسیاری از افراد یک جامعه می شود، عدم صراحت در بیان و قاطعیت در رفتار می باشد. بسیاری از انسان ها به طور عمدی یا غیر عمدی در بند تکلف ها، تعارف ها و دورنگی ها مانده اند و از صداقت دور شده اند. در فرهنگ هایی که مردم سالاری حاکم است، شیوه های تربیتی بر اساس روش های تنبیهی قرار دارد، مبانی آزادی در نظام آموزشی آن ها محوری نمی باشد و زمینه تربیتی برای ابراز عواطف و احساسات وجود ندارد. در این فرهنگ ها، ترس از مظاهر قدرت باعث ایجاد رفتارهایی چون دروغگویی، چاپلوسی، غیبت کردن و تعارضات غیر واقعی می شود که نقطه مقابل رفتار جرأت ورزانه (ابراز وجود) است. این شیوه های آموزشی، جرأت تفکر، خلاقیت و عزت نفس افراد را مورد تهدید قرار می دهند. ابراز وجود به معنی ارائه پاسخ های مختلف و تصمیم گیری انعطاف پذیر در موقعیت های پیش بینی نشده، با تزلزل و تردید اضطراب آمیز در موقعیت های اجتماعی مغایرت دارد. رفع این معضل اجتماعی نیازمند آموزش مهارت ابراز وجود می باشد (هرمزی نژاد، ۲۰۰۰).

منظور از ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می سازد به نفع خود عمل کند، بدون هر گونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه

^۲- Michi s, Abraham c

^۴- Poyrazlis

ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (رابرت و ایمونز^۱، ۱۹۸۲).

شیوه ای که در برقراری روابط با دیگران اتخاذ می شود، مسأله حائز اهمیتی به ویژه در پویایی های بین فردی است. ارتباطات ضعیف می تواند به روابط ناسالم منجر شود و فشار روانی را افزایش دهد. در واقع ابراز وجود مشخصه مهم پاسخ افراد در یک موقعیت است که در آن موضع و علایق فرد در تعارض با موضع و علایق دیگران قرار می گیرد که خود می تواند تضادهای بالقوه به همراه داشته باشد، این ویژگی در مشاغل نیازمند به تعاملات و همکاری های گروهی و به خصوص برای مدیران و رهبران گروه ها اهمیت فراوانی دارد (آموز^۲، ۲۰۰۹).

بر اساس نظریه ابراز وجود، مهارت ابراز وجود می تواند توسعه داده شود؛ چنانچه راکوس^۳ ۱۹۹۷، نقل از هارجی و دیکسون^۴ (۲۰۰۴) به این نکته اشاره می کند که ابراز وجود یک مهارت آموخته شده است نه یک صفت که یک فرد یا دارای آن است، یا از آن بهره مند نیست. این یک برنامه صحیح آموزشی ابراز وجود برای افزایش دادن باورها و رفتارهای ابراز مندیانه افراد طراحی شده، که می تواند دید افراد را نسبت به خودشان تغییر دهد. اعتماد به خود را در آنها تقویت کند و روابط بین فردی را بهبود بخشد (لین و همکاران^۵، ۲۰۰۴).

زندگانی پر تنش امروزه به گونه ای است که فرد مدام خود را در موقعیت های مختلف بین فردی و اجتماعی روبرو می بیند. در چنین موقعیت هایی همیشه بیم آن می رود که خواست ها و حقوق مشروع فردی تحت الشعاع قرار گیرند. یعنی آن که فرد ناگزیر باشد که تحمیل هایی را بپذیرد، مثلاً نتواند خواسته های خود را آن طور که باید و شاید ابراز دارد. فرضاً آن جایی که احساس می کند امری به او تحمیل می شود «نه» بگوید و آن جایی که گرایش باطنی اش در پذیرفتن و «آری گفتن» نهفته است، با شجاعت کافی آمادگی خود را اعلام دارد (نیسی و شهنی ییلاق، ۱۳۸۰).

هارجی و ساندرز^۶ (۱۹۹۴) نشان دادند که فرد با پشتوانه ظرفیت ابراز وجود^۲ می تواند در موقعیت های فردی و اجتماعی به نفع خود عمل کند، بدون هیچ اضطرابی

^۱-Robert E, Emmons MI

^۲-Ames

^۳-Rakos

^۴-Hargie & Dickson

^۵-Lin & et al

^۶-Harji & Sanders

^۲-Assertive

روی پای خود بایستند، احساس های واقعی خود را بیان کنند و ضمن رعایت حقوق دیگران، احقاق حق کند.

آنان چهار مولفه ی اساسی را برای ظرفیت ابراز وجود متمایز کرده اند:

۱- رفتارهای غیر منطقی،

۲- جلب محبت دیگران و طرح بیان خواست های خود

۳- بیان احساس های مثبت و منفی،

۴- شروع، ادامه و اتمام مناسب گفتگوها.

در رابطه با به کارگیری آموزش مهارت ابراز وجود به عنوان یک روش درمانی، تحقیقات مختلفی صورت گرفته است. دلوتی^۲ ۱۹۸۱ در مطالعه خود به این نتیجه رسید که دانش آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت می کنند، پیشرفت تحصیلی بهتری نشان می دهند و محبوبیت آنان نیز افزایش می یابد.

مطالعه نون و سرسی^۳ (۲۰۰۱) نیز نشان می دهد که اجرای برنامه آموزش مهارت ابراز وجود در خلال انجام فعالیت های مشاوره ای مفید است؛ نتایج تحلیل آنها نشان داد که آموزش ابراز وجود در میان دانش آموزان نامصمم و ناتوان در تصمیم گیری تحصیلی موثر بوده است. علاوه بر این آموزش مهارت ابراز وجود توانایی دانش آموزان برای جمع آوری اطلاعات مهم به منظور تصمیم گیری را بهبود بخشید و تمایل آنان برای کسب اهداف حرفه ای را نیرومند ساخت.

نتایج مطالعه دیگری نیز بیانگر این مطلب است که رفتارهای قاطعانه در روابط بین فردی و درون فردی زنان، در موقعیت های بحران را موثر است؛ نتایج این تحقیق مشخص کرد افرادی که از ابراز وجود کمتری برخوردارند، در تعاملات خود با افراد، اضطراب بیشتری نشان می دهند (دلا ماترو، مک نامارا^۴، ۱۹۹۶).

در همین راستا و با توجه به اینکه ابراز وجود یکی از عوامل مهم در تعاملات بین فردی به ویژه در بین دانشجویان است، به نظر می رسد برنامه آموزش ابراز وجود بتواند پیامدهای مفیدی در بهبود مهارت های ارتباطی آنان به همراه داشته باشد؛ از سوی دیگر و با توجه به اینکه بر اساس تحقیقات، رابطه معناداری بین ابراز وجود با عزت نفس، بهداشت روانی، سازگاری اجتماعی و سازگاری روانشناختی وجود دارد (استونر، نوریس، جورج، موریسون؛ زاواکی؛ دیویس و همکاران؛ ۲۰۰۸؛ مظاهری ۲۰۰۳). در این

^۲-Deluty

^۳-Nota & Soresi

^۴-Dela Matro & Mack Namara

پژوهش نیز تلاش شد تا تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی و سازگاری اجتماعی در دانشجویان دختر مورد بررسی قرار گیرد.

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آنها را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی آسیب پذیر کرده است (کلینکه^۲، ترجمه محمد خانی، ۱۳۹۰).

یکی از توانایی ها مهارت ابراز وجود در موقعیت های اجتماعی می باشد. آموزش ابراز وجود یکی از روش هایی است که می تواند به افراد کمک کند تا مهارت های مورد نیاز در تعاملات اجتماعی را یاد بگیرند و بتوانند احساسات و خواسته های شان را با در نظر گرفتن احساسات و خواسته های دیگران بیان کنند (حاتمی فرد و همکاران، ۱۳۹۰).

چنانچه مهارت ابراز وجود آموزش داده شود فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش های زندگی خود در اجتماع به شیوه بهتری کنار آید و یا به عبارتی میزان سازگاری اجتماعی خود را افزایش دهد (عبیسی، ۱۳۸۲).

سازگاری اجتماعی مقوله مهمی در اجتماع محسوب می شود و کمک می نماید که افراد یا گروه ها رفتار خود را به تدریج از روی عمد یا غیر عمد تعدیل کنند تا با فرهنگ موجود سازگاری نمایند، مانند رعایت عادت ها، عرف ها و ... (نعمت زاده، ۱۳۹۱).

از طرف دیگر مهارت ابراز وجود می تواند بر اضطراب اجتماعی تأثیر گذار باشد. اضطراب اجتماعی، نتیجه ای است از نوعی ارزیابی شخصی از موقعیت های مختلف اجتماعی. فردی که دچار اضطراب اجتماعی است هیچ گونه تمایل به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس و مقاومت غیر معقول، از هر موقعیتی که ممکن است، در معرض دآوری دیگران قرار گیرد، اجتناب می ورزد. برداشت یا تصور شخص از این که احتمال دارد شخصیت او مورد سنجش و ارزیابی قرار گیرد، اجتناب می ورزد. برداشت یا تصور شخص از این که احتمال دارد شخصیت او مورد سنجش و ارزیابی قرار گیرد، می تواند واقعی یا خیالی باشد. در واقع شخصی که به شدت دچار اضطراب اجتماعی است، تصور می کند در هر موقعیت یا شرایط اجتماعی، فرد با افرادی به محض مواجه شدن با او، رفتار و شخصیتش را مورد نقادی و ارزیابی قرار خواهد داد

و یا ممکن است طوری رفتار کند که مورد تحقیر دیگران واقع شود و در فشار و دردسر قرار گیرد (مبلغی، ۱۳۸۷).

هنگامی که چنین اضطرابی بر فرد مستولی شود اعتماد به نفس وی کاهش می یابد، قدرت نگرش واقع بینانه و برقراری ارتباط متقابل با دیگران به حداقل می رسد و احساس تنش یا ناتوانی در تنش زدایی، افسردگی، ناآرامی و بیقراری، گریز از ارتباطات معمول اجتماعی و دل مشغولی های مفرط، شخصیت فرد را فرا می گیرد (آریایی، ۱۳۸۹).

لذا با توجه به اینکه جامعه ی دانشجویان، سرمایه های پیشرفت و تعالی کشور هستند و میزان ابراز وجود در این افراد می تواند باعث افزایش توانمندی و انعطاف توأم با پشتکار و جدیت و خوش فکری شود و میزان سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی این قشر را تحت تأثیر قرار دهد لازم است پژوهشی در راستای اثر بخشی مهارت ابراز وجود بر سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان صورت پذیرد.

یکی از علت های ناسازگاری در اجتماع و احساس اضطراب در اجتماع کمبود مهارت های زندگی است که نتواند بر جریان زندگی فرد اثر منفی بگذارد (بهرامگیری، ۱۳۸۰). یکی از این مهارت ها مهارت ابراز وجود است. آموزش ابراز وجود نوعی مداخله ی نظام دار است و به بهبود مهارت های اجتماعی کمک شایانی می نماید و باعث پاسخ های بهتر و سازنده تر افراد می شود (نیسی و شهنی بیلاق، ۱۳۸۰). پدیده سازگاری اجتماعی می تواند کمک محسوسی به انسان در جهت جذب نظام های حمایتی، مثل خانواده، دوستان و همکاران برای گرفتن عرصه فشار روانی و افزایش رضایت از زندگی بنماید (خزایی، ۱۳۹۱).

از طرف دیگر اضطراب اجتماعی در تعاملات اجتماعی تجربه می شود. این مقوله مسأله ای خاص است زیرا افراد به طور ذاتی به دلبستگی های بین فردی نیاز دارند. انسان به دلیل نیاز به پذیرفته شدن از سوی دیگران، مستعد اضطراب اجتماعی است. اگر افراد در چالش اضطراب اجتماعی قادر به مقابله نباشد ممکن است به رفتارهای مخاطره آمیزی متوسل شود که در کل میزان رضایت افراد را از محیط کاهش می دهد (کلینکه، ۱۹۹۰، ترجمه محمد خانی، ۱۳۹۰).

هدف کلی این پژوهش تعیین اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر میزان سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه چمران اهواز می باشد.

دانشجویان به دلیل موقعیت اجتماعی و روانی که دارند عموماً در حال پویایی قرار دارند. زندگی این افراد به دلایل مختلف چالش برانگیز است زیرا که مشکلات اجتماعی بر مشکلات دیگری همچون، اقتصادی دامن می زند. ابراز وجود در قشر دانشجویی می تواند زمینه را برای پیشرفت وی در عرصه های گوناگون را شامل گردد. بنابراین با آموزش لازم در زمینه ابراز وجود در ابعاد مختلف می توان میزان سازگاری اجتماعی تقویت نمود و در نهایت اضطراب اجتماعی را کاهش داد و در نهایت محیط آموزشی را بهبود بخشید.

- ۱- تعیین اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان؛
- ۲- تعیین اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان.

- آیا آموزش ابراز وجود بر میزان سازگاری اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز تاثیر دارد؟

- آیا آموزش ابراز وجود بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز تاثیر دارد؟

- آیا آموزش ابراز وجود بر میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز تاثیر دارد؟

فرضیه اول: آموزش ابراز وجود بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان اثر بخش است.

فرضیه دوم: آموزش ابراز وجود بر میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان اثر بخش است.

آموزش ابراز وجود: در این پژوهش منظور آموزش هایی می باشد که طی ۸ جلسه ۷۵ دقیقه ای بر روی گروه آزمایش دانشجویان صورت خواهد پذیرفت.

تعریف مفهومی سازگاری اجتماعی^۱

سازگاری اجتماعی عبارت است از مکانیزم هایی که توسط آنها فرد توانایی تعلق به یک گروه را پیدا می کند. بنابراین لازمه سازگاری اجتماعی بروز تغییراتی در فرد است (یمینی دوزی سرخابی ۱۳۷۱، به نقل از نعمت زاده، ۱۳۹۱).

^۱-Social Adjustment

تعریف عملیاتی سازگاری اجتماعی عبارتست از نمره ای که آزمودنی در خرده مقیاس ۹۰ سوالی کالیفرنیا بدست می آورند.

تعریف مفهومی اضطراب اجتماعی^۲ اضطراب اجتماعی به عنوان تجربه ی ناراحت کننده در حضور دیگران تعریف می شود (آریندل^۲ و همکاران، ۱۹۹۱).

تعریف عملیاتی اضطراب اجتماعی در پژوهش حاضر منظور نمره ای است که آزمودنیها در پرسشنامه اضطراب اجتماعی^۴ AD^۵ و FNE^۵ بدست می آورند.

۲-۱- مهارت ابراز وجود

در شیوه مهارت ابراز وجود درمانگر با آموزش تمرینات رفتاری به مراجع امکان می دهد تا مطالب و عقاید خویش را قاطعانه ابراز کند و یا اعمال دلخواه خویش را انجام

^۱-Social anxiety

^۲-Arrindell

^۴-Social avoidance and distress

^۵-Fear negative evaluation