MEJDS. 2020; 10:88.

Published online 2020 June. **Research Article**

# Assertiveness Training on Shyness and Behavioral Incompatibility in Female Students

*Saeedi Asl S[1], Rezvani Abdolabad F[1], Rezvan A[2]

**Author Address**
1. MSc in General Psychology, Islamic Azad University, Rafsanjan Branch, Rafsanjan, Iran;
2. PhD in General Psychology, Assistant Professor, Department of Psychology, Hakim Nezami University, Quchan, Iran.
***Corresponding Author E-mail:** saidi.sahar@gmail.com

**Received:** 2019 Nov 3; **Accepted:** 2020 January 5

**Abstract**

**Background & Objectives:** Failure to use communication skills, such as self–esteem can create a sense of inadequacy and eliminate individuals' ability to succeed in social situations. Thus, the inability to express self in addition to reducing mental health increases social anxiety and leads to dissatisfaction in social interactions. Being expressive is an effective method to strengthen social communication and eliminate shyness problems. Shyness is a behavioral disability, and needs to be replaced by new social skills and behaviors. Failure to treat shyness could lead to mental disorders and declines health and life quality. Teaching self–expression skill could reduce the odds of success and social–academic growth and consequently shyness and behavioral incompatibility. The purpose of the assertiveness training is to increase the mental and practical skills concerning individuals' self–assertion behaviors; thus, this study aimed to investigate the effects of self–expression training on shyness and behavioral maladaptation in school students.

**Methods:** This was a quasi–experimental research with a pretest–posttest and a control group design. Statistical population included all students in the academic year 2018–2019 in Rafsanjan City, Iran. Forty subjects (n=20 per experimental & control groups) were selected using purposive sampling method. The experimental group received 8 sessions of intervention. The control group received no training. The study subjects completed the Social Shyness Questionnaire and Bell's Social Adjustment Questionnaire before and after the intervention. The obtained data were analyzed using descriptive indicators, including mean and standard deviation, as well as Analysis of Covariance (ANCOVA) in SPSS.

**Results:** The present study findings revealed that self–expression training reduced shyness and behavioral incompatibility in the investigated samples ($p$<0.001).

**Conclusion:** Based on the current research findings, training reduced students' self–reported shyness and behavioral incompatibility values. Implementing assertiveness training significantly impacts participation in active and assertive learning and academic success. Adaptations are also psychosocial abilities for adaptive and effective behaviors that enable one to cope well with the challenges and the needs of daily living activities. According to the results of this study and considering the importance of self–expression in reducing harm and improving behaviors and relationships through shyness reduction, paying attention to the expression of individuals and the related components and nurturing them is of great importance.

**Keywords:** Expression training, Shyness, Behavioral maladaptation.

[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.12.1 ]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۹؛ (۱۰):۸۸.

انتشار برخط خرداد ۱۳۹۹ مقاله پژوهشی اصیل

# بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر کم‌رویی و ناسازگاری رفتاری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه

*سحر سعیدی اصل[۱]، فهیمه رضوانی عبدل‌آباد[۱]، احمد رضوان[۲]

**توضیحات نویسندگان**

۱. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رفسنجان، رفسنجان، ایران؛

۲. دکترای روان‌شناسی عمومی، استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه حکیم نظامی، قوچان، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** saidi.sahar@gmail.com

**تاریخ دریافت:** ۱۲ آبان ۱۳۹۸؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۵ دی ۱۳۹۸

**چکیده**

**زمینه و هدف:** کم‌رویی و ناسازگاری تمام ابعاد رفتاری دانش‌آموزان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و موجب کاهش عملکرد تحصیلی می‌شود. این تحقیق به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر کم‌رویی و ناسازگاری رفتاری دانش‌آموزان مدارس شهر کرمان انجام شد.

**روش‌بررسی:** روش این تحقیق نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون ـ پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطهٔ دورهٔ اول شهر رفسنجان در سال تحصیلی ۹۸ ـ ۱۳۹۷ تشکیل دادند. با استفاده از روش هدف‌مند تعداد چهل نفر (بیست نفر گروه آزمایش و بیست نفر گروه گواه) انتخاب شدند. هشت جلسه آموزش مداخله بر گروه آزمایشی انجام شد. گروه گواه هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. آزمودنی‌ها به پرسشنامه‌های کم‌رویی سموعی و سازگاری اجتماعی بل، قبل و بعد از مداخله پاسخ دادند. نمرات آزمودنی‌ها با استفاده از شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف معیار، تحلیل کوواریانس و تفاوت میانگین‌ها در نرم‌افزار SPSS تحلیل شد. همچنین سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود موجب کاهش کم‌رویی و ناسازگاری رفتاری دانش‌آموزان می‌شود ($p<۰/۰۰۱$).

**نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های این پژوهش مبنی‌بر اثربخشی آموزش ابراز وجود بر کم‌رویی و ناسازگاری رفتاری دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان و مشاوران مدارس آموزش‌هایی را درجهت تقویت ابراز وجود اعمال کنند.

**کلیدواژها:** آموزش ابراز وجود، کم‌رویی، ناسازگاری رفتاری.

**حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی**. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار ـ غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.12.1 ]

## ۱ مقدمه

از مسائل و دغدغه‌های بسیار مهم زندگی اجتماعی برقراری ارتباط است؛ به این معنا که فرد بتواند در محیط اجتماعی و به‌خصوص در مدرسه به‌عنوان فردی از اجتماع رابطه بسازد و خود را ابراز کند. ناتوانی در استفاده از مهارت‌های ارتباطی ازجمله ابراز وجود، می‌تواند احساس شایستگی‌نداشتن را در فرد به‌وجود آورد و ناتوانی افراد را برای موفقیت در موقعیت‌های اجتماعی در بر داشته باشد؛ بنابراین ناتوانی در ابراز وجود علاوه‌بر کاهش سلامت روان، اضطراب اجتماعی را افزایش می‌دهد و فرد از بودن در کنار دیگران احساس شادی نمی‌کند (۱). توانایی‌نداشتن در ابراز وجود، منجربه رفتارهای تنفرآمیز و خشم و درنتیجه کاهش عملکرد اجتماعی در فرد می‌شود. این افراد قادر به ابراز احساسات واقعی خود و رد خواهش‌های نامعقول دیگران و دفاع از حقوق خود نیستند و نیز مشکلات بین‌فردی آن‌ها باعث می‌شود در برنامه‌ریزی درست برای زندگی‌شان ناتوان باشند. ابرازوجودکردن، روشی مؤثر جهت تقویت ارتباطات اجتماعی است. این‌گونه رفتارها موجب برقراری روابط صمیمانه با دیگران و ابراز تمایلات و درخواست‌ها و تفکرات به‌شیوهٔ منطقی و بدون استرس می‌شود. ابراز وجود به‌معنای یکسان‌بودن افکار، نگرش، دیدگاه‌های ما و دیگران، به‌شرط تضییع‌نشدن حق دیگران است (۲). هدف آموزش ابراز وجود، افزایش گنجینهٔ ذهنی و عملی رفتارهای ابراز وجود شایسته در دانش‌آموزان است. آموزشگر طی جلسات آموزشی به دانش‌آموزان کمک می‌کند که برخورد مناسب و شایسته با مسائل مختلف و موقعیت‌های متعدد زندگی و نیز ارتباط مؤثرتر با محیط داشته باشند؛ همچنین احساس خشنودی و رضایت از نتیجهٔ کار را بیشتر کرده و با تمهیداتی که فراهم می‌آورد احتمال اخذ تقویت از محیط‌های اجتماعی را برای آن‌ها افزایش می‌دهد و افراد احساس شادابی و نشاط بیشتری را در طول روز تجربه می‌کنند (۳).

یکی از روش‌ها آموزش ابراز وجود است و حاوی اصولی بوده که با سازگاری و کم‌رویی و بسیاری از ناراحتی‌های روانی رابطهٔ منفی دارد. می‌توان با آموزش این مهارت امکان موفقیت و رشد اجتماعی‌ـ تحصیلی و به‌تبع آن کم‌رویی و ناسازگاری رفتاری را کاهش داد (۴). کم‌رویی، ناتوانی رفتاری بوده که یادگرفتنی است و برای ازبین‌بردن آن باید مهارت‌ها و رفتارهای جدید اجتماعی جایگزین شود. در صورت درمان‌نشدن کم‌رویی، فرد دچار اختلال‌های روانی و کاهش سلامت و کیفیت زندگی می‌شود (۵). بی‌باک، در پژوهشی به مطالعهٔ تعیین اثربخشی آموزش ابراز وجود در درمان کم‌رویی پرستاران پرداخت. نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود در درمان کم‌رویی پرستاران مؤثر بوده و باعث کاهش کم‌رویی پرستاران می‌شود؛ لذا ناتوانی در ابراز وجود، مهارت‌های برقراری ارتباط را کاهش می‌دهد (۶). سازگاری، به‌معنای ارتباط فرد با محیط اطراف خود و ایجاد همانندسازی است که در آن حقوق دیگران باید رعایت شود و اهداف فرد در قالب‌های اجتماعی و فرهنگی تعریف می‌شود (۷). در سازگاری اجتماعی، روابط افراد با گروه‌ها و نهادها به‌گونه‌ای است که رضایت طرفین در برقراری و حفظ این ارتباط نقش بسیار مهمی دارد. یادگیری مهارت‌های اجتماعی سبب تقویت و بهبود روابط متقابل می‌شود و ناتوانی افراد برای یادگیری این مهارت، موجب آسیب در سایر ابعاد رشدی فرد می‌گردد. افراد دارای ابراز وجود مناسب، نه‌تنها در مواجهه با مشکلات و عوامل تنش‌زا رویارویی بهتری دارند، بلکه به‌جهت رفتار موفقیت‌آمیز در برخورد با این عوامل، ارزیابی شناختی مثبت‌تری از خود داشته و به‌تبع آن هیجان‌ها و عواطف مثبت را نیز تجربه می‌کنند و دارای سازگاری بیشتری هستند (۸). برنامه‌های آموزش ابراز وجود می‌تواند جرئت‌ورزی دانش‌آموزان را افزایش دهد؛ به‌طوری‌که آن‌ها بتوانند دیدگاه‌های خود را تغییر داده و روابط بین‌فردی بهتری ایجاد کنند. ابراز وجود شامل توانایی بیان و ابراز خواسته‌ها و عقاید و حق خود بدون تجاوز به حقوق دیگران است (۹). این ابراز به‌صورت ارتباطی صادقانه و مستقیم و باز بوده که موجب رشد و ارتقای شخصی می‌گردد. ناتوانی در ابراز وجود اعتمادبه‌نفس را کاهش داده و باعث می‌شود آن‌ها احترام هم‌سالان و دوستان خود را نداشته باشند؛ اما درمقابل داشتن این مهارت، فرصت ایجاد رابطهٔ دوستانه را با دیگران افزایش می‌دهد تا احساس بهتر و کنترل بیشتری روی موقعیت‌های روزمرهٔ زندگی خود داشته باشند؛ این امر همچنین توانایی تصمیم‌گیری را افزایش داده و احتمال دستیابی به موقعیت‌هایی را در زندگی بیشتر خواهد کرد (۱۰). یکی از مشکلاتی که گریبان‌گیر بسیاری از دانش‌آموزان در محیط‌های مختلف جمعی می‌شود نداشتن توانایی ابراز خود به‌عنوان فردی مهم در جامعه است؛ این امر می‌تواند در بسیاری از مواقع باعث ایجاد خطر و تهدید برای فرد شود؛ لذا برای رفع این معضل نیاز به آموزش ابراز وجود در این حیطهٔ سنی ضروری به‌نظر می‌رسد. بدین‌ترتیب می‌توان با آموزش ابراز وجود امکان موفقیت و رشد اجتماعی و خلاقیت را افزایش داده و درنتیجه سلامت روح و روان دانش‌آموزان و نشاط و شادی آن‌ها را تضمین کرد؛ اما باوجود اهمیت و ضرورت انکارناپذیر مسئلهٔ ابراز وجود و تأثیر آن بر کم‌رویی و ناسازگاری تحقیقات کمتری در این زمینه صورت گرفته است؛ بنابراین باتوجه به مطالب ذکرشده هدف از انجام این تحقیق بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر کم‌رویی و ناسازگاری رفتاری دانش‌آموزان بود.

## ۲ روش‌بررسی

روش این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی (نیمه‌تجربی) پیش‌آزمون‌ـ پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعهٔ آماری را تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطهٔ دورهٔ اول شهر رفسنجان در سال تحصیلی ۹۸ـ۱۳۹۷ تشکیل دادند. در این پژوهش به آموزش‌وپرورش شهر رفسنجان مراجعه و مجوزهای لازم گرفته شد؛ سپس، از بین دانش‌آموزان ارجاع داده‌شده به مرکز مشاورهٔ اداره به‌دلیل مشکلات تحصیلی، چهل نفر باتوجه به سطح آلفای ۰/۰۵ و توان آزمون ۰/۹۵ و داشتن نمرهٔ بیشتر در کم‌رویی و ناسازگاری رفتاری و نیز براساس نمونه‌گیری هدف‌مند انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آموزش و گواه (هر گروه بیست نفر) گمارده شدند. گروه‌ها با اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون تحت آزمون قرار گرفتند. گروه آزمایش آموزش ابراز وجود را دریافت کرد. در انتها پس‌آزمون از هر دو گروه گرفته شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل گرفتن نمرهٔ بیشتر در مقیاس کم‌رویی سموعی، کسب



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.12.1 ]

نمرهٔ کم در مقیاس سازگاری بل، اعلام رضایت و توانایی شرکت در جلسات آموزشی بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز تمایل‌نداشتن و غیبت بیش از یک‌جلسه در جلسات آموزشی در نظر گرفته شد. آموزش ابراز وجود در طی هشت جلسه و به‌مدت ۹۰ دقیقه و براساس کتاب آموزشی مهارت‌های زندگی توسط محقق اول پژوهش آموزش داده شد (۱۱). گروه گواه هیچ برنامهٔ درمانی دریافت نکرد و فقط پیش‌آزمون و پس‌آزمون از این گروه گرفته شد. خلاصهٔ جلسات آموزش ابراز وجود در جدول ۱ بیان شده است.

جدول ۱. خلاصهٔ جلسات آموزش ابراز وجود

| جلسه | محتوای آموزش (هدف) | شیوهٔ درمان | تکلیف |
|---|---|---|---|
| اول | برقراری ارتباط | آماده‌کردن و راهنمایی فردی و بیان مقررات گروهی و اهداف تشکیل آن. | ــــــ |
| دوم | ارائهٔ دانش | معرفی سبک‌های ارتباطی (منفعلانه، پرخاشگرانه، جرئت‌مندانه و ارائهٔ ویژگی‌های افراد در هریک از این سبک‌ها). | تمرین ایفای نقش در سبک‌های ارتباطی. |
| سوم | مهارت‌های رفتاری | ابراز وجود و ارتباط کلامی، آموزش سخن‌گفتن توأم با ابراز وجود، مهارت در ابرازکردن احساسات، بیان درخواست بعد از بیان احساس، پرسیدن احساس طرف مقابل درقبال درخواست شما. | ارائهٔ الگویی برای سخن‌گفتن توأم با ابراز وجود. |
| چهارم | مهارت‌های ارتباطی | آموزش عناصر اصلی زبان تن جرئت‌مندانه و توأم با ابراز وجود. | اجرای نمایش، تمرین رفتارهای غیرکلامی (تماس چشم، حالت چهره، لبخند، وضعیت بدنی، تن صدا). |
| پنجم | مهارت‌های کلامی | چگونگی درخواست‌کردن با ابراز وجود. | تمرین بررسی درخواست‌کردن توأم با ابراز وجود. |
| ششم | مهارت‌های نه‌گفتن | چگونگی نه‌گفتن با ابراز وجود. | تمرین روی نه و بله‌گفتن. |
| هفتم | مهارت‌های رفتاری | آموزش روش‌های کنارآمدن با انتقاد و روش‌های صحیح آن. | تمرین روی برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد. |
| هشتم | عوامل شناختی | نقش‌بازی‌کردن موقعیتی خاص از گذشته. | شرح موفقیت‌ها در اثر شرکت در گروه‌های آموزش ابراز وجود. |

ابزارهای ذیل در این مطالعه به‌کار رفت.

ـ مقیاس کم‌رویی سموعی (۱۳۸۲): این پرسشنامه توسط سموعی تنظیم شد که دارای ۴۴ ماده است. در پاسخ‌نامه پنج گزینهٔ هرگز، به‌ندرت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه وجود دارد. لازم به‌ذکر است فرم ۵۲سؤالی بعد از بررسی کیفیت روان‌سنجی به پرسشنامهٔ ۴۴سؤالی تبدیل شد. نحوهٔ نمره‌گذاری برای سؤالات با محتوای مثبت (از صفر به چهار) و برای سؤالات با محتوی منفی برعکس (از چهار به صفر) انجام می‌شود. پاسخ‌گویان باید ضمن مطالعهٔ دقیق سؤالات، گزینه‌ای را انتخاب کنند که سنخیت بیشتری را با حالات روحی‌روانی آن‌ها دارد. همسانی درونی سؤالات و محاسبهٔ همبستگی بین نمرهٔ هر سؤال و نمرهٔ کل پرسشنامه در این مرحله نشان داد که بین تمامی سؤالات و نمرهٔ کل پرسشنامه، همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. پایایی پرسشنامه ازطریق آلفای کرونباخ، برای دانشجویان دختر ۰/۸۶ و برای دانشجویان پسر ۰/۸ و برای کل جمعیت دانشجویان ۰/۸۳ به‌دست آمد. پایایی پرسشنامه به‌روش دونیمه‌کردن (زوج، فرد) ۰/۷ محاسبه شد که در سطح $p<۰/۰۰۱$ معنادار بوده است. پایایی از نوع بازآزمایی، با اجرای مجدد پرسشنامه به فاصلهٔ زمانی سه هفته ۰/۹۷ و در سطح $p<۰/۰۰۱$ معنادار محاسبه شد (۱۲).

ـ مقیاس سازگاری بل (۲۰۰۰): این مقیاس توسط بل (۱۳) ساخته شد و دارای پنج مؤلفهٔ سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی و سازگاری رفتاری است. آزمون ۱۶۰ سؤال دارد که به‌صورت بلی و خیر (یک و صفر) نمره‌گذاری می‌شود. خرده‌مقیاس سازگاری رفتاری دارای ۳۲ سؤال بوده که سؤال‌های ۴، ۱۵، ۱۷، ۲۱، ۲۹، ۳۲، ۵۰، ۵۲، ۵۹، ۷۲، ۷۷، ۷۸، ۹۹، ۱۰۷، ۱۱۹، ۱۲۴، ۱۳۲، ۱۳۸، ۱۴۴ و ۱۵۴ پاسخ بلی و سؤال‌های ۸، ۳۷، ۴۴، ۶۳، ۶۸، ۸۳، ۹۴، ۱۰۲، ۱۱۴، ۱۲۸، ۱۴۸ و ۱۵۸ پاسخ خیر است. نمرهٔ بیشتر نشانگر سازگاری رفتاری بیشتر است و نمرهٔ کمتر ناسازگاری رفتاری بیشتر را بیان می‌کند. در پژوهش بل به کمک تحلیل عاملی ساختار ۵ عاملی مقیاس را تأیید کرد و جهت بررسی پایایی مقیاس به کمک محاسبهٔ ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ و خرده‌مقیاس سازگاری در خانه ۰/۸۷، سازگاری شغلی ۰/۷۹، سازگاری تندرستی ۰/۹۲، سازگاری عاطفی ۰/۸۰ و سازگاری رفتاری ۰/۷۷ بود (۱۳). دلاور این آزمون را در ایران هنجاریابی کرده است. ضرایب اعتبار هر یک از قسمت‌های پرسشنامه و کل نمرات به روش همبستگی موارد فرد و زوج و استفاده از فرمول اسپیرمن‌ـ براون ۰/۸۱، ۰/۹۱، ۰/۸۸، ۰/۸۲ و ۰/۹۴ بوده است. ضریب اعتبار این پرسشنامه با استفاده از شیوه بازآزمایی روی ۱۰۵ دختر و پسر تهران ۹۷درصد گزارش شده است (۱۴).



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.12.1 ]

داده‌های پژوهش حاضر، در دو بخش توصیفی (میانگین و انحراف معیار در مرحلهٔ پیش‌آزمون و پس‌آزمون) و استنباطی ارزیابی شد. به‌منظور بررسی تأثیر روش‌های آموزشی از روش تحلیل کوواریانس در سطح معناداری $\alpha=۰/۰۵$ و تفاوت میانگین‌ها و همچنین برای رعایت پیش‌فرض‌ها نظیر همسانی شیب خطوط رگرسیون و نرمالیتی داده‌ها از آزمون لوین و آزمون شاپیرو–ویلک در نرم افزار SPSS استفاده شد.

## ۳ یافته‌ها

براساس نتایج توصیفی مربوط به افراد شرکت‌کننده در پژوهش، در گروه آزمایش هفت دانش‌آموز یا ۳۵درصد دختران دانش‌آموز دارای ۱۳ سال سن و در پایهٔ تحصیلی هفتم و هشت دانش‌آموز یا ۴۰درصد آن‌ها دارای ۱۴ سال سن و در پایهٔ تحصیلی هشتم و پنج دانش‌آموز یا ۲۵درصد آن‌ها دارای ۱۵ سال سن و در پایهٔ تحصیلی نهم بودند؛ همین‌طور در گروه گواه هشت دانش‌آموز یا ۴۰درصد دختران دانش‌آموز با ۱۳ سال سن در پایهٔ تحصیلی هفتم و هفت دانش‌آموز یا ۳۵درصد آن‌ها با ۱۴ سال سن در پایهٔ تحصیلی هشتم و پنج دانش‌آموز یا ۲۵درصد آن‌ها با ۱۵ سال سن در پایهٔ تحصیلی نهم قرار داشتند.

قبل از انجام آزمون تحلیل کوواریانس و جهت بررسی پیش‌فرض نرمال‌بودن توزیع نمرات در متغیرهای پژوهش‌شده، از آزمون شاپیرو–ویلک استفاده شد و نتایج حاصل نشان داد که توزیع نمرات برای هر دو متغیر بررسی‌شده نرمال است. نتایج آزمون لوین برای تساوی خطای واریانس‌ها در متغیر کم‌رویی نشان داد که پیش‌فرض برابری واریانس‌ها تأیید می‌شود. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. اطلاعات و شاخص‌های توصیفی دو گروه آزمایش و گواه برحسب متغیرهای تحقیق به‌همراه نتایج تحلیل کوواریانس

| حیطه | گروه‌ها | پیش‌آزمون | | پس‌آزمون | | مقدار F | مقدار احتمال | اندازهٔ اثر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | | | |
| کم‌رویی | آزمایش | ۲۹/۰۲ | ۳/۱۰ | ۲۱/۵۵ | ۳/۸۱ | ۲۲/۷۸ | <۰/۰۰۱ | ۰/۵۲ |
| | گواه | ۲۹/۰۸ | ۳/۱۲ | ۲۸/۵۵ | ۳/۹۲ | | | |
| ناسازگاری رفتاری | آزمایش | ۸۱/۲۰ | ۵/۲۹ | ۹۵/۶۰ | ۵/۵۷ | ۲۹/۱۱ | <۰/۰۰۱ | ۰/۶۴ |
| | گواه | ۸۲/۲۳ | ۵/۹۱ | ۸۲/۲۶ | ۵/۹۱ | | | |

نتایج جدول ۲ در متغیر کم‌رویی و مقدار احتمال به‌دست‌آمده ($p<۰/۰۰۱$) نشان داد که آموزش ابراز وجود بر کم‌رویی تأثیر دارد. همچنین در متغیر ناسازگاری رفتاری و مقدار احتمال به‌دست‌آمده ($p<۰/۰۰۱$) مشخص کرد که آموزش ابراز وجود بر ناسازگاری رفتاری دارای تأثیر است.

## ۴ بحث

این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر کم‌رویی و ناسازگاری رفتاری دانش‌آموزان انجام گرفت. نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود کم‌رویی را کاهش می‌دهد. این یافته‌ها با نتایج سایر تحقیقات (۶،۱۵) همخوان است. آموزش ابراز وجود را به‌عنوان وسیله‌ای برای تقویت سازگاری‌های فکری و ارتقای سطح یادگیری، جایگزینی برای گروه‌بندی دانش‌آموزان براساس توانایی‌هایشان، وسیله‌ای برای بهبود روابط نژادهای مختلف و آماده‌کردن آن‌ها برای ایفای نقش در فعالیت گروهی تعریف می‌کنند (۱۵). ابراز وجود یعنی حمایت‌کردن از حق و عقیدهٔ خود بدون اینکه به حق و عقیدهٔ دیگران تجاوزی شود. ناتوانی در ابراز مناسب موجب برقراری ارتباط با دیگران توأم با اضطراب می‌شود (۲)؛ بنابراین در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که استفاده از آموزش ابراز وجود در مشارکت در یادگیری فعال و جرئت‌مندانه و درنتیجه موفقیت تحصیلی نقش مهمی دارد؛ بنابراین ازآن‌جاکه آموزش ابراز وجود نقش دانش‌آموزان را در فعالیت‌های گروهی افزایش می‌دهد، می‌تواند درکم‌رویی مؤثر باشد. همچنین نتایج تحقیق نشان داد که آموزش ابراز وجود ناسازگاری رفتاری را کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج پژوهشی دیگر (۱۶) همخوان است. سازگاری بر توانایی‌های روانی–اجتماعی برای رفتارهای انطباقی و مؤثری است که فرد را قادر می‌سازد تا برخورد مناسبی با چالش‌ها و مقتضیات زندگی روزمره داشته باشد. سازگاری به رفتارهای آموخته‌شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود؛ رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به‌نوعی ارتباط متقابل برقرار کند و به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی انجامد. سازگاری رفتاری فرایندی است که کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش‌بینی کنند و رفتار خود را کنترل کرده و تعاملات اجتماعی خویش را تنظیم نمایند که این فرآیندها نیز ازطریق جلسات آموزشی ابراز وجود میسر می‌شود (۲). اجتماعی‌شدن، فرآیندی است که به‌موجب آن فرد خود را با محیط اجتماعی وفق می‌دهد و به‌تدریج خود را عضو جامعه و از اعضای مؤثر آن می‌بیند و قوانین شرکت در آن را می‌آموزد و نیز به‌کار می‌گیرد (۱۵)؛ بنابراین شایستگی اجتماعی، سازگاری‌ها و رفتارهای اجتماعی و عاطفی و نیز شناختی است که افراد جهت سازگاری اجتماعی موفقیت‌آمیز نیاز دارند. آوشار و آلکایا (۱۵) در پژوهش خود بر تأثیر آموزش ابراز وجود در اجتماعی‌شدن دانش‌آموزان دبستانی تأکید کردند. همچنین گولتکین و همکاران (۱۶) در پژوهش تازه‌ای اجتماعی‌شدن و کاهش کم‌رویی را در روابط اجتماعی نشان دادند. رفتار اجتماعی تحت‌تأثیر ارتباط با دیگران و توانایی بیان عقاید است که در آموزش ابراز وجود دیده می‌شود؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ابراز وجود ناسازگاری رفتاری را کاهش و سازگاری اجتماعی را افزایش می‌دهد؛ اما مانند هر پژوهشی، مطالعهٔ حاضر خالی از



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.12.1 ]

محدودیت نبود. جامعهٔ آماری در پژوهش حاضر دانش‌آموزان شهر رفسنجان بودند؛ لذا در تعمیم نتایج باید احتیاط کرد. ممکن است نحوهٔ آموزش توسط محقق کامل و دقیق انجام نشده و بر نتایج تأثیر منفی گذاشته باشد. باتوجه به خودگزارش‌دهی دربارهٔ سؤالات آزمون، امکان دارد افراد خود را بهتر یا بدتر جلوه داده و این بر نتایج نهایی تأثیر گذاشته باشد. ممکن است درک دانش‌آموزان از آموزش ابراز وجود با یکدیگر متفاوت بوده و درنتیجه بر عملکرد آن‌ها تأثیر متفاوتی گذاشته باشد. پیشنهاد می‌شود ابزارهای دیگری مانند مصاحبهٔ ساختاریافته یا آزمون‌های کوتاه‌تر و با سؤالات کمتر برای بررسی متغیرها استفاده شود. همچنین باتوجه به یافته‌های این تحقیق، آموزش ابراز وجود بر کم‌رویی تأثیر مثبت دارد؛ بنابراین توصیه می‌شود به‌منظور کاهش کم‌رویی، به دانش‌آموزان آموزش ابراز وجود داده شود تا با افزایش توانایی آن‌ها در مشارکت در کلاس و فعالیت‌های آموزشی، عملکرد تحصیلی‌شان بهبود یابد. همچنین با آموزش ابراز وجود به دانش‌آموزان بتوان با افزایش سازگاری اجتماعی و کاهش ناسازگاری‌های رفتاری، ارتباط بین آن‌ها را تقویت کرد.

## ۵ نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود موجب کاهش کم‌رویی و افزایش سازگاری دانش‌آموزان می‌شود. باتوجه به نتایج این پژوهش و نظر به اهمیت ابراز وجود در کاهش آسیب‌ها و بهبود رفتارها و روابط ازطریق کاستن کم‌رویی، توجه به ابراز وجود افراد و مؤلفه‌هایش و پرورش آن‌ها از اهمیت و ضرورت بسیاری برخوردار است. این مطالعه می‌تواند راهگشای روش‌های مناسب در حیطهٔ آسیب‌های روانی ناشی‌از کم‌رویی و ناسازگاری و ارائهٔ برنامه‌های پیشگیرانه و مرتبط با ابراز وجود در دانش‌آموزان باشد. همچنین این یافته‌ها می‌تواند گامی درجهت تشخیص و آموزش‌هایی به‌منظور بهبود مشکلات دانش‌آموزان در کم‌رویی و ناسازگاری‌های اجتماعی و رفتاری باشد.

## ۶ تشکر و قدردانی

مقالهٔ حاضر با مجوز ادارهٔ آموزش‌وپرورش رفسنجان و همکاری مسئولان محترم مرکز مشاورهٔ این اداره انجام شد؛ لذا از تمامی کسانی که در اجرای این پژوهش ما را یاری کردند، سپاسگزاری می‌شود.

## ۷ بیانیه‌ها

تأییدیه اخلاقی و رضایتنامه از شرکت‌کنندگان:

ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به‌شرح ذیل بود: ۱. تمامی شرکت‌کنندگان به‌صورت شفاهی اطلاعاتی دربارهٔ پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل مشارکت کردند؛ ۲. این اطمینان به آزمودنی‌ها داده شد که تمامی اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند و به‌منظور رعایت حریم خصوصی آن‌ها ثبت نشد.

تزاحم منافع:

نویسندگان اعلام می‌دارند هیچ‌گونه تعارض منافع وجود ندارد.

منابع مالی:

این مطالعه بدون حمایت مالی هیچ سازمانی انجام شده است.

مشارکت نویسندگان:

نویسنده اول مباحث نظری و پیشینه پژوهش را بررسی و بیان مسئله را تنظیم نمود، نویسندهٔ دوم کار تدوین و نگارش روش پژوهش و بحث و نتیجه‌گیری را انجام داد و نویسنده سوم داده‌های پژوهش را آنالیز و تفسیر نمود.

## References

1. Nazarpour Samsami P, Mahdiani Z, Ghasemzadeh M, Padervand H. Comparison of the emotion regulation strategies and assertiveness in the students with and without specific learning disabilities. Middle Eastern Journal of Disability Studies. 2019;9:15. [Persian] https://jdisabilstud.ir/article-1-962-en.pdf
2. Delfari S. The effect of assertiveness training on adjustment and happiness of high school girl students of Kahnuj [Thesis for M.Sc]. [Zarand, Iran]: Islamic Azad University of Zarand; 2018. [Persian]
3. Ahmadi P, Heydari A. The Effect of Life Skills Training on Expression, Self-Efficacy and Self-Esteem in Shahrvaz High School Students, First National Conference on Psychology and Family, Ahvaz, Islamic Azad University, Ahvaz Branch. 2015. [Persian] www.civilica.com/Paper-PSFA01-PSFA01_105.html
4. Zimbardo PG, Radl SL. The Shy Child: A Parent's Guide to Preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood. New York: Mc Graw Hill; 2011. pp:45-52.
5. Rezaei E. The effectiveness of play therapy on reducing children's shyness. New advances in behavioral science. 2018; 3 (19): 45-58. http://ijndibs.com/article-۱-۲۰۰-fa.html
6. Bibak F, Mosazade T. Asarbakhshi amoozesh ebraz vojood da darman kamrouie parasataran [The effectiveness of assertiveness training nurses to treat shyness]. In: Second National Conference on Strategies for the Development and Promotion of Educational Sciences, Psychology, Counseling and Education in Iran [Internet]. Tehran, Iran; 2015. [Persian] https://www.civilica.com/Paper-PCCONF02-PCCONF02_097.html
7. Ahmadi Bourani M. Asarbakhsi amoozesh ebraz vojood bar maharathaye ejtemaie va shadkami ar maghta motevasete dokhtaran shahrestan Quchan [Effectiveness of expression training on social skills and happiness in high school girl students of Quchan] [Thesis for M.Sc. in Educational Psychology]. [Marvdasht, Iran]: Islamic Azd University–Marvdasht branch; 2014. [Persian]
8. Pasha R. The effect of self-expression education on students' self-esteem, social anxiety and determination. Educational and school studies, 2014; 3 (4): 99-114. http://pma.cfu.ac.ir/article_503.html



[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.12.1 ]

9. Nikooie N. Investigating the effectiveness of expressive education on happiness and academic achievement of third grade female high school students. In: First National Conference of Educational Sciences and Psychology [Internet]. Marvdasht, Iran; 2014. [Persian] https://www.civilica.com/Paper-ASMJ01-ASMJ01_0778.html
10. Çeçen-Eroğul AR, Zengel M. The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescents' Assertiveness Level. Elementary Education Online. 2009; 8(2): 485–92.
11. Mootabi F, Fata L. Maharat Ravabet Beyn Fardi Moaser [Effective Interpersonal Skills: Student Workbook]. Tehran: Danzhe Publication; 2006. [Persian]
12. Samui R. Shyness Test. Tehran: Sina Institute of Behavioral Sciences Research; 2003. [Persian]
13. Bell HM. The adjustment inventory (adult form). Stanford Univ. Press;1938.
14. Delavar A. Construction and standardization of Bell Compatibility Scale. Allameh Tabataba'i University Press; 1996: 24-27. [Persian]
15. Avşar F, Alkaya SA. The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. J Pediatr Nurs. 2017;36:186–90. doi: 10.1016/j.pedn.2017.06.020
16. Gultekin A, Ozdemir AA, Budak F. The effect of assertiveness education on communication skills given to nursing students. International Journal of Caring Sciences. 2018;11(1):395–401.

[ Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-12 ]

[ DOR: 20.1001.1.23222840.1399.10.0.12.1 ]