مقاله اصیل پژوهشی

تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزّت نفس و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

زهره رنجبرکهن[1]، مرضیه‌سادات سجادی‌نژاد[2]

چکیده

زمینه و هدف: ابراز وجود به عنوان یکی از عوامل مهمّ موفقیت در روابط بین فردی محسوب می‌شود. ضعف در این توانایی موجب افزایش تنش روانی و در نتیجه اختلال در زمینه بهداشت روانی افراد خواهد شد. از سوی دیگر تحقیقات قبلی بیانگر تأثیر ابراز وجود بر موفقیت تحصیلی و شغلی می‌باشد. مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش ابراز وجود بر عزّت نفس و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان انجام شد.

روش تحقیق: این مطالعه تجربی، به صورت پیش‌آزمون- پس‌آزمون همراه با گروه شاهد، در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ انجام شد. تعداد ۴۰ دانشجو به شیوه خوشه‌ای تصادفی در دو گروه مورد و شاهد (هر گروه متشکل از ۱۰ زن و ۱۰ مرد) انتخاب شدند. افراد گروه مورد به مدت ۸ جلسه تحت آموزش گروهی ابراز وجود قرار گرفتند. به منظور ارزیابی متغیرها قبل و بعد از آموزش از آزمون عزّت نفس Ellis Pop و پرسشنامه افسردگی بک (Beck) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS (ویرایش ۱۶) و آزمون‌های MANCOVA و تی، در سطح معنی‌داری P<۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: آموزش ابراز وجود در گروه مورد، موجب افزایش میزان عزّت نفس و کاهش میزان افسردگی دانشجویان به صورت معنی‌داری گردید (P=۰/۰۰۱ برای هر دو)؛ اما این تأثیر در گروه شاهد مشاهده نشد (P>۰/۰۵).

نتیجه‌گیری: می‌توان از آموزش مهارت‌های ابراز وجود به عنوان روشی در جهت افزایش بهداشت روانی دانشجویان رشته‌های پزشکی استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: اثربخشی، آموزش ابراز وجود، عزّت نفس، افسردگی

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۱۳۸۹؛ ۱۷(۴): ۳۰۸-۳۱۵

دریافت: ۱۳۸۸/۱۱/۲۰ اصلاح نهایی: ۱۳۸۹/۰۸/۰۲ پذیرش: ۱۳۸۹/۰۸/۲۲

[1] نویسنده مسؤول، دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه اصفهان، ایران
آدرس: اصفهان- میدان آزادی- دانشگاه اصفهان- دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روانشناسی
تلفن: ۰۳۱۱-۴۴۳۴۶۶۶ پست الکترونیکی: zohreh_300@yahoo.com
[2] دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه اصفهان، ایران

مقدمه

یکی از مشکلاتی که گریبانگیر بسیاری از افراد یک جامعه می‌شود، عدم صراحت در بیان و قاطعیت در رفتار می‌باشد. بسیاری از انسان‌ها به طور عمدی یا غیرعمدی در بند تکلف‌ها، تعارف‌ها و دورنگی‌ها مانده‌اند و از صداقت دور شده‌اند. در فرهنگ‌هایی که مردم‌سالاری حاکم نیست، شیوه‌های تربیتی بر اساس روش‌های تنبیهی قرار دارد؛ مبانی آزادی در نظام آموزشی آنها محوری نمی‌باشد و زمینه تربیتی برای ابراز عواطف و احساسات وجود ندارد. در این فرهنگ‌ها، ترس از مظاهر قدرت باعث ایجاد رفتارهایی چون دروغگویی، چاپلوسی، غیبت کردن و تعارضات غیرواقعی می‌شود که نقطه مقابل رفتار جرأت‌ورزانه است. این شیوه‌های آموزشی، جرأت تفکر، خلاقیت و عزّت نفس افراد را مورد تهدید قرار می‌دهند. ابراز وجود[۱] به معنی ارائه پاسخ‌های مختلف و تصمیم‌گیری‌های انعطاف‌پذیر در موقعیت‌های پیش‌بینی نشده، با تزلزل و تردید اضطراب‌آمیز در موقعیت‌های اجتماعی مغایرت دارد. رفع این معضل اجتماعی نیازمند آموزش ابراز وجود می‌باشد (۱).

منظور از ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (۲).

شیوه‌ای که در برقراری روابط با دیگران اتخاذ می‌شود، مسأله حائز اهمیتی بویژه در پویایی‌های بین فردی است. ارتباطات ضعیف می‌تواند به روابط ناسالم منجر شود و فشار روانی را افزایش دهد. در واقع ابراز وجود مشخصه مهمّ پاسخ افراد در یک موقعیت است که در آن موضع و علایق فرد در تعارض با موضع و علایق دیگران قرار می‌گیرد که خود می‌تواند تضادهای بالقوه به همراه داشته باشد؛ این ویژگی در مشاغل نیازمند به تعاملات و همکاری‌های گروهی و بخصوص برای مدیران و رهبران گروه‌ها اهمیت فراوانی دارد (۳).

در رابطه با به کارگیری آموزش ابراز وجود به عنوان یک روش درمانی، تحقیقات مختلفی صورت گرفته است. Deluty در مطالعه خود به این نتیجه رسید که دانش‌آموزانی که آموزش ابراز وجود دریافت می‌کنند، پیشرفت تحصیلی بهتری نشان می‌دهند و محبوبیت آنان نیز افزایش می‌یابد (۴). مطالعه Nota و Soresi نیز نشان می‌دهد که اجرای برنامه آموزشی ابراز وجود در خلال انجام فعالیت‌های مشاوره‌ای مفید است؛ نتایج تحلیل آنها نشان داد که آموزش ابراز وجود در مورد دانش‌آموزان نامصمّم و ناتوان در تصمیم‌گیری تحصیلی مؤثر بوده است؛ علاوه بر این، آموزش ابراز وجود، توانایی دانش‌آموزان برای جمع‌آوری اطلاعات مهم به منظور تصمیم‌گیری را بهبود بخشید و تمایل آنان برای کسب اهداف حرفه‌ای را نیرومند ساخت (۵). نتایج مطالعه دیگری نیز بیانگر این مطلب است که رفتارهای قاطعانه در روابط بین فردی و درون فردی زنان، در موقعیت‌های بحران‌زا، مؤثر است؛ نتایج این تحقیق مشخص کرد افرادی که از ابراز وجود کمتری برخوردارند، در تعاملات خود با افراد، اضطراب بیشتری نشان می‌دهند (۶). در همین زمینه Tomaka و همکاران به بررسی ابراز وجود به عنوان یک متغیر میانجی در واکنش زنان نسبت به تنش پرداختند و نحوه پاسخ رفتاری، عاطفی و شناختی را در آنان بررسی کردند؛ نتایج مطالعه این محققان نشان داد که زنان با ابراز وجود قوی، یک عامل تنش‌زا، مثل صحبت غیرمنتظره در جمع را، به صورت چالش ارزیابی کردند؛ در حالی که زنان با ابراز وجود ضعیف، آن را به صورت یک تهدید ارزیابی کردند؛ همچنین زنان گروه اول تجربه هیجان مثبت بیشتر و هیجان منفی کمتری را گزارش کردند (۷).

در مورد تأثیر برنامه آموزش ابراز وجود بر سلامت روان نیز Ravicz در مطالعات خود به این نتیجه رسید که تعلیم و یادگیری مهارت‌های اجتماعی و مقابله‌ای و آموزش ابراز

---

[۱] *در این مقاله اصطلاحات ابراز وجود، رفتار شجاعانه و جرأت‌ورزی به صورت مترادف به کار رفته است.*

وجود در هر دو جنس باعث کاهش فشار روانی و افزایش بهداشت روان می‌گردد (۸). در نهایت، آموزش ابراز وجود منجر به افزایش عزّت نفس و مهارت‌های ارتباطی می‌شود (۹)؛ از طرف دیگر، ضعف در ابراز وجود می‌تواند خطر روابط جنسی ناسالم را در زنانی که فاقد این مهارت‌ها هستند، افزایش داده، در نتیجه پیامدهای منفی بهداشتی به دنبال داشته باشد؛ بنابراین آموزش در این زمینه با افزایش میزان روابط محافظت شده و کاهش مشکلات بعدی همراه است (۱۰). عاشوری و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که گروه‌درمانی متمرکز بر ابراز وجود می‌تواند موجب کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان شود (۱۱).

در همین راستا و با توجه به این که ابراز وجود یکی از عوامل مهم در تعاملات بین فردی بویژه در بین دانشجویان است، به نظر می‌رسد برنامه آموزش ابراز وجود بتواند پیامدهای مفیدی در بهبود مهارت‌های ارتباطی آنان به همراه داشته باشد؛ از سوی دیگر و با توجه به این که بر اساس تحقیقات، رابطه معنی‌داری بین ابراز وجود با عزّت نفس، بهداشت روانی، عملکرد اجتماعی و سازگاری روانشناختی وجود دارد (۱۲،۱۰)، در این پژوهش نیز تلاش شد تا تأثیر آموزش ابراز وجود بر افزایش عزّت نفس و کاهش افسردگی در دانشجویان مورد بررسی قرار گیرد.

روش تحقیق

این مطالعه تجربی، از نوع پیش‌آزمون–پس‌آزمون همراه با گروه شاهد، بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال تحصیلی ۸۹–۱۳۸۸ انجام شد. روش نمونه‌گیری به شیوه خوشه‌ای تصادفی بود؛ به این ترتیب که ابتدا از بین دانشکده‌های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، چهار دانشکده به طور تصادفی انتخاب و سپس از هر دانشکده ۱۰ دانشجو (۵ پسر و ۵ دختر با مراجعه تصادفی در روزهای هفته) برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. به این ترتیب ۴۰ نفر از دانشجویان به صورت تصادفی در دو گروه مورد و شاهد قرار گرفتند.

معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: اشتغال به تحصیل در سال اول دانشگاه و نارضایتی از عدم توانایی ابراز وجود. ملاک‌های خروج از مطالعه نیز عبارت بودند از: عدم وجود مشکل روانشناختی عمده و عدم مراجعه فعلی به روانشناس یا مشاور.

در این پژوهش برای بررسی میزان عزّت نفس دانشجویان از آزمون عزّت نفس Ellis Pop استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۶۰ سؤال است و عزّت نفس را در پنج مقیاس کلّی، تحصیلی، خانوادگی، جسمانی و اجتماعی می‌سنجد؛ علاوه بر این، یک مقیاس دروغ‌سنج نیز دارد. هر سؤال از صفر تا ۲ نمره می‌گیرد. ضریب پایایی این آزمون در مطالعه مظاهری، ۰/۷۳ محاسبه شده است (۱۲).

برای سنجش میزان افسردگی از پرسشنامه افسردگی Beck استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ عبارت چهار گزینه‌ای (از صفر تا ۳) می‌باشد و هر عبارت یک علامت را می‌سنجد. نشانه‌های این آزمون در سه گروه هفت مادّه‌ای شامل نشانه‌های احساسی و عاطفی، نشانه‌های انگیزشی و شناختی و نشانه‌های جسمانی و نباتی از یکدیگر جدا می‌شود (۱۳). به طور کلّی پرسشنامه Beck یک ابزار کوتاه و آسان برای اندازه‌گیری شدّت افسردگی در پژوهش‌های بالینی است. این پرسشنامه از هنگام تدوین تاکنون مورد ارزیابی روان‌سنجی گسترده‌ای قرار گرفته است.

در این پژوهش پس از گزینش نمونه و جلب مشارکت افراد، انتخاب آنها به دو گروه مورد و شاهد به شیوه تصادفی صورت گرفت؛ سپس از هر دو گروه، پیش‌آزمون به عمل آمد و بعد از آن نیز گروه مورد به مدّت ۸ جلسه (هر جلسه ۲ ساعت) تحت برنامه آموزشی ابراز وجود به صورت گروهی قرار گرفت (جدول ۱). آزمودنی‌های گروه شاهد هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. بعد از اتمام جلسات آموزشی نیز پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد.

به منظور رعایت مسائل اخلاقی در پژوهش، ابتدا رضایت افراد برای شرکت آزادانه در پژوهش جلب شد و سپس به منظور رعایت اصل رازداری، ضمن اطمینان‌دهی در خصوص محرمانه بودن اطلاعات پژوهش، یک کد اختصاصی برای آنها در نظر گرفته شد.

داده‌ها به شیوه تحلیل آماری مانکوا (MANCOVA) و آزمون تی تجزیه و تحلیل شدند؛ به این ترتیب عضویت گروهی به عنوان متغیر مستقل، رفتار شجاعانه و منفعل به عنوان متغیرهای وابسته وارد تحلیل شدند و سن، معدّل و نمرات پیش‌آزمون نیز کنترل شد.

یافته‌ها

در هر یک از گروه مورد و شاهد ۱۰ مرد و ۱۰ زن قرار گرفتند. میانگین سن در هر دو گروه ۱۸/۵ سال بود. میانگین معدل در گروه مورد ۱۷/۰۱ و در گروه شاهد ۱۷/۲۰ بود.

نتایج آزمون تی وابسته مربوط به مقایسه تفاوت بین میانگین‌های نمرات پیش‌آزمون و پس آزمون عزّت نفس و افسردگی دو گروه در جدول ۲، نتایج حاصل از تحلیل واریانس چندمتغیری (مانکوا) نمرات دو گروه پس از بررسی متغیرهای سن، معدل و پیش‌آزمون در جدول ۳ و نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزّت نفس و افسردگی دو گروه در جدول ۴ ارائه شده است.

بررسی نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانکوا) نشان می‌دهد که میانگین نمرات دو گروه در عزّت نفس و افسردگی پس از بررسی متغیرهای سن، معدل و پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری دارد ($P<۰/۰۵$)؛ همچنین اندازه اثر نشان می‌دهد که ۷۸٪ از تفاوت‌های فردی در عزّت نفس و ۰/۶۳ از تفاوت‌های فردی در افسردگی به دلیل تفاوت بین دو گروه است؛ به عبارت دیگر عضویت گروهی موجب تفاوت در عزّت نفس و افسردگی بین دو گروه شده است (جدول ۲).

جدول ۱- برنامه آموزشی ابراز وجود برای گروه مورد در قالب ۸ جلسه

جلسه	محتویات جلسه
جلسه اول:	معارفه، تعریف و بیان ضرورت ابراز وجود و فواید آن در زندگی، دادن تکلیف در رابطه با به یاد آوردن موقعیت‌هایی که در آن فرد به صورت غیر جرأت‌ورزانه عمل نموده است.
جلسه دوم:	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص حقوق انسانی و آشنا ساختن آنها با حقوق خود، دادن تکلیف در خصوص مواجهه با موقعیت‌های جدید و عکس‌العمل نسبت به آن موقعیت‌ها
جلسه سوم:	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل به کلاس و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین، دادن تکلیف در خصوص تشخیص رفتار جرأت‌ورزانه و غیر جرأت‌ورزانه
جلسه چهارم:	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص این که چرا خشمگین می‌شویم؟، آیا خشم مفید است؟، خشم می‌تواند یک هیجان بسیار مخرب باشد، برخی علائم خشم پنهانی، چه وقت خشم خود را ابراز کنیم؟، تکلیف در خصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت‌های مختلف
جلسه پنجم:	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص فواید و مضرات خشم، کنار آمدن با خشم، رهنمودهایی برای ابراز خشم، تکلیف در رابطه با کنارآمدن با خشم
جلسه ششم:	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص درخواست و "بله" و "نه" گفتن، دادن تکلیف برای بحث در جلسه بعد
جلسه هفتم:	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، بحث در خصوص این که چرا باید انتقاد کنیم؟، برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، فواید و مضرّات انتقاد کردن؛ دادن تکلیف در خصوص کنار آمدن با انتقاد
جلسه هشتم:	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند، مروری بر مطالب ارائه شده در هفت جلسه قبل، تأکید بر ابراز عقاید و نظر، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنارآمدن با خشم و برخورد با انتقاد، تشکر و قدردانی از شرکت‌کنندگان در جلسات

بین نمرات پیش‌آزمون دو گروه تفاوت معنی‌داری در هیچ یک از متغیرهای عزّت نفس و افسردگی وجود نداشت (P>۰/۰۵) (جدول ۲ و ۴) ؛ اما نمرات پس‌آزمون دو گروه در هر دو متغیر تفاوت معنی‌داری نشان دادند (P<۰/۰۵)؛ مقایسه تفاوت‌های میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزّت نفس نیز تفاوت معنی‌داری را در گروه مورد نشان داد (P<۰/۰۵)؛ این تفاوت در گروه شاهد، معنی‌دار نبود (P>۰/۰۵). تفاوت میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون افسردگی در گروه مورد، معنی‌دار بود (P<۰/۰۵) اما در گروه شاهد معنی‌دار نبود (P>۰/۰۵)؛ همچنین میانگین نمرات عزّت نفس و افسردگی گروه مورد بعد از اجرای آموزش بیشتر از میانگین نمرات پس‌آزمون عزّت نفس و افسردگی در گروه شاهد بود (جدول ۲).

بحث

آموزش ابراز وجود یکی از مباحث مهمّی است که توجه زیادی را به خود جلب کرده است. از این روش هم در رفتاردرمانی و هم در بهبود سازگاری فرد با محیط استفاده می‌شود و طبعاً باعث خشنودی و رضایت فرد از عملکرد خویش می‌شود که خود زمینه‌ساز بهداشت روانی در افراد است؛ بنابراین یکی از عوامل مهمّ در ارتباط بین فردی سالم داشتن ابراز وجود است. افراد با مهارت‌های ابراز وجود ضعیف هم برای خود و هم دیگران مشکلات عدیده‌ای را به وجود می‌آورند. آموزش این ویژگی، یک شیوه مداخله ساخت‌یافته برای بهبود روابط اجتماعی است. از این روش برای درمان اختلال‌های اضطرابی و ترس‌های مرضی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان استفاده می‌شود. این رویکرد فقط برای درمان مشکلات بالینی نیست؛ بلکه در حدّ وسیعی در دنیای تجارت، بویژه در حوزه‌های فروش و مدیریت نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. هدف آموزش ابراز وجود، ایجاد توانایی در فرد برای رویارویی واقع‌بینانه با موقعیت‌های بیرونی که گاهی تنش‌آفرین و فشارزا می‌باشند، است.

جدول ۲- مقایسه میانگین تغییرات نمره پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزّت نفس و افسردگی در دو گروه

متغیر	گروه‌ها	تعداد	میانگین و انحراف‌معیار	نتیجه آزمون تی مستقل
عزّت نفس	مورد	۲۰	۲۹/۳±۵/۲۵	۰/۰۰۱
	شاهد	۲۰	۳/۵±۱/۳۲	
افسردگی	مورد	۲۰	۱/۵۱±۰/۸۵	۰/۰۰۱
	شاهد	۲۰	۵/۲۳±۳/۱	

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس چند متغیری مانکوا مربوط به تأثیر آموزش ابراز وجود بر افسردگی و عزّت نفس

متغیر مستقل	متغیر وابسته	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
عضویت گروهی	عزّت نفس	۲	۵۱۵/۹۱۷	۴۴/۹۲۵	P<۰/۰۰۱	۰/۷۸۲	۱/۰۰۰
	افسردگی	۲	۴۲۱/۰۲۶	۱۰۰/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰۰

جدول ٤- مقایسه میانگین نمره افسردگی و عزّت نفس قبل و بعد از آزمون در دو گروه مورد و شاهد

زمان و متغیر / گروه		شاهد (میانگین و انحراف‌معیار)	مورد (میانگین و انحراف‌معیار)	نتیجه آزمون تی مستقل
افسردگی	پیش‌آزمون	۱۵/۵±۵/۳۵	۱۵±۵/۹۵	P=۰/۲
	پس‌آزمون	۱۷/۰۱±۴/۶۱	۹/۷۸±۶/۵۵	P=۰/۰۰۱ ،t=۳/۲۰
	نتیجه آزمون تی زوجی	P=۰/۱	P=۰/۰۰۱	–
عزّت نفس	پیش‌آزمون	۶۸/۵±۱۴/۸۶	۶۳/۶±۱۶/۷۳	P=۰/۷
	پس‌آزمون	۶۵±۱۴/۲۶	۹۲/۹±۱۵/۳۵	P=۰/۰۰۱
	نتیجه آزمون تی زوجی	P=۰/۱۳	P=۰/۰۰۱	–

از آنجا که رفتار توأم با ابراز وجود در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی دانشجویان از اهمیت بسزایی برخوردار است و توانمندی همه دانشجویان بویژه دانشجویان رشته‌های پزشکی در این زمینه می‌تواند موفقیت آنان در بسیاری از جنبه‌های زندگی تحصیلی، اجتماعی و نیز آینده شغلی‌شان را تحت تأثیر قرار دهد؛ در این پژوهش تلاش شد تا تأثیر آموزش ابراز وجود بر میزان افسردگی و عزّت نفس و جرأت‌ورزی دانشجویان در موقعیت‌های اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد. در این راستا نتایج تحلیل نشان داد که آموزش ابراز وجود موجب بهبود عزّت نفس و کاهش نشانه‌های افسردگی در دانشجویان می‌شود که با نتایج سایر پژوهش‌های مشابه در زمینه ابراز وجود و اثربخشی آموزش ابراز وجود، همخوانی دارد؛ به نحوی که پژوهش‌های مختلف از ارتباط ابراز وجود با بهداشت روانی، عزّت نفس، پیشرفت تحصیلی و کاهش مشکلات روانشناختی در جمعیت‌های مختلف حکایت دارد. مطالعه Deluty نشان داد که آموزش ابراز وجود می‌تواند موجب پیشرفت تحصیلی بهتر و محبوبیت بیشتر دانش‌آموزان گردد (۴)؛ همچنین مفیدبودن اجرای برنامه آموزش ابراز وجود در خلال برنامه‌های مشاوره‌ای نیز به اثبات رسیده است؛ به طوری‌که این نوع آموزش، موجب افزایش توانایی دانش‌آموزان در زمینه تصمیم‌گیری‌های تحصیلی شده است (۵). مطالعه Tomaka و همکاران، ابراز وجود را به عنوان یک عامل مهمّ در ارزیابی موقعیت تنش‌زا و نیز تأثیر آموزش آن بر تجربه بیشر هیجان مثبت و تجربه کمتر اضطراب نشان داده است (۷). از سوی دیگر Ravics دریافت که می‌توان با آموزش مهارت‌های ابراز وجود به زنان و مردان، از فشار روانی آنان کاست و بر بهداشت روانی‌شان افزود (۸). مطالعات دیگر نیز اثرات مفید آموزش ابراز وجود را بر تقویت مهارت‌های فردی و بهبود روابط جنسی نشان داده‌اند (۹-۱۱).

نتیجه‌گیری

ابراز وجود به طور طبیعی برای همه اتفاق نمی‌افتد؛ زیرا ما ساختارهای منفعلانه را قبلاً آموخته‌ایم؛ گرچه می‌توان رفتارهای منفعل را یادزدایی نمود و رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود را آموزش داد. چنانچه بسیاری از افراد جامعه، از جمله دانشجویان، بنا بر دلایل مختلفی، همچون شیوه‌های تربیتی و مسائل فرهنگی، از مهارت‌های ابراز وجود مناسب برخوردار نبوده یا قادر به استفاده از مهارت‌های موجود در موقعیت‌های عملی نباشند، می‌توان امیدوار بود که با آموزش کاربردی و تمرین این مهارت‌ها، بر بسیاری از مشکلات از جمله اضطراب، افسردگی و کمبود عزّت نفس غلبه نمود؛ از طرف دیگر بهبود این مهارت‌ها با توانایی بیشتر در برخورد با مشکلات تحصیلی و اجتماعی دانشجویان همراه خواهد شد که به نوبه خود به احساس رضایت و خشنودی بیشتری در زندگی منجر می‌شود.

تقدیر و تشکر

از همه دانشجویان عزیز دانشگاه علوم پزشکی اصفهان که صادقانه در پژوهش شرکت نمودند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع:

1- Hormozinejad M. The study of simple and multiple relation of self-esteem, social anxiety and perfectionism with assertiveness in Ahvaz Shahid Chamran University students. [M.A Dissertation]. Iran. Ahvaz: Faculty of Educational Sciences. Shahid Chamran University: 2000. [Persian]

2- Robert E, Emmons ML. Your perfect right: a guide assertive living. 4th ed. USA: Impact Publishers; 1982.

3- Ames D. Pushing up to a point: Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics. Research in Organizational Behavior. 2009; 29: 111-33.

4- Deluty RH. Assertiveness in children: Some research considerations. Journal of Clinical Child Psychology. 1981; 10: 149-56.

5- Nota L., Soresi S. An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian University. Career Development Quarterly. 2003; 51(4): 335-46.

6- Delamater RJ, McNamara JR. The social impact of assertiveness. Research findings and clinical implications. Behav Modif. 1986; 10(2): 139-58.

7- Tomaka J, Palacios R, Schneider KT, Colotla M, Concha JB, Herrald MM. Assertiveness predicts threat and challenge reactions to potential stress among women. J Pers Soc Psychol. 1999; 76(6): 1008-21.

8- Ravicz S. High on stress: A woman guide to optimizing the stress in her life. 1st ed. USA: New Harbinger Publications, Inc; 1998.

9- Buback D. Assertiveness training to prevent verbal abuse in the OR. AORN J. 2004; 79(1): 148-50, 153-58, 161-64: Quiz 165-6, 169-70.

10- Stoner SA, Norris J, George WH, Morrison DM, Zawacki T, Davis KC, et al. Women's condom use assertiveness and sexual risk-taking: effects of alcohol intoxication and adult victimization. Addict Behav. 2008; 33(9): 1167-76.

11- Ashouri A, Torkaman Malayeri M, Fadaei Z. The effectiveness of assertive training group therapy in decreasing and improving academic achievement in high school students. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology. 2009; 14(4): 389-93. [Persian]

12- Mazaheri A. The study of impact of behavioral and cognitive- behavioral group self-esteem training on social adaptation in Isfahan University dormitories' students. [MA Dissertation]. Iran. Isfahan: Faculty of educational sciences. University of Isfahan; 2003. [Persian]

13- Beck AT, Steer RA. Internal consistencies of the original and revised Beck Depression Inventory. J Clin Psychol. 1984; 40(6): 1365-67.

Abstract *Original Article*

Effect of assertiveness training on self-esteem and depression in students of Isfahan University of Medical Sciences

Z. Ranjbarkohn[1], MS. Sajadinejad[2]

Background and Aim: Assertiveness is considered as one of the important factors of success in inter-personal relationships. Weakness in this ability causes to increase stress and results in impaired mental health. On the other hand, previous studies show the effect of assertiveness on educational and career success. The purpose of this study was to investigate the effect of assertiveness training on self-esteem and depression in students of Isfahan University of medical sciences.

Materials and Methods: This experimental study, as pre- and post-test with a control group, was conducted in the academic year of 2009-2010. Forty students were selected through randomized cluster sampling into case and control groups (10 female and 10 men for each group). The assertiveness training program was used in case group for 8 sessions. The Ellis Pop esteem test and Beck depression questionnaire were used to evaluate the variables before and after training. The collected data were analyzed by means of SPSS (version 16) using MANCOVA and t tests, at the significant level of $P<0.05$.

Results: The assertiveness training caused a significant increase in the self-esteem level and decrease in the depression rate in case group ($P=0.001$ for both); but this effect was not seen in control group ($P>0/05$).

Conclusion: Training the assertiveness skills can be used as a method to improve the mental health of students of medical sciences.

Key Words: Efficacy, Assertiveness training, Self-esteem, Depression

Journal of Birjand University of Medical Sciences. 2011; 17(4): 308-315

Received: 09.02.2010 Last Revised: 24.10.2010 Accepted: 13.11.2010

[1] *Corresponding Author; PhD Student of Psychology, Faculty of Educational Sciences, Isfahan University, Isfahan, Iran*
zohreh_300@yahoo.com
[2]*PhD Student of Psychology, Faculty of Educational Sciences, Isfahan University, Isfahan, Iran*