

## بررسی رابطه خود دلسوزی و ابراز وجود با رشد اجتماعی دانشجویان دختر

ورودی ۱۳۹۳ دانشگاه پیام نور بوکان

شهین زیبا پرچم

کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی دانشگاه علامه طباطبائی

### چکیده

این مطالعه به منظور رابطه بین خود دلسوزی و ابراز وجود با رشد اجتماعی دانشجویان دختر سال اول دانشگاه پیام نور بوکان انجام پذیرفت. روش تحقیق از نوع همبستگی و نمونه این پژوهش، 100 نفر از دانشجویان دختر سال اول دانشگاه پیام نور بوکان در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند که از طریق روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار تحقیق عبارت بودند از: پرسشنامه های خود دلسوزی نف، ابراز وجود آلبرتی و آمونز و پرسشنامه رشد اجتماعی وایتزمن. تحلیل رگرسیون چند متغیری و ضریب همبستگی پیرسون نشان داد، بین مؤلفه های دلسوزی به خود  $t$  حاصل از، مروت، انزوا و ذهن آگاهی و نمره کل دلسوزی در پیش بینی رشد اجتماعی از لحاظ آماری معنی دار است، یعنی مروت، انزوا و ذهن آگاهی و نمره کل دلسوزی می تواند به صورت معنی داری رشد اجتماعی را پیش بینی کند. همچنین بین ابراز وجود و رشد اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد. این مطالعه نشان داد، دلسوزی به خود و ابراز وجود دو ویژگی مثبتی می باشند که با رشد اجتماعی مرتبط می باشند.

واژه های کلیدی: خود دلسوزی، رشد اجتماعی، ابراز وجود، دانشجویان

## مقدمه

دلسوزی به معنای توجه کردن و شناخت و شفاف دیدن رنج و ناراحتی است. همچنین به معنای محبت کردن به کسانی است که رنج می برند به طوری که میل کمک کردن صورت خارجی پیدا می کند. (نف، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۲)

تاریخ روانشناسی، سرشار از مفاهیمی است که در راستای افزایش سلامت روان، بهبود روش های پردازش هیجانی و فکری و ارتقای سیستم های روان درمانی مطرح شده اند، همگام با گسترش پژوهش ها در این زمینه، سازه ای جدید با عنوان «خود دلسوزی» در روان شناسی مطرح شد. نف<sup>۱</sup>(۲۰۰۳) خود دلسوزی را به عنوان سازه ای سه مؤلفه ای، شامل این موارد تعریف می کند: مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (درک خود به جای قضاوت یا انتقاد و نوعی مهربورزی و حمایت نسبت به کاستی ها و بی کفایتی های خود)، اشتراک های انسانی در مقابل انزوا (اعتراف به اینکه همه انسان ها دارای نقص هستند و اشتباه می کنند) و بهوشیاری<sup>۲</sup> در مقابل همسان سازی افراطی (آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال که باعث می شود جنبه های دردناک یک تجربه، نه نادیده گرفته شوند و نه به طور مکرر، ذهن را اشغال کنند)، امروزه ترکیب این سه مؤلفه مرتبط، مشخصه فردی است که نسبت به خود دلسوزی دارد. (گیلبرت، ۲۰۰۶)

دلسوزی به حال خود به معنای این است که خواهان سلامتی و حال خوب برای خود باشیم و اقداماتی انجام دهیم که به این نتیجه برسیم. دلسوزی به حال خود بدین معنا نیست که من فکر کنم مسایل من مهمتر از مسایل شما هستند. بلکه معنایش این است که من فکر می کنم مسایل من هم به همان اندازه مسایل شما مهم هستند و باید به آنها رسیدگی شود. (نف، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۲)

به اعتقاد نف (۲۰۰۸) سازه خود دلسوزی نمایانگر گرمی و پذیرش جنبه هایی از خود و زندگی است که خوشایند بوده و شامل سه عنصر اصلی می باشد. اول، هر زمان که فرد متوجه ناکارآمدی خود می شود و از آن رنج می برد موجودیت (بودن) خود را دوست دارد و آن را درک می کند. دوم، حسّی است از ویژگی مشترک انسانی، و تشخیص این امر که درد و شکست جنبه های غیرقابل اجتناب مشترک در تجربه ی همه ی انسانهاست. نهایتاً، خود دلسوزی معرف آگاهی متعادل نسبت به هیجانان خود است و این شامل توانایی مواجهه با افکار و احساسات رنج آور (به جای اجتناب از آنها) بدون بزرگنمایی و یا احساس غم و تأسف برای خود می شود (نف، رود و کیرک پاتریک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷)

چندین مطالعه نشان داده اند که دلسوزی به خود یک عامل پیش بینی کننده قدرتمند سلامت روانی می باشد. برای مثل، دلسوزی به خود با خود انتقادی، افسردگی، اضطراب، نشخوارگری، سرکوب افکار و کمال گرایی نوروتیک رابطه منفی داشته، با رضایت زندگی و روابط اجتماعی رابطه مثبت داشته است (نف، ۲۰۰۳) افزایش دلسوزی به خود بهبود سلامت روان شناختی را با گذشت زمان پیشی بینی می کند (گیلبرت، ۲۰۰۶) به نظر می رسد که دلسوزی به خود مزایای تحصیلی و آموزشگاهی هم داشته باشد. نف و همکاران دریافتند که دلسوزی به خود با علاقه ذاتی به یادگیری و راهبردهای مقابله ای سالم بعد از شکست در یک امتحان مرتبط باشد. (نف، ۲۰۰۵)

ونگراین و مایریام (۲۰۱۰) در پژوهشی دریافتند افرادی که تمرینات خوددلسوزی را انجام دادند در پیگیری ۳ ماه بعد، احساس افسردگی کمتر و شادی بیشتر در ۶ ماه بعد داشتند.

ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۹) در تحقیقی با عنوان «ارتباط تیپ شخصیتی D، خود دلسوزی و حمایت اجتماعی با رفتارهای بهداشتی در بیماران کرونر قلبی» نشان دادند که تیپ شخصیتی D خود دلسوزی و حمایت اجتماعی با رفتارهای بهداشتی همبستگی معنی داری دارند.

بررسیها نشان می دهند کسانی که دلسوزی بیشتری به حال خود می کنند، در مقایسه با کسانی که نسبت به خود دلسوزی نمی کنند با درصد کمتری اندیشه ها و احساسات ناخواسته را سرکوب می کنند، آنها آمادگی بیشتری دارند که احساسات

<sup>1</sup> Neff

<sup>2</sup> Mindfulness

<sup>3</sup> Neff, Rude & Kirkpatrick

دشوار خود را تجربه کنند و تصدیق نمایند که احساسات و عواطف آنها مهم و معتبر است. این به خاطر ایمنی ناشی از دلسوزی به حال خود است. (نف، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۹۲)

ابراز وجود یکی از مباحث روان شناسی است که اخیراً توجه زیادی را به خود جلب کرده است و از آن هم در رفتار درمانی و هم در بهبود سازگاری فرد با محیط و طبعاً خشنودی و رضایت وی نسبت به عملکرد خویش بهره برداری می شود (ریس و گراهام، ترجمه شهنی ییلاقی و رضایی، ۱۳۷۹)

ابراز وجود یک شیوه ساخت یافته برای بهبود اثر بخشی روابط اجتماعی می باشد. رفتارهای ابراز وجودی باعث ایجاد ارتباط نزدیک با دیگران و ابراز دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی، بدون احساس گناه و اضطراب می شود. (آلبرتی، به نقل از قراچه داغی، ۲۰۰۲) در واقع ابراز وجود نمودن یعنی افکار، نظریات، عقاید و احساسات ما و دیگران به یک اندازه حائز اهمیت هستند، به شرطی که به حقوق دیگران لطمه نزنند. (سرخوش، ۲۰۰۵)

اندرو سالتر<sup>۱</sup> (۱۹۴۹) نخستین کسی بود که مفهوم ابراز وجود را بر اساس افکار پاولف، مبتنی بر تاثیر پذیری از برانگیختگی و بازدارنده عنوان کرد. او معتقد بود، افرادی که برانگیختگی بیشتری دارند، عمل مدار و افراد متمایل به حالت‌های نوروتیک، بازدارنده بیشتری دارند. برانگیختگی، در واقع به فعلیت رساندن توان فرد از نظر شناختی و عاطفی است (فقیر پور، ۱۹۹۸) پژوهش‌ها، نشان داده است که ۶۰ درصد دانشجویان، در ابراز وجود ناتوان و دچار کمرویی هستند و این عدم توانایی، در ۴۰ درصد موارد، بر یادگیری و کارایی عملی آنها تاثیر می گذارد. عدم صراحت در بیان، باعث ایجاد رفتارهایی چون دروغگویی، چاپلوسی، غیبت کردن تعارضات غیر واقعی می شود و جرأت تفکر، خلاقیت و عزت نفس افراد را مورد تهدید قرار می دهد (نیسی و همکاران، ۱۳۸۹)

یکی از جنبه های روابط اجتماعی ابراز وجود است. مفهوم ابراز وجود به معنای اطمینان به خود، خود را به شیوه ی مؤثری نشان دادن، عملکرد اثربخشانه، رفتار بی پروا و پرتکاپو است. ابراز وجود به عنوان الگوی رفتاری از ارتباطات و وابستگیهای مشکل دار جلوگیری می کند. ابراز وجود به عنوان شکلی از ارتباط است که از حقوق فرد، بدون آنکه به دیگران آسیب برساند، حفاظت می کند. همچنان که به بیان افکار، هیجانات، اعتقادات به طور مناسب، مستقیم و صادقانه تلقی می شود، نوعی مهارت اجتماعی است که نقش مهمی در روابط بین فردی بازی می کند. آمس<sup>۲</sup> ۲۰۰۹ ابراز وجود را دارای یک طیف رفتاری می داند که در یک انتهای طیف، تسلیم و در انتهای دیگر آن ویژگیهای پرخاشگری قرار دارد. در میانه طیف نیز، همکاری و مقاومت وجود دارد. (زارع و همکاران، ۱۳۹۰)

با اینحال این حق وجود دارد تا نیازها، خواسته ها و احساسات به دیگران ابراز شود، ولی به رغم موفقیت‌های فراوان هنوز جامعه به ابراز وجود کردن پاداش چندانی نمی دهد. دنیای خانواده، مدرسه، کار و کلیسا ابراز وجود کردن مؤثر را دشوار کرده اند (لیندن فیلد، ۱۳۸۸، ترجمه بهفر و نوفرستی) ابراز وجود کردن اغلب با پویایی تمام و به راههای مختلف مورد حمله قرار می گیرد. گاهی ممکن است ناراحتیهایی از نوع سردرد، خستگی عمومی و اختلالات گوارش، تحریک‌های پوستی و تنگی نفس ناشی از ناتوانی در ابراز وجود کردن باشد و این در حالی است که بررسیهای به عمل آمده نشان می دهد که ابراز وجود کردن از اضطراب احتمالی برخوردار با دیگران می کاهد (آلبرتی و آمونز، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۵).

منظور از ابراز وجود یعنی دفاع از حق و عقیده خود بدون اینکه به حق و عقیده دیگران تجاوز شود. به دیگر سخن ابراز وجود یعنی مقاومت کردن در احقاق حق خود و گفتن کلمه «نه» موقعی که باید «نه» بگوید و گفتن کلمه «آری» هنگامی که باید «آری» بگوید (کومر، ۲۰۰۱)

<sup>1</sup> Rees, & Graham

<sup>2</sup> Andrew Salter

<sup>3</sup> Ames

یاد آوری (۱۳۸۳) نیز تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر سلامت عمومی، عزت نفس و ابراز وجود دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان اهواز مورد بررسی قرار داد. نتایج این پژوهش افزایش معناداری را در سلامت عمومی، عزت نفس و ابراز وجود دختران گروه آزمایش نسبت به گروه گواه نشان داده است.

پرزل و ترینگر (۱۹۹۸) طی تحقیق بر روی ۱۹ بیمار سر پایی و بستری شده تأثیر مثبت آموزش ابراز وجود را بر مهارت‌های اجتماعی این بیماران متذکر شده اند.

ورودی (۱۳۸۳) طی تحقیقی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان شهرستان اهواز مورد بررسی قرار داد. نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری تأثیر مثبت معنادار داشته است.

رشد اجتماعی به مجموعه‌ی متوازی از مهارت‌های اجتماعی و رفتارهای انطباقی مربوط است که فرد را قادر می‌سازد با افراد دیگر روابط متقابل داشته باشد، واکنش‌های مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامدهای منفی دارند، اجتناب ورزد. وجود مهارت‌هایی چون همکاری، مسئولیت پذیری، همدلی، خویشتن داری و خود اتکایی از مؤلفه‌های رشد اجتماعی به شمار می‌روند. (کارتلج، به نقل از نظری نژاد، ۱۳۷۲)

رشد اجتماعی هم چون رشد جسمانی کمیتی به هم پیوسته است که به مرور کمال می‌یابد. برای بیشتر افراد، رشد اجتماعی به تدریج در طول زندگی و به طور طبیعی در برخورد با تجربه‌های گوناگون حاصل می‌شود که به اصطلاح کمال یا ناپختگی نامیده می‌شود. (نظیری، ۱۳۶۵)

در عصر امروز و با توجه به پیچیدگی جوامع و بروز نابهنجاری‌های روانی و رفتاری در بین کودکان و نوجوانان، لزوم پرداختن به فرایند اجتماعی شدن آن‌ها و مطرح کردن راهبردهای صحیح برای تقویت و شکوفایی این پدیده بیش از پیش احساس می‌شود. معیارهای اصلی رشد و تحول اجتماعی شامل سازگاری با دیگران و رعایت حال و خواسته‌های منطقی و مشروع اطرافیان است. بدیهی است که اگر کودک یا نوجوانی به سازگاری با خویشتن نرسیده باشد قادر به سازگاری با اطرافیان نیست. هدف نهایی رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان کمک به آنان به منظور دستیابی به سعادت فردی و اجتماعی در مسیر رشد و کمال شخصیت آدمی است (راهنما، ۱۳۷۲)

از مهارت‌های اولیه‌ای که چنانچه فردی به آنها مجهز باشد می‌تواند بسیاری از هیجانهای مخرب را از خود دور کند و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشد، می‌توان هنر ارتباط برقرار کردن و هنر گفت و گو با دیگران را نام برد. توانایی اجتماعی شدن کودکان با کسب مهارت گفت و گو افزایش می‌یابد و آنها در جامعه بیشتر پذیرفته خواهند شد و طبعاً تأثیرات اجتماعی بیشتری را دریافت می‌کنند. آنها، با داشتن ارتباطات سالم، رشد بهتری می‌یابند و از منابع حمایتی عاطفی بیشتری برخوردار می‌شوند (ریچ، ۱۳۸۲)

مطالعات و پژوهش‌های متعددی اهمیت آموزش‌های دوره‌ی کودکی را تأیید و پژوهشگران جنبه‌های مختلف تأثیر این آموزش‌ها را بررسی کرده‌اند. (اسکینر، ۱۹۹۶) که به مطالعه‌ی تأثیر محیط‌های دارای محرک‌های محیطی غنی پرداخته است، نتیجه‌گیری می‌کند که آموزش‌های دوره‌ی کودکی در رشد اجتماعی کودکان تأثیر بسزایی دارد و مطالعات بلوم بسزایی دارد و مطالعات بلوم، ۱۹۶۴ و ویگرهانت ۱۹۶۳، نشان می‌دهد که آموزش اولیه از بعضی جهت‌ها مطلوب و مناسب است، زیرا توان مندی کودکان برای رشد و پیشرفت واقعی تحت تأثیر تجارب محیطی اولیه است (مفیدی، ۱۳۷۲)

<sup>1</sup> Skinner

<sup>2</sup> Bloom

<sup>3</sup> Vigerhant

کودک از لحظه تولد یک ارگانسیم است و تحت تأثیر بزرگسالان از طریق پرورش و القای مجموعه ارزشهای اجتماعی و الگوهای رفتاری به یک شخص یا انسان اجتماعی تحول یافته و قادر به ایفای نقش های اجتماعی و کار و خلاقیت در جامعه می شود. فراگرد جامعه پذیری، اجتماعی شدن و به دنبال آن در مرحله ای عمیق تر، فرهنگی شدن که از بدو تولد در مراحل مختلف رشد و یادگیری صورت می پذیرد، در زندگی آدمی اهمیت زیادی دارد (استوتزل، ترجمه کاردان، ۱۳۷۴)

آلیس وایتزمن تشخیص رشد اجتماعی را از رشد ذهنی هم دشوارتر می داند و آن سطحی از مهارت در روابط اجتماعی است که بتوان با مردم به راحتی زندگی کرد و سازگار شد. از نظر وایتزمن مؤلفه های رشد اجتماعی عبارتند از: ۱- استقلال، توانایی کارها بدون کمک دیگران. ۲- حد استقلال، عدم زیاده روی در استقلال و منزوی شدن از دیگران. ۳- پذیرش مسئولیت، پذیرش وظایف و درگیر شدن با امور در حد توان ۴- آینده نگری و توجه به زندگی فردا و برنامه ریزی برای آن ۵- میانه روی، مشخصه اصلی بلوغ اجتماعی و اعتدال در کلیه امور و رفتارها ۶- امیدواری و خوش بینی و داشتن روحیه قوی در موقعیت های ناگوار ۷- شوخی و بذله گوئی و جدی نگرفتن امور عادی و و معمولی زندگی (وایتزمن، ترجمه نظری، ۱۳۷۶)

رشد اجتماعی تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد که نوع و چگونگی وضعیت آنها ممکن است موجب تسریع رشد اجتماعی یا برعکس موجب کندی آن گردد. این عوامل شامل خانواده، مدرسه، گروه دوستان، تلویزیون، جنسیت، نژاد و پایگاه اقتصادی و اجتماعی افراد است و بر رشد اجتماعی فرد تأثیر می گذارد (هیوود، کاتلین، ام. ۱۳۷۷، ترجمه نمازی زاده و اصلانخانی)

از آن جا که میزان ارتباط این ویژگی ها با رشد اجتماعی تاکنون مشخص نیست و همچنین با توجه به اثر پذیری این ویژگی ها از دین و فرهنگ حاکم بر جامعه، هر چند که دلسوزی به خود و بخشایش از جمله ویژگیهای مثبتی هستند که در دین و فرهنگ کشور ما به آن ها ارزش زیادی داده می شود، ولی تاکنون در داخل کشور مطالعه کاملی در این خصوص انجام نگرفته است. نظر به اینکه تاکنون تحقیقات معتبر و طبقه بندی شده ای که به بررسی رابطه بین خود دلسوزی و ابراز وجود با رشد اجتماعی دانشجویان ورودی سال اول دانشگاه پرداخته باشد، وجود ندارد و نیز با توجه به مشکلات اجتماعی که دانشجویان جدید الورد دانشگاه برایشان پیش خواهد آمد، محقق در صدد آن است که به بررسی رابطه بین خوددلسوزی و ابراز وجود با رشد اجتماعی دانشجویان ورودی جدید دانشگاه پیام نور بوکان بپردازد.

با توجه به مطالب بیان شده اهداف کلی این پژوهش عبارت است از بررسی رابطه خود دلسوزی و ابراز وجود با رشد اجتماعی دانشجویان دختر ورودی ۱۳۹۳ دانشگاه پیام نور بوکان که دو هدف را بررسی می کند:

- ۱- بررسی رابطه بین خود دلسوزی و ابراز وجود دانشجویان دختر ورودی ۱۳۹۳ دانشگاه پیام نور
  - ۲- بررسی رابطه بین خود دلسوزی و رشد اجتماعی دانشجویان دختر ورودی ۱۳۹۳ دانشگاه پیام نور
- که بر اساس آن پژوهشگر به بررسی دو فرضیه زیر می پردازد:

- ۱- بین خود دلسوزی و ابراز وجود رابطه معنی داری وجود دارد دانشجویان دختر ورودی ۱۳۹۳ دانشگاه پیام نور
- ۲- بین ابراز وجود و رشد اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد دانشجویان دختر ورودی ۱۳۹۳ دانشگاه پیام نور

## روش

### ابزار تحقیق:

**پرسشنامه ی خود دلسوزی نف:** پرسشنامه خود دلسوزی (نف، ۲۰۰۳) شامل ۲۶ گویه است و پاسخ ها در آن در یک دامنه ۵ درجه ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) قرار می گیرند. این مقیاس سه مولفه دو قطبی را در قالب شش زیرمقیاس مهربانی با خود در مقابل قضاوت خود (معکوس)، بهشیاری در مقابل همانندسازی افراطی (معکوس) و اشتراکات انسانی در مقابل انزوا (معکوس) اندازه گیری می کند. مطالعات، روایی همگرا، (نف، کیرک پارتریک و رود، ۲۰۰۷)، روایی افتراقی، همسانی درونی و پایایی بازآزمایی مناسب است. (نف، ۲۰۰۳). در مطالعات ایرانی نیز همسانی درونی این مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۸۴ مناسب ارزیابی شده است (قربانی، واتسون، ژو و نوربالا، ۲۰۱۲).

این مقیاس ۶ خرده مقیاس ۱-مهربانی به خود (۵ گویه)، ۲-قضاوت از خود (۵ گویه) ۳-مروت یا انسانیت عمومی (۴ گویه)، ۴- انزوا (۴ گویه) ۵- ذهن آگاهی (۴ گویه)، ۶- همدردی بیش از حد (۴ گویه) را در بر می گرفت.

**پرسشنامه ی ابراز وجود آلبرتی و آموزا<sup>۱</sup>:** پرسشنامه ی ابراز وجود آلبرتی و آموزا ۱۳۷۴ که در کتاب روان شناسی ابراز وجود آلبرتی و آموزا آمده است و آتش پور و کاظمی (۱۳۷۷)، در تحقیقی تحت عنوان بررسی کارایی روشهای ابراز وجود در افزایش جرأت ورزی دختران نابینا، آلفای کرونباخ آن را معادل ۰/۷۹ به دست آوردند. از بین سؤالات این پرسشنامه اکثراً، تعداد ۲۰ سؤال که با ویژگیهای کشور ایران متناسب بوده را ملک پور ۱۳۷۶ انتخاب، اعتباریابی و بر روی ۲۷ کودک و نوجوان اجرا کرده و ضریب پایایی آن معادل ۰/۷۴ به دست آمده است. عجمی بافرانی ۱۳۸۰ نیز با اجرای این پرسشنامه بر روی ۵۰ نفر از دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانهای شهر نایین آلفای کرونباخ آن را معادل ۰/۷ به دست آورده است. این آزمون را پژوهشگران متعددی (ملک پور، ۱۳۷۸، آتش پور و کاظمی، ۱۳۷۷، عجمی بافرانی، ۱۳۸۰) در جامعه ایران مورد استفاده قرار داده اند و اعتبار و روایی آن نیز مورد تأیید بوده است.

**پرسشنامه رشد اجتماعی وایتزمن:** این آزمون توسط الیس وایتزمن ۱۹۹۰ ساخته شد و برای تعیین رشد اجتماعی نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله مورد استفاده قرار می گیرد و دارای ۶ زیر مقیاس به شرح: همکاری، خوش خلقی و سازگاری، احترام به دیگران، مسئولیت پذیری، امیدواری، خوش بینی و صبر و بردباری است. این آزمون مدادی کاغذی بوده و در حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه باید اجرا شود.

هر سؤال ۳ یا ۴ گزینه دارد. پاسخهای صحیح آزمودنیها به کمک کلید آزمون استخراج و نمره گذاری می گردد. نمره ۲۴ یا بیشتر درجه عالی، نمره بین ۱۵ تا ۲۴ درجه خوب، نمره بین ۵ تا ۱۴ متوسط و نمره کمتر از ۵ ضعیف می باشد. نمرات رشد اجتماعی هر فرد در ستونی جمع آوری شده و میانگین آن گرفته می شود. در مجموع نمرات بین ۰ تا ۲۵ قرار می گیرد. روایی محتوای پرسشنامه رشد اجتماعی الیس وایتزمن توسط اساتید دانشگاه اصفهان مورد تأیید قرار گرفته است. (فاضل، ۱۳۸۲). ضریب روایی همزمان بین این تست و نمرات SCL90-R ۰/۵۷ گزارش شده است (ایزدفر، ۱۳۸۰)

فاضل (۱۳۸۲) در پژوهش خود پایایی پرسشنامه را به روش بازآزمایی با فاصله چهار هفته مورد ارزیابی قرار دارد. ضریب پایایی ۰/۷۰ گزارش شده است. سیمان نظری (۱۳۶۷) پایایی آزمون را به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۵ گزارش کرده است.

#### - شیوه اجرا/ گرد آوری داده ها

از آنجایی که هدف تحقیق حاضر، بررسی رابطه ی بین خود دلسوزی و ابراز وجود با رشد اجتماعی می باشد، از نظر هدف، نظری و از نظر روش گردآوری داده ها، از نوع همبستگی است.

به این منظور نمونه ای متشکل از ۱۰۰ دانشجوی دختر ورودی ۱۳۹۳ دانشگاه پیام نور بوکان انتخاب شدند روش نمونه گیری تصادفی ساده بود. تمامی دانشجویان در مقطع کارشناسی بودند. هر دانشجو همزمان به سه پرسشنامه پاسخ داد (پرسشنامه ابراز وجود، خود دلسوزی و رشد اجتماعی).

از ویژگیهای پژوهش توصیفی این است که پژوهشگر دخالتی در موقعیت، وضعیت و نقش متغیرها ندارد و آنها را دستکاری یا کنترل نمی کند و صرفاً آنچه را وجود دارد مطالعه کرده، به توصیف و تشریح آن می پردازد

در این پژوهش به منظور جمع آوری اطلاعات به روش میدانی و ابزار پرسشنامه استفاده شده است. پرسشنامه بعنوان یکی از متداولترین ابزار جمع آوری اطلاعات در تحقیقات پیمایشی، می باشد. در تحقیقات توصیفی و نیز تحقیقاتی که از گستره جغرافیایی زیادی برخوردار باشد یا افراد جامعه آماری و نمونه آن زیاد باشند، معمولاً از روش پرسشنامه ای استفاده می شود. به منظور دستیابی به هدف نهایی پژوهش، در این پژوهش از دو شیوه به شرح ذیل جهت جمع آوری اطلاعات استفاده گردیده است:

<sup>1</sup> Alberty & Emmons

شناسایی کتابخانه ای: در پژوهش فوق جهت نگارش تئوری و ادبیات پژوهش علاوه بر کتب از مقالات و پایان نامه های داخلی و خارجی نیز استفاده شده است. همچنین جهت غنی سازی ادبیات پژوهش و افزایش اعتبار آن از مجلات و سایت های اینترنتی و منابع معتبر داخلی و خارجی بهره گرفته شده است. استفاده از پرسشنامه: یکی از روشهای متداول در گردآوری اطلاعات میدانی روش پرسشنامه ای است که امر گردآوری اطلاعات را در سطح وسیع، امکان پذیر می سازد.

به منظور جمع آوری اطلاعات ابتدا با شناسایی منابع اطلاعاتی مرتبط به تدوین پرسشنامه و سوالاتی که مبین فرضیه می باشد. با توجه به مزایا و ویژگی های پرسشنامه از قبیل مقرون به صرفه بودن، سهولت و دقت در اجرا، داشتن فرصت کافی برای تکمیل بودن آنها، ارائه سوالات یکسان برای کلیه افراد و همچنین سهولت و دقت در استخراج و تجزیه و تحلیل نتایج از این ابزار استفاده شده است. پرسشنامه ها بین دانشجویان تقسیم شده و توضیحات لازم به آنان داده خواهد شد و با ارائه راهنمای هر پرسشنامه، عملیات جمع آوری اطلاعات با حداکثر دقت انجام گرفته و پرسشنامه ها جمع آوری گردید. در بخش آمار توصیفی از شاخص های میانگین و انحراف معیار استفاده شده و در بخش آمار استنباطی بدنبال اجرای فرضیات و جهت بررسی متغیر های پژوهش و رابطه آن با سایر متغیرهای وابسته مورد نظر در این پژوهش از رگرسیون چند متغیره و همبستگی پیرسون، با استفاده از نرم افزار SPSS استفاده شده است.

## نتایج

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای خود دلسوزی و مؤلفه های آن و رشد اجتماعی و ابراز وجود

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
مهربانی به خود	۱۳/۲۲	۲/۱۸
قضاوت از خود	۱۱/۲۱	۳/۲۱
مروت	۹/۲۷	۱/۹۵
انزوا	۹/۶۲	۲/۲۶
ذهن آگاهی	۱۲/۱۱	۳/۱۵
همدردی بیش از حد	۷/۲۴	۳/۱۶
دلسوزی به خود	۶۲/۶۷	۷/۴۳
رشد اجتماعی	۱۷/۲۵	۱۴/۲۴
ابراز وجود	۵۴/۴۴	۹/۲۷

نتایج جدول ۱ نشان می دهد که میانگین نمره مؤلفه مهربانی به خود ۱۳/۲۲، انحراف معیار ۲/۱۸، میانگین نمره مؤلفه قضاوت از خود ۱۱/۲۱، انحراف معیار ۳/۲۱، میانگین نمره مؤلفه مروت ۹/۲۷، انحراف معیار ۱/۹۵، میانگین نمره مؤلفه انزوا ۹/۶۲، انحراف معیار ۲/۲۶، میانگین نمره مؤلفه ذهن آگاهی ۱۲/۱۱، انحراف معیار ۳/۱۵، میانگین نمره مؤلفه همدردی بیش از حد ۷/۲۴، انحراف معیار ۳/۱۶، میانگین نمره دلسوزی به خود ۶۲/۶۷، انحراف معیار ۷/۴۳، میانگین نمره رشد اجتماعی ۱۷/۲۵، انحراف معیار ۱۴/۲۴، میانگین نمره ابراز وجود ۵۴/۴۴، انحراف معیار ۹/۲۷، می باشد.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون دلسوزی به خود و رشد اجتماعی

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	R	R <sup>2</sup>	R تعدیل شده	F	Sig of F	B	SE B	$\beta$	T	P
رشد اجتماعی	مقدار ثابت	۰/۴۵	۰/۱۸	۰/۱۲	۵/۴۵	۰/۰۰۵	۲۵/۴۵	۱۴/۲۳			
										۱/۷۲	۰/۰۰۳

۰/۳۲۰	۰/۷۵	۱/۳۳	۰/۲۵	۰/۳۴						مهربانی به خود
۰/۳۳۰	-۰/۲۵	-۰/۰۴	۰/۲۳	-۰/۱۰						قضاوت از خود
۰/۰۰۳	۲/۰۵	۰/۰۹	۰/۳۰	۰/۱۶						مروت
۰/۰۰۱	۱/۲۱	۰/۱۸	۰/۳۵	۰/۲۸						انزوا
۰/۰۰۱	-۰/۴۹	-۰/۲۶	۰/۲۴	-۰/۴۵						ذهن آگاهی
۰/۱۷۴	۱/۴۲	۰/۱۲	۰/۲۶	۰/۴۴						همدردی بیش از حد
۰/۰۰۰	۰/۶۵	۰/۲۰	۰/۲۷	۰/۲۵						دلسوزی به خود

جدول ۲ نشان می دهد ۱۸ درصد از کل واریانس افسردگی به وسیله دلسوزی به خود پیش بینی می شود. نسبت F هم نشان می دهد که رگرسیون رشد اجتماعی بر اساس دلسوزی به خود معنی دار است، یعنی رابطه بین رشد اجتماعی و یک ترکیب خطی مبتنی بر کمترین مجذورات از دلسوزی به خود، نمی تواند تصادفی پیش آمده باشد، مدل مورد نظر نیز از لحاظ آماری معنی دار است. نتایج ضرایب رگرسیون نیز نشان داد که از بین مؤلفه های دلسوزی به خود t حاصل از، مروت، انزوا و ذهن آگاهی و نمره کل دلسوزی در پیش بینی رشد اجتماعی از لحاظ آماری معنی دار است، یعنی مروت، انزوا و ذهن آگاهی و نمره کل دلسوزی می تواند به صورت معنی داری رشد اجتماعی را پیش بینی کند.

جدول ۳. ضریب همبستگی ابراز وجود و رشد اجتماعی

P	R	متغیرها
۰/۰۰۰	۰/۱۲۵	ابراز وجود - رشد اجتماعی

جدول فوق همبستگی بین متغیرهای ابراز وجود با رشد اجتماعی را نشان می دهد. با توجه به اینکه ضریب همبستگی برابر  $R = 0.125$ ، و سطح معنادار آن برابر  $0.000$  می باشد لذا فرضیه پژوهش تأیید و فرضیه صفر رشد می شود، یعنی بین ابراز وجود و رشد اجتماعی رابطه معنی داری وجود دارد.

#### بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه خوددلسوزی و ابراز وجود با رشد اجتماعی دانشجویان دختر سال اول دانشگاه پیام نور بوکان بود. نتایج پژوهش نشان داد که مؤلفه های مروت، انزوا، ذهن آگاهی و نمره کلی دلسوزی به طور مثبت با رشد اجتماعی مرتبط می باشند. نتایج تحلیل رگرسیون هم نشان داد که ۱۸ درصد از واریانس شدت رشد اجتماعی را دلسوزی به خود تبیین می کند. این نتایج با نتایج نف (۲۰۰۳) و گیلبر و پروکتر (۲۰۰۶) همخوان می باشد. در تحقیق بشر پور و عیسی زادگان مؤلفه تنها مؤلفه ذهن آگاهی به طور مثبت با افسردگی مرتبط بود. در تحقیق فاروقی (۱۳۹۳) خود دلسوزی با مؤلفه های ویژگیهای شخصیت تنها با گشودگی به تجربه دانشجویان رابطه معناداری دارد و با بقیه متغیرهای آن رابطه معنا داری وجود ندارد.

عوامل متعددی رشد اجتماعی را تحت تأثیر قرار می دهند که از میان آنها مدرسه و متغیرهای مرتبط با آن، به خصوص در آموزش مهارت های اجتماعی به عنوان شاخص رشد اجتماعی از جایگاه و اهمیت به سزایی برخوردار است. البته تأثیر خانواده و روابط والدین با فرزندان به عنوان اولین محیط اجتماعی را در این رابطه را نمی توان نادیده گرفت. دلسوزی به حال خود به معنای این است که خواهان سلامتی و حال خوب برای خود باشیم و اقداماتی انجام دهیم که به این نتیجه برسیم. دلسوزی به حال خود بدین معنا نیست که من فکر کنم مسایل من مهمتر از مسایل شما هستند. بلکه معنایش این است که من فکر می کنم مسایل من هم به همان اندازه مسایل شما مهم هستند و باید به آنها رسیدگی شود.



بررسیها نشان می دهند که اشخاص به این گرایش دارند که خودشان را شوخ طبع تر، منطقی تر، پرتفردارتر، جذاب تر، مهربانتر، قابل حسابتر، مدبرتر و باهوشتر از دیگران ارزیابی کنند. البته اگر بخواهیم بطور منطقی فکر کنیم، اگر برداشتهایی که از خود داشتیم دقیق بودند، تنها نیمی از آنها می گفتند که از دیگران ارزشمندتر هستند و نیمی دیگر هم می گفتند که از ۵۰ درصد جمعیت ضعیف تر می باشند. اما چنین چیزی تقریباً هرگز اتفاق نمی افتد. در جامعه ما متوسط بودن مساوی بی ارزش بودن است.

ما صرفاً خودمان را بهتر نمی بینیم، بلکه دیگران را بدتر می بینیم. روان شناسان این گرایش را «مقایسه اجتماعی نزولی» نام داده اند. منظورشان این است که ما دیگران را ضعیف تر و نازلتر می بینیم تا نسبت به خود احساس بهتری پیدا کنیم. مقایسه اجتماعی نزولی به جای کمک به ما، حالمان را بدتر می کند. با کوچک کردن دیگران به این دلیل که می خواهیم خود را بزرگتر ببینیم، تنهایی و انزوایی را نصیب خود می کنیم که به واقع می خواهیم از آن بگریزیم

وقتی مادران یا پدران برای دور نگهداشتن فرزندشان از گرفتاری و ناراحتی از انتقادهای تند استفاده می کنند («اینقدر احمقانه رفتار نکن، وگرنه زیر انومبیل می روی») و یا برای بهبود رفتار فرزندانشان از آنها انتقاد تند می کنند («اگر همچنان این نمرات وحشتناک را بگیری هرگز نمی توانی به کالج بروی»)، بچه ها فرض را بر این می گذارند که انتقاد کار درستی است و یک ابزار انگیزه دهنده مناسب است. جای تعجبی وجود ندارد که با توجه به بررسی های به عمل آمده، کسانی که در کودکی با والدین به شدت انتقاد کننده بزرگ شده اند، در بزرگی از خود انتقاد می کنند انتقاد دائم و پیوسته از سوی هرکسی که در زندگی کودک نقش مهمی بازی می کند - مادر بزرگ و پدر بزرگ - خواهر یا برادر، آموزگار و مربی - سبب می شود که کودک در سالهای بعدی زندگی نسبت به خود برداشت خوبی نداشته باشد.

دلسوزی به حال خود در برگیرنده سه رکن است. اول محبت در حق خود است. به جای اینکه انتقاد آمیز و داوری کننده با خود برخورد کنیم، با خود مهربان باشیم. دوم به انسانیت خود بها بدهیم. احساس کنیم در تجربه زندگی با دیگران در پیوند و ارتباط هستیم، به جای اینکه احساس انزوا و بیگانگی بکنیم. سوم لازم است که در لحظه حضور داشته باشیم. تألمات خود را نادیده نگیریم و در ضمن درباره اش مبالغه نکنیم. این سه عنصر ضروری را در هم بیامیزیم تا به واقع دلسوز خود باشیم. اگر تألم ما به خاطر اشتباهی است که مرتکب شده ایم، این دقیقاً همان زمانی است که باید به خود محبت کنیم. به جای اینکه وقتی به زمین می خوریم بی رحمانه خود را به باد انتقاد بگیریم، می توانیم کار دیگری بکنیم. می توانیم به خود بگوییم هرکس در مواقعی به زمین می خورد. باید با خود رفتاری مهربانانه داشته باشیم. شاید نتوانستیم پایمان را در جای محکمی بگذاریم، اما گهگاه به زمین افتادن یکی از واقعیات زندگی ماست. باید به این وضع احترام بگذاریم.

بررسیها نشان می دهند کسانی که دلسوز خود هستند، در مقایسه با آنهايي که نیستند، با احساسات منفی از قبیل ترس، تحریک پذیری، خصومت یا پریشانی کمتر رو به رو می شوند. البته این احساسات در مواقعی بروز می کنند، اما تناوب و دوامشان کمتر است. زیرا ثابت شده است کسانی که دلسوز خود هستند کمتر نشخوار می کنند. نشخوار کردن اغلب تحت تأثیر احساس ترس، شرم و نا بسندگی صورت می گیرد.

در فرضیه دوم این تحقیق بین ابراز وجود و رشد اجتماعی نتیجه ضریب همبستگی نشان داد که رابطه معنی داری بین آنها وجود دارد و ابراز وجود و رشد اجتماعی همبسته می باشند.

نتایج این فرضیه با یافته های تحقیقات برونمن<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۷)، گرشام و همکاران (۲۰۰۶)، جانسون و جانسون (۲۰۰۶)، جمشیدی و سیف نراقی (۱۳۸۴)، همخوانی دارد.

ابراز وجود مهارتی است که نقش مهمی در روابط بین فردی داشته و به عنوان یک الگوی رفتاری مانع بسیاری از وابستگیها و ارتباطهای مشکلدار میشود، زیرا افرادی که توانایی ابراز وجود مؤثر ندارند همواره با اضطراب، ترس و در بعضی دیگر با

پرخاشگری نقطه نظر خود را بیان می کنند. محققان دریافته اند که با افزایش مهارت ابراز وجود میتوان اضطراب و افسردگی را کاهش داد و تعاملات فردی را بهبود بخشید.

ابراز وجود، هسته ی رفتار بین فردی و کلید ارتباط های انسانی است (لین و همکاران، ۲۰۰۴) بر اساس دیدگاه آلبرتی و ایمونز ابراز وجود، به عنوان یک مهارت و کفایت در ارتباط های بین فردی تلقی می شود. برنامه ی آموزش ابراز وجود می تواند اطلاعات، باورها و رفتارهای عزت نفس، خودکارآمدی، سلامت عمومی و جرات ورزی کودکان را بهبود بخشد به طوری که آنها بتوانند دیدگاه خود را تغییر داده و روابط بین فردی ایجاد نمایند (وستون و ونت، ۱۹۹۹)

ماهات و فیری<sup>۲</sup> (۱۹۹۷) به نقل از لیل و سیگمان<sup>۳</sup> بر این عقیده اند که دانشجویان جهت کاهش احساس عجز و ناتوانی، بایستی مهارتهای اجتماعی از قبیل نحوه برقراری ارتباط صحیح با دیگران، روشهای حل مشکلات توأم با ابراز وجود و تصمیم گیری را در خود توسعه دهند. در پژوهشی که لین و همکاران (۲۰۰۴) تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش ابراز وجود بر قاطعیت، اعتماد به نفس و رضایت از روابط بین فردی در دانشجویان پرستاری و پزشکی انجام دادند، پس از مقایسه داده های قبل و بعد از آموزش دو گروه مورد و شاهد نیچ حاصله نشان می داد که در گروه مورد، قاطعیت و اعتماد به نفس هم در دانشجویان پرستاری و هم در دانشجویان پزشکی، به طور معنی داری افزایش یافته بود، ولی در گروه شاهد تغییر معنی داری رخ نداده بود. رشد اجتماعی یکی از ابعاد مهم رشد است که بر تمامی جوانب زندگی تأثیر می گذارد. افرادی که از مهارت اجتماعی لازم برخوردارند، در مسیر زندگی با سهولت بیشتری با مسائل کنار می آیند و به طور کلی در موقعیت های زندگی موفق تر عمل می کنند.

یکی از عوامل مؤثر در رشد و تکامل فرد، جامعه است جامعه ارزش های مثبت و منفی را تعیین و معیارهای ارزشیابی را به طور مستقیم یا غیر مستقیم اعلام می کند و از همه اعضا یا افرادش انتظار دارد که آنها را دقیقاً و با اعتقاد کامل بپذیرند و رعایت کنند. از آنجا که آدمی ناگزیر از زندگی در جامعه است، زندگی اجتماعی هنگامی لذت بخش است که این افراد آن یک هماهنگی نسبی وجود داشته باشد. (ماسن، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۱)

با توجه به نتایج این تحقیق می توان گفت که خود دلسوزی و ابراز وجود، باعث افزایش رشد اجتماعی دانشجویان شده و با آموزش خود دلسوزی و ابراز وجود دانشجویان می توان بر افزایش رشد اجتماعی آنان اثر مثبت گذاشت. پیشنهاد می شود چنین پژوهشی در مناطق مختلف کشور و با نمونه های بزرگتر انجام شود تا صحت یافته های این تحقیق بیشتر تأیید شود. همچنین با توجه به کمبود تعداد نمونه های در دسترس و نیز استفاده از نمونه های مؤنث، این محدودیتها در پژوهش های آتی مورد توجه قرار گیرد.

## منابع

### منابع فارسی

- آتش پور، سید حمید و احسان کاظمی (۱۳۷۷)، بررسی کارایی روشهای ابراز وجود در افزایش جرأت ورزی دختران نابینا مجله دانش و پژوهش در روان شناسی، شماره ۵
- آلبرتی، رابرت؛ آمونز، مایکل، (۱۳۸۵)، روانشناسی ابراز وجود، ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران، انتشارات علمی استوتزل، ژان، (۱۳۷۴)، روان شناسی اجتماعی، ترجمه علی محمد کاردان، دانشگاه تهران
- ایزدفر، داریوش، (۱۳۸۰)، مقایسه رشد اجتماعی و ویژگیهای شخصیتی دانش آموزان فاقد پدر با دانش آموزان دارای پدر در شهر کرد، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه اصفهان
- به پژوه، احمد؛ حجازی، مسعود (۱۳۸۶)، تأثیر برنامه جرأت آموزی گروهی در افزایش میزان جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت. فصلنامه تازهها و پژوهشهای مشاوره، ج ۶ ش ۲۳

راهنما، اکبر، (۱۳۷۲)، رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان و راههای تقویت آن، پیوند، شماره ۱۸۵ ریس، شان و گراهام، رودریک اس، (۱۳۷۹)، آموزش ابراز وجود، ترجمه منیجه شهینی بیلاق و علیرضا رضایی، نشر دانشگاه شهید چمران اهواز

ریچ، دروتی، (۱۳۸۲)، کلیدهای پرورش مهارتهای اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان، ترجمه ی اکرم قیطاسی، تهران، صابرین.

زارع، مهدی. نوای نژاد، شکوه. صادق زاده، زهره، (۱۳۹۰)، اثر بخشی سایکودرام (روان نمایشگری) بر افزایش شادکامی و ابراز وجود دانش آموزان دختر، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی پرتال جامع علوم انسانی)

عجمی بافرانی، غلامرضا (۱۳۸۰)، تأثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار خودابرازی دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی شهر نائین، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد خوراسگان اصفهان.

فاروقی، افسانه، (۱۳۹۳)، بررسی رابطه خود دلسوزی و ویژگیهای شخصیتی بین دانشجویان رشته مشاوره پیام نور بوکان، پایان نامه کارشناسی رشته مشاوره، دانشگاه پیام نور بوکان

فاضل، مرتضی، (۱۳۸۲)، بررسی اختلال سلوک دانش آموزان دوره راهنمایی شهرستان شهرضا در سال تحصیلی ۸۲-۸۱ کارتلیج، جی. میلبرن، اف جی. (۱۳۷۲)، آموزش مهارتهای اجتماعی به کودکان، مترجم: محمد حسین نظری نژاد، مشهد، آنان قدس رضوی

لیندن فیلد، گیل، (۱۳۸۸) روابط موفق، راهنمای علمی ابراز وجود، ترجمه زهرا بهفر و اعظم نوفرستی تهران، انتشارات سنبه ماسن، پاول هنری، (۱۳۸۱)، رشد و شخصیت کودک، مترجم: مهشید یاسایی، نشر مرکز

مفیدی، فرخنده (۱۳۷۲). آموزش و پرورش پیش دبستانی و دبستانی، تهران، پیام نور

نظیری، سیما، (۱۳۶۸) رشد اجتماعی، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان

نیسی، عبدالکاظم. سودانی، منصور. عمیدنیا، الهام. (۱۳۸۹)، ابراز وجود و میزان سازگاری فردی - اجتماعی در دانشجویان دختر، اندیشه و رفتار، دوره پنجم، شماره ۱۷

وایتزمن، آلیس، (۱۳۷۶)، رشد اجتماعی (برای جوانان و خانواده ها)، ترجمه سیما نظری، انجمن اولیا و مربیان

هیوود، کاتلین، ام (۱۳۷۷)، رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، ترجمه مهدی نمازی زاده و محمد اصلانخانی، تهران، انتشارات سمت

#### منابع انگلیسی

- Comer, J. R. (2001). *Abnormal psychology*. Edition fourth. U.S.A.
- Faghirpour, M. (1998). *Self-assertion theory and its application*. Educational Journal of Education Ministry, Tehran: Alborz Press. (Persian).
- Gilbert P, Procter S. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clin Psychol Psychother* 2006
- Gilbert P. *Compassion: Conceptualization, Research and use in Psychotherapy*. New York: Routledge Publication; 2005
- Lin, Y., Shiah, S., Chang, Y. C., Lai, T., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical student's assertiveness, Self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24, 656-665.
- Mahat G, Phiri M. Promoting assertive behavior in traditional societies : International . *Nurse Review* 1998;38: 153 -155
- Neff, K.D., Rude, S.S., Kirkpatrick, K.L. (2007). An examination of selfcompassion in relation to positive psychological functioning and personality trait. *Journal of Research in Personality*

- Neff, K.D. (2003). "Development and validation of a scale to measure selfcompassion". *Self and Identity*
- Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2003; 2: 85-101
- Poyrazli S. Relation between assertiveness academic self-efficacy and psychosocial adjustment among international graduate students. *J College Student Development* 2002; 6(42): 32-42.
- Sarkhosh S. Life skills and prevention of social damages. Hamedan:Kereshmeh Publication. 2005. (Persian).
- Weston, C., & Went, F. (1999). Speaking up for yourself: Description and Evaluation of an assertiveness training group for people with learning disabilities. *British Journal of Disabilities*, 27, 110-115.