

اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر تحمل ابهام

سید محمود میر زمانی^۱

میترا تعویقی^۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش ابراز وجود با رویکرد خاص بر افزایش تحمل ابهام نوجوانان دختر مقطع دبیرستان شهر کرج بود. روش پژوهش آزمایشی، با پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری و گروه گواه و جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر دوره دوم دبیرستان شهر کرج بودند که از میان آن ها به شیوه نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای، ۳۰ نفر که در پرسشنامه تحمل ابهام نمره کمتری دریافت کردند، انتخاب شده و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه تحمل ابهام احمدپور مبارکه (۱۳۸۸) بود. در مرحله ی پیش آزمون، همه ی دانش آموزان این پرسشنامه را تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ی ۱ ساعته، در برنامه آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص شرکت کردند، در حالی که گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. در مرحله ی پس آزمون، دوباره هر دو گروه به مقیاس تحمل ابهام پاسخ دادند و داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس یک راهه و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص، تحمل ابهام را در آزمودنی های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش داده و این اثر در پیگیری دو ماهه نیز تداوم داشته است. تحمل ابهام یکی از مهم ترین زیر بناهای شخصیتی است که با آموزش ابراز وجود با رویکرد خاص، فرد توانمند می شود که بتواند در شرایط مبهم و پیش بینی نشده از عهده ی مسائل و مشکلات برآید.

واژگان کلیدی: ابراز وجود با رویکرد خاص، تحمل ابهام، نوجوانان.

۱- استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روانشناسی، اسلامشهر، ایران.

۲- نویسنده مسئول: میترا تعویقی، دانشجوی دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روانشناسی، تنکابن، ایران.

۱. مقدمه

مفهوم تحمل ابهام که از کار فرانکل برانزویک منتج شده است؛ از اواسط قرن اخیر در زمینه های متعددی از جمله مدیریت و روانشناسی مورد استفاده قرار گرفته است (گرنیر، بارت، لادوسر، ۲۰۰۵). تیو و فو (۱۹۹۷) تحمل ابهام را به عنوان توانایی فرد برای اینکه به صورت مثبتی به موقعیت های مبهم پاسخ دهند، تعریف می کنند. تحمل ابهام یک صفت شخصیتی است که بر اساس آن فرد تمایل به درک و رفتار با محرک های مبهم را دارد و می تواند برای مدتی با آنها کنار بیاید (تعویقی، کاکاوند، حکمی، ۱۳۹۲). کاتساروس و نیکولایدز (۲۰۱۲) شیوه ای که فرد موقعیت مبهم را درک می کند (درک، تفسیر، واکنش و سازگاری) سطح تحمل ابهام تعریف می کنند. تحمل ابهام موجب درگیری بهتر افراد در موقعیت های اجتماعی و مقابله مؤثرتر با مسائل حساس و بحث برانگیز می شود (ویسنستین و همکاران، ۲۰۱۴). افزایش تعاملات و ارتباطات که در نتیجه تغییرات ناشی از جهانی شدن ایجاد شده، فضایی سرشار از تازگی، پیچیدگی و تغییر را ایجاد کرده است که بایستی تجربه ابهام در جوامع و گروه های مختلف افزایش یابد (لین، مازنوسکی، میندنهال، ۲۰۰۴). در این بین ابراز وجود نیز که هسته ی رفتار بین فردی و کلید ارتباطات انسانی است (جلالی، پوراحمدی، ۲۰۱۰)، فرد را قادر می سازد به نفع خود عمل کرده، بدون هر گونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (رنجبرکهن، سجادی نژاد، ۲۰۱۰). یکی از مشکلات عمده ای که تأثیری بازدارنده بر کارآمدی و پویایی نوجوانان دارد و از شکل گیری سالم هویت و نیز شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می کند، مشکل برقراری ارتباط اجتماعی، نداشتن مهارت های لازم اجتماعی و بی جرأتی در ابراز احساسات، افکار و نظرات است. افراد بی جرأت به کرات بیان می کنند که نمی توانند از حقوق حقه خود دفاع کنند و غالباً مردم سلطه گر از آن ها سوء استفاده می کنند. آنها عزت نفس پایینی دارند و در اوضاع و احوال جمعی مضطرب و ناراحت می شوند. عدم توانایی در ابراز حقوق شخصی منجر به نفرت خفه کننده می شود و در نهایت، احساس گناه و پشیمانی به بار می آورد که گاهی منجر به خشم هایی در سطح غیر منطقی می شود (حاجی حسنی، شفیع آبادی، پیر ساقی، کیانی پور، ۱۳۹۱؛ بیرامی، ۱۳۹۰؛ گوون، ۲۰۱۰؛ لین و همکاران، ۲۰۰۴). آندر و سالتر نخستین کسانی بودند که مفهوم ابراز وجود را بر اساس افکار پاولف عنوان کردند (بهمن اکبری و همکاران، ۱۳۹۴). شیوه ای که در برقراری ارتباط با دیگران اتخاذ می شود و عامل مهمی در تعامل اجتماعی می باشد (خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۲). از طرفی تحمل ابهام نیز با عملکرد بهینه در موقعیت های مختلف مرتبط است (هرمن و همکاران، ۲۰۱۰) و باعث می شود که افراد کند و کاو با مسائل پیچیده را ادامه دهند و با ذهنی باز به راه حل تازه دست یابند (زنانسی، بسانکن، لوبارت، ۲۰۰۶). همچنین افرادی که تحمل ابهام بالاتری دارند در موقعیت های تنش زا به شکل مناسب تری تصمیم گیری و اقدام می کنند (کوک، هونساکر، ۲۰۰۱)، توانایی کنترل هیجانات خود را دارند (نیکولایدیس، کاتساروس، ۲۰۱۱)، در موقعیت های مبهم و شرایط یادگیری چالش انگیز از راه حل های نوآورانه و فرآیندهای فکری بهترین بهره را می برند، مسائل را خلاقانه حل می کنند و از راه حل های منحصر به فرد بهره می گیرند (ویسلز، استینکمپ، ۲۰۰۹). قدرت تحمل ابهام سبب استقبال مکرر فرد از موقعیت های مبهم و انطباق سریع خود با تغییرات می شود. در محیطی که سراسر ابهام است افراد بر اثر حل بیشتر مسائل و چالش هایی که با آن ها درگیرند، به موفقیت بیشتری دست می یابند (آلبرشت، زاک، ۲۰۰۰). قدرت تحمل ابهام به عنوان یکی از عوامل مهم در موفقیت افراد اهمیت بسیاری دارد و موجب نگرش مثبت افراد نسبت به موقعیت ها با خطر پذیری متوسط می شود (تروکسیلو، بوئر، کمپون، ۲۰۰۹). افرادی که دارای تحمل ابهام پایینی هستند، در موقعیت های مبهم دچار اضطراب و درگیری ذهنی و فکری می شوند، به ایده های قبلی سخت پای بندند، در پردازش

شواهد شکست می‌خورند (کارورت، ۲۰۰۶ به نقل از حسینی، کراسکیان موجهباری، فردوسی پور، ۱۳۹۲) و در مواجهه با مشکلات، راهبردهای اجتنابی و هیجان مدار استفاده می‌کنند (کوک و هانساگر، ۲۰۰۱ به نقل از مرادی، حفیظی، ۱۳۹۴). هنگامی که تغییرات به صورت سریع و غیر قابل پیش بینی رخ می‌دهد، اطلاعات ناکافی و غیر شفاف است و تفاوت آدم‌ها در نوع واکنش آنها اثر می‌گذارد. وجود تحمل ابهام پایین، می‌تواند مشکلاتی را در رویارویی فرد با منابع استرس‌زا و ارتباطات او به وجود آورد (سعیدی، احمدپور، ۱۳۹۱). داشتن مهارت ابراز وجود نیز یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی است. افراد با مهارت‌های ابراز وجود ضعیف هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات عدیده‌ای به وجود می‌آورند (خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۲). در باورها، احساسات و عقایدشان؛ حتی برای خود قایل نبوده و در پاسخ به اعتراض علیه رفتارهای نادرست دیگران ناتوانند و خواسته‌هایشان را نسبت به دیگران کم اهمیت می‌دانند (اکبری و همکاران، ۱۳۹۴). در جهان پیچیده امروز، تحمل ابهام می‌تواند به عنوان یک مهارت مهم نقش ایفا کند که افراد را برای واکنش سریع و سازگاری موفقیت آمیز توانمند سازد (لین و همکاران، ۲۰۰۴). سطح متوسطی از ابهام می‌تواند اثرات بسیار مثبتی در زندگی انسان داشته باشد. هر کسی بنا به درک خود میزانی از ابهام را به صورت کم یا زیاد دارد. لذا مقداری از ابهام به منظور پیشرفت شخصی و توسعه‌ی بشریت لازم و ضروری است. از این رو به جای اینکه ابهام ممنوع شود بایستی با آغوش باز پذیرفته شود (بکالی و جویبر، ۲۰۰۴؛ ویزر، ۲۰۰۳ به نقل از تعویقی و همکاران، ۱۳۹۲). قدرت تحمل ابهام را می‌توان به مرور در افراد افزایش داده و در نتیجه موجب افزایش توانایی آن‌ها در مقابله با مسائل و مشکلات شد (ویسنستین و همکاران، ۲۰۱۴). سیر زندگی و رشد افراد در تحمل ابهام آنها نقش مهمی دارد. اگر دوره‌های آموزشی مناسبی برای پرورش و رشد مهارت‌های شناختی پیچیده و مسائل مربوط به دنیای واقعی طراحی شود و دانش آموزان از طریق آموزش ابراز وجود بیاموزند که نتیجه قطعی از هر کاری وجود ندارد و قدری از ابهام در زندگی، طبیعی و اجتناب ناپذیر است در چنین شرایطی می‌توان انتظار داشت که دانش آموزان توانایی مواجهه با موقعیت‌های غیرقابل پیش بینی را داشته باشند. آموزش ابراز وجود یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی است که برخورداران از آن در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد و به طور کلی داشتن عملکردی موفق در زندگی ضروری است (جلالی، پوراحمدی، ۲۰۱۰) و برای همه‌ی افراد به ویژه نوجوانان و جوانان مناسب می‌باشد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۴). اجرای آموزش مهارت‌های زندگی به دو صورت عام و خاص می‌باشد. آموزش مهارت‌های زندگی عام که با هدف ارتقای سلامت و بهداشت روان و ایجاد رفتارها و تعاملات سالم به طور کلی و در همه‌ی ابعاد زندگی صورت می‌گیرد. آموزش مهارت‌های اختصاصی و ویژه که با هدف پیشگیری از یک آسیب مشخص مانند آموزش مهارت قاطع بودن در مقابل فشار گروه جهت سوء مصرف دارو، بی بندوباری جنسی و... انجام می‌شود. شواهد علمی نشان می‌دهد که آموزش مهارت با این روش و در قالب یک برنامه‌ی گسترده، نقش مهمی در پیشگیری اولیه دارد (اریکارت و همکاران، ۱۹۹۱؛ پرو، کلدر، ۱۹۹۲؛ کاپلان و همکاران، ۱۹۹۲؛ به نقل از فتی و همکاران، ۱۳۸۵). کارآیی برنامه آموزش ابراز وجود روی ویژگی‌ها و متغیرهای زیادی از جمله افزایش عزت نفس، خودکارآمدی، جرأت‌ورزی (اکبری و همکاران، ۱۳۹۴؛ رامسی و پترسون، ۲۰۰۷؛ به نقل از کپاء و همکاران، ۱۳۹۲؛ نوتا، ۲۰۰۳؛ ایلهان و همکاران، ۲۰۱۶؛ ابوترابی کاشانی، بیات، ۲۰۱۰؛ به نقل از کپاء و همکاران، ۱۳۹۵)؛ بهبود روابط اجتماعی و بین فردی و درمان اختلالات اضطرابی و ترس، افزایش رفتارهای جرأت‌مندانه، توانایی حمایت اجتماعی بالاتر در شرایط تنش (خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۲؛ مظلوم و همکاران، ۱۳۹۴)؛ افزایش پیشرفت تحصیلی و شادکامی (خلعتبری، ۱۳۹۴)؛ بهبود تصور از خود، افزایش مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی (خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۲)؛ نشان داده شده است. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ و جامعه و موقعیت، خود را بیان نماید (موسوی زاده، سهرابی،

احدی، ۱۳۹۱). ویژگی‌های مربوط به جرأت‌ورزی، در طی نوجوانی افزایش پایایی نشان می‌دهد (کارلسون، جرد، ۲۰۰۹). با توجه به اینکه تاکنون مطالعه‌ای در زمینه‌ی بررسی تأثیر مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر تحمل ابهام انجام نشده است، بنابراین در پژوهش حاضر تلاش گردید تا به بررسی تأثیر آموزش این مهارت بر افزایش تحمل ابهام و ۷ مؤلفه‌ی آن در دانش‌آموزان پرداخته شود.

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر، آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری و گروه‌گواه است. متغیر مستقل آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص و متغیر وابسته تحمل ابهام و عوامل آن است. جامعه آماری، دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم مدارس شهر کرج در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند که تعداد ۳۰ نفر از آن‌ها در پرسشنامه تحمل ابهام احمدپور مبارکه (۱۳۸۸) تحمل ابهام پایینی داشتند، به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند.

به منظور اجرای این پژوهش، به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای، پس از جلب همکاری اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ کرج که به قید قرعه از بین ۴ ناحیه آموزش و پرورش شهر کرج انتخاب شده بود، طی مراحل اداری، یکی از مدارس دخترانه مقطع متوسطه دوم به قید قرعه انتخاب شد. دانش‌آموزان این مدرسه در پایه‌های دوم و سوم دبیرستان به پرسشنامه‌ی تحمل ابهام پاسخ دادند و از میان آن‌ها به قید قرعه ۳۰ نفر که در مقیاس تحمل ابهام نمره‌ای بالاتر از ۶۴ کسب کرده بودند (تحمل ابهام آنها پایین بود) انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. پس از پیش‌آزمون، با هماهنگی مدیریت مدرسه، گروه آزمایش ۸ جلسه‌ی ۸۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک بار در روز یکشنبه) به مدت دو ماه آموزش مهارت جرأت‌ورزی را دریافت نمودند. گروه‌گواه آموزشی دریافت نکردند و از افراد شرکت‌کننده در گروه آزمایش خواسته شد که مباحث مطرح شده در کلاس را با دانش‌آموزان گروه‌گواه در میان نگذارند (البته لازم به ذکر است که به دلیل رعایت نکات اخلاقی پس از اتمام طرح پژوهشی این کارگاه آموزشی برای دانش‌آموزان گروه‌گواه نیز اجرا گردید). در مرحله‌ی پس‌آزمون و پس از برگزاری کارگاه آموزشی، سه روز بعد دوباره شرکت‌کنندگان هر دو گروه (آزمایش و گواه) به پرسشنامه‌ی تحمل ابهام پاسخ دادند و دو ماه بعد از آن بار دیگر، آزمودنی‌های هر دو گروه توسط پرسشنامه‌ی تحمل ابهام ارزیابی شدند. برنامه مداخله «آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص و با تأکید بر متغیر تحمل ابهام و مؤلفه‌های آن» با استفاده از منابع گوناگون که در پژوهش‌های مختلف نیز از آن‌ها استفاده شده است، به شرح زیر طراحی، تهیه و اجرا گردید (راهنمای قاطعیت ورزی جزایری و رحیمی (۱۳۹۱)، کمروبی، خجالت، جسارت و ابراز وجود ساداتیان (۱۳۹۰) و مشاوره ساخت رفتار سالم به منظور پیشگیری از ایدز در نوجوانان بیان زاده و همکاران (۱۳۸۲)، کتاب راهنمای مدرس آموزش مهارت‌های زندگی فتی، موتابی، کاظم زاده عطوفی (۱۳۸۵)، مهارت‌های زندگی فتحی (۱۳۸۵). جلسات آموزشی ابراز وجود با رویکرد خاص مبتنی بر بازسازی عقلانی، نظارت بر خود، آرمیدگی، بارش فکری، ارائه بازخورد، طرح داستان‌های نیمه تمام و حل مسأله‌های فرضی، حساسیت‌زدایی، بازخورد، بله گفتن و نه گفتن، ابراز احساسات مثبت و منفی و روش‌های مقابله با انتقاد و آموزش انتقاد سازنده (لین و همکاران، ۲۰۰۴) با تمرکز بر متغیر تحمل ابهام برگزار گردید. در انتهای هر جلسه تکالیفی به دانش‌آموزان داده می‌شد که در جلسه‌ی بعد، تکالیف داده شده بررسی و به دانش‌آموزان بازخورد داده می‌شد.

جلسه اول: معارفه و آشنایی با اعضای گروه، بیان مقررات گروه، تعریف ابراز وجود و تحمل ابهام و بیان ضرورت آن ها. تکلیف در رابطه با به یاد آوردن موقعیت هایی که فرد در آن به صورت غیر جرأت ورزانه نظیر کم رویی، گوشه گیری، خجالتی بودن، تسلیم طلبی، پرخاشگری، تندی، رفتارهای انفجاری و اجتنابی، عدم تفسیر درست موقعیت های مبهم و درک نشانه های پیچیده و نامتجانس و... واکنش نشان داده است.

جلسه دوم: مرور مطالب جلسه قبل، گزارش تکلیف جلسه قبل توسط دانش آموزان و دادن بازخورد. بحث در خصوص انواع رفتارهای پرخاشگرانه، منفعلانه و جرأت مندانه، دادن تکلیف در رابطه با موقعیت های جدید و عکس العمل آنها. جلسه سوم: مرور مطالب جلسه قبل و بحث در مورد تکلیف جلسه قبل، بحث و توضیح در مورد انواع رفتار جرأت مندانه (رد جرأت مندانه، درخواست جرأت مندانه، بیان جرأت مندانه) و اینکه همه ما معمولاً ترکیبی از رفتارها را از خود نشان می دهیم. دادن تکلیف جهت تشخیص رفتارهای منفعلانه، پرخاشگرانه و جسورانه.

جلسه چهارم: مرور مطالب جلسه قبل و بحث در مورد تکلیف جلسه قبل و بازخورد عوامل و موانع ابراز وجود با تکیه بر سازه تحمل ابهام به عنوان مثلاً اگر با موقعیت های مبهم و ناشناخته مواجه شدیم بخاطر عدم ابراز وجود از مواجه شدن با آنها یا مخالفت و رد آنها پرهیز می کنیم. آشنا ساختن اعضاء گروه با یکی از شیوه های افزایش ابراز وجود: بازسازی شناختی، ایجاد جرأت در بیان نکات و ویژگی های مثبت خود و افزایش تظاهرات عاطفی و تمرین آن، آشنایی با مهارت (مورد تحسین قرار گرفتن) و تمرین آن، تکلیف درباره شیوه های ابراز وجود در موقعیت های مختلف.

جلسه پنجم: مرور مطالب جلسه قبل و بحث در مورد تکلیف جلسه قبل و بازخورد، بحث در خصوص چرا خشمگین می شویم؟ آیا مواجه شدن با موقعیت های مبهم ما را خشمگین می کند؟ آیا خشم مفید است؟ آیا خشم یک هیجان مخرب است؟ آیا خشم تحمل ابهام ما را افزایش می دهد؟ تکلیف در رابطه با موقعیت های مبهمی که منجر به بروز خشم شده است؟ تعریف مختصری از اصول منطقی - هیجانی و بررسی افکار غیر منطقی، آموزش مهارت کنترل خشم و تمرین آن، آشنایی با مهارت «گوش دادن»، «سوال های باز و بسته» و تمرین آن ها. تکلیف درباره حفظ آرامش و کنترل خشم.

جلسه ششم: مرور مطالب جلسه قبل و بحث در مورد تکلیف جلسه قبل و بازخورد، تمرین تقاضا کردن و رد کردن تقاضا، ابراز احساسات مثبت و منفی در موقعیت های مختلف «با استفاده از کلمه من» و تمرین آن، تکلیف تمرین بر روی نه گفتن «بدون احساس گناه» در موقعیت های مبهم.

جلسه هفتم: مرور مطالب جلسه قبل و بحث در مورد تکلیف جلسه قبل و بازخورد، کنار آمدن با انتقاد دیگران (توضیح شیوه کنار آمدن با انتقاد و الگو سازی) و تمرین آن، آموزش نحوه انتقاد از دیگران و تمرین آن، فواید و مضرات انتقاد کردن، تکلیف در خصوص کنار آمدن با انتقاد.

جلسه هشتم: مرور مطالب جلسه قبل و بحث در مورد تکلیف جلسه قبل و بازخورد، مروری بر کلیه جلسات، تشویق به ادامه دادن تمرین ها و تعمیم آن ها به زندگی و شرایط واقعی زندگی، تشکر و قدردانی از شرکت کنندگان و تعیین تاریخ پس از آزمون برای ۳ روز بعد.

۳. یافته ها

در این پژوهش به منظور بررسی داده های خام از شاخص های آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و شاخص های آمار استنباطی تحلیل کوواریانس یک راهه و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد. در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمره کل تحمل ابهام و مؤلفه های آن در دو گروه آزمایش و گواه و در سه نوبت اجرا ارائه شده است (کسب نمره های بالا در پرسشنامه تحمل ابهام مورد استفاده در پژوهش نشان دهنده تحمل ابهام پایین می باشد).

به منظور بررسی معناداری تفاوت میانگین های دو گروه آزمایش و گواه با توجه به برقراری پیش فرض های تحلیل کوواریانس یعنی برقراری یکسانی واریانس ها ($F=1/912$, $P<0/05$). برقراری رابطه خطی بین پیش آزمون و پس-آزمون ($F=52/022$, $P>0/01$) و برقراری یکسانی شیب رگرسیون ها ($F=0/935$, $P<0/05$) از تحلیل کوواریانس یک راهه تک متغیری استفاده شد. نتایج این تحلیل ($F=49/68$, $P>0/01$) نشان داد آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص باعث افزایش تحمل ابهام در دانش آموزان دختر می شود.

در مورد آزمون اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص در افزایش تحمل ابهام دانش آموزان. در طول زمان دارای پایداری اثر (ماندگاری) است، از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شده است. پیش از انجام تحلیل واریانس، برای بررسی مفروضه طبیعی بودن توزیع چند متغیری داده های پژوهش، از آزمون کُرَویتِ موشلی استفاده شد؛ که با توجه به اینکه شاخص χ^2 محاسبه شده ($6/1856$) بزرگتر از شاخص χ^2 ($99/5$) با درجه آزادی ۲ و در نظر گرفتن ۵ درصد خطا است، بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد فرض صفر مبنی بر طبیعی بودن توزیع چند متغیری داده ها رد می شود و بر اساس این نتیجه در تحلیل واریانس داده ها می بایستی درجه آزادی درون آزمودنی ها اصلاح گردد، که نتایج حاصل از آن در جدول ۲ نشان داده شده است که فرض صفر مبنی بر برابری میانگین آزمودنی ها در سه نوبت اجرای آزمون با اطمینان ۹۹ درصد رد می شود.

برای مقایسه دو به دو میانگین ها (در سه نوبت اجرا) از آزمون میانگین دو گروه همبسته استفاده شد. میانگین نمره های پس آزمون و پیگیری به طور معناداری پایین تر از نمره های پیش آزمون بود، در نتیجه اثربخشی آموزش مهارت جرأت ورزی در افزایش تحمل ابهام دانش آموزان در طول زمان دارای پایداری اثر (ماندگاری) است.

نتایج جدول ۳ نشان می دهد که در مؤلفه های اجتناب از پیچیدگی، ضعف جرأت ورزی، اجتناب از چالش انگیزی، اجتناب از ابهام زیبایی شناختی و پیش بینی ناپذیری فرض صفر مبنی بر برابری میانگین نمره های پس آزمون در دو گروه آزمایشی و گواه، در این پنج مؤلفه، پس از حذف اثر نمره های پیش آزمون، با اطمینان ۹۵ درصد تأیید می شود ولی در مؤلفه اجتناب از بی نظمی فرض صفر با اطمینان ۹۵ درصد رد می شود.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره کل تحمل ابهام و مؤلفه های آن

مؤلفه ها	گروه آزمایشی (n=۱۵)				گروه گواه (n=۱۵)				پس آزمون	پیش آزمون
	پس آزمون		پیش آزمون		پیگیری		پیش آزمون			
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M		
ابهام عاطفی	۳/۹۱	۲۳/۰۰	۵/۷۷	۱۳/۳۳	۶/۱۱	۱۵/۰۰	۵/۹۴	۱۸/۳۳	۴/۹۳	۱۸/۲۰
اجتناب از پیچیدگی	۲/۸۵	۱۳/۵۳	۱۱/۸۷	۳/۶۲	۱۱/۸۷	۳/۶۲	۳/۱۶	۱۱/۶۷	۳/۳۶	۱۱/۲۰
اجتناب از بی نظمی	۲/۰۹	۱۰/۲۷	۹/۱۳	۳/۶۲	۲/۵۴	۷/۸۰	۳/۶۱	۹/۰۰	۲/۶۴	۹/۳۳
ضعف جرأت ورزی	۳/۲۳	۸/۴۷	۶/۲۰	۲/۹۳	۲/۲۹	۸/۵۳	۳/۶۳	۸/۰۰	۲/۵۳	۸/۶۷
اجتناب از چالش انگیزی	۳/۵۰	۱۳/۴۷	۱۱/۴۰	۳/۰۷	۲/۶۷	۱۱/۴۰	۳/۸۶	۱۰/۶۷	۳/۴۹	۱۱/۸۰
اجتناب از ابهام زیبایی شناختی	۲/۵۴	۷/۲۰	۲/۶۶	۵/۶۷	۱/۸۰	۵/۶۷	۲/۲۸	۷/۷۳	۱/۹۶	۶/۸۷
پیش بینی ناپذیری	۸/۸۷	۱/۹۶	۸/۰۷	۷/۱۳	۲/۵۲	۸/۰۷	۲/۵۵	۶/۹۳	۲/۰۳	۶/۵۳
نمره کل تحمل ابهام	۸/۸۳	۸۴/۸۰	۶۷/۳۳	۶۴/۳۳	۱۴/۵۶	۶۷/۳۳	۱۵/۱۱	۷۲/۳۳	۱۴/۴۸	۷۲/۶۰

جدول ۲. خلاصه تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر در مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر مجذور اتا جزئی
بین آزمودنیها	۲۳۴۲۸۹/۰۸۹	۱	۲۳۴۲۸۹/۰۸۹		
درون آزمودنیها	۵۲۵۰/۶۶۶	۲۱/۲۷۹	۲۴۶/۷۵۳		
عمل آزمایشی	۳۶۶۴/۸۴۴	۱/۴۱۹	۲۵۸۳/۴۸۷	**۳۲/۳۵۴	۰/۶۹۸
باقی مانده	۱۵۸۵/۸۲۲	۱۹/۸۶۰	۷۹/۸۵۰		

** P < .۰۱

در مؤلفه ابهام عاطفی فرض صفر مبنی بر برابری میانگین نمره های افتراقی پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه آزمایشی و گواه، با اطمینان ۹۵ درصد رد می شود. بنابراین آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر مؤلفه های اجتناب از بی نظمی و ابهام عاطفی در دانش آموزان مؤثر است و بر مؤلفه های اجتناب از پیچیدگی، ضعف جرأت ورزی، اجتناب از چالش انگیزی، اجتناب از ابهام زیبایی شناختی و پیش بینی ناپذیری در دانش آموزان مؤثر نیست.

برای آزمون فرضیه اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر مؤلفه های تحمل ابهام دانش آموزان، در طول زمان دارای پایداری اثر (ماندگاری) است، از تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر استفاده شده است که بعد از انجام آزمون گرُویت موشلی برای بررسی مفروضه طبیعی بودن توزیع چند متغیری داده های پژوهش، نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر در جدول ۴ نشان داده شده است. آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر مؤلفه های اجتناب از بی نظمی و ابهام عاطفی دانش آموزان دختر، در طول زمان دارای پایداری اثر (ماندگاری) است و میانگین نمره های پس آزمون و پیگیری به طور معناداری پایین تر از نمره های پیش آزمون است.

برای مقایسه دو به دو میانگین ها (در سه نوبت اجرا) از آزمون میانگین دو گروه همبسته استفاده شده که نتایج آن در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس و میانگین دو گروه مستقل برای نمره های افتراقی اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود بر مؤلفه های تحمل ابهام

تحلیل	مؤلفه	میانگین های تعدیل شده		شاخص F _(۱,۲۷)	اندازه اثر مجذور اتا جزئی
		آزمایش	گواه		
کوواریانس	اجتناب از پیچیدگی	۹/۹۶	۱۱/۷۱	۲/۴۶۸	-----
	اجتناب از بی نظمی	۷/۵۳	۹/۶۰	*۵/۷۲۸	۰/۱۷۵
	ضعف جرأت ورزی	۸/۴۰	۸/۸۰	۰/۲۶۱	-----
	اجتناب از چالش انگیزی	۱۰/۷۷	۱۲/۴۳	۲/۵۰۸	-----
	اجتناب از ابهام زیبایی شناختی	۶/۱۹	۶/۷۵	۰/۵۲۳	-----
	پیش بینی ناپذیری	۷/۵۸	۷/۰۲	۰/۴۸۷	-----
		میانگین نمره های افتراقی		شاخص	اندازه اثر
		آزمایش	گواه	t _(df=۲۸)	
میانگین دو گروه مستقل برای نمره های افتراقی	ابهام عاطفی	۸/۰۰۰	۰/۱۳۳	۳/۱۲۴ **	۰/۲۵۸

* P < .۰۵ , ** P < .۰۱

جدول ۴. تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر (آموزش مهارت ابراز وجود / مؤلفه های تحمل ابهام)

اندازه اثر	F	باقیمانده			عمل آزمایشی			مؤلفه های تحمل ابهام
		MS	df	SS	MS	df	SS	
۰/۶۱۸	**۲۲/۶۰۲	۲۸/۶۴۸	۲۸/۶۵	۴۹۶/۲۲۲	۶۴۷/۴۹۷	۱/۲۴	۸۰۱/۱۱۱	ابهام عاطفی
۰/۲۱۷	*۳/۸۸۲	۵/۸۹۰	۲۸	۱۶۴/۹۳۳	۲۲/۸۶۷	۲	۴۵/۷۳۳	اجتناب از بی نظمی

* P < .۰۵ , ** P < .۰۱

جدول ۵. نتایج آزمون میانگین دو گروه همبسته (آموزش مهارت ابراز وجود / مؤلفه های تحمل ابهام)

t _(df=۱۴)		نوبت اجرای آزمون
اجتناب از بی نظمی	ابهام عاطفی	
**۳/۲۹۴	**۴/۴۷۹	پیش آزمون
۱/۰۹۸	**۵/۲۵۲	پیش آزمون
۱/۵۶۰	*۲/۳۳۱	پس آزمون

* P < .۰۵ , ** P < .۰۱

۴. بحث و نتیجه گیری

این پژوهش که با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر افزایش تحمل ابهام دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر کرج انجام شد، نشان داد که آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص باعث افزایش تحمل ابهام در دانش آموزان می شود. به این معنا که دانش آموزان با آموزش مهارت جرأت ورزی و ابراز وجود می توانند مهارت های اجتماعی از قبیل نحوه ی برقراری ارتباط، چگونگی دفاع از ارزش ها، باورها، عقاید و عواطف خود، احترام گذاشتن به خود و دیگران، چگونگی مقابله با خواسته های غیر منطقی، رو به رو شدن با موقعیت های تازه و آشنا شدن با افراد غریبه را در خود تقویت نموده و در نتیجه تحمل ابهام در آن ها افزایش یابد. با اینکه تاکنون پژوهشی که به اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر تحمل ابهام دانش آموزان دختر پرداخته باشد، یافت نشد؛ ولی تحقیقاتی وجود دارد مبنی بر اینکه عدم تحمل ابهام با سبک مقابله ای اجتنابی و جهت گیری مسئله منفی رابطه مثبت دارد (کوآن، آلسن، ۲۰۰۷؛ دوگاس، ساوارد، ۲۰۰۷؛ به نقل از نریمانی، ملکشاهی فر، محمودی، ۱۳۸۸). پژوهش نریمانی و همکاران (۱۳۸۸) نشان داده است که دانش آموزان گوشه گیر در مقیاس تحمل ابهام نمره ی پایین و در راهبردهای مقابله ای اجتنابی و هیجان مدار نمرات بالایی دارند. به عبارت دیگر افرادی که تحت آموزش ابراز وجود با رویکرد خاص قرار می گیرند، با به کارگیری مهارت های ابراز وجود، توانایی و ظرفیت اداره و کنترل مقتضیات پیچیده ی زندگی روزمره را به دست می آورند. بر این اساس، می توان حدس زد که پیوندهای بین فردی آنان کیفیت بالایی پیدا می کند و آنها به آینده خوش بین می شوند، زیرا رفتار جرأت ورزانه به آنان کمک می کند تا از زندگی و روابط خود با دیگران لذت ببرند و با هیجانات منفی از قبیل غم، خشم، نگرانی و فشارهای روانی به گونه ای سازنده مقابله کنند (بیرامی، ۱۳۹۰). لذا می توان این گونه تبیین کرد که با آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص و ارائه ی راهبردهای مقابله ای شناختی و پخته به دانش آموزان، تحمل ابهام آنها افزایش می یابد. آموزش مهارت ابراز وجود به دانش آموزان کمک می کند تا با مفهوم جرأت ورزی آشنا شده و به طریق رفتارهای جرأت ورزانه عمل کنند و افکار و احساسات خود را که در گذشته جرأت بیان کردن آنها را نداشتند، ابراز کنند (لین و همکاران، ۲۰۰۴). کشاورز، عصار (۲۰۰۹) در مطالعه ای نشان دادند که معلمان می توانند جوی را در کلاس درس ایجاد کنند که دانش آموزانی که تحمل ابهام پایینی دارند بتوانند با جرأت بیشتر بدون ترس از شکست یا انتقاد معلم و دانش آموزان دیگر رشد کرده و تحمل ابهامشان افزایش یابد. پگی (۲۰۱۰) نیاز به ابراز وجود در گروه های کوچک را امری ضروری می داند زیرا این کار باعث می شود که دانش آموزان مهارت هایی از قبیل رعایت احترام به دیگران، وقت شناسی و مسئولیت پذیری را در جهت افزایش تحمل ابهام بیاموزند. آموزش شیوه های جرأت ورزی به صورت خاص، کمبود مهارت های اجتماعی دانش آموزان را که با مشکلاتی در سازش با محیط و شرایط مبهم و پیچیده و نامأنوس همراهند، رفع می نماید و در نتیجه سازگاری با شرایط و موقعیت های ابهام آمیز و به دنبال آن تحمل ابهام دانش آموزان را افزایش می دهد. افزون بر این، افزایش توانایی در تصمیم گیری، ارتقای توانایی در حل مسأله، افزایش توانایی تفکر خلاقانه و نقادانه و افزایش برقراری ارتباط مؤثر و سازنده در روابط میان فردی از پیامدهای مطلوب آموزش جرأت ورزی هستند که منجر به افزایش تحمل ابهام می شوند. مهمتر اینکه در شیوه های جرأت ورزی بر خودآگاهی، استقلال طلبی، مسئولیت پذیری و توانایی مقابله با موقعیت هایی که پایان آن نامشخص است، تأکید می شود که ارتقای این توانمندی ها نیز سبب افزایش تحمل ابهام می گردد.

اثربخشی آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص در افزایش تحمل ابهام دانش آموزان در طول زمان دارای پایداری اثر (ماندگاری) است. آموزش مهارت های زندگی و از جمله مهارت ابراز وجود اعتقاد به تغییر مرحله ای در طول زمان

داشته، از تکنیک های مختلفی برای ایجاد فرآیندهای تغییر استفاده می کنند و تأثیرگذاری آن بر ساختار روان افراد از نظر گستردگی و عمق بیشتر است. بنابراین انتظار می رود که تحمل ابهام فرد دریافت کننده آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص، از پایداری بیشتری در طول زمان برخوردار باشد. موسوی زاده و همکاران (۱۳۹۰)؛ کیا و همکاران (۱۳۹۵)؛ مظلوم و همکاران (۱۳۹۴)؛ نشان داده اند که آموزش ابراز وجود در مرحله ی پیگیری نیز بر متغیرها و ویژگی های شخصیتی اثربخشی خود را حفظ کرده است. در تبیین این نتیجه می توان اینگونه بیان کرد که دانش آموزان بعد از آموزش دیدن مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص می توانند در مجموعه بزرگی از محرک ها و موقعیت ها و واحدهای مبهم زندگی واقعی به طور مؤثری عمل کنند و چون پذیرنده تغییر هستند قادرند خود را با موقعیت های جدید وفق داده و به انسانی موفق در دنیای پیچیده ی امروز تبدیل شوند، در نتیجه پیامد این موفقیت ها برای آنها خوشایند و تقویت کننده بوده و بالطبع اثرات این آموزش ها پایایی و ماندگاری خود را حفظ می کند.

آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر مؤلفه های اجتناب از بی نظمی و ابهام عاطفی در دانش آموزان مؤثر است و بر مؤلفه های اجتناب از پیچیدگی، ضعف جرأت ورزی، اجتناب از چالش انگیزی، اجتناب از ابهام زیبایی شناختی و پیش بینی ناپذیری دانش آموزان مؤثر نیست.

عامل ابهام عاطفی گویای این واقعیت است که وقتی فرد با محرک مبهمی روبرو می شود از نظر عاطفی تا چه حد مضطرب یا احساس ناراحتی ناشی از استرس را دارد. عاملی که گویا در تحمل ابهام از موقعیت ممتازی برخوردار است و در مقیاس سنجش تحمل ابهام احمدپور مبارکه (۱۳۸۸) نیز واکنش فرد هنگام رویارویی با وضعیت ابهام است که نشان دهنده ی واکنش های عاطفی فرد است. در این مطالعه نیز آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص تأثیر بسزایی بر عامل ابهام عاطفی دانش آموزان داشته است. یافته های احمدپور مبارکه (۱۳۸۸) نشان داد که فرد در مواجهه با محرک های مبهم احساس ناراحتی و اضطراب می کند و بخش مهمی از تحمل ابهام، واکنش های هیجانی است و بقیه ی عامل ها بیشتر جنبه ی رفتاری دارند. در تبیین تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر مؤلفه ی ابهام عاطفی، این گونه می توان برداشت کرد که اغلب پایین بودن میزان ابهام عاطفی به خاطر جهت گیری حل مسأله منفی و سبک مقابله ای اجتنابی افراد می باشد (دوگاس، ساوارد، ۲۰۰۷؛ به نقل از نریمانی و همکاران، ۱۳۸۸) و جرأت ورزی مهارت سازنده ای است که می تواند ابهام عاطفی را کاهش دهد. همچنین آگاهی دانش آموزان از وجود مقداری از ابهام به عنوان یکی از اصول زندگی و نگرستن به آن به عنوان یک مسأله و چالش برای حل کردن و نه یک عامل تهدید کننده و مخرب می تواند در کاهش ابهام عاطفی آن ها کمک بسزایی محسوب شود. عدم آگاهی و مهارت به یک طرح و برنامه در شرایط مبهم تولید ناراحتی و اضطراب می کند و اینجاست که تنها راه تحمل ناراحتی ناشی از یک وضعیت مبهم طولانی، بهینه سازی پتانسیل راه حل های ابتکاری و افزایش تحمل ابهام در افراد برای آینده است؛ طوری که، آنچه تولید می شود بهترین راه حل ممکن باشد (هاردینگ، هال، ۲۰۰۷).

اجتناب از بی نظمی عامل دیگری است که آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر آن مؤثر است. نورتون (۱۹۷۵)، به نقل از رحیمی، واعظ فر، جایروند، (۱۳۹۴) در پژوهش خود بر ناهماهنگی هایی که افراد در زندگی روزمره با آنها سروکار دارند، تأکید می کند. از جمله ی این ناهماهنگی ها، بی نظمی است مثلاً عده ای نمی توانند بی نظمی هم اتاقی های خود را تحمل کنند و با عصبانیت به آن واکنش نشان می دهند. این افراد از تحمل ابهام پایینی برخوردارند. این افراد به بی نظمی موجود در لباس افراد مخصوصاً فرزندان خود حساسیت افراطی نشان می دهند (احمدپورمبارکه، ۱۳۸۸). آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر عامل اجتناب از بی نظمی مؤثر است. این نتیجه با نتایج پژوهش های گل پورچمر کوهی، محمدامینی (۱۳۹۱) و ربیعی و همکاران (۱۳۹۱) همخوان است. آنها در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که

آموزش ابراز وجود موجب احترام گذاشتن به حق و حقوق خود و ملاحظه ی حقوق دیگران می شود. در نتیجه می توان چنین برداشت کرد که آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص باعث تقویت احترام گذاشتن به حق و حقوق خود و دیگران در دانش آموزان دختر شده و در نتیجه بر عامل اجتناب از بی نظمی اثرگذار می باشد. در مورد اثربخش نبودن آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بردیگر مؤلفه های تحمل ابهام (اجتناب از پیچیدگی، ضعف جرأت ورزی، اجتناب از چالش انگیزی، اجتناب از ابهام زیبایی شناختی و پیش بینی ناپذیری) می توان چنین نتیجه گیری کرد که از آن جا که مؤلفه ی ابهام عاطفی بیشترین بار عاملی را در مقیاس سنجش سازه ی تحمل ابهام احمدپور مبارکه (۱۳۸۸) دارد، لذا آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بیشترین تأثیر را بر مؤلفه ی ابهام عاطفی دارد که عامل ابهام عاطفی نیز به نوبه ی خود به دلیل موقعیت ممتازی که در تحمل ابهام دارد، باعث افزایش کلی سطح تحمل ابهام در دانش آموزان می گردد. در مورد مؤلفه اجتناب از پیچیدگی، می توان چنین تبیین کرد که مهارت ابراز وجود یک روش چند محتوایی رفتاری است و یادگیری مهارت های جرأت ورزی و ابراز وجود زمینه افزایش سازگاری را در فرد فراهم می کند تا اجتناب و مقابله با پیچیدگی ها و موقعیت های نامتجانس و مبهم را. در مورد اثربخش نبودن آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص برعامل ابهام زیبایی شناختی، از آنجا که به این عامل در پژوهش ها و تحقیقات قبلی اشاره ای نشده است و از طرف دیگر در سازه ی تحمل ابهام، ابهام عاطفی بیشترین نمود و قدرت را در سطح تحمل ابهام افراد نشان می دهد لذا می توان نتیجه گرفت که در آموزش مهارت جرأت ورزی به دلیل نوع آموزش این مهارت و تأکید آن بر تکنیک های خاصی از جمله آرام سازی، برقراری ارتباطات اجتماعی و ارتباطات مؤثر و میان فردی و رفتارهای جرأت مندانه (اکبری و همکاران، ۱۳۹۴)، بر عامل ابهام زیبایی شناختی تأثیر چندانی ندارد. عامل ضعف جرأت ورزی در مقیاس تحمل ابهام نشان داد که افراد دارای سطح تحمل ابهام پایین از موقعیتهای تازه و آشنا شدن با افراد غریبه اجتناب می کنند (هاردینگ، هال، ۲۰۰۷). نتیجه ی پژوهشی نوتا، سورسی (۲۰۰۳) نیز نشان داد که جرأت ورزی در پسران اثری نیرومندتر دارد، زیرا پسرها در روابط اجتماعی خود، تحرک و پویایی را ترجیح داده و رفتارهای مقتدرانه ای را در مقایسه با دختران از خود بروز می دهند (رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۸۶). پاترسون و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که در اغلب فرهنگ ها، از پسرها بیشتر جرأت ورزی و جسارت انتظار دارند تا دخترها (همان منبع). در تبیین مؤثر نبودن آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص بر عامل جرأت ورزی این گونه می توان برداشت کرد که اغلب ضعف جرأت ورزی دختران می تواند ناشی از دلایل فرهنگی و تحرک و پویایی کمتر و فقدان رفتارهای مقتدرانه در آنها باشد. اما این نتایج با یافته های بهرامی (۱۳۷۵)؛ پیروی (۱۳۷۶)؛ یاماسکی (۱۹۸۵) ناهمخوان است. نتایج این مطالعات نشان داده که آموزش ابراز وجود به صورت گروهی، جرأت ورزی را در دختران مقطع راهنمایی افزایش می دهد (به نقل ازبحری، ۱۳۸۸). در توجیه نتایج متناقض پژوهش ها در این زمینه باید به تفاوت زمان آموزش، به کارگیری شیوه های آموزشی متفاوت، مهارت های متفاوت آموزش دهنده، تفاوت های فرهنگی، تفاوت های فردی در گروه های مختلف، شرایط اجتماعی و محیطی و خانوادگی اشاره کرد. آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص برعامل پیش بینی ناپذیری نیز مؤثر نیست. در تبیین این نتیجه اینگونه می توان بیان کرد که اغلب ما در مورد هیچ چیز به طور قطعی نمی توانیم نظر دهیم. دنیا پر از ناشناخته هایی است که علم ما به آن نرسیده یا در محدوده معلومات شخصی ما نمی گنجد. به علاوه، توان ما و مهم تر از آن، عمر ما به قدری محدود و نامشخص است که هرگز نمی توانیم قطعاً موفقیت در کاری را پیش بینی کنیم، بلکه همیشه حدی از ابهام و تردید وجود دارد و باید به آن تن داد. البته نبود امکان نتیجه گیری قطعی به معنای آن نیست که امکان برنامه ریزی وجود ندارد، بلکه همیشه در نتیجه گیری ها و برنامه ریزی ها امکان نقض شدن وجود دارد. آموزش مهارت ابراز وجود بیشتر در راستای بیان افکار و احساسات و عقاید خود به شکل مستقیم می باشد

(خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۲؛ اکبری و همکاران، ۱۳۹۴؛ خلعتبری، ۱۳۹۴)، افراد علیرغم تلاش زیاد در مورد پیش بینی از موفقیت مطمئن نیستند (احمدپور مبارکه، ۱۳۸۸) و شاید آموزش مهارت ابراز وجود در دراز مدت و در اثر تجربیات فرد از موفقیت های خود در زندگی به مرور تمایل فرد به پیش بینی موفقیت در فعالیت ها را افزایش دهد. در مورد عامل اجتناب از چالش انگیزی، افرادی که از تحمل ابهام پایینی برخوردارند دوست دارند به فعالیت هایی بپردازند که هیچگونه دردسری به همراه نداشته باشند. این گروه از عامل اجتناب از موقعیت های چالش آور نمره ی بالایی کسب می کنند (اُون، سوئینی، ۲۰۰۲). نتایج تحقیقات پگی (۲۰۱۰) نشان داد که دانش آموزان امروز، نیاز دارند به تحمل ابهام برسند، مهارتی که در زندگی به صورت فراهم کردن دستورالعمل ها و اطلاعاتی دقیق در مورد چگونگی حل مشکل و برخورد با چالش ها عمل می کند. به منظور آماده سازی دانش آموزان برای ورود به دنیای به سرعت در حال تغییر باید آنها را با یادگیری های مبهم و چالش برانگیز به چالش کشید که این کار نیاز به مداخلات و آموزش های گروهی دارد. اگر چه نتایج این مطالعه نشان داد که تحمل ابهام به صورت کلی در اثر آموزش مهارت ابراز وجود با رویکرد خاص افزایش می یابد ولی به نظر می رسد که مؤلفه ی اجتناب از چالش انگیزی نیز نسبت به عامل ابهام عاطفی نقش کمتری در کلیت تحمل ابهام داشته و کمتر تحت تأثیر این آموزش ها قرار می گیرد. از آنجا که این مطالعه بر روی دختران دانش آموز مقطع دبیرستان انجام شده است به نظر می رسد که عوامل تربیتی و خانوادگی و محیطی و فرهنگ موجود در جامعه، مانعی سر راه آنها در انجام فعالیت های دردرساز و چالش برانگیز باشد. دانش آموزان تا زمانی که دنبال دانستن دقیق تعداد صفحات کتاب برای موفقیت در تکالیف و امتناع از برخورد با چالش هایی که باید در آنها خلاق و کارآمد باشند، هستند؛ هرگز نمی توانند اجتناب از چالش انگیزی را در خود کاهش دهند (پگی، ۲۰۱۰).

منابع

- تعویقی، میترا؛ کاکاوند، علیرضا؛ حکمی، محمد (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی مهارت حل مسأله بر افزایش تحمل ابهام در نوجوانان. مجله علوم رفتاری، دوره ۷، شماره ۴، ص ۳۶۳-۳۷۱.
- حاجی حسنی، مهرداد؛ شفیع آبادی، عبدالمجید؛ پیر ساقی، فهیمه؛ کیانی پور، عمر (۱۳۹۱). رابطه ی بین پرخاشگری، ابراز وجود و افسردگی با آمادگی به اعتیاد در دانشجویان دختر علامه طباطبایی. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۳، ۶۶-۷۴.
- بیرامی، منصور (۱۳۹۰). تأثیر آموزش جرأت ورزی بر سلامت عمومی دانشجویان سال اول دانشگاه تبریز. پژوهش های روان شناختی، شماره ۱، ۴۷-۶۷.
- اکبری، بهمن؛ خدادادی، نعیم؛ موسوی، سید محمد جواد؛ اصلی، سید عارف؛ روحی بلسی، لیلی (۱۳۹۴). مقایسه تأثیر آموزش راهبردهای شناختی و ابراز وجود بر خودکارآمدی عمومی. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۷ (۴): ۴۹-۴۱.
- خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ مهرآرا، مراد؛ نویدیان، علی؛ مصلی نژاد، لیلی (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر فاکتورهای مرتبط با بهداشت روانی دانش آموزان. روان پرستاری. دوره ۱ (۴): ۸۳-۷۵.
- حسینی، سهیلا؛ کراسکیان مومجباری، آدیس؛ فردوسی پور، عاطفه (۱۳۹۲). سهم پنج عامل اصلی شخصیت در پیش بینی تحمل ابهام. اندیشه و رفتار، ۸ (۳۰): ۲۶-۱۷.
- مرادی، مرتضی؛ حفیظی، پری (۱۳۹۴). نقش کنترل هیجانات و تحمل ابهام در تصمیم گیری حکیمانه. فصلنامه مطالعات رفتار سازمانی، ۴ (۴): شماره پیاپی ۱۵، ۲۹-۱.
- سعیدی مبارکه، مجید؛ احمدپور مبارکه، علیرضا (۱۳۹۱). رابطه سطح تحمل ابهام دانشجویان کامپیوتر با سطح نمرات دروس برنامه نویسی آنها. نشریه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، شماره ۴، ۲۱۹-۲۲۲.
- فتی، لادن؛ موتابی، فرشته؛ محمدخانی، شهرام؛ کاظمزاده عطوفی، مهرداد (۱۳۸۵). آموزش مهارت های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرس. تهران: نشر دانژه.
- کیاء، سیمیا؛ شعبانی، حسن؛ احقر، قدسی؛ مدانلو، مهناز (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت ابراز وجود بر عزت نفس دانش آموزان. نشریه روان پرستاری، دوره ۴، شماره ۱، ۴۶-۳۸.
- مظلوم، سیدرضا؛ مطهری، مرضیه، مقصودی پور زیدآبادی، شاهرخ؛ اصغری پور، نگار (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت جرأت ورزی بر سطح تعارضات بین فردی پرستاران. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. دوره ۲۵، شماره ۱۲۴: ۱۱۸-۱۰۷.
- خلعتبری، جواد (۱۳۹۴). تعیین اثربخشی آموزش ابراز وجود بر میزان خلاقیت دانش آموزان پسر دوره ابتدایی، ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره ۵ (۳): ۲۱۱-۱۹۷.
- موسوی زاده، سیدآزاده؛ سهرابی، فرامرز؛ احدی، حسن (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی آموزش ابراز وجود و مهارت حل مسأله بر میزان رضایت زناشویی زنان دانشجوی دانشگاه علامه طباطبایی. مطالعات اجتماعی روانشناختی زنان، شماره ۲، ۸۵-۱۰۸.
- احمدپور مبارکه، علیرضا (۱۳۸۸). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش سازه ی تحمل ابهام در دانشجویان. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، شماره ۴۰، ۷۵-۸۶.

- بیان زاده، سیداکبر؛ نوری قاسم آبادی، ربابه؛ بوالهروی، جعفر (۱۳۸۲). مشاوره ساخت رفتار سالم به منظور پیشگیری از ایدز در نوجوانان. واحد انتشارات انستیتو روانپزشکی تهران- مرکز همکاری های مشترک سازمان جهانی بهداشت در بهداشت روان.
- جزایری، علیرضا؛ دهقانی، محمود (۱۳۹۱). راهنمای قاطعیت ورزشی. تهران: انتشارات دانژه.
- ساداتیان، سید اصغر (۱۳۹۰). کم رویی، خجالت، جسارت و ابراز وجود. تهران: انتشارات ما و شما.
- فتحی، محمد (۱۳۸۵). مهارت های زندگی. مشهد: شهیدی پور.
- نریمانی، محمد؛ ملکشاهی فر، معصومه؛ محمودی، نادر (۱۳۸۸). بررسی مهارت های مقابله ای و تحمل ابهام در دانش آموزان دختر گوشه گیر. پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. شماره ۱، ۵۵-۶۲.
- رحیمی، معصومه؛ واعظ فر، سید سعید، جایروند، حمدالله (۱۳۹۴). رابطه ی ساده و چندگانه قدرت تحمل ابهام و جو عاطفی خانواده با خلاقیت شناختی. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۵ (۲)؛ ۱۶۴-۱۴۷.
- گل پورچمرکوهی، رضا؛ محمدمیني، زرار (۱۳۹۱). اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود ذهن آگاهی و افزایش ابراز وجود در دانش آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. مجله روانشناسی مدرسه، شماره ۲، ۱۰۰-۸۲.
- ربیعی، لیلا؛ اسلامی، احمدعلی؛ مسعودی، رضا؛ سلحشوری، آرش (۱۳۹۱). ارزیابی اثربخشی برنامه جرأت ورزشی بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی. مجله تحقیقات نظام سلامت، شماره ۵، ۸۵۶-۸۴۴.
- رحیمیان بوگر، اسحق؛ شاره، حسین؛ حبیبی عسگرآباد، مجتبی؛ بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). بررسی تأثیر شیوه های جرأت ورزشی بر سازگاری اجتماعی. فصلنامه نوآوری های آموزشی، شماره ۲۳، ۳۰-۵۴.
- بحری، نادره (۱۳۸۸). تأثیر آموزش جرأت ورزشی به روش مشاوره گروهی بر عزت نفس دانش آموزان دختر. بیک نور، شماره ۱، ۱۲۴-۱۳۷.
- **Katsaros, K., & Nicolaidis, C. S. (2012).** Personal traits, emotions and attitudes in the workplace: their effect on managers, tolerance of ambiguity. *Psychologist- Manger Journal*, 15, 37-55.
- **Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur. (2005).** Intolerance of uncertainly and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593-600.
- **Weissenstein, A., Ligges, S., Brouwer, B., Marschall, B., & Friederichs, H. (2014).** Measuring the ambiguity tolerance of medical students: a cross-sectional study from the first to sixth academic years. *Weissenstein et al. BMC Family Practice*, 15, 6.
- **Lane, H.W., Maznevski, M.L., & Mendenhall, M.E. (2004).** Hercules meets Buddha. In: H.W. Lane, M.L. Maznevski, M.E. Mendenhall & J. McNett (Eds), *The handbook of global management: A guide to managing complexity* (pp. 3-25). Oxford, UK: Blackwell.
- Jalali M.Poorahmadi E. [Effect of assertiveness training on mental health and self-esteem in adolescents]. *Andisheh va Raftar* 2010;5(17):27-36. [Persian]
- Z Ranjbarkohn Z, MS Sajadinejad MS. [Effect of assertiveness training on self-esteem and depression in students of Isfahan University of Medical Sciences]. *Journal of Birjand University of Medical Sciences* 2010;17(4):1-8. [Persian]
- **Güven, M. (2010).** An analysis of the vocational education undergraduate students' levels of assertiveness and problem-solving skills. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2 , 2064-2070.
- **Herman, M. J., Stevens, M. J., Bird, A., Mendenhall, G., & Oddou, G. (2010).** The tolerance for ambiguity scale: toward a more refined measure for international management research. *International Journal of intercultural Relations*, 14, 58- 65.
- **Zenansi, F., Besancon, M., & Iubart, T. (2006).** Creativity and tolerance of ambiguity: an Empirical study. *Journal of Creative Behavior*, Retrieved from [http://www.psycho.univparis5:fv.2008/10/10](http://www.psycho.univparis5.fr).

- **Cook, C. W., & Hunsaker, P. L. (2001).** Management and organizational behaviour. London: McGraw-Hill.
- **Nicolaidis, C. S., & Katsaros, K. (2011).** Tolerance of ambiguity and emotional attitudes in a changing business environment: A case of Greek IT CEOs. *Journal of Strategy and Management*, 4(1), 44–61.
- **Wessels, P. L., & Steenkamp, L. P. (2009).** An investigation into students' perceptions of accountants. *Meditari Accountancy Research*, 17(1), 117-132.
- **Albrecht, S., & Sack, R. (2000).** Accounting education: Charting a course through a perilous future. Accounting Education Series, 16. Sarasota, Florida: American Accounting Association.
- **Truxillo, D. M., Bauer, T. N., & Champion, M. A. (2009).** Organizational justice interventions: Practicalities, concerns, and potential. *Industrial and Organizational Psychology: Perspectives on Science and Practice*, 2, 211-214.
- **Weissenstein, A., Ligges, S., Brouwer, B., Marschall, B., & Friederichs, H. (2014).** Measuring the ambiguity tolerance of medical students: a cross-sectional study from the first to sixth academic years. *Weissenstein et al. BMC Family Practice*, 15, 6.
- **Carlson, K. S., & Gjerde, P. F. (2009).** Preschool personality antecedents of narcissism in adolescence and young adulthood: A 20-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 43, 570-578.
- **Keshavarz, M. H.; Assar, M. (2009).** Reading comprehension Ability and Met cognitive Awareness of Reading Strategies among High, Mid and Low Ambiguity Tolerance EAP students . *Iranian Journal of Applied Language Studies*. 2, 71- 108.
- **Peggy, O. (2010).** Course procedures for enhancing tolerance of ambiguity and learning . *Marketing Management Association 2010 Proceedings*. http://sbaer.uca.edu/research/mma/2010/2010_SPRING_MMA.pdf.
- **Harding, J. ; Hale, L. (2007).** Anti-Creativity, Ambiguity and the Imposition of Order. A conference organised by the University of Wales Institute, Cardiff in collaboration with the Higher Education Academy. <http://ualresearchonline.arts.ac.uk/642/>.
- **Owen, W., Sweeney, R. (2002).** ambiguity tolerance , performance, learning, and satisfaction: A research direction . Paper presented at the information systems Education conference, San Antonio, TX. Available at <http://isedj.org/isecon/2002/242c/ISECON.2002.Owen.pdf>. Retrieved November 14, 2007

