



## تأثیر برنامه جرأت آموزی گروهی در افزایش میزان جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت

پدیدآورنده (ها) : به پژوه، احمد؛ حجازی، مسعود  
روانشناسی :: پژوهش های مشاوره :: پاییز 1386 - شماره 23 (علمی-پژوهشی/ISC)  
از 7 تا 24  
آدرس ثابت : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/917657>

دانلود شده توسط : مهدی به پژوه  
تاریخ دانلود : 19/03/1399

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

# تأثیر برنامه جرات آموزی گروهی در افزایش میزان جرأت‌ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرات\*

دکتر احمد به پژوه

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

مسعود حجازی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان



پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر برنامه جرات‌آموزی گروهی در افزایش میزان جرات‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرأت اجرا شده است. برای این منظور ابتدا ۲۳۲ نفر دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان‌های شهرستان ایجرود در استان زنجان با استفاده از پرسشنامه جرات‌ورزی گمبیریل و ریچی (۱۹۷۵) مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس سی نفر از دانش‌آموزانی که دارای پایین‌ترین میزان جرات‌ورزی بودند، انتخاب شدند و به‌طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. آنگاه از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) برای سنجش میزان عزت نفس این دانش‌آموزان استفاده شد. روش پژوهش، آزمایشی بود و براساس طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و انتصاب تصادفی صورت گرفته است. دانش‌آموزان شرکت‌کننده در گروه آزمایشی در هشت جلسه جرات‌آموزی گروهی شرکت کردند. پس از اجرای برنامه مداخله‌ای و تکمیل پرسشنامه‌های مورد نظر، داده‌های جمع‌آوری شده در پیش‌آزمون و پس‌آزمون از طریق آزمون تی و تحلیل کوواریانس مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفتند. نتایج به‌دست آمده حاکی از آن است که میزان جرات‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرأت در گروه

\*. طرح پژوهشی آموزش و پرورش استان زنجان در شهرستان ایجرود.

آزمایشی به طور معناداری افزایش یافته است. این یافته‌ها، احتمالاً بیانگر این است که اجرای برنامه آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی به دانش‌آموزان گروه آزمایشی کمک کرده است تا در تعامل با همسالان خود، جرأت‌مندانه و با عزت نفس بالایی رفتار کنند. واژگان کلیدی: جرأت‌آموزی گروهی، عزت نفس، دانش‌آموزان کم‌جرأت

## مقدمه

رفتار اجتماعی بر تمامی جنبه‌های زندگی کودکان و نوجوانان سایه می‌افکند و بر سازگاری و شادکامی بعدی آنها تأثیر می‌گذارد. توانایی فرد از نظر کنار آمدن با دیگران و انجام رفتارهای اجتماعی مطلوب، میزان محبوبیت او را میان همسالان و نزد معلمان، والدین و دیگر بزرگسالان مشخص می‌کند. میزان توانایی فرد در مهارت‌های اجتماعی به طور مستقیم به رشد اجتماعی فرد و کمیت و کیفیت رفتارهای اجتماعی مطلوبی که از خود نشان می‌دهد، مربوط می‌شود (متسون و اولندیک، ۱۳۸۴).

لطف‌آبادی (۱۳۸۱) بر این باور است که نوجوانی یک دوره انتقالی از وابستگی کودکی به استقلال و مسئولیت‌پذیری جوانی و بزرگسالی است. در این دوره نوجوان با دو مسئله اساسی درگیر است: بازنگری و بازسازی ارتباط والدین و بزرگسالان و جامعه، بازشناسی و بازسازی خود به عنوان یک فرد مستقل. رفتار فرد در این دوره گاه کودکانه و گاه همانند بزرگسال است. در طول این دوره اغلب تعارضی بین این دو نقش در فرد مشاهده می‌شود. افراد در دوران نوجوانی، مقررات و روابط اجتماعی را به خوبی می‌فهمند و به ارزش‌های حیاتی آنها آگاه می‌شوند. بدین ترتیب زندگی اجتماعی در دوران نوجوانی گسترش بیشتری پیدا می‌کند و از دوران کودکی متمایز می‌شود. در دوره نوجوانی است که فرد با موقعیت‌های گوناگون و پر تنش روبه‌رو می‌شود، برای کسب مهارت بیشتر در روابط اجتماعی تلاش می‌کند و با اتخاذ رفتار جرأت‌مندانه<sup>(۱)</sup> به تعامل با دیگران می‌پردازد. در این زمان است که می‌توان گفت نوجوان برای زندگی در اجتماعی آمادگی پیدا کرده است.

جرأت‌ورزی محور رفتارهای بین فردی، کلید برقراری رابطه انسانی با دیگران (همسالان و همکاران) و روشی برای ابراز وجود به طریق صریح، مستقیم و مناسب

است (آلبرتی و امونز<sup>(۱)</sup>، ۲۰۰۱؛ لاندازبال<sup>(۲)</sup>، ۲۰۰۱). اما برخی از نوجوانان رفتارهای جرات‌مندانه را یاد نگرفته‌اند و قدرت «نه» گفتن ندارند و نمی‌توانند به صورت جرات‌مندانه با اطرافیان خود تعامل داشته باشند. این قبیل نوجوانان احساس گناه، بی‌اعتمادی و سلطه‌پذیری را در روابط اجتماعی خود با دیگران تجربه می‌کنند و در رفتار خود ترس، اضطراب و افسردگی نشان می‌دهند (لی فور و وست<sup>(۳)</sup>، ۱۹۸۱؛ وان گاندی<sup>(۴)</sup>، ۲۰۰۲). بدین منوال، ملاحظه می‌شود که میزان پذیرش خود<sup>(۵)</sup> و عزت نفس<sup>(۶)</sup> در این‌گونه نوجوانان پایین است (لور و مور<sup>(۷)</sup>، ۱۹۸۰؛ دلوتی<sup>(۸)</sup>، ۱۹۸۱). این افراد ممکن است گاهی اوقات رفتارهای سازش‌نا یافته، پرخاشگرانه و رفتارهای آزارگرانه از خود نشان دهند (شوارتز<sup>(۹)</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). در این بین رفتارهای جرات‌ورزانه، رفتارهایی مطلوب هستند و فرد جرات‌ورز کسی است که می‌تواند احساسات و افکار خود را به طریق صمیمانه و دوستانه ابراز کند و ضمن پافشاری بر خواسته‌های منطقی و دفاع از خواسته‌های خود، حقوق دیگران را مورد توجه قرار می‌دهد و از اجحاف به حقوق دیگران و تزییع حقوق آنها خودداری می‌کند. در مقابل، فرد کم‌جرات یا بی‌جرات کسی است که احساسات و افکار خود را به طور خصومت‌آمیز و پرخاشگرانه نشان می‌دهد و به طریق فرمان‌برداری و اطاعت کورکورانه از دیگران رفتار می‌کند و گاهی به حقوق دیگران تجاوز می‌نماید (ریس و گراهام، ۱۳۷۹).

از نظر تورنند<sup>(۱۰)</sup> (۱۹۹۱) فرد جرات‌ورز، مسئولیت رفتارها و انتخاب‌های خود را می‌پذیرد، دارای عزت نفس کافی است، احساس، افکار و نگرشی مثبت نسبت به خود و دیگران دارد و رفتارش با خود و دیگران صریح و صادقانه است. کوپر اسمیت (۱۹۶۷) عزت نفس را ارزیابی خود و داوری نسبت به میزان توانایی‌ها و شایستگی‌های خود تعریف می‌کند. بروکس<sup>(۱۱)</sup> و همکاران (۲۰۰۱) گزارش کرده‌اند که افراد جرات‌ورز حتی

1. Alberti & Emmons
3. Lefevre & West
5. Self-acceptance
7. Lorr & More
9. Schwartz
11. Brooks

2. Landazabal
4. Van Gundy
6. Self-esteem
8. Deluty
10. Towmend

در پیدا کردن یک شغل مناسب و انجام مطلوب آن موفق‌ترند. برخی دیگر از پژوهشگران (چن<sup>(۱)</sup> و همکاران، ۲۰۰۱) به پیشرفت تحصیلی افراد جرأت‌ورز، اشاره کرده‌اند و بر این باورند که این‌گونه دانش‌آموزان از پیشرفت تحصیلی مناسبی برخوردارند. با توجه به پژوهش‌های ذکر شده، رفتارهای مغایر با جرأت‌ورزی، در روابط اجتماعی افراد اختلال ایجاد کرده و آنها را به سوی اتخاذ رفتارهای منفعلانه، مانند خجالتی بودن، افسردگی و اضطراب سوق می‌دهد و یا به سوی پرخاشگری و بزهکاری هدایت می‌کند. از این رو، برای رفع این‌گونه اختلال‌های رفتاری و ناهنجاری عاطفی، اجرای برنامه‌های جرأت‌آموزی<sup>(۲)</sup> به نوجوانان به‌طور فردی و گروهی و کسب مهارت‌های مربوط ضرورت دارد (بیشاپ، ۲۰۰۶).

جرأت‌آموزی، رویکردی رفتاری - شناختی است که امروزه رواج بسیاری یافته است و به‌ویژه برای افرادی که مشکلاتی در جرأت‌ورزی در روابط اجتماعی و موقعیت‌های بین فردی دارند، مفید است. این‌گونه آموزش‌ها به‌طور معمول در موقعیت‌های گروهی اجرا می‌شود و تأکید دارد که به مراجعان بیاموزد چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند و بدون اینکه حقوق دیگران را پایمال کنند، از حق خود به طریق مطلوب دفاع نمایند (ریکی و ترز<sup>(۳)</sup>، ۱۹۹۰).

اغلب برنامه‌های جرأت‌آموزی با کمک فنون بازسازی شناختی، حساسیت‌زدایی، ایفای نقش و سرمشق‌گیری در موقعیت‌های گروهی انجام می‌شود. با آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی به فرد کم‌جرأت، به وی آموخته می‌شود که چگونه در تعامل با دیگران رفتارهای جرأت‌مندانه را از خود نشان دهد. فرد کم‌جرأت در جلسه‌های آموزشی با تلاش خود برای شناسایی مشکل، پی‌گیری هدف‌های مورد نظر (رفتار توأم با جرأت)، تکرار ایفای نقش و ارائه تدریجی و متوالی رفتارهای مطلوب، شیوه‌های مناسب (مبتنی بر جرأت) را برای خواسته‌های خود می‌آموزد (ساعتچی، ۱۳۷۴؛ بیشاپ، ۲۰۰۶).

در اینجا شایسته است به محاسن آموزش گروهی، مانند با صرفه بودن از نظر وقت و از نظر هزینه، فراهم کردن موقعیت‌های گروهی برای ارزیابی رفتار و انتقاد از خود و

1. Chen

2. Assertive Training

3. Ricky & Therese

دیگران، شرایطی برای تعامل با دیگران و تمرین مهارت‌های مربوط به‌طور واقعی و طبیعی اشاره شود. افزون بر این در آموزش گروهی، اعضاء متوجه می‌شوند که مشکل آنان منحصر به فرد نیست و افراد دیگر نیز مشکلات مشابهی دارند و در این شرایط، مقاومت مراجعان کاهش می‌یابد (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۱). در عین حال، باید یادآور شد که آموزش گروهی در مقایسه با آموزش فردی، محاسن و محدودیت‌هایی دارد که مشاور براساس اطلاعات به‌دست آمده، تصمیم می‌گیرد در چه مواقعی از روش گروهی و در چه مواردی از روش فردی یا تلفیقی از هر دو روش استفاده کند. از این‌رو، لین<sup>(۱)</sup> و همکاران (۲۰۰۴) اعتقاد دارند که جرات‌آموزی به روش گروهی سودمندتر از جرات‌آموزی فردی است. زیرا که در جلسات جرات‌آموزی گروهی، اعضای گروه می‌توانند رفتارهای جرات‌مندانه را با یکدیگر تمرین کنند و به سهولت رفتارهای جرات‌مندانه را می‌پذیرند.

در سال‌های اخیر در برخی از پژوهش‌ها، به‌طور کلی به تأثیر برنامه‌های جرات‌آموزی در افزایش جرات‌ورزی اشاره شده است (وهر و کافمن<sup>(۲)</sup>، ۱۹۸۷؛ اینگرام و سالزبرگ<sup>(۳)</sup>، ۱۹۹۰؛ وین هارت<sup>(۴)</sup> و همکاران، ۱۹۹۸). همچنین در برخی دیگر از پژوهش‌ها تأثیر برنامه‌های جرات‌آموزی در افزایش میزان عزت نفس و ارتقای سلامت روان گزارش شده است (مان<sup>(۵)</sup> و همکاران، ۲۰۰۴؛ استاک<sup>(۶)</sup> و همکاران، ۱۹۸۳؛ دوبیا و مک‌موری<sup>(۷)</sup>، ۱۹۸۵). در حالی‌که بررسی پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد که تاکنون در ایران پژوهش‌های اندکی در مورد جرات‌آموزی صورت گرفته است و درباره تأثیر برنامه‌های جرات‌آموزی گروهی بر افزایش میزان جرات‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جراتی در دست نیست و مورد غفلت واقع شده است.

از این‌رو، با توجه به وجود تعداد بسیار زیادی از کودکان و نوجوانانی که فاقد عزت نفس هستند، از کم‌جراتی رنج می‌برند و در برقرار کردن ارتباط‌های مناسب با همسالان

1. Lin

2. Wehr & Kaufman

3. Ingram & Salzberg

4. Weinhardt

5. Mann

6. Stake

7. Dobia & McMurray

خود و دیگران مهارت لازم را ندارند، اجرای این‌گونه تحقیقات از اهمیت خاصی برخوردار است و نتایج به‌دست آمده می‌تواند راهکارها و شیوه‌های آموزش درست را به مشاوران و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت ارائه کند. از سوی دیگر این نوع پژوهش‌ها می‌توانند توجه والدین را نسبت به فرزندان فاقد مهارت‌های اجتماعی جلب کنند و شناخت لازم را به آنها بدهند تا علائم کم‌جراتی و پرخاشگری را در فرزند یا فرزندانشان تشخیص داده و راهکارهای لازم را به اجرا درآورند. از این رو، پژوهش حاضر به‌منظور پاسخ‌گویی به دو سؤال طراحی شد:

- ۱- آیا اجرای برنامه‌های جرات‌آموزی گروهی در افزایش میزان جرات‌ورزی دانش‌آموزان پسر کم‌جرات پایه اول دبیرستان مؤثر است؟
- ۲- آیا اجرای برنامه‌های جرات‌آموزی گروهی در افزایش میزان عزت نفس دانش‌آموزان پسر کم‌جرات پایه اول دبیرستان مؤثر است؟

## روش پژوهش

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر به‌منظور بررسی تأثیر جرات‌آموزی گروهی در افزایش میزان جرات‌ورزی و عزت نفس، با طرح آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و انتساب تصادفی اجرا گردیده است. جامعه آماری دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان‌های شهرستان ایجرود در استان زنجان بودند که در سال تحصیلی ۸۳-۱۳۸۲ به تحصیل اشتغال داشتند. نحوه انتخاب آزمودنی‌ها به این صورت بود که ابتدا ۲۳۲ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان‌های شهرستان ایجرود، با استفاده از پرسشنامه جرات‌ورزی<sup>(۱)</sup> گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) مورد ارزیابی قرار گرفتند. آنگاه سی نفر از کسانی که طبق پرسشنامه یاد شده دارای پایین‌ترین میزان جرات‌ورزی بودند، به‌عنوان دانش‌آموزان کم‌جرات برای انجام پژوهش انتخاب شدند. افراد انتخاب شده به روش تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. در این پژوهش، اجرای برنامه مداخله‌گرانه جرات‌آموزی به‌طور گروهی، به‌عنوان متغیر مستقل و میزان جرات‌ورزی و

1. Assertion Inventory

عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرات، به منزله متغیرهای وابسته و جنسیت و پایه تحصیلی، متغیرهای کنترل محسوب می‌شدند.

## ابزار پژوهش

در پژوهش حاضر به منظور اندازه‌گیری جرات‌ورزی آزمودنی‌ها از پرسشنامه جرات‌ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) و برای سنجش میزان عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرات از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) استفاده شده که شرح آنها به قرار زیر است:

### الف - پرسشنامه جرات‌ورزی گمبریل و ریچی

گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) ابزاری برای سنجش جرات‌ورزی ساخته‌اند که سودمندی خود را در موقعیت‌های بالینی گوناگون نشان داده است. این پرسشنامه خودگزارشی دارای چهار ماده می‌باشد هر ماده آن یک موقعیت را که مستلزم ابراز رفتار جرات‌مندانه است، نشان می‌دهد. در این پرسشنامه، از آزمودنی درخواست می‌شود چهار موقعیت مورد نظر را در سه مرحله درباره خود مورد ارزیابی قرار دهد.

در مرحله اول از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان و شدت ناراحتی و اضطراب خود را هنگام مواجه شدن با این موقعیت‌ها برحسب درجه‌بندی پنج‌گزینه‌ای مشخص کند. در این مرحله برای پاسخ اصلاً ناراحت نمی‌شوم نمره یک، کمی ناراحت می‌شوم نمره دو، تا حدی ناراحت می‌شوم نمره سه، زیاد ناراحت می‌شوم نمره چهار و خیلی زیاد ناراحت می‌شوم نمره پنج تعلق می‌گیرد.

در مرحله دوم، آزمودنی باید احتمال بروز رفتار خود را چنانچه در موقعیت‌های ذکر شده قرار گیرد برحسب درجه‌بندی پنج‌گزینه‌ای بیان کند. شیوه نمره‌گذاری در مرحله دوم پرسشنامه به این صورت است که برای پاسخ همیشه نمره یک، معمولاً نمره دو، به‌طور متوسط نمره سه، به‌ندرت نمره چهار، و هرگز نمره پنج منظور می‌شود. در مرحله سوم، از آزمودنی درخواست می‌شود، از میان چهار موقعیت ارائه شده، موقعیت‌هایی که آزمودنی تمایل دارد در آنها جرات‌ورزی خود را بیشتر نشان دهد، مشخص کند. شایان ذکر است که در این پرسشنامه نمره کمتر نشانه جرات‌ورزی بیشتر است.



این پرسشنامه شامل چند سؤال درباره شروع کردن تعامل با دیگران، مواجه شدن با دیگران، دادن بازخورد منفی، پاسخ دادن به انتقاد، رد کردن تقاضا، پذیرفتن محدودیت‌های خود و تعریف کردن از دیگران می‌باشد. تحلیل عوامل توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) نشان داد که این مقیاس دارای روایی<sup>(۱)</sup> بالایی است و توانایی تمایزگذاری بین افراد جرأت‌ورز بالا و پایین را دارد. ضریب اعتبار<sup>(۲)</sup> این پرسشنامه به روش‌های آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن مورد بررسی قرار گرفته‌اند و به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) گزارش شده است. در پژوهشی دیگر، حجازی (۱۳۸۲) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ اعتبار پرسشنامه را ۰/۸۸ برآورد کرده است.

#### ب - پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت

پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت<sup>(۳)</sup> (۱۹۶۷) در سال‌های اخیر به‌طور گسترده‌ای در پژوهش‌های روانشناسی به‌کار رفته است. فرم الف این پرسشنامه دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن یعنی شماره‌های ۶، ۱۳، ۲۰، ۲۷، ۳۴، ۴۱، ۴۸ و ۵۵ دروغ‌سنج است. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به‌صورت صفر و یک است. بدیهی است حداقل نمره‌ای که یک فرد می‌تواند بگیرد صفر و حداکثر پنجاه خواهد بود.

برای تهیه این پرسشنامه ابتدا از پرسش‌های باز - پاسخ استفاده شده و سپس با توجه به نتایج حاصله و انجام تحلیل عوامل فرم نهایی پرسشنامه تهیه شده است. در پژوهش‌های متعددی به روایی و اعتبار بالایی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت اشاره شده است (واتکینز و استیلا<sup>(۴)</sup>، ۱۹۸۰؛ احمد<sup>(۵)</sup> و همکاران؛ ۱۹۸۵؛ چی<sup>(۶)</sup>، ۱۹۸۵؛ برینکمن<sup>(۷)</sup> و همکاران، ۱۹۸۹؛ لارا - کانت<sup>(۸)</sup> و همکاران، ۱۹۹۳) اعتبار این پرسشنامه نیز در ایران توسط حجازی (۱۳۸۲)، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است.

1. Validity

3. Coopersmith Self-esteem Inventory

5. Ahmed

7. Brinkmann

2. Reliability

4. Watkins & Astilla

6. Chiu

8. Lara-Cantu

## برنامه مداخله‌گرانه و شیوه اجرا

پس از اجرای پرسشنامه جرات‌ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵)، سی نفر از دانش‌آموزانی که کمترین میزان جرات‌ورزی را داشتند شناسایی و انتخاب شدند. سپس پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) نیز در شرایط یکسانی روی نمونه (دانش‌آموزان کم‌جرات) اجرا گردید و آنگاه دانش‌آموزان مورد مطالعه به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. پس از اجرای پیش‌آزمون، گروه آزمایشی در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته دو جلسه) در برنامه‌های جرات‌آموزی گروهی شرکت و آموزش‌های لازم را دریافت کردند. از افراد شرکت‌کننده در گروه آزمایشی درخواست شد که مباحث مطرح شده در کلاس‌های جرات‌آموزی را با کسی در میان نگذارند. شایان ذکر است که گروه کنترل این آموزش‌ها و مهارت‌ها را دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات جرات‌آموزی گروهی (پس از یک ماه) مجدداً از هر دو گروه آزمایشی و کنترل درخواست شد پرسشنامه‌های جرات‌ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) و عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) را تکمیل کنند. برنامه مداخله‌گرانه با استفاده از منابع گوناگون به‌ویژه کتاب آموزش ابراز وجود تألیف ریس و گراهام (۱۹۹۱) به شرح زیر طراحی، تهیه و اجرا شد:

**جلسه اول:** معارفه و آشنایی با اعضای گروه، بیان مقررات گروه، بحث در مورد اهمیت جرات‌ورزی، بازخورد افراد در مورد نحوه معارفه با توجه به ارتباط با نگاه، حالت صورت و تن صدا، تکالیفی در مورد نحوه معرفی خود به دیگران.

**جلسه دوم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی شیوه‌های مبادله تعارف‌های روزمره، تمرین بر روی شروع گفتگو و ادامه مناسب و خاتمه آن، دادن تکلیف در مورد آغاز کردن گفتگو با دیگران و مواجه شدن با موقعیت‌های جدید.

**جلسه سوم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی نحوه تقاضا کردن از دیگران، ارائه الگو در مورد نحوه بررسی با شخصی که تقاضای ما را رد کرده است، دادن تکالیف در مورد تقاضا کردن و ارائه پاسخ‌های مناسب.

**جلسه چهارم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی نحوه ابراز احساسات، ارائه الگو در مورد نحوه بیان احساسات گوناگون، مانند شادی، خشم، اندوه و دادن تکالیف در مورد نحوه ابراز احساسات.

جلسه پنجم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی شیوه‌های رد تقاضا، بحث در مورد علل ناتوانی در «نه گفتن»، دادن تکلیف در مورد نحوه رد کردن تقاضاهای غیر منطقی.

جلسه ششم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص اینکه چرا باید انتقاد کنیم، تمرین در مورد نحوه انتقاد مناسب و مؤثر، دادن تکلیف در مورد ارائه بازخورد منفی به دیگران.

جلسه هفتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین در مورد انتقادپذیری، ارائه الگو در مورد نحوه برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، دادن تکلیف در مورد کنار آمدن و قبول انتقاد.

جلسه هشتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، جمع‌بندی و ارائه خلاصه‌ای از مطالب مطرح شده و ارزشیابی از نتایج جلسات و خودارزیابی.

به منظور تحلیل داده‌ها و بررسی سؤال‌های پژوهش، یعنی تأثیر برنامه جرات‌آموزی گروهی در افزایش جرات‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان، آزمون تی و روش تحلیل کوواریانس مورد استفاده قرار گرفت. در این پژوهش، داده‌ها توسط نرم‌افزار کامپیوتری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

## یافته‌های پژوهش

جدول‌های شماره یک و شماره دو نمرات مربوط به جرات‌ورزی و عزت نفس دو گروه آزمایشی و کنترل را در پیش‌آزمون (پیش از اجرا) و پس از آزمون (پس از اجرا) نشان می‌دهد.

جدول ۱ - میانگین و انحراف معیار دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای جرات‌ورزی و عزت نفس در مرحله پیش‌آزمون

متغیر	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	درجه آزادی	سطح معناداری
جرأت‌ورزی	آزمایشی	۱۵	۱۲۰/۶۶	۷/۳۲	-۰/۹۰	۲۸	۰/۳۷
	کنترل	۱۵	۱۲۲/۹۶	۶/۵۱			
عزت نفس	آزمایشی	۱۵	۳۰/۷۳	۶/۶۴	-۰/۷۷	۲۸	۰/۴۴
	کنترل	۱۵	۳۲/۶۶	۷/۰۳			

همان‌طور که در جدول شماره یک ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات جرات‌ورزی و عزت نفس در دو گروه آزمایشی و کنترل در مرحله پیش‌آزمون، تقریباً مشابه یکدیگر است. از این‌رو، برای بررسی معناداری تفاوت‌های مشاهده شده از آزمون تی استفاده شد. جدول یک نشان می‌دهد که با توجه به مقدار تی محاسبه شده ( $t_1 = 0/77$  و  $t_2 = 0/90$ ) تفاوت‌ها در سطح  $P < 0/05$  معنادار نیستند. این نتیجه، مبین این است که در متغیرهای مورد نظر، در مرحله پیش‌آزمون تفاوتی بین نمرات آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایشی و کنترل وجود ندارد و تفاوت مشاهده شده ناشی از خطای نمونه‌گیری و اندازه‌گیری است.

جدول ۲ - آزمون t دوگروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای جرات‌ورزی و عزت نفس در مرحله پس‌آزمون

متغیر	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	درجه آزادی	سطح معناداری
جرات‌ورزی	آزمایشی	۱۵	۸۲/۵۲	۲۳/۴۲	۴/۹۴	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۱۵	۱۱۷/۳۰	۱۳/۹۰			
عزت نفس	آزمایشی	۱۵	۳۸/۸۶	۴/۴۰	۳/۴۰	۲۸	۰/۰۰۱
	کنترل	۱۵	۳۱/۶۰	۷/۰۱			

در ادامه تحلیل آماری، میانگین نمرات افراد مورد مطالعه در متغیرهای جرات‌ورزی و عزت نفس در دو گروه آزمایشی و کنترل در مرحله پس‌آزمون مورد بررسی قرار گرفتند. همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود نتایج آزمون تی ( $t_3 = 4/94$  و  $t_4 = 3/40$ ) نشان داد که تفاوت‌ها در سطح  $P < 0/001$  به سود گروه آزمایشی معنادار هستند. این نتیجه، بیانگر این است که تفاوت مشاهده شده در جرات‌ورزی از سویی و عزت نفس از سویی دیگر در دو گروه آزمایشی و کنترل در مرحله پس‌آزمون به نفع گروه آزمایشی معنادار است و این تفاوت ناشی از تأثیر متغیر مستقل یعنی اجرای برنامه مداخله‌گرانه (جرأت‌آموزی گروهی) بوده است.

با این وجود، برای تحلیل آماری بیشتر داده‌ها از تحلیل کوواریانس<sup>(۱)</sup> نیز استفاده شد. تحلیل کوواریانس، شکلی از تحلیل واریانس است که معناداری تفاوت‌های میان میانگین‌های گروه آزمایشی را با توجه به همبستگی مقادیر اولیه و مقادیر متغیر وابسته مورد بررسی قرار می‌دهد (هومن، ۱۳۸۰). در این روش اثر برنامه مداخله‌ای جرأت‌آموزی به‌طور مستقل محاسبه شده که نتایج آن در جدول‌های ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳ - تحلیل کوواریانس، تأثیر جرأت‌آموزی گروهی بر افزایش جرأت‌ورزی آزمودنی‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
اثر پیش‌آزمون	۹۵۵/۸۹	۱	۹۵۵/۸۹	۲/۷۳	۰/۱۱
اثر جرأت‌آموزی	۷۸۵۱/۶۵	۱	۷۸۵۱/۶۵	۲۲/۴۸	۰/۰۰۱
خطا	۹۴۲۷/۹۹	۲۷	۳۴۹/۱۸	—	—
کل	۱۹۴۵۱/۰۳	۲۹	—	—	—

همان‌طور که جدول شماره ۳ نشان می‌دهد اثر جرأت‌آموزی پس از کنترل اثر پیش‌آزمون در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  معنادار است. یافته‌های فوق بدان معناست که اجرای برنامه جرأت‌آموزی در افزایش جرأت‌ورزی گروه آزمایشی مؤثر بوده است.

جدول ۴ - تحلیل کوواریانس، تأثیر جرأت‌آموزی گروهی بر افزایش عزت نفس آزمودنی‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
اثر پیش‌آزمون	۹۲۰/۸۴	۱	۹۲۰/۸۴	۶۸۶/۹۶	۰/۰۰۱
اثر جرأت‌آموزی	۵۷۸/۸۸	۱	۵۷۸/۸۸	۴۳۱/۸۵	۰/۰۰۱
خطا	۳۶/۱۹۲	۲۷	۱/۳۴	—	—
کل	۱۳۵۲/۳۴	۲۹	—	—	—

1. Analysis of Covariance (ANCOVA)

همان‌طور که در جدول شماره ۴ ملاحظه می‌شود اثر جرات‌آموزی پس از کنترل اثر پیش‌آزمون در سطح  $P < 0/001$  معنادار است. این یافته‌ها حاکی از آن است که اجرای برنامه جرات‌آموزی گروهی در افزایش میزان عزت نفس دانش‌آموزان شرکت‌کننده در گروه آزمایشی نیز مؤثر بوده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور پاسخگویی به دو سؤال پژوهشی طراحی و اجرا شد. سؤال نخست این بود که آیا آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی به‌طور گروهی به دانش‌آموزان کم‌جرات، موجب افزایش رفتارهای جرات‌مندانه آنان می‌شود؟ دومین سؤال این بود که آیا آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی به‌طور گروهی به دانش‌آموزان کم‌جرات، موجب بالا رفتن میزان عزت نفس آنان می‌شود؟ پس از اجرای برنامه مداخله‌گرانه جرات‌آموزی گروهی در هشت جلسه و اجرای پرسشنامه‌های مورد نظر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و تحلیل یافته‌های به‌دست آمده ملاحظه شد، میزان جرات‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرات در گروه آزمایشی افزایش معناداری یافته است. این یافته‌ها، مبین این است که جرات‌آموزی گروهی روشی مؤثر در افزایش جرات‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرات قلمداد می‌شود. افزون بر این، بررسی یافته‌های غیرکمی در این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزان کم‌جرات قادر به بهره‌گیری از برنامه جرات‌آموزی گروهی بوده و شرکت در این‌گونه برنامه‌ها توانسته به فرد کمک کند تا در تعامل با همسالان خود جرات‌ورزی و عزت نفس خود را افزایش دهند.

یافته‌های پژوهش حاضر یا یافته‌های فاست<sup>(۱)</sup> و همکاران (۱۹۹۲)؛ لی و کراکت<sup>(۲)</sup> (۱۹۹۴)، اینگرام و سالزبرگ (۱۹۹۰) و وین هارت و همکاران (۱۹۹۸) که در پژوهش خود از تأثیر برنامه‌های جرات‌آموزی بر افزایش جرات‌ورزی گزارش کرده‌اند، همخوانی دارد. دلایل احتمالی برای بالا رفتن میزان جرات‌ورزی امکان دارد این باشد که شرکت در برنامه‌های جرات‌آموزی به دانش‌آموزان کم‌جرات کمک کرده است تا به خودشناسی لازم نایل شوند و رفتارهای جرات‌مندانه را در موقعیت‌های تعاملی با دیگران به‌طور واقعی و طبیعی تمرین کنند و به کار برند.

همان‌طور که ملاحظه شد برنامه مداخله‌گرانه (جرأت‌آموزی گروهی) بر بالا رفتن عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرات نیز تأثیر مثبت داشته است. شایان ذکر است که یافته پژوهش حاضر با یافته‌های استاک و همکاران (۱۹۸۳)؛ دوویا و مک ماری (۱۹۸۵) تمپل و رابسون<sup>(۱)</sup> (۱۹۹۱)؛ براون و کارمیچل<sup>(۲)</sup> (۱۹۹۲) و مونت‌گومری<sup>(۳)</sup> (۱۹۹۳) که در پژوهش‌های خود دریافتند برنامه‌های جرأت‌آموزی بر افزایش عزت نفس تأثیر دارد، نیز همسو است. افزایش عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرات را احتمالاً می‌توان به شرکت آنان در برنامه‌های جرأت‌آموزی نسبت داد. زیرا که دانش‌آموزان در برنامه جرأت‌آموزی نسبت به احساسات و عواطف خود آگاهی یافته و شیوه روبه‌رو شدن با انتقاد، شیوه بیان نارضایتی، شیوه امتناع و عدم پذیرش یک پیشنهاد یا یک تقاضا، تعریف کردن از رفتارهای مطلوب دیگران و مشارکت کردن در امور گروهی را یاد گرفته و تمرین کرده‌اند.

همان‌طور که بحث شد جرأت‌آموزی، تکنیکی است که برای رفع اضطراب ناشی از برقراری روابط متقابل اجتماعی و هراس اجتماعی<sup>(۴)</sup> به‌کار می‌رود. از این طریق فرد قادر می‌شود تا محیط را به طریق بهتر و مثبت‌تری زیر نفوذ و کنترل بگیرد. وقتی فرد می‌آموزد به‌صورت جرأت‌مندانه رفتار کند، این امر تا حد زیادی مانع بروز اضطراب او می‌شود. در مراحل بعدی همین ویژگی جرأت‌ورزی به نوعی موجب تقویت ثانویه او می‌گردد و باعث کسب رفتار مطلوب می‌شود. در طول دوره برنامه جرأت‌آموزی با ارائه اطلاعات لازم و انجام تکالیف مناسب، مانند نحوه تعامل‌های اجتماعی مناسب، تمرین آهنگ صدا، حرکات بدنی و برقراری ارتباط با نگاه، موجب کاهش اضطراب و مبارزه باتوقعات غیرواقعی‌گرایانه و ملاحظات ارزشی و اخلاقی غیرمنطقی، در افراد شرکت‌کننده می‌شود.

از سوی دیگر شایان ذکر است که با وجود ثبات کلی عزت نفس، بسیاری از موقعیت‌ها می‌توانند باعث شوند تا ما حداقل به‌طور موقت احساس بهتر یا بدتری نسبت به خود داشته باشیم. اگر فرد ارزیابی مثبتی از عملکرد خود داشته باشد، این امر باعث افزایش عزت نفس وی می‌شود، در حالی که اگر عملکرد خود را منفی ارزیابی و داوری کند، عزت نفس او کاهش می‌یابد. دانش‌آموزانی که در این پژوهش در برنامه‌های

1. Temple &amp; Robson

2. Brown &amp; Carmichael

3. Montgomery

4. Social Phobia

جرأت‌آموزی شرکت داشتند، با اتخاذ رفتارهای جرات‌مندانه در تعامل‌های اجتماعی توانستند به موفقیت‌های بیشتری نائل گردند. این موفقیت‌ها به نوبه خود باعث ارزیابی مثبت فرد از خود می‌شود و بر عزت نفس وی تأثیر مثبت می‌گذارد. این افراد با مطرح کردن احساسات، عقاید و افکار خود، احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنند و به درون‌ریزی عواطف و هیجانات خود (خودخوری) خاتمه می‌دهند و این امر منجر به سازگاری اجتماعی و افزایش پذیرش خود این افراد می‌شود.

نظر به اینکه شرکت‌کنندگان در جلسات جرات‌آموزی با اشتیاق زیاد شرکت می‌کردند و خواستار ادامه این‌گونه آموزش‌ها بودند، توصیه می‌شود جرات‌آموزی به عنوان یک ماده درسی فوق برنامه در برنامه درسی کلیه مدارس، به ویژه در مدارس راهنمایی و دبیرستان‌ها، در نظر گرفته شود و مشاوران مدارس به دانش‌آموزان مهارت‌های زندگی را در دنیای واقعی آموزش دهند و آنان را برای ورود به دنیای اجتماعی واقعی، پیچیده و نامتجانس خارج از مدرسه آماده کنند.

## منابع

- حجازی، م. (۱۳۸۲). جرات‌ورزی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- ریس، ش. و گراهام، ر. (۱۳۷۹). آموزش ابراز وجود: چگونه همان کسی باشید که واقعاً هستید. م، شهنی بیلاق و ع. ر، رضایی. اهواز: انتشارات دانشگاه شهید چمران اهواز.
- ساعتچی، م. (۱۳۷۴). مشاوره و روان‌درمانی. تهران: نشر ویرایش.
- شفیع‌آبادی، ع. (۱۳۷۱). فنون و روش‌های مشاوره. تهران: نشر ترمه.
- لطف‌آبادی، ح. (۱۳۸۱). روانشناسی رشد (۲). چاپ چهارم. تهران: سمت.
- متسون، ج. و اولندیک، ت. (۱۳۸۴). بهبودبخشی مهارت‌های اجتماعی کودکان: ارزیابی و آموزش. ترجمه ا، به‌پژوه. تهران: انتشارات اطلاعات.
- هومن، ح. ع. (۱۳۸۰). تحلیل داده‌های چندمتغیری در پژوهش رفتاری. تهران: نشر پارسا.

- Ahmed, S. M.; Valliant, P. M. & Swindle, D. (1985). Psychometric properties of Coopersmith Self-esteem Inventory. *Perceptual & Motor Skills*, 61 (3), 1235-1241.
- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (2001). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (8<sup>th</sup> Ed). Atascadero, CA: Impact Publishers.



- Bishop, S. (2006). *Develop your assertiveness*. London: Kogan Page.
- Brinkmann, H.; Segure, M. T. & Solar, R. M. (1989). Adaptation standardization, and development of norms for Coopersmith's Self-esteem Inventory. *Revista Chilena de Psicología, 10(1)*, 63-71.
- Brooks, F.; Nackerud, L. & Risler, E. (2001). Evaluation of a job-finding club for TANF recipients: Psychosocial Impacts. *Research on Social Work Practice, 11(1)*, 79-93.
- Brown, G. T. & Carmichael, K. (1992). Assertiveness training for clients with a psychiatric illness: A pilot study. *British Journal of Occupational Therapy, 55*, 137-140.
- Chen, H.; Wang, O. & Chen, X. (2001). School achievement and social behaviors: A cross-lagged regression analysis. *Acta Psychologica sinica, 33 (6)*, 532-556.
- Chiu, L. (1985). The reliability and validity of the Coopersmith Self-esteem Inventory Form B. *Educational & Psychological Measurement, 45(4)*, 945-949.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco, CA: Freeman.
- Deluty, R. H. (1981). Adaptiveness of aggressive, assertive, and submissive behavior for children. *Journal of Clinical Child Psychology, 10(3)*, 155-158.
- Dobia, B. & McMurray, N. E. (1985). Applicability of learned helplessness to depressed women undergoing assertion training. *Australian Journal of Psychology, 37(1)*, 71-80.
- Gambrill, E. D. & Richey, C. A. (1975). An Assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy, 6(4)*, 550-561.
- Ingram, J. & Salzberg, H. (1990). Effects of in vivo behavioral rehearsal on the learning of assertive behaviors with a substance abusing population. *Addictive Behaviors, 15(2)*, 189-194.
- Landazabal, M. G. (2001). Assessment of cooperative-creative program of assertive behavior and self-concept, *Spanish Journal of Psychology, 2*, 3-10.
- Lara-Cantu, M. A.; Verduzco, M. A.; Acevedo, M. & Cortes, J. (1993). Validity and reliability of the Coopersmith Self-esteem Inventory for adults, in a Mexican Population. *Revista Latinoamericana de Psicología, 25(2)*, 247-255.
- Lee, S. & Crockett, M. S. (1994). Effects of assertiveness training on levels of stress and assertiveness experienced by nurses in Taiwan. *Issues in Mental Health Nursing, 15(4)*, 419-432.

- Lefevre, E. R. & West, M. (1981). Assertiveness: Correlation with Self-esteem, locus of control, interpersonal anxiety, fear of disapproval, and depression. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 6(4), 247-251.
- Lin, Y.; Shiah, I.; Chang, Y.; Lai, T.; Wang, K. & Chou, K. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, Self-esteem and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24(8), 656-665.
- Lorr, M. & More, W. W. (1980). Four dimensions of assertiveness. *Multivariate Behavioral Research*, 15(2) 127-139.
- Mann, M.; Hosman, C.; Schaalma, H. & deVries, N. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 357-372.
- Montgomery, E. R. (1993). An assertiveness training intervention for pregnant and parenting teen mothers to promote adaptive behaviors. *Dissertation Abstracts International*, 53, 6565.
- Pfost, K. S.; Stevens, M. J.; Parker, J. C. & McGowan, J. F. (1992). The Influence of assertion training on there aspects of assertiveness in alcoholics. *Journal of Clinical Psychology*. 48(2), 262-268.
- Rickey, L. G. & Therese, S. (1990). *Counseling: Theory and Practice*. New Jersey: Prentice Hall.
- Schwartz, D.; Chang, L. & Farver, J. M. (2001). Correlates of victimization in Chinese children's peer groups. *Developmental Psychology*, 37(4), 520-532.
- Stake, J. E.; Deville, C. J. & Pennell, C. L. (1983). The effect of assertive training on the performance self-esteem of adolescent girls. *Journal of Youth & Adolescence*, 12(5), 435-442.
- Temple, S. & Robson, P. (1991). The Effect of assertiveness training on self-esteem, *British Journal of Occupational Therapy*, 54, 329-332.
- Towmend, A. (1991). *Develping Assertiveness: Self Development for Management*. London Press.
- Van Gundy, K. (2002). Gender, the assertion of autonomy, and the stress propcess in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 65(4), 346-363.

- Watkins, D. & Astilla, E. (1980). The reliability and validity of the Coopersmith Self-esteem inventory for a sample of Filipino high school girls. *Educational & Psychological Measurement*, 40(1), 251-54.
- Wehr, S. H. & Kaufman, M. E. (1987). The effects of assertive training on performance in highly anxious adolescents. *Adolescence*, 22(85), 195-205.
- Weinhardt, L.; Carey, K. B. & Verdecias, R. N. (1998). Increasing assertiveness skills to reduce HIV risk among women living with a severe and persistent mental illness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(4), 680-684.

