

اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی در دانش‌آموزان دختر

چکیده

این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه انجام گرفت. پژوهش حاضر از نوع مطالعه کارآزمایی بالینی طرح شبه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مدارس دولتی ناحیه ۴ شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۲ تشکیل می‌دادند. در ابتدا به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تعداد ۲۰۰ دانش‌آموز به صورت نمونه ابتدایی انتخاب شدند و بعد از اجرای آزمون جرأت‌مندی تعداد ۶۰ دانش‌آموز که از مهارت ابراز وجود پایینی برخوردار بودند برگزیده شدند. سپس به صورت تصادفی این دانش‌آموزان به دو گروه؛ آزمایش ($n = 30$) و گواه ($n = 30$) تقسیم شدند. قبل از مداخله پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی واتسون و فرند، عزت‌نفس کوپر اسمیت و خودکارآمدی عمومی شرر به عنوان پیش‌آزمون بر روی دانش‌آموزان هر دو گروه اجرا گردید. سپس مداخله در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اعمال شد بعد از مرحله مداخله، دوباره پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس و خودکارآمدی بر روی دانش‌آموزان گروه آزمایش و گروه گواه به عنوان پس‌آزمون اجرا شد. داده‌های حاصل با روش‌های آماری توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و روش‌های آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که اثر عامل آزمایش یعنی آموزش جرأت‌ورزی معنادار می‌باشد ($P < 0/0001$). آموزش جرأت‌ورزی باعث کاهش اضطراب اجتماعی، افزایش عزت‌نفس و افزایش خودکارآمدی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شد.

کلیدواژه‌ها: جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس، خودکارآمدی.

اکبر رضایی*

دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه
پیام نور (نویسنده مسئول)

المیرا غیبت

دانش‌آموخته کارشناسی ارشد رشته
روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد
اسلامی تبریز

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۷/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۶/۲۱

*نشانی: دانشگاه پیام نور، صندوق
پستی ۳۶۹۷-۱۹۳۹۵ تهران، ایران
رایانامه: akbar_rezaei@pnu.ac.ir

Effectiveness of Assertiveness on Decreased Social Anxiety and Increased Self-Esteem and Self-Efficacy in Female Students

Abstract

The study was carried out with the aim of determining Effectiveness of assertiveness on decreased social anxiety, increased self-esteem and self-efficacy in female, high school students. The present research was a clinical practice of semi-experimental design with pre-test, post-test and control group. The statistical population of this research included first grade, female high school students in region 4 of Tabriz in the educational year of 2012-2013. At first, 200 students were selected by cluster sampling method as an initial sample and after performing assertiveness test, 60 ones who had low self-assertiveness skill were chosen. Then, these students were divided into two groups experimental ($n=30$) and control group ($n=30$). Before intervention, Watson & Friend social anxiety Questionnaire, Cooper Smith Self-esteem Questionnaire and Sherer general self-efficacy Questionnaire were administered as pre-test on students of both groups. Then intervention was carried out in 8, 90 min sessions. After intervention stage, again social anxiety, self-esteem, and self-efficacy questionnaires were carried out on students. The obtained data was analyzed using descriptive statistical methods (mean, standard deviation) and referential statistical methods (ANCOVA). The results of ANCOVA showed that the effect of experiment factor i.e. instructing assertiveness was significant ($p < .0001$). Instructing assertiveness led to decreased social anxiety, increased self-esteem and self-efficacy in high school students.

Keywords: Assertiveness, Social anxiety, Self-esteem, Self-efficacy.

Akbar Rezaei*

Associate Professor, Department of
Psychology, Payame Noor
University

Elmira Gheibat

M.A. in educational
psychology, Islamic Azad
University, Tabriz Branch

*Corresponding Author:
akbar_rezaei@pnu.ac.ir

مقدمه

زندگی امروزی بشر روزبه‌روز پیچیده‌تر می‌شود و خطرات متعددی تندرستی و زندگی انسان‌ها را تهدید می‌کند. نقش مهارت‌های فردی و ارتباطی به همراه مهارت‌های اخلاقی و گفتگو در زندگی در عصر حاضر بیشتر احساس می‌شود (فولادی، ۱۳۸۳). روان‌شناسان در دهه‌های اخیر در بررسی اختلالات رفتاری و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از اختلالات و آسیب‌ها از ناتوانی افراد در تحلیل صحیح مسائل شخصی، عدم احساس کنترل کفایت جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار، عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی و همچنین از عدم توانایی در مهارت‌های برقراری ارتباط و مهارت‌های اجتماعی و به‌طور کلی از عدم آشنایی با مهارت‌های زندگی نشأت می‌گیرد (سرخوشی، ۱۳۸۴). اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی می‌گردد (ناصری، ۱۳۸۴). در دوران نوجوانی آموزش این مهارت‌ها به دلیل حساسیت بیش‌ازاندازه این دوران از اهمیت خاصی برخوردار است (فولادی، ۱۳۸۳).

یکی از ارکان مهارت‌های زندگی، مهارت جرأت‌ورزی^۱ یا ابراز وجود است. از آنجا که مهارت جرأت‌ورزی منجر به احساس توانمندی، اعتماد به نفس بیشتر، کاهش استرس و اضطراب و نیز پیشگیری از آسیب‌هایی مثل اعتیاد، مصرف سیگار و انحرافات می‌شود، مهارتی با اهمیت تلقی می‌شود (حجازی و بهادری خان، ۱۳۸۳). جرأت‌ورزی را توانایی ابراز وجود

به‌صورت صریح، مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش می‌دانند که این توانایی‌ها موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی در فرد می‌شود (هرمزی نژاد، شهنی و نجاریان، ۱۳۷۹). مهارت جرأت‌ورزی شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه می‌دانند، به‌گونه‌ای که حقوق دیگران پایمال نشود (لانگ^۲ و جاکوبوسکی^۳، ۱۹۷۶).

از مهارت جرأت‌ورزی برای درمان اختلالات اضطرابی و ترس‌های مرضی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان استفاده شده است. این رویکرد صرفاً برای افرادی که مشکلات بالینی دارند به‌کاربرده نمی‌شود، بلکه روشی است که موجب بهبود عملکرد اجتماعی و روانی افراد عادی نیز می‌شود. آموزش ابراز وجود در دانش‌آموزان با ابراز وجود ضعیف باعث خودآگاهی بیشتر آن‌ها در مورد رفتارشان می‌شود (سیسیلی^۴ و بقلی^۵، ۲۰۰۴). دانش‌آموزانی که برنامه‌های رشد فردی را در زمینه قاطعیت و ابراز وجود آموزش دیده بودند، رفتارهای مؤثرتری از خود نشان می‌دهند زیرا از طریق آموزش ابراز وجود، فرایند رویارویی با مشکلات و حل مسئله را به‌خوبی فراگرفته بودند. نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰) در یک پژوهش آزمایشی بر روی دانش‌آموزان پسر اول دبیرستان اهواز نشان دادند که آموزش جرأت‌مندی باعث افزایش ابراز وجود، عزت‌نفس و بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود.

اضطراب اجتماعی اصطلاحی کلی است و به نوعی به اضطراب یا هراس خاص اشاره دارد که فرد

2. Lange
3. Jakubowski
4. Cicily
5. Begley

1. Assertive training

را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی مانند حضور در اجتماع است. موقعیت‌هایی که فرد را در معرض ارزیابی قرار می‌دهند (خسروی و بیگدلی، ۲۰۰۸). به عبارت دیگر، اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت‌های اجتماعی شناخته می‌شود و حداقل بخشی از فعالیت‌های روزمره شخص را مختل می‌کند (فیلد^۱، ۱۳۲۵، ترجمه جمال‌فر، ۱۳۸۳). افرادی که دارای مهارت جرأت‌مندانه هستند در فعالیت‌های اجتماعی خود از موفقیت چشمگیری برخوردارند و در عملکرد اجتماعی قاطعانه عمل می‌کنند (پرزل^۲ و ترینگر^۳، ۱۹۹۸). پژوهش‌های کمی (شاپیرا^۴، زیسلین^۵، گلفین^۶، ۱۹۹۹) و کیفی (یانگ^۷ و ایسینگ^۸، ۱۹۹۹) نشان دادند که علاوه بر اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس پایین تأثیر نامطلوبی بر سلامت روانی دارد و از سوی دیگر بهبود و تقویت عزت‌نفس امری اجتناب‌ناپذیر در بهبود بیماری‌های روانی است (دیگان^۹، ۱۹۹۶). البته پذیرش پایین خود، اولین خصیصه فوبی اجتماعی تلقی شده است و در مدل‌های شناختی اضطراب اجتماعی، طرح‌واره منفی از خود مهم‌ترین مؤلفه اضطراب اجتماعی تلقی شده است. غالباً مشاهده شده که افراد با اضطراب اجتماعی، خود را دست کم گرفته و این برداشت از خود، بر کنش‌های متقابل آن‌ها با دیگران اثر می‌گذارد (کلارک^{۱۰} و ولز^{۱۱}،

۱۹۹۵). خودکارآمدی، سازه اصلی در نظریه شناختی اجتماعی بندورا^{۱۲} است. این سازه، به توانایی ادراک‌شده فرد در ایجاد و انجام یک کنش مطلوب اشاره می‌کند (بندورا، ۱۹۹۷). بسیاری از پژوهش‌ها نشان دادند که اضطراب اجتماعی تحت تأثیر تمایلات روانی منفی، به ویژه خودکارآمدی و عزت‌نفس پایین است (هارلمن^{۱۳} و لاس^{۱۴}، ۱۹۹۰). همچنین ضمن نشان دادن رابطه اضطراب اجتماعی با خودکارآمدی دریافتند که افراد با اضطراب اجتماعی بالا در مقایسه با افراد با اضطراب اجتماعی پایین، با احتمال بیشتری عملکردهای اجتماعی خود را کم ارزش جلوه می‌دهند حتی زمانی که آن‌ها به طور چشمگیری موفق باشند (کلارک و ولز، ۱۹۹۵). همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد با خودکارآمدی پایین، به دلیل ترس از ارزیابی منفی و انتقادی از سوی دیگران، به احتمال کمتری موفقیت‌های خود را به خود نسبت می‌دهند (بوگلز^{۱۵}، ریجسموس^{۱۶}، دیجونق^{۱۷}، ۲۰۰۲). علاوه بر این محققان متعددی دریافتند که خودکارآمدی با دامنه گسترده‌ای از مسائل بالینی از جمله هراس‌ها، وابستگی به مواد، افسردگی، مهارت‌های اجتماعی، جرأت‌مندی، تنیدگی و غیره مربوط است (پیمان، حیدرنا، غفرانی‌پور، ۲۰۰۷). در پژوهشی دانش‌آموزان با سطح بالای خودکارآمدی، در عملکرد خویش اضطراب شدیدی را نشان ندادند (گالا^{۱۸} و وود^{۱۹}، ۲۰۱۲). البته

11. Wells
12. Bandura
13. Hurrelmann
14. Losel
15. Bogels
16. Rijsemus
17. Dejong
18. Galla
19. Wood

1. Field
2. Prezel
3. Tringer
4. Shapira
5. Zislin
6. Gelfin
7. Young
8. Ensing
9. Deegan
10. Clark

برده و در رفتار خود ترس، اضطراب و افسردگی را نشان می‌دهند؛ بنابراین به کار بردن دوره‌های آموزش جرأت‌ورزی، موجب کاهش اضطراب، کمرویی و خجالت دانش‌آموزان و مراجعین می‌شود (برنشتین^۳، بلاک^۴ و هرسن^۵، ۱۹۷۷؛ دلوتی^۶، ۱۹۸۱).

برای رهایی از مشکلاتی چون اضطراب خانواده‌ها همان‌قدر که به عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اهمیت می‌دهند باید همگام با مدرسه در جهت سلامت روانی و عزت‌نفس، خودکارآمدی و هیجانات مثبت کودکان و نوجوانان تلاش‌های لازم را به‌کارگیرند. اما متأسفانه در نظام آموزشی کشور با اینکه اکثر دانش‌آموزان و نوجوانان دچار مشکلات اضطرابی هستند و از اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی پایین رنج می‌برند و با آگاهی به اینکه یکی از راهکارهای اساسی در این زمینه آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی است با این حال توجه خاصی بر این امر مهم صورت نمی‌گیرد.

با توجه به مطالب ذکرشده و با عنایت به اهمیت موضوع، در خصوص اثربخش بودن آموزش جرأت‌ورزی در اقشار مختلف جامعه و ضرورت کسب مهارت‌های اجتماعی و رفتار جرأت‌مندانه در نوجوانان، هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر اضطراب اجتماعی، عزت‌نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه ناحیه ۴ تبریز بود.

روش

پژوهش حاضر از نوع مطالعه کارآزمایی بالینی طرح نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با

خودکارآمدی مفهومی است که علاوه بر اضطراب اجتماعی با عزت‌نفس رابطه نزدیکی داشته و به‌طور ضمنی با آن‌ها تداعی می‌شود، محققان دریافته‌اند که افراد بزرگسال و کودکان از نظر اجتماعی مضطرب، سطوح نسبتاً پایین‌تر عزت‌نفس و خودکارآمدی را گزارش می‌کنند و این امر نشان‌دهنده اهمیت ارزیابی منفی از خود (عزت‌نفس پایین) در زمینه اضطراب اجتماعی و سایر مشکلات روانی است (بووارد^۱ و همکاران، ۱۹۹۹).

جرأت‌ورزی جزو مهارت‌های مقابله با خشم و همچنین بهترین روش ارتباط رضایت‌بخش با دیگران است (اتلر^۲، ۱۹۹۱) و موجب افزایش خودکارآمدی و عزت‌نفس فرد شده و علاوه بر آن عاملی بر کاهش اضطراب اجتماعی نیز می‌باشد. نتایج پژوهش شعاع، کاظمی و مومنی جاوید (۱۳۹۰) نشان داد که بین عزت‌نفس، رفتار جرأت‌مندانه و جهت‌گیری مذهبی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. در پژوهش دیگری با هدف اثربخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پسر پایه دوم متوسطه ایرانشهر نشان دادند که آموزش گروهی ابراز وجود باعث کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (کیخای فرزانه، ۱۳۹۰). افرادی که رفتارهای جرأت‌مندانه را یاد نگرفته‌اند و قدرت نه گفتن را ندارند و نمی‌توانند به‌صورت جرأت‌مندانه با اطرافیان خود تعامل برقرار کنند، از احساس گناه، بی‌اعتمادی و سلطه‌پذیری در روابط اجتماعی خود با دیگران رنج

3. Bernstien
4. Bllack
5. Hersen
6. Deluty

1. Bouvard
2. Otlar

گروه کنترل بود. جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه ناحیه ۴ شهرستان تبریز در سال تحصیلی ۹۲ - ۱۳۹۱ مشغول به تحصیل در مدارس دولتی، تشکیل می‌دادند. نمونه‌گیری ابتدا به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای به صورت تصادفی که افراد جامعه با توجه به روند سلسله مراتبی (از واحدهای بزرگ‌تر به کوچک‌تر) از انواع واحدهای جامعه انتخاب شدند. نمونه اولیه تحقیق به تعداد ۲۰۰ دانش‌آموز دختر سال اول دبیرستان بر اساس جدول مورگان انتخاب شد. سپس بر روی آن‌ها آزمون جرأت‌مندی گمبریل^۱ و ریچی^۲ به اجرا درآمد. در این آزمون، حاصل جمع نمرات، میزان جرأت‌ورزی فرد را نشان می‌دهد. نمره پایین نشان‌دهنده جرأت‌مندی بالا و برعکس نمره بالا نشان‌دهنده این است که فرد از جرأت‌مندی پایینی برخوردار است و از میان دانش‌آموزانی که جرأت‌ورزی پایینی داشتند تعداد ۶۰ دانش‌آموز برگزیده شدند و با روش جایگزینی تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری یعنی گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه گواه (۳۰ نفر) قرار گرفتند و برنامه مداخله‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد. در تحقیق حاضر، برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه جرأت‌ورزی، مقیاس اضطراب اجتماعی، پرسشنامه‌های عزت‌نفس و خودکارآمدی استفاده شد.

پرسشنامه جرأت‌ورزی. پرسشنامه جرأت‌ورزی بر اساس آزمون جرأت‌ورزی توسط گمبریل و ریچی در سال ۱۹۷۵ تهیه شده است (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵). این پرسشنامه دارای ۴۰ ماده اصلی می‌باشد. ماده‌های این مقیاس دارای پنج گزینه در مقیاس لیکرت (اصلاً ناراحت نمی‌شوم، کمی ناراحت

می‌شوم، به‌طور متوسط ناراحت می‌شوم، زیاد ناراحت می‌شوم و بسیار زیاد ناراحت می‌شوم) می‌باشد که مشارکت‌کنندگان یکی از این گزینه‌ها را انتخاب و علامت می‌زنند. در این مقیاس ماده‌ها بر اساس مقادیر «۱»، «۲»، «۳»، «۴» و «۵» نمره‌گذاری می‌شوند. در پایان حاصل جمع نمرات، میزان جرأت‌ورزی فرد را نشان می‌دهد و نمره پایین نشان‌دهنده جرأت‌مندی بالا و برعکس نمره بالا نشان‌دهنده این است که فرد از جرأت‌مندی پایینی برخوردار است. همچنین، ضریب پایایی بازآزمایی این پرسشنامه توسط بهرامی برای درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۸۸ گزارش شده است (بهرامی، ۱۳۷۵). ضریب پایایی این آزمون در پژوهش گمبریل و ریچی ۰/۸۱ به دست آمده است. اعتبار عاملی ماده‌های مختلف مقیاس بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی آن ۰/۸۱ گزارش شده است (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵). پایایی پرسشنامه مذکور در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به‌دست آمد.

مقیاس اضطراب اجتماعی. این مقیاس توسط واتسون^۳ و فرند^۴ به‌منظور تشخیص و ارزیابی اضطراب اجتماعی ساخته شد. این پرسشنامه ۵۸ ماده‌ای دارای دو خرده مقیاس است: اجتناب و پریشانی اجتماعی (۲۸ ماده) و ترس از ارزیابی منفی (۳۰ ماده) (واتسون و فرند، ۱۹۹۶). خرده مقیاس آشفتگی اجتماعی حاوی ۲۸ ماده است که ۱۵ ماده آن پاسخ منفی (غلط) یعنی مشارکت‌کننده با دادن پاسخ غلط نمره ۱ می‌گیرد و برای ۱۳ ماده بعدی، برای پاسخ صحیح یک نمره تعلق می‌گیرد و دامنه نمرات بین ۰ تا ۲۸ است و نمره بالا نشانگر عدم اضطراب اجتماعی و

3. Watson
4. Friend

1. Gambriel
2. Richey

پرسشنامه خودکارآمدی عمومی. مقیاس خودکارآمدی مورد استفاده در این تحقیق توسط شرر^۱ و همکاران (۱۹۸۲) ساخته شده است. این مقیاس ۱۷ ماده‌ای بوده و عقاید فرد مربوط به توانایی‌اش برای غلبه بر موقعیت‌های مختلف را اندازه‌گیری می‌کند. روش نمره‌گذاری پرسشنامه خودکارآمدی به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ گزینه (کاملاً مخالف، مخالف، بی‌نظر، موافق، کاملاً موافق) امتیاز تعلق می‌گیرد. نمرات بالا نشان‌دهنده احساس خودکارآمدی بالا در فرد است. ضریب پایایی از طریق آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس خودکارآمدی عمومی و خرده مقیاس خودکارآمدی اجتماعی به ترتیب برابر ۰/۸۶ و ۰/۷۱ برای هر یک به‌دست آمد (کرامتی و شهرآرای، ۱۳۸۳). همچنین ضریب پایایی گزارش‌شده به‌وسیله شرر و همکاران (۱۹۸۲) نسبتاً بالا و رضایت‌بخش می‌باشد. برای سنجش اعتبار مقیاس خودکارآمدی عمومی، امتیازات به‌دست‌آمده توسط آن با اندازه‌های چندین ویژگی شخصیتی همبسته شد. این اندازه‌های شخصیتی عبارت‌اند از: مکان مهار درونی، صلاحیت بین شخصی، نیرومندی من، عزت‌نفس، جرأت‌ورزی، خصیصه‌های شخصیتی نرنیه و همسازی هیجانی (شرر و همکاران، ۱۹۸۲). همبستگی‌های به‌دست آمده بین نمرات مقیاس خودکارآمدی عمومی و دیگر اندازه‌های شخصیتی در جهت تأیید اعتبار سازه‌ای مقیاس تهیه شده می‌باشد. در پژوهش حاضر نیز پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد و ضرایب برابر با ۰/۸۱ به‌دست آمد.

مداخله پژوهشی با یک بسته آموزشی مهارت جرأت‌ورزی محقق ساخته در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، با روش تدریس سنتی (سخنرانی) و روش ایفای نقش

نمره پایین نشان‌دهنده اضطراب اجتماعی می‌باشد. مقیاس ترس از ارزیابی منفی دارای ۳۰ ماده است که ۱۷ ماده پاسخ منفی (غلط) یعنی فرد با دادن پاسخ غلط نمره ۱ می‌گیرد و ۱۳ ماده باقی‌مانده پاسخ مثبت (صحیح) دارد و با دادن پاسخ صحیح نمره ۱ تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات بین ۰ تا ۳۰ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده این است که فرد از ارزیابی منفی ترس ندارد و نمره پایین نشان‌دهنده ترس زیاد از ارزیابی منفی است. در پژوهش واتسون و فرند ضریب پایایی بازآزمایی خرده مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی برابر با ۰/۷۹ و ضریب پایایی خرده مقیاس ترس از ارزیابی منفی برابر با ۰/۹۴ به‌دست آمده است. هرمزی نژاد و همکاران (۱۳۷۹) اعتبار این آزمون را با استفاده از خرده مقیاس اضطراب اجتماعی-آشفتگی شناختی برای خرده مقیاس پریشانی اجتماعی ۰/۶۸ و ترس از ارزیابی منفی ۰/۷۰ و برای کل ۰/۷۷ گزارش کرده است.

پرسشنامه عزت‌نفس. این پرسشنامه ۵۸ سؤال دارد. ۸ ماده آن دروغ‌سنج است. دامنه پاسخ‌های آزمودنی به‌صورت بله خیر است. پاسخ بلی نمره ۱ و خیر نمره ۰ می‌گیرد و بقیه سؤالات به‌صورت معکوس است یعنی خیر آن‌ها نمره ۱ و بلی نمره ۰ می‌گیرد. با توجه به مجموع نمره حاصله سطح عزت‌نفس هر فرد تعیین می‌گردد (حسینیان، پور شهریاری و کلاتری، ۱۳۸۶). بدیهی است حداقل نمره‌ای که یک فرد ممکن است بگیرد ۰ و حداکثر ۵۰ خواهد بود. چنانچه پاسخ‌دهنده از ۸ ماده دروغ‌سنج بیش از ۴ نمره بیاورد بدان معنا است که اعتبار آزمون پایین است و آزمودنی سعی کرده خود را بهتر از آن چیزی که هست جلوه دهد. در پژوهش حاضر نیز پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه شد و ضرایب برابر با ۰/۷۴ به‌دست آمده آمد.

یافته‌ها

نمونه پژوهش حاضر را دانش‌آموزان مقطع متوسطه دختر که دارای میانگین سنی ۱۵ بودند تشکیل می‌دادند. با توجه به اینکه پرسشنامه اضطراب اجتماعی واتسون و فرند شامل دو خرده مقیاس ارزیابی منفی و آشفتگی اجتماعی بود، در تحقیق حاضر به صورت مجزا هر دو زیر مقیاس مورد تحلیل قرار گرفته است. در جدول ۱ متغیرهای تحقیق در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، به تفکیک گروه کنترل و آزمایش به صورت میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر ارائه شده است.

در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین نمرات پس‌آزمون متغیرها تفاوت فراوانی با پیش‌آزمون دارند که حاکی از تأثیر آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر متغیرهاست. ولی در گروه کنترل چنین تغییراتی دیده نمی‌شود. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنور^۱ در جدول ۱ نشان می‌دهد که توزیع تمام متغیرها هم در پیش‌آزمون و هم در پس‌آزمون نرمال می‌باشند.

برای آزمون اثر آموزش جرأت‌مندی بر دو خرده مقیاس اضطراب اجتماعی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. در جدول ۲ مشاهده می‌شود سطح معناداری اثر گروه پیش‌آزمون ارزیابی منفی برابر ۰/۴۷۳ و اثر گروه پیش‌آزمون آشفتگی اجتماعی برابر ۰/۸۶۷ می‌باشد. با توجه به اینکه مقدار P بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، فرض همگنی رگرسیون‌ها تأیید می‌شود. نتایج آزمون لون نشان داد که واریانس متغیرها در بین گروه آزمایش و گروه گواه همگن می‌باشد ($p = ۰/۵۹۷$). لذا از مفروضه‌های تحلیل کوواریانس تخطی نشده است.

به شرح زیر انجام گرفت. جلسه اول: کلیات (آشنایی با مفهوم جرأت‌مندی و اهداف تحقیق)، جلسه دوم: آموزش سبک‌های برقراری ارتباط (پرخاشگرانه، منفعلانه، جرأت‌مندانه)، جلسه سوم: آموزش مشکلات ناشی از عدم رفتار جرأت‌مندانه، جلسه چهارم: آموزش انواع رفتار جرأت‌مندانه (بیان احساسات منفی و مثبت، رد درخواست نابجای دیگران و ابراز نظرات شخصی)، جلسه پنجم: آموزش گام‌های لازم برای تغییر رفتار، جلسه ششم: آموزش مراحل انجام رفتارهای جرأت‌مندانه، جلسه هفتم: آموزش فن‌های خاص رفتار جرأت‌مندانه و جلسه هشتم: جمع‌بندی و توصیه‌های لازم در خصوص انجام رفتارهای جرأت‌مندانه و مهارت‌های برقراری ارتباط و از کمال همکاری آن‌ها تشکر گردید. با استفاده از روش کار آزمایشی بالینی طرح شبه آزمایشی (پیش‌آزمون-پس‌آزمون) به مدت یک ماه که ابتدا پیش‌آزمون اجرا شد و تدریس دو جلسه در هفته صورت گرفت و سپس پس‌آزمون اجرا گردید و ضمن بیان هدف تحقیق و توجیه دانش‌آموزان در این زمینه از دانش‌آموزان تعهد اخلاقی گرفته شد که در مورد آموزش ارائه‌شده صحبتی نکنند و به دانش‌آموزان در مورد این که کدام یک گروه آزمایش و کدام گروه گواه اطلاعاتی داده نشد. داده‌های به دست آمده از اجرای تحقیق با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS و به کمک روش‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار- فراوانی، درصد) جهت بررسی ویژگی‌های توصیفی متغیرها و در بخش آمار استنباطی برای تحلیل فرضیه‌های تحقیق از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

1. Kolmogoror-Smirnor

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیرهای مورد بررسی در گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	مداخله	گروه						نرمال بودن	
		آزمایش (n = ۳۰)			کنترل (n = ۳۰)			توزیع نمرات	
		میانگین	انحراف معیار	دستگاه	میانگین	انحراف معیار	دستگاه	اسمیت-نورمن D	P
ارزیابی منفی	پیش‌آزمون	۹/۶۰	۵/۰۸	۰	۱۰/۰۰	۵/۲۵۲	۴	۰/۹۳۴	۰/۳۴۸
	پس‌آزمون	۱۳/۵۳	۵/۲۸	۴	۱۰/۷۳	۴/۴۳۳	۵	۱/۲۷۱	۰/۰۷۹
آشفته‌گی	پیش‌آزمون	۱۵/۶۷	۴/۸۲	۲	۱۶/۹۳	۳/۹۷۴	۹	۱/۱۶۱	۰/۱۳۵
	پس‌آزمون	۱۹/۲۷	۵/۱۱	۸	۱۵/۱۷	۴/۰۹۴	۶	۰/۶۸۶	۰/۷۳۵
اضطراب اجتماعی	پیش‌آزمون	۲۵/۲۷	۹/۰۹	۵	۲۶/۹۳	۷/۱۹۲	۱۷	۰/۸۵۶	۰/۴۵۶
	پس‌آزمون	۳۲/۸۷	۸/۹۸	۱۵	۲۵/۹۰	۷/۲۲۷	۱۵	۰/۷۰۱	۰/۷۱۰
عزت‌نفس	پیش‌آزمون	۳۳/۰۳	۶/۷۱	۱۷	۳۰/۲۰	۴/۷۳۷	۲۱	۰/۵۶۲	۰/۹۱۰
	پس‌آزمون	۳۷/۴۳	۷/۲۰	۲۵	۲۸/۱۳	۵/۳۵۵	۲۰	۰/۶۹۴	۰/۷۲۱
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	۶۴/۰۷	۱۰/۱۷	۳۸	۶۴/۷۰	۱۰/۶۵۲	۳۸	۱/۱۷۶	۰/۱۲۶
	پس‌آزمون	۶۸/۲۳	۱۱/۰۶	۳۸	۶۳/۰۰	۱۱/۱۹۷	۳۰	۰/۷۷۹	۰/۵۷۹

جدول ۲. نتایج فرض همگنی رگرسیون‌ها برای مؤلفه‌های اضطراب (n = ۶۰)

منبع تغییر	SS	Df	MS	F	P
گروه پیش‌آزمون ارزیابی منفی	۴/۰۳۱	۱	۴/۰۳۱	۰/۵۲۱	۰/۴۷۳
فرض همگنی	۰/۲۱۶	۱	۰/۲۱۶	۰/۰۲۸	۰/۸۶۷
رگرسیون‌ها	۴۱۷/۴۱۰	۵۴	۷/۷۳۰		
خطای ارزیابی	۴۱۰/۵۷۳	۵۴	۷/۶۰۳		
خطای آشفته‌گی					

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی

منبع تغییر	متغیر وابسته	SS	Df	MS	F	P	مجذوراتاً
اثر پیش‌آزمون	ارزیابی منفی پس‌آزمون	۶۳۴/۹۰۶	۱	۶۳۴/۹۰۶	۸۴/۲۷۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۰۱
	آشفته‌گی پس‌آزمون	۵۴۴/۰۴۸	۱	۵۴۴/۰۴۸	۷۲/۹۲۴	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۶
اثر گروه	ارزیابی منفی پس‌آزمون	۱۵۶/۸۴۸	۱	۱۵۶/۸۴۸	۲۰/۸۲۰	۰/۰۰۰۱	۰/۲۷۱
	آشفته‌گی پس‌آزمون	۳۸۷/۶۲۸	۱	۳۸۷/۶۲۸	۵۱/۹۵۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸۱
خطا	ارزیابی منفی پس‌آزمون	۴۲۱/۸۷۴	۵۶	۷/۵۳۳			
	آشفته‌گی پس‌آزمون	۴۱۷/۷۸۵	۵۶	۷/۴۶۰			
کل	ارزیابی منفی پس‌آزمون	۱۰۳۳/۰۰۰	۶۰				
	آشفته‌گی پس‌آزمون	۱۹۲۸/۱۰۰۰	۶۰				

با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس ارائه شده در جدول ۳ می‌توان گفت که اثرات پیش‌آزمون در ارزیابی منفی و در آشفته‌گی اجتماعی معنادار می‌باشد؛ یعنی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر ارزیابی منفی و آشفته‌گی اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد. اثر گروه نیز هم در ارزیابی منفی و هم در

پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر عزت‌نفس رابطه معناداری وجود دارد. نتیجه این که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش عزت‌نفس در دانش‌آموزان شده است.

جدول ۶ نتایج فرض همگنی رگرسیون‌ها برای خودکارآمدی را نشان می‌دهد. سطح معناداری اثر گروه پیش‌آزمون برابر $0/901$ و سطح معناداری آزمون لون برابر $0/570$ است؛ بنابراین با توجه به این که این مقادیر بزرگ‌تر از $0/05$ است نتیجه می‌گیریم که فرض همگنی رگرسیون‌ها و برابری واریانس متغیر خودکارآمدی تأیید می‌شود.

در جدول ۷ مشاهده می‌شود نتایج تحلیل کوواریانس خودکارآمدی حاکی از آن است که اثر عامل آزمایش (مهارت جرأت‌ورزی)، معنادار می‌باشد؛ یعنی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر خودکارآمدی رابطه معناداری وجود دارد. پس نتیجه می‌گیریم که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش خودکارآمدی در دانش‌آموزان شده است. مجذوراً برای اثر پیش‌آزمون برابر $0/843$ و برای اثر گروه $0/312$ به دست آمده است.

آشفتگی اجتماعی معنادار است؛ یعنی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان نمرات پس‌آزمون ارزیابی منفی و آشفتگی اجتماعی در گروه کنترل و گروه آزمایش تفاوت معناداری دارد؛ بنابراین نتیجه می‌گیریم که آموزش جرأت‌ورزی باعث کاهش ارزیابی منفی و آشفتگی اجتماعی در دانش‌آموزان شده است.

در جدول ۴ فرض همگنی رگرسیون‌ها و آزمون برابری واریانس متغیر عزت‌نفس با استفاده از آزمون لون بررسی شده است. با توجه به اینکه مقدار P بزرگ‌تر از $0/05$ است بنابراین فرض همگنی رگرسیون‌ها تأیید می‌شود. اما در مورد برابری واریانس با توجه به کوچک‌تر بودن سطح معناداری از $0/050$ نتیجه می‌گیریم که واریانس متغیرها همگن نمی‌باشد. ولی چون تعداد دو گروه برابر هستند و تحلیل کوواریانس در برابر عدم همگنی واریانس‌ها مقاوم است، عدم همگنی واریانس‌ها خللی در نتایج ایجاد نمی‌کند.

در جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس عزت‌نفس حاکی از آن است که اثر عامل آزمایش (مهارت جرأت‌ورزی)، معنادار می‌باشد؛ یعنی بین نمرات

جدول ۴. نتایج فرض همگنی رگرسیون‌ها برای عزت‌نفس

منبع تغییر	SS	Df	MS	F	P
فرض همگنی رگرسیون‌ها	۶/۷۱۷	۱	۶/۷۱۷	۰/۴۱۴	۰/۵۲۳
خطا	۹۰۹/۱۴۰	۵۶	۱۶/۲۳۵		

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس عزت‌نفس

منبع تغییر	SS	Df	MS	F	P	مجذوراً
اثر پیش‌آزمون	۱۴۲۰/۹۷۶	۱	۱۴۲۰/۹۷۶	۸۸/۴۳۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۰۸
اثر گروه	۶۷۰/۳۵۱	۱	۶۷۰/۳۵۱	۴۱/۷۲۰	۰/۰۰۰۱	۰/۴۲۳
خطا	۹۱۵/۸۵۷	۵۷	۱۶/۰۶۸			
کل	۶۸۱۱۹/۰۰۰	۶۰				

جدول ۶. نتایج فرض همگنی رگرسیون‌ها برای خودکارآمدی

منبع تغییر	SS	Df	MS	F	P
فرض همگنی رگرسیون‌ها	۰/۳۱۶	۱	۰/۳۱۶	۰/۰۱۶	۰/۹۰۱
خطا	۱۱۳۱/۹۱۴	۵۶	۲۰/۲۱۳		

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس خودکارآمدی

منبع تغییر	SS	Df	MS	F	P	مجذوراتاً
اثر پیش‌آزمون	۶۰۵۷/۱۳۷	۱	۶۰۵۷/۱۳۷	۳۰۴/۹۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۸۴۳
اثر گروه	۵۱۳/۶۷۶	۱	۵۱۳/۶۷۶	۲۵/۸۶۰	۰/۰۰۰۱	۰/۳۱۲
خطا	۱۱۳۲/۲۳۰	۵۷	۱۹/۸۶۴			
کل	۲۶۵۹۳۳/۰۰۰	۶۰				

بحث و نتیجه‌گیری

همخوانی دارد. در کل می‌توان گفت که آموزش جرأت‌ورزی باعث کاهش اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان می‌شود. این نتیجه با یافته‌های ووهر و کافمن (۱۹۸۷)؛ لنت و همکاران (۲۰۰۰)؛ پترسون و همکاران (۲۰۰۲)؛ نوتا^{۱۰} و سروسی^{۱۱} (۲۰۰۳)؛ لین^{۱۲} و پلویهارت^{۱۳} (۲۰۰۴)؛ ارلیجز^{۱۴} (۲۰۰۵)؛ نیسی و شه‌نی‌یلاقی (۱۳۸۰)؛ مهرابی‌زاده هنرمند، تقوی و عطاری (۱۳۸۸)؛ و کیخای‌فرزانه (۱۳۹۰) همخوانی دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که افراد دچار اضطراب اجتماعی فاقد توانایی ابراز وجود هستند. این افراد به دلیل آشفتگی اجتماعی و نگرانی از ارزیابی منفی دیگران دچار کمرویی و خجالت می‌شوند و گوشه‌گیری و عزلت را برمی‌گزینند. همچنین در بررسی که نشان داد افرادی که از ابراز وجود کمتری برخوردارند، در تعاملات خود با افراد، اضطراب بیشتری نشان می‌دهند (تماک^{۱۵} و همکاران، ۱۹۹۹).

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش جرأت‌آموزی باعث کاهش ارزیابی منفی در گروه آزمایشی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های لنت^۱، براون^۲ و هاکیث^۳ (۲۰۰۰)؛ و پترسون^۴، گرین^۵، باسون^۶، رز^۷ (۲۰۰۲)؛ نیسی و شه‌نی‌یلاقی (۱۳۸۰) همسو می‌باشد. نتایج تحقیق همچنین نشان داد که آموزش جرأت‌ورزی بر کاهش آشفتگی اجتماعی نیز معنادار است. این یافته با یافته‌های ترکمن ملایری (۱۳۸۲)؛ یعقوبی (۱۳۷۷)؛ ووهر^۸ و کافمن^۹ (۱۹۸۷)

10. Nota
11. Soresi
12. Lin
13. Ployhart
14. Eurelign
15. Tomaka

1. Lent
2. Brovn
3. Hackett
4. Paterson
5. Green
6. Basson
7. Ross
8. Wehr
9. Kaufman

دانش‌آموزانی که از جرأت‌ورزی پایینی برخوردارند به سادگی نمی‌توانند از حقوق خود دفاع کنند و همیشه در بیان عقاید خود در جامعه با اضطراب مواجه می‌شوند و این عامل باعث افت عملکرد در زمینه تحصیلی و اجتماعی شده و روز به روز بر اضطراب اجتماعی آنان افزوده می‌شود (پترسون و همکاران، ۲۰۰۲). البته علاوه بر این یافته‌های پژوهشی مختلف نشان می‌دهد آموزش ابراز وجود می‌تواند بر مشکلاتی که دارای جنبه‌های شناختی و رفتاری همانند اضطراب، افسردگی، هراس‌های اجتماعی و افزایش تعاملات اجتماعی هستند، اثرگذار باشد (ارلیجز، ۲۰۰۵).

همچنین بخش دیگری از نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش جرأت‌ورزی موجب افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان می‌شود. این یافته با نتایج تحقیقات اعلایی، بابائی زاد خامن، احمدی تالاب (۲۰۱۱)؛ ولپی^۱ (۱۹۹۵)؛ تمپل^۲ و رابسون^۳ (۱۹۹۱)؛ فودر^۴، ویک^۵ و هارتسن^۶ (۲۰۰۵)؛ شعاع کاظمی و مومنی جاوید (۱۳۹۰) مبنی بر تأثیر آموزش ابراز وجود در افزایش عزت‌نفس افراد همسو و هم‌خوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مفهوم احترام به نفس به انعکاس چگونگی ارزیابی تصور شخص از خویش می‌پردازد. اگر فرد نسبت به آنچه هست، احساس خوبی نداشته باشد و اطلاعات دریافتی را به گونه‌ای تعبیر کند که خودانگاری منفی را در او تقویت کنند؛ وی زندگی منفی و تهاجمی خواهد داشت و بجای این که به خود اجازه‌ی چشیدن

طعم شیرین خوشی‌ها و لذات زندگی را بدهد، به دفاع از عدم لیاقت، گناه و اشتباهات خویش می‌پردازد. می‌توان به این نتیجه رسید افرادی که جرأت‌ورزی پایینی دارند از عزت‌نفس پایین رنج می‌برند، این افراد ممکن است به جای رفتار منفعلانه، اقدام به پرخاشگری و رفتارهای آزارگرایانه کنند. ابراز وجود با خودپنداری و عزت‌نفس ارتباط بسیار باهم دارند و ویژگی‌های اعتمادبه‌نفس بالا با ویژگی‌های ابراز وجود تا حدی همپوشی دارد؛ ازجمله دفاع از حقوق شخصی خویش، حل مشکلات اجتماعی، تحمل فشارها، تشخیص درست و انتخاب درست و پذیرش و حمایت دیگران و دوری از طرد اجتماعی (فودر و همکاران، ۲۰۰۶). بدیهی است یادگیری مهارت‌های جرأت‌مندی باعث افزایش میزان عزت‌نفس در دانش‌آموزان می‌شود. تحقیقات زیادی مطالب فوق (رابطه بین عزت‌نفس و جرأت‌مندی) را تأیید می‌کنند.

در مورد تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر افزایش میزان خودکارآمدی دانش‌آموزان، نتایج نشان داد که تأثیر عامل آزمایش معنادار می‌باشد. این یافته با نتایج تحقیقات فودر و همکاران (۲۰۰۶)؛ اکبری، محمدی و صادقی (۲۰۱۲)؛ پرتو (۲۰۱۱)؛ وثوقی، پور شریفی و محمود علیلو (۲۰۱۱) همخوانی دارد. خودکارآمدی درواقع اشاره به این مطلب دارد که فرد تا چه حد توانمندی‌های خود را قبول دارد و به خودباوری رسیده است؛ بنابراین هرچه قدر فرد در ابراز عقاید و نظرات خود در جامعه با مشکل روبه‌رو شود و نتواند از حق خود به‌صورت منطقی و با رعایت حقوق دیگران دفاع کند و به‌طورکلی در مهارت ابراز وجود ناتوان باشد به همان میزان در تعاملات اجتماعی با مشکل روبه‌رو خواهد شد و در نتیجه احساس

-
1. Wolpe
 2. Tample
 3. Robson
 4. Foder
 5. Wick
 6. Hartsen

قاطعانه را آموزش داد. پیام روشن پژوهش حاضر این است که از طریق آموزش می‌توان با اضطراب اجتماعی مقابله کرد و به پرورش ابراز وجود و تقویت عزت‌نفس دانش‌آموزان همت گماشت. توفیق در عملکرد اجتماعی و تحصیلی مستلزم برخورداری از اعتمادبه‌نفس، ابراز وجود و مهارت‌های اجتماعی است. این ویژگی‌ها به کودکان و نوجوانان فرصت می‌دهد تا در عرصه‌های گوناگون زندگی فعال و کوشا باشند. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده و تأیید فرضیه‌های تحقیق پیشنهاد می‌شود برای دانش‌آموزان و اولیای آنان کلاس‌های آموزشی مهارت‌های جرأت‌مندی، غلبه بر اضطراب اجتماعی، افزایش خودکارآمدی و عزت‌نفس برگزار گردد. همچنین برای حل مشکل عدم ابراز وجود و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان جلسات فردی توسط مشاوران مجرب و به‌صورت رایگان در مدارس اجرا گردد. علاوه بر این از عوامل اجرایی مدارس پیشنهاد می‌شود دانش‌آموزان را در اداره مدرسه و فعالیت‌های گروهی شرکت دهند تا با استفاده از این روش میزان مهارت‌های زندگی و اجتماعی آنان ارتقاء یابد. با توجه به این که پژوهش حاضر بر روی دانش‌آموزان مقطع اول متوسطه دختر در شهرستان تبریز ناحیه ۴ آموزش و پرورش صورت پذیرفته در تعمیم نتایج آن به سایر مقاطع و دانش‌آموزان پسر و سایر نواحی باید احتیاط نمود. در پژوهش حاضر که تأثیر آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر روی متغیرهای اضطراب، عزت‌نفس، خودکارآمدی صورت گرفت و همان‌طور که در بخش‌های قبلی عنوان گردید در مطالعه حاضر آموزش مهارت جرأت‌ورزی موجب کاهش اضطراب اجتماعی، افزایش عزت‌نفس و خودکارآمدی دانش‌آموزان گروه آزمایش شد. با توجه به این نتایج و اهمیت آموزش رفتار جرأت‌مندانه در نوجوانان،

ناتوانی و عجز خواهد کرد و همین امر باعث کاهش خودکارآمدی فرد می‌شود بنابراین افزایش مهارت جرأت‌مندی موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی شده و نهایتاً باعث رشد خودکارآمدی فرد می‌شود (اکبری و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین خودکارآمدی منفی در نوجوانان موجب ایجاد اختلال اضطراب در آن‌ها می‌شود و در صورت ادامه این دیدگاه (عدم خودباوری خویش) نوجوان تبدیل به یک فرد گوشه‌گیر و منزوی شده و موجبات شکست اجتماعی خویش را رقم می‌زند؛ همچنین برعکس این قضیه نیز حاکم است یعنی اضطراب اجتماعی میزان کارآمدی فرد را کاهش می‌دهد و هر اندازه میزان اضطراب فرد بیشتر باشد به همان میزان کارآمدی فرد نیز نزد خود زیر سؤال می‌رود (گالا و وود، ۲۰۱۲). همان‌طوری که تحقیقات نشان داده آموزش ابراز وجود موجب کاهش اضطراب اجتماعی فرد می‌شود (شارک^۱، جیلاید^۲ و سیندوری^۳ ۲۰۰۹؛ پترسون و همکاران ۲۰۰۲). آموزش ابراز وجود موجب افزایش خودکارآمدی شخص می‌شود. مهارت قاطعیت در دوران نوجوانی به نوجوانان احساس خودکارآمدی داده که می‌تواند در روابط متقابل و با دیگران و ایجاد اعتماد و عزت‌نفس تأثیر مثبت داشته باشد. همچنین یادگیری مهارت جرأت‌ورزی چندین مزیت دارد. جرأت‌ورزی به انسان احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس انسان را تقویت می‌کند (پرتو، ۲۰۱۱).

درنهایت می‌توان گفت که عدم قاطعیت و عدم ابراز وجود یادگرفتنی است، لذا می‌توان آن را به روش یادگیری از بین برد و رفتار جسورانه و صریح و

1. Sharke
2. Jeilayd
3. Sindory

توجه به این مهارت‌ها ضروری به نظر می‌رسد و از طریق آن می‌توان به ارتقای سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان کم‌کمک کرد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله مسئولان محترم آموزش و پرورش ناحیه ۴ شهر تبریز به جهت در اختیار گذاشتن آمار مورد نیاز

و مدیران مدارس برای نمونه‌گیری و همچنین از دانش‌آموزان مناطق مختلف تبریز برای شرکت در این پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌های مربوطه قدردانی و سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- بهرامی، فاطمه. (۱۳۷۵). مقایسه روش‌های جرأت‌آموزی به دانش‌آموزان کم‌جرات دختر دبیرستانی با شیوه‌های مشاوره فردی و مشاوره گروهی در شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- ترکمن ملایری، مهدی. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر مشاوره گروهی جرأت‌ورزی بر کاهش پرخاشگری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر شهرستان شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان.
- حجازی، صغری، و بهادرخان، جواد. (۱۳۸۳). مهارت‌های ابراز وجود. مجله راز بهزیستن، (۳۰)، ۴۷-۴۵.
- حسینیان، سیمین، پور شهریاری، مه سیمیا، و نصرالله کلانتری، فاطمه. (۱۳۸۶). رابطه بین شیوه‌های فرزندپروری مادران و عزت‌نفس دانش‌آموزان دختر ناشنوا و شنوا. مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی. ۴(۲۶)، ۳۸۴-۳۶۷.
- سرخوشی، اسعداله. (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی. همدان: کرشمه.
- شعاع کاظمی، مهرانگیز، و مومنی جاوید، مهرانه. (۱۳۹۰). بررسی مقایسه‌ای و رابطه جرأت‌مندانه، عزت‌نفس و جهت‌گیری مذهبی دانشجویان ورزشکاران و غیر ورزشکاران. پژوهشنامه تعلیم و تربیت اسلامی، ۱۹ (۱۲)، ۱۹۰-۱۶۹.
- فولادی، عزت‌اله. (۱۳۸۳). مشاوره و همتایان، چشم‌اندازها، مفاهیم بهداشت روان و مهارت‌ها. تهران: طلوع دانش.
- فیلد، اندی. (۱۳۸۳). روان‌شناسی بالینی (ترجمه سیاوش جمال‌فر). تهران: روان. تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی: ۲۰۰۳.
- کرامتی، هادی، شهرآرای، مهرناز. (۱۳۸۳). بررسی نقش خودکارآمدی ادراک شده در عملکرد ریاضی. مجله علوم انسانی، نوآوری‌های آموزشی، ۳ (۱۰)، ۱۱۵-۱۰۳.
- کیخای فرزانه، محمد مجتبی. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش گروهی ابراز وجود بر اضطراب اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد تنکابن، ۲ (۱)، ۱۱۶-۱۰۳.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز، تقوی، سیده فرخنده، و عطاری، یوسفعلی. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. مجله علوم رفتاری، (۳)، ۶۴-۵۹.
- ناصری، حسین. (۱۳۸۴). راهنمای برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. کتاب راهنمای مدرس، تهران: معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
- نissi، عبدالکاسم، و شهنی بیلاق، منیجه. (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود، عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. گزارش تحقیق، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

هرمزی نژاد، معصومه، شهنی ییلاق، منیجه، و نجاریان، بهمن. (۱۳۷۹). رابطه ساده و چندگانه متغیرهای عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اهواز*، ۳(۳)، ۵۰-۲۹.

یعقوبی، حمید. (۱۳۷۷). تأثیر جرأت‌آموزی به روش گروهی «ایفای نقش» بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان تفرش. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی.

- Akbari, Bahman; Mohamadi, Jamshid; Sadeghi, Soraya. (2012). Effect of Assertiveness Training Methods on Self-Esteem and General Self-Efficacy Female Students of Islamic Azad University, Anzali Branch. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 2 (3). 2265-2269.
- Alayi, Zahra., Babaei Zad Khamen, Ali., Ahmadi Gatab, Teymor (2011). Parenting style and Self-Assertiveness: Effects of a Training Program on Self-Assertiveness of Iranian High School Girls, *Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (30), 1945-1950.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, (84), 191-215.
- Bernstien, M.R., Bllack, A.S., & Hersen, M. (1977). Social for unassertive children: a multiple base-line Analysis *Journal of Applied Behavior Analysis*, 10, 183-1195
- Bogels, S. M., Rijsemus, W., & De Jong, P. J. (2002). Self-focused attention and social anxiety: The effects of experimentally heightened self-awareness on fear, blushing, cognitions, and social skills. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (40), 461-472.
- Bouvard, M., Guerin, J., Rion, A. C., Bouchard, C., Ducottet, E., Sechaud, M., Mollard, E., Grillet, P., & Cottraux, J. (1999). Psychometric study of the social self-esteem inventory of Lawson et al. *European Review of Applied Psychology*, 49, 165-172.
- Cicily, M. Begley, M.G. (2004). Irish students changing levels of assertiveness. *Education today*, 24, 501-510.
- Clark, D.M., & Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. In: R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, & F.R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19:91-97.
- Deluty, R.H. (1981). Assertiveness in children: some research considerations, *Journal of clinical child psychotherapy* 10, 70-86.
- Eureligns- Bontekoe, E.H.M. (2005). *Homesickness, Personality and personality disorder: An overview and therapeutic considerations*. In: M.L. van Tilburg & Ad.J.J.M. Vingerhoets (Ed). *Psychological aspects of geographical moves: Homesickness and acculturation stress*, Amsterdam University Press.
- Fodor, E. M., Wick, D. P., & Hartsen, K. M. (2006). The power motive and affective response to assertiveness. *Journal of Research in Personality*, 40, 598-610.
- Galla, Brian M., Wood, Jeffrey J. (2012). Emotional self-efficacy moderates anxiety-related impairments in math performance in elementary school-age youth. *Journal of Personality and Individual Differences*, 52 (2), 118-122.
- Gambrill, E & Richey, C. (1975) An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy*, 6, 550-561.
- Hurrelmann, K & Losel, F., (1990). *Health hazards in adolescence*, De Gruyter, Berlin.
- Khosravi M., Bigdely I. (2008). The relationship between personality factors and test anxiety among university students. *J Behav Sci.*; 1(2): 13-24. Persian
- Lange, A. & Jakubowski, P. (1976). *Responsible assertive behavior*. Research Press, Champaign, Illinois.
- Lent, R W. Brown, S T. Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(6), 36- 49.
- Lin B.C., Ployhart R.E. (2004). Transformational leadership: Relations to the Five-Factor Model and Team Performances in typical and maximum contexts. *Journal of Applied Psychology*; (89): 610-621.
- Nota, L. Soresi, S. (2003). An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian University. *Career Development Quarterly*, 51(4), 47- 63.
- Otler SB. (1991). *Assertive training*. New York: Research Press.
- Parto, Moslem., (2011). Problem solving, self-efficacy, and mental health in adolescents: Assessing the mediating role of assertiveness. *Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 644- 648.

- Paterson, M. Green, Y M. Basson, CY. Ross, F. (2002). Probability of assertive behaviour, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African registered dietitians. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 15(1), 9-17.
- Perczel, D., & Tringer, L. (1998). Introducing assertiveness training in Hungary. *Scandinavian journal of Behavior Therapy*, 27(3), 124-129.
- Peyman N, Heidarnia A.R, Ghofranipour F, (2007). The relationship between perceived self-efficacy and contraceptive behaviors among Iranian women referring to health centers in Mashad in order to decrease unwanted pregnancies. *Journal of Reproduction & Infertility*. 8(1): 78-90.
- Shapira, B., Zislin, J., Gelfin, Y. et al. (1999). Social adjustment and self-esteem in remitted patients with unipolar and bipolar affective disorder: a case-control study. *Journal of Comprehensive Psychiatry*, 40:24-30.
- Sharke, S, Jeilayd, M & Sindory (2009). Survey assertiveness and Social anxiety among student university soul. *Journal of psychiatry*, 31, 433-439.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercadante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Temple, S, Robson, P. (1991). The effect of assertiveness on self-esteem British. *Journal of Occupational Therapy*, 54(9), 329-332.
- Tomaka J, Palacios R, Schneider KT, Colotla M, Concha JB, Herrald MM. (1999). Assertiveness predicts threat and challenge reactions to potential stress among women. *Journal of Pers Soc Psychol*. 76(6): 1008-21.
- Vosoughi Ilkhchi, Sanaz, Poursharifi, Hamid, Mahmood Alilo, Majid (2011). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Self-Efficacy and Assertiveness Among Anxious Female Students of High Schools. *Journal of Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2586- 2591.
- Watson D & Friend R. (1996). *Measurement of social evaluative anxiety*; p. 448- 57.
- Wehr, Sara H. Kaufman, Melvin E. (1987). *The effects of assertive training on performance in highly anxious adolescents*, 22(85), 195-205.
- Wolpe, L. (1995). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press, Stanford, California.
- Young, S.L., & Ensing, D.S. (1999). Exploring recovery from the of people with psychiatric disabilities. *Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 22:219-231.