

جرأت‌آموزی

دکتر مسعود برومند نسب
 استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی دزفول

رتال جامع علوم انسانی

مقدمه

آنچه خانواده‌ها و اولیاء، مدارس و احاد جامعه از روان‌شناسان و روان‌شناسی انتظار دارند مجموعه‌ای از توصیه‌ها و دادن اطلاعات محض نیست و بیشتر انتظار آن‌ها آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های لازم و ضروری برای تسلط بر یک رفتار است. تفاوت منش‌پروری و مهارت‌آموزی در این است که منش‌پروری همراه با نصیحت، دادن اطلاعات صرف و کنترل است. معمولاً واکنشی که به منش‌پروری از طرف مخاطب نشان داده می‌شود پرخاشگری و عدم ارتباط لازم با گوینده است. در حالی که اگر از روش‌های علمی برای تغییر رفتار و یا نگرش استفاده شود از پند و نصیحت به مقدار کمتر استفاده خواهد شد و به تدریج فرد مسئولیت تغییر را شخصاً به عهده می‌گیرد.

چکیده

جرأت‌آموزی در سال‌های اخیر به طور ویژه‌ای مورد توجه روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسان تربیتی، متخصصین تغییر رفتار و مشاوران قرار گرفته است. در این مقاله کوشش شده است ضمن ارائه شناختی مجمل از جرأت‌آموزی، حدود و ثغور آن با مفاهیمی نظیر پرخاشگری و تعدی به حقوق دیگران مشخص شود. همچنین مراحل شکل‌گیری رفتار قاطع، به اختصار توضیح داده شود. در ضمن به ارتباط رفتار قاطعانه با سازه‌های رفتاری و روانی دیگر اشاره شده است.

کلیدواژگان: جرأت‌آموزی، رفتار قاطعانه

روان‌شناسی بالینی و تربیتی قرار گرفته است. این توجه به دلیل اهمیت مهارت قاطعیت در موقعیت‌های اجتماعی به ویژه در تعامل‌های بین فردی می‌باشد. همچنین گستردگی رفتارهای غیرقاطعانه در افرادی که تحت تأثیر موقعیت‌های پرخطر هستند (همانند گروه‌های دوستانی که مواد مخدر و یا رفتارهای جنسی پرخطر را پیشنهاد می‌کنند) مطرح است. هر چند نبود قاطعیت ممکن است در جمعیت‌های بالینی نیز مشاهده شود به طوری که در موقعیت‌های بالینی مراجعینی مشاهده می‌شوند که به علت نداشتن مهارت‌های مهم بین فردی و اجتماعی نمی‌توانند خود را ابراز کنند.

چنین افرادی به دلیل ناتوانی در ابراز خود، نمی‌توانند احساسات عاطفی خویش را بیان کنند، جرأت رد کردن درخواست‌های نامعقول و توان دفاع از حقوق خود را ندارند، همچنین معمولاً مورد سوءاستفاده‌ی افراد سلطه‌گر قرار می‌گیرند. چنین افرادی به علت ناتوانی در بروز احساسات خود دچار احساس گناه و اضطراب اجتماعی می‌شوند که موجب می‌شود گاهی با پرخاشگری نامناسب نسبت به دیگران پاسخ بدهند. بر این اساس آموزش قاطعیت^۲ (ATI) در مراکز آموزشی و بالینی اهمیت خود را نشان می‌دهد.

سلامت رفتاری

برای رسیدن به سلامت رفتاری باید رفتارهای سالم و مورد نظر در فرد ایجاد شود، برای این منظور رعایت مراحل زیر ضروری است.

۱- دادن اطلاعات در مورد مسئله‌ی مورد نظر. مثلاً اعتیاد، مهارت مطالعه، روابط جنسی، ایدز، مهارت‌های اجتماعی و... البته باید دقت شود که از هرگونه سیاه‌نمایی و اغراق درباره‌ی مشکلات پرهیز شود چون احساس بی‌اعتمادی در شنونده شکل می‌گیرد و تصور می‌کند که از طرف گوینده کنترل می‌شود.

۲- تغییر نگرش. باید تلاش شود با استفاده از تکنیک‌های خاص علاوه بر جنبه‌های شناختی فرد، به مرزهای عاطفی فرد نیز نفوذ کرد تا نگرش وی به سمت مورد نظر سوق داده شود. وجود نگرش نسبت به کاری از وجود اطلاعات صرف، بیشتر بروز رفتار را پیش‌بینی می‌کند.

۳- ایجاد مهارت یا توانایی. ممکن است فرد درباره‌ی کاری اطلاعات و علاقه‌ی لازم را داشته باشد، هرچند وجود این دو مؤلفه لازم است اما کافی نیست، بلکه ضرورت دارد فرد، علاوه بر این‌ها مهارت آن کار را هم بدست آورد، مثلاً مهارت «نه گفتن»، «مهارت قاطعیت» و...
۴- خودبستگی. برای ایجاد رفتار سالم و سلامت رفتاری، علاوه بر دانش، نگرش و مهارت به خودبستگی نیز ضروری است. به این صورت که یاور کند می‌تواند کار موردنظر را انجام دهد.

جرأت‌آموزی^۱

در سال‌های اخیر، مهارت قاطعیت یا جرأت‌آموزی یا ابراز وجود، به میزان گسترده‌ای مورد توجه متخصصین علوم رفتاری به ویژه

ولپی^۳ (۸۵۹۱) برای اولین بار اصطلاح «جرأت‌آموزی» را بکار برد. به نظر وی آموزش رفتارهای قاطع و جرأت‌ورزانه به بیماران، برای غلبه بر اضطراب‌های اجتماعی، ضروری است. رفتار قاطعانه، ایستادگی به نظرات شخصی و بیان افکار، احساسات و باورها به صورت مستقیم، صادقانه و متناسب به گونه‌ای که به حقوق دیگران نیز احترام گذاشته شود. رفتارهایی است که به وسیله‌ی آن، فرد بتواند صادقانه و بدون ناراحتی علائق و احساسات خود را بیان کند، بر نظرات خود ایستادگی نماید، و بدون تجاوز به حقوق دیگران، حقوق شخصی خود را بدست آورد. تعادل بین حقوق خود و دیگران از ویژگی‌های بارز رفتار قاطعانه است. ریس و گراهام^۴ (۱۹۹۱) به نقل از هرمزی‌نژاد و همکاران، (۱۳۷۹). جرأت‌آموزی را توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح، مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن می‌دانند.

آموزش قاطعیت یا جرأت‌آموزی

برای آموزش جرأت‌ورزی ابتدا باید بین سه شیوه‌ی اساسی در رفتارهای بین فردی تفکیک قائل شد. رفتار پرخاشگرانه مانند تهدید کردن، زد و خورد و بد زبانی؛ رفتار انفعالی مانند تسلیم شدن، رودربایستی، مطابق میل دیگران رفتار کردن در حالی که به آن رفتار تمایل نداریم؛ و رفتار قاطع شامل بیان احساسات خود و سر حرف خود ایستادن است. اولین مرحله برای آموزش قاطعیت این است که باید در شناخت و باورهای کسانی که در زمینه‌ی جرأت‌ورزی مشکل دارند، تغییراتی ایجاد کرد که مهم‌ترین آن‌ها بازسازی رفتارهای شناختی ناکارآمد است که بر رفتارهای غیرقاطعانه تأثیر می‌گذارند. مثلاً ممکن است فردی فکر کند سؤال کردن درباره‌ی اعمال دیگران بسیار زشت و نامعقول است، یا اگر برای انجام



ولپی (۱۹۵۸) برای اولین بار اصطلاح «جرات‌آموزی» را بکار برد. به نظر وی آموزش رفتارهای قاطع و جرات‌ورزانه به بیماران، برای غلبه بر اضطراب‌های اجتماعی، ضروری است. رفتار قاطعانه، ایستادگی به نظرات شخصی و بیان افکار، احساسات و باورها به صورت مستقیم، صادقانه و متناسب به گونه‌ای که به حقوق دیگران نیز احترام گذاشته شود

لازم است از پند و اندرز و نصیحت صرف به افراد خودداری شود و به مراجعین آموزش داده شود که چگونه احساسات هیجانی اصیل خود را آزادانه بیان کنند و در موقعیت‌های اجتماعی به جای تبعیت محض و یا رفتار پرخاشگرانه، رفتار مناسب و قاطعانه داشته باشند. در این روش علاوه بر دادن اطلاعات لازم و تغییرات شناختی به بازسازی رفتاری اقدام می‌شود. سپس ضروری است که فرد کم جرات به کارهایی که از طرف مشاور یا روان‌شناس پیشنهاد می‌شود مبادرت کند. رفتار مطلوب ابتدا در موقعیت درمانی و سپس در موقعیت طبیعی و واقعی، و در صورت ضرورت، ابتدا همراه درمانگر و بعداً به تنهایی انجام می‌شود.

پی نوشت:

Email: Boroumand-Md@yahoo.com

1. assertive training
2. Wolpe
3. Rees & Graham
4. Bernstein, Black & Hersen
5. Deluty
6. Temple & Robson

منابع

- ۱- زانت، م. زارب (بی تا). ارزیابی و شناخت رفتار درمانی نوجوانان، ترجمه‌ی محمد خدایاری فرد و یاسمین عابدینی (۱۳۸۳)، تهران، انتشارات رشد.
- ۲- هرمزی‌نژاد، معصومه، شهنی نیلاقی، منیجه و نجاریان، بهمن (۱۳۷۹). رابطه‌ی ساده و چندگانه‌ی متغیرهای عزت‌نفس، اضطراب اجتماعی و کمال‌گرایی با ابراز وجود دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، دوره سوم، سال هفتم، شماره ۳ و ۴، ص ص ۵۰-۳۹.
- ۳- راهنمای مدرسین مراکز تربیت معلم، آموزش پیشگیری از HIV/AIDS، معاونت تربیت‌بدنی و تدرستی دفتر سلامت و تدرستی.
- 4- Bernstien, M.R, Black, A.S, & Hersen, M. (1977). Social skills for unassertive children: a multiple baseline Analysis Journal of Applied Behavior Analysis, 10, 183-195.
- 5- Deluty, R.H. (1981). Assertiveness in children: some research considerations, Journal of clinical child psychotherapy 10, 70-86.
- 6- Temple, s, & Robson, p. (1991). The effect of as-assertiveness on self-esteem. British Journal of occupational Therapy, 54(9), 329-332.
- 7- Wope, J. (1958). Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford University Press, Stanford, California.

فعالیت‌های نادرست و اشتباه تسلیم دوستانش نشود هرگز دوستی پیدا نخواهد کرد و دوستانش را از دست خواهد داد. در گام دوم از افراد خواسته می‌شود درباره‌ی تغییراتی که قرار است در رفتار غیر قاطعانه‌ی آن‌ها انجام شود مطالبی بنویسند، چیزهایی که بیانشان برای شخص مشکل است، در سومین مرحله باید متن نوشته شده را با زبان بدنی و غیر کلامی مانند تماس چشمی و نیز با زبان کلامی مانند صحبت کردن با صدای واضح و بدون لحن تدافعی مانند من و من کردن و پوزش خواستن بخوانند. در چهارمین مرحله باید افراد دارای مشکل نداشتن قاطعیت، سبک‌های کنار آمدن با افراد مهم را مشخص کرد و به آن‌ها تکنیک‌هایی را در مورد رفتارهای جرات‌ورزانه در مقابل افراد مهم، آموزش داد. مثلاً بدون متحرف شدن از موضوع اصلی به تکرار یک نکته بپردازند یا در پاسخ به انتقادات دیگران، از پاسخ‌های یک کلمه‌ای استفاده کنند و در برخی موارد بدون تسلیم شدن به دیگران، نظر خودشان را اعلام نمایند و در صورت عصبی بودن صبر کنند تا به آرامش برسند یا با استفاده از تکنیک‌های خاص آرامش خود را بدست آورند سپس پاسخ دهند. افراد دارای مشکل باید این تکنیک‌ها را به دفعات تمرین کنند و در مرحله‌ی پنجم با راهنمایی و گاهی همراهی مشاور، آن‌ها را در موقعیت‌های روزانه به کار بگیرند. تحقیقات زیادی نشان می‌دهد به کار بردن دوره‌های آموزش قاطعیت، موجب کاهش اضطراب، کمرویی و خجالت دانش‌آموزان و مراجعین می‌شود (برنشتین، بلاک و هرسن ۵، ۷۷۹۱، دلوتی ۶، ۱۸۹۱). همچنین در برخی از تحقیقات دیگر نشان داده شده که آموزش قاطعیت بر میزان عزت نفس کسانی که در کلاس‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزش قاطعیت شرکت کرده‌اند، تأثیر داشته و منجر به افزایش عزت‌نفس این افراد شده است. (تمپل و رابسون ۷، ۱۹۹۱)

نتیجه‌گیری

همان‌طور که اشاره شد برای رفتار منفعلانه و دفاع از حقوق شخصی



دوره‌ی ۴
شماره‌ی ۱
پاییز ۱۳۸۷