

تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر

Effect of group assertive training on social anxiety, social skills and academic performance of female students

تاریخ پذیرش: ۸۸/۱/۲۰

تاریخ دریافت: ۸۷/۷/۴

Mehrabizade M. H. PhD[✉],
Taghavi S. F. MSc, Attari Y. A. PhD

مهناز مهربابی‌زاده هنرمند[✉]، سیده‌فرخنده تقوی^۱،
یوسف‌علی عطاری^۲

Abstract

Introduction: The present study examined the effects of group assertive training on social anxiety, social skills and academic performance of female freshmen in Bahmaei high school.

Method: The related population includes all freshmen in Bahmaei high school in 2008. The sample includes 60 students selected by random multistage sampling method. They were randomly divided into experiment and control groups. The instruments used in this study were *Watson & Friend's Anxiety Scale* and *Eisler & Miller's Social Skills Rating Scale*. The research design was pretest- posttest with the control group. For analyzing the data MANOVA method was used.

Results: The Results of MANOVA showed that, at least there is a significant difference between two groups in one of the dependent variables. Then, the significant difference between two groups in all three dependent variables was then confirmed by ANOVA method.

Conclusion: Group assertive training increased social skills and school performance and decreased social anxiety of experimental groups in compare with control groups.

Keywords: Assertive Training, Social Skills, Social Anxiety, Academic Performance

چکیده

مقدمه: این پژوهش به منظور بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه شهر بهمنی صورت گرفت.

روش: جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مشغول به تحصیل در سال ۸۷-۱۳۸۶ و نمونه آن متشکل از ۶۰ دانش‌آموز است که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شده و در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده شامل مقیاس اضطراب اجتماعی واتسون و فرزند و مقیاس درجه‌بندی مهارت‌های اجتماعی اسلر و میلر است. طرح پژوهش، از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه است و داده‌های به‌دست آمده با روش تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که بین این دو گروه، حداقل یکی از متغیرهای وابسته مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتایج تحلیل واریانس یک‌طرفه در مانوا نیز نشان داد که بین دو گروه از لحاظ هر سه متغیر وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: آموزش جرأت‌ورزی بر روی اضطراب اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل تأثیر دارد و بین دو گروه از لحاظ این متغیرها تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود. به بیان دیگر، آموزش جرأت‌ورزی باعث کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایشی شده است.

کلیدواژه‌ها: آموزش جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، عملکرد تحصیلی

✉ **Corresponding Author:** College of Education & Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran
Email: m-mehrabizadeh@yahoo.com

✉ دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران
۱ دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، بهبهان، ایران
۲ دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

مقدمه

چرایی رفتار، از دیرباز مورد توجه دانشمندان به‌ویژه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان بوده است. روان‌شناسان تربیتی، بالینی و شخصیتی همواره بر مطالعه انگیزه و چرایی رفتار توجه داشته‌اند. بنابراین توجه و دقت بر وضعیت روانی دانش‌آموزان می‌تواند اجرای برنامه‌های آموزشی را آسانتر و مطلوب‌تر نماید. کودکان و نوجوانان (افراد کمتر از ۱۸ سال) قشر عمده جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. در کشورهای در حال توسعه سهم این قشر از کل جمعیت، تقریباً به پنجاه درصد می‌رسد. در کشور ما نیز اکثریت جمعیت را نوجوانان و جوانان تشکیل می‌دهند. بنابراین برای شناخت صحیح این قشر عظیم و کوشش در راه تأمین شرایط مادی و معنوی لازم برای رشد جسمانی، عاطفی و فکری آنان باید تلاش شود. به‌ویژه این‌که تقریباً تمام مکتب‌های فکری حاکم بر روان‌شناسی و روان‌پزشکی قرن بیستم تجارب و یادگیری‌های دوران کودکی را به‌عنوان مهمترین و تعیین‌کننده‌ترین جزء شخصیت و سلامت روانی افراد مورد تأکید قرار داده‌اند. بنابراین، یکی از وظایف اساسی روان‌شناسی کاربردی نوین در ایران، تشخیص صحیح و به‌موقع و راهنمایی‌های لازم جهت تربیت انسان‌هایی سالم، رشد یافته و مسئول برای جامعه آینده است [۱].

یکی از مشکلات عمده که تأثیر بازدارنده بر کارآمدی و پویایی نوجوانان دارد و از شکل‌گیری سالم هویت و نیز شکوفایی استعدادها و قوای فکری و عاطفی آنان جلوگیری می‌کند، مشکل برقراری ارتباط اجتماعی و نداشتن مهارت‌های لازم اجتماعی است. یکی از این مشکلات نداشتن جرأت در ابراز احساسات، افکار و نظرات شخصی است. افرادی جرأت به‌کرات بیان می‌کنند که نمی‌توانند از حقوق حقه خود دفاع کنند و غالباً مردم سلطه‌گر از آنها سوء استفاده می‌کنند. آنان عزت‌نفس پایینی دارند و در اوضاع و احوال جمعی مضطرب و ناراحت هستند. عدم توانایی در ابراز حقوق شخصی منجر به نفرت خفه‌کننده می‌شود و در نهایت، احساس گناه و پشیمانی به بار می‌آورد و گاهی منجر به خشم‌هایی در سطح غیرمنطقی می‌شود [۲]. در موقع اظهار عقایدشان دچار اضطراب می‌شوند [۳] و نمی‌توانند احساسات واقعی خود را بیان کنند و از عهده خواهش‌های نامعقول بر نمی‌آیند [۴]. درست به همان صورتی که «بی‌جرأتی» یاد گرفته می‌شود، رفتار جرأت‌مندانه نیز می‌تواند یاد گرفته شود و این امر توسط مهارت‌های جدید محقق می‌شود و در واقع، «جرأت» جایگزین بی‌جرأتی می‌شود [۵].

ابراز وجود، رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد تا به نفع خود عمل کند و بدون هرگونه اضطرابی روی پای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه به حقوق دیگران، حق خود را بگیرد [۶]. ریس و گرام [۷] بر این باورند که

ابراز وجود به معنی توانایی ابراز خویشتن به صورت صریح، مستقیم، مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن است. همچنین لانگ و جابکوبوسکی [۸] مهارت ابراز وجود را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه می‌دانند به‌گونه‌ای که حقوق دیگران پایمال نشود. شیوه برقراری ارتباط با دیگران، عامل مهمی در تعامل اجتماعی است. ارتباط ضعیف می‌تواند به روابط ناسالم منجر شده و فشار روانی را افزایش دهد. یکی از عوامل مهم ارتباط بین‌فردی، سالم نگه‌داشتن مهارت ابراز وجود است. افراد با مهارت ابراز وجود ضعیف، برای خود و دیگران مشکلات عدیده‌ای به‌وجود می‌آورند.

آموزش ابراز وجود یک شیوه مداخله ساخت یافته‌ای است و جهت بهبود اثر بخشی روابط اجتماعی، از این روش برای درمان اختلالات اضطرابی و ترس‌های مرضی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان استفاده می‌شود. این رویکرد، صرفاً برای افرادی که مشکلات بالینی دارند به‌کار برده نمی‌شود بلکه در حد بسیار وسیع در دنیای تجارت به‌ویژه در حوزه‌های فروش و مدیریت نیز کاربرد دارد [۹].

پژوهشی بر روی نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ سال، نشان داد که روش جرات‌آموزی به‌عنوان روشی رفتاری و با تکیه بر آموزش مهارت‌ها، جزء اساسی و مؤثر درمان در کاهش اضطراب اجتماعی است [۱۰]. در پژوهشی تجربی بر روی دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان‌های اهواز مشخص شد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش ابراز وجود، عزت نفس و بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود [۱۱]. ترکمن ملابری [۱۲] در پژوهشی تجربی، تأثیر مشاوره گروهی جرات‌ورزی بر کاهش پرخاشگری و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال اول دبیرستان‌های شیراز را گزارش نمود. نتایج این پژوهش حتی یک ماه پس از پایان جلسات درمانی تداوم داشت که نشان از تأثیر این روش درمانی است. دلوتی [۱۳] در مطالعه خود به این نتیجه رسید که دانش‌آموزان تحت آموزش ابراز وجود، پیشرفت تحصیلی بهتری را نشان داده و محبوبیت‌شان نیز بیشتر می‌شود.

رویکنز [۱۴] در مطالعات خود به این نتیجه رسید که یادگیری مهارت‌های اجتماعی و مقابله‌ای و آموزش ابراز وجود در هر دو جنس باعث کاهش فشار روانی و افزایش بهداشت روانی می‌گردد. آزبیس، گرانگر، دبری و داکراکس [۱۵] معتقدند که ابراز وجود، کارکردی فردی است که سبب بهبود سازگاری در تعامل اجتماعی می‌شود. کنش ناموفق ابراز وجود، سبب افزایش اضطراب، افسردگی و اختلالات شخصیتی می‌شود. در تحقیقی، آموزش جرات‌ورزی در ۶ جلسه بر روی ۱۸ نوجوان پسر و ۱۲ نوجوان دختر با میانگین سنی ۱۲/۸۹ سال که براساس مقیاس‌های مربوط به جرات‌ورزی و اضطراب موقعیت، فاقد جرات‌ورزی بودند و

بدون مهارت = (۰)، مهارت کم = (۱)، مهارت نسبی = (۲)، مهارت خوب = (۳)، مهارت زیاد = (۴). پرسش‌نامه توسط دبیر مطالعات اجتماعی که بیشترین ساعات درسی را با دانش‌آموزان داشت، تکمیل شد.

در تحقیق حاضر، برای تعیین پایایی مقیاس مهارت‌های اجتماعی از روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۱ است و بیانگر ضرایب پایایی مطلوب است. همچنین در پژوهش حاضر برای تعیین اعتبار پرسش‌نامه، آنرا با نمره مقیاس اضطراب اجتماعی همبسته نمودیم که مشخص گردید بین مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ($r = -0.71$ در سطح $p < 0.001$).

۲) مقیاس اضطراب اجتماعی: این مقیاس توسط واتسون و فرند [۱۸] به منظور تشخیص و ارزیابی اضطراب اجتماعی ساخته شد. برای تهیه مقیاس فوق، بنا به پیشنهاد جکسون، ۱۴۵ ماده با استفاده از روش تحلیل منطقی از بین خزانه ماده‌ها برگزیده شد، آن‌گاه پس از آزمون تجربی، ۵۸ ماده انتخاب گردید. این پرسش‌نامه ۵۸ ماده‌ای دارای ۲ خرده‌مقیاس است: مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی (۲۸ ماده) و مقیاس ترس از ارزیابی منفی (۳۰ ماده).

در پژوهش واتسون و فرند [۱۸] ضریب پایایی بازآزمایی خرده‌مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی برابر با ۰/۷۹ و ضریب پایایی خرده‌مقیاس ترس از ارزیابی منفی برابر با ۰/۹۴ است. در تحقیق مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران [۱۹] این ضریب با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۹۶ و ۰/۸۶ گزارش شده است. در تحقیق حاضر، برای تعیین پایایی مقیاس اضطراب اجتماعی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل مقیاس و دو خرده‌آزمون، اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی به ترتیب برابر با ۰/۸۱، ۰/۸۶ و ۰/۶۶ هستند.

واتسون و فرند [۱۸] با استفاده از روش اعتبار ملاکی همزمان، اعتبار اجتناب و پریشانی اجتماعی برابر با ۰/۵۴ ($p < 0.05$) و ترس از ارزیابی منفی را برابر با ۰/۶۰ ($p < 0.001$) گزارش کردند. در تحقیقی دیگر، اعتبار این پرسش‌نامه و خرده‌مقیاس‌های آن با استفاده از روش اعتبار ملاکی همزمان به ترتیب برابر با ۰/۸۵، ۰/۷۵ و ۰/۷۵ گزارش شده است که همگی این ضرایب در سطح $p < 0.001$ معنی‌دار هستند [۱۹]. از معدل دروس اصلی که در نیمسال اول و دوم تکرار می‌شوند به عنوان عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان استفاده شد.

مداخله آزمایشی

مداخله آزمایشی در ۸ جلسه به شرح زیر برای گروه آزمایشی به اجرا درآمد. ضمناً در هر هفته یک جلسه به مدت ۶۰ دقیقه برگزار گردید. جلسه اول: تعریف و بیان ضرورت ابراز وجود و فواید آن در زندگی انسان، دادن تکلیف در رابطه با به یادآوردن موقعیت‌هایی که فرد در آن به صورت غیرجرأت‌ورزانه عمل می‌نمود و عکس‌العمل وی در آن موقعیت‌ها.

اضطراب اجتماعی در آنها بالا بود، انجام شد. این دانش‌آموزان در مقایسه با گروه کنترل، بلافاصله و نیز یک ماه پس از درمان، پیشرفت معنی‌داری داشتند [۱۶]. در پژوهشی، وهر، کافمن و لیل‌وین [۱۷] به تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر روی گروهی از نوجوانان مضطرب پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت‌نفس در این گروه افزایش و پرخاشگری و اضطراب آنها کاهش یافته است.

با توجه به مطالب ذکر شده در خصوص اثربخش بودن آموزش جرأت‌ورزی در اقشار مختلف جامعه و ضرورت کسب مهارت‌های اجتماعی و رفتار جرأت‌مندانه در نوجوانان، پژوهش حاضر در پی یافتن پاسخی برای این سؤال است که آیا آموزش جرأت‌ورزی می‌تواند بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه شهر بهمنی تأثیر داشته باشد؟ برای پاسخ به این سؤال دو فرضیه زیر تدوین و مورد آزمون قرار گرفتند:

۱) آیا آموزش جرأت‌ورزی موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر گروه آزمایشی می‌شود؟

۲) آیا آموزش جرأت‌ورزی موجب کاهش مؤلفه‌های اضطراب اجتماعی (اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی) در دانش‌آموزان دختر گروه آزمایشی می‌شود؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه این تحقیق، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در پایه اول دبیرستان بهمنی در سال تحصیلی ۱۳۸۵-۸۶ بود.

نمونه آماری شامل ۶۰ دانش‌آموز (۳۰ دانش‌آموز در گروه آزمایش و ۳۰ دانش‌آموز در گروه گواه) که برای انتخاب آنها از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای استفاده شد. در ابتدا از میان دبیرستان‌های دخترانه، چهار دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب و از میان دانش‌آموزان سال اول این دبیرستان‌ها، تعداد ۶۰ دانش‌آموز به صورت تصادفی ساده انتخاب گردید. دانش‌آموزان یادشده به طور تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری (آزمایش و گواه) قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

۱) مقیاس درجه‌بندی مهارت‌های اجتماعی: با استفاده از مقیاس درجه‌بندی مهارت‌های اجتماعی / ایسلر و میلر (به نقل از رحیمی و همکاران) [۹] وضعیت مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان تعیین شد. این پرسش‌نامه دارای ۲۰ جمله است که بیانگر رفتار اجتماعی و بین‌فردی قابل مشاهده دانش‌آموزان در محیط مدرسه است. برای هر سؤال یک طیف چهارگزینه‌ای که نشان‌دهنده میزان مهارت اجتماعی دانش‌آموز است، وجود دارد:

آزمودنی‌ها، ابتداء میانگین تفاضل پیش‌آزمون- پس‌آزمون آنها محاسبه گردید و سپس از روش آماری تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج به‌دست آمده از آزمون فرضیه ۱ در جداول ۲ و ۳ نشان داده شده است.

جدول ۱) میانگین و انحراف معیار نمره‌های مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی آزمودنی‌های دو گروه در دو مرحله اجرای آزمون

گروه	میانگین				انحراف معیار
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون	پس‌آزمون	
↓ گروه	مهارت اجتماعی				
	۳۶/۷۳	۶۶/۴۰	۱۴/۰۰	۹/۸۸	
	اجتناب و پریشانی				
	۱۵/۴۳	۳/۰۷	۵/۶۹	۱/۱۴	
آزمون	اضطراب اجتماعی				
	ترس از ارزیابی				
	۱۷/۵۳	۱۷/۱۰	۳/۵۱	۳/۸۵	
	منفی				
گواه	عملکرد تحصیلی				
	۱۶/۶۴	۱۷/۷۸	۲/۰۹	۱/۸۰	
	مهارت اجتماعی				
	۳۷/۸۳	۳۸/۹۷	۱۲/۸۲	۱۳/۸۴	
گواه	اجتناب و پریشانی				
	۱۷/۳۳	۱۸/۴۳	۶/۴۸	۶/۷۶	
	اضطراب اجتماعی				
	ترس از ارزیابی				
گواه	منفی				
	۱۶/۴۰	۱۵/۳۳	۴/۸۰	۵/۷۱	
گواه	عملکرد تحصیلی				
	۱۶/۲۶	۱۵/۰۲	۱/۶۸	۲/۱۶	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین دانش‌آموزان گروه آزمایشی و گواه، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین، فرضیه اول این پژوهش تأیید می‌شود. جهت بررسی وجود تفاوت معنی‌دار در هر یک از متغیرهای وابسته در دو گروه، به‌طور جداگانه سه تحلیل واریانس یک‌طرفه در متن مانوا انجام گرفت که نتایج آنها در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۲) نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیری روی نمره‌های مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی آزمودنی‌های دو گروه

نام آزمون	مقدار فرضیه	df	df	F	سطح معنی‌داری
اثر پیلایی	۰/۸۴۱	۳	۵۶	۹۹/۰۴	<۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۱۵۹	۳	۵۶	۹۹/۰۴	<۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۵/۳۱	۳	۵۶	۹۹/۰۴	<۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه‌روی	۵/۳۱	۳	۵۶	۹۹/۰۴	<۰/۰۰۱

جلسه دوم: ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص حقوق بشر و آشناکردن دانش‌آموزان با حقوق خود (به‌عنوان مثال، حق ابراز وجود یا عدم ابراز وجود، حق آزادی انتخاب، حق ابراز عقیده و نظر، حق داشتن اطلاعات و غیره). تکلیفی در رابطه با مواجهه با موقعیت‌های جدید و عکس‌العمل نسبت به آن موقعیت‌ها.

جلسه سوم: ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین (به‌عنوان مثال، بحث در خصوص انواع مختلف رفتار و روش‌های خاص کنارآمدن با تغییر)، تکلیفی جهت تشخیص رفتار جرأت‌ورزانه و غیرجرأت‌ورزانه (پرخاشگرانه و منفعل).

جلسه چهارم: ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص چرا خشمگین می‌شویم؟ آیا خشم مفید است؟ آیا خشم می‌تواند یک هیجان بسیار مخرب باشد؟ برخی علائم خشم پنهانی و اینکه چه وقت خشم خود را ابراز کنیم؟ تکلیفی در خصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت‌های مختلف.

جلسه پنجم: ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص فواید و مضرات خشم، به‌عنوان مثال، تخلیه فشار روانی، رهایی احساسات، دستیابی به اهداف، افزایش صمیمیت (فواید) و ایجاد تعارض، ابقاء خشم، حصول افکار غیرمنطقی و مضرات، کنار آمدن با خشم، رهنمودهایی برای ابراز خشم، تکلیفی در رابطه با کنار آمدن با خشم خود.

جلسه ششم: ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص «بله» و «نه» گفتن به درخواست، چرا بایستی «بله» و «نه» بگوییم؟ علل ناتوانی در «نه» گفتن، علل ناتوانی در «بله» گفتن، دادن تکلیف برای بحث در جلسه بعد.

جلسه هفتم: ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص اینکه چرا باید انتقاد کنیم؟ برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، کنارآمدن با انتقاد، فواید و مضرات انتقاد کردن، دادن تکلیف در خصوص کنارآمدن با انتقاد.

جلسه هشتم: ارایه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، مروری بر مطالب ارایه شده در هفت جلسه قبل، تأکید بر ابراز عقاید و نظرات، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنارآمدن با خشم خود و برخورد با انتقاد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش در جدول ۱ ارایه شده است. همان‌طور که مندرجات جدول ۱ نشان می‌دهد در گروه آزمایشی، در مرحله پس‌آزمون در کلیه متغیرها تغییرات قابل ملاحظه‌ای مشاهده می‌گردد ولی در گروه گواه چنین تغییراتی دیده نمی‌شود. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش و مقایسه میانگین نمره‌های مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی

بحث

امروزه دو تغییر عمده فرهنگی به وجود آمده است: اولاً ارتباطات شخصی، ارزش بیشتری یافته و به صورت یک منبع اصلی ارزش و رضایت از زندگی در آمده است. با این حال، بسیاری از مردم در می‌یابند که فاقد مهارت‌های لازم برای اصلاح ارتباطات شخصی هستند. ثانیاً دامنه رفتار قابل قبول اجتماعی، به طور قابل توجهی گسترش یافته است. به عنوان مثال، شیوه‌های زندگی متفاوت‌تری قابل قبول شده اما بسیاری از مردم در می‌یابند که فاقد مهارت‌های لازم برای انتخاب اینکه چطور رفتار کنند، هستند. آنها همچنین فاقد مهارت‌های شناختی و رفتاری لازم برای انتخاب و دفاع از این انتخاب‌ها هستند، به خصوص هنگامی که از طرف دیگران مورد انتقاد قرار می‌گیرند. در چارچوب این زمینه فرهنگی، علاقه به جرأت‌آموزی رشد یافته، نه به صورت یک حالت زودگذر، بلکه ضرورت آن به شکل یک شیوه مؤثر دایمی احساس می‌شود. جرأت‌آموزی یک نیاز فرهنگی قوی و فراگیر را پاسخ می‌گوید و دو هدف عمده را دنبال می‌کند: کاهش اضطراب اجتماعی و کسب مهارت‌های اجتماعی. فرد با جرأت می‌تواند ارتباط نزدیکی با دیگران برقرار کند، خودش را از سوء استفاده دور نگه دارد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی خود را ابزار کند، بی‌آنکه احساس گناه و اضطراب کند و یا به حقوق دیگران لطمه بزند [۵].

نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش ابزار وجود باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی و کاهش اضطراب اجتماعی (مؤلفه اجتناب و پریشانی اجتماعی) دانش‌آموزان دختر گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل می‌شود. نتایج این بررسی با پژوهش‌های پیشین [۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۲۰] همسو است. به علاوه، دلیک و بوند [۲۱] در پژوهشی فراتحلیلی، به این نتیجه رسیدند که مهارت‌آموزی از «به‌طور متوسط» تا «بسیار شدید» بر اکتساب مهارت و کاهش نشانه‌های روان‌پزشکی مؤثر است. جرأت‌آموزی، به فرد احساس خودکارآمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس را بالا می‌برند. جرأت‌ورزی بهترین روش برای دست یافتن به روابط بین‌فردی رضایت‌بخش است [۲۲].

آموزش جرأت‌ورزی، به افراد کمک می‌کند تا بدون آسیب به دیگران، مهارت‌هایی در زمینه ابراز حقوقشان کسب کنند. به افراد آموزش می‌دهند تا باور کنند که می‌توانند به اهداف خود برسند و می‌توانند احساسات درونی خود را بدون ترس از دست‌دادن محبت و احترام، ابزار کنند. شاید بیشترین کاربرد این روش برای مراجعانی است که در ارتباطات و روابط اجتماعی خویش احساس عدم کفایت شخصی می‌کنند. چنین افرادی قادر به دفاع از حقوق خود، بیان افکار و احساسات، ابزار شخصیت، صحبت کردن در جمع، رد کردن منطقی دیگران و به طور کلی قادر به برقراری ارتباط مثبت نیستند. گروه دیگر شامل افرادی است که نه تنها قادرند عواطف خویش را به راحتی ابراز کنند بلکه حتی پرخاشگر هم هستند و

مندرجات جدول ۳ نشان می‌دهد که بین دانش‌آموزان گروه آزمایشی و گواه از لحاظ مهارت‌های اجتماعی ($F=227/60$)، اضطراب اجتماعی ($F=77/21$) و عملکرد تحصیلی ($F=47/52$) تفاوت معنی‌داری در سطح $p<0/001$ وجود دارد.

جدول ۳) نتایج حاصل از تحلیل واریانس یک‌طرفه در متن مانوا برای مقایسه مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی آزمودنی‌های دو گروه

متغیرها	مجموع مجذورات آزادی	درجه مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
مهارت‌های اجتماعی	۱۲۲۱۲/۲۷	۱	۱۲۲۱۲/۲۷	۲۲۷/۶۰	<0/001
اضطراب اجتماعی	۲۴۷۰/۴۲	۱	۲۴۷۰/۴۲	۷۷/۲۱	<0/001
عملکرد تحصیلی	۳۲/۳۷	۱	۳۲/۳۷	۴۷/۵۲	<0/001

نتایج حاصل از بررسی فرضیه ۲ در جداول ۴ و ۵ ارایه شده است. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، معنی‌داری در همه آزمودنی‌ها، بیانگر تفاوت معنی‌دار بین دانش‌آموزان گروه آزمایشی و گواه دست کم از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اجتناب، پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی) است. بنابراین، فرضیه ۲ این پژوهش نیز تأیید می‌گردد و برای پی‌بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر وابسته بین دو گروه تفاوت وجود دارد، به طور جداگانه دو تحلیل واریانس یک‌طرفه در متن مانوا انجام گرفت.

جدول ۴) نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیری روی نمره‌های اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی آزمودنی‌های دو گروه

نام آزمون	مقدار فرضیه	df خطا	df	F	سطح معنی‌داری
اثر پیلایی	۰/۷۱۶	۲	۵۷	۷۱/۹۲	<0/001
لامبدای ویلکز	۰/۲۸۴	۲	۵۷	۷۱/۹۲	<0/001
اثر هتلینگ	۲/۵۲	۲	۵۷	۷۱/۹۲	<0/001
بزرگترین ریشه‌روی	۲/۵۲	۲	۵۷	۷۱/۹۲	<0/001

نتایج حاصل از آزمون اثرات بین‌آزمودنی‌ها، در جدول ۵ ارایه شده است. از لحاظ مؤلفه اول اضطراب اجتماعی، یعنی اجتناب و پریشانی اجتماعی، بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ولی از لحاظ مؤلفه دوم اضطراب اجتماعی (ترس از ارزیابی منفی) بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۵) نتایج حاصل از تحلیل واریانس یک‌طرفه در متن مانوا برای مقایسه اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی آزمودنی‌های دو گروه

متغیرها	مجموع مجذورات آزادی	درجه مجذورات	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
اجتناب و پریشانی اجتماعی	۲۷۲۰/۲۷	۱	۲۷۲۰/۲۷	۱۴۶/۱۳	<0/001
ترس از ارزیابی منفی	۶/۰۲	۱	۶/۰۲	۰/۴۳۶	<0/۵۱۲

- ۴- سیف سوسن، روان‌شناسی رشد. تهران: انتشارات سمت؛ ۱۳۷۷.
- 5- Otlter SB. Assertive training. New York: Research Press Co; 1991.
- 6- Alberti R, Emmons M. Your perfect right: A guide for assertive living 4th ed. California: Impact, San Luis Obispo; 1982.
- ۷- شان ریس، رودریک گراهام، آموزش ابراز وجود: چگونه همان کسی باشید که واقعاً هستید. شهنی‌بیلاق منیجه، رضایی علی‌رضا؛ مترجمان. اهواز، انتشارات دانشگاه شهید چمران؛ ۱۳۸۰.
- 8- Lange AJ, Jakubowski P, McGovern TV. Responsible assertive behavior: Cognitive/behavioral procedures for trainers. Champaign, Illinois: Research Pr Pub; 1976.
- ۹- رحیمی جعفر، حقیقی جمال، مهرابی‌زاده‌هنرمند مهناز، بشلیده کیومرث، بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی. ۱۳۸۵؛(۱):۲۴-۱۱۱.
- ۱۰- آملی شهره، مقایسه میزان کارایی روش جرأت‌آموزی و روش جرأت‌آموزی توأم با بازسازی شناختی بر روی برخی از نوجوانان مضطرب اجتماعی [پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد]. تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران؛ ۱۳۷۳.
- ۱۱- نیسی عبدالکازم، شهنی‌بیلاق منیجه، تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. ۱۳۸۰؛(۱):۳۰-۱۱.
- ۱۲- ترکمن‌ملایری مهدی، بررسی تأثیر مشاوره گروهی جرأت‌ورزی بر کاهش پرخاشگری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر شهرستان شیراز [پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد]. شیراز: دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان؛ ۱۳۸۲.
- 13- Deluty RH. Assertiveness in children: Some research considerations. 1981. p. 149-55.
- 14- Ravicz S. High on stress: A woman's guide to optimizing the stress in her life. Oakland: New Harbinger Publications; 1998.
- 15- Azaïs F, Granger B, Debray Q, Ducroix C. Cognitive and emotional approach to assertiveness; 1999. p. 353-7.
- 16- Masters JC, Burish IG, Hollen SD, Rimm DE. Assertion training methods. New York: Harcourtbrace Javanovich Pubilshers; 1987.
- 17- Wehr SH, Kaufman ME. The effects of assertive training on performance in highly anxious adolescents; 1987. p. 195-205.
- 18- Watson D, Friend R. Measurement of social-evaluative anxiety; 1969. p. 448-57.
- ۱۹- مهرابی‌زاده‌هنرمند مهناز، نجاریان بهمن، بهارلویی رویا، رابطه کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان. مجله روان‌شناسی. ۱۳۷۸؛(۳):۴۸-۳۳۱.
- ۲۰- یعقوبی حمید، تأثیر جرات‌آموزی به روش گروهی «پفای نقش» بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان تفرش [پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد]. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی؛ ۱۳۷۷.
- 21- Dilk MN, Bond GR. Meta-analytic evaluation of skills training research for individuals with severe mental illness. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1996;64:1337-46.
- ۲۲- کارولی کاتلین، راهنمای علمی درمان شناختی رفتاری سوء مصرف مواد، ترجمه؛ عباس بخشی‌پوررودسری و شهرام محمدخانی، تهران، انتشارات اسیند هنر؛ ۱۳۸۰.
- ۲۳- شاملو سعید، روان‌شناسی بالینی، تهران: انتشارات رشد؛ ۱۳۷۰.
- 24- Wolpe J. Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford: Stanford University Press; 1985.
- ۲۵- ماسن پاول هنری، کیگان جروم، هوستون آلتاکارول و کانجو جان جین وی، رشد و شخصیت کودک، ترجمه؛ مهشید پاسایی، تهران، انتشارات نشر مرکز؛ ۱۳۷۴.

دائماً در حال فحاشی، شکستن اشیاء، انتقاد و دعوا با دیگرانند و نمی‌توانند خشم و عصبانیت خویش را کنترل کنند. آموزش به آنها یاد می‌دهد که چگونه ابراز وجود نمایند تا جنبه مثبت و خلاق داشته باشند و متناسب با معیارهای اجتماعی رفتار کنند [۲۳].

ابزار وجود باعث ابراز خویشتن به صورت سریع، مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن می‌شود. ابراز وجود موجب احترام به خود و دیگران می‌شود، به این معنی که فرد نه تنها به عقاید، باورها، افکار و احساسات دیگران اهمیت می‌دهد بلکه برای عقاید، باورها، افکار و احساسات خود نیز ارزش قائل می‌شود. می‌توان این‌گونه بیان کرد که آموزش ابراز وجود در ایجاد مهارت‌های اجتماعی که مستلزم درک وضعیت و شرایط خود و دیگران است تأثیر دارد [۷]. به‌علاوه، همان‌طور که ویلی [۲۴] معتقد است، فردی با اضطراب اجتماعی فاقد توانایی ابراز وجود است. چنین فردی به دلیل اجتناب اجتماعی و نگرانی از برخورداریهای اجتماعی دچار کم‌رویی و خجالت می‌شود و گوشه‌گیری و عزلت را بر می‌گزیند و در نهایت در موقعیت‌های اجتماعی، مضطرب و پریشان می‌شود و جرأت اظهار نظر و ابراز عقیده را از دست می‌دهد. بنابراین، با توجه به نکات ذکر شده دور از انتظار نیست که آموزش ابراز وجود بر مهارت‌های اجتماعی و اضطراب اجتماعی تأثیر داشته و بدیهی است فرد دارای مهارت‌های اجتماعی و فاقد اضطراب اجتماعی از نظر تحصیلی، عملکردی بهتر و مطلوب‌تر دارد.

در خصوص عدم تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر ترس از ارزیابی منفی (مؤلفه دوم اضطراب اجتماعی) دانش‌آموزان دختر گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل شاید بتوان به ویژگی‌های دوره نوجوانی از جمله استقلال طلبی و خودمحوری اشاره کرد [۲۵]. به‌علاوه، دختران معمولاً سعی دارند که خود را به صورت بهتر و مطلوب‌تر جلوه دهند و احتمالاً در پاسخ به سوال‌های مربوط به ترس از ارزیابی منفی، واقعیت امر را به‌خوبی منعکس نکرده و در نتیجه بین دو گروه از نظر این متغیر تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. البته، این نکته نیاز به بررسی بیشتری دارد.

نتیجه‌گیری

با توجه به این که پژوهش‌های متعدد تأثیر آموزش جرأت‌ورزی در ایجاد مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان را نشان داده‌اند، به متولیان تعلیم و تربیت پیشنهاد می‌شود که مبانی جرأت‌ورزی را در درس مهارت‌های زندگی برای کلیه دانش‌آموزان دبیرستانی آموزش دهند.

منابع

- ۱- مهریار امیرهوشنگ، افسردگی: برداشت‌ها و درمان شناختی. تهران: انتشارات رشد؛ ۱۳۷۳.
- ۲- احمدی احمد، مقدمه‌ای بر مشاوره و روان‌درمانی. اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان؛ ۱۳۷۱.
- ۳- شفیع‌آبادی عبدالله، روان‌شناسی رشد. تهران: انتشارات چهر؛ ۱۳۷۲.