

تاریخ دریافت مقاله: ۸۴/۱۰/۲۴

تاریخ بررسی مقاله: ۸۵/۲/۲۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۵/۸/۱۵

مجله علوم تربیتی و روانشناسی  
دانشگاه شهید چمران اهواز، ۱۳۸۵  
دوره سوم، سال سیزدهم، شماره ۱  
ص ص: ۱۲۴-۱۱۱

## بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه

جعفر رحیمی \*

دکتر جمال حقیقی \*\*

دکتر مهناز مهربابی‌زاده هنرمند \*\*

کیومرث بشلیده \*\*

### چکیده

در این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستانی پرداخته شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستانهای شیراز است که از میان آنها ۶۰ نفر به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه ۳۰ نفری آزمایشی و گواه گمارده شدند. ابزارهای مورد استفاده عبارتند از پرسشنامه ابراز وجود، مقیاس درجه‌بندی میلر و ایسلر و پرسشنامه اضطراب اجتماعی واتسون و فرند. برای اجرای پژوهش از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است. نتایج تحلیل فرضیه‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس چندمتغیری و تک‌متغیری نشان دادند که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی، ابراز وجود و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود.

**کلید واژگان:** آموزش جرأت‌ورزی، اضطراب اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، جرأت‌ورزی (ابراز وجود)

\* - کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران

\*\* - عضو هیأت علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران

## مقدمه

در عصر کنونی دو تغییر عمده فرهنگی در جوامع مختلف به وجود آمده است: یکی این که ارتباطات شخصی نسبت به گذشته ارزش بیشتری یافته و به صورت یک منبع اصلی خودارزشمندی و رضایت از زندگی در آمده است، و دیگر آن که دامنه رفتار قابل قبول اجتماعی به طور قابل توجهی گسترش یافته است. در چارچوب این زمینه فرهنگی، علاقه به جرأت‌آموزی، نه به صورت یک حالت زودگذر، بلکه ضرورت آن به شکل یک شیوه مؤثر دائمی احساس می‌شود. جرأت‌آموزی برخی از نیازهای فرهنگی قوی و فراگیر را ارضاء می‌کند و دو هدف عمده دارد: یکی کاهش اضطراب اجتماعی و دیگری کسب مهارت‌های اجتماعی. فردی که با جرأت است می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوء استفاده دیگران دور نگهدارد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید، بی‌آنکه احساس گناه و اضطراب کند و یا به حقوق دیگران لطمه بزند (اتلر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۱). کودکانی که با همسالان خود ارتباط اندکی دارند، موقعیتهایی را که مهارت‌های اجتماعی - شناختی و نیز اخلاقی را میسر می‌سازند از دست می‌دهند. همچنین، از نظر اجتماعی

منزوی هستند، تمایل به افسردگی و تنهایی دارند و در مدرسه عملکردهای کمتری دارند (گرین، فورهند، بک، و سک<sup>۲</sup>، ۱۹۸۰) در آموزش جرأت‌ورزی به فرد آموخته می‌شود که چگونه رفتار مبتنی بر جرأت و جسارت از خود نشان دهد. فرد با تلاش برای کشف و تعریف مشکل، پیگیری هدفهای مورد نظر (همواره با رفتار توأم با جرأت)، تکرار نقش‌گذاری، واژگون‌سازی نقش و ارائه تدریجی و متوالی رفتارهای مطلوب، شیوه‌های مناسب مبتنی بر جرأت را برای بیان خواسته‌های خود می‌آموزد (مان<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵؛ ترجمه ساعتچی، ۱۳۷۴). رفتار جرأت‌ورزانه با خودپنداره مثبت، عزت نفس، تسلط، خود بسندگی و اعتماد به نفس همگرایی و همبستگی دارد و رفتارهای غیرجرأت‌ورزانه، بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی مثبت و بالایی با ترسها، هراسها و اضطراب اجتماعی و انواع پرخاشگریهای درونی دارند (محامد، ۱۳۷۸).

لانگ و جاکوبوسکی<sup>۴</sup> (۱۹۷۶) مهارت جرأت‌ورزی را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه می‌دانند، به گونه‌ای که حقوق دیگران پایمال نشود. شیوه‌ای که در

<sup>2</sup> - Green, Forrhand, Beck & Vosk

<sup>3</sup> - Mann

<sup>4</sup> - Lange & jakuboski

<sup>1</sup> - Otlar

برقراری ارتباط با دیگران اتخاذ می‌شود عامل مهمی در تعامل اجتماعی می‌باشد. ارتباطات ضعیف می‌توانند به روابط ناسالم منجر شوند و فشار روانی را افزایش دهند. یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی، استفاده صحیح از مهارت جرأت‌ورزی است. افراد با مهارت‌های جرأت‌ورزی ضعیف هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات متعددی را به وجود می‌آورند.

آموزش جرأت‌ورزی یک شیوه مداخله ساخت یافته است که از آن برای بهبود اثربخشی روابط اجتماعی استفاده می‌شود. از این روش برای درمان اختلال‌های اضطرابی و ترس‌های مرضی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بهره گرفته می‌شود. این رویکرد خاص صرفاً برای افرادی که مشکلات بالینی دارند به کار برده نمی‌شود، بلکه در حد بسیار وسیعی در دنیای تجارت، به ویژه در حوزه‌های فروش و مدیریت نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در مورد به کارگیری آموزش جرأت‌ورزی به عنوان یک روش درمانی، تحقیقات متعددی انجام گرفته است. یعقوبی (۱۳۷۷) در پژوهش خود بر روی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان تفرش نشان داده است که آموزش جرأت‌ورزی از طریق ایفای نقش به صورت گروهی بر بهبود مهارت‌های اجتماعی مؤثر است.

غفاریان‌زاده (۱۳۷۹) در یک پژوهش آزمایشی، تأثیر مثبت آموزش جرأت‌ورزی را بر پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دختران دانش‌آموز مقاطع راهنمایی و متوسطه منطقه ۱۴ تهران گزارش کرده است. نیسی و شهنی بیلاق (۱۳۸۰) نیز در یک پژوهش آزمایشی بر روی دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان‌های شهرستان اهواز نشان داده‌اند که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش ابراز وجود، عزت‌نفس، و بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود.

فالون<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) روش جرأت‌آموزی را به تنهایی و نیز توأم با دارویی بنام پراپرانولول<sup>۲</sup> بر روی افراد مبتلا به فوبیهای اجتماعی مورد مطالعه قرار داد. نتایج نشان دادند که افزودن پراپرانولول به روش جرأت‌آموزی نتیجه چندانی نداشت و روش جرأت‌آموزی به تنهایی روش مؤثری است.

آریندل، سندرمن، هاگمن و پیکرزگیل<sup>۳</sup> (۱۹۹۱) در پژوهش‌های متعدد و متفاوتی همبسته‌های ابراز وجود را در نمونه‌های بالینی و غیربالینی مورد بررسی قرار دادند. آنها در هشت بررسی، نشان دادند که بین رفتار غیرجرأت‌ورزانه با ترس‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی، پرخاشگریهای درونی

<sup>1</sup> - Fallon

<sup>2</sup> - Prapranolol

<sup>3</sup> - Arrindell, Sanderman, Hageman & Pickersgill

دلاناتر و مک نامارا<sup>۳</sup> (۱۹۸۶) در پژوهش خود نشان دادند که رفتارهای قاطعانه در روابط بین فردی و درون فردی زنان در موقعیتهای بحرانزا مؤثر است. بر اساس نتایج این تحقیق، افرادی که از جرأت‌ورزی کمتری برخوردار بودند در تعاملات خود با آزمایشگر اضطراب بیشتری نشان دادند.

در مورد اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، پرزل و ترینگر<sup>۴</sup> (۱۹۹۸) در پژوهش خود بر روی ۱۹ بیمار سرپایی و بستری شده، بهبودی معنی‌داری را در مهارت‌های اجتماعی آنان گزارش کرده‌اند. به نظر آنان آموزش جرأت‌ورزی توانسته است تأثیر بسزایی در افزایش بهداشت روانی این بیماران داشته باشد.

هیتر و تی‌بوت<sup>۵</sup> (۱۹۸۹) با روش آزمایشی بر روی تعدادی آزمودنی پرخاشگر نشان دادند که به کارگیری فعالانه مهارت‌های مقابله‌ای نتایج درمان را افزایش می‌دهد. در این تحقیق به خوبی نشان داده شده است که افرادی که راهکارهای مقابله‌ای (شامل مهارت‌های رد کردن، مهارت‌های اجتماعی، آرامش عضلانی، کنترل استرس و روش حل مسئله) را به خوبی به کار می‌بردند، از ارتباط بهتر و سالمتری

(نظیر انتقاد افراطی از خود و احساس گناه هذیانی)، کمرویی، فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس پایین، رابطه وجود دارد. همچنین، آنها دریافتند که بین رفتار غیرجرأت‌ورزانه با رفتارهای مستقل، خودبستگی اجتماعی، اعتماد به نفس و عزت‌نفس بالا، رابطه منفی وجود دارد.

در خصوص تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر اضطراب اجتماعی، وهر و کافمن<sup>۱</sup> (۱۹۸۷) در پژوهشی، آموزش جرأت‌ورزی را بر روی گروهی از نوجوانان مضطرب آزمودند. نتایج این پژوهش افزایش عزت‌نفس و کاهش پرخاشگری و اضطراب را در نوجوانان نشان داد.

هیمبرگ، گنزله، دوج و بکر<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) یک برنامه چند محتوایی شناختی- رفتاری را که شامل آموزش مهارت‌های اجتماعی، تمرین و مرور رفتاری، استفاده از روشهای بازسازی شناختی و تکالیف خانگی بود بر روی ۷ بیمار فوبیک اجتماعی در طول ۱۲ جلسه به طور گروهی آزمایش کردند. این روش با گروه درمانی حمایتی مورد مقایسه قرار گرفت و در پیگیری مشاهده شد که ۸۱٪ بیماران با این روش بهبودی کامل پیدا کردند.

<sup>3</sup> - Delamater & McNamara

<sup>4</sup> - Prezel & Tringer

<sup>5</sup> - Heather & Tebbut

<sup>1</sup> - Wehr & Kaufman

<sup>2</sup> - Himberge, Gansler, Dodge & Becker

جلسه انجام داد. این دانش‌آموزان در مقایسه با گروه گواه، بلافاصله و نیز یک ماه بعد از درمان پیشرفت معنی‌داری نشان دادند (مسترز<sup>۴</sup>، ۱۹۸۷، به نقل از بهارلویی، ۱۳۷۷).

### فرضیه‌های تحقیق

فرضیه‌های تحقیق به شرح زیرند:

۱. آموزش جرأت‌ورزی موجب کاهش اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه می‌شود.
۲. آموزش جرأت‌ورزی موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه می‌شود.
۳. آموزش جرأت‌ورزی موجب افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه می‌شود.

### روش نمونه‌گیری و جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستانهای آموزش و پرورش ناحیه ۴ شهرستان شیراز است که در سال تحصیلی ۸۴-۸۳ مشغول به تحصیل بودند. برای گزینش نمونه مورد نیاز، ابتدا از میان دبیرستانهای پسرانه ناحیه ۴ شهرستان شیراز، سه دبیرستان به طریق تصادفی انتخاب گردید. سپس از میان دانش‌آموزان سال اول هر دو نوبت این

برخوردار بودند و میزان پرخاشگری آنها کمتر بود.

در خصوص تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر ابراز وجود، تحقیقات زیادی انجام شده است. اپستین<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) از مقایسه میان زوجهایی که تحت آموزش جرأت‌ورزی قرار گرفته بودند و زوجهایی که آموزش ندیده نبودند، دریافت که افزایش معنی‌داری در ابراز وجود کلامی و همچنین کاهش معنی‌داری در پرخاشگری کلامی زوجهای آموزش دیده به وجود می‌آید (به نقل از پیروی، ۱۳۷۶).

کِرکلند، تِلن و میلر<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) در پژوهشی اثر آموزش گروهی جرأت‌ورزی را در مورد ۳۶ تن از دانش‌آموزان دبیرستانی ارزیابی کردند. نتایج نشان دادند که آموزش جرأت‌ورزی به صورت گروهی، ابراز وجود افراد را در موقعیت ایفای نقش افزایش داده است. اثر آموزش تا چند هفته پس از آموزش نیز حفظ شده بود.

واکرمَن<sup>۳</sup> (۱۹۸۴) در تحقیقی بر روی ۱۸ نوجوان پسر و ۱۲ نوجوان دختر با میانگین سنی ۱۲/۸۹ سال که بر اساس مقیاسهای جرأت‌ورزی و اضطراب موقعیتی، فاقد جرأت‌ورزی بودند و اضطراب اجتماعی در آنها بالا بود، آموزش جرأت‌ورزی را در ۶

<sup>۱</sup> - Epstein

<sup>۲</sup> - Kirkland, Thelen & Miller

<sup>۳</sup> - Wakerman

<sup>۴</sup> - Masters

دبیرستانها، تعداد ۶۰ دانش‌آموز به صورت تصادفی ساده انتخاب شد. آن گاه این دانش‌آموزان، به طور تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری قرار گرفتند. در نهایت، گروه آزمایشی و گواه نیز به صورت تصادفی مشخص شدند.

### ابزار پژوهش

برای گردآوری داده‌های مورد نیاز، از چند ابزار به شرح زیر استفاده شده است.

#### ۱. مقیاس جرأت‌ورزی

در این پژوهش، برای اندازه‌گیری جرأت‌ورزی، پرسشنامه گمبریل و ریچی<sup>۱</sup> (۱۹۷۵) به کار گرفته شده است. این مقیاس حاوی ۴۰ ماده است و هر ماده یک موقعیت خاص را که مستلزم رفتار جرأت‌ورزانه است نشان می‌دهد. پرسشنامه جرأت‌ورزی دارای دو قسمت است. یک قسمت به اندازه‌گیری درجه یا میزان ناراحتی فرد اختصاص دارد و قسمت دیگر آن، احتمال بروز رفتار جرأت‌ورزانه را مورد سنجش قرار می‌دهد.

اعتبار عاملی ماده‌های مختلف مقیاس بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی آن، ۰/۸۱ گزارش شده است (گمبریل و ریچی، ۱۹۷۵). لازم به ذکر است که همبستگی نمره‌های این مقیاس با نتایج ارزیابی مشاهده‌گرانی که ایفای نقش نمونه‌ای از آزمودنیها را در پژوهشی در

تهران مورد مشاهده قرار داده‌اند (ترکمن ملایری، ۱۳۸۲) مطلوب برآورد شده است ( $t=0/46, P<0/001$ ) همچنین، ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس توسط بهرامی (۱۳۷۵) برای درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۸۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای دو قسمت مقیاس به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۷۲ محاسبه شده است.

#### ۲. چک لیست مهارت‌های اجتماعی

در این تحقیق، برای بررسی وضعیت مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان از مقیاس درجه‌بندی مهارت‌های اجتماعی آیسler و میلر<sup>۲</sup> (۱۹۷۳) استفاده به عمل آمده است. این چک لیست ۲۰ ماده‌ای بیانگر رفتار اجتماعی و میان فردی قابل مشاهده دانش‌آموزان در محیط آموزشی است. این چک لیست توسط معلمان که بیشترین ساعتهای کلاسی را با دانش‌آموزان دارند تکمیل می‌گردد. در پژوهش حاضر، نتیجه اعتباریابی ملاکی چک لیست مهارت‌های اجتماعی ۰/۶۸ ( $P<0/001$ ) و نتیجه پایایی سنجی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ بوده است.

#### ۳. مقیاس اضطراب اجتماعی

در این پژوهش، با استفاده از مقیاس واتسون و فرند<sup>۳</sup> (۱۹۶۹) اضطراب

<sup>2</sup> - Eisler & Miller

<sup>1</sup> - Gambrill & Richey

### جلسه اول

آشنایی با دانش‌آموزان و توضیح درباره هدفهای پژوهش .  
تعریف و بیان ضرورت جرأت‌ورزی و فواید آن در زندگی روزمره. دادن تکلیف در مورد به یاد آوردن موقعیتهایی که فرد در آن به صورت غیرجرأت‌ورزانه عمل می‌نموده است و عکس‌العمل وی در آن موقعیتها .

### جلسه دوم

ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند. بحث در خصوص حقوق افراد و آشنا کردن دانش‌آموزان با حقوق خود (به عنوان مثال، حق ابراز یا عدم ابراز وجود، حق آزادی انتخاب، حق ابراز عقیده و نظر، حق داشتن اطلاعات و غیره).  
دادن تکلیف، در مورد مواجه شدن با موقعیتهای جدید و عکس‌العمل نسبت به آن موقعیتها .

### جلسه سوم

ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس‌خوراند. بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین (به عنوان مثال، بحث در خصوص انواع مختلف رفتارها و روشهای خاص کنار آمدن با تغییر).  
دادن تکلیف در خصوص تشخیص رفتار

اجتماعی دانش‌آموزان مورد اندازه‌گیری قرار گرفته است. این مقیاس خودگزارشی و مداد-کاغذی دارای ۲۸ ماده و حاوی دو خرده مقیاس به نام اجتناب و پریشانی اجتماعی و ترس از ارزیابی منفی است. در تحقیق حاضر، به لحاظ سنجش اضطراب اجتماعی از خرده مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی استفاده به عمل آمده است. در پژوهش واتسون و فرند (۱۹۶۹) ضریب پایایی بازآزمایی خرده مقیاسهای پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۹۴ و در تحقیق نیسی و شهنی (۱۳۸۰) ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۶ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی مقیاس اضطراب اجتماعی واتسون و فرند، با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس اجتناب و پریشانی اجتماعی ۰/۷۷ محاسبه شده است .

### روش اجرای پژوهش

پس از گزینش تصادفی دانش‌آموزان و گماردن آنها در دو گروه آزمایشی و گواه، مداخله آزمایشی بر اساس دستورالعمل مشخصی (نیسی و شهنی-بیلاق، ۱۳۸۰) به شرح زیر بر روی گروه آزمایشی انجام گرفت .

مناسب و مؤثر با انتقاد. کنار آمدن با انتقاد. فواید و مضرات انتقاد. دادن تکلیف در خصوص کنار آمدن با انتقاد .

#### جلسه هشتم

ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند. مروری بر مطالب ارائه شده در هفت جلسه قبل. تأکید بر ابراز عقیده، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنار آمدن با خشم و برخورد با انتقاد. تشکر از دانش‌آموزان و آرزوی موفقیت برای آنها .

#### یافته‌های پژوهش

در این قسمت، ابتدا یافته‌های توصیفی، سپس یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها ارائه می‌گردند. در جدول ۱، یافته‌های توصیفی پژوهش ارائه شده است .  
جدول ۱، یافته‌های مربوط به میانگین، انحراف معیار و تفاضل نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای مورد مطالعه را در گروه‌های آزمایشی و گواه نشان می‌دهد. چنان که ملاحظه می‌شود، در گروه آزمایشی، میانگین نمره‌های متغیرهای جرأت‌ورزی و مهارت‌های اجتماعی در پس آزمون افزایش یافته است و میانگین نمره متغیر اضطراب اجتماعی کاهش یافته است .

جرأت ورزانه و غیرجرأت ورزانه (پرخاشگرانه و منفعل).

#### جلسه چهارم

ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند. بحث در خصوص خشم و پیامدهای منفی و بازدارنده آن. شرح و توصیف برخی از علایم خشم پنهانی. دادن تکلیف در خصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیتهای مختلف .

#### جلسه پنجم

ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند. بحث در خصوص فواید خشم (به عنوان مثال، تخلیه فشار روانی، رها کردن احساسات و دستیابی به اهداف). شیوه‌های کنار آمدن با خشم و رهنمودهایی برای ابراز خشم. تکلیف در زمینه کنار آمدن با خشم .

#### جلسه ششم

ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند. بحث در خصوص درخواست کردن و «بله» و «نه» گفتن. علل ناتوانی «نه» گفتن و «بله» گفتن. دادن تکلیف برای بحث در جلسه بعد .

#### جلسه هفتم

ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن پس خوراند. بحث در خصوص انتقاد. برخورد



جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و تفاضل نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون در متغیرهای مورد مطالعه در گروه‌های آزمایشی و گواه

گروه	آماره		میانگین		انحراف معیار		تفاضل
	موقعیت	متغیر	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون - پیش آزمون
آزمایشی	اضطراب اجتماعی	۸/۵۳	۶/۶۳	۲/۳۰	۳/۴۹	-۱/۹۰	
	مهارت‌های اجتماعی	۲۷/۲۳	۴۳/۸۷	۳/۴۰	۳/۷۲	۱۶/۶۴	
	جرأت‌ورزی	۹۴/۳	۱۰۰/۶۷	۱۵/۷۷	۱۱/۸۳	۶/۳۷	
گواه	اضطراب اجتماعی	۷/۵۶	۷/۵۶	۲/۶۱	۲/۵۴	۰	
	مهارت‌های اجتماعی	۲۸/۴۳	۳۰/۷۰	۳/۹۱	۴/۹۱	۲/۲۷	
	جرأت‌ورزی	۹۲/۱۳	۹۲/۶۶	۱۸/۰۶	۱۴/۰۵	۰/۵۳	

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری بر روی متغیرهای مورد مطالعه در گروه‌های آزمایشی و گواه

آزمون	ارزش	F	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
Pillai's Trace	۰/۹۹۶	۹۸۰/۷۰۴	۳	$p < ۰/۰۰۱$
Wilk's Lambda	۰/۰۰۴	۹۸۰/۷۰۴	۳	$p < ۰/۰۰۱$
Hotelling's Trace	۲۵۴/۱۷۶	۹۸۰/۷۰۴	۳	$p < ۰/۰۰۱$
Roy's Largest Root	۲۵۴/۱۷۶	۹۸۰/۷۰۴	۳	$p < ۰/۰۰۱$

### یافته‌های مربوط به فرضیه‌های

#### پژوهش

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، از روش‌های تحلیل واریانس چندمتغیری و تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده به عمل آمده است. نتایج این تحلیلها به ترتیب در دو جدول شماره ۲ و ۳ درج شده‌اند.

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، بین گروه‌های آزمایشی و گواه در سطح  $P < ۰/۰۰۱$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین، بر اساس مندرجات این جدول می‌توان نتیجه گرفت که بین دو گروه حداقل در یک متغیر تفاوت وجود دارد. همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، نسبت  $F$  برای اضطراب اجتماعی برابر با  $۳/۷۹۷$  ( $P < ۰/۰۰۱$ ) از لحاظ آماری

روش آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی و ابراز وجود اثر معنی‌دار گذاشته است .

در نهایت می‌توان اظهار داشت که آموزش جرأت‌ورزی نمره اضطراب اجتماعی آزمودنی‌های گروه آزمایشی را به طور معنی‌داری کاهش داده و نمره مهارت‌های اجتماعی و ابراز وجود آنها را به طور معنی‌داری افزایش داده است .

معنی‌دار است. بنابراین، فرضیه ۱ پژوهش تأیید می‌شود. در نتیجه، می‌توان گفت که آموزش گروهی جرأت‌ورزی اثر معنی‌داری در کاهش اضطراب اجتماعی گروه آزمایشی داشته است .

همچنین، در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود که مقادیر  $F$  برای مهارت‌های اجتماعی و ابراز وجود برابر با ۵/۱۴۳ و ۴/۷۷۲ است که از لحاظ آماری ( $P < ۰/۰۰۱$ ) معنی‌دار می‌باشند. بنابراین، فرضیه‌های ۲ و ۳ پژوهش نیز مورد تأیید قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر،

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه بر روی متغیرهای مورد مطالعه در گروه‌های آزمایشی و گواه

متغیرها	df	F	سطح معنی‌داری
اضطراب اجتماعی	۱	۳/۷۹۷	$P < ۰/۰۰۱$
مهارت‌های اجتماعی	۱	۵/۱۴۳	$P < ۰/۰۰۱$
جرأت‌ورزی	۱	۴/۷۷۲	$P < ۰/۰۰۱$

### بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش سعی شده است تا به این پرسش پاسخ داده شود که آیا آموزش جرأت‌ورزی می‌تواند موجب کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش ابراز وجود و مهارت‌های اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستانی شود. برای پاسخ به پرسش یاد شده، سه فرضیه تدوین و مورد بررسی قرار گرفت .

در مورد تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر اضطراب اجتماعی، نتیجه فرضیه اول تحقیق نشان داد که آموزش جرأت‌ورزی باعث کاهش اضطراب اجتماعی در گروه آزمایشی می‌شود. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های وهر و کافمن (۱۹۸۷)، هیمبرگ (۱۹۸۷)، دلاماتر و مک نامارا (۱۹۸۶) و نیسی و شهینی‌بیلاق (۱۳۸۰) همسویی دارد. در خصوص تأثیر

تحصیلی مستلزم برخورداری از اعتماد به نفس، ابراز وجود و مهارت‌های اجتماعی است. این ویژگیها به کودکان و نوجوانان فرصت می‌دهند تا در عرصه‌های گوناگون آموزشگاهی، مانند فعالیت‌های گروهی، تعامل با دانش‌آموزان و انجام تکالیف، به طور فعال و سازنده عمل کنند و به طور کلی در حل مسائل کوشا باشند. هسته‌های مشاوره مدارس در بهبود عملکرد اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهمی بر عهده دارند. مشاوران می‌توانند نحوه جرأت‌ورزی سالم را به دانش‌آموزان آموزش دهند و از این طریق از بروز برخی از اختلالات رفتاری و مشکلات تحصیلی پیشگیری کنند.

آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، نتیجه فرضیه دوم تحقیق آشکار ساخت که آموزش جرأت‌ورزی موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایشی می‌شود. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های پرزل و ترینگر (۱۹۹۸) و هیتز و تی‌بوت (۱۹۸۹) مطابقت دارد. در مورد فرضیه سوم تحقیق نیز، بررسی نشان داد که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش ابراز وجود می‌شود. این یافته نیز با یافته‌های پژوهش‌های کرکلند، تلن و میلر (۱۹۸۲)، دلاماتر و مک نامارا (۱۹۸۶) و نیسی و شهنی‌بیلاق (۱۳۸۰) هماهنگی دارد.

پیام روشن پژوهش حاضر این است که از طریق آموزش می‌توان با اضطراب اجتماعی مقابله کرد و به پرورش ابراز وجود و تقویت مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان همت گماشت. توفیق در عملکرد اجتماعی و

## منابع

### فارسی

بهارلویی، مهناز (۱۳۷۷). رابطه کمال‌گرایی، هماهنگی مؤلفه‌های خودپنداشت و جایگاه مهار با اضطراب اجتماعی در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی با توجه به نقش تعدیل‌کننده حمایت اجتماعی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز.

بهرامی، فاطمه (۱۳۷۵). مقایسه روش‌های جرأت‌ورزی به دانش‌آموزان دختر کم‌جرأت دبیرستانی با شیوه‌های مشاوره گروهی و مشاوره فردی در شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.

پیروی، مریم (۱۳۷۶). اثربخشی آموزش به روش ایفای نقش در افزایش ابراز وجود، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی .

ترکمن ملایری، مهدی (۱۳۸۲). بررسی تأثیر مشاوره گروهی جرأت‌ورزی بر کاهش پرخاشگری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر شهرستان شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان .

حکمتی، بهنام (۱۳۸۰). بررسی رابطه جرأت‌ورزی بر خلاقیت در بین دانش‌آموزان سال دوم متوسطه دبیرستانهای شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، تهران .

غفاریان‌زاده، سادات (۱۳۷۹). تأثیر مشاوره گروهی جرأت‌ورزی بر پیشرفت تحصیلی و مهارتهای اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقاطع راهنمایی و دبیرستان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران .

مان، ل. نرمان (۱۹۹۵). اصول روانشناسی. ترجمه محمود ساعتچی (۱۳۷۴). تهران: انتشارات سپهر .

محامد، رحیم (۱۳۷۸). مقایسه دانش‌آموزان آزاررسان، آزارپذیر و عادی، از لحاظ ابراز وجود، عملکرد تحصیلی و پرخاشگری پدران آنها در مدارس راهنمایی پسرانه شهرستان بهبهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز .

نیسی، عبدالکاسم و شهینی‌بیلاق، منیجه (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز، گزارش تحقیق، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز .

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