

اثربخشی آموزش مهارت جرات ورزی بر کاهش رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم

مهناز چراغیان^۱

^۱ دانشجوی روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان

چکیده

هدف این پژوهش تاثیر آموزش مهارت جرات ورزی بر کاهش رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر نورآباد بود. روش پژوهش حاضر از نوع کاربردی و شیوه ی انجام گرفتن آن نیمه آزمایشی است که از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر نورآباد شهر نورآباد بودند. نمونه این پژوهش ۳۰ نفر از دانش آموزان بود. که برای انتخاب آن ها از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده گردید. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی بود. نتایج با استفاده از تحلیل واریانس نشان داد که آموزش مهارت جرات ورزی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش آموزان موثر بود. آموزش مهارت جرات ورزی بر خود بازداری هیجانی دانش آموزان موثر بود.

واژه های کلیدی: آموزش مهارت جرات ورزی، رفتارهای پرخطر، خود بازداری هیجانی

مقدمه

آموزش و پرورش در دوره کودکی یعنی زمان شکل گیری شخصیت و ایجاد عادات مختلف و پیشگیری از بروز مشکلات است که آینده فرد و جامعه را بنا می نهد و مسیر حرکت جامعه را مشخص می سازد توجه به مسائل و مشکلات کودکان باعث پیشرفت و ترقی جامعه میشود و غفلت در رفع مشکلات کودکان، خسارات جبران ناپذیری به بار می آورد. یکی از مهم ترین مباحث بهداشت روان، سلامت روان کودکان است. از آن جا که دوران کودکی یکی از تاثیرگذارترین و حساس ترین مراحل زندگی است، توجه به بهداشت روان در این مرحله نیز بسیار حیاتی و با اهمیت است. زیرا شناسایی و رفع مشکلات رفتاری و شخصیتی در سنین پایین کمک بسیار بزرگی در شکل گیری شخصیت سالم افراد در بزرگسالی محسوب می شود. این در حالی است که طبق تحقیقات بین ۱۵ تا ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان به نوعی از مشکلات رفتاری و روانی رنج می برند. کودکان نیز همچون بزرگسالان دچار آشفتگی های روانی رفتاری می شوند و این مسئله باعث تحقیقات و مطالعات دامنه داری در زمینه انواع این آشفتگی ها و تفاوت آنها با آشفتگی های روانی رفتاری بزرگسالان و همچنین شیوه های درمانی این آشفتگیها شده است (عباس نیا، ۱۳۹۷).

برخی از رفتارها که تاثیرات مستقیم و غیر مستقیم عمیقی بر سلامت فرد و جامعه می گذارند و عواقب منفی در بردارند رفتارهای پر خطر می نامند. در صورت ثبات این رفتارها در شخصیت فرد، سبک زندگی او ناسالم نامیده می شوند. رفتارهای پر خطر سنین نوجوانی و جوانی عمدتا شامل استعمال دخانیات، اعتیاد و سوء مصرف مواد، رفتارهای مرتبط با صدمات و جراحات (مثل خشونت)، رفتارهای جنسی ناسالم، الگوهای ناسالم تغذیه و الگوی تحرک کم بدنی می باشند. شناخت این الگوهای رفتاری غلط و اجتناب از بروز این رفتارها و یا تداوم این رفتارها در نوجوانان و جوانان منجر به فراهم شدن زندگی سالم و کسب سلامتی و توانمندی این گروه خواهد شد (صدیق سروستانی، ۱۴۰۱).

رفتارهای پرخطر افراد یکی از مهم ترین مسایل بهداشتی و اجتماعی جوامع کنونی است که بر فرد، خانواده و جامعه تأثیر می گذارد چرا که انسان ها همواره نیازمند ارتباط با دیگران می باشند. انسان موجودی اجتماعی است و از دیر باز به دنبال برقراری ارتباط بوده است. ما روزانه ۷۵ درصد اوقات خود را در ارتباط و تماس با دیگران می گذرانیم و به همین دلیل کیفیت زندگی ما وابسته به کیفیت روابط ما با دیگران است که قسمتی از این روابط را در قالب خودبازداری هیجانی مطرح می کنیم. نظریه زیست شناختی شخصیت کری^۱ دو نظام مغزی اصلی که عبارت است از نظام بازداری رفتاری و نظام فعال ساز رفتاری را معرفی می کند که این دو نظام رفتار گرایشی و اجتنابی را در پاسخ به محرک های محیطی تنظیم می کنند. نظام بازداری رفتاری فرد را نسبت به احتمال وقوع خطر یا تنبیه هشیار نگه داشته، رفتار اجتنابی را تسهیل می کند؛ در حالی که نظام فعال ساز رفتاری به نشان ههای پاداش حساس بوده، فرد را درگیر رفتارهای گرایشی می کند. به طور کلی فعالیت نظام بازداری موجب احساس اضطراب شده، فعالیت فعلی فرد را متوقف می سازد تا فرد بتواند نشانه های موجود در موقعیت را به خوبی بررسی کند. فعالیت نظام فعال ساز موجب رفتار تکانه ای شده، فرد را به سوی عملی که موجب دست یابی به پاداش می شود، تشویق می کند و بر می انگیزد بدون آن که فرد متوجه احتمال پیامدهای منفی آن باشد. حساسیت نظام های بازداری و فعال ساز رفتاری در نظریه منعکس کننده تفاو ته های فردی حساسیت نظام عص بشناختی زیربنایی افراد در پاسخ به نشانه های محیطی می باشد پیامدهای فعالیت نظام بازداری عبارت از اختلال در رفتار فعلی، خلق منفی، سوگیری توجه به سمت منابع تعارض و افزایش برانگیختگی است. این پیامدها موجب می شود تا فرد با اجتناب از منبع تهدید، تعارض خویش را حل کند (سید موسوی، ۱۳۹۹).

همچنین حساسیت نسبت به محرک های آزارنده به نوع یک عامل خطر ساز در قلمرو آسیب شناسی روانی، به ویژه اضطراب، مفهوم سازی شده است. البته باید دقت داشته باشیم که حساسیت بازداری رفتاری متمایز از خصیصه اضطراب است، زیرا بازداری رفتاری شامل گرایش به پاسخ دهی اضطراب آمیز در رویارویی با رویدادهای تنیدگی زا می باشد؛ در حالی

^۱Gray

که خصیصه اضطراب با تجربه سطوح بالای اضطراب تعمیم یافته به رویدادهای روزانه مشخص می شود. فردی که دارای خصیصه اضطرابی بالایی است، در بیشتر موقعیت ها که تنها محدود به رویدادهای ترسناک نیست، اضطراب زیادی را از خود نشان می دهد. در قلمرو روان شناسی تحولی، بازداری رفتاری نوعی گرایش در برخی کودکان است که موجب اختلال در رفتار جاری وی شده، کودک در هنگام مواجهه با افراد یا موقعیت های ناآشنا با خودداری و کناره گیری واکنش نشان می دهد. پیامدهای نظام فعالساز رفتاری نیز عبارت از تقویت رفتار فعلی، خلق مثبت، سوگیری توجه به سمت منبع پاداش و افزایش برانگیختگی می باشد. این پیامدها رفتار پاداش گرفته را حفظ و تقویت کرده، تماس فضایی و زمانی با پاداش را نزدیک تر می سازند (سید موسوی، ۱۳۹۹).

هدف از آموزش ابراز وجود آن است که فرد بتواند توانایی لازم برای برخورد با مسائل و مشکلاتی که تنش زا باشند را ایجاد کند و از این طریق بهداشت روانی فرد را فراهم آورد. تحقیقات نشان داده افرادی که روی پای خود می ایستند و به دیگران وابسته نیستند احساس ارزشمندی می کنند. ابراز وجود باعث کاهش اضطراب، افسردگی، گوشه گیری و افزایش سازگاری اجتماعی و اعتماد به نفس و به طور کلی باعث افزایش سلامت روانی فرد می شود. مهارت های زندگی شامل مجموعه ای از توانایی ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهند. در نتیجه شخص قادر می شود بدون این که به خود و دیگران صدمه بزند، مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل موثر روبه رو شود. محققان تأثیر مثبت مهارت های زندگی را در استفاده از ظرفیت ها و توانمندی های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز، افزایش خود اتکایی و اعتماد به نفس و غیره مورد تأیید قرار داده اند، بنابراین یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی باعث افزایش مهارت های ابراز وجود و خودآگاهی یعنی توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصور واقع بینانه از خود می شود (نادری، برومند نسب و ورزنده، ۱۴۰۲).

تعاریف مختلفی از جرات مندی به عمل آمده است. برای مثال: ولپه^۲ (۱۹۹۸) معتقد است رفتار جرات مندانه عبارت است از بیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب. مسترز^۳ و همکاران (۲۰۰۱) رفتار جرات مندانه را یک رفتار بین فردی می دانند که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً صریح افکار و احساسات است به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد. به طور کلی جرات مندی را می توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش ها بدون احساس اضطراب دانست. جرات مندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود می باشد (فتی و همکاران، ۱۳۹۹).

در همین رابطه می توان به نتایج برخی پژوهش گران استناد کرد که آموزش جرات ورزی تأثیرات قابل چشمگیری در پی داشته است. از جمله این پژوهشگران می توان به تحقیقات لانگ و جاکوبوسکی^۴ (۲۰۲۲) توجه کرد که در پژوهشی به بررسی رابطه مهارت های جرات ورزی با برقراری ارتباط با دیگران پرداختند و به این نتیجه رسیدند که مهارت جرأت ورزی را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه می دانند، به گونه ای که حقوق دیگران پایمال نشود. شیوه ای که در برقراری ارتباط با دیگران اتخاذ می شود عامل مهمی در تعامل اجتماعی می باشد. ارتباطات ضعیف می توانند به روابط ناسالم منجر شوند و فشار روانی را افزایش دهند. یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی، استفاده صحیح از مهارت جرأت ورزی است. افراد با مهارتهای جرأت ورزی ضعیف هم برای خود و هم برای دیگران و مشکلات متعددی را به وجود می آورند انجام گرفته است. هافمن، ونکالستین و ولگر^۵ (۲۰۲۲) به بررسی اثربخشی روش جرات آموزی بر

^۲ Wolpe^۳ Masters^۴ Long & Jakoboski^۵ Halfman, VankalStin, Velger

کاهش اضطراب دانشجویان پرداخت و نشان دادند روش جرأت آموزی را بر روی تعدادی دانشجویان کالج که مبتلا به اضطراب در صحبت کردن در جمع بودند، به کار گرفتند که نتایج درمانی مثبتی گزارش شده است. فالون و همکاران (۲۰۲۱) به بررسی اثربخشی روش جرات آموزی بر کاهش تنهایی دانشجویان پرداخت و نشان دادند روش جرأت آموزی را به تنهایی و توأم با دارویی به نام «پروپرفونول» در درمان خوبی اجتماعی مطالعه کردند، نتایج نشان داده که روش جرأت آموزی به تنهایی اثربخشی بوده است و افزودن پروپرفونول به جرأت آموزی نتیجه نداشته است دلوتی^۷ (۲۰۲۱) شیوه ی آموزش جرأت ورزش را در پیشرفت تحصیلی و سطح محبوبیت دانش آموزان بررسی کردند و نشان داده اند که پیشرفت تحصیلی معناداری داشته اند و محبوبیت آنها افزایش یافته است. فودر^۸ (۲۰۰۹) با تحقیقی در مورد میزان ابراز وجود نوجوانان با مشکلات عاطفی و رفتاری (مانند عزت نفس ضعیف) نشان داد که ابراز وجود با خود پنداره و عزت نفس ارتباط بسیار دارد و ویژگیهای با اعتماد به نفس زیاد با ویژگیهای ابراز وجود تا حدی همپوشی دارد؛ از جمله دفاع از حقوق شخصی خود، حل مشکلات اجتماعی، تحمل فشارها، تشخیص درست و انتخاب درست و پذیرش و حمایت دیگران و دوری از طرد اجتماعی. لو، وانگ تو و گو^۹ (۲۰۰۸) در مطالعه ی بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر خودکارآمدی و رفتارهای پرخطر بر روی دانش آموزان پسر و دختر انجام دادند دریافتند که آموزش مهارت های زندگی باعث افزایش خودکارآمدی، کاهش رفتارهای پرخطر، افزایش ادراک ریسک پذیری بارداری، ادراک بهتر نسبت به بیماری های مسری جنسی و ایدز در گروه های آزمایشی پژوهش می شود. یعقوبی (۱۴۰۲) تاثیر آموزش جرأت ورزی از بر بهبود مهارت های اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان تفرش را مورد بررسی قرار داد و نشان داده است که آموزش جرأت ورزی از طریق ایفای نقش به صورت گروهی بر بهبود مهارت های اجتماعی مؤثر است. عباس نیا (۱۴۰۱) تاثیر آموزش جرأت ورزی بر عزت نفس و جرأت ورزی پسران مقطع راهنمایی ناحیه ی ۱ قم را مورد بررسی قرار داد نتیجه گرفت که آموزش جرأت ورزی بر عزت نفس و جرأت ورزی پسران مقطع راهنمایی ناحیه ی ۱ قم تأثیر داشته و، به طور معناداری، جرأت ورزی و عزت نفس آنها را افزایش داده است. غفاریان (۱۴۰۰) بررسی تأثیر آموزش جرأت ورزی بر پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی انجام داد، تأثیر مثبت آموزش جرأت ورزی را پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دختران دانش آموز مقاطع راهنمایی و متوسطه منطقه ۱۴ تهران گزارش کرده است. نیسی و شهنی ییلاق (۱۴۰۰) نیز در یک پژوهش آزمایشی تاثیر آموزش جرأت ورزی بر ابراز وجود عزت نفس و بهداشت روانی دانش آموزان پسر سال اول دبیرستانهای شهرستان اهواز انجام داد نشان داده اند که آموزش جرأت ورزی باعث افزایش ابراز وجود عزت نفس، و بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی می شود. بنابراین مسئله اصلی پژوهش حاضر این اینست که آیا آموزش مهارت جرات ورزی بر کاهش رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر نورآباد تاثیر دارد؟

روش پژوهش

طرح پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. قبل از اعمال مداخله های تجربی در مورد گروه آزمایش، از شرکت کنندگان گروه آزمایش و کنترل خواسته شد تا به پرسشنامه های رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی پاسخ دهند. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر نورآباد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می باشند. با توجه به میانگین تحقیقات گذشته در زمینه مشابه با تحقیق حاضر و تحقیقات با طرح

^۱Falon

^۲Deloty

^۳Fooder

^۴Loo, Longto & Gou

پژوهش آزمایشی، نمونه این تحقیق مشتمل بر ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم در دو گروه ۱۵ آزمایش و ۱۵ نفر کنترل می باشد که برای انتخاب آن ها از روش نمونه گیری خوشه ای استفاده گردید.

ابزارهای پژوهش:

(۱) **راهنمای مقیاس خود بازداری (SRS):** مقیاس خود بازداری، یک ابزار خودگزارشی ۳۰ عبارتی است که میزان بازداری هیجانی و توانایی فرونشانی خشم را مورد ارزیابی قرار می دهد. این آزمون در سال ۱۹۹۰ توسط وینبرگر (وینبرگر و شوارتز) تهیه شده است و یکی از مقیاس های پرسشنامه سازگاری وینبرگ به شمار می رود. مقیاس خود بازداری، دارای یک مقیاس کلی و ۴ زیر مقیاس است. زیر مقیاس های این آزمون که سازه های مشابه اما مجزایی هستند، عبارتند از: فرونشاندن خشم، کنترل تکانه، مراعات دیگران و مسئولیت پذیری. آزمودنی ها در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای میزان موافقت یا مخالفت خود با هریک از عبارات را بیان کرده و امتیاز آزمودنی از طریق جمع کردن امتیاز عبارات مربوط به هر زیر مقیاس محاسبه می شود. وینبرگر ضریب همبستگی این مقیاس را در نمونه ای ۳۸۶ نفری از دانش آموزان شهری ۰/۹۱ گزارش کرده است. پایایی بازآزمایی نیز در یک فاصله دو هفته ای (N=۴۹) ۰/۸۹ و در یک فاصله هفت ماهه (n=۳۳۷) ۰/۷۶ گزارش شده است (وینبرگر، ۱۹۹۱). در پژوهش دیگری همسانی درونی کل آزمون برابر با ۰/۸۵ تا ۰/۸۸، همسانی درونی زیر مقیاس فرونشاندن خشم: ۰/۷۹ تا ۰/۸۲، کنترل تکانه: ۰/۶۶ تا ۰/۶۹، مراعات دیگران: ۰/۶۸ و مسئولیت پذیری ۰/۷۶ تا ۰/۷۷ بوده است.

(۲) **پرسشنامه رفتارهای پرخطر:** این پرسشنامه توسط شجاعی باغینی (۱۳۹۷)، ساخته شده و اطلاعاتی درباره فرد (سن، تحصیلات، شمار رفتارهای پرخطر که شامل فرار از منزل، سوء مصرف مواد و رابطه جنسی زودرس است) را در برمی گیرد. این پرسشنامه شامل ۱۳ سوال است که در نهایت تعداد رفتارهای پرخطر فرد را نشان می دهد. هر ماده دارای ۵ گزینه است که بر مبنای ۰ تا ۴ نمره گذاری می شود و درجات مختلفی از افسردگی را از خفیف تا شدید تعیین می کند. حداکثر نمره در این تست ۵۲ و حداقل آن ۰ می باشد. ضریب پایایی پرسشنامه سنجش رفتارهای پرخطر شجاعی باغینی (۱۳۹۷)، ۰/۷۱ بدست آمده است.

روش اجرای

بعد از مشخص کردن نمونه به روشی که ذکر شد به تعداد آزمودنی های گروه آزمایشی و گروه کنترل برگه سؤال و پاسخ نامه آماده گردید و با هماهنگی به عمل آمده در موعد مقرر در مدارس محل تحصیل دانش آموزان، با تشریح کلی کار و توجیه افراد جهت شرکت در این آزمون و تحقیق، از آنها خواسته شد که نهایت همکاری را با پژوهشگر داشته و تا پایان دوره انصراف ندهند سپس به تعداد آنها که ۳۰ نفر بودند برگه سؤالات پیش آزمون رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی توزیع گردید. پس از اتمام پیش آزمون برنامه کلاسهای آموزش مهارت جرات ورزی به گروه آزمایشی که شامل ۱۵ نفر هستند داده شد. این آموزشها ۸ ساعت در قالب ۴ جلسه ی ۲ ساعته طول کشید برای این آموزش از پکیج آموزشی مهارت جرات ورزی، کتابهای معتبر آموزش مهارت زندگی، جزوه ها و سی دی ها و سخنرانی های مختلف در زمینه مهارت جرات ورزی استفاده شد. بعد از اتمام ۸ ساعت کلاس، دوباره از هر دو گروه دعوت به عمل آمد و در همان شرایط آزمون اولی دوباره آزمون رفتارهای پرخطر و

^۱The Self- Restraint Scale

^۲Weinberger

^۳Schwartz

خود بازداری هیجانی از افراد به عمل آمد (پس آزمون). این آزمون نیز مانند آزمون اولی یعنی پیش آزمون، تفسیر و نتیجه و نمرات آن نیز ثبت گردید تا پژوهشگر تأثیرات متغیر پیش بین بر متغیر وابسته را ارزیابی کند. از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد لذا اکثر متغیر های مزاحم آن کنترل می شوند.

پروتکل های آموزش

آموزش به مدت ۸ ساعت در قالب ۴ جلسه ی ۲ ساعته انجام شد. محتوا و برنامه آموزشی مورد نظر با هدف افزایش توانمندی ها و مهارت های گروه مداخله طراحی شده بود که در همین راستا مهارت جراتمندی و ابراز وجود به عنوان محتوای اصلی مداخله آموزشی با در نظر گرفتن متون موجود در کتاب های آموزش مهارت های زندگی (کتاب راهنمای مدرس تالیف فتی و همکاران) و کتاب راهنمای عملی آموزش مهارت های زندگی/ویژه دانش آموزان تالیف موتابی و کاظم زاده تعیین شده بود.

اساس برنامه ریزی آموزشی در این پژوهش مبتنی بر یادگیری فعال بود و در طول مداخله آموزشی سعی گردید تا دانش آموزان بطور فعال در برنامه آموزشی شرکت داشته باشند و فعالیتهای یاد دهی-یادگیری را با مشارکت خویش به پیش برند. در جلسات، ابتدا انواع سبک های ارتباطی مورد بررسی قرار گرفت و سپس سبک ارتباطی جراتمندان به تفصیل مورد بررسی و تمرین قرار گرفت. علاوه بر توصیف اهمیت انواع رفتار جراتمندان روش هایی برای ایجاد و بهبود رفتار جراتمندان نیز معرفی شد و تمرین هایی برای کسب مهارت در این زمینه ارائه شد. سر فصل های تدریس عبارت بودند از:

□ رفتارهای جراتمندان، پرخاشگرانه و منفعلانه

□ تعریف جراتمندی

□ معایب عدم جراتمندی

□ در چه مواقعی به جراتمندی نیاز داریم؟

□ موانع بر سر راه جراتمند شدن

□ حقوق و مسئولیت ها

□ راه های افزایش جراتمندی

□ چگونه قاطعانه پاسخ منفی دهیم

□ موقعیت هایی که رفتار قاطعانه توصیه نمی شود.

در طی جلسات از دانش آموزان خواسته می شد که فعالیت های گروهی زیر را انجام دهند:

فعالیت شماره ۱: سبک های رفتاری: به دانش آموزان برگه ای که شامل موقعیت های مختلف بود داده می شد، سپس از آنها خواسته می شد که هر کدام بگویند که اگر در چنین موقعیتی قرار می گرفتند چکار می کردند، یک نفر تمام پاسخ ها را روی تخته می نوشت، آن گاه اعضای گروه نظر می دادند که هر کدام از این رفتارها بر اساس کدام سبک ارتباطی است (منفعلانه، پرخاشگرانه، جراتمندان) و چرا؟

فعالیت شماره ۲: اعضای هر کدام از گروه ها به ایفای نقش موقعیت هایی فرضی می پرداختند و در مورد اینکه از چه سبکی استفاده شده، و اینکه سبک مورد استفاده چه تاثیری روی طرف مقابل داشته بحث می کردند.

فعالیت شماره ۳: اهمیت رفتار جراتمندان: از دانش آموزان خواسته می شد که هر یک موقعیتی را که در آن غیر جراتمندان رفتار کرده بودند را بازگو کنند، سپس احساس خود در آن موقعیت و همچنین پیامد رفتار خود را بیان کنند و بر این اساس هر گروه فهرستی از پیامدهای رفتارهای منفعل و پرخاشگرانه تهیه می کردند و هر گروه فهرست خود را در گروه بزرگ می خواند.

فعالیت شماره ۴: حقوق من: به روش بارش ذهنی خواسته می شد که هر فرد بیان کند که در ارتباط با خود و دیگران چه حقوقی دارد و در مورد هر یک در گروه بحث می شد.

فعالیت شماره ۵: دانش آموزان به گروه های ۳ نفری تقسیم شدند، به آنها برگه ای حاوی چندین سناریو داده شد. دو نفر از آنها یکی از موقعیت های موجود در برگه را انتخاب کرده و سعی می کردند که مناسب ترین رفتار قاطعانه را به نمایش بگذارند و نفر سوم ایفای نقش را مشاهده کرده و نظرات خود را روی یک برگه می نوشت. این تمرین به قدری تکرار می شد که هر کس حداقل یک بار جراتمندانه رفتار کند.

فعالیت شماره ۶: در گروه بزرگ دو نفر موقعیتی را ایفای نقش کردند که در آن یکی مرتب بر خواسته خود اصرار و پافشاری می کرد و دیگری سعی می کرد که جراتمندانه رفتار کند و سایرین نظرات خود را روی یک برگه می نوشتند.

فعالیت شماره ۷: مجدداً دو نفر داوطلب شده و موقعیت های قبلی را ایفای نقش می کردند و سعی می کردند با استفاده از روش هایی که در کلاس یاد گرفته بودند رفتار جراتمندانه را نشان دهند.

یافته ها

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی دانش آموزان در گروه کنترل و گروه آزمایش

متغیر	مرحله	گروه			
		آزمایش		کنترل	
		میانگین (<i>M</i>)	انحراف استاندارد (<i>SD</i>)	میانگین (<i>M</i>)	انحراف استاندارد (<i>SD</i>)
رفتارهای پرخطر	پیش آزمون	۹/۲۲	۲/۰۱	۸/۶۳	۱/۸۴
	پس آزمون	۵/۵۲	۰/۸۹	۷/۳۲	۱/۳۲
خود بازداری هیجانی	پیش آزمون	۵۷/۲۱	۷/۷۲	۵۶/۶۲	۷/۳۱
	پس آزمون	۴۹/۳۲	۹/۶۳	۵۸/۶۳	۷/۸۲

جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی دانش آموزان را در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون نشان می دهد. با توجه به جدول فوق، میانگین رفتارهای پرخطر در گروه آزمایش و در پس ۵/۵۲ در پیش آزمون ۹/۲۲ و میانگین خود بازداری هیجانی در گروه آزمایش و در پس آزمون ۴۹/۳۲ و در پیش آزمون ۵۸/۲۱ بدست آمده است.

جدول ۲: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی دانش آموزان در دو گروه آزمایش و کنترل

کلموگروف - اسمیرنف			گروه ها	کلموگروف - اسمیرنف			گروه ها	نرمال بودن توزیع نمرات
معنی داری	تعداد	آماره		معنی داری	تعداد	آماره		
۰/۲۶۵	۱۵	۰/۷۳۲	گواه	۰/۱۹۵	۱۵	۰/۸۹۱	آزمایش	رفتارهای پرخطر
۰/۴۵۲	۱۵	۰/۵۹۳	گواه	۰/۲۵۶	۱۵	۰/۶۳۵	آزمایش	خود بازداری هیجانی

همانگونه که در جدول ۲ ارائه شده است، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای رفتارهای پرخطر و خود بازداری هیجانی تأیید می گردد. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

جدول ۳: نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب های رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معنی داری
رفتارهای پرخطر	تعامل	۱/۸۱	۰/۱۱۲
خود بازداری هیجانی	گروه * پیش آزمون	۱/۲۴	۰/۱۵۴

همان گونه که در جدول ۳ ملاحظه می شود، مقدار F تعامل برای کلیه متغیرهای تحقیق غیرمعنی دار می باشد. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می شود.

جدول شماره ۴ تحلیل واریانس یک راهه نمرات پس آزمون رفتارهای پرخطر دانش آموزان گروه آزمایش

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	مقدار P	مجذور اتا
عرض از مبدا	۸۹۱/۸۱	۱	۸۹۱/۸۱	۹/۵۳	۰/۰۰۰۱	۰/۳۲
پیش آزمون	۲۱۴۱/۳۶	۱	۲۱۴۱/۳۶	۱۹/۸۷	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶
شرایط	۱۱۴۱/۲۱	۱	۱۱۴۱/۲۱	۱۱/۹۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱
خطا	۱۹۸۰/۸۵	۲۷	۴۲/۱۱			
واریانس کل	۶۲۱۴	۳۰				

با توجه به جدول ۴، شرایط اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است ($p < ۰/۰۰۰۱$)، که با در نظر گرفتن مجذور اتا، می توان گفت ۵۱ درصد این تغییرات ناشی از تاثیر آموزش مهارت های جرات ورزی بر کاهش رفتارهای پرخطر در شرایط آزمایش است.

جدول شماره ۵: تحلیل واریانس یک راهه نمرات پس آزمون خود بازداری هیجانی دانش آموزان گروه آزمایش

منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	مقدار P	مجزور اتا
عرض از مبدا	۴۳۲۱/۵۹	۱	۴۳۲۱/۵۹	۱۴/۹۶	۰/۰۰۰۱	۰/۳۶
پیش آزمون	۲۱۳۶/۶۵	۱	۲۱۳۶/۶۵	۹/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۲۸
شرایط	۲۵۴۱/۷۵	۱	۲۵۴۱/۷۵	۱۸/۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳
خطا	۳۲۱۴/۵۱	۲۷	۱۱۱/۵۲			
واریانس کل	۴۲۱۳۱۲	۳۰				

با توجه به جدول ۵ شرایط اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است ($p < ۰/۰۰۰۱$)، که با در نظر گرفتن مجزور اتا، می توان گفت ۶۳ درصد این تغییرات ناشی از آموزش مهارت های جرات ورزی بر خود بازاری هیجانی دانش آموزان در شرایط آزمایش است.

بحث در یافته های پژوهش

نتایج نشان داد شرایط اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است، که با در نظر گرفتن مجزور اتا، می توان گفت ۵۱ درصد این تغییرات ناشی از تاثیر آموزش مهارت های جرأت ورزی بر کاهش رفتارهای پرخطر در شرایط آزمایش است. در تبیین این فرضیه می توان گفت که یکی از شاخص های ارزیابی امنیت در جامعه مهارت های پرخطر و بی نظمی است و یکی از معضلات و مشکلات اجتماعی که در حال حاضر در جامعه ما ظهور کرده و موجبات نگرانی و تشویش مسئولین و خانواده ها گشته، پایین آمدن سن ارتکاب به تخلفات و جرایم اجتماعی است، که نیازمند به عزم ملی و همت عمومی دارد، که پژوهش در زمینه آسیب شناسی شخصیت در افراد، در بهداشت روانی جامعه و برنامه ریزی در جهت پیشگیری از ارتکاب تعاملات و رفتارهای پرخطر تاثیر بسزایی خواهد داشت. از این رو دست اندرکاران و متخصصان حوزه های مختلف نظیر جامعه شناسان، روان شناسان و علوم قضایی، توجه خاصی به آن می کنند و نه تنها به دنبال پیدا کردن راه هایی برای کاهش رفتارهای پرخطر در جامعه اند، بلکه درصددند تا راه هایی برای برخورد با مجرمان، بزهکاران و متجاوزان پیدا کنند، تا از این رهگذر بتوان راه حل هایی برای پیش گیری از رفتارهای پرخطر و درمان و نوسازی افراد به دست آورد. که احتمال اقدام مجدد به تعاملات پرخطرا در آنها کاهش دهد (بخشایی، ۱۳۹۵).

عدم شناخت ویژگی های رفتار افراد و عملکرد روانی و اجتماعی این افراد در روابط بین فردی و اجتماعی سبب می شود که به دلیل دارا بودن صفات شخصیتی متفاوت از افراد سالم در جامعه مستعد بروز ناهنجاری در عملکرد بوده و به دلیل عدم کنترل بر عملکرد روانی و اجتماعی خود دست به اعمالی می زنند که منجر به نقض کنترل قوانین جامعه می شود. در حالی که پژوهش در زمینه آسیب شناسی شخصیت افراد در بهداشت روانی جامعه و برنامه ریزی در جهت پیشگیری از ارتکاب رفتارهای پرخطر تاثیر بسزایی خواهد داشت (عابدینی، ۱۳۹۷). به نظر می رسد ریشه مشکلات و معضلات اجتماعی که منجر به ارتکاب رفتارهای پرخطر می شود به طور مستقیم و غیر مستقیم ارتباط نزدیک با شخصیت انسان دارد. متخصصان معتقدند بسیاری از جرم ها ریشه عمیقی در شخصیت فرد دارد و از این عقیده حمایت می کنند که فرد بیمار است و نیازمند به درمان دارد و از آنجا که سلامت شخصیتی - روانی، مشکلات و تعارض های شخصیتی افراد در نوع رفتار و عملکرد اجتماعی ایشان تاثیرگذار است، اگر ما ویژگی های افراد پر خطر را بشناسیم می توانیم برنامه ریزی برای درمان و اصلاح اساسی آنها کنیم.

یکی از مهارتهای که در کاهش بروز رفتارهای پرخطر تأثیر گذار بود مهارت جرأت ورزی است. مهارت جرات مندی به فرد کمک می کند که بتواند به خود اطمینان داشته باشد، اعتماد به نفس خود را افزایش دهد، احترام دیگران را جلب کند، توانایی تصمیم گیری خود را بهبود بخشد، حقوق خود را حفظ کند، احساسات خود را ابراز کند، روابط خود را بهبود بخشد، اعتراض

کند، نظر خود را بیان کند، درخواست کند، نه نگوید. جرأت مندی فرد را قادر می‌سازد بر اساس منافع خود عمل کند، بدون آنکه دچار اضطراب نا به جا شود از خودش دفاع کند، به راحتی احساسات واقعی خود را ابراز کند و از حقوق شخصی خود استفاده کند بدون اینکه حقوق دیگران را زیر پا بگذارد. در دنیای کنونی با توجه به تغییرات عمیق فرهنگی و عصر ارتباطات و تغییر در شیوه های زندگی بسیاری از افراد به خصوص قشر نوجوانان در رویارویی با مسائل گوناگون زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند.

نتایج نشان داد، شرایط اثر معناداری بر نمرات پس آزمون داشته است، که با در نظر گرفتن مجذور اتا، می توان گفت ۶۳ درصد این تغییرات ناشی از آموزش مهارت های جرأت ورزی بر خود بازداری هیجانی در شرایط آزمایش است. در تبیین این فرضیه می توان گفت که ظرفیت انسان برای اعمال خودبازداری، به طور بحث انگیزی یکی از قدرتمند ترین توانایی ها و موجب سازگاری سودمند در روان انسانی است. افراد وقتی بتوانند بین خود و محیط شان هماهنگی و سازگاری مطلوبی ایجاد کنند شاداب ترین و سالم ترین شرایط را خواهند داشت و سازگاری می تواند اساساً با تغییر دادن خود در جهت تطابق با جهان پیرامون بهبود یابد. علاوه بر این توانایی خود برای اجتناب از تکانه های ضد اجتماعی و همنا شدن با نیاز های زندگی گروهی که از نشانه های زندگی متمدن است را فراهم می کند. حتی امروزه به نظر می رسد بسیاری از مشکلات عمده فردی و اجتماعی، ناشی از نقص در خودبازداری باشد. این گونه یافته ها مبانی چندبعدی برای این فرضیه وسیع را هدایت می کند که ظرفیت بالادر خودبازداری موجب سازگاری مطلوب و توانمند شدن فرد برای زندگی شاد تر و سالم تر می شود (مجدیان، ۱۳۹۷).

خودبازداری در افرادی است که کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود برانگیختن برای عمل داشته باشند. خودبازداری را مایر و سالووی (۲۰۰۳) تحت عنوان کاربرد صحیح هیجان ها معرفی می نمایند و اعتقاد دارند که قدرت تنظیم احساسات موجب افزایش ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، درک کردن اضطراب ها، افسردگی ها یا بی حوصلگی های متداول می شود. افرادی که به لحاظ خودبازداری ضعیف اند، دائماً با احساس ناامیدی، افسردگی، بی علاقه‌گی به فعالیت دست به گریبان اند، درحالی که افراد با مهارت زیاد در این زمینه با سرعت بیشتری می توانند ناملازمات را پشت سر گذاشته و میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه نمودن مسیر درست برای چگونگی ابراز احساساتمان داریم و چیزی که مورد تأکید است، روش ابراز احساسات است به طوری که جریان تفکر را تسهیل کند. امروزه علی رغم تغییرات فرهنگی و شیوه های زندگی بسیاری از افراد در مواجهه با مشکلات زندگی فاقد توانایی خودبازداری هستند که آنها را در برابر مشکلات زندگی آسیب پذیر کرده است. ازسوی دیگر مهارتهای جرات آموزی به فرد کمک می کند درک بهتری از خود داشته باشد و به نحو بهتری با دیگران سازش کند. همچنین در ارتباطات شخصی و شغلی دارای اهمیت است این مهارت به فرد کمک می کند تا بتواند نظر ها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید، مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری از عوامل مهم یک رابطه سالم است. با آموزش مهارتهای جرات آموزی دانش آموزان می توانند ارتباطات خوب و سالمی با دیگران داشته باشند، تصمیم های صحیح و درستی بگیرند، بتوانند تعارضات و مشکلات خود را بدون صدمه زدن به خود و دیگران حل کنند، خشم خود را کنترل کنند و با تنش های روزانه به طور مؤثر و سازگارانه کنار بیایند

منابع

- بخشایی، نورمحمد. (۱۳۹۵). شیوع رفتارهای پرخطر در دانش آموزان. مرکز تحقیقات سلامت کودکان و نوجوانان دانشگاه علوم پزشکی زاهد/ن. سال نهم، شماره ۳. ص ۱۹۹.
- جلالی، محمدرضا. (۱۳۹۶). بررسی اثر روش های درمانی و آموزش سرمشق پذیری و تمرین، سرمشق پذیری و آرمیدگی عضلانی در درمان رفتارهای غیر جرأت ورز و آموزش رفتارهای جرأت ورزانه، پایان نامه دکتری، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
- رفیعی فر، شهرام و آقاجانی، حسن. (۱۳۹۹). راهنمای زندگی عاری از خطر برای نوجوانان. تهران: انتشارات مهر راوش.
- سلیمانی نیا، لیلا. (۱۳۹۶). تفاوت های جنسیتی نوجوانان در ارتکاب انواع رفتارهای پرخطر. فصلنامه مطالعات جوانان. شماره ۸ و ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۶، ۷۳-۸۶.
- سید موسوی، پریسا، پور اعتماد، حمید رضا، فیاض بخش، محمد رضا، اسماعیل بیگی، فاطمه، فرنودیان، پریسا. (۱۳۹۹). بررسی رابطه نظام بازداری و فعال ساز رفتاری با مشکلات رفتاری- هیجانی در نوجوانان بهنجار، تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۹ شماره ۳، صص ۱۵۵-۱۶۳.
- شاملو، سعید. (۱۳۹۶). آسیب شناسی روانی، چاپ پنجم، تهران، انتشارات رشد.
- شفیعی، علیرضا. (۱۳۹۵). خودکشی. تهران: انتشارات ارجمند.
- صدیق سروستانی، رحمت اله. (۱۴۰۰). آسیب شناسی اجتماعی. تهران: انتشارات آن
- عباس نیا، محمد. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش جرأت ورزی و عزت نفس دانش آموزان کم جرأت پسر در ناحیه یک قم. پایان نامه کارشناسی/رشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.
- غفاریان زاده، سادات. (۱۴۰۰). تأثیر مشاوره گروهی جرأت آموزی بر پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دختران دانش آموز مقاطع راهنمایی و متوسطه منطقه ۱۴ تهران، پایان نامه کارشناسی/رشد، مرکز آموزش عالی فرهنگیان شهر تهران.
- فتی، لادن، محمدخانی، شهرام، موتابی، فرشته، کاظم زاده عطوفی، مهرداد. (۱۳۹۵). آموزش مهارت های زندگی (ویژه مدرس)، کتاب راهنمای مدرس. تهران: دانژه.
- محمدی، علی، احمدآبادی، زهره. (۱۳۹۷). هم وقوعی رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان. فصلنامه خانواده پژوهی دانشگاه شهید بهشتی. سال چهارم، شماره سیزده. صفحه، ۸۷-۱۰۰.
- موتابی، فرشته، کاظم زاده عطوفی، مهرداد. (۱۳۹۵). آموزش مهارت های زندگی (ویژه دانشجویان)، کتاب راهنمای مدرس. تهران: دانژه.
- محمودی عالمی، قهرمان، عظیمی، حمیده و ضرغامی، مهران. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب و جرأت ورزی دانشجویان پرستاری. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان. سال ششم، شماره ۱۴، صفحات ۶۶-۷۲.
- نادری، فرح، برومند نسب، مسعود، ورزنده، مهتاب. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب و ابراز وجود دانش آموزان دبیرستانی شهرستان بهبهان. یافته های نو در روانشناسی. سال چهارم، شماره ۲۰، صفحات ۴۳-۵۳.

یعقوبی، حمید.(۱۴۰۲). تأثیر جرأت آموزی به روش گروهی ایفای نقش بر مهارت های اجتماعی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان تفرش، پایان نامه کارشناسی /رشد، دانشگاه علامه طباطبائی.

Arindel,F. Sanderman, H. Hogman, K. R.(۲۰۲۱). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*. ۲۴, ۶۵۶- ۶۶۵

Deloty,M. (۲۰۲۲). Assertiveness training in academic achievement and popularity level students .*Social and Behavioral Sciences*. ۵,۱۴۴۷-۱۴۵۰

Falon, J. L., Schmidt, L. A., & Vaillancourt, T. (۲۰۲۳). Alone reduced the effectiveness of assertiveness on students. *Jornal of Eating Behaviors*. ۹, ۳۵۲-۳۵۹

Fooder, A. N (۲۰۲۰). Using self-concept instruments with High- ability college students: reliability and validity evidence. *Gifted Child Quarterly*., ۵۲(۳), ۲۳۲-۲۴۲

Halfman,G. VankalStin,P, Velger, R, (۲۰۲۳), management citizenship behavior and its consequences, work and occupations. *Jornal of Eating Behaviors* .vol , ۲۹, No . ۱,pp.۴۶-۹۶

Lange AJ , Jakubowski P , McGovern TV .(۲۰۱۵). Responsible assertive behavior: Cognitive/behavioral procedures for triners. Champaing, Illinois: *Reseach pesearch Pr Pub*,۱۹۷۶

Loo,K. Longto,Y. Gou D.M. (۲۰۲۰). The effect of life skills training on self-efficacy and risky behavior on students. *Journal of Psychological Report*. ۸۶,۳۳۳-۳۳۸

Mack Klaf A,(۲۰۲۲). The effectiveness of assertiveness on reducing the shy students. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research* .۱۱, ۲۲۷۷- ۳۶۳۰