

## اثربخشی برنامه آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر میزان کمرویی و

### خودپنداره کلی دختران نوجوان

عبدالزهره نعیمی<sup>۱</sup>، نسیم شمس علیزاده<sup>۲\*</sup>، علی عبدی<sup>۳</sup>

#### چکیده

این مطالعه با هدف تاثیر آموزش جراتمندی بر میزان کمرویی و خود پنداره کلی دختران نوجوان مقطع متوسطه اول انجام شد. روش این پژوهش، شبه آزمایشی با طرح مطالعه پیش‌آزمون- پس آزمون با گروه کنترل نامعادل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان سال اول مقطع متوسطه اول شهر کرمانشاه بودند که از این جامعه به روش نمونه‌گیری در دسترس دو کلاس پایه اول دوره اول متوسطه انتخاب شد. به یک کلاس ۳۲ نفره مهارت جراتمندی آموزش داده شد و کلاس دیگر به عنوان گروه کنترل که سابقه شرکت در کلاس‌های آموزش جراتمندی را نداشتند در نظر گرفته شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه خودپنداره بک و کمرویی چیک بریکز بود. در گروه آزمایش مهارت جراتمندی به مدت ۴ جلسه آموزش داده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین نمره پس آزمون کمرویی و خودپنداره گروه آزمایش با گروه کنترل تفاوت آماری معناداری وجود دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت جراتمندی در کاهش میزان کمرویی و بهبود خودپنداره دانش‌آموزان دختر نوجوان تاثیر مثبت دارد و با توجه به این‌که آموزش مهارت‌های زندگی کوتاه مدت را به آسانی می‌توان در مدارس اجرا نمود توصیه می‌گردد برنامه آموزشی مدون در برنامه‌های مدارس گنجانده شده و با مشارکت مشاوران و روانشناسان در مدارس اجرا گردد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش جراتمندی، کمرویی، خودپنداره

<sup>۱</sup> - دانشیار گروه روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

<sup>۲</sup> - دانشجوی دکترای روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.

<sup>۳</sup> - استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، ایران

## مقدمه

امروزه یکی از مهم‌ترین مسائل و دغدغه‌های نوجوانان و جوانان، برقراری ارتباط موثر و روابط اجتماعی با دیگران است (vaez & Laflamme, 2002). از آنجایی که یکی از بنیادهای اصلی سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی داشتن روابط اجتماعی بسنده می‌باشد، به احتمال زیاد نقص در این ارتباطات موجب مشکلاتی می‌گردد.

(Kimber, Sandell, Bremberg, 2008) در این رابطه یکی از ویژگی‌های شخصیتی که به شدت تحت تأثیر روابط انسان با اجتماع و اطرافیان قرار دارد، کمروبی<sup>۱</sup> و خودپنداره پایین است. کمروبی یک پدیده روانی اجتماعی است که بر اثر روابط نادرست بین فردی و سازش ناپافتگی‌های اجتماعی در مراحل اولین رشد، در خانه و مدرسه پدیدار می‌گردد. به عبارتی دیگر، کمروبی به عنوان یک پدیده اجتماعی در نظر گرفته شده است که با اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی، بازداری اجتماعی، یا رفتارهای بین فردی ناشی از نگرانی درباره ارزیابی بین فردی مشخص می‌شود. کمروبی عموماً به عنوان ناراحتی و بازداری در حضور افراد دیگر تعریف شده است (Rajabi, Abasi, 2011). در طول دهه‌های گذشته، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمروبی یک پیش‌بینی کننده قابل اعتماد فقر سلامت جسمی و روانی در بین کودکان و نوجوانان می‌باشد. برخی از اختلالات روانپزشکی در نوجوانان با کمروبی رابطه مثبتی دارند که شامل اختلالات اضطرابی<sup>۲</sup> مانند اضطراب اجتماعی، اختلالات خلق<sup>۳</sup> مانند افسردگی و اختلالات شخصیتی<sup>۴</sup> مانند اختلال شخصیت ضد اجتماعی می‌باشند. عوامل زیادی در پیدایش کمروبی مؤثرند، برخی از جنبه‌های کمروبی حاصل یادگیری است و زمینه‌های فرهنگی، محیط و شرایط خانوادگی و همچنین الگوهای رفتاری و اجتماعی زمینه مساعدی را برای بروز کمروبی ایجاد می‌کنند (Farahati, Fathi, Ashtiani, Moradi, 2010). افراد خجالتی کیفیت ارتباطی پایین‌تری از افراد غیر خجالتی دارند (Arroyo, Harwood, 2011). افراد کمرو در تعامل‌های اجتماعی و روابط بین فردی خود ناشیانه رفتار می‌کنند و به عبارت دیگر فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند (Shiomi, Matsushima, Kuhhlman, 2000).

عامل دیگری که می‌تواند بر سلامت روان افراد اثر گذارد، خودپنداره<sup>۵</sup> فرد است. از نظر راجرز<sup>۶</sup> خودپنداره آن تصویر کلی است که فرد از خود دارد که این تصویر از طریق روابط اجتماعی کسب

1. Shyness

2. Anxiety disorders

3. Temperamental disorders

4. Personality Disorder

5. Self-concept

6. Rogers

می‌شود، در واقع به عقیده‌ی راجرز، فرد با تعامل‌هایی که با اطرافیانش در محیط دارد و ارزیابی‌هایی که سایرین در مورد او می‌کنند به مفهومی از خویشتن می‌رسد که همان خودپنداره است. (Dibajnia, 2005). خودپنداره ارزیابی کلی فرد از شخصیت خودش است. این ارزیابی ناشی از ارزیابی‌های ذهنی فرد از ویژگی‌های خود است که ممکن است مثبت یا منفی باشد. خودپنداره‌ی مثبت نشان دهنده‌ی این است که فرد خودش را در مقام شخصی با نقاط قوت و ضعف می‌پذیرد و این امر موجب بالا رفتن اعتماد به نفس او در روابط اجتماعی می‌شود و خودپنداره‌ی منفی منعکس‌کننده‌ی احساس بی‌ارزشی و بی‌لیاقتی و نیز ناتوانی خود است. خود پنداره حاصل تعامل عوامل متعددی از جمله نظر والدین، نظر دوستان و نظر معلمان می‌باشد و دید فرد را نسبت به جوانب خویش از جمله نگرش‌ها، ارزش‌ها، اهداف، تصورات جسمانی، ارزش شخصی و توانایی‌ها را شامل می‌شود (Bong, Skaalvik, 2003).

ساختار خودپنداره همان‌گونه که بسیاری از پژوهشگران اظهار داشته‌اند شامل، خود واقعی (دیدگاه فرد از آنچه واقعا هست) و خود ایده آل<sup>۱</sup> (تصور فرد از آنچه دوست دارد در آینده بشود) است. هر چه اختلاف بین این دو کمتر باشد فرد از لحاظ روانی در وضع مطلوب‌تری به سر می‌برد. به طور کلی خودانگاره ما حالات ما را کنترل می‌کند (Stucke & Sporer, 2002). نتایج پژوهش‌ها نشان داده که خودپنداره مثبت با سلامت روانی و موفقیت تحصیلی فرد رابطه مثبت دارد. (Rinn, & Cunningham, 2008. Marsh, Parada & Ayotte 2004) و بسیاری از مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان از جمله افت تحصیلی، ترک تحصیل، رفتارهای ناسازگارانه، ناشی از وضعیت روانی نامساعد و تصورات منفی آنها نسبت به خود است. اینکه فرد چه تصویری درباره خود و استعدادها و توانایی‌ها و کارآمدی خویش دارد در تعیین هدف و میزان موفقیت و شکست او مؤثر است (Choi, 2005).

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله‌ی موثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تامین کند. آموزش مهارت‌هایی که بتواند روابط بین فردی را بهبود بخشیده و مهارت‌های اجتماعی را ارتقا دهد، شیوه‌ای موثر و کارآمد در بهبود سلامت روانشناختی خواهد بود. که در بیشتر موارد سبب ارتقای عملکرد در موقعیت‌های مختلف تحصیلی و زندگی می‌شود و همچنین موجب ارتقاء نگرش افراد نسبت به توانایی‌هایشان بویژه توانایی تحصیلی و در نتیجه افزایش پیشرفت تحصیلی آنان می‌شود (Zeraat, Ghafourian, 2009). در این میان برنامه‌ی

<sup>1</sup>. Ego - ideal

جرات‌آموزی به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی، برای بهبود باورها و رفتار جراتمندانه‌ی فرد طراحی شده است که می‌تواند به فرد کمک کند که چگونگی دیدش نسبت به خود را عوض کند و به اعتماد به نفس و ارتباطات بین فردی و بهزیستی فردی دست یابد (Lin, Shiah, Chang, Lai, Wang, Chou, 2004).

مطالعات انجام شده در زمینه مهارت‌های زندگی به طور کلی و آموزش جراتمندی به طور خاص نشان داده افرادی که ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند و در به‌کارگیری مهارت‌های زندگی تبحر خاص دارند کمتر دچار بیماری‌های روانی و جسمانی می‌شوند و بر عکس، بیماری‌های روانی و جسمانی در افراد تنها، گوشه‌گیر، منزوی و مضطرب که دارای احساس کم‌روبی شدید و عزت نفس<sup>۱</sup> ضعیف می‌باشند بیشتر است. هم‌چنین او در پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش عزت نفس و کاهش کمروبی دانشجویان به این نتیجه رسید که بین عملکرد افراد در کمروبی تفاوت معناداری وجود دارد (Dokanei fard, 2007). گلساه سرت (۲۰۰۳) در مطالعه تاثیر مهارت جراتمندی بر جراتمندی و عزت نفس دانش آموزان پایه پنجم ابتدایی به این نتیجه رسیدند که آموزش جراتمندی تاثیر مثبتی بر عزت نفس دانش آموزان داشته است (Gulsahsert, 2003). شمس عزیزاده و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی که تاثیر آموزش جرات‌مندی در کاهش کمروبی دانشجویان علوم پزشکی را بررسی کردند به این نتیجه رسیدند که آموزش جرات‌مندی در کاهش کمروبی دانشجویان تاثیر دارد (Shams alizadeh, kakabraee, ahmadian, yousefi, 2013). میرزایی، نریمانی و ابوالقاسمی (۲۰۰۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش حل مسئله اجتماعی، سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دختران کم‌روی دوره راهنمایی را بهبود می‌بخشد (Ahadi, Mirzaee, Narimani, Abolghasemi, 2009). پاییزی و همکاران در مطالعه‌ی بررسی تاثیر آموزش جرات‌مندی بر جرات‌مندی، احساس بهزیستی و وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی دختر، نشان دادند که آموزش جرات‌مندی باعث تغییر معنی‌دار در جرات‌مندی گردید و دلیل آن را این‌گونه دانستند که آموزش جرات‌مندی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند که مفهوم رفتار جراتمندانه را بفهمند و آن را در عمل به کار گیرند. (Paezy, Shahraray, Abdi, 2010).

درخشانی و همکاران نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه گروهی بر کاهش کمروبی نوجوانان دختر مقطع متوسطه شهر تهران موثر است (Derakhshani, Hosseinian, Yazdi, 2006).

زراعت و غفوریان (۲۰۰۹) نشان دادند که آموزش مهارت حل مسئله به دانشجویان باعث توانمندی و ارتقای مفهوم خودپنداره تحصیلی دانشجویان می‌شود (Zeraat, Ghafourian, 2009).

<sup>1</sup> . Self esteem

محمودی، عظیمی، زرغامی (۲۰۰۴) نیز پژوهشی درباره تاثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب و جرات ورزی دانشجویان پرستاری انجام دادند دریافتند که این آموزش‌ها موجب کاهش میزان اضطراب آشکار و پنهان دانشجویان و ارتقای سلامت آنان می‌شود. (Mahmoudi, Azeemi, Zarghami, 2004) همسو با این نتایج، صبحی و رجبی (۲۰۱۰) نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که آموزش برقراری ارتباط موثر بر اساس برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند ارتقای سلامت عمومی را به همراه داشته باشد (Sobhi-Gharamaleki, Rajabi, 2010). رحیمی، حقیقی، مهرابی زاده و بشلیده (۲۰۰۶) نشان دادند که آموزش جرأت‌مندی سبب بهبود مهارت‌های اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه می‌شود (Rahimi, Haghghi, Mehrabizadeh, Beshlideh, 2006) کرکلند، تلو و میلر<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) در پژوهشی اثر آموزش گروهی جرأت‌ورزی را در مورد ۳۶ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی ارزیابی کردند و به این نتیجه رسیدند که این روش ابراز وجود را در موقعیت ایفای نقش افزایش می‌دهد (Kirkland, Thelen & Miller, 2008).

یافته‌های مطالعه حسین چاری و دلورپور (۲۰۰۷) حاکی از تفاوت معنادار بین دو گروه دختر و پسر است، بدین معنا که میزان کمروبی دختران نسبت به پسران بیشتر است. تحقیقات مارکونی<sup>۲</sup> و نیگرو<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) و کاپلان و دیگران (۲۰۰۴) نیز نتایج مشابهی را نشان دادند. در دختران در مقایسه با پسران، کمروبی و کناره‌گیری اجتماعی کمتر می‌تواند نقش یک عامل خطر ساز را ایفا کند. در واقع والدین، کمروبی را در دختران بیش از پسران تشویق می‌کنند، می‌پذیرند و با آن تعامل‌های مثبت تری را برقرار می‌کنند در حالی که کمروبی در پسران مورد سرزنش و انتقاد قرار می‌گیرد و والدین نسبت به این ویژگی‌ها واکنش‌های جدی منفی نشان می‌دهند (Schmidt, Spere, Riniolio, 2005. به نقل از، Hossein chari M, delavarpoor M. 2007).

در رابطه با نمره‌ی کلی خودپنداره نیز، نتایج پژوهشی نشان می‌دهد که پسران در مقایسه با دختران از خودپنداره بالاتری برخوردار می‌باشند و همچنین اختلافات اساسی بین دو جنس در باورهای مبتنی بر شایستگی (که پیش‌بینی قوی برای عملکرد می‌باشند) وجود دارد که بیانگر تفاوت در ابعاد گوناگون خودپنداره می‌باشد، از جمله اینکه دختران پیرامون شایستگی‌شان در ریاضیات همیشه تردید داشته و این مسأله بر عملکردشان همواره تأثیر گذاشته است و در مقابل، پسران در مورد توانایی خود در زمینه خواندن شک و تردید دارند که منجر به عملکرد نامطلوبشان در زمینه خواندن می‌شود. (Wigfield, Battle, Keller & Eccles, 2002).

<sup>1</sup>. Kirkland, Thelen & Miller

<sup>2</sup>. Marconi

<sup>3</sup>. Nigro

آپلتون<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۹۷) احساس خودارزشی و علایم افسردگی را در دختران و پسران ۹ تا ۱۸ ساله مطالعه کردند. نتایج مطالعه آنها بیانگر آن بود که دختران، دارای احساس خود ارزشی کمتر و علایم افسردگی بیشتر می‌باشند (Appleton, Ellis, Minchom, Lawson, Boll & Jones, 1997).

با توجه به میانی نظری و تجربی پژوهش می‌توان گفت که کمرویی و خودپنداره پایین می‌تواند تاثیرات منفی بر ارتباط دانش‌آموزان با یکدیگر داشته باشد و در عملکرد درسی و اجتماعی‌شان مشکلاتی را ایجاد کند، در صورتی که آموزش جراتمندی در کاهش کمرویی و بهبود خودپنداره موثر باشد می‌توان با یک روش نسبتاً آسان و کم هزینه به بهداشت روانی دانش‌آموزان کمک کرد. هم‌چنین یافته‌های این پژوهش می‌تواند الگویی نسبتاً جامع از تعامل مباحث یاد شده در مورد تاثیر آموزش جراتمندی بر کمرویی و خودپنداره دانش‌آموزان به دست دهد. چنین داده‌هایی می‌تواند زمینه لازم برای ارائه پیشنهادهای کاربردی با هدف کنترل و مدیریت مشکل را فراهم آورد. برای تبیین این مسئله فرضیاتی به شکل زیر ارائه می‌گردد:

- آموزش مهارت جراتمندی بر میزان کمرویی دختران نوجوان اثربخش است.
- آموزش مهارت جراتمندی بر میزان خودپنداره دختران نوجوان اثربخش است.

## روش

با توجه به اینکه هدف از این تحقیق، بررسی اثربخشی آموزش جراتمندی بر کم‌رویی و خودپنداره دانش‌آموزان نوجوان دختر سال اول متوسطه می‌باشد، این تحقیق از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های کاربردی و از لحاظ اجرا جزء پژوهش‌های آزمایشی از نوع شبه آزمایشی می‌باشد. طرح این تحقیق، طرح دو گروهی ناهمسان با پیش‌آزمون - پس‌آزمون می‌باشد. شکل طرح مورد نظر در زیر نشان داده شده است:

شکل ۱: روش شبه آزمایش با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل

گروه	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون
آزمایش	T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
کنترل	T <sub>1</sub>	--	T <sub>2</sub>

## جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری:

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر سال اول دوره متوسطه اول شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بودند. نمونه آماری مورد مطالعه در این پژوهش نیز شامل ۵۷ نفر از دانش‌آموزان جامعه آماری بودند که ۳۲ نفر در گروه آزمایش و ۲۵ نفر در گروه کنترل

<sup>۱</sup>. Appleton

بودند. انتخاب این افراد با توجه به الزام پژوهشگر به انتخاب گروهی دانش‌آموزان در قالب کلاس-های درسی و با توجه به اینکه امکان انتخاب فردی دانش‌آموزان میسر نبوده و بر اساس روش «نمونه‌های در دسترس» صورت گرفته است. بعد از انتخاب گروه‌های آزمودنی، بر اساس اصل انتساب تصادفی هر یک از گروه‌های انتخاب شده به یکی از گروه‌های آزمایش و کنترل اختصاص داده شدند.

### ابزار گردآوری داده‌ها:

الف: مقیاس بازبینی شده کمرویی چیک- بریگز<sup>۱</sup>: این مقیاس شامل ۱۴ ماده می‌باشد. از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا به هر یک از ماده‌ها در یک مقیاس لیکرت پنج رتبه‌ای (۱: کاملاً مخالفم تا ۵: کاملاً موافقم) پاسخ دهند. در این مقیاس دامنه‌ی نمره‌ها می‌تواند بین ۱۴ تا ۷۰ متغیر باشد، که نمره بالا بیانگر میزان بالاتر کمرویی و خجالتی بودن آزمودنی است. هم‌چنین ماده‌های ۶ و ۹ و ۱۲ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند (Jones, 1986، به نقل از، Rajabi, Abasi, 2011). این مقیاس توسط رجیبی به فارسی ترجمه شد و توسط یکی از اساتید زبان‌های خارجی دانشگاه شهید چمران با متن اصلی مورد مقایسه قرار گرفته است. مطالعه رجیبی تحت عنوان "ساختار عاملی (روایی سازه) نسخه‌ی فارسی مقیاس بازبینی شده کمرویی در بین دانشجویان" نشان داد که دامنه ضرایب همبستگی هر یک از ماده‌های مقیاس کمرویی با نمره کل مقیاس، به جز برای ماده ۱۲، از ۰/۱۰ تا ۰/۶۰ متغیر و در سطح  $P < 0/0001$  معنا دار بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ماده‌های مقیاس از همبستگی درونی مناسبی برخوردار هستند و یک سازه را بیان می‌کنند. برای بررسی ضریب پایایی مقیاس کمرویی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده که در کل نمونه ۰/۷۳ به دست آمد. وی نتیجه گرفت با توجه به پایایی و روایی مناسب مقیاس کمرویی، می‌توان از آن برای اندازه‌گیری میزان کمرویی استفاده کرد. (Rajabi, Abasi, 2011)

ب: مقیاس خود پندارهٔ بک<sup>۲</sup>: این مقیاس را نخستین بار بک در سال ۱۹۹۰ به منظور بررسی خودپندارهٔ افراد مطرح کرد. این مقیاس شامل ۲۵ گویه است و وسیله‌ای برای ارزیابی نگرش‌های منفی شخص از خودش است که در نظریهٔ شناختی بک، بخش شناخت منفی سه‌گانه، دید منفی نسبت به خود، محیط و دنیا را تشکیل می‌دهد. آزمودنی در موارد متعدد با توجه به استنباطی که از خود دارد خود را با دیگران مقایسه و یکی از پنج عبارتی را انتخاب می‌کند که ویژگی او را بهتر نشان می‌دهد. آزمون به گونه‌ای طراحی شده است که نمرات بالاتر نشان دهندهٔ خود پندارهٔ مثبت است. شیوه نمره گذاری برای هر گزینه از ۱ تا ۵ است که برخی از سوالات بطور معکوس نمره-گذاری می‌شوند و دامنه نمرات بین ۲۵ تا ۱۲۵ است. (Dibajnia, 2005). بک و همکاران (۱۹۹۰)

<sup>1</sup>. Cheek-briggs

<sup>2</sup>. beck

در بررسی این مقیاس، ضریب آلفای آن را ۰/۸۲ به دست آوردند که شاخص همسانی درونی رضایت بخشی است. ضریب پایایی مقیاس از طریق آزمایش مجدد با فاصله زمانی یک هفته ۰/۸۸ و با فاصله زمانی ۳ ماه ۰/۶۵ بود. همچنین این پرسشنامه به طور معناداری با پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ مرتبط بود و نشان داد که اعتبار همگرا و اعتبار افتراقی در سنجش آسیب شناسی روانی دارد. (Beck, 1990, به نقل از: Rezapour Reihani, Aboutorabi, 2010). این مقیاس را در ایران، نبوی در سال ۱۹۹۴ از نظر اعتبار و روایی بررسی کرد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ را گزارش کرده است. روایی سازه آن نیز با انجام آزمون بین افراد عادی و افسرده و مقایسه نمرات آنها تجزیه و تحلیل شد که در هر دو مورد تفاوت معنی دار بود (به نقل از: Rezapour et al., 2010). در پژوهش غفاری نیز آلفای کرونباخ نشان داد که پایایی آزمون ۰/۷۲ است و نتایج همبستگی پیروسون سوال‌های آزمون و نمره کل نیز نشان داد که سوال‌ها از همسانی درونی بالایی برخوردارند که بیانگر روایی مطلوب آزمون می باشد (Ghaffari A, Arfa balluchi F, 2012).

### شیوه اجرای پژوهش

دانش‌آموزان دو گروه آزمایش و کنترل پس از گرفتن رضایت شفاهی وارد مطالعه شدند. قبل از شروع مداخله در گروه آزمایش، در هر دو گروه در یک جلسه پیش آزمون (پرسشنامه خودپنداره و پرسشنامه کم‌روبی) بر روی نمونه‌ها اجرا شد و بعد از پایان مداخله نیز در هر دو گروه دوباره در یک جلسه‌ی جداگانه ابزارهای گردآوری داده‌ها اجرا شد (پس آزمون). در گروه آزمایش، برنامه آموزش جراتمندی که یک راهنمای عملی ۴ جلسه‌ای است اجرا شد. آموزش به مدت ۸ ساعت در قالب ۴ جلسه‌ی ۲ ساعته انجام شد. برای آموزش متغیر مستقل (برنامه آموزش جراتمندی) آموزش دهنده از سخنرانی، پاورپوینت، بحث در گروه‌های کوچک، بحث در گروه بزرگ، بارش افکار و تکلیف در منزل استفاده کرد. محتوا و برنامه آموزشی مورد نظر با هدف افزایش توانمندی‌ها و مهارت‌های 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 کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی (کتاب راهنمای مدرس تالیف فتی و همکاران) و کتاب راهنمای عملی آموزش مهارت‌های زندگی تالیف موتابی و کاظم زاده تعیین شده بود. اساس برنامه‌ریزی آموزشی در این پژوهش مبتنی بر یادگیری فعال بود و در طول مداخله آموزشی سعی گردید تا دانش‌آموزان بطور فعال در برنامه آموزشی شرکت داشته باشند و فعالیت‌های یاد دهی - یادگیری را با مشارکت خویش به پیش برند. در جلسات، ابتدا انواع سبک‌های 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 روش‌هایی برای ایجاد و بهبود رفتار جراتمندان نیز معرفی شد و تمرین‌هایی برای کسب مهارت در این زمینه ارائه شد. در طی



جلسات از دانش‌آموزان خواسته می‌شد که برخی فعالیت‌های گروهی را انجام دهند. پس از اعمال مداخله (آموزش جراتمندی به گروه آزمایش) ابزارهای گردآوری داده‌ها پرسشنامه کم‌رویی و آزمون خودپنداره) بر روی هر دو گروه اجرا و داده‌ها به منظور تجزیه و تحلیل آماده شدند.

### تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های جمع‌آوری شده به‌وسیله‌ی نرم افزار آماری SPSS-۱۸ از دو جنبه توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت؛ در بُعد توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار و در بُعد استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

### جدول شماره ۱: میانگین و انحراف استاندارد پیش آزمون و پس آزمون نمرات کم‌رویی و خودپنداره دانش‌آموزان در گروه آزمایش (آموزش جراتمندی) و گروه کنترل

متغیرها	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
			M	SD	M	SD
کم‌رویی	گروه آزمایش	۳۲	۳۹/۸۱	۴/۶۹	۳۵/۵۶	۵/۷۴
	گروه کنترل	۲۵	۳۹/۸۰	۶/۳۹	۳۸/۷۶	۶/۷۷
خودپنداره	گروه آزمایش	۳۲	۸۵/۱۳	۹/۸۶	۹۱/۱۹	۷/۱۲
	گروه کنترل	۲۵	۸۶/۶۰	۸/۳۸	۸۶/۳۲	۸/۸۸

همانطور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌ی پیش‌آزمون کم‌رویی در دو گروه آزمایش و کنترل (۳۹/۸۱ و ۳۹/۸۰) نزدیک به هم می‌باشد. اما در پس آزمون میانگین نمره گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است (۳۵/۵۶ و ۳۸/۷۶)، بدین معنا که میانگین نمره‌ی کم‌رویی پس از مداخله در گروه آزمایش کاهش یافته است. در متغیر خودپنداره نیز نمره‌ی پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل (۸۵/۱۳ و ۸۶/۶۰) نزدیک به هم می‌باشد. اما نمره‌ی خود پنداره در پس آزمون در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش یافته است (۹۱/۱۹ و ۸۶/۳۲).

به منظور بررسی تاثیر آموزش جراتمندی بر میزان کاهش کم‌رویی دانش‌آموزان از آزمون آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این تحلیل میانگین پس آزمون گروه آزمایش با میانگین گروه کنترل مقایسه شده و نمره‌های پیش آزمون به عنوان متغیر کمکی به کار گرفته می‌شوند. البته رعایت شرط همگنی شیب‌های رگرسیون لازم می‌باشد که نتایج آن در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول شماره ۲: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون در

پس آزمون کمروبی در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	sig
گروه	۳۷/۹۷۶	۱	۳۷/۹۷۶	۲/۴۳۱	۰/۱۲۵
پیش آزمون کمروبی	۱۱۰۰/۹۱۰	۱	۱۱۰۰/۹۱۰	۷۰/۴۸۲	۰/۰۰۰
گروه × پیش آزمون	۶۱/۳۸۲	۱	۶۱/۳۸۲	۳/۹۳۰	۰/۰۵۳
خطا	۸۲۷/۸۴۹	۵۳	۱۵/۶۲۰		
کل	۸۰۱۵۳/۰	۵۷			

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود تعامل بین گروه و پیش آزمون کمروبی معنی دار نیست. به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند ( $\text{sig}=0/053$  و  $F=3/930$ ).

فرضیه اول: آموزش مهارت جراتمندی بر میزان کمروبی دختران نوجوان اثربخش است.

جدول شماره ۳: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت پس آزمون کمروبی در دو

گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	Sig
پیش آزمون کمروبی	۱۲۳۵/۲۰۴	۱	۱۲۳۵/۲۰۴	۷۵/۰۱۰	۰/۰۰۰
گروه	۱۴۴/۴۶۳	۱	۱۴۴/۴۶۳	۸/۷۷۳	۰/۰۰۵
خطا	۸۸۹/۲۳۱	۵۴	۱۶/۴۶۷		
کل	۸۰۱۵۳/۰	۵۷			

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش آزمون کمروبی بین اثر دو گروه دانش آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی دار وجود دارد ( $\text{sig}=0/005$  و  $F(1, 54)=8/773$ ). بنابراین فرض صفر رد و فرضیه محقق پذیرفته می‌شود به این معنی که میانگین نمرات پس آزمون کمروبی دانش‌آموزان دختر نوجوان به طور معنی داری در گروه آزمایش کاهش یافته است.

برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنی‌دار مذکور، میانگین و انحراف معیار تعدیل شده کم-روبی دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش و کنترل در جدول شماره ۴ نشان داده شده است.

جدول شماره ۴: میانگین و انحراف معیار تعدیل شده کم‌رویی دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و

کنترل

متغیر	آزمایش		کنترل	
	M	SD	M	SD
کم‌رویی	۳۵/۵۵۸	۰/۷۱۷	۳۸/۷۶۶	۰/۸۱۲

همانطور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود میانگین نمرات پس‌آزمون کم‌رویی به طور معنی‌داری در گروه آزمایش کمتر از گروه کنترل است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون در پس‌آزمون

خودپنداره در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	Sig
پیش‌آزمون خودپنداره	۲۳۸۴/۱۱۶	۱	۲۳۸۴/۱۱۶	۳۷/۱۴۴	۰/۰۰۰
گروه	۲۱۰/۵۸۰	۱	۲۱۰/۵۸۰	۳/۲۸۵	۰/۰۷۶
گروه × پیش‌آزمون	۱۵۲/۵۰۳	۱	۱۵۲/۵۰۳	۲/۳۷۶	۰/۱۲۹
خطا	۳۴۰۱/۸۵۰	۵۳	۶۴/۱۸۶		
کل	۴۵۸۱۵۲/۰	۵۷			

همانطور که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود تعامل بین گروه و پیش‌آزمون خودپنداره معنی‌دار نیست. به عبارت دیگر داده‌ها از فرضیه همگنی شیب‌های رگرسیون پشتیبانی می‌کند ( $F=2/376$  و  $sig=0/129$ ).

فرضیه دوم: آموزش مهارت جراتمندی بر میزان خودپنداره دختران نوجوان اثربخش است.

جدول شماره ۶: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه برای بررسی تفاوت پس‌آزمون خودپنداره در

دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	SS	Df	MS	F	Sig
گروه	۴۸۲/۸۸۸	۱	۴۸۲/۸۸۸	۷/۳۳۶	۰/۰۰۹
پیش‌آزمون خودپنداره	۲۲۳۳/۹۶۲	۱	۲۲۳۳/۹۶۲	۳۳/۹۴۰	۰/۰۰۰
خطا	۳۵۵۴/۳۵۳	۵۴	۶۵/۸۲۱	-	-
کل	۴۵۸۱۵۲/۰	۵۷	-	-	-

همانطور که در جدول شماره ۶ مشاهده می‌شود پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون خودپنداره بین اثر دو گروه دانش‌آموزان دختر گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌دار وجود دارد ( $sig=0/009$  و

$F=7/336$ )، بنابراین فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین دو گروه رد می‌شود. به این معنی ( $F_{(1,54)}=7/336$ )

که میانگین نمرات پس آزمون خودپنداره به طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

برای مقایسه و بررسی جهت تفاوت‌های معنی‌دار مذکور، میانگین و انحراف معیار تعدیل شده خودپنداره دانش آموزان دختر گروه آزمایش و کنترل در جدول شماره ۷ نشان داده شده است. جدول شماره ۷: میانگین و انحراف معیار تعدیل شده خودپنداره دانش آموزان گروه‌های آزمایش و

#### کنترل

متغیر	آزمایش		کنترل	
	SD	M	SD	M
کمروبی	۹۱/۶۳۴	۱/۴۳۶	۸۵/۷۴۹	۱/۶۲۶

همانطور که در جدول شماره ۷ مشاهده می‌شود میانگین نمرات پس آزمون خودپنداره به طور معنی‌داری در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است.

#### بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف تاثیر آموزش جراتمندی بر کاهش میزان کمروبی و افزایش میزان خود پنداره دانش آموزان مقطع متوسطه اول انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها به‌وسیله‌ی آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که بین گروه دانش آموزان دختر نوجوان که مهارت جراتمندی به آنها آموزش داده شده بود و گروهی که به آنها این مهارت آموزش داده نشده بود در میزان کمروبی و خودپنداره کلی آنها تفاوت معناداری وجود دارد.

در مورد فرضیه اول نتایج نشان داد که میانگین نمره پس آزمون کمروبی در گروه کنترل با گروه آزمایش تفاوت آماری معناداری داشت. در حالی که در پیش آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت، به این شکل که کمروبی در گروهی که در کلاس‌های آموزش مهارت جراتمندی شرکت کرده بودند به طور معنی‌داری کاهش یافته بود که با مطالعات؛ شمس‌علیزاده و همکاران (۲۰۱۳)، احدی و همکاران (۲۰۰۹)، درخشانی و همکاران (۲۰۰۶)، فراهتی و همکاران (۲۰۱۰)، دوکانه ای فرد (۲۰۰۷)، رحیمی و همکاران (۲۰۰۶) همخوانی دارد.

در مطالعه دوکانه‌ای فرد (۲۰۰۷) اعضای گروه آزمایش به مدت ۴ ماه و هر ماه ۴ جلسه تحت آموزش ۵ مهارت خود آگاهی، حل مسئله، قاطعیت، تفکر خلاق و تفکر انتقادی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر عزت نفس تفاوت معناداری وجود نداشت اما بین عملکرد افراد دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر کمروبی تفاوت معناداری وجود داشت.

مطالعه احدی و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که آموزش حل مسئله اجتماعی می‌تواند سازگاری اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان کم‌رو را بهبود ببخشد. درخشانی و همکاران (۲۰۰۶) نیز در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های اجتماعی به شیوه گروهی بر کاهش کم‌رویی نوجوانان دختر مقطع متوسطه شهر تهران موثر است. باس (۲۰۰۶) معتقد است که کم‌رویی می‌تواند یکی از نمونه‌های اضطراب اجتماعی باشد، زیرا اضطراب اجتماعی معمولاً به شکل کم‌رویی، اضطراب و شرم جلوه گر می‌شود. محققان بسیاری از جمله زیمباردو نیز عقیده دارند که کم‌رویی مانند یک تجربه ذهنی است که با بیم و ترس و عصبانیت همراه است و افراد کم‌رو و مبتلا به فوبی اجتماعی<sup>۱</sup> نسبت به افراد عادی مهارت اجتماعی ضعیف‌تری دارند. لذا می‌توان گفت که آموزش مهارت جراتمندی با بهبود این مهارت و کاهش اضطراب اجتماعی توانسته است منجر به کاهش کم‌رویی شود (By Derakhshani et al., 2006). در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت از آنجایی که کم‌رویی مشکلی است که به طور معمول در روابط بین فردی و اجتماعی بروز می‌کند، بنابراین به نظر می‌رسد که افراد کم‌رو برای ابراز وجود و همچنین برقراری رابطه موثر، از این مهارت بی‌بهره هستند (ulsahsert, 2003). آموزش مهارت جراتمندی که به دانش آموزان داده شد باعث شد که آنها با نحوه برقراری ارتباط جراتمندان آشنا شوند و نقاط ضعف خود در سبک ارتباطیشان را بشناسند و با رفع آنها اضطرابشان کاهش یافته و در نتیجه احساس توانمندی و خودباوری بیش‌تری کنند. البته ممکن علاوه بر محتوای جلسات، فرم جلسات نیز در بهبود کم‌رویی موثر باشد. از آنجا که جلسات آموزشی با مشارکت دانش آموزان بود و آنها در گروه‌های بزرگ و کوچک مشارکت داده می‌شدند و تأکید مدرس بر این بود که همه دانش آموزان در بحث‌های گروهی فعال باشند، همین تمرین مشارکت در جمع و تأثیر گروه بر فرد به خصوص در دانش آموزان مبتلا به کم‌رویی می‌تواند منجر به بهبود کم‌رویی شده باشد. در واقع کم‌رویی را می‌توان با سرمشق‌گیری و الگوبرداری کاهش داد. طبق نظر مورگانت (۱۹۹۰) برنامه‌های مداخله‌ای گروهی به خصوص در نوجوانان موثر است. مشاوره‌های گروهی فضایی از پذیرش، تشویق و محیط امن را برای رفتارهای جدید فراهم می‌آورد و از آنجایی که همسالان تأثیر زیادی روی نوجوانان دارند، مشاوره‌های گروهی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که به رفتارهایی که همسالانشان مشابه آن را انجام می‌دهند روی بیاورند و آنها را بیاموزند. هم‌چنین می‌توان گفت که اتمسفر مثبت گروه، ایفای نقش، الگوبرداری، گرفتن باز خورد فوری و انجام تکالیف خانگی باعث بالارفتن جراتمندی می‌شود (Cecen-Eroul, Zengel, 2009). در واقع کم‌رویی را می‌توان با سرمشق‌گیری و الگوبرداری کاهش داد. در برنامه آموزش، اضطراب دانش آموزان خجالتی با دیدن

<sup>۱</sup>. Social phobia

رفتار الگو و یا با بیان کردن مشکلات و مطالب خود در گروه به تدریج کاهش می‌یابد (Naderi, Boroumandnasab, Varzandeh, 2008). در این زمینه، بندورا (۱۹۸۶) با تأکید بر یادگیری جانشینی، اثربخشی تقویت جانشینی در تغییر رفتار را پس از عملکرد موفقیت آمیز بسیار زیاد می‌داند. رویارویی با اشکال زنده و نمادین از نظر او عاملی اساسی در درمان به شمار می‌آید.

فرضیه بعدی تاثیر آموزش مهارت جراتمندی بر افزایش خودپنداره بود. در مطالعه ما آموزش مهارت جراتمندی بر افزایش خودپنداره موثر بود و میانگین خودپنداره گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافته بود که نتایج حاصل از این پژوهش با مطالعات زراعت و غفوریان (۲۰۰۹)، سپهریان و سعادت‌مند (۲۰۱۵)، اکبری، محمدی و صادقی (۲۰۱۲)، صبحی و رجبی (۲۰۱۰)، همخوانی دارد.

برنامه‌ی آموزش جرات آموزی به عنوان یکی از مهارت‌های زندگی، برای بهبود باورها و رفتار جراتمندانانه فرد طراحی شده است که می‌تواند به فرد کمک کند که چگونگی دیدش نسبت به خود را عوض کند و به اعتماد به نفس و ارتباطات بین فردی و بهزیستی فردی دست یابد (Lin, et al., 2004). در این پژوهش با آموزش مهارت جراتمندی به دانش آموزان، تلاش شد تا آنها با نحوه برقراری ارتباط جراتمندانانه آشنا شوند و نقاط ضعف خود در سبک ارتباطیشان را بشناسند و با رفع آنها اضطرابشان کاهش یافته و در نتیجه احساس توانمندی و خودباوری بیشتری کنند.

زراعت و غفوریان (۲۰۰۹) در یک پژوهش شبه آزمایشی با استفاده از دو گروه آزمایش و کنترل که بر روی ۳۰ نفر از دانشجویان رشته مهندسی کامپیوتر انجام شد نشان دادند که آموزش مهارت حل مسئله به دانشجویان باعث توانمندی و ارتقای مفهوم خودپنداره تحصیلی دانشجویان می‌شود. سپهریان و سعادت‌مند (۲۰۱۵) نیز عنوان کردند که آموزش مهارت‌های زندگی در دانش آموزان موجب تغییر مثبت توانایی تصمیم‌گیری و نگرش مثبت در توانایی احساس مسوولیت فردی در آنها می‌شود و خودپنداره تحصیلی، انگیزش پیشرفت و سلامت روان دانش آموزان پس از مداخله، بهبود و افزایش معناداری داشته است.

در مطالعه اکبری و همکاران (۲۰۱۲) نیز آموزش جراتمندی بر اعتماد به نفس و خودکارآمدی دانشجویان دختر تاثیر مثبت داشت.

به طور کلی مطالعات در زمینه جراتمندی از تاثیر مثبت آن بر عزت نفس و خودپنداره حمایت می‌کنند. بم<sup>۱</sup> (۱۹۶۷) اظهار داشت که وقتی فردی شروع به استفاده از یک رفتار جدید می‌کند خودپنداره اش تغییر می‌کند (ulsahsert, 2003). در بسیاری از دوره‌های آموزش جراتمندی تغییرات مثبتی از جمله افزایش عزت نفس گزارش شده است. در برخی مطالعات نشان داده شده

<sup>1</sup>.Bem

است که آموزش جراتمندی می‌تواند منجر به تغییر در نگرش نسبت به خود و افزایش عزت نفس شود، اما برخی مطالعات از جمله مطالعه دوکانه ای فرد (۲۰۰۷) و گلساه سرت (۲۰۰۳) چنین نتیجه‌ای را تایید نکردند. در مطالعه دوکانه ای فرد هر چند آموزش مهارت‌های زندگی سبب کاهش کمرویی شده بود، ولی بر عزت نفس تاثیر چشمگیری نداشت. از نظر گلساه آموزش جراتمندی می‌تواند یک جزء ضروری در زندگی اجتماعی کودکان و رفتارهای جراتمندانه آنها در موقعیت‌های خاصی باشد، اما ممکن است برای تاثیر در جنبه‌های مختلف عزت نفس مفید نباشد. برای ایجاد تغییرات پایدار، توجه به محیط اجتماعی نیز ضروری است. وقتی تغییراتی در جراتمندی روی می‌دهد مهم است که از واکنش‌های احتمالی به رفتار جراتمندانه کسب شده آگاه باشیم، تداوم این رفتارهای جراتمندانه تحت تاثیر واکنش اطرافیان قرار می‌گیرد، واکنش منفی اطرافیان می‌تواند بر عزت نفس موثر باشد.

از نظر راجرز خودپنداره آن تصویر کلی است که فرد از خود دارد که این تصویر از طریق روابط اجتماعی کسب می‌شود، در واقع به عقیده راجرز، فرد با تعامل‌هایی که با اطرافیان در محیط دارد و ارزیابی‌هایی که سایرین در مورد او می‌کنند به مفهومی از خویش تن می‌رسد که همان خودپنداره است (Dibajnia, 2005). وقتی فرد می‌آموزد که جراتمندانه رفتار کند و تاثیر مثبت این رفتار را بر خودش و دیگران مشاهده می‌کند، دیدگاهش نسبت به خودش بهتر شده و به خودپنداره مثبت‌تری دست می‌یابد.

هر چند که برخی منابع تاکید بر آموزش‌های طولانی مدت دارند و اظهار می‌دارند که برای ایجاد تغییر موثر در رفتار، آموزش مهارت‌های زندگی به مدت حداقل سه سال لازم است و مداخلات کوتاه‌تر می‌توانند صرفاً در نگرش‌ها تاثیر بگذارند (Mootabi, Fata, 1986). به نقل از ، Dokanei (fard, 2007). ولی به نظر می‌رسد که آموزش مهارت جراتمندی در کوتاه مدت نیز توانسته است موثر باشد. هرچند که توصیه می‌شود که در مطالعات بعدی ارزیابی‌هایی در ماه‌ها و یا حتی سال‌ها بعد در مورد پایایی تاثیر انجام گیرد و هم‌چنین پرسشنامه‌هایی مورد استفاده قرار گیرد یا طراحی شود که بیشتر بر رفتارهای انجام شده توسط فرد تاکید گردد تا نگرش‌های او.

با توجه به تاثیر مثبت آموزش مهارت جراتمندی بر کاهش کمرویی و افزایش خودپنداره و این که آموزش مهارت‌های زندگی کوتاه‌مدت را به آسانی می‌توان در مدارس اجرا نمود توصیه می‌گردد که آموزش مهارت جراتمندی بیش‌تر از قبل مد نظر مسوولان و سیاست‌گذاران قرار گیرد و برنامه آموزشی مدون در برنامه‌های مدارس گنجانده شده و با مشارکت مشاوران و روانشناسان مدارس اجرا گردد.

## Refrence

Ahadi B , Mirzaee P, Narimani M , Abolghasemi A.. The Effect of Training Social Problem-solving Strategies on Social Adjustment and Academic Performance among Secondary Shy students. *Research on Exceptional Children*, 2009; 9:193-202. [In Persian]

Akbari B, Mohamadi J, Sadeghi S. (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)22 , 65-2269. [In Persian]

Appleton P. L., Ellis N.C., Minchom P.E., Lawson V, Boll V. & Jones P. (1997). Depressive symptoms and self-concept in youth people with spina bifida. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(5), 707-22.

Arroyo ,A , Harwood ,J. (2011). Communication competence mediates the link between shyness and relational quality. *Personality and Individual Differences* . 50(2), 264–267.

Bong, M., Skaalvik E. M. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: how different are they really? *Educational Psychology Review*, 15(1),1-40.

Cecen-Eroul A, Zengel M.(2009). The Effectiveness of an Assertiveness Training Programme on Adolescents' Assertiveness Level. *Elementary Education Online*. 8(2), 485-492.

Choi, N. (2005). Self-efficacy and self-concept as predictors of college students' academic performance. *Psychology in the Schools*, 42(2), 197-205 .

Derakhshani S, Hosseinian S, Yazdi S.M. (2006). The Effects of Social Skills Training on Reduction of Shyness of Teenage High School Girls in Tehran .*Counseling Research and Development*;5:23-34. [In Persian].

Dibajnia P( 2005). Comparative Investigation Of Self-concept Between The Freshman And Senior Students. *Research in Medicine*.Volume 29 , Number 3; Page(s) 225 To 230. [In Persian].

Dokanei fard F.( 2007). The Impact Of Teaching Life Skill On Enhancing Self-esteem And Reducing Shyness Among University Students. *Jornal of Modern Thoughts in Education*. 2; 43-53. [In Persian]

Farahati M, Fathi Ashtiani A, Moradi A. (2010) .Relationship between Family Communication Patterns and Shyness in Adolescent. *Jornal of Health Psychology*;4:45-52. [In Persian]



Ghaffari A, Arfa balluchi F. (2012). The relationship between achievement motivation and academic self-concept with test anxiety in graduate students of Ferdowsi University of Mashhad. *RESEARCH IN CLINICAL PSYCHOLOGY AND COUNSELING*. Volume 1, Number 2; Page(s) 121 To 136. [In Persian].

Gulsahsert A,(2003).The effect of an Assertiveness Training on the Assertiveness and self-esteem level of 5TH grade children.Unpublished Thesis of school of social sciences of Middle east technical university.

Hossein chari M, delavarpoor M. (2007). Do Shy People Lack Communication Skills? .*Journal Of Iranian Psychologists*.Vol 3,Issue10,pages123-135. [In Persian]

Kimber B, Sandell R, Bremberg S.(2008). Social and emotional training in Swedish classrooms for the promotion of mental health: results from an effectiveness study in Sweden. *Health Promot Int* ,23(2), 134-143.

kirkland K, Thelen M & Miller D. (2008). Group Assertion Training with Adolescents *Child & Family Behavior Therapy*. Volume 4, Issue 4. pages 1-12.

Lin, Y.R., Shiah, I. S. H., Chang, Y.C., Lai, T. J., Wang, K.Y., Chou, K. R.(2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*. 24, 656- 665.

Mahmoudi G, Azeemi H, Zarghami M. (2004). The effect of assertive training on degree of anxiety and assertiveness of nursing students. *Journal of Gorgan University Medical Sciences*; 14:72-66. [In Persian]

Marsh, H. W., Parada, R. H., & Ayotte, V. (2004). A multidimensional perspective of relations between self-concept (self description questionnaire II) and adolescent mental health (youth self-report). *Psychological Assessment*. 16(1), 27-41.

Naderi F, Boroumandnasab M , Varzandeh M.(2008). The Effect of Life Skills Training on Decreasing anxiety and Increasing Self-extension of First year High School Girl in Behbahan. *New Findings In Psychology* .vol 2:43-53. [In Persian]

Paezy ,M, Shahraray ,M, Abdi ,B. (2010). Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness,subjective well-being and

academic achievement of Iranian female secondary students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5 ,1447–1450

Rahimi J., Haghghi J. Mehrabzadehhonarmand M., Beshlideh K. (2006). The effects of group assertive training on social anxiety, social skills and assertiveness of male first grade high school students in Shiraz. *JOURNAL OF EDUCATION AND PSYCHOLOGY* .Volume 13 , Number 1; Page(s) 111 To 124. [In Persian].

Rajabi GH , Abasi GH. (2011). A Study of Factorial Structure (Construct Validity) of the Persian Version of the Revised Shyness Scale among Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*;16:456- 467. [In Persian]

Rezapour Mirsaleh Y, Reihani Kivi SH, Khabaz M, Aboutorabi Kashani P. (2010). Comparison of relationship between emotional expression styles and self-concept in male and female students .*Journal of Applied Psychology*. Vol. 4, No. 1(13), Spring 2010, 40-51. [In Persian]

Rinn, A. N., & Cunningham, L. G. (2008). Using self-concept instruments with High- ability college students: reliability and validity evidence. *Gifted Child Quarterly*., 52(3), 232-242.

Shams alizadeh N, kakabraee K, ahmadian H, yousefi F.( 2013). The effect of assertiveness training on medical students' shyness. *SCIENTIFIC JOURNAL OF KURDISTAN UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES*.18:4, 95-101. [In Persian]

Sepehrian F,Saadatmand S.(2015). The effect of life skills training and group consuling via rational-emotional therapy on academic self-concept, achievement motivation and mental health of underachievers. *KNOWLEDGE & RESEARCH IN APPLIED PSYCHOLOGY*. Volume 16, Number 1 (59); Page(s) 66 To 77. [In Persian]

Shiomi, K, Matsushima, R, Kuhhhhlman, D.M. (2000). Shyness in self-disclosure mediated by social skills. *Journal of Psychological Report*. 86,333-338.

Sobhi-Gharamaleki N, Rajabi S.(2010). Efficacy of Life Skills Training on Increase of Mental Health and Self Esteem of the Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5, 1818- 1822.

Stucke, T. S., & Sporer, S. L. (2002). When a grandiose self-image is threatened: narcissism and self-concept clarity as predictors of negative

emotions and aggression following ego-threat. *Journal of Personality*. 70(4), 509-532.

Vaez M, Laflamme L. (2002). First-year university students' health status and socio-demographic determinants of their self-rated health. *Work*. 19(1), 71-80.

Wigfield, A, Battle, A, Keller, L. B.& Eccles, J. S. (2002 ). the development of sex differences in cognition. *Biology, society and behaviore*, chapter 4, P: 93-126.

Zeraat Z, Ghafourian A.R. 2009. Effectiveness of problem-solving skills training on students' educational self-concept. *Journal of Learning Strategies*;2:23-26. [In Persian]