

## اثربخشی آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر فاکتورهای مرتبط با بهداشت

### روانی دانش آموزان

آناهیتا خدابخشی کولایی<sup>۱</sup>، مراد مهرآرا<sup>۲</sup>، علی نویدیان<sup>۳</sup>، لیلی مصلی نژاد<sup>۴</sup>

#### چکیده

**مقدمه:** برخورداری از مهارت های قاطعیت، راهبردهایی را برای حل تعارضات، ارتباط قاطعانه و توسعه ارتباط در محیط های کاری و زندگی فردی فراهم می سازد. این مطالعه با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی انجام شد.

**روش:** این مطالعه به روش نیمه تجربی انجام شد. که به صورت پیش آزمون- پس آزمون با گروه شاهد بود. نمونه های پژوهش مشتمل بر ۳۰ دانش آموز پسر پایه سوم راهنمایی خرم آباد بودند که در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل بودند که به طور نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب و در دو گروه مداخله و شاهد قرار گرفتند. ابزار های سنجش این پژوهش پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت و پرسشنامه ابراز وجود Assertiveness Self Report Inventory (ARSI) بودند. گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش مهارت قاطعیت را به صورت هفتگی دریافت نمود. جهت آنالیز داده ها از نرم افزار SPSS v.16 آزمون تی استیوننت و آزمون کوواریانس (آنکوا) استفاده گردید.

**یافته ها:** نتایج تحلیل فرضیه ها با استفاده از روش آماری، کوواریانس نشان داد که آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی باعث افزایش ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان می شود ( $p < 0/001$ ).

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج این مطالعه، آموزش مهارت های اجتماعی چون مهارت های جرأت ورزی در دانش آموزان توصیه می شود تا زمینه پیشگیری از اختلالات روانی رفتارهای پرخطر و ارتقاء بهداشت روانی جامعه جوان کشور فراهم گردد.

**کلید واژه ها:** جرأت ورزی، بهداشت روان، ابراز وجود، آموزش

تاریخ پذیرش: ۹۲/۱۲/۱۵

تاریخ دریافت: ۹۲/۰۹/۲۱

۱- استادیار، گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات اراک، اراک، ایران.

۲- کارشناس ارشد مشاوره، اداره آموزش و پرورش شهرستان بروجرد، بروجرد، ایران.

۳- دانشیار، مرکز تحقیقات سلامت بارداری، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان (نویسنده مسؤول)

پست الکترونیکی: alinavidian@gmail.com

۴- استادیار، گروه بهداشت روان، دانشگاه علوم پزشکی جهرم، جهرم، ایران.

## مقدمه

عدم صراحت در بیان و قاطعیت یکی از مشکلاتی است که گریبان گیر بسیاری از افراد یک جامعه می شود بسیاری از انسان ها به طور عمدی یا غیر عمدی در بند تکلف ها، تعارف ها و دو رنگی ها مانده اند و از صداقت دور شده اند در فرهنگ هایی که رأی جمع مهم تر از رأی فرد می باشد اگر فرد نظری مخالف جمع داشته باشد مورد تنبیه یا عدم توجه قرار می گیرد. در چنین فرهنگ هایی زمینه تربیتی برای ابراز عواطف و احساسات وجود ندارد (۱). ابراز وجود به معنی ارائه پاسخ های مختلف و تصمیم گیری های انعطاف پذیر در موقعیت های پیش بینی نشده در شرایطی است که باعث ایجاد تزلزل، تردید و اضطراب در موقعیت های اجتماعی می گردد (۲). برای رفع این معزل اجتماعی نیاز به آموزش مهارت های جرأت ورزی می باشد.

ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می سازد، بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (۳). به عبارت دیگر شیوه ای که در برقراری ارتباط با دیگران اتخاذ می شود و عامل مهمی در تعامل اجتماعی می باشد. ارتباطات ضعیف می تواند به روابط ناسالم منجر شود و فشار روانی را افزایش دهد. یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی سالم، داشتن مهارت ابراز وجود می باشد. افراد با مهارت های ابراز وجود ضعیف هم برای خود و هم برای دیگران مشکلات عدیده ای به وجود می آورد. آموزش مهارت های جرأت ورزی یک شیوه مداخله ای ساختار یافته است که به منظور بهبود اثر بخشی روابط اجتماعی مورد استفاده قرار می گیرد.

از این روش برای درمان اختلال های اضطرابی و ترس های مرضی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان استفاده می شود. این رویکرد خاص صرفاً برای افرادی که مشکلات بالینی دارند به کار برده نمی شود، بلکه در به طور وسیع در دنیای تجارت، به ویژه در حوزه های فروش و مدیریت نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

در رابطه با به کار گیری آموزش مهارت های جرأت ورزی به عنوان یک روش آموزشی، پژوهش های متعددی صورت گرفته است. هارجی و دیکسون (۲۰۰۸) در پژوهشی به تعیین اثر بخشی آموزش مهارت های جرأت ورزی بر افزایش رفتارهای جرأت مندانه زنان پرداختند. نتایج این پژوهش حاکی از آن داشت که آموزش مهارت های جرأت ورزی باعث افزایش رفتارهای جرأت مندانه در روابط بین فردی و درون فردی آزمودنی های گروه آزمایش در موقعیت های بحرانی شده است، ولی در گروه شاهد از لحاظ آماری تغییرات معناداری یافت نشد (۲). همچنین دیپ (۲۰۰۸) در پژوهشی به این نتیجه رسید دانش آموزانی که آموزش مهارت های جرأت ورزی دریافت می کنند، از توانایی حمایت اجتماعی بالاتری در شرایط تنش زا برخوردار هستند (۴).

در خصوص اثربخشی آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر خودکارآمدی، رامسی و پترسون (۲۰۱۰) در پژوهشی روی ۲۰ دانش آموز دختر پایه پنجم ابتدایی افزایش معناداری را در خود کارآمدی دانش آموزان گزارش دادند. آنان نتیجه گیری کردند آموزش جرأت ورزی توانسته است تأثیر بسزایی در افزایش خود کار آمدی دانش آموزان داشته باشد (۵).

همچنین در پژوهشی پاییزی (۲۰۰۷) به بررسی تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت های جرأت ورزی بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی شهر تهران پرداخت. وی گزارش کرد که آموزش مهارت های جرأت ورزی، میانگین نمرات پیشرفت تحصیلی و شادکامی دانش آموزان را به طور معناداری افزایش داده است (۶).

ملازمانی (۲۰۰۸) با هدف بررسی تاثیر آموزش جرأت ورزی بر بهبود تصور از خود نوجوانان دختر کارکنان سپاه پاسداران به انجام پژوهشی پرداخت. یافته های بدست آمده نشان داد که بین تصور از خود دانش آموزانی که تحت آموزش مهارت های جرأت ورزی قرار گرفتند با دانش

آموزانی که چنین آموزشی را دریافت نکرده بودند، تفاوت معنی دار وجود داشت (۷).

مهرابی زاده، تقوی و عطاری (۲۰۰۹) نیز در پژوهشی دیگر به منظور بررسی تاثیر آموزش مهارت های جرأت ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه پرداختند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های جرأت ورزی، به طور معناداری مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی، دانش آموزان را افزایش داده است (۸).

با توجه به اهمیت دوره بلوغ و حساسیت این دوره در اکتساب مهارت های ابراز وجود و نقش آن بر سلامت جامعه از طریق پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اعتیاد و سیگار، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی انجام شد.

## روش مطالعه

این مطالعه نیمه تجربی به روش پیش آزمون - پس آزمون با گروه شاهد، بر روی دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی شهر خرم آباد که در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل بودند، انجام گردید. برای تعیین حجم نمونه، پس از برآورد جامعه دانش آموزان سال سوم راهنمایی، از جدول مورگان و جرسی استفاده گردید.

نمونه مقدماتی پژوهش شامل ۱۲۶ دانش آموز پسر پایه سوم راهنمایی بود که به صورت نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای از دو ناحیه آموزش و پرورش شهر خرم آباد که از نظر موقعیت اقتصادی - اجتماعی نمونه ای از کل جامعه بودند، انتخاب شدند. سپس پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (Cooper Smith Self Esteem Inventory) و ابراز وجود (ASRI) برای غربالگری دانش آموزان دارای ابراز وجود و عزت نفس پایین، بر روی نمونه ۱۲۶ نفری اجرا گردید و ۶۶ نفر که نمره آن ها

مساوی یا پایین تر از میانگین گروه بود، به عنوان دانش آموزان دارای ابراز وجود و عزت نفس پایین تشخیص داده شدند. سپس از بین ۶۶ دانش آموز، ۳۰ نفر از آن ها که با معیار های پژوهش از جمله، تمایل به شرکت در کلاس های آموزشی، نزدیکی شرایط اقتصادی - اجتماعی و سکونت در شهر همخوانی داشتند تا بتوانند کلاس های فوق برنامه را دنبال کنند، انتخاب شدند. سپس، این تعداد بر اساس گمارش تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری مداخله و شاهد قرار گرفتند.

به منظور جمع آوری داده ها از پرسشنامه ابراز وجود

**Assertiveness Self Report (ASRI) Inventory** و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت استفاده شد.

برای سنجش ابراز وجود از پرسشنامه خود گزارشی ابراز وجود هرزبرگر (ASRI) استفاده شده است. پرسشنامه خود گزارشی ابراز وجود هرزبرگر (ASRI) یک مقیاس مداد - کاغذی است که دارای ۲۵ ماده می باشد. آزمودنی به هر یک از ماده ها به صورت صحیح - غلط پاسخ می دهد. پرسشنامه (ASRI) به وسیله هرزبرگر، شان و کتر (۱۹۸۴) ساخته شد و توسط هرمزی نژاد و شهینی بیلاق ترجمه و ویرایش گردید (۹) سپس به منظور اصلاح و بازنگری ماده های مبهم و فرهنگ بسته، ترجمه فوق در اختیار جمعی از اساتید و کارشناسان ارشد روانشناسی و مشاوره قرار گرفت. در نتیجه، ماده های ۲۱، ۱۹، ۱۶، ۱۲، ۱۱، ۸، ۴، ۳، ۱ و ۲۵ این پرسشنامه به گونه ای که متناسب با مثال ها و مصادیق فرهنگی کشورمان باشد، اصلاح گردید. پس از این تجدید نظر، استفاده از پرسشنامه (ASRI) در نمونه های داخل کشور ممکن گردید (۱۰). در پرسشنامه مذکور ۱۲ ماده، پاسخ مثبت و ۱۳ ماده پاسخ منفی دارد. امتیازات به صورت صفر و یک است. نمره بالاتر در آن نشان دهنده قاطعیت و ابراز وجود بیشتر است. در این آزمون به پاسخ های صحیح سوالات (۱۸، ۱۶، ۱۵، ۱۳، ۹، ۳، ۴، ۱، ۲۲، ۲۰، ۱۹ و ۲۴) نمره یک و به پاسخ های غلط نمره صفر تعلق می گیرد و بقیه

توسط شیرازی تعیین گردیده است (۱۱). کوپراسمیت مقیاس عزت نفس خود را براساس تجدید نظری که بر روی مقیاس راجرز و ریموند انجام داد، تهیه نمود. این مقیاس ۵۸ ماده دارد که خودگزارشی و مدادکاغذی می باشد و ۸ ماده دروغ سنج دارد که ماده های دروغ سنج آن ۳۴،۲۰،۲۷،۱۳،۶، ۵۵ و ۴۱،۴۸ می باشد. شیوه نمره گذاری این مقیاس به صورت صفر و یک می باشد. در ضمن اگر آزمودنی از ۸ ماده دروغ سنج چهار ماده یا بیشتر از چهار ماده را جواب دهد، پرسشنامه آزمودنی به دلیل عدم صداقت از اعتبار ساقط می شود. کوپر اسمیت و دیگران ضریب بازآزمایی را بعد از پنج هفته ۰/۰۸۸ و بعد از سه سال ۰/۰۷ گزارش نمودند همچنین در ایران همسانی درونی آن توسط ابراهیمی قوام روی دانش آموزان ۰/۰۸۲ گزارش شده است (۱۲). در این پژوهش نیز با استفاده از روش بازآزمایی ضریب پایایی آن ۰/۰۶۲ به دست آمده است. اعتبار آن نیز توسط نیسی و شهنی بیلاق بر روی دانش آموزان ۰/۰۷۶ گزارش شده است (۱۳).

پس از ورود داده ها به نرم افزار آماری SPSS v.16 از آزمون های توصیفی و از آزمون تی استیودنت و آزمون کوواریانس (آنکوا) جهت آنالیز داده ها استفاده گردید. بسته آموزشی مورد نظر توسط مختار معتمدین در سال ۱۳۸۷ تهیه و تنظیم گردیده است (۱۴). این بسته مداخله ای توسط سایر محققین ایرانی یز به دفعات مورد استفاده قرار گرفته است (۱۷۹، ۱۶، ۱۵، ۲).

سوالات به صورت معکوس نمره گذاری می شود. یعنی به پاسخ های صحیح نمره صفر و به پاسخ های غلط نمره یک تعلق می گیرد. نمره کل با جمع نمره های مجموع سوالات به دست می آید. بنابراین در سیستم نمره گذاری آزمون فوق بالاترین امتیاز آزمودنی ۲۵ است که بیانگر ابراز وجود بالا می باشد هرزبرگر، شان و کتز (۱۹۸۴) ضرایب پایایی (ASRI) را با روش بازآزمایی در یک فاصله پنج هفته ای برابر  $r=0/81$  گزارش کردند ولی همسانی درونی این مقیاس گزارش نشد در این پرسشنامه هرزبرگر جهت بررسی روایی پرسشنامه ASRI از روش روایی سازه ای استفاده کرده است.

در پژوهشی هرمزی نژاد و شهنی بیلاق (۹) ضریب پایایی آن را با استفاده از روش بازآزمایی در فاصله ۶ هفته ای برابر ۰/۵۴ و روایی آن را (۰/۷۸) گزارش کردند. همچنین بر اساس روش تنصیف در دو نمونه مطالعه مقدماتی ( $n=118$ ) و مطالعه اصلی ( $n=320$ ) به ترتیب برابر  $r=0/62$  و  $r=0/60$  گزارش گردید. سهرابی و معتمدین طی یک مطالعه مقدماتی ضرایب پایایی آلفای کرونباخ، تنصیف و گاتمن را به ترتیب برابر ۰/۷۲، ۰/۶ و ۰/۷۲ گزارش کردند (۱۰). همچنین پرسشنامه ASRI، روایی همزمان قابل قبولی را نشان داد و با مقیاس برنامه جرات ورزی راتوس (Rathus) رابطه معناداری داشت.

برای سنجش عزت نفس از مقیاس عزت نفس کوپراسمیت استفاده گردید. روایی و پایایی این ابزار در ایران رئوس جلسات به شرح زیر است:

<b>جلسه اول :</b>
<b>عنوان : ضرورت ابراز وجود و فواید آن در زندگی انسان</b>
- معارفه و آشنایی
- ارائه تکلیف در زمینه یاد آوری موقعیت هایی که فرد در آن به طور غیر جرأت مند عمل می کند و ابراز عکس العمل وی در آن موقعیت ها.
<b>جلسه دوم :</b>
<b>عنوان: حقوق بشر و آشنایی دانش آموزان با حقوق خود</b>
- ارائه گزارش تکلیف جلسه ی قبل و ارائه بازخورد
- حق ابراز وجود یا عدم ابراز وجود، حق آزادی انتخاب، حق ابراز عقیده و نظر، حق داشتن اطلاعات و سایر موارد.
- ارائه تکلیف درباره مواجهه با موقعیت ها و عکس العمل نسبت به آن شرایط یا موقعیت ها
<b>جلسه سوم :</b>
<b>عنوان: رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین</b>
- ارائه گزارش تکلیف جلسه ی قبل به کلاس و ارائه بازخورد

-	به عنوان مثال: بحث پیرامون انواع گوناگون رفتار و روش های خاص برای کنار آمدن با تغییر.
-	ارائه تکلیف درباره تشخیص رفتار جرأت مندانه و غیرجرأت مندانه (برخاشگرانه ومنفعل)
	<b>جلسه چهارم:</b>
-	<b>عنوان: خشم</b>
-	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل به کلاس و ارائه بازخورد
-	آیا خشم مفید است؟
-	خشم می تواند یک هیجان بسیار مخرب باشد
-	بیان برخی علایم پنهانی خشم
-	چه وقت خشم خود را ابراز کنیم؟ تکلیف درباره ی حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت های گوناگون.
	<b>جلسه پنجم:</b>
-	<b>عنوان: فواید و مضرات خشم</b>
-	ارائه گزارش تکلیف جلسه ی قبل به کلاس و ارائه بازخورد
-	به عنوان مثال: تخلیه ی فشار روانی، رها سازی احساسات، دستیابی به اهداف، افزایش صمیمیت(فواید) و ایجاد تعارض، ابقا خشم، دست یابی به افکار غیر منطقی و سایر موارد غیرمفید
-	کنار آمدن با خشم
-	رهنمودهایی برای ابراز خشم از طریق شیوه های مناسب
-	ارائه تکلیف در رابطه با کنار آمدن با خشم خود
	<b>جلسه ششم:</b>
-	<b>عنوان: مهارت "نه" گفتن</b>
-	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل به کلاس و ارائه بازخورد
-	بحث درباره ی درخواست کردن و "بله" و "نه" گفتن
-	چرا باید "بله" و "نه" بگوییم؟
-	علل ناتوانی در "نه" گفتن
-	علل ناتوانی در "بله" گفتن
-	ارائه تکلیف برای بحث در جلسه آینده
	<b>جلسه هفتم:</b>
-	<b>عنوان: انتقاد</b>
-	ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل به کلاس و ارائه بازخورد
-	بحث درباره ی اینکه چرا باید انتقاد کنیم؟
-	برخورد مناسب و موثر با انتقاد
-	کنار آمدن با انتقاد
-	فواید و مضرات انتقاد
-	ارائه تکلیف درباره ی کنار آمدن با انتقاد
	<b>جلسه هشتم:</b>
-	<b>عنوان: مروری بر مطالب ارائه شده در جلسات گذشته</b>
-	ارائه گزارش تکلیف جلسه ی قبل به کلاس و ارائه بازخورد
-	تاکید بر ابراز عقاید، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنار آمدن با خشم خود و برخورد با انتقاد
-	تشکر و قدردانی از شرکت کنندگان در جلسه.

مستقل و آنکوا وجود داشته است، از این روش ها استفاده شد. نتایج نشان داد که ۳۰ نفر در این پژوهش شرکت داشتند. در گروه مداخله، میانگین سن ۱۴/۳۳ و انحراف معیار سن ۰/۴۸ بود. همچنین در گروه شاهد میانگین سن برابر ۱۴/۴۰ و انحراف معیار ۰/۶۳ گزارش گردید. با به کار بردن آزمون من-ویتی، مشخص شد که از لحاظ آماری تفاوت معنا داری در میانگین سنی گروه آزمایش و شاهد وجود ندارد (p=۰/۹). این بدان معناست که گروه مداخله و شاهد به لحاظ سنی همتا هستند.

برای رعایت حقوق مشارکت کنندگان در این مطالعه ملاحظات اخلاقی همانند: رعایت محرمانه بودن پاسخ ها به پرسشنامه ها و اخذ نامه رضایت آگاهانه انجام گرفت به علاوه پس از اجرای بسته آموزشی و اتمام پژوهش، این بسته برای گروه شاهد نیز به مدت سه جلسه اجرا گردید.

### یافته ها

با توجه به این که مفروضه های آمار پارامتریک از جمله نرمالیتی برای کاربرد روش های آزمون تی برای دو گروه

**جدول ۱:** مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون ابراز وجود و عزت نفس در گروه مداخله و شاهد

متغیر	گروه مداخله		گروه شاهد		p- value	درجه آزادی
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
ابراز وجود	۱۶/۱۳	۲/۰۳۱	۱۵/۴۰	۲/۲۳۰	۰/۳۵۴	۲۸
عزت نفس	۲۷/۱۳	۳/۲۴۸	۲۶/۸۷	۳/۴۴۱	۰/۸۲۹	۲۸

بر اساس جدول ۱ در مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون ابراز وجود و عزت نفس پیش از مداخله در گروه مداخله و شاهد با هم تفاوت معناداری مشاهده نمی شود (ابراز وجود  $p = 0/354$  و عزت نفس  $p = 0/829$ ).

**جدول ۲:** مقایسه میانگین نمرات پس آزمون ابراز وجود و عزت نفس در گروه مداخله و شاهد

متغیر	گروه مداخله		گروه شاهد		p- value	درجه آزادی
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
ابراز وجود	۲۱/۲۰	۱/۸۲۱	۱۵/۴۷	۱/۶۴۲	۰/۰۰۱	۲۸
عزت نفس	۳۴/۵۳	۳/۱۵۹	۲۶/۹۳	۳/۸۸۲	۰/۰۰۱	۲۸

بر اساس جدول ۲ در مقایسه میانگین نمرات پس آزمون ابراز وجود و عزت نفس پس از مداخله بر روی گروه مداخله در گروه مداخله و شاهد با هم تفاوت معناداری مشاهده می شود (ابراز وجود  $p < 0/001$  و عزت نفس  $p < 0/001$ ).

به منظور بررسی فرضیه های پژوهش، ابتدا با استفاده از آزمون کولمو گروف- اسمیرنوف "فرض نرمالیتی" توزیع نمرات ابراز وجود و عزت نفس "تعیین گردید. مقادیر بدست آمده نشان داد که توزیع تمام متغیر های پژوهش نرمال می باشد، بنابراین برای تحلیل داده ها می توان از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

در بررسی اولین فرضیه پژوهش در خصوص این که آیا آموزش مهارت های جرأت ورزی موجب افزایش ابراز وجود دانش آموزان می شود. نتایج با استفاده از آزمون آماری تحلیل کوواریانس تک متغیره (ANCOVA) تحلیل گردید. نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است.

**جدول ۳:** مقایسه میانگین های پژوهش از طریق (ANCOVA)

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p- value
پیش آزمون	۱۱۷/۶۷۷	۱	۱۱۷/۶۷۷	۱۹۲/۵۴۲	$< 0/001$
گروه	۱۹۶/۴۸۹	۱	۱۹۶/۴۸۹	۳۲۱/۵۰۶ *	$< 0/001$ *
خطا	۱۶/۵۰۱	۲۷	۰/۶۱۱		
کل	۳۳۰/۶۶۷	۲۹			

$P < 0/001$  \*

جدول (۳) نشان می دهد اثر آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی از لحاظ آماری معنادار است ( $P < 0/001$  ,  $df=1$  ,  $F=321/50$ ). در نتیجه می توان گفت که متغیر مستقل آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی باعث ایجاد تفاوت در متغیر ابراز وجود بین دو گروه مداخله و شاهد شده است.

در بخش دیگری از نتایج در خصوص آموزش مهارت های جرأت ورزی نتایج در جدول ۴ نشان داده شده است.

**جدول ۴:** مقایسه میانگین های پژوهش از طریق (ANCOVA)

منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	p- value
پیش آزمون	۶۳/۳۱۵	۱	۶۳/۳۱۵	۵/۶۹۵	$< 0/024$
گروه	۴۲۰/۳۷۱	۱	۴۲۰/۳۷۱	۳۷/۸۱۱ *	$< 0/001$ *
خطا	۳۰۰/۱۸۱	۲۷	۱۱/۱۱۸		
کل	۷۸۳/۸۶۷	۲۹			

$P < 0/001$  \*

جدول ۴ نشان می‌دهد اثر آموزش گروهی مهارت‌های جرأت ورزی از لحاظ آماری معنادار است ( $P < 0.001$ ،  $df=1$  و  $F=37/811$ ). در نتیجه می‌توان گفت که متغیر آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی باعث ایجاد تفاوت در متغیر عزت نفس بین دو گروه مداخله و شاهد شده است.

## بحث

معنا داری بیشتر از گروه شاهد بود. این یافته با یافته رامسی و پترسون (۱۹) در یک راستا می باشد. آن‌ها دریافتند که، ابراز وجود نه تنها آموختنی است بلکه می تواند به عنوان یک عنصر کلیدی پیشگیرانه نیز برای نوجوانان موثر باشد. با توجه به تحولات جسمی، روانی - عاطفی و ذهنی دوره نوجوانی که با بلوغ جسمی و رشد روانی و در نهایت به شکل گیری هویت در نوجوانان خاتمه می یابد، پرداختن به آموزش ابراز وجود ضرورتی انکارناپذیر است (۱۹). نوجوانان با عوامل خطر بسیاری در جامعه روبه رو هستند که می توان از اعتیاد، مشکلات تحصیلی، عزت نفس پایین و سایر اختلالات روانی نام برد، در بسیاری از مواقع گفتن "نه" به درخواست های غیرمنطقی می تواند به مثابه تنها راه نجات آن ها از آسیب های فرا رو باشد (۱۷). مطالعه دیگری با عنوان بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار جرات مندانه، عزت نفس، بهداشت روانی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان مبتلا به هراس اجتماعی شهر اهواز انجام گردیده و نتیجه آن نشان داده است که آموزش ابراز وجود باعث افزایش رفتار جرات مندانه، عزت نفس و بهداشت روانی و نیز کاهش اضطراب اجتماعی می شود (۱۱). درگروه های سنی دیگر از جمله دانشجویان نیز تاثیرات مثبت آموزش ابراز وجود مورد تایید قرار گرفته است (۱۵). این مطالعه به لحاظ این که صرفاً بر روی دانش آموزان پسر انجام شده است، لذا عدم تعمیم نتایج به گروه دختران و مقاطع تحصیلی و سنی دیگر از جمله محدودیت های این پژوهش محسوب می گردد.

## نتیجه گیری نهایی

فرد، خانواده و جامعه یک مثلث را تشکیل می دهند که اختلالات در نحوه عملکرد هر یک از آن ها سبب ایجاد آسیب های بسیاری می گردد. بنابراین هماهنگی این سه

آموزش ابراز وجود یکی از مباحث مهمی است که توجه زیادی را به خود جلب کرده است و از این روش در بهبود سازگاری فرد با محیط استفاده می شود و طبعاً باعث خشنودی و رضایت فرد از عملکرد خویش می شود. هدف از آموزش این روش ایجاد توانایی در فرد است که بتواند با موقعیت های بیرونی که گاهی تنش آفرین و فشارزا هستند، به طور واقع بینانه ای رویارویی کند. در این پژوهش تلاش شده است تا به این سوال اساسی که آیا آموزش ابراز وجود می تواند باعث افزایش ابراز وجود و عزت نفس نوجوانان شود؟ پاسخ داده شود.

در رابطه با تاثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار جرات مندانه تحلیل فرضیه اول نشان داد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش رفتار جرات مندانه در گروه مداخله شده است در حالی که در گروه شاهد چنین تاثیری مشاهده نشد. نتایج این مطالعه با پژوهش های هارجی و دیکسون (۲)، دپ (۴) و مهرابی زاده، تقوی و عطاری (۸) همسو می باشد. یاگر ورتمن برس نیز معتقدند که ابراز وجود برای همه به طور طبیعی اتفاق نمی افتد، زیرا که انسان ها رفتارهای منفعلانه را قبلاً آموخته اند. با این وجود می توان رفتارهای منفعل را یاد زدایی کرد و رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود را آموزش داد و جایگزین نمود. همچنین آموزش رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود می تواند باعث به دست گرفتن کنترل بیشتر بر زندگی فرد شود (۱۸).

تأثیر آموزش مهارت های جرأت ورزی بر عزت نفس نیز با توجه به نتایج به دست آمده از تحلیل فرضیه دوم این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت و می توان نتیجه گیری کرد که آموزش مهارت های جرأت ورزی باعث افزایش عزت نفس در نوجوانان می شود. نتایج این مطالعه نشان داد که عزت نفس در گروه مداخله بعد از آموزش به طور

از اختلالات روانی و رفتارهای پرخطر و نیز ارتقاء بهداشت روانی جامعه جوان کشور فراهم گردد.

### تشکر و قدردانی

نویسندگان از مدیران مدراس ، دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش و نیز مسئولین آموزش و پرورش خرم آباد به خاطر همکاری در اجرای مطالعه تشکر و قدردانی می کنند.

مقوله می تواند موجب رشد و بهتر شدن شکل گیری رفتارهای جرأت مندانه در نوجوانان شود. با توجه به اثربخشی آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر فاکتورهای مرتبط با بهداشت روانی دانش آموزان پسر راهنمایی در این مطالعه لذا برای دستیابی به مهارت جرأت ورزی و ابراز وجود، ضرورت دارد والدین از دوران کودکی موارد لازم را به فرزندان خود آموزش داده تا آنان بتوانند در ایام نوجوانی و در عصر تعارض خرده فرهنگ ها، با تسلط بر این مهارت از آسیب پذیری مصون بمانند و زمینه پیشگیری

### منابع

- 1- Khodayari M, Jasmine A. Problems of youth. Tehran: Tehran University press; 2008 .
- 2- Hargie O, Dickson D, Mallett J, Stringer M. Communicating Social Identity a Study of Catholics and Protestants in Northern Ireland. *Communication Research*.2008; 35(6): 792-821.
- 3- Topper M, Emmelkamp PG, Ehring T. Improving prevention of depression and anxiety disorders: Repetitive negative thinking as a promising target. *Applied and Preventive Psychology*. 2010; 14(1-4):57-71.
- 4- Elliot, TR, Gramling, SE., Personal assertiveness and the effects of social support among female high school students. *Journal of counseling Psychology*.2008; 37(4):427-436.
- 5- Ramsey E, Patterson G. The effect of an assertiveness training on the self-efficacy level of 6th grade children. *Journal of child Psychology*.2010; 14(5):25-61.
- 6- Paezi M. Effectiveness of training assertiveness on happiness and education achievement among female students in Tehran. Tehran 2007.
- 7- Mola Zamani A. Fathi ashtiani A. The effect of training assertiveness with role playing method on improved of self concept among female adolescents. *The Journal of Behavioral Science*.2008; 2(1): 61-66.
- 8- Mehrabizadeh Honarmand M, Taghavi F, Attrai YA. The effect of training assertiveness on social skills, social anxiety and educational performance among females' students. *Journal of Behavioral Science*.2009;3(1):59-64.
- 9- Hormozi-Nejad M, Shehni Yelagh M, Najarain B. The relationship of simple and multiple variables between self-esteem, social anxiety and perfectionism with assertiveness among students of Sahid Chamran University of Ahvaz. *The Journal of Education science and Psychology*. 2000;7(3-4):29-50.



- 10- Sohrabi F, Motamedin M, Fathi-Azar E, Malaki S. The compare between mental health, marital satisfaction and assertiveness in parents with and without mental retarded students .*Knowledge and Research in Psychology*. 2008;10(35-36):123-152.
- 11- Shirazi Nazem M. Construct validity to measure self-esteem and its relationship with aggression and antisocial behavior, social status, economic and academic performance in first to third grade high school students in Ahwaz Shahid Chamran University. Ahvaz: 2000.
- 12- Ebrahimi Ghavamabadi S. Evaluation of self-esteem, anxiety and sexual abuse of students in three areas of Ahvaz. Tehran: Allameh Tabatabai University; 1994.
- 13- Naiesi A, Shahni yaelagh M. The effect of training of assertiveness on Self-esteem, social anxiety and mental health among male students in Ahvaz. *The journal of Educational Science and Psychology*.2001; 8(1-2):11-30.
- 14- Shahni Yaelagh M, Rezaee A. The training of assertiveness: How you can be a person that you are? Shahid Chamran University of Ahvaz Press. Shahid Chamran University of Ahvaz Press;2001.
- 15- Ranjbarkohn, Sajadinejad. Effect of assertiveness training on self-esteem and depression in students of Isfahan University of Medical Sciences. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*.2010; 17(4):308-316.
- 16- Motamedin M. The compare of two methods of assertiveness training on assertiveness behavior, social anxiety, mental health and educational performance among male students. Tehran: 2004.
- 17- Manuel J S. When I say no, I feel Guilty. 11, editor. New York , USA: Bantam; 2011.
- 18- Fathi M, Ataerad H. Assertiveness skill and be assertive. Mashhad: Farhgang behdasth; 2008.
- 19- Ramsey E, Patterson G. Generallization of the antisocial trait from to school setting. *Journal of Applied Developmental Psychology*.2007; 11(4): 209-223.

## The effectiveness assertiveness skills training on students' mental health-related factors

Khodabakhshi koolae<sup>1</sup> A (Ph.D)-Meherara<sup>2</sup> M (MSc) -Navidian<sup>3</sup> A (Ph.D) - Mossalanejad<sup>4</sup> L (Ph.D)

### Abstract

**Introduction:** Assertiveness skills provides strategies for handling conflict, communicating assertively and developing relationships that can be applied both at work and in your personal life. The aim of this study was to study the effects of assertiveness training skills on the assertive and self-esteem male students of secondary schools.

**Method:** This study was experimental study before and after control group test. The participants of this research were selected form 30 students in secondary school in Khoramabad city 2012-2013. Data gathering was used via Cooper Smith Self Esteem Inventory (CSEI) and Assertiveness Self Report Inventory (ASRI). The experimental group was given 8 sessions' weekly education assertiveness training skills. The control group did not receive intervention. In order to, explore the effects of assertiveness training skills on assertiveness and self-esteem among participants. For analyses the data were tested by t -test and covariate (ANCOVA).

**Results:** The results from ANCOVA Test revealed that assertiveness training group therapy increases self-esteem and the assertiveness training skills in experimental group. (P<0.001)

**Conclusion:** The educational assertiveness training and other social skills training are recommend in all students group to prevent mental disorder and help promote students mental health in youth community.

**Key words:** Assertiveness training, Mental Health, self-expression, Education

Received: 12 December 2013

Accepted: 6 March 2014

1- Assistant professor, Department of Counseling, Islamic Azad University, Science and research branch, Arak, Iran.

2- Msc in Educational counselor, education & training organization, Brojerad, Iran.

3- Associate professor, Center of Pregnancy Health Research, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran. (**Corresponding author**)

**e-mail:** alinavidian@gmail.com

4- Assistant professor, department of mental health, Jahrom University of Medical Sciences, Jahrom, Iran.