

اثربخشی آموزش جرات ورزی بر پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی

شهلا خجسته^۱، خدیجه ابوالمعالی^۲

۱. کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد واحد رودهن

۲. استادیار دانشگاه آزاد واحد رودهن

shahla_khojasteh@yahoo.com

چکیده

هدف: تاثیر آموزش جرات ورزی بر پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر تهران هدف پوهش حاضر بود که با روش نیمه آزمایشی بر روی ۳۰ نفر از دانش آموزان صورت گرفت که به روش نمونه گیری طبقه ای مرحله ای انتخاب شدند معدل دو نیمسال جهت سنجش پیشرفت تحصیلی و پرسشنامه مهارت های اجتماعی ایندربیتزن و فوستر (۱۹۸۹) جهت سنجش مهارت های اجتماعی استفاده شد. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که آموزش جرات ورزی بر مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر تاثیر مثبت و معنادار دارد و باعث افزایش مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان گروه آزمایش شده است. آموزش مهارت های جرات ورزی منجر به افزایش مهارت های اجتماعی، اعتماد به نفس، خودکارآمدی و بسیاری از مهارت های دیگر می شود که زمینه را برای تلاش هر چه بیشتر و اکتساب پیشرفت تحصیلی فراهم می کند.

کلید واژه ها: جرات ورزی، پیشرفت تحصیلی، مهارت های اجتماعی.

یکی از اهداف اصلی نظامهای آموزشی و از موضوعات محوری مورد علاقه روان شناسی تربیتی که پی آمد پرداختن به آن کسب موفقیت های چند جانبه در جوامع پیشرفته جهان نیز بوده، مفهوم پیشرفت تحصیلی است (دینچورک، ساگلار و سیلمن، ۲۰۱۰). یافته های بسیاری از مطالعات (فارسید و وودفیلدز، ۲۰۰۳؛ گاوون، ۲۰۱۰، سعادت شامیر و همکاران، ۲۰۱۰) حاکی از این هستند که پیشرفت تحصیلی وابسته به عوامل متعددی است که تعدادی از آنها عبارتند از عوامل روانشناختی (مانند نگرش، خودپنداره، خودتنظیمی، انگیزش و راهبردهای یادگیری)، اجتماعی، اقتصادی، تحصیلی و تربیتی. با این حال علیرغم تاثیر بسیاری از متغیرهای یاد شده، وقتی سخن از پیشرفت تحصیلی به میان می آید یکی از مهمترین سازه های که ضرورت پرداختن به آن مخصوصا در دانش آموزان احساس می شود، مفهوم جرات ورزی است.

در مجموع می توان گفت که یکی از حوزه ها پرکاربرد، بانفوذ و مورد علاقه بسیاری از محققان و صاحب نظران که مطالعات فراوانی را به خود اختصاص داده، مفهوم یادگیری و پیشرفت تحصیلی است. علت اهمیت یافتن این متغیرها، قدرت آنها در پیش بینی موفقیت های جامعه در ابعاد مختلف است. پژوهشگران این حوزه جهت رسیدن به پیشرفت تحصیلی نقش متغیرهای متفاوتی را مورد آزمون و بررسی قرار داده اند. بررسی های موجود، نقش موثر جرات ورزی و مهارت های اجتماعی را در پیشرفت تحصیلی آشکار می سازد (سعادت شامیر و همکاران، ۱۳۸۹).

بسیاری از نوجوانان به دلیل نداشتن جرات ابراز وجود مهارت های اجتماعی و اعتماد به نفس پایین اغلب دچار شکست تحصیلی، افت تحصیلی، درماندگی آموخته شده، گوشه گیری، انزوا، افسردگی و ... می شوند. (ناصری و سعادت شامیر، ۲۰۱۵). جونز و لاولی (۲۰۰۹) مهارت جرات ورزی را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه دانسته اند، به گونه ای که حقوق دیگران پایمال نشود. از سوی دیگر مهارت جرات ورزی هم در رفتاردرمانی و هم در بهبود سازگاری فرد با محیط و طبعاً خشنودی و رضایت وی نسبت به عملکرد خویش بهره برداری می شود (پور جلیلی و زرنقاش، ۲۰۱۰). مهارت های اجتماعی رفتارهای آموخته شده ای هستند که توسط اجتماع

پذیرفته شده اند (ابوترابی کاشانی و بیات، ۲۰۱۰) و شالوده ارتباطات موفق و رودرو را تشکیل می دهند (رحمتی و همکاران، ۲۰۱۰). مهارت های اجتماعی اکتسابی هستند و در زمان تولد ظاهر نمی شوند بلکه در نتیجه تعامل با دیگران تکامل می یابند. یکی از این مهارت ها، مهارت ابراز وجود یا جرأت ورزی است. از آن جا که یادگیری این مهارت منجر به احساس توانمندی، کاهش استرس و نیز پیشگیری از آسیب هایی مثل اعتیاد، مصرف سیگار، انحرافات و سوء استفاده های جنسی می شود، مهارتی با اهمیت تلقی می شود.

در باور عمومی مهارت های اجتماعی باعث افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس و ارتقای روابط بین فردی می شود و در این میان آموزش این مهارت ها به عنوان یک مداخله رفتاری مهم جهت کاربرد موفقیت آمیز در جوامع گوناگون پذیرفته شده است (سعادت شامیر و همکاران، ۲۰۱۱). رابطه بین آموزش جرأت ورزی با کاهش مهارت های اجتماعی و بی کفایتی اجتماعی (کروزیبر، ۱۹۸۱، پاییزی شهرآرای و عبدی، ۲۰۱۰)، و نیز ارتباط معنی دار آموزش جرأت ورزی با سلامت روان (پورجلی، زرنقاش، ۲۰۱۰)، مهارت های اجتماعی (پرزل و ترینگر، ۱۹۹۸)، عملکرد تحصیلی (غفاریان زاده، ۱۳۸۲)، سازگاری اجتماعی (آزایس و همکاران، ۱۹۹۹)، پیشرفت تحصیلی (دلوتی، ۱۹۸۱؛ کبیر، ۱۹۹۲) و عزت نفس (شیمیزو و همکاران، ۲۰۰۴؛ ابوترابی کاشانی و بیات، ۲۰۱۰) همگی حکایت از اهمیت جرأت آموزی برای نوجوانان دارد.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی است. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی است که در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ در دبیرستان های شهرستان تهران تحصیل می کردند. حجم نمونه به استناد پژوهش های پیشین ۳۰ نفر می باشد که به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفته اند. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه گیری طبقه ای مرحله ای استفاده شده است. به این ترتیب که ابتدا از بین مناطق ۱۹ گانه شهر تهران ۵ منطقه (۳، ۱۹، ۱۷، ۱۲، ۶) به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعد از هر منطقه یک دبیرستان دولتی که دارای رشته علوم تجربی بودند انتخاب و سپس از هر دبیرستان یک کلاس انتخاب شد. در مرحله آخر همه دانش آموزان کلاس که داوطلب انجام پژوهش انتخاب شدند. سپس پرسشنامه مهارت های اجتماعی نوجوانان به عنوان پیش آزمون به طور جداگانه میان دانش آموزان این ۵ منطقه (پایه دوم تجربی) که ۱۱۰ نفر بودند، توزیع شد. پس از نمره گذاری، تمامی ۳۳ نفری که در این آزمون نمره ۹۸ و کمتر از ۹۸ گرفته، یعنی دارای مهارت اجتماعی پایین بودند، انتخاب و ۳ نفر از ایشان به تصادف حذف و ۳۰ نفر باقیمانده، به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند تا نتیجه حاصل از پژوهش در جهت تقویت دانش آموزان کم مهارت و کمک به آن ها به کار گرفته شود.

پرسشنامه مهارت های اجتماعی ایندربیتزن و فوستر (۱۹۹۲) که حاوی ۳۹ عبارت شش گزینه ای است که آزمودنی پاسخ خود را در مورد هر عبارت در دامنه ای از گزینه های اصلاً صدق نمی کند تا همیشه صدق می کند ابراز می نماید. نسخه اصلی این سیاهه دارای ۴۰ عبارت است که یک عبارت به دلیل عدم انطباق با فرهنگ ایران حذف شده است (عبارت شماره ۲۲). عبارات این پرسشنامه در دو زمینه رفتارهای مثبت و منفی هستند. هر عبارت دارای شش گزینه است. در گزینه های مثبت، نمره مربوط به گزینه اصلاً درست نیست (صفر)، خیلی کم درست است (یک)، کمی درست است (دو)، تا حدی درست است (سه)، بیشتر اوقات درست است (چهار) و همیشه درست است (پنج) است. در گزینه های منفی روش نمره گذاری معکوس می گردد. آموزش جرأت ورزی در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای و بر اساس رویکرد رفتاری و با تاکید بر روش ایفای نقش برای گروه آزمایش ارائه گردید.

نتایج

در ابتدا شاخص های توصیفی پیش آزمون مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی در گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ ارائه شده است. نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره جهت بررسی تفاوت مهارت های اجتماعی گروه آزمایش و کنترل در جدول ۸- ارائه شده است.

جدول ۱. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تفاوت مهارت های اجتماعی گروه آزمایش و کنترل

توان آزمون	Partial ²	سطح معناداری	F	میانگین مجزورات	درجات آزادی	مجموع مجزورات	منبع تغییرات
۱	۰/۶۲	۰/۰۰۵	۱۱/۲۱	۲۲۹/۵۸	۱	۲۲۹/۵۸	مهارت های اجتماعی
۱	۰/۴۳	۰/۰۰۳	۸/۲۰	۲۱۸/۵۰	۱	۲۱۸/۵۰	پیشرفت تحصیلی

نتایج درج شده در جدول فوق نشان می دهد که میزان تأثیر آموزش جرأت ورزی بر مهارت های اجتماعی ۰/۶۲ می باشد و بر پیشرفت تحصیلی ۰/۴۳ بود.

بحث و نتیجه گیری

با توجه با نتایج داده های پژوهش فرضیه مبنی بر تاثیر معنادار آموزش جرأت ورزی بر مهارت های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر می توان نتیجه گرفت که آموزش جرأت ورزی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان موثر است. نتایج پژوهش حاضر همسو با یافته های پاییزی و همکاران (۲۰۱۰، شکر کن، حسین؛ پولادی، محمدعلی؛ حقیقی، جمال، ۱۳۷۹) نشان می دهد آموزش جرأت ورزی موجب بالا رفتن احساس خودکارآمدی و کنترل درونی فرد می شود و این احساسات نیز در روابط مقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس افراد را تقویت می کند لذا پیشرفت تحصیلی در این دانش آموزان تقویت می شود.

اهمیت مهارت های اجتماعی به عنوان مهم ترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچگاه نمی توان از نظر دور داشت و بی شک توجه به هوش اجتماعی، رشد اجتماعی و تربیت اجتماعی در کنار دیگر ابعاد رشد و حیطه های تعلیم و تربیت، از جایگاه ویژه ای برخوردار است (متسون، اولندیک، ۱۹۸۸؛ ترجمه به پژوه، ۱۳۸۴) و شخصی که دارای مهارت های اجتماعی است می تواند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب در زمان و وضعیت معین دست بزند (صاحب الزمانی و همکاران، ۱۳۸۹) که البته افراد غیر جرأت ورز (منفعل یا پرخاشگر) از این امتیاز محرومند.

منابع

- بریس، نیکلا؛ کمپ، ریچارد؛ سلنگار، زمری. (۱۳۸۴) تحلیل داده های روان شناسی با برنامه اس پی اس ویرایش ۱۱، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱ (علی آبادی، خدیجه؛ صمدی، علی). تهران: نشر دوران.
- پاییزی، مریم؛ شهرآرای، مهرناز؛ فرزاد، ولی الله؛ صفایی، پریش. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان های تهران. مجله مطالعات روان شناختی. دوره ۳، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۶، صص ۴۳-۲۵.
- پوراحمدی، الناز؛ جلالی، محسن؛ باباپور خیرالدین، جلیل؛ پاکدامن، شهلا. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر بهبود مهارت های اجتماعی و مشکلات رفتاری دانش آموزان پسر مبتلا به اختلال رفتار مقابله ای و بی اعتنایی. مجله دست آوردهای روان شناختی. دوره چهارم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۸۸، صص ۸۶-۶۷.
- شکر کن، حسین؛ پولادی، محمدعلی؛ حقیقی، جمال. (۱۳۷۹). بررسی عوامل مهم افت تحصیلی در دبیرستان های پسرانه شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی. دوره سوم، شماره ۳ و ۴، صص ۱۱۴-۱۰۳.
- صاحب الزمانی، محمد؛ نوروزی نیا، روح انگیز؛ رشیدی، علی. (۱۳۸۹). برری تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دلنش آموزان دختر مقطع متوسطه. مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. دوره ۲۱، شماره اول، صص ۵۳-۵۸.
- کارتلیج، جی؛ میلبرن، جی. اف. (۱۳۶۹). آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان. (نظری نژاد، محمدحسین). مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی (۱۹۸۵).
- لیندن فیلد، گیل. (۱۳۸۶). اعتماد به نفس در نوجوانان. (تمدن، توران دخت). تهران: انتشارات نقش و نگار (۲۰۰۱).
- لیوارجانی، شعله؛ گل محمدنژاد، غلامرضا؛ قاسم شهنقی، معصومه. (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر دوره دبیرستانی تیزهوش و عادی خوی در سال تحصیلی ۸۹-۸۸. مجله علوم تربیتی. سال دوم، شماره ۵، بهار ۱۳۸۸، صص ۲۱۰-۱۸۵.
- محمودی، فیروز؛ فتحی آذر، اسکندر؛ اسفندیاری، رجب. (۱۳۸۸). بررسی رابطه میزان مشارکت فعال دانش آموزان در جریان تدریس با پیشرفت تحصیلی. مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی. دوره دهم، شماره ۳، پاییز ۱۳۸۸، صص ۸۲-۶۵.

- Abootorabi Kashani, P., & Bayat, M. (2010). The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) in Assertiveness and Self-Esteem Increase of 9 to 11 Year-old Female Students in Tehran, Iran. *World Applied Sciences Journal*, vol. 9, No.9, 1028- 1032. and *Instruction*. 3, 423-439.
- Dincyurek, S., Caglar, M., & Silman, F. (2009). Determination of the locus of control and level of assertiveness of the students studying in the TRNC in terms of different variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, vol. 1, 12-22.
- Eskin, M. (2003). Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. *Scandinavian Journal of Psychology*, vol. 44, 7-12.
- Farsides, T., & Woodfield, R. (2003). Individual differences and undergraduate academic success: The roles of personality, intelligence and application. *Personality and Individual Differences*, vol. 34, 1225-1243.
- Guven, M. (2010). An analysis of the vocational education undergraduate students' level of assertiveness and problem-solving skills. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, vol. 2, 2064-2070.
- Jones, M.I., & Lavallee, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of sport and Exercise*, vol. 10, 159-167.
- Kipper, D.A. (1992). The effects of two kinds of role playing on self evaluating of improved assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, vol. 48, No. 2, 246-250.
- Koparan, S., Ozturk, F., Ozkilig, R., & Senisik, Y. (2009). An investigation of social self-efficacy expectations and assertiveness in multi-program high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, vol. 1, 623-629.

- Ladd, G.W., & Troop, G. (2005). The role of chonec peer difficulties in the development of children's psychological adjustment problems. *Child Development*, vol. 74, 1344-1376Lin,
- 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*, vol. 5, 1447-1450.
- Pourjali, F., & Zarnaghash, M. (2010). Relationships between assertiveness and the power of saying No with mental health among undergraduate student. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, vol. 9, 137-141.
- Rahmati, B., Adibrad, N., Tahmasian, K., & Saleh sedghpour, B. (2010). The Effectiveness of life skill training on Social adjustment in children. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, vol. 5, 870-874.

