



بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر پرخاشگری در دانش‌آموزان پسر متوسطه دوره اول شهرستان آشتیان

نسترن نورعلی زاده

کارشناسی ارشد، رشته مشاوره، گرایش خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین

nastarannoralizadeh@gmail.com

چکیده

امروزه کنترل دانش‌آموزان با توجه به ویژگی‌های سنی در آن‌ها هر روز سخت‌تر شده است، به طوری که گروهی از مدیران و معلمان نسبت به پرخاشگری دانش‌آموزان احساس عجز و ناتوانی می‌کنند. رفتارهای تهاجمی دانش‌آموزان از شایع‌ترین اختلال‌های رفتاری آن‌هاست. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر پرخاشگری در دانش‌آموزان پسر متوسطه دوره اول پایه هفتم شهرستان آشتیان بود. این پژوهش به صورت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان پسر پرخاشگر دوره اول متوسطه پایه هفتم شهرستان آشتیان که در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ مشغول به تحصیل بودند تشکیل دادند. روش نمونه‌گیری از نوع خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. برای بررسی تأثیر آموزش مهارت جرأت‌ورزی، ۴۰ نفر از دانش‌آموزانی که نمرات بین ۶۰ تا ۹۰ را از سیاهه پرخاشگری اهواز کسب کرده بودند به روش نمونه‌گیری تصادفی به دو گروه آزمایشی و گواه (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. قبل از شروع آموزش مهارت جرأت‌ورزی، از هر دو گروه آزمایشی و گواه، پیش‌آزمون پرخاشگری گرفته شد. سپس، به گروه آزمایشی مهارت جرأت‌ورزی آموزش داده شد، ولی گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام دوره آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. نتایج نشان داد که مهارت جرأت‌ورزی پرخاشگری را به طور معنی‌داری کاهش داده است.

واژگان کلیدی: مهارت جرات‌ورزی، پرخاشگری، دانش‌آموزان

۱- مقدمه

دوره نوجوانی هم از دید نوجوانان و هم والدین آن‌ها دورانی دشوار و پیچیده قلمداد می‌شود. دوره نوجوانی دوران بی‌قراری روح است که بیش از هر زمان دیگری فرد با هجوم احساسات و عواطف مختلف دست به گریبان است (ماسن و همکاران، ۲۰۰۲؛ ترجمه یاسایی، ۱۴۰۰). در دوره نوجوانی به دلیل تغییر و تحولات حاصل از بلوغ و بحران هویت، پرخاشگری آبیشتی رخ می‌دهد (فرجاد، ۱۳۹۱). پرخاشگری مفهومی پیچیده و دشوار است چرا که از یک طرف تحت تأثیر عوامل محیطی و روانشناختی و از طرف دیگر تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی می‌باشد. به همین دلیل ارائه تعریف دقیق از این سازه آسان نیست. در تعریفی که بارون و ریچاردسون^۳ (۱۹۹۴) از پرخاشگری ارائه داده‌اند گفته می‌شود که هدف این گونه رفتارها تخریب و آسیب رساندن به یک موجود زنده و اموال او است، رفتاری که باعث بروز واکنش‌های دفاعی و اجتنابی از سوی قربانی می‌شود. تعاریف مختلفی از پرخاشگری تا به امروز ارائه شده است. عده‌ای پرخاشگری را رفتاری می‌دانند که به دیگران آسیب

^۱. Massen, Kagan, Huston & Cogner

^۲. aggression

^۳. Baron & Richardson



می‌رساند. پرخاشگری می‌تواند به صورت فیزیکی (کتک زدن، گاز گرفتن، لگد پراندن)، به صورت تعدی به حقوق دیگران (زورگیری) و یا به طور کلامی (فریاد زدن، آزار کلامی) باشد. عده دیگری نیز معتقدند که پرخاشگری رفتاری است که برای آسیب رساندن به چیزی یا کسی ابراز می‌شود. اما در عمل، اکثر محققان ترکیب دو تعریف ذکر شده را به کار می‌گیرند (ماسن و همکاران، ۲۰۰۲، ترجمه یاسایی، ۱۴۰۰). کانللی^۱ و همکاران (۲۰۱۰) پرخاشگری را به عنوان یک مشکل جهانی در میان همه نوجوانان اعلام کرده‌اند؛ و آن را مختص فرهنگ و جامعه خاصی نمی‌دانند. آنچه باعث توجه محققان به رفتار پرخاشگرانه شده است، آثار نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین، آثار ناخوشایند آن بر حالات درونی افراد است. در بین مراحل رشد انسان از کودکی تا سالمندی بیشترین رفتار پرخاشگرانه در مرحله نوجوانی دیده می‌شود (والکر و رابرتس^۲، ۲۰۰۱؛ جینگ، رونالد و جرمی^۳، ۲۰۱۲) پرخاشگری اختلالی است که در کودکان و نوجوانان به صورت‌های مختلف بروز می‌کند و یک مشکل در حال رشد در نوجوانان است (لاندکویست^۴، ۲۰۱۳). همان گونه که میزان هوش کودکان در دوران طفولیت می‌تواند حاکی از سطح رشد شناختی او در آینده باشند، میزان پرخاشگری کودکان در کودکی نیز می‌تواند رفتارهای پرخاشگرانه او در آینده را تخمین بزند. احتمال زیادی وجود دارد که کودکان پرخاشجو در دوران جوانی و بزرگسالی نیز همچنان پرخاشگر باشند و کودکانی که پرخاشگری نمی‌کنند در آینده نیز کمتر به این اختلال دچار شوند. می‌توان گفت پرخاشگری در دوران کودکی زمینه ساز اکثر محکومیت‌های کیفری، بدرفتاری با همسر، تخلفات رانندگی و غیره در سطوح بالا می‌باشد (برومندی، ۱۳۹۷).

مفهوم جرأت‌ورزی^۵ اولین بار توسط ولپه^۶ به کار برده شد و آن را «ابراز مناسب هرگونه هیجان غیر از اضطراب به شیوه‌ای که از نظر اجتماعی قابل قبول باشد» تعریف کرد (ولپه، ۱۹۹۳). لانگ و جاکوبوسکی^۷ جرأت‌ورزی را به معنای گرفتن حقوق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب و صادقانه به طوری که حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم تعریف می‌کنند. از نگاه آورکیوا، چایکا و گلوشکوف^۸ (۲۰۱۵)، رفتار جرأت‌ورزی ابراز خالصانه نظرات، باورها و احساسات است و در آن حقوق فرد با شان و احترام حفظ می‌شود. مطالعات نشان داده که آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی، دانش، باورها، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت‌ورزی افراد را بهبود می‌بخشد و آنها را قادر می‌سازد تا نگرش‌های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشمندی را شکل دهند (بوکت^۹، ۲۰۱۶: ۶۹۲). وجود چنین رفتاری در فرد سبب می‌شود که احساسات و هیجان خود را در برابر رفتار دیگران، که می‌تواند طیفی از تحقیر یا تحریک همراه داشته باشد، بدون ترس و به شکلی صحیح ابراز دارد (صدیقی‌ارفعی و همکاران، ۱۳۹۹). جرأت‌ورزی به افراد کمک می‌کند تا آزادانه و صادقانه بدون اضطراب و نگرانی بی‌مورد در عین حفظ حقوق دیگران، عقاید، نیازها و حقوق خود را بیان کنند (هارون‌الرشیدی و کاظمیان مقدم، ۱۳۹۷). برنامه آموزشی جرأت‌ورزی یک شیوه مداخله‌ای ساختار یافته است که به افراد کمک می‌کند تا خود پنداره خود را تغییر دهند و از این طریق نیازها، افکار و اندیشه‌های خود را به شکل متناسب بیان کنند. افراد جرأت‌مند روابط نزدیکی با دیگران دارند، به دیگران اجازه نمی‌دهند که از آنها سو استفاده کنند و بدون احساس گناه و اضطراب یا تخطی از حقوق دیگران، می‌توانند افکارهای منفی و مثبت خودشان را بیان کنند (گوندوغدو^{۱۰}، ۲۰۱۳: ۱۳؛ توکلی و همکاران، ۲۰۱۴: ۱۸).

از دیگر ویژگی‌های افراد جرأت‌مند می‌توان به بالا بودن اعتماد به نفس، قدرت نه گفتن و نه شنیدن، بهبود تصمیم‌گیری و رفتار توأم با جسارت اشاره کرد (پودینه، جنابادی و پورقاز، ۱۳۹۵). در مقابل، افرادی که بی جرأت بوده و یا از جرأت کمی برخوردارند، نگرانی‌های خود را درونی کرده و تمایل دارند از تعارض در تمام شرایط جلوگیری کنند تا آنها را از به خطر افتادن دور نماید. این افراد تصور می‌کنند که نیازهای دیگران نسبت به نیازهای خود آنها از اهمیت و اولویت بیشتری برخوردار می‌باشد و اگر به برآورده کردن نیازهای خود بپردازد، دیگران وی را طرد خواهند نمود (گوون^{۱۱}، ۲۰۱۰).

1. Connolly

2. Walker & Roberts

3. Jing, Ronald & Jereemy

4. Lundqvist

5. Assertiveness

6. Wolpe

7. Lange & jakuboski

8. Averkieva, Chayka & Glushkov

9. Boket

10. Gundogdu

11. Guven



رهبری و همکاران (۱۳۹۷) معتقدند تقویت مهارت جرات‌ورزی در دانش‌آموزان احساس خودکارآمدی را در آنان تقویت نموده و و در ارتباط متقابل با دیگران و ایجاد اعتماد به نفس در آنان موثر است. مهارت‌های ابراز وجود با بسیاری از مفاهیم بهداشت روان ارتباط دارد؛ چرا که موجب تقویت اعتماد به نفس در افراد می‌شود و احساس شایستگی و تسلط را در آنها تقویت می‌کند (هارون‌الرشیدی و کاظمیان مقدم، ۱۳۹۷).

جرات‌ورزی، که به عنوان یک مهارت اجتماعی مؤثر در تعاملات بین فردی شناخته شده است، یکی از سبک‌های پاسخ مناسب و کارآمد در بسیاری از موقعیت‌های بین فردی و اجتماعی است که به نظر می‌رسد در کاهش پاسخ‌های هیجانی مؤثر باشد. مهارت جرات‌ورزی اساس روابط بین فردی را بر گفتگو و مذاکره بنا نهاده و از خشم و هیجانات بیهوده جلوگیری می‌کند (کلینکه، ۱۹۹۸ ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۸). باید توجه نمود که جرات‌مندی و پرخاشگری از یکدیگر متمایز هستند. پرخاشگری به معنای دفاع از حقوق با روشی خصمانه است. در پرخاشگری فرد نیازها و خواسته‌های خود را از راه مغلوب کردن طرف مقابل، اهانت و تحقیر برآورده می‌نماید و برای حقوق و خواسته‌های دیگران احترام و اهمیتی قائل نمی‌باشد (فرامرزی، ۱۳۹۶). نتایج تحلیل تامبسون و برنهام (۲۰۱۱) نشان دادند که مقیاس جرات‌ورزی سازگارانه و پرخاشگریانه دارای ویژگی‌های روانسنجی مطلوبی هستند. نمرات هر دو زیر مقیاس جرات‌ورزی سازگارانه و جرات‌ورزی پرخاشگریانه همسانی درونی و پایایی بازآزمون مطلوبی را دارا هستند. همچنین، نتایج تحلیل عامل اکتشافی نشان دادند که مدل دو عاملی به گونه‌ای معنادار بهتر از مدل تک عاملی است و هر دو شکل جرات‌ورزی با سازه‌های مرتبط ارتباط داشتند. در تحقیق دیگری، شیخ‌پور (۱۳۹۹) به بررسی تأثیر اجرای بسته آموزشی مهارت جرات‌ورزی بر جسارت سازگارانه و پرخاشگریانه در پرستاران پرداخت. یافته‌های به دست آمده حاکی از این بود که آموزش مهارت جرات‌ورزی موجب افزایش نمرات جسارت سازگارانه و کاهش نمرات جسارت پرخاشگریانه شده است. علاوه بر این، ساکن‌آذری و عبدالعزیزی (۱۳۹۷) اثربخشی آموزش مهارت جرات‌ورزی بر کاهش پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی در دانش‌آموزان دختر را مورد پژوهش قرار دادند. یافته‌های حاصل از این پژوهش حاکی از این بود که آموزش مهارت جرات‌ورزی موجب کاهش پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی در دانش‌آموزان دختر شده است.

با توجه به مطالب عنوان شده، پژوهش حاضر سعی در پاسخ‌گویی به این سوال است که آیا آموزش مهارت جرات‌ورزی بر پرخاشگری در دانش‌آموزان پسر متوسطه دوره اول شهرستان آشتیان تأثیر معنی‌داری دارد؟

۲- روش شناسی

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرات‌ورزی بر پرخاشگری در دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه پایه هفتم شهرستان آشتیان بود. جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان پسر پرخاشگر دوره اول متوسطه پایه هفتم شهرستان آشتیان که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند تشکیل دادند. نمونه‌گیری مورد نظر برای آزمودن فرضیه‌ها به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام گرفت؛ بدین صورت که ۱۲۰ دانش‌آموز از بین مدارس انتخابی به صورت تصادفی انتخاب شد. ۴۰ دانش‌آموزی که نمره سیاهه پرخاشگری آن‌ها بین ۶۰ تا ۹۰ بود به عنوان دانش‌آموزان پرخاشگر، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایشی و گواه گمارده شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه سیاهه پرخاشگری اهواز زاهدی‌فر و همکاران (۱۳۷۹) بود. در پژوهش حاضر از پروتکل مهارت جرات‌آموزی که توسط کاظم زاده عطوفی و موتابی (۱۳۸۵) طراحی شده است با هدف کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان، استفاده گردید. در پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر مهارت جرات‌ورزی بر پرخاشگری از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد.

۳- بحث درباره یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌هایی، مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌های متغیر پرخاشگری می‌باشد که در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول (۱): میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره متغیر پرخاشگری در دو گروه آزمایشی و گواه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
-------	------	-----------	----------



پرخاشگری	آزمایشی	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف معیار	کمترین نمره	بیشترین نمره
پرخاشگری	گواه	۱۱۸/۱۰	۲/۸۲	۱۰۹	۱۲۲	۱۱۹/۸۶	۳/۵۵	۱۱۰	۱۲۶
پرخاشگری	آزمایشی	۱۲۳/۴۷	۴/۵۱	۱۱۲	۱۳۸	۴۰/۶۱	۴/۶۴	۳۳	۵۵

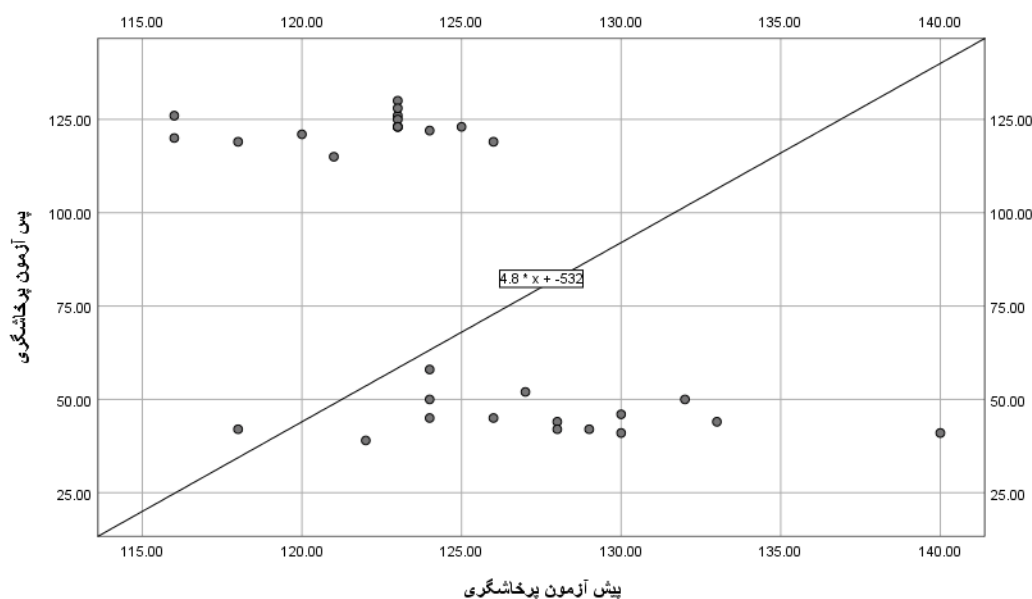
همان گونه که جدول (۱) نشان می‌دهد، در گروه آزمایشی، میانگین و انحراف معیار پرخاشگری در مرحله پیش آزمون برابر ۱۲۳/۴۷ و ۴/۵۱ و در مرحله پس آزمون برابر ۴۰/۶۱ و ۴/۶۴ می‌باشد. در گروه گواه، میانگین و انحراف معیار پرخاشگری در مرحله پیش آزمون برابر ۱۱۸/۱۰ و ۲/۸۲ و در مرحله پس آزمون برابر ۱۱۹/۸۶ و ۳/۵۵ می‌باشد.

۳-۱. بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس

جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد.

خطی بودن

در پژوهش حاضر، پیش‌آزمون‌ها به عنوان متغیرهای کمکی (کواریت‌ها) و پس‌آزمون‌های آن‌ها به عنوان متغیرهای وابسته در نظر گرفته شدند. جهت بررسی مفروضه خطی بودن رابطه میان پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌ها از نمودارهای پراکنش^۱ و خطوط رگرسیون استفاده شد.



نمودار (۱): خط رگرسیون و پراکنش نمره های پیش آزمون و پس آزمون پرخاشگری

نمودار (۱) نشان می‌دهد که رابطه متغیر کمکی (پیش‌آزمون پرخاشگری) و متغیر وابسته (پس‌آزمون پرخاشگری) خطی است. بنابراین، مفروضه خطی بودن رابطه بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری تأیید می‌شود.

همگنی واریانس‌ها

به منظور بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون برابری واریانس‌های لوین استفاده شده است.

^۱. scatter plot



جدول (۲): نتایج آزمون لوین برای متغیرهای پرخاشگری

متغیر وابسته	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
پرخاشگری	۰/۹۸۸	۱	۲۸	۰/۲۸۹

جدول (۲) حاکی از آن است که آماره F لوین در متغیر پرخاشگری در سطح کوچکتر از $۰/۰۵$ ($P > ۰/۰۵$) معنی دار نمی باشد. این یافته ها نشان دهنده همگنی واریانس ها است و بدین معنی است که واریانس های خطای گروه آزمایشی و گواه در متغیر پرخاشگری به طور معنی دار متفاوت نیستند. بنابراین، فرض همگنی واریانس ها در نمره پرخاشگری تأیید می شود.

همگنی شیب رگرسیون

یکی دیگر از مفروضه های آزمون تحلیل کوواریانس، وجود همگنی شیب رگرسیون است. بدین معنی که رابطه بین متغیر وابسته و متغیر کمکی باید برای تمام گروه ها یکسان باشد، یعنی خطوط رگرسیون باید موازی باشند (گیلز، ۲۰۰۲). در پژوهش حاضر پس آزمون ها به عنوان متغیرهای وابسته و پیش آزمون های آن ها به عنوان متغیرهای کمکی (کوواریت) در نظر گرفته شدند. چنانچه میان متغیرهای کمکی و متغیرهای وابسته در گروه های آزمایشی و گواه برابری وجود داشته باشد، پیش فرض همگنی شیب رگرسیون برقرار خواهد بود. جدول (۳) نتایج بررسی تعامل بین گروه ها و متغیرها را نشان می دهد.

جدول (۳): تعامل بین گروه و متغیرهای پژوهش

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
تعامل گروه x متغیرها	پرخاشگری	۵۲/۷۳۲	۲	۲۶/۳۶۶	۱/۱۸۲	۰/۲۷۹

جدول (۳) نشان می دهد که تعامل گروه و خط رگرسیون پیش آزمون - پس آزمون پرخاشگری معنی دار نیست ($F = ۱/۱۸۲$ و $P = ۰/۲۷۹$)، بنابراین مفروضه همگنی شیب رگرسیون مربوط به پرخاشگری تأیید می شود.

۲-۳. یافته های مربوط به فرضیه پژوهش

در این قسمت ابتدا فرضیه پژوهش بیان شده، سپس با اشاره به آزمون های آماری مناسب، نتایج تحلیل های آماری آورده شده است. فرضیه اصلی

آموزش مهارت جرأت ورزی بر پرخاشگری در دانش آموزان پسر متوسطه دوره اول تأثیر معناداری دارد.

به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت جرأت ورزی بر پرخاشگری در دانش آموزان پسر متوسطه دوره اول شهرستان آشتیان، تحلیل کوواریانس یک متغیری در متن مانکوا روی داده ها انجام شد که نتایج آن در جدول (۴) گزارش شده است.

جدول (۴): خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیری در متن مانکوا

اثر	متغیر	مجموع مجذورات	F	درجه آزادی	میانگین مجذورات	سطح معنی داری	اندازه اثر
گروه	پرخاشگری	۱۶۸۴۸/۴۱۱	۷۷۸/۳۹۶	۱	۱۶۸۴۸/۴۱۱	۰/۰۰۰۱	۰/۹۶۹



جدول (۴) نشان می‌دهد که نسبت F تحلیل کوواریانس یک متغیری در نمرهٔ پرخاشگری ($F = 778/396$ و $P = 0/0001$) معنی‌دار می‌باشد و این یافته نشان می‌دهد که در نمره پس آزمون پرخاشگری بین دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش نیز به تأیید می‌رسد.

۴- نتیجه گیری

در پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر مهارت جرأت‌ورزی بر پرخاشگری از تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد. نتایج جدول (۴) نشان داد که در نمره پرخاشگری بین گروه‌های آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد و مهارت جرأت‌ورزی موجب کاهش پرخاشگری در گروه آزمایشی شده است. نتیجه به دست آمده با یافته‌های پژوهش‌های شیخ‌پور (۱۳۹۹)؛ ساکن‌آذری و عبدالعزیز (۱۳۹۷) همخوانی دارد. آن‌ها طی پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت جرأت‌ورزی موجب کاهش پرخاشگری شده است.

هدف از آموزش مهارت جرأت‌ورزی به عنوان جزئی از مهارت‌های ارتباطی بهبود روابط بین فردی در موقعیت‌های مشکل‌است. مطالعات اخیر نشان داده‌اند، افرادی که مهارت جرأت‌ورزی کمی داشته‌اند و سطح قاطعیت آنها پایین است، افرادی که فاقد مهارت جرأت‌ورزی هستند اغلب احساس سلطه‌پذیری دارند و رفتارهای سازش‌نیافته از خود نشان می‌دهند و این مسئله احتمالاً باعث افزایش سطح تعارضات می‌شود (جان و حسین، ۲۰۱۵). آموزش جرأت‌ورزی به افراد پرخاشگری که دائماً در حال فحاشی، شکستن اشیاء، انتقاد و دعوا با دیگرانند و نمی‌توانند خشم و عصبانیت خویش را کنترل کنند، آموزش می‌دهد که چگونه ابراز وجود نمایند تا جنبه مثبت و خلاق داشته باشند و متناسب با معیارهای اجتماعی رفتار کنند. در واقع، ابراز وجود باعث ابراز خویشتن به صورت سریع، مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن می‌شود. ابراز وجود موجب احترام به خود و دیگران می‌شود؛ به این معنا که فرد نه تنها به عقاید، باورها، افکار و احساسات دیگران اهمیت می‌دهد بلکه برای عقاید، باورها، افکار و احساسات خود نیز ارزش قائل می‌شود (شه‌بخش شریفی، ۲۰۱۷).

مهارت جرأت‌ورزی به دانش‌آموز می‌آموزد که چطور به شکلی مستقیم، مناسب و شفاف به ابراز وجود بپردازد، نظر و احساسات خود را به راحتی بیان کرده و علاوه بر احترام به خود به دیگران نیز احترام بگذارد. دانش‌آموزی که با مهارت جرأت‌آموزی آشنا می‌شود سخنان خود را جوری بیان می‌کند که موجب ناراحتی دیگران نشود و بتواند محیط دوستانه و صمیمی را به وجود بیاورد، چرا که هرچه دانش‌آموزی پرخاشگرتر باشد به همان اندازه دوستان کمتری خواهد داشت و در روابط بین فردی همواره با مشکلات تنهایی و انزوا دست به گریبان خواهد بود که همین تنهایی و عدم حمایت موجبات سایر ناراحتی‌های روانی را برای دانش‌آموز فراهم خواهد کرد. عوامل زیادی می‌تواند موجب پرخاشگری در دانش‌آموزان شود که می‌توان به عوامل اجتماعی، مشکلات عاطفی، ناکامی‌ها و کمبود توجه اشاره نمود. مهارت جرأت‌آموزی می‌تواند بر روی تعدادی از این عوامل اثر گذاشته و تا حدودی آنها را تعدیل کرده و یا کاهش دهد تا بتواند پرخاشگری را نیز در دانش‌آموزان به حداقل برساند.

۴-۱. پیشنهادات

- مراکز مشاوره می‌توانند با برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی، مهارت جرأت‌ورزی را به والدین آموزش داده تا این مهارت‌ها در تربیت دانش‌آموزان، از کودکی مورد استفاده قرار گیرند.
- پیشنهاد می‌شود در مهدهای کودک، کلاس‌های فکری و خلاقیت کودک، مهارت جرأت‌ورزی نیز به عنوان بخشی از آموزش‌های مفید گنجانده شود.

منابع

- برومندی، حاجی بی بی. (۱۳۹۷). مقایسه اضطراب، پرخاشگری و انگیزه پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان خانواده‌های تک والد و عادی شهرستان مرودمت، دانشگاه آزاد اسلامی مرودمت.
- پودینه، لیل، جنابادی، حسین، و پورقاز، عبدالوهاب. (۱۳۹۵). رابطه سبک‌های فرزندپروری و سبک‌های انضباطی با جرأت‌ورزی دانش‌آموزان، *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۲(۵)، ۲۴-۸.
- ساکن‌آذری، رعنا و عبدالعزیز (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر کاهش پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سراب. زن و مطالعات خانواده، ۱۱(۴۱)، صص ۱۰۷-۱۲۰.



شیخ پور، ژیلدا. (۱۳۹۹). بررسی تاثیر اجرای بسته آموزشی مهارت جرأت ورزی بر جسارت سازگاران و پرخاشگرانه پرستاران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین.

صدیقی ارفعی، فریبرز؛ تابش، ریحانه؛ جعفری دهآبادی، مهدیه. (۱۳۹۹). تاثیر آموزش مهارت های جرأت ورزی بر دانش آموزان دختر قربانی قلدری سایبری در مدارس دوره متوسطه دوم. انتظام اجتماعی پاییز ۱۳۹۹ - شماره ۳۵، ۱۲۱-۱۴۰

فرامرزی، زهرا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی جرأت آموزی بر اضطراب اجتماعی زنان با علائم اختلال افسردگی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.

فرجاد، محمد حسین. (۱۳۹۱). آسیب شناسی اجتماعی، تهران: انتشارات فارابی.

کلینکه، کریس ال. (۱۹۹۸). مجموعه کامل مهارت های زندگی روش های مقابله با: اضطراب، افسردگی، تنهایی، کمرویی، شکست، اختلافات زناشویی، فقدان، پیری، درد، بیماری، آسیب، ضربه های روحی و... ترجمه شهرام محمدخانی. (۱۳۹۸). تهران: رسانه تخصصی.

ماسن، پاول هنری، کیگان، جروم، هوستون، آلتا کارول، و کانجر، جان جی وی. (۲۰۰۲). رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی (۱۴۰۰). تهران: نشر مرکز.

هارون رشیدی، همایون، و کاظمیان مقدم، کبری. (۱۳۹۷). رابطه الگوهای ارتباطی، انعطاف پذیری و انسجام خانواده با جرأت ورزی دانش آموزان دختر. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۱(۴۴)، ۱۸۳-۱۶۵.

- Averkiewa, L., Chayka, Y., & Glushkov, S. (2015). Web quest as a tool for increasing students' motivation and critical thinking development. *Procedia-social and Behavioral sciences*, 206, 137-140.
- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression*. Springer Science & Business Media.
- Boket, E. G., Bahrami, M., Kolyaie, L., & Hosseini, S. A. (2016). The effect of assertiveness skills training on reduction of verbal victimization of high school students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, 3(2), 690- 699.
- Connolly, J, Nocentini ,A, Menesini ,E, Pepler ,D, Craig,w, Williams ,T.S.(2010). Adolescent dating aggression in Canada and Italy:A cross-national comparison, *International Journal of Behavioral Development*, 34 (2): 98-105.
- Giles, D. (2002). *Advanced research methods in psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Gundogdu, R. (2012). Effect of the Creative Drama-Based Assertiveness Program on the Assertiveness Skill of Psychological Counsellor Candidates. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 687-693.
- Güven, M. (2010). An analysis of the vocational education undergraduate students' levels of assertiveness and problem-solving skills. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2064-2070.
- Jan, A., & Husain, S. (2015). Bullying in elementary schools: Its causes and effects on students. *Journal of Education and Practice*, 6, 43-56.
- Jing W, Ronald, G G, Jereemy, W I. (2012). adolescent bullying behaviors: physical, verbal, exclusion, rumor, and cyber. *Journal of school psychology* . 0(4):21-34.
- Lundqvist, L.O.(2013). Prevalence and risk markers of behavior problems among adults with intellectual disabilities: a total population study in orebro County, Sweden. *Research Developmental Disabilities*, 34(4), 1346-56.
- Pellegrini, A. D., & Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. *British journal of developmental psychology*, 20(2), 259-280.
- SHahbakhsh,SH.(2017). The Study of the Relationship between Aggression with assertiveness and Coping with Stress among Students in Educational Sciences and Psychology of Payame Noor University, The First International Conference on the Promotion and Promotion of Humanities in Society, Tehran, Association for the Promotion of Basic Sciences and Techniques
- Tavakoli, P., Setoodeh, G., Dashtbozorgi, B., Komili-Sani, H., & Pakseresht, S. (2014). The influence of assertiveness training on self-esteem in female students of government high schools of Shiraz, Iran: A randomized controlled trial. *Nursing Practice Today*, 1(1), 17-23.



- Thompson, R. J. & Berenbaum, H. (2011). Adaptive and Aggressive Assertiveness Scales (AAA-S). Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.
- Walker, CD. Roberts, MC. (2001). Handbook of clinical child psychology. 3rd ed. London: Wiley. Pp: 393.
- Wolpe, J. (1993). Commentary: The cognitivist oversell and comments on symposium contributions. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 24(2), 141-147