

اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی رفتاری گروهی در افزایش عزت نفس و جرات‌ورزی دختران دارای والد معتاد

مریم اسمعیلی^۱

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۰۲/۰۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۸۹/۰۶/۱۹

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی رفتاری گروهی در افزایش عزت نفس و جرات‌ورزی دختران دارای والد معتاد بود. **روش:** با روش پژوهشی شبه‌آزمایشی ۲۰ نفر از دختران دارای والد معتاد که دارای پایین‌ترین میزان جرأت‌ورزی بودند از میان دانش‌آموزان پایه سوم تا پنجم ابتدایی منطقه ۴ آموزش و پرورش شهر اصفهان انتخاب شدند و به طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی و گواه قرار گرفتند. طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. پرسشنامه جرأت‌ورزی گمبریل و ریچی برای سنجش میزان ابراز وجود و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت برای سنجش میزان عزت نفس این دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گرفت. پس از انجام پیش‌آزمون برنامه آموزش جرأت‌ورزی طی ۱۰ هفته، هر هفته ۱ جلسه، به مدت ۱/۵ ساعت اجرا شد و در پایان پس‌آزمون انجام شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میزان جرأت‌ورزی و عزت نفس آزمودنی‌ها در پایان برنامه درمانی افزایش یافت. این نتایج در مرحله پیگیری نیز مورد تأیید قرار گرفت. **نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های اجتماعی (جرأت‌ورزی)، می‌تواند بر جرأت‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان موثر باشد.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های اجتماعی، آموزش جرأت‌ورزی، عزت نفس، والد معتاد

مقدمه

اعتیاد بیش از آنچه که به فرد آسیب بزند موجب برهم خوردن سبک زندگی و کیفیت زندگی در اطرافیان شخص معتاد شده و نیز پیامدهای روان‌شناختی و اجتماعی زیادی را برای آنها به همراه خواهد داشت. در این میان فرزندان معتادان با دشواری‌ها و آسیب‌های روانی زیادی روبه‌رو می‌شوند. کاهش عزت نفس و خودکم‌بینی و نهایتاً عدم جرات‌ورزی از جمله این مشکلات خواهد بود. این فرزندان نیازمند مهارت‌های اجتماعی بوده تا بتوانند با شرایط اعتیاد والد همخوانی و سازگاری داشته باشند. مهارت‌های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود، رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به نوعی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی انجامد (کارتلج و میلبرن^۱، ۱۹۴۳، ترجمه نظری‌نژاد، ۱۳۸۵).

مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌های آموخته شده‌ای است که فرد را قادر می‌سازد تا با قابلیت و شکل مناسبی در یک زمینه اجتماعی تعامل کند، از جمله معمول‌ترین مهارت‌های اجتماعی شناخته شده ابراز وجود، کنار آمدن، مهارت‌های ارتباطی، دوست‌یابی، حل مسأله میان فردی و توانایی تنظیم کردن شناخت‌ها، احساسات و رفتارهای فرد است. عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی از جمله متغیرهایی هستند که با یکدیگر در ارتباط هستند. پوپ معتقد است کودک به منظور اینکه احساس مثبتی در مورد خودش داشته باشد باید دارای مهارت‌های ضروری برای همراهی با دیگران باشد. کودکی که از خودش نامطمئن باشد با شک و تردید به دیگران نزدیک می‌شود و بنابراین کمتر از مهارت‌های اجتماعی استفاده می‌کند. هرگاه کودکان بتوانند با دیگران تعامل موفقیت‌آمیزی داشته باشند، این قابلیت جدید باعث افزایش عزت نفس اجتماعی آنها می‌شود (پوپ، مک‌هیل و کریهد^۲، ترجمه تجلی، ۱۳۸۵). یکی از مؤلفه‌های مهم روابط اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی، ابراز وجود (جرأت‌ورزی) است. فرد جرأت‌مند ضمن پافشاری بر خواسته‌های منطقی و انجام رفتار مخالفی در دفاع از خواسته‌ها، حقوق و سلیقه‌های دیگران را مورد توجه قرار می‌دهد و از اجحاف حقوق دیگران و تضییع آنها

خودداری می‌کند (لانس بری و همکاران^۱، ۲۰۰۳). ابراز وجود (جرأت‌ورزی) به توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید، علاقمندی و احساسات خود به نحوی شایسته و بدون اضطراب اتلاق می‌شود (لیزاراچ، یوگاریت، گرادل و ایریارت^۲، ۲۰۰۳). فرد جرأت‌ورز، مسئولیت رفتارها و انتخاب‌های خود را می‌پذیرد، دارای عزت نفس کافی است، احساس، افکار و نگرشی مثبت نسبت به خود و دیگران دارد و رفتارش با خود و دیگران صریح و صادقانه است (تونند^۳، ۱۹۹۱). فرد جرأت‌مند از روش‌های ارتباطی استفاده می‌کند که او را قادر می‌سازند که حرمت نفس خویش را حفظ کند، خشنودی و ارضای خواسته‌های خویش را دنبال کند (بولتون، ترجمه سهرابی و حیات روشنایی، ۱۳۸۶). افرادی که ابراز وجود دارند درجات بالایی از اعتماد به نفس و حرمت نفس را نشان می‌دهند (رادسب^۴، ۲۰۰۵). برخی از کودکان رفتارهای جرأت‌مندانه را یاد نگرفته‌اند و قدرت «نه» گفتن را ندارند و نمی‌توانند به صورت جرأت‌مندانه با اطرافیان خود تعامل داشته باشند (وان گاندی^۵، ۲۰۰۲). براین اساس، ملاحظه می‌شود که میزان پذیرش خود و عزت نفس در این گونه کودکان پایین است (لور و مور، ۱۹۸۰). رفتارهای مغایر با جرأت‌ورزی، در روابط اجتماعی افراد اختلال ایجاد کرده و آن‌ها را به سوی اتخاذ رفتارهای منفعلانه، مانند خجالتی بودن، افسردگی و اضطراب سوق می‌دهد و یا به سوی پرخاشگری و بزهکاری هدایت می‌کند (بیشاپ^۶، ۲۰۰۶). افراد کم جرأت یا بی جرأت تمایل دارند که از تعارض در همه شرایط جلوگیری کنند، این افراد نگرانی‌ها را درونی می‌کنند تا خود را به خطر نیندازند. اعتقاد زیر بنایی این افراد آن است که نیازهای افراد دیگر مهم‌تر از نیازهای خودشان است و اگر فرد نیازهای خودش را بر آورده کند، دیگران او را طرد خواهند کرد. همچنین، فرد کم جرأت می‌تواند افکار و احساسات خود را به شکل خصومت‌آمیز و پرخاشگرانه نیز نشان دهد، این افراد در بر آوردن نیازهایشان از تهدید و کنترل استفاده می‌کنند (هنسی^۷، ۲۰۰۴). همچنین، صحبت با صدای بلند و خشن، خصمانه نگاه کردن به دیگران، صحبت در رابطه با اتفاقات گذشته به صورت ملامت کننده، سرزنش کننده و تحقیرآمیز، بیان تند و خود خواهانه احساسات و عقاید در یک الگوی تعصبی، ارزش‌های

1. Lounsbury
4. Raudsepp

2. Lizarage, Ugarit, Gradelle, Elawar & Iriarte
5. Van Gandy

3. Townend
6. Bishop
7. Hennessy

خود را مهم‌تر از ارزش‌های دیگران قلمداد کردن و صدمه زدن به دیگران برای اجتناب از صدمه شخصی از ویژگی‌های این افراد است (هارجی و دیکسون^۱، ۲۰۰۴). از این رو، برای رفع این گونه اختلال‌های رفتاری و ناهنجاری عاطفی اجرای برنامه‌های جرأت‌آموزی ضرورت دارد. جرأت‌آموزی شیوه‌ای است که طی آن تلاش می‌شود با استفاده از روش‌های متنوع یادگیری و تنظیم برنامه‌ای عملی و سنجیده، قدرت اثر بخشی و نظارت فرد را بر محیط خود افزایش داده، و از این راه خاستگاه‌های لازم برای تقویت رفتار مطلوب را گسترده سازیم. جرأت‌آموزی^۲ معمولاً با تعیین تکالیف خانگی و برنامه ریزی هفتگی در مورد فعالیت‌های مراجع در محیط خانواده، محیط کار و جامعه و همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی توأم می‌شود و طی این فرایند به مراجع آموزش داده می‌شود تا در موقعیت‌های مختلف، عمل جسارت‌آمیزی از خود نشان دهد. جرأت‌آموزی به منظور مقابله موثر با موقعیت‌ها و به منظور از بین بردن اضطراب در موارد رویارویی با مشکلات به کار می‌رود (لطفی کاشانی و وزیری، ۱۳۸۳). برنامه آموزش ابراز وجود، شیوه‌های اجرایی متعددی دارد که به طور فردی یا گروهی اعمال می‌شود. برخی از شیوه‌های آموزشی ابراز وجود عبارتند از: بازسازی عقلانی، نظارت بر خود، آرمیدگی در موقعیت واقعی، حساسیت زدایی، تمرین رفتار، ایفای نقش، سرمشق‌گیری، بازخورد، حل مساله، راهنمایی، تقویت، توقف فکر، آموزش درخواست کردن "بله گفتن" و "نه گفتن"، ابراز احساسات مثبت، ابراز احساسات منفی و روش‌های مقابله با انتقاد و آموزش انتقاد سازنده. اعتقاد بر این است که آموزش ابراز وجود به صورت گروهی در مقابله با روش فردی فواید بیشتری دارد، زیرا اعضای گروه می‌توانند رفتار ابراز وجود را در گروه تمرین کنند. اعضای گروه، رفتار ابرازمندان را راحت‌تر می‌پذیرند، زیرا دلایل رفتار را درک می‌کنند و در یک گروه فرصت‌های بیشتری برای ترغیب و تشویق و بالا بردن ابراز وجود فراهم می‌شود (لین و همکاران^۳، ۲۰۰۴). آموختن مهارت‌های ابراز وجود به کودکان بسیاری ضروری است، زیرا آنان با کسب این مهارت‌ها بهتر می‌توانند در گروه دوستان پذیرفته و جذب شوند و این امر باعث افزایش عزت نفس آنها می‌شود و به دنبال آن عزت نفس بالا می‌تواند موجب افزایش پیشرفت تحصیلی و موفقیت‌های شغلی شود،

1. Hargie & Dickson

2. Assertive Training

3. Lin

در واقع دور روانشناختی با اثرات مثبت آغاز می‌شود و پیامدهای آن خود بر ابراز وجود اثر می‌گذارد (پیری، ۱۳۸۳). در سال‌های اخیر در برخی از پژوهش‌ها، به طور کلی به تأثیر برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی (جرأت آموزی) در افزایش میزان ابراز وجود، عزت نفس و سلامت روان اشاره شده است. پیری (۱۳۸۳) معتقد است که علت پایین بودن عزت نفس در نوجوانان دارای والد معتاد را می‌بایستی در عدم فرصت‌های مناسب برای ابراز توانمندی‌های این افراد قلمداد کرد. از نظر لین و همکاران (۲۰۰۴) والدین معتاد، فرصت‌های زیادی را برای ایجاد محیط‌های غنی جهت رشد و افزایش عزت نفس در فرزندان به وجود نمی‌آورند. تمپل و رابسون^۱ (۱۹۹۱) تأثیر جرأت‌ورزی را بر عزت نفس در مورد پسران معتاد و غیر معتاد در شهر لندن مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که عزت نفس در اکثر آزمودنی‌ها به طور معناداری افزایش یافته است و این بهبود در پیگیری‌های بعدی نیز مشاهده شد. همچنین نتایج نشان داد که این آموزش‌ها توانسته است بر روند ترک اعتیاد در آزمودنی‌ها موثر باشد. در پژوهشی دیگر تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، بهداشت روانی و اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان پسر دارای والد معتاد مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش ابراز وجود، عزت نفس و بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود (نسی و شهنی ییلاق، ۱۳۸۰). در پژوهشی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مساله اجتماعی بر عزت نفس و هوشبهر دانش‌آموزان مقطع سوم دبستان مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مساله اجتماعی اثر مثبتی بر عزت نفس و هوشبهر دارد (محمودی‌راد، آراسته، افقه و براتی سده، ۱۳۸۶).

بررسی پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد که تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی (جرأت‌ورزی) بر افزایش میزان جرأت‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان در ایران کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. بنابراین، با توجه به وجود تعداد بسیار زیادی از کودکان و نوجوانانی که فاقد عزت نفس هستند، از کم‌جرأتی رنج می‌برند و در برقرار کردن ارتباط مناسب با همسالان خود و دیگران مهارت لازم را ندارند، اجرای این تحقیقات از اهمیت خاصی برخوردار است و نتایج به دست آمده می‌تواند راهکارها و شیوه‌های آموزش

1. Tempel & Robson

درست را به مشاوران و دست اندرکاران تعلیم و تربیت ارایه کند. از این رو پژوهش حاضر برای پاسخگویی به این سوال انجام شده است که آیا آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی رفتاری گروهی در افزایش عزت نفس و جرات‌ورزی دختران دارای والد معتاد اثربخش است؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر از نوع تحقیقات شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر کم‌جرات دارای والد معتاد که در پایه سوم تا پنجم مدارس شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ مشغول به تحصیل بودند تشکیل داده‌اند. افراد مورد مطالعه در این تحقیق ۲۰ نفر از دانش‌آموزان دختر کم‌جرات بودند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد. به این ترتیب که ابتدا به پدران و مادران معتاد مراجعه کننده به مراکز درمان اعتیاد سرپایی شهید اشرفی اصفهانی در شهر اصفهان که دارای دختر ۹ تا ۱۲ ساله و خجالتی بودند، توضیحاتی پیرامون اهداف تحقیق و چگونگی آنها ارایه شد. سپس از آن‌ها خواسته شد تا با دختران خود صحبت نمایند تا در خلال جلسات مراجعه والدین به مرکز ترک اعتیاد آمده و در کلاس‌های آموزشی شرکت نمایند. سپس از طریق مصاحبه اولیه و تشخیصی آزمون جرات‌ورزی گمبریل و ریچی انجام شد و با در نظر گرفتن خصوصیات مثل سن، معدل، تحصیلات نمونه مورد نظر به صورت تصادفی انتخاب شد. افراد انتخاب شده (۲۰ نفر) به تصادف به دو گروه ۱۰ نفری تقسیم شدند. این دو گروه ۱۰ نفری هم به طور تصادفی به عنوان گروه آزمایش و گواه تعیین شدند.

ابزار

۱- پرسشنامه جرات‌ورزی گمبریل و ریچی: پرسشنامه جرات‌ورزی بر اساس آزمون جرات‌ورزی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) تهیه شده است و دارای ۴۰ ماده اصلی است که در برخی از مواد آن به دلیل عدم تطابق با فرهنگ ایران تغییراتی داده شده است. هر ماده

آزمون موقعیتی را که مستلزم رفتار جرأت‌ورزی است نشان می‌دهد. از آزمودنی خواسته می‌شود که برای پاسخ دادن به سوالات بر حسب یک مقیاس درجه بندی ۵ گزینه‌ای عمل کند. در این مرحله برای پاسخ اصلاً ناراحت نمی‌شوم نمره‌ی یک، کمی ناراحت می‌شوم نمره‌ی دو، به طور متوسط ناراحت می‌شوم نمره‌ی سه، زیاد ناراحت می‌شوم نمره‌ی چهار و خیلی زیاد ناراحت می‌شوم نمره‌ی پنج تعلق می‌گیرد. این آزمون دارای چند رشته سوال است که عبارتند از: شروع کردن تعامل با دیگران، مواجهه شدن با دیگران، دادن بازخورد منفی، پاسخ دادن به انتقاد، رد کردن تقاضا، پذیرفتن محدودیت‌های خود و تعریف کردن از دیگران است. تحلیل عوامل توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) نشان داد که این مقیاس دارای روایی سازه است و همچنین روایی افتراقی پرسشنامه در توانایی تمایزگذاری بین افراد جرأت‌ورز بالا و پایین به ثبوت رسید. ضریب اعتبار این پرسشنامه به روش‌های آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ گزارش شد (به نقل از غباری بناب و حجازی، ۱۳۸۶). در پژوهشی دیگر، حجازی (۱۳۸۲) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ اعتبار پرسشنامه را ۰/۸۸ بر آورد کرده است.

۲- پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت: کوپراسمیت با تجدید نظر بر روی مقیاس راجرز و ریمون (۱۹۵۴) پرسشنامه‌ی خود را تهیه و تدوین کرد. این پرسشنامه ۵۸ سوال دارد، که ۸ سوال آن یعنی شماره‌های ۶، ۱۳، ۲۰، ۲۷، ۳۴، ۴۱، ۴۸ و ۵۵ دروغ سنج اند. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است، بدیهی است حداقل نمره‌ای که یک فرد می‌تواند بگیرد صفر و حداکثر پنجاه خواهد بود. برای تهیه‌ی این پرسشنامه ابتدا از پرسش‌های باز پاسخ استفاده شده است و سپس با توجه به نتایج حاصله و انجام تحلیل عوامل فرم نهایی پرسشنامه تهیه شده است (به نقل از غباری بناب و حجازی، ۱۳۸۶). در پژوهش‌های متعددی به روایی و اعتبار بالای پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت اشاره شده است (برینکمن، سگور و سولار^۱، ۱۹۸۹، لارا-کانت، وردوزکو، آسودو و کورتز^۲، ۱۹۹۳). اعتبار این پرسشنامه نیز در ایران توسط حجازی (۱۳۸۲) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است.

روش اجرا

پس از انتخاب افراد نمونه با روش نمونه‌گیری هدفمند و تشکیل دو گروه ۱۰ نفری آزمایشی و گواه به صورت تصادفی از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. برنامه‌ی آموزش جرأت‌ورزی طی ۱۰ هفته، هر هفته ۱ جلسه، به مدت ۱/۵ ساعت در گروه آزمایش اجرا شد، ولی گروه گواه این آموزش‌ها و مهارت‌ها را دریافت نکردند. در پایان جلسه‌ی آخر از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد و پس از گذشت ۴۰ روز هر دو گروه دوباره تحت آزمون قرار گرفتند. برنامه‌ی مداخله‌گرانه با استفاده از منابع گوناگون به شرح زیر طراحی، تهیه و اجرا شد:

جلسه اول: معارفه و آشنایی با اعضای گروه، هدف از تشکیل گروه، تعداد و تواتر و زمان پایان جلسات، رعایت قوانین، انجام تکالیف منزل، دادن تکلیف درمورد نحوه‌ی معارفه‌ی خود به دیگران.

جلسه دوم: ارایه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، بحث در مورد مهارت‌های کلامی و مهارت‌های غیرکلامی و تمرین برروی نحوه‌ی تصدیق، تحسین، توسعه ارتباط و هرگونه استفاده از زبان کلامی مثل گفتن متشکرم، می‌فهمم، بله و مهارت‌های غیر کلامی شامل صداهای زیر لب، لمس (مثل دست دادن در ابتدای برخورد اجتماعی، دست زدن روی شانه‌ها، زدن دست محبت به پشت، فشردن توأم با محبت دست دیگران) و نحوه‌ی بیان (لحن و تن صدا) و دادن تکالیف در مورد مهارت‌های کلامی و غیر کلامی.

جلسه سوم: ارایه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی نحوه گوش دادن، آماده کردن محیط فیزیکی، سوال کردن به منظور روشن شدن مطلب گفته شده، بازگرداندن صحبت‌ها برای ایجاد همدلی در طرف مقابل و ابراز خود و دادن تکلیف درمورد به کارگیری مهارت‌های گوش دان فعال در هنگام صحبت کردن با دیگران.

جلسه چهارم: ارایه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، تمرین روی دادن و گرفتن تعارفات اجتماعی، احوال‌پرسی و خوش آمدگویی، ابراز احساسات به

یک دوست صمیمی و آرزوی موفقیت برای او، تبریک اعیاد، ابراز احساسات در مجالس شادی و تسلیت به کسی، معرفی دو دوست به یکدیگر با هدف افزایش شبکه اجتماعی و رشد اجتماعی و دادن تکلیف درمورد تعارفات اجتماعی.

جلسه پنجم: ارایه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، تمرین روی شناسایی خود و آموزش رفتار قاطعانه، برخورد جدی در زندگی و ارتباط عمیق‌تر با دیگران، تعریف کردن و قدردانی از دیگران، تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیرمنطقی به منظور برآوردن نیازهای فردی و اجتماعی و آشنایی با حقوق خود، دادن تکلیف درمورد تعریف و قدردانی از خانواده و دوستان، تقاضا کردن و رد تقاضاهای غیرمنطقی دیگران.

جلسه ششم: ارایه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی تشخیص بین رفتار همراه با ابراز وجود، عدم ابراز وجود، شناسایی عوامل ناراحت کننده شخصی به منظور شناسایی نقاط آسیب‌پذیر خود در ارتباط با دیگران و سعی در رفع آن‌ها و دادن تکلیف در مورد رفتار همراه با ابراز وجود و شناسایی عوامل ناراحت کننده شخصی.

جلسه هفتم: ارایه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، تمرین بر روی انتقاد پذیری و نحوه‌ی کنار آمدن با انتقاد با هدف پذیرش خطا و اشتباه خود و عدم توجیه و بهانه تراشی در جایی که فرد مقصر است و حفظ خوشرویی و متانت و پرهیز از پرخاش به فردی که اشتباه می‌کند. دادن تکلیف در مورد کنار آمدن و قبول انتقاد.

جلسه هشتم: ارایه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، تمرین در مورد نحوه انتقاد مناسب و مؤثر و نحوه خصوصی سوال کردن و کنترل و بیان خشم و دادن تکلیف درمورد نحوه انتقاد کردن و بررسی علل خشم و برخورد با آن.

جلسه نهم: ارایه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، تمرین روی نحوه ابراز احساسات مثبت خود به دیگران و شناسایی عوامل زمینه‌ساز برای باورهای غیرمنطقی و نحوه برخورد با تحقیرهای کلامی و غیر کلامی و دادن تکلیف در مورد پاسخ به تحقیرهای کلامی و غیر کلامی و شناسایی عوامل زمینه‌ساز باورهای غیرمنطقی.

جلسه دهم: ارایه‌ی گزارش از تکلیف جلسه‌ی قبل و دادن بازخورد، جمع بندی و ارایه‌ی خلاصه‌ای از مطالب مطرح شده و ارزشیابی.

یافته‌ها

آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک گروه و نوع آزمون در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک گروه و نوع آزمون

متغیرها	گروه‌ها	نوبت اجرای آزمون	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
عزت نفس کلی	آزمایش	پیش آزمون	۱۰	۶/۷۰	۰/۸۲
		پس آزمون ۱	۱۰	۱۳/۷۰	۰/۹۵
		پیگیری	۱۰	۱۱/۴۹	۱/۰۱
	گواه	پیش آزمون	۱۰	۵/۵۰	۲/۲۲
		پس آزمون ۱	۱۰	۵/۹۰	۲/۲۳
		پیگیری	۱۰	۵/۸۰	۲/۰۲
عزت نفس اجتماعی	آزمایش	پیش آزمون	۱۰	۶/۰۰	۱/۴۱
		پس آزمون ۱	۱۰	۱۶/۳۰	۱/۴۲
		پیگیری	۱۰	۱۳/۶۵	۱/۶۵
	گواه	پیش آزمون	۱۰	۶/۲۰	۲/۹۷
		پس آزمون ۱	۱۰	۵/۵۰	۲/۰۷
		پیگیری	۱۰	۵/۷۰	۲/۳۲
عزت نفس خانوادگی	آزمایش	پیش آزمون	۱۰	۴/۸۰	۱/۷۵
		پس آزمون ۱	۱۰	۷/۱۰	۰/۹۹
		پیگیری	۱۰	۵/۹۵	۱/۳۴
	گواه	پیش آزمون	۱۰	۴/۱۰	۱/۵۹
		پس آزمون ۱	۱۰	۴/۵۰	۱/۱۸
		پیگیری	۱۰	۴/۳۳	۱/۴۳
عزت نفس آموزشی	آزمایش	پیش آزمون	۱۰	۳/۴۰	۰/۷۰
		پس آزمون ۱	۱۰	۶/۷۰	۰/۴۸
		پیگیری	۱۰	۶/۲۰	۰/۶۵
	گواه	پیش آزمون	۱۰	۴/۲۰	۰/۷۹
		پس آزمون ۱	۱۰	۴/۶۰	۰/۹۷
		پیگیری	۱۰	۴/۵۵	۱/۰۱
جرات‌ورزی	آزمایش	پیش آزمون	۱۰	۱۲۵/۰۰	۱۳/۴۳
		پس آزمون ۱	۱۰	۷۳/۴۰	۱۶/۵۶
		پیگیری	۱۰	۸۵/۶۵	۱۵/۳۲

متغیرها	گروه‌ها	نوبت اجرای آزمون	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
گواه		پیش آزمون	۱۰	۱۱۸/۴۰	۱۲/۶۱
		پس آزمون ۱	۱۰	۱۲۷/۴۰	۱۱/۵۴
		پیگیری	۱۰	۱۲۰/۳۳	۱۱/۲۱

لازم به ذکر است که نمره گذاری پرسشنامه جرات‌ورزی گمبریل و ریچی به صورت معکوس است؛ بنابراین، کاهش نمره در این پرسشنامه نشان دهنده افزایش جرات‌ورزی است.

برای بررسی تاثیر آموزش بر عزت نفس از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. یکی از پیش شرط‌های این آزمون برابری ماتریس کواریانس‌ها است. نتایج تحلیل باکس حکایت از برقراری این پیش شرط داشت ($M=18/477$, $F=1/394$, $P>0/05$). همچنین، پیش شرط دیگر برابری واریانس‌های خطا بود که نتایج آزمون لون حکایت از برقراری این پیش شرط داشت. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد تفاوت معناداری بین دو گروه در ترکیب خطی مولفه‌های عزت نفس وجود دارد ($=0/054$, $F=48/279$, $P<0/001$). برای بررسی الگوهای تفاوت از تحلیل کواریانس تک متغیری به شرح زیر استفاده شد.

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی الگوهای تفاوت در مولفه‌های عزت نفس

متغیرها	مجموع مجذورات	میانگین	آماره F	معناداری	اندازه اثر
عزت نفس کلی	۳۹۳/۲۱	۳۹۳/۲۱	۸۰/۳۵۴	۰/۰۰۰۵	۰/۸۹۲
عزت نفس اجتماعی	۶۷۲/۶۷	۶۷۲/۶۷	۱۴۷/۲۳۵	۰/۰۰۰۵	۰/۹۴۲
عزت نفس خانوادگی	۱۰۶/۰۷	۱۰۶/۰۷	۱۱/۷۰۶	۰/۰۰۰۵	۰/۸۶۸
عزت نفس آموزشی	۹۸/۱۱	۹۸/۱۱	۵۲/۷۲۷	۰/۰۰۰۵	۰/۹۰۵

همان‌گونه که مشاهده می‌شود آموزش در تمام مولفه‌های عزت نفس تاثیرگذار بوده و باعث بهبود شده است. برای بررسی اثربخشی آموزش بر جرات‌ورزی نیز از تحلیل کواریانس تک متغیری به شرح زیر استفاده شد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه‌ها در جرات ورزی

مجموع مجذورات	میانگین	آماره F	معناداری	اندازه اثر
۱۴۹۸۱/۲۵	۱۴۹۸۱/۲۵	۸۰/۲۸۳	۰/۰۰۰۵	۰/۸۲۵

همان گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود آموزش بر روی ارتقای جرات ورزی تاثیر گذار بوده است.

برای بررسی بقای تاثیر آموزش بر عزت نفس از تحلیل کواریانس چندمتغیری با توجه به نمرات پیگیری استفاده شد. یکی از پیش شرط‌های این آزمون برابری ماتریس کواریانس‌ها است. نتایج تحلیل باکس حکایت از برقراری این پیش شرط داشت ($M=11/135$, $F=1/024$, $P>0/05$). همچنین، پیش شرط دیگر برابری واریانس‌های خطا بود که نتایج آزمون لون حکایت از برقراری این پیش شرط داشت. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری نشان داد تفاوت معناداری بین دو گروه در ترکیب خطی مولفه‌های عزت نفس وجود دارد ($F=31/109$, $P<0/001$, $\eta^2=0/068$ ، لامبدای ویلکز). برای بررسی الگوهای تفاوت از تحلیل کواریانس تک متغیری به شرح زیر استفاده شد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی الگوهای تفاوت در مولفه‌های عزت نفس

متغیرها	مجموع مجذورات	میانگین	آماره F	معناداری	اندازه اثر
عزت نفس کلی	۲۰۱/۱۱	۲۰۱/۱۱	۴۲/۹۸۴	۰/۰۰۰۵	۰/۶۵۲
عزت نفس اجتماعی	۳۵۶/۱۷	۳۵۶/۱۷	۹۸/۲۰۳	۰/۰۰۰۵	۰/۷۵۲
عزت نفس خانوادگی	۸۶/۰۷	۸۶/۰۷	۷/۷۹۸	۰/۰۰۰۵	۰/۴۰۱
عزت نفس آموزشی	۷۸/۴۵	۷۸/۴۵	۳۴/۱۲۳	۰/۰۰۰۵	۰/۵۶۴

همان گونه که مشاهده می‌شود آموزش در تمام مولفه‌های عزت نفس تاثیر گذاری بقادر داشته و باعث بهبود پایدار شده است. برای بررسی بقای اثربخشی آموزش بر جرات ورزی نیز از تحلیل کواریانس به شرح زیر استفاده شد.

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای بررسی تفاوت گروه‌ها در جرات ورزی در پیگیری

مجموع مجذورات	میانگین	آماره F	معناداری	اندازه اثر
۱۰۰۲/۰۵	۱۰۰۲/۰۵	۳۳/۸۱۲	۰/۰۰۰۵	۰/۶۲۵

همان گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود آموزش بر روی ارتقای جرات ورزی تاثیر گذاری پایدار داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی به روش شناختی رفتاری گروهی در افزایش عزت نفس و جرات‌ورزی دختران دارای والد معتاد بود. تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان داد که اجرای متغیر مستقل آموزش مهارت‌های اجتماعی (جرات‌ورزی) در گروه آزمایشی باعث افزایش ابراز وجود و عزت نفس در آزمودنی‌های گروه آزمایشی شده است. این یافته‌ها مبین آن است که جرات‌آموزی روشی مؤثر در افزایش جرات‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرات قلمداد می‌شود. همچنین، بررسی یافته‌های غیر کمی در این پژوهش نشان داد که دانش‌آموزان کم‌جرات قادر به بهره‌گیری از برنامه جرات‌آموزی بوده و شرکت در این گونه برنامه‌ها توانسته به فرد کمک کند تا در تعامل با همسالان خود جرات‌ورزی و عزت نفس خود را افزایش دهند. یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های کرکلند، تلن و میلر، ۱۹۸۲، به نقل از رحیمی، حقیقی، مهرابی‌زاده هنرمند و بشلیده، ۱۳۸۵، یاماساکی (۱۹۸۵)، به نقل از سلطانی، ۱۳۸۴، واکرمن، ۱۹۸۴، به نقل از عباسی‌نیا، ۱۳۷۸ و نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰) همخوانی دارد. دلایل احتمالی برای بالا رفتن میزان جرات‌ورزی امکان دارد به این دلیل باشد که شرکت در برنامه‌های جرات‌آموزی به دانش‌آموزان کم‌جرات کمک کرده است تا به خود شناسی لازم نائل شوند و رفتارهای جرات‌مندانه را در موقعیت‌های تعاملی با دیگران به طور واقعی و طبیعی تمرین کنند و به کار برند. همان طور که ملاحظه شد برنامه مداخله‌گرانه (جرات‌آموزی) بر بالا رفتن عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرات نیز تأثیر مثبت داشته است. همچنین، یافته‌های این تحقیق با پژوهش عباسی‌نیا (۱۳۷۸) همخوانی دارد. عباسی‌نیا (۱۳۷۸) اعتقاد دارد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند سطح قاطعیت نوجوانان را ارتقا داده و موجب خشنودی روانی در آنها را فراهم آورد. علاوه بر این، یافته‌های تحقیق حاضر با یافته‌های حجازی (۱۳۸۲) همخوانی دارد. حجازی (۱۳۸۲) اعتقاد دارد که دانش‌آموزان کم‌جرات در وضعیت تحصیلی با دشواری بیشتری روبرو بوده و قاطعیت لازم را برای پیشرفت تحصیلی و حل چالش‌های درسی ندارند. یافته پژوهش حاضر با یافته‌های وهر و کافمن^۱ (۱۹۸۷) تمپل و رابسون (۱۹۹۱) و نیسی و شهنی

ییلاق (۱۳۸۰) که در پژوهش خود از تأثیر برنامه‌های جرأت‌آموزی بر افزایش عزت نفس گزارش کرده‌اند، نیز همسو است. افزایش عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرأت را احتمالاً می‌توان به شرکت آنان در برنامه‌های جرأت‌آموزی نسبت داد. زیرا که دانش‌آموزان در برنامه جرأت‌آموزی نسبت به احساسات و عواطف خود آگاهی یافته و شیوه روبه‌رو شدن با انتقاد، شیوه بیان نارضایتی، شیوه امتناع و عدم پذیرش یک پیشنهاد یا یک تقاضا، تعریف کردن از رفتارهای مطلوب دیگران و مشارکت کردن در امور گروهی را یاد گرفته و تمرین کرده‌اند.

همان‌طور که بحث شد جرأت‌آموزی تکنیکی است که برای رفع اضطراب ناشی از برقراری روابط متقابل اجتماعی و هراس اجتماعی به کار می‌رود. در طول برنامه جرأت‌آموزی با ارائه اطلاعات لازم و انجام تکالیف مناسب، مانند نحوه تعامل‌های اجتماعی مناسب، تمرین آهنگ صدا، حرکات بدنی و برقراری ارتباط با نگاه، موجب کاهش اضطراب و مبارزه با توقعات غیر واقع‌گرایانه و ملاحظات ارزشی و اخلاقی غیر منطقی، در افراد شرکت‌کننده می‌شود.

دختران والد معتاد که در این پژوهش در برنامه‌های جرأت‌آموزی شرکت داشتند، با اتخاذ رفتارهای جرأت‌مندانه در تعامل‌های اجتماعی توانستند به موفقیت‌های بیشتری نائل گردند. این موفقیت‌ها به نوبه خود باعث ارزیابی مثبت فرد از خود و نیز تغییر نگرش آن‌ها نسبت به والد معتاد آن‌ها می‌شود و بر عزت نفس آن‌ها تأثیر مثبت می‌گذارد. این افراد با مطرح کردن احساسات، عقاید و افکار خود، احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنند و به درون‌ریزی عواطف و هیجانات خود خاتمه می‌دهند و این امر منجر به سازگاری اجتماعی و افزایش پذیرش خود این افراد می‌شود. این تغییر در وضعیت جرأت‌آموزی آن‌ها سبب شده است تا روش‌های منطقی‌تری برای حل مسایل خود یافته و بتوانند با آرامش بیشتری وضعیت خود را دنبال کنند. آموزش جرأت‌مندی توانسته است، روش‌های مواجهه آن‌ها را با دشواری‌های زندگی و چالش‌های مربوط به اعتیاد والدین تغییر داده و دیدگاه‌های تازه‌تری را جایگزین کنند. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که جرأت‌آموزی و آموزش ابراز وجود، روش مؤثر و مفیدی است برای اینکه افراد کم‌رو و

کم جرأت بتوانند احساسات مثبت یا منفی خود را به راحتی بیان کنند و خودشان را ابراز کنند و با کسب مهارت‌های لازم به خود باوری و عزت نفس لازم دست یابند. لذا پیشنهاد می‌شود در مورد فرزندان دارای والد معتاد این آموزش‌ها ارایه شود. پیرامون محدودیت‌های تحقیق می‌توان بیان داشت که قلمرو مکانی تحقیق در شهر اصفهان بوده که با تغییر محیط پژوهش امکان تغییر نتایج وجود داشت. همچنین، نمونه‌های تحقیق را دانش‌آموزان پایه سوم تا پنجم مقطع ابتدایی تشکیل داده‌اند که در صورت تغییر نمونه تحقیق امکان تغییر نتایج وجود دارد.

منابع

- بولتون، رابرت (۱۳۸۶). *روانشناسی روابط انسانی (مهارت‌های مردمی)*. ترجمه حمیدرضا سهرابی و افسانه حیات‌روشنایی. تهران: انتشارات رشد.
- پوپ، آلیس، مک هیل، سوزان، کریهد، ادوارد (۱۳۸۵). *افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان*. ترجمه پریسا تجلی. تهران: انتشارات رشد.
- پیری، لیلا (۱۳۸۳). *بررسی رابطه بین سبک‌های هویت و مهارت‌های زندگی (توانایی ابراز وجود و مقابله با فشار روانی) در دانش‌آموزان دختر مقاطع پیش دانشگاهی شهر تهران*. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- حجازی، مسعود (۱۳۸۲). *جرأت‌ورزی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- رحیمی، جعفر، حقیقی، جمال، مهربانی‌زاده‌هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه*. *مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز*. ۱۳(۱). ۶۱-۷۸.
- سلطانی، ملیحه (۱۳۸۴). *بررسی اثر بخشی آموزش جرأت‌ورزی در کاهش میزان افسردگی دانش‌آموزان ۱۲-۱۶ ساله شهر مشهد*. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبائی.
- عباسی‌نیا، محمد (۱۳۷۸). *تأثیر آموزش جرأت‌آموزی در عزت نفس کودکان کم جرأت پسر ناحیه یک قم* (۷۸-۷۷). پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه علامه طباطبائی.
- غباری بناب، باقر، حجازی، مسعود (۱۳۸۶). *رابطه جرأت‌ورزی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی*. *مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی* ۷(۳)، ۳۹۹-۳۱۶.
- کارتلیج، میلرین (۱۳۸۵). *آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان*. ترجمه محمد حسین، نظری نژاد. تهران: انتشارات توس.
- گلدارد، کاترین، گلدارد، دیوید (۱۳۸۲). *راهنمای عملی مشاوره با کودکان*. ترجمه مینو پرنیانی. تهران: انتشارات رشد.

لطفی کاشانی، فرح، وزیری، شهرام (۱۳۸۳). روانشناسی بالینی کودکان. تهران: انتشارات ارسباران.

محمودی راد، مریم، آراست، حمید رضا، افقه، سوسن، براتی سده، فرید (۱۳۸۶). بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر عزت نفس و هوشیاری دانش‌آموزان مقطع سوم دبستان. *مجله توانبخشی* ۸(۲)، ۷۴-۶۹.

نیسی، عبدالکاسم، شهنی ییلاق، منیجه (۱۳۸۰). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش‌آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۸ (۱ و ۲). ۳۰-۱۱.

- Bishop, S. (2006). *Develop your assertiveness*. London: kogan page.
- Brinkmann, H., Segure, M. T & Solar, R. M. (1989). Adaptation, standardization, and development of norms for cooper smith's self-esteem inventory. *Revista chilena de psicologia*, 10, 63-71.
- Hargie, O. & Dickson, D. (2004). *Skilled Interpersonal Communication*. Book. London: croomhelm
- Hennessy, K. (2004). *Assertive communication*. Faculty and employee assistance program.
- Lara-cantu, M. A. Verduzco, M. A. Acevedo, M. & Cortes. J. (1993). Validity and reliability of cooper smith self esteem Inventory for adults, in a Mexican population, *Re vista Latinoamericana de psicologia*, 25 (2), 247-255.
- Lin, Y., Shiah, I., Chang, Y., Lai, T., Wang, K. & Chou, K. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students assertiveness, self-esteem and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24 (8), 656-665.
- Lizarage, L. S. Ugarit, D. Gradelle, Elawar, M., & Iriarte, D. B. T. (2003). Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy. *Learning and Instruction*, 13, 423-439.
- Lorr, M. & More, W. W. (1980). Four dimensions of assertiveness. *Multivariate behavioral research*, 15 (2), 127-139.
- Lounsbury, J., Lovelavd, J., Sand storm, E., Gibson, L. Drost, A. & Hamrick, F. (2003). An Investigation of personality Traits. *Journal of career assessment*, 11, 287-308.
- Raudsepp, E. (2005). *How assertive are you?* ABI/Inform Global. Volume 66, Issue 4, page 18.
- Temple, S., & Robson, P. (1991). The effect of assertiveness training on self-esteem. *British Journal of occupational therapy*, 54(9), 320-332.
- Townend, A. (1991). *Developing assertiveness: self Development for management*. London press.
- Van Gandy, K. (2002). Gender, the assertion of autonomy, and the stress process in young adulthood. *Social psychology*, 65(4), 346-363.
- Wehr & Kaufman, M. (1987). The effects of assertive training of performance in self-esteem. *Education of visually Handicapped*, 12:10-14