

اثر

برنامه

جرئت آموزی

گروهی

بر

و

مقابله

خودکارآمدی

با

شیوه‌های

استرس

فاطمه فرهادی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

ناهید احمدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

## چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی مهارت‌های جرئت‌آموزی گروهی بر خودکارآمدی و شیوه‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان مقطع راهنمایی منطقه ۱۶ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۹۱ است.

طرح پژوهش از نوع شبه آزمایشی است و جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع راهنمایی منطقه ۱۶ تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۹۱ است. برای این کار ۱۱۰ دانش‌آموز به‌عنوان نمونه به شیوه خوشه‌ای انتخاب شدند.

شرکت‌کنندگان در پژوهش، پرسش‌نامه‌های سبک‌های مقابله (لازاروس-فولکمن، ۱۹۸۳) و خودکارآمدی (مورگان و جینگ، ۱۹۹۹) پیش و پس از برگزاری جلسات جرئت‌آموزی را کامل کردند. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون تی) استفاده شده است.

با توجه به یافته‌های پژوهش، جرئت‌آموزی گروهی باعث تغییر معناداری در میانگین نمره‌های خودکارآمدی دانش‌آموزان پس از برگزاری جلسات مهارت جرئت‌آموزی شد؛ به طوری که میانگین نمره‌ها افزایش یافت و همچنین تغییر معناداری در ابعاد خویشتن‌داری، جست‌وجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و حل مسئله ایجاد شد. میانگین نمره‌ها افزایش یافته و نمره میانگین ابعاد روبرویی، دوری‌جویی، گریز و اجتناب، از مؤلفه‌های متغیر شیوه‌های مقابله با استرس کاهش یافت.

در بعد ارزیابی مثبت هم تغییر نسبتاً معناداری مشاهده شد. با توجه به یافته‌های پژوهش هر دو فرضیه پژوهش تأیید می‌شوند.

**کلیدواژه‌ها:** جرئت‌آموزی گروهی، خودکارآمدی، شیوه‌های مقابله با فشار روانی

## مقدمه

هدف از ارتباط جرئت‌مندان ارتباطی بر مبنای اعتدال و به دور از افراط و تفریط است، ارتباطی است که حد وسط بر خورد منفعلانه و پرخاشگری است. جرئت‌آموزی محور رفتارهای بین فردی، کلید برقراری رابطه انسان با دیگران و روشی برای ابراز وجود به طریق صریح، مستقیم و مناسب است و جرئت‌ورزی به دانش، تدبیر، مذاکره و انعطاف‌پذیری نیاز دارد. رفتارهای مغایر با جرئت‌ورزی، در روابط اجتماعی افراد اختلال ایجاد می‌کنند و آن‌ها را به سوی اتخاذ رفتارهای منفعلانه، مانند خجالتی بودن، افسردگی و اضطراب سوق می‌دهند یا به سوی پرخاشگری و بزهکاری هدایت می‌کنند.

از این رو، برای رفع این‌گونه اختلالات رفتاری و ناهنجاری‌های عاطفی اجرای برنامه جرئت‌آموزی گروهی به نوجوانان به‌طور فردی و گروهی و کسب مهارت‌های مربوط ضرورت دارد (بیشاپ، ۲۰۰۶).

جرئت‌ورزی موجب خودکارآمدی و خودکنترلی در افراد می‌شود و اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس آن‌ها را تقویت می‌کند. خودکارآمدی در نظریه شناختی - اجتماعی بندورا<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) به معنای ادراک فرد از توانایی خود در انجام یک فعالیت، ایجاد یک پیامد و مقابله و کنترل یک موقعیت است. براساس این نظریه، فرد نه براساس مهارت‌های خود بلکه مطابق

قضاوت خود نسبت به کارایی و اثرمندی خویش برای انجام مجموعه‌ای از فعالیت‌ها، مقابله با موقعیت‌های دشوار و دسترسی به اهداف مطلوب اقدام می‌کند. (استوار، ۱۳۸۱)

خودکارآمدی از تجارب زندگی و از کسانی که برای ما نقش الگو دارند ناشی می‌شود؛ یعنی خودکارآمدی در اثر مشاهده مبارزات موفقیت‌آمیز دیگران و از طریق آنچه در جریان رشد کسب می‌کنیم، در ما ایجاد می‌شود. به‌طور کلی می‌توان گفت نقش چندین عامل در تحول باورهای خودکارآمدی بسیار برجسته است که شامل خانواده، دوستان، مدرسه و محیط می‌شود (پاجارز، ۲۰۰۲).

از ابعاد خودکارآمدی در نوجوانی می‌توان به خودکارآمدی تحصیلی اشاره کرد. خودکارآمدی تحصیلی به معنای ادراک فرد از توانمندی خود در یادگیری و حل مسائل تحصیلی و دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی است (بندورا، پاستولی<sup>۲</sup>، باربارالی<sup>۳</sup> و کاپرا<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹).

نوجوانی به‌دلیل دوره خاص رشدی، دوره‌های حساس و بحرانی است که در آن نوجوان ناچار است با انواع رویدادهای انتقالی از نظر زیست‌شناختی، تحصیلی، نقش‌های اجتماعی و... روبرو شود و در این میان می‌بایست راه‌حلی برای حل مشکلات و مقابله مؤثر با آن‌ها بیابد. اگر نوجوان در این مسیر موفق شود، بهداشت روانی خود را تضمین کرده است و گرنه در معرض بسیاری از آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار می‌گیرد (برنز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲).

بسیاری از نوجوانان رفتارهای جرئت‌مندان را نیاموخته‌اند، قدرت «نه» گفتن ندارند و نمی‌توانند به‌صورت جرئت‌مندان با اطرافیان خود تعامل داشته باشند. آن‌ها احساس گناه، بی‌اعتمادی و سلطه‌پذیری را در روابط اجتماعی خود با دیگران تجربه می‌کنند و در رفتارشان ترس، اضطراب و افسردگی نشان می‌دهند. بدین منوال، میزان پذیرش خود و عزت‌نفس، مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی‌های روانی اجتماعی در این نوجوانان پایین است (به‌پژوه، ۱۳۸۵).

جرئت‌ورزی، هم از مهارت‌های مقابله با خشم محسوب می‌شود. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلال‌های روانی - عاطفی ریشه‌های روانی - اجتماعی دارند؛ بنابراین چنانچه افراد مهارت‌های مقابله‌ای و توانایی‌های روانی اجتماعی خود را افزایش دهند، در بهبود کیفیت زندگی آنان بسیار مؤثر واقع خواهد شد (حجازی، ۱۳۸۲).

فولکمن و لازاروس<sup>۶</sup> (۱۹۸۴) تعریفی جامع از مقابله به‌عنوان بخشی از نظریه تبادلی فشار روانی ارائه کردند. آن‌ها مقابله را تغییر مداوم تلاش‌های شناختی و رفتاری برای برآوردن خواست‌های خاص درونی یا بیرونی که به‌عنوان مشکل یا فراتر از توانایی‌ها و امکانات و منابع شخصی ارزیابی می‌شوند، می‌دانند (شیفر و مارتین، ۱۳۶۸).

## جامعه آماری و ابزار پژوهش

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر جرئت‌آموزی گروهی بر خودکارآمدی و شیوه‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان مقطع راهنمایی منطقه ۱۶ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ است. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان مقطع راهنمایی منطقه ۱۶ شهر تهران

در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ است. ۱۱۰ دانش آموز به عنوان نمونه به شیوه خوشه‌ای انتخاب شدند.

طرح پژوهش از نوع شبه آزمایشی است. پرسش‌نامه‌های سبک‌های مقابله (لازاروس-فولکمن، ۱۹۸۳) و خودکارآمدی (مورگان و جینگ، ۱۹۹۹) پیش و پس از برگزاری جلسات جرئت‌آموزی گروهی توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد و سپس عملیات تجزیه و تحلیل آماری انجام گرفت و نتایج استخراج شدند.

### برنامه مداخله‌گرانه و شیوه اجرا

پس از اجرای پیش‌آزمون‌ها که شامل پرسش‌نامه خودکارآمدی مورگان و جینگ<sup>۹</sup> (۱۹۹۹) برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ ساله و پرسش‌نامه شیوه‌های مقابله با استرس لازاروس-فولکمن (۱۹۸۳)، برنامه جرئت‌آموزی گروهی در هشت جلسه برگزار شد. پس از اتمام جلسات، دانش‌آموزان دوباره پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. برنامه مداخله‌گرانه با استفاده از منابع گوناگون به‌ویژه کتاب «آموزش ابراز وجود» اثر ریس و گراهام<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۱) به شرح زیر تهیه و اجرا شد:

**جلسه اول:** معارفه، بیان مقررات، بحث در مورد اهمیت جرئت‌ورزی، بازخورد معارفه با توجه به ارتباط چشمی و حالت صورت و تن صدا، تکالیفی در مورد نحوه معرفی خود به دیگران.

**جلسه دوم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین به شیوه‌های مبادله تعارف‌های روزمره، تمرین روی شروع گفت‌وگو و ادامه مناسب و خاتمه آن، دادن تکلیف مرتبط.

**جلسه سوم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین نحوه تقاضا کردن از دیگران، ارائه الگو در مورد نحوه بررسی با شخصی که تقاضای ما را رد کرده است، دادن تکلیف مرتبط.

**جلسه چهارم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین روی نحوه ابراز احساسات، ارائه الگو در مورد نحوه بیان احساسات گوناگون مانند شادی، خشم، اندوه، دادن تکلیف مرتبط.

**جلسه پنجم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین روی شیوه‌های رد تقاضا، بحث در مورد علل ناتوانی در «نه» گفتن و دادن تکلیف مرتبط.

**جلسه ششم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بحث در خصوص اینکه چرا باید انتقاد کنیم، تمرین در مورد نحوه انتقاد مناسب و مؤثر، دادن تکلیف در مورد کنار آمدن با دیگران و قبول انتقاد.

**جلسه هفتم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، تمرین در مورد انتقال پذیری، ارائه الگو در مورد نحوه برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، دادن تکلیف در مورد کنار آمدن با دیگران و قبول انتقاد.

**جلسه هشتم:** ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، جمع‌بندی و ارائه خلاصه‌ای از مطالب و ارزش‌یابی از نتایج جلسات خودآزمایی.

### یافته‌های پژوهش

#### فرضیه اول:

برنامه جرئت‌آموزی گروهی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پایه

سوم راهنمایی تأثیر دارد.

جدول ۱: میانگین خودکارآمدی تحصیلی در گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه‌ها	انحراف معیار	واریانس	برد
خودکارآمدی تحصیلی	پیش‌آزمون	۸/۹۰۰	۷۹/۲۰۲	۴۰
	پس‌آزمون	۹/۲۵۳	۸۳/۷۷۸	۵۳

جدول ۲: آزمون t وابسته برای متغیر خودکارآمدی تحصیلی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	t	درجه آزادی df	سطح معناداری
خودکارآمدی تحصیلی	-۲/۳۶	۵/۰۴۲	-۳/۴۷۷	۱۰۹	۰/۰۰۱

نتایج جدول بالا حاکی از آن است که میزان خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پس از اجرای برنامه جرئت‌آموزی گروهی در مقایسه با میزان خودکارآمدی تحصیلی آن‌ها قبل از اجرای این دوره، افزایش معناداری را به لحاظ آماری نشان می‌دهد ( $p = 0/001$ ). لذا برنامه جرئت‌آموزی گروهی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. با توجه به یافته‌های پژوهش، جرئت‌آموزی گروهی باعث تغییر معناداری در میانگین نمره‌های خودکارآمدی دانش‌آموزان پس از برگزاری جلسات مهارت‌آموزی گروهی شده و میانگین نمره‌ها را افزایش داده است.

#### فرضیه دوم:

برنامه جرئت‌آموزی گروهی بر شیوه‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان پایه سوم راهنمایی تأثیر دارد.

جدول ۳: نتایج آزمون t وابسته برای متغیر شیوه‌های مقابله با استرس

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	t	درجه آزادی df	سطح معناداری
مقابله رویارو	۱/۴۸	۱/۳۴۱	۵/۷۴۱	۱۰۹	۰/۰۰۱
دوری جویی	۰/۹۳	۱/۸۳۸	۲/۶۱۷	۱۰۹	۰/۰۱۵
خویشتن‌داری	-۰/۵۲	۳/۶۹۴	-۰/۷۲۹	۱۰۹	۰/۴۷۲
جست‌وجو	-۲/۶۳	۱/۷۱۳	-۷/۹۷۶	۱۰۹	۰/۰۰۱
گریز و اجتناب	۲	۱/۹۲۲	۵/۴۰۸	۱۰۹	۰/۰۰۱
مسئولیت‌پذیری	-۲/۳۳	۲/۵۲۷	-۴/۷۹۸	۱۰۹	۰/۰۰۱
ارزیابی مثبت	۰/۹۳	۱/۹۰۰	-۲/۵۳۲	۱۰۹	۰/۰۱۸
حل مسئله	-۲/۱۹	۲/۵۱۲	-۴/۵۲۰	۱۰۹	۰/۰۰۱

همچنین تغییر معناداری در ابعاد خویشتن‌داری، جست‌وجوی

## خودکارآمدی به معنای ادراک فرد از توانایی خود در انجام یک فعالیت، ایجاد یک پیامد و مقابله و کنترل یک موقعیت است. براساس این نظریه، فرد نه براساس مهارت‌های خود بلکه مطابق قضاوت خود نسبت به کارایی و اثرمندی خویش برای انجام مجموعه‌ای از فعالیت‌ها، مقابله با موقعیت‌های دشوار و دسترسی به اهداف مطلوب اقدام می‌کند

جرئت‌ورزی 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 غیرمنطقی در افراد شرکت‌کننده می‌شود.

دانش‌آموزانی که در این پژوهش در برنامه جرئت‌آموزی شرکت داشتند، با اتخاذ رفتارهای جرئت‌مندانه در تعامل‌های اجتماعی توانستند به موفقیت‌های بیشتری نائل گردند. این‌گونه موفقیت‌ها به نوبه خود باعث ارزیابی مثبت فرد از خود می‌شود و بر خودکارآمدی وی تأثیر مثبت می‌گذارد. این افراد با مطرح کردن احساسات، عقاید و افکارشان احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنند و به درون‌ریزی عواطف و هیجانات خود خاتمه می‌دهند. این امر منجر به سازگاری اجتماعی و افزایش پذیرش خود این افراد می‌شود. بدین طریق شیوه مقابله با فشار روانی افراد از هیجان‌مدار به مسئله‌مدار تغییر می‌یابد.

نظر به اینکه شرکت‌کنندگان با اشتیاق زیاد در جلسات جرئت‌آموزی شرکت می‌کردند و خواستار ادامه این‌گونه آموزش‌ها بودند، توصیه می‌شود جرئت‌آموزی به‌عنوان یک ماده درسی فوق برنامه در برنامه کلیه مدارس به‌ویژه در مدارس راهنمایی و دبیرستان در نظر گرفته شود و مشاوران مدارس به دانش‌آموزان مهارت‌های زندگی را در دنیای واقعی آموزش دهند و آنان را برای ورود به دنیای اجتماعی واقعی و پیچیده و نامتجانس خارج از مدرسه آماده کنند.

### پی‌نوشت‌ها

1. Beeshap
2. Bendoura
3. pajars
4. pastourly
5. Barbaraely
6. caprara
7. Brens
8. Folecman & lazarus
9. Moorgan & chinge
10. Rase & Graham

### منابع

۱. استوار، ط؛ «مقایسه اثربخشی راهبردهای مداخله مبتنی بر ارزش روان‌نمایشگری و راهبردهای مبتنی بر احساس مطلوب بر میزان خودکارآمدی دختران ۱۵ ساله پایه اول دبیرستان منطقه ۱ اسلامشهر»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۸۱.
۲. بندورا، ای؛ «نظریه یادگیری اجتماعی»، مترجم: ف. ماهر، انتشارات راهگشا، تهران، ۱۳۸۲.
۳. به‌پژوه، احمد. حجازی، م؛ «تأثیر برنامه جرئت‌آموزی گروهی در افزایش مهارت جرئت‌ورزی و عزت‌نفس دانش‌آموزان کم‌جرئت» فصل‌نامه علمی پژوهشی انجمن مشاوران ایران، تهران، ۱۳۸۵.

حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و حل مسئله ایجاد شده است؛ به‌طوری که میانگین نمره‌ها افزایش یافته و نمره میانگین ابعاد رویارویی، دوری جویی، گریز و اجتناب از شیوه‌های مقابله با استرس کاهش یافته است. در بعد ارزیابی مثبت هم تغییر نسبتاً معناداری مشاهده شده است؛ بنابراین فرضیه‌های پژوهش تأیید می‌شوند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که تغییرات کلی در دو گروه یکسان است اما در میزان تغییرات در برخی متغیرها تفاوت وجود دارد.

در متغیر خودکارآمدی تحصیلی و راهبرد حل مسئله پسران افزایش بیشتری نشان دادند اما در متغیرهای گریز و اجتناب، جست‌وجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری و ارزیابی مجدد تغییرات دختران قابل ملاحظه‌تر از پسران بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به‌منظور پاسخ‌گویی به دو سؤال پژوهشی طراحی و اجرا شد. سؤال نخست این بود که آیا آموزش مهارت جرئت‌ورزی گروهی به دانش‌آموزان بر خودکارآمدی تحصیلی آنان تأثیر دارد؟ دومین سؤال این بود که آیا آموزش مهارت جرئت‌ورزی گروهی بر شیوه‌های مقابله با فشار روانی تأثیر دارد؟

پس از اجرای برنامه مداخله‌گرایانه جرئت‌آموزی گروهی در هشت جلسه و اجرای پرسش‌نامه‌های مورد نظر در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و تحلیل یافته‌های به‌دست آمده ملاحظه شد که میزان خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان افزایش یافته و شیوه‌های مقابله با استرس از هیجان‌مدار به مسئله‌مدار تغییر کرده است.

مطالعاتی که اخیراً بر موضوع خودکارآمدی، افسردگی، اضطراب و بهداشت روانی نوجوانان متمرکز بوده‌اند، نشان داده‌اند که موفقیت نوجوانان در چالش‌های بی‌شمار این دوره رشد به میزان خودکارآمدی آنان بستگی دارد و نوجوانان مضطرب و افسرده در چند توانایی مختلف ناکارایی گزارش می‌دهند (موریس، ۲۰۰۲؛ سالد و هوبنر، ۲۰۰۶).

دکتر احمد به‌پژوه و مسعود حجازی (۱۳۸۵) در تحقیقی تأثیر برنامه جرئت‌ورزی را در افزایش مهارت جرئت‌ورزی و عزت‌نفس دانش‌آموزان کم‌جرئت‌مشتارزیابی کرد.

برخی پژوهشگران (چن و همکاران، ۲۰۰۱) به پیشرفت تحصیلی افراد جرئت‌ورز اشاره کرده‌اند و بر این باورند که این دانش‌آموزان از پیشرفت تحصیلی مناسب برخوردارند.

درما بروکس و همکاران (۲۰۰۱) گزارش کرده‌اند که افراد جرئت‌ورز حتی در یافتن شغل مناسب و انجام مطلوب آن موفق‌ترند. جرئت‌آموزی تکنیکی است که برای رفع اضطراب ناشی از برقراری روابط متقابل اجتماعی و هراس اجتماعی به‌کار می‌رود. از این طریق فرد قادر می‌شود محیط را به طریق بهتر و مثبت‌تری زیر نفوذ و کنترل بگیرد. وقتی فرد می‌آموزد به‌صورت جرئت‌مندانه رفتار کند، این امر تا حد زیادی مانع بروز اضطراب او می‌شود. در مراحل بعدی همین ویژگی جرئت‌ورزی به‌نوعی موجب تقویت ثانویه او و کسب رفتار مطلوب می‌شود. در طول دوره برنامه