

## بررسی اثربخشی آموزش جرات مندی بر پرخاشگری و روابط دوستانه در دانش آموزان ابتدایی

دکتر مهدی قدرتی<sup>۱\*</sup>؛ استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

حسین توحیدی؛ کارشناسی ارشد روان‌شناسی و مشاور مدارس شهرستان شاهرود

**مقدمه:** افراد در برقراری روابط با دیگران اصولاً از سه سبک اصلی برقراری ارتباط استفاده می‌کنند. دسته اول افرادی هستند که منفعلانه برخورد می‌کنند و از حق خود می‌گذرند که در برخی از دانش‌آموزان در بلند مدت منجر به افت تحصیلی انزوا و بعضاً افسردگی می‌شود. دسته دوم، ارتباط پرخاشگرانه است که با تهدید و توهین حقوق دیگران همراه است و دسته سوم آن جرات‌مندی است که در آن شخص بدون اضطراب و بدون ضایع کردن حقوق دیگران به هدف خود می‌رسد. اصولاً در مدارس دانش‌آموزان پرخاشگر قلدر محسوب می‌شوند (فاترمن، ۲۰۰۴) قلدری کردن نوعی از پرخاشگری نظام مند و تکراری می‌باشد که همسالان در آن گرفتار می‌شوند پهنه‌ای از مسائل روان‌شناختی مانند: خود کنترلی ضعیف، پذیرش بالای رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکار را شامل می‌شود (مینی و همکاران، ۲۰۱۲). دیده شده است که در موارد افسردگی، عصبانیت و نگرانی، تنفر و اضطراب بین فردی، به ویژه در شرایطی که افراد آنها را بد درک می‌کنند جرات‌آموزی کارایی دارد (زارب، ۱۳۹۰، ترجمه ی خدایاری فرد و عابدینی). آموزش مهارت‌های جرات‌مندی عبارت است از این که در آن فرد بتواند احساسات مثبت یا منفی اش را به آسانی بیان و ابراز کند و بر مواردی مانند رد کردن تقاضا، بیان محدودیت‌های خود، تقاضا کردن، پیشقدم شدن در آغاز یک برخورد اجتماعی، قبول کردن انتقاد و قبول تفاوت داشتن با دیگران تأکید می‌شود (ولپی و لازاروس، ۱۹۸۶). در رابطه با به کارگیری آموزش مهارت‌های جرات‌مندی به عنوان یک روش آموزشی، پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است. هارجی و دیکسون (۲۰۰۸) در پژوهشی به تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های جرات‌مندی بر افزایش رفتارهای جرات‌مندانه زنان پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های جرات‌مندی باعث افزایش رفتارهای جرات‌مندانه در روابط بین فردی و درون فردی در موقعیت‌های بحرانی شده است. همچنین، الیوت و گراملینگ (۲۰۰۸) در پژوهشی به این نتیجه رسید دانش‌آموزانی که آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی دریافت می‌کنند، از توانایی حمایت اجتماعی بالاتری در شرایط تنش‌زا برخوردار هستند. رامسی و پترسون (۲۰۱۰) در پژوهشی بر روی دانش‌آموزان دختر ابتدایی، دریافتند که آموزش جرات‌مندی توانسته است تأثیر به‌سزایی در افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان داشته باشد. در پژوهش دیگری آموزش مهارت‌های جرات‌مندی به صورت اثربخشی، میزان رفتار جرات‌مندانه نوجوانان دختر را افزایش داد و در نتیجه شادکامی آنان نیز

افزایش یافت (حجت و همکاران، ۱۳۹۲). هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت جرات‌مندی بر میزان پرخاشگری و روابط دوستانه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی با همسالان‌شان است.

روش: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و طرح پژوهشی از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. مشارکت‌کنندگان در پژوهش تعداد ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از مدارس ابتدایی شهرستان شاهرود انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل: پرسشنامه سنجش پرخاشگری (حاجتی و همکاران، ۱۳۸۷) و مقیاس رفتار دوستانه ریزمن (۱۹۸۳) بود. آموزش مهارت‌های جرات‌مندی طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای انجام پذیرفت. جهت تجزیه تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد، نمودار) و آمار استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس) استفاده شد. محاسبات به وسیله نرم‌افزار آماری SPSS-20 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های جرات‌مندی تاثیر معناداری بر کاهش پرخاشگری و افزایش روابط سالم با همسالان دارد.

بحث و نتیجه‌گیری: موقعیت‌هایی که با فشار همسالان و سایر فشارهای اجتماعی همراهند، ما را دچار استرس می‌کنند. یکی از مهارت‌هایی که در این گونه موقعیت‌ها می‌تواند به ما کمک کند، مهارت جرات‌مندی است. آموزش مهارت‌های جرات‌مندی فرد را قادر می‌سازد که افکار، احساسات و عقاید خود را به طور مناسب، مستقیم، صادقانه، بدون پرخاشگری و بی‌احترامی به حقوق دیگران بیان کند و در طول زمان به تقویت روابط دوستانه کمک می‌کند و باعث پایداری روابط دوستانه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: آموزش جرات‌مندی، پرخاشگری، روابط دوستانه، دانش‌آموزان ابتدایی.