



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

گروه آموزشی مشاوره توانبخشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

## عنوان

اثربخشی " آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان پسر پایه

سوم راهنمایی "

نگارنده

مراد مهرآرا

استاد راهنما

دکترفاضل بهرامی

استاد مشاور

دکتر آناهیتا خدابخشی کولایی

استاد مشاور آمار

پوریا رضا سلطانی

شهریور ۱۳۹۰

شمارهء ثبت

تقدیم به:

کسی که الفبای نوشتن را به من آموخت؛  
سید فریدون قربانی، معلم کلاس اول ابتدایی ام.

و تقدیم به:

به استاد عزیزم عباس داور منش؛ که با ایشان فهمیدم

"درس معلم ار بود زمزمه ای محبتی

جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را"

و تقدیم به:

تمام دانش آموزان روستایی، که برای آموختن همواره تلاش می  
کنند .

اینک که با یاری خداوند متعال توفیق به پایان رساندن این رساله فراهم شده است. بر خود می دانیم که از جناب آقای دکترفاضل بهرامی که به عنوان استاد راهنما ما را در انجام این پژوهش یاری داده اند تشکر و قدردانی نمائیم.

از سرکارخانم دکترآناهیتا خدابخشی کولایی که به عنوان استاد مشاور با راهنمائیهای پر ارزش و بی شائبه اشان بر ما منت نهاده و ما را در انجام این پژوهش خالصانه یاری نمودند سپاسگذاری می نمائیم.

و از جناب آقای پوریا رضا سلطانی که با شکیبایی و دقت نظر ما را در به بارنشستن این مجموعه یاری کردند، متشکریم.

و اینک من، کاغذ سپید، همدم قلم سیاه:

برخویش می بالم که راوی سپاسگزاری فرزندی هستم از پدر و مادری زحمتکش.  
ولی این بار برخلاف گذشته، واژه های سیاه قلم را با عشق در آغوش می گیرم،  
چونکه نسیم دو واژه ی مقدس "پدر و مادر" را در بین آنها بر تنم حس می  
کنم.

خدایا؛ ای تنهای مهربان؛

تو را سپاس که وجود مقدس مادر را آفریدی و مادر مهربانم را؛  
و آنچنان ایمان و فداکاری و رقت قلبش عطا فرمودی که خاطر عزیزش مرا هر دم  
به خاطر کبریایی ات نزدیک می گرداند...  
و سپاس از بخشندگی ات؛ که نوازش دست های پینه بسته ی پدر زحمت کشم  
را بر سرم ارزانی داشتی تا بدانم که بندگی و سادگی به چه سان با هم هم  
نشینند...

و سپاس مهربانی و سخاوتت را که نور چشمانی دارم؛ خواهرانم و برادرم که همواره  
امید من هستند و برایشان بهترینها را آرزو مندم...

## چکیده

در این پژوهش به بررسی اثر بخشی آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی پرداخته شده است. طرح پژوهشی، طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی مشغول به تحصیل در سال ۹۰-۱۳۸۹ شهر خرم آباد می باشد که از بین آنها ۳۰ دانش آموز به روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی چند مرحله ای انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزار های سنجش این پژوهش مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت و مقیاس ابراز وجود (ARSI) می باشند. نتایج تحلیل فرضیه ها با استفاده از روش آماری کوواریانس نشان داد که آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی باعث افزایش ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان می شود ( $p < 0/001$ ).

کلید واژگان: آموزش مهارت جرأت ورزی؛ ابراز وجود؛ عزت نفس؛ دانش آموزان پسر

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### فصل اول ( کلیات پژوهش )

۱	مقدمه
۲	بیان مسئله
۵	اهمیت و ضرورت تحقیق
۶	اهداف پژوهش
۶	اهداف کاربردی
۷	فرضیه ها
۷	متغیرها
۷	تعاریف نظری متغیر ها
۸	تعاریف عملیاتی متغیر ها

### فصل دوم ( پیشینه پژوهش )

۹	مقدمه
۹	نوجوانی
۱۰	بلوغ
۱۳	دید گاههایی در مورد نوجوانی
۱۴	نوجوانی از دیدگاه صاحب نظران
۱۵	عزت نفس

عزت نفس از دیدگاه اسلام	۱۶
اهمیت و انگاره اولیه عزت نفس	۱۶
چهار شرط عزت نفس	۱۷
ویژگی افراد دارای عزت نفس بالا و پایین	۱۸
کسی که عزت نفس بالا دارد	۱۸
کسی که عزت نفس پایین دارد	۱۸
عوامل مؤثر بر عزت نفس	۲۰
عوامل درونی	۲۱
عوامل بیرونی	۲۶
ویژگیهای رده سنی ۱۳ - ۲۰	۲۹
اتصال مراحل مختلف زندگی به یکدیگر	۳۰
ابعاد عزت نفس	۳۱
ابراز وجود: تعریف و مؤلفه های آن	۳۱
سبک های پاسخ دهی	۳۳
مقایسه سه سبک پاسخ دهی	۳۶
ویژگیهای رفتار ابراز وجود مندانه	۳۹
مؤلفه های ابراز وجود	۴۰
تاریخچه تحول و اصول نظری آموزش مهارتهای جرأت ورزی	۴۷
حقوق و مسئولیت های ابراز وجود	۵۱
حقوق بشر برای ابراز وجود	۵۲
انواع مختلف رفتارهای ابراز وجود	۵۷

تحولات آینده .....	۵۹
عوامل مؤثر بر ابراز وجود .....	۶۰
علل عدم ابراز وجود .....	۶۶
آموزش مهارت های جرأت ورزی .....	۶۹
وجوه نظری آموزش مهارت های جرأت ورزی .....	۷۱
شیوه های آموزش مهارت های جرأت ورزی .....	۷۱
آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی .....	۷۴
پژوهشهای انجام گرفته .....	۷۵

## فصل سوم ( روش شناسی پژوهش)

مقدمه .....	۸۰
روش پژوهش .....	۸۱
جامعه آماری ، نمونه و روش نمونه گیری .....	۸۱
ابزار پژوهش .....	۸۱
ملاک ورود و خروج پژوهش .....	۸۴
روش اجرای پژوهش .....	۸۴
روش تجزیه و تحلیل آماری .....	۸۵
ملاحظات اخلاقی .....	۸۶
شیوه اجرای مداخله آموزشی .....	۸۶

## فصل چهارم ( تجزیه و تحلیل داده ها)

مقدمه .....	۹۱
-------------	----



۹۱.....	توصیف داده ها
۹۴ .....	آزمون فرضیه های پژوهش
۹۶.....	بررسی فرضیه اول و دوم پژوهش

## فصل پنجم (بحث و نتیجه گیری)

۹۸ .....	مقدمه
۹۸ .....	فرضیه اول پژوهش
۹۹ .....	تبیین فرضیه اول
۱۰۳ .....	فرضیه دوم پژوهش
۱۰۴.....	تبیین فرضیه دوم
۱۰۷.....	نتیجه گیری
۱۰۸ .....	محدودیت های پژوهش
۱۰۸ .....	پیشنهادات پژوهشی
۱۰۸ .....	پیشنهادات کاربردی
۱۱۰ .....	فهرست منابع
۱۱۹ .....	پیوست ها و ضامائم

## فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۴ : فراوانی و درصد فراوانی آزمودنیها در گروه های آزمایش و کنترل .....	۹۱
جدول ۲-۴. میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی ها بر حسب گروه .....	۹۲
جدول ۳-۴. شاخص های توصیفی متغیر ابراز وجود در گروه های آزمایش و کنترل .....	۹۲
جدول ۴-۴. شاخص های توصیفی متغیر عزت نفس در گروه های آزمایش و کنترل .....	۹۳
جدول ۵-۴. مقایسه میانگین نمرات پیش آزمون ابراز وجود و عزت نفس در گروه آزمایش و کنترل ..	۹۴
جدول ۶-۴. مقایسه میانگین نمرات پس آزمون ابراز وجود و عزت نفس در گروه آزمایش و کنترل ...	۹۴
جدول ۷-۴. بررسی نرمالیتی (آزمون کولموگروف- اسمیرنوف) متغیر ابراز وجود در گروه ها .....	۹۵
جدول ۸-۴. بررسی نرمالیتی (آزمون کولموگروف- اسمیرنوف) متغیر عزت نفس در گروه ها .....	۹۵
جدول ۹-۴. مقایسه میانگین ابراز وجود از طریق (ANCOVA) .....	۹۶
جدول ۱۰-۴. مقایسه میانگین عزت نفس پژوهش از طریق (ANCOVA) .....	۹۷

۳۷.....	نمودار ۱-۲ انواع سبکهای رفتاری
۳۸ .....	نمودار ۲-۲ ماتریس ابراز وجود.....
۹۳.....	نمودار ۱-۴. میانگین نمرات ابراز وجود و عزت نفس در گروه آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون

## ۱-۱ مقدمه

نوجوانی بحرانی ترین و پیچیده ترین دوران زندگی هر فرد است که به دنبال دوره کودکی می آید. این مرحله از زندگی مرحله ای بسیار با ارزش در فرآیند رشد و تکامل فرد است. به طوری که نه دوره کودکی (با ویژگیهایش) و نه دوره بزرگسالی (با خصوصیاتش) است، بلکه این فرآیند فرد را از دوره کودکی وارد دوره بزرگسالی می کند که مرحله تکامل فیزیکی، روانی و اجتماعی فرد است (دیپ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸).

در این مرحله توجه به جنبه های عاطفی در نوجوانی از اهمیت بسیاری برخوردار می باشد چون رشد و تکامل فرد در این دوره، بیشتر تحت تاثیر هیجان ها و عواطف است. تغییرات رشدی از طرفی و عوامل محیطی از سوی دیگر باعث پیدایش شرایط بحرانی در این مرحله سنی می شود (پورامینی، ۱۳۸۴).

رشد روانی در ابعاد مختلفی از جمله پنداشت از خود<sup>۲</sup> رخ می دهد. پنداشت از خود تصویری ذهنی از خود بوده و تمام احساسات، عقاید و ارزش های همراه با "من" را در بر می گیرد. فرد با پنداشت از خود متولد نمی شود بلکه پنداشت از خود یک پدیده اجتماعی است که در نتیجه تعامل با دیگران به وجود می آید. یکی از ابعاد پنداشت از خود «عزت نفس»<sup>۳</sup> می باشد؛ عزت نفس درجه تصویب، تایید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود احساس می کند. (پوپ؛ مک هیل و کریهد<sup>۴</sup>، ۱۳۸۳).

همچنین ابراز وجود<sup>۵</sup> عبارت است از: ابراز عقیده ها، احساسات و افکار، به صورت شایسته به گونه ای که به هیچ کس بی احترامی روا نداریم و حق کسی را نیز ضایع نکنیم (برانندن، ۱۳۸۷).

---

۱. Deep

۲. Self image

۳. Self esteem

۴. Pope, Mchale & Craighead

۵. Expression

ابراز وجود نیز از جمله مهارت های اجتماعی است که در روابط بین فردی نقش گسترده ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال و خودآگاهی را در فرد تقویت می کند که خود در پیشبرد سلامت روان انسان تاثیر بسزایی دارد (فلاحی، ۱۳۸۱). مطالعات جهانی نشان داده است که در پیشگیری اولیه آموزش همه جانبه نقش قطعی و تعیین کننده دارد و سرمایه گذاری در این بخش نتایج بلند مدت و دیرپایی حاصل می کند (احمدی؛ نعمت زاده و هدایت، ۱۳۸۷).

بنابراین با توجه به اینکه ناتوانی در ابراز وجود و عزت نفس پایین می توانند به تدریج به صورت نوعی بیماری روانی (روان نژندی) در آیند، باید هرچه زودتر از طریق روشهای تربیتی و درمانی مناسب و موثر از گسترش و تشدید آنها پیشگیری کنیم (نوابی نژاد، ۱۳۸۷).

## ۲-۱ بیان مسئله

یکی از مشکلاتی که گریبانگیر بسیاری از افراد یک جامعه می شود عدم صراحت در بیان و قاطعیت در رفتار می باشد. بسیاری از انسانها به طور عمدی یا غیر عمدی در بند تکلف ها، تعارف ها و دو رنگی ها مانده اند و از صداقت دور شده اند. در فرهنگ هایی که رأی جمع مهم تر از رأی فرد می باشد اگر فرد نظری مخالف جمع داشته باشد مورد تنبیه یا عدم توجه قرار می گیرد، در چنین فرهنگ هایی زمینه تربیتی برای ابراز عواطف و احساسات وجود ندارد. در این فرهنگ ها ترس از مظاهر قدرت باعث ایجاد رفتارهایی چون دروغگویی، چاپلوسی، غیبت کردن و تعارضات غیر واقعی می شود که این رفتارها نقطه مقابل رفتار جرأت ورزی<sup>۱</sup> است. این شیوه های آموزشی، جرأت تفکر، خلاقیت، و عزت نفس دانش آموختگان را مورد تهدید قرار می دهد (آیزنک، ۲۰۰۰؛ نقل از خدایاری فرد و عابدیتی، ۱۳۸۶). جرأت ورزی یک مفهوم فرهنگی است و فرهنگ ها و خورده فرهنگ های مختلف واکنش های متفاوتی را به توانایی ابراز وجود

---

۱. Assertiveness

نشان می دهند. بیشترین جنبه های تحقیق مرتبط با جرأت و ورزی در حیطه فرهنگ، در رابطه با فرد گرایی در مقابل جمع گرایی می باشد (هارجی و دیکسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸).

دوران نوجوانی از حیث عزت نفس و ابراز وجود از بحرانی ترین دوره های زندگی است در این دوره شخص نیاز دارد، هویت ثابتی از خود بدست آورد و خودش را به عنوان فردی بی همتا و جدا از دیگران بشناسد توانایی ها و استعداد های خود را بشناسد و به عنوان فردی که در زندگی هدفی دارد، احساس ارزشمند بودن کند و بین تصویری که او از خود و انتظاری که دیگران از او دارند هماهنگی ایجاد کند (معمدین، ۱۳۸۷). رفتار های غیر جرأت ورزانه؛ بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی مثبت و بالایی با ترس ها، هراس ها، و اضطراب اجتماعی و انواع پر خاشگری های درونی دارد و از آنجایی که عزت نفس و ابراز وجود با سازگاری روانی هم رابطه دارند افراد با عزت نفس پایین و ناتوانی در ابراز وجود غالباً نشانه هایی از مشکلات و بیماری های روانی از جمله اضطراب و تجربه تنش شدید استرس را تجربه می کنند (کلین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). همچنین پایین بودن عزت نفس با بیماری های روانی، اضطراب و استرس رابطه معناداری دارد (فدورف و تایلر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). افراد دارای عزت نفس پایین، به طور مشخص به واسطه خود کم بینی، به خود آسیب می رساند و خود انتقادی مداوم و منفی یکی از روش های معمول این نوع افراد است. چنین اشخاصی با عواطفی نظیر غمگینی، اضطراب، احساس گناه، شرمندگی، حقارت، ناکامی و عصبانیت مواجه می شوند و در مسائل زندگی اشان ممکن است به افسردگی و خودکشی منتهی گردد (الیاس و تویاس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸).

مروری کوتاه بر راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روانپزشکی آمریکا (DSM-IV)

نشان می دهد که عزت نفس پایین و ناتوانی در بیان نظرات خود و نداشتن مهارت "نه" گفتن ویژگی همراه

---

۱. Hargie & Dickson

۲. Klein

۳. Fedorff & Taylor

۴. Elias & Tobias

طیفی از اختلالهای دوره کودکی و نوجوانی می باشد (کاپلان، ۱۳۸۶). با توجه به این امر سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ به منظور ارتقاء سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیبهای روانی و اجتماعی، برنامه ای را با عنوان آموزش مهارتهای زندگی تدارک دیده است که یکی از این مهارتها، مهارت ابراز وجود است که به صورت مستقل یا در قالب مهارتهای دیگر مطرح شده است. از آن جا که یادگیری این مهارت منجر به احساس توانمندی، کاهش استرس و نیز پیشگیری از آسیبهایی مثل اعتیاد، مصرف سیگار، انحرافات جنسی و سوء استفاده جنسی می شود، مهارتی با اهمیت تلقی می شود (آقا محمدیان و حسینی، ۱۳۸۴).

چه بسیارند دانش آموزانی که هوشمند و خلاقند، ولی به دلیل عزت نفس پایین و ناتوانی در ابراز وجود همواره از نظر پیشرفت تحصیلی و قدرت خلاقیت و نوآوری، نمره کمتری از همسالان خود عایدشان می شود. چرا که عدم مهارت جرأت ورزی و عزت نفس پایین مانع از رشد قابلیتها و خلاقیتهای فردی در آنها شده است و همچنین بدلیل ناتوانی در ابراز وجود نمی توانند سر کلاس یا در جمع دوستان نظر خود را بیان کنند و از این بابت همواره متضرر می شوند یکی از عوامل مهم ارتباطات بین فردی سالم، داشتن مهارت جرأت ورزی است. افراد با مهارت های جرأت ورزی ضعیف، هم برای خود و هم برای دیگران مشکلاتی عاید می شود و وجود می آورند (معمدین ۱۳۸۷).

بسیاری از مشاوران مخصوصا مشاوران مدارس در طی کار با مراجعانی روبرو می شوند که رفتاری منفعلانه دارند و نمی توانند از خود دفاع کنند. این افراد در واقع کسانی هستند که خود، احساسات و خواسته هایشان را در بسیاری از مواقع نادیده می گیرند. دیگران معمولا این افراد را کمرو و فاقد اطمینان به خود، یا کسانی که دارای احساس حقارت و خود کم بینی بوده و یا خود را کمتر از دیگران می بینند، می دانند. از نقطه نظر روانشناسی مشاوره، این قبیل رفتارها به عنوان رفتارهای غیر جرأت مندانه شناخته شده اند و حدود نیم قرن

است که درباره علل آن، نحوه برطرف کردن و نیز این که بهتر است چه رفتاری جایگزین آن شود، نظریه پردازی شده است (جلالی و همکاران، ۱۳۸۳؛ نقل از معتمدین، ۱۳۸۶).

با توجه به اینکه رفتارمبتنی بر ابراز وجود متأثر از چهار مؤلفه ی، فرهنگ، جنسیت، سن و موقعیت می باشد (دوپرا و اکسندر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷؛ نقل از رادسپ، ۲۰۰۵) و همچنین اهمیت امر پیشگیری از بروز رفتارهای معیوب و دارای اختلال از یک طرف، و درمان رفتارهای غیر ابراز گرانه توأم با فشار روانی بالا و بهداشت روانی پایین در بین دانش آموزان از طرف دیگر (معتمدین، ۱۳۸۶) در پژوهش حاضر به دنبال یافتن پاسخ به این سؤال هستیم که آیا آموزش مهارت های جرأت ورزی می تواند موجب افزایش ابراز وجود و عزت نفس دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی شود؟

### ۳-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق

اهمیت پژوهش اخیر از دو بعد بنیادی و کاربردی قابل بررسی است. از بعد بنیادی می توان دلایل و مدرکی دال بر آموزش مهارت های جرأت ورزی از طریق مدل سازی، مربیگری، تمرین نمایشی و تاثیر آن بر عزت نفس و ابراز وجود جمعیت های ویژه به دلیل ویژگیهای خاص خود را به دست داد که از بعد کاربردی نیز حائز اهمیت است.

در جامعه ما مدارس یا مکان های آموزشی کم نبوده که ماهیتاً در تربیت مهارت های اجتماعی با مشکل مواجه هستند. از طرف دیگر اینکه هر کسی که در آینده وارد بازار کار می شود یا در جامعه دارای مقام یا پستی می شود، قاعدتاً باید از « مکان مقدس مدرسه » گذشته باشد. لذا لازم است این افراد مجهز به مهارت هایی باشند که احقاق حقوق کنند و در عین حال به حقوق دیگران نیز احترام بگذارند، ابراز احساسات کنند،

---

۱. Dupraw, M.E. & Axner, M.



انتقاد پذیر باشند و در نهایت جرأت گفتن "نه" را داشته باشند و در نتیجه دریافت بازخورد های مثبت خود کارآمدی و دارای عزت نفس بالا را در خود شکوفا کنند (فلاحی، ۱۳۸۱).

حال اگر آموزش مهارت های جرأت ورزی بر توانمندسازی دانش آموزان در ابراز وجود و تقویت عزت نفس مفید واقع شود می تواند عاملی کمک کننده برای دست اندر کاران تعلیم و تربیت، متخصصین آموزش نیروهای انسانی، روانشناسان، مشاوران مدارس و کلینیکها، خود دانش آموزان و اولیای آنها و همه افرادی که به نحوی از انحا با تعلیم و تربیت دانش آموزان امروز- آینده سازان فردا- سر و کار دارند، راهکارهای بنیادی و کاربردی ارائه نمود تا از طریق کاربرست یافته های پژوهش حاضر ( راهبردها و راهکارهای پیشنهادی)، زمینه گسترش هر چه بیشتر توانمند بودن دانش آموزان را فراهم نمود و همچنین می توان افرادی را در سطوح مختلف سنی، شغلی و تحصیلی با روشهای جرأت ورزی آشنا کرد و بدین ترتیب کارآیی و اثر بخشی آنها را در محیط بیشتر ساخت. این اقدام با توجه به کثرت جمعیتی افراد غیر جرأت ورز در میان جمعیت های غیر بالینی نیز اهمیت شایانی دارد.

#### ۱-۴ اهداف پژوهشی

- ۱- تعیین اثر بخشی آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر ابراز وجود دانش آموزان
- ۲- تعیین اثر بخشی آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر عزت نفس دانش آموزان

#### ۱-۵ اهداف کاربردی

- ۱- قراردادن برنامه آموزش مهارت جرأت ورزی به عنوان برنامه فراگیر در مدارس بخصوص مقطع راهنمایی، چراکه بحرانی ترین طیف سنی یعنی دوران بلوغ و اوان نوجوانی در این مقطع تحصیلی وجود دارد. همچنین از آنجائیکه مهارت های ارتباطی و در مقوله ی تخصصی تر، مهارت جرأت ورزی جزء

لاینفک در ایجاد و بهبود روابط انسانی بین افراد جامعه است. اجرایی کردن این مهم را باید از سالهای

آمادگی و پیش دبستانی یعنی قبل از شروع مدرسه به طور عملی به کودکان آموزش داد.

۲- آموزش مهارت های جرأت ورزی از طریق رسانه های جمعی مانند رادیو، تلویزیون و نشریات عمومی

مختلف تا افراد جامعه بتوانند ارتباطات باز، صحیح و قابل انعطافی را تجربه نمایند.

## ۱-۶ فرضیه ها

۱- آموزش مهارت های جرأت ورزی باعث افزایش ابراز وجود دانش آموزان می شود.

۲- آموزش مهارت های جرأت ورزی باعث افزایش عزت نفس دانش آموزان می شود.

## ۱-۷ متغیر های پژوهش

متغیر مستقل: آموزش مهارت های جرأت ورزی

متغیر وابسته: ابراز وجود، عزت نفس

متغیر کنترل: سن، جنس

## ۱-۸ تعاریف نظری متغیرها

### الف) آموزش مهارت جرأت ورزی

آموزش مهارت جرأت ورزی یک طرح مداخله ای است که شامل؛ مربیگری (آماده سازی)،

الگوسازی (مدل سازی)، تمرین نمایشی، ایفای نقش، پسخوراند، تقویت و تکلیف می باشد، که شخص را

قادر می سازد احساسات واقعی خود را بیان کند و با توجه به حقوق دیگران حق خود را بگیرد.

ب) ابراز وجود: ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می سازد، احساسات واقعی خود را صادقانه

ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (آلبرتی و امونز<sup>۱</sup>، ۱۹۸۲ نقل از کلین، ۲۰۱۰).

ج) عزت نفس: عزت نفس به توجه ارزشیابانه از خویشتن یا به قضاوت فرد درباره ارزشمندی خود گفته

می شود و همچنین از توانایی ها و ضعف های خود آگاهی داشتن و خود را با تمام ضعف ها و تواناییها

پذیرفتن است (کوپر اسمیت<sup>۲</sup>، ۱۹۸۱؛ نقل از پترسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷).

## ۱-۹ تعاریف عملیاتی متغیرها

### الف- آموزش مهارت های جرأت ورزی :

آموزش مهارت های جرأت ورزی نوعی آموزش منظم به شیوه گروهی است که آزمودنی ها را در ۸

جلسه ۹۰ دقیقه ای، به صورت دو بار در هفته تحت آموزش قرار می دهد و محتوای آموزش شامل اهمیت

ابراز وجود در ارتباطات متقابل، تأمین بهداشت روانی فرد و آموزش نظری و عملی رفتارهای جرأت مندانه

است (معمدین، ۱۳۸۷).

ب) ابراز وجود : نمره ای است که به وسیله پرسشنامه ابراز وجود خود گزارشی هرزبرگر، شان و کتنز<sup>۴</sup>

(ASRI<sup>۵</sup>) به دست می آید.

### ج) عزت نفس :

نمره ای است که بوسیله پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت<sup>۶</sup> بدست می آید.

---

۱. Alberti & Emmons

۲. cooper smith

۳. petearson

۴. herzberger, Chan & ceatse

۵. Assertiveness Self Report Inventory

۶. Cooper smith self Esteem Inventory

۱-۲ مقدمه: در این فصل ابتدا به تعریف و تشریح نوجوانی، عزت نفس، ابراز وجود و آموزش مهارت های جرأت ورزی و سپس به بررسی متون و تحقیقات گذشته در خصوص موضوع پژوهش خواهیم پرداخت.

## ۲-۲ نوجوانی<sup>۱</sup>

نوجوانی بحرانی ترین و پیچیده ترین دوران زندگی است که به دنبال دوره کودکی می آید معمولاً ۱۱ یا ۱۲ سالگی آغاز و تا ۱۸ یا ۱۹ سالگی ادامه دارد. در این دوره مجموعه ای مرتبطی از عوامل زیستی، روانی و اجتماعی دخالت دارد. سن آغاز و پایان دوره نوجوانی در دختران و پسران متفاوت است. و شرایط اجتماعی اقتصادی و فرهنگی جغرافیایی نیز در آغاز و پایان این دوره موثراند (آیزنک، ۲۰۰۰؛ نقل از ژانت، ۱۳۸۶).

همچنین نوجوانی به پهنه سالهای اطلاق می شود که کودکی را به بزرگسالی می پیوندد. شروع نوجوانی با تغییرات بدنی همزمان می شود و در نتیجه ردیابی ظاهر آسانتر است در حالیکه پایان آن بر حسب شکل گیری ساخت های عقلی تغییرات عاطفی و اجتماعی نوسانی تر در نظر گرفته شده است. به همین دلیل برای کسانی که بر ضابطه های ظاهری تکیه کرده اند شروع نوجوانی را زیست شناختی و پایان آن را فرهنگی دانسته اند. بنابراین تقریباً همگان اقرار دارند که دوران نوجوانی و بلوغ یکی از مهمترین و در عین حال مسئله ساز ترین مراحل تکاملی و زندگی انسان است و تا حدودی نیز با مشکلات و مسائل آن آگاهی دارند و در مقابل کمتر کسانی هستند که با راه حل صحیح و اصولی آن آشنا باشند برای حل این مشکلات و قدم گذاشتن در مسیر درست ابتدا بایستی ویژگی و خصوصیات طبیعی و غیر طبیعی این دوران را شناخت. غالباً دوره نوجوانی با بلوغ آغاز می گردد. دورانی که تغییرات اساسی جسمی، روانی و اجتماعی در نوجوانان به وجود

---

۱. adolescence