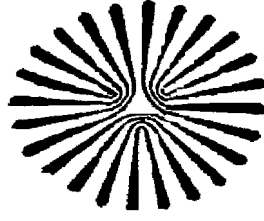


صلى الله عليه وسلم



دانشگاه پیام نور
دانشکده روانشناسی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

عنوان:

**تأثیر آموزش مهارت های جرأت ورزی تحصیلی بر افزایش خود اثربخشی تحصیلی
،سخت رویی تحصیلی و تغییر عملکرد قلبی-عروقی دانشجویان پیام نور تهران**

استاد راهنما:

دکتر احمد علی پور

استاد مشاور:

دکتر فرهاد شقاقی

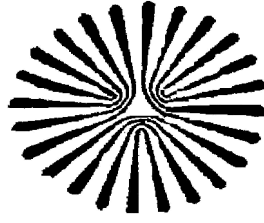
داور:

دکتر حسین زارعی

نگارش:

فرزانه پریمن

بهار ۱۳۹۰



دانشگاه پیام نور

تصویب نامه

پایان نامه تحت عنوان:

تأثیر آموزش مهارت های جرأت ورزی تحصیلی بر افزایش خود اثربخشی تحصیلی، سخت رویی
تحصیلی و تغییر عملکرد قلبی-عروقی دانشجویان پیام نور تهران

درجه:

نمره:

تاریخ دفاع:

اعضای هیأت داوران:

نام و نام خانوادگی	هیأت داوران	مرتبه علمی	امضاء
۱. آقای دکتر احمد علی پور	استاد راهنما	دانشیار	
۲. آقای دکتر فرهاد شقاقی	استاد مشاور	استادیار	
۳. آقای دکتر حسین زارع	استاد داور	استادیار	

تقدیم به تمام پژوهشگرانی که خالصانه در جهت رفاه مردم تلاش می کنند.

تقدیم به

پژوهشگرانی که خالصانه در جهت ارتقا علم و دانش تلاش

می کنند.

تقديم:

به

همسر

9

فرزندانه

تقدیر و تشکر:

از اساتید بزرگوار جناب آقای دکتر احمد علی پور (استاد راهنما) و جناب آقای دکتر فرهاد شقاقی (استاد مشاور) به جهت قبول زحمت و راهنمایی های ارزنده شان، صمیمانه تشکر و سپاسگذاری می کنم. همچنین از تمامی اساتید مقرر که در این مدت تفصیل از مضر آنها کسب علم و دانش کرده ام کمال تشکر را دارم.

چکیده:

این پژوهش به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت های جرأت ورزی تحصیلی بر افزایش خود اثربخشی تحصیلی، سخت رویی تحصیلی و تغییر عملکرد قلبی-عروقی دانشجویان پیام نور تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹ صورت گرفت.

بدین منظور تعداد ۴۰ نفر که دارای خصوصیات نمونه پژوهش بودند به روش نمونه گیری در دسترس از میان داوطلبان انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه جرأت ورزی شرینگ، پرسشنامه خود اثربخشی تحصیلی شقاقی و پرسشنامه ی سخت رویی تحصیلی بنیشک ولوپز و ثبت عملکرد قلبی-عروقی قبل و بعد آموزش جرأت ورزی بودند. طرح پژوهش از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه است و داده های به دست آمده با روش اندازه گیری های مکرر و تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار رفت.

یافته های تحقیق بیانگر آن است که نخست، بین آموزش جرأت ورزی و تفکر خود اثربخشی دانشجویان در گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.05$)، یعنی نمره بالا در جرأت ورزی باعث تقویت خود اثربخشی آنها شده است. دوم، بین آموزش جرأت ورزی و سخت رویی تحصیلی دانشجویان در گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.05$)، یعنی آموزش جرأت ورزی در افزایش نمرات سخت رویی تحصیلی آنها نقش داشته است. سوم، بین آموزش جرأت ورزی و بهبود عملکرد قلبی-عروقی دانشجویان در گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود داشت، به عبارت دیگر آموزش مهارت های جرأت ورزی سبب می شود تا فشار خون دانشجویان متعلق به گروه آزمایشی به سمت حالت طبیعی یعنی ۱۲ روی ۸ میل نماید.

واژه های کلیدی: جرأت ورزی تحصیلی، خود اثربخشی تحصیلی، سخت رویی تحصیلی و عملکرد قلبی-عروقی

فهرست

فصل اول: معرفی

۲	مقدمه
۶	طرح مسئله و پرسش های تحقیق
۱۷	اهداف پژوهش
۱۸	اهمیت موضوع
۲۵	فرضیه های پژوهش
۲۶	تعاریف نظری متغیرها
۳۵	تعریف عملیاتی متغیرها

فصل دوم: مبانی نظری و ادبیات تحقیقی

۳۷	پیشینه پژوهش
۴۳	تاریخچه جرأت ورزی
۴۵	نظریه جرأت ورزی
۴۷	خاستگاه رفتار جرأت ورز
۵۳	جرأت ورزی تحصیلی
۵۹	خود اثربخشی
۶۳	نقش خود اثربخشی در رویارویی با چالش ها
۶۴	منابع خود اثربخشی
۶۹	تأثیر خود اثربخشی بر رفتار
۹۱	تأثیر آموزش و عوامل اجتماعی بر خود اثربخشی تحصیلی
۱۰۰	فنون مداخله ای جهت ارتقاء باورهای خود اثربخشی
۱۰۵	سخت رویی
۱۰۹	سخت رویی تحصیلی
۱۱۴	ویژگی های افراد برخوردار از سخت رویی تحصیلی
۱۲۱	عملکرد قلبی-عروقی

عوامل مؤثر بر سرعت ضربان قلب و قدرت انقباضی آن	۱۲۶
جرأت ورزشی و عملکرد قلبی-عروقی	۱۲۹
جرأت ورزشی و اضطراب اجتماعی	۱۳۱
جامعه آماری و نمونه	۱۳۴

فصل سوم: روش شناسی

تعریف و تعیین جامعه	۱۳۴
نمونه و روش نمونه گیری	۱۳۴
ابزار پژوهش	۱۳۴
ابزار اندازه گیری	۱۳۴
الف: پرسشنامه جرأت ورزشی شرینگ (۱۹۸۰)	۱۳۵
ب: پرسشنامه خود اثر بخشی تحصیلی	۱۳۶
ج: پرسشنامه سخت رویی تحصیلی	۱۳۷
روش تجزیه و تحلیل داده ها	۱۳۸
روش اجرا:	۱۳۸

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

تحلیل داده ها	۱۴۲
یافته های توصیفی	۱۴۲
یافته های استنباطی	۱۴۸

فصل پنجم: نتیجه گیری

مروری بر پژوهش و نتایج آن	۱۵۴
محدودیت ها و موانع	۱۵۹
پیشنهاد ها	۱۵۹

منابع

منابع	۱۶۲
-------------	-----

ضمائم

- ۱۸۰ پرسشنامه ی جرأت ورزی تحصیلی
- ۱۹۰ پرسشنامه سخت رویی تحصیلی
- ۱۹۰ پرسشنامه سخت رویی تحصیلی

فصل اول

معرفی

مقدمه

موضوع جرأت ورزی^۱ سابقه ی طولانی در رفتار درمانی دارد و سر آغاز آن به مطالعات سالتر^۲ (۱۹۴۹) و ولپه^۳ (۱۹۵۸) باز می گردد. این پژوهشگران متوجه عدم تمایل برخی از افراد برای ابراز احساسات و احقاق حق خویش شدنند. با توجه به تبعات زیانبار این ناتوانی، این دو محقق آموزش مهارت های جرأت ورزی را مد نظر قرار دادند. موضوع فوق در دو دهه ی اخیر توجه پژوهشگران را به خود جلب نموده است ، که خود، نشانگر اهمیت این جنبه ی تعامل اجتماعی است. البته در این مورد کتاب های زیادی هم چاپ شده است (مثلاً آلبرتی و امونز^۴ ۱۹۸۶، فلیس و آستین^۵ ۱۹۸۷ و راکس^۶ ۱۹۹۱، و ویلسون و گالواس^۷ ۱۹۹۳). در این زمینه پژوهش های متعدّد صورت گرفته و برنامه هایی تحت عنوان آموزش جرأت ورزی (AT^۸) طرح ریزی شده است. شواهد نشان می دهند که کسب مهارت های جرأت ورزی از ضروریات حفظ سلامت روابط اجتماعی است، به همین دلیل در برنامه های آموزشی ، مهارت های جرأت ورزی از اهمیت برخوردار گشته است. (هارگی^۹، ۱۳۸۴/۱۹۹۴).

جرأت ورزی تحصیلی به محدوده ای از خلاقیت های آموزشی مرتبط می شود که عموماً آموزش جرأت ورزی نامیده میشود. این آموزش ها در دهه ۱۹۷۰ در ایالات متحده توسعه یافتند، غالباً از جنبش رهایی زنان نشأت می گرفتند و اخیراً بیشتر معروف به فمینیسم شده است. در دو دهه ی گذشته مشخص شده که همه مردان و زنان نیازمند توسعه سطح قابل قبولی از جرأت ورزی هستند، گرچه گاهی اوقات این

1. assertiveness
2. Salter
3. Wolpe
4. Alberti & Emmons
5. Phelps & Austin
6. Rakos
7. Wilson & Gallois
8. assertive training
9. Hargie

موضوعات برای دو جنس متفاوت هستند. افرادی وجود دارند که هنوز معتقدند جرأت ورزی فقط مورد نیاز زنان می باشد (مون^۱، ۲۰۰۹).

مهارت جرأت ورزی شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه است به گونه ای که حقوق دیگران پایمال نشود. شیوه ی برقراری ارتباط با دیگران، عامل مهمی در تعامل اجتماعی است. ارتباط ضعیف می تواند به روابط ناسالم منجر شده و فشار روانی را افزایش دهد. یکی از عوامل مهم ارتباط بین فردی، سالم نگه داشتن مهارت های جرأت ورزی است. افراد با مهارت جرأت ورزی ضعیف، برای خود و دیگران مشکلات عدیده ای به وجود می آورند (لانگ و جابکوبوسکی^۲، ۱۹۷۶).

امروزه دو تغییر عمده ی فرهنگی به وجود آمده است: اولاً ارتباطات شخصی، ارزش بیشتری یافته و به صورت یک منبع ارزش و رضایت از زندگی در آمده است. با این حال، بسیاری از مردم در می یابند که فاقد مهارت های لازم برای اصلاح ارتباطات شخصی هستند. ثانیاً دامنه ی رفتار قابل قبول اجتماعی، به طور قابل توجهی گسترش یافته است. به عنوان مثال، شیوه های زندگی متفاوت تری قابل قبول شده اما بسیاری از مردم در می یابند که فاقد مهارت های لازم برای انتخاب این که چطور رفتار کنند، هستند. آنها همچنین فاقد مهارت های شناختی و رفتاری لازم برای انتخاب و دفاع از این انتخاب ها هستند، به خصوص هنگامی که از طرف دیگران مورد انتقاد قرار می گیرند. در چارچوب این زمینه ی فرهنگی، علاقه به جرأت ورزی رشد یافته، نه به صورت یک حالت زودگذر، بلکه ضرورت آن به شکل یک شیوه ی مؤثر دائمی احساس می شود. جرأت آموزی یک نیاز فرهنگی قوی و فراگیر را پاسخ می گوید و دو هدف عمده را دنبال می کند: کاهش اضطراب اجتماعی و کسب مهارت های اجتماعی. فرد با جرأت می تواند ارتباط

1 . Moon

2 . Lange & Jakubowski

نزدیکی با دیگران برقرار کند، خود را از سوء استفاده دور نگه دارد و دامنه‌ی وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی خود را ابراز کند، بی‌آنکه احساس گناه و اضطراب کند و یا به حقوق دیگران لطمه بزند (اتلر^۱، ۱۹۹۱).

نتایج همبستگی‌های دو متغیره نشان می‌دهد که دانشجویانی با جرأت و رزی بالا، خود اثربخشی^۲ بیشتری را گزارش دادند. این نتایج اظهار می‌دارند که دانشجویان جرأت مندتر احتمالاً تعاملات تحصیلی بیشتری را شروع می‌کنند یا تقاضای کمک تحصیلی می‌کنند (یعنی، استفاده از مراکز تألیف، پرسش از استاد یا همکلاسی درباره تکلیف) و بنابراین، آنها خود اثربخشی بالایی دارند. این خود اثربخشی بالا احتمالاً به دانشجویان کمک می‌کند که احساس کنند توانایی و قابلیت فایق آمدن به مشکلات و موقعیت‌های تحصیلی را دارند. این یافته‌ها هماهنگ با نوشته‌های بندو را^۳ (۱۹۸۶) و مادوکس و مییر^۴ (۱۹۹۵) است.

مفهوم خود اثربخشی نخستین بار توسط بندورا (۱۹۷۷) به عنوان چهارچوب تئوریکی برای پیش بینی تغییرات فیزیولوژیک، در مراجعانی که به دنبال روان درمانی بودند عنوان شد. بندورا اظهار کرد، معالجات روان درمانی در حالت‌های متفاوت آن، عاملی برای تقویت و ایجاد انتظارات خود اثربخشی فردی می‌باشد. او بعدها توضیح داد که این انتظارات اثربخشی، فرد را متقاعد می‌کند که توانایی انجام رفتارهای لازم برای حصول دستاورد‌های موفقیت آمیز را دارا می‌باشد. بندورا معتقد بود خود اثربخشی مثبت انگیزه فرد را افزایش می‌دهد و سبب اکتساب توانایی‌های اجرایی، می‌گردد (بندورا، ۱۹۷۷، ۱۹۹۷).

1 . Otler
2 . self efficacy
3 . Bandura
4 . Maddux & Meier

عقایدی که افراد درباره توانایی شان برای برآورده کردن خواسته های یک موقعیت ویژه دارند، خود اثر بخشی نامیده می شود (هاکنبری و هاکنبری^۱، ۲۰۰۷). مؤثرترین روش رشد حس قوی اثر بخشی از طریق تجربه های مهارتی صورت می گیرد. موفقیت ها اعتقاد قوی در اثر بخشی شخصی بوجود می آورد. شکست ها آن را تحلیل می برند. دومین روش از طریق سرمشق گیری اجتماعی است. اگر مردم، افراد دیگر مانند خود را ببینند که با تلاش مستمر موفق می شوند، به این عقیده می رسند که آنها نیز توانایی چنین کاری را دارند. تشویق اجتماعی سومین روش قدرت بخشیدن به عقاید مردم در اثربخشی شان است. اگر مردم تشویق شوند آنچه را که برای موفق شدن نیاز است، دارند، زمانی که مشکلاتی پیش آید، در فکر پروردن ناباوری ها و پرداختن به کمبودهای شخصی تلاش بیشتری را بکار می گیرند (بندورا، ۲۰۰۴).

خود اثربخشی توانایی ست که به موجب آن، فرد مهارت های خود را برای مقابله با ضروریات و شرایطی که مواجه می شود سازمان می دهد و هماهنگ می کند. خود اثربخشی توانایی استفاده کردن درست از امکانات شخصی تحت شرایط متفاوت و سخت است. خود اثربخشی به طور رسمی به این صورت تعریف می شود: قضاوت فرد درباره ی این که با توجه به مهارت هایی که دارد و موقعیت هایی که با آن مواجه می شود، چگونه با یک موقعیت، خوب (یا بد) مقابله می کند (بندورا، ۱۹۸۳، ۱۹۹۳، ۱۹۹۷).

اصطلاح سخت رویی^۲ در مورد افرادی به کار برده می شود که در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند و نسبت به بیشتر افراد کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند، معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند، نسبت به آنچه انجام می دهند تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. افراد دارای ویژگی سخت رویی، دارای سه ویژگی هستند، ۱- کنترل، اعتقاد به این که فرد می تواند بر رخدادهای زندگی خود اثر بگذارد. ۲- تعهد، داشتن هدف و مشارکت در

¹ . Hockenbury & Hockenbury

² . hardiness

رخدادها و فعالیت ها و ارتباط برقرار کردن با مردم. ۳-چالش، تمایل به تلقی کردن تغییرات به عنوان محرک ها یا موقعیت هایی برای رشد، به جای تصور کردن آنها به صورت تهدیدی برای امنیت (کوباسا، ۱۹۷۹) ^۱.

در نخستین پژوهش های مربوط به استرس، بر آمادگی ذاتی بعضی از افراد برای دچار شدن به استرس تأکید شده است. تئوری اساسی سخت رویی متضمن این معنی است که افراد برخوردار از سه ویژگی مرتبط کنترل، تعهد و چالش امکان بیشتری برای حفظ سلامتی خود تحت شرایط بحرانی، نسبت به افراد فاقد این سه خصیصه دارا می باشند. شخصیت متضمن سخت رویی، به رویدادهای استرس زای حیات به گونه ای پاسخ می دهد که از فشار این رویدادها می کاهد، یا آنرا از میان برمی دارد. فشار و ضربه ای که نهایتاً به بیماری های جسمی و روانی می انجامد. بنابراین سخت رویی ویژگی روانی است که مقاومت افراد را در برابر فشارهای روانی تضمین می کند. شرایط گوناگون پر تنش و موجد فشار روانی بر توانایی عملکرد افراد تأثیر می گذارد، شرایط محیطی که تهدید آمیز باشد و یا به صورت تهدید آمیز ادراک شود بر سلامت و نحوه ی بهزیستی افراد تحمیل می شود (ویتن، لوید و لشلی، ۱۹۹۱) ^۲.

طرح مسئله و پرسش های تحقیق

دانشگاه زمانی برای تحوّل و انتقال است، دانشجویان اغلب به هنگام ورود به دانشگاه خانه پدری را ترک گفته و ناچار به کسب خودکفایی می گردند. مسئولیت هایی مانند پرداخت صورت حساب ها، مراقبت و نگهداری منزل و یا یک اتاق دانشجویی، در این برهه ناگهان خودنمایی می کند. علاوه بر مسئولیت هایی که دانشجویان خارج از محیط دانشگاه با آنها مواجه می شوند، تغییرات عمده ای نیز در مسئولیت های

¹ . Kobasa

² . Weiten ,Lloyd & lashly

آموزشی در مقایسه با دبیرستان، پیش می آید. برینکرهوف (۱۹۹۶)^۱ به ۸ تفاوت عمده میان دانشگاه و دبیرستان اشاره می کند. تفاوت در زمان حضور در کلاس، فرصت استفاده از راهنمایی معلم، اندازه و حجم کلاس، ساعات حضور در کلاس در مقایسه با میزان مطالعه ی لازم خارج از کلاس، میزان پسخوراند دریافتی، پیچیدگی تفکر مورد نیاز در دانشگاه در مقایسه با دبیرستان، میزان پسخوراند خارجی دریافتی در مقابل تکالیف در مقایسه با دبیرستان و زمان مستقل لازم برای مدیریت حضور در دانشگاه.

پژوهشگران دیگر به تفاوت های دیگری میان دانشگاه و دبیرستان اشاره می کنند، مانند روش های آموزشی، تناوب حضور در کلاس، ساختار تکالیف و سطح تحصیلات آموزش دهندگان. دانش آموزانی که عادت به شرکت در کلاس های کوچک، تکالیفی با فرصت های پسخوراند فراوان و آموزش دهندگانی که به وفور در دسترس هستند، داشته اند، اغلب با حضور در دانشگاه دچار چالش می گردند.

در کنار افزایش و تحول مسئولیت های مضاعف تحصیلی و زندگی واقعی، ورود به دانشگاه برهه ای برای تعریف خویشتن است. چیکرینگ (۱۹۶۲)^۲ نشان داد که تشکیل و رشد هویت تکلیف منحصر به فرد و حایز اهمیت این بزرگسالان جوان است. سن دانشگاه برای جوانان زمان قرارگرفتن در پروسه ی کسب صلاحیت هوشی، فیزیکی و اجتماعی است. آنان فرا می گیرند که قایم به ذات و متکی به نفس باشند (چیکرینگ، ۱۹۶۹). در حین گذر از این برهه دانشجویان فاقد مهارت های جرأت ورزی با این تغییر نقش دچار مشکل می گردند. علاوه براین، دانشجویان دارای کم توانی های جسمانی و شناختی نیاز بیشتری به آموزش مهارت های جرأت ورزی دارند (اسکراچفیلد، ۲۰۰۳)^۳.

^۱. Brinckerhoff

^۲. chikering

^۳. Scrucfield

برای درک بهتر آنچه رفتار جرأت ورز نامیده می شود، بهتر است رفتار جرأت زورانه یا قاطعانه را با رفتار منفعلانه و رفتار پرخاشگرانه که دو طیف رفتاری مربوط به نوع رفتارهای غیر جرأت ورز قرار هستند، مقایسه کنیم. به نظر می رسد رفتار پرخاشگرانه یا غیر جرأت ورز به پاسخ جنگ و گریز جانوران در پاسخ به تهدیدات شباهت دارد. با توجه به توصیف این چینی از رفتار، توصیف رفتار یک انسان، صرفنظر از انسان بودن فرد به عنوان رفتار جرأت ورز و یا غیر جرأت ورز اهمیت دارد. زیرا انسان ها نوعاً با توجه به موقعیت عمل می کنند و در مجموع رفتارهای گوناگون از خود نشان می دهند.

جرأت ورزی مرزهای مشخص با پرخاشگری دارد. پرخاشگری دست یافتن به نیازها و خواست های خود بدون توجه به نیازها و تمایلات دیگران است. مصداق آن، رفتار کسی است که در یک موقعیت دانشگاهی با صدای بلند نظرات خود را دنبال می کند و حاضر به گوش فرا دادن به نقطه نظرات دیگران نیست. به عبارت دیگر فایق آمدن بر یک موقعیت بدون در نظر گرفتن حقوق و احساسات دیگران پرخاشگری محسوب می شود. پرخاشگری تنها اعلام نظرات با صدای بلند نیست، هستند انسان هایی که با صدای آهسته صحبت می کنند، ولی سخنان نیش دار و طعنه آمیز بر زبان می آورند و آهسته آهسته به حقوق دیگران تجاوز می کنند. این افراد در صورتی که در معرض تهدید قرار بگیرند، بدون این که به مذاکره و گفتگو رضایت دهند، به سرعت حمله می کنند و واکنش های شدید و غیر ضروری به موقعیت از خود نشان می دهند.

نوع دیگر رفتارهای پرخاشگرانه به صورت اشکال گوناگون استهزا و شوخی نمود پیدا می کند. در صورتی که شوخی به منظور تحقیر دیگران عنوان شود، پرخاشگری محسوب می شود. در حالی که سخنان استهزا آمیز و آکنده از نیش و کنایه در موقعیتی ایراد می شود، مطمئناً جریان غیر قابل قبولی از نظر اجتماعی در حال وقوع است. آیا منظور طعنه زننده از تحقیر دیگران این است که احساس بهتری نسبت به خود کسب

کند؟ اغلب اوقات فرد طعنه زننده به دلیل عقده‌ی حقارت نیاز دایمی به تقویت عزت نفس خود از طریق تحقیق دیگران دارد (مون، ۲۰۰۹).^۱

گاهی اوقات انسان‌ها، توانایی مدیریت موقعیت‌های بحرانی را از دست می‌دهند و رفتارشان ماوراء آنچه که خود تمایل دارند انجام می‌شود، از این رو پرورش توانایی‌های جرأت‌ورزی به افراد امکان‌برخورده مناسب با چالش‌های احتمالی را اعطا می‌کند.

حالت‌های رفتار غیر جرأت‌ورز در موقعیت‌های گوناگون آرایه می‌شود. به عنوان مثال فردی که در موقعیتی قرار می‌گیرد که از تجربه‌ی چندانی برخوردار نیست و در حالتی که هیچ دلیلی برای قضاوت موجود نیست، در صورتی که به رفتار غیر جرأت‌ورانه تمسک جوید، دچار تردید و دودلی گشته و یا درگیر قضاوت‌های ناصحیح خواهد شد. ولیکن در صورتی که این فرد قادر به اتخاذ روش‌های قاطعانه بوده و تمایل به تضييع حقوق دیگران نداشته باشد، در پی جستجوی اطلاعات بیشتر خواهد آمد.

افراد غیر جرأت‌ورز به طور پی در پی و حتی قبل از این که چیزی بگویند، عذرخواهی می‌کنند. احساس این افراد این است که هیچ نقطه نظر و هیچ حق قانونی برای اظهار یا شنیده شدن ندارند. دیکسون (۱۹۸۲)^۲ چنین اظهار می‌دارد: «افراد غیر جرأت‌ورز نوعی روحیه‌ی قربانی بودن دارند و مایلند که به داستانهای انفعال خود وفادار باشند». در مقابل عذرخواهی مکرر افراد غیر جرأت‌ورز، افراد پرخاشگر از جملات تکراری برای پنهان کردن تهن صدا یا کلمات زیان‌آور و صدمه‌زننده استفاده کنند. مانند این که «متأسفم از گفتن این که ...» در مجموع افرادی که رفتار غیر جرأت‌ورز از خود نشان می‌دهند احتمالاً در برابر تضييع حقوق خود اعتراض نمی‌کنند. در عوض به ناله و فغان و حتی خیالات واهی متوسل می‌شوند و با اشتغال دایم و گفتگو در مورد آن سبب آزار و اذیت دیگران می‌گردند. واگذاری حق، سبب احساس نارضایتی می

¹.Moon

².Dickson

گردد و این در دراز مدت به صورت ناهنجاری های رفتاری مانند پرخاشگری و یا بیماری های جسمانی نمود پیدا می کند. رفتار غیر جرأت ورز گاهی به صورت عدم توانایی برای درخواست کمک خودنمایی می کند و این در حوزه های تحصیلی سبب عدم دسترسی به منابع ضروری و یا عدم توانایی برای رفع اشکالات درسی شده، در نهایت بخصوص در مرحله ی تحصیلات عالی که تعامل با دیگران نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی ایفا می کند، به افت تحصیلی منجر می شود. رفتار غیر جرأت ورز گاهی با کم رویی و خجالتی بودن تداعی می یابد. در صورتی که این دو از یکدیگر متمایز می باشند. بسیاری از انسان های جرأت ورز امکان دارد که کم رویی را به عنوان یک احساس فلج کننده تجربه کنند. علاوه بر این افراد خجالتی به احتمال زیاد رفتار پرخاشگرانه بروز می دهند. کمرویی، اتخاذ رفتارهای جرأت زورانه را بسیار مشکل می نماید، اما نمی تواند رفتار منفعلانه یا پرخاشگرانه را موجه جلوه دهد.

ساختار سلسله مراتبی موجود در محیط نیز، نوع رفتار افراد را تعیین می کند. مثلاً سلسله مراتب، دانشگاه را به محیط پر واهمه ای تبدیل می کند، زیرا افراد در آنجا از القابی چون دکتر، پرفسور و یا رییس گروه برخوردار می باشند. از این لحاظ دانشگاه مکانی ست که حس قوی سلسله مراتب را القا می کند. یکی از کارکردهای سلسله مراتب این است که افراد با توجه به آن براحتی موقعیت خود را در می یابند. علاوه بر استادان، ساختار سلسله مراتبی در میان دانشجویان نیز برقرار می شود. دانشجویانی که به تازگی وارد دانشگاه می شوند، هنوز دانشجو محسوب نمی شوند، بلکه دانشجوی سال اول هستند و نسبت به دانشجویان قدیمی تر در موقعیت پایین تری قرار می گیرند و مدام موقعیتشان به صورت کنایه آمیز خاطر نشان می شود. این درست زمانی روی می دهد که دانشجوی تازه وارد نیاز به پرسیدن سؤالات، یافتن مکان های ضروری در دانشگاه و منابع درسی دارد، در صورتی که ساختار سلسله مراتبی او را در مکانی قرار می دهد که از هیچ توانایی برای اظهار وجود برخوردار نباشد. اکنون نیاز به کاربرد راه حل های جدید و مؤثر