



### The Effect of Assertiveness Training on Social Anxiety and Shyness in Shahid School Students in Ahvaz

Narges Roghani<sup>1\*</sup> | Abozar Fatahi<sup>2\*</sup>

Research Paper

Received:  
2024/05/01  
Revised:  
2024/05/11  
Accepted:  
2024/05/16  
Published:  
2025/01/13

ISSN: 2588-5162  
E-ISSN: 2645-517X

#### Abstract

This research was conducted to investigate the effect of assertiveness training on social anxiety and shyness in Shahid School students in Ahvaz. The research was experimental with a pre-test-post-test design and a control group. The research tools included the Social Anxiety Scale (Lejersa & Lopez, 1998) and the Shyness Scale (Stanford, 1990). The statistical population of the research was all male students of Shahid schools in the academic year 1402-1403. To investigate the effect of assertiveness skills, 30 students were randomly assigned to two experimental and control groups (each group with 15 people). Before starting the training, a pre-test of social anxiety and shyness was taken from both groups. Then, assertiveness skills were taught to the experimental group, but the control group received no training. After the training period, a post-test was taken from both groups. The data were analyzed using multivariate analysis of covariance. The results showed that after removing the effect of pre-test scores as a covariate, the main effect of the independent variable on social anxiety and shyness was significant. Therefore, assertiveness training can be used in conjunction with other methods to reduce social anxiety and shyness.

**Keywords:** Assertiveness Training, Social Anxiety, Shyness.

DOR:

1. Corresponding Author: Master's degree in Educational Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran. nargesroghani1402@gmail.com
2. Master's degree in Educational Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Non-Commercial (CC-BY-NC) license.







## تأثیر آموزش مهارت جرأت ورزی بر اضطراب اجتماعی و کمروبی در دانش آموزان مدارس شاهد شهر اهواز

نرگس روغنی<sup>۱</sup> | ابودر فتاحی<sup>۲</sup>

سال پانزدهم  
پاییز ۱۴۰۳  
صص: ۵۵-۴۱

### مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳/۰۲/۱۲

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۳/۰۲/۲۲

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۳/۰۲/۲۷

تاریخ انتشار:

۱۴۰۳/۰۱/۲۴

شاپا چاپی: ۵۱۶۲- ۲۵۸۸  
الکترونیکی: ۵۱۷- ۲۶۴۵

DOR:

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر آموزش مهارت جرأت ورزی بر اضطراب اجتماعی و کمروبی در دانش آموزان مدارس شاهد شهر اهواز انجام شد. این پژوهش به صورت آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه گواه بود. ابزارهای این پژوهش شامل مقیاس اضطراب اجتماعی (لاجرسا و لویز، ۱۹۹۸) و کمروبی (استنفورد، ۱۹۹۰) بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان پسر مدارس شاهد در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای بررسی تأثیر مهارت جرأت ورزی ۳۰ نفر از دانش‌آموزان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. پیش از شروع آموزش از هر دو گروه پیش آزمون اضطراب اجتماعی و کمروبی گرفته شد. سپس به گروه آزمایشی مهارت جرأت ورزی آموزش داده شد ولی گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام دوره آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. داده‌ها با آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که با حذف اثر نمره‌های پیش‌آزمون به عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر مستقل بر اضطراب اجتماعی و کمروبی معنی‌دار است. بنابراین، می‌توان از آموزش مهارت جرأت ورزی در کنار سایر روش‌ها برای کاهش اضطراب اجتماعی و کمروبی بهره برد.

کلیدواژه‌ها: جرأت ورزی، اضطراب اجتماعی، کمروبی

۱. نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، ایران. nargesroghani1402@gmail.com

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، ایران.



## مقدمه و بیان مسئله

دوران نوجوانی به دلیل فشارهای اجتماعی و تغییرات زیستی، دوره‌ای بحرانی محسوب می‌شود. بی‌توجهی به این تغییرات می‌تواند منجر به مشکلات جدی در زمینه‌های سازگاری، روانشناختی و اجتماعی در فرد شود. تحقیقات نشان داده‌اند که رفتارهای پرخطر در دوران نوجوانی به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. در این سنین، تمایل به تنوع در رفتارهای پرخطر و یا انجام چندین رفتار پرخطر به طور همزمان دیده می‌شود. (گامز-گادیس، بوراجو و آلمندروس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). در حقیقت جدای از چالش‌های عمومی دوره نوجوانی، این دوره به دلیل عوامل مختلف زیستی، مانند تغییرات هورمونی و آسیب‌پذیری مغز، و همچنین عوامل هیجانی-عاطفی، مانند شکل‌گیری روابط جدید و گسترش دایره روابط، دوره‌ای حساس و بحرانی محسوب می‌شود. به همین دلیل، این دوران به عنوان دوره‌ای که در آن مشکلات روانشناختی آغاز می‌شوند، شناخته می‌شود (تروت من و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳؛ پایوس، گشوان و گید<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸). نوجوانی دوره‌ای است که در آن فرد از روابط محدود به روابط گسترده اجتماعی وارد می‌شود. در واقع، در این دوران، افراد به عنوان عضوی فعال در جامعه که با اجتماع تعامل دارد، شناخته می‌شوند. به همین دلیل، توجه بیشتر پژوهشگران روانشناسی به این دوره تحولی ضروری به نظر می‌رسد.

عصری که در آن زندگی می‌کنیم به عصر اضطراب شهرت دارد. بدیهی است که جلوه‌های اضطراب بسیار گسترده و متغیر است (آبرامز و آبرامز<sup>۴</sup>، ۱۹۹۷، به نقل از بخشوده‌نیا و همکاران، ۱۳۹۹). اضطراب، تأثیرات متفاوتی در افراد متفاوت می‌گذارد، لذا تفاوت‌های فردی باید در نظر گرفته شود (بلو و لومباردو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰، به نقل از موسوی و همکاران، ۱۳۹۸). اختلال اضطراب اجتماعی و به طور کلی اضطراب‌های ناشی از تعاملات اجتماعی، از جمله شایع‌ترین اختلالاتی هستند که می‌توان ریشه آن‌ها را در دوران نوجوانی جستجو کرد (بسدو، ناپی و پین<sup>۶</sup>، ۲۰۰۹). اختلال اضطراب اجتماعی نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت‌های اجتماعی مشخص می‌شود و حداقل بخشی از فعالیت‌های روزمره فرد را مختل می‌کند (انجمن

1. Gámez-Guadix, Borrajo & Almendros
2. Trotman et al
3. Paus, Keshavan & Giedd
4. Abrams
5. Blue & Lombardo
6. Beesdo, Knappe & Pine

روانپزشکی آمریکا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). اختلال اضطراب اجتماعی، که اختلالی ناتوان کننده و شایع است، در دوران نوجوانی به طور واضح خود را نشان می دهد. به دلیل اینکه دوران نوجوانی با افزایش ارتباطات و انتظارات اجتماعی، مانند گسترش دایره دوستی ها، انتظار استقلال بیشتر و برنامه ریزی برای شغل آینده همراه است، این دوره به عنوان آسیب پذیرترین دوره برای ابتلا به این اختلال شناخته می شود (بسدو، ناپی و پین، ۲۰۰۹). به دلیل تنوع ویژگی های شخصی و موقعیت های اجتماعی، نمی توان یک درمان بهینه و کارآمد برای این اختلال در نظر گرفت. بنابراین، شناخت ابعاد مختلف این اختلال، از جمله پیشینه های آن، امری ضروری به نظر می رسد.

داشتن اضطراب اجتماعی می تواند فرد را در معرض مشکلات بلندمدت در زمینه های مختلف عملکردی قرار دهد. افراد مبتلا به این اختلال، به طور متداول، از مشکلات دیگری نیز رنج می برند. به عنوان مثال، سطوح بالایی از ناشادی، انزوایی، ترس عمومی و مهارت های اجتماعی ضعیف در مقایسه با افراد سالم در آنها مشاهده شده است (بیدل و ترنور<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷).

یکی دیگر از مشکلات رایج، برخورد با افرادی است که به دلیل نداشتن مهارت های بین فردی و اجتماعی، نمی توانند در موقعیت های اجتماعی به خوبی ظاهر شده و از خود دفاع کنند. به همین دلیل، در زمینه هایی که نیازمند تعامل با دیگران است، عملکرد مناسبی از خود نشان نمی دهند. این افراد که به آنها «کمر و بی قاطعیت» گفته می شود، قادر به ابراز احساسات واقعی خود، رد درخواست های نامعقول دیگران و دفاع از حقوق خود نیستند. کمرویی به عنوان یک توجه غیرعادی و مضطربانه به خود در موقعیت های اجتماعی، با تبعاتی مانند تنش روانی-عضلانی، اختلال در عملکرد عاطفی و شناختی و بروز رفتارهای نامناسب شناخته می شود (چامبلس و ریوا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). این پدیده به عنوان یک مشکل روان-اجتماعی و آزاردهنده، فرد را در تعاملات اجتماعی ناتوان و محدود می سازد. به عبارت ساده تر، کمرویی به معنای خودتوجهی افراطی و ترس از مواجهه با دیگران است. این ترس و اضطراب اجتماعی، فرد را از برقراری ارتباط با افراد ناآشنا و حضور در جمع های اجتماعی باز می دارد (لیپنیتز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷).

- 
1. American Psychiatric Association
  2. Beidel & Turner
  3. Chambless & Riva
  4. Leipnitz

مشکلات بین فردی این افراد مانع از برنامه‌ریزی درست برای زندگیشان می‌شود و در نتیجه از توانایی‌های بالقوه خود استفاده نمی‌کنند. آنها به دلیل کمبود اعتماد به نفس، غالباً مورد سوء استفاده افراد قوی‌تر قرار می‌گیرند. این افراد تقریباً در تمام موقعیت‌های اجتماعی احساس ناراحتی و اضطراب می‌کنند. ناتوانی این افراد در بیان حقوق خود، منجر به انباشت خشم و نفرت درونی می‌شود که به نوبه خود، غالباً احساس گناه و پشیمانی نامتناسبی را به دنبال دارد. گاه، خشم و ناراحتی ناشی از این مشکلات، فرد را به رفتارهای غیرمنطقی و پرخاشگرانه سوق می‌دهد (پیرفلک، ۱۳۹۷).

هندرسون و زیملباردو<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) کمرویی را توجه افراطی به خود و تمرکز بیش از حد بر افکار، احساسات و واکنش‌های جسمانی خود می‌داند. این امر می‌تواند از یک ناراحتی اجتماعی خفیف تا یک ترس اجتماعی بازدارنده و شدید متغیر باشد. به عقیده هندرسون و زیملباردو (۲۰۱۰) کمرویی نوعی احتیاط مفرط در روابط بین فردی است. افراد کمرو به طور خاص از ابراز وجود واهمه دارند (هندرسون و زیملباردو، ۲۰۱۰). فطرت انسان بر پایه تعامل و ارتباط با هم‌نوع بنا شده است. بسیاری از نیازهای عالی انسانی، شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها، تنها از طریق تعاملات بین فردی و ارتباطات اجتماعی قابل ارضاء و شکوفایی هستند (آرونسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). در دنیای پیچیده امروز، عصر ارتباطات سریع و پیوندهای اجتماعی، ضرورت همکاری و همفکری‌های ملی و علمی بیش از پیش احساس می‌شود. در چنین دنیایی، کمرویی نه تنها یک مانع شخصی، بلکه یک معلولیت اجتماعی محسوب می‌شود (چامبلس و ریوا، ۲۰۰۴).

یکی از روش‌های سودمند و جدید برای کاهش اضطراب اجتماعی و کمرویی در نوجوانان، استفاده از مداخلات روانشناختی است. در این پژوهش از آموزش مهارت جرأت‌ورزی استفاده شده است. آموزش مهارت جرأت‌ورزی به توانایی فرد در بیان نمودن عقاید، نظرات، علایق و احساسات خود و دفاع نمودن از آنها به طور شایسته و به دور از ترس و اضطراب اطلاق می‌شود. فردی که مهارت جرأت‌ورزی را آموخته باشد، مسئولیت رفتار و انتخاب خود را گردن گرفته و از عزت نفس کافی برخوردار است. این فرد نسبت به خود و سایرین نگرش، تفکر و احساس مثبت دارد و رفتار صریح و صادقانه‌ای در برخورد با دیگران از خود نشان می‌دهد. فردی که

1. Henderson & Zimbardo

2. Aronson

مهارت جرأت ورزی را آموخته باشد سعی می کند از آن دسته ارتباطاتی استفاده کند که به حرمت نفس وی خدشه وارد نکرده و خشنودی و دستیابی به خواسته هایش را در پی داشته باشد (هارون رشیدی و کاظمیان مقدم، ۱۳۹۷). از دیگر ویژگی های افراد جرأت مند می توان به بالا بودن اعتماد به نفس، قدرت نه گفتن و نه شنیدن، بهبود تصمیم گیری و رفتار توأم با جسارت اشاره کرد (پودینه، جنا آبادی و پورقاز، ۱۳۹۵). در مقابل، افرادی که بی جرأت بوده و یا از جرأت کمی برخوردارند، نگرانی های خود را درونی کرده و تمایل دارند از تعارض در تمام شرایط جلوگیری کنند تا آنها را از به خطر افتادن دور نماید. این افراد تصور می کنند که نیازهای دیگران نسبت به نیازهای خود آنها از اهمیت و اولویت بیشتری برخوردار می باشد و اگر به برآورده کردن نیازهای خود بپردازد، دیگران وی را طرد خواهند نمود (گون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). بنابراین، با توجه به توانمندسازی افراد با آموزش مهارت جرأت ورزی، پژوهش حاضر به این مسئله می پردازد که آیا آموزش مهارت جرأت ورزی بر کاهش اضطراب اجتماعی و کمرویی تأثیر دارد یا خیر؟

## روش شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر، آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه اول مدارس شاهد شهر اهواز بود که در بازه زمانی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ مشغول به تحصیل بودند. نمونه گیری به صورت تصادفی خوشه ای انجام شد، به این صورت که از بین مدارس شاهد شهر اهواز یک مدرسه به طور تصادفی انتخاب شده و از بین دانش آموزان پایه اول ۳۰ دانش آموز که معیارهای ورودی شرکت در پژوهش شامل رضایت جهت شرکت در مطالعه و عدم ابتلا به هرگونه بیماری روانی بارز را داشتند انتخاب نموده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه گمارده شدند. از هر دو گروه پیش آزمون اضطراب اجتماعی و کمرویی گرفته شد، سپس به گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش مهارت جرأت ورزی داده شد ولی گروه گواه هیچ گونه آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام مداخله از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. در پژوه حاضر برای جمع آوری داده ها از ابزار و جلسات آموزشی زیر استفاده شد:

1. Guven

## ابزارهای پژوهش

### مقیاس اضطراب اجتماعی

این مقیاس توسط لاجرسا و لوپز<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) تهیه شده و توسط استوار و رضویه ترجمه (۱۳۹۲) ترجمه و هنجاریابی شده است. مقیاس اضطراب اجتماعی از ۱۸ ماده و ۳ مؤلفه تشکیل شده است که عبارتند از: ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی. این مقیاس روی یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای نمره گذاری می‌شود. دامنه نمرات به دست آمده از این مقیاس بین ۱۸ تا ۹۰ می‌باشد که کمترین نمره ۱۸ و بیشترین نمره ۹۰ می‌باشد. نمرات بالا نشان دهنده اضطراب اجتماعی بالاتر می‌باشد. لاجرسا و لوپز (۱۹۸۸) پایایی مقیاس اضطراب اجتماعی را به روش بازآزمایی دامنه‌ای از ۰/۵۴ تا ۰/۷۵ برای یک فاصله زمانی ۸ هفته‌ای گزارش نمودند. روایی سازه‌ای این مقیاس نیز در چندین مطالعه مطلوب گزارش شده است. پایایی این مقیاس با روش بازآزمایی روی ۵۰ نفر از دانش‌آموزان و به فاصله ۳ هفته مورد بررسی قرار گرفت که ضریب پایایی بازآزمایی برای کل مقیاس برابر با ۰/۸۸ بود. علاوه بر این، مقدار آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های ترس از ارزیابی منفی، اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی به ترتیب برابر با ۰/۸۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۷ به دست آمد (استوار و رضویه، ۱۳۹۲). همچنین، استوار و رضویه (۱۳۸۲) روی آزمودنی‌هایی متشکل از نوجوانان ایرانی ساختار ۳ عاملی این مقیاس را مورد تأیید قرار دادند و پایایی آن با روش بازآزمایی با فاصله زمانی از یک تا چهار هفته ۰/۸۸ گزارش شده است. ضمناً پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۸۱ به دست آمد.

### مقیاس کمرویی

مقیاس کمرویی استنفورد در دانشگاه استنفورد (۱۹۹۰) ساخته شده است. فرم اصلی این مقیاس ۴۴ ماده دارد که پس از هنجاریابی آن در ایران (عبادتی، ۱۳۷۶) ۴ سوال آن حذف و ۴۰ سوال باقی مانده است. این مقیاس دارای ۴۰ سوال ۴ گزینه‌ای است که گزینه‌های آن بسته به میزان کمرویی که به خود اختصاص می‌دهند، نمره ۱ تا ۴ می‌گیرند. به این ترتیب که گزینه‌ای که نشان‌دهنده کمترین حالت کمرویی است، نمره ۱ و به ترتیب گزینه‌های بعدی نمره ۲ و ۳ و به گزینه‌ای که بیشترین حالت کمرویی را نشان می‌دهد نمره ۴ تعلق می‌گیرد. دامنه‌ی نمره‌های این

1. La Greca & Lopez



مقیاس بین ۴۰ تا ۱۶۰ می‌باشد. آلفای کرونباخ برای این مقیاس توسط دانشگاه استنفورد ۰/۸۱ به دست آمد. اعتبار یابی این مقیاس بر اساس آلفای کرونباخ برای دختران ۰/۸۶۲ و برای پسران ۰/۸۲۷ و در کل ۰/۸۴۷ به دست آمد (عبادت، ۱۳۷۶). همچنین، در پژوهش نادى نجف‌آبادی و همکاران (۱۳۹۲) روایی سازه این مقیاس ۰/۸۳ به دست آمد و مورد تأیید قرار گرفت. پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۷۹ به دست آمد.

### برنامه مداخله‌ای

پروتکل آموزش مهارت جرأت‌ورزی برگرفته از کتاب مهارت رفتار جرأت‌مندانه کاظم زاده عطوفی و موتابی (۱۳۹۱) می‌باشد. آموزش مهارت جرأت‌آموزی از ۸ جلسه گروهی یک ساعته تشکیل شده که خلاصه جلسات در جدول زیر آورده شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت جرأت‌ورزی

مدت زمان	هدف	عنوان موضوعات آموزشی	جلسه آموزشی	ردیف
۶۰ دقیقه	نمرات پیش‌آزمون	گرفتن پیش‌آزمون و معارفه	جلسه اول	۱
۶۰ دقیقه	جلب اطمینان از کارایی جلسه، ایجاد رضایت و خشنودی در شرکت‌کنندگان. درک بهتر آنان از خود، اعضای خانواده، پیش‌آگاهی و حساس کردن شرکت‌کنندگان به موضوع جرات‌ورزی.	تعریف و بیان ضرورت جرأت‌ورزی و فواید آن در زندگی. بیان ابعاد مهم تعیین هدف (به عنوان مثال فرد بتواند در یک موقعیت به شیوه جرأت‌مندانه عمل کند).	جلسه دوم	۲
۶۰ دقیقه	تنوع بخشیدن به فضای جلسه و اثر بخشی بیشتر و بهتر محتوای آموزشی، آشنایی شرکت‌کنندگان از انواع سبک‌های رفتاری.	آموزش سبک‌های رفتاری (پرخاشگرانه، جرأت‌مندانه و منفعلانه).	جلسه سوم	۳
۶۰ دقیقه	هدایت جلسه به سمت کار گروهی و ایجاد چالش در بحث‌های	آموزش اجزای هر یک از سبک‌های ارتباطی (باورها، رفتار، رفتار غیرکلامی،	جلسه چهارم	۴

جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت جرأت ورزی

مدت زمان	هدف	عنوان موضوعات آموزشی	جلسه آموزشی	ردیف
		رویارویی و حل مسئله، احساسات و تأثیری که هر یک از این سه سبک بر دیگران می‌گذارد).		
۶۰ دقیقه	آگاهی و تغییر نگرش در زمینه مهارت جرأت ورزی.	آموزش اهمیت رفتار جرأت‌مندانه.	جلسه پنجم	۵
۶۰ دقیقه	آگاهی از حقوق فردی، هدایت شرکت‌کنندگان به نکات آموزشی بروشور. ارتباط دادن موضوع بروشور با تجربیات شخصی شرکت‌کنندگان.	آموزش حقوق فردی.	جلسه ششم	۶
۶۰ دقیقه	توانمندسازی افراد برای جرأت‌مندانه رفتار نمودن در برابر درخواست‌های نامعقول دیگران.	آموزش انواع رفتارهای جرأت‌مندانه و آموزش چگونه جرأت‌مندانه رفتار کنیم؟	جلسه هفتم	۷
۶۰ دقیقه	آشنایی شرکت‌کنندگان با انواع رفتارهای جرأت ورزی.	آموزش توصیه‌هایی برای "نه" گفتن و امتناع از انجام خواسته نامعقول دیگران و آموزش روش‌های خاص برای موقعیت‌های دشوار.	جلسه هشتم	۸
۶۰ دقیقه	ایجاد احساس مثبت و یادگیری مؤثر در زمینه مهارت جرأت ورزی.	آموزش پیامدهای منفی جرأت‌مندی، آموزش جرأت‌مندی افزاینده بحث و نتیجه‌گیری.	جلسه نهم	۹
۶۰ دقیقه	نمرات پس آزمون	گرفتن پس آزمون و قدردانی.	جلسه دهم	۱۰

## تجزیه و تحلیل

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از میانگین و انحراف استاندارد و برای تعیین اثربخشی مداخله از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره استفاده شد. برای اطمینان، پیش فرض‌های همگنی شیب رگرسیون و همگنی واریانس‌ها نیز بررسی شده و تأیید گردید. برای انجام تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد. سطح معنی داری در این پژوهش  $0.05 < P$  تعیین شد.

## یافته‌های پژوهش

شاخص‌های توصیفی شامل حداقل و حداکثر نمره، میانگین و انحراف معیار در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. جدول آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

پس آزمون				پیش آزمون				گروه	متغیر
حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار	میانگین	حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار	میانگین		
۳۰	۱۹	۲/۸۰	۲۳/۸۰	۸۶	۶۹	۳/۹۲	۷۴/۵۳	اضطراب اجتماعی آزمایشی	
۷۴	۴۶	۷/۶۰	۵۳/۵۳	۱۶۷	۱۵۴	۶/۷۱	۱۵۹/۱۳	کمرویی آزمایشی	
۷۷	۶۸	۲/۷۱	۷۴/۲۶	۸۰	۷۱	۲/۷۲	۷۵/۵۳	اضطراب اجتماعی گواه	
۱۷۰	۱۵۶	۴/۶۰	۱۶۴/۳۳	۱۷۲	۱۵۸	۳/۹۳	۱۶۶/۲۰	کمرویی گواه	

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد در گروه آزمایش میانگین نمره اضطراب اجتماعی و کمرویی در مرحله پس آزمون نسبت به مرحله پیش آزمون کاهش یافته و تغییر زیادی داشته است. در گروه گواه میانگین نمره اضطراب اجتماعی و کمرویی تفاوت چندانی نکرده است. مفروضه نرمال بودن در پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای اضطراب اجتماعی و کمرویی با سطح معنی داری بزرگتر از  $0.05 < P$  تأیید شد. آزمون F لوین برای بررسی مفروضه

همگنی واریانس‌ها در دو گروه با سطح معنی‌داری ۰/۲۴ و ۰/۱۳ تأیید شد. میزان همبستگی شیب رگرسیون برای متغیرهای اضطراب اجتماعی و کمرویی به ترتیب ۰/۳۸ و ۰/۱۰ به دست آمد. جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری (آزمون اثر پیلایی) بین دو گروه بر روی نمرات تعدیل شده

اثر	آزمون	ارزش	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	اثر پیلایی ۱	۰/۹۹۲	۱۶۳۱/۸۵۶	۲	۲۵	۰/۰۰۰۱	۰/۹۹۲

طبق مندرجات جدول ۳، نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (آزمون اثر پیلایی) بین دو گروه روی نمرات تعدیل شده اضطراب اجتماعی و کمرویی با  $F = ۱۶۳۱/۸۵$  و سطح معنی‌داری ۰/۰۰۰۱ تفاوت معنی‌داری را بین دو گروه نشان می‌دهد ( $P < ۰/۰۱$ ).

جدول ۴. آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری (آنکوا) در متن مانکوا

اثر	متغیر	مجموع مجذورات	F	درجه آزادی	میانگین مجذورات	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	اضطراب اجتماعی	۱۰۲۲۰/۳۵۹	۱۷۳۳/۸۹۵	۱	۱۰۲۲۰/۳۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۸۵
	کمرویی	۵۱۵۲۷/۸۳۶	۱۹۸۳/۵۸۷	۱	۵۱۵۲۷/۸۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۹۷۸

جدول ۴ نشان می‌دهد، نسبت F تحلیل کواریانس یک متغیری در نمره اضطراب اجتماعی ( $F = ۱۷۳۳/۸۹۵$  و  $p = ۰/۰۰۰۱$ ) معنی‌دار می‌باشد و این یافته نشان می‌دهد که در نمره پس آزمون اضطراب اجتماعی بین دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نسبت F تحلیل کواریانس یک متغیری در نمره کمرویی ( $F = ۱۹۸۳/۵۸۷$  و  $p = ۰/۰۰۰۱$ ) معنی‌دار می‌باشد و این یافته نشان می‌دهد که در نمره پس آزمون کمرویی بین دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تأثیر آموزش مهارت جرأت ورزی بر اضطراب اجتماعی و کمرویی در دانش آموزان پسر مدارس شاهد شهر اهواز بود. یافته‌ها حاکی از آن بود که با حذف اثر نمره‌های پیش آزمون اضطراب اجتماعی به عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر مستقل (مهارت جرأت

ورزی) بر نمره‌های اضطراب اجتماعی پس آزمون معنی‌دار است. این یافته با مطالعات ملهم<sup>۱</sup> (۲۰۲۱)، احمدی و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۷)، فغانی تولون و همکاران (۱۴۰۲)، نوبندگانی و همکاران (۱۳۹۷)، علیرضایی مقدم و همکاران (۱۳۹۶)، فیضه و همکاران (۱۳۹۴) و حسنونند عموزاده و همکاران (۱۳۹۲) همخوانی داشته و همسو می‌باشد.

جرأت ورزی یکی از مهارت‌های کلیدی در روابط بین فردی و برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است. افرادی که دچار اضطراب اجتماعی هستند، در جرأت‌ورزی نقص دارند، در تعاملات اجتماعی با چالش‌های متعددی روبرو می‌شوند و ممکن است احساساتی مانند گناه، بی‌اعتمادی و سلطه‌پذیری را تجربه کنند. این افراد همچنین ممکن است از ابراز آزادانه احساسات، افکار و رفتار خود واهمه داشته باشند و به دنبال جلب تأیید دیگران باشند.

این موضوع می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی مانند ناتوانی در برقراری ارتباط، تصمیم‌گیری و ابراز احساسات شود (هارجی و همکاران<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴، ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۹۷). افراد جرأت‌مند، مسئولیت رفتارها و انتخاب‌های خود را می‌پذیرند، از عزت نفس بالایی برخوردارند و نگرشی مثبت نسبت به خود و دیگران دارند. آنها رفتاری صریح و صادقانه دارند و می‌توانند احساسات خود را به طور شفاف و بدون ترس از قضاوت دیگران بیان کنند (تورنند<sup>۴</sup>، ۱۹۹۱، به نقل از به‌پژوه و حجازی، ۱۳۸۶).

به دلیل توقعاتی که والدین و پرسنل مدارس از دانش‌آموزان شاهد دارند احتمال می‌رود که آنها بیشتر از سایر مدارس عادی دچار انواع اضطراب و کمرویی شوند. با آموزش جرأت‌ورزی به دانش‌آموزان مدارس شاهد، ترس از ارزیابی منفی و حساسیت بیش از حد نسبت به اظهار نظر دیگران در آنها کاهش پیدا می‌کند و در این حالت این دانش‌آموزان به جای دوری کردن و اجتناب به بیان کردن نظرات خویش می‌پردازند. هرچه میزان جرأت‌مندی در فرد بیشتر شود این توانایی در وی تقویت می‌شود که در موقعیت‌های اجتماعی با اعتماد به نفس با مسائل مختلف برخورد کند و در روابط بین فردی با همکلاسی‌ها و سایرین عملکرد سازنده‌ای از خود بروز دهد. دانش‌آموزان با یادگیری مهارت جرأت‌ورزی می‌آموزند که مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود

1. Melhem
2. Ahmadi et al
3. Hargie et al
4. Townend

بیخشد و احساسات و افکار خود را به شکلی قاطع مطرح نمایند. علاوه بر این آنها در می‌یابند که با یادگیری رفتار جرأت‌مندانه می‌توانند خواسته‌های خود را از دیگران تقاضا کرده و نیازهای خود را به صورت شفاف و بدون اضطراب ابراز کنند.

یافته دیگر تحقیق نشان داد که با حذف اثر نمره‌های پیش‌آزمون کمرویی به عنوان متغیر همپراش، اثر اصلی متغیر مستقل بر نمره‌های پس‌آزمون کمرویی معنی‌دار است. این یافته با مطالعات آدوننی آدگوک و آیدو<sup>۱</sup> (۲۰۲۲)، اوگوئیز و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۲۰)، پیرفلک (۱۳۹۷) و نعیمی و همکاران (۱۳۹۵) همخوانی داشته و همسو می‌باشد. در تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت از آنجایی که کمرویی مشکلی است که به طور معمول در روابط بین فردی و اجتماعی بروز می‌کند، بنابراین به نظر می‌رسد که افراد کمرو برای ابراز وجود و همچنین برقراری رابطه موثر از این مهارت بی‌بهره هستند (نعیمی و همکاران، ۱۳۹۵).

آموزش مهارت جرأت‌ورزی که به دانش‌آموزان مدارس شاهد داده شد باعث شد که آنها با نحوه برقراری ارتباط جرأت‌مندانه آشنا شوند، نقاط ضعف خود در سبک ارتباطیشان را بشناسند و در نتیجه احساس توانمندی و خودباوری بیشتری کنند. یکی از دلایل احتمالی کاهش کمرویی در دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه گواه ممکن است به فرایند تغییر تفکر در آموزش جرأت‌ورزی مربوط باشد. این گفته با سخن الیس<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) مطابقت دارد که بیان می‌دارد انسان‌ها همزمان با احساس، فکر و عمل می‌کنند؛ هنگام عمل، همزمان فکر و احساس می‌کنند؛ و در زمان تفکر، همزمان احساس و عمل می‌کنند. کمرویی ناشی از الگوی تفکر غیرمنطقی است و آموزش جرأت‌ورزی با هدف از بین بردن تفکر غیرمنطقی از طریق جایگزینی آن با تفکر منطقی طراحی شده است (الیس، ۲۰۰۷). آموزش مهارت جرأت‌ورزی به نوجوانان موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی مانند شروع مکالمه، گوش دادن فعال، حل تعارض و قاطعیت در بیان خواسته‌ها می‌شود. همچنین، مهارت جرأت‌ورزی به افراد کمک می‌کند تا احساس ارزشمندی و لیاقت بیشتری داشته و عزت نفس خود را ارتقا دهند. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که

1. Adunni Adegoke & Idowu  
2. Oguzie et al  
3. Ellis

مهارت جرأت ورزی بر اضطراب اجتماعی و کمرویی دانش آموزان پسر مدارس شاهد اثربخش بوده است و می‌تواند به عنوان رویکردی موثر در نظر گرفته شود. با وجود آنکه نتایج پژوهش حاضر، اطلاعات ارزشمندی را درباره‌ی آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر اضطراب اجتماعی و کمرویی در دانش آموزان شاهد را فراهم کرده است، اما برخی از محدودیت‌های پژوهش حاضر ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج آن را با مشکل روبرو کند. از جمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان به این نکته اشاره کرد که این پژوهش روی دانش آموزان پسر مدارس شاهد شهر اهواز انجام شده و به همین دلیل تعمیم‌دهی نتایج به جوامع دیگر می‌بایست با احتیاط صورت بگیرد. همچنین، چون در انجام پژوهش حاضر از ابزارهای خودگزارشی به جای مطالعه رفتار واقعی استفاده شد، ممکن است مشارکت کنندگان را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم کفایت فردی ترغیب کند، بنابراین پیشنهاد می‌شود از ابزارها و روش‌هایی استفاده شود که مبین رفتارهای واقعی‌تری از افراد باشد. همچنین، آموزش مهارت جرأت‌ورزی را می‌توان بخشی از برنامه‌های آموزشی مدارس و دانشگاه‌ها قرار داد تا در اختیار دانش آموزان و دانشجویان قرار بگیرد.

## قدردانی

پژوهشگران این پژوهش از دانش آموزان و پرسنل مدارس شاهد جهت همکاری صمیمانه آنها، کمال قدردانی و تشکر را دارند.

## فهرست منابع

- Adunni Adegoke, E., & Idow, A., I. (2022). Effective of Assertiveness Training in Reducing Shyness Among Secondary School Students in Ikare–Akoko, Ondo State, Nigeria. **European Modern Studies Journal**, 6(3), 168-181.
- Ahmadi, H., Daramadi, P. S., Asadi-Samani, M., & Sani, M. R. M. (2017). Effectiveness of group training of assertiveness on social anxiety among deaf and hard of hearing adolescents. **The international tinnitus journal**, 21(1), 14-20.
- Alirezaei Moghaddam, S., Lotfi Kashani, F., & Bagheri, F. (2017). Comparison of the effectiveness of spiritual therapy and group therapy on anxiety and depression symptoms in spouses of veterans with PTSD. **Military Psychology**, 8(32), 5-19. [Persian]
- American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)**. Washington, DC, American Psychiatric Pub.
- Aronson, E. (2003). **Social psychology** (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Bakhshouenia, I., Amini, A., Soleimani Khashtab, A., & Ahmari Nezhad, A. (2020). The effectiveness of exercise training on reducing anxiety in veterans with post-traumatic stress disorder. **Military Psychology**, 11(44), 61-70. [Persian]
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. **Psychiatric Clinics**, 32(3), 483-524.
- Behpazhoh, A., & Hejazi, M. (2007). The effect of group courage training on increasing courage and self-esteem in low-courage students. **Journal of Counseling Research**, 6(23), 41-56. [Persian]
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2007). **Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social anxiety disorder** (2nd ed.), Washington, D.C. American Psychological Association.
- Chambless, D. P., & Riva, P. (2004). **Phobias and anxiety disorders**. New York: Guilford Press.
- Ebadati, H. (1997). The practicality, validity, and reliability of the Stanford Shyness Scale. **Master's thesis**, Azad University, Tehran. [Persian]
- Ellis, A. (2007). **The Reasons And Emotions In Psychotherapy**. New York: Lyle And Stuart.
- Faghani Toloon, S. A., Golestanipour, M., & Sadati, S. Z. (2023). Comparison of the effectiveness of existential therapy and acceptance and commitment therapy on resilience and anxiety in patients with CMT. **Military Psychology**, 14(2), 117-101. [Persian]
- Feyze, A. M., Dabaghi, P., & Goudarzi, N. (2015). The effectiveness of stress reduction training based on mindfulness in reducing stress, anxiety, depression, and psychological well-being in military personnel. **Military Psychology**, 6(21), 5-14. [Persian]
- Gámez-Guadix, M., Borrajo, E., & Almendros, C. (2016). Risky online behaviors among adolescents: Longitudinal relations among problematic Internet use, cyberbullying perpetration, and meeting strangers online. **Journal of Behavioral Addictions**, 5(1), 100-107.
- Güven, M. (2010). "An analysis of the vocational education undergraduate students levels of assertiveness and problem – solving skills". **Procedia social Behavior Science**, 2(2), 2064-2070.
- Hargie, O., Christian, S., & Dickinson, D. (1994). **Social skills in interpersonal communication**. Translated by Firoozbakhsh & Beygi (1397). Tehran: Roshd Publications. [Persian]



- Harouni Rashidi, H., & Kazemian Moghaddam, K. (2018). The relationship between communication patterns, flexibility, and family cohesion with courage in female students. **Journal of Women and Family**, 11(44), 165-183. [Persian]
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2010). **Shyness, social anxiety, and social anxiety disorder**. In *Social anxiety* (pp. 65-92). Academic Press.
- Jasmine Jeba Shali, P. (2015). Effectiveness of assertiveness training on social anxiety among adolescent girls in selected schools, Kanyakumari district (**Doctoral dissertation, St. Xavier's Catholic College of Nursing, Kanyakumari**).
- Kazemzadeh Attufi, M., & Motabi, F. (2012). **Courageous behavior**. Tehran: MianKoushak Publications. [Persian]
- Leipnitz, D. M. (2007). **Social anxiety disorder: Current controversies and future directions**. New York: Springer Science & Business Media.
- Melhem, M. A. (2021). The Impact of Assertiveness Training on Improving Social Efficacy among Higher Basic Stage Bullied Students. **Educational Sciences: Theory & Practice**, 21(3).
- Mousavi, S. A., Amiri, N., Hobbi, M. B., & Aghamiri, M. S., & Karami, B. (2019). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on anxiety symptoms in military athletes. **Military Psychology**, 40(10), 21-32. [Persian]
- Naami, A. Z., Shams Ali Zadeh, N., & Abdi, A. (2016). The effectiveness of courage training on shyness and overall self-concept in adolescent girls. **Women and Society**, 7(1), 181-199. [Persian]
- Nadi Najafabadi, F., Nazari Chegeni, A., & Mehrabizadeh, H. (2013). The mediating role of social skills (self-esteem and bonding) and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness in female high school students. **New Ideas in Educational Psychology**, 9(2), 131-150. [Persian]
- Oguzie, A. E., Ezunu, E. N., Uba, J. E., & Osagie-Obazee, G. E. (2020). Effect of assertiveness training technique on shyness among secondary school students imo state. **Journal Of The Nigerian Academy Of Education**, 14(1).
- Ostovar, S., & Razavie, A. (2003). Investigating the psychometric properties of the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) for use in Iran. **5th National Conference on Child and Adolescent Mental Health, Zanjan University of Medical Sciences**. [Persian]
- Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence?. **Nature Reviews Neuroscience**, 9(12), 947.
- Pirfalk, M. (2018). The effect of courage training on anxiety and shyness in students. **Master's thesis**, Sistan and Baluchestan University. [Persian]
- Poodineh, L., Janaabadi, H., & Pourghaz, A. (2016). The relationship between parenting styles and disciplinary styles with courage in students. **Journal of Educational Psychology**, 12(5), 8-24. [Persian]
- solimanifar, O., shaabani, F., Rezaei, Z., & nikoubakht, N. (2020). Disposition toward Critical Thinking, Self-Esteem, Assertiveness, Social Anxiety and Worry in Students: A causal model. **Clinical Psychology and Personality**, 15(2), 155-166.
- Trotman, H. D., Holtzman, C. W., Ryan, A. T., Shapiro, D. I., MacDonald, A. N., Goulding, S. M., & Walker, E. F. (2013). The development of psychotic disorders in adolescence: a potential role for hormones. **Hormones and behavior**, 64(2), 411-419.

