

اثربخشی آموزش ابراز وجود بر خطرپذیری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم

زکيه شيخزاده (نویسنده مسئول)^۱

^۱ کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند، بیرجند، ایران rbkhtr065@yahoo.com

چکیده

در دوره نوجوانی کاهش خطرپذیری از مهم‌ترین نیازهای نوجوان است. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر خطرپذیری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه دوم انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود و در آن ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایدهی شدند. آموزش ابراز وجود طی ۱۰ جلسه نود دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه خطرپذیری زاده محمدی و احمدآبادی (۱۳۸۷) بود. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک و چند متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین‌های نمرات خطرپذیری گروه آزمایش - کنترل در مرحله پس‌آزمون با ۹۵ درصد اطمینان معنی‌دار بوده ($P < 0.05$) و اثربخشی آموزش ابراز وجود بر کاهش خطرپذیری دانش‌آموزان تأیید شد. با توجه به نتایج به دست آمده، پیشنهاد می‌شود مشاورین کارگاه‌های آموزش مهارت جرأت ورزی را برای کاهش خطرپذیری دانش‌آموزان برگزار نمایند.

واژه‌های کلیدی

آموزش ابراز وجود، خطرپذیری، دانش‌آموزان.

۱. متن مقاله

بنا بر عقیده روانشناسان رشد، فرآیند پختگی نوجوان، طولانی‌ترین و دشوارترین چرخه زندگی خانوادگی را تشکیل می‌دهد. نوجوانی زمان تغییرات مهیج جسمانی، شناختی، عاطفی و اجتماعی است و اغلب با افزایش احساسات منفی در نوجوان مرتبط است [۱]. در این دوره فرد باید فعالیت‌های زیادی انجام دهد. وی باید نقش‌های مرتبط با هویت جنسی خود را بپذیرد، شبکه اجتماعی تشکیل دهد، استقلال مالی به دست آورد، ارزش‌های خود را انتخاب کند، در جهت انتخاب شغل گام بردارد و وابستگی عاطفی به والدین خود را تنظیم کند [۲]. دوره نوجوانی به جهت رفتارهایی که با آن توأم است به دوره خطرپذیری نیز معروف است. بیث-ماروم و فیشهوف خطر را به معنی احتمال زوال در نظر گرفته و رفتار پُرخطر را با عنوان خطرپذیری به صورت رفتارهایی که احتمال پیامدهای منفی، ناخوشایند و مخرب جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی را افزایش می‌دهد، تعریف کرده‌اند [۳].

خطرپذیری در ادبیات رشد به عنوان درگیر شدن در رفتارهایی که با احتمال نتایج نامطلوب همراه است تعریف می‌شود [۴]. تئوری‌های ریسک‌پذیری از نظریه‌های تصمیم‌گیری تکامل یافته‌اند که عموماً فرض می‌کنند که افراد احتمال و ارزش رویدادهای اقدام-نتیجه جایگزین را قبل از تصمیم‌گیری درباره نحوه رفتار ارزیابی می‌کنند [۵]. خطرپذیری شامل تصمیم‌گیری تحت شرایط مبهم و دارای ریسک می‌باشد که دارای پتانسیل هم‌زمان آسیب و ضرر و هم‌چنین پیشرفت و پاداش به فرد می‌باشد [۶]. انگیزه‌های رفتارهای پُرخطر را می‌توان در سه دسته تقسیم‌بندی کرد: ۱- خطرپذیری و رفتارهایی که شامل خطرپذیری می‌شود را می‌توان به عنوان رفتارهای بدون مسئولیت محسوب کرد، افرادی که مسئولیت بلندمدت رفتارهای خود را نمی‌پذیرند و به نتایج کوتاه‌مدت رفتارهای خود علاقه‌مند هستند، مستعد خطرپذیری می‌باشند؛ ۲- تأثیرات گروه همسال و بیننده‌ی رفتارهایمان، فقدان حمایت اجتماعی و نیاز به تأیید و فشار گروه همسال از عوامل آسیب‌پذیری نسبت به خطرپذیری می‌باشد؛ و ۳- در آخر می‌توان خطرپذیری را به عنوان رفتارهایی که به دنبال هیجان هستند در نظر گرفت، فعالیت‌هایی که چالش‌های هیجانی دارند و رفتاری برای شکستن مرزهای فردی و اجتماعی است [۷]. نوجوانی به دلیل تغییرات زیستی و روان‌شناختی دوره خطرپذیری است که نیازمند توجه خاصی برای خطرپذیری در این افراد می‌باشد [۸].

نوجوانان به دلیل داشتن حس استقلال‌طلبی، کنجکاو و هیجان‌خواهی، پیروی از همسالان و عدم انقیاد به قدرت والدین، بیشتر در معرض خطر می‌باشند به همین دلیل دوره نوجوانی همواره یکی از دوره‌های سنی قابل توجه پژوهشگران جهت بررسی ویژگی‌های مختلف روان‌شناختی است [۹]. برای نوجوان، یک الگوی دقیق، روشن و همه‌جانبه رفتار مناسب تعریف نشده است، او به سبک سنگین کردن رفتارها، آزمایش نقش‌ها، ابراز تمایز از بزرگسالان و در برخی موارد نادیده گرفتن قواعد دست می‌زند [۱۰]. این امور معمولاً با رفتارهای پُرخطر همراه است. رفتارهای پُرخطر مهم‌ترین عامل به خطر افتادن سلامت جامعه‌اند [۹]. آرنه [۱۱] رفتار مخاطره‌آمیز را شامل رفتار هیجان‌انگیز و رفتارهای بی‌ملاحظه به عنوان مواردی توصیف می‌کند که پیامدهای منفی جدی، از جمله آسیب‌های جدی شخصی یا مرگ، محکومیت توسط افراد را به همراه دارد. سیستم حقوقی، رویدادهای دیگری که ممکن است تأثیر طولانی‌مدت داشته باشند، مانند بارداری ناخواسته تعریف می‌کند. جسور و جسور [۱۲] به طور کامل تئوری رفتار بی‌پروا (به نظر خودشان رفتار خطرناک) را در نوجوانی بیان کردند.

نایاک، کارچا و بنگال [۱۳] نشان دادند که مداخلات درمانی مناسب می‌تواند رفتارهای پُرخطر را پس از آموزش کاهش دهد و موجب افزایش استقلال شود. انسان همواره سعی می‌کند تا مهارت‌هایی جهت تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب نماید و بر تکامل شخصی خود بیفزاید. جرأت‌ورزی از جمله این مهارت‌هاست که در روابط بین فردی نقش گسترده‌ای داشته و رفتارهایی از قبیل استقلال، اعتمادبه‌نفس و خودآگاهی را در فرد تقویت می‌کند [۱۴].

جرأت‌ورزی را یک ویژگی رفتاری برمی‌شمارند که مشخصه آن، رفتار اجتماعی مثبت به منظور دفاع از حق یا رسیدن به حق است. وی معتقد است که رفتار جرأت‌ورزی را باید به صورت یک طیف در نظر گرفت که در یک‌سوی آن رفتار منفعلانه و در سوی دیگر رفتار پرخاشگرانه قرار دارد. رفتار حاکی از ابراز وجود پاسخ درست یا بهینه، به موقعیتی است که می‌تواند موجب احساس ناکامی شود. حالت قاطعانه و تمایل به ابراز وجود، نه تنها ابراز صحیح خشم و تحریکات دیگر را در برمی‌گیرد، بلکه همه نوع احساسات و از آن جمله احساسات گرم و محبت‌آمیز را شامل می‌شود [۱۵]. برنامه آموزشی جرأت‌ورزی فن مداخله ساختاریافته است که برای کمک به افراد در تغییر خود پنداره خود بکار می‌رود تا از این طریق نیازها، افکار و اندیشه‌های خود را به شکل متناسب بیان کنند [۱۶]. رضائی [۱۷]

پژوهشی با عنوان تأثیر آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر آسیب‌های اجتماعی در بین نوجوانان انجام داد. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره پس از بررسی مفروضه‌های این آزمون نشان داد تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی متغیرهای وابسته بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد و ۷۴٪ از تغییرات آسیب‌های اجتماعی (عوامل خطرناک رفتارهای پرخطر) توسط مداخله آموزشی مهارت جرأت‌ورزی قابل تبیین است. صاحب‌الزمانی، نوروزنیا، علیلو و رشیدی [۱۸] در پژوهشی بیان کردند که ابراز وجود یکی از مهارت‌های اجتماعی است که باعث افزایش عزت‌نفس، بیان منطقی افکار و احساسات، کاهش اضطراب، بهبود مهارت‌های اجتماعی - ارتباطی و ملاحظه حقوق دیگران و درعین‌حال گرفتن حق خود شده و درنهایت منجر به افزایش میزان رضایت از زندگی و شادکامی می‌شود. فیلیپلو، هارینگتون، بوزای، سورنتی و کوستا [۱۹] نیز در پژوهشی نشان دادند که با توجه به جرأت‌ورزی، تجزیه‌وتحلیل SEM (مدل B) نشان داد که عدم تحمل عاطفی رابطه معنی‌داری با پریشانی هنگام قاطعیت دارد. شاکه‌نیا، کرمی، عرب و نادری [۲۰] در پژوهشی نشان دادند که بین استقلال عاطفی دارای همبستگی منفی معنی‌دار و احساس غربت دارای همبستگی مثبت معنی‌داری با نگرش به مصرف سیگار می‌باشد. تابلر و کومرو [۲۱] در تحقیقی نشان دادند که بین نظارت و کنترل والدین و تعاملات خانواده، با بروز رفتارهای پرخطر (مصرف الکل، مصرف سیگار، مصرف مواد مخدر)، رابطه معنادار و معکوسی وجود دارد.

با توجه به مطالب گفته شده و از آنجاکه نوجوانی دوره‌ای است که نیاز به حل مشکلات روزمره، انجام مسئولیت‌ها و گسترش روابط اجتماعی دارد و داشتن مهارت‌های اجتماعی مفید و مؤثر اساسی است. این پژوهش به بررسی این سؤال خواهد پرداخت که آیا آموزش جرأت‌ورزی بر خطرپذیری نوجوانان تأثیر دارد؟

۲. روش پژوهش

روش پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود و جامعه آماری آن را کلیه دانش‌آموزان پسر متوسطه دوم شهر بیرجند تشکیل دادند. نمونه شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر گروه کنترل و ۱۵ نفر گروه آزمایش) جایگزین شدند. ابزار گردآوری داده‌ها نیز عبارت بود از:

پرسشنامه خطرپذیری: این پرسشنامه توسط زاده محمدی و احمدآبادی [۲۲] تنظیم شد. پرسشنامه دارای ۳۸ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان خطرپذیری در نوجوانان از ابعاد مختلف (گرایش به مواد مخدر، گرایش به الکل، گرایش به سیگار، گرایش به خشونت، گرایش به رابطه و رفتار جنسی، گرایش به رابطه با جنس مخالف، گرایش به رانندگی خطرناک) می‌باشد. شیوه نمره دهی آن بر اساس طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای بوده است. مؤلفه‌های پرسشنامه عبارت‌اند از: گرایش به مواد مخدر (۸-۱)، گرایش به الکل (۱۴-۹)، گرایش به سیگار (۱۵-۱۹)، گرایش به خشونت (۲۰-۲۴)، گرایش به رابطه و رفتار جنسی (۲۵-۲۸)، گرایش به رابطه با جنس مخالف (۲۹-۳۲)، گرایش به رانندگی خطرناک (۳۳-۳۸) است. شیوه نمره دهی آن بر اساس طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۵ است. در پژوهش زاده محمدی و همکاران [۲۲] روایی سازه این مقیاس مورد ارزیابی قرار گرفت. تحلیل عاملی اکتشافی با مؤلفه‌های اصلی نشان داد که این پرسشنامه مقیاسی هفت بعدی است که ۶۴/۸۴ درصد واریانس خطرپذیری را تبیین می‌کند. میزان آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۴ و برای خرده مقیاس‌های آن در دامنه ۰/۹۳ تا ۰/۷۴ قرار داشت که بیانگر پایایی خوب این مقیاس است.

پروتکل درمانی جرأت‌مندی: این پروتکل بنا بر پژوهش‌های محمدی و همکاران [۲۳] به دست آمد. این جلسات در ده جلسه ۴۵ دقیقه‌ای اجرا شد.

جدول ۱. محتوای جلسات جرأت‌مندی

جلسات	محتوای جلسه
اول	معرفه، آشنایی با اعضای گروه، بیان اهداف و تبیین مفهوم ابراز وجود
دوم	آشنایی با سبک‌های ارتباطی، توضیح سبک‌های رفتاری منفعلانه، پرخاشگرانه و جرأت‌مندانه، تشخیص سبک ارتباطی غالب خود، ارائه تکلیف
سوم	آشنایی با حق و حقوق، بیان حقوق و مسئولیت‌های افراد برای ابراز وجود، بیان حق و حقوق افراد، ارائه تکلیف
چهارم	آشنا شدن با شیوه بازسازی شناختی، آموزش یکی از شیوه‌های ابراز وجود، شناسایی و بیان باورهای غیرمنطقی ارتباطی، ارائه تکلیف
پنجم	شناخت پیامدهای عدم ابراز وجود، ایفای نقش در موقعیت‌های نیازمند رفتار جرأت‌مندانه، بحث پیامدهای سبک رفتاری غیرجرأت‌مندانه و منفعلانه، بیان پیامدهای منفعل بودن، ارائه تکلیف
ششم	شناخت روابط غیرکلامی، زبان غیرکلامی و ارتباط آن با ابراز وجود، نحوه استفاده از آن، استفاده از زبان بدن، ارائه تکلیف
هفتم	آشنایی با احساسات منفی، نحوه ابراز احساسات منفی خود و نحوه برخورد با تحقیرهای کلامی و غیرکلامی، ابراز احساسات منفی حین تمسخر و تحقیر، ارائه تکلیف
هشتم	آموزش نه گفتن، توان شروع و ادامه رابطه اجتماعی، رد تقاضای غیرمعمول، شناسایی موانع ابراز وجود، ارائه تکلیف
نهم	آشنایی با احساسات مثبت، توضیح تکنیک‌های استفاده از کمترین پاسخ مؤثر، جرأت‌ورزی افزایش‌دهنده و به شوخی انداختن، ارائه تکلیف
دهم	جمع‌بندی مطالب، پاسخ به سؤالات

بعد از کسب مجوزهای لازم به مدارس موردنظر برای انجام پژوهش مراجعه شد. ابتدا به تمام دانش‌آموزان اهداف پژوهش توضیح داده شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که اصل رازداری و امانت‌داری حفظ خواهد شد و اسامی آن‌ها افشا نخواهد شد. ابتدا پرسشنامه‌ها به هر دو گروه کنترل و آزمایش ارائه شد و پیش‌آزمون اجرا شد. جلسات به صورت هفتگی برگزار شد (فقط برای گروه آزمایش) و پس از اتمام جلسات پس‌آزمون نیز به اجرا درآمد. تجزیه و تحلیل اطلاعات در محیط نرم‌افزار SPSS در بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی بود. آمار توصیفی شامل شاخص‌های گرایش مرکز و نمودار و آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس بود.

۳. یافته‌ها

در جدول ۲ تحلیل توصیفی آزمودنی‌ها برحسب گروه‌ها ارائه شده است.
جدول ۲. توزیع فراوانی بر حسب گروه‌های مورد مطالعه

گروه	تعداد	درصد
آزمایش	۱۵	۵۰
کنترل	۱۵	۵۰
جمع کل	۳۰	۱۰۰

همان‌طور که در جدول فوق ملاحظه می‌شود ۱۵ نفر (۵۰ درصد) از افراد نمونه در گروه آزمایش و ۱۵ نفر دیگر (۵۰ درصد) در گروه کنترل حضور دارند.

شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار مربوط به خطرپذیری به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول (۳) آمده است.

جدول ۳. شاخص‌های توصیفی خطرپذیری

گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش‌آزمون	۱/۵۴	۰/۲۲
	پس‌آزمون	۱/۵۵	۰/۳۰
کنترل	پیش‌آزمون	۱/۳۶	۰/۱۴
	پس‌آزمون	۱/۲۶	۰/۲۰

به منظور اطمینان از نرمال بودن داده‌های تحقیق از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد که نتایج آن در جدول زیر آمده است. با توجه به مندرجات جدول (۴) ملاحظه می‌شود که سطح معنی‌داری آزمون شاپیرو-ویلک برای تمام گروه‌ها در هر دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون از ۰/۰۵ بیشتر بوده که این مطلب مؤید نرمال بودن داده‌های مربوط به متغیر خطرپذیری در گروه‌های آزمایش و کنترل در دو مرحله مورد نظر می‌باشد.

جدول ۴. آزمون شاپیرو-ویلک برای بررسی نرمال بودن خطرپذیری

گروه	زمان	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
آزمایش	پیش‌آزمون	۰/۸۹۴	۱۵	۰/۰۷۸
	پس‌آزمون	۰/۹۰۸	۱۵	۰/۱۲۷
کنترل	پیش‌آزمون	۰/۹۵۶	۱۵	۰/۶۲۱
	پس‌آزمون	۰/۹۳۷	۱۵	۰/۳۴۳

جدول (۵) مهم‌ترین جدول برای تفسیر نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره بوده و معنی‌داری یا عدم معنی‌داری تأثیر متغیر مستقل (گروه) را نشان می‌دهد.

گروه	گرایش به مواد مخدر	۰/۰۰۵	۱	۰/۰۰۵	۰/۱۵۸	۰/۱۶۹۵	۰/۰۰۷
	گرایش به الکل	۰/۰۰۷	۱	۰/۰۰۷	۰/۱۹۸	۰/۱۶۶۰	۰/۰۰۹
	گرایش به سیگار	۰/۰۱۹	۱	۰/۰۱۹	۰/۶۳۹	۰/۴۳۲	۰/۰۲۷
	گرایش به خشونت	۲/۷۹۰	۱	۲/۷۹۰	۹/۳۵۸	۰/۰۰۶	۰/۲۸۹
	گرایش به رابطه و رفتار جنسی	۱۴/۴۴۷	۱	۱۴/۴۴۷	۲۸/۷۸۹	۰/۰۰۰	۰/۵۵۶
خطا	گرایش به مواد مخدر	۰/۷۹۳	۲۳	۰/۰۳۴			
	گرایش به الکل	۰/۸۳۱	۲۳	۰/۰۳۶			
	گرایش به سیگار	۰/۶۹۵	۲۳	۰/۰۳۰			
	گرایش به خشونت	۶/۸۵۷	۲۳	۰/۲۹۸			
	گرایش به رابطه و رفتار جنسی	۱۱/۵۴۲	۲۳	۰/۵۰۲			
کل	گرایش به مواد مخدر	۴۴/۶۱۹	۳۰				
	گرایش به الکل	۴۸/۰۶۲	۳۰				
	گرایش به سیگار	۴۵/۹۳۰	۳۰				
	گرایش به خشونت	۸۳/۷۲۰	۳۰				
	گرایش به رابطه و رفتار جنسی	۱۷۶/۶۵۵	۳۰				

در جدول (۶) سطح معنی‌داری متغیر گروه برای گرایش به مواد مخدر، گرایش به الکل و گرایش به سیگار به ترتیب ۰/۱۶۶۰، ۰/۱۶۹۵ و ۰/۴۳۲ گزارش شده است که از ۰/۰۵ بیشتر بوده و نشان می‌دهد که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات این متغیرها در مرحله پس‌آزمون (و پس از حذف اثرات پیشین) در دو گروه کنترل و آزمایش وجود ندارد؛ اما برای گرایش به خشونت و گرایش به رابطه و رفتار جنسی سطح معنی‌داری به ترتیب ۰/۰۰۶ و ۰/۰۰۰ شده که از ۰/۰۵ کمتر است که نشان می‌دهد میانگین نمرات گروه کنترل در پس‌آزمون و بعد از حذف اثرات پیشین به‌طور معنی‌داری کمتر از گروه آزمایش است.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر خطرپذیری دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه دوم انجام شد. نتایج تحلیل داده‌های فرضیه پژوهش نشان داد که میانگین نمره خطرپذیری در گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون پس از حذف اثرات پیشین به‌طور معنی‌داری از گروه آزمایش کمتر است که این موضوع می‌تواند دو علت داشته باشد. نخست آنکه میانگین خطرپذیری گروه کنترل در پیش‌آزمون نسبت به گروه آزمایش پایین‌تر بوده است. دوم آنکه میانگین خطرپذیری گروه آزمایش در حد بسیار پایینی (۱/۵۴) بوده است و علت علاقه محقق به انجام ادامه پژوهش و برگزاری جلسات آموزشی پراکندگی بسیار پایین نمرات خطرپذیری گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون (۰/۲۲) بوده است. در واقع با این پراکندگی پایین پژوهشگر امیدوار بود که حتی اگر موفق شود کمی میانگین نمرات خطرپذیری گروه آزمایش را کاهش دهد فرضیه دوم تحقیق مورد تأیید قرار گیرد. این یافته با نتایج پژوهش‌های صفری نژاد و همکاران [۲۴] با عنوان بررسی میزان مهارت‌های اجتماعی و رابطه آن با دیدگاه رفتارهای پرخطر در نوجوانان شهر سنندج، مختاری و همکاران [۲۵] با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر جرأت‌مندی، رحمانی و همکاران [۲۶] با عنوان تأثیر روابط اجتماعی بر بروز رفتارهای پرخطر نوجوانان، محمدخانی و جمالویی [۲۷] با عنوان رابطه‌ی مصرف سیگار و قلیان با عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی نوجوانان، دوئل و استینبرگ [۲۸] با عنوان ریسک‌پذیری در نوجوانان، رد و همکاران [۲۹] با عنوان ضعف در مهارت اجتماعی، گیلبرت و همکاران [۳۰] با عنوان ضعف در ابراز وجود باعث چه چیزهایی می‌شود، کافرین [۳۱] با عنوان بررسی ارتباط بین آموزش ابراز هیجانات توسط والدین و ابراز هیجانات مثبت کودکان همسو است.

افرادی که ابراز وجود را بلد هستند و جرأتمند رفتار می کنند در واقع این پیام را منتقل می کنند که من ارزشمند هستم و تو هم ارزشمند هستی، هم من حق دارم هم تو. در واقع رفتار جرأتمندانه باعث می شود افراد دید واقع بینانه ای به مسائل داشته باشند، محدودیت ها را در نظر بگیرند، خواسته های معقول را به شکل مناسب مطرح کنند و در عین حال آنچه را که نمی خواهند به افراد تحمیل نشود. آموزش های مهارت های جرأت ورزی به خصوص می تواند میزان هیجان خواهی نوجوانان را کنترل و متعادل کرد و اثرات خطرنا را کاهش دهد. بعضی نوجوانان، از کارهای خطرناک لذت می برند، در جستجوی چیزهای تازه هستند و گاهی کارها را فقط به خاطر هیجان نشان انجام می دهند و کمتر به نتیجه کارها می اندیشند. با آموزش مهارت های جرأت ورزی می توان به آن ها آموخت که هر تجربه ای آموزنده و مفید نیست و بدون در نظر گرفتن عواقب هر کار نباید به انجام آن کار اقدام نمود. هیجان های خطرناک زودگذر و اغلب آثارشان جبران ناپذیر و پایدار است؛ بنابراین، با آموزش مهارت های جرأت ورزی به نوجوانان در معرض خطر می توان میزان هیجان خواهی آنان را کنترل و بهبود بخشید و هیجان را از مسیرهای مورد قبول اجتماع برآورد نمود.

در تبیین فرضیه می توان گفت والدین و خانواده نقش مؤثری در بروز رفتارهای پرخطر دارند. فرد ممکن است بروز رفتارهای پرخطر را به وسیله مشاهده و تقلید رفتار والدین یاد بگیرد. افراد تا موقعی که حمایت های لازم را دریافت نموده و روابط صمیمی با خانواده داشته باشند، کمتر احتمال می رود که به سمت رفتارهای پرخطر کشیده شوند. بر اساس این نظریه، با رشد فرد و استقلال از خانواده نقش و تأثیر دوستان نیز در رفتار نوجوان بیشتر می شود، به طور کلی، فشار دوستان به عنوان یکی از عوامل اصلی در بروز رفتارهای پرخطر شناخته شده است. نهادها و هنجارهای جامعه نیز ممکن است در بروز آسیب های اجتماعی نوجوانان تأثیر داشته باشد [۳۲].

غالباً نوجوانان درگیر نوسانات پرشور عاطفی هستند، دوران نوجوانی با شور و هیجان، احساس های متناقض تحریکات فیزیولوژیکی و عواطفی پرتنش همراه است. این دوران حساس، نقش بسیار مهمی در شکل گیری شخصیت آینده فرد دارد که آموزش مهارت های زندگی می تواند به فرد کمک کند بدون آنکه به خود و دیگران لطمه ای وارد نماید با خواسته ها و مسائل و مشکلات روزانه به طور مؤثر روبرو شود و سبب سازگاری با محیط و شکل گیری رفتارهای مثبت وی شود [۳۳].

هر چند استفاده از پرسشنامه به عنوان ابزار خود گزارش دهی و نیز عدم انجام مطالعات پیگیری به دلیل محدودیت زمانی از جمله محدودیت های پژوهش حاضر بود اما با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر پیشنهاد می شود کلاس های آموزش مهارت جرأت-ورزی در کلینیک ها و مراکز مشاوره برای کاهش خطرپذیری دانش آموزان برگزار گردد.

منابع

- [1] Stallman, H. M. & Ralph, A. 2007. Reducing risk factors for adolescent behavioural and emotional problems: A pilot randomised controlled trial of a self-administered parenting intervention. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 6(2), 125-137.
- [2] احمد امیدوار طهرانی و محمدحسن خانی. ۱۳۹۴. تحلیل کانونی رابطه بین والدگری پدر و استقلال عاطفی فرزند. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۶(۲۲)، ۸۷-۱۰۴.
- [3] زینب حقی؛ مروثه وامقی؛ حمیرا سجادی؛ غلامرضا قائدامینی و مهرداد نامداری. ۱۳۹۶. پیش بینی خطرپذیری نوجوانان بر اساس مواجهه آن ها با خشونت خانگی در نوجوانان خرم آباد. فصلنامه علمی-پژوهشی رفاه اجتماعی، ۱۷(۶۵)، ۱۷۳-۱۹۹.
- [4] محمد مرتضوی و هادی پردل. ۱۳۹۵. اثربخشی نظارت والدین بر میزان خطرپذیری نوجوانان. دو فصلنامه آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده، (۲)، ۳۳-۲۵.
- [5] Clifford, M. M. 1991. Risk taking: Theoretical, empirical, and educational considerations. *Educational psychologist*, 26(3-4), 263-297.

- [6] Herrero-Fernández, D. Macía-Guerrero, P. Silvano-Chaparro, L. Merino, L. & Jenchura, E. C. 2016. Risky behavior in young adult pedestrians: Personality determinants, correlates with risk perception, and gender differences. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 36, 14-24.
- [7] Leo, H. & Marion, K. 2002. *Lifespan Development: Resources, Challenges and Risks*.
- [8] Johnston, L. D. O'Malley, P. M. & Bachman, J. G. 2003. Monitoring the future: National results on adolescent drug use: Overview of key findings. *Focus*, 1(2), 213-234.
- [9] ولی‌الله موسوی؛ زهرا پسندیده؛ شیما پورابوالقاسم حسینی. ۱۳۹۶. بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر خطرپذیری دختران نوجوان. نشریه پرستاری کودکان، ۴(۲)، ۸-۱.
- [10] Schäfers, B. 1989. *Soziologie des Jugendalters*. Springer.
- [11] Arnett, J. 1992. Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental review*, 12(4), 339-373.
- [12] Jessor, R. & Jessor, S. L. 1977. *Problem behavior and psychosocial development: A longitudinal study of youth*. New York: Academic Press.
- [13] Nayak, M. B. Korcha, R. A. & Benegal, V. 2010. Alcohol use, mental health, and HIV-related risk behaviors among adult men in Karnataka. *AIDS and behavior*, 14(1), 61-73.
- [14] Killkus, S. P. 1990. Self-assertiveness and nursing: A different voice profession. *Nursing Outlook*, 38, 143-145.
- [15] رضا بدری گرگری؛ سمانه زمانلوی گرگری. ۱۳۹۵. اثربخشی آموزش جرأت ورزی بر بهبود کیفیت زندگی نوجوانان دختر قربانی خشونت. زن و مطالعات خانواده، ۹(۳۴)، ۲۶-۷.
- [16] Gundogdu, R. 2012. Effect of the Creative Drama-Based Assertiveness Program on the Assertiveness Skill of Psychological Counsellor Candidates. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 687-693.
- [17] ناهید رضائی. ۱۳۹۷. تأثیر آموزش مهارت جرأت ورزی بر آسیب‌های اجتماعی در بین نوجوانان. فصلنامه اجتماعی، ۱۰(۲)، ۲۸-۲۰۷.
- [18] Sahebalzamani, M. Norouzinia, R. Aliloo, L. & Rashidi, A. 2010. Effect of self expression training on promoting female high school students self-esteem and firmness. *Studies in Medical Sciences*, 21(1), 53-58.
- [19] Filippello, P. Harrington, N. Buzzai, C. Sorrenti, L. & Costa, S. 2014. The relationship between frustration intolerance, unhealthy emotions, and assertive behaviour in Italian students. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32(4), 257-278.
- [20] فاطمه شاکه‌نیا؛ محمد کرمی؛ حسن عرب بافرانی؛ حسین نادری. ۱۳۹۴. بررسی رابطه همبستگی خانوادگی، استقلال عاطفی و احساس غربت با نگرش به مصرف سیگار در دانشجویان. اولین همایش علمی پژوهشی روانشناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه، کرمان.
- [21] Tobler, A. L. & Komro, K. A. 2010. Trajectories of parental monitoring and communication and effects on drug use among urban young adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 46(6), 560-568.
- [22] علی‌زاده محمدی؛ علی احمدآبادی. ۱۳۸۷. هم‌وقوعی رفتارهای پرخطر در بین نوجوانان دبیرستان‌های شهر تهران. خانواده پژوهی، ۴(۱۳)، ۸۷-۱۰۰.

- [23] محمد محمدی؛ محمد فرید حبیبی؛ رضا مصرآبادی. ۱۳۹۹. اثربخشی آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود و حل مسئله اجتماعی دانش آموزان پسر قربانی قلدری. مطالعات روان‌شناختی، ۱۶(۴)، ۱۰۷-۹۳.
- [24] میثم صفری‌نژاد؛ عهدیه پرهیزکار. ۱۳۹۹. بررسی میزان مهارت‌های اجتماعی و رابطه آن با دیدگاه رفتارهای پرخطر در نوجوانان شهر سنندج در سال ۱۳۹۷. فصلنامه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی، ۶(۳)، ۹۷-۱۰۶.
- [25] معصومه مختاری؛ مصطفی نیکنامی و فاطمه احمدی. ۱۳۹۷. تعیین تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ابراز وجود (مطالعه موردی: دانش آموزان دختر پایه هشتم منطقه ۵ مدارس شهر تهران). چهارمین سمپوزیوم بین‌المللی علوم مدیریت
- [26] مریم رحمانی؛ وحید قاسمی و علی هاشمیان فر. ۱۳۹۵. تأثیر روابط اجتماعی بر بروز رفتارهای پرخطر نوجوانان شهر بجنورد. جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۷(۱)، ۱-۲۶.
- [27] شهرام محمدخانی؛ حسن رضایی جمالویی. ۱۳۹۴. رابطه‌ی مصرف سیگار و قلیان با عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی نوجوانان. مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۳(۲)، ۲۸۰-۲۶۲.
- [28] Duell, N. & Steinberg, L. 2019. Positive risk taking in adolescence. *Child development perspectives*, 13(1), 48-52.
- [29] Reed, G. M. First, M. B. Kogan, C. S. Hyman, S. E. Gureje, O. Gaebel, W. ... & Saxena, S. 2019. Innovations and changes in the ICD-11 classification of mental, behavioural and neurodevelopmental disorders. *World Psychiatry*, 18(1), 3-19.
- [30] Gilbert, H. Burns, T. Copello, A. Coulton, S. Crawford, M. Day, E. ... & Drummond, C. 2012. Assertive Community Treatment for alcohol dependence (ACTAD): study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 13(1), 1-8.
- [31] Cofrin. 2007. Study examined the relationship between positive emotions expressed by parents and children learn to express emotions. *Career Development Quarterly*, 15(4): 47-63.
- [32] Sales, J. M. & Irwin Jr, C. E. 2009. Theories of adolescent risk taking: The biopsychosocial model. *Adolescent health: Understanding and preventing risk behaviors and adverse health outcomes*, 31-50.
- [33] خدیجه باقری؛ بهرام میرزائیان؛ محمدکاظم فخری. ۱۳۹۶. اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سرسختی و راهبردهای مقابله‌ای نوجوانان بی‌سرپرست. *ایده‌های نوین روانشناسی*، ۱(۲)، ۶۲-۵۵.