

## شناخت اثربخشی برنامه جرات‌ورزی مدرسه‌محور بر مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان دبیرستانی

لیلی ربیعی<sup>۱</sup>، رضا مسعودی<sup>۲\*</sup>، جعفر مقدسی<sup>۲</sup>، صفرعلی اسماعیلی<sup>۲</sup>، فریدون خیری<sup>۲</sup>، اشرف السادات حکیم<sup>۲</sup>  
 گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران؛ گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران؛ گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران؛ گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۹۲/۴/۱۴ اصلاح نهایی: ۹۱/۷/۲۳ تاریخ پذیرش: ۹۲/۱/۱۵

### چکیده:

زمینه و هدف: اهمیت به خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان، برای موفقیت در زندگی و آماده‌شدن جهت تصمیم‌گیری، امری ضروری است. مطالعه حاضر با هدف ارزیابی اثربخشی برنامه جرات‌ورزی بر مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان دبیرستانی انجام شده است. روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی ۱۴۰ دانش‌آموز دختر (۷۰ نفر آزمون و ۷۰ نفر کنترل) از دبیرستان‌های روزانه اصفهان شرکت داشتند. ۸ جلسه برنامه به همراه پرسشنامه‌های اطلاعات دموگرافیک، جرات‌ورزی Richey و Gambrell و مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی به کار گرفته شد. اطلاعات با استفاده از آزمون‌های آماری تی مستقل، آنالیز واریانس با تکرار مشاهدات و کای اسکور تحلیل شدند. یافته‌ها: آزمون کای اسکور اختلاف معنی‌داری را در متغیرهای دموگرافیکی بین دو گروه نشان نداد ( $P < 0/05$ ). آزمون آنالیز واریانس با تکرار مشاهدات اختلاف معنی‌داری را در میانگین نمره جرات‌ورزی قبل، بلافاصله و ۲ ماه پس از مداخله در گروه شاهد نشان نداد ( $P > 0/05$ )، اما در گروه مورد این اختلاف معنی‌دار بود ( $P = 0/002$ ). همچنین آزمون آنالیز واریانس با تکرار مشاهدات، اختلاف میانگین نمره مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان گروه شاهد را معنی‌دار نشان نداد ( $P > 0/05$ )، ولی در گروه مورد این نتایج معنی‌دار مشاهده شد ( $P < 0/05$ ). آزمون تی مستقل اختلاف میانگین نمره مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان در زمینه علمی و شغلی از نگاه والدین و معلمان گروه مورد را ۲ ماه بعد از آموزش معنی‌دار نشان داد ( $P = 0/012$ ). نتیجه‌گیری: برنامه‌های جرات‌آموزی در دانش‌آموزان دبیرستانی منجر به افزایش مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی می‌شود. با توجه به ماهیت این‌گونه برنامه‌های ارزان، ایمن و در عین حال کارا و اثربخش، بکارگیری آن در نوجوانان توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: حمایت و استقلال شخصی، خدمات مدرسه‌محور، شخصیت.

### مقدمه:

دوره نوجوانی محدوده سنین ۱۱-۲۱ سال می‌باشد که با آغاز مرحله بلوغ جنسی همراه است و ممکن است با سنین مدرسه ادغام شود. نوجوانی زمان ایجاد تغییر برای فرد و خانواده و مرحله گذر از دوره کودکی به بزرگسالی است. در طی این گذر تغییرات جسمی، شناختی، روانی و جنسی اتفاق می‌افتد که ممکن است هیجان‌زا و در عین حال ترساننده باشد (۱).  
 از جمله ویژگی‌های دوره نوجوانی شکل‌گیری رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی است. بر اساس گفته پیاژه و والن دوره نوجوانی، دوره آشوب درونی و انقلاب شخصیتی است، در این دوره نوجوان در وضعیتی بین دو مرحله کودکی و بزرگسالی و زیر فشار و انتظارات بوده و وضعیتی پیچیده و مبهم دارد (۲). از نظر آماری یک پنجم جمعیت جهان را

مناسب در شرایط مشابه در آینده، مانند استخدام در محیط کار آماده می‌نماید (۹).

رفتارهای غیر جرات‌ورزانه، بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی مثبت و بالایی با ترس‌ها، هراس‌ها و اضطراب اجتماعی و انواع پرخاشگری‌های درونی دارند (۱۰). فردی که با جرأت است می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوءاستفاده دیگران دور سازد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید، بی‌آنکه احساس گناه، استرس و اضطراب کند و یا به حقوق دیگران لطمه بزند. آموزش برنامه جرات‌ورزی یک شیوه مداخله ساختارمندی است که از آن برای بهبود اثربخشی روابط اجتماعی استفاده می‌شود (۱۱).

Alberty معتقد است، جرات‌ورزی، برابری در ارتباطات انسانی را ارتقا می‌بخشد، فرد را قادر می‌سازد طبق علائق خود عمل کند، برای خواسته‌های خود بدون اضطراب ایستادگی کند، احساسات صادقانه خود را ابراز نماید و از حقوق شخصی خود بدون نادیده گرفتن حقوق دیگران دفاع کند (۱۲).

هدف آموزش برنامه جرات‌ورزی این است که به افراد کمک کند تا دیدشان را نسبت به خود تغییر دهند، ابراز وجودشان را افزایش دهند، به‌طور معقولی خلق و خو و افکارشان را بیان کنند و از این طریق بر اعتماد به نفس خود بیفزایند. این آموزش بطور گسترده‌ای برای سنین مختلف و با پیش زمینه‌های متفاوت مورد استفاده قرار گرفته است (۱۳). آموزش برنامه جرات‌ورزی یکی از مهارت‌های زندگی است که باعث عزت‌نفس، بیان منطقی افکار و احساسات، کاهش اضطراب، استرس، افسردگی، بهبود مهارت‌های ارتباطی - اجتماعی و ملاحظه حقوق دیگران و در عین حال، گرفتن حق خود و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی و شادکامی می‌شود (۱۴). Forneris و همکاران در مطالعه‌ای با آموزش جرات‌ورزی به نوجوانان که از جمله مهارت حل مساله استفاده نمود، به این نتایج دست یافت که

نوجوانان تشکیل می‌دهند که ۸۵ درصد از این جمعیت ۱/۲ میلیاردی ساکن کشورهای در حال توسعه می‌باشند (۳). در ایران نیز طبق سرشماری سال ۱۳۸۵، ۲۱/۹ درصد از جمعیت را افراد ۱۰ تا ۱۹ ساله تشکیل می‌دهند که حدود ۱۵ میلیون نفر می‌باشند (۴).

مهارت خودتصمیم‌گیری (Self-determination) و خودحمایتی (Self-advocacy) دانش‌آموزان، جهت موفقیت در زندگی و آماده شدن برای تصمیم‌گیری در برابر فرصت‌هایی که در بزرگسالی بعد از سپری کردن دوران دبیرستان پیش خواهد آمد، امری ضروری است. قرار دادن این موضوع در اولویت از اصول اساسی برنامه‌های آموزشی در قرن ۲۱ می‌باشد (۵).

خودتصمیم‌گیری شامل ارزیابی نقاط ضعف و قدرت، نیازها و ترجیحات افراد است. Hoffman و Field خودتصمیم‌گیری را توانایی فرد جهت تشخیص و دستیابی به اهداف با توجه به دانش پایه و ارزش‌گذاری می‌دانند. آنها ۵ مرحله را که موجب افزایش خودتصمیم‌گیری می‌شود: دانش، ارزش-گذاری، برنامه، عمل و پیامدهای آن و یادگیری ذکر نموده اند (۶). Palmer و همکارانش معتقدند با آموزش مهارت‌های خودتصمیم‌گیری با استفاده از روش حل مساله در دانش‌آموزان می‌توان به یک رفتار مناسب در یک موقعیت عادی دست یافت (۷).

وقتی فرد درک درستی نسبت به دانش، نگرش و عملکردش، در موقعیت‌های گوناگون بدست آورد، آنگاه با داشتن مهارت خودحمایتی انجام کارها را با جرات بیشتری به سرانجام می‌رساند (۸). Roessler و همکارانش در مطالعه‌ای با مضمون آموزش خودحمایتی، جهت آماده کردن دانشجویان کم‌رو در شرکت‌های کلاسی نشان داد که آموزش رفتارهای خودحمایتی موجب می‌شود این دسته از دانشجویان در کلاس مشارکت بیشتری داشته باشند و همین‌طور آنان را جهت داشتن رفتار خودحمایتی

نوجوانان خود قادر هستند مشکلاتشان را حل کنند و اهداف را دسته‌بندی کرده و از سیستم‌های حمایتی در جامعه بهتر استفاده کنند (۱۳). عدم توجه به حقوق فردی و نشان ندادن قاطعیت در تعاملات، انسان را گرفتار بیماری‌های جسمی و روانی و روابط اجتماعی ناسالم می‌کند. بسیاری از بزهکاری‌ها و رفتارهای منحرف، خصوصاً در نوجوانان به این دلیل بوجود می‌آید که نوجوان قدرت «نه گفتن» در جای مناسب را ندارد (۱۵). جرات آموزی یا به عبارتی آموزش این وجه از مهارت‌های اجتماعی، رویکردی رفتاری است که امروزه رواج بسیاری یافته است و مخصوصاً برای افرادی که مشکلات بین فردی دارند، مفید است (۱۶).

کسب مهارت تصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان از مسائل مهم و اساسی این گروه افراد، جهت کنترل شرایط پیش رو و مدیریت فرصت‌هایی است که در آینده با آن مواجه‌اند و با عنایت به اهمیت این دوران در کشور ما که کشوری جوان و دارای نیروی کارآمدی است و پرورش این مهارت‌ها در این سنین از اهمیت شایانی برخوردار است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش برنامه جرات‌ورزی بر مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام شد.

### روش بررسی:

مطالعه حاضر مداخله‌ای نیمه‌تجربی برای ارزشیابی برنامه جرات‌آموزی مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان دبیرستانی با رویکرد مدرسه‌محور طراحی شده بود. جامعه مورد بررسی شامل دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های دولتی روزانه اصفهان در سال ۹۱-۱۳۹۰ بود. از بین ۵ ناحیه آموزش و پرورش اصفهان، بصورت تصادفی در مرحله اول، یک ناحیه انتخاب و در مرحله دوم ۲ مدرسه به عنوان گروه‌های شاهد و مداخله بر اساس فرایند تصادفی انتخاب

شدند. حجم نمونه با توجه به فرمول برآورد میانگین ۷۰ نفر برای هر گروه به دست آمد. نمونه‌ها به صورت تصادفی در دو گروه آزمون و شاهد قرار گرفتند. شرکت در مطالعه منوط به کسب رضایت آگاهانه دانش‌آموزان، والدین و معلمان آنان از فرایند پژوهش بود.

پرسش‌نامه‌های مورد استفاده در این پژوهش شامل: اطلاعات دموگرافیک، سنجش جرات‌ورزی Richey و Gambrell و مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان در زمینه علمی و شغلی بود. پرسش‌نامه خود گزارشی ۴۰ سوالی گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) در دو بخش میزان احتمال انجام عمل قاطع و میزان ناراحتی ناشی از انجام عمل قاطع را اندازه‌گیری می‌کند، به طوری که بر اساس میزان نمره کسب شده، قاطعیت و ناراحتی فرد را مورد بررسی قرار می‌دهد. نمره کمتر در هر بخش نشان‌دهنده ناراحتی کمتر و قاطعیت بیشتر می‌باشد. در این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان و شدت ناراحتی خود را در هنگام مواجه شدن با موقعیت‌هایی که مستلزم جرات‌ورزی است، بر حسب یک مقیاس درجه بندی ۵ گزینه‌ای بیان کند. جمع امتیازات قابل کسب در دامنه‌ای بین ۴۰ تا ۲۰۰ قرار می‌گیرد که امتیاز کمتر نشان‌دهنده قاطعیت بالا و امتیاز بالاتر نشان‌دهنده قاطعیت کمتر است. اعتبار علمی این آزمون در داخل کشور بین ۰/۳۹ تا ۰/۷ تعیین شده است، ضمن اینکه ضریب پایایی آزمون جرات‌ورزی توسط Richey و Gambrell ۰/۸۱ محاسبه شده است (۱۷). در مطالعه‌ای دیگر در داخل کشور پایایی پرسشنامه به روش بازآزمایی به فاصله‌ی دو هفته برای نرخ بروز رفتار ۰/۸۷ و برای درجه ناراحتی ۰/۶۸ گزارش شده است (۱۸). پرسشنامه مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان در زمینه علمی و شغلی، که یک پرسشنامه استاندارد لاتین است ترجمه و بازگردانی شد و جهت تعیین روایی محتوی پرسشنامه طبق نظر متخصصان اصلاح گردید و پرسشنامه جهت

تکمیل به تعداد ۲۰ نفر از دانش آموزان و والدین و معلمان آنها داده شد و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ به ترتیب  $(\alpha=0/83)$ ،  $(\alpha=0/79)$  و  $(\alpha=0/71)$  به دست آمد. این پرسشنامه به صورت لیکرت ۶ گزینه‌ای طراحی شده است و دارای گزینه‌های هیچ وقت تا همیشه بود، کمترین امتیاز مربوط به هر سؤال ۱ امتیاز و بیشترین نمره ۶ امتیاز بود.

این مطالعه شامل دو گروه آزمون و شاهد بود که مداخله به مدت ۲ ماه برای گروه آزمون انجام شد. هدف اصلی برنامه جرات‌آموزی، در این پژوهش توانمندسازی دانش‌آموزان در جهت ارتقاء سطح جرات‌ورزی و در نتیجه افزایش مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان در زمینه علمی و شغلی بود. پس از انتخاب تصادفی دانش‌آموزان و تخصیص آنها در دو گروه آزمون و شاهد و تکمیل پرسشنامه جرات‌ورزی و مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان در زمینه علمی و شغلی توسط دانش‌آموزان، والدین و معلمان آنها، دستورالعمل مشخصی به شرح زیر بر روی گروه آزمون طی ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای انجام گرفت. جلسه اول: جلسه آشنایی و بیان اهداف پژوهش، شرح و توضیح برنامه جرات‌ورزی و اهمیت آن در زندگی روزمره، ارائه تکلیف در مورد به یادآوری شرایط و موقعیت‌هایی که فرد در مقوله جرات‌ورزی با چالش مواجهه شده و عکس‌العمل وی در آن موقعیت. جلسه دوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد، بحث در خصوص حقوق افراد و آشنا کردن دانش‌آموزان با حقوق خود (به عنوان مثال، حق ابراز یا عدم ابراز وجود، حق ابراز عقیده و نظر، حق داشتن اطلاعات و غیره)، ارائه تکلیف برای جلسه آتی در مورد مواجهه شدن با موقعیت‌های جدید و عکس‌العمل نسبت به آن موقعیت‌ها. جلسه سوم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد، بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابزار وجود و رفتارهای جایگزین (به عنوان مثال، بحث در

خصوص انواع مختلف رفتارها و روش‌های خاص کنار آمدن با تغییر)، ارائه تکلیف در خصوص تشخیص رفتار جرات‌ورزانه و غیر جرات‌ورزانه (پرخاشگرانه و منفعل). جلسه چهارم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد، بحث در خصوص خشم و پیامدهای منفی و بازدارنده آن، شرح و توصیف برخی علائم خشم پنهانی و دادن تکلیف در خصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت‌های مختلف. جلسه پنجم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بحث در خصوص فواید خشم (به عنوان مثال، تخلیه فشار روانی، رها کردن احساسات و دستیابی به اهداف)، شیوه‌های کنار آمدن با خشم و رهنمودهایی برای ابزار خشم، تکلیف در زمینه کنار آمدن با خشم. جلسه ششم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، بحث در خصوص درخواست کردن و «بله» و «نه» گفتن، علل ناتوانی «بله» گفتن و «نه» گفتن، دادن تکلیف برای بحث در جلسه بعد. جلسه هفتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و دریافت بازخورد، بحث در خصوص انتقاد، برخورد مناسب و موثر با انتقاد و افراد نقاد و دادن تکلیف در خصوص کنار آمدن با انتقاد. جلسه هشتم: ارائه گزارش تکلیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، مروری بر مطالب ارائه شده در هفت جلسه قبل، تاکید بر ابراز عقیده، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنار آمدن با خشم و برخورد با انتقاد. ۲ ماه بعد از مداخله آموزشی مجدداً پرسشنامه‌ها توسط دانش‌آموزان، والدین و معلم‌های آن‌ها تکمیل گردید. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون‌های تی مستقل، آنالیز واریانس با مشاهدات تکراری، کای دو در نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته‌ها:

آزمون آماری کای اسکوتر اختلاف معنی‌داری را از نظر متغیرهای دموگرافیکی بین دو گروه آزمون و

شاهد نشان نداد ( $P>0/05$ ). میزان جرات‌ورزی واحدهای مورد پژوهش قبل از آموزش برنامه جرات‌آموزی، در ۲۲/۲ درصد موارد بالا و در ۷۷/۸ درصد موارد متوسط بود که پس از آموزش برنامه،

۴۲/۹ درصد دانش‌آموزان میزان جرات‌ورزی بالا و ۵۷/۱ درصد دانشجویان میزان جرات‌ورزی متوسطی بدست آوردند (جدول شماره ۱).

**جدول شماره ۱: توزیع فراوانی نمره جرات‌ورزی قبل و بعد (۲ ماه) از مداخله آموزشی در گروه‌های آزمون و شاهد**

گروه آزمون		گروه شاهد		گروه ها		نمره جرات‌آموزی	
قبل از مداخله	بعد از مداخله	قبل از مداخله	بعد از مداخله	قبل از مداخله	بعد از مداخله		
تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد		
۲۷	۴۲/۹	۱۴	۲۲/۲	۱۷	۲۲/۲	۱۴	بالا (کمتر از ۲۵٪)
۳۶	۵۷/۱	۴۹	۷۷/۸	۴۶	۷۳	۷۷/۸	متوسط (۲۵٪ تا ۸۰٪)
۶۳	۱۰۰	۶۳	۱۰۰	۶۳	۱۰۰	۶۳	جمع

-هیچ فراوانی در حالت پایین مشاهده نشد.

آزمون آنالیز واریانس با تکرار مشاهدات نشان داد که بین میانگین نمرات در زمان‌های مختلف (قبل، بلافاصله و ۳ ماه پس از مداخله آموزشی) در گروه شاهد اختلاف معنی‌داری وجود نداشت ( $P>0/05$ ). اما همین آزمون میانگین نمره جرات‌ورزی (جدول شماره ۲) و خود تصمیم‌گیری و خود حمایتی (جدول شماره ۳) در گروه آزمون را در زمان‌های مختلف دارای اختلاف معنی‌دار نشان داد ( $P<0/01$ ).

آزمون تی مستقل نشان داد قبل از مداخله، میانگین نمره جرات‌ورزی دانش‌آموزان، میانگین نمره مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی دانش‌آموزان در زمینه علمی در دو گروه با هم تفاوت معنی‌داری نداشت ( $P>0/05$ ). اما ۲ ماه بعد از مداخله، میانگین نمره جرات‌ورزی ( $P=0/005$ ) و خود تصمیم‌گیری و خود حمایتی ( $P=0/013$ ) در گروه آزمون به طور معنی‌داری بیشتر از گروه شاهد بود. همچنین

**جدول شماره ۲: مقایسه نمرات جرات‌ورزی دانش‌آموزان در مراحل مختلف در گروه ها**

p-value	گروه آزمون	گروه شاهد	گروه ها
			مراحل آزمون
۰/۴۱	۱۰۱/۶ ± ۹/۱۰	۱۰۰/۲۳ ± ۷/۳۷	قبل از مداخله
۰/۰۳	۹۶/۴۷ ± ۱۰/۸۴	۱۰۱/۵۷ ± ۱۶/۰۶	بلافاصله بعد از مداخله
۰/۰۰۵	۹۵/۴۱ ± ۸/۳۷	۱۰۰/۷۷ ± ۱۲/۵	۲ ماه بعد از مداخله
۰/۸۱		۰/۲۸۱	**P-value

\* سطح معنی‌داری بر اساس آزمون t مستقل محاسبه شده است. \*\* سطح معنی‌داری بر اساس آزمون آنالیز واریانس با مشاهدات

تکراری تعیین شده است. داده‌ها بر اساس "میانگین ± انحراف معیار" بیان شده‌اند. تعداد نمونه‌ها در هر گروه ۶۳ نفر می‌باشد.

**جدول شماره ۳: مقایسه نمرات مهارت های خود تصمیم گیری و خود حمایتی دانش آموزان در زمینه های علمی و شغلی**

متغیرها	گروه ها		مراحل آزمون
	گروه شاهد	گروه آزمون	
مهارت های علمی	۱۹/۶۱ ± ۳/۱۴	۱۹/۳۸ ± ۳/۶۹	قبل از مداخله
	۱۹/۳۴ ± ۳/۱۵	۲۱/۰۵ ± ۴/۵۲	پس از مداخله
	۱۹/۶۱ ± ۴/۴۴	۲۱/۳۷ ± ۳/۸۲	۲ ماه پس از مداخله
آزمون آنالیز واریانس بامشاهدات تکراری		۰/۸۷	۰/۰۰۵
مهارت های شغلی	۱۹/۳۸ ± ۳/۵۱	۱۹/۳۰ ± ۳/۴۹	قبل از مداخله
	۱۹/۲۴ ± ۵/۵۹	۲۱ ± ۳/۶۱	پس از مداخله
	۱۹/۳۲ ± ۴/۰۹	۲۱/۲۰ ± ۴/۹۵	۲ ماه پس از مداخله
آزمون آنالیز واریانس بامشاهدات تکراری		۰/۹۸	۰/۰۱۳

\* سطح معنی داری بر اساس آزمون t مستقل محاسبه شده است. \*\* سطح معنی داری بر اساس آزمون آنالیز واریانس با مشاهدات تکراری تعیین شده است. داده ها بر اساس "میانگین ± انحراف معیار" بیان شده اند. تعداد نمونه ها در هر گروه ۶۳ نفر می باشد.

شغلی در زمان های مختلف در گروه آزمون را معنی دار نشان داد (P=۰/۰۱۳) (جدول شماره ۳).

در مورد نمره مهارت های خود تصمیم گیری و خود حمایتی دانش آموزان در زمینه علمی توسط والدین و معلمین دانش آموزان، آزمون تی مستقل قبل از آموزش در دو گروه اختلاف معنی داری را نشان نداد (P>۰/۰۵)، اما ۲ ماه بعد از آموزش این اختلاف معنی دار بود (P<۰/۰۵). همچنین آزمون تی مستقل نشان داد که این نمره قبل از آموزش در دو گروه اختلاف معنی داری نداشته است (P>۰/۰۵)، اما ۲ ماه بعد از آموزش این اختلاف معنی دار شد (P<۰/۰۵) (جدول شماره ۴ و ۵).

آزمون تی مستقل نشان داد میانگین مهارت های خود تصمیم گیری و خود حمایتی دانش آموزان در زمینه شغلی در دو گروه، قبل از مداخله اختلاف معنی داری نداشت (P>۰/۰۵)، اما ۲ ماه بعد از آموزش (P=۰/۰۱۶) این میانگین گروه آزمون به طور معنی داری بیشتر از گروه شاهد بود (جدول شماره ۳). نتایج آزمون آنالیز واریانس با تکرار مشاهدات نشان داد که بین میانگین نمره مهارت های خود تصمیم گیری و خود حمایتی دانش آموزان در زمینه شغلی در زمان های مختلف در گروه شاهد اختلاف معنی داری وجود نداشت (P>۰/۰۵). اما همین آزمون میانگین نمره مهارت های خود تصمیم گیری و خود حمایتی دانش آموزان در زمینه

**جدول شماره ۴: مقایسه نمرات مهارت های خود تصمیم گیری و خود حمایتی دانش آموزان در زمینه های علمی و شغلی**

متغیرها	گروه ها		مراحل آزمون
	گروه شاهد	گروه آزمون	
مهارت های علمی	۱۹/۶۷ ± ۳/۳۴	۱۹/۹۵ ± ۳/۳۷	قبل از مداخله
	۱۸/۹۸ ± ۳/۷۰	۲۰/۹۱ ± ۵/۱۰	۲ ماه پس از مداخله
	۱۹/۸۲ ± ۳/۳۱	۲۰/۰۸ ± ۳/۰۲	قبل از مداخله
مهارت های شغلی	۱۹/۴۷ ± ۳/۲۲	۲۰/۷۲ ± ۳/۸۱	۲ ماه پس از مداخله

\* سطح معنی داری بر اساس آزمون t مستقل محاسبه شده است. \*\* سطح معنی داری بر اساس آزمون آنالیز واریانس با مشاهدات تکراری تعیین شده است. داده ها بر اساس "میانگین ± انحراف معیار" بیان شده اند. تعداد نمونه ها در هر گروه ۶۳ نفر می باشد.

**جدول شماره ۵: مقایسه نمرات مهارت های خود تصمیم گیری و خود حمایتی دانش آموزان در زمینه های علمی و شغلی**

متغیرها	گروه ها		مراحل آزمون
	گروه شاهد	گروه آزمون	
مهارت های علمی	قبل از مداخله	۱۸/۸۰ ± ۳/۵۱	آزمون ۱ مستقل
	۲ ماه پس از مداخله	۱۸/۶۵ ± ۳/۵۷	گروه آزمون
مهارت های شغلی	قبل از مداخله	۱۹/۰۱ ± ۳/۷۵	آزمون ۱ مستقل
	۲ ماه پس از مداخله	۱۸/۸۴ ± ۳/۶۶	گروه آزمون

\* سطح معنی داری بر اساس آزمون ۱ مستقل محاسبه شده است. \*\* سطح معنی داری بر اساس آزمون آنالیز واریانس با مشاهدات تکراری تعیین شده است. داده ها بر اساس "میانگین ± انحراف معیار" بیان شده اند. تعداد نمونه ها در هر گروه ۶۳ نفر می باشد.

**بحث:**

با توجه به نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر در ارتباط با ارزشیابی برنامه جرات آموزی بر مهارت های خودتصمیم گیری و خودحمایتی دانش آموزان می توان اینگونه اذعان نمود که برنامه های جرات آموزی، مهارت های خودتصمیم گیری و خودحمایتی دانش آموزان را به درجه ای قابل قبول افزایش می دهند، به طوری که دانش آموزان را در مدیریت مشکلات خود یاری داده و آنان را در کنترل و رفع آن مشکلات توانمند می سازند.

در این مطالعه آموزش برنامه های جرات-ورزی موجب افزایش جرات مندی در دانش آموزان شد که با مطالعات محرابی زاده و همکاران همسویی دارد (۱۸). آموزش برنامه جرات ورزی ارتقاء عزت نفس، بهداشت روانی، بروز رفتارهای سازگارانه، کنترل رفتارهای مخرب و کاهش اضطراب اجتماعی دانش آموزان را بدنبال دارد. این برنامه ها کمبود مهارت های اجتماعی دانش آموزانی را که با مشکلات بی شمار در سازش با محیط کلاس درس همراه هستند، را رفع می نماید و در نتیجه سازگاری اجتماعی را افزایش می دهند. افزون بر این، افزایش توانایی در تصمیم گیری و خودحمایتی، ارتقای توانایی در حل مسئله، افزایش توانایی تفکر خلاقانه و نقادانه و افزایش برقراری ارتباط مؤثر و سازنده در روابط میان فردی از

پیامدهای مطلوب آموزش جرات ورزی هستند که منجر به بروز رفتارهای سازگارانه می شوند. مهمتر اینکه، در شیوه های جرات ورزی بر خودآگاهی، همدلی، مسئولیت پذیری، توانایی مقابله با هیجانات و مقابله با استرس ها تاکید می شود که ارتقای این توانمندی ها نیز سبب افزایش رفتارهای سازگارانه می گردد (۲۳-۱۹). آنچه که از این مطالعات می توان استنباط کرد و با مطالعه حاضر نیز همسویی دارد، ارتقای توانمندی های خودمهارتی در زمینه های تفکر خلاق در حل مسائل را به همراه دارد. این مهارت ها دانش آموزان را در مدیریت برنامه های پیش رو یاری می دهند و آنان را در انتخاب اهداف زندگی استوارتر و توانا تر رهنمون می سازند.

Salvatore and Laura در مطالعه ای تحت عنوان «آموزش برنامه جرات ورزی برای دانش آموزان غیر قاطع در ایتالیا» که با حضور ۱۸ دانش آموز دبیرستانی (۴ پسر و ۱۴ دختر) انجام گرفته بود، نشان دادند که آموزش برنامه جرات ورزی موجب افزایش خود تصمیم گیری، عزت نفس و در نتیجه افزایش قاطعیت دانش آموزان می شود (۲۳). این یافته ها با نتایج حاصل از مطالعه حاضر همسوی دارد. قاطعیت، مولفه ای تاثیر گذار بر روند اجتماعی شدن فرد و بویژه دختران در سنین نوجوانی است و لازم است تا

برنامه‌های حمایتی و ارتقا دهنده در دوران دبیرستان بیشتر مورد توجه و تاکید قرار گیرند و برنامه‌ریزان آموزشی در تدوین دروس پرورشی به این مقوله توجه بیشتری داشته باشند تا علاوه بر آموزش، فرایند پرورش روحيات و علائق و فرایندهای خودحمایتی و خودتصمیم‌گیری حاصل گردد، چرا که این دوران دورانی است تاثیرگذار در انتخاب سرنوشت و آینده کاری و زندگی حرفه‌ای آنها است، آنچه که هم‌اکنون در نظام‌های آموزشی ما جای خالی آن بشدت احساس می‌گردد. آموزش و توجه به برنامه‌های جرات‌آموزی، ارتقاء عزت نفس را که حاصل از ارزشمندی نوجوان بدنبال توجه به خود و حمایت از خود است، بدنبال خواهد داشت. Lin پژوهشی تحت عنوان «ارزشیابی برنامه جرات‌ورزی در بیماران روانی» با مشارکت ۶۸ بیمار در قالب دو گروه آزمون (۲۸ نفر) و شاهد (۴۰ نفر) انجام داد، بطوری که گروه آزمون ۲ بار در هفته (هر بار ۲ ساعت)، طی ۴ هفته، برنامه جرات‌آموزی که توسط پژوهشگر تنظیم شده بود، را آموزش دیدند. مطالعه حاضر نیز ۲ بار در هفته و هر بار ۴۵ دقیقه، در طی ۴ هفته انجام شد. ساعت آموزشی مطالعه حاضر در مقایسه با مطالعه Lin کمتر است زیرا گروه مطالعه دانش‌آموزان بوده و اجرای برنامه‌های ۴۵ دقیقه‌ای به نظر مناسب و دارای کارایی بالاتری است. در مطالعه Lin تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده در گروه آزمون و شاهد قبل، بلافاصله و ۱ ماه بعد از مداخله با استفاده از پرسشنامه جرات‌ورزی، اضطراب اجتماعی و عزت‌نفس نشان داد که جرات‌ورزی گروه آزمون بلافاصله و ۱ ماه بعد از مداخله افزایش یافت (۲۴). نتایج حاصله از مطالعه مذکور نشان از اهمیت برنامه‌های جرات‌آموزی است، بطوری که حتی در بیماران روانی نیز منجر به ارتقا مولفه‌های رفتاری گردیده است. آنچه که مسلم است نیاز نوجوانان سنین دبیرستان به درک و حمایت از طرف خانواده، مدرسه و جامعه است تا با شکل‌گیری شخصیت و رفتارهای

اجتماعی، آماده حضور در محیط اجتماع گردند. برنامه جرات‌آموزی تدبیری است که می‌تواند به این فرایند و گذر موفقیت‌آمیز آنان کمک شایانی نماید. طبیعتاً با به ثمر نشستن این برنامه، فرایندهایی نظیر تفکر خلاق و نقادانه، قدرت حل مساله و ارتقا، عزت نفس در دانش‌آموزان تسهیل می‌گردند و آنها را در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی یاری خواهند داد. آنچه که در پژوهش حاضر نمایان گردیده، بهبود فرایند خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی بوده که توانمندی دانش‌آموز را بدنبال داشته است.

در مطالعه‌ای کیفی تحت عنوان «تجربه‌ی دانشجویان ناتوان و اهمیت مهارت خودتصمیم‌گیری در موقعیت‌های علمی بالاتر» با مشارکت ۳۴ دانشجوی بین سنین ۴۸-۱۸ سال که ۵۳ درصد خانم و ۴۷ درصد آقا بودند، نشان داد مولفه خودتصمیم‌گیری به عنوان امری ضروری در موفقیت تحصیلات آکادمیک بوده است، همچنین از مضامین بعدی موفقیت در این مطالعه مهارت حل مساله و خودآگاهی بود (۲۵). مطالعه حاضر بر روی گروه سنی ۱۶ سال و در دانش‌آموزان انجام پذیرفت که نتایج آن همسو با نتایج مطالعه Thoma and Getzel می‌باشد (۵). مهارت خودتصمیم‌گیری سنگ بنایی برای مهارت‌های دیگر نظیر حل مساله و خودآگاهی است. در سنین نوجوانی وقتی فردی در چارچوب منسجم و مستدلی به بلوغ در تصمیم‌گیری صحیح برسد، طبعاً موفقیت آینده اجتماعی و شغلی خود را بدنبال خواهد داشت. لذا توجه به استقلال دانش‌آموز و کمک به نائل آمدن وی به سطوح بالای استقلال، وظیفه مدرسه و خانواده است. آموزش برنامه جرات‌ورزی تکنیکی است که در این زمینه کمک کننده می‌باشد و نتایج مطالعه حاضر گواه ادعای فوق می‌باشد که معلمین و مربیان مدارس باید با مورد توجه قرار دادن این گونه برنامه‌ها، دانش‌آموزان را در کسب مهارت‌های حل مساله و تفکر خلاق یاری دهند.



خطیری در تهیه و تدوین برنامه‌های توانمندسازی دارند که با رویکرد مدرسه‌محور بتواند منجر به ارتقاء مهارت‌های گوناگون این افراد گردد. لذا توجه به چنین برنامه‌های کارا و اثربخش در کنار برنامه‌های علمی و آموزشی دیگر امری ضروری است.

از محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به گروه هدف مطالعه اشاره نمود که بررسی صرف دانش‌آموزان دختر دبیرستانی بوده است، لذا اجرای این مطالعه را در دانش‌آموزان پسر دبیرستانی پیشنهاد می‌کنیم. همچنین با توجه به اینکه این مطالعه بر روی جمعیت شهری و در بین دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام پذیرفته است، لذا پیشنهاد می‌گردد چنین برنامه‌ای در گروه‌های سنی دیگر و همچنین جمعیت روستایی جهت تعیین سطوح مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی انجام شود.

### نتیجه‌گیری:

نتایج حاصله از پژوهش حاضر نشان داد اجرای برنامه‌های جرات‌آموزی در دانش‌آموزان سنین دبیرستانی منجر به افزایش مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی آنان می‌شود. با توجه به اینکه سنین دبیرستان یکی از حساس‌ترین سنین دوران زندگی هر فردی است و از طرف دیگر با توجه به ماهیت این گونه برنامه‌ها که در عین ارزان و ایمن بودن، کارا و اثربخش نیز می‌باشند، اجرای آن‌را در جهت افزایش مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی نوجوانان دبیرستانی توصیه می‌نمایم.

### تشکر و قدردانی:

از دانش‌آموزان، والدین محترم و معلمان آن‌ها و تمام عزیزانی که در اجرای این مطالعه پژوهشگر را یاری نمودند تشکر و قدردانی می‌گردد.

Wehmeyer و همکاران در مطالعه‌ای با عنوان «تلاش معلمان نسبت به ارتقاء خودتصمیم‌گیری و ارتباط مستقیم آن با یادگیری» در گروه سنی ۲۱-۱۴ سال، نشان دادند دانش‌آموزانی که از مهارت‌های خودمراقبتی، مسئولیت‌پذیری، خودآگاهی، حل مسئله و همچنین مهارت خودتصمیم‌گیری برخوردار بودند، در مقایسه با دانش‌آموزان دیگر فرایند یادگیری بهتری را دارا هستند (۵). نکته دیگر ارتباط مولفه خودتصمیم‌گیری با میزان موفقیت در یادگیری است. اگر برنامه‌های آموزشی طوری تدوین گردند که توجه به فرایند خودتصمیم‌گیری در سنین نوجوانی را مورد لحاظ قرار دهند، طبیعتاً سطح یادگیری نیز ارتقا خواهد یافت و در واقع یادگیری فعال اتفاق خواهد افتاد. با توجه به اینکه دانش‌آموزان سنین دبیرستان دوران حساسی را برای آماده شدن جهت ورود به دانشگاه سپری می‌کنند، لازم است فرایند آموزش در کنار فرایند پرورش انجام پذیرد تا موفقیت حاصله چشم‌گیرتر و پربارتر گردد.

مطالعه بازننگری روش‌شناسی و محتوای مطالعات مداخله‌ای خودحمایتی که بر روی گروه سنی ۶۹-۱۲ سال انجام گرفت نشان داد که افراد با تحصیلات بالاتر از مهارت خودحمایتی بیشتری برخوردار می‌باشند (۲۶). مطالعه حاضر نیز نشان داد که دانش‌آموزانی که معدل بالاتری داشتند، از مهارت‌های خودتصمیم‌گیری و خودحمایتی بالاتری برخوردار بودند. دانش‌آموزان سنین دبیرستان بدنبال کسب درجات بهتر و مدارج عالیتری هستند و با این هدف خود را آماده ورود به چنین عرصه‌هایی می‌کنند. بالطبع برنامه‌هایی که فرایند خودحمایتی را در این افراد ارتقا دهد، مورد توجه آنان قرار می‌گیرد و اثربخشی و کارآمدی تحصیل نیز برای آنان ملموس‌تر می‌گردد. برنامه‌ریزان نظام آموزشی با توجه به دوران آموزشی حساس نوجوانان، مسوولیت

## منابع:

1. James SR, Nelson, Ashwill J. Nursing care of children: principles and practice, 4<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Lippincott Company; 2012.
2. Stang KK, Carter WE, Lane KL, Pierson RM. Perspectives of general and special educators on fostering self-determination in elementary and middle schools. *J Spec Educ.* 2009; 43(2): 94-106.
3. Mooney P, Ryan BJ, Uhing BM, Reid R, Epstein MH. A review of self-management interventions targeting academic outcomes for students with emotional and behavioral disorders. *J Behavioral Educ.* 2005; 14(3): 203-31.
4. The president's office deputy of strategic planning and control statistical center of Iran. National Population and Housing Census. Tehran, 2011.
5. Wehmeyer ML, Agran M, Hughes C, Michael L, Martin A, Carolyn H. A national survey of teacher's promotion of self-determination and student-directed learning. *J Special Educ.* 2000; 34(2): 58-68.
6. Field S, Hoffman A. Preparing youth to exercise self-determination: quality indicators of school environments that promote the acquisition of knowledge, skills and beliefs related to self-determination. *J Disability Policy Studies.* 2002; 13(2): 113-18.
7. Palmer SB, Wehmeyer ML, Gipson K, Agran M. Promoting access to the general curriculum by teaching self-determination skills. *J Exception Child.* 2004; 70(4): 427.
8. Sharma RN, Singh Sh, Kitty Th. Employment leads to independent living and self-advocacy: a comparative study of employed and unemployed persons with cognitive disabilities. *Asia Pacific J Disability Rehab.* 2006; 17(1): 50-60.
9. Roessler R, Brown P, Rumrill P. Self-Advocacy training: preparing students with disabilities to request classroom accommodations. *J Postsecondary Educ and Disabil.* 1998; 13(3): 51-59.
10. Mahamed R. Comparing plague students, annoyed and normal, expression, education function and their fathers aggression in Behbahan school students. [dissertation] Tehran University of Shahid Chamran, Ahvaz, Iran. 1999.
11. Turner NE, Macdonald J, Somerset M. Life skills, Mathematical reasoning and critical thinking: a curriculum for the prevention of problem gambling. *J Gambl Stud.* 2008; 24(3): 14-22.
12. Albery A. Psychiatric mental health nursing. Concepts of care in evidence based practice. 5<sup>th</sup> ed. Philadelphia: FA Davis Co; 2006.
13. Forneris T, Danish SJ, Scott DL. Setting goals, solving problems, and seeking social support: developing adolescents' abilities through a life skills program. *Adolescence.* 2007 Spring; 42(165): 103-14.
14. Hashemi F. Effects of self expression training on happiness of guidance school female students in Rey city [dissertation]. Tehran. Training Science Department of Allameh Tabatabaei Univ; 2007.
15. Karagozoglu L, Kahve E, Adamisoglu D. Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students. *Nurse Educ Today.* 2008; 28(5): 641-9.
16. Tavakoli S, Lumley M, Hijazi A. Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: a randomized trial. *J Counsel Psychol.* 2009; 56(4): 590-96.
17. Moazzeni T. Effects of self expression training on level of sense of safety in, female students of GAT schools [dissertation]. Tehran: Allameh Tabatabayi University; 2007.
18. Mehrabizade MH, Taghavi SF, Attari YA. Effect of group assertive training on social anxiety, social skills and academic performance of female students. *J Behav Sci.* 2009; 3(1): 59-64.

19. Paterson M, Green YM, Basson CY, Ross F. Probability of assertive behavior, interpersonal anxiety and self-efficacy of South African register dietitians. *J Hom Nutr Diet*. 2002; 15(1): 9-17.
20. Nota L, Soresi S. An assertiveness training program for indecisive student attending an Italian University. *Career Development Quarterly*. 2003; 15(4): 47-63.
21. Lin YR, Shiah IS, Chang YC, Lai TJ, Wang KY, Chou KR. Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Educ Today*. 2004; 24(12): 656-65.
22. Lent RW, Brown SD, Hackett G. Contextual supports and barriers to career choice. *J Counseling Psych*. 2000; 47(6): 36-49.
23. Laura N, Salvatore S. An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian University. *J Career Develop Quart*. 2003; 51(4): 21-27.
24. Lin Y. Evaluation of assertiveness training for psychiatric patients. *J Clinic Nur*. 2008; 17(28): 75-83.
25. Getzel E, Thoma C. Experiences of college students with disabilities and the importance of self-determination in higher education settings. *J Career Develop Except Individ*. 2008; 31(2): 77-84.
26. Test DV, Fowler KH, Brewer DM, Wood WM. A content and methodological review of self-advocacy intervention studies. *J Behavioral Educ*. 2004; 70(13): 135-45.

## Evaluation the efficiency of school-based assertiveness program on self-advocacy and self-determination skills in high school students

Rabiei L (PhD student)<sup>1</sup>, Masoudi R (PhD candidate)<sup>2,3\*</sup>, Moghadasi J (MSc)<sup>2</sup>, Esmaeili SA (MSc)<sup>2</sup>, Khairi F (MSc)<sup>4</sup>, Hakim AS (MSc)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Health Dept., Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, I.R. Iran; <sup>2</sup>Nursing Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran; <sup>3</sup>Nursing Dept., JundiShapur University of Medical Sciences, Ahvaz, I.R. Iran; <sup>4</sup>Nursing Dept., Tehran University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran.

Received:4/Jul/2012

Revised:14/Oct/2012

Accepted: 4/May/2013

**Background and aims:** Attention to self-advocacy and self-determination skills is essential for student's to be successful in life and be prepared for decision making. This study aims to evaluate the efficiency of school-based assertiveness program on self-advocacy and self-determination skills in high school students

**Methods:** In this semi-experimental study, 140 students (70 in each group) from Isfahan high schools were randomly selected. Demographic, Gambrell & Richey, self advocacy and self determination in scientific and occupation field's questionnaires were applied in 8 sessions. Data were analyzed using independent t test, Anova repeated measurement and chi-square.

**Results:** Chi-square test showed no significant differences in demographic variables between two groups ( $P < 0.05$ ). Repeated measurement test showed no significant differences in mean score of assertiveness before, after and 2 months after intervention in control group ( $P > 0.05$ ), where as this test showed significant differences in trial group ( $P = 0.002$ ). Also the same test showed no significant differences in mean score of students self-advocacy and self-determination skills in control group ( $P > 0.05$ ), where as this test showed significant differences in trial group ( $P < 0.05$ ). Independent sample T test showed no significant differences in mean score of student self-advocacy and self-determination concerning the occupational and scientific field in parents and teachers point of view 2 months after intervention, this differences was significant in trial group ( $P = 0.012$ ).

**Conclusion:** Application of assertiveness program for high school students lead to promote students self-advocacy and self-determination skills. According to safety, inexpensive. Effectiveness and efficiency of these programs, application of them are suggested for promoting students self-advocacy and self-determination skills of high school students.

**Keywords:** Advocacy and Personal Autonomy, School-Based Services, Personality.

**Cite this article as:** Rabiei L, Masoudi R, Moghadasi J, Esmaeili SA, Khairi F, Hakim AS. Evaluation the efficiency of school-based assertiveness program on self-advocacy and self-determination skills in high school students. J Shahrekord Univ Med Sci. 2013 Apr, May; 15(1): 11-22.

**\*Corresponding author:**

Nursing Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran. Tel: 00989130875105, Email:masoodi1383@yahoo.com