

«زن و مطالعات خانواده»

سال یازدهم - شماره چهل و یکم - پاییز ۱۳۹۷

ص: ۱۰۷-۱۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۷/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۹/۱۸

اثربخشی آموزش مهارت جرات ورزی بر کاهش پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سراب

رعنا ساکن آذری^۱

پرویز عبدالتاجدینی^۲

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت جرات ورزی بر کاهش پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر سراب بود. روش پژوهش، شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه این پژوهش متشکل از کلیه دانش آموزان دختر دوره متوسطه دوم شهر سراب بوده است. روش نمونه گیری به صورت در دسترس و داوطلبانه بود. آزمودنیهای هر دو گروه آزمایشی و کنترل در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) و مقیاس عدم تحمل بلاتکلیفی فریستون و همکاران (۱۹۹۴) پاسخ دادند. گروه آزمایشی بعد از مرحله پیش آزمون در طی ۸ جلسه آموزشی در کلاس های برنامه آموزش جرات ورزی شرکت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. بر اساس نتایج به دست آمده از اجرای آزمون آماری مانکوا، مداخله آموزشی مبتنی بر جرات ورزی باعث کاهش معنی دار نمرات پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی شد. اندازه اثر بدست آمده برای این مداخله در متغیر پرخاشگری برابر ۰/۰۶ و برای متغیر عدم تحمل بلاتکلیفی برابر ۰/۰۲ بود. بر این اساس آموزش مهارت جرات ورزی می تواند به عنوان یک روش مداخله ای موثر برای کاهش پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی به کار رود.

واژه های کلیدی: آموزش جرات ورزی، پرخاشگری، عدم تحمل بلاتکلیفی

۱. استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی. سراب ایران (نویسنده مسئول).

r.sakenazary@yahoo.com

۲. استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی. سراب ایران.

p.tajedini@gmail.com

مقدمه

سال های نوجوانی مرحله مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. در این مقطع سنی نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، خودآگاهی، برقراری روابط سالم با دیگران، کسب مهارت های اجتماعی لازم در دوست یابی، از مهمترین نیازهای نوجوانان است. کانللی و همکاران^۱ (۲۰۱۰) پرخاشگری را به عنوان یک مشکل جهانی در میان همه نوجوانان اعلام کرده اند؛ و آن را مختص فرهنگ و جامعه خاصی نمی دانند. آنچه باعث توجه محققان به رفتار پرخاشگرانه شده است، آثار نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین، آثار ناخوشایند آن بر حالات درونی افراد است. در بین مراحل رشد انسان از کودکی تا سالمندی بیشترین رفتار پرخاشگرانه در مرحله نوجوانی دیده می شود (والکر^۲، روبرتس^۳، ۲۰۰۱؛ جینگ، رونالد، جرمی^۴، ۲۰۱۲) پرخاشگری اختلالی است که در کودکان و نوجوانان به صورت های مختلف بروز می کند و یک مشکل در حال رشد در نوجوانان است (لاندکویست^۵، ۲۰۱۳). در واقع، امروزه خشونت و پرخاشگری به عنوان یک معضل جهانی در نظر گرفته شده است و آثار مخرب روانی و جسمانی آن در سطوح فردی و اجتماعی مورد توجه قرار گرفته است. با توجه به اینکه ریشه ی بسیاری از جرائم، نابسامانی ها و انحرافات و حتی جنگ ها را باید در پرخاشگری و خشونت جستجو کرد متخصصان بر ضرورت مطالعه ی علمی پرخاشگری به منظور شناسایی عوامل ایجاد کننده ی آن و ارائه ی راهکارهای پیشگیرانه تأکید کرده اند. کمک به درک صحیح علل و آثار پرخاشگری بر عهده متخصصان روانشناسی بالینی، تربیتی، رشد، روانپزشکی، انسان شناسی و غیره است (مک مانوس و همکاران^۲، ۲۰۱۶). بر اساس پژوهش سیبی و سیبی^۳ (۲۰۱۱) دختران اغلب از رفتار اجتنابی به هنگام مواجهه با موقعیت های استرس زا استفاده می کنند که این امر موجب تنش هیجانی در آنها می شود. تدریجاً، این تنش باید به نحوی کاهش پیدا کند، برای مثال این تنش در جهت پرخاشگری نسبت به همسالان بروز می کند. آگاهی مشاوران و مربیان از دلایل عمده پرخاشگری و شیوه برخورد با این مساله برای تعامل مناسب با پرخاشگری دختران از اهمیت وافر برخوردار است.

یکی از متغیرهایی که ممکن است بر روابط نوجوانان تأثیر معنی داری داشته باشد، تحمل بلاتکلیفی است. در واقع، وقتی فرد یا گروهی با مجموعه های از روشهای ناآشنا، پیچیده و نامفهوم مواجه میشود، دچار بلاتکلیفی میشود. تحمل بلاتکلیفی متغیر شخصیتی است و میزانی است که فرد می تواند با موقعیتی که پایان آن نامشخص است، مقابله ای موفقیت آمیز داشته باشد. افراد دارای تحمل بلاتکلیفی کمتر معمولاً

۱. Connolly, J, Nocentini, A, Menesini, E, Pepler, D, Craig, W, Williams, T. S.

۲. Walker

۳. Roberts

۴. Jing W, Ronald, G G, Jeremy, W I.

۵. Lundqvist, LO

استرس بیشتری تجربه میکنند و در تکالیف مبهم، شکست میخورند. در حالی که افراد دارای تحمل بالاتر بلاتکلیفی بیشتر در تکالیف مبهم به خوبی عمل میکنند و از آن لذت میبرند. به طور کلی عدم تحمل بلاتکلیفی^۲، نقش خیلی مهمی در نگرانی و اضطراب دارد (علیمردانی و همکاران، ۱۳۹۵). دورهایم و فوستر^۳ (۱۹۹۸) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که تحمل بلاتکلیفی صفت شخصیتی تعمیم داده شده ای نیست، بلکه نوعی محتوای ویژه است. کراین و گوتمایر^۴ (۲۰۰۷) بر این باورند که عدم تحمل بلاتکلیفی صفتی است که مشخصه اساسی اختلالات روانشناختی در نوجوانان است. دوگاس و ساوارد^۵ (۲۰۰۷) عدم تحمل بلاتکلیفی را باورهایی در مورد نگرانی، جهت گیری مسئله منفی و سبک مقابله‌ای اجتنابی تعریف میکنند و بر این عقیده اند که این سه عامل با شدت مشکل فرد رابطه دارند. همچنین سوگایرا^۶ (۲۰۰۷) در تحقیقی نشان داد که عدم تحمل بلاتکلیفی با جهت گیری حل مسئله ضعیف، سبک مقابله ای اجتنابی و باورهای شناختی منفی، رابطه مثبت دارد (رنجبری و همکاران، ۱۳۹۷).

از برنامه های موثر در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و عدم تحمل بلاتکلیفی، آموزش جرات ورزی^۴ است به این علت که دانش، باورها، عزت نفس، خودکارآمدی و جرات ورزی قربانی ها را می تواند بهبود ببخشد و آنها قادر می شوند تا نگرش های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشمندی را شکل دهند (بوکت، بهرامی، کولیایی، و حسینی، ۲۰۱۶). برنامه آموزشی جرات ورزی فن مداخله ساختار یافته است که برای کمک به افراد در تغییر خود پنداره خود بکار می رود تا از این طریق نیازها، افکار و اندیشه های خود را به شکل متناسب بیان کنند (گوندوغدو^۲، ۲۰۱۲؛ شرودر و مسینا، شرودر، گود، بارتو، سایلور، و همکاران، ۲۰۱۲؛ توکلی، ستوده، دشت بزرگی، ثانی، و پاک سرشت، ۲۰۱۴). افراد جرات مند روابط نزدیکی با دیگران دارند، به دیگران اجازه نمی دهند که از آنها سو استفاده کنند، و بدون احساس گناه، استرس، اضطراب، یا تخطی حقوق دیگران افکارهای منفی و مثبت مختلفی را می توانند بیان کنند (مضلومین و همکاران، ۱۳۹۶).

آموزش جرات ورزی آگاهی نوجوانان را افزایش داده و به آنها کمک می کند که حق دفاع از خود را در برابر رفتارهای پرخاشگرانه دارند. (کلیات، تولیو، دالیم، و اراواتی^۳، ۲۰۱۵). با توجه به ارتباط نزدیک رفتارهای پرخاشگرانه و عدم تحمل بلاتکلیفی نیاز به مداخلاتی وجود دارد که بتواند همزمان موجب کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و افزایش ظرفیت تحمل بلاتکلیفی شود. با توجه به اینکه در سطح نظری می توان

1 . Keliat, B. A., Tololiu, T. A., Daulima, N. H. C., & Erawati, E.

2. Intolerance Of Uncertainty

3. Durheim. K and Foster. D,

4. Krain. A & Gotimer. K,

5. Dugas. M & Savard. P,

6. Sugiura. Y,

1 . Gündoğdu, R.

2. Keliat, B. A., Tololiu, T. A., Daulima, N. H. C., & Erawati, E.

پیشنهاد کرد که مداخلاتی نظیر آموزش جرات ورزی می تواند نوجوانان را در تصمیم گیری مفید برای کنار آمدن با استرس هایشان یاری رساند، با این حال تاکنون هیچ پژوهشی در زمینه اثربخشی آموزش جرات ورزی در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و به تبع آن عدم تحمل بلاتکلیفی صورت نگرفته است. بنابراین به نظر می رسد تحقیقاتی لازم هستند که اثربخشی مداخلات و آموزش هایی نظیر مهارت های جرات ورزی را بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و عدم تحمل بلاتکلیفی مورد آزمون قرار دهند. در واقع، سوال اساسی تحقیق به قرار زیر می باشد:

آیا آموزش مهارت های جرات ورزی موجب کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و عدم تحمل بلاتکلیفی در دختران دوره دوم متوسطه شهر سراب می شود؟

مواد و روش تحقیق

روش پژوهش حاضر از لحاظ ماهیت جزو پژوهش های کاربردی و از لحاظ روش شناسی جزو روش شبه آزمایشی با استفاده از طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است.

جامعه آماری

جامعه پژوهش فعلی را کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سراب تشکیل می داد.

نمونه و روش نمونه گیری

نمونه تحقیق حاضر ۳۰ نفر بود که به روش نمونه گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب گردیدند. به این صورت که ابتدا به صورت نمونه گیری در دسترس تعداد ۳۰۰ نفر از دانش آموزان مدارس دخترانه دوره دوم متوسطه شهر سراب انتخاب و سپس آزمون های پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی اجرا شد. پس از آن از بین کسانی که نمره بالایی در این آزمون ها بدست آوردند (۲ انحراف معیار بالای میانگین) تعداد ۳۰ نفر به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (آزمایش و کنترل) جای گرفتند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری: این پرسشنامه ۲۹ سؤالی چهار جنبه پرخاشگری؛ فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت را می سنجد و میزان پرخاشگری کلی را نیز اندازه گیری می کند. این پرسشنامه برای گروههای سنی نوجوانان و جوانان ۱۸ تا ۲۲ ساله ساخته شده است (باس و پری، ۱۹۹۲). از ۲۹ سؤال، ۵ پرسش پرخاشگری کلامی، ۹ پرسش فیزیکی، ۷ پرسش خشم و ۸ پرسش خصومت را مورد سنجش قرار

میدهد. پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) از همسانی درونی بسیار بالایی برخوردار است. خصوصیات روان‌سنجی این پرسشنامه از طریق تحلیل عوامل بدست آمده است. همچنین در مقیاس (AGQ) ضرایب آلفای کرونباخ (همسانی درونی) برای کل آزمودنی‌ها (۰/۸۷) بوده است. ضرایب همبستگی توسط زاهدی فر بین نمره خرده مقیاس (Pd) انحراف اجتماعی (یکی از خرده مقیاس‌های MMPI) و مقیاس (AGQ) برای کل آزمودنی‌ها ($N=105$)، ($r=0/58$)، ($p=0/001$) و ضریب همبستگی میان خصوصیت باس و دورکی و مقیاس (AGQ) برای کل آزمودنی‌ها ($N=215$)، ($r=0/56$) و ($P<0/001$) گزارش شده است (سیار پور و همکاران، ۱۳۹۰).

آزمودنی‌ها به هر یک از عبارات در یک طیف ۵ درجه‌ای از کاملاً شبیه من است (۵)، تا حدودی شبیه من است (۴)، نه شبیه من است نه شبیه من نیست (۳)، تا حدودی شبیه من نیست (۲)، تا به شدت به من شبیه نیست (۱) پاسخ می‌دهند. دو عبارت ۹ و ۱۶ به طور معکوس نمره گذاری می‌شود. نمره کل برای پرخاشگری با مجموع نمرات زیرمقیاس‌ها به دست می‌آید.

مقیاس عدم تحمل بلا تکلیفی: این مقیاس توسط فریستون و همکاران در سال ۱۹۹۴ طراحی شده است. این آزمون ۲۷ سوال دارد که مربوط به غیرقابل قبول بودن بلا تکلیفی و بلا تکلیفی است و معمولاً منجر به ناکامی، استرس و ناتوانی برای انجام عمل میشوند. این آزمون با یک مقیاس لیکرتی پنج درجه‌ای (هرگز، بندرت، گاهی اوقات، اغلب اوقات و همیشه) پاسخ داده میشود و هر یک از گزینه‌ها به ترتیب ۴، ۳، ۲، ۱ و ۵ نمره میگیرند. اعتبار این آزمون را فریستون و همکاران (۱۹۹۴) رضایت بخش گزارش کرده اند (هایاسی، ۲۰۱۶). بوهر و دوگاس (۲۰۰۶) نسخه انگلیسی آن را تهیه و اعتباریابی کرده اند. ضریب همبستگی این مقیاس با پرسشنامه نگرانی ($r=0/60$) مقیاس افسردگی بک ($r=0/59$) و مقیاس اضطراب بک ($r=0/55$) در سطح $0/001$ معنی دار بدست آمده است بوهر و داگاس (۲۰۰۲) ضریب پایایی بازآزمایی آن را در فاصله ۵ هفته‌ای ۰,۷۴ گزارش کرده اند. اعتبار صوری این مقیاس توسط ابراهیم زاده (۲۰۰۶) مطلوب گزارش شد. در پژوهش حمیدپور، اندوز و اکبری پایایی بازآزمایی (در فاصله ۳ هفته) برابر ۰,۷۶ برای این مقیاس بدست آمد (به نقل از محمود علیلو و همکاران، ۱۳۸۹). پایایی مقیاس به روش باز آزمایی ۷۹,۰ گزارش شده است (ارفعی و همکاران، ۱۳۹۰).

پروتکل برنامه آموزش جرات ورزی: این برنامه شامل مهارت‌هایی است که برای افزایش ابراز وجود، رفتار جرات‌مندانه و اظهار وجود در افراد کم جرات که به صورت جلسات آموزشی و در طی ۸ جلسه آموزشی صورت می‌پذیرد. این برنامه شامل چند مقوله از جمله رد کردن تقاضا، بیان کردن محدودیت‌های خود، تقاضا کردن، پیشقدم شدن در آغاز یک برخورد اجتماعی، بیان احساسات مثبت کنار آمدن و قبول انتقاد، قبول تفاوت داشتن با دیگران، ابراز وجود در موقعیت‌هایی که باید کمک کرد و پسخوراند منفی می‌باشد. بسته آموزشی توسط معتمدین (۱۳۸۷) تهیه و تنظیم گردیده است (خدابخشی کولایی،

مهر آراء، نویدیان، مصلی نژاد، ۱۳۹۲). این بسته مداخله ای توسط سایر محققین به دفعات مورد استفاده قرار گرفته است.

یافته ها

نتایج توصیفی مربوط به متغیرهای پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیر عدم تحمل بلاتکلیفی در

دو مرحله زمانی به تفکیک گروه

تعداد	انحراف معیار	میانگین	گروه	
15	7.43031	98.2667	آزمایش	پیش آزمون عدم تحمل بلاتکلیفی
15	6.84314	99.6000	کنترل	
30	7.05121	98.9333	کل	
15	5.06905	75.5333	آزمایش	پس آزمون عدم تحمل بلاتکلیفی
15	6.53416	98.5333	کنترل	
30	13.03175	87.0333	کل	

میانگین و انحراف معیار نمره پرخاشگری در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره پرخاشگری

تعداد	انحراف معیار	میانگین	گروه	
15	7.18597	94.9333	آزمایش	پیش آزمون پرخاشگری
15	6.61672	95.9333	کنترل	
30	6.80610	95.4333	کل	
15	8.24506	72.1333	آزمایش	پس آزمون پرخاشگری
15	6.46087	93.8000	کنترل	
30	13.20523	82.9667	کل	

با توجه به اینکه در این تحقیق محقق قصد داشت اثربخشی آموزش مهارت جرات ورزی را بر رفتارهای پرخاشگرانه و عدم تحمل بلاتکلیفی مورد سنجش قرار دهد از روش آماری تحلیل کواریانس چند متغیره یا مانکوا استفاده نمود.

تحلیل کواریانس چند متغیره مستلزم برقراری چندین پیش فرض آماری است که باید مورد بررسی قرار بگیرند.

پیش فرض اول: نرمال بودن توزیع پراکندگی متغیرهای وابسته

به منظور بررسی این پیش فرض آماری از روش آماری شاپیرو- ویلک استفاده شد. دلیل استفاده از این آزمون به جای آزمون کولموگراف- اسمیرنوف به خاطر حجم پایین تعداد نمونه است.

جدول ۳: آزمون شاپیرو- ویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش

متغیر	مقدار Z	سطح معنی داری
عدم تحمل بالاتکلیفی	0/963	0/728
پرخاشگری	0/938	0/383

در جدول ۳ نتیجه آزمون شاپیرو- ویلک گزارش شده است. با توجه به یافته های گزارش شده در این جدول مشخص است که هر دو متغیر در هر دو مرحله و در هر دو گروه از توزیع پراکندگی نرمال برخوردار است؛ چرا که هیچ یک از مقادیر آزمون Z از نظر آماری معنی دار نیست.

پیش فرض دوم: همسانی کواریانس های خطا

برای بررسی این پیش فرض از آزمون ام باکس استفاده شد.

جدول ۴. آزمون ام باکس بررسی ماتریس های واریانس - کوواریانس

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
آزمون ام باکس	2.616	0.805	3	1411.20	0.437

یافته های گزارش شده در جدول ۴ گویای این است که مقدار آزمون از نظر آماری معنی دار نیست. این یافته دال بر این است که ماتریس کواریانس های خطا دارای توزیع همگن است.

پیش فرض سوم: همگنی واریانس های خطا

برای بررسی این پیش فرض آماری از آزمون لوین استفاده شد. نتیجه آزمون لوین در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵: آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانس های خطا

سطح معنی داری	df2	df1	F	
0/172	28	1	1.962	عدم تحمل بلاتکلیفی
0.967	28	1	0.002	پرخاشگری

با توجه به یافته های جدول ۵ مشخص است که اندازه آزمون F برای هیچ یک از متغیرها معنی دار نیست. این نتیجه دال بر برقراری سومین فرض آماری یعنی آزمون لوین (همسانی واریانس های خطا) دارد.

با توجه به برقراری هر سه پیش فرض آماری در ادامه به تحلیل نتایج حاصل از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره پرداخته می شود.

در جدول ۶ آزمون های چند متغیره برای بررسی تاثیر مداخله بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته گزارش شده است.

جدول ۶: آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره

اثر	آزمون	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	مجذور ایستا
عامل گروهی	پیلایی	0.54	35.430	2	25	0.000	0.11

بر اساس یافته های گزارش شده در این جدول مشخص است که تاثیر مداخله بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته به لحاظ آماری معنی دار است. بنابر این با توجه به اینکه نتیجه تحلیل چند متغیره آماری برای عامل گروهی معنی دار است، می توان نتیجه گرفت که تاثیر مداخله بکار رفته بر ترکیب خطی نمرات پس آزمون پرخاشگری و عدم تحمل بلاتکلیفی معنی دار است. با این حال برای پاسخ دقیق تر و جری تر باید نتایج یافته های آزمون های یک متغیره بررسی شود. در جدول ۷ نتیجه آزمون های یک متغیره گزارش شده است.

جدول ۷ نتایج تحلیل کوواریانس چند راهه در متغیرهای عدم تحمل بالاتکلیفی و

پرخاشگری در گروه کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
عدم تحمل بالاتکلیفی	پیش‌آزمون	1628.8	1	1628.8	52.339	0.000	0.319
	گروه	163.23	1	163.23	5.247	0.000	0.023
	خطا	2936.19	25	31.106			
پرخاشگری	پیش‌آزمون	2163.762	1	2163.762	74.180	0.000	0.385
	گروه	298.13	1	298.13	10.22	0.000	0.062
	خطا	2765549	25	29.169			

با توجه به یافته های گزارش شده در جدول ۷ مشخص است که پس از آزمون هر دو متغیر عدم تحمل بالاتکلیفی و پرخاشگری در عامل گروهی به لحاظ آماری در سطح $P < .01$ معنی دار است. این نتیجه دال بر این است که آموزش مهارت جرات ورزی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و عدم تحمل بالاتکلیفی در دختران دوره متوسطه اثر دارد. با توجه به مقادیر اندازه اثر گزارش شده در جدول ۷ مشخص است مقدار اندازه اثر برای متغیر پرخاشگری برابر با 0.06 و برای متغیر عدم تحمل بالاتکلیفی نیز برابر با 0.02 است. این مقادیر اندازه اثر گویای این است که برنامه مداخله آموزش جرات ورزی بر کاهش پرخاشگری و عدم تحمل بالاتکلیفی موثر است.

بحث و نتیجه گیری

مطالعات متعددی علت رفتارهای پرخاشگرانه را عدم آموزش دختران، ارتباطات نارساو ترس از اقدامات تلافی جویانه اعلام کرده اند. از طرفی استفاده از سبک های ناموثر از قبیل اجتناب، باعث حل نشدن تعارضات در محیط مدرسه میشود و در صورت اجتناب ظاهری، فشارهای روحی و جسمی زیادی بر افراد وارد میشود. در مقابل افرادی که تمایل به برخورد با تعارضات به شیوه ی همکارانه دارند، ضمن در نظر گرفتن حقوق خود، نگرانی های تمام افراد درگیر تعارض را در نظر میگیرند و سعی در رفع این نگرانیها و نیازها دارند. محققان معتقد هستند که جهت مواجهه با موقعیت هایی که دختران در آن دچار تعارض میشوند، به سبک همکارانه و ارتباطات باز و صادقانه نیاز است. استفاده از سبک همکارانه نیاز به سطح

قاطعیت یا جرأت ورزشی بالایی در افراد دارد. در واقع افرادی که به شیوه همکارانه با تعارضات برخورد میکنند جرأت ورزشی بالایی دارند و تمایلی به رقابت با طرف دیگر تعارض ندارند. آموزش این مهارت باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی، تصمیم‌گیری و اعتماد بنفس میشود. هدف از آموزش مهارت جرأت ورزشی به عنوان جزئی از مهارت‌های ارتباطی بهبود روابط بین فردی در موقعیتهای مشکل است. مطالعات اخیر نشان داده اند، افرادی که مهارت جرأت ورزشی کمی داشته اند و سطح قاطعیت آنها پایین است، افرادی که فاقد مهارت جرأت ورزشی هستند اغلب احساس سلطه پذیری دارند و رفتارهای سازش نیافته از خود نشان میدهند و این مسئله احتمالاً باعث افزایش سطح تعارضات می شود (جان و حسین، ۲۰۱۵).

بر اساس نتایج تحقیق برنامه آموزش جرات ورزشی بر کاهش پرخاشگری و عدو تحمل بلاتکلیفی دانش آموزان موثر بوده است. در تبیین یافته های تحقیق می توان گفت آموزش جرات ورزشی، به افراد کمک می کند تا بدون آسیب به دیگران، مهارت هایی در زمینه ابراز حقوقشان کسب کنند. به افراد آموزش می دهند تا باور کنند که می توانند به اهداف خود برسند و می توانند احساسات درونی خود را بدون ترس از دست دادن محبت و احترام ابراز کنند. آموزش جرات ورزشی به افراد پرخاشگری که دائماً در حال فحاشی، شکستن اشیاء، انتقاد و دعوا با دیگرانند و نمی توانند خشم و عصبانیت خویش را کنترل کنند، آموزش می دهد که چگونه ابراز وجود نمایند تا جنبه مثبت و خلاق داشته باشند و متناسب با معیارهای اجتماعی رفتار کنند. در واقع، ابراز وجود باعث ابراز خویشتن به صورت سریع، مستقیم و مناسب، ارج نهادن به احساس و فکر خود و شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن می شود. ابراز وجود موجب احترام به خود و دیگران می شود. به این معنا که فرد نه تنها به عقاید، باورها، افکار و احساسات دیگران اهمیت می دهد بلکه برای عقاید، باورها، افکار و احساسات خود نیز ارزش قائل می شود (شه بخش شریفی، ۱۳۹۶). در زمینه تاثیر آموزش جرات ورزشی بر عدم تحمل بلاتکلیفی می توان گفت که افراد دارای نمره بالا در عدم تحمل بلاتکلیفی به دلیل اجتناب اجتماعی و نگرانی از برخوردهای اجتماعی دچار کمروبی و خجالت می شود و گوشه گیری و عزلت را بر می گزیند و در نهایت در موقعیت های اجتماعی، مضطرب و پریشان می شود و جرات اظهار نظر و ابراز عقیده را از دست می دهند. بنابراین با توجه به نکات مذکور می توان ادعا کرد که آموزش جرات ورزشی بر مهارت های اجتماعی و عدم تحمل بلاتکلیفی تاثیر می گذارد (علی محمدی و همکاران، ۱۳۹۶).

در کل می توان نتیجه گرفت که آموزش جرات ورزشی آگاهی نوجوانان را افزایش داده و به آنها کمک می کند که حق دفاع از خود را در برابر رفتارهای قلدرانه دارند. همچنین، مداخلات انجام شده بر روی رفتارهای قلدرانه می تواند شامل ساخت مهارت های اجتماعی برای کودکان و نوجوانان در مورد مهارت های بین فردی، راهبردهای مقابله جرات مندانه، همدلی، و حل تعارض شود.

References

- Ali mardani,S.S, Narimani, M.(2016). Comparison of uncertainty in **intolerance and emotion ragulation in deaf** and hearing impaired mothers. *Journal of Pre-school and Primary Studies*. 1 (1), 120-140
- Ali mohammadi,SH ,Rahnamayenamin.(2017). **Determiation of the relationship between assertiveness and aggression among students of the second elementary school (Islamic Azad University of Takestan)**, The first conference of social sciences, psychology and education, Jiroft, Conferences
- Arfaei,A, Besharati,R, Golizade,H , & Hekmati,E.(2011). Incompatibility of Uncertainty: Comparison of Essential Depressed Patients with Compulsive Poorness, **Medical Journal of Tabriz University of Medical Sciences**, 23 (5): 17-22
- Boket, E.G., Bahrami, M., Kolyaie, L., Hosseini, S.A. (2016). The effect of assertiveness skill training on reduction of verbal victimization of high school students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, ISSN 2356- 5926, 691-699
- Buhr K, Dugas MJ.(2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. **J Anxiety Disord**, 20(2): 222-36.
- Connolly,J,Nocentini,A,Menesini,E,Pepler,D,Craig,w,Williams,T.S.(20 10) .Adolescent dating aggression in Canada and Italy:A cross-national comparison, **International Journal of Behavioral Development**, 34 (2): 98-105.
- Csibi, S., & Csibi, M. (2011). Study of aggression related to coping, self-appreciation, and social support among adolescents, **Nordic Psychology**, 63(4), 35-55.
- Dugas. M & Savard. P, (2007).Can the components of a cognitive model predict the severity of disorders. **Journal of Anxiety Disord**, ,38(2),169-178.
- Durheim. K and Foster. D, (1998).Tolerance of ambiguity as a content specificconstruct, **Personality and Individual Differences**,22(5):741- 750
- Ebrahimzadeh Z. (2006). **The study of cognitive beliefs, perfec onism and social problem solving ability according to uncertainty levels among OCD and MDD**. Disserta on inMA. ArdabilUniversity. (Persian).

- Gündoğdu, R. (2012). Effect of the creative drama-based assertiveness program on the assertiveness skill of psychological counsellor candidates. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12, 677-693.
- Hayase,kohji.(2016). Why do people worry? Personality and Individual Differences **journal of Psychology**, Vol.7 No.4,.
- Jan, A., & Husain, S. (2015). Bullying in elementary schools: Its causes and effects on students. **Journal of Education and Practice**, 6, 43-56.
- Jing W, Ronald, G G, Jereemy, W I. (2012).adolescent bullying behaviors: physical, verbal, exclusion, rumor, and cyber.**journal of school psychology** . ,0(4):21-34.
- Kann, L., McManus, T., Harris, W. A., Shanklin, S. L., Flint, K. H., Hawkins, J., et al. (2016). Youth risk behavior surveillance-United States, 2015. **Morbidity and Mortality Weekly Report. Surveillance Summaries**, 65, 1-174.
- Keliat BA, Tololiu TA, Daulima NHC, Erawati E.(2015). Effectiveness assertive training of bullying prevention among adolescents in West Java Indonesia. **International Journal of Nursing** , 2(1): 128-134.
- Krain. A & Gotimer. K, (2007). Afunctional magnetic resonance imaging investigation of uncertainty in adolescents.**Biological psychiatry article in press**,38(6),347-356
- Lundqvist, L.O.(2013). Prevalence and risk markers of behavior problems among adults with intellectual disabilities: a total population study in orebro County, Sweden. **Research Developmental Disabilities**, 34(4), 1346-56.
- Mahmod alilo,M, Shahjoyi,N, Bakhshipor,A. (2010). **Comparison of anxiety and intolerance of uncertainty in panic, general anxiety disorder and normal people**, Journal of Research in Psychology, Tabriz University. Year 5, No 21, Spring 2010, 141 - 122
- Mazlomin,M , Nami,H.(2017). **The Effectiveness of Teaching Skills Training on Aggression among Workers in the Sales Sectors of Fruit and Vegetables Barthahn**, The First International Conference on Culture, Psychological Pathology and Education, Tehran, Al-Zahra University
- Ranjbar,T,Hafezi,A, Mohammadi,A,Ranjbar shirazi,F& gaffari,F.(2018). Comparison of anxiety, anxiety and intolerance in patients with obsessive-compulsive disorder and substance abuse disorder. **Journal of Research in Psychological Health**, Volume 2, No. 1. 65-55.

- Sayarpoor, s.M, Hezavei, M, Ahmad panah, M & Moeini, B. (2011). Study of the relationship between aggression and perceived self-efficacy in high school students in Hamedan. **Nursing and midwifery faculty of Hamadan**, 19 (2), 26-16
- Schroeder, B. A., Messina, A., Schroeder, D., Good, K., Barto, S., Saylor, J., et al. (2012). The implementation of a statewide bullying prevention program: Preliminary findings from the field and the importance of coalitions. **Health Promotion Practice**, 13, 489–495.
- SHahbakhsh, SH. (2017). **The Study of the Relationship between Aggression with assertiveness and Coping with Stress among Students in Educational Sciences and Psychology of Payame Noor University**, The First International Conference on the Promotion and Promotion of Humanities in Society, Tehran, Association for the Promotion of Basic Sciences and Techniques
- Tavakoli, p., Setoodeh, G., Dashtbozorgi, B., Sani, H., Pakseresht, S. (2014). The influence of assertiveness training on self-esteem in female students of government high schools of Shiraz, Iran: A randomized controlled trial. **Nursing Practice Today**. 1,(1), 17-23.
- Walker, CD. Roberts, MC. (2001). **Handbook of clinical child psychology**. 3rd ed. London: Wiley. Pp: 393 .
- ctiveness assertive training of bullying prevention among adolescents in West Java Indonesia. **International Journal of Nursing** , 2(1): 128-134.
- Krain. A & Gotimer. K, (2007). Afunctional magnetic resonance imaging investigation of uncertainty in adolescents. **Biological psychiatry article in press**, 38(6), 347-356
- Lundqvist, L.O. (2013). Prevalence and risk markers of behavior problems among adults with intellectual disabilities: a total population study in orebro County, Sweden. **Research Developmental Disabilities**, 34(4), 1346-56.
- Schroeder, B. A., Messina, A., Schroeder, D., Good, K., Barto, S., Saylor, J., et al. (2012). The implementation of a statewide bullying prevention program: Preliminary findings from the field and the importance of coalitions. **Health Promotion Practice**, 13, 489–495.
- Tavakoli, p., Setoodeh, G., Dashtbozorgi, B., Sani, H., Pakseresht, S. (2014). The influence of assertiveness training on self-esteem in female

students of government high schools of Shiraz, Iran: A randomized controlled trial. **Nursing Practice Today**. 1,(1), 17-23.

- Walker, CD. Roberts, MC. (2001). **Handbook of clinical child psychology**. 3rd ed. London: Wiley. Pp: 393.