

به نام خدا

**بررسی اثربخشی برنامه جرأت ورزی گروهی بر  
افزایش میزان مهارت های اجتماعی و عزت نفس دانش  
آموزان دختر مقطع متوسطه اول گچساران**

مؤلف :

**آزیتا مردانی**

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

**chaponashr.ir**

سرشناسه: مردانی، آزیتا، ۱۳۵۶  
عنوان و نام پدیدآور: بررسی اثربخشی برنامه جرأت ورزی گروهی بر افزایش میزان مهارت های اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول گچساران/ مولف آزیتا مردانی .  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۳ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۱۰-۴  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: دانش آموزان - برنامه جرأت ورزی گروهی - مهارت های اجتماعی - عزت نفس  
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۱  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۷۱  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: بررسی اثربخشی برنامه جرأت ورزی گروهی بر افزایش میزان مهارت های اجتماعی و عزت نفس دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول گچساران  
مولف: آزیتا مردانی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۰۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۱۰-۴

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



## فهرست

۹	فصل اول کلیات.....
۹	مقدمه .....
۱۵	فصل دوم ادبیات نظری.....
۱۵	مبانی نظری .....
۱۵	تعریف مهارتهای اجتماعی .....
۱۷	مهارتهای اجتماعی از نگاه صاحب‌نظران .....
۲۰	انواع مهارتهای اجتماعی .....
۲۰	مهارت ارتباط .....
۲۲	مهارت ارتباط میان فردی .....
۲۴	مهارت ارتباط غیرکلامی .....
۲۵	مهارت تقویت و پاداش .....
۲۶	مهارت پرسش .....
۲۷	مهارت آماده سازی .....
۲۷	مهارت خاتمه دادن .....
۲۸	مهارت توضیح دادن .....
۲۹	مهارت گوش دادن .....

۳۱	.....	مهارت نفوذ
۳۲	.....	مهارت ابراز وجود
۳۳	.....	مهارت تعامل در گروهها و رهبری
۳۴	.....	مهارت همکاری
۳۵	.....	مهارت همدلی
۳۵	.....	آموزش مهارت‌های اجتماعی
۳۷	.....	فواید و آثار آموزش مهارت‌های اجتماعی
۳۹	.....	روشهای آموزش مهارت‌های اجتماعی
۴۰	.....	روشهای ارزیابی مهارت‌های اجتماعی
۴۲	.....	عوامل مؤثر بر آموزش مهارت‌های اجتماعی
۴۲	.....	خانواده
۴۵	.....	مدرسه
۴۸	.....	همسالان
۵۰	.....	تلویزیون
۵۲	.....	مبانی نظری عزّت نفس
۵۳	.....	تعریف عزّت نفس
۵۴	.....	ماهیت عزّت نفس
۵۵	.....	نحوه شکل گیری عزّت نفس
۵۸	.....	علل پیدایش عزّت نفس
۵۹	.....	نشانه‌های عزّت نفس

- ۶۰ ..... نظریه‌های عزّت نفس
- ۶۰ ..... نظریه کوپر اسمیت
- ۶۳ ..... نظریه مازلو
- ۶۳ ..... نظریه راجرز
- ۶۴ ..... نظریه ویلیام جیمز
- ۶۴ ..... نظریه جرج مید
- ۶۴ ..... مؤلفه‌های اساسی عزّت نفس
- ۶۷ ..... ابعاد عزّت نفس
- ۶۹ ..... عوامل مؤثر بر عزّت نفس
- ۷۰ ..... نقش والدین در افزایش عزّت نفس
- ۷۳ ..... مبانی نظری مهارت جرأت ورزی
- ۷۵ ..... مداخلات روانشناختی (جرأت ورزی)
- ۷۶ ..... یادگیری مهارت اهمیت دادن به خود
- ۷۸ ..... سازگاری شخصی یا حفظ سلامت روان
- ۸۰ ..... آموزش جرأت‌ورزی
- ۸۳ ..... راهکارهای تقویت و قاطعیت در تصمیم‌گیری و دوری از اهمال کاری
- ۸۸ ..... چگونگی ایجاد رفتار جرأت مندانه
- ۹۰ ..... منابع و مآخذ



تقدیم به:

روح پاک پدرم که عالمانه به من آموخت تا چگونه در عرصه زندگی، ایستادگی را تجربه نمایم و به مادرم، دریای بی کران فداکاری و عشق که وجودم برایش همه رنج بود و وجودش برایم همه مهر.

تقدیم به همراه عزیز زندگیم، همسرم

آئینه تمام نمای عشق و پاکی، که همواره یاور و تکیه گاه امن است. همسر مهربان و همراه خوب زندگی ام که با از خودگذشتگی و متانت، سختی دوران تحصیل را برایم آسان نمود.

و

تقدیم به فرزندانم "غزل و امیرحسین"





# فصل اول : کلیات

## مقدمه

اهمیت مهارت‌های اجتماعی به عنوان مهم‌ترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچ‌گاه نمی‌توان از نظر دور داشت و بی‌شک توجه به هوش اجتماعی، رشد اجتماعی و تربیت اجتماعی در کنار دیگر ابعاد رشد و حیطه‌های تعلیم و تربیت، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. در چشم‌انداز کنونی، در حوزه آموزش مهارت‌های اجتماعی، رویدادهای فراوانی رخ داده، پژوهش‌های بی‌شماری صورت گرفته، روش‌های آموزشی و درمانی جدیدی مطرح گردیده و افق‌های روشن‌تری آشکار شده است. تمامی این حرکت‌ها و شناخت‌های روز افزون به انسان کمک می‌کند تا به کمیت و کیفیت زندگی اجتماعی خود و دیگران غنای بیشتری ببخشد و بخصوص به کودکان با نیازهای ویژه و سازگاری اجتماعی آنان، نگاه انسان دوستانه‌تر و پویاتری داشته باشد (رودپشتی و همکاران، ۱۳۹۴: ۸۳).

دانش‌آموزی که مهارت‌های اجتماعی لازم را کسب کرده است، دانش‌آموزی است که می‌تواند به خوبی با محیطش سازش کند و یا این که می‌تواند از طریق برقرار کردن ارتباط با دیگران از موقعیت‌های تعارض‌آمیز کلامی و فیزیکی اجتناب کند. این‌گونه دانش‌آموزان، رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که منجر به پیامدهای مثبت روانی-اجتماعی، نظیر پذیرش توسط همسالان و رابطه مؤثر با دیگران می‌شود. از سوی دیگر، کسانی که مهارت‌های اجتماعی لازم را کسب نکرده‌اند، اغلب به اختلال‌های رفتاری مبتلا می‌شوند، از طرف همسالان پذیرفته نمی‌شوند، در میان همسالان و بزرگسالان محبوب نیستند و با معلم و یا سایر افراد حرفه‌ای به خوبی کنار نمی‌آیند (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۳: ۵).

اجتماعی شدن، فرآیندی است که در آن هنجارها، مهارت‌ها، انگیزه‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای

فرد شکل می‌گیرد تا ایفای نقش کنونی یا آتی او در جامعه مناسب و مطلوب شناخته شود. در این فرآیند، اکتساب و به کارگیری مهارت‌های اجتماعی و چگونگی برقراری ارتباط و تعامل با دیگران، یکی از مؤلفه‌های اصلی رشد اجتماعی به خصوص در بین کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود. بنا به تعریف، مهارت‌های اجتماعی به رفتارهای آموخته شده و مقبول جامعه اطلاق می‌شود، رفتارهایی که شخص می‌تواند با دیگران به نحوی ارتباط متقابل برقرار کند که به بروز پاسخ‌های مثبت و پرهیز از پاسخ‌های منفی بیانجامد (سلطانی، ۱۳۹۲: ۲۲).

یکی از متغیرهای مورد توجه در این حوزه در سال‌های اخیر، جرأت‌ورزی است. جرأت‌ورزی رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند و بدون هر گونه اضطرابی روی پای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد. جرأت‌ورزی مهارت اجتماعی مهمی است که باعث رشد می‌شود (یوسف زاده، معروفی و انصاری، ۱۳۹۱: ۴۵). جرأت‌ورزی به خود اطمینانی، بسیار نزدیک است. به محض اینکه افراد، خود اطمینانی به دست می‌آورند، یک منبع درونی از افکار و احساس‌های مثبت درباره خود و دیگران در آنها شکل می‌گیرد. افرادی که خود اطمینانی پایینی دارند، به وسیله افکار منفی و احساسات درباره خود و دیگران، درگیر هستند که منجر به موقعیت‌های غیر جرأت‌ورزانه می‌شود. جرأت‌ورزی ضعیف، باعث روابط اجتماعی ضعیفی می‌شود و این موضوع نیز می‌تواند باعث پریشانی و مشکلاتی در روابط بین فردی، کاهش خودکارآمدی و در نهایت افت تحصیلی شود. جرأت‌ورزی موجب افزایش احساس خودکارآمدی می‌شود که، در روابط متقابل فرد با دیگران و ایجاد اعتماد و عزت نفس در وی تأثیر مثبتی می‌گذارد (مظلوم و همکاران، ۱۳۹۵: ۳۹). بدون تردید دانش‌آموزانی که دارای عزت نفس کمی هستند، کم و بیش دارای نارسایی‌هایی در زمینه مهارت‌های اجتماعی هستند و این‌گونه نارسایی‌ها، پیش‌بینی کننده انواع مختلفی از مشکلات عاطفی، شخصیتی، سازگاری و تحصیلی کوتاه‌مدت و درازمدت می‌باشد (سیادت، ۱۳۹۴: ۱۰).

به نظر می‌رسد آموزش جرأت‌ورزی می‌تواند توانمندی افراد را برای مقابله موفق با چالش‌های زندگی، افزایش دهد. عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را بالا ببرد و به آن‌ها یاد بدهد که چطور بتوانند خشم خود را مهار نموده و برای برخورد با ناکامی‌ها روش درستی را اتخاذ نمایند. دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از مهارت حل مسئله تصمیمات مهم زندگی را بگیرند و مشکلات خود را درست تحلیل نمایند (قدم‌پور، یوسف وند و رادمهر، ۱۳۹۵: ۱۰۵).

بنابراین به نظر می‌رسد با استفاده از آموزش مهارت‌های لازم می‌توان حس کنترل درونی را فعال نموده و حالت مهارت‌های اجتماعی و عزت نفس را تقویت نمود. با آموزش همین مهارت و در نتیجه افزایش سطح عزت نفس و کاهش تأثیرات منفی استرس‌های روزمره، می‌توان به سلامت روان فرد کمک کرد. کودکان در فرآیند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی و نحوه مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند (یوسف‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱: ۳۲).

نوجوانی دوره‌ای از رشد، در حد فاصل کودکی و بزرگسالی است که در طی آن روابط با همسالان تعمیق می‌شود. استقلال‌در تصمیم‌گیری رشد می‌کند و فرد در پی مشغله‌های فکری و اجتماعی بر می‌آید (دبیری، ۱۳۹۱: ۲۰). نوجوانی عمدتاً دوره‌ی کاوش، انتخاب و فرایند تدریجی حرکت به سمت خودپنداری منسجم<sup>۱</sup> است، همچنین بهترین توصیف این دوره، فرایند پیشرفت<sup>۳</sup> است که مشخصه‌ی آن افزایش توانایی تسلط بر چالش‌های پیچیده‌ی تکالیف تحصیلی<sup>۴</sup>، بین فردی و هیجانی و در عین حال جستجوی استعدادها، هویت‌های اجتماعی<sup>۵</sup> و علایق جدید است (آقایی، ۱۳۹۴: ۷۰). با این وجود است که لزوم توجه کارشناسان مسائل تربیتی و روانشناسی در جهت آموزش مهارت‌های لازم به نوجوانان برای کمک به آنان برای عبور از موانع و دستیابی به نقاط عطف ویژه‌ی این دوره

---

1-Independence

2-Coherent Self-Concept

3-Progress

4-academic assignments

5-Social Identity

از رشد و انطباق روان‌شناختی موفقیت‌آمیز، احساس می‌گردد. یکی از مهارت‌های مورد نیاز نوجوانان، مهارت‌های اجتماعی است (سلطانی، ۱۳۹۲: ۳۱). مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌های آموخته شده‌ای است که فرد را قادر می‌سازد تا با قابلیت و شکل مناسبی در یک زمینه اجتماعی تعامل کند، از جمله معمول‌ترین مهارت‌های اجتماعی شناخته شده ابراز وجود، کنار آمدن، مهارت‌های ارتباطی، دوست‌یابی، حل مسأله میان فردی و توانایی تنظیم کردن شناخت‌ها، احساسات و رفتارهای فرد است (هارجی<sup>۱</sup> و دیکسون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹: ۱۲۷). عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی از جمله متغیرهایی هستند که با یکدیگر در ارتباط هستند. پوپ<sup>۳</sup> معتقد است کودک به منظور اینکه احساس مثبتی در مورد خودش داشته باشد باید دارای مهارت‌های ضروری برای همراهی با دیگران باشد. کودکی که از خودش نامطمئن باشد با شک و تردید به دیگران نزدیک می‌شود و بنابراین کمتر از مهارت‌های اجتماعی استفاده می‌کند (پوپ، مک‌هیل<sup>۴</sup> و کریهد<sup>۵</sup>، ترجمه تجلی، ۱۳۸۹: ۱۲). هر گاه کودکان بتوانند با دیگران تعامل موفقیت‌آمیزی داشته باشند، این قابلیت جدید باعث افزایش عزت نفس اجتماعی آن‌ها می‌شود. یکی از مؤلفه‌های مهم روابط اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی، جرأت‌ورزی است. فرد جرأت‌مند ضمن پافشاری برخواسته‌های منطقی و انجام رفتار مخالفی در دفاع از خواسته‌ها، حقوق و سلیقه‌های دیگران را مورد توجه قرار می‌دهد و از اجحاف حقوق دیگران و تضییع آنها خودداری می‌کند (لانس بری و همکاران، ۲۰۰۹: ۲۰۹). ابراز وجود (جرأت‌ورزی) به توانایی فرد در بیان و دفاع از عقاید، علاقمندی و احساسات خود به نحوی شایسته و بدون اضطراب اطلاق می‌شود (لیزارا<sup>۶</sup>، یوگاریت<sup>۷</sup>، گرادل<sup>۸</sup>، الاوار<sup>۹</sup> و ایریارت<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۰: ۴۲۸). فرد جرأت‌ورز،

- 
- 1-Hargie
  - 2-Dickson
  - 3-pope
  - 4-McHale
  - 5-Craighead
  - 6-Lounsbury
  - 7-Lizarage
  - 8-Ugarit
  - 9-Gradelle
  - 10-Elawar
  - 1-Iriarte

مسئولیت رفتارها و انتخاب‌های خود را می‌پذیرد، دارای عزت نفس کافی است، احساس، افکار و نگرشی مثبت نسبت به خود و دیگران دارد و رفتارش با خود و دیگران صریح و صادقانه است (تونند، ۲۰۰۷: ۲۷). افرادی که ابراز وجود دارند درجات بالایی از اعتماد به نفس و حرمت نفس را نشان می‌دهند. برخی از کودکان رفتارهای جرأت‌مندانه را یاد نگرفته‌اند و قدرت «نه» گفتن را ندارند و نمی‌توانند به صورت جرأت‌مندانه با اطرافیان خود تعامل داشته باشند.

براین اساس، ملاحظه می‌شود که میزان پذیرش خود و عزت نفس که به منزله بیان تأیید یا عدم تأیید فرد نسبت به خویشتن است نشان می‌دهد که تا چه اندازه فرد خود را توانا، ارزنده و پراهمیت می‌داند. عزت نفس پایه‌های اصلی شخصیت نوجوان را پی‌ریزی می‌کند و در طول مدت زندگی، مهارت‌های ادراکی و فکری نوجوان پیچیده‌تر و عمیق‌تر می‌شود؛ به طوری که نوجوان واقعیت‌ها را بر خود ارزیابی می‌کند (نوری، ۱۳۹۳: ۵۳). آموختن مهارت‌های ابراز وجود به کودکان بسیار ضروری است، زیرا آنان با کسب این مهارت‌ها بهتر می‌توانند در گروه دوستان پذیرفته و جذب شوند و این امر باعث افزایش عزت نفس آن‌ها می‌شود و به دنبال آن عزت نفس بالا می‌تواند موجب افزایش پیشرفت تحصیلی و موفقیت‌های شغلی شود، در واقع دور روان شناختی با اثرات مثبت آغاز می‌شود و پیامدهای آن خود بر ابراز وجود اثر می‌گذارد (مرادی، ۱۳۹۱: ۴۵). بنابراین با توجه به تعداد زیاد دانش‌آموزانی که از مهارت‌های ابراز وجود پایینی برخوردارند، نقش این مهارت در عزت نفس و مهارت‌های اجتماعی و نهایتاً پیشرفت تحصیلی آن‌ها، و فقدان پژوهش‌های کافی در این زمینه، انجام پژوهشی که به ارزیابی تأثیر آموزش مهارت جرأت‌آموزی در دانش‌آموزان بپردازد، ضروری به نظر می‌رسد.



# فصل دوم

## ادبیات نظری

### مبانی نظری

#### تعریف مهارت‌های اجتماعی

مهارت اجتماعی استعدادی است که باعث بروز رفتارهایی می‌شود که به صورت مثبت یا منفی تقویت می‌شوند، نه رفتارهایی که مورد تنبیه واقع می‌شوند یا توسط دیگران خاموش می‌گردند. این مهارت‌ها می‌توانند در روابط آدمی با دیگران منجر به نتایج مثبت و موفقیت-آمیز شوند. اگر چه کسب مهارت‌های اجتماعی یکی از عناصر اساسی اجتماعی شدن آدمی در کلیه فرهنگ‌ها بوده، همان طور که قبلاً اشاره شد، در دو سه دهه‌ی اخیر مورد توجه هر چه بیشتر دانشمندان قرار گرفته است.

برای تعریف مهارت‌های اجتماعی در متون تخصصی، تلاش‌های زیادی صورت پذیرفته است. فیلیپس (۱۹۷۸) با مرور تحلیل‌های ارائه شده در مورد مهارت‌های اجتماعی نتیجه می‌گیرد، کسی که دارای مهارت‌های اجتماعی است باید به گونه‌ای با دیگران ارتباط برقرار کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت خاطر و یا انجام وظایف خود در حد معقولی دست یابد، بی آن که حقوق، الزامات، رضایت خاطر یا وظایف دیگران را نادیده بگیرد، و در عین حال بتواند در این موارد مبادله‌ای باز و آزاد با دیگران داشته باشد (خدایاری، ۱۳۹۰: ۲۱۴).