

## اثربخشی آموزش مهارت های رفتار جرات‌ورزی بر تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه

### دوم شهرستان بوشهر

حمیده ماحوزی<sup>۱</sup>، رضا فراشبندی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت ۹۶/۰۹/۰۱ تاریخ پذیرش ۹۷/۱۲/۲۱

#### چکیده

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های رفتار جرات‌ورزی بر تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان بوشهر می‌باشد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد. جامعه آماری این مطالعه را ۸۲۳۸ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان بوشهر در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ تشکیل دادند که تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان (۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه) از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها به وسیله پرسشنامه‌های تفکر انتقادی فاشیون (۱۹۹۰)، شادمانی آرگایل (۲۰۰۲) و پکیج آموزشی مهارت رفتار جرات‌ورزی زارعی (۱۳۹۳) گردآوری شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS و روش‌های آماری تحلیل کوواریانس یک متغیری (آنکوا) و چند متغیری (مانکوا) انجام شد. یافته‌ها نشان داد که میانگین نمره متغیر تفکر انتقادی و شادکامی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون بیشتر از گروه کنترل می‌باشد. از سویی آموزش مهارت رفتار جرات‌ورزی بر تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان اثر مثبت و معنی‌داری دارد. میانگین نمره متغیرهای مهارت تفکر انتقادی و شادکامی در آزمودنی‌های دختر گروه گواه در مرحله پس‌آزمون بیشتر از آزمودنی پسر است اما میانگین نمره متغیرهای مهارت تفکر انتقادی و شادکامی در آزمودنی‌های پسر گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون بیشتر از آزمودنی‌های دختر است. نتیجه کلی پژوهش نشان داد که ارتقای مهارت رفتار جرات‌ورزی در بین دانش‌آموزان تا حد زیادی می‌تواند به افزایش سطح تفکر انتقادی و شادکامی آنان کمک نماید.

**کلید واژه‌ها:** مهارت رفتار جرات‌ورزی، تفکر انتقادی، شادکامی، دانش‌آموزان.

۱ دکتری علوم تربیتی، دانشگاه صدرالین عینی تاجیکستان، مدیر کل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی استان بوشهر  
۲ دانشجوی دکتری گروه فلسفه تعلیم و تربیت، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)  
r.farashbandi@khuisf.ac.ir

یکی از متغیرهای مهمی که ارتباط نزدیکی با مهارت‌های رفتار جرات‌ورزی دانش‌آموزان دارد تفکر انتقادی<sup>۱</sup> است. شاخص‌ترین پایه شخصیت فرد، میل به اندیشیدن و توانایی تفکر به صورت انتقادی است (اوینج<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). تفکر انتقادی به افراد در حل مسائل، تصمیم‌گیری در موقعیت‌های زندگی و شکل‌گیری هویت و عادت‌ها با ثبات در شخص کمک می‌کند. جامعه هر چقدر پویاتر باشد، نیاز به اندیشمندان انتقادی بیشتر احساس می‌شود. جامعه همواره نیازمند متفکرانی است که از قضاوت خوب درباره مسائل جامعه خویش برخوردارند و می‌دانند که چه زمانی و چگونه مهارت‌های تفکر را در جامعه خویش بکار گیرند، برخورداری از تفکر انتقادی در جامعه به افراد یاری می‌رساند تا شهروندانی آگاه و مطلع باشند و آزادی حقیقی را تجربه کنند، بنابراین، تفکر انتقادی به عنوان مهارت‌های فرد در تعبیر و تفسیر، تجزیه و تحلیل، ارزیابی و نیز شناسایی پدیده‌های اجتماعی، منبعی نیرومند در زندگی مدنی و سیاسی محسوب می‌شود (پپیل<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). با توجه به نقش اساسی تفکر انتقادی در زندگی، هدف اصلی آموزش و پرورش می‌باید است فراتر از کسب آسان دانش، تربیت متفکران انتقادی باشد (گول<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰). زندگی در جامعه پیچیده امروزی نیازمند افرادی است که قادر هستند با تکیه بر تفکر و اندیشه خود بر مسائل پیرامون خویش فائق آیند و در چارچوب و چشم‌انداز روشنی، اطلاعات لازم را در مورد زندگی خویش جمع‌آوری و ترکیب کنند و با یک داوری خوب، آن‌ها را ارزیابی نمایند و از کارهای ناممکن بپرهیزند (آی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). تفکر انتقادی «روش متفکرانه‌ای است که بر تصمیم‌گیری درباره اینکه به چه چیزی اعتقاد داشته باشیم یا چه کار بکنیم، تأکید می‌کند» (جهانی، ۱۳۸۹). تفکر انتقادی عقیده هدفمند و مستقلی است که به تفسیر، تحلیل، ارزیابی استدلال و نیز توصیف موضوعات استدلالی عقلانی، یا تأملات مربوط به متن منجر می‌شود که بر مبنای آن‌ها حکم کنیم. تفکر انتقادی ایده‌آل ذاتاً کنجکاو، آگاه، معتقد، نسبت به دلیل خالی از تعصب، قابل انعطاف، منصف در ارزیابی، در مواجهه با تعصبات شخصی، صادق، در قضاوت کردن محتاط و دوراندیش، در تجدید نظر کردن مشتاق، درباره مسائل آشکار و واضح در موضوعات پیچیده منضبط، در جستجو به دنبال اطلاعات مربوط به پیگیری، در انتخاب ملاک و معیار معقول، در پرس و جو متمرکز و در پیگیری نتایج با استقامت و دارای پشتکار است. البته تا جایی که موضوع و شرایط جستجو اجازه بدهد (مهمان نوازان، ۱۳۹۰). از طرفی متغیر مهمی که ارتباط نزدیکی با مهارت‌های رفتار جرات‌ورزی دانش‌آموزان دارد شادکامی<sup>۶</sup> است. شادکامی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرش خوشبینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. همچنین انسان

1 Critical Thinking  
2 Oing  
3 Popil  
4 Gul  
5 Ay  
6 happiness

های شاد و دارای شخصیت سالم، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود (استوارت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). شادکامی، یک صفت شخصیتی فرضی مشخص، با نشاط و سرزندگی، مردم‌آمیزی، قابلیت اعتماد و نظایر آن تعریف شده است. شادی مفهومی است که از جریان زندگی عاطفی فرد، انتزاع می‌گردد و نشانگر توازن معنی از حالت عاطفی مثبت به مدت طولانی است. اینکه، آدمیان چه چیزی را شادی تلقی کنند دلایل فراوان دارد (طریقه دار، ۱۳۹۲). هر چند از روان‌شناسان شناختی کمتر کسی دامنه نظریه پردازش را به شادی و شادکامی کشانده است، اما شک نیست که شادی جنبه شناختی در خور توجهی دارد. همه خانواده‌های شاد، کم و بیش مثل هم هستند و فاکتورهای بارز و مشخص آنها از نظر کمیت و کیفیت نزدیک به هم می‌باشند، اما برعکس، خانواده‌های ناشاد، به شیوه‌های مختلفی، ناشاد بودن را تجربه می‌کنند (یعقوبی، ۱۳۹۲). افراد شادکام، نگرش خوشبینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. همچنین انسان‌های شاد و دارای شخصیت سالم، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود (آرام، ۱۳۹۴). شادی یک حالت روانی است که در آن فرد احساس عشق، لذت، خوشبختی و یا شادی می‌کند. مسائل مختلفی همچون مسائل زیستی، روان‌شناختی و یا دینی برای تعریف و دلیل خرسندی آورده شده است. دانشمندان دریافته‌اند که شادی و خوشحالی سبب تقویت سیستم دفاعی بدن و همچنین سیستم اعصاب انسان می‌شود. تحقیقات نشان داده‌است شادی رابطه مستقیمی با مسائلی همچون روابط و تعاملات اجتماعی، و وضعیت فرد از نظر داشتن شریک زندگی، کار، درآمد و حتی نزدیکی به انسان‌های شاد دارد (کن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). سرور، حالت خاصی از لذت است که این لذت موجب جلای درون از غم و ناراحتی می‌شود. این امر درونی گاهی نشانه‌هایی نیز در بیرون از خود دارد؛ مانند خنده یا گریه شوق، از جمله گریه مادری که طفل گم شده خود را می‌یابد. شادی و نشاط نیاز طبیعی انسان است و در همه افراد وجود دارد و باید به درستی به آن پاسخ داده شود. نیاز به شادی و نشاط مانند نیاز به غذا می‌داند که ضرورتی اساسی برای ادامه حیات و سلامت جسم و روان انسان است. روان‌شناسان علاقمند به مطالعه در حوزه شادی و شادابی، بر شیوه‌های مثبت زندگی کردن و از جمله بر قضاوت‌های شناختی و ادراکی ما درباره آسایش متمرکز شده‌اند. به عبارت دیگر می‌خواهند بدانند چه چیزی انسان را شاد می‌کند و تعریف و درک ما از شادی و شادابی چیست (طریقه دار، ۱۳۹۲). از طرفی جریان رفتار جرات‌ورزی<sup>۳</sup> از کودکی شروع شده و در تمام طول زندگی ادامه دارد. بر این اساس بدیهی است که هر گونه تلاش در خصوص ایجاد و پرورش مهارت‌های مهمی همچون رفتار جرات‌مندانه چه در برنامه درسی رسمی و یا در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه نمی‌تواند بدون ملاحظه روند رشد دانش‌آموزان در ابعاد مختلف رشدی باشد، به‌ویژه آن که سال‌های حساس رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان مقارن با سنین مدرسه اعم از ابتدائی و دبیرستان است (آرام، ۱۳۹۴). از آنجا که دانش‌آموزان این سنین

1 Stewart

2 cohn

3 Assertiveness behavior

سرنوشت ساز را در مدرسه سپری می کنند، ناگزیر مدرسه موظف است فرصت های مناسب برای رشد آموزش چنین مهارت هایی فراهم آورد که مهارت هایی نظیر ابراز وجود، ارتباط موثر و کار گروهی را شامل می شود و می تواند با یک برنامه دقیق، سنجیده، مدون و با برنامه باعث ارتقای سطح کمال گرایی، بهزیستی روانشناختی و تفکر انتقادی دانش آموزان می شود (قدم پور، ۱۳۹۵). جرات ورزی یک شیوه ارتباطی است که بر حقوق فرد به طریقی قابل احترام تأکید می کند و فرد به طور صریح و قابل قبول تر حرف هایش را ابراز می کند به طوری که دیگران بهتر آن ها را می فهمند و در نتیجه کمک بیشتری برای رسیدن به حرف هایشان دریافت می کنند. رفتار جرات ورزی وجود یک ابراز خالصانه نقطه نظرات، احساسات و باورها است. رفتاری است که حقوق فرد با شأن و احترام رعایت می شود و رفتار جرات ورزی از طریق کلمات، رفتار و عکس العمل های فرد مشاهده می شود (آورکیوا، ۲۰۱۵). توجه خالصانه به افکار و نقطه نظرات و احساسات خود با نشان دادن احترام و توجه به دیگران انقلابی برای رفتار جرات ورزی است. یک پیغام برای پذیرش رفتار ابراز وجود خواسته ها و نیازهای فردی همراه با درخواست ابراز آن از دیگران است (ا سریان را سمی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). رفتار جرات ورزی را می توان یک قابلیت میان «فردی مستقل تلقی کرد». ظاهراً آموزش رفتار جرات ورزی پیش از ارائه هرگونه تعریف دقیقی نیز کاربرد داشته است. نارضایتی های موجود باعث شد بررسی های متمرکزتری، به ویژه درباره مهارت گرفتن حق خود به نحوی عاقلانه و موفقیت آمیز صورت گیرد (ویلگیس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). در تحقیقی قدم پور و همکاران (۱۳۹۵) به بررسی تاثیر آموزش برنامه جرات ورزی بر میزان تفکر انتقادی (خلاقیت، بالندگی، تعهد) در دانش آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه اول شهر خرم آباد پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش برنامه جرات ورزی به طور کلی بر تفکر انتقادی و از بین خرده مولفه های آن، بر بالندگی و تعهد تاثیر داشت ولی بر خرده مولفه خلاقیت تاثیر نداشت. این نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ گردید. آموزش برنامه جرات ورزی موجب افزایش تفکر انتقادی دانش آموزان شده است. در تحقیقی دیگر لوخی و همکاران (۱۳۹۳) به بررسی تاثیر آموزش جرات مندی گروهی توام با بازسازی شناختی بر گرایش به تفکر انتقادی دانش آموزان پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش جرات مندی گروهی توام با بازسازی شناختی بر گرایش به تفکر انتقادی دانش آموزان بسیار موثر است. صفار (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های جرأت ورزی در افزایش شادکامی دانش آموزان پسر دارای پدر معتاد پرداخت. تحقیق با استفاده از طرح پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل مورد بررسی قرار گرفته است. گروه آزمایش تحت برنامه مداخله به صورت گروهی در ۷ جلسه ۶۰ دقیقه ای قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. ابزار گردآوری اطلاعات در این تحقیق پرسشنامه شادکامی اکسفورد و جرأت ورزی گمبریل وریچی بود. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات با توجه به نتایج داده ها می توان نتیجه گرفت و از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. یافته ها نشان می دهند که آموزش گروهی مهارت های جرأت ورزی بر شادکامی

1 Averkieva  
2 Sriarunrasmee  
3 Wilgis

دانش‌آموزان مؤثر است و باعث افزایش شادکامی آنان می‌شود. در تحقیقی دیگر حجت و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی اثربخشی آموزش گروهی جرات‌ورزی بر شادکامی دختران نوجوان روستایی پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش گروهی جرات‌ورزی به صورت اثربخشی میزان جرات‌ورزی نمونه‌ها را افزایش داد. همچنین آموزش جرات‌ورزی به صورت اثربخشی میزان شادکامی را افزایش داد. آموزش گروهی مهارت‌های جرات‌ورزی در بهبود شادکامی دختران نوجوان روستایی مؤثر است. اثربخش بودن این مداخلات بر سایر جنبه‌های زندگی آن‌ها نظیر مصرف مواد مخدر نیازمند مطالعات بیشتری در این دختران روستایی است. در تحقیقی مهمان‌نوازان (۱۳۹۰) به بررسی تاثیر مهارت‌های جرات‌ورزی بر ارتقاء رفتار جرات‌ورزانه و تفکر انتقادی دانش‌جویان ساکن خوابگاه دانشگاه الزهرا (س) پرداخت. یافته‌ها نشان می‌دهد که مهارت جرات‌ورزی بر ارتقاء رفتار جرات‌ورزانه دانش‌جویان تاثیر دارد. مهارت جرات‌ورزی بر ارتقاء تفکر انتقادی دانش‌جویان تاثیر دارد. در تحقیقات خارجی آی<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) در پژوهش خود به بررسی تاثیر خودمختاری بر مهارت تفکر انتقادی و ویژگی‌های رفتاری پرداخت و نشان داد که خودمختاری بر مهارت تفکر انتقادی دانش‌آموزان تاثیر دارد. خودمختاری بر ویژگی‌های رفتاری دانش‌آموزان تاثیر دارد. اورکیوا<sup>۲</sup> (۲۰۱۵) در مطالعاتش به این نتیجه رسید که آموزش مهارت جرات‌ورزی باعث افزایش تفکرپذیری و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان می‌گردد. کن<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) در مطالعاتش به این نتیجه رسید که آموزش حل مساله، مدیریت استرس، ابراز وجود، کنترل خشم و خودآگاهی هیجانی باعث می‌شود تا فرد از شادکامی بالاتری برخوردار شود. بنابراین با توجه به مطالب گفته شده، هدف پژوهش حاضر بررسی آموزش مهارت رفتار جرات‌ورزی بر تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان بوشهر است.

## روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد و حجم نمونه متشکل از ۴۰ نفر (۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه) از دانش‌آموزان است که به شیوه تصادفی انتخاب شدند و ۲۰ نفر در گروه آزمایش تحت آموزش و ۲۰ نفر در گروه کنترل و بدون آموزش بودند. گروه آزمایش تحت آموزش مهارت‌های رفتار جرات‌ورزی و گروه کنترل بدون آموزش می‌باشد. گروه‌ها به روش کاملاً تصادفی انتخاب شدند و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه‌ها پیش‌آزمونی درباره‌ی آن‌ها اجرا شد، سپس روش آموزش مهارت‌های رفتار جرات‌ورزی به عنوان متغیر مستقل اعمال شد تا تاثیر آن‌ها بر تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان بوشهر به عنوان متغیر وابسته مشخص شود. برای این منظور آموزش مهارت‌های رفتار جرات‌ورزی طی ۱۰ جلسه منظم و تحت یک پکیج آموزشی استاندارد به دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان بوشهر به عنوان گروه آزمایش آموزش داده شد. سپس در یک جلسه ۶۰ دقیقه‌ای پس

1 Ay  
2 Averkieva  
3 cohn

آزمون‌ها از گروه آزمایش به عمل آمد. در نهایت تفاوت بین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از نظر معنی‌دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان بوشهر در سال ۱۳۹۷-۱۳۹۶ می‌باشد. بر اساس مرکز آمار اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر، تعداد کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان بوشهر برابر با ۸۲۳۸ نفر می‌باشد. در این تحقیق با توجه به وسعت و پراکندگی جامعه آماری از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شده است. برای این منظور ابتدا ۲ آموزشگاه ( ۱ دخترانه و ۱ پسرانه) به صورت تصادفی انتخاب شد آن‌گاه از هر آموزشگاه منتخب یک کلاس و از هر کلاس تعداد ۲۰ دانش‌آموزان (۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه) مورد نیاز به صورت تصادفی انتخاب شدند و پس از توضیحات کامل پرسشنامه جهت تکمیل در اختیار آن‌ها قرار گرفت.

**پرسشنامه تفکر انتقادی کالیفرنیا:** پرسشنامه مهارت تفکر انتقادی کالیفرنیا توسط فاشیون (۱۹۹۰) مشتمل بر ۳۱ سوال و در طیف ۷ درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) ساخته شد. پرسشنامه توسط اساتید متخصص حوزه علوم تربیتی و روانشناسی مطالعه و بررسی شده و اعتبار محتوایی آن‌ها مورد تایید قرار گرفت، بنابراین پرسشنامه از روایی لازم برخوردار می‌باشند. برای تعیین پایایی پرسشنامه تفکر انتقادی کالیفرنیا از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب پایایی درونی مقیاس کلی  $\alpha = 0/83$  محاسبه شد.

**پرسشنامه شادمانی آرگایل (۲۰۰۲):** پرسشنامه استاندارد شادمانی آرگایل دارای ۲۹ سوال در مقیاس‌های مختلف می‌باشد. نمره‌گذاری گزینه‌های هر عبارت به ترتیب (الف: ۰ ب: ۱ ج: ۲ د: ۳) می‌باشد. بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقایسه کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. پرسشنامه توسط اساتید متخصص حوزه علوم تربیتی و روانشناسی مطالعه و بررسی شده و اعتبار محتوایی آن‌ها مورد تایید قرار گرفت، بنابراین پرسشنامه از روایی لازم برخوردار می‌باشند. برای تعیین پایایی مقیاس پرسشنامه شادمانی آرگایل نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب پایایی درونی مقیاس کلی  $\alpha = 0/85$  محاسبه شد.

جدول ۱ خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت رفتار جرات‌ورزی

جلسه	عنوان
اول	ارائه پیش‌آزمون‌ها (تفکر انتقادی و شادمانی) ارائه اطلاعات و معرفی اجمالی از مفهوم ابراز وجود و اهمیت آن در روابط آشنایی با ویژگی‌های رفتاری ابراز وجود و تمرین آن معرفی انواع سبک‌های ارتباطی و واکنش به دیگران شامل: منفعل، پرخاشگر، سلطه‌جو، جرات‌ورز ایجاد خودآگاهی در اعضاء نسبت به سبک‌های ارتباطی خود
دوم	تشخیص حقوق فردی معرفی اجمالی مفاهیم ابراز وجود، آشنایی با انواع شیوه‌های رفتاری جرات‌ورزانه و تمرین آن
سوم	آشنا ساختن اعضاء گروه با یکی از شیوه‌های افزایش ابراز وجود: بازسازی عاطفی ایجاد جرأت در بیان نکات و ویژگی‌های مثبت خود و افزایش تظاهرات عاطفی و تمرین آن آشنایی با مهارت مورد تحسین قرار گرفتن و تمرین آن.
چهارم	تمرین تقاضا کردن و رد کردن تقاضا ابراز احساسات مثبت و منفی در موقعیت‌های مختلف با استفاده از کلمه‌ی من و تمرین آن تمرین بر روی نه گفتن بدون احساس گناه
پنجم	تعریف مختصری از اصول منطقی-هیجانی و بررسی افکار غیر منطقی مهارت کنترل خشم و تمرین آن آشنایی با مهارت‌های گوش دادن، سوال‌های باز و بسته و تمرین آن‌ها
ششم	تعریف مختصر از تفاوت‌های فردی و تمایز افراد از یکدیگر پذیرفتن و باور تفاوت داشتن با دیگران و بیان آن بدون احساس کمبود
هفتم	تمرین بر روی تعارف کردن و دریافت تعارف ایجاد مهارت در شروع و ادامه دادن مکالمه و مواجهه با سکوت و مشکلات احتمالی در مباحثات و مکالمات و تمرین آن
هشتم	کنار آمدن با انتقاد دیگران و تمرین آن نحوه‌ی انتقاد از دیگران و تمرین آن
نهم	مروری بر کلیه جلسات تشویق به ادامه دادن تمرین‌ها خداحافظی و تعیین تاریخ پس‌آزمون برای دو روز بعد
دهم	ارائه اطلاعات و معرفی اجمالی از مفهوم ابراز وجود و اهمیت آن در روابط آشنایی با ویژگی‌های رفتاری ابراز وجود و تمرین آن معرفی انواع سبک‌های ارتباطی و واکنش به دیگران شامل: منفعل، پرخاشگر، سلطه‌جو، جرات‌ورز ایجاد خودآگاهی در اعضاء نسبت به سبک‌های ارتباطی خود ارائه پس‌آزمون‌ها (تفکر انتقادی و شادمانی)

جدول ۲. میانگین نمره و انحراف معیار تفکر انتقادی و شادکامی به تفکیک گروه آزمایش و گواه در مرحله پس از آزمون

گروه گواه			گروه آزمایش			متغیرها
انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۵/۸۷	۳۹/۹۵	۲۰	۱۸/۵	۵۲/۰۵	۲۰	تفکر انتقادی
۵/۹۳	۴۰/۲۵	۲۰	۶/۴۸	۵۰/۹	۲۰	شادکامی

بر اساس داده‌های جدول فوق می‌توان گفت که میانگین نمره متغیر تفکر انتقادی و شادکامی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس از آزمون بیشتر از گروه کنترل می‌باشد.

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره‌های پس از آزمون متغیرهای تفکر انتقادی و شادکامی

اندرازه اثر	سطح معنی‌داری	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرضیه	مقدار F	ارزش	آزمون	اثر
۰/۸۸۳	۰/۰۰۰۱	۳۵	۲	۱۳۲/۳۸	۰/۸۸۳	پیلایی - بارتلت	گروه
۰/۸۸۳	۰/۰۰۰۱	۳۵	۲	۱۳۲/۳۸	۰/۱۱۷	لامبدای ویلکز	
۰/۸۸۳	۰/۰۰۰۱	۳۵	۲	۱۳۲/۳۸	۷/۵۶	اثر هتلینگ	
۰/۸۸۳	۰/۰۰۰۱	۳۵	۲	۱۳۲/۳۸	۷/۵۶	بزرگترین ریشه خطا	

جدول ۳ بیانگر نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری روی نمره‌های پس از آزمون با کنترل نمره پیش از آزمون متغیرهای تفکر انتقادی و شادکامی می‌باشد. همانطور که در این جدول مشاهده می‌شود بین گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای تفکر انتقادی و شادکامی تفاوت معنی‌داری در سطح  $(P < ۰/۰۰۰۱)$  وجود دارد به عبارت دیگر می‌توان گفت که آموزش مهارت رفتار جرات‌ورزی باعث تقویت تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان می‌شود. بنابراین، سوال اصلی پژوهش مورد تایید قرار گرفت. برای بررسی تفاوت، تحلیل کوواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا روی متغیرهای تفکر انتقادی و شادکامی انجام شد. نتایج این تحلیل در جدول ۳ ارائه شده است.



جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن مانکوا روی نمره‌های پس‌آزمون با کنترل نمره پیش‌آزمون متغیرهای تفکر انتقادی و

شادکامی

منبع	شاخص‌ها متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذورات اتا
گروه	تفکر انتقادی	۹۰۶/۷۴	۱	۹۰۶/۷۴	۱۱۹/۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۷۶۸
	شادکامی	۱۴۸۱/۶۱	۱	۱۴۸۱/۶۱	۲۰/۳۹	۰/۰۰۰۱	۰/۳۶۲

نتایج تحلیل کوواریانس‌های یک‌راهه در متن مانکوا مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهد که از نظر تفکر انتقادی ( $F=119/01$  و  $P<0/0001$ ) و شادکامی ( $F=20/39$  و  $P<0/0001$ ) بین گروه آزمایش و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های رفتار جرات‌ورزی باعث ارتقاء تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان شده است. برای درک بهتر این تفاوت، میانگین نمره متغیرهای تفکر انتقادی و شادکامی را در مرحله پس‌آزمون بین گروه آزمایش و گواه با یکدیگر مقایسه می‌کنیم. با توجه به نتایج مندرج در جدول ۳، میانگین نمره تفکر انتقادی و شادکامی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون بیشتر از گروه کنترل می‌باشد که نشان از تاثیر مثبت آموزش مهارت رفتار جرات‌ورزی بر تفکر انتقادی و شادکامی در آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه گواه دارد.

جدول ۵. میانگین و انحراف معیار متغیرهای مهارت تفکر انتقادی و شادکامی به تفکیک گروه آزمایش و گواه و جنسیت آنان در مرحله پس-آزمون

متغیرها	جنسیت	گروه آزمایش			گروه گواه		
		تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار
مهارت تفکر انتقادی	پسر	۱۰	۱۷۱/۵	۲۰/۳۵	۱۰	۱۴۴/۳	۱۶/۴۸
	دختر	۱۰	۱۷۱/۱	۱۹/۶۴	۱۰	۱۴۶	۹/۹۷
	جمع	۲۰	۱۷۱/۳	۱۹/۴۷	۲۰	۱۴۵/۱۵	۱۳/۲۹
شادکامی	پسر	۱۰	۱۳۳/۶	۹/۲۵	۱۰	۱۰۵/۸	۹/۱۹
	دختر	۱۰	۱۳۰/۸	۱۳/۸۳	۱۰	۱۱۰/۳	۱۴/۲۲
	جمع	۲۰	۱۳۲/۲	۱۱/۵۴	۲۰	۱۰۸/۰۵	۱۱/۸۸

بر اساس داده‌های جدول فوق می‌توان گفت که میانگین نمره متغیرهای مهارت تفکر انتقادی و شادکامی در آزمودنی‌های دختر گروه گواه در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی پسر است اما میانگین نمره متغیرهای مهارت تفکر انتقادی و شادکامی در آزمودنی‌های پسر گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از آزمودنی‌های دختر است. جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری را روی نمره های پس آزمون با کنترل پیش‌آزمون‌های متغیرهای وابسته یعنی مهارت تفکر انتقادی و شادکامی بر حسب جنسیت آنان نشان می‌دهد.

جدول ۶ خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی نمره‌های پس آزمون‌ها با کنترل نمره پیش‌آزمون متغیرهای مهارت تفکر انتقادی و شادکامی بر حسب جنسیت آنان

اثر	آزمون	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
گروه	پیلایی - بارتلت	۰/۷۱۵	۴۱/۴۸	۲	۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱۵
	لامبدای ویلکز	۰/۲۸۵	۴۱/۴۸	۲	۳۳	۰/۰۰۰۰۱	۰/۷۱۵
	اثر هنتلینگ	۲/۵۱	۴۱/۴۸	۲	۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱۵
	بزرگترین ریشه خطا	۲/۵۱	۴۱/۴۸	۲	۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۱۵
جنسیت	پیلایی - بارتلت	۰/۰۱۹	۰/۳۱۹	۲	۳۳	۰/۷۲۹	۰/۰۱۹
	لامبدای ویلکز	۰/۹۸۱	۰/۳۱۹	۲	۳۳	۰/۷۲۹	۰/۰۱۹
	اثر هنتلینگ	۰/۰۱۹	۰/۳۱۹	۲	۳۳	۰/۷۲۹	۰/۰۱۹
	بزرگترین ریشه خطا	۰/۰۱۹	۰/۳۱۹	۲	۳۳	۰/۷۲۹	۰/۰۱۹
تعامل: (گروه × جنسیت)	پیلایی - بارتلت	۰/۰۵۳	۰/۹۱۵	۲	۳۳	۰/۴۱	۰/۰۵
	لامبدای ویلکز	۰/۹۴۷	۰/۹۱۵	۲	۳۳	۰/۴۱	۰/۰۵
	اثر هنتلینگ	۰/۰۵۵	۰/۹۱۵	۲	۳۳	۰/۴۱	۰/۰۵
	بزرگترین ریشه خطا	۰/۰۵۵	۰/۹۱۵	۲	۳۳	۰/۴۱	۰/۰۵

همانطور که در جدول (۶) مشاهده می‌شود بین گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ مهارت تفکر انتقادی و شادکامی بین دانش‌آموزان پسر و دختر تفاوت معناداری در سطح ( $P=۰/۷۲۹$ ) وجود ندارد زیرا سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های رفتار جرات‌ورزی بر تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهرستان بوشهر بود. یافته‌های پژوهش به‌طور کلی نشان داد که بین گروه‌های آزمایشی و گواه از لحاظ حداقل یکی از متغیرهای مهارت رفتار جرات‌ورزی و تفکر انتقادی و شادکامی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، به عبارت دیگر می‌توان گفت که آموزش مهارت رفتار جرات‌ورزی بر تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان اثر معنی‌داری دارد. همچنین بین آزمودنی‌ها گروه آزمایش و گواه از لحاظ تفکر انتقادی و شادکامی بر حسب جنسیت تفاوت معناداری وجود ندارد. نتیجه کلی تحقیق نشان داد که ارتقای مهارت رفتار جرات‌ورزی تا حد زیادی می‌تواند به افزایش سطح تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان کمک نماید.

این نتایج با گزارش‌ها و یافته‌های پژوهش‌هایی چون قدم پور و همکاران (۱۳۹۵)، لوخی و همکاران (۱۳۹۳)، صفار (۱۳۹۳)، حجت و همکاران (۱۳۹۲)، مهمان‌نوازان (۱۳۹۰)، آی (۲۰۱۵)، اورکیوا (۲۰۱۵) و کن (۲۰۰۹) در زمینه تاثیر اثربخشی آموزش مهارت‌های رفتار جرات‌ورزی بر تفکر انتقادی و شادکامی دانش‌آموزان همخوانی دارد و با نتایج مطالعات یعقوبی (۱۳۹۳) غیرهم‌سو می‌باشد. در بررسی و تبیین فر ضیه فوق نشان می‌دهد که جرات‌ورزی یک شیوه ارتباطی است که بر حقوق فرد به طریقی قابل احترام تأکید می‌کند و فرد به‌طور صریح و قابل قبول‌تر حرف‌هایش را ابراز می‌کند به طوری که دیگران بهتر آن‌ها را می‌فهمند و در نتیجه کمک بیشتری برای رسیدن به حرف‌هایشان دریافت می‌کنند. وجود چنین رفتاری در فرد سبب می‌شود که احساسات و هیجانات خود را در برابر رفتار دیگران که می‌تواند طیف وسیعی از تحقیر تا تحریک را همراه داشته باشد بدون ترس و به شکلی صحیح ابراز دارد. با توجه به اینکه جرات‌مندی رفتاری متاثر از شرایط محیطی و وابسته به یادگیری است، زمانی که رفتارهای جرات‌مندانه جزء عادات و ذخایر رفتاری فرد نباشد، آموزش این مهارت ضروری است. جرات‌مندی در دانش‌آموزان حس اعتماد به نفس و عزت نفس را تقویت می‌کند. وجود رفتارهای جرات‌مندانه در دانش‌آموزان سبب می‌شود که احساسات و هیجانات خود را در برابر رفتار دیگران که می‌تواند طیف وسیعی از تحقیر تا تحریک را همراه داشته باشد بدون ترس و به شکلی صحیح ابراز دارد. با توجه به اینکه رفتارهای جرات‌مندانه متاثر از شرایط محیطی است، زمانی که رفتارهای جرات‌مندانه جزء عادات و ذخایر رفتاری فرد نباشد، آموزش این مهارت ضروری است. نه گفتن هنری است که باید آموخت و جرات‌ورزی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که به افزایش اعتماد به نفس خودمان و جلب احترام دیگران منجر می‌شود. جرات‌مندی دفاع از حقوق خود است به گونه‌ای که حقوق دیگران نادیده گرفته نشود. جرات‌ورزی مهارتی است در راه کنترل خود و ایجاد حس مثبت در افراد که اعتماد به نفس و عزت نفس آن‌ها در روابط با دیگران را تقویت می‌کند. سرچشمه‌ی بسیاری از مشکلات در ارتباطات با افراد دیگر در نبود و یا کمبود مهارت ابراز وجود، جرات‌مندی و قاطعیت‌ورزی است. ابراز وجود باعث بیان توانمندی‌های بالقوه‌ی آدمی می‌شود و به خشنودی و

رضایت از خویشتن و افزایش عزت نفس منجر می شود. مهم ترین نقص نبود مهارت ابراز وجود این است که باعث کمبود عزت نفس در برخورد با دیگران شده و بسیاری از ارتباطات آدمی با دیگران را مختل می سازد. نبود مهارت ابراز وجود در دانش آموزان، کم کم آنان را در اجتماع منزوی می سازد تا اینکه در نهایت نتوانند حقوق شان را در زندگی به دست آورند و همین امر باعث می شود احساس کنند همیشه در زندگی حق آنان خورده شده است و خشمی همیشگی نسبت به دیگران داشته باشند. ابراز وجود کردن باعث می شود شخص اندیشه ها و احساسات خود را به شیوه ای مناسبی بیان کند و در پاسداری از حق شخصی و اجتماعی خویش در برابر دیگران توانمند باشد و در نهایت باعث می شود فرد نیازها و درخواست های خود را آشکارا بیان کند، بدون این که احساس کمبود و کاستی کند و به اتکای توانایی خود، بدون اینکه به ویران ساختن و توهین کردن به دیگران بپردازد. از سویی جریان رفتار جرات ورزی از کودکی شروع شده و در تمام طول زندگی ادامه دارد. بر این اساس بدیهی است که هر گونه تلاش در خصوص ایجاد و پرورش مهارت های مهمی همچون رفتار جرات مندانه چه در برنامه درسی رسمی و یا در فعالیت های فوق برنامه مدرسه نمی تواند بدون ملاحظه روند رشد دانش آموزان در ابعاد مختلف رشدی باشد، به ویژه آنکه سال های حساس رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان مقارن با سنین مدرسه اعم از ابتدائی و دبیرستان است، لذا از آنجا که دانش آموزان این سنین سرنوشت ساز را در مدرسه سپری می کنند، ناگزیر مدرسه موظف است فرصت های مناسب برای رشد آموزش چنین مهارت هایی فراهم آورد که مهارت هایی نظیر ابراز وجود، ارتباط موثر و کار گروهی را شامل می شود و می تواند با یک برنامه دقیق، سنجیده، مدون و با برنامه باعث ارتقای سطح تفکر انتقادی و شادکامی دانش آموزان شود.

### پیشنادهای کاربردی

۱. برای افزایش مهارت های رفتار جرات ورزی دانش آموزان از آن ها خواسته شود که مطالب یاد گرفته شده را به دوستان یا کلاس آموزش دهند.
۲. با استفاده از شیوه های تدریس گروهی، فعالیت های فوق برنامه و جلسات بحث و تحلیل بین دانش آموزان و عوامل مدرسه سطح رفتار جرات ورزی و تفکر انتقادی دانش آموزان را ارتقاء داد.
۳. دوره ها و کارگاه های آموزشی کوتاه مدت و میان مدت به صورت مدون در زمینه مهارت های رفتار جرات ورزی برگزار شود.
۴. چالش های موجود در زمینه مهارت های رفتار جرات ورزی در بین دانش آموزان از جمله عدم واگذاری و مسئولیت دادن به دانش آموزان بیشتر بررسی شود.
۵. خانواده ها با مراکز مشاوره و کلینیک ها در زمینه آموزش های مهارت رفتار جرات ورزی دانش آموزان هم فکری نمایند.

## منابع

- آرام، ثریا (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی اثر آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی بر مهارت حل مساله و بهزیستی روانشناختی نوجوانان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد تهران مرکز.
- جهانی، جعفر (۱۳۸۹). نقد و بررسی مبانی فلسفی الگوی آموزشی تفکر انتقادی لیپمن، رساله دکتری، دانشگاه تهران.
- حجت، سید کاوه، شاکری، مریم، اکبری، آرش، کاظمی، سرور، نوروزی خلیلی، مینا (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش گروهی جرات‌ورزی بر شادکامی دختران نوجوان روستایی، همایش منطقه‌ای اعتیاد (چهره‌ها و چالش‌ها).
- صفار، سمیه (۱۳۹۳). اثر بخشی مهارت‌های جرات‌ورزی در افزایش شادکامی دانش‌آموزان پسر دارای پدر معتاد، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم رفتاری در سال ۱۳۹۳
- عزت‌اله، قدم‌پور، لیلا، یوسف‌وند، پروانه، رادمهر (۱۳۸۹). تاثیر آموزش برنامه جرات‌ورزی بر میزان تفکر انتقادی (خلاقیت، بالندگی، تعهد) در دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه اول شهر خرم‌آباد، نشریه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره ۶، شماره ۲، ص ۱ تا ص ۱۸.
- طریقه‌دار، ابوالفضل (۱۳۹۲). شرع و شادی، قم: نشر موسسه فرهنگی و انتشاراتی حضور قم.
- لوخی، عفت، عبدخدائی، محمدسعید، کشاورز، آریتا، ثمری، علی‌اکبر (۱۳۹۳). بررسی تاثیر آموزش جرات‌مندی گروهی توام با بازسازی شناختی بر گرایش به تفکر انتقادی دانش‌آموزان، اولین همایش ملی پژوهش و درمان در روانشناسی بالینی.
- مهمان‌نوازان، اشرف (۱۳۹۰). بررسی تاثیر مهارت‌های جرات‌ورزی بر ارتقاء رفتار جرات‌ورزانه و تفکر انتقادی دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه الزهرا (س)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام‌نور استان تهران.
- یعقوبی، ابوالقاسم (۱۳۹۲). بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه بوعلی‌همدان، فصلنامه، پژوهش در نظام‌های آموزشی، دوره ۸، شماره ۹، ص ۵۶.

- Ay, F. A., Karakaya, A., & Yilmaz, K. (2015). Relations between self-leadership and critical thinking skills. *Procedia-social and Behavioral sciences*, 207, 29-41.
- Averkieva, L., Chayka, Y., & Glushkov, S. (2015). Web quest as a Tool for Increasing Students Motivation and critical thinking Development. *Procedia – social and Behavioral sciences*, 206: 137- 140.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Gul, R., Cassum, S., Ahmad, A., Khan, S., Saeed, T., & Parpio, Y. (2010). Enhancement of critical thinking in curriculum design and delivery: A randomized controlled trial for educators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3219-3225.
- Oing, Z. H., Jinga, G., & Yan, W. (2010). Promoting preserves teachers, critical thinking's skills by in querybased chemical experiment. *Precede-Social and Behavioral Sciences*, 4597-4603.
- Popil, I. (2010). Promotion of critical thinking by using case studies as teaching method, *Nurse Education Today*, 31(2), 204-207.
- Stewart, M. E., Watson, R., Clark, A., Ebmeier, K. P., & Deary, I. J. (2010). A hierarchy of happiness? Mokken scaling analysis of the Oxford Happiness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 845-848.

- Sriarunrasmee, J., Suwannathachote, P., & Dachakupt, P. (2015). Virtual field trips with inquiry learning and critical thinking process: a learning model to enhance students' science learning outcomes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197(25), 1721-1726.
- Wilgis, M., & McConnell, J. (2008). Concept mapping: An educational strategy to improve graduate nurses' critical thinking skills during a hospital orientation program. *The journal of continuing education in Nursing*, 39(3), 119-126.

## **The Effectiveness of Teaching Daring Behavioral Skills Training on Critical Thinking and Happiness in Secondary Secondary School Students in Bushehr**

### **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of training courageous behavior skills skills on critical thinking and happiness among high school students in Bushehr. The research method is a quasi-experimental design with pre-test and post-test design. The statistical population of this study was 8238 high school students in Bushehr city in the academic year 1397-1396, of which 40 students (20 in the experimental group and 20 in the control group) were selected through a cluster sampling A step was selected as an example. Data were collected by Facion Critical Thinking Questionnaire (1990), Arheyl Happiness (2002), and Zarei Daraborat (2006). Data analysis was performed using SPSS software and statistical methods of variance analysis (Ancova) and multivariate analysis (Mancova). The findings showed that the mean score of critical thinking and happiness variables in the experimental group in the post-test was more than the control group. On the other hand, the training of depression acting skills on critical thinking and happiness of students has a positive and significant effect. The mean score of critical thinking skills and happiness variables in the control group daughters in the post-test phase is higher than that of the male, but the mean score of critical thinking skills and happiness variables in the boys in the experimental group in the post-test is more than that of the girls. The overall result of the study showed that promoting the skill of treason behavior among students can greatly help to increase their critical thinking and happiness levels.

**Key Words:** Daring Behavior Skill, Critical Thinking, Happiness, Students.