



به نام خدا

آموزش تصمیم گیری و مهارت های مهم زندگی به دانش آموزان

مؤلف :

مریم ریاحی فارسانی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

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

chaponashr.ir

سرشناسه: ریاحی فارسانی، مریم، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور: آموزش تصمیم‌گیری و مهارت‌های مهم زندگی به
دانش‌آموزان/ مولف مریم ریاحی فارسانی.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۴۸ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۱۸-۲-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۰۶ - ۱۴۸.
موضوع: تصمیم‌گیری در کودکان
کودکان -- راه و رسم زندگی
رده بندی کنگره: BF۴۴۸
رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸۳
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۷۳۴۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: آموزش تصمیم‌گیری و مهارت‌های مهم زندگی به دانش‌آموزان
مولف: مریم ریاحی فارسانی
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۳۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۱۸-۲-۲
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۸مقدمه
۱۲رشد اجتماعی
۲۱مبنای تصمیم گیری
۲۴تصمیم گیری، تاریخچه و مفاهیم
۲۵تعریف تصمیم گیری
۲۷اجزاء تصمیم گیری
۲۷تفاوت های فردی در تصمیم گیری
۲۸فرآیند تصمیم گیری یا حل مسئله
۲۹مدل مفهومی سه جانبه در کیفیت تصمیم گیری
۳۰فرآیندهای شناختی در تصمیم گیری
۳۲ابعاد تصمیم گیری
۳۳انواع تصمیم
۳۵سطوح تصمیم
۳۶روند تصمیم گیری
۳۷اجزاء تصمیم گیری
۴۳راهبردهای تصمیم گیری
۴۶سبک های تصمیم گیری

- ۴۹ عوامل مؤثر فردی در تصمیم‌گیری
- ۵۰ اثر هیجانات قبل و بعد از فرآیند تصمیم‌گیری
- ۵۳ مبانی نظری کمال‌گرایی
- ۶۰ ویژگی‌های کمال‌گرایی
- ۶۳ طبقه‌بندی‌های کمال‌گرایی
- ۶۴ کمال‌گرایی مثبت
- ۶۴ کمال‌گرایی منفی
- ۶۵ ابعاد کمال‌گرایی
- ۶۶ کمال‌گرایی خودمدار
- ۶۶ کمال‌گرای دیگرمدار
- ۶۷ کمال‌گرایی جامعه‌مدار
- ۶۸ علل کمال‌گرایی
- ۷۱ پیامدهای کمال‌گرایی
- ۷۳ رفتار جرات‌مندانه
- ۷۹ جرات‌ورزی در نظریات روان‌شناسی
- ۷۹ نظریه تحلیل تبادلی
- ۸۰ روان‌شناسی مثبت‌نگر
- ۸۱ روان‌شناسی وجودی

۸۲ نظریه دل‌بستگی
۸۲ نظریه رفتارگرا
۸۴ رفتارهای جرات‌ورزانه
۸۷ رفتار جرات‌مندانه و سازگاری اجتماعی
۹۱ آموزش‌های مهارت‌های جرات‌ورزی
۹۲ مؤلفه‌های ابراز وجود و رفتار جرات‌مندانه
۹۵ تحقیقات انجام شده
۱۰۶ منابع و مآخذ

مقدمه

نوجوانان امیدها و سرمایه‌های آینده جامعه محسوب می‌شوند. نقش بی‌بدیل این قشر در روند رشد، توسعه و تعالی کشور بر هیچ‌کس پوشیده نیست، لذا هرگونه سرمایه‌گذاری برای این گروه سنی در جهت رشد و شکوفایی به عنوان پشتوانه‌ی اساسی، ضروری است. با توجه به اینکه تعداد بسیاری از نوجوانان ما در مدارس مشغول به تحصیل هستند، آموزش و پرورش یکی از نهادهای بسیار مهم کشور است که با توجه به وظیفه خطیر پرورش افراد اجتماع، مسئولیت عظیمی در غنی‌شدن هرچه بیشتر سرمایه‌های علمی و معنوی جامعه برعهده دارد. نیروهای پرورش یافته توسط آموزش و پرورش، باید در زمینه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و علمی ایفای نقش کنند. بنابراین هر چه که یک کشور به آموزش و پرورش خود بها دهد و آنرا غنی‌تر سازد به بیراهه نرفته، بلکه رشد و شکوفایی جامعه را تضمین خواهد کرد. پرداختن به این امر در کشورهای در حال توسعه به دلیل کمبود منابع و امکانات و افزایش سریع جمعیت، پررنگ‌تر شده و اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. از جمله مهم‌ترین نگرانی‌های معلمان، مدیران مدارس و خانواده‌های دانش‌آموزان، پیشرفت تحصیلی و جلوگیری از افت تحصیلی آنها می‌باشد. سؤالی که ذهن هر پژوهشگر را درگیر می‌سازد این است که "آیا راه حلی وجود دارد که بتوان از منابع مالی و انسانی که هر ساله به میزان وسیعی در آموزش و پرورش کشور صرف می‌شود بهره بیشتری برد؟". یکی از تدابیر لازم برای

بهبودسازی آموزش کشور، پرداختن به مسائل و عوامل موثر بر رشد و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است. این که چه عواملی بر پیشرفت و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد، یا سهم و مشارکت هر عامل چه اندازه است، همواره از حیطه‌های مورد علاقه پژوهشگران تربیتی و روان‌شناسان تربیتی بوده است (آکوردینو و اسلانی، ۲۰۰۸)

حصول به اهداف آموزشی با وجود آشفتگی‌ها و ناسازگاری‌های عاطفی و رفتاری امری مشکل و غیرممکن است و با توجه به اینکه نوجوانان در مقطع سنی خود با مسائل و مشکلاتی در سازگاری با روابط بین فردی، بلوغ، تحصیلی و... مواجه می‌شوند ایجاد شایستگی‌های لازم برای مقابله مؤثر و کارآمد با چالش‌های حال و آینده ضروری به نظر می‌رسد. یکی از راه‌های ارتقای سطح سازگاری دانش‌آموزان بهره‌گیری از مهارت‌های شناختی من جمله آموزش مهارت رفتار جرات‌مندانه است (برنز، ۲۰۰۸)

آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان و نوجوانان همواره به عنوان یکی از اهداف عالی نظام رسمی تعلیم و تربیت بوده است، چرا که رشد و تحول در سایه آموزش این مهارت‌ها حاصل شده و موجب سازگاری و برقراری ارتباط سالم و صحیح کودکان و نوجوانان با اطرافیان می‌گردد، بنابراین برنامه‌ریزی قبلی و هدف‌گذاری دقیق و تلاش مستمر برای آموزش و تقویت آنان ضروری است. جریان ابراز وجود نمودن از کودکی شروع شده و در تمام طول

¹ Accordino & Slaney

² Burns

زندگی ادامه دارد. بر این اساس بدیهی است که هرگونه 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 آنکه سالهای حساس رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان مقارن با سنین مدرسه اعم از ابتدائی و دبیرستان است، لذا از آنجا که دانش‌آموزان این سنین سرنوشت ساز را در مدرسه سپری می‌کنند، ناگزیر مدرسه موظف است فرصت‌های مناسب برای رشد مهارت‌های زندگی را فراهم آورد که مهارت‌هایی نظیر ابراز وجود، ارتباط موثر، کار گروهی و... را شامل می‌شود (الیوت و همکاران، به نقل از نظری نژاد، ۱۳۷۲).

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش رفتار جرات‌مندانه بر تصمیم‌گیری و کمال‌گرایی دختران مقطع سوم دبیرستان انجام شده است تا به این ترتیب گامی دیگر در جهت تحقق اهداف پیشگیرانه در افزایش سازگاری و بهبود تصمیم‌گیری و کاهش کمال‌گرایی منفی نوجوانان برداشته شود کاملاً واضح است که اگر اهداف فوق میسر شوند، راهی روشن و هموار جهت شکوفایی و استعدادهای نو، فراهم می‌گردد. این امر موجبات تکامل فردی و اجتماعی تک‌تک افراد جامعه را فراهم ساخته و در نهایت به پیشرفت جامعه در ابعاد گوناگون منتج می‌شود چراکه نوجوانان امروز تصمیم‌سازان آینده این مرز و بوم خواهند بود و هرچقدر این تصمیم‌ها مبتنی بر درایت و تدبیر و به دور از وهم و خیال باشد

تبعاتی بسیار درخشان‌تر در برخواهد داشت. بطور خلاصه می‌توان گفت: به دلایل متعدد بسیاری از نوجوانان ما از توانایی تصمیم‌گیری و انتخاب اصلح برخوردار نیستند و از طرفی برای اصلاح و درمان بسیاری از نابهنجاری‌های شخصیتی همچون کمال‌گرایی منفی نیاز به آموزش‌های مفیدی همچون مهارت‌های زندگی است تا آنان بتوانند از حداکثر ظرفیت‌های ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند بی‌تردید نوجوانان مجهز به مهارت رفتار جرات‌مندانه که رکن مهمی از مهارت‌های زندگی است، نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه کارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین شناخت صحیح این قشر عظیم و کوشش در راه حل مشکلاتشان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (کیامرثی، ۱۳۹۲).

رشد اجتماعی

دوران نوجوانی از ادوار پراهمیت در فرایند رشد فردی و اجتماعی محسوب می‌شود. قدم‌گذاردن به این دوره معمولاً با بلوغ آغاز می‌شود شکوفایی‌گریزه جنسی، تثبیت و تحکیم‌علاق و منافع شغلی و اجتماعی، میل به آزادی و استقلال از ویژگی‌های مهم این دوره است. از یک سو فشار غرایز و میل به تبعیت از ارزش‌های نوجوانی، و فشارهای گروهی میل به ابراز وجود، پی‌ریزی زندگی مستقل او را در یک بحران فکری و یک آشفتگی روانی قرار می‌دهد (فروع‌الدین و همکاران، ۱۳۸۲)، از سوی دیگر صرف نظر از تمامی این تغییرات ایجاد شده می‌بایست نوجوانان خود را برای اخذ تصمیمات اساسی که آینده‌وی را رقم می‌زند، آماده سازد. این در حالی است که هرگونه اهمال‌کاری در این زمینه ممکن است به از دست رفتن فرصتها و در نتیجه سرخوردگی و احساس شکست بیانجامد.

انسان در طول زندگی، پیوسته در حال تصمیم‌گیری‌های ساده و پیچیده می‌باشد. به‌طور طبیعی هر تصمیم به تناسب پیچیدگی و سادگی خود، میزانی از تنش و فشار روانی را به فرد وارد می‌کند، لذا داشتن مهارت‌های مقابله‌ای برای کاهش تنش و احساس رضایت از فرایند تصمیم‌گیری و داشتن مهارت حل‌مساله ضروری است.

افراد از راهبردهای مختلفی برای تصمیم‌گیری استفاده می‌کنند. برخی تصمیمات به واسطه ارزیابی نظام‌دار گزینه‌های مختلف اتخاذ می‌شود. در حالی که در اتخاذ برخی تصمیمات

تجزیه و تحلیل رسمی، کمتر دخالت دارند (رینالد، کروزیر و اسونسون^۱ ۱۹۹۷). در این باره محققان سبک‌های تصمیم‌گیری متفاوتی را ارائه نموده‌اند. یکی از این محققان، اسکات و بروس (۱۹۹۵) هستند که پنج سبک تصمیم‌گیری مدیران را که شامل تصمیم‌گیری عقلایی، شهودی، اجتنابی، آنی و وابستگی است، را مطرح نموده‌اند و معتقدند این پنج سبک تحت تاثیر ویژگی‌های درونی و شخصیتی افراد است.

سبک تصمیم‌گیری عقلانی^۲: در این سبک تصمیم‌گیری فرد از همه راه‌ها مطلع است و می‌داند که هر تصمیمی به چه نتیجه‌ای می‌انجامد و می‌تواند نتایج حاصل از تصمیم‌گیری را بر حسب اولویت (بیشترین نفع) مرتب و سازماندهی کند (ابرلین، ۲۰۰۵)، تا با استفاده از یک استراتژی بهینه‌سازی حصول به اهداف را به حداکثر رساند (هی و میسکل^۵ ۲۰۰۸). بنابراین افراد در این سبک تمامی راه‌های ممکن را تعیین و ارزشیابی نموده و با تعیین عواقب هر یک از این راه‌ها بهترین راه حل را انتخاب می‌کنند.

سبک تصمیم‌گیری شهودی^۶: رایبیز^۷ (۲۰۰۹) معتقد است که این سبک، فرایندی ناخودآگاه تصمیم‌گیری است که در سایه تجربه‌های استنتاج شده به دست می‌آید. و مبتنی

¹ Rinald, Crusier & Svenson

² Scott & Bruce

³ . Rational decision making style

⁴ . Eberlin

⁵ Hoy & Miskel

⁶ . Intuitive decision making style

⁷ . Robins

بر احساسات و یادگیری ضمنی افراد است و الزاماً سوای تجزیه و تحلیل معقول عمل نمی‌کند، بلکه این دو مکمل یکدیگراند. پس در این شیوه تصمیم‌گیرنده از یک رویه نظام‌مند استفاده نمی‌کند و در هنگام اتخاذ تصمیم از تجربه و آگاهی‌های ضمنی خود سود می‌جوید.

سبک تصمیم‌گیری وابستگی:^۱ پارکر^۲ و همکاران او (۲۰۰۷) معتقدند که این سبک بیانگر عدم استقلال فکری و عملی تصمیم‌گیرنده و تکیه بر حمایت‌ها و راهنمایی‌های دیگران در هنگام اتخاذ تصمیم است (هادی مقدم زاده و طهرانی، ۱۳۸۷) و آگاهی‌های دیگران در هنگام این نوع تصمیم‌گیری نقش اساسی دارد (اسکات و بروس، 1995). بنابراین در این شیوه تصمیم‌گیرنده متکی به عقاید دیگران بوده و نقش منفعلی دارد.

سبک تصمیم‌گیری آنی:^۳ بیانگر شرایط اضطراری است که فرد بدون پشتوانه فکری قبلی، بلافاصله در کمترین زمان ممکن تصمیم اصلی خود را اتخاذ می‌کند (اسکات و بروس، 1995). البته ممکن است این شیوه تصمیم‌گیری معلول شرایطی باشد که برای فرد ایجاد می‌شود. البته استفاده از این سبک به معنی گرفتن تصمیمات خام و ناپخته نیست، زیرا در این شیوه نیز مدیر بر اساس تجربه و اطلاعاتی که دارد تصمیم‌گیری می‌کند.

سبک تصمیم‌گیری اجتنابی:^۴ به عقیده پارکر و همکاران او (۲۰۰۷) این سبک به معنی،

¹ . Dependent decision making style

² Parker

³ . Spontaneous decision making style

⁴ . Evoidant decision making style

به تعویق انداختن تصمیم‌گیری در هنگام مواجهه با مشکلات و طفره رفتن از واکنش نسبت به مساله رخ داده شده می‌باشد. در این شیوه تصمیم‌گیرنده تمایل دارد که از هر گونه اتخاذ تصمیم اجتناب کرده و تا حد امکان از موقعیت تصمیم‌گیری دوری جوید (هادی مقدم زاده و طهرانی، ۱۳۸۷). به گونه ای که می‌توان گفت افراد از گرفتن تصمیم وحشت داشته و نگران عواقب تصمیم خود می‌باشد. نکته قابل ذکر آن است که تصمیم‌گیری می‌تواند به مثابه مغز و سلسله اعصاب سازمان در نظر گرفته شود و تحت شرایطی می‌تواند موجب رشد و موفقیت سازمان گردد. در عین حال بر عکس تحت شرایط دیگری می‌تواند باعث شکست آن گردد. به علاوه تصمیمات در سطوح مختلف سازمان به شکل‌های گوناگون گرفته می‌شود. برخی تصمیمات راهبردی است که ضرورت دارد تا در اسرع وقت به سرعت پیرامون آنها اخذ تصمیم شود. برخی دیگر بسیار کوچک و ناچیزند و بیشتر در ارتباط با فعالیت‌های روزانه کاری می‌باشند. برخی نیز ممکن است پس از ماه‌ها جمع‌آوری اطلاعات و بررسی آنها، و یا در زمان کم و بدون بررسی اتخاذ شود، از این رو، تصمیمات بر حسب میزان اهمیتی که دارند متفاوتند (دفت، ۲۰۰۱).

اگر شخصیت را به عنوان ترکیبی از اعمال، افکار، هیجانات و انگیزش‌های فرد بدانیم، مولفه‌های سازنده‌ی آن ممکن است در افراد گوناگون متفاوت باشد. از سوی دیگر امکان

¹ Deft

دارد این مولفه‌ها از راه‌های گوناگون ترکیب شده باشند؛ به گونه‌ای که الگوهای شخصیتی گوناگونی را به وجود آورند. یکی از این ویژگی‌های شخصیتی، کمال‌گرایی است.

کمال‌گرایی یک سبک شخصیتی چند بعدی است که با شمار زیادی از مشکلات روان‌شناختی و بین فردی ارتباط دارد. کمال‌گرایی یک اختلال نیست اما عامل آسیب‌زایی است که مشکلاتی را برای بزرگسالان، نوجوانان و کودکان به وجود می‌آورد. اغلب مردم، کمال‌گرایی را با موفقیت‌طلبی و وظیفه‌شناسی اشتباه می‌گیرند حال آنکه کمال‌گرایی با این نگرش‌ها تفاوت دارد. کمال‌گرایی یک الگوی نابهنجار از رفتارهاست، که می‌تواند منجر به اختلالات زیادی شود در صورتیکه موفقیت‌طلبی و وظیفه‌شناسی دربرگیرنده انتظارات ملموس و مناسب (اهداف بسیار دشوار اما دست‌یافتنی) است و حس رضایت و شادکامی را موجب می‌شود. در حالی که کمال‌گرایی مستلزم سطوح نامناسبی از انتظارات و اهداف ملموس و فقدان دائمی خشنودی، صرفنظر از عملکرد است (هیویت، ۲۰۰۹).

با توجه به اینکه سالهاست درباره کمال‌گرایی مطالبی به عنوان عامل استرس‌زای موثر در اختلالات ناسازگارانه نوشته شده است، ولی در دهه‌های اخیر است که پژوهشگران توجه تجربی جدی بر روی این پدیده مبدول داشته‌اند. پژوهش‌های کمی درباره چرایی نادیده گرفتن کمال‌گرایی به عنوان یک مشکل در گذشته صورت گرفته است شاید به این دلیل که

¹ Perfectionism

² Hewitt

کمال‌گرایی شیوع بسیار غیر قابل‌تصور دارد. همچنین در دهه‌های اخیر پیشرفت جامعه‌ها از لحاظ تکنولوژی و تغییرات بسیار سریع باعث شده که افراد ساعات طولانی مشغول به کار باشند و همین فشار کاری و کمبود زمان برای تطبیق با تغییرات سبب شده که به پدیده‌هایی همچون کمال‌گرایی بیشتر توجه شود.

کمال‌گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب‌گرایانه‌ای اشاره می‌کند که هدف آنها نیل به اهداف به شدت افراطی غیر واقع‌بینانه است. این در حالی است که مطالعات اخیر نشان می‌دهد نگرش کمال‌گرایانه موجب اختلال در موفقیت می‌شود. آرزوی کامل بودن هم احساس رضایت را از خود می‌گیرد و هم فرد را در معرض ناکامی قرار می‌دهد (برنز، ۱۹۸۰)؛ به نقل از اشبی، رایس، ۲۰۰۲) معتقد است کمال‌گرایان کسانی هستند که در راستای اهداف غیرممکن و غیر واقع‌بینانه به گونه‌ای اجباری تلاش می‌کنند.

مبحث ابراز وجود را نخستین بار اندرو سالتر^۱ (۱۹۴۹)، مطرح کرد. او از افکار پاولف درباره برانگیختگی و بازداری^۲، تأثیر پذیرفته بود، سالتر عقیده داشت که بعضی از افراد بیشتر متمایل به عمل‌مداری^۳ هستند و حالت برانگیختگی زیادی دارند. بعضی دیگر بیشتر به حالت نوروتیک متمایل‌اند، یعنی حالت بازداری در آنها بیشتر است. منظور سالتر از برانگیختگی،

¹ Burns

² Andrew Salter

³ Excitation and inhibition

⁴ Action-oriental

حالتی است که در آن افراد می‌توانند تمام توان‌های خود را چه از نظر شناختی و چه از نظر عاطفی به فعل برسانند (فقیرپور، ۱۳۷۷). به عقیده جاکوبسکی^۱ (۱۹۷۳) افرادی که رفتار خودابرازی نسبتاً پایینی نشان می‌دهند باور ندارند که در احساسات، باورها یا عقایدشان حقی دارند. این افراد این اصل را که احساسی شبیه دیگران دارند، رد می‌کنند در نتیجه آنها نمی‌توانند زمینه‌های اعتراض علیه سوء استفاده یا بدرفتاری را پیدا کنند. این امر نشان می‌دهد که ادراکات، عقاید، احساسات و خواسته‌هایشان را نسبت به دیگران کمتر مهم یا درست می‌دانند (دیویس، اشلمن و مک‌کی، ۱۹۹۸).

آموزش ابراز وجود، یکی از روشهایی است که ممکن است به افراد کمک کند تا مهارت‌های مورد نیاز در تعاملات اجتماعی را فراگیرند و بتوانند احساسات و خواسته‌هایشان را با در نظر گرفتن احساسات و خواسته‌های دیگران بیان کنند. عابدی (۱۳۷۸) روشهای مورد استفاده در آموزش ابراز وجود را شامل روشهای شناختی و رفتاری می‌داند. در تکنیک‌های شناختی این اصل مورد توجه قرار می‌گیرد که فرد به علت شناخت‌های غلط و تحریفات شناختی، از انجام رفتار ابراز وجود امتناع می‌کند. روشهای رفتاری بر آموزش گام به گام و

^۱ Jakubowski

^۲ Daviss, Eshelman, Makey

تدریجی رفتارهای توأم با ابزار وجود تأکید می کند. روشهای شایع مورد استفاده در آموزش ابراز وجود شامل:

روش تمرین رفتار،^۱ روش حداقل پایین مؤثر و^۲ روش شدت بخشی^۳ می باشد.

فرانکوئیز و همکاران^۴ (۱۹۹۹)، بهبود رفتار دانش آموزان در کلاس را با استفاده از راهبردهای انضباط خودابرازانه نشان داده اند. این محققان تعدادی از دانش آموزان را که دارای مشکلات رفتار گسیخته، نداشتن انگیزش و موقعیت تحصیلی ضعیف بودند، انتخاب کردند. مداخلات به صورت چند عاملی انجام شد و شامل انضباط خودابرازانه و شیوه های آموزشی بود. اطلاعات پس از مداخله آشکار کرد که این راهبردها تأثیر مثبت و معنی داری بر متغیرهای مورد مطالعه داشته است. تامسون و همکاران^۵ (۱۹۹۶)، یک برنامه درسی آموزش ابراز وجود را به ۲۲ دانش آموز دبیرستانی ارائه دادند. مؤلفه شناخت و نگهداری اطلاعات رمزی خودابرازی با پیش آزمون ها و پس آزمون های چند گزینه ای اندازه گیری گردید. مؤلفه های عملکرد، جنبه های کلامی و غیر کلامی رفتار خودابرازی را در بر می گرفت که در موقعیت های بازی نقش اندازه گیری می شد. هنگامی که گروههای آزمایش با گروههای گواه

1Behavior rehearsal
2Minimal Effect Response
3Escalating
4Francois et al
5Thompson et al

در ارزیابی شناختی مقایسه شدند، تأثیرات معنی‌داری برای درمان، ارزشیابی و تعامل آنها به‌دست آمد. کومئو و هایبرت (۱۹۹۷)، نیز در بررسی مفهوم سازی درباره خصیصه‌هایی از ابراز وجود که با تعداد ۹ شرکت‌کننده در آغاز و پایان یک برنامه آموزش گروهی ابراز وجود مورد ارزیابی قرار می‌گرفت، متوجه شدند، شرکت‌کنندگانی که در آموزش شرکت کرده بودند، تا حد زیادی از برنامه‌های ابراز وجود استفاده نمودند. در بررسی دیگری استوارت و لی وایس (۱۹۸۶)، تأثیر آموزش ابراز وجود را بر رفتار خودابرازی و عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستانی سیاهپوست مورد تحقیق قرار دادند. نتایج تفاوت معنی‌داری بین نمرات پسران و دختران در ثبت اندازه‌های ابراز وجود به دست داد.

بهرامی (۱۳۷۵)، جرأت‌ورزی را به عنوان یک روش صرفاً رفتاری و نیز تلفیقی از جرأت‌ورزی و بازسازی منظم منطقی، بر روی سه گروه از دانش‌آموزان مضطرب اجتماعی دوره راهنمایی اجرا نمود. نتایج نشان داد که مداخله جرأت‌ورزی به تنهایی به عنوان یک تکنیک رفتاری و نیز تلفیقی از مداخله‌های جرأت‌ورزی و درمان شناختی، هر دو در بهبود نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی مؤثر می‌باشند.

با توجه به اینکه جرات‌مندی رفتاری متأثر از شرایط محیطی و وابسته به یادگیری است، زمانی که رفتارهای جرات‌مندانه جزء عادات و ذخایر رفتاری فرد نباشد، آموزش این مهارت