

بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر خلاقیت، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

محمد حسین حسینی^۱، حسین افلاکی فرد^۲

^۱ کارشناس تربیت بدنی، آموزش و پرورش نورآباد، فارس، ایران.

^۲ استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، فارس، ایران.

h.a.f.1352@gmail.com

نام و نشانی ایمیل نویسنده مسئول:

محمد حسین حسینی

mohammadhossein.hosseini133@gmail.com

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر خلاقیت، اعتماد به نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان انجام شده است.

روش: در مطالعه حاضر از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است.

یافته‌ها: پیشرفت تحصیلی نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی دارد از جمله عوامل شخصیتی، هوشی، موقعیتی و اجتماعی، پیشرفت تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی منجر به افزایش مهارت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس، خودکارآمدی و بسیاری از مهارت‌های دیگر می‌شود که زمینه را برای تلاش هر چه بیشتر و اکتساب پیشرفت تحصیلی فراهم می‌کند.

واژگان کلیدی: جرأت‌ورزی، خلاقیت، اعتماد به نفس، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

۱- مقدمه

در سالهای اخیر مهارت قاطعیت یا جرأت‌مندی یا ابراز وجود مورد توجه متخصصین علوم رفتاری به ویژه روانشناسان بالینی و تربیتی قرار گرفته است. این توجه به دلیل مهارت قاطعیت در موقعیتهای اجتماعی به ویژه در تعامل‌های بین فردی می‌باشد. همچنین گستردگی رفتارهای غیر قاطعانه در افرادی که تحت تأثیر موقعیتهای پرخطر هستند (مانند گروههای دوستانی که مواد مخدر یا رفتارهای جنسی پر خطر را پیشنهاد می‌کنند) مطرح است. هر چند نبود قاطعیت ممکن است در جمعیت‌های بالینی نیز مشاهده شود. به طوری که در موقعیتهای بالینی مراجعین مشاهده می‌شوند که به علت نداشتن مهارت‌های بین فردی و اجتماعی نمی‌توانند خود را ابراز کنند. چنین افرادی به دلیل ناتوانی در ابراز خود، نمی‌توانند احساسات عاطفی خویش را بیان کنند، جرأت رد کردن درخواست‌های نامعقول و توان دفاع از خود را ندارند، همچنین معمولاً مورد سوء استفاده افراد سلطه‌گر قرار می‌گیرند. چنین افرادی به علت ناتوانی در ابراز احساسات خود دچار احساس گناه و اضطراب اجتماعی می‌شوند که موجب می‌شود گاهی با پرخاشگری نامناسب نسبت به دیگران پاسخ بدهند. و بر اساس آموزش مهارت جرأت‌مندی در مرکز آموزش و بالینی اهمیت زیادی دارد. حال مردم بیشتر و بیشتر بدنبال افزایش کارایی شخصی خود هستند که شامل فعالیت راه‌های علمی تکیه بر خودشان و استفاده از توانایی‌های خودشان در جهت رشد شخصی و تعادل ارتباطات شخصی هستند. در داخل این زمینه فرهنگی علاقه به جرأت آموزی به صورت یک شیوه مؤثر دائمی که زمان آن فرا رسیده رشد یافته است. «جرأت‌آموزی» یک نیاز فرهنگی قوی و فراگیر را ارضاء می‌کند.

زندگی با دیگران و برقراری ارتباط با آنها به شکل جوهر اجتماعی است. این نوع از ارتباطات شکل اساس زندگی انسان است. مدارس و والدین تا چه اندازه اجازه‌ی جرأت‌ورزی و جسارت را به کودکان و نوجوانان می‌دهند؟ هنوز شائبه‌های مترادف قلمداد کردن جسارت با گستاخی و بی‌ادبی بین ما رواج دارد. جرأت ورزی امکان خروج از کلیشه‌ها و پویایی و نوآوری در زندگی را فراهم می‌کند. برنامه‌ی آموزش جرأت‌ورزی در مدارس بدین منظور طرح‌ریزی می‌شود تا عقاید و رفتارهای جرأت‌مندانه‌ی افراد را بهبود بخشد؛ به طوری که آنها بتوانند با دیدی بهتر به خود بنگرند، به "خود اعتمادی" برسند، عواطف و تفکرات فردی خود را به طور مناسب نشان دهند و در نتیجه روابط میان فردی مؤثرتری با دیگران برقرار کنند.

به سبب بروز مسائل خاص، دوره نوجوانی، با نوعی سردرگمی همراه با کاهش عزت نفس، خود کم‌بینی و خودپنداره منفی همراه با احساس خشم و اضطراب همراه است که سبب کاهش فعالیت‌های طبیعی و تعاملات اجتماعی می‌شود. به وسیله آموزش مهارت‌های اجتماعی به نوجوان می‌توان وی را برای ادامه‌ی یک زندگی مطلوب یاری نمود. بنابراین توجه به نقاط مثبت، تقویت اعتماد به نفس و احساس خودباوری و خود ارزشمندی از مهمترین کارهایی است که بزرگان دین و علمای تعلیم و تربیت به آن توجه خاصی داشته‌اند. تکریم شخصیت چیزی است که نوجوانان سخت بدان نیاز دارند. از این رو ترغیب و تشویق نوجوان، ایجاد الگوهای رفتاری موفق، تقویت مهارت‌های اجتماعی وی، اجتناب از هرگونه رفتار تنبیهی و تحقیرآمیز و یاددهی شیوه‌های صحیح غلبه بر ناملایمات زندگی از مهمترین اقداماتی است که می‌توان در مسیر کمک به نوجوانان انجام داد. فردی که می‌خواهد خود را کارآمد و ارزشمند بداند و حرمت خود بالایی داشته باشد از سلامت روانی بیشتری بهره‌مند بوده و در برابر اضطراب، مشکلات روانی و حوادث طبیعی توان مقابله بیشتری خواهد داشت (۳).

فردی که با جرأت است می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوء استفاده دیگران دور نگه دارد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید، بی آنکه احساس گناه و اضطراب کند و یا به حقوق دیگران لطمه بزند. کودکانی که با همسالان خود ارتباط اندکی دارند، موقعیت‌هایی را که مهارت‌های اجتماعی - شناختی و نیز اخلاقی را میسر می‌سازند از دست می‌دهند. همچنین از نظر اجتماعی منزوی هستند، تمایل به افسردگی و تنهایی دارند و در مدرسه عملکردهای کمتری دارند (۱۲).

در آموزش جرأت‌ورزی به فرد آموخته می‌شود که چگونه رفتار مبتنی بر جرأت و جسارت از خود نشان دهد. فرد با تلاش برای کشف و تعریف مشکل، پیگیری هدف‌های مورد نظر همواره با رفتار توأم با جرأت تکرار نقش‌گذاری، واژگون سازی نقش و ارائه تدریجی و متوالی رفتارهای مطلوب، شیوه‌های مناسب مبتنی بر جرأت را برای بیان خواسته‌های خود می‌آموزد (۱۱).

بنابراین کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت‌های اجتماعی مور نیاز برای زندگی مؤثر، ایجاد یا افزایش اعتماد به نفس در برخورد با مشکلات و حل آن و همچنین کمک به آنها در رشد و تکامل عواطف و مهارت‌های اجتماعی لازم جهت سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده در جامعه ضروری به نظر می‌رسند. بهترین توصیف دوره نوجوانی، فرایند پیشرفت است که مشخصه‌ی آن افزایش توانایی تسلط بر چالش پیچیده‌ی تکالیف تحصیلی، بین فردی و هیجانی و در عین حال جستجوی استعدادها، هویت‌های اجتماعی و علایق جدید است (۴).

۱-۱- جرأت ورزی و اعتماد به نفس

اعتماد به نفس، ارزیابی و قضاوت مداومی است که فرد از خود دارد اعتماد به نفس یک احساس ظریف و دقیق است که معمولاً از دوران کودکی آغاز می‌شود و تحت تأثیر تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت شده و پس از گذشت سالها به یک احساس قوی و محکم مبدل می‌شود که تغییر آن بسیار دشوار خواهد بود اعتماد به نفس یک ارزیابی از خود است که میزان اعتقاد فرد به ارزش و اهمیت خویش را منعکس می‌کند (۱). اعتماد به نفس یک قضاوت شخصی در مورد با ارزشمند بودن خویش است که در نهایت خود را به صورت میزان علاقه‌مندی یا بی‌علاقگی شخص به خویش نشان می‌دهد در اعتماد به نفس پایین فرد خود را انسانی نالایق، بی ارزش و غیر قابل قبول تصور می‌نماید؛ هر چند که در واقع چنین نباشد می‌نماید؛ پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که دارای اعتماد به نفس پایین‌تری هستند، نسبت به آنهایی که اعتماد به نفس بالاتری دارند بیشتر به هم‌نوایی در موقعیت اجتماعی تن در داده و به راحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند و از طرف دیگر پایین بودن اعتماد به نفس یکی از زمینه‌های آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی شناخته شده است (۵). یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر از جرأت‌ورزی تأثیر می‌پذیرد خلاقیت است. تفکر خلاق، از پیچیده‌ترین و عالی‌ترین جلوه‌های ذهن آدمی است (۲۰) که بر مبنای تخیل و شهود است و می‌توان آن را فرایندی ذهنی دانست که از آن برای ایجاد ایده‌های نو استفاده می‌شود به اعتقاد تورنس، انسان برای ادامه حیات، نیازمند این است که قدرت خلاقیت کودکان را شکوفا نماید و مورد استفاده قرار دهد. خلاقیت آدمی مهمترین اسلحه او به شمار می‌رود که با آن می‌تواند بر فشارهای روحی که از جنبه‌های مختلف زندگی بر او وارد می‌شود غلبه نماید (۲۰). حسینی (۲۰۰۸) در تعریف پژوهشی خود، تفکر خلاق را فرآیند حس کردن مشکلات، مسائل، شکاف در اطلاعات، عناصر گم شده، چیزهای ناجور، حدس زدن و فرضیه سازی در مورد این نواقص و آزمون این فرضیات و بالاخره انتقال نتایج می‌داند و هیگینز (۲۰۰۸) آن را مهارت ابداع چیزهای جدید و نیز ارزشمند نمودن آنها تعریف می‌کند. تفکر خلاق مرکب از چهار عنصر اصلی است؛ این عوامل عبارتند از: سیالی، به معنی استعداد تولید اندیشه‌های فراوان؛ ابتکار، به معنی استعداد تولید ایده‌های بدیع و غیر عادی؛ انعطاف‌پذیری، به معنی استعداد تولید ایده‌های متنوع و گوناگون و بسط، که به معنی استعداد توجه به جزئیات است بسیاری از انسان‌ها به طور عمدی یا غیرعمدی در بند تکلف‌ها، تعارف‌ها و دو رنگی‌ها مانده‌اند و از صداقت دور شده‌اند. در فرهنگ‌هایی که مردم سالاری حاکم نیست، شیوه‌های تربیتی بر اساس روش‌های تنبیهی قرار دارد. مبنای آزادی در نظام آموزشی آنها محوری نیست و زمینه تربیتی برای ابراز عواطف و احساسات وجود ندارد. در این فرهنگ‌ها، ترس از مظاهر قدرت باعث ایجاد رفتارهایی چون دروغ‌گویی، چالپوسی، غیبت کردن و تعارضات غیر واقعی می‌شود که نقطه مقابل رفتار جرأت‌ورزانه است. این شیوه‌های آموزشی، جرأت تفکر، خلاقیت و عزت نفس افراد را مورد تهدید قرار می‌دهند. ابراز وجود به معنی ارائه پاسخ‌های مختلف و تصمیم‌گیری‌های انعطاف‌پذیر در موقعیت‌های پیش‌بینی نشده، با تزلزل و تردید اضطراب‌آمیز در موقعیت‌های اجتماعی مغایرت دارد. رفع این معضل اجتماعی نیازمند آموزش جرأت‌ورزی است برنامه آموزش ابراز وجود، شیوه‌های اجرایی متعددی دارد که به طور فردی یا گروهی اعمال می‌شود. برخی از شیوه‌های آموزشی ابراز وجود عبارتند از: بازسازی عقلانی، نظارت خود، آرمیدگی در موقعیت واقعی، حساسیت زدایی، تمرین رفتار، ایفای نقش، سرمشق‌گیری، بازخورد، حل مسأله، راهنمایی، تقویت، توقف فکر، آموزش درخواست کردن، "بله گفتن" و "نه گفتن"، ابراز احساسات مثبت، ابراز احساسات منفی و روش‌های مقابله با انتقاد و آموزش انتقاد سازنده (۶). اعتقاد بر این است آموزش جرأت‌ورزی به صورت گروهی در مقابله با روش فردی فواید بیشتری دارد، زیرا اعضای گروه می‌توانند رفتار ابراز وجود را در گروه تمرین کنند. اعضای گروه، رفتار ابراز‌مندان را راحت‌تر می‌پذیرند؛ زیرا دلایل رفتار را درک می‌کنند و در یک گروه فرصت‌های بیشتری برای ترغیب و تشویق و بالا بردن ابراز وجود فراهم می‌شود (۲۳). یکی از راه‌های ارتقای سطح سازگاری دانش‌آموزان بهره‌گیری از مهارت‌های شناختی من جمله آموزش مهارت رفتار جرأت‌مندان است. 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 زندگی ادامه دارد. بر این اساس بدیهی است که هرگونه تلاش در خصوص ایجاد و پرورش مهارت‌های مهمی همچون رفتار جرات‌مندانچه در برنامه درسی رسمی و یا در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه نمی‌تواند بدون ملاحظه روند رشد دانش‌آموزان در ابعاد مختلف رشدی باشد، به ویژه آنکه سالیهای 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 (۱۴).

اهمیت عزت نفس همواره مورد توجه روان‌شناسان و محققان آموزش و پرورش بوده است. عزت نفس یکی از سازوکارهای اساسی رشد شخصیت هر فرد است و از تفاوت بین خود پنداره (نظر عینی از خود) و خود آرمانی (آنچه که شخص می‌خواهد داشته باشد) نشأت می‌گیرد کوپر اسمیت عزت نفس را به منزله متغیری آستانه‌ای در نظر می‌گیرد که پایین بودن آن تأثیری بازدارنده بر پشتکار، اعتماد و کارکرد تحصیلی دارد. عزت نفس پایین در بسیاری افراد با کاهش روابط بین فردی مرتبط است و این موجب می‌شود تا فردی که عزت نفس پایینی

دارد احساس تنهایی بیشتری را تجربه کند. در بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده شده است که مشکلات عزت نفس پایین و احساس تنهایی در بین دخترها به طور معناداری بیشتر از پسرها وجود دارد.

۱-۲- جرأت‌ورزی و پیشرفت تحصیلی

یکی از اهداف اصلی نظامهای آموزشی و از موضوعات محوری مورد علاقه روان‌شناسی تربیتی که پیامد پرداختن به آن کسب موفقیت‌های چند جانبه در جوامع پیشرفته جهان نیز بوده، مفهوم پیشرفت تحصیلی است (۱۸). یافته‌های بسیاری از مطالعات (۱۹) حاکی از این هستند که پیشرفت تحصیلی وابسته به عوامل متعددی است که تعدادی از آنها عبارتند از عوامل روانشناختی (مانند نگرش، خودپنداره، خودتنظیمی، انگیزش و راهبردهای یادگیری)، اجتماعی، اقتصادی، تحصیلی و تربیتی. با این حال علیرغم تأثیر بسیاری از متغیرهای یاد شده، وقتی سخن از پیشرفت تحصیلی به میان می‌آید یکی از مهمترین سازه‌های که ضرورت پرداختن به آن مخصوصاً در دانش‌آموزان احساس می‌شود، مفهوم جرأت‌ورزی است.

در مجموع می‌توان گفت که یکی از حوزه‌ها پر کاربرد، با نفوذ و مورد علاقه بسیاری از محققان و صاحب نظران که مطالعات فراوانی را به خود اختصاص داده، مفهوم یادگیری و پیشرفت تحصیلی است. علت اهمیت یافتن این متغیرها، قدرت آنها در پیش‌بینی موفقیت‌های جامعه در ابعاد مختلف است. پژوهشگران این حوزه جهت رسیدن به پیشرفت تحصیلی نقش متغیرهای متفاوتی را مورد آزمون و بررسی قرار داده‌اند. بررسی‌های موجود، نقش مؤثر جرأت‌ورزی و مهارت‌های اجتماعی را در پیشرفت تحصیلی آشکار می‌سازد. بسیاری از نوجوانان به دلیل نداشتن جرأت ابراز وجود مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس پایین اغلب دچار شکست تحصیلی، افت تحصیلی، درماندگی آموخته شده، گوشه‌گیری، انزوا، افسردگی و ... می‌شوند (۱۳). جونز و لاولی (۲۰۰۹) مهارت جرأت‌ورزی را شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه دانسته‌اند، به گونه‌ای که حقوق دیگران پایمال نشود. از سوی دیگر مهارت جرأت‌ورزی هم در رفتار درمانی و هم در بهبود سازگاری فرد با محیط و طبعاً خشنودی و رضایت وی نسبت به عملکرد خویش بهره‌برداری می‌شود (۲۴). مهارت‌های اجتماعی رفتارهای آموخته شده‌ای هستند که توسط اجتماع پذیرفته شده‌اند (۱۷) و شالوده ارتباطات موفق و رودررو را تشکیل می‌دهند (۲۵). مهارت‌های اجتماعی اکتسابی هستند و در زمان تولد ظاهر نمی‌شوند بلکه در نتیجه تعامل با دیگران تکامل می‌یابند. یکی از این مهارت‌ها، مهارت ابراز وجود است. از آن جا که یادگیری این مهارت منجر به احساس توانمندی، کاهش استرس و نیز پیشگیری از آسیب‌هایی مثل اعتیاد، مصرف سیگار، انحرافات و سوء استفاده‌های جنسی می‌شود، مهارتی با اهمیت تلقی می‌شود. در باور عمومی مهارت‌های اجتماعی باعث افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس و ارتقای روابط بین فردی می‌شود و در این میان آموزش این مهارت‌ها به عنوان یک مداخله رفتاری مهم جهت کاربرد موفقیت‌آمیز در جوامع گوناگون پذیرفته شده است. رابطه بین آموزش جرأت‌ورزی با کاهش مهارت‌های اجتماعی و بی‌کفایتی اجتماعی (۲)، و نیز ارتباط معنی‌دار آموزش جرأت‌ورزی با سلامت روان (۲۴)، مهارت‌های اجتماعی، عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، پیشرفت تحصیلی (۲۲) و عزت نفس (۱۷) همگی حکایت از اهمیت جرأت‌آموزی برای نوجوانان دارد.

۲- سوابق تحقیق

قدم‌پور و منصوری (۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان بررسی رابطه بین تنیدگی تحصیلی، تاب‌آوری و جرأت‌ورزی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دریافتند که بین تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان رابطه معنی‌دار وجود ندارد. اما بین تاب‌آوری و جرأت‌ورزی با پیشرفت تحصیلی تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. ($P < 0/01$) همچنین تاب‌آوری و جرأت‌ورزی نقش معنی‌داری در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی داشتند.

کمری و همکاران (۱۳۹۵) در مقاله‌ای با عنوان تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر خودکارآمدی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی دریافتند که پیشرفت تحصیلی یکی از اهداف فرایند یاددهی - یادگیری است. عوامل متعددی در پیشرفت تحصیلی نقش دارند. جرأت‌ورزی مهارت اجتماعی مهمی است که در مدرسه و پیشرفت تحصیلی ظهور منحصر به فردی دارد. جامعه آماری این پژوهش، دانش‌آموزان دختر کلاس سوم راهنمایی منطقه ۱۶ تهران بود. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از دانش‌آموزان بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و به تصادف در گروه‌های آزمایش و گواه جایگزین شدند. نتایج حاصل از آزمون تی مستقل نشان داد که پس از آموزش در متغیر جرأت‌ورزی بین دو گروه آزمایش و گواه، تفاوت معنی‌داری وجود داشت، اما در متغیرهای خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی بین دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. علی‌رغم اینکه آموزش مهارت جرأت‌ورزی باعث افزایش مهارت جرأت‌ورزی دانش‌آموزان گروه آزمایش شد، اما نتوانست بر پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان گروه آزمایش مؤثر باشد.

ربیعی، لیلی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان "ارزیابی اثر بخشی برنامه جرأت‌ورزی بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستان" به این نتیجه دست یافت که اجرای برنامه جرأت‌ورزی در دانش‌آموزان منجر به کاهش میزان اضطراب و استرس و افسردگی آنان می‌شود.

صمدی (۱۳۹۰) نیز در مطالعه خود با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی تحصیلی در ارتقاء عملکرد تحصیلی، تقویت تفکر انتقادی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان نشان داد که آموزش جرأت‌ورزی بر تقویت تفکر انتقادی تأثیر معناداری دارد.

غفاریان زاده (۱۳۷۹) در یک پژوهش آزمایشی، تأثیر مثبت آموزش جرأت‌ورزی را بر پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دختران دانش آموز مقاطع راهنمایی و متوسطه منطقه ۱۴ تهران گزارش کرده است.

نیسی و شهنی ییلاق (۱۳۸۰) نیز در یک پژوهش آزمایشی بر روی دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستانهای شهرستان اهواز نشان داده‌اند که آموزش جرأت‌ورزی باعث افزایش ابراز وجود، عزت نفس، و بهداشت روانی و کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود.

۳- مواد و روش

در مطالعه حاضر از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است. ابزار گردآوری اطلاعات برای تحقیق حاضر، کتاب‌های مرتبط با موضوع، جزوات علمی معتبر و مرتبط با بحث، و سایت‌های علمی، و مجلات علوم تربیتی و روانشناسی و پایان‌نامه‌ها و مقالات مرتبط می‌باشد.

۴- نتیجه گیری

پیشرفت تحصیلی یکی از عوامل مقبولیت در کلاس درس می باشد و برای به دست آوردن یک شغل و درجات مختلف آن دارای اهمیت است. اهمیت پیشرفت تحصیلی از بعد دیگری هم قابل تأمل است از آنجا که هر نظام تربیتی به جهت حصول بهترین شرایط و نتایج و رفع کمبودها و موانع در سراسر فرآیندهای آموزشی و پرورشی و استفاده بهینه از درون داده ها همواره مورد ارزیابی متخصصان قرار می گیرد و در نهایت محصول نظامهای آموزش و پرورش نیز دانش آموختگانی هستند که واجد برخی از ویژگی ها شده اند لذا پیشرفت تحصیلی می تواند یکی از مهمترین و عینی ترین متغیرها برای بررسی و ارزیابی کارایی نظام های تربیتی باشد. با توجه به موارد فوق محققان در حیطه های مختلف روانشناسی تربیتی از دیرباز سعی در فهم مجموعه عوامل تعیین کننده و موثر در پیشرفت تحصیلی داشته اند. آموزش جرأت ورزی موجب بالا رفتن احساس خودکارآمدی و کنترل درونی فرد می شود و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس افراد را تقویت می کند لذا پیشرفت تحصیلی در این دانش آموزان تقویت می شود. اهمیت مهارت های اجتماعی به عنوان مهم ترین عامل اجتماعی شدن و سازگاری اجتماعی را هیچگاه نمی توان از نظر دور داشت و بی شک توجه به هوش اجتماعی، رشد اجتماعی و تربیت اجتماعی در کنار دیگر ابعاد رشد و حیطه های تعلیم و تربیت، از جایگاه ویژه ای برخوردار است و شخصی که دارای مهارت های اجتماعی است می تواند به انتخاب و ارائه رفتارهای مناسب در زمان و وضعیت معین دست بزند که البته افراد غیر جرأت ورز (منفعل یا پرخاشگر) از این امتیاز محرومند.

مراجع

- [1] امید، ع.، ۱۳۹۴. بررسی اثر بخشی آموزش کارگاهی بر میزان اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، شماره ۵، صص ۸۹-۹۲.
- [۲] پاییزی، م.، شهرآزای، م.، فرزاد، و.، صفایی، پ.، ۱۳۸۶. بررسی اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی دبیرستان های تهران، مجله مطالعات روان شناختی، دوره ۳، شماره ۴، صص ۴۳-۲۵.
- [۳] ترکمن ملایری، م.، ۱۳۸۲. بررسی تأثیر مشاوره گروهی جرأت ورز بر کاهش پرخاشگری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر شهرستان شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان .
- [۴] حکمتی، ب.، ۱۳۸۰. بررسی رابطه جرأت ورزی بر خلاقیت در بین دانش آموزان سال دوم متوسطه دبیرستانهای شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- [۵] خلعتبری، ج.، ۱۳۹۴. تعیین اثر بخشی آموزش ابراز وجود بر میزان خلاقیت دانش آموزان پسر دوره ابتدائی شهر، فصلنامه علمی، پژوهشی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، دوره پنجم، شماره سوم، صص ۱۹۷-۲۱۱.
- [۶] ربیعی، ل.، اسلامی، ا.، مسعودی، ر.، سلحشوری، آ.، ۱۳۹۱. ارزیابی اثر بخشی برنامه جرأت ورزی بر میزان استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دبیرستانی، مجله تحقیقات نظام سلامت، سال هشتم، شماره پنجم.
- [۷] صمدی، ی.، ۱۳۹۰. تأثیر آموزش مهارت های جرأت ورزی تحصیلی در ارتقاء عملکرد تحصیلی، تقویت تفکر انتقادی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پیام نور در اردبیل، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام نور اردبیل، دانشکده علوم انسانی، گروه روان شناسی.
- [۸] غفاریان زاده، س.، ۱۳۷۹. تأثیر مشاوره گروهی جرأت ورزی بر پیشرفت تحصیلی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان دختر مقاطع راهنمایی و دبیرستان، پایان نامه کارشناسی ی ارشد، دانشگاه تهران .
- [۹] قدم پور، ع.، منصوری، ل.، ۱۳۹۵. بررسی رابطه بین تنیدگی تحصیلی، تاب آوری و جرأت ورزی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، دومین کنگره بین المللی توانمند سازی جامعه در حوزه علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم تربیتی، تهران، مرکز توانمندسازی مهارت های فرهنگی و اجتماعی جامعه.
- [۱۰] کمری، ف.، کرامتی، ه.، صرامی، غ.، ۱۳۹۵. تأثیر آموزش جرأت ورزی بر خودکارآمدی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز.
- [۱۱] مان، ل.، ۱۹۹۵. اصول روانشناسی. ترجمه محمود ساعتچی، تهران: انتشارات سپهر.
- [۱۲] محامد، ر.، ۱۳۷۸. مقایسه دانش آموزان آزار رسان، آزار پذیر و عادی، از لحاظ ابراز وجود، عملکرد تحصیلی و پرخاشگری پدران آنها در مدارس راهنمایی پسرانه شهرستان بهبهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- [۱۳] محمودی، ف.، فتحی، آ.، اسفندیاری، ر.، ۱۳۸۸. بررسی رابطه میزان مشارکت فعال دانش آموزان در جریان تدریس با پیشرفت تحصیلی، مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی، دوره دهم، شماره ۳، صص ۸۲-۶۵.
- [۱۴] مهربانی زاده هنرمند، م.، تقوی، ف.، عطاری، ی.، ۱۳۸۸. "تأثیر آموزش جرأت ورزی بر مهارت های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر"، مجله علوم رفتار، صص ۵۹-۶۴.
- [۱۵] نیسی، ع.، شهنی بیلاق، م.، ۱۳۸۰. تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز، گزارش تحقیق، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- [۱۶] هگینز، ج.، ۱۳۸۸. کارآفرینی: ۱۰۱ فن حل خلاق مسئله، ترجمه: احمد پور داربانی، چاپ هشتم، تهران: امیر کبیر.
- [17] Abootorabi Kashani, P., & Bayat, M. (2010). The Effect of Social Skills Training (Assertiveness) in Assertiveness and Self- Esteem Increase of 9 to 11 Year-old Female Students in Tehran, Iran. World Applied Sciences Journal, vol. 9, No.9, 1028- 1032. and Instruction. 3, 423-439.
- [18] Dincyurek, S., Caglar, M., & Silman, F. (2009). Determination of the locus of control and level of assertiveness of the students studying in the TRNC in terms of different variables. Procedia Social and Behavioral Sciences, vol. 1, 12-22.

- [19] Guven, M. (2010). An analysis of the vocational education undergraduate students' level of assertiveness and problemsolving skills. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, vol. 2, 2064-2070.
- [20] Hosseini, A., (2008). *Creativity nature and its training methods*, Mashhad, Behnashr, 2008.
- [1] Jones, M.I., & Lavalley, D. (2009). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of sport and Exercise*, vol. 10, 159-167.
- [21] Kipper, D.A. (1992). The effects of two kinds of role playing on self evaluating of improved assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, vol. 48, No. 2, 246-250.
- [22] Lin, Y.R., Shiah, I. S. H., Chang, Y.C., Lai, T. J., Wang, K.Y., Chou, K. R.(2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*. 24, 656- 665
- [23] Pourjali, F., & Zarnaghash, M. (2010). Relationships between assertiveness and the power of saying No with mental health among undergraduate student. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, vol. 9, 137-141.
- [24] Rahmati, B., Adibrad, N., Tahmasian, K., & Saleh sedghpour, B. (2010). The Effectiveness of life skill training on Social adjustment in children. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, vol. 5, 870-874.