

به نام خدا

# بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرأت ورزی بر هیجان مثبت و منفی تحصیلی و خودکارآمدی کودکان

مؤلف :

محبوبه محمدحسینی

انتشارات بامن

(با همکاری 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](http://chaponashr.ir)

سرشناسه : محمدحسینی، محبوبه، ۱۳۶۵  
عنوان و نام پدیدآور : بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرأت ورزی بر هیجان مثبت و منفی تحصیلی و خودکارآمدی کودکان / مولف محبوبه محمدحسینی.  
مشخصات نشر : انتشارات بامن، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری : ۸۷ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۸۴-۰۴-۷  
وضعیت فهرست نویسی : فیپا  
یادداشت : کتابنامه: ص ۸۷-۷۷.  
موضوع : کودکان - مهارت جرأت ورزی - هیجان مثبت و منفی تحصیلی - خودکارآمدی  
رده بندی کنگره : GV۷۴۰  
رده بندی دیویی : ۸۲۹  
شماره کتابشناسی ملی : ۹۵۱۴۱۹۹  
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرأت ورزی بر هیجان مثبت و منفی تحصیلی  
و خودکارآمدی کودکان

مولف : محبوبه محمدحسینی

ناشر : انتشارات بامن

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲

چاپ : زبرجد

قیمت : ۸۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۸۴-۰۴-۷

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

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



## تقدیم به

خانواده عزیزم که صبورانه درخت تناور تحسین  
واحترام را تکیه گاه امید های من کردند.

## فهرست مطالب

۷	پیش مقدمه
۷	تمرین های بهبود روابط بین فردی و جرات مندی
۱۲	چکیده ای از کتاب
۱۴	مقدمه
۱۸	هیجان های تحصیلی
۱۹	تعاریف هیجان
۲۳	هیجانات تحصیلی
۲۴	هیجانات مثبت و منفی
۲۶	هیجانات نتایج گذشته
۲۷	هیجانات نتایج آینده
۲۸	الگوی هیجانات تحصیلی
۲۸	الگوی شناختی - اجتماعی
۲۹	الگوی اسنادی
۳۰	هیجانات و اختلال یادگیری
۳۱	خودکارآمدی
۳۲	تعریف خودکارآمدی
۳۳	نظریه بندورا در خصوص خودکارآمدی
۳۵	ویژگی های افراد با خودکارآمدی بالا
۳۷	ابعاد خودکارآمدی ادراک شده
۳۸	منابع خودکارآمدی
۳۸	دستاوردهای عملکرد
۳۸	تجربه های جانشینی

- ۳۹..... ترغیب کلامی
- ۳۹..... حالت‌های فیزیولوژیکی
- ۳۹..... تجارب تصویرسازی (ذهنی)
- ۴۰..... اثرات خودکارآمدی بر روی عملکرد
- ۴۰..... ارزیابی باورهای خودکارآمدی تحصیلی
- ۴۱..... جرأت‌ورزی
- ۴۱..... تعاریف جرأت‌ورزی
- ۴۵..... جرأت‌ورزی در نظریات روان‌شناسی
- ۴۵..... نظریه تحلیل تبدالی
- ۴۶..... روان‌شناسی مثبت‌نگر
- ۴۷..... نظریه دلبستگی
- ۴۷..... نظریه رفتارگرا
- ۴۸..... رفتارهای جرأت‌ورزانه
- ۵۰..... انواع جرأت‌ورزی
- ۵۰..... مؤلفه‌های جرأت‌ورزی
- ۵۱..... کارکردهای جرأت‌ورزی:
- ۵۲..... ویژگی‌های اشخاص جرأت‌ورز:
- ۵۳..... پیشینه کتاب
- ۵۳..... پیشینه داخلی
- ۵۶..... پیشینه خارجی
- ۵۸..... جامعه و روش نمونه‌گیری
- ۵۹..... پایایی هیجان‌های مثبت و منفی

۶۰.....	پرسشنامه خودکارآمدی (SGSES).....
۶۱.....	روش اجرا.....
۶۲.....	روش تجزیه و تحلیل اطلاعات.....
۶۲.....	ملاحظات.....
۶۳.....	یافته‌های توصیفی.....
۶۳.....	توزیع تحصیلات.....
۶۳.....	توزیع جنسیت.....
۷۱.....	بحث و نتیجه‌گیری.....
۷۵.....	محدودیت کتاب.....
۷۶.....	پیشنهاد کاربردی.....
۷۷.....	منابع.....

### لزوم تربیت فرزند از سنین کودکی)

همان گونه که کارشناسان تربیت کودک نیز اذعان دارند، بهترین دوره برای تربیت فرزند، دوران کودکی است. زیرا در این سنین حس تقلید و نیز حس پذیرش آموزه های تربیتی، در سطح بالایی از توانمندی قرار دارد و کودک به خوبی آن چه را که به او آموخته می شود، فرا می گیرد. حضرت علی(علیه السلام) به فرزند خود امام حسن (ع) می فرماید: {قلب کودک همانند زمین کاشته نشده، آماده پذیرش هر بذری است که در آن پاشیده شود. از این رو در تربیت تو شتاب کردم، پیش از آن که دل تو سخت شود و اندیشه ات به چیز دیگری مشغول گردد، تا به استقبال کارهایی بشتابی که صاحبان تجربه، زحمت آموذن آن را کشیده اند و تو را از تلاش و یافتن بی نیاز ساخته اند}

پیش مقدمه:

### تمرین های بهبود روابط بین فردی و جرأت مندی (روابط بین فردی)

من می توانم اختلافم را با دیگران حل کنم - من میتوانم که بگویم من عضو گروه دوستانم هستم - من جرأت مند و قوی هستم

توانایی روابط بین فردی به خود کارآمدی و ایجاد روابط فردی مثبت و مؤثر مرز با انسانهای دیگر کمک میکند. یکی از این موارد توانایی ایجاد روابط دوستانه و جرأت مندانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی به عنوان به منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

### اجراء این مهارت عبارتند از:

(همکاری و مشارکت - اعتماد به گروه - تشخیص مرزهای بین فردی مناسب - غلبه بر خجالت - دوستیابی - مذاکره و امتناع و ابراز وجود (جرأت مندی)

تمرین برای یک رابطه بین فردی مؤثر

به کودک یا نوجوان میگوییم اختلافها را بگو

سنگ و رود خانه - آجر و سیمان - گل و گلدان

(یادگیرندگان میخواهند متوجه بشوند چیزهای مختلف با هم فرق دارند مثل انسانهای مختلف که تفاوتهای علیرغم شباهتها دارند)

## ۲ تمرین

(آب و روغن)

یاد گیرندگان میخواهند متوجه بشوند با هر کسی نمیشود دوست شد و ویژگیهای خوب هر دو ماده را توضیح دهید)

## ۳ تمرین

(کدام درست است؟)

- ۱ - تو و دوستت در مورد این که بازی شطرنج چه قانون هایی اختلاف دارید
- الف - اصلاً با هم بازی نمی کنیم
- ب - هر کدام یکی از قانونهای طرف مقابل را می پذیریم و بازی را شروع میکنیم
- ۲- دوستت همه را به جشن تولدش دعوت میکند به جز تو :
- الف- صبر میکنم و در جشن تولدم او را دعوت نمیکنم.
- ب - با او حرف می زنم و دلیل دعوت نکردش را می پرسیم
- ۳- دوستت میگوید دوست ندارد با تو بازی کند.

## الف - با او قهر میکنم

ب - به او حق میدهم که با من بازی نکند ، اما می خواهم در بقیه موارد با من دوست باشد.

## تمرین ۴

ایست : دعوا را متوقف کن

فکر و تامل: راه حل خود را امتحان کن

۵- تمرین

من میتوانم برای یک جمع حرف بزنم

سخنرانی بازی (گروههای ۵ نفری و به نوبت سخنرانی کنید)

۲ نفر یلا کارت مثبت نگه دارند مثلاً تو خیلی خوب داری حرف

میزنی و ۲ نفر یلا کارت منفی بنویسید مثلاً بین داره صداس میلرزه و آنها را بالا ببرند و دوستشان را آگاه و یاری دهند.



۶- (تمرین فکرها و کارهای خوب و بد را بشناسیم)

۱- وای! داره صدایم می‌لرزد، اگر بقیه بفهمند چه؟

۲- باید همه را راضی کنم.

۳- هر کسی وقتی جلوی جمع قرار می‌گیرد کمی استرس دارد این طبیعی است

۴- من روی حرفهایی که می‌خواهم بزنم تسلط دارم

۵- حرفم جالب نیست که یه نفر رفت بیرون

۶- نظر معلم در مورد سخنرانی من منفی است

۷- من میتوانم تمرکز را به حرفهایی که می‌زنم برگردانم.

## ۷ تمرین

یک نقاشی و چند نقاش ما

گروه‌های ۶ نفره تقسیم میشوند. هر شخص یک رنگ بر میدارد و به کسی هم قرض نمیدهد . بعد تصمیم می‌گیرند یک شکل مثلا درخت بکشند. هر کسی با توجه به نوع رنگش یک قسمت را تکمیل میکند مثلاً رنگ سبز برگها را میکشد و....

۸ تمرین تمرین بازی پاسبال

افراد به دو گروه بزرگ تقسیم میشوند. یک گروه توپ را در دست بگیرد و به هم پاس میدهند. گروه دیگر باید توپ را پس بگیرند. هر پاس یک امتیاز است. گروهی که بیشترین پاس را داده و برنده است.

۹ تمرین مساویها و نامساویها

هر وقت ما را از یک گروه بیرون می‌گذارند، معنی اش چه چیزی هست و چه چیزی نیست ! (کامل کنند)

و وقتی من را برای تیم فوتبال انتخاب نمی‌کنند

معنی اش این است که....

معنی اش این نیست که....

وقتی من را برای گروه روزنامه دیواری یا (نمایش) انتخاب نمی‌کنند!

معنی اش این است که....

معنی اش این نیست که....

۱۰- تمرین لاکپشت، گرگ، اسب (جرأت مندی)

لاکپشت کمرو چطور رفتار میکند؟ میره تو لاکش ( منفعل)  
 گرگ پرخاشگر چطور رفتار میکند؟ با پرخاشگری  
 اسب با جرأت چطور رفتار میکند؟ آرام و عاقلانه و قاطع  
 (حالا این ۳ دسته را مقایسه کنید)

۱۱- تمرین چه زمانهایی باید نه بگویم و چطور نه بگویم  
 \*راههای نه گفتن

نه گفتن ساده - بهانه آوردن - طفره رفتن - تکرار کردن  
 دور شدن - بی اعتنائی - اجتناب از موقعیت - از کسی کمک گرفتن ( حالا شمایه موقعیت  
 را با دوستان خود بنویسید و از روشهای بالا استفاده کنید )  
 ۱۲ جرأت مندی در ۳ حرکت.

بران ورود به دنیای آدمهای جرأت ورز لا اقل باید از ۳ مرحله ی زیر عبور کنید.  
 ۱-پیش از اعلام موضع

۲-اعلام موضع با جمله ۳ بخشی

۳- پاعلام موضع در شرایط خاص

۱ پیش از اعلام موضع ابتدا از موضع خود مطمئن ، یعنی مشخص کنید که میخواهید  
 بگویید بله ما خیر. اگر مطمئن نیستید. بگویید که برای پاسخ دادن باید کمی فکر کنید.  
 به

شخص مقابل بگویید که بدانند چه زمانی پاسخ خواهید گفت:  
 اگر شما کاملا متوجه نشده اید که فرد مقابل از شماچه تقاضایی دارد از او توضیح روشنی  
 بخواهید

۲ -اعلام موضع با جمله سه بخشی

در این مرحله در واقع مهمترین تکنیک جرأت ورزی را در بر می گیرد. در رفتارهای جرأت  
 ورزانه بدن باید راست باشد سر بالا نگه داشته شود. رابطه ی چشمی مستقیم برقرار شود  
 و در مجموع در صدا و رفتار فرد قاطعیت و اطمینان موج .بزند

الف) بخش همدلانه یا باز خورد مثبت: این بخش که با کلمه (من) شروع میشود فضا را  
 دوستانه میکند و از پرخاشگرانه بودن جمله تان جلو گیری میکند. همچنین طرف مقابل  
 می فهمد که شما علت درخواست و مشکل او را درک کرده اید :

ب- بخش استدلالی: در این بخش دلیل یا دلایل تصمیم خودمان را اعلام میکنیم . این دلایل باید تا حد ممکن کوتاه واضح و روشن باشند. یادتان باشند آوردن دلیل اضافی به ضرر خودتان تمام میشود

ج- بخش قاطع اعلام تصمیم

خیلی ها به این بخش نمی رسند و به همین خاطر جمله ی ناتمامشان موجب میشود طرف مقابل سوء استفاده کند و سکوت در این بخش دلیل بر رضایت بگیرد. در این بخش ما تصمیممان را را بدون تعارف اعلام میکنیم:

۳- اعلام موضع در شرایط خاص

اگر طرف مقابل خیلی سمج بود میتوانید از تکنیکهای خاص استفاده کنید:

۱- سی دی خش دار : (تکرار حرفمان)

۲- قاطعیت پیش رونده

۳- خلع سلاح

۴- خود را به خنگی زدن : یاچی نمی دونم

۵- عوض کردن موضوع بحث

تمرین ( تو از مهارت ارتباط بین فردی بگو)

\* اگر مهارت ارتباط بین فردی خوبی داری چه چیزهایی به تو کمک کرده است؟

\* چه احساسی از این مهارتها داری؟

\* چقدر جرأت ورزی روی ابراز وجود و خود کارآمدی تو اثر گذاشته است؟

\* از این تمرینات چه آموختید و بهترین و سودمند ترین کدام قسمت بود

۱۴) (تکلیف در خانه)

در طول هفته در روابط اجتماعی خود چند نمونه از روابط اجتماعی که نام گروه را می گرفتند و چند فعالیتی که نام گروه نمیگرفتند مشخص کنید و بیاورید.

\* حداقل ۳ موقعیت را بنویسید که توانستید قاطع رفتار کنید.

\* اگر توانستید وارد یک فضای گروهی بشوید آن را شرح دهید.

**ممنون از توجه شما**

## چکیده ای از کتاب

دانش‌آموزان قشر کارآمد و آینده‌ساز هر کشور هستند؛ بنابراین شناسایی عوامل مؤثر بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و توجه به آنها گامی به‌سوی توسعه پایدار است. یکی از موضوعاتی که در طی دو دهه گذشته توجهات تجربی و نظری فراوانی را در امر یادگیری به خود جلب کرده است، بحث هیجانات است (شهیدی و منشی، ۱۳۹۴). تحقیقات اخیر بر روی یادگیری دانش‌آموزان به‌طور اساسی بر جنبه‌های شناختی، انگیزشی و رفتاری-اجتماعی متمرکز بوده است، اما امروزه تمرکز اصلی مطالعات بر هیجان‌های دانش‌آموزان در بافت آموزشی است. هیجان مؤلفه مرکزی عملیات ذهنی انسان در کنار شناخت و انگیزش محسوب می‌شود (آسیکاینن، هایلیکاری و ماتسون<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). توالی کتاب‌های مرتبط با نقش هیجان در یادگیری اخیراً منجر به معرفی واژه هیجان‌های تحصیلی<sup>۲</sup> شده است. از نظر هینتسانن و پیالتو<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) هیجان‌های تحصیلی اشاره به انواع مختلفی از تجربیات هیجانی در بافت آموزشی دارند که به‌طور مستقیم با فعالیت‌های آموزشی همچون مطالعه، آموزش، یادگیری و پیشرفت مرتبط هستند. پکرون و استیفانز<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) دسته‌هایی از هیجان‌ها را بر اساس این ابعاد معرفی کرده است: (۱) هیجان‌های مثبت فعال، مثل لذت، امید و غرور، (۲) هیجان‌های منفی فعال، مثل اضطراب، خشم و شرم. به‌طور کلی، هیجانات مثبت با برون‌داد آموزشی مثبت و پیشرفت بالا خودکارآمدی تحصیلی و انگیزش (والینت، سوانسون و ایزنبرگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲) و همچنین، هیجانات منفی همچون خستگی یا اضطراب نیز با پیشرفت پایین و شکست تحصیلی (کتونن و لونکا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷) مرتبط هستند. موفقیت دانش‌آموزان در مدرسه، هدف اصلی هر نظام آموزشی است. برحسب نظر بندورا<sup>۷</sup> (۱۹۹۷) وقتی فرد باور داشته باشد که توانایی پیشرفت و کسب موفقیت در زمینه‌ی تحصیل را داراست به خودکارآمدی تحصیلی دست یافته است. طبق نظر بندورا، باورهای خودکارآمدی شخصی، به‌طور دقیق تفسیر او از کارهای گذشته

<sup>1</sup> Asikainen, Hailikari & Mattsson

<sup>2</sup> academic emotions

<sup>3</sup> Hintsanen, M., & Pyhältö

<sup>4</sup> Pekrun, R., Stephans

<sup>5</sup> Valiente, C., Swanson, J., Eisenberg

<sup>6</sup> Ketonen, E., and Lonka

<sup>7</sup> Bandura

نیست؛ بلکه ابزاری مستند است که چگونگی تعامل او را با محیط و افراد دیگر ممکن می‌سازد (شیخ احمدی، زندی، اکبری و یار احمدی، ۱۳۹۹). کتابگران اعتقاد دارند که علل کاهش خودکارآمدی و هیجان‌های تحصیلی در دانش‌آموزان متنوع است ولی بهره‌گیری از تکنیک‌های روان‌شناختی را در راستای افزایش خودکارآمدی تحصیلی موثر می‌دانند (مولوی و همکاران، ۱۳۸۶؛ پاری و کومار<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷) که می‌توان به آموزش مهارت جرأت‌ورزی اشاره داشت. رفتارهای غیر جرأت‌ورزانه، بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی مثبت و بالایی با ترس‌ها، هراس‌ها و اضطراب اجتماعی و انواع پرخاشگری‌ها درونی دارند (پودینه، جنابادی و پورقاز، ۱۳۹۵). فردی که با جرأت است می‌تواند ارتباط نزدیک با دیگران برقرار کند، خودش را از سوءاستفاده دیگران دور سازد و دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی را ابراز نماید، بی‌آنکه احساس گناه، استرس و اضطراب کند و یا با حقوق دیگران لطمه بزند. آموزش برنامه جرأت‌ورزی یک شیوه مداخله ساختارمندی است که از آن برای بهبود هیجان تحصیلی و خودکارآمدی استفاده می‌شود (آلبرتی و امونز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷).

---

<sup>1</sup> Parray & Kumar

<sup>2</sup> Alberti & Emmons

## مقدمه

هدف آموزش برنامه جرات‌ورزی این است که به افراد کمک کند تا دیدشان را نسبت به خود تغییر دهند، ابراز وجودشان را افزایش دهند، به‌طور معقولی خلق و خو افکارشان را بیان کنند و از این طریق بر اعتماد به‌نفس خود بیفزایند. این آموزش به‌طور گسترده‌ای برای سنین مختلف و با پیش‌زمینه‌های متفاوت مورد استفاده قرار گرفته است (فورنیرز، دانیش و اسکات<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). بر این اساس هدف اصلی کتاب حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرات‌ورزی بر هیجان مثبت و منفی تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان بود. تجربه‌های هیجانی در موقعیت‌های تحصیلی بر یادگیری و موفقیت یادگیرندگان تاثیر دارد (گوتز، پکران، هال و هاگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). این هیجان‌ها از منابع مختلف شناختی و انگیزشی و شخصیتی مورد نیاز برای موفقیت تحصیلی تحت تاثیر قرار گرفته و بر آن‌ها تاثیر می‌گذارد، به همین دلیل این تجربه‌های هیجانی در سال‌های اخیر به یکی از موضوع‌های مهم در حوزه روانشناسی تربیتی تبدیل شده است. هیجان‌ها یکی از ابعاد شخصیتی دانش‌آموزان هستند که آن‌ها در تمامی فرآیند یادگیری و در موقعیت‌های تحصیلی مختلف تجربه می‌کنند. این هیجان‌ها با برخی از متغیرهای یادگیری و انگیزشی مانند راهبردهای یادگیری، منابع شناختی، خودگردانی، تمایل به مطالعه و پیشرفت، تلاش و پشتکار و باور به شایستگی دانش‌آموزان ممکن است ارتباط داشته باشد؛ لذا تاثیرهایی را بر سلامت جسمانی و روانشناختی آنان برجای می‌گذارد. پکران هیجان‌های ویژه یادگیری، آموزش و پیشرفت تحصیلی را شناسایی و با عنوان هیجان‌های تحصیلی معرفی کرد. هیجان‌های تحصیلی به‌طور مستقیم به فعالیت‌های تحصیلی با نتایج تحصیلی گره خورده‌اند؛ بنابراین هیجان‌های وابسته به فعالیت‌های مرتبط با تحصیل نیز هیجان‌های تحصیلی تلقی می‌شوند. لذت منبعث از یادگیری، خستگی ناشی از آموزش‌های کلاسی و ناکامی‌ها و عصبانیت‌های ناشی از تکالیف دشوار، نمونه‌هایی از هیجان‌های مرتبط با فعالیت‌های تحصیلی هستند (پکران، ۲۰۰۶)؛ بنابراین، هیجان‌های تحصیلی به‌عنوان هیجاناتی که مستقیماً در پیوند با فعالیت‌های پیشرفت هستند تعریف می‌شود. در کتاب‌های گذشته هیجان‌های تحصیلی، مطالعات نوعاً بر هیجان‌های مرتبط با پیامدهای موفقیت و شکست از فعالیت‌های پیشرفت متمرکز شده‌اند، مثل غرور، اضطراب یا شرم

<sup>1</sup> Forneris, Danish, Scott

<sup>2</sup> Goetz, Pekrun, Hall & Haage