

Original Research

The Effect of Assertiveness Training on Innovation and Self-esteem in Students

Omid Safari 

Assistant Professor, Department of Physical Education, NoM.C., Islamic Azad University, Nourabad Mamasani, Iran.
Omid.safari11@iau.ac.ir

Abstract

Courage programs can have an impact on students' innovation and self-esteem; therefore, the purpose of this study was to investigate the effect of courage training on innovation and self-esteem of students in Momsani city. The statistical population of this study included all junior high school students in Nourabad Momsani city. Simple random sampling was used to select the sample. The subjects' measurement tools were the Innovation Beliefs, Torrance, and Eysenck Self-Esteem Questionnaires. Among the students who scored lower in innovation and self-esteem, 15 were randomly assigned as the control group and 15 as the experiment. After the courage training sessions, both groups were given a post-test and the data were analyzed using the analysis of covariance statistical methods. The results of this study showed that group training in the form of courage had an impact on students' innovation and self-esteem; Therefore, it is appropriate to use assertiveness programs in the target community to increase students' innovation and self-esteem..

Keywords

Courage
Innovation
Self-esteem
Students

Article History

Received:
11 April, 2025
Revised:
2 May, 2025
Accepted:
4 May, 2025

Cite this article as (APA): Safari, O. (2025) The effect of assertiveness training on innovation and self-esteem in students. *Innovation in Teaching, Learning and Evaluation*, 2(2), 91-100. <https://10.22034/jitle.2025.516207.1029>



This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-ncnd/4.0/>).

Extended Abstract

Introduction: Self-esteem is a person's ongoing evaluation and judgment of themselves. Self-esteem is a delicate and precise feeling that usually begins in childhood and is strengthened by upbringing, culture, and society. After many years, it becomes a strong and solid feeling that is very difficult to change. Research has shown that people with lower self-esteem are more adaptable to social situations and are more easily influenced than those with higher self-esteem. Assertiveness means making different responses and making flexible decisions in unexpected situations, as opposed to anxious hesitation and hesitation in social situations. The assertiveness training program has several implementation methods that are applied individually or in groups. Some of the assertiveness training methods include: rational reconstruction, self-monitoring, relaxation in a real situation, desensitization, behavior training, role playing, modeling, feedback, problem solving, guidance, reinforcement, stopping thoughts, training in requesting, saying "yes" and "no", expressing positive emotions, expressing negative emotions, and methods of dealing with criticism and teaching constructive criticism. Considering the above-mentioned material, the main question of this research is whether or not assertiveness training has an effect on the innovation and self-esteem of elementary school students.

Method: The statistical population of this study included all first-year high school students in Noorabad, Mamasani. Simple random sampling was used to select the sample. The instrument used to measure the subjects was the Innovation Beliefs, Torrance, and Eysenck Self-Esteem Questionnaire. Among the students who scored lower in Innovation and Self-Esteem, 15 were randomly assigned as the control group and 15 as the experiment. After the assertiveness training sessions, both groups were given a post-test and the data were analyzed using the analysis of covariance statistical methods..

Findings: The results of this study showed that group training in the form of assertiveness had an impact on students' innovation and self-esteem; therefore, it is appropriate to use assertiveness programs in the target community to increase students' innovation and self-esteem.


Discussion and Conclusion: The results of the study showed that teaching assertiveness increased students' innovation and self-esteem. To explain this finding, it can be said that innovation is the decision-maker's tendency to identify all possible solutions, evaluate the results of each solution from all different aspects, and ultimately choose the optimal and desirable solution by the decision-maker when faced with decision-making conditions. Creative and innovative people base their decisions on a complete and comprehensive search and analysis of all available information from both internal and external sources. The results of the study showed that teaching assertiveness increased students' innovation and self-esteem. To explain this finding, it can be said that innovation is the decision-maker's tendency to identify all possible solutions, evaluate the results of each solution from all different aspects, and ultimately choose the optimal and desirable solution by the decision-maker when faced with decision-making conditions. Creative and innovative people base their decisions on a complete and comprehensive search and analysis of all available information from both internal and external sources. - Considering the role of assertiveness on innovation and self-esteem confirmed in this study, it is suggested that psychologists and family counselors help students through educational workshops using assertiveness.

Funding: The author did not receive any funding.

Conflict of interest: The author declares that there is no conflict of interest in this article.

Acknowledgement: The author thanks the participants for their time and assistance.

تاثیر آموزش جرات ورزی بر نوآوری و عزت نفس در دانش آموزان

امید صفری 

استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد نورآباد ممسنی، دانشگاه آزاد اسلامی، نورآباد ممسنی، ایران. Omid.safari11@iau.ac.ir

چکیده

واژگان کلیدی

جرات ورزی
نوآوری
عزت نفس
دانش آموزان

برنامه‌های جرات‌ورزی می‌تواند بر نوآوری و عزت نفس دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد؛ بنابراین هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر آموزش جرات‌ورزی بر نوآوری و عزت نفس دانش‌آموزان شهرستان ممسنی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول شهرستان نورآباد ممسنی بود. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. ابزار سنجش آزمودنی‌ها پرسش‌نامه باورهای نوآوری، تورنس و عزت نفس آیزنک بود. از بین دانشجویانی که نمره کمتری در نوآوری و عزت نفس گرفتند ۱۵ نفر به تصادف به‌عنوان گروه گواه و ۱۵ نفر به‌عنوان آزمایش در نظر گرفته شدند. پس از پایان جلسات آموزش جرات‌ورزی، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و داده‌های با روش‌های آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش گروهی به شیوه جرات‌ورزی بر نوآوری و عزت نفس دانشجویان تأثیرگذار بوده است؛ بنابراین شایسته است که در جامعه هدف از برنامه‌های جرات‌ورزی برای افزایش نوآوری و عزت نفس دانش‌آموزان استفاده شود.

تاریخچه مقاله

دریافت:
۲۲ فروردین ۱۴۰۴
بازنگری:
۱۲ اردیبهشت ۱۴۰۴
پذیرش:
۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۴

استناد به این مقاله (APA): صفری، امید. (۱۴۰۴). تاثیر آموزش جرات‌ورزی بر نوآوری و عزت نفس دانش‌آموزان. نوآوری آموزشی، یادگیری و ارزشیابی، ۲(۲)، ۹۱-۱۰۰.

<https://10.22034/jitle.2025.516207.1029>



This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-ncnd/4.0/>).

مقدمه

عزت نفس عبارت است از درجه تصویب و تأیید یا احساس ارزشی که فرد نسبت به خود ادراک یا برآورد می‌کند. عزت نفس با میزان آگاهی و درکی که فرد از ارزشمندی خود نسبت به تمام جنبه‌های وجودی‌اش دارد، تعریف می‌شود (Qasemi, 2024). عزت نفس، ارزیابی و قضاوت مداومی است که فرد از خود دارد. اعزت نفس یک احساس ظریف و دقیق است که معمولاً از دوران کودکی آغاز شده 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 پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که دارای عزت نفس پایین‌تری هستند، نسبت به آنهایی که عزت نفس بالاتری دارند، بیشتر با موقعیت اجتماعی سازگار شده و به راحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند (Omidi, 2019). یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر از جرئت‌ورزی تأثیر می‌پذیرد نوآوری است. نوآوری عبارت است از انتخاب ایده‌های درست و اجرای صحیح فرایند تبدیل آن به محصولات، خدمات، و فرآیندهایی به منظور دستیابی به سود و رشد. اگر یک سرمایه‌گذار بخواهد ظرفیت نوآوری خود را افزایش دهد، سطح بالایی از خلاقیت مورد نیاز است. تفکر خلاق، از پیچیده‌ترین و عالی‌ترین جلوه‌های ذهن آدمی است که بر مبنای تخیل و شهود است و می‌توان آن را فرایندی ذهنی دانست که از آن برای ایجاد ایده‌های نو استفاده می‌شود. 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 (Hosseini, 2021; Ghafari Mejlaj & Safdari, 2024). جرات‌ورزی به معنی انجام پاسخ‌هایی مختلف و تصمیم‌گیری‌های انعطاف‌پذیر در موقعیت‌های پیش‌بینی نشده، با تزلزل و تردید اضطراب‌آمیز در موقعیت‌های اجتماعی مغایرت دارد. برنامه آموزش جرات‌ورزی، شیوه‌های اجرایی متعددی دارد که به طور فردی یا گروهی اعمال می‌شود. ناتانیل براندن در کتاب روانشناسی عزت نفس مهارت ابراز وجود یا جرأت‌ورزی را چنین تعریف می‌کند، جرأت‌ورزی یا ابراز وجود یعنی اینکه من به خواسته‌ها و نیازها و ارزش‌های خودم احترام بگذارم و به دنبال شیوه‌هایی باشم که آنها را به شکل مناسب ابراز کنم. برخی از شیوه‌های آموزشی جرات‌ورزی عبارت‌اند از: بازسازی عقلانی، نظارت خود، آرمیدگی در موقعیت واقعی، حساسیت‌زدایی، تمرین رفتار، ایفای نقش، سرمشق‌گیری، بازخورد، حل مسئله، راهنمایی، تقویت، توقف فکر، آموزش درخواست‌کردن، "و" نه گفتن، "ابراز احساسات مثبت، ابراز احساسات منفی و روش‌های مقابله با انتقاد و آموزش انتقاد سازنده است؛ بنابراین اعتقاد بر این است آموزش جرئت‌ورزی 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 ابراز مردانه را راحت‌تر می‌پذیرند؛ زیرا دلایل رفتار را درک می‌کنند و در یک گروه فرصت‌های بیشتری برای ترغیب و تشویق و بالابردن ابراز وجود فراهم می‌شود (Gadampour et al., 2016; Safdari, 2021). سالواری (Salovaara, 2020) نیز در بررسی مفهوم‌سازی 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 شد شرکت‌کنندگانی که در آموزش شرکت کرده بودند، تا حد زیادی از برنامه‌های جرئت‌ورزی استفاده نمودند. در بررسی دیگری کول (Koole, 2019)، تأثیر آموزش جرات‌ورزی را بر رفتار خود ابرازی و عزت نفس دانش‌آموزان دبیرستانی سیاه‌پوست مورد تحقیق قرار دادند. نتایج تفاوت معنی‌داری بین نمرات پسران و دختران در ثبت اندازه‌های جرات‌ورزی به دست داد. با توجه به مطالب ذکر شده سؤال اصلی این پژوهش این است آیا آموزش جرات‌ورزی بر نوآوری و عزت نفس دانش‌آموزان آموزش‌وپرورش ممسنی تأثیرگذار است یا نه؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری در این مطالعه، کلیه دانش‌آموزان آموزش‌وپرورش شهرستان ممسنی بود که از بین آنها ابتدا به صورت تصادفی تعدادی از دانش‌آموزان انتخاب شدند پرسش‌نامه‌های نوآوری و عزت نفس به نفس اجرا شد و پس از به‌دست‌آوردن نمرات ۳۰ نفر از آنها انتخاب و در گروه آزمایش و کنترل به صورت

تصادفی جای داده شدند. بعد از کسب مجوز، ابتدا دو مدرسه از بین مدارس به تصادف انتخاب و پرسش‌نامه‌های نوآوری و عزت نفس پخش شد و دانش‌آموزانی که نمره کمتری داشتند به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و واپایش جای داده شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۱/۵ ساعته آموزش بر اساس برنامه جرات‌ورزی آموزش دریافت کردند و در گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. پس از پایان جلسات آموزش، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و یک ماه بعد پیگیری انجام شد. نهایتاً، داده‌های به‌دست‌آمده از پرسش‌نامه‌ها در دو مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون با روش‌های آماری مناسب تجزیه و تحلیل شدند.

ابزار یا پرسش‌نامه‌ها

پرسش‌نامه استاندارد عزت نفس روزنبرگ

این پرسش‌نامه که عزت نفس را مورد سنجش قرار می‌داد. پاسخ به این سؤالات بر اساس مقیاس چهارگزینه‌ای (کاملاً موافق، موافق، مخالف، کاملاً مخالف) بود که از صفر تا ۳ نمره داده می‌شد. بنابراین دامنه نمرات ۳۰ - ۰ بود. نمره بالاتر از ۲۵ به‌عنوان عزت نفس خوب، نمره ۱۵-۲۵ به‌عنوان عزت نفس متوسط و نمره ۱۵ عزت نفس پایین در نظر گرفته می‌شود.

پرسش‌نامه سنجش نوآوری عابدی (۱۳۶۳)

این پرسش‌نامه سنجش نوآوری که به آزمون سنجش نوآوری عابدی (CT) مشهور است، بر اساس نظریه تورنس درباره نوآوری و در بار مورد تجدیدنظر قرار گرفت و در نهایت فرم ۶۰ سؤالی آن در دانشگاه کالیفرنیا به‌وسیله عابدی تدوین گردید. پرسش‌نامه نوآوری عابدی (CT) دارای ۶۰ سؤال سه‌گزینه‌ای است و میزان نوآوری از کم به زیاد است و به ترتیب نمره‌ای از ۱ تا ۳ می‌گیرند. این نمره‌ها در چهار گروه جمع می‌شوند و چهار نمره به ترتیب سیالی، ابتکار، انعطاف‌پذیری و بسط می‌باشند. هر چه فرد در این پرسش‌نامه نمره بالاتری بگیرد دارای نوآوری بیشتری است.

روش اجرا

جلسه ۱. آشنایی با دانش‌آموزان و توضیح درباره هدف‌های پژوهش، تعریف و بیان ضرورت جرات‌ورزی و فواید آن در زندگی روزمره. دادن تکلیف در مورد به‌یادآوردن موقعیت‌هایی که فرد در آن به صورت غیر جرات‌ورزانه عمل می‌نموده است و عکس‌العمل وی در آن موقعیت‌ها.

جلسه ۲. بحث در خصوص حقوق افراد و آشناکردن دانش‌آموزان با حقوق خود (به‌عنوان مثال، حق ابراز یا عدم ابراز وجود، حق آزادی انتخاب، حق ابراز عقیده و نظر، حق داشتن اطلاعات و غیره) دادن تکلیف، در مورد مواجهه شدن با موقعیت‌های جدید و عکس‌العمل نسبت به آن موقعیت‌ها.

جلسه ۳. بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و کنارآمدن جایگزین (به‌عنوان مثال، بحث در خصوص انواع مختلف رفتارها و روش‌های خاص کنارآمدن با تغییر). دادن تکلیف در خصوص تشخیص رفتار جرات‌ورزانه و غیر جرات‌ورزانه (پرخاشگران و منفعل).

جلسه ۴. بحث در خصوص خشم و پیامدهای منفی و بازدارنده آن. شرح و توصیف برخی از علایم خشم پنهانی. دادن تکلیف در خصوص حفظ آرامش و کنترل خشم در موقعیت‌های مختلف.

جلسه ۵. بحث در خصوص فواید خشم (به‌عنوان مثال، تخلیه فشار روانی، رهاکردن احساسات و دستیابی به اهداف). شیوه‌های کنارآمدن با خشم و رهنمودهایی برای ابراز خشم. تکلیف در زمینه کنارآمدن با خشم.

جلسه ۶. بحث در خصوص درخواست کردن و «بله» و «نه» گفتن. علل ناتوانی «نه» گفتن و «بله» گفتن. دادن تکلیف برای بحث در جلسه بعد.

جلسه ۷. بحث در خصوص انتقاد. برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد. کنار آمدن با انتقاد. فواید و مضرات انتقاد. دادن تکلیف در خصوص کنار آمدن با انتقاد.

جلسه ۸. مروری بر مطالب ارائه شده در هفت جلسه قبل. تأکید بر ابراز عقیده، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنار آمدن با خشم و برخورد با انتقاد. تشکر از دانشجویان و آرزوی موفقیت برای آنها.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

از آزمون کوواریانس برای بررسی اثر بخشی و از آزمون تی وابسته برای بررسی پایداری نتایج استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به کمک نرم افزار آماری spss انجام گرفت .

یافته‌ها

جدول ۱. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون «نوآوری و اعزت نفس» گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذوراتا	sig
نوآوری	۷۰۳/۱۳۲	۱	۷۰۳/۱۳۲	۱۲۶/۸۸۶	۷۸۹	۰/۰۰۰
اعزت نفس	۲۱۲/۴۶۰	۱	۲۱۲/۴۶۰	۴۹/۷۱۰	۰/۵۹۴	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، نتایج نشان می‌دهد که آموزش گروهی به شیوه جرات‌ورزی بر نوآوری و عزت نفس دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد و باعث افزایش نوآوری و عزت نفس دانش‌آموزان شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس بر روی میانگین نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	DF	DF	F	سطح معناداری (P)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۸۰۱	۱	۲۸	۳۰/۸۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۹۹	۱	۲۸	۳۰/۸۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۴/۰۲	۱	۲۸	۳۰/۸۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰	۱/۰۰
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۴/۰۲	۱	۲۸	۳۰/۸۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰	۱/۰۰

بر اساس جدول ۲ نتایج بیانگر آن هستند که بین گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود و گروه‌های که تحت تاثیر آموزش جرات‌ورزی قرار گرفته بودند نتایج نوآوری و عزت نفس آنها متفاوت و بیشتر از گروه گواه که تحت تاثیر آموزش جرات‌ورزی قرار نگرفته بودند.

جدول ۳. میانگین نوآوری گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری P	مجدوراتا	توان آماری
گروه ۱	۲۴۰/۶۸	۱	۲۴۰/۶۸	۲۰۴/۴۰	۰/۰۰۸	۰/۱۸	۰/۷۷۸
گروه ۲	۲۷/۸۴	۱	۲۷/۸۴	۲۳/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۰/۹۹۹
خطا	۲۹/۴۳	۹۰	۱/۳۲۷				

باتوجه به جدول ۳. میانگین نوآوری گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش نوآوری در گروه آزمایش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مربوط به تفاضل پیش‌آزمون - پس‌آزمون خرده مقیاس‌ها آزمون نوآوری میان گروه‌ها

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری P
بعد سیالی	بین گروهی	۱۴۸/۱۳	۴	۳/۲۸۷	۱/۸۰۱	۰/۰۰۰
	درون گروهی	۹۹/۷۵۲	۲۵	۱/۱۷۴		
	مجموع	۱۱۲/۹۰۰	۲۹			
بعد انعطاف پذیری	بین گروهی	۱۹/۵۴۲	۴	۷/۳۸۵	۳/۶۱۱	۰/۰۰۰
	درون گروهی	۱۴۳/۸۴۷	۲۵	۲/۰۴۵		
	مجموع	۲۰۳/۳۸۹	۲۹			
بعد اصالت	بین گروهی	۲۵/۲۵۷	۴	۶/۳۱۴	۵/۱۵۹	۰/۰۰۰
	درون گروهی	۱۰۴/۰۳۰۲	۲۵	۲/۲۲۴		
	مجموع	۱۸۹/۲۸۹	۲۹			
ابتکار	بین گروهی	۱۳/۱۲	۴	۳/۲۸۷	۱/۸۰۱	۰/۰۰۰
	درون گروهی	۱۰۰/۷۵۲	۲۵	۱/۱۷۴		
	مجموع	۱۱۳/۷۸۹	۲۹			

باتوجه به جدول ۴. آموزش جرات‌ورزی بر نوآوری و مولفه‌های آن در دانش‌آموزان تأثیر گذار بوده است و باعث افزایش نوآوری و مولفه‌های آن شده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد آموزش جرات‌ورزی باعث افزایش نوآوری و عزت نفس دانش‌آموزان شد. برای تبیین این یافته می‌توان گفت که نوآوری تمایل تصمیم‌گیرنده به شناسایی تمامی راهکارهای ممکن، ارزیابی نتایج هر راهکار از تمامی جنبه‌های مختلف و در نهایت انتخاب راهکار بهینه و مطلوب توسط تصمیم‌گیرنده در مواجهه با شرایط تصمیم‌گیری می‌باشد. افراد خلاق و نوآور تصمیمات خود را بر اساس جستجو و تجزیه و تحلیل کامل و همه‌جانبه تمامی اطلاعات موجود هم از منابع درونی و هم از منابع بیرونی قرار می‌دهند (Omidi, 2019).

همان‌طور که ملاحظه شد اثربخشی به شیوه جرات‌ورزی بر نوآوری دانش‌آموزان تأثیر معنادار داشته است. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش ابراز وجود باعث افزایش معنادار خلاقیت در دانش‌آموزان پسر گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت دانش‌آموزی که فاقد مهارت جرئت‌ورزی باشد، عزت نفس و احساس ارزشمندی کمتری برخوردار است، این مسئله به روابط اجتماعی دانش‌آموز آسیب جدی وارد می‌کند و او را به سمت رفتارهای فردی گرایش می‌دهد. همچنین با نگاهی کوتاه به وضعیت پیشرفت علم، به‌ویژه در جوامع صنعتی، درمی‌یابیم که با ایجاد نهضت‌های روبه‌رشدی مانند نهضت پرورش استعداد خلاقیت و ابداع در آن جوامع، جهان سریع‌تر از پیش، رو به پیشرفت است. اگر بزرگسالانی خلاق و دارای قوه تخیل قوی می‌خواهیم باید از سال‌های اولیه زندگی برای آنها برنامه‌ریزی کنیم. اگر خلاقیت و تخیل کودکان تشویق نشود آنان به بزرگسالانی خلاق بدل نمی‌شوند ابراز وجود، یک شیوه ساخت‌یافته برای بهبود اثربخشی روابط اجتماعی می‌باشد رفتارهای ابراز وجودی باعث ایجاد ارتباط نزدیک با دیگران و ابراز دامنه وسیعی از نیازها و افکار مثبت و منفی، بدون احساس گناه و اضطراب می‌شود. در واقع ابراز وجود نمودن یعنی افکار، نظریات، عقاید و احساسات ما و دیگران به یک اندازه حائز اهمیت هستند، به شرطی که به حقوق دیگران لطمه نزنند. در مداخلات ابراز وجودی فرد با تلاش برای کشف و تعریف مشکل، پیگیری هدف‌های مورد نظر، تکرار نقش‌گذاری، واژگون‌سازی نقش و ارائه تدریجی و متوالی رفتارهای مطلوب، شیوه‌های مناسب را برای بیان خواسته‌های خود می‌آموزد. منظور از ابراز وجود، رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد به نفع خود عمل کند. بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران حق خود را بگیرد (Khanali, 2010).

بخشی آموزش جرات‌ورزی بر عزت نفس کلی مورد ارزیابی قرار گرفت که یافته‌ها حاکی از اثربخشی مهارت جرات‌ورزی بر عزت نفس بود. در این پژوهش‌ها تأثیر مهارت جرئت‌ورزی بر عزت نفس مورد بررسی قرار گرفته است. که با نتایج تحقیقات Hosseini, (2021)، (Ataei et al. (2019) و Rostamipour, (2013) که به بررسی تأثیر آموزش جرات‌ورزی بر عزت نفس دانش‌آموزان پرداختند همسو می‌باشد. نتایج پژوهش نشان داد که بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. می‌توان تأثیر آموزش جرات‌ورزی بر عزت نفس را با توجه به این مطلب تبیین نمود که مهارت‌های جرات‌ورزی به افراد کمک می‌کنند که صادقانه احساسات واقعی خود را بروز دهند و با دیگران به‌خوبی ارتباط برقرار کنند. فرد جرات‌مند از مهارت‌های جرات‌ورزی بهره می‌گیرد که او را قادر به ایجاد روابط اجتماعی می‌کند و از حقوق خود، بدون سوءاستفاده از دیگران و یا سلطه‌جویی بر آنان دفاع می‌کند. این افراد کنترل بیشتری بر زندگی دارند و اغلب به هدف‌های خود دست می‌یابند. موفقیت آنها در سایه ارتباط همدلانه و مؤثری که با اطرافیان برقرار می‌کنند به دست می‌آید. مردم نیز بیشتر مایل‌اند با این افراد ارتباط داشته باشند و از نظراتشان بهره‌مند شوند در نتیجه اجرای برنامه‌های آموزشی برای افزایش مهارت‌های جرات‌ورزانه در میان دانش‌آموزان از اهمیت بالا برخوردار است و سبب بالارفتن عزت نفس دانش‌آموزان می‌شود. همچنین در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان چنین عنوان کرد که رفتار جرات‌ورزانه با خود پنداشت مثبت، عزت نفس، تسلط، خودبستگی و عزت نفس همبستگی دارد و رفتارهای غیر جرات‌ورزانه، بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی بسیاری با ترس‌ها و اضطراب دارند. جرات‌ورزی، در واقع احترام‌گذاردن به خود و دیگران است و هرگاه فرد ارزیابی مثبتی از عملکرد خود داشته باشد، به دنبال آن اعزت نفس نیز افزایش می‌یابد. افراد واجد مهارت ابراز وجود در روابط

اجتماعی به صورت صادقانه، صمیمی و مثبت ظاهر می‌شوند و این افراد به توانایی‌های خود اعتماد می‌کنند و احساس کنترل بیشتری بر زندگی دارند.

پیشنهاد‌های کاربردی

- با توجه به نقش جرات ورزی بر نوآوری و عزت نفس در این پژوهش تأیید گردید، به روان شناسان و مشاوران حوزه خانواده پیشنهاد می‌شود در قالب کارگاه‌های آموزشی با استفاده از جرات ورزی به دانش آموزان کمک کنند.

- با توجه به اینکه که آموزش جرات ورزی می‌توانند همه جوانب زندگی افراد را تحت تاثیر قرار دهد بنابراین این آموزش برای همه افراد به شکل جدی در نظر گرفته شود.

محدودیت‌های خارج از کنترل محقق که ممکن است روی نتایج تاثیر گذار باشد، عبارت است از:

-ممکن است که علاوه بر متغیر جرات وزی، عوامل دیگری مانند عوامل ژنتیکی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و غیره بر متغیر نوآوری و عزت نفس دانش آموزان تاثیر گذار بوده، که کنترل آنها خارج از دست محقق بوده است.

-سو گیری در تکمیل پرسشنامه از کنترل محقق خارج بوده است.

پشتیبانی مالی

پژوهشگر هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نکرده است.

تعارض منافع

نویسنده مقاله هیچ تعارض منافی ندارد.

سپاسگزاری

نویسنده مقاله از شرکت‌کنندگان برای همکاری و صرف زمان سپاسگزاری می‌نماید.

References

- Ataei, F., & Ahmadi, A. J., Kiamanesh A., & Seif, A. A. (2019). The effectiveness of assertiveness training on increasing academic motivation and reducing internet addiction in students. *Journal of Family and Research*, 17(1), 39-21. (In Persian).
- Gadampour, E., & Yousefvand, L., & Radmehr, P. (2016). The effect of teaching the courage program on the level of critical thinking (creativity, growth, commitment) in female students of Khorramabad city. *Scientific and research quarterly Innovation and Creativity in the Humanities*, 6(2), 1-18. (In Persian).
- Ghafari Mejlej, M., & Safdari, S. (2024). The effectiveness of teacher self-disclosure on college EFL learners' shyness: The mediating role of psychological security. *Educational Psychology*, 19(70), 34-59. <https://doi.org/10.22054/jep.2023.70620.3748> (In Persian)
- Hosseini, M. (2021) The effect of assertiveness training on academic self-efficacy of students in schools in Gachsaran city. *Journal of Contemporary Research in Science and Research*, 3(21), 11-33. (In Persian).
- Khanali, S. (2010). *Investigating the effectiveness of cognitive, behavioral, and communication skills training on the social adaptation of selfless students in Isfahan*. Master's thesis in general psychology. University of Isfahan, Iran. (In Persian).
- Koole. S. L. (2019). The psychology of emotion regulation: An integrative approach. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Mehrabizadeh, H., & Mahnaz, T., Seyedeh, F., & Attari, Y. A. (2019). The effect of assertiveness training on social skills, social anxiety and academic performance of female students. *Journal of Behavioral Sciences*, 11, 59-64. (In Persian).
- Omidi, A. (2019). Studying the effectiveness of workshop training on the self-confidence of students at Kashan University of Medical Sciences, *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 5, 89-92. (In Persian).
- Qasemi,F. (2024). The relationship between individual characteristics, school conditions and teachers' motivation for professional development: The case of schools of Nour County. *Innovation in Teaching, Learning and Evaluation*, 1(1), 29-44. <https://doi.org/10.22034/jitle.2024.469343.1005>
- Rostampour, B. (2013). *The effect of assertiveness training on self-esteem and academic self-efficacy of boarding school students*. Master's thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Iran. (In Persian).
- Safdari, S. (2021). Phenomenology of EFL teacher leadership from the viewpoint of college language learners. *Journal of New thoughts on Education*, 17(3), 202-222. (In Persian)
- Salovaara, H. (2020). *Achievement goals and cognitive learning strategies in dynamic contexts of learning*. Ph.D. Dissertation, University of Oulu.