اثربخشی آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان

فاطمه عطایی[۱]
دکتر عبدالجواد احمدی[۲]
دکتر علیرضا کیامنش[۳]
دکتر علی‌اکبر سیف[۴]

چکیده

هدف از اجرای این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان پایهٔ یازدهم شهر تهران بوده است. روش پژوهش، شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعهٔ آماری پژوهش، شامل همهٔ دانش‌آموزان پایه یازدهم شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. ۸۰ دانش‌آموز دبیرستانی به عنوان نمونه با استفاده از روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابتدا از میان پنج منطقهٔ جغرافیایی، منطقهٔ غرب تهران انتخاب شد، سپس از دو منطقهٔ ۲ و ۵ ، شش مدرسه دخترانه و پسرانه (از هر منطقه ۱۲ مدرسه) به تصادف انتخاب شدند. به همهٔ ۸۴۰ دختر و ۷۶۸ پسر، پرسشنامهٔ اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۸) و انگیزش تحصیلی عبدخدایی و همکاران (۱۳۸۷) داده شد. با توجه به نقطهٔ برش پرسشنامه‌ها، ۴۰ دانش‌آموز دختر و ۴۰ دانش‌آموز پسر با اعتیاد به اینترنت بالا و انگیزش تحصیلی پایین انتخاب و در چهار گروه به تصادف جایگزین شدند. گروههای آزمایش، طی هشت جلسهٔ دو ساعته تحت آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی قرار گرفتند، در حالی‌که گروههای کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. نتایج پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که آموزش مهارت جرأت‌ورزی در افزایش انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان و کاهش اعتیاد به اینترنت تأثیرگذار است. با توجه به سودمندی آموزش جرأت‌ورزی از آن می‌توان به عنوان یک روش کارآمد و مؤثر در مدارس سود جست.

کلیدواژگان: اعتیاد به اینترنت، انگیزش تحصیلی، مهارتهای جرأت‌ورزی، دانش‌آموزان

تاریخ دریافت: ۹۷/۵/۲۹ تاریخ پذیرش: ۹۸/۲/۱۸

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران fatemehataei44@gmail.com
۲. استادیار گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران (نویسنده مسئول) ab.ahmadi@soc.ikiu.ac.ir
۳. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران drarkia@gmail.com
۴. استاد گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران aliakbarsaif@yahoo.com

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

مقدمه

اینترنت به منزلهٔ یک فناوری چندرسانه‌ای و قدرتمند، اکثر نیازهای اساسی انسان را تأمین می‌کند و همین مسأله موجب کشش افراد برای تأمین نیازهایشان به دنیای مجازی می‌شود. نقش محوری اینترنت چنان اساسی است که بدون آن امکان برنامه‌ریزی، توسعه و بهره‌وری در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و علمی در آینده وجود نخواهد داشت. همزمان با پیامدهای مثبت اینترنت در زندگی افراد، مطالعات نشان می‌دهند که استفاده از اینترنت، به جز موارد خاص، می‌تواند مشکل‌ساز شود. اینترنت می‌تواند سبب بروز مشکلات روان‌شناختی، اجتماعی، تحصیلی یا حتی مشکلات حرفه ای و شغلی شود. از سویی هم عوامل زیادی مانند جنسیت، طبقه اجتماعی، عوامل فیزیولوژیکی و عزت‌نفس افراد نیز بر نحوه استفاده از اینترنت تأثیر می‌گذارد. بنابراین می‌توان گفت اینترنت اثری یکسان در زندگی همه افراد ندارد (پارنیما و ساروج‌ورما[1]، ۲۰۱۷).

ویژگیهای منحصر به فرد اینترنت و دنیای مجازی سبب محبوبیت و جذابیت چشمگیر این رسانه در میان کاربران شده است. دسترسی آسان، تنوع مطالب، امکان ناشناس ماندن، عضویت در شبکه‌های اجتماعی و اجتناب از واقعیتهای ناخوشایند زندگی از جمله این جذابیتهاست. در این میان نوجوانان و جوانانی که ذهن پویای آنها مستعد گرایش به ناشناخته‌هاست بیش از هر رده سنی دیگر شیفته جست و جو و برقراری ارتباط با دنیای مجازی هستند. از سویی هم عدم شناخت کافی نسبت به چگونگی استفاده از اینترنت در کنار جذابیتهای آن در ترکیب با برخی از ویژگیهای شخصی افراد، موجب سوءاستفاده مفرط از اینترنت می‌شود. استفاده افراطی از اینترنت سبب شده است که در سالهای اخیر پدیده‌ای به نام «اعتیاد اینترنتی»[2] شکل گیرد(چن و فو[3]، ۲۰۰۹).

نوجوانان و دانش آموزان از کاربران اصلی اینترنت هستند. مشکل اصلی این گروه از کاربران، به ویژه دانش آموزانی که از اینترنت استفاده‌هایی بجز اهداف آموزشی دارند، اتلاف وقت زیاد در اینترنت است. متخصصان حوزه روانشناسی اتلاف وقت و گذراندن زمان به شکل افراطی در فضای مجازی را اعتیاد به اینترنت می‌نامند(اوسینیکاوا، چاپسکایا، بیتیوتسکایا و لاکینا[4]، ۲۰۱۶). نتایج پژوهشها(قاسم‌زاده، شهرآرای و مرادی، ۱۳۸۶) نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد اینترنت با متغیرهای کاهش اعتماد به نفس، افزایش احساس تنهایی و اضطراب، تغییرات خلقی، تمایل به

1. Purnima & SarojVerma
2. Internet addiction
3. Chen & Fu
4. Ovsyanikova, Chapskaya, Bityutskaya & Laukhina

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

انزواطلبی و رفتار اجتماعی نامناسب در نوجوانان ارتباط دارد. پژوهشگران(چو، ین و لیو[1]، ۲۰۱۸) به این نتیجه رسیده اند که اعتیاد به اینترنت همانند انواع دیگر اعتیاد با علائمی چون اضطراب، افسردگی، کج خلقی، بی‌قراری، افکار وسواسی یا خیالبافی در زمینهٔ اینترنت و فضای مجازی همراه است. متغیرهای یادشده رابطهٔ معکوس در برقراری روابط اجتماعی و عملکرد فردی نوجوانان و دانش آموزان در دنیای واقعی دارند. هرچه دایرهٔ ارتباطی و فعالیتهای اجتماعی نوجوانان در فضای مجازی بیشتر باشد، دامنه ارتباطی آنها در دنیای واقعی کمتر می‌شود. رابطه معکوس اعتیاد به اینترنت در کاهش انگیزش و عملکرد تحصیلی و آموزشی دانش آموزان نیز قابل مشاهده است (روحانی و تاری، ۱۳۹۰؛ اوسینیکاوا و همکاران، ۲۰۱۶). از دیگر پیامدهای منفی این متغیرها می‌توان به عدم سلامت روان (کاراپتسس، کاراپتسس، زیگوریس و فوتیس[2]، ۲۰۱۵)، افسردگی (گریم[3]،۲۰۰۷)، عدم رضایت از زندگی(شهناز و کریم[4]، ۲۰۱۴) و افت تحصیلی(باقری بنجار، حشمتی و کرمانی، ۱۳۸۹) اشاره کرد.

فاتیما، شریف و زیمت[5] (۲۰۱۸) معتقدند انگیزش تحصیلی یک حالت درونی است که رفتارهای مرتبط با یادگیری را فعال، هدایت و حفظ می‌کند. دانش‌آموزانی که انگیزش تحصیلی بالا دارند از عملکرد تحصیلی بالاتر برخوردار خواهند بود(فاتیما و همکاران، ۲۰۱۸). خودکارآمدی و خودپنداره تحصیلی بالا(شهرآرای، ۱۳۸۴)، شیوه‌های فرزندپروری مؤثر(نیک‌سیرت، خادمی اشکذری و هاشمی،۱۳۹۶)، کیفیت رفتار میان فردی معلم–دانش آموز (مولانا، اوپدناکر و بوسکر[6]، ۲۰۱۶)، دریافت حمایتهای اجتماعی دانش آموزان از معلمان (رایس، بارث، گئوداگنو، اسمیت و مک‌کالم[7]، ۲۰۱۳) و تأیید و پذیرش اجتماعی (کاوسیان و همکاران، ۱۳۸۶) از عوامل مؤثر بر انگیزش تحصیلی اند. موفقیت تحصیلی دانش آموزان در مدرسه، نه تنها به تواناییهای آنان، بلکه به انگیزش و نگرش آنها در مدرسه بستگی دارد (قربان‌نژاد، محمدی‌پور و سلیمانیان، ۱۳۹۷). دانش‌آموزانی که دارای خودکارآمدی بالا هستند باور دارند که توانایی انجام دادن وظایف تحصیلی را دارند. آنها ذاتاً یادگیری را ارزشمند می‌دانند، سطح اضطراب‌شان پایین است، تمایل دارند که بیشتر درگیر تحصیل شوند، از استراتژیهای شناختی بهتر بهره می‌گیرند و بر یادگیری پافشاری

1. Chou, Yen & Liu
2. Karapetsas, Karapetsas, Zygouris & Fotis
3. Grimm
4. Shahnaz & Karim
5. Fatima, Sharif & Zimet
6. Maulana, Opdenakker & Bosker
7. Rice, Barth, Guadagno, Smith & McCallum

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

می‌کنند (مولانا و همکاران، ۲۰۱۳). اعتیاد به اینترنت توجه را کاهش و یادگیری دانش آموزان را مختل می‌کند (آزر[1] و همکاران، ۲۰۱۴) که منجر به کاهش انگیزش تحصیلی ودر نتیجه افت تحصیلی می شود. انگیزش پایین به تحصیل در دانش آموزان می‌تواند پیامدهای منفی روانشناختی در سطح جامعه و خانواده داشته باشد مانند افزایش شمار تجدیدشدگان، مردودیها و ترک تحصیل‌کنندگان. کاهش انگیزش سبب می‌شود که دانش‌آموزان پایین‌تر از حد توانایی و استعداد خود عمل‌کنند و در نتیجه دچار شکست و افت تحصیلی شوند (وفوری، ۱۳۹۶).

پژوهشگران اعتقاد دارند که علل کاهش انگیزش تحصیلی در دانش آموزان متنوع است ولی بهره‌گیری از تکنیکهای روان‌شناختی را در راستای افزایش انگیزش تحصیلی مؤثر می‌دانند (مولوی، رستمی، فدایی‌نایینی، محمدنیا و رسول‌زاده، ۱۳۸۶؛ یوسفی، قاسمی و فیروزنیا، ۱۳۸۸). ضعفهای موجود در اثربخشی برخی از تکنیکهای روانشناختی و شیوه‌های افزایش انگیزش تحصیلی سبب شده است که پژوهشگران با ابهامات گوناگون روبه‌رو شوند (لیننبرینک و پینتریچ[2]، ۲۰۰۲). از میان تکنیکهای روانشناختی مؤثر، پاری و کومار[3] (۲۰۱۷) دریافتند که آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی نه تنها سبب بهبود مهارت ابراز وجود در دانش‌آموزان می‌شود، بلکه عزت‌نفس آنان را نیز افزایش می‌دهد. مهارت جرأت‌ورزی به معنای توانایی ابراز خویشتن به صورت صحیح، صریح، مستقیم و ارج‌نهادن به احساسات، افکار و شناخت نقاط قوت وضعف خویش است. برنامه آموزشی جرأت‌ورزی به این منظور طراحی می‌شود که عقاید و رفتارهای جرأتمندانه افراد را بهبود بخشد، به طوری که افراد بتوانند با دیدی بهتر به خود بنگرند، به خوداعتمادی برسند و به طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهند. پس این مهارتها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی در آن می‌تواند با ناکامی در برقرار کردن ارتباط موفق، احساس تنهایی، عزت‌نفس پایین، افسردگی، اضطراب اجتماعی و عدم موفقیت شغلی و تحصیلی همراه باشد(ذوقی، ۱۳۹۰).

یافته‌های پژوهشی مؤید این مهم است که مهارت جرأت‌ورزی بالا می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، ارتباطات میان–فردی، مشارکت در کار تیمی، کسب موفقیت، کنترل خشم و شاد بودن افراد مؤثر باشد(بامیستر، بوشمن و کمبل[4]، ۲۰۰۰؛ کیپر[5]، ۱۹۹۲؛ دلوتی[6]، ۱۹۸۱). مهارتهای جرأت‌ورزی پیش‌بینی‌کننده‌ای مهم برای پیشرفت تحصیلی است، بنابراین با ارتقای مهارت

1. Azher
2. Linnenbrink & Pintrich
3. Parray & Kumar
4. Baumeister, Bushman & Campbell
5. Kipper
6. Deluty

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

جرأت‌ورزی در دانش‌آموزان می‌توان به افزایش انگیزش تحصیلی آنها کمک کرد(عاشوری، ترکمن و فدایی، ۱۳۸۷؛ کمری، ۱۳۹۱؛ رستمی‌پور، ۱۳۹۲). نداشتن مهارت جرأت‌ورزی پیامدهایی چون عدم کارایی، بیزاری از فضای مدرسه و تحصیل، تمایل مکرر به تغییر رشته، عدم موفقیت در امور تحصیلی و نهایتاً ترک تحصیل را به همراه می‌آورد.

پژوهشگران به تأثیر مهارتهای ابراز وجود و جرأت‌ورزی در زمینه اعتیاد نیز توجه داشته‌اند. برای مثال جلیلی و زارعی (۱۳۹۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش رفتارهای جرأتمندانه نقشی مستقیم در کاهش آمادگی نسبت به رفتارهای اعتیاد آمیز دارد. همچنین حیدری، خدابخشی‌کولایی و مصلی‌نژاد (۱۳۹۲) نشان دادند که آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی نقشی قاطع در محافظت دانش آموزان از اعتیاد به اینترنت دارد. بشرپور، حسین‌زاده و جلیل‌القدر نیری (۱۳۹۶) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارتهای ابراز وجود و جرأتمندانه می‌تواند اعتیاد به تلفن همراه را در دانش آموزان کاهش دهد. از نظر آنان از آنجایی که این مهارتها به افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی کمک می‌کنند می‌توانند نقشی مؤثر در کاهش وابستگی و رفتارهای اعتیادآمیز داشته باشند.

مهارتهای جرأت‌ورزی به دانش آموزان وابسته به اینترنت کمک می‌کنند که اگر درگیر احساسات، تنشها و ناامنیها شدند، به جای قرارگرفتن پشت صفحهٔ رایانه برای فرار از هیجانات منفی، با احساسات خود روبه‌رو شوند و با دنیای واقعی ارتباط برقرار کنند. بنابراین آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی مانع وابستگی دیجیتالی به فضای مجازی و اینترنت می شود (ابوجودی[1]، ۲۰۱۰).

مطالعه پژوهشهای داخلی و خارجی نشان داد که تاکنون پژوهشی که به بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر اعتیاد به اینترنت و انگیزش تحصیلی پرداخته باشد، در دسترس نیست. بنابراین پژوهشگر در پژوهش حاضر دو فرض را مورد بررسی قرار داده است: فرض اول آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی در کاهش اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان مؤثر است و فرض دوم آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی در افزایش انگیزش تحصیلی دانش آموزان مؤثر است. مسئله اصلی در پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی بر اعتیاد به اینترنت و انگیزش به تحصیل دانش آموزان است. در ادامه این سوال مطرح می شود که آیا این مهارتها بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت مؤثرند یا خیر؟

1. Aboujaoude

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از لحاظ روش شبه‌آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. در این طرح دو گروه آزمایشی و دو گروه کنترل شرکت دارند و تأثیر آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی بر متغیرهای اعتیاد به اینترنت و انگیزش تحصیلی، در گروههای آزمایشی مورد بررسی قرار گرفته است. جامعه آماری شامل همهٔ دانش آموزان پایهٔ یازدهم(دوره متوسطهٔ دوم) شهر تهران است که در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶مشغول به تحصیل بودند. از میان آنها ۸۰ دانش‌آموز پایهٔ یازدهم (در هرگروه ۲۰ نفر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای انتخاب نمونه از روش خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد، به این صورت که به دلیل گستردگی شهر تهران و به منظور به‌کارگیری روش صحیح نمونه‌گیری تصادفی ساده، ابتدا شهر تهران به پنج منطقه جغرافیایی(شرق، غرب، شمال، جنوب و مرکز) تقسیم شد که با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از میان این خوشه ها، یک منطقه (منطقه غرب) به تصادف انتخاب شد، سپس از میان چهار منطقهٔ غرب تهران، دو منطقه ۲ و ۵ به شیوه تصادفی انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامهٔ اعتیاد به اینترنت[1]: برای سنجش میزان اعتیاد به اینترنت دانش آموزان از آزمون یانگ[2] (۱۹۹۸) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال است و با مقیاس لیکرت، از هیچ وقت = ۱ تا همیشه = ۵، امتیازبندی شده است. جمع نمره‌های پرسشنامه، نمرهٔ ۴۹-۲۰ به عنوان کاربر معمولی و نمرهٔ ۷۹-۵۰ کاربر با اعتیاد متوسط یا در معرض اعتیاد و نمرهٔ ۱۰۰-۸۰ معتاد به اینترنت است. این پرسشنامه استاندارد است و روایی و پایایی آن در مطالعات قبلی با آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است (بحری، صادق‌مقدم، خدادوست، محمدزاده و بنفشه،۱۳۹۰). نسخهٔ فارسی این پرسشنامه در ایران استفاده شده و قاسم زاده (۱۳۸۹) پایایی آن را ۰/۸۹ گزارش کرده است. پایایی آلفای کرونباخ برای سؤالات هر یک از شاخصهای مورد بررسی بالاتر از ۰/۷۰ است که نشان‌دهندهٔ همسانی درونی بالا میان سؤالات و پایایی ابزار اعتیاد به اینترنت است.

۲. پرسشنامهٔ انگیزش تحصیلی: برای سنجش انگیزش تحصیلی از آزمون عبدخدایی، سیف، کریمی و بیابانگرد (۱۳۸۷) که با ۵۳ سؤال ساخته شده، استفاده شده است. هشت نظریه مبنای ساخت این مقیاس است. این نظریه ها عبارت اند از: نظریه نیاز به پیشرفت، نظریهٔ انتظار ارزش[3]،

1. The Internet Addiction Test (IAT)
2. Young
3. Expectancy-value theory

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

نظریهٔ هدف‌گرایی، نظریهٔ انگیزش توانش، نظریهٔ خودارزشی، نظریهٔ خودکارآمدی، نظریهٔ اسناد[1] و نظریهٔ انگیزش درونی-بیرونی. با جمع‌بندی و استخراج مؤلفه‌های مشترک، سه مقولهٔ نیاز به پیشرفت، خودکارآمدی و انگیزش درونی به عنوان مقوله‌های فراگیر انتخاب شدند. شیوه نمره‌گذاری با استفاده از مقیاس لیکرت از گزینه کاملاً موافقم، موافقم، مخالفم و کاملاً مخالفم است که به ترتیب نمرات از ۴-۱ داده می‌شود. سؤالات ۸-۹-۱۲-۱۴-۲۲-۲۹-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۴۰-۴۱-۴۷-۵۰-۵۲-۵۳ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند و جمع نمرات، نمرهٔ انگیزش تحصیلی فرد است که نمرهٔ بالا نشانهٔ انگیزش تحصیلی بالاست. این مقیاس برای دانش‌آموزان دوره متوسطه در سال ۱۳۸۵ مورد اعتباریابی و هنجاریابی قرار گرفته است. پایایی این مقیاس ۰/۹۱ بوده است. روایی محتوایی آن را متخصصان مورد تأیید قرار داده، روایی ملاکی آن ۰/۵۶ و روایی سازه آن با روش همسانی درونی تأیید شده است (عبدخدایی و همکاران، ۱۳۸۷). ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای سؤالات هر یک از شاخصهای مورد بررسی بالاتر از ۰/۷۰ است که نشان‌دهنده همسانی درونی بالا میان سؤالات و پایایی ابزار انگیزش تحصیلی است.

روش اجرا

برای شرکت دادن دانش‌آموزان در پژوهش ملاکهای ورودی عبارت بودند از: ۱) دانش آموزانی که در آزمون انگیزش تحصیلی نمرات پایین به دست آوردند، ۲) عدم استفاده از داروهای روان‌پزشکی، ۳) دانش آموزان مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶، ۴) عدم دریافت هرگونه برنامه آموزشی دیگر پیش و ضمن انجام دادن مداخله مهارتهای جرأت‌ورزی. همچنین معیارهای خروج از پژوهش شامل: ۱) غیبت بیش از یک جلسه در جلسات آموزش جرأت‌ورزی، ۲) عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌ها، ۳) عدم تمایل شرکت کنندگان به ادامه دادن جلسات آموزشی.

پژوهشگر پروتکل آموزش جرأت‌ورزی را بر مبنای کتابهای روانشناسی اعتراض (وقتی نه می‌گویم احساس گناه می‌کنم) (مانوئل اسمیت؛ ترجمهٔ قراچه‌داغی، ۱۳۹۵) و آموزش قاطعیت (فنسترهایم و بِر؛ ترجمهٔ چینی، ۱۳۷۸) تنظیم کرده است. سپس گروه کانونی[2] با حضور شش نفر صاحب‌نظران در این زمینه‌ها تشکیل شده است. فعالیت هر جلسه، تخمین زمان هر فعالیت و ارتباط فعالیتها با اهداف تعیین شده در این جلسه تنظیم و مورد بحث و ارزیابی قرار گرفت. روایی محتوایی این پروتکلها را متخصصان مورد تایید قرار داده اند. بسته پروتکل آموزشی جرأت‌ورزی، ابتدا روی سه نفر از دانش‌آموزان اجرا شد. سپس ضمن رعایت موارد اخلاقی و مجوزهای لازم

1. Attribution theory
2. Focus group

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

گروههای آزمایشی ۱ و ۲، طی هشت جلسه دو ساعتی به صورت گروهی، پروتکل آموزش جرأت‌ورزی را دریافت کردند، در حالی که دو گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. پس از پایان جلسات آموزشی، مجدداً پرسشنامه‌های اعتیاد به اینترنت و انگیزش تحصیلی به عنوان پس‌آزمون در اختیار گروههای آزمایش و کنترل قرار داده شدند. محتوای هشت جلسهٔ آموزش جرأت‌ورزی به صورت خلاصه در جدول شماره ۱ آمده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزشی جرأت ورزی

جلسات	محتوای جلسات جرأت ورزی
جلسه اول	جلسه معارفه (آشنایی اعضا با یکدیگر)، بیان افکار گروه، بیان ضرورت آموزش جرأت‌ورزی و اهمیت و فواید رفتارهای جرأتمندانه در زندگی روزمره، تعریف مفهومی و لغوی رفتار جرأت‌ورزی و مؤلفه‌های آن.
جلسه دوم	آشنایی با رفتارهای جرأت‌ورزانه، آشنایی دانش آموزان با حقوق اساسی خود و دیگران، حق تغییر عقیده دادن، حق ابراز وجود، حق توضیح ندادن دلیل عدم موافقت با یک درخواست، حق ابزار عقیده و نظر، حق داشتن اطلاعات وغیره.
جلسه سوم	آشنایی و توضیح ویژگیهای اساسی سه نوع سبک رفتاری(رفتار منفعلانه، پرخاشگرانه و جرأتمندانه)، تشخیص و تمیز رفتارهای منفعلانه، پرخاشگرانه و جرأتمندانه.
جلسه چهارم	ویژگیهای رفتار جرأتمندانه، آموزش مهارتهای کلامی(زبان بدن) و غیرکلامی رفتارهای جرأت‌ورزانه، سبک رفتاری جرأتمندانه مانند: تن صدای رسا و قاطع، برقراری تماس چشمی، نحوه ایستادن یا نشستن و صراحت بیان.
جلسه پنجم	آشنایی با مهارتهای اساسی ابراز وجود(سماجت، پافشاری و مذاکره)، آموزش عملی و کاربردی نه گفتن با استفاده از تمرین صفحه خط افتاده، توافق، تعریف کردن، فشار وارونه، شوخی کردن، آموزش بیان احساسات به طور صریح و مستقیم.
جلسه ششم	آشنایی با موانع رفتار جرأتمندانه، بحث در زمینه «نه گفتن»، علل ناتوانی «نه گفتن» و آموزش مهارت «درخواست کردن».
جلسه هفتم	افزایش مهارتهای اجتماعی، پیشقدم شدن در صحبت کردن (چگونه سر گفتگو را با دیگران باز کنیم؟)، سؤال کردن، تشکر و قدردانی از دیگران، مهارتهای رویارویی با انتقاد، برخورد مناسب و مؤثر با انتقاد، کنارآمدن با انتقاد، فواید و مضرات انتقاد.
جلسه هشتم	مروری بر مطالب ارائه شده در جلسات قبل، تأکید بر ابراز عقیده، درخواست کردن، بله و نه گفتن، کنار آمدن با خشم و برخورد با انتقاد.

یافته ها

شاخصهای توصیفی نمرات اعتیاد به اینترنت در جدول شماره ۲ آورده شده است.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

جدول ۲: شاخصهای توصیفی نمرات اعتیاد به اینترنت

متغیر	گروه مرحله		آزمایش		کنترل	
		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اعتیاد به اینترنت	پیش‌آزمون	۴۰	۸۰/۶۷	۴/۷۴	۸۲/۱۲	۶/۱۸
	پس‌آزمون	۴۰	۵۹/۱۲	۸/۱۶	۷۰/۷۵	۶/۲۲

اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات آزمون اعتیاد به اینترنت در دانش‌آموزان شرکت کننده در پژوهش حاضر و در گروه آزمایش و کنترل چگونه است. نتایج در گروه آزمایش نشان می‌دهد که میانگین نمرات از ۸۰/۶۷ در مرحله پیش‌آزمون به ۵۹/۱۲ در مرحله پس‌آزمون کاهش داشته است. میانگین نمرات گروه کنترل نیز در مرحله پیش‌آزمون از ۸۲/۱۲ به ۷۰/۷۵ در مرحله پس‌آزمون کاهش نشان می‌دهد. شایان ذکر است که در آزمون اعتیاد به اینترنت کاهش نمرات آزمودنیها نشانه بهبود است.

جدول ۳: شاخصهای توصیفی نمرات انگیزش تحصیلی

متغیر	گروه مرحله		آزمایش		کنترل	
		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
انگیزش تحصیلی	پیش‌آزمون	۴۰	۱۰۰/۸۰	۸/۷۸	۱۰۱/۱۲	۸/۴۲
	پس‌آزمون	۴۰	۱۳۰/۰۲	۹/۲۳	۱۱۳/۰۰	۷/۱۸

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات آزمون انگیزش تحصیلی در دانش‌آموزان شرکت کننده در پژوهش حاضر و در گروه آزمایش و کنترل چگونه است. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، میانگین نمرات انگیزش تحصیلی در گروه آزمایش از ۱۰۰/۸۰ در مرحله پیش‌آزمون به ۱۳۰/۰۲ در مرحله پس‌آزمون افزایش داشته است. میانگین نمرات گروه کنترل نیز در مرحله پیش‌آزمون از ۱۰۱/۱۲ به ۱۱۳/۰۰ در مرحله پس‌آزمون افزایش داشته است. شایان ذکر است که در آزمون انگیزش تحصیلی افزایش نمرات آزمودنیها نشانه بهبود است.

در این بخش نتایج مربوط به فرضیه‌های پژوهش ارائه شده است. برای بررسی فرضیه‌های پژوهش حاضر از آزمون آماری کوواریانس استفاده شده و قبل از استفاده از آزمونهای آماری پیش‌فرضهای استفاده از این آزمونها بررسی شده که نتایج آن در ادامه ارائه شده است.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

جدول ۴: آزمون کولموگروف-اسمیرنف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای اصلی تحقیق

متغیر	مرحله	تعداد	جرأت ورزی		کنترل	
			Z	P	Z	P
اعتیاد به اینترنت	پیش‌آزمون	۴۰	۰/۸۳	۰/۴۳	۰/۴۳	۰/۹۹
	پس‌آزمون	۴۰	۰/۶۷	۰/۷۵	۰/۸۹	۰/۴۰
انگیزش تحصیلی	پیش‌آزمون	۴۰	۰/۵۱	۰/۹۵	۱/۰۵	۰/۲۱
	پس‌آزمون	۴۰	۰/۹۹	۰/۲۸	۰/۸۶	۰/۴۴

نتایج آزمون کولموگروف–اسمیرنف برای بررسی مفروضه نرمال بودن متغیرهای پژوهش نشان داد که توزیع داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون با توزیع نرمال تفاوت معنادار ندارد. بنابراین می‌توان گفت که توزیع همهٔ متغیرهای تحقیق نرمال است.

فرضیه اول: آموزش جرأت‌ورزی در کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان مؤثر است.

برای بررسی

تأثیر آموزش جرأت‌ورزی در کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان از آزمون کوواریانس تک متغیری استفاده شده است. ابتدا پیش‌فرضهای تحلیل کوواریانس تک متغیری مورد بررسی قرار می‌گیرد.

بررسی همگنی شیبهای رگرسیون نشان می‌دهد که سطح معناداری مقدار F به‌دست آمده بالاتر از ۰/۰۵ است (۰/۷۶۴ =P, ۰/۰۹۰=(۷۶ و ۱) F). بنابراین شیبهای رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات اعتیاد به اینترنت در دو گروه آموزش جرأت‌ورزی و گروه کنترل تفاوت معنادار ندارند و فرض همگنی شیبهای رگرسیون تأیید می‌شود. همچنین طبق نتایج آزمون لون بین واریانس نمرات گروههای آموزش جرأت‌ورزی و کنترل در آزمون اعتیاد به اینترنت (F(۷۸،۱)=۱/۴۲۵P=,۰/۲۳۶) تفاوت معنادار دیده نشده است، بنابراین می‌توان گفت واریانسها همگن هستند.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

جدول ۵: خلاصه تحلیل کوواریانس تک متغیره برای اثربخشی آموزش جرأت ورزی بر اعتیاد به اینترنت

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی۲	سطح معناداری	مجذور اتا
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار					
کنترل	۸۲/۱۲	۶/۱۸	۷۰/۷۵	۶/۲۲	۵۲/۶۰	۱	۷۷	۰/۰۰۱**	۰/ ۴۰
آزمایش	۸۰/۶۷	۴/۷۴	۵۹/۱۲	۸/۱۶					

**P<۰/۰۱ , n = ۸۰

نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که میان میانگین نمرات اعتیاد به اینترنت گروه آموزش جرأت‌ورزی و گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد (F(۷۷،۱)=۵۲/۶۰P,<۰/۰۱). بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود. میزان تأثیر ۰/۴۰۶ بود. با توجه به تفاوت در کاهش میانگینها در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون که در گروه آموزش جرأت‌ورزی این کاهش بیشتر است و با توجه به سطح معناداری به دست آمده، می‌توان گفت که آموزش جرأت‌ورزی بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد.

فرضیه دوم: آموزش جرأت‌ورزی در افزایش انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است.

برای بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی در افزایش انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان از آزمون کوواریانس تک متغیری استفاده شده است. ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس تک متغیری مورد بررسی قرار می‌گیرد.

بررسی همگنی شیبهای رگرسیون نشان می‌دهد که سطح معناداری مقدار F به دست آمده بالاتر از ۰/۰۵ است (F (۱ و ۷۶)=۳/۳۰۶P, =۰/۰۷۳). بنابراین شیبهای رگرسیون پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات انگیزش تحصیلی در دو گروه آموزش جرأت‌ورزی و گروه کنترل تفاوت معناداری ندارند و فرض همگنی شیبهای رگرسیون تأیید می‌شود. همچنین بنابر نتایج آزمون لون میان واریانس نمرات گروههای آموزش جرأت‌ورزی و کنترل در آزمون انگیزش تحصیلی (F(۷۸،۱)=۰/۰۸۱P=,۰/۷۷۷) تفاوت معنادار دیده نمی‌شود، بنابراین می‌توان گفت واریانسها همگن هستند.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

جدول۶: خلاصه تحلیل کوواریانس برای اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر انگیزش تحصیلی

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		مقدار F	درجه آزادی۱	درجه آزادی۲	سطح معناداری	مجذور اتا
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار					
کنترل	۱۰۱/۱۲	۸/۴۲	۱۱۳/۰۰	۷/۱۸	۸۴/ ۸۷	۱	۷۷	۰/۰۰۱**	۰/ ۵۲
آزمایش	۱۰۰/۸۰	۸/۷۸	۱۳۰/۰۲	۹/۲۳					

**P<۰/۰۱ , n = ۸۰

جدول ۶ نتایج تحلیل کوواریانس را نشان می‌دهد که میان میانگین نمرات انگیزش تحصیلی گروه آموزش جرأت‌ورزی و گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد (F(۷۷،۱)=۸۴/۸۷۶P,<۰/۰۱). بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود. میزان تأثیر ۰/۵۲ بود. با توجه به تفاوت افزایش میانگینها در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون که در گروه آموزش جرأت‌ورزی این افزایش بیشتر است و با توجه به سطح معناداری به دست آمده، می‌توان گفت که آموزش جرأت‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، به بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی بر انگیزش تحصیلی و اعتیاد به اینترنت دانش آموزان پایه یازدهم شهر تهران پرداخته شده است. نتایج فرضیه اول نشان داد که آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی در کاهش اعتیاد به اینترنت دانش آموزان مؤثر بوده است، بنابراین این فرضیه مورد تایید قرار گرفت. نتایج فرضیه دوم پژوهش نشان داد که آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی مؤثر بوده است، بنابراین فرضیه دوم نیز مورد تایید قرار گرفت.

نتایج پژوهشهای انصاری و همکاران (۱۳۹۶)، ما و وو[1] (۲۰۱۶)، جلیلی و زارعی(۱۳۹۵)، حیدری و همکاران (۱۳۹۲) و بشرپور و همکاران (۱۳۹۶) با اثربخشی مهارت جرأت‌ورزی در کاهش اعتیاد به اینترنت همسوست. اگرچه پژوهشهای معدودی در داخل و خارج از کشور در ارتباط مستقیم با اثربخشی آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی بر کاهش اعتیاد به اینترنت انجام شده است، اما برخی پژوهشها به طور غیرمستقیم نشان می‌دهند که افزایش مهارتهای جرأت‌ورزی با کاهش اعتیاد به اینترنت ارتباط دارد.

1. Ma & Wu

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

در تبیین این یافته می‌توان گفت زمانی که دانش‌آموزی فاقد مهارت جرأت‌ورزی باشد از عزت‌نفس و احساس ارزشمندی کمتری برخوردار است. این مسأله به روابط اجتماعی دانش آموز آسیب جدی وارد می‌کند و او به سمت رفتارهای فردی گرایش می‌یابد. دانش آموزان با جرأت‌ورزی پایین که عموماً انزواطلب هستند، با احتمال بیشتری به اینترنت گرایش پیدا می‌کنند، زیرا این دانش آموزان احتمالاً تمایل دارند تنهایی خود را با اینترنت و فضای مجازی پر کنند. اما از آنجایی که جرأت‌ورزی یک مهارت آموختنی است، دانش‌آموزان می‌توانند آن را در روابط میان- فردی به‌کار برند. از این رو، آموزش مهارت جرأت‌ورزی می‌تواند عملکرد دانش آموزان را در سطح روابط فردی و اجتماعی بهبود ببخشد. در پی موفقیت در روابط فردی و اجتماعی، دانش آموز نیاز کمتری به ایجاد روابط مجازی و تمایل بیشتر به ایجاد و حفظ روابط در دنیای واقعی خواهد داشت. در واقع می‌توان انتظار داشت که دانش آموز با کسب این مهارتها بتواند به رفتارهای اجتماعی و گروهی گرایش پیدا کند و وابستگی خود به اینترنت را کاهش دهد(آمیچای هامبرگر و بن آرتزی[1]، ۲۰۰۳).

مهارتهای جرأت‌ورزی به افراد کمک می‌کنند که صادقانه احساسات واقعی خود را بروز دهند و با دیگران به خوبی ارتباط برقرار کنند. فرد جرأت‌مند از مهارتهای جرأت‌ورزی 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. درنتیجه اجرای برنامه‌های آموزشی برای افزایش مهارتهای جرأت‌ورزانه در میان دانش آموزان از اهمیت بالا برخوردار است.

یافته دوم پژوهش نشان داد که آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی مؤثر است. پژوهشی که به طور مستقیم اثر آموزش مهارت جرأت‌ورزی را بر انگیزش تحصیلی بررسی کرده باشد در دسترس نیست، اما برخی پژوهشها اثربخشی این نتایج را به طور غیرمستقیم نشان می‌دهند. برای مثال پاری و کومار (۲۰۱۷) نشان دادند که آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر باشد. مون[2] (۲۰۰۹) به این نتیجه دست یافت که با آموزش مهارتهای جرأت‌ورزی در دانش آموزان، ارتقای اعتماد به نفس و تقویت مهارت تصمیم‌گیری

1. Amichai-Hamburger & Ben-Artzi
2. Moon

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

می‌توان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی کرد. جلالی و نظری (۱۳۸۸) بر این باورند که مهارتهای جرأت‌ورزی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نقشی مهم ایفا می‌کنند زیرا می‌توانند مهارتهای حل مسئله و مهارتهای مقابله ای را در آنان افزایش دهند. از طرفی هم وجود این مهارتها اضطراب آزمون را تا حد زیادی کاهش می‌دهند. لین[1] و همکاران (۲۰۰۴) نشان می‌دهند که آموزش جرأت‌ورزی نه تنها سبب بهبود مهارت ابراز وجود می‌شود بلکه عزت‌نفس دانش آموزان را نیز افزایش می‌دهد و از این طریق می‌توان در انگیزش تحصیلی آنان تغییر ایجاد کرد.

در تبیین یافته به دست آمده از پژوهش، یادگیری پاسخهای جرأتمندانه، به طور قطع می‌تواند اضطراب و تنشی را که پیش از آن در حین تعاملات اجتماعی اتفاق می‌افتاد کاهش دهد. وقتی که فرد جرأتمند مهارت کافی برای بیان نظرات خود پیدا می‌کند، به این نتیجه می‌رسد که می‌تواند از حقوق خود دفاع کند. دیگر با ترس از آسیب دیدن و تعدی به حقوقش، به دیگران نزدیک نمی‌شود. احساس امنیت حاصل از آموزش رفتارهای جرأت‌ورزانه، روابط با همسالان را بهبود و حرمت فردی را در دانش آموزان افزایش می‌دهد. با بهبود روابط اجتماعی و حفظ حرمت فردی می‌توان پیش‌بینی کرد که عملکرد تحصیلی در دانش آموزان بهتر شود. بنابراین با افزایش عملکرد تحصیلی، انگیزش نسبت به تحصیل در دانش آموزان افزایش می‌یابد(حسین‌خانزاده و همکاران، ۱۳۹۵).

مهارتهای جرأت‌ورزی با افزایش اعتماد به نفس، تقویت مهارتهای تصمیم‌گیری و توانایی رد درخواستهای غیرمنطقی به دانش آموز کمک می‌کنند که دریافتی درست‌تر و شناختی بهتر از دنیای خود و دیگران داشته باشد. فرد جرأتمند با بینش صحیح، خود را در تصمیمات فردی و اجتماعی توانا و لایق می‌بینند. دانش آموزی که خود را توانا می‌بیند قادر است حق خود را با درنظر گرفتن حقوق دیگران مطالبه کند. این امر موجب می‌شود فرد کنترل درونی تصمیمات و رفتارهای خود را به دست بگیرد. وضعیتی که به گفتهٔ وولفلک[2] (۲۰۰۴)،«در این وضعیت چگونگی تبیینها، توجیه‌ها، و بهانه‌های فرد درباره خودش و دیگران بر انگیزش او تأثیر زیادی نمی‌گذارند آنچه مهم می‌شود تصمیمات درونی خود فرد است». علتهای نسبت داده شده به خود(درونی) احساس ارزش فردی را افزایش می‌دهند و فرد به صورت مصمم و با اراده قوی رفتار می‌کند. در نتیجه تمرینهای جرأت‌ورزی، توجه و هشیاری فرد نسبت به موقعیتها افزایش می‌یابد و بر توانایی کنترل رفتار وی افزوده می‌شود.

1. Lin
2. Woolfolk

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

نتایج، هر دو فرضیهٔ پژوهش را مبنی بر اثرات سودمند مهارتهای جرأت‌ورزی در کاهش اعتیاد به اینترنت و افزایش انگیزش تحصیلی تأیید کرده اند، اگرچه در این پژوهش متغیرهای فرهنگی، قومیتی و جغرافیایی در نظر گرفته نشده است. اهمیت مهارتهای جرأت‌ورزی، شکل آموزش این مهارتها و انگیزش تحصیلی در فرهنگهای گوناگون متغیر است. از طرفی هم دسترسی به اینترنت و فضای مجازی در استانهای گوناگون کشور به طور قابل ملاحظه ای متفاوت است. دانش آموزان و نوجوانان برخی از استانها آسان‌تر به فضای مجازی دسترسی دارند، حال آنکه دسترسی بعضی از استانها بسیار محدود است. در خارج از ایران نیز چون دسترسی به اینترنت و فرهنگ استفاده از فضای مجازی متفاوت است، همه نتایج یافت شده در این مورد نسبی هستند.

با توجه به اثرات مثبت روشهای تقویت جرأت‌ورزی در کاهش اعتیاد به اینترنت و افزایش انگیزش تحصیلی پیشنهاد می‌شود که روانشناسان و مشاوران برای تقویت مهارتهای جرأت‌ورزی نوجوانان از مداخلات هنر درمانی و بازی درمانی استفاده کنند. فعالیتهایی مانند ایفای نقش به طور مؤثری شکل صحیح تکنیکهای ارتباط برقرار کردن، اظهارنظر کردن و تصمیم‌گیری را تقویت می‌کنند. یکی از سودمندترین روشها می‌تواند آموزش پاسخهای منفعل در مقابل پاسخهای فعال باشد. انجام دادن فعالیتهای هنری کمک می‌کند که دانش‌آموزان بدون احساس فشار برای ابراز کلامی احساسات خود بتوانند عملکرد خود را ارزیابی کنند و مشاهده‌گر عملکردهای منفعلانه و فعالانه دیگر دانش آموزان باشند. این تمرینات با موضوعات گوناگون هنری در شکل گروهی و کلاسی قابل تمرین و تکرار است.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

منابع

اسمیت، مانوئل. (۱۳۹۵). *روانشناسی اعتراض: وقتی نه می‌گویم احساس گناه می‌کنم*، چاپ هجدهم، ترجمهٔ مهدی قراچه‌داغی. تهران: درسا.

انصاری، حسین؛ پورمحمداصل، اصغر؛ شهیدفر، نسرین؛ صاحبی‌حق، محمدحسن؛ فخاری، علی و حاجی‌زاده، محمد. (۱۳۹۶). *اعتیاد به اینترنت و مهارت‌های ارتباط بین فردی در دانش آموزان دوره متوسطه شهر تبریز*. مرکز پژوهش مدیریت خدمات سلامت تبریز، دانشگاه علوم پزشکی تبریز.

باقری بنجار، عبدالرضا؛ حشمتی، محمدرضا و کرمانی، بهناز. (۱۳۸۹). *بررسی تاثیر اعتیاد به اینترنت بر افت تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه شاهد تهران*. اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، تهران.

بحری ، نرجس؛ صادق‌مقدم، لیلا؛ خدادوست، لیلی؛ محمدزاده، جلال و بنفشه، الهه. (۱۳۹۰). وضعیت اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گناباد، *مراقبت های نوین*. فصلنامه علمی-پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، *۸* (۳)، ۱۶۶-۱۷۳.

بشرپور، سجاد؛ حسین‌زاده، لیلا و جلیل‌القدیر نیری، بهاره. (۱۳۹۶). *نقش جرأت ورزی و مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی اعتیاد به تلفن همراه دانش آموزان*. اولین همایش ملی آسیب‌های اجتماعی، اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی.

جلالی، داریوش و نظری، آذر (۱۳۸۸). تأثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر عزت‌نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خودابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کلاس سوم دوره راهنمایی. *مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۷* (۱)، ۴۳-۵۳.

جلیلی، طاهره و زارعی، افشین. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی رفتار جرأت‌مندانه بر کاهش آمادگی به اعتیاد. *فصل‌نامه طب انتظامی، ۵* (۴)،۲۵۱-۲۵۶.

حسین‌خانزاده، عباسعلی؛ رحیمی، الیاس و استوی، الهه. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های جرأت‌ورزی بر بهبود روابط بین همسالان و حرمت خود دانش آموزان دیرآموز. *فصلنامهٔ افراد استثنایی، ۶*(۲۱)، ۱-۲۲.

حیدری، ناصر؛ پورابراهیم، تقی؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا و مصلی‌نژاد، لیلی. (۱۳۹۲). رابطه سبک کنترل هیجانی و تاب‌آوری در برابر مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان پسر دبیرستانی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۲* (۸)، ۵۹۹ -۶۱۰.

ذوقی، بیتا. (۱۳۹۰). *رابطه جرأت‌ورزی و غیر جرأت‌ورزی (پرخاشگری، سلطه‌گری و انفعالی) با سوء مصرف مواد مخدر در مردان معتاد، معتادان ترک کرده و مردان غیر معتاد شهر تهران در سال ۱۳۸۹*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی(ره).

رستمی‌پور، بیان. (۱۳۹۲) *تاثیر آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر تاب آوری و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان مدارس شبانه روزی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

روحانی، فضیله و تاری، سعیده. (۱۳۹۰). بررسی میزان اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با انگیزه تحصیلی و رشد اجتماعی دانش آموزان دوره متوسطه استان مازندران. *فصلنامه فن آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی*،۲ (۲)، ۱۹-۳۴.

شهرآرای، مهرناز. (۱۳۸۴). *روان شناسی رشد نوجوان* .تهران: نشر علم.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

عاشوری، احمد؛ ترکمن ملایری، مهدی و فدایی، زهرا. (۱۳۸۷). اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۴ (۴)، ۳۸۹-۳۹۳.

عبدخدائی، محمدسعید؛ سیف، علی اکبر؛ کریمی، یوسف و بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۸۷). تدوین و هنجاریابی مقیاس انگیزش تحصیلی و بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مطالعه بر افزایش انگیزش. *مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه مشهد*، ۹ (۱)، ۵-۲۰.

فنسترهایم، هربرت و بِر، جین. (۱۳۷۸). *روانشناسی آموزش قاطعیت: وقتی که می‌خواهید بگویید نه نگویید بله*، ترجمهٔ عباس چینی. تهران: نشر البرز. (تاریخ چاپ به زبان اصلی ۱۹۷۵).

قاسم‌زاده، لیلی؛ شهرآرای، مهرناز و مرادی، علیرضا. (۱۳۸۶). بررسی میزان شیوع اعتیاد به اینترنت و رابطه آن با تنهایی و عزت نفس در دانش‌آموزان دبیرستانی شهر تهران. *فصلنامه تعلیم و تربیت*، ۲۳ (۱)، ۴۱-۶۸.

قربان‌نژاد، علی؛ محمدی‌پور، محمد و سلیمانیان، علی‌اکبر. (۱۳۹۷). اثربخشی روش آموزشی ذهن‌آگاهی بر باورهای هوشی و راهبردهای مطالعه در دانش آموزان پسر. *فصلنامه علمی جامعه شناسی آموزش و پرورش*، ۶(۶)، ۱۳-۳۱.

کاوسیان، جواد؛ فراهانی، محمدتقی؛ کدیور، پروین؛ هومن، عباس؛ شهرآرای، مهرناز و فرزاد، ولی‌الله. (۱۳۸۶). مطالعه عوامل مؤثر بر انگیزش تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های سراسر کشور در سال تحصیلی ۸۴-۱۳۸۳. *فصلنامه علمی- پژوهشی روان شناسی دانشگاه تبریز*، ۲ (۸)، ۸۱-۱۰۴.

کمری، فردوس. (۱۳۹۱). *بررسی اثر آموزش مهارت جرأت‌ورزی بر پیشرفت تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم، تهران.

مولوی، پرویز؛ رستمی، خلیل؛ فدایی نایینی، علیرضا؛ محمدنیا، حسین و رسول‌زاده، بهزاد. (۱۳۸۶). بررسی عوامل مؤثر در کاهش انگیزه تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. *مجلهٔ علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران*، ۲۵ (۱)، ۵۳-۵۸.

نیک‌سیرت، فرشته؛ خادمی‌اشکذری، ملوک و هاشمی، زهرا. (۱۳۹۶). بررسی رابطه شیوه‌های فرزندپروری والدین با انگیزش پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۲ (۴)، ۱۵۱-۱۷۴.

وفوری، جواد. (۱۳۹۶). تاثیرآموزش مهارتهای مطالعه (روش برنامه‌ریزی و مدیریت زمان و روش تمرکز و حافظه) بر میزان پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت دانش‌آموزان ایرانی ساکن کشور تاجیکستان. *روانشناسی مدرسه*، ۶(۲)، ۱۴۶-۱۶۳.

یوسفی، علی‌رضا؛ قاسمی، غلام‌رضا و فیروزنیا، سمانه. (۱۳۸۸). ارتباط انگیزش تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه پزشکی علوم پزشکی اصفهان. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*، ۹ (۱)، ۷۹-۸۵.

Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry, 9*(2), 85-90.

Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior, 19*(1), 71-80.

Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., & Haseeb, M. (2014). The relationship between Internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science, 4*(1), 288-293.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current Directions in Psychological Science, 9*(1), 26-29.

Chen, S. Y. & Fu, Y. C. (2009). Internet use and academic achievement: Gender differences in early adolescence. *Adolescence, 44*(176), 797-812.

Chou, W. P., Yen, C. F., & Liu, T. L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for Internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(4), 788. doi: 10.3390/ijerph15040788.

Deluty, R. H. (1981). Assertiveness in children: Some research considerations. *Journal of Clinical Child Psychology, 10*(3), 149-155.

Fatima, S., Sharif, H., & Zimet, G. (2018). Personal and social resources interplay synergistically to enhance academic motivation. *International Journal of Educational Psychology, 7*(2), 196-226.

Grimm, K. J. (2007). Multivariate longitudinal methods for studying developmental relationships between depression and academic achievement. *International Journal of Behavioral Development, 31*(4), 328-339.

Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., Zygouris, N. C., & Fotis, A. I. (2015). Internet addiction and loneliness. *Encephalos, 52*, 4-9.

Kipper, D. A. (1992). The effect of two kinds of role playing on self-evaluation of improved assertiveness. *Journal of Clinical Psychology, 48*(2), 246-250.

Lin, Y. R., Shiah, I-S. & 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*(8), 656-665.

Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2002). The role of motivational beliefs in conceptual change. In M. Limón, & L. Mason (Eds.), *Reconsidering conceptual change: Issues in theory and practice* (p. 115-135). Dordrecht: Springer.

Ma, W. W. K., & Wu, A. (2016). Internet Addiction: An interpersonal perspective. *International Journal of Journalism & Mass Communication,* 3, 122. doi: https://doi.org/10.15344/2349-2635/2016/122

Maulana, R., Opdenakker, M.-C., & Bosker, R. (2016). Teachers' instructional behaviors as important predictors of academic motivation: Changes and links across the school year. *Learning and Individual Differences, 50,* 147-156.

Moon, J. (2009). *Achieving success through academic assertiveness: Real life strategies for today's higher education students*. Routledge.

Ovsyanikova, E. A., Chapskaya, Y. M., Bityutskaya, N. N., & Laukhina, I. V. (2016). Peculiarities of academic of motivation of students with different level of Internet addiction. *International Business Management, 10*(16), 3345-3348.

Parray, W. M., & Kumar, S. (2017). Impact of assertiveness training on the level of assertiveness, self-esteem, stress, psychological well-being and academic achievement of adolescents. *Indian Journal of Health and Well-being, 8*(12), 1476-1480.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

Purnima, K. A., & SarojVerma. (2017). Role of Internet addiction in mental health problems of college students. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 555591. DIO: 10.19080/PBSIJ.2017.02.555591.

Rice, L., Barth, J. M., Guadagno, R. E., Smith, G. P., & McCallum, D. M. (2013). The role of social support in students' perceived abilities and attitudes toward math and science. *Journal of Youth and Adolescence, 42*(7), 1028-1040.

Shahnaz, I., & Karim, A. R. (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology, 2*(9), 273-284.

Woolfolk, A. (2004). *Educational psychology.* Boston: Allyn and Bacon.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior, 1*(3), 237-244.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1399.17.1.2.4]
[Downloaded from qjfr.ir on 2026-11-14]