**رفتار جرات‏مندانه**

 از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است، همواره در تلاش است تا مهارت هایی جهت تسهیل روابط میان‏فردی به دست بیاورد. توجه روز افزون به رفتار جرات‏مندانه[[1]](#footnote-1) به عنوان موردی از مهارت های زندگی، حاکی از آشکار شدن ارزش ها و تاثیرات فراوان این مهارت است. اهمیت جرات‏ورزی در ارتباطات بین فردی و نقش موثر آن در تعامل های اجتماعی، منجر به پژوهش های متعددی در این زمینه گردیده است.

 در متون ترجمه شده به فارسی کلمه assertion معادل با واژه‏ی جرات‏مندی، جرات‏ورزی، ابراز وجود، تایید خود، اظهار وجود، خودبیانگری، جسارت و قاطعیت به کار رفته است. مساله‏ی ابراز وجود و مقوله‏ی جرات‏ورزی، در واقع توانایی افراد جهت برقرار نمودن روابط بین فردی مناسب در تعاملات اجتماعی و یکی از مهم ترین عوامل موثر در بهداشت روانی است. (بندورا[[2]](#footnote-2)،1977). می توان جرات‏ورزی یا ابراز وجود را قلب رفتار میان فردی ( لین و همکاران،2004) یا مهارت برقراری ارتباط میان فردی ( آلبرتی و امونس، 1977) برشمرد.

 سازمان جهانی بهداشت، ده مهارت را به عنوان مهارت های زندگی اصلی معرفی نموده است. این ده مهارت عبارتند از: 1- مهارت خودآگاهی 2- مهارت همدلی 3- مهارت برقراری ارتباط موثر 4- مهارت مدیریت خشم 5- توانایی ایجاد و حفظ روابط بین فردی موثر 6- مهارت رفتار جرات‏مندانه 7- مهارت حل مسئله 8- مهارت مقابله با استرس 9- مهارت تصمیم‏گیری 10- مهارت تفکر خلاق

 سازمان جهانی بهداشت این مهارت ها را به سه طبقه تقسیم میکند: الف) مهارت های مرتبط با تفکر نقاد یا تصمیم‏گیری ب) مهارت های بین فردی و ارتباطی ج) مهارت های مقابله ای و مدیریت فردی.

 مهارت جرات‏ورزی در دسته­ی دوم قرار می­گیرد. گروه دوم، مهارت­هایی را در بر می­گیرد که با ارتباط کلامی و غیرکلامی، گوش دادن فعال و توانایی ابراز احساسات و بازخورد دادن، مرتبط هستند. در این طبقه، مهارت های مذاکره، امتناع و رد کردن درخواست دیگران و مهارت‏های رفتار جرات‏مندانه نیز جای می­گیرند. ﻣﺒﺤﺚ اﺑﺮاز وﺟﻮد ﺳﺎﺑﻘﺔ ﻃﻮﻻﻧﻲ در رﻓﺘﺎر درﻣـﺎﻧﻲ دارد و ﺑــﻪ ﻛﺎرﻫــﺎي ﺳــﺎﻟﺘﺮ[[3]](#footnote-3)(1949) و وﻟﭙــﻲ(1985) ﻣﻲرﺳﺪ. آﻧﻬﺎ ﻣﺘﻮﺟﻪ ﺷﺪﻧﺪ ﻛﻪ ﺑﺮﺧـﻲ اﻧـﺴﺎنﻫـﺎ ﻧﻤﻲﺗﻮاﻧﻨﺪ ﺣﻖ ﺧﻮد را ﺑﮕﻴﺮﻧﺪ؛ در ﻧﺘﻴﺠﻪ، اﻳﻦ دو ﻣﺤﻘﻖ ﻛﻮﺷﺶ ﻛﺮدﻧﺪ ﻣﻬﺎرت اﺑﺮاز وﺟﻮد را ﺑﻪ آﻧﻬـﺎ ﺑﻴﺎﻣﻮزﻧـﺪ (ﻫﺎرﺟﻲ و همکاران،1377).

 ﺳﺎﻟﺘﺮ، ﭘﺎﻳﻪ ﮔﺬار آﻣﻮزش اﺑـﺮاز وﺟـﻮد ﺑـﻮد. وي ﺑـﺎ اﺳﺘﻔﺎده از اﺻﻮل ﺑﺎزﺗﺎب ﺷﺮﻃﻲ ﺑﻪ درﻣﺎﻧﮕﺮي ﭘﺮداﺧﺖ .ﺳﺎﻟﺘﺮ ﻣﻮﺿـﻌﻲ ﻣﺨـﺎﻟﻒ ﻧـﺴﺒﺖ ﺑـﻪ روانﺗﺤﻠﻴـﻞﮔـﺮي داﺷﺖ. ﭘﺎﻳﻪﮔﺬار ﻧﻈﺮﻳﺔ ﺑﺎزﺗﺎب ﺷﺮﻃﻲ ﭘـﺎوﻟﻮف[[4]](#footnote-4) اﺳﺖ. ﭘﺎوﻟﻮف ﻣﻌﺘﻘﺪ ﺑﻮد ﻛﻪ اﻧـﺴﺎن ﻧﻴﺮوﻫـﺎي «ﺗﻬﻴـﻴﺞ ﻛﻨﻨﺪه» و «ﺑﺎزدارﻧﺪه» دارد. ﺗﻬﻴﻴﺞ ﻳﻚ ﻓﺮاﻳﻨﺪ ﻣﻐﺰي اﺳﺖﻛﻪ ﻓﻌﺎﻟﻴـﺖ را اﻓـﺰاﻳﺶ ﻣـﻲدﻫـﺪ و ﻫﻤﭽﻨـﻴﻦ، اﻳﺠـﺎد واﻛﻨﺶﻫﺎي ﺷﺮﻃﻲ ﺟﺪﻳـﺪ را ﺗـﺴﻬﻴﻞ ﻣـﻲ ﻛﻨـﺪ . ﻧﻘـﺶ ﻧﻴﺮوﻫﺎي ﺑﺎزدارﻧﺪة ﻛﺎﻫﺶ ﻓﻌﺎﻟﻴﺖ و در ﻧﺘﻴﺠﻪ، ﻛـﺎﻫﺶ ﻳﺎدﮔﻴﺮي اﺳﺖ. ﺳﺎﻟﺘﺮ ﻧﻴـﺰ ﺗﺤـﺖ ﺗـﺄﺛﻴﺮ ﻧﻈﺮﻳـﺔ ﭘـﺎوﻟﻮف اﻋﺘﻘﺎد داﺷﺖ ﺗﺎ زﻣﺎﻧﻲﻛﻪ ﻧﻴﺮوﻫﺎي ﺗﻬﻴـﻴﺞ ﻛﻨﻨـﺪه ﺗـﺴﻠﻂ دارﻧﺪ اﻓﺮاد ﻓﻌـﺎل و از ﻧﻈـﺮ ﻋـﺎﻃﻔﻲ، آزاد ﻫـﺴﺘﻨﺪ . اﻣـﺎ زﻣﺎﻧﻲﻛﻪ ﻧﻴﺮوﻫﺎي ﺑﺎزدارﻧﺪه ﺗﺴﻠﻂ دارﻧـﺪ، اﻓـﺮاد دﭼـﺎر ﺳﺮدرﮔﻤﻲ و رﻛﻮد ﻣﻲ ﺷﻮﻧﺪ. ﭼﻨـﻴﻦ اﻓـﺮادي از وﺟـﻮد اﺣﺴﺎﺳﺎت ﺣﺒﺲ ﺷﺪه و ﭘﻨﻬـﺎن ﺧـﻮد ر ﻧـﺞ ﻣـﻲﺑﺮﻧـﺪ . ﺑﻨﺎﺑﺮاﻳﻦ، ﺑﻪ اﻋﺘﻘﺎد ﺳﺎﻟﺘﺮ، ﺑﺮاي ﺳﻼﻣﺘﻲ روان ﺑﺎﻳﺪ ﺗﻌـﺎدل ﻣﻨﺎﺳﺒﻲ ﺑﻴﻦ ﻓﺮا ﻳﻨﺪ ﺗﻬﻴﻴﺠﻲ و ﺑﺎزدارﻧﺪﮔﻲ در ﻣﻐﺰ وﺟﻮد داﺷﺘﻪ ﺑﺎﺷﺪ. ﺑﻨﺎﺑﺮ ﻧﻈﺮﻳـﺔ وي اﻓـﺮاد ﻋـﺼﺒﻲ ﻫﻤﻴـﺸﻪ از ﻓﺮاواﻧﻲ ﻧﻴﺮوﻫﺎي ﺑﺎزدارﻧﺪه رﻧﺞ ﻣﻲﺑﺮﻧﺪ.

 اﻧﺪﻳــﺸﻪﻫــﺎ و ﻧﻮﺷــﺘﻪﻫــﺎي ﺳــﺎﻟﺘﺮ، وﻟﭙــﻲ (1958) را ﺑﺮاﻧﮕﻴﺨت. وﻟﭙﻲ ﻧﻴﺰ از ﻧﺘـﺎﻳﺞ درﻣـﺎن ﺑﺮاﺳـﺎس اﺻـﻮل روانﺗﺤﻠﻴﻞﮔـﺮي ﻧﺎﺧﺮﺳـﻨﺪ ﺑـﻮد. وي ﻧﻴـﺰ راﻫﺒﺮدﻫـﺎي ﻣﺪاﺧﻠﻪاي ﺑﺮاﺳﺎس ﻧﻈﺮﻳﺔ ﺷـﺮﻃﻲ ﺳـﺎزي را ﺟـﺎﻳﮕﺰﻳﻦ آﻧﻬﺎ ﻛﺮد . وﻟﭙﻲ رﻓﺘﺎر اﺑـﺮاز وﺟـﻮد را ﺑـﻪ ﺻـﻮرت ﺑﻴـﺎن ﻣﻨﺎﺳﺐ ﻫﻴﺠﺎﻧﻲ ﺑﻪ ﺟﺎي اﺿﻄﺮاب در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﺳﺎﻳﺮ اﻓﺮاد، در ﻧﻈﺮ ﻣﻲﮔﺮﻓﺖ. ﻫﺪف وﻟﭙـﻲ ﻛـﻢ ﻛـﺮدن اﺿـﻄﺮاب و ﺗﺮس ﻣﺘﻘﺎﺑﻞ اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ ﺑﻮد ﻛﻪ اﻧﺴﺎن را از اﺑـﺮاز وﺟـﻮد ﺑﺎزﻣﻲدارد. وﻟﭙﻲ آﻣﻮزش اﺑﺮاز وﺟﻮد را ﺑﺮاﺳـﺎس اﺻـﻞ ﺑﺎزداري ﺗﻘﺎﺑﻠﻲ اﻧﺠﺎم ﻣﻲداد. اﻳﻦ اﺻﻞ ﺑﻴﺎن ﻣﻲﻛﻨﺪ ﻛﻪ اﮔﺮ ﺑﺘﻮان ﻳﻚ واﻛﻨﺶ ﺑﺎز دارﻧﺪة اﺿﻄﺮاب را در ﺣـﻀﻮر ﻣﺤﺮكﻫـﺎي اﺿـﻄﺮاب ﺑﺮاﻧﮕﻴـﺰ اﻳﺠـﺎد ﻛـﺮد، ﭘﻴﻮﻧـﺪ آن ﻣﺤﺮك و اﺿﻄﺮاب ﺿﻌﻴﻒ ﻣﻲ ﺷﻮد.

 وﻟﭙـﻲ ﺑـﻪ ﺑﻴﻤـﺎران ﺧﻮد ﻳﺎد داد ﻛﻪ در ﻣﻮﻗﻌﻴﺖ ﻫﺎي اﺟﺘﻤـﺎﻋﻲ، ﺑـﺎ ﺧـﺸﻢ، ﻣﺤﺒﺖ ﻳﺎ ﻫﺮ اﺣـﺴﺎﺳﻲ ﻛـﻪ ﻣـﺎﻧﻊ اﺿـﻄﺮاب ﻣـﻲ ﺷـﻮد واﻛﻨﺶ ﻧﺸﺎن دﻫﻨﺪ. در ﺟﻠﺴﺎت آﻣﻮزﺷﻲ، وﻟﭙﻲ ﺑﻴﻤﺎران را ﺑﺎ اﻳﻔﺎ ﻛﺮدن ﻧﻘﺶ ﻣﻮﻗﻌﻴﺖ ﻫـﺎي اﻳﺠـﺎد ﻛﻨﻨـﺪة ﺗـﻨﺶ ﺗﺤﺮﻳﻚ ﻣﻲ ﻛﺮد، ﺳﭙﺲ ﺑﻪ آﻧﻬﺎ ﻣﻲ آﻣﻮﺧـﺖ اﺣـﺴﺎﺳﺎﺗﻲ ﻏﻴﺮ از اﺿﻄﺮاب را در اﻳﻔﺎي ﻧﻘﺶ، اﺑﺮاز ﻛﻨﻨﺪ . ﻫﺮ ﺑﺎر ﻛﻪ ﺑﻴﻤﺎر ﻳﻚ ﺻﺤﻨﻪ را ﺑﺎ ﻣﻮﻓﻘﻴﺖ اﺟـﺮا ﻛﻨـﺪ، رﺷـﺘﺔ ﻣﻴـﺎن ﻣﺤﺮك اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ و واﻛﻨﺶ اﺿﻄﺮاب ﺿﻌﻴﻒ ﺗﺮ ﻣﻲ ﺷﻮد ﺗﺎ اﻳﻨﻜﻪ اﺿﻄﺮاب ﻛـﺎﻣﻼً از ﺑـﻴﻦ ﻣـﻲرود. ﺳـﭙﺲ ﻓـﺮد آﻣﻮزش دﻳﺪه ﻣﻲﺗﻮاﻧﺪ ﺗﻌﻠﻴﻤﺎت ﺧﻮد را ﺑﻪ ﻣﻮﻗﻌﻴﺖﻫـﺎي زﻧﺪﮔﻲ واﻗﻌﻲ انتقال دﻫﺪ .

روشﻫﺎي آﻣﻮزﺷﻲ و درﻣﺎﻧﻲ ﺟـﺮأت ورزي ﺑـﺴﻴﺎر ﻣﺘﻌﺪدﻧﺪ. ﺑﺮﺧﻲ از آﻧﻬﺎ ﻣﻜﻤﻞ و ﺑﺮﺧﻲ ﻣﺴﺘﻘﻞ ﺑﻪ ﺣﺴﺎب ﻣﻲآﻳﻨﺪ. اﻳﻦ روش ﻫﺎ ﻋﺒﺎرﺗﻨـﺪ از روش ﻫـﺎي ﺑﺎزﺳـﺎزي ﻋﻘﻼﻧﻲ، ﺣﺴﺎ ﺳﻴﺖزداﻳﻲ، ﺗﻤﺮﻳﻦ رﻓﺘـﺎر، اﻳﻔـﺎي ﻧﻘـﺶ، ﺳﺮﻣﺸﻖﮔﻴﺮي، ﭘﺴﺨﻮرد ﻛﻼﻣﻲ و وﻳﺪﻳﻮﺋﻲ، اراﺋه‏ی ﻓـﻴﻠﻢﻫﺎي آﻣﻮزﺷﻲ، آﻣﻮزش راه ﺣﻞ ﻫﺎي ﻣﻨﺎﺳـﺐ و ﺷﻘﻮق ﻣﺨﺘﻠﻒرﻓﺘﺎري ﺗﻌﻴﻴﻦ ﺗﻜﻠﻴﻒ ﺧﺎﻧﮕﻲ، راﻫﻨﻤﺎﻳﻲ، ﺗﻘﻮﻳﺖ، ﺗﻮﻗﻒ ﻓﻜﺮ و ﻣﺎﻧﻨﺪ اﻳﻨﻬﺎ . اﻣﺎ روﺷﻲ ﻛﻪ در اﻳﻦ ﭘﮋوﻫﺶ، ﺑﺎﺗﻮﺟﻪ ﺑﻪ ﻧﻈﺮﻳﺎت و ﻛﺎرﻫﺎي آﻣﻮزﺷﻲ وﻟﭙـﻲ، ﺻـﻮرت ﮔﺮﻓﺘﻪاﺳﺖ آﻣﻮزش اﺑﺮاز وﺟﻮد از ﻃﺮﻳـﻖ اﻳﻔـﺎي ﻧﻘـﺶ اﺳﺖ.

 اﻳﻔﺎي ﻧﻘﺶ ﻳﺎ ﻧﻘﺶﮔﺰاري روﺷـﻲ اﺳـﺖ ﻛـﻪ در آن درﻣﺎﻧﮕﺮ از ﻣﺪدﺟﻮ ﻣﻲ ﺧﻮاﻫﺪ ﺗـﺎ در ﻳـﻚ ﻣﻮﻗﻌﻴـﺖ ﺳﺎﺧﺘﮕﻲ در اﺗﺎق درﻣﺎن، ﻛﻪ ﺑﺎ ﻣﻮﻗﻌﻴﺖ واﻗﻌﻲ زﻧـﺪﮔﻲ ﺷﺒﻴﻪﺳﺎزي ﺷﺪه اﺳﺖ، ﺑﻪ رﻓﺘﺎر ﻣـﻮرد ﻧﻈـﺮ ﺑﭙـﺮدازد. در اﻳﻦ ﻣﻮﻗﻌﻴﺖ ﺳﺎﺧﺘﮕﻲ، ﻣـﺪدﺟﻮ و درﻣـﺎﻧﮕﺮ ﺑـﻪ ﺗﻌﺎﻣـﻞ ﻣﻴﺎن ﻓﺮدي[[5]](#footnote-5)ﻣﺮﺑﻮط ﺑﻪ ﻣﺸﻜﻞ ﻣﺪدﺟﻮ ﻣﻲﭘﺮدازﻧﺪ (ﺳﻴﻒ، 1380).ﭘﺎﻳﻪﮔﺬار روش اﻳﻔﺎي ﻧﻘﺶ ﻣﻮرنو[[6]](#footnote-6) (1946) ﺑﻮد.

 ﺑـﻪ نظر وي ﻧﻤﺎﻳﺶ رواﻧﻲ، روﺷـﻲ ﺑـﺮاي ﺑﺮرﺳـﻲ رواﺑـﻂ ﻋﺎﻃﻔﻲ و ﻣﺸﻜﻼت ﻓﺮد ﺑﺎ دﻳﮕﺮان اﺳﺖ . اﻋﻀﺎي ﮔـﺮوه ﭘﺲ از اﻳﻔﺎي ﻧﻘﺶ ﻣﻲﺑﺎﻳﺴﺘﻲ ﺑﻪ آن ﭘﺎﺳﺦ دﻫﻨﺪ. ﭘﺎﺳـﺦ اﻋﻀﺎ ﻣﻲ ﺗﻮاﻧـﺪ ﺑـﻪ ﺻـﻮرت ﺑـﺎزﮔﻮ ﻛـﺮدن اﺣـﺴﺎﺳﺎت ﺧﻮﻳﺶ ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ ﻣﻮﺿﻮع ﻣﻄﺮح ﺷﺪه، و ﻳﺎ ﺑـﻪ ﺻـﻮرت ﺑﻴﺎن ﺗﺠﺎرب ﮔﺬﺷﺘﻪ در زﻧﺪﮔﻲ ﻓﺮدي ﺑﺎﺷﺪ ﻛﻪ ﺑﻪ ﻧﻮﻋﻲ ﺑﺎ ﻣﻮﺿﻮع ﻣﻄﺮح ﺷﺪه ﺷﺒﺎﻫﺖ دارد ؛ ﺑﻪ ﻫﺮ ﺣـﺎل، ﻫـﺮ ﭘﺎﺳﺦ و ﻋﻜﺲ اﻟﻌﻤﻞ ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﺑـﺎزﺧﻮردي ﺑـﺮاي ﺗﻐﻴﻴـﺮ رﻓﺘﺎر اﺳﺘﻔﺎده ﻣﻲﺷﻮد (ﺷﻔﻴﻊ آﺑﺎدي،1380). ﺑــﺎزي ﻧﻘــﺶ و ﻫــﺪاﻳﺖ ﻋﻤﻠــﻲ ﻣﻌﻤــﻮﻻً ﺑــﺮ روي رﻓﺘﺎرﻫﺎي آﻣﺎﺟﻲ ﻣﻌﻴﻨﻲ ﻛـﻪ ﺑﻴﻤـﺎر ﺑﻴـﺸﺘﺮﻳﻦ ﻣـﺸﻜﻞ و ﺑﺎزداري و اﺿﻄﺮاب را در اﻧﺠﺎم آﻧﻬﺎ دارد، اﺟﺮا و اﻋﻤﺎل ﻣﻲﮔﺮدد. اﻳﻔﺎي ﻧﻘﺶ ﺟـﺰو ﺗﻤـﺮﻳﻦ رﻓﺘـﺎر و ﻫـﺮ دو از ﻧﻈﺮﻳﻪﻫﺎي ﺗﺌﺎﺗﺮدرﻣﺎﻧﻲ ﻧﺎﺷﻲ ﺷﺪهاﻧﺪ؛ اﻣﺎ ﺑﺎ ﺗﻮﺳﻌﺔ ﻧﻈﺮﻳﺔ ﻳﺎدﮔﻴﺮي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ، ﺳﺎزوﻛﺎر رﻓﺘﺎر ﻋﻴﻨﻲ ﺗﺮي ﻳﺎﻓﺘﻪ اﺳﺖ (ﺟﻼﻟﻲ، 1376).

 ﺗﻜﻨﻴﻚ اﻳﻔﺎي ﻧﻘﺶ ﻣﺮاﺟﻊ را ﺑـﺎ ﻧﻘـﺶﻫﺎي ﻣﺨﺘﻠﻒ ﻣﻮاﺟﻪ ﻣﻲ ﻛﻨﺪ ﺗﺎ از راه ﻣﺸﺎﻫﺪة رﻓﺘﺎرﻫـﺎي اﻟﮕﻮ، ﻧﻮﻋﻲ ﺑﺼﻴﺮت ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ رﻓﺘﺎر ﺧﻮد ﻛﺴﺐ ﻛﻨـﺪ و ﺳﻌﻲ ﻛﻨﺪ رﻓﺘﺎر ﻓﺮدي را ﻛﻪ ﺑﺮاﻳﺶ ﻧﻘﺶ اﻳ ﻔﺎ ﻣﻲ ﻛﻨﺪ ﺑﻪ ﺧﻮد ﺑﮕﻴﺮد؛ در اﻳﻦ ﺻﻮرت، ﺗﻜﻨﻴﻚ اﻳﻔﺎي ﻧﻘﺶ ﻧـﻮﻋﻲ اﻟﮕﻮﺳﺎزي ﺑﻪ ﺣﺴﺎب ﻣﻲ آﻳﺪ. ﺷﻴﻮة اﻳﻔﺎي ﻧﻘﺶ ﺑﻪ ﻃﺮﻳـﻖ دﻳﮕﺮي ﻧﻴﺰ ﺑﻪ ﻛﺎر ﺑﺮده ﻣﻲ ﺷﻮد. در اﻳـﻦ ﻃﺮﻳـﻖ، ﻛـﻪ ﺑـﻪ ﺗﻤﺮﻳﻦ و ﺗﻜﺮار رﻓﺘﺎر ﻣﻮﺳﻮم اﺳﺖ، درﻣﺎﻧﮕﺮ ﻳـﺎ ﻣـﺸﺎور ﺑﻪ ﻣﺮاﺟﻊ ﻣﻲ آﻣﻮزد ﻛﻪ اﺣﺴﺎﺳﺎت ﻣﻤﻨﻮع ﺷـﺪة ﻣﻌﻤـﻮﻟﻲ ﺧﻮد را ﻧـﺴﺒﺖ ﺑـﻪ آن ﺷـﺨﺺ اﺑـﺮاز ﻛﻨـﺪ . در اﻳـﻦ تکنیک ﺑﻪ ﻣﻨﺰﻟـﺔ ﺑﺨـﺸﻲ از ﺷـﻴﻮة ﺗﻤـﺮﻳﻦ و ﺗﻜـﺮار رﻓﺘﺎر، ﻣﺸﺎور ﻧﻘﺶ ﻓﺮد اﺿﻄﺮاب‏اﻧﮕﻴﺰ را ﺑﻪﺧﻮد ﻣﻲﮔﻴﺮد و از ﻣﺮاﺟﻊ ﻣﻲﺧﻮاﻫﺪ ﻛﻪ در ﻣﻘﺎﺑﻞ او واﻛـﻨﺶ و ﻋﻜﺲ اﻟﻌﻤﻞ ﻧﺸﺎن دﻫﺪ و آن وﻗﺖ ﺑـﻪ ﺗـﺪرﻳﺞ ﺑـﻪ اﺻﻼح ﻧﺤﻮة ﭘﺎﺳﺨﮕﻮﻳﻲ او ﻣﻲﭘﺮدازد و ﭘﺎﺳﺦﻫـﺎي ﺑﻬﺘﺮ و ﺳﺎزﻧﺪه ﺗﺮ را ﻋﻤـﻼً ﺑـﻪ او آﻣـﻮزش ﻣـﻲ دﻫـﺪ(ﺷﻔﻴﻊآﺑﺎدي و ﻧﺎﺻﺮي، 1377).

**جرأت‏ورزی در نظریات روان شناسی**

**نظریه تحلیل تبادلی[[7]](#footnote-7)**

 در این نظریه اعتقاد بر این است که جرأت ورزی، احترام به خود و به دیگران است. احترام به خود شامل خودآگاهی[[8]](#footnote-8) از اینکه « کسی » هستیم و احترام به دیگران، آگاهی از اینکه دیگران وجود دارند می شود، نظریه تحلیل تبادلی خصوصا مفهوم «جایگاه‏های زندگی[[9]](#footnote-9)» برای تبادل بین رفتارهای جرات‏مندانه و غیر جرات‏مندانه مفید است. فلسفه ی اساسی تحلیل تبادلی این است که همه ی مردم خوب متولد می شوند، و اینکه افراد بر مبنای دوران کودکی و نیز بر اساس نوع شناخت و تاییدی که از افراد مهم دیگر دریافت می‏کنند تصمیماتی در مورد خودشان و دیگران می گیرند، به این نتیجه می رسند که خوب نیستند، برن[[10]](#footnote-10) مبدع تحلیل تبادلی، معتقد است که افراد می توانند این تصمیم را تغییر دهندکه این از طریق خودآگاهی و بازشناسی مثبت از دیگران حاصل می شود، آن ها می توانند انتخاب کنند که خوب هستند. (برن، 1975، به نقل از توند[[11]](#footnote-11)،2007)

این نظریه بیان می‏کند که تنها جایگاه سالم، رسیدن به پیام « من خوب هستم، شما خوب هستید[[12]](#footnote-12)» است. در این موقعیت افراد در خودشان احساس امنیت و خود اتکایی می‏کنند و به وجود دیگران ا حترام می گذارند. در این موقعیت افراد جرات ورزند اما در موقعیت های دیگر، افراد جرات ورز نیستند و احساس نا امنی می‏کنند و کمبود اعتماد به نفس دارند. (هریس[[13]](#footnote-13)،1995، به نقل از توند،2007)

**روان شناسی مثبت نگر**

 نظریه روان شناسی مثبت نگر به وسیله ی سلیگمن[[14]](#footnote-14)به وجود آمد، هدف روان شناسی مثبت نگر این است که افراد بر توانایی ها و مزیت هایی که افراد و جوامع را قادر می سازند پیشرفت کنند، تکیه کنند. این نظریه بر روی هیجانات مثبت و خوش بینانه درباره آینده، امید و درستی، و قدرتمند ساختن افراد تمرکز می‏کند، افرادی که هیجان مثبت خوشبینانه را رشد داده اند قادرند موقعیت های مخالف را تفسیر کنند و به طور کاملا متفاوتی آن ها را به تعویق بیندازند. آن ها در موقعیت های سخت و چالش آور معنا پیدا می‏کنند، در این نظریه اعتقاد بر این است که ابراز وجود در مورد تایید مثبت است. افرادی که احساس مثبتی در مورد خودشان دارند، دیگران را قدر دان و با ارزش می دانند. آن ها قادر به ارائه و دریافت تایید مثبت هستند، تایید مثبت برای افراد ترغیب کننده و برانگیزاننده است، این نظریه اهمیت ارتباط با خود و دیگران را مورد تاکیید قرار می دهد، توسعه ی روابط جرات‏مندانه با دیگران، حس همبستگی و همکاری را در محیط کاری ارتقا می بخشد و افراد را قادر می سازد که کارها را با همکاری یکدیگر به انجام رسانند. ( هالوول[[15]](#footnote-15)،2002 به نقل از توند، 2007)

**روان شناسی وجودی[[16]](#footnote-16)**

 روان شناسی وجودی، بینش های مفیدی در مورد ارتباط بین عزت نفس و رابطه فراهم می‏کند، روابط مهم و توانایی واقعی بودن در روابط، بخشی از احساس امنیت و نیز نشان دهنده ی الگو های رفتاری جرات آمیز است. تنها از طریق داشتن یک رابطه ی واقعی با خود، رابطه و درگیری با دیگر افراد ممکن می شود، هرگونه تعامل و مواجهه که افراد دارند بر چگونگی فکر کردن و احساس کردن آن ها در مورد خودشان تاثیر گذار است. درمان وجودی، شناخت های مفیدی در مورد اینکه افراد چگونه می توانند در تفکرشان انعطاف پذیر شوند و بر اهمیت منعطف بودن در تفکر برای رشد جرأت‏ورزی ارئه می دهد، انعطاف نا پذیری در ارزش ها می تواند منجر به عقاید منفی و خود محدودی در ارتباط با خود یا دیگران شود و نیز باعث الگو های رفتاری غیر جرات‏مندانه می شود. ( استراسر و استراسر[[17]](#footnote-17)، 1999).

**نظریه دلبستگی[[18]](#footnote-18)**

 نظریه دلبستگی ایمن و نا ایمن[[19]](#footnote-19) به وسیله بالبی[[20]](#footnote-20) در سال 1940 به وجود آمد، این نظریه به «نظریه ی دلبستگی»شهرت پیدا کرد، نظریه دلبستگی به درک اینکه جرأت‏ورزی چیست و اینکه تجارب اولیه چگونه بر احساس عزت نفس و الگوهای رفتاری تاثیر می گذارند، کمک می‏کند. برای افرادی که دلبستگی ایمن و مثبت اولیه را در روابطشان با مراقبت اولیه تجربه می‏کنند، ارتباطات ذهن، بدن و مغز مثبت است. آن ها قادر به بیان چگونگی احساس به دیگران بدون هیچ گونه ترس هستند و به احساسات دیگران بدون ترس پاسخ می دهند. آن ها می دانند که چه چیزی برایشان درست است و قادر به خود مدیریتی و با جرات رفتار کردن هستند. (بالبی، 2006، به نقل از توند،2007)

**نظریه رفتارگرا**

 واژه‏ی جرأت‏ورزی عملا برای بیان و ابراز همه نوع احساسات به جز اضطراب به کار برده می شود، تجربه نشان داده است که چنین ابرازی به منع اضطراب می انجامد، آموزش اظهار وجود تکنیکی است که برای اضطراب های حادث از روابط اجتماعی متقابل افراد به کار برده می شود، مثلا اضطراب ناشی از عدم توانایی فرد در ارائه ی عقایدش به دوستان و یا دیگران با این تکنیک به خوبی از بین می رود. درمانگر،مراجع را وا می دارد تا بر اساس این فرض احساس و عمل کند که او انسان است و حقوقی دارد و از جمله حق دارد که خودش باشد و آزادانه ، تا جایی که به حقوق دیگران لطمه نزد ، احساسات خود را بیان نماید، این تکنیک فرد را قادر می سازد که محیط را به طریق بهتر و مثبت تری زیر نفوذ و کنترل بگیرد و مانع اضطراب های بی دلیل خویش شود. باید دانست که حالت قاطعانه و تمایل به اظهار وجود نه تنها ابراز خشم و تحرکات دیگر را در برمیگیرد، بلکه همه نوع احساسات و از جمله احساسات گرم و شدیدا محبت آمیز را شامل می شود. بنابراین، جرأت‏ورزی ، نوعی رفتار تهاجمی است که ابعاد مثبت و سازنده تر رفتار را در بر میگیرد. نوع بسیار معمول و متداول مراجعانی که نیاز مبرمی به آموزش جرأت‏ورزی دارند، کسی است که تربیت اولیه ی او تاکید بیش از اندازه ای بر وظایف و الزامات اجتماعی گذاشته است و این احساس را در او ایجاد کرده است که حقوق دیگران از حقوق خود او بسی مهم تر است. اکثر بیماران نیاز به قاطعیت و اظهار وجود مناسب را به آسانی تشخیص می دهند، با وجود این، بصیرت به تنهایی هر چقدر هم روشن و واضح باشد، هیچ گونه تغییری به وجود نمی آورد. (شفیع آبادی و ناصری، 1377)

**رفتارهای جرات ورزانه**

 ماسترز[[21]](#footnote-21)، بریش[[22]](#footnote-22)، هولون[[23]](#footnote-23)، و ریم[[24]](#footnote-24) (1987، به نقل از بیان زاده و همکاران1375). جرأت‏ورزی را به شرح زیر تقسیم نموده اند:

1-رد جرات ورزانه: زمانی که با درخواست های نامعقول دیگران مواجه می شویم، می توانیم با روش رد جرات‏مندانه به درخواست آن ها پاسخ منفی بدهیم، باید بدانیم که گفتن نه و یا بله در مقابل درخواست دیگران زمانی که به اختیار خود انسان باشد، جرات‏مندی است. هر گاه در مقابل درخواست غیر موجه و نا به جای دیگران به دلیل رو دربایسی یا ترس یا هر دلیل غیر منطقی دیگر نتوانیم با جرات از کلمه ی «نه »استفاده کنیم خود را مورد هجوم بسیاری از آسیب ها و فشارها قرار خواهیم داد. مثال: اگر به مهمانی دعوت شدیم که اعضای شرکت کننده در آن را نمیشناسیم و نمی خواهیم در آن مهمانی باشیم، می توانیم با جرات‏مندی این مهمانی را قبول نکرده و بگوییم:« متاسفم، من در مهمانی که اعضای آن را نمی شناسم، شرکت نمی‏کنم»

2-درخواست جرات ورزانه:: از این روش در مواقعی نیازمند کمک گرفتن از دیگران هستیم، استفاده مبی کنیم. برای مثال: اگر برای حل یک مشکل بخواهیم از والدین یا دوستی کمک بگیریم، میگوییم: « من برای حل مشکلم نیا ز به کمک و هم فکری شما دارم، آیا می توانید به من کمک کنید؟»

3- بیان جرات ورزانه[[25]](#footnote-25): راتوس[[26]](#footnote-26)(1975) چندین رفتار توام با جرأت‏ورزی را که افراد نیاز دارند در مورد آن ها تعلیم ببینند شناسایی کرد:

1-گفتار توام با جرأت‏ورزی که در آن فرد حق یا خواسته ی خود را با صراحت بیان می‏کند و یا زمانی است که فرد با تعریف و تمجیدی که از دیگران می‏کند به او پسخوراند مثبت می دهد.

2- بیان احساسات به فرد آموخته می شود تا احساسات خود را تشخیص بدهد و به صورت مناسب و ماهرانه آن را نشان دهد.

3-احوالپرسی با دیگران، فرد می تواند آموزش ببیند و تشویق شود که یک شبکه دوستانه را به زندگی خود اضافه کند که باعث کاهش احساس تنهایی و افزایش عزت نفس در آن ها شود.

4-بیان عدم توافق، افراد فاقد جرات و ابراز وجود، مردمانی هستند که به «بله-بگو» مشهور هستند. زمانی که موضوعی مخالف خواسته آن ها باشد، به صورت ناشیانه ای (منفعل یا فعال) خشمگین می شوند. آن ها می توانند تعلیم ببینند که بدون داشتن پرخاشگری به طریق صادقانه ای، عدم توافق خود را ابراز کنند.

5-به جای اینکه به سادگی حرف های دیگران را باور کنند، باید گفتن «چرا» و برای به دست آوردن دلیل برای سوال خود، تعلیم ببینند. آن ها باید بیاموزند این کار را در یک حالت ماهرانه ای انجام دهند.

6-صحبت کردن در مورد خود، افرادی که عدم توانایی در رفتار توام با جرأت‏ورزی دارند، اغلب عزت نفس پایینی دارند و تجارب آن ها و این احساس که حوصله ی دیگران از صحبت با آن ها سر می رود. آن ها نیاز دارند که آموزش ببینند و در مورد خودشان و تجربه‏هایشان با یک حالت جالبی صحبت کنند.

7-پاداش دادن به دیگران هنگامی که از او تعریف می‏کنند، بارها هنگامی که شخصی از یک فرد فاقد جرأت‏ورزی تعریف می‏کند، آن فرد تعریف را انکار می‏کند و آن را مسخره می نماید. چنین افرادی نیاز دارند که بیاموزند در مقابل تعریف هایی که از آنان می شود، یک جمله ی ساده «متشکرم» را که به طور مناسبی ارئه می شود، بیان کنند. انکار کردن باعث بی احترامی به فرد مقابل و ناراحتی وی می شود.

8-امتناع از تاکیید عقاید دیگران به منظور عادت کردن به بحث و جدل با آن ها، به نظر می رسد که بسیاری از مردم دوست دارند با افرادی که فاقد جرأت‏ورزی هستند، بحث و جدل کنند و آن را به عنوان یک بازی ساده تلقی می‏کنند. بنابراین، این افراد نیاز دارند که آموزش ببینند، در پایان مکالمه‏های خود اظهار نظری کنند، مثلا « من مطمئنم در این مورد می توانیم یک زمان دیگر بحث کنند، در حال حاضر من نمی توانم افکارم را تغییر دهم، فکر می‏کنم تو هم همینطور باشی».

9-برقرا کردن تماس چشمی با دیگران و نگاه کردن به چشمان طرف مقابل، یکی از اساسی ترین مهارت های رفتارهای جرات ورزانه است.

10-پاسخ ضد ترس، افراد اغلب نیاز دارند که تشویق شوند و آموزش ببینند کارهایی را انجام دهند که ترس و اضطراب را در آن ها بر می انگیزاند. بنابراین، آن ها می توانند بر ترس خود غلبه کرده و زندگی راحت و خوشایندی داشته باشند که این شکلی از رویارویی با واقعیت است. ( به نقل از بهروزی، 1384)

**رفتار جرات‏مندانه و سازگاری اجتماعی**

سازگاری اجتماعی عبارت است از مکانیزم هايی که توسط آن ها، فرد توانايی تعلق به گروه را پیدا می کند. به عبارت ديگر مجموعه واکنش هايی که توسط آن ها فرد ساختار و رفتار خود را برای پاسخی موزون به شرايط جديد و فعالیت هايی که اين شرايط از او طلب می‏کند، تغییر دهد سازگاری اجتماعی نامیده می شود و بنابراين هر عاملی که اين پاسخ گويی را دچار مشکل کند زمینه ای است برای ناسازگاری فرد در محیط جديد، اماپرخاشگری به رفتاری اطالق می‏شود که هدفش اعمال صدمه و رنج باشد به بیان ديگر رفتاری که قصد صدمه رساندن جسمانی يا زبانی به فرد ديگر يا نابود کردن دارائی افراد می باشد.

رفتار پرخاشگرانه پیوسته از معضلاتی است که جهان بشری با آنان روبه روست و در حقیقت آنقدر شیوع پرخاشگری و خشونت در جوامع بشری زياد است که غیرممکن به نظر می رسد. پرخاشگری واکنشی است که هدف آن رفع مانع و حذف عامل تهديد است. عکس العمل های پرخاشگرانه و نارضايتی وقتی بروز می‏کند که فرد را از موفقیتی که خشنودش می سازد دور سازيم و يا چیز مطلوبی را که انتظارش را می‏کشد از او بازداريم (خديوی زند، 1374).

پرخاشگری وسیله‏ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی؛ در جهت آسیب رساندن به ديگران. پرخاشگری، يک کشش و يا يک گرايش در فرد است که به صورت زدن و کشتن و ويران کردن را نشان می دهد. امری که فرد به عنوان عکس العمل از خود بروز می دهد و به گونه ای است که بايد گفت مناسب عمل يا رفتار طرف مقابل نیست(درويش، 1386).

موضوع اصلی اين است که آيا بايد پرخاشگری را بر اساس پیامدهای قابل ديدن آن تعريف کنیم که بر اساس مقاصد شخصی که آن را نشان می دهد گروهی پرخاشگری را رفتاری می‏دانند که به ديگران آسیب می رساند يا بالقوه می تواند آسیب برساند پرخاشگری ممکن است بدنی باشد مثل : زدن، لگد زدن، گاز گرفتن، و يا لفظی مثل: فرياد زدن، رنجاندن، يا به صورت تجاوز به حقوق ديگران، چیزی را به زور گرفتن. نقطه قوت اين تعريف اين است که شامل بسیاری از رفتارهايی است که ممکن است به طور معمول پرخاشگری تلقی نشود (خديوی زند، 1374).

پژوهش های مختلف نشان داده اند که افراد پرخاشگر راه حل های کم تری برای وضعیت دشوار اتخاذ می کنند و راه حل هايشان نسبت به افراد غیرپرخاشگر کم اثر است (دلوتی[[27]](#footnote-27)،1981). يکی از دلایلی که افراد پرخاشگر معمولا پرخاشگرانه تر پاسخ می دهند و راه حل هايشان برای موقعیت تعارض آمیز کمتر می باشد اين است که، افراد پرخاشگر راه حل های توأم با ابرازوجود را به صورت منفی تر ارزش گذاری می کنند (دادجی[[28]](#footnote-28) و همکاران، 1985) متغییر ديگر ابرازوجود می باشد که متغییرهای قبلی به نوعی مربوط می شود. چگونگی برخورد با ديگران در محل کار، منزل يا در مکان های عمومی می تواند عامل مهمی در ايجاد فشار روانی باشد. روابط ضعیف ممکن است به روابط ناسالم منجر شود و روابط ناسالم نیز احتمالا موجب افزايش فشار روانی می شود. هسته مرکزی ارتباط میان فردی سالم و درست، جرأت و جسارت است. افرادی که کم جرأت هستند، مشکلات عديده ای برای خود می آفرينند.

واژه "ابراز وجود" عملا برای بیان و ابراز همه نوع احساسات، من جمله اضطراب، به کار برده می شود. تجربه نشان داده است که چنین ابرازی به منع اضطراب می انجامد. آموزش ابراز وجود تکنیکی است که برای رفع اضطراب های حادث از روابط اجتماعی متقابل افراد به کار برده می شود.

در اين شیوه درمانگر با آموزش تمرينات رفتاری به مراجع امکان می دهد تا مطالب و عقايد خويش را قاطعانه ابراز کند و يا اعمال دلخواه خويش را انجام دهد و نیز از او خواسته می شود تا خارج از جلسه آنها را عملی کند. اين تکنیک فرد را قادر می کند که محیط را به طريق بهتر و مثبت تری زير نفوذ و کنترل بگیرد و مانع اضطراب‏های بی دلیل خويش شود.آموزش ابرازوجود رويکردی است رفتاری، که حمايت وسیعی به دست آورده و مخصوصا برای افرادی که مشکلاتی در ابرازوجود در موقعیت های بین فردی دارند، ارزشمند است. آموزش ابرازوجود اغلب در فضايی گروهی به کار گرفته می شود و تأکید دارد که به مراجعان بیاموزد تا بدون اينکه حقوق ديگران را زير پا بگذارند، از حق خود دفاع کنند. رفتار ابرازآمیز شامل ابراز احساسات به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب است. اين شیوه به معنای دفاع از حق خود در زمانی است که فرد احساس می‏کند ديگران از او سوء استفاده می کنند. اين شیوه همچنین به معنای درخواست‏ها و نیازهای فرد به ديگران است، بدون درنظر گرفتن اين که آيا ديگران در برآوردن آن نیازها کمکی خواهند کرد يا در مورد خودشان احساس خوبی دارند نه. افرادی که ياد گرفته‏اند که وجود خود را ابراز کنند، معمولا در مورد خودشان احساس خوبی دارند و تشخیص داده‏اند که "روی پای خود ايستاده اند"، بدون اين که ديگران را مورد تحقیر يا انتقاد قرار دهند، در نتیجه عزت نفس آنها افزايش می يابد (يعقوبی، 1377).

**آموزش های مهارت های جرات‏ورزی**

آموزش جرات‏ورزی از سال های 1950 در کشورهای غربی به عنوان روش درمانی برای بهبود مهارت های اجتماعی و بین فردی به کار می رود. آموزش ابراز وجود به گونه ای که فرد بتواند احساسات مثبت یا منفی اش را به سهولت بیان و ابراز کند و بر مواردی مانند رد کردن تقاضا، بیان محدودیت های خود، تقاضا کردن، پیشقدم شدن در آغاز یک برخورد اجتماعی، قبول کردن انتقاد، قبول تفاوت داشتن با دیگران، دفاع از حقوق خود، ابراز افکار و احساسات و عواطف به صورت واضح و مستقیم و صادقانه و... تأکیدی گردد. (ولپی و لازاروس، 1986) اما آن چه در تمامی تعاریف جرات‏ورزی مشترک می باشد تأکید بر رعایت احترام به دیگران می باشد و الزاماً بین گرفتن حقوق و پایمال کردن حقوق دیگران تفاوت گذارد.

**مؤلفه‏های ابراز وجود و رفتار جرات‏مندانه**

آموزش ابراز وجود یا جراتمندی مؤلفه‏هایی دارد که شامل موارد ذیل می باشد:

محتوا: محتوای عملی ابراز وجود عبارت است از ابراز حقوق و به زبان آوردن اظهاراتی که این ابراز حقوق را مناسب و مسئولانه جلوه می دهد، راکوس[[29]](#footnote-29) (1986) به پنج نوع اظهار ضمیمه ای برای رد درخواست نهار اشاره می‏کند:

توضیح علیت ابراز وجود: "امروز نمی توانم نهار بیایم چون چند کار نیمه تمام دارم"

همدلی با طرف مقابل: "میدونم ناراحت می شی ولی نمی تونم بیام"

تشویق طرف مقابل: "خیلی ممنون نمی تونم بیام"

معذرت خواهی: "لطف کردی ولی نمی تونم بیام"

تلش برای توافق: "وقت ندارم بیام رستوران ولی همین جا یه چیزی می خوریم"

عناصر پنهان: افکار ایده‏ها و احساساتی که بر توانایی های ما برای ابراز وجود تأثیر می گذارند.

دانش: برای ابراز وجود باید از حقوق خود و نحوه احقاق آن باخبر باشیم اشخاصی که اهل ابراز وجودند از جوانب نقش خویش آگاهی دارند.

اعتقادات: گاهی سلطه پذیری ناشی از اعتقادات ماست. افراد سلطله پذیر تصور می‏کنند اگر خواسته‏های دیگران را رد کنند باید منتظر پیامدهای نافرمانی خود باشند، این افراد در مورد آزارگری قرار گرفته اند "اگر خواسته او را رد کنم، من را مسخره می‏کند یا به من آسیب می رساند" اما افراد صبور که دارای رفتار جرات‏مندانه می گویند "حق من است که خواسته او را رد کنم".

ادارک اجتماعی: اشخاصی که قادر به ابراز وجود نیستند درک دقیقی از رفتار دیگران ندارند و قادر به درک تفاوت میان درخواست های معقول و نامعقول نیستند. این گونه اشخاص را در اصطلاح افراد سهل الوصول می نامند. زیرا وسایل خود را به راحتی قرض می دهند. اضافه کاری می‏کنند و همیشه آماده کمک کردن به دیگران هستند که کمک گرفتن از آن ها در اغلب مواقع به سوء استفاده از آن ها منجر می شود و باید درک درستی از درخواست های معقول و نامعقول به آن ها ارائه داد.

پاسخ های غیر کلامی: شامل تماس چشمی، حالات چهره ای مناسب، استفاده از حالات بدن در حین صحبت کردن، گوش دادن، راست نگه داشتن بدن، استفاده از پیرا زبان های مناسب همچون زمان پاسخدهی اندک، دادن پاسخ های غیر طولانی، سلامت و بلندی صدا، تغییر دادن لحن و قاطعیت زیاد.

وضعیت: سالتر (1975) از تحقیقات خود نتیجه گرفت که افراد گاهی در یک وضعیت میان فردی ابراز وجود می‏کنند و در وضعیتی دیگر ابراز وجود نمی‏کنند، برخی افراد در خانه می توانند ابراز وجود کنند و در محیط کار نمی توانند ابراز وجود کنند و یا بر عکس.

زمینه فرهنگی: بر ابراز وجود و جراتمندی تأثیر دارد برخی از فرد، فرهنگ ها که اعتقادات شدید مذهبی دارند، عملاً ابراز وجود را به عنوان یک روش معتبر رد می‏کنند و به سلطه پذیری توصیه شده در انجیل عمل می‏کنند. توصیه‏هایی مثل «خداوند فروتنان را می بخشاید و آنان را وارثان زمین قرار می دهد» بنابراین برای این اشخاص و در فرهنگ هایی که بردباری و خدمتگزاری را مقدس می دانند آموزش ابراز وجود بی معنا و نامناسب خواهد بود.

سن افراد، سن و ابراز وجود نیز با هم رابطه دارند، افرادی که سن بیشتری دارند یا در ابراز وجود با تجربه ترند بیشتر بر احقاق حقوق خود پافشاری می‏کنند.(نجف زاده، 1389).

**پیشینه پژوهش**

**تحقیقات انجام شده در داخل کشور**

ﭘﮋوﻫﺸﮕﺮان ﺗﺄﺛﻴﺮ ﻣﺜﺒﺖ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه را در ﻛﺎﻫﺶ رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﭘﺮﺧﻄـﺮ و اﻓـﺰاﻳﺶ ﺳﺎزﮔﺎري، ﺧﻮداﺗﻜﺎﻳﻲ و اﻋﺘﻤﺎد ﺑﻪ ﻧﻔﺲ ﻣﻮرد ﺗﺎﻳﻴﺪ ﻗﺮارداده اﻧﺪ. ﻣﻄﺎﻟﻌـﺎت ﺑـﺴﻴﺎري در ﻣـﻮرد ﺗـﺄﺛﻴﺮ ﺑﺮﻧﺎﻣﻪي آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺮ اﺑﻌﺎد ﻣﺨﺘﻠﻒ ﺳﻼﻣﺖ روان اﻧﺠﺎم ﮔﺮﻓﺘﻪ و ﻧﺘـﺎﻳﺞ ﻧـﺸﺎن داده اﺳﺖ ﻛﻪ آﻣﻮزش اﻳﻦ ﻣﻬﺎرتﻫﺎ ﺳﺒﺐ ﺑﻬﺒﻮد ﻣﻬﺎرتﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ و ارﺗﺒﺎﻃـﺎت ﺑـﻴﻦ ﻓـﺮدي، اﻓـﺰاﻳﺶ رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﻣﺜﺒﺖ اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ و ﺳﺎزﮔﺎري اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ، اﻓﺰاﻳﺶ رﺿﺎﻳﺖ از ﺳﻴﺴﺘﻢ ﺧﺎﻧﻮادﮔﻲ و ﺳـﺎزﮔﺎري ﺑﺎ ﺧﺎﻧﻮاده و اﻓﺰاﻳﺶ ﻣﻬﺎرتﻫـﺎي ﻣﻘﺎﺑﻠـﻪاي ﺷـﺪه اﺳـﺖ (کیامرثی، 1392).

ﻣﻬﺪوي ﺣﺎﺟﻲ(1389) ﻧﺸﺎن داد ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﻬﺒﻮد ﻣﻌﻨﺎداري در ﺷﺎدﻛﺎﻣﻲ و راﻫﺒﺮدﻫﺎي ﺗﻨﻈﻴﻢ ﻫﻴﺠﺎن ﺷﺮﻛﺖ ﻛﻨﻨﺪﮔﺎن ﮔﺮوه آزﻣﺎﻳﺶ ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ ﮔﺮوه ﻛﻨﺘﺮل ﺷﺪ. ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﻪ اﻓﺰاﻳﺶ ﻧﻤﺮات ﻛﻴﻔﻴﺖ زﻧﺪﮔﻲ ﺷﺮﻛﺖ ﻛﻨﻨﺪﮔﺎن ﮔﺮوه آزﻣﺎﻳﺶ، در ﺣﻴﻄﻪﻫﺎي ﺳﻼﻣﺖ رواﻧﻲ، رواﺑﻂ اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ و ﻣﺤﻴﻂ ﻓﻴﺰﻳﻜﻲ ﺷﺪ، اﻣﺎ ﺑﺮ ﺣﻴﻄﻪي ﺳﻼﻣﺖ ﺟﺴﻤﺎﻧﻲ ﺗﺄﺛﻴﺮ ﻣﻌﻨﺎداري ﻧﺪاﺷﺖ.

رضازاده (1389) درپژوهش خود بر روی مدیران دانشگاه فردوسی مشهد دریافت که سبك غالب تصميم‏گيري آنها عقلاني است و بين سبك تصميم‏گيري زنان و مردان در سبك اجتنابي رابطه معني داري وجود دارد. اما بين سبكهاي تصميم‏گيري در گروههاي مختلف سني، در سطوح تحصيلي و همچنين سنوات خدمت مختلف، رابطه معناداري يافت نشد.

روحانی و ابوطالبی (1389) در تحقیقی با عنوان ﺗﺎﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﺟﺮأت ورزي ﺑﻪ روش ﮔﺮوﻫﻲ در ارﺗﻘﺎء ﺗﻮان ﻣﻘﺎﺑﻠﻪ ﺑﺎ اﺳﺘﺮس ﻛﺎرﮔﺮي به این نتیجه رسیدند که آﻣﻮزش ﺟﺮأت‏ورزي ﺑﻪ روش ﮔﺮوﻫﻲ ﻗﺎدر اﺳﺖ ﺗﻮان ﻣﻘﺎﺑﻠﻪ ﺑﺎ اﺳﺘﺮس ﻛﺎرﮔﺮي را در ﺑﻴﻦ آزﻣﻮدﻧﻲ ﻫﺎي ﮔﺮوه آزﻣﺎﻳﺸﻲ اﻓﺰاﻳﺶ ﺑﺨﺸﺪ.

یافته های پژوهشی بحری (1388) با هدف بررسی ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﺟﺮأت‏ورزي ﺑﻪ روش ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ ﺑﺮ ﻋﺰت ﻧﻔﺲ داﻧﺶآﻣﻮزان دﺧﺘﺮ مقطع دبیرستانﻣﻨﻄﻘ‏ه‏ی 11 ﺷﻬﺮ ﺗﻬﺮان نشان داد که ﻛﻪ ﺑﻴﻦ ﻣﺮاﺣﻞ ﻣﺨﺘﻠﻒ آزﻣﻮن، ﻳﻌﻨﻲ ﻗﺒﻞ از آﻣﻮزش، ﺑﺎ ﻣﺮاﺣﻞ ﺑﻌﺪ از آﻣﻮزش و ﻳﻚﻣﺎه ﺑﻌﺪ در ﻣﺮﺣﻠﺔﭘﻴﮕﻴﺮي ﺗﻔﺎوت ﻣﻌﻨﺎداري وﺟﻮد دارد و، ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ، ﺑﻴﻦ ﮔﺮوهﻫﺎي آزﻣﺎﻳﺸﻲ و ﻛﻨﺘﺮل ﻧﻴﺰ ﺗﻔﺎوت وﺟﻮد دارد ﻛﻪ ﻫﻤﺔ اﻳﻦ ﺗﻔﺎوتﻫﺎ ﻧﺎﺷﻲ از ﻣﺘﻐﻴﺮ ﻣﺴﺘﻘﻞ، ﻳﻌﻨﻲ آﻣﻮزﺷﻲ، اﺳﺖ ﻛﻪ ﭘﮋوﻫﺸﮕﺮ اﻋﻤﺎل ﻛﺮده اﺳﺖ.

ﻫﻮاﻳﻲ (1388) در ﭘﮋوﻫﺶ ﺧﻮد ﺑﻪ اﻳﻦ ﻧﺘﻴﺠﻪ دﺳﺖ ﻳﺎﻓﺖ ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺎﻋﺚ ﻛﺎﻫﺶ ﻣﻌﻨﻲ دار اﺳﺘﺮس ﺗﺤﺼﻴﻠﻲ ﻛﻠﻲ و اﺳﺘﺮس ﺗﺤﺼﻴﻠﻲ ﻧﺎﺷﻲ از اﻧﺘﻈﺎرات از ﺧﻮد و واﻟﺪﻳﻦ/ ﻣﻌﻠﻤﺎن و ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ اﻓﺰاﻳﺶ ﺧﻮدﻛﺎرآﻣﺪي در داﻧﺶآﻣﻮزان ﺳﺎل ﺳﻮم دﺑﻴﺮﺳﺘﺎن ﻣﻲﺷﻮد. ﺻﺎدﻗﻲ، ﻧﺮﻳﻤﺎﻧﻲ و رﺟﺒﻲ (1387) ﺑﺎ آﻣﻮزش ﻣﻬﺎرتﻫﺎي ﻣﻘﺎﺑﻠﻪاي ﺑﻪ ﮔﺮوﻫﻲ از داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن ﻛﻪ در ﭘﺮﺳﺶﻧﺎﻣﻪ GHQ-28 ﻧﻤﺮه 23 ﻳﺎ ﺑﺎﻻﺗﺮ از آن ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺑﻮدﻧﺪ، ﺑﻪ اﻳﻦ ﻧﺘﻴﺠﻪ دﺳﺖ ﻳﺎﻓﺘﻨﺪ ﻛﻪ آﻣﻮزش ﻣﻬﺎرتﻫﺎي ﻣﻘﺎﺑﻠﻪاي در ﻛﺎﻫﺶ ﻋﻼﻳﻢ اﺧﺘﻼل رواﻧﻲ، ﺑﻪوﻳﮋه ﺟﺴﻤﺎﻧﻲ ﺳﺎزي ﻋﻼﻳﻢ و اﺿﻄﺮاب داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن ﻣﺸﻜﻮك ﺑﻪ اﺧﺘﻼل رواﻧﻲ، ﻣﺆﺛﺮ اﺳﺖ، اﻣﺎ ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﻣﻬﺎرتﻫﺎي ﻣﻘﺎﺑﻠﻪ اي در ﻛﺎﻫﺶ ﻣﻴﺰان اﻓﺴﺮدﮔﻲ و اﺧﺘﻼل در ﻋﻤﻠﻜﺮد اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن ﻣﻌﻨﻲ دار ﻧﺒﻮد.

اسدی، رضایی و ترابی (1388)، در تحقیقی تحت عنوان بررسی و مقایسه‏ی جرات‏ورزی اضطراب، افسردگی و فشار روانی در افراد بینا و نابینا به این نتیجه دست یافتند که بین دو گروه افراد بینا و نابینا تفاوت معنی‏داری در میانگین نمرات مربوط به جرات‏ورزی و فشار روانی وجود دارد و افراد نابینا دارای جرات‏ورزی کمتر و فشار روانی بالاتری هستند. همچنین نتایج نشان داد که در افراد نابینا رایطه منفی و معنی داری بین جرات‏ورزی و افسردگی وجود دارد. در افراد بینا بین جرات‏ورزی و افسردگی وجود دارد. در افراد بینا بین جرات‏ورزی و هر سه مولفه‏ی اضطراب، افسردگی و فشار روانی رابطه منفی و معنا‏داری به دست آمد.

نتایج پژوهش بساک‏نژاد ( 1388) با عنوان رابطه حرمت خود، کمال‏گرایی و خود شیفتگی با خود‏ناتوان‏سازی در گروهی از دانشجویان، حاکی از آن بود که بین متغیر حرمت خود و خود‏ناتوان‏سازی همبستگی منفی و بین کمال‏گرایی و خود شیفتگی با خود‏ناتوان‏سازی همبستگی مثبت معنی دار وجود دارد. در دانشجویان پسر کمال‏گرایی و حرمت خود و در دانشجویان دختر، کمال‏گرایی بهترین پیش بینی کننده خود‏ناتوان‏سازی محسوب می شوند.

هادی مقدم‏زاده و طهرانی‏ (1387) در پژوهشی دریافتند که بین سبك هاي تصميم‏گيري عقلايي و شهودي رابطه معني دار منفي، بين سبك تصميم‏گيري عقلايي و اجتنابي و بين سبك تصميم‏گيري شهودي و آنی رابطه معني دار مثبت وجود دارد.همچنين بين سبك تصميم‏گيري اجتنابي و هر يك از سبك هاي تصميم‏گيري وابستگي و آني در اين بررسي رابطه معني دار منفي به دست آمد. در اين بررسي رابطه معنا داري بين هر يك از سبكهاي تصميم‏گيري و دو ويژگي جمعيت شناختي سابقه خدمت و تحصيلات مديران به‏دست نيامد.

محمودی‏عالمی، عظیمی و ضرغامی(1383) در تحقیقی که به منظور تاثیر آموزش قاطعیت بر میزان اضطراب و جرات‏ورزی 60 تن از دانشجویان پرستاری که شدت اضطراب آن ها در حد متوسط تا شدید و از لحاظ جرات‏ورزی ضعیف بودند، انجام دادند نتایج نشان داد که کاهش اضطراب آشکار و پنهان و نیز جرات‏ورزی دانشجویان پرستاری در گروه آزمایش بعد از آموزش قاطعیت معنادار بوده است.

**تحقیقات انجام شده در خارج کشور**

اسمیت[[30]](#footnote-30) (2011) در پژوهش خود دریافت که بین زنان و مردان در استفاده از سبک شهودی تفاوت معناداری وجود ندارد و نیز بین سبک عقلانی و شهودی رابطه معناداری مشاهده نمی شود.

ساپيجا، دان و هلت[[31]](#footnote-31) (2011) در مطالعه­ي خود بر روي 194 فوتباليست مرد به اين سؤال پرداخته­اند كه آيا نوع سبك فرزندپروري کنش­وری متفاوت را در گرايشات كمال­گرايانه نوجوانان ورزشكار دارد. در اين مطالعه خوشه‏هاي مستقلي از كمال­گرايان سالم، كمال­گرايان فاقد سلامتي و غيركمال­گرايان بررسي شدند. نتايج نشان داد كه هم كمال­گرايان سالم و هم غيركمال­گرايان به صورت معناداري نسبت به كمال­گرايان ناسالم ادراك سبك فرزندپروري مقتدرانه­ی مادري و پدري را نشان دادند. همچنين نتايج نشان داد كه بسط دادن سبك فرزندپروري مقتدرانه ممكن است نقشي در توسعه­ي گرايش­هاي سلامتي كمال­گرايان بازي كند.

سچوماکر[[32]](#footnote-32) (2010) نیز در مطالعه خود دریافت که بین سبک اجتنابی و عقلانی رابطه معنادری وجود دارد در حالی که در دیگر سبک های تصمیم‏گیری این رابطه مشاهده نگردید.

پژوهش کاگان، کاکیر، ایلهان و کاندمیر[[33]](#footnote-33) (2010) که بر روی 265 دانشجو از دانشگاه­ها، دانشکده­ها و کلاس­های مختلف انجام شد، نشان داد که کمال­گرایی، تکانشگری[[34]](#footnote-34) و پنج عامل شخصیت متغیرهای مهمی در توضیح رفتار اهمال­کاری تحصیلی هستند.

تامپسون[[35]](#footnote-35) (2010) در پژوهشی به این نتیجه دست یافت که بین سبک های تصمیم‏گیری مدیران بر اساس جنسیت سن آنها تفاوت معناداری وجود ندارد.

ونزل، ویکولد و سیلبرسن[[36]](#footnote-36) (2009) ﺑﻪ ﺑﺮرﺳﻲ ﺗﺄﺛﻴﺮ ﺑﺴﺘﻪي آﻣﻮزﺷﻲ رفتار جرات‏مندانه در ﻣﺪارس ﭘﺮداﺧﺘﻨﺪ. ﻳﺎﻓﺘﻪﻫﺎ ﻧﺸﺎن داد ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه اﺛﺮات ﻣﺜﺒﺘﻲ ﺑﺮ اﻓﺰاﻳﺶ ﭘﻴﻮﻧﺪﻫﺎي ﻣﺪرﺳﻪاي و ﻛﺎﻫﺶ ﻣﺼﺮف اﻟﻜﻞ دارد. اﻳﻦ ﺑﺴﺘﻪي آﻣﻮزﺷﻲ از ﺟﺎﻧﺐ ﻣﺮﺑﻴﺎن و داﻧﺶآﻣﻮزان اﺑﺰار ﺧﻮب و ﻗﺎﺑﻞ ﭘﺬﻳﺮﺷﻲ ارزﻳﺎﺑﻲ ﺷﺪ.

در پروژه­اي كه توسط هاتكينسن، ياتيس[[37]](#footnote-37) (2008) صورت گرفت با استفاده از پرسشنامه، 72 دانش آموز مقطع متوسطه از لحاظ سه جنبه­ي سختگيري به خود[[38]](#footnote-38)، كمال­گرايي جامعه­مدار، و نگراني در مورد اشتباهات[[39]](#footnote-39) مورد مشاهده قرار گرفتند. مادر آن­ها نيز با استفاده از پرسشنامه از سه بعد انتظارات مستقيم[[40]](#footnote-40) (براي مثال، "من استانداردهاي بالايي را براي فرزندانم تنظيم مي­كنم")، كنترل كردن انتظارات ( براي مثال، " در خانواده­ي ما فقط و فقط عملكردهاي برجسته[[41]](#footnote-41) به اندازه­ي كافي خوب است)، و تشويق غير مشروط (براي مثال، "سخت تلاش كردن مهم­تر از بهترين بودن است") بررسي شدند. نتايج نشان داد كه انتظارات مستقيم به طور مثبت با "سخت­گيري به خود" دانش­آموزان،‌ اما به طور منفي با كمال­گرايي جامعه­مدار همراه بود. كنترل كردن انتظارات با كمال­گرايي جامعه­مدار همراه بود. بنابراين، جنبه­هاي سازگار و ناسازگار كمال­گرايي دانش­آموزان به طور متفاوت با الگوهاي اظهاري هدف والديني[[42]](#footnote-42) همراه است.

لو، واﻧﮓ، ﺗﻮ و ﮔﻮ[[43]](#footnote-43) (2008) در ﻣﻄﺎﻟﻌﻪي ﺧﻮد ﺑﺮ روي داﻧﺶآﻣﻮزان ﭘﺴﺮ و دﺧﺘﺮ درﻳﺎﻓﺘﻨﺪ ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺎﻋﺚ اﻓﺰاﻳﺶ ﺧﻮدﻛﺎرآﻣﺪي، ﻛﺎﻫﺶ رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﭘﺮﺧﻄﺮ، اﻓﺰاﻳﺶ ادراك رﻳﺴﻚﭘﺬﻳﺮي ﺑﺎرداري، ادراك ﺑﻬﺘﺮ ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ ﺑﻴﻤﺎريﻫﺎي ﻣﺴﺮي ﺟﻨﺴﻲ و اﻳﺪز در ﮔﺮوهﻫﺎي آزﻣﺎﻳﺸﻲ ﭘﮋوﻫﺶ ﻣﻲ ﺷﻮد. ﻛﻤﺒﻞ[[44]](#footnote-44) (2006) در ﭘﮋوﻫﺸﻲ ﺑﻪ اﻳﻦ ﻧﺘﻴﺠﻪ دﺳﺖ ﻳﺎﻓﺖ ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه در اﻧﺘﻘﺎل ﻣﻮﻓﻘﻴﺖآﻣﻴﺰ داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن از داﻧﺸﮕﺎه ﺑﻪ ﻣﺤﻴﻂ ﻛﺎر، ﺗﺄﺛﻴﺮ ﻣﺜﺒﺖ و ﻣﻌﻨﺎدار اﻳﺠﺎد ﻣﻲ ﻛﻨﺪ.

نتايج تحقيق سئو[[45]](#footnote-45) (2008) نشان مي­دهد كه دانشجويان با كمال­گرايي خودمدار بالا نسبت به ديگران اهمال­كاري كمتري انجام مي­دهند. و همچنين اينكه خودكارآمدي نقش واسطه­اي بين كمال­گرايي خودمدار و اهمال­كاري تحصيلي دارد.

ﺑﻮﺗﻮﻳﻦ و ﻛﺎﻧﺘﻮر (2007، ﻧﻘﻞ از ﻣﻬﺪوي ﺣﺎﺟﻲ، 1389) در ﭘﮋوﻫﺶ ﺧﻮد درﻳﺎﻓﺘﻨﺪ ﻛﻪ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه، ﻧﺸﺎﻧﻪﻫﺎي اﻓﺴﺮدﮔﻲ در داﻧﺶآﻣﻮزان را ﻛﺎﻫﺶ ﻣﻲدﻫﺪ. ﻫﻤﭽﻨﻴﻦ اﺟﺮاي ﺑﺮﻧﺎﻣﻪي آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﻣﻨﺠﺮ ﺑﻪ ﺗﻐﻴﻴﺮ در رﻓﺘﺎر آزﻣﻮدﻧﻲﻫﺎ و اﻓﺰاﻳﺶ رﻓﺘﺎرﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ ﻣﻨﺎﺳﺐ ﻣﻲﺷﻮد و ﻫﻤﻴﻦ اﻣﺮ ﺑﻪ ﺳﺎزﮔﺎري و ﺑﺮوز رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﺟﺎﻣﻌﻪ ﭘﺴﻨﺪ ﻣﻨﺠﺮ ﻣﻲ ﺷﻮد.

پارکر و همکاران (2007) نیز به این نتیجه دست یافت که بين سبک عقلايی و هر يک از سبک­های تصميم‏گيری شهودی، آنی و اجتنابی رابطه معنی­دار منفی، بين سبک تصميم‌گيری شهودی و آنی و بين سبک تصميم­گيری وابستگی و اجتنابی رابطه معنی‌دار مثبت به دست آوردند.

كروسلي و هاگهوس (2005) نیز به اين نتيجه رسيدند كه بين سبك تصميم‏گيري عقلايي و شهودي با رضايت شغلي رابطه معناداري وجود دارد. در حاليكه اين رابطه با سبك هاي آني، احساسي و وابسته مشاهده نگرديد.

در پژوهش كني بانسن و پامرانتز[[46]](#footnote-46) (2005) استفاده­ي مادران از كنترل كردن در قبال فرزندان دبستانيشان در آزمايشگاه كه در طي آن بيانات تحريك­آميزي براي فرزندانشان استفاده مي­كردند، مشاهده شد. نمونه­ي كار آن­ها 104 دانش آموز دبستاني بود. همچنين رفتار بچه ها (براي مثال، درگيري در تكليف) كه ممكن است تحت تأثير استفاده­ي مادران از كنترل­كردن باشد مشاهده شد. كمال­گرايي خودمدار و جامعه­مدار از طريق گزارش شخصي در بچه­ها ارزيابي شد. نتايج نشان داد كه مادراني كه از كنترل شديد استفاده مي­كردند داراي بچه هايي با نگراني­هاي كمال­گرايانه و مخصوصا كمال­گرايي جامعه­مدار بودند.

ﺑﻴﻜﺮ و وﻳﻠﻴﺎﻣﺰ[[47]](#footnote-47)(2002) ﻧﺸﺎن دادﻧﺪ ﻛـﻪ داﺷـﺘﻦ ﻣﻬـﺎرتﻫـﺎي ﻣﺨﺘﻠـﻒ اﺟﺘﻤـﺎﻋﻲ و ﺣـﻞ ﻣـﺴﺄﻟﻪ ﺗــﻀﻤﻴﻦﻛﻨﻨــﺪه‏ي ﺳــﺎزﮔﺎري ﺑﻬﺘــﺮ داﻧــﺶ آﻣــﻮزان در ﻣﺤــﻴﻂﻫــﺎي آﻣﻮزﺷــﮕﺎﻫﻲ اﺳــﺖ . ﻫﻤﭽﻨــﻴﻦ داﻧﺶ آﻣﻮزاﻧﻲ ﻛﻪ ﻣﻬﺎرتﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ را ﺑﻪ ﺧﻮﺑﻲ ﻓﺮاﮔﺮﻓﺘﻪاﻧﺪ ﻣﻘﺎﺑﻠﻪي ﻣﺆﺛﺮﺗﺮي در ﺑﺮاﺑﺮ اﺳـﺘﺮس ﻓﺸﺎرﻫﺎي رواﻧﻲ دارﻧﺪ (رودرﻳﮕﺰ، مایرز، میررز و کاردوزا[[48]](#footnote-48)، 2012)

تحقيق فلت و همکاران (1995) كه بر روي 100 دانشجوي دوره­ي كارشناسي (50 مرد و50 زن) صورت گرفت نشان داد كه كمال­گرايي جامعه­مدار به طور مثبتي با سبك فرزندپروري مستبدانه مرتبط است اما اين همراهي فقط در ميان مردان وجود داشت. براي زنان همبستگي قابل توجهي بين كمال­گرايي خودمدار و فرزندپروري مقتدرانه وجود داشت.

فلت، بلانک استین، هویت و کلدین[[49]](#footnote-49) (1992) طی تحقیقی بر روی 131 دانشجو (56 مرد و 75 زن) نتیجه گرفتند که کمال­گرایی جامعه­مدار بیشترین همبستگی را با کمال­گرایی عمومي[[50]](#footnote-50) و اهمال­کاری تحصیلی مخصوصا در میان مردان دارد. در این تحقیق همبستگی معنادار کمی بین کمال­گرایی خودمدار و کمال­گرایی دیگرمدار با اهمال­کاری تحصیلی وجود داشت. به هرحال مؤلفه­ی ترس از شکست اهمال­کاری به طور گسترده­ای با همه­ی ابعاد کمال­گرایی همراه بود. روی هم­رفته نتایج مطرح می­کنند که ریشه­های اهمال­کاری، تا حدودی، از پیش­بینی عدم تأیید اجتماعی از افراد همراه با استانداردهای کمال­گرایانه برای دیگران نشأت می­گیرد.

در پژوهشی که بلاستین و فیلیپ[[51]](#footnote-51) (1990) انجام دادند دریافتند که مدیرانی که به هویت ثابتی دست یافتند از سبک تصمیم‏گیری عقلانی، مدیرانی با هویت گرایش به مراقبت از سبک تصمیم‏گیری وابستگی و مدیران با اعتماد به نفس بالا که از نظر هویتی به کسی وابسته نیستند از سبک تصمیم‏گیری شهودی استفاده می کنند.

ﻋﻠﻲرﻏﻢ ﺟﺴﺘﺠﻮﻫﺎي ﭘﮋوﻫﺸﮕﺮ، ﭘﻴﺸﻴﻨﻪاي ﻛﻪ ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه را ﺑﻪ ﺻﻮرت ﺧﺎص بر تصمیم‏گیری و کمال‏گرایی صورت گرفته باشد یافت نشد.

## منابع فارسی

* آنتونی، مایکل ایرونسون گیل و اشنایدرمن نیل. 2007***، کتاب کار مدیریت استرس به شیوه  شناختی – رفتاری،*** ترجمه سید جواد آل محمد، سولماز جوکار، دکتر حمید طاهر نشاط دوست، 1387، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
* ا.پاین، رزماری. 2005***، فنون آرمش (تدبیر هایی برای ارتقای سلامت )،*** ترجمه دکتر مسعود شریفی و ضیاء قریشی، 1389، تهران: انتشارات فراروان.
* ادﻳﺐ، ﻧﺴﺘﺮن (1374)، ***ﺑﺮرﺳﻲ ﻧﻘﺶ ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ در ﺑﺎﻻ ﺑﺮدن ﻋﺰت -ﻧﻔﺲ ﻧﻮﺟﻮاﻧﺎن***، ﭘﺎﻳﺎنﻧﺎﻣﺔ ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲارﺷﺪ، داﻧﺸﮕﺎه ﻋﻼﻣﺔ ﻃﺒﺎﻃﺒﺎﻳﻲ
* اسپالدینگ، چریل. ال. (1381). ***انگیزش در کلاس درس*** (ترجمه محمد نائنیان واسماعیل بیابانگرد). تهران: رشد.

## اسدی، جوانشیر. رضایی، رقیه. ترابی، سید اسماعیل.(1388). *بررسی و مقایسه‏ی جرات‏ورزی اضطراب، افسردگی و فشار روانی در افراد بینا و نابینا.* ماهنامه تعلیم و تربیت استثنائی. شماره 94و 93. شهریور و مهر.

* اسلامی نسب، علی. (1373). ***روان­شناسی اعتماد به نفس***. تهران: انتشارات مهرداد.
* افروز، غلامعلی. (1375). ***روان­شناسی تربیتی***. تهران: انتشارات انجمن اولیا ومربیان کشور.
* افضل­نیا، م. ر. (1383). ***بهداشت روانی خانواده***. تهران: تزکیه
* اکبری اورزمان، حمیدرضا.(1371***). بررسی رابطه حمایت اجتماعی موسسات رفاهی(کمیته امداد) با عزت نفس فرزندان خانواده‏های تحت پوشش***. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
* اکستین، دنیل. کرن، روی. (1389). ***ارزیابی ودرمان سبک زندگی***( ترجمه حمید علیزاده همکاران). تهران: نشر رسش.
* آﻟﺒﺮﺗــﻲ، راﺑــﺮت و اﻣــﺎﻧﺰ، ﻣﺎﻳﻜــﻞ (1374)، ***روانﺷﻨﺎﺳــﻲ اﺑــﺮاز وﺟــﻮد***، اﻧﺘﺸﺎرات ﻋﻠﻤﻲ، ﺗﻬﺮان؛
* الواني ، مهدي . (1385 )***مديريت عمومي*****.**تهران : ني ، چ 31 **.**
* بارون، رابرت. بیرن، دان. برنسکامب، نایلا. (1388). ***روانشناسی اجتماعی*** ( ترجمه یوسف کریمی). (ویراست یازدهم). تهران: نشر روان.
* بال، ساموئل. (1374). ***انگیزش در آموزش وپرورش***( ترجمه سیدعلی اصغر مسدد). شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز.
* بتنهام، سوزان. (1384). ***روانشناسی تربیتی*** (ترجمه اسماعیل بیابانگرد و علی نعمتی). تهران: نشر نی.
* بحری، نادره.(1388**)*. ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﺟﺮأت‏ورزي ﺑﻪ روش ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ ﺑﺮ ﻋﺰت ﻧﻔﺲ داﻧﺶآﻣﻮزان دﺧﺘﺮ منطقه 11 شهر تهران***. پیک نور. سال هشتم. شماره 1.
* براندن، ناتانیل. (1371). ***روان شناسی وحرمت نفس***.(ترجمه جمال هاشمی). تهران: شرکت سهامی انتشار تهران.
* برنو، فرانک. (1370). ***فرهنگ توصیفی روانشناسی*** (ترجمه فرزانه طاهری و مهشید یاسایی). تهران: نشر طرح نو.

## بساک نژاد، [سودابه. ( 1388).](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank) *[رابطه حرمت خود، کمال گرایی و خود شیفتگی با خودناتوان سازی در گروهی از دانشجویان.](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)* [مجله](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank) [[روانشناسی. شماره .49](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)](http://www.ensani.ir/fa/25178/magazine.aspx)[.بهار.](http://www.ensani.ir/fa/10424/profile.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

* بشارت, محمدعلي. (1386). ساخت و اعتباريابي مقياس کمال‏گرا يي چند بعدي تهران. پژوهش های روانشناختی، 10: 67-49.
* بشارت، م. ع. (1381). ***بررسی رابطه­ی کمال­گرایی و حرمت­خود در دانش­آموزان پیش­دانشگاهی****.* **فصلنامه­ی روان­**
* **شناسان ایرانی**، 1، 28-22.
* بلاغی اینالو.(1389) [*بررسي رابطه بين* ***ويژگي هاي شخصيتي با ابعاد كمال گرايي******و شيوه‏هاي مقابله با استرس*** در دانشجويان كارشناسي و كارشناسي ارشد دانشگاه آزاد مرودشت](http://database.irandoc.ac.ir/articles/587070)
* ﺑﻬﺮاﻣﻲ، ﻓﺎﻃﻤﻪ (1375)، ***ﻣﻘﺎﻳﺴﺔروشﻫﺎي ﺟﺮأت آﻣﻮزي ﺑﻪ داﻧـﺶ آﻣـﻮزان ﻛﻢﺟﺮأت دﺧﺘﺮ دﺑﻴﺮﺳﺘﺎﻧﻲ ﺑﺎ ﺷﻴﻮه ﻫﺎي ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ و ﻣﺸﺎورة ﻓﺮدي در ﺷﻬﺮ اﺻﻔﻬﺎن***، ﭘﺎﻳﺎنﻧﺎﻣﺔ ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲارﺷﺪ، داﻧﺸﮕﺎه ﻋﻼﻣﻪ ﻃﺒﺎﻃﺒﺎﻳﻲ؛
* بهروزی، علیرضا، (1384) ***بررسي رابطه بین منبع کنترل و سلامت رواني در دانشجویان مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز***، ،پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشکده علوم تربیتي.
* بیابانگرد، اسماعیل. (1370). ***بررسی رابطه بین مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس وپیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستانهای تهران در سال 70-69.*** پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
* بیابانگرد، اسماعیل. (1376). ***روشهای افزایش­عزت­نفس درکودکان­ونوجوانان.*** تهران: ا­نتشارات انجمن اولیا ومربیان.
* بیابانگرد؛ اسماعیل. (1384). ***رابطه میان عزت نفس، انگیزه پیشرفت وپیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دبیرستان های تهران***. مجله مطالعات روان شناختی دانشکده علوم تربیتی وروان شناسی دانشگاه الزهرا، 1، 4و5، 144-131.
* بیان زاده، سید اکبر، زمانی منفرد، افشین، حیدری پهلویان، احمد،(1375) ***بررسی وضعیت سلامت روانی و منبع کنترل کارکنان یک مجتمع صنعتی***، فصلنامه اندیشه و رفتار، 20 – 29 ،4.
* بهرامی، فرهاد .(1374)، ***مقایسه روشهای آموزش رفتار خودابرازی به دانش آموزان کم جرأت دختر دبیرستانی با شیوه های مشاوره گروهی و مشاوره فردی در شهر اصفهان سال 75-74***، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
* پشتمشهدي، مرجان.، یزداندوست، رخساره.، اصغر نژاد فرید، علی اصغر.، و مریدپور، دارا (1382***). اثربخشی درمان شناختی-رفتاري بر کمال‏گرایی، تأییدطلبی و علایم افسردگی در بیماران مبتلا به اختلال درد***.مجله‏اندیشه و رفتار، 9 .22-32 :(3)
* پنتیریچ، پال. آر.، شانک، دیل. اچ. (1386). ***انگیزش در تعلیم وتربیت، نظریه‏ها، تحقیقات وراهکارها***(ترجمه مهرناز شهرآرای). تهران: انتشارات علم.
* پوپ، آلیس.، مک هیل، سوزان.، کریهد،ادوارد. (1385). ***افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان***(ترجمه پریسا تجلی). تهران: انتشارات رشد.
* پور افکاری، نصرت اله. (1378). ***فرهنگ جامع روان­شناسی***. تهران: نشر جهاد دانشگاهی.
* پورشافعی، هادی. (1370). ***بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت.*** پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
* ﺛﻨﺎﻳﻲ، ﺑﺎﻗﺮ (1379)، رواندرﻣﺎﻧﻲ و ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫـﻲ ، 50 ، ﻧﺸﺮ ﭼﻬﺮ، ﺗﻬﺮان؛
* حسینی نسب، سید داود.، اقدم، علی اصغر. (1375***). فرهنگ واژه‏ها، تعاریف واصطلاحات تعلیم وتربیت***. تبریز: انتشارات احرار.
* حیدری، الهام. مرزوقی، رحمت الله.(1391***). بررسی و مقایسه سبک های عمومی تصمیم‏گیری در مدیران دانشگاه مطالعه موردی: دانشگاه شیراز. دانشگاه آزاد مرودشت***. فصلنامه علمی پژوهشی.سال سوم.شماره دوازدهم.
* جبل عاملي، شيدا، طاهر نشاط دوست، حميد، مولوي، حسين. )۱۳۸۹ . (***اثر بخشي مداخله مديريت استرس به شيوه شناختي-  رفتاري برکيفيت زندگي و فشارخون بيماران زن مبتلا به فشارخون،*** مجله علمي دانشگاه علوم پزشكي كردستان، دوره پانزدهم، ۸۸-۹۷.
* جلالی ، سعید .(1380 ) **.*بررسی کارایی روشهای ابراز وجود در افزایش جرات ورزی دختران نابینای اصفهان*.** مجله دانش و پژوهش شماره 5 صفحه 12-1
* ﺟﻼﻟﻲ، ﻣﺤﻤﺪرﺿﺎ (1376)، ***ﺑﺮرﺳﻲ اﺛﺮ روش ﻫـﺎي درﻣـﺎﻧﻲ و آﻣﻮزﺷـﻲ ﺳﺮﻣﺸﻖﭘﺬﻳﺮي و ﺗﻤﺮﻳﻦ ﺳﺮﻣﺸﻖ ﭘﺬﻳﺮي و آرﻣﻴﺪﮔﻲ ﻋﻀﻼﻧﻲ در درﻣـ ﺎن رﻓﺘﺎرﻫﺎي ﻏﻴﺮﺟﺮأت ورزاﻧﻪ***، رﺳـﺎﻟﺔ دﻛﺘـ ﺮي، داﻧـﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴـﺖ ﻣـﺪرس ، ﺗﻬﺮان؛
* خديوی زند، محمد مهدی(1374). ***پرخاشگری و ناکامی***، تهران : انتشارات تربیت.خلعتبری،
* خلیلی شرفه، فاطمه. (1386*).* ***مقایسه تاثیر شبیه سازی های ذهنی ساده وتوام فرایندی وفرآورده ای بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان پراستعداد و طبیعی***. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
* درويش، زهرا(1386). ***بررسی میزان رضايت مندی زناشويی و تأثیر آن بر پرخاشگری دانش آموزان مدارس راهنمايی دولتی دخترانه، پسرانه*** ناحیه 2 رشت.
* دلالی، نیره؛ (1388). ***انتقاد: انتقاد و نحوه ی مواجهه با آن****.* تهران: انتشارات نشر قطره، چاپ اول.
* دلاور، علی. (1389). ***مبانی نظری وعملی پژوهش در علوم انسانی واجتماعی.*** تهران: رشد.
* دﻻور، ﻋﻠﻲ (1380)، ***ﻣﺒﺎﻧﻲ ﻧﻈﺮي وﻋﻤﻠـﻲ ﭘـﮋوﻫﺶ در ﻋﻠـﻮم اﻧـﺴﺎﻧﻲ و اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ***، اﻧﺘﺸﺎرات رﺷﺪ، ﺗﻬﺮان
* رابينز، استيفن.(1385). ***رفتار سازماني، مفاهيم، نظريه‏ها و كاربرد ها***. ترجمه علي پارسائيان، محمد اعرابي، تهران، دفتر پژوهشهاي فرهنگي، چاپ هشتم.

### رادفر، شهرام و حسینی، علی. (1387). *بررسی سلامت روانی فرزندان 15-18 ساله جانبازان*. مجله طب نظامی، 25-40 ،3.

* رضازاده، سمانه.(1389). [***بررسي رابطه‏ی سبك‏های عمومی تصميم‏گيری و هوش معنوی مديران دانشگاه‏های فردوسی و علوم پزشكي مشهد***.](http://libepl.um.ac.ir/index.php?module=Dis&func=display&disid=791) پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
* رضایی، اکبر، سیف، علی اکبر. (1384). ***نقش باورهای انگیزشی، راهبردهای یادگیری وجنسیت در عملکرد تحصیلی***. مجله تعلیم وتربیت، 4، 85-43.
* روحانی،[عباس. ابوطالبی،](http://www.ensani.ir/fa/18034/profile.aspx) [حمیرا](http://www.ensani.ir/fa/122608/profile.aspx) (1389). ***تاثیر آموزش جرأت ورزی به روش گروهی در ارتقاء توان مقابله با استرس کارگری***. [تازه های روانشناسی صنعتی سازمانی سال اول پاییز. شماره 4](http://www.ensani.ir/fa/24789/magazine.aspx).
* ساعتچی، محمود. (1374***). روانشناسی کاربردی برای مدیران.*** تهران: نشر ویرایش.
* سانتراک، جان. دبلیو. (1387). ***روانشناسی تربیتی*** (مترجمان شاهده سعیدی و مهشید عراقچی و حسین دانش فر). تهران: نشر رسا.
* سرمد، زهره. بازرگان، عباس. حجازی، الهه. (1383). ***روش­هاي تحقيق در علوم رفتاري***. (چاپ دهم). تهران: نشر آگاه.
* سرو، مهسا. (1387). ***مقایسه­ی نقش میانجی اضطراب امتحان در رابطه­ی بین کمال­گرایی و موفقیت تحصیلی در دانش­آموزان تیز هوش و عادی*.** پایان­نامه­ی کارشناسی ارشد روان­شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی.
* سمائی، س. (1389). ***اعتباریابی، رواسازی و نرم­یابی سیاهه­ی کمال­گرایی هیل***. پایان­نامه­ی کارشناسی ارشد روان‏شناسی عمومی دانشگاه شهید بهشتی.
* سیاسی، علی اکبر. (1388). ***نظریه‏های شخصیت***. دانشگاه تهران.
* سیاوشی،حاتم. (1385). ***بررسی تاثیر ساده وتوام شبیه سازیهای ذهنی فرآیندی وفرآورده ای بر بهبود عملکرد تحصیلی دانشجویان***. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران.

### سیرجانی، لیلا. (1386). *بررسی تاثیر هوش، خودکار آمدی و کمال گرایی بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان*. پایان نامه کارشناسی ارشد. [دانشگاه شهید بهشتی](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fsbu.ac.ir%2FCols%2FFEP%2FDocuments%2F%25D8%25A7%25D8%25B7%25D9%2584%25D8%25A7%25D8%25B9%25DB%258C%25D9%2587%2520%25D9%2587%25D8%25A7%2F%25D9%25BE%25D8%25A7%25DB%258C%25D8%25A7%25D9%2586%2520%25D9%2586%25D8%25A7%25D9%2585%25D9%2587%2520%25D9%2587%25D8%25A7.xlsx&ei=R8-iU97YJoOH0AWo1YDgAQ&usg=AFQjCNHMsk1fGgMFH_lj047zIlpS4e-8DQ&sig2=u-OOpx06bPlvjVe3Biv7-Q).

* سيف، علي اکبر (1380*).* ***اندازه­گيري، سنجش و ارزشيابي آموزشي***.( ويرايش سوم)، تهران، نشر دوران.
* ﺳﻴﻒ، ﻋﻠﻲ اﻛﺒﺮ (1380)، ***ﺗﻐﻴﻴﺮ رﻓﺘﺎر و رﻓﺘﺎر درﻣﺎﻧﻲ*** : ﻧﻈﺮﻳﻪﻫﺎ و روش ﻫﺎ، ﻧﺸﺮ داﻧﺎ، ﺗﻬﺮان؛
* سیف، علی اکبر. (1388). ***روانشناسی پرورشی نوین***. (ویرایش ششم). تهران: نشر دوران.
* شريفي، حسن پاشا (1381). ***اصول روان­سنجي و روان­آزمايي***. (چاپ هشتم). تهران: انتشارات رشد.
* شعاری نژاد، علی اکبر. (1364). ***فرهنگ علوم رفتاری***. تهران: انتشارات امیر کبیر.
* شعاری نژاد، علی اکبر. (1378). ***یادداشت هایی در باره نظریه‏های انگیزش در آموزش وپرورش***. تهران: رشد.
* شفیع آبادی، عبدالله.، ناصری، غلامرضا. (1377***). نظریه‏های مشاوره وروان درمانی***. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
* ﺷﻔﻴﻊآﺑﺎدي، ﻋﺒـﺪاﷲ (1380)، ***ﻣﻘـﺪﻣﺎت راﻫﻨﻤـﺎﻳﻲ و ﻣـﺸﺎوره : ﻣﻔـﺎﻫﻴﻢ و ﻛﺎرﺑﺮدﻫﺎ***، اﻧﺘﺸﺎرات داﻧﺸﮕﺎه ﭘﻴﺎمﻧﻮر، ﺗﻬﺮان؛
* شکرکن، حسین ودیگران. (1387). ***مکتب های روانشناسی ونقد آن جلد1*.** پژوهشگاه حوزه ودانشگاه. تهران: سمت.
* شکرکن، حسین.، هاشمی شیخ شبانی، سیداسماعیل.، نجاریان، بهمن. (1384***). بررسی رابطه برخی پیشایندهای مهم ومربوط به خود ناتوان سازی تحصیلی ورابطه آن با پیامدهای برگزیده در دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان های اهواز***. مجله علوم تربیتی وروانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز، 3، 12، 3، 100-77.
* شکیبایی، فرشته، تهرانی دوست، مهدی، شهریور، زهرا، آثاری، شروین. (1383). ***گروه درمانی مدیریت خشم با رویکرد شناختی - رفتاری در نوجوانان مؤسسه ای***، [مجله تازه‏های علوم شناختی](http://www.noormags.com/View/Magazine/MagazineByChar.aspx?Intro=215)، [بهار و تابستان، شماره 21 و 22](http://www.noormags.com/View/Magazine/ViewArticles.aspx?NumberId=0).
* شولتز، دوان.، شولتز، سیدنی. آلن. (1391). ***نظریه‏های شخصیت***. (ترجمه یحیی سید محمدی). ( ویرایش دوم). تهران: نشر ویرایش.
* ﺷﻴﻠﻴﻨﮓ، ﻟﻮﺋ ﻴﺲ (1374)، ***ﻧﻈﺮﻳـﻪ ﻫـﺎي ﻣـﺸﺎوره*** ، ﺗﺮﺟﻤـﺔ ﺧﺪﻳﺠـﻪ آرﻳـﻦ، اﻧﺘﺸﺎرات اﻃﻼﻋﺎت
* صادقی موحد, فریبا  نریمانی, محمد  رجبی, سوران (1387) ***بررسی تأثیر آموزش مهارت های مقابله ای بر***
* ***وضعیت سلامت روانی دانشجویان****.* مجله علمي پژوهشي دانشگاه علوم پزشكي اردبيل ــ 8 (
* صالحی، زهرا. (1389*)****. بررسی اثر بخشی ارزشیابی توصیفی بر پیشرفت تحصیلی وعزت نفس دانش آموزان دختر پایه پنجم ابتدایی منطقه9شهر تهران***. پایان نامه کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی، دانشگاه علامه طباطبائی.
* عابدی ، علی. (1378) .***تأثیر آموزش ابراز وجود بر رفتار خود ابرازی دانش آموزان مقطع دبیرستان شهرستان نایین*.** اصفهان : انتشارات دانشگاه آزاد
* عابدی، مریم.(1378)، آموزش ***تکنیک های رفتار درمانی در مشاوره(جلد اول)***، واحد آموزش و پژوهش کلینیک مشاوره و درمان آموزش و پرورش استان اصفهان.
* ﻋﺒﺎسﻧﻴﺎ، ﻣﺤﻤﺪ (1378)، ***ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﺟﺮأت ورزي و ﻋﺰت ﻧﻔﺲ ﭘـﺴﺮان ﻛﻢﺟﺮأت (ﺑﻪ ﺷﻴﻮة ﺷﻨﺎﺧﺘﻲ)***، ﭘﺎﻳﺎن ﻧﺎﻣﺔ ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲ ارﺷﺪ، داﻧﺸﮕﺎه ﻋﻼﻣ ﺔ ﻃﺒﺎﻃﺒﺎﻳﻲ؛
* فتي، لادن (1385). ***مهارت مديريت استرس***. تهران: نشر دانژه
* فرخی، احمد.، محمدزاده، حسن. (1383). ***تاثیر شکست درماندگی بر یادگیری وعملکرد مهارت حرکتی در دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه اورمیه***. المپیک، 4، 41-32.
* فروع الدین ، عادل. (1382 ). [*اثربخشی برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی به منظور پيشگيری از مصرف مواد مخدر در دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمايی*](http://www.zums.ac.ir/journal/browse.php?a_code=A-10-4-471&slc_lang=fa&sid=1&sw=%D9%86%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86) ***نائین .***اصفهان : انتشارات دانشگاه آزاد
* فقیرپور، مجید.(1377)، ***«نظریه ابرازوجود و کاربرد آن»،*** ماهنامه پرورشی وزارت آموزش و پرورش سال سیزدهم، شماره هشتم، صص 14-10.
* ﻓﻨﺴﺘﺮﻫﺎﻳﻢ، ﻫﺮﺑﺮت، وﺑﺮ، ﺟﻴﻦ (1382)، ***روانﺷﻨﺎﺳـﻲ آﻣـﻮزش ﻗﺎﻃﻌﻴـﺖ*** ، ﻋﺒﺎس ﭼﻴﻨﻲ، اﻟﺒﺮز، ﺗﻬﺮان؛
* قلی، اسداله. (1375). ***بررسی رابطه بین همنوایی وعزت نفس***. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
* قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی. (1387***). بررسی رابطه میزان عزت نفس وترتیب تولد در دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد***. فصلنامه تازه‏ها و پژوهش های مشاوره، 7، 26، 127-117.
* کدیور، پروین. (1382). ***روانشناسی تربیتی.*** تهران: انتشارات سمت.
* کرمی نوری، رضا؛(1388). ***مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران***. مجله
* روانشناسی و علوم تربیتی، سال سی و نهم، شماره 3.
* کریمی، یوسف. (1387). ***روانشناسی تربیتی***. تهران: ارسباران.
* کرین، ویلیام. (1384***). نظریه‏های رشد،مفاهیم وکاربردها*** (ترجمه غلامرضا خویی نژاد و علیرضارجایی). تهران: رشد.
* ﻛﻴﺎﻣﺮﺛﻲ، آذر (1392). ***ﺑﺮرﺳﻲ اﺛﺮﺑﺨﺸﻲ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺮ ﻛﻔﺎﻳﺖ اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ داﻧﺶ آﻣﻮزان ﻣﺒﺘﻼ ﺑﻪ اﺧﺘﻼل رﻳﺎﺿﻲ.*** ﻓﺼﻞ ﻧﺎﻣﻪي ﻧﺎﺗﻮاﻧﻲﻫﺎي ﻳﺎدﮔﻴﺮي. 108 ،(1)1- .94
* گنجی ،لیلا . (1383). ***بررسی رابطه میزان و ابعاد کمال‏گرایی با عملکرد تحصیلی ، افسردگی و اضطراب دانش آموزان دبیرستان های شهر تهران در سال تحصیلی 84-1383.***
* ليو بوچانان ، اندرو اوكانل. (1385). ***تاريخچه تصميم‏گيري***. ترجمه دكتر عبدالرضا رضايي نژاد، نشريه گزيده مديريت، سال هفتم، شماره57
* مسیح آبادی، علی. ناصری، حسین. (1387)،***روشهای تقویت عزت نفس درنوجوانان، ،مشهد،آستان قدس رضوی***.
* سلامت روان،76 فصلنامه تازه هاي رواندرماني، سال شانزدهم، شماره 55 و. 56
* مفتاح، سیمین. (1381). ***رابطه کمرویی وعزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش­آموزان دوم راهنمایی شهر تهران***. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
* مظاهری، حمید.(1379). ***عناصر بنیادی پرورش تفکر*** ، اندیشه های نوین تربیتی ، دوره 3 ،زمستان
* موسوی، معصومه.، حق شناس، حسن.، علی شاهی، محمدجواد.، نجمی، بدرالدین. (1387)***. اضطراب امتحان وبرخی عوامل فردی-اجتماعی مرتبط با آن در دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز***. مجله تحقیقات علوم رفتاری، 6، 1، 25-17.
* ﻣﻬﺪوي ﺣﺎﺟﻲ، ﻃﺎﻫﺮه (1389). ***ﺑﺮرﺳﻲ اﺛﺮ ﺑﺨﺸﻲ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺮ ﺷﺎدﻛﺎﻣﻲ، ﻛﻴﻔﻴﺖ زﻧﺪﮔﻲ و ﺗﻨﻈﻴﻢ ﻫﻴﺠﺎﻧﻲ داﻧﺸﺠﻮﻳﺎن داﻧﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴﺖ ﻣﻌﻠﻢ***. ﭘﺎﻳﺎن ﻧﺎﻣﻪي ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲ ارﺷﺪ داﻧﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴﺖ ﻣﻌﻠﻢ.
* ﻣﺤﻤﻮدی ﻋﺎﻟﻤﯽ، ﻗﻬﺮﻣﺎن. ﻋﻈﯿﻤﯽ، ﺣﻤﯿﺪه. ضرغامی، مهران. (1383). ***ﺗﺄﺛﯿﺮ آﻣﻮزش ﻗﺎﻃﻌﯿﺖ ﺑﺮ ﻣﯿﺰان اﺿﻄﺮاب و ﺟﺮأت‏ورزی داﻧﺸﺠﻮﯾﺎن ﭘﺮﺳﺘﺎری.*** ﻣﺠﻠﻪ ﻋﻠﻤﯽ داﻧﺸﮕﺎه ﻋﻠﻮمﭘﺰﺷﮑﯽ ﮔﺮﮔﺎن. ﺳﺎل ﺷﺸﻢ. ﺷﻤﺎره 14. ﭘﺎﯾﯿﺰ و زﻣﺴﺘﺎن***.***
* محمودی کهریز، ب. (1388). بررسی ***نقش متغیر میانجی تنظیم هیجان شناختی در ارتباط میان کمال­گرایی و***
* ***درماندگی روانی در جامعه­ی دانشجویی***. پایان­نامه کارشناسی ارشد روان­شناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی.

## میرزایی، مریم. (1389). [*بررسي اثربخشي آموزش مهارت رفتار جرات‏مندانه بر کاهش گرايش به اعتياد. دانش آموزان مقطع سوم راهنمايي شهر کاشان در سال تحصيلي 1389-1388*](http://database.irandoc.ac.ir/articles/583645)

* نجف زاده، سعید.(1389). ***بررسی سلامت روان، منبع کنترل، خوداثربخشی در معلمین شهرسمنان***، ، پایان نامه کارشناسی چاپ نشده، دانشگاه سمنان.
* نظری نژاد، محمد حسین. (1372).***آموزش مهارتهای اجتماعی به کودکان***، ، مشهد، آستان قدس رضوی
* ﻧﻮاﺑﻲﻧﮋاد، ﺷﻜﻮه (1380)، ***راﻫﻨﻤﺎﻳﻲ و ﻣﺸﺎورة ﮔﺮوﻫﻲ*** ، اﻧﺘـﺸﺎرات ﺟﻬـﺎد داﻧﺸﮕﺎﻫﻲ داﻧﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴﺖ ﻣﻌﻠﻢ
* ﻧﻮﻳﺪي، اﺣﺪ (1387). ***ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش ﻣﺪﻳﺮﻳﺖ ﺧﺸﻢ ﺑﺮ ﻣﻬﺎرتﻫﺎ، ﺳﺎزﮔﺎري داﻧﺶ آﻣﻮزان ﭘﺴﺮ دوره‏ي ﻣﺘﻮﺳﻄﻪي ﺷﻬﺮ ﺗﻬﺮان***. ﻣﺠﻠﻪي روان ﭘﺰﺷﻜﻲ و روانﺷﻨﺎﺳﻲ ﺑﺎﻟﻴﻨﻲ اﻳﺮان، 394-403 ،4.
* نیکنام، ماندانا. (1389). ***رابطه باورهای کمال‏گرایانه ورفتارهای خودناتوان ساز در دانشجویان***. مجله علوم رفتاری، 4، 2، 108-103.
* هادي زاده مقدم،اكرم. طهراني، مريم.(1387). ***بررسي رابطه بين سبك هاي عمومي تصميم گيري‏مديران در سازما نهاي دولتي***. تهران: نشريه مديريت دولتي. دوره 1، شماره 1، پاييز و زمستان
* هارجی، کريستین، ديکسون، ديويد (1377 ). ***مهارت های اجتماعی در روابط میان فردی***، ترجمه خشايار بیگی، مهرداد فیروز بخت، تهران: انتشارات رشد.
* هاشمی، ل، لطیفیان، م. (1388). ***بررسی رابطه­ی بین کمال­گرایی و جهت گزینی هدف در میان دانش­آموزان***
* ***پیش دانشگاهی دولتی (با گرایش علوم تجربی و ریاضی)***. مطالعات روان­شناسی دانشکده­ی علوم تربیتی و روان­شناسی دانشگاه الزهرا، ، 3.
* ﻫﻮاﻳﻲ، ﻋﻠﻴﺮﺿﺎ (1388). ﺑﺮرﺳﻲ ***ﺗﺄﺛﻴﺮ آﻣﻮزش رفتار جرات‏مندانه ﺑﺮ اﻋﺘﻘﺎدات ﺧﻮدﻛﺎرآﻣﺪي و اﺳﺘﺮس ﺗﺤﺼﻴﻠﻲ داﻧﺶآﻣﻮزان ﺳﺎل ﺳﻮم دﺑﻴﺮﺳﺘﺎن ﺷﻬﺮﺳﺘﺎن ﻧﻴﺸﺎﺑﻮر (1386 -87)***. ﭘﺎﻳﺎن ﻧﺎﻣﻪي ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲ ارﺷﺪ داﻧﺸﮕﺎه ﺗﺮﺑﻴﺖ ﻣﻌﻠﻢ.
* ﻳﻌﻘﻮﺑﻲ، ﺣﻤﻴﺪ (1377)، ***ﺗﺄﺛﻴﺮ ﺟﺮأت آﻣﻮزي ﺑﻪ روش ﮔﺮوﻫﻲ اﻳﻔﺎي ﻧﻘـﺶ ﺑﺮﻣﻬﺎرتﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ داﻧﺶ آﻣﻮزان،*** ﭘﺎﻳﺎن ﻧﺎﻣﺔ ﻛﺎرﺷﻨﺎﺳﻲ ارﺷﺪ، داﻧﺸ ﮕﺎه ﻋﻼﻣﺔ ﻃﺒﺎﻃﺒﺎﻳﻲ
* **منابع انگلیسی :**
* Ablard, K. E., & Parker, W. D. (1997). ***Parents\_ achievement goals and perfectionism in***
* ***their academically talented children***. Journal of Youth and Adolescence, 26, 651–667.
* Accordino, B.(2008);***Psychology in the school***, Behaviour Research and Therapy, volume 56 Issue 6.
* Accordino, B. (2000).***clinical perfectionism: a cognitive behavioural analysis.***
* Behaviour Research and Therapy, 40, 773-791.
*
* Alvan, M. (2005). ***Decision and the state lines***. Tehran: Publication of books, reading and editing of Humanities University (left).
* Ames D.) 2009( .Pushing up to a point: ***Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics.*** Research in Organizational Behavior.; 29: 111-33.
* Alberti, Robert E & Emmons ML.(1982) ***Your perfect right: a guide assertive*** ***living***. 4th ed. USA: Impact Publishers.
* Ashby, J. S., & Martin, K. G. (2005). ***Perfectionism, dysfunctional attitudes, and***
* ***selfesteem: A structural equations analysis***. Journal of Counseling and Development,
* 80, 197-203.
* Baiocco, R., Laghi, F., & D'Alessio, M. (2009). ***Decision-making style among adolescents: Relationship with sensation seeking and locus of control.*** Journal of Adolescence, 32(4), 963-976.
* Baker, S. R. & Williams , K. (2002). ***Relation between social problem-solving appraisals*** ***work stress and psychological distress in male firefighters***. Stress and Health, 17(4), 219-229
* Bandora, R. M. (1997). ***The moderator-mediator variable distinction in social***
* ***psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations***. Journal of
* Personality and Social Psychology, 51, 1173-1182.
* Blett, D. (1955). ***Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior*.**
* Psychol. Monogr, 75,43–88.
* Blustein, L; Phillips, D. (1990). ***Relation between ego identity statuses and decision-making styles***. Journal of Counseling Psychology, Vol 37(2), 160-168.
* Botvin, G. J., Griffin, K. W. (2004). ***Life skills Training Empirical finding and future Directions***. The Journal of Primary Prevention, 25.2
* Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., & Fischhoff, B. (2007). ***Individual differences in adult decision-making competence.*** Journal of Personality and Social Psychology, 92(5), 938-956.
* Burns, M. (2008). ***The role of ethics in decision making by deans and division chairs of community colleges***. University of Gonzaga. Vol 65(4),
* Camble, B. (2006) . ***Teaching life skills for Student success: connecting****. Education and careers*, 81.
* Buchanes, F., & Ocanel, C. (2009). ***Predicting career indecision: A self-determination theory perspective***. Journal of Counseling Psychology, 50, 165–177.
* Buri, J. R. (1989). ***Self-esteem and appraisals of parental behavior***. Journal of Adolescent
* Research, 4, 33–49.
* Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). ***Procrastination: Why you do it, what to do about it.***
* Reading, MA: Addison-Wesley.
* Burns, L R., Dittmann, k. Nguyen, N-L., Mitchelson, J. K. (2000).***Academic***
* ***Procrastination, Perfectionism, and Control: Associations with Vigilant and Avoidant Coping.*** Grand
* Valley State University, 35 – 46.
* Busko, D. A. (1998). ***Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A***
* ***Structural equation model***.Unpublished master’s thesis,University of Guelph, Canada.
* Capan, B. E. (2010). ***Relationship among perfectionism, academic procrastination and life*** ***satisfaction of university students***. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 1665–1671.
* Chang, E.C. (2000). ***Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological***
* ***outcomes: Examining a mediation modeling younger and older adults***. Journal of
* Counseling Psychology, 47, 18-20.
* Clarke-Stewart, A., & Apfel, N (1979). ***Evaluating parental effects on child***
* ***development***.In L.S. Shalman (Ed.), Review of research in education (pp. 47-119).
* Itasca, IL: peacock
* Cline, J.(1991). ***The circumscription process of career aspirations in Esoain adolescents***. Europian Pacific Education
* Review, 2, 133–143.
* Comeau, K., Heibert, L.,(1997) ***From career decision-making styles to career decision-making profiles: A multidimensional approach***.Journal of Vocational Behavior, 56(2), 277-291.
* Cook, L.C & Kearney, C.A, (2009). ***Parent and youth perfectionism and internalizing psychopathology***, Personality and individual Differences, 46, 325 -330.
* Cooks, R.F. (2002). ***Assertive behavior therapy***. Research and Training: London and New York by rutledgo
* Coopman, T., & Pearl, G. N. (1990). ***A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence***. Child Development, 66, 793–811.
* Crossley, C. D., & Highhouse, S. (2005). ***Relation of job search and choice process with subsequent satisfaction.*** Journal of Economic Psychology, 26(2), 255-268.
* Dadji, K.L.(1985). ***Factors influencing the development of perfectionism***. A Thesis
* Presented to the Faculty of California State University, Chico.
* Dalal, R. S., & Bonaccio, S. (2010). ***What types of advice do decision-makers prefer?*** Organizational Behavior and Human Decision Processes, 112(1), 11-23. [doi: 10.1016/j.obhdp.2009.11.007](http://dx.doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.11.007)
* Daviss, EL., Eshleman , J. (1998 ) ***At last, my research article on procrastination***. Journal of Research in Personality*,* 20, 474-495
* Deffenbacher, J., Zwemer, W. Whisman, M.A., Hill, R.W., & Sloan, R. (1986).
* ***Irrational beliefs and anxiety***. Cognitive Therapy and Research, 10, 281-292.
* Deft, R. L. (2001). ***Essentional of Organization Theory & Design, (7th ed)***”. South-Western: Thomson Learning.
* Delolti, R. D. (1981). ***Essentials of his science, theory, classification, assessment, and***
* ***theory***. Journal of Personality Assessment, 72(3), 330–352.
* Delshad Tehrani, M. (2007). ***Lord of the loan***. Tehran: the sea.
* Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). ***Procrastination, temptations, and***
* ***incentives: the struggle between the present and the future in procrastinators and the***
* ***punctual.*** European Journal of Personality, 16, 469–489.
* Dewitte, S., & Lens, W. (2000). ***Procrastinators lack a broad action perspective***. EuropeanJournal of Personality, 14(2), 121–140.
* Dour, H. J., & Thurn, S. A. (2011***). The interaction between the superhero ideal***
* ***and maladaptive perfectionism as predictors of unhealthy eating attitudes and***
* ***body esteem****. Journal of Body Image*, 8, 93–96.
* Eberlin, Richard jay. (2005). ***“The realationship among leadership styles, decision making and organizational justice”***: alliant interuational university.
* Egan, S. J, & Rees, C. S. (2007). ***The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism***. *Journal of Behavior Research and Therapy*, 45, 1813–1822.
* Ellis, Albert. 1962***. Reason and Emotion in Psychotherapy***. New York: Stuart.
*
* Eshbi , A., Raice, E,(2002) ***Decision-making style: Habit, style or both?*** Personality and Individual Differences Journal, 36(4), 931-944.
* Frost, R. O., Lahart, C.(1996). ***The development of perfectionism: A study of daughters***
* ***and their parents***. Cognitive Therapy and Research, 13(6), 469-489.
* Ferrari, J.R. Barnes, K.L. & Steel, P. (2009). ***Life Regrets by Avoidant and Arousal***
* ***Procrastinators: Why Put Off Today What You Will Regret Tomorrow****?*. Journal of
* individual differences, 3, 163 – 168.
* Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment (pp 137–167). New York: Plenum Pres.
* Flett, G. L., Blankstein, K., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (2009). ***Components of***
* ***perfectionism and procrastination in college students.*** Social Behaviour and Personality,
* 20, 85–94.
* Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). ***Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model***. In J. R.
* Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Dynin, C. (1994***). Dimensions of***
* ***perfectionism and Type A behaviour.*** Personality and Individual Diferences, 16,
* 477-485.
* Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., Mosher, S.W. (1992***). Perfectionism, self –***
* ***actualization, and personal adjustment.*** Journal of Social Behaviour and Personality, 6,
* 147 – 160.
* Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991***). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem***. Personality and Individual Diferences, 12, 61-68.
* Flett, G. L., Hewitt, P. L., Singer, A.(1995). ***Perfectionism and parental authority***
* ***styles***.Individual psychology, 1, 50 – 60.
* Flett, G. L., Sawatzky, D. L., & Hewitt, P. L. (1995). ***Dimensions of perfectionism***
* ***and goal commitment: a further comparison of two perfectionism measures*.** Journal of
* Psychopathology and Behavioral Assessment, 17, 111-124.
* Francois, F. (1999) ***Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships***
* ***independent?.*** [Cognitive Therapy an*I*d Research](http://link.springer.com/journal/10608) Journal Volume 25, [Issue 3](http://link.springer.com/journal/10608/25/3/page/1)
* Fulop, Janos, David, Roth, Schweik, Charles, (2006), ***“What is Mean Decision“,***
* ***Making in the Content of Eco-Informatics,*** www.google.com,p 204.
* Gary W N, Hapner P ,( 2006)***. Problem solving self appraisal, awareness and utilization of campus helping resources.*** Journal of Counseling Psychology.; 133(1) 39-44.
* Gati, I., Landman, S., Davidovitch, S., Asulin-Peretz, L., & Gadassi, R. (2010). ***From career decision-making styles to career decision-making profiles: A multidimensional approach***.Journal of Vocational Behavior, 76(2), 277-291.
* Galotti, K. M., Ciner, E., Altenbaumer, H. E., Geerts, H. J., Rupp, A., & Woulfe, J. (2006). ***Decision-making styles in a real-life decision: Choosing a college major***. Personality and Individual Differences, 41(4), 629-639.
* Gambetti, E., Fabbri, M., Bensi, L., & Tonetti, L. (2008). ***A contribution to the Italian validation of the General Decision-making Style Inventory.*** Personality and Individual Differences, 44(4), 842-852.
* Gary W N, Hapner P,( 2006) . ***Problem solving self appraisal, awareness and utilization of campus helping resources.*** Journal of Counseling Psychology.; 133(1) 39-44.
* Gilovich, B. K., & Medvec, S. C. (1994). ***The role of parental influences on young adolescents' career development.*** Journal of Career Assessment, 16, 198–217
* Gordon, A. (1983). ***The shapes of commitment development in emerging adulthood***. Journal of Adult Development, 15, 113–131.
* Gumnar, M. (2003). ***Perception of the family delinquency and emotional adjustment***
* ***among youth***. Personality and Individual Differentces, 20, 1169-1178.
* Hamachek, D. E. (1978***). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism***
* Psychology, 15, 27-33.
* Harris , M. (1998) ***the association between competition and manager ’ business segment reporting decisions .***journal of accounting research .Vol. 36 No.1
* Hewitt, P., L. (2009). ***Perfectionism [Fact Sheet]:*** Canadian Psychological Association, Ottawa, Canada.
* Hewitt, P., L.؛ Flett, Gordon L؛ Turnbull-Donovan, Wendy و Mikail, Samuel F. (2002). ***The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples***. Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology، 3(3): 464.
* Hewitt, P. L., & Rick, L. (1989). ***Dimensions of perfectionism in unipolar depression***.
* Journal of Abnormal Psychology, 100, 98-101.
* Hollander, M.H. (1965). ***Perfectionism***. Comprehensive Psychiatry, 6, 94–103
* Hollander, M.H. (1963).***Pretreatment evaluation of anorexia nervosa***. In R.A. Vigersky (Ed.), Anorexia nervosa (pp. 43–54). New York: Raven Press
* Horney, K. (1950). ***Neurosis and Human Growth.*** New York: Norton and Co.
* Hoy, K. W. & Miskel, G. C. (2008). Educational ***Administration: Theory, Research, and Practice (8th Ed)***. New York: McGraw Hill, Inc
* Isen, M. (1993). ***Rethinking the value of choice: A cultural perspective on intrinsic motivation***. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 349–366.
* Jakubowski, A. (1973 ) ). ***Self-efficacy as a mediator in the relationship between self oriented perfectionism and academic procrastination***.Social Behavior and Personality.
* Kagan, M., Cakir, O., Ilhan, T., Kandemir, M. (2011). ***The explanation of the academic***
* ***procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive – compulsive***
* ***and five factor personality traits***. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2, 2121–2125.
* Kahane, m. (1995). ***Family, self, and human development across cultures: Theory and applications (2nd ed.)***. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum.
* Karin, K. (2003). ***Gender influences in decision-making processes in top management teams***, Management Decision, Vol. 41 Iss: 10, pp.1024 – 1034.
* Kaucher, E. (2010). ***Ethical decision making and effective leadership***: Alliant International University.

# Kawamura , Y, Kathleen. Hunt, Sandra L. ,Randy o , Frost & Patricia Marten.(2001). *Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent?*. [Cognitive Therapy and Research](http://link.springer.com/journal/10608) Journal Volume 25, [Issue 3](http://link.springer.com/journal/10608/25/3/page/1).

* Lay, C. H. (1986). ***At last, my research article on procrastination***. Journal of Research in
* Personality*,* 20, 474-495.
* Larenti, J. H., Bruch, A. M., & Hans, R. F. (2008***). Social anxiety and socially***
* ***prescribed perfectionism: Unique and interactive relationships with***
* ***maladaptive appraisal of interpersonal situations***. *Journal of Personality and*
* *Individual Differences*, 45: 55-61.
* Lay, C. H. (1988). ***The relationship of procrastination and optimism to judgements of time to***
* ***complete an essay and anticipated setbacks***. Social Behavior andPersonality*,* 3, 201-214.
* Lay, C. (1992). ***Trait procrastination and the perception of person-task characteristics***.
* Journal of Social Behavior and Personality,7, 483–494.
* Lay, C., & Schouwenburg, H. (1993). ***Trait procrastination, time management, and academic behavior***. Journal of Social Behavior and Personality, 8, 647–662.
* Lee, M. A., Schoppe-Sullivan, S. J., & Kamp Dush, C. A. (2012).***Parenting perfectionism and parental adjustment.*** Journal of Personality and Individual Differences, 52:454–457.
* Libby, P. A. (1993). ***Leaving high school: The influence and consequences for psychological well-being and career-related confidence.*** Journal of Adolescence, 26, 295–311.
* Loo, R. (2000). ***A psychometric evaluation of the General Decision-Making Style Inventory.*** Personality and Individual Differences, 29(5), 895-905
* Lou, Ch. H., Wang, X. J., Tu. X. & Gao, E. (2008***). Impact of Life Skills Training to Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive Use among VocationalSchool Students in Shanghai, China***. Journal of Reproduction & Contraception, 239-251.
* Luft, L. (1993). ***Parenting style as context: An integrative model***. Psychological Bulletin, 113, 487–496.
* Marshall, S. M., & Ocaner A. J. (2007). ***Exploring the dynamic nature of procrastination:***
* ***a latent growth curve analysis of academic procrastination.*** Personality and Individual
* Differences, 38, 297-309.
* Massey D, Alcaron R, Durand J, Gonzalez H. Return to Aztlan (1987). ***The Social Process of Migration from Western Mexico***. Berkeley: University of California Press.
* Masters, N. (1999).***Overcoming negative aspects of perfectionism***
* ***through group treatment***. *Journal of Rat-Emo Cognitive-BehavTher*, 26:
* 134–150.
* McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). ***An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators.***Personality and Individual Differences, 8, 781–786.
* Merriam-Webster's Collegiate Dictionary .Published January 1st 2003 by
* Merriam-Webster 11th edition.
* Millers, J. H., & Schwartz, K. H., Cooke, F. (1998). ***The determinants of private tutoring participation and attendant expenditures in Italy***. Europian Pacific Education
* Review, 11, 159–168.
* Moghaddam, A. Tehrani, M. (2008). ***Investigating the relationship between decision making styles of public managers in the final state organizations***. Journal of Public Management, (1) 1: 138-121.
* Moreno, J.L. (1946), ***The theatre of spontaneity, Beacon House***, Newyork;
* Myrkmaly, M. (2007). ***Leadership and management training***. Tehran: Publication Yastoroon.
* Nicholson, I. (1999). **A taxonomy of difficulties in career decision making**. Journal of Counseling Psychology, 43, 510–526.
* Nizbet, R. E., & Wilson, T. D. (1997). ***Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes***. Psychological Review, 84, 231-259.
* Oliveira, Arnaldo, (2007***), A Discussion Of Rational And PsychologicalDecision Making Theories And Models: The Search For a Cultural–Ethical Decision Making Model*** , Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies, Vol 12, No 2, pp 12-13.
* Pett, M. (1984). ***A survey study of college faculty and student procrastination***. College
* Student Journal, 12, 256-262.
* Pitman, R. K. (2004). ***Regional cerebral blood flow in amygdale and medial prefrontal cortex during traumatic imagery in male and female Vietnam veterans with PTSD***. Archives of General Psychiatry, 61, 168-176.
* [Parker, A. M., Bruine de Bruin, W., & Fischhoff, B. (2007). ***Maximizers versus satisficers: Decision-making styles, competence, and outcomes***. Judgment and Decision Making, 2(6), 342-350.](http://journal.sjdm.org/jdm7830.pdf)
* Parker, Andrew M., Wandi Burine de Bruine & Baruch Fichhoff, (2007***),“Maximizers versus Satisficers: Decision–Making Styles, Competence and Outcomes “, Judgment and Decision Making***, vol. 2, no. 6.
* Patton, John R., (2003), *“Intuition in Decisions“,* Journal of Management Decision, p989 , The current issue and full text archive of this journal is available at [www.emeraldinsight.com/](http://www.emeraldinsight.com/0025-1747.htm)
* Petersen, l., Goodstein, J. (1994). ***The D.A.P.P. (Discovery of Professional Activities and Personal Projects): A new method for helping high school and college students develop their projects***. Orientation Scolaire et Professionnalle, 16, 347–355.
* Queen, R. (1980). ***Extending research on the consequences of parenting style for Chinese Americans and European Americans***. Child Development, 72, 1832–1843.
* Racus, M. (1986). ***Affective, cognitive, and be havioral differences between high and low***
* ***procrastinators.*** Journal of Counseling Psychology,33, 387-394.
* Rathous, J. B. (1975). ***The development and applications of social learning theory.*** New
* York: Praeger.
* Robins.s p.(2004). ***Organizational behavior***. Muhammad Ali's translation Parsayyan and Arabs. Tehran: Cultural Research Bureau.
* Rezazadeh, Samaneh (2010***). "The relationship between intelligence and moral*** ***decision-making styles of public managers,*** Ferdowsi University of Mashhad University of Medical Sciences in 1389." MS Thesis. Ferdowsi University of Mashhad. School of Psychology and Educational Sciences.
* Rochester S, Kilstoff K, Scott G.(2008) ***Learning from success: Improving undergraduate education through understanding the capabilities of successful nurse graduates.*** Nurse Education Today.
* Rodriguez, N., Myers, H. F., Morris, J. K., & Cardoza, D. (2012). ***Latino college student adjustment: Does an increased presence offset minority- status and acculturative stresses?*** Journal of Applied Social Psychology, 30, 1523–1550
* Rinald, L., Crusier , k. (1997 )***The role of ethics in decision making by deans and division chairs of community colleges***. University of Gonzaga. Vol 65(4),
* Rilly, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). ***A***
* ***randomized controlled trial of cognitive-behavior therapy for clinical***
* ***perfectionism: A preliminary study****. Journal of Behavior Research and*
* *Therapy*, 45 . 2221–2231.
* Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). ***Predictors of academic procrastination in college***
* ***students.*** Psychological Reports, 84, 686-688.
* Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). ***Multidimensional perfectionism and academic***
* ***procrastination: Relationships with depression in university students.*** Psychological
* Reports, 73, 863-871.
* Salter, A. (1949), ***Conditioned reflex therapy, Capricorn Press,*** Newyork;
* Schoemaker, A. F. (2010). ***The Relationship between Decision-Making Style and Negative Affect in College Students***: Drexel University
* Sapieja, K.M., Dunn, J.G.H. & Holt, N.L. (2001). ***Perfectionism and perceptions of***
* ***parenting styles in male youth soccer****.* Journal of Sport and Exercise Psychology, 1, 20 –
* 39.
* Schultz, D.P.& Schultz, S. E. (2001). ***Educational achievement in Germany society: Psychological analysis of academic success of Germany adolescents***. Germany Journal of Psychological and Social Issues, 14, 63–109.
* Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). “***Decision-making style: The development and assessment of a new measure”.*** *Educational and Psychological Measurement*, 55(5), 818-831.
* Seo., E. H. (2008). ***Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented***
* ***perfectionism and academic procrastination***.Social Behavior and Personality.
* Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G. (2002).***clinical perfectionism: a cognitive***
* ***behavioural analysis***. Behaviour Research and Therapy, 40, 773-791.
* Shafran, R, Mensell G..)2001).***The intergenerational transmission of perfectionism:***
* ***parents' psychological control as an intervening variable***. J Fam Psychol, 19,358-66
* Shafir, Y. (1993). ***Is Asian American parenting controlling and harsh? Empirical testing of relationships between Korean American and Western parenting measures***. Asian American Journal of Psychology, 4, 19–29.
* Simon, N. (1997). ***High school students' career-related decision-making difficulties***. Journal of Counseling and Development, 79, 331–340.
* Singh, R., & Greenhaus, J. H. (2004). ***The relation between career decision-making strategies and person-job fit: A study of job changers***. Journal of Vocational Behavior, 64(1), 198-221.
* Slaney, k. (2000). ***Counseling The Procrastinator In Academic Settings. Washington D.C.***
* American Psychological Association.
* Smith, E. (2011). ***The intuitive style: Relationships with local/global and verbal/visual styles, gender, and superstitious reasoning***. Journal of Learning and Individual Differences Vol 21, PP 263–270.
* Smith, E. L., & Maxim, R. M. (1999). ***Intrinsic motivation and self-determination in human behavior***. New York: Plenum.
* Spicer, David P. & Sadler–Smith, Eugene (2005), ***An examination of the general decision making style***, Journal or Managerial Psychology,Vol 20 , No 2 , pp 137-138.
* Spiellberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1990). ***Manual for the State-Trait***
* ***Anxiety Inventory***. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
* Stada, H. E. (1994). ***Barriers to adolescents' information seeking for career decision making.*** Journal of the American Society for Information Science, 50, 38–48.
* Stouber,J., Otto, K., Pescheck, F., Becher, C., Stoll, O. (2007). ***Perfectionism andcompetitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative perfection***.Personality and Individual Differences, 42, 959-969.
* Stouber, J., Feast, A. R., & Hiwaro, J. A. (2009). ***Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety***. *Journal of Personality and Individual Differences*, 47(5), 423–428.
* Strasser, F.(1999). ***Over-time changes in adjustment and competence adolescents from***
* ***authoritative, authoritarian, indulgent and neglectful families***.Child Development, 65,
* 754-770.
* Stwart L., Weiss S.(1986). ***An assertiveness training program for indecisive students attending an Italian University***. Career Development Quarterly 51(4)
* Terry-short, L.A., Owens, R.G., Slade, P.D., & Dewey, M.E. (1995). ***Positive and***
* ***negative perfectionism***. Personality and Individual Differences, 18, 663-668.
* Thompson, T. S. (2010). ***The impact of locus of control on decision making styles of mid-level managers:*** Capella University
* Thompson, T. S.(1994 ) ***The role of ethics in decision making by deans and division chairs of community colleges*** Capella University 56(2),
* Thompson, T.S., Davidson, S.A. (1998). ***The influence of parental support, knowledge,***
* ***and authoritative parenting on Hmong and European American adolescent development***.
* Journal of Family Issues, 9, 1214 – 1232.
* Thunholm, P.(2004). ***Decision-making style: Habit, style or both?*** Personality and Individual Differences Journal, 36(4), 931-944.
* Thunholm, P. (2008). ***Decision-making styles and physiological correlates of negative stress: Is there a relation?***Scandinavian Journal of Psychology, 49(3), 213-219.
* Thunholm, P. (2009). ***Military leaders and followers - do they have different decision styles?*** Scandinavian Journal of Psychology, 50(4), 317-324.
* Towned , W. (2007). ***A meta-analytically derived nomological network of procrastination.*** Personality and Individual Differences, 35, 1401–1418.
* Turner, L. A و Turner, P. E. (2011). ***The reaction of behavioral inhibition and perceived parenting to maladaptive perfectionism in college students***. Personality and Individual Differences، 50: 840-44.
* Vieth, A. Z., & Trull, T. J. (1999). Family ***patterns of perfectionism: An examination of***
* ***college students and their parents***. Journal of Personality Assessment, 72, 49–67.
* Walker, L. (2004). **Overcoming the patterns of powerlessness that lead to procrastination**. In H.
* Schouwenburg, C. Lay, T. Pylchyl, & J. Ferrari, (Eds.), Counselling the
* procrastinator in academic settings (pp. 91-103). Washington: American
* Psychological Association.
* Weinz, H, & Koontz, H. (1993***), Management: A Global Perspective,*** International Edition, Tenth Edition,NewYork , p. 199.
* Wellford, J. (2005***). Life skills training***. Journal of International Relations, 19, 687- 411.
* Wenzel, V. Weichold, K. & Silbereisen, R. K. (2009). ***The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse.*** Journal of Adolescence, 1, 1-11.
* Wessly, N. A., & Smith, P. L. (1994). ***The role of family context in a social cognitive model for career-related choice behavior: A math and science perspective***. Journal of Vocational Behavior, 57, 348–364.
* Wilson, V. B. (2010). “***examing moral reasoning and ethical decision making among Mississippi’s community college administrators”:*** Mississippi university

Wolpe,J. (1992)," ***Objective Psychotherapy of the neveroses",*** South African Medical Journal, 28, 82582

1. در اﻳﻦ پژوهش اﺻﻄﻼﺣﺎت رفتار جراتمندانه، جرات‏ورزی اﺑﺮاز وﺟﻮد و رﻓﺘﺎر ﺷﺠﺎﻋﺎﻧﻪ ﺑﻪ صورت مترادف بهﻛﺎر رﻓﺘﻪ اﺳﺖ. [↑](#footnote-ref-1)
2. -Bandora [↑](#footnote-ref-2)
3. Salter [↑](#footnote-ref-3)
4. Pavlov [↑](#footnote-ref-4)
5. Inter Personal [↑](#footnote-ref-5)
6. Moreno [↑](#footnote-ref-6)
7. -Theory of transaetional analysis [↑](#footnote-ref-7)
8. -Self-aware [↑](#footnote-ref-8)
9. -Life positions [↑](#footnote-ref-9)
10. -Benea [↑](#footnote-ref-10)
11. -Townend [↑](#footnote-ref-11)
12. -I am OK, You are OK [↑](#footnote-ref-12)
13. -Harris [↑](#footnote-ref-13)
14. -Seligman [↑](#footnote-ref-14)
15. -Hallowell [↑](#footnote-ref-15)
16. -Existential therapy [↑](#footnote-ref-16)
17. - Strasser, F& Strasser [↑](#footnote-ref-17)
18. -Attachment theory [↑](#footnote-ref-18)
19. -Theory of insecure and secure attachments [↑](#footnote-ref-19)
20. -Bowlb [↑](#footnote-ref-20)
21. -Masters [↑](#footnote-ref-21)
22. -Burish [↑](#footnote-ref-22)
23. -Hollon [↑](#footnote-ref-23)
24. -Rimm [↑](#footnote-ref-24)
25. -Assertive commanday [↑](#footnote-ref-25)
26. -Rathous [↑](#footnote-ref-26)
27. Deloti [↑](#footnote-ref-27)
28. Dadji [↑](#footnote-ref-28)
29. Racus [↑](#footnote-ref-29)
30. Smith [↑](#footnote-ref-30)
31. Sapieja, K.M., Dunn, J.G.H. & Holt, N.L [↑](#footnote-ref-31)
32. Schomaker [↑](#footnote-ref-32)
33. Kagan, M., Cakir, O., Ilhan, T., Kandemir, M [↑](#footnote-ref-33)
34. Obsessive-compulsive [↑](#footnote-ref-34)
35. Thampson [↑](#footnote-ref-35)
36. Wenzel, Weichold & Silbereisen [↑](#footnote-ref-36)
37. Hatchinson, A.J. & Yates, G.C.R. [↑](#footnote-ref-37)
38. Self - striving [↑](#footnote-ref-38)
39. Concern for mistakes [↑](#footnote-ref-39)
40. Direct expectations [↑](#footnote-ref-40)
41. outstanding [↑](#footnote-ref-41)
42. Maternal goal expression [↑](#footnote-ref-42)
43. Lou, Wang, Tu & Gao [↑](#footnote-ref-43)
44. Camble [↑](#footnote-ref-44)
45. Seo [↑](#footnote-ref-45)
46. Kenney-Benson, G.A., and Pomerantz, E.M [↑](#footnote-ref-46)
47. Baker & Williams [↑](#footnote-ref-47)
48. Rodriguez, Myers, Morris, & Cardoza [↑](#footnote-ref-48)
49. Flett, G.L., Blankstein,K.R., Hewitt,P.L. and Koledin,S [↑](#footnote-ref-49)
50. Generalized procrastination [↑](#footnote-ref-50)
51. Blustein & Philips [↑](#footnote-ref-51)