



شورای سیاست‌گذاری حوزه‌های علمیه خواهران

مرکز مدیریت حوزه علمیه خواهران

معاونت پژوهش

مدرسه علمیه تخصصی مجتهدامین اصفهان

عنوان

اثر بخشی آموزش خود آگاهی و خودکنترلی با رویکرد اسلامی بر عزت نفس و جرات‌ورزی دختران نوجوان

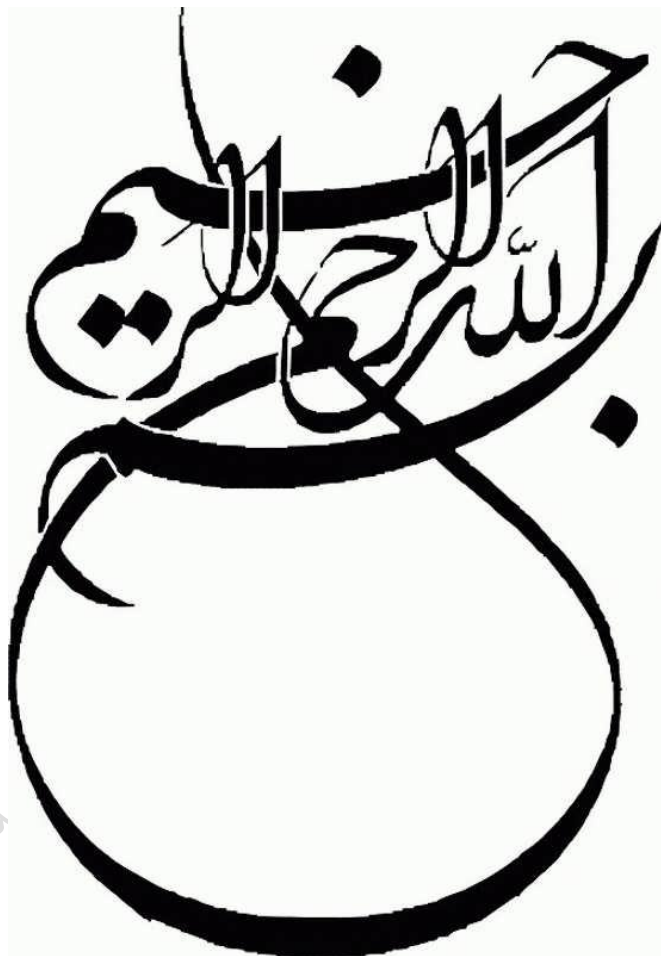
استاد راهنما

آقای دکتر جعفر هوشیاری

نگارنده

فاطمه علیجانی

تابستان ۱۴۰۳



نور/هوان

تحمیدیه

به نام خدایی که انسان را آفرید تا او را بیازماید از سوی اطاعت و او را عقل فرمود تا او را به چالش کشد از سوی دوست داشتن.

و به نام او که اگر حکم کند محکومیم و اگر شکر کند محبوب. او که در خلقت انسان آن چنان ظرافت به خرج داده است که هیچ انسانی از پنج انگشت خارج نشود و هیچ ابرویی زیر چشم نیاید و هیچ چشمی به پویایی عادت نکند مگر به حکمت.

و همچنان او را که اگر به محبوبانش قسم دهی به تو عنایت کند.

و سپاس او راست که خورشید را در آسمانی آفرید که از حد خود تجاوز نکرد.

خدایی را سپاس که ستارگان را ستون‌هایی بر فراز چشمان ما آفرید تا بدان‌ها بنگریم و سپاس او را بجا آوریم که هیچ یک بر ما فرونریزند و آن‌چنان به چشمان، تمام به نظر آیند که نه چشم کوچک شود و نه ستاره.

و مخصوص پروردگار است که صحنه آسمان را بدون ستون آفرید و به ستارگان مزین کرد و با آبگینه‌ای آن‌ها را با نور ایزدی خویش تألؤ داد.

خدایا به آنچه داده‌ای ما را قدرتی ده تا از بر در آییم و به جان تو را بستاییم و آن‌گونه ما را بنما تا بتوانیم ذره‌ای از آنچه به ما لطف کرده‌ای را بجا آوریم.

تقدیم به

حضرت مادر به امید گوشه چشمی و فرزند بر حقش صاحب الزمان (عج)

مرکز مدیریت حوزه های علمیّه خوارزم

تقدیر و تشکر

نخستین سپاس و ستایش از آن خداوندی است که بنده کوچکش را در دریای بیکران اندیشه، قطره‌ای ساخت تا وسعت آن را از دریچه اندیشه‌های ناب آموزگارانی بزرگ به تماشا نشیند؛ لذا اکنون که در سایه‌سار بنده‌نوازی‌هایش پایان‌نامه حاضر به انجام رسیده است، بر خود لازم می‌دانم تا مراتب سپاس را بزرگواری به جا آورم که اگر دست یاری‌گرش نبود، هرگز این پایان‌نامه به انجام نمی‌رسید.

از استاد گران‌قدرم جناب آقای دکتر جعفر هوشیاری کمال سپاس و قدردانی را دارم. استاد گران‌قدری که با مهربانی و گشاده‌رویی در تمام مراحل نگارش این پایان‌نامه راهنما و هدایتگر این جانب بوده و در کمال سعه‌صدر، با حسن خلق و فروتنی، از هیچ کمکی در این عرصه بر من دریغ ننمودند و زحمت راهنمایی این پایان‌نامه را بر عهده گرفتند.

پرسشنامه جرئت ورزی گمبریل و ریچی

ردیف	سوالات	اصلاً ناراحت نمی شوم	کمی ناراحت می شوم	بطور متوسط ناراحت می شوم	زیاد ناراحت می شوم	بسیار زیاد ناراحت می شوم
۱	رد کردن تقاضای کسی که می خواهد کتاب شما را قرض بگیرد.					
۲	تعریف کردن از یک دوست.					
۳	تقاضا یا درخواستی داشتن از یک دوست یا کس دیگر.					
۴	مقاومت درمقابل اصرار فروشندگانی که می کوشد چیزهایی را که شما واقعاً نمی خواهید به شما بفروشد.					
۵	معذرت خواستن زمانی که اشتباه می کنید.					
۶	رد کردن تقاضای کسی که بخواهد شما را به جایی دعوت کند.					
۷	پذیرش ترس و درخواست توجه دیگران.					
۸	گفتن این موضوع (به فردی که دوست شماست) که کاری کرده یا حرفی زده که شما را به دردسر انداخته است.					
۹	تقاضای ترقی و پیشرفت داشتن.					
۱۰	پذیرش جهالت و نادانی در برخی زمینه ها.					
۱۱	رد کردن تقاضای کسی که می خواهد از شما پول قرض بگیرد.					
۱۲	پرسیدن سوالات خصوصی از کسی.					
۱۳	قطع کردن صحبت دوستی که پرحرفی می کند.					
۱۴	از یک نفر درخواست کنید که از شما انتقاد سازنده کند.					
۱۵	شروع بحث با یک غریبه.					
۱۶	تعریف کردن از افرادی که کاری کرده اند و شما آن را دوست داشته اید.					
۱۷	تقاضا کردن از دوستی که به خانه ی شما بیاید.					
۱۸	تقاضای مجدد از کسی که یکبار قبلاً تقاضای شما را رد کرده است.					
۱۹	وقتی در یک بحث موضوعی را متوجه نمی شوید از طرف مقابل بخواهید که آن را دوباره برایتان تکرار کند.					

					تقاضا برای کار کردن.	۲۰
					علت کار نادرستی را از کسی پرسیدن.	۲۱
					صحبت خود را به طور واضح به دیگران بیان کردن.	۲۲
					تقاضای تغییر چیزی که بر وفق مراد شما نبوده است.	۲۳
					بحث آزاد با کسی که از شما انتقاد سازنده کرده است.	۲۴
					برگردان چیز خریداری شده به فروشندگان آنها در صورتی که عیبی در آنها وجود داشته است.	۲۵
					ابراز عقیده‌ای متفاوت با آن چیزی که شخص مقابل شما گفته است.	۲۶
					به کسی که حرف یا کار غیرعادلانه‌ای با شما انجام می‌دهد تذکر دهید.	۲۷
					مقاومت درمقابل تقاضای انجام کار غیراخلاقی که از شما می‌خواهند انجام دهید.	۲۸
					تقاضای دوستی که شما را به منزل خود دعوت کرده است را پذیرفتن.	۲۹
					گفتن برخی چیزهای خوب در مورد خودتان به دیگران.	۳۰
					مقاومت درمقابل خوردن چیزی کخ به شما اصرار می‌شود و شما به آن تمایل ندارید.	۳۱
					مقاومت درمقابل تقاضای غیرعادلانه یک شخص مهم از شما.	۳۲
					رها کردن کاری که به شما محول شده است.	۳۳
					مقاومت در مقابل فشار دوستان برای انجام کاری که خلاف مقررات است.	۳۴
					بحث آزاد با کسی که از کار شما انتقاد می‌کند.	۳۵
					تقاضای برگرداندن چیزی که از شما قرض گرفته شده و هنوز پس نگرفته‌اید.	۳۶
					پاسخ تعارفات دیگران را دادن.	۳۷
					ادامه بحث با کسی که برایتان محترم است و با نظرات او موافق نیستید.	۳۸
					تذکر دادن به دوست یا شخصی که با او کار می‌کنید و او کاری کرده یا حرفی زده که موجب دردسر شما شده است.	۳۹
					جلو کسی که در یک جمع باعث مزاحمت شما شده است را گرفتن.	۴۰

پرسشنامه‌ی عزت نفس کوپر اسمیت

به من شبیه است (بلی)	به من شبیه نیست (خیر)	عبارت‌ها	
		معمولاً تشویش ندارم	۱
		برایم مشکل است در کلاس حرف بزنم.	۲
		اگر می‌توانستم خیلی چیزها را در خودم تغییر می‌دادم	۳
		می‌توانم بدون مشکل زیاد تصمیم بگیرم	۴
		دیگران از مصاحبت با من بسیار لذت می‌برند.	۵
		در منزل به آسانی رنجیده خاطر می‌شوم.	۶
		مدت‌ها طول می‌کشد تا به چیزی تازه عادت کنم	۷
		افراد همسن من، برایم ارزش زیادی قایلند	۸
		معمولاً پدر و مادرم به احساسم توجه می‌کنند.	۹
		به آسانی تسلیم دیگران می‌شوم.	۱۰
		پدر و مادرم بیش از حد از من انتظار دارند.	۱۱
		برایم خیلی مشکل است خودم را آن طور که هستم نشان دهم	۱۲
		در زندگیم همه چیز درهم و شلوغ است	۱۳
		معمولاً دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهم	۱۴
		درباره خود منظر بدی دارم.	۱۵
		غالباً دلم می‌خواهد خانه را ترک کنم.	۱۶
		غالباً در کلاس احساس ناراحتی می‌کنم	۱۷
		فکر می‌کنم از لحاظ جسمانی ناخوشایندتر از اغلب افراد هستم	۱۸
		وقتی چیزی برای گفتن دارم آن را می‌گویم.	۱۹
		پدر و مادرم مرا ترک می‌کنند.	۲۰
		دیگران اکثراً بیشتر از من مورد علاقه هستند	۲۱
		غالباً احساس می‌کنم که پدر و مادرم مرا به ستوه می‌آورند	۲۲
		در کلاس غالباً مأیوس می‌شوم.	۲۳
		غالباً فکر می‌کنم که دلم می‌خواهد فرد دیگری باشم	۲۴
		دیگران غالباً به من اعتماد نمی‌کنند	۲۵
		هرگز مضطرب نیستم.	۲۶

۲۷	به اندازه‌ی کافی به خودم اطمینان دارم	
۲۸	دیگران به آسانی از من خوششان می‌آید	
۲۹	من و والدینم اوقات خوبی را با هم می‌گذرانیم	
۳۰	وقت زیادی را به خیال بافی می‌گذرانم	
۳۱	دلم می‌خواست کم سن تر بودم	
۳۲	همیشه آنچه را باید انجام داد انجام می‌دهم.	
۳۳	از نتایج تحصیلی ام احساس غرور می‌کنم.	
۳۴	همیشه منتظر می‌شوم تا کسی به من بگوید که چکار باید بکنم	
۳۵	اغلب از آنچه می‌کنم متأسف می‌شوم.	
۳۶	هرگز احساس خوشبختی نکرده‌ام.	
۳۷	همیشه کارم را به بهترین وجهی که می‌توانم انجام می‌دهم	
۳۸	معمولاً می‌توانم به تنهایی گلیم را از آب بیرون بکشم	
۳۹	از زندگی ام تقریباً راضی هستم	
۴۰	ترجیح می‌دهم دوستانی کم سن تر از خودم داشته باشم	
۴۱	به همه‌ی کسانی که می‌شناسم علاقه مند هستم	
۴۲	دوست دارم در کلاس از من بپرسند	
۴۳	خودم را خوب درک می‌کنم	
۴۴	در منزل هیچکس به من توجه زیادی نشان نمی‌دهد.	
۴۵	هرگز مورد سرزنش واقع نمی‌شوم	
۴۶	در کلاس آن طور که دلم می‌خواهد موفق نمی‌شوم.	
۴۷	می‌توانم یک تصمیم بگیرم و در آن پا بر جا بمانم.	
۴۸	واقعاً دلم نمی‌خواهد یک دختر پسر باشم.	
۴۹	در روابط با دیگران راحت نیستم.	
۵۰	هرگز مرعوب نمی‌شوم. نمی‌ترسم	
۵۱	غالباً از خودم شرم دارم	
۵۲	دیگران غالباً برایم دردسر درست می‌کنند.	
۵۳	همیشه حقیقت را می‌گویم	
۵۴	معلمانم به من می‌فهماند که نتایجم رضایت بخش نیست	
۵۵	به آنچه می‌تواند برایم اتفاق بیفتد اصلاً اهمیت نمی‌دهم.	
۵۶	در آنچه که به عهده می‌گیرم به ندرت موفق می‌شوم	
۵۷	هنگامیکه مورد سرزنش قرار می‌گیرم دست و پایم را گم می‌کنم	
۵۸	همیشه می‌دانم که به دیگر آنچه بگویم.	

مرکز مدیریت حوزه های علمیّه خوارهران