



Investigating the Effectiveness of Assertiveness Training on Students' Creativity and Self-Confidence

Omid Safari *

Assistant Professor, Department of Physical
Education, Nourabad Mamasani Branch, Islamic
Azad University, Nourabad Mamasani, Iran.

Abstract

Assertiveness training programs can influence students' creativity and self-confidence. The aim of this study was to investigate the effectiveness of assertiveness training on the creativity and self-confidence of students in Mamasani. The statistical population included all lower secondary school students in Nourabad Mamasani County. A simple random sampling method was used for selecting participants. The measurement tools were Torrance's Creativity Belief Questionnaire and Eysenck's Self-Confidence Scale. Among the students who scored lower on creativity and self-confidence, 15 were randomly assigned to a control group and 15 to an experimental group. After completing the assertiveness training sessions, a post-test was administered to both groups. The data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA). The results indicated that group assertiveness training had a significant positive effect on students' creativity and self-confidence. Therefore, it is recommended that assertiveness training programs be utilized within the target population to enhance creativity and self-confidence among students.

Keywords: assertiveness, creativity, self-confidence, students, Nourabad Mamasani county

Received: 07/April/2025

Accepted: 31/May/2025

eISSN: 3041-8720

ISSN: 2981-2267

بررسی اثربخشی آموزش جرئت‌ورزی بر خلاقیت و اعتماد به نفس دانش‌آموزان

استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد نورآباد ممسنی، دانشگاه آزاد اسلامی، نورآباد ممسنی، ایران.

امید صفری *

چکیده

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

کلیدواژه‌ها: جرئت‌ورزی، خلاقیت، اعتماد به نفس، دانش‌آموزان، شهرستان نورآباد ممسنی

مقدمه

اعتمادبه‌نفس، ارزیابی و قضاوت مداومی است که فرد از خود دارد. اعتمادبه‌نفس، یک احساس ظریف و دقیق است که معمولاً از دوران کودکی آغاز شده، تحت تأثیر تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت گردیده و پس از گذشت سال‌ها به یک احساس قوی و محکم مبدل می‌شود که تغییر آن بسیار دشوار خواهد بود. طبق پژوهش‌ها، افرادی که دارای اعتمادبه‌نفس پایین‌تری هستند، نسبت به آن‌هایی که اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند، بیشتر با موقعیت اجتماعی سازگار شده و به راحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند (امیدی، ۱۳۹۸). یکی دیگر از متغیرهایی که به نظر از جرئت‌ورزی تأثیر می‌پذیرد، خلاقیت است. تفکر خلاق، از پیچیده‌ترین و عالی‌ترین جلوه‌های ذهن آدمی است که بر مبنای تخیل و شهود بوده و می‌توان آن را فرایندی ذهنی دانست که از آن برای ایجاد ایده‌های نو استفاده می‌شود. خلاقیت آدمی، مهم‌ترین اسلحه او به شمار می‌رود که با آن می‌تواند بر فشارهای روحی که از جنبه‌های مختلف زندگی بر او وارد می‌شود، غلبه نماید (حسینی، ۱۳۹۲). جرئت‌ورزی به معنای انجام پاسخ‌های مختلف و تصمیم‌گیری‌های انعطاف‌پذیر در موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده، با تزلزل و تردید اضطراب‌آمیز در موقعیت‌های اجتماعی مغایرت دارد. برنامه آموزش جرئت‌ورزی، شیوه‌های اجرایی متعددی دارد که به‌طور فردی یا گروهی اعمال می‌شود. برخی از شیوه‌های آموزشی جرئت‌ورزی عبارت‌اند از بازسازی عقلانی، نظارت خود، آرمیدگی در موقعیت واقعی، حساسیت‌زدایی، تمرین رفتار، ایفای نقش، سرمشق‌گیری، بازخورد، حل مسئله، راهنمایی، تقویت، توقف فکر، آموزش درخواست کردن، "بله گفتن" و "نه گفتن"، ابراز احساسات مثبت، ابراز احساسات منفی و روش‌های مقابله با انتقاد و آموزش انتقاد سازنده؛ بنابراین، اعتقاد بر این است که آموزش جرئت‌ورزی به‌صورت گروهی در مقابله با روش فردی فواید بیشتری دارد؛ زیرا اعضای گروه می‌توانند رفتار ابراز وجود را در گروه تمرین کنند. اعضای گروه، رفتار ابرازمندانه را راحت‌تر می‌پذیرند؛ زیرا دلایل رفتار را درک می‌کنند و در یک گروه فرصت‌های بیشتری برای ترغیب و تشویق و بالا بردن ابراز وجود فراهم می‌شود (قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۵). سالووارا^۱ (۲۰۱۵) نیز در بررسی مفهوم‌سازی درباره خصیصه‌هایی از ابراز وجود که با تعداد نه شرکت‌کننده در آغاز و پایان یک برنامه آموزش گروهی ابراز وجود مورد ارزیابی قرار می‌گرفت، متوجه شدند شرکت‌کنندگانی که در آموزش شرکت کرده بودند، تا حد زیادی از برنامه‌های جرئت‌ورزی استفاده نمودند. در بررسی دیگر، کول^۲ (۲۰۰۹)، تأثیر آموزش جرئت‌ورزی را بر رفتار خودابرازی و عزت‌نفس دانش‌آموزان دبیرستانی سیاه‌پوست مورد تحقیق قرار داد. نتایج، تفاوت معناداری را بین نمرات پسران و دختران در ثبت اندازه‌های جرئت‌ورزی به دست داد. با توجه به مطالب ذکرشده، سؤال اصلی پژوهش این است که آیا آموزش جرئت‌ورزی بر خلاقیت و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان آموزش‌وپرورش ممسنی تأثیرگذار است یا نه؟

روش‌شناسی تحقیق

روش پژوهش حاضر، آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری در این مطالعه، کلیه دانش‌آموزان آموزش‌وپرورش شهرستان ممسنی بود که از بین آن‌ها، ابتدا به‌صورت تصادفی تعدادی از دانش‌آموزان انتخاب شدند و پرسشنامه‌های خلاقیت و اعتمادبه‌نفس اجرا شد و پس از به دست آمدن نمرات، ۳۰ نفر از آن‌ها انتخاب و در گروه آزمایش و کنترل به‌صورت تصادفی جای داده شدند. بعد از کسب مجوز، ابتدا دو مدرسه از بین مدارس به تصادف انتخاب و پرسشنامه‌های خلاقیت و اعتمادبه‌نفس پخش شد و دانش‌آموزانی که نمره کمتری داشتند، به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای داده شدند. گروه آزمایش، هشت جلسه ۱/۵ ساعته آموزش را

1. Salovaara, H.

2. Koole, S. L.

بر اساس برنامه جرئت‌ورزی آموزش دریافت کردند و در گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. پس از پایان جلسات آموزش، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و یک ماه بعد پیگیری انجام شد. نهایتاً، داده‌های به‌دست‌آمده از پرسشنامه‌ها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون با روش‌های آماری مناسب تجزیه و تحلیل شدند.

روش انجام تحقیق بدین صورت بود که:

جلسه ۱. آشنایی با دانش‌آموزان و توضیح درباره اهداف پژوهش، تعریف و بیان ضرورت جرئت‌ورزی و فواید آن در زندگی روزمره. دادن تکلیف در مورد به یاد آوردن موقعیت‌هایی که فرد در آن به صورت غیر جرئت‌ورزانه عمل می‌نموده است و عکس‌العمل وی در آن موقعیت‌ها.

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

جلسه ۳. بحث در خصوص رفتارهای مبتنی بر ابراز وجود و رفتارهای جایگزین (به عنوان مثال، بحث در خصوص انواع مختلف رفتارها و روش‌های خاص کنار آمدن با تغییر). دادن تکلیف در خصوص تشخیص رفتار جرئت‌ورزانه و غیر جرئت‌ورزانه (پرخاشگران و منفعل).

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

جلسه ۵. بحث در خصوص فواید خشم (به عنوان مثال، تخلیه فشار روانی، رها کردن احساسات و دستیابی به اهداف). شیوه‌های کنار آمدن با خشم و رهنمودهایی برای ابراز خشم. تکلیف در زمینه کنار آمدن با خشم.

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

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

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

ابزار یا پرسشنامه‌ها

- پرسش‌نامه استاندارد اعتماد به نفس روزنبرگ

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

- پرسش‌نامه سنجش خلاقیت عابدی

این پرسش‌نامه سنجش خلاقیت که به آزمون سنجش خلاقیت عابدی (CT) مشهور است، بر اساس نظریه تورنس درباره خلاقیت مورد تجدید نظر قرار گرفت و در نهایت، فرم ۶۰ سؤالی آن در دانشگاه کالیفرنیا به وسیله عابدی تدوین گردید. پرسش‌نامه خلاقیت عابدی (CT) دارای ۶۰ سؤال سه گزینه‌ای و میزان خلاقیت از کم به زیاد است که به

ترتیب، نمره‌ای از ۱ تا ۳ می‌گیرند. این نمره‌ها در چهار گروه جمع می‌شوند که به ترتیب، سیالی، ابتکار، انعطاف‌پذیری و بسط هستند. هرچه فرد در این پرسش‌نامه نمره بالاتری بگیرد، دارای خلاقیت بیشتری است (عابدی، ۱۳۷۲).

تجزیه و تحلیل داده‌ها

از آزمون کوواریانس برای بررسی اثربخشی و از آزمون تی وابسته جهت بررسی پایداری نتایج استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار آماری اسپس انجام گرفت.

یافته‌ها

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

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مجذور اتا	sig
خلاقیت		۷۰۳/۱۳۲	۱	۷۰۳/۱۳۲	۱۲۶/۸۸۶	۷۸۹	۰/۰۰۰
اعتماد به نفس		۲۱۲/۴۶۰	۱	۲۱۲/۴۶۰	۴۹/۷۱۰	۰/۵۹۴	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، نتایج نشان می‌دهد که آموزش گروهی به شیوه جرئت‌ورزی بر خلاقیت و اعتماد به نفس دانش‌آموزان تأثیر معنادار دارد.

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

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

نتایج جدول ۲ بیانگر آن است که بین گروه‌های آزمایش و گواه، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته، تفاوت معناداری مشاهده می‌شود.

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

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری p	مجذور اتا	توان آماری
گروه ۱	۲۴۰/۶۸	۱	۲۴۰/۶۸	۲۰۴/۴۰	۰/۰۰۸	۰/۱۸	۰/۷۷۸
گروه ۲	۲۷/۸۴	۱	۲۷/۸۴	۲۳/۶۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۸	۰/۹۹۹
خطا	۲۹/۴۳	۹۰	۱/۳۲۷				

با توجه به جدول ۳، میانگین خلاقیت گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش خلاقیت گروه آزمایش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس مربوط به تفاضل پیش‌آزمون-پس‌آزمون خرده‌مقیاس‌ها آزمون خلاقیت میان گروه‌ها

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

با توجه به جدول ۴، آموزش جرئت‌ورزی بر خلاقیت (ابعاد آن) در دانش‌آموزان تأثیر گذار است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش جرئت‌ورزی باعث افزایش خلاقیت و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان می‌شود. برای تبیین این یافته می‌توان گفت، خلاقیت، تمایل تصمیم‌گیرنده به شناسایی تمامی راهکارهای ممکن، ارزیابی نتایج هر راهکار از تمامی جنبه‌های مختلف و در نهایت، انتخاب راهکار بهینه و مطلوب توسط تصمیم‌گیرنده در هنگام مواجهه با شرایط تصمیم‌گیری است. افراد خلاق، تصمیمات خود را بر اساس جست‌وجو و تجزیه و تحلیل کامل و همه‌جانبه تمامی اطلاعات موجود، هم از منابع درونی و هم از منابع بیرونی قرار می‌دهند (امیدی، ۱۳۹۸).

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

است که شخص را قادر می‌سازد تا به نفع خود عمل کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خود بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و با توجه نمودن به حقوق دیگران، حق خود را بگیرد (هرمزی‌نژاد، ۲۰۰۰).

آموزش جرئت‌ورزی بر عزت‌نفس مورد ارزیابی قرار گرفت که یافته‌ها حاکی از اثربخشی مهارت جرئت‌ورزی بر عزت‌نفس بود. در این پژوهش‌ها، تأثیر مهارت جرئت‌ورزی بر اعتماد به نفس مورد بررسی قرار گرفت. حسینی (۱۴۰۰)، عطایی و همکاران (۱۳۹۹)، خلعتبری (۱۳۹۴) و رستمی‌پور (۱۳۹۲) به بررسی تأثیر آموزش جرئت‌ورزی بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان دختر پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معناداری بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود دارد. می‌توان تأثیر آموزش جرئت‌ورزی بر عزت‌نفس را با توجه به این مطلب تبیین نمود که مهارت‌های جرئت‌ورزی به افراد کمک می‌کنند که صادقانه احساسات واقعی خود را بروز دهند و با دیگران به خوبی ارتباط برقرار کنند. فرد جرئت‌مند از مهارت‌های جرئت‌ورزی 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 اهداف خود دست می‌یابند. موفقیت آن‌ها در سایه ارتباط همدلانه و مؤثری به دست می‌آید که با اطرافیان برقرار می‌کنند. مردم نیز بیشتر مایل‌اند با این افراد ارتباط داشته باشند و از نظراتشان بهره‌مند شوند. در نتیجه، اجرای برنامه‌های آموزشی جهت افزایش مهارت‌های جرئت‌ورزانه در میان دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است و سبب بالا رفتن عزت‌نفس دانش‌آموزان می‌شود. همچنین، در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان چنین عنوان کرد که رفتار جرئت‌ورزانه با خودپنداشت مثبت، عزت‌نفس، تسلط، خودبستگی و اعتماد به نفس، همبستگی دارد؛ رفتارهای غیر جرئت‌ورزانه، بازدارنده و اجتنابی هستند و همبستگی بسیاری با ترس‌ها و اضطراب دارند. درواقع، جرئت‌ورزی، احترام گذاردن به خود و دیگران است و هرگاه فرد ارزیابی مثبتی از عملکرد خود داشته باشد، به دنبال آن، اعتماد به نفس نیز افزایش می‌یابد. افراد واجد مهارت ابراز وجود در روابط اجتماعی به صورت صادقانه، صمیمی و مثبت ظاهر می‌شوند. این افراد به توانایی‌های خود اعتماد می‌کنند و احساس کنترل بیشتری بر زندگی دارند (قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۵).

منابع

- امیدی، عبدالله. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش کارگاهی بر میزان اعتماد به نفس دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان. *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۵، ۸۹-۹۲.
- حسینی، مونس (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مهارت جرئت‌ورزی بر خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مدارس شهر گچساران. *مجله پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات*، ۳(۲۱).
- حسینی، افضل السادات. (۱۳۹۲). ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن (چاپ دوم). مشهد: آستان قدس.
- خانعلی، سمانه. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های شناختی، رفتاری و ارتباطی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان / یثارگر شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- رستمی‌پور، بیان. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت جرئت‌ورزی بر عزت‌نفس و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان مدارس شبانه‌روزی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- عطایی، فاطمه، احمدی، عبدالجواد، کیامنش، علیرضا، و سیف، علی‌اکبر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت جرئت‌ورزی بر افزایش انگیزش تحصیلی و کاهش اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان. *نشریه خانواده و پژوهش*، ۱۷(۱)، ۲۱-۳۹.
- قدم‌پور، عزت‌اله، یوسف‌وند، لایلا، و رادمهر، پروانه. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش برنامه جرئت‌ورزی بر میزان نظر انتقادی (خلاقیت، بالندگی، تعهد) در دانش‌آموزان دختر شهر خرم‌آباد. *فصلنامه علمی، پژوهشی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۶(۲)، ۱-۱۸.

- مهرابی زاده هنرمند، مهناز، تقوی، سیده فرخنده، و عطاری، یوسفعلی. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش جرئت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر. *مجله علوم رفتار*، (۱)، ۵۹-۶۴.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Salovaara, H. (2015). Achievement Goals and Cognitive Learning Strategies in Dynamic Contexts of Learning [M.A Dissertation]. University of Oulu.