

The Effectiveness of Assertiveness Training on Positive Affect and Aggression in Elementary School Students

Seyed Omid Sotodeh Navrodi^{*1}, Sajjad Ali Hosseinpour²

1. PhD in Counseling, Education and Training, Gilan, University Lecturer, Rasht, Iran

2. Master of Science in Educational Psychology, Simay Danesh Higher Education Institute, Rasht, Iran

*Corresponding Author: Seyed Omid Sotodeh Navrodi, E-mail: omid.sotodeh@yahoo.com

Abstract

Background and Objective: The most important educational period in all education systems in the world is the elementary school, because the formation of personality and the comprehensive development of students take place in this period. The period is in the development of concepts and meanings of the things that the child faces in everyday life. The aim of the present study is to investigate the effectiveness of assertiveness training on positive emotion and aggression in elementary school students in the city of Soumeh Sara.

Method: The research design was semi-experimental with pre-test-post-test with a control group. Its statistical population included all fifth and sixth grade students in the city of Soumeh Sara in public schools and were studying in the academic year 1403-1404. The sample size was 28 people (14 test and 14 control) who were selected purposefully and were examined using the Shahim (2006) and Watson, Clarke, and Tellegen (1988) primary school children aggression questionnaires in two stages (pre-test and post-test). The experimental group received 8 sessions of sports courage training, while the control group was kept waiting for training. Descriptive statistics (mean, deviation, frequency, and percentage) were used to analyze the data, and analysis of covariance using SPS version 26 statistical software was used to examine the research hypotheses.

Findings: The findings showed that assertiveness training had an effect on positive emotion and aggression in elementary school students.

Conclusion: As a result, it can be stated that improving assertiveness skills can greatly increase positive emotion and reduce aggressive behavior in elementary school students.

Keywords: Aggression, Assertiveness Training, Elementary School Students, Positive Affect.

DOI: 10.22098/pbeo.2025.18227.1066

Received: 2024/12/30

Accepted: 2025/04/01

اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر عاطفه مثبت و پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی

سیدامید ستوده ناورودی^۱، سجاد علی حسین پور^۲

۱. دکتری تخصصی مشاوره، آموزش و پرورش گیلان، مدرس دانشگاه، رشت، ایران.

۲. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی سیمای دانش، رشت، ایران.

* نویسنده مسئول: سیدامید ستوده ناورودی، رایانامه: [E-mail: omid.sotodeh@yahoo.com](mailto:omid.sotodeh@yahoo.com)

چکیده

زمینه و هدف: مهمترین دوره تحصیلی در تمام نظام‌های آموزش و پرورش جهان، دوره ابتدایی است، زیرا شکل‌گیری شخصیت و رشد همه جانبه دانش‌آموزان بیشتر در این دوره انجام می‌شود. دوره ابتدایی، نقش مهمی در رشد مفاهیم و معانی اموری دارد که کودک در زندگی روزمره با آن‌ها مواجه است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر عاطفه مثبت و پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر صومعه سرا بود.

روش: طرح پژوهش نیمه آزمایشی همراه با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پایه‌ی پنجم و ششم شهر صومعه سرا در مدارس دولتی بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه شامل ۲۸ نفر (۱۴ نفر گروه آزمایش) و (۱۴ نفر گروه کنترل) بود که به صورت هدفمند انتخاب و با استفاده از پرسشنامه‌های پرخاشگری کودکان دبستانی شهیم (۱۳۸۵) و عاطفه مثبت واتسون، کالرک و تلگن (۱۹۸۸) در طی دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) مورد بررسی قرار گرفتند. برای گروه آزمایش، ۸ جلسه آموزش جرات‌ورزی اجرا شد و گروه کنترل در انتظار آموزش قرار گرفتند. جهت تحلیل داده‌ها از شیوه‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار و فراوانی و درصد) و جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ویرایش ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش جرات‌ورزی بر عاطفه مثبت و پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی موثر است.

نتیجه‌گیری: در نتیجه می‌توان بیان کرد ارتقای مهارت جرات‌ورزی می‌تواند تا حد زیادی بر افزایش عاطفه مثبت و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی موثر باشد.

واژه‌های کلیدی: آموزش جرات‌ورزی، پرخاشگری، دانش‌آموزان مقطع ابتدایی، عاطفه مثبت.

DOI: 10.22098/pbeo.2025.18227.1066

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۱/۱۲

مقدمه

کودکان، دنیای پر رمز و رازی دارند و به همین دلیل است که پژوهشگران علوم رفتاری به دنبال ریشه های نابهنجاری در کودکان و راه های برخورد درست با آن هستند. مشکلات رفتاری کودکان در سنین مدرسه گاهی نتیجه اجتناب ناپذیر فقر، جهل، نابسامانی های خانواده و کاستی های فرهنگی است، بدون شک مانع رشد آن ها می باشد و به همین علت پیشگیری و درمان این مشکلات اهمیت فراوان دارد (تقوی و همکاران، ۱۴۰۱). نگرانی در مورد سلامت روان کودکان و تاثیر آن بر رشد و عملکرد کودک، همزمان با افزایش میزان شیوع اختلالات روانی قابل تشخیص، در سال های اخیر به طور چشم گیری افزایش یافته است و بر همین اساس متخصصان بر اهمیت ارزیابی و درمان به موقع اختلال های روانشناختی تاکید می کنند (وانگ^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). دوره دبستان، دوره بسیار مهمی از نظر بررسی و تشخیص مشکلات روانپزشکی و رفتاری کودک به شمار می رود و تشخیص و درمان مناسب این مشکلات می تواند در آینده زندگی خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی کودکان بسیار موثر واقع شود (کیو^۲ و همکاران، ۲۰۲۰).

یکی از چالش برانگیزترین موضوعات قرن حاضر، موضوع پرخاشگری^۳ و اثرات نامطلوب آن بر روابط اجتماعی است، به خصوص در کودکان دبستانی، پرخاشگری یکی از شایعترین مشکلات رفتاری است که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران می شود و بهداشت روانی فرد، خانواده و جامعه را مختل می کند. از این رو پرخاشگری یکی از مهمترین مشکلات کودکان و نوجوانان در مدرسه و خانه است که نیاز به درمان دارد. روانشناسان معتقدند که پرخاشگری ریشه بسیاری از مشکلات روانی و رفتاری کودکان، نوجوانان و جوانان است. این رفتارها در صورت بروز، می توانند سبب مشکلات بین فردی، جرم، بزهکاری و تجاوز به حقوق دیگران شده و در صورت درون ریزی شدن، قادر به ایجاد انواع مشکلات جسمی و روانی می باشند (ریبز- اینستا و بندورا^۴، ۲۰۲۴). پرخاشگری به رفتارهایی با هدف آسیب رساندن به افراد یا اشیا اشاره دارد که می تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم از طریق اعمال فیزیکی یا کلامی نشان داده شود (اگراس^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). پرخاشگری از شایعترین مسائل در سنین کودکی و از اصلی ترین دلایل مراجعه به روانپزشک و روانشناس کودک است (هلی^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). میزان شیوع پرخاشگری در جمعیت های ارجاع داده شده به کلینیک ها بالای ۵۰ درصد (جکسون^۷ و واگن، ۲۰۱۸) و همچنین شیوع آن در کودکان ایرانی ۲۳ درصد گزارش شده است. در سال ۲۰۱۷ گزارش شد که همه اشکال خشونت باعث مرگ تعداد زیادی از

1. Wang

2. Qu

3. Aggression

4. Ribes-Inesta, & Bandura

5. Eggers

6. Healy

7. Jackson & Vaughn

افراد به ویژه در گروه سنی ۱ تا ۴۴ سال شده است (هرون^۱، ۲۰۱۹). پرخاشگری به طور قابل توجهی با طیف گسترده‌ای از پیامدهای منفی همراه است. پرخاشگری و قانون‌گریزی در کودکان، می‌تواند منجر به رفتارهای ضد اجتماعی در بزرگسالی و باعث نقص در پیشرفت تحصیلی و ضریب هوشی شود (باجنات^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). تحقیقات گذشته نشان می‌دهد که پسرها بیشتر از دخترها هم مستعد ارتکاب پرخاشگری و زورگویی و هم قربانی پرخاشگری و زورگویی هستند، ولی دخترها بیشتر در شرایط پرخاشگری و زورگویی غیرمستقیم مانند طعنه‌های کلامی و یا شایعه پراکنی همسالان قرار می‌گیرند (دینگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). چستر^۴ (۲۰۱۷) در پژوهش خود نشان داد که افزایش عاطفه مثبت می‌تواند با کاهش رفتارهای پرخاشگرانه همراه باشد و همچنین کساب^۵ و همکاران (۲۰۲۵) گزارش کردند که میان هیجان‌های مثبت و پرخاشگری ارتباط معکوسی وجود دارد. یکی از عواملی که می‌تواند با پرخاشگری مرتبط باشد، عاطفه مثبت است.

عاطفه مثبت^۶ به تجربیات هیجانی مثبت و احساسات خوشایندی اشاره دارد که فرد در طول زندگی تجربه می‌کند. این عواطف شامل احساساتی مانند شادی، رضایت، امید و عشق هستند که می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر بهزیستی روانی و جسمی فرد داشته باشند (اسکون^۷، ۲۰۲۱). عاطفه مثبت به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌ها و مشکلات زندگی به شیوه‌ای مثبت‌تر برخورد کنند و از منابع روانی و اجتماعی خود، بهره بیشتری ببرند. تحقیقات نشان داده‌اند که عاطفه مثبت می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی و جسمی افراد داشته باشد و با کاهش استرس، افزایش سلامت قلبی-عروقی و تقویت سیستم ایمنی بدن مرتبط است (ژانگ^۸ و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، عاطفه مثبت می‌تواند به بهبود روابط اجتماعی و افزایش احساس همبستگی و تعلق اجتماعی کمک کند (جونجی^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌های اخیر نیز نشان داده‌اند که عاطفه مثبت می‌تواند بهبودهای قابل توجهی در عملکردهای شناختی، از جمله حافظه و توجه، ایجاد کند و نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی افراد ایفا کند. به طور کلی، تقویت عاطفه مثبت از طریق مداخلات مختلف می‌تواند به بهبود بهزیستی روانی و اجتماعی افراد، به ویژه در دوره نوجوانی منجر شود (هیتتر^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰؛ آدامز^{۱۱} و لارسن، ۲۰۱۳؛ کیم^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۴). کارمونا-هالتی^{۱۳} و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهش خود نشان دادند که عاطفه مثبت با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان رابطه دارد و همچنین والینته^{۱۴} همکاران (۲۰۱۲) دریافتند که تجربه عاطفه مثبت می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند.

-
1. Heron
 2. Bajnath
 3. Ding
 4. Chester
 5. Kassab
 6. Positive Affect
 7. Schoon
 8. Zhang
 9. junge
 10. Hittner
 11. Adams & Larson
 12. Kim
 13. Carmona-Halty
 14. Valiente

از این رو یکی از آموزش‌هایی که می‌تواند بر سطح پرخاشگری، عاطفه مثبت، خودآگاهی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مؤثر باشد، داشتن مهارت جرات‌ورزی^۱ است. مهارت جرات‌ورزی، از انواع مختلفی از تکنیک‌های شناختی رفتاری استفاده می‌کند و می‌تواند به عنوان یکی از مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی مفهوم‌سازی شود که به طور گسترده با هدف کمک به افراد در یادگیری مهارت‌های خاص برای رشد عملکرد اجتماعی صحیح‌تر انجام شود. مهارت جرات‌ورزی به توانایی دفاع فرد از حقوق شخصی خود بدون داشتن تردید و دودلی و همین‌طور بدون نشان دادن حالت تهاجمی و پرخاشگرانه نیاز دارد (اسپید^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). مهارت جرات‌ورزی به معنای توانایی ابراز خویشتن به صورت صحیح، صریح، مستقیم و ارج نهادن به احساسات، افکار و شناخت نقاط قوت و ضعف خویش است. برنامه آموزشی جرات‌ورزی به این منظور طراحی می‌شود که عقاید و رفتارهای جراتمندانه افراد را بهبود بخشد به طوری که افراد بتوانند با دیدی بهتر به خود بنگرند، به خود اعتمادی برسند و به طور مناسب عواطف و تفکرات فردی خود را نشان دهند. پس این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی در آن می‌تواند با ناکامی در برقرار کردن ارتباط موفق، احساس تنهایی، عزت نفس پایین، افسردگی، اضطراب اجتماعی و عدم موفقیت شغلی و تحصیلی همراه باشد (ذوقی، ۱۳۹۰). در واقع جرات‌ورزی سبب افزایش رضایت زندگی و نیز کسب موقعیت‌های حرفه‌ای مناسب می‌گردد. افراد با جرات کم، قادر به بیان روشن درخواست‌های خود نبوده و نمی‌توانند در برابر فشارهای مختلف مقاومت کنند، به همین دلیل در برابر زور تسلیم می‌گردند. پژوهش‌ها گزارش کرده‌اند آن دسته از اشخاصی که از توانایی ابراز وجود مناسب برخوردار هستند، در برابر مشکلات مختلف و مسائل زندگی، استرس‌ها، اتفاقات ناگوار و تهدیدها، پایدارتر و مقاوم‌تر هستند (سکسن - اروال و زنگیل^۳، ۲۰۱۹؛ بلن^۴، ۲۰۲۱). پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزشی جرات‌ورزی باعث افزایش جرات‌ورزی و فراهم شدن فرصت‌هایی برای بهبود وضعیت روانی و اجتماعی نوجوانان می‌شود و در نتیجه پرخاشگری کاهش می‌یابد (باوی و استادعباسی، ۱۴۰۰؛ ساکن‌آذری و عبدالتاج‌دینی، ۱۳۹۷؛ پری^۵ و همکاران، ۲۰۲۰ و عثمان عبد الفتاح^۶، ۲۰۲۳). غالب^۷ و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود نشان داد که آموزش جرات‌ورزی باعث کاهش معنادار پرخاشگری جسمی، کلامی، خشم و خصومت دانش‌آموزان شده است. نتایج پژوهش نورعلی‌زاده (۱۴۰۲) نیز نشان داد که مهارت جرات‌ورزی، پرخاشگری دانش‌آموزان پسر را به طور معنی‌داری کاهش داده است. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزشی جرات‌ورزی می‌توانند باعث تقویت شادی، تنظیم عواطف، کنترل هیجانات و مدیریت رفتارهای اجتماعی شوند و سطح عاطفه مثبت را افزایش دهند. این آموزش‌ها فرصتی فراهم می‌آورند تا کودکان و نوجوانان، تجربه‌های هیجانی مثبت بیشتری داشته باشند و مهارت‌های اجتماعی مؤثری را در تعاملات روزمره خود به کار گیرند (پونده نژادان و زرگر، ۱۳۹۴؛ سلیمانیان و همکاران، ۱۳۹۲ و مهربابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۸).

با توجه به شیوع بالای پرخاشگری در کودکان مقطع ابتدایی و تأثیرات منفی آن بر سلامت روان، تحصیل و تعاملات اجتماعی، یافتن راهکارهای مؤثر برای کاهش این رفتارها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پژوهش‌های متعددی به بررسی عوامل مؤثر

1. Assertiveness Training

2. Speed

3. Cecen-Eroul, Zengel

4. Belen

5. Parray

6. Osman Abd El-Fatah

7. Ghalab

بر پرخاشگری و نقش عاطفه مثبت پرداخته‌اند، اما بررسی اثر آموزش مهارت جرات‌ورزی به طور مستقیم بر عاطفه مثبت و کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان ابتدایی هنوز محدود است و خلأهایی به لحاظ کمی و منطقه‌ای، به ویژه در سطح استان، وجود دارد. آموزش مهارت جرات‌ورزی به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی مهارت‌های اجتماعی، توانایی ابراز مناسب احساسات و افکار، دفاع از حقوق فردی بدون پرخاشگری و مدیریت هیجانات را در کودکان تقویت می‌کند و می‌تواند ضمن افزایش اعتماد به نفس و رضایت از زندگی، در پیشگیری از بروز رفتارهای پرخاشگرانه نقش مؤثری ایفا کند. انجام این پژوهش، علاوه بر پر کردن خلأ علمی موجود، می‌تواند به ارائه راهکارهای عملی و کاربردی برای مربیان، والدین، مدارس و سازمان‌های مرتبط با آموزش و پرورش کمک کند و از نظر مالی و زمانی نیز به دلیل امکان اجرای جلسات گروهی به صرفه باشد، چرا که رویکردهای درمانی گروهی در سطح جهان به دلیل اثربخشی و کارایی بالا رو به گسترش است. نتایج این تحقیق می‌تواند در برنامه‌ریزی آموزشی، ارتقای مهارت‌های اجتماعی و روانی دانش‌آموزان، پیشگیری از آسیب‌های روحی و روانی و بهبود کیفیت زندگی و عملکرد تحصیلی آنان نقش مهمی داشته باشد. بنابراین، مسأله اصلی پژوهش این است که با وجود اهمیت کنترل پرخاشگری و افزایش عاطفه مثبت و محدودیت پژوهش‌های موجود، هنوز مشخص نیست که آموزش مهارت جرات‌ورزی تا چه اندازه می‌تواند این دو متغیر را در دانش‌آموزان ابتدایی تحت تأثیر قرار دهد. از این رو، سؤال اصلی پژوهش این است که آیا آموزش جرات‌ورزی بر عاطفه مثبت و مدیریت خشم دانش‌آموزان ابتدایی موثر است؟

روش

روش این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پایه پنجم و شش ابتدایی شاغل به تحصیل در مدارس دولتی شهر صومعه سرا در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند و از این تعداد، ۲۸ نفر از دانش‌آموزانی که نمره بالاتر از میانگین در مقیاس پرخاشگری و نمره کمتر از میانگین در مقیاس عاطفه مثبت کسب کردند، مشخص شد و به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش (۱۴ نفر گروه آزمایش) و (۱۴ نفر گروه کنترل) گمارده شدند. معیارهای ورود و خروج به پژوهش شامل قرار داشتن نمره بالاتر از میانگین در مقیاس پرخاشگری و کسب نمره کمتر از میانگین در مقیاس عاطفه مثبت، تحصیل در مدارس دولتی، رضایت به شرکت در جلسات، عدم دریافت خدمات مشاوره بیرون از طرح، و عدم ابتلا به بیماری روانشناختی (بیش‌فعالی، افسردگی و اضطراب). به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی به دانش‌آموزان اطمینان داده شد که پاسخ‌نامه‌ها بدون نام و نام‌خانوادگی است و نتایج به صورت کلی تحلیل می‌شود و تمامی دانش‌آموزان با رضایت آگاهانه در این پژوهش شرکت کردند. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش، از ابزارهای زیر استفاده شد:

۱. سیاهه پرخاشگری شهیم: پرسشنامه پرخاشگری کودکان دبستانی (شهیم، ۱۳۸۵) برای ارزیابی پرخاشگری به کار می‌رود. این پرسشنامه که دارای ۲۱ گویه چهار گزینه‌ای است، توسط شهیم (۱۳۸۵) ساخته و سه عامل پرخاشگری جسمانی، پرخاشگری رابطه‌ای، پرخاشگری واکنشی کلامی - بیش‌فعالی را می‌سنجد. نمره‌گذاری این مقیاس به ندرت (۱ نمره)، یکبار در ماه (۲)، یکبار در هفته (۳) و اغلب روزها (۴) می‌باشد، که نمرات بالای ۲۵ تا ۱۰۰ نشانه پرخاشگری در کودکان می‌باشد. پایایی و روایی آن برای کودکان دبستانی شهر شیراز مورد ارزیابی قرار گرفته است. شهیم (۱۳۸۵)، ضریب آلفای کرونباخ را

برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ گزارش کرده است. ارزیابی روایی پرسشنامه توسط شهیم (۱۳۸۵) با استفاده از تحلیل عامل با محور اصلی و به دنبال آن چرخش مایل گویه‌ها نیز منجر به استخراج سه عامل با ارزش ویژه بیشتر از یک گردید که درصد واریانس را تبیین می‌کرد. همان گونه که در پژوهش حاضر مشاهده گردید پایایی پرسشنامه پرخاشگری کودکان دبستانی (شهیم، ۱۳۸۵) در این پژوهش با روش آلفای کرونباخ و روش دو نیمه سازی به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۴ بدست آمد که این ضرایب بیانگر پایایی بسیار بالای مقیاس است.

۲. پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی (PANAS)^۱: برای سنجش عاطفه مثبت و منفی از پرسشنامه عاطفه مثبت و منفی استفاده شد که واتسون^۲ و همکاران (۱۹۸۸) آن را تهیه و ارائه کرده‌اند. این مقیاس شامل ۲۰ مقوله است که بیان کننده ۱۱۰ احساس مثبت و ۱۰۰ احساس منفی است که در قالب کلمات مطرح شده است و نظر تکمیل کننده درباره این احساسات، در سه بعد گذشته، حال و آینده است و به طور کلی در یک مقیاس ۵ درجه‌ای ارزیابی می‌شود (خوشخرام و گلزاری، ۱۳۹۰). دامنه نمره‌ها برای هر خرده مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است (بخشی‌پور رودسری و دژکام، ۱۳۸۴). ضرایب سازگاری درونی (آلفا) برای خرده مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی ۰/۸۷ است. اعتبار آزمون از راه بازآزمایی با فاصله ۸ هفته‌ای برای خرده مقیاس عاطفه مثبت ۰/۶۸ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی ۰/۷۱ گزارش شده است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). بخشی‌پور رودسری و دژکام (۱۳۸۴) در پژوهش خود، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و الگویابی ساختاری صحت عاملی، روایی سازه و اعتبار این ابزار را در میان ۲۵۵ نفر دانشجوی مبتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی دانشگاه تهران بررسی کردند و نتایج نشان داد که الگوی دو عاملی، برازنده‌ترین الگو است و اعتبار این دو خرده مقیاس برابر ۰/۸۷ است. پاشاشریفی و همکاران (۱۳۹۱) نیز همسانی درونی مقیاس را ۰/۷۷ گزارش کرده و با تحلیل عاملی اکتشافی روایی سازه این مقیاس را مورد تأیید قرار دادند. ضریب آلفای کرونباخ عاطفه مثبت و منفی در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۰ بدست آمد.

۳. پروتکل آموزش مهارت جرأت‌مندی: در این پژوهش برای مداخله از بسته آموزشی جرأت‌ورزی موتابی و عطوفی (۱۳۸۵) استفاده شد. این بسته آموزشی شامل ۸ جلسه بوده که هر یک از جلسات در مدت یک ساعت آموزش داده می‌شود. خلاصه محتوای پروتکل مذکور به شرح جدول زیر است:

جدول شماره ۱. خلاصه محتوای پروتکل آموزش مهارت جرأت‌مندی موتابی و عطوفی (۱۳۸۵)

جلسات	محتوا	زمان اجرا
اول	تعریف و بیان ضرورت جرأت‌ورزی و فواید آن در زندگی. بیان ابعاد مهم تعیین هدف (به عنوان مثال فرد بتواند در یک موقعیت به شیوه جرأت‌مندانه عمل کند).	۶۰ دقیقه
دوم	آموزش سبک‌های رفتاری (پرخاشگرانه، جرات‌مندانه و منفعلانه)	۶۰ دقیقه
سوم	آموزش اجزای هر یک از سبک‌های ارتباطی (باورها، رفتار، رفتار غیرکلامی، رویارویی و حل مسئله، احساسات و تأثیری که هر یک از این سه سبک بر دیگران می‌گذارد).	۶۰ دقیقه
چهارم	آموزش اهمیت رفتار جرأت‌مندانه	۶۰ دقیقه

^۱ Positive and Negative Affect Scale

^۲ Watson

پنجم	آموزش حقوق فردی	۶۰ دقیقه
ششم	آموزش انواع رفتارهای جرأت‌مندانه و آموزش چگونه جرأت‌مندانه رفتار کنیم؟	۶۰ دقیقه
هفتم	آموزش توصیه‌هایی برای "نه" گفتن و امتناع از انجام خواسته نامعقول دیگران و آموزش روش‌های خاص برای موقعیت‌های دشوار	۶۰ دقیقه
هشتم	آموزش پیامدهای منفی جرأت‌مندی، آموزش جرأت‌مندی افزایش‌دهنده بحث و نتیجه‌گیری	۶۰ دقیقه

یافته‌ها

در این پژوهش اثر بخشی آموزش جرات‌ورزی بر عاطفه مثبت و پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی مورد بررسی قرار گرفت. نمونه‌های پژوهش شامل ۲۸ دانش‌آموز کلاسی پنجم و ششم مقطع ابتدایی (۱۴ نفر گروه آزمایش) و (۱۴ نفر گروه کنترل) بودند. بررسی یافته‌های جمعیت‌شناختی از جمله سن آزمودنی‌ها نشان داد که میزان میانگین و انحراف استاندارد سنی دانش‌آموزان گروه آزمایش $11/26 \pm 1/98$ سال و برای گروه کنترل $11/15 \pm 2/06$ سال بود.

جدول ۲، شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) دو متغیر وابسته پژوهش (عاطفه مثبت و پرخاشگری) به تفکیک دو گروه (آزمایش و کنترل) و مراحل آزمون (پیش آزمون و پس آزمون) را ارائه می‌دهد.

جدول شماره ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمره کل عاطفه مثبت و ابعاد پرخاشگری به تفکیک دو گروه و مراحل آزمون

مولفه	گروه	میانگین پیش آزمون	انحراف معیار پیش آزمون	میانگین پس آزمون	انحراف معیار پس آزمون
عاطفه مثبت	آزمایش	۳۱	۳/۲۱	۳۴/۲۱	۲/۸۳
	کنترل	۳۰/۴۲	۳/۱۰	۳۰	۳/۳۲
نمره کل پرخاشگری	آزمایش	۳۳/۹۲	۳/۲۶	۲۶	۷/۹۷
	کنترل	۲۴/۲۱	۲/۵۷	۲۴/۵۰	۲/۲۱
جسمی	آزمایش	۱۰	۲/۴۱	۷/۶۴	۲/۱۶
	کنترل	۸/۲۱	۱/۶۲	۸/۴۲	۱/۰۸
رابطه‌ای	آزمایش	۱۳/۰۷	۴/۸۵	۹/۶۴	۴/۴۶
	کنترل	۸/۵۷	۲/۲۰	۸/۵۰	۱/۷۸
کلامی	آزمایش	۱۰/۸۵	۳/۱۵	۸/۷۱	۳/۱۹
	کنترل	۷/۴۲	۰/۶۴	۷/۵۷	۰/۵۱

جهت بررسی اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر کاهش نمره ابعاد پرخاشگری (جسمی، رابطه‌ای و کلامی) دانش‌آموزان با توجه به چندمتغیری بودن متغیر وابسته از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. از این رو قبل از اجرای این آزمون، ابتدا پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. نتایج آزمون ام‌باکس جهت بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس نشان داد

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری با توجه به میزان $F(۱۵۵/۰۳۵)$ و سطح معنی داری ($P = ۰/۰۰۱$) نشان داد که آموزش جرات‌ورزی بر نمره افزایش بعد عاطفه مثبت دانش‌آموزان در پس‌آزمون گروه آزمایش، موثر است. نتایج مجذور اتا ($۰/۸۶۱ = ۰/۹۲$) و توان آزمون نیز ($۰/۹۹۹$) حاکی از اثربخشی بالای این شیوه درمانی بر نمره کل عاطفه مثبت گروه آزمایش بود.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش به دنبال اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر عاطفه مثبت و پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌باشد. در راستای اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر پرخاشگری دانش‌آموزان، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد، آموزش جرات‌ورزی باعث کاهش معنادار نمره کل پرخاشگری و ابعاد آن (جسمی، رابطه‌ای و کلامی) در دانش‌آموزان می‌شود، از این رو این نتایج، حاکی از آن است که مداخله آموزشی جرات‌ورزی به طور مؤثری رفتارهای پرخاشگرانه دانش‌آموزان را کاهش داده است. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های نورعلی‌زاده (۱۴۰۰)، باوی و استاد عباسی (۱۴۰۰)، ساکن‌آذری و عبدالتاج‌دینی (۱۳۹۷)، غالب و همکاران (۲۰۲۳) اسپید و همکاران (۲۰۱۸) و عثمان عبدالفتاح (۲۰۲۳)، هم‌سو است. نتایج پژوهش سالوی^۱ و سورش (۲۰۲۴) نشان داد که اجرای برنامه آموزش جرات‌ورزی با کاهش معنادار نمرات پرخاشگری همراه بوده است. بر اساس یافته پژوهشی مریتی^۲ و همکاران (۲۰۲۰)، آموزش جرات‌ورزی می‌تواند مهارت مدیریت خشم و هیجانات را بهبود بخشد و دانش‌آموزان را قادر سازد تا خشم و احساسات منفی خود را به شیوه‌ای کنترل‌شده و سازگارانه ابراز کنند؛ در نتیجه، این آموزش می‌تواند از رفتار پرخاشگرانه و پیامدهای منفی آن جلوگیری کند. یونالیا و اتیکا^۳ (۲۰۱۹) نیز در پژوهش خود بیان کردند که درمان گروهی جرات‌ورزی برای افزایش توانایی ارتباط جرات‌مندانه در نوجوانان پرخاشگر مؤثر است. در تبیین این یافته، می‌توان گفت که آموزش جرات‌ورزی با تقویت مهارت‌های رفتاری و هیجانی دانش‌آموزان، به آن‌ها کمک می‌کند تا به جای رفتارهای پرخاشگرانه، نیازها و احساسات خود را به صورت مستقیم، شفاف و محترمانه بیان کنند. جرات‌ورزی باعث افزایش خودآگاهی، کنترل هیجانات و بهبود مهارت‌های اجتماعی می‌شود و در نتیجه دانش‌آموزان قادر خواهند بود در موقعیت‌های تنش‌زا، رفتارهای سازگارانه و غیرپرخاشگرانه از خود نشان دهند. نتایج پژوهش نشان داد که این مداخله آموزشی نه تنها ابزاری برای کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان است، بلکه با تقویت مهارت‌های حل مسئله، ارتباط اثربخش و مدیریت هیجان، زمینه رشد و تعامل مثبت با دیگران را نیز فراهم می‌کند.

به منظور بررسی تأثیر آموزش جرات‌ورزی بر عاطفه مثبت دانش‌آموزان، نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان داد که آموزش جرات‌ورزی بر نمره افزایش عاطفه مثبت دانش‌آموزان مورد بررسی، موثر است، یعنی دانش‌آموزانی که آموزش جرات‌ورزی را گذراندند، نسبت به گروه کنترل، احساسات مثبت بیشتری را تجربه کردند و توانایی ابراز عاطفه مثبت در آن‌ها

¹. Salvi & Suresh

². Maryati

³. Yunalia, E. M., & Etika

افزایش یافته است. بنابراین، یافته‌ها حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی موجب تقویت هیجانات مثبت، احساس شادکامی و رضایت در روابط اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود و آنان را در ابراز احساسات و نیازهای خود توانمندتر می‌سازد.

یافته‌ی فوق، مطابق با یافته‌های پیشین بوده و نشان می‌دهد که آموزش مهارت جرات‌ورزی منجر به تجربه عاطفه مثبت می‌شود (ذوقی، ۱۳۹۰؛ سن ارول و زنگل، ۲۰۱۹؛ بلن، ۲۰۲۱؛ پری و همکاران، ۲۰۲۰؛ پونده‌نژادان و زرگر، ۱۳۹۴؛ سلیمانان و همکاران، ۱۳۹۲ و مهربابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۸). مطالعه گلشیری و مستوفی (۲۰۲۳) نیز نشان داد که آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود سلامت روان در دانش‌آموزان شده و زیرمقیاس‌های اضطراب، افسردگی و اختلال عملکرد اجتماعی کاهش یافت؛ بنابراین، بهبود سلامت روان و اعتمادبه‌نفس می‌تواند احساسات مثبت و رضایت روانی را افزایش دهد. نتایج پژوهش کرونرود^۱ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که اجرای برنامه آموزش جرات‌ورزی باعث افزایش تجربه پاسخ‌های مثبت عاطفی، از جمله خوش‌بینی و اعتمادبه‌نفس، شده و این افزایش به بهبود رفتارهای سلامت کمک می‌کند. از این یافته‌ها می‌توان این‌گونه تبیین کرد که عاطفه مثبت یکی از متغیرهای مهم هیجانی در میان دانش‌آموزان است و دانش‌آموزانی که عاطفه مثبت بالاتری دارند، معمولاً تعاملات اجتماعی سالم‌تر، انگیزه تحصیلی بیشتر و مقاومت روانی بالاتری در برابر فشارهای تحصیلی از خود نشان می‌دهند (فردریکسون^۲، ۲۰۰۴). از سوی دیگر، آموزش جرات‌ورزی می‌تواند تأثیر مثبتی بر عاطفه مثبت دانش‌آموزان داشته باشد، زیرا این مهارت بین‌فردی شامل توانایی بیان مستقیم و محترمانه نیازها و افکار است و با خودارزشمندی مرتبط است و افراد با خودارزشمندی بالاتر معمولاً جرات‌مندتر عمل می‌کنند و این امر با تجربه روابط سالم‌تر و سلامت روان بهتر دانش‌آموزان همبستگی دارد (چاندیو و همکاران^۳، ۲۰۲۴). بنابراین، آموزش جرات‌ورزی باعث افزایش عاطفه مثبت در دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر شده و تجربه احساساتی مانند خوش‌بینی، رضایت و انگیزه را تقویت می‌کند. این افزایش عاطفه مثبت، سلامت روان و رضایت از زندگی را ارتقا می‌دهد و رفتارهای سلامت و تاب‌آوری روانی دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

به‌طور کلی، دانش‌آموزان یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های انسانی جامعه هستند و هرگونه چالش در رشد هیجانی و رفتاری آن‌ها می‌تواند عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی‌شان را تحت تأثیر قرار دهد. پرخاشگری و کاهش عاطفه مثبت از جمله این چالش‌ها محسوب می‌شوند و می‌توانند موجب تنش با همسالان، کاهش پذیرش اجتماعی، ضعف در روابط دوستانه و مشکلات انضباطی شوند (اشکورترز^۴ و همکاران، ۲۰۰۶)، اما در صورتی که دانش‌آموزان را از مداخله‌های آموزشی موثر بهره‌مند سازیم، می‌توان عواطف خوشایند را در آن‌ها افزایش داد، رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش داد و مهارت‌های اجتماعی و انطباقی‌شان را تقویت نمود. در مجموع، یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های جرات‌ورزی نه تنها موجب افزایش عاطفه مثبت و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود، بلکه به‌عنوان یک راهکار جامع برای

1. Kronrod

2. Fredrickson

3. Chandio

4. Schwartz

ارتقای بهزیستی روانشناختی آنان نیز عمل می‌کند. این آموزش‌ها با تقویت توانایی‌های بین‌فردی، مهارت‌های حل مسئله، مدیریت هیجانات و ابراز مؤثر احساسات، دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا در موقعیت‌های اجتماعی و تحصیلی با اعتمادبه‌نفس بیشتری عمل کنند، روابط سالم و سازگارانه‌ای برقرار نمایند و تاب‌آوری روانی خود را در برابر فشارها و چالش‌های روزمره افزایش دهند. علاوه بر این، تقویت مهارت‌های جرأت‌ورزی می‌تواند به کاهش تنش‌های خانوادگی و مشکلات رفتاری در مدرسه کمک کند و زمینه پیشرفت تحصیلی و مشارکت فعال‌تر دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی را فراهم سازد. به‌طور کلی، این یافته‌ها نشان می‌دهد که آموزش جرأت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر و پیشگیرانه در برنامه‌های آموزشی مدارس به کار گرفته شود تا علاوه بر بهبود سلامت روان و مهارت‌های اجتماعی، کیفیت زندگی و تجربه‌های هیجانی مثبت دانش‌آموزان نیز ارتقا یابد. در نتیجه، گنجاندن برنامه‌های آموزش جرأت‌ورزی در نظام آموزشی می‌تواند اثرات بلندمدت قابل توجهی بر رشد روانی، اجتماعی و تحصیلی کودکان داشته باشد و آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های زندگی روزمره توانمند سازد.

محدودیت‌های پژوهش

این پژوهش با محدودیت‌هایی همراه بود؛ از جمله اینکه جامعه آماری، شامل دانش‌آموزان پسر کلاس‌های پنجم و ششم ابتدایی شهر صومعه‌سرا بود و نمونه پژوهشی، محدود به دانش‌آموزان پسر بود، بنابراین، برای تعمیم نتایج به سایر دانش‌آموزان در مقاطع و شهرهای دیگر باید احتیاط به خرج داد. همچنین، ارزیابی متغیرها تنها با پرسشنامه انجام شد و تأیید متخصص بالینی دریافت نشد. محدودیت دیگر پژوهش، عدم کنترل سایر متغیرها مانند عوامل روانی و خانوادگی، تفاوت‌های فرهنگی-اجتماعی و ویژگی‌های فردی است که می‌تواند بر نتایج پژوهش تأثیرگذار باشد.

پیشنهادات پژوهشی

با توجه به محدودیت‌های این پژوهش، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی، جامعه آماری گسترده‌تری شامل دانش‌آموزان دختر و پسر در مقاطع و مناطق مختلف بر اساس قومیت‌ها و فرهنگ‌های مختلف ایران، داشته باشند. همچنین، توصیه می‌شود، برای کسب اطلاعات جامع‌تر، در مورد متغیرهای مورد مطالعه، در کنار ابزار مداخله-کاغذی، از سایر ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات در حوزه روانشناسی از جمله مداخلات و مصاحبه‌ها نیز استفاده گردد و اثر متغیرهای مزاحم، کنترل شود تا نتایج تعمیم‌پذیرتر باشند.

پیشنهادات کاربردی پژوهش

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر که نشان‌دهنده اثربخشی آموزش جرأت‌ورزی بر افزایش عاطفه مثبت و کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی است، توصیه می‌شود اقدامات آموزشی و مشاوره‌ای مبتنی بر مهارت‌های جرأت‌ورزی، طراحی و اجرا شود. از جمله این اقدامات می‌توان به طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مهارت‌های جرأت‌ورزی، ابراز احساسات و کنترل هیجان به منظور کاهش پرخاشگری و افزایش عاطفه مثبت اشاره کرد. همچنین ارائه کارگاه‌ها و بسته‌های آموزشی برای معلمان و مشاوران به منظور بهره‌گیری مؤثر از مهارت‌های جرأت‌ورزی در کلاس و محیط مدرسه ضروری است. علاوه بر این، گنجاندن مهارت‌های جرأت‌ورزی در درس‌های مهارت‌های زندگی یا برنامه‌های مشاوره‌ای مدرسه می‌تواند به تقویت سلامت

روان و رفتارهای سازگارانه دانش آموزان کمک کند. آموزش والدین نیز برای تقویت مهارت‌های جرات‌ورزی و مدیریت هیجانات در محیط خانواده، به منظور افزایش اثربخشی برنامه‌های مدرسه، از دیگر توصیه‌های کاربردی این پژوهش است.

منابع

- باوی، ساسان و استادعباسی، سهیلا. (۱۴۰۰). مقایسه تاثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی (جرات‌ورزی، حل مساله و کنترل خشم) بر آمادگی به اعتیاد، پرخاشگری و تغییر نگرش نسبت به مصرف مواد در دانش آموزان دختر پایه نهم. *روانشناسی اجتماعی*، ۹(۶۰)، ۷۵-۸۴.
- بخشی پورودسری، عباس و دژکام، محمود. (۱۳۸۴). تحلیل عاملی تاییدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی. *مجله روانشناسی*، ۹(۴)، ۳۵۱-۳۶۵.
- پاشا شریفی، حسن؛ بشردوست، سیمین؛ امامی پور، سوزان. (۱۳۹۱). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس عاطفه مثبت و منفی، *فصلنامه تحقیقات روان شناختی*، ۴(۱۳)، ۲۹-۱۷.
- پونده‌نژادان، فاطمه و زرگر، یدالله. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت جرات‌مندی بر عاطفه مثبت در دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر اهواز. *چهارمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی*، تهران.
- تقوی، پگاه؛ محمدپناه اردکان، عذرا؛ چوب فروش زاده، آزاده. (۱۴۰۱). آموزش هوش اخلاقی و تاثیر آن بر رفتار نوع دوستی و پرخاشگری کودکان زیر ۷ سال. *پرستاری کودکان*، ۸(۴)، ۴۰-۴۹.
- خوشخرام، نجمه و گلزاری، محمود رضا. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزشی افزایش عاطفه مثبت بر میزان رضایت زناشویی و سبک دلبستگی در دانشجویان متأهل. *مطالعات روان‌شناختی*، ۳(۷)، ۲۹-۴۹.
- ساکن آذری، رعنا و عبدالتاجدینی، پرویز. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت جرات‌ورزی بر کاهش پرخاشگری و عدم تحمل بلا تکلیفی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سراب. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۱(۴۱)، ۱۰۷-۱۲۰.
- سلیمانیان، زینب؛ نریمانی، محمد؛ آقازاده، اصغر. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر تنظیم هیجان و کاهش هیجانات منفی در دانش آموزان دختر دوره متوسطه. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۳(۲)، ۸۵-۹۸.
- شهیم، سیما. (۱۳۸۵). پرخاشگری آشکار و رابطه‌ای در کودکان دبستانی. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۹(۲-۱)، ۲۷-۴۴.
- مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز؛ تقوی، سیده فرخنده؛ عطاری، یوسف‌علی. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش جرات‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر. *مجله علوم رفتاری*، ۱(۳)، ۵۹-۶۴.
- نورعلی‌زاده، نسترن. (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت جرات‌ورزی بر پرخاشگری در دانش آموزان پسر متوسطه دوره اول شهرستان آشتیان. *دومین کنفرانس ملی تازه‌های روانشناسی تکاملی و تربیتی*، بندرعباس.

- Adams, B. S., Larson, M. J. (2013). The Influence of Positive Affect on Working Memory. *Journal of Undergraduate Research*, 2013(1), Article 543.
- Augustine, R. A. (2019). Descriptive study of assertive behavior among nurses at their work place in a selected Hospital, Ludhiana, Punjab. *International Journal of Development Research*, 9(12), 32658-32661.
- Bajnath, V., Harcourt, S., Spagna, S., & Derbaly, A. (2020). The effects of violent urban settings on neuropsychological outcomes: A review. *Aggression and violent behavior*, 54, 101410.
- Belen, H. (2021). The impact of mindfulness and assertiveness on well-being: a structural equation modeling

- analysis. *Turk Psychol Couns Guid J*, 11(60):147-160.
- Boket, E. G., Bahrami, M., Kolyaie, L., Hosseini, S.A. (2016). The effect of assertiveness skill training on reduction of verbal victimization of high school students. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3(2) 690-699.
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S., Schaufeli, W. B. (2024). Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement. *Front Psychol*, 15, 1419045.
- Cecen-Eroul, A., Zengel, M. (2009). The effectiveness of an assertiveness training programmed on adolescents' assertiveness level. *elementary education online*, 8(2), 485-492.
- Chandio, K., Akhtar, P., Lolai, M. B., Sahoowal, A., & Dean, R. (2024). Association of assertiveness with emotional intelligence and self-esteem among undergraduate students. *Insights-Journal of Health and Rehabilitation*, 2(2), 193-199.
- Chester, D. S. (2017). The role of positive affect in aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 398-404.
- Ding, X., Wang, L., Sun, J., Li, D., Zheng, B., He, S., Zhu, L., & Latour, J. M. (2020). Effectiveness of empathy clinical education for children's nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today*, 85, 104-110.
- Eggers, K., Millard, S.K., Kelman, E. (2022). Temperament, anxiety, and depression in school-age children who stutter. *Journal of Communication Disorders*, 97, 1062-1066.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*, 359(1449), 1367-1377.
- Ghalab, M. G., Mourad, G. M., & El-Fatah, W. O. A. (2023). The effect of an assertiveness training program on aggressive behavior among preparatory school students. *European Chemical Bulletin*, 12(4), 9089-9104.
- Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: a randomized clinical trial. *BMC psychology*, 11(1), 106.
- Gültekin, A., Özdemir, A. A., Budak, F. (2018). The effect of assertiveness education on communication skills given to nursing students. *Int J Caring Sci*, 11(1), 395-401.
- Healy, S. R., Valente, J. Y., Caetano, S. C., Martins, S. S., & Sanchez, Z. M. (2020). Worldwide school-based psychosocial interventions and their effect on aggression among elementary school children: A systematic review 2010–2019. *Aggression and Violent behavior*, 55, Article 101486.
- Heron, M. (2019). Deaths: Leading causes for 2017. In: *National Vital Statistics Reports*, 68, National Center for Health Statistics, Hyattsville, MD.
- Hittner, E. F., Stephens, J. E., Turiano, N. A., Gerstorf, D., Lachman, M. E., Haase, C. M. (2020). Positive affect is associated with less memory decline: Evidence from a 9-year longitudinal study. *Psychological Science*, 31(11), 1386-1395.
- Jackson, D. B., & Vaughn, M. G. (2018). Maternal medical risks during pregnancy and childhood externalizing behavior. *Social Science & Medicine*, 207, 19-24.
- junge, C., Valkenburg, P. M., Deković, M., & Branje, S. (2020). The building blocks of social competence: Contributions of the consortium of individual development. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 45, 100861.
- Kassab, Y. J., Halbeisen, G., Walther, E. (2025). The unfairness we feel: How positive and aggressive affect could shape relative deprivation and aggressive behavior. *BMC Psychology*, 13, 392.
- Khademi Mofrad, S. H., & Mehrabi, T. (2015). The role of self-efficacy and assertiveness in aggression among high-school students in Isfahan. *Journal of medicine and life*, 8(4), 225–231.
- Kim, E. S., Wilkinson, R., Okuzono, S. S., Chen, Y., Shiba, K., Cowden, R. G., VanderWeele, T. J. (2024). Positive affect during adolescence and health and well-being in adulthood: An outcome-wide longitudinal approach. *PLoS Medicine*, 21(5), e1004365.
- Kronrod, A., Grinstein, A., & Shuval, K. (2022). Think positive! Emotional response to assertiveness in positive and negative language promoting preventive health behaviors. *Psychology & health*, 37(11), 1309–1326.
- Maryati, T., Rahman, A., Erlina, Y., Kongkoli, & Askar, M. (2020). The effect of assertiveness training on the management of student emotion in preventing violent behavior. *Indian Journal of Public Health*

- Research & Development*, 11(7), 1322-1328.
- Osman, A. E.-F. W. (2023). The effect of an assertiveness training program on aggressive behavior among preparatory school students. *Eur., Section A - Research Paper*, 9089.
- Parray, W. M., Kumar, S., David, B. (2020). Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness and self-esteem of high school students. *Polish Psychol Bull*, 51(3), 171-176.
- Qu, G., Wang, L., Tang, X., Wu, W., Zhang, J., Sun, Y. (2020). Association between caregivers' anxiety and depression symptoms and feeding difficulties of preschool children: A cross-sectional study in rural China. *Archives de pediatrie: organe officiel de la Societe francaise de pediatrie*, 27(1), 12-17.
- Ribes-Inesta, E., & Bandura, A. (Eds.). (2024). *Analysis of delinquency and aggression*. Taylor & Francis Review, 136, 1064-1068
- Salvi, S. N., Suresh, R. (2024). Effectiveness of assertiveness training module on assertive behavior: A systematic review. *African Journal of Biomedical Research*, 27(1S), 3199-3206.
- Schoon, I. (2021). Towards an integrative taxonomy of social-emotional competences. *Frontiers in psychology*, 12, 515313.
- Schwartz, D., Hopmeyer, Gorman, A., Nakamoto, J., McKay, T. (2006). Popularity, social acceptance, and aggression in adolescent peer groups: links with academic performance and school attendance. *Dev Psychol*, 42(4), 1116-1127.
- Speed, B.C., Goldstein, B. L., Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidencebased treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 25(1), 1-20.
- Valiente, C., Swanson, J., Eisenberg, N. (2012). Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter. *J Educ Psychol*, 104(4), 1086-1103.
- Wang, X., Xie, R., Ding, W., Jiang, M., Li, W. (2022). Growing out of depression and neuroticism: Keep children away from maltreatment. *Children and Youth Services Review*, 136, 1-9.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *J Pers Soc Psychol*, 54(6), 1063-1070.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2019). Effectiveness of group assertiveness training therapy on assertive communication skills in adolescents with aggressive behavior. *Journal of Mental Health Nursing*, 7(3), 229-236.
- Zhang, Y., Zhang, X., Zhang, L., & Guo, C. (2019). Executive function and resilience as mediators of adolescents' perceived stressful life Events and school adjustment. *frontiers in psychology*. *Psychol*, 10, 446.

