



The Effectiveness of Assertiveness Training on Self-Awareness and Aggression in Elementary School Students

Seyedomid Sotodeh ^{*1}, Noura Farokhi ², Sajadali Houseinpour ³

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

² M.A Student in General Psychology, RahbordShomal Institute of Higher Education, Rasht, Iran

³ M.A in Educational Psychology, Simay Danesh Higher Education Institute, Rasht, Iran

* **Corresponding author:** Omid.Sotodeh@yahoo.com

Received: 2025-12-31

Accepted: 2026-02-04

Abstract

The present study aimed to examine the effectiveness of assertiveness training on self-awareness and aggression among elementary school students in the city of Someh Sara. The research employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest and a control group. The statistical population included all male students in the fifth and sixth grades enrolled in public schools in Someh Sara during the 2024–2025 academic year. The sample consisted of 28 students (14 in the experimental group and 14 in the control group), selected purposefully, and assessed using the Fenigstein, Scheier, and Buss (1975) Self-Awareness Questionnaire and the Shaheen (2006) Elementary School Aggression Inventory in both pretest and posttest phases. The experimental group received eight sessions of assertiveness training, while the control group remained on the waiting list. Data analysis was performed using descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency, and percentage) and inferential statistics (ANCOVA) via SPSS version 26. Findings indicated that assertiveness training significantly improved self-awareness and reduced aggression among elementary students. It can be concluded that enhancing assertiveness skills can substantially increase self-awareness and decrease aggressive behaviors in elementary school students.

Keywords: Assertiveness training, Self-awareness, Aggression, Elementary School Students

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Sotodeh, S & et al. (2026). The Effectiveness of Assertiveness Training on Self-Awareness and Aggression in Elementary School Students. *JMHS*, 3(4): 57-67.





اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر خودآگاهی و پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی

سید امید ستوده ناورودی^{۱*}، نورا فرخی^۲، سجادعلی حسین پور^۳

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

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی راهبرد شمال، رشت، ایران

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، موسسه آموزش عالی سیمای دانش، رشت، ایران

*نویسنده مسئول: Omid.Sotodeh@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۱۰/۱۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر خودآگاهی و پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر صومعه سرا بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی همراه با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن شامل کلیه دانش‌آموزان پسر پایه 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 خودآگاهی فنیگستین، شیر و باس (۱۹۷۵) و پرخاشگری کودکان دبستانی شهیم (۱۳۸۵) 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 نشان داد که آموزش جرات‌ورزی بر خودآگاهی و پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی موثر است. در نتیجه می‌توان بیان کرد ارتقای مهارت جرات‌ورزی می‌تواند تا حد زیادی بر افزایش خودآگاهی و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی موثر باشد.

واژگان کلیدی: آموزش جرات‌ورزی، خودآگاهی، پرخاشگری، دانش‌آموزان مقطع ابتدایی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: ستوده ناورودی، سید امید؛ فرخی، نورا؛ حسین پور، سجادعلی. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش جرات‌ورزی بر خودآگاهی و پرخاشگری در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۳(۴): ۶۷-۵۷.

مقدمه

ماهرویان خشک‌بجاری و پوراآرودبرده (۱۴۰۳). به همین دلیل نگرانی در مورد سلامت روان کودکان و تاثیر آن بر رشد و عملکرد کودک، همزمان با افزایش میزان شیوع اختلالات روانی قابل تشخیص، در سال‌های اخیر به طور چشم‌گیری افزایش یافته است و بر همین اساس متخصصان بر اهمیت ارزیابی و درمان به موقع اختلال‌های روانشناختی تاکید می‌کنند (Wang,

شکل‌گیری شخصیت و رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان عمدتاً در دوره ابتدایی شکل می‌گیرد که شامل رشد مفاهیم و معانی امور مختلف زندگی روزمره کودک، در کنار ایجاد فرصت مناسب برای تحصیل، تربیت و یادگیری شیوه ارتباط صحیح با دیگران برای او بوده و استعدادهای هر کودک به تدریج شکوفا می‌شود

باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفت‌وگوی درونی و نقاط قوت و ضعف (Lin, Hsia & Hwang, 2021) که خود دارای دو سطح عمومی و خصوصی است؛ افراد با خودآگاهی عمومی از دیدگاه دیگران در مورد خودشان آگاه بوده و خودآگاهی خصوصی نیز منجر میشود که فرد از احساسات درونی خود آگاه شده و به خوبی بتواند آنها را تحلیل کند که برخی از این سطوح برای موفقیت در گروه‌های اجتماعی لازم هستند (مجیدی، زرداری و علیوند، ۱۴۰۰؛ Bond & Diamond, 2019). مهارت خودآگاهی، توانمندی شناخت خود و امیال خود بوده، به دنبال شناسایی، مهار و مدیریت بهتر احساسات است و علاوه بر تکیه بر نقاط قوت و کاهش نقاط قوت، منجر به پذیرش خود با وجود همه قوت‌ها و ضعف‌ها می‌شود (Nerini, Di Gesto, Lo & Bartolo, Innocenti, Stefanile & Marera, 2024). افراد با آگاهی از استعدادها، نقاط قوت و ضعف و اهداف فردی خود در کنار عواطف و ویژگی‌های منحصر به فرد درونی و بیرونی که دارند، می‌توانند برای زندگی خود برنامه‌ریزی آگاهانه داشته باشند (Zhang, Wang, Li, Zhai, Li & Guo, 2025). وقتی خودآگاهی افزایش می‌یابد، افراد به درک عمیق‌تری از توانمندی‌های خود رسیده، به شناخت بهتری از ویژگی‌ها، نیازها، خواسته‌ها، اهداف و هیجانات مختلف دست می‌یابند، دیگران را بهتر درک می‌کنند و پیش‌بینی دقیق‌تری از رفتارها و رویدادها دارند. به همین دلیل مشکلات بین‌فردی و درون‌فردی کمتری را تجربه کرده و رفتارهای خود را بهتر کنترل و مدیریت می‌کنند (London, Sessa & Shelley, 2022). افراد زمانی می‌توانند نسبت به اتفاقات و رویدادهای احساسی واکنشی صحیح را نشان دهند که هیجانات خود را به خوبی شناخته و نسبت به آنها آگاهی داشته باشند. آگاهی از احساسات به عنوان اولین گام در جهت تغییر احساسات و تنظیم هیجانات می‌شود و ضعف در خودآگاهی با آسیب‌پذیری روانی، اجتماعی و شغلی همراه است (Pretorius & Plaatjies, 2023). به این منظور، شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می‌تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد (Liu, Hsu, & Hung, Wu & Pai, 2019). از برنامه‌های موثر در کاهش رفتارهای پرخطرانه و افزایش آگاهی نسبت به خود و کاهش بالاتکلیفی، آموزش جرأت‌ورزی و بکارگیری مهارت جرأت‌ورزی است و می‌تواند که عنوان یکی از مؤلفه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی مفهوم‌سازی شود و به طور گسترده با هدف کمک به افراد در یادگیری مهارت‌های خاص برای رشد عملکرد اجتماعی صحیح‌تر انجام شود. مهارت جرأت‌ورزی به توانایی دفاع فرد از حقوق شخصی خود بدون

(Xie, Ding, Jiang, Li, 2022). تشخیص و درمان مناسب این مشکلات می‌تواند در آینده زندگی خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی کودکان بسیار موثر واقع شود (Qu, Wang, Tang, & Wu, Zhang, Sun, 2020). یکی از موضوعاتی که در این دوره سنی توجه روانشناسان را به خود جلب کرده، بروز برخی رفتارهای نابهنجارانه مانند پرخاشگری است. پرخاشگری به رفتارهایی با هدف آسیب رساندن به افراد یا اشیا اشاره دارد که می‌تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم از طریق اعمال فیزیکی یا کلامی نشان داده شود (Eggers, Millard, Kelman, 2022). روانشناسان معتقدند که پرخاشگری ریشه بسیاری از مشکلات روانی و رفتاری کودکان، نوجوانان و جوانان است. این رفتارها در صورت بروز، می‌توانند سبب مشکلات بین‌فردی، جرم، بزهکاری و تجاوز به حقوق دیگران شده و در صورت درون‌ریزی شدن، قادر به ایجاد انواع مشکلات جسمی و روانی می‌باشند (Ribes-Inesta, & Bandura, 2024). پرخاشگری از شایع‌ترین مسائل در سنین کودکی و از اصلی‌ترین دلایل مراجعه به روانپزشک و روانشناس کودک است (Healy, Valente, Caetano, Martins & Sanchez, 2020). میزان شیوع پرخاشگری در جمعیت‌های ارجاع داده شده به کلینیک‌ها بالای ۵۰ درصد (Jackson & Vaughn, 2018) 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 افراد به ویژه در گروه سنی ۱ تا ۴۴ سال شده است (Heron, 2019). 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 (Bajnath, Harcourt, & Spagna, & Derbaly, 2020). 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 (Ding, Wang, Sun, Li, Zheng, He, Zhu, & Latour, 2020). پژوهشگران مختلفی از جمله BaezaI, Correll, Saito, Amanbekova et al (2013); Kellner & Tutin (2012); و... نشان دادند که آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری و افزایش رفتارهای سازش‌یافته دانش‌آموزان مؤثر است. خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و

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 به‌صرفه 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 خودآگاهی 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 خودآگاهی و مدیریت خشم دانش‌آموزان ابتدایی موثر است؟

روش مطالعه

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 خودآگاهی 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 در نمره بالاتر از میانگین در مقیاس پرخاشگری و کسب نمره کمتر از میانگین در مقیاس خودآگاهی، 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 پاسخ-نامه‌ها بدون نام و نام‌خانوادگی است و نتایج به‌صورت کلی تحلیل می‌شود و تمامی دانش‌آموزان با رضایت آگاهانه در این

داشتن تردید و دودلی و همین‌طور بدون نشان دادن حالت تهاجمی و پرخاشگرانه نیاز دارد (Speed, Goldstein & Goldfried, 2018). 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. به این علت که دانش، باورها، عزت نفس، خودکارآمدی و جرات‌ورزی قربانی‌ها را می‌تواند بهبود بخشد، آنها قادر می‌شوند تا نگرش‌های منفی خود را تغییر داده و روابط بین فردی ارزشمندی را شکل دهند (Boket, Bahrami, Kolyaie, Hosseini, 2016). افراد جرات‌مند روابط نزدیکی با دیگران دارند و به آنها اجازه سوء استفاده نداده، بدون احساس گناه و استرس یا تخطی حقوق دیگران، افکار منفی و مثبت مختلفی را می‌توانند بیان کنند (Mazlomin & Nami, 2017). 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 (Cecen-Eroul, Zengel, 2009; Belen, 2021). 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 عبدالنجاج‌دینی، ۱۳۹۷). 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. در نتیجه آموزش جرات‌ورزی آگاهی نوجوانان را افزایش داده و به آنها کمک می‌کند که در برابر بروز رفتارهای پرخاشگرانه مقاومت یا از حق خود دفاع کنند (Keliat, Tololiu, Daulima, Erawati, 2015).

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 بر پرخاشگری و نقش خودآگاهی پرداخته‌اند، اما بررسی اثر آموزش مهارت جرات‌ورزی به طور مستقیم بر خودآگاهی و کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان ابتدایی هنوز محدود است و خلأهایی به لحاظ کمی و منطقه‌ای، به ویژه در سطح استان،

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 - بیش فعالی 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 خودآگاهی فینگستین و همکاران: پرسشنامه خود آگاهی توسط Fennigstein, Sheer & Bass (1975) به منظور

سنجش خودآگاهی طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۲۳ سؤال است که در یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از اصلا شبیه من نیست (۱) تا کاملا شبیه من است (۵) نمره گذاری می‌شود. نمره بالاتر در این ابزار نشان دهنده خودآگاهی بیشتر فرد است. این پرسشنامه ۳ مؤلفه شامل خود آگاهی خصوصی، خودآگاهی عمومی و اضطراب اجتماعی را مورد سنجش قرار می‌دهد. سازندگان پرسشنامه ضریب پایایی را برای خودآگاهی خصوصی ۰/۸۴، خودآگاهی عمومی ۰/۷۹ و اضطراب اجتماعی ۰/۷۳ گزارش کرده اند. لطیفیان و سیف (۱۳۸۶) ضریب پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ برای خودآگاهی خصوصی ۰/۷۱، خودآگاهی عمومی ۰/۵۷ و اضطراب اجتماعی ۰/۸۴ گزارش کرده اند که نشان دهنده ی ثبات درونی قابل قبول می‌باشد. روایی گویه های این آزمون نیز از طریق جمع آوری نظر متخصصان و بررسی همبستگی درونی مولفه ها مناسب به دست آمده است. در پژوهش معتمدی و همکاران (۱۴۰۱) نیز پایایی پرسشنامه با روش همسانی درونی و آزمون آلفای کرونباخ بررسی و مقدار ۰/۷۵ به دست 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 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، جرأت‌مندانه 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
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 افزایشنده بحث و نتیجه‌گیری	۶۰ دقیقه

یافته‌ها
در این پژوهش اثر بخشی آموزش جرأت‌ورزی بر خودآگاهی 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

میانگین و انحراف معیار) دو متغیر وابسته پژوهش (خودآگاهی و پرخاشگری) به تفکیک دو گروه (آزمایش و کنترل) و مراحل آزمون (پیش آزمون و پس آزمون) را ارائه می‌دهد.

آزمودنی‌ها نشان داد که میزان میانگین و انحراف استاندارد سنی دانش‌آموزان گروه آزمایش $1/98 \pm 11/26$ سال و برای گروه کنترل $2/15 \pm 11/06$ سال بود. جدول ۲، شاخص‌های توصیفی

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمره کل خودآگاهی و پرخاشگری و ابعاد آن به تفکیک دو گروه و مراحل آزمون

مؤلفه	گروه	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
نمره کل خودآگاهی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۶۳/۰۷	۸/۷۸
		پس آزمون	۷۰/۰۷	۸/۱۹
	گروه کنترل	پیش آزمون	۶۶/۷۸	۴/۸۸
		پس آزمون	۶۴/۹۲	۴/۸۴
خصوصی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۲۷/۴۲	۴/۳۰
		پس آزمون	۲۹/۳۵	۳/۲۷
	گروه کنترل	پیش آزمون	۲۹/۳۱	۳/۵۶
		پس آزمون	۲۸/۷۸	۳/۸۰
عمومی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۷/۱۴	۴/۸۳
		پس آزمون	۱۹/۹۲	۴/۹۳
	گروه کنترل	پیش آزمون	۱۸/۰۷	۳/۲۴
		پس آزمون	۱۷/۳۵	۳/۰۰
اضطراب اجتماعی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۸/۵۰	۴/۷۵
		پس آزمون	۲۰/۷۸	۴/۵۶
	گروه کنترل	پیش آزمون	۱۹/۳۵	۲/۸۴
		پس آزمون	۱۸/۷۸	۲/۴۲
نمره کل پرخاشگری	گروه آزمایش	پیش آزمون	۳۳/۹۲	۳/۲۶
		پس آزمون	۲۶	۷/۹۷
	گروه کنترل	پیش آزمون	۲۴/۲۱	۲/۵۷
		پس آزمون	۲۴/۵۰	۲/۲۱
جسمی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۰	۲/۴۱
		پس آزمون	۷/۶۴	۲/۱۶
	گروه کنترل	پیش آزمون	۸/۲۱	۱/۶۲
		پس آزمون	۸/۴۲	۱/۰۸
رابطه ای	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۳/۰۷	۴/۸۵
		پس آزمون	۹/۶۴	۴/۴۶
	گروه کنترل	پیش آزمون	۸/۵۷	۲/۲۰
		پس آزمون	۸/۵۰	۱/۷۸
کلامی	گروه آزمایش	پیش آزمون	۱۰/۸۵	۳/۱۵
		پس آزمون	۸/۷۱	۳/۱۹
	گروه کنترل	پیش آزمون	۷/۴۲	۰/۶۴
		پس آزمون	۷/۵۷	۰/۵۱

چندمتغیری استفاده شد. از این رو قبل از اجرای این آزمون، ابتدا پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. نتایج آزمون ام باکس جهت بررسی مفروضه همگنی ماتریس وارینانس - کوواریانس نشان

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 برای پرخاشگری، اثر گروه بر ترکیب خطی مؤلفه‌های خودآگاهی معنی‌دار می‌باشد ($P < 0.001$)، $F = 19.094$ ، $F = 0.268$ (لامبدای ویلکز). بر این اساس، مجذور اتا نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به خودآگاهی معنی‌دار است و میزان این تفاوت، برای ترکیب خطی مؤلفه‌های خودآگاهی 0.732 است، یعنی $73/2$ درصد از واریانس خودآگاهی، ناشی از اثر آزمایشی است.

داد که این مفروضه برقرار است ($P = 0.101$)، $F = 1.768$ ($F = 0.4897/0.111$)، $F = 12.143$ (م باکس). نتایج آزمون لون نیز جهت بررسی همگنی واریانس خطا نشان داد که این مفروضه برای خصوصی ($F = 6.935$ ، $P > 0.104$)، عمومی ($F = 0.003$ ، $P > 0.1177$)، اضطراب اجتماعی ($F = 0.007$ ، $P > 0.494$) برقرار است. از این رو محدودیتی در استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس وجود ندارد. نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل واریانس

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری جهت بررسی اثربخشی مداخله

مؤلفه ها	مجموع مجذور	Df	میانگین مجذور	F	سطح معنی داری	η^2
خصوصی	۳۲/۰۶۵	۱	۳۲/۰۶۵	۱۰/۹۲۵	۰/۰۰۳	۰/۳۲۲
عمومی	۶۷/۴۷۹	۱	۶۷/۴۷۹	۳۱/۷۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۸۰
اضطراب اجتماعی	۴۵/۱۷۶	۱	۴۵/۱۷۶	۴۵/۰۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۰۱

بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس نشان داد که این مفروضه برقرار است ($P = 0.001$)، $F = 6.4897/0.111 = 6.303$ ، $F = 282/43$ (م باکس). نتایج آزمون لون نیز جهت بررسی همگنی واریانس خطا نشان داد که این مفروضه برای پرخاشگری جسمی ($F = 0.006$ ، $P > 0.937$)، پرخاشگری رابطه‌ای ($F = 4.196$ ، $P > 0.051$)، کلامی ($F = 0.398$)، $P > 0.740$) برقرار است. از این رو محدودیتی در استفاده از آزمون‌های تحلیل کوواریانس وجود ندارد. نتایج مربوط به شاخص‌های اعتباری تحلیل واریانس چندمتغیری برای پرخاشگری، اثر گروه بر ترکیب خطی مؤلفه‌های پرخاشگری معنی‌دار می‌باشد ($P < 0.001$)، $F = 40.149$ (لامبدای ویلکز). بر این اساس، مجذور اتا نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به پرخاشگری معنی‌دار است و میزان این تفاوت، برای ترکیب خطی مؤلفه‌های پرخاشگری 0.851 است، یعنی $85/1$ درصد از واریانس پرخاشگری، ناشی از اثر آزمایشی است.

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش جرات‌ورزی بر کاهش خودآگاهی خصوصی ($P = 0.003$)، $F = 10.925$) مؤثر و نتایج مجذور اتا ($\eta^2 = 0.322$) و توان آزمون (0.999) حاکی از اثربخشی بالای این شیوه درمانی می‌باشد. همچنین با توجه به میزان F و سطح معنی‌داری مشخص شد که آموزش جرات‌ورزی بر کاهش خودآگاهی عمومی ($P = 0.001$)، $F = 31.755$) و اضطراب اجتماعی ($F = 0.001$)، $P = 0.001$) مؤثر است و نتایج مجذور اتا ($\eta^2 = 0.580$) و توان آزمون (0.999) برای الگوی اضطراب اجتماعی و نتایج مجذور اتا ($\eta^2 = 0.501$) و توان آزمون (0.999) حاکی از اثربخشی بالای این شیوه درمانی برای گروه آزمایش است. 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 ام باکس جهت

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری جهت بررسی اثربخشی مداخله

مؤلفه‌ها	مجموع مجذور	DF	میانگین مجذور	F	سطح معناداری	η^2
جسمی	۲۵/۵۷۵	۱	۲۵/۵۷۵	۰۶/۴۴۲	۰/۰۰۱	۰/۸۶۱
رابطه‌ای	۴۰/۳۱۷	۱	۴۰/۳۱۷	۴۳/۱۰۸	۰/۰۰۱	۰/۶۵۲
کلامی	۱۶/۲۸۸	۱	۱۶/۲۸۸	۲۳/۱۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۰۲

همچنین با توجه به میزان F و سطح معنی‌داری مشخص شد که آموزش جرات‌ورزی بر کاهش پرخاشگری رابطه‌ای ($F = 23/180$ ، $P = 0.001$) و کلامی ($F = 43/108$ ، $P = 0.001$) مؤثر است و نتایج مجذور اتا ($\eta^2 = 0.652$) و توان آزمون

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان داد که آموزش جرات‌ورزی بر کاهش پرخاشگری جسمی ($P = 0.001$)، $F = 60.422$) مؤثر و نتایج مجذور اتا ($\eta^2 = 0.724$) و توان آزمون (0.999) حاکی از اثربخشی بالای این شیوه درمانی می‌باشد.

نمره کل خودآگاهی و ابعاد آن مؤثر است و مقایسه میانگین های پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش حاکی از افزایش میانگین ابعاد خودآگاهی دانش آموزان مورد بررسی است. از این رو فرضیه فرعی اول پژوهش تایید می شود. این نتایج همسو با یافته های مطالعات پیشین از جمله غفارزاده و محسنی راد (۱۴۰۳)؛ روغنی و فتاحی (۱۴۰۳) بود. در تبیین این یافته ها می توان بیان کرد جرات ورزی از مهم ترین و اساسی ترین مهارت های اجتماعی است که در برقراری، حفظ و انسجام روابط میان فردی اهمیت دارد. افراد فاقد جرات ورزی نمی توانند از حقوق خود دفاع کنند. بی جراتی یعنی منفعل، پشیمان، ترسو بودن. بی جراتی یعنی اهمیت ندادن به نیازها و خواسته های خود و پذیرفتن خواسته های دیگران حتی اگر این خواسته ها به ضرر فرد باشد. بنابراین آموزش مهارت های جرات ورزی یک شیوه مداخله ای ساختار یافته است که به منظور بهبود اثربخشی روابط اجتماعی مورد استفاده قرار می گیرد. درواقع با آگاهی دادن به نوجوانان، شناساندن خودآگاهی می توان وی را با تمام نقاط مثبت و منفی که دارد آگاه کرد چرا که خودآگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت و خواسته ها ترس ها، و انزجارهاست. برای اکثر ما توصیف ویژگی های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری است. این مهارت به افراد کمک می کند تا بتوانند شناخت بیشتری از خود، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف و هیجان های خوب و بد خود داشته باشد و در موقعیت های مختلف به ارزیابی خود بپردازد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش جرات ورزی به نوجوانان توانسته به شناخت بیشتر آنان از خود منجر شود. درواقع خودآگاهی اولین قدم جهت آشنایی نزدیک با جنبه های مثبت و منفی خود محسوب می شود. واضح است هرچه تداوم این توجه بیشتر باشد امکان خودارزیابی صحیح و انتخاب مسیرهای واقع بینانه در زندگی نیز بیشتر خواهد شد. خودآگاهی فرد را درک ارزش ها، خواسته ها، نیازها و تمایلات، قوت ها و ضعف هایش توانا میسازد. از طریق خودآگاهی فرد می تواند رفتارهایی که دوست دارد را شناسایی کرده و تغییر دهد. این گشودگی به مسیرهای متفاوت است که به فرد آزادی بیشتر در انتخاب ها و عمل کردن به شیوه ای که بیشتر با حالات درونی انسان متناقض است را می دهد. از سوی دیگر فردی که فاقد خودآگاهی است تمایل به فرافکنی انگیزه ها و اهداف خود به سمت دیگران، بدون توانایی تمایز بین ادراکات خودش و واقعیت ها دارد. آموزش مهارت جرات ورزی به عنوان جزی از مهارت های ارتباطی بهبود روابط بین فردی در موقعیت های مشکل است. مطالعات اخیر نیز نشان داده اند افرادی که مهارت جرات ورزی کمی داشته اند و سطح قابلیت آنها پایین

(۰/۹۹۹) برای الگوی کلامی و نتایج مجذور اتا ($\eta^2=0/502$) و توان آزمون (۰/۹۹۹) حاکی از اثربخشی بالای این شیوه درمانی برای گروه آزمایش است.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش به دنبال اثر بخشی آموزش جرات ورزی بر خودآگاهی و پرخاشگری در دانش آموزان مقطع ابتدایی می باشد. در راستای اثربخشی آموزش جرات ورزی بر پرخاشگری دانش آموزان، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد، آموزش جرات ورزی باعث کاهش معنادار نمره کل پرخاشگری و ابعاد آن (جسمی، رابطه ای و کلامی) در دانش آموزان می شود، از این رو این نتایج، حاکی از آن است که مداخله آموزشی جرات ورزی به طور مؤثری رفتارهای پرخاشگرانه دانش آموزان را کاهش داده است. این یافته با یافته های پژوهش های باوی و استاد عباسی (۱۴۰۰)، ساکن آذری و عبدالتاج دینی (۱۳۹۷)، Speed et al (2018) همسو است. نتایج پژوهش Salovey & Suresh (2024) نشان داد که اجرای برنامه آموزش جرات ورزی با کاهش معنادار نمرات پرخاشگری همراه بوده است. بر اساس یافته پژوهشی Merity et al. (2020)، آموزش جرات ورزی می تواند مهارت مدیریت خشم و هیجانات را بهبود بخشد و دانش آموزان را قادر سازد تا خشم و احساسات منفی خود را به شیوه ای کنترل شده و سازگارانه ابراز کنند؛ در نتیجه، این آموزش می تواند از رفتار پرخاشگرانه و پیامدهای منفی آن جلوگیری کند. Eunolia & Attica (2019) نیز در پژوهش خود بیان کردند که درمان گروهی جرات ورزی برای افزایش توانایی ارتباط جرات مندانه در نوجوانان پرخاشگر مؤثر است. در تبیین این یافته، می توان گفت که آموزش جرات ورزی با تقویت مهارت های رفتاری و هیجانی دانش آموزان، به آن ها کمک می کند تا به جای رفتارهای پرخاشگرانه، نیازها و احساسات خود را به صورت مستقیم، شفاف و محترمانه بیان کنند. جرات ورزی باعث افزایش خودآگاهی، کنترل هیجانات و بهبود مهارت های اجتماعی می شود و در نتیجه دانش آموزان قادر خواهند بود در موقعیت های تنش زا، رفتارهای سازگارانه و غیرپرخاشگرانه از خود نشان دهند. نتایج پژوهش نشان داد که این مداخله آموزشی نه تنها ابزاری برای کاهش پرخاشگری در دانش آموزان است، بلکه با تقویت مهارت های حل مسئله، ارتباط اثربخش و مدیریت هیجان، زمینه رشد و تعامل مثبت با دیگران را نیز فراهم می کند.

جهت بررسی میزان اثر بخشی آموزش جرات ورزی بر نمره کل خودآگاهی و ابعاد آن از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش جرات ورزی بر افزایش

است، اغلب احساس سلطه پذیری دارند و رفتارهای سازش نیافته از خود نشان می دهند و این مساله حتما باعث افزایش سطح تعارضات می شود.

به طور کلی، دانش آموزان یکی از مهم ترین سرمایه های انسانی جامعه هستند و هرگونه چالش در رشد هیجانی و رفتاری آنها می تواند عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی شان را تحت تاثیر قرار دهد. پرخاشگری و نبود خودآگاهی از جمله این چالش ها محسوب می شوند و می توانند موجب تنش با همسالان، کاهش پذیرش اجتماعی، ضعف در روابط دوستانه و مشکلات انضباطی شوند، اما در صورتی که دانش آموزان را از مداخله های آموزشی موثر بهره مند سازیم، می توان رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش داد و با آگاهی یافتن از ابعاد شخصیتی و روابط درون و برون فردی، مهارت های اجتماعی و انطباقی شان را تقویت نمود. در مجموع، یافته های پژوهش حاکی از آن است که آموزش مهارت های جرأت ورزی نه تنها موجب افزایش خودآگاهی و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در دانش آموزان مقطع ابتدایی می شود، بلکه به عنوان یک راهکار جامع برای ارتقای بهزیستی روانشناختی آنان نیز عمل می کند. این آموزش ها با تقویت توانایی های بین فردی، مهارت های حل مسئله، مدیریت هیجانات و ابراز مؤثر احساسات، دانش آموزان را قادر می سازد تا در موقعیت های اجتماعی و تحصیلی با اعتماد به نفس بیشتری عمل کنند، روابط سالم و سازگارانه ای برقرار نمایند و تاب آوری روانی خود را در برابر فشارها و چالش های روزمره افزایش دهند. علاوه بر این، تقویت مهارت های جرأت ورزی می تواند به کاهش تنش های خانوادگی و مشکلات رفتاری در مدرسه کمک کند و زمینه پیشرفت تحصیلی و مشارکت فعال تر دانش آموزان در فعالیت های گروهی و اجتماعی را فراهم سازد. به طور کلی، این یافته ها نشان می دهد که آموزش جرأت ورزی می تواند به عنوان یک مداخله مؤثر و پیشگیرانه در برنامه های آموزشی مدارس به کار گرفته شود تا علاوه بر بهبود سلامت روان و مهارت های اجتماعی، کیفیت زندگی و... در دانش آموزان نیز ارتقا یابد. در نتیجه، گنجاندن برنامه های آموزش جرأت ورزی در نظام آموزشی می تواند اثرات بلندمدت قابل توجهی بر رشد روانی، اجتماعی و تحصیلی کودکان داشته باشد و آنها را برای مواجهه با چالش های زندگی روزمره توانمند سازد. پیشنهاد می شود علاوه بر انتخاب دانش آموزان از قومیت ها و فرهنگ های مختلف ایرانی، برای کسب اطلاعات جامع تر در مورد متغیرهای مورد مطالعه، در کنار ابزار مداد-کاغذی، از سایر ابزارهای جمع آوری اطلاعات در حوزه روانشناسی از جمله مداخلات و مصاحبه ها نیز استفاده گردد و اثر متغیرهای مزاحم، کنترل شود تا نتایج تعمیم پذیرتر باشند. با توجه به یافته های

پژوهش حاضر که نشان دهنده اثربخشی آموزش جرأت ورزی بر افزایش خودآگاهی و کاهش پرخاشگری در دانش آموزان مقطع ابتدایی است، توصیه می شود اقداماتی نظیر طراحی و اجرای برنامه های آموزشی مهارت های جرأت ورزی، ابراز احساسات و کنترل هیجان به منظور کاهش پرخاشگری و افزایش خودآگاهی صورت گیرند. همچنین ارائه کارگاه ها و بسته های آموزشی برای معلمان و مشاوران به منظور بهره گیری مؤثر از مهارت های جرأت ورزی در کلاس و محیط مدرسه ضروری است. علاوه بر این، گنجاندن مهارت های جرأت ورزی در درس های مهارت های زندگی یا برنامه های مشاوره ای مدرسه می تواند به تقویت سلامت روان و رفتارهای سازگارانه دانش آموزان کمک کند. آموزش والدین نیز برای تقویت مهارت های جرأت ورزی و مدیریت هیجانات در محیط خانواده، به منظور افزایش اثربخشی برنامه های مدرسه، از دیگر توصیه های کاربردی این پژوهش است.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

منابع فارسی

باوی، ساسان؛ و استادعباسی، سهیلا. (۱۴۰۰). مقایسه تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی و مهارت های زندگی (جرأت ورزی، 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.

روغنی، نرگس؛ فتاحی، ابودر (۱۴۰۳). تاثیر آموزش مهارت جرأت ورزی بر اضطراب اجتماعی و کمرویی در دانش آموزان مدارس شاهد شهر اهواز، روانشناسی نظامی، ۱۵(۳)، ۴۱-۵۵.

ساکن آذری، رعنا؛ و عبدالتاجدینی، پرویز. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مهارت جرات ورزی بر کاهش پرخاشگری و عدم تحمل

- Cecen-Eroul, A., Zengel, M. (2009). The effectiveness of an assertiveness training programmed on adolescents' assertiveness level. *elementary education online*, 8(2), 485-492.
- 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.
- Ghafarzadeh Namazi, R.; & Mohseni Rad, A. (2024). The effectiveness of assertiveness training on increasing academic self-efficacy and social skills of students with learning disabilities. *International Conference on Management Research and Humanities in Iran*. [Persian]
- 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.
- Jackson, D. B., & Vaughn, M. G. (2018). Maternal medical risks during pregnancy and childhood externalizing behavior. *Social Science & Medicine*, 207, 19-24.
- Keliat BA, Tololiu TA, Daulima NHC, Erawati E.(2015). Effectiveness assertive training of bullying prevention among adolescents in West Java Indonesia. *International Journal of Nursing* , 2(1): 128-134.
- Kellner, H. and Tutin, J. (2012). A school based anger management program for developmentally and emotionally disabled high school students. *Health Source*, 30(120): 1-8.
- Lin, Y. N., Hsia, L. H., & Hwang, G. J. (2021). Promoting pre-class guidance and in-class reflection: A SQIRC-based mobile flipped learning approach to promoting students' billiards skills, strategies, motivation and self-efficacy. *Computers & Education*, 160, 104035.
- بالاتکلیفی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سراب. زن و مطالعات خانواده، ۱۱(۴۱)، ۱۰۷-۱۲۰.
- غفارزاده نمازی، رضا؛ و محسنی راد، عقیل. (۱۴۰۳). اثر بخشی آموزش مهارت جرأت ورزی بر افزایش خودکارآمدی تحصیلی و مهارت های اجتماعی دانش آموزان دچار اختلال یادگیری. کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران.
- ماهرویان خشکبجاری زینب، پورآقارودبرده فاطمه(۱۴۰۳). اثر آموزش گروهی هوش اخلاقی از طریق قصه خوانی بر مشکلات رفتاری و شایستگی اجتماعی کودکان رویش روان شناسی، ۱۳(۲): ۲۰۰-۱۹۱
- مجیدی، اکبر؛ زرداری، سولماز؛ و علیوند، زینب. (۱۴۰۰). نقش خودآگاهی بر عملکرد شغلی کتابداران کتابخانه های عمومی استان آذربایجان شرقی. تحقیقات اطلاع رسانی و کتابخانه های عمومی، ۲۷(۴): ۶۷۸-۶۵۱

فهرست منابع

- BaezaI, Correll, CU., Saito, E., Amanbekova, D., Ramani, M., Kapoor, S., Chekuri, R., De Hert, M. and Carbon, M. (2013). reQUENCY, characteristics and management of adolescent inpatient aggression. *Journal Child Adolescent Psychopharmacology*, 23(4):271-81.
- 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.
- Bavi, S.; & Ostad Abbasi, S. (2021). Comparing the effect of social skills training and life skills (courage, problem solving and anger control) on addiction readiness, aggression and change in attitude towards drug use in ninth grade female students. *Social Psychology*, 9(60), 75-84. [Persian]
- 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*, ISSN 2356- 5926, 691-699
- Bond, A. B., Diamond, J. (2019). Thinking like a parrot: Perspectives from the wild. University of Chicago Press

- 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
- Roghani, N.; Fattahi, A. (2024). The effect of assertiveness training on social anxiety and shyness in students of Shahed schools in Ahvaz, *Military Psychology*, 15(3), 55-41. [Persian]
- Saken-Azari, R.; & Abdol-Tajdini, P. (2018). The effect of assertiveness training on reducing aggression and intolerance of uncertainty in female students of the second year of secondary school in Sarab. *Women and Family Studies*, 11(41), 107-120. [Persian]
- Speed B.C, Goldstein B.L, Goldfried M.R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidencebased treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 25(1): e12216.
- 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.
- Zhang, H., Wang, X., Li, X., Zhai, J., Li, X., & Guo, Y. (2025). The impact of large-class flipped classrooms incorporating design thinking on self-awareness, team collaboration, learning efficiency, and comprehensive literacy of clinical medicine undergraduates. *BMC Medical Education*, 25(562), 1-11.
- Liu, N. Y., Hsu, W. Y., Hung, C. A., Wu, P. L., & Pai, H. C. (2019). The effect of gender role orientation on student nurses' caring behaviour and critical thinking. *International journal of nursing studies*, 89, 18-23.
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. (2022). Developing self-awareness: Learning processes for self- and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 261-290.
- Mahroyan Khoshkbejari Z, Pouragharoud Bardeh F. (2014). The effect of group moral intelligence training through storytelling on behavioral problems and social competence of children. *Psychology Development*, 13 (2): 191-200. [Persian]
- Majidi, A; Zardari, S; & Alivand, Z. (2014). The role of self-awareness on the job performance of librarians in public libraries of East Azerbaijan province. *Information and Public Library Research*, 27(4): 678-651. [Persian]
- Mazlomin, M , Nami, H. (2017). The Effectiveness of Teaching Skills Training on Aggression among Workers in the Sales Sectors of Fruit and Vegetables Barthahn, The First International Conference on Culture, Psychological Pathology and Education, Tehran, Al-Zahra University [Persian]
- Nerini, A., Di Gesto, C., Lo Bartolo, M., Innocenti, A., Stefanile, C., & Marera, C. (2024). Self-awareness and social influences as predictors of body dissatisfaction and acceptance of cosmetic surgery for social reasons among men. *Aesthetic Plastic Surgery*, 48(5), 1016-1026.
- Pretorius A, Plaatjies B. (2023). Self-Awareness as a key emotional intelligent skill for secondary school principals' leadership toolkit. *Research in Educational Policy and Management*. 5(2): 52-74.