Medical Science Journal of Islamic Azad University Vol. 32, No. 2, Summer 2022 **ORIGINAL ARTICLE**

Preparing and validating character strength training package and its effectiveness on assertiveness skills of adolescents

Zahra Ranjbar[1], Malek Mirhashemi[2], Abotaleb Seadatishamir[3], Rozita Fakhimi Farhadi[4]
[1]PhD Candidate, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran
[2] Associate Professor, PhD, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran
[3] Assistant Professor, PhD, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran
[4] Assistant Professor, PhD, Department of Psychology, Shabestar Branch, Islamic Azad University, Shabestar, Iran

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]

[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]

Abstract

Background: The present study was to prepare and validate character strength training package and effectiveness on assertiveness skills of adolescents.
Materials and methods: This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest design with a control group. First, the training package was prepared and validated. Once the goals were identified, appropriate content was prepared for each strength. Finally, after applying the opinion of experts, a training package was developed. Content validity index (CVI) and content validity ratio (CVR) were high for all objectives in the training protocol. Character Strength training package in the form of 12 sessions compiled 70 minutes. The statistical population included female high school students who were studying in schools in Tehran in the academic year 2020-2021. Students were selected by available sampling method and answered the assertiveness questionnaire. Among them, 30 students whose expression was a deviation below average were randomly assigned to the experimental group (n = 15) and the control group (n = 15). The Gambrill and Ritchie (1975) Expression Questionnaire was used to assess assertiveness.
Results: The results of univariate analysis of covariance (ANCOVA) showed that the mean post-test scores in the experimental group were higher than the control group.
Conclusion: Based our findings, it can be concluded that the prepared character strength training package had an effective role in increasing adolescents' assertiveness.
Keywords: *Validation, Training package, Character strength, Assertiveness, Adolescents.*

Cited as: Ranjbar Z, Mirhashemi M, Seadatishamir A, Fakhimi Farhadi R. Preparing and validating character strength training package & its effectiveness on assertiveness skills of adolescents. Medical Science Journal of Islamic Azad University, Tehran Medical Branch 2022; 32(2): **175-184.**

Correspondence to: Malek Mirhashemi
Tel: *+98 9127399912*
E-mail: mirhashemi@riau.ac.ir
ORCID ID: 0000-0001-9985-1611
Received: 14 Sep 2021; **Accepted:** 5 Jan 2022

مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی
دوره ۳۲، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۱، صفحات ۱۷۵ تا ۱۸۴

Original Article

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]
[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]

تدوین و اعتبار سنجی بسته آموزشی توانمندی منش و اثربخشی آن بر مهارت ابراز وجود نوجوانان

زهرا رنجبر[۱]، مالک میرهاشمی[۲]، ابوطالب سعادتی شامیر[۳]، روزیتا فخیمی فرهادی[۴]

[۱] دانشجوی دکتری گروه روانشناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاداسلامی، رودهن، ایران
[۲] دانشیار گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاداسلامی، رودهن، ایران
[۳] استادیار گروه روانشناسی تربیتی، واحدعلوم وتحقیقات، دانشگاه آزاداسلامی، تهران، ایران
[۴] استادیار گروه روانشناسی، واحد شبستر، دانشگاه آزاداسلامی، شبستر، ایران

چکیده

سابقه و هدف: *پژوهش حاضر تدوین و اعتبار سنجی بسته آموزشی توانمندی منش و اثربخشی بر مهارت ابراز وجود نوجوانان بود.*

روش بررسی: *این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. نخست، تدوین و اعتباریابی بستهٔ آموزشی به انجام رسید. با مشخص شدن اهداف، محتوای مناسب برای هر توانمندی تهیه و در نهایت پس از اعمال نظر متخصصان، بسته آموزشی تدوین گردید. میزان شاخص روایی محتوا (CVI) و نسبت روایی محتوا (CVR) برای تمامی هدف‌ها در پروتکل آموزشی بالا بود. بسته آموزشی توانمندی منش در قالب دوازده جلسه هفتاد دقیقه‌ای تدوین شد. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول بود که در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در مدارس شهر تهران مشغول تحصیل بودند. دانش آموزان با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه ابراز وجود پاسخ دادند. از میان آنها تعداد ۳۰ دانش آموز که ابراز وجود آنها یک انحراف پایین‌تر از میانگین قرار داشتند، به تصادف در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گنجانده شدند. برای سنجش ابراز وجود از پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) استفاده شد.*

یافته‌ها: *نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) نشان داد که میانگین نمرات پس ازمون در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بالاتر بوده است.*

نتیجه‌گیری: *بر این اساس، می توان نتیجه گرفت که بستهٔ آموزشی توانمندی منش تدوین شده در افزایش ابراز وجود نوجوانان نقش مؤثری داشت.*

واژگان کلیدی: *اعتبار سنجی، بسته آموزشی، توانمندهای منش، ابراز وجود، نوجوانان.*

مقدمه

امروزه بر بهبود ویژگی‌های مثبت در قلمرو روانشناسی مثبت گرا (Positive psychology)، که هدف آن گسترش حیطه سلامت روان و تمرکز بر عملکرد بهینه است، توجه بسیاری شده است. روانشناسی مثبت‌گرا علم مطالعهٔ جنبه‌های مثبت زندگی انسان است. مارتین سلیگمن (Martin Seligman) بنیانگذار این مکتب، روانشناسی مثبت‌گرا را مطالعهٔ علمی عملکرد بهینه فرد با هدف کشف و ارتقاء عواملی که موجب رشد و پیشرفت افراد و جوامع می‌شوند، تعریف می‌کند (۱). روانشناسان مثبت گرا به ارائه توانمندی‌های درباره منش و شخصیت خوب پرداخته‌اند که برجسته‌ترین این الگوها تا به

آدرس نویسنده مسئول: رودهن، مجتمع دانشگاهی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، معاونت پژوهشی، مالک میرهاشمی (**email**: mirhashemi@riau.ac.ir)
ORCID ID: 0000-0001-9985-1611
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۶/۲۳
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۱۵

امروز طبقه بندی فضایل و توانمندی‌های منش (Virtues and abilities of character) است (۲). فضایل، ویژگی‌هایی هستند که توسط فلاسفه در طول قرنها ارزشمند دانسته شده‌اند، در حالی که توانمندی‌های منش مسیرهای دستیابی به فضایل هستند. توانمندی‌های منش، مجموعه‌ای از صفات مثبت را شامل می‌شوند که در افکار، احساسات و رفتارهای فرد منعکس می شوند (۳).

روانشناسان مکتب روانشناسی مثبت در مقابل DSM که نظام طبقه بندی اختلالات روانشناختی است، یک نظام طبقه بندی به نام CVS (character strengths and virtues) به وجود آورده‌اند که توانایی های منش افراد را گروه بندی می‌کند و شامل ۶ فضیلت و ۲۴ توانمندیِ منشی معین است. هرکدام از شش فضیلت از مجموعه‌ای از این توانمندی‌ها تشکیل یافته‌اند. این نظام طبقه بندی، در طول سه سال با تلاش بیش از ۵۵ روانشناس برجسته گردآوری شده است. محققان برای تهیه این مجموعه، متون مهم تاریخی فلسفه آتنیان، کنفیسیوس، تائوئیسم، بودائیسم، هندوئیسم، مسیحیت، یهودیت و حتی اسلام در طول ۲۶۰۰ سال گذشته را بررسی و تلاش کردند تا صفات محوری ارزشمند مشترک در تمامی این مکاتب، فارغ از فرهنگ و زبان پیدا کنند. فضائل و توانمندی‌های منش پدیده-هایی جهانی و فرهنگ ناوابسته درنظر گرفته می‌شوند. این ۶ فضیلت ها و ۲۴ توانمندی منش طبق CVS عبارتند از فضیلت خرد که شامل توانمندی‌هایی شناختی مستلزم کسب و به کاربردن دانش است، مانند خلاقیت، کنجکاوی، عشق به یادگیری، ژرف نگری، و تفکر انتقادی. فضیلت شجاعت: این فضیلت دربرگیرنده توانمندی‌هایی هیجانی و تمرین اراده برای به ثمر رساندن اهداف با وجود مخالفتهای درونی و بیرونی است و دربردارنده توانمندی‌هایی نظیر دلیری، پشتکار، صداقت، و سرزندگی است. فضیلت انسانیت: توانمندی‌هایی بین فردی، شامل توجه کردن به دیگران و دوست بودن با آنها را شامل می‌شود و توانمندی‌های منش مرتبط با آن عبارتند از عشق/ محبت، هوش اجتماعی، و مهربانی. فضیلت چهارم عدالت نام دارد و توانمندیهای شهروندی (مدنی) که زیربنای زندگی اجتماعی سالم شامل می‌شود و توانمندی‌های مرتبط با آن عبارتند از کارگروهی، عدل و انصاف، و رهبری. فضیلت پنجم اعتدال شامل توانمندی‌هایی است که از فرد در مقابل افراط محافظت می‌کنند. توانمندی‌های مرتبط با آن نیز شامل بخشش، تواضع و فروتنی، دوراندیشی/ احتیاط، و خودتنظیمی است و سرانجام فضیلت ششم، تعالی است که توانمندی‌های مرتبط با برقراری ارتباط با جهانی بزرگ‌تر و زندگی را معنی-دار می‌سازند و شامل توانمندی‌های منش، ستایش زیبایی و محاسن، قدرشناسی، امید، شوخ طبعی، و معنویت می‌شود (۴). بخش عمده‌ای از پژوهش‌های حوزهٔ روانشناسی مثبت در رابطه با توانمندی‌ها و فضایل منشی است (۵، ۶). تمرکز بر ۲۴ توانمندی منش مسیر اصلی به سوی پنج حوزه مهم نیک زیستی (PERMA) است (۱). هر کدام از عناصر اصلی نیک زیستی (هیجانات مثبت، تعهد، معنا، روابط مثبت و دستاوردها) به طور معنی‌داری با توانمندی‌های منش مرتبط-اند (۹-۷). بالغ بر ۵۰ درصد از روان درمانی مثبت حول محور استفاده از توانمندی‌های منش می‌چرخد (۱۰-۶). جلسات بر مداخلات کلی در زمینه توانمندی‌های منش متمرکزند (۲). توانمندی‌های منش نیز افراد را قادر می‌سازند تا عملکرد بهتری داشته و زندگی رضایتمند و خوبی داشته باشند. این توانمندی‌ها با بهزیستی روانشناختی، موفقیت تحصیلی، سازگاری با مدرسه عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی در ارتباط هستند (۱۱).

در کنار متغیرهای مذکور، یکی دیگر از عواملی که نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی نوجوانان ایفا می‌کند، ابراز وجود (Assertive) است. ابراز وجود، به توانایی افراد برای بیان احساسات، عقاید و نیازها به صورت صادقانه، مستقیم، صریح، قاطع و همراه با جرأت مندی اشاره دارد و به عنوان توانایی "نه گفتن" به تقاضاهایی که نمی‌خواهد انجام دهد، در نظر گرفته می‌شود (۱۲). در واقع، ابراز وجود یکی از مهارت‌های زندگی (Life Skills) است که باعث افزایش عزت نفس، بیان منطقی افکار و احساسات، کاهش اضطراب، بهبود مهارت‌های ارتباطی-اجتماعی و ملاحظه حقوق دیگران و در عین حال، گرفتن حق خود و در نهایت افزایش میزان رضایت از زندگی و شادکامی است (۱۳). پژوهشات زیادی نیز نشان داد که افزایش دادن ابراز وجود با استفاده از آموزش‌های مدون و برنامه ریزی شده قابل انجام است. بنابراین مداخلات مؤثر و روش های مناسب بیش از پیش احساس می شود. مداخلات و مدل های مبتنی بر توانمندیهای منش به افراد کمک می‌کند که توانمندی‌های منشی شخصی‌شان را شناسایی و با آنها درگیر شوند تا بهزیستی آنها ارتقا پیدا کند (۱۴). رشد و پرورش ابراز وجود در نوجوانان باعث ارتقاء کیفیت زندگی و در نهایت به افزایش کارآمدی آنان در جامعه منجر خواهد شد. نوجوانانی که در زندگی خود احساس رضایت بیشتری را تجربه کنند، احساس هدف‌مندی و معنی‌داری دارند و نسبت به تغییرات زندگی پذیرا هستند و به آینده بیشتر امیدوار خواهند بود (۱۵). ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان از جمله

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]
[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]

عواملی است که بر میزان کارآیی و عملکرد و شادکامی آنان مؤثر است (۱۶). در همین راستا، محققان بین ویژگی‌ها و توانمندی‌های منشی با میزان رضایت از زندگی دانش‌آموزان رابطه معنی‌داری گزارش کردند (۱۷). توانمندی‌های منش اغلب با مؤلفه‌هایی مانند معنویت، خلاقیت، کنجکاوی، امیدواری و هوش اجتماعی همراه است. این مؤلفه‌ها اغلب قابل اکتساب، رشد و ارتقا می‌باشند. توانمندی‌های منش از عوامل مهم شکل‌گیری شخصیت نوجوانان می‌باشد، در این دوره گاهی فرد مهارت خویش را در برقراری ارتباط با دیگران، از دست داده و به دلیل آگاهی نسبت به خود، نمی‌تواند به راحتی گذشته ابراز وجود کند؛ در نتیجه مسأله آموزش رفتار اجتماعی در راستای ابراز وجود برای وی ضرورت می‌یابد (۱۸، ۱۹).

شایان ذکر است که توانمندی‌های منش با جنبه‌های مثبت زندگی افراد، شایستگی اجتماعی و تعاملات اجتماعی لذت بخش بین فردی در ارتباط است (۲۰). استفاده بهینه از توانمندی‌های منش مسیری را برای بهبود عملکردهای فردی و رضایت از زندگی و همچنین مدیریت مشکلات فراهم می‌کند (۱۴). مداخلات در موقعیت‌های آموزشی به منظور کمک به نوجوانان جهت آگاه شدن از توانمندی‌ها و مصمم شدن برای استفاده از توانمندی‌ها در زندگی روزانه، مشتمل بر پنج لایه است که به نظر می‌رسد هدف‌ها و اولویت‌های آموزش توانمندی‌های منش را در بر می‌گیرد: ۱) شناسایی توانمندی‌های منشی، ۲) تشخیص و تفکر درباره توانمندهای دیگران، ۳) تشخیص و تفکر درباره توانمندی‌های خود فرد؛ ۴) تمرین و کاربرد توانمندی‌ها و ۵) شناسایی، حفظ و ترویج توانمندی‌های گروهی (مثل کلاس درس و مدرسه) که تمرکز را از سطح فردی به گروهی گسترش می‌دهد (۲۱). نتیجه یک مداخله روی دخترانی که در برنامه درسی‌شان توانمندی‌های منش گنجانده شده بود شناسایی و به کارگیری توانمندی‌های برجسته و ارائه مثال‌هایی از دارا بودن دیگر توانمندی‌ها به طور بارزی سلامت جسمانی و روانی -اجتماعی بهتری را در مقایسه با دخترانی که از همان برنامه درسی اما بدون توانمندیهای منش نشان دادند (۲۲). همچنین، نتایج پژوهش نشان داد افرادی که از توانمندی هایشان زیاد استفاده می‌کنند ۱۸ برابر بیشتر نسبت به افرادی که از توانمندی‌هایشان بهره نمی برند شکوفا هستند (۲۳). نتیجه یک فراتحلیل بر روی نه مداخله توانمندی منش انجام شده بود نشان داد که مداخلات توانمندی منش با افزایش شادی و رضایت از زندگی و کاهش افسردگی مرتبط است (۲۴). با رشد توانمندی‌های منش احساس شایستگی در نوجوانان افزایش می یابد. نوجوانانی که روی توانمندی‌های برجسته‌شان به همراه هدف گذارهای معنی‌دار کار کرده‌اند، افزایش در تعهد و امیدواری را تجربه کرده اند (۲۶،۲۵). توانمندی‌های منش در ساختن نیک زیستی مثبت نقش مهمی ایفا می‌کنند (۸).

مطالعات نشان داده‌اند تبیین تبحرمداری مبتنی بر توانمندی‌های منش با متغیرهای میانجی خودکارآمدی، مسئولیت پذیری، ارزش موفقیت و شادی تبیین پذیر است و می‌توان تبحرمداری را در محیطهای آموزشی و برای دانش آموزان نوجوان افزایش داد. همچنین، مداخله توانمندی‌های منش فرهنگ محور بر افزایش توانمندی‌های منش و بهزیستی ذهنی دانشجویان نقش مؤثری داشته است (۲۸، ۲۷). در یک مطالعه دیگر معلوم شد که بین مؤلفه‌ها فضایل و توانمندی‌های منش، اصالت شخصیت و اقدام برای رشد شخصی با میزان خرد در دانشجویان، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۲۹). بنابراین، برداشتن گامی در جهت آشنا کردن نوجوانان با روش‌های برخورد مناسب‌تر و نشان دادن مسیرهای واضح‌تر به آنها می‌تواند تأثیرات مثبت و مهمی برای ایجاد یک زندگی سالم و شادتر برای آنها داشته باشد. بنابراین، انجام هر گونه مطالعه در رابطه با توانمندی‌های منشی که به فهم بهتر این عامل مهم در مسیر رشد نوجوانان کمک کند حائز اهمیت است. با توجه به آنچه گفته شد به نظر می‌رسد تمرکز روی توانمندی‌های منش نوجوانان، هم کیفیت زندگی فعلی آنها را ارتقاء می‌بخشد، هم مسیر رشد، پیشرفت و سلامت روانی را هموارتر می‌سازد و هم از بروز آسیب‌های روانی جلوگیری می‌کند. بنابراین، هدف اصلی از پژوهش حاضر تدوین و اعتبار سنجی بسته آموزشی توانمندی منش و اثربخشی بر مهارت ابراز وجود نوجوانان بود.

مواد و روشها

از نوع نیمه آزمایشی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود.,، جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول (نوجوانان ۱۵-۱۳ سال) در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل در سطح شهر تهران بود. براساس جدول کوهن (۳۰) برای انجام پژوهش آزمایشی با دو گروه (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) چنان چه سطح معنی‌داری ۰/۰۵ و حجم اثر مساوی ۰/۵۰ اختیار شود، با انتخاب ۱۳ آزمودنی برای هرگروه می‌توان به توان آزمون برابر ۰/۷۶ دست یافت. برای جلوگیری از افت آزمودنی‌ها این رقم به ۱۵ نفر

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]
[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]

افزایش داده شد. در مرحله اول انتخاب نمونه، از بین مناطق بیست و دو گانه سطح شهر تهران منطقه ۳ به طور تصادفی انتخاب و در مرحله بعد از بین مدارس آن منطقه ۱ مدرسه (مدرسه متوسطه دوره اول دخترانه معرفت) انتخاب شد. با اجرای پرسشنامه ابراز وجود روی ۲۲۰ دانش آموز از طریق ارسال لینک پرسشنامه آنلاین به شماره واتساپ، از آنان خواسته شد که به آن پاسخ دهند. پس از نمره گذاری پرسشنامه تکمیل شده آنان براساس غربالگری از طریق اجرای پرسشنامه ابراز وجود با کسب نمره یک انحراف پایینتر از حد متوسط در پرسشنامه ابراز وجود تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به تصادف، در گروه های آزمایش و کنترل گنجانده شدند. آموزش به صورت آنلاین و غیرحضوری به دلیل شرایط کرونا انجام شد. ملاک ورود به نمونه پژوهش عبارت بودند از: علاقه‌مندی به شرکت در پژوهش، توانایی هماهنگی با برنامه آموزشی آنلاین، نداشتن اختلال روانی یا جسمانی اثرگذار در فرایند آموزش مهارت‌ها، عدم شرکت هم‌زمان در جلسات رواندرمانی و یا مشاوره‌ای در جای دیگر. محل اجرای پژوهش محیط مجازی بود. ابتدا پرسشنامه‌ها روی شرکت کنندگان به صورت آنلاین اجراء شد (پیش آزمون) و پس از اعمال متغیر مستقل (آموزش بسته آموزشی مبتنی بر توانمندیهای منش) روی گروه آزمایش اجراء شد و در نهایت پس از اجرای مفاد ۱۲ جلسه (طی سه ماه) مجددا پرسشنامه ابراز وجود در مورد هر دو گروه اجراء شد. در خاتمه طرح، متغیر آموزش توانمندی‌های منش روی گروه کنترل نیز اجراء شد.

برای تدوین بسته آموزشی توانمندی منش، گام نخست با مرور مفصل ادبیات، موضوع و مداخلات انجام شده، بررسی پژوهش‌ها، مقالات و یافته‌ها و مدل‌های مبتنی بر توانمندی‌ها (آگاه شو، کاوش کن، به کار ببند Aware-Explore-Apply) (۲)؛ مدل پرس و جوی قدرشناسانه (Appreciative Inquiry)؛ درمان شناختی رفتاری مبتنی بر توانمندیها ؛ مدل تمرین (۳۱،۳۲)، بررسی کاربرد توانمندی‌های منش در فیلم‌ها؛ بررسی کتب فضیلت‌ها و توانمندی‌ها؛ کتب روانشناسی مثبت، کتاب ۴۴۰ گام به سوی شکوفایی و ...، اهداف، محتوای جلسات، تکالیف و تمرین‌ها شناسایی شدند. پس از طراحی بسته، نسخه‌هایی از آن را در اختیار ده تن از روانشناسان متخصص با مدرک دکترا که با

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی بسته توانمندیهای منش

جلسات	اهداف	شرح هر جلسه
جلسهٔ ۱	آشنایی با توانمندی‌های منش و فواید مداخلات	بیان مقدمه ای دربارهٔ روانشناسی مثبت و توانمندیهای منش، آشنایی با طبقه بندی توانمندی‌های منش و فضائل روشهای شناسایی و ارزیابی آنها
جلسهٔ ۲	آشنایی با توانمندی کنجکاوی و توانمندی اشتیاق بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ توانمندی کنجکاوی و اشتیاق
جلسهٔ ۳	آشنایی با توانمندی قدرشناسی و توانمندی عشق به یادگیری بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ توانمندی قدردانی و عشق به یادگیری
جلسهٔ ۴	آشنایی با توانمندی تفکر ژرف اندیشی/انتقادی و توانمندی شجاعت بحث دربارهٔ عناصر کلیدی	ارائه کاربرگ توانمندی ژرف اندیشی و شجاعت
جلسهٔ ۵	آشنایی با توانمندی پشتکار و توانمندی خودتنظیمی بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ توانمندی پشتکار و خود تنظیمی
جلسهٔ ۶	آشنایی با توانمندی خلاقیت و توانمندی‌های مهربانی و عشق بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ خلاقیت و مهربانی، عشق
جلسهٔ ۷	آشنایی با توانمندی کار گروهی و توانمندی هوش اجتماعی بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ توانمندی کارگروهی و هوش اجتماعی.
جلسهٔ ۸	آشنایی با توانمندی رهبری و توانمندی بخشش بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ توانمندی رهبری و بخشش
جلسهٔ ۹	آشنایی با توانمندی فروتنی و توانمندی امید بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ توانمندی فروتنی و امید
جلسهٔ ۱۰	آشنایی با توانمندی ستایش زیبایی و توانمندی احتیاط بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ توانمندی ستایش و زیبایی و احتیاط
جلسهٔ ۱۱	آشنایی با توانمندی انصاف و توانمندی صداقت بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ توانمندی انصاف و صداقت
جلسهٔ ۱۲	آشنایی با توانمندی شوخ‌طبعی و توانمندی معنویت بحث دربارهٔ عناصر کلیدی آنها	ارائه کاربرگ توانمندی شوخ طبعی و معنویت

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]
[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]

حیطه مربوط آشنایی داشتند، قرار گرفت و از ایشان خواسته شد تا به سؤالات در زمینه تناسب، ضرورت و اهمیت محتوای جلسه با اهداف و مدت جلسات با محتوای مطرح شده در قالب طیف لیکرت پاسخ دهند و علاوه بر آن، نظر پیشنهادی خود را نیز درباره هدف هر جلسه و مدت زمان اختصاص داده شده اعلام کنند (جدول ۱).

رفع نواقص و کاستی‌ها در حین اجرای مقدماتی و اعتبار سنجی بسته آموزشی انجام شد. بدین ترتیب که بسته آموزشی در یک کار آزمایی اولیه بر روی تعدادی از نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره اجرا و مشکلات و کاستی های آن شناسایی و اصلاح شد و در آخرین مرحله با استفاده از روش اعتبار محتوایی اعتباریابی شد. بدین منظور، پس از تدوین بسته و تهیه پروتکل آموزشی، این برنامه و مواد طراحی شده به همراه توضیحاتی درباره چگونگی انجام پژوهش و تدوین بسته آموزشی به ۱۰ نفر از استادان روانشناسی و متخصصانی که در این حوزه فعالیت و فعالیت های پژوهشی انجام داده بودند ارائه شد. پس از بررسی و بازبینی نظرات استادان و اعمال پیشنهادهای ایشان و رفع ایرادات مطرح شده بسته آموزشی مورد تایید نهایی متخصصان قرار گرفته و اعتبار محتوایی آن تایید شد. برای بررسی روایی محتوایی به شکل کمی، ازدو ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI)، استفاده شد. در این پژوهش میزان نسبت روایی محتوا (CVR) (در این مطالعه بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۹ به دست آمد) و همچنین، شاخص روایی محتوا (CVI) (در این مطالعه بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۹ به دست آمد) برای تمامی هدف‌ها در پروتکل آموزشی، قابل قبول بود.

پرسشنامه ابراز وجود

این پرسشنامه توسط گمبریل و ریچی (۱۹۷۵) ساخته شده است و دارای ۴۰ سوال است. ابزاری برای اندازه گیری سه بعد ابراز وجود شامل ناراحتی از ابراز وجود، احتمال پاسخ درگیر شدن در رفتار ابراز وجود و تشخیص ابراز وجود است. هر سوال بیان کننده یک موقعیت است که آزمودنی باید درجه نگرانی و احتمال پاسخ خود را در قبال هر سوال مشخص سازد. درجه ناراحتی ذهنی که به میزان و شدت اضطراب و ناراحتی آزمودنی در مواجهه با این موقعیت‌ها اشاره دارد و نرخ بروز رفتار که به امکان بروز چنین رفتارهایی اشاره می‌کند. هر سوال دارای ۵ گزینه است که به ترتیب به صورت خیلی زیاد=۵، زیاد=۴، متوسط= ۳، کم= ۲، خیلی کم: ۱ نمره گذاری می‌شود. نمره کل از جمع کردن نمرات تمام سوال‌ها به دست می‌آیدو دامنه نمرات از ۴۰ تا ۲۰۰ است (۳۳). بنابراین، در این پرسشنامه هرچه نمره آزمودنی پایین‌تر باشد به معنای وجود مشکل در زمینه جراتمندی است. پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی برخلاف سایر پرسشنامه-های ابراز وجود برای افراد خاصی ساخته نشده است و سوالات آن محدوده وسیعی از موقعیت‌های مختلف را در بر می‌گیرد. موقعیت‌هایی که جرأت ورزی آزمودنی‌ها مورد سوال قرار می-گیرد، عبارت از شروع کردن تعامل با دیگران، مواجه شدن با دیگران، دادن بازخورد منفی، پاسخ دادن به انتقاد، رد کردن تقاضا، پذیرفتن محدودیت های خود و تعریف کردن از دیگران هستند. مهارت ابراز وجود شامل رفتارهایی است که فرد را قادر می‌سازد به منافع خود عمل کند و برای گرفتن حقوق خود بدون هیچ گونه احساس اضطراب و با بیان احساسات واقعی خود به راحتی رفتار نماید یا سعی کند بدون آسیب رساندن به حقوق دیگران حق خودش را بگیرد (۳۴). محققان اعتبار ماده‌های مختلف مقیاس بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی آن ۰/۸۱ گزارش کرده‌اند (۳۳). همچنین، ضریب پایایی بازآزمایی این مقیاس برای درجه ناراحتی و احتمال بروز رفتار به ترتیب ۰/۷۱ و۰/۸۸ گزارش شده است (۳۵). ضریب پایایی این آزمون توسط از طریق آلفای کرونباخ در دانش آموزان دوره راهنمایی ۰/۷۰ و برای دوره متوسطه ۰/۷۳ گزارش شده است (۳۶). در این مطالعه به منظور برآورد اعتبار آزمون ابراز وجود، در یک مطالعه مقدماتی با اجرای آنلاین آن روی ۳۰ نفر از دانش آموزان، ضریب آلفای محاسبه شده برابر ۰/۷۶ بود که در حد قابل قبولی است.

این پژوهش با کد اخلاق IAU.TNB.REC.1400.006 به ثبت رسید.

تحلیل آماری

پس از بررسی داده‌ها از طریق اکسپلور، داده‌های مربوط به شرکت کننده شماره ۲۵ در گروه کنترل به دلیل پرت بودن از تحلیل کنار گذاشته شد. برای تحلیل داده‌های حاصل از طرح‌های آزمایشی حسب مورد از تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) استفاده شد. نرم افزار آماری مورد استفاده بسته آماری SPSS نسخه ۲۰ بود.

یافته‌ها

جدول ۲، شاخص‌های توصیفی نمره‌های شرکت کنندگان گروه آزمایش تحت بسته آموزشی توانمندی منش (n=۱۵) و گروه کنترل (n=۱۴) در ابراز وجود و جدول ۳ عوامل بین آزمودنی‌ها را نشان می‌دهد.

فرضیه پژوهش ذکر می‌کند که آیا بسته آموزشی توانمندی منش بر ابراز وجود دانش آموزان دختر موثر است. همان طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، احتمال پذیرش فرض

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]
[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی نمره‌های شرکت کنندگان گروه آزمایش تحت بسته آموزشی توانمندی منش (n=۱۵) و گروه کنترل (n=۱۴) در ابراز وجود

گروه ها	مراحل	میانگین	انحراف معیار	k-s	p-value
آزمایش	پیش آزمون ابراز وجود	۱۰۷/۴۰	۱۰/۳۲	۰/۸۸۴	۰/۴۱۵
	پس آزمون ابراز وجود	۱۲۶/۱۳	۱۱/۶۰	۰/۴۲۰	۰/۹۹۵
کنترل	پیش آزمون ابراز وجود	۱۱۳/۷۸	۲/۰۸	۰/۶۰۵	۰/۸۵۸
	پس آزمون ابراز وجود	۱۱۳/۰۷	۲/۷۰	۰/۸۴۱	۰/۴۷۹

جدول ۳. عوامل بین آزمودنی ها

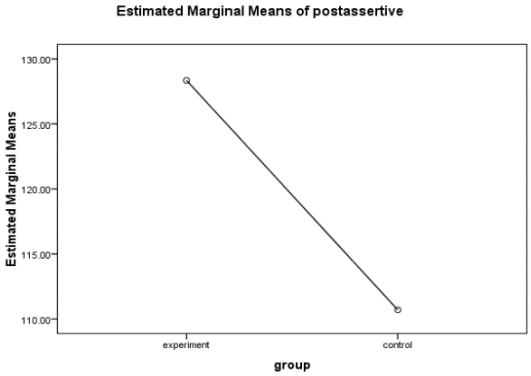
گروه ها	تعداد	درصد
آزمایش	۱۵	۵۱/۷۲
کنترل	۱۴	۴۸/۲۷
کل	۲۹	۱۰۰

جدول ۴. نتایج آزمون‌های اثرهای بین آزمودنی‌ها (متغیر وابسته: ابراز وجود)

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	p-value	مجذور ایتا
گروه ها	۱۸۹۲/۸۹۰	۱	۱۸۹۲/۸۹۰	۴۱/۵۶۳ **	۰/۰۰۱	۰/۶۱۵
خطا	۱۱۸۴/۱۱۵	۲۷	۴۵/۵۴۳			

** معنی‌دار در سطح ۰/۰۱

صفر برای مقایسه گروه‌های آزمایش و کنترل (ردیف دوم) در پس آزمون متغیر ابراز وجود از ۰/۰۵ کوچکتر است (F = ۴۱/۵۶۳ ،P<۰/۰۰۱). بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که بین عملکرد اعضای دو گروه در پس آزمون متغیر ابراز وجود تفاوت معنی‌داری وجود دارد.



نمودار ۱. توزیع میانگین های اصلاح شده نمره های شرکت کنندگان ۲ گروه در پس آزمون ابراز وجود.

در نتیجه، شواهد برای پذیرش فرضیه پژوهش کافی است. آخرین ستون این جدول، یعنی مجذور ایتا ضریب تبیین را نشان می‌دهد. ملاحظه می‌شود که ۶۱/۵ درصد (۰/۶۱۵) واریانس ابراز وجود به وسیله متغیرهای مستقل یعنی، آموزش توانمندی منش تبیین می‌شود. در نهایت، با توجه به شواهد جمع آوری شده در این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که به طور کلی، آموزش توانمندی منش می‌تواند ابراز وجود را بهبود بخشد. مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که میانگین متغیر ابراز وجود در پس آزمون در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل بوده است (نمودار ۱).

بحث

هدف اصلی از پژوهش حاضر، تدوین و اعتبار سنجی بسته آموزشی توانمندی منش و اثربخشی بر مهارت ابراز وجود نوجوانان بود. یافته ها نشان داد که بسته آموزشی توانمندی منش بر مهارت ابراز وجود نوجوانان موثر است. این پژوهش همسو با یافته های برخی محققان است (۲۵، ۲۳، ۲۲). در تبیین این یافته باید عنوان کرد که درواقع، سلیگمن توانمندی‌های منشی را ابزاری می‌داند که می‌توان با آموزش و افزایش شان در افراد تغییرات مثبتی در زندگی آنها ایجاد کرد و از این طریق شاهد افزایش بهزیستی روان شناختی آنها بود. بنابراین، همان طور که نتایج پژوهشات علمی نشان می‌دهد توانمندی‌های منش یکی از عوامل محافظتی مهم در فرایند رشد و تحول نوجوانان به شمار می‌رود (۳۸،۳۷).

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]
[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]
[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]

به نظر می‌رسد اثربخشی این روش درمانی بدان سبب بوده است که، در مداخلات توانمندیهای منش نوجوانان صفات مثبت شخصیت را باز می‌شناسند و نقش آنها را در افزایش و ارتقای احترام به خود و عزت نفس بازشناسی می‌کنند، در عین حال توانایی شناخت جنبه‌های مثبت دیگران را نیز کسب می‌کنند. آنان همچنین می‌آموزند که در جهان، موضعی فعال اتخاذ کنند. احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، به بالا بردن ابراز وجود نوجوانان کمک می‌کند. بنابراین این شناخت منجر می‌شود نوجوانان به میزان توانایی و ارزش خود را بالا می‌برند وقتی باور فرد از توانایی‌های خود بالا رود در او حس برتری و اعتماد به نفس ایجاد می‌شود که این حس در فرد ارزش‌های مثبت ایجاد می‌کند و سبب می‌شود تا فرد نسبت به خود و رفتارهایش نگرش مثبت داشته باشد که این به احساس ارزشمندی بودن در فرد منجر خواهد شد. لذا در این صورت وجود رابطه مثبت بین ابراز وجود و عزت نفس قابل توجیه می‌شود. افرادی که دارای توانایی ابراز وجود است، مسئولیت رفتارها و انتخاب‌های خود را می‌پذیرد، احساس افکار و نگرش مثبت به خود و دیگران دارد و رفتارش با خود و دیگران صریح و صادقانه است. توانمندی‌های منش با جنبه-های مثبت زندگی افراد، شایستگی اجتماعی و تعاملات اجتماعی لذت بخش بین فردی در ارتباط است. در یک پژوهش آشکار شد که کاربرد توانمندی‌های منش بر افزایش روابط بین فردی و احساس هدفمندی در بهزیستی آینده نوجوانان تاثیر دارد (۳۹). در این راستا، در پژوهشی دیگر، معلوم شد که افرادی که از توانمندی‌های خود بیشتر استفاده کرده‌اند سطح بالاتری از عزت نفس را گزارش کرده‌اند و عزت نفس نیز با ابراز وجود در تعامل است (۴۰). همچنین، پژوهش‌های دیگر نیز درباره اثربخشی توانمندی‌های منش نشان داده‌اند که نوجوانان با استفاده از توانمندی‌های منش خود هنگام مقابله بامشکلات، کارآمدتر عمل می‌کنند و همین موضوع می‌تواند به نوعی نمایانگر جنبه و وجهی از ابراز وجود باشد که با یافته‌های پژوهش حاضر همسو است (۴۱، ۲۴، ۱۴، ۸). بنابراین، لازم است در کنار پیشگیری از آسیب‌های احتمالی، درجهت ارتقای سطح بهداشت روان فردی و اجتماعی و ارتقای نیرومندی‌های منشی نوجوانان گام‌های مؤثری برداشته شود. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی نظیر محدودبودن نتایج پژوهش به گروه خاص از نوجوانان مشغول به تحصیل در مقطع دوره متوسطه اول روبه رو است، از این رو، پیشنهاد می‌شود نظیر این پژوهش در جامعه های آماری دیگر به ویژه در میان نوجوانان دوره متوسطه دوم و نوجوانان پسر و دانشجویان صورت گیرد تا سبب افزایش امکان تعمیم یافته‌ها شود.

همچنین، توجه به رشد توانمندی‌ها و فضائل در مراحل رشد کودک و نوجوان به همراه عوامل مؤثر تحولی و رشدی نوجوان اثرات ماندگاری روی نوجوان و خانواده دارد. علیرغم توجه ویژه به توانمندی‌های منش و کاربردهای متعدد آن در زمینه‌های تربیتی و آموزشی در دنیا، در نظام آموزشی و تربیتی کشورمان این موضوع هنوز مورد توجه قرار نگرفته و یک خلا جدی از لحاظ پژوهشی و کاربردی در این خصوص است. در مجموع، به نظر می‌رسد که لازم است نظام آموزشی کشور شامل آموزش و پرورش، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان نظام روانشناسی و مشاوره، مسئولین آموزشی دانشگاه‌ها و دیگر سازمان‌ها و گروه‌های مربوطه، دوره‌هایی جهت آشنایی افراد با توانمندی‌های منش و فضائل خود و دیگران، و نامگذاری توانمندی‌ها و یادگیری شیوه‌هایی برای ابراز توانمندی‌های خود و دیگران ترتیب دهند، چرا که این اقدامات جهت ارتقای فرهنگ مثبت نگری، بهبود وضعیت روانی افراد و ارتباط‌های بین فردی می‌شود. در انتها، باید اشاره کرد که زمانی که رویکردهای درمانی و آموزشی، از جمله آموزشی توانمندی منش به صورت گروهی به کار گرفته می‌شوند، مزیت‌های روان درمانی گروهی در مقایسه با روان درمانی فردی از جمله تعامل اعضاء، الگوگیری، و ... دو چندان می‌شود. در واقع اعضای گروه در نتیجه تعامل با یک دیگر و از طریق خودافشایی، دریافت حمایت و همدلی می‌توانند در مورد خود و مسایل شان به فهم و بینش وسیع تری دست یافته و بهتر با مشکلات پیشرو مقابله نموده و ابراز وجود نمایند.

REFERENCES

1. Seligman ME. Flourish, eds. A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Simon and Schuster; 2012.

2. Niemiec RM, ed. Character strengths interventions: A field guide for practitioners. Göttingen, Germany: Hogrefe; 2018.

3. Park N, Peterson C. Character strengths: Research and practice. J Coll Character 2009; 10 :1-10.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]

[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]

4. Peterson C, Seligman MEP, eds. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association; 2004.

5. Shryack J, Steger M, Krueger R, Kallie C. The structure of virtue. Pers Individ Differ 2010; 48: 714-9.

6. Wagner L, Ruch W. Good character at school: Positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. Front. Psychol 2015; 6: 610-621.

7. Lavy S, Littman-Ovadia H. My better half: Strengths endorsement and deployment in married couples. Fam Issues 2016; 37: 1730–45.

8. Berthold A, Ruch W. Satisfaction with life and character strengths of non-religious and religious people: It's practicing one's religion that makes the difference. Front. Psychol 2014; 5.

9. Weber M, Ruch W. The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom? Child Indic Res 2012; 5: 317–34.

10. Rashid T, Anjum A, Lennox C, Quinlan D, Niemiec RM, Mayerson D, et al. Assessment of character strengths in children and adolescents. In: Proctor C, Linley PA, eds. Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective. Berlin/Heidelberg, Germany: Springer Science + Business Media; 2013. P.81-115.

11. Shoshani A, Slone M. Middle school transition from the strengths perspective: Young dolescents' character strengths, subjective wellbeing, and school adjustment. Happiness Studies 2012; 14: 1163–1181.

12. Bekker MHJ, Croon MA, Belkom, EGA. van, Vermee JBG. Predicting individual differences in autonomy-connectedness: The role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. J Clin Psychol 2008; 64: 747-765.

13. Fallahzadeh S, Panah MSE, Koochehbiuki N, Arabi A, Sahami MA. The Effectiveness of Assertiveness Training on Social Anxiety of Health Volunteers of Yazd. Psychology 2015; 6: 782.

14. Freidlin P, Littman-Ovadia H, Niemiec RM .Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. Pers Individ Differ 2017; 108, 50–54.

15. Cieciuch J, Włodzimierz S. Toward a model of personality competencies underlying social and emotional skills: Insight from the circumplex of personality metatraits. Front Psychol 2021; 12: 711323.

16. Cenberci S. The investigation of the creative thinking tendency of prospective mathematics teachers in terms of different variables. Educ Train Educ Train 2018; 6: 78-85.

17. Franklin H, Harrington I. A review into effective classroom management and strategies for student engagement: Teacher and student roles in today's classrooms. Educ Train 2019; 7:1.

18. Littman-Ovadia H, Dubreuil P, Christina Meyers M, Freidlin P. Editorial: VIA character strengths: Theory, research and practice. Front Psychol 2021; 12.

19. Hughes JN, Cao Q. Trajectories of teacher-student warmth and conflict at the transition to middle school: Effects on academic engagement and achievement. J Sch Psychol 2018; 67: 148-162.

20. Pedler M, Yeigh T, Hudson S. The teachers' role in student engagement: A review. Aust J Teach Educ. 2020; 45: 48-62. doi: 10.14221/ajte.2020v45n3.4

21. Shoshani A, Shwartz L. From character strengths to children's well-being: development and validation of the character strengths inventory for elementary school children. Front Psychol 2016; 2: 74-88.

22. Linkins M, Niemiec RM, Gillham J, Mayerson D. Through the lens of strength: A framework for educating the heart. J Pos Psychol 2014.

23. Leventhal K S, DeMaria L M, Gillham J E, Andrew G, Peabody J, Leventhal S M. A psychosocial resilience curriculum provides the "missing piece" to boost adolescent physical health: A randomized controlled trial of Girls First in India. Soc Sci Med 2016; 161, 37–46.

24. Hone LC, Jarden A, Schofield GM. An evaluation of positive psychology intervention effectiveness trials using the re-aim framework: A practice-friendly review. Positive Psychol 2015; 10: 303–322.

25. Ruch W, Niemiec R M, McGrath RE, Gander F, Proyer RT. Character strengths-based interventions: Open Questions and ideas for future research. he Journal of Positive Psychology 2020; 30: 57-64.

26. Shankland R, Rosset E. Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. Educ Psychol Rev 2017; 29: 363-392.

27. Madden W, Green S, Grant AM. A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. *International Coaching Psychology Review* 2011; 6: 71–83.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]

[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]

28. Khosrojerdi Z, Heidari M, Ghanbari S, Pakdaman S. Developing a mastery goal model based on character strengths in adolescents. J Res Pos Psychol 2020; 5. [In Persian]

29. Hassaniraad M, Khodayarifard M, Hejazi E. Effectiveness of culture-based character strengths training on reinforcing character strengths and promoting students' mental well-being. J Psychol Sci 2021; 19: 1533-45. [In Persian]

30. Ghaderi F, Kajbaf M, Shokrollahi M. The structural relationship of personality virtues, authentic personality and personal growth initiative with wisdom in students. J Res Psychol Health 2018; 11:1-15 [In Persian].

31. Sarmad Z, Bazargan A, Hejazi E, eds. Method of research in behavioral sciences. Tehran: Agah; 2001. [In Persian]

32. Cooperride DL, Whitney D. A positive revolution in change: Appreciative inquiry. In: Cooperrider DL, Sorenson P, Yeager T, Whitney D, eds. Appreciative Inquiry: Foundations in Positive Organization Development. Champaign, IL: Stipes; 2005. P.9-33.

33. Palme, S. PRACTICE: A model suitable for coaching, counselling, psychotherapy and stress management. Coach Psychol 2007; 3: 72-77.

34. Gambrill E, Richey C. An assertion inventory for use in assessment and research. Behav Ther 1975; 6: 550-561.

35. Beyrami, Mansour. The effect of courage training on students' general health. Bi-Quarterly J Psychol Res 2011; 4: 99.

36. Bahrami, F. Comparison of the effectiveness of teaching assertiveness methods to daring students High school girl with individual and group methods (Master thesis). Tehran: Allameh Tabatabai University; 1996.

37. Ghaffarianzadeh A. The effect of courageous group counseling training on academic achievement and social skills of female middle and high school students (Master Thesis in General Psychology). Tehran: University of Tehran; 2000.

38. Tang X, Li Y, Duan W, Mu W, Cheng X. Character strengths lead to satisfactory educational outcomes through strength use: A longitudinal analysis. Front Psychol 2019; 10: 1-9.

39. Duan W. The benefits of personal strengths in mental health of stressed students: A longitudinal investigation. Qual Life Res 2016; 25: 2879- 288.

40. Gillham J, Adams-Deutsch Z, Werner J, Reivich K, Coulter-Heindl V, Linkins M, et al. Character strengths predict subjective wellbeing during adolescence. J Pos Psychol 2011; 6: 31-44.

41. Proctor C, Maltby J, Linley PA. Strengths use as a predictor of wellbeing and health-related quality of life. Happiness Studies 2011; 12: 153-169.

42. Peterson C, Park N, Seligman ME. Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. Happiness Studies 2006; 6: 25-41.

[Downloaded from tmuj.iautmu.ac.ir on 2026-04-30]

[DOR: 20.1001.1.10235922.1401.32.2.7.4]

[DOI: 10.52547/iau.32.2.175]