

## بررسی اثر بخشی آموزش تاب‌آوری بر کنترل پرخاشگری دختران مقطع متوسطه دوم شهر بروجن

رئیس و ستگانی لیلا

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد بروجن، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجن، ایران.

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی تاب‌آوری بر کنترل پرخاشگری دختران مقطع متوسطه دوم شهر بروجن به اجرا در آمد. طرح پژوهش مداخله‌ای در چهارچوب روش شبه تجربی و در قالب طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. کل نمونه شرکت کننده در این پژوهش ۳۰ نفر بودند که به صورت تصادفی ساده از میان دختران مقطع متوسطه دوم شهر بروجن انتخاب شدند این نمونه ۳۰ نفری به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای بررسی اثربخشی متغیر مستقل در دو گروه‌های آزمایش و کنترل از پرسشنامه، بروز حالت- صفت خشم اسپیلبرگر (۱۹۹۹) استفاده شد. سپس مشاهده شد تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) روی نمرات کنترل پرخاشگری و مولفه‌های آن در دو گروه کنترل و آزمایش در سطح  $P < 0/001$  از نظر آماری معنادار می‌باشد.

**کلید واژگان:** تاب‌آوری، کنترل پرخاشگری، دانش‌آموزان، شهر بروجن

## مقدمه

یکی از عوامل مؤثر در تحقق اهداف آموزش و پرورش، سلامت دانش‌آموزان است. چون سال‌های مدرسه، دوره سازنده رشد انسان به شمار می‌رود، محیط مدرسه محیطی مناسب برای ارتقای بهداشت، به دست آوردن عزت نفس، مهارت‌های زندگی، رفتار مناسب و رویارویی با مسائل زندگی است. از طرفی رفتار دانش‌آموزان به طور مطلق عادی و غیرعادی نیست، بلکه این رفتار بر اساس معیارهای اجتماعی و محیطی‌ای که در آن زندگی می‌کنند مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه ارزش‌های اجتماعی در جوامع مختلف ممکن است متفاوت باشد یک رفتار ممکن است در یک جامعه‌ای طبیعی و در جامعه‌ای دیگر غیرطبیعی تلقی شود. به عبارت دیگر مقدار وسعت ناهنجاری روانی در هر جامعه نه تنها تابع مقدار وسعت و تنش‌هایی است که بر فرد وارد می‌شود، بلکه تابع امکانات و روش‌هایی است که جامعه برای او فراهم می‌کند. روان‌شناسان اعتقاد دارند که انجام رفتار مناسب با دوره رشدی فرزندان نه تنها به رفتارآموزی مناسب و ایجاد فرهنگ مطلوب و مؤثر تعامل رفتاری با فرزندان تبدیل خواهد شد، بلکه بهداشت روانی، آرامش درونی و سرانجام رضایت و ایجاد عادات رفتاری مطلوب را در آن‌ها فراهم خواهد آورد (موحد، ۱۳۹۰).

یکی از رایج‌ترین واکنش‌ها به شرایط ناگوار و بحرانی، رفتارهای پرخاشگری است. رفتارهایی که هدف اصلی آن کاهش تنش هیجانی، بدون توجه به عواقب و پیامدهای آتی است. بدیهی است رفتارهای پرخاشگری، فقط به دنبال از بین بردن و ضربه زدن به منبع ناکامی است و هیچ برنامه و دورنمایی برای حل مسئله در آن‌ها نیست. از این رو می‌توان تاب‌آوری در شرایط بحران و انفجارهای پرخاشگری در شرایط ناکامی را دو واکنش متضاد یکدیگر دانست که با افزایش یکی، می‌توان دیگری را کاهش داد؛ فرضی که در پژوهش حاضر مورد آزمون قرار گرفت. پرخاشگری می‌تواند خطری برای تحقق اهداف پیش‌گفته شود؛ زیرا نوجوانان با پرخاشگری کم آمادگی بیشتری برای برقراری روابط اجتماعی صمیمانه دارند. به نظر می‌رسد که افراد سخت‌رو نیز از نگرش درونی خاصی برخوردارند که این نگرش به آن‌ها کمک می‌کند تا شیوه‌ای خاص را در رویارویی با مسائل زندگی و اطرافیان خود اعمال کنند (نقدی، ۱۳۸۹).

با توجه به تأثیرات تاب‌آوری، مدت مدیدی است عدم توان زندگی و تحمل مشکلات به عنوان مشکل تلقی می‌شود و به بررسی بالینی و قانونی نیاز دارد. دانش‌آموزانی که در مدیریت تاب‌آوری خود مشکل دارند در شادکامی، کنترل پرخاشگری دچار مشکل می‌شوند که محققان بسیاری در پی تمهیدات و روش‌هایی برای مدیریت کنترل تحمل مشکلات و حالات پیش‌بینی نشده در زندگی هستند (وزیری، ۱۳۹۰).

یکی از این روش‌ها آموزش تاب‌آوری می‌باشد. افراد تاب‌آور قادرند احساس خودکارآمدی‌شان را حفظ کرده و شرایط را ارزیابی کنند، تعهد به اهدافشان را تقویت نمایند و رفتار انگیزشی را افزایش دهند و در نتیجه پیشرفت بالایی را کسب نمایند (مانیکس و مارگات، ۲۰۰۹). همچنین فردی که دارای تاب‌آوری است، چاره ساز و انعطاف پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهد و بعد از بر طرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می‌گردد. افرادی که در انتهای سطح پایین تاب‌آوری هستند (بر روی پیوستار تاب‌آوری بالا و تاب‌آوری پایین) به مقدار ناچیزی خودشان را با موقعیتهای جدید وفق می‌دهد، اینها به کندی از موقعیتهای فشارزا به حالت عادی و طبیعی بهبود می‌یابند (سیبرت، ۲۰۰۷).

تایچ بررسی پژوهش صدری و همکاران (۱۳۹۵) که باهدف تعیین اثربخشی آموزش برنامه تاب‌آوری بر کنترل پرخاشگری و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تکانشگر بود، نشان‌دهنده این مسئله بود که آموزش تاب‌آوری می‌تواند موجب بهبودی بهزیستی روان‌شناختی و کنترل پرخاشگری دانش‌آموزان تکانشگر شود. همچنین نتایج بررسی محمودی (۱۳۹۳) در میان ۶۶ نفر از دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه دانشگاه شهید چمران اهواز نشان داد آموزش مدیریت پرخاشگری با رویکرد روان‌شناسی

<sup>1</sup> -Mannix & Margaret

<sup>2</sup> -Siebert

مثبت‌نگر به صورت معنی‌داری، باعث کاهش نشخوار پرخاشگری دانشجویان می‌شود، اما بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان تأثیری نداشت.

از این رو در این پژوهش از پروتکل تاب‌آوری هندرسون و میلستن (۱۹۹۷) در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای استفاده شد. در این برنامه استفاده از راهبردهای کنارآمدن مؤثر مانند راهبردهای فعال، جست‌وجوی حمایت اجتماعی، خود دلگرم‌سازی و افکار مثبت را در بین افراد افزایش و راهبردهای کنارآمدن منفی مانند واکنشهای افسردگی، راهبردهای منفعلانه و اجتنابی را کاهش دهد و باعث کاهش افسردگی در افراد می‌شود. و سوال اصلی در این پژوهش این است که آیا آموزش تاب‌آوری بر کنترل پرخاشگری دختران مقطع متوسطه دوم شهر بروجن تأثیر گذار است؟

### مبانی نظری پژوهش

#### تاب‌آوری:

تاب‌آوری در روانشناسی عبارت است از استعداد و ظرفیت مثبت افراد جهت غلبه بر استرس، حوادث و فجایع، همچنین این واژه برای مقاومت و تحمل‌پذیری افراد در برابر وقایع منفی آینده نیز استفاده می‌شود (دیویدسون، ۲۰۰۸). تاب‌آوری ظرفیت، گذشتن از دشواری پایدار سرسختانه و ترمیم خویشتن است این ظرفیت انسان می‌تواند باعث شود تا او پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار عبور کند و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقاء یابد و بر اساس خود اصلاح‌گری فکری و عملی انسان در روند آزمون و خطای زندگی شکل می‌گیرد. فرآیند مقابله و سازگاری موفقیت آمیز با شرایط چالش برانگیز و تهدید کننده زندگی که این فرآیند نه تنها شامل شکست‌ناپذیری افراد در برابر حالت‌های اضطراری می‌باشد بلکه موجب می‌گردد افرادی با قوای روانی و ذهنی بیشتری در مقابل شرایط استرس‌زا مقاومت کنند (مدی و همکاران، ۲۰۰۷).

لاتر، سیجتی، بکر (۲۰۰۵)، تاب‌آوری را به عنوان یک فرآیند پویایی در نظر گرفته‌اند که موجب می‌شود، زمانی که افراد با مسایل استرس‌زا و مشکلات مهم زندگی خود روبرو می‌شوند، رفتارهای مثبت انطباقی‌تر از خود نشان دهند. محققان فوق بر این باورند که تاب‌آوری موجب می‌گردد زمانی که افراد با دشواری‌های جدی در زندگی روبرو می‌شوند نتایج منفی را به نتایج مثبت تبدیل کنند. نتایج مثبت یا انطباق مثبت یعنی رفتارهای شایسته و موفقیت آمیز اجتماعی زمانی که افراد در مراحل خاصی از زندگی خود با مشکل یا مسئله‌ای روبرو می‌شوند.

تاب‌آوری نوعی مصون‌سازی در برابر مشکلات روانی، اجتماعی است و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می‌دهد که می‌تواند بوسیله فراهم نمودن افزایش مهارت‌های اجتماعی تقویت گردد. مهارت‌هایی از قبیل برقراری ارتباط، مهارت‌های رهبری، حل مسئله، مدیریت منابع، توانایی رفع موانع موفقیت و توانایی برنامه‌ریزی (بابایی، ۱۳۸۷).

واژه تاب‌آوری را می‌توان بصورت بیرون آمدن از شرایط سخت یا تعدیل آن تعریف نمود. در واقع تاب‌آوری ظرفیت افراد برای سالم ماندن، مقاومت و تحمل در شرایط سخت و پرخطر است که فرد نه تنها بر آن شرایط دشوار غالب می‌شود، بلکه طی آن و با وجود آن قوی‌تر نیز می‌گردد. پس تاب‌آوری به معنای توان موفق بودن، زندگی کردن و خود را رشد دادن در شرایط دشوار با وجود عوامل خطر است. این شرایط خود به خود ایجاد نمی‌شود مگر اینکه فرد در موقعیت دشوار و ناخوشایندی قرار گیرد تا برای رهایی از آن با صدمه‌پذیری کمتر، حد اکثر تلاش را برای کشف و بهره‌گیری از عوامل محافظت‌کننده فردی و محیطی در درون و برون خود که همواره بصورت بالقوه وجود دارد بکار گیرد (کاظمی، ۱۳۸۳).

<sup>1</sup> Handersoon, Milesteen

<sup>2</sup> Maddi et al

### نظریه‌های تاب‌آوری

الف) نظریه کامپفر (۱۹۹۹): کامپفر معتقد است که تاب‌آوری نقش مهمی در بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به سطح بالاتر دارد و از این رو سازگاری مثبت و موافق در زندگی فراهم می‌کند در عین حال کامپفر به این نکته اشاره دارد که سازگاری مثبت با زندگی هم می‌تواند پیامد تاب‌آوری را سبب شود ولی این مسئله را ناشی از پیچیدگی تعریف و نگاه فرایندی به تاب‌آوری می‌داند (پورسردار، ۱۳۹۱).

ب) نظریه (سیستم بوم شناختی- اجتماعی): در این مدل تاب‌آوری افراد را با توجه به بافت ارتباطی خود مانند خانواده، دوستان همسایه‌ها و سایر ابعاد جامعه بزرگتر تعریف کرده است و آن را فقط یک خصوصیت منحصر به فرد افراد نمی‌داند بلکه شامل خصوصیت مربوط به جامعه است. تاب‌آوری یک واکنش مربوط به شبکه ارتباطی تأثیر گذار است این شبکه دنیای درونی افراد خانواده، مدرسه، همسایه و سایر ابعاد جامعه را شامل می‌شود که حتی عواملی چون سیاست‌های علمی، جرائم اقتصادی بزرگ تروریسم و... نیز در آن نقش دارند. مطابق با پژوهش میشل انگار تاب‌آوری یک مفهوم کلی است که از نظر بافتی و فرهنگی ابعاد خاص مربوط به خود را دارد، به عبارتی الگوهای فرهنگی و بافتی جامعه بر ابعاد مختلف زندگی کودک (که در تاب‌آوری نقش دارد) تأثیر می‌گذارد از طرفی ابعاد تاب‌آوری به معنی ادراک شده‌ی تاب‌آوری تفاوت تجربه‌های آن در هفت زمینه مختلف است که عبارت هستند از: ۱- دسترسی به منابع مادی، ۲- ارتباط بین فردی، ۳- احساس هویت، ۴- تبعیت فرهنگی، ۵- عدالت اجتماعی، ۶- احساس کنترل، ۷- قدرت همبستگی (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۳۹۱).

ج) **نظریه سیستماتیک ابتکاری:** ظرفیت سیستم برای تحمل شوک‌ها تا زمانی که اساساً در همان کارکرد، ساختار، بازخورد و در نتیجه هویت حفظ شود.

د) **نظریه عملیاتی تاب‌آوری:** تاب‌آوری از چه به چه چیزی است؟ و توانایی سیستم برای حفظ هویت خود در برابر تغییرات داخلی و شوک‌های خارجی و اختلالات.

ه) **نظریه جامعه‌شناسی تاب‌آوری:** توانایی گروه‌ها و جوامع برای مقابله با تنش‌های خارجی و اختلال به مثابه یکی از نتایج تغییرات اجتماعی، سیاسی و زیست محیطی (داداش پور و همکاران، ۱۳۹۴).

### کنترل پرخاشگری:

پرخاشگری، معمولاً به رفتاری گفته می‌شود که هدف از آن، صدمه رساندن جسمانی یا زبانی به شخص دیگر، یا از بین بردن دارایی آن است. بنابراین، آسیب زدن اتومبیل یک شخص به دست شخص دیگر، خفه کردن زنان توسط یک جانی و خشونت‌های دولت برای برقراری نظم و قانون اعمال می‌کند، تماماً اعمالی هستند که در تعریف پرخاشگری جای داده می‌شوند. بهترین و جامع ترین تعریفی که از پرخاشگری ارائه شده، تعریف براون است. براون، پرخاشگری را هر نوع عمل و رفتاری می‌داند که به طور مستقیم در جهت هدفی و به منظور آزار و اذیت رساندن به دیگران که مایل نیستند مورد آزار و اذیت قرار گیرند، اعمال شود. همچنین پرخاشگری را می‌توان هرگونه رفتاری دانست که متوجه آسیب رساندن و یا مجروح ساختن موجودی دیگر است. هر چند سطح پرخاشگری کودکان از موقعیتی به موقعیت دیگر فرق می‌کند ولی کودکان از لحاظ تداوم رفتار پرخاشگرانه در طول زمان با هم فرق دارند. کودکانی که در سال‌های اولیه به شدت پرخاشگرند، به احتمال زیاد در جوانی و بزرگسالی نیز پرخاشگر خواهند بود و کودکانی که پرخاشگر نیستند، به احتمال زیاد در بزرگسالی هم پرخاشگر نخواهند بود. البته، کودکان هنگامی که با وقایع تنش‌زا مثل جدایی پدر و مادر، یا بدنی آمدن کودک جدید روبرو می‌شوند، بیشتر پرخاشگر می‌شوند. در واقع، پرخاشگری وسیله‌ای کودکانه است که گاهی بسیار خطرناک و زیانبار بوده و به جای حل مشکل و کاستن از فشار و ناراحتی، باعث دردسر و رنج تازه، برای شخص می‌گردد (هاشمی، ۱۳۸۹).

<sup>1</sup> - Brown

### نظریه‌های پرخاشگری

در پاسخ به این سوال که چرا آدمیان دست به پرخاشگری می‌زنند، از گذشته‌های دور تاکنون نظریه‌های علمی متفاوت و متنوعی ارائه شده است که به طور اختصار به بررسی آنها می‌پردازیم:

الف) نظریه گرایش ذاتی: قدیمی‌ترین و احتمالاً شناخته شده‌ترین نظریه پرخاشگری بر این نکته تأکید دارد که آدمیان به خاطر ماهیت زیستی خود، به نحوی برای خشونت برنامه ریزی شده‌اند. این دیدگاه به نظریه غریزه نیز شهرت دارد. معروف‌ترین حامی این نظریه، زیگموند فروید (۱۹۳۳) بود. او معتقد بود که ریشه‌های پرخاشگری را عمدتاً در آرزوی مرگ یا غریزه مرگ جستجو کرد که بر همه اشخاص حاکم است. طبق دیدگاه وی، هدف از این غریزه، خود تخریبی است. اما به فوریت تغییر جهت داده، بیرون و دیگران را نشانه می‌گیرد. تکانه‌های پرخاشگرانه‌ای که از آن نشأت می‌گیرد، به مرور زمان فزونی یافته و چنانچه رها نشود، پس از رسیدن به درجات بالا، به اعمال خطرناک خشونت آمیز منجر می‌شود. قابل ذکر است که غریزه مرگ تا نیمه‌های عمر فروید، بخشی از نظریه او نبود. وی این مسئله را پس از آنکه قتل عام‌های خشونت بار و فاجعه آمیز انسان‌ها را در جنگ جهانی اول مشاهده کرد، به نظریه خود افزود. او علاوه بر غریزه مرگ، غریزه دیگری را به نام غریزه زندگی پیشنهاد کرد که هدف آن لذت، محبت، صمیمیت و باروری است. رابطه پیچیده میان این نیروهای قدرتمند آنقدر شدید بود که فروید را شیفته خود ساخته بود (وزیری و همکاران، ۱۳۹۰).

ب) نظریه سائق: نظریه دیگری که در بین متخصصان علوم رفتاری طرفداران زیادی دارد، بر این فرض استوار است که چنین رفتارهایی عمدتاً، ریشه در سائق‌هایی برای آسیب رساندن به دیگران دارند. این رویکرد، در واقع نظریه‌های سائق در مورد پرخاشگری را مطرح می‌کند. این دیدگاه بیان می‌کند که موقعیت‌های گوناگون بیرونی (مانند ناکامی)، انگیزه ای نیرومند، برای تولید رفتارهای آسیب رسان به وجود می‌آورند و سائق پرخاشگرانه به نوبه خود به حمله آشکار به دیگران منجر می‌گردد. مشهورترین نظریه‌های سائق به فرضیه ناکامی - پرخاشگری معروف است. بر اساس این فرضیه، ناکامی به برانگیختگی سائق منجر می‌شود که هدف اولیه آن صدمه زدن به دیگران یا اشیاء است؛ این سائق باعث حمله به هدف‌های گوناگون، خصوصاً منبع ناکامی می‌گردد. از آنجایی که موقعیت‌های بیرونی بیش از گرایش‌های ذاتی در شیوع پرخاشگری نقش دارند، بنابراین در خصوص احتمال پیشگیری از این رفتار شاید بتوان گفت که، نظریه‌های سائق خوش بینانه تر از نظریه‌های غریزه هستند (داگلاس و دوتون، ۲۰۱۱).

ج) نظریه واکنش به رویدادهای آزاردهنده: به زمانی فکر کنید که اعمال پرخاشگرانه‌ای از شما سر زده است. آیا به یاد می‌آوردید که آن موقع چه احساسی داشتید؟ آیا احساس پریشانی خاطر، ناآرامی و آشفتگی نکرده‌اید؟ در این موقعیت‌ها احتمالاً بعضی از اثرات منفی را تجربه کرده‌اید که موجب شده است نسبت به دیگران پرخاشگری کنید. این رابطه میان احساس‌های منفی ناخوشایند با پرخاشگری آشکار، پایه‌ای برای شکل‌گیری سومین نظریه، درباره پرخاشگری است که اصطلاحاً به نظریه نو تداعی‌گرایی شناختی معروف است. این نظریه نشان می‌دهد که رویارویی با وقایع آزار دهنده، باعث ایجاد احساسات منفی می‌شود. این احساسات، به نوبه خود و به صورت خودکار، گرایش به سمت پرخاشگری و یا فرار و گریز را افزایش داده و باعث بروز عکس‌العمل‌های فیزیولوژیک، افکار یا خاطره‌های ناخوشایند مرتبط با این تجربه‌ها می‌شوند. بنابراین از دیدگاه طرفداران نظریه واکنش به رویدادهای آزار دهنده، پرخاشگری به عوامل گوناگونی از جمله افکار و شناخت‌های متنوع بستگی دارد (گلمن، ۲۰۱۲).

<sup>1</sup>- Douglas & Dutton

<sup>2</sup> Golman

**د) نظریه یادگیری اجتماعی:** دیدگاه یادگیری اجتماعی بیشتر یک چارچوب کلی و نگرش عمومی را برای تفسیر یا توصیف وقایع و رویدادها ارائه می‌دهد. طبق عقیده باندورا (۱۹۷۳)، پرخاشگری مثل انواع دیگر رفتارهای اجتماعی، آموختنی است. در این دیدگاه، اعتقاد بر این است که انسان‌ها به طور مادرزادی با پاسخ‌های پرخاشگرانه به دنیا نمی‌آیند، بلکه این پاسخ‌ها را با عناوین مختلف و درست به همان شکلی که دیگر رفتارهای اجتماعی را می‌آموزند، کسب می‌کنند و این عمل را یا به صورت تجربه مستقیم و یا از طریق مشاهده رفتار دیگران می‌آموزند. بنابراین، در نظریه اجتماعی فرض بر این است که خواه شخصی به موقعیت‌های در پیش رو پرخاشگری کند و خواه واکنشی عادی از خود نشان دهد، هر واکنش به عوامل زیادی بستگی دارد که شامل تجربه‌های قبلی، تقویت‌های مرتبط با پرخاشگری و متغیرهایی است که افکار و تصورات شخص را در تأیید آن و یا عوامل بالقوه مؤثر بر چنین رفتاری، شکل می‌دهند. این دیدگاه پیچیده‌تر از نظریه‌های غریزه و سائق در مورد پرخاشگری است که در تأیید آن شواهد بیشتری هم وجود دارد. به یک معنا، این نظریه خوش‌بینانه‌تر از نظریه‌های دیگر، به پرخاشگری می‌نگرد. چنانچه پرخاشگری رفتار آموخته شده باشد پس باید نسبت به تغییر و اصلاح مستقیم رفتار، انعطاف پذیر باشد. به دلیل این مزایا، دیدگاه یادگیری اجتماعی بر شناخت ما از پرخاشگری و مبانی دیدگاه‌های دیگر افزوده است (نقدی و همکاران، ۱۳۸۹).

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر روش توصیفی، از نوع همبستگی و از نظر هدف کاربردی است. برای این منظور ۳۰ نفر از جامعه مذکور به صورت تصادفی (۱۵ نفر در گروه مداخله تاب‌آوری و ۱۵ نفر در گروه کنترل) قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از:

### الف - سیاهه‌ی بروز حالت - صفت خشم اسپیلبرگر

این سیاهه که توسط اسپیلبرگر (۱۹۹۹) ساخته شد. از ۵۷ سؤال تشکیل شده و شامل شش مقیاس و پنج خرده مقیاس است و ماده‌های آن در سه بخش تنظیم شده است: بخش اول با عنوان «همین الان احساس می‌کنم»، به اندازه‌گیری خشم حالت می‌پردازد که در آن آزمودنی‌ها شدت احساس خود را براساس مقیاس چهارگزینه‌ای از «به هیچ وجه=۱» تا «خیلی زیاد=۴» درجه بندی می‌کنند. این بخش ۱۵ ماده را در بر می‌گیرد و شامل مقیاس خشم حالت (S-Ang) و زیر مقیاس‌ها و ماده‌های آن عبارتند از (خدایاری فرد، ۱۳۸۶):

الف) احساس خشمگینانه (S-Ang/F): ۱، ۲، ۳، ۶، ۱۰؛

ب) تمایل به بروز کلامی خشم (S-Ang/V): ۴، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۵؛

ج) تمایل به بروز فیزیکی خشم (S-Ang/P): ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۴.

بخش دوم با عنوان «به طور معمول احساس می‌کنم»، با ۱۰ آیتم به سنجش خشم صفت اختصاص داد و همانند بخش اول درجه بندی می‌شود. مقیاس خشم صفت (S-Ang) دارای دو زیر مقیاس زیر است که هر یک از ماده‌های زیر بدست می‌آیند (خدایاری فرد، ۱۳۸۶):

1- State Anger

2- State Anger/ Feeling

3- State Anger/ Verbal

4- State Anger/ Physical

5- Trait Anger

الف) خلق و خوی خشمگینانه (T-Ang.T): ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۱.

ب) واکنش خشمگینانه (T-Ang-R): ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵.

بخش سوم با عنوان «به طور معمول کفری یا خشمگین هستم، چه واکنشی یا رفتاری دارم» بروز و کنترل خشم را می‌سنجد و شامل چهار مقیاس است که از ماده‌های مقابل تشکیل شده است (خدایاری فرد، ۱۳۸۶):

الف) بروز خشم بیرونی (بروز یافته) (AX-O): ۲۷، ۳۱، ۳۵، ۳۹، ۴۳، ۴۷، ۵۱، ۵۵؛

ب) بروز خشم درونی (فروخورده) (AX-I): ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۴۱، ۴۵، ۴۹، ۵۳، ۵۷؛

ج) کنترل خشم بیرونی (AC-O): ۲۶، ۳۰، ۳۴، ۳۸، ۴۲، ۴۶، ۵۰، ۵۴؛

د) کنترل خشم درونی (AC-I): ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۴۰، ۴۴، ۴۸، ۵۲، ۵۶.

نمره گذاری. هر یک از عبارات این پرسش نامه با استفاده از یک مقیاس لیکرت چهار بخشی (نمره ۱ تا ۴)، درجه بندی می‌شوند؛ در حالی که عبارات بخش اول از موزن با استفاده از یکی از چهار حالت: اصلا، کمی، به نسبت و بسیار زیاد درجه بندی می‌شوند، عبارات بخش دوم و سوم از موزن با استفاده از یکی از چهار حالت: تقریبا هرگز، گاهی، اغلب و تقریبا همیشه درجه بندی می‌شوند (خدایاری فرد، ۱۳۸۶).

روایی و پایایی. این پرسشنامه توسط اسپیلبرگر و همکاران (۱۹۹۶ و ۱۹۹۹) بر روی ۱۶۴۴ نفر بزرگسال عادی و ۲۷۶ بیمار بستری در بیمارستان روانپزشکی اجرا گردید که میزان ضرایب اعتبار برای مقیاس‌های بیان خشم و کنترل خشم و شاخص کلی بیان خشم به طور متوسط برابر با ۰/۸۲ به دست آمد (به نقل از مختاری، ۱۳۸۰).

#### یافته‌های پژوهش

#### فرضیه اصلی پژوهش: آموزش تاب آوری بر پرخاشگری دانش آموزان اثربخش است.

همانطور که اشاره شد فرضیه پژوهش حاضر عبارت بود از «برنامه‌ی آموزش تاب‌آوری باعث کاهش پرخاشگری و ابعاد آن در دانش‌آموزان می‌شود». به منظور بررسی این فرضیه از تحلیل کواریانس استفاده شد که در آن پیش‌آزمون پرخاشگری به عنوان متغیر همایند و پس‌آزمون پرخاشگری به عنوان متغیر وابسته وارد تحلیل شد. قبل از به‌کارگیری تحلیل کواریانس، مفروضه‌های آن بررسی گردید. بدین منظور آزمون کالموگروف - اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش اجرا شد. همانگونه که در جدول ۱ نشان داده شده است نتایج معنی‌دار نیست و نرمال بودن داده‌های پژوهش برقرار است.

جدول ۱: نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنف در مورد نرمال بودن متغیر پرخاشگری دانش‌آموزان

متغیر	گروه	درجه آزادی	Z	سطح معناداری
پرخاشگری دانش‌آموزان	پیش آزمون	۵۵	۰/۶۰۲	۰/۸۶
	پس آزمون	۵۵	۰/۷۶۷	۰/۵۹

1- Trait Anger/ Temperament

2- Trait Anger/ Reaction

3- Anger Expression- Out

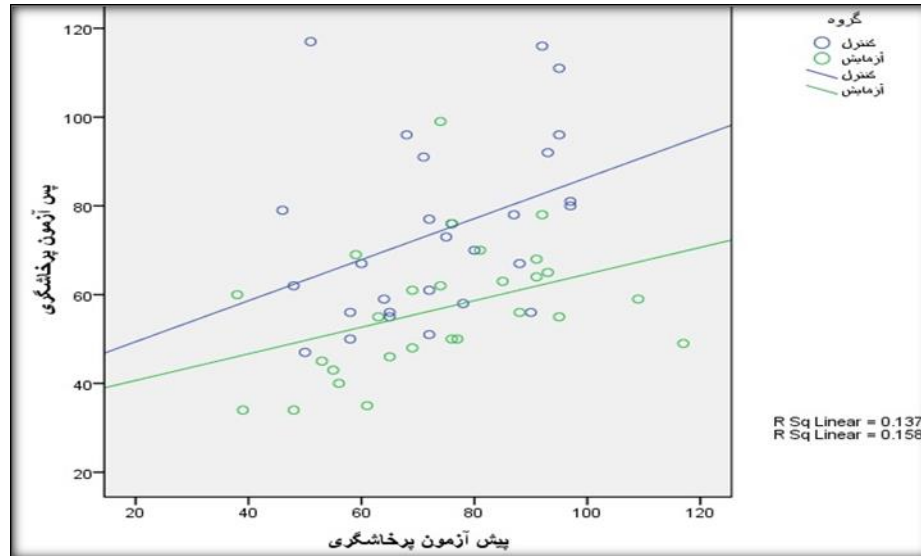
4- Anger Expression- In

5- Anger Control- Out

6- Anger Control- In

همچنین، آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها اجرا شد که نتایج معنی‌دار نبود و نشان داد که همگنی واریانس‌ها برقرار است ( $F= ۱/۹۳$ ،  $p=۰/۱۷۰$ ).

مفروضه برقراری رابطه خطی بین پیش و پس آزمون نیز با استفاده از نمودار پراکندگی بررسی گردید که نتایج بیانگر خطی بودن رابطه بود (نمودار ۱).



نمودار ۱: نمودار پراکندگی جهت بررسی رابطه خطی بین پیش آزمون و پس آزمون

مفروضه دیگر مربوط به همگنی شیب رگرسیون بود که از طریق بررسی تعامل پیش آزمون و متغیر مستقل مشخص گردید. این تعامل نیز معنی‌دار نبود (جدول ۲).

جدول ۲: خلاصه نتایج بررسی تعامل پیش آزمون و متغیر مستقل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون پرخاشگری × گروه	۱۰۸/۳۸	۱	۱۰۸/۳۸	۰/۳۹	۰/۵۳
خطا	۱۴۱۳۹/۷۱	۵۱	۲۷۷/۲۴		
کل	۲۰۶۸۳/۱۵	۵۴			

به جهت اینکه، کلیه مفروضه‌های کوواریانس برقرار بودند، بنابراین از تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه پژوهش استفاده گردید. در ابتدا میانگین نمره کل پرخاشگری در دو گروه آزمایش و کنترل مقایسه شد (جدول ۳). با توجه به جدول ۱ در میانگین پرخاشگری دانش‌آموزان در پس‌آزمون گروه آزمایش ( $M=۵۶/۸۲$ ،  $SD=۱۴/۸۶$ ) در مقایسه با پس‌آزمون گروه کنترل ( $M=۷۴/۲۱$ ،  $SD=۱۹/۹۷$ ) تفاوت قابل توجه‌ای مشاهده می‌شود. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، با در نظر گرفتن نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر همایند، این تفاوت معنادار است. به این معنا که مداخله «تاب‌آوری» منجر به تفاوت معنادار در میانگین پرخاشگری گروه‌های آزمایش و کنترل شده است ( $\text{Partial } \eta^2=۰/۲۳$ ،  $F(۱, ۵۲)=۱۵/۲۹$ ،  $p=۰/۰۰۱$ ). همچنین ۲۳ درصد از واریانس کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان مربوط به مداخله آموزش تاب‌آوری بوده است. بنابراین، نتیجه گرفته می‌شود که در این پژوهش مداخلات آموزش تاب‌آوری بر کاهش پرخاشگری موثر بوده است.



## جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش تاب‌آوری بر نمره کل پرخاشگری

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات تفکیکی
پیش آزمون	۲۲۷۴/۱۵	۱	۲۲۷۴/۱۵	۸/۳۰	۰/۰۰۶	۰/۱۳
گروه	۴۱۹۱/۱۷	۱	۴۱۹۱/۱۷	۱۵/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۲۳
خطا	۱۴۲۴۸/۰۸	۵۲	۲۷۴/۰۰۲			
کل	۲۰۶۸۳/۱۵	۵۴				

## بحث و نتیجه‌گیری

در تبیین این نتیجه می‌توان بیان داشت، با توجه به پیامدهای جسمانی، روانی و اجتماعی پرخاشگری در دانش‌آموزان، انجام مداخله‌های درمانی و آموزشی موثر جهت کاهش و تخفیف این مشکلات بسیار حائز اهمیت است. کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان می‌تواند باعث کاهش خطر بزهکاری، مدرسه‌گریزی، فرار از خانه و کاهش عدم مسئولیت‌پذیری و افزایش بهزیستی روانشناختی گردد. تحقیقات نشان دادند که عدم تاب‌آوری می‌تواند در بروز رفتارهای پرخاشگرانه زود هنگام در افراد موثر باشد. تاب‌آوری، قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی و معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز و نوعی ترمیم خود، دارای خوشبینی و انعطاف‌پذیری فکری، ماهر در تبدیل مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، دارای پشتکار و عزت نفس، دارای شبکه حمایتی سالم، توانایی رشد قابلیت‌های عاطفی و فرا طبیعی، دارای استقلال رای، حس خوش طبعی و دارای توانایی حل مشکلات و حل تعارضات و در نتیجه کنترل خشم جسمانی و کلامی می‌باشد. نتایج این پژوهش با پژوهش‌های پادیسستر (۲۰۲۰)، کتانین و همکاران (۲۰۱۹)، شیک (۲۰۱۸)، کریمی نژاد و غلامرضایی (۱۴۰۰)، جعفرزاده و همکاران (۱۴۰۰)، کارکیانوش (۱۳۹۹)، همخوانی دارد.

## منابع:

- بابایی، نعمت‌الله (۱۳۸۷). بررسی عوامل تاب‌آوری جوانان در برابر انحرافات اجتماعی، بانک مشکلات اجتماعی ایران، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، دوره ۷، شماره ۵، ص ۲۲-۲۸.
- جعفرزاده، ناصر؛ فرخی، نورعلی و سهرابی اسمرود، فرامرز (۱۴۰۰). رابطه شیوه‌های فرزند پروری و تاب‌آوری با شادکامی دانش‌آموزان. فصلنامه روانشناسی تربیت، دوره ۱۱، شماره ۳۷، ص ۵۵-۶۸.
- داداش‌پور، هاشم و عادل، زینب (۱۳۹۴). سنجش ظرفیت‌های تاب‌آوری در مجموعه شهری قزوین. دو فصلنامه علمی- پژوهشی مدیریت بحران، دوره ۴، شماره ۸، ص ۷۳-۸۴.
- صفاری نیا، مجید و بازیاری میمند، مهتاب (۱۳۹۱). مقایسه تاب‌آوری هیجانی و اجتماعی در دانش‌آموزان مناطق محروم با غیر محروم. فصلنامه علمی- پژوهشی اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره ۸، شماره ۱، ص ۱۰۷-۱۲۴.
- کازمی، یحیی؛ برماس، حامد و آذرخرداد، فاطمه (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت بر هوش هیجانی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی. اندیشه‌های نوین تربیتی، دوره ۵، شماره ۲.
- کریمی نژاد، هاجر و غلامرضایی، سیمین (۱۴۰۰). رابطه نگرش نسبت به پدر با شادکامی، عزت نفس و پرخاشگری در دختران دبیرستان شهرستان لامرد. فصلنامه نسیم تندرستی، دوره ۲، شماره ۳، زمستان ۱۳۹۲، ص ۳۷ تا ۴۲.
- موحد، احمد (۱۳۹۰). بررسی رابطه علی بین نگرش‌های مذهبی، خوش بینی، سلامت روانی و سلامت جسمانی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.

نقدی، هادی؛ ادیب راد، نسترن و نورانی پور، رحمت الله. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان. فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، دوره ۱۴، شماره ۳، ص ۲۱۱-۲۱۸.  
هاشمی، محبوبه؛ میرزمانی، سیدمحمود؛ داورمنش، عباس؛ صالحی، مسعود و نژادی کاشانی، غزاله. (۱۳۸۹). تأثیر نمایش عروسکی در کاهش پرخاشگری دانش آموزان دختر عقب مانده ذهنی آموزش پذیر. مجله توانبخشی اعصاب کودکان، دوره ۱۱، شماره ۵، ص ۸۸-۹۳.

وزیری، شهرام و لطفی عظیمی، افسانه. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش همدلی در کاهش پرخاشگری نوجوانان. مجله روانشناسی تحولی، دوره ۸، شماره ۳۰، ص ۱۶۷-۱۷۵.

Douglas, K. S., & Dutton, D. G. (2011). Assessing the link between stalking and domestic violence. *Aggression and Violent Behavior*, 6, 519-545.

Dowidson, R.J.(2008). Affective style, psychology and resilience: brain mechanisms and plasticity. *American psychologist*, 55, 1196-1214.

Golman, D. (2012). *Emotional intelligence*. London: Bloom sbury publishing.

Maddi, SR. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychologist*, 2007, 60(3):261-2.

Puddester, L. (2020). The implication of future time perspective and planning ability for children, s emotion regulation. A Dissertation Submitted to the school of Graduate and Postdoctoral Studies of the University of Ottawa.