

Research Article

Examination of the effectiveness of mothers' self-management and emotion management training on aggression, resilience of teenage girls in Tehran

Authors

Mina Ghanavatian¹, Ali Mehdad^{2*}, Khadijeh Abolmaali al-Husseini³

1. PhD student in Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

2. PhD of Psychology, Assistant Professor, Department of Psychology, Isfahan Branch (Khorasgan), Islamic Azad University, Isfahan, Iran. (Corresponding Author)

3. PhD of Psychology, Associate Professor, Roodehen Branch, Islamic Azad University, Roodehen, Iran.

Abstract

Receive Date:
15/12/2019

Accept Date:
04/05/2020

Introduction: This study was conducted to investigate the effectiveness of self-management and emotion management training of mothers (from a series of symbol packages) of teenage girls in Tehran on aggression and resilience.

Method: The present research design is a quasi-experimental pretest and posttest with a control group and a quarterly follow-up. The statistical population of this study included all mothers of female adolescents in Tehran in the academic year of 1997-98, whose daughters had high aggression and low resilience. In order to conduct the research, first screening was performed in which 500 students completed the Buss and Perry Aggression and Connor and Davidson Resilience Questionnaires, and 45 of them were selected as having high aggression and low resilience, then the sample was randomly divided into three groups (two experimental groups and one control group). The self-management experimental group underwent self-management training for ten 90-minute sessions and the emotion management experimental group underwent emotion management training for ten 90-minute sessions. The instruments used in this study included Buss and Perry Aggression Questionnaire (1992) and Connor and Davidson (2003) Resilience Questionnaire. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance.

Results: The results showed that in aggression, resilience, there is a significant difference between the three stages of pre-test, post-test and follow-up ($P < 0.01$) and the experimental and control groups ($P < 0.05$). Meanwhile, in the follow-up phase, the effectiveness of the implementation of self-management and emotion management training packages for aggression, resilience variables continued.

Discussion and conclusion: Therefore, implementing self-management and emotion management training packages to mothers of female adolescents can have an important impact on reducing aggression and increasing resilience of their children

Keywords

Self-management, Emotion Management, Aggression, Resilience.

Corresponding Author's E-mail

Alimahdad.am@gmail.com

This article is extracted from the doctoral dissertation of the first author.

بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران بر پرخاشگری، تاب‌آوری نوجوانان دختر شهر تهران

نویسندگان

مینا قنوتیان^۱، علی مهداد^{۲*}، خدیجه ابوالعالی الحسینی^۳

۱. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

۲. دکتری روانشناسی، استادیار، گروه روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

(نویسنده مسئول)

۳. دکتری روانشناسی، دانشیار، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان (از سری بسته‌های نماد) به مادران نوجوانان دختر شهر تهران بر پرخاشگری، تاب‌آوری انجام گردید.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۸/۰۹/۲۴

روش: طرح پژوهشی حاضر، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری سه ماهه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادران نوجوانان دختر شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بود، که دخترانشان دارای پرخاشگری بالا و تاب‌آوری پایین بودند. به منظور اجرای پژوهش، ابتدا غربالگری انجام گرفت که ۵۰۰ دانش‌آموز، پرسشنامه‌های پرخاشگری باس و پری و تاب‌آوری کونور و دیویدسون را تکمیل نمودند و از میان آن‌ها ۴۵ نفر، دارای پرخاشگری بالا و تاب‌آوری پایین انتخاب گردیدند، سپس نمونه منتخب به صورت تصادفی به سه گروه تقسیم شدند (دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه). گروه آزمایشی مدیریت خود طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مدیریت خود و گروه آزمایشی مدیریت هیجان طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مدیریت هیجان قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، شامل پرسشنامه‌های پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) و تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) بودند. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر تجزیه و تحلیل گردیدند.

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۰۲/۱۵

نتایج: نتایج نشان داد در پرخاشگری، تاب‌آوری، بین سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ($P < 0/01$) و دو گروه آزمایش و کنترل ($P < 0/05$) تفاوت معنادار وجود دارد. ضمناً در مرحله پیگیری، اثربخشی اجرای بسته‌های آموزشی مدیریت خود و مدیریت هیجان برای متغیرهای پرخاشگری، تاب‌آوری تداوم داشت.

بحث و نتیجه‌گیری: بنابراین اجرای بسته آموزشی مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران نوجوانان دختر می‌تواند تاثیرگذاری مهمی در کاهش پرخاشگری و افزایش تاب‌آوری فرزندان آنان داشته باشد.

کلیدواژه‌ها

مدیریت خود، مدیریت هیجان، پرخاشگری، تاب‌آوری.

نشانی پست

الکترونیکی

نویسنده مسئول

Alimahdad.am@gmail.com

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری نویسنده اول است.

مقدمه

دانش‌ها و مهارت‌ها به نسل جدید معرفی شده است. رفتار والدین زمینه‌ساز شکوفایی استعدادها و رشد جسمی، اخلاقی، اجتماعی، عاطفی و عقلانی نوجوانان می‌باشد. سایر پژوهش‌ها نیز تبیین کرده‌اند که دلبستگی به والدین با راهبردهای مقابله‌ای، حمایت اجتماعی و تنظیم شناختی هیجانات رابطه مثبتی دارد و به طور کلی راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجانی می‌تواند نقش واسطه‌ای در رابطه با تاب‌آوری نوجوانان داشته باشد [۹].

مطالعه تاب‌آوری در میان نوجوانان، از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا انتقال به دوره بزرگسالی، فرایندی پرچالش، پرخطر و استرس‌زا است [۱۰]. بدسرپرستی یکی از عوامل خطرآفرین در نوجوانان است که باعث می‌شود نوجوان سازگاری پایینی داشته باشد و در حوزه‌های خاص سلامت جسمی، روانی، عملکرد تحصیلی و سازگاری اجتماعی، ضعیف عمل کند [۱۱]. نظریه گسترش ساخت هیجانات مثبت شامل فرضیه تاب‌آوری است. براساس این فرضیه هیجانات مثبت باعث ایجاد شناخت‌های مثبت و کارآمد نیز می‌شود. به طور مثال، هیجانات مثبت باعث می‌شوند تا افراد بتوانند دید مثبت‌تری نسبت به مسائل داشته باشند و سختی‌های زندگی‌شان را به گونه‌ای دیگر تعبیر و تفسیر کنند [۱۲]. بسیاری از پژوهشگران تاب‌آوری را به عنوان غلبه و گذار از حوادث ناگوار تعریف و از آن به عنوان یک ایده خوب، با ارزش کاربردی بالا برای کمک به افراد هنگام مواجهه با ناملایمات و محافظت آنان در برابر خطراتی که در طول زندگی‌شان به وجود می‌آید یاد کرده‌اند [۱۳]. تاب‌آوری، ظرفیت و توانایی افراد برای استقامت در برابر شرایط دشوار است، با حفظ سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی افراد و ارتقای آن رابطه دارد [۱۴].

رابطه والد-فرزند یک رابطه بسیار مهم و ضروری به ویژه در ایجاد حس امنیت و عشق در فرزندان است که شامل مجموعه‌ای از رفتارها، احساسات و انتظارات منحصر به فرد هر والد و فرزندی است که به رشد انواع مهارت‌ها و ارزشها کمک می‌کند. همچنین این ارتباط می‌تواند منجر به شکل‌گیری تصورات اولیه مثبت و منفی در فرد شود و رفتار او را در بزرگسالی تحت تاثیر قرار دهد [۱۵]. همچنین نتایج پژوهش‌های پیشین اکثراً از این باور مردمی حمایت می‌کنند که نوجوانان با مادران خود درگیری و تعارض‌های بیشتری دارند [۱۶].

هدف اصلی مدیریت هیجان و مدیریت خود، کمک به همه افراد در رسیدن به زندگی کامل‌تر، شادتر، هماهنگ‌تر، شناخت وسیع و پیشگیری از بروز اختلالات خلقی، عاطفی و رفتاری است. از سوی دیگر، نوجوانی به دهه دوم زندگی اشاره

دوره نوجوانی معمولاً از یازده سالگی شروع می‌شود و از دورانهای بسیار بحرانی زندگی فرد است که ورود به این دوره از زندگی، فرد را با مشکلات فراوانی دست به گریبان می‌سازد، که یکی از مهمترین آنها، انجام اعمال مجرمانه و بزهکاری می‌باشد [۱]. اضطراب از جمله رایج‌ترین مسائل روانی و عاطفی در دوران نوجوانی است که اغلب بر کنشهای عاطفی فرد اثر می‌گذارد [۲]. توجه به راه‌های شناختی مقابله با هیجان به هنگام مواجهه با رخداد‌های منفی زندگی در دوران نوجوانی دارای اهمیت است؛ زیرا بین فرایند تفکر منفی یا تحریف‌های شناختی افراد رابطه قوی وجود دارد [۳]. یکی از پیامدهایی که بزهکاری می‌تواند با خود به همراه داشته باشد، پرخاشگری نسبت به اطرافیان می‌باشد. نوجوانی دوره عبور از کودکی به بزرگسالی و تحول در عواطف و احساسات است، به طوریکه استرس، اضطراب، افسردگی و پرخاشگری در نوجوانان دیده می‌شود [۴]. این دوره از نظر تربیتی دوره-ی نسبتاً دشوار در زندگی است و یکی از حساس‌ترین، مهمترین و بحرانی‌ترین مراحل زندگی به شمار می‌آید. شناخت حالات مختلف نوجوانان مانند اضطراب و هیجان-پذیری آنان در این دوره از زندگی، از نظر روانشناسان مورد توجه بسیار قرار گرفته است. چون شخصیت نوجوانان طی این دوره از زندگی شکل می‌گیرد [۵].

مطالعات نشان داده است که تنظیم هیجانی به طور ذاتی، سازگار یا ناسازگار نیست بلکه همانند هر رفتاری، با ایجاد سازگاری، به فرد اجازه می‌دهد که کارکرد او در محیط، موفقیت‌آمیز باشد و هنگام مواجهه شدن با یک تجربه هیجانی مشکل‌زا، بتواند رفتارهای متناسب با هدفش را به کار گیرد. تنظیم هیجانی سازگار، نیازمند مهارت‌های آگاهی و پذیرش هیجانی است [۶]. چنانچه سبک عاطفی ناسازگارانه باشد، تأثیرات منفی برجای می‌گذارد و فرد را دچار اختلالات عاطفی، افسردگی و اضطراب می‌نماید [۷]. خشم و کنترل آن در میان نوجوانان از اهمیت زیادی برخوردار است و یکی از دلایل مراجعه به کلینیک‌های روان‌شناختی، خشم و پرخاشگری می‌باشد. به همین جهت، انجام مطالعات برای کاهش خشم و افزایش مکانیزم‌های کنترل خشم از موضوعات بسیار مهم تلقی می‌شود [۸].

یکی از نهادهای مهم و موثر در تکوین شخصیت و تربیت نوجوانان، خانواده است. نهاد خانواده را از جمله عمومی‌ترین نهادهای اجتماعی می‌دانند که در تمام جوامع وجود دارد و مهم‌ترین تکیه‌گاه و محور زندگی اجتماعی است. این نهاد در همه جوامع پذیرفته شده و توسعه یافته است و به‌عنوان مهم-ترین پایگاه انتقال عناصر فرهنگی، آداب و سنن، عقاید،

گیرند و ۲۵ درصد نیز آزار و اذیت فیزیکی را گزارش می دهند [۲۵].

کنترل بسیاری از رفتارهای انسانی با مدیریت بر خود اتفاق می افتد. علی رغم صرفه جویی زیاد در زمان، اما سرعت و پیچیدگی انجام امور تا حدی افزایش یافته که حتی فرصت فکر کردن را نیز از ما سلب کرده است. بنابراین هر چه قدرت کنترل و مدیریت بر رفتار افزایش یابد به همان نسبت احتمال کسب موفقیت خود در عرصه های مختلف شخصی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و سایر محیط های اجتماعی افزایش می یابد. مهارت مدیریت خود در صدد تقویت توانمندی فرد به منظور نظارت و کنترل بر رفتارش است. دانشمندان علوم رفتاری تلاش زیادی کرده اند که دستورالعمل های کاربردی و عملیاتی، شناسایی و ارائه کنند تا انسان بر رفتار و عملکرد خود مدیریت داشته باشد. زیرا به میزانی که افراد مدیریت بر خود و عملکردشان افزایش می یابد، از اعتماد به نفس و عزت-نفس بیشتری برخوردار شده و اراده و انگیزه قوی تری برای تاثیرگذاری مثبت بر خود و دیگران پیدا می کنند. به عبارت دیگر خود مدیریتی، یک مفهوم در کسب و کار، آموزش و روانشناسی همراه با بسیاری از تغییرات معنایی می باشد و به روش های مشابه، یا روش های موازی، مهارت ها و استراتژی های هایی که توسط افراد می تواند به طور موثر به اجرا در آید اشاره دارد و فرد می تواند خود را در فعالیت هایی جهت دستیابی به اهداف مدیریت کند. خودکنترلی تأثیر قابل توجهی در مدیریت منابع انسانی در سازمان ها از جمله کتابخانه ها و مشتریان دارد. مهارت های خودکنترلی برای انتقال اطلاعات مورد نیاز است [۲۶].

بررسی پیشینه پژوهش نشان می دهد که آموزش مدیریت هیجان بر پرخاشگری و تاب آوری تأثیر دارد. کازدین^۲ [۲۷].

در پژوهش خود نشان داد که آموزش مدیریت والدین بر بهبود پرخاشگری و رفتار ضد اجتماعی کودکان تأثیر معناداری دارد.

نتیجه پژوهش وی نشان داد که کودکانی که والدین آنها آموزش های مدیریت دیده بودند، نسبت به کودکانی که والدین آنها این آموزش ها را ندیده اند، سطح پائین تری از پرخاشگری و رفتار ضد اجتماعی از خود نشان می دهند.

همچنین در کشور هلند پژوهشی توسط گروهی از روانشناسان انجام شد که در این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش مدیریت والدین بر کاهش رفتارهای هنجارشکن کودکان پرداخته شد.

دارد که با یک سری تغییرات بیولوژیکی در ارتباط با شروع بلوغ همراه است. بی ثباتی عاطفی، افراط در احساسات، ماجراجویی، دوستی های افراطی، از جمله ویژگی های عاطفی و هیجانی نوجوانان می باشند. همچنین در نوجوانی تعارضات درون فردی و درگیری با خانواده موجب می شود تغییراتی در طرز تفکر، رفتار و هیجانات فرد ایجاد شود [۱۷]. در پژوهشی نشان داده شد که آموزش راهبردهای خودگردان فرا-شناختی موجب افزایش و بهبود تاب آوری تحصیلی و کاهش اهمالکاری تحصیلی می شود [۱۸]. در پژوهشی دیگر نشان داده شد که میزان تاب آوری دانش آموزانی که روش درمانجو مدار «راجرز»^۱ را دریافت کرده اند به طور معنادار بالاتر از میزان تاب آوری دانش آموزانی است که روش درمانجو مدار راجرز را دریافت نکرده اند [۱۹]. آموزش مدیریت هیجان و مدیریت خود و اهمیت آن، در بهبود مناسبات اجتماعی نقش دارد و ارتقاء سطح خودباوری در جامعه و کمک به نوجوانان در شناخت جنبه های ارزشی زندگی اجتماعی و فائق آمدن به ناکامی ها و تعارضات درونی، موجب افزایش سطح بهداشت روانی جامعه، رفع استرس ها و تنش های موجود در زندگی و نیز پیشگیری از سقوط نوجوانان به ورطه آسیب های اجتماعی می شود [۲۰]. تنظیم هیجانات شامل همه راهبرد-های آگاهانه و غیر آگاهانه ای است که برای افزایش، حفظ و کاهش مولفه های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می شود، همچنین تنظیم هیجانات به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه و ابراز هیجانات اشاره دارد [۲۱]. برای کاهش و کنترل هیجانات منفی و استفاده مثبت و درست از هیجانات از برنامه آموزش تنظیم هیجان استفاده می شود. بنابراین افزایش راهبردهای تنظیم هیجان به افراد در مقابله موثر با شرایط اضطراب و استرس زا کمک می کند [۲۱].

پر خاشگری به عنوان یک مشکل رفتاری تعاریف متفاوتی دارد که همه آنها سه محور مشترک دارند: عمدی بودن، تکراری بودن و عدم تعادل بین فرد پر خاشگر و قربانی [۲۲]. پر خاشگری به عنوان استفاده از قدرت فیزیکی یا عاطفی برای کنترل یا آسیب رساندن به دیگران تقویت می شود و می تواند شامل رفتارهایی مانند حمله (فیزیکی یا کلامی)، ایجاد تهدید، گسترش شایعات، فراهوانی نام و یا قصد از بین بردن کسی از یک گروه باشد [۲۳]. محققان دریافته اند که پر خاشگری و قلدری به عنوان پدیده ای شایع بخصوص در بافت آموزشی ابتدایی و متوسطه مطرح است [۲۴]. نتایج نشان می دهد که ۳۱ الی ۴۸ درصد از دانش آموزان مقطع متوسطه توسط همسالان خود مورد پر خاشگری قرار می

¹ Rogers

² Kazdina

مطالعات پیرامون آموزش مدیریت هیجان و مدیریت خود به والدین بر پرخاشگری و تاب آوری فرزندان به صورت همزمان صورت نگرفته است. بنابراین در این پژوهش مسئله فوق برای اولین بار مورد بررسی قرار گرفته است. لذا با توجه به مباحث نظری بالا و خلاء پژوهشی موجود، در این پژوهش قصد داریم به این سوال پاسخ دهیم که "آیا آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به والدین، بر تاب آوری و پرخاشگری فرزندان نوجوان دختر شهر تهران تاثیر دارد؟"

روش

نوع پژوهش

تحقیق حاضر به لحاظ هدف، از نوع کاربردی و با توجه به ابزارها و داده‌های مورد استفاده از نظر روش تحقیق، کمی با استفاده از طرح نیمه‌آزمایشی دو گروهی (دو گروه به عنوان گروه آموزش «بسته مدیریت خود»، «بسته مدیریت هیجان» یا گروه آزمایش و یک گروه به عنوان گروه کنترل) سه مرحله‌ای پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سه ماهه در راستای تعیین اثربخشی پرخاشگری و تاب‌آوری استفاده گردید. بدین منظور دیاگرام طرح پژوهش در بخش کمی در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱. دیاگرام طرح نیمه‌آزمایشی پژوهش

گروه‌ها	گمارش تصادفی	پیش‌آزمون	متغیر مستقل	پس‌آزمون	پیگیری
گروه آموزش «مدیریت خود»، «مدیریت هیجان»	R	T1	*	T2	T3
گروه کنترل	R	T1	-	T2	T3

و مادران آن‌ها در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ به صورت هدفمند انتخاب شدند و پس از نمونه‌گیری اولیه، ۴۵ نفر انتخاب شده به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفره (گروه آموزش «مدیریت خود»، و «مدیریت هیجان» به عنوان گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین گردیدند.

ابزارهای پژوهش

۱) پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون^۱: در پژوهش حاضر برای اندازه‌گیری تاب آوری از مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. این مقیاس را محمدی و همکاران (۱۳۸۴) برای استفاده در فرهنگ ایرانی ترجمه و هنجاریابی نموده‌اند. این مقیاس دارای ۲۵ گویه است که بر اساس مقیاس پنج درجه ای لیکرت در دامنه ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره گذاری میشود. کمترین و بیشترین نمره کل مقیاس به ترتیب ۵ و ۱۲۵ است [۳۵].

نتایج نشان داد که آموزش مدیریت والدین بر کاهش ناهنجاریهای رفتاری کودکان موثر است [۲۸]. پژوهش دیگری توسط عدالتیان کرباسی و شاره [۲۹]. انجام شده است که نتایج نشان داد آموزش برنامه های دلبستگی محور به مادران در شادکامی و بهزیستی روانشناختی و تاب آوری فرزندان نوجوانشان تاثیر معناداری دارد. همچنین در تحقیقی که توسط منصور و همکاران [۳۰] انجام شده است، نتایج حاکی از آن است که آموزش مهارت خود-دلسوزی بر افزایش تاب آوری و خودکارآمدی تاثیر معناداری دارد. در تحقیقی که توسط امیری برمکوهی [۳۱] انجام شد، نتایج نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی، نشانه های افسردگی و مشکلات اجتماعی و اشتغال ذهنی با بیماری و مرگ را به گونه ای معنادار کاهش می دهد. محققان نشان دادند که آموزش خود تنظیمی فراشناختی موجب کاهش مولفه های اهمال کاری تحصیلی شده است. همچنین خود پنداره تحصیلی نقش تعدیل کننده ای در رابطه بین خودتنظیمی فراشناختی با اهمال کاری تحصیلی دارد [۳۲]. در تحقیقی دیگر محققان دریافتند که آموزش مدیریت خشم، منجر به کاهش پرخاشگری، بهبود رابطه مادر-کودک و افزایش خود اثرمندی والدینی در مادران کودکان ناشنوا می شود [۳۳]. بررسی پیشینه پژوهش حاکی از آن است که

بر اساس اطلاعات جدول ۱، متغیر مستقل در طرح نیمه‌آزمایشی پژوهش حاضر، اجرای بسته‌های آموزشی «مدیریت خود» و «مدیریت هیجان» و متغیرهای وابسته شامل پرخاشگری و تاب‌آوری بوده‌اند.

گروه‌های آزمایش («مدیریت خود» و «مدیریت هیجان») به مدت ۱۰ جلسه گروهی به صورت متوالی و هفتگی (هر جلسه ۹۰ دقیقه و در مجموع ۱۵ ساعت) در جلسات آموزشی مربوط به این رویکرد شرکت داشته‌اند.

آزمودنی

الف) جامعه آماری: جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بوده است.

ب) نمونه پژوهش: با توجه به اینکه در تحقیقات آزمایشی حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه توصیه شده است [۳۴]. تعداد ۴۵ نفر از دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول

^۱ Conner-Davidson (CD-RISC)

کاملاً شبیه من است (۵)، تا حدودی شبیه من است (۴)، نه شبیه من است نه نیست (۳)، تا حدودی شبیه من نیست (۲) و به شدت شبیه من نیست (۱) مشخص شده است. که حداقل نمره برابر ۲۹ و حداکثر آن برابر ۱۴۵ می باشد. دو عبارت ۹ و ۱۶ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. پرسشنامه پرخاشگری باس و پری از یک منبع ۵۲ سؤالی استخراج شده است که بسیاری از آنها از سیاهه خصومت با استفاده از روش تحلیل مؤلفه های اصلی و تحلیل عاملی تأییدی برگزیده شده اند. این پرسشنامه از همسانی درونی بسیار بالایی برخوردار است. پایایی این آزمون با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در باز آزمایی مجدد بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ و همسانی درونی چهار عامل آن را با نمره کل برای روایی آن ۰/۷۲ تا ۰/۸۹ گزارش شده است [۳۷]. در پژوهش حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۴ به دست آمد.

شیوه انجام پژوهش

محقق پس از انتخاب نمونه پژوهشی مورد نظر و اخذ معرفی نامه از آموزش و پرورش، به مدرسه مورد نظر مراجعه نمود. برای پیدا نمودن دانش آموزان دارای تاب آوری و پرخاشگری پایین، غربالگری صورت گرفت. در گام بعدی، جهت گزینش گروههای آزمایش و گواه ۶۰ نفر از دانش آموزانی که در مقیاس تاب آوری و پرخاشگری یک انحراف معیار پایینتر از میانگین را به دست آورده بودند، انتخاب شدند. به منظور رعایت اصول اخلاقی، قبل از تکمیل پرسشنامه های مربوطه و اجرای مداخله ها، به همه شرکت کنندگان در پژوهش، اهمیت پاسخهای دقیق و صادقانه توضیح داده شد. افراد گروه آزمایش که مادران این نوجوانان بودند، متعهد شدند که طی ۱۰ جلسه گروهی به صورت متوالی و هفتگی (هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه) در کلاس آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان شرکت نمایند. که شرح جلسات در جداول ۲ و ۳ آورده شده است.

پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آوردند. همچنین برای تعیین روایی مقیاس از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده کردند و وجود یک عامل کلی را تایید نمودند. در پژوهشی دیگر [۳۶]. جهت تعیین روایی مقیاس مذکور، ابتدا همبستگی هر گویه با نمره کل محاسبه شد و سپس از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده گردید. ضرایب همبستگی هر گویه با نمره کل بین ۰/۴۵ تا ۰/۶۴ بود و سپس گویه های مقیاس با استفاده از روش مولفه های اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. با استفاده از ملاک شیب خط اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک، یک عامل در مقیاس قابل استخراج بود. در پژوهش حاضر، پایایی مقیاس مذکور با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد. جهت تعیین روایی، تحلیل عاملی با استفاده از تحلیل مولفه های اصلی با چرخش واریماکس بر ۲۵ گویه پرسشنامه انجام شد. ابتدا آزمونهای مقدماتی جهت ارزیابی مناسب بودن نمونه برای تحلیل عاملی، شامل کفایت نمونه گیری (کی.ام.او)^۱ و آزمون کرویت بارتلت انجام گردید. این ضرایب به ترتیب ۰/۷۷۴ و ۱۶۴۱/۱۱۵ ($P < ۰/۰۰۱$) به دست آمد، که بیانگر مناسب بودن داده ها برای تحلیل عاملی است. همچنین نتایج تحلیل عاملی، یک عامل عمومی را نشان داد.

(۲ پرسشنامه ی پرخاشگری باس و پری^۲ : این پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال است که چهار جنبه پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت را میسنجد و میزان پرخاشگری کلی را نیز اندازه گیری میکند. این پرسشنامه برای گروههای سنی نوجوانان و جوانان ساخته شده است. از ۲۹ سؤال این پرسشنامه، پنج پرسش پرخاشگری کلامی که شامل سوالات (۴، ۶، ۱۴، ۲۱، ۲۷)، نه پرسش پرخاشگری فیزیکی که شامل سوالات (۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۲۲، ۲۵، ۲۹)، هفت پرسش خشم که شامل سوالات (۱، ۹، ۱۲، ۱۸، ۱۹، ۲۳، ۲۸) و هشت پرسش خصومت که شامل سوالات (۳، ۷، ۱۰، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۴، ۲۶) را مورد سنجش قرار می دهد. محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه ای از

جدول ۲. شرح جلسات بسته آموزش مدیریت خود

جلسه	عنوان جلسه	شرح جلسه
اول	توجیه و آشنا سازی	آشنایی مادران با اهداف کلی جلسات اعم از مسئولیت پذیری در قبال فرآیند درمان، لزوم رعایت احترام در هنگام گفتگو، سعی در خود افشاسازی از طریق ابراز افکار و احساسات، توافق در مورد مکان و زمان برگزاری جلسات، شناخت کلی در مورد نوجوانان و استرس های ناشی از برخورد با نوجوانان در خانواده تکلیف: مادران ۵ مورد از نگرانی های خود را در مورد دخترانشان و خانواده و مشکلات ناشی از داشتن فرزند نوجوان را یادداشت نمایند.

¹ KMO

² Buss, A. H & Perry, M.

دوم	مهارت خود-آگاهی	تعریف مفاهیم خود آگاهی و خود شناسی، تعریف عوامل موثر بر خودآگاهی-پذیرش خود و دیگران، مسئولیت پذیر بودن آموزش ویژگی‌های جسمانی در دوران نوجوانی و عواملی که باعث تغییر خلق نوجوانان می‌شود. تکلیف: تمرین خودشناسی - ۵ نقطه قوت را بنویسند، ۵ تا ۱۰ تجربه خود را نام ببرند-اهمیت بین نقاط مثبتی و تجربه خوب را به ترتیب اولویت مشخص کنند.
سوم	ادامه مهارت خودآگاهی	تکمیل مهارت خودآگاهی، بررسی تکالیف
چهارم	مدیریت زمان	در این جلسه اهمیت مدیریت زمان مورد بحث قرار گرفت. نحوه مدیریت زمان به مادران آموزش داده شد. از مادران خواسته شد که طبق زمان‌بندی‌های از پیش تعیین شده به کارهای روزمره بپردازد و نحوه مدیریت زمان را به فرزندان خود آموزش دهند. تکلیف: از مادران خواسته شد که برنامه روزانه خود را با ساعت و روز در دفترچه یادداشت کنند و با گفتگوهای روزانه با فرزندان هر روز دفترچه را پر کنند و برنامه ریزی مشخص برای انجام فعالیت‌های انفرادی و گروهی در منزل داشته باشند و به میزانی که موفق شدند برنامه‌ها را اجرا کنند و یادداشت نمایند.
پنجم	ادامه مدیریت زمان	ادامه آموزش مدیریت زمان و بررسی تکالیف
ششم	خود کنترلی	در این جلسه به توصیف خود کنترلی و ارائه چند راهکار برای افزایش خود کنترلی پرداخت شد. تکنیک‌های خود کنترلی شامل شناخت احساسات خود و عواقب آن، مثلاً عصبانیت منجر به پر خوری عصبی می‌شود. فکر کردن در مورد مسائلی که باعث از بین رفتن خود کنترلی می‌شود. ارائه عادت‌های سالم جایگزین و رسیدن به توافق با مادران-تکنیک تنفس مرور شد-آموزش رها کردن تنش از ذهن و جسم تکلیف: از مادران خواسته شد تکلیف‌های خود کنترلی را در منزل تکرار کنند و با فرزندان خود مطرح کنند و با هم به جمع بندی برسند و در جلسه آینده، نتیجه گزارش شود.
هفتم	ادامه خود کنترلی	ادامه آموزش خودکنترلی و بررسی تکالیف
هشتم	خود تنظیمی	در این جلسه به مفهوم خود تنظیمی پرداخته شد. بازی والدین و فرزندان آموزش داده شد. تغییر نقش مادران به جای دختران و برعکس آموزش داده شد. در این بازی مادران می‌توانند با ارائه نقش به دختران نوجوان از دنیای ذهن آنها آشنا شوند و با ایفای نقش دختر خود شوند. در این بازی دختران نوجوان با مرور ارتباطات خود با والدین، آگاه شدن از ذهنیت خود و ذهنیت والدین، دریافت بازخورد از والدین در نقش کودک، می‌توانند رفتارهای خود را تنظیم کنند. تکلیف: از مادران خواسته شد که این بازی را چند مرتبه با فرزندان خود انجام دهند و به ایفای نقش بپردازند.
نهم	ادامه خود تنظیمی	ادامه آموزش خود تنظیمی و بررسی تکالیف
دهم	مرور و جمع بندی مطالب	مرور مطالب مورد بحث در جلسات قبل، بحث و گفتگو درباره محتوای برنامه آموزشی و نتایج آن

جدول ۳. شرح جلسات بسته آموزش مدیریت هیجان

جلسه	عنوان جلسه	شرح جلسه
اول	توجیه و آشنا سازی	آشنایی مادران با اهداف کلی جلسات اعم از مسئولیت پذیری در قبال فرآیند درمان، لزوم رعایت احترام در هنگام گفتگو، سعی در خود افشاسازی از طریق ابراز افکار و احساسات، توافق در مورد مکان و زمان برگزاری جلسات، شناخت کلی در مورد نوجوانان و استرس‌های ناشی از برخورد با نوجوانان در خانواده
دوم	مدیریت خشم	تکلیف:مادران ۵ مورد از نگرانی‌های خود را در مورد دخترانشان و خانواده و مشکلات ناشی از داشتن فرزند نوجوان یادداشت نمایند. در این جلسه به توصیف خشم و علائم درونی و بیرونی آن پرداخته شد. تمرین بادکنک خشم انجام شد که با انجام این تمرین مادران توانستند خشم خود را لمس کنند و آن را بیان کنند با بیان مستقیم خشم کمک شد تا بفهمند خشم در درون آنها انباشته و سپس منفجر می‌شود و می‌تواند منجر به آسیب رساندن به دیگران شود. آموزش داده شد که چگونه می‌توانند خشم خود را به آرامی و با احساس امنیت و آرامش تخلیه کنند. تکلیف: از مادران خواسته شد مواردی که باعث خشم آنها در منزل و ارتباط با نوجوانان می‌شود را یادداشت کنند و تکلیف نفس کشیدن را در مواقع خشم انجام دهند.
سوم	ادامه مدیریت خشم	ادامه جلسه مدیریت خشم و بررسی تکالیف
چهارم	مدیریت استرس	توصیف استرس و عواملی که در مادران ایجاد استرس می‌کند. بحث و هم‌اندیشی با مادران در ارتباط با استرس و تجربه‌هایی که در مواجه شدن با استرس دارند. نشانه‌های بدنی و روانی استرس توصیف شد و تکلیف تن‌آرامی برای مواقعی که کنترل و تمرکز مناسب را ندارند و یا با خاطره و تجربه ناخوش‌آیندی روبه رو می‌شوند برای آرامش و تمرکز آموزش داده شد. تکلیف: از مادران خواسته شد که تکلیف تن‌آرامی را روزی ۳ بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به تنهایی و با فرزندان نوجوان خود انجام دهند.
پنجم	ادامه مدیریت استرس	ادامه جلسه مدیریت استرس و بررسی تکالیف
ششم	مدیریت احساسات	در این جلسه به توصیف احساسات و ارائه طبقه‌بندی احساسات پرداخته شد. مراحل مدیریت احساسات ارائه شد و تمرین‌های آن انجام شد که مراحل آن به شکل زیر است مرحله اول: شناسایی احساسات خود مرحله دوم: گوش سپردن به ندای احساسات خود مرحله سوم: نشان دادن کنجکاوی مرحله چهارم: به خودتان اطمینان بخشید مرحله پنجم: به یقین برسید

مرحله ششم: دست به عمل بزنید		
سپس در مورد موقعیت های منطقی که در منزل احساسات گوناگون را تجربه می کنند، بحث شد. بعنوان مثال وقتی دخترشان دیر می آید، احساسی که تجربه می کنند و عکس العمل هایی که نشان می دهند، بررسی شد. تکلیف: بررسی موقعیت های مختلف در منزل و یادداشت احساسات و رفتاری که در این موقعیت ها از خود نشان می دهند.		
در این جلسه به بررسی مواردی که در طول هفته گذشته یادداشت شده بود پرداخته شد. تکنیک روزنگار احساسات آموزش داده شد، این روزنگار باعث می شود که فرد در تشخیص موانع یا عوامل مداخله گری که در راه تجربه کردن احساسات، بیان هیجان یا احساس و بیان آنچه فرد برای خود نیاز دارد آشنا شد. آموزش داده شد که مادران در طول روز هر حالی را که تجربه می کنند در جدولی که آماده کرده اند تیک بزنند تا بهتر با احساس خود آشنا شوند و بتوانند به راحتی از راهکارهای مقابله ای استفاده کنند. تکلیف: درست کردن دفترچه روزنگار احساسات و آموزش آن به فرزندان برای همفکری و شناخت بهتر احساسات	ادامه میحث مدیریت احساسات	هفتم
بررسی دفترچه روزنگار احساسات و ساخت یک نمونه دفترچه در جلسه	روزنگار احساسات	هشتم
بررسی دفترچه های ساخته شده در منزل و بحث و تبادل نظر	ادامه روزنگار احساسات	نهم
مرور مطالب مورد بحث در جلسات قبل، بحث و گفتگو درباره محتوای برنامه آموزشی و نتایج آن	مرور و جمع بندی مطالب	دهم

شیوه تحلیل داده ها

جهت بررسی آماری داده ها در این پژوهش، از روشهای آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. در بخش آمار توصیفی، جهت نشان دادن وضعیت داده ها، شاخصهایی چون میانگین، انحراف معیار و جدول توزیع فراوانی به کار

برده شد. برای تجزیه تحلیل داده ها نیز از روش تحلیل واریانس مکرر و آزمون محافظه کار گرینهووس-گیسر استفاده شد.

نتایج

جدول ۴. میانگین و انحراف معیار نمرات پرخاشگری

سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	۳/۷۱	۱/۶۸
پس آزمون	۳/۱۴	۱/۰۲
پیگیری	۳/۰۰	۱/۲۴

جدول (۴) شامل میانگین و انحراف معیار متغیر نمرات پرخاشگری دانش آموزان دختر با سطوح مختلف فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری با سه سطح پیش آزمون، پس-آزمون و پیگیری می باشد که با توجه به آن کمترین میانگین مربوط به زمان سنجش پیگیری با مقدار ۳/۰۰ و انحراف معیار ۱/۲۴ می باشد.

نتایج آزمون کرویت-موخلی برای متغیر وابسته نمرات پرخاشگری دانش آموزان دختر با مقادیر $(\text{Chi-Square}(2) = 24/89, P = 0/0000 < 0/05)$

بیانگر این واقعیت است که ماتریس کواریانس خطای سطوح متغیر وابسته، فاقد یکنواختی است و لذا بایستی از آزمون های محافظه کار جایگزین آزمون اسپریسیتی^۱ مانند گرینهووس-گیسر^۲ جهت سنجش تاثیر فاکتور درون موردی زمان سنجش شاخص پرخاشگری استفاده نمود. از طرفی نتیجه آزمون لامدای ویلکز^۳ با مقادیر $(F(2, 13) = 21, P = 0/001 < 0/01)$ بیانگر تاثیر گذاری فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری در سطح خطای یک درصد می باشند.

جدول ۵. نتایج آزمون درون موردی گرینهووس-گیسر

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	مقدار آماره فیشر	سطح معنی داری (P)
سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری	۴/۰۰	۱/۰۶	۳/۷۴	۲۱/۱۶	۰/۰۰۰
خطای سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری	۲۴/۰۰	۱۳/۸۷	۱/۷۳		

و سطح معنی داری به دست آمده از آزمون گرینهووس-گیسر، برای فاکتور نوع زمان سنجش شاخص پرخاشگری که برابر $(F(1/06, 13/87) = 21/16, P < 0/01)$ به دست آمده، می توان

جدول (۵) نتایج تحلیل واریانس با اندازه های تکراری را بر اساس آزمون محافظه کار گرینهووس-گیسر نشان می دهد. بر اساس جدول شماره (۵) با توجه به مقادیر آماره فیشر

¹ Sphericity

² Greenhouse - gases

³ Wilk's Lambda

معنی داری بین نمرات شاخص پرخاشگری در زمان‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد.

نتیجه گرفت که فاکتور نوع زمان سنجش شاخص پرخاشگری یک فاکتور تاثیرگذار بر نمرات پرخاشگری است و تفاوت

جدول ۶. میانگین و انحراف معیار نمرات تاب‌آوری

سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۲/۶۰	۱/۰۵
پس‌آزمون	۳/۰۶	۱/۰۳
پیگیری	۳/۸۶	۰/۸۳

واقعیت است که ماتریس کواریانس خطای سطوح متغیر وابسته، فاقد یکنواختی است و لذا بایستی از آزمون‌های محافظه کار جایگزین آزمون اسفریستی مانند گرینهوس-گیسر جهت سنجش تاثیر فاکتور درون موردی زمان سنجش شاخص تاب‌آوری استفاده نمود. از طرفی نتیجه آزمون لامدای ویلکز با مقادیر $(F(2,13)=6/824, P=0/001 < 0/05)$ بیانگر تاثیر گذاری فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری در سطح خطای پنج درصد می‌باشند.

جدول (۶) شامل میانگین و انحراف معیار متغیر نمرات تاب‌آوری دانش آموزان دختر با سطوح مختلف فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری با سه سطح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری می‌باشد که با توجه به آن، بیشترین میانگین مربوط به زمان سنجش پیگیری با مقدار ۳/۸۶ و انحراف معیار ۰/۸۳ می‌باشد.

نتایج آزمون کرویت-موخلی برای متغیر وابسته نمرات تاب‌آوری دانش آموزان دختر با مقادیر $(\text{Chi-Square}(2)=6/129, P=0/001 < 0/05)$ بیانگر این

جدول ۷. نتایج آزمون درون موردی گرینهوس-گیسر

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	مقدار آماره فیشر	سطح معنی داری (P)
سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری	۱۲۳۱	۱/۸۴	۶/۶۶	۹/۰۶	۰/۰۰۱
خطای سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری	۱۹۰۲	۱۳/۸۴	۰/۱۳		

جدول (۷) نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری را بر اساس آزمون محافظه کار گرینهوس-گیسر نشان می‌دهد. بر اساس جدول شماره (۷)، با توجه به مقادیر آماره فیشر و سطح معنی‌داری به دست آمده از آزمون گرینهوس-گیسر، برای فاکتور نوع زمان سنجش شاخص تاب‌آوری که برابر

نتیجه گرفت که فاکتور نوع زمان سنجش شاخص تاب‌آوری یک فاکتور تاثیرگذار بر نمرات تاب‌آوری است و تفاوت معنی داری بین نمرات شاخص تاب‌آوری در زمان‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد.

جدول ۸. میانگین و انحراف معیار نمرات پرخاشگری

سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۳/۸۱	۱/۶۰
پس‌آزمون	۱/۷۵	۰/۴۴
پیگیری	۱/۸۱	۰/۴۰

واقعیت است که ماتریس کواریانس خطای سطوح متغیر وابسته، فاقد یکنواختی است و لذا بایستی از آزمون‌های محافظه کار جایگزین آزمون اسفریستی مانند گرینهوس-گیسر جهت سنجش تاثیر فاکتور درون موردی زمان سنجش شاخص پرخاشگری استفاده نمود. از طرفی نتیجه آزمون لامدای ویلکز با مقادیر $(F(2,13)=11/13, P=0/001 < 0/05)$ بیانگر تاثیر گذاری فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری در سطح خطای یک درصد می‌باشند.

جدول (۸) شامل میانگین و انحراف معیار متغیر نمرات پرخاشگری دانش آموزان دختر با سطوح مختلف فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری با سه سطح پیش‌آزمون، پس-آزمون و پیگیری می‌باشد که با توجه به آن، کمترین میانگین مربوط به زمان سنجش پس‌آزمون با مقدار ۱/۷۵ و انحراف معیار ۰/۴۴ می‌باشد.

نتایج آزمون کرویت-موخلی برای متغیر وابسته نمرات پرخاشگری دانش آموزان دختر با مقادیر $(\text{Chi-Square}(2)=38/468, P=0/000 < 0/05)$ بیانگر این

جدول ۹. نتایج آزمون درون موردی گرینهوض-گیسر

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	مقدار آماره فیشر	سطح معنی داری (P)
سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری	۴۴/۰۴	۱/۰۳	۴۲/۶۳	۲۳/۰۷	۰/۰۰۰
خطای سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص پرخاشگری	۲۸/۶۲	۱۳/۴۹	۱/۸۴		

جدول (۹) نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری را بر اساس آزمون محافظه کار گرینهوض-گیسر نشان می‌دهد. بر اساس جدول شماره (۹)، با توجه به مقادیر آماره فیشر و سطح معنی‌داری به دست آمده از آزمون گرینهوض-گیسر، برای فاکتور نوع زمان سنجش شاخص پرخاشگری که برابر

جدول (۹) نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری را بر اساس آزمون محافظه کار گرینهوض-گیسر نشان می‌دهد. بر اساس جدول شماره (۹)، با توجه به مقادیر آماره فیشر و سطح معنی‌داری به دست آمده از آزمون گرینهوض-گیسر، برای فاکتور نوع زمان سنجش شاخص پرخاشگری که برابر

جدول ۱۰. میانگین و انحراف معیار نمرات تاب‌آوری

سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۱/۶۲	۰/۵۰
پس‌آزمون	۱/۶۸	۰/۴۷
پیگیری	۲/۸۷	۱/۵۰

جدول (۱۰) شامل میانگین و انحراف معیار متغیر نمرات تاب‌آوری دانش آموزان دختر با سطوح مختلف فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری با سه سطح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری می‌باشد که با توجه به آن، بیشترین میانگین مربوط به زمان سنجش پیگیری با مقدار ۲/۸۷ و انحراف معیار ۱/۵۰ می‌باشد. نتایج آزمون کرویت-موخلی برای متغیر وابسته نمرات تاب‌آوری دانش آموزان دختر با مقادیر

جدول (۱۰) شامل میانگین و انحراف معیار متغیر نمرات تاب‌آوری دانش آموزان دختر با سطوح مختلف فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری با سه سطح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری می‌باشد که با توجه به آن، بیشترین میانگین مربوط به زمان سنجش پیگیری با مقدار ۲/۸۷ و انحراف معیار ۱/۵۰ می‌باشد. نتایج آزمون کرویت-موخلی برای متغیر وابسته نمرات تاب‌آوری دانش آموزان دختر با مقادیر

جدول ۱۱. نتایج آزمون درون موردی گرینهوض-گیسر

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجات آزادی	میانگین مجموع مربعات	مقدار آماره فیشر	سطح معنی داری (P)
سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری	۱۵/۸۷	۱/۰۴	۱۵/۲۲	۹/۶۰	۰/۰۰۷
خطای سطوح فاکتور زمان سنجش شاخص تاب‌آوری	۲۴/۷۹	۱۳/۶۳	۱/۵۸		

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران بر پرخاشگری و تاب‌آوری نوجوانان دختر شهر تهران بود. نتایج نشان داد که آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران بر پرخاشگری و تاب‌آوری دختران نوجوانان موثر بوده و موجب افزایش تاب‌آوری و کاهش پرخاشگری در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه شده است. نتایج نشان داد که تفاوت دو گروه از لحاظ نمره پرخاشگری از نظر آماری معنادار است. بدین معنا که برنامه آموزش مدیریت خود به مادران بر پرخاشگری فرزندان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری مؤثر بوده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهشهای [۲۴، ۲۹، ۳۸] همسو است. همچنین در تحقیق دیگری نتایج به دست آمده

جدول (۱۱) نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری را بر اساس آزمون محافظه کار گرینهوض-گیسر نشان می‌دهد. بر اساس جدول شماره (۱۱)، با توجه به مقادیر آماره فیشر و سطح معنی‌داری به دست آمده از آزمون گرینهوض-گیسر، برای فاکتور نوع زمان سنجش شاخص تاب‌آوری که برابر (۱۰/۱) $F(1/04, 13/63) = 9/60, P < 0/01$ به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که فاکتور نوع زمان سنجش شاخص تاب‌آوری یک فاکتور تاثیرگذار بر نمرات تاب‌آوری است و تفاوت معنی‌داری بین نمرات شاخص تاب‌آوری در زمان‌های پیش-آزمون، پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد.

به توانمندی‌های فردی، احساس ارزشمندی، عزت نفس، پیوند جویی، آینده‌نگری، افزایش خودکارآمدی و توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری، مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات، معناجویی و تقویت تجربیات معنوی در دانش آموزان می‌شود که این موارد باعث افزایش آگاهی و تغییراتی در نگرش افراد می‌گردد، همچنین یافته‌های این مطالعه با نتایج پژوهشی [۳۹] که به بررسی نقش مادران در ارتقاء تاب‌آوری در فرزندان در مدرسه پرداخته است همسو می‌باشد به طوری که نتایج مطالعه او نشان داد که رفتار مادر نقش بسزایی در ارتقاء تاب‌آوری و تغییر نگرش در کودک دارد، به طوری که آموزش و مشاوره به مادران شرایط مطلوبی را برای ارتقاء اعتماد به نفس و قدرت هماهنگی و تغییر نگرش در دانش آموزان فراهم نموده بود. همچنین تحقیق دیگری که به بررسی اثربخشی آموزش خود-دلسوزی بر تاب‌آوری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر پرداخته است، با نتایج این تحقیق همخوانی دارد [۳۰].

یافته دیگر این پژوهش نشان داد که تفاوت دو گروه از لحاظ نمره پرخاشگری از نظر آماری معنادار است. بدین معنا که برنامه آموزش مدیریت هیجان به مادران بر پرخاشگری فرزندان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری مؤثر بوده است. همچنین نتایج پژوهش‌های پیشین [۳۱، ۳۲، ۳۳، ۴۰] بیانگر کارآمدی آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان بر گروه‌های هدف بوده است. دریافت آموزش به مادران می‌تواند نقش مهمی در کاهش مشکلات رفتاری و افزایش مهارت‌های اجتماعی در دوران بلوغ داشته باشد [۴۱]. آخرین یافته پژوهش حاضر نشان داد که تفاوت دو گروه از لحاظ نمره تاب‌آوری از نظر آماری معنادار است. بدین معنا که برنامه آموزش مدیریت هیجان به مادران بر تاب‌آوری فرزندان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری مؤثر بوده است که با نتایج پژوهش‌های [۳۱، ۳۲، ۳۳، ۴۲] همسو بوده است. از طرفی نوجوانی به عنوان دوره‌ی گذر از کودکی به بزرگسالی یکی از مراحل مهم تحول است. سرعت تغییرات روان‌شناختی و رشد روانی-اجتماعی نوجوان را با چالش‌های متعددی مواجه می‌سازد. در این دوره ارتباطات نوجوان در ورای خانواده به دنیای بیرون و به ویژه گروه همسال گسترش می‌یابد. گسترش ارتباطات، فشار گروه همسال، افزایش ظرفیت تفکر انتزاعی و تحلیلی و کاهش تاب‌آوری در نوجوانان ضرورت آموزش مهارت‌های مختلف را برای آنان آشکار می‌سازد. مهارت‌های مدیریت هیجان عبارت است از توانایی‌هایی برای رفتار مثبت و سازگاران که افراد را برای کنار آمدن مؤثر با درخواست‌ها و چالش‌های زندگی روزمره توانا می‌سازد.

نشان داد که آموزش مدیریت والدین بر بهبود رفتارهای پرخاشگرانه و ضد اجتماعی کودکان تاثیر معناداری دارد [۲۷].

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت از دیگر مواردی که می‌تواند در اثرگذاری این آموزش اثرگذار بوده باشد می‌توان به مهارت‌های خودآرام‌سازی اشاره نمود. از آن جا که هدف از به کار بردن مهارت‌های مدیریت خود، حفظ کنترل و تعادل ارگانیسم در مقابل فشارها و استرس‌های روزمره زندگی است و بدن فرد در مقابل فشارهای زندگی به شیوه ستیز و یا گریز پاسخ می‌دهد. این پاسخ در مقابله با اضطراب و مخاطرات طبیعی کاربرد زیادی داشته و در طول تاریخ حافظ بقای نسل آدمی بوده است. ولی در شرایط کنونی و در مقابله با عوامل استرس‌زای روان شناختی مثل مشکلات مشغله زیاد روش مناسبی نیست. استفاده از روش مدیریت خود به فرد کمک می‌کند تا با کنترل ترشح آدرنالین و تزریق آرامش به درون سیستم عصبی و عضله‌ای خود، بر شرایط مسلط شده و به کمک روش حل مسئله روش مناسب‌تری برای برخورد با مسائل پیدا کند و بهتر بتواند مدیریت هیجانات منفی را در خود تقویت کند. همچنین وقتی در روابط بین فردی، شخصی با فرد به شیوه نامقبولی رفتار می‌کند، یک راه حل مناسب آن است که ناراحتی خود را بیان کرده و با او راه حلی بیابد. در این جا مهارت‌های جرات ورزی می‌تواند سودمند باشد. جرات ورزی به معنای صریح و روراست بودن است نه پرخاشگری. فرد جرات مند از روش‌های ارتباطی استفاده می‌کند که او را قادر می‌سازد حرمت نفس خود را حفظ کند. خشنودی و ارضای خواسته‌های خود را دنبال کند و از حقوق و حریم شخصی خود بدون سوء استفاده از دیگران و یا سلطه جویی بر آنان دفاع کند. که این امر منجر می‌شود فرد با داشتن این مهارت و کسب آن رفتارها و اعمال پرخاشگرانه کمتری را از خود بروز دهد. لذا به طور کلی می‌توان بیان داشت یکی از روش‌های مناسب برای پیشگیری از شیوع انواع رفتارهای پرخطر و همچنین مدیریت خشم، استفاده و آموزش مدیریت خود به مادران است. در پژوهشی به بررسی تاثیر آموزش مدیریت والدین بر کاهش رفتارهای هنجارشکن کودکان در هلند پرداخته شد. نتایج نشان داد آموزش مدیریت والدین بر کاهش ناهنجاریهای رفتاری کودکان موثر است [۲۸].

یافته دیگر این پژوهش این بود که تفاوت دو گروه از لحاظ نمره تاب‌آوری از نظر آماری معنادار است. بدین معنا که برنامه آموزش مدیریت خود به مادران بر تاب‌آوری فرزندان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری مؤثر بوده است. ارتقاء توانمندی‌های مدیریت خود در برنامه‌های مبتنی بر تاب‌آوری به مادران باعث افزایش خودآگاهی نسبت

محدودیتها و پیشنهادهای پژوهش

در این پژوهش نیز مانند سایر پژوهشهایی که در حوزه علوم رفتاری و روانشناسی صورت می گیرند، محدودیتهایی وجود داشت. از جمله محدودیتهای پژوهش حاضر که میتوان در مطالعات بعدی پژوهشگران آینده، آن را مد نظر قرار داده و در صورت امکان مرتفع سازند، عدم امکان انجام مرحله پیگیری دوم بود تا بتوان اثر روش آموزشی را در دراز مدت مورد بررسی قرار داد. (یکبار پیگیری انجام شده است)

همچنین به دلیل تک جنسیتی بودن آزمودنیهای پژوهش، در تعمیم یافته های آن به پسران و دیگر فرهنگها و مقاطع سنی باید جانب احتیاط رعایت شود. با توجه به نتایج این پژوهش و بالا رفتن نمره تاب آوری و کاهش نمره پرخاشگری بعد از آموزش مدیریت خود و مدیریت هیجان به مادران، پیشنهاد می گردد تا بر اساس منابع موجود و نظریات ارائه شده در این حوزه، پکیجهای آموزشی به صورت گام به گام برای استفاده در مطالعات آزمایشی و همچنین در مدارس و مراکز مشاوره به منظور مداخلات لازم بکار گرفته شود. همچنین پیشنهاد می گردد روانشناسان بالینی و مشاوران مدارس، کتابچه هایی را طراحی نمایند که در آن به تشریح تاثیر راهبردهای مدیریت خود و مدیریت هیجان به والدین در کاهش پرخاشگری و افزایش تاب آوری بپردازد. آنها می توانند با در اختیار قرار دادن کتابچه های مذکور، گامی موثر در راستای ارتقاء و بهبود مراجعین خود بردارند. از بررسی این پژوهش و موارد مشابه به این نتیجه می رسیم که جدا از هر نوع ویژگی فردی، اجتماعی و ...، مدیریت هیجان و مدیریت خود با ابعاد سلامت روانی (پرخاشگری و تاب آوری) به شدت به هم وابسته اند. پس عدم توانایی تنظیم و کنترل هیجان و مدیریت خود را باید یک معضل در نظر گرفت و برای مقابله با این معضل تمام ارگانها، کارشناسان و متخصصان باید تلاش کنند.

منابع

- ۳- یوسفی، فریده (۱۳۸۵). بررسی رابطه راهبردهای شناختی تنظیم هیجان با افسردگی و اضطراب در دانش آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان، پژوهش در حیطه کودکان استثنایی/ سال ۶، شماره ۴، ۸۷۱-۸۹۲.
- 4- Evans, S.C., Blossom, J.B., Canter, K.S., PoPPert-Cordts K., Kanine R., & Garcia A. (2016). Self-reported Emotion Reactivity Among early adolescent Girls: Evidence for Convergent and Discriminant Validity in an Urban Community Sample. *BehavTher.*, 47(3). PP. 299-311.
- ۵- مختاری، زهرا و میرمهدی، سید رضا (۱۳۹۴). رابطه هیجان خواهی با رفتارهای پرخطر نوجوانان شهرستان همدان، دوره ۲، شماره ۴، بهار ۹۴، صص ۲۱ - ۴۴.
- ۶- حسینی قمی، طاهره و امامی، سعیده (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و تاب آوری بر مدیریت تعارض در بین معلمان زن مقطع دبیرستان منطقه ۱۸ آموزش و پرورش شهر تهران، چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران.
- 7- Hofmann, S. G. & Kashdan, TB. (2014). Culture and affect: The factor structure of the affective style questionnaire and its relation with depression and anxiety among Japanese. *BMC Research Notes.* 7:590.
- ۸- شکوهی یکتا، محسن و زمانی، نیره و محمودی، مریم و پورکریمی، جواد و اکبری زردخانه، سعید (۱۳۹۳). تاثیرات مداخلات شناختی - رفتاری بر کنترل دانش آموزان دبیرستانی. *مجله روانشناسی بالینی و شخصیت.* پاییز و زمستان ۹۳، جلد ۲، شماره ۱۱، صص ۶۱ - ۷۰.
- ۹- هاشمی، زهرا و جوکار، بهرام (۱۳۹۲). مدل یابی علی تاب آوری هیجانی، نقش دلبستگی به والدین و همسالان، راهبردهای مقابله ای و تنظیم شناختی هیجان. *فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روانشناختی*، ۹(۱)، صص ۳۸ - ۹.
- 10- Montgomery, J. M., Schwan, V. L., Burt, J. A. G., Dyke, D. A., Thorne, K. J., Hinds, Y. L., McCrimmon, A. W., Kohut, C. S. (2008). Emotional intelligence and resiliency in young adults with Asperger's Disorder. *Canadian Journal of School Psychology.* 23, 70-93.
- 11- Prince-Embury, S. & Saklofske, D. H. (2013). (Eds.) *Resilience in Children, Adolescents and Adults: Translating Research into Practice.* New York: Springer.
- ۱- بهجتی، زهرا و خباز، محمود و ناصری، محمد (۱۳۹۳). رابطه بین حمایت اجتماعی و سبکهای مقابله ای با تاب آوری در نوجوانان پسر بزهکار. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، بهار ۱۳۹۳، صص ۱۸۳ - ۲۰۰.
- 2- Higa-McMillan, C. K., Francis, S. E., Rith-Najarian, L., & Chorpita, B. F. (2016). Evidence base update: 50 years of research on treatment for child and adolescent anxiety. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(2). PP. 91-113.

- 23- Zuckerman, D. (2016). Bullying harms victims and perpetrators of all ages. *Health Progress*, 97, 63-66.
- ۲۴- اصغری شربیانی، و عباس، بشرپور، سجاد. (۱۳۹۷) نقش میانجی همدلی در رابطه بین کارکردهای خانواده و قلدری در دانش آموزان. *مجله روانشناسی خانواده*، ۵، صص ۱۵ - ۲۶.
- 25- Ingram, K. M., Espelage, D. L., Merrin, G. J., Valido, A., Heinhorst, J., & Joyce, M. (2019). Evaluation of a virtual reality enhanced bullying prevention curriculum pilot trial. *Journal of Adolescence*, 71, 72-83.
- 26- Carver, C. S. & Scheir, M. F. (1990). Principle of self-regulation: Action and emotion. In E. T. Higgins & R.M sorrention (Eds), *handbook of motivation and cognition: Foundation of social behaviors*, 2, 3 - 52. New York: Guilford press.
- 27- Kazdina, A., Glick, A., Popea, J., Kaptchuk, T., Lecza, B., Carrubbad, E., McWhinneya, E., Hamiltonaa, N. (2018). Parent management training for conduct problems in children: Enhancing treatment to improve therapeutic change. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, (18), 91-101.
- 28- Thijssen, J., Vink, G., Muris, P., & de Ruiter, C. (2017). The Effectiveness of Parent Management Training—Oregon Model in Clinically Referred Children with Externalizing Behavior Problems in The Netherlands. *Child Psychiatry and Human Development*, 48(1), 136-150.
- ۲۹- عدالتیان کرباسی، نازگل و حسین شاره، (۱۳۹۷)، اثربخشی برنامه دلبستگی محور بر شادکامی، تاب آوری و بهزیستی روانشناختی نوجوانان دختر، ششمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار - موسسه آموزش عالی مهر اروند.
- ۳۰- منصور، لیلیا و ویسکرمی، حسنعلی و رضایی، فاطمه (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خود-دلسوزی شناختی بر تاب آوری و خودکارآمدی دانش آموزان دختر مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *مجله روانشناسی بالینی و شخصیت*. بهار و تابستان ۱۳۹۸، دوره ۱۷، شماره ۱، صص ۱۱۱ - ۱۲۱.
- ۳۱- امیری برمکوهی، علی (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های زندگی برای کاهش افسردگی، فصلنامه روانشناسان ایرانی روانشناسی تحولی، ۲۰ (۵). صص ۲۹۷-۳۰۶.
- ۳۲- رشید زاده، عبدالله و بدری، رحیم و فتحی آذر، اسکندر و تورج هاشمی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودگردان فراشناختی بر تاب آوری و اهمالکاری تحصیلی. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی. اسفند ۱۳۹۷.
- ۱۲- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden – and – build theory f positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*. 359 (1449), pp. 1367-1378.
- 13- Hart, A., Blincow, D. & Thomas, H. (2007). *Resilient therapy*. New York: Routledge.
- ۱۴- حق رنجبر، فرخ و کاکاوند، علیرضا و برجعلی، احمد و برماس، حامد (۱۳۹۰). تاب آوری و کیفیت مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی، نشریه علوم رفتاری، دوره ۱، شماره بهار.
- 15- Roediger, E., Stevens, B., Brockman, R., Behary, W. T., & Young, J. (2018). Contextual schema therapy: An integrative approach to personality disorders, emotional dysregulation, & interpersonal functioning. *Olkand, CA: Context Press*.
- 16- Lahav, Z., & Brunstein, A. (2018). Bullying victimization and depressive symptoms in adolescence: The moderating role of parent-child conflicts among boys and girls. *Journal of Adolescence*, 68, 152-158.
- ۱۷- رضازاده، سمانه (۱۳۹۳). مدیریت هوش هیجانی در باورهای اعتقادی و جلوگیری از رفتارهای پرخطر دانش آموزان، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- ۱۸- رشید زاده، عبدالله و بدری، رحیم و فتحی آذر، اسکندر و تورج هاشمی. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش راهبردهای یادگیری خودگردان فراشناختی بر تاب آوری و اهمالکاری تحصیلی. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی. اسفند ۱۳۹۷.
- ۱۹- مرتضوی امامی، سید علی اکبر و احقر، قدسی. (۱۳۹۴). تأثیر روش درمانجو مداری راجرز بر تاب آوری دانش آموزان. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی. دی ۱۳۹۴.
- ۲۰- جباری بیرامی، حسین و بخشیان، فریبا و وحیدی، رضاقلی و محمدپوراصل، اصغر (۱۳۸۷). نگرش و رفتارهای پر خطر دانش آموزان راهنمایی و دبیرستان تبریز در ارتباط با مواد مخدر، *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران* (اندیشه و رفتار)، دوره ۱۴، شماره ۳ (پیاپی ۵۴) ویژه نامه اعتیاد.
- 21- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford press.
- 22- Gail, H. (2018). Bullying: What the PNP needs to know. *Journal of Pediatric Health Care*, 32, 399-408.

۴۲- هاشمی، زهرا و جوکار، بهرام (۱۳۹۲). مدل یابی علی تاب آوری هیجانی، نقش دل‌بستگی به والدین و همسالان، راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجان‌ها. فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات روانشناختی، ۹(۱)، صص ۳۸ - ۹.

۳۳- فنودی، مهشید و الهام حکیمی راد (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مدیریت خود بر پرورشگری، رابطه مادر کودک و خودآزمندی والدینی در مادران کودکان ناشنوای شهر تهران، اولین کنفرانس رشد، توسعه و سلامت انسان، تهران، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی.

۳۴- سرمد، زهره و بازرگان، عباس و حجازی، الهه (۱۳۹۲). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: نشر آگه.

۳۵- محمدی، مسعود و جزایری، علیرضا و رفیعی، امیرحسین و جوکار، بهرام و پورشه‌باز، عباس (۱۳۸۴). بررسی عوامل موثر بر تاب آوری در افراد در معرض سوء مصرف مواد مخدر. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، ۲ و ۳، صص ۱۹۳-۲۱۴.

۳۶- جوادی، رحم خدا و پرو، در (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی و تاب آوری در دانشجویان علوم بهزیستی و توان بخشی. مجله اعتیاد پژوهی، ۸، صص ۶۹ - ۸۱.

37- Buss, A. H & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.

۳۸- زارع، علیرضا و براتعلی، قوامی و دفتری، فروغ (۱۳۹۵)، اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی و مدیریت هیجان بر خودناتوان سازی تحصیلی دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر بجنورد، چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان، قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

39- Muntean A, Ungureanu R, Runcan P. The School's Role in Building up the Resiliency of Adopted Children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2012; 46:331-4.

40- Helena, M., Maria, J. G., & Maria, C. C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment, self-Compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 3, 1-18.

۴۱- اکرمی، لیلا، ملکپور، مختار، فرامرزی، سالار، عابدی، احمد. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی برنامه آموزش مادران و نوجوانان بر کاهش مشکلات رفتاری و اجتماعی دختران نوجوان در دوره بلوغ. روانشناسی بالینی و شخصیت، دوره ۱۷، شماره ۲، صص. ۱۱۳-۱۲۴.