

## بررسی اثربخشی آموزش خودآگاهی بر رفتار پرخاشگرانه و سازگاری اجتماعی دختران

### نوجوان

مریم کدخدائی<sup>۱\*</sup>، پرینا خدری<sup>۲</sup>

(۱) استادیار گروه روانشناسی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

(۲) دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

\*نویسنده مسئول: mkadkhodaie@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله ۱۳۹۹/۹/۲۰

تاریخ دریافت مقاله ۱۳۹۹/۰۷/۳۰

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش خودآگاهی بر رفتار پرخاشگرانه و سازگاری اجتماعی دختران نوجوان انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری، دانش آموزان دختر متوسطه دوم ناحیه ۲ شهر تهران بود که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل بودند. نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس و با توجه به ملاک‌های ورود و خروج مطالعه انتخاب شدند. گروه آزمایش مداخله خودآگاهی را طی ده جلسه ۶۰ دقیقه‌ای هفتگی دریافت نمودند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسش‌نامه‌های پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) و سازگاری اجتماعی سینها و سینگ (۱۹۹۳) بود. داده‌ها با تحلیل کواریانس و با استفاده از نسخه ۲۴ نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد بین گروه‌های آزمایش و کنترل از نظر رفتار پرخاشگرانه و سازگاری اجتماعی تفاوت معنی‌داری وجود داشت ( $p < 0.05$ ). بنابراین می‌توان خودآگاهی را به عنوان یک روش کارا جهت کاهش رفتار پرخاشگرانه و افزایش سازگاری اجتماعی در دانش آموزان دختر به مدارس و مراکز درمانی و آموزشی پیشنهاد داد.

کلید واژگان: خودآگاهی، پرخاشگری، سازگاری اجتماعی، دختران

### مقدمه

تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی نوجوان و مشکلات خاص این دوران زمینه‌ساز مساعدی برای بروز رفتار پرخاشگرانه و مشکلات روان شناختی نوجوانان فراهم می‌کند (سنونک، انگلس، وان استرین و اوتتن، ۲۰۱۳). شواهد موجود نیز بیانگر شیوع بالای مشکلات رفتاری در دوران نوجوانی است (بوزکارت، دایوزمان، مولتایور، کوس و زورگلو، ۲۰۱۵).

نتایج یک مطالعه نشان داد که در بین مشکلات رفتاری در نوجوانان پسر و دختر، شایع‌ترین اختلال

در مراحل زندگی، نوجوانی متنوع‌ترین و پیچیده‌ترین مرحله را به خود اختصاص داده است. نوجوانی با تغییرات بیولوژیک آغاز می‌شود و نخستین علامت آن، بلوغ است (پارا، اولیوا و سانچز، ۲۰۱۴). در این دوره از تحول، احتمال بروز بسیاری از آسیب‌ها از قبیل مشکلات سازش یافتگی، رفتارهای پرخطر جنسی، سومصرف مواد و پرخاشگری وجود دارد (هسلر و کاتز، ۲۰۱۴). بنابراین

<sup>3</sup>. Snoek , Engels , van Strien, Otten

<sup>4</sup>. Bozkurt , Duzman Mutluer , Kose & Zoroglu

<sup>1</sup>. Parra, Oliva & Sanchez

<sup>2</sup>. Hessler & Katz

پرخاشگری بوده است (حبیبی، مرادی، پوراوری و صالحی، ۱۳۹۴). پرخاشگری یک هیجان طبیعی است و مانند دیگر هیجانات راه های بروز متفاوتی دارد (سندرسون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳، ترجمه جمهری و همکاران، ۱۳۹۳). در صورتی که خشم و پرخاشگری به طور صحیح مدیریت شود، به ما انرژی می دهد تا در جهت رسیدن به اهدافمان فعالیت کنیم یا به مسائل و مشکلات رسیدگی نماییم (ایلگن و کلاینبورگ<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). هدف مدیریت پرخاشگری، کاهش احساس های عاطفی و تحریک های فیزیولوژیکی است که خشم آن ها را ایجاد می کند (حبیبی، فریدی و عبدالملکی، ۱۳۹۳). بررسی این هیجان آگاهی و درک احساسات اشخاص را افزایش داده و آن ها را در بازشناسی و غلبه مؤثرتر بر هیجانانشان یاری می دهد (اشپیلبرگر و ریسر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). در واقع تجربه پرخاشگری می تواند دو مؤلفه اصلی معروف به حالت و صفت را دربر داشته باشد. حالت خشم یک وضعیت روانی-زیستی است که احساسات ذهنی فرد را شامل می شود در حالیکه صفت خشم به عنوان یک تفاوت فردی تعریف می شود که در صورت ناکامی در طیف وسیعی از موقعیت ها تظاهر پیدا می کند (لاپا، اکسوی، سرتل، اوزلیک و سلیک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۳). تحقیقات نشان داده است که پرخاشگری دارای عوارض جسمی، روانی و اجتماعی فراوانی است و موجب نشانگانی مانند احساس تنهایی، بی توجهی به حقوق و خواسته های دیگران و بیماری هایی مانند زخم معده، میگرن، اختلال در فشار خون، افسردگی، اضطراب و افت تحصیلی و ناسازگاری فردی-اجتماعی می شود (جینگ، رونالد و گریمای<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲).

از جمله عوامل مهم و مرتبط با خشم، در زندگی تحصیلی و اجتماعی نوجوانان، سازگاری<sup>۶</sup> است. سازگاری به توانایی انطباق، مصالحه، همکاری و

کنارآمدن با خود، محیط و دیگران تعریف شده است (سررتی، چیسا، کالاتی و سویری<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳). سازگاری اجتماعی<sup>۸</sup> به عنوان یکی از ابعاد سازگاری، شامل سازگاری فرد با محیط اجتماعی خود است. این سازگاری ممکن است با تغییر دادن خود و یا محیط به دست آید (تایلور، والز، استانسین و وید<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱)، و دارای نشانه های خاصی از قبیل استقلال، مسئولیت پذیری، آینده نگری و توانایی تصمیم گیری، توانایی برنامه ریزی، و مهارت اجتماعی است (یارمحمدیان و شرفی راد، ۱۳۹۰).

یکی از راه های پیشگیری از بروز مشکلات روانی- رفتاری و اجتماعی، ارتقای ظرفیت روان شناختی افراد می باشد که از طریق آموزش مهارت های زندگی جامه عمل می پوشد (روبین، چن و توماس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۴). مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها است که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد؛ در نتیجه شخص قادر می شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیتهای مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثری مقابله نماید. یکی از ابعاد مهارت های زندگی، مهارت خودآگاهی<sup>۱۱</sup> است (پیک، گایوآدن و پورتینگ<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۵). چنین به نظر می رسد هرچه انسان بیشتر خود را بشناسد و دید بهتری از ویژگیهای خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتماد به نفس را در خود افزایش داده و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت کرده است؛ بنابراین خودآگاهی مقدمه ارتباط مؤثر با خود و دیگران است (البرتاین، کاپ و گرونولد<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۳).

خودآگاهی در تصمیم گیری های مهم و سرنوشت ساز زندگی و سازگاری فرد نقش بسیار حیاتی ایفا می کند و در کنترل هیجانات و روش های مقابله با استرس و رفتارهای مثبت اجتماعی تأثیر چشمگیری دارد

7. Serretti, Chiesa , Calati , Souery

8. social adjustment

9. Taylor, Walz, Stancin & Wade

10. Rubin, Chan, Thomas

11. training self-awareness

12. Pick , Givaudan & Poortinga

13. Albertyn, Kapp & Groenewald

1. Sanderson

2. Ilgen & Kleinberg

3. Spielberger C & Reheiser

4. Lapa TY, Aksoy D, Certel Z, Özçelik EÇ & Çelik

5. Jing , Ronald & Jereemy

6. adjustment

و بختیاری (۱۳۹۵)، انگیزش پیشرفت و پرخاشگری دانش آموزان (اشرفی، حدادی و قاسم زاده، ۱۳۹۳)، عزت نفس و سازگاری دختران نوجوان (مرادپور، میری، علی آبادی و پورصادقی، ۱۳۹۲) مورد بررسی قرار گرفته است.

از آنجا که طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۴ نشان می دهد درصد ابتلای به مشکلات روانی در کشورهای مختلف در جمعیت زیر ۲۰ سال از ۱۲ تا ۲۹ درصد متغیر است (گلوری، مایکل و اوجو، ۲۰۱۵) و چون کودکان و نوجوانان آینده سازان کشور هستند و پرخاشگری و رفتار ناسازگاری فردی-اجتماعی می تواند اثرات زیانباری بر سلامت جسم و روان آنان داشته باشد، نمی توان این جمعیت فعال را نادیده گرفت. بنابراین، باید نگرش ها، مشکلات، مسائل و خواسته های آنان را شناخت و راه ارتباط و رفتار صحیح با آن ها و کاهش مشکلات رفتاری آن ها را پیدا کرد (شارپ و لیسزاک، ۲۰۱۴). کم توجهی در رسیدگی به رفتارهای پرخاشگرانه و ناسازگار در نوجوانان باعث ارتباط ناسالم در بین خانواده و جامعه می شود، بر کیفیت زندگی افراد لطمه می زند و نیز منجر به عوارضی نظیر فرار از مدرسه، طرد از جانب دوستان، افت تحصیلی و بعضاً گرایش به مصرف موادمخدر و الکل می شود، که این عوارض به نوبه خود مانع رشد و شکوفایی ظرفیت ها، توانایی ها و همچنین، حس تفاهم اجتماعی و جریان اجتماعی شدن نوجوان می شود (لی-باگلی، پریس و دی لونگیس، ۲۰۰۵).

از دیگر سو، کاهش مشکلات کودکان و نوجوانان دارای مشکل پرخاشگری و سازگاری اجتماعی پایین می تواند یکی از چالش انگیزترین موضوعات پژوهشی و درمانی باشد. امروزه کمتر از ۱۰ درصد کودکان و نوجوانان دانش آموزی که مشکلات رفتاری یا بهداشت روانی دارند، در زمینه مشکلات ناشی از عوامل شخصی، خانوادگی یا موقعیتی، از خدمات مطلوب بهره مند می

(برنان، روسنزویگ، اوگیلاو، وست و شایندو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). خودآگاهی یعنی بررسی واقعگرایانه باورها، ارزش ها، احساسات و توانایی های بالقوه و بالفعل خود و استفاده از آن ها در تصمیم گیری ها به گونه ای که به نفع خود و رابطه مان با دیگران باشد. در واقع، مهارتی است که به حس پرورش یافته ای از عزت نفس منجر خواهد شد. افرادی که شناخت بالاتر و عمیق تری از خود دارند، دیگران را نیز بهتر می توانند درک کنند و پیش بینی دقیق تری از رفتار سایرین خواهند داشت و بدین ترتیب مشکلات کمتری را در روابط بین فردی تجربه خواهند کرد (مک گلون، سانتوس، کازاما، فانگ و مولیر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲).

مطالعات متعددی در رابطه با اثر بخشی مهارت خودآگاهی انجام گرفته از جمله تاثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر عزت نفس و سازگاری اجتماعی دانش آموزان پسر (آنگلاف<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶)، پرخاشگری و خودکارآمدی در نوجوانان پسر (بازل، کورل، سایتو و آمانیکووا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵)، هوش هیجانی و سازگاری در دختران دانشجو (موریگیویچ، اوهنیچی، لین و میدا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵)، کاهش پرخاشگری در افراد سوء مصرف کننده الکل (پورويس، گالاگر و پاروت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶)، سازگاری اجتماعی و پذیرش در گروه همسالان در نوجوانان دارای آسیب مغزی (وولف<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۵)، افزایش مهارت سازگاری اجتماعی و عزت نفس نوجوانان (اولویت، کاروین، آوثر و کورنبلات<sup>۸</sup>، ۲۰۱۵). در ایران نیز تاثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، اعتیادپذیری و خودکشی در دانش آموزان دختر دبیرستانی (خانزاده، ملکی منش، طاهری و مجردی (۱۳۹۷)، سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه (باقرزاده نیم چاهی، حسینی طبقدهی و حافظیان، ۱۳۹۷)، سازگاری اجتماعی در نوجوانان (عباسی

1. Brennan, Rosenzweig, Ogilvie, Wuest & Shindo

2. McGlone, Santos, Kazama, Fong & Mueller

3. Angelaf

4. Baezal, Correll, Saito & Amanbekova

5. Muriguchiy, Ohnishi, Lane R & Maeda

6. Purvis DM, Gallagher KE & Parrott DJ

7. Wolfe KR

8. Olvet DM, Carrión RE, Auther AM & Cornblatt BA

9. Glory, Michael & Ojo

10. Sharp & Lisa

11. Lee-Baggley, Preece & DeLongis

افراد جامعه تاثیرگذار باشد، لذا اهمیت انجام مطالعه حاضر روشن می گردد. بنابراین هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری در دختران نوجوان می باشد و جهت دستیابی به این هدف، فرضیات پژوهشی زیر تدوین گردید.

آموزش خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری و ابعاد آن (پرخاشگری کلامی، جسمانی، خشم و خصومت) در دختران نوجوان اثربخشی دارد.

آموزش خودآگاهی بر افزایش سازگاری و ابعاد آن (سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی) در دختران نوجوان اثربخشی دارد.

#### روش شناسی

این پژوهش از لحاظ هدف، کاربردی و از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری و روش نمونه گیری: جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر تهران (ناحیه ۲) در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بود. روش نمونه گیری در این پژوهش، نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای است. به این صورت که ابتدا از بین نواحی شهر تهران ناحیه ۲ انتخاب و از بین مدارس این ناحیه ۱ مدرسه دخترانه در مقطع متوسطه دوم انتخاب شده و سپس با مراجعه به مدرسه، از بین دانش آموزانی که در مقیاس های خودگزارشی (مقیاس پرخاشگری) نمره بالا و (مقیاس سازگاری اجتماعی) نمره پایین کسب نموده و مایل به همکاری در پژوهش بودند، تعداد ۴۰ نفر انتخاب و در دو گروه (۲۰ نفر) آزمایش و (۲۰ نفر) کنترل جایگزین شدند. پس از تعیین و جای گزینی تصادفی گروه های آزمایش و کنترل، آموزش خودآگاهی، طی ۱۰ جلسه ۱ ساعته (۶۰ دقیقه ای) بر روی آزمودنی های گروه آزمایش اعمال شد و پس از اتمام جلسات آموزشی، از دو گروه آزمایش و کنترل پس آزمون به عمل آمد.

شوند. چنانچه مشکلات این افراد، ماه ها و سال ها بدون شناسایی و درمان ادامه یابد، مشکلات شان در بلندمدت حادثتر می شود (ماش و ولف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱)، ترجمه مظفری مکرری آبادی و فروغ الدین عدل، ۱۳۹۳). تکالیف رشدی به اندازه کافی سخت و دشوار است، چه برسد به آنکه فشارهای ناشی از ناسازگاری اجتماعی و رفتارهای ناشی از ناتوانی در کنترل و مدیریت هیجان پرخاشگری به آن ها نیز اضافه شود. تقریباً ۲۰ درصد کودکانی که ناسازگاری اجتماعی دارند، خلق افسرده و نشانه های اضطرابی بالایی دارند و در تحصیل عملکرد مطلوبی ندارند. همچنین، پرخاشگری و اضطراب بالایی را گزارش می کنند. آن ها معمولاً تحصیلات شان را به اتمام نمی رسانند و غالباً به مشکلات اجتماعی یا افسردگی مبتلا می شوند که اکثر جنبه های زندگی شان را تحت الشعاع قرار می دهد (اصولی، شریعتمدار و کلانتری، ۱۳۹۵).

افزون بر این گزارش ها حاکی از آن است که ۱/۴ از افراد جامعه، برخی از انواع رفتار پرخاشگرانه را در طول زندگی خود تجربه می کنند (لانتا، کانتایو، دافرن، آدامز و والیمکی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). در برخی موارد نیز، نوع و شدت مشکل به حدی می رسد که موجبات آزار و تهدید حقوقی اعضای دیگر اجتماع را فراهم می آورد و نتیجه آن، درگیری فرد بیمار با قانون و مراجع کیفری را موجب می شود (روستایی، ابوالقاسمی، محمدی و ساعدی، ۱۳۹۰). پرخاشگری معمولاً با یک محرک بیرونی شروع می شود و اغلب شامل یک جزء سرزنش است. افرادی که صفت خشم در آن ها بالا است، نسبت به افراد دیگر برای عصبانی شدن در برابر مجموعه گسترده ای از محرک ها آمادگی بیشتری دارند (فانینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱) به نقل از قربانی، شفیع آبادی و کرمی، ۱۳۹۰). با اذعان به مطالب بالا و از آنجا که در هر جامعه ای نوجوانان بخش مهمی از سرمایه جامعه محسوب می شوند و سلامت روانی و رفتاری آن ها می تواند بر ابعاد متعدد زندگی خود و سایر

1. Mash & MG & Wolfe DA

2. Lantta, Kontio, Daffern, Adams & Välimäki

3. Fanning

روش بازآزمایی برای کل پرسشنامه، ۰/۷۸ و برای زیر مقیاس های آن بین ۰/۶۱ تا ۰/۷۴ متغیر اعلام کرده است. همچنین، روایی همزمان این پرسشنامه با به کارگیری مقیاس آسیب روانی عمومی، مطلوب گزارش شده است. در تحقیق روستایی و همکاران (۱۳۹۰) نیز، ضرایب پایایی پرسشنامه پرخاشگری با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای کل مقیاس، پرخاشگری کلامی، پرخاشگری بدنی، خشم و خصومت به ترتیب برابر با ۰/۷۹، ۰/۸۱، ۰/۸۲، ۰/۸۳ و ۰/۸۰ می باشد.

پرسشنامه سازگاری اجتماعی سینها و سینگ (۱۹۹۳): این پرسشنامه برای ارزیابی سازگاری اجتماعی در دانش آموزان به وسیله سینها و سینگ (۱۹۹۳) تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۵۵ سؤال و سه زیرمقیاس سازگاری اجتماعی، سازگاری هیجانی و سازگاری تحصیلی در دانش آموزان می باشد. در ایران رضویان (۱۳۸۴) فرم ۵۵ سؤالی این مقیاس را در نمونه ای شامل ۳۰۰۰ دانش آموز در مقاطع مختلف تحصیلی هنجاریابی کرده است. نمره گذاری مقیاس به صورت صفر و یک می باشد. در ۲۲ سوال گزینه بلی نمره ۱ و گزینه خیر نمره صفر می گیرند و در ۳۳ سؤال به گزینه خیر نمره ۱ و گزینه بلی نمره صفر تعلق می گیرد. حد پایین نمرات اکتسابی در این مقیاس صفر، حد متوسط نمرات اکتسابی، ۲۷ و حد بالای نمرات آن ۵۵ می باشد. سازندگان مقیاس ضریب پایایی آن را با روش های دو نیمه کردن، بازآزمایی و کودر ریچاردسون به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۵ و ۰/۹۴ محاسبه نموده اند. همچنین، روایی محتوایی این آزمون را ۲۰ نفر از متخصصان روان شناسی در ایران تأیید کرده اند. در پژوهش خانخانی زاده و باقری (۱۳۹۱) نیز زیرمقیاس سازگاری اجتماعی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ بدست آمد.

پروتکل آموزش خودآگاهی: پروتکل آموزش خودآگاهی برگرفته از کتاب مهارت های زندگی (کریس ال کلینیکه<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵، ترجمه محمدخانی، ۱۳۹۴) طی ۱۰ جلسه ۱

ملاک های ورود به پژوهش عبارت بودند از: تمایل و رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، پاسخ گویی به همه سئوالات پرسشنامه های خودگزارشی، مشغول به تحصیل بودن در مقطع متوسطه دوم در مدارس دخترانه، کسب نمره بالا در رفتار پرخاشگری و نمره پایین در سازگاری اجتماعی

ملاک های خروج از پژوهش نیز شامل موارد زیر بود: عدم تمایل به مشارکت در پژوهش، ابتلای به بیماری های مزمن (طبی - روان پزشکی)، غیبت بیش از ۲ جلسه از شرکت در جلسات برنامه آموزش خودآگاهی، شرکت کردن همزمان افراد نمونه در جلسات مداخله ای دیگر ابزارهای پژوهش در این پژوهش پرسشنامه پرخاشگری باس و پری<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) و پرسشنامه سازگاری اجتماعی سینها و سینگ<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) بود.

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲): از موفق ترین پرسشنامه های خودگزارشی پرخاشگری، پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) به نقل از روستایی و همکاران، (۱۳۹۰) می باشد. این پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال با ۴ زیر مقیاس شامل پرخاشگری کلامی (۵ سؤال)، پرخاشگری جسمانی (۹ سؤال)، خشم (۷ سؤال) و خصومت (۸ سؤال) می باشد. این عوامل در سه مؤلفه حرکتی یا ابزاری (پرخاشگری بدنی و کلامی)، هیجانی (خشم) و شناختی (خصومت) طبقه بندی می گردند. در این پرسشنامه گزینه ها به شیوه ای تنظیم شده اند که جایگاه فرد را در هر پرسش، روی یک مقیاس ۵ درجه ای، طیف لیکرت، از ۱ (کاملاً من را توصیف نمی کند) تا ۵ (کاملاً من را توصیف می کند)، مشخص می کند. نتایج تحلیل روان سنجی باس و پری (۱۹۹۲) نشان داده است که پرسشنامه از همسانی درونی بالایی (۰/۸۹) برخوردار است. همچنین، همبستگی زیر مقیاس های این پرسشنامه با یکدیگر و با کل مقیاس، بین ۰/۶۰ تا ۰/۷۸ متغیر است، که بیانگر روایی مناسب این ابزار بوده است. محمدی (۱۳۸۵) نیز ضرایب اعتبار این پرسشنامه را به

<sup>۱</sup>. Buss & Pary

<sup>۲</sup>. Sinha & Singh

<sup>۳</sup>. Klinke Chris, E.L.

ساعته (۶۰ دقیقه ای) بر روی آزمودنی های گروه آزمایش اعمال شد. خلاصه جلسات آموزش خودآگاهی در جدول (۱) به شرح زیر می باشد.

جدول ۱. پروتکل آموزش خودآگاهی برگرفته از کتاب مهارت های زندگی محمدخانی (۱۳۹۴)

جلسات	هدف جلسه	محتوای جلسه
۱	معارفه و آشنایی اعضا با یکدیگر	معارفه و ایجاد فضای دوستانه و آمادگی برای پذیرش یکدیگر
۲	آموزش مفهوم خودآگاهی	شروع بحث با سوال خودآگاهی چیست؟ من کیستم؟ کشف این موضوع که من کیستم؟
۳	کمک به خودشناسی اعضا	پرسش و پاسخ و کمک به شناسایی ویژگی های خاص افراد با سوال هایی مثل چه چیزی باعث شده شما خاص باشید؟
۴	کمک به بیان برداشت از خود واقعی شان	پرسش و پاسخ و کمک به افراد تا برداشت خود از خود واقعی شان را بنویسند
۵	کمک به افراد برای شناخت خصوصیات خود	شناخت ویژگی های خود. احساس ها ، افکار، رفتار و ... کمک به آگاهی در مورد ارزش ها و باورهای خود
۶	آموزش همدلی به اعضا	مشارکت و تمرین مفهوم همدلی، مطرح کردن موقعیت های همدلی در گروه و توضیح نمونه هایی از رفتار همدلی
۷	توضیح مفهوم هویت	مشارکت و تمرین و بحث گروهی، مطرح کردن مثال هایی متفاوت از انواع سبک های هویت منفی و توضیح موضوع هویت
۸	توضیح در مورد حرمت خود و خود آگاهی	مشارکت، پرسش و پاسخ و توضیح درباره مفهوم حرمت خود و خودآگاهی
۹	مرور جلسه های قبل	مشارکت، پرسش و پاسخ و تمرین و بحث گروهی در مورد مسائل مطرح شده در جلسه قبل
۱۰	جمع بندی و اختتامیه	جمع بندی مباحث مطرح شده، اجرای پس از آزمون و پاسخ به سوال ها

همگنی شیب رگرسیون و با روش تحلیل کواریانس با استفاده از نسخه ۲۴ نرم افزار SPSS تحلیل شد.

روش تجزیه و تحلیل داده ها: داده های پژوهش با استفاده از روش های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و با بررسی پیش فرض های آماری با استفاده از آزمون لوین، آزمون شاپیرو و یلک، آزمون

#### یافته ها

جدول شماره ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پرخاشگری و سازگاری در افراد نمونه

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	پیش آزمون		پس آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پرخاشگری کلامی	آزمایش	۲۰	۴۳/۷۶	۷/۶۵	۳۱/۵۱	۳/۱۹
	کنترل	۲۰	۴۲/۱۹	۷/۴۰	۴۲/۱۷	۷/۳۶
جسمانی	آزمایش	۲۰	۳۱/۲۴	۴/۱۰	۲۴/۶۶	۲/۱۷
	کنترل	۲۰	۳۳/۷۵	۵/۶۳	۳۳/۸۶	۵/۹۸

۲/۰۳	۲۳/۹۱	۴/۵۶	۳۵/۰۰	۲۰	آزمایش	خشم
۴/۸۶	۳۴/۳۲	۴/۳۲	۳۴/۱۱	۲۰	کنترل	
۲/۷۷	۲۴/۱۵	۵/۴۵	۳۹/۹۷	۲۰	آزمایش	خصوصیت
۵/۰۰	۳۸/۱۲	۴/۹۶	۳۸/۰۰	۲۰	کنترل	
۱۰/۱۶	۱۰۴/۲۳	۲۱/۷۶	۱۴۹/۹۷	۲۰	آزمایش	نمره کل
۲۳/۲۰	۱۴۸/۴۷	۲۲/۳۱	۱۴۸/۰۵	۲۰	کنترل	پرخاشگری
۴/۰۶	۲۹/۳۶	۳/۳۱	۲۴/۱۷	۲۰	آزمایش	سازگاری اجتماعی
۳/۷۱	۲۴/۹۹	۳/۷۴	۲۵/۱۰	۲۰	کنترل	
۶/۱۱	۳۵/۵۶	۵/۳۷	۳۲/۷۸	۲۰	آزمایش	سازگاری هیجانی
۴/۷۵	۲۹/۰۰	۴/۸۹	۲۹/۱۶	۲۰	کنترل	
۵/۵۶	۳۲/۱۶	۴/۷۱	۲۷/۹۳	۲۰	آزمایش	سازگاری تحصیلی
۳/۹۶	۲۶/۵۷	۴/۰۸	۲۶/۶۵	۲۰	کنترل	
۱۵/۷۳	۹۷/۰۸	۱۳/۳۹	۸۴/۸۸	۲۰	آزمایش	نمره کل سازگاری
۱۲/۴۲	۸۰/۵۶	۱۲/۷۱	۸۰/۹۱	۲۰	کنترل	

پیش فرض های انجام تحلیل کوواریانس: با توجه به اینکه در تحلیل استنباطی داده های پژوهش از تحلیل کوواریانس، به عنوان یکی از آزمون های پارامتریک، استفاده شده است، در ابتدا پیش فرض های مورد نیاز جهت کاربرد این آزمون ها مورد بررسی قرار گرفت. برای بررسی پیش فرض نرمال بودن داده ها از آزمون شاپیرو و یلک استفاده شد و نتایج نشان داد که سطح معناداری در آزمون فوق الذکر از ۰/۰۵ بزرگ تر است، لذا توزیع نمرات در متغیرهای تحقیق طبیعی است ( $P > 0.05$ ). همچنین برای بررسی تساوی واریانس ها بر اساس نتایج آزمون لوین چون سطح معناداری به دست آمده بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد، بنابراین شرط همگنی واریانس خطاها رعایت شده است. هم چنین بررسی همگنی شیب رگرسیون نشان داد سطح معنی داری اثر تعامل گروه و پیش آزمون بزرگ تر از ۰/۰۵ می باشد. بنابراین فرضیه ی همگنی شیب خط رگرسیون برای متغیرهای پژوهش پذیرفته می شود.

نتایج جدول شماره (۲) نشان می دهد که در افراد گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون میانگین نمره کل پرخاشگری از ۱۴۹/۹۷ به ۱۰۴/۲۳ در مرحله پس آزمون کاهش یافته است. اما میانگین نمره کلی پرخاشگری در افراد گروه کنترل از مرحله پیش آزمون به مرحله پس آزمون تغییر محسوسی را نشان نمی دهد (۱۴۸/۰۵ در برابر ۱۴۸/۴۷). اطلاعات مربوط به هر یک از زیرمقیاس های پرخاشگری در مراحل پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک افراد دو گروه آزمایش و کنترل در جدول شماره (۲) ارائه شده است. همچنین نتایج جدول شماره (۲) نشان می دهد که در افراد گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون میانگین نمره کل سازگاری از ۸۴/۸۸ به ۹۷/۰۸ در مرحله پس آزمون افزایش یافته است. اما میانگین نمره کلی سازگاری در افراد گروه کنترل از مرحله پیش آزمون به مرحله پس آزمون تغییر محسوسی را نشان نمی دهد (۸۰/۹۱ در برابر ۸۰/۵۶). اطلاعات مربوط به هر یک از زیرمقیاس های سازگاری در مراحل پیش آزمون و پس آزمون به تفکیک افراد دو گروه آزمایش و کنترل در جدول شماره (۲) ارائه شده است.

جدول شماره ۳. تحلیل کوواریانس چندمتغیره آموزش خودآگاهی بر پرخاشگری و مؤلفه های آن

مقیاس	متغیر شاخص	Df	میانگین مجذورات	ضریب F	P-value	میزان تاثیر	توان آماری
پرخاشگری کلامی	پیش آزمون	۱	۲۴/۰۵	۵/۰۹۶	۰/۰۳۴	۰/۰۱۲	۰/۰۵۱

۰/۶۳۱	۰/۶۱۶	۰/۰۰۲	۱۶/۷۱	۳۱/۹۹	۱	عضویت گروهی	
۰/۱۳۱	۰/۰۱۵	۰/۰۴۲	۹/۱۱۳	۸۷/۶۳	۱	پیش آزمون	جسمانی
۰/۷۶۰	۰/۷۴۷	۰/۰۰۱	۱۳/۶۰۷	۱۰۵/۹۴	۱	عضویت گروهی	
۰/۰۹۱	۰/۴۷۶	۰/۰۲۴	۴/۰۱۱	۸۰/۴۳	۱	پیش آزمون	خشم
۰/۷۳۳	۰/۶۶۲	۰/۰۰۵	۱۰/۳۰۰	۸۲/۲۱	۱	عضویت گروهی	
۰/۲۸۰	۰/۴۸۸	۰/۰۲۵	۶/۰۵۲	۹۳/۳۵	۱	پیش آزمون	خصوصیت
۰/۶۸۰	۰/۶۱۱	۰/۰۰۹	۹/۵۰۶	۸۷/۴۲	۱	عضویت گروهی	
۰/۲۳۴	۰/۳۸۰	۰/۰۱۶	۲۳/۰۸	۱۸۶/۳۱۲	۱	پیش آزمون	پرخاشگری کل
۰/۸۲۵	۰/۷۶۰	۰/۰۰۲	۳۱/۳۹	۱۵۴/۱۰۴	۱	عضویت گروهی	

گروهی (دو گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس آزمون معنادار بوده است ( $P < ۰/۰۵$ ). بنابراین، مداخله به روش آموزش خودآگاهی در مرحله پس آزمون گروه آزمایش تأثیر معناداری بر نمرات این متغیرها از پژوهش داشته است ( $P < ۰/۰۵$ ). نتیجه کلی گویای آن است که، آموزش خودآگاهی بر کاهش نمرات پرخاشگری کل و هر یک از مؤلفه های آن اثربخش بوده است.

نتیجه بررسی فرضیه اول پژوهش (آموزش خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری و ابعاد آن (پرخاشگری کلامی، جسمانی، خشم و خصوصیت) در دختران نوجوان اثربخشی دارد) با استفاده از تحلیل کوواریانس (جدول ۳- حاکي از آن است که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات پرخاشگری و هر یک از مؤلفه های آن برحسب عضویت

جدول شماره ۴. تحلیل کوواریانس چندمتغیره آموزش خودآگاهی بر سازگاری و مؤلفه های آن

مقیاس	متغیر شاخص	Df	میانگین مجذورات	ضریب F	P-value	میزان تأثیر	توان آماری
سازگاری اجتماعی	پیش آزمون	۱	۶۹/۷۲	۱۰/۲۱	۰/۰۰۲	۰/۱۳۲	۰/۱۲۰
	عضویت گروهی	۱	۱۰۱/۹۵	۱۷/۴۵	۰/۰۰۰	۰/۶۱۹	۰/۶۸۴
سازگاری هیجانی	پیش آزمون	۱	۵۵/۵۸	۶/۲۴	۰/۰۱۱	۰/۳۲۹	۰/۴۱۱
	عضویت گروهی	۱	۹۷/۰۰	۸/۴۰	۰/۰۰۳	۰/۷۹۳	۰/۷۶۰
سازگاری تحصیلی	پیش آزمون	۱	۸۰/۳۲	۳/۵۵	۰/۰۰۵	۰/۰۵۴	۰/۰۵۶
	عضویت گروهی	۱	۱۱۲/۵۶	۱۰/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۶۹۰	۰/۶۸۸
سازگاری	پیش آزمون	۱	۵۲/۰۹	۱۱/۱۵	۰/۰۰۹	۰/۴۶۶	۰/۳۶۱
	عضویت گروهی	۱	۲۳۶/۱۱	۱۸/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۶۶۳	۰/۷۸۴

است ( $P < ۰/۰۵$ ). بنابراین، مداخله به روش آموزش خودآگاهی در مرحله پس آزمون گروه آزمایش تأثیر معناداری بر نمرات این متغیرها از پژوهش داشته است ( $P < ۰/۰۵$ ). نتیجه کلی گویای آن است که، آموزش خودآگاهی بر بهبود سازگاری کل و مؤلفه های آن اثربخش بوده است.

نتیجه بررسی فرضیه دوم پژوهش (آموزش خودآگاهی بر افزایش سازگاری و ابعاد آن (سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی) در دختران نوجوان اثربخشی دارد) با استفاده از تحلیل کوواریانس (جدول ۴) حاکي از آن است که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات سازگاری کل و هر یک از مؤلفه های آن برحسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس آزمون معنادار بوده



## بحث و نتیجه گیری

نتایج بدست آمده از بررسی فرضیه اول پژوهش مبنی بر اثر بخشی آموزش خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری و ابعاد آن (پرخاشگری کلامی، جسمانی، خشم و خصومت) در دختران نوجوان در جدول (۳) نشان می دهد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات پرخاشگری و هر یک از مؤلفه های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون معنادار بوده است. بنابراین، مداخله به روش آموزش خودآگاهی در مرحله پس آزمون در گروه آزمایش تأثیر معناداری بر نمرات این متغیرها داشته است. این یافته با نتایج تحقیقات خانزاده و همکاران (۱۳۹۷) و اشرفی و همکاران (۱۳۹۳)، نیومن و همکاران (۲۰۱۷) پورویس و همکاران (۲۰۱۶) گالاگر و پارت (۲۰۱۶)، بازل و همکاران (۲۰۱۵) مبنی بر تأثیر آموزش خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری همسو بود. تبیین این فرضیه حاکی از این است که دختران نوجوان با آموزش خود آگاهی احتمالاً تصویر یا تصویری که هر انسان درباره خود دارد را می توانند بهبود بخشند، این امر موجب می شود تا در وضع حال و آینده و در اتخاذ تصمیمات مهم و سرنوشت ساز اثر بگذارد. با خودآگاهی فرد به آرامش و آگاهی بیشتری از خود می رسد و در زمان های خشمگین شدن نیز به دلیل افزایش آگاهی، فرد به عنوان گام نخست از وجود خشم در وجود خود، آگاه شده و آن را می پذیرد تا در گام های بعدی در پی کنترل و مدیریت آن باشد. از آنجا که ماهیت آموزش گروهی خود می تواند تأثیر مثبتی در کاهش پرخاشگری داشته باشد. زیرا جمع شدن افراد در گروه و اینکه افراد احساس کنند که دیگران مسبب مشکلات پیش آمده نیستند، خود در کاهش فشار روانی و افزایش سازش یافتگی و کاهش خشونت مؤثر است. با توجه به مبانی نظری موجود در این زمینه و نظر متخصصان می توان گفت در آموزش خودآگاهی، راه های درست و مناسب بروز و مدیریت هیجان ها، پرورش مهارت های بین فردی ارائه می شود که به

نوبه خود می تواند بر کاهش رفتار پرخاشگرانه و همچنین ارتقاء سازش یافتگی تأثیر داشته باشد. در واقع این مهارت ها بیان کننده روابط بین فردی مؤثر، اتخاذ تصمیم های مناسب و صحیح و حل تعارض ها و کشمکش ها است بدون اینکه به خود یا دیگران آسیب وارد کند. از آنجا که زندگی کردن یک مهارت است بدین معنی که اگر انسان بخواهد زندگی شاداب تر، موثرتر و اجتماعی تری داشته باشد، باید مهارت هایی را فرا بگیرد، کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت های زندگی همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده است. افراد آسیب پذیر جامعه نیز می بایست مهارت های شخصی و اجتماعی را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان های دیگر و کل اجتماع به طور موثر و شایسته عمل نمایند. یکی از راه های پیش گیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری، ارتقای ظرفیت روان شناختی افراد است که از طریق آموزش مهارت خودآگاهی، جامعه عمل می پوشد.

با توجه به این مساله که نوجوانان در دوران بلوغ، در رویارویی با مشکلات زندگی فاقد توانایی و مهارت های لازم هستند و نمی توانند از عهده مشکلات خود بر آیند، آموزش مهارت خودآگاهی موجب جلوگیری از رفتارهای پرخاشگرانه و پیشگیری از آسیب های وارده می شود. به نظر می رسد آموزش مهارت خودآگاهی می تواند توانمندی نوجوانان را برای مقابله با رفتارهای پرخاشگرانه کاهش دهد و به آنها بیاموزد که چگونه افکار خود را کنترل و مهار کنند و برای برخورد با ناکامی ها روش درستی را اتخاذ نمایند، نوجوانان می توانند با استفاده از آموزش خودآگاهی و روش های آن به شیوه درست در زندگی تصمیم بگیرند و مشکلات خود را درست تحلیل نموده و در جهت رفع آن بکوشند. از آنجا که دختران نوجوان به زودی به مرحله جوانی و ازدواج می رسند توانمندی در مقابله با مشکلات و کنترل افکار و روش تصمیم گیری درست در ناکامی ها بسیار می تواند

در زندگی آنها خصوصا در زندگی زناشویی آن ها نقش موثر و مثبتی داشته باشد، پس هر آنچه در این دوره والدین و مسئولین بیشتر سرمایه گذاری کنند نتایج موثر آن را در آینده بیشتر خواهند دید. در نهایت این مطلب مؤید آن است که این مهارت نیاز مبرم دختران نوجوان برای کنترل پرخاشگری می باشد.

دختران نوجوان با افزایش خود آگاهی ، به دور از گذشته و آسیب هایی که از طریق خاطرات گذشته و نشخوار های فکری که به فرد می رسد و با تأکید بر عامل هدفمندی و عدم قضاوت که از عوامل آموزش خود آگاهی است و از طریق هیجانات مثبت و دفع هیجانات منفی، بهبودی را در سلامت جسم و روان خود تجربه نمودند .

نتایج بدست آمده از بررسی فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اثر بخشی آموزش خودآگاهی بر سازگاری و هر یک از مؤلفه های آن برحسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایش و کنترل) در دختران نوجوان در جدول (۴) نشان می دهد که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات سازگاری و هر یک از مؤلفه های آن در دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس آزمون معنادار بوده است. بنابراین، مداخله به روش آموزش خودآگاهی در مرحله پس-آزمون در گروه آزمایش تأثیر معناداری بر نمرات این متغیرها از پژوهش داشته است.

نتایج تحقیق با پژوهش های عباسی و بختیاری (۱۳۹۵)، میردکوندی و همکاران (۱۳۹۵)، مرادپور و همکاران (۱۳۹۲)، باقرزاده نیم چاهی و همکاران (۱۳۹۷)، آنگلاف (۲۰۱۶)، وولف و همکاران (۲۰۱۵)، اولویست و همکاران (۲۰۱۵) و موریگیویچ و همکاران (۲۰۱۵) مبنی بر تاثیر آموزش خودآگاهی بر افزایش سازگاری همسو است. در تبیین یافته فوق چنین می توان گفت که تلاش برای خودآگاهی دو جنبه دارد یکی از نظر خود فرد و دیگری از نظر اجتماع، بدین معنی که فرد با آشنا شدن با دنیای خود، حل تعارض های

درون خود و فراهم آوردن امکانات استفاده از استعداد های نهفته خود به رشد کامل شخصیت خویش کمک می کند. به این ترتیب به عنوان یک انسان کامل و برخوردار از حس تفاهم در اجتماع خود می تواند به بهبود روابط اجتماعی خود کمک کند. مهارت خود آگاهی جز مهارت های مقابله و مدیریت شخصی قرار دارد. خودشناسی پیش نیاز روابط موثر اجتماعی و بین فردی است که در ایجاد همدلی و هم حسی با دیگران نقش مهمی ایفا میکند. خود آگاهی توانایی درک ، تشخیص و ادراک احساسات و هیجانات است و ابتدا باید شناخت از خود، نگرش خود، هیجانات خود و احساسات خود وجود داشته باشد تا فرد بداند چگونه با محیط سازگار شود. افرادی که از خود آگاهی بیشتری بهره مند هستند در واقع درک عمیقی از نقاط ضعف و قدرت و نیازهای خود دارند که این واقعیت نقش مهمی در ایجاد سازگاری فرد در محیط اجتماعی دارد. همچنین افزایش این سطح از خودآگاهی با افزایش قدرت ارزیابی محرک های بیرونی و بالا بردن توان برقراری عاطفی و ابراز همدلی زمینه لازم را برای رسیدن به سازگاری اجتماعی مهیا می کند. همچنین با توجه به اینکه نوجوانان در این دوره تحت فشار روانی، تغییرات فیزیولوژیکی و احساسات متفاوت از جمله احساس گناه و شرم و ... هستند همگی می توانند باعث شوند تا در ایجاد تعامل و ارتباطات مناسب فرد با اعضای خانواده و حتی مربیان و مسئولان مدرسه مشکل ایجاد شود. برای یک سازگاری موفق خانوادگی- اجتماعی ، مهارت های خوب در برقراری ارتباط، احترام متقابل اعضای خانواده و تجربیات قبلی مواجه با عوامل تنش زا، باید وجود داشته باشد، لذا آموزش مهارت خودآگاهی باعث می شود نوجوانان بهتر بتوانند بر هیجانات و احساسات خود کنترل داشته و رابطه بهتری با اعضا خانواده، اطرافیان و مربیان مدرسه ایجاد کنند که نتیجه این امر افزایش سازگاری در محیط خانواده و مدرسه است. همچنین نوجوانان باید به سازگاری هیجانی نیز دست یابند. سازگاری هیجانی، نیازمند شناخت خود و

توانایی های خود و قبول کاستی ها و کمبودهاست. افرادی که از نظر سازگاری هیجانی در سطح پایین قرار دارند، افرادی هستند که در شناخت خود و خودآگاهی دچار نقص هستند که نتیجه این امر، کاهش اعتماد به نفس بوده و باعث می شود، فرد از نظر عاطفی نتواند نیازهای خود را به صورت مثبت برآورده سازد، بنابراین آموزش خودآگاهی می تواند باعث افزایش سازگاری هیجانی نوجوانان شود.

به دلیل محدودیت زمانی، امکان مطالعه طولی برای بررسی رابطه ابعاد مختلف متغیرهای پژوهش وجود نداشت. عدم انتخاب نمونه ها به شیوه کاملاً تصادفی و محدود بودن نمونه آن به جامعه دختران یک شهر نیز

باعث می شود یافته های پژوهش قابل تعمیم به سایر دختران دانش آموز و بقیه جوامع نباشد. در پژوهش حاضر مشخص نیست که آیا اثر بخشی خودآگاهی در پسران نیز دارای همان تأثیرات باشد. بنابر این پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده اثربخشی آموزش خود آگاهی بر روی پسران و یا در مناطق دیگر کشور با فرهنگ های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته و نتایج بدست آمده با این پژوهش مقایسه گردد. افزون بر این دوره های پیگیری نیز وجود داشته باشد. پیشنهاد می شود با توجه به نتایج این تحقیق، متخصصان بالینی از این برنامه درمانی در کار با دختران نوجوان استفاده نمایند.

در پایان پژوهشگران از همکاری مدیریت آموزش و پرورش و کادر آموزشی مدرسه و دانش آموزان عزیزی که نمونه مورد بررسی این پژوهش را تشکیل دادند به خاطر صبر، بردباری و همکاری، تقدیر و تشکر می نمایند.

## منابع

اشرفی، سحر؛ حدادی، معصومه؛ و قاسم زاده، رضا. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت و پرخاشگری دانش آموزان. توسعه آموزش جندی شاپور. ۱(۸):۵۱-۴۱.

اصولی، اعظم؛ شریعتمدار، آسیه؛ کلانتری، آتوسا. (۱۳۹۵). بررسی رابطه باورهای فراشناخت با خودتنظیمی تحصیلی و تعارض دانش آموزان و والدین. فرهنگ مشاوره و روان درمانی. ۷(۲۷):۱۰۴-۸۳.

باقرزاده نیم چاهی، صفورا؛ حسینی طبقدهی، سیده لیلا؛ حافظیان، مریم. (۱۳۹۷). رابطه خودآگاهی و یادگیری خودتنظیمی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه. مطالعات روانشناسی تربیتی، ۱۵(۳۰):۵۰-۵۰.

خودکارآمدی و رضایت شغلی کارکنان بیمه. پایان نامه کارشناسی ارشد، مشاوره شغلی. دانشگاه علامه طباطبائی ماش، ای. جی.، و ولف، د. آ. (۱۳۹۳). روان شناسی ناپهنجاری کودک. ترجمه مظفر مکرری عابدی و فروغ الدین عدل (۲۰۱۱). تهران: انتشارات رشد.

مرادپور، جاماسب؛ میری، محمدرضا؛ علی‌آبادی، سمانه؛ و پورصادقی، عباس. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر ابراز وجود، سازگاری و عزت نفس مادران کودکان کم توان ذهنی. مراقبت های نوین. ۴۳-۵۲: (۱)۱۰.

کریس ال کلینیکه. (۱۳۹۴). مهارت های زندگی. ترجمه محمدخانی، شهرام (۲۰۰۵). تهران: اسپند هنر محمدی، نوراله. (۱۳۸۵). بررسی مقدماتی شاخص های روان سنجی پرسشنامه پرخاشگری باس و پری. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز. ۲۵(۴): ۱۳۵-۱۵۲

میردروندی، فضل اله؛ قدم پور، عزت اله؛ و کاوریزاده، میعاد. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر سرمایه روان شناختی و سازگاری نوجوانان دختر بدسرپرست. مددکاری اجتماعی. ۲۳-۳۹: (۳)۵.

یارمحمدیان، احمد، شرفی راد، حیدر. (۱۳۹۰). تحلیل رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان. مجله جامعه شناسی کاربردی. ۳۵-۵۰: (۴۴)۲۲.

-Albertyn RM, Kapp CA & Groenewald CG. (2013). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program. *Studies in the Education of Adults*. 33(2):180-200.

-Angelaf, S. (2016). Trait emotional intelligence and its relationship with problem behavior in adolescents. *Journal of personality and individual differences*, 43:354-361.

-Baezal, C., Correll, CU., Saito, E., Amanbekova, D. (2015). reQUENCY, characteristics and management of adolescent inpatient aggression. *Journal Child Adolescent Psychopharmacology*, 23(4):271-81.

-Bozkurt H, Duzman Mutluer T, Kose C & Zoroglu S. (2015). High psychiatric comorbidity in adolescents with dissociative

حبیبی، رامین؛ فریدی، ابوالفضل؛ و عبدالملکی، سارا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه تنظیم هیجانی با گرایش به اعتیاد در شهروندان. اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان شناسی، تهران.

حبیبی، مجتبی؛ مرادی، خدیجه؛ پورآوری، مینو؛ و صالحی، سمیه. (۱۳۹۴). بررسی میزان شیوع اختلالات رفتاری در دانش آموزان مقطع راهنمایی و متوسطه استان قم. اپیدمیولوژی ایران. ۱۱(۱):۵۶-۶۳.

خانخانی زاده، هنگامه؛ باقری، سحر. (۱۳۹۱). اثربخشی خودآموزی کلامی بر بهبود سازگاری اجتماعی دانش آموزان با ناتوانی های یادگیری. ناتوانی یادگیری. ۴۳-۵۲: (۱)۲.

خانزاده، عباسعلی؛ ملکی منش، آرزو؛ طاهری، محبوبه؛ و مجردی، آرزو. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، اعتیادپذیری و خودکشی در دانش آموزان دختر دبیرستانی. اندیشه نوین تربیتی. ۴۹-۵۶: (۸)۱.

رضویان، مرتضی. (۱۳۸۴). رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی. دانشگاه تبریز روستایی، امین؛ ابوالقاسمی، شهنام؛ محمدی، علیرضا؛ و ساعدی، سارا. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی آموزش مدیریت خشم و دارو درمانی بر پرخاشگری زندانیان. یافته های نو در روان شناسی. ۱۹-۳۱: (۲۱)۷.

سندرسون، ای. کاترین. (۱۳۹۳). روان شناسی سلامت. ترجمه فرهاد جمهری و همکاران (۲۰۱۳). تهران: انتشارات سرافراز.

عباسی، علی اصغر؛ و بختیاری، سمیه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر سازگاری اجتماعی در ورزشکاران حرفه ای نوجوان: اولین همایش ملی مطالعات کاربردی در علوم ورزشی، تنکابن قربانی، ابوالفضل، شفیع آبادی، عبدالله، و کرمی، ابوالفضل. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر

adoptive parents of special-needs children. *Child Welfare*. 81(2):151-71.

-Muriguchiy, Ohnishi, T., Lane, R., Maeda, M. (2015). Impaired self-awareness and theory of mind: An fmri study of mentalizing in alexithymia. *Nero Image*, 32, 2412-2482.

-Neumann, D., Malec, J. F., Hammond, F. M. (2017). Reductions in alexithymia and emotion dysregulation after training emotional self-awareness following traumatic brain injury: a phase I trial. *head trauma rehabilitation*, 32(5), 286

-Olvet DM, Carrión RE, Auther AM & Cornblatt BA. (2015). Self-awareness of functional impairment in individuals at clinical high-risk for psychosis. *Early Interv Psychiatry*. 9(2):100-7.

-Parra A, Oliva A, Sanchez I. (2014). Development of emotional autonomy from adolescence to young adulthood in Spain. *Journal of Adolescence*. 38(5):57-67.

-Pick S, Givaudan M & Poortinga VH. (2015). Sexuality and life skills education: a multi strategy intervention in Mexico. *American Psychologist*. 53(3):230-8.

-Purvis DM, Gallagher KE, Parrott DJ. (2016). Reducing alcohol-related aggression: Effects of a self-awareness manipulation and locus of control in heavy drinking males. *Addict Behav*. 58(6):31-4.

-Rubin SE, Chan F & Thomas DL. (2014). Assessing changes in life skills and quality of life resulting from rehabilitation services. *Journal of Rehabilitation*. 69(3):4-9.

-Serretti A, Chiesa A, Calati R, Souery D. (2013). Influence of family history of major depression, bipolar disorder, and suicide on clinical features in patients with major depression and bipolar disorder. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 263(2):93-103.

-Sharp A, Lisa A. (2014). Prosser, Rebecca Cunningham. Cost analysis of youth violence prevention. *Pediatrics*. 133(3):448-53.

-Sinha AK, Singh RP.)1993). The adjustment Inventory for school students (AISS). Agra (India): National Psychological Corporation .

-Snoek HM, Engels RC, van Strien T & Otten R. (2013). Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI

disorders. *Psychiatry Clin Neurosci*. 69(6):369-74.

-Brennan EM, Rosenzweig JM, Ogilvie AM, Wuest L & Shindo AA. (2015). Employed parents of children with mental health disorders: achieving work-family fit, flexibility, and role quality. *Families in Society*. 88(1):115-23.

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

-Gallagher KE & Parrott DJ. (2016). A self-awareness intervention manipulation for heavy-drinking men's alcohol-related aggression toward women. *J Consult Clin Psychol*. 84(9):813-823.

-Glory N, Michael O & Ojo TT. (2015). Influence of Personality and Demographic Factor on Aggressive Behaviour Among Secondary School Adolescents. *British Journal of Psychology Research*. 3(1):1-6.

-Hessler D & Katz LF. (2014). Brief report: Associations between emotional competence and adolescent risky behavior *Adolescence*. 33(1):241-246.

-Ilgen M & Kleinberg F. (2011). The link between substance abuse, violence, and suicide. *Psychiatric times*, 28(1):25-27.

-Jing W, Ronald GG & Jeremy WI. (2012). adolescent bullying behaviors: physical, verbal, exclusion, rumor, and cyber. *J Sch Psychol*. 50(4):21-34.

-Lapa TY, Aksoy D, Certel Z, Özçelik EÇ & Çelik G. (2013). Evaluation of Trait Anger and Anger Expression in Taekwondo Athletes in Relation to Gender and Success. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 93(44):1976-1979.

-Lantta T, Kontio R, Daffern M, Adams CE & Välimäki M. (2016). Using the Dynamic Appraisal of Situational Aggression with mental health inpatients: a feasibility study. *Patient Prefer Adherence*. 28(10):691-701.

-Lee-Baggley D, Preece M & DeLongis A. (2005). Coping with interpersonal stress: role of big five personality traits. *Journal of Personality*. 73(5):1141-80 .

-McGlon K, Santos L, Kazama L, Fong R & Mueller C. (2012). Pschosocial stress in

trajectories in adolescence. *Appetite*. 11(67):81-87.

-Spielberger C & Reheiser E. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied psychology: Health and well-being*. 1(3):271-302.

-Taylor HG, Walz NC, Stancin T & Wade S. (2011). Executive functions and social competence in young children 6months following traumatic brain injury. *Neuropsychology*. 25(4):466-76.

Wolfe KR, Bigler ED, Dennis M, Gerhardt CA, Rubin K, Taylor HG, Vannatta K, & Yeates KO .(2015). Self-awareness of peer-rated social attributes in children with traumatic brain injury. *J Pediatr Psychol*. 40(3):272-84.

---

Quarterly Journal of Educational Psychology  
Islamic Azad University Tonekabon Branch  
Vol. 11, No. 3, autumn 2020, No 43



Journal of Educational  
Psychology

---

## Investigating the Effectiveness of Self-awareness Training on Aggressive Behavior and Social Adjustment of Adolescent Girls

Maryam Kadkhodae<sup>1\*</sup>, Parisa Khedri<sup>2</sup>

- 1) Assistant Professor, Department of Psychology, Mobarakeh Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran  
2) M.A. Department of Psychology, Mobarakeh Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran
- 

### Abstract

The aim of the research was to determine the effectiveness of self-awareness training on aggressive behavior and social adjustment of adolescent girls. The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population was female secondary school students of the 2nd district of Tehran who were studying in the academic year of 2018-2019. The research sample consisted of 40 people who were selected by available sampling method and according to the study entry and exit criteria. The experimental group received self-awareness intervention during ten weekly 60-minute sessions. The tools used in this research included aggression questionnaires by Buss and Perry (1992) and social adjustment by Sinha and Singh (1993). The data was analyzed by analysis of covariance using SPSS software version 24. The findings showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of aggressive behavior and social adjustment ( $p < 0.05$ ). Therefore, self-awareness can be suggested as an effective method to reduce aggressive behavior and increase social adaptation in female students to schools and medical and educational centers.

**Keywords:** Self-awareness, Aggression, Social Adaptation, Secondary level, Girls

---