

اثربخشی آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری و کنترل خشم در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر یزد

فریده حسین ثابت^۱ - فرحناز جوبانیان^۲ - کیومرث فرحبخش^۳

چکیده

تاریخ دریافت: ۹۳/۱/۲۵ - تاریخ پذیرش: ۹۳/۸/۲۰

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری و کنترل خشم انجام شد. این پژوهش یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح آزمایشی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر یزد در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۲ تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی چند مرحله‌ای، ۲۴ دانش‌آموز که دارای تاب‌آوری پایین و پرخاشگری متوسط و بالا بودند انتخاب و به طور مساوی و تصادفی در گروه آزمایش و گروه گواه جایگزین شدند. در گروه آزمایش ۱۲ جلسه آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر اجرا شد در حالی که شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نکردند. ابزارهای به کار برده شده برای سنجش متغیرهای پژوهش عبارت بودند از: مقیاس تاب‌آوری کونور-دیویدسون و مقیاس ابراز صفت-حالت خشم. داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس بیانگر معناداری نقش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر افزایش تاب‌آوری و کنترل خشم بود. بر اساس این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر تقویت هیجانهای مثبت و درک توانمندی‌ها، در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر است. همچنین این آموزش با استفاده از روش تجسم و تجربه ذهنی خشم و بخشایش به افراد کمک می‌کند تا خشم خود را کنترل کرده و هیجان مثبتی را جایگزین آن نمایند.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی مثبت‌نگر، تاب‌آوری، کنترل خشم.

۱. استادیار دانشگاه علامه طباطبایی (نویسنده مسئول: hoseinsabet@atu.ac.ir)

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی

۳. دانشیار دانشگاه علامه طباطبایی

مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌نگر جنبش جدیدی در روان‌شناسی است. این روان‌شناسی مطالعه علمی نقاط قوت و فضائل است که افراد و جوامع را قادر می‌سازد تا رشد کنند و بدون در نظر گرفتن شرایط فرد بر روی پرورش دادن سطح بالایی از شادی و تحقق تمرکز می‌کند (گابل و هایدت^۱، ۲۰۰۵). این دیدگاه تأکید زیادی بر ارتقاء عملکرد مثبت دارد و به نظر می‌رسد بطور انحصاری بر روی موضوعاتی مانند شادی و آرامش متمرکز شده است (ژوزف و وود^۲، ۲۰۱۰).

روان‌شناسی مثبت‌نگر به ما نشان می‌دهد تاثیر هیجان مثبت چقدر پویا است (استایل^۳، ۲۰۱۱، ترجمه مقصودی، ۱۳۹۰). زیربنای نظری روان‌شناسی مثبت‌نگر ریشه در کارهای سلیگمن دارد که بیان کرد، شادی شامل زندگی لذتمند، متعهدانه و معنادار است. تجربه‌ی هیجان‌های مثبتی که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر آن تأکید دارد، اغلب توانایی بهتری برای سازگاری و تاب‌آوری زیادی برای مواجهه با مشکلات زندگی ایجاد می‌کند (فردریکسون^۴، ۲۰۰۰).

تاب‌آوری یک رشته نسبتاً جدید در تحقیق تجربی است که در حال حاضر توجه روز افزون بخشی از محققان، نظریه پردازان و پزشکان را به خود جلب کرده است. تاب‌آوری سوالاتی را در مورد این که چرا برخی افراد تسلیم شرایط حاد و مزمن زندگی می‌شوند در حالیکه برخی دیگر تسلیم نمی‌شوند و حتی تحت شرایط وخیم رشد می‌کنند، مطرح می‌کند (شاهار^۵، ۲۰۱۲).

تاب‌آوری دست یافتن به نتایج مثبت با وجود شرایط چالش‌انگیز و تهدید است (زولکاسکی و بولک^۶، ۲۰۱۲). همچنین نه تنها به توانایی یک فرد برای مقابله با وقایع

1. Gable & Haidt, J.
2. Josep & Wood,
3. Style, CH.
4. Fredricks
5. Shahar
6. Zolkoski, & Bullock

نامطلوب زندگی برای حفظ عملکرد روانی طبیعی اشاره می‌کند بلکه شامل فرایند ادامه دادن رشد و بیان ظرفیت‌ها، دانش، بینش و فضایل مشتق شده از طریق برآوردن خواسته‌ها و چالش‌های جهان فرد است (ناکاشیما و کاندا^۱، ۲۰۰۵). لوتانز^۲ (۲۰۰۲) تاب‌آوری را ظرفیت روانی مثبت برای به جای اول برگشتن، یعنی برای برگشتن به قبل از سختی، عدم اطمینان، تضاد و شکست و یا حتی تغییر مثبت، پیشرفت و افزایش مسئولیت تعریف می‌کند (سی‌یو، هویی، فیلیپس و وونگ^۳، ۲۰۰۹) با توجه به جنبه‌های رشد، تاب‌آوری ممکن است در شرایط و زمان‌های مختلف و در میان افراد متفاوت باشد (هورانی^۴، بندروایمر^۵، پلر^۶، لین^۷ و لرسون^۸، ۲۰۱۲).

اینسپار^۹ (۲۰۱۰) به نقل از مصائبی (۱۳۸۷) معتقد است که مدارس مکان‌های مناسبی برای تحصیل تاب‌آوری هستند. مدارس نیازمند آن هستند تا دانش‌آموزان را به مکانیسم‌های حمایتی مجهز کنند.

خشم به عنوان انرژی دهنده‌ای عمل می‌کند که نیروی حسی - حرکتی بالایی را برای انجام حملات دفاعی فراهم می‌کند. خشم در کنار کارکردهای مثبتی که در واکنش به بی‌عدالتی‌ها و جرات‌ورزی دارد، در صورت عدم کنترل و بروز مهار نشده، می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات و اختلالات جسمانی گردد. خشم فرایندی بهنجار است که به انسان اجازه‌ی سازگاری و نمو می‌دهد. خشم به خودی خود چیز بدی نیست. خشم زمانی تبدیل به مشکل می‌شود که به صورت کنترل نشده در آید (جانسون، ۲۰۰۷ ترجمه ابراهیمی قوام و نائلی، ۱۳۸۶).

1. Nakashima & Canda
2. Luthans
3. Siu, Hui, Philips & Wong
4. Hourani, L.
5. Bender weimer, R.
6. Peeler, R.
7. Lane, M.
8. Lerson, G.
9. Enspar

راشبا^۱ (۲۰۰۹) معتقد است مدیریت خشم از بروز حملات قلبی به طور قابل ملاحظه‌ای جلوگیری کرده و باعث افزایش کارایی فرد در زندگی می‌شود. در یک مطالعه دل‌بیرو^۲ (۲۰۰۱) تاثیر مداخلات تاب‌آوری، راهبردهای سازگارانانه فردی و عوامل حمایتی که نشانه‌شناسی عوامل مرتبط با استرس، فرایند تحصیلی را بررسی نمود. منابع حمایتی شامل خوش‌بینی، عاطفه مثبت، عزت نفس و خود رهبری بود و شاخص‌های نشانه‌شناسی شامل نشانه‌های افسردگی و عاطفه منفی، استرس ادراک شده و نشانه‌های بیماری جسمانی بود، تحلیل‌ها نشان داد افرادی که در این مداخلات شرکت کرده بودند نمره تاب‌آوری بالاتر و نمره‌ی پایین‌تری در نشانه‌شناسی نسبت به گروه کنترل بدست آوردند.

سلیگمن، استین، پارک و پترسون^۳ (۲۰۰۵) بسیاری از تمرین‌های خانگی که در روان‌شناسی مثبت‌نگر استفاده می‌شود را از طریق مطالعات اینترنتی معتبر کردند. در یک مطالعه اینترنتی گسترده با استفاده از مداخلات روان‌شناسی مثبت-نگر سلیگمن و همکارانش (۲۰۰۵) دریافتند زمانی که افراد در مورد سه چیز خوبی که هر روز اتفاق می‌افتاد می‌نوشتند و از توانمندی‌های شناسایی شده شان در روزهای هفته استفاده می‌کردند، شادی بالایی را گزارش دادند و افسردگی کمتری را تا ۶ ماه پس از مداخلات تجربه کردند.

نشان داده شده است که ویژگی‌های فردی و حمایت اجتماعی می‌تواند به عنوان عوامل حفاظتی مؤثر بر رفتار نوجوان خدمت‌کند (کرو^۴ و سی بولد^۵، ۲۰۱۲). روان‌شناسی مثبت‌نگر روش‌های متعددی را برای بهبود تاب‌آوری فردی ارائه می‌دهد. الگوهای مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر روش‌های جدید برای تقویت کردن تاب‌آوری روانی و نیز ارتقا

1. Rashba, E.J.

2. Delbiero, M.

3. Seligman, Steen, Park & Peterson

4. Crow, R.G.

5. Seybold, K.A.

سلامت روانی پیشنهاد می‌کند (کوبایو^۱، سلیگمن و پترسون، ۲۰۱۱). پژوهش حاضر با هدف بررسی سازوکار اثربخشی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری و کنترل خشم انجام شد. فرضیه‌های این پژوهش عبارتست از: روان‌شناسی مثبت‌نگر در افزایش تاب‌آوری و افزایش کنترل خشم مؤثر است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر یزد در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی، از بین ناحیه ۱ و ۲ آموزش و پرورش به تصادف یک ناحیه انتخاب گردید و از آن ناحیه یک مدرسه دخترانه به تصادف انتخاب شد سپس پرسشنامه‌ای تاب‌آوری و کنترل خشم در بین دانش‌آموزان سال اول متوسطه اجرا گردید. ۲۴ دانش‌آموز که تاب‌آوری پایین و خشم متوسط به بالا داشتند به عنوان نمونه پژوهش از میان کلیه دانش‌آموزان انتخاب شدند و ۱۲ نفر آن‌ها در گروه آزمایش و ۱۲ نفر در گروه کنترل به صورت تصادفی قرار داده شدند. گروه آزمایش در ۱۲ جلسه ۱/۵ ساعته شرکت کردند و تحت آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. در پایان پژوهش و دو ماه پس از پایان جلسات نیز این پرسشنامه‌ها مجدداً به عنوان پس‌آزمون و پیگیری اجرا شدند.

پروتکل مداخله بر اساس پروتکل پیشنهادی سلیگمن، رشید^۲ و پارک (۲۰۰۶) طرح ریزی شد (جدول ۱). محتوای این آموزش‌ها عبارتند از: تأکید بر پرورش توانمندی‌های مثبت، پرورش هیجان‌های مثبت، چشم‌انداز مثبت به زندگی، گشایش‌های جدید در زندگی، قدردانی و شکرگزاری، بخشش، امید، خوش‌بینی می‌باشد. از والدین

شرکت کنندگان در تحقیق رضایت آگاهانه گرفته شد.

جدول ۱: محتوای آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر براساس پروتکل سلیگمن، رشید و پارک.

شماره جلسه	محتوای جلسه	توصیف
۱	آشنایی و جهت‌گیری	تعریف فرایند برنامه آموزشی - درمانی و اهداف برای دانش‌آموزان مشارکت در گروه چارچوب روان‌درمانی مثبت‌نگر، نقش درمان‌گرو مسئولیت‌های مراجع بحث می‌شود. نقش غیبت یا فقدان هیجان‌های مثبت، توانمندی‌های منش و معنا و تهی بودن زندگی بحث می‌شود.
۲	مصادیق چشم‌انداز مثبت به زندگی	توانمندی‌های خاص را تعیین کنید: مراجعان توانمندی‌های خاص خودشان را از مقدمه مثبت تعیین و موقعیت‌هایی که این توانمندی‌های خاص در گذشته به آنها کمک کرده است را بحث می‌کنند. سه مسیر منتهی به شادکامی (لذت، تعهد، معنا) بحث می‌شود.
۳	مصادیق چشم‌انداز مثبت به زندگی: تعهد/ لذت	پرورش توانمندی خاص و هیجان‌ات مثبت: رشد توانمندی‌های خاص بحث می‌شود. مراجعان برای شکل دادن رفتارهای خاص، عینی و قابل دست‌یابی به منظور پرورش توانمندی‌های خاص آماده می‌شوند. نقش هیجان‌های مثبت در بهزیستی بحث می‌شوند.
۴	مصادیق چشم‌انداز مثبت به زندگی: لذت	خاطرات خوب در برابر خاطرات بد: خاطرات خوب در برابر خاطرات بد: نقش خاطرات خوب و بد برحسب نقش آنها در حفظ خشم و تاب‌آوری بحث می‌شود. مراجعان تشویق به بیان احساسات توأم با خشم و تلخی می‌شوند. اثرات ماندن در حالت خشم و تلخی بیان می‌شود. بخشش به عنوان وسیله‌ی قدرتمندی معرفی می‌شود که می‌تواند خشم و تلخی را به احساسات خنثی و حتی برای برخی افراد به هیجان‌ات مثبت تبدیل کند.

شماره جلسه	محتوای جلسه	توصیف
۵	مصادیق چشم انداز مثبت به زندگی؛ لذت / تعهد	تفاوت خوش بینی و بدبینی و مثال‌های عملی از تاثیر خوش بینی و بدبینی. قدر دانی به عنوان تشکر بادوام مورد بحث قرار می‌گیرد، و خاطرات خوب و بد مجدداً با تأکید بر قدر دانی برجسته می‌شوند.
۶	تصویر بزرگ	بررسی میان دوره درمان: بیان مفهوم چشم انداز به زندگی و تصاویر ترسیمی برای زندگی توام با لذت، تعهد، معنا. تکالیف منزل بخشش و قدر دانی هر دو پیگیری می‌شوند. اهمیت هیجان‌ات مثبت بحث می‌شود. اهداف مرتبط به توانمندی‌های خاص مرور می‌شوند. فرایند و پیشرفت به طور جزئی بحث می‌شوند. بازخورد مراجعان درباره منافع درمانی فراخوانده می‌شود.
۷	مصادیق چشم انداز مثبت به زندگی؛ لذت	خوش بینی و امید: مراجعات هدایت به فکر کردن درباره زمانی که در یک کار مهم شکست می‌خورند، زمانی که یک برنامه بزرگ مضمحل می‌شود و زمانی که توسط یک شخص پذیرفته نمی‌شود. سپس از مراجعات خواسته که توجه کنند به وقتی که یک در بسته می‌شود چه درهای دیگری باز می‌شود.
۸	انسجام	چهار سبک پاسخدهی (آموزش) جمع بندی، پیشرفت مرور شده و منافع و ماندگاری توانمندی‌های خود آگاهی و آسیب پرهیزی و شیوه زندگی بحث می‌شود.

ابزار

الف) پرسشنامه تاب‌آوری کونور-دیویدسون

این مقیاس دارای ۲۵ سوال است. برای هر سوال، طیف درجه بندی ۵ گزینه‌ای شامل: کاملاً درست، به ندرت درست، گاهی درست، اغلب درست و همیشه درست در نظر گرفته شده است که محمدی (۱۳۸۴) آن را برای استفاده در ایران انطباق داده

است. روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) و پایایی (به روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ) مقیاس توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف (عادی و خطر) احراز گردیده است (کونور و دیویدسون، ۲۰۰۳). در پژوهش سامانی، جوکار و صحراگرد (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷، برای پایایی این آزمون محاسبه شد. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸، برای پایایی این آزمون به دست آمد.

ب) پرسشنامه ابراز صفت-حالت خشم

این پرسشنامه ۵۷ ماده دارد که در مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای بین یک (هرگز) تا چهار (زیاد) نمره گذاری می‌شود. این ابزار هفت مقیاس اصلی دارد و همچنین سه زیر مقیاس حالت خشم و دوزیر مقیاس که کارکرد مقیاس صفت خشم را اندازه می‌گیرد. اسپیلبرگر (۱۹۹۹) ثبات درونی این پرسشنامه را ($r=0/88$) گزارش کرده است. این پرسشنامه همبستگی مثبتی با سایر مقیاس‌های خشم دارد. اسپیلبرگر روایی همزمان مقیاس صفت-حالت خشم را به کمک مقیاس‌های شخصیت مورد بررسی قرار داد. این پژوهش مشخص کرد که بین مقیاس‌های خشم صفت و مقیاس پسیکوتیزم ($r=0/21$) $p < 0/001$ همبستگی مثبت و پایین و بین مقیاس خشم و دروغ سنج ($r=0/25$) $p < 0/001$ همبستگی منفی پایین وجود دارد. در ایران نیز اعتباریابی مقدماتی این پرسشنامه نشان داد که آلفای کرونباخ این پرسشنامه وزیر مقیاس‌های آن ۰/۹۱ تا ۰/۷۷ می‌باشد (اصغری مقدم، کیمی راد و رضازاده، ۱۳۸۷) در این پژوهش نیز آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۸۰ بدست آمد.

یافته‌ها

آنالیز داده‌های آماری با استفاده از تحلیل کواریانس تک متغیره و چند متغیره و آزمون t همبسته انجام شد. نمونه تحقیق شامل ۲۴ دانش‌آموز دختر سال اول متوسطه شهر یزد

بود که سن آنها $6/0 \pm 15/6$ بود. در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد تاب‌آوری و خرده‌آزمون‌های خشم در گروه آزمایش و گواه نشان داده شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد تاب‌آوری و خرده‌آزمون‌های خشم در گروه آزمایش و گواه

گروه		آزمایش						گواه	
زمان آزمون	پیش آزمون	پس آزمون		پیگیری		پیش آزمون		پس آزمون	
شاخص	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	انحراف میانگین استاندارد	
تاب‌آوری	۴۰/۵۰	۱۹/۴۴	۶۰/۶۶	۱۸/۴۷	۵۲/۸۸	۱۶/۲۹	۴۱	۱۳/۶۹	
احساس خشم	۱۳/۵۸	۴/۵۴	۸/۶۱	۴/۱۰	۱۱	۳/۶۰	۱۰	۳/۹۳	
احساس نیاز به بیان کلامی خشم	۱۲	۴/۸۹	۸/۵۰	۳/۴۷	۱۰/۵۵	۵/۱۷	۸/۳۳	۳/۸۲	
احساس نیاز به بیان فیزیکی خشم	۱۱/۳۳	۴/۸۸	۶/۷۵	۲/۰۹	۸/۸۸	۴/۸۰	۸/۵۰	۳/۷۷	
خلق و خوی خشمگین	۱۰/۰۸	۳/۰۵	۸/۱۶	۳/۴۳	۸/۶۶	۲/۸۷	۹/۵۰	۲/۷۷	
واکنش خشمناک	۱۲/۸۳	۳/۰۴	۱۰/۸۳	۲/۸۸	۱۲/۳۳	۲/۷۸	۱۲/۰۸	۲/۵۳	
برون‌ریزی خشم	۱۸/۸۳	۴/۸۵	۱۸/۸۳	۳/۸۰	۱۷/۷۷	۳/۰۳	۱۸/۵۰	۴/۱۸	
درون‌ریزی خشم	۱۹/۹۱	۵/۰۷	۲۰/۴۱	۳/۱۷	۱۹	۵/۰۷	۲۰/۲۵	۳/۶۲	
کنترل برون ریزی خشم	۱۸/۱۶	۲/۸۸	۲۴/۰۸	۴/۷۹	۲۱/۴۴	۶/۵۰	۱۹/۵۸	۴/۴۶	

گواه		آزمایش						گروه		
پس آزمون		پیش آزمون		پیگیری		پس آزمون		پیش آزمون		زمان آزمون
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	شاخص
۴/۷۷	۲۰/۳۳	۵/۲۱	۲۱/۳۳	۶/۳۴	۲۰/۳۳	۵/۸۲	۲۴/۵۸	۴/۵۷	۱۹	کنترل درون ریزی خشم
۹/۷۷	۴۸/۰۸	۱۱/۰۹	۴۵/۴۱	۱۶/۰۸	۴۳	۱۱/۷۵	۳۸/۵۸	۹/۳۴	۴۹/۵۸	بیان خشم
۱۳/۷۳	۱۳۰/۴۲	۱۶/۴۹	۱۳۱/۸۳	۱۸/۷۴	۱۳۴	۱۴/۷۹	۱۳۴/۷۵	۲۶/۸۰	۱۴/۶۷	کنترل خشم

برای انجام تحلیل کوواریانس مفروضات زیر را بررسی کردیم. به منظور بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد که نتایج نشان داد که این مفروضه برقرار می‌باشد. (تاب‌آوری: $F=3/88$ ، $P=0/08$ و کنترل خشم: $F=2/85$ ، $P=0/12$). به منظور بررسی نرمال بودن توزیع از آزمون ناپارامتریک کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد این مفروضه نیز برقرار بود، (تاب‌آوری: $P=0/84$ و کنترل خشم: $P=0/98$). مفروضه خطی بودن رابطه پیش آزمون و پس آزمون نیز با استفاده از آزمون خطی بودن بررسی شد که برقرار بود، (تاب‌آوری: $F=17/18$ ، $P=0/025$ و کنترل خشم: $F=16/15$ ، $P=0/039$). مفروضه همگنی شیب خط ضرایب رگرسیون نیز بررسی شد که این مفروضه نیز برقرار بود (تاب‌آوری: $F=1/64$ ، $P=0/21$ و کنترل خشم: $F=3/74$ ، $P=0/06$). لذا می‌توانیم از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده نماییم.

در جدول ۳، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره تفاوت میانگین ارتقاء تاب‌آوری در دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر پیش آزمون نشان داده شده است.

جدول ۳، آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره تفاوت میانگین ارتقاء

تاب‌آوری در دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
گروه	۱۹۱۸/۱۵	۱	۱۹۱۸/۱۵	۱۹/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۲۱

در جدول ۳، نتایج نشان می‌دهد روان‌شناسی مثبت‌نگر تأثیر معناداری بر متغیر وابسته (ارتقاء تاب‌آوری) داشته است ($F=19/93$ و سطح معناداری کوچکتر از $0/01$). بنابراین فرضیه پژوهش در سطح معناداری $0/01$ با 99% اطمینان پذیرفته می‌شود، و می‌توان نتیجه گرفت که روش آموزشی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در ارتقاء تاب‌آوری تأثیر داشته است. در جدول ۴، نتایج آزمون t همبسته تفاوت میانگین تاب‌آوری در مرحله پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش نشان داده شده است.

جدول ۴، آزمون t همبسته تفاوت میانگین تاب‌آوری در مرحله پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش

مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
۱/۹۵	۱۱	۰/۰۸

همان‌طور که در جدول ۴، ملاحظه می‌شود مقدار t محاسبه شده با درجه آزادی 11 (از t جدول کوچکتر و همچنین سطح معناداری $0/08$ (بزرگتر از $0/05$) می‌باشد، بنابراین فرضیه صفر تأیید می‌شود، و نتیجه‌گیری می‌شود که بین میانگین نمرات در مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد و اثر آموزش با گذشت زمان ماندگار بوده است. لذا با گذشت ۲ ماه از اجرای آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر افزایش تاب‌آوری ادامه داشته است.

در جدول ۵، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در مورد تفاوت میانگین خرده مقیاس‌های کنترل خشم و کنترل خشم و در دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر پیش آزمون پس از برقراری مفروضه‌های این آزمون نشان داده شده است

جدول ۵، آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در مورد تفاوت میانگین خرده مقیاس‌های کنترل خشم و کنترل خشم و در دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اتا
احساس خشم	گروه	۵۰/۵۰	۱	۵۰/۵۰	۴/۳۳	۰/۰۴۷	۰/۲۵
نیاز به بیان کلامی خشم	گروه	۲۶/۴۵	۱	۲۶/۴۵	۲/۳۰	۰/۱۴	۰/۰۶
نیاز به بیان فیزیکی خشم	گروه	۵۲/۹۵	۱	۵۲/۹۵	۶/۸۶	۰/۰۱۶	۰/۳۴
خلق و خوی خشمگین	گروه	۲۷/۲۳	۱	۲۷/۲۳	۵/۲۱	۰/۰۳۳	۰/۳۵
واکنش خشمناک	گروه	۳۴/۵۰	۱	۳۴/۵۰	۵/۸۳	۰/۰۲۵	۰/۲۶
برون ریزی خشم	گروه	۱۵۳/۵۹	۱	۱۵۳/۵۹	۱۶/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۳۲
درون ریزی خشم	گروه	۳۸/۱۵	۱	۳۸/۱۵	۵/۳۰	۰/۰۳۲	۰/۲۹
کنترل برون ریزی خشم	گروه	۲۶۹/۳۴	۱	۲۶۹/۳۴	۲۰/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۳۱
کنترل درون ریزی خشم	گروه	۱۶۴/۵۳	۱	۱۶۴/۵۳	۶/۹۶	۰/۰۱۵	۰/۲۹
کنترل خشم	گروه	۶۴۴/۹۲	۱	۶۴۴/۹۲	۴/۰۹	۰/۰۳۱	۰/۲۶

نتایج جدول ۵، نشان می‌دهد روان‌شناسی مثبت‌نگر تأثیر معناداری بر متغیرهای وابسته (ارتقاء کنترل احساس خشم، نیاز به بیان فیزیکی خشم، خلق و خوی خشمگین، واکنش خشمناک، برون ریزی خشم، درون ریزی خشم، کنترل برون ریزی خشم، کنترل درون ریزی خشم و کنترل خشم) داشته است (سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۵). بنابراین فرضیه پژوهش در متغیرهای احساس خشم، نیاز به بیان فیزیکی خشم، خلق و خوی خشمگین، واکنش خشمناک، درون ریزی خشم، کنترل درون ریزی خشم و کنترل خشم سطح معناداری ۰/۰۵ با ۹۵٪ اطمینان پذیرفته می‌شود. روش آموزشی مبتنی بر

روان‌شناسی مثبت‌نگر در ارتقاء کنترل این متغیرها تأثیر مثبت داشته است و فرضیه پژوهش در کنترل برون‌ریزی خشم در سطح معناداری ۰/۰۰۱ با ۹۹٪ اطمینان پذیرفته می‌شوند. بنابراین روش آموزشی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر ارتقاء برون‌ریزی خشم و کنترل برون‌ریزی خشم تأثیر داشته است. و تنها در خرده‌مقیاس کنترل احساس نیاز به بیان کلامی خشم تأثیر نداشته است.

جدول ۶، آزمون t همبسته تفاوت میانگین کنترل خشم و خرده‌مقیاس‌ها در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش

متغیر	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
احساس خشم	۰/۳۲	۱۱	۰/۵۴
احساس نیاز به بیان کلامی خشم	۰/۲۴	۱۱	۰/۳۴
احساس نیاز به بیان فیزیکی خشم	۰/۰۸	۱۱	۰/۸۷
خلق و خوی خشمگین	۰/۱۲	۱۱	۰/۷۹
واکنش خشمناک	۰/۲۶	۱۱	۰/۴۷
برون‌ریزی خشم	۰/۳۱	۱۱	۰/۴۲
درون‌ریزی خشم	۰/۸۵	۱۱	۰/۳۵
کنترل برون‌ریزی خشم	۰/۴۲	۱۱	۰/۳۷
کنترل درون‌ریزی خشم	۰/۶۱	۱۱	۰/۳۹
کنترل خشم	۰/۰۷	۱۱	۰/۹۴

با توجه به جدول ۶، مقدار t محاسبه شده با درجه آزادی ۱۱ از جدول کوچک‌تر و همچنین سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین فرضیه صفر تأیید می‌شود، و نتیجه‌گیری می‌شود که بین میانگین نمرات در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد. و اثر آموزش با گذشت زمان ماندگار بوده است. لذا با گذشت ۲ ماه از اجرای آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر، کنترل خشم ادامه داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نقش مؤثر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری و کنترل خشم را نشان داد. بدین ترتیب که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری تاثیر می‌گذارد و باعث افزایش آن می‌شود. این یافته همسو با پژوهش دلیبرو (۲۰۰۱) و سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) می‌باشد که بیان شده است با استفاده از مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر افراد شادی بالایی را گزارش داده اند و این نشان می‌دهد، هیجان‌های مثبت در ایجاد تاب‌آوری نقش مهمی دارند و هیجان‌های مثبت در بالا بردن تاب‌آوری نقش کلیدی ایفا می‌کنند. نتایج حاکی از رابطه معناداری بین این متغیرها است. همانطور که در این پژوهش دریافتیم افزایش روان‌شناسی مثبت‌نگر به کمک آموزش آن باعث افزایش تاب‌آوری می‌گردد، زیرا در این آموزش به چشم اندازهای مثبت در زندگی تأکید می‌شود. این چشم اندازها لازمه مقابله با مشکلات و از سویی پیشرفت در زندگی با وجود سختی‌ها است از سوی دیگر این آموزش شامل پرورش توانمندی‌هایی چون بخشش، قدردانی، شکرگذاری و توجه به گشایشهای جدید در زندگی است. از سوی دیگر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر کنترل خشم تاثیر گذار است و این متغیر را افزایش می‌دهد، این یافته‌ها همسو با یافته‌های راشبا^۱ (۲۰۰۹)، می‌باشد که اظهار کرده است مدیریت خشم باعث افزایش کارایی در زندگی و محیط کار می‌شود و یافته‌های این پژوهش نشان داده است که روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند کنترل خشم را ارتقا ببخشد. نتایج این بررسی نقش پیش‌آیندی روان‌شناسی مثبت‌نگر بر پیامدهای سازگاران را تایید نمود. این یافته گویای اهمیت تقدم هیجان‌های مثبت بر هیجان‌های منفی (خشم) و مقابله با شرایط استرس‌زا و سخت و همزمان باعث رشد فرد می‌باشد و این دلیل بر همین ادعاست که با آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر، قدرت تاب‌آوری افراد افزایش یافته و با افزایش آن هیجان‌های منفی نظیر خشم و هیجان‌هایی که بر اثر شرایط دشوار و سخت بر فرد غلبه

می‌کنند از بین رفته یا در کنترل فرد در می‌آیند و در نتیجه هیجانات مثبت جایگزین آنها خواهند شد.

شایان ذکر است که روان‌شناسی مثبت‌نگر بر زیرمقیاس‌های کنترل خشم نیز اثر داشته است مانند خرده‌مقیاس‌های: احساس خشم، احساس نیاز به بیان فیزیکی خشم، خلق و خوی خشمگین و واکنش خشمناک، درون‌ریزی خشم، برون‌ریزی خشم، کنترل برون‌ریزی خشم و کنترل درون‌ریزی خشم. بنابراین روش آموزشی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر در ارتقا این خرده‌مقیاس‌ها تاثیر داشته است و باعث افزایش آن‌ها شده است و تنها در خرده‌مقیاس کنترل احساس نیاز به بیان کلامی خشم تاثیر نداشته است و باعث افزایش کنترل احساس نیاز به بیان کلامی خشم نمی‌شود زیرا در این مداخله پرورش هیجان‌های مثبت مدنظر است به طوری که خشم احساس شده در طوا آموزش از طریق بخشش به احساسی خنثی و حتی برای برخی به هیجان مثبت تبدیل می‌شود زیرا روان‌شناسی مثبت‌نگر بر هیجان‌های مثبت و صفات مثبت تأکید دارد و به ارتقاء بهزیستی توجه دارد. اما در مورد عدم تاثیر بر بیان کلامی خشم باید گفت که مداخله مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر تأکید بیشتری بر جنبه‌های هیجانی و شناختی داشته و بعد رفتاری را کمتر مورد توجه قرار داده است.

با توجه به تأکید متخصصان بر آموختنی بودن روان‌شناسی مثبت‌نگر و اینکه نوجوانان افرادی هستند که دوره حساسی را می‌گذرانند و از نظر جسمی، روانی اجتماعی و عقلانی دچار بحران می‌گردند در این دوره دچار مشکلاتی می‌شوند که نیاز به آموزش در جهت کنترل خشم و حل مسائل و مشکلات آنها بیشتر احساس می‌شود، بنابراین پژوهش حاضر با توجه به دوره حساس نوجوانی و کاستی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی آنان و نیز ایجاد فرصت‌های مناسبی برای رشد و پیشرفت شان در تلاش است تا برای کمک به بهبود وضعیت آنان از طریق آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر تاب‌آوری و کنترل خشم در آنها کمک کند.

هر چند تغییر در احساس‌ها به تغییر در نگرش و هیجانات منفی می‌انجامد. تغییر

در هیجان خود ریشه در مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌ها دارد که این توانمندی‌ها اکتسابی می‌باشند. از این رو می‌توان با طراحی برنامه‌های آموزشی مناسب هیجان‌ات و نگرش‌های مثبت در افراد ایجاد نمود.

در مجموع می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر تقویت هیجان‌های مثبت و درک توانمندی‌ها، در افزایش تاب‌آوری مؤثر است. همچنین این آموزش با استفاده از روش تجسم و تجربه ذهنی خشم و بخشایش به افراد کمک می‌کند تا خشم خود را کنترل کرده و هیجان مثبتی را جایگزین آن نماید.

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی بود. اول اینکه، پژوهش حاضر در مورد آزمودنی‌های دختر به مرحله اجرا درآمده است، بر این اساس برای تعمیم نتایج به پسران بایستی احتیاط نمود. و دوم اینکه، عدم کنترل پژوهشگر بر تاثیر همسالان در این گروه سنی بر روی آزمودنی‌ها که باعث تاثیر بر میزان و کیفیت نتایج پژوهش می‌شود. مولفان پیشنهاد می‌کنند که از آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر برای پژوهش در سایر مقاطع تحصیلی، در سنین مختلف، در دو جنس دختر و پسر استفاده شود و در برنامه آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر جلساتی برای کنترل بیانی خشم در نظر گرفته شود.

سپاسگزاری

از همکاری معلمان و دانش‌آموزان مدرسه برازنده مقدم شهریزد در انجام این پژوهش قدردانی می‌شود.

منابع

- استایل، شارلوت (۲۰۱۱). مثبت بیندیشیم تا شادتر زندگی کنیم. ترجمه مقصودی، مهسا (۱۳۹۰). تهران، شلاک.
- اصغری مقدم، محمدعلی، حکیمی راد، الهام، رضازاده، طاهره (۱۳۸۷) اعتباریابی مقدماتی نسخه تجدیدنظر شده پرسشنامه حالت صفت بیان خشم در جمعیت دانشجویی، دانشور رفتار،

سال پانزدهم، شماره ۲۸، صص ۲۱-۳۵.

- جانسون، دیوید. (۲۰۰۷). مهارت‌های زندگی (استرس، خشم، مدیریت احساسات). ترجمه ابراهیمی قوام، صغری؛ نائلی، محمد علی (۱۳۸۶). تهران، عابد.
- مصائبی، اسد الله (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- Crow, J., Seybold, A. (2012). Discrepancies in military middle-school adolescents and parents perceptions of family functioning, social support, anger frequency, and concerns. *Journal of adolescence*, 21: 1-9.
- Connor, L., Davidson, M. (2003). An Inventory for resilience construct. *Personality & Individual Differences*, 35, 41 – 53.
- Delbiero, M. (2001). Resilient reintegration: use of structural equations modeling. *Journal of clinical psychology*, 35, 24-32.
- Fredrickson, B.L. (2000). The role of positive emotion in positive psychology. *Journal of personality social psychology*, 48: 365-376.
- Goble, S.L., Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? Review of general psychology. *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- Horuani, L., Bender Weimer, R., Peeler, R., Lane, M., Lerson, G. (2012). Longitudinal study of resilience and mental health in marines leaving military service. *Journal of affective disorders*, 139, 154-165.
- Joseph, S., Wood, A. (2010). Assessment of positive functioning in clinical psychology: theoretical and practical issues. *Clinical psychology review*, 30, 830-838.
- Kobau, R., Seligman, M., Peterson, S. (2011). Mental health promotion in public health: perspectives and strategies from positive psychology. *American journal of public health*, 101, 1-8.
- Lin, W., Mack, D., Enright, R.D., Krahn, D., Baskin, T.W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of consulting and clinical psychology*, 12, 1-9.
- Nakashima, M., Canda, E. (2005). Positive dying and resiliency in later life: A qualitative study. *Journal of aging studies*, 19, 109-125.
- Rashba, E.J. (2009). Anger management may save your life: new insights into emotional precipitants of ventricular arrhythmias. *Journal of American college of cardiology*, 53, 779-781.
- Siu, O., Hui, H., Philips, D., Wong, T. (2009). A study of resiliency among Chinese health care workers: capacity to cope with workplace stress. *Journal of research in personality*, 43, 770-776.
- Seligman, M., Rashid, T., Park, N. (2006). Positive psychology. *American psychologist*. *American psychology, behavior research and therapy*, 25, 1-24.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., Peterson, S. (2005). Positive

- psychology progress empirical validation of Interventions. *American psychologist association*, 60, 410-421.
- Spielberger, CD. (1999). The state-trait anger expression inventory-2 (STAXI-2): professional manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources (PAR). http://pmbcii.psy.cmu.edu/core_c/sp.ielberger_trait.pdf. Access time September 2012.
 - Shahar, G. (2012). A social-clinical psychological statement on resilience: introduction to the special issue. *Journal of social and clinical psychology*, 31, 535-541.
 - Shokoohi-Yekta, M., Zamani, N., Parand, A., Parand, A. (2011). Effects of anger management workshops on mothers of children with special needs. *Procedia-social and behavioral sciences*, 30, 159-162.
 - Zolkoski, S., Bullock, L. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and youth services review*, 34, 2295-2303.

