

صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان

شایسته شکوفه‌فرد* / فرهاد خرمایی**

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های صبر در پرخاشگری دانشجویان انجام شد. بدین منظور، ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز به شیوه «تصادفی خوشه‌ای» به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش، از مقیاس پرخاشگری AQ و پرسش‌نامه مؤلفه‌های صبر استفاده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از ضرایب همبستگی و تحلیل «رگرسیون چندگانه» مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین مؤلفه‌های صبر و پرخاشگری در سطح ($P=0/01$) رابطه‌ای منفی و معنادار وجود دارد و افزایش صبر با کاهش سطوح پرخاشگری همراه است. بین هر یک از مؤلفه‌های صبر نیز رابطه معناداری با پرخاشگری مشاهده شد. کلیدواژه‌ها: صبر، پرخاشگری، دانشجویان.

رشته‌شناسی علم‌انسانی و مطالعات فرهنگی

* دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه شهید بهشتی

sh.shokoufefd@gmail.com

khormae_78@yahoo.com

** استادیار روانشناسی بالینی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شیراز

دریافت: ۱۳۹۱/۱/۲۶ - پذیرش: ۱۳۹۱/۶/۲۰

مقدمه

صاحب‌نظران حوزه روان‌شناسی «پرخاشگری» را رفتاری تعریف می‌کنند که به واسطه آن، شخص عملی را به قصد آسیب رساندن انجام دهد.^۱ در واقع، هدف از رفتار پرخاشگرانه صدمه رساندن جسمانی یا زبانی به دیگری یا نبودن دارایی افراد است. آرچر^۲ «پرخاشگری» را روشی راهبردی می‌داند که پرخاشگر در مواقعی که دچار مشکلات اجتماعی می‌شود آن را به کار می‌گیرد و تداوم این رفتار رابطه مستقیمی با نتیجه استفاده از آن دارد. در حقیقت، این محیط است که مشخص می‌کند فرد در ادامه، برای حلّ معضل اجتماعی از پرخاشگری استفاده کند یا خیر.^۳ این تبیین درباره پرخاشگری، همسو با نظریه «یادگیری اجتماعی» بندورا^۴ است. برخلاف روان - تحلیلی که «ناکامی» را علت پرخاشگری می‌داند و معتقد به مفهوم «پالایش» است - به این معنا که پرخاشگری به عنوان یک سابق باید با اعمال خشونت فرد عصبانی کاهش یابد - نظریه پردازان یادگیری اجتماعی بر نقش سرمشق‌ها در انتقال رفتار تأکید می‌ورزند و به تأثیر تقویت مثبت توجه دارند. بسته به اینکه شخص چه پاسخ‌هایی را یاد گرفته باشد، به دنبال یک ناکامی، ممکن است از دیگران یاری بطلبد، پرخاش کند، گوشه‌گیری اختیار کند، یا بر تلاش خود بیفزاید. در حقیقت، این دیدگاه معتقد است: دست زدن به پرخاشگری نه تنها میل به انجام آن را کاهش نمی‌دهد، بلکه موجب افزایش رفتار پرخاشگرانه می‌شود.^۵

قوه غضبیه - آنچنانکه دانشمندان علم اخلاق معتقدند - از هیجان‌های اصلی بشر به شمار می‌رود که طبیعت آدمی بر آن سرشته شده است و از نعمت‌های بزرگ خداوندی محسوب می‌گردد؛ زیرا با آن بقای شخص، نوع و نظام خانواده حفظ می‌شود.^۶ در فرهنگ اسلامی، همواره بر این نکته تأکید شده است که خشم به صورت غریزی در همه افراد بشر وجود دارد تا موانع حیات و کمال خویش را به وسیله آن دفع نمایند، اما به این نکته نیز تصریح شده است که اگر خشم و بروز آن از حد اعتدال خارج شود از دام‌های شیطان خواهد بود.^۷

قرآن در آیه ۱۳۴ سوره آل عمران کسانی را که بر غضب خود تسلط دارند این‌گونه معرفی می‌کند: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِبِينَ الْعَظِيمَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ

اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»؛ کسانی که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم درمی‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.
تفسیر نمونه، درباره این آیه چنین آورده است:

کظم غیظ به طور کنایه، در مورد کسانی است که از خشم و غضب سرشار می‌شوند، اما از اعمال آن خودداری می‌کنند. فروبردن خشم به تنهایی کافی نیست؛ زیرا ممکن است کینه و عداوت را از قلب انسان ریشه‌کن نکند. در این حال، باید کظم غیظ همراه با عفو و بخشش گردد.^۸

روایاتی که از بزرگان دین درباره راه‌های فائق آمدن بر خشم مطرح شده، همسو با نظریه «یادگیری اجتماعی» است و با تأکید بر صبر و بردباری و تدبیر درباره نتیجه عمل، امکان ایجاد تغییرات شناختی و رفتاری به منظور تسلاط بر خویشتن را مطرح می‌کند. پیامبر گرامی ﷺ بردباری را از مهم‌ترین راه‌های مهار نمودن خشم می‌دانند و می‌فرمایند: «نیرومندترین شما ما کسی است که در هنگام خشم بر نفس خود مسلط باشد، و بردبارترین شما کسی است که در وقت قدرت، بیخشد.»^۹

درباره اکتساب صفت حلم از طریق فروبردن خشم، در *معراج السعاده* آمده است:

و اما کظم غیظ، اگرچه فضیلت و شرافت آن به قدر حلم نباشد، لیکن هرگاه کسی بر آن مداومت نماید معتاد می‌شود و صفت حلم از برای او هم می‌رسد و هم از این جهت، حضرت پیغمبر ﷺ فرمودند که علم به تعلم هم می‌رسد و حلم به تحلم، که کظم غیظ باشد.^{۱۰}

«صبر» (بردباری) مفهومی است که متخصصان تعلیم و تربیت اسلامی با آن بیگانه نیستند و آن را ابزاری برای مهار خشم و به دنبال آن، کاهش میزان آسیب‌پذیری افراد و حفظ آرامش روانی می‌دانند. «صبر» استقامت و پایداری در برابر تمامی عواملی معرفی می‌شود که انسان را از رسیدن به کمال فطری بشر بازمی‌دارد.^{۱۱} در حقیقت، آدمیان برای رسیدن به مراتب کمال، نیازمند صبوری هستند؛ چنان‌که امام علی ؑ می‌فرماید: «صبر کلید دریافتن است و کام‌یابی به دنبال صبر است.»^{۱۲}

با وجود اهمیت غیرقابل انکار «صبر» در رضایت روانی افراد، در ارتباط با اثربخشی این متغیر بر سلامت روان، ادبیات قابل ملاحظه‌ای به چشم نمی‌خورد. اندک پژوهش‌های انجام

گرفته در این زمینه، بر نقش رضایت‌بخش صبر در کاهش و مهار آسیب‌های روانی تأکید کرده‌اند. خدایاری‌فرد و غباری بناب در خصوص رابطه بین میزان توکل به خدا و صبر با اضطراب، رابطه معنادار بین صبر و امیدواری در شرایط ناگوار را گزارش نموده‌اند.^{۱۳} بر این مبنا، صبر و توکل بر کاهش اضطراب در موقعیت‌های ناگوار تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد.

یکی از حیطه‌های پژوهشی کاربردی در این خصوص، بررسی اثربخشی آموزش صبر است؛ چنان‌که حسین ثابت طی پژوهشی به این نتیجه دست یافت که آموزش صبر بر افزایش شادکامی و کاهش افسردگی و اضطراب مؤثر است.^{۱۴} همچنین ایزدی طامه و همکاران او با بررسی و مقایسه تأثیر آموزش صبر و آموزش حل مسئله در پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی، نشان دادند که روش آموزش صبر در کاهش پرخاشگری و آموزش روش مداخله‌ای حل مسئله در انتخاب راهبرد مسئله‌مدارانه مؤثرتر است.^{۱۵}

توجه به نتایج مطالعات موجود، که حمایت‌کننده ارتباط میان صبر و کاهش ناسازگاری‌های روانی و رفتاری است، از یک‌سو و وجود اضطراب و فشار ناشی از ناکامی‌ها و اختلاف عقاید، که غالباً به شکل پرخاشگری و در زمینه روابط بین فردی بروز می‌یابد از سوی دیگر، لزوم بهره‌گیری از مولفه‌های مذهبی همچون صبر را در پاک نمودن جامعه از رفتارهای آسیب‌زا و پررنگ‌تر نمودن نقش منطق و آرامش در مواجهه با مشکلات و ایجاد رضایت روانی مطرح می‌نماید. علاوه بر این، حقیقت زندگی در جامعه اسلامی و تأکید منابع گوناگون بر توانمندسازی انسان‌ها برای ایجاد زندگی سازمان‌یافته‌ای که هر روزش بهتر از دیروز باشد، توجه به صبر به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی زندگی و به‌ویژه بررسی میزان مؤثر بودن آن در مهار رفتارهای مخرب (همچون پرخاشگری) را ضروری می‌سازد. پژوهش حاضر با در نظر گرفتن مفهوم جامعی از «صبر» و پنج مؤلفه اصلی آن یعنی «متعالی شدن» (تحمل سختی‌ها به‌منظور دستیابی به هدف والاتر)، «شکیبایی» (بردباری و تاب‌آوری در سختی‌ها)، «رضایت» (پذیرش وضعیت موجود)، «استقامت» (پایداری در انجام امور) و «درنگ» (ایجاد وقفه در مقابل خواسته‌های درونی)، به عنوان یکی از متغیرهای بنیادی در ارتقای زندگی روانی انسان، تلاش می‌کند

رابطه میان مؤلفه‌های صبر و پرخاشگری و همچنین نقش پیش‌بینی‌کنندگی این مؤلفه‌ها را بر شکل‌گیری و بروز پرخاشگری در میان دانشجویان بررسی نماید.

نتایج این پژوهش و پژوهش‌های مشابه نه تنها برای مربیان، مدیران، روان‌درمانگران و سایر دست‌اندرکاران ادارهٔ جامعه مفید است، بلکه به کارگیری آن در آموزش، هدایت، اصلاح، درمان و برنامه‌ریزی گسترده در سطح جامعه ضروری است و زمینه‌ساز افزایش رضایت و سازگاری روانی - اجتماعی افراد خواهد گشت.

این پژوهش درصدد پاسخ‌گویی به این دو سؤال است:

۱. آیا بین مؤلفه‌های صبر و پرخاشگری رابطهٔ معناداری هست؟

۲. کدام‌یک از مؤلفه‌های صبر پیش‌بینی‌کننده در مؤلفه‌های پرخاشگری معنادار است؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی است که در آن، مؤلفه‌های صبر به عنوان متغیرهای پیش‌بین و متغیر پرخاشگری به عنوان ملاک مورد مطالعه قرار گرفته است. جامعهٔ پژوهش حاضر را تمام دانشجویان دانشگاه شیراز است. نمونهٔ پژوهش ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز است که به صورت «تصادفی خوشه‌ای» انتخاب شدند. پس از جلب رضایت شرکت‌کنندگان و اطمینان‌بخشی دربارهٔ محرمانه بودن اطلاعات، دو پرسش‌نامه «صبر» خرمایی^{۱۶} و «پرخاشگری» باس و پری^{۱۷} با اعمال تغییر در ترتیب قرار گرفتن (روش چرخهٔ متناوب) بر روی آزمودنی‌ها اجرا شد. برای تعیین رابطهٔ میان مؤلفه‌های «صبر» و «پرخاشگری» از شاخص ضریب همبستگی پیرسون و «رگرسیون چندگانه» استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسش‌نامه پرخاشگری باس و پری^{۱۸}: این پرسش‌نامه شامل ۲۹ پرسش ۵ گزینه‌ای (کاملاً درست=۵ تا کاملاً نادرست=۱) است که ۴ عامل «پرخاشگری کلامی»^{۱۹}، «پرخاشگری بدنی»^{۲۰}، «خشم»^{۲۱} و «خصومت»^{۲۲} را ارزیابی می‌کند. پایایی نمونهٔ اصلی این پرسش‌نامه توسط سازندگان آن محاسبه شده و برای عوامل پرخاشگری بدنی و کلامی، خشم و خصومت - به ترتیب - ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۲ و ۰/۷۲ گزارش شده است.^{۲۳} محمدی نیز نشان

داد که پایایی مقیاس به روش «بازآزمایی» با فاصله زمانی ۵ هفته برای زیرمقیاس‌ها، بین ۰/۶۱ تا ۰/۷۴، و ضریب بازآزمایی کل برای گروه نمونه ۶۰ نفری ۰/۷۸ بوده است.^{۲۴}

۲. پرسش‌نامه صبر: با استناد به مؤلفه‌های قرآنی صبر، عبارت‌هایی طراحی گردیده و این عبارت‌ها در قالب ۲۵ گویه در مقیاس صبر آورده شده است. برای تعیین روایی و پایایی، این مقیاس بر روی ۳۵۰ دانشجوی دانشگاه شیراز اجرا شد. نتایج تحلیل عامل، ۵ عامل «متعالی شدن»، «شکیبایی»، «رضایت»، «استقامت» و «درنگ کردن» را به عنوان مؤلفه‌های مقیاس صبر آشکار می‌سازد. ۵ مؤلفه صبر در کل، توضیح‌دهنده ۵۲ درصد واریانس کل بوده است. پایایی مؤلفه‌های پرسش‌نامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب، برای مؤلفه «متعالی شدن» ۰/۸۴، مؤلفه «شکیبایی» ۰/۶۷، مؤلفه «رضایت» ۰/۶۰، مؤلفه «استقامت» ۰/۶۱ و مؤلفه «درنگ کردن» ۰/۶۸ محاسبه شده است.^{۲۵}

یافته‌ها

رابطه بین مؤلفه‌های «صبر» و «پرخاشگری» در جداول (۱) تا (۶) آورده شده است. برای بررسی رابطه بین این متغیرها، از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد:

جدول (۱) ماتریس همبستگی میان مؤلفه‌های صبر و مؤلفه‌های پرخاشگری

متغیرها	صبر	پرخاشگری	خصوصیت	پرخاشگری بدنی	پرخاشگری کلامی	خشم
صبر	۱	-۰.۴۲**	-۰.۳۴**	-۰.۲۸**	-۰.۱۲*	-۰.۳۹**
متعالی شدن	۰.۷۹**	-۰.۱۶**	۰.۱۵	۰.۱۲	۰.۲۳**	۰.۲۰
شکیبایی	۰.۷۶**	-۰.۴۰**	-۰.۳۵**	-۰.۲۰**	-۰.۱۷**	-۰.۴۲**
رضایت	۰.۷۱**	-۰.۴۷**	-۰.۴۱**	-۰.۲۸**	-۰.۱۹**	-۰.۳۵**
استقامت	۰.۶۶**	-۰.۳۳**	-۰.۲۸**	-۰.۲۸**	-۰.۱۰	-۰.۲۴**
درنگ	۰.۶۴**	-۰.۲۸**	-۰.۲۴**	-۰.۲۳**	-۰.۰۸	-۰.۲۱**

* p<0/05 **p<0/01

ضرایب همبستگی به طور کلی، نشان‌دهنده رابطه‌ای معنادار بین مؤلفه‌های «صبر» و مؤلفه‌های «پرخاشگری» است. بین ابعاد «متعالی شدن» ($r=-0/16, p<0/01$)، «شکیبایی» ($r=-0/40, p<0/01$)، «رضایت» ($r=-0/47, p<0/01$)، «استقامت» ($r=-0/33, p<0/01$) و «درنگ» ($r=-0/28, p<0/01$) با نمره کل افراد در پرخاشگری، همبستگی منفی و معناداری هست. همچنین همه ابعاد صبر بجز «متعالی شدن» با چهار سطح پرخاشگری رابطه منفی و

معنی‌دار دارد. به عبارت دیگر، هر قدر نمرات افراد در متغیر صبر بالاتر باشد افراد پرخاشگری کمتری نشان می‌دهند.

جدول (۲): نتایج رگرسیون مؤلفه‌های صبر به عنوان متغیر پیش‌بین بر نمره کل پرخاشگری

R2	R	sig	t	β	متغیرها
۰/۲۶	۰/۵۱	۰/۰۴۳	۲/۰۲	۰/۱۲	متعالی شدن
		۰/۰۰۰۱	-۳/۶۲	-۰/۲۳	شکیبایی
		۰/۰۰۰۱	-۰/۳۹	-۰/۲۵	رضایت
		۰/۰۱۹	-۲/۳۲	-۰/۱۴	استقامت
		۰/۰۶۲	-۱/۸۷	-۰/۱۱	درنگ

یافته‌ها نشان داد: از میان مؤلفه‌های صبر، «متعالی شدن» ($\beta = ۰/۱۲, p < 0/۰۵$) پیش‌بینی‌کننده مثبت، و «شکیبایی» ($\beta = -۰/۲۳, p < ۰/۰۱$)، «رضایت» ($\beta = -۰/۲۵, p < 0/۰۱$) و «استقامت» ($\beta = -۰/۱۴, p < 0/05$) پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار پرخاشگری هستند. نتایج نشان داد: افرادی که نمره بالاتری در مؤلفه‌های صبر، (شکیبایی، رضایت و استقامت) کسب کردند به میزان کمتری رفتارهای پرخاشگرانه نشان می‌دهند. این مؤلفه‌ها در مجموع، ۲۶ درصد واریانس کل پرخاشگری را توضیح می‌دهد.

جدول ذیل نقش پیش‌بین مؤلفه‌های صبر بر هریک از مؤلفه‌های پرخاشگری را نشان می‌دهد:

جدول (۳): ضرایب β مؤلفه‌های صبر به عنوان متغیر پیش‌بین بر مؤلفه خصومت

R2	R	sig	t	β	متغیرها
۰/۲۱	۰/۴۶	۰/۱۷	۳۷/۱	۰/۰۸	متعالی شدن
		۰/۰۰۸	-۲/۶۹	-۰/۱۸	شکیبایی
		۰/۰۰۰۱	-۳/۹۹	-۰/۲۶	رضایت
		۰/۰۸	-۱/۷۱	-۰/۱۱	استقامت
		۰/۱۷	-۱/۳۶	-۰/۰۸	درنگ

یافته‌ها نشان داد: از میان مؤلفه‌های صبر، تنها «شکیبایی» ($\beta = -۰/۱۸, p < 0/01$) و «رضایت» ($\beta = -۰/۲۶, p < 0/۰۱$) به شکل معناداری پیش‌بینی‌کننده «خصومت» است. این دو مؤلفه در مجموع، ۲۱ درصد واریانس خصومت‌ورزی در پرخاشگری را تبیین می‌کند.

جدول (۴): ضرایب β مؤلفه‌های صبر به عنوان متغیر پیش‌بین بر مؤلفه «پرخاشگری بدنی»

R2	R	sig	t	β	متغیرها
۰/۱۲	۰/۳۵	۰/۱۸	۱/۳۴	۰/۹۲	متعالی شدن
		۰/۴۶	-۰/۷۳	۰/۰۵۱	شکیبایی
		۰/۰۲۵	-۲/۲۵	-۰/۱۵	رضایت
		۰/۰۰۴	-۲/۹۱	-۰/۱۹	استقامت
		۰/۰۹۲	-۱/۶۸	-۰/۱۱	درنگ

از میان مؤلفه‌های صبر، تنها «رضایت» ($\beta = 0/15, p < 0/05$) و «استقامت» ($\beta = -0/19, p < 0/01$) به شکل معناداری پیش‌بینی‌کنندهٔ پرخاشگری بدنی هستند. این مؤلفه‌ها ۱۲ درصد واریانس «پرخاشگری بدنی» را توضیح می‌دهند.

جدول (۵): ضرایب β مؤلفه‌های صبر به عنوان متغیر پیش‌بین بر مؤلفهٔ «پرخاشگری کلامی»

متغیرها	β	t	sig	R	R2
متعالی شدن	0/16	35/2	0/19	0/24	0/06
شکیبایی	-0/13	-1/87	0/061		
رضایت	-0/12	-1/7	0/09		
استقامت	-0/05	-0/71	0/47		
درنگ	-0/057	-0/81	0/41		

از میان مؤلفه‌های صبر، تنها «متعالی شدن» ($\beta = 0/16, p < 0/05$) به شکل معناداری پیش‌بینی‌کنندهٔ مثبت «پرخاشگری کلامی» است و ۶ درصد واریانس «پرخاشگری کلامی» را توضیح می‌دهد.

جدول (۶): ضرایب β مؤلفه‌های صبر به عنوان متغیر پیش‌بین بر مؤلفهٔ «خشم»

متغیرها	β	T	sig	R	R2
متعالی شدن	0/23	0/35	0/72	0/44	0/20
شکیبایی	-0/31	-4/73	0/001		
رضایت	-0/13	-2/04	0/042		
استقامت	-0/044	-0/68	0/49		
درنگ	-0/066	-1/02	0/306		

بر اساس یافته‌ها، از میان مؤلفه‌های صبر، تنها «رضایت» ($\beta = -0/13, p < 0/05$) و «شکیبایی» ($\beta = -0/31, p < 0/01$) به شکل معناداری پیش‌بینی‌کنندهٔ خشم هستند. این دو مؤلفه ۲۰ درصد واریانس مربوط به خشم در پرخاشگری را توضیح می‌دهند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین مؤلفه‌های «صبر» و «پرخاشگری» انجام گرفت. نتیجهٔ آزمون فرضیه‌های پژوهش با روش «ضریب همبستگی گشتاوری» پیرسون، حاکی از وجود همبستگی منفی و معنادار بین تمامی مؤلفه‌های صبر با ابعاد پرخاشگری بود و همبستگی مثبت و معناداری بین متعالی شدن و بعد پرخاشگری کلامی مشاهده شد. به عبارت دیگر، افزایش نمرات افراد در مؤلفه‌های صبر با کاهش زمینه‌های بروز پرخاشگری

همراه بوده است و بدین‌سان، با کاهش میزان صبر، نمرات افراد در خرده مقیاس‌های پرخاشگری افزایش می‌یابد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون انجام‌شده بر روی آزمودنی‌ها، نشان داد که بین نمره کل صبر و هر یک از مؤلفه‌های «شکیبایی»، «رضایت»، «استقامت» و «درنگ» با متغیر «پرخاشگری» رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در حقیقت، «صبور بودن» به معنای بردباری و تحمل مصایب و تاب‌آوری در سختی‌ها (شکیبایی)، پذیرش وضع موجود و شرایطی که فرد در آن قرار دارد (رضایت)، پایداری و ثبات در انجام امور و مداومت در فعالیت (استقامت) و ایجاد وقفه در مقابل خواسته‌ها و مهار امیال درونی (درنگ) است. این معانی با آنچه در تعریف پرخاشگری آمده، یعنی قصد و نیت آنی برای آسیب رساندن به فرد یا شیء دیگر به علت خشم و ناکامی، در تضاد قرار دارد. انسان صبور با شناخت احساسات آنی و زیانبار خود، سختی ناکامی‌ها و یا ناراحتی‌های برخاسته از روابط بین فردی را تحمل می‌کند و با مهار خواسته‌های درونی خود، راه حل سازنده‌ای برای مقابله با خشم خود و رسیدن به نتایج بهتر می‌یابد.

بر این اساس، هر قدر نمره در مؤلفه‌های صبر بیشتر باشد، یعنی فرد از احساس تحمل و رضایت، مداومت در امور بدون ناامیدی و نوعی تسلط بر امیال خود (همچون عصبانیت و تمایل به نابودی) برخوردار باشد، کمتر در معرض تفکر «خصومت»، به معنای ذهنی‌سازی غضب و احساس خشم به عنوان جنبه هیجانی آن، قرار می‌گیرد و در نتیجه، رفتار پرخاشگرانه کلامی و بدنی کمتری تجربه می‌کند. این نتیجه همسو با تحقیقات خدایاری و غباری بناب^{۳۶} در خصوص رابطه صبر با تحمل شرایط ناگوار، و پژوهش ایزدی طامه و همکاران او^{۳۷} در خصوص اثربخشی به کارگیری روش آموزش صبر در کاهش پرخاشگری است.

نکته‌ای که نیازمند توضیح بیشتر است، رابطه مثبت و معنادار میان پرخاشگری کلامی و متعالی شدن است؛ به این معنا که میزان بالای گرایش به تعالی و دست‌یابی به اهداف عالی‌تر با میزانی از پرخاشگری کلامی رابطه دارد. در توضیح این یافته، می‌توان به نظریه آبراهام مازلو استناد کرد. مازلو^{۳۸} در بیان خود از «خودشکوفایی»، خودشکوفی را کسی می‌داند که برای کاهش تنش یا ارضای نیاز تلاش نمی‌کند، بلکه چنین شخصی به دنبال

ایجاد تنش در زندگی و تجربه‌های چالش‌برانگیز به منظور نیل به اهدافی همچون حقیقت، کمال، نظم، و خودبستگی است. افراد خودشکوفای در مواجهه با امور عادی زندگی همچون سوءتفاهم در روابط میان‌فردی، ناکام شدن از جانب دیگران، فشارهای جامعه، شکست‌ها و ضعف‌ها، با جرئت و طبیعی عمل می‌کنند. آنها در حالی که مشکلات را می‌پذیرند، اما به اندازه کافی احساس امنیت می‌کنند که خودشان باشند، نظر خود را بیان کنند، موانع را به چالش بکشند، به دفاع از حق خود برخیزند و صراحت و جسارت داشته باشند. با وجود همه این موارد، همدلی و صدمه نزدن به دیگران در راه رسیدن به خواسته‌های خود، از ویژگی‌های آنان است.^{۲۹}

افراد دارای میل به متعالی شدن را نیز می‌توان مشابه افراد خودشکوفای دانست. این افراد در عین صبور بودن، برای رسیدن به اهداف والا و درگیر نشدن با خواسته‌های زودگذر، در صورت لزوم، در مسیر پیشرفت برای کمک به خود و دیگران، گستاخانه در مقابل آنچه نادرست و قابل اصلاح است می‌ایستند، جرئت و جسارت نشان می‌دهند و در مباحثه رک، اما بدون تعصب و افراط، مقصود خود را برای حل مشکل بیان می‌کنند. در واقع، این افراد از ویژگی‌های مهمی همچون شجاعت، توانایی ابراز وجود و صراحت بیان در موقعیت مناسب برخوردارند. بررسی گویه‌های مربوط به پرخاشگری کلامی در پرسش‌نامه «پرخاشگری» باس و پری نیز به وضوح سنجش توانایی اظهار کلامی خشم و بیان عقیده را مورد توجه قرار می‌دهد. (مانند «وقتی با دوستانم موافق نیستم نظرم را به آنان می‌گویم.») از این رو، به نظر می‌رسد بتوان رابطه مثبت میان «میل به تعالی» و پرخاشگری کلامی را از طریق بازتعریف متغیر «پرخاشگری کلامی» و در نظر گرفتن معنای سازنده یکی از زیرمجموعه‌های آن توجیه نمود و بر این مبنا، این افراد را به جای «پرخاشگر»، «جرئتمند» نامید.

در همین زمینه، نقش پیش‌بین مثبت مؤلفه «متعالی شدن» برای نمره کل پرخاشگری هم شاید بدین دلیل باشد که نمره کل پرخاشگری دربرگیرنده مؤلفه پرخاشگری کلامی است، در حالی که مؤلفه «متعالی شدن» به عنوان متغیر پیش‌بین برای هیچ‌یک از مؤلفه‌های پرخاشگری، جز «پرخاشگری کلامی» معنادار نبوده است.

همان‌گونه که ذکر شد، برخورداری از ویژگی صبر در برابر بروز پرخاشگری مخرب، می‌تواند به میزان زیادی از ذهنی‌سازی عواطف و خصومت‌ورزی و در نتیجه، اقدام به رفتارهای پرخاشگرانه بکاهد. در همین زمینه، محمدی در پژوهش خود، خاطرنشان ساخت که در میان جامعه ایرانی، که جامعه‌ای جمع‌گراست، «خصومت» و «ذهنی‌سازی» به منزله نخستین جانشین پرخاشگری جسمانی از بیشترین بسامد برخوردار است.^{۳۰} این نکته به روشنی، بر لزوم ترویج و آموزش صبر، به‌ویژه در کشور ما، که پرخاشگری فیزیکی امری ناپسند شمرده می‌شود اما از فنون درست مقابله با خشم و راه‌های رها شدن از احساسات منفی آگاهی کافی وجود ندارد، تأکید می‌کند.

بررسی ارتباط میان صبر و جنبه‌های گسترده آن، با سایر مؤلفه‌های روان‌شناختی و آسیب‌شناختی به منظور کاربرد آموزشی و درمانی، توجه خاصی را در تحقیقات پیش‌رو می‌طلبد. همچنین این پژوهش تنها بر روی نمونه دانشگاهی انجام گرفته است که لزوم اجرای پژوهش‌های آتی با گروه‌های نمونه وسیع‌تر از سایر اقشار جامعه و توجه به تفاوت جنسیتی در زمینه مؤلفه‌هایی مانند صبر را پررنگ‌تر می‌سازد.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

پی‌نوشت‌ها

۱. ر. ک: احمد ایزدی‌طامه و دیگران، «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، دانش انتظامی، ش ۳.
2. Archer.
۳. ر. ک: داریوش فانی، بررسی رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم عواطف، مهارت‌های اجتماعی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دوره ابتدایی شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
4. Bandua.
۵. ریتا.ال اتکنسیون و ریچارد. سی اتکنسیون، زمینه روانشناسی هیلگارد، ترجمه گروهی.
۶. ر. ک: سیدروح‌الله موسوی‌خمینی، شرح چهل حدیث.
۷. محسن شکوهی‌یکتا و دیگران، «مدیریت خشم بر اساس آموزه‌ها اسلامی و روان‌شناسی نوین»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال سوم، ش ۵، ص ۴۳-۶۳.
۸. ر. ک: ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه.
۹. ر. ک: محسن فیض کاشانی، راه روشن، ترجمه محمدصادق.
۱۰. ر. ک: ملااحمد نراقی، معراج السعاده.
۱۱. ر. ک: طاهره خوشحال دستجردی، «نقش صبر در تکامل روحی انسان از دیدگاه عرفا»، زبان و ادب فارسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سال ۲، ص ۸۶-۶۳.
۱۲. ر. ک: احمد ایزدی‌طامه و دیگران، «صبر، مبانی نظری و کارکردهای روانی-اجتماعی»، علوم انسانی دانشگاه امام حسین علیه السلام، ش ۷۸، ص ۱۰۱-۱۲۸.
۱۳. محمد خدایاری فرد و باقر غباری‌بناب، «رابطه توکل به خدا، اضطراب، صبر و امیدواری در شرایط ناگوار»، مقالات ارائه شده در اولین همایش بین‌المللی دین و سلامت روان.
۱۴. ر. ک: فریده حسین‌ثابت، «اثر بخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۲.
۱۵. ر. ک: احمد ایزدی‌طامه و دیگران، «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، دانش انتظامی، ش ۳.
۱۶. فرهاد خرمایی، «بررسی مدل ویژگی‌های شخصیتی، صبر و ناامیدی در دانشجویان»، طرح پژوهشی مصوب، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شیراز.
17. Buss and Perry.
18. Ibid.
19. verbal aggression.
20. Physical aggression.
21. Anger.
22. Hostility.
۲۳. ر. ک: سیامک سامانی، «بررسی روایی و پایایی پرسشنامه پرخاشگری باس و پری»، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ش ۴، ص ۳۵۹-۳۶۵.
۲۴. ر. ک: نورالله محمدی، «بررسی مقدماتی شاخص‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه پرخاشگری باس و پری»، علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ش ۴.
۲۵. همان.
۲۶. محمد خدایاری فرد و باقر غباری‌بناب، همان.
۲۷. احمد ایزدی‌طامه و دیگران، همان.
28. Maslow.
۲۹. ر. ک: دوان‌پی شولتز و سیدنی.الن شولتز، روان‌شناسی شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی.
۳۰. نورالله محمدی، همان.

منابع

- تکنسیون، ریتالال، اتکنسیون، ریچارد. سی، زمینه روان‌شناسی هیگلارد، ترجمه گروهی، تهران، رشد، ۱۳۸۵.
- ایزدی‌طامه، احمد و دیگران، « صبر، مبانی نظری و کارکردهای روانی-اجتماعی»، *مجله علوم انسانی دانشگاه امام حسین(ع)*، سال هفدهم، ش ۷۸، ۱۳۸۷، ص ۱۰۱-۱۲۸.
- _____ « مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، *دانش انتظامی*، سال یازدهم، ش ۳، ۱۳۸۹، ص ۱۸۲-۲۰۷.
- حسین‌ثابت، فریده، « اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۲، ۱۳۸۷، ص ۷۹-۹۲.
- خدایاری‌فرد، محمد و دیگران، « گستره پژوهش‌ها روان‌شناسی در حوزه دین»، *اندیشه و رفتار*، سال ششم، ش ۴، ۱۳۸۰، ص ۴۵-۵۳.
- خرمایی، فرهاد، « بررسی مدل ویژگی‌های شخصیتی، صبر و ناامیدی در دانشجویان»، *طرح پژوهشی مصوب*، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شیراز، ۱۳۸۹.
- خوشحال دستجردی، طاهره، « نقش صبر در تکامل روحی انسان از دیدگاه عرفا»، *مجله زبان و ادب فارسی*، دانشگاه سیستان و بلوچستان، ش ۲، ۱۳۸۳، ص ۶۳-۸۶.
- سادوک، بنیامین جیمز و ویرجینیا آلکوت سادوک، *خلاصه روان‌پزشکی*، ترجمه فرزین رضاعی، تهران، ارجمند، ۱۳۸۷.
- سامانی، سیامک، « بررسی روایی و پایایی پرسش‌نامه پرخاشگری باس و پری»، *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال سیزدهم، ش ۴، ۱۳۸۶، ص ۳۵۹-۳۶۵.
- شریف‌رضی(۱۴۰۰ق)، *نهج البلاغه*، ترجمه محمد دشتی، قم، جلوه کمال، ۱۳۸۷.
- شکوهی‌یکتا، محسن و دیگران، « مدیریت خشم بر اساس آموزه‌ها اسلامی و روان‌شناسی نوین»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال سوم، ش ۵، ۱۳۸۸، ص ۴۳-۶۳.
- شولتز، دوان، پی و سیدنی الن شولتز، *روان‌شناسی شخصیت*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش، ۱۳۸۷.
- صدری، محمدرضا و دیگران، « نقش دین در بهداشت روانی»، *تازه‌های روان‌درمانی*، سال دهم، ش ۳۷ و ۳۸، ۱۳۸۰، ص ۹۰-۱۰۹.
- عارفی، مژگان، بررسی پرخاشگری ارتباطی و رابطه آن با سازگاری عاطفی-اجتماعی در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شیراز، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، دانشگاه شیراز، ۱۳۷۸.
- علوی، سلیمان و دیگران، « نقش مذهب در کاهش پرخاشگری»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴، ۱۳۸۵، ص ۱۱۷-۱۲۷.
- غباری بناب، باقر و محمد خدایاری فرد، « رابطه توکل به خدا، اضطراب، صبر و امیدواری در شرایط ناگوار»،

مقالات ارائه شده در اولین همایش بین‌المللی دین و سلامت روان، ۱۳۷۹.

فانی، داریوش، بررسی رابطه بین راهبردهای شناختی تنظیم عواطف، مهارت‌های اجتماعی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دوره ابتدایی شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، ۱۳۸۸.

قرآن مجید، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، تهران، مؤسسه تحقیقاتی فیض کاشانی.

کاشانی، محسن فیض، راه روشن، ترجمه محمدصادق عارف، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۹.

محمدی، نورالله، «بررسی مقدماتی شاخص‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه پرخاشگری باس و پری»، *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ش ۴، ۱۳۸۵، ص ۱۳۵-۱۵۱.

مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.

موسوی خمینی، سیدروح‌الله، شرح چهل حدیث، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، ۱۳۷۱.

نراقی، ملااحمد، معراج السعاده، تهران، دهقان، ۱۳۷۶.

نوری، نجیب‌الله، «پیش‌بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، *روان‌شناسی دین*، سال اول، ش ۴، ۱۳۸۷، ص ۱۴۳-۱۶۸.

Craig A. Anderson; Brad J. Bushman, "Human Aggression", Annual Reviews Psycho 1, No,53, 2002
Garandean, A, "From indirect aggression to Invisible Aggression", Aggression & violent behavior, vol:11, 2006

Hogg, Micheal. A, "The sage handbook of social psychology", Sage publication, inc, 2003.

Robin, J & Harvey, Janet, "Social reasoning: An influence on aggression", new York Clinical Psychology Review, Vol: 21, No, 3, 2001.

Shinar, D, "Aggressive driving: the contribution of the drivers and the situation", *Transportation Research*, 1: 1998.

