

تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر، اعتیادپذیری و خودکشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی

عباسعلی حسین‌خانزاده^{*}، آرزو ملکی‌نژاد^{**}، محبوب‌طاهر^{***} و آرزو محمود^{****}

چکیده

نوجوانی مرحله‌ای از تحول است که احتمال بروز رفتارهایی مانند رفتارهای پرخطر، اعتیادپذیری و خودکشی در آن وجود دارد، مهارت خودآگاهی می‌تواند بسیاری از این مشکلات را در نوجوانان به حداقل برساند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر، اعتیادپذیری، و خودکشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام شد. روش پژوهش شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. بدین منظور ۴۰ دانش‌آموز شهرستان خشک‌بیجار که نمرات بالایی در رفتارهای پرخطر، اعتیادپذیری و خودکشی داشتند، برحسب شرایط ورود به پژوهش به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایدهی شدند (هر گروه ۲۰ نفر). پرسشنامه پرخطر، باس و پری، اعتیادپذیری وید و همکاران، و خودکشی بک و همکاران برای هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. آموزش مهارت‌های خودآگاهی به مدت ۱۱ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش انجام شد، درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند و در پایان برای هر گروه پس‌آزمون اجرا شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش مهارت‌های خودآگاهی سبب کاهش پرخطر (p<۰/۰۰۱) و خودکشی (p<۰/۰۱) در دانش‌آموزان می‌شود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد آموزش مهارت‌های خودآگاهی سبب کاهش اعتیادپذیری دانش‌آموزان نشد (p>۰/۰۵). نتایج پژوهش بیان‌کننده آن است که مهارت خودآگاهی با افزایش دانش‌افزایی در دختران نوجوان باعث بهبود رفتارهای پرخطر و خودکشی آن‌ها می‌شود.

کلیدواژه‌ها

مهارت خودآگاهی، رفتارهای پرخطر، اعتیادپذیری، خودکشی، دانش‌آموزان دختر

^{*} نویسنده مسئول: دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران Abbaskhanzade@gmail.com

^{**} کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، ایران

^{***} استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شاهرود، شاهرود، ایران

^{****} کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

مقدمه

با توجه به تغییرات فرهنگی و اجتماعی، امروزه با مسائلی مواجه هستیم که در بسیاری موارد نحوه رویارویی مناسب با آن‌ها را نمی‌دانیم. امروزه شیوع رفتارهای پرخطر به خصوص در نوجوانان به مهم‌ترین و گسترده‌ترین دلیل نگرانی‌های جوامع بشری تبدیل شده و با وجود فعالیت‌های سه دهه گذشته رفتارهای مخاطره‌آمیز در سطح جهان دارای رشد تصاعدی بوده است (زارعی، خاکباز و کرمی، ۱۳۸۹). اعتیاد یکی از مشکلات اجتماعی است که تأثیر منفی زیادی بر جوامع دارد و مشکلات جدی روانی، جسمانی، و اجتماعی را ایجاد می‌کند. اعتیاد در چند دهه گذشته گسترده شده است (شقایقی، صفاری‌نیا، ایران‌پور و سلطانی‌نژاد، ۲۰۱۱). در سراسر دنیا حدود ۱۶ میلیون مصرف‌کننده اپیوئیدهای غیرقانونی وجود دارد (دارک^۱، ۲۰۰۷). بر اساس آمارهای منتشرشده، تعداد معتادان کشور ایران حداقل ۱۲۰۰۰۰۰ نفر است (دبیرخانه مبارزه با مواد، ۲۰۰۸؛ به نقل از تیموری و همکاران، ۱۳۹۰). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در همه جوامع نوجوانان آسیب‌پذیرترین گروه سنی در رابطه با اعتیاد هستند (امان‌الهی، اصلانی، ابراهیمی و درخور، ۱۳۹۱) و مصرف مواد در نوجوانان افزایش یافته است (هولت، ویلیامز و سابرامانیام^۲، ۲۰۱۲). نوجوانی مرحله‌ای از تحول است که احتمال بروز بسیاری از آسیب‌ها از قبیل سوءمصرف مواد، رفتارهای پرخطر جنسی، و مشکلات سازش‌یافتگی وجود دارد. درگیری با این‌گونه رفتارهای پرخطر در سنین نوجوانی مشکلات زیادی را به وجود می‌آورد، زیرا به پیامدهای منفی بسیاری در آینده از قبیل سوءمصرف مواد و وابستگی به الکل منجر می‌شود (هسلر و کاتز^۳، ۲۰۱۰).

با توجه به برآورد پژوهش‌ها می‌توان گفت که سوءمصرف مواد در بین نوجوانان در ایران در حال گسترش است، به طوری که در ایران حدود ۱۳ درصد دانش‌آموزان پایه‌های سوم راهنمایی تا سوم دبیرستان کشور در معرض خطر مصرف مواد مخدر قرار دارند و بر اساس پژوهشی که در میان دانش‌آموزان این پایه‌ها در سراسر کشور توسط دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش انجام شده است، ۵ درصد دانش‌آموزان این

1. Dork
2. Howlett, Williams and Subramaniam
3. Hessler and Katz

پایه‌ها حداقل یک‌بار مواد مخدر مصرف کرده‌اند. ۱۳ درصد آن‌ها در معرض خطر مصرف مواد مخدر و ۳۵ درصد تجربه حداقل یک‌بار سیگار کشیدن را دارند و ۸/۷ درصد آن‌ها در معرض خطر یا آستانه کشیدن سیگار هستند. ۱۲ درصد دانش‌آموزان حداقل یک‌بار الکل نوشیده‌اند و ۱۵/۸ درصد آن‌ها نیز در آستانه ارتکاب این رفتار پرخطر هستند. در مفهوم‌پردازی اعتیاد این مفهوم به معنای فقدان پیشرونده کنترل بر رفتارها و اصرار به ادامه این گونه رفتارها با وجود پیامدهای نامطلوب آن و مصرف وسواس‌گونه مواد معرفی شده است، همچنین اعتیاد به مواد ممکن است با فقدان کنترل بر عادت‌های سازش‌نیافته همراه باشد (بلین، بلین راسکنت، ماری و اوریت^۱، ۲۰۱۳).

گرایش روزافزون نوجوانان و جوانان ایرانی به دخانیات و کاهش سن مصرف سیگار در کنار آن، میزان استفاده از دخانیات و سیگار را در کشور بالا برده است. به طوری که بر اساس برآورد ستاد مبارزه با مواد مخدر، در حال حاضر ۴۰ - ۴۵ هزار دانش‌آموز در معرض خطر اعتیاد به مواد مخدر و ۶۰۰ هزار نفر در معرض خطر استعمال سیگار قرار دارند (ارژنگ، ۱۳۹۰). دامنه تأثیرات اعتیاد از این جهت حائز اهمیت است که درمان آن نیز پرهزینه، دشوار و طاقت‌فرسا است. در میان جمعیت نوجوانان رفتارهای برون‌ریزی به پذیرش نوجوان در گروه‌های منحرف منجر می‌شود (استیفلر^۲، ۲۰۰۸) و رفتار پرخطرانه که از کودکی تا نوجوانی ادامه می‌یابد، شاخصی برای رفتارهای ضداجتماعی و مصرف مواد محسوب می‌شود (کاپلان^۳، ۲۰۰۹). میزان مصرف مواد مخدر در بین نوجوانان دختر و پسر به طور بسیار نگران‌کننده‌ای نزدیک به یکسان شدن است. استفاده نوجوانان آمریکایی از مواد مخدر غیرقانونی برای پسران ۹/۸ درصد و برای دختران ۹/۵ درصد است. همین موضوع برای استفاده از الکل نیز به همین گونه است. براساس اطلاعات بنیاد کرون در سال ۱۹۹۹، فاصله ورود دختران نوجوان نسبت به پسران نوجوان در اعتیاد به هروئین پیشی گرفته است (صفری، ۱۳۸۲).

پرخاشگری^۴ یکی دیگر از عوامل مهمی است که به‌عنوان عامل بازدارنده در ارتباط با سلامت نوجوانان نقش مؤثر دارد (فریدن^۵، ۲۰۰۶). پرخاشگری یکی از مشکلات مهم دوران

-
1. Belin, Belin-Rauscent, Murray and Everitt
 2. Stiffler
 3. Kaplan
 4. Aggression
 5. Freiden

نوجوانی است که می‌تواند زمینه بسیاری از مشکلات و رفتارهای پرخطر را در آینده ایجاد کند. پرخاشگری همه ابعاد تحول و سلامت نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تحول جسمانی آن‌ها را به علت ایجاد تنیدگی و فشار فراوان مختل می‌کند. در تحول ذهنی یا شناختی آن‌ها تأثیرات کاهش دهنده بر جای می‌گذارد (موریگوچی^۱ و همکاران، ۲۰۰۶). در خصوص تفاوت میزان پرخاشگری در دختران و پسران مطالعات انجام شده بر دانش‌آموزان دبیرستانی آمریکا نشان داده است که ۲۸ درصد پسرها و ۷ درصد دخترها در طول یک ماه مطالعه، در نزاع فیزیکی درگیر بوده‌اند (امیدیان، شریفی و دهکردی، ۱۳۹۳). برای درمان پرخاشگری قبل از هر چیز باید علل آن شناسایی شود و پس از شناخت انگیزه‌های پرخاشگری در فرد متناسب با هر یک از انگیزه‌های طرح‌شده اقدام کرد. ولی به طور کلی می‌توان به کمک ایجاد فرصت‌های مناسب و اقدامات صحیح و مورد قبول اجتماع مانند فعالیت‌ها و مسابقات ورزشی و نقاشی به افراد پرخاشگر کمک کرد (موریگوچی و همکاران، ۲۰۰۶).

یکی دیگر از آسیب‌های تهدیدکننده دوره نوجوانی اقدام به خودکشی^۲ است. در دو دهه اخیر، پژوهش‌های زیادی درباره خودآسیب‌رسانی و اقدام به خودکشی انجام شده است و مدل‌های جدیدی برای تبیین این نوع رفتارها در نوجوانان و ارتباط و افتراق آن از اقدام به خودکشی ارائه شده است (حکیم شوشتری و خانی‌پور، ۱۳۹۳). خودکشی یکی از معضلات بهداشت روان نوجوانان است، بر اساس آمار سازمان سلامت جهانی، خودکشی سومین علت شایع مرگ و میر در سنین ۱۵ - ۴۴ سال است. هر ساله یک میلیون نفر بر اثر خودکشی می‌میرند. میزان خودکشی در طی ۵۰ سال اخیر سیر صعودی داشته است و پیش‌بینی می‌شود که به ۱/۵۳ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ برسد. هر چند مقوله خودکشی در کشورهای توسعه‌یافته مورد توجه بیشتری واقع شده است، ولی در کشورهای در حال توسعه مورد بی‌توجهی قرار گرفته است (ارژنگ، ۱۳۹۰).

رفتار خودکشی را می‌توان نتیجه تعامل پیچیده عوامل پزشکی - اجتماعی و خانوادگی دانست. بررسی‌ها نشان داده است که علل اقدام به خودکشی متفاوت بوده و می‌توان آن را در

1. Muriguchiy
2. Suicide

سه حیطه بیماری‌های روانی، مسائل اجتماعی و مشکلات جسمی جای داد (سوان^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). در هر حیطه دلایل مختلفی را می‌توان بیان کرد. در حیطه اجتماعی، مسائلی چون مشکلات خانوادگی و اقتصادی، شکست تحصیلی، مشکلات زناشویی بین همسران و مسائل عاطفی نسبت به جنس مخالف در جوان‌ترها جلب توجه می‌کند. طبق برآورد، هر بار اقدام به خودکشی، خطر خودکشی موفق را ۳۲ درصد افزایش می‌دهد (باکا گریکا^۲ و همکاران، ۲۰۱۲). صرف‌نظر از سن، در تمامی کشورهای دنیا به جز چین، احتمال اقدام به خودکشی مردها چهار برابر زن‌ها است (نوک، چاو و دور^۳، ۲۰۱۱)

برنامه آموزشی خودآگاهی^۴ رویکرد تازه‌ای برای پیشگیری است که در وهله اول بر عوامل عمده فردی و روانی سوق‌دهنده فرد به تنیدگی‌ها، عصبانیت و پرخاشگری تمرکز دارد و تأکید عمده این برنامه بر ارتقاء مهارت‌های شخصی و اجتماعی است. خودآگاهی توانایی شناخت خود، نقاط ضعف و قوت، خواست‌ها، ترس‌ها، انزجارها است، افرادی که دارای خودآگاهی هستند، احساس‌های خود را شناسایی می‌کنند و از آن‌ها آگاه شده و این احساس‌ها را مهار می‌کنند، از نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه می‌شوند و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش می‌دهند (جوی^۵، ۲۰۱۰). ضیائی، گرزینی، رضایی‌اول و بهنام‌پور (۲۰۱۷) نشان دادند که مشاوره شخصی بر اساس مهارت‌های خودآگاهی موجب رضایت جنسی در زنان می‌شود. پژوهشگران مختلفی از جمله بازل^۶ (۲۰۱۳)، وال^۷ و همکاران (۲۰۱۱)، جوی (۲۰۱۰)، کلنر و تونین^۸ (۲۰۱۲)، ولیزاده، برد و نیکاما^۹ (۲۰۱۰)، آنگلاف^{۱۰} (۲۰۰۹) نشان دادند که آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری و افزایش رفتارهای سازش‌یافته دانش‌آموزان مؤثر است. حاتمی، قهرمانی، کاوه و کشاورز (۲۰۱۶) نیز اثربخشی آموزش خودآگاهی همراه با نقاشی را بر افزایش خودکارآمدی کودکان یتیم نشان دادند.

1. Swahn
2. Baca-Garcia
3. Nock, Cha and Dour
4. Self-awareness training program
5. Joe
6. Baezal
7. Wahel
8. Kellner and Tutin
9. Berd and Nikama
10. Angelaf

همچنین ضیائی، کبیری، رضائی اول و وکیلی (۲۰۱۷) اثربخشی مشاوره گروهی بر اساس خودآگاهی را بر خطرپذیری جنسی نشان دادند. سواری و منشداوی (۱۳۹۵) نشان دادند که آموزش مهارت خودآگاهی موجب کاهش احساس تنهایی و اعتیاد به اینترنت دانش‌آموزان دختر می‌شود. نتایج پژوهش‌های قبلی از جمله ونزل، ویچولد و سیلبرسین^۱ (۲۰۰۹) و ماورولی، پتریدز، ریف و باکر^۲ (۲۰۰۷) حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر مثل مصرف سیگار و کاهش رفتارهای خودکشی‌گونه (بریجارد، پاسکوئر و پدینلی^۳، ۲۰۱۱؛ لو، وانگ، تو و گا^۴، ۲۰۰۸ و ارژنگ، ۱۳۹۰) در دانش‌آموزان بود. با توجه به شیوع نسبتاً بالای پرخاشگری، اعتیادپذیری و خودکشی در میان دانش‌آموزان از یک سو و از سوی دیگر با توجه به بررسی‌ها و پژوهش‌های اندکی که در این زمینه انجام شده، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، اعتیادپذیری، و خودکشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است؟

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان دختر ۱۵-۱۸ سال دبیرستان‌های شهر خشکبیجار در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود که از بین آن‌ها نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از ۳ مدرسه انتخاب شدند و پرسشنامه‌های پژوهش را تکمیل کردند، سپس از بین آن‌ها ۵۰ دانش‌آموزی که بالاترین نمرات را در پرسشنامه رفتارهای پرخاشگرانه (بالاتر از میانگین ۴۵)، اعتیادپذیری (از نمره ۲۳ بالاتر)، و خودکشی (۲۰ - ۳۸) کسب کرده بودند به عنوان شرکت‌کننده وارد پژوهش شدند. پس از کسب رضایت از بین این دانش‌آموزان ۴۰ نفر به طور تصادفی برای مداخله درمانی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل جایدهی شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه پرخاشگری^۵: این پرسشنامه را باس و پری^۱ (۱۹۹۲) ساخته‌اند. این پرسشنامه یک

1. Wenzel, Weichold and Silbereisen
2. Mavroveli, Petrides, Rieff and Bakker
3. Brejard, Pasquier and Pedinieli
4. Lou, Wang, Tu and GAO
5. Aggression Questionnaire

ابزار خودگزارشی است که شامل ۲۹ گویه و ۴ خرده‌مقیاس با عناوین پرخاشگری فیزیکی^۲، پرخاشگری کلامی^۳، خشم^۴، و خصومت^۵ است (باس و پری، ۱۹۹۲). پاسخ‌ها در این پرسشنامه بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً شبیه من است (۵)، تا حدودی شبیه من است (۴)، نه شبیه من است نه شبیه من نیست (۳)، تا حدودی شبیه من نیست (۲)، به شدت به من شبیه نیست (۱)) درجه‌بندی می‌شوند. دو گویه ۹ و ۱۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. نمره کل برای پرخاشگری با مجموع نمرات خرده‌مقیاس‌ها به دست می‌آید. اعتبار این پرسشنامه به روش بازآزمایی در مورد ۳۷ نفر پس از نه هفته، ضریب همبستگی ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۲ و ۰/۷۲ به ترتیب برای عوامل پرخاشگری بدنی، کلامی، خشم و خصومت به‌دست آمده است. محتوای عامل خصومت در پرسشنامه پرخاشگری، شامل دو گونه پرسش درباره رنجیدگی و بدگمانی بود (باس و پری، ۱۹۹۲؛ به نقل از سامانی، ۱۳۸۶). حداقل نمره ۲۹ و حداکثر نمره ۱۴۵ است. نمره بالا به معنای پرخاشگری بیشتر است. برای سنجش اعتبار درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که نتایج نشانگر همسانی درونی خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری بدنی ۰/۸۲، پرخاشگری کلامی ۰/۸۱، خشم ۰/۸۳، و خصومت ۰/۸۰ است (باس و پری، ۱۹۹۲). اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط سامانی (۱۳۸۶) بررسی شد و ضریب اعتبار کل به شیوه بازآزمایی برابر ۰/۷۸ گزارش شده است. همچنین ضریب همسانی درونی به‌دست آمده از تحلیل عاملی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای عوامل پرخاشگری بدنی، کلامی، خشم، و خصومت برابر ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۷۷ و ۰/۷۰ بود.

پرسشنامه آمادگی اعتیاد: این مقیاس شامل سه خرده‌مقیاس گرایش به مصرف مواد، مقیاس پذیرش اعتیاد و مقیاس استعداد الکل است که وید^۷ و همکاران در سال ۱۹۹۲، آن را ساخته‌اند. نمره‌گذاری هر سؤال بر روی یک پیوستار (از صفر = کاملاً مخالفم تا ۳ = کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌شود. نمره‌گذاری سؤال‌های ۱۲، ۱۵، ۲۱ و ۳۳ به یک صورت است. این پرسشنامه دارای عامل دروغ‌سنج است که شامل سؤال‌های ۱۲، ۱۵، ۲۱ و ۳۳ می‌شود. برای به‌دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه باید مجموع امتیازات تک تک سؤال‌ها (به غیر از مقیاس دروغ‌سنج) را با هم جمع کرد.

1. Buss and Perry
2. Physical aggression
3. Verbal aggression
4. Anger
5. Hostile
6. Addiction Preparation Questionnaire
7. Wid

نمره مقیاس دامنه‌ای از ۰ - ۱۰۸ است. نمرات بالاتر به منزله آمادگی بیشتر فرد پاسخ‌دهنده برای اعتیاد است و برعکس. ضریب اعتبار با استفاده از روش بازآزمایی در نمونه‌های هنجاری برای مردان و زنان ۰/۸۹ و ۰/۸۴ گزارش شده است (گراهام^۱، ۲۰۰۱). در پژوهشی که بر روی نمونه‌ای از ۱۰۸ داوطلب درمان و ۵۰۰ دانشجوی از ۴ گروه آموزشی پزشکی، مهندسی، هنر، و فنی‌مهندسی انتخاب شدند، مقدار آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۵ به دست آمد (کردمیرزا، ۱۳۷۹).

پرسشنامه خودکشی بک^۲: این مقیاس را در سال ۱۹۷۹، بک برای سنجش مستعد بودن فرد به خودکشی ساخته است. اجرای آن از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود و برآوردی عددی از شدت افکار و امیال خودکشی‌گرایانه فراهم می‌کند. این مقیاس مشتمل بر ۱۹ گویه است که بالینگر بر روی یک مقیاس سه نقطه‌ای از صفر (کمترین شدت) تا ۲ (بیشترین شدت) درجه‌بندی می‌کند. حداقل نمره (۰) و حداکثر (۳۸) است که نمره بالا به معنای مستعد بودن بالای فرد نسبت به خودکشی است. پنج گویه اول میل آزمودنی به زنده بودن یا مردن را غربالگری می‌کند و از این طریق مدت زمان اجرا را در افراد فاقد میل خودکشی کاهش می‌دهد. تنها افرادی که آرزوی انجام اقدام فعالانه یا منفعلانه خودکشی را گزارش کنند، در مواد ۶ - ۱۹ درجه‌بندی می‌شوند. این مواد به طول مدت و فراوانی افکار خودکشی‌گرایانه، طرح و برنامه خودکشی، میزان آرزوی مردن، احساس کنترل بر آرزوهای خودکشی‌گرایانه، وسیله و فرصت روش خودکشی، نیرومندی آرزوی زنده بودن و آرزوی مردن، بازدارنده‌های درونی و بیرونی و سابقه اقدامات قبلی خودکشی مربوط می‌شود. اعتبار و پایایی مقیاس خودکشی بک در پژوهش‌های گوناگون تأیید شده است. برای مثال بک، ضریب پایایی و پایایی بین ارزیابان آن را به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۳ گزارش کرد (بک و استیر، ۱۹۹۱).

معرفی برنامه مداخله‌ای: برنامه آموزشی در ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت گروهی و هفته‌ای یک بار به شکل پرسش و پاسخ، ایفای نقش و سخنرانی فقط بر روی گروه آزمایشی اجرا شد. این برنامه بر اساس هدف‌های آموزش و پرورش در هسته مشاوره این سازمان طراحی شده است. این برنامه بر اساس آموزش مهارت‌های خودآگاهی اجرا شد که در مجموعه مهارت‌های زندگی مورد تأیید متخصصان این حوزه قرار دارد (محمدخانی، ۱۳۸۹ و نوری، ۱۳۸۹).

1. Geraham
2. Beck Suicide Questionnaire

جدول ۱: برنامه آموزش مهارت خودآگاهی

شماره جلسه	هدف جلسه	محتوای جلسه	رفتار مورد انتظار	تکلیف منزل
۱	انتخاب اعضا و معارفه	معارفه- ایجاد فضای دوستانه- اجرای آزمون‌ها و گزینش افرادی که بالاترین نمرات را کسب کردند و جایدهی افراد در دو گروه	ایجاد آمادگی در اعضا و گشودگی اعضا نسبت به هم	-
۲	آموزش مفهوم خودآگاهی	شروع مباحثه با این سؤال: خودآگاهی یعنی چه؟- من کیستم؟ کشف این موضوع که من کیستم؟	اعضا مفهوم خودآگاهی را یاد گرفته باشند.	تمرین مباحث جلسه در منزل و نوشتن مثال
۳	کمک به خودشناسی اعضا	پرسش و پاسخ و بارش مغزی- کمک به دانش‌آموزان تا خود را بشناسند- معرفی خود در چند خط- سؤال‌هایی مثل (چه چیزی در شما باعث شده خاص باشید؟)	فرد بتواند یک تعریفی از من کیستم؟ ارائه دهد	هر فرد باید یک صفحه پاسخ به سؤال من کیستم بنویسد.
۴	کمک به بیان برداشت افراد از خودواقعی‌شان	مشارکت و پرسش و پاسخ- توضیح مفهوم خودآگاهی- کمک به افراد تا خود را بشناسند- برداشت خود از خودواقعی- شان را بنویسند.	فرد بتواند توضیحی در مورد خود واقعی خود بیان کند.	فکر کردن در مورد خود واقعی‌شان و ارائه آن در جلسه بعد
۵	کمک به افراد برای شناخت خصوصیات خود	تحلیل وضعیت و پرسش و پاسخ- شناخت خصوصیات ظاهری، احساس‌ها، افکار و... - کمک به آگاهی از ارزش‌ها و باورهای خود	فرد از ویژگی‌ها و خصوصیات خود آگاهی پیدا کند.	هر فرد در مورد خصوصیات ظاهری، احساس‌ها و... بنویسد و جلسه بعد ارائه دهد.
۶	آموزش همدلی به اعضا	مشارکت و تمرین- توضیح مفهوم و اثرات همدلی- مطرح کردن موقعیت‌های همدلی در گروه‌ها و توضیح نمونه‌هایی از همدلی	فرد بتواند به یادگیری مفهوم همدلی دست یابد.	فرد سه مورد از همدلی خود را که تا جلسه بعد انجام داده را با شرح موقعیت بنویسد.
۷	توضیح مفهوم هویت	مشارکت و تمرین و بحث گروهی- مطرح کردن مثال‌های متفاوت از انواع سبک‌های هویت منفی- توضیح موضوع هویت	فرد بتواند به مفهوم هویت دست یابد.	فرد در مورد مفهوم هویت فکر کند و جلسه بعد با افراد دیگر در گروه در این مورد بحث کند.
۸	مرور جلسه‌های قبل	پرسش و پاسخ و مشارکت و تمرین و بحث گروهی در مورد مسائل مطرح‌شده در جلسه‌های قبل	اعضا بتوانند مفاهیم مهم جلسه قبل را به یاد بیاورند.	نوشتن عنوان‌های مسائل مهم ارائه شده در طول جلسات
۹	توضیح در مورد حرمت خود و خودآگاهی	مشارکت و تمرین و پرسش و پاسخ- توضیح درباره حرمت خود- توضیح در مورد مفهوم خودآگاهی و بحث درمورد آن	فرد بتواند به یادگیری مفهوم حرمت خود دست یابد.	مطالب مطرح شده در جلسات را مرور و هر فرد سؤالات خود را در مورد مباحث مطرح شده بر روی برگه بنویسد.
۱۰	جمع‌بندی و اختتامیه	جمع‌بندی مباحث مطرح‌شده- اجرای پس‌آزمون و پاسخ به سؤال‌ها	مسائل مهم اعضا حل شده باشد.	-

در مرحله اجرای پژوهش، ابتدا مجوزهای لازم از کمیته پژوهشی آموزش و پرورش گرفته شد و پس از هماهنگی با مدیران مدارس انتخاب شده از بین دانش‌آموزان ۲۰۰ نفر انتخاب شد و پرسشنامه‌های پرخاشگری، اعتیادپذیری و افکار خودکشی در بین آن‌ها اجرا شد. تعداد ۵۰ نفر انتخاب شدند که نمرات بالایی در هر سه پرسشنامه پژوهش کسب کرده بودند و سپس از بین این ۵۰ نفر، ۴۰ نفر با شیوه تصادفی ساده و با رضایت کامل در گروه آزمایش و کنترل جایدهی شدند. برای گروه آزمایش، آموزش خودآگاهی ارائه شد و طی این زمان گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. روش اجرای برنامه آموزش مهارت‌های خودآگاهی به این صورت بود که ابتدا جلسه توجیهی تشکیل شد. در این جلسه اهداف پژوهش به اختصار شرح داده شد. زمان و چگونگی برگزاری جلسات و ضرورت حضور به موقع در کلاس، انجام تکالیف در خارج از جلسات آموزشی و شرکت فعال در بحث‌ها و فعالیت‌های کلاسی بیان شد، همچنین در جلسه اول پیش‌آزمون گرفته شد. سپس برنامه آموزش مهارت‌های خودآگاهی در جلسات ۶۰ دقیقه‌ای طی ۶ هفته (۲ بار در هفته، در هفته آخر فقط یک جلسه اجرا شد) متوالی برگزار شد.

یافته‌ها

در جدول ۲ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه‌ها شامل کم‌ترین و بیش‌ترین نمره، میانگین و انحراف استاندارد گزارش شده‌اند.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه آزمایش و کنترل (تعداد = ۴۰ نفر)

متغیر	وضعیت	گروه	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
پر خاشگری بدنی	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۱	۳۰	۲۱/۲۰	۵/۱۳
		کنترل	۱۰	۳۶	۲۲/۸۵	۷/۵۴
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۰	۲۵	۱۸/۳۵	۴/۲۹
		کنترل	۱۰	۲۷	۲۱/۹۰	۳/۹۱
پر خاشگری کلامی	پیش‌آزمون	آزمایش	۵	۱۸	۱۱/۰۵	۳/۳۴
		کنترل	۵	۲۰	۱۲/۱۵	۴/۴۵
	پس‌آزمون	آزمایش	۵	۱۵	۹/۱۰	۲/۹۳
		کنترل	۵	۱۵	۱۱/۶۰	۳/۲۱

متغیر	وضعیت	گروه	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد
خشیم	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۰	۲۴	۱۷/۶۰	۴/۰۱
		کنترل	۱۳	۲۷	۱۹/۶۵	۴/۳۴
	پس‌آزمون	آزمایش	۱۰	۲۱	۱۵/۴۵	۲/۸۳
		کنترل	۱۲	۲۳	۱۹/۱۵	۳/۴۶
خصومت	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۳	۲۵	۱۹/۷۵	۳/۶۱
		کنترل	۱۴	۳۲	۲۱/۹۰	۵/۲۸
	پس‌آزمون	آزمایش	۸	۲۴	۱۷/۶۵	۴/۴۰
		کنترل	۱۴	۲۳	۲۰/۴۵	۳/۲۶
پرخاشگری کل	پیش‌آزمون	آزمایش	۴۷	۹۷	۶۹/۶۰	۱۴/۳۶
		کنترل	۴۶	۱۱۳	۷۶/۵۵	۱۹/۱۲
	پس‌آزمون	آزمایش	۳۶	۷۸	۶۰/۸۰	۱۰/۵۷
		کنترل	۴۵	۸۴	۷۲/۹۵	۸/۵۹
آمادگی اعتیاد	پیش‌آزمون	آزمایش	۵۴	۷۱	۶۲/۲۵	۴/۲۵
		کنترل	۵۳	۷۳	۶۴/۹۵	۵/۰۸
	پس‌آزمون	آزمایش	۵۵	۷۳	۶۳/۱۰	۴/۵۰
		کنترل	۵۰	۷۴	۶۳/۱۰	۶/۵۷
خودکشی	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۰	۳۴	۲۲/۰۵	۳/۶۵
		کنترل	۲۰	۲۷	۲۲/۲۰	۲/۷۴
	پس‌آزمون	آزمایش	۴	۱۳	۹/۴۰	۲/۳۰
		کنترل	۱۴	۲۴	۲۰/۱۰	۳/۰۴

با توجه به جدول ۲، میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون متغیرهای پرخاشگری بدنی (۱۸/۳۵)، کلامی (۹/۱۰)، خشم (۱۵/۴۵)، خصومت (۱۷/۶۵)، پرخاشگری کل (۶۰/۸۰)، آمادگی اعتیاد (۶۳/۱۰) و خودکشی (۹/۴۰) کم‌تر از گروه کنترل است. میانگین این متغیرها در گروه کنترل به ترتیب (۲۱/۹۰)، (۱۱/۶۰)، (۱۹/۱۵)، (۲۰/۴۵)، (۷۲/۹۵)، (۶۳/۱۰) و (۲۰/۱۰) است.

برای بررسی تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، اعتیادپذیری و خودکشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی از آزمون تحلیل کوواریانس چند

متغیری استفاده شد. قبل از استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه مفروضه‌های این آزمون بررسی و تأیید شد. آزمون کالموگروف اسمیرنف برای پرخاشگری بدنی (۱/۰۵)، پرخاشگری کلامی (۱/۰۶)، خشم (۰/۷۵)، خصومت (۱/۰۳)، پرخاشگری کل (۰/۸۴)، آمادگی اعتیاد (۰/۵۴)، و خودکشی (۱/۳۲) معنادار نیست. همچنین مفروضه خطی بودن رابطه متغیرهای کووریت و وابسته، آماره F رابطه خطی بین پیش‌آزمون رفتارهای پرخاشگرانه با پس‌آزمون آن (۲۲/۴۷)، رابطه خطی بین پیش‌آزمون اعتیادپذیری با پس‌آزمون آن (۱۸/۹۷) و رابطه خطی بین پیش‌آزمون رفتارهای خودکشی با پس‌آزمون آن (۱۴/۳۵) است که در سطح ۰/۰۱ معنادار است و آماره t، بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون رفتارهای پرخاشگرانه ($t = -1/29$, $df = 38$, $p > 0/05$) و برای متغیر اعتیادپذیری ($df = 38$, $p > 0/05$)، نشان می‌دهد بین گروه‌ها در این متغیرها تفاوت معناداری وجود ندارد. آماره F آزمون لوین برای پرخاشگری بدنی (۰/۲۵)، پرخاشگری کلامی (۰/۰۱)، خشم (۲/۲۲)، خصومت (۲/۲۸)، پرخاشگری کل (۱/۴۶)، آمادگی اعتیاد (۳/۲۹)، و خودکشی (۱/۶۲) معنادار نیست. بنابراین، واریانس متغیرها در گروه‌ها همگن است. آماره F تحلیل کوواریانس چندمتغیری بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های رفتارهای پرخاشگرانه در سطح ۰/۰۱ معنادار است ($p < 0/01$, $F_{4,31} = 5/63$, $Wilks' \Lambda = 0/57$). بنابراین، می‌توان گفت که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ مؤلفه‌های رفتارهای پرخاشگرانه در پس‌آزمون بعد از کنترل نمرات پیش‌آزمون، تفاوت معناداری وجود دارد. برای بررسی اینکه گروه آزمایش و کنترل در کدام یک از مؤلفه‌های رفتارهای پرخاشگرانه با یکدیگر تفاوت دارند، نتایج تحلیل کوواریانس یک‌راهه تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های رفتارهای پرخاشگرانه در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه تفاوت گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های رفتارهای پرخاشگرانه

مؤلفه	SS آزمایشی	SS خطا	MS آزمایشی	MS خطا	F	P	اندازه اثر
پرخاشگری بدنی	۱۱۲/۸۲	۵۲۶/۲۰	۱۱۲/۸۲	۱۵/۴۷	۷/۲۹	۰/۰۱	۰/۱۸
پرخاشگری کلامی	۵۱/۸۷	۳۱۳/۸۳	۵۱/۸۷	۹/۲۳	۵/۶۲	۰/۰۲	۰/۱۴
خشم	۱۴۱/۷۹	۳۵۱/۳۷	۱۴۱/۷۹	۱۰/۳۳	۱۳/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۲۹
خصومت	۸۹/۴۰	۵۳۱/۴۷	۸۹/۴۰	۱۵/۶۳	۵/۷۱	۰/۰۲	۰/۱۴

با توجه به جدول ۳، آماره F برای مؤلفه‌های پرخاشگری بدنی (۷/۲۹)، کلامی (۵/۶۲)، خشم (۱۳/۷۲) و خصومت (۵/۷۱) معنادار است ($p < ۰/۰۵$). این یافته‌ها نشان‌دهنده آن هستند که بین گروه‌های آزمایش و کنترل در این مؤلفه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد. اندازه اثر برای مؤلفه‌های پرخاشگری بدنی (۰/۱۸)، کلامی (۰/۱۴)، خشم (۰/۲۹)، و خصومت (۰/۱۴) است که نشان می‌دهد این تفاوت در جامعه بزرگ و توجه‌برانگیز است. نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه برای بررسی تفاوت گروه آزمایشی و کنترل در اعتیادپذیری و رفتارهای خودکشی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس یکراهه تفاوت گروه آزمایش و کنترل در اعتیادپذیری و رفتارهای خودکشی

متغیرها	منبع	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
اعتیادپذیری پیش‌آزمون	۹۱۷/۸۳	۱	۹۱۷/۸۳	۲۸/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۴۳	
عضویت گروهی	۰/۲۳	۱	۰/۲۳	۰/۰۱	۰/۹۳	۰/۰۰۰	
خطا	۱۲۰۴/۶۷	۳۷	۳۲/۵۵				
رفتار خودکشی پیش‌آزمون	۱۹۶/۶۲	۱	۱۹۶/۶۲	۲۶/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۴۱	
عضویت گروهی	۱۱۴۵/۶۹	۱	۱۱۴۵/۶۹	۱۵۳/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۸۰	
خطا	۲۷۵/۸۰	۳۷	۷/۴۵				

با توجه به جدول ۴، آماره F اعتیادپذیری در پس‌آزمون (۰/۰۱) است که معنادار نیست و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان اعتیادپذیری تفاوت معنادار وجود ندارد. همچنین آماره F رفتارهای خودکشی در پس‌آزمون (۱۵۳/۷۰) است که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است و این نشان می‌دهد که بین دو گروه در میزان رفتارهای خودکشی تفاوت معنادار وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، اعتیادپذیری و خودکشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگری در میان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است. این یافته با یافته‌های سواری و منشاوی (۱۳۹۵)، ضیائی، گرزینی، رضایی‌اول و بهنام‌پور (۲۰۱۷)، بازل (۲۰۱۳)، وال و همکاران (۲۰۱۱)، جوی (۲۰۱۰)، کلنر و تونین (۲۰۱۲)، ولیزاده، برد و نیکاما (۲۰۱۰)، آنگلاف (۲۰۰۹)، فریدن (۲۰۰۶) و اشرفی، حدادی، نشیبا و قاسم‌زاده (۱۳۹۳)، حسین‌خانزاده و همکاران (۱۳۹۲) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان اشاره کرد که مهارت خودآگاهی باعث می‌شود که فرد شناخت بیشتری از خود پیدا کند و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسد و به حدی از خودشناسی برسند که در جهت اصلاح نقاط ضعف و تقویت نقاط مثبت خود اقدام کند و با آنها به طور صحیح‌تری سازش یابد. نوجوانان با این آموزش‌ها قادر هستند بیاموزند چگونه منابعی را که برای کمک به خود نیاز دارند، به دست آورند و به راه‌های ابراز احساس‌های خود به گونه‌ای مؤثرتر دست پیدا کنند. ماهیت آموزش گروهی خود می‌تواند تأثیر مثبتی در کاهش پرخاشگری داشته باشد. زیرا جمع شدن افراد در گروه و اینکه افراد احساس کنند که دیگران مسبب مشکلات پیش‌آمده نیستند، خود در کاهش فشار روانی و افزایش سازش‌یافتگی و کاهش خشونت مؤثر است. با توجه به مبانی نظری موجود در این زمینه و نظر متخصصان می‌توان گفت در آموزش مهارت‌های زندگی، راه‌های درست و مناسب بروز و مدیریت هیجان‌ها، پرورش مهارت‌های بین‌فردی و فنون خودآگاهی ارائه می‌شود که به نوبه خود می‌تواند بر کاهش رفتار پرخاشگرانه و همچنین ارتقاء سازش‌یافتگی تأثیر داشته باشد. در واقع این مهارت‌ها بیان‌کننده روابط بین‌فردی مؤثر، اتخاذ تصمیم‌های مناسب و صحیح و حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها است بدون اینکه به خود یا دیگران آسیب وارد کند. یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش اعتیادپذیری در میان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر نیست. این یافته با یافته‌های پژوهش ضیائی، کبیری، رضایی‌اول و وکیلی (۲۰۱۷)؛ حاتمی، قهرمانی، کاوه و کشاورز (۲۰۱۶)، آنگلاف (۲۰۰۹)، ونزل، ویچولد و سیلبرسین (۲۰۰۹)، ماورولی، پتریدز، ریف و باکر (۲۰۰۷)، درکه، کرامتی و

امیری (۱۳۹۲)، زارعی، خاکباز و کرمی (۱۳۸۹)، عصمت‌پناه و خاکشور (۱۳۸۸)، طارمیان و مهریار (۱۳۸۷) همسو نیست؛ در پژوهش آن‌ها مشخص شد که آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌هایی مانند حل مسأله، مهارت‌های اجتماعی عمومی، ابراز وجود (جرئت‌ورزی) در پیشگیری از مصرف سیگار، مواد و کاهش گرایش و تغییر نگرش دانش‌آموزان نسبت به مواد مؤثر است. پژوهش درکه، کرامتی و امیری (۱۳۹۲) نشان داد میزان گرایش به مصرف مواد گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون به طور معناداری پایین‌تر از گروه کنترل است.

در مورد کاهش نیافتن اعتیادپذیری می‌توان گفت با توجه به اینکه طرح پیگیری در این پژوهش گنجانده نشده است و کاهش میزان اعتیادپذیری بدنی به زمان بیشتری نیاز دارد، بنابراین، احتمال می‌رود این مسأله خود را در یافته‌ها نشان نداده باشد. اما آنچه پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد از جمله در مطالعه بوتوین و گریفن (۲۰۰۴) که مداخله‌ای در سطح فردی و مبتنی بر مدرسه است و با دقت بالایی ارزیابی شده است، مشخص شد که آموزش مهارت خودآگاهی در افزایش مهارت‌های میان‌فردی و ارتباطی مؤثر بوده و از خطرپذیری و مصرف مواد در میان نوجوانان می‌کاهد. آنچه بر اساس نظریات عنوان شده است، اعتیادپذیری نوجوانان در بستر محیط خانواده و دوستان رخ می‌دهد. چنان‌چه الگوی زیستی-روانی-اجتماعی نیز بر اهمیت توجه به تحول روانی نوجوان در ارتباط با کارکرد خانواده و رابطه با همسالان تأکید می‌کند. نظریه پردازان رویکرد اجتماعی فرهنگی ادعا می‌کنند که سوءمصرف مواد به احتمال بیشتر در خانواده‌ها و محیط‌های اجتماعی آشکار می‌شود که مصرف مواد در آن‌ها، ارزش محسوب شده یا حداقل تحمل می‌شود. جمع‌بندی حاصل این است که همان‌طور که پژوهشگران این حوزه تأکید کرده‌اند ناتوانی نوجوان در حل مشکلات میان‌فردی و عواطف منفی ناشی از آن، عاملی مهم در گرایش نوجوان به سمت مواد و دوستانی است که مواد مصرف می‌کنند، تا از این رهگذر احساس امنیت و پذیرش موردنیاز را به دست آورد و از سوی دیگر راهی برای سرکوب عواطف ناخوشایند خود یافته باشد. نتایج پژوهش یاری (۱۳۸۶) نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی همچون خودآگاهی می‌تواند توانایی خودمهارگری فرد را در موقعیت‌های مختلف بالا برد. همچنین این آموزش موجب افزایش عملکرد اجتماعی هم خواهد شد. همزمان با کاهش میزان اضطراب و افزایش عملکرد اجتماعی میزان افسردگی کاهش می‌یابد. چون یکی از راهکارهای مؤثر در کاهش اعتیادپذیری

افزایش سطح فعالیت در اجتماع است.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای خودکشی در میان دانش‌آموزان دختر دبیرستانی مؤثر است. این یافته با یافته‌های بریچارد، پاسکوئر و پدینلی (۲۰۱۱)، لو، وانگ، تو و گا (۲۰۰۸) و ارژنگ (۱۳۹۰) همسو است.

در تبیین اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای خودکشی شرکت‌کنندگان این پژوهش می‌توان گفت که این آموزش با پرورش خودآگاهی در دانش‌آموزان، به آن‌ها کمک کرد تا قوت‌ها و ضعف‌های خود را بشناسند. اگر افراد شناخت کافی در خصوص توانایی‌ها و ضعف‌های خود داشته باشند و موقعیت‌های خود را به طور صحیح ارزیابی کنند، بهتر می‌توانند راه‌حل‌های مؤثر را در خود تقویت کنند و می‌توانند در شناسایی موقعیتی کمک کنند که باعث رفتارهایی همچون خودکشی شود. در جلسات آموزشی با تکیه بر شناخت آسیب روانی و اجتماعی، نوجوانان با راهکارهای مواجهه با آن‌ها آشنا می‌شوند و زمانی که دارای مهارت خودآگاهی بالایی شوند، توانایی بیشتری برای درک خواسته‌های دیگران دارند و به خوبی می‌توانند فشار همسالان را دریابند. با اکتساب این مهارت تغییرات چشمگیری در شاخص‌های فردی و بین‌فردی نوجوانان ایجاد می‌شود، به نحوی که آن‌ها به ادراک واقع‌بینانه نسبت به خود و جهان پیرامون دست می‌یابند و در کنترل احساس‌ها و رفتارها توانمند می‌شوند، همچنین در برقراری روابط مؤثر و عمیق و صادقانه با دیگران توفیق بیشتری می‌یابند. افزون بر آن با بهبود خودآگاهی، کارکردهای هوشی مانند دقت، توجه، استدلال و یادگیری تسریع پیدا کرده که این امر باعث افزایش امید و کاهش بروز خودکشی در نوجوانان می‌شود.

آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌کند تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. به طور کلی آموزش مهارت‌های زندگی با درگیر کردن نوجوانان در روش‌های مشارکتی و تعاملی و آموزش اینکه چگونه فکر کنند به جای اینکه به چه چیزی فکر کنند، ابزار نیرومندی برای یادگیری سه حوزه مهارت‌های شناختی، مهارت‌های اجتماعی و بین‌فردی و مهارت‌های سازش‌یافتگی هیجانی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد. در تبیین یافته‌های مربوط به اثربخشی آموزش مهارت‌های خودآگاهی می‌توان بیان کرد که آموزش این مهارت‌ها در دانش‌آموزان موجب می‌شود که آن‌ها استعدادها و توانایی‌های فردی خود را کشف کنند و

به خودآگاهی بیشتری درباره خود دست پیدا کنند. توانایی شناخت واقعی خود، موجب مقابله بهتر دانش‌آموزان در رویارویی با فشارهای روانی می‌شود. رشد خودآگاهی در دانش‌آموزان موجب می‌شود که استعدادهای خود را بهتر بشناسند و در جهت پرورش آن‌ها گام بردارند. در مجموع مهارت‌های خودآگاهی را می‌توان به صورت توانایی روانی-اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر در نظر گرفت که افراد یاد می‌گیرند به طور مؤثری با مقتضیات و مسائل زندگی روزمره مقابله کنند به طوری که این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر با موقعیت‌ها آماده کرده و با فراگیری این مهارت‌ها می‌تواند با رفتارهای مثبت و سازش‌یافته، سلامت جسمانی و به ویژه سلامت روان‌شناختی خود را ارتقاء بخشد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به فاصله زمانی اندک ۴۵ روز بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون، استفاده از روش خودگزارش‌دهی برای جمع‌آوری اطلاعات و همچنین فقدان دوره پیگیری اشاره کرد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی علاوه بر پرسشنامه از روش‌های دیگری مثل مصاحبه نیز استفاده شود و دوره‌های پیگیری نیز مورد توجه باشد. همچنین با توجه به نتایج حاصل از پژوهش و اثربخشی مهارت خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری و رفتارهای پرخاشگرانه پیشنهاد می‌شود که برنامه‌های آموزش مهارت‌های خودآگاهی به کار گرفته در درمان دانش‌آموزان پرخاشگر در مدارس به کار گرفته شود و با توجه به اثربخشی مهارت خودآگاهی بر کاهش خودکشی برنامه‌های پیشگیری جنسیت‌محور برای آگاه‌سازی دختران نسبت به رفتارهای پرخطر و خودکشی در دوران تحصیلی توسط مدارس ارائه شود. همچنین افزایش برنامه‌های حمایتی مبتنی بر مهارت‌های خودآگاهی در مورد دختران در خانواده و سایر نهادهای اجتماعی جهت پیشگیری از وقایع زمینه‌ساز گرایش به مواد مخدر همچون پرخاشگری خانوادگی-اجتماعی توصیه می‌شود.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در تهیه و تدوین این پژوهش یاریگر ما بودند کمال تشکر را داریم.

منابع

- ارژنگ، حمید (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان پسر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده. دانشگاه علامه طباطبائی.
- اشرفی، سحر، حدادی، معصومه، نشیبیا، نازبانو و قاسم‌زاده، عزیزرضا (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری دانش‌آموزان. توسعه آموزش جنسی‌شاپور، ۱: ۴۶-۵۱.
- آقاجانی، مریم (۱۳۸۱). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل در نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، تهران: دانشگاه الزهراء (س).
- امان‌اللهی، عباس، اصلانی، خالد، مضری ابراهیمی، ناصر و درخور، فاطمه (۱۳۹۲). بررسی رابطه عملکرد خانواده و ویژگی‌های شخصیتی با آمادگی اعتیاد. مشاوره کاربردی، ۳(۱): ۶۳-۷۶.
- امیدیان، مهدی، شریفی، علی اکبر و علی اکبری دهکردی، مهناز (۱۳۹۳). تأثیر گروه‌درمانی شناختی به روش مایکل فری در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی. مجله دستاوردهای روان‌شناختی، ۲۱(۱): ۲۰۲-۱۸۷.
- تیموری، زهره و پورنقاش تهرانی، سعید (۱۳۹۲). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و سازگاری زناشویی افراد تحت درمان با متادون و عادی. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۳(۱): ۱۴۶-۱۲۹.
- حسین‌خانزاده، عباسعلی، رشیدی، نورالدین، یگانه، طیبیه، زارعی‌منش، قاسم و قنبری، نیکزاد (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اضطراب و پرخاشگری دانشجویان. مجله علوم پزشکی رفسنجان، ۷(۱۲): ۵۴۶-۵۵۷.
- حکیم شوشتری، میترا و خانیپور، حمید (۱۳۹۳). مقایسه خودآسیب‌رسانی و اقدام به خودکشی در نوجوانان: مرور نظام‌مند. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱: ۱۳-۳.
- درکه، بهاره، کرامتی، هادی و امیری، حسن (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر در تهران. فصلنامه علمی-تخصصی دانش انتظامی پلیس پایتخت، ۳(۱۸): ۸۹-۱۱۲.
- زارعی، فرشاد، خاکباز، حمید و کرمی، حوریه (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطر ارتباط با جنس مخالف در معتادان. فصلنامه اعتیادپژوهی

سوء مصرف مواد، ۴(۱۵): ۶۹-۶۳.

سامانی، سیامک (۱۳۸۶). بررسی پایایی و روایی پرسشنامه پرخطرگری باس و پری. مجله روان پزشکی و روان شناسان بالینی ایران، ۱۳(۴): ۳۶۵-۳۵۹.

سواری، کریم و منشداوی، سمیه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی. فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی، ۶(۲۲): ۱۷۹-۱۶۳.

صفری، فاطمه (۱۳۸۲). اعتیاد و زنان: تفاوت های جنسیتی در زمینه سوء مصرف مواد و درمان آن. مجله اعتیاد پژوهی، ۱(۲): ۱۳۹-۱۱۹.

طارمیان، فرهاد و مهریار، امیر هوشنگ. (۱۳۸۷). اثر بخشی برنامه آموزش مهارت های زندگی به منظور پیشگیری از مصرف مواد مخدر در دانش آموزان دوره راهنمایی. مجله علوم پزشکی زنجان، ۶۵(۱۶): ۸۸-۷۷.

عصمت پناه، ام البنین و خاکشور، حسین (۱۳۸۸). تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر گرایش نسبت به مواد مخدر در مراجعه کنندگان به مراکز درمان و باز توانی اعتیاد. فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، ۱۲(۳): ۱۰-۱.

کردمیرزا، علی (۱۳۷۹). هنجاریابی آزمون آمادگی اعتیاد به منظور شناسایی افراد مستعد سوء مصرف مواد در بین دانشجویان دانشگاه های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.

محمدخانی، شهرام (۱۳۸۹). مهارت های جرئت مندی. تهران: طلوع دانش.

ملکی منش، آرزو (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطرگرا، اعتیاد پذیری، و خودکشی دانش آموزان دختر دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت.

نوری، ربابه (۱۳۸۹). مهارت های خودآگاهی و همدلی. تهران: طلوع دانش.

Aghajani, M. (2002). *The Effect of Life Skills Training on Mental Health and Control Source in Adolescents*. Master's Degree in General Psychology, Tehran: Al-Zahra University. (Text in Persian).

Amanelahi, A., Aslani, Kh., Mazari Ebrahimi, N. and Darkhor, F. (2013). A study of Relationship Between Family Function and Personality Characteristics with Addiction Potential. *Biannual Journal of Applied*, 3(1): 63-76 (Text in Persian).

- Angelaf, S. (2009). Trait emotional intelligence and its relationship with problem behavior in adolescents. *Journal of personality and individual differences*, 43: 354-361.
- Arjang, H. (2011). *Effectiveness of self-awareness skills training on reducing risk behaviors of male students*. Undergraduate Master's Degree Unpublished. Allameh Tabatabaei University (Text in Persian).
- Ashrafi, S., Hadadi, M., Nashiba, N. and Ghasemzade, A.Z. (2014). The Effectiveness of self-awareness Training on students' academic achievement motivation and their aggression. *Development of Jundishapur education*, 1: 46-51 (Text in Persian).
- Baca-Garcia, E., Perez-Rodriguez, MM. Oquendo, MA. Keyes, KM., Hasin, DS., Grant, BF. and et al. (2011). Estimating risk for suicide attempt: are we asking the right questions? Passive suicidal ideation as a marker for suicidal behavior. *Journal Affect Disorder*, 134(1-3): 327-32.
- BaezaI, Correll, CU., Saito, E., Amanbekova, D., Ramani, M., Kapoor, S., Chekuri, R., De Hert, M. and Carbon, M. (2013). reQUENCY, characteristics and management of adolescent inpatient aggression. *Journal Child Adolescent Psychopharmacology*, 23(4):271-81.
- Beck, AT. and Steer, RA. (1991). Manual for the Beck Scale for Suicide Ideation. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Belin, D., Belin-Rauscent, A., Murray, JE. and Everitt, B J. (2013). Addiction: failure of control over maladaptive incentive habits. *Current opinion in neurobiology (CON)*, 23(4): 564-572.
- Botvin, GB. and Griffin, KW. (2004). Life Skill straining: Empirical finding and future direction. *Journal of primary prevention*, 25(2): 211 – 232.
- Brejjard, V.B.A., Pasquier. A. and Pedinieli, J. (2011). Symptomatology depressive adolescence: role personality conscience emotional. *Journal of Neuropsychiatry Infancy to Adolescence*, 59: 157-162.
- Buss, A.H. and Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63: 452-459.
- Darake, B., Karamati, H. and Amiri, H. (2013). Quarterly Journal of Specialist Police of the Capital of Police, 3(18): 89-112 (Text in Persian).
- Dark, D. (2007). *Mortality among illicit drug users*. London: Cambridge University. 63-70.
- Esmatpanah, O. and Khakshir, H. (2009). The Effect of Life Skills Training on Drug Attitudes in Patients Referring to Treatment Centers and Addiction Rehabilitation Centers. *Quarterly Journal on Addiction Drug Abuse Research*, 12(3), 1-10 (Text in Persian).
- Hakim Shoostari, M. and Khanipour, H. (2014). Comparison of self-harm and suicide Attempt in Adolescents: A Systatic Review. *Iranian Journal of*

- Psychiatry and Clinical Psychology*, 1: 3-13(Text in Persian)..
- Hatami, F., Ghahremani, L., Kaveh, M.H. and Keshavarzi. S. (2016). The Effect of Self-Awareness Training with Painting on Self-Efficacy among Orphaned Adolescents. *Journal of practice in clinical psychology*, 4 (2): 89-96(Text in Persian).
- Hessler, D. and Katz, LF. (2010).Brief report: Associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence*. 33(1): 241-246.
- HosseinKhanzadeh, A.A., Rashidi, N., Yeganeh, T., Zareimanesh, Q.and Ghanbari, n. (2013). The Effect of skills Training on Anxiety and Aggression in students. *Rafsanjan Medical Journal*, 7(12): 546-557(Text in Persian).
- Howlett, K. D., Williams, T. and Subramaniam, G. (2012). Understanding and treating adolescent substance abuse: A preliminary review. *Focus*, 10(3): 293–299.
- Joe, J. (2010). Anger management. *Journal of family violence*. 21: 334-351.
- Kaplan, F. (2009). Art Therapy and Social Action. First edition. Philadelphia: London Jessica Kingsley Publishers.
- Kellner, H. and Tutin, J. (2012). A school based anger management program for developmentally and emotionally disabled high school students. *Health Source*, 30(120): 1-8.
- Kordmirza, A. (2000). *Standardization of Addiction Readiness Test to Identify Substance Abusers in Tehran*. University Students. Master's thesis. Tehran: Allameh Tabataba'i University(Text in Persian).
- Lou, C. H., Wang, X. j., Tu, X. W. and GAO, E., S. (2008). Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive use among Vocational School Student in Shanghai. *China Journal of Reduction and Contraception*, 19 (4): 239–251.
- Malekimanesh, A. (2016). *Effect of self-knowledge skill training on decreasing aggressive, addictive, and suicidal behavior in female high school students*. Master's thesis unpublished. Islamic Azad University of Rasht Branch.
- Mavroveli, S., Petrides,K., Rieff, C. and Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of developmental psychology*, 25: 263-273.
- Mohamadkhani, Sh. (2010). *Dare skills*. Tehran: Toloe Danesh(Text in Persian).
- Muriguchiy, Ohnishi, T., Lane, R., Maeda, M., Mori, T., Nemoto, K., Matsuda, H. and Komaki, G. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: An FMRI study of mental sizing in alexithymia. *Journal of Nero Image*, 32: 1472-1482.
- Nock, M. K., Cha, C. B. and Dour, H.J. (2011). *Disorders of impulse – control and self-harm*. In D.H. Barlow (Ed.), Handbook of clinical psychology. (pp. 504-529). New York, NY: Oxford University Press.

- Noori, R. (2010). *Self-awareness and empathy skills*. Tehran: Toloe Danesh (Text in Persian).
- Omidian, M., Sharifi, A.K. and Aliakbari Dehkordi, M. (2014). The Effect of Cognitive Group Therapy in Michael Fry's Method on Reducing Aggression among High School Boy Students. *Magazine Psychological Achievements*, 21(1): 187-202(Text in Persian).
- Rapee, M. and Thompson, s. (2008). The effect of situational structure on the social performance of socially anxious and no anxious participants. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33 (2): 91-102.
- Safari, F. (2003). Addiction and Women: Gender Differences in Substance Abuse and Treatment. *Journal of Addiction Research*, 1(2): 119-139(Text in Persian).
- Samani, S. (2007). Reliability and Validity of Bass and Perry Aggression Questionnaire. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13,4: 359-365(Text in Persian).
- Savari, K. and Manshavi, S. (2016). The effectiveness of self-awareness skills training in reducing internet addiction, loneliness and self-efficacy. *Quarterly Journal of Clinical Psychology*, 6, 22: 163-179(Text in Persian).
- Shaghaghy, F., Saffarina, M., Iranpoor, M., and Soltanynejad, A. (2011). The relationship of decision-making styles and attributional styles in addicted and Non-addicted Men. *Addiction and Health*, 3(3-4):99-104.
- Swahn, MH. Palmier, JB., Kasirye, R. and Yao, H. (2012). Correlates of Suicide Ideation and Attempt among Youth Living in the Slums of Kampala. *Int Journal Environ Res Public Health*, 9(2): 596-609.
- Taromian, F. and Mehryar, A.H. (2008). The Effectiveness of a Life Skills Training Program to Prevent Drug Use in Secondary School Students. *Zanjan Journal of Medical Sciences*, 65(16): 77-88(Text in Persian).
- Teymori, Z. and Pornagash Tehrani, S. (2013). Comparison of personality characteristics and marital adjustment of methadone and normal subjects. *Clinical Psychology Research and Consulting*, 3(1): 129-146(Text in Persian).
- Valizadeh, S. Berd, R. I. and Nikama, M. (2010). The effectiveness of anger management skills training on reduction of aggression in adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: 1195–1199.
- Wahl, S.M., Patak, M.A., Possel. P. and Hautzinger, M. (2011). A school-based universal program to prevent depression and to build up life skills. *Journal Public Health*, 4: 621-629.
- Wenzel, V., Weichold, K. and Silbereisen, R. K. (2009). The life skills program IPSY: Positive influences on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*. 32: 1391-1401.
- Yari, S. (2007). *The Effect of Life Skills Training on Mental Health and Control Source in Adolescents*. Graduate degree in Public Psychology, Islamic Azad

University of Tonekabon(Text in Persian).

Zarei, F., Khakbaz, H. and Karami, H. (2010). The Effectiveness of Self-Awareness Skills Training on Reducing Harmful Behaviors in Relation to the Opposite Sex in Addicts. *Journal of Research on Addiction*, 4(15): 63-69(Text in Persian).

Ziaei, T., Kabiri, G., Rezaei Aval, M. and Vakili. M.A. (2017). The Effect of Group Counseling Based on Self-Awareness on Sexual Risk-Taking amongst High School Girls (Gorgan, Iran). *The Journal of Sexual Medicine*, 14(5)4:262(Text in Persian).

Ziaei, T., Gorzin, M., Rezaei Aval, M. and Behnampour, N. (2017). The Impact of Individual Counseling Based on Self-Awareness Skills of Sexual Satisfaction in Women of Reproductive Age in Gorgan, Iran. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(5): 4: 341(Text in Persian).

The Effect of Self-Awareness Training on Reducing Aggressive Behavior, Addiction and Suicide of High School Girl Students

Abbasali Hosein Khanzadeh¹

Associate professor, Faculty of Psychology, Gilan University, Rasht, Iran

Arezoo Malekimanesh

MA in Clinical Psychology, Islamic Azad University of Rasht, Rasht, Iran

Mahboubeh Taher

Assistant professor, Faculty of Psychology, Islamic Azad University of Shahrood, Shahrood, Iran

Arezoo Mojarad

MA in Family Counseling, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iransdjk

Abstract

Many risk behaviors such as aggressive behavior, addiction, and suicide may happen in adolescence. Self-awareness skills can minimize many of these problems in adolescents. This study aimed at investigating the effect of self-awareness on reducing aggressive behavior skills, addiction, and suicide among high school female students. The research method was experimental with pretest-posttest and control group. For this purpose, 40 students from Khoshkebijar city were selected who had high scores on aggressive behaviors, addiction and suicide and were randomly assigned to experimental and control groups (20 subjects each group). The Buss-Perry Aggression Questionnaire (1992), Weed et al.'s Addiction Questionnaire (1992) and Suicide Questionnaire of Beck et al. (1961) were administered to both groups as pre-test. Then 11 sessions of self-awareness skills training lasting for 60 minutes were administered for the experimental group while the control group did not receive any intervention and in the end both groups were evaluated through the same questionnaires again. Data obtained from the questionnaires were analyzed using analysis of co-variance. Results showed that self-awareness skills training can

1. Abbaskhanzade@gmail.com

received: 2017-08-01

accepted: 2018-05-29

DOI: 10.22051/jontoe.2018.16655.1902

reduce aggression and ($p < 0.001$) and suicide ($p < 0.01$) among students. It also showed that self-awareness training did not reduce addiction among students ($p > 0.05$). Self-awareness skill improves girls' aggression and suicide by increasing their self-knowledge.

Keywords

Self-Awareness training, Aggressive behaviors, Addiction, Suicide, Girl students