



اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر شفقت بر پرخاشگری و عزت نفس نوجوانان دختر

الهه کریمی، اعظم کریمی، زهرا کریمی

۱- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی خمینی شهر، اصفهان، ایران (zkarimi604@gmail.com)

۲- کارشناسی روانشناسی عمومی دانشگاه اصفهان

۳- کارشناسی روانشناسی عمومی دانشگاه ملایر

چکیده

هدف اصلی این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر شفقت بر پرخاشگری و عزت نفس نوجوانان دختر بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری همراه با یک گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان متوسطه اول آموزش و پرورش فلاورجان در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹ بود که تعداد ۴۸ نفر از آن‌ها با در نظر گرفتن ریزش احتمالی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب گردیدند و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل (هرکدام ۲۴) تقسیم شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) و پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) استفاده شد. برنامه آموزشی شفقت محور در طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای ۲ بار به صورت آنلاین بر روی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش اجرا گردید؛ درحالی‌که در این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. بعد از مدت یک ماه مرحله پیگیری بر روی هر دو گروه انجام شد. داده‌های به‌دست‌آمده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ به روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل گردید. نتایج نشان داد که آموزش گروهی مبتنی بر شفقت بر پرخاشگری و عزت نفس نوجوانان دختر مؤثر بوده است و این اثر در مدت‌زمان پایدار بوده است. **واژگان کلیدی:** آموزش شفقت محور، عزت نفس، پرخاشگری.

مقدمه

دانش آموزان دوره متوسطه، به عنوان یکی از گروه‌های اجتماعی که نقش مهمی در ساختن آینده جامعه دارند بیشتر از دیگر گروه‌ها در معرض فشارهای روانی قرار دارند؛ زیرا دوره نوجوانی به دلیل تغییرات عمده فیزیولوژیکی، شناختی و روانی، دورانی بحرانی تلقی می‌شود. از یک‌سو، با تغییراتی که در نوع فعالیت اجتماعی نوجوانان ایجاد می‌شود، آنان مسئولیت‌هایی را برای خود برمی‌شمارند. از سوی دیگر، انتظارات دیگران از آنان منجر به شکل‌گیری نقش‌های جدیدی در آنان می‌شود که این امر می‌تواند شرایط تنش‌زایی را برای آنان ایجاد کند، به همین دلیل، نسبت به سایر اقشار جامعه نیز آسیب‌پذیرتر هستند (صادقیان، مقدری و گرجی، ۱۳۸۹). نوجوانی دورانی است که کودکی را به بزرگسالی پیوند می‌دهد. تغییرات جسمی، روحی، عاطفی، رفتاری و شناختی در این دوران کاملاً مشهود است. کشمکش و تناقضات در این دوران بسیار زیاد است (لطف‌آبادی، ۱۳۹۸). از طرفی در این دوره حساس و بحرانی، سرنوشت آینده فرد با تصمیمات صحیح و منطقی مشخص می‌شود (ساویر و همکاران، ۲۰۱۸). با توجه به اینکه تقریباً ۵۰ درصد نوجوانان کشور را دختران تشکیل می‌دهند و نظر به نقش مهم و ارزنده‌ای که دختران در ساختن جامعه آینده و تربیت نسل سالم و صالح دارند، مشارکت همه‌جانبه مسئولان، مربیان، اولیاء مدارس و متخصصان بهداشت روان لازم است تا بتواند عزت نفس نوجوانان را که عامل مهم و اساسی در سازگاری عاطفی اجتماعی و پیشگیری از بروز رفتارهای ضداجتماعی است، ارتقاء بخشند. نوجوانان باور دارند که چالش‌ها و مشکلاتی که تجربه می‌کنند، مخصوص و خاص خودشان است و هیچ‌کس آن‌ها را درک نمی‌کند که این احساس عدم درک موجب ایجاد حس انزوا، تنهایی، افسردگی یا اضطراب می‌شود. همچنین چالش‌هایی مربوط به فرایند رشد که