

نقش تحول مثبت نوجوانی و شفقت به خود در گرایش به پرخاشگری دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد

فاطمه فتوحی^۱، کاظم برزگر بفرؤئی^{*}، حسین حسینی^۱

مقاله پژوهشی

مقدمه: مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش تحول مثبت نوجوانی و شفقت به خود در گرایش به پرخاشگری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر یزد انجام شد.

روش بررسی: طرح پژوهش در این مطالعه از نوع توصیفی - همبستگی بود. شرکت کنندگان در این پژوهش ۳۶۲ دانش آموز دختر مقطع متوسطه دوم دبیرستان‌های شهر یزد در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بودند که بر اساس نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه تحول مثبت نوجوانی گلدهف و همکاران (۲۰۱۴)، پرسش‌نامه شفقت به خود نف (۲۰۰۳) و پرسش‌نامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) استفاده شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با روش همبستگی مبتنی بر رویکرد مدل‌یابی معادلات ساختاری با استفاده از نرم‌افزار AMOS ۲۱ انجام شد.

نتایج: نتایج نشان داد که تحول مثبت نوجوانی اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر شفقت به خود ($\beta = 0/66$ و $P < 0/01$) و اثر مستقیم، منفی و معناداری بر پرخاشگری ($\beta = -0/33$ و $P < 0/01$) و شفقت به خود اثر مستقیم، منفی و معناداری بر پرخاشگری ($\beta = -0/29$) و $P < 0/01$ در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد دارد.

نتیجه‌گیری: شفقت به خود در ارتباط بین تحول مثبت نوجوانی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد نقش واسطه‌ای دارد و با افزایش تحول مثبت نوجوانی و شفقت به خود در نوجوانان می‌توان گرایش آن‌ها به پرخاشگری کاهش داد.

واژه‌های کلیدی: تحول مثبت نوجوانی، شفقت به خود، پرخاشگری

ارجاع: فتوحی فاطمه، برزگر بفرؤئی کاظم، حسینی حسین. نقش تحول مثبت نوجوانی و شفقت به خود در گرایش به پرخاشگری دانش آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد ۱۴۰۲؛ ۳۱ (۶): ۶۳-۶۷.

۱- دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران.

* (نویسنده مسئول): تلفن: ۰۹۱۳۲۷۳۳۹۰۸، پست الکترونیکی: k.barzegar@yazd.ac.ir، صندوق پستی: ۸۹۱۵۸۱۸۴۱۱

پرخاشگری نوجوانان در نظر گرفته شده است. عوامل مرتبط با آموزش رشد مثبت جوانان (The positive youth development: PYD) به عنوان یک سازوکار، خطر پرخاشگری رابطه‌ای (۷)، پرخاشگری کلامی دانش‌آموزان (۸)، سوءمصرف مواد مخدر و خشونت (۹)، را کاهش می‌دهد. عملکرد خانواده با تأکید بر آموزش مؤلفه‌های تحول مثبت نوجوانی شامل شایستگی، اطمینان و ارتباط در ابتلا به افسردگی نوجوانان (۱۰)، در پیشگیری از سوءمصرف مواد و خشونت (۴) نقش دارد. توجه به منابع تکامل مثبت نوجوانی در تقویت رضایت از زندگی (۱۱)، درمان پذیرش و تعهد به صورت گروهی (۱۲)، به صورت معنی‌دار و اثربخش در کاهش پرخاشگری کلی و ابعاد آن و قلدری دانش‌آموزان نقش دارد. بین رضایت از زندگی و تکامل مثبت نوجوانی با مشکلات رفتاری رابطه منفی وجود دارد در حالی که بین تعارضات والد و نوجوان و مشکلات رفتاری نوجوانان رابطه مثبت وجود دارد (۱۳). آموزش مبتنی بر روانشناسی وحدت‌مدار، میزان رفتارهای ضد اجتماعی نوجوانان را کاهش و مؤلفه‌های مدل ۵ C (منش، صلاحیت، مراقبت، ارتباط و اعتمادبه‌نفس) چشم‌انداز تحول مثبت جوانی را افزایش می‌دهد (۱۴). سطوح بالای تحول مثبت نوجوانان، سطوح پایین‌تر پرخاشگری و خشونت (۱۵) و تحول مثبت و بهزیستی نوجوانی، سلامت عمومی و رفتارهای بی‌خطر در بزرگسالی (۱۶) را پیش‌بینی می‌کند. جوانان زمانی که به‌طور جمعی فعالیت می‌کنند بیشترین سود را از رشد مثبت می‌برند (۷). نوجوانانی که در خانواده‌های سالم رشد می‌کنند در مقایسه با نوجوانان خانواده‌های ناسالم سطح بالاتری از تحول مثبت و رضایت از زندگی دارند. هم‌چنین نوجوانانی که در خانواده‌های نا سالم رشد می‌کنند، میزان رفتارهای پر خطر بیشتری دارند (۱۷). تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر تمام مؤلفه‌های تحول مثبت نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی (۲۱-۱۸)، بهبود مشکلات توجه و کاهش پرخاشگری کودکان (۲۲، ۲۳) تأثیر معناداری دارد. درمان شناختی مبتنی بر ذهن شفقت‌ورز، بر روان‌سازه‌های ناسازگار و عواطف منفی دانش‌آموزان دختر مبتلا به اختلال ریاضی (۲۴) مؤثر است.

در میان واکنش‌های هیجانی، پرخاشگری به دلیل بروز پیامدهای فردی و اجتماعی، از موثرترین عوامل بر سلامت فرد و جامعه است. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که پرخاشگری ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و روانی در نوجوانان است. این رفتارها در صورت بروز می‌توانند سبب مشکلات بین فردی، جرم و بزه و تجاوز به حقوق دیگران شوند (۱). در دوران بلوغ رفتار پرخاشگرانه شایع است. نتایج ۸۰ مطالعه از پژوهش‌های بین‌المللی، نشان داده است که به‌طور متوسط ۳۵ درصد از ۱۲ تا ۱۸ ساله‌ها بر خلاف همسالان خود دارای رفتار پرخاشگرانه هستند (۲). یکی از موضوعاتی که در دوره نوجوانی کمتر مورد توجه قرار گرفته است، مطالعه اثرات مؤلفه‌های روانشناسی مثبت بر پرخاشگری می‌باشد. ورود دیدگاه مثبت نگر به روانشناسی به پیشنهاد رویکردها و نظریه‌ها جدید در شاخه‌های مختلف روانشناسی منجر شده است، از جمله این رویکردها رویکرد تحول مثبت نوجوانی است. پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که برنامه‌های تحول مثبت نوجوانی به ارتقا بهزیستی روانشناختی نوجوانان کمک می‌کند (۳). و در این بین پژوهش‌های کمی به ارتباط بین سرمایه‌های تحولی و خشونت پرداخته‌اند؛ به گونه‌ای که زمانی که نوجوانان از سطوح بالاتری از منابع تحولی، روابط، فرصت‌ها و ارزش‌های مثبت، مهارت‌ها و خود ادراکی برخوردار باشند، گزارش‌های مربوط به رفتارهای پرخاشگرانه یا خشونت‌آمیز آن‌ها کمتر است (۴). هم‌چنین سازه دیگری که اخیراً توسط روان‌شناسان مورد بررسی قرار گرفته است، سازه شفقت به خود است. در این زمینه پژوهش‌ها نشان داده است که نگرش مشفقانه به خود با نشانه‌های بهداشت روانی مثبت و کاهش عواطف منفی ارتباط دارد (۵). داشتن احساس خود شفقت‌ورزی، با این موضوع که فرد به طور خشن و قضاوتی با خود رفتار کند در تضاد است (۶). علاوه بر این، فردی که به درستی به خود شفقت بورزد از سلامتی و بهزیستی روانی بالایی برخوردار است. بنابراین در مدل پیشنهادی این پژوهش علاوه بر تحول مثبت نوجوانی، شفقت به خود نیز به عنوان یک متغیر واسطه‌ای مؤثر بر

آموزش شفقت به خود بر کنترل خشم دانش‌آموزان مؤثر است و هم‌چنین آموزش شفقت به خود بر خرده‌مقیاس‌های کاهش احساس خشم‌گینانه، کاهش تمایل فیزیکی بروز خشم، کاهش خلق‌وخوی خشم‌گینانه، کاهش واکنش خشم‌گینانه، کاهش بروز خشم درونی و بیرونی مؤثر است (۲۵). شفقت به خود با اضطراب و افسردگی کمتر و بهزیستی روان‌شناختی بالاتر مرتبط است و هم‌چنین شفقت به خود به هیجان‌های مثبت منجر می‌شود و شفقت به خود را از طریق درمان‌های مانند شفقت به خود آگاهانه، درمان متمرکز بر شفقت، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، درمان مبتنی بر پذیرش و پایبندی، رفتار درمانی دیالکتیک و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد (۲۶). شفقت به خود با پرخاشگری و خودشیفتگی آسیب‌پذیر رابطه منفی و با عزت‌نفس همبستگی مثبت دارد و شفقت به خود نشان‌دهنده احساس نسبتاً ایمن و مثبت از خود در نوجوانان است (۲۷). شفقت به خود با استرس ادراک شده در نوجوانان رابطه منفی دارد و ذهن‌آگاهی می‌تواند بر بهبود بهزیستی هیجانی در بین جمعیت نوجوانان، تأثیر مثبتی داشته باشد و شفقت به خود ممکن است راهی باشد برای اینکه نوجوانان بتوانند استرس خود را کاهش دهند (۲۸). شفقت به خود، به‌ویژه فقدان آمیختگی شناختی و عاطفی، ممکن است پیش‌بینی‌کننده نزدیک‌تری برای پیامدهای بالینی باشد تا ذهن‌آگاهی و شفقت به خود ممکن است برای توسعه مداخلات بالینی با هدف قرار دادن خشم و رفتار پرخاشگرانه مفید باشد (۲۹). بین سطوح پرخاشگری نوجوانان دبیرستانی و تمامی زیربدهای شفقت به خود و کیفیت خواب رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و سطوح پرخاشگری به‌طور قابل‌توجهی توسط ابعاد شفقت به خود و کیفیت خواب پیش‌بینی می‌شود (۳۰). شفقت به خود با متغیرهای خودکنترلی و همدلی مرتبط است و متغیر خودکنترلی پیش‌بینی‌کننده سطح رفتار مجرمانه در نوجوانان بزه‌کار است. خودمهربانی و ذهن‌آگاهی با خودکنترلی مرتبط است. بین خودکنترلی می‌تواند خودمهربانی و ذهن‌آگاهی را پیش‌بینی کند (۳۱). ویژگی‌های روان‌پریشی شفقت به خود به‌طور منفی با روان‌پریشی مرتبط

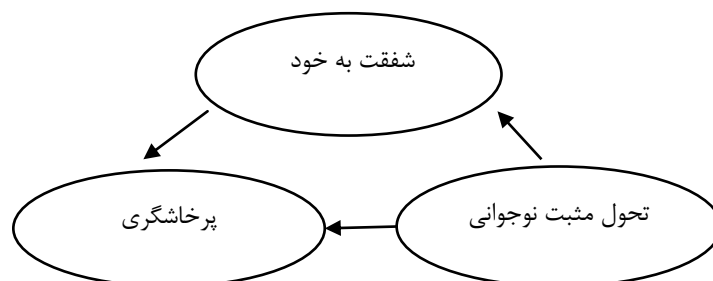
است که با سطوح بالایی از خشم و پرخاشگری همراه است. شفقت مداخله‌ای امیدوارکننده و مفید برای بهبود رفاه افراد دارای ویژگی‌های روان‌پریشی بالا و اطرافیان‌شان است (۳۲). نتایج پژوهش Hazan-Liran & Walter (۲۰۲۳)، با موضوع ارزیابی نقش واسطه‌ای شفقت به خود و معنویت در رابطه بین سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی نشان می‌دهد که یک همبستگی مثبت قوی بین سرمایه روان‌شناختی، شفقت به خود و بهزیستی ذهنی وجود دارد. شفقت به خود به‌طور مثبت رابطه بین سرمایه روان‌شناختی و بهزیستی ذهنی را واسطه‌گری می‌کند (۳۳). شفقت به خود بر سازگاری دانش‌آموزان در طول همه‌گیری کووید ۱۹ تأثیرگذار بوده است. در پژوهشی که در یک کالج چینی در سال (۲۰۲۲)، انجام شده است، سه کلاس به بهترین وجه ابعاد خوددلسوزی دانش‌آموزان را مشخص کردند: گروه دلسوز (۵۴٪/۱)، گروه غیر دلسوز (۳۸٪/۶)، و گروه بسیار بی‌رحم (۷٪/۳). دانش‌آموزان در گروه دلسوز در شاخص‌های سازگاری مثبت و تحول مثبت نوجوانی و به‌طور قابل‌توجهی در شاخص‌های سازگاری منفی (اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی) نسبت به دانش‌آموزان دو گروه دیگر امتیاز کمتری گرفتند. دانش‌آموزان در گروه دلسوز (اهل شفقت ورزشی) بهترین عملکرد را در بین گروه‌ها داشتند (۳۴). شفقت به خود رابطه بین آزار عاطفی دوران کودکی و شکوفایی نوجوانان را واسطه‌گری می‌کند. یافته‌های مطالعه بر روی دانش‌آموزان مدرسه راهنمایی دخترانه در هنگ‌کنگ، چین، نشان می‌دهد که اگرچه سوء استفاده عاطفی در دوران کودکی ممکن است مانع رشد شفقت به خود شود، کاهش سطوح شفقت به خود و کنجکاوی (به‌ویژه بعد کششی کنجکاوی) می‌تواند برای تحول مثبت در نوجوانان با سابقه آزار عاطفی دوران کودکی آسیب‌زا باشد (۳۵). یافته‌های مطالعه‌ای که به بررسی ارتباط بین شفقت به خود و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر مشکل و هیجان را در بازماندگان تروما در کانادا و ایالات متحده بررسی کرده است نشان می‌دهد شفقت به خود با سه سبک مقابله‌ای، مقابله فعال، حمایت‌ابزاری و چارچوب‌بندی مجدد همبستگی مثبت دارد. شفقت به خود،

موسوی و همکاران (۲۰۲۱)، شفقت به خود می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر واکنش‌پذیری هیجانی منفی و کمال‌گرایی عمل کند. بنابراین، شفقت به خود را می‌توان در تدوین برنامه‌های پیشگیری و درمان اختلال خوردن در نظر گرفت (۴۰). شفقت مثبت به خود خطر خودکشی را در بین نوجوانان چینی کاهش می‌دهد در حالیکه شفقت منفی به خود خطر خودکشی را افزایش می‌دهد. قدردانی و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) نقش میانجی مهمی بین شفقت به خود و خطر خودکشی دارند (۴۱). ارتباط بین فعالیت بدنی در دستیابی به مزایای سلامت روان و بهزیستی ذهنی به طور مداوم توسط تحقیقات تجربی (مانند پژوهش وونگ و همکاران، ۲۰۲۱ بر روی دانش‌آموزان دبیرستانی از هنگ کنگ) شناسایی شده است. مفهوم شفقت به خود شکلی از «عزت نفس واقعی» حدس زده شد. نتایج پژوهش آنان نشان دهنده تأثیر قابل توجه فعالیت بدنی بر شفقت به خود و رفاه ذهنی اس (۴۲). شفقت به خود مثبت (PSC) بر خود آسیبی غیر خودکشی (NSSI) تأثیر منفی و شفقت به خود منفی (NSC) تأثیر مثبت بر آن در میان نوجوانان چینی پس از زلزله دارد. (PSC) با سطوح پایین با (NSSI) در نوجوانان همراه است، در حالیکه (NSC) با سطوح بالای (NSSI) مرتبط است (۴۳). بررسی تأثیر یک مداخله ۴ هفته‌ای مبتنی بر شفقت بر خود بر بهزیستی هیجانی در کلاس درس نوجوانان حاکی از آن بوده است که یک مداخله شفقت به خود ممکن است در بهبود شاخص‌های بهزیستی عاطفی در میان نوجوانان (افزایش معنی‌دار دلسوزی به خود، تاب‌آوری و ارتباط با همسالان و کاهش معنی‌دار اضطراب اجتماعی و عمومی) امکان‌پذیر و مؤثر باشد (۴۴). در جمع‌بندی پژوهش‌های اشاره شده می‌توان گفت که بین شفقت به خود به ویژه تمرینات ذهن‌آگاهی با جنبه‌های مختلف پرخاشگری رابطه منفی وجود دارد. هم‌چنین سطوح بالای تحول مثبت نوجوانان با سطوح پایین‌تر پرخاشگری و خشونت مرتبط است. تاکنون پژوهشی به بررسی نقش میانجی سازه شفقت به خود در رابطه با سازه‌های تحول مثبت نوجوانان و پرخاشگری نپرداخته است. بنابراین سؤال اساسی پژوهش

تمایل فرد به شناسایی بیش از حد احساسات منفی را از طریق قالب‌بندی مجدد مثبت کاهش می‌دهد. گنجاندن شیوه‌های مبتنی بر شفقت بر خود در درمان‌های رفتاری شناختی و مبتنی بر مواجهه ممکن است با کاهش انتقاد از خود برای ارتقای بهبودی فعال پس از رویدادهای آسیب‌زا، مثرتر باشد (۳۶). نقش تعدیل‌کننده شفقت به خود در ارتباط بین کمال‌گرایی با خشم، پرخاشگری و خصومت در پژوهش (عبداللهی و همکاران، ۲۰۲۲) مورد بررسی قرار گرفته است (۳۷). مطالعه رحماندانی و همکاران (۲۰۲۱)، با هدف بررسی نقش تعدیل‌کننده شفقت به خود نشان داد که شفقت به خود نقش تعدیل‌کننده‌ای در روابط بین کمال‌گرایی دیگرمحور و کمال‌گرایی تجویز شده اجتماعی با خشم، پرخاشگری و خصومت دارد. شیوع پرخاشگری در نوجوانان رو به افزایش است و می‌تواند یک نگرانی جدی برای سلامت عمومی باشد. شفقت به خود در بین دانشجویان مقطع کارشناسی برای غلبه بر خودارزیابی منفی مفید تلقی شده است. شفقت به خود با پریشانی رابطه منفی معناداری دارد. شفقت به خود به‌طور قابل‌توجهی با تمام ابعاد پریشانی، یعنی از دست دادن اعتماد به نفس، علائم اضطراب و افسردگی، و اختلال عملکرد اجتماعی (به ترتیب از بزرگ‌ترین تا کوچک‌ترین) مرتبط است. همبستگی بین دو سازه شفقت به خود و پریشانی در اواخر نوجوانی و اوایل بزرگسالی نیز معنی‌دار بوده است. وجود شفقت به خود می‌تواند سطح پایین‌تری از پریشانی را هم به‌طور کلی و هم بر اساس ابعاد آن و هم‌چنین همبستگی‌های جنسی و سنی را پیش‌بینی کند (۳۸). شفقت به خود اثر پیش‌بینی‌کننده ترومای دوران کودکی بر پرخاشگری را واسطه‌گری می‌کند. آسیب دوران کودکی ممکن است با کاهش سطح شفقت به خود، پرخاشگری را افزایش دهد. علاوه بر این، مداخلات مبتنی بر مؤلفه‌های بهبود شفقت به خود می‌تواند در کاهش پرخاشگری دانشجویانی که ترومای بالای دوران کودکی را درک کرده‌اند، مؤثر باشد (۳۹). شفقت به خود نقش واسطه‌ای در رابطه اختلال خوردن با واکنش‌پذیری هیجانی مثبت و منفی و کمال‌گرایی دارد. بر اساس نتایج مطالعه

مدل پیشنهادی پژوهش به صورت شکل (۱)، بوده و پژوهش حاضر قصد بررسی این مدل را دارد.

حاضر این است که آیا بین تحول مثبت نوجوانان و پرخاشگری در نوجوانان با واسطه‌گری شفقت به خود رابطه‌ای وجود دارد؟



شکل ۱: مدل پیشنهادی پژوهش

روش مدل‌یابی ساختاری» استفاده شد و داده‌ها به‌وسیله نرم‌افزار SPSS version 16 و Amos24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ملاحظات اخلاقی

پروپوزال این تحقیق توسط کمیته اخلاق دانشگاه یزد تأیید شده است (کد اخلاق:

IR.YAZD.REC.1401.071)

ابزارهای پژوهش:

۱- پرسش‌نامه تحول مثبت نوجوانی **Geldhof, Bowers, oyd, Mueller, Napolitano, Lerner & Lerner** (۲۰۱۴):

این پرسش‌نامه توسط گلدهف و همکاران (۴۵)، با ۱۷ سؤال طراحی شد و تحول مثبت نوجوانی را از طریق ۵ شاخصه شایستگی، اعتماد، ارتباط، خلق و خو و مراقبت را اندازه‌گیری می‌کند. پایایی این ابزار توسط Milot (۲۰۱۴)، با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۴ گزارش گردید (۴۶). روایی این ابزار توسط میلوت (۲۰۱۴)، ۰/۶۴ گزارش شده است. این ابزار در ایران توسط بابایی، نجفی، رضایی (۱۳۹۶)، هنجاریابی شده است و پایایی این ابزار با روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌ها شامل شایستگی ۰/۵۰، اعتماد ۰/۸۶، خلق و خو ۰/۵۲، مراقبت ۰/۶۳ و ارتباط ۰/۷۹ به دست آمده است. و روایی این ابزار ۰/۵۶ به دست آمده است (۴۷). در این پرسش‌نامه: سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶ به صورت یک و دو

روش بررسی

جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد برابر با ۸۰۲۱ نفر می‌باشد. بر اساس جدول کرجسی و مورگان، تعداد ۳۶۸ نفر از آنان به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. به منظور نمونه‌گیری ابتدا از مدارس ناحیه یک و دو متوسطه نوبت دوم دخترانه شهر یزد که تعداد آن‌ها برابر با ۳۵ مدرسه بود، تعداد چهار مدرسه (دو مدرسه از ناحیه یک و دو مدرسه از ناحیه دو) انتخاب شدند و در هر ناحیه تعداد ۱۸۴ نفر انتخاب شد. پیش‌بینی این بود که در هر ناحیه تعداد ۱۸۴ نفر انتخاب گردیده و مورد آزمون قرار بگیرند که در نهایت به تعداد ۳۶۸ نفر برسد که نمونه پژوهش حاضر با ریزش ۶ نفر، متشکل از ۳۶۲ دانش‌آموز بود (جدول ۱)، میانگین و انحراف معیار سن، معدل و پایه تحصیلی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش را نشان می‌دهد. در مرحله اجرای پژوهش، ابتدا اهداف پژوهش برای دانش‌آموزان بیان شد و بعد از کسب رضایت از آن‌ها و با در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی، پرسش‌نامه‌ها در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. هم‌چنین دانش‌آموزانی که تمایل به همکاری نداشتند، پرسش‌نامه دریافت نکردند.

تجزیه و تحلیل آماری

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، در سطح آمار توصیفی و استنباطی، جهت آزمون فرضیه‌ها از آزمون‌های «همبستگی پیرسون و هم‌چنین جهت آزمون مدل مفروض پژوهش از

نمره خودشفقت‌ورزی را به دست می‌دهد. برای به دست آوردن نمره کلی خودشفقت‌ورزی باید زیرمقیاس‌های منفی (قضاوت خود، انزوا و فزون همانندسازی) آن به طور معکوس نمره‌گذاری شود. سازنده این ابزار، ضریب پایایی بازآزمایی آن را ۰/۹۳ و همسانی درونی آن را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش کرده است (۴۸). در مطالعه Neff, Pisits, Hsieh (۲۰۰۸)، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در تایلند و تایوان ۰/۸۶ و در آمریکا ۰/۹۵ گزارش شده است (۴۹).

۳- پرسش‌نامه پرخاشگری **Buss and Perry (۱۹۹۲)**: نسخه جدید پرسش‌نامه پرخاشگری که نسخه قبلی آن تحت عنوان پرسش‌نامه خصومت بود، توسط باس و پری (۱۹۹۲) مورد بازنگری قرار گرفت (۵۰). این پرسش‌نامه یک ابزار خود گزارشی است که شامل ۲۹ عبارت و چهار زیر مقیاس است، که عبارت است از پرخاشگری بدنی (PA) (سؤالات ۲-۵-۸-۱۱-۱۳-۱۶-۲۲-۲۵-۲۹)، پرخاشگری کلامی (VA) (سؤالات ۴-۶-۱۴-۲۱-۲۷)، خشم (A) (سؤالات ۱-۹-۱۲-۱۸-۱۹-۲۳-۲۸)، و خصومت (H) (سؤالات ۳-۷-۱۰-۱۵-۱۷-۲۰-۲۴-۲۶)، آزمودنی‌ها به هر یک از عبارات در یک طیف ۵ درجه‌ای از: کاملاً شبیه من است (۵)، تا حدودی شبیه من است (۴)، نه شبیه من است (۳) تا به شدت من نیست (۲)، تا حدودی شبیه من نیست (۱)، دو عبارت ۹ و ۱۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره کل برای پرخاشگری با مجموع نمرات زیرمقیاس‌ها به دست می‌آید. پرسش‌نامه پرخاشگری دارای اعتبار و روایی قابل قبولی است. نتایج ضریب بازآزمایی برای چهار زیرمقیاس (با فاصله ۹ هفته) ۰/۸۰ تا ۰/۷۲ و همبستگی بین چهار زیرمقیاس ۰/۳۸ تا ۰/۴۹ به دست آمده است. جهت سنجش اعتبار درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج نشانگر همسانی درونی زیرمقیاس پرخاشگری بدنی ۰/۸۲، پرخاشگری کلامی ۰/۸۱، خشم ۰/۸۳ و خصومت ۰/۸۰ بود (۵۰).

نمره‌گذاری می‌شود به این صورت که ۱ نمره پایین و ۲ نمره بالا است. هر فرد فقط باید به سؤالات یک سمت پاسخ دهد نه هر دو سمت، در سمت راست سؤالات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۶ پاسخ واقعاً درست است، دو نمره دریافت می‌کند و سؤال ۵؛ پاسخ تقریباً درست است، دو نمره دریافت می‌کند، در سمت چپ سؤال ۱، ۲، ۳، ۴ و ۶ پاسخ تقریباً درست است، دو نمره می‌گیرد و سؤال ۵ پاسخ واقعاً درست است، دو نمره می‌گیرد و بقیه سؤالات از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود. سؤال ۷ دارای ری کد می‌باشد و سؤالات ۱۴، ۱۵، ۱۶ و ۱۷ نیز دارای ری کد می‌باشد. در هر سؤال نمره ۱ به معنی پایین‌ترین نمره و نمره ۵ به معنی بالاترین نمره است. در این پرسش‌نامه نمره کل ۱۷ پایین‌ترین نمره و به معنی تحول مثبت پایین است و بالاترین نمره ۶۷ و به معنی تحول مثبت بالا است. در جدول ذیل سؤالات مربوط به هر یک از ۵ ویژگی، پرسش‌نامه تحول مثبت نوجوانان بیان شده است. سؤالات ۳، ۲، ۱ شاخصه شایستگی، سؤالات ۷، ۶، ۴ شاخصه اعتماد، سؤالات ۱۳، ۱۲، ۱۱ شاخصه مراقبت، سؤالات ۱۰، ۹، ۸، ۵ شاخصه خلق‌وخو و سؤالات ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷ شاخصه ارتباط را می‌سنجند.

۲- پرسش‌نامه شفقت به خود **Neff (۲۰۰۳)**: پرسش‌نامه خود شفقت‌ورزی توسط نف، ۲۰۰۳ (۴۸)، ساخته شد که دارای ۲۶ ماده است و جنبه‌های مثبت و منفی سه بعد اصلی خودشفقت‌ورزی را می‌سنجد: مهربانی به خود (۵ گویه / سؤالات ۲۶-۱۹-۱۲-۵-۲۳) در برابر قضاوت در مورد خود (۵ گویه / سؤالات ۱-۸-۱۱-۱۶-۲۱)، اشتراکات انسانی (۴ گویه / سؤالات ۳-۷-۱۰-۱۵) در برابر انزوا (۴ گویه / سؤالات ۴-۱۳-۱۸-۲۵) و ذهن‌آگاهی (۴ گویه / سؤالات ۹-۱۴-۱۷-۲۲) در برابر فزون همانندسازی (۴ گویه / سؤالات ۲-۶-۲۰-۲۴). پاسخدهی به سؤالات به صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است. میانگین نمرات این ۶ مؤلفه (با احتساب نمرات معکوس)

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار سن، معدل پایه تحصیلی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش

سن	انحراف معیار \pm میانگین	کمینه	بیشینه
	$16/88 \pm 0/92$	۱۵	۱۹
معدل	$18/75 \pm 1/16$	۱۲	۲۰
پایه تحصیلی	پایه تحصیلی	فراوانی (درصد)	درصد تجمعی
	دهم	$(35/9) 130$	$35/9$
تحصیلی	یازدهم	$(32) 116$	۶۸
	دوازدهم	$(32) 116$	۱۰۰
جمع	۳۶۲	$(100) 362$	

نتایج

دامنه سنی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش بین ۱۵ تا ۱۹ سال بود. جدول (۲)، فراوانی و درصد تحصیلات پدر و مادر دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش را نشان می‌دهد. میانگین مؤلفه شایستگی برابر با $4/49$ ، اطمینان برابر با $7/13$ ، ارتباط برابر با $15/11$ ، منش برابر با $12/73$ ، مراقبت برابر با $12/23$ و میانگین نمره کل تحول مثبت نوجوانی برابر با $51/71$ می‌باشد. میانگین مؤلفه مهربانی با خود در برابر قضاوت خود برابر با $31/8$ ، اشتراکات انسانی در برابر انزوا برابر با $25/19$ ، ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی برابر با $24/18$ و میانگین نمره کل شفقت به خود برابر با $80/76$ می‌باشد. با توجه به این که تعداد گویه‌های مربوط به هر یک از مؤلفه‌ها متفاوت می‌باشد، جهت قضاوت صحیح‌تر درباره مؤلفه‌ها، میانگین هر مؤلفه بر تعداد گویه‌های آن تقسیم شد و نتایج نشان داد مؤلفه اشتراکات انسانی در برابر انزوا بالاترین میانگین و مؤلفه ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی پایین‌ترین میانگین را دارا می‌باشند. میانگین مؤلفه پرخشگری فیزیکی برابر با $23/41$ ، پرخشگری کلامی برابر با $14/04$ ، خشم برابر با $21/39$ ، خصومت برابر با $21/55$ و میانگین نمره کل پرخشگری برابر با $80/4$ می‌باشد. مؤلفه خشم بالاترین میانگین و مؤلفه پرخشگری فیزیکی پایین‌ترین میانگین را دارا می‌باشند. جدول (۴)، نشان می‌دهد بین تحول مثبت نوجوانی و شفقت به خود رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($r = 0/47$ و $p < 0/01$). به عبارت دیگر هر چه تحول مثبت نوجوانی بیشتر باشد، شفقت به خود نیز بیشتر خواهد بود و هر چه تحول مثبت نوجوانی کمتر باشد، شفقت به خود نیز کمتر خواهد بود. همچنین نتایج نشان داد بین تحول مثبت نوجوانی و پرخشگری رابطه منفی و

معناداری ($r = -0/36$ و $p < 0/01$) وجود دارد. به عبارت دیگر هر چه تحول مثبت نوجوانی بیشتر باشد، پرخشگری کمتر خواهد بود و هر چه تحول مثبت نوجوانی کمتر باشد، پرخشگری بیشتر خواهد بود. در نهایت یافته‌ها نشان داد بین شفقت به خود و پرخشگری رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0/40$ و $p < 0/01$). به عبارت دیگر هر چه شفقت به خود بیشتر باشد، پرخشگری کمتر خواهد بود و هر چه شفقت به خود کمتر باشد، پرخشگری بیشتر خواهد بود. با توجه به مناسب بودن رابطه بین متغیرهای پژوهش، مشخص شد که داده‌های جمع‌آوری شده برای انجام مدل‌سازی معادلات ساختاری مناسب می‌باشند. مدل پیشنهادی پژوهش حاضر در دو بخش بررسی خواهد شد:

الف) مدل اندازه‌گیری: به دلیل وجود متغیرهای متعدد در مدل پیشنهادی، قبل از آنکه این مدل در همان گام اول مورد برآورد و آزمون قرار گیرد، مدل اندازه‌گیری پژوهش برآورد و آزمون می‌شود؛ تا مشخص شود که آیا مدل اندازه‌گیری تدوین شده برای سازها دارای حداقل معیارهای علمی تعریف شده است یا خیر؟ ب) مدل ساختاری: پس از اطمینان نسبی از قابل قبول بودن مدل اندازه‌گیری در مدل معادله ساختاری پژوهش، می‌توان به بررسی مدل ساختاری پژوهش پرداخت. با توجه به این که بار عاملی تمامی مؤلفه‌های پرسش‌نامه‌های تحول مثبت نوجوانی، شفقت به خود و پرخشگری بیشتر از $0/3$ می‌باشد، یافته‌ها از لحاظ آماری معنادار هستند و نشان می‌دهد تمام مؤلفه‌های این پرسش‌نامه‌ها روی عامل مربوط به خود بار مثبت و معنادار در سطح $P < 0/05$ داشته‌اند. در پرسش‌نامه تحول مثبت نوجوانی، بیشترین بار عاملی مربوط به مؤلفه اطمینان ($0/74$) و کمترین بار عاملی مربوط به مؤلفه شایستگی ($0/33$) است. در پرسش‌نامه شفقت به خود،

سطح معناداری آن‌ها در جدول (۷)، قابل مشاهده است. بر اساس این یافته‌ها، تحول مثبت نوجوانی بر شفقت به خود تأثیر مثبت و معنادار و بر پرخاشگری تأثیر منفی و معنادار داشته است. همچنین شفقت به خود بر پرخاشگری تأثیر منفی و معنادار داشته است. مطابق با نتایج آزمون بوت استراپ در جدول (۸)، شفقت به خود نقش واسطه‌ای بین تحول مثبت نوجوانی و پرخاشگری برقرار کرده است. در ادامه جدول (۹)، میزان اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. مطابق با جدول (۹)، تحول مثبت نوجوانی بر شفقت به خود اثر مستقیم، مثبت و معنادار دارد؛ همچنین یافته‌ها نشان داد شفقت به خود نیز اثر مستقیم، منفی و معناداری بر پرخاشگری دارد. در نهایت یافته‌ها نشان داد تحول مثبت نوجوانی بر پرخاشگری اثر مستقیم، منفی و معنادار دارد؛ به علاوه این ارتباط با واسطه‌گری شفقت به خود نیز به صورت غیرمستقیم برقرار بود. در ادامه شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش در جدول (۱۰)، بررسی شده است. مطابق با جدول (۱۰)، مدل ساختاری پژوهش از برازش قابل قبولی برخوردار است. شفقت به خود در ارتباط بین تحول مثبت نوجوانی و پرخاشگری در نوجوانان دختر متوسطه دوم شهر یزد نقش واسطه‌ای دارد. نتایج آزمون بوت استراپ در جدول (۸)، نشان داد که شفقت به خود در ارتباط بین تحول مثبت نوجوانی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد نقش واسطه‌ای دارد ($\beta = -0/24$ و $P < 0/05$). بنابراین فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود. نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری در جدول (۷)، نشان داد تحول مثبت نوجوانی اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر شفقت به خود ($\beta = 0/66$ و $P < 0/01$) و اثر مستقیم، منفی و معناداری بر پرخاشگری ($\beta = -0/33$ و $P < 0/01$) و شفقت به خود اثر مستقیم، منفی و معناداری بر پرخاشگری ($\beta = -0/29$ و $P < 0/01$) در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد دارد. بنابراین تحول مثبت نوجوانی، شفقت به خود و پرخاشگری را و شفقت به خود، پرخاشگری را در نوجوانان دختر متوسطه دوم شهر یزد پیش‌بینی می‌کند.

بیشترین بار عاملی مربوط به مؤلفه اشتراکات انسانی در برابر انزوا (۰/۸۲) و کمترین بار عاملی مربوط به مؤلفه ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی (۰/۶۱) است. در پرسش‌نامه پرخاشگری، بیشترین بار عاملی مربوط به مؤلفه پرخاشگری فیزیکی (۰/۷۸) و کمترین بار عاملی مربوط به مؤلفه پرخاشگری کلامی (۰/۵۸) است. بر اساس ضرایب استاندارد شده (بتا) در جدول ۵، ملاحظه می‌شود که تمامی مسیرها در مدل اندازه‌گیری پژوهش معنادار هستند. مقادیر بتاهای این همبستگی‌ها به همراه سطح معناداری آن‌ها در جدول (۵)، قابل مشاهده است. در ادامه به بررسی شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری پژوهش حاضر پرداخته شده است؛ زیرا با استفاده از این شاخص‌ها می‌توان به این پرسش پاسخ داد که صرف نظر از مقادیر گزارش شده برای پارامترها، آیا مدل پیشنهادی به طور کلی توسط داده‌های تجربی گردآوری شده حمایت می‌شود یا خیر؟ در این پژوهش جهت آزمون برازش، ترکیبی از شاخص‌های برازش شامل: شاخص کای اسکوتر بهنجار یا نسبی (GMIN/DF) که مقدار کمتر از ۵ برای آن قابل قبول است، شاخص برازش تطبیقی (CFI) که مقادیر بالای ۰/۹ را برای آن مناسب می‌دانند، شاخص برازش تطبیقی مقتصد (PCFI) که مقدار بالای ۰/۵ برای این شاخص قابل قبول است، ریشه دوم میانگین مربعات خطای برآورد (RMSEA) که مقدار کمتر از ۰/۰۸ برای آن مناسب است. مورد استفاده قرار گرفته‌اند و در (جدول ۶)، قابل مشاهده است. همانطور که مشاهده می‌شود مدل اندازه‌گیری پژوهش از برازش قابل قبولی برخوردار است؛ بنابراین می‌توان به بررسی مدل معادلات ساختاری پرداخت.

مدل ساختاری پژوهش: پس از اطمینان از قابل قبول بودن مدل اندازه‌گیری، مدل ساختاری پژوهش در نرم‌افزار Amos ترسیم شد و مدل نهایی به شکل (۳)، به دست آمد. در ادامه جدول (۷)، ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مدل ساختاری پژوهش را نشان می‌دهد. براساس ضرایب استاندارد شده (بتا) در جدول (۷)، ملاحظه می‌شود مسیرهای مدل ساختاری پژوهش حاضر معنادار هستند. مقادیر بتاهای این همبستگی‌ها به همراه

جدول ۲: فراوانی و درصد میزان تحصیلات پدر و مادر دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شرکت‌کننده در پژوهش

تحصیلات پدر	فراوانی	درصد	درصد معتبر	تحصیلات مادر	فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تجمعی
بی‌سواد	۱۰	۲/۸	۲/۸	بی‌سواد	۹	۲/۵	۲/۶	۲/۶
ابتدایی	۲۶	۷/۲	۷/۳	ابتدایی	۲۸	۷/۷	۸	۱۰/۵
سیکل	۶۳	۱۷/۴	۱۷/۸	سیکل	۵۸	۱۶	۱۶/۵	۲۷
دیپلم	۱۵۵	۴۲/۸	۴۳/۸	دیپلم	۱۶۱	۴۴/۵	۴۵/۷	۲۷/۷
فوق دیپلم	۲۲	۶/۱	۶/۲	فوق دیپلم	۲۲	۶/۱	۶/۳	۷۹
لیسانس	۵۵	۱۵/۲	۱۵/۵	لیسانس	۵۶	۱۵/۵	۱۵/۹	۹۴/۹
فوق لیسانس	۲۱	۵/۸	۵/۹	فوق لیسانس	۱۷	۴/۷	۴/۸	۹۹/۷
دکتر	۲	۰/۶	۰/۶	دکتر	۱	۰/۳	۰/۳	۱۰۰
جمع کل	۳۵۴	۹۷/۸	۱۰۰	جمع کل	۳۵۲	۹۷/۲	۱۰۰	
بدون پاسخ	۸	۲/۲		بدون پاسخ	۱۰	۲/۸		

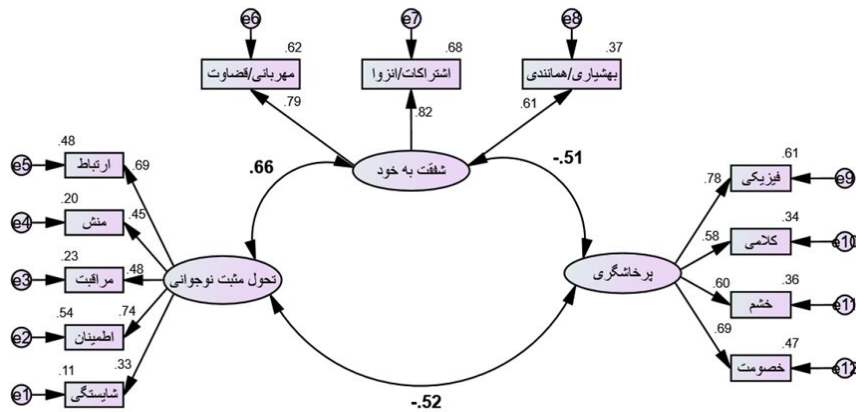
جدول ۳: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و مؤلفه‌های آن‌ها

متغیر	مؤلفه	تعداد گویه‌ها	میانگین \pm انحراف معیار	کمینه	بیشینه	میانگین/تعداد گویه‌ها
تحول مثبت	شایستگی	۳	۴/۴۹ \pm ۱/۳۴	۳	۶	۱/۴۹
	اطمینان	۳	۷/۱۳ \pm ۱/۴۳	۳	۹	۲/۳۷
	ارتباط	۴	۱۵/۱۱ \pm ۳/۱	۴	۲۰	۳/۷۷
	خلق و خو (منش)	۴	۱۲/۷۳ \pm ۲/۵۵	۶	۱۷	۳/۱۸
شفقت به خود	مراقبت	۳	۱۲/۲۳ \pm ۳/۰۱	۳	۱۵	۴/۰۷
	نمره کل تحول مثبت نوجوانی	۱۷	۵۱/۷۱ \pm ۷/۷۲	۲۵	۷۳	۳/۰۴
	مهربانی با خود/ قضاوت خود	۱۰	۳۱/۳۸ \pm ۵/۵۱	۱۲	۴۷	۳/۱۳
	اشتراکات انسانی/ انزوا	۸	۲۵/۱۹ \pm ۴/۴۱	۱۰	۳۸	۳/۱۴
پرخاشگری	ذهن‌آگاهی/ همانندسازی افراطی	۸	۲۴/۱۸ \pm ۴/۲۸	۱۴	۳۶	۳/۰۲
	نمره کل شفقت به خود	۲۶	۸۰/۷۶ \pm ۱۱/۸۸	۳۷	۱۱۳	۳/۱۱
	پرخاشگری فیزیکی	۹	۲۳/۴۱ \pm ۵/۱۳	۱۳	۳۸	۲/۶
	پرخاشگری کلامی	۵	۱۴/۰۴ \pm ۳/۶۴	۵	۲۳	۲/۸۱
پرخاشگری	خشم	۷	۲۱/۳۹ \pm ۴/۲۹	۱۰	۳۵	۳/۰۵
	خصومت	۸	۲۱/۵۵ \pm ۵/۸۹	۱۱	۶۶	۲/۶۹
	نمره کل پرخاشگری	۲۹	۸۰/۴ \pm ۱۴/۵۸	۴۵	۱۱۹	۲/۷۷

جدول ۴: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

		متغیرها		
		۳	۲	۱
۱	تحول مثبت نوجوانی			
۲	شفقت به خود	۰/۴۷**		
۳	پرخاشگری	-۰/۳۶**	-۰/۴۰**	

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$



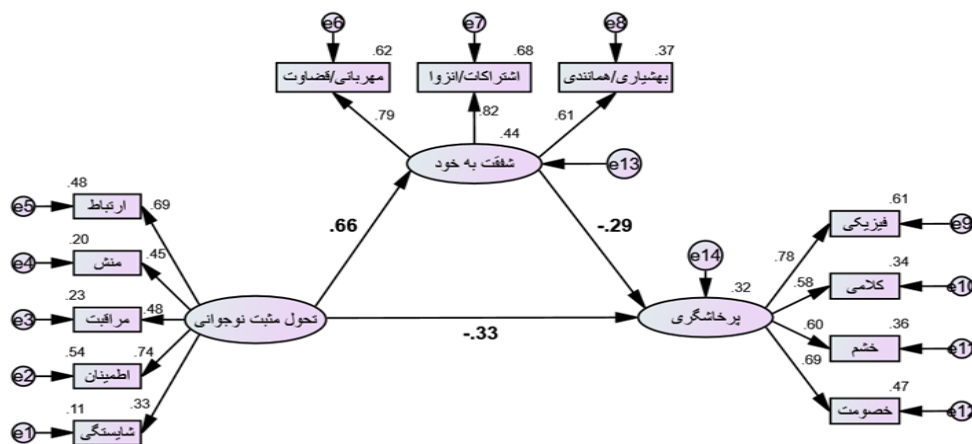
شکل ۲: مدل اندازه‌گیری پژوهش

جدول ۵: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مدل اندازه‌گیری پژوهش

مسیر	ضرایب استاندارد (B)	ضرایب غیراستاندارد (β)	خطای معیار (S.E)	نسبت بحرانی (C.R)	سطح معناداری (P)
تحول مثبت نوجوانی ↔ پرخاشگری	-۰/۹۵	-۰/۵۲	۰/۲۱	-۴/۴۸	۰/۰۰۱
شفقت به خود ↔ پرخاشگری	-۸/۸۷	-۰/۵۱	۱/۳۴	-۶/۵۷	۰/۰۰۱
تحول مثبت نوجوانی ↔ شفقت به خود	۱/۲۸	۰/۶۶	۰/۲۶	۴/۸۲	۰/۰۰۱

جدول ۶: شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری پژوهش

Hoel ter	GFI	RMSEA	PCFI	CFI	CIMIN/DF
۲۸۱	۰/۹۶	۰/۰۵	۰/۷۴	۰/۹۶	۱/۹۵



شکل ۳: مدل ساختاری نهایی

جدول ۷: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مسیرهای مستقیم در مدل ساختاری پژوهش

P	نسبت بحرانی (C.R)	خطای معیار (S.E)	ضرایب استاندارد (β)	ضرایب غیراستاندارد (B)	مسیر
۰/۰۰۱	۵/۱۳	۱/۲۴	۰/۶۶	۶/۳۶	تحول مثبت نوجوانی ← شفقت به خود
۰/۰۰۲	-۳/۰۹	۰/۰۸	-۰/۲۹	-۰/۲۷	شفقت به خود ← پرخاشگری
۰/۰۰۳	-۲/۹۷	۰/۹۹	-۰/۳۳	-۲/۹۵	تحول مثبت نوجوانی ← پرخاشگری

جدول ۸: نتایج آزمون بوت استراپ برای ضرایب مسیرهای غیرمستقیم مدل ساختاری

P	حد بالا	حد پایین	اثر غیرمستقیم	متغیر ملاک	متغیر واسطه	متغیر پیش‌بین
۰/۰۰۲	-۰/۰۹	-۰/۳۳	-۰/۱۹	پرخاشگری	شفقت به خود	تحول مثبت نوجوانی

جدول ۹: اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل مدل ساختاری

اثر کل	اثر غیرمستقیم	اثر مستقیم	مسیر
۰/۶۶**	---	۰/۶۶**	تحول مثبت نوجوانی ← شفقت به خود
-۰/۲۹**	---	-۰/۲۹**	شفقت به خود ← پرخاشگری
-۰/۵۲**	-۰/۱۹**	-۰/۳۳**	تحول مثبت نوجوانی ← پرخاشگری

** P < ۰/۰۱ * P < ۰/۰۵

جدول ۱۰: شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش

Hoel Ter	GFI	RMSEA	PCFI	CFI	CIMIN/DF
۲۸۱	۰/۹۶	۰/۰۵	۰/۷۴	۰/۹۶	۱/۹۵

بحث

از منابع تحولی، خود ادراکی، فرصت‌ها و ارزش‌های مثبت، روابط و مهارت‌ها، گزارش‌های مربوط به پرخاشگری شان را کاهش دهند. در این زمان است که شفقت به خود در نوجوانان افزایش می‌یابد و افزایش شفقت به خود باعث می‌شود دانش‌آموزان نسبت به مشکلات خود، چشم‌انداز وسیع‌تری داشته باشند و زمانی که در زندگی خود دچار درد و رنج می‌شوند، به جای اینکه منزوی شوند، با دیگران رابطه برقرار کرده و به جای انتقاد کردن از خود با خود مهربانانه برخورد کنند. شفقت به خود، با قضاوت کردن و خشن برخورد کردن با خود در تضاد است. هم‌چنین شفقت‌ورزی با اصلاح الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب در نوجوانان، سلامتی و بهزیستی آنها را افزایش می‌دهد که این امر

در توضیح این یافته حاصل از نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری که نشان داد شفقت به خود در ارتباط بین تحول مثبت نوجوانی و پرخاشگری ($\beta = -۰/۲۴$ و $P < ۰/۰۵$) در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد نقش واسطه‌ای دارد، می‌توان گفت تحول مثبت نوجوانی به دلیل اینکه بر نیروها و پتانسیل‌های درونی نوجوانان تأکید می‌کند، باعث می‌شود تا نوجوانان به تعامل مناسب با محیط پیرامون خود یعنی خانواده، همسالان و اجتماع دست یابند و مهارت‌ها و توانایی‌های خود را در بستری مناسب توسعه دهند. و با بهره‌گیری از سطوح بالاتری

پژوهش Zhang و همکاران (۳۹)، همسویی دارد که نشان می‌دهند ترومای دوران کودکی و نوجوانی یک پیش‌بینی‌کننده مهم پرخاشگری در بین دانشجویان چینی است. دلیل پرخاشگری بیشتر دانشجویان عقب مانده ممکن است این باشد که وضعیت عقب ماندن آن‌ها احتمال آسیب‌های دوران کودکی و نوجوانی را افزایش می‌دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت با ارتقای ابعاد اجتماعی، ساختی، هیجانی و اخلاقی نوجوانان می‌توان رفتار پرخاشگرانه در آن‌ها را کاهش داد، به عبارتی دیگر با افزایش تحول مثبت نوجوانان، پرخاشگری آنان کاهش معنادار پیدا می‌کند. یافته حاصل از نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری که نشان داد شفقت به خود اثر مستقیم، منفی و معناداری بر پرخاشگری ($\beta = -0.29$ و $P < 0.01$) در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد دارد با نتایج پژوهش لهاک و اسدی (۲۲)؛ بهرامیان، سامی و حاج خدادادی (۲۳)؛ Abdollahi و همکاران، (۳۷)؛ Rahmandani و همکاران (۳۸)؛ Zhang و همکاران (۳۹)؛ Liu و همکاران، (۴۳) همسویی دارد. به عنوان نمونه همسو با نتایج پژوهش حاضر Liu و همکاران (۴۳)، نیز در پژوهش خود نشان می‌دهند که شفقت به خود مثبت بر خود آسیبی غیر خودکشی تأثیر منفی و شفقت به خود منفی تأثیر مثبت بر آن در میان نوجوانان چینی پس از زلزله دارد و شفقت به خود مثبت با سطوح پایین پرخاشگری در نوجوانان همراه است. در تبیین این یافته می‌توان گفت داشتن احساس خود شفقت‌ورزی، با این امر که فرد به‌طور خشن و قضاوتی با خود رفتار کند در تناقض است، علاوه بر این، فردی که به درستی به خود شفقت بورزد از سلامتی و بهزیستی روانی بیشتری برخوردار است. این امر به این معنا است که فرد با ملایمت خود را برای تغییرات زندگی ترغیب نموده و الگوهای رفتاری مضر و نامطلوب خود را اصلاح می‌کند. و احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر می‌کنند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله پیدا می‌کند (۴۹). بنابراین برخورداری از ویژگی‌های شفقت به خود در دانش‌آموزان نوجوان با کاهش گرایش به پرخاشگری در آن‌ها همراه است و شفقت به خود به

باعث کاهش معنادار پرخاشگری در نوجوانان می‌شود. در این زمان است که دانش‌آموزان هنگام رویارویی با موقعیت‌های خشم برانگیز و تحریک‌زا، به دلیل دارا بودن مهارت لازم جهت تسلط بر هیجانات خود، اعمال مناسب را انتخاب کرده و در جهت ارزش‌های خود گام بردارد. بنابراین تحول مثبت نوجوانان از طریق (واسطه) افزایش شفقت به خود به کاهش پرخاشگری در نوجوانان کمک می‌کند. در تبیین این یافته حاصل از نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری که نشان داد تحول مثبت نوجوانی اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر شفقت به خود ($\beta = 0.66$ و $P < 0.01$) در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد دارد، می‌توان گفت تحول مثبت نوجوانی به جای اینکه نوجوانان را دارای کمبود و مشکل بیندازد، بر توانایی‌ها و نیروهای درونی آن‌ها تأکید می‌کند، و با توجه به این موضوع، اگر نوجوانان در زمینه تحول مثبت نوجوانی آموزش‌های لازم را دریافت کنند، می‌توانند به رشد متعالی و مناسب دست یابند و در نتیجه هر چه مؤلفه‌های تحول مثبت نوجوانی افزایش یابد، مهربانی با خود در بین دانش‌آموزان افزایش می‌یابد و به جای قضاوت یا انتقاد، نوعی مهرورزی و حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود ارائه می‌دهند. نقص و اشتباهات خود را راحت‌تر می‌پذیرند و آگاهی متعادل و روشن‌تری از موقعیت‌های و تجارب دردناکی که برای آن‌ها پیش می‌آید دارند. بنابراین افراد دارای تحول مثبت نوجوانی بالاتر داری شفقت به خود بالاتری هستند. نتایج این بخش از پژوهش با یافته‌های مطالعه بر روی دانش‌آموزان مدرسه راهنمایی دخترانه در هنگ‌کنگ چین که نشان می‌دهند سوءاستفاده عاطفی و عدم تحقق تحول مثبت نوجوانی ممکن است مانع رشد شفقت به خود شود (۳۵)، همسویی دارد. یافته حاصل از نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری که نشان داد تحول مثبت نوجوانی اثر مستقیم، منفی و معناداری بر پرخاشگری ($\beta = -0.33$ و $P < 0.01$) در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد دارد با نتایج پژوهش بونل و همکاران (۹)، راد و همکاران (۱۳)، ابراهیمی و زارعی محمودآبادی (۸) همسو می‌باشد. هم‌چنین با یافته‌های

دانش‌آموزان راهکارهای مؤثری برای دستیابی مدیریت هیجانات در موقعیت‌های پرخاشگرانه ارائه می‌دهد.

نتیجه‌گیری

تحول مثبت نوجوانی اثر مستقیم، مثبت و معناداری بر شفقت به خود در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد دارد، همچنین تحول مثبت نوجوانی اثر مستقیم، منفی و معناداری بر پرخاشگری در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد دارد و شفقت به خود اثر مستقیم، منفی و معناداری بر پرخاشگری در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد دارد. بنابراین شفقت به خود در ارتباط بین تحول مثبت نوجوانی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم شهر یزد نقش واسطه‌ای دارد و با افزایش تحول مثبت نوجوانی و شفقت به خود در نوجوانان می‌توان گرایش آن‌ها به پرخاشگری کاهش داد.

محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر تنها در بین دانش‌آموزان دختر مدارس متوسطه شهر یزد اجرا شده است، بنابراین در تعمیم یافته‌ها به دانش‌آموزان پسر، سایر مدارس و سایر مقاطع تحصیلی باید جانب احتیاط را رعایت کرد.

پیشنهاد‌های پژوهش

با توجه به اینکه نتایج نشان داد که شفقت به خود در ارتباط بین تحول مثبت نوجوانی و پرخاشگری در دانش‌آموزان نقش واسطه‌ای دارد، پیشنهاد می‌گردد در مراکز آموزشی به منظور کاهش پرخاشگری از روش‌های مختلف برای افزایش تحول مثبت نوجوانی و شفقت به خود در دانش‌آموزان استفاده شود. پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌های مشاوره‌ای در این زمینه جهت افزایش شفقت به خود و تحول مثبت نوجوانی در مدارس دوره متوسطه برگزار شود.

سپاس‌گزاری

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دوره کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی نویسنده اول مصوب دانشگاه یزد در سال ۱۴۰۱ است. نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کلیه عزیزانی که نهایت همکاری را در اجرای این پژوهش داشته‌اند، کمال تشکر و قدردانی را به عمل آورند.
حامی مالی: ندارد.
تعارض در منافع: وجود ندارد.

References:

- 1- Abdolkhaleghi M, Davachi A, Sahbaie F, Mahmoudi M. *Surveying the association between computer-video games and aggression in male students of guidance schools in Tehran, 2003*. Medical Sciences 2005; 15(3): 141-5. [Persian]
- 2- Modecki KL, Minchin J, Harbaugh AG, Guerra NG, Runions KC. *Bullying Prevalence Across Contexts: A Meta-Analysis Measuring Cyber and Traditional Bullying*. J Adolesc Health 2014; 55(5): 602-11.
- 3- Hossein Abad N, Najafi M, Rezaei AM. *The Effectiveness of the Educational Program for the Positive Development of Adolescence on the Components of Psychological Well-Being in Adolescents*. Clinical psychology studies 2019; 9(35): 223-239. [Persian].
- 4- Saariadeh MS, Honari B. *The Role of Positive Youth Development in Preventing Substance Abuse and Violence*. Social Health and Addiction 2018; 5(17): 127-62. [Persian].
- 5- Bagheri J, Birshak B, Dehghani M, Asgharnejad, AA. *The Relationship between Object Relations and the Severity of Depressive Symptoms: The Mediating Role of Self-Compassion*. IJPCP 2019; 25(3): 343-28. [Persian].

- 6- Pauley G, McPherson S. *The Experience and Meaning of Compassion and Self-Compassion for Individuals with Depression or Anxiety*. Psychol Psychother 2010; 83(2): 129-43.
- 7- Eisman AB, Stoddard SA, Bauermeister JA, Caldwell CH, Zimmerman MA. *Organized Activity Participation and Relational Aggression: The Role of Positive Youth Development*. Violence Vict 2018; 33(1): 91-108.
- 8- Ebrahimi Dehno A, Zarei Mahmoudabadi H. *The Effectiveness of Teaching the Positive Youth Development Model on Reducing the Aggression of Female High School Students in Yazd City, Master's Thesis, Department of Educational Sciences*. Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University 2018. [Persian].
- 9- Bonell C, Hinds K, Dickson K, Thomas J, Fletcher A, Murphy S, et al. *What Is Positive Youth Development and How Might it Reduce Substance Use and Violence? A Systematic Review and Synthesis of Theoretical Literature*. BMC public health 2016; 16:135.
- 10- Mousavi SF, Debiri S, Nasiripour S. *The Role of Family Functioning and the Positive Development of Adolescence in Predicting Depression in Teenage Girls*. JPS 2019; 17(72): 925-19. [Persian].
- 11- Najafi M, Babai J, Rezaei AM. *Prediction of Bullying Based on the Components of Positive Adolescent Development and Life Satisfaction in Adolescents*. Journal of Positive Psychology 2016; 3(3): 33-46. [Persian].
- 12- Farhoudian A, Shoaie F, Mohammadi M. *The Effectiveness of Group Therapy Based on Acceptance and Commitment (ACT) in Reducing Aggression in Juvenile Delinquent Boys, Master's Thesis, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences*. University of Welfare and Rehabilitation Sciences 2014. [Persian].
- 13- Rad S, Zadeh Mohammadi A, Habibi Askarabad M, Ghanbari N. *Prediction of Adolescent Behavioral Problems Based on Life Satisfaction, Parent-Adolescent Conflict and Positive Adolescent Development*. Rooyesh 2019; 7(12): 27-48. [Persian].
- 14- Behnameh S, Pakdaman S, Zadeh Mohammadi A. *The Effectiveness of Unified Psychology on the Components of the Cs5 Model (Character, Competence, Care, Communication, and Self-Confidence) in the Perspective of Positive Youth Development and Antisocial Behaviors of Adolescents, the Second Conference of Social Sciences, Psychology*. Educational Sciences and Humanities 2023. [Persian].
- 15- Benson PL, Scales PC. *Positive Youth Development and the Prevention of Youth Aggression and Violence*. International Journal of Developmental Science 2009; 3(3): 218-34.
- 16- Hoyt LT, Chase-Lansdale PL, McDade TW, Adam EK. *Positive Youth, Healthy Adults: Does Positive Well-Being in Adolescence Predict Better Perceived Health and Fewer Risky Health Behaviors in Young Adulthood*. J Adolesc Health 2012; 50(1): 66-73.
- 17- Shek DT, Leung H. *Positive Youth Development, Life Satisfaction, and Problem Behaviors of Adolescents in Intact and Non-Intact Families in Hong Kong*. Front Pediatr 2013; 1: 18.

- 18- Soltanipannah M, Askari P, Naderi F. *The Effectiveness of Mindfulness Exercises on the Components of Positive Development in Adolescents with Anxiety Disorders*. New Cognitive Sciences 2021; 23(3): 66-78. [Persian].
- 19- Sharifpour S, Manshai G, Jadian I. *Investigating the Effect of Adolescent-Centered Mindfulness Training on Depression, Anxiety and Stress of Adolescents with Cancer during the Chemotherapy Stage*. Jundishapur Scientific Journal of Medicine 2018; 17 (5): 557-545. [Persian].
- 20- Yazdani M, Ismaili M, Namdari K. *Effectiveness of Positive Mindfulness Training on Self-Compassion of Adolescent Boys with Depressive Symptoms*. Positive Psychology Research Journal, 2018; 3(4): 65-75. [Persian].
- 21- Roux B, Philippot PA. *Mindfulness-Based Program among Adolescent Boys with Behavior Disorders: A Quasi-Experimental Study*. J Child Fam Stud 2020; 29: 2186-200.
- 22- Lehak A, Asadi J. *The Effectiveness of Mindfulness Training on Attention and Aggression in Children less than 12 Years Old*. Social Psychology Research 2021; 10(40): 1-20. [Persian].
- 23- Bahramian J, Sami A, Haj Khodadadi D. *The Effectiveness of Group Therapy Based on Self-Compassion on the Happiness and Resilience of Students with High-Risk Behaviors*. Ruyesh Psychology 2019; 9(7): 129-138. [Persian].
- 24- Barghi Irani Z, Bagyan Kulemarz M J, Bakhti M. *Effectiveness of Cognitive Therapy Bases on "Compassionate-Mind" on the Modification of Maladaptive Schemas and Reduction of Negative Emotions in Students with Mathematics Disorder*, Contemporary Psychology 2016; 11 (1): 103-117. [Persian].
- 25- Afshani S A, Abou'ee A. *The Effectiveness of Self-Compassion Training in Students' Anger Control*. Quarterly Journal of Family and Research 2019; 16(3): 103-24. [Persian].
- 26- Foroughi A A, Khanjani S, Rafiee S, Taheri A A. *Self-compassion: conceptualization, research, and interventions (Brief review)*. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2020; 6 (6) :77-87
- 27- Barry CT, Loflin DC, & Doucette H. *Adolescent Self-Compassion: Associations with Narcissism, Self-Esteem, Aggression, and Internalizing Symptoms in At-Risk Males*. Personality and Individual Differences 2015; 77: 118-23.
- 28- Bluth K, Roberson PN, Gaylord SA, Faurot KR, Grewen KM, Arzon S, et al. *Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress?* J Child Fam Stud 2016; 25(4): 1098-109.
- 29- Fresnics AA, Wang SB, Borders A. *The Unique Associations between Self-Compassion and Eating Disorder Psychopathology and the Mediating Role of Rumination*. Psychiatry Res 2019; 274: 91-7.
- 30- İskender M, Şar AH, Özçelik B, Kocaman G. *Sleep Quality and Self-Compassion as Predictors of Aggression in High School Students*. International Journal of Psychology and Educational Studies 2019; 6(2): 77-86.
- 31- Davila Gomez M, Davila Pino J, Dávila Pino R. *Self-Compassion and Predictors of Criminal Conduct in Adolescent Offenders*. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma 2020; 29(8): 1020-33.

- 32-Lobbestael J, Freund VL, Geschwind N, Meesters C, Peeters FPML. *The Role of Subclinical Psychopathic Traits on Experimentally Induced Self- and Other-Compassion*. Front Behav Neurosci 2022; 16: 948129.
- 33-Hazan-Liran B, Walter O. *What Can Help Students Cope with COVID-19? The Contribution of Psychological Capital, Self-Compassion, and Spirituality to Subjective Well-Being*. Am J Health Behav 2023; 47(1), 55–64.
- 34-Chi X, Huang L, Zhang J, Wang E, Ren Y. *Latent Profiles of Multi-Dimensionality of Self-Compassion Predict Youth Psychological Adjustment Outcomes during the COVID-19: A Longitudinal Mixture Regression Analysis*. Curr Psychol 2022; 1-12.
- 35-Kwok SYCL, Gu M, Kwok K. *Childhood Emotional Abuse and Adolescent Flourishing: A Moderated Mediation Model of Self-Compassion and Curiosity*. Child Abuse Negl 2022; 129, 105629.
- 36-Munroe M, Al-Refae M, Chan HW, Ferrari M. *Using Self-Compassion to Grow in the Face of Trauma: The Role of Positive Reframing and Problem-Focused Coping Strategies*. Psychol Trauma 2022; 14(S1), S157-S164.
- 37-Abdollahi A, Gardanova ZR, Ramaiah P, Zainal AG, Abdelbasset WK, Asmundson GJG, et al. *Moderating Role of Self-Compassion in the Relationships between the Three Forms of Perfectionism with Anger, Aggression, and Hostility*. Psychol Rep 2022; 332941221087911.
- 38-Rahmandani A, La Kahija YF, Salma S. *Will Self-Compassion Relieve Distress? A Correlational Study among Indonesian Undergraduate Students*. Yonago Acta Med 2021; 64(2), 192-199.
- 39-Zhang C, Zhang Q, Wang S, & Xu W. *Childhood Trauma and Aggression among Chinese College Students: The Mediation of Self-Compassion and Moderation of Left-Behind Experience*. Psychol Trauma 2023; 15(Suppl 1): S73-S81.
- 40-Mousavi Asl, E, Abdi L, Sadegh AM, Behrouzian F. *The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Positive Reactivity, Negative Reactivity, and Perfectionism with Disordered Eating*. J Educ Health Promot 2021; 10: 249.
- 41-Liu A, Wang W, Wu X. *Understanding the Relation between Self-Compassion and Suicide Risk among Adolescents in a Post-Disaster Context: Mediating Roles of Gratitude and Posttraumatic Stress Disorder*. Front Psychol 2020; 11: 1541.
- 42-Wong MC, Chung PK, Leung KM. *Examining the Exercise and Self-Esteem Model Revised with Self-Compassion among Hong Kong Secondary School Students Using Structural Equation Modeling*. Int J Environ Res Public Health 2021; 18(7): 3661.
- 43-Liu A, Wang W, Wu X, & Xu B. *Relationship between Self-Compassion and Nonsuicidal Self-Injury in Middle School Students after Earthquake: Gender Differences in the Mediating Effects of Gratitude and Posttraumatic Growth*. Psychol Trauma 2023.
- 44-Seekis V, Farrell L, & Zimmer-Gembeck M. *A Classroom-Based Pilot of a Self-Compassion Intervention to Increase Wellbeing in Early Adolescents*. Explore (NY) 2023; 19(2): 267–70.
- 45-Geldhof GJ, Bowers EP, Boyd MJ, Mueller Mk, Napolitano CM, Schmid KL, et al. *Creation of short and very short measures of the five Cs of positive youth development*. Journal of Research on Adolescence 2014; 24(1): 163-76.

- 46-Milot AS. *Positive Youth Development as a Framework for Examining the Relationship between Conformity to Gender Norms, Social Support, and Adolescent Mental Health*. Doctoral dissertation: Boston College; 2014.
- 47-Babae J, Najafi M, Rezaei A. *The Psychometric Properties of Positive Youth Development Scale in Students*. Journal of Psychological Science. 2018; 16(64), 540-553. [Persian].
- 48-Neff KD. *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. Self and Identity 2003; 2(3): 223-50.
- 49-Neff KD, Pisitsungkagarn K, Hsieh YP. *Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan*. J Cross-Cult Psychol 2008; 39(3): 267-85.
- 50-Buss AH, Perry M. *The Aggression Questionnaire*. J Pers Soc Psychol 1992; 63(3): 452-9.

Role of Positive Adolescent Development and Self-compassion in the Aggression Tendency of Female High School Students in Yazd City

Fatemeh Fotoohi¹, Kazem Barzegar Bafroei^{*2}, Hossain Hassani³

Original Article

Introduction: The present study was conducted with the aim of investigating the role of positive adolescent development and self-compassion in the aggression tendency of female students of high schools in Yazd City.

Methods: The research design in this study was descriptive and correlational. The participants in this research were 362 female students in the second grade of high school in Yazd City in the academic year of 2020-2021, who were selected based on random cluster sampling. In order to collect data, Goldhoff et al.'s Positive Development Questionnaire (2014), Self-Compassion Questionnaire (2003) and Bass and Perry's Aggression Questionnaire (1992) were used. Data analysis and correlation method based on the approach Structural equation modeling was done using AMOS software, version 21.

Results: The results showed that the positive transformation of adolescence has a direct, positive and significant effect on self-compassion ($\beta = 0.66$ and $P < 0.01$) and a direct, negative and significant effect on aggression ($\beta = -0.33$ and $P < 0.01$) and self-compassion have a direct, negative and significant effect on aggression ($\beta = -0.29$ and $P < 0.01$) in the female students of the second grade of high school in Yazd City.

Conclusion: self-compassion plays a mediating role in the relationship between the positive development of adolescence and aggression of female students in the second grade of high school in Yazd City and by increasing the positive development of adolescence and self-compassion in adolescents, their tendency to aggression can be reduced.

Keywords: Positive adolescent development, Self-compassion, Aggression.

Citation: Fotoohi F, Barzegar Bafroei K, Hassani H. **Role of Positive Adolescent Development and Self-compassion in the Aggression Tendency of Female High School Students in Yazd City.** J Shahid Sadoughi Uni Med Sci 2023; 31(6): 6746-63.

¹Psychology and Educational Sciences Department, Yazd University, Yazd, Iran.

***Corresponding author: Tel:** 09132733908 , **email:** k.barzegar@yazd.ac.ir