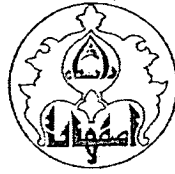




رسالة إلى الأمة الإسلامية

LONDON - ٢٠٢٩.٢



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

گروه روان‌شناسی

پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی

اثر بخشی آموزش گروهی ایمن‌سازی در برابر استرس بر میزان اضطراب امتحان،

سبک اسناد و پرخاشگری کلامی نوجوانان دختر شهر اصفهان

استادان راهنما

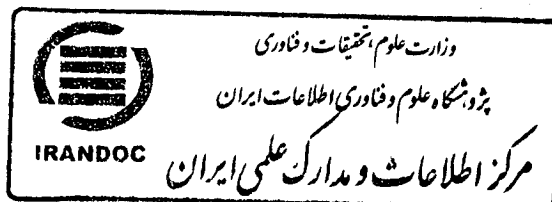
دکتر شعله امیری

دکتر حسین مولوی

پژوهشگر

محیا سروش

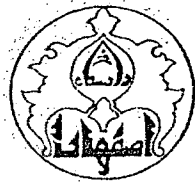
شهریور ماه ۱۳۸۹



۱۵۸۵۵۸

۱۳۹۰/۳/۱۶

کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات و
نوآوری‌های ناشی از تحقیق موضوع این پایان نامه متعلق
به دانشگاه اصفهان است.



دانشگاه اصفهان

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی

گروه روان‌شناسی

پژوه‌نگارشنس پایان‌نامه
رعایت شده است
تحصیلات تکمیلی دانشگاه اصفهان

پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی خانم محیا سروش

تحت عنوان

اثربخشی آموزش گروهی ایمن‌سازی در برابر استرس بر میزان اضطراب

امتحان، سبک اسناد و پرخاشگری کلامی نوجوانان دختر شهر اصفهان

در تاریخ ۸۹/۶/۲۹ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

۱- استاد راهنمای پایان‌نامه

دکتر شعله امیری

با مرتبه‌ی علمی دانشیار

امضا

۲- استاد راهنمای پایان‌نامه

دکتر حسین مولوی

با مرتبه‌ی علمی استاد

امضا

۳- استاد داور داخل گروه

دکتر مهرداد کلانتری

با مرتبه‌ی علمی دانشیار

امضا

۴- استاد داور خارج از گروه

دکتر ایران باغبان

با مرتبه‌ی علمی استادیار

امضا

امضای مدیر گروه

۸۹، ۷، ۲

پاس و ستایش خداوند متعال را که نعمت دانش آموختن و کسب معرفت به بشر عطا فرمود، تا آدمی ذهن و روان خود را به کمال آراسته نماید.

به رسم ادب، بدین وسیله از اساتید بزرگوارم سرکار خانم دکتر شعله امیری و جناب آقای دکتر حسین مولوی که بارها بهمانی ما و نظرات ارزنده خویش موجب گردآوری این رساله را فراهم نموده اند، صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم و آرزوی سلامتی و توفیق روزافزون برای ایشان دارم.

همچنین، از کلیه عزیزانی که به هر نحو با اینجانب در تهیه این رساله همکاری نموده اند، مراتب تشکر خود را بر ابراز داشته و از ایندینان برایشان به روزی را مسألت دارم.

تقدیم به فرشته های زمینی زندگیم:

به پدرم اسطوره صبر و استقامت، او که از خود کاست تا بر من بیفزاید. با هر غروب آفتاب روزی را از دست داد تا من با هر طلوع آفتاب روزی را بدست آورم. او که در کزانه دیای وجودش، حتی ام معنا گرفت.

به مادرم تندیس مهر و ایثار، او که فروغ نگاهش، گرمی کلاش، و روشنی دلش سرمایه زندگی ام بوده و خواهد بود. او که دعایش را بر سر راهم کسترد، آرزوهایش را در پیش پایم قربانی کرد و شادی هایش را در لبخندهایم و غمهایش را در غمهایم یافت.

عزیزانی که در مسیر پر فراز و نشیب زندگی راه تعالی و عزت را فرارویم گشودند. مشتاقانی که سنگینی، مهربانی، و فروتنی را از آمان آموختم و همه افتخارات امروز من بدیون تلاش های کسانی است که دیروزشان را فدای امروزم نمودند. جسارتم را افزون می کنم و در خیالم بردستانشان بوسه می زنم.

و تقدیم به خواهران عزیزتر از جانم و برادر مهربانم، همکامان بهیچکی، که لطفشان، همواره توشه را هم بوده است. همراهانی دلسوز و دوست داشتنی در زمانی به ازای یک عمر که هرگز محبتشان به رنگ واژه تصویر نخواهد شد.

و تقدیم به همه دانش پژوهان و آزاداندیشان این دیار...

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش گروهی ایمن سازی در برابر استرس بر اضطراب امتحان ، سبک اسناد و پرخاشگری کلامی نوجوانان دختر انجام شد . به این منظور ، دانش آموزان پایه دوم مقطع متوسطه بصورت تصادفی انتخاب شدند و از میان آنها دانش آموزانی که نمرات بالاتری در سه پرسشنامه اضطراب امتحان ، سبک اسناد کودکان و نوجوانان ، و پرخاشگری کلامی کسب نمودند ، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند . از ۲۸ نفر انتخاب شده ، ۱۴ نفر در گروه آزمایش و ۱۴ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند . آموزش گروهی ایمن سازی در برابر استرس به گروه آزمایش داده شد . پس از اتمام جلسات آموزشی سه پرسشنامه مذکور در مرحله ی پس آزمون و همچنین در مرحله ی پیگیری اجرا گردید . نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که گروه آموزش بطور معنادار نمرات کمتری نسبت به گروه کنترل در اضطراب امتحان ، سبک اسناد ، و پرخاشگری کلامی در مرحله ی پس آزمون و پیگیری کسب نمودند ($p < 0/0001$) .

واژه های کلیدی : ایمن سازی در برابر استرس ، اضطراب امتحان ، سبک اسناد ، پرخاشگری کلامی .

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول : کلیات پژوهش

۱-۱	مقدمه	۱
۲-۱	بیان مسأله	۷
۳-۱	اهمیت و ضرورت پژوهش	۱۱
۴-۱	اهداف پژوهش	۱۲
۵-۱	فرضیه های پژوهش	۱۳
۶-۱	متغیرهای پژوهش	۱۳
۷-۱	تعریف اصطلاحات و مفاهیم	۱۳
۱-۷-۱	تعاریف نظری	۱۳
۲-۷-۱	تعاریف عملیاتی	۱۴

فصل دوم : پیشینه پژوهش

۱-۲	مقدمه	۱۶
۲-۲	پیشینه نظری	۱۶
۱-۲-۲	تعریف اضطراب	۱۶
۱-۱-۲-۲	اختلال های اضطرابی	۱۷
۲-۱-۲-۲	همه گیر شناسی اختلال های اضطرابی	۱۸
۳-۱-۲-۲	نظریه های اضطراب	۱۹
۴-۱-۲-۲	اضطراب آموزشی	۲۸
۵-۱-۲-۲	اضطراب امتحان	۲۹
۶-۱-۲-۲	اضطراب امتحان و اسناد	۳۴
۷-۱-۲-۲	اضطراب و پرخاشگری	۳۶
۲-۲-۲	تعریف پرخاشگری	۳۷
۱-۲-۲-۲	انواع پرخاشگری	۳۷
۲-۲-۲-۲	رویکردهای نظری عمده به پرخاشگری	۳۹
۳-۲-۲-۲	ثبات پرخاشگری اولیه در دوره های بعدی زندگی	۴۴
۴-۲-۲-۲	مروری بر پرخاشگری و خصومت در دوره نوجوانی	۴۶
۱-۴-۲-۲-۲	پرخاشگری برای انطباق	۴۸

۴۹.....	۲-۲-۲-۴-۲ ارزیابی اولیه.....
۴۹.....	۲-۲-۲-۴-۳ پرخاشگری انفعالی نوجوانان.....
۵۰.....	۲-۲-۲-۵ پرخاشگری و برانگیختگی.....
۵۱.....	۲-۲-۲-۶ پرخاشگری و سطح کنترل.....
۵۱.....	۲-۲-۲-۷ دیدگاه گیری و همدلی.....
۵۲.....	۲-۲-۲-۸ تفاوت های جنسیتی و پرخاشگری.....
۵۲.....	۲-۲-۲-۸-۱ جنسیت و انواع پرخاشگری.....
۵۴.....	۲-۲-۲-۹ انتخاب استراتژی های مختلف پرخاشگری.....
۵۴.....	۲-۲-۲-۱۰ پرخاشگری رابطه ی و روابط با همسالان.....
۵۵.....	۲-۲-۲-۱۱ نقش باورهای هنجاری.....
۵۶.....	۲-۲-۲-۱۲ کمال گرایی و پرخاشگری.....
۵۷.....	۲-۲-۲-۱۳ پرخاشگری کلامی.....
۵۸.....	۲-۲-۲-۱۴ پرخاشگری و اسناد.....
۶۰.....	۲-۲-۲-۳ اسناد.....
۶۲.....	۲-۲-۲-۳-۱ ابعاد سبک اسناد.....
۶۴.....	۲-۲-۲-۳ نظریه های اسناد علی.....
۶۸.....	۲-۲-۳-۳ خطاها و سوگیریهای اسناد.....
۷۰.....	۲-۲-۳-۴ اسنادها و انگیزش.....
۷۲.....	۲-۲-۳-۵ عزت نفس و باورهای اسنادی.....
۷۳.....	۲-۲-۳-۶ واگیری سبک های اسنادی.....
۷۵.....	۲-۲-۴ مداخلات.....
۷۵.....	۲-۲-۴-۱ درمان شناختی - رفتاری.....
۷۶.....	۲-۲-۴-۲ ایمن سازی در برابر استرس.....
۸۱.....	۲-۳ پیشینه پژوهشی.....
۸۱.....	۲-۳-۱ پژوهش های انجام شده در خارج از کشور.....
۸۴.....	۲-۳-۲ پژوهش های انجام شده در داخل کشور.....
۸۴.....	۲-۴ جمع بندی.....

فصل سوم : روش پژوهش

۱-۳	مقدمه	۸۵
۲-۳	طرح کلی پژوهش	۸۵
۳-۳	جامعه آماری	۸۶
۴-۳	حجم نمونه و روش نمونه گیری	۸۶
۵-۳	متغیرهای پژوهش	۸۷
۶-۳	ابزار پژوهش	۸۷
۱-۶-۳	پرسشنامه اضطراب امتحان (TAI)	۸۷
۲-۶-۳	پرسشنامه سبک اسناد کودکان و نوجوانان (CASQ)	۸۷
۳-۶-۳	پرسشنامه پرخاشگری کلامی (ABCP)	۸۸
۴-۶-۳	اطلاعات جمعیت شناختی	۸۸
۷-۳	روش اجرای پژوهش	۸۸
۸-۳	روش تجزیه و تحلیل داده ها	۸۸
۹-۳	محتوای جلسات درمانی	۸۹

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل داده ها

۱-۴	مقدمه	۹۰
۲-۴	یافته های کمی پژوهش	۹۰
۱-۲-۴	بررسی متغیرهای جمعیت شناختی	۹۰
۲-۲-۴	بررسی همبستگی متغیرهای پژوهش	۹۸
۳-۴	بررسی استنباطی یافته های پژوهش	۹۹
۱-۳-۴	فرضیه های پژوهش	۹۹
۱-۱-۳-۴	فرضیه اول	۹۹
۲-۱-۳-۴	فرضیه دوم	۱۰۰
۳-۱-۳-۴	فرضیه سوم	۱۰۲
۴-۴	یافته های کیفی پژوهش	۱۰۴
۵-۴	جمع بندی	۱۰۴

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۱-۵	مقدمه	۱۰۵
-----	-------	-----

صفحه	عنوان
۱۰۵.....	۲-۵ بحث و نتیجه گیری
۱۰۵.....	۱-۲-۵ بحث در یافته های پژوهش
۱۱۶.....	۳-۵ محدودیت های پژوهش
۱۱۶.....	۴-۵ پیشنهادهای پژوهش
۱۱۷.....	۵-۵ جمع بندی
۱۱۸.....	پیوست (۱)
۱۲۹.....	پیوست (۲)
۱۳۰.....	پیوست (۳)
۱۳۳.....	پیوست (۴)
۱۳۶.....	منابع و مأخذ.....

فهرست شکل ها

صفحه	عنوان
۷۱.....	شکل ۱-۲ احتمال تاثیر اسنادها برای شکست بر روی عواطف و انگیزه.....
۷۲.....	شکل ۲-۲ نظریه اسنادی هیجان.....
۹۶.....	شکل ۱-۴ مقایسه میانگین نمرات اضطراب امتحان در مرحله‌ی پیش آزمون و میانگین‌های تعدیل شده در مرحله‌ی پس آزمون، و پیگیری در دو گروه آزمایش و گواه.....
۹۷.....	شکل ۲-۴ مقایسه میانگین نمرات سبک اسناد در مرحله پیش آزمون و میانگین‌های تعدیل شده در مرحله پس آزمون، و پیگیری در دو گروه آزمایش و گواه.....
۹۸.....	شکل ۳-۴ مقایسه میانگین نمرات پرخاشگری کلامی در مرحله‌ی پیش آزمون و میانگین‌های تعدیل شده در مرحله‌ی پس آزمون، و پیگیری در دو گروه آزمایش و گواه.....

فهرست جدول ها

صفحه	عنوان
۸۶.....	جدول ۳-۱ طرح کلی پژوهش.....
۸۶.....	جدول ۳-۲ تعداد آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ۸۶.....
۸۹.....	جدول ۳-۳ ساختار کلی جلسات گروه آزمایشی.....
۸۹.....	جدول ۴-۳ خلاصه‌ای از محتوای جلسات گروه آزمایشی.....
۹۱.....	جدول ۴-۱ میانگین، انحراف معیار، و واریانس سن پدر در پژوهش به تفکیک گروهها.....
۹۱.....	جدول ۴-۲ میانگین، انحراف معیار، و واریانس سن مادر در پژوهش به تفکیک گروهها.....
۹۱.....	جدول ۴-۳ میانگین، انحراف معیار، و واریانس تعداد اعضای خانواده در پژوهش به تفکیک گروهها.....
۹۲.....	جدول ۴-۴ میانگین، انحراف معیار، و واریانس ترتیب تولد در پژوهش به تفکیک گروهها.....
۹۲.....	جدول ۴-۵ میانگین، انحراف معیار، و واریانس معدل در پژوهش به تفکیک گروهها.....
۹۲.....	جدول ۴-۶ فراوانی میزان تحصیلات پدران دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش به تفکیک گروهها.....
۹۳.....	جدول ۴-۷ نتایج آزمون خبی دو در مورد میزان تحصیلات پدر.....
۹۳.....	جدول ۴-۸ فراوانی میزان تحصیلات مادران دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش به تفکیک گروهها.....
۹۳.....	جدول ۴-۹ نتایج آزمون خبی دو در مورد میزان تحصیلات مادر.....
۹۴.....	جدول ۴-۱۰ فراوانی میزان درآمد خانواده دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش به تفکیک گروهها.....
۹۴.....	جدول ۴-۱۱ نتایج آزمون خبی دو در مورد میزان درآمد خانواده.....
۹۴.....	جدول ۴-۱۲ فراوانی رشته تحصیلی دانش آموزان شرکت کننده در پژوهش به تفکیک گروهها.....
۹۵.....	جدول ۴-۱۳ نتایج آزمون خبی دو در مورد رشته تحصیلی.....
۹۵.....	جدول ۴-۱۴ میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب امتحان در مرحله پیش آزمون و میانگین تعدیل شده و انحراف معیار در مرحله ی پس آزمون، و پیگیری به تفکیک گروهها.....
۹۵.....	جدول ۴-۱۵ میانگین و انحراف معیار نمرات سبک اسناد در مرحله پیش آزمون و میانگین تعدیل شده و انحراف معیار در مرحله ی پس آزمون، و پیگیری به تفکیک گروهها.....
۹۶.....	جدول ۴-۱۶ میانگین و انحراف معیار نمرات پرخاشگری کلامی در مرحله ی پیش آزمون و میانگین تعدیل شده و انحراف معیار در مرحله ی پس آزمون، و پیگیری به تفکیک گروهها.....
۹۷.....	جدول ۴-۱۷ نتایج آزمون همبستگی در مورد متغیرهای پژوهش.....
۹۹.....	جدول ۴-۱۸ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در جامعه.....
۹۹.....	جدول ۴-۱۹ نتایج آزمون شاپیرو ویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات.....

جدول ۴-۲۰ نتایج تحلیل کواریانس تأثیر عضویت گروهی بر اضطراب امتحان دو گروه در مرحله ی پس آزمون و پیگیری.....	۱۰۰
جدول ۴-۲۱ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه در جامعه.....	۱۰۱
جدول ۴-۲۲ نتایج آزمون شاپیرو ویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات.....	۱۰۱
جدول ۴-۲۳ نتایج تحلیل کواریانس تأثیر عضویت گروهی بر نمرات سبک اسناد دو گروه در مرحله ی پس آزمون و پیگیری.....	۱۰۱
جدول ۴-۲۴ نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های دو گروه در جامعه.....	۱۰۲
جدول ۴-۲۵ نتایج آزمون شاپیرو ویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات.....	۱۰۳
جدول ۴-۲۶ نتایج تحلیل کواریانس تأثیر عضویت گروهی بر پرخاشگری کلامی دو گروه در مرحله ی پس آزمون و پیگیری.....	۱۰۳

فصل اول

کلیات پژوهش

۱- مقدمه

نوجوانی اغلب یک دوره انتقال در نظر گرفته می‌شود که شامل تغییرات سریع در رشد جسمی، توانایی‌های شناختی، سازگاری هیجانی و عزت نفس می‌باشد (مک گی و ویلیامز، ۲۰۰۰؛ به نقل از پلگ پوپکو، ۲۰۰۴). نوجوانان در مورد خود بسیار نگران هستند. آنها تلاش می‌کنند از نظر هیجانی از خانواده‌های اصلی خود جدا شوند و شبکه روابط صمیمی خود را با دنیای بیرون گسترش دهند، و این منجر به تغییر روابط آنها با اعضاء دیگر خانواده می‌شود (پلگ پوپکو، ۲۰۰۴).

این دوره رشد و تغییر سریع و پرشتاب همراه با مقدار زیادی استرس و مشکلات سازگاری می‌باشد. محیط خانواده و الگوهای تعامل خانوادگی می‌توانند انتقال موفقیت آمیز نوجوان به دوره بزرگسالی را به تأخیر بیندازند یا این انتقال را تسریع کنند، بویژه بر حسب میزان کمک والدین به فرزندان خود جهت برقراری تعادل بین نیاز به حفظ فردیت و استقلال و نیاز به حفظ ارتباط عاطفی با خانواده. تعجب آور نیست، که بسیاری از نوجوانانی که اظهار خود مختاری و استقلال بدون حمایت خانواده می‌کنند بیشتر اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند (میکوچی، ۱۳۸۸).

متحان دادن می‌تواند یک منبع اصلی استرس در زندگی نوجوانان باشد، بویژه وقتی نمرات امتحان بعنوان ملاکی برای فرصتهای آینده و مسیرهای شغلی بکار گرفته شوند (اسمیت^۱، ۱۹۹۵ و کلینگمن^۲، ۲۰۰۳؛ به نقل از پلگک پوپکو، ۲۰۰۴). برخی از تحقیقات به رابطه بین محیط خانواده و اضطراب امتحان^۳ نوجوان اشاره می‌کنند همچنین ارتباطاتی را بین انتظارات والدین و اضطراب امتحان نوجوان، سبک تفکر و اضطراب خصیصه‌ای نوجوانان و اختلاف‌هایی بین ادراکات والدین و نوجوان از محیط خانواده مطرح می‌کنند (فرد لندر^۴، ۱۹۹۸، اسکورن^۵، ۲۰۰۳، باون و کرر^۶، ۲۰۰۰ و پلگک پوپکو، ۲۰۰۴).

اضطراب امتحان یکی از واکنش‌های هیجانی مرتبط به ارزیابی است که به تفاوت‌های فردی تا حدی اشاره دارد که سنجش‌ها بعنوان یک عامل تهدید کننده و بطور گسترده تر بعنوان یک سازه چند بعدی در نظر گرفته می‌شوند. ورن و بنسون^۷ (۲۰۰۴) یک مدل سه عاملی برای اضطراب امتحان ارائه دادند، این مدل از یک سازه شناختی، "افکار" (افکار بی ربط به امتحان و نا آرامی)، یک سازه رفتاری، "رفتارهای خارج تکلیف" (رفتارهای حواسپرتی/ بی توجهی) و سازه فیزیولوژیکی - عاطفی، "واکنش‌های خودمختار" (انگیختگی فیزیولوژیکی و علائم بدنی اضطراب) تشکیل شده است (پوتواین و دنیلز^۸، ۲۰۱۰).

در حقیقت، اضطراب امتحان، بین اکثر محققان به عنوان یک ساختار با سطوح مختلف تصور می‌شود که به دو جزء تقسیم می‌گردد: شناختی و هیجانی. نگرانی، به جنبه‌های شناختی تجربه اضطراب مربوط می‌شود، مثل انتظارات منفی از امتحان، افکار ناکارآمد در مورد شکست احتمالی، و نتایج بد احتمالی در مورد شکست در امتحان. جزء هیجانی، اشاره به واکنش‌های فیزیولوژیکی دارد؛ این جزء به برانگیختگی بالای سیستم عصبی خودکار مربوط می‌شود که بصورت نا آرامی و تنش دیده می‌شود (هاگتوت و کارستسون^۹، ۲۰۰۲).

اجتناب از امتحان بوسیله دانش آموزان به ندرت امکانپذیر است. آنهایی که اضطراب امتحان بالایی دارند نسبت به بقیه ضعیف تر عمل می‌کنند با اینحال دقیقاً نمی‌توان گفت که این علت یا اثر اضطراب امتحان می‌باشد. بنابر نظر زیندر^{۱۰} (۱۹۹۸)، اضطراب امتحان با بوجود آوردن انگیختگی بیش از حد عملکرد در امتحانات را مختل می‌کند با اینحال، اضطراب متوسط می‌تواند کارآمدی را افزایش دهد. از اینرو، اضطراب امتحان بعنوان خصیصه

1 - Smit

2 - klingman

3 - Test anxiety

4 - Ferd lander

5 - Scuren

6 - Baven & kerer

7 - Voran & Benson

8 - Potwaen & Denilz

9 - Hagtavet & Carstenson

10 - Zinder

خاص موقعیت در دانش آموزان شناسایی می‌شود که در انواع موقعیت‌هایی که آنها ارزیابی می‌شوند، مشهود است (هاگتوت و کارستسون، ۲۰۰۲).

بعلاوه، پارتر^۱ (۲۰۰۳) معتقد است یک عامل زمینه ساز در بروز اضطراب امتحان سبک اسناد افراد می‌باشد. بنابر نظر پویول^۲ (۲۰۰۱) سبک اسناد در افراد مضطرب شباهت‌هایی با سبک اسناد افراد مبتلا به افسردگی دارد. بدین ترتیب که آنها تمایل دارند علل درونی به شکست‌های خود نسبت دهند، آنها را پایدار و غیر قابل کنترل تلقی کنند و به دیگر موقعیت‌های زندگی نیز تعمیم دهند (چامپیون، شومار، کاتوز^۳، ۲۰۰۴).

فرایند اسناد دادن یکی از موضوعات محوری در روانشناسی اجتماعی محسوب می‌شود که هدف آن روشن کردن این مسأله است که ما در کوشش‌های خود برای تفسیر رفتار، چه قواعدی به کار می‌بریم و چه خطاهایی مرتکب می‌شویم. در حقیقت افراد برای بدست آوردن اطلاعات درباره صفات پایدار، انگیزه‌ها، و نیت دیگران، اغلب دست به اسناد می‌زنند (آبل، ۱۹۸۵؛ به نقل از ریو، ۱۳۸۴).

اصولاً پیامدهای غیر منتظره توجه ما را جلب می‌کنند و ما سعی می‌کنیم علت آنها را بفهمیم. شکست زمانی که موفقیت انتظار می‌رود یا موفقیت زمانی که شکست انتظار می‌رود، پیامدهای غیرمنتظره‌ی هستند که نیاز به توجه دارند. علاوه بر آن افراد می‌خواهند پیامدهایی را توجیه کنند که فوق العاده منفی یا مهم هستند. بعنوان مثال رد شدن در امتحانی نسبتاً آسان که برای فارغ التحصیل شدن باید آن را بگذرانید (جندولا، ۱۹۹۷؛ به نقل از ریو، ۱۳۸۴).

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که سبک‌های تعامل خانواده (برای مثال، رابطه والد - کودک، همبستگی خانواده، و سبک‌های فرزند پروری) بر گرایش اسنادی کودکان و نوجوانان تأثیر بسزایی دارد. بنظر می‌رسد که توانایی‌های اسنادی بسیار زود در کودکان ظاهر می‌شود. کودکان در رده سنی پیش دبستانی، توان و ظرفیت استنباط اسنادی و یا قضاوت در مورد علت رفتارهای دیگران را دارند. در واقع، توانایی اسنادی یک بخش فرعی توانایی شناختی - اجتماعی محسوب می‌شود (دستون، فباروس، ساتریول، وینستون^۴، ۲۰۱۰).

در پژوهشی که کیول^۵ و همکاران (۲۰۰۴) انجام دادند، این مسأله تأیید شد که سبک فرزندپروری، رویدادهای استرس زای زندگی، بازخورد استنباطی منفی والدین و بدرفتاری آنان با کودکان در پیدایش سبک اسناد درماندگی و افسردگی مؤثر بوده است. در حقیقت اگر زیر ساخت‌های سبک اسناد در کودکی شکل

1 -Parter

2 -Puiull

3 -Champion & Shumar & Katuze

4 -Destnov & Febarus & Sottrule & Winston

5 -Ckull

بگیرد، از آن پس رویدادهای استرس‌های زای زندگی بر اساس این نوع سبک اسناد تبیین می‌گردد. مطالعات بیشماری از این ادعا حمایت می‌کنند که سبک اسنادی درمانده به افسردگی و اضطراب نوجوانان ارتباط دارد. بعنوان مثال مطالعه طولی که توسط رابنسون^۱ و همکاران (۱۹۹۵) انجام شد، نشان داد نوجوانانی که با یک رویداد منفی در زندگی مواجه شدند، تجربه استرس و درماندگی را تنها در صورتی داشته‌اند که یک سبک اسنادی بدبینانه را آموخته باشند. در واقع اضطراب یکی از عوامل تأثیرگذار در ارتباط بین سبک اسناد درمانده با افسردگی می‌باشد. در حقیقت اضطراب و افسردگی ظاهراً حالات مستقلی هستند که اغلب همزمان با هم و متقابلاً رخ می‌دهند. لیکن مطالعات همه گیر شناسی نشان می‌دهند که ۲۳-۵۱ درصد کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی، اضطراب را نیز تجربه می‌کنند. علاوه بر این، نوجوانان مبتلا به اضطراب و افسردگی، نقص‌های شناختی اجتماعی را نیز بروز می‌دهند و یک مسیر رشد نابهنجار را طی می‌کنند و احتمالاً پاسخ ضعیف‌تری به درمان در مقایسه با افراد مبتلا به یکی از این اختلال‌ها می‌دهند (کرتینا و بانچ^۲، ۲۰۰۸).

از آن گذشته، اسناد که به درک یا استنباط یک عمل اشاره دارد نقش مهمی در چگونگی قضاوت و تصمیم‌گیری افراد در واکنش نشان دادن به موقعیت یا رویدادی خاص ایفا می‌کند. این در حالی است که با توجه به تحقیقات صورت گرفته در زمینه پرخاشگری مشخص گردیده که سبک اسناد و سوگیری در تبیین و تفسیر رویدادها در بروز رفتارهای خشونت‌آمیز نیز مؤثر بوده است. بررسی نقش شناخت‌های اجتماعی و الگوهای اسناد کودکان پرخاشگر از مهمترین موضوعاتی است که مورد توجه محققین قرار گرفته است (راینیکه و همکاران، ۱۳۷۹).

در پژوهشی که اکمن^۳ (۲۰۰۵) انجام داد برنامه‌هایی را برای بررسی میزان همدلی و همیاری کودکان نسبت به همسالان‌شان تدوین نمود. هرچا میزان همدلی بیشتر بود احساس رضایت برای یاری رساندن به دیگری و نفع شخصی کمتر، بیشتر دیده شد. همچنین همراه با روابط اجتماعی مطلوب، بیشتر اهداف پسندیده اجتماعی دیده شد تا اهداف سلطه‌جویانه. بدین ترتیب که این اهداف در کودکان، با رضایت بیشتر برای تقسیم جوایز و اولویت دادن به سلامت دیگران بجای صرفاً برنده شدن در بازی، دیده شد. در حقیقت، این پژوهش نشان داد که رضایت اجتماعی می‌تواند یک جنبه مهم موفقیت در نظر گرفته شد. اکمن معتقد است تقویت حاصله از حسن نیت

1 -Rubenson

2 -Kertina & Bunch

3 -Ackman

دوسویه می‌تواند به حفظ تغییر رفتار مثبت، تعهد به اهداف پسندیده اجتماعی، و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه کمک نماید (کاسترز^۱، ۲۰۰۹).

ساکرمن (۲۰۰۱) نیز مطالعه طولی بر روی نحوه شکل‌گیری سبک اسناد و تأثیر آن بر ابراز رفتارهای پرخاشگرانه انجام داد. نتایج بدست آمده نشان داد که رفتار پرخاشگرانه تحت تأثیر عواملی مثل استعداد ذاتی، تاریخچه یادگیری اولیه، عملکرد خانواده، و تحول شناختی اجتماعی قرار دارد. ساکرمن، همچنین باورهای نوجوانان درباره دلایل پرخاشگری همسالانشان و نوع اسناد درونی/ بیرونی مورد استفاده برای تبیین رویدادها را در بروز رفتارهای خشونت آمیز مؤثر دانست (اسمیت و بوک^۲، ۲۰۰۷).

خشم اغلب هیجانی تصور می‌شود که پرخاشگری را برمی‌انگیزد. البته، تمام تمایلات پرخاشگرانه افراد ناشی از هیجان خشم نیست، هیجاناتی از جمله ترس و اضطراب نیز منجر به رفتارهای پرخاشگرانه می‌گردد (اسمیت و بوک، ۲۰۰۷).

وقتی از افراد خواسته می‌شود جدیدترین تجربه هیجانی خود را بازگو کنند، خشم معمولاً بیش از همه به خاطر می‌آید (ریو، ۱۳۸۴). هیچکس نمی‌تواند منکر پرخاشگری‌های انسان شود زیرا در زندگی روزانه پیوسته در معرض صدمات آن هستیم (خدیبوی زند، ۱۳۷۴). پرخاشگری در زندگی انسان آنچنان رایج بوده است که بشر اصولاً آن را بدیهی تلقی می‌کرده است و نخستین پژوهش‌های علمی در باب آن بعنوان یک پدیده ناخوشایند بیش از یکصد سال قدمت ندارد (هاری و لمب، ۱۹۸۳؛ به نقل از عارفی، ۱۳۷۸). بعلاوه، پرخاشگری کلامی^۳ و خشم دو فرایند مرتبط و نزدیک بهم محسوب می‌شوند (اسمیت و بوک، ۲۰۰۶).

بزرگسالان پرخاشگری خود را بیشتر به صورت کلامی نشان می‌دهند تا فیزیکی یعنی بجای زد و خورد و درگیری فیزیکی به یکدیگر اهانت می‌کنند. وقتی مهارت‌های کلامی رشد می‌کنند روش‌های پرخاشگری کلامی تا حد امکان به سمت جایگزینی پرخاشگری فیزیکی حرکت می‌کنند. در میان دختران، میزان متوسط پرخاشگری فیزیکی در اواخر نوجوانی کاهش می‌یابد تا با شیوه‌های غیرمستقیم پرخاشگری و بیشتر با پرخاشگری کلامی جایگزین شود؛ این امر به احتمال زیاد نتیجه افزایش هوش اجتماعی است (شیرا، ایول، تامسون^۴، ۲۰۰۴).

ادل بروک^۵ و همکاران (۱۹۹۹) پرخاشگری را هر گونه رفتار فیزیکی یا کلامی می‌دانند که به قصد آزار یا تخریب دیگران صورت می‌گیرد؛ برخی هم آن را پیوستاری از رفتار خشن، قلدری، سوء استفاده کلامی تا

1 -Casters

2 -Boeck

3 -Verbal aggression

4 -Shepra & Ellval & Tamso

5 -Edel broek

جنگ، تجاوز و قتل به حساب می‌آورند. در این رابطه، نظریه پردازان هیجان، پرخاشگری را مفهوم یکدست کننده "عواطف منفی" در نظر می‌گیرند و عموماً توافق دارند که پرخاشگری با عواطف منفی شامل خشم، خصومت و کینه یکسان فرض می‌شود (کالوجراکیس، ۲۰۰۵).

علاوه بر این، یکی از نظریه‌های موجود در زمینه پرخاشگری، نظریه "خبرپردازی اجتماعی" می‌باشد که بر اساس آن، پردازش اطلاعات اجتماعی، عملکرد گام‌های متوالی پردازش می‌باشد و پردازش ماهرانه در هر گام موجب عملکرد شایسته در موقعیت خاص می‌شود در حالیکه پردازش ناقص یا سوگیرانه منجر به رفتار اجتماعی منحرف (پرخاشگری) می‌گردد. یک حوزه مرتبط با موضوع فوق در خصوص پردازش اطلاعات، بر نقش اسنادهای ایجاد شده در قبال رویدادها متمرکز است. تحقیقات نشان داده است که کودکان پرخاشگر در پاسخ به موقعیتهای تحریک آمیز مبهم، اسنادهای خصمانه سوار نشان می‌دهند (کریک و داج، ۱۹۹۴؛ به نقل از مشهدی و ایروانی، ۱۳۷۹).

تکانه‌های کمتر مهار شده، اختلال سلوک بنیادی یا رشد اختلال شخصیت ضد اجتماعی، ناتوانی در کنترل هیجانات، فرزندپروری نامطلوب، انحرافات در شناخت اجتماعی یا قضاوت اجتماعی، قربانی سازی یا طرد همسالان و تماس با همسالان، والدین و رسانه‌های گروهی پرخاشگر همگی می‌توانند از علل بروز پرخاشگری باشند. از اینرو، این نکته حایز اهمیت می‌باشد که در مداخله‌های درمانی عوامل تعیین کننده شخصی، اجتماعی، و موقعیتی زمینه ساز ایجاد پرخاشگری مشخص گردد.

۱-۲ بیان مسأله

مشکلات شدید هیجانی و رفتاری در خلال نوجوانی با عملکرد تحصیلی و یادگیری مهارتهای اجتماعی لازم برای سلامت و بزرگسالی سازنده تداخل می‌کنند. نوجوانان مشکل دار در معرض این خطر قرار دارند که هرگز یک بزرگسال مسئولیت پذیر نشوند. از آنجایی که معمولاً نوجوانی دوره انتقالی زندگی در نظر گرفته می‌شود، این خطر وجود دارد که بزرگسالان فرض کنند که نوجوانان مشکل دار از مشکلاتشان خلاص می‌شوند و زمینه پیشگیری یا درمان را فراهم نکنند (هاشمی آذر، ۱۳۸۲).

بین دانشجویان و دانش آموزان دبیرستانی، اضطراب امتحان یک مشکل جدی و رایج است. اضطراب امتحان بالا با خودباوری پایین، شکست در تکالیف ریاضی و انتزاعی، خواندن ضعیف، رفتار ایدایی در کلاس،