

اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی و پرخاشگری دانش‌آموزان

سحر اشرفی: کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، رودهن، ایران.
معصومه حدادی: کارشناس ارشد روانشناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، کرج، ایران.
نازبانو نشیبیا: کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران.
عزیزرضا قاسم‌زاده*: مربی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، سازمان بهزیستی تهران، تهران، ایران.

چکیده: پرخاشگری همه‌ی ابعاد رشد و سلامت نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. رشد جسمی آنان را به علت ایجاد استرس و تنش فراوان مختل می‌سازد. همچنین رشد ذهنی یا شناختی و یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنان را کاهش می‌دهد. هدف این پژوهش تعیین میزان تأثیر مهارت خودآگاهی بر پرخاشگری و انگیزش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر سال سوم راهنمایی بوده است. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌ی تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه‌ی آماری کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر سال سوم راهنمایی شهر تهران در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بود. در این پژوهش تعداد ۳۶ دانش‌آموز پایه‌ی سوم راهنمایی از چهار مدرسه راهنمایی تحصیلی که دارای بالاترین میزان پرخاشگری بودند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از آزمون پرخاشگری و انگیزش پیشرفت تحصیلی استفاده شد. آموزش مهارت خودآگاهی در ۸ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای در دو گروه آزمایشی به مدت ۲ ماه صورت گرفت و گروه کنترل نیز بدون هیچ برنامه‌ی آموزشی بودند و پس از اتمام آموزش، پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. برای تحلیل یافته‌ها از روش تحلیل واریانس بلوکی استفاده شد. نتایج نشان داد که اثر بخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری ($F=134/202$ و $P<0/05$) و افزایش انگیزش پیشرفت تحصیلی تفاوت معناداری دارد ($F=134/997$ و $P<0/05$). بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مهارت خودآگاهی بر افزایش انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی و کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان مؤثر است.

واژگان کلیدی: مهارت خودآگاهی، پرخاشگری، انگیزش پیشرفت تحصیلی، دانش‌آموزان.

*نویسنده‌ی مسؤؤل: مربی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، سازمان بهزیستی تهران، تهران، ایران.

(Email: a.ghasemzadeh@irimc.org)

مقدمه

انگیزه عبارت است از حالات درونی موجود زنده که به شوراندن، تداوم و جهت‌دهی رفتار منجر می‌شود (فرگوسن، ۱۹۹۴). از انواع انگیزه، انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی است. انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی یعنی میل و گرایش به چیرگی بر موانع، تمرین قدرت، کوشش برای انجام کارهای مشکل و در عین حال ممکن، است (پتری، ۱۹۹۶). آغاز نوجوانی، پیشرفت به دلایل متعدد شایسته توجه خاصی می‌باشد. یکی از دلایل اصلی این مسأله مربوط به گذار اجتماعی نوجوان است. نوجوانی دوره‌ی آمادگی برای پذیرش نقش‌های اجتماعی بزرگسالی است و مسایلی را در باب آمادگی‌های مربوط به این نقش‌ها به میان می‌آورد. دلیل دیگری که اهمیت خاص پیشرفت در این دوره را بازنمایی می‌کند و مهم‌تر از مسأله گذار اجتماعی است، تغییرات در ساختار هوش است که سبب می‌شود افراد از حیث شناختی قادر به ملاحظه پیامدهای بلندمدت انتخاب تحصیلی و حرفه‌ای خویش و در عین حال در نظر داشتن واقع‌نگرانه دامنه امکانات تحصیلی و حرفه‌ای خویش گردند (اشتاینبرگ، ۱۹۹۱).

نوجوانی، سال‌های تغییر و تحول در همه‌ی جنبه‌های رشد جسمی، ذهنی، عاطفی، روانی و اجتماعی است و آشنایی نوجوانان و کسانی که با آن‌ها در ارتباط هستند، با معیارهای رشد و سلامت، به ایجاد زندگی سالم و پرنشاط برای آنان کمک فراوانی خواهد کرد. نوجوانان سرمایه‌های آینده، هر جامعه هستند و هر اندازه که از سلامت کافی برخوردار باشند، رشد و پیشرفت جامعه را تضمین خواهند کرد. یکی از اولین گام‌ها در راه حفظ سلامت نوجوانان می‌تواند شناخت عوامل مؤثر در خشونت به صورت مثبت یا منفی و یا تقویت‌کننده و بازدارنده، در این زمینه باشد و یکی از عوامل مهمی که به عنوان عامل بازدارنده در ارتباط با سلامت نوجوانان نقش مؤثر دارد، پرخاشگری است. پرخاشگری همه‌ی ابعاد رشد و سلامت نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. رشد جسمی آنان را به علت ایجاد استرس و تنش فراوان مختل می‌سازد. در رشد ذهنی یا شناختی آنها تأثیرات کاهش‌دهنده بر جای می‌گذارد و یادگیری و پیشرفت تحصیلی آنان را کاهش می‌دهد. رشد عاطفی-روانی آنان را با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌سازد و سازگاری اجتماعی و ارتباط مناسب آنان را با دیگران _همسالان و بزرگسالان- دچار اختلال می‌سازد. از این رو، پرهیز از پرخاشگری نقش مؤثری در حفظ و تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی نوجوانان بر عهده دارد و به عنوان راهکار چه در سطح پیشگیری و چه از نظر درمان مطرح

می‌شود. پرخاشگری از دیدگاه روان‌شناسی یعنی ناتوانی در کنترل خشم. بنابراین برخلاف آن که برخی پرخاشگری را نشانه قدرت می‌دانند، نمایانگر ضعف و درماندگی فرد در مقابله با مشکلات و کنترل خود است و بدیهی است کسی که از کنترل حالات خود ناتوان است، فرد قدرتمند و موفقی در زندگی نخواهد بود. به رفتار عمدی از کلامی و غیرکلامی که منجر به آسیب رساندن شخصی، روان-شناختی یا جسمانی یا تخریب مالی به خود و دیگران برای رسیدن به هدفی یا به منظور تخلیه هیجانی باشد پرخاشگری گویند. پرخاشگری از جمله مسایل عمده و با اهمیتی است که انسان از گذشته‌های دور تاکنون به صورت گسترده‌ای با آن سروکار داشته است. رفتار پرخاشگرانه در انسان‌ها به شکل اعمال خشن به سمت دیگران فرض می‌شود که ممکن است، موجب اجتناب دیگران یا مقابله با مثل بسیاری از آنان گردد (گرچی، ۱۳۸۱).

خودآگاهی به این معناست که فرد چه برداشتی از خود دارد و بر اساس این برداشت چه احساسی پیدا می‌کند. نوع خود آگاهی ما، پیش‌بینی‌کننده‌ی احساس رضایت ما از خودمان و زندگی است. به نظر می‌رسد احساس رضایت، نیازی است که تقریباً تمامی فعالیت‌های ما معطوف به آن است. احساس راضی نبودن از خود، نشانه‌ای است که به فرد هشدار می‌دهد که نیازمند تغییر است. اصلی‌ترین و اساسی‌ترین بخش این تغییر، به کار بر روی خودآگاهی شکل می‌گیرد (موسوی، ۱۳۸۸). خودآگاهی توانایی شناخت خود، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارها است، افرادی که دارای خودآگاهی هستند احساسات خود را شناسایی می‌کنند و از آن‌ها آگاه شده و این احساسات را کنترل می‌کنند، از نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه می‌شوند و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش می‌دهند (جعفری، ۱۳۸۸). برنامه‌ی آموزشی مدیریت خشم و خود آگاهی یک رویکرد تازه‌ای برای پیشگیری است که در وهله‌ی اول بر عوامل عمده‌ی فردی و روانی سوق‌دهنده فرد به استرس‌ها، عصبانیت و پرخاشگری تمرکز دارد و تأکید عمده این برنامه بر رشد مهارت‌های شخصی و اجتماعی است. لذا با توجه به بررسی‌های انجام شده در مورد پیامدهای همه جانبه پرخاشگری کنترل نشده و این نکته که بسیاری از دانش‌آموزان مقطع راهنمایی بنا به دلایل فرهنگی-اجتماعی، شیوه‌های صحیح ابراز پرخاشگری را فرا نمی‌گیرند، یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل پرخاشگری و خشم در دانش‌آموزان، آموزش مدیریت خشم و مهارت خودآگاهی است.

بنابراین پژوهشگر در صدد است تا میزان تأثیرآموزش‌های سازمان یافته در مورد ماهیت خشم و پرخاشگری، علل ایجاد، شیوه‌های پیشگیری و مهار آن را بر روی دانش‌آموزان پسر مقطع راهنمایی مورد بررسی قرار دهد. در رابطه با بررسی سودمندی آموزش مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری نوجوانان و دانش‌آموزان پژوهش‌های متعددی در ایران انجام شده است. پورحسین دناک، نورانی‌پور و وکیلی (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان بررسی میزان سودمندی آموزش مدیریت خشم در کاهش و مهار خشم در دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول متوسطه منطقه‌ی ۱۳ شهر تهران نشان دادند که آموزش مدیریت خشم با ۹۹ درصد اطمینان در کاهش و مهار خشم نوجوانان، کاهش نیاز به بیان فیزیکی خشم و کاهش برون‌ریزی خشم مؤثر بوده است. عباسی زاده در سال ۱۳۸۸ پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر میزان پرخاشگری و کاهش فشارخون انجام داد و نشان داد که آموزش اثربخش بوده و پرخاشگری گروه آزمایش کاهش پیدا کرده است. برخی مطالعات نیز در خارج از کشور درباره‌ی سودمندی آموزش مدیریت خشم و مهارت خودآگاهی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان و نوجوانان در خارج از کشور انجام شده است. از جمله: نتایج پژوهش جوی در سال ۲۰۱۰ نشان داد که آموزش مدیریت خشم به صورت فردی در منزل توسط فیلم‌های ویدئویی همانند شرکت در کلاس‌های آموزش مدیریت خشم تأثیر مثبت بر کنترل خشم دارد. برادپوری و کلارک در سال ۲۰۰۹ در پژوهشی تحت عنوان درمان شناختی- رفتاری به منظور مدیریت خشم نشان دادند افرادی که این دوره را گذراندند، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در کنترل خشم و نیز افزایش عزت نفس نشان دادند و در پژوهش خود بر تمرین بیشتر مدیریت خشم و جلسات طولانی نیز تأکید داشتند. لن باورز و همکاران در سال ۲۰۰۶ نشان دادند که مدیریت خشم در بیماران روانی منجر به کاهش سطح پرخاشگری و خشونت در این افراد شده است، داده‌ها نشان داد که بین خشونت و پرخاشگری رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. پژوهش حاضر در راستای مطالعات فوق درصدد است تا میزان تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی را در میزان پرخاشگری و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان مورد پژوهش و بررسی قرار دهد.

مواد و روش‌ها

جامعه‌ی آماری کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر سال سوم راهنمایی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۲ بود. در این پژوهش تعداد ۳۶ دانش‌آموز پایه‌ی سوم راهنمایی از چهار مدرسه راهنمایی تحصیلی که دارای بالاترین میزان

ابزارهای پژوهش

۱- پرسشنامه انگیزش تحصیلی (ISM)

اولین ابزار سنجش در این پژوهش پرسشنامه انگیزش تحصیلی می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۴۳ گزینه هست که بر اساس مقیاس لیکرت (درجه‌بندی) تنظیم شده است. اعتبار و روایی این پرسشنامه در استرالیا توسط (مک اینرنی و سینکالا، ۱۹۹۱) مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (قاسم زاده و همکاران، ۱۳۸۹).

۲- پرسشنامه‌ی پرخاشگری (AGQ)

این پرسشنامه مشتمل بر ۳۰ ماده است، که ۱۴ ماده‌ی آن عامل خشم و ۸ ماده‌ی آن عامل تهاجم و ۸ ماده‌ی آن عامل کینه‌توزی را می‌سنجد. این مقیاس خود گزارش دهی مداد کاغذی است و آزمودنی به یکی از چهار گزینه هرگز، بندرت، گاهی اوقات و همیشه پاسخ گفته و برای هر یک از ۴ ماده گزینه مذکور به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ در نظر گرفته می‌شود و به جز ماده‌ی ۱۸ که بار عاملی منفی دارد جهت نمره‌گذاری در آن معکوس است. نمره‌ی کلی این پرسشنامه از صفر تا ۹۰ با جمع نمرات این سؤال‌ها به دست می‌آید. هرچه نمره‌ی فرد در این آزمون بیشتر و بالاتر از ۴۲/۵ باشد، میزان پرخاشگری او بیشتر است. خصوصیات روان‌سنجی این پرسشنامه از طریق تحلیل عوامل ساخته شده است (زاهدی فر، ۱۳۷۵). ضرایب بازآزمایی به دست آمده بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت برای کل آزمودنی‌ها به ترتیب $r=0/70$ و $r=0/64$ بوده است، همچنین در مقیاس ASQ ضرایب کرونباخ (همسانی درونی) برای کل آزمودنی‌ها $\alpha=0/87$ بوده است.

ضرایب همبستگی توسط زاهدی فر بین نمره‌ی فرد مقیاس انحراف اجتماعی (Minnesota Multiphasic Anxiety Scale Questionnaire) MMPI (Personality Scale Questionnaire) و مقیاس ASQ (Minnesota Multiphasic Anxiety Scale Questionnaire) برای کل آزمودنی‌ها $N=105$ ، $r=0/58$ ، $p<0/001$ گزارش شده است.

شیوهی اجرا

در این پژوهش پس از تعیین حجم نمونه گروه‌های آزمایش و کنترل و پس از اجرای پیش‌آزمون گروه‌های ایجاد، آزمایش به مدت ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای در سه ماه تحت آموزش مهارت خودآگاهی قرار گرفتند که عناوین هر جلسه به شرح زیر می‌باشد.

جلسه اول: معارفه، قوانین شرکت در جلسات، شرح هدف از ارایه آموزش، آشنایی با مهارت خودآگاهی، بیان ضرورت‌های آموزش و یادگیری خودآگاهی، سؤال و توضیح در مورد انگیزش تحصیلی، انجام پیش‌آزمون.

جلسه دوم: تعریف خود آگاهی، خود واقعی و خود ایده آل و توضیح رابطه آن‌ها با خود آگاهی و خشونت، ارایه روش‌هایی برای نزدیک شدن خود واقعی و ایده آل، ارایه تکلیف.

جلسه سوم: مرور تکالیف جلسه قبل و ارایه‌ی بازخورد، تعریف کنترل خشم، بیان پیش‌نیازهای کنترل خشم و روش‌های کنترل خشم، ارایه تکلیف.

جلسه چهارم: مرور تکالیف جلسه قبل و ارایه‌ی بازخورد، توانایی تجسم بصری علایق و استعدادها، کمک به دانش‌آموزان برای شناخت توانایی‌ها و کاستی‌های خود به صورت انتزاعی و خلاق، ارایه تکلیف.

جلسه پنجم: مرور تکالیف جلسه قبل و ارایه‌ی بازخورد، بیان نتایج برخی تحقیقات مربوط به تأثیر خودآگاهی بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان.

جلسه ششم: مرور تکالیف جلسه قبل و ارایه‌ی بازخورد، تعریف انگیزش، انگیزش تحصیلی، روش‌های افزایش انگیزش، ارایه تکلیف.

جلسه هفتم: مرور تکالیف جلسه قبل و ارایه بازخورد، فراهم آوردن فرصتی برای دانش‌آموزان تا بفهمند دیگران چه انگیزشی در آن‌ها می‌بینند.

جلسه هشتم: مرور مباحث مطرح شده در مجموع جلسات و انجام پس‌آزمون.

یافته‌ها

جدول ۱. خلاصه‌ی محاسبات تحلیل واریانس بلوکی مربوط به تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی

منبع	مجموع مجذور ها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معنادار
متغیر مستقل خطا	۱۹۳/۷۴۵	۱	۱۹۳/۷۴۵	۱۳۴/۹۹۷	۰/۰۵
نمره پیش‌آزمون خطا	۱۳۰۲/۶۶۱	۱	۱۳۰۲/۶۶۱	۹۰۸/۳۶۰	۰/۰۲۱
	۱/۴۳۵	۱	۱/۴۳۵		

به‌منظور آزمون فرض مؤثر بودن آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی، از تحلیل واریانس بلوکی استفاده شد. همانگونه که در جدول (۱) مشاهده می‌شود اثر پیش‌آزمون از نظر آماری معنادار بوده است ($P < ۰/۰۵$ و $F = ۹۰۸/۳۶۰$) به بیان دیگر نمرات پیش‌آزمون، نمره‌های پس‌آزمون را تحت تأثیر قرار داده است. برای آزمون اثر گروه یا مداخله (آموزش مهارت خودآگاهی) بر متغیر وابسته (انگیزش پیشرفت تحصیلی) نتایج حاکی از آن است که اثر متغیر مستقل با حذف متغیر تعدیل‌کننده (پیش‌آزمون) نیز از نظر آماری معنادار بوده است ($P = ۰/۰۵$ و $F = ۱۳۴/۹۹۷$).

جدول ۲. خلاصه‌ی محاسبات تحلیل واریانس بلوکی مربوط به تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر پرخاشگری

منبع	مجموع مجذور ها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معنادار
متغیر مستقل خطا	۲۵۱/۷۰۵	۲	۱۲۵/۵۸۳	۱۳۴/۲۰۲	۰/۰۰۷
نمره پیش‌آزمون خطا	۱۰۰۴/۱۹۳	۱	۱۰۰۴/۱۹۳	۸۰/۱۶۳	۰/۰۰۰
	۲۲۵/۴۸۰	۲	۱۱۲/۵۲۷		

بر اساس یافته‌های جدول (۲) اثر پیش‌آزمون از نظر آماری معنادار بوده است ($P < ۰/۰۵$ و $F = ۸۰/۱۶۳$) به بیان دیگر نمرات پیش‌آزمون، نمره‌های پس‌آزمون را تحت تأثیر قرار داده است. برای آزمون اثر گروه یا مداخله (آموزش مهارت خودآگاهی) بر متغیر وابسته (پرخاشگری) نتایج حاکی از آن است که اثر متغیر مستقل با حذف متغیر تعدیل‌کننده (پیش‌آزمون) نیز از نظر آماری معنادار بوده است ($P < ۰/۰۵$ و $F = ۱۳۴/۲۰۲$).

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول (۱) می‌توان دریافت که آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزش پیشرفت تحصیلی تأثیرگذار بوده است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش (گومارا و همکاران، ۲۰۰۲)، (براکت و همکاران، ۲۰۰۴)، (پترایدز و همکاران، ۲۰۰۴)، (اسجورگ، ۲۰۰۱)، (کسیجوب، ۲۰۰۲)، (تهامی منفرد و همکاران، ۱۳۸۱)، (عربگل و همکاران، ۱۳۸۴)، (امینی، ۱۳۸۷) و (محمودی راد، ۱۳۸۶) همسو است. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی بر انگیزه‌ی پیشرفت تحصیلی آزمودنی‌های این پژوهش می‌توان گفت که این آموزش با پرورش خودآگاهی در دانش‌آموزان، به آنان کمک کرد تا قوت‌ها و ضعف‌های خود را بشناسند. اگر افراد شناخت کافی در خصوص توانایی خود بیابند و موقعیت‌های خود را به طور صحیح ارزیابی کنند، بهتر می‌توانند انگیزه‌های موفقیت را در خود تقویت کنند و می‌توانند در شناسایی موقعیتی که باعث افزایش

Arabgol, F, Mahmodi Gharai, J, Hakim Shoshtari, M, 2005. The effect of training programs on life skills of elementary school students in the fourth year, *quarterly of Cognitive Science*, Vol.7, NO.3, Pp.51-57.

Botvin, GB, Griffin, KW, 2004. Life Skills training: Empirical finding and future direction. *Journal of primary prevention*, Vol.25, NO.2, Pp.211 – 232.

Brackett, MA, Mayer, JD, Warner, RM, 2003. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, Vol.36, Pp.1387-1402.

Brad Bury, KE, Clark, I, 2009. cognitive behavioral Therapy for anger management: effectives in adult mental health services. *Behavioral and cognitive psychotherapy*, Vol.35, Pp.201-208.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20184408>.

Ferguson, E, 1994. *Motivation*. New York: Wiley.

Freiden, J, 2006. *GAME: A Clinical intervention to reduce adolescent violence in schools* [dissertation]. Memphis, TN: University of Memphis.

Ghasemzadeh, AR, Saadat, M, Saheh Sedghpour, B, 2010. *effects of group systematic motivational counseling(SMC) on university students' academic achievement and test anxiety, research Vice-chancellor, university of social welfare and rehabilitation, Tehran, Iran*.

Gorji, G, 2002. *Evaluate the frequency of aggression in Mazandaran students, Dissertation Nursing and Midwifery*. University of Gilan, Rasht.

Gumora, G, Arsenio, F, 2002. Emotionality, emotion regulation, and school performance in middle school children. *Journal of School Psychology*, Vol.40, NO.5, Pp.395-413.

Jafari, N, 2009. Investigate the relationship between self-esteem and attachment level deaf girls in Rasht. *Journal of Educational and Psychological Sciences*. NO. 27.

انگیزش شود به تحصیل ادامه دهند. نوجوانانی که دارای مهارت خودآگاهی هستند، توانایی بیشتری جهت درک خواسته‌های دیگران دارند و به خوبی می‌توانند فشار همسالان را دریابند. با اکتساب این مهارت تغییرات چشم-گیری در شاخص‌های فردی و بین فردی نوجوانان ایجاد می‌شود، به نحوی که آن‌ها به ادراک واقع-بینانه نسبت به خود و جهان پیرامون دست می‌یابند و در کنترل احساسات 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، یادگیری تسریع پیدا کرده و به افزایش انگیزش تحصیلی نیز منجر می‌شود.

با توجه به معنادار شدن F محاسبه شده در جدول (۲) میانگین‌های دو گروه مشخص می‌شود که میانگین آموزش مهارت خودآگاهی و گروه کنترل به میزان تفاوت وجود دارد و با معنادار شدن تفاوت میانگین‌ها با ۹۹ درصد اطمینان بیان می‌کنیم که آموزش مهارت خود آگاهی بر کاهش پرخاشگری مؤثر است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات انجام شده در ایران از سوی محققانی همچون (واحدی و فتحی آذر، ۱۳۸۵) همخوانی دارد. از سویی تحقیقات دیگری از سوی محققانی در خارج از ایران هم چون (فریدن، ۲۰۰۶) و (بوتوین و گریفین، ۲۰۰۴) نیز با این فرضیه همخوانی دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت احتمالاً تصویر یا تصویری که هر انسان درباره‌ی خود دارد در وضع حال و آینده و در اتخاذ مواضع او مسأله‌ای مهم و سرنوشت‌ساز، و حرکت آدمی در گرو آن است. با خودآگاهی فرد به آرامش و آگاهی بیشتری از خود می‌رسد و در زمان‌های خشمگین شدن نیز به دلیل افزایش آگاهی، فرد به عنوان گام نخست از وجود خشم، در وجود خود آگاه شده و آن را می‌پذیرد تا در گام‌های بعدی در پی اداره‌ی آن باشد. که در نهایت این مطالب مؤید تأثیر مثبت این مهارت و نیاز مبرم دانش‌آموزان راهنمایی به کنترل پرخاشگری می‌باشد.

References

Abasizadeh, R, 2009. *Effects of anger management training on Happiness rate and blood pressure, heart disease Ayatollah Amolie Hospital Zanjan*. MS Thesis, University Of Tehran.

Amini, A, 2008. *Teen social skills: Validation TISS, undergraduate thesis, Psychology, Islamic Azad University of Tehran, Faculty of Psychology and Social Sciences*.

- Petry, 1996. *Motivation: research and application*. Book Company
- Pourhossein Denak, M, Nouranipour, R, Vakili, P, 2009. Evaluation of efficacy in reducing anger management training at the junior high school girl students in District 13 of Tehran. *Journal of Iranian counseling association*, Vol.8, NO. 31, Pp. 27.
- Sjoberg, L, 2001. *Emotional intelligence and life adjustment*. Center for Economic Psychology.
- Steinberg, L, 1991. *Adolescence*: Mc Graw Hill; USA
- Tahami Monfared, S, Oliai Zand, S, Usefi Loye, M, 2002. Investigated the relationship between emotional intelligence and coping strategies in normal and gifted high school students in Tehran. First National Conference on Talent, Shiraz.
- Vahedi, S, Fathi Azar, E, 2006. Social competence training on aggression in school children, *Journal of Mental Health*, the eighth year Vol.31, Pp. 131-140.
- Zahedifar, S, 1996. *Construction and validation study of a measure of aggression and its relation to depression*. Personality type and migraine headaches student Chamran University. Master's thesis, Shahid Chamran University.
- Joe, J, 2010. anger management. *Journal of family violence*. Vol. 21, Pp. 334-351.
- Kaschub, M, 2002. Defining Emotional Intelligence in Music Education. *Arts Education policy Review*, Vol.103, NO.5, Pp. 9-15.
- Len Bowers, R.M. N, Nijman, Henk, Teresa Allan, M, SC, et al, 2006. Prevention and management of aggression training and violent incidents on u. k. Acute Psychiatric wards. *Development and Psychopathology*. Vol. 9, NO.5, Pp.560-576.
- Mahmoudirad, M, 2007. The role of social problem solving and communication skills in promoting self-esteem and its relationship to intellectual functioning and academic achievement, *Journal of Rehabilitation of mental illness*, Vol.25, Pp.29
- Mousavi, R, 2009. *Effectiveness of teaching life skills and social self-efficacy levels of perceived stress and its impact on parenting practices, educators, retired City of Taft*, master's Thesis, University of Shiraz.
- Petrides, KV, Frederickson, N, Furnham, A, 2004. the role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school, *Personality and Individual Differences*, 36, 277_293.

The Effectiveness of Self-awareness Training on Students' Academic Achievement Motivation and their Aggression

Sahar Ashrafi¹

Masumeh Hadadi²

Nazbanoo Nashiba³

Azizreza Ghasemzadeh^{4,*}

¹: MSc in General Psychology, Department of Psychology, Rodhen Azad University, Rodhen, Iran.

²: MSc in Personality Psychology, Department of Psychology, Karaj Azad University, Karaj, Iran.

³: MSc in Educational Technology, Department of Psychology, Islamic Azad University South Tehran Branch, Tehran, Iran.

⁴: University of Applied Sciences, Tehran Welfare Organization, Tehran, Iran.

Abstract: Aggressive will affect all aspects of the adolescents' growth and health; their physical growth due to great stress disrupts reduce both their mental or cognitive growth, and learning and academic achievement. The present study aimed to examine the impact of self-awareness training on reducing aggression and promoting educational achievement motivation in third-grade students of Middle School. This research was based on a quasi-experimental framework and was conducted through implementing pre- and post-test. The research population included all third graders of Middle School during 2011-2012 in Tehran, Iran. A total number of 36 third graders with the highest level of aggression was randomly selected from a given school in District One of Tehran Municipality and were divided into control and experimental groups. Aggression Questionnaire (AGQ) and Inventory School Motivation (ISM) were employed to gather data. Moreover, the experimental group received treatment for two months in 8 sessions (each lasting for 45 minutes) whereas the control group received no treatment. Having finished treatment, both groups took post-test. One-way blocked analysis of variance was utilized to analyze the data. Therefore, results showed that there existed a statistically significant relationship between the self-awareness training and aggression reduction ($F= 134.202, P< 0.05$). In addition, self-awareness training and promotion of educational achievement motivation were significantly related ($F= 134.997, P< 0.05$). Regarding the research findings, it can be concluded that self-awareness would considerably reduce students' aggression and promote their educational achievement motivation.

Keywords: Self-awareness, aggression, motivation, educational achievement, students.

***Corresponding author:** University of Applied Sciences, Tehran Welfare Organization, Tehran, Iran.

Email: A.ghasemzadeh@irimc.org