

## شناسایی مولفه‌های کنترل پرخاشگری و خشونت و تأثیر آموزش این مهارت‌ها بر اساس مولفه‌های شناسایی شده در بین جوانان<sup>۱</sup>

مریم حافظیان<sup>۲</sup>

ملیحه شیردل<sup>۳</sup>

دردانه اصغری<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۷/۱۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۹/۲۳

پژوهش حاضر به شناسایی مولفه‌های کنترل پرخاشگری و خشونت و تأثیر آموزش مهارت‌های آن در بین جوانان استان خراسان شمالی می‌پردازد. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه جوانان استان خراسان شمالی بود. برای نمونه‌گیری بخش اول، در مطالعه کیفی از نمونه‌گیری در دسترس و در بخش کمی از نمونه‌گیری تصادفی ساده استفاده شد. در بخش کیفی، تعداد ۲۹ نفر در فرآیند مصاحبه و در بخش کمی، با حجم جامعه نامحدود بر اساس فرمول استیونز (۲۰۰۲) که تعداد نمونه بر اساس تعداد سوالات و پارامترها بود، ۲۵۵ نفر به عنوان نمونه در پژوهش مشارکت یافتند. روش پژوهش در بخش دوم، طرح تحقیق نیمه آزمایشی بود؛ بدین صورت که تعداد ۴۰ نفر در گروه آزمایش و گواه انتخاب شدند و نمرات آنها استخراج شد. سپس آموزش مهارت‌های خشم و پرخاشگری بر اساس مولفه‌های شناسایی شده طی ۸ جلسه آموزشی، به آنها آموزش داده شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در بخش اول شامل مصاحبه و پرسشنامه محقق ساخته و در بخش دوم، «پرسشنامه خشم و پرخاشگری» ناصری (۱۳۹۷) بود. بعد از تأیید روایی، پایایی پرسشنامه محقق ساخته به میزان ۰/۹۰ و «پرسشنامه خشم و پرخاشگری» به مقدار ۰/۹۲ از طریق آلفای کرونباخ محاسبه گردید. برای تجزیه و تحلیل

۱. این مقاله مستخرج از پژوهشی است که با حمایت اداره کل ورزش و جوانان استان خراسان شمالی انجام شده است.

E-mail: Ma.hafez@yahoo.com

۲. استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول)

۳. گروه علوم تربیتی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

۴. کارشناس ارشد، سنجش و اندازه‌گیری (روانشنجی)، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

داده‌ها، از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزارهای اس پی اس اس ۲۴ و AMOS16 انجام گرفت. بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌های عمیق و اکتشافی و کدگذاری و تحلیل محتوای متن مصاحبه‌ها و در عین حال مطابقت آن‌ها با مبانی نظری، نتایج پژوهش در بخش کیفی بیانگر آن بود که ۳۲ مولفه در دو بخش روش‌های کوتاه مدت و روش‌های بلند مدت در کنترل خشم و پرخاشگری موثر بودند که از بین آن‌ها مولفه اعتقادات و مذهب با بار عاملی ۰/۷۷ و مولفه ورزش کردن با بار عاملی ۰/۷۵، دارای بالاترین ضریب تاثیرگذاری و مولفه شمردن اعداد با بار عاملی ۰/۴۸ دارای کمترین ضریب تاثیرگذاری از دیدگاه پاسخگویان بودند. نتایج در بخش دوم پژوهش و اجرای جلسات آموزشی بر اساس مولفه‌های شناسایی شده در جهت کنترل خشم و پرخاشگری نشان داد که تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم و پرخاشگری در گروه‌های آزمایش و کنترل در بین جوانان از نظر آماری در سطح  $(P < 0/001)$  معنادار است.

با توجه به یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های کنترل خشم و پرخاشگری بر اساس مولفه‌های شناسایی شده در بین جوانان استان خراسان شمالی مؤثر می‌باشد.

**واژگان کلیدی:** خشم، پرخاشگری، جوانان و استان خراسان شمالی

## مقدمه

خشم و پرخاشگری، هیجان‌های جهان شمولی هستند که در همه فرهنگ‌ها دیده می‌شوند و یکی از شایع‌ترین مشکلات رفتاری هستند که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران می‌گردند و بهداشت روانی جامعه را مختل می‌کنند. ارائه تعریف دقیق از پرخاشگری دشوار است، چرا که در زبان معمول این اصطلاح به طرق مختلف به کار رفته است. (نمازی محمود آبادی، ۱۳۷۷: ۸۹) هیجان‌ها، پدیده‌هایی ذهنی، زیستی، هدفمند، اجتماعی و فطری هستند که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز می‌کنند و پاسخ‌های زیستی مشخصی را فرا خوانی می‌کنند. از جمله هیجان‌ها می‌توان به هیجان خشم اشاره کرد که یک هیجان ارضاکنده و در عین حال ویران کننده است، سامانه درونی ما را فعال می‌کند و ما را برای رویارویی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می‌سازد. (تایلر و نواکو، ۲۰۰۵) به طور کلی خشم از ناکامی ناشی می‌شود؛ زمانی که چیزی یا کسی مانع از رسیدن ارگانیزم به هدفش گردد، بروز پیدا می‌کند و به صورت فیزیکی، کلامی، خصومت، مخالفت، انتقاد، احساس رنجش، بارها درباره چیزی حرف زدن، مصالحه کردن، دوری و اجتناب از مسائل و افراد ابراز می‌شود. (نساجی زواره، ۱۳۸۵) خشم به عنوان یک هیجان گذرا تجربه می‌گردد و برانگیختگی خشم به صورت مکرر می‌تواند مشکل ساز و فعال کننده رفتار پرخاشگرانه باشد و به سازهایی روانشناختی و سلامت فردی آسیب برساند. (نواکو، ۱۹۹۸) اگرچه ساختار خشم، مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت دارد، اما این اصطلاحات مترادف نیستند و ساختارهای خشم، خصومت و پرخاشگری همپوشانی دارند. خشم به هیجان، خصومت به نگرش و پرخاشگری به رفتار اطلاق می‌گردد. خشم به عنوان حالت هیجانی توصیف می‌شود که می‌تواند زیربنای پرخاشگری و خصومت باشد. خصومت، به نگرش پرخاشگرانه‌ای اطلاق می‌شود که فرد را به سوی رفتارهای پرخاشگرانه سوق می‌دهد، در حالی که پرخاشگری به رفتار قابل مشاهده و با قصد آسیب‌رسانی اطلاق می‌گردد. (دلویکیو الیری، ۲۰۰۹: ۴۷۴) چارلز اشپیلبرگر معتقد است خشم، حالت هیجانی با شدت‌های متغیر است که مانند سایر هیجان‌ها، با تغییرات فیزیکی و زیستی همراه است. رخدادهای درونی و رخداد‌های بیرونی، هر دو می‌توانند باعث خشم گردند. خشم نه تنها با پیامدهای منفی روانشناختی همراه است، بلکه آسیب‌پذیری فرد را نسبت به بیماری افزایش می‌دهد و منجر به تضعیف سیستم ایمن، افزایش درد و افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و عروقی می‌شود. آنچه که باعث توجه محققان شده است اثرات نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین اثر ناخوشایند آن بر حالات درونی و روانی افراد است. عدم مهار رفتار پرخاشگرانه علاوه بر اینکه می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی شود، می‌تواند درون ریزی شده و باعث انواع مشکلات جسمی و روانی، مثل زخم معده، سردردهای میگرنی و افسردگی گردد. (الیس، ۱۹۹۸) گروه تحقیق شوارتز<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۰) طی یک تحقیق طولی در آمریکا با بررسی ۵۳۰۵ نوجوان بیان کردند که میزان قابل توجهی از رفتارهای خطرناک نظیر بزهکاری، مصرف الکل و رابطه جنسی آسیب‌پذیر در طول دوره نوجوانی آغاز می‌شود. اگرچه شمار زیادی از جوانان، دوره نوجوانی را با موفقیت و بدون مواجه شدن با مشکلات مهم طی می‌کنند، ولی بقیه آنها با وارد شدن به دهه دوم زندگی،

با افزایش خطر بزهکاری و رفتار مخاطره‌آمیز از جمله پرخاشگری برای سلامتی مواجه می‌شوند. پرخاشگری مربوط به یک سن و دوره خاصی نیست. همان‌طور که در تحقیقات مختلف مشخص شده است، پرخاشگری و خشونت از سنین خردسالی وجود دارد و در طول زمان تداوم می‌یابد و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. (نلسن و ایزرائیل، ۱۳۷۶)

بیشترین بروز و ظهور پرخاشگری در سنین نوجوانی است. در یک زمینه یابی در دانش آموزان دبیرستانی آمریکا معلوم شد که ۲۸ درصد پسرها و ۷ درصد از دخترها در طول یک ماه مطالعه در نزاع فیزیکی درگیر بوده‌اند. تقریباً ۳۵ درصد از افراد مورد تحقیق گزارش کرده‌اند که حداقل در یکی از موارد نزاع فیزیکی، جراحات وارده نیازمند معالجه طبی بوده است. (کاپلان و سادوک، ۱۳۷۵) تحقیقات حکایت از وقوع میزان بالایی از جرم‌های خشونت‌آمیز بین جوانان و نوجوانان از جمله ضرب و جرح، دزدی، آتش‌سوزی، قتل و تجاوز دارد. این نوع جنایت‌ها به احتمال زیاد ماهیتی پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز دارند. با توجه به اثرات ناخوشایند رفتار پرخاشگرانه، مدت مدیدی است که عصبانیت و خشونت به عنوان مشکل تلقی گردیده و نیاز به بررسی‌های بالینی و قانونی دارد. جوانانی که در مهار خشم خود دچار مشکل می‌شوند و اغلب رفتارهای خشن از خود بروز می‌دهند، هدف روش‌های درمانی متعددی قرار گرفته‌اند. محققان زیادی در پی یافتن تمهیدات و روش‌هایی برای مهار پرخاشگری و درمان آن بوده‌اند. (فیندلر و اکتول، ۱۹۸۶) توانایی مقابله با هیجان‌ها فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر آنها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. فیندلر و وسپتر (۲۰۰۵)، فیندلر و اکتول (۱۹۸۶) و کلنر و بری (۱۹۹۹) بر مؤثر بودن آموزش مدیریت پرخاشگری بر بسیاری از گروه‌ها از جمله بیماران روانی و مراکز اصلاح و تربیت و نوجوانان تأکید دارند. «برنامه مدیریت مهار پرخاشگری»، یک برنامه مداخله‌ای روانی-تربیتی سازمان یافته است که برای ایجاد توانش‌های مدیریت و مهار پرخاشگری و نیز کاهش آسیب‌پذیری افراد اجرا می‌شود. (زیلمن، ۱۹۹۱؛ نقل از تایلر و نوکو، ۲۰۰۵) پرخاشگری از مسائل مهم در دوران جوانی و نوجوانی است. همه روزه در مدارس نوجوانانی مشاهده می‌شوند که به علت زد و خورد، دعوا و رفتارهای پرخاشگرانه تنبیه انضباطی می‌گردند و با عکس‌العمل اولیای آن مدارس مواجه می‌شوند. نوجوانان پرخاشگر معمولاً قدرت مهار رفتار خود را ندارند و رسوم و اخلاق جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند زیر پا می‌گذارند. در اغلب موارد والدین و اولیای مدارس با آنها درگیری پیدا می‌کنند و حرکات آنها گاهی به حدی باعث آزار و اذیت اطرافیان می‌شود که به اخراج آنها از مدرسه می‌انجامد. برخی از مشکلات جدی اجتماعی، مانند کودک / همسر آزاری و اشکال مختلف کشمکش گروهی به روشنی ریشه در خشم و ناتوانی در مهار برانگیختگی خشم دارد. (نوکو، و همتاب ۱۹۹۸)

پرخاشگری، مفهوم بسیار پیچیده‌ای است که از یک سو تحت تاثیر عوامل موقعیتی و روانشناختی و از سوی دیگر، تحت تاثیر عوامل ژنتیکی می‌باشد. (استریت و همکاران، ۲۰۱۶) روانشناسان اجتماعی عمل پرخاشگری را رفتار آگاهانه‌ای می‌دانند که هدفش اعمال درد ورنج جسمانی یا روانی می‌باشد. (زی و همکاران، ۲۰۱۶) خشم به عنوان یک هیجان گذرا تجربه می‌شود، بخشی از ساختار شخصیتی انسانی است، نه یک مشکلی که به

طور قهری و غیر ارادی ایجاد شده باشد. با وجود این، بر انگیزختگی خشم به صورت مکرر می تواند مشکل ساز باشد. این برانگیزختگی می تواند فعال کننده رفتار پرخاشگرانه باشد و به سازگاری روانشناختی و سلامت فردی آسیب رساند. (نواکو و روبینز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹) همچنین خشم هیجانی است که به شمشیر دولبه معروف است؛ به این معنا که برون ریزی آن باعث تخریب افراد و اشیای اطراف می شود و درون ریزی و سرکوب آن صدمات جسمانی و روانی را برای فرد به بار می آورد. این مسئله نشان می دهد که بحث کنترل خشم از اهمیت خاصی برخوردار است. پرخاشگری معطوف به یک دوره خاص نیست. همان طور که در تحقیقات مختلف مشخص شده است، پرخاشگری و خشونت از سنین خردسالی وجود دارد و در طول زمان تداوم می یابد و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه پیدا می کند. با توجه به اثرات ناخوشایند رفتار پرخاشگرانه، عصبانیت و خشونت به عنوان مشکل تلقی می گردد و نیاز به بررسی های بالینی و قانونی دارد. (ویتلی و همکاران، ۲۰۰۹) آنچه که باعث توجه محققان به رفتار پرخاشگرانه شده است، اثرات نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین اثر ناخوشایند آن بر حالات درونی و روانی فرد است. عدم کنترل رفتار پرخاشگرانه علاوه بر اینکه می تواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی و جرم، بزه و تجاوز به حقوق دیگران شود، می تواند درون ریزی شده و باعث انواع مشکلات جسمی و روانی مانند زخم معده، سردردهای میگرنی و افسردگی گردد. (الیس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸، به نقل از زنگنه، ملک پور و عابدی، ۱۳۹۰) برخی از مشکلات جدی اجتماعی مانند کودک/همسر آزاری و اشکال مختلف کشمکش بین گروهی به روشنی ریشه در خشم و ناتوانی در کنترل برانگیزختگی خشم دارد. (نواکو و روبینز، ۱۹۹۹، به نقل از زنگنه و همکاران، ۱۳۹۰)

رویکردها و نظریه های مختلف به شناخت و درمان خشم پرداخته اند. نظریه هایی که متخصصان بالینی به پشتوانه آنها به درمان اختلالات روانشناختی می پردازند، نوع و نتیجه درمان را مشخص می کنند. یک درمانگر روان تحلیلگر، خشم را به عنوان بخشی از گزینه پرخاشگری می داند که به وسیله فرآیندهای اتوماتیک ایجاد می شود. از این دیدگاه، ابراز خشم به تخلیه هیجانی و کاهش هیجان منجر می شود. درمانگران شناختی، خشم را به عنوان مجموعه ای از شناخت ها، رفتارها و الگوهای برانگیزختگی فیزیولوژی می دانند. از دیدگاه رفتاری، خشم از طریق یادگیری ایجاد می شود و می تواند از طریق یادگیری تغییر یابد. (کرتز<sup>۳</sup>، ۱۳۸۷) باس (۱۹۹۶) پرخاشگری را به پرخاشگری خصمانه و پرخاشگری وسیله ای و از لحاظ نحوه ابراز، آن را به چهار دسته کلامی، بدنی، فعال و غیر فعال تقسیم کرده و زیر مجموعه ای نیز برای آنها قائل شده است. بتازگی پرخاشگری به دو دسته پیش گستر و پرخاشگری واکنشی تقسیم بندی شده است که در واقع همان خصوصیات پرخاشگری ابزاری و خصمانه را دارد. (داج و همکاران، ۱۹۹۷) وقتی خشم خارج از کنترل و مخرب باشد، می تواند به بروز مشکلاتی در کار، روابط بین فردی و کیفیت کلی زندگی منجر شود. (انجمن روانشناسی آمریکا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴) بررسی آمار و اطلاعات نشان می دهد که در چند دهه اخیر، خشم و پرخاشگری افزایش یافته است و شواهد تجربی زیادی آثار مخرب خشم را در روابط انسانی نشان داده اند. (ویتلی و همکاران، ۲۰۰۹) به همین

1. Novaco & Robins
2. Eliiss
3. Cortes
4. American Psychological Association

دلیل، این مسئله توجه متخصصان به ویژه روانشناسان را به خود جلب کرده است. در طی سال‌های گذشته، پژوهش‌هایی به منظور یافتن علل خشم و تأثیرات آن در روابط بین فردی و شیوه‌های کنترل آن صورت گرفته و عوامل مختلفی شناسایی شده است. (زنگنه و همکاران، ۱۳۹۰) پرخاشگری نوجوانان بزهکار تحت تأثیر عوامل مختلف فردی و اجتماعی از قبیل راهبردهای حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی قرار دارد. (اوکونو، لول و براون، ۲۰۱۵). صدوقی و گلیمی (۲۰۱۵) به این نتیجه رسیدند که از میان ویژگی‌های شخصیتی، برون‌گرایی بجز با پرخاشگری جسمانی با انواع پرخاشگری رابطه منفی معنادار، توافق پذیری و با وجدان بودن با انواع پرخاشگری رابطه منفی معنادار و انعطاف پذیری فقط با خصومت، رابطه منفی معنادار دارد و روان رنجور خویی با انواع پرخاشگری رابطه مثبت معنادار دارد. از میان سبک‌های حل مسئله، در ماندگی و مهارگری با همه انواع پرخاشگری رابطه معنادار مثبت و سبک خلافتان و اعتماد با انواع پرخاشگری رابطه منفی معنادار دارد و سبک گرایش فقط با خصومت و نمره کل رابطه منفی معنادار دارد و سبک اجتناب با هیچ یک از انواع پرخاشگری رابطه معنادار ندارد. بل و زونلا<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که شیوه‌های حل مسئله در کاهش رفتار پرخاشگرانه موفق بوده است. یکی دیگر از عوامل موثر بر پرخاشگری نوجوان بزهکار، بهبود مهارت‌های ارتباطی بین نوجوانان می‌باشد. (اشرفی و منجزی، ۱۳۹۴) بنابراین عوامل مختلفی می‌تواند در بروز خشونت و پرخاشگری در جوانان موثر باشد. در سال‌های اخیر، پژوهش چشمگیری درباره مولفه‌های خشونت و خشم در بین جوانان انجام نشده، این در حالی است که معمولاً خشونت و پرخاشگری در بین نوجوانان و جوانان بسیار شایع می‌باشد. اخیراً افزایش پرخاشگری در گروه‌های متفاوت اجتماعی، بخصوص نوجوانان و جوانان به چشم می‌خورد. (فیلدز، ۲۰۰۳، ص ۶۳) در بین مراحل رشد انسان از کودکی تا بزرگسالی، بیشترین میزان خشونت در سنین نوجوانی و جوانی به چشم می‌خورد. (وینر، ۲۰۰۴) بنابراین شناسایی عوامل و مولفه‌هایی که موجب خشونت در بین جوانان می‌شود، می‌تواند گام مهمی در پیشگیری از افزایش این رفتار آسیب‌زا در بین جامعه باشد. با توجه به نتایج متفاوت در تحقیقات مختلف و روش‌های درمانی گوناگون که هدف از آنها کنترل خشم، کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم، افزایش آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای موثر به منظور کنترل آن است، (زنگنه و همکاران، ۱۳۹۰) بارون و ریچاردسون<sup>۲</sup> (۱۹۹۴) تعریف دقیقی از پرخاشگری ارائه کرده‌اند. به نظر آنها واژه پرخاشگری را زمانی به کار می‌بریم که رفتاری با هدف صدمه زدن یا آسیب رساندن به موجود زنده‌ای که سعی دارد از چنین آسیبی اجتناب کند، بروز نماید. معمولاً نوجوانان احساس خشم را تجربه می‌کنند و همه آنها می‌دانند که دلیل احساس ناراحتی آنها این است که هیچ چیز ظاهراً درست نمی‌باشد. این برای نوجوانان طبیعی است که نسبت به دوستان و اعضای خانواده خود احساس خشم کنند. نوجوان زمانی دچار ناامیدی می‌شود که درک نشود. در حقیقت، لازم است یک نوجوان اقدام به شناساندن هیجان‌های خود کند، اما همان‌طور که می‌دانیم، میزان تحمل و کنترل خشم او پایین است و از آسیبی که می‌تواند به خانواده و همسالان خود بزند، تصویر مبهمی دارد. خانواده‌ها اغلب تلاش می‌کنند تا یک نوجوان خشن را کنترل کنند. نوجوانان در شناخت قوت‌ها و ضعف‌های شخصی خود دچار

1. Bell & Zunlla

2. Baron & Richardson

مشکل هستند و احساس های نیرومند خشم را در خود نگه می دارند. آنها نمی دانند که خشم سودمند است یا مضر. اما بهتر است به آنها اجازه دهیم تا خشم خود را از طریق رفتار خود نشان دهند. خشم در حقیقت یک ویژگی معرف نوجوانی است و کارکردهای گوناگونی دارد و ممکن است به صورت های مختلفی نمایان گردد. برای مثال، خشم ممکن است پاسخی باشد که یک نوجوان به جهان اطراف خود می دهد. نوجوان خشمگین ممکن است بخواهد آنچه را که از تعارف های مکرر خانواده خود آموخته است، نشان دهد. ابرازات خشم ممکن است راهی برای شناساندن نیازهای برآورده نشده فرد باشد، اما وجه مشترک همه ابرازات خشم این است که آنها یک ابزار ارتباطی<sup>۱</sup> محسوب می شوند. نوجوانان با ابراز خشم خود می خواهند پیام خود را منتقل کنند. نکته جالب این است که هر چه ابراز خشم قویتر می گردد، پیام<sup>۲</sup> مربوط به آن کمتر درک می شود. (لی کارت، ۱۹۹۵، به نقل از رافضی، ۱۳۸۳)

۵۹. خشم، یکی از نیرومندترین هیجان هاست که خداوند متعال در وجود انسان به ودیعه گذارده است. پرخاشگری نیز از آثار حالت هیجانی خشم است که معمولاً همراه آن رخ می دهد. خداوند در قرآن حفظ سکون و آرامش در هنگام خشم را سنت و ویژه رسول خدا و مومنان می داند و خشم و تعصبات جاهلی را ره آورد افکار نادرست کافران قلمداد می کند. (خاکپور، قربان زاده و قادری، ۱۳۹۶) کینه توزی و پرخاشگری ناشی از خشم یکی از دلایل مهم ارجاع کودکان و نوجوانان برای مشاوره و روان درمانی است. (پلگرینی، ۲۰۰۳؛ ساخو دولسکی، کاسینوی و گارمن، ۲۰۰۴) تحقیقات میزان بالایی از جرم های خشونت آمیز را بین نوجوانان و جوانان از جمله ضرب و جرح، دزدی، آتش سوزی، قتل و تجاوز نشان می دهد. این نوع جنایت ها به احتمال زیاد ماهیتی پرخاشگرانه و خشونت آمیز دارند. متأسفانه آمار دقیقی از میزان خشونت در ایران در دسترس نداریم، اما طبق آماری که در سوم تیرماه سال ۱۳۹۳ در روزنامه فرهیختگان به چاپ رسیده است، در هر ساعت ۷۲ درگیری منجر به جرح در کشور و ۱۲ نزاع در تهران رخ می دهد. این آمار از سوی پزشکی قانونی کشور ارائه شده و مربوط به کسانی است که در درگیری های منجر به جرح به مراجع قانونی شکایت کرده اند و برای محکوم کردن طرف درگیری به پزشکی قانونی رفته اند. طبق اعلام پزشکی قانونی، در دو ماه نخست سال ۱۳۹۳، ۱۰۴ هزار و ۲۰۰ نفر به دلیل صدمات ناشی از نزاع به مراکز پزشکی قانونی مراجعه کرده اند. این رقم در مقایسه با مدت مشابه سال قبل که تعداد مراجعان نزاع ۱۰۳ هزار و ۷۶۷ نفر بود، ۰/۴ درصد بیشتر شده است. در این مدت استان های تهران با ۱۷ هزار و ۹۸۹، خراسان رضوی با هشت هزار و ۳۳۸ و اصفهان با هفت هزار و ۲۷۶ بیشترین و استان های خراسان جنوبی با ۵۴۶، ایلام با ۷۵۸ و سمنان با ۸۸۴ کمترین آمار مراجعان نزاع را داشته اند. خراسان شمالی در بین سایر استان ها، رتبه دوازدهم را در میزان جرم های خشونت دارد. براساس آمارهای موجود در سازمان پزشکی قانونی کشور به طور معمول آمار مراجعان نزاع در فصل تابستان بیش از سایر فصل های سال است؛ به طوری که در سه سال اخیر همواره تیر ماه بیشترین آمار نزاع را داشته است. آمار مراجعان نزاع در تیر ماه سال ۱۳۹۰، ۶۳ هزار و ۳۰۸ نفر، در سال ۱۳۹۱، ۶۳ هزار و ۵۴۸ و در سال ۱۳۹۲، ۶۵ هزار و ۱۶۸ نفر بوده است. این آمار حاکی از میزان زیاد خشونت در کشور ماست و به نظر می رسد نیاز

1. Communication tools

2. message

به بررسی علمی این معضل در جامعه است. در نتیجه، اگر آموزش‌های مهارت کنترل خشم به نوجوانان و افراد در این سنین رشد داده شود، آنها در آینده راحت‌تر می‌توانند خشم خود را کنترل کنند و این باعث کاهش آسیب‌های اجتماعی و خانوادگی می‌شود- از جمله این آسیب‌ها می‌توان به زندانی شدن این افراد در اثر عدم کنترل خشم اشاره کرد.

این پژوهش در صدد است تا با توجه به ویژگی‌های جمعیت شناختی جوانان در استان خراسان شمالی، با روش کیفی- کمی و روش تحقیق نیمه آزمایشی از طریق فرآیند مصاحبه و آموزش روش‌های درمانی، مولفه‌های کنترل پرخاشگری و خشونت را شناسایی کند و پس از شناسایی این عوامل، روش‌های موثر کنترل خشونت و پرخاشگری را به جوانان خراسان شمالی، آموزش و اثر بخشی آن را مورد ارزیابی قرار دهد. گفتنی است که تاکنون این روش آموزش به صورت کیفی و کمی و به صورت تحقیق نیمه آزمایشی به طور همزمان در کشور صورت نگرفته است.

پژوهش حسینی و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد که آموزش مهارت کنترل خشم در دانشجویان می‌تواند سازگاری آن‌ها را در ابعاد مختلف افزایش دهد. همچنین آموزش کنترل خشم بر نمره سازگاری کلی، سازگاری در خانه، سازگاری بهداشتی و سازگاری عاطفی تأثیر معناداری داشت. شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که راهبردهای حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی می‌تواند پرخاشگری نوجوانان بزهکار را پیش‌بینی کند. باوقار زعیمی و شیبانی تدرجی (۱۳۹۵) در بررسی‌های انجام شده نشان دادند که بیشتر افراد پرخاشگر، والدین خشن و متخاصمی داشته‌اند؛ یعنی نه تنها کودک آنها از محبت لازم برخوردار نبوده، بلکه از الگوی پرخاشگری موجود در خانواده نیز تأثیر پذیرفته است. یافته‌های جعفری و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که آموزش کنترل خشم به کاهش هر سه مؤلفه رفتار، احساس و فکر پرخاشگرانه شرکت‌کنندگان منجر می‌شود. یافته‌های پژوهشی نیز حاکی از آن است که آموزش کنترل خشم می‌تواند باعث افزایش توانایی ورزشکاران نوجوان در کنترل و پیشگیری از خشم شود و از دلایل احتمالی بهبود توانایی آنها در استدلال‌های اخلاقی باشد. کالیفرنونا و گریفالیا (۲۰۱۶) در تحقیق خود نتایج یک برنامه روانکاوی کنترل خشم بر مبنای اصول متمرکز و محور گروهی ارائه دادند. این برنامه طی دوازده ماه (۴۵ ساعت) در دو مرحله آگاهی و درمان برای سه گروه ۳۰ نفره مورد استفاده قرار گرفت. صفات خشم شخصیتی بین شروع و پایان این آزمایش زوج زودرس تفاوت بسیار مهمی را نشان داد. ویتلی و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیق شبه آزمایشی، یک دوره آموزش مدیریت پرخاشگری برای جوانان در مدارس بر مبنای درمان شناختی- رفتاری<sup>۱</sup> طراحی کردند. نتایج، یافته‌های مختلفی را به همراه برخی از بهبودها در رفتار منفعل‌کننده، تعلیقی‌ها و گوشه‌گیری‌ها طی دوره آموزش نشان داد. مک‌واف (۲۰۰۴) و برسلی (۲۰۰۵) «برنامه آموزش مدیریت خشم» را در پیش‌گیری از روی آوردن به خشونت خانوادگی یا کاهش خشونت خانوادگی اثربخش گزارش کردند.

پایلت (۲۰۰۲) نیز تأثیر «برنامه آموزش مدیریت خشم» بر کاهش خشونت خانوادگی را با به کارگیری گروه‌های آزمایش و گواه در یک برنامه هشت جلسه‌ای آموزش مدیریت خشم برای کاهش میزان خشم مؤثر ارزیابی نمود. اکتن و دیورینگ (۲۰۰۰) در پژوهشی، «برنامه مدیریت پرخاشگری» را طی ۱۳ جلسه به



صورت گروهی به ۲۹ والد آموزش دادند. آموزش مدیریت پرخاشگری متمرکز بر مدیریت خشم، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسئله و افزایش حس همدردی بود. در این پژوهش تاثیرات گروه درمانی بر کاهش پرخاشگری فیزیکی والدین با استفاده از آموزش مدیریت خشم و مهارت‌های مدیریت رفتار مشهود بود. با توجه به مبانی نظری و پیشینه، این پژوهش در صدد پاسخ به سوالات زیر می‌باشد:

- مولفه‌های شناسایی شده برای کنترل پرخاشگری و خشونت کدام اند؟
- اولویت هر یک از مولفه‌های شناسایی شده در کنترل پرخاشگری و خشونت چیست؟
- آیا آموزش مهارت‌های کنترل خشم و پرخاشگری بر اساس مولفه‌های شناسایی شده در بین جوانان خراسان شمالی تاثیر گذار است؟

## روش شناسایی پژوهش

### روش پژوهش در بخش اول

در این پژوهش در بخش اول با توجه به هدف و ماهیت تحقیق از روش تحقیق ترکیبی یا آمیخته<sup>۱</sup> از طریق تلفیق روش‌های کیفی و کمی استفاده شده است. استفاده از استراتژی تحقیق مبتنی بر کاربرد روش‌های کیفی و کمی در یک مطالعه بیانگر کاربرد روش تحقیق آمیخته است و مبتنی بر تقدم و توالی اطلاعات است. (کرسول و پلانوکلاک<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱) در این مرحله، مبانی نظری و مطالعات و پیشینه مرتبط با موضوع بررسی، تحلیل و با رویکردی سیستمی تنظیم و تدوین شد. هدف اصلی بخش کیفی، بررسی و کاوش مفاهیم و مقوله‌های مرتبط با مؤلفه‌های خشم و پرخاشگری و تدوین و ساخت پرسشنامه برای بخش کمی بود. در مرحله بعد برای شناسایی مؤلفه‌های موثر در کنترل خشم و پرخاشگری در وضعیت حاضر، از طریق مصاحبه‌های عمیق و اکتشافی به صورت انفرادی با جوانان رده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال که به صورت تصادفی ساده انتخاب شده بودند، داده‌های کیفی لازم جمع‌آوری و با استفاده از فرآیند کدگذاری مبتنی بر طرح نظام مند راهبرد نظریه داده بنیاد<sup>۳</sup> اشتراوس و کوربین<sup>۴</sup> (۱۳۸۵) و همچنین روش تحلیل محتوا به مثابه تکنیکی پژوهشی، مفاهیم، مقوله‌ها و عوامل اصلی و فرعی شناسایی و مورد تحلیل قرار گرفت. این مفاهیم، عوامل و مقوله‌ها مبنای تدوین ابزار (پرسشنامه) برای دستیابی به مولفه‌های شناسایی شده گردید. برای تعیین نمونه‌های این پژوهش و تعیین این گروه از جوانان، به شیوه تصادفی ساده از بین سه گروه ورزشکار، دانشجو و کارمند عده‌ای انتخاب شدند. از آنجا که هدف از مصاحبه، اکتشاف و توصیف عقاید و نگرش‌های مصاحبه‌شوندگان بود، تعداد ۲۹ نمونه مورد مصاحبه قرار گرفتند. مدت زمان انجام هر مصاحبه، بین ۳۰ تا ۵۰ دقیقه بود. زمان برگزاری فرایند مصاحبه در فاصله زمانی خرداد تا شهریور ۱۳۹۷ بود. برای حصول اطمینان از روایی بخش کیفی پژوهش و به منظور اطمینان خاطر از دقیق بودن یافته‌ها از دیدگاه پژوهشگر، از نظرات ارزشمند متخصصان، خبرگان و اساتید به خصوص استادان فعال در گروه روانشناسی، استفاده شد.

1. Mixed Method  
2. Creswell & Plano clark  
3. Grounded Theory  
4. Strauss & Corbin

گروه دوم از جامعه آماری این پژوهش، جوانان استان خراسان شمالی در رده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال بودند. از آنجا که روش شناسی مدل یابی معادلات ساختاری، تا حدود زیادی با برخی از جنبه‌های رگرسیون چند متغیری شباهت دارد، می‌توان از اصول تعیین حجم نمونه در تحلیل رگرسیون چند متغیری برای تعیین حجم نمونه در مدلیابی معادلات ساختاری استفاده نمود. از دیدگاه جیمز استیونس (۲۰۰۲) حتی در نظر گرفتن ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر پیش بین در تحلیل رگرسیون چند گانه با روش معمولی کمترین مجذورات استاندارد، یک قاعده سر انگشتی خوب به حساب می‌آید. پس به طور کلی، در روش شناسی مدل یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می‌تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه گیری شده تعیین گردد. حجم نمونه این تحقیق بین ۱۵۰ تا ۴۵۰ بود و چون همواره تاکید بر این است که کف نمونه نباید از ۲۰۰ نفر کمتر باشد، تعداد ۲۵۵ نفر به عنوان نمونه و به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. در مرحله کمی پژوهش، براساس معیارهای استخراج شده از مرحله کیفی، پرسش نامه محقق ساخته طراحی گردید و سوالات و مؤلفه‌های آن با استفاده از ادبیات پژوهش و نتایج حاصل از مطالعه کیفی تدوین شد. آزمون مقدماتی پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر از نمونه آماری انجام شد. مشکلات مربوط به روشن بودن، قابلیت درک و قابل پذیرش بودن سوالات پرسشنامه پس از اجرای مقدماتی بازنگری شد و شرکت کنندگان بعدی نسخه اصلاح شده پرسشنامه را تکمیل کردند. برای تعیین روایی ابزار اندازه گیری از روایی محتوایی استفاده شد. این نوع روایی به قضاوت داوران بستگی دارد. نظر دهندگان در مورد پرسشنامه، استادان متخصص و افراد خبره و آگاه بودند. برای محاسبه پایایی پرسشنامه پژوهش، ابتدا یک نمونه پرسشنامه ۳۲ سوالی در اختیار ۳۰ نفر از خبرگان و متخصصان قرار گرفت. سپس با استفاده از داده‌های به دست آمده و به کمک نرم افزار SPSS، میزان ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید که مقدار آن ۰/۹۰ محاسبه شد و بیانگر پایایی لازم بود. در این پژوهش تعداد ۲۵۵ پرسشنامه بین نمونه آماری توزیع و در نهایت ۲۲۲ پرسشنامه جمع آوری گردید. تمام تحلیل‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و AMOS16 انجام شد.

### روش پژوهش در بخش دوم

روش پژوهش حاضر در بخش دوم، طرح تحقیق نیمه آزمایشی بود که قصد داشت اثر آموزش مؤلفه‌های شناسایی شده در خشم و پرخاشگری و تأثیر آموزش این مؤلفه‌ها را در کنترل خشم جوانان مورد مطالعه قرار دهد. در این تحقیق قبل از شروع، به افراد نمونه (گروه آزمایش و گروه گواه) «پرسشنامه خشم و پرخاشگری» داده شد و نمرات آنها استخراج گردید. سپس مهارت‌های خشم و پرخاشگری بر اساس مؤلفه‌های شناسایی شده طی ۸ جلسه به گروه آزمایش آموزش داده شد. جلسات آموزشی طی دو ماه آبان و آذر و دی ۱۳۹۷ برگزار گردید. پس از اتمام آموزش دوباره پرسشنامه خشم و پرخاشگری برای هر دو گروه آزمایش و گواه به اجرا درآمد و نمرات استخراج شد. مقایسه نمرات قبل و بعد از آموزش، میزان اثر بخشی آموزش مؤلفه‌های خشم و پرخاشگری را مشخص می‌کرد. در این بخش از پژوهش، نمونه گیری به صورت هدفمند بود؛ بدین ترتیب که ابتدا «پرسشنامه خشم و پرخاشگری» بر روی ۶۰ نفر از کارکنان، ورزشکاران و دانشجویان جوان در استان خراسان شمالی به اجرا درآمد. سپس از میان آنها، ۴۰ نفر که بالاترین نمره را کسب کرده بودند به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی ۲۰ نفر به عنوان «گروه گواه» و ۲۰ نفر به عنوان «گروه آزمایش»

دسته‌بندی شدند. لازم به ذکر است که کسب نمره بالاتر نشانه خشم و پرخاشگری بیشتر و کسب نمره پایین تر نشانه پرخاشگری کمتر می‌باشد. این پرسشنامه توسط ناصری (۱۳۹۷) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال می‌باشد و به صورت طیف لیکرت طراحی شده است. روایی ابزار، مورد تایید متخصصان در این حوزه (روانشناسان) قرار گرفت و به جهت تعیین پایایی ابتدا در یک نمونه ۳۰ نفره اجرا و از طریق آلفای کرونباخ پایایی آن ۰/۹۲ محاسبه گردید. آموزش مهارت‌های خشم و پرخاشگری نیز بر اساس مولفه‌های شناسایی شده در بخش کیفی پژوهش به صورت جلسات آموزشی که در جدول ۱ ارائه شده است، اجرا گردید.

### شیوه اجرا

جدول ۱: مراحل آموزش کنترل خشم و پرخاشگری بر اساس مولفه‌های شناسایی شده در بخش اول پژوهش

جلسات	محتوای جلسات
اول	طرح اهداف برگزاری گروه درمانی و تشریح انواع هیجانات مثبت و منفی و نحوه ابراز خشم خود
دوم	تکنیک تمرین و آزمایش با هدف آمادگی برای انجام یک رفتار جدید در موقعیت‌های واقعی زندگی
سوم	بیان استراتژی‌های مدیریت خشم (آنی و پیشگیرانه) با هدف مدیریت پرخاشگری
چهارم	بیان راه حل‌های مواجهه با موقعیت‌های خشم برانگیز (به درون ریختن، بروز دادن)؛ روش‌های خنثی کردن (مدیریت) خشم شامل روش‌های دراز مدت (ورزش‌های هوازی، آرمیدگی، و...) و روش‌های کوتاه مدت (خودآگاهی هیجانی، تنفس عمیق،...)
پنجم	بیان شیوه‌های کنترل خشم با استفاده از تنفس عمیق، حواسپرتی (شمردن اعداد، به یاد آوردن شعر، به یاد آوردن یک لطفه، فکر نکردن) و درخواست از اعضا جهت آزمایش این شیوه‌های کنترل خشم بر روی رفتار خود
ششم	آموزش متوقف کردن افکار ناکارآمد و آموزش مدیریت خشم به شیوه ذهن آگاهی
هفتم	روش‌های دراز مدت در مدیریت خشم (ورزش‌های هوازی، آرمیدگی، پیش بینی، تخلیه احساسات منفی گذشته و تکرار)
هشتم	مروری بر روش‌های کنترل خشم و اجرای آن توسط اعضا در قالب نمایش: با این روش نمادین، اعضا رفتار خود را در زمان خشم بهتر ارائه دادند و راهی برای کنترل خشم در مقابل آن رفتار پیدا کردند.

### یافته‌های پژوهش

بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌های عمیق و اکتشافی و کدگذاری و تحلیل محتوای متن مصاحبه‌ها و در عین حال مطابقت آن‌ها با مبانی نظری، طبق نظر مشارکت‌کنندگان مقوله‌ها و عوامل اصلی (ابعاد) و فرعی (مؤلفه‌ها) تأثیرگذار در کنترل خشم و پرخاشگری را می‌توان در ۲ مقوله یا بعد اصلی و ۳۲ عامل فرعی طبقه‌بندی نمود. ابعاد اصلی مؤثر عبارت‌اند از: ۱- روش‌های کوتاه مدت در کنترل خشم (۱۷ مؤلفه)؛ ۲- روش‌های بلند مدت در کنترل خشم (۱۵ مؤلفه). این ابعاد و مؤلفه‌ها در جدول ۲ نمایش داده شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل محتوای مصاحبه‌ها و کدگذاری باز: ابعاد و مؤلفه‌ها

روش‌های کوتاه مدت در کنترل خشم	روش‌های بلند مدت در کنترل خشم
ترک محل	ورزش کردن
فکر کردن به موضوع (تصمیم‌آنی نگرفتن)	فکر کردن به آینده (عواقب موضوع)
	ویژگی شخصیتی
توقف کردن در هنگام خشم	کتاب خواندن
گوش دادن به موسیقی	افزایش مهارت همدلی
سرگرم کردن خود	آموزش کنترل خشم
فرستادن صلوات و ذکر گفتن	رشد و تقویت رفتارهای اجتماعی فرزندان
نفس عمیق کشیدن	تقویت رفتارهای مغایر با پرخاشگری
انحراف ذهن از موضوع	اعتقادات و مذهب
شمردن اعداد	توکل به خدا کردن
پیاده روی کردن	قرارگرفتن در طبیعت
امکان تخلیه هیجانی	تغییر باورها و ارزشها
صبر کردن (حفظ خون سردی)	آموزش رفتار جرات مندانه
ایجاد محیط آرام	تغییر رفتار منفعلانه
بیان کردن و نوشتن موارد رفتاری	تغییر رفتار پرخاشگرانه
دوش گرفتن	
نوشیدن آب	
سازگاری با موضوع	

### بخش کیفی پژوهش

تحلیل یافته‌های بخش کیفی بیانگر آن است که ۱۷ مؤلفه در روش‌های کوتاه مدت و ۱۵ مؤلفه در روش‌های بلند مدت در کنترل خشم و پرخاشگری تأثیر دارند. جدول ۲ مؤلفه‌های به دست آمده در روش‌های کنترل خشم را بر اساس یافته‌های کیفی پژوهش نمایش می‌دهد.

**سوال اول: مولفه‌های شناسایی شده برای کنترل پرخاشگری و خشونت کدام اند؟**

**سوال دوم: اولویت هر یک از مولفه‌های شناسایی شده در کنترل پرخاشگری و خشونت چیست؟**

جهت پاسخگویی به این سؤالات پژوهش، بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌های عمیق و اکتشافی و کدگذاری و تحلیل محتوای متن مصاحبه‌ها و در عین حال مطابقت آن‌ها با مبانی نظری، طبق نظر مشارکت‌کنندگان مقوله‌ها و عوامل تأثیرگذار در کنترل خشم و پرخاشگری را می‌توان در ۳۲ مؤلفه قرار داد. برای تشخیص این مسئله که تعداد داده‌های مورد نظر (اندازه نمونه‌ها و رابطه بین متغیرها) برای تحلیل

عاملی مناسب هستند یا خیر، از شاخص آزمون تناسب کایزر- مایر<sup>۱</sup> و آزمون بارتلت<sup>۲</sup> استفاده گردید. آزمون تناسب کایزر- مایر، شاخصی از کفایت نمونه گیری است که کوچک بودن همستگی جزئی بین متغیرها را بررسی می کند. این شاخص در دامنه صفر و یک قرار دارد. اگر مقدار شاخص بین  $0/50 - 0/65$  تحلیل عاملی متوسط، بین  $0/65 - 0/75$  خوب، بین  $0/75 - 0/85$  و از  $0/85$  به بالا به میزان عالی خواهند بود.

جدول ۳: تحلیل عاملی اکتشافی مبانی نظری

مؤلفه ها (عوامل فرعی)	عدد آزمون تناسب کایزر مایر و آزمون بارتلت	ابعاد (عوامل اصلی)
۳۲	KMo=0.769 Bartlett=1669.531 Df=496 Sig=0.000	کنترل خشم و پرخاشگری

همان گونه که در جدول ۳ ملاحظه می گردد، مقدار آماره آزمون تناسب کایزر- مایر برای متغیر کنترل خشم بیشتر از  $0/75$  بوده و مقدار sig نیز بیش از سطح معنی داری می باشد. این امر نشان دهنده آن است که تحلیل عاملی برای این داده ها بسیار مناسب می باشد. با توجه به نتایج تحلیل عامل اکتشافی، برای متغیر کنترل خشم و پرخاشگری مؤلفه اعتقادات و مذهب با بار عاملی  $0/774$  و مؤلفه ورزش کردن با بار عاملی  $0/752$  دارای بیشترین ضریب تاثیر گذاری و مؤلفه شمردن اعداد با بار عاملی  $0/480$  کمترین تاثیر را در کنترل خشم از دیدگاه پاسخگویان داشتند. بعد از تحلیل عاملی اکتشافی و تعیین اولویت هر یک از ابعاد و مؤلفه های موجود، با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی، عوامل اصلی تاثیرگذار کنترل خشم و پرخاشگری در ۲ بعد روش های کوتاه مدت کنترل خشم و روش های بلندمدت کنترل خشم شناسایی و با استفاده از نرم افزار Amos16، تأیید شدند. در جداول ۵ و ۶، ضرایب رگرسیونی در کنترل خشم در دو روش کوتاه مدت و بلند مدت نشان داده شده است.

جدول ۵: برآورد ضرایب رگرسیونی

P	نسبت بحرانی (CR)	برآورد مسیر	نام مسیر		
		۱/۲۸۷	روش های کوتاه مدت	<---	کنترل خشم
***	۴/۴۱۶	۰/۶۵۰	روش های بلندمدت	<---	کنترل خشم

جدول ۶: برآورد ضرایب رگرسیونی

P	نسبت بحرانی (CR)	برآورد مسیر	نام مسیر		
		۰/۸۶۴	روش های کوتاه مدت	<---	کنترل خشم
***	۶/۶۱۴	۰/۹۲۷	روش های بلندمدت	<---	کنترل خشم

1. KMO( Kaiser-Meyer-Olkin Measure of sampling Adequacy)

2. Bartlets Test of sphericity

همان طور که ملاحظه می‌شود بارهای عاملی مربوط به هر عامل بالاتر از  $\frac{0}{3}$  بوده که نشان از این دارد که معرف خوبی برای عامل‌های مربوطه می‌باشند. شاخص‌های برازش مدل، همگی در سطح قابل قبولی گزارش شدند که مهم‌ترین آن  $RMSEA = 0/078$  و  $CMIN/DF = 2/532$  گزارش شد. در جدول ۷، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و میزان بار عاملی هر یک از مؤلفه‌ها نشان داده شده است.

جدول ۷: نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تعیین میزان بار عاملی هر یک از مؤلفه‌های شناسایی شده

ابعاد	مؤلفه‌ها	بار عاملی استاندارد	مؤلفه‌ها	بار عاملی استاندارد
کنترل خشم و پرخاشگری	۱- ترک محل	۰/۶۴۴	۱۷- رشد و تقویت رفتارهای اجتماعی فرزندان	۰/۶۸۴
	۲- ورزش کردن	۰/۷۵۲	۱۸- تقویت رفتارهای مغایر با پرخاشگری	۰/۷۱۰
	۳- فکرکردن به موضوع	۰/۶۰۵	۱۹- امکان تخلیه هیجانی	۰/۶۲۵
	۴- توقف کردن در هنگام خشم	۰/۶۱۹	۲۰- اعتقادات و مذهب	۰/۷۷۴
	۵- فکر کردن به آینده	۰/۵۸۷	۲۱- صبرکردن (حفظ خونسردی)	۰/۷۰۰
	۶- ویژگی شخصیتی	۰/۷۳۷	۲۲- ایجاد محیط آرام	۰/۶۵۷
	۷- گوش کردن به موسیقی	۰/۶۰۷	۲۳- بیان کردن و نوشتن موارد رفتاری	۰/۷۰۱
	۸- سرگرم کردن خود	۰/۵۴۲	۲۴- دوش گرفتن	۰/۶۳۵
	۹- فرستادن صلوات و ذکر گفتن	۰/۷۷۱	۲۵- توکل به خدا کردن	۰/۶۳۵
	۱۰- نفس عمیق کشیدن	۰/۶۷۶	۲۶- نوشیدن آب	۰/۶۵۹
	۱۱- انحراف ذهن از موضوع	۰/۶۵۳	۲۷- سازگاری با موضوع	۰/۶۲۹
	۱۲- شمردن اعداد	۰/۴۸۰	۲۸- قرار گرفتن در طبیعت	۰/۶۰۸
	۱۳- پیاده روی کردن	۰/۵۹۴	۲۹- تغییر باورها و ارزش‌ها	۰/۶۶۳
	۱۴- کتاب خواندن	۰/۵۷۹	۳۰- آموزش رفتار جرأت مندانه	۰/۶۱۳
	۱۵- افزایش مهارت همدلی	۰/۶۱۳	۳۱- تغییر رفتار منفعلانه	۰/۶۱۹
	۱۶- آموزش کنترل خشم	۰/۷۳۵	۳۲- تغییر رفتار پرخاشگرانه	۰/۵۷۷

سوال سوم: آیا آموزش مهارت‌های کنترل خشم و پرخاشگری بر اساس مؤلفه‌های شناسایی شده، در بین جوانان استان خراسان شمالی تأثیرگذار است؟

قبل از بررسی فرضیه پژوهش، برای اطمینان از این که گروه کنترل و آزمایش معادل می‌باشند- یعنی از نظر پارامترهای مورد مطالعه همسان هستند- با استفاده از آزمون لوین مورد تحلیل قرار گرفتند که نتایج آن نشان داد مقدار  $F$  برابر با  $0/500$  و در سطح  $p > 0/05$  است. بنابراین مفروضه یکسانی واریانس‌ها رد نمی‌شود و اطلاعات سطر اول برای نتیجه‌گیری در مورد میانگین مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

جدول ۸: نتایج آزمون t، اثر آموزش مهارت‌های کنترل خشم و پرخاشگری

فاصله اطمینان		آزمون t برای برابری میانگین‌ها				آزمون لوین		فرض برابری واریانس	آموزش مهارت‌های کنترل خشم
حد بالا	حد پایین	میانگین اختلاف	معناداری سطح	درجه آزادی	آماره آزمون t	معناداری سطح	آماره آزمون F		
۱۹/۱۴۸-	۳۳/۷۶۰-	۳۶/۱۵۴-	۰/۰۰	۳۹	۷/۳۲۴-	۰/۴۸۴	۰/۵۰۰	فرض نابرابری واریانس	
۱۸/۸۳۲-	۳۴/۰۷۷-	۳۶/۴۵۴-	۰/۰۰	۳۰/۸۷۰	۷/۰۷۹-			فرض نابرابری واریانس	

در جدول ۸ سطح معناداری آزمون تساوی میانگین با فرض برابری واریانس ها (۰/۰۰) کمتر از ۵ درصد است. پس فرض صفر تأیید نمی گردد و ادعای عدم برابری دو گروه پذیرفته می شود. هرگاه حد بالا و پایین هر دو منفی باشد، تفاوت میانگین در دو گروه کمتر از صفر است و اگر میانگین گروه اول از گروه دوم کوچکتر باشد، نشان می دهد که تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم و پرخاشگری در گروه‌های آزمایش و کنترل در بین جوانان از نظر آماری معنادار است. با توجه به یافته‌های به دست آمده، فرضیه سوم پژوهش تأیید می شود.

### بحث و نتیجه گیری

اداره هیجان‌ها ممکن نیست، مگر اینکه افراد از هیجان‌های بنیادین مثل خشم، ترس، اضطراب، شادمانی، تعجب، اندوه، انزجار و عشق آگاه و از دانش کافی درباره سطوح هیجان، مراحل، تظاهرات جسمانی، عاطفی، شناختی و رفتاری آنها، هیجان‌های مثبت و منفی و شدت و ضعف آنها برخوردار باشند. شناخت هیجان‌ها به افراد، قدرت تحلیل و کنترل می دهد و هر قدر این شناخت بیشتر باشد، به سوی مدیریت و کنترل عواطف و بهبود روابط بین فردی جلوتر خواهند رفت و در مجموع، گام بزرگی در موفقیت زندگی خود در ابعاد گوناگون بر خواهند داشت. در این پژوهش، بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌های عمیق و اکتشافی و کدگذاری و تحلیل محتوای متن مصاحبه‌ها و در عین حال مطابقت آن‌ها با مبانی نظری و طبق نظر مشارکت کنندگان مقوله‌ها، عوامل اصلی تأثیرگذار در کنترل خشم و پرخاشگری را می توان در ۳۲ مؤلفه طبقه بندی نمود. هر یک از این مؤلفه‌ها بر اساس چارچوب مفهومی پژوهش و کدهای مفهومی به دست آمده در بخش کیفی ساخته شده‌اند. طبق یافته‌های پژوهش، عوامل اصلی تأثیرگذار کنترل خشم و پرخاشگری در ۲ بعد روش‌های کوتاه مدت کنترل خشم و روش‌های بلندمدت کنترل خشم دسته بندی می شوند. این ابعاد بر اساس تحلیل عاملی تأییدی با توجه به بارهای عاملی و آزمون برازش آن‌ها مورد تأیید قرار گرفتند.

بنابراین می‌توان گفت که این عوامل جزو عوامل کلی (ابعاد اصلی) مؤثر در کنترل خشم و پرخاشگری به شمار می‌روند. مؤلفه‌های ترک محل، فکر کردن به موضوع، توقف کردن در هنگام خشم، گوش کردن به موسیقی و امکان تخلیه هیجانی در بعد روش‌های کوتاه مدت و مؤلفه‌های ویژگی شخصیتی در بعد روش‌های بلندمدت بارعاملی کمتر از ۰/۳ دارند و از مدل حذف می‌شوند. نتایج به دست آمده با توجه به مطالعات مبنای نظری تحقیقات انجام شده در ایران و جهان و بخش کیفی پژوهش نشان می‌دهد که طبق نظر شرکت‌کنندگان در سوال اول پژوهش، مولفه‌های تأثیرگذار در کنترل خشم و پرخاشگری را می‌توان در ۳۲ مولفه طبقه بندی نمود. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تاییدی، نشان داد که این نتایج با یافته‌های زیر تطابق دارد.

هدف رویکردهای کنترل خشم، آشنا ساختن فرد پرخاشگر با الگوی خشم و رابطه آن با رویدادها و افکار سبب ساز و رفتار خشونت آمیز است. (هاولز، ۱۹۸۹: ۱۶۶) رویکردهای کنترل خشم عمدتاً مبتنی بر اصول درمان شناختی- رفتاری به ویژه آموزش مقاوم سازی در برابر فشار روانی (SIT) مایکنام (۱۹۷۵) که توسط نوواکوا (۱۹۷۵) برای کنترل خشم مورد استفاده قرار گرفته‌اند، می‌باشند. بک و فرناندز (۱۹۹۸) خلاصه‌ای از اصول رویکرد SIT در کنترل خشم تهیه کرده‌اند. بنابراین، بالا بردن توان فرد در کنترل خشم خود، به احتمال زیاد در کاهش پرخاشگری مؤثر خواهد بود و ارائه آموزش‌های زود هنگام می‌تواند باعث کاهش پرخاشگری شود. (هرمان و مک ویرتر، ۲۰۰۲؛ کلنر، بری و کالتی، ۲۰۰۲: 853) قربانی (۱۳۸۰) بیان کرد مدیریت خشم با توجه به فوائد دنیوی و اخروی، ورزش و تقویت نیروهای جسمانی، کمک گرفتن از خودگویی‌های مثبت امکان پذیر می‌باشد. همچنین ویلیام وهاوایی (۲۰۰۵) دریافتند که استفاده از تنظیم غذا، ورزش و روابط صمیمانه با نزدیکان می‌توانند کمک‌های خوبی برای تئیدگی زدایی باشند. البته در انجام این اعمال، باید زنجیره افکار عصبانی کننده و باورهای غیر منطقی قطع شوند. سالخودسکی و همکاران (۲۰۰۴) در بررسی خود به این نتیجه رسیده‌اند که درمان‌های شناختی و رفتاری در درمان مشکلات خشم و خصومت در بین نوجوانان و جوانان تأثیر بسیاری دارد. یافته‌های پژوهش جعفری و همکاران (۱۳۹۳) حاکی از آن است که روش آموزش کنترل خشم می‌تواند باعث افزایش توانایی ورزشکاران نوجوان در کنترل و پیشگیری از خشم شود و از دلایل احتمالی بهبود توانایی آنها در استدلال‌های اخلاقی باشد.

برای اولویت بندی مولفه‌های تأثیرگذار در کنترل خشم و پرخاشگری، به تعیین میزان بارعاملی استاندارد هر یک از ابعاد شناسایی شده نیاز بود. همان‌طور که نتایج نشان داد بارهای عاملی مربوط به هر عامل بالاتر از ۰/۳ بود که نشان از این دارد که معرف خوبی برای عامل‌های مربوطه می‌باشند. شاخص‌های برازش مدل همگی در سطح قابل قبولی گزارش شدند. در خصوص تبیین سوال دوم پژوهش در اولویت بندی مولفه‌های خشم و پرخاشگری می‌توان به نتایج پژوهش‌هایی همسو در این زمینه اشاره کرد.

پژوهش رست و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد شیوع پرخاشگری و برخی عوامل و مولفه‌های مرتبط با آن در دانش‌آموزان وجود دارد. آنها دریافتند که برای کنترل پرخاشگری دانش‌آموزان، کاهش استفاده از بازی‌های کامپیوتری و شناخت عوامل فرهنگی و قومی می‌تواند دخیل باشد. سالخودسکی و همکاران (۲۰۰۴)، در بررسی خود به این نتیجه رسیدند که درمان‌های شناختی و رفتاری در درمان مشکلات خشم و خصومت در



بین نوجوانان و جوانان تأثیر بسزایی دارند. کهلبرگ و همکاران (۱۹۸۴) نشان دادند پرخاشگری نیرومندترین پیش بینی کننده رفتار ضد اجتماعی در دوره نوجوانی و بزرگسالی است. هارینگتون و همکاران، (۱۹۹۱) و مک کورد (۱۹۹۱) در بررسی نتایج افسردگی دوران کودکی و نوجوانی نشان دادند که ۴۰ تا ۷۵ درصد از جوانانی که به دلیل اعمال بزهکارانه دستگیر شده بودند، مطابق با معیارهای روانپزشکی، پرخاشگر تشخیص داده شده بودند. چون پرخاشگری به وسیله مکانیسم‌های بازداری کنترل می‌شود و در ایجاد آن فاکتورهای بیرونی و درونی موثرند، محدود کننده‌های بیرونی، انتظار تنبیه، همدلی یا توجه به نتایج، رفتار پرخاشگری را کنترل می‌کند و به وسیله برانگیختگی زیاد، احتمال پایین تنبیه، عوامل زیست شیمیایی و محرک‌های بیرونی تحریک می‌شوند. (نواکو، ۱۹۸۸) اگر چه رفتار پرخاشگرانه منجر به کاهش تخیلات پرخاشگرانه، پشتوانه تحقیقی چندانی نیافته، اما تأیید پالایش رفتاری در بسیاری از تحقیقات تأیید شده است؛ یعنی یافتن فرصت ابراز پرخاشگری به هنگام ناکامی‌ها، رفتار پرخاشگرانه بعدی را کم می‌کند. اما پالایش رفتاری کل پرخاشگری را کنترل نمی‌کند، بلکه از پرخاشگری به قیمت پرخاشگری فعلی جلوگیری می‌کند. (کریمی، ۱۳۷۷)

۶۹

با توجه به یافته‌های به دست آمده، سؤال سوم پژوهش تأیید می‌شود و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های کنترل خشم و پرخاشگری در بین جوانان استان خراسان شمالی مؤثر می‌باشد. در تبیین این فرضیه باید گفت که خشم ممکن است پاسخی باشد که یک نوجوان به جهان اطراف خود می‌دهد. نوجوان خشمگین ممکن است بخواهد آنچه را که از تعارض‌های مکرر خانواده خود آموخته است، نشان دهد. ابرازات خشم ممکن است راهی برای شناساندن نیازهای برآورده نشده فرد باشد، اما وجه مشترک همه ابرازات خشم این است که همگی یک ابزار ارتباطی محسوب می‌شوند. نوجوانان با ابراز خشم خود، می‌خواهند یک پیام را منتقل کنند. نکته جالب این است که هر چه ابراز خشم قویتر می‌گردد، پیام مربوط به آن کمتر درک می‌شود. (رافضی، ۱۳۸۳) در نتیجه، اگر آموزش‌های مهارت کنترل خشم به نوجوانان و افراد در این سنین رشد داده شود، آنها در آینده راحت‌تر می‌توانند خشم خود را کنترل کنند و این باعث کاهش آسیب‌های اجتماعی و خانوادگی شود که از جمله آنها می‌توان به زندانی شدن این افراد در اثر عدم کنترل خشم اشاره کرد. پس آموزش کنترل خشم در نوجوانان و خانواده‌های آنها موجب جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی در آینده می‌شود. پژوهش حاضر با نتایج تحقیق نویدی (۱۳۸۴) مبنی بر تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری، مصائبی (۱۳۸۶) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری اجتماعی، فرج زاده و همکاران (۱۳۹۰) مبنی بر تأثیر آموزش گروهی کنترل خشم بر تغییر پرخاشگری و کفایت اجتماعی نوجوانان بی سرپرست، توماس (۲۰۰۱) مبنی بر تأثیر آموزش کنترل خشم بر کاهش مشکلات بین فردی، مهریزی و همکاران (۱۳۸۷) مبنی بر تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم دهی خشم و تعارض‌های والد-نوجوان دختران دوره راهنمایی، نعمتی (۱۳۸۷) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم در کاهش پرخاشگری زندانیان مرد و شکوهی یکتا و همکاران (۱۳۹۴) مبنی بر اثربخشی آموزش مدیریت خشم و حل مسئله بر سلامت روان سبک‌های تربیتی مربیان پیش دبستانی همسو است. پایلت (۲۰۰۲) تأثیر برنامه آموزش مدیریت خشم بر کاهش خشونت خانوادگی را با به کارگیری گروه‌های آزمایش و گواه در یک برنامه هشت جلسه‌ای آموزش

مدیریت خشم برای کاهش میزان خشم مؤثر گزارش نمود. صادقی (۱۳۸۰) با بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر دبیرستانی نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم توانسته است رفتار پرخاشگرانه دانش آموزان را کاهش دهد. هارینگتون و همکاران، ۱۹۹۱: مک کورد، (۱۹۹۱) در بررسی نتایج افسردگی دوران کودکی و نوجوانی نشان دادند که ۴۰ تا ۷۵ درصد از جوانانی که به دلیل اعمال بزهکارانه دستگیر شده بودند، مطابق با معیارهای روانپزشکی، پرخاشگر تشخیص داده شده بودند. بنابراین باتوجه به نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های همخوان، برنامه آموزشی مدیریت خشم مداخله‌ای مؤثر به شمار می‌آید. ساخولوسکی و همکاران (۲۰۰۴) اثر بخشی برنامه مداخله‌ای مهار پرخاشگری را بر روی ۱۱ دانش آموز مقطع ابتدایی طی ده جلسه بررسی نموده و این برنامه را بر کاهش رفتارهای وابسته به خشم مؤثر گزارش کرده‌اند. صادقی (۱۳۸۰) با بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر دبیرستانی نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم توانسته است رفتار پرخاشگرانه دانش آموزان را کاهش دهد. مطالعه آهنگرزاده رضایی و همکاران (۱۳۹۰) نیز نشان داد آموزش مدیریت خشم بر سلامت روانی دانشجویان تأثیر مثبت دارد.

خشم، حالتی عاطفی است که از نظر شدت از تحریک ملایم تا عصبانیت شدید تغییر می‌کند. هدف مدیریت خشم، کاهش احساس عصبانیت و برانگیختگی فیزیولوژیکی است که خشم باعث آن می‌شود. (اسپیلبرگ و همکاران، ۲۰۰۲) پرخاشگری و تجاوز، یک مسئله اجتماعی و سلامت عمومی است که ممکن است به آسیب فیزیکی، مشکلات روانی و رفتاری منجر گردد. (ونگ، لی، یانگ، گائو و زانو، ۲۰۱۷) با توجه به عواقب منفی آن، بررسی عواملی که ممکن است در افزایش پرخاشگری و تجاوز نقشی داشته باشند، از نظر تئوری و عملی، دارای اهمیت است. خشم، به خوبی به عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌ترین متغیرهای پرخاشگری، مستند شده است. (اندرسون و بوش من، ۲۰۰۲، شوری، کرونیس، و ایدما، ۲۰۱۱؛ ویلوسکی و رابینسون، ۲۰۰۸، ۲۰۱) خشم همچنین به عنوان حالت و خصیصه در ادبیات موضوعی تعریف شده است. (دیفنباچر و همکاران، ۱۹۹۶؛ ویلوسکی و رابینسون، ۲۰۱۰) مهم‌تر اینکه، برخی محققان متوجه شده‌اند که حالت خشم، پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری از پرخاشگری و تجاوز نسبت به حالت خشم است. (دیفنباچر و همکاران، ۱۹۹۶)

هیجان‌ها، از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی‌اند که در انسان به ودیعه نهاده شده‌اند. زندگی بدون آن‌ها برای بشر مشکلات زیادی را ایجاد می‌کند. این هیجان‌ها در شکل دادن به رفتارهای ما بسیار تأثیرگذار هستند و سلامت روانی و عقلانی انسان‌ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. وضعیت هیجانی می‌تواند قضاوت‌های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز نحوه برخورد‌های اجتماعی وی را تحت تأثیر قرار دهد. جلوه‌های هیجانی نقش‌های متفاوتی ایفا می‌کنند؛ از جمله این که به عنوان وسیله‌ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می‌روند و فرد می‌تواند از طریق آن‌ها اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید. شواهد بسیاری نشان می‌دهند افرادی که در زمینه احساسات و عواطف خود قوی و چیره دست هستند، یعنی احساسات خود را به خوبی مدیریت می‌کنند و احساسات دیگران را درک کرده‌اند و با آن‌ها به خوبی کنار

می‌آیند، در هر زمینه زندگی، خواه روابط خصوصی و خانوادگی و خواه در مراودت‌های سیاسی و اجتماعی از مزیت خوبی برخوردارند. بنابراین ایجاد و بازشناسی هیجان‌ها، شیوه‌های مهمی برای تنظیم مبادلات اجتماعی و تعادل جسمانی و روانی ما هستند. شناخت هیجان‌ها به ما قدرت تحلیل و کنترل می‌دهد و هر قدر این شناخت بیشتر باشد، به سوی مدیریت و کنترل عواطف و بهبود روابط بین فردی جلوتر رفته‌ایم و در مجموع گام بزرگی در موفقیت زندگی خود در ابعاد گوناگون برداشته‌ایم.

هیجان‌ات منفی نظیر ترس، خشم و غم نیز همگی نشانه هستند و ارزش دارد که به آن توجه داشته باشیم. خشم ما می‌تواند حامل چنین پیام‌هایی باشد: مورد آزار قرار گرفته‌ایم، حق و حقوقمان نادیده گرفته می‌شود، نیازها و خواسته‌های مان در حد مطلوبی ارضا نمی‌شود یا به زبانی خیلی ساده، چیزی در زندگی‌مان درست نیست. (جهانگیری و شیردل، ۱۳۹۴) نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر میزان سیستم‌های مغزی-رفتاری تأثیرگذار می‌باشد؛ به این معنی که آموزش مهارت مدیریت خشم باعث می‌شود که میزان سیستم‌های مغزی-رفتاری افزایش پیدا کند. همچنین موجب کاهش سیستم فعال سازی رفتاری و افزایش سیستم بازداری رفتاری در گروه آزمون شده است. می‌توان گفت در نتیجه آموزش مدیریت خشم، فرد یاد می‌گیرد که چگونه خشم خود را کنترل کند و به ارزیابی مثبت دیگران بپردازد. می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم به فرد در مورد ناکامی آگاهی می‌دهد. در نتیجه، فرد یاد می‌گیرد که چگونه خشم خود را کنترل کند و تحت تأثیر ناکامی قرار نگیرد و در همه حال امید به آینده با دیدی مثبت داشته باشد. از آنجا که رایج ترین عکس العمل انسان نسبت به ناکامی، خشم می‌باشد، چنانچه بتواند از ناکامی خود، ارزیابی خوبی داشته باشد، می‌تواند خشم خود را کنترل کند. همچنین با آموزش کنترل خشم و پرخاشگری می‌توان سلامت روحی و روانی را به خانواده‌ها برگرداند. شیوه‌های رفتاری متفاوتی از قبیل آرامش آموزی و شیوه‌های شناختی از قبیل مبارزه با افکار منفی می‌توانند آدمی را یاری دهند تا با سازگاری بیشتری در برابر فشار بیرونی واکنش نشان دهند و منجر به پرخاشگری و رفتارهای منفی فرد نشوند. یادگیری مهارت‌های مدیریت خشم موجب ایجاد مهارت‌هایی می‌شود که به فرد کمک می‌کند نسبت به عواطف خود، آگاهی بیشتری به دست آورد و در موقعیت‌های گوناگون واکنش‌های بهتری از خود نشان دهد. آگاهی از خصوصیات خود موجب بصیرت شده که این امر نیز، خود تنظیمی و خویش‌تن داری را در فرد در پی دارد. هر دوی این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کنند که عواطف خود از جمله خشم را منطقی‌تر کنترل کنند. اگر فرد بتواند از خلاقیت خود استفاده کند، پیدا کردن شیوه مقابله مناسب با خشم آسان‌تر خواهد بود. به جای این که هیجان فرد را کنترل کند، باید از هیجان به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کرد. هر قدر فرد بیشتر آرام باشد و از مهارت‌های مقابله با خشم استفاده کند، بیشتر می‌تواند موقعیت را کنترل نماید. به طور کلی می‌توان اذعان داشت که بیشتر تحقیقات انجام شده بر سودمندی درمان و مؤثر بودن مداخلات در زمینه کنترل خشم اذعان دارند و معتقدند که خشم، پدیده‌ای کنترل پذیر است و با افزایش آگاهی افراد نسبت به آن و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر می‌توان خشم را کنترل و تعدیل کرد. اگر فردی در رسیدن به هدف خود با شکست مواجه شود، ناکامی حاصل می‌شود و ناکامی حاصل شده در بیشتر مواقع منجر به

پرخاشگری می‌گردد. ناکامی هنگامی برجسته‌تر می‌شود که هدف ملموس و در دسترس باشد، ولی انتظارات بالا باشند و به شکلی غیر موجه، از دستیابی فرد به هدف ممانعت به عمل آورند. ناکامی در صورتی می‌تواند به پرخاشگری منجر شود که با قرار گرفتن فرد در معرض محرک‌های برانگیزنده خاص همراه شود. فرضیه ناکامی - پرخاشگری گویای آن است که ناکامی یکی از برانگیزنده‌های پرخاشگری می‌باشد و چنانچه ما نتوانیم به آنچه می‌خواهیم و انتظار داریم برسیم، این امر موجب پرخاشگری می‌شود.

## پیشنهادها

- این پژوهش به عنوان یکی از تحقیقات موثر در زمینه نقش آموزش در کنترل خشم و پرخاشگری، مطالعات متعدد پیرامون شناخت مهارت‌های بیشتر را پیشنهاد می‌کند تا بر این اساس، آموزش‌های بیشتری مطابق با فرهنگ ایرانی ارائه شود.
- با توجه به نتایج پژوهش حاضر و سایر پژوهش‌های مشابه که کنترل خشم و پرخاشگری باعث بهبود سایر رفتارهای شناختی فرد می‌شود، آموزش این کنترل سبب می‌گردد که فرد بتواند تمام رفتارهای درگیر در یک عمل شناختی را تحت نظر بگیرد. این گونه آموزش‌ها، ابزارهای مفیدی برای تعمیم یادگیری به موقعیت‌های مکانی و زمانی دیگر هستند.
- حمایت از فرآیندهای آموزشی مانند این در هر یک از مراحل آموزش رسمی اهمیت زیادی دارد؛ چنان که ارتباط و همبستگی بین کنترل رفتار و آموزش آن می‌تواند تاییدی بر این نکته باشد. به عبارتی، هم کنترل و هم آموزش در رفتار فرد موثر می‌باشند. لذا پیشنهاد می‌شود والدین، اولیای تعلیم و تربیت و معلمان با ایجاد محیط فیزیکی و روان شناختی مناسب و توجه به متغیرهای درگیر در پرورش این سازه‌ها می‌توانند به جوانان کمک شایانی کنند و با فراهم کردن ابزار و وسایل لازم، نگرش‌های لازم برای کنترل خشم و پرخاشگری را در جوانان فراهم آورند.
- در نتیجه آموزش مدیریت خشم، فرد یاد می‌گیرد که چگونه خشم خود را کنترل کند و به ارزیابی مثبت دیگران بپردازد.
- یادگیری مهارت مدیریت خشم موجب ایجاد مهارت‌هایی می‌شود که به فرد کمک می‌کند نسبت به رفتار خود، آگاهی بیشتری به دست آورد و در موقعیت‌های گوناگون واکنش‌های بهتری از خود نشان دهد. آگاهی از خصوصیات خود موجب بصیرت می‌شود که این امر نیز، خودتنظیمی و خویش‌داری را در پی دارد و هر دوی این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کنند که عواطف خود از جمله خشم را منطقی‌تر کنترل کند.
- اگر فرد بتواند از خلاقیت خود استفاده کند، پیدا کردن شیوه مقابله مناسب با خشم آسان‌تر خواهد بود. به جای این که هیجان فرد کنترل شود، می‌توان از هیجان به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کرد.
- هر قدر فرد آرام‌تر باشد و از مهارت‌های مقابله با خشم استفاده کند، بیشتر می‌تواند موقعیت را کنترل کند. لازم است که مهارت‌های مدیریت خشم به شکل عینی و کاربردی‌تر به افراد آموخته شود تا به شکل ملموس‌تری تأثیر مهارت‌های مدیریت خشم بر سیستم‌های مغزی-رفتاری احساس شود. این آموزش به فرد کمک

می‌کند که نحوه ارزیابی و قضاوتش را در مورد دیگران اصلاح کند و او را به تفکر منطقی نزدیک‌تر سازد. اگر چنین فرض شود، می‌توان اظهار داشت که این آموزش، نگرش فرد را به گونه‌ای مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

- تدوین برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای به منظور کاهش خشم و مدیریت آن، اقدام عملی دیگری است که برای تعدیل سطوح خشم جوانان به کار می‌رود.
- برای پژوهش پیرامون گروه سنی جوانان، پژوهشگران و معریان مداخلات روان‌شناختی، باید از ویژگی‌های رشدی این گروه کاملاً آگاه باشند. لذا گذراندن واحد درسی روان‌شناسی رشد در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی یا به صورت کارگاهی در سازمان‌ها توصیه می‌شود.
- پیشنهاد می‌گردد روان‌شناسان، مشاوران و مربیان پرورشی این مداخلات و کارگاه‌های کنترل خشم را به طور مستمر و در سطح وسیع برای تمام گروه‌های سنی اجرا نمایند.
- امید است نتایج پژوهش حاضر چشم انداز جدیدی را جهت جلوگیری و یا تقلیل رفتارهای پرخاشگرانه در محیط‌های آموزشی در اختیار روانشناسان و مربیان قرار دهد.
- اصولاً ارزیابی اینکه دیگران زندگی فرد را چگونه ارزیابی می‌کنند، کیفیت تجربه هیجانی را تعیین می‌کنند. پس اگر فرد ارزیابی خود را تغییر دهد، می‌تواند هیجان خود را نیز دگرگون سازد. با بر پا کردن کارگاه‌های کنترل خشم می‌توان به افراد آموزش داد که ارزیابی دیگران را به صورت مثبت تلقی کنند تا تأثیر مثبت بر زندگی آنها بگذارد و منجر به خشم و پرخاشگری در آنها نشود.

## منابع

- اشتراس، آنسلم و جولیت، کوربین. (۱۳۸۵). اصول روش تحقیق کیفی نظریه‌مبنایی اصول و شیوه‌ها. بیوک محمدی. تهران: پژوهشگاه علوم انسانی
- باوقار زعیمی، زهرا و شبیانی تدرجی، فاطمه. (۱۳۹۵). «بررسی علل پرخاشگری در کودکان». مطالعات راهبردی علوم انسانی و اسلامی. شماره ۲، ۱۷۸-۱۹۵.
- جهانگیری، علی و شیردل، ملیحه. (۱۳۹۴). مدیریت خشم. تهران: آذرین مهر
- جعفری، سیمین؛ امان اله نژاد کلخوران، مجتبی و طالبی، روح‌الله. (۱۳۹۳). «تأثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دختران تکواندوکار نوجوان مبتدی». مجله مطالعات روانشناسی ورزشی. دوره ۳، شماره ۸، ۷۷-۸۸.
- رونالد، پاترفرون. (۱۳۷۸). غلبه بر خشم. مهدی مجردزاده کرمانی. تهران: انتشارات مؤسسه فرهنگی راه بین
- رافضی، زهره. (۱۳۸۳). «نقش آموزش کنترل خشم به نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله در کاهش پرخاشگری». پایان نامه کارشناسی ارشد.
- زنگنه، ساره؛ ملک پور، مختار و عابدی، محمد رضا. (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کنترل پرخاشگری مادران دانش‌آموزان ناشنوا دوره ابتدایی». فصلنامه یافته‌های نو در روانشناسی.
- حسینی، سید علی؛ کاوسی، علی؛ ثناگو، اکرم؛ جویباری، لیلا و محمدی، غلامرضا. (۱۳۹۶). «تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان». مجله علمی پژوهان. سال شانزدهم، شماره ۱، پاییز ۱۳۹۶، ۱۰-۱۸.
- شیخ‌الاسلامی، علی؛ اسداللهی، الهام و محمدی، نسیم. (۱۳۹۶). «پیش‌بینی پرخاشگری نوجوانان بزهکار بر اساس راهبردهای حل مسئله و مهارت‌های ارتباطی». سلامت اجتماعی (مجله مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت). دوره ۴، شماره ۳، ۲۱۹-۲۰۹.
- صادقی، احمد. (۱۳۸۰). «آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی به دانش‌آموزان پسر دبیرستان». پایان نامه کارشناسی ارشد، مشاوره و راهنمایی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان.
- قربانی، نیما. (۱۳۸۰). مهندسی رفتار ارتباطی. تهران: انتشارات سینه سرخ
- کریمی، یوسف. (۱۳۷۷). روان‌شناسی اجتماعی. چاپ چهارم، تهران: انتشارات ارسباران
- کاپلان، ه. سادوک. ب. (۱۳۷۵). خلاصه روانپزشکی، علوم رفتاری و روانپزشکی بالینی. نصرت‌الله پورافکاری. جلد سوم، تهران: انتشارات شهر آب
- نمازی محمودآبادی، داوود. (۱۳۷۷). «بررسی اثربخشی آموزش اصول و فنون تغییر رفتار به والدین در تعدیل پرخاشگری کودکان ۸-۱ ساله». پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- نساجی زواره، اسماعیل. (۱۳۸۵). خانواده و پرخاشگری فرزندان. مجله پیوند. شماره ۳۲۸.
- نیلسون، ر. و ایزرائیل. (۱۳۷۶). اختلال‌های رفتاری کودکان. مجدمدتی منشی طوسی. مشهد: انتشارات آستان قدس

- Acton, R. G., & During, S. (2000). "Preliminary results of aggression management training for aggressive parent?" Journal of Interpersonal Violence, 417-410, 7.

- American Psychological Association. (2004). **Controlling Anger Before it controls you.**
- Bell, A.C., Zunlla, T.J. (2009). “**Problem-solving Therapy for Depression: A Metaanalysis Clinical?**” *Psychology Review*, 353-29:348.
- Breslin, J. H. (2005). “**Effectiveness of a rural anger management program in preventing domestic violence recidivism?**” Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3151308>
- Callifrona, M., Garyfallia, K. (2016). “**Psychoeducative Programme in Anger Management?**” *J Psychol Psychother*, 6:237. doi:04871000237-2161/10.4172.
- Creswell, J. W, Plano clark, V. (2011). **Designing and conducting mixed methods research.** (2 nded), thousand oaks, CA: sage
- Deffenbacher, J.L. (1997). “**Cognitive behavioral approaches to anger reduction?**” *In: Dobson, K.S., and Craig, K.D. (Eds.), Advances in Cognitive Behavioral Therapy (pp. -ITT).* ThousandOaks, CA: Sage Publications.
- Del Vecchio, T., & O’Leary, K. D. (2004). “**Effectiveness of treatment for specific anger problems: A metaanalytic review?**” *Clinical Psychology Review*, 24-15 ,24.
- Ellis, A., Harper, R. A. (1999). **A New Guide to Rational Living.** N. Hollywood, CA: Wilshire Books. George, M. ‘Rooting it out.’ *Community Care.* ET. Oct. One account of successful individual programme planning.
- Feindler, E. L., Ecton, R. B. (1986). **Adolescent Anger Control, Cognitive-Behavioral Techniques.** New York: Pergamon Press.
- Fields, S. Mc namara, A. (2003). “**The prevention of chilled and adolescent violence?**” *Journal of aggression and violent behavior.* Vol .8,p:91-61.
- Howells, K. (1989). “**Anger management methods in relation to the prevention of violent behaviour?**” *In J. Archer & K. Browne (Eds.), Human aggression: Naturalistic approaches (pp. 181–153).* London: Routledge
- Harrington, R.; Fudge, H.; Rutter, M.; Pickles, A.; & Hill, J. (1991). “**Adult outcome of childhood and adolescent depression: I. Links with antisocial disorder?**” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 439-434 ,30.
- Huesmann, L.R., & Miller, L.S. (1994). “**Long-term effects of the repeated exposure to media violence in childhood?**” *In L.R. Huesmann (Ed.), Aggressive behavior: Current perspectives (pp. 186–153).* New York: Plenum Press.
- Strauss, A., Joliet, C. (2006). **Principles of Qualitative Research Methodology: The Basis of Principles and Practices.** Translated by: Buick Mohammadi, Tehran:

Human Sciences Research Institute

- Kohlberg, L.; Ricks, D.; & Snarey, J. (1984). **“Childhood development as a predictor of adaptation in adulthood?”** Genetic Psychology Monographs, 172-91 ,110.
- Marcus-Newhall, A., Pedersen, W.C., Carlson, M., & Miller, N. (2000). **“Displaced aggression is alive and well: A meta-analytic review?”** Journal of Personality and Social Psychology, 689-670 ,78
- Meichenbaum, D.H. (1975). **Stress inoculation training**. New York: Pergamon Press
- Macvaugh, G. S. (2004). **“Outcomes of court intervention and diversionary programs for domestically violent offenders?”** Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3143323>.
- Miles, D.R., & Carey, G. (1997). **“Genetic and environmental architecture of aggression?”** Journal of Personality and Social Psychology, 217-207 ,72.
- Mynard, H., & Joseph, S. (2000). **“Development of a multidimensional peer-victimization scale?”** Aggressive Behavior, 178-169 ,26.
- Novaco, R. W. & Chemtob, C. M. (1998). **“Anger and trauma: Conceptualization, assessment, and treatment?”** In: Follette, V. H. Ruzek, V. I. & Abueg, F. R. Cognitive-Behavioral Therapies for Trauma New York: Guillynd.
- Nilsson, R., Izrael, A. (1997). **Child behavioral disorders**. Translated by: Monshi Toosi, M.T., Mashhad: Astan Quds Publications.
- Novaco, R. W., & Robins, S. (1999). **“Systems conceptualization and Treatment of anger?”** Journal of Clinical Psychology. PP. 337-325.
- Oconnor, F., Lovell, D., Brown, L. (2015). **“Implementing Residential Treatment for Prison Inmates with Mental Illness?”** Arch Psychiatr Nurs;8-232:(5)16.
- Pilet, G. A. (2002). **Efficacy of adult psychoeducation in an anger management portion of a domestic violence treatment program?”** Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3052663>
- Patraphron, R., Patraphron, P. (1995). **Overcome anger**. Translation by Mehdi Monribzadeh Kermani. (1999). Tehran: Rahbin Cultural Institute
- Pellegrini, A. D. (2003). **“Perceptions and functions of play and real fighting in early adolescence?”** Child Development, 33-74:1522.
- Sadock, B.J., Sadock, V. A., Kaplan, H. (1996). **Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences and Clinical Psychiatry**. Translation by Nusrat Allah Pourafkari, Tehran: Shahreab & Ayandesazan Publication.
- Sukhodolsky, D.G., Kassinove, H., Gorman, B. S. (2004). **“Cognitive-behavioral**



- therapy for anger in children and adolescents: a meta-analysis?** Aggression and Violent Behavior, 69-247 :9.
- Street, N.W., McCormick, M.C., Austin, S.B., Slope, N., Habre, R., Molnar, B. E. (2016). **“Sleep Duration and Risk of Physical Aggression against Peers in Urban Youth?”** Sleep Health, 35-129:(2)2.
  - Schwartz S, Phelps E, Lerner V, Huang S, Brown C, Lewin-Bizan S, Li., Lerner, R. (2010). **“Promotion as Prevention: Positive youth development as Protective against Tobacco, Alcohol, Illicit Drug, and Sex Initiation?”** APPLIED Developmental Science. 211-197:(4)14
  - Spielberger C, Ritterband L, Syndeman S, Reheiser E, Unger K. (2002). **“Assessment of emotional states and personality traits. Measuring psychological vital signs?”** In: Butcher JN, editor. Clinical Personality Assessment: Practical Approaches. New York: Oxford University Press.
  - Taylor, J.L., & Novaco, R.W. (2005). **Anger treatment for people with developmental Disabilities: A theory, evidence and manual based approach.** John Wiley & Sons, Ltd.
  - Thomas, S. P. (2001). **“Teaching healthy anger management?”** Perspect Psychiatr Care;48-41:(2)37.
  - Wheatley, A., Murrphy, R., Kessel, J., Wuthrich, V., Remond, L., Tuqiri, R., Dadds, M., & Ridman, A. (2009). **“Aggression management training for youth in behavior schools?”** Youth Studies Australia. Vol, 28, Number 1.P: 38-28.
  - Widom, C.S. (1989). **“Does violence beget violence? A critical examination of the literature?”** Psychological Bulletin, 28-3 ,106.
  - weiner. J. M. (2004). **Text book of child and adolescent Psychiatry.** Third.edition. American Psychiatric publishing, p:8-837
  - William, A. Howaii, B. (2005). **The Human Services Counseling Tool box, Four Approach Counseling and Psychotherapy.** pp. 274-271
  - Xie X, Chen W, Lei L, Xing C, Zhang Y. (2016). **“The Relationship between Personality Types and Prosocial Behavior and Aggression in Chinese Adolescents?”** Pers Individ Differ, 61-56:(1)95

