

## اثربخشی آموزش اخلاق خویشتن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان

دکتر محسن شاکری\*<sup>۱</sup>، دکتر کاظم برزگر فروئی<sup>۱</sup>، علیرضا محمدی<sup>۲</sup>  
 ۱. گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه یزد  
 ۲. گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی امام جواد (ع)، یزد  
 (تاریخ دریافت: ۹۶/۷/۱۶، تاریخ پذیرش: ۹۶/۹/۸)

### چکیده

**زمینه:** یکی از شرایطی که برای ایجاد و حفظ رابطه اجتماعی رضایت بخش لازم است، توانایی تنظیم و کنترل رفتار فرد به طریقی است که نیازها و احساسات دیگران را در نظر بگیرد و به هنگام خشم بتواند به کسی آسیب نرساند و خود را کنترل کند، که به آن خویشتن داری می گویند. هدف کلی این پژوهش عبارت بود از تعیین اثربخشی آموزش اخلاق خویشتن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه ناحیه دو شهر یزد.

**روش:** روش پژوهش، روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن را کلیه دانش آموزان پسر متوسطه دوره اول آموزش و پرورش شهر یزد در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل می دادند. تعداد ۳۰ نفر از این دانش آموزان انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند. ابزار این پژوهش پرسشنامه پرخاشگری باس و پری بود. در نهایت داده های جمع آوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته ها:** یافته های پژوهش نشان داد که دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ نمرات همه ابعاد پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) دارای تفاوت معنی داری بودند و آموزش اخلاق خویشتن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان تاثیر گذار بوده است.

**نتیجه گیری:** در یک جمع بندی کلی می توان گفت با توجه به میزان شیوع بالای پرخاشگری در میان دانش آموزان پسر دوره اول متوسطه که در سن نوجوانی به سر می برند، آموزش اخلاق خویشتن داری می تواند راه کار مداخله ای مناسبی برای کاهش پرخاشگری آنان باشد.

کلیدواژگان: اثربخشی آموزش، اخلاق خویشتن داری، پرخاشگری

### سرآغاز

اخلاق خویشتن داری در اسلام به قدری ضرورت دارد که امیر مؤمنان علی (ع) قبل از هر چیز، کارگزاران خود را به آن سفارش میفرماید و در نامه هایی که برای والیان خود می نوشتند، این وظیفه را به آن ها گوشزد می کردند. ایشان در عهدنامه خویش به مالک اشتر چنین فرمان می دهند: *أَمْرَهُ بِتَقْوَى اللَّهِ وَ إِثْرَ طَاعَتِهِ وَ إِتْبَاعِ مَا أَمَرَ بِهِ فِي كِتَابِهِ ... وَ أَمْرَهُ أَنْ يَكْسِرَ نَفْسَهُ مِنَ الشَّهَوَاتِ وَ يَزْعِمَهَا عِنْدَ الْجَمْعَاتِ*: نخست او را به تقوای الهی، ایثار و فداکاری در راه اطاعتش و پیروی از آنچه در کتاب خدا قرآن به آن امر شده است، فرمان می دهند... و نیز به او فرمان می دهند که خواسته های نابجای خود را در هم بشکند و هنگام وسوسه های نفس، خویشتن داری را پیشه خود سازد (۶). خود کنترلی همان خویشتن داری<sup>۲</sup> است که قرآن کریم از آن به تقوا تعبیر می کند. کرامت انسان در نزد خداوند بر اساس آن سنجیده می شود. یکی از مهمترین ثمرات خویشتن داری، تقوا است و اثر این دو بر یکدیگر مستقیم بوده،

تربیت اخلاقی است که تربیت را تمام و کامل می سازد (۱). متخصصان معتقدند که آموزش اخلاقیات باید از مدارس آغاز شود (۲). در خصوص تعریف رفتار اخلاقی اجماع کاملی میان محققان صورت نپذیرفته و اندیشمندان مختلف با توجه به نظریه اخلاقی که معتقد به آن بوده اند، اقدام به تعریف رفتار اخلاقی نموده اند (۳). با وجود مطرح شدن دیدگاه های مختلف در خصوص اخلاق<sup>۱</sup>، تمامی محققان اتفاق نظر دارند که وجود توانایی مهار رفتار، یکی از عوامل اصلی اخلاق محسوب می شود (۴). اسلام دینی جامع و همه جانبه است که به همه مسائل اعم از اخلاقی، اقتصادی، اجتماعی و ... توجه نموده است، ولی شاخص ترین مبحث در آموزه های وحیانی، مسأله شناخت انسان و نیازهای اوست؛ دین مبین اسلام، به همه نیازهای انسانی توجه کرده، راه های کنترل و پیشگیری و مهار نیازها را ذکر و نقش آن را در سلامت و ارتقای شخص و جامعه مطرح کرده است (۵).

نویسنده مسوول: نشانی الکترونیکی: shakerimohsen@yazd.ac.ir

زیادت یکی تقویت دیگری را در پی دارد (۷). خویشتن داری به طور خاص در آیات قرآن کریم وجود ندارد؛ اما در قرآن کریم آیاتی بر مفهوم خویشتن داری دلالت دارند مانند: «يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَبِئْسَ لَكُمْ تَعْمَلُونَ» (مائده: ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان بپردازید. هرگاه شما هدایت یافتید، آن کس که گمراه شده است به شما زبانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست. پس شما را از آنچه انجام می‌دادید، آگاه خواهد کرد. «لَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَيْهَا وَ لَا تَزِرُ وَزِرُّهُ وَزْرَ أُخْرَى» (انعام: ۱۶۴)؛ و هیچ کس جز بر زبان خود [گناهی] انجام نمی‌دهد، و هیچ باربرداری بار [گناه] دیگری را بر نمی‌دارد. به این معنا که عواقب عدم خویشتن داری متوجه خود شخص است.

پرخاشگری<sup>۳</sup> در میان کودکان و نوجوانان یک مشکل اجتماعی جدی است که در سال‌های اخیر به سرعت گسترش یافته است (۸). مطالعات نشان می‌دهد که قریب به چهل درصد از دانش‌آموزان مدارس ابتدایی و متوسطه با تمسخر، آزار و اذیت و قلدری مواجه هستند (۹). پرخاشگری مربوط به یک سن و دوره خاص نیست، همانطور که در تحقیقات مختلف مشخص شده است، پرخاشگری و خشونت از سنین خردسالی وجود داشته و در طول زمان تداوم یافته و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه می‌یابد. بیشترین بروز و ظهور پرخاشگری در سنین نوجوانی است. مشکلات تحصیلی، سازگاری فردی و اجتماعی، رفتارهای هیجانی، مصرف سیگار و مواد مخدر، تضاد با والدین و اولیاء مدرسه، افزایش میزان مشاجره و پرخاشگری و اعمال و رفتار خلاف و انحرافی از مهمترین شاخص‌هایی هستند که به عنوان متغیرهای همبسته با رفتارهای خشونت‌آمیز نوجوانان مورد توجه قرار گرفته‌اند (۱۰). پرخاشگری رفتاری است که دارای جنبه‌های زیستی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی است. هر نظریه‌پردازی به یک جنبه از پرخاشگری پرداخته است، به گونه‌ای که گاهی شاهد تعارض بین نظریه‌ها هستیم. بر اساس نظریه فروید، بسیاری از اعمال آدمی را غریزه‌ها، به ویژه غریزه جنسی تعیین می‌کند. وقتی مانعی در تجلی غرایز پیش آید، سابق پرخاشگری سر بر می‌آورد. بر اساس این نظریه، علت پرخاشگری معمولاً ناکامی است و پرخاشگری از ویژگی سابق برخوردار است (۱۱). نوجوانان پرخاشگر معمولاً در درک نشانه‌های هیجانی و دیدگاه‌های طرف مقابل و مدیریت خشم مشکل دارند (۱۲). در حالی که در نظریه یادگیری اجتماعی، پرخاشگری پاسخی آموخته شده به شمار می‌آید. بر اساس این نظریه پرخاشگری از راه مشاهده یا تقلید آموخته می‌شود یعنی افراد یاد می‌گیرند که پرخاشگرانه رفتار کنند و می‌توان رفتار آنان را با رفتارهای سازگاران جایگزین کرد (۱۳). در نظریه پردازش اطلاعات اجتماعی - شناختی، نقص در یک یا چند جزء این فرآیند، علت بنیادی رفتار پرخاشگرانه است. بر اساس این نظریه، رفتار پرخاشگرانه از یک سو به منزله نوعی شیوه رویارویی با مشکلات اجتماعی روزمره است و از سوی دیگر نقص در رمزگردانی، تفسیر موقعیت‌ها، اهداف انتخاب شده، تولید راهبردها و ارزیابی پاسخ‌ها، که از اجزای اصلی نظام پردازش

اطلاعات شناختی و رفتاری هستند، می‌تواند به رفتار پرخاشگرانه بینجامد (۱۴). بنابراین به نظر می‌رسد که یکی از شرایطی که برای ایجاد و حفظ رابطه اجتماعی رضایت بخش لازم است توانایی تنظیم و کنترل رفتار فرد به طریقی است که نیازها و احساسات دیگران را در نظر بگیرد و همچنین با معیارهای جامعه و فرهنگ فرد سازگار باشد. در واقع فرد می‌آموزد برخی قواعد تجویزی است یعنی آنچه فرد باید بپذیرد. برخی دیگر نهی کردنی، یعنی آنچه که فرد نباید انجام دهد، در واقع قواعد نهی کردن یعنی قواعدی که فرد باید بتواند غرایزش را کنترل کند و از وسوسه بپرهیزد و به هنگام خشم بتواند به کسی آسیب نرساند و خود را کنترل کند، که به آن خویشتن داری می‌گویند. اخلاق خویشتن داری برای موفقیت در بسیاری از ابعاد زندگی مهم است. افراد با خویشتن داری بالا سازش‌یافتگی بهتری دارند، روابط بین فردی بهتری دارند و همچنین عملکرد بهتری در تکالیف مرتبط با پیشرفت تحصیلی دارند. کودکان و نوجوانان دارای کمبود خویشتن داری از لحاظ خلق و خو قابل پیش‌بینی نیستند و رفتارهای تکانشی و ناپخته زیادی از آنان سر می‌زند. از نظر آن‌ها رفتارهایشان بسیار مهیج و هیجان‌انگیز بوده و به آن افتخار می‌کنند، زیرا از نظر آنان انجام چنین رفتارهایی نیازمند مهارت و جرأتی است که مخصوص خود آن‌ها می‌باشد و دیگران چنین مهارت و جسارتی ندارند. در نتیجه چنین اعمالی رنجش و ناراحتی برای دیگران و پاداش‌های نه‌چندان بلند مدت برای خودشان به دنبال خواهد داشت. این کودکان به لذت‌آنی می‌اندیشند و به عواقب ناگوار رفتارهای نسنجیده خود فکر نمی‌کنند (۱۵). به عقیده یکی از صاحب‌نظران رفتارهای خویشتن دارانه به خودی خود ایجاد نمی‌شوند، بلکه شکل‌گیری آن نیازمند فرایند تفکر آگاهانه در سه مرحله است. اول، فرد احساس کند که نیاز دارد تا شیوه‌های متداول تفکر یا رفتار که مانع از فعالیت پیوسته برنامه‌ریزی شده و ایجاد پاسخ احساسی یا واکنشی می‌شود، را تغییر دهد. پس از آن یک ارزیابی منطقی از اختلال به عمل آورند؛ اگر آنها به این قضاوت برسند که این امر تحقق اهداف آن‌ها را به خطر می‌اندازد، آن‌ها تصمیم می‌گیرند که رفتارهای دیگری را جایگزین آن کنند که آن‌ها را قادر می‌سازد به اهداف مورد نظرشان، علیرغم موانع، دست یابند. مرحله آخر شامل استقرار پاسخ‌های مناسب، مانند مهارت‌های شناختی و رفتاری، برای حل مسأله است (۹). کسب خویشتن داری منجر به احساس امنیت، تندرستی، خوب بودن و استقلال در زندگی فرد می‌شود. افرادی که رفتارها و مهارت‌های خویشتن دارانه دارند، خود را باور دارند و معتقدند که اقداماتشان در راستای اهدافشان است. این رویکرد به این افراد حس مسئولیت‌پذیری و قدرت می‌دهد زیرا آنها خود را عامل تغییر می‌دانند (۱۶).

برخی محققان در پژوهش مزایای آموزش جامع خویشتن داری برای دانش‌آموزان افسرده دریافتند که پس از شش ماه آموزش خویشتن داری، علائم افسردگی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، کاهش معنا داری داشت (۱۷). برخی محققان در پژوهش تعامل میان پرخاشگری آشکار و خویشتن داری بیرونی در تبیین رفتارهای کاری

بود. سطوح بالای خویشداری و حمایت اجتماعی می تواند تأثیرات منفی و ناخوشایند طلاق والدین بر پرخاشگری نوجوانان را کاهش دهد. یافته های این پژوهش دلالت بر این دارند که طراحی مداخلات برای کاهش پرخاشگری در نوجوانان باید بر کسب خویشداری و تدارک حمایت اجتماعی متمرکز باشد (۲۶). یکی از محققان در مطالعه خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت خودآگاهی و مدیریت خشم بر پرخاشگری نوجوانان مؤثر بوده است (۲۷). مطالعه برخی محققان حاکی از آن است که شیوع خشونت در میان جوانان بعد از اکتساب مهارت های خویشداری، کاهش می یابد (۲۸). برخی محققان به این نتیجه رسیدند که پرخاشگری با ویژگی شخصیتی افراد رابطه مثبتی دارد. رفتار پرخاشگرانه در بین افراد عجول، زودرنج و سلطه گر و رقابت طلب بیشتر دیده می شود. در نتیجه با آموزش مهارت های سازگاری، کاهش اضطراب، ایجاد حس نوع دوستی و همکاری میزان پرخاشگری را در دانش آموزان کاهش دادند (۲۹). برخی صاحب نظران خویشداری را در جلوگیری از بروز خشونت مهم می دانند آنها به این نتیجه رسیدند که افراد خویشداری در رفتار خود کنترل بیشتری دارند و هنگام عصبانیت بهتر می توانند رفتار خود را کنترل کنند (۳۰). برخی محققان در تحقیق خود با آموزش مهارت هایی مثل ارتباط مؤثر، همدلی، مسؤلیت پذیری و تعاملات بین فردی توانستند کفایت اجتماعی نوجوانان را در حد زیاد افزایش دهند و در نهایت، میزان پرخاشگری در آنها کاسته شد (۲۹). یکی از محققان نشان داد کمبود خویشداری در کودکان ۳ ساله با میزان بالایی از مشکلات رفتاری و اجتماعی همراه می باشد و با رفتارهای جنایی بعد از ۱۸ سالگی در ارتباط است. علاوه بر این، کمبود خویشداری باعث پرخاشگری در کودکان خواهد شد (۱۳). برخی محققان در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت مقابله با هیجانات ناخوشایند در کاهش پرخاشگری رابطه ای و آشکار دانش آموزان مؤثر است (۳۱). یکی از محققان در پژوهش خود نشان داد که آموزش عفو و گذشت بر کاهش پرخاشگری و مولفه های آن مؤثر است (۳۲). یکی از محققان به این نتیجه رسید که گروه درمانی شناختی- رفتاری در کاهش پرخاشگری و افزایش ابراز وجود دانش آموزان یکی از هنرستان های شهرستان طارم مؤثر است (۳۳). برخی محققان گزارش کردند که آموزش گروهی کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان پسر ۱۲-۱۵ سال مؤثر است و می توان از این مداخله در تمامی موقعیت های مرتبط با نوجوانان استفاده کرد (۳۴). یکی از محققان با آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره ای و نیز آموزش ابراز وجود میزان پرخاشگری را در دانش آموزان دختر شهر رشت کاهش داد (۳۵). یکی از محققان به این نتیجه رسید که بین خویشداری و ابعاد مهارت های اجتماعی نظیر همکاری در دختران و پسران ناتوان ذهنی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد (۱۵). در مجموع می توان گفت که علیرغم پژوهش های تجربی انجام شده در این زمینه، اخلاق خویشداری، کمتر مورد پژوهش قرار گرفته و ضرورت انجام پژوهش های متعدد در موقعیت های مختلف برای آشکار شدن ابعاد این مسأله احساس می شود. بر این

ضد تولیدی دریافتند که آشکار شدن رفتارها پرخاشگرانه به سطح برخورداری افراد از خویشداری بستگی دارد (۱۸). برخی محققان در مطالعه خویشداری و گروه همسالان، به این نتیجه رسیده اند که دانش آموزانی که عضو گروه های اجتماعی هستند از خویشداری بیشتری نسبت به آن هایی که تنها هستند برخوردارند و خویشداری آن ها با افزایش اندازه گروه اجتماعی شان افزایش می یابد (۱۹). نتایج پژوهش یکی از محققان حاکی از ارتباط حالت شرم با واکنش پرخاشگرانه بود، این شرم از طریق تحلیل رفتگی شناختی تشدید و بوسیله خودباوری تعدیل می گردد (۲۰). نتایج پژوهش یکی از محققان حاکی از آن است که کودکان در شرایط خودباوری، پرخاشگری کمتری بروز نمی دهند (۲۱). برخی محققان در پژوهش کاهش پرخاشگری کودکان از طریق مداخله ورزشی؛ نقش مهارت های خویشداری و عواطف، به این نتیجه رسیدند که مداخلات ورزشی در دختران از طریق تغییر افکار خصومت آمیز مستقیماً سبب کاهش پرخاشگری فیزیکی می شود اما در پسران کاهش پرخاشگری فیزیکی به طور غیر مستقیم از طریق تغییر عواطف مثبت و منفی صورت می پذیرد (۹). برخی محققان در فراتحلیلی از رابطه میان عزت نفس و پرخاشگری در میان دانش آموزان چینی به این نتیجه رسیدند که تحلیل مؤلفه های پرخاشگری نشان می دهد که تقریباً تمام انواع پرخاشگری به جز پرخاشگری کلامی (یعنی پرخاشگری فیزیکی، خشم و خصومت، و پرخاشگری آشکار و پنهان) رابطه منفی با عزت نفس دارند (۲۲). برخی محققان در پژوهش رابطه ذهن آگاهی و خویشداری با آسیب رسانی به خود و دیگران چنین نتیجه گیری کرده اند که خویشداری در رابطه میان ذهن آگاهی و پرخاشگری فیزیکی، خشم، خصومت و آسیب به خود، نقش میانجی را ایفا می نماید اما این امر در مورد پرخاشگری کلامی صدق نمی کند (۲۳). برخی محققان در مطالعه عوامل تأثیر گذار بر پرخاشگری دانش آموزان مدارس متوسطه کره جنوبی دریافتند که افسردگی، استرس تحصیلی، و پایه تحصیلی بر پرخاشگری اثر می گذارند. برای کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، ضروری است که در مدارس برنامه های نظام مند و سیاستی تدارک دید که عوامل عاطفی منفی مرتبط با افسردگی و استرس تحصیلی را بهبود بخشد. به علاوه ایجاد عوامل مثبت مانند عزت نفس، مهارت های تصمیم گیری، خود کنترلی و شادی در دانش آموزان مدارس متوسطه برای کاهش پرخاشگری بسیار ضروری است (۲۴). یافته های پژوهش برخی از محققان شواهدی از اثر مستقیم و غیرمستقیم فرایندهای فرزند پروری بر پرخاشگری از طریق خویشداری را نشان می دهد. نزدیکی مادر به نوجوان، مورد تأیید قرار گرفتن توسط والدین و نظارت پدر و مادر، به طور مستقیم با خویشداری پایین و به طور غیر مستقیم با پرخاشگری از طریق خویشداری پایین ارتباط داشت (۲۵). برخی محققان در پژوهش خویشداری، حمایت اجتماعی و پرخاشگری در میان نوجوانان خانواده های دو والدی و طلاق گرفته، به این نتیجه رسیدند که طلاق والدین با افزایش فعالیت های پرخاشگرانه کلامی و فیزیکی نوجوانان مرتبط نبود، اما با افزایش معنادار در احساس خشم و افکار خصمانه آنان مرتبط

اساس، این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش اخلاق خویشتن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پرداخته است.

## روش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل بود. جامعه آماری آن را کلیه دانش آموزان پسر متوسطه دوره اول آموزش و پرورش شهر یزد در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل می دادند. دانش آموزان این دوره به این علت انتخاب شدند که شیوع پرخاشگری در سن نوجوانی بسیار بالا است. نمونه این پژوهش ۳۰ نفر بود. شیوه نمونه گیری به این صورت بود که ابتدا دبیرستان پسرانه شهید مرشد، از بین ۲۵ مدرسه پسرانه متوسطه دوره اول ناحیه ۲ یزد به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس جهت کنترل متغیرهای مزاحم از سه شیوه استفاده شد. ابتدا با اجرای آزمون پرخاشگری و مصاحبه با مسئولین مدرسه، ۳۰ نفر از دانش آموزانی که دارای پرخاشگری بالاتری بودند در جفت های همتا قرار گرفتند و سپس به صورت تصادفی یکی از اعضای این جفت به گروه آزمایش و عضو دیگر به گروه گواه اختصاص یافت. همچنین به شیوه آماری تحلیل کواریانس نیز، کنترل متغیرهای مزاحم اعمال شد.

ابزار این پژوهش پرسشنامه باس و پری بود (۳۶). این پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال پنج گزینه ای می باشد که چهار جنبه پرخاشگری (پرخاشگری فیزیکی ۹ سؤال، پرخاشگری کلامی ۵ سؤال، خشم ۷ سؤال و خصومت ۸ سؤال)، را می سنجد. باس و پری در بررسی پایایی فرم ۲۹ ماده ای، به روش بازآزمایی بر روی ۳۷ نفر پس از نه هفته، ضریب همبستگی ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۲ و ۰/۷۲ را به ترتیب برای عوامل پرخاشگری فیزیکی<sup>۴</sup>، پرخاشگری کلامی<sup>۵</sup>، خشم<sup>۶</sup> و خصومت<sup>۷</sup>، گزارش کردند. همچنین ضریب آلفای کل نمرات ۰/۸۹ بود. در ایران نیز ضرایب پایایی بالایی برای این پرسشنامه گزارش کرده اند (۳۷). ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که این ضریب برای کل سئوالات ۰/۸۳ و برای خرده مقیاسهای پرخاشگری فیزیکی ۰/۷۸ و خصومت ۰/۷۳، خشم ۰/۷۸ پرخاشگری کلامی ۰/۷۴ به دست آمد.

پس از مشخص شدن گروه های آزمایش و کنترل و اجرای پیش آزمون روی آنها و دریافت رضایت نامه از ۱۵ نفر گروه آزمایش، برنامه آموزش اخلاق خویشتن داری به عنوان عامل آزمایشی یا متغیر مستقل، به مدت ۷ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای و یک بار در هفته آموزش بر گروه آزمایشی اعمال گردید در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار مانده و به برنامه عادی خود ادامه دادند. در انتهای جلسات، پس آزمون برای اعضای هر

دو گروه انجام شد. بسته آموزشی اخلاق خویشتن داری با استفاده از بسته آموزش اخلاق خویشتن داری موسسه فرهنگی و قرآنی انصار ولایت یزد تهیه گردید. رئوس مطالب و ساختار جلسات اول تا هفتم آن در جدول ۱ ارایه شده است.

بعد از اینکه پرسشنامه ها جمع آوری گردید برای تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از شاخص های آمار توصیفی، کلیه ی داده ها و نمرات پرخاشگری و خصوصیت های جمعیت شناختی آزمودنی در پیش آزمون و پس آزمون، تفسیر و گزارش شد. با توجه به این که در پژوهش حاضر دو گروه متفاوت و مستقل از یکدیگر داریم برای حذف اثر متغیر کنترل نشده از روش تحلیل کواریانس استفاده گردید.

## یافته ها

میانگین و انحراف معیار دو گروه کنترل و آزمایش نمرات متغیر پرخاشگری و زیر مقیاس های آن به تفکیک مراحل پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۲ آورده شده است. میانگین نمرات پرخاشگری گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با ۹۷/۹۳ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد ۶۴/۷۳ رسیده است. در گروه کنترل میانگین نمرات پرخاشگری در مرحله پیش آزمون ۸۰، و در مرحله پس آزمون ۸۵/۶۶ بوده است. میانگین نمرات پرخاشگری فیزیکی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با ۳۱/۳۳ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد ۱۹/۸۶ رسیده است. در گروه کنترل میانگین نمرات پرخاشگری فیزیکی در مرحله پیش آزمون ۲۲/۸۶، در مرحله پس آزمون ۲۵/۲۰ بوده است. میانگین نمرات خرده مقیاس پرخاشگری کلامی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با ۱۸/۹۳ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد ۱۱/۶۶ رسیده است. در گروه کنترل میانگین نمرات پرخاشگری کلامی در مرحله پیش آزمون ۱۵/۵۳، در مرحله پس آزمون ۱۶/۰۶ بوده است. میانگین نمرات خشم گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با ۲۴/۲۰ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد ۱۴/۷۳ رسیده است. در گروه کنترل میانگین نمرات خشم در مرحله پیش آزمون ۱۷/۳۳ و در مرحله پس آزمون ۲۰/۰۶ بوده است. همچنین در گروه آزمایش میانگین نمرات خصومت در مرحله پیش آزمون ۲۳/۲۶ و در مرحله پس آزمون ۱۸/۴۶ بوده است. و میانگین نمرات خصومت گروه کنترل در مرحله پیش آزمون برابر با ۲۴/۲۶ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد ۲۴/۳۳ رسیده است.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش اخلاق خویشتن داری

جلسه	عنوان جلسات	محتوای جلسات	تکلیف
اول	آشنایی با ماهیت اخلاق خویشتن داری و پرخاشگری	۱- معارفه ۲- اجرای پیش آزمون ۳- بیان قوانین و اهداف جلسات ۴- ارائه تعریف از اخلاق خویشتن داری ۵- ارائه تعریف پرخاشگری ۶- ارائه تکلیف	- چند نمونه از موقعیت هایی که نتوانسته اید کنترل خود را حفظ کنید را یادداشت کنید.
دوم	معرفی اخلاق خویشتن داری	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- معرفی مفهوم اخلاق خویشتن داری و بیان ویژگی های افراد خویشتن دار ۳- جمع بندی و ارائه تکلیف	تجسم کنید در صف ثانوی ایستاده اید و یکبار فردی عمداً نوبت را رعایت نمی کند. عکس العمل شما نسبت به این کار چیست؟ چه برخوردی با این فرد می کنید؟ چگونه می شود عصبانیت خود را به شکل درستی به فرد خاطی نشان داد؟
سوم	آشنایی با ویژگی های افراد خویشتن دار	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- بیان قدرت نه گویی در قالب داستان ۳- بیان قدرت نه گویی در قالب بازی ۴- جمع بندی و ارائه تکلیف	چند مورد از موقعیت هایی که در طول ماه گذشته از این مهارت استفاده کرده اید و نحوه بیان این مهارت را بنویسید؟
چهارم	خشم	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- خشم ۳- حالات فیزیکی و روانی خشم ۴- شیوه های بروز خشم ۵- جمع بندی و ارائه تکلیف	در مواقع خشم چه می کنید و چه رفتارهایی از شما سر می زند؟ سپس بنویسید که این شیوه خشم چه عوارضی می تواند به بار آورد؟ نگرشهای نادرست خود را راجع به خشم بنویسید؟ (حدافل ۵ مورد) نگرشهای درست تری را به جای آنها قرار دهید.
پنجم	راه کارهای کنترل خشم	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- آشنایی با راه ها و تکنیک های کنترل خشم ۳- جمع بندی و ارائه تکلیف	در طول یک هفته مورد های خشمی که برایتان اتفاق افتاده است را یادداشت کنید و مشخص نمایید که واکنش های شما نسبت به آن ها سازگارانه بوده اند یا ناسازگارانه.
ششم	خودانگیختگی	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- بیان مفهوم خودانگیختگی ۳- ویژگی افراد خودانگیخته ۴- جمع بندی و ارائه تکلیف	ایا اگر به سمت دوستان بروید و به زور دوجرخه اش را بگیری کار درستی انجام داده اید؟ کار درست چی است؟ چه احساسی دارید؟ چند نمونه از کار هایی که انجام داده اید و از انجام آنها احساس رضایت داشته اید را یادداشت کنید؟
هفتم	جمع بندی و مرور جلسات اول تا ششم	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- جمع بندی و مرور جلسات اول تا ششم ۳- اجرای پس آزمون	

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون نمرات پرخاشگری و زیر مقیاس های آن در دو گروه آزمایش و کنترل

پرخاشگری و خرده مقیاس های آن	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		تعداد	میانگین	تعداد	میانگین
پرخاشگری	آزمایشی	۱۵	۸۰/۰۰	۱۵	۸/۶۸
	کنترل	۱۵	۹۷/۹۳	۱۵	۱۵/۷۲
پرخاشگری فیزیکی	آزمایشی	۱۵	۳۱/۳۳	۱۵	۵/۲۵
	کنترل	۱۵	۲۲/۸۶	۱۵	۴/۸۵
پرخاشگری کلامی	آزمایشی	۱۵	۱۸/۹۳	۱۵	۲/۷۸
	کنترل	۱۵	۱۵/۵۳	۱۵	۲/۴۷
خشم	آزمایشی	۱۵	۲۴/۲۰	۱۵	۵/۰۴
	کنترل	۱۵	۱۷/۳۳	۱۵	۴/۵۱
خصومت	آزمایشی	۱۵	۲۳/۲۶	۱۵	۵/۹۸
	کنترل	۱۵	۲۴/۲۶	۱۵	۴/۷۴

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد پس از حذف تاثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب  $F$  محاسبه شده، بین میانگین تعدیل شده نمرات مقیاس پرخاشگری شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایش و کنترل) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. میزان تاثیر آموزش  $0/672$  درصد بوده است. بنابراین آموزش اخلاق خویشتن داری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان تاثیر دارد. بررسی میانگین‌ها نشان می‌دهد این آموزش منجر به کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان شده است.

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. آزمون تحلیل کواریانس جزء آزمون‌های پارامتریک بوده و انجام آن مستلزم داشتن پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه، توزیع نرمال داده‌ها در جامعه، و همگنی شیب رگرسیون داده‌ها است. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که تمامی این فرض‌ها تأیید شده است. به علت تعداد زیاد جداول، به جزئیات این آزمون‌ها در این بخش اشاره نشد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس بر روی پس آزمون میانگین نمرات پرخاشگری گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات	توان آماری
پرخاشگری	پیش آزمون	۲۵۹۷/۲۹	۱	۲۵۹۷/۲۹	۲۴/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۴۷۸	۰/۹۹۸
	گروه	۵۸۲۳/۹۴	۱	۵۸۲۳/۹۴	۲۵/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۶۷۲	۱/۰۰۰
	خطا	۳۹۸/۶۱	۳۶	۱۱/۰۷				

سطح معنی‌داری ( $P < 0/01$ ) و توان آماری  $0/99$  که نشان دهنده کفایت حجم نمونه است، از لحاظ آماری معنادار می‌باشند و بیانگر آن هستند که دو گروه آزمایش و گواه حداقل در یکی از متغیرهای پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت دارای تفاوت معنا دار می‌باشد.

همانطور که در جدول ۴ نشان داده شده است، آزمون‌های چهارگانه تحلیل کواریانس کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات ابعاد پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون، با میزان تاثیر  $0/622$  و

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات خرده مقیاس‌های پرخاشگری گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری	مجذورات	توان آماری
آزمون اثر پیلاپی	۰/۶۲۲	۴	۲۱	۸/۶۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲	۰/۹۹۴
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۷۸	۴	۲۱	۸/۶۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲	۰/۹۹۴
آزمون اثر هنتینگ	۱/۶۴۵	۴	۲۱	۸/۶۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲	۰/۹۹۴
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۶۴۵	۴	۲۱	۸/۶۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲	۰/۹۹۴

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات ابعاد پرخاشگری گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

شاخص‌های آماری منبع	متغیرهای تحقیق	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معنی داری	میزان تاثیر	توان آماری
گروه	پرخاشگری فیزیکی	۱۱۹/۴۲	۱	۱۱۹/۴۲	۶/۱۳	۰/۰۲۱	۰/۳۰۴	۰/۶۶۲
	پرخاشگری کلامی	۱۰۲/۲۴	۱	۱۰۲/۲۴	۱۰/۴۵	۰/۰۰۴	۰/۳۰۳	۰/۸۷۳
	خشم	۱۳۴/۶۴	۱	۱۳۴/۶۴	۱۰/۴۰	۰/۰۰۴	۰/۳۰۳	۰/۸۷۲
	خصومت	۱۲۴/۶۳	۱	۱۲۴/۶۳	۱۹/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۴۴۷	۰/۹۸۸

وارینانس پرخاشگری فیزیکی،  $0/303$  از واریانس پرخاشگری کلامی،  $0/303$  از واریانس خشم، و  $0/447$  از واریانس خصومت توسط آموزش اخلاق خویشتن داری تبیین می‌شود. بنابراین آموزش اخلاق خویشتن داری بر کاهش همه ابعاد پرخاشگری دانش‌آموزان تاثیر

یافته‌های جدول فوق نشان می‌دهد که دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ نمرات همه ابعاد پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) دارای تفاوت معنی‌داری هستند و در میزان اثر هر کدام به ترتیب  $0/204$ ،  $0/303$  و  $0/303$  و  $0/447$  می‌باشد. این بدان معناست که  $0/204$  از

تجربه فردی<sup>۱۳</sup>، شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن<sup>۱۴</sup> از جمله دلایل بهبود و تغییر نشانه‌ها هستند. شناخت افزایشی<sup>۱۵</sup> موجود در این روش باعث می‌شود تا افرادی که در مسائل بین فردی خود راه حل‌های محدودتری دارند و بالطبع پیامدهای محدودتری در ارتباط رفتاری خود می‌بینند، آگاهی بیشتری بر رفتار خود و دیگران بدست آورند و بتوانند برانگیختگی‌های خشم خود را بدون انکار آن مدیریت کنند. بنابراین دوره آموزشی که در این پژوهش بر روی نوجوانان انجام شد ایجاد کننده تغییرات رفتاری مناسب در کاهش پرخاشگری دانش آموزان بود. این پژوهش همانند پژوهش‌های مشابه این حوزه دارای محدودیت‌هایی است که برخی از مهمترین محدودیت‌های این پژوهش عبارتند از: با توجه به این که دو ماه بعد از آموزش پیگیری انجام می‌شود، به دلیل در دسترس نبودن دانش‌آموزان عدم پیگیری طولانی مدت نتایج یکی از محدودیت‌های این پژوهش است. شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی خانواده دانش آموزان را، به رغم مشابه بودن مناطق آموزشی حوزه تحقیق، نمی‌توان یکسان فرض کرد. با توجه به این محدودیت‌ها و نتایجی که از این پژوهش حاصل شد پیشنهاد می‌شود کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی و جلسات مشاوره فردی و گروهی مرتبط با این موضوع‌ها در ارگان‌ها و ادارات و مقاطع سنی مختلف به منظور ارتقاء سطح سلامت جامعه برگزار گردد. با توجه به اینکه پرخاشگری در پسران بیشتر سازه‌ای محیطی است تا شخصیتی و یادگیری در آن بسیار دخیل است می‌توان با آگاهی دادن خانواده‌ها و مدارس به این موضوع پرخاشگری در پسران را تا حد زیادی پیشگیری و کنترل نمود. با توجه به شیوع پرخاشگری در دوره نوجوانی به بهزیستی و سازمان زندان‌ها توصیه می‌شود که در مراکز اصلاح، تربیت و نگهداری نوجوانان بی‌سرپرست شیوه‌های اخلاق خویشتن‌داری جهت بهبود مهارت‌های اجتماعی آنان آموزش داده شود. رفتارهای نامطلوب و ماجراجویانه که پاداش دریافت می‌کنند با بی‌اعتنایی مواجه شود و در مقابل به رفتارهای مطلوب پاداش داده شود یعنی معلمان عمداً از کنش‌های خشن دانش‌آموزان غفلت کرده و فقط به رفتارهای مثبت دیگر دانش‌آموزان پاداش دهند در این صورت سطح پرخاشگری دانش‌آموزان قبلی رفته رفته کاهش می‌یابد یعنی کودک می‌آموزد چگونه پرخاشگری خود را تحت کنترل در آورد. همچنین پیشنهاد می‌شود که در برنامه آموزشی مدارس بخصوص در درس تفکر و سبک زندگی مقطع متوسطه اول برنامه آموزش اخلاق خویشتن‌داری گنجانده شود.

### نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که برای کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان باید اخلاق خویشتن‌داری را به آنان آموزش داد. یکی از شرایطی که برای ایجاد و حفظ رابطه اجتماعی رضایت‌بخش لازم است توانایی تنظیم و کنترل رفتار فرد به طریقی است که نیازها و احساسات دیگران را در نظر بگیرد و همچنین با معیارهای جامعه و فرهنگ فرد سازگار باشد. اخلاق خویشتن‌داری برای موفقیت

معناداری دارد. بررسی میانگین‌ها نشان می‌دهد آموزش اخلاق خویشتن‌داری موجب کاهش پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت در دانش‌آموزان شده است.

### بحث

پژوهش حاضر با هدف مطالعه‌ی اثربخشی آموزش خویشتن‌داری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر متوسطه دوره‌ی اول شهر یزد که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل بوده اند صورت گرفت. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش اخلاق خویشتن‌داری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان تاثیر دارد. همچنین یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ نمرات همه ابعاد پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) دارای تفاوت معنی‌داری هستند. بنابراین آموزش اخلاق خویشتن‌داری توانسته است همه ابعاد پرخاشگری دانش‌آموزان را کاهش دهد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو بود (۹، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۲۰ و ۲۱-۳۵).

در تبیین این نتایج باید گفت مطالعات بسیاری ادعاهای تئوری خویشتن‌داری را مورد تحلیل قرار داده اند که نتایج آن‌ها حاکی از ارتباط خویشتن‌داری با انواع مختلف جرم است. به طور خاص، رابطه خویشتن‌داری با تقلب، سرقت، رانندگی در حالت مستی، زورگویی، کلاه برداری، خشونت، پرخاشگری، آزار جنسی، شکنجه، و رفتارهای مشابه، مورد تأیید قرار گرفته است (۳۸). بر این اساس ایجاد عوامل مثبت مانند عزت نفس، مهارت‌های تصمیم‌گیری، خویشتن‌داری و شادی در دانش‌آموزان مدارس متوسطه برای کاهش پرخاشگری بسیار ضروری است (۲۴). بنابراین طراحی مداخلات برای کاهش پرخاشگری در نوجوانان باید بر کسب خویشتن‌داری و تدارک حمایت اجتماعی متمرکز باشد (۲۶). از آنجایی که عمده تمرینات و سر فصل‌های برنامه آموزشی اخلاق خویشتن‌داری دارای شاخص‌های روانشناختی کنترل هیجان<sup>۸</sup> و تکانه و شناخت ویژگی‌های افراد خویشتن‌دار و خودانگیختگی<sup>۹</sup> و راه‌های شناخت و کنترل خشم<sup>۱۰</sup> و شناسایی حالات بدنی و چهره و افکار خود در هنگام خشمگینی بود و چون این سر فصل‌ها در قالب بازی، داستان، نمایش و بحث و کار گروهی برای گروه آزمایش آموزش داده شد برای آن‌ها نه تنها خسته کننده نبود بلکه به اظهار اکثریت آن‌ها جذاب نیز بود و اعضای گروه به خوبی در آموزش همکاری داشته و تمرینات که برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شد را انجام می‌دادند و آن‌ها را در محیط زندگی روزمره به کار می‌بردند. بنابراین استفاده از راهبردهای ایجاد اخلاق خویشتن‌دارانه، اثر داشته و مداخله صورت گرفته توانست تأثیر معنا داری در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان را نشان دهد. در یک جمع‌بندی کلی باید گفت که آموزش اخلاق خویشتن‌داری به دلیل استفاده از فونونی مانند معرفی مفهوم اخلاق خویشتن‌داری، بیان ویژگی‌های افراد خویشتن‌دار، شناخت و کنترل خشم و خودانگیختگی باعث کاهش پرخاشگری می‌شود که به نظر می‌رسد تغییر در بینش شناختی<sup>۱۱</sup>، سطوح هشجاری<sup>۱۲</sup>، آموزش، تعمیق و گسترش

- Meliorism. *Ethics in Science & Technology*; 9 (4). (In Persian).
2. Ataallahi T, Rabiee A, Amini M. (2016). Relationship between moral intelligence and social capital. *Ethics in Science & Technology*; 10(3): 29-40. (In Persian).
3. Khorakian A, Jahangir M, Nikkhah Farkhani Z, Mohammadi Shahrudi H. (2017). Analysing the factors affecting the ethical behavior of employees. *Ethics in Science & Technology*; 12 (2): 24-35. (In Persian).
4. Janbozorgi M, Noori N, Aghah Haris M. (2014). Morality, social behavior & rule acceptance training for children (A practical guide). Tehran: Arjmand Publication. P.16. (In Persian).
5. Khakpour H, Hasoomi V, Nikoonejad Z. (2014). Basic function of self-control and its mental health in view of Quran and narratives. *History of Medicine Journal*; 21 (4): 149-183. (In Persian).
6. Ghaseminezhad Y, Zeinali MR. (2016). An appraisal of factors affecting self-control culture through an Islamic approach in a military university. *Journal of Islamic Management*; 24 (2): 217-242. (In Persian).
7. Sharifi F. (2017). The mediating role of self-controlling in the relationship between responsibility and marital commitment of women with mental disabilities husbands under the social welfare department of Yazd. [MA. Thesis]. Yazd: Islamic Azad University. (In Persian).
8. World Health Organization (2015). Adolescent mental health. Available at: [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/en](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en). Accessed: June 12, 2017.
9. Shachar K, Rosenbaum M, Orkibi H, Hamama L. (2016). Reducing child aggression through sports intervention: The role of self-control skills and emotions. *Children and Youth Services Review*; 71: 241-249.
10. Bahrami F. (2006). Efficacy of instructing of problem solving skill in reducing of the female student's aggression. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology of Iran*; 43 (4). (In Persian).
11. Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Nolen-Hoeksema S. (2003). Introduction to psychology. Translated by: Baraheni MT. et al. (2017). Tehran: Aghah Publications. (In Persian).
12. Tajeri B. (2016). Effectiveness of problem solving training on interpersonal sensitivity & aggression in students. *Journal of School Psychology*; 5(3): 183-192. (In Persian).
13. Yakhvabi Z. (2011). Investigation the relationship between personality characteristics and problem solving styles with aggression of the Tehran high school third grade students. [MA. Thesis]. Tehran: Alzahra University. (In Persian).
14. Mohammadi N. (2007). Introductory investigation of psychometric indicators of Buss and Perry questionnaire. *Journal of Social and Humanities Science of Shiraz University*; 25 (4). (In Persian).

در بسیاری از ابعاد زندگی مهم است. افراد با خویشتن داری بالا سازش یافتگی بهتری دارند، روابط بین فردی بهتری دارند و همچنین عملکرد بهتری در تکالیف مرتبط با پیشرفت تحصیلی دارند. کودکان و نوجوانان دارای کمبود خویشتن داری از لحاظ خلق و خو قابل پیش بینی نیستند و رفتارهای تکانشی و ناپخته زیادی از آنان سر می زند (۱۵). این مسئله نشان می دهد، باید در برنامه آموزشی مدارس بخصوص در درس تفکر و سبک زندگی مقطع متوسطه اول برنامه آموزش اخلاق خویشتن داری گنجانده شود. این مهم زمانی قابل انجام است که معلمان مدارس آموزش های ارائه مهارت های اخلاق خویشتن داری را دیده باشند و مهم تر از آن، خود دارای سطح خویشتن داری بالایی باشند. دست اندرکاران نظام آموزش و پرورش نیز هنگام استخدام معلمان مدارس می توانند داشتن اخلاق خویشتن داری را یکی از معیارهای ارزیابی توانایی های افراد در نظر بگیرند.

### ملاحظه های اخلاقی

گاهی بخشی به والدین کودکان در مورد محتوای برنامه های آموزشی و کسب رضایت از آن ها برای شرکت کودکان در پژوهش حاضر انجام شد.

### سیاسگزار

محققان بر خود لازم می دانند از مؤسسه فرهنگی و قرآنی انصار ولایت که در تهیه بسته آموزش اخلاق خویشتن داری کمک شایانی نمودند، تشکر و قدردانی نمایند.

### واژه نامه

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1. Ethic                                       | اخلاق                       |
| 2. Self-control                                | خودکنترلی                   |
| 3. Aggression                                  | پرخاشگری                    |
| 4. Verbal aggression                           | پرخاشگری کلامی              |
| 5. Physical aggression                         | پرخاشگری فیزیکی             |
| 6. Anger                                       | خشم                         |
| 7. Hostility                                   | خصومت                       |
| 8. Excitement control                          | کنترل هیجان                 |
| 9. Self-Motivated                              | خودانگیختگی                 |
| 10. Anger control                              | کنترل خشم                   |
| 11. Cognitive Insight                          | بینش شناختی                 |
| 12. Level of Consciousness                     | سطح هشیاری                  |
| 13. Deepening and Expand Individual Experience | تعمیق و گسترش تجربه فردی    |
| 14. Recognize Yourself Strengths and Weakness  | شناخت نقاط قوت و ضعف خویشتن |
| 15. Cognitive enhancement                      | شناخت افزایی                |

### References

1. Zekavati Gharagozloo A. (2015). Ethics in Viewpoint of Humanistic, Enlightenment and



- reduce their aggressive behavior: Preliminary findings. *Research on Social Work Practice*; 20: 410-426.
29. Ashrafi M , Monjezi F. (2014). Effectiveness of instructing relation skills on the amount of aggression of the female students of secondary schools. *Journal of Cognitive and Behavioral Science Researches*; 4 (1): 81-89. (In Persian).
  30. Sullivan TN, Farrell AD, Kliewer W, Vulin-Reynohds M, Valois RF. (2007). Exposure to violence in early adolescence: The impact of self-restraint, witnessing violence, and victimization on aggression. *Adolescence*; 27 (8): 296-323.
  31. Aliakbari-Dehkordi M, Cheraghi-Bidghi F. (2016). The effectiveness of teaching coping skills for dealing with unpleasant emotions on apparent and relational aggression in students. *Journal of School Psychology*; 5 (3): 148-166. (In Persian).
  32. Najafinejad M. (2013). Effectiveness of instructing forgiveness with multimedia content on reducing aggression of the Kermanshah prisoners. [MA. Thesis]. Yazd: Islamic Azad University. (In Persian).
  33. Hemmati K. (2013). Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on student's aggression. [MA. Thesis]. Tabriz: Tabriz University. (In Persian).
  34. Maleki S, Khoshknab M, Rahghouy A, Rahghozar M. (2012). Investigation the efficacy group instructing anger control skill on aggression of the 12-15 years old male students. *Journal of Iran Nursing*; 69: 26-35. (In Persian).
  35. Thaghafi T. (2010). Effectiveness of group instructing based on interactive communication analysis on reducing aggressiveness behavior of the female students of Rasht city. [MA.Thesis]. Ahvaz: Islamic Azad University. (In Persian).
  36. Buss AH, Perry M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*; 63(3): 452- 459.
  37. Naghdi H, Adibzade N, Nouranipour R. (2011). Effectiveness of instructing emotional intelligence on aggression of first grade higher education male students. *Journal of Medical Science of Kermanshah University*; 13 (3). (In Persian).
  38. Mathna BE. (2017). An emprical analysis of Hirchi's (2004) Self-control theory and its measurements. [Ph.D thesis]. Pennsylvania: Indiana University of Pennsylvania.
  15. Kakoui S. (2007). Investigation the relationship between self control and social skill dimensions of the mentally impaired students. [MA. Thesis]. Shiraz: Shiraz University. (In Persian).
  16. Ronen T. (2003). Cognitive-constructivist psychotherapy with children and adolescents. New York: Kluwer Academic/Plenum.
  17. Yang X, Zhao J, Chen Y, Zu S, Zhao J. (2018). Comprehensive self-control training benefits depressed college students: A six-month randomized controlled intervention trial. *Journal of Affective Disorders*; 226: 251-260.
  18. Galić Z, Ružojčić M. (2017). Interaction between implicit aggression and dispositional self-control in explaining counterproductive work behaviors. *Personality and Individual Differences*; 104: 111-117.
  19. Battaglinia M, Díaz C, Patacchinia E. (2017). Self-control and peer groups: An empirical analysis. *Journal of Economic Behavior & Organization*; 134: 240-254.
  20. Marcotte Melissa A. (2017). Differential effects of state shame on self-affirmation on reactive aggression. [Ph. D. Thesis]. Rhode Island: University of Rhode Island.
  21. Sallee M. (2016). Shattering the illusion: An examination of underlying cognitive. [Ph. D Thesis]. Alabama: University of Alabama.
  22. Teng Z, Liu Y, Guoa C. (2015). A meta-analysis of the relationship between self-esteem and aggression among Chinese students. *Aggression and Violent Behavior*; 21: 45-54.
  23. Yusainy C, Lawrence C. (2014). Relating mindfulness and self-control to harm to the self and to others. *Personality and Individual Differences*; 64: 78-83.
  24. Park M, Choi J, Lim S. (2014). Factors affecting aggression in South Korean middle school students. *Asian Nursing Research*; 8: 247-253.
  25. Vazsonyi O. (2013). Parenting processes and aggression: The role of self- control among Turkish adolescents. *Journal of Adolescence*; 36: 65-77.
  26. Hamama L, Ronen-Shenhav A. (2012). Self-control, social support, and aggression among adolescents in divorced and two-parent families. *Children and Youth Services Review*; 34: 1042-1049.
  27. Mohammadin A. (2012). The effect of training self-awareness and anger management on aggression level in Iranian middle school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*; 46: 987-991.
  28. Ronen T, Rosenbaum M. (2010). Developing learned resourcefulness in adolescents to help them