اثربخشی آموزش مهارت مدیریت خشم بر پرخاشگری دانش آموزان پسر سال سوم متوسطه شهر ایلام

قباد بهامین[۱]، مجید ضرغام حاجبی[۲*]، میثم محبی[۲]

۱) گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۲) گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

تاریخ دریافت: ۹۶/۰۲/٤ تاریخ پذیرش: ۹۶/۱۱/۱۰

چکیده

مقدمه: هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر سال سوم متوسطه شهر ایلام می باشد.

مواد و روش ها: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی، با طرح گروه کنترل نابرابر می باشد، جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر سال سوم مقطع متوسطه شهر ایلام می باشد. در این پژوهش به منظور بررسی میزان پرخاشگری آزمودنی ها از پرسش نامه پرخاشگری اهواز استفاده شد. تعداد ۴۰ نفر از دانش آموزان با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند، جهت انتصاب افراد در گروه ها ۳۰ نفر از دانش آموزانی با نمره پرخاشگری بالا انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای در دوره آموزش مدیریت خشم که به شیوه شناختی رفتاری برگزار شد، شرکت نموده اما گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند.

یافته های پژوهش: یافته های حاصل از پژوهش نشان دادند که آموزش مهارت مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری موثر است. بدین صورت که بین گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر پرخاشگری با کنترل پیش آزمون در سطح $P<0.0001$ تفاوت معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری: یافته های حاصل از پژوهش نشان داد که آموزش مدیریت خشم در افزایش کنترل خشم و بهبود اسنادهای دانش آموزان موثر است و دانش آموزان می توانند اصول نظریه رفتاری عقلانی و عاطفی را از طریق این نوع برنامه بیاموزند.

واژه های کلیدی: مهارت های مدیریت خشم، پرخاشگری، دانش آموزان، مقطع متوسطه

* نویسنده مسئول: گروه روان شناسی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

Email: Psychologyclinical993@yahoo.com

Copyright © 2018 Journal of Ilam University of Medical Science. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution international 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material, in any medium or format, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.29252/sjimu.26.1.113]

مقدمه

خشم یک هیجان پیچیده و حیرت انگیز است و تعارض ها و تردیدهای چندگانه درباره کنترل آن وجود دارد زیرا اغلب منبع آرامش(به دلیل تخلیه هیجانی) و در عین حال عامل ناخشنودی است. در میان مسائلی که متخصصان بهداشت روانی و سایر متخصصان در محیط های سازمانی یا مراکز درمان سرپایی با آن ها مواجه می شوند خشم مزمن و رفتار پرخاشگرانه مکرر از مقاوم ترین و صعب العلاج ترین مسائل به حساب می آید(۱). خشمی که منجر به رفتارهای پرخاشگرانه می شود یکی از دلایل انتقال نوجوانان از محیط خانه به محیط های مراقبتی شبانه روزی(کانون اصلاح و تربیت و زندان) است(۲). برخوردهای فیزیکی یکی از رفتارهای مقدم بر بسیاری از جراحات مرگبار و غیرمرگبار است. متاسفانه برخوردهای فیزیکی که نتیجه عدم کنترل خشم و پرخاشگری هستند در بین نوجوانان رایج است(۳). در مورد خشم تعاریف متعددی از سوی فلاسفه و روان شناسان ارائه شده است، ولی در تمام آن ها می توان دو نکته مشترک را مشاهده کرد: ۱-عامل اصلی بروز خشم، تهدیدها، ناکامی ها موانعی است که سر راه افراد قرار می گیرد، ۲-هدف خشم اغلب دفاع، جنگ و تخریب است(۴). هر چند ساختار خشم مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت دارد اما این اصطلاحات با هم مترادف نیستند. در حقیقت خشم یک هیجان، خصومت، یک نگرش و پرخاشگری یک رفتار است. به طور خلاصه می توان گفت خصومت به عناصر شناختی یا بازخوردها نسبت داده می شود و ممکن است مبنای افزایش خشم و پرخاشگری در افراد باشد. خشم به حالتی عاطفی یا هیجانی اطلاق می شود که از تهییج ملایم تا خشم وحشیانه یا عصبانیت گسترده است، و اغلب هنگامی متجلی می گردد که راه نیل به اهداف یا برآوردن نیازهای افراد، سد می شود. سرانجام پرخاشگری به منزله وارد آوردن آسیب آشکار یا رفتارهای تنبیهی مستقیم به سایر افراد یا اشیاء تعریف می شود. با توجه به این نکته که خشم هیجانی ارضاء کننده و در عین حال ویران کننده است آثار زیان بار هم متوجه درون فرد و هم متوجه بیرون اوست. لذا ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیان بار رفتار پرخاشگرانه را در پی دارد. از این رو بسیاری از متخصصان علوم رفتاری، روان شناسان و فعالان حوزه سلامت بر اهمیت آموختن مهارت های مدیریت خشم به کودکان و نوجوانان تاکید نموده اند و امروزه آموزش مدیریت خشم یکی از مولفه های اصلی برنامه های آموزش مهارت های زندگی به شمار می رود(۱۴). خشم به صورت پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خصومت، مخالفت، انتقاد، احساس رنجش، بارها درباره چیزی حرف زدن، دوری و اجتناب از مسائل و افراد ابراز می شود. خشم هیجان خطرناکی است، زیرا در پی تخریب و از بین بردن آن چیز یا کسی است که ارگانیسم آن را مانعی بر سر راه خود می داند. پرخاشگری نوجوانان یک نگرانی عمده برای جامعه محسوب می شود، زیرا در بسیاری از موارد به رفتارهایی منجر می شود که خسارت فراوانی به اقتصاد کشورها تحمیل می کند و رفتارهای ضداجتماعی و تهاجمی از پیامدهای آن می باشد(۶). یکی از روش های مناسب برای پیشگیری از شیوع انواع رفتارهای پرخطر و هم چنین کنترل و مدیریت خشم استفاده و آموزش مهارت های زندگی است. اصطلاح مهارت های زندگی به گروه وسیعی از مهارت های روانی اجتماعی و میان فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیم های خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهد و زندگی سالم و بارور داشته باشد(۷). یکی از این مهارت ها توانایی مقابله با هیجانات (مدیریت خشم) است که فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد نحوه تاثیر هیجانات بر رفتار خود را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد(۸). مطالعات طولی به طور مستمر نشان داده اند که نوجوانانی که مهارت های لازم جهت کنترل خشم را ندارند و خشم خود را به صورت رفتارهای پرخاشگرانه و ضد اجتماعی بروز می دهند سیر مداومی از بدکارکردی اجتماعی، رفتار مشکل زا و ناسازگاری تحصیلی در بزرگسالی

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.29252/sjimu.26.1.113]

برای آن ها پیش بینی می شود(۹). رابینز(۱۹۸۷) متذکر شد که تقریباً ۵۰ درصد کودکان دارای رفتار پرخاشگرانه در بزرگسالی ضد اجتماعی می شوند که این درصد خیلی بالا است به علاوه درمان آن هایی که رفتار ضداجتماعی خشم و پرخاشگری آن ها ادامه نمی یابد، ناسازگاری اجتماعی مثل بیکاری مکرر، طلاق، درگیری با عوامل قانون و بدکارکردی بالینی که انعکاس آسیب دیگری به جزء رفتارهای ضد اجتماعی و رفتار پرخاشگرانه است مشاهده می شود. اگر از این رویکرد در کنترل و مدیریت خشم استفاده شود از پیوستن این دانش‌آموزان به گروه های خاص منحرف و با افکار مجرمانه، افت تحصیلی دانش آموزان، ابتلا به افسردگی، طرد از گروه همسالان و اجتماع پیشگیری می نماید. مسئله قابل توجه دیگر در پژوهش حاضر این است که نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود. این قشر پرتحرک و بعضاً مسئله ساز با فاصله ای نسبتاً کوتاه جایگزین نسل پیشین خود شده و امور گوناگون اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی کشور در دست خواهند گرفت لذا فراهم کردن زمینه های رشد مناسب و مطلوب برای آن ها ضروری است(۱۰). در نظر گرفتن برنامه آموزشی که از ابعاد گوناگون به گروه های سنی مختلف اطلاع رسانی نموده و به طور همه جانبه کاهش خشم را موجب گردد ضروری و مفید به نظر می رسد. در این راستا محققان مختلفی به ارائه برنامه های پیشگیری جامع و متنوع پرداخته اند که به طور مختصر به برخی نتایج آن ها اشاره می گردد. در مطالعه ای که درتاج، مصاتبی و اسدزاده(۱۳۸۸) با عنوان«تاثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش آموزان پسر ۱۵-۱۲ ساله» انجام دادند، نتایج نشان داد که آموزش مدیریت خشم، پرخاشگری را در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه کاهش و سازگاری اجتماعی آن ها را افزایش داده است که می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های کنترل خشم روشی مناسب برای کاهش پرخاشگری و بالا بردن سازگاری اجتماعی است(۱۱). ملکی(۱۳۸۵) در یک مطالعه نیمه تجربی که در آن به دانش آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله آموزش کنترل خشم داد نتیجه گرفت که آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان موثر است و می توان از این مداخله در تمام موقعیت ها با کلیه گروه ها استفاده کرد(۱۲). کلنر و لورا(۲۰۰۲) برنامه آموزش مدیریت خشم را برای هفت نفر از دانش آموزان یک مدرسه روزانه که از لحاظ هیجانی پریشان بودند و نمره آن ها در یک مقیاس اختلال سلوک در دامنه بالینی قرار داشت اجرا کردند و اثرات آن را مورد ارزیابی قرار دادند. اختلال سلوک با پریشانی هیجانی به وسیله رتبه بندی معلم اندازه گیری شد. پژوهشگران شواهد متعدد و محکمی دال بر اثرات مثبت برنامه فراهم کردند و گرایش آن ها به بروز پرخاشگری فیزیکی کاهش یافت و معلمین و والدین نتایج را تایید کردند(۱۳). پژوهش فیندلر و ویسنر (۲۰۰۵) یک برنامه مداخله بالینی که شامل هدف چینی مدیریت خشم بود برای کاهش خشونت نوجوانان در مدرسه اجرا کرد. آزمودنی های مطالعه وی ۷۲ نفر دانش آموز پسر که سابقه خشونت در مدرسه را داشتند تشکیل می دادند. این افراد برای انجام پژوهش به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار داده شدند سپس برنامه مداخله ای و آموزشی به تعداد ۸ جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد. متغیرهای وابسته این مطالعه را نمره های درس، حضور فعال در کلاس و مدرسه و مسائل انضباطی تشکیل داد که در دو نوبت جمع آوری شد و با تحلیل واریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پژوهشگر گزارش داد که مداخله بالینی می تواند حضور فعال در مدرسه را بهبود بخشد و مسائل انضباطی را کاهش داد ولی تاثیری در نمره های درسی نداشت(۵). با توجه به نکات ذکر شده هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر سال سوم متوسطه شهر ایلام می باشد.

مواد و روش ها

طرح پژوهش، نیمه آزمایشی با گروه کنترل نابرابر می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر سال سوم مقطع متوسطه شهر ایلام می باشد. نمونه ها با استفاده از روش تصادفی چندمرحله ای تعداد حدوداً ۴۰ نفر از دانش آموزانی که میزان پرخاشگری آن ها به نسبت سایر دانش آموزان و

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.29252/sjimu.26.1.113]

هم چنین بر اساس نقطه برش پرسش نامه پرخاشگری در حد بالا، انتخاب شدند به این صورت که تعداد ۳۰ نفر از دانش آموزان را با توجه به اعلام علاقمندی به شرکت در جلسات آموزش مهارت مدیریت خشم، انتخاب شدند و در بین این ۳۰ نفر به طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر قرار گرفتند.

در این پژوهش به منظور اندازه گیری پرخاشگری و مولفه های آن از پرسش نامه پرخاشگری استفاده شد.

پرسش نامه پرخاشگری (AGQ): پرسش نامه پرخاشگری اهواز با استفاده از روش آماری تحلیل عوامل برای سنجش پرخاشگری بر روی یک نمونه دانشجو، توسط زاهدی فر و همکاران(۱۳۷۹) ساخته شد. این مقیاس یک پرسش نامه خودگزارشی و مداد-کاغذی است که شامل ۳۰ ماده است و آزمودنی ها بایستی به یکی از چهارگزینه«هرگز»، «بندرت»، «گاهی اوقات»، «همیشه» پاسخ گویند. که به ترتیب براساس مقادیر ۰، ۱، ۲، و ۳ نمره گذاری می شوند. این مقیاس دارای ۳ عامل می باشد که عامل اول این پرسش نامه مربوط به «خشم و عصبیت»، عامل دوم مربوط به «تهاجم و توهین» و عامل سوم مربوط به «لجاجت و کینه توزی» می باشد. گرفتن نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده پرخاشگری بالا است. پایایی این پرسش نامه توسط زاهدی فر و همکاران(۱۳۷۹) مورد بررسی قرار گرفت. برای سنجش پایایی این پرسش نامه از دو روش بازآزمایی و همسانی درونی استفاده کردند. جهت آزمون مجدد پرسش نامه پرخاشگری پس از ۶ هفته به ۹۱ نفر از آزمودنی هایی داده شد که در مرحله اول تحقیق نیز شرکت داشتند. ضرایب همبستگی بین دو نوبت آزمون برای کل مقیاس AAI (r=۰/۷۰)، برای عامل اول(r=۰/۶۰)، برای عامل دوم(r=۰/۷۴) و برای عامل سوم(r=۰/۷۲) بود. هم چنین بر اساس نتایج حاصله ضرایب آلفای کرونباخ برای کل پرسش نامه پرخاشگری ۰/۸۷، عامل اول ۰/۸۵، عامل دوم ۰/۷۶ و برای عامل سوم ۰/۷۵ بود. زاهدی فر و همکاران(۱۳۷۹) به منظور سنجش روایی پرسش نامه پرخاشگری اهواز از پرسش نامه های ملاک شامل مقیاس شخصیتی آیزنک(EPQ)، پرسش نامه شحصیتی چندوجهی مینه سوتا(MMPI) و مقیاس پرخاشگری باس و دورکی(BDVI) استفاده کردند و همه ضرایب همبستگی به دست آمده را در سطح P<0.001 معنی دار گزارش کردند.

این یک درمان گروهی با رویکرد شناختی-رفتاری را برای مدیریت خشم توصیف می کند. مدل درمانی توصیف شده در این راهنما، یک رویکرد ترکیبی CBT است که مداخلات آرامش بخشی، شناختی و مهارت های ارتباطی را به کار می برد. این مدل درمانی شامل ۱۰ جلسه هفته ای ۹۰ دقیقه ای است. لازم به ذکر است که محتوای جلسات این برنامه از منابع مرتبط و با پشتوانه پژوهشی بوده (۲۱-۲۰-۱۹) و آموزش دهنده این برنامه نیز یک تن از نویسندگان این مقاله بود که روان شناس آموزش دیده در زمینه آموزش مدیریت خشم است و به عنوان درمانگر اجرای برنامه را بر عهده داشت. برای هر جلسه تکالیفی در مورد مسائل مطرح شده در جلسه در نظر گرفته شده بود، که هر یک از افراد گروه تا جلسه بعد با توجه به شرایط واقعی خود، انجام دهد در هر جلسه ضمن دریافت بازخورد از جلسه قبل، تکالیف جلسه قبل مرور می شدند و پس از رفع سوالات و اشکالات موجود، مطالب جدید ارائه می گردید. ساختار کلی جلسات آموزش مدیریت خشم عبارت است از:

جلسه اول: در اولین جلسه، به معرفی هدف و دید کلی، چهارچوب مفهومی و اساس درمان مدیریت خشم پرداخته شد. اکثر زمان این جلسه صرف معرفی اطلاعات مفهومی و مشخص کردن این که شرکت کنندگان آن را درک کرده اند، شد. سپس، از افراد خواسته شد خود را معرفی کرده و مقیاس خشم را معرفی نمود.

جلسه دوم: نکات مطرح شده در این جلسه شامل: وقایعی که برانگیزاننده خشم هستند، نشانه های خشم، توضیح دادن روش وارسی تکالیف خانهوقایعی که برانگیزنده خشم هستند. زمانی که عصبانی می شوید واقعه ای وجود دارد که خشمتان را برانگیخته است. از

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.29252/sjimu.26.1.113]

شرکت کنندگان درخواست می شود، وقایع ویژه ای که برانگیزنده خشمشان است را لیست کنند.

جلسه سوم: دستورالعمل هایی برای افراد شرکت کننده، روش وارسی، طرح های کنترل خشم، آرامش بخشی از طریق تنفس، تکالیف خانگی.

جلسه چهارم: نکات مطرح شده در این جلسه: روش وارسی سیکل پرخاشگری؛ آرامش بخشی پیشرونده عضلانی، بازسازی شناختی: مدل A-B-C-D، توقف فکر و تکلیف خانه.

جلسه پنجم: در این جلسه پس از بررسی تکالیف خانگی جلسه قبل، روش درون وارسی توضیح داده شد هم چنین مرور مفاهیم یادگرفته شده صورت گرفت. و جهت تقویت مفاهیم یادگرفته شده در جلسات قبلی توضیحاتی ارائه گردید. در انتهای جلسه نیز جهت انجام تکالیف خانه مباحثی مطرح شد.

جلسه ششم: مباحث مطرح شده در این جلسه عبارت بودند از: آموزش ابراز وجود و مدل: حل تعارض، روش دیگری برای بیان خشم، روش درون وارسی، آموزش ابراز وجود، مدل حل تعارض و تکلیف خانه. که توضیحات این مباحث که در جلسات مطرح شده در ادامه بیان خواهد شد. هدف این جلسه این است که به افراد آموزش دهیم که چگونه مدل حل تعارض را برای ایجاد پاسخ های ابراز وجودانه به جای پاسخ های پرخاشگرانه و منفعلانه به کار برند.

جلسه هشتم: اقدامات انجام شده در این جلسه عبارت بودند از: روش وارسی، بررسی و مرور نکات مطرح شده، خشم و خانواده و تکلیف خانه. هدف این جلسه این است که: تعامل بین آن چه که در گذشته، در خانواده ای که در آن بزرگ شده اند و یاد گرفته اند را با رفتار و تعاملات فعلی شان با دیگران به عنوان یک بزرگسال پی ببرند. در واقع به آن ها کمک می کنیم تا متوجه شوند که چطور این تعاملات گذشته، رفتار، افکار، احساسات، نگرش های فعلی شان و شیوه تعاملی که در حال حاضر با دیگران برقرار می کنند را تحت تاثیر قرار داده است(بسیاری از مردم از ارتباط بین یادگیری گذشته و رفتار فعلی آگاه نیستند). و در آخر به افراد کمک می کنیم تا درک بهتری از خشمشان با توجه به تعاملاتی که با والدین و خانواده ای که در آن پرورش یافته اند به دست آورند.

جلسه نهم: اقدامات صورت گرفته در این جلسه عبارت بودند از: مرور جلسه قبلی، تقویت کردن مفاهیم یاد گرفته شده، در این جلسه ، مفاهیم اساسی مدیریت خشم که معرفی شده بودند، مرور و خلاصه می شوند. توجه ویژه ای باید به روشن نمودن و تقویت کردن مفاهیم(مثل مقیاس خشم، نشانه های خشم، طرح کنترل خشم، سیکل پرخاشگری، بازسازی شناختی و حل تعارض) شود. تلاش هایی که برای ایجاد طرح های کنترل خشم و برای متعادل کردن راهکارهای شناختی، رفتاری، فوری و پیشگیرانه شده را تشویق و حمایت می نماییم. هر مفهوم مرور شده و هر سوالی که داشتند توضیح داده شد. در طی این مرور، بحث تشویق شده و درخواست خواهد شد که درکشان از مفاهیم مدیریت خشم را توصیف کنند.

جلسه دهم: در جلسه پایانی اقدامات زیر صورت گرفت: مرور هر طرح کنترل خشم، برای متعادل کردن راهکارهای رفتاری، شناختی، فوری و پیشگیرانه، ارائه بازخوردهای صحیح، تشویق اعضای گروه برای کامل کردن درمان مدیریت خشم، درباره مدیریت خشم چه چیزی یاد گرفته اید؟ از راهکارهای مدیریت خشم که در طرح مدیریت خشم تان لیست کرده اید، چگونه می توانید برای بهتر مدیریت کردن خشمتان استفاده کنید؟ حوزه های خاصی وجود دارد که نیاز به بهبود داشته باشد؟ با چه روشی می توانید به بهبود مهارت های مدیریت خشم تان ادامه دهید؟

در انتهای این جلسه نیز پس آزمون از دو گروه آزمایش و کنترل به عمل آمد.

در این پژوهش در خصوص آمار توصیفی از محاسبه میانگین و انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره استفاده می شود و در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس آنکوا استفاده می گردد. چون تحلیل کواریانس اثر متغیرهای مداخله گر را به روش های آماری حذف می کند و نتایج دقیق تری به دست می دهد.

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.29252/sjimu.26.1.113]

یافته های پژوهش

در این مطالعه نتایج به دست آمده از دو گروه آزمایش و کنترل به صورت توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که میانگین و انحراف معیار نمره های پرخاشگری آزمودنی های گروه آزمایش، در مرحله پیش آزمون به ترتیب برابر ۶۹/۴۶ و ۴/۰۸ نسبت به گروه کنترل با میانگین و انحراف معیار به ترتیب برابر ۵۵/۲۷ و ۳/۵۶ بیشتر بوده است و هم چنین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معار به ترتیب ۵۴/۴۰ و ۳/۷۹ می باشد. این شاخص های آماری برای گروه کنترل در مرحله پس آزمون به ترتیب برابر ۵۴/۲۶ و ۳/۶۷ می باشد که نشان می دهد هم در پیش آزمون و هم در پس آزمون میانگین و انحراف معیار در گروه آزمایشی بیشتر از گروه کنترل بوده است.

برای اطمینان از این که داده های این پژوهش مفروضه های زیربنایی تحلیل کوواریانس را برآورد می کنند، قبل از تحلیل داده ها از کومولوکروف-اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع متغیرها در افراد نمونه استفاده شد و هم چنین برای همگنی واریانس ها از آزمون لوین بین متغیر پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد.

بر اساس نتایج حاصل از جدول شماره ۱ بین گروه های آزمایش و کنترل در پس آزمون متغیر پرخاشگری با کنترل پیش آزمون در سطح $P<0.0001$ تفاوت معناداری وجود دارد. بنا بر این فرضیه پژوهش حاضر تایید شد. ضریب اندازه اثر نشان می دهد که ۰/۸۶ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. هم چنین توان آزمون آماری در این پژوهش ۰/۹۸ است.

جدول شماره ۱. نتایج حاصل از تحلیل آنکوا بر روی میانگین نمره های پس آزمون پرخاشگری

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
پرخاشگری	پیش آزمون	۲/۳۶	۱	۲/۳۶	۰/۲۰۵	۰/۶۵	۰/۰۰۰۸	۰/۰۷
	گروه	۱۸۱۲/۰۲	۱	۱۸۱۲/۰۹	۱۶۵/۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶	۰/۹۸
	خطا	۳۰۰/۱۷	۲۶	۱۱/۵۴				

نتایج جدول شماره ۲ نشان می دهد که آموزش مهارت های مدیریت خشم بر همه ابعاد پرخاشگری معنویت، تاثیر مثبت داشته و باعث کاهش آن ها شده است. بنا بر این تمام خرده فرضیات مربوط به فرضیه مورد تایید قرار می گیرند.

جدول شماره ۲. نتایج حاصل از تحلیل آنکوا بر روی میانگین نمره های پس آزمون ابعاد پرخاشگری

متغیر	خرده مقیاس ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
ابعاد پرخاشگری	رفتار پرخاشگرانه	۱۳/۲۷	۱	۱۳/۲۷	۳/۲۹	۰/۰۱
	افکار پرخاشگرانه	۱۶/۲۱	۱	۱۶/۲۱	۷/۳۹	۰/۰۰۱
	احساسات پرخاشگرانه	۱۱/۵۳	۱	۱۱/۵۳	۲/۲۶	۰/۰۳

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان بود. نتایج حاصل از فرضیات مبنی بر آموزش مهارت های مدیریت خشم بر افکار، رفتار و احساسات پرخاشگرانه دانش آموزان را کاهش می دهد، تایید شد. کلنر و لورا(۲۰۰۲)(۱۳)، فیندلر و ویسنر(۲۰۰۵)(۵)، رافضی(۱۳۸۳)(۱۵)، نویدی(۱۳۸۵)(۱۶)؛ درتاج و همکاران(۱۳۸۸)(۱۱)، در این زمینه نتایج همسانی را گزارش می کنند. در تبیین یافته حاضر می توان به این امر اشاره داشت که مداخله آموزشی اعمال شده در افزایش کنترل خشم و بهبود اسنادهای دانش آموزان موثر است و دانش آموزان می توانند اصول نظریه رفتاری عقلانی و عاطفی را از طریق این نوع برنامه بیاموزند. هم چنین استفاده از سیستم های حمایت اجتماعی به فرد کمک می کند تا با رویدادهای تنش زا مقابله کند. سیستم حمایتی فرد شامل افرادی است که

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.29252/sjimu.26.1.113]

در شرایط سختی می تواند روی آن ها حساب کند. افرادی که می توان با آن ها حرف زد بدون این که مواظب حرف های زده شده بود، کسانی که قدر فرد را به عنوان یک انسان می دانند و کسانی که در تصمیم گیری های مهم به او کمک می کنند. که آموزش این مسئله منجر می شود فرد دیدگاه و نظرگاهی متفاوت پیدا کند و همیشه به دنبال آخرین گزینه(عوارض و هیجانات منفی هم چون خشم) به جای گزینه مناسب نباشد. احساس داشتن حمایت اجتماعی به فرد این نگرش را می دهد که هر وقت احتیاج داشته باشد، افرادی هستند که می تواند روی کمک و مساعدت آن ها حساب کند. به عبارت دیگر، وقتی از طرف دیگران فرد حمایت می شود که خود را فردی مطلوب، مفید، دوست داشتنی و ارزشمند بداند(۱۳). هم چنین نکته دیگر این مسئله است که چون فرد در خلال این آموزش ها با یکسری مهارت ها آشنا می شود که مربوط به اصلاح نظام شناختی فرد، تنظیم هیجانات و مدیریت روابط بین فردی است لذا کاهش پرخاشگری در افراد شرکت کننده در این آموزش ها پدیده ای کاملاً منطقی است. در ارتباط با این نکته می توان به نقش آموزش مسئله گشایی در این آموزش ها نیز اشاره نمود. مسئله گشایی روشی است که فرد می تواند در هنگام برنامه‌ریزی برای برخورد با مسایل زندگی از آن استفاده کند. استفاده از روش مسئله گشایی موجب اعتماد به نفس می شود. وقتی فرد بداند که از مهارت مسئله گشایی خوبی برخوردار است، احساس شایستگی و تسلط در او تقویت می شود و شکل دهنده بسیاری از اعمال و رفتارهایش می شود که پیامد آن می تواند مسئله کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در فرد باشد. هم چنین مهارت مسئله گشایی موثر با سازگاری شخصی خوب ارتباط دارد(۱۳). از دیگر مواردی که می تواند در اثرگذاری این آموزش اثرگذار بوده باشد می توان به مهارت های خودآرام سازی اشاره نمود. از آن جا که هدف از به کار بردن مهارت های خود آرام سازی، حفظ کنترل و تعادل ارگانیسم در مقابل فشارها و استرس های روزمره زندگی است و بدن فرد در مقابل فشارهای زندگی به شیوه ستیز و یا گریز پاسخ می دهد. این پاسخ در مقابله با اضطراب و مخاطرات طبیعی کاربرد زیادی داشته و در طول تاریخ حافظ بقای نسل آدمی بوده است. ولی در شرایط کنونی و در مقابله با عوامل استرس زای روان شناختی مثل ترافیک، مشغله زیاد روش مناسبی نیست. استفاده از روش آرام سازی به فرد کمک می کند تا با کنترل ترشح آدرنالین و تزریق آرامش به درون سیستم عصبی و عضله ای خود، بر شرایط مسلط شده و به کمک روش حل مسئله روش مناسب تری برای برخورد با مسائل پیدا کند و بهتر بتواند مدیریت هیجانات منفی را در خود تقویت کند. هم چنین وقتی در روابط بین فردی، شخصی با فرد به شیوه نامقبولی، رفتار می کند، یک راه حل مناسب آن است که ناراحتی خود را بیان کرده و با او راه حلی بیابد. در این جا مهارت های جرات ورزی می تواند سودمند باشد. جرات ورزی به معنای صریح و روراست بودن است نه پرخاشگری. فرد جرات مند از روش های ارتباطی استفاده می کند که او را قادر می سازد حرمت نفس خود را حفظ کند. خشنودی و ارضای خواسته های خود را دنبال کند و از حقوق و حریم شخصی خود بدون سوء استفاده از دیگران و یا سلطه جویی بر آنان دفاع کند. که این امر منجر می شود فرد با داشتن این مهارت و کسب آن رفتارها و اعمال پرخاشگرانه کمتری را از خود بروز دهد. لذا به طور کلی می توان بیان داشت یکی از روش های مناسب برای پیشگیری از شیوع انواع رفتارهای پرخطر و هم چنین کنترل و مدیریت خشم استفاده و آموزش مهارت های زندگی است. اصطلاح مهارت های زندگی به گروه وسیعی از مهارت های روانی–اجتماعی و میان فردی گفته می شود که می تواند به افراد کمک کند تا تصمیم های خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور موثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابله ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهد و زندگی سالم و بارور داشته باشد(یونیسف، ۲۰۰۳). یکی از این مهارت ها توانایی مقابله با هیجانات(مدیریت خشم) است که فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد نحوه تاثیر هیجانات بر رفتار خود را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد(۸). هدف از درمان ها و مداخلات کنترل خشم، کاهش

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.29252/sjimu.26.1.113]

احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم، افزایش آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش شیوه ها و راهبردهای موثر به منظور کنترل آن است(۱۴). لذا بر اساس نتایج حاضر و مرور پیشینه تجربی حول موضوع حاضر می توان بیان داشت که آموزش های مدیریت خشم می تواند به بهبود روابط فردی بین افراد و هم چنین کاهش رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود.

سپاسگزاری

از مسئولین محترم دانشکده علوم پزشکی و مرکز تحقیقات آسیب های روانی اجتماعی ایلام و هم چنین اداره آموزش و پرورش استان، که در طول اجرای این طرح ما را صمیمانه یاری نموده اند تشکر و قدردانی می شود.

References

1. Delvecchio H, Olivery M. Effectiveness of anger treatment for specific anger problem. A meta-analytic review. J Clin Psychol2005; 2: 34-15.
2. Jons D. Managing problematic anger the development of treatment program for personality disordered patient in high security .Int J Forensic Ment Health2004; 3: 197-210.
3. Thomas S. Teaching healthy anger management. Pers Psychiatr Care2001; 37: 48-41.
4. Ghamarigivi H, Harafitisobhani R, Zahid A. [The effectiveness of cognitive behavioral therapy on the aggression of physically affected children]. Ravan Pouyesh2010; 1: 41-27. (Persian)
5. Feindler E, Weisner S. Youth anger management treatments for school violence prevention. J Fam Viol2005; 4: 26-38.
6. Shakibaei F, Tehranidoost M, Shahrivar Z, Asari SH. Anger management group therapy with cognitive behavioral approach in institutionalized adolescents. New Cogn Sci2004; 6: 59-66.
7. Unicef. Which skills are life skills? Life Skills Based Edu Publication. 2003.
8. Aghabakhshi H. Life skills for students. Tehran Soc Plan Stud Min Sci Res Technol Publication. 2009; P.1-32.
9. Turgay A. Aggression and disruptive behavior disorder in children and adolscents. Exp Rev Neurol2004; 4: 623-32.
10. Arefi M, Razavieh A. Investigating the relationship between apparent aggression and the Relationship between social emotional compatibility of elementary male and female students. J Knowl Res Psychol Isfahan Uni Technol2006; 13: 113-125.
11. Dartage F, Masaebei A, Asadzadeh H. The effect of anger management training on aggression and social adjustment of 12-15 years old male students. Quart J Appl Psychol 2009; 3: 62-72.
12. Maleki S. The effect of group training on anger control skill on aggression among adolescents in middle schools in Karaj 2nd district. Master's Thesis Nurs Serv Manage Tehran Tarbiat Modares Uni 2006.
13. Kellner M, Bry B, Colletti L. Teaching anger management skills to student with severe disorder. J Behavior Disorders2002; 4: 427-60.
14. Black L, Novaco R. Treatment of anger with a developmentally disabled man. NewYork Plenum Publication. 1993; P.143-58.
15. Rafezei Z. The effect of anger control training on aggression in adolescents aged 15 to 18 years old in Tehrans high schools. Master's Thesis Clin Psychol Uni Soc Welf Rehabil Sci Tehran2004.
16. Navidi A. The effect of anger management training on male self-regulatory skills adaptability and general health of at Tehran's high schools. J Iran Psychiatr Clin Psychol2008; 14: 394-401.

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.29252/sjimu.26.1.113]

Effectiveness of Teaching Management Skills on Aggression among Third Grade High School Boy-students in Ilam City (western Iran)

Bahamin G[1], Zarghamihajabi M[2], Mohebbi M[2]*

(Received: April 24, 2017 Accepted: January 30, 2018)

Abstract

Introduction: This study aims to investigate effectiveness of teaching management skills on decreasing aggression among third grade high school boy-students in Ilam city.

*Materials & Methods***:** This is a semi-experimental study with an unequal control group design. The statistical population of this study consisted of all the high school boy-students in Ilam city (western Iran). In our research, the Ahvaz's aggression questionnaire was used to determine the aggression level among the participants. A total of 40 students were chosen using multistage cluster sampling. In order to assign individuals to the groups, 30 students with high aggressiveness score were selected and randomly assigned to two experimental and control groups. Then, the experimental group participated in a cognitive-behavioral aggression management training course for 10 sessions of 90 minutes; however, the control group did not receive any training.

Findings: The results indicated that teaching aggression management skills was effective in reducing aggression. There was a significant difference between the experimental and control groups in the post-test scores for the aggression variable with the pre-test control scores at $P < 0.0001$ level.

Discussion & Conclusions: Our findings suggest that aggression management training is effective in promoting aggression control and improving students' helpful attributions; thus, the students can learn the principles of rational and emotional behavior theory through such a program.

Keywords: aggression management skills, improvement, boy-students, high school

1. Dept of Psychology, Faculty of Psychology, Payam-e-Nour University, Tehran, Iran

2. Dept of Psychology, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Qom, Iran

** Corresponding author Email: psychologyclinical993@yahoo.com*

[Downloaded from sjimu.medilam.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.29252/sjimu.26.1.113]