

تأثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان پسر ۱۲-۱۴ ساله

مژگان فروغی^۱، آریتا حسینی^۲، رقیه کیانی^۳، سیمین جعفری^۴، پریسا پدram^۵

چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی اثرات آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان پسر ۱۲ تا ۱۴ ساله بوده است. در این پژوهش نیمه آزمایشی ۱۰۰ دانش آموزان پسر ۱۲-۱۴ ساله با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده و پرسشنامه پرخاشگری (شامل مؤلفه‌های رفتار، نگرش و احساس پرخاشگرانه)، بر روی آنها اجرا گردید. سپس ۳۰ نفر از افرادی که در آزمون نمره بالاتر از میانگین (بالاتر از ۳۸) اخذ کرده بودند، به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری: آزمایش و گواه جای داده شدند. گروه آزمایشی طی ۸ جلسه‌ی ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش کنترل خشم قرار گرفتند، گروه

۱. کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی

۲. هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی

۳. هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی

۴. دانشجوی دکترای روان‌شناسی عمومی s.jafary @ imamreza.ac.ir

۵. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از آمار تو صیفی و استنباطی (تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که آموزش کنترل خشم منجر به کاهش هر سه مؤلفه رفتار، احساس و فکر پرخاشگرانه شرکت کنندگان می‌گردد. یافته‌های تحقیق، حاکی از آنست که روش آموزش کنترل خشم می‌تواند از طرفی باعث افزایش توانایی کنترل و پیشگیری از خشم و از طرف دیگر باعث بهبود توانایی در استدلال اخلاقی دانش آموزان پسر گردد.

کلیدواژه‌ها: کنترل خشم، پرخاشگری، دانش آموزان پسر.

مقدمه

خشم و پرخاشگری هیجان‌های جهانشمولی هستند که در همه فرهنگ‌ها دیده می‌شوند و یکی از شایع‌ترین مشکلات رفتاری هستند که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران گردیده 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، ص ۸۹). اگرچه ساختار خشم، مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت دارد، لیکن 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 (دلوقیوو الیری، ۲۰۰۹، ص ۴۷۴). چارلز اشپیلبرگر معتقد است خشم حالت هیجانی با شدت‌های متغیّر است که مانند سایر هیجان‌ات، 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 داده، و منجر به تضعیف سیستم ایمنی، افزایش درد، و افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و عروقی می‌شود. سومن بر این باور است که خشم به رفتارهای ناسالم تری می‌انجامد و با ویژگی‌های روانی اجتماعی مرتبط با آسیب‌پذیری (برای مثال، تعارض‌های شدید و مکرر) همراه است. بطور کلی، خشم به عنوان یک

هیجان انسانی، کاملاً بهنجار و مفید است، اما اگر از کنترل خارج و مخرب گردد، می‌تواند منجر به اختلال در زمینه شغلی، روابط شخصی و کیفیت کلی زندگی گردد (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۰۳، ص ۱۸۵).

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 غیرفعال تقسیم کرده و زیر مجموعه ای نیز برای آنها قائل شده است. اخیراً پرخاشگری به دو دسته پرخاشگری پیش گستر و پرخاشگری واکنشی تقسیم بندی شده است که در واقع همان خصوصیات پرخاشگری ابزاری و خصمانه را دارد (داج، لاجمن، هنریش، بتی و پتی، ۱۹۹۷، ص ۳۹). روان‌شناسانروشن‌هایی را نیز برای مهار پرخاشگری پیشنهاد کرده اند که عبارتند از: تنبیه رفتار پرخاشگرانه، تنبیه الگوی پرخاشگر، استدلال کردن، منحرف کردن ذهن فرد از موضوع پرخاشگری و تخلیه پرخاشگری (کریمی، ۱۳۸۱، ص ۲۱۹).

اخیراً افزایش پرخاشگری در گروه‌های متفاوت اجتماعی به خصوص نوجوانان به چشم می‌خورد (فیلدز، ۲۰۰۳، ص ۶۳). در بین مراحل رشد انسانی، از کودکی تا سالمندی، بیشترین رفتار پرخاشگرانه در مرحله نوجوانی دیده می‌شود. رفتارهای پرخاشگرانه در مرحله نوجوانی به عنوان یک مرحله عبور در تمام فرهنگ‌ها و زمان‌ها وجود دارد، و طی آن نوجوان برای به دست آوردن قدرت بدنی، جدایی و فاصله گرفتن از خانواده، کسب روابط جدید و به دست آوردن احساس هویت مستقل ستیزه می‌کند. در تربیت اجتماعی کودک و نوجوان، از نظر سازگاری فردی و اجتماعی هیچ قالب رفتاری به اندازه پرخاشگری حائز اهمیت نیست. متأسفانه هنگامی که نوجوانان در سنین پایین پرخاشگر می‌شوند، تمایل آنها به رفتار پرخاشگرانه تا بزرگسالی ثابت می‌ماند. مشکلات رفتاری در نوجوان همانطور که وی رشد می‌کند نه تنها باقی می‌مانند، بلکه پاسخ به درمان نیز در آنها کاهش می‌یابد. بنابراین نوجوانی می‌تواند بهترین سن برای ارائه مداخلات اولیه کنترل خشم باشد. پژوهش‌های مختلف نشان داده اند که کودکان قادرند تا مهارت‌های کنترل خشم را فرا بگیرند (وینر، ۲۰۰۴، ص ۸۴۱).

به نظر بارون (۱۹۹۷)، پرخاشگری شکلی از رفتار است که عمداً و با هدف آسیب رساندن و آزار دادن موجود زنده انجام شود (واعظ موسوی و شجاعی، ۱۳۸۳، ص ۱۱۹). در دهه‌های اخیر نظریه‌های سازنده اجتماعی به ویژه نظریه "تکامل اخلاقی کلبرگ"، چارچوبی برای درک فرایندهای روان شناختی از جمله پرخاشگری ایجاد نموده است بر اساس این نظریه، استدلال اخلاقی سطوح مختلف اخلاقی را طی می‌کند و در بالاترین سطح، رفتار اخلاقی نمایان می‌گردد. کلبرگ در سلسله مراتب پیشنهادی خود، اولین سطح رشد اخلاقی را، اخلاق پیش عرفی می‌داند که در این مرحله فرد خود مدار است. در سطح دوم که اخلاق عرفی نام دارد افراد به دیگر مداری و تمایل به خشنود سازی و تأیید

دیگران روی می‌آورند. اغلب افراد از این سطح فراتر نمی‌روند. افرادی که از دیگر مداری فراتر رفته و به درون مداری می‌رسند در سطح سوم تکامل اخلاقی به نام فرا عرفی قرار می‌گیرند. دانش آموزان از نظر تکامل اخلاقی در سطح دوم قرار دارند. پژوهش‌ها حاکی از آنست که بین سطوح بالاتر استدلال اخلاقی و میزان پرخاشگری همبستگی قوی و معکوس وجود دارد (کلبرگ، ۱۹۸۴، به نقل از ضامنی، فرخی و جابری مقدم، ۱۳۸۸، ب، ص ۸۱). تحقیقات بسیاری به این نتیجه رسیده‌اند که ارائه مداخلات زودهنگام باعث کاهش پرخاشگری می‌شود (هرمان و مک ویرتر، ۲۰۰۲؛ کلنر، بری و کالتی، ۲۰۰۲، ص ۸۵۳؛ صادقی، ۱۳۸۰، ص ۱۱۱) و نوجوانی بهترین سن، برای ارائه مداخلات اولیه کنترل خشم است، چرا که کودکان قادرند مهارت‌های کنترل خشم را فرا گرفته و نهادینه سازند (ناف و بتش، ۱۹۹۹، ص ۶۸)، بنابراین پرسش اصلی پژوهش حاضر اینست که؛ آیا آموزش مداخلات کنترل خشم از طریق درونی سازی این مهارت می‌تواند به کاهش پرخاشگری، خصوصاً در بین دانش آموزان بیانجامد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی بوده و جامعه مورد مطالعه آن شامل کلیه دانش آموزان نوجوان پسر ۱۲-۱۴ ساله است. به منظور نمونه‌گیری، ابتدا با مراجعه به آموزش و پرورش استان تهران و اخذ مجوز، ۸ مدرسه راهنمایی پسرانه به طور تصادفی انتخاب شده و پرسشنامه پرخاشگری بر روی ۱۰۰ نفر از دانش آموزان اجرا گردید. سپس آزمودنی‌هایی که در پرسشنامه پرخاشگری نمره بالاتر از میانگین (میانگین=۳۸) گرفتند، انتخاب و از بین آنها ۳۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش، به صورت گروهی، طی ۸ جلسه و هر جلسه به مدت یک ساعت و به صورت هفته‌ای یک بار تحت آموزش کنترل خشم قرار گرفتند. پس از اتمام دوره آموزش و به صورت همزمان و در شرایط یکسان پس از آزمون در هر دو گروه اجرا شد از آنجا که در این پژوهش نمرات مؤلفه‌های پرخاشگری دانش آموزان پسر مشتمل بر (رفتار پرخاشگرانه، احساس پرخاشگرانه و نگرش پرخاشگرانه) در دو گروه آزمایش و کنترل، و در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت، لذا در وهله اول شاخص‌های آماری هردو گروه در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تحلیل شد و سپس تفاوت بین نمرات مؤلفه‌های رفتار پرخاشگرانه در مرحله پس آزمون بین دو گروه مقایسه شد تا معلوم گردد به لحاظ آماری میانگین نمرات مؤلفه‌های رفتار پرخاشگرانه کاهش پیدا کرده است.

ابزار

در این پژوهش از پرسشنامه پرخاشگری ای جی کیو (AGQ) استفاده شده است. این پرسشنامه شامل ۳۰ ماده است که خشم، تهاجم و کینه‌توزی را می‌سنجد. از مجموع ۳۰ سؤال، ۱۲ سؤال (۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۰) رفتار پرخاشگرانه، ۷ سؤال (۶، ۸، ۹، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۲۹) فکر پرخاشگرانه و ۱۱ سؤال (۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴) احساس پرخاشگرانه را می‌سنجد. به منظور نمره‌گذاری این مقیاس ۳۰ ماده‌ای برای هر یک از چهار گزینه (هرگز، بندرت، گاهی اوقات، همیشه) به ترتیب مقادیر (۰، ۱، ۲، ۳) در نظر گرفته شده است. به جز ماده ۱۸ که بار عاملی منفی دارد، هر یک از چهار گزینه مذکور به ترتیب (۳، ۲، ۱، ۰) و (۰، ۱، ۲، ۳) نمره‌گذاری می‌شود. نمره کلی این پرسشنامه از صفر تا ۹۰ با جمع نمرات سؤال‌ها به دست می‌آید. افرادی که در مقیاس، نمره آنان از میانگین کمتر است پرخاشگری پایین خواهند داشت. پرسشنامه مذکور توسط نجاریان و همکاران در سال ۱۳۷۹ ساخته و هنجاریابی شده است. خصوصیات روان‌سنجی این پرسشنامه که از طریق تحلیل عاملی ساخته شده است بدین شرح است: ضرایب باز آزمایشی به دست آمده بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت برای کل آزمودنی‌ها (۹۱ نفر)، آزمودنی‌های دختر (۴۸ نفر) و آزمودنی‌های پسر (۳۸ نفر) به ترتیب ۰/۶۴ و ۰/۷۰ و ۰/۷۹ بوده است. همچنین در مقیاس ای جی کیو همسانی درونی برای کل آزمودنی‌ها ۰/۸۷، آزمودنی‌های دختر ۰/۸۶ و برای آزمودنی‌های پسر ۰/۸۹ بوده است.

نتایج و یافته‌ها

از آمار توصیفی برای بیان میانگین‌ها و انحراف‌های معیار استفاده شد و برای تحلیل آماری داده از آزمون تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری استفاده شد. تمام محاسبات آماری با نرم افزار اس پی اس اس، نسخه ۲۰ صورت گرفت. نتایج آزمون کرویت نمرات آزمودنی‌ها در هر مؤلفه پرخاشگری نشان از همگنی داده‌ها داشت (سطح معناداری=۱) مشخصه‌های آماری (اعم از میانگین و انحراف معیار) سن آزمودنی‌ها، مؤلفه‌های پرخاشگری و نیز نمره کلی پرخاشگری گروه‌های آزمایشی و کنترل در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۱ نمایش داده شده است. مندرجات جدول ۱ و نیز یافته‌های آزمون تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری نشان می‌دهد که میان گروه‌های آزمایشی و کنترل پیش از مداخله از لحاظ پرخاشگری و مؤلفه‌های آن تفاوت معناداری وجود ندارد اما پس از اجرای مداخله در گروه آزمایش، میانگین‌های متغیرهای فوق در این گروه نسبت به گروه کنترل به طرز معناداری کاهش یافته است.

در جدول ۲، مقایسه نمرات پس آزمون (بین گروه آزمایش و کنترل) توسط تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری نشان داده شده است. طبق داده‌های این جدول، تفاوت میانگین‌های نمرات پس آزمون پرخاشگری (و نیز مؤلفه‌های پرخاشگری) آزمودنی‌ها در دو گروه (آزمایش و کنترل) معنی دار بوده و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان اظهار داشت که مداخله آموزشی کنونی بر شرکت کنندگان تأثیر داشته است. همچنین تعامل بین مرحله و گروه نیز در تمام مؤلفه‌های پرخاشگری معنادار بود و این نشان دهنده تأثیر مداخله بر نمرات پس آزمون در گروه آزمایش می‌باشد. جدول ۳ یافته‌های مربوط به تعامل گروه و مرحله را در هر یک از خرده مقیاس‌ها نشان می‌دهد.

جدول ۱: مقایسه میانگین و انحراف معیار سن، پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در مرحله‌های

پیش آزمون و پس آزمون

گروه	سن/سال	مرحله	رفتار پرخاشگرانه	احساس پرخاشگرانه	فکر پرخاشگرانه	پرخاشگری کلی
کنترل	۱۳/۳±۰/۴	پیش آزمون	۲۶/۶±۱/۴۰	۲۷/۰۰±۱	۱۳/۷۳±۱/۶۷	۶۷/۱۳±۲/۷۷
		پس آزمون	۲۶/۹۳±۱/۲۷	۲۶/۶±۰/۹۸	۱۳/۶±۰/۸۲	۶۸/۰±۱
آزمایش	۱۲/۸±۰/۷	پیش آزمون	۲۶/۸۶±۱/۰۶	۲۶/۷۳±۰/۹۶	۱۴/۸۰±۰/۸۶	۶۷/۶۶±۲/۶۶
		پس آزمون	۶/۵۳±۰/۹۱	۷/۴۰±۰/۹۸	۶/۲۶±۰/۸۸	۲۲/۲۶±۱/۲۷

جدول ۲: نتایج آزمون تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری برای مقایسه میانگین بین گروهی

مؤلفه‌های پرخاشگرانه

متغیر	مربع میانگین	F	درجه آزادی	سطح معناداری
رفتار پرخاشگرانه	۱۵۲۰/۰۶	۱۰۴۶/۶۰	۱	۰/۰۰
احساس پرخاشگرانه	۱۴۲۱/۰۶	۱۲۵۶/۵۲	۱	۰/۰۰
فکر پرخاشگرانه	۱۶۳/۳۵	۲۵۲/۲۳	۱	۰/۰۱
پرخاشگری کلی	۷۶۶۱/۴۰	۲۴۸۴/۷۷	۱	۰/۰۰

جدول ۳ تعامل بین گروه و مرحله در هر یک از مؤلفه‌های پرخاشگری

متغیر	مربع میانگین	F	درجه آزادی	سطح معناداری
گروه * مرحله (رفتار پرخاشگرانه)	۱۶۰۱/۶۶	۱۲۰۱/۲۵	۱	۰/۰۰
گروه * مرحله (احساس پرخاشگرانه)	۱۳۴۴/۲۶	۱۶۷۵/۳۴	۱	۰/۰۲
گروه * مرحله (فکر پرخاشگرانه)	۳۰۳/۷۵	۲۸۶/۰۴	۱	۰/۰۰
گروه * مرحله (پرخاشگری کلی)	۸۰۲۷/۲۷	۲۸۲۱/۲۹	۱	۰/۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی اثر تمرینات کنترل خشم بر پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در دانش آموزان پسر ۱۲-۱۴ ساله پرداخته است. نتایج تحلیل توصیفی داده‌ها و آزمون تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری (مندرج در جدول ۱، ۲ و ۳) نشان داد که آموزش کنترل هیجان خشم، بر کاهش پرخاشگری و مؤلفه‌های سه گانه آن در دانش آموزان پسر نوجوان مؤثر بوده است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج برخی مطالعات همسو است. به عنوان مثال الماسیان (۱۳۸۱) در پژوهش خود ۳ روش آموزش حل مسئله، آموزش مهارت‌های اجتماعی و تخلیه هیجانی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان را مورد مقایسه قرار داده و نشان داد هر ۳ روش در کاهش پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در نوجوانان مؤثر است. پژوهش شریفی درآمدی، (۱۳۸۴) نیز تأثیر شناخت درمانگری بر میزان پرخاشگری نوجوانان بزه دیده ۱۲ تا ۱۵ ساله تأیید کرد. نتایج تحقیق میر باقری (۱۳۸۱) نیز حاکی از تأثیر برنامه بحث گروهی بر سطح خود پنداری و پرخاشگری نوجوانان پسر دبیرستان‌های منطقه ۶ تهران بوده است. برخی پژوهش‌های خارجی از جمله پژوهش میدلتون و کارتلج (۱۹۹۵) نیز نشان دادند آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش پرخاشگری مؤثر بوده است، کلنر و توتین (۱۹۹۵) نیز نشان دادند آموزش گروهی مدیریت خشم پرخاشگری نوجوانان را کاهش می‌دهد.

در زمینه تأثیر مداخله فوق در کاهش رفتار پرخاشگرانه نوجوانان پسر بایستی اظهار داشت که هر چند پژوهش در زمینه اثربخشی آموزش کنترل خشم بر کاهش پرخاشگری و مؤلفه‌های آن مشتمل بر رفتار، احساس و فکر پرخاشگرانه نوجوانان محدود است، اما با مقایسه تطبیقی نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های موجود، در مجموع می‌توان گفت نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهشگران داخلی از جمله؛ ناظر (۱۳۷۲)، صادقی (۱۳۸۰)، قوامی (۱۳۸۷)، الماسیان (۱۳۸۱)، شریفی درآمدی (۱۳۸۴) و

میرباقری (۱۳۸۱) و پژوهشگران خارجی از جمله؛ میدلتون و کارتلج (۱۹۹۵)، کلنر و توتین (۱۹۹۵)، کلنر و بری (۲۰۰۲)، هرمان و مک ویرتر (۲۰۰۲)، دیسگوسپ و تفریت (۲۰۰۳)، جونز و هولین (۲۰۰۴) همسو است. پس می‌توان ادعا نمود که مداخله اعمال شده نه تنها در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه شرکت کنندگان این تحقیق مؤثر بوده، بلکه احتمالاً در پیشگیری و کنترل این رفتارها در سایر نوجوان مفید است. همچنین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های کنترل خشم موجب کاهش پرخاشگری ناشی از افزایش سازگاری فردی اجتماعی گروه آزمایشی می‌شود که با نتایج هاشمیان و همکاران (۱۳۸۷) همسو می‌باشد. بر طبق نتایج کاظمینی و همکاران (۱۳۹۰) می‌توان احتمال داد که تمرینات شناختی - رفتاری بر عملکرد کنترل خشم و پرخاشگری تأثیر مثبت دارد و اثرات این تمرینات در پژوهش حاضر قابل رویت می‌باشد.

از سوی دیگر، مشخص گردید که آموزش کنترل خشم بر کاهش احساس پرخاشگرانه نوجوانان پسر ۱۲ تا ۱۴ ساله مؤثر است. نتایج این پژوهش با بخشی از یافته‌های قوامی (۱۳۸۷) و الماسیان (۱۳۸۱)، سالخودسکی و همکاران (۲۰۰۳)، فیندلر و استار (۲۰۰۳)، دیسگوسپ و همکاران (۲۰۰۳)، هرمان و مک ویرتر (۲۰۰۲) کاملاً همخوانی دارد. قوامی، (۱۳۸۷) در بررسی‌های خود نشان داد آموزش راهبردهای شناختی - رفتاری بر عزت نفس و میزان احساس پرخاشگری در دانش آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه در شهرستان خمینی شهر مؤثر بوده است. پژوهش‌های فیندلر و استار (۲۰۰۳)، و دیسگوسپ و همکاران (۲۰۰۳) نیز حاکی از اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و مدیریت خشم به نوجوانان و والدین آنها در کاهش احساسات پرخاشگرانه است. پس می‌توان ادعا نمود که مداخله اعمال شده نه تنها در کاهش احساسات پرخاشگرانه شرکت کنندگان این تحقیق مؤثر بوده، بلکه احتمالاً در پیشگیری و کنترل این رفتارها در سایر گروه‌های سنی و جنسی نوجوان نیز کاربردی است.

همچنین یافته‌ها، تایید کرد که آموزش کنترل خشم بر کاهش فکر پرخاشگرانه دانش آموزان پسر ۱۲ تا ۱۴ ساله مؤثر است. یافته‌های تحقیق حاضر با پژوهش‌های دیسگوسپ و تفریت (۲۰۰۳) و سالخودسکی، کاسیو و گورمن (۲۰۰۳) همخوانی دارد؛ همچنین با یافته‌های قوامی (۱۳۸۷) و الماسیان (۱۳۸۱) مبنی بر اینکه شناخت درمانی گروهی بر کاهش فکر پرخاشگرانه مؤثر است همخوان است. قوامی (۱۳۸۷) و الماسیان (۱۳۸۱) همخوانی دارد. افراد فوق‌الذکر در پژوهش خود نشان داده‌اند؛ افرادی که درمان دریافت کرده بودند در مقایسه با آزمودنی‌هایی که درمان دریافت نکرده بودند، پیشرفت معناداری در مورد کاهش خشم، احساس و رفتارهای پرخاشگرانه داشته‌اند. سالخودسکی و همکاران (۲۰۰۳)، در بررسی خود خاطرنشان ساخته‌اند که درمان‌های شناختی و رفتاری در درمان مشکلات خشم و خصومت در بین نوجوانان و جوانان تأثیر زیادی دارد. بنابراین می‌توان ادعا نمود که

مداخله اعمال شده نه تنها در کاهش افکار پرخاشگرانه شرکت کنندگان این تحقیق مؤثر بوده، بلکه احتمالاً در پیشگیری و کنترل این رفتارها در نوجوان نیز با اهمیت است.

بر اساس نظریه اخلاقی کلبِرگ نوجوانان از نظر تکامل اخلاقی معمولاً در سطح دوم قرار دارند. در حالی که پژوهش‌ها حاکی از آنست که بین سطوح بالاتر استدلال اخلاقی و میزان پرخاشگری همبستگی قوی و معکوس وجود دارد (کلبِرگ، ۱۹۸۴، به نقل از ضامن، فرخی و جابری مقدم، ۱۳۸۸، ص ۸۱). از سوی دیگر تحقیقات بسیاری به این نتیجه رسیده اند که ارائه مداخلات زودهنگام می‌تواند باعث کاهش پرخاشگری گردد (هرمان و مک ویرتر، ۲۰۰۲؛ کلنر، بری و کالتی، ۲۰۰۲، ص ۸۵۳؛ صادقی، ۱۳۸۰، ص ۱۱۱) و نوجوانی بهترین سن، برای ارائه مداخلات اولیه کنترل خشم است، چرا که کودکان قادرند مهارت‌های کنترل خشم را فرا گرفته و نهادینه سازند (ناف و بتش، ۱۹۹۹، ص ۶۸). بنابراین می‌توان گفت، هر چند نوجوانان در سطح اخلاق عرفی بوده و برای بدست آوردن تایید دیگران از جمله مربیان، والدین و تماشاگران رفتارهای غیر اخلاقی و پرخاشگرانه انجام می‌دهند، اما ارائه مداخلات آموزشی مناسب در زمینه کنترل خشم و پرخاشگری، می‌تواند از تفاوت پرخاشگری‌های گوناگون از جمله پرخاشگری مفید (مورد نیاز) و مضر (مانند پرخاشگری خصمانه) و نیز آسیب‌ها و ضررهایی که پرخاشگری‌های خصمانه برای آنها دارد، آگاه شد و به جای تلاش برای بدست آوردن تایید دیگران با رفتارهای پرخاشگرانه و غیراخلاقی، تلاش کنند تا با انجام رفتارهای اخلاقی به جهت ارزش درونی این رفتارها، دیگران را نیز به رفتارهای اخلاقی و دوری از پرخاشگری‌های آسیب‌زا سوق دهند. همچنین مداخلات آموزشی کنترل خشم، میزان پرخاشگری کلی نوجوانان را کاهش داده و از یک سو می‌تواند باعث شود که آنان با آگاهی از هیجان خشم و شیوه کنترل آن، نحوه سازگاری و حتی پیشگیری از شرایط و زمینه‌های گوناگونی را فرا بگیرند، که ابتدا افکار و هیجان‌های پرخاشگری آسیب‌زا را پدید آورده و در نهایت، باعث می‌شوند که فرد با این گونه پرخاشگری‌ها هم باعث رنجش و صدمه به خود گردیده و هم به دیگران صدمه بزند، و از سوی دیگر منجر به افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی برای فعالیت‌های اثر بخش و مفید در نوجوانان شده و نیز آمادگی مقابله با چالش‌های موجود را در ایشان فراهم آورد. همچنین باعث مقاوم شدن شخصیت آنها در مقابل رویدادهای آسیب‌زا و افزایش مهارت افراد در انجام فعالیت‌های شخصی و برقراری ارتباط مناسب با محیط و افراد می‌گردد (هاشمیان، شفیع آبادی، سودانی؛ ۱۳۸۷).

محدودیت‌ها:

- ۱- عدم توانایی پژوهشگر در کنترل متغیرهای مزاحم درونی و بیرونی از جمله کمبود تمرکز کافی آزمودنیها به علت سروصدای محیط.
- ۲- اختصاص دادن مدت زمان محدودی از طرف مدرسه و معلمان برای شرکت دانش آموزان در جلسات آموزشی به دلایل مختلف از جمله امتحان یا دادن درس جدید.

پیشنهادها:

- ۱- برای پژوهش در گروه سنی نوجوانان پژوهشگران و مجریان مداخلات روان شناختی، باید کاملاً از ویژگیهای رشدی این گروه آگاه باشند. لذا گذراندن واحد درسی روان شناسی رشد نوجوانی توصیه می‌شود.
 - ۲- برای تعمیم نتایج به جامعه دانش آموزان، پیشنهاد می‌گردد این مداخلات در گروههای دیگر از نظر سن و جنس و پایه تحصیلی و تیزهوشان و ... مورد اجرا قرار بگیرد.
 - ۳- پیشنهاد می‌گردد روان شناسان، مشاوران و مربیان پرورشی این مداخلات و کارگاههای کنترل خشم را به طور مستمر و در سطح وسیع در 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.

منابع

الف) فارسی

۱. الماسیان، لیلیا. (۱۳۸۱). مقایسه ۳ روش آموزش حل مسئله، آموزش مهارت‌های اجتماعی و تخلیه هیجانی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
۲. بهشتی، علی. (۱۳۷۵). بررسی اثربخشی رفتاردرمانی شناختی گروهی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان دختر دوره راهنمایی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
۳. رحمتی نیا، محمد مهدی، محسنی تبریزی، علیرضا. (۱۳۸۲). بررسی عوامل جامعه شناختی خشونت و پرخاشگری تماشاگران فوتبال مطالعه موردی: شهر تهران، فصلنامه المپیک، پیاپی ۲۴: ۷۷-۹۱.

۴. شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۸۴). تأثیر شناخت درمانگری بر میزان پرخاشگری نوجوانان بزه دیده ۱۲ تا ۱۵ ساله، مجله اندیشه‌های نوین تربیتی، شماره ۳، ص ۱۶۸-۱۷۵.
۵. صادقی، احمد. (۱۳۸۰). آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی به دانش آموزان پسر دبیرستانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.
۶. ضامنی، لیلیا، فرخی، احمد، جابری مقدم، علی اکبر. (۱۳۸۸). ارتباط بین جو اخلاقی تیم و تمایلات پرخاشگری ورزشی در بازیکنان نوجوان بسکتبال، فصلنامه بهار حرکت، شماره ۳۹، ص: ۷۹-۹۲.
۷. قوامی، مظاهر. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی-رفتاری بر عزت نفس و میزان پرخاشگری در دانش آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه در شهرستان خمینی شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
۸. کاظمینی، نکتتم؛ قنبریهاشمآبادی، بهرامعلی؛ مدرسغروی، مرتضی؛ اسماعیلیزاده، مسعود. (۱۳۹۰). اثربخشی گروه درمانی شناختی-رفتاری در کاهش خشم و پرخاشگری رانندگی، مجله روانشناسی بالینی، سال سوم، شماره ۲، پیاپی ۱۰، تابستان ۱۳۹۰، ص ۱۱-۱.
۹. کریمی، یوسف. (۱۳۸۱). روانشناسی اجتماعی (نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها)، تهران: انتشارات ارسباران، چاپ دهم. ص ۲۱۹.
۱۰. میر باقری، مزدک. (۱۳۸۱). تأثیر برنامه بحث گروهی بر سطح خود پنداری و پرخاشگری نوجوانان پسر دبیرستان‌های تهران پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
۱۱. هاشمیان، فاطمه؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ سودانی، منصور. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی اجتماعی دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر، دانش و پژوهش در روانشناسی، شماره سی و پنجم و سی و شش، بهار و تابستان ۱۳۸۷، ص: ۱-۱۴.
۱۲. ناظر، محمد. (۱۳۷۱). بررسی کاربرد سه روش درمانی آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش کنترل خود و آموزش اداره مشروط به والدین در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه کودکان پرخاشگر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
۱۳. نمازی محمود آبادی، داوود. (۱۳۷۷). بررسی اثر بخشی آموزش اصول و فنون تغییر رفتار به والدین در تعدیل پرخاشگری کودکان ۸-۱ ساله»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
۱۴. واعظ موسوی، محمد کاظم، شجاعی، معصومه. (۱۳۸۳). فراوانی رفتار پرخاشگرانه و جرات مندانه در موقعیت‌های برد و باخت مساوی، فصلنامه المپیک، شماره ۱، پیاپی ۲۵، ص: ۱۱۷-۱۲۶.

۱۵. واعظ موسوی، محمد کاظم، مسیبی، فتح الله. (۱۳۹۱). روانشناسی ورزشی، چاپ اول، تهران: انتشارات سمت.

ب) انگلیسی

1. American Psychological Association. (2003). Controlling Anger Before it controls you.
2. Barry, P.D. (2002). Mental Health and Mental illness (7th ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins..
3. Del Vecchio, T., & O'leary. D.(2009). Effectiveness of anger: treatment for specific anger problems: A Meta analytic review. *Journal of American Academy Psychiatry Law*, 37(4), 473-488.
4. Disguseppe, Raymond & Tafrate, Raymond chip. (2003).The effects of social skills institution and parental involvement on the aggressive behaviors of American youth, *Journal of clinical Psychology*
5. Dodge, J. Lochman, J. Harnish, J. Bates, and G. Pettit, "Reactive and Proactive Aggression in School Children and Psychiatrically Impaired Chronically Assaultive Youth," *Journal of Abnormal Psychology*, 1997, 106:1, 37-51..
6. Fields, S. Mc namara, A. (2003). The prevention of chilled and adolescent violence. *Journal of aggression and violent behavior*. Vol . 8,p:61-91.
7. Feindler ,eval;starr,karren E . (2003) , The effects of social skills & anger management institution and parental involvement on the aggressive behaviors of American males Reclaiming children and youth . Bloomington, volume 12.-
8. Guiverna . M & Duda.L.J. (2002). "Moral atmosphere and athletic aggressive tendencies in young soccer players". *Journal of moral education*, Vol.
9. Herrmann, S. Mc Whirter, G. (2002). Anger and aggression management in young adolescents.
10. Hutson & Duda (1992). "The relationship of goal orientation and competitive level of the endorsement of aggressive acts in Football".31, No.1,334-343.
11. Jones, D. Hollin, (2004). Managing problematic anger: The development of treatment personality disordered patient in high security. *International Journal of forensic mental health*. Vol. 3,No 2.

12. Kellner, Millicent H., Bry, Brennatt. & colletti, Laura Anne. (2002). Teaching anger management skills to student with server disorder. lifesciencesite.com/lj/life1007s/137_18481life1007s_852_858.
13. Kellner, M. Tutin, G. (1999). t school – based anger management groups in a day school for emotionall disturbed adolescents – statistical data included Adolescence. Vol. 35.
14. Knoff, H., & batshe, G. (1990). The place of the school in community mental health services for children: A necessary interdependence. Journal of mental health Administration.
15. Middelton , m.b.&cartlege,G.(1995).The effects of social skills institution and parental involvement on the aggressive behaviors of American males .behavior modification.
16. Stephens. D. (2001). “Predictors of aggressive tendencies in girls' basketball”, RQES, PP:257-266.
17. Sukhodolesky, Densin G., kassiove, Howard & Gorman, Bernard S. (2003). Cognitive – behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta analysis. Journal of aggression and violent behavior.
- weiner. J.M. (2004). Text book of child and adolescent Psychiatry. Third .edition. American Psychiatric publishing .,p:837-8