

## اثربخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش آموزان با رفتارهای پرخاشگرانه

### Effectiveness of Teaching Self-Control Abilities on Reducing Aggression in Students with Aggressive Behaviors

#### Dr AbbasAli Hoseinzadeh

Associate Professor of Rasht  
Psychology Department.  
University of Guilan. Faculty of  
Literature. Department of  
Psycholog

Abbas\_khanzadeh@yahoo.com

#### Davood Amoseni

Master of General Psychology.  
Rasht. University of Guilan.  
Faculty of Literature.  
Department of Psychology  
amoseni@chmail.com

#### Dr Farhad Asghari

Assistant Professor of  
Educational Sciences. Rasht.  
University of Guilan. Faculty of  
Literature. Department of  
Psychology

farhad.asghari@gmail.com

#### Hatam Mohammadi

Master of General Psychology,  
Rasht. University of Guilan,  
Faculty of Literature,  
Department of Psychology  
psy\_mohammadi@yahoo.com

دکتر عباسعلی حسین خانزاده

دانشیار گروه روانشناسی رشت. دانشگاه گیلان.  
دانشکده ادبیات. گروه روانشناسی

داوود آوسنی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. رشت. دانشگاه  
گیلان. دانشکده ادبیات. گروه روانشناسی

دکتر فرهاد اصغری

استادیار گروه علوم تربیتی. رشت. دانشگاه گیلان.  
دانشکده ادبیات. گروه روانشناسی

حاتم محمدی

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. رشت. دانشگاه  
گیلان. دانشکده ادبیات. گروه روانشناسی

#### چکیده

#### Abstract

One common cause of aggression is failure in self-control. However, research shows that exercise self-control can improve self-control in next years. The purpose of the present research was to examine the effectiveness of teaching self-control abilities on reducing aggression in

یکی از دلایل شایع پر خاشگری، شکست در خودمهارگری است، با این حال تحقیقات نشان می دهند که تمرین خودمهارگری پس از مدتی می تواند خودمهارگری را در سال های بعدی بهبود بخشد. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر برنامه آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پر خاشگری دانش آموزان

students with aggressive behaviors. The method was an experimental study with a pre-test/post-test design and control group. The statistical population consisted of all boy high school students in Asanteh Ashrafieh, wich among them after performing aggression questionnaire a sample of 20 students with significant aggression were selected by random cluster sampling method and assigned in two groups control and experimental randomly. Self-control instruction was conducted for the experimental group in 12 sessions in a period of one month, while the control group received no training at all. To collect data, Buss and Perry's aggression questionnaire (1992) was used. Finally data were analyzed using univariate and multivariate analysis of covariance. The results indicated that self-control training were significantly effective in aggression reduction. Also, experimental group in all four subscales (physical aggression, verbal aggression, anger, and hostility) achieved lower scores on the pretests than the posttest. That is, their aggression scores reduced significantly. Thus it can be concluded that the self-control training programs can be used as a method of treatment of aggression in children.

**Key words:** *Self-control abilities, aggression, students.*

با رفتارهای پرخاشگرانه دوره راهنمایی تحصیلی بود. روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی در سال تحصیلی ۹۲ - ۱۳۹۱ شهرستان آستانه اشرفیه بود، که از بین آن‌ها پس از اجرای اولیه پرسشنامه پرخاشگری ۲۰ نفر که دارای پرخاشگری معناداری بودند، انتخاب و در دو گروه ۱۰ نفره آزمایش و کنترل به شیوه تصادفی جایدهی شدند. سپس برای گروه آزمایش، ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به مدت ۱ ماه، برنامه توانایی خودمهارگری، آموزش داده شد در حالی که گروه کنترل چنین آموزشی را دریافت نکردند، و در پایان هر دو گروه مورد پس‌آزمون قرار گرفتند. ابزار سنجش پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) بود و داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکوا) و چندمتغیری (مانکوا) تحلیل شد. نتایج نشان داد آموزش توانایی خودمهارگری به طور معناداری موجب کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان می‌گردد. همچنین، دانش‌آموزان گروه آزمایش در تمامی چهار خرده‌مقیاس پرسشنامه پرخاشگری (پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم، و خصومت) نسبت به پیش‌آزمون در پس‌آزمون نمره‌های پایین‌تری به دست آوردند؛ به این معنی که نمره پرخاشگری آن‌ها، کاهش قابل ملاحظه‌ای یافت. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که از برنامه‌های آموزش خودمهارگری می‌توان به عنوان یکی از روش‌های درمان پرخاشگری در کودکان استفاده کرد.

**کلید واژه‌ها:** توانایی خودمهارگری، پرخاشگری، دانش‌آموزان

## مقدمه

همواره در میان همه قشرها و سنین هستند کسانی که به علت بروز رفتارهای پرخاشگرانه محیط نامنی را برای اطرافیان می‌سازند و نمی‌توان پرخاشگری را به طور خاص مربوط به یک سن و دوره ویژه دانست. پرخاشگری و خشونت از سنین خردسالی وجود داشته در طول زمان تداوم یافته و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه می‌یابد، با این حال می‌توان بیشترین بروز و ظهور پرخاشگری را به دوران نوجوانی و جوانی نسبت داد (صمیم و قاسمی، ۱۳۸۸). پدیده‌ی خشونت، واقعیت تلخی است که در اکثر جوامع وجود دارد و عواملی نظیر بی‌پناهی اعضای آزاردیده، ترس و شرم اعضای خانواده در بیان آزار، کاستی‌های قانونی، بی‌توجهی نهادهای حمایتی و هزاران عامل دیگر در گسترش این امر دخیل هستند (نقدی، ادیب‌راد، نورانی‌پور، ۱۳۸۹؛ صفرزاده، روشن و شمس، ۱۳۹۱؛ دلوکچیو و اولیورا، ۲۰۰۵؛ فلاول و فرانز، ۲۰۰۶؛ راسن و آندر وود، ۲۰۱۰؛ لتزفورد، ۲۰۱۲). رفتار پرخاشگرانه می‌تواند باعث نتایج منفی از قبیل طرد همسالان و بزهکاری در نوجوانی شود (ون لیر، ویتارو و وایزنی، ۲۰۰۷). اختلال‌های پرخاشگری ریشه بسیاری از مشکلات روانی و رفتاری نوجوانان می‌باشد که عدم مهار آن‌ها علاوه بر این که می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی و جرم، بزه و تجاوز به حقوق دیگران شود، می‌تواند درون ریزی شده و باعث انواع مشکلات جسمی و روانی مانند زخم معده، سردردهای میگرنی و افسردگی گردد (صادقی، احمدی و عابدی، ۱۳۸۱؛ به نقل از زینت مطلق و همکاران، ۱۳۹۲).

پرخاشگری از هدف آسیب رساندن سرچشمه می‌گیرد. بر اساس تعریف عملیاتی ارائه شده، پرخاشگری تمایل به شرکت در اعمال آسیب‌زای فیزیکی و روان‌شناختی

- 
1. Delvecchio & Olivery
  2. Flavell & Flannery
  3. Rose & Underwood
  4. Lnasford
  5. Van Lier, Vitaro & Eisner

برای مهار اعمال دیگران است (سادوک و سادوک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). پرخاشگری ممکن است به اشکال گوناگونی بروز یابد. شکل کلامی و فیزیکی آن مولفه‌های ابزاری یا رفتاری را نشان می‌دهد، خشم، جنبه هیجانی و خصومت، جنبه شناختی پرخاشگری است (بس و پری<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲). برخی از پیامدهای منفی احتمالی پرخاشگری شامل ترس، تحریک پرخاشگری متقابل، از دست دادن کنترل، احساس گناه، تنهایی و مشکلات در سلامت روان و زندگی اجتماعی است (شر<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۰).

در مورد پرخاشگری نظری‌های زیادی عنوان شده است. برخی از آن‌ها پرخاشگری را به عنوان یک گزینه ذاتی انسان در نظر می‌گیرند. عده‌ای دیگر به جنبه‌های محیطی تاکید دارند، با توجه به سرخوردگی به عنوان پیش شرطی برای رفتار پرخاشگرانه (فروید، ۱۹۲۴؛ لورنز، ۱۹۶۶؛ دولارد، بوب، میلر و مارر<sup>۴</sup>، ۱۹۳۹؛ به نقل از کوتیبا و رونن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). نظریه‌های یادگیری اجتماعی، به عنوان یکی از نظریه‌های اصلی در تبیین پرخاشگری؛ پرخاشگری را مانند یک پاسخ آموخته شده می‌دانند که از راه مشاهده یاد گرفته شده و با تقویت احتمال وقوع آن بیشتر می‌شود (بندورا، ۱۹۸۳، ۱۹۷۳؛ به نقل از مکس ویل<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). بعدها، بندورا، کاپرارا، باربارانلی و پاستورلی<sup>۷</sup> (۲۰۰۱) یک مدل شناختی اجتماعی در حال توسعه رفتار پرخاشگرانه، با تاکید بر تعامل بین فرآیندهای داخلی و محیط زیست، و با تاکید بیشتر بر فرآیندهای شناختی، عاطفی و رفتاری، عنصر خودکارآمدی و ایمان شخص در مهار جنبه‌های مختلف زندگی‌اش پیشنهاد می‌کند.

دانش‌آموزان پرخاشگر، دوستان زیادی نداشته و منزوی تر از دیگران هستند و بین این رفتار و پرخاشگری آن‌ها دور باطل وجود دارد. این گونه دانش‌آموزان در امور

1. Sadock & Sadock

2. Boss & Perry

3. Asher

4. Dollard, Doob, Miller & Mowrer

5. Qutaiba & F Ronen

6. Maxwell

7. Bandura, Caprara, Barbaranelli, & Pastorelli

تحصیلی نیز ضعیف‌تر از دیگران عمل می‌کند (تملو، فونگی و ساکو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). مسائل مرتبط با خشم مانند رفتارهای مقابله‌ای، خصومت، و پرخاشگری از علل اصلی مراجعه نوجوانان و کودکان به مراکز مشاوره و روان درمانی است (سوخودولسکی، کاسینوف و گرمین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸).

یکی از مداخلات مؤثر بر پرخاشگری، آموزش خودمهارگری<sup>۳</sup> است، در اواسط سال‌های ۱۹۶۰ خودمهارگری به عنوان یکی از تکنیک‌های مؤثر در رفتار درمانی شناختی مطرح شد. براساس این تکنیک، می‌توان به کودکان آموزش داد تا به اصلاح رفتارهای شناختی خود پردازند و به درجاتی از خودمهارگری دست‌یابند. این تکنیک شیوه‌هایی است که در آن، فرد نقش اول را در جهت دادن و مهار رفتار خود، ایفا می‌کند (مسترز، بوریش، هالان و ریم<sup>۴</sup>، ۱۹۸۷؛ به نقل از اشتری زاده و علی پور، ۱۳۸۲). پژوهش‌های روان‌شناختی اساسی در زمینه خودمهارگری نشان می‌دهند که خودمهارگری بر دامنه‌ای از رفتارها مانند رفتارهای انحرافی و لذت‌جویی درنگیده<sup>۵</sup> مؤثر است (جی‌یر و بامیستر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵؛ کایوتز و هنگ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶؛ موراون<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ پیکورو و بوفارد<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷؛ ویکستروم و تریر<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۷؛ حسین‌خانزاده و همکاران، ۱۳۹۰).

در پژوهش‌های روان‌شناختی، خودمهارگری به ظرفیت فرد برای غلبه کردن و بازداری تکانه‌های غیرقابل پذیرش و نامطلوب و نظم دادن به رفتارها، تفکرات و هیجان‌ات خود اشاره دارد (تانجنی، بامیستر و بون<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۴). خودمهارگری به عنوان

1. Twemlow, Fonagy, & Sacco

2. Sukhodlsky, Kassinove & Gorman

3. Self control

4. Masters, Burish, Hollon & Rimm

5. Delayed gratification

6. Geyer & Baumeister

7. Kivetz & Aheng

8. Muraven

9. Piquero & Buffard

10. Wikstrom & Treiber

11. Tangney, Baumeister & Boone

نیروی درونی در دسترس برای بازداری، نپذیرفتن یا تغییر پاسخ‌هایی است که از باورهای اخلاقی، ویژگی‌های اجتماعی، سطح مذهبی بودن والدین، مشارکت فرد در فعالیت‌ها و سنت‌های مذهبی تأثیر می‌پذیرد (ویکستروم و تریبِر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷؛ جی‌یر و بامیستر، ۲۰۰۵) و ممکن است نتیجه فرایندهای روان‌شناختی، عادت، یادگیری یا فشار موقعیتی باشد (اشمایکل و بامیستر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند خودمهارگری به منزله یکی از انواع مهارت‌های اجتماعی می‌تواند میزان موفقیت در زندگی را تعیین کند و با سلامت روانی، ابراز متناسب نیازها و احساسات (محمدی مصیری و همکاران، ۱۳۹۱)، روابط بین فردی مثبت (والثال، کند و پیانتا<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵)، سازش‌یافتگی روان‌شناختی، پیشرفت در تکالیف، عملکرد تحصیلی و بهزیستی (تانجینی، بامیستر، و بون، ۲۰۰۴) رابطه مثبت و معنادار دارد. افرادی که از خودمهارگری بالا یا توانایی برای به‌تعمیق انداختن ارضای فوری نیازها برخوردارند، در مهار افکار، تنظیم هیجان‌ها و بازداری تکانه‌ها از افراد با خودمهارگری کمتر عملکرد بهتری دارند (دریدر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۱).

از میان بسیاری از رفتارهای خودمهارگری که فرد بایستی در طول زندگی بیاموزد شاید هیچ‌یک به اندازه پرخاشگری اهمیت نداشته باشد، زیرا عدم توانایی در مهار پرخاشگری باعث تحمیل هزینه‌های بسیاری بر فرد در موقعیت‌های مختلف زندگی می‌گردد (جویرمن، اندرسون و استراتمن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). از سال‌های ۱۹۸۰ به بعد رفتار پرخاشگرانه به‌طور فزاینده‌برحسب نقایصی در شناخت اجتماعی توضیح داده شده است (کلتی کانگاس - جاروینن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵؛ ابوالمعالی و همکاران، ۱۳۸۸) این شناخت در کنش‌وری‌های اجتماعی، نحوه قضاوت درباره خود و دیگران و کنترل

1. Wikstrom & Treiber

2. Schmeichel

3. Walthal, Konold & Pianta

4. De Rider

5. Joireman, Anderson & Strathman

6. Keltikangas-Jarvinen

رفتارها و هیجانات اثر می‌گذارد (ماسن<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۳۸۱؛ سانتراک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶؛ بوکاتکو و داهلر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵؛ به نقل از ابوالمعالی، ۱۳۸۹) و مستلزم مهارت‌های شناختی مختلف و پردازش دقیق اطلاعات اجتماعی است که به منظور حل مسائل به کار گرفته می‌شود (سرین و براون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵).

افراد با خودمهارگری بالا کمتر از مشروبات الکلی استفاده می‌کنند، میزان پایین‌تری از جرم و بزهکاری در آنها مشاهده می‌گردد و رفتارهای سالم بیشتری را بروز می‌دهند (بامیستر و ووز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که خودمهارگری پایین عامل خطری برای دامنه وسیعی از رفتارهای انحرافی از جمله فعالیت‌های مجرمانه (پرات و کیولن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰)، سوء استفاده قانونی و غیرقانونی از دارو (وود، فیفرام، و آرن‌کلیو<sup>۷</sup>، ۱۹۹۳)، رفتارهای جنسی خطر بار و همچنین شیوه رانندگی خطر آفرین (جونز و کویزنبری<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴) محسوب می‌شود (به نقل از لایرد، مارکز و ماررو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۱). در واقع افراد تکانشگر (غیرخودمهارگر) بدون در نظر گرفتن اثرات فعالیت خود دست به اقدام عاجل می‌زنند. این افراد در مهار پاسخ خود مشکل دارند و پاداش آنی را به پیامد تأخیری ترجیح می‌دهند (فرانکن و موری<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۵).

آونیل<sup>۱۱</sup> (۱۹۸۳) در تحقیق خود روی خودمهارگری به این نتیجه دست یافت که افراد بهنجار و دارای خودمهارگری بالاتر، هر هفته یک یا چند بار احساس عصبانیت و پرخاشگری دارند ولی افراد نابهنجار و با میزان خودمهارگری پایین، روزانه چندین بار حالت پرخاشگری دارند. بنابراین کسانی که خود را از لحاظ عصبانیت

1. Masen

2. Santrock

3. Bukatko & Deahler

4. Serin & Brown

5. Baumeister & Vohs

6. Pratt & Cullen

7. Wood, Pfefferboum & Arneklev

8. Jones & Quisenberry

9. Laired, Marks & Marrero

10. Franken & Muri

11. Averill

تخلیه نمی‌کنند بهتر می‌توانند از طریق آموختن خودمهارگری، خود را مهار کنند. همچنین، رونن<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان نقش مهارت‌های خودمهارگری برای کاهش خشونت در میان نوجوانان با حجم نمونه ۴۴۷ نفری از دانش‌آموزان کلاس نهم شامل ۱۶۷ دانش‌آموز در گروه مداخله و ۲۸۰ دانش‌آموز از همین مدارس که هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند به عنوان گروه کنترل با استفاده از مدل مداخله خودمهارگری رونن و روزنهام (۲۰۰۱)، به این نتایج دست یافتند که مدل مداخله خودمهارگری در کاهش پرخاشگری موثر بود. همچنین، نرخ پرخاشگری در گروه مداخله در مقایسه با خط پایه و در مقایسه با گروه کنترل به طور قابل توجهی کاهش یافته بود. همچنین نوجوانان در معرض برنامه مداخله خودمهارگری فکر خصمانه و احساسات منفی خود را تغییر داده و توانستند آن‌ها را کنترل و بدون پرخاشگری رفتار کنید. در مجموع تجزیه و تحلیل نشان داد که تغییر در کاهش پرخاشگری نتیجه افزایش مهارت‌های خودمهارگری است. کوتیبا و رونن<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) نیز در پژوهشی با هدف بررسی نقش خودمهارگری و احساس تعلق اجتماعی به عنوان میانجی‌گر ارتباط بین خشنودی ذهنی کم و پرخاشگری در میان نوجوانان با نمونه‌ای به حجم ۳۹۷ نفر از نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله به این نتایج دست یافتند که احساس تعلق اجتماعی و خودمهارگری در واقع نقش تعدیل‌گر در ارتباط بین خشنودی ذهنی کم و پرخاشگری دارد. همین‌طور، وینستوک<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان رابطه قابلیت‌های خودمهارگری و نیاز به مهار دیگران با پرخاشگری فعال و واکنشی در میان نوجوانان با حجم نمونه ۶۶۰ نفری از نوجوانان دختر و پسر با سن متوسط ۱۴/۹۹ سال به این نتایج دست یافتند که ارتباط منفی بین نیاز به مهار دیگران و توانایی خودمهارگری وجود دارد. یافته‌ها همچنین نشان داد که خشونت فعال به طور خاص با نیاز بالا برای مهار دیگران همراه است، در حالی که خشونت واکنشی به طور نزدیک با قابلیت خودمهارگری کم مرتبط است. حمامه و

---

1. Ronen

2. Qutaiba & Ronen

3. Winstok



رونن - شنهاو<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) نیز در پژوهشی به بررسی پرخاشگری نوجوانان خانواده های طلاق گرفته و دارای پدر و مادر برای کشف خودمهارگری و حمایت اجتماعی به عنوان منابعی برای کاهش پرخاشگری باحجم نمونه ۴۳۵ نفری شامل ۱۲۷ نوجوان از خانواده طلاق گرفته و ۳۰۸ نوجوان از خانواده دارای والدین پرداختند. یافته‌ها نشان داد طلاق والدین با افزایش اقدامات پرخاشگرانه فیزیکی یا لفظی مرتبط نیست، اما با افزایش قابل توجه در خشم و افکار خصمانه رابطه معنی‌دار دارد. همچنین، به این نتیجه دست یافتند که سطوح بالای خودمهارگری و حمایت اجتماعی ممکن است باعث کاهش عوارض طلاق والدین در پرخاشگری نوجوانان شود. همچنین، دنیسون<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۱)، در پژوهشی باعنوان تاثیر آموزش خودمهارگری در کاهش پرخاشگری در پاسخ به تحریک در افراد پرخاشگر پاسخ این سوال را مورد آزمون قرار دادند که آیا آموزش خودمهارگری در طی یک دوره ۲ هفته‌ای می‌تواند خشم و پرخاشگری را در پاسخ به تحریک کاهش دهد؟ جهت پاسخ به این سوال هفتاد نفر از دانشجویان دوره کارشناسی به مدت ۲ هفته یک دوره آموزش خودمهارگری با یک فعالیتی که نیاز به خودمهارگری داشت را تکمیل کردند. نتایج نشان داد آموزش خودمهارگری سبب کاهش هر دو نوع پرخاشگری کلامی و رفتاری شد. به بیان دیگر، شرکت کنندگانی که آموزش خودمهارگری را دریافت کردند نسبت به گروه کنترل خشم کمتری را گزارش کردند.

مطالعات دیگری نیز در تایید تاثیر آموزش خودمهارگری بر کاهش رفتار پرخاشگرانه انجام شده است. در این راستا، رونن<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی باحجم نمونه ۶۹۰ نفری از نوجوانان دارای میانگین سنی ۱۴ سال به این نتیجه دست یافتند که نیاز شدید به تعلق (حساسیت به رد اجتماعی) به عنوان یک عامل خطر، شادی و مهارت های خودمهارگری به عنوان عوامل محافظت کننده در پیش‌بینی

1. Hamama & Ronen-Shenhav

2. Denison

3. Ronen

پر خاشگری نوجوانان بودند. همچنین، روزدمیر و وازونی<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) در پژوهشی به بررسی روابط مستقیم و غیر مستقیم بین فرایندهای والدگری (نزدیکی والدین، نظارت والدین، و تایید والدین)، خودمهارگری پایین، و پر خاشگری در نوجوانان پرداختند. شرکت کنندگان شامل ۵۴۶ نوجوانان ۱۴-۱۸ ساله مدارس دولتی در کشور ترکیه بودند. افراد پرسشنامه‌های فرایندهای والدگری، خودمهارگری، و پر خاشگری را تکمیل کردند. یافته‌ها حاکی از اثرات مستقیم و غیر مستقیم فرایندهای والدگری در پر خاشگری از طریق خودمهارگری پایین بود. به طور خاص، نتایج نشان داد که فرایندهای والدگری نامناسب به شکل مستقیم با خودمهارگری پایین و به طور غیر مستقیم با پر خاشگری ارتباط داشتند. در مجموع، فرایندهای والدگری و خودمهارگری پایین توانسته‌اند ۲۱ درصد از میزان پر خاشگری را پیش‌بینی کنند. حمامه و رونن-شنهاو (۲۰۱۳) در پژوهشی به مرور مطالعات پیشین درباره نقش ویژگی‌های رشدی، بحران‌های محیطی و منابع شخصی (خودمهارگری و حمایت اجتماعی) در رفتار پر خاشگرانه نوجوانان پرداختند. این مقاله به تشریح ویژگی‌های رفتار پر خاشگرانه نوجوانان و بررسی این تئوری که تمایل به افکار خصمانه، احساس خشم و رفتار پر خاشگرانه ممکن است به عنوان نتیجه رشد طبیعی از یک سو و در معرض بحران و آسیب قرار گرفتن از سوی دیگر باشد پرداخته است. بنابراین، ویژگی‌های رشدی مانند نقش سن و جنس در رفتار پر خاشگرانه در نوجوانان موثر است. علاوه بر این، بحران‌های خارجی (به عنوان مثال، جنگ، طلاق) ممکن است به افزایش پر خاشگری نوجوانان کمک کند. این مقاله همچنین به شنا سایی دو منبع دیگر می‌پردازد که ممکن است به کاهش رفتار پر خاشگرانه در شرایط عادی و بحرانی کمک مانند: حمایت اجتماعی به عنوان منابع زیست محیطی، و خودمهارگری به عنوان یک منبع شخصی. آن‌ها در نتیجه‌گیری پژوهش خود پیشنهاد کردند برای کاهش پر خاشگری از طریق یک

محیط مداخله یکپارچه که شامل ادغام ویژگی های رشد و نمو، اجزای محیط زیست و خانواده، و همچنین اجزاء شخصی است اقدام شود.

پژوهش های انجام شده در ایران با هدف شناسایی مداخله های بالینی موثر بر کاهش پرخاشگری متمرکز بر آموزش گروهی مهارت مهار خشم (محمد مظلومی راد، دکتر طاهر تیز دست، دکتر شهنام ابوالقاسمی، ۱۳۹۲؛ ملکی، فلاحی خشکناز، ره گوی و رهگذر، ۱۳۹۰؛ درتاج، مصائبی و اسدزاده، ۱۳۸۸؛ جعفری، امان اله نژاد کلخوران، طالبی، ۱۳۹۳)، آموزش رویکرد شناختی- رفتاری حرمت خود (کرمی بلداجی، بهارلو، زارعی و ثابت زاده، ۱۳۹۲)؛ آموزش مهارت های اجتماعی (علوی، پاکدامن ساوجی و امینی، ۲۰۱۲؛ نادری، پاشا و مکوندی، ۱۳۸۶)، بخشش درمانی (قمری گیوی، محبی و صادقی، ۱۳۹۳)، آموزش مهارت های زندگی (کاهر و آوا گوهر، ۱۳۹۳؛ حسین خانزاده، رشیدی، یگانه، زارعی منش و قنبری، ۱۳۹۲)، آموزش نظریه ذهن (امین یزدی، کارشکی و کیفار، ۱۳۹۲)، آموزش مهارت های مدیریت تنیدگی (دهقان، کرمی، پیری، کریمی، ۱۳۹۳)، آموزش مهارت های ارتباطی (اشرفی و منجزی، ۱۳۹۲)؛ درمان شناختی رفتاری گروهی (رجبی، نجفی و رضایی، ۱۳۹۲)، بخشایش درمانی گروهی (لوف پور نوری، زهراکار و ثنایی ذاکر، ۱۳۹۱)، گروه درمانی رابطه والد- کودک (رجب پور، مکوندحسینی و رفیعی نیا، ۱۳۹۱)؛ آموزش همدلی (وزیری و لطفی عظیمی، ۱۳۹۰)، آموزش هوش هیجانی (کیمیایی، رفتار و سلطانی فر، ۱۳۹۰؛ نقدی، ادیب راد، و نورانی پور، ۱۳۸۹)، شیوه های درمانگری شناختی- رفتاری، شناختی و روان تحلیلگری کوتاه مدت (ترخان، ۱۳۸۹)، آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره ای (ثقتی، شفیع آبادی و سودانی، ۱۳۸۸)، معنادرمانگری و گشتالت درمانگری (ناصر، اعتمادی، بهرامی، فاتحی زاده، احمدی، ماورانی، عیسی نژاد و بطلانی، ۱۳۸۸)، گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود (عاشوری، ترکمن ملایری و فدایی، ۱۳۸۷)، آموزش کفایت اجتماعی (واحدی، و فتحی آذر، ۱۳۸۵)؛ آموزش مهارت حل مسئله (بهرامی، ۱۳۸۴)، شیوه های اصلاح رفتار (ملک پور، آقایی، و طباطبائی نژاد، ۱۳۸۰) بوده است و خلاء

اثربخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای....

تحقیقاتی درباره تاثیر آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری وجود دارد. همچنین این پژوهش می‌تواند زمینه ساز پژوهش‌های بیشتر در حوزه خودمهارگری شود. در سطح کاربردی نیز انجام این پژوهش می‌تواند گامی موثر در راستای پیشگیری و کاهش رفتار پرخاشگرانه در سطح مدارس باشد.

ما در پژوهش حاضر با هدف مطالعه اثربخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای پرخاشگرانه مقطع راهنمایی شهر آستانه اشرفیه به دنبال بررسی این فرضیه هستیم که آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای پرخاشگرانه موثر است.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر آزمایشی از نوع طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. متغیر مستقل در این پژوهش آموزش توانایی خودمهارگری و متغیر وابسته پرخاشگری در نظر گرفته شد. گروه آزمایشی به مدت ۱۲ جلسه تحت آموزش قرار گرفتند و برای گروه کنترل آموزشی انجام نگرفت. پس از اتمام جلسات آموزش، پس‌آزمون به عمل آمد.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره راهنمایی شهرستان آستانه اشرفیه در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ بودند، نمونه پژوهش با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی بر حسب شرایط ورود به پژوهش مانند داشتن حداقل ۱۲ و حداکثر ۱۵ سال، جنس مذکر، مقطع تحصیلی راهنمایی و دارا بودن نمره معنادار پرخاشگری در تست پرخاشگری باس و پری انتخاب شدند و در دو گروه ۱۰ نفری آزمایش و کنترل به طور تصادفی جایدهی شدند. سپس برای گروه آزمایش، ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای به مدت ۱ ماه، برنامه خودمهارگری، آموزش داده شد در حالی

که برای گروه کنترل آموزشی اجرا نشد، و در پایان هر دو گروه مورد پس آزمون قرار گرفتند.

## ابزار

برای اندازه گیری متغیر پرخاشگری در این پژوهش از آزمون زیر استفاده شد.

**پرسشنامه پرخاشگری باس و پری<sup>۱</sup> (۱۹۹۲):** برای جمع آوری داده‌های این پژوهش از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) استفاده شده است. این پرسشنامه ۲۹ سؤالی چهار جنبه پرخاشگری؛ فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت را می‌سنجد و میزان پرخاشگری کلی را نیز اندازه گیری می‌گیرد. این پرسشنامه برای گروه‌های سنی نوجوانان و جوانان ۱۸ تا ۲۲ ساله ساخته شده است (باس و پری، ۱۹۹۲). از ۲۹ سوال ۵ پرسش پرخاشگری کلامی، ۹ پرسش فیزیکی، ۷ پرسش خشم و ۸ پرسش خصومت را مورد سنجش قرار می‌دهد.

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) از همسانی درونی بسیار بالایی برخوردار است. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی<sup>۲</sup>، کلامی<sup>۳</sup>، خشم<sup>۴</sup> و خصومت<sup>۵</sup> به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۲، ۰/۷۲، ۰/۸۳، ۰/۷۷ و ضریب آلفای کرونباخ کل نمره‌های پرسشنامه ۰/۸۹ است. همبستگی باز آزمایی بعد از یک دوره ۹ هفته ای برابر با ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۲، ۰/۷۲ و ۰/۸۰ برای کل نمرات پرسشنامه بوده است (عبادی و معتمدین، ۱۳۸۶؛ لئونارد، ۲۰۰۵؛ به نقل از گنجه، دهستانی و زاده محمدی، ۱۳۹۲). نتایج اجرای مقدماتی مقدماتی روی دانش آموزان مهاجر و غیرمهاجر سال اول متو سطه در شهر بجنورد نشان داد که ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۵۸، ۰/۷۶ و ۰/۶۴ و ضریب آلفای کرونباخ کل نمره‌های پرسشنامه ۰/۷۰ است. نمره‌های پرسشنامه

1 . Boss & Perry Aggression Questionnaire

2 . physical aggression (PA)

3 . verbal aggression (VA)

4 . anger (A)

5 . hostility (H)

اثر بخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای....

پر خاشگری باس و پری همبستگی معتبری با یکدیگر داشتند (لنگرودی، ۱۳۷۸؛ به نقل از گنجه، دهستانی و زاده محمدی، ۱۳۹۲).

باس و پری پایایی این آزمون را در بازآزمایی مجدد بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ و همسانی درونی این چهار عامل را با نمره کل برای روایی آن ۰/۷۲ تا ۰/۸۹ گزارش کرده اند (پارسایی، ۱۳۸۲). نمره گذاری این پرسشنامه براساس یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً من را توصیف نمی‌کند تا کاملاً من را توصیف می‌کند است. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۶ بود.

### معرفی برنامه مداخله‌ای

برنامه مداخله‌ای حاضر بر پایه نظریه گاتفرد سون و هیر سچی (۱۹۹۹) و روش‌های آموزشی ادوارد ورکمن و آلن کاتز (۱۹۹۵) تدوین شده است که در ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به مدت یک ماه بر روی گروه آزمایش اجرا شد. در این برنامه مداخله از روش‌های حل مسئله، ایفای نقش، تمرین تنفس، شمارش اعداد، نوشتن و ضروریات استفاده شده است.

**جلسه اول و دوم:** روش‌های حل مسئله؛ این روش‌ها و با عنوان تکنیک شش کلاه فکری به دانش‌آموزان آموزش داده شد به این شکل که در آن دانش‌آموزان یاد گرفتند تا با گذاشتن کلاه‌هایی به رنگ‌های متفاوت بر سر خود در حالت‌های متفاوت، رفتارهای متنوعی را نیز از خود بروز دهند. دانش‌آموزان در اثر تعویض کلاه‌های متفاوت فکری، نقشی را بازی می‌کردند فکرشان از (من) خود یا قالب‌های ذهنی شان جدا شده و به سمت نقش، هدایت می‌شد.

**جلسه سوم و چهارم:** روش یک گام به عقب؛ در این روش به صورت ایفای نقش، دانش‌آموزان به جلوی کلاس آورده شدند و سعی بر این قرار گرفت تا آن‌ها عصبانی شوند یا نقش عصبانی را بازی کنند و در همین حال به آن‌ها آموخته شد تا در این حالت یک گام به عقب بروند. در ضمن به دانش‌آموزان گفته شد تا در منزل نیز این روش را تمرین کرده و به صورت یک نقش در جلسه بعد آن را استفاده کنند.

**جلسه پنجم و ششم:** روش تمرین تنفس؛ در این روش نیز به دانش آموزان یاد داده شد تا هنگام عصبانی شدن به آرامی تنفس کرده چون این کار باعث آرامش آنها می‌شود. دانش آموزان داوطلب به جلوی کلاس هدایت شدند و به آنها گفته شد تا خود را در موقعیت عصبانی کننده تصور نمایند و سعی کنند حالت عصبانی به خود بگیرند در این حالت از آنها خواسته شد تا به آرامی سعی کنند تنفس نمایند. تنفسی عمیق و با بیرون فرستادن آرام آرام سپس این کار با دانش آموزان دیگر هم تمرین و قرار بر این شد تا در جلسه بعد آنها خود تمرین و آموزش را بر عهده بگیرند.

**جلسه هفتم و هشتم:** روش شمارش اعداد؛ در این روش به دانش آموزان، یاد داده شد تا توجه خود را در هنگام عصبانی شدن تغییر داده و در همین حال سعی کنند تا اعداد را از ۱ تا ۱۰ و به آرامی بشمارند. به این شکل که از دانش آموزان خواسته شد تا موقعیت عصبانی کننده را ترسیم کنند و خود را عصبانی نشان دهند سپس از آنها خواسته شد تا سعی کنند در این هنگام توجه خود را تغییر داده و معطوف به اعداد و شمارش آنها نمایند.

**جلسه نهم و دهم:** روش نوشتن؛ در این روش نیز به دانش آموزان یاد داده شد تا به هنگام عصبانی شدن یا قرار گرفتن در چنین موقعیتی بلافاصله احساسات خود را بنویسند. در این روش نیز از قاعده تغییر سمت توجه استفاده گردید. دانش آموزان به سمت تابلو آمده و حالت عصبانی به خود گرفته یا سعی کردند تا یک موقعیت عصبانی کننده را تعریف یا ترسیم کنند. سپس، از آنها خواسته شد تا بلافاصله احساسات خود را بنویسند. این روش برای سایر دانش آموزان نیز تکرار گردید و تکلیف منزل هم این بود تا در خانه تمرین کرده و جلسه بعد را به عهده بگیرند.

**جلسه یازدهم و دوازدهم:** روش ضروریات؛ در این روش از دانش آموزان خواسته شد تا موقعیت‌های عصبانی کننده را بنویسند و سپس از بین آنها با کمک معلم هیجان‌هایی را که مهار کمتری روی آنها دارند را مشخص کنند. سپس از دانش آموزان خواسته شد افکاری را که بیشتر موجب راه اندازی این حالت می‌شوند را

اثر بخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای....

شناخته و عنوان کنند و جملاهایی را به شکل تلقین گونه برای چنین موقعیت‌هایی حفظ کرده و تکرار کنند.

### روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های حاصل از اجرای پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیری و کوواریانس چندمتغیری بررسی شد. دو پیش فرض تحلیل کوواریانس، یعنی عدم تفاوت ماتریس‌های واریانس کوواریانس از طریق آزمون ام باکس و فرض برابری واریانس‌های خطای گروه‌ها نیز از طریق آزمون لوین بررسی گردید.

### یافته‌ها

در جدول شماره ۱ شاخص‌های آماری نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری به همراه خرده مقیاس‌های آن در گروه آزمایشی و کنترل ارائه شده است.

جدول ۱، شاخص‌های آماری نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری به همراه خرده مقیاس‌های آن در گروه آزمایش و کنترل

مؤلفه	گروه	وضعیت	میانگین نمرات	انحراف استاندارد
پرخاشگری فیزیکی	آزمایش	پیش آزمون	۲۹/۲۰	۲/۷۰
		پس آزمون	۸/۸۰	۱/۵۵
کنترل	کنترل	پیش آزمون	۲۵/۸۰	۳/۱۲
		پس آزمون	۲۶/۱۰	۴/۲۳
پرخاشگری کلامی	آزمایش	پیش آزمون	۲۸/۶۰	۲/۳۷
		پس آزمون	۱۰/۳۰	۰/۹۵
کنترل	کنترل	پیش آزمون	۲۸/۱۰	۳/۶۴
		پس آزمون	۲۶/۶۰	۳/۱۰



۱/۶۶	۲۷/۱۰	پیش آزمون	آزمایش	حشم
۱/۷۳	۷/۱۰	پس آزمون		
۳/۱۶	۲۵/۳۰	پیش آزمون	کنترل	
۲/۶۸	۲۴/۴۰	پس آزمون		
۲/۳۹	۲۸/۸۰	پیش آزمون	آزمایش	خصومت
۲/۶۲	۱۲/۲۰	پس آزمون		
۳/۰۸	۲۷/۸۰	پیش آزمون	کنترل	
۳/۱۳	۲۱/۶۰	پس آزمون		
۳/۲۶	۱۱۳/۷۰	پیش آزمون	آزمایش	نمره کل پرخاشگری
۳/۵۷	۳۸/۴۰	پس آزمون		
۹/۲۹	۱۰۷/۶۰	پیش آزمون	کنترل	
۷/۸۳	۹۷/۲۰	پس آزمون		

به منظور آزمون فرضیه پژوهش در سطح نمره کل از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده می شود. برای این کار مفروضه‌های استفاده از این روش بررسی می‌شود. ابتدا همگنی شیب خط رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت که نشان داد تعامل بین شرایط و پیش آزمون معنادار نیست ( $F=۴/۳۶۹, P<۰/۴۲۸$ ) در نتیجه داده‌ها از همگنی شیب رگرسیون حمایت می‌کند. سپس به منظور بررسی یکسانی واریانس متغیر وابسته از آزمون لوین استفاده شد که نشان داد فرض همگنی خطاهای هر دو گروه برای نمره کل انگیزش خواندن تایید شد ( $F=۰/۰۷۳, P<۰/۷۸۹$ ). بنابر این، با توجه به همگنی شیب رگرسیون و همین‌طور یکسانی واریانس متغیر وابسته برای بررسی آماری تفاوت‌ها، در سطح نمره کل پرخاشگری از تحلیل کوواریانس تک متغیره استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

اثر بخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای....

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره نمره پس آزمون پرخاشگری

آماره منبع تغییرات	مجموع	درجه	میانگین	F	سطح	ضریب
	مجذورات	آزادی	مجذورات		معنی	سهمی
					داری	ایتا
گروه	۱۶۲۵۸/۹۸۲	۱	۱۶۲۵۸/۹۸۲	۶۳۲/۰۳۶	۰/۰۰۰	۰/۹۷۴
کوواریانس با کنترل	۲۲۸/۶۷۹	۱	۲۲۸/۶۷۹	۸/۸۸۹	۰/۰۰۸	۰/۳۴۳
پیش آزمون						
خطا	۴۳۷/۳۲۱	۱۷	۲۵/۷۲۵			

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود، تحلیل کوواریانس پس آزمون نمرات متغیر پرخاشگری پس از تعدیل پیش آزمون، نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های پیش آزمون، اثر آموزش خودمهارگری بر نمره‌های پس آزمون معنادار است ( $F=632/036, df=1/17, P<0/000$ ). به این ترتیب زمانی که اثر پیش آزمون مربوط به گروه‌ها حذف شود تفاوت بین گروه‌ها معنادار است و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش خودمهارگری در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان موثر بوده است.

همچنین برای تعیین اثر متغیر مستقل (آموزش خودمهارگری) بر خرده مقیاس‌های پرسشنامه پرخاشگری از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) استفاده شد. ابتدا به منظور بررسی مفروضه همگنی ماتریس واریانس و کوواریانس از آزمون باکس استفاده شد. نتایج مربوط به این آزمون نشان داد فرض همگنی خطای واریانس‌های هر دو گروه (آزمایش و کنترل) برای خرده مقیاس‌های پرخاشگری تایید شد ( $P<0/228, M=4/786$ ). پس می‌توان از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده کرد. جدول شماره ۳، آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چندمتغیره خرده مقیاس‌های پرخاشگری را نشان می‌دهد.

جدول ۳، آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چندمتغیره خرده مقیاس های پرخاشگری در گروه های

آزمایش و کنترل

نام آزمون	مقدار	f	فرضیه df	خطا df	سطح معناداری	مجذور اینا
اثر پیلایی	۰/۹۹۰	۲۸۲/۰۰۷	۱۱/۰۰۰	۴/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۱۰	۲۸۲/۰۰۷	۱۱/۰۰۰	۴/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۰
اثر هوتلینگ	۱۰۲/۵۴۸	۲۸۲/۰۰۷	۱۱/۰۰۰	۴/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۰
بزرگترین ریشه روی	۱۰۲/۵۴۸	۲۸۲/۰۰۷	۱۱/۰۰۰	۴/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹۰

با توجه به جدول شماره ۳، آماره F تحلیل واریانس چندمتغیره بررسی تفاوت گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس های پرخاشگری (پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت) معنی دار است ( $Wilks' Lambda = 0.010$ )، بنابراین می توان گفت که بین گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از خرده مقیاس های پرخاشگری در پس آزمون بعد از کنترل نمرات پیش آزمون و تعامل بین خرده مقیاس های پرخاشگری، تفاوت معنی دار وجود دارد. در ادامه به بررسی اثرات بین آزمودنی ها خرده مقیاس های پرخاشگری پرداخته می شود که نتایج آن در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول ۴، اثرات بین آزمودنی ها نمرات تحلیل کوواریانس چندمتغیره با کنترل پیش آزمون و تحلیل پس آزمون (پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم، و خصومت) گروه های آزمایش و کنترل

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه مجذورات آزادی	میانگین f	سطح مجذورات
گروه پرخاشگری فیزیکی	۱۲۸۴/۴۹۲	۱	۱۲۸۴/۴۹۲	۰/۸۸۸
پرخاشگری کلامی	۱۰۸۳/۸۶۸	۱	۱۰۸۳/۸۶۸	۰/۹۷۲
خشم	۱۲۰۱/۸۶۷	۱	۱۲۰۱/۸۶۷	۰/۹۵۹
خصومت	۳۳۴/۰۱۵	۱	۳۳۴/۰۱۵	۰/۷۴۶

اثربخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای....

همانطور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون اثر بین آزمودنی‌ها نشان می‌دهد که از بین خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری اثر بین گروهی در میزان پرخاشگری فیزیکی ( $F=110/609, df=1, P< 0/000$ )؛ پرخاشگری کلامی ( $0/000$ )  $P<$  ( $F=485/968, df=1, P< 0/000$ )؛ خشم ( $F=327/074, df=1, P< 0/000$ ) و خصومت ( $F=41/112, df=1, P< 0/000$ )؛ پس از تعدیل پیش‌آزمون، نشان می‌دهد که با حذف اثر نمره‌های پیش‌آزمون، اثر آموزش توانایی خودمهارگری بر نمره‌های پس‌آزمون پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت معنادار است به این ترتیب زمانی که اثر پیش‌آزمون مربوط به گروه‌ها حذف شود تفاوت بین گروه‌ها معنادار است و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش توانایی خودمهارگری در کاهش پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت موثر بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری در دانش‌آموزان با رفتارهای پرخاشگرانه بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش توانایی خودمهارگری بطور معنی‌داری موجب کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان با رفتارهای پرخاشگرانه می‌گردد. همچنین، دانش‌آموزان گروه آزمایش در تمامی چهار خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه پرخاشگری (پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم، و خصومت) نسبت به پیش‌آزمون در پس‌آزمون نمره‌های پایین‌تری به دست آوردند؛ به این معنی که نمره پرخاشگری آن‌ها، کاهش قابل ملاحظه‌ای یافت.

این یافته با نتایج تحقیقات حمامه و رونن - شنهاو (۲۰۱۳)، روزدمیر و وازونی (۲۰۱۳)، رونن و همکاران (۲۰۱۳)، دنیسون و همکاران (۲۰۱۱)، حمامه و رونن - شنهاو (۲۰۱۲)، وینستوک (۲۰۰۹)، رونن و روزنباوم (۲۰۰۱)، رونن (۲۰۰۹)؛ همسو است. همچنین، این یافته همسو با پژوهش رونن و همکاران (۲۰۰۷)، بود که ارتباط

منفی بین خودمهارگری و پرخاشگری را گزارش کردند. مطالعات دیگری نیز در تایید تاثیر آموزش خودمهارگری بر کاهش رفتار پرخاشگرانه انجام شده است. در این راستا، رونن و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی به این نتیجه دست یافتند که نیاز شدید به تعلق (حساسیت به رد اجتماعی) به عنوان یک عامل خطر، شادی و مهارت های خودمهارگری به عنوان عوامل محافظت کننده در پیش بینی پرخاشگری نوجوانان بودند. همچنین، یافته های پژوهش روزدمیر و وازونی (۲۰۱۳) حاکی از اثرات مستقیم و غیر مستقیم فرایندهای والدگری در پرخاشگری از طریق خودمهارگری پایین بود. به طور خاص، نتایج نشان داد که فرایندهای والدگری نامناسب به شکل مستقیم با خودمهارگری پایین و به طور غیر مستقیم با پرخاشگری ارتباط داشتند. در مجموع، فرایندهای والدگری و خودمهارگری پایین توانسته اند ۲۱ درصد از میزان پرخاشگری را پیش بینی کنند. و حمامه و رونن- شنهاو (۲۰۱۳) در پژوهشی به مرور مطالعات پیشین به شناسایی دو منبع می پردازد که ممکن است به کاهش رفتار پرخاشگرانه در شرایط عادی و بحرانی کمک مانند: حمایت اجتماعی به عنوان منابع زیست محیطی، و خودمهارگری به عنوان یک منبع شخصی. همچنین، رونن (۲۰۰۹) در پژوهشی با عنوان نقش مهارت های خودمهارگری برای کاهش خشونت در میان نوجوانان با استفاده از مدل مداخله خودمهارگری رونن و روزنباوم (۲۰۰۱)، به این نتایج دست یافتند که مدل مداخله خودمهارگری در کاهش پرخاشگری موثر بود. همچنین، نرخ پرخاشگری در گروه مداخله در مقایسه با خط پایه و در مقایسه با گروه کنترل به طور قابل توجهی کاهش یافته بود. همچنین نوجوانان در معرض برنامه مداخله خودمهارگری فکر خصمانه و احساسات منفی خود را تغییر داده و توانستند آن ها را کنترل و بدون پرخاشگری رفتار کنید. همچنین همسو با مطالعات پیشین یافته ها نشان دهنده اثر کاهش دهنده خودمهارگری بر رفتار نافرمانی مقابله ای است (ام سی جینیس و گلدشتاین<sup>۱</sup>، ۱۹۹۷؛ رونن، ۲۰۰۳، ۲۰۰۵). مطالعات قبلی به ارتباط بین کسب

<sup>۱</sup>. McGinnis & Goldstein

اثربخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای....

مهارت‌های خودمهارگری و ظرفیت مقابله با انواع مختلف استرس مانند اضطراب و فشار اشاره کرده‌اند (حمامه، رونن و فیگن، ۲۰۰۰؛ رونن و روزنبا، ۲۰۰۱). همچنین، مهارت‌های خودمهارگری در کاهش رفتار پرخاشگرانه در مدرسه، و افزایش ظرفیت مقابله موثر است (ام سی جینیس و گلدشتاین، ۱۹۹۷؛ رونن، ۱۹۹۷، ۲۰۰۳، ۲۰۰۵).

در تبیین این یافته می‌توان گفت کمبود مهارت‌های خودمهارگری مشاهده شده در کودکان به رفتار پرخاشگرانه، بیش فعال و تکانشی (رونن، ۱۹۹۷) مربوط می‌شود. همچنین مشخص شده است که کودکان پرخاشگر، با توجه به داشتن مشکلات در خودمهارگری، در یافتن طرحی برای پاسخ‌های خود مشکل دارند که به نوبه خود آسیب‌زا، تکانشی و مهار نشده هستند، که موجب افزایش احتمال رفتار پرخاشگرانه می‌شود (آیزنبرگ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴؛ پاپ و بیرمن<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹؛ رونن، ۱۹۹۷، ۲۰۰۳).

با توجه به مدل پردازش اطلاعات اجتماعی، می‌توان استدلال کرد که کودکانی که مهارت‌های خودمهارگری دارند به شیوه‌ای متعادل تر فکر می‌کنند و دارای ظرفیت برنامه‌ریزی و تفکر به شکل متعادل شده‌تر هستند و به پشتیبانی از کدهای اجتماعی به شیوه‌ای هدایت شده، در تعبیر و تفسر رویدادها به صورت واقع‌بینانه‌تر اقدام می‌کنند. بر این اساس، به انتخاب پاسخ‌های دارای پرخاشگری کمتر نسبت به کودکان با مهارت‌های خودمهارگری معیوب می‌پردازند (دوج<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۲). کودکان با خودمهارگری بالا دارای ظرفیت تنظیم هیجان‌های خود هستند و هیجان‌های منفی خود را به صورت پرخاشگری آشکار بیان نمی‌کنند (دوج، ۱۹۸۹؛ آیزنبرگ و همکاران، ۱۹۹۴؛ آیزنبرگ و همکاران، ۱۹۹۶؛ آیزنبرگ و همکاران، ۱۹۹۸). مطالعات متعدد انجام شده بر روی کودکان و نوجوانان به وضوح نشان از ارتباط قوی بین رشد مهارت‌های خودمهارگری، مانند به تعویق

1. Eisenberg

2. Pope & Bierman

3. Dodge

انداختن رضایت، حل مسئله و کاهش رفتار پرخاشگری دارد (آداک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۰؛ گیورگ و آداک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸؛ وزبرود<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷).

در پژوهش حاضر محدودیت‌هایی در زمینه تعمیم یافته‌ها مطرح است. ما بسته آموزشی مشخصی برای توانایی خودمهارگری نداشتیم، مشکلات اجرایی امکان انتخاب بیشتر نمونه را امکان پذیر نساخت و ابزار سنجش مابرای آزمایش پرخاشگری صرفا پرسشنامه بوده مشاهده نبوده که باید در نظر گرفته شود. انجام پژوهش‌های مشابه در دانش آموزان پسر، دختر و هردوجنس؛ همچنین، پژوهش‌های مشابه در مقاطع مختلف تحصیلی و در دانشجویان به منظور ایجاد زمینه مقایسه و کشف تفاوت‌های رشدی در این زمینه برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود.

## منابع

- ابوالمعالی الحسینی، خ. (۱۳۸۹). *نظریه‌های جرم‌شناسی و بزهکاری: با تأکید بر شناخت اجتماعی*. تهران: انتشارات ارجمند.
- اشتر زاده، ل؛ و علی پور، ا. (۱۳۸۲). تأثیر آموزش راهبرد خود نظارتی بر اصلاح رفتارهای دانش آموزان دارای اختلال نقص توجه. *پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، ۳، ۲۲۲-۲۰۷.
- اشرفی، م؛ و منجری، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه. *مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۴، ۸۱-۹۸.
- امین یزدی، ا؛ کارشکی، ح؛ و کیافر، م. (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش نظریه ذهن بر کاهش پرخاشگری و افزایش توانایی نظریه‌ی ذهن در کودکان پیش دبستانی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۲۸، ۵۹-۶۷.
- بهرامی، ف. (۱۳۸۴). کارایی آموزش مهارت حل مساله در کاهش پرخاشگری دختران دانش آموز. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۴۳، ۴۶۷.
- پارسا، م. (۱۳۸۲). *هوش هیجانی*. تهران: رشد.

1 . Ayduk  
2 . Gyurak & Ayduk  
3 . Weisbrod

اثربخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای....

ترخان، م. (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی شیوه‌های درمانگری شناختی، رفتاری شناختی و روان تحلیلیگری کوتاه مدت بر کاهش پرخاشگری دانشجویان و بررسی اثر این کاهش بر سازگاری اجتماعی آنها. فصلنامه پیک نور (علوم انسانی)، ۸، ۳-۱۹.

تقتی، ط؛ شفیع آبادی، ع؛ و سودانی، م. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره‌ای بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه دانش‌آموزان دختر پایه اول دبیرستان شهر رشت. فصلنامه اندیشه های تازه در علوم تربیتی، ۱۷، ۲۳-۳۹.

جعفری، س؛ امان اله نژاد کلخوران، م؛ و طالبی، ر. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دختران تکواندوکار نوجوان مبتدی. فصلنامه مطالعات روان شناسی ورزشی، ۳، ۷۷-۸۸.  
حسین‌خانزاده، ع؛ همتی علمدارلو، ق؛ آقابابایی، حسین؛ مرادی، اعظم؛ و رضایی، صدیقه. (۱۳۹۰). پیش‌بینی ظرفیت خودم‌هاری از طریق انواع جهت‌گیری های مذهبی و نقش آن در کاهش بزهکاری. پژوهشنامه حقوقی، ۲، ۳۶-۱۹.

حسین‌خانزاده، ع؛ رشیدی، ن؛ یگانه، ط؛ زارعی منش، ق؛ و قنبری، ن. (۱۳۹۲). تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان اضطراب و پرخاشگری دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۵۴، ۵۴۵-۵۵۸.

درتاج، ف؛ مصائبی، ا؛ و اسدزاده، ح. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۵-۱۲ ساله. فصلنامه روان شناسی کاربردی، ۱۲، ۶۲-۷۲.  
دهقان، ف؛ کرمی، ج؛ پیری، م؛ و کریمی، پ. (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مهارت های مدیریت استرس بر کاهش میزان پرخاشگری. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۱۱۵، ۱۶۳-۱۷۶.

رجب پور، م؛ مکوندحسینی، ش؛ و رفیعی‌نیا، پ. (۱۳۹۱). اثربخشی گروه درمانی رابطه والد-کودک بر پرخاشگری کودکان پیش دبستانی. فصلنامه روانشناسی بالینی، ۱۳، ۷۴-۶۵.  
رجبی، زهرا؛ نجفی، محمود؛ و رضایی، ع. م. (۱۳۹۲). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر کاهش پرخاشگری کودکان. فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی، ۱۰، ۷۱-۵۵.

زینت مطلق، ف؛ احمدی جویباری، ت؛ خلیلیان، ف؛ میرزایی علویجه، م؛ آقایی، ع؛ و کریم زاده شیرازی، ک. (۱۳۹۲). بررسی شیوه و عوامل مرتبط با پرخاشگری در بین نوجوانان شهر یا سوج. مجله تحقیقات نظام سلامت، ۹، ۳۱۹-۳۱۲.

صفرزاده، ع؛ روشن، ر؛ و شمس، ج. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مدیریت استرس و آرام سازی در کاهش عاطفه منفی و افزایش کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۲۴، ۳۵-۲۱.



- صمیم، ر؛ و قاسمی، و. (۱۳۸۸). گرایش به مصرف گونه های موسیقی مردم پسند و میزان پر خاشگری در میان دانشجویان. *فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران*، ۲، ۶۲-۷۳.
- عاشوری، ا؛ ترکمن ملایری، مهد؛ و فدایی، ز. (۱۳۸۷). اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پر خاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۵۵، ۳۹۳-۳۸۹.
- قمری گیوی، ح؛ محبی، ز؛ و صادقی، م. (۱۳۹۳). اثر بخشی بخشش درمانی بر پر خاشگری و میزان بخشش در پسران نوجوان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۱۱۴، ۱۶۸-۱۶۳.
- کرمی بلداجی، ر؛ بهارلو، غ؛ زارعی، ا؛ و ثابت زاده، م. (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش رویکرد شناختی- رفتاری عزت نفس بر پر خاشگری نوجوانان پسر مقطع دبیرستان شهر کرد. *دوفصلنامه علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد*، ۲۰، ۴۲-۳۳.
- کلهر، م؛ و آوا گوهر، م. (۱۳۹۳). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی کوتاه مدت و بلند مدت در کاهش پر خاشگری دانش آموزان نوجوان. *فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۲۹، ۷۹-۷۱.
- کیمیایی، ع؛ رفتار؛ م و سلطانی فر، ع. (۱۳۹۰). آموزش هوش هیجانی و اثربخشی آن بر کاهش پر خاشگری نوجوانان پر خاشجوی. *مجله پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره*، ۱، ۱۶۶-۱۵۳.
- گنجه، ع؛ ده ستانی، م؛ و زاده محمد، ع. (۱۳۹۲). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های حل مسئله و هوش هیجانی در کاهش پر خاشگری دانش آموزان پسر دبیرستانی. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۴، ۵۰-۳۸.
- لوف پور نوری، ف؛ زهراکار، ک؛ و ثنایی ذاکر، ب. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی بخشایش درمانی گروهی در کاهش پر خاشگری نوجوانان پر خاشگر ۱۱ تا ۱۳ ساله شهر ستان دزفول. *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، ۸۷، ۴۹۹-۴۸۹.
- محمدی مصیری، ف؛ شفیعی فرد، ی؛ داوری، م؛ و بشارت، م. (۱۳۹۱). نقش خودمهارگری، کیفیت رابطه با والدین و محیط مدرسه در سلامت روانی و رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان. *روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی*، ۸، ۴۰۴-۳۹۷.
- مظلومی راد، م؛ تیز دست، طاهر؛ و ابوالقاسمی، ش. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت کنترل خشم بر میزان پر خاشگری نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت. *ماهنامه اصلاح و تربیت*، ۲۲۴، ۱۶-۱۱.
- ملکی، ص؛ فلاحتی خاشکناب، م؛ ره گوی، ا؛ و رهگذر، م. (۱۳۹۰). بررسی اثر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پر خاشگری دانش آموزان پسر ۱۵-۱۲ سال. *نشریه دانشگاه پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران (نشریه پرستاری ایران)*، ۲۴، ۲۶-۳۵.

اثربخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای....

ملک پور، م؛ آقایی، ا؛ و طباطبائی نژاد، ف. (۱۳۸۰). بررسی اثر بخشی شیوه های اصلاح رفتار در کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر ۱۵-۱۲ ساله شهر نائین. *فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۸، ۱۶-۱.

نادری، ف؛ پاشا، غ؛ و مکوندی، ف. (۱۳۸۶). تاثیر آموزش مهارتهای اجتماعی بر سازگاری فردی - اجتماعی، پرخاشگری و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر در معرض خطر مقطع متوسطه شهر اهواز. *فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۳۳، ۶۲-۳۷.

نقدی، ه؛ ادیب راد، ن؛ و نورانی پور، ر. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری دانش‌آموزان پسر سال اول دبیرستان. *ماهنامه علوم پزشکی کرمانشاه*، ۴۶، ۲۱۸-۲۱۱.

واحدی، ش؛ و فتحی آذر، ا. (۱۳۸۵). آموزش کفایت اجتماعی در کاهش پرخاشگری پسران پیش دبستانی: گزارش ۶ مورد. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*، ۳۲، ۱۳۱-۱۴۰.

وزیری، ش؛ و لطفی عظیمی، ا. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش همدمی در کاهش پرخاشگری نوجوانان. *فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۳۰، ۱۷۵-۱۶۷.

یوسفی، ن؛ اعتمادی، ع؛ بهرامی، ف؛ فاتحی زاده، م؛ احمدی، س؛ ماورانی، ع؛ عیسی نژاد، ا؛ و بطلانی، س. (۱۳۸۸). اثربخشی معنادارمانگری و گشتالت درمانگری در درمان اضطراب، افسردگی و پرخاشگری. *فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۹، ۲۵۹-۲۵۱.

Alavi, S. Z., Pakdaman Savoji, A., & Amin, f. (2013). The effect of social skills training on aggression of mild mentally retarded children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1166 – 1170.

Asher, S.R., Parkhurst, J.T., Hymel, S., & Williams, G.A. (1990). Peer rejection and loneliness in childhood. In: Asher SR, Coie JD, editors. *Peer rejection in childhood*, London: Cambridge university press.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145–1160.

Ayduk, Ö., Mendonza-Denton, Mischel, W., Downey, G., Peake, P., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic selfregulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 776-792.

Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., & Pastorelli, C. (2001). Sociocognitive selfregulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Behavior*, 80, 125–135.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Self-regulation*. In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.) *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp.499-516). Washington, DC/New York: American Psychological Association / Oxford Press.

Buss, A.H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. 63, 452-459.

- De Rider, T. D., De Boer, B. J., Baker, A. B., & Van Hooft, A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right things: distinguishing between inhibitory self control. *Personality and Individual Differences*, 50, 1006-1011.
- Delvecchio, H., & Olivery, M. (2005). Effectiveness of anger treatment for specific anger problem. A meta-analytic review. *Journal of clinical psychology*, 2, 2-15.
- Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., Malte Friese, Schofield, T. P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, 45, 252-256.
- Dodge, K. A. (1989). *Problems in social relationships*. In E.J. Mash & R.A. Barkley (Eds.), Behavioral treatment of childhood disorders (pp. 222- 244). New York: Guilford Press.
- Dodge, K. A., Laird, R., Lochman, J. E., & Zelli, A. (2002). Multidimensional latent-construct Analysis of children's social information processing patterns correlations with aggressive behavior problems. *Psychological Assessment*, 14, 60-73.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., Maszk, P., Holmgren, R., & Suh, K. (1996). The relations of regulation and emotionality to problem behavior in elementary school children. *Development and Psychopathology*, 8, 141-162.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., B., Bernzweig, J., & Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to children's anger – related reactions. *child Development*, 65, 109-128.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Murphy, B. C., Jones, J., & Guthrie, I. K. (1998). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's sympathy from dispositional regulation and emotionality. *Development Psychology*, 34, 910-914.
- emotionality to problem behavior in elementary school children. *Development and Psychopathology*, 8, 141-162.
- Flavell, A. D., & Flannery, D. J. (2006). Youth violence prevention. *Journal of aggression and violent behavior*, 11, 138-150.
- Franken, A., & Muri, P. (2005). Individual differences indecision-making. *Personality and Individual Differences*, 39, 991-998.
- Geyer, A., & Baumeister, R. (2005). *Religion, mortality, and self concept*. Pp 412-432 in Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, edited by R. F. Palutzian and C. L. Park. New York: Guilford Press.
- Gyurak, A., & Ayduk, Ö. (2008). Resting respiratory sinus arrhythmia buffers against rejection sensitivity via emotion control. *Emotion*, 8, 458-467.
- Hamama L., & Ronen-Shenhav, A. (2013). The role of developmental features, environmental crises, and personal resources (self-control and social support) in adolescents' aggressive behaviour. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 26-31.
- 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.
- Joireman, J., Anderson, J., & Strathman, A. (2003). The aggression paradox: Understanding links among aggression, sensation seeking, and the consideration of future consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1287-132.
- Keltikangas-Jarvin, Lisa. (2005). *Social Problem Solving and Development of Aggression*. In McMurran, Mary. & McGuire, James. (Eds). Social Problem

- Solving and Offending: Evidence, Evaluate on and Evolu on. (PP.31-49). Chichester: John Willy & Sons, Ltd. Santrock, J.W. (2004). Educational Psychology. Second edition. New York: McGraw-Hill.
- Kivetz, R., & and Yuhuang, Z. (2006). Determinants of Justification and Self Control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 135, 572-587.
- Laired, R.D., Marks, L.D., & Marrero, M.D. (2011). Religiosity, Self control, and antisocial behavior: religiosity as a promotive and protective factor. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32, 78-85.
- Lnasford, J. E. (2012). Boys' and girls' relational and physical aggression in nine countries. *Journal of Aggressive Behavior*, 38, 298-308.
- Maxwell, G. P. (2004). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression?. *Psychology of sport and Exercise*. 5, 279-89.
- McGinnis, E., & Goldstein, A.P. (1997). *Skill streaming the elementary school child: New strategies and perspectives for teaching prosocial skills*. Champaign, IL: Research Press.
- Muraven, M., Greg, P., & Dikla, S. (2006). Self Control Depletion and the General Theory of Crime. *Journal of Quantitative Criminology*, 22, 263-277.
- Nicholson, S. (2003). Anger management revolution studies distribution. *company inc. of child Adolescent psychiatry*, 43, 1478-1487.
- Özdemir, Y., Vazsonyi, A. T., & Çok, F. (2013). Parenting processes and aggression: The role of self-control among Turkish adolescents. *Journal of Adolescence*, 36, 65-77.
- Piquero, A., & Buffard, J. ( 2007). Something Old, Something New: A Preliminary Investigation of Hirschi,s Redefined Self Control. *Justice Quarterly*, 24, 1-27.
- Pope, A. W., & Bierman, K.L. (1999). Predicting adolescent peer problems and antisocial activities the relative roles of aggression and dysregulation. *Developmental Psychology*, 35, 335- 346.
- Qutaiba, A., & F Ronen, T. (2010). Self control and a sense of social belonging as moderators of the link between poor subjective wellbeing and aggression among Arab Palestinian adolescents in Israel. *Rocedia. Social and Behavioral Sciences*, 5, 1058-1069.
- Ronen, T. (1997). *Cognitive development therapy with children*. Chichester : John Wiley & Son.
- Ronen, T. (2003). *Cognitive constructivist psychotherapy with children and adolescents*. New York: Kluwer/Plenum.
- Ronen, T. (2005). Students' evidence-based practice intervention for children with oppositional defiant disorder. *Research in Social Work Practice*, 15, 165-179.
- Ronen, T. (2009). Imparting self control skills for reducing aggression among adolescence. *European Psychiatry*, 24, S336.
- Ronen, T., & Rosenbaum, M. (2001). Helping children to help themselves: A case study of enuresis and nail biting. *Research on Social Work Practice*. 11, 338-356.
- Ronen, T., Abuelaish, I., Rosenbaum, M., Agbaria, Q., & Hamama, L. (2013). Predictors of aggression among Palestinians in Israel and Gaza: Happiness, need to belong, and self-control. *Children and Youth Services Review*, 35, 47-55.

- Ronen, T., Rahav, G., & Moldawsky, A. (2007). Aggressive Behavior among Israeli Elementary School Students and Associated Emotional/Behavioral Problems and Self-Control. *School Psychology Quarterly*, 22, 407-431.
- Rosen, L. H., & Underwood, M. K. (2010). Facial attractiveness as a moderator of the association between social and physical aggression and popularity in adolescents. *Journal of school psychology*, 7, 11- 22.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2007) . *Kaplan and Sadock`s of psychiatry: Behavioural Science / Clinical Psychiatry*. 10th ed. North American: Lippincott Williams & Wilkins.
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004). Self –regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (PP. 84- 98). New York: Guilford Press.
- Serin, R.C., & Brown, S. (2005). Social Cognition in Psychopaths, Implication for Offender Assessment and Treatment. In McMurrin, M., & McGuire, J, (Eds), *Social Problem Solving and Offending Psychology*, (249-264). Chichester, John Wily & Sons Ltd, Woolfolk, A, (2004). *Educational psychology*, 9 Edition, Boston, Pearson, Education, Inc.
- Sukhodolsky, D.G., Kassinove, H., & Gorman, B.S. (2008). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 247-269.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004).High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-322.
- Twemlow, S. W., Fonagy, P., & Sacco, F. C. (2008). Embodying the Mind: Movement as a Container for Destructive Aggression. *American Journal of Psychotherapy*, 62, 1-33.
- Van Lier, P., Vitaro, F. & Eisner, M. (2007). Preventing aggressive and violent behavior: using prevention programs to study the role of peer dynamics in maladjustment problems. *European Journal on Criminal Policy and Research*, 13, 277-296.
- Walthal, J.C., Konold, R.T., & Pianta, C.R. (2005).Factor structure of the social skills rating system across child gender and ethnicity. *Journal of Psycho educational Assessment*, 23, 201-215.
- Weisbrod, N. (2007). *The relationship between rejection sensitivity and aggressive behavior: The moderating role of self-control skills and motivational systems*. Unpublished doctoral dissertation, School of Social Work, Tel-Aviv University.
- Wikstrom, P., & Treiber, K. (2007). The Role of Self Control in Crime Causation. *European Journal of Criminology*, 4, 237-264.
- Winstok, Z. (2009). From self-control capabilities and the need to control others to proactive and reactive aggression among adolescents. *Journal of Adolescence*, 32, 455-466.

اثر بخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای....

