

Original Article

A Comparison of the Effectiveness of Emotion Regulation Skills Training and Wise Psychological Interventions on Aggression in Delinquent Adolescents

Kamran Hekmat¹, PhD Candidate; Mahboobeh Fouladchang^{1*}, PhD; Bahram Jowkar¹, PhD; Farhad Khormaei¹, PhD

¹Department of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

Article Information

Article History:

Received: October 20, 2024

Accepted: February 03, 2025

*Corresponding Author:

Mahboobeh Fouladchang, PhD;
Department of Educational
Psychology, Faculty of Educational
Sciences and Psychology, Shiraz
University, Shiraz, Iran
Email: foolad@shirazu.ac.ir

Abstract

Introduction: Aggression in delinquent adolescents is an important issue that can lead to numerous psychological and physical harms. Therefore, this study aimed to compare the effectiveness of emotion regulation skills training and wise psychological interventions on reducing aggression in this population.

Methods: This study employed an experimental pre-test-post-test design with a comparison group. The statistical population comprised all male juveniles at the Fars Province Correctional Center during the 2023-2024 academic year. From this population, 45 individuals who scored above the mean on an aggression questionnaire were selected and randomly assigned to one of the three groups: emotion regulation skills training, wise psychological intervention, or control. The intervention groups each received six two-hour sessions of either emotional regulation skills training or wise psychological intervention, respectively. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was used to test the research hypotheses via SPSS software, version 28.

Results: The findings indicated that post-test scores for aggression and its components in both intervention groups were significantly lower than those in the control group ($P < 0.001$). Furthermore, the wise psychological intervention had a significantly greater impact on reducing hostility ($P < 0.05$) and verbal aggression ($P < 0.05$) than the emotional regulation intervention. These effects were maintained at follow-up ($P < 0.05$).

Conclusion: Both interventions could be utilized, depending on the circumstances, to reduce aggression in delinquent adolescents. However, given the superiority of the wise psychological intervention over emotion regulation training in reducing hostility and verbal aggression, the former might be a more appropriate choice when targeting these specific components of aggression.

Keywords: Aggression; Psychological Interventions; Emotional Regulation; Self Concept; Adolescent

Please cite this article as:

Hekmat K, Fouladchang M, Jowkar B, Khormaei F. A Comparison of the Effectiveness of Emotion Regulation Skills Training and Wise Psychological Interventions on Aggression in Delinquent Adolescents. *Sadra Med. Sci. J.* 2026; 14(1): 191-206. doi: 10.30476/smsj.2026.104510.1572.



مقاله پژوهشی

مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و مداخلات روان‌شناختی خردمندانه بر پرخاشگری نوجوانان بزهکار

کامران حکمت^۱، محبوبه فولاد چنگ^{۱*}، بهرام جوکار^۱، فرهاد خرمایی^۱

بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

تاریخچه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۷/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵

نویسنده مسئول:

محبوبه فولاد چنگ

بخش روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران
foolad@shirazu.ac.ir

مقدمه: پرخاشگری در نوجوانان بزهکار مسئله مهمی است که می‌تواند منجر به آسیب‌های متعدد روانی و جسمانی شود. از این رو، پژوهش حاضر با هدف مقایسه تاثیر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و مداخله روان‌شناختی خردمندانه بر کاهش پرخاشگری نوجوانان بزهکار انجام شده است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه مقایسه بود. جامعه آماری شامل تمامی مددجویان پسر کانون اصلاح و تربیت استان فارس در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که از بین آنان، تعداد ۴۵ نفر که در پرسشنامه پرخاشگری نمره بالاتر از متوسط داشتند، انتخاب و به‌طور تصادفی در یکی از سه گروه مداخله تنظیم هیجان، مداخله روان‌شناختی خردمندانه و کنترل گماردن شدند. گروه‌های مداخله به مدت ۶ جلسه دوساعته با استفاده از بسته آموزشی تنظیم هیجان و یا مداخله روان‌شناختی خردمندانه آموزش دیدند. برای بررسی فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیری با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۸ استفاده شد.

یافته‌ها: نمرات پس‌آزمون پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در هر دو گروه مداخله به‌طور معنی‌داری کمتر از گروه کنترل بود ($P < 0/001$). علاوه بر این، مداخله روان‌شناختی خردمندانه در مقایسه با مداخله تنظیم هیجان، تأثیر بیشتری بر کاهش نمره مؤلفه خصومت ($P < 0/05$) و نیز پرخاشگری کلومی ($P < 0/05$) در گروه هدف داشت. این نتیجه در پیگیری نیز تکرار شد ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: از هر دو مداخله می‌توان بسته به شرایط برای کاهش پرخاشگری نوجوانان بزهکار استفاده کرد؛ با این حال، با توجه به برتری مداخله روان‌شناختی خردمندانه بر مداخله تنظیم هیجان در کاهش خصومت و پرخاشگری کلومی، استفاده از این مداخله ممکن است مناسب‌تر باشد.

کلمات کلیدی: پرخاشگری، مداخلات روان‌شناختی، تنظیم هیجان، خودپنداره، نوجوان

لطفاً این مقاله را به این صورت استناد کنید:

حکمت ک، فولاد چنگ م، جوکار ب، خرمایی ف. مقایسه اثر بخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و مداخلات روان‌شناختی خردمندانه بر پرخاشگری نوجوانان بزهکار. مجله علوم پزشکی صدرا. دوره ۱۴، شماره ۱، بهار ۱۴۰۵، ۱۹۱-۲۰۶.

به پرخاشگری ختم نمی‌شود و هیجان‌انگیزی که توسط ناکامی ایجاد می‌شوند نقشی اساسی ایفا می‌کنند. به همین دلیل، بر آموزش راهبردهایی برای تنظیم هیجان به افراد تاکید گردید تا افراد را قادر سازد تا در برابر ناکامی، واکنش‌های معقول‌تری نشان دهند (۸).

تنظیم هیجان شامل گستره‌ای از راهبردهای شناختی و رفتاری هشیار و ناهشیار است که برای کاهش، حفظ یا افزایش هیجان‌ات صورت می‌گیرد (۹). در این مقوله مدل‌ها و نظریه‌های متنوعی مطرح شده است که یکی از آن‌ها مدل پردازش اطلاعات اجتماعی^۴ است که تنظیم هیجان در آن جایگاه ویژه‌ای دارد (۱۰). طبق این مدل، در تعاملات اجتماعی، اطلاعات دریافتی توسط فرد پردازش می‌شود. افراد پرخاشگر ممکن است اطلاعات اجتماعی را به نحو مناسبی پردازش نکنند، به این معنا که به صورت بدبینانه با موقعیت‌های اجتماعی برخورد کرده، یا درصدد انتقام‌گیری از طریق رفتار پرخاشگرانه برآیند. آنان بدون طی کردن گام‌های پردازش، سریعاً وارد گام رفتار می‌شوند و رفتار انتخابی‌شان نیز از نوع رفتارهای تکانشی مانند پرخاشگری است. به نظر می‌رسد از دید این افراد، رفتار پرخاشگرانه نوعی رویارویی سریع با مشکلات اجتماعی باشد (۱۱). در این دیدگاه، آموزش‌های مبتنی بر تنظیم هیجان جایگاه ویژه‌ای در برنامه‌های کاهش پرخاشگری دارد.

به عقیده گراس^۵ (۱۲)، که نظریه وی مبنای آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان در این پژوهش است، در اولین مرحله که انتخاب موقعیت نام دارد، تنظیم هیجان ممکن است به معنای نزدیک شدن یا دور شدن فرد از موقعیت برانگیختگی هیجانی باشد که برحسب تأثیرات هیجانی احتمالی آن‌ها صورت می‌گیرد. در دومین مرحله (اصلاح موقعیت) تغییراتی در محیط صورت می‌گیرد تا تأثیرات هیجانی نیز اصلاح گردد. در این مرحله از خوداظهاری به‌عنوان یکی از راهبردهای مؤثر در تنظیم هیجان استفاده می‌شود. سومین مرحله (گسترش توجه) شامل گسترش و یا تغییر جهت توجه است که سه تکنیک را در برمی‌گیرد: حواس‌پرتی، تمرکز و نشخوار فکری. حواس‌پرتی بیانگر راهبردی شناختی است که به فرد کمک می‌کند تا از احساسات منفی دور شود. تمرکز به معنای تلاش برای شناسایی و تقویت جنبه‌های خوب یک موقعیت یا تجربه است. نشخوار فکری شامل تکرار مداوم افکار منفی یا نگرانی‌ها در ذهن است که می‌تواند منجر به افزایش احساسات منفی و اضطراب شود. این نوع تفکر معمولاً غیرسازنده است و

پرخاشگری^۱ به عنوان رفتاری به‌شمار می‌رود که طی آن فرد قصد دارد با انواع روش‌های رفتاری، بدنی و زبانی به دیگری آسیب وارد سازد (۱). در سطح جهانی، اختلال پرخاشگری بین ۲ تا ۱۶ درصد افراد جامعه را در برمی‌گیرد. اما درصد افرادی که بدون اختلال رفتاری دست به پرخاشگری می‌زنند، بسیار بالاتر از این میزان و تا ۴۸ درصد گزارش شده است (۲). اگرچه چنین رفتارهایی را نمی‌توان اختلال نامید، ولی در جای خود می‌تواند موجب بروز مشکلات و تنش‌های شدید بین‌فردی گردد. در ایران گسترش پدیده پرخاشگری نگران‌کننده‌تر از سایر کشورها است. طی سالیان اخیر بارها هشدار داده شده است که ایرانیان در زمره نگران‌ترین، خشمگین‌ترین و مضطرب‌ترین مردم جهان قرار گرفته‌اند. موسسه مطالعاتی گالوپ در گزارش سال ۲۰۱۷ خود، ایرانی‌ها را یکی از عصبانی‌ترین مردم جهان معرفی می‌کند و این کشور را در رتبه اول خشونت اجتماعی در دنیا قرار می‌دهد (۳).

پرخاشگری از مهم‌ترین علل عمده هدر رفتن عمر انسان‌ها به‌شمار می‌رود که به نظر می‌رسد در سال‌های آینده افزایش خواهد یافت، به‌نحوی که پیش‌بینی می‌شود تا دهه ۲۰۳۰ میلادی تبدیل به یکی از مشکلات جدی جامعه بشری گردد (۴). در نتیجه، نظریه‌ها و پژوهش‌های متعددی بر محور تبیین و راه‌های کنترل پرخاشگری ارائه شده است. برای تبیین پرخاشگری دیدگاه‌های مختلفی مطرح شده است، از جمله آن‌که روان‌کاوی پرخاشگری را با غریزه مرگ تبیین می‌کند، با این توصیف که این غریزه در مرحله اول جهت‌گیری درونی داشته و به خودتخریبی سمت و سو دارد، اما پس از مدتی به شکل غرایز پرخاشگرانه یا ویرانگرانه بروز می‌کند (۵). نظریه یادگیری اجتماعی بندورا^۲، پرخاشگری را یک رفتار اجتماعی اکتسابی می‌داند که همانند هر رفتار دیگری با تقویت آموخته می‌شود. بر اساس این نظریه رفتار پرخاشگرانه صرفاً در اثر دریافت پاداش و تقویت شخصی فراگرفته نمی‌شود، بلکه مشاهده رفتارهای پرخاشگرانه دیگران نیز یادگیری رفتار پرخاشگرانه را به دنبال دارد (۶). در ادامه، یکی از معروف‌ترین نظریه‌ها در این زمینه اقرار می‌دارد که ناکامی^۳ منجر به برخی رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود (۷)؛ با این حال، بررسی فرضیه ناکامی پرخاشگری توسط برخی پژوهش‌گران نشان داد که ناکامی همیشه

1. Aggression
2. Social learning theory
3. Frustration

4. Social information processing model

5. Gross

ویژگی‌های نسبتاً پایدار افراد از طریق مداخلات مختصر است. این مداخلات مبتنی بر راهبردهایی هستند که از تحقیقات انجام‌شده در حوزه تغییر نگرش و اقلان اجتماعی به‌دست‌آمده‌اند. اصل کلیدی این مداخلات آن است که رفتار افراد از معنی و استنباطی که از ویژگی‌های شخصی و موقعیت‌های اجتماعی خود دارند، تاثیر می‌پذیرد. WIS به دنبال آن است که این معانی را به‌گونه‌ای سازنده تغییر دهد و به این منظور یا اطلاعات جدیدی را برای افراد فراهم می‌کند و یا این‌که با طراحی تمریناتی برای خوب اندیشیدن به آنان کمک می‌کند تا به‌طور مستقل به نتیجه‌گیری‌های جدیدی برسند. به‌طورکلی WIS به نوجوانان نمی‌گوید که باید یک باور جدید را بپذیرید، بلکه اجازه می‌دهد که خودشان با حفظ استقلال‌شان آن باور جدید را اخذ کنند. این نوع مداخله روان‌شناختی، ذهنیت ثابت^{۱۵} را مردود می‌داند و بر مبنای نظریه افزایشی^{۱۶} طرح‌ریزی شده است که طبق آن، ظرفیت و توانایی را می‌توان از طریق مداخله افزایش داد. مداخلات مذکور این ایده را مطرح می‌کنند که صفات و ویژگی‌های ما شکل‌پذیر بوده و ثابت نیستند (۲۱).

در بررسی تجربی مداخلات مرتبط با WIS بیشترین نتایج امیدوارکننده برای مداخلات ذهنیت رشد و در زمینه کاهش افسردگی جوانان به‌دست‌آمده است (۲۲). شواهد مبتنی بر برخی دیگر از مطالعات که در مورد رفتارهای مخاطره‌آمیزی مثل پرخاشگری آنلاین و آفلاین همسالان و تعامل جنسی آنلاین با بزرگسالان انجام‌شده حاکی از آن است که ممکن است ترکیبی از دو مداخله ذهنیت رشد^{۱۷} و مداخلات خودتاییدی^{۱۸} (دو نوع مداخله روان‌شناختی خردمندانه) مؤثرتر از مداخله ذهنیت رشد به‌تنهایی باشد (۲۳). در یکی از مطالعات نشان داده‌شده است که این مداخله منجر به کاهش افکار خودکشی در قربانیان پرخاشگری شده است (۲۴). از مداخله خودتاییدی به‌عنوان ابزاری برای افزایش تاثیر سایر مداخلات در کاهش پرخاشگری نیز استفاده شده است (۲۵).

اندیشیدن در مورد ارزش‌ها یا اهمیت روابط بین فردی، که در این مداخلات مورد استفاده قرار می‌گیرد، به افراد کمک می‌کند تا دریافت کنند که منابع زیادی برای احترام به خود دارند (۲۶). از این منظر، آنان توانمندی بیشتری پیدا می‌کنند تا بر یک رویداد تهدیدآمیز غلبه کنند. با این کار، مردم می‌توانند در مواجهه و مقابله با چالش‌های پیش‌رو و یا وسوسه‌هایی که ممکن بود

ممکن است فرد را در یک چرخه معیوب از افکار منفی گرفتار کند. در مرحله چهارم، فرد اهمیت هیجانی موقعیت را تغییر می‌دهد و یا به تغییر نحوه تفکر خود درباره آن موقعیت اقدام می‌کند. وی ممکن است ظرفیت خویش را برای مدیریت الزامات موقعیتی تغییر دهد. یکی از راهبردهای این مرحله، بازارزیابی شناختی^۶ است. مرحله پنجم، مرحله تعدیل پاسخ است که آخرین مرحله فرآیند تنظیم هیجان را در برمی‌گیرد. در این مرحله، تنظیم هیجان ممکن است شامل تأثیرگذاری بر پاسخ‌های هیجانی نظیر پنهان کردن خشم باشد.

پژوهش‌های زیادی در گروه سنی کودکان و نوجوانان حاکی است که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری تأثیر دارد، از جمله پژوهش‌های انجام‌شده توسط نستازا^۷ و همکاران (۱۳)، برنیگ و برات^۸ (۱۴)، کالدول و شیور^۹ (۱۵). همچنین در پژوهش‌هایی نظیر رابرتون^{۱۰} و همکاران (۱۶)، گاروفالو^{۱۱} و همکاران (۱۷)، هالی^{۱۲} و همکاران (۱۸) و بنایی^{۱۳} و همکاران (۱۹) مشاهده شده است که راهبردهای تنظیم هیجان با سازگاری افراد مرتبط است و عدم مدیریت هیجان از عوامل مهم پیش‌بینی‌کننده رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌گردد.

با وجود آن که متون نظری و تجربی به رابطه تنظیم هیجان و پرخاشگری اشاره دارند، اما اغلب یافته‌ها محدود به نوجوانان غیربزهکار است. به‌ویژه، در مورد تأثیر برنامه‌های آموزش تنظیم هیجان بر پرخاشگری نوجوانان آسیب دیده و بزهکار در فرهنگ ایرانی اطلاعات کمتری وجود دارد؛ بنابراین، خلأ پژوهشی در این زمینه مربوط به این سؤال بود که آیا چنین برنامه‌هایی که عمدتاً بر مهارت مدیریت هیجان توسط نوجوانان تأکید دارند بر روی بزهکاران نیز تأثیر دارند؟ و این‌که تأثیر این نوع مداخله بر پرخاشگری نوجوانان بزهکار در مقایسه با مداخلات روان‌شناختی خردمندانه^{۱۴} (WIS)، که اخیراً مطرح شده‌اند، چگونه است.

مداخلات روان‌شناختی خردمندانه، مداخلاتی کوتاه و مختصر هستند و با توجه به این‌که بر ارزش‌های کودکان و نوجوانان اصرار دارند با مقاومت کمتری از جانب آن‌ها روبه‌رو می‌شوند (۲۰). هدف از مداخلات روان‌شناختی خردمندانه ایجاد تغییرات قابل توجه در

6. Cognitive reappraisal

7. Năstăsă

8. Brenning, Braet

9. Caldwell, Shaver

10. Robertson

11. Garofalo

12. Holley

13. Banaee

14. Wise Psychological Interventions

15. Fixed mindset

16. Incremental theory

17. Growth mindset

18. Selfaffirmation interventions

حجم نمونه، بر اساس ادبیات رایج در مورد انتخاب حجم نمونه لازم برای تحقیقات آزمایشی (۲۹) و همچنین بر اساس توان آماری با سطح خطای ۰/۰۵ و با داشتن سه گروه، برای هر گروه ۱۵ نفر و در مجموع ۴۵ نفر بود. این افراد با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند و سپس به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل گمارش شدند.

ملاک‌های ورود و خروج

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل کسب نمره بالاتر از میانگین در مقیاس پرخاشگری، قرار داشتن در بازه سنی ۱۶ تا ۱۸ سال، تمایل مددجو برای شرکت در دوره آموزشی و تکمیل فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در دوره آموزشی توسط مددجویان بود. همچنین ملاک‌های خروج از پژوهش نیز شامل داشتن هرگونه اختلال روان‌پزشکی متکی بر پرونده شخصیت شرکت‌کنندگان، عدم تمایل به ادامه همکاری و غیبت بیش از دو جلسه در دوره آموزشی بود.

ابزارهای پژوهش

مقیاس پرخاشگری. در این پژوهش برای سنجش متغیر وابسته از مقیاس پرخاشگری باس و وارن (۳۰) استفاده شد که دارای ۳۴ گویه و پنج خرده‌مقیاس خشم (شامل گویه‌های: ۳، ۷، ۱۲، ۱۹، ۲۲، ۲۹ و ۳۲)، خصومت (شامل گویه‌های: ۲، ۵، ۹، ۱۶، ۲۱، ۲۸، ۳۱ و ۳۳)، پرخاشگری کلامی (شامل گویه‌های: ۱، ۴، ۶، ۲۰ و ۲۶)، پرخاشگری غیرمستقیم (شامل گویه‌های: ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۳۰ و ۳۴) و پرخاشگری فیزیکی (شامل گویه‌های: ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۷، ۲۳، ۲۴، ۲۵ و ۲۷) است. از جمع نمرات گویه‌های هر خرده‌مقیاس نمرات کل آن خرده‌مقیاس و از جمع کل گویه‌ها نیز نمره کل پرخاشگری به دست می‌آید. گویه‌ها در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از ۱ (اصلاً شبیه من نیست) تا ۵ (کاملاً شبیه من است) نمره‌گذاری می‌شوند و نمره بالاتر نشانگر پرخاشگری بیشتر است.

باس و وارن^{۱۹}، پایایی این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خشم، خصومت، پرخاشگری کلامی، پرخاشگری غیرمستقیم، پرخاشگری فیزیکی و نمره کل پرخاشگری به ترتیب ضرایب ۰/۷۸، ۰/۸۲، ۰/۷۶، ۰/۷۱، ۰/۸۸ و ۰/۹۴ به دست آوردند. آنان روایی مقیاس را با استفاده از همبستگی با سایر مقیاس‌های پرخاشگری بررسی

بدون خودتاییدی تسلیم شوند، مقاومت نمایند، زیرا اعتماد بیشتری به توانایی خود برای مقابله با آن‌ها پیدا می‌کنند. با اجرای فرآیند خودتاییدی، افراد توانمندی بیشتری در رفتارهای یکسانی به دست می‌آورند (۲۷). به نظر می‌رسد که این نوع مداخلات برای گروه‌هایی نظیر نوجوانان بزهکار مناسب باشد، زیرا مداخلات روان‌شناختی خردمندانه بر ارزش‌ها و منابع درونی افراد تمرکز دارند و بر این نکته تأکید می‌کنند که شخصیت افراد ثابت نیست، بلکه شامل ویژگی‌هایی است که می‌تواند در طول زمان بهبود یابد. به خاطر آن که از نظر شخصیتی و رفتاری بیشتر بر کمبودها و مشکلات رفتاری نوجوانان بزهکار تمرکز شده است، به نظر می‌رسد که این گروه نیازمند ایجاد ذهنیت رشد باشند. به بیان دیگر، آنان به باور و ذهنیت رشد نیاز دارند تا شخصیت خود را ارتقا دهند (۲۸).

بر مبنای مطالب پیش‌گفته، هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و مداخلات روان‌شناختی خردمندانه بر پرخاشگری نوجوانان بزهکار بود. با مرور متون نظری و پژوهشی انتظار می‌رفت که مداخلات روان‌شناسی خردمندانه و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در نوجوانان بزهکار تأثیر داشته باشند و بین تأثیر مداخلات روان‌شناسی خردمندانه و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان از نظر کاهش پرخاشگری و مؤلفه‌های آن تفاوت وجود داشته باشد.

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش

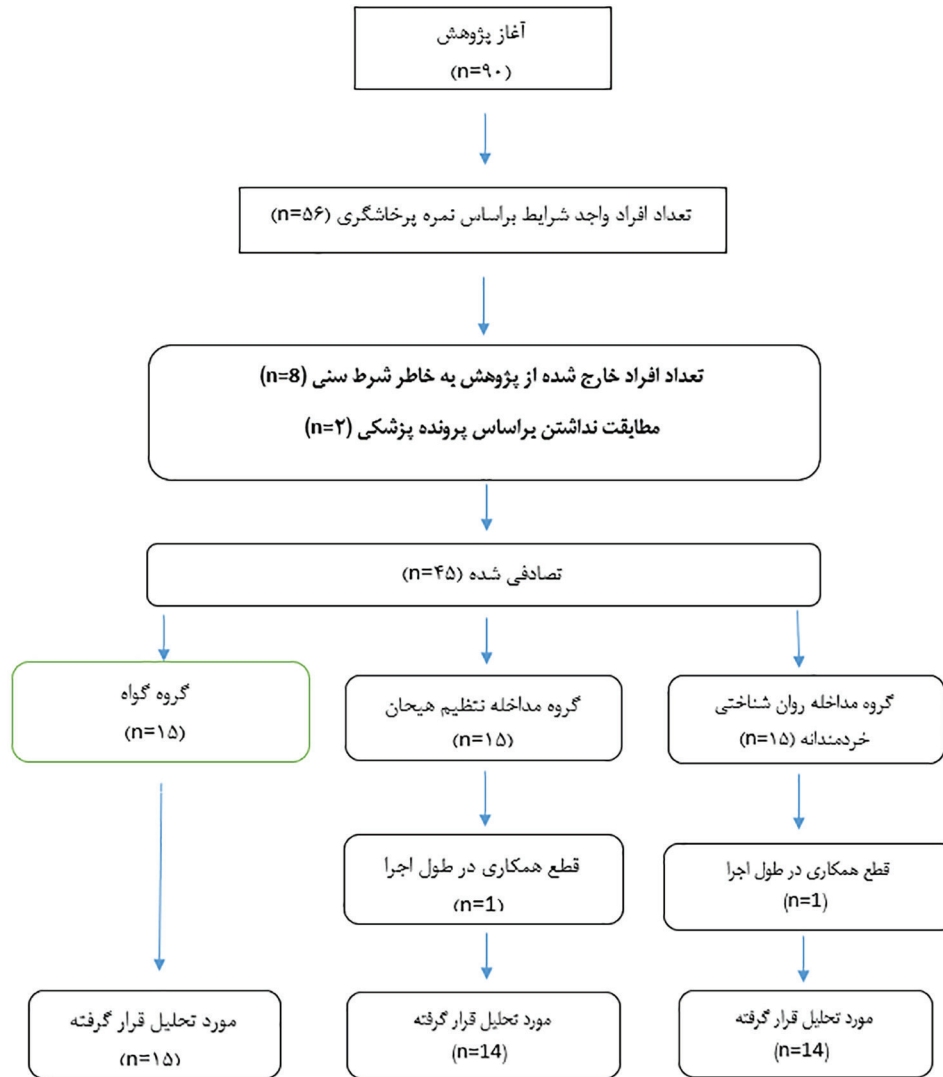
پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه مقایسه بود. متغیر مستقل شامل مداخله بود که سه سطح داشت: مداخله روان‌شناختی خردمندانه، مداخله مهارت‌های تنظیم هیجان و عدم‌مداخله (کنترل). متغیر وابسته نیز پرخاشگری بود که در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری سنجیده شد.

جامعه آماری

جامعه مورد مطالعه در پژوهش حاضر شامل تمامی مددجویان پسر کانون اصلاح و تربیت استان فارس در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود.

حجم نمونه و روش نمونه‌گیری

19. Buss and Warren



شکل ۱. نمودار کانسورت پژوهش حاضر

از ۰/۳۰ و مطلوب بودند.

روند اجرای پژوهش

پس از دریافت مجوز از دانشگاه، دریافت کد اخلاق و مکاتبه با اداره کل زندان‌ها و کانون اصلاح و تربیت استان، از مجموع ۹۰ نفر مددجوی حاضر، تعداد ۵۶ نفر در مقیاس پرخاشگری باس و وارن (۲۰۰۰) نمره بالاتر از میانگین را کسب کردند. از این تعداد، افرادی که مطابق ملاک‌های ورود دارای شرایط سنی و یا روانی لازم نبودند حذف شدند که در مجموع ۴۵ نفر واجد شرایط تشخیص داده شدند که به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر). در حین اجرای آموزش ۱ نفر در گروه آزمایش و ۱ نفر در گروه گواه از مطالعه انصراف دادند (شکل ۱). پس از آن، افراد دو گروه آزمایشی طی ۶ جلسه با بسته‌های آموزشی تنظیم هیجان و یا مداخلات روان‌شناختی خردمندانه تحت آموزش قرار گرفتند، اما گروه کنترل آموزش خاصی را دریافت نکردند.

کردند که ضریب همبستگی این پرسشنامه براساس رابطه آن با پرسشنامه نگرش به اسلحه و خشونت AGVQ شاپیرو^{۲۰} (۳۱) و ۰/۳۸ و با سیاهه خشم کودکان ChIA نلسون و فینچ^{۲۱} (۳۲) ۰/۳۷ به دست آمد که نشان‌دهنده مطلوبیت روایی است.

این مقیاس توسط درخشان و همکاران (۳۳) ترجمه و اعتباریابی شده است. آنان ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های خشم، خصومت، پرخاشگری کلامی، پرخاشگری غیرمستقیم، پرخاشگری فیزیکی و نمره کل پرخاشگری را به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۰، ۰/۵۲، ۰/۶۲، ۰/۷۹ و ۰/۹۲ گزارش کرده و شاخص‌های برازندگی مدل و بار عاملی گویه‌ها را مطلوب برآورد نمودند. در پژوهش حاضر، برای ارزیابی پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که دامنه ضرایب از ۰/۷۲ تا ۰/۹۵ بود. برای بررسی روایی نیز از ضریب همبستگی گویه‌ها با نمره خرده‌مقیاس‌ها استفاده شد که کلیه این ضرایب بالاتر

20. Shapiro

21. Nelson, Finch

مباحث، بالاتر از ۰/۷۹ بود که با این شاخص نیز روایی محتوایی بسته آموزشی تایید شد. برای بررسی روایی سازه این بسته و تعیین این‌که آیا واقعاً اجرای بسته آموزشی توانسته است ذهنیت رشد و خودتاییدی مورد نظر را ایجاد کند، به بررسی تأثیر اجرای بسته مداخله خردمندانه بر روی ذهنیت رشد و حس یکپارچگی خود در شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی مداخله خردمندانه اقدام شد. بدین منظور، تفاوت نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو پرسشنامه ذهنیت رشد و یکپارچگی خود که بر روی گروه آزمایشی دوم اجرا شده بود با استفاده از آزمون آماری تی جفتی مورد مقایسه قرار گرفت که نشان داد در گروه مداخله روان‌شناسی خردمندانه، نمرات ذهنیت رشد و یکپارچگی خود از پیش‌آزمون به پس‌آزمون به‌طور معنی‌داری افزایش یافته است و بنابراین روایی این بسته تایید شد. خلاصه این بسته آموزشی در جدول ۲ ارائه شده است.

تحلیل آماری

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. در سطح آمار استنباطی نیز از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) برای بررسی فرضیه‌های پژوهش استفاده شد که در آن نمره پیش‌آزمون پرخاشگری به‌عنوان متغیر همایند وارد تحلیل گردید و نمره پس‌آزمون و یا پیگیری گروه‌ها به عنوان متغیر وابسته مورد مقایسه قرار گرفت. همچنین از آزمون لوین^{۲۶} برای بررسی همگنی واریانس متغیرها، از آزمون شاپیرو ویلک^{۲۷} برای بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات و از آزمون تعقیبی بونفرونی^{۲۸} برای مقایسه جفتی گروه‌ها استفاده شد. این تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۸ صورت گرفت.

ملاحظات اخلاقی

ملاحظات اخلاقی در این مداخله عبارت بود از این‌که: اطلاعات آزمودنی‌ها محرمانه بماند، هیچ‌گونه زبانی متوجه شرکت‌کنندگان نباشد، گروه کنترل در لیست انتظار برای دریافت مداخله قرار گیرد، شرکت‌کنندگان با رضایت آگاهانه و تمایل در طرح شرکت کنند و در صورت عدم تمایل به ادامه آزمایش بتوانند انصراف دهند. کد اخلاق به شماره IR.US.PSYEDU.REC.1402.031 از کمیته اخلاق زیستی دانشگاه شیراز اخذ شده است.

پس از اتمام جلسات آموزشی از سه گروه، در زمان یک‌ساز پس‌آزمون گرفته شد. برای مرحله پیگیری، هر سه گروه به فاصله یک ماه بعد از پایان آزمایش مجدداً به مقیاس پرخاشگری پاسخ دادند. قابل ذکر است که در گروه آزمایشی مداخله خردمندانه، علاوه بر مقیاس پرخاشگری، مقیاس‌های ذهنیت رشد و یکپارچگی خود نیز در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد که هدف از آن بررسی روایی بسته آموزشی محقق ساخته، بود. آموزش مهارت‌های تنظیم هیجانات برای گروه آزمایشی تنظیم هیجان بر اساس بسته آموزشی برگرفته از کتاب تنظیم هیجانات در کودکان و نوجوانان (۳۴) صورت گرفت. این بسته بارها در تحقیقات قبلی برای آموزش مهارت‌های کنترل هیجانی مورد استفاده قرار گرفته است. محتوای جلسات مداخله تنظیم هیجان در جدول ۱ خلاصه شده است.

بسته آموزشی مداخلات روان‌شناختی خردمندانه

به‌منظور تهیه بسته آموزشی مبتنی بر مداخلات روان‌شناختی خردمندانه، ابتدا به بررسی متون علمی و پژوهش‌های انجام‌گرفته پیرامون نظریه‌های ذهنیت رشد و خودتاییدی اقدام شد. مهم‌ترین منبع مورد استفاده در این زمینه شامل کتاب راهنمای «مداخلات خردمندانه» تألیف والتون و کرام^{۲۲} (۳۵) و سایر منابع موجود مانند مطالعات کالوته^{۲۳} و همکاران (۲۳)، شلایدر^{۲۴} و همکاران (۲۲)، کلارو^{۲۵} و همکاران (۳۶) بود که در آن به شرح این مداخلات و اثربخشی آن‌ها پرداخته شده بود و عمدتاً شامل تأکیدات و تمرکز مداخله ذهنیت رشد و خودتاییدی، شرح مداخلات منشا گرفته از آن و تأثیر این مداخلات بر برخی رفتارها (۳۷، ۳۸) بود. با الهام از این منابع، برای تهیه بسته آموزشی اقدام شد. محتوای این بسته بیشتر شامل سوالات و سناریوهایی بود که با استفاده از تجارب خود شرکت‌کنندگان بیان می‌شد. علاوه بر این، به‌منظور استفاده از شرح حال افرادی که موفق شده یا شکست‌خورده بودند و یا ارائه رخدادهای منفی و مثبت در زندگی افراد، سناریوهایی در قالب فیلم‌های کوتاه، پویانمایی و زندگی‌نامه‌های داستانی تدارک دیده شده بود. به‌منظور اعتباریابی بسته آموزشی مداخله روان‌شناسی خردمندانه، نسبت روایی محتوا (CVR) برای همه جلسات محاسبه شد. با توجه به این‌که مقدار محاسبه‌شده در تمام موارد بیشتر از مقدار ۰/۸۵ بود، روایی محتوایی بسته آموزشی تایید گردید. همچنین، شاخص روایی محتوا (CVI) نیز برای هرکدام از

22. Walton, Crum

23. Calvete

24. Schleider

25. Claro

26. Levine test

27. Shapiro-Wilk test

28. Levine test

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات مداخله آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان

جلسه	مهارت	هدف	شرح جلسه
اول	مهارت آگاهی هیجانی	<ul style="list-style-type: none"> - معارفه و تکمیل فرم رضایت آگاهانه - شناسایی هیجان‌ها - رتبه‌بندی شدت هیجان‌ها - بیان هیجان 	<p>در این پودمان تمرکز اصلی بر دانش هیجانی پایه شامل وجود دامنه هیجان‌ها، شدت‌های متفاوت احساسات و روش‌های متفاوت بیان احساسات است. این مهارت‌ها با استفاده از فعالیت، بازی و کار برگ‌های تهیه‌شده مندرج در مجموعه آموزشی مربوط در پودمان شماره یک با در نظر گرفتن ویژگی‌های فرهنگی جامعه هدف آموزش داده شد.</p>
دوم	مهارت درک هیجان	<p>درک این‌که:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هیجان‌ها به دلیل رویدادهای محیطی و درونی ایجاد می‌شوند، - ممکن است در یک‌زمان بیش از یک احساس ایجاد شود، - احساسات بر بدن ما و شیوه‌های خاصی اثر می‌گذارد، - احساسات می‌توانند پنهان شده و تغییر داده شوند. 	<p>در این پودمان برای درک مجموعه‌ای از چهار مفهوم هیجان (برانگیزاننده‌ای هیجان‌ها، چندگانه، اثرات هیجان‌ها مختلف بر بدن، پنهان کردن یا تغییر هیجان‌ها) به‌عنوان مبنایی برای دیگر مهارت‌های مرتبط با هیجان مانند همدلی و تنظیم هیجان با استفاده از منبع آموزشی، آموزش و تمرین شد. تمرین‌های این بحث در پودمان شماره دو منبع آموزشی موجود است.</p>
سوم	مهارت‌های همدلی	<ul style="list-style-type: none"> - تشخیص هیجان‌ها در دیگران - درک و سهیم شدن در احساسات دیگران - جدا شدن از هیجان‌ها در دیگران - به‌منظور کمک به آن‌ها 	<p>ضعف مهارت در همدلی با مشکلات مددجویان مرتبط است، رشد همدلی شامل چندین لایه از دانش و تجربه هیجانی است و لذا افراد با چنین وضعی برای درک دیدگاه‌های دیگران دچار مشکل هستند و بنابراین دانستن هیجانی که دیگران تجربه می‌کنند برایشان سخت است. برخی قادر به درک احساسات دیگران هستند، اما به دلیل این‌که احساسات مذکور موجب آشفتگی آن‌ها می‌شود قادر به و گروهی ضمن حس احساس دیگران، بدون آشفتگی خود بوده ولی در چگونگی پاسخ اطمینان ندارند. نکات آموزشی و تمرین‌های در نظر گرفته‌شده در پودمان شماره دو به مددجو در تقویت مهارت همدلی کمک می‌کند.</p>
چهارم	مهارت ابراز تجرب هیجانی	<p>آموزش و تمرین روشهایی برای بیان تجرب هیجانی به‌نحوی که یکی از نتایج فرضی را داشته باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ساده‌تر و قابل مدیریت‌تر شدن شرایط، - کاهش آزردهی احساسات پس از بیان آن‌ها 	<p>مهارت‌های این پودمان بر یک احساس خاص تمرکز ندارند و به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که برای اغلب هیجان‌ها مؤثر باشند. در این پودمان بر آغاز و یا افزایش کمیت و تا حدودی کیفیت بیان هیجان است. تمرکز بعدی برای مداخله در بهینه‌سازی شیوه بیان هیجان‌ها یعنی ارتقای کیفیت بوده و به عبارتی تمرکز اولیه بر افرادی است که دارای مهارت‌های بیان هیجان محدودی هستند. در این خصوص نیز از تمرین و بازی مندرج در پودمان شماره شش استفاده شد.</p>
پنجم	مهارت شناختی هیجان	<p>درک مددجو پیرامون این‌که:</p> <ul style="list-style-type: none"> - افکار، احساسات و رفتارها باهم متفاوت هستند. - افکار مختلف دارای تأثیرات مختلفی بر احساسات و رفتارها هستند. - افراد افکار مختلفی دارند که موجب می‌شود احساس و بهتر و یا بدتری داشته باشند. - برای این‌که مددجو احساس بهتری داشته باشد، روشهایی وجود دارد که به آن‌ها کمک می‌کند تا درباره افکارشان فکر کنند و آن‌ها را تغییر دهند. 	<p>در اینجا نکته مفهومی برای آموزش و تمرین با مددجو شامل استفاده از مثلث شناختی به‌عنوان مثلث فکر، احساس و رفتار، شناسایی افکار، تشخیص رفتار و تغییر دادن افکار است. بسیاری از مددجویان می‌توانند بدون راهنمایی آن را توضیح دهند و در تجسم رابطه میان فکر کردن، احساس و رفتار به آن‌ها کمک می‌کند. آموزش تله‌های فکری نیز در این مبحث اهمیت زیادی داشته، به مددجو کمک می‌کند تا به‌عنوان یک کار شناختی از وجود تله‌ها آگاهی پیدا کند. هدف متقاعد کردن مددجو برای دوری از آن‌ها نیست. آنان درخواست یافت که این تله‌ها می‌تواند بر احساس و رفتار آن‌ها تأثیر بگذارد و تشویق می‌گردند تا روش فکر کردن خود را تغییر دهند. در اجرای این مهارت از تمرین‌های مندرج در منبع آموزشی موردنظر استفاده شد.</p>
ششم	مهارت‌های شناختی تنظیم هیجان	<p>آموزش و تمرین استفاده از مهارت‌های شناختی برای کنترل هیجان خشم</p>	<p>این پودمان برای کمک به مددجو برای تنظیم یکی از چهار احساس خاص، خشم، نگرانی، غم و اندوه است که در این پژوهش تأکید بر تنظیم هیجان خشم بود که می‌تواند منجر به کنترل پرخاشگری گردد. در این جلسه، از تمرینات و بازی مرتبط در منبع آموزشی استفاده شد.</p>

جدول ۲. خلاصه محتوای بسته آموزشی مداخله روان‌شناختی خردمندانه

جلسه	هدف	مؤلفه و پیش‌فرض	محتوا
اول	- معارفه و تکمیل فرم رضایت آگاهانه - فراهم ساختن زمینه اجرای برنامه، - ایجاد حس «به‌قدر کافی خوب بودن» - ایجاد انگیزه برای تغییر و همکاری با برنامه	مؤلفه‌ها: - بیان احساسات، - نگارش توانمندی‌ها و نقاط قوت فرض: وقتی افراد وادار شوند که در مورد توانمندی‌های خود فکر کنند، حس کفایت شخصی در آنان ارتقا می‌یابد.	- سؤالات مجری (چه توانمندی و نقاط قوتی را در خود می‌بینید؟ دیگران شما را با کدام ویژگی مثبت می‌شناسند؟ چه توانمندی‌هایی دارید؟) - احساسات و نقاط قوت بیان شده توسط شرکت‌کنندگان
دوم	- فراهم ساختن زمینه «انسجام خود» از راه تأمل بر ارزش‌های شخصی	مؤلفه‌ها: - ارزش‌های شخصی، خودتاییدی فرض: وقتی افراد وادار شوند که در مورد ارزش‌های شخصی خود و دلیل اهمیت این ارزش‌ها در نزد خودشان تأمل کنند، حس کفایت شخصی در آنان ارتقا می‌یابد.	- فهرستی از ارزش‌های شخصی نوجوانان توسط مجری - این پرسش کلیدی که: چه ارزش‌هایی برای شما مهم است و چرا؟ - ارزش‌های نوشته‌شده توسط شرکت‌کنندگان - بیان داستان و سناریوی انتخابی
سوم	- ارتقای ذهنیت رشد	مؤلفه‌ها: - اسناد سازنده (اسناد تلاش و اسناد استراتژی و یا حتی در موقع لزوم حمایت اجتماعی) - ذهنیت رشد در مقابل ذهنیت ثابت فرض: وقتی افراد وادار شوند بر موقعی تأمل کنند که با تلاش و یا استفاده از راهبردهای مؤثر تغییرات مطلوبی در توانمندی یا وضعیتشان ایجاد شده، به سمت پذیرش ذهنیت رشد سوق داده می‌شوند.	- طرح سؤال توسط مجری چرا در یک اتفاق خاص شکست‌خورده و یا با مانع مواجه شده‌اید؟ چه چیزی باعث موفقیت شما شده است. در این سؤالات بر دلیل شکست یا موفقیت تأکید می‌گردد. - این سؤالات در مورد تجربه فرد از اطرافیان و دوستانی که به شکست یا پیروزی دست‌یافته‌اند نیز می‌تواند تکرار شود. - مثال‌ها و تجارب افراد از دیگرانی که با تلاش و پشتکار یا راهبرد مناسب به خواسته‌ها و ارزش‌ها دست‌یافته‌اند. - ارائه سناریو با بهره‌گیری از داستان زندگی فوتبالیست‌های بزرگ جهان که ضمن محدودیت‌های زیاد به موفقیت‌های بزرگی دست‌یافته‌اند.
چهارم	- ایجاد ذهنیت رشد با تکنیک متقاعدسازی	مؤلفه‌ها: - اسناد تلاش و استراتژی جهت تقویت ذهنیت رشد، - تکنیک the foot in the door فرض: وقتی افراد وادار شوند که از یک ایده دفاع کنند، به‌طور غیرمستقیم در جهت تغییر نگرش (از ذهنیت ثابت به ذهنیت رشد) گام برداشته‌اند.	- سؤالات مجری - نگارش نامه به دوستان جهت تقویت ذهنیت رشد - فیلمی کوتاه از «اسکار آلبیرو» و زنه‌بردار کلمبیایی که در المپیک برزیل ۲۰۱۶ مدال طلا گرفت.
پنجم	- ترکیب ذهنیت رشد و خودتاییدی	مؤلفه‌ها: - تکنیک‌های دستیابی به ارزش‌های شخصی، - تأمل درباره منابع و امکانات و ایجاد حس قدرشناسی فرض: وقتی افراد وادار شوند که در مورد ارزش‌ها و توانمندی‌های خود فکر کنند و هم‌زمان احساس کنند که منابع و وسایل لازم برای اجرای ارزش‌ها و توانمندی‌های خود را دارند، یکپارچگی خود ایجاد شده و ذهنیت رشد تسهیل می‌گردد.	- سؤالاتی در مورد این که برای رسیدن به ارزش‌های شخصی خود چه منابع یا امکاناتی (فردی یا برون فردی) در اختیار دارید؟ - نگارش این منابع و فرصت‌ها توسط شرکت‌کنندگان - بحث درباره آن‌ها - فیلم و داستان ...
ششم	ترکیب ذهنیت رشد و خودتاییدی برای تقویت راهبردهای مؤثر در موقع برخورد با موانع و تهدیدها	مؤلفه‌ها: - تهدیدها و مشکلات، - راهبردهای مقابله مؤثر با موانع و اجتناب از راه‌حل‌های پرخطرگرانه فرض: وقتی افراد احساس کنند که به‌قدر کافی شایسته هستند در موقع برخورد با موانع از راه‌حل‌های پرخطرگرانه اجتناب می‌کنند.	سؤالات مجری (برای مثال: برای رسیدن به ارزش‌هایتان چه موانعی ممکن است وجود داشته باشد. وقتی برای رسیدن به خواسته خود با مشکل مواجه شوید چه‌کار می‌کنید؟ فرض کنید می‌خواهید برای تمرین ورزشی دوچرخه بخرید اما والدین شما مخالفت می‌کنند. اگر باخشم و عصبانیت خواسته خود را مطرح کنید چه می‌شود؟ اگر با آرامش و منطقی بخواهید؟ راهکار مناسب چیست؟ چرا؟ پیامد هرکدام چیست؟...) پاسخها

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته شامل مولفه‌های پرخاشگری و نمره کل به تفکیک گروه‌ها

متغیر	زمان	روان‌شناختی خردمندانه		مهارت‌های تنظیم هیجان		کنترل
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
خشم	پیش‌آزمون	۲۴/۰۰	۴/۰۲	۲۵/۵۳	۳/۵۶	۶/۲۶
	پس‌آزمون	۱۳/۱۳	۳/۶۸	۱۵/۶۷	۲/۸۰	۲/۷۴
	پیگیری	۱۳/۲۰	۵/۴۸	۱۶/۲۰	۴/۹۶	۶/۰۹
خصوصیت	پیش‌آزمون	۲۷/۷۳	۵/۵۶	۲۷/۲۷	۴/۴۶	۶/۲۷
	پس‌آزمون	۱۵/۰۷	۳/۷۵	۱۸/۹۳	۵/۱۵	۲/۸۳
	پیگیری	۱۳/۶۷	۲/۲۹	۱۷/۴۰	۴/۵۵	۷/۷۷
پرخاشگری کلامی	پیش‌آزمون	۱۷/۲۰	۳/۰۸	۱۶/۸۷	۳/۲۰	۴/۲۷
	پس‌آزمون	۸/۷۳	۲/۶۳	۱۱/۲۰	۱/۷۸	۱/۹۱
	پیگیری	۹/۰۰	۲/۶۵	۱۰/۶۷	۲/۹۲	۴/۳۴
پرخاشگری غیرمستقیم	پیش‌آزمون	۱۹/۹۳	۳/۸۸	۱۸/۲۷	۲/۶۳	۵/۰۷
	پس‌آزمون	۱۱/۱۳	۲/۸۵	۱۱/۵۳	۲/۰۳	۱/۷۹
	پیگیری	۱۱/۳۳	۲/۳۸	۱۳/۲۷	۳/۵۴	۵/۳۰
پرخاشگری فیزیکی	پیش‌آزمون	۲۷/۵۳	۴/۵۵	۲۹/۶۷	۴/۹۱	۷/۵۰
	پس‌آزمون	۱۵/۸۰	۴/۱۴	۱۸/۰۰	۳/۶۸	۲/۹۵
	پیگیری	۱۶/۱۳	۵/۵۹	۱۹/۲۰	۵/۴۷	۷/۲۶
پرخاشگری (کل)	پیش‌آزمون	۱۱۶/۴۰	۱۸/۷۶	۱۱۷/۶۰	۱۳/۶۷	۲۸/۱۸
	پس‌آزمون	۶۳/۸۷	۱۶/۰۰	۷۵/۳۳	۱۲/۵۳	۱۱/۲۴
	پیگیری	۶۳/۳۳	۱۶/۹۴	۷۶/۷۳	۲۰/۱۴	۲۹/۸۵

یافته‌ها

متغیرها مفروضه همگنی واریانس‌ها برقرار بود. بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون نیز نشان داد که در تمامی مولفه‌ها اثر تعاملی نمره پیش‌آزمون و متغیر گروه بیشتر از مقدار $0/05$ است ($P > 0/05$) و در نتیجه مفروضه همگنی شیبهای رگرسیون در تمامی موارد برقرار است. بعد از اطمینان از رعایت مفروضه‌ها به تحلیل کواریانس چندمتغیری برای مقایسه گروه‌ها در متغیرهای وابسته اقدام شد که نتایج در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴ نشان می‌دهد که لامبدای ویلکز و سایر آزمون‌های چندمتغیره معنی‌دار و بیانگر آن است که تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی نمره مؤلفه‌های پرخاشگری بین دو گروه وجود دارد ($P < 0/05$). در نتیجه، برای بررسی اثربخشی مداخلات بر هرکدام از مؤلفه‌های پرخاشگری از تحلیل کواریانس تک‌متغیره در متن مانکوا استفاده شد که نتایج در جدول ۵ آمده است.

میانگین و انحراف معیار متغیرهای وابسته شامل مولفه‌های پرخاشگری و نمره کل به تفکیک گروه‌ها در جدول ۳ ارائه شده است.

مطابق جدول ۳ بین میانگین نمرات پیش‌آزمون گروه‌ها تفاوت چندانی وجود ندارد اما در پس‌آزمون و نیز پیگیری، دو گروه مداخله نمرات کمتری در مقایسه با گروه کنترل کسب کرده‌اند.

قبل از تحلیل کواریانس چندمتغیری برای بررسی فرضیه‌ها، مفروضه‌های این تحلیل مورد بررسی قرار گرفت. بر مبنای آزمون شاپیروویلیک توزیع متغیرهای اصلی در گروه‌ها از توزیع نرمال انحراف نداشته و سطح معنی‌داری برای تمامی متغیرها نشان می‌دهد که می‌توان توزیع متغیرهای پژوهش را نرمال ارزیابی کرد. همچنین بر اساس آزمون لوین در مورد تمامی

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چندمتغیره به‌منظور بررسی تفاوت بین ترکیب کلی نمره مؤلفه‌های پرخاشگری

منبع تغییر	نوع آزمون	ارزش	آماره F	درجه آزادی	مقدار P	اندازه اثر
گروه	اثر پیلابی	۱/۲۴	۱۰/۹۹	۱۰	۰/۰۰۱	۰/۶۱۸
	لامبدای ویلکز	۰/۰۸۱	۱۶/۵۸	۱۰	۰/۰۰۱	۰/۷۱۵
	اثر هتلینگ	۷/۴۳	۲۳/۷۸	۱۰	۰/۰۰۱	۰/۷۸۸
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۶/۸۶	۴۶/۶۷	۵	۰/۰۰۱	۰/۸۷۳

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره در متن مانکووا به‌منظور سنجش اثربخشی مداخله‌ها بر مؤلفه‌های پرخاشگری

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	P	مجذورات ای تفکیکی
خشم	۱۴۷۲/۱۰	۲	۷۳۶/۰۵	۷۰/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹۲
خصومت	۱۹۰۶/۱۸	۲	۹۵۳/۰۹	۵۷/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۷۵۷
پرخاشگری کلامی	۷۷۱/۴۶	۲	۳۸۵/۷۳	۷۶/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۸۰۵
پرخاشگری غیرمستقیم	۱۲۲۳/۹۴	۲	۶۱۱/۹۷	۱۱۹/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۸۶۴
پرخاشگری فیزیکی	۲۰۶۲/۴۱	۲	۱۰۳۱/۲۰	۷۵/۵۰	۰/۰۰۱	۰/۸۰۳

مداخله بر کاهش پرخاشگری نیز نشان داد که شدت اثربخشی مداخله روان‌شناسی خردمندانه بر کاهش خصومت و پرخاشگری کلامی بیشتر از مداخله تنظیم هیجان است ($P < ۰/۰۵$) و این فرضیه پژوهش نیز در مورد مولفه کاهش خصومت و پرخاشگری کلامی تایید شد.

یادآوری می‌شود که ماندگاری تاثیر هر دو نوع مداخله نیز با استفاده از آزمون پیگیری مورد بررسی قرار گرفت که نتایج مشابه پس‌آزمون بود. بدین منظور، برای سنجش ماندگاری اثر مداخله روان‌شناختی خردمندانه بر پرخاشگری، نمره پرخاشگری در آزمون پیگیری در گروه مداخله روان‌شناختی خردمندانه با گروه کنترل مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد که اثر چندمتغیره برقرار است و تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی نمره مؤلفه‌های پرخاشگری بین دو گروه وجود دارد ($P < ۰/۰۵$). بنابراین، اثر مداخله روان‌شناختی خردمندانه بر پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در مرحله پیگیری نیز تایید شد ($P < ۰/۰۵$). میانگین نمرات تعدیل‌شده پرخاشگری در مرحله پیگیری در گروه روان‌شناختی خردمندانه برابر با ۶۳/۹۵ در مقایسه با گروه کنترل با مقدار ۱۰۸/۷۹ بود که این تفاوت معنی‌دار بود.

همچنین برای سنجش ماندگاری اثر مداخله مهارت‌های تنظیم هیجان بر پرخاشگری، نمره پرخاشگری در آزمون پیگیری گروه مهارت‌های تنظیم

جدول ۵ نشان می‌دهد که بین سه گروه مورد مطالعه در نمره پس‌آزمون مؤلفه‌های پرخاشگری تفاوت معنی‌داری وجود داشته است ($P < ۰/۰۵$). بررسی اندازه اثر با شاخص مجذور اتای تفکیکی نشان از این داشت که بیشترین اثربخشی مداخلات بر مؤلفه پرخاشگری غیرمستقیم با ضریب ۰/۸۶۴ است که نشان می‌دهد آموزش ۸۶ درصد از واریانس پرخاشگری غیرمستقیم را تبیین می‌کند. حجم اثر در سایر مولفه‌ها نیز تقریباً مشابه است. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی که برای مقایسه گروه‌ها در میانگین‌های نمرات پس‌آزمون هرکدام از مولفه‌های پرخاشگری انجام شده است در جدول ۶ آمده است.

طبق جدول ۶ میانگین گروه مداخله روان‌شناسی خردمندانه در تمامی مؤلفه‌ها به‌طور معنی‌داری کمتر از گروه کنترل است که بیانگر اثربخشی مداخله روان‌شناسی خردمندانه بر تمامی مؤلفه‌های پرخاشگری است ($P < ۰/۰۵$). همچنین، میانگین مداخله مهارت‌های تنظیم هیجان در تمامی مؤلفه‌ها به‌طور معنی‌داری کمتر از گروه کنترل است که بیانگر اثربخشی مداخله مهارت‌های تنظیم هیجان بر تمامی مؤلفه‌های پرخاشگری است ($P < ۰/۰۵$). بنابراین، فرضیه پژوهش مبنی بر تاثیر هر دو نوع مداخله در کاهش پرخاشگری و مؤلفه‌های آن تایید شد. بررسی فرضیه دیگر مبنی بر تفاوت تأثیرگذاری دو

جدول ۶. آزمون تعقیبی بونفرونی به منظور مقایسه میانگین مؤلفه‌های پرخاشگری در زمان پس‌آزمون بین سه گروه

متغیر	گروه مرجع	گروه مقایسه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	P
خشم	روان‌شناختی خردمندانه	مهارت‌های تنظیم هیجان	-۲/۳۰	۱/۲۹۹	۰/۲۵۶
	روان‌شناختی خردمندانه	کنترل	-۱۳/۳۸	۱/۱۹۹	۰/۰۰۱
	مهارت‌های تنظیم هیجان	کنترل	-۱۱/۰۸	۱/۲۷۸	۰/۰۰۱
خصوصیت	روان‌شناختی خردمندانه	مهارت‌های تنظیم هیجان	-۴/۲۵	۱/۶۳۶	۰/۰۴۰
	روان‌شناختی خردمندانه	کنترل	-۲۶/۶۸	۱/۵۱۰	۰/۰۰۱
	مهارت‌های تنظیم هیجان	کنترل	-۱۱/۴۳	۱/۶۰۹	۰/۰۰۱
پرخاشگری کلامی	روان‌شناختی خردمندانه	مهارت‌های تنظیم هیجان	-۲/۳۰	۰/۹۰۴	۰/۰۴۶
	روان‌شناختی خردمندانه	کنترل	-۹/۸۷	۰/۸۳۵	۰/۰۰۱
	مهارت‌های تنظیم هیجان	کنترل	-۷/۵۷	۰/۸۸۹	۰/۰۰۱
پرخاشگری غیرمستقیم	روان‌شناختی خردمندانه	مهارت‌های تنظیم هیجان	-۰/۶۱	۰/۹۱۸	۱
	روان‌شناختی خردمندانه	کنترل	-۱۱/۶۶	۰/۸۴۸	۰/۰۰۱
	مهارت‌های تنظیم هیجان	کنترل	-۱۱/۰۵	۰/۹۰۴	۰/۰۰۱
پرخاشگری فیزیکی	روان‌شناختی خردمندانه	مهارت‌های تنظیم هیجان	-۱/۵۶	۱/۴۸۵	۰/۹۰۲
	روان‌شناختی خردمندانه	کنترل	-۱۵/۴۳	۱/۳۷۲	۰/۰۰۱
	مهارت‌های تنظیم هیجان	کنترل	-۱۳/۸۷	۱/۴۶۲	۰/۰۰۱

دادند. تأثیر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری هماهنگ با برخی یافته‌های قبلی مثلاً نستاس^{۲۹} و همکاران (۱۳)، برنینگ و برات^{۳۰} (۱۴) و کالدول و شیور^{۳۱} (۱۵) است که نشان داده‌اند آموزش راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند در سازگاری افراد و کنترل رفتار آن‌ها تأثیر داشته باشد.

در تبیین تأثیر آموزش تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری باید اشاره کرد که این نوع آموزش، به افراد مهارت‌هایی را می‌آموزد تا احساسات خود را شناسایی و درک کنند. این خودآگاهی به افراد اجازه می‌دهد تا محرک‌هایی را که ممکن است منجر به واکنش‌های پرخاشگرانه شود، شناسایی کنند. وقتی افراد می‌توانند احساسات خود را بیان کنند، کمتر به پرخاشگری به عنوان یک مکانیزم مقابله‌ای روی می‌آورند. آنان یاد می‌گیرند از موقعیت‌هایی که احساسات منفی را تحریک می‌کند، دوری کنند و یا این که بر جنبه‌های مثبت یک موقعیت تمرکز کنند. بازنگری شناختی یک استراتژی مرکزی در مدل تنظیم هیجان است که در آن افراد یاد می‌گیرند تا موقعیت‌هایی احتمالی تحریک‌کننده

هیجان با گروه کنترل مقایسه شد. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره در این جا نیز نشان داد که اثر چندمتغیره برقرار است و تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی نمره مؤلفه‌های پرخاشگری بین دو گروه مشاهده شد ($P < 0/05$). در نتیجه، اثر مداخله مهارت‌های تنظیم هیجان بر پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در مرحله پیگیری نیز تأیید شد ($P < 0/05$). میانگین پس‌آزمون تعدیل‌شده پرخاشگری در گروه مهارت‌های تنظیم هیجان برابر با ۷۷/۳۴ بود که ۳۱/۴۵ نمره کمتر از گروه کنترل با مقدار ۱۰۸/۷۹ است.

بحث

هدف از پژوهش حاضر مقایسه تأثیر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و مداخلات روان‌شناسی خردمندانه بر کاهش پرخاشگری نوجوانان بزهکار بود. فرضیه اول پژوهش این بود که مداخلات روان‌شناسی خردمندانه و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در نوجوانان بزهکار تأثیر دارند. این فرضیه تأیید شد و هر دو گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل پرخاشگری کمتری نشان

29. Nāstasā

30. Brenning, Braet

31. Caldwell, Shaver

خشم را به شیوه‌ای مثبت‌تر تفسیر کنند. سرانجام این که تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق یا ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کنند تا هیجان‌زدگی فیزیولوژیکی مرتبط با خشم را آرام کنند و از اقدامات پرخاشگرانه‌آنی جلوگیری کنند. آموزش تنظیم هیجان به کنترل سطح برانگیختگی و بهینه‌سازی آن می‌انجامد و در نتیجه با تنظیم سطح برانگیختگی کمک می‌کند تا هیجان‌ات منفی فعال نگردد و برای فرد فرصتی ایجاد می‌گردد تا با خودآگاهی و درک هیجان‌ات خود و دیگران با زمان کافی برای ارزیابی مجدد به تنظیم حالات هیجانی خود بپردازد. نتیجه این امر کاهش خشونت، خشم، خصومت و پرخاشگری کلامی و فیزیکی است. درک احساسات دیگران به ما کمک می‌کند تا هنگام تجربه هیجان‌ات، انتخاب‌های بهتری داشته باشیم. همچنین، تشخیص احساسات می‌تواند به انسان کمک کند تا بفهمد چه چیزی برای دیگران مهم است که به نزدیک شدنش به دیگران و بیان احساساتش کمک می‌کند (۳۴).

یافته مربوط به تأثیر مداخله روان‌شناسی خردمندانه در کاهش پرخاشگری نیز با برخی تحقیقات مشابه در حیطه افسردگی (۲۲)، پرخاشگری و علائم افسردگی بالینی در نوجوانان (۳۵) و خشونت و رفتار ضداجتماعی همسو است. در تبیین تأثیر مداخله خردمندانه می‌توان گفت که در این مداخله بر اسنادهای سازنده از قبیل تلاش و استراتژی تأکید می‌شود. آموزش‌های متکی بر Wis با تغییر اسنادهای خصمانه شخصی به اسنادهای غیرخصمانه و موقعیتی میزان پرخاشگری در فرد را کاهش می‌دهند و فرد این امکان را به دست می‌آورد تا به جای تجربه هیجان‌ات شدید و پرخاشگری، نگاهی متفاوت و متعادل به موقعیت داشته باشد. این امر وی را قادر می‌سازد تا هنگام قرارگرفتن در موقعیت‌های برانگیزاننده پرخاشگری به مدیریت رفتار خود بپردازد. همچنین، آموزش‌های مبتنی بر Wis به فرد یاری می‌رساند تا اسنادهای خود را در زمینه موقعیت تنش‌زا تغییر داده و در نتیجه، هیجان‌های منفی مانند پرخاشگری کاهش و کنترل شود (۲۷). در ادامه Wis با تأثیرگذاری بر افکار و احساسات فرد موجب می‌گردد تا او رفتار خردمندانه‌ای بروز دهد. این رفتار عاقلانه موجب چرخه سالم در بازخوردهای اجتماعی شده و با این چرخه سالم آرامش محیط‌های انسانی نیز ایجاد خواهد شد. رفتار مثبت

اجتماعی به افرادی که در تنش‌های محیطی با دیگران قرار می‌گیرند تعیین‌کننده بوده با تقویت توانمندی‌های روانی اجتماعی به افراد کمک نموده تا از ایجاد آسیب ناشی از عدم کنترل احساسات محفوظ باشند و به تقویت روابط اجتماعی آن‌ها کمک می‌نماید، از سوی دیگر، خودتأییدی در چارچوب Wis به افراد چارچوب گسترده‌تری برای مشاهده یک تهدید خاص می‌دهد و به آن‌ها کمک می‌کند تا آن را در چشم‌انداز قرار داده رفتار پرخاشگرانه خود را کنترل نمایند (۳۷).

یافته حاصل از بررسی فرضیه دوم نشان داد که مداخلات روان‌شناختی خردمندانه در دو مؤلفه خصومت و پرخاشگری کلامی اثربخش‌تر از آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بوده است، هرچند در مورد سایر مؤلفه‌های پرخاشگری تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. برتری این مداخله بر مداخله تنظیم هیجان را می‌توان بر این اساس تبیین کرد که فصل مشترک Wis با آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، حوزه شناختی است ولی مداخلات روان‌شناختی خردمندانه، فقط به شناخت محدود نشده بلکه ارزش‌ها و هویت فرد را در بر می‌گیرد. خودتأییدی مستقیماً به تهدیدات روان‌شناختی که می‌تواند منجر به پرخاشگری شود، پرداخته و حس ارزشمندی فرد را تقویت می‌کند. این تقویت می‌تواند واکنش‌های دفاعی را کاهش دهد و پاسخ‌های سالم‌تری را به تحریکات ادراک شده ترویج کند. در مقابل، استراتژی‌های تنظیم احساسات ممکن است بار شناختی را افزایش دهند زیرا از افراد خواسته می‌شود تا دائماً وضعیت عاطفی خود را زیر نظر داشته و تنظیم کنند، بدون این که به علل اصلی پرخاشگری بپردازند. فرض مداخله مبتنی بر نظریه خودتأییدی این است که مردم این انگیزه را دارا هستند تا تصویری مثبت از خود به‌عنوان افرادی خوب، قادر به کنترل رفتار خویش و حاکم بر نتایج رفتار خود در زندگی داشته باشند. اگر افراد باور داشته باشند که خوب و اخلاقی هستند، می‌توانند بدون توسل به توجیهات دفاعی و سایر تحریفات شناختی که از یکپارچگی خود محافظت می‌کند، با موقعیت‌های تهدیدکننده کنار بیایند (۳۸).

یافته مربوط به برتری مداخله خردمندانه را می‌توان با تحقیقات حوزه ناهماهنگی شناختی (۲۷) نیز تبیین کرد که طبق آن فرد رفتارهای خود را با شناخت‌هایی که از خود دارد هماهنگ می‌کند تا از ناراحتی روان‌شناختی دوری نماید. در این مداخله، تأمل بر روی ارزش‌ها و اولویت‌ها به فرد کمک می‌کند تا وقتی با

که به مقایسه دو مداخله پرداخت وجود دارد که از جمله آن‌ها فراهم ساختن شواهد تجربی برای دیدگاه پردازش اطلاعات اجتماعی در زمینه تنظیم هیجانات و نیز نظریه ذهنیت رشد و خودتأییدی است. با این حال، به خاطر آن که در مورد این مداخله قبلاً شواهد پژوهشی مختلفی ارائه شده است در این جا تنها به تلویحات مربوط به داخله روان‌شناختی خردمندانانه اشاره می‌شود. در این پژوهش، با ترکیب دیدگاهی که بر لزوم یکپارچگی خود برای سازگاری و سلامت انسان تأکید دارد با دیدگاهی که ذهنیت رشد را مبنای تحولات مثبت انسانی می‌داند، بسته آموزشی روان‌شناختی خردمندانانه تهیه شد. تهیه این بسته، زمینه را برای انجام تحقیقاتی فراهم می‌کند که اثربخشی این بسته آموزشی را در حل سایر مشکلات نوجوانان و یا رشد و شکوفایی آنان بررسی نمایند و با تکرار این آزمایش به شواهد متقن‌تری در تأیید این دو دیدگاه دست یابند.

از مهم‌ترین اشارات کاربردی این پژوهش تهیه و ارزیابی بسته آموزشی مداخلات روان‌شناختی خردمندانانه بر مبنای دو سازه ذهنیت رشد و خودتأییدی است. با توجه به این که این دو سازه بر قابلیت تغییر انسان‌ها، اسنادهای سازنده و تواناساز، تأیید خود و احساس ارزشمند بودن افراد تأکید دارند، این مداخله با کمترین مقاومت از جانب دریافت‌کنندگان آموزش‌های این مداخله روبرو می‌شود و به همین دلیل بسته آموزشی تهیه‌شده برای این مداخله احتمالاً یکی از پرکاربردترین بسته‌ها در مراکز آموزشی و مشاوره‌ای خواهد بود. اجرای محتوای بسته آموزشی مداخله روان‌شناختی خردمندانانه گره‌گشا و کمک‌کننده در حل بسیاری از مشکلاتی خواهد بود که نوجوانان یا افراد سنین مختلف با آن مواجه می‌شوند. مشکلاتی که به دلیل عدم توجه به ارزش‌های خود، احساس عدم شایستگی، اسنادهای نامناسب و تغییرناپذیر و مواردی از این قبیل ایجاد و تثبیت می‌شوند.

با در نظر گرفتن اثربخشی هر دو این مداخلات در کاهش نمره کلی پرخاشگری و برخی مؤلفه‌های آن نظیر پرخاشگری فیزیکی، مشاوران مدارس و مراکز مشاوره روان‌شناختی دانش‌آموزی می‌توانند بسته به شرایط از هر کدام از این مداخلات به‌عنوان مداخلات تکمیلی در ارائه خدمات مشاوره روان‌شناختی استفاده نمایند. با این حال، با توجه به اثربخشی بیشتر مداخله روان‌شناختی خردمندانانه در کاهش خصومت و پرخاشگری کلامی که بر اساس شواهد موجود، فراوانی

موقعیت تهدید انگیز مواجه شود به گونه‌ای رفتار کند که ناهماهنگی شناختی کاهش یابد. همچنان که ذکر آن رفت، در مداخله روان‌شناختی خردمندانانه بر دو سازه خودتأییدی و ذهنیت رشد تأکید می‌شود. خودتأییدی، تغییرات پایدار و عمیقی ایجاد می‌کند. برای مثال، مشاهده‌شده است که اندیشیدن در مورد ارزش دین، یا اهمیت روابط بین فردی، به افراد کمک می‌کند تا دریابند که منابع زیادی برای احترام به خود دارند (۲۶). از این منظر، توانمندی بیشتری پیدا می‌کنند تا بر یک رویداد تهدیدآمیز غلبه کنند. ذهنیت رشد نیز با تقویت این باور که شخصیت و توانایی ثابت نیست و با تلاش و استراتژی بهبود می‌یابد، افراد را به سمت جهت‌گیری تسلط در یادگیری و تلاش برای رفع نواقص و کمبودها سوق می‌دهد. به‌طور خاص، این مداخله افراد را وادار می‌کند تا در جهت تغییر، بهبود و اعتلا گام بردارند.

محدودیت‌های پژوهش

این پژوهش بر روی نوجوانان پسر مددجو در کانون اصلاح و تربیت استان فارس انجام شد. بنابراین در فراگیری نتایج به سایر گروه‌های جامعه از جمله دختران مددجو باید جانب احتیاط رعایت شود. در این پژوهش، امکان لحاظ کردن عوامل اقتصادی، فرهنگی مؤثر در پرخاشگری نوجوانان وجود نداشت و به همین دلیل ممکن است این عوامل بر نتایج تأثیرگذار باشد.

پیشنهادات پژوهشی

این پژوهش برای دختران آسیب‌پذیری که در مراکز حمایتی از جمله سازمان بهزیستی نگهداری می‌شوند نیز انجام شود تا به تعمیم بیشتر این یافته کمک نموده و امکان مقایسه نیز فراهم شود. تمرکز این پژوهش بر پرخاشگری بوده است، پیشنهاد می‌گردد تا این مداخلات در مورد سایر آسیب‌های اجتماعی از جمله رفتارهای غیراخلاقی در فضای مجازی، مصرف الکل و همچنین اقدام به خودکشی که شیوع آن نگران‌کننده به نظر می‌رسد نیز انجام گیرد. همچنین، با توجه به فراوانی پرخاشگری در بین جامعه دانش‌آموزی (۱) تکرار این پژوهش بر روی دانش‌آموزان عادی توصیه می‌شود.

نتیجه‌گیری

تلویحات نظری و کاربردی چندی برای پژوهش حاضر

نویسنده اول پژوهش است. از تمام مددجویان حاضر در پژوهش و مدیر محترم کانون اصلاح و تربیت استان فارس همچنین سرپرست مددکاری دادستانی عمومی و انقلاب مرکز استان که همکاری کاملی جهت اجرای پژوهش داشتند تقدیر به عمل می‌آید.

بیشتری را در مقایسه با پرخاشگری فیزیکی نشان می‌دهند و این نوع پرخاشگری نقطه شروعی برای وقوع پرخاشگری‌های بعدی هستند، توصیه می‌شود تا از این مداخله برای کاهش خصومت و پرخاشگری کلامی استفاده شود.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تعارض منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکترای تخصصی

منابع

- Sobhani Najafabadi A, Fadavi MS, Mahdad A. The effectiveness of child-centered mindfulness therapy on social anxiety and bullying among aggressive male students. *Sadra Med Sci J*. 2024;12(3):379-90. Persian.
- Polanczyk GV, Salum GA, Sugaya LS, Caye A, Rohde LA. Annual research review: a meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *J Child Psychol Psychiatry*. 2015;56(3):345-65.
- IRNA. Are Iranians the angriest people in the world? Tehran: Islamic Republic News Agency; 2022.
- Rutherford A, Zwi AB, Grove NJ, Butchart A. Violence: a priority for public health? (part 2). *J Epidemiol Community Health*. 2007;61(9):764-70.
- Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's concise textbook of clinical psychiatry. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
- Bandura A. Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annu Rev Psychol*. 2001;52(1):1-26.
- Dollard J, Miller NE, Doob LW, Mowrer OH, Sears RR, Ford CS, et al. Frustration and aggression. London: Routledge; 2013.
- Dishion TJ, Véronneau MH, Myers MW. Cascading peer dynamics underlying the progression from problem behavior to violence in early to late adolescence. *Dev Psychopathol*. 2010;22(3):603-19.
- Salehi Kozani P, Ahmadian H, Yarahmadi Y. The impact of positive psychotherapy on adolescent girls' subjective well-being and emotional regulation in divorced families. *Sadra Med Sci J*. 2024;12(4):561-73. Persian.
- Crick NR, Dodge KA. A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychol Bull*. 1994;115(1):74-101.
- Friedman SL, Sigelman CK, Rohrbeck CA, del Rio-Gonzalez AM. Quantity and quality of communication during parental deployment: links to adolescents' functioning. *Appl Dev Sci*. 2017;21(4):285-300.
- Gross JJ, editor. Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Publications; 2013.
- Năstăsă LE, Zănfirescu ȘA, Iliescu D, Farcaș AD. Improving emotional intelligence in adolescents: an experiential learning approach. *Curr Psychol*. 2023;42(11):9119-33.
- Brenning KM, Braet C. The emotion regulation model of attachment: an emotion-specific approach. *Pers Relatsh*. 2013;20(1):107-23.
- Caldwell JG, Shaver PR. Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individ Differ Res*. 2012;10(3):141-52.
- Robertson T, Daffern M, Bucks RS. Maladaptive emotion regulation and aggression in adult offenders. *Psychol Crime Law*. 2014;20(10):933-54.
- Garofalo C, Holden CJ, Zeigler-Hill V, Velotti P. Understanding the connection between self-esteem and aggression: the mediating role of emotion dysregulation. *Aggress Behav*. 2016;42(1):3-15.
- Holley SR, Ewing ST, Stiver JT, Bloch L. The relationship between emotion regulation, executive functioning, and aggressive behaviors. *J Interpers Violence*. 2017;32(11):1692-707.
- Banaee A, Salemi KA, Zanzibar H, Ghahari S. Emotion regulation, stress, aggression,

- stress and coping strategies between offender and non-offender drivers: a comparative study. *NPWJM*. 2019;6(21):47-52. Persian.
20. Walton GM, Wilson TD. Wise interventions: psychological remedies for social and personal problems. *Psychol Rev*. 2018;125(5):617-55.
 21. Yeager DS, Dweck CS. What can be learned from growth mindset controversies? *Am Psychol*. 2020;75(9):1269-84.
 22. Schleider JL, Mullarkey MC, Chacko A. Harnessing wise interventions to advance the potency and reach of youth mental health services. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2020;23(1):70-101.
 23. Calvete E, Cortazar N, Fernández-González L, Echezarraga A, Beranuy M, León A, et al. Effects of a brief preventive intervention in cyberbullying and grooming in adolescents. *Psychosoc Interv*. 2021;30(2):75-84.
 24. Hirschtritt ME, Ordóñez AE, Rico YC, LeWinn KZ. Internal resilience, peer victimization, and suicidal ideation among adolescents. *Int J Adolesc Med Health*. 2015;27(4):415-23.
 25. Tackett JL, Kushner SC, Herzhoff K, Smack AJ, Reardon KW. Viewing relational aggression through multiple lenses: temperament, personality, and personality pathology. *Dev Psychopathol*. 2014;26(3):863-77.
 26. Critcher CR, Dunning D. Self-affirmations provide a broader perspective on self-threat. *Pers Soc Psychol Bull*. 2015;41(1):3-18.
 27. Ferrer RA, Taber JM, Klein WM, Harris PR, Lewis KL, Biasecker LG. The role of current affect, anticipated affect and spontaneous self-affirmation in decisions to receive self-threatening genetic risk information. *Cogn Emot*. 2015;29(8):1456-65.
 28. Yeager DS, Dweck CS. Mindsets that promote resilience: when students believe that personal characteristics can be developed. *Educ Psychol*. 2012;47(4):302-14.
 29. Delavar A. Research methods in psychology and educational sciences. Tehran: Roshd Publications; 2016. p. 100-99. Persian.
 30. Buss AH, Warren WL. Aggression questionnaire (AQ). Torrance: Western Psychological Services; 2000.
 31. Shapiro JP, Scale NA, Inventory P. Attitudes toward guns and violence questionnaire (AGVQ). Los Angeles: Western Psychological Services; 2000.
 32. Nelson WM, Finch AJ. Children's inventory of anger. Los Angeles: Western Psychological Services; 2000.
 33. Derakhshan M, Meraj M, PanahiNasab S, Sadegh A, Ahmadi H. Investigating the relationship between parenting styles and aggression: the mediating role of social dominance and social attention in adolescent girls. *J Women Soc Q*. 2021;12(47):191-204. Persian.
 34. Southam-Gerow MA. Emotion regulation in children and adolescents: a practitioner's guide. New York: Guilford Press; 2013.
 35. Walton GM, Crum AJ, editors. Handbook of wise interventions. New York: Guilford Publications; 2020.
 36. Claro S, Paunesku D, Dweck CS. Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2016;113(31):8664-8.
 37. Cohen GL, Sherman DK. The psychology of change: self-affirmation and social psychological intervention. *Annu Rev Psychol*. 2014;65(1):333-71.
 38. Sherman DK, Cohen GL. The psychology of self-defense: self-affirmation theory. *Adv Exp Soc Psychol*. 2006;38:183-242.