

اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری دختران ۱۲ تا ۱۸ سال مدارس شهر تهران

فاطمه قدیریان ۱، مریم رهنمای نمین ۲ و کاوه صید مرادی ۳

۱ دانشجو کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی تاکستان، قزوین، ایران

saraghadiryan1304@gmail.com

۲ استادیار، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تاکستان، قزوین، ایران

Maryamrahnamay@ymail.com

۳ دکتری تخصصی مشاوره، گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی تاکستان، قزوین، ایران

Kave494@yahoo.com

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی آموزش تنظیم هیجان بر پرخاشگری دختران ۱۲ تا ۱۸ سال انجام شده است.

روش بررسی: این پژوهش با طرح نیمه آزمایشی، از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه به شکل تصادفی انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختران ۱۲ تا ۱۸ سال شهر تهران، دارای سوء رفتار هیجانی پرخاشگری بودند. به منظور انجام این پژوهش ۳۰ نفر از دختران ۱۲ تا ۱۸ سال به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب گردیده، سپس به صورت تصادفی در گروه های آزمایشی و گواه گمارده شدند. مداخلات مربوط به آموزش درمان مبتنی بر تنظیم هیجان بر روی گروه آزمایش صورت گرفت، و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکردند. ابزار استفاده شده در این پژوهش پرسشنامه استاندارد پرخاشگری باس و پری بود. داده های بدست آمده با روش آماری کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: نتایج حاصل از آزمون کوواریانس نشان داد که بین مولفه های پرخاشگری شامل (پرخاشگری کلامی، بدنی، خشم، خصومت) در گروه های آزمایش و گروه کنترل در پس آزمون-پیش آزمون با توجه به سطح معناداری بدست آمده ($P < 0/05$) تفاوت معناداری وجود داشت.

نتیجه گیری: با توجه به ویژگی های درمان تنظیم هیجان، می توان از آن در جهت کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر بهره برد.

کلید واژه: تنظیم هیجان، پرخاشگری، آموزش گروهی

مقدمه

یکی از دوره های بسیار مهم زندگی، نوجوانی است. در این دوره با تغییرات فیزیولوژیکی، روان شناختی و اجتماعی قابل توجهی همراه می گردد که این تغییرات بر سازگاری نوجوانان اثرات مهمی بر جای می گذارد (آکمان و همکاران، ۲۰۱۹). بررسی مشکلات روان شناختی کودکان و نوجوانان، همواره مد نظر روان شناسان بوده است (برولیداکیس، فیرچایلد، سالی، بلومنسات دارکار، سونوگا-بارک، ۲۰۱۶). در این میان پرخاشگری^۱ یکی از مسائل مهم در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی است و به عنوان یک مشکل بغرنج رو به افزایش در روابط اجتماعی و بین فردی به ویژه در میان نوجوانان شناخته شده است. در سراسر جهان خشونت و پرخاشگری یکی از متداول ترین رفتارهای ضداجتماعی به ویژه در میان افراد نوجوان است (مایلز، تارپ، استانفورد، شارپ، منفی و کنت^۲، ۲۰۱۵). پرخاشگری یکی از رفتارهای ضداجتماعی است که به عنوان آزار رساندن به دیگران به اشکال مستقیم و غیرمستقیم تعریف شده است (ساتر، پیت، دی ریدر، زیمرمن و استفان^۳، ۲۰۱۴). پرخاشگری عبارت است از هر گونه رفتاری که مستقیماً به قصد آسیب رساندن به فرد دیگری از یک فرد صادر می شود در راستای کنترل این رفتارها، مرتکب شونده باید باور داشته باشد که رفتارش به هدف آسیب رساندن به دیگری بوده است که پیامد آن برانگیختن رفتاری اجتنابی است (سزوک^۴ و همکاران، ۲۰۱۸). پرخاشگری ممکن است به اشکال گوناگونی بروز پیدا کند. شکل کلامی و جسمانی آن معرف مؤلفه های ابزاری یا رفتاری، خشم، معرف جنبه هیجانی و خصومت، معرف جنبه شناختی پرخاشگری است. اغلب نظریه های موجود در تبیین پرخاشگری و قانون شکنی، به عنوان علائم اصلی اختلال، به طور مستقیم به نقش تاثیرگذار هیجان خشم اشاره کرده اند (الیا و همکاران^۵، ۲۰۲۰).

نوجوان پرخاشگر معمولاً در درک نشانه های هیجانی و دیدگاه های طرف مقابل و مدیریت خشم مشکل دارد. راه حل آنها برای موقعیت های تعارض آمیز، جامعه پسندانه نیست و توأم با ابراز وجود ناصحیح است. همچنین راه حل های پرخاشگرانه را به گونه مثبت تری ارزش گذاری می کند (فری^۶، ۲۰۰۵؛ به نقل از تاجری، ۱۳۹۶).

یکی از مهارت های مهم و لازم در جهت کنترل پرخاشگری مهارت تنظیم هیجان می باشد. تنظیم هیجان به معنی داشتن مهارت هایی است که احساس هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی را کاهش دهد (انجمن روان پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). در سالهای اخیر تنظیم هیجان به عنوان یک فرایند هسته ای در تحقیق و درمان آسیب شناسی روانی مورد هدف واقع شده است (کلمانسکی، کرتیس، مک لافلین، نولن هوکسما^۷، ۲۰۱۴).

تنظیم هیجان نقش مهمی در کنترل مشکلات فردی و بین فردی دارد. تنظیم هیجان شامل تعدادی از ساز و کارهای شناختی رفتاری و فیزیولوژیکی است که به صورت خودآگاه و ناخودآگاه مورد استفاده قرار می گیرند. تنظیم هیجان وجه ذاتی گرایش های مربوط به پاسخ های هیجانی می باشد و در واقع اعمالی است که برای تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی به کار می رود (علیلو، خانجانی و بیات، ۱۳۹۵). بررسی متون و مطالعات روان شناختی نیز نشان میدهد که تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین

¹ Ackermann

² Broulidakis MJ, Fairchild G, Sully K, Blumensath T, Darekar A, Sonuga-Barke EJ.

³ . Aggression

⁴ . Miles, Tharp, Stanford, Sharp, Menefee & Kent

⁵ . Suter, Pihet, de Ridder, Zimmermann & Stephan

⁶ Szewczuk

⁷ Alia

⁸ Fery

⁹ Klemanski .Curtiss , McLaughlin , Nolen-Hoeksema

سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (برزگری دهج، جهاننداری، حسین ثابت، برجعلی، ۱۳۹۸). بسیاری از محققان اعتقاد دارند که سبک تنظیم هیجان ناکارآمد باعث بروز حالت‌های خلقی منفی میشود که این حالتها تداوم بیشتری دارند و منجر به آشفتگی فرد میشوند. حالت‌های خلقی بیشتر به صورت ذهنی احساس می‌شوند و بر خلاف هیجان که پیامدهای رفتاری دارد، بیشتر شناخت را درگیر میکنند (پیکو پرز، رادوا، استوارد، منچون، سوریانوماس، ۲۰۱۷).

کایو (۲۰۱۲) در پژوهش خود برنامه آموزشی مهارت‌های اجتماعی را برای دانش‌آموزان پرخاشگر طراحی کرد که نتایج حاکی از بهبودی در میان شرکت‌کنندگان گروه آموزشی بود. از طرف دیگر نوجوانان پرخاشگر ممکن است خطاهای پردازش شناختی داشته باشند و توانایی مدیریت و کنترل هیجان را نداشته باشند و در تعامل اجتماعی با مشکل مواجه شوند. بنابراین روشی مثل آموزش تنظیم هیجان برای چنین نوجوانانی در زمینه پرخاشگری می‌تواند مفید واقع گردد (پیرا و طاهر، ۱۴۰۰).

بررسی متون و مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان عامل مهمی در تعیین سلامتی و کیفیت زندگی (هونگ، ۲۰۱۹) و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است (صابر، تهرانی، شجاعی زاده، ملکی، اسفندیارپور، ۱۳۹۲). الگوی فرآیند تنظیم هیجان را گراس در سال ۲۰۰۳؛ پیشنهاد کرده است (روزگونجیک و الهی، ۲۰۱۹).

بر اساس الگوی گراس، تنظیم هیجان شامل تمام راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه ای می‌شود که برای افزایش، حفظ و کاهش مولفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار می‌رود. پاسخ‌های هیجانی اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کنند (ستارپور، احمدی، قراملکی، ۲۰۱۴).

برای اهمیت تحقیق می‌توان به خلأهای موجود در زمینه تأثیر روش‌های درمانی یا برنامه‌های مختلف آموزشی بر روی کاهش میزان پرخاشگری و افزایش مقبولیت اجتماعی اشاره کرد، که تحقیقات گذشته در زمینه بررسی تأثیر روش‌های مختلف بر کاهش پرخاشگری و افزایش مقبولیت اجتماعی از روش‌هایی چون، درمان‌های روانشناختی همچون قصه درمانی و بازی درمانی و درمان‌های شناختی رفتاری بر کاهش پرخاشگری و افزایش مقبولیت اجتماعی استفاده کرده‌اند. (اوموتود، فیلمنا و اولیپها، ۲۰۱۵). در حالی که تأثیر آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر روی پرخاشگری هنوز در تحقیقات مشخص نشده است.

ضرورت پژوهش حاضر از آن جهت است که با توجه به پیامدهای جسمانی، روانی و اجتماعی پرخاشگری نوجوانان، انجام مداخله‌های درمانی و آموزشی مؤثر جهت کاهش و تخفیف این مشکلات بسیار حائز اهمیت است. کاهش پرخاشگری نوجوانان ۱۲-۱۸ ساله می‌تواند آنها را از نظر شخصیتی برای ورود به مقاطع تحصیلی بالاتر با ثبات تر ساخته و زمینه انطباق آنها با خانواده و جامعه را فراهم سازد. از سوی دیگر، کاهش پرخاشگری در نوجوانان باعث کاهش خطر بزهکاری، مدرسه‌گریزی، فرار از خانه و کاهش عدم مسئولیت‌پذیری در آنها می‌گردد. با توجه به آنچه گفته شد همچنین با توجه به اهمیت شرایط کودکان و نوجوانان در جامعه و لزوم به‌کارگیری پروتکل‌های آموزشی و درمانی مختلف در جهت بهبود اختلال‌های خلقی و رفتاری در آنها، محقق در پی یافتن پاسخی برای این پرسش است که آیا آموزش گروهی تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری دختران ۱۲ تا ۱۸ سال مدارس شهر تهران تأثیرگذار است؟

¹ Pico-perz, Radua, Steward, Menchon, Sorianomas

¹ Rozgonjuk D, Elhai

¹ Sattarpour F, Ahmadi E, Gharamaleki

¹ Omotunde, Philomena & Olifa

ضرورت و اهمیت تحقیق

تنظیم هیجانی یک فرآیند محوری برای همه ی جنبه های عملکرد انسان است و در شیوه های مقابله ی افراد با تجارب استرس زا و نیز تجربه ی شادی، نقش اساسی ایفا میکند. تنظیم هیجان به نوجوانان کمک می کند تا نسبت به تغییر شرایط و نیازهای حاضر که منجر به ایجاد هیجانات جدید میشود، با انعطاف پذیری پاسخ دهند. این انعطاف پذیری با سلامت روان همبستگی بالایی دارد. نوجوانانی که تنظیم هیجان موثری دارند، به لحاظ اجتماعی مهارت های بهتری را نشان می دهند. بر عکس نوجوانانی که در تنظیم هیجان مشکل دارند، دچار اختلال در عملکرد اجتماعی هستند و بنابراین به میزان کمتری نسبت به دیگران از حمایت اجتماعی بهره مند می شوند. عدم تنظیم هیجانی یکی از علل اساسی کژکاری در بین کودکان و نوجوانان است. و با بسیاری از اختلالات روانشناختی ارتباط دارد. یکی از مسائل مهم دوره نوجوانی، پرخاشگری است و مشکلات مربوط به خشم، همچون کینه ورزی و پرخاشگری از دلایل مهم و اساسی ارجاع نوجوانان به مراکز مشاوره و روان درمانی است (ابیگوف و کلین، ۱۹۹۲؛ به نقل از ماستری فراهانی، ۱۳۹۰).

گارفنسکی و همکاران (۲۰۱۲) تنظیم هیجان را همسان با مقابله ی شناختی فرض می کنند و در کل، آن را مرتبط با راه های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته ی هیجانی در نظر میگیرند. نوجوانان پرخاشگر معمولا توان مهار و کنترل رفتار خود را ندارند و معیارها و ارزش های جامعه ای را که در آن زندگی می کنند به راحتی زیر پا می گذارند. در سه دهه گذشته تلاش محققان و درمانگران به معرفی درمان های اثربخش و گوناگونی همچون آموزش مهارت های اجتماعی، بهره گیری از داروهای محرک و ... انجامیده است (عاملی سمیرا، اصل ذاکر مریم، صالح پور ساغر، جعفری مهدی، ۱۳۹۹).

پژوهش ها نشان داده اند که مدیریت هیجانات، در پیشگیری از ظهور اختلالات هیجانی و رفتاری در دوران نوجوانی نقش مهمی ایفا میکند مهارت تنظیم هیجان به ویژه در دوران نوجوانی برای سازگاری روانشناختی، رضایت شخصی، احساس شایستگی، کارآمدی اجتماعی، موفقیت تحصیلی، و به طور کلی سلامت جسمی و روانی لازم است. بنابراین فهم چگونگی رشد مهارت تنظیم هیجان بسیار مهم است و در سال های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است.

مبانی پژوهش

پر خاشگری و نوجوانی

در بین مراحل رشد انسان از کودکی تا سالمندی بیشترین رفتار پرخاشگرانه در مرحله نوجوانی دیده می شود (والکر و رابرتز، ۲۰۰۱؛ نقل از حاج خدادادی، ۱۳۹۲). روانشناسان معتقدند اختلال پرخاشگری، ریشه ی بسیاری از مشکلات رفتاری، روانی نوجوانان می باشد. این رفتارها در صورت بروز سبب مشکلات بین فردی، بزه و جرم و تجاوز به حقوق دیگران می شود و در صورت درون ریزی به ایجاد انواع مشکلات جسمی و روانی منجر می شود (سوخودولسکس و روچکین، ۲۰۰۱، نقل از حاج خدادادی، ۱۳۹۲). بیشترین بروز در ظهور پرخاشگری در نوجوانی است. به طور کلی می توان عوامل بسیار مختلف و متعددی را در بروز رفتار پرخاشگرانه مؤثر دانست. عوامل زیستی و وراثتی، یادگیری های محیطی و پردازش شناختی از یک سو و محرک های مربوط و خود فرد از سوی دیگر از جمله عوامل مهم بروز پرخاشگری می باشد (واحدی و فتح آذر، ۱۳۸۵، نقل از کواکبیان، ۱۳۹۴).

از زاویه عصب - زیست شناختی، نظام عصبی و نظام غدد درون ریز به عنوان زیربنای فیزیولوژیکی رفتارهای پرخاشگرانه مطرح شده اند. (یورکا، ۱۹۹۰، نقل از حاج خدادادی، ۱۳۹۲).

تحقیقات گذشته نشان داده اند که کودکانی که پرخاشگر هستند تمایل به ادامه پرخاشگری در بزرگسالی را نیز دارند. همچنین یک بررسی طولی نشان داده است که پرخاشگری در طول زمان نسبتا ثابت و با ناسازگاری اجتماعی آینده کودک در ارتباط است. (کازدین، ۱۹۹۷، نقل از حاج خدادادی، ۱۳۹۲)

راهبردهای تنظیم شناختی هیجان

ادبیات پژوهش، راهبردهای نه گانه شناختی تنظیم هیجان، شامل «ملامت خویش»، «پذیرش»، «نشخوار گری»، «تمرکز مجدد مثبت»، «تمرکز مجدد بر برنامه ریزی»، «ارزیابی مجدد مثبت»، «دیدگاه پذیری»، «فاجعه سازی»^۱ و «ملامت دیگران»^۲ از نظر مفهومی متمایز ساخته است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). پژوهش های اخیر، ارتباط محکمی بین استفاده از این راهبردها و مشکلات هیجانی یافته اند. یافته های پژوهشی تفکر درباره پذیرفتن یا کناره گیری و نوع نگاه کلی فرد درباره آنچه تجربه کرده است را تحت عنوان «پذیرش» مطرح می نمایند. راهبرد دیگر «تمرکز مجدد مثبت» می باشد که به معنای داشتن تفکرات خوشایند شاد و مثبت، به جای فکر کردن در مورد رویداد های استرس زا و تهدید کننده است. تفکر درباره اینکه چکار باید انجام داد و چگونه می توان با تجربه رخ داده برخورد کرد، حکایت از راهبرد «تمرکز مجدد برنامه ریزی» دارد. تفکر درباره اهدافی که به رویدادهای منفی، جهت رشد شخصی معنای مثبت می بخشد، راهبرد «ارزیابی مجدد مثبت» می نمایند. در این راهبرد، فرد اینگونه می اندیشد که شرایط ناگوار پیش آمده می تواند جنبه های مثبتی داشته باشد و به این ابعاد می تواند به عاملی جهت رشد شخصی نگاه کرد (درکی، ۱۳۹۶).

زمانی که فرد درباره نسبی کردن رویدادهای منفی در مقایسه با رویدادهای دیگر فکر می کند، از راهبرد اتخاذ دیگر «از منظر دیگر نگاه کردن» استفاده کرده است. در این راهبرد فرد می اندیشد که دیگران ممکن است در شرایط بدتری از او قرار گرفته باشند. زمانی که فرد خود را عامل اصلی مشکل می داند و خود را سرزنش می کند از راهبرد «مقصر دانستن خود» استفاده کرده است. «نشخوار فکری» راهبرد دیگری است، که در آن شخص درباره احساسات خود فکر می کند و احساسات خود را با رویداد منفی در ارتباط می داند. در این راهبرد فرد مدام به اشتباهاتی که مرتکب شده می اندیشد و خود را مشغول افکار و احساساتی می کند که در جریان تجربه ناگوار داشته است. در راهبرد «فاجعه آمیز کردن» فرد بر جنبه های منفی مشکل تاکید می کند و این مشکل بدتر از تمام اتفاقاتی است که ممکن بیفتد، در راهبرد «مقصر دانستن دیگران»، فرد عامل اصلی مشکل را دیگران قلمداد می کند و در اندیشه او دیگران مشکل را به وجود آورده اند (نصرت آبادی، ۱۳۹۳).

در گستره متون روان شناختی، راهبردهای «ملامت خویش»، «ملامت دیگران»، «نشخوارگری» و «فاجعه سازی»، به عنوان راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان و «پذیرش»، «تمرکز مجدد مثبت»، «تمرکز مجدد بر برنامه ریزی»، «ارزیابی مجدد مثبت» و «دیدگاه پذیری» به عنوان راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان شناخته شده اند (آریاناکیا و حسنی، ۱۳۹۳).

رویکردهای مداخله در مشکلات هیجانی از طریق آموزش تنظیم هیجان

در بسیاری از موارد، روان درمانگران با مراجعینی سرو کار دارند که دچار انواع مشکلات هیجانی و خلقی هستند. بنابراین به طور مستقیم به مداخله در این مشکلات می پردازند و یا به طور غیر مستقیم برای تسهیل امر درمانی مجبور به کار روی این مشکلات و برطرف ساختن آن هستند. در این صورت مداخله ها و روش هایی را به کار می برند تا بیشترین نتیجه را دریافت کنند. از جمله ی

1 Self-blame	4
1 Acceptanc	5
1 Focus on thought	6
1 Positive Refocusing	7
1 Refocus on Planning	8
1 Positive reappraisa	9
2 Putting into Perspectiv	0
2 Catastrophizing	1
2 Blaming Others	2
2 Garnefski	3

این روش ها می توان درمان متمرکز بر هیجان، دل بستگی درمانی، درمان بینش مدار، رفتاردرمانی دیالکتیک، درمان شناختی رفتاری و ... اشاره کرد (آبوت، ۲۰۰۵) اما واقعیت این است که هسته ی مرکزی این رویکردهای روان درمانی همان مهارت های تحمل ناراحتی و راهبردهای تنظیم هیجان است (بیوریگارد، لوسکیر و بورگوین، ۲۰۰۱).

مشاهدات تجربی مربوط به درمان رفتاری و شناختی، از این عقیده حمایت می کنند که تغییر دادن عقیده منفی و رفتار حاصل از آن منجر به تغییر اختلالات خلقی می شود و یکی از کاستی های درمان شناختی- رفتاری گرایش آن جهت کاهش هیجان منفی از طریق کاهش افکار و رفتار همراه با هیجان است. اما علیرغم پیشرفت های انجام شده در درمان اختلالات هیجانی، هنوز هم امکان پیشرفت در این حیطه وجود دارد (ناتان و گورمن، ۲۰۰۲) هیچ کدام از اشکال تنظیم هیجان (مانند تنظیم اتوماتیک، هشیار، درونی و آموخته شده) از روان درمانی اختلالات خلقی و هیجانی جداشدنی نیستند. شواهد اخیر نشان می دهد که تنظیم غیر مؤثر هیجان، بخشی از زنجیره علل اختلالات خلقی است و بسیاری از ویژگی های اختلالات خلقی و هیجانی در واقع تلاش های ناسازگارانه ای هستند که برای تنظیم هیجان های ناخواسته انجام می شوند. (کمیل و بارلو، ۲۰۰۷)

فرضیه های پژوهش

در این پژوهش از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل استفاده شده است. طرح این تحقیق از نوع شبه آزمایشی است. به طور کلی طرح های شبه آزمایشی، طرح هایی هستند که به دلیل عدم توانایی در کنترل عوامل مهم و مؤثر در تحقیق، شبه آزمایشی نامیده می شوند (دلور، ۱۳۹۲).

جدول ۱ گروه های مورد مطالعه

گروه های مورد مطالعه	تعداد انتخاب	پیش آزمون	متغیر مستقل	پس آزمون
گروه آزمایش	۱۵	T1	آموزش تنظیم هیجان	T2
گروه کنترل	۱۵	T1	-	T2

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲). نسخه جدید پرسشنامه پرخاشگری که نسخه قبلی آن تحت عنوان پرسشنامه خصومت بود، توسط باس و پری (۱۹۹۲) مورد بازنگری قرار گرفت. از جمله مقیاس های رفتاری ویژه ارزیابی رفتارهای پرخاشگرانه، پرسشنامه پرخاشگری باس و پری می باشد. این مقیاس شامل ۲۹ گویه که چهارگونه رفتارهای پرخاشگرانه (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت) را ارزیابی می کند. این پرسشنامه برای گروه های سنی نوجوانان و جوانان ۱۸-۲۲ ساله ساخته شده است (باس و پری، ۱۹۹۲). نمره گذاری پرسشنامه پرخاشگری باس و پری براساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از ۱ (کاملاً متفاوت از من) تا ۵ (کاملاً شبیه من) تنظیم شده است. پرسشنامه پرخاشگری دارای اعتبار و روایی قابل قبولی است. نتایج ضریب بازآزمایی برای چهار زیرمقیاس (با فاصله ۹ هفته) ۰/۸۰ تا ۰/۷۲ و همبستگی بین چهار زیرمقیاس ۰/۳۸ تا ۰/۴۹ بدست آمده است. جهت سنجش اعتبار درونی مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج نشانگر همسانی درونی زیرمقیاس پرخاشگری بدنی ۰/۸۲، پرخاشگری کلامی ۰/۸۱، خشم ۰/۸۳ و خصومت ۰/۸۰ بود (باس و پری، ۱۹۹۲)

در پژوهشی سامانی (۱۳۸۶) به بررسی پایایی و روایی پرسش‌نامه پرخاشگری باس و پری پرداخت. در یک بررسی مقطعی ۴۹۲ نفر از دانشجویان ۱۸ تا ۲۲ ساله (۲۴۸ پسر و ۲۴۴ دختر) دانشگاه شیراز که به روش خوشه‌ای- تصادفی انتخاب شده بودند، به کمک پرسش‌نامه پرخاشگری باس و پری ارزیابی شدند. داده‌ها به کمک آزمون‌های آماری ضریب همبستگی، تحلیل عاملی و آزمون t تحلیل شدند. به کمک تحلیل عاملی، چهار عامل رفتاری خشم، پرخاشگری بدنی و کلامی، رنجیدگی، و بدگمانی از آن استخراج شد. ضریب پایایی این پرسش‌نامه به شیوه بازآزمایی برابر با ۰/۷۸ بود. هم‌چنین مقایسه این عوامل میان دختران و پسران گویای آن بود که پسران در سه عامل پرخاشگری ($p < ۰/۰۰۱$)، خشم ($p < ۰/۰۰۱$) و بدگمانی ($p < ۰/۰۱$) نسبت به دختران به‌طور معنی‌داری نمره بیشتری دارند. هم‌چنین همبستگی بالای عوامل با نمره کل پرسش‌نامه، همبستگی ضعیف عوامل با یکدیگر و مقادیر ضریب آلفا همگی نشان‌دهنده کفایت و کارایی این پرسش‌نامه برای کاربرد پژوهشگران، متخصصان و روانشناسان در ایران است.

مطالعات مختلف نیز نشان داده‌اند نوجوانان همچون بزرگسالان از اختلالات مختلفی مثل پرخاشگری رنج می‌برند و این اختلالات عملکرد و زندگی آتی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. تجربه یک دوره پرخاشگری در نوجوانی، یک عامل خطر برای بروز رفتارهای پرخطر آتی و همچنین کاهش کیفیت زندگی محسوب می‌شود.

پروتکل آموزش تنظیم هیجان

پروتکل آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس (برجلی، اعظمی، چوپان و عرب قهستانی، ۱۳۹۴) بعد از انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها گروه آزمایشی، ۸ جلسه یک و نیم ساعته تحت آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس قرار گرفتند. شرح چگونگی جلسات در جدول ۲ آمده است:

جدول ۲ پروتکل آموزش تنظیم هیجان براساس مدل گراس

جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه و اعضا و انجام تمریناتی با هدف آشنایی با یکدیگر
جلسه دوم	شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزشی تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و درازمدت هیجان‌ها
جلسه سوم	۱- خود ارزیابی با هدف شناخت تجربه‌های هیجانی خود ۲- خود ارزیابی با هدف شناسایی میزان آسیب‌پذیری هیجانی در فرد ۳- خود ارزیابی با هدف شناسایی راهبردهای تنظیمی فرد
جلسه چهارم	۱- جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب ۲- آموزشی راهبرد حل مسئله ۳- آموزشی مهارت‌های بین فردی (گفتگو اظهار وجود و حل تعارض)
جلسه پنجم	۱- متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی ۲- آموزش توجه
جلسه ششم	۱- شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آنها روی حالت‌های هیجانی ۲- آموزش راهبرد ارزیابی مجدد
جلسه هفتم	۱- شناسایی میزان و نحوه‌ی استفاده از راهبرد بازداري و بررسی پیامدهای هیجانی آن ۲- مواجهه ۳- آموزش ابراز هیجان

² Bajjali, à; A'zami; Shepherd,⁵H; Arabi; Qehestani

۴- اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده‌های محیطی ۵- آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس	
۱- ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی ۲- کاربرد مهارت‌های آموخته شده در محیط‌های طبیعی خارج از جلسه ۳- بررسی و رفع موانع انجام تکالیف	جلسه هشتم

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش گروهی تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری در دختران ۱۲ تا ۱۸ سال مدارس شهر تهران است. جامعه مورد مطالعه شامل کلیه نوجوانان دختران ۱۲ تا ۱۸ سال مدارس شهر تهران است که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، در مدارس منطقه ۲ شهر تهران انتخاب شده و سپس به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره کنترل و آزمایش جایگزین شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمارهای توصیفی و استنباطی با استفاده نرم افزار SPSS استفاده می‌شد.

فرضیه کلی

آموزش گروهی تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری در دختران ۱۲ تا ۱۸ سال مدارس شهر تهران تاثیر دارد.

فرضیه فرعی

۱. آموزش گروهی مهارت های تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری کلامی تاثیر دارد.
۲. آموزش گروهی مهارت های تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری بدنی تاثیر دارد.
۳. آموزش گروهی مهارت های تنظیم هیجان بر کاهش خشم تاثیر دارد.
۴. آموزش گروهی مهارت های تنظیم هیجان بر کاهش خصومت تاثیر دارد.

بررسی همسانی واریانس

آزمون لون پیش فرض تحلیل کواریانس بوده که به منظور همسانی واریانس‌های متغیرهای پژوهش استفاده می‌شود.

جدول ۳ آزمون لون جهت بررسی همسانی واریانس

شاخص	آماره آزمون فیشر	سطح معناداری	نتیجه آزمون
پرخاشگری بدنی	۱/۰۳	۰/۴۲	همسانی واریانس تایید می‌شود.
پرخاشگری کلامی	۰/۸۰	۰/۵۵	همسانی واریانس تایید می‌شود.
خشم	۰/۶۲	۰/۷۳	همسانی واریانس تایید می‌شود.
خصومت	۲/۳۳	۰/۰۵	همسانی واریانس تایید می‌شود.
پرخاشگری	۲/۰۳	۰/۰۹	همسانی واریانس تایید می‌شود.

با توجه به سطح معناداری آزمون لون و اینکه این مقدار از ۰,۰۵ بیشتر است نتیجه می‌شود که متغیرهای پژوهش دارای همسانی واریانس می‌باشد و ناهمسانی واریانس ندارند.

جدول ۴. نتایج آزمون آنکوا روی متغیر مولفه های پرخاشگری

متغیر	مجموع مجدورات	DF	میانگین مجدورات	F	P
پرخاشگری کلامی	۴۷,۱۷	۱	۴۷,۱۷	۴۴,۳۹	۰/۰۰
پرخاشگری بدنی	۵۳,۳۰	۱	۵۳,۳	۳۴,۷۹	۰/۰۰
خشم	۱۲۶,۵۹	۱	۱۲۶,۵۹	۵۸,۴۵	۰/۰۱
خصوصیت	۸۲,۱۹	۱	۸۲,۱۹	۵۲,۱۸	۰/۰۰
پرخاشگری	۱۲۳۱,۳۰	۱	۱۲۳۱,۳۰	۱۱۷,۷۱	۰/۰۰

با توجه به نتایج جدول فوق مشاهده می‌شود که بین مولفه های پرخاشگری و کل پرخاشگری در گروه‌های آزمایش و گروه کنترل در پس آزمون-پیش آزمون با توجه به سطح معناداری بدست آمده ($P < ۰/۰۵$) تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیات پژوهش و فرضیه اصلی تایید می‌گردد.

جدول ۵ میانگین تعدیل شده مولفه های پرخاشگری گروه ها

متغیر	گواه		آزمایش	
	میانگین	میزان خطا	میانگین	میزان خطا
پرخاشگری بدنی	۲۹/۹۱	۰/۲۹	۲۴/۰۱	۰/۲۳
پرخاشگری کلامی	۱۶/۹۸	۰/۲۶	۱۴/۳۵	۰/۲۶
خشم	۲۹/۵۱	۰/۳۸	۲۶/۲۸	۰/۳۸
خصوصیت	۲۲/۴۹	۰/۳۶	۱۸/۵۷	۰/۳۶
پرخاشگری	۹۷/۸۹	۰/۸۳	۸۳/۲۱	۰/۸۳

جدول فوق مربوط به میانگین های تعدیل شده نمرات مولفه های پرخاشگری می باشد همانگونه که مشاهده می شود تفاوت معناداری بین میانگین تعدیل شده دو گروه کنترل و آزمایش در مولفه های پرخاشگری مشاهده می شود. همان طور که ملاحظه می گردد مقادیر میانگین مولفه های پرخاشگری (بدنی، کلامی، خشم، خصوصیت) در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه پایین تر است. بنابراین می توان گفت برنامه کنترل هیجانی بر کاهش پرخاشگری تاثیر دارد.

بحث و نتیجه گیری

اثربخشی تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری دختران ۱۲ تا ۱۸ سال

نتایج حاصل از آزمون کوواریانس نشان داد بین نمرات مولفه های پرخاشگری گروه ها در مرحله پس آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. و از آنجایی که مقادیر میانگین در پس آزمون گروه آزمایش در تمامی مولفه های پرخاشگری بدنی، کلامی، خشم، خصوصیت و در کل پرخاشگری پایین تر از گروه کنترل است. بنابراین فرضیات پژوهش تایید می‌گردد.

در همین راستا ویسانی و عزتی (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی تعیین اثربخشی آموزش گروهی هوش هیجانی بر کاهش اضطراب و پرخاشگری دانش آموزان پسر پایه پنجم و ششم ناحیه شش آموزش و پرورش شهر تهران پرداختند. نتایج حاصل از تحلیل مانکوا نشان داد که میانگین نمرات اضطراب و پرخاشگری در گروه آزمایش افزایش معناداری در مرحله پس آزمون نسبت به گروه

کنترل داشته است. صالحی (۱۳۹۸) در پژوهشی به اثربخشی آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان بر پرخاشگری و مولفه های آن در دانش آموزان پسر متوسطه دوره اول پرداخت. تحلیل داده‌ها نشان داد که بین میانگین نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل در پرخاشگری و مولفه های آن (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت) تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش تنظیم هیجان بر کاهش پرخاشگری و مولفه های آن تأثیر مثبت دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که با استفاده از آموزش مهارت های تنظیم هیجان می‌توان مشکلات پرخاشگری دانش آموزان را کاهش داد. پور ملایی (۱۳۹۸) در پژوهشی به اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کاهش اضطراب و نشخوار فکری و پرخاشگری دختران دانش‌آموز مقطع متوسطه دوره اول شهر رفسنجان پرداخت. یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، نشخوار فکری، پرخاشگری و اضطراب را کاهش می‌دهد. نتایج با پژوهش حاضر مشابه است. همچنین گارفالو و همکاران (۲۰۲۰)، میلس و همکاران (۲۰۱۶)، گلدستین و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهش های خود نشان دادند تنظیم هیجان منجر به کاهش خشم و پرخاشگری می‌شود، نتایج با پژوهش های حاضر همخوانی دارد.

اهمیت نتایج این بخش به این دلیل است که یکی از دوره های بسیار مهم زندگی، نوجوانی است. در این دوره با تغییرات فیزیولوژیکی، روان شناختی و اجتماعی قابل توجهی همراه می‌گردد که این تغییرات بر سازگاری نوجوانان اثرات مهمی بر جای می‌گذارد. بررسی مشکلات روان شناختی کودکان و نوجوانان، همواره مد نظر روان شناسان بوده است در این میان پرخاشگری یکی از مسائل مهم در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی است و به عنوان یک مشکل بغرنج رو به افزایش در روابط اجتماعی و بین فردی به ویژه در میان نوجوانان شناخته شده است. پرخاشگری ممکن است به اشکال گوناگونی بروز پیدا کند. شکل کلامی و جسمانی آن معرف مؤلفه های ابزاری یا رفتاری، خشم، معرف جنبه هیجانی و خصومت، معرف جنبه شناختی پرخاشگری است. از طرفی تنظیم هیجان نقش مهمی در کنترل مشکلات فردی و بین فردی دارد. تنظیم هیجان شامل تعدادی از ساز و کارهای شناختی رفتاری و فیزیولوژیکی است که به صورت خودآگاه و ناخودآگاه مورد استفاده قرار می‌گیرند. تنظیم هیجان وجه ذاتی گرایش های مربوط به پاسخ های هیجانی می‌باشد و در واقع اعمالی است که برای تغییر یا تعدیل یک حالت هیجانی به کار می‌رود. مدیریت هیجانات، در پیشگیری از ظهور اختلالات هیجانی و رفتاری در دوران نوجوانی نقش مهمی ایفا میکند مهارت تنظیم هیجان به ویژه در دوران نوجوانی برای سازگاری روانشناختی، رضایت شخصی، احساس شایستگی، کارآمدی اجتماعی، موفقیت تحصیلی، و به طور کلی سلامت جسمی و روانی لازم است. همان طور که در این پژوهش بدست آمد آموزش تنظیم هیجانات منجر به بهبود افکار، اعمال و رفتارهای فرد شده باعث کسب مهارت های جدید به نوجوانان شود و این خود موجب بهبود رفتارهای ناخوشایند (پرخاشگری کلامی و بدنی) می‌گردد. همچنین در آموزش کنترل هیجانات مهارت های حل مسأله و کنترل خشم و ابزار وجود نیز آموزش داده می‌شود بنابراین به بهبود کنترل خشم کمک شایانی می‌کند. از طرفی این آموزش به کاهش خصومت نمونه‌ها نیز منجر می‌شود. در واقع کنترل هیجانات منجر به جایگزینی رفتارهای منفی با رفتارهای مثبت و تقویت رفتارهای مثبت جدید و بهبود مهارت های خودآگاهی، ارتباطات بین فردی، ارتباط برقرار کردن، مقابله با هیجانات و تصمیم گیری می‌شود، که این خود توانسته است بر محبوبیت بین همسالان چیره شده و پرخاشگری را کاهش دهد.

پیشنهاد کاربردی

به آموزش و پرورش نیز پیشنهاد می‌شود

- برنامه آموزش تنظیم هیجان به عنوان بخش اصلی برنامه آموزش عمومی پذیرفته شده و از افراد دارای صلاحیت حرفه ای برای اجرای برنامه یادشده بهره گرفته شود.

- فرهنگ سازی در زمینه مدیریت خشم می تواند تصورات قالبی، نظام نمادین و رفتار افراد جامعه را در راستای بهزیستی و همزیستی مسالمت آمیز تغییر دهد.
- از آنجایی که بیشتر قشر نوجوان و جوان جامعه در معرض پرخاشگری و عوارض جانبی آن قرار دارد به مدارس و دانشگاه ها نیز پیشنهاد می شود:
- کارگاه های آموزشی جهت مهارت مدیریت پرخاشگری برگزار گردد.
- امکانات تفریحی، آموزشی جهت ارتقای سلامت روحی و روانی افراد فراهم گردد.

منابع

- درکی، فاطمه. (۱۳۹۶). مقایسه هوش هیجانی، سبک فرزندپروری ادراک شده و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی و بهنجار. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه شیراز.
- پیرا، حسین؛ طاهر، محبوبه. (۱۴۰۰). مقایسه نظریه ذهن و همدلی عاطفی در دانش آموزان با پرخاشگری ارتباطی و آشکار. روان شناسی مدرسه، (۱۲)، - . doi: 10.22098/jsp.2022.1491
- کبابیان، سیده زینب. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش حل مسئله اجتماعی در کاهش پرخاشگری و بهبود مهارت حل مسئله اجتماعی دانش آموزان پسر. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت دبیر رجایی تهران.
- عاملی سمیرا، اصل ذاکر مریم، صالح پور ساغر، جعفری مهدی. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان گروهی بر بهبود کیفیت زندگی و دشواری تنظیم هیجان زنان در دوران بارداری. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت، ۱۳۹۹؛ ۷ (۶) ۲۸-۴۲.
- نصرت آبادی، ملیحه. (۱۳۹۳). پیش بینی کودک آزاری بر اساس راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و تاب آوری در مادران کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه - بیش فعالی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز
- Ackermann K, Kirchner M, Bernhard A, Martinelli A, Anomitri C, Baker R, Baumann S, Dochnal R, Fernandez-Rivas A, Gonzalez-Madruga K, Herpertz-Dahlmann B. (2019). Relational aggression in adolescents with conduct disorder: sex differences and behavioral correlates. *Journal of abnormal child psychology*. 2019;47(10):1625-37.
- Alia-Klein N, LeBlanc M, Monahan K, Kersten L, Kersten L, Vriends N, Steppan M, Raschle NM, Praetlich M, Oldenhof H, Vermeiren R. (2020). Community Violence Exposure and Conduct Problems in Children and Adolescents with Conduct Disorder and Healthy Controls. *Anger and Interpersonal Aggression*. (11)28- 41
- Broulidakis MJ, Fairchild G, Sully K, Blumensath T, Darekar A, Sonuga-Barke EJ. (2016) Reduced default mode connectivity in adolescents with conduct disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.;55(9):800-8
- Hong JM. (2019). Persuasive effects of the four types of regulatory-focused message framing in philanthropy advertising (Doctoral dissertation.)
- Miles, S. R., Thompson, K. E., Stanley, M. A., & Kent, T. A. (2016). Single-session emotion regulation skills training to reduce aggression in combat veterans: A clinical innovation case study. *Psychological services*, 13(2), 170.

- Rozgonjuk D, Elhai JD. (2019). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, pp.1-10.
- Sattarpour F, Ahmadi E, Gharamaleki HB. (2014). Effectiveness emotion regulation training on reduction of symptoms depression students. *Shenakht journal of psychology & psychiatry*, 1(1), 31-38. (In Persian)