MEJDS. 2019; 9:55.
Published online 2019 Sep. **Research Article**

Effectiveness of Anger control training on anger control delinquent girls in Tehran

Faramarz Sohrabi[1], Ahmad Borjali[2], *Malihe Rezaei Mirghaed[3]

Author Address
1. Ph.D., Department of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;
2. Ph.D., Department of Clinical Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran;
3. M.Sc., Iran Psychiatric Hospital, Tehran, Iran.
***Corresponding Author Email:** maliherezaeimirghaed@yahoo.com

Received: 2015 April 15; **Accepted:** 2015 June 1

Abstract
Background & Objective: Because of the need to reduce aggressive from anger, Anger management programs are growing. This study aimed to determine the efficacy of anger control training on improving communication skills and anger control is delinquent girls.
Methods: This study is a type of quasi-experimental pre-test and post-test and control groups. The study sample consisted of all female offenders in Tehran in 1392, which were held in a juvenile institution they're. Due to the limitation of the study population, all members selected by the census sampling method and randomly divided into two groups (n=30) and controls (n=30) placed. The experimental group received eight sessions of anger management technique, while the control group received no training. The measuring instrument of this research was the Spielberger Anger Inventory, and Data analyzed by ANCOVA.
Results: The result confirmed the hypothesis that training on anger management is an effective on anger management of delinquent girls ($p<0.001$).
Conclusion: The results of this study will help authorities correcting and training centers for anger control training in their programs to reduce anger criminals and thus are its potential adverse consequences.
Keywords: Anger Management, Female Offenders, Juvenile Institution.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.1.3]

Copyright © 2016, MEJDS. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cited.

مجله مطالعات ناتوانی ۱۳۹۸؛ (۹):۵۵.

انتشار برخط خردادماه ۱۳۹۸ مقاله پژوهشی اصیل

اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم بر افزایش کنترل خشم دختران بزهکار شهر تهران

فرامرز سهرابی[۱]، احمد برجعلی[۲]، *ملیحه رضایی میرقائد[۳]

توضیحات نویسندگان

۱. دکتری تخصصی، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران ؛

۲. دکتری تخصصی، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران؛

۳. کارشناسی ارشد، بیمارستان روان‌پزشکی ایران، تهران، ایران.

***رایانامهٔ نویسندهٔ مسئول:** maliherezaeimirghaed@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۲۶ فروردین۱۳۹۴؛ **تاریخ پذیرش:** ۱۱ خردادماه۱۳۹۴

چکیده

هدف: برنامه‌های آموزش مدیریت خشم در پی نیاز جامعه برای کاهش پرخاشگری ناشی از خشم رو به رشد هستند. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم بر کنترل خشم دختران بزهکار بود.

روش‌بررسی: مطالعهٔ حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعهٔ آماری پژوهش شامل تمامی دختران بزهکار شهر تهران بوده که در سال ۱۳۹۲ در کانون اصلاح و تربیت نگهداری می‌شدند. به‌علت محدود بودن جامعهٔ مطالعه، تمامی اعضا به روش سرشماری به‌عنوان نمونه انتخاب شده و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) قرار داده شدند. افراد گروه آزمایش ۸ جلسهٔ اصول مهارت‌های کنترل خشم را دریافت کردند. ابزار اندازه‌گیری این پژوهش شامل پرسشنامهٔ خشم اسپیلبرگر بود. داده‌های جمع‌آوری‌شده از طریق آزمون کوواریانس تجزیه‌وتحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش گروهی مدیریت خشم بر بهبود کنترل خشم دختران بزهکار تأثیر دارد ($p<۰/۰۰۱$).

نتیجه‌گیری: نتایج تحقیق نشان داد که آموزش گروهی مدیریت خشم بر کنترل خشم دختران بزهکار مؤثر است. نتایج این پژوهش به مسئولین مراکز اصلاح و تربیت کمک خواهد کرد تا با آموزش گروهی مدیریت خشم در برنامه‌های خود باعث کاهش خشم بزهکاران و در نتیجه پیامدهای ناگوار آن گردند.

کلیدواژه‌ها: کنترل خشم، دختران بزهکار، کانون اصلاح و تربیت.

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.1.3]

حق انتشار محفوظ است © ۱۳۹۵، مجله مطالعات ناتوانی. این یک مقاله با دسترسی آزاد است که تحت مجوز اختیار_غیرتجاری ۴/۰ بین‌المللی (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.fa) منتشر شده است که به شما اجازه می‌دهد که مواد منتشر شده در این مقاله را با شرط ارجاع مناسب به نسخهٔ اصلی، به‌طور غیرتجاری نسخه‌برداری و توزیع کنید.

۱ مقدمه

ارتکاب جرم و بزهکاری، از پدیده‌های حیات انسانی بسیار مهم تلقی می‌شود که از دیرباز گریبانگیر جامعهٔ انسانی بوده است و سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد. افرادی که منحرف شناخته می‌شوند، در واقع نتوانسته‌اند خود را با موازین اجتماعی تطبیق دهند. این عدم هماهنگی علل گوناگونی دارد که می‌توان ریشه‌های آن را در فرد و جامعه جست‌وجو نمود (۱). کشور ما که به‌عنوان یکی از کشورهای بسیار جوان شناخته می‌شود، دارای جمعیتی است که نزدیک به نیمی از افراد آن کم‌تر از نوزده سال و حدود دو سوم، کم‌تر از ۳۵ سال، سن دارند (۲). این مهم ضرورت توجه جدی و فوری مسئولان امر را به حوزه‌های آموزشی، بهداشتی و پرورشی جوانان دوچندان می‌کند؛ به‌طوری‌که برنامه‌ریزی‌ها و آموزش نوجوانان باید منعکس‌کنندهٔ هنجارهای پذیرفته‌شده جامعه باشد.

از دیرباز، مسئلهٔ بزهکاری و انحراف نوجوانان توجه اندیشمندان را جلب کرده و هم‌اکنون نیز توجه عمدهٔ بسیاری از محققان را به خود معطوف نموده است. جرم‌شناسان اعتقاد دارند بزهکاری نوجوانان را باید جنبهٔ مهمی از آن‌چه به رفتارهای بزهکارانه در بزرگسالی منجر می‌شود، دانست و بنابراین اقدامات ضروری را جهت پیشگیری و کنترل این رفتارها به عمل آورد (۳).

در این میان، خشم و پرخاشگری پیامدهای روانی، اجتماعی، خانوادگی و حتی تحصیلی ناخواسته‌ای برای نوجوانان به دنبال دارد. این پیامدها در بیشتر موارد با اهداف شخصی آن‌ها مغایرت دارد. انگیزهٔ نوجوانان برای ابراز رفتارهای پرخاشگرانه، نجات از موقعیت‌های ناخوشایند، مانند طرد، ناکامی، سوءاستفاده و غیره است، اما نتیجه این رفتار پرخاشگرانه آن‌ها در اغلب موارد ایجاد موقعیت ناخوشایند دیگری برای خود و دیگران است که این خود دور باطلی را به وجود می‌آورد (۴).

مفاهیم خشم، تندخویی و پرخاشگری، گاهی به جای یکدیگر به کار می‌روند و هنوز ارائهٔ تعریف روشن از هریک از این مفاهیم و نشان دادن تفاوت بین آن‌ها دشوار به نظر می‌رسد. باوجوداین، می‌توان خشم را یک حالت هیجانی یا احساس درونی ناشی از برانگیختگی فیزیولوژیکی و شناخت و افکار مربوط به کینه‌توزی تعریف کرد (۵). پرخاشگری باعث آسیب‌های عاطفی، روان‌شناختی یا جسمانی به دیگران می‌شود؛ مانند ضربه‌زدن، لگدزدن، مشت‌زدن، پخش شایعات زشت دربارهٔ فرد، طرد عمدی یک فرد از یک گونه، اسم‌گذاری و مسخره‌کردن دیگران که رفتار و اعمال پرخاشگرانه محسوب می‌شوند (۶).

از دیدگاه روان‌شناسی تکاملی، خشم از تاریخچهٔ ارگانیسم سرچشمه می‌گیرد و با طبیعت بشر درآمیخته است. این هیجان به بقای فرد و نوع بشر کمک می‌کند و در تسهیل پاسخ‌های سازگارانه، به‌ویژه جنگ یا گریز هنگام رویارویی با خطر، ابزاری بی‌بدیل است (۷).

حدود نیمی از رویدادهای خشم، فریادکشیدن یا جیغ‌کشیدن را شامل می‌شود و نزدیک به ۱۰ درصد از رویدادهای خشم به پرخاشگری منجر می‌شود (۸). در اغلب موارد وجود خشم در فرد، نه‌تنها از میزان سازگاری فردی و اجتماعی وی می‌کاهد، بلکه امنیت و بهداشت روانی خانواده و سایر گروه‌های اجتماعی را نیز دچار مشکل می‌کند و در برخی موارد نیز، نوع و شدت مشکل به حدی می‌رسد که موجبات آزار و تهدید حقوقی اعضای دیگر اجتماع را فراهم می‌آورد و نتیجهٔ آن درگیری فرد بیمار با قانون و مراجع کیفری را موجب می‌شود (۹).

درهمین‌راستا یکی از برنامه‌هایی که می‌تواند در سلامت روانی و بهبود وضعیت روان‌شناختی نقش داشته باشد آموزش مهارت‌های زندگی و از بین آن‌ها مدیریت خشم است (۱۰). برنامه‌های آموزش مدیریت خشم در پی نیاز جامعه برای کاهش پرخاشگری ناشی از خشم رو به رشد هستند. تا به امروز بیشتر برنامه‌های مدیریت خشم ارزیابی شده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که این دوره‌ها مؤثرند (۱۱). در پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده شده که آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی و تعارضات والد ـ نوجوان در دختران (۷) و بر کاهش پرخاشگری زندانیان مرد (۱۲) مؤثر بوده است.

دین و فانگسو نیز در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که شناخت‌ها نقش اساسی و بالقوه در پاسخ به رویداد خشم و ناراحتی دارند و بحث آزاد (مباحثهٔ سودمند) در وقایع بحرانی (خشم و ناراحتی) ظاهر اجتماعی افراد را شکل داده و روابط اجتماعی آن‌ها را استحکام می‌بخشد(۱۳).

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم بر بهبودکنترل خشم دختران بزهکار است تا این پژوهش گام کوچکی در جهت کاهش مشکلات دختران بزهکاران باشد.

۲ روش بررسی

روش پژوهش حاضر نیمه‌تجربی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعهٔ آماری این پژوهش، شامل تمامی دختران بزهکار شهر تهران بود که در سال ۱۳۹۲ در کانون اصلاح و تربیت نگهداری می‌شدند. به‌علت محدودیت جامعهٔ مطالعه، تمامی اعضا به‌روش سرشماری به‌عنوان نمونه انتخاب شده و به‌روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) قرار داده شدند. ابزار پژوهش حاضر پرسشنامهٔ خشم اسپیلبرگر است که در پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد. به‌منظور تحلیل داده و کنترل اثر تفاوت‌های اولیه آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون از روش تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

برای اندازه‌گیری شاخص‌های بیان و کنترل خشم، از پرسشنامهٔ خشم اسپیلبرگر استفاده شد. این پرسشنامه که به‌عنوان ابزاری برای ارزیابی‌های قبل و بعد از مداخله در برنامه‌های آموزش مدیریت خشم به‌طور وسیع استفاده می‌شود، نسخهٔ توسعه‌یافتهٔ معادل مشابه ۲۴ ماده اسپیلبرگر (۱۹۸۸) است. این نسخهٔ جدید دارای ۵۷ ماده است که راهنمایی مفصلی برای آن تدوین شد و در سال ۱۹۹۹ انتشار یافت. این پرسشنامه ۵۷ ماده دارد که هر ماده، یک مقیاس ۴ درجه‌ای است و از: تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۴) رتبه‌بندی شده است. اگر بیشتر از ۱۰ ماده از پرسشنامه توسط آزمودنی بدون جواب گذاشته شود آن پرسشنامه بی‌اعتبار خواهد بود. اگر در هر یک از شش مقیاس اصلی ۲ ماده و در هر یک از خرده‌مقیاس‌ها بیشتر از ۱ ماده بدون جواب باقی بماند آن مقیاس یا خرده‌مقیاس قابل نمره‌گذاری یا تفسیر نخواهد بود. نمرهٔ فرد در هر مقیاس یا خرده‌مقیاس از مجموع نمرات

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.1.3]

محاسبه‌شده در آن مقیاس یا خرده‌مقیاس به دست می‌آید.
این ابزار شاخص‌های مفید و مختصر را از تجربه، بیان، و کنترل خشم فراهم می‌آورد. این مقیاس نمره‌هایی برای ۶ مقیاس و یک شاخص کلی ارائه می‌دهد. راهنمای عملی این پرسشنامه نشان می‌دهد که آلفا برای مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌های ناظر حالت خشم و صفت خشم، حداقل ۰/۸۴ با میانگین ۰/۸۸ است و برای مقیاس‌های ناظر بر بیان خشم (برون‌ریزی خشم، درون‌ریزی خشم)، کنترل خشم (کنترل بیرونی خشم، کنترل درونی خشم) و شاخص بیان کلی خشم، حداقل ۰/۷۳ بوده است. با توجه به همهٔ شواهد فراهم آورده شده، می‌توان نتیجه گرفت که مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌های پرسشنامهٔ یادشده از پایایی کافی برخوردار است (۱۴). همچنین مقایسهٔ دو گروه بالینی و غیربالینی، حاکی از آن است که تمام مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌های STAXI-2 می‌توانند به‌طور موفقیت‌آمیزی، افراد نمونهٔ بالینی را از افراد نمونهٔ غیربالینی تفکیک کند؛ این نتایج مبین بهره‌مندی پرسشنامه از اعتبار ملاک است(۱۵،۱۶)؛ اصغری‌مقدم و همکاران علاوه‌براین ضرایب همبستگی را بین ۰/۸۴ (مقیاس کنترل خشم به طرف درون) تا ۰/۵۲ (خرده‌مقیاس احساس خشم) متغیر است. این ضرایب نیز در سطح p<۰/۰۱ معنادار است. این یافته‌ها را می‌توان دال بر پایایی قابل قبول مقیاس‌ها و خرده‌مقیاس‌های STAXI-2 طی زمان تلقی کرد (۱۶). همچنین همبستگی اندازه‌های مقیاس‌های حالت، صفت و بیان خشم با اندازه‌های مربوط به ناسازگاری و نیز اندازه‌های مربوط به نشانه‌های اختلال در سلامت عمومی مثبت و معنادار است (۱۷).
خلاصهٔ شیوهٔ اجرا: ابتدا از هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون گرفته شد و پس از آن برنامهٔ آموزش مهارت‌های کنترل خشم برای گروه آزمایش، در طول یک ماه و در ۸ جلسه ۹۰دقیقه‌ای و دو جلسه در هفته اجرا شد. هیچ مداخله‌ای برای گروه کنترل انجام نشد. برنامهٔ جلسات آموزش براساس اصول مشترک آموزش مهارت‌های کنترل خشم موتابی (۱۳۸۳)، برنامهٔ آموزشی اونیل (۱۷) و مهارت‌های زندگی جانسون انجام شد (۱۸). پس از اجرای مداخله بر روی گروه آزمایش از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. لازم‌به‌ذکر است که از تمام آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه کنترل قبل از انجام پژوهش رضایت آگاهانه گرفته شد و پس از اتمام پژوهش آزمودنی‌ها از نتایج پژوهش آگاه شدند.
رئوس محتوا و برنامه آموزش به شرح زیر بود:

جدول ۱.شرح جلسات گروهی کنترل خشم

جلسهٔ اول	آشنایی اعضای گروه با رهبر گروه، معرفی برنامهٔ درمان و وضع قرارداد؛
جلسهٔ دوم	ارزیابی جلسهٔ قبل+ بررسی مفهوم خشم و پرخاشگری + تفاوت خشم و پرخاشگری؛
جلسهٔ سوم	ارزیابی جلسهٔ قبل+ بررسی اثرات خشم بر جسم و تشخیص زودهنگام خشم؛
جلسهٔ چهارم	ارزیابی جلسهٔ قبل+ آرام‌سازی خویشتن؛
جلسهٔ پنجم	ارزیابی جلسهٔ قبل+ تغییر خودگویی‌های منفی با استفاده از خودآموزی کلامی؛
جلسهٔ ششم	ارزیابی جلسهٔ قبل+ تغییر خودگویی‌های منفی با استفاده از خودآموزی کلامی؛
جلسهٔ هفتم	ارزیابی جلسهٔ قبل+ آموزش حل مسئله؛
جلسهٔ هشتم	ارزیابی جلسهٔ قبل+ ارزیابی برنامه و رفع ابهامات و اجرای پس‌آزمون.

۳ یافته‌ها

تحلیل توصیفی تأثیر آموزش مهارت کنترل خشم بر بهبود کنترل خشم دختران بزهکار در جدول ۲ آمده است.
جدول ۲. آماره‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون پس‌آزمون مهارت کنترل خشم دختران بزهکار شهر تهران در سال ۱۳۹۲ به تفکیک گروه آزمایش و کنترل (n=۳۰)

		میانگین	انحراف معیار
کنترل	پیش‌آزمون	۱۴۳/۰۳	۵۰/۸۱
	پس‌آزمون	۱۴۰/۷۸	۵۲/۰۳
آزمایش	پیش‌آزمون	۱۴۳/۷۱	۲۵/۰۵
	پس‌آزمون	۱۳۴/۳۷	۲۱/۷۷

جدول ۳ نشان می‌دهد که در میانگین دو گروه آزمایش و کنترل پس از اجرای مداخله، در پس‌آزمون تفاوت ایجاد شده است. به‌منظور بررسی معناداری این تفاوت‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج تحلیل آزمون لوین نشان داد که نمرهٔ هر فرد در متغیر همراه و وابسته، مستقل از نمره‌های تمام آزمودنی‌های دیگر است و فرض استقلال مشاهدات برقرار است (p=۰/۰۷).

جدول ۳. تحلیل کوواریانس اثربخشی آموزش کنترل خشم بر کنترل خشم دختران بزهکار شهر تهران در سال ۱۳۹۲

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار p	اندازه اثر Eta
همپراش	۸۹۵۱۸/۰۲۹	۱	۸۹۵۱۸/۰۲۹	۱۸۴۶/۱۲۱	۰/۰۰۱	۰/۹۷۰
عمل آزمایشی	۷۵۰/۴۵۳	۱	۷۵۰/۴۵۳	۱۵/۴۷۷	۰/۰۰۱	۰/۲۱۴
خطا	۲۷۶۳/۹۱۸	۵۷	۴۸/۴۹۰			

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]
[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.1.3]

با توجه به جدول فوق متغیرهای مداخله‌گر به‌عنوان متغیر همپراش تأثیر معناداری در رابطه بین متغیر مستقل و وابسته دارند ($p<۰/۰۰۱$)، تحلیل کواریانس این اثر را حذف کرده و نشان می‌دهد که میزان تأثیر متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های کنترل خشم) بر متغیر وابسته (بهبود کنترل خشم) در سطح ۰/۰۵ معنادار است ($p=۰/۰۰۱$). مقدار ضریب اتا نیز نشان می‌دهد که ۲۱/۴٪ از تغییرات در متغیر پاسخ (بهبود کنترل خشم) از متغیر مستقل یعنی مهارت کنترل خشم میسر گردیده است. یافته‌ها افزایش معناداری در مهارت کنترل خشم همراه با برنامهٔ آموزش مدیریت خشم برای گروه مداخله را نشان داد.

۴ بحث

همان‌طور که نتایج نشان داد آموزش گروهی کنترل خشم به‌گونه‌ای معنادار بر افزایش کنترل خشم دختران بزهکار مؤثر بود. همچنین نتیجهٔ پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های قبلی هم‌خوان بود؛ به‌عنوان مثال: فرج‌زاده و همکاران (۱۹) در پژوهشی به اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم بر تغییر پرخاشگری و کفایت اجتماعی نوجوانان بی‌سرپرست پی بردند. سهیلا آهنگرزاده و احمد ایزدی (۲۰) به بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر سلامت روانی دانشجویان پرستاری دانشکدهٔ پرستاری و مامایی ارومیه پرداختند و پی بردند که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در دانشجویان بر سلامت روانی دانشجویان تأثیر مثبتی داشته است.

پژوهش دیگری توسط ملکی و فلاحی (۲۱) تحت عنوان بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت خشم بر پرخاشگری دانش‌آموزان پسر ۱۵ ـ ۱۲ ساله صورت گرفت که نتایج حاصل از این پژوهش نشان داده است که آموزش گروهی کنترل خشم بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان ۱۵ ـ ۱۲ ساله تأثیر داشته است.

پژوهش مصائبی (۲۲) نیز که با هدف بررسی تعیین درجهٔ تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۵ ـ ۱۲ ساله انجام شده است، نتایجی مبنی بر تأثیر معنادار آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری دانش‌آموزان داشته است.

پژوهش دیگری توسط نویدی (۱۷) تحت عنوان آزمودن تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی، سازگاری و سلامت عمومی پسران دورهٔ متوسطه شهر تهران انجام شده که یافته‌ها بر اثربخشی روش تربیتی درمانی دلالت دارند و به‌طور آشکارا نشان داده شده که با اجرای برنامهٔ آموزش مدیریت خشم، مهارت آزمودنی‌ها در زمینهٔ مدیریت خشم توسعه یافته و هم‌زمان سطح رفتارهای ناسازگارانه و نشانه‌های اختلال در سلامت عمومی شرکت‌کنندگان کاهش می‌یابد.

پژوهش دیگری توسط صادقی، احمدی، عابدی (۲۳) تحت عنوان بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهار خشم، به‌شیوهٔ عقلانی‌ـ رفتاری‌ـ عاطفی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان انجام داده که نتایج با نتایج پژوهش حاضر هم‌خوان است؛ بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های هم‌خوان و همان‌طور که ریلی و شاپشیره (۲۴)، هرمان و مک ویرتر (۲۵) بیان می‌کنند، برنامهٔ آموزشی مدیریت خشم مداخله‌ای مؤثر به شمار می‌آید.

در رابطه با تبیین این یافته که آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر کنترل خشم دختران بزهکار مؤثر است، باید بیان کرد که به‌طورکلی هدف درمان‌ها و مداخلات کنترل خشم، افزایش آگاهی افراد به خشم و آموزش اصول و شیوه‌های مؤثر به‌منظور کنترل آن است. در این روش درمانی، افراد ابتدا به شدت، منشأ آستانه و محرک‌های خشم و همچنین ارتباط بین فکر احساس‌ـ رفتار آگاهی و شناخت لازم را پیدا می‌کنند و همچنین با انجام فعالیت‌ها و گفتگو در بارهٔ موقعیت‌ها سطح خودآگاهی هیجانی آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. با این آموزش‌ها افراد روش‌ها و خشم‌انگیختگی‌های خود را در موقعیت‌ها بازبینی و اصلاح می‌کنند و با توجه به موقعیت از راهبردهای مقابله‌ای مناسب برای کنترل خشم استفاده می‌نمایند.

پژوهش‌های بسیاری به‌منظور یافتن علل خشم، تأثیرات آن بر رفتارهای بین فردی و شیوه‌های کنترل آن از سوی متخصصان و روان‌شناسان صورت گرفته است؛ به‌طورکلی می‌توان اذعان داشت که اکثر این تحقیقات بر سودمندی درمان و مؤثر بودن مداخلات در زمینهٔ کنترل خشم اذعان دارند و معتقدند که خشم پدیده‌ای کنترل‌پذیر است و با افزایش آگاهی افراد به آن و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر می‌توان خشم را کنترل و تعدیل کرد.

طبق نتایج اکثر تحقیقات انجام‌شده، از مهم‌ترین دلایل بروز رفتارهای پرخاشگرانه فقر مهارت‌های حل مسئله، نداشتن مهارت اساسی برای مدیریت خشم و عدم آگاهی از مهارت‌های برقراری ارتباط مطلوب است و حتی اغلب آزمودنی‌ها در این پژوهش هنگام مواجهه با موقعیت‌های خشم‌برانگیز و تحریک‌زا، فاقد مهارت‌های لازم جهت تسلط بر هیجانات خود هستند. دلیل تأثیرگذاری آموزش مهارت‌های مدیریت خشم این است که این آموزش‌ها بخشی از کمبودها و نقصان مهارت‌ها را جبران کرده و فرد را به مهارت‌های ویژه تسلط بر هیجانات آگاه می‌کند. آن‌چه که سبب تأثیرگذاری برنامهٔ آموزشی به‌کاررفته در این پژوهش شده است، این بود که این برنامه بر مبنای تغییرات شناختی و ایجاد تغییر در شناخت افراد است که پس از بازسازی شناختی بزهکاران که دارای شناخت‌های منفی، بدبینی به دیگران، تفکرات غیرمنطقی بود، زمینهٔ تغییر در افکار و رفتار بزهکاران فراهم شده و تغییرات رفتاری به دنبال تغییرات شناختی ایجاد گردیده است (۲۶). ازآن‌جایی‌که این پژوهش بر روی دختران بزهکار که در سال ۱۳۹۲ در کانون اصلاح و تربیت تهران نگهداری می‌شدند انجام گرفته است؛ لذا در تعمیم نتایج به جوامع دیگر و جنس مذکر باید جانب احتیاط را رعایت کرد. نبود مرحلهٔ پیگیری به‌منظور سنجش میزان تداوم اثرات آموزش مهارت‌های کنترل خشم از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. اگرچه ابزارهای خودسنجی استفاده‌شده در پژوهش از اعتبار و روایی لازم برخوردار بودند؛ اما روایی آن به دقت آزمودنی‌ها بستگی دارد.

۵ نتیجه‌گیری

گرچه ممکن است عوامل بسیاری در کنترل خشم افراد نقش داشته باشند، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که اگر افراد از برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی برخوردار شوند، به‌دلیل یادگیری کنترل خشم که بخشی از برنامهٔ آموزش مهارت‌های زندگی است، توانایی کنترل خشم

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.1.3]

نیز رشد می‌کند. به مسئولین مراکز اصلاح‌وتربیت پیشنهاد می‌گردد آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت کنترل خشم را در رأس برنامه‌های خود در بازپروری و حل مشکلات مددجویان قرار دهند.

۶ تشکر و قدردانی

در پایان لازم می‌دانیم از همکاری صمیمانهٔ کانون اصلاح‌وتربیت شهر تهران و همهٔ پرسنل آن مراتب تشکر را به‌جا آوریم.

References

1. Bani Fatemeh H, Abbas Zadeh M, Fatemi D. The social organization and delinquency male juvenile in Zanjan. Social security studies.2012; 31: 13-36. [Persian]
2. Ranjbar A, Arie A. The role of the family in juvenile delinquency. Probation Journal. 2012;122: 38-40. [Persian]
3. Al-Roushoud SA. Juvenile delinquency in Saudi Arabia: Testing social disorganization theory [thesis]. Mississipi state university,US; 2002.
4. Karimi Y. Social psychology. Tehran: Payame noor press; 2006.
5. Oneil H. Managing Anger. New Jersy: Wiley;2006.
6. Guirian S. Hasni E. Tozende Jani H, Kamal Poor N. Aggression & bullying in children and adolescents. Mashhad: Marandiz;2007.
7. Mehrizi M, Tahmasebian K, Khoshkonesh A. The impact of anger management skills training on self-regulation and conflict in parent-adolescent girl's school in Tehran. Journal of Family Research. 2010;33:393-404. [Persian]
8. Tafrate RC, Kassinove H, Dundin L. Anger episodes in high-and low-trait-anger community adults. Journal of Clinical Psychology. 2002 Dec;58(12):1573-90.
9. Rodriguez Vega B, Melero-Llorente J, Bayon Perez C, Cebolla S, Mira J, Valverde C, Fernández-Liria A. Impact of mindfulness training on attentional control and anger regulation processes for psychotherapists in training. Psychotherapy Research. 2014 Mar 4;24(2):202-13.
10. Lindel Field G. Controlling Anger. Shamsipoor H. (Persian Translator). First Ed. [Tehran]: Javaneh Roshd publications; 2010. [Persian]
11. Deffenbacher JL, Oetting ER, DiGiuseppe RA. Principles of empirically supported interventions applied to anger management. The Counseling Psychologist. 2002 Mar;30(2):262-80.
12. Nemati N. Effectiveness of anger management skills training on aggression in male inmates. Journal of rehabilitation. 2009; 86:48-54. [Persian]
13. Tjosvold D, Su F. Managing anger and annoyance in organizations in China: The role of constructive controversy. Group & Organization Management. 2007 Jun;32(3):260-89.
14. Hossein Chari M, Fadakar M. The effect of university on communication skills bossed on comparison of student & knowledge-student. Address Behavior Research Journal. 2005;12(15): 21-32. [Persian]
15. Anastasi A. Psychological testing. 6th edition. NewYork: Macmillan Publishing Company;1990.
16. Asghari Moghadam M, Dibaj Nia P, Moghaddasin M. The Reliability & criterion validity of a Farsi version of the State-Trait Anger Expression Inventory-2(STAXI-2) in a clinical sample. Journal of Clinical Psychology & Personality. 2011; 2(5): 75-94. [Persian]
17. Navidi A. The impact of anger management anger on self-regulation skills, adaptation & general health boy's high school in Tehran [PhD thesis]. [Tehran]: Allameh Tabataba'i University; 2006 [Persian]
18. Dortaj F, Masaebi A, Asadzadeh H. The effectiveness of anger management training on aggression & social adjustment of student-boys 12- 15 years old. Journal of Application psychology. 2009; 4(12):62-72. [Persian]
19. Farajzadeh R, Poor Shahriari M, Rezaian H, Ahangar Nazabi A. Effect of anger management skills training on changing aggression & social competence orphaned boy's dormitories welfare city of Tabriz. Journal of Modern Psychology. 2012; 3: 51-66. [Persian]
20. Ahangarzadeh Rezaei S, Izadi A. Effect of Anger Management Training on Mental Health Nursing & Midwifery students. Journal of Nursing and Midwifery Students. Journal of Nursing & Midwifery. 2012:10(4). [Persian]
21. Maleki S, Fallahi Khoshktab M, Rahgooi A, Rahgozar M. The effect of Anger Management on aggression in the boys 12-15 age group. Nursing Journal of Iran. 2010;24: 26- 35. [Persian]
22. Masaebi A. The effectiveness anger management skills training on aggression & social adjustment of student- boys 12- 15 years old [Master thesis in educational psychology]. [Tehran]: Allameh Tabataba'i University; 2008. [Persian]

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.1.3]

23. Sadeghi A, Ahmadi S, Abedi M. Effectiveness of Anger Management training practices Rational-emotional behavior on reducing aggression. Journal of psychology. 2002; 6(1): 52-62. [Persian]
24. Reilly PM, Shopshire MS. Anger management group treatment for cocaine dependence: Preliminary outcomes. The American journal of drug and alcohol abuse. 2000 Jan 1;26(2):161-77.
25. Herrmann DS, McWhirter JJ. Anger & aggression management in young adolescents: An experimental validation of the SCARE program. Education and Treatment of Children. 2003 Aug 1:273-302.
26. Rezaei Mirghaed M. Anger management skills training on improving communication skills of delinquent girls [Master thesis]. [Tehran]: Allameh Tabataba'i University; 2013. [Persian]

[Downloaded from jdisabilstud.org on 2026-11-05]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1398.9.0.1.3]