

## تأثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دختران تکواندوکار نوجوان مبتدی

سیمین جعفری<sup>1</sup>، مجتبی‌امان‌الله‌نژاد کلخوران<sup>2</sup>، روح‌الله طالبی<sup>3</sup>

تاریخ دریافت: 92/10/7 تاریخ پذیرش: 93/2/20

## چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی اثرات آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دختران تکواندوکار مبتدی 12 تا 14 ساله است. در این پژوهش نیمه آزمایشی 100 تکواندوکار دختر با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و پرسش‌نامه پرخاشگری (شامل مؤلفه‌های رفتار، نگرش و احساس پرخاشگرانه)، در مورد آنها اجرا شد. سپس 30 نفر از افرادی که در آزمون نمره بالاتر از میانگین (بالاتر از 38) اخذ کرده بودند به‌صورت تصادفی در دو گروه 15 نفری آزمایش و گواه جای داده شدند. گروه آزمایشی طی هشت جلسه 60 دقیقه‌ای پیش از تمرینات ورزشی آموزش کنترل خشم دیدند، درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش کنترل خشم به کاهش هر سه مؤلفه رفتار، احساس و فکر پرخاشگرانه شرکت‌کنندگان منجر می‌شود. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که روش آموزش کنترل خشم می‌تواند باعث افزایش توانایی ورزشکاران نوجوان در کنترل و پیشگیری از خشم شود و از دلایل احتمالی بهبود توانایی آنها در استدلال‌های اخلاقی باشد.

کلیدواژه‌ها: کنترل خشم، پرخاشگری، تکواندوکار.

## The Effect of Anger Control Training on the Aggression among Novice Teenage Female Players of Taekwondo

Simin Jafari, Mojtaba Amanollahnejhad Kalkhoran, Roohollah Talebi

## Abstract

The aim of the study was to evaluate the effect of anger control training on teenage novice female players of taekwondo aged 12-14 years old. In the present study with semi-experimental design, 100 taekwondo players were chosen using the cluster random sampling method and Anger questionnaire (containing the components of aggressive behavior, aggressive attitude & aggressive feeling) were administered. Then, 30 subjects who obtained higher than mean scores (higher than 38) in the test were placed randomly into two groups of 15, called experimental & control groups. The Experimental group trained anger control protocol for 8 sessions of 60 minutes before the exercise; as there was no intervention for control group. Data were analyzed by descriptive and inferential statistics (Analysis of variance with repeated measures). The results showed that: Anger Control Training is led to the reduction of aggressive behavior, aggressive attitude, and aggressive feeling of the participants. We conclude the method of anger control training can increase the ability of controlling and preventing aggression in the teenager athletes probably through the improvement of their ability in ethical reasoning.

Key words: Anger control training, Aggression, Taekwondo player.

Email: s.jafari@imamreza.ac.ir

1. دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزش، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) (نویسنده مسئول)

2. دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزش، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)

3. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه فردوسی مشهد

## مقدمه

خشم<sup>۱</sup> و پرخاشگری<sup>۲</sup> هیجان‌های جهان‌شمولی هستند که در همه فرهنگ‌ها دیده می‌شوند و یکی از شایع‌ترین مشکلات رفتاری هستند که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران شده و بهداشت روانی جامعه را مختل می‌کنند؛ ارائه تعریف دقیق از پرخاشگری دشوار است، زیرا در زبان معمول این اصطلاح به طرق مختلف به کار رفته است (نمازی محمودآبادی، ۱۳۷۷، ص. ۸۹). «اگرچه ساختار خشم مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت<sup>۳</sup> دارد، لیکن این اصطلاحات مترادف نیستند و تنها همپوشانی دارند. خشم به هیجان، خصومت به نگرش و پرخاشگری به رفتار اطلاق می‌شود. خشم به نوعی حالت هیجانی گفته می‌شود که می‌تواند زیربنای پرخاشگری و خصومت باشد. خصومت به نگرش پرخاشگرانه‌ای اطلاق می‌شود که فرد را به سوی رفتارهای پرخاشگرانه سوق می‌دهد، درحالی‌که پرخاشگری به رفتار قابل مشاهده و با قصد آسیب‌رسانی اطلاق می‌شود» (دلویکیو و الیری<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹، ص. ۴۷۴). اسپیلبرگر<sup>۵</sup> (۱۹۸۳، به نقل از انجمن روان‌شناسی آمریکا<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳) معتقد است که خشم حالتی هیجانی با شدت‌های متغیر است که مانند سایر هیجانات، با تغییرات فیزیکی و زیستی همراه است. رخدادهای درونی و رخدادهای بیرونی، هر دو، می‌توانند باعث خشم شوند؛ خشم نه تنها با پیامدهای منفی روان‌شناختی همراه است، بلکه آسیب‌پذیری فرد را نسبت به بیماری افزایش داده و به تضعیف سیستم ایمنی، افزایش درد و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی و عروقی منجر می‌شود. سومن<sup>۷</sup> (۱۹۹۱) بر این باور است که خشم به

رفتارهای ناسالم‌تری ختم می‌شود و با ویژگی‌های روانی - اجتماعی مرتبط با آسیب‌پذیری (مثلاً تعارض‌های شدید و مکرر) همراه است. به‌طور کلی خشم، به‌عنوان یک هیجان انسانی، کاملاً بهنجار و مفید است. اما اگر از کنترل خارج و مخرب شود، می‌تواند به اختلال در زمینه شغلی، روابط شخصی و کیفیت کلی زندگی منجر شود (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۰۳، ص. ۱۸۵).

باس<sup>۸</sup> (۱۹۹۶) پرخاشگری را به پرخاشگری خصمانه و پرخاشگری ابزاری<sup>۹</sup> و از لحاظ نحوه ابراز، آن را به چهار دسته کلامی، بدنی، فعال و غیرفعال تقسیم کرده و زیرمجموعه‌ای نیز برای آنها قائل شده است. اخیراً پرخاشگری به دو دسته پرخاشگری پیش‌گستر و پرخاشگری واکنشی<sup>۱۰</sup> تقسیم‌بندی شده است، که در واقع همان خصوصیات پرخاشگری ابزاری و خصمانه را دارد (داج، لاجمن، هنریش، بتی و پتی<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۷، ص. ۳۹). روان‌شناسان روش‌هایی را نیز برای مهار پرخاشگری پیشنهاد کرده‌اند که عبارت‌اند از در نظر گرفتن تنبیه برای رفتار پرخاشگرانه، تنبیه الگوی پرخاشگر، استدلال کردن، منحرف کردن ذهن فرد از موضوع برانگیزنده پرخاشگری و تخلیه پرخاشگری (کریمی، ۱۳۸۱، ص. ۲۱۹).

اخیراً افزایش پرخاشگری در گروه‌های متفاوت اجتماعی، به‌ویژه نوجوانان، به چشم می‌خورد (فیلدز<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۳، ص. ۶۳). «در بین مراحل رشد انسانی، از کودکی تا سالمندی، بیشترین رفتار پرخاشگرانه در مرحله نوجوانی دیده می‌شود. رفتارهای پرخاشگرانه در مرحله نوجوانی به‌عنوان یک مرحله عبور در تمام فرهنگ‌ها و زمان‌ها وجود دارد و

8. Boss

9. Hostile Aggression &amp; Instrumental

10. Advanced Aggression &amp; Reactional Aggression

11. Dode, Lochman, Harnish, Bates, &amp; Pettit

12. Fieldes

1. Anger

2. Aggression

3. Hostility

4. Del vecchio &amp; o'leary

5. Charles Spielberger

6. American Psychology Association

7. Soman

آسیب‌رساندن و آزادادن موجود زنده انجام پذیرد (واعظموسوی و شجاعی، 1383، ص. 119). اگرچه تعاریف مذکور در بیشتر موقعیت‌ها تعریف رسایی از پرخاشگری هستند، اما مسائل ورزشی بسیار پیچیده‌تر است. در عرصه فعالیت‌های ورزشی سه بخش برای تحلیل پرخاشگری وجود دارد: 1. بین تماشاگران و هواخواهان رویدادهای ورزشی؛ 2. رفتارهای پرخاشگرانه تماشاگران علیه ورزشکاران؛ 3. خشم و پرخاشگری بین ورزشکاران. رشته‌های مختلف ورزشی دارای سطوح متفاوتی از پرخاشگری هستند؛ به‌عنوان مثال حرکات کوچکی چون پرتاب توپ در ورزش گلف پرخاشگرانه است، درحالی‌که در ورزش‌های رزمی، کشتی و هاکی، پرخاشگری بخش جدایی‌ناپذیر رقابت و عنصر مهم موفقیت بازیکنان و تیم است (ضامنی، فرخی و جابری مقدم، 1388، الف، ص. 81). اگرچه پژوهشگران و مربیان تربیتی به‌راحتی می‌توانند اعمال خصمانه و پرخاشگرانه‌ای را که خطرناک و غیر اخلاقی می‌دانند ممنوع کنند، اما با وجود تشویق تماشاچیان و حمایت مربیان و مدیران و صاحبان تیم از اعمال پرخاشگرانه، تلاش برای کاستن پرخاشگری در ورزش بس دشوار و مستلزم آموزش‌های پایه‌ای و نهادینه‌سازی آن از سنین کودکی و نوجوانی است (رحمتی‌نیا و محسنی تبریزی، 1382، ص. 80). درحالی‌که برخی پژوهش‌ها حاکی از آن است که پیش‌بین‌های اصلی تمایلات پرخاشگرانه ادراک ورزشکار از رفتار پرخاشگرانه هم‌تیمی‌ها در موقعیت‌های مشابه و نیز تشویق مربی به پرخاشگری است (استیفنز<sup>4</sup>، 2001، ص. 259). پژوهش‌های بسیاری نیز متغیرهای فردی و ویژگی‌های شخصیتی را به‌عنوان عوامل مؤثر در تمایلات پرخاشگرانه معرفی کرده‌اند (دودا و هاتسون<sup>5</sup>، 1995، ص. 336). اما به هرحال به‌نظر می‌رسد پرخاشگری در ورزش

طی آن نوجوان برای به‌دست آوردن قدرت بدنی، جدایی و فاصله‌گرفتن از خانواده، کسب روابط جدید و به‌دست آوردن احساس هویت مستقل ستیزه می‌کند. در تربیت اجتماعی کودک و نوجوان، از نظر سازگاری فردی و اجتماعی، هیچ قالب رفتاری‌ای به اندازه پرخاشگری حائز اهمیت نیست. متأسفانه هنگامی‌که نوجوانان در سنین پایین پرخاشگر می‌شوند، تمایل آنها به رفتار پرخاشگرانه تا بزرگسالی باقی می‌ماند. مشکلات رفتاری در نوجوان، هم‌گام با رشد او، نه تنها باقی می‌مانند، بلکه پاسخ به درمان نیز در آنها کاهش می‌یابد؛ بنابراین نوجوانی می‌تواند بهترین سن برای ارائه آموزش‌های اولیه کنترل خشم باشد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که کودکان قادرند مهارت‌های کنترل خشم را فراگیرند» (وینر<sup>1</sup>، 2004، ص. 841).

پدیده پرخاشگری در زمینه‌های اجتماعی مختلف از جمله ورزش وجود دارد. دیدگاه‌های مربوط به پرخاشگری در ورزش دیدگاه‌هایی دو سویه است. از یک سو، به گفته راسل، در دوران صلح مکان‌های ورزشی تنها جایی است که پرخاشگری نه تنها در آن جایز شمرده می‌شود، بلکه افراد در آن به داشتن رفتار پرخاشگرانه تشویق می‌شوند. از سوی دیگر، دادگاه‌های متعددی به‌دلیل تخلف از قوانین تشکیل می‌شود که در آن ورزشکاران را به‌علت رفتارهای پرخاشگرانه عمدی و صدمه‌زدن به سایر ورزشکاران محاکمه می‌کنند. یکی از دلایل این دوسوگرایی آن است که پرخاشگری را هر نوع رفتاری که به قصد آسیب رساندن عمدی روانی یا جسمانی به شخص دیگری صورت پذیرد تعریف می‌کنند (بردمایر و شیلدز<sup>2</sup>، 1993، ص. 588). اما به نظر بارون<sup>3</sup> (1997)، پرخاشگری شکلی از رفتار است که عمداً و با هدف

4. Stiphens  
5. Duda

1. Weiner  
2. Bredemeier & Shields  
3. Baron

فراهم می‌سازند. با توجه به نتایج پژوهش‌ها و اظهارات فوق در زمینه اثرات مخرب خشم و پرخاشگری در ورزشکاران، به‌ویژه در دختران ورزشکار، و ضرورت پیشگیری و کنترل آن در ورزشکاران سنین پایه، مانند نوجوانی، و نیز کمبود پژوهش‌ها در این زمینه، پژوهش حاضر، تأثیر آموزش کنترل خشم در گروهی از دختران ورزشکار نوجوان مبتدی (رشته تکواندو و در سنین ۱۲ الی ۱۴ سال) را بر میزان پرخاشگری و مؤلفه‌های سه‌گانه آن (اعم از مؤلفه‌های رفتار، شناختی و هیجانی) بررسی کرده است تا مشخص شود که آیا چنین آموزش‌هایی می‌توانند برای پیشگیری از پرخاشگری و کنترل آن در ورزشکاران به کمک روان‌شناسان ورزشی بیایند.

#### روش پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی بوده و جامعه مورد مطالعه آن شامل کلیه تکواندوکاران نوجوان دختر بود. به‌منظور نمونه‌گیری، ابتدا با مراجعه به هیئت تکواندوی استان تهران، هشت باشگاه به‌طور تصادفی انتخاب شده و پرسش‌نامه پرخاشگری<sup>۲</sup> بین ۱۰۰ نفر از تکواندوکاران توزیع شد. سپس از بین آنها تکواندوکارانی که در پرسش‌نامه پرخاشگری نمره بالاتر از میانگین (۳۸) گرفتند، انتخاب، و از بین آنها ۳۰ نفر به‌صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جای گرفتند. سپس گروه آزمایش، به‌صورت گروهی، طی هشت جلسه و هر جلسه به‌مدت یک ساعت و ۳۰ دقیقه و به‌صورت هفته‌ای یک بار برای کنترل خشم آموزش دیدند. پس از اتمام دوره آموزش، به‌صورت هم‌زمان و در شرایط یکسان، پس‌آزمون در هر دو گروه اجرا شد. از آنجاکه در این پژوهش نمرات مؤلفه‌های پرخاشگری نوجوانان دختر تکواندوکار، مشتمل بر رفتار پرخاشگرانه، احساس پرخاشگرانه و

پدیده‌ای چندعاملی باشد که با حمله، ناکامی، خشم و نشانه‌های محیطی کنش عملکردی دارد. در برخی از ورزش‌ها نیز رابطه مثبتی بین رفتار پرخاشگرانه، کنترل خشم و اجرای موفقیت‌آمیز وجود دارد. آگاهی ورزشکاران بر رفتارشان، به‌ویژه در ورزش‌های رزمی و برخوردی، یا زمانی که برد بسیار اهمیت دارد، ارزشمند و تعیین‌کننده است. در هر حال، مؤلفه‌های بدنی و حرکتی - رفتاری خشم در روان‌شناسی عمومی کاملاً غیر ورزشی تعریف شده است (واعظ‌موسوی و مسیبی، ۱۳۹۱، ص. ۳۵۱).

در دهه‌های اخیر نظریه‌های سازنده اجتماعی، به‌ویژه نظریه تکامل اخلاقی کلبگ<sup>۱</sup>، چارچوبی برای درک فرایندهای روان‌شناختی، از جمله پرخاشگری ورزشی، و نیز ساختاری برای اغلب پژوهش‌های مربوط به پرخاشگری ورزشی ایجاد کرده است. در نظریه استدلال اخلاقی، فرد سطوح مختلف اخلاقی را طی می‌کند و در بالاترین سطح، رفتار اخلاقی نمایان می‌شود. کلبگ (۱۹۸۴)، به نقل از ضامنی، فرخی و جابری‌مقدم، ۱۳۸۸، ص. ۸۱).

در سلسله مراتب پیشنهادی خود، اولین سطح رشد اخلاقی را اخلاق پیش‌عرفی می‌داند، که در این مرحله فرد خودمدار است. در سطح دوم، که اخلاق عرفی نام دارد، افراد دیگر مدار می‌شوند و تمایل به خشنودسازی و نیاز به تأیید دیگران دارند. اغلب افراد از این سطح فراتر نمی‌روند. افرادی که از دیگر مداری فراتر رفته و به درون‌مداری می‌رسند، در سطح سوم تکامل اخلاقی به نام فراعرفی جای می‌گیرند. همان‌گونه که افراد در تأثیر متقابل با جامعه‌ای هستند که در آن زندگی می‌کنند، ورزشکاران نیز در تأثیر متقابل با هم‌تیمی‌ها هستند و باورها و رفتارشان وابسته به نگرش‌ها و اعمالی است که در تعریف موقعیت‌های خاص دارند و در واقع زمینه کلی اعمال اخلاقی تیم را

2. Aggression Questionary

1. Kohlberg

ترتیب 0/70، 0/64 و 0/79 بوده است. همچنین در مقیاس ای. جی. کیو. همسانی درونی برای کل آزمودنی‌ها 0/87، آزمودنی‌های دختر 0/86 و برای آزمودنی‌های پسر 0/89 است.

#### یافته‌ها

از آمار توصیفی برای بیان میانگین‌ها و انحراف‌های معیار استفاده شد و برای تحلیل آماری داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری استفاده شد. تمام محاسبات آماری با نرم‌افزار اس. پی. اس. اس. نسخه 20 صورت گرفت. نتایج آزمون کرویت نمرات آزمودنی‌ها در هر مؤلفه پرخاشگری نشان از همگنی داده‌ها داشت (سطح معناداری=1). مشخصه‌های آماری (اعم از میانگین و انحراف معیار)، سن آزمودنی‌ها، مؤلفه‌های پرخاشگری و نیز نمره کلی پرخاشگری گروه‌های آزمایشی و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول 1 نمایش داده شده است. مندرجات جدول 1 و نیز یافته‌های آزمون تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری نشان می‌دهد که میان گروه‌های آزمایش و کنترل پیش از آموزش، از لحاظ پرخاشگری و مؤلفه‌های آن، تفاوت معناداری وجود ندارد. اما پس از اجرای آموزش در گروه آزمایش، میانگین‌های متغیرهای فوق در این گروه نسبت به گروه کنترل به‌طور معناداری کاهش یافته است.

در جدول 2، مقایسه نمرات پس‌آزمون (بین گروه آزمایش و کنترل) با استفاده از تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری نشان داده شده است. طبق داده‌های این جدول، تفاوت میانگین‌های نمرات پس-آزمون پرخاشگری و نیز مؤلفه‌های پرخاشگری آزمودنی‌ها در دو گروه (آزمایش و کنترل) معنادار بود و با 95 درصد اطمینان می‌توان اظهار داشت که آموزش بر شرکت‌کنندگان تأثیر داشته است. همچنین تعامل بین مرحله و گروه نیز در تمام مؤلفه‌های

نگرش پرخاشگرانه، در دو گروه آزمایش و کنترل و در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تجزیه و تحلیل شد، از این رو نخست شاخص‌های آماری هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تحلیل شد و سپس تفاوت بین نمرات مؤلفه‌های رفتار پرخاشگرانه در مرحله پس‌آزمون بین دو گروه مقایسه شد تا مشخص شود که به لحاظ آماری میانگین نمرات مؤلفه‌های رفتار پرخاشگرانه کاهش پیدا کرده است.

#### ابزار

در این پژوهش از پرسش‌نامه پرخاشگری ای. جی. کیو.<sup>1</sup> استفاده شد. این پرسش‌نامه شامل 30 سؤال است، که خشم، تهاجم و کینه‌توزی را ارزیابی می‌کند. از مجموع 30 سؤال، 12 سؤال (15، 16، 17، 19، 20، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 30) رفتار پرخاشگرانه، 7 سؤال (6، 8، 9، 18، 21، 22، 29) فکر پرخاشگرانه و 11 سؤال (1، 2، 3، 4، 5، 7، 10، 11، 12، 13، 14) احساس پرخاشگرانه را می‌سنجند. به‌منظور نمره‌گذاری این مقیاس 30 ماده‌ای، برای هر یک از چهار گزینه (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، همیشه) به‌ترتیب مقادیر 0، 1، 2 و 3 در نظر گرفته شد. به‌جز ماده 18 که بار عاملی منفی دارد، هر یک از چهار گزینه مذکور به‌ترتیب 3، 2، 1 و 0 نمره‌گذاری شد. نمره کلی این پرسش‌نامه از صفر تا 90 با جمع نمرات سؤال‌ها به‌دست آمد. افرادی که در مقیاس، نمره آنان از میانگین کمتر بود پرخاشگری پایین داشتند.

پرسش‌نامه مذکور را نجاریان و همکاران در سال 1379 ساخته و هنجاریابی کرده‌اند. خصوصیات روان‌سنجی این پرسش‌نامه، که از طریق تحلیل عاملی ساخته شده است، بدین شرح است: ضرایب باز آزمایی به‌دست آمده بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت برای کل آزمودنی‌ها (91 نفر)، آزمودنی‌های دختر (48 نفر) و آزمودنی‌های پسر (38 نفر) به-

1. AGQ

پرخاشگری معنادار بود و این نشان‌دهنده تأثیر مداخله یافته‌های مربوط به تعامل گروه و مرحله را در هر یک بر نمرات پس‌آزمون در گروه آزمایش است. جدول ۳ از خرده‌مقیاس‌ها نشان می‌دهد.

جدول ۱. مقایسه میانگین و انحراف معیار سن، پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در مرحله‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	سن/سال	مرحله	رفتار پرخاشگرانه	احساس پرخاشگرانه	فکر پرخاشگرانه	پرخاشگری کلی
کنترل	13/3±0/4	پیش آزمون	26/6 ±1/40	27/00 ±1	13/73±1/67	67/13±2/77
		پس آزمون	26/93 ±1/27	26/6±0/98	13/6±0/82	68/0±1
آزمایش	12/8±0/7	پیش آزمون	26/86±1/06	26/73±0/96	14/80±0/86	67/66±2/66
		پس آزمون	6/53±0/91	7/40±0/98	6/26±0/88	22/26±1/27

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری برای مقایسه میانگین

متغیر	مربع میانگین	F	درجه آزادی	سطح معناداری
رفتار پرخاشگرانه	1520/06	1046/60	1	0/00
احساس پرخاشگرانه	1421/06	1256/52	1	0/00
فکر پرخاشگرانه	163/35	252/23	1	0/01
پرخاشگری کلی	7661/40	2484/77	1	0/00

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

متغیر	مربع میانگین	F	درجه آزادی	سطح معناداری
گروه * مرحله (رفتار پرخاشگرانه)	1601/66	1201/25	1	0/00
گروه * مرحله (احساس پرخاشگرانه)	1344/26	1675/34	1	0/02
گروه * مرحله (فکر پرخاشگرانه)	303/75	286/04	1	0/00
گروه * مرحله (پرخاشگری کلی)	8027/27	2821/29	1	0/01

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی اثر تمرینات کنترل خشم بر پرخاشگری و مؤلفه‌های آن در دختران تکواندو کار مبتدی پرداخته است. نتایج تحلیل توصیفی داده‌ها و آزمون تحلیل واریانس با سنجش‌های تکراری (مندرج در جداول ۱، ۲ و ۳) نشان داد که آموزش کنترل هیجان خشم بر کاهش پرخاشگری و مؤلفه‌های سه-گانه آن در تکواندوکاران دختر مبتدی نوجوان مؤثر بوده است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج برخی مطالعات همسو است. مثلاً ملکی و همکاران (۱۳۹۰) در مطالعه‌ای، تحت عنوان تأثیر آموزش هوش

هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان-شناختی ورزشکاران نخبه، به این نتیجه رسیدند که آموزش هوش هیجانی از طریق یادگیری تنظیم هیجان‌ها و به تأخیر انداختن واکنش‌های آنی و خویشتنداری به‌جای تکانشگری پرخاشگری ورزشکاران را کاهش می‌دهد. پژوهشگران روان-شناسی ورزشی نیز بر این باورند که هرچه ورزشکار در درک، شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجان‌های خود توانمندتر باشد، عادات فکری‌ای در اختیار خواهد داشت که موجب می‌شود فردی کارآمدتر باشد و بهترین عملکرد را از خود نشان دهد (ملکی، محمدزاده و قوامی، ۱۳۹۰). الماسیان (۱۳۸۱) در

(2002)، هرمان و مک‌ویتر<sup>4</sup> (2002)، دیسگوسپ و تفریت<sup>5</sup> (2003) و جونز و هولین<sup>6</sup> (2004) همسو است. پس می‌توان ادعا کرد که مداخله اعمال شده نه تنها در کاهش رفتارهای پرخشگرانه شرکت‌کنندگان این پژوهش مؤثر بوده، بلکه احتمالاً در پیشگیری و کنترل این رفتارها در ورزشکاران نوجوان هم مفید باشد. همچنین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های کنترل خشم موجب کاهش پرخشگری ناشی از افزایش سازگاری فردی اجتماعی دختران گروه آزمایشی می‌شود، که با نتایج هاشمیان و همکاران (1387) همسو است. بنابر نتایج کاظمینی و همکاران (1390)، می‌توان احتمال داد که تمرین‌های شناختی - رفتاری بر عملکرد کنترل خشم و پرخشگری تأثیر مثبت دارد و اثرات این تمرین‌ها در پژوهش حاضر دیده می‌شود.

از سوی دیگر، مشخص شد که آموزش کنترل خشم بر کاهش احساس پرخشگرانه نوجوانان دختر تکواندوکار 12 تا 14 ساله مؤثر است. نتایج این پژوهش با بخشی از یافته‌های قوامی (1387) و الماسیان (1381)، سالخودسکی و همکاران (2003)، فیندلر و استار (2003)، دیسگوسپ و همکاران (2003) و هرمان و مک‌ویتر (2002) کاملاً همخوانی دارد. قوامی (1387) در بررسی‌های خود نشان داد که آموزش راهبردهای شناختی - رفتاری بر عزت نفس و میزان احساس پرخشگری در دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه در شهرستان خمینی‌شهر مؤثر بوده است. پژوهش‌های فیندلر و استار (2003) و دیسگوسپ و همکاران (2003) نیز حاکی از اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی و مدیریت خشم به نوجوانان و والدین آنها در کاهش احساسات پرخشگرانه است. پس می‌توان ادعا کرد که

پژوهش خود تأثیر سه روش آموزش حل مسئله، آموزش مهارت‌های اجتماعی و تخلیه هیجانی را بر کاهش پرخشگری نوجوانان را مقایسه کرده و نشان داده است که هر سه روش در کاهش پرخشگری و مؤلفه‌های آن در نوجوانان مؤثر است. پژوهش شریفی درآمدی (1384) نیز تأثیر شناخت درمانگری بر میزان پرخشگری نوجوانان بزه‌دیده 12 تا 15 ساله را تأیید کرد. نتایج پژوهش میرباقری (1381) نیز حاکی از تأثیر برنامه بحث گروهی بر سطح خود پنداری و پرخشگری نوجوانان پسر دبیرستان‌های منطقه 6 تهران بوده است. برخی پژوهش‌های خارجی، از جمله پژوهش میدلتون و کارتلج<sup>1</sup> (1995)، نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش پرخشگری مؤثر بوده است، کلنر و توتین<sup>2</sup> (1995) نیز نشان دادند که آموزش گروهی مدیریت خشم پرخشگری نوجوانان را کاهش می‌دهد.

در زمینه تأثیر مداخله فوق در کاهش رفتار پرخشگرانه نوجوانان دختر تکواندوکار بایستی اظهار داشت که هر چند پژوهش در زمینه اثربخشی آموزش کنترل خشم بر کاهش پرخشگری و مؤلفه‌های آن (رفتار، احساس و فکر پرخشگرانه نوجوانان)، به-خصوص در حیطه ورزشی بسیار محدود است، اما با مقایسه تطبیقی نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های موجود، در مجموع می‌توان گفت که نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهشگران داخلی از جمله ناظر (1372)، صادقی (1380)، قوامی (1387)، الماسیان (1381)، شریفی درآمدی (1384) و میرباقری (1381) و پژوهشگران خارجی از جمله میدلتون و کارتلج (1995)، کلنر و توتین (1995)، کلنر، بری و کالتی<sup>3</sup>

1. Middelton & Cartlege
2. Kellner & Tutin
3. Kellner, Bry, & Colletti
4. Herrmann & McWhirter
5. Disguseppe & Taftrate
6. Holin & Jones

2002؛ کلنر، بری و کالتی، 2002، ص. 853؛ صادقی، 1380، (ص 111) و نوجوانی بهترین سن برای ارائه مداخلات اولیه کنترل خشم است. زیرا کودکان قادرند مهارت‌های کنترل خشم را فرا گرفته و نهادینه سازند (ناف و بتش<sup>2</sup>، 1999، ص. 68). بنابراین می‌توان گفت که ورزشکاران نوجوان در سطح اخلاق عرفی جای دارند و برای به‌دست آوردن تأیید دیگران، از جمله مربیان، والدین و تماشاگران، رفتارهای غیر اخلاقی و پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند. اما با وجود این، ارائه آموزش‌های مناسب در زمینه کنترل خشم و پرخاشگری به ورزشکاران می‌تواند آنها را از تفاوت میان پرخاشگری‌های گوناگون، از جمله پرخاشگری مفید (مورد نیاز) و مضر (مانند پرخاشگری خصمانه) و نیز آسیب‌ها و ضررهایی که پرخاشگری‌های خصمانه برای آنها دارد آگاه کند تا، به‌جای تلاش برای به‌دست آوردن تأیید دیگران با رفتارهای پرخاشگرانه و غیراخلاقی، سعی کنند با انتخاب رفتارهای اخلاقی دیگران را نیز به سوی این‌گونه رفتارها و دوری از پرخاشگری‌های آسیب‌زا سوق دهند. همچنین مداخلات آموزشی کنترل خشم از یک سو میزان پرخاشگری کلی ورزشکاران را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر می‌تواند باعث شود که ورزشکاران با آگاهی از هیجان خشم و شیوه کنترل آن، نحوه سازگاری و حتی پیشگیری از برخی شرایط و زمینه‌های گوناگون را فرا بگیرد؛ شرایطی که ابتدا سبب پیدایش افکار و هیجان‌های پرخاشگرانه آسیب‌زا می‌شوند و باعث می‌شود که فرد با این‌گونه پرخاشگری‌ها هم باعث صدمه به خود شود و هم به دیگران آسیب برساند و از طرف دیگر می‌تواند به افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی برای فعالیت‌های اثربخش و مفید در نوجوانان منجر شون و نیز آمادگی مقابله با چالش‌های موجود را در آنها فراهم

مداخله اعمال شده نه تنها در کاهش احساسات پرخاشگرانه شرکت‌کنندگان این پژوهش مؤثر بوده، بلکه احتمالاً در پیشگیری و کنترل این رفتارها در ورزشکاران نوجوان نیز کاربردی است. همچنین یافته‌ها تأیید کرد که آموزش کنترل خشم بر کاهش فکر پرخاشگرانه نوجوانان دختر تکواندوکار 12 تا 14 ساله مؤثر است. یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش‌های دیسگوسپ و تفریت (2003)، سالخودسکی، کاسیو و گورمن<sup>1</sup> (2003)، قوامی (1387) و الماسیان (1381) همخوانی دارد. افراد فوق‌الذکر در پژوهش خود نشان داده‌اند که افرادی که خدمات درمانی دریافت کرده بودند در مقایسه با آزمودنی‌هایی که این خدمات را دریافت نکرده بودند پیشرفت معناداری در مورد کاهش خشم و رفتارهای پرخاشگرانه داشته‌اند. سالخودسکی و همکاران (2003) در بررسی خود به این نتیجه رسیده‌اند که درمان‌های شناختی و رفتاری در درمان مشکلات خشم و خصومت در بین نوجوانان و جوانان تأثیر بسیاری دارد. بنابراین می‌توان ادعا کرد که مداخله اعمال شده نه تنها در کاهش افکار پرخاشگرانه شرکت‌کنندگان این پژوهش مؤثر است، بلکه احتمالاً در پیشگیری و کنترل این رفتارها در ورزشکاران نوجوان نیز دارای اهمیت خواهد بود.

بر اساس نظریه اخلاقی کلبیگ، نوجوانان از نظر تکامل اخلاقی معمولاً در سطح دوم جای دارند، درحالی‌که نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که بین سطوح بالاتر استدلال اخلاقی و میزان پرخاشگری همبستگی قوی و معکوس وجود دارد (کلبیگ، 1984، به‌نقل از ضامنی، فرخی و جابری‌مقدم، 1388، ص. 81). از سوی دیگر، پژوهشگران بسیاری به این نتیجه رسیده‌اند که ارائه آموزش‌های زود هنگام می‌تواند باعث کاهش پرخاشگری شود (هرمان و مک ویرتر،

2. Knoff &amp; Batshe

1. Sukhodolesky, kassiove, &amp; Gorman



- آورند. این شرایط همچنین باعث مقاوم شدن شخصیت آنها در مقابل رویدادها و افزایش مهارت در فعالیت‌های مورد نظر ورزشی و شخصی و برقراری ارتباط مناسب با محیط و افراد می‌شوند (هاشمیان، شفیق‌آبادی و سودانی، 1387).
- امید است نتایج پژوهش حاضر چشم انداز جدیدی را برای جلوگیری یا کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در محیط‌های ورزشی در اختیار روان‌شناسان ورزشی قرار دهد.
- منابع**
1. الماسیان، ل. (1381). مقایسه تأثیر سه روش آموزش حل مسئله، آموزش مهارت‌های اجتماعی و تخلیه هیجانی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه رودهن.
  2. بهشتی، ع. (1375). بررسی اثربخشی رفتاردرمانی شناختی گروهی بر کاهش پرخاشگری نوجوانان دختر دوره راهنمایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خوارسگان.
  3. رحمتی‌نیا، م.م. و محسنی تبریزی، ع. (1382). بررسی عوامل جامعه شناختی خشونت و پرخاشگری تماشاگران فوتبال. مطالعه موردی: شهر تهران. فصلنامه المپیک. پیاپی 24. 77-91.
  4. شریفی درآمدی، پ. (1384). تأثیرشناخت درمانگری بر میزان پرخاشگری نوجوانان بزه دیده 12 تا 15 ساله. مجله اندیشه‌های نوین تربیتی. شماره 3، ص 168-175.
  5. صادقی، الف. (1380). آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی به دانش آموزان پسر دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی اصفهان.
  6. ضامنی، ل. فرخی، ا. و جابری مقدم، ع.ا. (1388). ارتباط بین جو اخلاقی تیم و تمایلات پرخاشگری ورزشی در بازیکنان نوجوان بسکتبال. حرکت. شماره 39، ص: 79-92.
  7. قوامی، م. (1387). تأثیر آموزش راهبردهای شناختی-رفتاری بر عزت نفس و میزان پرخاشگری در دانش آموزان پسر پایه اول دوره متوسطه در شهرستان خمینی شهر. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد واحد خوارسگان.
  8. کاظمینی، ت. قنبری هاشم‌آبادی، ب.ع. مدرس غروی، م. و اسماعیلی‌زاده، م. (1390). اثربخشی گروه درمانی شناختی-رفتاری در کاهش خشم و پرخاشگری رانندگی. مجله روان‌شناسی بالینی، سال سوم، شماره 2 (پیاپی 10). تابستان 1390.
  9. کریمی، ی. (1381). روان‌شناسی اجتماعی (نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها). تهران: انتشارات ارسباران. چاپ دهم.
  10. ملکی، ب. محمدزاده، ح. و قوامی، ا. (1391). تأثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نخبه. رفتار حرکتی. شماره 11، ص 177-190.
  11. میرباقری، م. (1381). تأثیر برنامه بحث گروهی بر سطح خودپنداری و پرخاشگری نوجوانان پسر دبیرستان‌های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.
  12. هاشمیان، ف. شفیق‌آبادی، ع. سودانی، م. (1387). اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی-اجتماعی دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر. دانش و پژوهش در روان‌شناسی. شماره 35-36. بهار و تابستان 1387. ص 1-14.

- institution and parental involvement on the aggressive behaviors of American youth. *Journal of clinical Psychology*.
22. Dodge, J., Ochman, J., Harnish, J., Bates, J. E. & Pettit, G. (1997). Reactive & proactive aggression in school children & psychiatrically impaired chronically assaultive youth. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 1, 37-51.
23. Duda, J., & Huston, L. (1995). The relationship of goal orientation and degree of competitive sport participation to the endorsement of aggressive acts in American football. In R. Vanfraechem-Raway & Y. VandenAudweele (Eds.), IXth European Congress on Sport Psychology Proceedings (pp. 655-662). Brussels, Belgium.
24. Fields, S., & McNamara, A. (2003). The prevention of chilled and adolescent violence, *Journal of Aggression and Violent Behavior*, Vol. 8, 61-91.
25. Feindler, E., & Starr, karren, E. (2003). The effects of social skills & anger management institution and parental involvement on the aggressive behaviors of American males Reclaiming children and youth. Bloomington, Vol. 12., 1-9 .
26. Guiverna, M. & Duda, L. J. (2002). Moral atmosphere and athletic aggression tendencies in young soccer players, *Journal of Moral Education*, Vol. 31: 67-85.
27. Herrmann, S., & McWhirter, G. (2002). Anger and aggression management in young adolescents. Available at: [www.india.edu, scfech, angermanagment.pdf](http://www.india.edu/scfech/angermanagment.pdf). Accessed 16 May.
28. Jones, D., & Hollin, C. (2004). Managing problematic anger: The development of treatment personality disordered patient in high security. *International Journal of Forensic Mental Health*. Vol. 3, No. 2.
13. ناظر، م. (1371). بررسی کاربرد سه روش درمانی آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش کنترل خود و آموزش ادارهٔ مشروط به والدین در کاهش رفتارهای پرخاشگرانهٔ کودکان پرخاشگر، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
14. نمازی محمودآبادی، د. (1377). بررسی اثربخشی آموزش اصول و فنون تغییر رفتار به والدین در تعدیل پرخاشگری کودکان 8-1 ساله. پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی.
15. واعظ‌موسوی، م.ک. و شجاعی، م. (1383). فراوانی رفتار پرخاشگرانه و جرات‌مندانگی در موقعیت‌های برد و باخت مساوی. فصلنامهٔ المپیک. شمارهٔ 1. پیاپی 25. ص 117-126.
16. واعظ‌موسوی، م.ک. و مسیبی، ف. (1391). روان‌شناسی ورزشی. چاپ اول. تهران: انتشارات سمت.
17. American Psychological Association. (2003). Controlling Anger Before it controls you. <http://www.apa.org/pubinfo/anger.html>.
18. Barry, P. D. (2002). *Mental Health and Mental Illness*. (7th ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
19. Bredemeier, B. S., & Shields, D. (1993). Moral psychology in the context of sport. *Handbook Research in Sport Psychology*, New York: Macmillan, 587-599.
20. Del Vecchio, T., & O'leary, D. (2009). Effectiveness of anger: treatment for specific anger problems: A Meta analytic review. *Journal of American Academy Psychiatry Law*. 37. 4. 473-488.
21. Disguseppe, R., & Tafrate, R. Ch. (2003). The effects of social skills

29. Kellner, M. H., Bry, B., & Colletti, L. A. (2002). Teaching anger management skills to student with server disorder. *lifesciencesite.com/ljs/life1007s/137\_18481life1007s\_852\_858*.
30. Kellner, M. & Tutin, G. (1999). t school – based anger management groups in a day school for emotional disturbed adolescents – statistical data included Adolescence. Vol. 34(136):645-51.
31. Knoff, H., & Batshe, G. (1990). The place of the school in community mental health services for children: A necessary interdependence. *Journal of Mental Health Administration*, 17, 122-130.
32. Middelton, M. b. & Cartlege, G. (1995). The effects of social skills institution and parental involvement on the aggressive behaviors of American males, *Behavior modification*, 19, 192-210.
33. Stephens. D. (2001). Predictors of aggressive tendencies in girls' basketball, *RQES*, 257-266.
34. Sukhodolesky, D. G., Kassiove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive – behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta analysis. *Journal of Aggression and Violent*, 9(3), 247-249.
35. Weiner, J. M. (2004). Text Book of Child and Adolescent Psychiatry. Third Edition. American Psychiatric Publishing, 837-852.

