

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

گروه روان‌شناسی

گرایش روان‌شناسی عمومی

اثربخشی آموزش خودمهارگری
بر کاهش میزان پرخاشگری در دانش‌آموزان

از:

داوود آموسنی

استاد راهنما:

دکتر عباسعلی حسین‌خانزاده

استادان مشاور:

دکتر فرهاد اصغری

دکتر علیرضا محمدی آریا

شهریور ۱۳۹۲

تقدیم

این اثر ناچیز را تقدیم می‌کنم به:

روح عزیز پدرم به خاطر تمام آنچه را که به من آموخت؛

به مادرم به خاطر تمام زحمت‌هایی که کشید

و به همسر و شریک تمام مشکلات زندگی و حامی همیشگی‌ام.

تقدیر و تشکر

اکنون که به لطف و یاری خداوند متعال موفق به پایان رساندن این راه شده ام از کسانی که مرا در این مسیر یاری کرده اند کمال تشکر را دارم:

از استاد بزرگوار جناب آقای دکتر خانزاده به خاطر تمام کمک های بی دریغ و خالصانه ای که در این راه به من نموده و نحوه صحیح نوشتن یک پایان نامه خوب را به من آموختند.

از استاد بزرگوار جناب آقای دکتر فرهاد اصغری که در این راه کمک نمودند.

از استاد بزرگوار جناب آقای دکتر علیرضا محمدی آریا که در راه با من مساعدت فرمودند.

و همچنین

از خانواده و به خصوص همسرم که با تحمل تمام سختی ها مرا در طی این راه یاری دادند.

تقدیر و تشکر می کنم

تأثیر آموزش خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری و افزایش میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان

دانشجو: داوود آموسنی

مقدمه: خودمهارگری به عنوان توانایی پیروی از درخواست، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تاخیر انداختن ارضای یک خواسته یا یک کار و به طور کلی رفتار در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است.

هدف: هدف از انجام پژوهش، بررسی تأثیر آموزش خودمهارگری بر روی کاهش میزان پرخاشگری و افزایش میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان دوره راهنمایی تحصیلی بود. **روش:** جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت از تمامی دانش آموزان پسر دوره راهنمایی در سال تحصیلی ۹۲ - ۱۳۹۱ بود. تعداد ۲۰ نفر از این دانش آموزان که بیشترین میزان پرخاشگری و کمترین میزان مهارت های اجتماعی را داشته اند به تصادف انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۰ نفره آزمایش و کنترل جایدهی شدند. سپس برای گروه آزمایش، به مدت یک ماه و هر هفته ۳ جلسه، خودمهارگری، آموزش داده شد. نتایج به دست آمده از پس آزمون با روش تحلیل کوواریانس، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **نتایج:** نتایج به دست آمده نشان داد که پس از مرحله آموزش خودمهارگری، دانش آموزان در گروه آزمایش، در تمامی چهار خرده مقیاس پرسشنامه پرخاشگری (خشم، پرخاشگری بدنی و کلامی، رنجش، بدگمانی) نمره ای پایین تر از پیش آزمون به دست آوردند؛ به این معنی که نمره پرخاشگری آنها، کاهش قابل ملاحظه ای یافت و همچنین در تمامی خرده مقیاس های پرسشنامه مهارت های اجتماعی (مهارت های اجتماعی مناسب، جسارت نامناسب، تکانشی عمل کردن، اطمینان زیاد به خود، حسادت) نمرات به مراتب بالاتری در پس آزمون به دست آوردند. تحلیل کوواریانس نیز نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ میزان پرخاشگری و مهارت های اجتماعی تفاوت معنی داری وجود دارد که حاکی از تأثیر برنامه آموزش خودمهارگری در این دانش آموزان است. **بحث:** به همین سبب پیشنهاد می شود تا مسوولان آموزش و پرورش نسبت به تهیه بسته آموزشی و آموزش خودمهارگری، در برنامه های رسمی و غیررسمی مدارس اقدام کنند.

کلید واژه ها: خودمهارگری، پرخاشگری، مهارت های اجتماعی، دانش آموزان

فصل اول: کلیات پژوهش

۱	پیش درآمد
۱	مقدمه
۴	بیان مسئله
۶	اهمیت و ضرورت تحقیق
۷	هدف‌های پژوهش
۷	فرضیه‌های پژوهش
۸	تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش
۷	خودمهارگری
۸	پرخاشگری
۸	مهارت‌های اجتماعی
۸	متغیرهای کنترل

فصل دوم: پیشینه پژوهش

۱۱	پیش درآمد
۱۱	مقدمه
۱۱	گستره نظری

- بخش اول: خودمهارگری ۱۱
- نقش و ضرورت خودمهارگری ۱۱
- بسترهای خودمهارگری ۱۳
- خودمهارگری و ارزش و کرامت انسان ۱۴
- چرا از خودمهارگری باید استفاده شود؟ ۱۵
- واسطه‌ها همیشه در دسترس نیستند ۱۵
- یادگیری احساس مسئولیت ۱۶
- تداوم بخشیدن به تغییرات رفتار مثبت ۱۶
- مؤلفه‌های خودمهارگری ۱۷
- خود ارزیابی ۱۷
- خودسنجی ۱۷
- آموزش خود تعلیمی ۱۷
- آموزش واسطه‌گری کلامی ۱۸
- خود نظارت ۱۸
- خودنظارتی مستمر ۱۸
- خود نظارتی فاصله‌ای ۱۸
- خود تقویتی ۱۹
- خود تقویتی آشکار ۱۹

۲۰ تقویت مثبت پنهان
۲۰ خودهدایتی
۲۰ خودالگوسازی
۲۱ بخش دوم: پرخاشگری
۲۱ پرخاشگری به مثابه سایق
۲۲ پرخاشگری به مثابه پاسخ آموخته شده
۲۲ ابزار پرخاشگری و پالایش
۲۳ نظریه ناکامی - پرخاشگری
۲۳ نظریات عصب شناسی پرخاشگری
۲۳ عوامل مرتبط با پرخاشگری
۲۳ محیط زندگی
۲۴ فقر
۲۴ خشونت تلویزون
۲۴ یادگیری پاسخ‌های پرخاشگری
۲۴ باورهای مربوط به پرخاشگری
۲۴ تأثیرات خانواده
۲۴ سیر تحولات پرخاشگری
۲۵ مقایسه پرخاشگری در دو جنس

بخش سوم: مهارت‌های اجتماعی ۲۶

اهمیت و ضرورت کسب مهارت‌های اجتماعی ۲۸

انواع مهارت‌های اجتماعی ۲۹

مهارت‌های ارتباطی ۳۰

مهارت ارتباطی فردی و میان فردی ۳۰

مهارت ارتباط گروهی ۳۱

مهارت ارتباط جهانی ۳۱

بخش چهارم: گستره پژوهشی ۳۲

خودمهارگری ۳۲

مهارت‌های اجتماعی ۴۶

جمع بندی ۴۹

فصل سوم: روش‌شناسی

پیش درآمد ۵۲

طرح پژوهش ۵۲

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری ۵۲

معرفی ابزارها ۵۳

پرسشنامه باس و پری ۵۳

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون ۵۳

معرفی برنامه مداخله‌ای ۵۴

شیوه اجرا ۵۴

روش‌های تجزیه و تحلیل اطلاعات ۵۵

فصل چهارم: یافته‌ها

پیش درآمد ۵۷

بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی ۵۷

تجزیه و تحلیل داده‌های فرضیه اول ۵۸

تجزیه و تحلیل داده‌های فرضیه دوم ۶۸

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

پیش درآمد ۷۷

بحث کلی ۷۷

بررسی فرضیه‌های پژوهش ۷۸

فرضیه اول ۷۸

فرضیه دوم ۸۰

محدودیت‌های پژوهش ۸۳

پیشنهادها ۸۳

پیشنهادهای پژوهشی ۸۳

پیشنهادهای کاربردی ۸۳

منابع فارسی ۸۵

منابع لاتین ۸۶

پیوست ۹۹

کلیات پژوهش

پیش درآمد

در این فصل به کلیات پژوهش پرداخته شده است. بدین ترتیب موضوعاتی مانند مقدمه، بیان مسئله، اهمیت و ضرورت پژوهش، هدف‌های پژوهش، فرضیه‌ها و تعریف متغیرها مورد بحث قرار گرفته است.

مقدمه

یکی از هیجان‌های بسیار قوی انسان، عصبانیت است که برای بقای او بسیار ضروری است. عصبانیت در جایگاه خویش به عنوان یک هیجان، بسیار خوب است ولی اگر به شکل افسار گسیخته شده و به صورت پرخاشگری خود را نشان دهد، دیگر حالت اولیه خود را از دست داده و به جای سود، ضرر آفرین خواهد بود.

خشم، احساس ناخوشایندی و ناخوشایند و خصومت ما در مقابل خودمان یا دیگران است که با دسته‌ای از واکنش‌های بیرونی مانند چهره برافروخته، از کوره در رفتن و رفتارهای تکانشی که انرژی‌های خشم را به این طریق نشان می‌دهیم. همه ما ممکن است دچار ناراحتی‌ها، اختلاف‌ها و غم‌هایی در طول روز شویم ولی خشم ظاهر آدم‌ها را بیشتر به هم می‌ریزد و انرژی منفی آن بسیار شدیدتر است. اگر ناراحتی‌های ما روی هم جمع شوند، خشم شکل می‌گیرد (یعنی ناراحتی‌هایی که تلنبار شده، بیان نشده، به آنها نپرداخته‌ایم و درک‌شان نکرده‌ایم). معمولاً افرادی که نمی‌دانند چگونه مسائل و ناراحتی‌هایشان را با خودشان یا دیگران حل کنند دچار خشم می‌شوند. افرادی که پرخاشگری بالا داشته و عصبانی هستند در کنترل خود و میزان خودمهارگری ضعف دارند و در موقعیت‌های برانگیزاننده قادر به مدیریت عصبانیت و در نتیجه رفتار خود نیستند (کریمی، ۱۳۷۸).

خودمهارگری به عنوان توانایی پیروی از درخواست، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تاخیر انداختن ارضاء یک خواسته یا یک کار و بطور کلی رفتار در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است. دنسون و دوال^۱ (۲۰۱۲) با تحقیق بر روی خودمهارگری و تأثیر آن روی پرخاشگری به این نتیجه رسیدند که آموزش خودمهارگری می‌تواند تا حد زیادی در کاهش میزان پرخاشگری مؤثر باشد. فینکل^۲ (۲۰۰۹) هم در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که ضعف خودمهارگری در مقابل پرخاشگری زیاد می‌تواند مسأله بسیار مهمی باشد. فرضیه مهم مطرح شده این است که افزایش میزان خودمهارگری موجب کاهش پرخاشگری و کاهش آن موجب افزایش پرخاشگری می‌شود. یکی از راه‌های افزایش خودمهارگری، تمرین کردن آن به شکل روزانه است. تحقیقات نشان داده است که افراد بهنجار و دارای خودمهارگری بالاتر هر هفته‌ای یک یا چند بار احساس عصبانیت و پرخاشگری دارند ولی افراد نابهنجار و با میزان خودمهارگری پایین، روزانه

^۱. Denison & dowl

^۲. Finkel

چندین بار حالت پرخاشگری دارند (آریل^۱، ۱۹۸۳). بنابراین کسانی که خود را از لحاظ عصبانیت، تخلیه نمی‌کنند بهتر می‌توانند از طریق آموختن خودمهارگری خود را کنترل کنند.

دیدگاه عصب‌شناسی معتقد است که کنترل پرخاشگری توسط قسمت پیشانی مغز، صورت می‌گیرد (دنسون^۲، ۲۰۱۱). همچنین اعتقاد بر این است که منطقه پیش‌پیشانی، به همراه کر تکس آهیانه‌ای مسؤول خودنظم بخشی و خودمهارگری می‌باشد (هیترتون و واگنر^۳، ۲۰۱۱). به همین خاطر، یکی از مواردی که روی کاهش میزان خودمهارگری بسیار اهمیت دارد نوشتن الکل است که موجب از کار افتادن منطقه پیش‌پیشانی می‌شود (فینکل، ۲۰۰۹). در تحقیق دیگر دوال و فینکل (۲۰۱۱) نیز نتیجه گرفتند که خودمهارگری موجب کاهش پرخاشگری می‌شود. بدن ما و سیستم ارگانسیم ما طوری طراحی شده است که به توهین و رفتارهای نامناسب، به شکل پرخاشگری عکس‌العمل نشان می‌دهد. همچنین ویژگی‌های شخصیتی ما هم در این زمینه که چگونه به برانگیخته‌های پرخاشگری عکس‌العمل نشان دهیم، تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارند. تحقیقات مختلف نشان داده است که ضعف در میزان خودمهارگری، به میزان زیادی رفتار پرخطر و مجرمانه را پیش‌بینی می‌کند و با آن رابطه دارد. این مسأله محققان را به این نتیجه رسانده است که ضعف خودمهارگری می‌تواند در ارتباط بسیار نزدیک با رفتار مجرمانه باشد. در تحقیقات گذشته شواهد خاصی درباره این که کاهش میزان خودمهارگری منجر به افزایش پرخاشگری می‌شود یافت نشد ولی تحقیقات اخیر نشان داد که کاهش در خودمهارگری باعث افزایش میزان پرخاشگری می‌شود (بامیستر^۴، ۲۰۰۶).

با توجه به این که خودمهارگری باعث سطح کاهش پرخاشگری می‌شود و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در افزایش سطح سازش یافتگی افراد نقش دارد، بنابراین یکی از متغیرهایی که در این تحقیق مورد بررسی قرار می‌گیرد نقش خودمهارگری در افزایش مهارت‌های اجتماعی است. مهارت‌های اجتماعی مجموعه توانمندی‌هایی است که موجب موفقیت در زندگی اجتماعی فرد می‌شود. هر فرد برای زندگی موفق در یک جامعه، علاوه بر مهارت‌های فردی به مهارت‌های دیگری نیاز دارد که از آن به نام مهارت‌های اجتماعی یاد می‌کنند. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا به طور موفقیت آمیزی با دیگران تعامل داشته باشند و به انتظارات جامعه پاسخ دهند. مهارت‌های اجتماعی می‌توانند ساده یا پیچیده باشند و رفتارهای کلامی و غیر کلامی را دربرگیرند. در محیط مدرسه مهارت‌های اجتماعی می‌تواند شامل حل اختلاف نظرهایی باشد که در بازی‌های غیر رسمی، جور کردن اهداف بین شخصی، پذیرش تمجیدها و انتقادات، بیان عقاید با روشهای قابل پذیرش از لحاظ اجتماعی، رفتارهای مربوط به آغاز تعامل و رفتارهای مرتبط با برنده شدن به وجود می‌آید (حسین خانزاده، ۱۳۹۰).

بنابراین در تحقیق حاضر تأثیر آموزش خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری و افزایش میزان مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مورد سنجش قرار گرفت.

1. Aril

2. Denison

3. Hitherto & Wagner

4. Banister

بیان مسئله

یکی از مسائل بسیار مهم که انسان‌ها در بازه زمانی عمر خود از دیر باز با آن درگیر بوده و به شدت تحت تأثیر آن بوده‌اند بحث خودمهارگری است. نتایج تحقیقات متعدد نشان داده است که خودمهارگری در زندگی و نوع رفتار افراد نوع بشر بسیار حائز اهمیت بوده است (برگ^۱، ۲۰۰۶). این موضوع در بسیاری از ابعاد زندگی بشر مورد توجه است. بسیاری از مشکلات، معضلات و جنگ‌ها در طول تاریخ به این خاطر شکل گرفت که افراد قادر به مهار خویش نبوده و درباره مسایل بسیار جزئی با هم درگیر شده و قتل‌های بزرگ تاریخ نیز به خاطر فقدان خودمهارگری شکل گرفته است. خودمهارگری، نظریه‌ای است که در سال ۱۹۹۰ توسط دو تن از دانشمندان علم روان‌شناسی به نام‌های گاتفردسون و هیرسچی ارائه گردید. بر اساس این نظریه، خودمهارگری در نتیجه اجتماعی شدن در دوران اولیه کودکی به وجود می‌آید. این محققان معتقد هستند که والدین باید از همان دوران کودکی نسبت به رفتارهای خلاف کودکان خود عکس‌العمل نشان داده و آنها را شناسایی کرده و تنبیه کنند (سیمز^۲، ۲۰۰۵). تحقیقات نشان داده است که فرضیه گاتفردسون و هیرسچی درست بوده و هر کدام از والدین، در شکل‌گیری خودمهارگری ما مؤثر بوده و ما نمی‌توانیم جای هیچ کدام را با دیگری تعویض کنیم. بر اساس این فرضیه، خودمهارگری کودکان را تا سنین بین ۸ تا ۱۰ سال به راحتی می‌توان تغییر داده و بهبود بخشید ولی بعد از این سنین، دیگر خودمهارگری به شکل تقریباً ثابتی رشد کرده و شکل می‌گیرد که تغییر آن را با مشکل مواجه می‌کند (بیور^۳، ۲۰۰۸). با تمام این توصیفات موضوع جالب دیگر این است که تحقیقات اثبات کرده‌اند که عوامل ژنتیکی، نقش بسیار بزرگ و واضحی در ثبات رفتارها و ویژگی‌های شخصیتی مانند خودمهارگری پایین دارند (رایت^۴، ۲۰۰۸).

قابل توجه است که در دین مبین اسلام نیز درباره خویشتن‌داری بسیار یاد شده و در قرآن و روایات ما به شدت در این باره با کلماتی مانند؛ تقوا، کظم غیظ و کف نفس یاد شده و به شدت بر آن به عنوان اصلی‌ترین عامل جهت دستیابی به رستگاری و فلاح یاد شده است. در جای جای قرآن انسان‌ها وعده داده شده‌اند به جوایز بسیار ارزنده‌ای که می‌توانند در صورت نگه داشتن خود در این دنیا به آن دست پیدا کنند؛ یعنی همان بحث خودمهارگری که برای رسیدن به جوایز و امتیازات بزرگتر گاهی اوقات لازم است تا انسان خود را نگه داشته و یا به اصطلاح قرآن تقوا پیشه کند. یکی از اصلی‌ترین جاهایی که خداوند در قرآن نگه داشتن خود یا به اصطلاح، خودمهارگری را مهم می‌داند بحث خشم و نشان دادن آن است؛ جایی که فرموده است: *والکاظمین الغیظ و العافین عن الناس والله یحب المحسنین* (آل عمران، آیه ۱۳۴). همان‌طور که مشاهده می‌شود قرآن نیز یکی از راه‌های احسان و نیکی را خودمهارگری، مخصوصاً در زمینه خشم و پرخاشگری می‌داند و تأکید بسیار هم در این زمینه شده است. در امور دینی نیز باز هم به این مهم توجه خاصی مبذول شده است. در حدیثی از یکی از معصومین، عصبانیت نیمی از جنون و دیوانگی دانسته شده است و حتی در بعضی از روایت‌ها برای فرد عصبانی مجازات فشار قبر در نظر گرفته شده است.

1. Berg
2. Sims
3. Beaver
4. Right

از جمله مسائلی که صحبت و تحقیق درباره خودمهارگری را ملزم می‌سازد، گستره تأثیری است که بر رفتار انسان‌ها دارد. تا جایی که این حرف و نظریه درباره یکی از دلایل مهم ارتکاب به جرم افراد شناخته شده است (بومان^۱، ۲۰۱۱). تحقیقات نشان داده‌اند که تمامی ویژگی‌های شخصیتی ممکن است تحت تأثیر خودمهارگری قرار بگیرند. این تحقیقات نشان دادند که افراد دارای خودمهارگری پایین با عصبانیت بیشتری به موضوعات پیش آمده پاسخ می‌دهند (هافمن^۲، ۲۰۰۹). خودمهارگری یعنی غلبه، اصلاح یا عادت زدایی الگوهای پاسخدهی خودکار و خودانگیخته امیال، هیجان‌ها و خواسته‌هایی که موجب ممانعت از رفتار هدفمند جهت رسیدن به مقصد می‌شوند (موراوون^۳، ۲۰۱۰). همان گونه که در تعریف مشاهده می‌شود افرادی که دارای خودمهارگری پایینی هستند قادر به تعویق انداختن امیال و آرزوهای خویش نیستند و می‌خواهند تا تمام خواسته‌های آنها به شکل آنی برآورده شود و این مشکل می‌تواند برای جامعه بسیار مضر باشد. پرخاشگری نیز یکی از معضلاتی است که بیشتر افراد جامعه را درگیر کرده است و عامل بسیاری از مشکلات جنایی و قضایی است که در گستره وسیعی از جامعه رواج دارد. خودمهارگری، یکی از بهترین نظریه‌ها برای توضیح پرخاشگری محسوب می‌شود (بلکول^۴، ۲۰۱۰). محققان نشان داده‌اند افرادی که میزان خودمهارگری پایین‌تری دارند با احتمال بیشتری مرتکب خشونت مخصوصاً نسبت به شریک جنسی خود می‌شوند (دورنر^۵، ۲۰۰۵). همچنین محققان نشان دادند که افراد دارای خودمهارگری پایین‌تر میزان پرخاشگری بیشتری را در محل کار و نسبت به همکاران خود بروز می‌دهند (جیمز^۶، ۲۰۱۰).

از طرفی تحقیقات اوتن^۷ (۲۰۱۱) نشان داده است که آموزش خودمهارگری در کاهش میزان رفتار پرخاشگرانه بسیار مؤثر بوده است. در این آزمایش افرادی که در گروه آزمایش بوده و این آموزش خودمهارگری را دریافت کرده بودند به شکل معنی-دارتری خود را مهار کرده و کمتر حالت‌های پرخاشگرانه از خود بروز دادند.

پرخاشگری عبارت است از رفتاری که هدف آن صدمه زدن به خود یا دیگری است. در این تعریف قصد و نیت فرد مهم است. یعنی رفتاری پرخاشگری محسوب می‌شود که از روی قصد و عمد برای صدمه زدن به دیگری یا به خود انجام گرفته باشد (کریمی، ۱۳۷۸). پرخاشگری به منظور توصیف مجموعه‌ای از رفتارهای برون‌ریزانه مورد استفاده قرار می‌گیرد که در همه آنها مشخصه تجاوز به حقوق افراد دیگر اجتماع و تأثیر آزارنده این رفتار مشترک است. اعمال پرخاشگرانه شامل رفتارهای جسمی و کلامی پرخاشگری نظیر تهدید کردن، مشاجره لفظی و... همچنین ویرانی‌داری است (براهنی، ۱۳۶۷) و با توجه به شواهد به دست آمده میزان پرخاشگری در نوجوانان با توجه به محدوده بحرانی سن بلوغ و استقلال طلبی به نسبت بیشتر است.

-
1. Bowman
 2. Hoffman
 3. Moraven
 4. Blackwell
 5. Dorner
 6. James
 7. Outen

بدین ترتیب پژوهش حاضر در واقع در صدد پاسخگویی به این مسئله اساسی است که آیا برنامه آموزش خودمهارگری می تواند باعث کاهش پرخاشگری در دانش آموزان و افزایش سطح سازش یافتگی و مهارت های اجتماعی آنها گردد.

اهمیت و ضرورت تحقیق

یکی از موضوعاتی که همیشه در نظام تعلیم و تربیت مهم بوده، تقلب است. آزمایشات نشان داده است دانش آموزانی که خودمهارگری پایین تری دارند سعی می کنند تا از راه های میانبر جهت رسیدن به مقصد خود استفاده کنند که بهترین حالت آن تقلب کردن است (اوزبی^۱، ۲۰۰۸). تحقیقات نشان داده اند که افراد با خودمهارگری پایین مستعد انجام پنج نوع جرائم رایانه ای هستند (حالت^۲، ۲۰۱۰). یکی از حالت های ابراز خشونت و پرخاشگری، ابراز پرخاشگری نسبت به همسر یا شریک جنسی است. تحقیقات اخیر نشان داده است که این نوع پرخاشگری در افرادی که میزان خودمهارگری در آنها پایین تر است بیشتر بوده و این افراد خشونت بیشتری حتی در پشت درهای بسته از خود بروز می دهند (هیگینز^۳، ۲۰۱۰).

خودمهارگری حتی روی ظاهر و اهمیت دادن افراد به تناسب اندام و پذیرفتن وضع ظاهری خود یا مبتلا شدن به چاقی نیز تأثیرگذار است. تحقیقات نشان داده است افرادی که خودمهارگری پایین تری دارند نمی توانند خود را در هنگام مواجهه با غذا مهار کرده بنابراین با خوردن بیش از حد معمول بیش از بقیه افراد مبتلا به چاقی می باشند (موراوون، ۲۰۰۸). نتایج تحقیق دیستل^۴ (۲۰۱۰) نشان داد که بین ناهماهنگی های هیجانی و خودمهارگری رابطه معناداری در محیط کاری وجود دارد و افرادی که خودمهارگری کمتری داشتند میزان ناهماهنگی هیجانی بیشتری را نیز تجربه می کردند.

بلکول (۲۰۱۰) در تحقیق خود روی میزان خودمهارگری و خشونت نسبت به شریک جنسی را بررسی کرد. طی این تحقیق افرادی که به وسیله پرسشنامه ویژگی های خودمهارگری دارای خودمهارگری پایین بودند انتخاب و گروه دیگر که از خودمهارگری بالایی برخوردار بودند مورد مقایسه قرار گرفتند. نتیجه این مطالعه طولی این بود که در طول دوره زمانی مشخص، افرادی که خودمهارگری پایین تری داشتند میزان خشونت بیشتری نسبت به شریکان جنسی خود نشان می دادند. دنیسون و دوال^۵ (۲۰۱۲) روی موضوع خودمهارگری و تأثیر آن روی پرخاشگری کار کردند و به این نتیجه رسیدند که آموزش خودمهارگری می تواند تا حد زیادی در کاهش میزان پرخاشگری مؤثر باشد. فینکل^۶ (۲۰۰۹) نیز در تحقیقات مشابه خود به این نتیجه رسید که کمبود خودمهارگری در مقابل پرخاشگری زیاد می تواند مسئله ساز باشد. دوال و فینکل (۲۰۱۱) روی این موضوع، که

1. Ozby

2. Halt

3. Higinz

4. Diestel

5. Denison & dowel

6. Finke

خودمهارگری موجب کاهش پرخاشگری می شود، تحقیق کردند. بدن ما و سیستم ارگانسیم ما طوری طراحی شده است که به توهین و رفتارهای نامناسب به شکل پرخاشگری عکس العمل نشان می دهد. همچنین ویژگی های شخصیتی ما هم در این زمینه که چگونه به برانگیزاننده های پرخاشگری عکس العمل نشان دهیم تأثیر قابل ملاحظه ای دارند. تحقیقات مختلف نشان داده است که پایین بودن میزان خودمهارگری تا حد زیادی رفتار پر خطر و مجرمانه را پیش بینی می کند و با آن همبستگی معناداری دارد.

با توجه به موضوعات مطرح شده می توان به اهمیت و ضرورت موضوع خودمهارگری پی برد زیرا با آموزش بحث خودمهارگری به افراد می آموزیم تا در مواجهه با موقعیت های مبهم و منفی چگونه به بهترین وجه رفتار کنند. تحقیق حاضر نیز در نظر دارد تا از طریق آموزش دادن خودمهارگری به دانش آموزان تأثیر آن را بر روی میزان پرخاشگری آنها بسنجد. نتایج این تحقیق می تواند برای آموزش و پرورش، مؤسسات بهزیستی، آموزشگاه ها، بازپروری ها، دانشگاه ها و سایر مراکز آموزشی و پرورشی و توان بخشی مفید باشد.

هدف های پژوهش

هدف کلی:

هدف کلی از انجام پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش خودمهارگری بر میزان پرخاشگری و میزان مهارت های اجتماعی در دانش آموزان پسر دوره راهنمایی است.

هدف های جزئی:

- بررسی تأثیر آموزش خودمهارگری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان
- بررسی تأثیر آموزش خودمهارگری بر افزایش مهارت های اجتماعی دانش آموزان

فرضیه های پژوهش

۱. آموزش خودمهارگری باعث کاهش میزان پرخاشگری در دانش آموزان می گردد.
۲. آموزش خودمهارگری باعث افزایش میزان مهارت های اجتماعی دانش آموزان می شود.

تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل

خودمهارگری

تعریف مفهومی: خودمهارگری به عنوان توانایی پیروی از درخواست، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تاخیر انداختن ارضای یک خواسته یا یک کار و به طور کلی رفتار کردن در چارچوب قابل قبول اجتماعی بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است (گاتفردسون و هیرسچی، ۱۹۹۹).

تعریف عملیاتی: در این تحقیق برنامه آموزش خودمهارگری بر اساس نظریه گادفردسون و هیرسچی (۱۹۹۹) و نظریه ورکمن و کاتز (۱۹۹۵) در ۱۲ جلسه با محورهای حل مسأله، یک گام به عقب، تمرین تنفس، شمارش اعداد، نوشتن، ضروریات، تدوین و آموزش داده شد.

متغیرهای وابسته

پرخاشگری

تعریف مفهومی: پرخاشگری از هدف آسیب رساندن سرچشمه می‌گیرد. پرخاشگری تمایل به شرکت در اعمال آسیب‌زای فیزیکی و روان‌شناختی برای مهار اعمال دیگران است (لوک بدار^۱، ۲۰۰۶).

تعریف عملیاتی: منظور از پرخاشگری در تحقیق حاضر، نمره‌ای است که هر یک از دانش‌آموزان از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) کسب می‌کنند.

مهارت‌های اجتماعی

تعریف مفهومی: مهارت اجتماعی مجموعه رفتارهای آموخته شده‌ای است که فرد را قادر می‌سازد با دیگران رابطه اثربخش داشته و از واکنش‌های نامعقول اجتماعی خودداری کند (گرشام و الیوت^۲، ۱۹۹۹).

تعریف عملیاتی: منظور از مهارت‌های اجتماعی، نمره‌ای است که هر یک از دانش‌آموزان از پاسخ دادن به پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ماتسون (۱۹۸۳) کسب می‌کنند.

متغیرهای کنترل

جنس: این تحقیق فقط بر روی دانش‌آموزان پسر انجام شده است.

^۱. Luc bedard

^۲. Gersham & Eliot

مقطع تحصیلی: این تحقیق فقط بر روی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی انجام شده است.

پیشینه پژوهش