

# تأثیر آموزش مدیریت خشم به شیوهی برنامه ایمن سازی در مقابل استرس بر کنترل عواطف و خرده مقیاس های آن در نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهر تهران

تاریخ دریافت: ۹۹/۱۱/۲۹ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۱۱

## خلاصه

**مقدمه:** مشکلات رفتاری نوجوانان هزینه های زیادی را برای افراد و جوامع در پی دارد. پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر آموزش مدیریت خشم به شیوهی برنامه ایمن سازی در مقابل استرس بر کنترل عواطف و خرده مقیاس های آن در نوجوانان بزهکار انجام شد.

**روش کار:** در یک طرح پژوهشی نیمه آزمایشی دو گروهی با پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری دو ماهه از بین نوجوانان ساکن در کانون اصلاح و تربیت شهر تهران با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، ۴۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری (آزمایش و کنترل) جایگزین شدند. شرکت کنندگان قبل از شروع مداخله، پرسشنامه کنترل عواطف (ویلیامز، چامبلز و آهرنز، ۱۹۹۷) را تکمیل نمودند. سپس گروه آزمایشی تحت ۱۰ جلسه ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه ای آموزش به روش برنامه ایمن سازی در مقابل استرس قرار گرفت و گروه کنترل، آموزشی را دریافت نکرد. بعد از اتمام جلسات آموزشی و همچنین دو ماه بعد، مجدداً هر دو گروه پرسشنامه کنترل عواطف را تکمیل نمودند. تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده با روش تحلیل واریانس مختلط و به کمک نرم افزار SPSS25 صورت گرفت.

**نتایج:** بررسی تحلیل واریانس مختلط نشان داد که نمرات کنترل عواطف و خرده مقیاس های آن (خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت) در شرکت کنندگان گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل و در طول مراحل مطالعه، کاهش معناداری را در سطح ۰/۰۱ نشان می دهد.

**نتیجه گیری:** با توجه به یافته های مطالعه می توان از روش آموزشی مورد استفاده در این مطالعه برای افزایش کنترل عواطف در نوجوانان بزهکار و پیشگیری از وقوع رفتارهای پرخطرانه در آنها استفاده نمود.

**کلمات کلیدی:** آموزش مدیریت خشم، برنامه ایمن سازی در مقابل استرس، کنترل عواطف، نوجوانان بزهکار

پی نوشت: این مطالعه فاقد تضاد منافع می باشد.

سعید محمودی نیا<sup>۱\*</sup>

مرتضی عندلیب کورایم<sup>۲</sup>

استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.  
استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ورامین، پیشوا، ورامین، ایران.

Email: s.mahmoodi2020@yahoo.com

<sup>1</sup> . Affective control scale (ACS)

<sup>2</sup> Williams, Chambless & Ahrens

## مقدمه

نوجوانی دوره‌ای است بسیار حساس در روند تحول و رشد انسان، که با تغییرات متعدد اجتماعی، روان‌شناختی، رفتاری و فیزیکی همراه می‌باشد [۱]. در این دوره نوجوانان دارای وضعیت روانی با ثباتی نیستند و اغلب با شور و هیجان، احساس‌های متناقض، تحریکات فیزیولوژیکی و عواطف پر تنش دست و پنجه نرم می‌کنند و بنابراین چنین شرایطی بروز بالاترین سطح مشکلات رفتاری را برای آن‌ها به همراه خواهد داشت [۲]. یکی از مهمترین مشکلاتی که نوجوانان را دچار چالش می‌کند انجام اعمال مجرمانه و بزهکاری است. رفتار بزهکارانه فرآیند پیچیده و چندوجهی است که از عوامل محیطی و زمینه‌های سرشتی فردی تأثیر می‌پذیرد. رفتار ضداجتماعی و بزهکاری دامنه وسیعی از اختلال‌های رفتاری را شامل می‌شود که موجب نقض قانون و حقوق دیگران مانند پرخاشگری، خشونت، دزدی، فرار از مدرسه و خانه، دروغ‌گویی و حمل اسلحه می‌شود [۳].

ویژگی‌ها و تغییرات عواطف، چگونگی ارتباط‌گیری عاطفی، درک و تفسیر عواطف دیگران نقشی مهم در رشد و سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد [۴]. پژوهش‌ها نشان داده است که افراط و تفریط در عواطف، افراد و بویژه نوجوانان را به سمت ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب سوق می‌دهد که به صورت کنترل نشده، بهداشت روانی و عاطفی آن‌ها را به گونه‌ای جدی تهدید می‌کند [۵]. در این میان مشکلات مربوط به خشم مانند پرخاشگری و خصومت از دلایل مهم ارجاع نوجوانان به مراکز روانشناسی و اصلاح و تربیت است [۶]. در اغلب موارد وجود خشم در نوجوان، نه تنها 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 نتیجه آن درگیری فرد بیمار با قانون و مراجع کیفری را موجب

می‌شود [۷]. بنابراین کنترل عواطف مسأله مهمی است و می‌توان گفت یکی از مهمترین و اساسی‌ترین مهارت‌هایی که هر فرد باید داشته باشد مهارت کنترل عواطف است [۸]. در زمینه‌ی کنترل عواطف و بزهکاری؛ باثو، هاس و پی [۹] در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که کنترل عواطفی مانند خشم، کینه‌توزی، اضطراب و افسردگی به عنوان متغیرهای واسطی میان تعارضات بین فردی و بزهکاری عمل می‌کنند. براندام و مایر نیز نشان دادند که میان اختلالات خلقی و عاطفه منفی با میزان بزهکاری و مشکلات مجرمان جوان ارتباط وجود دارد [۱۰]. در انسان، کنترل عواطف از طریق چهار بعد عاطفه منفی، اضطراب، خشم و خلق افسرده شناخته می‌شود و افراد از این طریق تعیین می‌کنند چه هیجانی تجربه شود و چه زمانی و چگونه آن را ابراز کنند [۱۱]. به عبارتی دیگر توانایی فرد در کنترل عواطف برای سازگاری با تجربیات استرس‌زای زندگی ضروری است که همین امر را به عنوان تلاش فرد برای مهار، افزایش تجربه و ابراز هیجانات تعریف کرده‌اند [۱۲]. بنابراین مطالعه و بررسی کنترل عواطف از دو جنبه حائز اهمیت است. اولاً تعداد زیادی از نوجوانان از عدم کنترل هیجانات خود رنج می‌برند چرا که مهارت کنترل عواطف را نیاموخته‌اند. دوماً ناتوانی آن‌ها در کنترل هیجاناتشان بر بسیاری از جنبه‌های زندگی اعم از شخصی، خانوادگی و هم‌چنین کاری و سلامت جسمانی و روانی؛ ارتباطات و کیفیت زندگی در جوامع مختلف تأثیر می‌گذارد [۱۳].

مشکلات رفتاری نوجوانان هزینه‌های زیادی را برای افراد و جوامع در پی دارد و ارتقاء کارکردهای خودتنظیمی برای پیشگیری از چنین رفتارهایی برای نوجوانان کمک‌کننده می‌باشد [۱۴]. جرم‌شناسان اعتقاد دارند بزهکاری نوجوانان را باید جنبه 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 [۱۵]. در همین خصوص نتایج مطالعه‌ای بر روی نوجوانان آلمانی نشان داد

که ۱۱/۹ درصد از نوجوانان به علت مشکلات رفتاری نیازمند آموزش در زمینه خدمات بهداشت روانی هستند [۱۶]. لذا مدیریت رفتار نوجوانانی که در معرض مشکلات رفتاری هستند از اهمیت فراوانی برخوردار است [۱۷]. سن شروع آموزش یا درمان نیز مهم است، زیرا هرچه رفتار غیرانطباقی بیشتر ادامه یابد، به همان میزان مقاوم‌تر می‌گردد [۱۸]. همچنین، تجارب کشورهای مختلف نشان می‌دهد که بهترین سن برای انجام مداخلات و آموزش، بین ۶ تا ۱۶ سالگی است. به طوری که آموزش جهانی مهارت‌های اجتماعی، قبل از دوران دبستان شروع می‌شود و به تدریج کامل‌تر می‌شود [۱۹]. از جمله برنامه‌هایی که در این خصوص برای نوجوانان مورد استفاده قرار می‌گیرد برنامه‌های مدیریت خشم می‌باشد که شامل یک مداخله روانی-تربیتی سازمان‌یافته بوده و به منظور افزایش مهارت‌های مدیریت خشم و کاهش آسیب‌پذیری افراد انجام می‌شود [۲۰].

یکی از مهم‌ترین مداخلات روان‌شناختی موثر که برای نوجوانان در معرض خطر مورد استفاده قرار گرفته است، آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس می‌باشد [۲۱] که توسط مایکنبام و با هدف تقویت آمادگی فرد و ایجاد تسلط بر موقعیت‌های استرس‌زا طراحی شده است و به افراد کمک می‌کند تا از چگونگی درگیر شدن در رفتارهایی که باعث حفظ و یا تشدید استرس می‌شوند، آگاهی یابند و هدف آن حذف کامل استرس در زندگی نیست، چرا که این کار امکان‌پذیر نمی‌باشد؛ بلکه منظور این است که افراد با استفاده از تکنیک‌های خاص به کنترل فشارهای روانی و پیشگیری از آن توفیق یابند [۲۲]. روش ایمن‌سازی در مقابل استرس شامل تکنیک‌های زیر است: تدریس آموزشی، بحث سقراطی، بازسازی شناختی، مسئله‌گشایی، آموزش آرامش‌دهی، تمرین تصویرسازی ذهنی و رفتاری، خود‌بازنگری، آموزش خودفرمانی، آموزش تقویت خود و اقداماتی در جهت تغییر محیط [۲۳]. پشتوانه‌ی پژوهشی محکم، رویکرد ساختارمند، نمود قابلیت خوب آموزشی بودن تکنیک‌های شناختی-رفتاری و نگاه همزمان و

چندجانبه آموزش‌های آن به مؤلفه‌های شناختی، هیجانی، رفتاری و اجتماعی امتیازاتی است که باعث شده تا این رویکرد انتخاب اصلی پژوهشگران علوم پیشگیری و افزایش توانمندی‌ها باشد [۲۱]. پژوهش‌های متعددی اثربخشی این رویکرد را مورد تایید قرار داده‌اند [۲۴]. با عنایت به مطالب ذکر شده و با توجه به هزینه‌های اجتماعی، اقتصادی و انسانی پدیده بزهکاری نوجوانان [۲۵] و نیز از آنجاییکه اصلاح و بازپروری ساختار شخصیتی و رفتارهای فردی و اجتماعی نوجوانان بزهکار و دستیابی به راهکارهای علمی و تخصصی در جهت بررسی معضلات آنان همواره اولین و اصلی‌ترین اولویت در برنامه‌های آموزشی و درمانی می‌باشد [۲۶] نتایج این پژوهش که با هدف بررسی تاثیر آموزش مدیریت خشم به شیوهی برنامه ایمن‌سازی در مقابل استرس بر کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن در نوجوانان بزهکار انجام گرفت می‌تواند در جهت برنامه‌ریزی و آگاهی نسبت به مسائل روانی نوجوانان بزهکار یاری رساند تا مسیر برای برگشت این نوجوانان به اجتماع میسر شود.

### روش کار

روش تحقیق حاضر از نوع نیمه آزمایشی دو گروهی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه می‌باشد. جامعه آماری مطالعه را کلیه نوجوانان بزهکار پسر کانون اصلاح و تربیت شهر تهران در سال ۹۷ تشکیل می‌دادند که از بین آن‌ها به صورت روش نمونه‌گیری در دسترس، ۴۰ نفر انتخاب و این افراد نیز به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری (گروه آزمایش و گروه کنترل) جایگزین شدند که این تعداد با در نظر گرفتن ریزش در مراحل پژوهش (به دلایلی از جمله بخشودگی، انتقال به بند جوانان و یا بیماری)، به ترتیب در دو گروه آزمایش و کنترل به ۱۷ و ۱۶ نفر تقلیل یافتند. روش اجرا نیز بدین صورت بود که پس از اخذ مجوزهای لازم و هماهنگی با مسئولین کانون اصلاح و تربیت شهر تهران و نیز رعایت مسائل اخلاقی پژوهش، با توجه به طرح تحقیق، شرکت‌کنندگان در گروه‌های آزمایش و گروه کنترل گمارده شده و قبل از شروع مداخله، پرسشنامه کنترل عواطف (ACS) را تکمیل نمودند. برای گروه آزمایشی،

که بوسیله ویلیامز، چامبلز و آهرنز ساخته شده و شامل ۴۲ سؤال با چهار زیر مقیاس فرعی با عناوین خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است [۲۷]. پاسخ‌های عبارت‌ها در مقیاس هفت درجه‌ای از «به شدت مخالف = نمره ۱» تا «به شدت موافق = نمره ۷» تنظیم شده است و شاخص کلی مقیاس از جمع کل نمرات بدست می‌آید [۲۸]. در مجموع این مقیاس از همسانی درونی معتبری برخوردار است و روایی آن مورد تایید می‌باشد [۱۳ و ۱۰]. در پژوهش حاضر، پایایی کل پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ، ۰٫۸۲ به دست آمد.

تعداد ۱۰ جلسه آموزش به شیوه برنامه ایمن‌سازی در مقابل استرس مایکنبام، به مدت ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه و به صورت هفته-ای ۲ بار برگزار گردید؛ در حالی که گروه کنترل آموزشی را دریافت نکرد. بعد از اتمام جلسات آموزشی و همچنین دو ماه بعد، مجدداً هر دو گروه پرسشنامه مزبور را تکمیل نمودند. تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده به کمک نرم افزار spss25 صورت گرفت.

مقیاس کنترل عواطف (ACS): مقیاس کنترل عواطف، ابزاری برای سنجش میزان کنترل افراد بر عواطف خود است

### جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس (SIT)

جلسه	محتوا
اول	تعریف استرس و معرفی نشانه‌های جسمانی، عاطفی و روانی استرس
دوم	معرفی تکنیک‌های آرامش عمیق عضلانی و تنفس عمیق / تمرین عملی تکنیک‌های آرامش عمیق عضلانی و تنفس عمیق در گروه
سوم	آموزش نقش افکار در ایجاد استرس و ارتباط افکار با احساسات و رفتار / معرفی ویژگی‌های افکار خودآیند منفی / تعریف خطاهای شناختی
چهارم	معرفی مراحل مقابله با افکار منفی
پنجم	تعریف خودگویی‌ها و نقش خودگویی‌های منفی در ایجاد استرس / تمرین عملی مهارت‌های سازگاری شناختی مانند تمرکز بر جنبه‌های مثبت و خودگویی مثبت
ششم	معرفی روش‌های توجه برگردانی
هفتم	آموزش مراحل حل مسأله
هشتم	آموزش مهارت‌های ارتباطی، بسیج حمایت‌های اجتماعی و کنترل خشم
نهم	آموزش تکنیک تصویرسازی ذهنی با اقتباس از الگوی حساسیت‌زدایی منظم ولپی
دهم	جمع‌بندی از کل جلسات و بررسی بازخورد کل مطالب گفته و تمرین شده و راه‌های عملی ایجاد مهارت‌ها

### نتایج

توزیع فراوانی شرکت کنندگان در دو گروه آزمایش و گروه کنترل به ترتیب ۱۷ نفر (۵۱/۵ درصد)، و ۱۶ نفر (۴۸/۵٪) بود. میانگین سنی کل شرکت کنندگان ۱۷/۶ سال بود. بعلاوه بیش‌ترین تعداد شرکت کنندگان دارای سطح تحصیلات دوره‌ی متوسطه اول (۵۴/۵٪) بودند. همچنین میانگین مدت محکومیت برای کل افراد شرکت کننده در پژوهش برابر با

۱۲/۷۶ ماه می‌باشد. بیش‌ترین میزان جرم نیز مربوط به سرقت (۴۸/۵٪) بود.

نتایج جدول ۲ نشانگر آن است که میانگین نمرات کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن در گروه آزمایشی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون با تغییراتی همراه بوده است، در حالی که در گروه کنترل تغییر چندانی مشاهده نمی‌شود.

## جدول ۲. شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد نمرات کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن در دو گروه

## آزمایش و کنترل و در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

مقیاس	مرحله	(SIT) (N=۱۷)		کنترل (N=۱۶)	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خشم	پیش‌آزمون	۳۷/۲۳	۴/۷۳	۳۴/۳۱	۳/۹۲
	پس‌آزمون	۲۵/۶۴	۵/۸۸	۳۱/۸۱	۵/۶۷
	پیگیری	۲۹/۶۹	۴/۴۰	۳۳/۶۲	۳/۱۸
خلق افسرده	پیش‌آزمون	۳۰/۶۴	۵/۵۷	۳۱/۰۶	۳/۸۳
	پس‌آزمون	۲۱/۲۹	۴/۵۹	۳۳/۵۶	۳/۸۶
	پیگیری	۲۶/۳۱	۴/۸۱	۳۱/۸۱	۴/۹۰
اضطراب	پیش‌آزمون	۵۵/۶۴	۱۱/۴۸	۵۳/۰۰	۷/۴۵
	پس‌آزمون	۳۹/۵۲	۷/۴۵	۵۳/۱۲	۷/۶۴
	پیگیری	۴۵/۳۰	۷/۸۰	۵۲/۱۸	۶/۷۸
عاطفه مثبت	پیش‌آزمون	۵۳/۰۵	۸/۱۷	۵۴/۱۲	۵/۰۰
	پس‌آزمون	۴۰/۷۰	۶/۴۸	۵۱/۱۸	۶/۴۶
	پیگیری	۴۵/۶۴	۶/۴۹	۵۱/۱۸	۵/۵۷
کنترل عواطف	پیش‌آزمون	۱۷۵/۲۳	۳۰/۱۴	۱۷۲/۵۰	۱۳/۷۸
	پس‌آزمون	۱۲۷/۱۷	۲۱/۲۷	۱۶۹/۶۸	۱۸/۵۳
	پیگیری	۱۴۶/۹۵	۲۲/۰۳	۱۶۸/۸۱	۱۴/۴۲

0.324). این نشان می‌دهد در نمره‌های کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن در نوجوانان، با توجه به تعامل مراحل زمانی و گروه‌ها، اثر معناداری قابل مشاهده است. در رابطه با عامل درون گروهی، مقدار F محاسبه شده برای اثر مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در مورد نمره کلی مقیاس کنترل عواطف، معنادار است ( $F=19.143, P<0.05, \eta^2=0.382$ ). در نتیجه بین میانگین نمرات کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود دارد. مقدار F محاسبه شده برای اثرات اصلی گروه (روش‌های آموزشی) نیز در مورد مقیاس کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن حاکی از معناداری تفاوت‌ها بود. نتایج جدول ۳ نشان داد که آماره F برای نمره کلی کنترل عواطف در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد است ( $F=10.774, P<0.01, \eta^2=0.301$ ). به عبارت دیگر روش‌های آموزشی اثر متفاوتی بر نمرات کنترل عواطف آزمودنی‌ها دارند.

در سطح استنباطی به منظور بررسی یافته‌ها، از روش تحلیل واریانس مختلط (یک عامل درون آزمودنی‌ها و یک عامل بین آزمودنی‌ها) استفاده شد. بدین صورت که مرحله‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به عنوان عامل درون آزمودنی و روش آموزش آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل به عنوان عامل بین آزمودنی در نظر گرفته شد. در این راستا ابتدا مفروضه‌های یکسانی ماتریس واریانس‌ها (بوسیله آزمون لون)، یکسانی ماتریس‌های کوواریانس (بوسیله آزمون باکس) و مفروضه کرویت (بوسیله آزمون موخلی) بررسی شده و با در نظر گرفتن رعایت مفروضه‌ها به ارائه نتایج پرداخته شد. همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، اثر اصلی گروه، اثر اصلی مرحله و اثر تعاملی گروه با مرحله در خصوص کنترل عواطف و تمامی خرده مقیاس‌های آن معنادار می‌باشد. در ارتباط با نمره کلی متغیر کنترل عواطف، اثر تعاملی مرحله و گروه معنادار است ( $F=14.856, P<0.05, \eta^2=$

## جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط با عوامل درون گروهی و بین گروهی برای کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر
مرحله	۸۲۵/۶۶۹	۱/۶۰۳	۵۱۵/۱۵۴	۳۲/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۰۳
خشم						
تعامل مرحله × گروه	۳۶۹/۶۸۲	۱/۶۰۳	۲۳۰/۶۵۳	۱۴/۶۱۶	۰/۰۰۱	۰/۶۲۰
گروه	۱۴۱/۳۴۶	۱	۱۴۱/۳۴۶	۳/۳۵۸	۰/۰۰۷	۰/۰۹۸
مرحله	۱۹۳/۶۷۱	۲	۹۶/۸۳۶	۵/۸۳۱	۰/۰۰۵	۰/۱۵۸
خلق افسرده						
تعامل مرحله × گروه	۵۸۲/۹۴۵	۲	۲۹۱/۴۷۳	۱۷/۵۵۰	۰/۰۰۱	۰/۳۶۱
گروه	۹۰۷/۸۹۴	۱	۹۰۷/۸۹۴	۲۸/۴۰۶	۰/۰۰۱	۰/۴۷۸
مرحله	۱۱۰۹/۰۳۹	۲	۵۵۴/۵۲۰	۱۰/۲۴۸	۰/۰۰۱	۰/۲۴۸
اضطراب						
تعامل مرحله × گروه	۱۰۹۸/۲۴۶	۲	۵۴۹/۱۲۳	۱۰/۱۴۸	۰/۰۰۱	۰/۲۴۷
گروه	۸۷۴/۰۲۶	۱	۸۷۴/۰۲۶	۹/۰۰۵	۰/۰۰۵	۰/۲۲۵
مرحله	۱۰۰۳/۷۴۳	۲	۵۰۱/۸۷۲	۱۴/۷۹۱	۰/۰۰۱	۰/۳۲۳
عاطفه مثبت						
تعامل مرحله × گروه	۳۶۵/۶۴۴	۲	۱۸۲/۸۲۲	۵/۳۸۸	۰/۰۰۷	۰/۱۴۸
گروه	۸۰۲/۳۹۷	۱	۸۰۲/۳۹۷	۱۳/۹۵۵	۰/۰۰۱	۰/۳۱۰
مرحله	۱۰۸۹۹/۴۱۲	۲	۵۴۴۹/۷۰۶	۱۹/۱۴۳	۰/۰۰۱	۰/۳۸۲
کنترل عواطف						
تعامل مرحله × گروه	۸۴۵۸/۲۹۵	۲	۴۲۲۹/۱۴۸	۱۴/۸۵۶	۰/۰۰۱	۰/۳۲۴
گروه	۱۰۴۳۵/۲۹۴	۱	۱۰۴۳۵/۲۹۴	۱۴/۰۵۲	۰/۰۰۱	۰/۳۱۲

نشان می‌دهد. مطابق نتایج جدول ۴، نمرات کنترل عواطف در مرحله پس‌آزمون ( $M=148/433$ ) و مرحله پیگیری ( $M=173/868$ ) نسبت به مرحله پیش‌آزمون ( $M=157/886$ ) کاهش یافته است.

به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها در سه مرحله، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد که طبق نتایج بدست آمده، مقایسه میانگین نمرات کنترل عواطف در مرحله پیش-آزمون با مراحل پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت معنادار را

## جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی به منظور مقایسه‌ی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای متغیر کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن

مرحله	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۷۰/۴۴	۰/۸۸۳	۰/۰۰۱
خشم			
پیش‌آزمون- پیگیری	۴/۱۱۴	۰/۵۶۵	۰/۰۰۱
پس‌آزمون- پیگیری	-۲/۹۳۰	۱/۰۴۵	۰/۰۲۶
پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۳/۴۲۶	۰/۹۹۲	۰/۰۰۵
خلق افسرده			
پیش‌آزمون- پیگیری	۱/۷۸۹	۰/۹۴۸	۰/۲۰۵
پس‌آزمون- پیگیری	-۱/۶۳۷	۱/۰۶۸	۰/۴۰۶
پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۷/۹۹۶	۱/۶۷۷	۰/۰۰۱
اضطراب			
پیش‌آزمون- پیگیری	۵/۵۸۰	۱/۹۴۰	۰/۰۲۲
پس‌آزمون- پیگیری	-۲/۴۱۷	۱/۸۰۹	۰/۵۷۴
پیش‌آزمون- پس‌آزمون	۷/۶۴۱	۱/۲۵۱	۰/۰۰۱
عاطفه مثبت			
پیش‌آزمون- پیگیری	۵/۱۷۵	۱/۵۷	۰/۰۰۷
پس‌آزمون- پیگیری	-۲/۴۷۲	۱/۸۰۹	۰/۵۷۴

۰/۰۰۱	۳/۵۸۵	۲۵/۴۳۶	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	
۰/۰۰۴	۴/۵۰۹	۱۵/۹۸۲	پیش‌آزمون - پیگیری	کنترل عواطف
۰/۱۰۸	۴/۳۱۵	-۹/۴۵۴	پس‌آزمون - پیگیری	

برنامه مذکور می‌باشد. به علاوه مقایسه زوجی مراحل مطالعه نشان داد که نمرات کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن در مراحل سه گانه پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد که حاکی از ثبات اثرات آموزش در طول زمان می‌باشد. در تأیید نتایج پژوهش، می‌توان به نتایج برخی از پژوهش‌های مشابه از جمله هاینس [۲۹]، مایکنام [۳۰]، سدرپوشان و همکاران [۲۴]، حسن‌زاده [۳۱] و اسماعیلی، سبزیان، توکلی، مهدوی و یعقوبیان [۲۱] اشاره کرد. در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان گفت که برنامه مذکور با تأثیرگذاری بر میزان استرس ادراک شده، اضطراب و عزت نفس نوجوانان، استراتژی‌های کنار آمدن را به آن‌ها آموخته و کنترل عواطف را در بین آن‌ها افزایش می‌دهد [۳۲]. به عقیده هاشمی، شاهقلیان و کاشانی [۳۳] آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس بیماران را با نحوه تأثیر استرس بر خودشان آشنا می‌سازد و به آن‌ها آموزش می‌دهد که به موقعیت‌های استرس‌زا به صورت مسائلی قابل حل نگاه کنند. در این مطالعه روش‌های مختلف رویارویی و مدیریت موثر که به افراد آموزش داده شد باعث گردید آن‌ها احساس کنترل بیشتری بر محیط اطراف خود داشته باشند و در برخورد با چنین موقعیت‌هایی آن‌ها را کمتر تهدید کننده ارزیابی نمایند و هنگام مواجهه با موقعیت‌های مذکور با داشتن مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد بتوانند به صورت موثرتری آن‌ها را حل نمایند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به نمونه‌گیری در دسترس، حجم نمونه و تک جنسیتی بودن آن اشاره کرد که تعمیم‌پذیری نتایج را با محدودیت مواجه می‌کند. همچنین جو حاکم بر کانون اصلاح و تربیت منجر به تأثیرگذاری متغیرهای مزاحم فراوانی بر آزمودنی‌ها می‌گردد؛ لذا، عدم امکان کنترل و حذف تمامی متغیرهای مزاحم از دیگر محدودیت‌های این مطالعه می‌باشد. پیشنهاد می‌شود با هدف افزایش اعتبار بیرونی پژوهش و توان تعمیم‌پذیری یافته‌ها،

به منظور بررسی اینکه تفاوت بین کدام گروه‌ها وجود دارد از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. نتایج جدول ۵ نشانگر آنست که تفاوت میانگین نمرات کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن به جز خرده مقیاس خشم در گروه‌های آزمایش با گروه کنترل معنی‌دار می‌باشد. مقایسه میانگین‌های تعدیل شده بونفرونی حاکی از آن است که میانگین نمره کلی کنترل عواطف در گروه آزمایشی SIT ( $M=149,790$ ) از گروه کنترل ( $M=170,333$ ) کمتر است و این تفاوت معنادار می‌باشد ( $-20/543$  = تفاوت میانگین‌ها).

#### جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی به منظور مقایسه گروه‌های آزمایش و گروه کنترل برای متغیر کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن

مقیاس	تفاوت میانگین‌ها		معناداری
	(SIT) - گروه کنترل	خطای استاندارد	
خشم	-۲/۳۹۱	۱/۳۰۵	۰/۰۷۶
خلق	-۶/۰۵۱	۱/۱۳۷	۰/۰۰۱
افسرده	-۵/۹۴۲	۱/۹۸۱	۰/۰۰۵
اضطراب	-۵/۶۹۳	۱/۵۲۱	۰/۰۰۱
عاطفه	-۲۰/۵۴۳	۵/۴۸۰	۰/۰۰۱
مثبت			
کنترل عواطف			

#### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر آموزش مدیریت خشم به شیوهی برنامه ایمن سازی در مقابل استرس بر کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن در نوجوانان بزهکار انجام شد. مطابق نتایج بدست آمده، نمرات کنترل عواطف و خرده مقیاس‌های آن در شرکت کنندگان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معناداری را نشان می‌دهد که حاکی از اثربخشی

و هم‌افزایی مشترک، نسبت به اجرای آموزش برنامه جامع آموزش جایگزین پرخاشگری در میان جمعیت نوجوانان بزهکار و عادی اهتمام ویژه‌ای بخشند.

### تقدیر و تشکر

از همکاری تمام عوامل بویژه مسئولان کانون اصلاح و تربیت شهر تهران، شرکت کنندگان و همه عزیزانی که ما را در اجرای این پژوهش یاری نمودند صمیمانه سپاسگزاری می‌شود.

**تعارض منافع:** موردی توسط نویسندگان گزارش نشده است.

چنین پژوهشی با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی بر روی سایر گروه‌های نوجوانان از جمله نوجوانان عادی، نوجوانان در معرض خطر بزهکاری، هر دو جنسیت، در مناطق جغرافیایی-فرهنگی متفاوت و همچنین با استفاده از روش‌های مداخله‌ای و ابزار سنجش مشابه نیز انجام گیرد. همچنین با عنایت به نیاز مبرم نهادهای دخیل در حوزه آموزش، اصلاح و تربیت به برنامه‌های آموزشی و روان‌درمانی در خصوص پیشگیری و کاهش رفتارهای آسیب‌زای نوجوانان پیشنهاد می‌گردد سازمان‌ها و نهادهایی که نقش اصلی را در این بین دارند (بویژه کانون اصلاح و تربیت، نیروی انتظامی، آموزش و پرورش و امثالهم) از طریق تعامل

### References

- 1- Eshaghi Moghaddam Kate Shamshir F, Abdollahi M H, Shahgholian M. Comparison of early maladjusted schemas, hidden anxiety, and cognitive regulation of emotion in normal and delinquency juveniles. *Shefaye Khatam*. 2015; 3(4):31-40. [Persian]
- 2- Keil V, & Price J M. Externalizing behavior disorders in child welfare setting. *Children and Youth Services Review*. 2006; 28(7): 761-779.
- 3- Xie X, Chen W, Lei L, Xing C, Zhang Y. The relationship between personality types and prosocial behavior and aggression in Chinese adolescents. *Personal Individ Differ*. 2016; 95:56-61.
- 4- Bagyan Kouleh Marz M, Narimani M, Soltani S, Mehrabi A. The Comparison of Alexithymia and Emotions Control among Substance Abusers and Healthy People. 2014; 8(29): 131-147. [Persian]
- 5- Linley P A, Joseph S. Therapy work and therapists' positive and negative wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2007; 26: 385-403.
- 6- Reynolds S, Wilson C, Austin J, Hooper L. Effects of psychotherapy for anxiety in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2012; 32: 251-262.
- 7- Rodriguez B, Melero-Llorente J, Bayon Perez C, Cebolla S, Mira J, Valverde C, Fernandez-Liria A. Impact of mindfulness training on attentional control and anger regulation processes for psychotherapists in training. *Psychother Res*. 2014; 24(2): 202-213.
- 8- Dunham GD. Emotional Skill Flames and Marital Satisfaction Unpublished Doctoral Dissertation. 2008. University of okran.
- 9- Bao W, Haas A, Pi Y. Life strain, negative emotions, and delinquency: An empirical test of general strain theory in the People's Republic of China. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 2004; 48: 281-297.
- 10- Bahadori khosroshhi J, Khanjani Z. Personality traits predicting self-control and affective adjustment in offenders: an analysis of crime commission in terms if personality psychology. 2017; *Entezame ejtemaei*; 9(2):1-18. [Persian]
- 11- Robertson T, Daffern M, Bucks R S. Emotion regulation and aggression. *Aggression Violent Behav*. 2012; 17(1): 72-82.
- 12- Szczygiel D, Buczny J, Bazińska R. Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality Indivi Diff* . 2012; 52(3): 433-7.
- 13- Tahmasebian H, Khazaie H, Arefi M, Saeidipour M, Hoseini S A. Normalization of emotion control scale, J Kermanshah Univ Med Sci. 2014;18(6):74-87. [Persian]
- 14- Mason W A, January S A A, Fleming C B, Thompson R W, Parra G R, Haggerty KP, Snyder J J. Parent training to reduce problem behaviors over the transition to high school: Tests of indirect effects through improved emotion regulation skills. *Children and Youth Services Review*. 2016; 61: 176-183.
- 15- Wheatley A, Murrihy R, Kessel J, Wuthrich V, Remond L, Tuqiri R, Dadds M, Ridman A. Aggression management trainging for youth in behavior schools. *Youth Studies Australia*. 2009; 28: 28-38.
- 16- Holling H, Erhart M, Ravens-Sieberer U, Schlack R. Behavioural problems in children and adolescents. First results from the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS)].



- Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. 2007;50: 784–793. 10.1007/s00103-007-0241-7.
- 17- Shokoohi-Yekta M, Kakabaraee K. The Impact of Anger Management Training Based On Cognitive - Behavioral Approach on Reducing Anger in Girls. JCMH. 2018; 5 (2) :154-163. [Persian]
- 18- Kaplan B, Sadock VA, Ruiz P. Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. 2017; US: Lippincott Williams and Wilkins.
- 19- Hatami M, Sadeghi rad S, Hasani J. The Effectiveness of communication Skills Training on Impulsivity in Adolescent Girls with Conduct Disorder Symptoms. Journal of Research in Education Systems. 2016; 9 (31): 227-254. [Persian]
- 20- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). 2013; Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- 21- Esmaeeli M, Sabzian S, Tavakoli M, Mahdavi S, yaghoobian F. The effectiveness of stress inoculation training on strengths and difficulties in adolescent sons of veterans Journal of military Psychology. 2014; 5: 69-81. [Persian]
- 22- Meichenbaum D. The Evolution of Cognitive Behavior Therapy: A Personal and Professional Journey with Don Meichenbaum. 2017; Routledge pub.
- 23- Spencer M. Stress Inoculation Training for Single Mothers in College (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses. (3424833); 2010.
- 24- Sadrpooshan N, Navabnejad S, Shafiabadi A, Nafisee GH. A comparative study of the impact of emotional focused therapy and stree inoculation on reduction of state-trait anger in the delinquent boys. Journal of Counseling Research.2010; 11(41): 7-25. [Persian]
- 25- Cohen M A, Piquero A R. New evidence on the monetary value of saving a high risk youth. Journal of Quantitative Criminology. 2009; 25: 25-49.
- 26- Jafari E, GHazanfari F, Aliakbari M, Kamarzarin H. The effectiveness of coping skills training on emotion regulation in delinquent adolescents. Journal of Psychological Achievements. 2017; 24(1): 97-110. [Persian]
- 27- Ayadi N, Abbasi M, Pirani Z, Tagvaie D, Pirani A. The Relationship between Emotions' Control, Distress Tolerance and Harmful Use of Cell Phones among Studentst. Journal of Information and Communication Technology in Educational Sciences. 2016; 1(25):115-132. [Persian]
- 28- Williams K E, Chambless D L, Ahrens A H. Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct. Behavior Research and Therapy. 1997; 35: 239-248.
- 29- Hains A A. A stress inoculation training program for adolescents in a high school setting: a multiple baseline approach. Journal of Adolescence. 1992; 15(2): 163-175.
- 30- Meichenbaum D. Stress Inoculation Training: A preventative and Treatment Approach [3rd edit). Guilford Press; 2007.
- 31- Hasanzadeh M. Effectiveness of stress inoculation training on stress reduction, anxiety and depression in pre-school female students. Master's Thesis. Mohaghegh Ardabili university; 2011.
- 32- Szabo Z, Marian M. Stress inoculation training in adolescents: classroom intervention benefits. Journal of cognitive and behavioral psychotherapies. 2012; 12(2): 175-188.

*Original Article***Effect Of Anger Management Training Using Stress Inoculation Program  
On Affective Control And Its Subscales In Delinquent Adolescents In  
Tehran's Correction And Rehabilitation Center**

Received: 18/12/2021 - Accepted: 11/09/2022

Saeed Mahmoodinia<sup>1\*</sup>  
Morteza Andalib Kourayem<sup>2</sup><sup>1</sup>Assistant Professor, Department  
of Psychology, Karaj branch,  
Islamic Azad University, Karaj,  
Iran.<sup>2</sup>Assistant Professor of Psychology,  
Islamic Azad University, Varamin  
Branch, Pishva, Varamin, Iran.Email:  
s.mahmoodi2020@yahoo.com**Abstract****Introduction:** Adolescent behavioral problems come at a high cost to individuals and communities. The purpose of this study was to investigate the effect of Anger Management Training Using Stress Inoculation program on affective control in delinquent adolescents.**Methods:** In order to achieve the objectives of the study, quasi-experimental method with pre-test - post-test and follow-up was performed. Among the statistical population of all adolescent boys of Correction and Rehabilitation Center in Tehran city, 40 subjects were selected using convenience sampling method and randomly assigned to experimental and control groups. Before the intervention, participants completed Affective control Scale. Then, the experimental group received 10 sessions of 90 to 120 minutes of training in the "Stress Inoculation Training Program" and the control group did not receive training. After completing the training sessions, as well as two months later, both groups completed the ACS questionnaires again.**Result:** According to Findings of mixed variance analysis, the affective control scores and its subscales [anger, depression, anxiety and positive affect] in the experimental group showed a significant decrease compared to the control group and during the study stages.**Conclusion:** According to the findings of the study, the educational method used in this study could be used to increase affective control in delinquent adolescents and to prevent the occurrence of aggressive behaviors in them.**Key words:** Anger Management Training; Stress Inoculation Training program; affective control; delinquent adolescent**Acknowledgement:** There is no conflict of interest