



اثربخشی آموزش اخلاق خویشن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان

دکتر محسن شاکری^{*}، دکتر کاظم بزگر بفروئی^۱، علیرضا محمدی^۲

۱. گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه یزد

۲. گروه روانشناسی، موسسه آموزش عالی امام جواد (ع)، یزد

(تاریخ دریافت: ۹۶/۷/۱۶، تاریخ پذیرش: ۹۶/۹/۸)

چکیده

زمینه: یکی از شرایطی که برای ایجاد و حفظ رابطه اجتماعی رضایت بخش لازم است، توانایی تنظیم و کنترل رفتار فرد به طرقی است که نیازها و احساسات دیگران را در نظر بگیرد و به هنگام خشم بتواند به کسی آسیب نرساند و خود را کنترل کند، که به آن خویشن داری می‌گویند. هدف کلی این پژوهش عبارت بود از تعیین اثربخشی آموزش اخلاق خویشن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پس دوره اول متوسطه ناجیه دو شهر یزد.

روش: روش پژوهش، روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن را کلیه دانش آموزان پس متوسطه دوره‌ی اول آموزش و پرورش شهر یزد در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ تشکیل می‌دادند. تعداد ۳۰ نفر از این دانش آموزان انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه گمارده شدند. ابزار این پژوهش پرسشنامه پرخاشگری باس و پرسی بود. در نهایت داده‌های جمع آوری شده با استفاده از تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌های پژوهش: یافته‌های پژوهش نشان داد که دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ نمرات همه ابعاد پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) دارای تفاوت معنی‌داری بودند و آموزش اخلاق خویشن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان تاثیر گذار بوده است.

نتیجه‌گیری: در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت با توجه به میزان شیوع بالای پرخاشگری در میان دانش آموزان پس دوره اول متوسطه که در سن نوجوانی به سر می‌برند، آموزش اخلاق خویشن داری می‌تواند راه کار مداخله‌ای مناسبی برای کاهش پرخاشگری آنان باشد.

کلیدواژگان: اثربخشی آموزش، اخلاق خویشن داری، پرخاشگری

سرآغاز

اخلاق خویشن داری در اسلام به قدری ضرورت دارد که امیر مؤمنان علی (ع) قبل از هر چیز، کارگزاران خود را به آن سفارش میفرماید و در نامه‌هایی که برای والیان خود می‌نوشتند، این وظیفه را به آن‌ها گوشزد می‌کردد. ایشان در عهدنامه خویشن به مالک اشتر چنین فرمان می‌دهند: *أمره بِتَقْوَى اللَّهِ وَإِثْرَ طَاعَتِهِ وَإِتْبَاعَ مَا أَمْرَ بِهِ فِي كِتَابِهِ ... وَأَمْرَهُ أَنْ يَكُسِّرَ نَفْسَهُ مِنَ الشَّهَوَاتِ وَيَزْعَمَهَا عَنِ الْجَمْحَاتِ*: نخست او را به تقوای الهی، ایثار و فداکاری در راه اطاعت‌ش و پیروی از آنچه در کتاب خدا قرآن به آن امر شده است، فرمان می‌دهند... و نیز به او فرمان می‌دهند که خواسته‌های نابجای خود را در هم بشکند و هنگام وسوسه‌های نفس، خویشن داری را پیشه خود سازد^(۶). خود کنترلی همان خویشن داری^(۷) است که قرآن کریم از آن به تقدیم تعبیر می‌کند. کرامت انسان در نزد خداوند بر اساس آن سنجیده می‌شود. یکی از مهمترین ثمرات خویشن داری، تقدیم است و اثر این دو بر یکدیگر مستقیم بوده،

تربیت اخلاقی است که تربیت را تمام و کامل می‌سازد^(۱). متخصصان معتقدند که آموزش اخلاقیات باید از مدارس آغاز شود^(۲). در خصوص تعریف رفتار اخلاقی اجماع کاملی میان محققان صورت نپذیرفته و اندیشمندان مختلف با توجه به نظریه اخلاقی که معتقد به آن بوده اند، اقدام به تعریف رفتار اخلاقی نموده اند^(۳). با وجود مطرح شدن دیدگاه‌های مختلف در خصوص اخلاق^(۴)، تمامی محققان اتفاق محسوب می‌شود^(۴). اسلام دینی جامع و همه جانبه است که به همه مسائل اعم از اخلاقی، اقتصادی، اجتماعی و ... توجه نموده است، ولی شاخص ترین مبحث در آموزه‌های وحیانی، مسئله شناخت انسان و نیازهای ای است؛ دین مبین اسلام، به همه نیازهای انسانی توجه کرده، راه‌های کنترل و پیشگیری و مهار نیازها را ذکر و نقش آن را در سلامت و ارتقای شخص و جامعه مطرح کرده است^(۵).

نویسنده مسؤول: نشانی الکترونیکی: shakerimohsen@yazd.ac.ir

اطلاعات شناختی و رفتاری هستند، می تواند به رفتار پرخاشگرانه بینجامد (۱۴). بنابراین به نظر می رسد که یکی از شرایطی که برای ایجاد و حفظ رابطه اجتماعی رضابت بخش لازم است توانایی تنظیم و کنترل رفتار فرد به طرقی است که نیازها و احساسات دیگران را در نظر بگیرد و همچنین با معیارهای جامعه و فرهنگ فرد سازگار باشد. در واقع فرد می آموزد برخی قواعد تجویزی است یعنی آنچه فرد باید پیذیرد. برخی دیگر نهی کردن، یعنی آنچه که فرد نباید انجام دهد، در واقع قواعد نهی کردن یعنی قواعدی که فرد باید بتواند غاییزش را کنترل کند و از وسوسه پرهیزد و به هنگام خشم بتواند به کسی آسیب نرساند و خود را کنترل کند، که به آن خویشن داری می گویند. اخلاق خویشن داری برای موقوفیت در بسیاری از ابعاد زندگی مهم است. افراد با خویشن داری بالا سازش یافته‌گی بهتری دارند، روابط بین فردی بهتری دارند و همچنین عملکرد بهتری در تکالیف مرتبط با پیشرفت تحصیلی دارند. کودکان و نوجوانان دارای کمبود خویشن داری از لحاظ خلق و خو قابل پیش‌بینی نیستند و رفتارهای تکانشی و ناپخته زیادی از آنان سر می‌زند. از نظر آن‌ها رفتارهای شان بسیار مهیج و هیجان انگیز بوده و به آن افتخار می‌کنند، زیرا از نظر آنان انجام چنین رفتارهایی نیازمند مهارت و جرأتی است که مخصوص خود آن‌ها می‌باشد و دیگران چنین مهارت و جسارتی ندارند. در نتیجه چنین اعمالی رنجش و ناراحتی برای دیگران و پاداش‌های نه چندان بلند مدت برای خود شان به دنبال خواهد داشت. این کودکان به لذت آنی می‌اندیشند و به عواقب ناگوار رفتارهای نسبتی خود فکر نمی‌کنند (۱۵). به عقیده یکی از صاحبینظران رفتارهای خویشن دارانه به خودی خود ایجاد نمی‌شوند، بلکه شکل گیری آن نیازمند فرایند تفکر آگاهانه در سه مرحله است. اول، فرد احساس کند که نیاز دارد تا شیوه‌های متداول تفکر یا رفتار که مانع از فعالیت پیوسته برنامه ریزی شده و ایجاد پاسخ احساسی یا واکنشی می‌شود، را تعییر دهد. پس از آن یک ارزیابی منطقی از اختلال به عمل آورند: اگر آنها به این قضایت برستند که این امر تحقق اهداف آن‌ها را به خطر می‌اندازد، آن‌ها تصمیم می‌گیرند که رفتارهای دیگری را جایگزین آن کنند که آن‌ها را قادر می‌سازد به اهداف مورد نظرشان، علی‌غم موانع، دست یابند. مرحله آخر شامل استقرار پاسخ‌های مناسب، مانند مهارت‌های شناختی و رفتاری، برای حل مسئله است (۹). کسب خویشن داری منجر به احساس امنیت، تندرنستی، خوب بودن و استقلال در زندگی فرد می‌شود. افرادی که رفتارها و مهارت‌های خویشن دارانه دارند، خود را باور دارند و معتقدند که اقداماتشان در راستای اهدافشان است. این رویکرد به این افراد حس مسئولیت پذیری و قدرت می‌دهد زیرا آنها خود را عامل تغییر می‌دانند (۱۶).

برخی محققان در پژوهش مزایای آموزش جامع خویشن داری برای دانش آموزان افسرده دریافتند که پس از شش ماه آموزش خویشن داری، علائم افسردگی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، کاهش معنا داری داشت (۱۷). برخی محققان در پژوهش تعامل میان پرخاشگری آشکار و خویشن داری بیرونی در تبیین رفتارهای کاری

زیادت یکی تقویت دیگری را در پی دارد (۷). خویشن داری به طور خاص در آیات قرآن کریم وجود ندارد؛ اما در قرآن کریم آیاتی بر مفهوم خویشن داری دلالت دارند مانند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيَبْيَسُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان پردازید. هرگاه شما هدایت یافتد، آن کس که گمراه شده است به شما زیانی نمی‌رساند. بازگشت همه شما به سوی خداست. پس شما را از آنچه انجام می‌دادید، آگاه خواهد کرد. «لَا تَكُسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَيْهَا وَ لَا تَزَرُّ وَازِرَةً وَزَرُّ أَخْرَى» (۱۶۴)؛ هیچ کس جز بر زبان خود [گناهی] انجام نمی‌دهد، و هیچ باربرداری بار [گناه] دیگری را بر نمی‌دارد. به این معنا که عواقب عدم خویشن داری متوجه خود شخص است.

پرخاشگری^۳ در میان کودکان و نوجوانان یک مشکل اجتماعی جدی است که در سال‌های اخیر به سرعت گسترش یافته است (۸). مطالعات نشان می‌دهد که قریب به چهل درصد از دانش آموزان مدارس ابتدایی و متوسطه با تمسخر، آزار و اذیت و قللری مواجه هستند (۹). پرخاشگری مربوط به یک سن و دوره خاص نیست، همانطور که در تحقیقات مختلف مشخص شده است، پرخاشگری و خشونت از سنین خردسالی وجود داشته و در طول زمان تداوم یافته و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه می‌یابد. بیشترین بروز و ظهور پرخاشگری در سنین نوجوانی است. مشکلات تحصیلی، سازگاری فردی و اجتماعی، رفتارهای هیجانی، مصرف سیگار و مواد مخدر، تضاد با والدین و اولیاء مدرسه، افزایش میزان مشاجره و پرخاشگری و اعمال و رفتار خلاف و انحرافی از مهمترین شاخص‌هایی هستند که به عنوان متغیرهای همیسته با رفتارهای خشونت‌آمیز نوجوانان مورد توجه قرار گرفته‌اند (۱۰). پرخاشگری رفتاری است که دارای جنبه‌های زیستی، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی است. هر نظریه‌پردازی به یک جنبه از پرخاشگری پرداخته است، به گونه‌ای که گاهی شاهد تعارض بین نظریه‌ها هستیم. بر اساس نظریه فروید، بسیاری از اعمال آدمی را غریزه‌ها، به ویژه غریزه جنسی تعیین می‌کند. وقتی مانعی در تجلی غرایز پیش آید، سایق پرخاشگری سر بر می‌آورد. بر اساس این نظریه، علت پرخاشگری عموماً ناکامی است و پرخاشگری از ویژگی سایق برخوردار است (۱۱). نوجوانان پرخاشگر معمولاً در درک نشانه‌های هیجانی و دیدگاه‌های طرف مقابل و مدیریت خشم مشکل دارند (۱۲). در حالی که در نظریه یادگیری اجتماعی، پرخاشگری پاسخی آموخته شده به شمار می‌اید، بر اساس این نظریه پرخاشگری از راه مشاهده یا تقلید آموخته می‌شود یعنی افراد یاد می‌گیرند که پرخاشگرانه رفتار کنند و می‌توان رفتار آنان را با رفتارهای سازگارانه جایگزین کرد (۱۳). در نظریه پردازش اطلاعات اجتماعی-شناختی، نقص در یک یا چند جزء این فرآیند، علت بینایی رفتار پرخاشگرانه است. بر اساس این نظریه، رفتار پرخاشگرانه از یک سو به منزله نوعی شیوه رویارویی با مشکلات اجتماعی روزمره است و از سوی دیگر نقص در رمزگردانی، تفسیر موقعیت‌ها، اهداف انتخاب شده، تولید راهبردها و ارزیابی پاسخ‌ها، که از اجزای اصلی نظام پردازش



بود. سطوح بالای خویشن داری و حمایت اجتماعی می توانند تأثیرات منفی و ناخوشایند طلاق والدین بر پرخاشگری نوجوانان را کاهش دهد. یافته های این پژوهش دلالت بر این دارند که طراحی مداخلات برای کاهش پرخاشگری در نوجوانان باید بر کسب خویشن داری و تدارک حمایت اجتماعی متمرک باشد (۲۶). یکی از محققان در مطالعه خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت خودگاهی و مدیریت خشم بر پرخاشگری نوجوانان مؤثر بوده است (۲۷). مطالعه برخی محققان حاکی از آن است که شیوع خشونت در میان جوانان بعد از اکتساب مهارت های خویشن داری، کاهش می یابد (۲۸). برخی محققان به این نتیجه رسیدند که پرخاشگری با ویژگی شخصیتی افراد رابطه مثبتی دارد. رفتار پرخاشگرانه در بین افراد عجول، زورمنج و سلطه گر و رقباط طلب بیشتر دیده می شود. در نتیجه با آموزش مهارت های سازگاری، کاهش اضطراب، ایجاد حس نوع دوستی و همکاری میزان پرخاشگری را در دانش آموزان کاهش دادند (۲۹). برخی صاحب نظران خویشن داری را در جلوگیری از بروز خشونت مهم می دانند آنها به این نتیجه رسیدند که افراد خویشن دار بر رفتار خود کنترل بیشتری دارند و هنگام عصبانیت بهتر می توانند رفتار خود را کنترل کنند (۳۰). برخی محققان در تحقیق خود با آموزش مهارت هایی مثل ارتباط مؤثر، همدلی، مسؤولیت پذیری و تعاملات بین فردی توانستند کفایت اجتماعی نوجوانان را در حد زیاد افزایش دهند و در نهایت، میزان پرخاشگری در آنها کاسته شد (۳۱). یکی از محققان نشان داد کمبود خویشن داری در کودکان ۳ ساله با میزان بالایی از مشکلات رفتاری و اجتماعی همراه می باشد و با رفتارهای جنایی بعد از ۱۸ سالگی در ارتباط است. علاوه بر این، کمبود خویشن داری باعث پرخاشگری در کودکان خواهد شد (۳۲). برخی محققان در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت مقابله با هیجانات ناخوشایند در کاهش پرخاشگری رابطه ای و آشکار دانش آموزان مؤثر است (۳۳). یکی از محققان در پژوهش خود نشان داد که آموزش عفو و گذشت بر کاهش پرخاشگری و مولفه های آن مؤثر است (۳۴). یکی از محققان به این نتیجه رسید که گروه درمانی شناختی- رفتاری در کاهش پرخاشگری و افزایش ابراز وجود دانش آموزان یکی از هنرستان های شهرستان طارم مؤثر است (۳۵). برخی محققان گزارش کردند که آموزش گروهی کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان پسر ۱۲- ۱۵ سال مؤثر است و می توان از این مداخله در تمامی موقعیت های مرتبط با نوجوانان استفاده کرد (۳۶). یکی از محققان با آموزش گروهی مبتنی بر تحلیل ارتباط محاوره ای و نیز آموزش ابراز وجود میزان پرخاشگری را در دانش آموزان دختر شهر رشت کاهش داد (۳۷). یکی از محققان به این نتیجه رسید که بین خویشن داری و ابعاد مهارت های اجتماعی نظیر همکاری در دختران و پسران ناتوان ذهنی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد (۳۸). در مجموع می توان گفت که علیرغم پژوهش های تجربی انجام شده در این زمینه، اخلاق خویشن داری، کمتر مورد پژوهش قرار گرفته و ضرورت انجام پژوهش های متعدد در موقعیت های مختلف برای آشکار شدن ابعاد این مسئله احساس می شود. بر این

ضد تولیدی دریافتند که آشکار شدن رفتارها پرخاشگرانه به سطح برخورداری افراد از خویشن داری بستگی دارد (۳۹). برخی محققان در مطالعه خویشن داری و گروه همسالان، به این نتیجه رسیده اند که دانش آموزانی که عضو گروه های اجتماعی هستند از خویشن داری پیشتری نسبت به آن هایی که تنها هستند برخوردارند و خویشن داری آن ها با افزایش اندازه گروه اجتماعی شان افزایش می یابد (۴۰). نتایج پژوهش یکی از محققان حاکی از ارتباط حالت شرم با واکنش پرخاشگرانه بود، این شرم از طریق تحلیل رفتگی شناختی تشدید و بوسیله خودبازرگاری تعديل می گردد (۴۱). نتایج پژوهش یکی از محققان حاکی از آن است که کودکان در شرایط خودبازرگاری، پرخاشگری کمتری برگزینند (۴۲). برخی محققان در پژوهش کاهش پرخاشگری کودکان از طریق مداخله ورزشی: نقش مهارت های خویشن داری و عواطف، به این نتیجه رسیدند که مداخلات ورزشی در دختران از طریق تغییر افکار خصوصت آمیز مستقیما سبب کاهش پرخاشگری فیزیکی می شود اما در پسران کاهش پرخاشگری فیزیکی به طور غیر مستقیم از طریق تغییر عواطف مثبت و منفی صورت می پذیرد (۴۳). برخی محققان در فراتحلیلی از رابطه میان عزت نفس و پرخاشگری در میان دانش آموزان چینی به این نتیجه رسیدند که تحلیل مؤلفه های پرخاشگری نشان می دهد که تقریبا تمام انواع پرخاشگری به جز پرخاشگری کلامی (یعنی پرخاشگری فیزیکی، خشم و خصوصت، و پرخاشگری آشکار و پنهان) رابطه منفی با عزت نفس دارند (۴۴). برخی محققان در پژوهش رابطه ذهن آگاهی و خویشن داری با آسیب رسانی به خود و دیگران چینی نتیجه گیری کرده اند که خویشن داری در رابطه میان ذهن آگاهی و پرخاشگری فیزیکی، خشم، خصوصت و آسیب به خود، نقش میانجی را ایفا می نماید اما این امر در مورد پرخاشگری کلامی صدق نمی کند (۴۵). برخی محققان در مطالعه عوامل تأثیر گذار بر پرخاشگری دانش آموزان مدارس متوسطه کره جنوبی دریافتند که افسرده گی، استرس تحصیلی، و پایه تحصیلی بر پرخاشگری اثر می گذارند. برای کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، ضروری است که در مدارس برنامه های نظام مند و سیاستی تدارک دید که عوامل عاطفی منفی مرتبط با افسرده گی و استرس تحصیلی را بهبود بخشد. به علاوه ایجاد عوامل مثبت مانند عزت نفس، مهارت های تصمیم گیری، خود کنترلی و شادی در دانش آموزان مدارس متوسطه برای کاهش پرخاشگری بسیار ضروری است (۴۶). یافته های پژوهش برخی از محققان شواهدی از اثر مستقیم و غیرمستقیم فرایندهای فرزند پروری بر پرخاشگری از طریق خویشن داری را نشان می دهد. نزدیکی مادر به نوجوان، مورد تأیید قرار گرفتن توسط والدین و نظرات پدر و مادر، به طور مستقیم با خویشن داری پایین و به طور غیر مستقیم با پرخاشگری از طریق خویشن داری پایین ارتباط داشت (۴۷). برخی محققان در پژوهش خویشن داری، حمایت اجتماعی و پرخاشگری در میان نوجوانان خانواده های دو والدی و طلاق گرفته، به این نتیجه رسیدند که طلاق والدین با افزایش فعالیت های پرخاشگرانه کلامی و فیزیکی نوجوانان مرتبط نبود، اما با افزایش معنادار در احساس خشم و افکار خصم‌مانه آنان مرتبط

اساس، این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش اخلاق خویشن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پرداخته است.

روش

روش پژوهش، نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون – پس آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل بود. جامعه آماری آن را کلیه دانش آموزان پسر متوجه دوره‌ی اول آموزش و پرورش شهر یزد در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ تشکیل می‌دانند. دانش آموزان این دوره به این علت انتخاب شدند که شیوه پرخاشگری در سن نوجوانی بسیار بالا است. نمونه این پژوهش ۳۰ نفر بود. شیوه نمونه گیری به این صورت بود که ابتدا دبیرستان پسرانه شهید مرشد، ازین ۲۵ مدرسه‌پسرانه متوسطه دوره اول ناحیه ۲ یزد به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس جهت کنترل متغیرهای مزاحم از سه شیوه استفاده شد. ابتدا با اجرای آزمون پرخاشگری و مصاحبه با مسئولین مدرسه، ۳۰ نفر از دانش آموزانی که دارای پرخاشگری بالاتری بودند در جفت‌های همتا قرار گرفتند و سپس به صورت تصادفی یکی از اعضای این جفت به گروه آزمایش و عضو دیگر به گروه گواه اختصاص یافت. همچنین به شیوه آماری تحلیل کواریانس نیز، کنترل متغیرهای مزاحم اعمال شد.

ابزار این پژوهش پرسشنامه باس و پری بود (۳۶). این پرسشنامه دارای ۲۹ سؤال پنج گزینه‌ای می‌باشد که چهار جنبه پرخاشگری (پرخاشگری فیزیکی ۹ سؤال، پرخاشگری کلامی ۵ سؤال، خشم ۷ سؤال و خصوصیت ۸ سؤال)، را می‌سنجد. باس و پری در بررسی پایابی فرم ۲۹ ماده‌ای، به روش بازآزمایی بر روی ۳۷ نفر پس از نه هفته، ضریب همیستگی $.080$ ، $.072$ ، $.072$ و $.072$ را به ترتیب برای عوامل پرخاشگری فیزیکی^۴، پرخاشگری کلامی^۵، خشم^۶ و خصوصیت^۷ گزارش کردند. همچنین ضریب آلفای کل نمرات $.890$ بود. در ایران نیز ضریب پایابی بالایی برای این پرسشنامه گزارش کرده اند (۳۷). ضریب پایابی این پرسشنامه در پژوهش حاضر نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که این ضریب برای کل سئوالات $.830$ و برای خوده مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی $.780$ و خصوصیت $.730$ بود. ضریب پرخاشگری کلامی $.740$ به دست آمد.

پس از مشخص شدن گروه‌های آزمایش و کنترل و اجرای پیش آزمون روی آنها و دریافت رضایت نامه از ۱۵ نفر گروه آزمایش، برنامه آموزش اخلاق خویشن داری به عنوان عامل آزمایشی یا متغیر مستقل، به مدت ۷ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای و یک بار در هفته آموزش بر گروه آزمایشی اعمال گردید در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار مانده و به برنامه عادی خود ادامه دادند. در انتهای جلسات، پس آزمون برای اعضای هر

دو گروه انجام شد. بسته آموزشی اخلاق خویشن داری با استفاده از بسته آموزش اخلاق خویشن داری موسسه فرهنگی و فرهنگی انصار ولایت یزد تهیه گردید. رئوس مطالب و ساختار جلسات اول تا هفتم آن در جدول ۱ ارایه شده است.

بعد از اینکه پرسشنامه‌ها جمع آوری گردید برای تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، کلیه‌ی داده‌ها و نمرات پرخاشگری و خصوصیت‌های جمعیت شناختی آزمودنی در پیش آزمون و پس آزمون، تفسیر و گزارش شد. با توجه به این که در پژوهش حاضر دو گروه متفاوت و مستقل از یکدیگر داریم برای حذف اثر متغیر کنترل نشده از روش تحلیل کواریانس استفاده گردید.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار دو گروه کنترل و آزمایش نمرات متغیر پرخاشگری و زیر مقیاس‌های آن به تفکیک مراحل پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۲ آورده شده است. میانگین نمرات پرخاشگری گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با $.9793$ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد $.7373$ رسیده است. در گروه کنترل میانگین نمرات پرخاشگری در مرحله پیش آزمون $.80$ ، و در مرحله پیش آزمون $.8566$ بوده است. میانگین نمرات پرخاشگری فیزیکی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با $.3133$ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد $.1986$ رسیده است. در گروه کنترل میانگین نمرات پرخاشگری فیزیکی در مرحله پیش آزمون $.2286$ ، در مرحله پس آزمون $.2520$ بوده است. میانگین نمرات خرد مقیاس پرخاشگری کلامی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با $.1893$ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد $.1166$ رسیده است. در گروه کنترل میانگین نمرات پرخاشگری کلامی در مرحله پیش آزمون $.1553$ ، در مرحله پس آزمون $.1606$ بوده است. میانگین نمرات خشم گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون برابر با $.2420$ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد $.1473$ رسیده است. در گروه کنترل میانگین نمرات خشم در مرحله پیش آزمون $.2006$ در مرحله پس آزمون $.1733$ بوده است. همچنین در گروه آزمایش میانگین نمرات خصوصیت در مرحله پیش آزمون $.2276$ و در مرحله پس آزمون $.1846$ بوده است و میانگین نمرات خصوصیت گروه کنترل در مرحله پیش آزمون برابر با $.2426$ بوده است که این مقدار در مرحله پس آزمون به عدد $.2433$ رسیده است.



جدول ۱: محتوای جلسات آموزش اخلاق خویشن داری

جلسه	عنوان جلسات	محتوای جلسات	تکلیف
اول	آشنایی با ماهیت اخلاق خویشن داری و پرخاشگری	۱- معرفه ۲- اجرای پیش آزمون ۳- بیان قوانین و اهداف جلسات ۴- ارائه تعریف از اخلاق خویشن داری ۵- ارائه تعریف پرخاشگری ۶- ارائه تکلیف	- چند نمونه از موقعیت هایی که نتوانسته اید کنترل خود را حفظ کنید را یادداشت کنید.
دوم	معرفی اخلاق خویشن داری	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- معرفی مفهوم اخلاق خویشن داری و بیان ویژگی های افراد خویشن دار ۳- جمع بندی و ارائه تکلیف	تجسم کنید در صفت نانوایی ایستاده اید و پیکاره فردی عمدتاً نوبت را رعایت نمی کنند. عکس العمل شما نسبت به این کار چیست؟ چه بخوردی با این فرد می کنید؟ چگونه می شود عصباتیت خود را به شکل درستی به فرد خاطی نشان داد؟
سوم	آشنایی با ویژگی های افراد خویشن دار	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- بیان قدرت نه گویی در قالب داستان ۳- بیان قدرت نه گویی در قالب بازی ۴- جمع بندی و ارائه تکلیف	چند مورد از موقعیت هایی که در طول ماه گذشته از این مهارت استفاده کرده اید و نحوه بیان این مهارت را بنویسید؟
چهارم	خشم	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- خشم ۳- حالات فیزیکی و روانی خشم ۴- شیوه های بروز خشم ۵- جمع بندی و ارائه تکلیف	در موقع خشم چه می کنید و چه رفتارهای از شما سر می زند؟ سیس بنویسید که این شیوه خشم چه عوارضی می تواند به بار آورد؟ نگرهای نادرست خود را راجع به خشم بنویسید؟ (حداقل ۵ مورد) نگرهای درست تری را به جای آنها قرار دهید.
پنجم	راه کارهای کنترل خشم	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- آشنایی با راه ها و تکنیک های کنترل خشم ۳- جمع بندی و ارائه تکلیف	در طول یک هفته موردهای خشمی که برایتان اتفاق افتاده است را یادداشت کنید و مشخص نمایید که واکنش های شما نسبت به آن ها سازگارانه بوده اند یا ناسازگارانه.
ششم	خودانگیختگی	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- بیان مفهوم خودانگیختگی ۳- ویژگی افراد خودانگیخته ۴- جمع بندی و ارائه تکلیف	ایا اگر به سمت دوستان بروید و به زور دوچرخه اش را بگیرید کار درستی انجام داده اید؟ کار درست چی است؟ چه احساسی دارید؟ چند نمونه از کار هایی که انجام داده اید و از انجام انها احساس رضایت داشته اید را یادداشت کنید؟
هفتم	جمع بندی و مرور جلسات اول تا ششم	۱- دریافت بازخورد از جلسه قبل و مرور تکالیف ۲- جمع بندی و مرور جلسات اول تا ششم ۳- اجرای پیش آزمون	

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون، پس آزمون نمرات پرخاشگری و زیر مقیاس های آن در دو گروه آزمایش و کنترل

انحراف استاندارد	پس آزمون		پیش آزمون		گروه	پرخاشگری و خرده مقیاس های آن
	میانگین	تعداد	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	
۱۳/۴۷	۸۵/۶۶	۱۵	۸/۶۸	۸۰/۰۰	۱۵	پرخاشگری
۱۴/۳۷	۶۴/۷۳	۱۵	۱۵/۷۲	۹۷/۹۳	۱۵	
۴/۸۹	۱۹/۸۶	۱۵	۵/۲۵	۳۱/۳۳	۱۵	پرخاشگری فیزیکی
۵/۴۵	۲۵/۲۰	۱۵	۴/۸۵	۲۲/۸۶	۱۵	
۳/۷۷	۱۱/۶۶	۱۵	۲/۷۸	۱۸/۹۳	۱۵	پرخاشگری کلامی
۳/۸۹	۱۶/۰۶	۱۵	۲/۴۷	۱۵/۵۳	۱۵	
۴/۰۹	۱۴/۷۳	۱۵	۵/۰۴	۲۴/۲۰	۱۵	خشم
۴/۰۶	۲۰/۰۶	۱۵	۴/۵۱	۱۷/۳۳	۱۵	
۵/۳۳	۱۸/۴۶	۱۵	۵/۹۸	۲۳/۲۶	۱۵	خصوصیت
۴/۶۳	۲۴/۳۳	۱۵	۴/۷۴	۲۴/۲۶	۱۵	

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد پس از حذف تاثیر متغیر پیش آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه شده، بین میانگین تعدیل شده نمرات مقیاس پرخاشگری شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایش و کنترل) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. میزان تاثیر آموزش ۰/۶۷۲ درصد بوده است. بنابراین آموزش اخلاق خویشن داری بر کاهش پرخاشگری دانشآموزان تاثیر دارد. بررسی میانگین ها نشان می‌دهد این آموزش منجر به کاهش پرخاشگری در دانشآموزان شده است.

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. آزمون تحلیل کواریانس جزء آزمون‌های پارامتریک بوده و انجام آن مستلزم داشتن پیش فرض تساوی واریانس‌های دو گروه، توزیع نرمال داده‌ها در جامعه، و همگنی شیب رگرسیون داده‌ها است. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که تمامی این پیش فرض‌ها تأیید شده است. به علت تعداد زیاد جداول، به جزئیات این آزمون‌ها در این بخش اشاره نشد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس بر روی پس آزمون میانگین نمرات پرخاشگری گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	P	F	مجذور اتا	توان آماری
پرخاشگری	پیش آزمون	۲۵۹۷/۲۹	۱	۲۵۹۷/۲۹	۰/۴۷۸	۰/۰۰۱	۰/۹۹۸	۰/۹۹۸
	گروه	۵۸۲۳/۹۴	۱	۵۸۲۳/۹۴	۰/۶۷۲	۰/۰۰۱	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰
	خطا	۳۹۸/۶۱	۳۶	۱۱۰/۷				

سطح معنی‌داری ($P < 0.01$) و توان آماری 0.99 که نشان دهنده کفایت حجم نمونه است، از لحاظ آماری معنادار می‌باشد و بیانگر آن هستند که دو گروه آزمایش و گواه حداقل در یکی از متغیرهای پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصوصت دارای تفاوت معنادار می‌باشد.

همانطور که در جدول ۴ نشان داده شده است، آزمون‌های چهارگانه تحلیل کواریانس کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات ابعاد پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصوصت) گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون، با میزان تاثیر ۰/۶۲۲ و

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات خوده مقیاس‌های پرخاشگری گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطای	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پلایسی	۰/۶۲۲	۴	۲۱	۸/۶۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲	۰/۹۹۴
آزمون لامدای ویلکز	۰/۳۷۸	۴	۲۱	۸/۶۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲	۰/۹۹۴
آزمون اثر هتلینگ	۱/۶۴۵	۴	۲۱	۸/۶۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲	۰/۹۹۴
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۶۴۵	۴	۲۱	۸/۶۳۵	۰/۰۰۱	۰/۶۲۲	۰/۹۹۴

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات ابعاد پرخاشگری گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

شاخص‌های تحقیق	آماری منبع	متغیرهای	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
گروه	پرخاشگری فیزیکی	۱۱۹/۴۲	۱	۶/۱۳	۱۱۹/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۰۴	۰/۶۶۲	۰/۹۸۲
	پرخاشگری کلامی	۱۰۲/۲۴	۱	۱۰/۴۵	۱۰۲/۲۴	۰/۰۰۴	۰/۳۰۳	۰/۸۷۳	۰/۹۷۳
	خشم	۱۳۴/۶۴	۱	۱۰/۴۰	۱۳۴/۶۴	۰/۰۰۴	۰/۳۰۳	۰/۸۷۲	۰/۸۷۲
	خصوصت	۱۲۴/۶۳	۱	۱۹/۴۱	۱۲۴/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۴۴۷	۰/۹۸۸	۰/۹۸۸

واریانس پرخاشگری فیزیکی، ۰/۳۰۳ از واریانس پرخاشگری کلامی، ۰/۳۰۳ از واریانس خشم، و ۰/۴۴۷ از واریانس خصوصت توسط آموزش اخلاق خویشن داری تبیین می‌شود. بنابراین آموزش اخلاق خویشن داری بر کاهش همه ابعاد پرخاشگری دانشآموزان تاثیر ۰/۳۰۳ و ۰/۳۰۳ و ۰/۴۴۷ می‌باشد. این بدان معناست که ۰/۲۰۴ از

یافته‌های جدول فوق نشان می‌دهد که دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ نمرات همه ابعاد پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصوصت) دارای تفاوت معنی‌داری هستند و در میزان اثر هر کدام به ترتیب ۰/۲۰۴، ۰/۳۰۳ و ۰/۴۴۷ می‌باشد. این بدان معناست که ۰/۲۰۴ از



تجربه فردی^{۱۳}، شناخت نقاط قوت و ضعف خویشن^{۱۴} از جمله دلایل بهبود و تغییر نشانه ها هستند. شناخت افزایی^{۱۵} موجود در این روش باعث می شود تا افرادی که در مسائل بین فردی خود راه حل های محدودتری دارند و بالطبع پیامدهای محدودتری در ارتباط رفتاری خود می بینند، آگاهی بیشتری بر رفتار خود و دیگران بست آورند و توانند برانگیختگی های خشم خود را بدون انکار آن مدیریت کنند. بنابراین دوره آموزشی که در این پژوهش بر روی نوجوانان انجام شد ایجاد کننده تغییرات رفتاری مناسب در کاهش پرخاشگری دانش آموزان بود. این پژوهش همانند پژوهش های مشابه این حوزه دارای محدودیت هایی است که برخی از مهمترین محدودیت های این پژوهش عبارتند از: با توجه به این که دو ماه بعد از آموزش پیگری انجام می شود، به دلیل در دسترس نبودن دانش آموزان عدم پیگیری طولانی مدت نتایج یکی از محدودیت های این پژوهش است. شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی خانواده دانش آموزان را به رغم مشابه بودن مناطق آموزشی حوزه تحقیق، نمی توان یکسان فرض کرد. با توجه به این محدودیت ها و نتایجی که از این پژوهش حاصل شد پیشنهاد می شود کارگاه ها و کلاس های آموزشی و جلسات مشاوره فردی و گروهی مرتبط با این موضوع ها در ارگان ها و ادارات و مقاطع سنی مختلف به منظور ارتقاء سطح سلامت جامعه برگزار گردد. با توجه به اینکه پرخاشگری در پسران بیشتر سازه ای محیطی است تا شخصیتی و یادگیری در آن بسیار دخیل است می توان با آگاهی دادن خانواده ها و مدارس به این موضوع پرخاشگری در پسران را تا حد زیادی پیشگیری و کنترل نمود. با توجه به شیوه پرخاشگری در دوره نوجوانی به بهزیستی و سازمان زندان ها توصیه می شود که در مراکز اصلاح، تربیت و نگهداری نوجوانان بی سربرست شیوه های اخلاق خویشن داری جهت بهبود مهارت های اجتماعی آنان آموزش داده شود. رفتارهای نامطلوب و ماجراجویانه که پاداش دریافت می کنند با بی اعتمای مواجه شود و در مقابل به رفتارهای مطلوب پاداش داده شود یعنی معلمان عمدتاً از کنش های خشن دانش آموزان غفلت کرده و فقط به رفتارهای مثبت دیگر دانش آموزان پاداش دهند در این صورت سطح پرخاشگری دانش آموزان قبلی رفته کاهش می یابد یعنی کودک می آموزد چگونه پرخاشگری خود را تحت کنترل در آورد. همچنین پیشنهاد می شود که در برنامه آموزشی مدارس بخصوص در درس تفکر و سبک زندگی مقطع متوسطه اول برنامه آموزش اخلاق خویشن داری گنجانده شود.

نتیجه گیری

با توجه به یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که برای کاهش پرخاشگری دانش آموزان باید اخلاق خویشن داری را به آنان آموزش داد. یکی از شرایطی که برای ایجاد و حفظ رابطه اجتماعی رضایت بخش لازم است توانایی تنظیم و کنترل رفتار فرد به طرقی است که نیازها و احساسات دیگران را در نظر بگیرد و همچنین با معیارهای جامعه و فرهنگ فرد سازگار باشد. اخلاق خویشن داری برای موقیت

معناداری دارد. بررسی میانگین ها نشان می دهد آموزش اخلاق خویشن داری موجب کاهش پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت در دانش آموزان شده است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف مطالعه اثربخشی آموزش خویشن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر متوسطه دوره ای اول شهر یزد که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول به تحصیل بوده اند صورت گرفت. یافته های پژوهش حاضر نشان می دهد که آموزش اخلاق خویشن داری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان تاثیر دارد. همچنین یافته های پژوهش نشان می دهد که دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ نمرات همه ابعاد پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) دارای تفاوت معنی داری هستند. بنابراین آموزش اخلاق خویشن داری توانسته است همه ابعاد پرخاشگری دانش آموزان را کاهش دهد. این یافته ها با نتایج پژوهش های پیشین همسو بود (۳۵-۲۱، ۱۵، ۹، ۲۰، ۱۸).

در تبیین این نتایج باید گفت مطالعات بسیاری ادعاهای تئوری خویشن داری را مورد تحلیل قرار داده اند که نتایج آن ها حاکی از ارتباط خویشن داری با انواع مختلف جرم است. به طور خاص، رابطه خویشن داری با تقلب، سرقت، رانندگی در حالت مستی، زورگویی، کلاه برداری، خشونت، پرخاشگری، آزار جنسی، شکنجه، و رفتارهای مشابه، مورد تأیید قرار گرفته است (۳۸). بر این اساس ایجاد عوامل مثبت مانند عزت نفس، مهارت های تصمیم گیری، خویشن داری و شادی در دانش آموزان مدارس متوسطه برای کاهش پرخاشگری بسیار ضروری است (۲۴). بنابراین طراحی مداخلات برای کاهش پرخاشگری در نوجوانان باید بر کسب خویشن داری و تدارک حمایت اجتماعی متمرکز باشد (۲۶). از آنجایی که عمدۀ تمرینات و سر فصل های برنامه آموزشی اخلاق خویشن داری دارای شاخص های روانشناختی کنترل هیجان^۱ و تکانه و شناخت ویژگی های افراد خویشن دار و خود انگیختگی^۲ و راه های شناخت و کنترل خشم^۳ و سناسایی حالات بدنی و چهره و افکار خود در هنگام خشمگینی بود و چون این سر فصل ها در قالب بازی، داستان، نمایش و بحث و کار گروهی برای گروه آزمایش آموزش داده شد برای آن ها نه تنها خسته کننده نبود بلکه به اظهار اکثریت آن ها جذاب نیز بود و اعضای گروه به خوبی در آموزش همکاری داشته و تمرینات که برای آن ها در نظر گرفته می شد را انجام می دادند و آن ها را در محیط زندگی روزمره به کار می بردند. بنابراین استفاده از راهبردهای ایجاد اخلاق خویشن دارانه، اثر داشته و مداخله صورت گرفته توائیست تأثیر معنا داری در کاهش پرخاشگری دانش آموزان را نشان دهد. در یک جمع بندی کلی باید گفت که آموزش اخلاق خویشن داری به دلیل استفاده از فنونی مانند معروفی مفهوم اخلاق خویشن داری، بیان ویژگی های افراد خویشن دار، شناخت و کنترل خشم و خودانگیختگی باعث کاهش پرخاشگری می شود که به نظر می رسد تغییر در بینش شناختی^۴، سطوح هشیاری^۵، آموزش، تعمیق و گسترش

- Meliorism. *Ethics in Science & Technology*; 9 (4). (In Persian).
2. Ataallahi T, Rabiee A, Amini M. (2016). Relationship between moral intelligence and social capital. *Ethics in Science & Technology*; 10(3): 29-40. (In Persian).
 3. Khorakian A, Jahangir M, Nikkhah Farkhani Z, Mohammadi Shahroudi H. (2017). Analysing the factors affecting the ethical behavior of employees. *Ethics in Science & Technology*; 12 (2): 24-35. (In Persian).
 4. Janbozorgi M, Noori N, Aghah Haris M. (2014). Morality, social behavior & rule acceptance training for children (A practical guide). Tehran: Arjmand Publication. P.16. (In Persian).
 5. Khakpour H, Hasoomi V, Nikoonejad Z. (2014). Basic function of self-control and its mental health in view of Quran and narratives. *History of Medicine Journal*; 21 (4): 149-183. (In Persian).
 6. Ghaseminezhad Y, Zeinali MR. (2016). An appraisal of factors affecting self-control culture through an Islamic approach in a military university. *Journal of Islamic Management*; 24 (2): 217-242. (In Persian).
 7. Sharifi F. (2017). The mediating role of self-controlling in the relationship between responsibility and marital commitment of women with mental disabilities husbands under the social welfare department of Yazd. [MA. Thesis]. Yazd: Islamic Azad University. (In Persian).
 8. World Health Organization (2015). Adolescent mental health. Available at: http://www.who.int/topics/adolescent_health/en. Accessed: June 12, 2017.
 9. Shachar K, Rosenbaum M, Orkibi H, Hamama L. (2016). Reducing child aggression through sports intervention: The role of self-control skills and emotions. *Children and Youth Services Review*; 71: 241-249.
 10. Bahrami F. (2006). Efficacy of instructing of problem solving skill in reducing of the female student's aggression. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology of Iran*; 43 (4). (In Persian).
 11. Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Bem DJ, Nolen-Hoeksema S. (2003). Introduction to psychology. Translated by: Baraheni MT. et al. (2017). Tehran: Aghah Publications. (In Persian).
 12. Tajeri B. (2016). Effectiveness of problem solving training on interpersonal sensitivity & aggression in students. *Journal of School Psychology*; 5(3): 183-192. (In Persian).
 13. Yakhvabi Z. (2011). Investigation the relationship between personality characteristics and problem solving styles with aggression of the Tehran high school third grade students. [MA. Thesis]. Tehran: Alzahra University. (In Persian).
 14. Mohammadi N. (2007). Introductory investigation of psychometric indicators of Buss and Perry questionnaire. *Journal of Social and Humanities Science of Shiraz University*; 25 (4). (In Persian).

در بسیاری از ابعاد زندگی مهم است. افراد با خویشن داری بالا سازش یافته‌گی بهتری دارند، روابط بین فردی بهتری دارند و همچنین عملکرد بهتری در تکالیف مرتبط با پیشرفت تحصیلی دارند. کودکان و نوجوانان دارای کمبود خویشن داری از لحاظ اخلاق و خو قابل پیش بینی نیستند و رفتارهای تکانشی و ناپخته زیادی از آنان سر می‌زند (۱۵). این مسئله نشان می‌دهد، باید در برنامه آموزشی مدارس بخصوص در درس تفکر و سبک زندگی مقطع متوسطه اول برنامه آموزش اخلاق خویشن داری گنجانده شود. این مهم زمانی قابل انجام است که معلمان مدارس آموزش‌های ارائه مهارت‌های اخلاق خویشن داری را دیده باشند و مهم تر از آن، خود دارای سطح خویشن داری بالایی باشند. دست اندر کاران نظام آموزش و پژوهش نیز هنگام استخدام معلمان مدارس می‌توانند داشتن اخلاق خویشن داری را یکی از معیارهای ارزیابی توانایی‌های افراد در نظر بگیرند.

ملاحظه‌های اخلاقی

آگاهی بخشی به والدین کودکان در مورد محتوای برنامه‌های آموزشی و کسب رضایت از آن‌ها برای شرکت کودکشان در پژوهش حاضر انجام شد.

سپاسگزاری

محققان برخود لازم می‌دانند از مؤسسه فرهنگی و قرآنی انصار ولايت که در تهییه بسته آموزش اخلاق خویشن داری کمک شایانی نمودند، تشکر و قدردانی نمایند.

واژه‌نامه

1. Ethic	اخلاق
2. Self-control	خودکنترلی
3. Aggression	پرخاشگری
4. Verbal aggression	پرخاشگری کلامی
5. Physical aggression	پرخاشگری فیزیکی
6. Anger	خشم
7. Hostility	خصومت
8. Excitement control	کنترل هیجان
9. Self-Motivated	خودانگیختنگی
10. Anger control	کنترل خشم
11. Cognitive Insight	بینش شناختی
12. Level of Consciousness	سطح هشیاری
13. Deepening and Expand Individual Experience	تعمیق و گسترش تجربه فردی
14. Recognize Yourself Strengths and Weakness	شناخت نقاط قوت و ضعف خویشن
15. Cognitive enhancement	شناخت افزایی

References

1. Zekavati Gharagozloo A. (2015). Ethics in Viewpoint of Humanistic, Enlightenment and



- reduce their aggressive behavior: Preliminary findings. *Research on Social Work Practice*; 20: 410–426.
29. Ashrafi M , Monjezi F. (2014). Effectiveness of instructing relation skills on the amount of aggression of the female students of secondary schools. *Journal of Cognitive and Behavioral Science Researches*; 4 (1): 81-89. (In Persian).
 30. Sullivan TN, Farrell AD, Kliewer W, Vulin-Reynohds M, Valois RF. (2007). Exposure to violence in early adolescence: The impact of self-restraint, witnessing violence, and victimization on aggression. *Adolescence*; 27 (8): 296-323.
 31. Aliakbari-Dehkordi M, Cheraghi-Bidghi F. (2016). The effectiveness of teaching coping skills for dealing with unpleasant emotions on apparent and relational aggression in students. *Journal of School Psychology*; 5 (3): 148-166. (In Persian).
 32. Najafinejad M. (2013). Effectiveness of instructing forgiveness with multimedia content on reducing aggression of the Kermanshah prisoners. [MA. Thesis]. Yazd: Islamic Azad University. (In Persian).
 33. Hemmati K. (2013). Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on student's aggression. [MA. Thesis]. Tabriz: Tabriz University. (In Persian).
 34. Maleki S, Khoshknab M, Rahghouy A, Rahghozar M. (2012). Investigation the efficacy group instructing anger control skill on aggression of the 12-15 years old male students. *Journal of Iran Nursing*; 69: 26-35. (In Persian).
 35. Thaghafi T. (2010). Effectiveness of group instructing based on interactive communication analysis on reducing aggressiveness behavior of the female students of Rasht city. [MA.Thesis]. Ahvaz: Islamic Azad University. (In Persian).
 36. Buss AH, Perry M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*; 63(3): 452- 459.
 37. Naghd H, Adibzade N, Nouranipour R. (2011). Effectiveness of instructing emotional intelligence on aggression of first grade higher education male students. *Journal of Medical Science of Kermanshah University*; 13 (3). (In Persian).
 38. Mathna BE. (2017). An empirical analysis of Hirchi's (2004) Self-control theory and its measurements. [Ph.D thesis]. Pennsylvania: Indiana University of Pennsylvania.
 15. Kakoui S. (2007). Investigation the relationship between self control and social skill dimensions of the mentally impaired students. [MA. Thesis]. Shiraz: Shiraz University. (In Persian).
 16. Ronen T. (2003). Cognitive-constructivist psychotherapy with children and adolescents. New York: Kluwer Academic/Plenum.
 17. Yang X, Zhao J, Chen Y, Zu S, Zhao J. (2018). Comprehensive self-control training benefits depressed college students: A six-month randomized controlled intervention trial. *Journal of Affective Disorders*; 226: 251–260.
 18. Galić Z, Ružočić M. (2017). Interaction between implicit aggression and dispositional self-control in explaining counterproductive work behaviors. *Personality and Individual Differences*; 104: 111–117.
 19. Battaglinia M, Díazc C, Patacchinia E. (2017). Self-control and peer groups: An empirical analysis. *Journal of Economic Behavior & Organization*; 134: 240–254.
 20. Marcotte Melissa A. (2017). Differential effects of state shame on self-affirmation on reactive aggression. [Ph. D. Thesis]. Rhode Island: University of Rhode Island.
 21. Sallee M. (2016). Shattering the illusion: An examination of underlying cognitive. [Ph. D Thesis]. Alabama: University of Alabama.
 22. Teng Z, Liu Y, Guoa C. (2015). A meta-analysis of the relationship between self-esteem and aggression among Chinese students. *Aggression and Violent Behavior*; 21: 45–54.
 23. Yusainy C, Lawrence C. (2014). Relating mindfulness and self-control to harm to the self and to others. *Personality and Individual Differences*; 64: 78–83.
 24. Park M, Choi J, Lim S. (2014). Factors affecting aggression in South Korean middle school students. *Asian Nursing Research*; 8: 247-253.
 25. Vazsonyi O. (2013). Parenting processes and aggression: The role of self- control among Turkish adolescents. *Journal of Adolescence*; 36: 65-77.
 26. Hamama L, Ronen-Shenhav A. (2012). Self-control, social support, and aggression among adolescents in divorced and two-parent families. *Children and Youth Services Review*; 34: 1042–1049.
 27. Mohammadin A. (2012). The effect of training self-awareness and anger management on aggression level in Iranian middle school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*; 46: 987-991.
 28. Ronen T, Rosenbaum M. (2010). Developing learned resourcefulness in adolescents to help them