

مدیریت خشم مهار نوجوان

تأثیر آموزش مهارت مدیریت خشم
بر پر خاشگری نوجوانان

معصومه فتحی



چکیده

خشم یکی از مسائل مهم دوره نوجوانی است و مشکلات ناشی از آن، همچون کینه‌ورزی و پر خاشگری، از دلایل مهم ارجاع نوجوانان برای مشاوره و روان‌درمانی است. هدف از اجرای پژوهش حاضر آموزش مهارت مدیریت خشم بر کاهش پر خاشگری دانش‌آموزان نوجوان پسر است.

پژوهش حاضر نیمه‌تجربی و طرح پژوهش پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل ۱۲۰ دانش‌آموز سال اول دبیرستان‌های پسرانه بخش میانراهان دینور بود که بعد از اجرای آزمون پر خاشگری آیزنک، ۳۰ نفر از آنان که نمره پر خاشگری بیشتر از حد میانگین داشتند، با تأیید مشاور مدرسه به‌عنوان نمونه انتخاب شدند، سپس به‌طور تصادفی به دو گروه مساوی آزمایش $N=15$ و کنترل $N=15$ تقسیم گردیدند. گروه آزمایش به مدت یک ماه در هشت جلسه یک ساعته مورد آموزش مهارت‌های کنترل خشم قرار گرفت. بعد از مداخله برای گروه آزمایش هر دو گروه مورد آزمون مجدد با استفاده از آزمون پر خاشگری آیزنک قرار گرفتند. داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و شاخص‌های آمار استنباطی شامل همبسته برای مقایسه درون گروه و مستقل برای مقایسه برون گروه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که بعد از آموزش کنترل مهارت‌های خشم نمرات پر خاشگری گروه آزمایش کاهش معناداری داشته است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های کنترل خشم می‌تواند عامل مؤثری برای کاهش پر خاشگری در میان دانش‌آموزان نوجوان باشد.

کلیدواژه‌ها: آموزش مدیریت خشم، پر خاشگری، نوجوانان

مقدمه

پرخاشگری انسانی عبارت است از هرگونه رفتاری که، به طور مستقیم، به قصد آسیب رساندن به دیگری از یک فرد صادر می‌شود. در راستای مهار کردن این رفتارها، مرتکب شونده یا پرخاشگر باید باور داشته باشد که رفتارش به هدف آسیب رساندن به دیگری بوده است که پیامد آن برانگیختن رفتارهای اجتنابی است (آندرسن^۲، ۲۰۰۲). پرخاشگری می‌تواند به اشکال گوناگون بروز پیدا کند. شکل کلامی و جسمانی آن معرف مؤلفه‌های ابزاری یا رفتاری است، خشم، معرف جنبه هیجانی است و خصومت، معرف جنبه شناختی آن. (باس^۳، ۱۹۹۲). در حقیقت پرخاشگری رفتار هدف‌داری است که در جهت تحقیر و یا تخفیف شخصیت دیگران و آسیب رساندن به آن‌ها صورت می‌گیرد (اتکینسون^۴، ۲۰۰۰).

اگرچه خشم، در اصطلاحات، مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت دارد اما این اصطلاحات با هم مترادف نیستند. دلوکو و اولیور^۵ (۲۰۰۵) عنوان می‌کنند که خصومت به نگرش پرخاشگرانه‌ای اطلاق می‌شود که فرد را به سوی رفتارهای پرخاشگرانه هدایت می‌کند. در حالی که پرخاشگری به رفتار قابل مشاهده و به قصد آسیب‌رسانی اطلاق می‌شود. در حقیقت خشم یک «هیجان»، خصومت یک «نگرش» و پرخاشگری یک «رفتار» است. به طور خلاصه می‌توان گفت خصومت به عناصر شناختی یا بازخوردها نسبت داده می‌شود و ممکن است مبنای افزایش خشم و پرخاشگری در افراد باشد.

خشم به حالتی عاطفی یا هیجانی اطلاق می‌شود که از تهییج ملایم تا خشم وحشیانه یا عصبانیت گسترده است و اغلب هنگامی بروز می‌کند که راه نیل به اهداف یا برآوردن نیازهای افراد، سد می‌شود. سرانجام پرخاشگری به منزله وارد آوردن آسیب آشکار یا رفتارهای تنبیهی مستقیم به سایر افراد یا اشیاء تعریف می‌شود (نویدی، ۱۳۸۵). تحقیقات دانشمندانی همچون بارتون هیمر (۲۰۰۳) مایر دایکون، آدلسون (۲۰۰۴) نشان داد که پرخاشگری دارای عوارض جسمی، روانی و اجتماعی فراوان است و موجب نشانگانی مانند احساس درماندگی، تنهایی، ناسازگاری اجتماعی، بی‌توجهی به حقوق و خواسته‌های دیگران، زخم‌مده، میگردن، اختلال فشار خون افسردگی، اضطراب و افت تحصیل می‌شود (به نقل از یاریان، ۱۳۸۹).

پرخاشگری یکی از مسایل مهم دوره نوجوانی نیز هست (نانگل^۶، اردلی^۷، کارپنتر^۸ و نیومن^۹، ۲۰۰۲؛ پلگرینی^{۱۰} و لانگ^{۱۱}، ۲۰۰۲؛ بونیکا^{۱۲}، بیشوا، آرنولد، فیشر و زلجو، ۲۰۰۳). و مشکلات مربوط به خشم همچون کینه‌ورزی و پرخاشگری از دلایل مهم ارجاع نوجوانان برای مشاوره و روان‌درمانی است (آبیکوف و کلین^{۱۳}، ۱۹۹۲؛ سوخودولوسکی^{۱۴}، کاسینوف و گرمان^{۱۵}، ۲۰۰۴).

نوجوانان پرخاشگر معمولاً توان مهار رفتار خود را ندارند و معیارها و ارزش‌های جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند

به راحتی زیر پا می‌گذارند. در بیشتر موارد والدین و اولیای مدارس با آن‌ها درگیری پیدا می‌کنند طوری که گاهی به اخراج آنان از مدرسه می‌انجامد (صادقی و عاشوری، ۱۳۷۹). سازگاری، به پذیرش و انجام رفتار و کردار مناسب و موافق محیط و تغییرات محیطی اشاره دارد و مفهوم متضاد آن ناسازگاری است.

ناسازگاری یعنی نشان دادن واکنش نامناسب به محرک‌های محیط و موقعیت‌ها، به نحوی که برای خود فرد یا دیگران و یا هردو زیان‌بخش باشد و فرد نتواند انتظارات خود و دیگران را برآورده سازد. ناسازگاری ممکن است در بافت‌ها و موقعیت‌های مختلف بروز کند و متوجه درون یا بیرون فرد باشد. به همین دلیل معمولاً صفت سازگاری همراه با موصوف خود به کار می‌رود. در ادبیات مکتوب و محاوره‌ای از مفاهیم سازگاری شغلی، سازگاری زناشویی، سازگاری تحصیلی، سازگاری اجتماعی، سازگاری هیجانی و جز آن استفاده می‌شود. خشم مهار نشده اغلب به پرخاشگری و ناسازگاری منجر می‌شود (نویدی، ۱۳۸۵). به عنوان مثال عارفی و رضویه (۱۳۸۲) با بررسی ۲۴۳ دانش‌آموز دختر و پسر دوره ابتدایی شیراز، گزارش کردند پرخاشگری با سازگاری عاطفی - اجتماعی رابطه منفی دارد.

پژوهشگران دیگری مانند هاولی^{۱۶} (۲۰۰۷)؛ صادقی (۱۳۸۰)؛ رافضی (۱۳۸۳)؛ ملکی (۱۳۸۵) به نتایج یکسانی در رابطه با تأثیر مداخلات کنترل خشم در کاهش پرخاشگری دست یافتند. همچنین می‌توان با استفاده از خودآرام‌سازی و خودگویی‌های مثبت خویشتنداری و احساس خودکارآمدی و مهارت‌های اجتماعی را افزایش داد. یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که آموزش جرئت‌ورزی، به عنوان یک مهارت اجتماعی مؤثر، به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای را کسب کرده و به کار ببندند (محمدی، ۱۳۸۵).

با توجه به اینکه سن نوجوانی یکی از مراحل بحرانی زندگی انسان است به دلیل فشارها و بحران‌های دوران بلوغ می‌تواند باعث استرس و ایجاد پرخاشگری شود. هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری دانش‌آموزان نوجوان دبیرستان‌های پسرانه و ایجاد راهکار علمی برای مقابله و مدیریت پدیده پرخاشگری دانش‌آموزان برای معلمان و سایر دست‌اندرکاران آموزش و پرورش است.

روش اجرا

روش این پژوهش نیمه‌تجربی است و طرح تحقیق آن

نوجوانان پرخاشگر معمولاً توان مهار رفتار خود را ندارند و معیارها و ارزش‌های جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند به راحتی زیر پا می‌گذارند

پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری پژوهش ۱۲۰ دانش‌آموز پسر سال اول دبیرستان‌های پسرانه بخش میانراهن بخش دینور استان کرمانشاه، در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ بودند. همه دانش‌آموزان به آزمون پرخاشگری آیزنک پاسخ دادند و ۳۰ نفر از آنان که نمرات‌شان در آزمون پرخاشگری بالاتر و پرخاشگری آنان مورد تأیید معلمان و مشاور مدرسه بود، به عنوان نمونه انتخاب شدند. این عده سپس به صورت تصادفی به دو گروه مساوی ۱۵ نفری ($n=15$ گروه آزمایش) و ($n=15$ گروه گواه) تقسیم شدند.

ابزار

پرسش‌نامه پرخاشگری آیزنک: این پرسش‌نامه که ته‌اجم، کینه‌توزی، خشم و احساسات افراد را نسبت به موقعیت‌های مختلف می‌سنجد، توسط هانس یوگل آیزنک در سال ۱۹۷۵ تهیه شده و شامل ۳۰ سؤال در زمینه پرخاشگری افراد است. در مقابل هر سؤال سه جواب به صورت بلی، خیر و نمی‌دانم وجود دارد. آزمودنی با مطالعه هر سؤال، در صورتی که پرسش را در مورد خود صادق ببیند، جواب بله و در صورت عدم صادق بودن آن در مورد خودش، جواب خیر و در حالتی که بین دو جواب مردد باشد، گزینه من نمی‌دانم را انتخاب می‌کند.

در پایان جواب‌های آزمودنی با جواب‌های پاسخ‌نامه مرجع مطابقت داده می‌شود و در حالتی که جواب آزمودنی با جواب پاسخ‌نامه مرجع مغایر باشد آزمودنی از آن سؤال نمره‌ای کسب نخواهد کرد. کلیه جواب‌های نمی‌دانم نیم نمره مثبت دارد. مجموع نمرات، نمره نهایی آزمودنی را تشکیل می‌دهد، حال

هرچه نمره از عدد ۱۲ بزرگ‌تر باشد، سطح پرخاشگری آزمودنی بالاتر و هرچه از ۱۲ کمتر باشد سطح پرخاشگری او کمتر است. این آزمون در پژوهش‌های داخلی متعددی از جمله میرباقری (۱۳۸۱) و ملکی (۱۳۸۵) استفاده شده و از روایی و پایایی خوبی برخوردار است. در پژوهش ملکی پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۹ به دست آمده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی آزمون دوباره محاسبه گردید که با استفاده از کدور-ریچاردسون ۰/۷۴ شد که قابل استفاده در پژوهش است.

پروتکل درمان برای گروه آزمایش: برنامه آموزش کنترل خشم برای گروه آزمایش به مدت یک ماه و در هشت جلسه، هر جلسه یک ساعت اجرا شد. برنامه جلسات آموزش براساس اصول مشترک آموزش مهارت‌های کنترل خشم (موتابی، ۱۳۸۳)، برنامه آموزش اونیل (نویدی، ۱۳۸۵) و مهارت‌های زندگی جانسون (ابراهیمی قوام، ۱۳۸۶) انجام شد. در این مدت گروه گواه هیچ گونه درمانی را دریافت نکرد. برنامه آموزش گروه آزمایش به قرار زیر بود:

جلسه اول: معرفی برنامه و بیان انتظارات و مقررات؛
جلسه دوم: تعریف و تشریح مفهوم خشم و پرخاشگری؛
جلسه سوم: بیان علایم جسمانی خشم و راه‌های تشخیص زودهنگام آن؛
جلسه چهارم: توضیح شیوه آرام‌سازی خویشتن؛
جلسه پنجم: توضیح چگونگی تغییر خودگویی‌های منفی؛
جلسه ششم: آموزش شیوه ابراز خشم به صورت سازگاران؛
جلسه هفتم: آموزش روش حل مسئله؛
جلسه هشتم: ارزیابی برنامه و پاسخگویی به سؤالات دانش‌آموزان.

یافته‌ها

جدول شماره ۱ آمار توصیفی شامل تعداد، میانگین و انحراف استاندارد برای دو گروه آزمایش و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرخاشگری دانش‌آموزان در دو گروه آزمایش و گواه

میانگین		انحراف استاندارد		N	گروه‌ها
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون		
۱۹/۷۰	۱۰/۱۶	۹/۸	۱۱/۳	۱۵	آزمایش
۱۸/۷۰	۱۷/۳۰	۸/۴	۱۰/۹	۱۵	گواه

جدول ۲- تفاوت بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون کلی پرخاشگری برای دو گروه آزمایش و گواه

گروه‌ها	N	میانگین تفاوت‌ها	انحراف استاندارد	آزمون t	درجه آزادی	سطح معناداری
آزمایش	۱۵	۹/۵۴	۱۲/۱۶	۲/۹	۲۸	۰/۰۰
گواه	۱۵	۱/۴	۱۱/۷			



با توجه به اینکه سنین
نوجوانی یکی از مراحل
بحرانی زندگی انسان
است به دلیل فشارها و
بحران‌های دوران بلوغ
می‌تواند باعث استرس و
ایجاد پرخاشگری شود

مانند کلنر و توتین^{۱۷} (۲۰۰۲)، حاکی از آن است که آموزش مهار خشم می‌تواند در کاهش پرخاشگری افراد مؤثر باشد و باعث نشان دادن واکنش مؤثر و مناسب افراد به محرک‌های محیطی شود. همچنین شخص می‌تواند با استفاده از خودآرام‌سازی و خودگویی‌های مثبت، خویشتن‌داری و احساس خودکارآمدی مهارت‌های اجتماعی خود را افزایش دهد. به علاوه آموزش جرئت‌آموزی به عنوان یک مهارت اجتماعی مؤثر به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای مناسب را کسب کنند و به کار بندند (محمدی، ۱۳۸۵).

با توجه به اینکه نوجوانی سن حساسی است و بیشتر ناسازگاری‌ها با والدین، معلمان و مسئولان در این سن شروع می‌شود پژوهش حاضر برای کاهش پرخاشگری نوجوانان دبیرستانی از آموزش مهار خشم استفاده شد. بعد از مداخله درمانی برای گروه آزمایش نمره پرخاشگری در آزمون آیزنک برای گروه آزمایش به طور معناداری کاهش یافته بود و فرضیه پژوهش حاضر که عبارت بود از اینکه «بین پرخاشگری در

همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود از آزمون t مستقل برای تفاوت بین میانگین‌ها، تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره کلی پرسش‌نامه پرخاشگری استفاده گردیده است. نتایج حاصل از جدول فوق نشان می‌دهد که $t = 2/9$ با درجه آزادی ۲۸ محاسبه شده و در سطح $\alpha = 0.05$ معنادار است. یعنی آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری گروه گواه تأثیر معناداری داشته و باعث کاهش پرخاشگری در گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

به طور کلی هدف درمان‌ها و مداخلات کنترل خشم، افزایش دادن آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش اصول و شیوه‌های مؤثر به منظور مهار کردن آن است. در مورد مهار خشم پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است. مطالعه عارفی و رضویه (۱۳۸۲)، نشان داد ارتباط خشم کنترل شده با پرخاشگری و ناسازگاری معنادار است. پیشینه پژوهش و نظر متخصصانی

دانش‌آموزان. قبل و بعد از آموزش مدیریت خشم تفاوت وجود دارد.» با سطح اطمینان ۹۹٪ و $\alpha=0.1$ مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه اینکه آموزش مدیریت خشم باعث کاهش پرخاشگری گروه آزمایش گردید.

آموزش در گروه آزمایش با استفاده از شیوه‌های کلامی، نوشتاری، ایفای نقش و تصویری انجام شد. یافته‌های پژوهش با نتایج پژوهش صادقی (۱۳۸۰)؛ رافعی (۱۳۸۳)؛ ملکی (۱۳۸۵)؛ فولر (۲۰۰۴)؛ کوچ (۲۰۰۴) و اونیل (۲۰۰۶) (به نقل از نویدی) همخوانی دارد. ملکی (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان «بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پرخاشگری نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله دبیرستان‌های شهر تهران، پرخاشگری را کاهش داده است. همچنین میرباقری (۱۳۸۱) با آموزش برنامه بحث گروهی، با محوریت مهارت‌های ارتباطی، پرخاشگری را در گروه آزمایش به طور معنادار کاهش

داده است.

در خارج از کشور نیز پژوهش‌های فراوانی در مورد آموزش کنترل برای کاهش پرخاشگری گزارش شده است. برای مثال کلنر و تونین (۲۰۰۲) در پژوهش خود با عنوان «برنامه کنترل خشم» به طور موفقیت‌آمیزی رفتار پرخاشگرانه دانش‌آموزان را کاهش داده و باعث تقویت پاسخ مثبت و رفتار صحیح از سوی همسالان و گروه شدند. پژوهش‌های توماس^{۱۸} (۲۰۰۱)؛ هرمان و مک ویرتر^{۱۹} (۲۰۰۲) و مطالعه جونز^{۲۰} (۲۰۰۴) نیز نتیجه پژوهش حاضر را تأیید می‌کند. تمامی پژوهش‌هایی که در زمینه آموزش کنترل خشم انجام گرفته اثر آن را بر کاهش پرخاشگری نوجوانان گزارش کرده‌اند که با یافته‌های پژوهش حاضر همسو می‌باشند. لذا می‌توان از آموزش مهارت‌های کنترل خشم به عنوان یک راهکار مناسب و مؤثر برای کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان نوجوان استفاده کرد.

پی‌نوشت‌ها

16. hawley
17. kellener&tuting
18. Thomas
19. herman&macwhiter
20. johns
11. long
12. bonica
13. abikoff&kellein
14. sukhodolsky
- 15-.kassinove&german

- 6.Nangel
7. erdely
8. carpenter
9. newman
10. pellegring
1. aggression
2. anderson
3. boss
4. Atkinson
5. delvecho and Oliver

منابع

- Journal of consulting and clinical psychology, 60: 881-892
12. Anderson, CA; Bushman, BJ. (2002). Human aggression jannu rev psycho: 53: 22-25
13. Atkinson, RL; Atkinson, RC; Smith Eyelet al. (2000). Heillgards introduction to psychology, New York, Harcourt college publishers: 413-419
14. Bonica, C; yeshova, K; Arnold, D; Fisher, P; and Zolfo; A. (2003). Relational aggression and language development in pre-schoolers. Social development, (12): 551-567
15. Boss, AH; Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. J Press SOC, 63:452-459.
16. Delvechio, H; Oliver M. (2005). Effectiveness of anger treatment for specific anger problem. A meta- analytics review. Journal of clinical psychology. 2(2) 15-34.
17. Hawley; P (2007). Relationship quality and processes of aggressive adolescents with pro social skills. International journal of behavioral development. 31(2): 170- 175
18. Hermann, D; and Mcwhirter, J. (2003). Anger and aggression Management in young adolescents: An experimental of children, 26: 273 -302
19. Johns, D. (2004) Managing problematic anger: the development of treatment program for personality disorders patient in high security. International journal of forensic mental health. 3(3): 197- 210
20. Keller, H; and Toting J. (2002) a school based anger management program for developmentally and emotionally disabled high school students. Health source, 30(120):1-8
21. Mangle, D; Elderly, C; Carpenter, E; and Newman J. (2002). Social skills training as a treatment for aggressive children and adolescents: A development-clinical integration. Aggression and violent behavior, 7: 162-199.
22. Pelleyrini, A; and long, J. (2002). A longitudinal study of bullying dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. British Developmental
23. Sukhodolsky, D; Casanova, H; and Gorman, B. (2004). Cognitive behavioral therapy for anger in children and adolescent: A meta-analysis. Aggression and violent Behavior, (9): 247-269
24. Thomas, S. (2001) Teaching healthy anger management. Perspectives in psychiatric. 37(2): 41-48

۱. ابراهیمی قوام، فاطمه (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری اجتماعی مادران دارای فرزند عقب‌مانده ذهنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
۲. رافعی، زهره (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال دبیرستان‌های شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
۳. صادقی، احمد (۱۳۸۰). آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی به دانش‌آموزان پسر دبیرستانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه اصفهان.
۴. عارفی، مزگان (۱۳۸۲). بررسی رابطه پرخاشگری آشکار و ارتباطی با سازگاری عاطفی اجتماعی دانش‌آموزان دختر و پسر ابتدایی، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اصفهان (۱۳)، ۱۲۵-۱۱۳.
۵. محمدی، سعید (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر کاهش الگوهای خشونت در روابط زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف شهر قزوین، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تربیت معلم.
۶. ملکی، صدیقه (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری نوجوانان راهنمایی منطقه ۲ کرج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت خدمات پرستاری. دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۷. موتابی، فرشته (۱۳۸۳). مهارت‌های کنترل خشم، چاپ سوم، تهران: انتشارات طلوع دانش.
۸. میرباقری، مزدک (۱۳۸۱). بررسی تأثیر برنامه بحث گروهی بر سطح خودپنداره و پرخاشگری نوجوانان پسر دبیرستان‌های منطقه شش تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد پرستاری، تهران. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۹. نویدی، احد (۱۳۸۵). تأثیر آموزش مدیریت خشم و تأثیر آن بر سازگاری، خودنظم‌دهی خشم، سلامت عمومی در نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله، رساله دکتری روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی: دانشگاه علامه طباطبائی تهران.
۱۰. یاوریان، رویا (۱۳۸۹). بررسی تأثیر پرخاشگری و جرئت‌ورزی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر ارومیه، دوره هشتم، شماره دوم، ۱۱۷-۱۱۴
11. Abikoff, H; and Klein, R.G (2000). Attention deficit hyperactivity and conduct disorder. Co morbidity and implications for treatment.