

Examining Behavioral Indicators Effective in Reducing Aggression in Adolescents Through Mental Health Education

1. Soodabeh Keshavarz: Department of Educational Sciences, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran

2. Alireza Foruzandeh*: Department of Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email Address: alireza.foruzandeh@gmail.com

Abstract:

Objective: The aim of this study is to identify behavioral indicators effective in reducing aggression in adolescents through mental health education.

Methods and Materials: This qualitative study utilized semi-structured interviews. Twenty-five adolescents from Tehran were purposively selected. Data were collected through individual interviews and analyzed using Nvivo software. Theoretical saturation was used as the criterion for halting data collection.

Findings: The results showed that appropriate and engaging content, easy access to educational resources, continuous follow-up of training programs, and social support were key factors in reducing aggression in adolescents. Adolescents who received support from their families, peers, and teachers exhibited less aggressive behavior. Moreover, educational content related to adolescents' real-life issues and access to online resources significantly contributed to reducing aggression.

Conclusion: Mental health education can play a crucial role in reducing aggression in adolescents. Educational programs should be designed to align with the specific needs and challenges of adolescents, and they should include continuous follow-up and support programs.

Keywords: aggression, adolescents, mental health education, social support, anger management skills, educational programs

How to Cite: Keshavarz, S. & Foruzandeh, A. (2024). Examining Behavioral Indicators Effective in Reducing Aggression in Adolescents Through Mental Health Education. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(3), 69-77.

Received: date: 26 July 2024

Revised: date: 01 September 2024

Accepted: date: 10 September 2024

Published: date: 22 September 2024



بررسی شاخص‌های رفتاری مؤثر در کاهش پرخاشگری در نوجوانان از طریق آموزش‌های سلامت روان

۱. سودابه کشاورز: گروه علوم تربیتی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

۲. علیرضا فروزنده*: گروه مشاوره، دانشگاه سراسری خوارزمی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: alireza.foruzandeh@gmail.com

چکیده

هدف: هدف این مطالعه شناسایی شاخص‌های رفتاری مؤثر در کاهش پرخاشگری در نوجوانان از طریق آموزش‌های سلامت روان است.

روش‌ها و مواد: این تحقیق به صورت کیفی و با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. ۲۵ نوجوان از ساکنان شهر تهران به طور هدفمند انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های فردی جمع‌آوری و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. اشباع نظری به عنوان معیار توقف جمع‌آوری داده‌ها در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که محتوای مناسب و جذاب آموزش‌ها، دسترسی آسان به منابع آموزشی، پیگیری مستمر آموزش‌ها و حمایت‌های اجتماعی از جمله عوامل کلیدی در کاهش پرخاشگری نوجوانان هستند. نوجوانانی که از حمایت‌های خانواده، همسالان و معلمان برخوردار بودند، تمایل کمتری به رفتارهای پرخاشگرانه نشان دادند. همچنین، محتوای آموزشی مرتبط با مشکلات واقعی نوجوانان و دسترسی به منابع آموزشی آنلاین، تأثیر زیادی بر کاهش پرخاشگری داشت.

نتیجه‌گیری: آموزش‌های سلامت روان می‌توانند نقش مهمی در کاهش پرخاشگری در نوجوانان ایفا کنند. برنامه‌های آموزشی باید به گونه‌ای طراحی شوند که با نیازها و مشکلات خاص نوجوانان هم‌راستا باشند و همچنین برنامه‌های پیگیری و پشتیبانی مستمر داشته باشند.

کلیدواژه‌ها: پرخاشگری، نوجوانان، آموزش سلامت روان، حمایت‌های اجتماعی، مهارت‌های مدیریت خشم، برنامه‌های آموزشی

نحوه استناددهی: کشاورز، سودابه، فروزنده، علیرضا. (۱۴۰۳). بررسی شاخص‌های رفتاری مؤثر در کاهش پرخاشگری در نوجوانان از طریق آموزش‌های سلامت روان. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۳)، ۶۹-۷۷.

تاریخ دریافت: ۴ مرداد ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۰ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۹ شهریور ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۱ مهر ۱۴۰۳



پرخاشگری یکی از رفتارهای مشکل ساز در نوجوانان است که می تواند تأثیرات منفی گسترده ای بر کیفیت زندگی فردی و اجتماعی آن ها داشته باشد. این رفتار می تواند در قالب خشونت های کلامی یا جسمی، نقض قوانین و هنجارهای اجتماعی و همچنین مشکلات در ارتباطات بین فردی نمایان شود. پرخاشگری در نوجوانی، اگر به درستی مدیریت نشود، می تواند به بروز اختلالات روان شناختی، مشکلات تحصیلی و اجتماعی و حتی مشکلات قانونی منجر شود (Dodge, ۲۰۰۶). این مطالعه به بررسی شاخص های رفتاری مؤثر در کاهش پرخاشگری در نوجوانان از طریق آموزش های سلامت روان می پردازد.

پرخاشگری در نوجوانان به عنوان یکی از مسائل چالش برانگیز در زمینه سلامت روان و اجتماعی شناخته شده است. بسیاری از نوجوانان در دوران بلوغ با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی مواجه هستند که ممکن است منجر به بروز رفتارهای پرخاشگرانه شود. این تغییرات، از جمله نیاز به استقلال، تغییرات هورمونی، و تأثیرات فشارهای اجتماعی و تحصیلی، می توانند زمینه ساز بروز این رفتارها شوند (Hawkins, Weis, & O'Keefe, ۲۰۰۸). در بسیاری از موارد، پرخاشگری به عنوان یک واکنش به احساسات منفی مانند اضطراب، ناامیدی یا احساس بی عدالتی است که می تواند در مواجهه با مشکلات یا فشارهای اجتماعی بروز کند (Olweus, ۱۹۹۳).

تحقیقات مختلف نشان می دهند که پرخاشگری نوجوانان می تواند پیامدهای منفی زیادی داشته باشد که بر سلامت روان، روابط اجتماعی، و موفقیت تحصیلی آن ها تأثیرگذار است. برای مثال، نوجوانانی که پرخاشگری نشان می دهند، بیشتر در معرض مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات رفتاری قرار دارند (Patterson, DeBaryshe, & Ramsey, ۱۹۸۹). از این رو، مدیریت و کاهش پرخاشگری در این گروه سنی اهمیت بسیاری دارد. آموزش های سلامت روان می تواند یک راهکار مؤثر برای کاهش پرخاشگری و بهبود سلامت روان نوجوانان باشد.

آموزش های سلامت روان می تواند نوجوانان را در شناخت و مدیریت احساسات خود یاری دهد و آن ها را به طور مؤثری به سمت رفتارهای اجتماعی مثبت سوق دهد. در این راستا، مهارت های اجتماعی، مهارت های مقابله ای و استراتژی های مدیریت خشم از جمله مهم ترین موضوعات آموزشی هستند که در برنامه های سلامت روان گنجانده می شوند (Gross, ۲۰۰۲). مطالعات نشان می دهند که آموزش مهارت های اجتماعی و مدیریت خشم به طور قابل توجهی می تواند به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در نوجوانان کمک کند. برای مثال، برنامه های آموزشی که نوجوانان را با تکنیک های آرام سازی، تفکر انتقادی و حل مسئله آشنا می سازند، تأثیرات مثبتی در کاهش پرخاشگری دارند (Lochman & Wells, ۲۰۰۲).

این نوع آموزش ها به نوجوانان کمک می کند تا در موقعیت های تنش زا به طور مؤثری احساسات خود را مدیریت کرده و رفتارهای خود را در راستای ایجاد ارتباطات مثبت تنظیم کنند. به ویژه، آموزش های مبتنی بر شناخت و تغییر الگوهای رفتاری منفی می تواند به پیشگیری از بروز رفتارهای پرخاشگرانه و کمک به بازسازی روابط اجتماعی و تحصیلی نوجوانان منجر شود (Cohen, ۲۰۰۵).

در زمینه نظریه های پرخاشگری، برخی از محققان به نقش تعاملات اجتماعی و محیطی در بروز رفتارهای پرخاشگرانه تأکید دارند. نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۱۹۷۳) یکی از برجسته ترین نظریه ها در این زمینه است. طبق این نظریه، پرخاشگری می تواند از طریق مشاهده و تقلید رفتارهای پرخاشگرانه دیگران به

نوجوانان منتقل شود. بنابراین، کاهش پرخاشگری در نوجوانان مستلزم مداخله در فرآیندهای اجتماعی و آموزشی است که به نوجوانان کمک می‌کند تا الگوهای رفتاری مثبت را یاد بگیرند و رفتارهای منفی را کنار بگذارند.

نظریه‌های شناختی نیز نقش مهمی در درک و کاهش پرخاشگری دارند. طبق نظریه‌های شناختی، نوجوانان ممکن است به‌طور ناآگاهانه نسبت به موقعیت‌ها واکنش‌های پرخاشگرانه نشان دهند، زیرا مهارت‌های لازم برای مدیریت احساسات خود را ندارند (Beck, 1976). آموزش‌های سلامت روان به‌ویژه در قالب آموزش‌های شناختی و رفتاری می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا واکنش‌های احساسی خود را شناسایی و تغییر دهند و به رفتارهای مؤثرتری دست یابند.

عوامل مختلفی در بروز پرخاشگری در نوجوانان مؤثر هستند. عوامل فردی مانند ویژگی‌های شخصیتی، وضعیت روانی و اجتماعی، و تجارب زندگی می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر رفتارهای پرخاشگرانه تأثیر بگذارد (Dodge et al., 2006). به‌علاوه، عواملی همچون حمایت اجتماعی، روابط خانوادگی و دسترسی به منابع آموزشی و حمایتی نیز می‌تواند در کاهش پرخاشگری نقش مهمی ایفا کنند (Cohen, 2005).

همچنین، محیط‌های آموزشی و اجتماعی مانند مدارس و گروه‌های همسالان تأثیرات زیادی بر رفتار نوجوانان دارند. در این راستا، ایجاد یک محیط آموزشی مثبت و حمایتگر می‌تواند به کاهش پرخاشگری و افزایش مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان کمک کند (Juvonen & Murdock, 1997). به‌طور کلی، هرچقدر نوجوانان از حمایت‌های اجتماعی بیشتری برخوردار باشند و در محیط‌های مثبت‌تری قرار گیرند، احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه در آن‌ها کاهش می‌یابد.

هدف اصلی این مطالعه بررسی شاخص‌های رفتاری مؤثر در کاهش پرخاشگری در نوجوانان از طریق آموزش‌های سلامت روان است. این تحقیق به دنبال شناسایی مؤلفه‌های کلیدی در برنامه‌های آموزشی است که می‌تواند به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و بهبود سلامت روان نوجوانان کمک کند. از این‌رو، این مطالعه به تحلیل عوامل مختلفی مانند کیفیت محتوا، دسترسی به آموزش‌ها، و تأثیرات اجتماعی و فردی می‌پردازد تا به راهکارهایی برای بهبود برنامه‌های آموزشی در راستای کاهش پرخاشگری دست یابد.

روش‌شناسی پژوهش

این مطالعه یک تحقیق کیفی است که به منظور شناسایی شاخص‌های رفتاری مؤثر در کاهش پرخاشگری نوجوانان از طریق آموزش‌های سلامت روان طراحی شده است. شرکت‌کنندگان شامل ۲۵ نوجوان ساکن شهر تهران بودند که از طریق نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیار ورود به مطالعه شامل تجربه قابل توجه پرخاشگری و آمادگی برای شرکت در مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته بود. جمع‌آوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت.

برای جمع‌آوری داده‌ها، از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. سوالات مصاحبه بر اساس اهداف مطالعه طراحی شده و شامل محورهایی نظیر عوامل مؤثر بر پرخاشگری، نقش آموزش‌های سلامت روان، و تغییرات رفتاری مرتبط بود. هر مصاحبه به صورت فردی انجام شده و مدت زمان هر جلسه به‌طور متوسط ۴۵ تا ۶۰ دقیقه بود. مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان ضبط و سپس به صورت کامل دست‌نویس شدند.

داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. فرآیند تحلیل شامل کدگذاری اولیه، شناسایی مضامین اصلی، و بررسی ارتباط میان مضامین بود. جهت افزایش دقت و اعتبار تحلیل، از روش بررسی هم‌تا و بازبینی مکرر داده‌ها استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌ها به صورت مضامین کلی و زیرمضامین مرتبط ارائه شدند.

یافته‌ها

در این مطالعه، ۲۵ نفر شرکت‌کننده از نوجوانان ساکن شهر تهران به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. از این تعداد، ۱۲ نفر (۴۸ درصد) دختر و ۱۳ نفر (۵۲ درصد) پسر بودند. سن شرکت‌کنندگان بین ۱۳ تا ۱۸ سال متغیر بود، با میانگین سنی ۱۵.۶ سال. از نظر وضعیت تحصیلی، ۱۵ نفر (۶۰ درصد) دانش‌آموزان دبیرستانی و ۱۰ نفر (۴۰ درصد) دانش‌آموزان راهنمایی بودند. در زمینه وضعیت خانوادگی، ۲۰ نفر (۸۰ درصد) از خانواده‌های هسته‌ای و ۵ نفر (۲۰ درصد) از خانواده‌های تک‌والدین بودند. همچنین، ۱۸ نفر (۷۲ درصد) از شرکت‌کنندگان از مناطق شهری و ۷ نفر (۲۸ درصد) از مناطق حومه‌ای تهران بودند.

عوامل مرتبط با آموزش سلامت روان

محتوا و کیفیت آموزش: یکی از مهم‌ترین موضوعات مورد تأکید شرکت‌کنندگان، مرتبط بودن محتوای آموزشی با نیازهای نوجوانان بود. به گفته یکی از شرکت‌کنندگان: "وقتی آموزش‌ها با مشکلات واقعی ما ارتباط داشته باشه، بیشتر جذب می‌شیم و می‌تونیم ازش استفاده کنیم." علاوه بر این، شیوه ارائه جذاب و تعاملی، حضور مربیان متخصص، و استفاده از مثال‌های واقعی از دیگر نکات کلیدی بودند که به کیفیت آموزش کمک می‌کردند. دسترسی به آموزش‌ها: فراهم بودن امکانات برای دسترسی نوجوانان به دوره‌های آموزشی یکی از نگرانی‌های اصلی والدین و مربیان بود. هزینه مقرون به صرفه، تنوع در زمان‌بندی دوره‌ها، و دسترسی به منابع آموزشی آنلاین از جمله عوامل مطرح شده بودند. یکی از والدین اشاره کرد: "خیلی از خانواده‌ها به خاطر هزینه‌های زیاد نمی‌تونن بچه‌هاشون رو به این دوره‌ها بفرستن."

پیگیری و پایداری آموزش‌ها: استمرار آموزش‌ها و پیگیری پیشرفت نوجوانان، به‌ویژه از سوی خانواده و مربیان، از دیگر مواردی بود که بر اهمیت آن تأکید شد. یکی از نوجوانان گفت: "وقتی آموزش‌ها تموم میشه، اگه کسی نباشه پیگیرمون باشه، دوباره همون رفتارهای قدیمی برمی‌گردن." این موضوع نشان‌دهنده نیاز به برنامه‌های پیگیری منظم و جلسات خانوادگی برای حمایت از نوجوانان بود.

عوامل اجتماعی مؤثر بر کاهش پرخاشگری

نقش خانواده: خانواده‌ها به‌عنوان نخستین نهاد اجتماعی نوجوانان تأثیر بسیاری در رفتار آن‌ها داشتند. حمایت عاطفی، مهارت‌های حل تعارض، و ارتباط مثبت میان والدین و فرزندان از موضوعات کلیدی بودند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "وقتی خانواده‌ها حمایت می‌کنن، کمتر عصبی می‌شم و احساس بهتری دارم." نقش محیط مدرسه: فضای مثبت آموزشی و تعامل سالم با معلمان، نقشی اساسی در کاهش پرخاشگری نوجوانان داشت. به گفته یکی از معلمان: "وقتی محیط مدرسه آرام و دوستانه باشه، رفتارهای خشن دانش‌آموزها هم کمتر می‌شه." مقابله با قلدری و ایجاد گروه‌های دوستی مدرسه نیز از جمله موضوعات مورد تأکید بودند.

نقش گروه‌های همسالان: تأثیر گروه‌های همسالان بر رفتار نوجوانان بسیار قابل توجه بود. فعالیت‌های مشترک گروهی و حمایت اجتماعی از سوی همسالان مثبت از مواردی بود که به کاهش پرخاشگری کمک می‌کرد. یکی از نوجوانان اظهار داشت: "دوستام وقتی آرامشم رو حفظ می‌کنم، تشویق می‌کنن و این خیلی کمکم می‌کنه."

نقش جامعه: نقش جامعه و وجود امکانات مناسب مانند مراکز مشاوره، برنامه‌های شهری، و امکانات ورزشی نیز تأثیر قابل توجهی در کاهش پرخاشگری داشتند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "وقتی برنامه‌های عمومی برای کاهش خشونت برگزار می‌شود، خیلی تأثیر مثبتی روی ما دارد."

تغییرات رفتاری نوجوانان پس از آموزش

مهارت‌های مدیریت خشم: شرکت‌کنندگان اشاره کردند که آموزش‌ها به آن‌ها در شناسایی علائم اولیه خشم و استفاده از ابزارهای آرام‌سازی کمک کرده است.

یکی از نوجوانان گفت: "الان وقتی عصبانی می‌شم، به جای دعوا کردن، چند نفس عمیق می‌کشم و آرام‌تر می‌شم."

تقویت تعاملات اجتماعی: بهبود در توانایی برقراری ارتباط مؤثر و نشان دادن همدلی از جمله تغییرات رفتاری مثبت بود. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت:

"الان بیشتر گوش می‌دم و کمتر وسط حرف دیگران می‌پریم. این باعث شده ارتباطات بهتری داشته باشم."

افزایش آگاهی نسبت به خود: نوجوانان از افزایش شناخت نسبت به احساسات و نقاط قوت و ضعف خود صحبت کردند. یکی از آن‌ها گفت: "الان بهتر

می‌دونم کی عصبانی می‌شم و چطور می‌تونم جلوش رو بگیرم." این آگاهی نقش مهمی در کنترل رفتار آن‌ها داشت.

افزایش مشارکت در فعالیت‌های مثبت: شرکت در فعالیت‌های ورزشی، هنری و گروهی از تغییرات مثبت رفتاری بود که به کاهش رفتارهای منفی کمک کرد.

یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "الان وقتم رو بیشتر با ورزش و فعالیت‌های گروهی پر می‌کنم و کمتر وقتم تلف می‌شود." این فعالیت‌ها نقش مهمی در جایگزینی

رفتارهای مثبت با رفتارهای منفی داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه، شاخص‌های رفتاری مؤثر در کاهش پرخاشگری در نوجوانان از طریق آموزش‌های سلامت روان شناسایی شد. نتایج این تحقیق نشان داد که محتوای مناسب و جذاب آموزش‌ها، دسترسی آسان به منابع آموزشی، پیگیری مستمر آموزش‌ها، و حمایت‌های اجتماعی از جمله مهم‌ترین عواملی هستند که می‌توانند در کاهش پرخاشگری در نوجوانان نقش مؤثری ایفا کنند.

محتوای مناسب و جذاب آموزش‌ها: یافته‌های این تحقیق نشان داد که نوجوانان زمانی می‌توانند به‌طور مؤثر از آموزش‌های سلامت روان بهره‌مند شوند که محتوای آن‌ها با نیازهای واقعی و روزمره آن‌ها هم‌راستا باشد. این نتایج با نتایج تحقیقاتی همچون تحقیق Gross (۲۰۰۲) که تأکید می‌کند محتوای آموزشی باید به‌طور خاص با مسائل فردی و اجتماعی نوجوانان متناسب باشد، هم‌راستا است. در این تحقیق، بسیاری از شرکت‌کنندگان به این نکته اشاره کردند که آموزش‌های جذاب و عملی می‌توانند انگیزه آن‌ها را برای شرکت در دوره‌ها افزایش دهند و به‌طور مؤثری رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش دهند. این موضوع نشان‌دهنده اهمیت طراحی محتوای آموزشی به‌گونه‌ای است که نوجوانان بتوانند ارتباط مستقیمی با آن برقرار کنند.

دسترسی به آموزش‌ها: دسترسی آسان به منابع آموزشی نیز یکی از شاخص‌های مهمی بود که در این تحقیق به آن اشاره شد. همان‌طور که در نتایج این تحقیق مشخص شد، دسترسی به آموزش‌های سلامت روان به‌ویژه در مناطق مختلف جغرافیایی و با توجه به هزینه‌های آموزشی، می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش پرخاشگری نوجوانان داشته باشد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقاتی همچون مطالعه Cohen (۲۰۰۵) که بر اهمیت دسترسی به خدمات سلامت روان تأکید دارد،

هم‌راستا است. این مطالعه نشان می‌دهد که اگر نوجوانان قادر به دسترسی به دوره‌های آموزشی و منابع آموزشی باشند، شانس بیشتری برای کاهش رفتارهای پرخاشگرانه خواهند داشت.

پیگیری و پایداری آموزش‌ها: همچنین، پیگیری و استمرار در آموزش‌های سلامت روان از دیگر عواملی بود که در این تحقیق شناسایی شد. بسیاری از نوجوانان بیان کردند که پس از گذراندن دوره‌های آموزشی، اگر برنامه‌های پیگیری و جلسات مستمر وجود نداشته باشد، احتمال بازگشت به رفتارهای پرخاشگرانه زیاد است. این یافته با تحقیقات پیشین همچون Lochman و Wells (۲۰۰۲) که نشان می‌دهند پیگیری و استمرار در برنامه‌های آموزشی می‌تواند به بهبود مهارت‌های مدیریت خشم و کاهش پرخاشگری کمک کند، هم‌راستا است. بر اساس نتایج این مطالعه، می‌توان نتیجه گرفت که تنها برگزاری یک دوره آموزشی به‌تنهایی کافی نیست و نیاز به برنامه‌های پشتیبانی و پیگیری پس از آموزش وجود دارد.

حمایت‌های اجتماعی: یکی دیگر از نتایج کلیدی این تحقیق نقش حمایت‌های اجتماعی بود. نتایج نشان داد که نوجوانانی که از حمایت خانواده، دوستان و معلمان برخوردار بودند، تمایل کمتری به پرخاشگری داشتند. این یافته‌ها با نتایج مطالعه Juvonen و Murdock (۱۹۹۷) که بر اهمیت حمایت اجتماعی در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه تأکید دارند، مطابقت دارد. در این تحقیق، اکثر نوجوانان بیان کردند که حمایت‌های اجتماعی از سوی خانواده و دوستان می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس‌های ناشی از فشارهای اجتماعی کمک کند و در نتیجه، پرخاشگری را کاهش دهد.

با وجود این‌که این مطالعه اطلاعات ارزشمندی را در زمینه عوامل مؤثر بر کاهش پرخاشگری در نوجوانان از طریق آموزش‌های سلامت روان فراهم کرده است، محدودیت‌هایی نیز وجود دارد که باید در نظر گرفته شود. یکی از محدودیت‌های این تحقیق، وابستگی آن به داده‌های کیفی حاصل از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته است. در این نوع مطالعات، ممکن است نظرات شرکت‌کنندگان به‌طور کامل نمایانگر تمام جنبه‌های موضوع نباشد و برخی از ابعاد مختلف موضوع نادیده گرفته شود. علاوه بر این، حجم نمونه محدود به ۲۵ نفر بود که ممکن است نتایج را برای تعمیم به سایر جمعیت‌ها محدود کند. بنابراین، نتایج این تحقیق ممکن است در برخی از گروه‌های دیگر یا در شرایط خاص متفاوت باشد.

یکی دیگر از محدودیت‌ها، عدم بررسی طولانی‌مدت تأثیر آموزش‌های سلامت روان است. در این تحقیق، تنها تأثیرات کوتاه‌مدت این آموزش‌ها بررسی شد و این سوال باقی می‌ماند که آیا این تأثیرات در طول زمان پایدار می‌مانند یا خیر. برای پاسخ به این سؤال، انجام تحقیقات طولانی‌مدت می‌تواند مفید باشد تا تأثیرات پایدار آموزش‌های سلامت روان بر پرخاشگری نوجوانان ارزیابی شود.

با توجه به محدودیت‌های موجود در این تحقیق، انجام مطالعات آینده می‌تواند به گسترش دانش در این زمینه کمک کند. یکی از پیشنهادات مهم برای تحقیقات آینده، بررسی تأثیرات طولانی‌مدت آموزش‌های سلامت روان بر کاهش پرخاشگری در نوجوانان است. برای این منظور، می‌توان تحقیقاتی انجام داد که به ارزیابی تأثیرات این آموزش‌ها در بلندمدت و در شرایط مختلف محیطی بپردازند.

همچنین، تحقیقات آینده می‌توانند به بررسی تأثیر برنامه‌های آموزشی متناسب با ویژگی‌های خاص نوجوانان مانند جنسیت، وضعیت اجتماعی-اقتصادی و نوع محیط زندگی (شهری یا روستایی) بپردازند. این تحقیق می‌تواند به درک بهتر تفاوت‌های فردی و نیازهای خاص نوجوانان کمک کند و برنامه‌های آموزشی هدفمندتری طراحی کند.

یکی دیگر از پیشنهادات برای تحقیقات آینده، بررسی تأثیر آموزش‌های سلامت روان در گروه‌های خاص نظیر نوجوانان مبتلا به اختلالات رفتاری یا مشکلات روانی خاص است. این گروه‌ها ممکن است به مداخلات خاص نیاز داشته باشند که به‌طور ویژه به مشکلات روان‌شناختی آن‌ها پاسخ دهد.

با توجه به نتایج این تحقیق، برخی از پیشنهادات برای عمل می‌تواند به بهبود برنامه‌های آموزشی سلامت روان برای نوجوانان کمک کند. نخستین پیشنهاد، طراحی برنامه‌های آموزشی است که محتوای آن‌ها با نیازها و مشکلات واقعی نوجوانان هم‌راستا باشد. این آموزش‌ها باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که نوجوانان احساس کنند که محتوا به آن‌ها مرتبط است و می‌توانند از آن بهره‌برداری کنند.

دومین پیشنهاد، ایجاد دسترسی آسان به این آموزش‌ها برای تمام نوجوانان، به‌ویژه در مناطق دورافتاده و کم‌برخوردار است. این دسترسی می‌تواند از طریق فراهم آوردن منابع آنلاین، دوره‌های آموزشی رایگان، و حمایت‌های مالی برای خانواده‌ها حاصل شود.

سومین پیشنهاد، پیگیری و استمرار آموزش‌ها از طریق برنامه‌های پشتیبانی پس از دوره‌های آموزشی است. برای این منظور، ایجاد گروه‌های مشاوره‌ای و برنامه‌های پیگیری می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا مهارت‌های آموخته‌شده را در زندگی روزمره خود به کار ببرند و از بازگشت به رفتارهای پرخطرانه جلوگیری کنند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

- Cohen, J. (2005). Social support and stress management. *American Journal of Public Health*, 95(1), 3-5. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2004.051893>
- Dodge, K. A., Coie, J. D., & Lynam, D. (2006). Aggression and antisocial behavior in youth. In D. L. Nelson & R. L. Solomon (Eds.), *Handbook of psychology* (pp. 153-174). Wiley.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Juvonen, J., & Murdock, T. B. (1997). Preventing aggression in youth: The role of peers, schools, and families. *Journal of School Psychology*, 35(1), 7-23. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(96\)00023-7](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(96)00023-7)
- Lochman, J. E., & Wells, K. C. (2002). The coping power program for preadolescent aggressive boys. In J. E. Lochman & W. T. O'Neill (Eds.), *Social-cognitive interventions for children and adolescents* (pp. 131-149). Academic Press.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Patterson, G. R., DeBaryshe, B. D., & Ramsey, E. (1989). A developmental perspective on antisocial behavior. *American Psychologist*, 44(2), 329-335. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.329>