

Research Paper



Predicting Aggression Based on Communication Skills and Self-compassion: The Mediating Role of Cognitive Distortions



Mohadeseh Baravordeh¹, Mostafa Hokmabadi¹, Ezzatollah Ahmadi^{2*}

1. Master's student in General Psychology, Faculty of Education and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran.



DOI: [10.22034/jmpr.2024.61367.6191](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.61367.6191)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18930.html



ARTICLE INFO

Keywords:
Aggression, Cognitive Distortions, Self-Compassion, Communication Skills

Received: 2024/05/02
Accepted: 2024/10/23
Available: 2025/01/01

ABSTRACT

The category of aggression in personal and social relationships is an important issue that requires more and more research and knowledge. In this regard, the present study was conducted with the aim of predicting aggression based on communication skills and self-compassion, considering the mediating role of cognitive distortions. The current research was a type of correlation study with path analysis method. The statistical population of this research was all students of Shahid Madani University of Azerbaijan in the academic year of 2022-2023. The selected sample consisted of 253 people from among the target statistical population, who were selected by available sampling method. To collect data from the Communication Skills Questionnaire (CSTR) (Quindam, 2004), the Self-Compassion Questionnaire (SCS) (Neff, 2003), the Aggression Questionnaire (EAI) (Eysenck and Glen Wilson, 1975) and the Cognitive Distortions Questionnaire (Abdollahzadeh and Salar, 2009) was used. The resulting data were analyzed in SPSS 26 and AMOS 23 software and with statistical tests of Pearson's correlation coefficient and path analysis. Data analysis showed a good fit of the model after modification. The direct effect of communication skills (0.20), self-compassion (-0.61) and cognitive distortions (0.19) on aggression was significant ($p < 0.05$). Also, the indirect results of the paths showed that only the relationship between communication skills and the mediating role of cognitive distortions on aggression (-0.14) was significant ($p < 0.05$). Based on the findings of this research, it can be concluded that communication skills, self-compassion and cognitive distortions have a significant role in aggression, and considering the high personal and social importance of the phenomenon of aggression and the various consequences it can have for society and individuals, attention Its predictive factors are important.



* Corresponding Author: Ezzatollah Ahmadi
E-mail: amiraliahmadi91@yahoo.com

مقاله پژوهشی



پیش‌بینی پرخاشگری براساس مهارت‌های ارتباطی و خودشفقت‌ورزی: نقش میانجی تحریف‌های شناختی



محدثه برآورده^۱، مصطفی حکم‌آبادی^۱، عزت‌اله احمدی^{۲*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.
۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران.



DOI: [10.22034/jmpr.2024.61367.6191](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.61367.6191)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18930.html



مشخصات مقاله

چکیده

کلیدواژه‌ها:

پرخاشگر، تحریف‌های شناختی،
خود شفقت‌ورزی، مهارت‌های
ارتباطی

مقوله‌ی پرخاشگری در روابط فردی و اجتماعی امری مهم و حائز اهمیت می‌باشد که نیاز به پژوهش و شناخت روزافزون دارد. در همین راستا پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی پرخاشگری براساس مهارت‌های ارتباطی و خود شفقت‌ورزی با درنظرگرفتن نقش میانجی تحریف‌های شناختی صورت گرفت. پژوهش حاضر از نوع مطالعات همبستگی با روش تحلیل مسیر بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. نمونه انتخابی شامل ۲۵۳ نفر از بین جامعه آماری موردنظر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی (CSTR) (کوئین‌دام، ۲۰۰۴)، پرسشنامه خود شفقت‌ورزی (SCS) (نف، ۲۰۰۳)، پرسشنامه پرخاشگری (EAI) (آیزنک و گلین ویلسون، ۱۹۷۵) و پرسشنامه تحریف‌های شناختی (عبدالله‌زاده و سالار، ۱۳۸۹) استفاده شد. داده‌های حاصل در نرم‌افزارهای SPSS 26 و AMOS 23 و با آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شد. تحلیل داده‌ها نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل پس از اصلاح بود. اثر مستقیم مهارت‌های ارتباطی (۰/۲۰) و خود شفقت‌ورزی (۰/۶۱-) و تحریف‌های شناختی (۰/۱۹) بر پرخاشگری معنادار ($p < 0.05$) بود. همچنین، نتایج غیرمستقیم مسیرها نشان داد که فقط رابطه‌ی مهارت‌های ارتباطی با نقش میانجی تحریف‌های شناختی بر پرخاشگری (۰/۴۱-) معنادار ($p < 0.05$) بود. براساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های ارتباطی، خود شفقت‌ورزی و تحریف‌های شناختی دارای نقش به‌سزایی در پرخاشگری بوده و با توجه به اهمیت فردی و اجتماعی بالای پدیده‌ی پرخاشگری و تبعات مختلفی که می‌تواند برای جامعه و افراد داشته باشد، توجه به عوامل پیش‌بینی‌کننده‌ی آن حائز اهمیت می‌باشد.

دریافت شده: ۱۴۰۳/۰۲/۱۳

پذیرفته شده: ۱۴۰۳/۰۸/۰۲

منتشر شده: ۱۴۰۳/۱۰/۱۲

* نویسنده مسئول: عزت‌اله احمدی

رایانامه: amiraliahmadi91@yahoo.com

مقدمه

افراد در زندگی روزمره هیجان‌های^۱ مختلفی را تجربه می‌کنند. در روان‌شناسی، هیجان به عنوان یک حالت پیچیده از عواطف تعریف می‌شود که نتیجه‌اش تغییرات جسمی و روان‌شناختی است که بر افکار و رفتار تأثیر می‌گذارد (بادیس^۲، ۲۰۱۷). هیجان‌ها به دو دسته کلی هیجان‌ها اولیه و ثانویه تقسیم می‌شوند. هیجان‌ها اولیه هیجان‌هایی هستند که همه ما بدون یادگیری قبلی و به صورت ذاتی آن‌ها را تجربه می‌کنیم (لین و لی^۳، ۲۰۲۳). در دهه ۱۹۷۰ روان‌شناسی به نام پاول اکمن شش هیجان اصلی را به عنوان هیجان‌ها اولیه معرفی کرد که عبارتند از: خشم، غم، شادی، ترس، تعجب و انزجار. هیجان‌ها ثانویه در واقع واکنش‌های هیجانی نسبت به هیجان‌ها اولیه هستند و به دنبال بروز هیجان‌ها اولیه رخ می‌دهند (دلور و همکاران، ۱۴۰۲). افرادی که قادر به کنترل و مدیریت هیجان خود نیستند، در مواجهه با موقعیت‌های حساس، واکنش‌های نامناسب و افراطی از خود نشان می‌دهند. یکی از این واکنش‌های نامناسب پرخاشگری است (واندرلیند^۴ و همکاران، ۲۰۲۰).

اصطلاح «پرخاشگری»^۵ به طیفی از رفتارها اطلاق می‌شود که می‌تواند منجر به آسیب فیزیکی و روانی برای خود، دیگران یا اشیاء محیط شود (آلن^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). درحالی‌که ما اغلب به پرخاشگری در اشکال فیزیکی آن (مانند کتک زدن) فکر می‌کنیم، پرخاشگری روانی نیز می‌تواند بسیار مضر باشد. به عنوان مثال، ارباب یا سرزنش لفظی شخص دیگری، نمونه‌هایی از پرخاشگری کلامی، ذهنی و عاطفی است (کرفت^۷ و همکاران، ۲۰۲۳). از آن‌جا که پرخاشگری نقش مهمی در سلامت روانی افراد دارد و اثرات آن بر تمام جنبه‌های فردی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی بر کسی پوشیده نیست، الزامیست که به عوامل مؤثر بر آن که برخی از این عوامل می‌تواند مهارت‌های ارتباطی، خودشفقت‌ورزی و تحریف‌های شناختی باشد توجه خاصی مبذول گردد. پرخاشگری یکی از مهمترین مشکلات سلامت عمومی و اجتماعی است (صیدی و همکاران، ۱۳۹۸) که دانشجویان نیز به سبب شرایطی که دارند (عدم آشنایی دانشجویان با محیط جدید، مشکلات تحصیلی و اشتغال‌های ذهنی نسبت به آینده شغلی و...) ممکن است مشکلات و ناراحتی‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی و مشکلات بین فردی از قبیل پرخاشگری را تجربه کنند (میکائیلی و همکاران، ۱۴۰۰).

پژوهش توماس^۸ (۲۰۱۹)، که به بررسی همبسته‌های پرخاشگری همسالان در کالج پرداخته است نشان داد، پرخاشگری دانشجویان به عوامل فردی و موقعیتی مرتبط است و افراد پرخاشگر کیفیت روابط پایینی را گزارش می‌کنند، از این رو وی تقویت مهارت‌های ارتباطی جهت بهبود رفتارهای دانشجویان را امری مهم تلقی می‌کند.

مهارت‌های ارتباطی^۹ به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر کنترل پرخاشگری به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ فرایندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (آلوئیا^{۱۰}، ۲۰۲۳). این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آن‌ها می‌تواند با احساس تنهایی، افسردگی و عدم موفقیت شغلی همراه باشد (حدادی و ابراهیمی، ۲۰۲۰). برجلی و برهانی (۱۴۰۰) در پژوهشی دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خشم نوجوانان و به تبع آن بر میزان پرخاشگری به‌طورمعناداری تأثیرگذار بوده است. محمدی و همکاران (۱۴۰۲) در تحقیقی درمورد پیش‌بینی پرخاشگری براساس مهارت‌های ارتباطی در مادران دارای فرزند دانش‌آموز ابتدایی به این نتیجه رسیدند که مهارت‌های ارتباطی به عنوان پیش‌بینی کننده مهمی برای پرخاشگری می‌باشد.

خودشفقت‌ورزی^{۱۱} نیز یکی دیگر از متغیرهایی می‌باشد که می‌تواند در بروز یا عدم بروز پرخاشگری مؤثر باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند شفقت به خود بر خرده مقیاس‌های کاهش احساس خشمگینانه، کاهش تمایل فیزیکی بروز خشم، کاهش خلق‌وخوی خشمگینانه، کاهش واکنش خشمگینانه، کاهش بروز خشم درونی و بیرونی مؤثر است بوده و شفقت به خود با اضطراب و افسردگی کمتر و بهزیستی روانشناختی بالاتر مرتبط است (فتوحی و همکاران، ۱۴۰۲). این متغیر به عنوان سازه‌ای سه مؤلفه‌ای، شامل مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود، اشتراکات انسانی در مقابل انزوا، و ذهن آگاهی در مقابل همانندسازی افراطی، تعریف می‌شود (اوزون و کاراتاس^{۱۲}، ۲۰۲۳). مهربانی با خود، درک خود به جای قضاوت خود نوعی حمایت نسبت به کاستی‌های خود است. اعتراف به این‌که همه انسان‌ها دارای نقص هستند، اشتباه می‌کنند و درگیر رفتارهای ناسالم می‌شوند، مشخصه اشتراکات انسانی است (گرمر^{۱۳}، ۲۰۲۳). همچنین شفقت به خود به طور معناداری با داشتن شفقت به دیگران همراه است (احمدی و مرادی، ۱۳۹۷). نتایج مطالعات ارین‌باسک و کان^{۱۴} (۲۰۱۸) نشان داد که خودشفقت‌ورزی، انعطاف‌پذیری روانی را پیش‌بینی می‌نماید. انعطاف‌پذیری روانی می‌تواند به نوعی شامل کنترل پرخاشگری و کاهش تحریف‌های شناختی فرد باشد. عرشی (۱۳۹۹) در پژوهشی نشان داد که خودشفقت‌ورزی توانایی پیش‌بینی سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان را دارد. نتایج مطالعات گلستانی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که شفقت به خود و سازگاری اجتماعی دارای همبستگی معنادار هستند. سازگاری اجتماعی هم به نوعی دربرگیرنده مفهوم کاهش پرخاشگری می‌باشد. اما نمی‌توان با صراحت عنوان کرد خودشفقت‌ورزی بالا با پرخاشگری کمتری همراه است، چراکه خودشفقت‌ورزی یک واکنش عاطفی نیست که منحصرأ متوجه خود باشد، در حالی که تمرکز اصلی در ترجم به

8. Thomas, R
9. Communication skills
10. Aloia
11. Self-compassion
12. Uzun & Karatas
13. Germer
14. Ergun-Basak & Can

1. Emotions
2. Boddice
3. Lin & Li
4. Vanderlind
5. Aggression
6. Allen
7. Kraft

نقش تحریف‌های شناختی در افسردگی و بسیاری از آسیب‌های روانی را تایید کرده‌اند (یانگ^۶ و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین توجه به نقش میانجی این عامل حائز اهمیت است.

شواهدی حاکی از آن است که در طی سالهای اخیر، اختلالات هیجانی جدی و مشکلات سلامت روانی مهمی در میان دانشجویان شیوع یافته است (بیتزیکا^۷ و همکاران، ۲۰۱۰). پدیده‌ی پرخاشگری نیز به سبب مشکلاتی که برای خود فرد و دیگران ایجاد می‌کند و تبعات آن آینده‌ی تحصیلی و شغلی دانشجویان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، حائز اهمیت است. از آنجایی که پژوهشهای انجام شده در ایران و در خارج از کشور نیز در زمینه‌ی پرخاشگری دانشجویان کم است و تمرکز پژوهش‌های این حوزه بر روی پرخاشگری و رفتارهای پرخطر نوجوانان و دانش‌آموزان مدرسه‌ای است. ضرورت پژوهش در جامعه‌ای متشکل از دانشجویان بیش از پیش به نظر می‌رسد، چرا که پرخاشگری ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری و روانی است. این رفتارها در صورت بروز می‌توانند سبب مشکلات بین فردی، جرم و بزه و تجاوز به حقوق دیگران شوند. بنابراین پژوهش حاضر، به دنبال بررسی پیش‌بینی پرخاشگری براساس مهارت‌های ارتباطی و خودشفقت‌ورزی با واسطه‌گری تحریف‌های شناختی بوده است.

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی با روش تحلیل مسیر (بررسی روابط چندگانه بین چند متغیر) صورت گرفت. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. نمونه انتخابی بر اساس مدل کلاین^۸ (تعداد ۱۵ نفر شرکت کننده برای هر متغیر موجود در مدل)، شامل ۲۵۳ نفر از بین جامعه آماری مورد نظر بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند بدین صورت که در محوطه‌ی دانشگاه و در سالن دانشکده‌ها، هنگام حضور دانشجویان، افراد را از پژوهش خود آگاه کرده و توضیحات کلی ارائه می‌شد و افراد علاقه‌مند که تمایل خود را به تکمیل پرسشنامه‌ها اعلام کردند، وارد پژوهش شدند. از نمونه‌های انتخابی به‌منظور شرکت در مطالعه رضایت آگاهانه اخذ شد و به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات به‌دست آمده محرمانه خواهد ماند. سرانجام داده‌های حاصل در نرم‌افزارهای SPSS 26 و AMOS 23 و با آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون^۹ و تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شد. ملاک‌های ورود به پژوهش حاضر شامل تحصیل در دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، عدم ابتلا به اختلالات روانی اعم از حاد یا خفیف و عدم دریافت درمان‌های روانشناختی خاص طی ۶ ماه اخیر بود و همچنین عدم دارا بودن اختلالات اضطرابی و خلقی که نتایج پژوهش حاضر را تحت تاثیر قرار می‌داد.

خود ممکن است بر روی خود باشد، ترحم به خود یک مؤلفه بین فردی قوی نیز دارد. غالباً خود ترحمی یک واکنش عاطفی است که نسبت به دیگران با هدف جلب توجه، همدلی یا کمک انجام می‌شود؛ اما از این نظر، این استراتژی محکوم به شکست است (سابر و سابری^۱، ۲۰۰۳) و در صورت عدم دریافت ترحم و محبت از افراد دیگر ممکن است با واکنشی منفی همچون پرخاشگری همراه شود، ازینرو اظهار نظر قاطعانه در این زمینه نیاز به پژوهش دارد.

متغیر دیگری که نقش اساسی در بروز پرخاشگری دارد، تحریف‌های شناختی است (بروگمن^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). تحریف‌های شناختی^۳ عبارت است از باورهای غیرمنطقی که به‌طور خودکار به ذهن انسان خطور می‌کنند (کایا و اوداسی^۴، ۲۰۲۳). شناخت‌های منفی از یک ثبات خاصی برخوردار هستند و این ویژگی باعث می‌شود که فرد از این موضوع منفی به‌طور مداوم پیروی کند. این افکار منفی هستند، زیرا به هیجان‌ها و واکنش‌های منفی در فرد منجر می‌شوند (شانکس^۵، ۲۰۲۳). تحریف‌های شناختی اگر به شکل متناوب رخ دهد، منجر به ناراحتی‌ها و اختلالات روان‌شناختی در افراد می‌شود (عاشوری و همکاران، ۱۳۹۸). توزنده‌جانی و ابهرزجانی (۱۳۹۸) طی تحقیقی به این نتیجه رسیدند که با افزایش تحریف شناختی در دانش‌آموزان، میزان دشواری در تنظیم شناختی هیجان افزایش می‌یابد و بروز رفتارهای پرخاشگرانه و قلدری بیشتر می‌گردد. نتایج پژوهش احمدی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که خشم با تحریف‌های شناختی رابطه مثبت دارد، و تحریف‌های شناختی می‌تواند پیش‌بینی کننده بروز خشم (پرخاشگری) باشد. هوآنگ و همکاران (۲۰۲۳) طی پژوهشی دریافتند که تحریف شناختی خودخدمتی و شناخت‌های خودخواهانه میزان بروز پرخاشگری در زنان و مردان را افزایش می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت تحریف شناختی با توجه به ماهیت خود احتمال افزایش اضطراب مرضی و رفتارهای پرخاشگرانه را بالا می‌برد و به عنوان عامل خطری است (توزنده جانی و ابهرزجانی، ۱۳۹۸) که اگر در ارتباط بین مهارت‌های ارتباطی و خودشفقت‌ورزی افراد با پرخاشگری آنها در نظر گرفته شود، ممکن است این ارتباط را تقویت کند. علاوه بر آن از آنجایی که تحریف‌های شناختی، از باورهای غیرمنطقی که به طور اتوماتیک وار به ذهن انسان خطور می‌کنند، ایجاد می‌گردد (رنجبر نوشری و برادران، ۱۳۹۶)، می‌توان انتظار داشت تحریف در باورهای فرد نسبت به خود و هجوم افکار منفی بتواند منجر به تضعیف خودشفقت‌ورزی در فرد شده و همچنین تحریف شناختی در ارتباط با افراد دیگر مانع برقراری ارتباط درست فرد با دیگران شود؛ که در این صورت تحریف‌های شناختی قادر خواهد بود، خودشفقت‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی فرد را دستخوش تغییر قرار دهد. چراکه تحریف‌های شناختی می‌توانند به تشکیل فرض‌هایی درباره خویشتن و جهان بینجامند و این فرضها درسازماندهی ادراک و در کنترل و ارزیابی رفتار، مورد استفاده قرار می‌گیرند (رنجبرنوشری و برادران، ۱۳۹۶)؛ روانشناسان نیز

6. Yang, T
7. Bitsika
8. Kline
9. Pearson correlation

1. Stöber, J. Stöber, J
2. Brugman
3. Cognitive distortions
4. Kaya & Odaci
5. Shanks

ملاک‌های خروج شامل عدم تمایل به همکاری و عدم پاسخگویی شایسته به پرسشنامه‌ها بود.

ابزار سنجش

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی^۱: این پرسشنامه توسط کوئین‌دام^۲ در سال ۲۰۰۴ برای سنجش مهارت‌های ارتباطی ابداع شده است و دارای ۳۴ گویه می‌باشد. برای تکمیل آن، پاسخگو باید هر گویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (برای هرگز) تا ۵ (برای همیشه) مشخص کند. مهارت‌های ارتباطی که در این مقیاس مورد بررسی قرار می‌گیرند شامل پنج مهارت گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت هستند. دامنه نمره محتمل برای هر فرد بین ۳۴ تا ۱۷۰ می‌باشد که نمره‌ی بالاتر نشان‌دهنده‌ی مهارت ارتباطی بهتر و بالاتر است. روایی و پایایی این ابزار توسط کوئین‌دام (۲۰۰۴)، مطلوب گزارش شده است. در تحقیق حسین‌چاری و فداکار (۱۳۸۴) برای سنجش اعتبار آزمون مهارت‌های ارتباطی، ابتدا با استفاده از روش آلفای کرونباخ، اعتبار کل آزمون محاسبه شد که مقدار عددی آن برابر با ۰/۶۹ و حاکی از همسانی درونی قابل قبول این آزمون بود. در پژوهش حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه، ۰/۶۲ بدست آمد.

پرسشنامه خود شفقت‌ورزی^۳: این پرسشنامه توسط نف^۴ در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است و با ۲۶ گویه و با یک مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه)، شفقت‌ورزی به خود را می‌سنجد. این پرسشنامه دارای سه مقیاس دو قطبی: مهربانی با خود در برابر قضاوت و داوری خود؛ انسانیت مشترک در برابر انزوا؛ بهشیاری در مقابل همانندسازی افراطی است. این ۶ زیر مقیاس در مجموع واریانس کل را تبیین می‌کند. نمره گذاری بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (تقریباً همیشه ۵، اغلب اوقات ۴، گاهی ۳، به ندرت ۲ و تقریباً هرگز ۱) می‌باشد. برای هر فرد حداقل امتیاز ممکن ۲۶ و حداکثر ۱۳۰ می‌باشد. نمره‌ی پایین به معنای خودشفقت‌ورزی پایین و نمره‌ی بالاتر به معنای خودشفقت‌ورزی بالاتر در فرد است. نتایج نف و همکاران (۲۰۰۹)، حاکی از روایی و پایایی نسبتاً بالای این مقیاس بود. رایس و همکاران (۲۰۱۱)، ویژگی‌های روانسنجی این پرسشنامه را در جمعیت آلمانی بررسی کردند، نتایج حاکی از همسانی درونی بالا (آلفای کرونباخ ۰/۸۶) و همبستگی بالا با فرم بلند مقیاس خودشفقت‌ورزی (۰/۹۷) بود. در پژوهش خسروی و همکاران (۱۳۹۲) پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ بدست آمده است. در پژوهش حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه، ۰/۷۷ بدست آمد.

پرسشنامه پر خاشگری^۵: این پرسشنامه توسط آیزنک و گلین ویلسون^۶ در سال ۱۹۷۵ طراحی و تدوین شده است و دارای ۳۰ سؤال می‌باشد و براساس

طیف لیکرت (بلی ۱، نمی‌دانم ۲، خیر ۳) به سنجش پر خاشگری می‌پردازد. حداکثر نمره در این آزمون ۶۰ و حداقل آن صفر می‌باشد. روایی و پایایی محاسبه شده برای این پرسشنامه توسط آیزنک و گلین ویلسون (۱۹۷۵)، مطلوب گزارش شده است؛ در پژوهش صیاد (۱۳۹۷) ۰/۷۴ برآورد شد، همچنین روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. در پژوهش حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ آن، ۰/۷۳ بدست آمد.

پرسشنامه استاندارد تحریف‌های شناختی^۷: در این پژوهش تحریف‌های شناختی براساس پرسشنامه حسن عبدالله زاده و مریم سالار (۱۳۸۹) اندازه‌گیری شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ سؤال می‌باشد و ۱۰ تحریف شناختی را مورد سنجش قرار می‌دهد که این تحریف‌ها به شرح زیر است: تفکر همه یا هیچ، تعمیم مبالغه‌آمیز، فیلتر ذهنی، بی‌توجهی به امر مثبت، نتیجه‌گیری شتاب‌زده و پیش‌گو شامل ذهن‌خوانی و تفکر اشتباه، درشت‌بینی و ریزبینی، استدلال احساسی، عبارت باید بهتر است، برچسب زدن و شخصی‌سازی. نمره گذاری بر اساس طیف لیکرت (کاملاً موافقم ۵، موافقم ۴، نظری ندارم ۳، مخالفم ۲ و کاملاً مخالفم ۱) می‌باشد. دامنه نمره محتمل برای هر فرد بین ۲۰ تا ۱۰۰ است. نمرات ۱ تا ۲۰ نشان می‌دهند میزان متغیر در این جامعه ضعیف می‌باشد، ۲۱ تا ۶۰ متوسط و ۶۰ به بالا نشان دهنده‌ی تحریف شناختی بالا در فرد است. ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده به صورت استاندارد در پژوهش عبدالله زاده و مریم سالار برابر ۰/۸۰ است. در پژوهش فرمانی شهرضا (۱۳۹۳) اعتبار محتوای این پرسشنامه توسط اساتید راهنما و مشاور و چند تن از افراد صاحب‌نظر مورد تأیید قرار گرفته است و از اعتبار لازم برخوردار می‌باشد و ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده به صورت استاندارد برای این پرسشنامه برابر ۰/۸۰ است. در پژوهش حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه، ۰/۷۴ بدست آمد.

برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز این پژوهش از کتب روانشناسی و مقالات معتبر علمی داخلی و خارجی استفاده شد. جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل آماری نیز توسط پرسشنامه‌های مهارت‌های ارتباطی (CSTR) (کوئین‌دام، ۲۰۰۴)، خود شفقت‌ورزی (SCS) (نف، ۲۰۰۳)، پر خاشگری (آیزنک و گلین ویلسون، ۱۹۷۵) و پرسشنامه تحریف‌های شناختی (عبدالله‌زاده و سالار، ۱۳۸۹) انجام گرفته که این پرسشنامه‌ها در اختیار دانشجویان دانشگاه شهیدمدنی آذربایجان قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از پرسشنامه‌ها، برای بدست آوردن فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و خطای استاندارد داده‌ها از آمار توصیفی استفاده شد. در بخش آمار استنباطی جهت بررسی صحت و سقم فرضیه‌های تحقیق از ضریب همبستگی پیرسون، آزمون رگرسیون چندگانه و مدل یابی معادلات ساختاری استفاده شد. به این منظور از نرم افزار SPSS و AMOS کمک گرفته شد.

5. Aggression questionnaire

6. Eysenck & Glenn Wilson

7. Standard questionnaire of cognitive distortions

1. Communication Skills Test

2. Queendom

3. Standard self-compassion questionnaire

4. Neff

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی نشان داد، از مجموع ۲۵۳ نفر شرکت‌کننده، ۱۸۸ نفر (۷۴/۳ درصد) زن و ۶۵ نفر (۲۵/۷ درصد) از آن‌ها مرد بودند. محدوده سنی شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۴۰ با میانگین سنی ۲۹/۹۰ به دست آمد. همچنین ۵۱/۸ درصد از پاسخگویان مجرد و ۴۸/۲ درصد متاهل بوده‌اند. دیگر شاخص‌های پراکندگی در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	چولگی	کشدگی
مهارت‌های ارتباطی	۱۰۹/۳۴	۸/۵۴	۰/۳۳۹	-۰/۴۴۲
خود شفقت‌ورزی	۸۰/۷۸	۸/۵۲	-۰/۴۶۴	۱/۰۹۹
پرخاشگری	۲۷/۹۴	۸/۱۴	۰/۳۰۳	-۰/۵۵۰
تحریف‌های شناختی	۴۸/۷۵	۷/۸۹	-۰/۳۶۹	-۰/۱۳۲

با توجه به اینکه مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین ۲+ و ۲- می‌باشد، داده‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵ از توزیع بهنجار برخوردارند. به منظور بررسی مدل ابتدا ضرایب همبستگی بین متغیرها مشخص شده که در جدول ۲ نشان داده شده است.

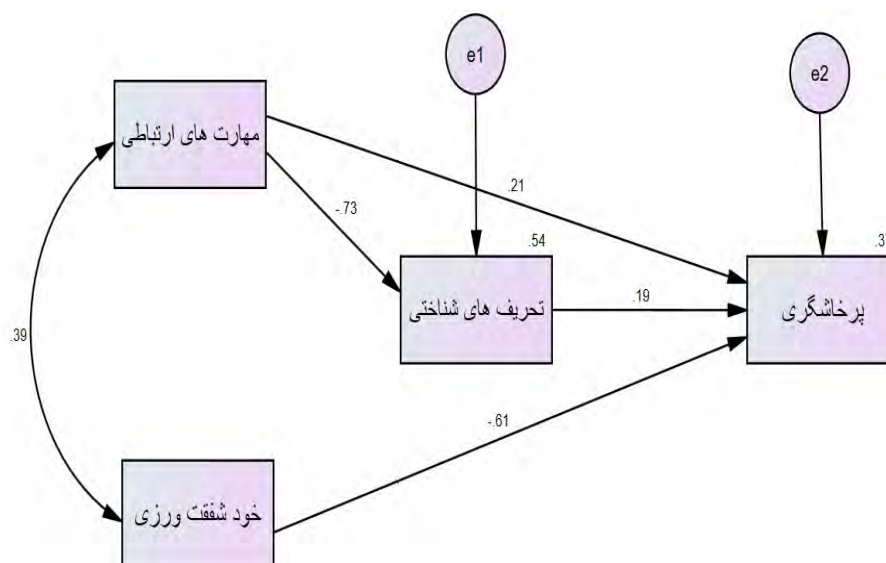
جدول ۲: ماتریس ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴
۱- مهارت‌های ارتباطی	۱			
۲- خود شفقت‌ورزی	۰/۴۱**	۱		
۳- پرخاشگری	-۰/۲۱**	-۰/۵۹**	۱	
۴- تحریف‌های شناختی	۰/۷۳**	-۰/۲۵**	۰/۲۰**	۱

**معناداری در سطح ۰/۰۱

در جدول ۲ نتایج همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه نشان داده شده است. در ادامه و برای تحلیل مسیر نیازمند بررسی برخی مفروضات اساسی وجود دارد. بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها با در نظر گرفتن کجی و کشیدگی ± 2 نشان داد که کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها نرمال بودن توزیع تک متغیره را نشان می‌دهد. نرمال بودن توزیع چند متغیره با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف بررسی شد و سطح معناداری چند متغیره از ۰/۰۱ بزرگ‌تر بود که نشان‌دهنده توزیع نرمال چند متغیره است. جهت بررسی تشخیص داده‌های پرت چند متغیری از آزمون فاصله ماهالانوبیس استفاده گردید که نمرات بالاتر از ۱۶/۲۷ معمولاً به عنوان داده پرت چندمتغیری در نظر گرفته شد، که نسبت به حذف داده پرت چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش اقدام گردید. همچنین برای بررسی مفروضه استقلال خطاها از آماره دوربین واتسون استفاده شد که مقدار آن ۱/۶۱ بود، ضرایب نزدیک به ۲ نشان دهنده برآورده شدن این مفروضه است. برای بررسی مفروضه عدم هم خطی متغیرهای پیش‌بین اگر شاخص تحمل بزرگ‌تر از ۰/۱ و شاخص تورم واریانس (VIF) کوچک‌تر از ۱۰ باشد این مفروضه رعایت

شده است که نتایج نشان داد ضرایب تحمل بین ۰/۴۱۷ تا ۰/۸۴۴ می‌باشد و شاخص تورم واریانس بین ۱/۱۸ تا ۲/۴۰ می‌باشد که نشان‌دهنده رعایت این مفروضه و عدم هم خطی بین مفروضه‌ها است. در نهایت با توجه به برآورده شدن پیش‌فرض‌های مدل می‌توان از تحلیل مسیر برای بررسی مدل پیشنهادی استفاده کرد. پس از اجرای مدل، تمامی ضرایب مسیرهای استاندارد مدل پژوهش به جز مسیر خود شفقت‌ورزی به تحریف‌های شناختی ($P=0/38$, $t=0/86$) در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار بودند. در ادامه به سنجش شاخص‌های برازش مدل تحلیل مسیر پرداخته شد که نتایج نشان‌دهنده عدم برازش مدل و نیاز به اصلاح آن بود که با حذف مسیر خود شفقت‌ورزی به تحریف‌های شناختی، مدل تغییر کرده که در شکل ۱ مدل نهایی نمایش داده شده است.



شکل ۱: مدل نهایی پژوهش

بررسی گردید که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است. طبق نتایج ارائه شده، در بین مسیرهای مدل، تمامی مسیرهای مستقیم موجود پس از اصلاح (مسیر خود شفقت‌ورزی به تحریف‌های شناختی معنادار نبود و حذف گردید) اثر معناداری دارند ($P < 0.05$).

در نهایت بررسی شاخص‌های برازش مدل نهایی نشان داد که با توجه به مقادیر بدست آمده می‌توان برازش مدل را تایید کرد ($\chi^2/DF = 1/0.2$ ، 0.1 ، $RMSEA = 1$ ، $GFI = 0.99$ ، $AGFI = 0.98$ ، $TLI = 0.99$ ، $CFI = 0.99$ و $NFI = 0.99$). در ادامه ضرایب مسیرهای مستقیم مدل اصلاحی

جدول ۳: اثرات مستقیم متغیرهای پژوهش در مدل

مسیر	ضریب استاندارد مسیر	خطای استاندارد	آماره t	مقدار p
مهارت‌های ارتباطی ← پرخاشگری	۰/۲۰	۰/۰۷	۲/۶۸	۰/۰۰۷
مهارت‌های ارتباطی ← تحریف‌های شناختی	-۰/۷۴	۰/۰۴	-۱۶/۰۹	۰/۰۰۰
خود شفقت‌ورزی ← پرخاشگری	-۰/۶۱	۰/۰۵	-۱۱/۲۷	۰/۰۰۰
تحریف‌های شناختی ← پرخاشگری	۰/۱۹	۰/۰۷	۲/۶۳	۰/۰۰۸

به دست آمده است ضرایب مربوط به تاثیر مستقیم مهارت‌های ارتباطی بر مهارت‌های ارتباطی از طریق متغیر میانجی تحریف‌های شناختی، در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار است.

در نهایت برای بررسی اثرات غیرمستقیم بر متغیر پرخاشگری به وسیله میانجی‌گری تحریف‌های شناختی از آزمون بوت‌استرپ استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۴ نشان داده شده است. بر اساس نتایج که در جدول ۴

جدول ۴: نتایج آزمون بوت‌استرپ برای اثر میانجی

مسیر	ضریب مسیر	خطای استاندارد	دامنه پایین ۰/۹۵	دامنه بالای ۰/۹۵	سطح معناداری
مهارت‌های ارتباطی ← تحریف‌های شناختی ← پرخاشگری	-۰/۱۴	۰/۰۴	-۰/۲۲	-۰/۰۶	۰/۰۳

اصلاح (مسیر خود شفقت‌ورزی به تحریف‌های شناختی معنادار نبود و حذف گردید) اثر معناداری بر پرخاشگری داشتند ($P < 0.05$). ضرایب مربوط به تاثیر غیر مستقیم مهارت‌های ارتباطی بر پرخاشگری نیز از طریق متغیر میانجی تحریف‌های شناختی، در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار بود. بررسی شاخص‌های برازش مدل نیز نشان داد مدل از برازش مطلوبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش، با هدف پیش‌بینی پرخاشگری براساس مهارت‌های ارتباطی و خود شفقت‌ورزی با بررسی نقش میانجی تحریف‌های شناختی انجام گرفت. یافته‌ها نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی و پرخاشگری رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($P < 0.01$). تمامی مسیرهای مستقیم موجود پس از

پژوهش حاضر، ارتباط مثبت و معناداری بین تحریف‌های شناختی و پرخاشگری وجود دارد که با نتایج پژوهش‌های تونزنده‌جانی و ابهرزنجانی (۱۳۹۸)، احمدی و همکاران (۱۳۹۹) و هوانگ و همکاران (۲۰۲۳) همسو است، همچنین با نتیجه مطالعه شمیتس و گلووکس^۵ (۲۰۱۸) که دریافتند رابطه مثبت معنی‌داری بین تحریف‌های شناختی و پرخاشگری در نوجوانان وجود دارد، و با نتیجه تحقیق دراگون^۶ و همکاران (۲۰۲۰) که بیان کردند ارتباط بین تحریف‌های شناختی فردی در طول زمان نقش مهمی در پیش‌بینی ارتکاب قلدری و پرخاشگری ایفا می‌کند، مطابقت دارد. درواقع افرادی که بیشتر پرخاشگری می‌کنند دارای یک سوگیری بیرونی و بعضا متعصبانه در ارزیابی‌های شناختی هستند. با توجه به ادراک سوگیرانه آن‌ها نسبت به وقایع، از استدلال منطقی در تفسیر مسائل برخوردار نیستند (جوناسن^۷ و همکاران، ۲۰۱۹). براساس رویکرد شناختی می‌توان چنین تبیین نمود که برداشت‌های اشتباه و ناتوانی در تشخیص واقعیت از خیال می‌تواند باعث افزایش پاسخ‌های رفتاری ناسازگارانه، پریشانی، تجربه هیجانی منفی و پرخاشگری شود. همچنین خطاهای تفکر منفی و بازنمایی‌های شناختی تحریف‌شده از تجربه، رابطه مستقیمی با مشکلات عاطفی دارند. چون افراد دارای مکانیسم شناختی تحریف‌شده در زمینه تنظیم عواطف مشکل دارند، بنابراین عدم درک عواطف منجر به عملکرد ضعیف روانی-اجتماعی می‌شود و زمینه را برای بروز پرخاشگری فراهم می‌کند. از طرف دیگر افرادی که سوگیری‌های شناختی دارند، در ارزیابی شناختی مغرضانه برخورد می‌کنند. آنان استدلال منطقی در توجیهات خود ندارند و درواقع در رؤیا به تفسیر و تبیین غیرواقع‌بینانه مشغول هستند. براساس مباحث مطرح شده، تحریف‌های شناختی می‌توانند در بروز رفتارهای پرخاشگرانه نقش داشته باشند.

فرضیه چهارم نیز نقش میانجیگری تحریف‌های شناختی در ارتباط بین مهارت‌های ارتباطی و پرخاشگری بود که نتایج مطالعه حاضر نشان داد تحریف‌های شناختی دارای نقش میانجی بین مهارت‌های ارتباطی و پرخاشگری است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که تحریف‌های شناختی در بدتنظیمی هیجان خشم از مؤلفه‌های مهمی می‌باشد و در بروز پرخاشگری نقش مهمی دارد. درواقع، افرادی که تحریف‌های شناختی بیشتری دارند، در کنترل هیجان خشم ضعیف‌تر عمل می‌کنند و به عبارتی پرخاشگری بیشتری دارند. در واقع این تحریف‌ها به اشتباهات فکری اشاره دارند که افراد در تفسیر و پردازش اطلاعات دارند. برخی از این تحریف‌ها در ارتباط با انسان‌های دیگر می‌تواند شامل این موارد باشد: تفکر سیاه و سفید که افراد ممکن است یا خود را یا دیگران را به صورت مطلق خوب یا بد ببینند، که می‌تواند منجر به تنش و پرخاشگری شود. یا تخصیص نادرست که در آن افراد ممکن است عواطف یا رفتارهای خود را به دیگران نسبت دهند و به جای تمرکز بر مشکلات خود، دیگران را مقصر بدانند. اگر دانشجویان تحریف‌های شناختی داشته باشند، ممکن است به گونه‌ای نادرست ارتباطات دیگران را تفسیر

فرضیه اول این مطالعه مبنی بر وجود رابطه معنادار بین مهارت‌های ارتباطی و پرخاشگری دانشجویان مورد تایید قرار گرفت. این یافته‌ها با نتیجه تحقیقات برجلی و برهانی (۱۴۰۰)، محمدی و همکاران (۱۴۰۲) و توماس (۲۰۱۹) مطابقت دارد. همچنین با نتایج مطالعات خوبانی و همکاران (۱۳۹۲) که نشان دادند افزایش میزان مهارت‌های ارتباطی در دختران پرخاشگر میزان پرخاشگری آن‌ها را کاهش می‌دهد، و سیگارچی و همکاران (۱۴۰۰) که گزارش کردند مهارت‌های ارتباطی دارای اثر منفی و معکوس بر پرخاشگری است، و پژوهش تقوایی‌یزدی (۱۴۰۱) مبنی بر وجود رابطه بین الگوهای ارتباطی و پرخاشگری، همسو می‌باشد. مهارت‌های ارتباطی یکی از عناصر اساسی اجتماعی شدن فرد در همه‌ی فرهنگ‌ها است. در این راستا باید گفت، مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی است که بواسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرآیند ارتباط شوند (بیبی^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). توانایی نداشتن در مهارت‌های ارتباطی موجب بروز مشکلات رفتاری از جمله پرخاشگری می‌شود. درواقع، زمانی که افراد مهارت‌های ارتباطی بیشتری دارند، پرخاشگری کمتری بروز می‌دهند. با توجه به اینکه توانایی برقراری ارتباط مسالمت‌آمیز یکی از مهم‌ترین ابعاد رابطه افراد با یکدیگر است، می‌توان گفت که افراد با برآورده کردن صحیح نیاز ارتباطی خود با دیگران و استفاده از شیوه‌های درست ارتباطی، توان بیشتری بر کنترل خشم خود پیدا می‌کنند.

فرضیه دوم پژوهش که بیانگر وجود ارتباط معنادار بین خودشفقت‌ورزی و پرخاشگری بود نیز تایید شد. نتایج نشان داد که بین خود شفقت‌ورزی و پرخاشگری رابطه منفی و معناداری وجود دارد که با نتایج تحقیقات ارین‌باسک و کان (۲۰۱۸)، عرشی (۱۳۹۹) و گلستانی و همکاران (۱۴۰۰)، ارین‌باسک و کان (۲۰۱۸) و عرشی (۱۳۹۹) همسو می‌باشد. همچنین مطالعه دیجاجادیساستارا^۲ (۲۰۱۷) نشان‌دهنده این بود که بین خود شفقت‌ورزی و پرخاشگری دانشجویان رابطه منفی معنادار وجود دارد که با نتیجه مطالعه حاضر مطابقت دارد. در مطالعه بری^۳ و همکاران (۲۰۱۵) نیز خود شفقت‌ورزی با پرخاشگری در نوجوانان رابطه منفی داشت که با نتیجه پژوهش حاضر همخوانی دارد. طی تحقیق دیگری میاگوا و تانیگوچی^۴ (۲۰۲۲) بیان کردند که واکنش‌های خود-شفقتانه بالاتر با تمایلات پرخاشگرانه کمتر مرتبط است. به نظر می‌رسد شفقت به خود مقدمه و پیش‌نیاز بخشش برای اثرگذاری بر روی هیجان خشم و جلوگیری از بروز پرخاشگری می‌باشد (فاریابی و همکاران، ۱۴۰۰). طبق پژوهش افشانی و ابویی (۱۳۹۸) یافته‌ها نشان دادند که خود شفقت‌ورزی بر خرده‌مقیاس‌های کاهش احساس خشمگینانه، کاهش تمایل فیزیکی بروز خشم، کاهش خلق‌وخوی خشمگینانه، کاهش پرخاشگری درونی و کاهش پرخاشگری بیرونی مؤثر است.

فرضیه‌ی سوم پژوهش حاضر حاکی از وجود رابطه معنادار بین تحریف‌های شناختی و پرخاشگری بود و مورد تایید قرار گرفت. براساس نتایج

5. Schmits & Glowacz

6. Dragone

7. Jonason

1. Baby

2. Djajadisastra

3. Barry

4. Miyagawa, & Taniguchi

تقوایی‌یزدی، مریم. (۱۴۰۱). پیش‌بینی رابطه‌ی الگوهای ارتباطی خلنواده و پرخاشگری با نقش هوش هیجانی در دانش‌آموزان. *فصلنامه مهارت‌های روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۲)، ۱-۱۶.

توزنده‌جانی، حسن و ابهرزنجانی، فرناز. (۱۳۹۸). بررسی نقش میانجی گرایانه تنظیم شناختی هیجان در رابطه با ویژگی‌های خلق و خو و تحریف‌های شناختی با کنترل خشم دانش‌آموزان قلدر. *پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۱۹(۲)، ۷۷-۸۶.

حسین‌چاری، مسعود و فداکار، محمد مهدی. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت‌های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش‌آموزان و دانشجویان، دانش‌ور رفتار سال ۱۳۸۴ شماره ۱۵.

خسروی، صدالله؛ صادقی، مجید و یابنده، محمد رضا. (۱۳۹۲). کفایت روانسنجی مقیاس شفقت خود (SCS). *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۴(۱۳)، ۴۷-۵۹.

خوبانی، مریم؛ زاده‌محمدی، علی و جراه، جمشید. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش روان‌نمایشگری بر مهارت‌های ارتباطی و پرخاشگری دختران پرخاشگر.

دلور، آناهید؛ نامداریپور، فهیمه و تبریزی، مهدی. (۱۴۰۲). بررسی تجارب هیجانی درمانگران بالینی و خانواده در جلسات درمان بالینی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۲۶(۲)، ۱۸۹-۲۰۰.

سیگارچی، ریحانه؛ ابوالقاسمی، شهنام؛ تیزدست، طاهر و رحمانی، محمد علی. (۱۴۰۰). ارائه مدل پرخاشگری بر اساس هوش هیجانی، تنظیم هیجان، مهارت‌های ارتباطی، خودکارآمدی و عملکرد والدین با میانجیگری سبک دل‌بستگی ناایمن دوسوگرا در نوجوانان دختر دوره‌ی متوسطه دوم.

صیاد، علیرضا. (۱۳۹۷). *رابطه‌ی سازگاری شغلی و رضایت شغلی با میزان پرخاشگری کارگران غرف میوه و تره بار سازمان مدیریت میوه و تره بار شهرداری تهران*، پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، گرایش عمومی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی.

صیدی، ستار، صفاری‌نیا، مجید، و احمدیان، حمزه. (۱۳۹۸). مدل ارتباط پرخاشگری و دیدگاه‌گیری اجتماعی با رفتار جامعه‌پسند با نقش واسطه‌ای اعتماد اجتماعی، *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، ۹(۳۶)، ۱-۲۰. SID. <https://sid.ir/paper/207248/fa>

عاشوری، اعظم؛ ابراهیمی، محمداسماعیل و قاسمی‌پور، یداله. (۱۳۹۸). مقایسه میزان تحریف شناختی و کیفیت زندگی در بیماران مبتلایه درد مزمن، غیر درد مزمن و افراد عادی. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۲۳(۵)، ۱۷۲۳-۱۷۳۲.

عرشی، سارا. (۱۳۹۹). *پیش‌بینی سازگاری اجتماعی بر اساس توانایی حل مساله اجتماعی و خود شفقت‌ورزی در نوجوانان*، دومین کنگره تازه یافته‌ها در حوزه خانواده، بهداشت روان، اختلالات، پیشگیری و آموزش، تهران.

فاریابی، ظهیرالدین؛ خیاطان، فلور و منشئی، غلامرضا. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش بسته شفقت درمانی بخشش محور و بخشش درمانی بر مدیریت خشم، سازگاری زناشویی و فرکانس عشق در زنان دارای تعارضات زناشویی. *طلوع بهداشت یزد*، ۱۹(۶)، ۷۷-۹۴.

فرمانی شهرضا، شیوا. (۱۳۹۳). اثربخشی شناخت درمانی هستی‌نگر بر کاهش نشانگان افت روحیه زنان مبتلا به ویروس نقص سیستم ایمنی انسان (HIV). دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. گروه آموزشی مشاوره پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده.

کنند، که به ایجاد سوءتفاهم و پرخاشگری کمک می‌کند. ازینرو تحریف‌های شناختی در کیفیت مهارت‌های ارتباطی فرد تاثیر منفی داشته و آن نیز به نوبه‌ی خود منجر به بروز رفتارهای پرخاشگرانه با سایر افراد می‌شود.

لازم به ذکر است که این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه بود. از جمله اینکه این مطالعه بر روی دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان صورت گرفته است، از این سبب در تعمیم نتایج به دیگر افراد، بایستی جانب احتیاط رعایت شود. همچنین از آنجاکه این تحقیق بر روی افراد ۱۸ تا ۴۰ ساله صورت گرفته است، لذا قابل تعمیم به افراد در سنین دیگر از جمله کودکان، نوجوانان و پیران نیست. علاوه بر این باید به عوامل فرهنگی-اجتماعی که ممکن است بر وجود و نمایش این مؤلفه‌ها تاثیرگذار باشد، اشاره نمود. در باب محدودیت‌های روش شناختی باید بیان داشت که ماهیت طرح پژوهشی حاضر از نوع همبستگی می‌باشد که با محدودیت‌هایی در زمینه اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی در پژوهش همراه است. به علاوه داده‌ها از طریق ابزار خود گزارشی جمع‌آوری شده‌اند که احتمال سوگیری در پاسخ دادن به گویه‌ها وجود دارد.

در این پژوهش با توجه به قابل پیش‌بینی بودن پرخاشگری براساس مهارت‌های ارتباطی، خود شفقت‌ورزی و تحریف‌های شناختی، پیشنهاد می‌گردد برای کاهش بروز پرخاشگری، کارگاه‌هایی به‌منظور آموزش مهارت‌های ارتباطی و خود شفقت‌ورزی، و آگاه‌سازی درمورد تحریف‌های شناختی برگزار گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی برای گردآوری اطلاعات علاوه بر پرسشنامه از ابزارهای دیگری از قبیل مشاهده و مصاحبه استفاده گردد.

به‌منظور رعایت نکات اخلاقی، قبل از جمع‌آوری داده‌ها، به شرکت‌کنندگان درباره اهداف پژوهش آگاهی داده شد و آنان با رضایت کامل در پژوهش شرکت کردند. همچنین به شرکت‌کنندگان از نظر محفوظ ماندن اطلاعات شخصی نزد پژوهشگر و استفاده از آن‌ها تنها در راستای اهداف پژوهش، اطمینان داده شد.

منابع

احمدی، عباس؛ عباسی، علی و بابایی، انسیه. (۱۳۹۹). نقش استراتژی‌های مقابله‌ای، تحریف‌های شناختی و اختلال‌های شخصیت در پیش‌بینی خشونت در بین زنان محکوم به ایراد ضرب و جرح در زندان‌های استان مازندران. *مطالعات پلیس زن*، ۳۳(۱۴)، ۹۸-۱۱۷.

احمدی، شهلا و مرادی، امید. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس مؤلفه‌های سلامت روان شناختی و خودشفقت‌ورزی در زوجین شهرستان بوکان. *زن و مطالعات خانواده*، ۱۱(۴۱)، ۴۳-۵۵.

افشانی، سید علیرضا و ابویی، آزاده. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش شفقت به خود بر کنترل خشم دانش‌آموزان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۱۶(۳)، ۱۰۳-۱۲۴.

برجلی، محمود و برهانی، عرفان. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و خشم نوجوانان بدسرپرست و بی‌سرپرست شهرستان تهران. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*، ۱۱(۴۴)، ۱۶۵-۱۸۲.

- Haddadi, A., & Ebrahimi, M. E. (2020). The effect of yalom group therapy on resiliency and communication skills in students. *Health Research Journal*, 5(3), 188-198.
- Huang, L. S., Molenberghs, P., & Mussap, A. J. (2023). Cognitive distortions mediate relationships between early maladaptive schemas and aggression in women and men. *Aggressive behavior*, 49(4), 418-430.
- Jonason, P.K., Fletcher, S.A., & Hashmani, T. (2019). Externalizing and internalizing, but not rationalizing: Some psychodynamic biases associated with the Dark Triad traits. *Personality and Individual Differences*, 137: 9-11.
- Kraft, L., Ebner, C., Leo, K., & Lindenberg, K. (2023). Emotion regulation strategies and symptoms of depression, anxiety, aggression, and addiction in children and adolescents: A meta-analysis and systematic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
- Lin, W., & Li, C. (2023). Review of Studies on Emotion Recognition and Judgment Based on Physiological Signals. *Applied Sciences*, 13(4), 2573.
- Miyagawa, Y., & Taniguchi, J. (2022). Sticking fewer (or more) pins into a doll? The role of self-compassion in the relations between interpersonal goals and aggression. *Motivation and Emotion*, 1-15.
- Schmits, E., & Glowacz, F. (2019). Delinquency and drug use among adolescents and emerging adults: The role of aggression, impulsivity, empathy, and cognitive distortions. *Journal of Substance Use*, 24(2), 162-169.
- Shanks, J. E. (2023). Relationships Between Shame, Cognitive Distortions and Positive Relationships with Others Among Young Adults, and Changes in Shame Resulting from an Intervention Focusing on Cognitive Distortions.
- Thomas, R. (2019). College student peer aggression: A review with applications for colleges and universities. *Aggression and Violent Behavior*, 48, 218-229.
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults. *Emerging Adulthood*, 21676968231171200.
- Vanderlind, W. M., Millgram, Y., Baskin-Sommers, A. R., Clark, M. S., & Joormann, J. (2020). Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulation. *Clinical psychology review*, 76, 101826.
- Yang, T., Shen, Y. M., Zhu, M., Liu, Y., Deng, J., Chen, Q. & See, L. C. (2015). Effects of co-worker and supervisor support on job stress and presentism in an aging workforce: A structural equation modeling approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(1), 72-77.
- گلستانی بخت، طاهره؛ بابایی، انسبه؛ کریمی، معراج و احمدی، عباس. (۱۴۰۱). رابطه شفقت به‌خود و خوش‌بینی در دانش‌آموزان: نقش واسطه‌ای سازگاری اجتماعی. *پژوهش‌های روانشناسی/اجتماعی*, ۱۲(۴۵)، ۶۵-۸۴.
- محمدی، کوروش؛ فرشاد، محمدرضا؛ شنبیدی، فرزاد و رخشانی‌پور، طیبه. (۱۴۰۲). پیش‌بینی پرخاشگری بر اساس شرم درونی شده و مهارت‌های ارتباطی در مادران دارای فرزند دانش‌آموز ابتدایی. *مدیریت/ارتقای سلامت*, ۱۲(۶)، ۱-۱۲.
- میکائیلی نیلوفر، رحیم زادگان شیوا، طاهری حسن. پیش‌بینی پرخاشگری دانشجویان بر اساس اضطراب کرونا، همدلی شناختی و همدلی عاطفی. *رویش روان‌شناسی*. ۱۴۰۰؛ ۱۰(۱۱): ۵۱-۶۰.
- Allen, J. J., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2018). The general aggression model. *Current opinion in psychology*, 19, 75-80.
- Aloia, L. S. (2023). Individual and Relational Outcomes Associated with Dispositional Forgiveness: The Mediating Role of Interpersonal Trust, Affectionate Communication, and Verbal Aggression. *Communication Studies*, 74(4), 377-392.
- Baby, M., Gale, C., & Swain, N. (2018). Communication skills training in the management of patient aggression and violence in healthcare. *Aggression and violent behavior*, 39, 67-82.
- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123.
- Bitsika, v., Sharply, C.F. & Hartley, L. (2010). The specific Environmental Antecedents of Anxiety and Depression among Australian university students. Development of the Effects of university study on lifestyle Questionnaire. *The International Journal of Educational and psychological Assessment*, 4, 2-18.
- Boddice, R. (2017). The History of Emotions. Past, Present, Future. *Revista de Estudios Sociales*, (62), 10-15.
- Brugman, D., van der Meulen, K., & Gibbs, J. C. (2023). Moral judgment, self-serving cognitive distortions, and peer bullying among secondary school adolescents. *Journal of Moral Education*, 1-21.
- Djajadisastra, F. W. (2017). Self-compassion and aggression in college students. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 32(4), 235-241.
- Dragone, M., Esposito, C., De Angelis, G., Affuso, G., & Bacchini, D. (2020). Pathways linking exposure to community violence, self-serving cognitive distortions and school bullying perpetration: A three-wave study. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 188.
- Ergün-Başak, B., & Can, G. (2018). The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students.
- Germer, C. (2023). Self-Compassion in Psychotherapy: Clinical Integration, Evidence Base, and Mechanisms of Change. In *Handbook of Self-Compassion* (pp. 379-415). Cham: Springer International Publishing.