

مقاله‌ی پژوهشی

تأثیر آموزش مهارت مدیریت خشم به شیوه شناختی-رفتاری بر سیستم‌های فعال ساز و بازداری رفتاری

خلاصه

مقدمه: اعتیاد یکی از جدی‌ترین معضلات بشری در سال‌های اخیر و یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌های انسانی است، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت مدیریت خشم به شیوه شناختی-رفتاری بر سیستم‌های فعال‌ساز و بازداری رفتاری در سوء‌مصرف‌کنندگان مواد مخدر انجام شده است.

روش کار: در این پژوهش، نمونه شامل ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمون و ۱۵ نفر گروه شاهد) از سوء‌مصرف‌کنندگان مواد بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی مبتنی بر ملاک از بین ۱۸۶ نفر از مراجعین به کلینیک‌های ترک اعتیاد شهر لامرد در سال ۹۵-۱۳۹۴ انتخاب شدند. گروه آزمون طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت مدیریت خشم قرار گرفتند و نتایج با استفاده از آزمون کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان داد بین سیستم‌های مغزی-رفتاری گروه آزمون و گروه شاهد از نظر میزان سیستم‌های مغزی-رفتاری تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/001$) و آموزش مهارت مدیریت خشم باعث می‌شود که میزان سیستم‌های مغزی-رفتاری افزایش پیدا کند.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که آموزش مهارت مدیریت خشم باعث می‌شود که میزان سیستم‌های مغزی-رفتاری افزایش پیدا کند، هم‌چنین آموزش مهارت مدیریت خشم موجب کاهش سیستم فعال‌سازی رفتاری و افزایش سیستم بازداری رفتاری در می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: سیستم‌های مغزی-رفتاری، شناختی-رفتاری، مدیریت خشم

میثم زائری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه مدیریت صنعتی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

* مسعود محمدی

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی، گروه مدیریت صنعتی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

*مؤلف مسئول:

گروه مدیریت صنعتی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

تاریخ وصول: ۹۵/۱۱/۲۵

تاریخ تایید: ۹۵/۱۲/۲۵

مقدمه

شرایطی که جنگ یا گریز امکان نداشته باشد به صورت عدم تحرک (انجماد) خواهد بود (۸). مطالعات متعددی که تاکنون در زمینه ارتباط سوء مصرف مواد با هیجان‌ات و سیستم‌های پاداش مغز صورت گرفته نشان می‌دهد که مصرف مواد اغلب با سیستم‌های پاداش دهنده مغزی و هیجان‌ات ارتباط دارد.

هیجان‌ها پدیده‌هایی ذهنی زیستی، هدفمند و اجتماعی هستند. پدیده‌هایی فطری که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز می‌کنند و پاسخ‌های فیزیولوژیک مشخصی را فرا می‌خوانند (۹)، یکی از هیجان‌هایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارد، خشم است. خشم نوعی هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز می‌کند (۱۰)، شواهد تجربی زیادی آثار مخرب خشم را در روابط انسانی نشان داده‌اند (۱۱) و همچنین مشخص شده است که خشم و تکانشگری یکی از وجه مشخصه‌های انواع اعتیاد است (۱۲).

خشم و کنترل آن یکی از جدی‌ترین حوزه‌های کنترل مصرف مواد و پیشگیری از عود شناخته شده است (۱۳)، در این پژوهش جهت آموزش مهارت مدیریت خشم از شیوه شناختی- رفتاری نوکو^۷ استفاده شده است. در رویکرد شناختی- رفتاری نوکو، اساس کاهش پرخاشگری بر بازسازی شناختی و کنترل خشم استوار است که از الگوی درمانی به نام «ایمن سازی در برابر استرس»^۸ پیروی می‌کند. این رویکرد درمانی، سه مرحله یا گام به هم پیوسته دارد: ۱) آماده سازی شناختی، ۲) کسب مهارت، ۳) آموزش نحوه به کار بستن آموخته‌ها (۱۴).

با توجه به اینکه آمار سوء مصرف کنندگان مواد مخدر در ایران و جهان رو به افزایش است و اعتیاد یکی از جدی‌ترین زمینه‌های آسیب‌های اجتماعی در ایران و جهان محسوب می‌شود و همچنین تحقیقات متعددی تاکنون بر نقش فقدان مهارت‌های زندگی، کژکاری سیستم‌های پاداش و تنبیه در مغز سوء مصرف کنندگان مواد مخدر تاکید داشته‌اند. در این پژوهش اثربخشی آموزش مهارت مدیریت خشم به شیوه شناختی- رفتاری بر سیستم‌های مغزی- رفتاری سوء مصرف کنندگان مواد مخدر مورد بررسی قرار گرفت.

روش کار

پژوهش حاضر به روش آزمایشی با به کارگیری طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه شاهد بوده است، نمونه پژوهش حاضر ۳۰ نفر از سوء مصرف کنندگان مواد مخدر تحت درمان در مراکز ترک اعتیاد شهرستان لامرد با سابقه ترک حداقل یک بار، مدت مصرف حداقل ۲ سال، نوع مواد مصرفی مواد مخدر سنتی، تحصیلات از بی سواد تا

اعتیاد^۱ یکی از جدی‌ترین معضلات بشری در سال‌های اخیر و یکی از پیچیده‌ترین پدیده‌های انسانی است که پایه‌ها و بنیان‌های جامعه انسانی را به تحلیل می‌برد و پیشگیری از آن نیازمند به کاربرد نظریه‌های متعدد در رشته‌های علمی مختلف و تکنیک‌های متنوع است (۱).

مواد مخدر عناصر شیمیایی هستند که پس از مصرف خلق و رفتار فرد را تغییر می‌دهد (۲)، یافته‌های بالینی نشان داده است که عوامل گوناگون زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی در شکل‌گیری اختلال سوء مصرف مواد تأثیر دارند (۳). پیشرفت مطالعات حاکی از وجود زمینه‌های فیزیولوژیکی بر بروز مشکلات بالینی در فرد گرفتار به سوء مصرف مواد است (۴).

امروزه ورود علوم اعصاب به حوزه شخصیت به وضوح به چشم می‌خورد، نظریه‌گری یکی از موثرترین نظریه‌های زیست‌شناختی در زمینه شخصیت است که موجب تحقیقات متعددی در فیزیولوژی اعصاب شده است (۵).

نظریه عصب- روانشناختی شخصیت جفری گری که تحت عنوان نظریه حساسیت به تقویت (RST)^۲ شناخته شده است از آغاز شکل‌گیری و تقریباً در سه دهه اخیر پیشرفت‌های قابل توجهی داشته (۶)، این نظریه شامل سه سیستم مغزی/ رفتاری به شرح ذیل می‌باشند که عبارت‌اند از:

۱- سیستم فعال‌سازی رفتاری یا سیستم انگیزشی گرایش (BAS)^۳، این سیستم شامل آن نواحی مغز است که حساسیت فرد را به پاداش تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که فرد به پاداش‌های بالقوه، حساس باشد و برای جستجوی این پاداش‌ها انگیزش پیدا کند. ۲- سیستم بازداری رفتاری یا سیستم انگیزشی توقف (BIS)^۴، این سیستم شامل آن نواحی از مغز است که حساسیت فرد را نسبت به تنبیه تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود فرد نسبت به تنبیه بالقوه حساس باشد و از آن اجتناب نماید. این سیستم منجر به اضطراب، بازداری و اجتناب فعل پذیر در پاسخ به نشانه‌های تنبیه و محرک‌های جدید می‌شود و به عنوان سیستم اضطراب شناخته شده است. ۳- سیستم جنگ/ گریز/ انجماد (FFFS)^۵، این سیستم که در نسخه تجدید نظر شده نظریه گری و مک ناکتون^۶ (۲۰۰۰)، سیستم جنگ/ گریز/ انجماد نامیده می‌شود در پاسخ به محرک‌های ناخوشایند شرطی و غیر شرطی، رفتار فرار و اجتناب را فعال می‌سازد و هیجان ترس را به آن نسبت می‌دهند (۷). پاسخ این سیستم در

¹Addiction²Reinforcement Sensitivity Theory³Behavioral Activation System⁴Behavioral Inhibition System⁵Fight/Flight/Freezing System⁶Gary and McNaughton⁷Novaco⁸Immunization Against Stress

شود. افرادی که در این مقیاس نمره بالاتر از میانگین کسب می کنند، پرخاشگری زیاد و افرادی که نمره های آنان کمتر از میانگین است، پرخاشگری کم خواهند داشت (۱۷). روایی و پایایی پرسشنامه خشم نواکو در ایران توسط مختار ملک پوردر سال ۱۳۹۱ انجام شده است. در این پژوهش ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و پرسشنامه خشم نواکو بر روی آن ها اجرا شد. داده ها تجزیه و تحلیل شد و روایی آزمون با استفاده از سه روش همبستگی نمره های آزمون با آزمون پرخاشگری باس و پری، روش بررسی روایی محتوایی و روش تحلیل عاملی پرسشنامه بررسی شد. همچنین، پایایی آزمون با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی به دست آمد. نتایج نشان داد که پایایی این آزمون با روش آلفا برابر با ۰/۸۶ و روش بازآزمایی برابر با ۰/۷۳ است؛ و روایی آزمون همبستگی با آزمون باس و پری برابر با ۰/۷۸ می باشد (۱۸).

مداخله (به صورت جلسات آموزشی مدیریت خشم به شیوه شناختی - رفتاری) جهت گروه آزمون (۱۵ نفر) طبق دستورالعمل بسته آموزشی مدیریت خشم ویژه روان شناسان نوشته ریلی و شاپ شایر) به صورت ۲ روز در هفته به مدت ۱۲ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه به عمل آمد، محتوای این روش به صورت مختصر در زیر آمده است:

جلسه اول و دوم: اهداف کلی، قوانین، چارچوب مفهومی و منطق روش درمانی، مدیریت خشم ارائه شد؛ و بیشترین زمان این جلسه صرف ارائه اطلاعات مفهومی و مطمئن شدن از این که اعضا آن را می فهمند، شد، تحلیل عصبانیت سنج و شناسایی وقایع و نشانه هایی را که نشان دهنده شدت یافتن عصبانیت هستند.

جلسه سوم و چهارم: آموختن راهبردهای شناختی-رفتاری کنترل خشم، آموختن چرخه پرخاشگری و روش شل کردن تدریجی عضلات.

جلسه پنجم و ششم: آموزشی مدل A-B-C-D و آموزش مهارت توقف فکر (بازسازی شناختی)، مفاهیم اصلی مدیریت خشم (از قبیل عصبانیت سنج، نشانه عصبانیت، چرخه پرخاشگری و بازسازی شناختی) که تاکنون ارائه شده اند را مرور و جمع بندی کردیم و افراد گروه را بیشتر جهت تکمیل کردن برنامه کنترل عصبانیت و متعادل کردن راهبردهای شناختی-رفتاری فوری و پیشگیری کننده مورد تشویق قرار دادیم.

جلسه هفتم و هشتم: طبق دستورالعمل بسته آموزشی با هم انجام شد و مسئله قاطعیت، پرخاشگری، انفعال و مدل حل تعارض پرداخته شد.

جلسات نهم و دهم: پاسخ به سوالات درمانجویان. تاثیر چگونگی تعاملات گذشته بر رفتار فعلی، افکار، احساسات، خصوصیات آنها.

جلسه یازدهم و دوازدهم: پرداختن به مفاهیم اصلی مدیریت خشم (از قبیل عصبانیت سنج، نشانه های عصبانیت، چرخه پرخاشگری و باز سازی

دکتری و جنسیت مرد بوده که از میان کلیه سوء مصرف کنندگان مواد مخدر مراجعه کننده به کلینیک های ترک اعتیاد شهر لامرد در سال ۹۵- ۹۴ انتخاب شدند، سپس افراد شرکت کننده به شیوه تصادفی در دو گروه آزمون (۱۵ نفر) و گروه شاهد (۱۵ نفر) قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

الف- پرسشنامه حساسیت به تقویت جکسون (*r-RST*): جکسون^۱ ویژگی های روان شناختی مقیاس تجدیدنظر شده حساسیت به تقویت جکسون (*r-RST*) را مورد بررسی قرار داد. این پرسشنامه شامل ۳ سیستم مغزی- رفتاری است که عبارت اند از خرده مقیاس سیستم فعال ساز رفتاری (*BAS*)، سیستم بازداری (*BIS*) و سیستم جنگ، گریز و انجماد (*r-FFF*) است. سیستم سوم خود شامل سه مؤلفه جنگ، گریز و انجماد است که به همراه سیستم فعال ساز و سیستم بازداری، ۵ عامل جکسون را شکل می دهند (۱۵). عبارات این پرسشنامه، بر روی یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت نمره گذاری می شوند، روایی سازه ای پنج عامل سیستم فعال ساز رفتاری (*BAS*)، سیستم بازداری رفتاری (*BIS*)، جنگ، گریز و انجماد (*FFF*) را مورد تایید قرار گرفته و برای سنجش پایایی این آزمون از روش آلفای کرونباخ استفاده شده و ضریب آلفای کرونباخ کلی آن ۰/۷۰ گزارش شده است. همچنین پایایی زیرمقیاس های آن را برای سیستم فعال سازی رفتاری ۰/۸۳، سیستم بازداری رفتاری ۰/۷۶ و سیستم جنگ گریز و انجماد ۰/۷۴ (مؤلفه جنگ، ۰/۷۸، مؤلفه گریز، ۰/۷۴ و مؤلفه انجماد ۰/۷۰) گزارش شده. در ایران، حسنی و همکاران این پرسشنامه را هنجاریابی نمودند. در این پژوهش، اعتبار پرسشنامه بر اساس روش های همسانی درونی، همبستگی های مجموعه ماده و بازآزمایی مورد بررسی قرار گرفت. همچنین روایی مقیاس، از طریق روش تحلیل عاملی، همبستگی بین خرده مقیاس ها و روایی ملاکی بررسی شد. دامنه آلفای کرونباخ (۰/۷۲ تا ۰/۸۸)، ضرایب بازآزمایی (۰/۶۴ تا ۰/۷۸) و همبستگی های مجموعه ماده (۰/۲۸ تا ۰/۶۸) بیان گر اعتبار مطلوب نسخه فارسی پرسشنامه پنج عاملی جکسون بود. تحلیل اکتشافی و تاییدی از الگوی پنج عاملی اصلی پرسشنامه حمایت کرد (۱۶).

ب- پرسشنامه خشم نواکو^۲ (*AI*): این پرسشنامه که توسط نواکو در سال ۱۹۸۶ ساخته شده، شامل ۲۵ ماده است که خشم، تهاجم و کینه تیزی را می سنجد. مؤلفه های پرسشنامه شامل رفتار پرخاشگرانه، فکر پرخاشگرانه، احساس پرخاشگرانه می باشد، به منظور نمره گذاری این مقیاس ۲۵ ماده ای برای هر یک از چهار گزینه (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، همیشه)، به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ در نظر گرفته شده است. به جز ماده ۱۸ که بار عاملی منفی دارد و این روش معکوس می

^۱Jackson

^۲Noaco Questionnaire

تحقیقی با عنوان، مقایسه فعالیت سیستم های مغزی- رفتاری وابستگان به مت‌آمفتامین با افراد بهنجار، مبنی بر افزایش میزان سیستم‌های مغزی- رفتاری در نتیجه آموزش، همسو می‌باشد (۱۹)، همچنین مهارت مدیریت خشم موجب کاهش سیستم فعال‌سازی رفتاری شده، این نتیجه با تحقیقات حسینی (۱۹)، فرانکن (۲۰)، هاشمی (۲۱)، فلتچرا و پارکرا (۲۲) و مرادی و همکاران (۲۳) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت سطوح افراطی سیستم فعال‌سازی رفتاری، تمایل به رابطه با نشانه‌های آسیب‌شناختی دارد. به عبارتی بالا بودن سیستم فعال‌سازی رفتاری با گونه‌ی خاصی از آسیب‌شناختی رابطه دارد؛ بنابراین افرادی که در قطب انتهایی سیستم فعال‌سازی رفتاری قرار می‌گیرند با احتمال بیشتری در معرض توسعه علائم آسیب‌شناختی قرار دارند که با آموزش مهارت مدیریت خشم می‌توان سیستم فعال‌سازی و آسیب‌های ناشی از آن را کاهش دهیم. در این خصوص اگر کارشناسان و محققین به آموزش مهارت‌های مرتبط به سوء‌مصرف کنندگان مواد مخدر، پردازند قطعا خواهند توانست زمینه تقویت و استمرار تغییرهای درمانی موردنظر را فراهم آورند.

در این تحقیق مهارت مدیریت خشم موجب افزایش سیستم بازداری رفتاری گروه آزمون در مقایسه با شاهد شده است که با تحقیقات حسینی و همکاران (۱۹)، کیم و همکاران (۲۴)، هاشمی و عبدالله‌زاده جدی (۲۱)، فلتچرا و پارکرا (۲۲) همسو می‌باشد.

سوء‌مصرف مواد و وابستگی دارویی به‌عنوان یکی از عمده چالش‌های جهان معاصر، گستره‌ای وسیع، شیوه‌های متعدد مصرف و طبقات متفاوت مصرف‌کنندگان را در بر می‌گیرد. خشم و کنترل آن یکی از جدی‌ترین حوزه‌های کنترل مصرف مواد شناخته شده است. هیجان‌ها علاوه بر واکنش‌های عمومی، برخی گرایش‌های رفتاری خاص را نیز برمی‌انگیزد. از میان واکنش‌های مختلف، واکنش هیجانی پرخاشگرانه مورد توجه است، فرد هنگام مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا و فشار بیرونی پاسخ‌های پیچیده‌ای از خود نشان می‌دهد. از جمله این واکنش‌ها خشم و جنگ می‌باشد. در نتیجه آموزش مدیریت خشم فرد یاد می‌گیرد که چگونه خشم خود را کنترل کند و به ارزیابی مثبت دیگران پردازد (۲۵).

یادگیری مهارت مدیریت خشم موجب ایجاد مهارت‌هایی می‌شود که به فرد کمک می‌کند نسبت به رفتار خود، آگاهی بیشتری به دست آورد و در موقعیت‌های گوناگون واکنش‌های بهتری از خود نشان دهد، آگاهی از خصوصیات خود موجب بصیرت شده که این امر نیز، خود موجب خودتنظیمی و خویشتن‌داری می‌گردد، هر دوی این مهارت‌ها به فرد کمک می‌کنند که عواطف خود از جمله خشم را منطقی‌تر کنترل کنند. اگر فرد بتواند از خلاقیت خود استفاده کند پیدا

شناختی) و مهارت قاطعیت، مرور کلی برنامه کنترل خشم، نمره دهی به سود مندی دوره انجام شد.

نتایج

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمره سیستم‌های مغزی رفتاری در

مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

شاهد	آزمون	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
۵/۵۴	۷۸/۲۶	۵/۲۶	۷۸/۲۰	پیش‌آزمون سیستم‌های مغزی- رفتاری	
۲/۸۴	۱۵/۳۳	۲/۳۸	۱۴/۴۶	پیش‌آزمون سیستم فعال‌سازی رفتاری (BAS)	
۲/۹۵	۱۴/۸۰	۲/۹۲	۱۵/۰۰	پیش‌آزمون سیستم جنگ/گریز/انجماد (BIS)	
۵/۳۸	۷۹/۴۶	۳/۹۳	۹۵/۸۰	پس‌آزمون سیستم‌های مغزی- رفتاری	
۳/۶۹	۱۵/۹۳	۱/۵۲	۱۲/۲۰	پس‌آزمون سیستم فعال‌سازی رفتاری (BAS)	
۱/۹۱	۱۶/۳۳	۳/۷۱	۲۴/۶۶	پس‌آزمون سیستم جنگ/گریز/انجماد (BIS)	

نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان داد بین سیستم‌های مغزی- رفتاری گروه آزمون که تحت آموزش مهارت‌های مدیریت خشم قرار گرفته‌اند و گروه شاهد که تحت آموزش قرار نگرفته‌اند از نظر میزان سیستم‌های مغزی- رفتاری با توجه به F برابر با $۱۰۱/۱۸۵$ و $P=۰/۰۰۱$ تفاوت معناداری وجود دارد؛ و آموزش مهارت مدیریت خشم باعث می‌شود که میزان سیستم‌های مغزی- رفتاری افزایش پیدا کند.

همچنین نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد بین گروه آزمون که آموزش مهارت مدیریت خشم را دریافت کرده‌اند و گروه شاهد که هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرده‌اند از نظر سیستم فعال‌سازی رفتاری (BAS) با توجه به مقدار f برابر با $۳۰/۶۳۷$ و $P=۰/۰۰۱$ تفاوت معناداری وجود دارد؛ به عبارت دیگر آموزش مهارت مدیریت خشم موجب کاهش سیستم فعال‌سازی رفتاری (BAS) گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است.

و در نهایت بین گروه آزمایش که مهارت مدیریت خشم را دریافت کرده‌اند و گروه شاهد که هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرده‌اند از نظر سیستم بازداری رفتاری (BIS) با توجه به مقدار f برابر با $۵۹/۹۴۰$ و $P=۰/۰۰۱$ تفاوت معناداری وجود دارد؛ به عبارت دیگر مهارت مدیریت خشم موجب افزایش سیستم بازداری رفتاری (BIS) گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است.

بحث

بر اساس این پژوهش آموزش مهارت‌های مدیریت خشم باعث می‌شود که میزان سیستم‌های مغزی- رفتاری افزایش پیدا کند، این نتیجه با

فرض شود، لذا می‌توان اظهار داشت که این آموزش نگرش فرد را به گونه‌ای مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر میزان سیستم‌های مغزی-رفتاری تأثیرگذار می‌باشد. به این معنی آموزش مهارت مدیریت خشم باعث می‌شود که میزان سیستم‌های مغزی-رفتاری افزایش پیدا کند، همچنین موجب کاهش سیستم فعال‌سازی رفتاری و افزایش سیستم بازداری رفتاری در گروه آزمون شده است. می‌توان گفت در نتیجه آموزش مدیریت خشم فرد یاد می‌گیرد که چگونه خشم خود را کنترل کند و به ارزیابی مثبت دیگران پردازد.

کردن شیوه مقابله مناسب باخشم آسان‌تر خواهد بود، به جای این که هیجان فرد را کنترل شود، می‌بایست از هیجان به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کرد، هر قدر بیشتر فرد آرام باشد و از مهارت‌های مقابله باخشم استفاده کند، بیشتر می‌تواند موقعیت را کنترل کند. در این باره می‌توان به این نکته اشاره نمود که می‌توان مهارت‌های مدیریت خشم به شکل عینی و کاربردی‌تر به افراد معنادار آموخت تا به شکل ملموس‌تری تأثیر مهارت‌های مدیریت خشم را بر سیستم‌های مغزی-رفتاری و حیطه‌های خود احساس نمایند، این آموزش به فرد کمک می‌کند که نحوه ارزیابی و قضاوت فرد را در مورد دیگران اصلاح کرده و او را به تفکر منطقی نزدیک‌تر سازد. اگر چنین

References

- Sarrami H, Ghorbani M, Taghavi M. [Two decades of research to investigate the prevalence of drug use among university students]. *Journal of substance abuse addiction studies* 2013; 7: 9-36. (Persian)
- Haljiajn R., Cross S. [Psychopathology]. Seyed Mohammad Y. (translator). Tehran: Arasbaran; 2013. (Persian)
- Basharat MA, Mir Zamani M, Pourhossein R. [The role of family variables good situation for creating disorder in the interchangeable use of materials]. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology* 2001; Year 7(3): 46-52. (Persian)
- Nematimoghadam MR. [Treatment of addiction as a chronic disease]. *Journal of addiction* 2008; 4(5): 64-7. (Persian)
- Balconi M, Falbo L, Conte VA. BIS and BAS correlates with psychophysiological and cortical response systems during aversive and appetitive emotional stimuli processing. *Motiv Emot* 2012; 36: 218-31.
- Molae M, Johnny S, Hamed R, Jangi Sh. [Predicts avoidant personality disorder/obsessive-compulsive and dependent on the activation system of the brain and brain retention system]. *Urmia medical journal* 2014; 25(10): 931-9. (Persian)
- Gray JA, McNaughton N. *The Neuropsychology of anxiety: an enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. Oxford: Oxford University; 2000.
- Bagheri M. The system indicators behavioral and cognitive styles unipolar depressed patients, bipolar manic and normal people badly adjusted based on the Behavioral Activation System. MS. Dissertation. Shiraz: University of Shiraz, 2013. (Persian)
- Reeve J. *Understanding motivation and emotion*. 6th ed. New York: John Wiley and Sons; 2014.
- Klinke CL. [Life skills]. Mohammad Khani S. Tehran: Specialized media; 2015. (Persian)
- Wheatley A, Murrirhy R, Kessel J, Wuthrich V, Remond L, Tuqiri R, et al. Aggression management training for youth in behavior schools. *Youth Stud Australia* 2009; 28: 28-38.
- Elixir M. [The effectiveness of anger management skills training, cognitive - behavioral reduce the amount of slip in drug-dependent patients undergoing methadone treatment centers in Shiraz]. MS. Dissertation. Islamic Azad University of Shiraz, 2013. (Persian)
- Sohrabi F, Kord Mirza E. [Anger management skills training for youth aggression aimed at preventing drug abuse]. Tehran: Publication of the Ministry of Science, Research and Technology, 2008. (Persian)
- Novaco RW. *Anger treatment with offenders*. Inc. Hollin, Handbook of offender assessment and treatment. London: John Wiley, 2000.
- Jackson CJ. Jackson-5 scales of revised Reinforcement Sensitivity Theory (r-RST) and their application to dysfunctional real world outcomes. *J Res Pers* 2009; 43: 556-69.
- Hassani J, Bigdel I, Ghoshchian S. [The activity of brain/behavioral systems in patients with obsessive-compulsive disorder in comparison with normal individuals]. *Cognitive sciences* 2008; 9(4): 16-25. (Persian)
- Novaco RW, Robins S. Systems conceptualization and treatment of anger. *J Clinl Psychol* 1999; 55: 325-37.
- Malekpour M, Zanganeh S, Aghababaei S. [The psychometric properties of the short form questionnaire Novak anger in Isfahan]. *Research journal of cognitive and behavioral sciences* 2012; 1: 1-8. (Persian)
- Hosseini F, Alami Khah F, Rajai M, Rasouli Azad AR, Murad Kurdi H. [Comparison of brain - behavior methamphetamine relative to normal people]. *Journal of mental health* 2013; 15: 378-87. (Persian)
- Franken IHA, Muris P, Georgieva I. Gray's model of personality and addiction. *J Addict Behav* 2006; 31: 399-403.
- Hashemi T, Abdullah Zadeh Jedi A. Activate the system, the brain and brain inhibitory system in borderline personality disorder. *Journal of behavioral sciences research* 2013; 11(3): 157-65. (Persian)
- Fletcher K, Parkera G, Manicavasagara V. Behavioral Activation System (BAS) differences in bipolar I and II disorder. *J Affect Disord* 2013; 51(1): 121-8.
- Moradi K, Aghayousefi AR, Alipur A, Bahrami P. [The brain systems - the behavior of patients with MS and ordinary people]. *Journal of research of Lorestan University of Medical Sciences* 2016; 18: 1. (Persian)
- Kim HW, Cho SC, Kim BN, Kim JW, Shin MS, Yeo JY. Does oppositional defiant disorder have temperament and psychopathological profiles independent of attention deficit/hyperactivity disorder? *Compr Psychiatry* 2010; 51: 412-18.
- Azadfallah P, Dadsetan P, Aegean J, Moazeni SM. [Stress (PTSD), brain activity/ behavior changes secretory immunoglobulin]. *Journal of psychology* 1999; 3: 9. (Persian)