مطالعه کارایی اسباب بازیهای اموزش کنترل خشم برای کودکان

ماجده شریفی نیا[۱]، نیلوفر شادمهری[۲]

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۷/۱۴ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۴/۹

چکیده

خشم یکی از هیجانات انسان و بخشی از عکس العمل رفتاری اوست که لازم است کنترل آن در کودکی آموزش داده شود. تعدد اسباب بازیهایی که به این منظور در بازار ایران هستند چندان زیاد نیست، اما بسیاری از آنها با عنوان "وسایل کمک آموزشی" مورد استفاده قرار می‌گیرند. این در حالیست که تاکنون ارزیابی‌ای در خصوص اثرگذاری و کارایی این محصولات انجام نگرفته. هدف از پژوهش کاربردی حاضر ارزیابی کارایی این محصولات است. در این مطالعه حجم نمونه ای معادل ۴۱۴ کودک به روش تصادفی مورد پیمایش قرار گرفتند. ابزار پیمایش جهت سنجش خشم در کودکان، پرسشنامه نلسون بوده و سپس بررسی شرایط بروز خشم و روش بروز آن از طریق پرسشنامه دوم انجام گرفت. باتوجه به ویژگیهای بدست آمده، نمونه محصولات موجود در بازار مورد مطالعه واقع شدند. نتایج نشان داد اسباب بازیهای مربوطه لازم است از طریق شخصیت پردازی جذاب پوشش دهنده مرحله آرام سازی باشند، در حالیکه یا آموزش محور هستند که جذابیت لازم را برای کودک ندارند، یا کاربرد آنها در مرحله پیش از خشم است و یا برای کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی طراحی شده اند که سبب میشود هیچیک کارآیی مورد انتظار را نداشته باشند.

کلیدواژه‌ها: خشم در کودکان، کنترل خشم، طراحی محصول، طراحی اسباب بازی، محصول درمانگر.

---

۱. کارشناس ارشد طراحی صنعتی دانشگاه هنر

۲. استادیار گروه طراحی صنعتی دانشگاه هنر

این مقاله مستخرج از پایان نامه خانم ماجده شریفی نیا تحت راهنمایی خانم دکتر نیلوفر شادمهری بوده و در گروه طراحی صنعتی دانشگاه هنر دفاع شده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

مقدمه و پیشینه تحقیق

هیجان خشم، یکی از پرشورترین هیجانهای دوره کودکی و نوجوانی در عصر حاضر است و بروز آن که غالبا بصورت پرخاشگری در کودکان و نوجوانان نمود پیدا می کند، یک مشکل اجتماعی جدیست که در سالهای اخیر به سرعت افزایش یافته و تقریبا ۴۰ درصد دانش آموزان مقاطع ابتدایی و متوسطه، با شیوع طعنه و کنایه، آزار و اذیت یا قلدری در مدرسه دست به گریبان هستند(زارع ودیگران، ۱۳۹۵). که در صورت عدم توجه به آموزش کودکان، باعث بروز مشکلاتی چون احساسات ضداجتماعی و در نتیجه ترک تحصیل، آسیب به همدلی کودکان با اولیاء و همکلاسیها می‌شود(بادپا ودیگران، ۱۳۹۷: ۱۶۰) پرخاشگری یک گرایش درونی و بخشی از خزانه رفتاری بشر است که لازم است کودک، کنترل آن را بیاموزد. از این رو، سرمایه‌گذاری برای آموزش این امر در دوره‌ی کودکی، یعنی پیشگیری از مشکلات احتمالی این کودکان در بزرگسالی و تاثیرگذاری بر نسل آینده‌ای که توسط کودکان امروز تربیت خواهند شد. این سرمایه‌گذاری و آموزش، لازم است در تمام زمینه‌های اثر گذار بر توانایی‌ها و رفتار کودک انجام گیرد. در این میان، اسباب‌بازیها مهمترین وسایل آموزشی برای کودکان محسوب میشوند. تا آنجاکه بسیاری از آنها با عنوان "وسایل کمک‌آموزشی" یا "وسایل کمک‌درمانی" توسط درمانگرها مورد استفاده قرار می‌گیرند. از منظر تئوری ملانی کلاین نیز بازی راهیست برای بیان اضطراب ها و احساسات و مشکلات اجتماعی (گودرزی، موسوی و صادقی، ۲۰۲۱: ۱۴۸۷۹). او به عنوان یک روان تحلیل گر، بازی را مهمترین شیوه بیان طبیعی کودک معرفی می کند که بر سایر روش‌ها ارجحیت دارد. وی معتقد است بازی وسیله ای جایگزین برای ابراز کلامی و همچنین شیوه آشکارسازی خیال پردازی های کودک و احساسات ناهشیارانه به طریق تداعی آزاد است که میتواند توسط درمانگرمورد تعبیر و تفسیر قرار گیرد(مهرداد، ۱۳۹۰: ۱۲۱).از این منظر اهمیت وجود بازی و اسباب بازی های هدفمند به منظور اصلاح رفتار در کودک نمود بیشتری می یابد. در زمان بازی کودک با اسباب بازی می‌توان انعکاس یافته ها، درک او و احساساتش را در مورد شرایط شکل گیری احساس خشم مورد بررسی قرار داد و این امر به شناخت دقیق تر کودک و شناسایی آنچه مسبب خشم او شده، و در نتیجه اعمال راهکارهای اصلاح آن کمک میکند. این در حالیست که تعدد وسایل و اسباب‌بازیهایی که به منظور آموزش کنترل خشم در بازار ایران به چشم میخورند چندان زیاد نیست. ازسویی تاکنون هیچ ارزیابی برای سنجش قدرت و ضعف یا اثرگذاری این محصولات انجام نگرفته است. هدف از این پژوهش دستیابی به الزاماتیست که باید در طراحی اسباب بازی های آموزش کنترل خشم لحاظ شود تا محصول از کارایی قابل

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

قبول برخوردار باشد. از این رو لازم است ابتدا به بررسی خشم، عوامل بوجود آورنده آن در بین کودکان ایران و راهکارهای آموزش کنترل آن بپردازیم و سپس میزان همخوانی محصولات موجود را با موارد مطروحه و یافته‌های بدست آمده مورد مطالعه قرار دهیم. پرسش‌های پژوهشی این مطالعه عبارتند از :۱- مهمترین عواملی که باعث بروز خشم در جامعه هدف این پژوهش هستند چیست؟ ۲- مشکل اصلی کودکان در کدام مرحله از مراحل کنترل خشم است؟ پس از دریافت پاسخ این دو سوال می‌توان با بررسی اسباب بازی‌های موجود در بازار به این امر پرداخت که چه تعدادی از آنها متناسب با شرایط خشم در میان کودکان جامعه هدف و بر مبنای راهکار صحیح مواجهه با آن و متناسب با آن طراحی و استفاده میشوند.

خشم

برای درک متغیر خشم، باید "احساس خشم" را از "بیان خشم" (که ممکن است به شکل رفتارهای پرخاشگرانه بروز پیدا کند) متمایز کنیم (شکوهی‌یکتا و دیگران، ۱۳۸۷). شدت یافتن خشم تنها منحصر به موقعیت‌های ناراحتی عینی نبوده بلکه فرد از طریق خیال‌پردازی نیز میتواند ابعاد و میزان خشم خود را افزایش دهد. به این معنی که اگر فرد پیوسته به طور ذهنی بر روی یک تجربه و یک موقعیت ناراحت کننده متمرکز شود، خشم او تشدید میشود (آلن، ۱۴:۱۳۹۶). از سویی سرکوبی یا عدم پذیرش خشم نیز به صورت مداوم برای سلامت فیزیکی و عاطفی مضر است و ممکن است به افسردگی و تضعیف سیستم ایمنی بدن (به علت وجود بیش از حد هورمون‌های مزمن مثل کورتیزول) تبدیل شود (پلامر، ۲۰:۱۳۸۹). واکنش‌های رفتاری ناشی از این هیجان می‌تواند طیف متنوعی از رفتارها را شامل شود: گاهی منجر به واکنش‌های برون ریز مثل پرخاشگری فیزیکی و کلامی می‌شود و گاهی درون ریز است و به صورت خصومت، کینه‌ورزی و دوری از منشا خشم نمود پیدا میکند (شکوهی‌یکتا و کاکابرایی، ۱۳۹۷). از جمله مضرات خشم احساس درماندگی، تنهایی، انزوا و بروز آن به صورت پرخاشگری است."پرخاشگری" به رفتاری اطلاق می‌شود که هدف آن صدمه رساندن به فرد دیگر یا نابود کردن دارایی افراد باشد، واژه اصلی در این تعریف "هدف" است. یعنی اگر رفتاری به صورت اتفاقی باشد پرخاشگری محسوب نمی‌شود. روانشناسان اجتماعی عمل پرخاشگری را رفتاری آگاهانه میدانند که هدفش ایجاد درد و رنج جسمانی یا روانی در فرد یا افراد دیگر است (خانکش‌و دیگران، ۱۳۹۹). از منظر کلاین و فربرن، می توان پرخاشگری را وسیله ای تعبیر نمود که کودک ابژه های سرکوب شده خود را طی آن بر روی طرف مقابل فرافکنی می کند. پرخاشگری

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

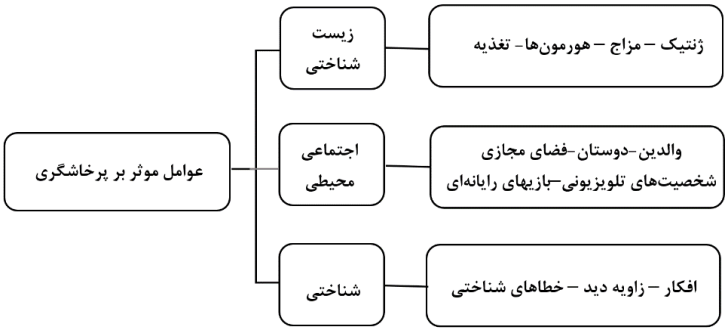
دارای انواع مختلفی است که شامل موارد زیر است: پرخاشگری وسیله‌ای یا کنشی[۱] ، پرخاشگری خصمانه یا واکنشی[۲] ، پرخاشگری فیزیکی و کلامی[۳] ، پرخاشگری آشکار و ارتباطی[۴] (چگینی‌ودیگران، ۱۳۹۸). در کودکان خردسال، پرخاشگری بیشتر از نوع وسیله‌ای است، زیرا کودکان در این سنین نسبت به متعلقات خود احساس مالکیت دارند. در دوره کودکی پرخاشگری عموما به خاطر احساس ناکامی و عدم امکان دسترسی به خواست‌ها و نیازهای درونی است .کودک به دلیل عدم تحمل شکستها و ناکامی‌ها، به راحتی گریه میکند و احتمالا وسایل یا اشیایی را که در دست دارد، پرت میکند. به مرور پرخاشگری کلامی جانشین پرخاشگری فیزیکی و جسمانی میشود ولی در سالهای اولیه مدرسه، پرخاشگری غالباً به صورت خصمانه مثل انتقاد، دشنام دادن و یا تضادورزی ابراز میشود. آنچه در این پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرد، خشمی است که منجر به پرخاشگری میشود و تبعات مثبتی در پی ندارد.

دیدگاه‌های مبین خشم:

تاکنون برای تبیین نظری خشم، رویکردها و نظریه‌های مختلفی بیان شده است. این دیدگاه‌ها عبارتند از نظریه روان تحلیلی(آلن، ۳۳:۱۳۹۶)، نظریه ناکامی (آلن، ۱۱۸:۱۳۹۶) نظریه یادگیری مشاهده‌ای (مک لود، ۲۰۱۶) دیدگاه جامعه‌شناسی (آلن، ۱۳۹۶، آذربان‌و دیگران، ۱۳۸۶) و دیدگاه عقلانی-رفتاری-عاطفی (آذربان‌و دیگران، ۱۳۸۶). با بررسی دیدگاه‌های مختلف، عوامل مؤثر در بروز خشم و پرخاشگری را می‌توان به سه دسته تقسیم بندی کرد: عوامل زیست شناختی ، عوامل اجتماعی محیطی و عوامل شناختی که با شناسایی هر یک از این عوامل میتوان گام نخست در جهت مهار خشم را برداشت.(تصویر ۱)

[۱] Aggressive aggression
[۲] Hostile aggression
[۳] Physical and verbal aggression
[۴] Apparent and communicative aggression,

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]



تصویر ۱ : عوامل موثر بر پرخاشگری (منبع: نگارندگان)

عوامل زیست شناختی مؤثر در پرخاشگری شامل تأثیر ترشح بعضی هورمونها در بدن فرد، تغذیه، مزاج و مسائل ژنتیکی میباشد (نیرومند و طیب نیا، ۱۳۹۷). دسته دوم عوامل مؤثر بر پرخاشگری که ارتباط تنگاتنگی باهم دارند عوامل اجتماعی و عوامل محیطی هستند. عمدتا در تغییر رفتار کودکان دو نوع یادگیری موثرتر واقع میشود. یادگیری شرطی که در این نوع یادگیری پیامد رفتار مشخص میکند که رفتار تکرار خواهد شد یا نه و یادگیری مشاهده ای که در آن کودک رفتاری را مشاهده و تکرار میکند (تبریزی، ۱۵:۱۳۹۸). عوامل شناختی نیز ازجمله عواملی هستند که تأثیر بسیار زیادی بر ابراز خشم فرد دارند. ازآنجاکه رفتار ما ناشی از احساسات ما، و احساسات ما بر خواسته از افکار ما است، افکار و باورهای منفی و خطاهای شناختی میتواند تا حد زیادی فرد را پرخاشگر کند. بدبینی به دیگران، تفسیر غلط از موقعیتها، و سوء ظن داشتن از جمله خطاهای شناختی هستند که فرد را مستعد پرخاشگری می‌کنند. پژوهشها نشان می دهد که شیوه‌ی تفکر کودکان پرخاشگر، متفاوت است. آنها نسبت به کودکان دیگر، راهبردهای مثبت کمتری ارائه می دهند و راهبردهای پرخاشگرانه را کارسازتر می‌دانند زیرا معتقدند راهبردهای پرخاشگرانه، کمتر باعث آسیب می شود (وکیلی، ۱۳۸۶).

بدیهی است عوامل زیست شناختی و عوامل محیطی وابسته به شرایط پیرامون کودک است و برای تاثیرگذاری برآن‌ها باید به آموزش و توانمندسازی والدین و معلمان پرداخت و نه خود کودک. همچنین تحقیقات نشان میدهد اختلالهای رفتاری کودکان، بیش از آنکه تحت تاثیر عوامل ارثی و زیستی باشد، حاصل نحوه ارتباط والدین با کودک(عوامل محیطی و اجتماعی) است(چگینی‌و دیگران، ۱۳۹۸). بنابراین هر آنچه به عنوان واسطه در ارتباط کودک و والدین بتواند نقش ایفا کند می‌تواند بر این آموزش تاثیرگذار باشد. آنچه در این پژوهش موضوعیت دارد راهکارهایی است که در قالب وسایل بازی و محصولات کمکی بتواند منجر به آموزش مهارت کنترل خشم توسط والدین یا مربیان به کودک شود. اسباب بازی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

محصولیست که کودک را با خود سرگرم می‌کند و بطور مستقیم با آن ارتباط ایجاد می‌کند، از آنجا که تنها عوامل شناختی هستند که وابسته به خود فرد می‌باشند، محصولاتی بیشترین اثر را خواهند داشت که تمرکزشان بر آموزش و توانمندسازی کودک برای تسلط بر عوامل شناختی باشد.

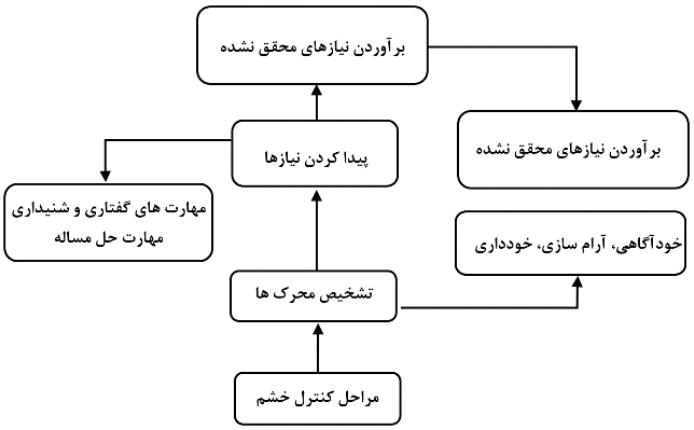
کنترل خشم در کودکان:

از آنجا که پایه‌های تنظیم و تعدیل احساسات در کودکی بنا نهاده میشود، بهترین زمان برای آموزش مهارت کنترل خشم، دوران کودکی است. در بازه سنی ۷ تا ۹ سال کودکان اجتماعی‌تر میشوند و به بازی‌های گروهی تمایل بیشتری پیدا می‌کنند، در عین حال توانایی‌های زبانی آنها رشد کرده، می‌توانند در فرآیند آموزش شرکت کنند(خیراندیش، ۱۳۹۲). از این جهت انتظار میرود محصولی که این گروه را هدف قرار داده باشد، موثرتر از سایرین واقع شود. در بررسی نظریه‌های مختلفی که در مورد خشم ارائه شده اند مشخص شده است که مهارتهایی اساسی وجود دارد که کودک به وسیله آنها میتواند بر خشم خود فائق بیاید، این مهارت‌ها شامل موارد زیر هستند: (پلامر، ۶۲:۱۳۹۰) خودآگاهی(توانایی کودک برای آگاهی از احساسات خود در مواقعی که برانگیخته می‌شوند و نیز افکاری که در این زمان از ذهنشان می‌گذرد)، توانایی گفتاری احساساتی که در حال تجربه کردن آن است، توانایی برقراری ارتباط موفق (به صورت گفتاری یا هر شیوه دیگر ارتباطی برای انتقال خواسته خود به دیگران)، توانایی خودداری (باور این امر که بر احساسات خود و شیوه بیان احساسات تسلط دارد)، مهارت شنیداری اثربخش(توانایی گوش دادن به دیگران و عکس العمل نشان دادن به این گفته‌ها)، توانایی نشان دادن عکس العمل نسبت به رفتار خود و عواقب ناشی از این رفتار، مهارت‌های حل مسئله(مشارکت و مذاکره با دیگران)، توانایی منحرف کردن و آرام ساختن حواس خود .

سه مهارت اصلی که در کنترل تکانه‌ها در کودکان نقش دارند شامل: توانایی پرت کردن حواس، توانایی جست و جو برای یافتن موانع رسیدن به هدف و استفاده از روش‌های رسیدن است (پلامر، ۵۹:۱۳۹۰). نظیر این سه مورد، مواردی دیگر تحت عنوان مراحل کنترل خشم بیان شده است: مرحله اول تشخیص محرک‌ها، مرحله دوم پیداکردن نیازها، مرحله سوم برآوردن نیازهای محقق نشده(آلن، ۹۷:۱۳۹۶)که با جمع بندی میان آن‌ها میتوان مهارت‌های مورد نیاز برای کنترل خشم را در سه سطح تقسیم بندی کرد: (تصویر ۲)

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

برآوردن نیازهای محقق نشده



تصویر ۲: مراحل کنترل خشم (منبع: نگارندگان)

در واقع پلامر در اینجا برای کنترل خشم سه مرحله را ترسیم کرده که با آموزش گام به گام این سه مرحله میتوان تا حد قابل قبولی مهارت کنترل خشم را به کودکان آموخت و چون این سه مرحله اختصاصا برای کودکان طراحی شده است منطقی‌تر این است که در طراحی وسیله بازی برای کودکان نیز از این مدل بهره گرفته شود. برای اینکه بتوان کنترل خشم را به کوکان آموخت، نیاز است تا شرایط، موقعیت‌ها و دلایل رایجی که در کودکان محرک‌های برانگیزاننده خشم هستند را بشناسیم. با بررسی مطالعات انجام گرفته مرتبط با خشم و پرخاشگری کودک، مجموعا این محرک‌ها بیشترین تکرار را در بین کودکان داشته اند: حسادت، احساس بی کفایتی، رقابت هم‌سالان، حس ناعادلانه رفتار شدن (تنبیه شدن کودک برای کاری که انجام نداده)، بی توجهی، خجالت دخالت، بزرگترها زمانی که نیاز به کمک شان نیست، تحقیر، نبود کنترل(حس خود پیروی)، حس عدم درک شدن(عدم دریافت همدلی)، عدم توانایی برای همدلی با دیگران، گرسنگی، خستگی، درد، اضطراب، غم، عزت نفس پایین، فشار روحی ادامه دار (رفتار تحکمانه یا نگرانی برای یکی از والدین که بیماری مزمن دارد یا فشار برای به دست آوردن آنچه در توان فرد نیست)، والدین تنبیه گر، عدم احساس امنیت یا غیرقابل پیش بینی بودن اوضاع خانه (عدم وجود ثبات در شخصیت مراقبین) (پلامر، ۱۳۹۰، حامدی، ۱۳۸۵، طبری‌و خالق‌خواه، ۱۳۹۵).

حال برای رسیدن به پاسخ این پرسش که «رعایت چه عواملی می‌تواند ما را به محصولی برساند که در بهبود کنترل خشم جامعه هدف کمک رسان باشد؟» به بررسی رویکردهای مختلف در کنترل خشم میپردازیم تا بتوانیم مناسب ترین رویکرد و شیوه برای گروه هدف این پژوهش را بیابیم.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

رویکردهای کنترل خشم:

خشم میتواند به روشهای مختلفی مدیریت، کنترل و درمان شود. نظریات پژوهشگران باتوجه به تنوع دیدگاه، به نسبت منشا و عوامل بروز خشم، روش و شیوه‌های متفاوتی را برای کنترل آن طلب می‌کند.

رویکرد دینی: از آنجا که خشم انسان از نیازهای "نادیده گرفته" ناشی می‌شود، پررنگ کردن احساس بی نیازی به میزان قابل توجهی میتواند فرد را در برابر استرس و ابراز خشم ایمن کند، از بهترین راهکارها برای رسیدن به این احساس بی نیازی، معنویت گرایی است.(آلن، ۱۳۹۶:۱۶۰)

رویکرد شناختی رفتاری(CBT[۱]): اساس این روش درمانی بر این اصل استوار است که احساس و رفتار تا حد زیادی محصول شناخت هستند. به همین دلیل، با مداخله‌های شناختی رفتاری می‌توان تغییراتی در تفکر، احساس، و رفتار افراد ایجاد کرد. در این شیوه بر کنترل درونی تأکید می‌شود و خود فرد در بهبود وضعیت خود ، نقش مهمی دارد و هدف کلی آن، افزایش خودآگاهی، به دست آوردن درک بهتری از خود، و بهبود کنترل بر خود، می‌باشد. برنامه آموزشی کارگاه مدیریت خشم، مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری، طراحی شده است. این برنامه شامل تکالیف و فعالیت‌های فردی و گروهی است و بر فعال بودن شرکت کنندگان در فرآیند آموزش تأکید دارد که اهداف کلی آن عبارتند از:

۱. آگاهی دادن در مورد خشم و تأثیرات مثبت و منفی آن ۲. بیان تجربیات زندگی درراستای آگاهی از منشأ و منبع خشم و بهره‌بردن از راههای مدیریت خشم ۳. ترسیم چهارچوبی برای مدیریت خشم و آموزش مهارت‌های مورد نیاز برای آن (شکوهی‌یکتا و کاکابرایی، ۱۳۹۷: ۱۵۷).

رویکرد بازی درمانی: آموزش مهارتها به کودکان و نوجوانان بهتر است به صورت عینی انجام شود زیرا آنها هنوز توانایی اندیشیدن به مفاهیم انتزاعی را به طور کامل کسب نکرده اند.کودکان از طریق بازی میتوانند مهارتهای پایه و اجتماعی را یاد بگیرند و رشد کنند، به ویژه وسایل بازی نقشی تعیین کننده در بازی دارند تا کودک بتواند جهان اطرافش را کشف کند(قدرتی و قدرتی، ۱۳۹۶). به اعتقاد پیاژه فاصله بین تجربه‌های عینی و تفکر منطقی را بازی پر میکند. بازی نمایانگر

[۱] Cognitive behavioral therapy

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

تلاش کودک برای سازمان دادن به تجاربش است و یکی از معدود مواقعی به شمار میرود که کودک خود را برخوردار از قدرت کنترل و در نتیجه ایمن می‌یابد(لندرث، ۱۳۹۷). برای اینکه بتوان فعالیتی را بازی نامید باید دارای پنج ویژگی اساسی باشد(هیوز، ۱۳۹۹). این ویژگیها شامل موارد زیر است:

۱-بازی دارای انگیزه درونی است و تنها به خاطر رضایت حاصل از انجام آن صورت میپذیرد. ۲- بازی به صورت آزادانه انتخاب می‌شود و اگر کودکان وادار شوند و حتی باملایمت زیر فشار قرار گیرند تا بازی کنند ممکن است هیچ‌گاه به فعالیت تعیین شده به چشم بازی نگاه نکنند. ۳- بازی باید خوشایند باشد و کودکان باید از آن لذت ببرند.۴- بازی واقعیت گریز است. یعنی با عنصر وانمودسازی به معنی برهم ریختن واقعیت برای انطباق با رغبت‌های بازیکن همراه است. ۵- بازیکن باید در بازی شرکت داشته باشد. کودک باید از لحاظ جسمانی و روانی یا هردو درگیر بازی باشد و منفعل و بی‌تفاوت نباشد. بنابراین محصولی که بخواهد در جایگاه "وسیله بازی" در دستان کودک قرار گیرد یا فرآیندی که بخواهد برای کودک بازی تلقی شود، لازم است پوشش دهنده تمام ویژگیهای گفته شده باشد.

رویکرد هنر درمانی: ساختارهای هنری میتوانند به کودک در فهمیدن اینکه "کیست" کمک کنند، از این رو هنردرمانی به عنوان روشی برای درمان مشکلات کودکان به کار گرفته شده است. هنردرمانی ترکیبی از شیوه‌های متفاوت، انجام دادن، دانستن، فکرکردن، نگاه کردن و گوش دادن است که به کودک فرصت می‌دهد خود را از طریق خلق هنری ابراز کند. در این شیوه نیازی به داشتن مهارت و تجربه قبلی کودک نیست و هنردرمانگر قصد ارزیابی زیبایی شناختی اثر کودک را ندارد. اثربخشی این روش زمانی انجام میشود که فعالیت هنری به درستی انتخاب شود تا بتواند به کودک در یافتن معنا و آگاه شدن از احساسات و حالات درونی به منظور تغییر نامطلوب‌ها، در فضایی امن کمک کند(درویشی، ۱۳۹۵).

با مطالعه شیوه‌های مختلف درمان پرخاشگری و آموزش کنترل خشم و بررسی فرصت‌ها و امکانات هریک از آن‌ها میتوان نتیجه‌گیری کرد که در رویکرد دینی کنترل خشم و کظم غیظ حاصل توصیه‌های اخلاقی و توجه دادن افراد به عقوبت و نتیجه عمل است که باتوجه به گروه سنی این پژوهش این رویکرد چندان مناسب به نظر نمیرسد. در رویکرد هنردرمانی عمل‌آزادانه و بدون دستورالعمل مشخص یکی از اصول کار است و تمرکز این روش، بر برون ریزی افکار و احساسات برای رسیدن به آرامش و درمان فرد است، اما از آنجا که موضوع این پژوهش "آموزش کنترل خشم" است و نه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

درمان پرخاشگری، این رویکرد نیز چندان مناسب به نظر نمیرسد. با بررسی آثار پژوهشی سال‌های اخیر که در رابطه با موضوع کنترل خشم کودکان تدوین شده است، رویکرد شناختی- رفتاری بیشترین فراوانی را درمیان سایر روش‌ها به خود اختصاص داده است. (مودی‌و دیگران، ۱۳۹۳، فرجزاده‌و دیگران، ۱۳۹۱، طاهر و دیگران، ۱۳۹۶، شکیبایی‌و دیگران، ۱۳۸۳، شکوهی‌یکتاو کاکابرایی، ۱۳۹۷، زائری‌و محمدی، ۱۳۹۶، درویشی، ۱۳۹۵، بادپا و دیگران، ۱۳۹۷، آذربان و دیگران، ۱۳۸۶) این شیوه دارای دستورالعمل‌های مشخص جهت آموزش گام به گام مهارت کنترل خشم به کودکان می‌باشد که در حال حاضر در کارگاه‌های آموزشی و یا در قالب کتاب‌های کار در آموزش کنترل خشم به کودکان آموخته میشود و اثربخشی آن به اثبات رسیده است. رویکرد شناختی رفتاری بر نوع دیدگاه و تفکر فرد تاثیرگذار است و با دادن توانمندی‌های فکری و شناختی به فرد، مهارت کنترل خشم را به او می‌آموزد. در بخش «بررسی عوامل موثر بر پرخاشگری» نیز نتیجه‌ای در همین راستا به دست آمد و تمرکز بر عوامل شناختی به عنوان ماموریت محصولات بازی کودک در نظر گرفته شد.

در اهمیت و جایگاه بازی میتوان گفت که بازی‌ها بخش جدایی ناپذیر از زندگی کودکان هستند که جنبه‌های مختلف زندگی واقعی را در خود منعکس می‌کنند. دارای قواعد هستند و پیش بینی پذیرند و محیطی امن و مطمئن برای کاوش عواطف به وجود می‌آورند. بازی‌ها بستر آموزشی ارزشمندی را در ابعاد مختلف رشد شخصی و اجتماعی ایجاد می‌کنند و برای یادگیری عقاید و ارزش‌ها و مهارت‌های زندگی بسیار کارآمدند. منابع خوبی برای تامین هیجان و شادی و لذت کودکان هستند و به آن‌ها کمک میکنند تا فرصت‌های مناسبی برای یادگیری تقلید بیابند، عواقب اعمال و رفتارهای خود را ببینند و مهارت‌ها و نتایج مختلف ناشی از ترس مورد قضاوت نادرست واقع شدن را آزمایش کنند(پلامر، ۱۳۸۹). با توجه به اهمیت و جایگاه بازی‌ها و تاثیر درمانی اثبات شده آن در رویکرد بازی درمانی، که سالهاست در کلینیک‌های روانشناسی و تحت نظر روان درمانگرها اجرا میشود، این رویکرد شیوه‌ی مناسبی برای بکار گرفتن در این پژوهش به نظر می‌رسد. بنابراین در راستای شناخت عواملی که بتواند ما را به محصولی برساند که در بهبود کنترل خشم جامعه هدف کمک رسان باشد استفاده از بازی با رویکرد شناختی- رفتاری در کنترل خشم، راه‌حلی مناسب و موثر معرفی میشود. چنانچه طراحی بازی و اسباب بازی برای آموزش کنترل خشم تلفیقی از رویکرد بازی درمانی با اصول شیوه شناختی-رفتاری باشد بهترین نتایج را در بر خواهد داشت به این شرط که دستورالعمل‌های آموزشی شیوه شناختی رفتاری به کمک بازی و در قالب طراحی یک محصول ارائه شود. برای رسیدن به ویژگیهای محصول مناسب لازم است بدانیم بیشترین کاربرد آن باید در کنترل کدام

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

نوع خشم بکارگرفته شود و کدام خشم بیشترین تعدد تکرار را در بین کودکان ۷ الی ۹ ساله دارد در نتیجه شناخت مهمترین عواملی که باعث بروز خشم در کودکان جامعه هدف می‌شوند نیز مورد نیاز است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از منظر هدف در دسته پژوهش‌های کاربردی و از نظر جمع آوری داده‌ها یک تحقیق توصیفی- تحلیلی محسوب میشود. همچنین از منظر نوع داده‌ها یک مطالعه کیفیست که در آن اطلاعات از طریق ابزار پیمایشی جمع آوری شده اند. در این تحقیق حجم نمونه معادل ۴۱۴ کودک ۷ الی ۹ سال بوده است که به روش نمونه گیری تصادفی مورد مطالعه قرار گرفتند. در بخش مطالعات میدانی پیمایش بوسیله ابزار پرسشنامه و در دو مرحله انجام گرفته است. در این مرحله لازم بود ابتدا سطح خشم در جامعه هدف مورد بررسی ارزیابی شود و سپس بر اساس دسته‌هایی که معین خواهد شد عوامل بروز خشم، دلایل آن، موقعیت ها و شرایط ایجاد آنها و نیز راه حل هایی که کودکان هدف به آن روی می‌آورند مورد مطالعه قرار گیرد. بنابراین از دو پرسشنامه استفاده گردید. ابتدا با استفاده از پرسشنامه خشم کودکان نلسون و فینچ (هجرانی‌دیارجان و دیگران، ۱۳۹۹: ۳) سطح ابتلا به خشم در میان جامعه هدف مورد بررسی قرار گرفت. این یک آزمون استاندارد است و سازندگان این آزمون، آن را بر روی ۱۶۰۴ نفر دانش آموز تست نموده و پایایی آن را ۰/۷۹ اعلام نموده اند. (زیبایی و دیگران، ۱۳۹۲: ۷۸۶) این پرسشنامه ابزاری خودگزارشی است که برای سنجش موقعیت‌هایی که موجب بروز خشم در کودکان می‌شوند و همچنین ارزیابی شدت خشم و مهارت‌های اجتماعی کودکان به کار می‌رود. این آزمون شامل ۳۹ عبارت و چهار زیرمقیاس ناکامی، پرخاشگری بدنی، روابط با همسالان، و روابط با مراجع قدرت است که از کم به زیاد نمره گذاری می‌شوند. حداقل نمره ای که آزمودنی کسب میکند ۳۹ و حداکثر آن ۱۵۶ است. بر اساس نمره حاصل از این پرسشنامه کسب عدد ۱۱۸ (در میان دختران) و ۱۲۶ (در میان پسران) نشان دهنده وجود پرخاشگری و ابتلا به عدم کنترل خشم محسوب میشود. در مرحله اول این پیمایش، بر اساس این پرسشنامه عدد متناسب با خشم شرکت کنندگان محاسبه شد. بر آن اساس کودکان به تفکیک جنسیت (دختر و پسر) به دو دسته تقسیم شدند، در دسته دختران آنهایی که نمره خشم آنها بیش از عدد ۱۱۸ بوده و آنهایی که نمره خشم آنها ۱۱۸ یا کمتر از آن بوده است. و در دسته پسران آنهایی که نمره خشمشان بیش از عدد ۱۲۶ بوده و آنها که کمتر یا مساوی این عدد دریافت نموده اند. در مرحله

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

دوم و توسط پرسشنامه دوم، مواردی که تحت آن شرایط، کودک احساس عصبانیت و خشم را تجربه می‌کند، یافتن مرحله ای از کنترل خشم که کودک بیشترین مشکل را با آن دارد، و عکس العمل هایی که نشان می دهد، مورد بررسی قرار گرفت. این پرسشنامه، یک ابزار محقق ساخته شامل ۹ سوال باز و بسته بوده و توسط والدین کودک تکمیل شده است. پرسشنامه دوم نیز با دریافت تایید اساتید روش پژوهش، از روایی صوری برخوردار بوده و برای بررسی پایایی آن از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده که معادل ۰/۷۴۷ بوده است و نشان دهنده قابلیت‌اعتماد بالای آن است. در این بخش برای تحلیل آماری پاسخ‌ها از نرم‌افزار SPSS۲۲ استفاده گردیده است. از آنجاکه متغیرها کیفی و از نوع اسمی بودند برای بررسی رابطه آنها از آزمون ناپارامتریک کای دو، و به دلیل دسته بندی پاسخ ها در قالب چند کد از نوع دو متغیره آن استفاده شد. در انتها یازده وسیله بازی موجود در بازار که ادعا میشود به عنوان وسیله کمک آموزشی جهت کنترل خشم می‌توان از آنها استفاده کرد مورد مطالعه قرار گرفتند، ملاک ارزیابی کارایی آنها یافته های حاصل از مطالعات میدانی در کنار راهکارهای حاصله از بخش مرور ادبیاتی بوده است. این یافته ها نمایانگر این بودند که برای بهره مندی از کارکرد مناسب، محصولات موجود باید حاوی چه ویژگی هایی باشند و بر کدام جنبه ها در فرآیند کنترل خشم تمرکز داشته باشند تا بتوان از آنها با عنوان محصولات کارا و موثر یاد نمود.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه آماری، نشان میدهد، ۴۴/۶۹٪ حجم نمونه را دختران و ۵۵/۳۱٪ آنها را پسران تشکیل داده اند. در پاسخ به سوال اول نتایج نشان داد ۶۱/۵۹٪ کودکان از هر نوع آموزشی در مورد کنترل خشم بی بهره بوده اند و ۳۸/۱۷٪ آنها آموزشهایی در این حیطه دریافت نموده‌اند. آمار حاصله بیانگر آن است که اغلب خانواده ها با بحث آموزش کنترل خشم بیگانه هستند یا پرداختن به این امر برای ایشان از اهمیت چندانی برخوردار نیست. گزینه‌های داده شده به عنوان روشهای دریافت آموزش برای آندسته از والدین کودکانی که تحت آموزش قرار گرفته بودند شامل "شرکت در کارگاه‌های آموزش کنترل خشم"، "آموزش خانگی با استفاده از کتاب‌ها و فیلم‌های آموزشی" و " جلسات روان درمانی در کلینیک‌های روانشناسی" بوده که نتایج آزمون کای دو برای بررسی پاسخ‌ها نشان داد از بین کودکانی که برای یادگیری مهارت کنترل خشم آموزش دیده‌اند، اکثر کودکان(۹۰/۵۱٪) با آموزش خانگی (کتاب‌ها و فیلم‌های آموزشی) مهارت کنترل

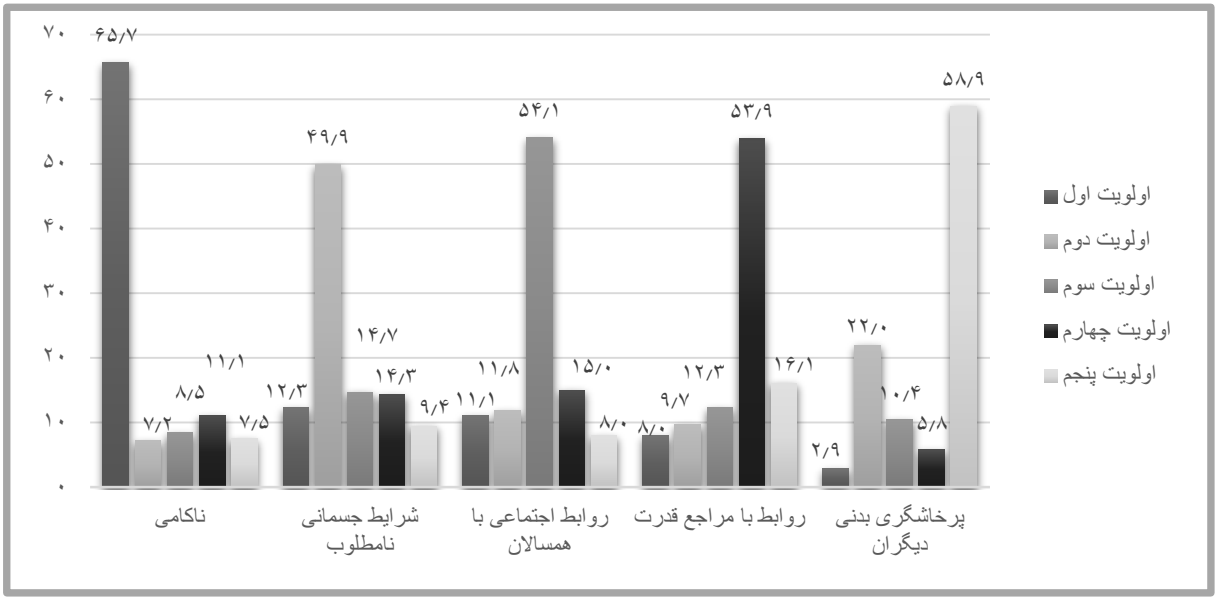
[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

خشم را یاد می‌گیرند. دسته بندی روشهای دیگری که والدین در این خصوص استفاده کرده اند نشان داد جدی‌ترین روش والدین برای آموزش یادگیری مهارت کنترل خشم اکثر کودکان(۱۰/۱۳٪) گفت و گو درباره خشم، پیامدها و علت خشم است. والدین سایر روشها را از جمله آموزش تکنیک آرام سازی، آموزش از طریق بازی، دیدن رفتار صحیح در والدین، چندان کارآمد و موثر نمیدانستند. به نظر میرسد والدین به دنبال روش های زود بازده هستند و از این جهت است که از روشهای موثر تری که در فرآیند گذر زمان و تکرار جواب می دهد استفاده نمی کنند در حالیکه اساسا آموزش کنترل خشم یک فرآیند تربیتی است و تربیت کودک در بستر زمان معنا می دهد.

در سوال بعد از آنها خواسته شد مشخص نمایند کودک در کدام یک از سه مرحله کنترل خشم شامل" آرام سازی تخلیه صحیح هیجان و خودداری"، "درک درست از موقعیت، مهارت حل مساله توانایی خوب گوش دادن و خوب بیان کردن"، "توانایی ابراز شجاعانه و عکس العمل مناسب" ضعف بیشتری دارد. در سطح اطمینان ۹۵٪ نتیجه گرفته شد که اولویت اول ضعف اکثر کودکان (۶۲/۶٪) در مرحله آرام سازی، تخلیه صحیح هیجان و خودداری، اولویت دوم (۶۰/۱٪) در مرحله درک درست از موقعیت و مهارت حل مسئله و اولویت سوم (۷۰/۳٪) در مرحله توانایی ابراز شجاعانه و عکس العمل مناسب است. هر سه مرحله کنترل خشم نیاز به آموزش دارد اما مرحله نخست بیش از دو مرحله دیگر از طریق دیدن موارد مشابه و واکنش اطرافیان و بزرگترها فراگیری میشود، می توان اینگونه تصور نمود که والدین این کودکان نیز آگاهی مناسبی از نحوه تخلیه هیجان و خودداری در زمان خشم ندارند.

همچنین از آنها خواسته شد به ترتیب پرتکرار ترین تا کم تکرار ترین علت خشم و عصبانیت کودک را بیان نمایند. بر اساس یافته‌ها دلیل اول عصبانی شدن و پرخاشگری اکثر کودکان مورد بررسی(۶۵/۷٪) ناکامی، دلیل دوم (۴۹/۹٪) شرایط جسمانی نامطلوب، دلیل سوم (۵۴/۱٪) روابط اجتماعی با همسالان، دلیل چهارم (۵۳/۹٪) روابط با مراجع قدرت و دلیل پنجم (۵۸/۹٪) پرخاشگری بدنی دیگران است. (نمودار ۱)

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]



نمودار ۱. وضعیت پاسخ افراد به دلایل عصبانی شدن و پرخاشگری کودک

سوال بعد به شایع‌ترین موقعیت‌های عصبانی شدن کودک می‌پرداخت تا از منظر دیگری دلیل خشم را در کودک بتوان مورد صحت آزمایی قرارداد. جدول توزیع فراوانی پاسخ داده شده به همراه نتایج مربوط به این آزمون در جدول ۱ آورده شده است. در آخرین سوال از آنها خواسته شد پرتکرارترین نحوه بروز خشم کودک را مشخص نمایند. نتایج نشان داد از میان گزینه‌های سکوت کردن، حالات‌خصمانه، برخورد کلامی، برخورد فیزیکی، پرتکرارترین رفتار و نحوه‌ی بروز خشم اکثر کودکان(۴۸/۷۹٪) کلامی است.

بعد از این مرحله، پاسخ نمونه‌های آماری که بر اساس عدد کسب شده در پرسشنامه نلسون به چهاردسته تقسیم شده بودند مورد بررسی قرار گرفتند. این چهار دسته عبارت بودند از: گروه A : دختران با نمره خشم بیش از ۱۱۸. گروه B: دختران با نمره خشم کمتر یا مساوی ۱۱۸. گروه C: پسران با نمره خشم بیشتر از ۱۲۶. گروه D: پسران با نمره خشم کمتر یا مساوی ۱۲۶.

رابطه بین پاسخ‌های داده شده به برخی سوالات با گروه بندی فوق مورد بررسی قرار گرفت که نتیجه در جدول ۱ ارائه شده است.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

جدول۱. ارتباط بین پاسخ‌های داده شده با گروه‌بندی انجام گرفته

یافته اول	سطح معناداری	وضعیت رابطه
ضعف کودک در مرحله آرام‌سازی با گروه‌بندی ارائه شده	P>۰/۰۵	تایید نمیشود
ضعف کودک در درک درست از موقعیت با گروه‌بندی ارائه شده	P>۰/۰۵	تایید نمیشود
ضعف کودک در ابراز شجاعانه و عکس‌العمل مناسب با گروه‌بندی ارائه شده	P>۰/۰۵	تایید نمیشود
عصبانیت ناشی از ناکامی با گروه‌بندی ارائه شده	P>۰/۰۵	تایید نمیشود
عصبانیت ناشی از شرایط جسمانی نامطلوب با گروه‌بندی ارائه شده	P>۰/۰۵	تایید نمیشود
عصبانیت ناشی از روابط اجتماعی با همسالان با گروه‌بندی ارائه شده	P>۰/۰۵	تایید نمیشود
آموزش کودک برای یادگیری مهارت کنترل خشم با رفتار وی در هنگام عصبانیت	P>۰/۰۵	تایید نمیشود

پس از این، رابطه بین پرتکرارترین رفتار و نحوه بروز خشم کودک بر اساس گروه‌بندی، مورد مطالعه واقع شد. جدول نتایج (جدول۲) نشان می‌دهد اکثر کودکانی که نحوه‌ی بروز خشم آنها فیزیکی بوده(۶۹/۴٪) و نیز آنها که پرتکرارترین رفتار و نحوه‌ی بروز خشم آنها کلامی بوده(۵۱٪) در گروه D قرار دارند در عوض، اکثر کودکانی که پرتکرارترین رفتار بروز خشم آنها حالات خصمانه بوده(۴۵/۹٪) و آنها که در هنگام خشم سکوت میکرده‌اند(۷۵٪) نیز در گروه B هستند.

جدول ۲. نتایج آزمون کای دو برای بررسی رابطه بین پرتکرارترین رفتار و نحوه‌ی

بروز خشم کودک با گروه‌بندی

گویه	گروه A	گروه B	گروه C	گروه D
بدون پاسخ	۹(۷/۹)	۳۴(۲۹/۸)	۵(۴/۴)	۶۶(۵۷/۹)
فیزیکی	۴(۸/۲)	۱۰(۲۰/۴)	۱(۲)	۳۴(۶۹/۴)
کلامی	۱۹(۹/۴)	۷۷(۳۸/۱)	۳(۱/۵)	۱۰۳(۵۱)

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

خصمانه	۴(۱۰/۸)	۱۷(۴۵/۹)	۱(۲/۷)	۱۵(۴۰/۶)
سکوت	۲(۱۶/۷)	۹(۷۵)	۰	۱(۸/۳)
آماره کای‌دو	۲۳/۷۴۶			
درجه آزادی	۱۲			
سطح معناداری	۰/۰۲۲			

بررسی نمونه محصولات موجود

در این بخش به مطالعه نمونه محصولات موجود در داخل و خارج کشور پرداخته شده است تا میزان کارایی و تناسب محصولات کودک موجود در حوزه کنترل خشم با آنچه در این زمینه مورد نیاز کودکان ایرانی است سنجیده شود. در این راستا کلیه اسباب‌بازی‌ها و محصولاتی که به این منظور ساخته شده‌اند از منظر سن کاربر، معایب و مزایا و نتیجه کاربردی آن مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول۳. بررسی ویژگیهای محصولات و اسباب بازی‌های مناسب برای آموزش کنترل خشم

محصول	رده سنی	مزایا	معایب
	۲< سال	مناسب برای تخلیه انرژی/ بی خطر و ایمن	ممکن است در بلند مدت رفتار تخلیه خشم فیزیکی را به عادت مبدل کند/ آموزشی نیست/ قابل حمل نیست و منحصر به فضای خانه است.
	۳< سال	امکان تبدیل رفتار نادرست پرتاب کردن به رفتار هدفمند را فراهم میکند/ باعث بالابردن تمرکز و هماهنگی دست و چشم کودک میشود / منجر به تخلیه هیجان میشود / امکان حمل و جابه جایی دارد .	ممکن است در دراز مدت رفتار پرتاب کردن را در کودک به عادت تبدیل کند/ بازی آموزشی نیست و صرفا در بخش تخلیه هیجانی موثر واقع میشود/ در صورت پرتاب خطا و باخت، خود عاملی برای ناکامی و تشدید عصبانیت کودک است.
	۳<سال	امکان تخلیه هیجانی کودک به کمک تقویت مهارت های دست ورزی/ تقویت قدرت تخیل و فراهم کردن بستر داستان پردازی و استفاده از بازی نمادین جهت گفت و گو درباره موضوع ذهنی کودک (میتواند خشم باشد)	در زمان عصبانیت کشش و جذابیت برای کودک ندارد/ بازی آموزشی نیست و صرفا در بخش تخلیه هیجانی موثر واقع میشود.
	۸< سال	تبدیل رفتار خطرناک تیراندازی به بازی شاد و پرنشاط/ تخلیه هیجان کودک و تغییر حالت او/ امکان بازی گروهی و تعامل را فراهم میکند/ امکان حمل و جابه جایی دارد/ تماس کودک با آب، خود موجب کاهش عصبانیت و برافروختگی میشود	برای استفاده در فضای داخلی خانه مناسب نیست/ بازی آموزشی نیست و صرفا در بخش تخلیه هیجانی موثر واقع میشود.
	۳<سال	تخلیه هیجان کودک و تغییر حالت او/ یادگیری چند حسی/ به کمک موسیقی ، باعث حواس پرتی کودک میشود	برای اطرافیان مزاحمت ایجاد میکند / امکان استفاده در هر مکانی را ندارد (بخاطر سروصدا)
	۱۲-۶ سال	آموزش مهارت های کنترل خشم بر طبق اصول روانشناختی/ تبدیل آموزش های تئوری به یک بازی گروهی برای جذابیت بیشتر آموزش/ کم حجم و قابل حمل برای استفاده در مکان های مختلف	یکنواختی و سادگی طراحی ظاهری بازی نسبت به سایر بازی های رومیزی که برای این گروه سنی چندان جذاب به نظر نمیرسد/ قابلیت تکرار پذیری کم و تکراری شدن بازی بعد از چند مرتبه بازی کردن

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

	>۸سال	طراحی منطبق با اصول شناختی – رفتاری/ آموزش ۶ مهارت کنترل خشم : همدردی با افرادی که درگیر هیجان خشم شده اند ، شناخت تفاوت های رفتارهای پرخاشگرانه و غیرپرخاشگرانه ، توانمندی بیان خشم ، ایجاد و ارزیابی روش های جایگزین پرخاشگری ، شناسایی احساساتی که منجر به خشم میشوند، ارزیابی نظرات دیگران/ وجود یک درمانگر در جریان بازی در نقش هدایتگر به درست پیش رفتن روند بازی در جهت آموزش صحیح کمک می کند	طراحی ظاهری ساده و غیرجذاب/ لزوم حضور درمانگر درعین محسنات داری معایبی نیز هست، از جمله منجر به محدود شدن زمان و مکان بازی میشود و شاید از هیجان بازی نسبت به زمانی که گروه همسالان در حال بازی هستند کاسته شود.
	۸-۱۸سال	استفاده از گرافیک جذاب در طراحی بازی/ سناریو پرجاذبه (خنثی کردن بمب) برای جذب کودکان برای اتمام بازی/ مناسب برای فضاهای درمانی (کلینیک های روانشناسی) و خانگی/ آموزش مهارت های کنترل و مهار خشم در قالب دستورالعمل های بازی برای رسیدن به هدف بازی	فهمیدن قوانین و مسیر بازی برای مخاطبین کوچک تر بازی کمی دشوار است و برای استفاده ی صحیح از آن نیاز است تا به آنها آموزش داده شود.
	>۵سال	فرآیند بازی به واسطه ی فرمان های آرام سازی که در کارت ها قرار دارد، شاد و هیجان انگیز است و لحظات مفرحی را برای کودک به ارمغان می‌آورد./ استفاده از ابزارهای جانبی آموزشی برای درک بهتر مفهوم خشم مثل دماسنج خشم و کاربرگ ریشه های خشم	جهت آموزش مفاهیم و استفاده از کاربرگ نیاز به حضور والدین آگاه به مساله خشم یا درمانگر است./ بعضی از لوازم جانبی بازی مثل کاربرگ ریشه های خشم عملا یکبار مصرف است و طی چندبار بازی کردن کاربردی نخواهد داشت.
	۳-۱۰سال	تنها نمونه داخلی بازی درمانی که به طور اختصاصی به موضوع کنترل خشم پرداخته است./ توجه به ابعاد و مراحل مختلف کنترل خشم و عرضه آن در قالب یک مجموعه بازی	مختص گروه کودکان بیش فعال اختلال کم توجهی/ فرآیند ساده بازی (که میتواند برای گروه سنی زیر ۷ سال جذاب باشد اما برای کودکان بزرگتر خسته کننده به نظر میرسد)
	۵-۱۲سال	آموزش صحیح و اصولی در قالب فعالیت های سرگرم کننده/ استفاده در محیط های مختلف/ قیمت مناسب	جذابیت کم ، غالبا کودکان فقط یک بار از تمرین های این کتاب ها استفاده می کنند.

بحث و نتیجه گیری

اسباب بازی از مهمترین ابزارهاییست که می توان در فرآیند آموزش از آن استفاده کرد، از منظر ملانی کلاین، بازی به عنوان محصولی قوی در بیان احساسات و استرس های کودک و کشف دلایل آن و نیز مسیری برای اصلاح و درمان کودکان محسوب میشود. به همین دلیل بررسی اسباب بازی های موجود در بازار که با اهداف مختلف آموزشی و درمانی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

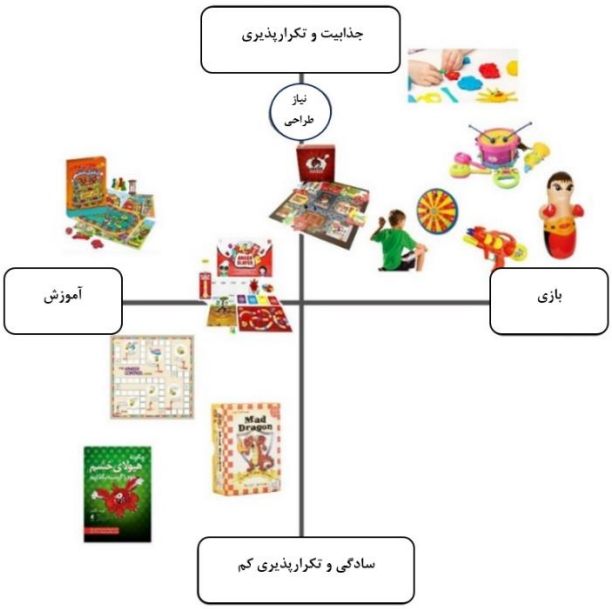
توصیه میشوند و مطالعه کارایی آنها از اهمیت بالایی برخوردار است. هدف از پژوهش حاضر دستیابی به عواملی بود که لازم است در طراحی اسباب بازی های آموزش کنترل خشم لحاظ شود تا محصول از کارایی قابل قبول برخوردار باشد. مطابق یافته‌های پژوهش، بخش اعظم کودکان از دریافت آموزش نسبت به کنترل خشم بی‌بهره‌اند. آندسته از والدینی که به کودکانشان در این خصوص آموزش می‌دهند نیز بیشتر تمایل دارند از روشهایی استفاده کنند که در داخل منزل تعریف شود و نیازی به مراجعه به کلینیک‌ها و متخصصین نداشته باشد. از طرفی عدم وجود رابطه بین آموزش دیدن کودکان و رفتاری که در هنگام خشم از خود بروز می‌دهند نشانگر این است که دسته آموزش دیده نیز در جوار آموزشهایی بی‌کیفیت، اشتباه یا ناکارآمد قرار گرفته‌اند. آنچه بیشتر توسط والدین آموزش داده میشود نحوه نشان دادن عکس‌العمل است که سبب شده عکس‌العمل کلامی بالاترین درصد را به خود اختصاص دهد در حالیکه مطابق نتایج حاصله معضل اصلی در مرحله اول یعنی آرام‌سازی و تخلیه هیجان و خودداری خلاصه میشود. همچنین با توجه به نتایج لازم است نحوه آرام‌سازی و رویارویی با خشم در خصوص "مواجهه با ناکامی" آموزش داده شود زیرا مهمترین و اولین دلیل عصبانیت و ابتلا به خشم محسوب میشود. همچنین یافته‌ها حاکی از آن است که عکس العمل دختران به شرایط خشم بیشتر سکوت و قرار گیری در حالات خصمانه و همین مورد در پسران شامل برخورد فیزیکی و کلامی است.

بر اساس یافته‌های مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای و بخش اول و دوم مطالعات‌میدانی، اسباب‌بازی مناسب جهت آموزش کنترل خشم به کودکان لازم است دارای ویژگیهای زیر باشد تا بتوان ادعا نمود که کاربرد مناسب را برای هدف تعیین شده داراست: ۱. فرآیند بازی خوشایند باشد و کودک از انجام آن لذت ببرد. ۲. تکنیک‌های آرام سازی را به کودک بیاموزد. ۳. روش‌های صحیح ابراز خشم را به کودک بیاموزد. ۴. اسباب‌بازی مناسب برای فضای داخل خانه طراحی شود. ۵. از بین موقعیت‌های برانگیزاننده خشم بر ناکامی تاکید بیشتری داشته باشد.۶. انجام بازی بدون نیاز به راهبر (درمانگر) ممکن باشد. ۷. از نقش‌آفرینی برای درونی کردن آموزش استفاده شود. ۸..از طراحی شخصیت و کاراکتر پردازی برای درگیر کردن تخیل کوک و بالا بردن جذابیت بازی استفاده شود.

در این میان بررسی موردی محصولات موثر درکنترل خشم کودکان و پیداکردن نقاط ضعف و قوت آن‌ها نشان داد که محصولات طراحی شده اگرچه دربرگیرنده موارد شماره ۱، ۴، ۶ هستند اما یا در گروه محصولات بازی محور و تخلیه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

هیجانی قرار میگیرند (پیش از خشمگین شدن) و یا محصولات آموزش محور هستند که جنبه جذابیت و بازی در آنها کم رنگ به نظر میرسد. تعدادی محصول نیز وجود دارد که در طراحی آن‌ها سعی در رعایت توازن میان بازی و آموزش وجود داشته‌است و اثربخشی قابل توجهی داشته‌اند و درصد رضایت از کارکرد آنها بالا بوده‌است. (تصویر ۳) اما هیچ یک از آن‌ها در بازار ایران موجود نیست و نمونه داخلی مشابه آن‌ها هم دیده نشده است. تنها مورد بازی ایرانی طراحی شده، مختص کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی است که برای عموم کاربردی ندارد. در حالیکه کودکان نیاز به محصولی با جذابیت و تکرارپذیری بالا دارند که همزمان، رویکرد آموزشی و بازی محور بودن را پوشش دهد. همچنین پرداختن به مساله ناکامی در خشم کودکان از طریق بازی، ضروری‌تر از سایر حیطه‌ها خواهد بود که در طراحی بازی‌ها در نظر گرفته نشده.



تصویر ۳ : پراکندگی محصولات کنترل خشم (منبع: نگارندگان)

نتایج حاصل از این مطالعه نشان می‌دهد محصولات موجود در بازار کارکرد لازم را برای آموزش کنترل خشم به کودکان جامعه هدف دارا نیستند و نمی‌توان آنها را در زمره محصولات کاربردی برای این منظور مورد استفاده قرار داد.

منابع

Azarban, Z., Ahmadi, A., Fatehizadeh, M. (2007), Cognitive behavior therapy of anger, Journal of Psychotherapical novelties. No. 45-46: 64-78. [Persian]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Badpa K, Shirazi M, Arab A. (2019). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Based on Mindfulness on Anger Control of Male Students. J Child Ment Health; 5 (4) :159-168. [Persian]

Chegini L, Ebrahimi M I, Sahebi A. (2019). The Effect of Choice Theory Training to Parents on the Aggression of Their Children in Elementary School. J Child Ment Health; 6 (1) :70-82. [Persian]

Deborah, P. (2010). Anger management games for children translated by Amir Jahanian, Hadis Imani, Isfahan, Kiarad. [Persian]

Farajzadeh, R., Pourshahriari, M., Rezaeian, H., Ahangar anzabi, A. (2012). Learning to control anger in a group: the effect of a cognitive-behavioral approach. Quarterly journal of new thoughts on education, 8(3): 51-66. [Persian]

Ghodrati, Z. (2018). To determine the effectiveness of life skills training through play on behavioral problems in children. Culture counseling. 8(32): 161-178. [Persian]

Goudarzi, A., Mousavi, SH., Sadeghi, F. (2021). The Effectiveness of Play Therapy on Anxiety and Specific Learning Disorders of Elementary-School Students in Isfahan, Iran. Int J Pediatr; 9(11): 14877-14887.

Hejrani Diarjan H, Shahriari Ahmadi M, Esteki M, Speahmansour M, Salehi M. (2020). The Effects of Child-Parent Interaction-Based Play on Anger, Anxiety, and Cognitive Emotion Regulation in Aggressive Students. MEJDS, 10 :116-116. [Persian]

Hughes, F. P. (2020). Childeren, play and development, translated by Kamran Ganji, 3rd edition. Tehran, Roshd. [Persian]

Khankosh M, Amini Rarani M, Nosratabadi M. (2020). The Effect of Anger Management Training on Aggression of Labor Children in Isfahan, 2017. Socialworkmag, 9 (1) :24-31. [Persian]

Kheirandish, M. (2013). Explaining the effectiveness of play therapy on anger management in preschool children. Master Thesis, Islamic Azad university, Marvdasht. [Persian]

Landreth, G. (2018). Play therapy the art of relationship. Translated by Forouzandeh Davarpanah, Tehran: Roshd. [Persian]

Mehrdad, H. (2011). The impact of play therapy on academic achievement of children with mental deficiency of Khorramabad exceptional elementary schools in academic year 1388-89. Psychology of exceptional individuals, 1(2):119-144. [Persian]

McLeod, Saul (2016). https://www.simplypsychology.org/bandura.html (Retrieved: 11,23,2020).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Moodi, M., Alizadeh, H., Ghobary Bonab, B., Soleimani, M. (2015). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy on Anger Management in Children with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder, Psychological Research, 17(2): 112-127. [Persian]

Niroumand, B., Tayebnia, M.S. (2018). Conceptual model of anger management based on the four-step success technique with emphasis on the Qur'an and the narrations of the Infallible (peace be upon them). 5th National conference on management & Humanistic science research in Iran, Tehran University, 5 July. [Persian]

Robert, A. (2016). Getting control of your anger. Translated by: Behzad Rahmati, Tehran. Ghasedak saba. [Persian]

Shokoohi-Yekta M, Kakabaraee K. (2018). The Impact of Anger Management Training Based on Cognitive - Behavioral Approach on Reducing Anger in Girls. J Child Ment Health, 5 (2) :154-163. [Persian]

Shakibaei F, Tehrani doust M, Shahrivar Z, Asaari S. (2004). Anger Management Group Therapy with Cognitive Behavior Approach in Institution Adolescents. Advances in Cognitive Sciences, 6 (1 and 2) :59-66. [Persian]

Taher, M., Hosein Khanzadeh, A., Mojarad, A., Mirghasemi, T., Davari, M. (2017). The effect of anger management training based on cognitive-behavioral approach on reaction time of students with confrontational disobedience disorder, 6th Congress of Iranian psychological association, 13-15 November, Tehran. [Persian]

Tabari, M., Khaleghkhah, A. (2016). The effect of teaching philosophy to children on the questioning and anger controlling in fourth grade elementary school students in Babol, Master thesis, University of Mohaghegh Ardabili. [Persian]

Tabrizi, A. (2019). Behaviour therapy (Ways to quickly change the behavior of children 6 to 11 years old). 11th Edition, Faravan. [Persian]

Vakili, P. (2008). Evaluation of the effect of problem-solving skill training on the anger management. Journal of thought & behavior in clinical psychology, 2(6): 39-48. [Persian]

Yekta M S, Beh-Pajooh A, Ghobari Bonab B, Zamani N, Parand A. (2009). Anger Management Skills Training for Mothers of Educable Mentally Retarded and Slow Learner Children. JOEC, 8 (4) :358-369. [Persian]

Zaeri, M., Mohammadi, M. (2017). Effect of anger management training based on cognitive-behavioral method on behavioral activator system and behavioral inhibitor system, Journal of fundamentals of mental health, 19(3); 142-146. [Persian]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Zare deh abadi, F., Hatami, M., Joudi, S., Bakhshi mashhadlou, M., Azar nasirabadi, R. (2017). The effect of sports activities on reducing children's anger, Studies in Psychology and Educational Sciences, 2(4); 51-68. [Persian]

Zibaei A, Gholami H, Zare M, Mahdian H, Haresabadi M. (2014). The Effect of Web-based Education on Anger Management in Guidance School Girls of Mashhad. Iranian Journal of Medical Education, 13 (10) :784-795. [Persian]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Studying the effectiveness of anger control training toys for children

Majede Sharifinia[۱] , Niloofar Shadmehri[۲]

Abstract

Aggression is an inner tendency and part of human behavior that the child needs to learn to control it. Toys are the most important product to learn children. The number of the toys that exist in the Iranian market is not very large, but many of them are with this purpose used as training aids. However, no evaluation has been done so far on the effectiveness and The purpose of this applied research is to evaluate the efficiency of these products. In this study, a sample size of 414 children was randomly surveyed. efficiency of these toys. The instrument for measuring anger in children was the Nelson Questionnaire and then the conditions for anger and the method of its expression was done through another According to the obtained characteristics, available toys in the market were questionnaire. studied. The results showed that while the relevant toys need to cover the relaxation phase they are either learning-oriented that do not appeal to through attractive characterization, the child, or are used in the pre-anger phase, or are designed for children with attention deficit disorder that do not have the expected effectiveness.

Keywords: Anger in children, Anger control, product design, toy design, training aids.

[1] Master of industrial design, Industrial Design Department, University of Art, Tehran, Iran.
[2]Assistant professor, Industrial Design Department, University of Art, Tehran, Iran.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]