

## تعیین اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر رشت

سپیده برغندان<sup>۱</sup>، مرتضی ترخان<sup>۲</sup> و نیما قائمی خممامی<sup>۳</sup>

تاریخ وصول: ۹۰/۱۱/۲۱ تاریخ پذیرش: ۹۱/۶/۱۶

### چکیده

زمینه: نوجوانی یکی از مراحل مهم تحول انسان به شمار می آید که با عوامل تنیدگی زای فراوانی همراه می باشد. این دوره معرف تغییر عمیقی است که کودک را از بزرگسال جدا ساخته و دگرگونی های مختلفی در او به وجود می آورد. همه افراد در زندگی با چالش ها و مشکلاتی مواجه می شوند، با این حال هرکس به شیوه ی خود به مسایل پاسخ می دهد. هدف: هدف از انجام این پژوهش تعیین نقش آموزش مدیریت خشم بر سازگاری دانش آموزان می باشد.

روش: پژوهش حاضر از نوع تحقیق نیمه آزمایشی با طرح دو گروهی پیش آزمون- پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل می باشد. برای اندازه گیری متغیرها از پرسشنامه سازگاری AISS ویژه دانش آموزان دبیرستانی بهره گیری شده است. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۰

---

۱. مربی دانشگاه پیام نور مرکز رامسر، کارشناس ارشد روان شناسی عمومی E-mail: Barghandan\_s@yahoo.com

۲. عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور مرکز رامسر، دکتر روان شناسی

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن

نفر از دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر رشت می‌باشد که با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده‌اند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که  $F$  مشاهده شده از نظر آماری معنی‌دار می‌باشد. نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها، اجرای برنامه آموزش مدیریت خشم می‌تواند در بالا بردن سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر بوده و از شدت ناسازگاری آنان بکاهد.

**واژگان کلیدی:** مدیریت خشم، سازگاری اجتماعی، نوجوانان، دانش‌آموزان

#### مقدمه

نوجوانی یکی از مراحل مهم تحول انسان به شمار می‌آید که با عوامل تنیدگی زای فراوانی همراه می‌باشد. این دوره معرف تغییر عمیقی است که کودک را از بزرگسال جدا ساخته و دگرگونی‌های مختلفی در او به وجود می‌آورد (منصور، ۱۳۷۴). در این دوره به علت تغییرات ساختار اجتماعی و رشد جسمانی، بین بلوغ فیزیولوژیکی و بلوغ اجتماعی ناهماهنگی ایجاد شده و باعث به وجود آمدن بسیاری از مسائل خاص دوره‌ی نوجوانی می‌شود (فیندلر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵). یکی از عمده‌ترین این مسائل پرخاشگری و خشمی است که نوجوان نشان می‌دهد. گاهی مفاهیم خشم، تندخویی و پرخاشگری به جای یکدیگر بکار می‌روند با این وجود خشم را می‌توان یک حالت هیجانی یا احساس درونی ناشی از برانگیختگی فیزیولوژیکی و شناخت و افکار مربوط به کینه‌توزی تعریف کرد (اونیل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). اگر چه خشم یک هیجان ارضا کننده است که ما را برای رویارویی با خطرهای بالقوه‌ی پیرامون آماده می‌سازد، اما در عین حال ویران کننده نیز می‌باشد که آثار زیان بخش آن می‌تواند متوجه درون شخص و محیط اطراف او شود (تایلر و نوآکو<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

---

1. Feindler  
2. O' Neill  
3. Taylor & Novaco

امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آسیب پذیر کرده است (کلینکه<sup>۱</sup>، به نقل از محمدخانی، ۱۳۸۰).

ناتوانی در مدیریت خشم افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامد‌های زیان باری دارد (عارفی، ۱۳۷۸). بنا بر این، با توجه به عوارض منفی و مخرب فردی و اجتماعی خشم، کنترل آن از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. هدف از درمان‌ها و مداخلات کنترل خشم، کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم، افزایش آگاهی فرد نسبت به خشم و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر به منظور کنترل آن می‌باشد (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۰۴). از آنجا که مدیریت خشم می‌تواند در نحوه‌ی برخورد فرد با افراد جامعه تأثیر گزار باشد، سازگاری اجتماعی را می‌توان یکی دیگر از مسائلی دانست که با کنترل و مدیریت خشم در ارتباط است. هر انسانی دارای ویژگی‌های شخصیتی و الگوهای رفتاری گوناگونی است. یکی از این ویژگی‌ها که نقش عمده‌ای در بقای انسان و سلامت روانی او دارد، سازگاری است. انسان با کمک این توانایی است که می‌تواند با شرایط متغیر محیطی و درونی خود کنار آید و موجودیت و سلامت روانی خود را حفظ کند (اشتروبه و هیوستون، به نقل از اژه‌ای، ۱۳۸۳).

منظور از سازگاری، برقراری یک رابطه روانشناختی رضایت بخش میان خود و محیط است و به آن دسته از پاسخ‌های فرد گفته می‌شود که باعث سازش مؤثر و هماهنگی او با موقعیتی می‌گردد که در آن قرار دارد. بنا بر این، دستیابی به یک حد مطلوب از سازگاری در حیطه‌های مختلف، امکان رشد و تحول، رفع نیازها و خواسته‌ها و تحقق آرمان‌های فرد را امکان پذیر و یا تسهیل می‌نماید (رضایپور، ۱۳۷۹).

تحقیقات نشان داده است که آموزش مدیریت خشم سبب پرورش مهارت‌های روانی، اجتماعی و رفتاری می‌گردد که افراد برای حضور در روابط بین فردی، مدرسه، محل کار و به طور کل اجتماع به آنها نیاز دارند. افرادی که فاقد مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی مناسب هستند اغلب اطلاعات اجتماعی را به اشتباه خصومت آمیز تلقی کرده و به درستی قادر به ابداع راه حل برای مشکلات بین فردی نیستند. برنامه‌هایی همچون مدیریت خشم می‌توانند موجب رشد مهارت‌های ارتباطی و شناخت خشم و پاسخ سازنده به آنها شود (ولی زاده، ۱۳۸۱؛ به نقل از ملکی ۱۳۸۵).

بنابراین، پژوهش حاضر در پی پاسخ‌گویی به این سؤال اساسی است که آیا از طریق آموزش مدیریت خشم می‌توان به افزایش سازگاری و کاهش پرخاشگری همت گماشت؟

#### هدف تحقیق

**هدف اصلی:** تعیین اثر بخشی آموزی مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان.

#### اهمیت و ضرورت تحقیق

نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد بشمار می‌رود. در این دوره نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی مورد نیاز دانش آموزان دوره متوسطه است. بین بیش عواطف و عقل، حفظ تعادل روانی - عاطفی خویش در مقابل عوامل فشارزای محیط، برقراری روابط سالم با دیگران، توانایی جهت رویارویی با مسایل پیرامون به شیوه عقلانی و غیر پرخاشگرانه، توانایی در بیان خواست‌ها و مقابله با موقعیت‌های اجتماعی به طور سازگارانه از جمله مهارت‌هایی است که باید به آموزش آنها توجه شود (شعاری نژاد، ۱۳۷۷، به نقل از فیروز بحث، ۱۳۸۴).

آموزش مهارت‌های زندگی لازم برای کودکان و نوجوانان همواره به عنوان یکی از اهداف عالی نظام رسمی تعلیم و تربیت بوده است، چرا که رشد و تحول در سایه آموزش این مهارت‌های حاصل شده و موجب سازگاری و برقراری ارتباط سالم و صحیح کودکان و نوجوانان با اطرافیان می‌گردد، بنابراین برنامه ریزی قبلی، هدف گذاری دقیق و تلاش مستمر برای آموزش و تقویت آنان ضروری است. مسئله سازگاری از کودکی شروع شده و در تمام طول زندگی ادامه دارد. بر این اساس بدیهی است که هرگونه تلاش در خصوص ایجاد و پرورش مهارت‌های زندگی چه در برنامه درسی رسمی و یا در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه می‌تواند در روند رشد دانش آموزان مورد توجه باشد، به ویژه آنکه سال‌های حساس رشد اجتماعی کودکان و نوجوانان مقارن با سنین مدرسه اعم از ابتدائی، راهنمایی و دبیرستان است، لذا از آنجا که دانش آموزان این سنین سرنوشت ساز را در مدرسه سپری می‌کنند، ناگزیر مدرسه موظف است فرصت‌های مناسب برای رشد مهارت‌های زندگی را فراهم آورد که مهارت‌هایی نظیر مدیریت خشم را شامل می‌شود (الیوت<sup>۱</sup> و همکاران، به نقل از نظری‌نژاد، ۱۳۷۲).

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان انجام می‌شود تا به این ترتیب گامی دیگر در جهت تحقق اهداف پیشگیرانه در افزایش سازگاری و کنترل پرخاشگری نوجوانان و جوانان برداشته شود. کاملاً واضح است که اگر اهداف فوق میسر شوند، راهی روشن و همواره جهت شکوفایی و استعدادهای نو، فراهم می‌گردد. این امر موجبات تکامل فردی و اجتماعی تک تک افراد جامعه را فراهم ساخته و در نهایت به پیشرفت جامعه در ابعاد گوناگون منتج می‌شود.

به طور خلاصه می‌توان گفت: به دلایل متعدد بسیاری از نوجوانان ما از توانایی کنترل خشم سازگاری اجتماعی برخوردار نیستند و از طرفی برای اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات

شخصیتی و رفتاری نوجوانان به تقویت مهارت‌های زندگی در آنان می‌پردازند تا آنان بتوانند از حداکثر ظرفیت‌های ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند.

بی‌تردید نوجوانان مجهز به مهارت‌های زندگی نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه کارآمدی بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین، شناخت صحیح این قشر عظیم و کوشش در راه حل مشکلاتشان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (تقی‌زاده، ۱۳۷۹؛ به نقل از مبلغی، ۱۳۸۹).

### سؤال و فرضیه تحقیق

پرسش تحقیق: آیا آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مؤثر است؟

فرضیه تحقیق: آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر مؤثر است.

### خشم:

هیجان‌ها پدیده‌هایی ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی هستند. پدیده‌هایی فطری که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز می‌کنند و تأثیر پذیری زیادی از شرایط فرهنگی و یادگیری دارند و پاسخ‌های فیزیولوژیک مشخصی را فرا می‌خواند (ریو، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۳).

مفاهیم خشم، تندخویی و پرخاشگری، گاهی به جای یکدیگر به کار می‌روند و هنوز ارائه تعریف روشن از هر یک از این مفاهیم و نشان دادن تفاوت‌های آنها دشوار به نظر می‌رسد. با وجود این، می‌توان خشم را یک حالت هیجانی یا احساس درونی ناشی از برانگیختگی فیزیولوژیکی و شناخت و افکار مربوط به کینه توزی تعریف کرد (اونیل، ۲۰۰۶).

بنابراین، یکی از هیجان‌هایی که در زندگی همه‌ی افراد نقش مهم مؤثری دارد، هیجان خشم است. خشم نوعی از هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز می‌کند. خشم ممکن است از یک رنجش و ناراحتی زودگذر تا یک عصبانیت تمام عیار گسترش یابد. اما در هر حال پدیده‌ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات و هیجان‌ها نشانه سلامت، تندرستی و عواطف انسانی است. خشم ممکن است ناشی از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیرمنطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی و یا عوامل بیرونی مثل خیانت در امانت، مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن، ملاحظه نکردن دیگران، مورد توهین و تجاوز واقع شدن باشد (کلینکه، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۲).

خشم هیجان خطرناکی است، زیرا در پی تخریب و از بین بردن آن چیزی یا کسی است که سازوکار آن را مانعی بر سر راه خود می‌داند. افزایش فشار خون و ضربان قلب و تحریکات بدنی ناشی از خشم ممکن است برای فرد خطرناک باشد. خشم اگر هم ابراز نشود و درون ریز شود، خصومت را در درون فرد افزایش می‌دهد و به عملکرد او در موقعیت‌های بین فردی و اجتماعی و سازگاری با دیگران، دست‌یابی به اهداف، زندگی خانوادگی و موقعیت‌های شغلی آسیب می‌زند (بشکار، ۱۳۸۷). از اینرو محققان درصدد اجرای برنامه مدیریت خشم در جهت بهبود روابط سازگارانه بین فردی و اجتماعی افراد، به خصوص نوجوانان می‌باشند و این تحقیق نیز در راستای پیشبرد این اهداف، گام برداشته است. پرخاشگری یکی از رایج‌ترین مشکلات دوران کودکی و نوجوانی است که تأثیر مخرب بر شایستگی اجتماعی، کارآمدی و روابط بین فردی آنها دارد و از شکل‌گیری سالم هویت آنان جلوگیری می‌کند (بهشتی، ۱۳۷۵).

مدیریت خشم:

خشم یک هیجان ارضاکننده و در عین حال، ویران کننده است که سامانه درونی ما را فعال کرده و ما را برای رویارویی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می‌سازد (تایلر و نواکو، ۲۰۰۵).

آثار زیان بار خشم هم متوجه درون شخص و هم متوجه بیرون اوست. ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیان بار رفتار پرخاشگرانه را در پی دارد. برنامه آموزش مدیریت خشم یک مداخله درمانی- تربیتی سازمان یافته است که برای گسترش مهارت‌های مدیریت خشم و کاهش آسیب پذیری افراد بهنجار و یا گروه ویژه‌ای از جمعیت بالینی اجرا می‌شود (زیلمن<sup>۱</sup>، ۱۹۷۱؛ به نقل از تایلر و نواکو، ۲۰۰۵).

این مداخله بیشتر برای افرادی مناسب است که در زمینه مدیریت خشم از مهارت کافی برخوردار نبوده و در اثر برانگیختگی خشم و نیز ابراز نامناسب آن (درون ریزی یا برون ریزی افراطی) به برخی از اختلال‌های بدنی و رفتاری مبتلا شده و یا آمادگی ابتلا به آن را پیدا کرده‌اند. پژوهش‌های فراوانی وجود دارد که در آنها از آموزش مدیریت خشم به عنوان متغیر آزمایشی بهره گرفته شده است. بخش‌های اصلی برنامه‌های فراهم شده نسبتاً یکسان هستند. این برنامه‌ها که مدت آنها از دو تا شش ماه در نوسان است، در هشت تا ۱۶ جلسه اجرا می‌شوند. شرکت کنندگان با جنبه‌های گوناگون تجربه و بیان خشم و نیز پیامدهای آن آشنا شده، درباره ضرورت مدیریت بهینه نیروی خشم آگاهی به دست می‌آورند و ضمن بازسازی شناختی، خرده مهارت‌های رفتاری کنترل خشم را فرا گرفته و تمرین می‌کنند. بررسی‌های پژوهشی نشان می‌دهند که در برنامه‌های آموزش مدیریت خشم، از رویکردهای شناختی و رفتاری و روش‌ها و ابزارهای گوناگون آموزشی هر کجا نیاز بوده، بهره گرفته شده است و بر بازسازی شناختی و فراگیری خرده مهارت‌های حل مسأله، همدلی، جرأت ورزی و خود آرام سازی تأکید می‌شود. شماری از برنامه‌هایی که به طور اختصاصی برای آموزش مدیریت



خشم ساخته شد (برای نمونه، فیندلر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵؛ گلداشتاین<sup>۲</sup> و گلیک، ۱۹۸۷؛ لوچمن<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۳؛ نواکو، ۱۹۹۳) کاربرد گسترده‌ای داشته‌اند. در این برنامه‌ها پیش بینی می‌شود که شرکت‌کننده‌ها بتوانند شناخت‌های نادرست خود همچون چشم‌داشت‌ها، تفسیرها و باورها را اصلاح کرده، به کمک راهبردهای آرام‌سازی، فراوانی، شدت و طول دوره برانگیختگی فیزیولوژیکی را کاهش دهند، خزانه رفتارهای اجتماعی را غنی‌تر سازند و در نهایت بتوانند به هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت‌های خشم‌انگیز به صورت سازگارانانه واکنش نشان دهند. از طرفی، به شرکت‌کننده‌ها آموزش داده می‌شود که جنبه‌های گوناگون هیجان خشم از قبیل: مؤلفه‌های تجربه خشم، محرک‌های خشم‌انگیز، پیامدهای رویدادهای خشم و ... را به درستی بشناسند تا بتوانند خشم و مؤلفه‌های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری آن را تنظیم نموده و در پاسخ به کشمکش‌های بین شخصی از راهبردهای حل مسئله و سازگارانانه بهره‌گیرند (نویدی، ۱۳۸۵).

### سازگاری:

واژه سازگاری در لغت نامه دهخدا به معنای موافقت در کار، حسن سلوک و ... تبار رفته است در این مفهوم سازگاری به انسان محدود نمی‌شود و حیوانات و نباتات را نیز در بر می‌گیرد. سازگاری به معنای سازش، همزیستی مسالمت‌آمیز، هماهنگی و خو گرفتن بوده و رابطه‌ای است که میان فرد و محیط او به ویژه محیط اجتماعی وجود دارد و به او امکان می‌دهد تا انگیزه‌های کمبود فرا روی خود را ارضاء کند. فرد زمانی از سازگاری بهره‌مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی‌اش رابطه سالم برقرار کرده و انگیزه‌های خود را ارضاء کند. در غیر این صورت وی را ناسازگار تلقی می‌کنیم. در واقع سازگاری با محیط، مهارتی است که آموخته می‌شود (اسلامی نسب، ۱۳۷۳). روان‌شناسان، سازگاری فرد را در برابر محیط

- 
1. Feindler
  2. Goldstien
  3. Lochman

مورد توجه قرار داده‌اند و ویژگی‌هایی از شخصیت را به هنجار تلقی کرده‌اند که به فرد کمک می‌کند تا خود را با جهان پیرامون خویش سازگار کند، یعنی با دیگران در صلح و صفا زندگی کند و جایگاهی در جامعه برای خود به دست آورد (اتکینسون، ترجمه ابراهیمی، ۱۳۸۳).

### انواع سازگاری:

سینها و سینگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) سازگاری را به صورت زیر توصیف کرده‌اند:

- سازگاری آموزشی

- سازگاری عاطفی

- سازگاری اجتماعی

### الف) سازگاری آموزشی یا تحصیلی

مفهوم گسترده سازگاری تحصیلی شامل بیش از یک توان بالقوه تحصیلی در دانش آموز است. به عبارتی، انگیزش برای یادگیری، انجام کار جهت مواجهه با نیازهای تحصیل، داشتن حس روشنی از اهداف و رضایت عمده با محیط تحصیل که بخش‌های مهم سازگاری آموزشی یا تحصیل به شمار می‌آیند (گردس، ۱۹۹۴).

### ب) سازگاری عاطفی

مکانیسم‌هایی است که به وسیله آن یک فرد ثبات عاطفی پیدا می‌کند (سینها و سینگ، ۱۹۹۳، ترجمه، کریمی، ۱۳۷۷).

### ج) سازگاری اجتماعی

اجتماعی بودن، دیرینه‌ترین و پایدارترین ویژگی‌های شناخته شده انسان است و تقریباً به عنوان یک اصل بدیهی در علوم اجتماعی پذیرفته شده است. هر فردی در ارضاء نیازهای مختلف زیستی و اجتماعی خود با محدودیت‌های قانونی، عرفی و اخلاقی جامعه مواجه می‌شود و در حدود این روابط آشکار و پنهان اجتماعی است که نیازها درجه بندی و محدود می‌گردد و تحقق می‌یابد. بدین لحاظ برای رسیدن به امیال و دست یابی به اهداف مشخصه باید رفتار اجتماعی مناسب و شیوه ارتباط صحیح با دیگران را آموخت و خود را با جامعه هماهنگ و سازگار ساخت (تقدی، ۱۳۸۰).

سازگاری اجتماعی عبارت است از مکانیزم‌هایی که توسط آن‌ها، فرد توانایی تعلق به گروه را پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، مجموعه واکنش‌هایی که توسط آن‌ها فرد ساختار و رفتار خود را برای پاسخی موزون به شرایط جدید و فعالیت‌هایی که این شرایط از او طلب می‌کند، تغییر دهد سازگاری اجتماعی نامیده می‌شود و بنابراین هر عاملی که این پاسخ‌گویی را دچار مشکل کند زمینه‌ای است برای ناسازگاری فرد در محیط جدید (سرخابی، ۱۳۷۱).

سازگاری اجتماعی برای هر شخص ضروری و حیاتی است به ویژه برای نوجوانانی که با فرایند استقلال از خانواده‌شان درگیر هستند. سازگاری اجتماعی از طریق روش‌های زیادی قابل اندازه گیری است. بررسی چگونگی عملکرد دانش آموزان در محیط اجتماعی و حضورشان در فعالیت‌های اجتماعی از جمله این روش‌های نوجوانانی که نمی‌توانند روابط موفقیت آمیزی با همسالان خود برقرار کنند، علاوه بر آنکه منبع مهمی از خشنودی را از کف می‌دهند، فرصت‌های قطعی برای اکتساب مهارت‌های ذهنی، جسمی، و اجتماعی را نیز از دست می‌دهند (فریدلندر، ۲۰۰۷).

یکی از تکالیف مشکل ساز رشد و تکامل نوجوانی به سازگاری اجتماعی مربوط است. این سازگاری‌ها عبارتند از سازگاری با اعضای خانواده سازگاری یا گروه همسالان، سازگاری غیر هم‌جنس، سازگاری با بزرگسالان خارج از محیط خانواده و محیط‌های مدرسه و سازگاری شغل، نوجوانان برای دست یافتن به الگوهای اجتماعی شدن، ناگزیر بر سازگاری‌های متعدد که

بسیار مهم می‌باشد هستند زیرا پیوسته تحت تأثیر نفوذ فرایند گروه همسالان، تغییرات در رفتارهای اجتماعی و گروه‌های اجتماعی جدید قرار دارند (بیابانگرد، ۱۳۸۱). در دوران بلوغ و بزرگسالی، عملکرد شغلی و مسئولیت‌های اجتماعی در درجه اول اهمیت قرار می‌گیرد. این عملکردها و مسئولیت‌ها بر حسب میزان توانایی فرد در حفظ استقلال خود در جامعه و اشتغال سودمند و نیز توانایی او در مواجهه و هم‌نوایی با مجموعه معیارهای اجتماعی تعیین می‌گردد (ویمن، ۱۹۷۵، به نقل از تابش، ۱۳۸۵).

### ویژگی‌های افراد سازگار:

اسلامی نسب (۱۳۵۳) خصایص زیر را برای افراد سازگار بر می‌شمارد:

- ۱ - از اضطراب و تعارضی که فرد را از فعالیت رضایت بخش باز می‌دارد، دوری می‌جوید.
- ۲ - از قدرت تصمیم‌گیری در برخورد با مشکلات بهره‌مند است.
- ۳ - عواطف خود را تصدیق و قبول می‌کند. مدام شایستگی‌های خود را گسترش می‌دهد و خود واقعی را در نظر دارد.
- ۴ - مسوولیت اعمال و رفتار خود را می‌پذیرد و خود را منشاء اعمال، افکار و نیز رفتار خود می‌دانند.
- ۵ - نقص عضو و بیماری‌های بدنی معمولاً از شایستگی و فعالیت وی نمی‌کاهد.
- ۶ - سنوخ طبیعی را در خود پرورش می‌دهد و دارای این خصوصیت است.
- ۷ - نیازها، افکار و عواطف انسان‌ها را می‌شناسد و پاسخ‌های مناسب می‌دهد و اصول همکاری اجتماعی و اقتصادی است.
- ۸ - از زندگی خانوادگی و زناشویی لذت می‌برد و به فرزند دار شدن و تربیت فرزندان علاقه‌مند است.
- ۹ - ارزش‌یابی‌های درست و قضاوت‌های مناسب از اوضاع و اتفاقات دارد.

۱۰- به میزان کافی نمی‌تواند فعالیت کند و در اموری که به عهده دارد همواره تلاش لازم را می‌نماید.

### آموزش برنامه مدیریت خشم:

محتوای جلسات آموزشی مدیریت خشم که به شیوه شناختی- رفتاری و به صورت گروهی و طی ۸ جلسه برگزار می‌شود به صورت خلاصه عبارتند از:

جلسه اول: الف) توضیح درباره فلسفه برنامه آموزشی و علت آن؛ ب) تعیین قوانین برنامه از جمله تعیین زمان گردهمایی، مدت برنامه، مدت جلسات، نیاز به مشارکت بدون وقفه و توضیح قوانین گروه؛ ج) توصیف نحوه برنامه آموزشی از جمله طرح تکلیف خانه، مشارکت در اجرای نقش، تشویق به بحث گروهی، استفاده از لپ تاب و پوستر؛ د) آشنایی با حالات فیزیولوژی و علایم خشم؛ ه) بیان خلاصه بحث به وسیله اعضا و مرور نکات مهم جلسه.

جلسه دوم: الف) مرور مطالب جلسه قبل؛ ب) مصاحبه رفتاری و گرفتن شرح حال اولیه درباره موقعیت‌هایی که موجب خشم شرکت کنندگان می‌شود و چگونگی مدارا کردن هر یک از آنها با آن موقعیت‌ها؛ ج) توضیح علایم پرخاشگری و انواع آن؛ د) بیان و دادن تکلیف، خلاصه مطالب جلسه.

جلسه سوم: الف) مرور مطالب جلسه دوم؛ ب) آموزش رابطه با تمرکز محرک- فکر- احساس- رفتار؛ ج) بررسی بر رابطه محرک- فکر- احساس- رفتار؛ د) بیان خلاصه مطالب و دادن تکلیف جلسه.

جلسه چهارم: الف) مرور مطالب جلسه سوم؛ ب) شناسایی افکار و آموزش واقعه پیشامد، رفتار هدف و پیامد؛ ج) بحث راجع به تمرکز بر برانگیزاننده های پنهان و آشکار؛ د) بررسی محرک‌های برانگیزاننده رفتار، پیامد و واقعه پیشامد؛ ه) توجه به عواقب هر عملکرد؛ و) بیان خلاصه مطالب جلسه و دادن تکلیف.

جلسه پنجم: الف) مرور مطالب جلسه چهارم؛ ب) صحبت راجع به خود‌گویی و آگاهی هیجانی و افکار افزایش‌دهنده و کاهش‌دهنده خشم؛ ج) افکار غیر منعطف و منعطف؛ د) بیان خلاصه مطالب جلسه و انجام و دادن تکلیف.

جلسه ششم: الف) مرور مطالب جلسه پنجم؛ ب) تمرین و بازی نقش، با تمرکز بر آرمیدگی یا Relaxation؛ ج) بررسی خود‌گویی و افکار غیر منعطف و منعطف؛ د) آموزش آرمیدگی؛ ه) آموزش حل مسئله؛ و) بیان خلاصه مطالب ارائه شده، جایزه و بازخورد مثبت. جلسه هفتم: مرور خلاصه شش جلسه گذشته

جلسه هشتم: الف) مرور مطالب جلسه هفتم؛ ب) تمرین آرمیدگی؛ ج) حل مسئله؛ د) آموزش جراتمندی با توضیح راجع به احساس اولیه و احساس ثانویه؛ ه) بیان خلاصه مطالب ذکر شده و جایزه و بازخورد مثبت.

تحقیقات زیادی حاکی از اثربخشی این برنامه بر سازگاری افراد می‌باشد. به عنوان مثال، درباره مؤثر بودن مداخله‌های مربوط به مدیریت خشم بررسی‌های چندی از جمله فیندلر و ویسنر (۲۰۰۵)، فیندلر واکتون (۱۹۸۶) و کلنر و بری (۱۹۹۹) انجام شدند و مؤثر بودن مداخله‌های درمانی - تربیتی مدیریت خشم برای بسیاری از گروه‌های هدف، در محیط‌های گوناگون (مانند مدارس، مراکز درمان بیماران روانی، کانون‌های اصلاح و تربیت، مراکز اقامت شبانه روزی) را گزارش نمودند.

### جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری:

جامعه پژوهش حاضر را کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان (سال اول عمومی و سال دوم و سوم رشته ریاضی - فیزیک) که در تراز سنی ۱۷-۱۴ سال قرار داشته و در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ در شهر رشت مشغول به تحصیل بوده‌اند را تشکیل می‌دهد.

نمونه‌گیری آماری در این پژوهش از نوع نمونه‌گیری تصادفی ساده است و حجم نمونه از دانش‌آموزان دختر دبیرستان که در تراز سنی ۱۷-۱۴ سال قرار داشته و در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ در

شهر رشت مشغول به تحصیل بوده‌اند انتخاب گردیده، به این صورت که با مراجعه به آموزش و پرورش شهر رشت آمار تعداد مدارس دانش آموزان دختر دبیرستان گرفته شد و به طور تصادفی یک مدرسه انتخاب و متناسب با تعداد کل دانش آموزان مشغول به تحصیل در سال اول عمومی و سال دوم و سوم ریاضی- فیزیک آن مدرسه (۲۰۰ نفر)، حجم نمونه گزینش گردید یعنی به ۱۰۰ نفر به صورت تصادفی پرسشنامه سازگاری AISS داده شد که از بین آنها ۴۰ نفر که نمره سازگاری پایین تری داشتند غربالگری، و طی فرایند هم‌تا سازی، ۳۰ نفر به صورت تصادفی برگزیده شدند که در یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل قرار گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر).

گروه آزمایشی طی ۸ جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه تحت آموزش مدیریت خشم قرار گرفته و در پایان دوره آموزش، هر دو گروه آزمایش و کنترل تحت پس آزمون قرار گرفتند.

### ابزار پژوهش

ابزار این پژوهش، پرسشنامه سازگاری AISS (ویژه دانش آموزان دبیرستانی) بوده است. این پرسش نامه در دانشگاه شانکار به دست سینها و سینگ در سال ۱۹۹۳ ساخته و اعتبار و هنجاریابی شده است. این آزمون سازگاری دانش آموزان دبیرستانی (۱۸-۱۴ سال) را در سه حوزه عاطفی، اجتماعی و آموزشی مشخص می‌سازد و می‌توان از آن به عنوان ابزاری برای غربالگری در زمینه سازگاری استفاده نمود. جمع نمره‌های سه مقیاس فرعی، نمره سازگاری کلی را به دست می‌دهد هر ماده از پرسش نامه به عنوان نشان‌هایی از ناسازگاری در نظر گرفته می‌شود. بیشترین نمره هر مقیاس فرعی ۲۰ و نمره سازگاری کلی ۶۰ خواهد بود. بنابراین، نمره بالا در مقیاس‌های فرعی و کل آزمون نشانه ناسازگاری به شمار می‌رود. پرسش نامه اولیه ۱۰۰ سؤال بوده است که پس از بررسی‌های مختلف به ۶۰ سؤال کاهش یافته است

که فرم نهایی پرسش نامه ۶۰ سؤال (برای هر حوزه ۲۰ سؤال) می‌باشد. سینه‌ها و سینگ، فرم نهایی آن را بر روی ۱۹۵۰ نفر از دانش آموزان که از چهل دبیرستان به تصادف انتخاب شده بودند، اجرا نموده و به کمک داده‌های گردآوری شده، پرسش نامه را برای جمعیت هدف هنجاریابی نمودند. بر پایه هنجارهای گزارش شده، داشتن نمره ۳۱ و بالاتر در سازگاری کلی و نمره ۱۱ و بالاتر در هر یک از خرده مقیاس‌ها، بیانگر سازگاری ضعیف است. پاسخ سؤالات آزمون به صورت «بلی» و «خیر» و ارزش هر سؤال صفر (سازگاری خیلی خوب) و یا یک (سازگاری خیلی ضعیف) است. سینه‌ها و سینگ، پایایی آن را برای خرده مقیاس‌ها و کل آزمون به روش باز آزمایی و دو نیمه کردن از ۰/۹۰ تا ۰/۹۶ گزارش کردند. نویدی (۱۳۸۴) ضرایب آلفای کرونباخ را برای پرسش نامه سازگاری بر روی ۷۸۱ نفر دانش آموز دبیرستانی برای خرده مقیاس‌ها و سازگاری کلی به ترتیب از ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ به دست آورد.

### یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش در زمینه فرضیه در جداول زیر ارائه شده است:

جدول شماره ۱. آزمون لوین برای متغیر وابسته

Box's	F	d.f1	d.f2	Sig
۲/۹۲	۸/۹۹	۳	۱۴۱۱۲۰	۰/۴۴۱

همان گونه که آزمون لوین نشان می‌دهد، F مشاهده شده در سازگاری اجتماعی (۲/۵۵) در سطح  $P < ۰/۰۵$  معنا دار نمی‌باشد. بنابراین، شرط یکسانی واریانس‌ها برقرار است.





جدول شماره ۴. تحلیل کواریانس چند متغیره برای متغیر مورد مطالعه

متغیرها	مجموع مجذورها SS	d.f	میانگین مجذورها MS	F	sig	مجذور سهمی اتا
سازگاری اجتماعی	۲۹۵/۲۴	۱	۲۹۵/۲۴	۶۳/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۰

فرضیه پژوهش: آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مؤثر است.

با توجه به جدول شماره ۴-۶، تحلیل متغیر سازگاری اجتماعی به تنهایی و با استفاده از آلفای میزان شده بنفرونی (۰/۰۲۵ برای دو گروه) نشان می‌دهد که آموزش مدیریت خشم با  $F(1, 26) = 63/23, P < 0/05, \text{Eta Squared} = 0/70$  بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر مؤثر بوده است و مجذور سهمی اتا شدت این اثر را ۰/۷۰ نشان می‌دهد که اثر بسیار بالایی می‌باشد.

### بحث و نتیجه گیری

پرخاشگری یکی از مسایل مهم دوره نوجوانی است (پلگرینی، نانج، اردلی، کارپنتر و نیومن، ۲۰۰۵). مشکلات مربوط به خشم هم چون کینه ورزی و پرخاشگری از دلایل مهم ارجاع کودکان و نوجوانان برای مشاوره و روان درمانی است (آبیکوف، ۲۰۰۴ و کلین ۱۹۹۲). آن چه که باعث توجه پژوهشگران به پرخاشگری شده، پیامدهای این گونه رفتارها برای نوجوانان مانند ایجاد تصویر منفی در میان هم سالان و آموزگاران، طرد از سوی همسالان، افت تحصیلی، مصرف مواد و بزه کاری می‌باشد (لاچمن و وایلند، ۱۹۹۴). نوجوانان

پرخاشگر معمولاً توان مهار رفتار خود را ندارند و معیارها و ارزش‌های جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند به راحتی زیر پا می‌گذارند. در بیشتر موارد والدین و اولیای مدارس با آنها درگیری پیدا می‌کنند و گاهی این مسئله به اخراج آنها از مدرسه می‌انجامد (صادقی، احمدی و عابدی، ۱۳۷۹). از آنجا که امروزه، علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی لازم و اساسی هستند همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی آسیب پذیر کرده است (کلینکه، به نقل از محمدخانی، ۱۳۸۰).

همان گونه که ذکر شد، با توجه به پیچیدگی جوامع امروزی و بروز ناهنجاری‌های روانی و رفتاری در بین کودکان و نوجوانان لزوم پرداختن به آموزش مهارت‌های زندگی از قبیل مدیریت خشم و ارائه راهبردهای صحیح برای تقویت و شکوفایی این مهارت‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. یکی از عناصر اساسی و با اهمیت در دوره نوجوانی، آموزش مدیریت خشم، به منظور تقویت و بهبود سازگاری اجتماعی و کاهش شدت ناسازگاری در آنان می‌باشد. بر اساس نتایج این پژوهش معلوم شده است که آموزش مدیریت خشم بر سازگاری دانش آموزان دختر مؤثر بوده است.

بررسی‌ها نشان داده‌اند که خشم مهار نشده سازگاری افراد را با خطر جدی روبه رو می‌کند و می‌تواند افراد را از پیشرفت و کارکرد بهینه باز دارد (بار-ان، ۲۰۰۱). از این رو، مداخله‌های مدیریت خشم بر کاهش شدت، طول دوره و فراوانی بیان خشم همراه با کمک بروز پاسخ‌های سازگارانه به مسایل میان فردی تأکید دارند. با توجه به روابط متقابلی که میان متغیرهای خشم و ناسازگاری دیده می‌شود، از آموزش مدیریت خشم به عنوان تدبیری برای کاهش ناسازگاری بهره گرفته می‌شود. در این بررسی، برنامه تعریف شده آموزش مدیریت خشم برای آزمودنی‌های گروه آزمایش اجرا شد.

تحلیل داده‌ها نشان داد که در اثر اجرای برنامه آموزش مدیریت خشم، مهارت‌های آزمودنی‌ها در زمینه سازگاری اجتماعی گسترش یافته و از شدت ناسازگاری آنان کاسته شده است. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های بسیاری از بررسی‌های انجام شده در زمینه بهداشت، درمان و آموزش و پرورش (برای نمونه، تایلر، نواکو و گیلمر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲؛ فیندلر و ویسنر، ۲۰۰۵؛ مک واف<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴؛ کلنر و بری، ۱۹۹۹؛ پورتر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷؛ سیپ ساس<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰؛ مازوتا<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴؛ لارسون<sup>۶</sup>، ۱۹۹۹؛ می<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵؛ رایز<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴؛ شارپ<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳؛ اش‌میتز<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۵؛ جانکوسکی<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۵؛ استیل من<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۵؛ گلدشتاین<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۵؛ اینگه‌هاوس<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۵؛ فیشر<sup>۱۵</sup>، ۲۰۰۴؛ برس‌لین<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۵؛ نویدی، ۱۳۸۷؛ صادقی، ۱۳۸۰؛ اللهیاری، ۱۳۷۶؛ یاوریان، گلشن و اعجاز، ۱۳۸۵)، هم‌خوانی دارد. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوجوانان و بزرگسالان شرکت‌کننده در دوره‌های مورد نظر، مهارت‌های مدیریت خشم را کسب کرده و فراوانی و شدت رخدادهای ناشی از برون‌ریزی خشم، از جمله رفتارهای ناسازگارانه، در میان آنها کاهش یافته است. نویدی (۱۳۸۷) در تحقیقی تحت عنوان "بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران" نشان داد که در اثر اجرای برنامه آموزش مدیریت خشم، به عنوان مداخله تربیتی-درمانی، نشانه‌های که نه تنها ناسازگاری در شرکت‌کنندگان

- 
1. Gillmer
  2. Macvaugh
  3. Portner
  4. Sipsas
  5. Mazzota
  6. Larson
  7. May
  8. Riese
  9. Sharp
  10. Schmitz
  11. Jankowski
  12. Stillman
  13. Goldstein
  14. Ebbighausen
  15. Fisher
  16. Breslin

کاهش می‌یابد، بلکه اجرا این برنامه آموزشی باعث افزایش سازگاری آنان نیز می‌شود. پایلت (۲۰۰۲) تأثیر برنامه آموزش مدیریت خشم بر کاهش خشونت خانوادگی را با به کارگیری گروه‌های آزمایش و گواه در یک برنامه هشت جلسه‌ای آموزش مدیریت خشم برای کاهش میزان خشم مؤثر گزارش نمود. مک و اف (۲۰۰۴) و برسلین (۲۰۰۵) برنامه آموزش مدیریت خشم را در پیش‌گیری از روی آوردن به خشونت خانوادگی یا کاهش خشونت خانوادگی اثربخش گزارش کردند. صادقی (۱۳۸۰) با بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر دبیرستانی، نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم توانسته است رفتار پرخاشگرانه دانش‌آموزان را کاهش دهد.

یاوریان و همکاران (۱۳۸۵) با بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های خشم به شیوه عقلانی، عاطفی و رفتاری بر کاهش پرخاشگری ۶۰ دانش‌آموز دبیرستانی شهر ارومیه، آموزش مدیریت خشم را برای کاهش رفتارهای پرخاشگرانه گروه آزمایش مؤثر گزارش نمود. جاهودا، تراور، پارت و فین (۲۰۰۱)، به نقل از بیکر و اسکارت، (۲۰۰۵) نیز نشان دادند که شیوه پاسخ‌دهی افراد خشمگین و پرخاشگر، ناسازگارانه است. از اینرو، بسیاری از پزشکان و متخصصان علوم رفتاری بر اهمیت آموختن مهارت‌های مدیریت هیجانی به کودکان و نوجوانان تأکید نموده‌اند. طبق یافته‌های فیندلر (۱۹۹۵)، فیندلر و اکتون (۱۹۸۶) آموزش مدیریت خشم یکی از مؤلفه‌های اصلی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به شمار می‌آید. تایلر و نواکو (۲۰۰۵) با بازبینی فرا تحلیلی‌هایی که اثربخشی مداخله‌های درمانی بر پیامدهای خشم را ارزیابی کرده‌اند، دریافته‌اند که مداخله‌های مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری، در بسیاری از موقعیت‌ها و برای گروه‌های گوناگون بالینی و غیر بالینی، در گروه‌های سنی گوناگون، مؤثر بوده است. درمانگران شناختی بر این باورند که باورهای غیرمنطقی رفتارهای ناسازگارانه را در پی دارند. بنابراین، به دست آوردن بینش نسبت به باورهای غیر واقع‌بینانه، ادراک و تفسیر فرد درباره آنها را تغییر داده و امکان اصلاح،

رفتارهای ناسازگارانه را فراهم می‌سازد (کومر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). هترینگتون و مارتین (۱۹۷۹)، ترجمه طهوریان) در تحقیقات خود در رابطه با عملکرد خانواده و سازگاری اجتماعی به این نتیجه رسیدند که کودکان با رفتارهای ضد اجتماعی بیشتر در خانواده‌هایی یافت می‌شوند که به شدت محدود کننده‌اند و با ابراز قدرت و خشونت می‌خواهند نظم و انضباط را برقرار سازند. اگر چنین انضباطی در جو ناپایدار وی ثبات صورت پذیرد، احتمال بروز رفتارهای ضد اجتماعی و ناسازگارانه در این دسته از کودکان افزایش می‌یابد. (بیدلی نامنی، ۱۳۸۲). بارکر (۱۹۹۷) به مطالعه‌ای بر روی سازگاری ۲۷۴ دانش آموز با استعداد از نظر ریاضی پرداخته است وی به این نتیجه رسیده است که سازگاری دانش آموزان فوق بیش از گروه نوجوانان عادی است (به نقل از سهرابیان، ۱۳۷۶). براتوند (۱۳۷۶) در پژوهشی بر روی ۱۱۰ دانش آموز پسر پایه سوم راهنمایی شهرستان اهواز نشان داد که بین عزت نفس و مقبولیت گروهی و اجزای مختلف سازگاری رابطه مثبت معناداری وجود دارد. بر اساس یافته‌های این پژوهش هرچه عزت نفس در فرد بالاتر باشد، سازگاری و پذیرش اجتماعی بیشتر است. ردون<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۶) در تحقیقی، رضایت و سازگاری روانی- اجتماعی ۳۱ بیمار روان پزشکی را که در یک برنامه آموزشی ۱۶ هفته‌ای مهارت‌های زندگی ثبت نام کرده بودند مورد بررسی قرار داد، در اثر اجرای این آموزش به کاهش در علامت‌های افسردگی و اختلال در روابط اجتماعی دست یافت. دفنباخر<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۸۶) مشاهده کردند که با مداخلات برنامه‌ی آموزشی مهارت‌های اجتماعی تأثیر مثبتی در کاهش خشم و تظاهرات منفی خشم، ایجاد آرامش در کنترل هیجانات ایجاد شده است. فرگوسن و همکاران<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) نیز در تحقیقات طولی که ۱۵ سال به طول انجامید دریافتند که حرمت خود با میزان سازگاری در افراد مورد تحقیق رابطه مستقیم دارد. میلان و اسمیت در پژوهشی بر روی نوجوانان به این نتیجه دست یافتند که بین

- 
1. Comer
  2. Redon
  3. Deffenbacher
  4. Fregusen & et al

حرمت خود و میزان تعامل مثبت والدین با فرزندان رابطه معناداری وجود دارد و این افراد توانایی سازگاری فردی و اجتماعی بیشتری از خود نشان می‌دهند. بنابراین، نتایج یافته‌ها حاکی از ارتباط مستقیم مدیریت خشم، با سازگاری اجتماعی است. در واقع، افرادی که قادر به مدیریت و کنترل خشم خود هستند، در کنترل هیجان‌های منفی خود موفق‌تر عمل کرده و این مسئله به برقراری روابط بین فردی آنان با دیگران در غالب حفظ سازگاری اجتماعی کمک می‌کند.

#### پیشنهادها:

پیشنهاد می‌شود برنامه آموزش مدیریت خشم به عنوان بخش اصلی برنامه آموزش عمومی پذیرفته شده و از افراد دارای صلاحیت حرفه‌ای برای اجرای برنامه یاد شده بهره گرفته شود. چرا که فرهنگ سازی در زمینه مدیریت خشم می‌تواند تصورات قالبی، نظام نمادین و رفتار افراد جامعه را در راستای بهزیستی و همزیستی مسالمت آمیز تغییر دهد. آموزش مدیریت خشم می‌تواند به عنوان مهارت‌های ضروری و اساسی مورد نیاز دانش آموزان از مقاطع اولیه و سطوح پایین‌تر تحصیلی مورد توجه قرار گرفته تا نتایج بهتری در برداشته باشد. همچنین در آموزش مهارت‌های زندگی از قبیل مدیریت خشم فرایند طولانی تری جهت تمرین و ممارست بیشتر و نهادینه شدن مهارت مدنظر قرار گیرد. امید است که این پژوهش برای دست اندر کاران امر پژوهش مفید واقع شود و زمینه‌ساز موضوع‌های تحقیقی مشابه گردد.

#### منابع فارسی

احمدی، حسن و بنی جمالی، شکوه السادات. (۱۳۷۸). روان شناسی رشد (مفاهیم بنیادی در روان شناسی کودک)، تهران: انتشارات بنیاد.

- اللهیاری، عباسعلی. (۱۳۷۶). بررسی رابطه تنیدگی زدایی با کاهش پرخاشگری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- ریو، جان مارشال. انگیزش و هیجان. ترجمه سید محمدی (۱۳۸۳). نشر ویرایش.
- سهرابیان، طاهره. (۱۳۷۹). بررسی رابطه نگرش مذهبی و میزان سازگاری فردی و اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستانی استان لرستان، پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا تهران.
- سینها، ای. کی. پی.؛ سینک، آر. پی. (۱۳۸۰). راهنمای پرسشنامه سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی. ترجمه ابوالفضل کرمی. تهران: مؤسسه روان‌تجهیز سینا.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۷۷). فلسفه‌ی آموزش و پرورش، تهران، امیرکبیر.
- صادقی، احمد. (۱۳۸۰). بررسی اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی بر کاهش رفتار پرخاشگری دانش‌آموزان دبیرستانی پسر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- صادقی، احمد؛ احمدی، سید احمد؛ عابدی، محمدرضا. (۱۳۷۹). بررسی اثر بخشی گروهی مهار خشم به شیوه عقلانی- رفتاری عاطفی بر کاهش پرخاشگری، نشریه روانشناسی و علوم تربیتی، شماره ۲۱.
- صادقی موحد، فریبا. نریمانی، محمد. رجبی، سوزان (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر وضعیت سلامت روانی دانشجویان، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل.
- کارتلیج، جی اف، میلبرن. (۱۹۴۳). آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان. ترجمه محمد حسین نظری نژاد (۱۳۸۵).
- کلینکه، الک ریس. (۱۹۴۴). مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی (۱۳۸۶)، تهران، رسانه‌های تخصصی.
- مبلغی، نفیسه. (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی آموزش ابراز وجود و حل مسئله بر میزان سازگاری و پرخاشگری دختران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن.



ملکی، صدیقه. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش گروهی و فردی مهارت کنترل خشم و پرخاشگری دانشجویان ناحیه ۲ کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی.

منصور، محمود. (۱۳۷۴). روانشناسی ژنتیک، تحول روانی از کودکی تا پیری. نشر ترمه. تهران.

نویدی، احد. (۱۳۸۵). آزمون تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خود نظم دهی خشم، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسطه شهر تهران. پایان نامه دکترای روانشناسی. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

نویدی، احد. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال چهاردهم، شماره ۴.

هترینگتون، ای میویس و همکاران. (۱۹۷۹). روان‌شناسی کودک از دیدگاه معاصر. ج ۲، ترجمه جواد طهوریان و همکاران. چاپ اول، انتشارات معاونت فرهنگی آستان قدس.

یاوریان، رویا؛ گلشن، طیبه؛ اعجاز، هاله. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش گروهی مهارت خشم به شیوه عقلانی - عاطفی - رفتاری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر ارومیه. مجموعه مقالات دومین کنگره انجمن روانشناسی ایران. تهران.

وزیریان محسن، مستشاری گلاره. (۱۳۸۱). *راهنمای کاربردی درمان سوء مصرف کنندگان مواد*. تهران: پرشکوه. ص ۳۳-۵۱.

### منابع لاتین

- Baker, L., & Scarth, K. (2005). Cognitive-behavioral therapy for conduct disorder. U.S.A.
- Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and selfactualization. In J. Ciarrochi, J. P. Fogas, and J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life*. U.S.A: Taylor & Francis.
- Breslin, J. H. (2005). Effectiveness of a rural anger management program in preventing domestic violence recidivism. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3151308>.
- Deffenbacher, J.; Demm, P. & Brandon, A. (1986). High general anger: correlates and treatment. *Behavior research and therapy*. 24. 480-489.
- Ebbighausen, L. A. (2005). Students advocating against violence initiative: An evaluation of a social cognitivebehavioral- based anger management program (Digital Dissertations). Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3206520>.

- Feindler, E. L. (1995). Ideal treatment package for children and adolescents with anger disorder. In H. Kassinove (Ed.) *Anger disorders: Definition, diagnosis and treatment*. Washington, DC.: Taylor and Francis.
- Feindler, E. L., & Ecton, R. B. (1986). *Adolescent anger control: Cognitive-behavioral techniques*. New York: Pergamon Press.
- Feindler, E. L., & Weisner, S. (2005). Youth anger management treatments for school violence prevention. Unpublished manuscript.
- Fisher, R. (2004). Anger management group intervention for adults with developmental disabilities. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/MQ93550>.
- Goldstein, A. P. (2005). Evaluation of effectiveness. In A. P. Goldstein., R. Nensen., B. Daleflod, & M. Kalt (Eds.), *New Perspectives on Aggression Replacement Training*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Jankowski, S. (2005). The effectiveness of anger management group therapy in the treatment of chemically dependent patients. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3188693>.
- Kellner, M. H., & Bry, B. H. (1999). The Effect of anger management groups in a day school for emotionally disturbed Adolescents. *Adolescence*, 34, Issue 136.
- Larson, J.D.(1999). Anger and aggression management techniquethrough the think first curriculum. *Journal of Offender Rehabilitation*, 18, 101-117.
- Lochman, J. E., Barry, T. D., & Pardini, D. A. (2003). Anger control training for aggressive youth. In A. E. Kazdin, J. R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents*. New York: The Guilford Press.
- Lochman, J. E., FitzGerald, D. P., & Whidby, J. M. (1999). Anger management with aggressive children. In C. Schaefer (Ed.), *Short-term psychotherapy groups for children*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Macvaugh, G. S. (2004). Outcomes of court intervention and diversionary programs for domestically violent offenders. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3143323>.
- May, A. M. (2005). Gaining self control: Art therapy for anger management with adolescent male sex offenders. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/1425964>.
- Mazzotta, M. A. (2004). Perceptions about schooling and substance abuse treatment success from court-mandated adolescent males. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3120770>.
- O'Neill, H. (2006). *Managing anger* (2nd. ed.). John Wiley & Sons, Ltd.
- Pilet, G. A. (2002). Efficacy of adult psychoeducation in an anger management portion of a domestic violence treatment program. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3052663>.
- Portner, J. (1997). Violence-prevention program reduces aggressive behavior. *Education Week*, Issue 36.
- Riese, S. A. (2004). The efficacy of a violence prevention intervention with elementary school children. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3138859>.

- Schmitz, M. J. (2005). An outcome study to determine the clinical effectiveness of an anger management program in an adult, rural Minnesota sample. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3187642>.
- Sharp, S. R. (2003). Effectiveness of an anger management training program based on Rational Emotive Behavior Theory (REBT) for middle school students with behavior problems. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3107682>.
- Sipsas, H. A. (2000). The student created aggression replacement education program: A cross-generational application. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/9990775>.
- Stillman, A. M. (2005). The effect of anger management and communication training on functional and qualityof- life status in fibromyalgia patients. Available on: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/3206742>.
- Taylor, J. L., & Novaco, R. W. (2005). Anger treatment for people with developmental Disabilities: A theory, evidence and manual based approach. John Wiley & Sons, Ltd.
- Taylor, G. J., Novaco, R. W., & Gillmer, B. (2002). Cognitivebehavioral treatment of anger intensity among offenders with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 15, 151-165.