

اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی - اجتماعی دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر

فاطمه هاشمیان^۱ - عبدالله شفیع‌آبادی^۲ - منصور سودانی^۳

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی - اجتماعی دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر در سال تحصیلی ۸۷ - ۸۶ بودند. نمونه این پژوهش را ۵۰ نفر از این دانش آموزان تشکیل می‌دادند که از بین جامعه مورد نظر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند و به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند (گروه آزمایش ۲۵ نفر و گروه گواه ۲۵ نفر). پژوهش به روش تحقیق آزمایشی انجام شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه سازگاری فردی - اجتماعی کالیفرنیا بود. پس از انتخاب تصادفی گروه‌های آزمایش و گواه، ابتدا بر روی هر دو گروه پیش‌آزمون

Email: btuvily@yahoo.com

1- کارشناس ارشد مشاوره

2- استاد گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی تهران

3- استاد دانشگاه شهید چمران اهواز

اجرا گردید، سپس مداخله آزمایشی (آموزش مهارت‌های کنترل خشم)، در ۸ جلسه ۱/۵ ساعته ارائه گردید و پس از اتمام برنامه آموزش، پس از آزمون روی هر دو گروه اجرا شد. سپس داده‌ها با استفاده از روش تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) تجزیه و تحلیل شدند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های کنترل خشم موجب افزایش سازگاری فردی - اجتماعی دانش‌آموزان دختر گروه آزمایشی در مقایسه با گروه گواه شده است. سطح معناداری در این پژوهش $P < 0/001$ است. **کلید واژه‌ها:** مهارت‌های کنترل خشم^۱، سازگاری فردی - اجتماعی^۲.

مقدمه

هیجانها پدیده‌هایی ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی هستند. پدیده‌هایی فطری که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز می‌کنند و تأثیرپذیری زیادی از شرایط فرهنگی و یادگیری ندارند و پاسخ‌های فیزیولوژیک مشخصی را فرا می‌خوانند (ریو^۳، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۳).

یکی از هیجانهایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و 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 تمام‌عیار 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^۴، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۲). خشم به صورت پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خصومت، مخالفت، انتقاد، احساس رنجش، بارها درباره چیزی حرف زدن، دوری و اجتناب از مسائل و افراد ابراز می‌شود (نساجی‌زواره، ۱۳۸۵). خشم هیجان خطرناکی است، زیرا در پی تخریب و از بین بردن آن چیزی یا کسی است که سازوکار آن را

1 – Anger control skills 2 – Individual and Social Adjustment
3 – Rio 4 – Kelnke

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 درون‌ریز شود، خصومت را در درون فرد افزایش می‌دهد و به عملکرد او در موقعیت‌های بین‌فردی و اجتماعی و سازگاری با دیگران، دستیابی به اهداف، زندگی خانوادگی و موقعیت‌های شغلی آسیب می‌زند (بشکار، ۱۳۸۷).

با توجه به پیشینه و آموزش‌هایی که در زمینه مهارت‌های کنترل خشم صورت گرفته در اینجا به بعضی از رویکردها و آموزش‌های مربوط به این موضوع پرداخته می‌شود. دیلون^۱ (۲۰۰۵)، براساس نظریه نقش جنسیتی نشان داد، دخترانی که رفتار خشن پدرانشان را در مقابل مادرانشان مشاهده می‌کنند، ممکن است آن را به عنوان راهنمایی برای نقش جنسیتی و انتظارات آینده‌شان در نظر بیاورند. علاوه بر این پسرهایی که شاهد رفتار خشن پدرانشان نسبت به مادرانشان هستند، ممکن است آن را در تجربه‌های آینده خودشان دخیل کنند. همچنین بچه‌ای که طلاق پدر و مادرش را تجربه می‌کند، ممکن است درس‌هایی را فرا بگیرد که منجر به انتظارات زوجی بدبینانه، آرمان‌گرایانه یا غیرواقع‌بینانه‌ای در او گردد.

نظریه ساختار اجتماعی معتقد است، محدودیت‌هایی که برای طبقه پایین اجتماع در جامعه به وجود می‌آید، باعث افزایش پرخاشگری می‌شود (نوواکو^۲، ۱۹۸۶).

دیدگاه عقلانی-عاطفی-رفتاری در درمان خشم شامل این عناصر است (الیس^۳، ۱۹۹۸): ۱- بررسی زیربنای خشم و عصبانیت. ۲- تمایز افکار منطقی و غیرمنطقی و احساس مناسب و غیرمناسب. ۳- نقش افکار منطقی و باورها بر نوع پاسخ‌های هیجانی و احساسات. ۴- بررسی افکار غیرمنطقی زیربنای خشم. ۵- پذیرش خود به عنوان تکنیک هیجانی مقابله با خشم. ۶- جدل با افکار غیرمنطقی. ۷- جایگزینی افکار منطقی و احساسات مناسب. ۸- آموزش جرأت‌ورزی به عنوان شیوه مقابله با خشم.

در رویکرد رفتاری-شناختی نوواکو، اساس کاهش پرخاشگری بر بازسازی شناختی و کنترل خشم استوار است. این روش درمانی برای درمان مشکلات خشم و پرخاشگری به کار می‌رود و عبارت است از نوعی مداخله رفتاری-شناختی که از الگوی درمانی به نام «ایمن‌سازی در برابر استرس» پیروی می‌کند. هدف رویکرد

ایمن‌سازی در برابر کنترل خشم، به وجود آوردن مهارت‌های کنار آمدن است که این مهارت‌ها به این شرح هستند: الف) پیش‌گیرنده، ب) تنظیم‌کننده، ج) اجرایی. اهداف کلی آن عبارت‌اند از: پیشگیری از وقوع خشم در مواقعی که ناسازگار است، توانا ساختن مراجع به اینکه در موقع بروز خشم میزان برانگیختگی خود را تعدیل کند و فراهم آوردن مهارت‌های عملکردی مورد نیاز برای ظاهر ساختن برانگیختگی. این رویکرد درمانی، سه مرحله یا گام به هم پیوسته دارد: ۱) آماده‌سازی شناختی، ۲) کسب مهارت، ۳) آموزش نحوه به‌کار بستن آموخته‌ها (کامینگز^۱، ۲۰۰۷).

منظور از مهارت‌های کنترل خشم در این پژوهش، مهارت‌هایی است که کلینکه (۱۹۹۸)، برای مقابله با خشم معرفی می‌کند و شامل این موارد هستند: استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی^۲، مهارت‌های مسأله‌گشایی^۳، مهارت‌های خودآرام‌سازی^۴، مهارت‌های حفظ تسلط درونی^۵، استفاده از مهارت شوخ‌طبعی^۶، آموزش مهارت‌های صحبت کردن و گفت‌وگوی مؤثر (ارتباط و مذاکره)^۷، مهارت‌های گوش دادن، بیان صریح احساسات خود.

استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی به ما کمک می‌کند تا با رویدادهای تنش‌زا مقابله کنیم. مطالعات پژوهشی نشان داده است افرادی که از نظام حمایت اجتماعی خوبی برخوردارند، کمتر مضطرب و افسرده می‌شوند و در مقایسه با افرادی که از نظام حمایت اجتماعی ضعیفی برخوردارند، نسبت به زندگی خوشبین‌تر هستند. استفاده از روش مسأله‌گشایی موجب اعتماد به نفس می‌شود. وقتی ما بدانیم که از مهارت مسأله‌گشایی خوبی برخورداریم، احساس شایستگی و تسلط در ما تقویت می‌شود. مهارت مسأله‌گشایی مؤثر با سازگاری شخصی خوب ارتباط دارد. هدف از به‌کار بردن مهارت‌های خود آرام‌سازی، حفظ کنترل و تعادل ارگانیزم در مقابل فشارها و تنش‌های روزمره زندگی است. مهارت حفظ کنترل درونی، به معنی تسلط داشتن بر مسائل زندگی و پذیرش مسئولیت رفتارها و تلاش در جهت حل مسائل مختلف است. فرد از

1 – Cummings

2 – Support System

3 – Problem-solving skills

4 – Self-relaxation skills

5 – Internal controlling skills

6 – Sense of humor

7 – Negotiating and communicating

روش‌های ارتباطی استفاده می‌کند که او را قادر می‌سازند حرمت نفس خود را حفظ کند، خشنودی و ارضای خواسته‌های خود را دنبال کند و از حقوق و حریم شخصی خود بدون سوءاستفاده از دیگران و یا سلطه‌جویی بر آنان، دفاع کند. گوش دادن به صحبت‌های دیگران خود راه‌حل مؤثری را به ما نشان می‌دهد و بسیاری از سوء تفاهم‌ها را رفع می‌نماید.

مطالعات نشان داده‌اند که ارتقای مهارت‌های زندگی، مهارت‌های مقابله‌ای، مهارت‌های ارتباطی و توانمندی‌های روانی-اجتماعی در مهار خشم و بهبود زندگی مؤثر است. توانمندی‌های روانی-اجتماعی عبارت است از آن گروه از تواناییهایی که فرد را برای مقابله مؤثر در برابر کشمکش‌ها در موقعیت‌های زندگی یاری می‌کند. این تواناییها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازنده عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین کند (کلینکه، ۱۹۹۸).

در سالهای اخیر، پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی یا ارتقای توانمندی‌های روانی-اجتماعی افراد همچون مهارت‌های مدیریت خشم، آموزش مهارت‌های حل مسأله، مهارت‌های ارتباطی و آموزش‌های گروهی در کنترل خشم مؤثر است (اسنیدر^۱، ۱۹۹۱؛ دابوس^۲ و همکاران، ۱۹۹۴؛ متسون^۳، ۱۹۹۴؛ هنینگ^۴ و همکاران، ۱۹۹۶؛ اسکيبا و مک لوی^۵، ۲۰۰۰؛ کامینگز و همکاران، ۲۰۰۷).

در ایران نیز پژوهش‌هایی در خصوص اثربخشی مهارت‌های کنترل خشم انجام شده است. از جمله این پژوهش‌ها می‌توان به اثربخشی آموزش گروهی از صادقی (۱۳۸۰)، آموزش مهارت‌های حل مسأله از بهرامی (۱۳۸۴)، آموزش گروهی از عطاری و همکاران (۱۳۸۴)، نقش مشاوره گروهی از سعیدی (۱۳۸۵)، مهارت‌های ارتباطی از شیرالی‌نیا (۱۳۸۶)، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم از بشکار (۱۳۸۷) اشاره نمود.

از یافته‌های پژوهش‌های خودکنترلی می‌توان چنین استنباط نمود که آموزش‌ها و مهارت‌های مدیریت خشم، مهارت‌های حل مسأله، مهارت‌های ارتباطی، آموزش گروهی و نقش مشاور در کنترل خشم و سازگاری‌های فردی و اجتماعی افراد مؤثر است. بنابراین

1 – Snyder 2 – Dubois 3 – Matteson
4 – Hening 5 – Skiba & Mckelvey

مسأله اساسی این پژوهش عبارت است از اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی-اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه. بدین منظور فرضیه‌های زیر تدوین شده است:

۱- آموزش‌های مهارت‌های کنترل خشم باعث افزایش سازگاری فردی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه می‌شود.

۲- آموزش‌های مهارت‌های کنترل خشم باعث افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه می‌شود.

روش پژوهش

در این پژوهش از روش تحقیق آزمایشی استفاده شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر بود که براساس گزارش اداره آموزش و پرورش ۱۴۲۰ نفر بودند. آزمودنی‌های این پژوهش را ۵۰ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان ماهشهر تشکیل می‌دهند. آزمودنی‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. سپس براساس گزینش تصادفی ۲۵ نفر در گروه آزمایش و ۲۵ نفر در گروه گواه گمارده شدند. سپس متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های کنترل خشم) بر روی گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه (هر هفته ۱ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه) اعمال گردید.

ابزار پژوهش

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه سازگاری فردی - اجتماعی کالیفرنیا^۱ استفاده شد.

این پرسشنامه را در سال ۱۹۵۳ کلارک^۲ و همکاران ساختند. این مقیاس به منظور اندازه‌گیری سازگاری‌های مختلف زندگی که دو قطب سازگاری شخصی و سازگاری اجتماعی دارد، تهیه شد و ۱۸۰ سؤال دو گزینه‌ای (بلی و خیر) دارد.

1 – California Test of Personality

2 – Clark

این پرسشنامه ۱۲ خرده‌مقیاس دارد که نیمی از آنها برای اندازه‌گیری سازگاری فردی و بقیه برای اندازه‌گیری سازگاری اجتماعی است. در نتیجه اجرای آزمون، یک نمره کلی به عنوان سازگاری فردی، یک نمره کلی به عنوان سازگاری اجتماعی و نمره کلی که از ترکیب دو نمره سازگاری فردی و اجتماعی به دست می‌آید. موسوی (۱۳۷۶) نقل از کلارک و همکاران (۱۹۵۳)، روایی سازه این پرسشنامه را به روش همبستگی هر سؤال با نمره کلی برای سازگاری فردی ۰/۷۷، سازگاری اجتماعی ۰/۷۲ و سازگاری فردی-اجتماعی ۰/۸۲ گزارش می‌کند. همچنین ضرایب پایایی این آزمون را به روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای سازگاری فردی ۰/۸۹، سازگاری اجتماعی ۰/۹۰ و برای سازگاری فردی-اجتماعی ۰/۹۳ گزارش می‌کند. در این پژوهش ضرایب پرسشنامه سازگاری فردی-اجتماعی مطابق جدول ۱ به دست آمد.

جدول ۱- ضرایب پایایی پرسشنامه سازگاری فردی - اجتماعی

ضرایب پایایی		مقیاس
آلفای کرونباخ	تصنیف	
۰/۹۲	۰/۸۹	سازگاری فردی
۰/۹۱	۰/۸۲	سازگاری اجتماعی
۰/۹۵	۰/۹۳	سازگاری فردی - اجتماعی (کل)

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS و در سطح آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی از تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) استفاده شد.

جدول ۲- خلاصه‌ای از جلسه‌های آموزش مهارت‌های کنترل خشم

جلسات	موضوع	توصیف
اول	پذیرش و آشنایی	معارف رهبر و اعضای گروه به یکدیگر
دوم	تقویت نظام‌های حمایت اجتماعی	ارتقا و تقویت نظام‌های حمایت اجتماعی دانش‌آموزان
سوم	آموزش مهارت‌های صحبت کردن و گفت‌وگوی مؤثر	بیان افکار، ساختاردهی مثبت به مسأله مورد نظر
چهارم	تقویت مهارت‌های گوش دادن	پذیرش، پرسیدن سؤالات باز، خلاصه کردن، احتیاط کردن در قضاوت
پنجم	مهارت مسأله‌گشایی	استفاده از روش مسأله‌گشایی در برخورد با مسائل زندگی
ششم	مهارت خودآرام‌سازی	کنترل خود در برخورد با شرایط دشوار، تصمیم‌گیری درست
هفتم	مهارت حفظ تسلط درونی	ایجاد نگرش مثبت در برخورد با مسائل
هشتم	مهارت استفاده از شوخ‌طبعی	پرورش مهارت برخورد و مقابله با مشکلات بدون هراس

یافته‌های پژوهش

داده‌های حاصل از پژوهش در سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و در سطح آمار استنباطی از تحلیل مانوا تجزیه و تحلیل شد.

جدول ۳- میانگین و انحراف معیار نمره سازگاری فردی گروه‌های آزمایش و گواه

مرحله	شاخص	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
پیش‌آزمون	آزمایش	گواه	۴۴/۶۶	۱۰/۴۲	۲۵
پس‌آزمون	آزمایش	گواه	۶۹/۲۰	۷/۷۹	۲۵
			۳۸/۹۲	۱۴/۲۰	۲۵

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار سازگاری فردی هر یک از گروه آزمایش ۴۴/۶۶ و ۱۰/۴۲ و گروه گواه ۴۷/۱۲ و ۱۰/۳۹ و در مرحله پس‌آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۶۹/۲۰ و ۷/۷۹ و گروه گواه ۳۸/۹۲ و ۱۴/۲۰ به‌دست آمده که نشان‌دهنده روند افزایشی سازگاری فردی در گروه آزمایش است.

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار نمره سازگاری اجتماعی گروه‌های آزمایشی و گواه

مرحله	شاخص	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
پیش‌آزمون	آزمایش	۱۲/۴۷	۶/۳۴	۲۵	
	گواه	۱/۴۷	۶۷/۹	۲۵	
پس‌آزمون	آزمایش	۳۲/۶۶	۱/۰۸	۲۵	
	گواه	۸۰/۳۶	۱۴	۲۵	

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود نمرات سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون روند افزایشی داشته است.

جدول ۵- نتایج تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا)، اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی و اجتماعی (کل) دانش‌آموزان

آزمون	مقدار	درجه آزادی	درجه	فراوانی	سطح معناداری
		فرضیه	آزادی خطا		
لامبدای ویلکز	۰/۲۷۷	۲	۴۷	۶۱/۴۳	۰/۰۰۱

اطلاعات جدول ۵ نشان می‌دهد که بین دو گروه آزمایش و گواه در سطح $P < 0/001$ در سازگاری فردی - اجتماعی (کل) تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۶- نتایج تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا)، اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	فراوانی	سطح معناداری
سازگاری فردی	۱۳۳۸۲/۴۸	۱	۱۳۳۸۲/۴۸	۱۰۰/۹۳	۰/۰۰۱
سازگاری اجتماعی	۱۰۸۰/۵۰	۱	۱۰۸۰/۵۰	۱۱۰/۱۱	۰/۰۰۱

اطلاعات جدول ۶ نشان می‌دهد که بین دانش‌آموزان گروه آزمایش و گواه در سطح $P < 0/001$ در سازگاری فردی و همچنین سازگاری اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر استنباط می‌شود که آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های کنترل خشم شامل: مهارت استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی، مهارت‌های گوش دادن، مهارت ارتباط و مذاکره، مهارت‌های حل مسأله، مهارت‌های آرام‌بخشی، مهارت حفظ کنترل درونی، مهارت استفاده از شوخ‌طبعی، در افزایش سازگاری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه مؤثر است. یافته‌های حاصل از این پژوهش نیز با نتایج پژوهش‌های قبلی همچون اسنیدر (۱۹۹۱)؛ دابوس و همکاران (۱۹۹۴)؛ متسون (۱۹۹۴)؛ هنینگ و همکاران (۱۹۹۶)؛ اسکینا و مک لوی (۲۰۰۰)؛ کامینگز (۲۰۰۷)، همسو می‌باشد.

اسنیدر (۱۹۹۱)، در تحقیق خود به تأثیر گروه‌درمانی کنترل خشم بر کاهش خشم و پرخاشگری نوجوانان با بیماری روانپزشکی که طی ۸ جلسه به صورت گروه درمانی به افراد آموزش داده شد، اشاره کرد. همچنین دابوس و همکاران (۱۹۹۴)، در یک مطالعه طولی ۲ ساله که میان ۱۵۹ دانش‌آموز کلاسهای چهارم تا ششم انجام دادند، رابطه معناداری میان ساختار خانواده، ارتباط والدین و فرزندان و تأثیر آن در ارتباط با

سازگاری با مدرسه مشخص کردند که نشان‌دهنده هماهنگی بین تجارب خانوادگی و سازگاری در ابتدای نوجوانی است.

متسون (۱۹۹۴)، در تحقیق خود که شامل ۶۵ خانواده سالم (پدرها، مادرها و دختران ۸ تا ۱۱ ساله) بود، به این نتیجه رسید که سردی و طرد در ارتباطات والدین و کودکان با درونگرایی دختران در حد $P=0/01$ رابطه معناداری را نشان می‌دهد.

هینگ و همکاران (۱۹۹۶) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند دخترانی که شاهد درگیری‌های بدنی بین والدین خود بودند، سازگاری روانی-اجتماعی کمتری نسبت به دخترانی داشتند که شاهد این درگیری‌ها نبودند. ضمن آنکه اسکیا و مک لوی (۲۰۰۰) در تحقیقات خود در مورد تأثیر مداخله مدیریت خشم در جامعه دانش‌آموزان نشان دادند، مشاهده درگیری بدنی بین والدین به شدت بر کودکان تأثیر منفی می‌گذارد.

کامینگز و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهش‌های خود نشان دادند کودکانی که والدین آنها پرخاشگری و خشونت زوجی را تجربه کرده‌اند، در برابر تعارضات حساس‌تر بوده و برای برخورد با این تعارضات از روشهای پرخاشگرانه بیشتری استفاده می‌کردند.

همچنین یافته‌های پژوهش با نتایج پژوهش صادقی (۱۳۸۰)، بهرامی (۱۳۸۴)، سعیدی (۱۳۸۵) و شیرالی‌نیا و همکاران (۱۳۸۶) نیز هماهنگ و همسو بود.

نتایج تحقیق صادقی (۱۳۸۰) نشان داد آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی - عاطفی - رفتاری بر کاهش رفتار پرخاشگرانه دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

یافته‌های تحقیق بهرامی (۱۳۸۴) نشان داد آموزش مهارت‌های حل مسأله که یکی از مهارت‌های مدیریت خشم است، پرخاشگری را کاهش می‌دهد. ضمن آنکه نتایج تحقیق سعیدی (۱۳۸۵) نشان داد آموزش همیار مشاور بر افزایش سازگاری فردی-اجتماعی و خودپنداری دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

شیرالی‌نیا و همکاران (۱۳۸۶) نشان دادند، آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت به همسر تأثیر مثبت دارد.

در تبیین یافته‌های حاصل از پژوهش باید گفت آموزش مهارت‌های کنترل خشم در دانش‌آموزان توانمندی‌های روانی و اجتماعی ایجاد می‌کند که آنها بتوانند در مواقع

برخورد با مشکلات و فشارهای زندگی شخصی و اجتماعی چه در مدرسه و چه در خارج از مدرسه از آنها استفاده کنند و بر افکار، احساسات و رفتار خود تسلط داشته باشند. به‌طور کلی یافته‌های این پژوهش نشان داد پیامدهای آموزش مهارت‌های کنترل خشم باعث افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی برای زندگی اثربخش و مفید برای دانش‌آموزان می‌شود و در آنها این آمادگی را برای مقابله با چالش‌های زندگی به‌وجود می‌آورد. همچنین باعث مقاوم شدن شخصیت دانش‌آموزان، افزایش بینش آنها نسبت به زندگی و رویدادهای آنها و افزایش مهارت و اداره زندگی تحصیلی و شخصی و برقراری ارتباط با محیط و همسالان می‌گردد. بنابراین با توجه به اثربخشی این‌گونه آموزش‌ها می‌توان پیشنهادهای زیر را ارائه کرد:

- ۱- آموزش مشاوران دوره متوسطه در خصوص مهارت‌های کنترل خشم
- ۲- آموزش مهارت‌های ارتباطی به دانش‌آموزانی که قصد تشکیل خانواده دارند و همچنین زنان و مردان متأهل.
- ۳- علاوه بر آموزش گروهی کنترل خشم، از گروه درمانی و درمان فردی نیز استفاده شود.
- ۴- قرار دادن برنامه آموزش کنترل خشم در سرفصل‌های آموزش خانواده و برنامه‌های ضمن خدمت مشاوران
- ۵- آموزش مستمر مهارت‌های زندگی به والدین و دانش‌آموزان که شامل (مهارت‌های حل مسأله، مهارت کنترل خشم، مهارت‌های مقابله‌ای و نظایر آن) است.

منابع

- بشکار، سلطانعلی. (۱۳۸۷)، «تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی زوج‌های مراجعه‌کننده به شوراهای حل اختلاف باغملک»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۴)، «کارایی آموزش مهارت حل مسأله در کاهش پرخاشگری دختران دانش‌آموز»، *مجله اندیشه و رفتار*، سال یازدهم، شماره ۴، ۶۷-۶۹.

سعیدی، حکیم. (۱۳۸۵)، «بررسی تأثیر آموزش همیار مشاور بر سازگاری فردی-اجتماعی و خودپنداری دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه شهر اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات اهواز.

شیرالی‌نیا، خدیجه. (۱۳۸۶)، «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت به همسر در زوجین شهر اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.

صادقی، احمد. (۱۳۸۰)، «اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی-عاطفی-رفتاری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان پسر شهر اصفهان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه اصفهان.

عطاری، یوسفعلی و عاشور محمد کوچکی. (۱۳۸۴)، «بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های اجتماعی در سازگاری فردی-اجتماعی نوجوانان بزهکار شهرستان گنبد کاووس»، *مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۱۳۸۴، دوره سوم، سال دوازدهم، شماره ۲.

کلینکه، کریس. ال. (۱۹۹۸)، *مهارت‌های زندگی*، ترجمه شهرام محمد خانی، (۱۳۸۲ و ۱۳۸۴)، ۲ جلد، تهران، انتشارات اسپند مهر.

مارشال ریو، جان. (۱۹۹۵)، *انگیزش و هیجان*، ترجمه یحیی سید محمدی، (۱۳۸۳)، تهران، نشر ویرایش.

نساجی زواره، اسماعیل. (۱۳۸۵)، «خانواده و پرخاشگری فرزندان»، *مجله پیوند، نشریه آموزشی-تربیتی*، شماره ۳۲۸.

Cummings, E.M., Kouros, C.D., & Papp, J. (2007). Marital aggression and children's responses to everyday interparental conflict. *European Psychologist*. V: 12 issue 1 march 2007, pp: s 17 – 2.

Dillon, H.N. (2005). Family violence and divorce: Effect on marriage expectation. A thesis presented to the faculty of the department of psychology East Tennessee State University.

Dubois, DI & Eifel, sk & Filner, Rp. (1994). Effects of family environment during the transition family early adolescence. *Journal of marriage and the family*. vol 56.

- Ellis, A. (1998). Anger, How to live with and Without It. New york: JAICO Publishing bous. USA.
- Hogan, E.K. (2003). Anger management: Counselors strategies and skill. ERIC Digest ERIC Clearinghouse on Counseling and Student Services ERIC identifier: ed 482767 Publication Date: 2003 – 12 .
- Matteson, Kristin Jean. (1994). Resiliency and Lulnerability: The Role of parent- child rekaton ships in Association with marital discord and girls.
- Novaco, R.W., Chmtob, C.M. (1998). Anger and Trouma: Conceptualization, Assessment and Treament. IN: Follette V.
- Snyder, K.U. (1991). Anger Management for Adolescent: Efficacy of Brief Group Therapy. Journal of the American Academy of Child and Adolesent Psychiatry. New York.
- Skiba, R. & McKelvey, J. (2000). What works in preventing school violence: The safe and responsive fact sheet serias - anger management. Retrieved July 23, 2003 from: [http:// www. Indiana. Edu/~safeschl/Anger Management. Pdf](http://www.Indiana.Edu/~safeschl/Anger Management. Pdf).

تاریخ وصول: ۸۶/۱۱/۱۷

تاریخ پذیرش: ۸۷/۱/۲۰