

تأثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۵-۱۲ ساله

The effect of anger management training on aggression and social adjustment of 12- 15 years old male students

F. Dortaj: PhD, Allameh tabatabaee Uni.

E-mail: F_dortaj@yahoo.com

A. Masaebi: MA in Allameh tabatabaee Uni.

H. Asadzadeh: PhD, Allameh tabatabaee Uni.

دکتر فریبرز در تاج: استاد دانشگاه علامه طباطبائی

اسدالله مصائبی: کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

دکتر حسن اسدزاده: استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

Abstract

Aim: The aim of the present study was to determine the effect of anger management training on aggression and social adjustment of 15 – 12 year old boys in the academic year 2008–9. **Method:** This semi experimental study was conducted on 34 students who scored high on an aggression questionnaire (Eysenck, 1975) and whose anger was confirmed by their school counselor and superintendent. The sample was selected through available sampling assignment and participants were randomly divided into two experimental and control groups. The Eysenck Aggression Questionnaire and the California Personality Test were administered at pre test to all participants. The experimental group was trained in anger management via eight group sessions of 1/2 hour duration each. During this period no intervention was given to the control group. Both questionnaires were administered again at post test. Data obtained from pretest and post test was analyzed using t-test for independent groups. **Results:** Statistical analyzed showed that compared to the control group, anger in the experimental group significantly decreased whereas social adjustment significantly increased in the experimental group as compared to the control group. **Conclusion:** Findings of this study revealed that anger management training can significantly and effectively reduce female anger and increase social adjustment.

Key words: aggression, anger management, male students, social adjustment.

چکیده

هدف این پژوهش تعیین درجه تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر ۱۵-۱۲ ساله در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ است. **روش** مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. ۳۴ نفر از دانش‌آموزان در دسترس که نمره آن‌ها در آزمون پرخاشگری (آیزنگ، ۱۹۷۵) بیشتر از دیگران و هم‌چنین پرخاشگری آن‌ها مورد تأیید مشاور و مدیر مدرسه بود، انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه پرخاشگری آیزنگ و آزمون شخصیتی کالیفرنیا (۱۹۳۹) بود. مهارت‌های کنترل خشم در هشت جلسه یک و نیم ساعته هفته‌ای دو بار به گروه آزمایش آموزش داده شد، ولی گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد. یافته‌ها نشان دادند پرخاشگری گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه کاهش و سازگاری اجتماعی آن‌ها افزایش یافته است. **نتیجه‌گیری:** می‌توان آموزش مهارت‌های کنترل خشم را به‌عنوان روش مؤثری برای کاهش پرخاشگری و بالا رفتن سازگاری اجتماعی در نظر گرفت.

کلید واژه‌ها: پرخاشگری، دانش‌آموزان پسر، سازگاری اجتماعی، مدیریت خشم.

مقدمه

احتمالاً بارها اصطلاح «پرخاشگری» را شنیده‌ایم، اما هنگامی که می‌خواهیم آن را دقیقاً تحلیل و یا تعریف کنیم، کار بسیار مشکل و این اصطلاح مبهم و کلی به نظر می‌رسد. نگاهی کوتاه به جهان اطراف به ما نشان خواهد داد که طبق گفته یکی از علمای اجتماعی معاصر: «عصر ما عصر پرخاشگری است». بخش عمده اخبار تلویزیون شرح و نمایش خشونت‌هایی است که در نقاط مختلف جهان از سوی انسان‌ها به یکدیگر اعمال می‌شود. کشتارهای دسته جمعی، قتل‌های انفرادی، تجاوز، تبعیض، محروم کردن از حقوق اولیه، همه و همه گویای چهره خشن و زشت انسان نسبت به هم‌نوعان خود است و جای تعجب نیست که عالم اجتماعی دیگری گفته است: «ما رفتارهای خشن انسان‌ها را نسبت به یکدیگر، حیوانی می‌خوانیم، ولی بررسی خشونت‌های انسان نسبت به انسان نشان می‌دهد که به کاربردن صفت حیوانی در مورد این‌گونه رفتارها در واقع توهین به حیوانات است». در حقیقت هم، هیچ حیوانی نسبت به هم نوع خود تا این اندازه خشن نیست (کریمی، ۱۳۸۵).

مشاهده جهان اطراف گویای این است که این مشکل رفتاری در بین همه انواع مختلف جانداران، جوامع، طبقات اقتصادی-اجتماعی، مراحل مختلف سنی و جزء آن دیده می‌شود. ولی آنچه مهم است شدت و نوع علائم این اختلال رفتاری در بین انواع مختلف است. مسائل مرتبط با خشم مانند رفتارهای مقابله‌ای، خصومت، پرخاشگری از علل اصلی مراجعه نوجوانان و کودکان به مراکز مشاوره و روان‌درمانی است (ملکی، ۱۳۸۵).

بر اساس توافق بسیاری از صاحب‌نظران، خشم یکی از هیجان‌های اصلی بشر است که بعد از ترس بیشترین مطالعات را به خود اختصاص داده است. در مورد خشم تعاریف متعددی از سوی فلاسفه و روان‌شناسان ارائه شده است، ولی در تمام آن‌ها می‌توان دو نکته مشترک را مشاهده کرد: ۱- عامل اصلی بروز خشم، تهدیدها و ناکامی‌ها و موانعی است که سر راه افراد قرار می‌گیرد، ۲- هدف خشم اغلب دفاع، جنگ و تخریب است (ملکی، ۱۳۸۵).

ارائه تعریف دقیق از پرخاشگری نیز دشوار و در زبان معمول این اصطلاح به طرق مختلف به کار رفته است. اگر چه ساختار خشم مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت دارد اما این اصطلاحات با هم مترادف نیستند. دلویو و الیوری^۱ (۲۰۰۵) عنوان می‌کنند خصومت به نگرش پرخاشگرانه-ای اطلاق می‌شود که فرد را به سوی رفتارهای پرخاشگرانه هدایت می‌کند. در حالی که پرخاشگری به رفتار قابل مشاهده و به قصد آسیب‌رسانی اطلاق می‌شود. در حقیقت خشم یک

1. Delvecchio & Olivery

هیجان، خصومت، یک نگرش و پرخاشگری یک رفتار است. به طور خلاصه می‌توان گفت خصومت به عناصر شناختی یا بازخوردها نسبت داده می‌شود و ممکن است مبنای افزایش خشم و پرخاشگری در افراد باشد. خشم به حالتی عاطفی یا هیجانی اطلاق می‌شود که از تهییج ملایم تا خشم وحشیانه یا عصبانیت گسترده است، و اغلب هنگامی متجلی می‌گردد که راه نیل به اهداف یا برآوردن نیازهای افراد، سد می‌شود. سرانجام پرخاشگری به منزله وارد آوردن آسیب آشکار یا رفتارهای تنبیهی مستقیم به سایر افراد یا اشیاء تعریف می‌شود.

سازگاری به پذیرش و انجام رفتار و کردار مناسب و موافق محیط و تغییرات محیطی اشاره دارد و مفهوم متضاد آن ناسازگاری است. یعنی، نشان دادن واکنش نامناسب به محرک‌های محیط و موقعیت‌ها، به نحوی که برای خود فرد یا دیگران و یا هر دو زیان‌بخش باشد و فرد نتواند انتظارات خود و دیگران را برآورده سازد. ناسازگاری ممکن است در بافت‌ها و موقعیت‌های مختلف بروز کند و متوجه درون یا بیرون فرد باشد. به همین دلیل، معمولاً صفت سازگاری همراه با موصوف خود به کار می‌رود و در ادبیات مکتوب و محاوره‌ای از مفاهیم سازگاری شغلی، زناشویی، تحصیلی، اجتماعی، هیجانی و جز آن استفاده می‌شود. خشم مهارنشده، اغلب به پرخاشگری و ناسازگاری منجر می‌شود (نویدی، ۱۳۸۵).

به عنوان مثال عارفی و رضویه (۱۳۸۲)، با بررسی ۲۴۳ دانش‌آموز دختر و پسر دوره ابتدایی شیراز، گزارش کردند پرخاشگری با سازگاری عاطفی- اجتماعی رابطه منفی دارد. پژوهشگران دیگری مانند هاولی^۱ (۲۰۰۷)؛ صادقی (۱۳۸۰)؛ رافضی (۱۳۸۳)؛ ملکی (۱۳۸۵) به نتایج یکسانی در رابطه با ارائه مداخلات کنترل خشم در کاهش پرخاشگری دست یافتند. هم‌چنین می‌توان با استفاده از خودآرام‌سازی و خودگویی‌های مثبت، خویشتنداری، احساس خودکارآمدی و مهارت‌های اجتماعی را افزایش داد. یافته‌های پژوهشی حاکی از آنند که آموزش جرأت‌ورزی به‌عنوان یک مهارت اجتماعی مؤثر به افراد کمک می‌کند تا افراد مهارت‌های مقابله‌ای مناسب را کسب نموده و به‌کار ببندند (محمدی، ۱۳۸۵).

هدف و انگیزه انجام پژوهش حاضر آن است که با مرور و جمع‌بندی مبانی نظری و ارائه یافته‌های پژوهشی بومی و جدید درباره چگونگی تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، راهکارهای علمی مقابله و مدیریت پدیده پرخاشگری دانش‌آموزان را برای معلمان و سایر دست‌اندرکاران آموزشی و پرورشی فراهم آورد.

1. Hawely

روش

روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش ۹۶۰ دانش‌آموز پسر ۱۵-۱۲ ساله مشغول به تحصیل در مقطع راهنمایی مدارس شهرستان خدابنده در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶ بودند. از میان آن‌ها ۱۵۶ دانش‌آموز که پرخاشگری‌شان مورد تأیید مدیران، معاونان و معلمان بود، پرسشنامه پرخاشگری آیزنگ را تکمیل کردند. از بین این دانش‌آموزان ۳۴ نفر که نمره بیشتری در آزمون گرفته بودند، به عنوان نمونه پژوهش انتخاب و آزمون سازگاری اجتماعی در موردشان اجرا شد. سپس این ۳۴ نفر به صورت تصادفی به تعداد برابر (۱۷ نفر در هر گروه) در دو گروه آزمایشی و گواه جایگزین گردیدند.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه پرخاشگری آیزنگ: این پرسشنامه که تهاجم، کینه‌توزی، خشم و احساسات افراد را نسبت به موقعیت‌های مختلف می‌سنجد، توسط هانس یوگن آیزنگ^۱ در سال ۱۹۷۵ تهیه و شامل ۳۰ سؤال در زمینه پرخاشگری افراد است. در مقابل هر سؤال سه جواب به صورت بلی، خیر و نمی‌دانم وجود دارد. آزمودنی با مطالعه هر سؤال در صورتی که پرسش را در مورد خود صادق ببیند، جواب بلی و در صورت عدم صادق بودن آن در مورد خودش جواب خیر و در حالتی که بین دو جواب مردد باشد گزینه نمی‌دانم را انتخاب می‌کند. در پایان جواب‌های آزمودنی با جواب‌های پاسخنامه مرجع مطابقت داده می‌شود و در حالتی که جواب آزمودنی با جواب پاسخنامه یکسان باشد، آزمودنی از آن سؤال نمره یک کسب می‌کند و در حالتی که جواب آزمودنی مغایر با جواب پاسخنامه مرجع باشد، آزمودنی از آن سؤال نمره‌ای کسب نخواهد کرد و کلیه جواب‌های نمی‌دانم نیم نمره مثبت دارد. مجموع نمرات، نمره نهایی آزمودنی را تشکیل می‌دهد، حال هر چه نمره حاصل از عدد ۱۲ بزرگتر باشد، سطح پرخاشگری آزمودنی بالاتر و هر چه از ۱۲ کمتر باشد از سطح پرخاشگری وی کاسته می‌شود. این آزمون در پژوهش‌های داخلی متعددی از جمله میرباقری (۱۳۸۱) و ملکی (۱۳۸۵) استفاده شده و از روایی^۲ و پایایی^۳ خوبی برخوردار است. در پژوهش ملکی پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۶۹ به دست آمد و در پژوهش حاضر پایایی آزمون دوباره محاسبه گردید که با استفاده از روش کودر-ریچاردسون ۰/۷۴ شد، که قابل استفاده در پژوهش است.

-
1. Hans Jugen Eysenck
 2. validity
 3. reliability

۲. **آزمون شخصیتی کالیفرنیا^۱**: این آزمون توسط تورپی، کلارک و تایگز^۲ در سال ۱۹۳۵ تهیه شد و در سال ۱۹۳۹ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. براساس کتاب سالنامه اندازه‌گیری‌های روانی بورو (به نقل از کریمی، ۱۳۸۵)، ضریب اعتبار کل آزمون بین ۰/۹۱۸ تا ۰/۹۳۷ با استفاده از نمونه‌های ۲۳۷ تا ۷۹۲ نفری گزارش شده است. برای مقیاس سازگاری شخصی ضریب اعتبار ۰/۸۸۸ تا ۰/۹۰۲ و برای مقیاس سازگاری اجتماعی ضریب ۰/۸۶۷ تا ۰/۹۰۸ گزارش شده است. در سال ۱۳۷۶ توسط احمدی آخورمه برای دانش‌آموزان مقطع راهنمایی هنجاریابی شد، و روایی سازگاری اجتماعی ۰/۷۹ و پایایی آن ۰/۸۰ به دست آمد. با استفاده از روش آلفای کرونباخ مقیاس سازگاری اجتماعی آزمون توسط پژوهشگر با نمونه ۳۰ نفری اعتباریابی شد، ضریب ۰/۸۶ به دست آمد و با استفاده از روش کودر- ریچاردسون ۰/۸۴ شد. برای مقیاس فرعی مهارت‌های اجتماعی با استفاده از روش کودر- ریچاردسون ۰/۸۹ (KR۲۰) حاصل شد که می‌توان گفت مقیاس از پایایی قابل قبولی برخوردار است.

۳. **شیوه اجرا**: برنامه آموزش مهارت‌های کنترل خشم برای گروه آزمایش، به مدت یک ماه و در هشت جلسه یک و نیم ساعته و دو بار در هفته اجرا گردید. برنامه جلسات آموزش براساس اصول مشترک آموزش مهارت‌های کنترل خشم (موتابی، ۱۳۸۳)، برنامه آموزشی اونیل (نوبدی، ۱۳۸۵) و مهارت‌های زندگی جانسون (ابراهیمی قوام، ۱۳۸۶) انجام شد. رئوس محتوا و برنامه آموزش به شرح زیر بود:

- جلسه اول، معرفی برنامه و بیان انتظارات و مقررات.
- جلسه دوم، تعریف و تشریح مفهوم خشم و پرخاشگری.
- جلسه سوم، بیان علائم جسمانی خشم و راه‌های تشخیص زود هنگام آن.
- جلسه چهارم، توضیح شیوه آرام‌سازی خویشتن.
- جلسه پنجم، توضیح چگونگی تغییر خودگویی‌های منفی.
- جلسه ششم، آموزش شیوه ابراز خشم به صورت سازگارانه.
- جلسه هفتم، آموزش روش حل مسئله.
- جلسه هشتم، ارزیابی برنامه و پاسخگویی به سؤالات دانش‌آموزان.

-
1. California Persionality Test
 2. Torpe, Clark, & Tiegs

تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری...

یافته‌ها

دو نفر افت آزمودنی در گروه آزمایش باعث شد که به تصادف دو نفر از گروه گواه حذف و تعداد گروه‌ها ۱۵ نفر شود. یافته‌های توصیفی برای متغیرهای پرخاشگری، سازگاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی در جدول ۱ نشان‌دهنده تغییر در گروه آزمایش برای هر سه متغیر پژوهش است.

جدول ۱. مقایسه نمرات پس‌آزمون پرخاشگری، سازگاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایش و گواه

پس‌آزمون	متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد میانگین
گروه گواه	پرخاشگری	۱۵	۱۸/۴۰	۱/۳۵۲	۳۴۹.
گروه آزمایش		۱۵	۱۰/۷۳	۹۶۱	۲۴۸.
گروه گواه	سازگاری اجتماعی	۱۵	۱۰/۸۰	۱/۱۴	۰/۲۹۶
گروه آزمایش		۱۵	۱۴/۱۳	۰/۷۴	۰/۱۹
گروه گواه	مهارت‌های اجتماعی	۱۵	۵۸/۰۸	۵/۰۶	۱/۳۰
گروه آزمایش		۱۵	۷۰/۲۰	۰/۶۶	۰/۹۴۷

جدول ۲. مقایسه نمرات پس‌آزمون پرخاشگری، سازگاری و مهارت‌های اجتماعی در گروه آزمایش و گواه

متغیر	احتمال درستی فرض صفر	تفاوت خطای انحراف استانداردها	تفاوت میانگین‌ها	درجه آزادی	t محاسبه	t جدول
پرخاشگری	۰/۰۰۰۱	۰/۴۴۱	۳/۷۰۰	۲۸	۷/۳۸۷	۲/۷۶
سازگاری اجتماعی	۰/۰۰۰۱	۱/۴۸	۶/۱۶	۲۸	۴/۱۴	۲/۷۶
مهارت‌های اجتماعی	۰/۰۰۱	۰/۳۷۹	۱/۳۶	۲۸	۶/۳۰	۲/۷۶

در جدول ۲ نتایج آزمون t مستقل برای متغیر پرخاشگری نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های کنترل خشم موجب کاهش پرخاشگری نوجوانان پسر می‌شود و تفاوت بین میانگین‌های گروه‌های آزمایش و گواه معنادار است ($t=۸/۳۸۷, a=۰/۰۵$).

برای آزمون فرض دوم مبنی بر این‌که آموزش مهارت‌های کنترل خشم موجب افزایش سازگاری اجتماعی نوجوانان پسر می‌شود، نتایج آزمون t مستقل در جدول ۲ نشان می‌دهد تفاوت بین میانگین‌های گروه‌های آزمایش و گواه معنادار است ($t=۴/۱۴, a=۰/۰۵$) و فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

برای آزمون فرضیه فرعی مبنی بر این که آموزش مهارت‌های کنترل خشم موجب افزایش مهارت‌های اجتماعی نوجوانان پسر می‌شود، نتایج آزمون t مستقل در جدول ۲ نشان می‌دهد تفاوت بین میانگین‌های گروه‌های آزمایش و گواه معنادار است ($a=0/05$, $t=3/60$ م) و فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

به طور کلی هدف درمان‌ها و مداخلات کنترل خشم، افزایش آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش اصول و شیوه‌های مؤثر به منظور کنترل آن است. در مورد کنترل خشم پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است، شور و اسپیواک در پژوهش‌های خود نشان دادند که ارائه مداخلات زود هنگام به دانش‌آموزان باعث کاهش پرخاشگری آن‌ها می‌شود. مطالعه عارفی و رضویه (۱۳۸۲)، نشان داد ارتباط خشم کنترل نشده با پرخاشگری و ناسازگاری معنادار است. پیشینه پژوهشی و نظر متخصصانی مانند کلنر و تونین^۱ (۲۰۰۲)، حاکی از آنند که آموزش کنترل خشم می‌تواند در کاهش پرخاشگری افراد مؤثر باشد و باعث نشان دادن واکنش مؤثر و مناسب افراد به محرک‌های محیطی شود. همچنین، می‌توان با استفاده از خود آرام‌سازی و خودگویی‌های مثبت، خویش‌شننداری، احساس خودکارآمدی و مهارت‌های اجتماعی خود را افزایش داد. به علاوه، آموزش جرأت‌ورزی به عنوان یک مهارت اجتماعی مؤثر به افراد کمک می‌کند تا افراد مهارت‌های مقابله-ای مناسب را کسب نموده و به کار ببندند (محمدی، ۱۳۸۵).

با توجه به این که نوجوانان افرادی هستند که در دوره حساس خود دچار بحران‌های جسمی، روانی، عقلانی و اجتماعی می‌شوند، و پیوسته این مراحل بحرانی تنش‌ها و مشکلاتی برای آن‌ها ایجاد می‌کند، نیاز به آموزش انواع مهارت‌ها در جهت کنترل و حل مسائل و مشکلات آنان بیشتر احساس می‌شود. لذا پژوهش حاضر با توجه به ویژگی‌های خاص نوجوانان و کاستی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی آنان تلاشی است برای کمک به بهبود وضعیت آنان از طریق آموزش برنامه کنترل خشم به نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ سال تا پرخاشگری آن‌ها را کاهش داده و سازگاری اجتماعی آن‌ها را بالا ببرد.

در پژوهش حاضر ابتدا مهارت‌های اصلی و لازم برای کنترل خشم از برنامه‌های موجود داخلی و خارجی انتخاب گردید. آموزش برای گروه آزمایش با استفاده از شیوه‌های بیان کلامی، الگوسازی، ایفای نقش، بازخورد، پرسش و پاسخ، تقویت‌دهی و کار در گروه‌های کوچک انجام شد. آزمون t مستقل نشان‌دهنده تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم در کاهش پرخاشگری

تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری...

دانش‌آموزان گروه آزمایشی بود. این یافته با نتایج پژوهش صادقی (۱۳۸۰)؛ رافضی (۱۳۸۳)؛ ملکی (۱۳۸۵)؛ فولر^۱ (۲۰۰۴)؛ کوچ^۲ (۲۰۰۴)؛ اونیل^۳ (۲۰۰۶) (به نقل از نویدی، ۱۳۸۵) همخوانی دارد. شاید بتوان این گونه استنباط کرد، آموزش مهارت‌های کنترل خشم که طی آن، راه‌های درست و مناسب بروز و مدیریت هیجانات ارائه می‌شود، به نوبه خود بتواند بر رفتار پرخاشگرانه و همچنین سازگاری تأثیر داشته باشد.

یافته‌های به دست آمده از آزمون فرضیه دوم با آزمون t مستقل بیانگر آن است که تغییرات ایجاد شده در نمره سازگاری اجتماعی گروه آزمایشی پس از آموزش مهارت‌های کنترل خشم نسبت به گروه گواه معنادار است. به طور کلی شواهد فراهم شده به وسیله پژوهشگران نشان داده اند که شیوه پاسخ‌دهی افراد خشمگین و پرخاشگر، اغلب ناسازگارانه است و به کمک درمان‌های مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری، به ویژه آموزش ابراز وجود، می‌توان رفتارهای سازگارانه را در نوجوانان ایجاد کرد، و همچنین یافته پژوهش با نتیجه پژوهش‌های عارفی و رضویه (۱۳۸۲)؛ نویدی (۱۳۸۵) و ابراهیمی (۱۳۸۶) همخوانی دارد.

با آزمون فرضیه فرعی پژوهش با t مستقل می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های کنترل خشم منجر به افزایش مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان شده است. این نتیجه با نتیجه پژوهش بانر^۴ (۲۰۰۰) همخوانی دارد. در واقع نتایج این پژوهش تأیید کننده نظریه‌هایی است که پرخاشگری را هیجانی قابل کنترل می‌دانند و آموزش کنترل خشم را برای کنترل و کاهش این هیجان سودمند می‌دانند. به عبارت دیگر این یافته‌ها تأییدکننده نظریه‌های رفتاری و یادگیری اجتماعی، و نظریه شناختی است.

یافته‌های پژوهش با یافته‌های پژوهش‌های دیگر نیز همخوان است. به عنوان مثال ملکی (۱۳۸۵) با آموزش گروهی مهارت‌های کنترل خشم به طور معناداری پرخاشگری نوجوانان مدارس راهنمایی ناحیه ۲ کرج را کاهش داد. رافضی (به نقل از ملکی، ۱۳۸۵) با آموزش کنترل خشم، پرخاشگری نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله دبیرستان‌های شهر تهران را کاهش داد. همچنین میرباقری (۱۳۸۱) با آموزش برنامه بحث گروهی، با محوریت مهارت‌های ارتباطی، پرخاشگری را در گروه آزمایشی به طور معناداری کاهش داد.

-
1. Fuler
 2. Koch
 3. Onil
 4. Banner

کلنر و تونین (۲۰۰۲) در پژوهش خود با برنامه کنترل خشم به طور موفقیت‌آمیزی رفتار پرخاشگرانه دانش‌آموزان را کاهش داد و باعث تقویت پاسخ مثبت و رفتار صحیح از سوی همسالان و گروه شدند.

نکته قابل توجه این‌که کاهش پرخاشگری در اثر مداخله کنترل خشم در گروه آزمایش در طی جلسات نیز وجود داشت و تا شش ماه بعد از مداخله تداوم پیدا کرد. پژوهش‌های توماس^۱ (۲۰۰۱)؛ هرمان و مک ویرتر^۲ (۲۰۰۲)؛ جونز و هولین^۳ (۲۰۰۴) نیز نتیجه پژوهش حاضر را تأیید می‌کنند.

بدیهی است، عوامل مختلف و متعددی می‌توانند در کنترل پرخاشگری و ایجاد سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان نقش داشته باشند. با وجود این، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری و نیز سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان انجام شد. نتایج این پژوهش و همچنین سایر پژوهش‌های همسو، تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را مورد تأیید قرار داد. لذا، می‌توان از آموزش مهارت‌های کنترل خشم، به عنوان یک راهکار مناسب و مؤثر برای کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان استفاده کرد. با این حال، پژوهش‌های بیشتری نیاز است تا رفتار پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان از ابعاد و زوایای مختلف مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- ابراهیمی قوام، فاطمه. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری اجتماعی مادران دارای فرزند عقب مانده ذهنی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی، تهران. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- جانسون، دان. (۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی (استرس، خشم، مدیریت احساسات)، ترجمه صغری ابراهیمی قوام و محمدعلی نائلی، تهران: عابد.
- رافضی، زهره. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال دبیرستان‌های شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، تهران. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

-
1. Thomas
 2. Herrmann & Mcwhirter
 3. Jons & Hollin

تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر پرخاشگری...

صادقی، احمد. (۱۳۸۰). آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری، عاطفی به دانش-آموزان پسر دبیرستانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، اصفهان: دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه اصفهان.

عارفی، مژگان و رضویه، اصغر. (۱۳۸۲). بررسی رابطه پرخاشگری آشکار و ارتباطی با سازگاری عاطفی اجتماعی دانش‌آموزان دختر و پسر ابتدایی، مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اصفهان، ۱۳، ۱۲۵-۱۱۳.

کریمی، یوسف. (۱۳۸۵). روان‌شناسی اجتماعی. چاپ دوم، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور. کلینکه، کریس ال. مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمد خانی، (۱۳۸۶)، انتشارات رسانه تخصصی محمدی، سعید. (۱۳۸۵) بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر کاهش الگوهای خشونت در روابط زوجین مراجعه‌کننده به شورای حل اختلافات شهر قزوین، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، تهران. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه تربیت معلم.

ملکی، صدیقه. (۱۳۸۵) بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پرخاشگری نوجوانان راهنمایی منطقه ۲ کرج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت خدمات پرستاری. تهران. دانشگاه تربیت مدرس.

موتابی، فرشته. (۱۳۸۳) مهارت‌های کنترل خشم، چاپ سوم، تهران: انتشارات طلوع دانش. میرباقری، مزدک. (۱۳۸۱) بررسی تأثیر برنامه بحث گروهی بر سطح خودپنداره و پرخاشگری نوجوانان پسر دبیرستان‌های منطقه شش تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد پرستاری، تهران. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه تربیت مدرس.

نویدی، احد. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش مدیریت خشم و تاثیر آن بر سازگاری، خودنظم‌دهی خشم، سلامت عمومی در نوجوانان ۱۵- ۱۸ ساله، رساله دکترای روان‌شناسی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبایی.

Banner, M., Arnold J. (2000). *Mental Health nurse ring*. Sunders Co. 143-152.

Delvecchio, H., Olivery, M. (2005) Effectiveness of anger treatment for specific anger problem. A meta-analytic review. *Journal of clinical psychology*. 2(2): 15-34.

Essenck, H. J, & Eysenck, S.B.G. (1975). *Manual for the Eysenck Personality Questionnaire*. San Diego: Educational and Industrial Testing Services.

Hawely, P. H. (2007). Relationship quality and processes of aggressive adolescents with prosocial skills. *International Journal of Behavioral Development*. 31(2): 170-175.

Herrmann, D. S., & McWhirter, J. J. (2003). Anger and aggression management in young adolescents: An experimental validation of the SCARE program. *Education and Treatment of Children*, 26: 273-302.

Jons, D. Hollin., (2004) Managing problematic anger: the development of treatment program for personality disordered patient in high security. *International Journal of Forensic Mental Health*. 3(2): 197-210

- Kellner, H., & Tutin, J. (1995) A school based anger management program for developmentally and emotionally disabled high school students. *Health Source*, 30(120): 1-8.
- Thomas, S. P (2001). Teaching healthy anger management. *Perspectives in psychiatric Care*. 37(2): 41-48.

