

## تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم و تعارضات والد - نوجوان در دختران دوره راهنمایی شهر تهران

### The Impact of Anger Management Training on Anger Self-Regulation Skills and Parent- Adolescent Conflicts in Female Adolescents of Junior High (Guidance) Schools in Tehran

*M. Aboui Mehrizi, M. A.*

*K. Tahmassian, Ph.D.*

*A. Khosh Konesh, Ph.D.*

✉ محبوبه ابوئی مهریزی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید بهشتی

دکتر کارینه طهماسیان

استادیار پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی

دکتر ابوالقاسم خوش‌کنش

استادیار گروه مشاوره دانشگاه شهید بهشتی

دریافت مقاله: ۸۸/۵/۱۰

دریافت نسخه اصلاح شده: ۸۹/۳/۲۹

پذیرش مقاله: ۸۹/۷/۱۸

#### Abstract

The aim of this study is to examine the impact of anger management training on anger self-regulation skills and parent- adolescent conflicts in girl adolescents of Tehran. In this study, a pretest-posttest design with a control group was used. The population of the study was all 6<sup>th</sup> and 7<sup>th</sup> grade girls at schools in the city of Tehran. A sample of 30 students was selected from two schools in Tehran and was assigned to two control and experimental groups.

#### چکیده:

در راستای لزوم آموزش مهارت‌های «مدیریت هیجانی»، این پژوهش با عنوان «تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم و تعارضات والد - نوجوان دوره راهنمایی شهر تهران» انجام شده است. هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر اجرای برنامه آموزش مدیریت خشم برای گروه معینی از دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی و ارزشیابی اثربخشی آن بر افزایش مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم و کاهش تعارضات دختران نوجوان در ارتباط با والدینشان است.

✉Corresponding author: Counseling Dept., Faculty of Psychology and Education Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

Tel: +9821-44710480

Email: [mehrizi\\_m@yahoo.com](mailto:mehrizi_m@yahoo.com)

✉نویسنده مسئول: تهران، اوین، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده

روانشناسی و علوم تربیتی، گروه مشاوره

تلفن: ۰۲۱-۴۴۷۱۰۴۸۰

پست الکترونیکی: [mehrizi\\_m@yahoo.com](mailto:mehrizi_m@yahoo.com)

Two questionnaires measuring trait and state anger and parent-adolescent conflicts were administered. Then, the anger management program including ten 90-minute sessions on a weekly basis was delivered to the experimental group. During the course of the sessions, one student in the experimental group dropped out and was excluded from the study. A matched member in the control group also was excluded and the sample size was reduced to 28 students. Both groups completed the questionnaires again. The results of the research revealed that there was a significant difference between the two groups ( $\alpha = 0.05$ ), in terms of anger self-regulation skills and parent-adolescent conflicts. In other words, anger management training increased anger self-regulation skills and decreased conflicts between parents and adolescents.

**KeyWords:** anger management training, anger self-regulation skills, parent-adolescent conflicts.

در این موقعیت پژوهشی، از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر پایه‌های اول و دوم دوره راهنمایی شهر تهران تشکیل می‌دهند. ابتدا ۳۰ دانش‌آموز از طریق نمونه‌گیری در دسترس از دو مدرسه غیرانتفاعی دوره راهنمایی دخترانه شهر تهران انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. پس از مشخص شدن گروه‌های آزمایش و کنترل، برنامه آموزش مدیریت خشم به عنوان عامل آزمایشی، در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت هفتگی بر گروه آزمایش اعمال گردید. در اواسط دوره یکی از دانش‌آموزان گروه آزمایش به دلیل غیبت حذف گردید و با حذف یکی از اعضای گروه کنترل، نمونه پژوهش به ۲۸ دانش‌آموز رسید. در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار این پژوهش شامل دو پرسشنامه بیان صفت و حالت خشم و راهبردهای تعارض است و هر دو از روایی و پایایی خوبی برخوردارند. یافته‌های این تحقیق با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت بین گروه‌های آزمایش و کنترل در مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم و تعارضات والد - نوجوان در سطح ۰/۰۵ معنادار بود. نتیجه‌گیری نهایی این است که آموزش مدیریت خشم، مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم را افزایش داده و موجب کاهش تعارضات والد - نوجوان می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** آموزش مدیریت خشم، مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم، تعارضات والد - نوجوان

## مقدمه

نوجوانی، به ویژه دوره اول نوجوانی، دوره‌ای بحرانی برای توسعه و رشد آسیب‌شناسی روانی است. پترسن<sup>۱</sup> و همبورگ<sup>۲</sup> (۱۳۸۴) مرحله بحرانی را زمانی می‌دانند که یک سری تغییرات مهم به طور همزمان در درون و بیرون فرد رخ می‌دهند. در دوران تغییرات شدید، شیوه‌های آگاهانه تفکر و عمل

موقتاً مختل می‌شوند. در نتیجه افراد نسبت به زمان‌های دیگر از لحاظ روان‌شناختی آسیب‌پذیرتر هستند. آشفتگی ناشی از تغییرات نوجوانی ممکن است خود چالشی باشد که نوجوانان باید خود را با آن وفق دهند. تعداد نسبتاً کمی از نوجوانانی که مشکلات هیجانی را تجربه می‌کنند، این مسائل را در دوران بزرگسالی نیز نشان می‌دهند. یکی از این مشکلات هیجانی، خشم و عدم مدیریت آن است (شهرآرای، ۱۳۸۴).

خاستگاه و اشکال مختلف بیان خشم و نیز پیامدهای آن در پژوهش‌های بنیادی و کاربردی روان‌شناختی جایگاه ویژه‌ای به خود اختصاص داده است. از دیدگاه روان‌شناسان تکاملی، خشم از تاریخچه ارگانیزم سرچشمه می‌گیرد و با طبیعت بشر درآمیخته است. این هیجان به بقای فرد و نوع بشر کمک کرده و در تسهیل پاسخ‌های سازگارانه، به ویژه پاسخ‌های جنگ یا گریز به هنگام مواجه شدن با خطر، ابزاری بی‌بدیل به حساب می‌آید. با وجود این «تکامل و انتخاب طبیعی هیچ‌گونه آینده‌نگری ندارد و الزاماً به معنای پیشرفت نیست» (هرگنهان و السون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ ترجمه سیف، ۱۳۸۲). به همین دلیل، خشم غیرقابل کنترل در شرایط تمدن جدید نه تنها به بقای بشر کمک نمی‌کند، بلکه می‌تواند زندگی او را تهدید کند. از طرف دیگر، سرکوب خشم با طبیعت انسان در تعارض است و چنان‌که پژوهش‌ها نشان داده‌اند، ممکن است انسان را در معرض خطر ابتلا به - بیماری‌های مختلف قرار دهد (سالووی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱؛ به نقل از نویدی، ۱۳۸۵).

خشم مهار نشده، سازگاری و سلامتی افراد را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. همواره تعداد فراوانی از مسائل بین فردی و اجتماعی وجود داشته است که از این هیجان متأثر شده و خشونت قابل پیش‌بینی‌ترین پیامد آن است (نویدی، ۱۳۸۵). پژوهشگران بر این باورند که اگر خشم به صورت سالم و کنترل شده ابراز نگردد، هیجان سالمی نخواهد بود، به خصوص این‌که این هیجان می‌تواند موجبات رفتارهای پرخاشگرانه را فراهم آورد (لایو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱). برخلاف فیلسوفان و اندیشمندان باستان که معتقد بودند با تأمل و خویش‌داری می‌توان خشم را به صورت مطلوب کنترل کرد، فروید و داروین دیدگاه بدبینانه‌ای درباره کنترل خشم دارند، آن‌ها معتقدند فرونشاندن خشم در یک مکان باعث از بین رفتن این احساس نمی‌شود بلکه این هیجان در مکان و شرایط دیگر بروز خواهد یافت و معتقدند سرکوب کردن و فرونشاندن هیجانات ممکن است آن‌ها را در قالب بیماری‌ها و اختلالات رفتاری بروز دهد (تقی‌پور و درودی، ۱۳۷۰).

خشم مزمن بر سلامت جسمانی و روانی، ارتباطات اجتماعی و کیفیت کلی زندگی اثرات منفی می‌گذارد (داهلن و دیفن باخر، ۲۰۰۱). ابراز خشم ممکن است منجر به تعارض‌های خانوادگی، بین فردی، شغلی، ارزیابی منفی دیگران از فرد، خودپنداره منفی و اعتماد به نفس پایین گردد (کالاماری و پینی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳).

خشم و عصبانیت شدید، مؤلفه تأثیرگذاری در تعارض‌های والدین با نوجوان است. نوجوان به دلیل طردکننده بودن والدین از آنان ناراحت است، در حالی که والد به دلیل بی‌نظمی و بی‌احترامی از نوجوان دختر یا پسرش ناراحت است. ممکن است هم والد و هم نوجوان فاقد انگیزش و مهارت لازم برای درک و فهم مراحل ضروری به منظور تخفیف و تسکین عصبانیت خود باشند، در صورتی که این هیجان نیرومند به درستی مهار نشود، می‌تواند مانع موفقیت همه‌جانبه شده و کارکرد بهینه افراد، گروه‌ها و جوامع را به شدت تهدید کند. برای حل تعارض والدین و نوجوانان روش‌های متعددی موجود است از جمله: حل مسئله یا مشکل‌گشایی، مذاکره و یا به عبارت بهتر به کارگیری مهارت‌های گفتگو برای رسیدن به توافق، مهارت‌های ارتباطی به عنوان شیوه‌ای در جهت حل تعارض و بیان خشم و کنترل آن، که به عنوان شیوه‌ای برای حل تعارض به کار می‌رود (لطفی، ۱۳۸۵).

بیشتر تعارض‌هایی که در خانواده بین نوجوان و والدین به وجود می‌آید ناشی از مهارت‌های ناکافی در امر مذاکره و گفتگو بین اعضای خانواده، عدم توافق به قواعد و مسئولیت‌ها، ارزش‌ها و مهارت‌های ضعیف در حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی ضعیف، دریافت‌های شناختی تحریف شده، ضعف در توانایی درک دیدگاه دیگران، عدم مهارت کافی در کنترل خشم، ضعف در مهارت‌های تصمیم‌گیری و جرأت‌ورزی است (زارب، ۱۳۸۳).

تعارض بین والدین و نوجوان یکی از عوامل مؤثر بر افزایش خشم در این دوره است که نوجوان را به سوی دوستی با همسالان منحرف سوق می‌دهد. برای حل تعارض و بهبود روابط بین والدین و نوجوانان نیاز به اقدامات پیشگیرانه و برنامه مداخله‌ای است که بتواند به طور مؤثر به خانواده‌ها و به والدین و نوجوانان برای بهبود رابطه و کاهش مشکلات سازگاری کمک کند (بوهرلر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۶).

پژوهشگران با استفاده از برنامه‌های تدوین شده که عموماً بر رویکرد شناختی - رفتاری مبتنی هستند، به آموزش مدیریت خشم مبادرت کرده‌اند. برای مثال هنکر و ولن<sup>۸</sup> (۱۹۸۴) نشان دادند که درمان‌های شناختی - رفتاری در مقایسه با درمان‌های کنترل افزایش همدلی تأثیر بیشتری بر خودکنترلی و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای دارند. گروه‌های هدف بسیار متنوع بود و دامنه وسیعی از بزرگسالان زندانی تا کودکان دبستانی و قهرمانان ورزش را در برمی‌گیرند. محتوای برنامه‌های آموزشی مدیریت خشم نسبتاً یکسان بوده و با رعایت اصل انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های مختلف به صورت اقتضایی اجرا شده‌اند. بسیاری از برنامه‌ها را می‌توان به عنوان مداخله‌های پیشگیرانه و تلاش‌هایی در جهت تکمیل آموزش و پرورش عمومی در نظر گرفت (نویدی، ۱۳۸۵).

بسیاری از برنامه‌های آموزش مدیریت خشم، در مورد بسیاری از مراجعان در برخی از موقعیت‌ها مؤثر بوده‌اند (پوتر - افرون<sup>۹</sup>، ۲۰۰۵). این برنامه‌ها شامل درمان‌هایی است که در آن‌ها از فنون بازسازی شناختی مطرح شده به وسیله بک<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۹، ۱۹۷۶) و فنون عقلانی - عاطفی الیس<sup>۱۱</sup> (کاسینو<sup>۱۲</sup> و تفریت، ۲۰۰۲؛ الیس و تفریت، ۱۹۹۷)؛ آموزش جرأت‌ورزی (آلبرتی و امونز<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۱)؛

آموزش مهارت‌های اجتماعی (کاسینو و تفریت، ۲۰۰۲)؛ آموزش آرام‌سازی یا کاهش تنیدگی (اسمیت<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۹؛ دیفن باخر و استارک<sup>۱۵</sup>، ۱۹۹۲) و حساسیت‌زدایی منظم (اوزن، هیرن و ساکلف اسکى<sup>۱۶</sup>، ۱۹۷۳) استفاده کرده‌اند (به‌نقل از پوترافرون، ۲۰۰۵).

از ملاحظه این مداخلات، سه هدف برای مدیریت خشم پدیدار می‌شود که به این شرح خلاصه شده است: (۱) کمک کردن به مراجعان برای جلوگیری از تشدید و بیان غیرضروری خشم؛ (۲) ارتقای مهارت‌های بیان معتدل خشم و جرأت‌ورزی، در حین کنترل تخلیه شدید افکار خشم‌انگیز و رفتارهای پرخاشگرانه؛ (۳) کمک کردن به مراجعان برای آموختن مهارت‌های مناسب حل تعارض (پوترافرون، ۲۰۰۵).

با وجود این همه تلاش علمی و اهتمام عملی که در سطح جهان برای آموزش مهارت‌های مدیریت خشم به عمل آمده است و دامنه این تلاش‌ها روز به روز افزایش می‌یابد، در کشور ما از اتخاذ تدابیر علمی برای مدیریت نیروی خشم به خصوص در سنین نوجوانی، که به طور بالقوه می‌تواند مخرب یا سازنده باشد، غفلت شده است. در اثر این غفلت و نبود شواهد پژوهشی، درباره فرایند و پیامدهای تعامل مداخله‌های درمانی - تربیتی ناظر بر مدیریت خشم با مجموعه شرایط اجتماعی و فرهنگی ایران ابهام جدی وجود دارد و فراهم کردن شواهد پژوهشی برای رفع این ابهام ضروری به نظر می‌رسد. با درک این ضرورت، پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم و تعارضات دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی در ارتباط با والدینشان صورت گرفت.

## روش

این تحقیق نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش را دانش‌آموزان دختر پایه‌های اول و دوم دوره راهنمایی شهر تهران تشکیل می‌دهند. ابتدا از طریق نمونه‌گیری در دسترس، دو مدرسه غیرانتفاعی دوره راهنمایی دخترانه شهر تهران انتخاب گردید و پرسشنامه STAXI-2 (اسپیلبرگر<sup>۱۷</sup>، ۱۹۹۹) بر روی دانش‌آموزان پایه اول و دوم آن مدارس اجرا شد. پس از نمره‌گذاری پرسشنامه‌ها، از هر مدرسه ۱۵ نفر از افرادی که بر اساس نمره‌های «شاخص کلی بیان خشم» بالاترین نمره را کسب کرده بودند، به عنوان افراد مستعد خشم شدید مشخص شده و با توجه به نمرات شاخص کلی خشم، دو به دو هم‌تاسازی گردیده و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس مقیاس راهبردهای تعارض توسط دو گروه تکمیل گردید و آن‌گاه برنامه آموزش مدیریت خشم به عنوان عامل آزمایشی، در ۱۰ جلسه ۹۰

دقیقه‌ای و به صورت هفتگی بر گروه آزمایش اعمال گردید. سپس پرسشنامه STAXI-2 و مقیاس راهبردهای تعارض به عنوان پس‌آزمون برای اعضای هر دو گروه اجرا شد.

### ابزارهای پژوهش

**پرسشنامه بیان صفت و حالت خشم (STAXI):** این پرسشنامه توسط چارلز، دی. اسپیلبرگر با علامت اختصاری STAXI-2 و مشتمل بر ۵۷ ماده در سال ۱۹۹۹ ساخته شد. این پرسشنامه شامل شش مقیاس، پنج خرده‌مقیاس و یک شاخص بیان خشم است. مقیاس‌ها عبارتند از: حالت خشم، صفت خشم، برون‌ریزی خشم، درون‌ریزی خشم، کنترل برون‌ریزی خشم و کنترل درون‌ریزی خشم. خرده‌مقیاس‌ها نیز عبارتند از: احساس خشم، احساس نیاز شدید به بیان کلامی خشم، احساس نیاز شدید به بیان فیزیکی خشم، خلق‌وخوی خشمگین و واکنش خشمناک. آزمودنی‌ها به هنگام پاسخ دادن به پرسشنامه، وضع خود را بر روی یک مقیاس ۴ درجه‌ای، از تقریباً هرگز (۱) تا تقریباً همیشه (۴)، رتبه‌بندی می‌کنند و بدین‌وسیله شدت احساسات خشم خود را در یک زمان معین و نیز فراوانی تجربه، بیان، سرکوب یا کنترل خشم خودشان را اندازه‌گیری می‌کنند. جمع نمرات بین ۰ تا ۹۶ است. برای بررسی روایی این پرسشنامه، نویدی (۱۳۸۵) پرسشنامه STAXI-2 را به همراه پرسشنامه‌های سازگاری و سلامت عمومی (GHQ) بر روی ۱۷۰ نفر دانش‌آموز پسر دوره متوسطه اجرا کرد. نتایج تحلیل نشان داد که همبستگی اندازه‌های مقیاس‌های حالت، صفت و بیان خشم پرسشنامه STAXI-2 با اندازه‌های مربوط به ناسازگاری و نیز اندازه‌های مربوط به نشانه‌های اختلال در سلامت عمومی، مثبت و معنادار است. برای تعیین پایایی پرسشنامه ضرایب آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای مقیاس‌های حالت خشم و صفت خشم به ترتیب برابر ۰/۸۸ و ۰/۸۵ و برای مقیاس‌های بیان خشم، کنترل خشم و شاخص کلی بیان خشم به طور متوسط برابر ۰/۷۱ بود.

**مقیاس راهبردهای تعارض:** توسط موری اشتراوس<sup>۱۸</sup> ساخته شد و دارای ۱۵ ماده است که سه راهبرد حل تعارض یعنی مهارت استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی بین اعضای خانواده را می‌سنجد. این مقیاس سه فرم دارد: تعارض با برادر یا خواهر، تعارض با والدین و تعارض مادر - پدر (ثنایی، ۱۳۷۹). پرسش‌های مقیاس راهبردهای تعارض گویای رفتارهایی است که فرد در شرایط تعارض با اعضای خانواده به آن‌ها دست می‌زند. در پژوهش حاضر از فرم تعارض با والدین استفاده شده است. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت نمره‌گذاری می‌شود و دارای پنج درجه از خیلی کم تا خیلی زیاد هستند که میزان بروز رفتار در هر پرسش را نشان می‌دهند. پنج سؤال پرسشنامه که استدلال را می‌سنجد به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات برای هر مقیاس بین ۵ تا ۲۵ می‌باشد. نمره ۵ نشان‌دهنده عدم تعارض در رابطه و نمره ۲۵ نشان‌دهنده

بیشترین تعارض است. دامنه نمرات برای کل آزمون بین ۱۵ تا ۷۵ می‌باشد. روایی مقیاس راهبردهای تعارض بارها مورد تأیید قرار گرفته است. چندین مطالعه ساختار عاملی استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی را تأیید می‌کنند (ثنایی، ۱۳۷۹). روایی محتوایی این مقیاس از طریق چند نفر از متخصصان این رشته نظیر ثنایی (۱۳۸۳)، نوایی‌نژاد (۱۳۸۳)، رحمتی (۱۳۸۴) و هم‌چنین دانشجویان دکترای مشاوره مورد تأیید قرار گرفته است. جهت تعیین پایایی این مقیاس نیز مطالعات متعددی همسانی درونی خرده‌مقیاس‌های استدلال، پرخاشگری کلامی و پرخاشگری فیزیکی را تأیید می‌کنند. دامنه ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس استدلال بین ۰/۴۲ تا ۰/۷۶، پرخاشگری کلامی بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۸ و پرخاشگری فیزیکی بین ۰/۴۲ تا ۰/۹۶ به دست آمده است (ثنایی، ۱۳۷۹).

### شیوه اجرا

پس از مشخص شدن گروه‌های آزمایش و کنترل و اجرای پیش‌آزمون برای دو گروه، برنامه آموزش مدیریت خشم به عنوان عامل آزمایشی یا متغیر مستقل، در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت هفتگی بر گروه آزمایش اعمال گردید. در حالی که گروه کنترل در لیست انتظار مانده و به برنامه‌های عادی خود ادامه می‌دهند. پس‌آزمون برای اعضای هر دو گروه انجام شد. خلاصه‌ای از برنامه آموزش مدیریت خشم در این جدول آمده است.

جدول ۱: ساختار کلی جلسات آموزش مدیریت خشم

جلسه	عنوان جلسه	محتوای جلسه
اول	آشنایی اعضا با یکدیگر، معرفی قوانین گروه و تعریف مفهوم خشم	معارفه، بیان قوانین گروه و اهداف جلسات، تعریف مفهوم خشم و عصبانیت و روش‌های اشتباه بروز خشم
دوم	تمرکز بر خشم	شناسایی بر انگیزاننده‌های خشم، تفکر در خصوص شناسایی شباهت‌ها و تفاوت‌ها بین تجربیات خود و دیگران در مورد خشم، ارائه تکلیف
سوم	تعیین اهداف	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکالیف، بیان اهداف اختصاصی خود در مورد کنترل خشم، استفاده از تکنیک برگرداندن توجه خود به سوی چیزهای خنده‌دار، شناسایی احساسات خود از طریق یادداشت روزانه خشم، ارائه تکلیف
چهارم	برخورد با آنچه دیگران می‌گویند	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکالیف، شناسایی و مشخص نمودن رفتارها یا حرف‌های دیگران که موجب عصبانیت و خشم آن‌ها می‌شود، ارائه تکلیف

ادامه جدول ۱

پنجم	یادگیری آرامش	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکالیف، توصیف تغییرات عمومی بدن به هنگام برانگیختگی خشم، انجام تمرین‌های مربوط به راهبرد «آرام‌سازی»، ارائه تکلیف
ششم	نقش افکار منفی در تجربه خشم	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکالیف، توضیح نقش خودگویی‌های منفی و افکار غیرمفید در تجربه خشم و رفتار ناشی از آن، تعریف مفهوم افکار، باورها و انتظارات خشم‌انگیز، ارائه تکلیف
هفتم	تغییر افکار منفی و استفاده از «خودگویی‌های مثبت» برای کنترل خشم	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکالیف، نمایش راه‌های مقابله با افکار منفی از طریق صحنه‌سازی و ایفای نقش، تعریف مفهوم «خودگویی مثبت» با ذکر مثال، استفاده از یادآورنده‌های مناسب در موقعیت مقتضی، ارائه تکلیف
هشتم	آموزش جرأت‌ورزی	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکالیف، تعریف مفهوم «جرأت‌ورزی» و توضیح اهمیت آن با ذکر مثال، مقایسه جرأت‌ورزی با منفعل بودن و پرخاشگری و بیان ویژگی‌های این سه نوع رفتار، ارائه تکلیف
نهم	آموزش راهبردهای حل مسئله	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکالیف، توضیح راهبرد «حل مسئله» با اشاره به مؤلفه‌های آن (مسئله، راه‌حل‌ها، انتخاب‌ها و پیامدها)، توضیح اهمیت و ضرورت استفاده از راهبرد «حل مسئله» در زمینه مدیریت خشم، ارائه تکلیف
دهم	تمرکز بر آینده و تعیین هدف	دریافت بازخورد از جلسه قبل، مرور تکالیف، ارزشیابی دوره آموزش مدیریت خشم و تعیین نقاط قوت و ضعف آن، شناسایی اهداف قابل دسترس و واقع‌بینانه و استفاده از راهبردهای مفید برای آینده

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و در بخش آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

### یافته‌ها

جدول ۲ داده‌های توصیفی نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقیاس‌های خشم و تعارض والد - نوجوان را نشان می‌دهد: این جدول فراوانی نمرات، حداقل و حداکثر نمرات عامل‌ها، میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد.



جدول ۲: داده‌های توصیفی نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقیاس‌های خشم و تعارض والد - نوجوان

متغیرها	گروه‌ها	فراوانی	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
شاخص کلی خشم پیش‌آزمون	گروه آزمایش	۱۴	۴۷	۷۰	۵۴/۸۵	۷/۳۹
	گروه کنترل	۱۴	۴۷	۷۰	۵۴/۵	۷/۳۹
شاخص کلی خشم پس‌آزمون	گروه آزمایش	۱۴	۳۰	۵۹	۴۵/۴۲	۷/۹
	گروه کنترل	۱۴	۴۸	۷۱	۵۴/۷۸	۷/۱۴
تعارض والد - نوجوان پیش‌آزمون	گروه آزمایش	۱۴	۲۳	۴۳	۳۲/۲۸	۵/۸۳
	گروه کنترل	۱۴	۲۷	۴۱	۳۲/۹۲	۳/۹۵
تعارض والد - نوجوان پس‌آزمون	گروه آزمایش	۱۴	۱۸	۳۸	۲۷/۳۵	۵/۲۴
	گروه کنترل	۱۴	۲۶	۳۹	۳۳/۰۷	۴/۱۴

جدول ۳: تحلیل کوواریانس پس‌آزمون عامل شاخص کلی خشم با برداشتن اثر پیش‌آزمون

شاخص‌های آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اتا
پیش‌آزمون	۷۰۳۰۰/۳۲۱	۱	۷۰۳۰۰/۳۲۱	۱۲۳۸/۵۳۲	۰/۰۰۰	۰/۹۷۹
گروه	۶۱۲/۸۹۳	۱	۶۱۲/۸۹۳	۱۰/۷۹۸	۰/۰۰۳	۰/۲۹۳
خطا	۱۴۷۵/۷۸۶	۲۶	۵۶/۷۶۱			
کل تصحیح شده	۲۰۸۸/۶۷۹	۲۷				

داده‌های جدول فوق نشان می‌دهد که چون مقدار  $F= ۱۰/۷۹۸$  در سطح معناداری  $\alpha = ۰/۰۵$  معنادار است لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق با ۹۵٪ اطمینان پذیرفته می‌شود. این بدان معناست که آموزش مدیریت خشم به طور معنادار باعث افزایش مهارت‌های دختران نوجوان در خودنظم‌دهی خشم آن‌ها می‌گردد و مقدار اتا در گروه نشان‌دهنده این است که ۲۹/۳ درصد از افزایش مهارت‌های دختران نوجوان در خودنظم‌دهی خشم‌شان ناشی از تأثیر برنامه آموزش مدیریت خشم است.

جدول ۴: تحلیل کوواریانس پس‌آزمون عامل تعارض والد - نوجوان با برداشتن اثر پیش‌آزمون

شاخص‌های آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اتا
پیش‌آزمون	۲۵۵۶۱/۲۸۶	۱	۲۵۵۶۱/۲۸۶	۱۱۴۵/۵۶۹	۰/۰۰۰	۰/۹۷۸
گروه	۲۲۸/۵۷۱	۱	۲۲۸/۵۷۱	۱۰/۲۴۴	۰/۰۰۴	۰/۲۸۳
خطا	۵۸۰/۱۴۳	۲۶	۲۲/۳۱۳			
کل تصحیح شده	۸۰۸/۷۱۴	۲۷				

داده‌های جدول فوق نشان می‌دهد که چون مقدار  $F= ۱۰/۲۴۴$  در سطح معناداری  $\alpha = ۰/۰۵$  معنادار است لذا فرض صفر رد و فرض تحقیق با ۹۵٪ اطمینان پذیرفته می‌شود. این بدان معناست که آموزش مدیریت خشم به طور معنادار باعث کاهش تعارضات دختران نوجوان در ارتباط با والدین آن‌ها می‌گردد و مقدار اتا در گروه نشان‌دهنده این است که ۲۸/۳ درصد از کاهش تعارضات دختران نوجوان در ارتباط با والدین‌شان ناشی از تأثیر برنامه آموزش مدیریت خشم است.

### بحث

نتایج نشان دادند که آموزش مدیریت خشم بر افزایش مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم و هم‌چنین تعارضات والد - فرزند مؤثر بوده است. این یافته که آموزش مدیریت خشم بر افزایش مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم تأثیر مثبت و معناداری دارد، با یافته‌های پژوهش مک‌کراتی و دیگران (۱۹۹۹) که یک دوره آموزش مهارت‌های مدیریت هیجانی برای دانش‌آموزان ۱۳-۱۲ ساله اجرا کردند و اثر آن را بر بهبود مدیریت خشم و استرس مورد ارزیابی قرار دادند، هم‌سو و هم جهت است. مداخله آموزشی شامل آموزش فنون، راهبردها و مهارت‌های ناظر بر خودنظم‌دهی هیجانی بود و نتایج این مطالعه نشان داد که دانش‌آموزان از طریق آموزش و تمرین فنون مؤثر مدیریت هیجانی از لحاظ کسب مهارت‌های رفتاری و کارکرد روانی - اجتماعی به طور معنادار بهبود می‌یابند؛ برای کسب موفقیت تحصیلی در وضعیت بهتری قرار می‌گیرند؛ رضایت آنان از خودشان بیشتر می‌شود و توانایی بیشتری در زمینه مدیریت استرس، خشم و احساسات منفی پیدا می‌کنند. در ایران نیز نتایج این پژوهش با پژوهش نویدی (۱۳۸۵) که هدف آن آزمودن تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسطه شهر تهران بوده است، هماهنگی دارد. یافته‌های آزمون‌های آماری نشان دادند که مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم، سازگاری و سلامت عمومی واحدهای مورد پژوهش در دو مرحله قبل و بعد از اجرای برنامه آموزشی، تفاوت معناداری با هم دارند. نتایج این پژوهش نشان دادند که برنامه آموزشی طراحی شده موجب افزایش مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم، سازگاری و سلامت عمومی شده است. در تبیین یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌توان چنین بیان کرد که افزایش خودنظم‌دهی خشم موجب تعدیل شدت، طول دوره و فراوانی بیان خشم همراه با تسهیل بروز پاسخ‌های غیرپرخاشگرانه و اجتماع‌پسندانه به مسائل بین‌فردی است و بر کنترل پاسخ‌دهی هیجانی و تکانشی در برابر امور تحریک‌آمیز ادراک شده و نیز جرأت‌ورزی و بیان مناسب خشم از طریق پرورش مهارت‌های مدیریت برانگیختگی، بازسازی فرایندهای شناختی و ارتقای مهارت‌های اجتماعی تأثیر مثبت و معناداری دارد (فیندلر<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۵).

هم‌چنین نتایج این فرضیه که آموزش مدیریت خشم به طور معنادار باعث کاهش تعارضات دختران نوجوان در ارتباط با والدین‌شان می‌شود، با نتایج تحقیق سوزان بی‌استرن (۱۹۹۹) در پژوهشی که تحت عنوان «مدیریت خشم در تعارض والد - نوجوان» برای دانش‌آموزان ۱۶- ۱۱ ساله اجرا کرد، هم‌خوانی دارد. پژوهش‌های متعددی این مطلب را تأکید نموده‌اند که برای حل تعارض والدین و نوجوانان روش‌های متعددی موجود است از جمله: حل مسئله یا مشکل‌گشایی، مذاکره و یا به عبارت بهتر به‌کارگیری مهارت‌های گفتگو برای رسیدن به توافق، مهارت‌های ارتباطی به عنوان شیوه‌ای در جهت حل تعارض و بیان خشم و کنترل آن، که به عنوان شیوه‌ای برای حل تعارض به کار می‌رود (لطفی، ۱۳۸۵).

نتیجه‌گیری مهمی که از این پژوهش می‌توان داشت این است که این دوره آموزشی علاوه بر نقش درمانی، نقش رشدی و پیشگیرانه دارد. بنابراین با آموزش مدیریت خشم به نوجوانان می‌توان از بروز پیامدهای منفی و زیانبار جلوگیری کرد و این آموزش را به عنوان یک مداخله مؤثر، به مراکز و مدارس مختلف پیشنهاد داد. در این تحقیق، از روش نمونه‌گیری از جامعه در دسترس استفاده گردید. ولیکن می‌توان از روش‌های نمونه‌گیری دیگر نظیر روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده نمود تا قابلیت تعمیم‌پذیری افزایش یابد. هم‌چنین در سنجش خشم، از روش‌های دیگر اندازه‌گیری نظیر مشاهده سیستماتیک و مصاحبه‌های بالینی استفاده کرد.

#### پی‌نوشت‌ها

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Petersen           | 12. Kassinove                |
| 2. Hamburg            | 13. Alberti & Emmons         |
| 3. Hergenhahn & Olson | 14. Smith                    |
| 4. Salovey            | 15. Deffenbacher & Stark     |
| 5. Lau                | 16. Evans, Hearn & Saklofske |
| 6. Calamari & Pin     | 17. Spielberger              |
| 7. Buehler            | 18. Murray A. Straus         |
| 8. Henker & Whalen    | 19. Feindler                 |
| 9. Potter- Efron      |                              |
| 10. Beck              |                              |
| 11. Ellis             |                              |

#### منابع

- تاوریس، ک. (۱۳۷۰). روان‌شناسی خشم (ترجمه ا. تقیپور و س. درودی). تهران: دایره. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۸۹).
- ثنایی ذاکر، ب. (۱۳۷۹). مقیاس سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.
- زارب، ژ. م. (۱۳۸۳). ارزیابی و شناخت - رفتاردرمانی نوجوانان (ترجمه م. خدایاری فرد و ی. عابدینی). تهران: انتشارات رشد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۲).

شهرآرای، م. (۱۳۸۴). روان‌شناسی رشد نوجوان: دیدگاهی تحولی. تهران: نشر علم.  
لطفی، ب. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر کاهش تعارضات والد - فرزند در دختران نوجوان شهرستان کرمان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.  
نویدی، ا. (۱۳۸۵). آزمون تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خود نظم‌دهی خشم، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسطه شهر تهران. پایان‌نامه دکترا، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.  
هرگنهان، ب. ر.، والسون، م. خ. (۱۳۸۲). مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری (ترجمه ع. ا. سیف). تهران: انتشارات آگاه. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۲).

- Buehler, C. (2006). Parents and peers in relation to early adolescent problem behavior. *Journal of Marriage and Family*, 68, 109-125.
- Calamari, E., & Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Journal of Adolescence*, 38, 287-288.
- Dahlen, E. R., & Deffenbacher, J. L. (2001). *Anger management: Empirically supported cognitive therapies; Current status and future promise*. New York: Springer P.C
- Feindler, E. L., & Weisner, S. (2005). Youth anger management treatments for school violence prevention. *Journal Family Violence*, 4, 26-38.
- Lau, B.V. K. (2001). Anger in our age of anxiety: What clinicians can do. *The Hong Kong Practitioner*, 23, 258-264.
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Goelitz, J., & Mayrovitz, H. N. (1999). *Integrative psychological & behavioral science* [On-line]. Available: [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)
- Potter- Efron, R. T. (2005). *Handbook of anger management: Individual, couple, family, and group approaches*. U. S.: The Haworth Press, Inc.
- Spielberger, C. D. (1999). *State-Trait Anger Expression Inventory-2TM: Professional Manual* (2<sup>nd</sup> ed.). Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Stern, S. B. (1999). Anger management in parent-adolescent conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 27, 341-366.