

## تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کنترل پرخاشگری مادران دانش آموزان ناشنوا دوره ابتدایی

ساره زنگنه\*

دکتر مختار ملک پور\*\*

دکتر محمد رضا عابدی\*\*\*

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کنترل پرخاشگری مادران دانش آموزان ناشنوا دوره ابتدایی بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مادران دانش آموزان دختر و پسر ناشنواى مقطع دبستان شهر اصفهان بود که تعداد آنها ۱۳۸ نفر می‌باشد. روش نمونه‌گیری پژوهش، به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود که از میان ۴ مدرسه موجود ۲ مدرسه بصورت تصادفی انتخاب شدند. پژوهش به روش تحقیق نیمه تجربی انجام شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه خشم نواکو بود. پرسشنامه خشم نواکو روی دو گروه آزمایش و گواه که هر کدام ۲۰ نفر را شامل می‌شد، به صورت پیش‌آزمون اجرا گردید. سپس مداخله آزمایشی (آموزش مهارت‌های کنترل خشم)، در ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به گروه آزمایش ارائه شد و پس از اتمام برنامه آموزش، پس از آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس تحلیل شد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های کنترل خشم موجب کاهش خشم مادران می‌شود. همچنین نتایج نشان داد که آموزش مدیریت خشم بر نمرات کلی خشم ( $p < 0/01$ )، نمرات ارزیابی دیگران ( $p < 0/002$ )، نمرات فشار بیرونی ( $p < 0/006$ ) و نمرات ناکامی ( $p < 0/007$ ) بطور معنی‌داری مؤثر است.

کلید واژه‌ها: آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، پرخاشگری.

\* کارشناسی ارشد روانشناسی (نویسنده مسئول)

\*\* دکترای روانشناسی کودکان با نیازهای خاص، استاد دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان

\*\*\* دکترای تخصصی مشاوره، دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.

## مقدمه

خشم که به عنوان یک هیجان گذرا تجربه می شود، بخشی از ساختار شخصیتی انسانی است، نه یک مشکلی که به طور قهری و غیرارادی ایجاد شده باشد. با این وجود برانگیختگی خشم به صورت مکرر می تواند مشکل ساز باشد، که این برانگیختگی می تواند فعال کننده رفتار پر خاشگرانه بوده و به سازگاری روانشناختی و سلامت فردی آسیب رساند (نواکو و رویینز، ۱۹۹۹). همچنین خشم هیجانی است که به شمشیر دو لبه معروف است، به این معنا که برون ریزی آن باعث تخریب افراد و اشیاء اطراف می شود و درون ریزی و سرکوب آن صدمات جسمانی و روانی را برای فرد به بار می آورد. این مسأله نشان می دهد که بحث کنترل خشم از اهمیت خاصی برخوردار است (ریو، ۲۰۰۱).

آنچه که باعث توجه محققان به رفتار پر خاشگرانه شده است اثرات نامطلوب آن بر رفتار بین فردی و همچنین اثر ناخوشایند آن بر حالات درونی و روانی فرد است. عدم کنترل رفتار پر خاشگرانه علاوه بر اینکه می تواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی و جرم، بزه و تجاوز به حقوق دیگران شود، می تواند درون ریزی شده و باعث انواع مشکلات جسمی و روانی، مانند، زخم معده، سردردهای میگرنی و افسردگی گردد (الیس، ۱۹۹۸). برخی از مشکلات جدی اجتماعی، مانند کودک / همسر آزاری و اشکال مختلف کشمکش بین گروهی به روشنی ریشه در خشم و ناتوانی در کنترل برانگیختگی خشم دارد (نواکو و رویینز، ۱۹۹۹).

پر خاشگری معطوف به یک سن و دوره خاص نیست، همانطور که در تحقیقات مختلف مشخص شده است، پر خاشگری و خشونت از سنین خردسالی وجود داشته و در طول زمان تداوم یافته و در نوجوانی و بزرگسالی ادامه می یابد. با توجه به اثرات ناخوشایند رفتار پر خاشگرانه، عصبانیت و خشونت به عنوان مشکل تلقی گردیده و نیاز به بررسی های بالینی و قانونی دارد (ویتلی و همکاران، ۲۰۰۹). خشم به عنوان تجربه هیجانی رایج، در تعامل والدین با فرزندان، شناخته شده است، که به عنوان عامل منفی می تواند پیش بینی کننده روش های تربیتی نامناسب باشد. محققان عدم کنترل خشم را به عنوان یک متغیر کلیدی در ارزیابی و درمان والدین بد رفتار تاکید کرده اند. با استفاده از برنامه های پیشگیری و مداخله اولیه شامل ارتقاء نقش نظارتی والدین به وسیله کمک به آنها در زمینه یادگیری چگونگی مواجهه با فرزندان و در واقع اصلاح سبک های فرزند پروری و کاهش خشونت و بد رفتاری با کودکان، یادگیری راهبردهای مدیریت خشم و مهارت های حل مسأله می توان مهارت های والدین و قابلیت های اجتماعی آنها را بهبود بخشید (نواکو، ۲۰۰۲). مادرانی که در کنترل خشم خود دچار مشکل می شوند و اغلب رفتارهای خشن از خود بروز می دهند، هدف روشهای درمانی متعددی قرار گرفته اند و محققان زیادی در پی یافتن تمهیدات و روشهایی برای کنترل پر خاشگری و درمان آن بوده اند. (فیندلر و ویزنر، ۲۰۰۶). نظریه هایی که متخصصان بالینی به پشتوانه آنها به درمان اختلالات روانشناختی می پردازند، نوع و نتیجه درمان را

1. Novaco & Robins
2. Reeve
3. Eliss
4. Wheahly at all
5. Feindler & Weisner

مشخص می‌کنند. یک درمانگر روان تحلیل‌گر، خشم را به عنوان بخشی از غریزه پرخاشگری می‌داند که بوسیله فرآیندهای اتوماتیک ایجاد می‌شود. از این دیدگاه، ابراز خشم به تخلیه هیجانی و کاهش هیجان منجر می‌شود.

درمانگران شناختی، خشم<sup>۱</sup> را به عنوان مجموعه‌ای از شناخت‌ها، رفتارها و الگوهای برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌دانند. از دیدگاه رفتاری خشم از طریق یادگیری ایجاد شده و می‌تواند از طریق یادگیری تغییر یابد (کرتز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲، ترجمه شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۷). وقتی خشم خارج از کنترل و مخرب باشد، می‌تواند به مشکلاتی در کار، روابط بین فردی و کیفیت کلی زندگی منجر شود (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۰۴<sup>۳</sup>). بررسی آمار و اطلاعات نشان می‌دهد که در چند دهه اخیر، خشم و پرخاشگری افزایش یافته است و شواهد تجربی زیادی آثار مخرب خشم را در روابط انسانی نشان داده‌اند (ویتلی و همکاران، ۲۰۰۹). به همین دلیل، این مسئله توجه متخصصان به ویژه روان‌شناسان را به خود جلب کرده است. در طی سالهای گذشته، پژوهشهایی به منظور یافتن علل خشم و تأثیرات آن در روابط بین فردی و شیوه‌های کنترل آن صورت گرفته است. ضمناً با توجه به این مسئله هدف از درمانها و مداخلات کنترل خشم، کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم، افزایش آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر به منظور کنترل آن است.

در این پژوهش از روش شناختی-رفتاری نواکو استفاده شده است. در رویکرد شناختی-رفتاری نواکو، 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 شناختی-رفتاری که از الگوی درمانی به نام «ایمن سازی در برابر استرس» پیروی می‌کند. هدف رویکرد ایمن سازی 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 عبارتند از: پیشگیری از وقوع خشم در مواقع ناسازگاری 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) آماده سازی شناختی، ۲) کسب مهارت، ۳) آموزش نحوه به کار بستن آموخته‌ها (نواکو، ۲۰۰۰).

در داخل و خارج کشور پژوهش‌هایی در خصوص تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم انجام شده است. از جمله شکوهی یکتا و همکاران (۱۳۸۷)، پژوهشی در حیطه تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کنترل خشم مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و دیرآموز را انجام داده‌اند. در این پژوهش شبه تجربی، ۴۶ مادر به روش نمونه‌گیری در دسترس از دو مدرسه ویژه دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و دیرآموز در تهران انتخاب و از لحاظ ویژگی‌های جمعیت شناختی همگن شدند و در دو گروه آزمایشی و کنترل جای گرفتند. داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد و نتایج نشان داد

1. Anger

2. Cortes

3. American Psychological Association

که آموزش مدیریت خشم بر کاهش خشم و افزایش استفاده از راهبردهای کنترل خشم تأثیر مثبت دارد. شکیبایی و همکاران (۱۳۸۳)، به بررسی میزان اثر گروه‌درمانی با رویکرد شناختی-رفتاری مدیریت خشم در نوجوانان مؤسسه‌ای پرداختند. این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی با گروه شاهد انجام شد و جمعیت مورد مطالعه آن نوجوانان بی‌سرپرست بودند که در مؤسسات تحت پوشش سازمان بهزیستی نگهداری می‌شدند. از تعداد ۴۰ نوجوان ۱۶ نفر به گروه مورد و ۲۴ نفر به گروه شاهد وارد شدند. نتایج نشان داد، در گروه مورد، گروه‌درمانی مدیریت خشم با کاهش مقیاس خشم و انکشی به میزان مرزی معنی‌دار و کاهش غیرمعنی‌دار آماری در مقیاس نمره کلی خشم و خشم‌ابزاری همراه بود. نویدی (۱۳۸۷)، تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران را بررسی کرده است. برای انجام این بررسی، پرسش‌نامه ابراز حالت-صفت خشم به عنوان یک ابزار سرنده بر روی ۱۷۰ دانش‌آموز پایه‌های دوم و سوم دبیرستان اجرا شد. یافته‌ها نشان داد نسبت مشاهده شد از نظر آماری معنی‌دار بود ( $p \leq 0/01$ )، در نتیجه اجرای برنامه آموزش مدیریت خشم می‌تواند، مهارت‌های آزمودنی‌ها را در زمینه سازگاری گسترش دهد و از شدت ناسازگاری آنان بکاهد. لیندسی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) طی پژوهشی، برنامه درمانی جامعی برای آموزش مدیریت خشم به گروهی متشکل از شش فرد مجرم، طراحی کردند. برنامه مداخله طی ۴۰ جلسه به گروه تدریس شد، که شامل روش‌های مدیریت خشم به همراه روش‌های درمان خشم بود. تأثیرات برنامه مداخله‌ای برای شرکت‌کنندگان مختلف یکسان نبود، اما به طور کلی کاهش خشم را در برخی حوزه‌ها مشاهده شد. ویتلی و همکاران (۲۰۰۹) در تحقیقی شبه‌آموزشی، یک دوره آموزش مدیریت پرخاشگری برای جوانان در مدارس بر مبنای درمان شناختی-رفتاری (CBT) طراحی کردند. نتایج یافته‌های مختلفی را به همراه برخی از بهبودها در رفتار منفعل‌کننده، تعلیقی‌ها و گوشه‌گیری‌ها طی دوره آموزشی نشان داد. اکتون و دیورینگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) در پژوهشی برنامه مدیریت پرخاشگری را طی ۱۳ جلسه به صورت گروهی به ۲۹ والد آموزش دادند. آموزش مدیریت پرخاشگری، متمرکز بر مدیریت خشم، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسئله و افزایش حس همدردی بود. در این پژوهش تأثیرات گروه‌درمانی بر کاهش پرخاشگری فیزیکی والدین با استفاده از آموزش مدیریت خشم و مهارت‌های مدیریت رفتار مشهود بود.

والدینی که یک کودک با نیازهای خاص دارند، اغلب واکنش‌های مختلفی نسبت به ناتوانی کودک نشان می‌دهند، این واکنش‌ها می‌تواند شامل احساس گناه، افسردگی، خشم، یأس، ناامیدی و درماندگی، وابستگی، انکار و اضطراب باشد. از میان کودکان با نیازهای خاص، کودکان ناشنوا نسبت به تمام کودکان اختلال رفتاری بیشتری دارند. بنابراین، در درس‌ها و مشکلات بیشتری برای والدین ایجاد می‌کنند. که معمولاً این مشکلات باعث ایجاد پرخاشگری در خانواده‌های آنها می‌شود. حال با توجه به اینکه تحقیقات حاکی از این است که خشم والدین بر ارتباط با فرزندان تأثیر گذار است، از این رو هدف پژوهش حاضر، بررسی این مطلب است که آیا آموزش مهارت مدیریت خشم بر کنترل پرخاشگری مادران دانش‌آموزان ناشنوا تأثیر دارد؟

1. Lindsay at all
2. Cognitive Behavioral Therapy
3. Acton & During

### روش پژوهش

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه تجربی و از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه آزمایش و گواه استفاده شده است.

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه مادران دانش آموزان دختر و پسر ناشنوا که در ۴ دبستان کودکان ناشنوا مقطع دبستان در سال ۸۹-۸۸ شهر اصفهان مشغول تحصیل بودند. تعداد این دانش آموزان ۱۳۸ نفر بود. روش نمونه گیری، به صورت خوشه ای چند مرحله ای انجام شد بدین ترتیب که از میان ۴ مدرسه موجود ۲ مدرسه بصورت تصادفی انتخاب شدند. تعداد کل مادران دانش آموزان این دو مدرسه ۶۶ نفر بودند. از اینرو، تعداد ۴۰ نفر مادر کودک ناشنوا از میان ۶۶ نفر بطور تصادفی انتخاب شدند. سپس ۴۰ نفر نمونه آماری بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. در گروه آزمایش ۹ نفر مادر دارای کودک دختر ناشنوا و ۱۱ نفر مادر دارای کودک پسر ناشنوا وجود داشت و در گروه گواه ۱۵ نفر مادر دارای کودک دختر ناشنوا و ۵ نفر مادر دارای کودک پسر ناشنوا وجود داشت.

### شیوه اجرا

با توجه به طرح تحقیق، شرکت کنندگان در گروه آزمایش و گواه قبل از شروع آموزش پرسشنامه خشم نواکو را تکمیل کردند. پس از اتمام آموزش در گروه آزمایش پرسشنامه مذکور مجدداً روی هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا گردید.

### ابزار پژوهش

در این پژوهش برای اندازه گیری میزان خشم و پرخاشگری مادران کودکان ناشنوا از پرسشنامه خشم نواکو (۲۰۰۲) استفاده شده. این پرسشنامه دارای ۲۵ ماده ۵ گزینه ای است که گزینه های آن به ترتیب از ۰ تا ۴ نمره گذاری می شود. این پرسشنامه توسط نواکو (۲۰۰۲) ساخته شده و ترجمه آن توسط نگارنده در اصفهان در سال (۱۳۸۸) صورت گرفت و هنجاریابی شد. هنجاریابی آن بر روی ۱۳۰ نفر از افراد مختلف شهر اصفهان صورت گرفت و پایایی آزمون از طریق محاسبه همبستگی که در آزمون مجدداً به دست آمد، به میزان ۰/۶۱ بود که در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. همچنین روایی آزمون که از طریق محاسبه همبستگی نمره کل آزمون با آزمون باس و بری (که در یک نمونه ۳۰ نفری به دست آمد)، انجام شد میزان آن ۰/۷۸ بود که در سطح کمتر از ۰/۰۱ معنادار است. پرسشنامه خشم نواکو بر اساس تحلیل عاملی صورت گرفته (تحلیل عاملی روی فرم فارسی پرسشنامه صورت گرفت)، که این تحلیل نیز با استفاده از چرخش واریماکس انجام شد (پرسشنامه اصلی نواکو اصلاً تحلیل عاملی نشده بود)، که پس از تحلیل سه عامل کشف شد: عامل ۱) ارزیابی دیگران، با سؤالات هشت، نه، ده، یازده، دوازده، سیزده، چهارده، پانزده، شانزده و بیست و سه. عامل ۲) فشار بیرونی، با سؤالات: دو، سه، پنج، شش، هجده، نوزده، بیست و بیست و یک. عامل ۳) ناکامی، با سؤالات: یک، چهار، هفت، هفده، بیست و چهار و بیست و پنج.

**جدول ۱. محتوای جلسات آموزش کنترل خشم بر طبق الگوی شناختی رفتاری نواکو**

محتوای آموزش مهارت‌های مدیریت خشم و کنترل خشم به صورت خلاصه	
جلسه اول	اجرای پیش آزمون و ارائه تعریف جامعی از خشم.
جلسه دوم	آشنایی با علت خشم.
جلسه سوم	پیامدهای منفی خشم و تأثیرات خشم بر کودکان.
جلسه چهارم	ساخت سلسله مراتب تحریک خشم ایجاد شده و نظارت بر خود.
جلسه پنجم	آموزش تکنیک‌های کنترل خشم و آموزش مهارت‌های شناختی و هیجانی.
جلسه ششم	آموزش سازگاری رفتاری و مهارت‌های ارتباطی و آموزش حل تعارض.
جلسه هفتم	نتیجه‌گیری و اجرای پس آزمون.

**جدول شماره (۲): میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل در پرسشنامه پر خاشگری**

گروه	پیش آزمون (۲۰ نفر)	پس آزمون (۲۰ نفر)		
پر خاشگری	میانگین	۶۴/۱۰	۶۲/۱۰	کنترل
	انحراف معیار	۶/۸۸	۹/۸۵	
	میانگین	۷۶/۰۵	۴۴/۸۵	آزمایش
	انحراف معیار	۱۵/۲۳	۱۳/۹۴	
ارزیابی دیگران	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	
	میانگین	۲۶/۲۵	۲۴/۴۰	کنترل
	انحراف معیار	۴/۲۱	۴/۷۱	
	میانگین	۳۲/۹۰	۱۷/۷۵	آزمایش
انحراف معیار	۵/۵۱	۷/۰۹		
فشار بیرونی	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	
	میانگین	۲۱/۸۰	۱۷/۵۵	کنترل
	انحراف معیار	۴/۰۲	۴/۹۴	
	میانگین	۲۲/۲۵	۱۳/۱۵	آزمایش
انحراف معیار	۷/۲۱	۴/۷۰		
ناکامی	گروه	پیش آزمون	پس آزمون	
	میانگین	۱۴/۰۵	۱۴/۳۰	کنترل
	انحراف معیار	۵/۳۳	۴/۴۹	
	میانگین	۱۷/۰۰	۱۰/۱۵	آزمایش
انحراف معیار	۵/۷۲	۴/۳۶		

همانطور که جدول نشان می دهد، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و گروه کنترل در پرسشنامه پرخاشگری نواکو کاملاً مشهود است.

### جدول ۳. نتایج آزمون لوین در مورد همگنی واریانسهای میزان خشم کلی در دو گروه

ضریب F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰/۶۰۱	۱	۳۸	۰/۴۴۳

بر اساس یافته های جدول شماره ۴، (F) مشاهده شده در سطح  $p < ۰/۰۵$  معنی دار نبوده بنابراین پیش فرض همگنی واریانسها پذیرفته می گردد. برای تعیین معنی داری تفاوت بین دو گروه از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد، که نتایج آن در جدول شماره ۴ آمده است.

### جدول شماره ۴. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس مربوط به مقایسه نمره کل پرخاشگری در گروه های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	df	میانگین	F	Sig	مجدوراتا	توان
پیش آزمون	۳۱۶/۷۳	۱	۳۱۶/۷۳	۲/۲۴	۰/۱۴	۰/۰۵	۰/۳۰
گروه	۳۲۰۵/۶۴	۱	۳۲۰۵/۶۴	۲۲/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۹۹

همانطور که در جدول مشهود است بین دو گروه تفاوت معنی دار وجود دارد. با مراجعه به جدول شماره ۲ و با توجه به اینکه نمرات افراد گروه آزمایش در پرسشنامه خشم نواکو کاهش معنی دار یافته است، می توان گفت آموزش مهارت های مدیریت خشم به روش نواکو بر کاهش پرخاشگری مادران، مؤثر بوده است.

فرضیه ۱-۱- آموزش مهارت های مدیریت خشم، بر کاهش پرخاشگری مادران دانش آموزان ناشنوا دوره ابتدایی در عامل ارزیابی دیگران مؤثر است. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانسهای نمرات عامل ارزیابی دیگران در دو گروه در جدول شماره ۵ ارائه گردیده است.

### جدول شماره ۵: نتایج آزمون لوین در مورد همگنی واریانسهای نمرات عامل ارزیابی دیگران در دو گروه

ضریب F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰/۸۸۷	۱	۳۸	۰/۳۵۲

بر اساس یافته های جدول شماره ۵، (F) مشاهده شده در سطح  $P < ۰/۰۵$  معنی دار نبوده بنابراین پیش فرض همگنی واریانسها پذیرفته می گردد. همچنین برای تعیین معنی داری تفاوت بین دو گروه از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد، که نتایج آن در جدول شماره ۶ آمده است.

**جدول شماره ۶. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس مربوط به رابطه عضویت گروهی و عامل ارزیابی دیگران**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین	F	Sig	مجذوراتا	توان
پیش آزمون	۳۲/۱۲	۱	۳۲/۱۲	۰/۸۸	۰/۳۵	۰/۰۲	۰/۱۵
گروه	۴۲۰/۳۷	۱	۴۲۰/۳۷	۱۱/۵۵	۰/۰۰۲	۰/۲۳	۰/۹۱

فرضیه ۱-۲- آموزش مهارت های مدیریت خشم، بر کاهش پرخاشگری مادران دانش آموزان ناشنوا دوره ابتدایی در عامل فشار بیرونی مؤثر است. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمرات عامل فشار بیرونی در دو گروه در جدول شماره ۷ ارائه گردیده است.

**جدول شماره ۷: نتایج آزمون لوین در مورد همگنی واریانسهای نمرات عامل فشار بیرونی در دو گروه**

ضرب F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱/۸۵۸	۱	۳۸	۰/۱۸۱

بر اساس یافته های جدول شماره ۷، (F) مشاهده شده در سطح  $P < ۰/۰۵$  معنی دار نبوده بنابراین پیش فرض همگنی واریانسها پذیرفته می گردد. همچنین برای تعیین معنی داری تفاوت بین دو گروه از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد، که نتایج آن در جدول شماره ۸ آمده است.

**جدول شماره ۸. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس مربوط به رابطه عضویت گروهی و عامل فشار بیرونی**

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین	F	Sig	مجذوراتا	توان
پیش آزمون	۱۵/۸۹	۱	۱۵/۸۹	۰/۶۷	۰/۴۱	۰/۰۱	۰/۱۲
گروه	۱۹۷/۷۰	۱	۱۹۷/۷۰	۸/۴۱	۰/۰۰۶	۰/۱۸	۰/۸۰

فرضیه ۱-۳- آموزش مهارت های مدیریت خشم، بر کاهش پرخاشگری مادران دانش آموزان ناشنوا دوره ابتدایی در عامل ناکامی مؤثر است.

نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانسهای نمرات عامل ناکامی در دو گروه در جدول شماره ۹ ارائه گردیده است.

**جدول شماره ۹: نتایج آزمون لوین در مورد همگنی واریانسهای عامل ناکامی در دو گروه**

ضرب F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۰/۰۰۷	۱	۳۸	۰/۹۳۶

بر اساس یافته های جدول شماره ۹، (F) مشاهده شده در سطح  $p < ۰/۰۵$  معنی دار نبوده بنابراین پیش فرض همگنی واریانسها پذیرفته می گردد. همچنین برای تعیین معنی داری تفاوت بین دو گروه از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد، که نتایج آن در جدول شماره ۱۰ آمده است.

**جدول شماره ۱۰. خلاصه نتایج تحلیل کواریانس مربوط به شرایط عضویت گروهی و ناکامی دیگران**

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	df	میانگین	F	Sig	مجذور اتا	توان
پیش آزمون	۰/۶۱	۱	۰/۶۱	۰/۰۳	۰/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۰۵
گروه	۱۶۵/۵۰	۱	۱۶۵/۵۰	۸/۲۰	۰/۰۰۷	۰/۱۸	۰/۷۹

همانطور که در جدول مشهود است بین دو گروه تفاوت معنی دار وجود دارد. با مراجعه به جدول شماره ۱۰ و با توجه به اینکه نمرات افراد گروه آزمایش در عامل ناکامی کاهش معنادار یافته است، می توان گفت آموزش مهارت های مدیریت خشم به روش نواکو بر کاهش پرخاشگری مادران در عامل ناکامی، مؤثر بوده است.

**بحث و نتیجه گیری**

نتایج این پژوهش در مورد مدیریت خشم نشان داده، که ارائه روشهای مدیریت خشم برای والدین در بهبود ارتباط والدین با فرزندان، کاهش پرخاشگری فیزیکی و کلامی، کاهش رفتارهای آزارنده، کاهش تمایل به عصبانیت و تحریک، کاهش نمرات در بیان خشم و صفت خشم، افزایش در رفتارهای مناسب اجتماعی، افزایش استفاده از راهبردهای مقابله ای و در کل کاهش خشم تاثیر بسزایی دارد. هر پژوهش با توجه به نیازمندیهای جامعه تنظیم می گردد، خصوصاً در دنیای امروزه که پیچیدگی روابط و رشد تکنولوژی منجر به ایجاد زمینه های تازه ای شده است. با این وجود انجام یک پژوهش، صرفاً با اعلام تأیید فرضیه های آن پژوهش پایان نمی گیرد. به این دلیل که یک جزء مهمتر هر پژوهش

ارزشمند کارائی آن برای حل مسائل جامعه و به عبارتی تعمیم یافته های آن است (کرتز، ۲۰۰۲؛ اکتن و دیورینگ، ۲۰۰۰؛ ریو، ۲۰۰۱؛ نوواکو، ۲۰۰۲).

بررسی آمار و اطلاعات نشان می دهد که در چند دهه اخیر بروز خشم و پرخاشگری افزایش یافته است و شواهد تجربی زیادی اثرات خشم را نشان داده اند. به همین دلیل، این مسأله توجه متخصصان و روانشناسان را به خود جلب کرده است. در طی سالهای گذشته پژوهش هایی به منظور یافتن علل خشم و تأثیرات آن در روابط بین فردی و شیوه های کنترل آن توسط متخصصان و روانشناسان صورت گرفته است. یافته های بدست آمده از این پژوهش ها منجر به شناخت بهتر و ارائه روشهای درمانی مؤثر برای کنترل آن گردیده است. علاوه بر این، دیدگاه ها و نظرات متفاوتی در مورد خشم و شیوه های کنترل و سنجش آن مطرح شده است. به طور کلی می توان گفت که اکثر تحقیقات انجام شده بر سودمندی درمان و مؤثر بودن مداخلات در زمینه کنترل خشم اذعان دارند و معتقدند که خشم پدیده ای قابل کنترل است و با افزایش آگاهی افراد نسبت به آن و آموزش شیوه ها و راهبردهای مؤثر می توان خشم را کنترل و تعدیل کرد.

بنابراین، در این پژوهش نیز، محقق اقدام به بحث و تفسیر نتایج به دست آمده نموده است. به طور کلی، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش مهارت های مدیریت خشم بر کنترل پرخاشگری مادران دانش آموزان ناشنوا دوره ابتدایی شهر اصفهان بود. در راستای تحقق این هدف فرضیه ها به شرح زیر مطرح شد:

فرضیه ۱: آموزش مهارت های مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری مادران کودکان ناشنوا مؤثر است. همانطور که قبلاً بیان شد، فرضیه ۱ پژوهش تأیید شد. در راستای تأیید این فرضیه می توان گفت: نتایج تحلیل کواریانس مربوط به فرضیه ۱ نشان داد با توجه به  $F$  محاسبه شده، بین میانگین تعدیل شده نمرات کنترل خشم مادران کودکان ناشنوا شرکت کننده بر حسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایشی و گواه) در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). بنابراین، آموزش مهارت های مدیریت خشم بر نمرات کنترل پرخاشگری شرکت کنندگان در پس آزمون گروه آزمایشی تأثیر داشته است. یافته های پژوهشی حاضر با نتایج تحقیقات صادقی (۱۳۸۰)، شکوهی یکتا و همکاران (۱۳۸۵)، لپندسی و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۰۳)، ویتلی و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۰۹)، اکتن و دیورینگ<sup>۷</sup> (۲۰۰۰)، ری نولدز<sup>۸</sup> (۱۹۹۹) و ری لی<sup>۹</sup> (۲۰۰۰) همخوانی دارد. در این پژوهش ها آموزش مهارت های مدیریت خشم باعث کاهش پرخاشگری و کنترل خشم در نمونه های مورد تحقیق گردیده است.

در تبیین نتیجه این فرض احتمالاً می توان اظهار داشت، یادگیری مهارت های مدیریت خشم موجب

1. Cortes
2. Acton & During
3. Reeve
4. Novaco
5. Lindsay
6. wheatley at all
7. Reynolds
8. Reilly

ایجاد مهارت‌هایی می‌شود که به فرد کمک می‌کند نسبت به عواطف خود، آگاهی بیشتری بدست آورد و در موقعیت‌های گوناگون واکنش‌های بهتری از خود نشان دهد. آگاهی از خصوصیات خود موجب بصیرت شده که این امر نیز، خود موجب خود تنظیمی و خویش‌داری می‌گردد. هر دوی این مهارت به فرد کمک می‌کنند که عواطف خود از جمله خشم را منطقی‌تر کنترل کنند. اگر فرد بتواند از خلاقیت خود استفاده کند پیدا کردن شیوه مقابله مناسب با خشم آسان‌تر خواهد بود. به جای این که هیجان فرد را کنترل کند، می‌بایست از هیجان به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید استفاده کرد. هر قدر بیشتر فرد آرام باشد و از مهارت‌های مقابله با خشم استفاده کند، بیشتر می‌تواند موقعیت را کنترل کند. به طور کلی می‌توان ادعا داشت که اکثر تحقیقات انجام شده بر سودمندی درمان و مؤثر بودن مداخلات در زمینه کنترل خشم ادعا دارند و معتقدند که خشم پدیده‌ای کنترل پذیر است و با افزایش آگاهی افراد نسبت به آن و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر می‌توان خشم را کنترل و تعدیل کرد. فرضیه (۱-۱) آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، بر کاهش پرخاشگری مادران دانش‌آموزان ناشنوا دوره ابتدایی در عامل ارزیابی دیگران مؤثر است.

نتایج تحلیل کواریانس مربوط به فرضیه (۱-۱)، نشان داد که با توجه به  $F$  محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات کنترل خشم در عامل ارزیابی دیگران بر روی شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایشی و گواه) در مرحله پس از مزمون تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0/002$ ). بنابراین، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در عامل ارزیابی دیگران بر نمرات کنترل پرخاشگری شرکت کنندگان در پس از مزمون گروه آزمایشی تأثیر داشته است. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات احمدی و عابدی (۱۳۸۱)، شکوهی یکتا و همکاران (۱۳۸۷)، نویدی (۱۳۸۷)، نواکو (۲۰۰۲)، لیندسی و همکاران (۲۰۰۳) همخوانی دارد.

در تبیین نتیجه فرضیه (۱-۱) احتمالاً می‌توان چنین اظهار داشت که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم به فرد در مورد ارزیابی کردن دیگران آگاهی می‌دهد. در نتیجه فرد یاد می‌گیرد که چگونه خشم خود را کنترل کند و به ارزیابی مثبت دیگران بپردازد. بعبارت دیگر، این آموزش به فرد کمک می‌کند که نحوه ارزیابی و قضاوت فرد را در مورد دیگران اصلاح کرده و او را به تفکر منطقی نزدیک‌تر سازد. اگر چنین فرض شود، لذا می‌توان اظهار داشت که این آموزش نگرش فرد را بگونه‌ای مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اصولاً ارزیابی اینکه دیگران زندگی فرد را چگونه ارزیابی می‌کنند، کیفیت تجربه هیجانی را تعیین می‌کنند. پس اگر فرد ارزیابی خود را تغییر دهد می‌تواند هیجان خود را تغییر دهد. بابر پا کردن کارگاه‌های کنترل خشم به فرد می‌توانیم آموزش دهیم که ارزیابی دیگران را به صورت مثبت تلقی کرده تا تأثیر مثبت بر زندگی آنها بگذارد و منجر به خشم و پرخاشگری آنها نشود.

فرضیه (۲-۱) آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، بر کاهش پرخاشگری مادران دانش‌آموزان ناشنوا دوره ابتدایی در عامل فشار بیرونی مؤثر است.

نتایج تحلیل کواریانس مربوط به فرضیه (۲-۱) نشان داد که با توجه به  $F$  محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات کنترل خشم در عامل فشار بیرونی بر روی شرکت کنندگان بر حسب عضویت گروهی

(دو گروه آزمایشی و گواه) در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0/006$ ). بنابراین، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در عامل ارزیابی دیگران بر نمرات کنترل پر خاشگری شرکت کنندگان در پس آزمون گروه آزمایشی تأثیر داشته است. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات احمدی (۱۳۷۶)، شکوهی یکتا و همکاران (۱۳۸۵)، نواکو (۲۰۰۲)، کلنر و همکاران (۲۰۰۲) و همفیل و لیتل فیلد (۲۰۰۱) همخوانی دارد.

در تبیین نتیجه فرضیه (۱-۲) شاید بتوان چنین اظهار داشت که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم به فرد در مورد فشار بیرونی آگاهی می‌دهد. در نتیجه فرد یاد می‌گیرد که چگونه خشم خود را کنترل کند و تحت تأثیر فشار بیرونی قرار نگیرد.

فرد هنگام مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا و فشار بیرونی پاسخ‌های پیچیده‌ای از خود نشان می‌دهد. از جمله این واکنشها خشم و پر خاشگری می‌باشد. فشار حاکم شده از بیرون به والدین دارای کودک استثنایی تحمل داشتن کودک خود را کم می‌کند و منجر به بد رفتاری و پر خاشگری با اطرافیان خود می‌شود. فشار بیرونی به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر سلامت فرد تأثیر می‌گذارد. با آموزش به والدین و دادن اطلاعات به آنها می‌توان فشار حاکم شده از بیرون را برای فرد تحمل پذیر تر ساخت. همچنین با آموزش کنترل خشم و پر خاشگری می‌توان سلامت روحی و روانی را به خانواده‌ها برگرداند. شیوه‌های رفتاری متفاوتی از قبیل آرامش آموزی، و شیوه‌های شناختی از قبیل مبارزه با افکار منفی می‌تواند آدمی را یاری دهند تا با سازگاری بیشتری در برابر فشار بیرونی واکنش نشان دهند تا منجر به پر خاشگری و رفتارهای منفی فرد نشوند.

فرضیه ۱-۳) آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، بر کاهش پر خاشگری مادران دانش آموزان ناشنوا دوره ابتدایی در عامل ناکامی مؤثر است.

نتایج تحلیل کواریانس مربوط به فرضیه (۱-۳-)، نشان داد که با توجه به  $F$  محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات کنترل خشم در عامل ناکامی بر روی شرکت کننده بر حسب عضویت گروهی (دو گروه آزمایشی و گواه) در مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0/007$ ). بنابراین، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در عامل ناکامی بر نمرات کنترل پر خاشگری شرکت کنندگان در پس آزمون گروه آزمایشی تأثیر داشته است. یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات شکیبایی و همکاران (۱۳۸۳)، واحدی و فتحی آذر (۱۳۸۵)، احمدی و عابدی (۱۳۸۱)، شکوهی یکتا و همکاران (۱۳۸۳)، نویدی (۱۳۸۷)، اکتن و دیورینگ (۲۰۰۰)، ری لی (۲۰۰۰)، همفیل و لیتل فیلد (۲۰۰۱)، کلنر و همکاران (۲۰۰۲)، لیندسی و همکاران (۲۰۰۳)، ویتلی و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی دارد.

همچنین در تبیین نتیجه فرضیه (۱-۳) می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم به فرد در مورد ناکامی آگاهی می‌دهد. در نتیجه فرد یاد می‌گیرد که چگونه خشم خود را کنترل کند و تحت تأثیر ناکامی قرار نگیرد، و در همه حال امید به آینده با دیدی مثبت داشته باشد. از آنجا که رایج ترین عکس العمل انسان نسبت به ناکامی، خشم می‌باشد، چنانچه بتواند از ناکامی خود، ارزیابی خوبی داشته باشد، لذا می‌تواند خشم خود را کنترل کند. احتمالاً آموزش مهارت‌های کنترل خشم توانسته است به این مادران کمک کند تا از ناکامی خود ارزیابی منطقی تری بدست آورند.

اگر فردی در نسل به هدف خود با شکست مواجه شود ناکامی حاصل می شود، و ناکامی حاصل شده در بیشتر مواقع منجر به پرخاشگری می شود. ناکامی هنگامی برجسته تر می شود که هدف ملموس و در دسترس باشد، انتظارات بالا باشند، و به نحوی غیر موجه، از دستیابی فرد به هدف، ممانعت شود. ناکامی در صورتی می تواند بیشتر به پرخاشگری منجر شود که تجربه ناکامی با قرار گرفتن فرد در معرض محرک های برانگیزنده خاص همراه شود. فرضیه ناکامی - پرخاشگری می گوید: ناکامی یکی از برانگیزنده های پرخاشگری است. اگر ما نتوانیم به آنچه می خواهیم و انتظار داریم، برسیم، این امر موجب پرخاشگری می شود.

### منابع

بشکار، س. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت های مدیریت خشم در کاهش تعارضات زناشویی زوج های مراجعه کننده به شوراهای حل اختلاف باغملک، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز.

ریو، ج. (۲۰۰۱). انگیزش و هیجان. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۸۳). تهران: ویرایش.

شکوهی یکتا، م. و پرند، ا. (۱۳۸۵). آموزش شیوه های فرزند پروری به والدین و تاثیر آن بر مهارت های حل مساله کودکان. دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.

شکوهی یکتا، م؛ به پژوه، ا؛ غباری بناب، ب؛ زمانی، ن. و پرند، ا. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت های مدیریت خشم بر کنترل خشم مادران دانش آموزان کم توان ذهنی و دیرآموز. پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، شماره ۴، ۳۵۸-۳۶۹.

شکیبایی، ف؛ تهرانی دوست، م؛ شهریور، ز. و آثاری، ش. (۱۳۸۳). گروه درمانی مدیریت خشم با رویکرد شناختی- رفتاری در نوجوانان مؤسسه ای. مجله تازه های علوم شناختی، سال ۶، شماره ۱ و ۲، ۵۹-۶۶.

صادقی، ا. (۱۳۸۰). آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی، رفتاری و عاطفی به دانش آموزان پسر دبیرستانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه اصفهان.

نویدی، ا. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران. مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره ۴، ۳۹۴-۴۰۳.

Acton, R. G. & During, S. (2000). "Preliminary results of aggression management training for aggressive parent". *Journal of Interpersonal Violence*, 7, 410-417.

American Psychological Association. (2004). Controlling anger before it controls you [on-line]. Available at: <http://www.google.com>.

Cortes, R. C. (2002). Parents guarencss and management of emotion: Implications for parenting practices and child outcome. *Dissertation Abstracts International*, 63, 2619.

Ellis, A. (1998). *Anger, how to live with and with out it*. New York: JAICO publishing bous.USA.

Feindler, E. I, & Weisner, S. (2006). *Yout anger management treatment for school violence prevention*.

- Lindsay, W. R., Allan, R., Macleod, F., Smart, N., & Smith, A.H.W. (2003). "Longterm treatment and Management of violent tendencies of men with intellectual disabilities convicted of assault. "Mental Reterdation, 41,47-56.
- Novaco, R. W. (2002). Anger and combat – related posttraumatic stress disorder. Journal of Traumatic stress, 123-132.
- Novaco, R. W. (2002). Brief cognitive behavioral therapy. Edited by Frank W. Bond and Windy Dryden. Chapter 5. pp. 77-100.
- Novaco, R. W. (2000). Anger Treatment with offenders. Inc. Hollin, Handbook of offender assessment and treatment. London: John Wiley.
- Novaco, R. W., & Robins, S. (1999). Systems conceptualization and Treatment of anger. Journal of Clinical Psychology. PP. 325-337.
- Reilly, P.N. (2000). Anger Management Group treatment for cocaine Dependence. Journal of Drug and Alcohol Abuse, New York. P:397-409.
- Reynolds, D. E. (1999). A partial component – Analysis of Beck's cognitive therapy for the Treatment of General Anger: PHD Dissertation in Colorado state university. Pub. No, Aat 9941527.
- Wheatley, A., Murrihy, R., Kessel, J., Wuthrich, V., Remond, L., Tuqiri, R., Dadds, M., & Ridman, A. (2009). Aggression management training for youth in behavior schools. Youth Studies Australia. Vol, 28, Number 1.P: 28-38.

تاریخ وصول: ۹۰/۱/۲۳

تاریخ پذیرش: ۸۹/۵/۳۱

Archive of SID