

تأثیر مداخلات شناختی - رفتاری بر کنترل خشم دانش آموزان دبیرستانی

نویسندگان: محسن شکوهی یکتا^۱، نیره زمانی^۲، مریم محمودی^۳، جواد پور کریمی^۴ و سعید اکبری زردخانه^۵

۱- دانشیار دانشگاه تهران.

۲- کارشناس ارشد روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی.

۳- دانشجوی دکتری روانشناسی کودکان استثنایی دانشگاه علامه طباطبایی.

۴- استادیار پژوهشکده مطالعات توسعه جهاد دانشگاهی واحد تهران.

۵- دانشجوی دکتری سنجش و اندازه گیری دانشگاه علامه طباطبایی.

*Email: myekta@ut.ac.ir

چکیده

خشم و کنترل آن در میان نوجوانان و جوانان از اهمیت زیادی برخوردار است و یکی از دلایل مراجعه به کلینیک‌های روان شناختی، خشم و پرخاشگری می‌باشد. به همین جهت، انجام مطالعات برای کاهش خشم و افزایش مکانیزم‌های کنترل خشم از موضوعات بسیار مهم تلقی می‌شود. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش کنترل خشم با رویکرد شناختی- رفتاری بر صفت و ابراز خشم انجام شده است. این پژوهش از نوع پژوهش‌های شبه آزمایشی است. آزمودنی‌های این مطالعه را ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان مدرسه شاهد تشکیل دادند که داوطلب شرکت در کارگاه بودند و به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. این تعداد آزمودنی در دو گروه با برنامه مداخله یکسان آموزش مدیریت خشم را به مدت هفت جلسه (هفته‌ای یک بار) و در جلسات دو ساعته، گذراندند. ابزار پژوهش، سیاهه خشم حالت- صفت اسپیلبرگر بود که قبل و پس از آموزش بوسیله دانش‌آموزان تکمیل شد. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری بیانگر افزایش معنادار کنترل خشم درونی در گروه نمونه پس از طی دوره آموزشی است. لذا می‌توان اذعان داشت که با روش مداخله شناختی- رفتاری، می‌توان به افزایش کنترل خشم و مدیریت آن دست یافت.

کلید واژه‌ها: مدیریت خشم، رویکرد شناختی- رفتاری، خشم درونی، خشم بیرونی.

روان‌شناسی بالینی و شخصیت

دانشور
و هتار

• دریافت مقاله: ۹۲/۱/۲۲

• پذیرش مقاله: ۹۲/۸/۲۸

*Scientific-Research Journal
Of Shahed University
Twenty-first Year, No.11
Autumn & Winter
2014-2015*

Clinical Psy. & Personality

دو فصلنامه علمی- پژوهشی
دانشگاه شاهد

سال بیست و یکم - دوره

جدید شماره ۱۱

پاییز و زمستان ۱۳۹۳

مقدمه

راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشد و توانایی کمی برای درک هیجان‌های خود و دیگران داشته باشد، در برخورد با فشارها و بحران‌های دوران نوجوانی توان کمتری خواهد داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهد داد [۱۴، ۱۵]. پژوهشگران در بررسی ارتباط سبک‌های مقابله ناکارآمد خشم با سبک‌های رفتاری افراد گزارش کرده‌اند نوجوانان دارای سبک مقابله سرکوبی خشم، به مصرف الکل گرایش بیشتری دارند، طی هفته ساعات کمتری را به فعالیت‌های ورزشی اختصاص می‌دهند و نسبت به همسالان فعالیت فیزیکی کمتری دارند [۱۶].

به این ترتیب، مداخلات مدیریت خشم به عنوان مجموعه‌ای از راهبردها برای کمک به کودکان و نوجوانانی که به علت پرخاشگری در معرض خطر هستند آشکار شده است [۱۷]. برنامه‌های مدیریت خشم تلاش برای کاهش رفتار پرخاشگرانه با کاهش دادن پاسخ‌های شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی در ارتباط با پرخاشگری را در مقابل بالا بردن پاسخ‌های متناسب اجتماعی و غیر پرخاشگرانه دارا هستند. در این برنامه‌ها به نوجوانان آموزش داده می‌شود تا رفتار پرخاشگرانه را با مهارت‌های پیش‌اجتماعی^۱ جایگزین کنند. به آنها کمک می‌شود تا گام به گام مهارت‌های جدید را شکل دهند. نمونه‌ای از این مهارت‌ها عبارتند از: مهارت‌های اجتماعی، همدلی، کنترل تکانه، کنترل خشم، راهبردهای منطقی هیجانی، مهارت‌های ارتباط مثبت، راهبردهای آرام‌سازی شناختی، حل مساله اجتماعی و مدیریت استرس.

در مراکز درمانی و مدارس تعداد زیادی از مداخلات روانی- اجتماعی برای کودکان و نوجوانان با مشکلات کنترل خشم مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از مداخلات، مدل شناختی- رفتاری نوآکو^۲ [۱۰] است. بررسی اثربخشی این مدل در گروه‌های جوانان حاکی از آن است که این مداخلات قادر است مهارت‌های مدیریت خشم دانش‌آموزان را بهبود بخشد [۱۸، ۱۹، ۷، ۲۰-۲۵].

دوره نوجوانی از بحرانی‌ترین دوران زندگی است. اساساً همه نظریه‌های نوجوانی توافق دارند بر سر این که مرحله نوجوانی ذاتاً پرفشار و احتمالاً رابطه والد- نوجوان نسبت به ارتباط والد- کودک تعارضی‌تر است [۱]. غالباً نوجوانان درگیر نوسانات پرشور عاطفی هستند، دوران نوجوانی با شور و هیجان، احساس‌های متناقض، تحریکات فیزیولوژیکی و عواطفی پرتنش همراه است. این دوران حساس، نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت آینده فرد دارد. احتمالاً هیچ دوره رشدی به اندازه دوره نوجوانی موجب سردرگمی والدین، معلمان و متخصصان بالینی نمی‌شود [۲].

تغییرات هورمونی و جسمانی در این دوره دیده می‌شود، که افزایش نیاز به استقلال را به همراه می‌آورد [۳، ۴]. یکی از مهمترین تکالیف رشدی که از افراد در مرحله نوجوانی انتظار می‌رود، الگوهای رفتاری برآورده‌کننده نقش‌های بزرگسالان است. مهارت در هیجانات و کنترل هیجانی در طول تحول اجتماعی و هیجانی در بین رایج‌ترین تکالیف رشدی این دوره فهرست می‌شوند [۵، ۶].

در این میان، مشکلات مربوط به خشم مانند پرخاشگری و خصومت از دلایل مهم ارجاع کودکان و نوجوانان به مراکز روانشناسی و مشاوره است [۷]. نزدیک به ۵۰ سال است که پژوهشگران کودکان و نوجوانان با رفتار پرخاشگرانه را مورد بررسی قرار داده‌اند [۸، ۹، ۱۰]. بدون مداخله، پیش‌آگهی برای کودکانی که الگوهای مزمن رفتار پرخاشگرانه را نشان می‌دهند، ضعیف است [۱۱]. یافته‌های پژوهشی وجود نشانه‌هایی از ضعف در مدیریت خشم، مهارت‌های حل مساله و مهارت‌های اجتماعی را در رفتارهای جوانان پرخاشگر گزارش کرده‌اند [۱۲]. از جمله مشکلات عدم کنترل خشم می‌توان به از دست دادن خلق، بحث و جدل با بزرگسالان، رفتار مقابله‌ای و نادیده گرفتن قوانین در خانه یا مدرسه اشاره کرد [۱۳].

بررسی‌ها نشان داده‌اند که چنانچه نوجوان به

1. prosocial
2. Novaco

مبنی بر تأثیر آموزش مدیریت خشم در بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان [۳۱]، پیشرفت تحصیلی [۳۲]، افزایش سازگاری فردی - اجتماعی [۳۳]، کاهش تعارضات والد - نوجوان [۳۴]، افزایش در مهارت‌های مقابله‌ای خشم [۲۱، ۲۵]، کاهش افسردگی [۲۴]، بهبود عزت نفس [۲۵] و کاهش مشکلات رفتاری و بهبود بهداشت روان [۳۵].

در اغلب پژوهش‌های انجام شده گروه‌های مورد مداخله متشکل از پسران بوده و یا توجهی به اثر متغیر جنسیت نشده است و این در حالی است که علل و شیوه‌های بروز خشم در گروه‌های دختران و پسران متفاوت است. بل^۱، فستر^۲ و مش^۳ [۳۶] در پژوهش خود به این نکته اشاره می‌کنند که پسران رفتارهای پرخاشگرانه را به گونه مستقیم‌تر (جنگ و دعوا) و دختران به صورت غیرمستقیم (شایعه پراکنی) نشان می‌دهند. این دو صورت متفاوت در ابراز خشم مطمئناً می‌تواند در برنامه‌ها و سنجش خشم تأثیر بگذارد. تنها مداخله‌ای که در گروه نوجوانان دختر در ایران صورت گرفته است، پژوهشی است که از سوی هاشمیان، شفیعی آبادی و سودانی [۳۳] انجام شده است. آنها اثر آموزش مهارت‌های کنترل خشم را بر سازگاری دختران سال اول دبیرستان بررسی کرده‌اند و نتایج حاکی از اثربخشی آموزش کنترل خشم بر افزایش سازگاری فردی - اجتماعی بوده است؛ اگرچه، اثر برنامه موردنظر بر خشم و مولفه‌های آن بررسی نشده است. لذا پژوهش حاضر در راستای تعیین اثربخشی مداخله آموزش کنترل خشم بر مولفه‌های ابراز خشم در گروه‌های دختران صورت گرفت.

روش

نوع پژوهش

پژوهش حاضر از نظر شیوه گردآوری داده‌ها شبه آزمایشی و با استفاده از پیش‌آزمون - پس‌آزمون تک گروهی انجام گرفت.

پژوهشگران با به کارگیری برنامه کنترل خشم نشان دادند که مداخله در بهبود رفتار پرخاشگری و پردازش‌های شناختی - اجتماعی کودکان موثر بوده است [۲۶]. در پژوهشی یک مدل چندگانه آموزش کنترل خشم را برای ۲۶ دانش‌آموز با مشکل خشم و پرخاشگری شدید و رفتارهای ایذایی استفاده شد. آموزش شامل دو مؤلفه بوده است: حل مساله اجتماعی (تکنیک‌های بازسازی شناختی، بازآموزی اسنادی و تولید راه‌حل) که نقص‌های شناختی - اجتماعی درگیر در خشم و پرخاشگری را مورد هدف قرار می‌دهد و آموزش مهارت‌های اجتماعی (مبتنی بر تکنیک‌های الگوبرداری، مرور ذهنی رفتار و بازخورد اصلاحی) که توانایی‌های اجتماعی را برای حل تعارضات میان فردی و مهارت‌های مقابله‌ای برای بیان مناسب خشم مورد توجه قرار می‌دهد. نتایج نشان داده‌است هر دو مؤلفه پرخاشگری، مشکلات سلوک و فراوانی ابراز خشم را کاهش داده‌اند. علاوه بر این، آموزش‌ها در بهبود ارتباطات با والدین و پاسخدهی مناسب به موقعیت‌های برانگیزاننده در ارتباط با همسالان مؤثر بوده، و نتایج به دست آمده در پیگیری سه ماهه همچنان قابل مشاهده بوده است [۲۷].

مطالعه‌ای اشاره داشته است بر اینکه برنامه مداخله بالینی (شامل هدف‌گذاری، مدیریت خشم، همدلی و مهارت‌های اجتماعی) می‌تواند حضور فعال دانش‌آموزان را در مدرسه بهبود بخشد و مسائل انضباطی آنها را کاهش دهد [۲۸]. علاوه بر این پژوهشگران [۱۹] با آموزش کنترل خشم به نوجوانان دارای مشکلات رفتاری و هیجانی شدید مشاهده نمودند که به دنبال آموزش، نزاع با همسالان کاهش و صحبت با مشاور در هنگام عصبانیت افزایش یافت. همچنین، استفاده از برنامه‌های گروه درمانی کنترل خشم با رویکرد شناختی - رفتاری نشان می‌دهد که آموزش در بهبود مکانیسم‌های انطباقی خشم و کاهش حساسیت نسبت به محرک‌ها، در نوجوانان مبتلا به پرخاشگری موثر بوده [۲۹]؛ و در جوانان بزهکار، کاهش رفتارهای نامناسب را به دنبال داشته است [۳۰].

همچنین پژوهش‌های اخیر شواهدی فراهم نموده‌اند

1. Bell
2. Foster
3. Mash

۴ درجه‌ای از «هرگز» (نمره یک) تا «همیشه» (نمره چهار) به این سیاهه پاسخ می‌دهند. در مطالعه حاضر خرده‌مقیاس‌های خشم صفت، بیان خشم بیرونی و درونی و کنترل خشم بیرونی و درونی مورد استفاده قرار گرفت. روایی^{۱۰} و اعتبار^{۱۱} این سیاهه در مطالعات مختلف رضایت بخش بوده است [۳۸]. اسپیلبرگر [۳۷] نشان داد که ضرایب آلفای خشم حالت برابر با ۰/۹۳، خشم صفت ۰/۸۷، احساس خشم ۰/۸۵، تمایل به بروز کلامی خشم ۰/۸۷، تمایل به بروز فیزیکی خشم ۰/۸۸، خلق و خوی خشمگینانه ۰/۸۳، واکنش خشمگینانه ۰/۷۰، بیان خشم بیرونی ۰/۶۷، بیان خشم درونی ۰/۸۰، کنترل خشم درونی ۰/۹۱ و کنترل خشم بیرونی ۰/۸۳ می‌باشد. همسانی درونی بالای خرده‌مقیاس‌ها و ارتباط مثبت آن با سایر مقیاس‌های خشم و خصومت، حاکی از روایی مناسب آن است [۳۷، ۳۸].

شیوه انجام پژوهش

گروه نمونه در دو گروه با برنامه مداخله یکسان آموزش را دریافت کردند. قبل از آموزش، شرکت‌کنندگان به مقیاس حالت-صفت خشم اسپیلبرگر پاسخ دادند و سپس برنامه مداخله، آموزش مدیریت خشم، به مدت هفت جلسه دو ساعته و هر هفته یک جلسه اجرا گردید. بعد از اتمام دوره آموزش، مقیاس مذکور مجدداً به عنوان پس‌آزمون توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد.

در این پژوهش از برنامه مداخله آتش بازی استفاده شد. این برنامه با رویکرد شناختی-رفتاری و با تأکید بر روابط بین والدین با کودکان، یک مدل چندگانه آموزشی در زمینه مدیریت خشم ارائه می‌دهد که شامل سه مولفه است: ۱) مفهوم سازی: آموزش درباره ماهیت خشم و چگونگی واکنش افراد به آن. این یادگیری از طریق بحث درباره تجارب خشم‌انگیز گذشته فرد انجام می‌گیرد، ۲) کسب مهارت و تمرین کردن: استفاده از راهبردهای مقابله‌ای با رویکرد شناختی-رفتاری. در این مرحله فرد،

آزمودنی

در این پژوهش گروه نمونه با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه دوم دبیرستان یکی از مدارس شهر تهران را تشکیل دادند که داوطلب شرکت در کارگاه بودند. براساس اطلاعات جمعیت شناختی ۴۱/۹ درصد از شرکت‌کنندگان در رشته ریاضی، ۲۵/۸ درصد رشته علوم تجربی و ۲۹ درصد رشته علوم انسانی بودند. ۴۵/۲ درصد آزمودنی‌ها ۱۵ ساله، ۴۱/۹ درصد ۱۶ ساله و ۶/۵ درصد از آن‌ها ۱۴ سال سن داشتند. میانگین سنی دانش‌آموزان ۱۵/۳۷ و انحراف معیار ۰/۶۲ بود.

ابزارهای پژوهش

سیاهه خشم حالت-صفت اسپیلبرگر^۱ (۱۹۹۹): اسپیلبرگر^۲ [۳۷] با در نظر گرفتن تمایز بین دو نوع خشم، سیاهه حالت-صفت خود را معرفی کرد. این سیاهه، یک ابزار ممداد و کاغذی است و دارای ۵۷ گویه، شش مقیاس و پنج خرده‌مقیاس است. به گونه کلی گویه‌ها به سه بخش تنظیم شده است؛ بخش اول به اندازه‌گیری خشم حالت می‌پردازد که در آن شرکت‌کنندگان شدت احساس خود را درجه بندی می‌کنند. این بخش ۱۵ گویه را در بر می‌گیرد و شامل سه خرده‌مقیاس احساس خشم^۳، تمایل به بروز کلامی خشم و تمایل به بروز فیزیکی خشم است. بخش دوم، خشم صفت را با دو خرده‌مقیاس واکنش خشمگینانه^۴ و خلق و خوی خشمگینانه^۵ و با ۱۰ گویه اندازه‌گیری می‌کند. بخش سوم، بروز و کنترل خشم را می‌سنجد که دربرگیرنده خرده‌مقیاس‌های بیان خشم بیرونی^۶ و بیان خشم درونی^۷، کنترل خشم درونی^۸، کنترل خشم بیرونی^۹ است. پاسخ‌دهندگان در یک مقیاس

1. State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)
2. Spielberger
3. feeling anger
4. anger reaction
5. anger temperament
6. anger expression-out
7. anger expression-in
8. anger control-in
9. anger control-out

10. validity

11. reliability

جمله مهارت‌هایی بودند که در برنامه مورد توجه قرار گرفتند. در رویکرد شناختی - رفتاری به افراد کمک می‌شود که الگوهای تعریف شده و رفتار ناکارآمد خود را تشخیص دهند و در آن، از بحث‌های منظم و تکالیف رفتاری دقیقاً سازمان یافته استفاده می‌شود. افراد شرکت کننده مهارت‌هایی را کسب می‌کنند که با غنی کردن خزانه رفتاری خود، می‌توانند در موقعیت‌های مختلف واکنش‌های سازگارانه نشان بدهند و بدین وسیله روابط اجتماعی خود را تقویت کنند.

این کارگاه از مجموعه کارگاه‌های آموزشی یکی از مراکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره شهر تهران بوده و اجرای آن توسط یکی از متخصصان با سابقه این مرکز صورت گرفت. لازم به ذکر است که تدوین کنندگان کارگاه آموزشی مدیریت خشم متشکل از سه نفر از اساتید متخصص روان‌شناسی بوده‌اند که بر اجرای کارگاه نیز نظارت داشته‌اند.

شیوه تحلیل داده‌ها

در این تحقیق علاوه بر استفاده از امار توصیفی از روش مانوا برای مقایسه متغیرها در گروهها استفاده شده است.

نتایج

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرها مربوط به نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد که در مرحله پس‌آزمون میانگین‌های گروه نمونه در خرده‌مقیاس‌های خلق و خوی خشمگینانه، واکنش خشمگینانه، ابراز خشم بیرونی و ابراز خشم درونی نسبت به پیش‌آزمون کاهش نشان می‌دهد. در این میان خرده‌مقیاس ابراز خشم درونی بیشترین کاهش را نشان می‌دهد. علاوه بر این، میانگین خرده‌مقیاس‌های کنترل خشم بیرونی و کنترل خشم درونی در مرحله پس‌آزمون بیشتر از مرحله پیش‌آزمون است. به منظور آزمون وجود یا عدم وجود تفاوت معنادار آماری در بین میانگین‌های خرده‌مقیاس‌های مراحل پیش و پس‌آزمون، از تحلیل واریانس چند متغیری^۱ استفاده شد.

مهارت‌های آموخته شده را زیر نظر درمانگر تمرین می‌کند، و ۳) کاربرد و پیگیری: این مولفه شامل کاربرد مهارت‌های آموخته شده در زندگی واقعی است. برای رسیدن به این مرحله، فرد با موقعیت‌های فراخوان خشم، روبرو می‌شود. تغییر و جایگزینی شناخت‌های جدید، جزء اصلی برنامه کنترل خشم است. در واقع، براساس نظریه شناختی، خشم نتیجه الگوی تفکر و نوع انتظارات افراد می‌باشد و تغییر در الگوی تفکر، موجب قطع و پرهیز از خسونت می‌شود. تکنیک دیگر شناختی برای کنترل خشم، شیوه ثبت خشم است. فرد تشویق می‌گردد که رویدادهای محرک خشم را یادداشت نماید و ادراکات حاضر در آن لحظه که تعبیر او از رویداد خشم‌انگیز را تحت تأثیر قرار می‌دهد شناسایی و مکتوب کند. شرکت‌کننده‌ها ضمن بازسازی شناختی، خرده مهارت‌های رفتاری کنترل خشم را فرا می‌گیرند و تمرین می‌کنند تا بتوانند به هنگام مواجه شدن با موقعیت‌های فراخوان خشم به نحو مناسب عمل کنند.

از نکات دیگر در این کارگاه، توجه به ساختار خشم است که چه پیشایندهایی (حوادث برانگیزاننده و افکار) باعث شکل‌گیری هیجان و احساس خشم می‌شود و پس‌آیند آن چه رفتارهایی شکل می‌گیرد؛ با توجه به این فکر که احساس و عمل بر یکدیگر تاثیر متقابل دارند. پرداختن به اندیشه‌ها و افکار خشم برانگیز و شناخت خطاهای فکری از اهم اصول برنامه مداخله‌ای می‌باشد. در بخش دوم (مهارت‌های مدیریت خشم) علایم ناشی از خشم و موقعیت‌ها و حوادث خشم‌برانگیز از طریق ثبت و یادداشت روزانه و نظارت بر خود، شناسایی می‌شوند. در آموزش کنترل تکانه به آزمودنی‌ها آموخته می‌شود تا ابتدا با تشخیص برانگیزاننده‌های خشم و علایم بدنی، پدید آمدن آن‌ها را تشخیص دهند. سپس برای مواجهه با یک مسأله و مدیریت تکانه خشم خود، راهبردهای آرام بودن را تمرین می‌کنند. این راهبردها شامل شمارش اعداد، تنفس عمیق، خودگویی‌های مثبت، آرام‌سازی عضلات، ایجاد وقفه و تصویرسازی ذهنی است. مهارت ارزشیابی، خودبیانگری به صورت سازگارانه و حل مسأله نیز از

1. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA)

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون خردمقیاس‌های مربوط به خشم صفت و ابراز خشم

متغیر	خرده‌مقیاس	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خشم‌صفت	خلق و خوی خشمگینانه	۷/۸۹	۱/۹۳	۷/۲۹	۲/۱۴
	واکنش خشمگینانه	۱۴/۵۲	۳/۸۲	۱۴/۲۳	۳/۲۰
ابراز خشم	ابراز خشم بیرونی	۱۸/۵۶	۳/۱۷	۱۸/۱۹	۳/۷۵
	ابراز خشم درونی	۱۸/۲۰	۳/۲۱	۱۷/۲۳	۳/۸۱
	کنترل خشم بیرونی	۲۰/۴۶	۵/۳۲	۲۱/۵۹	۴/۹۳
	کنترل خشم درونی	۲۰/۷۸	۵/۶۰	۲۲/۱۹	۵/۶۷

جدول ۲: خلاصه یافته‌های آزمون اثر بین آزمودنی میانگین خردمقیاس‌های ابراز خشم

خرده‌مقیاس	نوع سوم مجموع مجذورات	درجات آزادی	نسبت F	سطح معناداری	مربع ایتای سهمی
ابراز خشم بیرونی	۲/۰۶	۱	۰/۳۴	۰/۵۷	۰/۰۱
ابراز خشم درونی	۱۴/۲۸	۱	۳	۰/۰۹	۰/۱۰
کنترل خشم بیرونی	۱۹/۳۲	۱	۳/۰۷	۰/۰۹	۰/۱۰
کنترل خشم درونی	۲۹/۳۸	۱	۵/۸۸	۰/۰۲	۰/۱۷

داد نیمرخ میانگین خردمقیاس‌های مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون این سیاهه تفاوت معناداری ندارند (۰/۲۰). $\text{Partial Eta Squared} = ۰/۰۵$ و $p > ۰/۰۵$ و $df = (۴ و ۲۶)$ در عین حال، نتایج آزمون اثر بین آزمودنی‌ها نشان داد از چهار خردمقیاس، تنها کنترل خشم درونی تغییرات معناداری را نشان می‌دهد. البته تغییرات خردمقیاس‌های ابراز خشم درونی و کنترل خشم بیرونی هم در دامنه گرایش^۲ به معناداری (۰/۱۰) قرار دارند (جدول ۲). بر اساس اندازه اثر هم می‌توان ذکر کرد این مداخله دارای بیشترین اثربخشی بر متغیر کنترل خشم درونی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش حاضر نشان داد که از میان مقیاس‌ها و خردمقیاس‌های پرسشنامه حالت-صفت خشم، مداخله انجام شده تنها موجب افزایش معنادار میزان کنترل خشم درونی گردید. این یافته با نتایج پژوهش‌های بسیاری هماهنگی دارد [برای مثال، ۲۱، ۲۵،

این تحلیل برای بخش‌های خشم صفت و ابراز خشم به صورت جداگانه صورت گرفت. نتایج حاصل از داده‌های بخش خشم صفت (با دو خردمقیاس) نشان داد نیمرخ میانگین‌های دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری از هم ندارند ($\text{Partial Squared} = ۰/۱۱$). $\text{Eta Squared} = ۰/۰۵$ و $p > ۰/۰۵$ و $df = (۲ و ۲۸)$ و $F = ۱/۵۸$ و $W = ۰/۸۹$. بررسی نتایج آزمون اثر بین آزمودنی‌ها^۱ نیز نشان داد پیش‌آزمون و پس‌آزمون هیچ یک از دو خردمقیاس، در بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، تفاوت معناداری ندارند. مقایسه اثربخشی آموزش ارائه شده براساس شاخص مربع ایتای سهمی در خردمقیاس‌ها هم نشان می‌دهد اندازه اثر تغییرات خردمقیاس خلق و خوی خشمگینانه بیشتر از خردمقیاس دیگر است. لذا می‌توان ذکر کرد در این آموزش متغیر خلق و خوی خشمگینانه به نسبت واکنش خشمگینانه تغییر بیشتری را نشان می‌دهد.

اجرای تحلیل واریانس چند متغیری بر روی داده‌های حاصل از بخش ابراز خشم (با چهار خردمقیاس) نشان

2. trend

1. between subject effect

اشاره دارند که افرادی که از سبک‌های دلبستگی مختلفی برخوردارند، از سبک‌های متفاوت مدیریت خشم بهره می‌جویند.

شاید دلیل اثربخشی مداخله مورد استفاده در پژوهش حاضر را بتوان این‌گونه تبیین کرد که مرور موقعیت‌های خشم‌انگیز، شناخت احساسات مرتبط با خشم، آشنایی با اثرات انتقال برانگیختگی و جا به جایی خشم به آزمودنی‌ها کمک می‌کند تا دریابند درونی و بیرونی کردن خشم ناشی از جا به جایی نادرست این احساس است و در برخی موارد نیز خشم، دفاعی در برابر سایر احساسات است. در اغلب مواقع، خشم اولین پاسخ فرد در هنگام صدمه یا تهدید است تا از آسیب‌پذیری و درد ناشی از آسیب اجتناب کند. تجربه این احساسات در فرایند درمان از طریق به چالش کشیدن دفاع‌های فرد می‌تواند منجر به افزایش توانایی او در کنترل خشم بیرونی گردد [۲۹].

برون‌ریزی خشم را می‌توان سبک روان‌رنجوری دانست که از فرد در برابر تجربه احساسات زیربنایی دفاع می‌نماید. کنار گذاشتن این سبک‌های روان‌رنجور و تجربه این احساسات زیربنایی در فرایند درمان منجر به توانایی فرد برای تعدیل احساسات و کنترل برون‌ریزی خشم می‌گردد [۴۶]. در همین راستا، پژوهشی که از سوی گودرزی و معینی رودبالی [۴۷] انجام شده است، نشان می‌دهد که به کار بردن سبک‌های ناکارآمد در دانش‌آموزان می‌تواند سلامت روانی آنان را به خطر اندازد. در پژوهشی مشخص شده است که سبک مهارگری با ویژگی شخصیتی وابسته، ارتباط مستقیم و با سه ویژگی ضداجتماعی، پرخاشگری و منفعل-پرخاشگر ارتباط معکوس دارد [علیلو، اسمعیلی، واحدی و رضایی، ۴۸].

توجه به نقطه نظرات دیگران و بالا بردن ظرفیت تفکر در رابطه با پیامدهای هر یک از راه‌حل‌ها و توانایی تعمیم راه‌حل‌ها، می‌تواند توانایی شناختی کودکان و نوجوانان را افزایش دهد. در پژوهش‌ها، تکانشوری به عنوان پیش‌بینی‌کننده پرخاشگری و مانع یادگیری نشان داده شده است [۴۹]. در پژوهش حاضر، کنترل تکانه به صورت آموزش آرام بودن، توقف و سپس تفکر صورت گرفت. از سوی دیگر، روش‌های بازسازی باورهای معیوب و غیر منطقی و

بر خلاف یافته‌های پیشین [۳۹، ۴۱، ۴۲] این دوره آموزشی نتوانست در صفت خشم، ابراز خشم درونی و بیرونی تغییرات قابل ملاحظه و معناداری ایجاد کند. عدم معناداری در خرده مقیاس‌های ابراز خشم شاید مرتبط با برنامه آموزشی باشد؛ که بیشتر تاکید آن بر مهارت‌ها و تمرین‌های رفتاری کنترل خشم بوده است و کمتر به بیان خشم پرداخته شده است. در ضمن به نظر می‌رسد ابراز خشم مربوط به سبک‌های شخصیتی فرد باشد که به سختی تغییر می‌کنند و معمولاً نسبت به تغییر مقاوم می‌باشند. همین‌طور، چنین مقاومتی نسبت به تغییر را در خرده‌مقیاس صفت خشم مشاهده می‌کنیم. از این رو احتمالاً در کنار مداخله شناختی-رفتاری نیاز به برنامه آموزشی است که ابعاد دیگر را نیز در برگیرد و یا مداخله طولانی‌مدت‌تری نیاز است. همچنین در تبیین این مسئله می‌توان گفت در آموزش کنترل خشم تمرین‌های رفتاری به فرد کمک می‌کند تا بتواند این مهارت را به صورت عینی بیاموزد، در صورتی که در ابراز خشم، مولفه هیجانات بیشتر دخیل است و واکنش فرد آنی‌تر و خودکار است و تنها آموزش‌های رفتاری کافی نیست.

بنابراین به سختی می‌توان این بعد را تحت تاثیر قرار داد. از دلایل احتمالی عدم اثربخشی مداخله می‌توان به این موضوع اشاره کرد که دختران نوجوان ایرانی سبک بیانی خشم متفاوتی دارند؛ به طور مثال در پژوهشی که از سوی توماس [۴۳] که در ترکیه صورت گرفته است، وی نشان داد که سبک ابراز خشم زنان ترک متفاوت از زنان امریکایی است. این پدیده را شاید بتوان این‌گونه تبیین کرد که فرهنگ، شیوه‌های ابراز خشم را تحت تاثیر قرار می‌دهد. یافته‌های برخی از پژوهش‌ها نیز حاکی از آن است که ملاحظات فرهنگی بایستی در به کار بردن ملاک‌های اختلالات روان‌پزشکی و دسته‌بندی ریشه‌های فرهنگی نشانه‌شناسی متمرکز شوند [۴۴]. این نکته هم بایستی مورد توجه واقع شود که اثربخشی مدیریت خشم تابع تغییرات برخی متغیرهای میانجی نیز می‌باشد. چرا که این متغیرها می‌توانند توانایی فرد را در مدیریت خشم تحت تاثیر قرار دهند. برای مثال افروز و همکاران [۴۵]

تعمیم‌پذیری یافته‌های پژوهش حاضر می‌گردد. لذا امیداست که پژوهشگران علاقمند به حوزه مدیریت خشم، در آینده چنین پژوهش‌هایی را با گروه‌های مختلف دانش‌آموزی، از جمله پسران، و در سطح گسترده‌تر اجرا نمایند.

منابع

- 1- Montemayor, R. (1983). Parent and adolescent in conflict: All families some of the time and some families most of the time. *Journal of early adolescence*. Vol. 3, Nos. 1-2, p. 83-103
- ۲- تامپسون پروت و داگلاس براون. (۱۳۸۳). روان‌درمانی و مشاوره کودکان و نوجوانان (کاربردهای عملی در مراکز درمانی و مدارس). (ترجمه حسن فرهی). انتشارات ارجمند. تهران.
- 3- Kulaksızoğlu, A. (1990). Young ages and youth problems in our country. *Gençlik çağı ve ülkemizde gençlik sorunları*. Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 1, 71-87
- 4- Onur, B. (Ed.) (1987). *Ergenlik psikolojisi*. (2. baskı). Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- 5- Köknel, Ö. (1986). *Personality from anxiety to happiness*. Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- 6- Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. (2. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- 7- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 247-269.
- 8- Bandura, A., & Walters, R. H. (1959). *Adolescent aggression*. New York: Ronald
- 9- Dodge, K. A. (1986). A social information processing model of social competence in children. In M. Perlmutter (Ed.), *Minnesota symposium on child psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
- 10- Novaco R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, MA: Heath.
- 11- Leff, S. S., Power, T. J., Manz, R. H., Costigan, T. E., & Nabors, L. A. (2001). School-based aggression prevention programs for young children: Current status and implications for violence prevention. *School Psychology Review*, 30(2), 344-362.

جایگزینی پاسخ‌های مناسب، تصحیح بازخوردها، ادراک‌ها، انتظارات، اسنادها و تضعیف گرایش‌های مربوط به اشتغال فکری می‌تواند در افزایش کنترل خشم درونی مؤثر باشد.

در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت که خشم به عنوان واکنشی در برابر فشار روانی در نظر گرفته می‌شود، افرادی که در رابطه با کنترل خشم مشکل دارند، منابع روان‌شناختی لازم را برای کنار آمدن با فشارهای روانی ندارند. بنابراین باید یاد بگیرند که چگونه به طور مؤثر با فشار روانی مقابله و آن را مدیریت کنند. از سوی دیگر، بر اساس شواهد پژوهشی، آموزش مؤلفه‌های مدیریت خشم بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است. دانش‌آموزانی که در کنترل خشم و پرخاشگری مشکل دارند با رفتارهای خود، جو متشنجی برای خود و دیگران پدید می‌آورند و از آن جا که مهارت‌های اجتماعی مناسب برای کنترل خود و رویدادهای پیرامونی ندارند، در سطوح بالای برانگیختگی توجه آنها محدود شده و در نتیجه در درک کامل آنچه که لازم و مناسب است، شکست می‌خورند.

بر طبق مطالعات متعدد، آموزش مدیریت خشم بر سازگاری، مهارت‌های اجتماعی و مؤلفه‌های سلامت و بهداشت روان تاثیرگذار است. بنابراین پیشنهاد می‌شود آموزش مدیریت خشم به عنوان یک ماده درسی فوق برنامه از سوی مراجع ذیربط، در برنامه درسی مدارس گنجانده شود و روان‌شناسان و مشاوران مدارس به آموزش این گونه مهارت‌ها اهتمام وافر به عمل آورند. همچنین می‌توان به دست اندرکاران توصیه نمود امکان استفاده از چنین آموزش‌هایی را برای معلمان و والدین فراهم آورند. در ضمن پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی مدیریت خشم، ارزیابی‌های پیگیرانه‌ای در دستور کار قرار بگیرد، تا مشخص شود تغییرات اثرات برنامه‌های مداخلاتی در طول زمان چگونه است. شاید برخی آموزش‌های کنترل و ابراز خشم پس از گذشت زمان اثرات قابل‌سنجش ایجاد کنند. در ضمن از محدودیت‌های پژوهش حاضر استفاده از شرکت‌کنندگان در دسترس و داوطلب است، که این امر موجب کاهش

- 23- Coonerty-Femiano, A. (2009). Developing and evaluating an anger management intervention for boys: What does gender have to do with it? Dissertation Abstracts International, 69, 5771.
- 24- Flanagan, R., Allen, K., & Henry, D. J. (2010). The impact of anger management treatment and rational emotive behavior therapy in a public school setting on social skills, anger management, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 28, 87-99.
- 25- Down, R., Willner, P., Watts, L., & Griffiths, J. (2011). Anger management groups for adolescents: A mixed-methods study of efficacy and treatment preferences. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 16, 33-52.
- 26- Lochman, J. E., Curry, J. F., Dane, H., & Ellis, M. (2001). The Anger Coping Program: An empirically-supported treatment for aggressive children. *Residential Treatment for Children & Youth*, 18, 63-73.
- 27- Sukhodolsky, D. G., Vitulano, L. A., Carroll, D. H., McGuire, J., Leckman, J. F., & Scahill, L. (2009). Randomized trial of anger control training for adolescents with Tourette's syndrome and disruptive behavior. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 4, 413-421.
- 28- Freiden, J. (2005). GAME: A clinical intervention to reduce adolescent violence in school. <http://wwwlip.umi.com/dissertation/fullcit/3199466>.
- 29- Young, L., Lester, D. (2001). Gestalt Therapy Approach to Crisis Intervention with Suicidal Clients. *Brief Treat and Crisis Interven*, 1, 65-74
- 30- Kendall, tacket, K. (2002). The health effects of childhood abuse: Four pathways by with abuse can influence health. *Child Abuse & Neglect*. 26, 715-728.
- 31- Mohammadia, A., Barzegar Kahnamoueib, S., Allahviridiyanc, K., & Habibzadeh, S. (2010). The effect of anger management training on aggression and social adjustment of male students aged 12-15 of shabestar schools. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5, 1690-1693.
- ۳۲- عاشوری، احمد؛ ترکمن ملایری، مهدی و فدایی، زهرا. (۱۳۸۷). اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۴، ۳۸۹-۳۹۳.
- 12- Feindler, E. L., & Weisner, S. (2006). Youth anger management treatment for school violence prevention. In S. R. Jimerson & M. Furlong (Eds), *Handbook of school violence and school safety: From research to practice* (pp.353-363). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.
- 13- Reynolds, W. M. (2001). *Reynolds adolescent adjustment screening inventory: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- 14- Elgar, J., Arlett, C., & Groves, R. (2003). Stress, coping and behavioral problems among rural and urban adolescents. *Journal of Adolescents*, 26, 574-585
- 15- Trinidad, D. R., & Johnson, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.
- 16- Musante, L., Treiber, F. A. (2000). The relationship between anger-coping styles and lifestyle behaviors in teenagers. *Journal of Adolescent Health*. 27, 63-8.
- 17- Goldstein, A. P., Glick, B., & Gibbs, J. C. (1998). *Aggression replacement training: A comprehensive intervention for aggressive youth* (rev. ed.). Champaign, IL: Research Press
- 18- Sofronoff, K., Attwood, T., Hinton, S., & Levin, I. (2007). A randomized controlled trial of a cognitive behavioral intervention for anger management in children diagnosed with Asperser syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37, 1203-1214.
- 19- Kellner, M. H., Bry, B. H., & Colletti, L. A. (2002). Teaching anger management skills to student with severe disorder. *Journal of Behavioral Disorders*, 27, 460.
- 20- Corcoran, A. J. (2003). An archival study examining the efficacy of the anger coping program with severely aggressive boys. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 3908.
- 21- Willner, P., & Tomlinson, S. (2007). Generalization of anger-coping skills from day-service to residential settings. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 20, 553-562.
- 22- Kanetsuki, T., Kanetsuki, M., & Nedate, K. (2008). Effects of cognitive behavior therapy focused on the behavioral aspects of anger and anger coping styles. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 56, 193-205.

- 41- Pilet, G. A. (2002). Efficacy of adult psychoeducation in an anger management portion of a domestic violence treatment program.
<http://wwwlip.umi.com/dissertations/fullcit/3052663>.
- 42- Son, J.Y., & Choi, Y. J. (2009). The effect of an anger management program for family members of patients with alcohol use disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, 1, 38-45.
- 43- Thomas, S. P. (2005). Women's anger, aggression, and violence. *Health Care for Women International*, 26, 504-522.
- 44- Kim, I. J. & Zane, N. W. S. (2004). Ethnic and cultural variations in anger regulation and attachment patterns among Korean American and European American male batterers. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 10(2), 151-168.
- ۴۵- افروز، غلامعلی؛ کاکابرابی، کیوان؛ صیدی، مریم؛ قنبری، نیکزاد و مومنی، خدامراد. (۱۳۹۰). رابطه سبک‌های دلبستگی با نحوه مدیریت خشم و سلامت عمومی. اندیشه و رفتار، دوره پنجم، شماره ۱۸، ۸۷-۹۵.
- 46- Miller, W., & White, W. (2007). Confrontation in addiction treatment. *Counsel Mag*, 4, 24-28.
- ۴۷- گودرزی، محمدعلی و معینی رودبالی، زهرا (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روانی در دانش‌آموزان دبیرستانی. دانش‌ور رفتار، سال ۱۳، شماره ۱۹، ۲۳-۳۲.
- ۴۸- علیلو، مجید محمود؛ اسمعیلی، احمد؛ واحدی؛ حسین و رضایی، رسول. (۱۳۸۷). بررسی ارتباط ویژگی‌های شخصیتی (اختلالات شخصیت) و سبک‌های حل مساله در زندانیان مجرم. دانش‌ور رفتار، سال ۱۶، شماره ۳۴، ۶۱-۶۹.
- 49- Murren, M., Blair, M., & Egan, V. (2002). Investigation between aggression, impulsivity and social problem-solving. wiley-liss, inc
- ۳۳- هاشمیان، فاطمه؛ شفیق آبادی، عبدالله و سودانی، منصور. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی-اجتماعی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر. دانش و پژوهش در روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، شماره ۳۵ و ۳۶، ۱-۱۴.
- ۳۴- ابویی مهریزی، محبوبه؛ طهماسبیان، کارینه؛ خوش کنش، ابوالقاسم. (۱۳۸۹). تاثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم و تعارضات والد-نوجوان در دختران دوره راهنمایی شهر تهران. فصلنامه خانواده‌پژوهی، ۶، ۳۹۳-۴۰۴.
- 35- Rooney, J. R. (2002). Effects of cognitive-behavioral group anger management with adolescent males in a residential treatment facility. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*. 62 (11-B), 5359.
- 36- Bell, D., Foster, S. L., & Mash, E. J. (in press). *Handbook of behavioral and emotional problem in girls*. New York: Kluwer Academic.
- 37- Spielberger, C. D. (1999). *Manual for the State Trait Anger Expression Inventory-2*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- ۳۸- خدایاری فرد، محمد؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ اکبری زردخانه، سعید؛ و لیاقت، سمیه (۱۳۸۶). گزارش پژوهشی بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی سیاهه ابراز خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر در بین دانشجویان. تهران: دانشگاه تهران.
- ۳۹- نویدی، احد و برجعلی، احمد. (۱۳۸۶). اثرات اجرای یک برنامه آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم پسران دبیرستانی. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۳ و ۴، ۵۸-۸۱.
- 40- Schmitz, M. J. (2005). An outcome study to determine the clinical effectiveness of anger management program in an adult rural Minnesota sample.
<http://wwwlip.umi.com/dissertations/fullcit/3187642>.