

تاریخ دریافت: ۹۸/۳/۱۹

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۲/۳

صفحات: ۱۴۵-۱۵۸

## نقش رضایت از زندگی در پیش‌بینی خشم در محیط مدرسه

مهرداد مظاهری\*، مرضیه مریشکار\*\* و مرتضی نیکوفر\*\*\*

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی نقش رضایت از زندگی در پیش‌بینی خشم در محیط مدرسه بود. روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری عبارت بود از کلیه دانش‌آموزان متوسطه دوره اول شهرستان سراوان به تعداد ۷۰۵۴ نفر، که از میان آن‌ها ۲۴۸ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب گردیدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها عبارت بودند از پرسشنامه رضایت از زندگی دینر و همکاران (۱۹۸۵)، و پرسشنامه چندبعدی خشم مربوط به مدرسه اسمیت، فورلانگ و بیتز (۱۹۹۸). پایایی پرسش‌نامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۷۹ محاسبه شد. از ضریب همبستگی پیرسون، و رگرسیون خطی جهت آزمون فرضیات پژوهش استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین رضایت از زندگی و خشم مربوط به محیط مدرسه رابطه معکوس و معنادار وجود دارد، و رضایت از زندگی می‌تواند خشم در محیط مدرسه دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند.

**واژگان کلیدی:** رضایت از زندگی، خشم، محیط مدرسه.

\* دانشجویار علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه سیستان و بلوچستان (نویسنده مسئول) mazaheri@hamoon.usb.ac.ir

\*\* کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

\*\*\* استادیار علوم تربیتی و روانشناسی گروه علوم ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

## مقدمه

هیجان<sup>۱</sup> نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می‌کند هرچند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند (گارنفسکی، کرایج و اسپینهاون<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲)، اما این وجود افراد می‌توانند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. این توانایی که تحت عنوان نظم جویی هیجان نیز نامیده می‌شود، فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد (فدیلا، مسلیها و میسباج<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸). خشم<sup>۴</sup> از جمله هیجان‌هایی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در زندگی فردی و اجتماعی هر فرد ایفا می‌کند. خشم هیجانی طبیعی است که به‌عنوان حالتی غیرارادی در قلمرو بالینی از آن یاد می‌شود و می‌تواند زمینه عملکردهای مثبت و برخی از اختلال‌های بالینی را فراهم آورد (ماهون و یارچسکی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۰). استیفلر<sup>۶</sup> (۲۰۰۸)، خشم را به‌عنوان حالتی هیجانی، از پرخاشگری به‌عنوان رفتار و از خصومت به‌عنوان گرایش منفی پایدار، متمایز کرده است. خشم بخشی از مکانیسم بقاء در وجود انسان است و تأمین‌کننده‌ی انرژی برای تکانشوری است. خشم تأثیرات مخرب از جمله صدمه و آسیب زدن، حملات آسیب‌زا به خود و دیگران، مرگ غیرمنتظره و رفتارهای پرخطر و تأثیرات سازنده‌ای چون ابراز احساسات، پیدا کردن و حفظ نقش و جایگاه خودبین انسان‌ها و ایجاد روابط مطلوب اجتماعی می‌تواند داشته باشد که این ویژگی سبب شده که از آن به شمشیر دو لبه تعبیر شود (کاربخش راوری و سهرابی، ۱۳۹۵).

خشم احساسی است که طیفی از آزرده‌گی خفیف تا محدوده‌ای از ابزار پرخاشگری را شامل می‌شود. به‌عبارتی دیگر، خشم پاسخی طبیعی به آن دسته از شرایطی است که شخص در آن احساس تهدید می‌کند و یا به این باور دست می‌یابد که موقعیت موردنظر، به خود

1. Emotion

2. Garnefski, Karaj & Spinhoven

3. Fadilah, R. W. Z., Maslihah, S., & Misbach, I. H

4. Anger

5. Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J.

6. Stiffler, C.D

فرد و یا افراد موردعلاقه‌اش آسیب رساند، این احساس به طور معمول با افکار خصمانه، برانگیختگی فیزیولوژیکی و رفتارهای ناسازگارانه همراه است. این حالت به‌طور معمول در تعامل با دیگران نمود می‌یابد و گاهی ناشی از سبک‌های خاصی از فکر کردن است (استیفلر، ۲۰۰۸).

مروری بر مطالعات ۶۰ سال گذشته نشان می‌دهد که تجربه خشم چه در کودکی و چه در نوجوانی با مشکلات همچون خطر طرد از سوی همسالان، سازگاری ضعیف در مدرسه، ترک تحصیل، مشکل در مهارت‌های حل مسئله و میزان بالاتری از ارجاع‌های مربوط به مشکلات روانی ارتباط دارد (استیفلر، ۲۰۰۸). برخی از مطالعات بیانگر رابطه میان خشم با افسردگی، مصرف کوکائین، مصرف الکل و اقدام به خودکشی است (ماهون، یارچسکی و یارچسکی، ۲۰۰۰). به این ترتیب، احساس خشم کنترل نشده می‌تواند عواقب منفی به دنبال داشته باشد.

خشم و رفتار پر خاشگرا نه می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت و رضایتمندی از زندگی فرد و همچنین بر سلامت روان‌شناختی وی داشته باشد (ساکار و کاراتاس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). رضایت از زندگی مؤلفه‌ای شناختی از بهزیستی روانی است که به قضاوت کلی افراد از شرایط زندگی خود و ارزیابی ذهنی آن‌ها از کیفیت کلی زندگی اشاره دارد، رضایت از زندگی، ارزیابی شناختی است از این که فرد تا چه حد در زندگی راضی است. به گفته پاوت و داینر، این ارزیابی بر اساس معیارهایی صورت می‌گیرد که خود شخص آن‌ها را مهم می‌داند (آدم سوزاک و سرگین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵).

رضایت از زندگی به معنای ارزیابی فرد از کیفیت زندگی خود، بر اساس معیارهای شخصی خویش و یا همان رضایت ادراک شده است (آلینه و گریندیک<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). در ادبیات موجود اصطلاحات شادکامی، رضایت از زندگی و بهزیستی فاعلی گاهی مترادف هم به کار برده می‌شوند. رضایت از زندگی به عنوان یکی از سازه‌های مرتبط با تحول مثبت

1. Çakar, F. S., & Karatas, Z.

2. Adamczyk, K. & Segrin

3. Alleyne, M., Alleyne, P., & Greenidge, D

نوجوانی و به عنوان ارزیابی شناختی افراد از کیفیت کلی زندگی و یا کیفیت حوزه خاصی از زندگی‌شان مانند مدرسه، دوستان و مدرسه نیز تعریف می‌شود (گیلمن و هابنر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). نوجوانانی که از زندگی خود راضی‌اند شادی بیشتری را تجربه می‌کنند و بیشتر برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند. درحالی‌که رضایت از زندگی کمتر در این سن، با غمگینی و احساسات منفی در مورد خود همراه است. در حقیقت رضایت از زندگی در نوجوانان تنها نتیجه برخی متغیرهای روان‌شناختی چون خلق مثبت و یا عزت‌نفس نیست؛ بلکه یک پیش‌بینی کننده مهم برای وضعیت روان‌شناختی و سیستم روانی اجتماعی همچون افسردگی و سلامت جسمانی به شمار می‌رود (سالدو و هیوبنر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴).

از سال ۲۰۰۰ به بعد در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه‌یافتگی کشورها، متغیرهای شادکامی (شادمانی) اجتماعی، امید به آینده و خشنودی و رضایتمندی اجتماعی به‌عنوان یک شاخص کلیدی وارد محاسبات شده‌اند. بدین معنی که اگر مردم یک جامعه احساس شادکامی، خشنودی و رضامندی نکنند، نمی‌توان آن جامعه را توسعه‌یافته خصوصاً در بعد اجتماعی قلمداد نمود، رضایت از زندگی دلالت بر آن دارد که چگونه مردم واقعاً رشد می‌کنند و یک ارزیابی کلی از زندگی را فراهم می‌کند که بازتاب افکار، شرایط و توانایی‌هاست (هارنین و همکاران، ۲۰۰۷). افزون بر این شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه میزان رضایت از زندگی در نوجوانان نقش محافظت‌کننده‌ای در مقابل اثرات منفی تنیدگی و ایجاد اختلال روان‌شناختی دارد و با استفاده از آن می‌توان از به وجود آمدن مشکلات شخصیتی، روانی و محیطی در بزرگسالی پیشگیری نمود (اسماعیلی نسب، اندامی و مخملی، ۲۰۱۵).

در مطالعات طولی، اهمیت رضایت از زندگی نوجوانان و ارتباط بین سطوح پایین رضایت از زندگی با رفتارهای درونی سازی و برونی‌سازی آینده و تجارب مخرب با همسالان نشان داده شده است (هارنین، هیوبنر و سالدو، ۲۰۰۷؛ مارتین و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹).

1. Gilman, R.S. & E.S. Huembner

2. Suldo, S. M., & Huebner, E. S.

3. Martin & et

همچنین، سالدو و هوبنر (۲۰۰۴) دریافتند که نوجوانان دارای رضایت زندگی بالا به احتمال کمتری رفتارهای برون سازی را پس از تجارب تنش‌زای مهم زندگی آشکار می‌سازند؛ بنابراین رضایت از زندگی به‌عنوان یک متغیر روان‌شناختی مهم می‌تواند فرآیند تحول را تسهیل کند.

برآورد ها نشان می‌دهد که بیش از یک سوم جمعیت کشور ایران را نوجوانان زیر ۱۸ سال تشکیل می‌دهند (فیروزی زرگر و علمی، ۱۳۹۲). کودکان و نوجوانان آینده سازان کشور هستند و پرخاشگری می‌تواند اثرات زیان آوری بر سلامت جسم و روان آنان داشته باشد. اعمال خشونت بار و رفتارهای پرخاشگرانه از دیرباز در جوامع بشری شایع بوده است. مراجعه به آمار مندرج در مقالات و منابع علمی خبر از خشونت و درگیری‌هایی می‌دهد که نتیجه آن آمار بسیار بالای قتل‌ها و خودکشی‌ها می‌باشد (هارنین، هوبنر و سالدو، ۲۰۰۷). در طی سالیان اخیر دو روند در رفتارهای پرخاشگرانه ایجاد شده است، اول افزایش پرخاشگری در گروه‌های متفاوت اجتماعی و کاهش متوسط سنی انجام دهندگان این گونه اعمال است به طوری که اکثر ضرب و شتم‌ها توسط نوجوانان صورت می‌پذیرد. روند دوم، ازدیاد این رفتارها در مدارس است. عدم کنترل پرخاشگری سبب بروز مشکلات اجتماعی، شغلی، تحصیلی و سلامت جسمی و روانی نوجوانان می‌شود و پیش‌بینی‌کننده استفاده از مواد و الکل، کشیدن سیگار، سازگاری کم در مدرسه، افت تحصیلی، افسردگی، بزهکاری و اختلالات دیگر در نوجوانان می‌شود (ملکی، خشک‌ناب، ره‌گوی و ر‌هگذر، ۱۳۹۰). علاوه بر این تحقیقات (پرابهو و همکاران، ۲۰۱۶) نشان داده است که مدیریت خشم در دانشجویان کارشناسی پزشکی بر سلامت روان و فعالیت‌های درسی آنها تاثیر مثبت و معنادار دارد.

در ارتباط با ارتباط بین خشم و رضایت از زندگی بویه در دانش‌آموزان، کاکار و کارتاس (۲۰۱۷) در پژوهشی در بین ۳۶۹ دانش‌آموز دبیرستان نشان دادند که بین رضایت از زندگی و تجربه خشم در مدرسه و زیر مولفه‌های آن ارتباط معکوس و معنادار وجود

<sup>1</sup> . Haranin, E., Huebner, E.S., Suldo

دارد، علاوه بر این یافته‌های این محققین نشان داد که خشم در مدرسه و رضایت از زندگی پیش‌بینی‌کننده معنادار دلبستگی به مدرسه در بین دانش‌آموزان هستند. سویک (۲۰۱۷b)، نشان داد که بین خشم و رضایت از زندگی ارتباط معکوس و معنادار وجود داشته و خشم در مدرسه می‌تواند ۲۶ درصد از رضایت از زندگی را پیش‌بینی نماید. در پژوهشی دیگر سویک (۲۰۱۷b) نشان داد که بین خشم و رضایت از زندگی دانشجویان ارتباط معناداری وجود دارد. تحقیقات چانگ و کیم (۲۰۱۷)، نشان داد که بین عوامل خشم و رضایت از زندگی در بین مادران و کودکان ارتباط معناداری وجود دارد (۱).

در پاره‌ای از موارد شدت مشکلات به حدی است که نه تنها موجب ناسازگاری فردی و اجتماعی فرد می‌شود؛ بلکه امنیت و بهداشت روانی خانواده و سایر گروه‌های اجتماعی را نیز با مخاطراتی روبه‌رو می‌سازد. گاهی نیز موجبات آزار و تهدید حقوقی اعضای دیگر اجتماع را فراهم می‌کند (بلک و هم‌رین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی در پیش‌بینی خشم در محیط مدرسه دانش‌آموزان دوره متوسطه‌ی اول شهرستان سراوان بود. سوالات پژوهش عبارت بودند از:

۱- آیا بین رضایت از زندگی و خشم در محیط مدرسه و ابعاد مختلف آن، در دانش‌آموزان دوره اول متوسطه رابطه معناداری وجود دارد.

۲- آیا رضایت از زندگی پیش‌بینی‌کننده معنادار خشم در محیط مدرسه در دانش‌آموزان دوره اول متوسطه می‌باشد.

### روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت بود از کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر متوسطه دوره اول شهرستان سراوان (N= ۷۰۵۴، ۴۰۳۴ = پسران، ۳۰۲۰ = دختران) در سال تحصیلی ۷-۱۳۹۶. نمونه آماری عبارت بود از تعداد ۲۴۸ نفر از دانش‌آموزان، (پسر=۱۳۰ نفر، و دختر

<sup>۱</sup>. Blake, C. S., & Hamrin, V.

(= ۱۱۸ نفر). مقادیر نسبت دانش آموزان دختر به جامعه آماری ۴۸٪ و نسبت دانش آموزان پسر به جامعه آماری ۵۲٪ محاسبه گردید. و با عنایت به اینکه نمونه تعیین شده از جدول مورگان ۲۴۸ نفر می‌باشد، طبق مقادیر و درصدهای محاسبه شده فوق، تعداد دانش آموزان دختر و پسر به ترتیب ۱۱۸ و ۱۳۰ نفر تعیین گردید روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای بود. با توجه به جمعیت دانش آموزی دختران و پسران، ابتدا خوشه‌بندی اولیه بر اساس مناطق مختلف شهرستان سراوان صورت گرفت و در مرحله بعد مدارس دخترانه و پسرانه در خوشه‌بندی‌ها جای گرفت. انتخاب از بین خوشه‌ها به تصادفی صورت گرفت و در نهایت تعداد ۱۰ مدرسه (۵ دخترانه و ۵ مدرسه پسرانه) انتخاب و نمونه آماری از بین دانش آموزان مدارس تعیین شده انتخاب شدند.

جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استاندارد رضایت از زندگی داینر و همکاران (SWLS) (۱۹۸۵) و پرسشنامه چندبعدی خشم مربوط به مدرسه (MSAI) (۱۹۹۸) استفاده شد. پرسشنامه رضایت از زندگی توسط دینر، امونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۵ سؤال بوده و هدف آن سنجش رضایت از زندگی می‌باشد. این پرسشنامه در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شود. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالفم، ۱؛ مخالفم، ۲؛ نظری ندارم، ۳؛ موافقم، ۴؛ کاملاً موافقم، ۵) می‌باشد. پرسشنامه چندبعدی خشم مربوط به مدرسه در سال ۱۹۹۸ توسط اسمیت، فورلانگ و بیتز به منظور ارزیابی ابعاد هیجانی، شناختی و رفتاری خشم در محیط مدرسه ساخته شده است. این آزمون یک ابزار خود گزارشی است که از ۳۶ عبارت تشکیل شده است. پرسشنامه چندبعدی خشم مربوط به مدرسه دارای ۳ زیرمقیاس تجربه کردن خشم (۱۳ عبارت)، خصومت (۶ عبارت) و ابراز خشم (۱۷ عبارت) است. زیرمقیاس ابراز خشم خود به ۲ زیرمقیاس ابزار مخرب (۹ عبارت) و سازگاری مثبت (۸ عبارت) تقسیم می‌شود. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای مشخص سازد که هر عبارت تا چه حد بیانگر ویژگی‌های اوست. روایی صوری پرسش‌نامه‌ها توسط اساتید متخصص رشته روانشناسی مورد تایید قرار گرفت و پایایی آنها با استفاده از روش ضریب آلفای

کرونیخ به ترتیب برابر ۰/۸۱ و ۰/۷۹ محاسبه شد. برای آزمون فرضیه های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی استفاده شده است.

### یافته ها

به منظور پاسخگویی به سوال اول پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده و نتایج به شرح جدول ۱ ارائه شده است.  
جدول ۱: نتایج ضریب همبستگی پیرسون (رابطه رضایت از زندگی و خشم در محیط مدرسه و ابعاد آن)

متغیر ابعاد آن	تجربه کردن خشم	خصوصت	ابزار مخرب	سازگاری مثبت	ابراز خشم	کل (خشم مربوط به محیط مدرسه)
رضایت از زندگی	$r = -0/57$ $P = 0/0005$	$r = -0/44$ $P = 0/0005$	$r = -0/16$ $P = 0/01$	$r = 0/22$ $P = 0/0005$	$r = -0/20$ $P = 0/001$	$r = -0/47$ $P = 0/0005$
N=248						

همان‌گونه که از جدول ۱ مشاهده می‌شود، بین رضایت از زندگی و خشم مربوط به مدرسه همبستگی معکوس معناداری وجود دارد (  $r(246) = -0.47, p < 0.001$  ). علاوه بر این همان‌گونه که جدول ۱ نشان می‌دهد بین ابعاد خشم در محیط مدرسه و رضایتمندی از زندگی همبستگی معناداری وجود دارد. با این وجود به غیر از بعد سازگاری مثبت و رضایت از زندگی ( که همبستگی مثبت معنادار دیده می‌شود ) ، بین دیگر ابعاد خشم در محیط مدرسه و رضایت از زندگی همبستگی معکوس و معناداری وجود دارد.  
به منظور پاسخگویی به سوال دوم پژوهش و بررسی این موضوع که رضایت از زندگی تا چه اندازه پیش‌بینی کننده خشم در محیط مدرسه می‌باشد از تحلیل رگرسیون استفاده و نتایج به شرح جدول ۲ ارائه شده است.



جدول ۲: نتایج رگرسیون خطی جهت پیش‌بینی خشم در محیط مدرسه بر اساس رضایت از زندگی

<i>Sig</i>	<i>t</i>	$\beta$	<i>B</i>	متغیر	<i>Sig</i>	<i>F</i>	$r^2$	$r^2 Adj$	<i>R</i>	Durbin-Watson
۰/۰۰۰	۸/۵۳۶	۰/۴۷۸	۲/۸۲۳	رضایت از زندگی	۰/۰۰۰	۷۲/۸۶۱	۰/۲۲۹	۰/۲۲۵	-۰/۴۷۸	۱/۶۰۵

جدول ۲ نتایج رگرسیون را نشان می‌دهد که همبستگی متغیر رضایت از زندگی باخشم در محیط مدرسه دانش آموزان ۰/۴۷۸ بوده است. علاوه بر این بر اساس ضریب تعیین تعدیل‌شده ( $r^2 Adj$ )، ۲۲/۵ درصد از نوسانات در میزان خشم در محیط مدرسه دانش آموزان توسط رضایت از زندگی، قابل توضیح و تبیین می‌باشد. با توجه به معنادار بودن مدل بر اساس آزمون  $F$ ، می‌توان گفت که مدل فوق در سطح ۹۹ درصد معنادار بوده و در نتیجه متغیر رضایت از زندگی می‌تواند خشم در محیط مدرسه را پیش‌بینی کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی نقش رضایت از زندگی در پیش‌بینی خشم در محیط مدرسه در بین دانش آموزان دختر و پسر متوسطه دوره اول شهرستان سراوان بود. بر اساس یافته‌های تحقیق، رضایت از زندگی باعث کاهش خشم دانش آموزان در محیط مدرسه می‌شود، به عبارتی هر چه رضایت از زندگی دانش آموزان افزایش یابد، خشم در محیط مدرسه آنها کاهش خواهد یافت. با در نظر گرفتن این موضوع که محقق تا زمان اتمام این پژوهش هیچ گونه تحقیقی که در برگیرنده هر دو مولفه رضایت از زندگی و خشم در محیط مدرسه باشد، را در پایگاه‌های اطلاعات علمی داخل و خارج مشاهده نکرد، بنابر این در مقایسه نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات مشابه صرفاً به تحقیقاتی که فقط شامل یکی از دو مولفه این تحقیق باشد، اکتفا شده است. بر اساس نتایج تحقیقات انجام شده خشم در بین دانش آموزان تابع متغیرهای مختلف می‌باشد که می‌توان به نتایج پژوهش‌های آموزش تنظیم هیجان و کنترل خشم (کاربخش راوری و سهرابی، ۱۳۹۵)، آموزش کفایت زندگی در کاهش پرخاشگری (واحدی، فتحی و اسکندری، ۱۳۸۵)، ارتباط بین عزت نفس، خشم مدرسه و رضایت از زندگی (ساکار و کاراتاس، ۲۰۱۷)، متغیرهای تاثیرگذار بر

خشم نوجوانان (استیفلر، ۲۰۰۸)، ارتباط تنظیم احساسات و خشم (کانتاردی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶)، خشم و تجاوز در بین دانش‌آموزان فلیپینی (کامپانو و ماناکاتا<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴) اشاره نمود. یافته‌های تحقیقات مذکور نشان از وجود ارتباط منفی و معکوس متغیرهای مورد مطالعه و خشم دانش‌آموزان یا نوجوانان دارد که از این لحاظ با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. به عبارتی به کارگیری برخی عوامل باعث کاهش خشم در محیط مدرسه می‌شود.

همچنین نتایج برخی پژوهش‌ها دلالت بر وجود ارتباط بین رضایت از زندگی دانش‌آموزان با متغیرهای متعددی دارد که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های، رابطه رضایت از زندگی و گرایش به ناهنجاری‌های اجتماعی، (فیروزی زرگر و علمی، ۱۳۹۲)، ارتباط رضایت از زندگی با تنهایی و حمایت اجتماعی، (آدام سوزاک و سرگین، ۲۰۱۵)، ارتباط هوش هیجانی و رضایت از زندگی، (علی بابایی، ۲۰۱۵)، ارتباط رضایت از زندگی و استرس درک شده، (آلینه و گریندیچ، ۲۰۱۰)، ارتباط تنظیم عاطفی و رضایت از زندگی، (اسماعیلی نسب، اندامی و مخملی، ۲۰۱۶)، ارتباط بین رضایت از زندگی و هیجانات تحصیلی، (فدیلا و همکاران، ۲۰۱۸)، تاثیر رضایت از زندگی بر رویدادهای استرس‌زای زندگی، (سالدو و هیوینر، ۲۰۰۴)، اشاره نمود. نتایج تحقیقات مذکور وجود ارتباط منفی بین رضایت از زندگی و متغیرهایی مثل استرس و ناهنجاری‌های اجتماعی که ماهیت منفی دارند، را نشان می‌دهد که از این لحاظ با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. و در مواردی که متغیر مورد مطالعه ماهیت مثبت دارد بین آنها و رضایت از زندگی رابطه مثبت نشان داده شده است که از این لحاظ با نتایج پژوهش حاضر نا همخوانی دارد. بنابراین این می‌توان گفت رضایت از زندگی باعث کاهش متغیرهای با ماهیت منفی همانند خشم دانش‌آموزان در مدرسه می‌شود.

بر اساس نتایج بدست آمده می‌توان گفت هنگامیکه دانش‌آموزان احساس کنند که زندگی آنها در بیشتر جنبه‌ها با ایده‌آل‌های مدنظر آنها تطابق دارد، و فکر کنند آن چیزهایی که در زندگی خود می‌خواسته‌اند، به دست آورده‌اند، و تمایلی ندارند که در زندگی به

1. Contardi, A., Imperatori, C., Penzo, I., Del Gatto, C., & Farina, B.

2. Campano, J. P., & Munakata, T.

عقب برگردند و چنان که این امر مقدور بود به دنبال تغییر یا عوض کردن چیزی نخواهند بود، و به طور کلی این احساس را دارند که زندگی شان عالی بوده و رضایت کافی از زندگی شان دارند، آن گاه در محیط مدرسه به هنگام مواجه شدن با شرایطی که باب میل آنها نیست، کمتر عصبانی می شوند. شرایط خواسته یا ناخواسته ای در محیط مدرسه ممکن است برای هر دانش آموزی پیش بیاید، از آن جمله رفتار سایر دانش آموزان، رفتار و عکس العمل های معلم و مسئولین مدرسه و یا شرایط محیطی استرس زا، که هر کدام می تواند باعث شود تا دانش آموزان لحظاتی را با ناراحتی و عصبانیت سپری کنند، یافته های پژوهش مبتنی بر این موضوع است که در صورتی که دانش آموزان احساس رضایت از زندگی بهتری را تجربه کرده باشند در مقابل شرایط نامطلوب عصبانیت کمتری از خود نشان خواهند داد همچنین نسبت به محیط مدرسه دلسرد و بی حوصله نخواهند شد.

به طور کلی می توان گفت که دانش آموزان هنگامیکه خشم در محیط مدرسه را تجربه می نمایند، این امر ممکن است سبب به وجود آمدن معضلاتی برای دانش آموزان شود. این موضوع به نوبه خود بر روی انگیزه تحصیلی، داشتن روحیه خوب برای یادگیری، پیشرفت تحصیلی آنها تاثیر منفی خواهد داشت. انگیزه و داشتن روحیه مناسب عاملی اساسی در پیشرفت تحصیلی و تعلیم و تربیت دانش آموزان است. لذا توجه به رضایت از زندگی دانش آموزان می تواند خشم در محیط مدرسه را کاهش داده و به دنبال آن بسیاری از ناهنجاری های رفتاری دانش آموزان را برطرف نموده و یا کاهش دهد. رضایت از زندگی همچنین می تواند، محیط مدرسه را به پایگاهی امن و مناسب برای دانش آموزان جهت انجام فعالیت های آموزشی تبدیل سازد، تا معلمان بتوانند به دور از تنش های بی مورد به انجام وظایف خود بپردازند. لذا پیشنهاد می شود مدیران مدارس با تمرکز بر تاثیر رضایت از زندگی بر رفتار دانش آموزان، ضمن برقراری ارتباط بیشتر با اولیای آنها، توجه بیشتری به احساسات دانش آموزان نموده، تا از این طریق بتوانند ناهنجاری های رفتاری آنها را کاهش داده و موجبات پیشرفت تحصیلی و اخلاقی آنها را فراهم نمایند.

## منابع

۱. اناری، آسیه؛ مظاهری، محمدعلی و طهماسبیان، کارینه. (۱۳۹۴). عوامل خانوادگی مرتبط با رضایت از زندگی دختران نوجوان، راهبرد فرهنگ، شماره سی ام. ۷-۳۴
۲. فیروزی زرگر، عدالت؛ محمود علمی: (۱۳۹۲)، بررسی رابطه رضایت از زندگی و گرایش به ناهنجاری‌های اجتماعی در بین جوانان شهر بیله-سوار؛ مطالعات جامعه‌شناسی. ۳۸-۲۳، ۲۰(۶).
۳. قهرمان، آرش. (۱۳۸۹). بررسی مفهوم رضایت از زندگی و سنجش آن در میان دانشجویان دختر و پسر. پژوهش، جوانان، فرهنگ و جامعه، شماره ۴ بهار و تابستان، شماره ۴؛ از صفحه ۸۱ تا صفحه ۱۰۶.
۴. کاربخش راوری، مطهره و سهرابی، فرامرز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر کنترل خشم و سبک‌های مقابله‌ای دختران ابتدایی مدارس شهر کرمان. پایان نامه کارشناسی: دانشگاه علامه طباطبایی.
۵. گلچین، مهری. (۱۳۸۱). تمایل به پرخاشگری در نوجوانان و نقش خانواده. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین. شماره ۲۱ جلد ۶ شماره ۱ صفحات ۳۶-۴۱
۶. ملکی، صدیقه؛ فلاحی خشک‌ناب، مسعود؛ ره‌گوی، ابوالفضل و ره‌گذر، مهدی. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پرخاشگری دانش‌آموزان پسر ۱۵-۱۲ سال. نشریه پرستاری ایران. ۲۴ (۶۹)، ۲۶-۳۵
۷. واحدی، شهرام و فتحی آذر، اسکندری. (۱۳۸۵). آموزش کفایت اجتماعی در کاهش پرخاشگری پسران پیش‌دبستانی. فصلنامه اصول بهداشت روانی. سال ۸ شماره ۳۱ و ۳۲.
8. Adamczyk, K. & Segrin, C. (2015) "Direct and Indirect Effects of Ygggg ttttt ttt ee ttt nnn Lffe Siii hhhhhhh Loneliness and Perceived Social Support." *Psychologica Belgica*, 55(4): 196-211.
9. Alibabaie, N. (2015). A Study on the Relationship between Quality of Life, Emotional Intelligence and Life Satisfaction among Students. *Health Education and Health Promotion (HEHP)*, 3(1).
10. Alleyne, M., Alleyne, P., & Greenidge, D. (2010). Life satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291-297.

11. Blake, C. S., & Hamrin, V. (2007). *Current approaches to the assessment and management of anger and aggression in youth: A review. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 20(4), 209-221.
12. Çakar, F. S., & Karatas, Z. (2017). *Adolescents' Self-Esteem, School Anger and Life Satisfaction as Predictors of Their School Attachment. Egitim ve Bilim*, 42(189).
13. Campano, J. P., & Munakata, T. (2004). *Anger and aggression among Filipino students. Adolescence*, 39(156), 757.
14. Çakar, F. S., & Karatas, Z. (2017). *Adolescents' Self-Esteem, School Anger and Life Satisfaction as Predictors of Their School Attachment. Egitim ve Bilim*, 42(189).
15. Çevik, G. B. (2017). *Examining University Students' Anger and Satisfaction with Life. Journal of Education and Practice*, 8(7), 187-195.
16. Çevik, G. B. (2017). *The Role of Anger, Life Satisfaction, and Coping with Stress in Predicting Empathic Tendencies of School Administrators. Egitim ve Bilim*, 42(191).
17. Chung, K. S., & Kim, M. (2017). *Anger factors impacting on life satisfaction of mothers with young children in Korea: Does mother's age matter?. Personality and individual differences*, 104, 190-194.
18. Contardi, A., Imperatori, C., Penzo, I., Del Gatto, C., & Farina, B. (2016). *The association among difficulties in emotion regulation, hostility, and empathy in a sample of young Italian adults. Frontiers in psychology*, 7, 1068.
19. Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (2010). *The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. Emotion*, 10(6), 923.
20. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
21. Esmailinasab, M., Andami Khoshk, A., & Makhmali, A. (2016). *Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. Proceedings from ICEEPSY, 2016, 7th*.
22. Fadilah, R. W. Z., Maslihah, S., & Misbach, I. H. (2018). *Pengaruh academic emotions dan school belonging terhadap students life satisfaction pada siswa menengah pertama . JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 2(1), 90-99.

23. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
24. Gilman, R.S. & E.S. Huebner. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of youth and adolescences*. 35.311-319.
25. Haranin, E., Huebner, E.S., Suldo, S.M. (2007). Predictive & incremental validity of global & domain-based adolescent life satisfaction report. *Journal of psycho educational Assessment*. 25, 127-138.
26. Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2000). Positive and negative outcomes of anger in early adolescents. *Research Nursing Health*, 23(1), 17-24.
27. Martin, K.M., Huebner, E.S., Valois, R.F. (2008). Does life satisfaction predict adolescent victimization? Manuscript submitted for publication.
28. Prabhu, G. S., Tam Min Yen, J., Amalaraj, P., John, J., Tan Yie Jone, E., & Kumar, N. (2016). Anger management among medical undergraduate students and its impact on their mental health and curricular activities. *Education research international*, 2016.
29. Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10(5), 583-630.
30. Stiffler, C.D. (2008). Adolescent and anger: an investigation of variables that influence the expression of anger. Indian university of Pennsylvania. EBSCO.
31. Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence?. *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93.