

تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان

(مورد مطالعه: مراجعه‌کنندگان به مرکز مشاوره و مددکاری فرماندهی انتظامی استان همدان)

شکوفه اردلانی ۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۳/۰۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۰۸

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان شهر همدان (مراجعه‌کنندگان به مرکز مشاوره و مددکاری فرماندهی انتظامی استان همدان) انجام پذیرفت. در این پژوهش، از روش تحقیق نیمه‌آزمایشی با طرح گروه کنترل نابرابر استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه نوجوانان (دختر و پسر) مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی استان همدان تا دی ماه ۱۳۹۷ (N=۲۰۰) می‌باشند که از طریق نمونه‌گیری در دسترس و با استفاده از جدول تعیین نمونه کوهن تعداد ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. در این پژوهش، جهت جمع‌آوری داده‌های موردنیاز از دو پرسشنامه استاندارد، تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) استفاده شده است. که برای تعیین روایی آن‌ها از روایی محتوایی و همچنین برای به‌دست آوردن پایایی آن‌ها از ضریب آلفای کرونباخ بهره گرفته شده است. که مقدار آن در پرسشنامه‌های مذکور به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۴ محاسبه گردید. در این پژوهش، جهت آزمون فرضیه‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی نظیر، میانگین، درصد، آزمون کالموگروف-اسمیرنف، آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و یک‌متغیره در محیط نرم افزار SPSS استفاده شده است. نتایج آزمون آماری تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های کنترل خشم به‌طور معنی‌داری (P = /۰۰۰۱) بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی استان همدان تأثیر داشته است.

واژگان کلیدی: مهارت‌های کنترل خشم، تاب‌آوری، سازگاری اجتماعی.

مقدمه

نوجوانان در دوره‌ای از تحول به سر می‌برند که تغییرات سریع در قلمرو زیستی، رفتاری، شناختی و عاطفی از ویژگی‌های بارز آن‌ها به شمار می‌رود. این تغییرات رشدی ناخواسته، فشارهایی را بر نوجوانان تحمیل می‌کند؛ بخشی از این فشارها ناشی از تغییرات جسمی و برخی دیگر ناشی از عوامل اجتماعی-فرهنگی است که نتیجه آن، افزایش میزان خشم در آنان است (کابوسی و قربانی، ۱۳۹۵).

یکی از هیجان‌هایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارد، هیجان خشم است. خشم نیز همانند سایر احساسات درونی رفتاری کنشی است؛ در واقع خشم نشانگر هوشیاری سیستم آگاهی بدن درباره مسائل ناخوشایند پیرامون است. این عملکرد طبیعی به شخص اجازه می‌دهد تا درباره برخی تغییرات و ناملایمات درونی و بیرونی عکس‌العمل نشان دهد. در واقع به همان شکل که غم نمایانگر واکنش فرد در مواجهه با فقدان یا ناکامی است، احساس خشم و عصبانیت نیز عکس‌العملی طبیعی در راستای حفاظت از شخص در برابر هرگونه بی‌حرمتی، برخورد نامناسب یا حتی تجاوز به حقوق شخصی است. در هنگام بروز خشم فرد احساس می‌کند که اشتباهی رخ داده است، نباید چنین اتفاقی می‌افتاد، چیزی در این میان درست نیست و باعث صدمه می‌شود. بی‌تردید، افراد از حس خشم و بروز آن برای دفاع از خود و حقوق احساسی و انسانی‌شان استفاده می‌کنند. بنابراین، موضوع کاملاً طبیعی است؛ اما مسأله حائز اهمیت این است که چگونه می‌توان این احساس را متعادل‌تر کرد و از ابراز شدید و ویرانگر آن جلوگیری نمود. امروزه این امر یکی از بزرگ‌ترین معضلات فکری در برخورد با نوجوان در سن بلوغ‌شان است؛ زیرا در این سن نوجوان مرتب درباره هر موضوع کوچکی عصبانی و تندخو می‌شود، اغلب

به نظر می‌رسد که نوجوان قادر نیست به درستی احساس و خواسته‌اش را مطرح کند (استرچان و مانرو چاندلر، ۲۰۰۶).

یکی از عوامل احتمالی اثرگذار در کنترل خشم نوجوانان، موضوع تاب‌آوری است. مهم‌ترین نتیجه کاربردی برآمده از دل پژوهش‌های تاب‌آوری، این است که می‌توانیم توانمندی نوجوانان را ارتقاء دهیم؛ به گونه‌ای که آن‌ها به احساس هویت و کارآمدی، توانایی تصمیم‌گیری، هدف‌گذاری و باور به آینده دست یابند و از این راه بتوانند نیازهای اولیه انسانی خود برای مهربانی، رابطه با دیگران، چالش، قدرت و معناداری را در شرایط طاقت‌فرسا به‌عنوان کانون توجه هرگونه مداخلات پیشگیرانه، آموزشی و رشد فردی قرار دهند (فورنهام و چمورو-پریموزیک^۲: ۲۰۰۸).

سازگاری اجتماعی عامل دیگری است که می‌تواند نقش مؤثری در کنترل خشم نوجوانان داشته باشد. سازگاری اجتماعی علمی است که در جستجوی درک و فهم ماهیت و علل رفتارهای فرد در موقعیت‌های اجتماعی است. منظور از واژه «رفتار»، تنها رفتارهای آشکار نیست، بلکه کلیه رفتارهای پنهان مانند احساس‌ها و اندیشه‌های فرد نیز می‌باشد. در واقع، سازگاری اجتماعی عبارت است از اندیشه‌ها، باورها و استدلال‌های فرد درباره دیگران و احساس و توانایی‌های شناختی خود است. سازگاری فرآیندی است در حال رشد و پویا که شامل توازن بین آنچه افراد می‌خواهند و آنچه جامعه‌شان می‌پذیرد است. به عبارت دیگر سازگاری یک فرآیند دو سویه است، از یک طرف فرد به صورت مؤثر با اجتماع تماس برقرار می‌کند و از طرف دیگر اجتماع نیز ابزارهایی را تدارک می‌بیند که فرد از طریق آن‌ها توانایی‌های بالقوه خویش را واقعیت می‌بخشد. در این تعامل فرد و جامعه دستخوش تغییر و دگرگونی شده و سازشی نسبتاً پایدار به وجود می‌آید. به طور کلی، سازگاری به

1. Strachan & Munroe-Chandler
2. Furnham & Chamoro-Premuzic

تسلط فرد بر محیط و احساس کنار آمدن با خود اشاره دارد. هر یک از ما به محیط و تغییراتی که در آن روی می‌دهد، پاسخ می‌دهیم. از این رو، سازگاری مهارتی است که باید آموخته شود و کیفیت آن مانند سایر آموخته‌ها، بستگی به میزان علاقه و کوشش فرد برای یادگیری آن دارد. محیط خانواده، مدرسه و وسایل ارتباط جمعی در فراهم ساختن امکان یادگیری سازگاری با محیط، نقش و مسؤولیت مهمی برعهده دارند. سازگار شدن با محیط مهم‌ترین منظور و غایت تمام فعالیت‌های ارگانیزم است، به طوری که تمام افراد در تمام دوران زندگی خود، در هر روز و هر ساعت سرگرم آن هستند که خود دگرگون شده و دگرگون نشده را با محیط دگرگون شده و دگرگون نشده سازگار کنند. در واقع، زندگی کردن چیزی جز عمل سازگاری نیست (ابراهیم‌خانی، لطفی منزله و خالق خواه، ۱۳۹۳).

تاکنون از راهکارهای مختلفی برای افزایش تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در نوجوانان استفاده شده است. یکی از فنون روانشناختی که می‌تواند در افزایش تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در نوجوانان مؤثر باشد، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم می‌باشد. کنترل خشم را توان اعمال قدرت، هدایت یا بازداری اعمال و رفتار دیگران یا خود تعریف کرده‌اند. وقتی از مدیریت خشم صحبت می‌شود، در واقع منظورمان کنترل خشم فرد در مرحله پیش از خشم است. مدیریت خشم یک مداخله رفتاری-شناختی است که مشخصاً بر خشم به‌عنوان نیروی نشأت گرفته تمرکز می‌کند (کیتامورا و هاسوی، ۲۰۰۶). مدیریت خشم در پی از میان برداشتن خشم نیست، بلکه در پی تشویق نظارت خودشناختی، هیجانی و رفتاری است که از کاربردهای شیوه کنترل خود است (آیوانیک، ۲۰۰۶). در اکثریت مدل‌هایی که برای مدیریت خشم عرضه شده‌اند، مؤلفه‌های آماده‌سازی شناختی، کسب مهارت و

آموزش کاربردی از مؤلفه‌های اصلی برنامه مدیریت خشم محسوب می‌شوند. مدیریت خشم و کنترل خشم یکی از مباحثی است که مدت‌هاست در حوزه روانشناسی مطرح شده است. مدیریت خشم در واقع به فرد کمک می‌کند تا یاد بگیرد چه طور خونسرد باشد و احساس منفی قبل از شروع خشم را مهار کند و تحت کنترل بگیرد. مهارت مدیریت خشم می‌تواند بسیاری از ناهنجاری‌ها و اتفاقات بد و شوم اجتماع را کاهش دهد. از این جهت لازم است برای بهبود تعلیم و تربیت و همچنین راهنمایی و کمک به افراد جامعه این مهارت بررسی و آموزش داده شود (شکیبایی و تهرانی‌دوست، ۲۰۰۳). می‌توان گفت مهارت‌های کنترل خشم، عبارت است از مهارت‌هایی که شامل استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی، مهارت‌های مسئله‌گشایی، مهارت‌های خود آرام‌سازی، مهارت‌های حفظ تسلط درونی، استفاده از مهارت شوخ‌طبعی، مهارت‌های صحبت کردن و گفتگوی مؤثر، مهارت‌های گوش دادن و بیان صریح احساسات خود می‌باشد (ابراهیم‌خانی، لطفی‌منزه و خالق‌خواه، ۱۳۹۳). آموزش مدیریت خشم، نوعی رویکرد رفتار درمانی شناختی، با هدف ایجاد تغییر در شناخت و رفتار افراد است (استرن، ۱۹۹۹) و مؤلفه‌های تأثیرگذار در روابط میان فردی را دربر می‌گیرد. در واقع آموزش مهارت‌هایی برای چالش و تغییر رفتارها و تفکرات بیهوده و مهار پاسخ‌های هیجانی شدید با روش کنترل خود مدنظر است. تأکید همه مداخلات مدیریت خشم بر تعدیل شدت، طول مدت و فراوانی بیان خشم و افزایش پاسخ‌های غیر پرخاشگرانه در روابط بین فردی است (فیندلر و ویزنز، ۲۰۰۶). بنابراین، باتوجه به اهمیت موضوع و کمبود پژوهش انجام گرفته در این زمینه، در این پژوهش به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در نوجوانان پرداخته

خواهد شد و همان‌گونه در مباحث فوق گفته شد، آموزش مدیریت خشم، نوعی رویکرد رفتار درمانی شناختی، با هدف ایجاد تغییر در شناخت و رفتار افراد است. پژوهشگران حوزه روانشناختی ما نیز این مهم را درک کرده‌اند. شاهد این مدعا، پژوهش‌هایی است که با توجه به نظریه‌های این حوزه انجام پذیرفته‌اند. نمونه‌هایی از این تحقیقات عبارتند از:

نویدی (۱۳۹۷) در پژوهشی با هدف تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران نشان داد که اجرای برنامه آموزش مدیریت خشم می‌تواند مهارت‌های آزمودنی‌ها را در زمینه سازگاری گسترش دهد و از شدت ناسازگاری آنان بکاهد.

صادقی (۱۳۹۵) در تحقیق خود با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت کنترل خشم بر سازگاری اجتماعی و سلامت عمومی دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره اول متوسطه شهر قهاوند به این نتیجه دست یافت، که آموزش مدیریت خشم می‌تواند یک روش مداخله‌ای مناسب برای تحقق متغیرهای سازگاری اجتماعی و سلامت عمومی در دانش‌آموزان باشد.

خانلو (۱۳۹۴) در تحقیقی با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم با رویکرد شناختی-رفتاری بر میزان پرخاشگری و سازگاری اجتماعی، عاطفی و تحصیلی گروه نمونه نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم با رویکرد شناختی- رفتاری باعث کاهش در پرخاشگری و افزایش در میزان سازگاری اجتماعی، عاطفی و تحصیلی گروه نمونه داشته است.

مهنی‌زاده فلاحیه (۱۳۹۴) در پژوهش خود با هدف کنترل خشم و تاب‌آوری در نوجوانان شهر تهران نشان داد که میزان کنترل خشم و تاب‌آوری با یکدیگر رابطه

معناداری دارند و هرچه میزان کنترل خشم فرد کم‌تر باشد، میزان تاب‌آوری نیز کاهش خواهد یافت.

مرتضی‌زاده (۱۳۹۳) در پژوهشی با هدف بررسی رابطه تاب‌آوری با کنترل خشم دانش‌آموزان مقطع دبیرستان نشان داد که بین تاب‌آوری با خرده‌مقیاس کنترل خشم همبستگی مثبت و معنی‌دار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد و نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که تاب‌آوری قوی‌ترین پیش‌بین کنترل خشم است و مجموعاً ۱۷/۷ درصد از کنترل خشم را پیش‌بینی می‌کند.

حیدری‌راد (۱۳۹۳) در پژوهش خود با عنوان رابطه بین خشم و سازگاری اجتماعی در دانشجویان نشان داد که بین خشم و سازگاری اجتماعی رابطه معنادار وجود دارد.

گلدشتاین و گلیک (۲۰۱۸) در زمینه برنامه‌های آموزش مدیریت خشم بررسی‌هایی با گروه‌های گوناگون، از جمله نوجوانان، بزرگسالان زندانی، کودکان دبستانی و قهرمانان ورزشی انجام دادند. محتوای برنامه‌ها نسبتاً یکسان بوده و با رعایت اصل انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های گوناگون اجراشدنی بود. در بسیاری از برنامه‌ها بر بازسازی شناختی، کنترل برانگیختگی فیزیولوژیکی و تمرین مهارت‌های رفتاری تأکید می‌شود.

در پژوهش براسنان و هلی (۲۰۱۱) نشان داده شد که پرخاشگری یک عامل آسیب‌زا در بین افراد مختلف است و بکارگیری مداخلات متنوع رفتاری در کاهش رفتار پرخاشگرانه افراد مؤثر است. بررسی پیشینه برنامه‌های آموزش کنترل خشم برای گروه‌های مختلف، از جمله افراد زندانی، افراد کم‌توان ذهنی، نوجوانان با اختلال رفتاری و والدین بدرفتار مؤید اثربخشی و کارایی این نوع برنامه‌هاست.

سینگ، لانسیون و ویتون^۱ (۲۰۱۱) در پژوهشی با هدف اثربخشی آموزش مدیریت خشم در کاهش پرخاشگری و افزایش سازگاری اجتماعی در نوجوانان نشان دادند که آموزش مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری و بهبود سازگاری اجتماعی این افراد مؤثر بوده است. براین اساس، در یک جمع‌بندی از پیشینه‌ها می‌توان گفت که متغیرهای تاب‌آوری و کنترل خشم کاملاً تحت تأثیر آموزش‌های مدیریت خشم بوده، لذا این دست از آموزش‌ها تأثیر معناداری بر کنترل خشم داشته‌اند، لیکن نوآوری این پژوهش نسبت به پژوهش‌های قبلی متمرکز بودن بر تمامی متغیرهای تأثیرگذار در یک ابزار بوده است. بنابراین، سؤال اصلی این پژوهش عبارت است از این که، آیا آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی استان همدان تأثیر دارد؟

اهداف پژوهش

شناسایی تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی استان همدان.

فرضیه‌های پژوهش

۱. آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی همدان تأثیر دارد.
۲. آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری اجتماعی نوجوانان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی همدان تأثیر دارد.

روش‌شناسی پژوهش

در این پژوهش، از روش تحقیق نیمه آزمایشی با طرح گروه کنترل نابرابر استفاده شده است. به این صورت که پس از جایگزینی نمونه به دو گروه آزمایش و کنترل، پیش‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد، سپس به گروه آزمایش ۸ جلسه مهارت‌های کنترل خشم آموزش داده شد، گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد و نهایتاً هر دو گروه در پس‌آزمون مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. لذا جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه نوجوانان (دختر و پسر) مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره و مددکاری فرماندهی انتظامی استان همدان تا دی‌ماه ۱۳۹۷ می‌باشند که حدوداً ۲۰۰ نفر (۱۱۰ دختر و ۹۰ پسر) بوده که برای تعیین حجم نمونه از این جامعه با استفاده از جدول تعیین حجم نمونه کوهن و از طریق روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند و در ادامه برای جمع‌آوری داده‌های موردنیاز از دو پرسشنامه استاندارد تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) استفاده شده است که برای تعیین روایی آن، از روایی محتوایی و همچنین برای به‌دست آوردن پایایی پرسشنامه‌های مذکور با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۴ محاسبه گردید و در ادامه داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی نظیر میانگین، درصد، آزمون کالموگروف-اسمیرنف، آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و یک‌متغیره در محیط نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌ها

در این بخش، با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی مناسب، داده‌های جمع‌آوری شده مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

توزیع فراوانی افراد نمونه برحسب عضویت در گروه آزمایش و کنترل

جدول (۱) آمار گروه‌ها

گروه‌ها	شاخص‌های آماری	فراوانی	درصد فراوانی
آزمایش		۱۵	۵۰
کنترل		۱۵	۵۰
کل		۳۰	۱۰۰

اطلاعات مندرج در جدول (۱) نشان می‌دهد که حجم نمونه در این تحقیق مجموعاً ۳۰ نفر بوده است که ۱۵ نفر یعنی ۵۰ درصد افراد در گروه آزمایش و ۱۵ نفر یعنی ۵۰ درصد دیگر، در گروه کنترل قرار داشته‌اند.

جدول (۲) جنسیت نمونه آماری

متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
دختر	۱۶	۵۳/۳
پسر	۱۴	۴۶/۷
کل	۳۰	۱۰۰

با توجه به اطلاعات جدول (۲) نمونه آماری، شامل ۱۶ نفر دختر و ۱۴ نفر پسر می‌باشد که در کل ۳۰ نفر می‌باشند.

یافته‌های توصیفی نمرات تاب‌آوری

جدول (۳) میانگین و انحراف معیار تاب‌آوری دو گروه، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
تاب‌آوری	آزمایش	پیش‌آزمون	۴۸/۷۳	۸/۰۳
		پس‌آزمون	۴۹/۶۰	۹/۹۹
	کنترل	پیش‌آزمون	۵۹/۸۰	۵/۹۰
		پس‌آزمون	۴۱/۲۷	۱۰/۲۲

اطلاعات مندرج در جدول (۳) نشان می‌دهد که میانگین نمرات تاب‌آوری در پیش‌آزمون گروه کنترل ۵۹/۸۰ است که این مقدار در پس‌آزمون به میزان ۱۸/۵۳ کاهش یافته و به ۴۱/۲۷ رسیده است. انحراف معیار این نمرات نیز به ترتیب برابر با ۵/۹۰ و ۱۰/۲۲ می‌باشد.

اما همان‌طور که مشاهده می‌شود، میانگین نمرات تاب‌آوری در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون این گروه، به میزان ۰/۸۷ افزایش پیدا کرده و از ۴۸/۷۳ به ۴۹/۶۰ رسیده است. انحراف معیار این نمرات نیز به ترتیب برابر با ۸/۰۳ و ۹/۹۹ می‌باشد.

یافته‌های توصیفی نمرات سازگاری اجتماعی

جدول (۴) میانگین و انحراف معیار سازگاری اجتماعی دو گروه، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار
سازگاری	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۸/۰۷	۲/۴۳
		پس‌آزمون	۱۹/۰۷	۲/۵۵
اجتماعی	کنترل	پیش‌آزمون	۲۲/۴۷	۳/۴۴
		پس‌آزمون	۱۵/۴۷	۳/۰۴

با توجه به اطلاعات جدول (۴) مشاهده می‌شود، میانگین نمرات سازگاری اجتماعی در پیش‌آزمون گروه کنترل ۲۲/۴۷ است که این مقدار در پس‌آزمون به میزان ۷ کاهش پیدا کرده و به ۱۵/۴۷ رسیده است. انحراف معیار این نمرات نیز به ترتیب برابر با ۳/۴۴ و ۳/۰۴ می‌باشد.

اما در مقابل میانگین نمرات سازگاری اجتماعی در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون این گروه، به میزان ۱ افزایش پیدا کرده و از ۱۸/۰۷ به ۱۹/۰۷ رسیده است. انحراف معیار این نمرات نیز به ترتیب برابر با ۲/۴۳ و ۲/۵۵ می‌باشد.

فرضیه اصلی: آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی همدان تأثیر دارد. برای بررسی فرضیه فوق، در ابتدا به بررسی پیش فرض همگنی ماتریس کوواریانس می‌پردازیم؛

فرض همگنی ماتریس کوواریانس

این مفروضه به عنوان بخشی از برون داد تحلیل کوواریانس چندمتغیره ایجاد می‌شود. نتیجه این آزمون در جدول زیر آمده است؛

جدول (۵) آزمون باکس جهت بررسی همگنی ماتریس کوواریانس

آماره	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
۱۹/۲۴	۱/۶۲	۱۰	۳۷۴۸/۲۰۷	۰/۹۴

همانطور که در جدول (۵) مشاهده می‌شود، مقدار آماره باکس برابر با ۱۹/۲۴ است. مقدار به دست آمده برای این آماره ۱/۶۲ می‌باشد. در اینجا، به این دلیل که در فرضیه اصلی دو متغیر وابسته (تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی) داریم، به جای استفاده از آلفای متداول از آلفای بنفرونی استفاده شد، یعنی ۰/۰۵ تقسیم بر تعداد متغیرهای وابسته شد و آلفا ۰/۰۲۵ در نظر گرفته شد. بنابراین، سطح معنی داری

مقدار F محاسبه شده با درجه آزادی ۱۰ و $۳۷۴۸/۲۰۷$ بالاتر از $۰/۰۲۵$ است ($P > ۰/۰۲۵$) و فرض همگنی ماتریس کوواریانس پذیرفته می‌شود، در نتیجه برای تحلیل فرضیه اصلی از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد.

تحلیل کوواریانس چندمتغیره

جدول (۶) نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره روی نمرات پس‌آزمون تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی با کنترل نمرات پیش‌آزمون

اثرات	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	خطای درجه آزادی	سطح معنی-داری	مجذور اتا
اثر پیلایی ^۱	۰/۹۲	۶۷/۶۵	۴	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۲
لامبدای ویلکز ^۲	۰/۰۸۵	۶۷/۶۵	۴	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۲
اثر هوتلینگ ^۳	۱۰/۸۲	۶۷/۶۵	۴	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۲
بزرگ‌ترین ریشه روی ^۴	۱۰/۸۲	۶۷/۶۵	۴	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۲

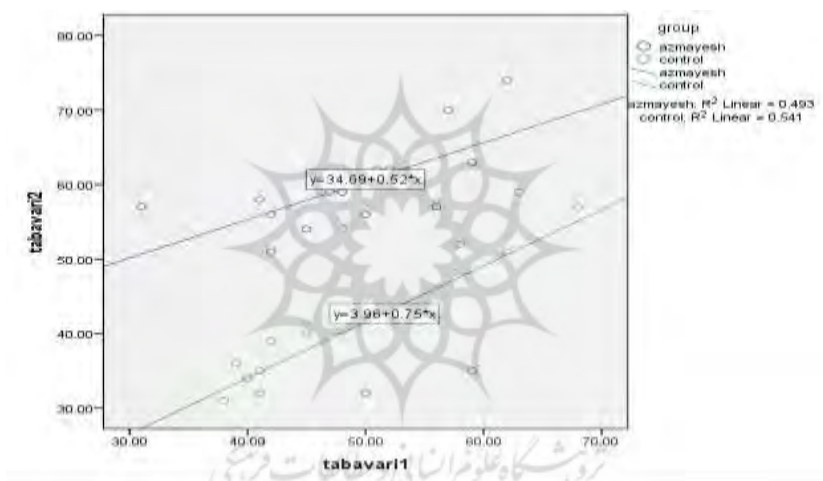
با توجه به اطلاعات جدول (۶) مشاهده می‌شود که مقدار F به دست آمده در آماره لامبدای ویلکز $۶۷/۶۵$ است که سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۴ و ۲۵ کمتر از $۰/۰۵$ است ($P < ۰/۰۵$) بنابراین، تفاوت میانگین نمرات تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی بین گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار بوده و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های کنترل خشم به‌طور معنی‌داری بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان تأثیر داشته است. با توجه به مجذور اتا میزان این تأثیر ۹۲ درصد است. بنابراین، فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود.

1. Pillai's Trace
2. Wilks' Lambda
3. Hotelling's Trace
4. Roy's Largest Root

فرضیه فرعی ۱: آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی همدان تأثیر دارد.
برای بررسی فرضیه فوق در ابتدا به بررسی پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس می‌پردازیم.

فرض وجود رابطه خطی بین نمرات متغیر وابسته و متغیر هم‌تغییر در هر گروه

نمودار ۱ نمودار پراکنش نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری در گروه کنترل و آزمایش



با توجه به نمودار ۱ مشاهده می‌شود که رابطه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری در دو گروه کنترل و آزمایش رابطه خطی می‌باشد. بنابراین، فرض خطی بودن رابطه متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته پذیرفته می‌شود.

فرض همگنی شیب‌های رگرسیون

جدول (۷) تحلیل واریانس برای بررسی همگنی شیب‌های خطوط رگرسیون تاب‌آوری در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری
گروه * تاب‌آوری	۳۰/۸۰	۱ و ۲۶	۳۰/۸۰	۰/۸۷۲	۰/۳۵۹

اطلاعات جدول (۷) نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری مقدار F بدست آمده در مورد تفاوت شیب خطوط رگرسیون نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری، بین دو گروه کنترل و آزمایش، بالاتر از ۰/۰۵ است ($P > ۰/۰۵$) بنابراین، شیب خطوط رگرسیون این نمرات، بین دو گروه، تفاوت معنی‌داری نداشته و فرض همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود.

فرض همگنی واریانس‌ها

جدول (۸) نتایج آزمون لون (آزمون همگنی واریانس‌ها)

متغیر وابسته	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
تاب‌آوری	۲/۲۴	۱	۲۸	۰/۱۵

با توجه به جدول (۸) تست لون برای تعیین همگنی واریانس‌ها اجرا شد که در مورد نمرات تاب‌آوری، سطح معنی‌داری مقدار F بالاتر از ۰/۰۵ است ($P > ۰/۰۵$) و بنابراین تفاوت معنی‌داری مشاهده نگردیده است، بنابراین، فرض همگنی واریانس نمرات تاب‌آوری بین دو گروه پذیرفته می‌شود.

مفروضه توزیع نرمال برای متغیر وابسته‌ی تاب‌آوری

جدول ۴-۹- نتیجه آزمون کلموگروف- اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع داده‌های متغیر تاب‌آوری

آزمون کلموگروف- اسمیرنوف	درجه آزادی	سطح معنی داری	
تاب‌آوری پیش‌آزمون	۳۰	۰/۲	۰/۱۲۲
تاب‌آوری پس‌آزمون	۳۰	۰/۲	۰/۱۸۲

با توجه به جدول (۹) مشاهده می‌شود که سطح معنی داری آزمون کالموگروف- اسمیرنوف برای نمرات پیش‌آزمون ($\mathcal{P}=0/2$) و پس‌آزمون ($\mathcal{P}=0/2$) متغیر تاب‌آوری بالاتر از ۰/۰۵ است، بنابراین با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که داده‌های به‌دست آمده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری دارای توزیع نرمال بوده است ($\mathcal{P}>0/05$).

با توجه به برقرار بودن مفروضه‌های کوواریانس، از آزمون تحلیل کوواریانس یک متغیره استفاده شد که نتایج آن در زیر آمده است.

نتایج تحلیل کوواریانس یک‌متغیره روی نمرات پس‌آزمون متغیر تاب‌آوری با کنترل نمرات پیش‌آزمون

جدول ۴-۱۰- نتایج تحلیل کوواریانس روی نمرات پس‌آزمون متغیر تاب‌آوری با کنترل

نمرات پیش‌آزمون

متغیر	گروه	تعداد مشاهدات	میانگین تعدیل شده	انحراف معیار	مقدار F	درجه آزادی	سطح معنی داری	مجذور اتا
تاب‌آوری	آزمایش	۱۵	۶۰/۰۹	۱/۵۳	۷۷/۷۰	۱۰۲۷	۰/۰۰۱	۰/۷۴
	کنترل	۱۵	۴۰/۹۸	۱/۵۳				

در جدول (۱۰) با توجه به میانگین تعدیل شده (میانگینی که در آن اثر پیش‌آزمون حذف شده) مشاهده می‌شود که میانگین نمرات متغیر تاب‌آوری در گروه آزمایش

۶۰/۰۹ اما در گروه کنترل ۴۰/۹۸ است. با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس در جدول بالا، مقدار F به دست آمده ۷۷/۷۰ است و سطح معنی‌داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۷ پایین‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد ($P=0/001$ ، $F(1,27)=77/70$)؛ در نتیجه تفاوت میانگین متغیر تاب‌آوری بین گروه آزمایش و کنترل معنی‌دار می‌باشد، بنابراین می‌توان گفت آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر میزان تاب‌آوری نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی همدان تأثیر داشته است. بنابراین فرضیه فرعی ۱ تأیید می‌شود.

فرضیه فرعی ۲: آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری اجتماعی نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی همدان تأثیر دارد.

برای بررسی فرضیه فوق در ابتدا به بررسی پیش فرض‌های تحلیل کوواریانس می‌پردازیم؛ فرض وجود رابطه خطی بین نمرات متغیر وابسته و متغیر هم‌تغییر در هر گروه با توجه به نمودار ۲ مشاهده می‌شود که رابطه نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری اجتماعی در دو گروه کنترل و آزمایش خطی است. بنابراین، مفروضه وجود رابطه خطی بین نمرات متغیر وابسته و متغیر هم‌تغییر در هر یک از گروه‌ها تأیید می‌شود.

نمودار ۲ نمودار پراکنش نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری اجتماعی در گروه کنترل و آزمایش



فرض همگنی شیب‌های رگرسیون

جدول (۱۱) تحلیل واریانس برای بررسی همگنی شیب‌های خطوط رگرسیون سازگاری اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری
گروه * سازگاری اجتماعی	۴/۲۶	۱ و ۲۶	۴/۲۶	۱/۰۱۸	۰/۳۲۲

اطلاعات جدول (۱۱) نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری مقدار F به دست آمده در مورد تفاوت شیب خطوط رگرسیون نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری اجتماعی، بین دو گروه کنترل و آزمایش، بالاتر از ۰/۰۵ است، بنابراین رگرسیون این نمرات، بین دو گروه تفاوت معنی‌داری نداشته و فرض همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید می‌شود.

فرض همگنی واریانس‌ها

جدول (۱۲) نتایج آزمون لون (آزمون همگنی واریانس‌ها)

متغیر وابسته	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
سازگاری اجتماعی	۰/۰۶۴	۱	۲۸	۰/۸۰۳

با توجه به جدول (۱۲) تست لون برای تعیین همگنی واریانس‌ها اجرا شد که تفاوت معنی‌داری در واریانس نمرات سازگاری اجتماعی بین دو گروه مشاهده نشد. چرا که در این مورد، سطح معنی‌داری مقدار F بالاتر از ۰/۰۵ است ($P > ۰/۰۵$). بنابراین، فرض همگنی واریانس نمرات سازگاری اجتماعی بین دو گروه پذیرفته می‌شود.

مفروضه توزیع نرمال برای متغیر وابسته‌ی سازگاری اجتماعی

جدول (۱۳) نتیجه آزمون کالموگروف- اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع داده‌های

سازگاری اجتماعی

سطح معنی- داری	درجه آزادی	آزمون کالموگروف- اسمیرنوف	سازگاری اجتماعی پیش- آزمون
۰/۱۱۴	۳۰	۰/۱۵۰	سازگاری اجتماعی پس- آزمون
۰/۱۱۲	۳۰	۰/۱۴۸	سازگاری اجتماعی پس- آزمون

با توجه به جدول (۱۴) مشاهده می‌شود که سطح معنی‌داری آزمون کالموگروف- اسمیرنوف برای نرمات پیش‌آزمون ($P=۰/۱$) و پس‌آزمون ($P=۰/۲$) متغیر سازگاری اجتماعی بالاتر از $۰/۰۵$ است. بنابراین، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت که داده‌های به‌دست آمده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون سازگاری اجتماعی دارای توزیع نرمال بوده است ($P > ۰/۰۵$).

با توجه به برقرار بودن مفروضه‌های کوواریانس، از آزمون تحلیل کوواریانس یک‌متغیره استفاده شد که نتایج آن در زیر آمده است. نتایج تحلیل کوواریانس یک‌متغیره روی نرمات پس‌آزمون متغیر سازگاری اجتماعی با کنترل نرمات پیش‌آزمون

جدول (۱۴) نتایج تحلیل کوواریانس روی نمرات پس آزمون متغیر سازگاری اجتماعی با کنترل نمرات پیش آزمون

متغیر	گروه	تعداد مشاهدات	میانگین تعدیل شده	انحراف معیار	مقدار F	درجه آزادی	سطح معنی داری	مجذور اتا
سازگاری	آزمایش	۱۵	۲۲/۹۸	۰/۵۳۴	۵۱۶/۱۱۰	۲۷ و ۱	۰/۰۰۱	۰/۸۰
اجتماعی	کنترل	۱۵	۱۴/۹۶	۰/۵۳۴				

در جدول (۱۴) با توجه به میانگین تعدیل شده (میانگینی که در آن اثر پیش آزمون حذف شده) مشاهده می شود که میانگین نمرات متغیر سازگاری اجتماعی در گروه آزمایش ۲۲/۹۸ اما در گروه کنترل ۱۴/۹۶ است. با توجه به نتایج تحلیل کوواریانس در جدول بالا، مقدار $F_{(1,27)}$ به دست آمده ۱۱۰/۵۱۶ است و سطح معنی داری این مقدار با درجه آزادی ۱ و ۲۷ پایین تر از ۰/۰۵ می باشد ($P=0/001$, $F_{(1,27)}=110/516$)؛ در نتیجه، تفاوت میانگین متغیر سازگاری اجتماعی بین گروه آزمایش و کنترل معنی دار می باشد. بنابراین، می توان گفت آموزش مهارت های کنترل خشم بر میزان سازگاری اجتماعی نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی همدان تأثیر داشته است. بنابراین فرضیه فرعی ۲ تأیید می شود.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج پژوهش های انجام گرفته در داخل و خارج از ایران، پر واضح است که نوجوانان در دوره های از تحول به سر می برند که تغییرات سریع در قلمرو زیستی، رفتاری، شناختی و عاطفی از ویژگی های بارز آن ها به شمار می رود، این تغییرات رشدی ناخواسته، فشارهایی را بر نوجوانان تحمیل می کند؛ بخشی از این فشارها

ناشی از تغییرات جسمی و برخی دیگر ناشی از عوامل اجتماعی- فرهنگی است که نتیجه آن، افزایش میزان خشم در آنان است که آموزش مهارت‌های کنترل خشم، موجب توانبخشی روانی و رفتاری افراد می‌شود که به لحاظ سالم‌سازی آنان جهت ورود به زندگی به صورت انسان‌های متعادل و سالم مورد اهمیت است و عدم توجه به حل این مسائل پیامدهای فردی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی به دنبال خواهد داشت که در اثر عصبانیت ممکن است فرد به زخم معده، یبوست، اسهال، درد معده و روده، سکسکه، سوء هاضمه مزمن، حمله قلبی، سکته، مشکلات کلیوی، چاقی و یا سرماخوردگی‌های مکرر مبتلا شود. لذا آموزش مهارت‌های کنترل خشم، که در پژوهش حاضر با هدف افزایش تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی استفاده شده است، موجب توانبخشی روحی روانی و رفتاری افراد می‌شود که به لحاظ سالم‌سازی آنان جهت ورود به زندگی به صورت انسان‌های متعادل و سالم مورد اهمیت است. بنابراین، این پژوهش به بررسی "شناسایی تأثیر آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی استان همدان" پرداخته است که برای انجام این پژوهش، ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل جایگزین شده و گروه آزمایش ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، براساس روش مهارت‌های کنترل خشم آموزش داده شدند. سپس افراد این دو گروه به وسیله پرسشنامه‌های تاب‌آوری کونور و دیویدسون و سازگاری اجتماعی بل مورد پیش آزمون قرار گرفتند که براساس نتایج به دست آمده طبق فرضیه اول و دوم این پژوهش، یعنی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان مراجعه کننده به مرکز مشاوره و مددکاری نیروی انتظامی همدان، تأثیر دارد مورد تأیید قرار گرفت چراکه نتایج آزمون فرضیه‌های پژوهش، نشان می‌دهد مقدار

F به دست آمده در آماره لامبدای ویلکز $67/65$ است که سطح معنی داری این مقدار با درجه آزادی ۴ و ۲۵ کمتر از $0/05$ است ($P < 0/05$). بنابراین، تفاوت میانگین نمرات تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی بین گروه آزمایش و کنترل معنی دار بوده و با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های کنترل خشم به‌طور معنی‌داری بر تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی نوجوانان تأثیر داشته است که یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های نویدی (۱۳۹۷)، صادقی (۱۳۹۵)، خانلو (۱۳۹۴)، مهنی‌زاده فلاحیه (۱۳۹۴)، گلداشتاین و گلیک (۲۰۱۸)، سینگ، لانسیون، ویتتون (۲۰۱۱) و براسنان و هلی (۲۰۱۱) همسو می‌باشد که در تبیین این نتایج می‌توان گفت؛ آموزش مدیریت خشم، مداخله روانی- تربیتی سازمان یافته‌ای است که به‌منظور توسعه مهارت‌های مدیریت خشم و کاهش آسیب‌پذیری، اجرا می‌شود و بیشتر برای افرادی مناسب است که در زمینه مدیریت خشم از مهارت کافی برخوردار نبوده و در اثر برانگیختگی مکرر خشم و نیز ابراز نامناسب آن، درون‌ریزی و یا برون‌ریزی افراطی خشم به برخی از اختلال‌های جسمی و روانی مبتلا شده و یا مستعد ابتلا به آن هستند. در این برنامه آموزشی، شرکت‌کننده‌ها با جنبه‌های مختلف تجربه و بیان خشم، مؤلفه‌های شناختی، جسمی، هیجانی و رفتاری و نیز پیامدهای آن آشنا می‌شوند و درباره ضرورت مدیریت بهینه خشم متقاعد شده و ضمن بازسازی شناختی خود، مهارت رفتاری کنترل خشم را فراگرفته و تمرین می‌کنند تا بتوانند به هنگام مواجه شدن با موقعیت‌های خشم‌انگیز به نحو مناسب عمل کنند. بنابراین در انتها براساس تأییدیه‌های که از فرضیه‌های مطرح شده به وجود آمد در ذیل پیشنهاداتی در راستای بهبود موضوع مطرح شده ارائه می‌گردد.

۱. با توجه به اهمیت مدیریت خشم در زندگی نوجوانان، پیشنهاد می‌شود با استفاده از روش‌های مشاوره و ایجاد ارتباط صمیمانه‌تر بین مسئولین مدارس

و نوجوانان و کاهش تنش‌های محیطی، مشکلات روانی این گروه ریشه‌یابی شده و اقدام به رفع آن‌ها گردد.

۲. پیشنهاد می‌گردد که در مدارس و دانشگاه‌ها، برای تقویت و افزایش مهارت‌های کنترل و مدیریت خشم و افزایش میزان تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی در نوجوانان، کارگاه‌های آموزشی برگزار شود.

۳. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای مشاوران مدارس و دانشگاه‌ها و سایر سازمان‌ها در جهت آشناسازی آنان با مهارت‌های کنترل و مدیریت خشم، تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی و بکارگیری این فنون از طرف مشاوران در جهت کنترل مشکلات روان‌شناختی نوجوانان.

۴. پیشنهاد می‌گردد آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، به همراه متغیرهای مربوط به روانشناسی مثبت‌نگر مانند خوش‌بینی، باور امید و سرسختی روان‌شناختی مورد پژوهش قرار گیرد.

منابع

ایروانی، صمد و رجبعلی ایزدی (۱۳۷۸). بررسی رابطه سبک‌های یادگیری، ویژگی‌های شخصیتی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان، دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشور رفتار دانشگاه شاهد، ۶(۱۴)، ۲۷ - ۳۶.

خانی، ابراهیم؛ محمدرضا، لطفی‌منزه، زهرا و علی خالق‌خواه (۱۳۹۳). نقش شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سازگاری تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران. تهران: مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.

حیدری‌راد، حدیث (۱۳۹۳). رابطه بین سبک‌های دلبستگی، کمال‌گرایی، خشم و سازگاری اجتماعی در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

خانلو، فرزاد محمد. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم با رویکرد شناختی - رفتاری بر میزان پرخاشگری و سازگاری اجتماعی، عاطفی و تحصیلی کاراته‌کاران شهرستان تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تبریز، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. دلاور، علی. (۱۳۸۵). روش‌های تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: انتشارات دانشگاه پیام‌نور.

صادقی، طاهره. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی و سلامت عمومی دانش‌آموزان پسر پایه اول دوره اول متوسطه شهر قهاوند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه لرستان، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

کابوسی، محمدباقر و قربانی، عالمه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش شناختی رفتاری کنترل خشم بر نوجوانان دارای اختلال سلوک. تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۶(۱)، ۲۲-۳۰.

کاپلان، هرولد. (۱۹۸۷). (ترجمه حسن رفیعی و خسرو سبحانیان، ۱۳۷۹). خلاصه روانپزشکی، علوم رفتاری / روانپزشکی بالینی، تهران: ارجمند.

مهنی‌زاده فلاحیه، سمیه. (۱۳۹۴). کنترل خشم و تاب‌آوری در دختران نوجوان بزهکار کانون اصلاح و تربیت شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء، دانشکده اقتصاد و حسابداری.

مرتضی‌زاده، خدیجه. (۱۳۹۳). بررسی رابطه سبک‌های فرزندپروری و تاب‌آوری با کنترل خشم دانش‌آموزان مقطع دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

نویدی، احد. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۴(۴)، ۴۰۳-۳۹۴.

Brasnan, R. C., & Halle, S.V. (2011). "Effects of anger management training with mentally retarded adults in group treatment". *Journal of Consulting in Clinical Psychology*, 54(7), 728-729.

- Feindler, E. L., & Weisner, S. (2006). Youth anger management treatments for school violence prevention. *Handbook of school violence and school safety: From research to practice*, 353-363.
- Furnham, A. & Chamoro-Premuzic, T. (2008). Personality and intelligence as predictors of statistics examination grades. *Personality and Individual Differences*, 37(8), 943-955.
- Goldstein, A. P., & Glick, B. (2018). Aggression replacement training intervention for aggressive youth: A comprehensive intervention for adolescent. Champaign, IL: Research Press.
- Iwaniec, D. (2006). *The emotionally abused and neglected child: identification, assessment and intervention: a practice handbook*. John Wiley & Sons.
- Kitamura, T., & Hasui, C. (2006). Anger feelings and anger expression as a mediator of the effects of witnessing family violence on anxiety and depression in Japanese adolescents. *Journal of interpersonal violence*, 21(7), 843-855.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Singh, J., Singh, A. N., & Singh, A. D. (2011). Peer with intellectual disabilities as a mindfulness-based anger and aggression management therapist. *Research in developmental disabilities*, 32(6), 2690-2696.
- Stern, S. B. (1999). Anger management in parent-adolescent conflict. *American Journal of Family Therapy*, 27(2), 181-193.
- Strachan, L., & Munroe-Chandler, K. (2006). Using imagery to predict self-confidence and anxiety in young elite athletes. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, 1(1), 98- 114.