

اثر بخشی گروه درمانی شناختی-رفتاری بر کنترل خشم

The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on anger management

Atefeh Hojjati

Department of Psychology,
Science and Research Branch,
Islamic Azad Univesit,
postgraduated in psychology.

Mohammad Mahdi Momeni *

Department of Psychology,
Allameh Tabataba'i University,
post graduated in psychology
58momeni@gmail.com

Zahra Shafiee

Office of Education of Qom,
Masters of Religious and Arabic

عاطفه حجتی

کارشناسی ارشد روان شناس عمومی، دانشگاه علوم

تحقیقات البرز

محمد مهدی مومنی (نویسنده مسئول)

کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علامه

طباطبائی

زهره شفیعی

کارشناسی دینی و عربی، دانشگاه فرهنگیان، آموزش

و پرورش استان قم

Abstract

The aim of this study was to investigate the efficiency of cognitive-behavioral group therapy on anger management. The study is quasi-experimental with pre-test and post-test in experimental and control groups. Population of study consisted of all secondary school students in the academic year 1394 in Qom. Spielberger State-Trait Anger Scale implemented on 148 students who were randomly selected. Then twenty students were selected from among those who had the highest score. Among them, 10 patients were in the experimental group and 10 patients were in the control group. Group therapy on anger management was

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی گروه درمانی شناختی-رفتاری بر کنترل خشم است. طرح مطالعه حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر قم در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند. مقیاس خشم صفت-حالت اسپیلبرگر بر ۱۴۸ دانش آموز شهر قم که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند اجرا شد. پس از اجرای تست از میان افرادی که بالاترین نمره را در مقیاس خشم داشتند تعداد ۲۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی، ۱۰ نفر از آنان در گروه آزمایش

administered for 11 sessions in the experimental group, then Anger Scale implemented from both the experimental and control group. Data were analyzed by "t-test".

The mean of pre-test and post-test in experimental group decreased on three subscales of general anger, expressing internal and external anger and expressing anger and The mean of post-test had significant increase in scale control anger. There was no significant difference between the pretest and post-test in the control group. Also there was a significant variance between the experimental group and the control group.

The results showed that cognitive-behavioral group therapy on anger management of high school students is effective in controlling anger. The results will help official's secondary schools with their plans to reduce anger, anger management training, resulting in horrible consequences are students.

Key Words: Cognitive-behavioral therapy, group therapy, anger management, students

و ۱۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. درمان گروهی کنترل خشم به مدت ۱۱ جلسه برای گروه آزمایشی اجرا شد و پس از پایان نیز مقیاس خشم از هر دو گروه آزمایشی و کنترل به عمل آمد. داده های به دست آمده با آزمون t تحلیل شد. در مقایسه میانگین پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی، در سه خرده مقیاس خشم کلی، ابراز خشم درونی و ابراز خشم بیرونی، میانگین کاهش و در خرده مقیاس کنترل خشم میانگین پس آزمون افزایش معنادار داشت اما در گروه کنترل تفاوت بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون معنادار نبود. همینطور در مقایسه تفاوت های گروه آزمایشی و گروه کنترل واریانس معناداری مشاهده شد. نتایج تحقیق نشان داد که درمان گروهی مدیریت خشم بر کنترل خشم دانش آموزان دوره متوسطه موثر است. نتایج این پژوهش به مسئولین مدارس متوسطه کمک خواهد کرد تا با آموزش گروهی مدیریت خشم در برنامه های خود باعث کاهش خشم دانش آموزان و در نتیجه پیامدهای ناگوار آن گردند.

کلیدواژه‌ها: شناختی-رفتاری، گروه درمانی، کنترل خشم، دانش آموز

مقدمه

نوجوانان برای یافتن موقعیت خود در فرایند رشد نیازمند برخی اطلاعات و کسب تجارب و مهارت های خاصی هستند. سلامت جسمی و روانی به عنوان شرط لازم برای برآورده کردن انتظارات نوجوانی و رسیدن به پختگی است (مکلم^۱، ۲۰۱۴). نوجوانان

1. Macklem.

برای داشتن سلامت روانی که شرط عبور از این مرحله است باید توانایی بازشناسی رفتار و هیجاناتی را که به صورت شدید تجربه می کنند داشته باشند.

یکی از هیجان‌هایی که در خلال دوره نوجوانی نیاز به توجه زیادی دارد، خشم است. خشم پاسخی هیجانی است که شخص برای دفاع از خود در مقابل ناکامی، آسیب و یا ترس از خود بروز می دهد (لارسن^۱، ۲۰۱۰). اگرچه خشم یک هیجان طبیعی است اما خشم کنترل نشده روابط بین فردی را مختل می کند و فرد را از رسیدن به هدف باز می دارد (پوتگال^۲، ۲۰۱۰). خشم سه جنبه جسمی، شناختی و رفتاری دارد. افزایش تنش عضلانی، در هم رفتگی ابروها، گرگرفتگی صورت و عرق کردن، برخی از علائم فیزیولوژیک خشم هستند. جنبه شناختی خشم شامل ارزش گذاری، گفتگوی شخصی، تخیل و شبیه سازی و حافظه می گردد. جنبه رفتاری یا حرکتی خشم به شکل تمایل فزاینده برای انجام رفتارهای کلامی یا حرکتی که از لحاظ فرهنگی ناپسند است مشخص می شود (پوترافرن^۳، ۲۰۱۵).

برای اینکه بتوان خشم را به طور سازنده و سالم تجربه و کنترل کرد باید فرد بداند که خشم چیست و به چه عللی سرکوب می شود. یکی از بسترهای موثر برای رسیدن به این آگاهی، استفاده از قابلیت‌های گروه است.

گروه همسالان در اصلاح و جهت دهی تجارب هیجانی دوران نوجوانی نقش به سزایی دارند که تاثیر آن در هویت بخشی به نوجوان و کمک به تکمیل فرایند استقلال هیجانی از والدین است (لارسن، ۲۰۱۰). لذا می توان گروه را یک بستر طبیعی برای درمان نابسامانیهای هیجانی انتخاب کرد

برنامه کنترل خشم یک درمان گروهی است که ابتدا اطلاعاتی را از موضوعاتی که به احساسات گروه مورد نظر مرتبط است به دست می آورد سپس به افراد کمک می شود تا احساسات خود را بفهمند و بعد آن را کنترل کنند. در برنامه‌های آموزشی کنترل خشم

1 . Larson.

2 . Potegal.

3 . Potter- Efron.

از رویکردهای مختلفی نظیر رویکرد شناختی- رفتاری استفاده می‌شود که به برنامه‌هایی همچون آموزش جرأت ورزی و شیوه حل مسأله و یا آموزش مهارت‌های اجتماعی به منظور کنترل پاسخهای رفتاری ختم می‌شوند (گریو^۱، ۲۰۰۴).

هدف از درمان خشم در رویکرد شناختی- رفتاری، تنظیم و کنترل خشم از طریق درک و پایش الگوهای خشم شخصی و یادگیری مهارت‌های ضروری برای کنترل و مدیریت خشم و پرخاشگری در حین برانگیختگی است (برادبوری^۲، ۲۰۰۹). در این رویکرد معمولاً بر تجارب کنونی فرد تمرکز می‌شود (گلنسی^۳، ۲۰۰۵) و پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دانش‌آموزان پس از آموزش شیوه کنترل خشم به شیوه سازگارانه‌تری با خشم خود برخورد می‌کنند (لارسن، ۲۰۱۰).

نتایج برخی پژوهش‌ها حاکی از اثربخشی رویکرد شناختی رفتاری در کاهش خشم مرتبط با برانگیختگی فیزیولوژیکی (فیتپاتریک^۴، ۲۰۰۴) و اصلاح کنار آمدن غیرانطباقی در موقعیت‌های فراخوان خشم بوده است (گریو، ۲۰۰۴). درمان شناختی رفتاری مدیریت خشم، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای را در کاهش خشم، افسردگی و افزایش عزت نفس نشان داده است (اتوود^۵، ۲۰۰۴). گلنسی (۲۰۰۵) گزارش کرد که گروه درمانی کنترل خشم با رویکرد شناختی- رفتاری باعث بهبود مکانیسم‌های انطباقی خشم و کاهش حساسیت نسبت به برانگیزاننده‌های آن در مبتلایان به پرخاشگری و خشم می‌شود. این رویکرد در فرونشانی خشم و کاهش خشم کلی (کندال^۶، ۲۰۰۰)، موثر بوده است.

رضایی میرقائد (۱۳۹۲) در پژوهش خود بر روی دختران بزهکار به این نتیجه رسید که آموزش گروهی مدیریت خشم باعث بهبود مهارت‌های ارتباطی دختران بزهکار می‌شود. امانی (۱۳۹۲) در پژوهش خود با عنوان بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم

-
- 1 . Grave.
 - 2 . Bradbury.
 - 3 . Glancy.
 - 4 . Fitzpatrick.
 - 5 . Attwood.
 - 6 . Kendall.

بر سلامت عمومی زنان خانه دار گزارش داد که آموزش مدیریت خشم بر سلامت عمومی شرکت کنندگان موثر است. تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش مهارت ابراز وجود، حل مسأله، مهارت و مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی (بقایی لاکه، ۱۳۸۹) و همچنین پرخاشگری و پیشرفت تحصیلی (عاشوری، ۱۳۸۷) دانش آموزان مؤثر بوده است (درتاج، ۱۳۸۸، هاشمیان، ۱۳۸۷) نویدی با بررسی تاثیر آموزش مدیریت خشم بر سلامت عمومی دانش آموزان پسر دوره متوسطه نشان داد که آموزش مدیریت خشم بر سلامت عمومی دانش آموزان موثر است (نویدی، ۱۳۸۷).

آنچه که باعث توجه پژوهشگران به پرخاشگری در دوران نوجوانی شده است، پیامدهای این گونه رفتارها برای نوجوانان از جمله ایجاد تصویر ذهنی منفی در میان همسالان و آموزگاران، طرد از سوی همسالان، افت تحصیلی، مصرف مواد، مشکلات ارتباطی با خانواده و بزهکاری می باشد (لارسن، ۲۰۱۰) نوجوانان پرخاشگر معمولاً توان مهار رفتار خود را ندارند و معیارها و ارزشهای جامعه‌ای را که در آن زندگی می‌کنند به راحتی زیر پا می‌گذارند. در بیشتر موارد والدین و اولیای مدارس با آنها درگیری پیدا می‌کنند و گاهی این رفتارها به اخراج آنها از مدرسه می‌انجامد (عاشوری، ۱۳۸۷).

لذا کاهش پرخاشگری نوجوانان دبیرستانی می‌تواند آنها را از نظر شخصیتی برای ورود به مقاطع تحصیلی بالاتر باثبات‌تر ساخته و زمینه انطباق آنها با خانواده و جامعه را فراهم سازد. از سوی دیگر، کاهش پرخاشگری در نوجوانان باعث کاهش خطر بزهکاری، مدرسه‌گریزی، فرار از خانه و کاهش مسئولیت ناپذیری در آنها می‌گردد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی برنامه کنترل خشم مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری بر افزایش کنترل خشم دانش آموزان دوره متوسطه است و به دنبال تدارک پاسخ علمی به این سوالات اساسی تحقیق است که: اول. آیا بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی که به مقیاس خشم صفت- حالت پاسخ داده بودند تفاوت معناداری وجود دارد؟

دوم. آیا بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل که به مقیاس خشم صفت-حالت پاسخ داده بودند تفاوت معناداری وجود دارد؟
سوم. آیا تفاوت بین اختلاف میانگینهای گروه آزمایشی و گروه کنترل معنادار است؟

روش

طرح مطالعه حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه دوم شهر قم در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند. که یکی از مناطق ۵ گانه به طور تصادفی انتخاب و از میان ۳۸ دبیرستان موجود در آن منطقه، یک دبیرستان به طور تصادفی انتخاب شد. مقیاس خشم صفت-حالت اسپیلبرگر به طور تصادفی میان ۱۴۸ دانش آموز اجرا شد. پس از اجرای تست از میان افرادی که بالاترین نمره را در مقیاس خشم داشتند تعداد ۲۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی، ۱۰ نفر از آنان در گروه آزمایش و ۱۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند؛ حجم گروه های آزمایش و کنترل در پژوهش های آزمایشی حداقل ۱۵ نفر برای هر گروه می باشد اما با توجه به اینکه از میان این افراد تنها ۲۰ نفر نمرات بالا در خشم را دارا بودند، این تعداد انتخاب شدند. برنامه آموزش کنترل خشم به مدت ۱۱ جلسه برای گروه آزمایشی اجرا شد در این برنامه عناصر شناختی مانند باورهای غیر منطقی ای که موجب خشم می شوند و همینطور تمرین تنفس و فنون آرام سازی به کار گرفته شد و در پایان نیز از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. داده های به دست آمده از دو گروه با آزمون t تحلیل و تفاوتها مقایسه شد (با توجه به مقایسه یک متغیر در دو گروه، به نظر می رسد آزمون t مناسب تر از آزمون کواریانس می باشد در صورتی که متغیرهای بیشتری در این پژوهش مورد استفاده قرار می گرفت، آزمون کواریانس گزینه مناسب تری بود).

ابزار پژوهش حاضر پرسشنامه خشم صفت- حالت اسپیلبرگر است که در پیش آزمون و پس آزمون اجرا شد. به منظور تحلیل داده و بررسی تفاوت میانگین‌های دو گروه آزمایشی و کنترل و معناداری این تفاوتها از آزمون t استفاده شد.

پرسشنامه خشم اسپیلبرگر. مقیاس حالت- صفت خشم (اسپیلبرگر) یک ابزار مداد کاغذی و دارای ۵۷ گویه است که سه مقیاس و نه زیر مقیاس دارد. به گونه کلی گویه ها در سه مقیاس تنظیم شده اند. بخش اول به اندازه گیری حالت خشم می پردازد که در آزمودنیها شدت احساس خود را درجه بندی می کنند. این مقیاس ۱۵ گویه را در بر میگیرد و شامل سه زیر مقیاس: احساس خشم (۵ گویه) تمایل به بروز کلامی خشم (۵ گویه) و تمایل به بروز فیزیکی خشم (۵ گویه) است. مقیاس دوم صفت خشم را با دو زیر مقیاس واکنش خشمگینانه (۶ گویه) و خلق و خوی خشمگینانه (۴ گویه) اندازه گیری میکند. مقیاس سوم بروز و کنترل خشم را میسنجد که دربرگیرنده زیرمقیاسهای ابراز خشم بیرونی (۸ گویه) و ابراز خشم درونی (۸ گویه) کنترل خشم درونی (۸ گویه) و کنترل خشم بیرونی (۸ گویه) است. آزمودنیها در یک مقیاس ۴ درجه ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۴) به این مقیاس پاسخ می دهند. در مطالعه حاضر زیرمقیاسهای صفت خشم، ابراز خشم بیرونی، و درونی و کنترل خشم مورد استفاده قرار گرفت. روایی و اعتبار این مقیاس در مطالعات مختلف رضایت بخش بوده است. اسپیلبرگر (۱۹۹۹) نشان داد که ضرایب آلفای حالت خشم برابر ۰/۹۳، صفت خشم 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، ابراز خشم بیرونی ۰/۶۷، ابراز خشم درونی ۰/۸۰، کنترل خشم درونی ۰/۹۱، و کنترل خشم بیرونی ۰/۸۳ است. همسانی درونی بالا بین مقیاسها و زیرمقیاسهای خشم و ارتباط مثبت آن با سایر ابزارهای خشم و خصومت حاکی از روایی مناسب آن است (خدایاری فرد، غلامعلی لواسانی، اکبری زردخانه و لیاقت، ۱۳۸۶).

خلاصه شیوه اجرا: ابتدا از هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش آزمون گرفته شد و پس از آن برنامه آموزش مهارت‌های کنترل خشم برای گروه آزمایش، در طول یک ماه و در ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و دو جلسه در هفته اجرا شد. هیچ مداخله‌ای برای گروه کنترل انجام نشد. برنامه جلسات آموزش بر اساس اصول مشترک آموزش مهارت‌های کنترل خشم موتابی (۱۳۸۳) و برنامه آموزشی لارسن (۲۰۱۰) اجرا گردید و پس از اجرای مداخله بر روی گروه آزمایش از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. لازم به ذکر است که از تمام آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه کنترل قبل از انجام پژوهش رضایت آگاهانه گرفته شد و پس از اتمام پژوهش آزمودنیها از نتایج پژوهش آگاه شدند.

رئوس محتوا و برنامه آموزش به شرح زیر بود:

۱. **جلسه اول:** آشنا شدن گروه با یکدیگر، آشنایی با رهبر گروه، آشنایی با قواعد گروه و آشنایی با تفاوت‌های فردی
۲. **جلسه دوم:** توضیح هدف گروه و تعیین اهداف رفتاری اولیه گروه، بررسی مفهوم خشم و تفاوت آن با پرخاشگری
۳. **جلسه سوم:** آموزش آرام سازی
۴. **جلسه چهارم:** تغییر خود گویی منفی استفاده از شماتت مستقیم کلامی و استفاده از خود آموزی کلامی
۵. **جلسه پنجم:** آموزش مفاهیم درک و همدلی و تفاوت منظر. شناخت مسئله به عنوان یک تفاوت در دیدگاه و از یک نقطه نظر دیگر
۶. **جلسه ششم:** آموزش در بازشناسی مشکل، کمک به نوجوان در درک احساس خشم
۷. **جلسه هفتم:** آموزش علائم جسمی خشم، آموزش نقش واسطه گرانه افکار در مدیریت خشم
۸. **جلسه هشتم:** آموزش پاسخهای جایگزین برای موقعیت مشکل ساز و ارزیابی پیامدهای احتمالی

۹. **جلسه نهم:** آموزش الگوی حل مسئله: ۱- مشکل چیست؟ ۲- احساس من در این موضوع چیست؟ ۳- انتخابهای من کدام است؟ ۴- چه اتفاقی خواهد افتاد؟ ۵- من چه کاری انجام خواهم داد؟
۱۰. **جلسه دهم:** ادامه آموزش الگوی حل مسئله
۱۱. **جلسه یازدهم:** جمع بندی آموزش ها و تمرین عملی و اجرای پس آزمون

یافته‌ها

پس از جمع آوری داده ها با توجه به اهداف تحقیق تحلیل های آماری بر روی آنها انجام شد که در جداول زیر نشان داده می شود:

پاسخ به سوال اول: که آیا بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایشی که به مقیاس خشم صفت- حالت پاسخ داده بودند تفاوت معناداری وجود دارد؟

تحلیل توصیفی تاثیر آموزش برنامه کنترل خشم بر افزایش توان کنترل خشم نوجوانان دبیرستانی در جدول زیر آمده است.

جدول ۱. آماره های توصیفی نمرات پیش آزمون پس آزمون مهارت کنترل خشم گروه آزمایش و نمره t

t	ss	X	n	test	خرده مقیاسها
5.315	2.95	30.4	10	پیش آزمون	خشم صفت
	3.40	24.5	10	پس آزمون	یا پایدار
3.706	1.71	19.6	10	پیش آزمون	ابراز خشم
	1.64	17.5	10	پس آزمون	درونی
3.621	1.59	19.9	10	پیش آزمون	ابراز خشم
	1.41	17.3	10	پس آزمون	بیرونی
3.718	2.86	17.7	10	پیش آزمون	کنترل خشم
	1.70	21.3	10	پس آزمون	

*P<.05

جدول ۱. با توجه جدول فوق مشاهده می کنید که تفاوت میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون در خرده مقیاسهای خشم صفت، خشم درونی و خشم بیرونی و کنترل خشم کاملاً معنادار است. و این نشان دهنده تاثیر برنامه کنترل خشم بر کاهش خشم پایدار و خشم درونی و خشم بیرونی و افزایش توان کنترل خشم دانش آموزان بوده است.

پاسخ به سوال دوم: که آیا بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل که به مقیاس خشم صفت- حالت پاسخ داده بودند تفاوت معناداری وجود دارد؟ تحلیل توصیفی نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل در جدول زیر آمده است.

جدول ۲- آماره های توصیفی نمرات پیش آزمون پس آزمون مهارت کنترل خشم گروه کنترل و نمره t

T	ss	X	n	test	خرده مقیاسها
1.524	2.17	29.6	10	پیش آزمون	خشم صفت
	2.95	28.5	10	پس آزمون	یا پایدار
1.000	2.69	20.2	10	پیش آزمون	ابراز خشم
	3.09	20.6	10	پس آزمون	درونی
.605	1.17	19.5	10	پیش آزمون	ابراز خشم
	1.87	19.2	10	پس آزمون	بیرونی
.198	3.34	17.9	10	پیش آزمون	کنترل خشم
	3.99	17.8	10	پس آزمون	

*P<.05

جدول ۲. همانطوری که در جدول نشان داده شده است تفاوت معناداری بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل در خرده مقیاسهای خشم صفت- حالت مشاهده نمی شود.

پاسخ به سوال سوم: آیا تفاوت بین اختلاف میانگینهای گروه آزمایشی و گروه کنترل معنادار است؟ نمرات به دست آمده از تفاوت بین میانگین پیش آزمون- پس آزمون

گروه آزمایشی و نمرات به دست آمده از تفاوت بین میانگین پیش آزمون- پس آزمون
 گروه کنترل در جدول ۳ مقایسه شده که آیا بین اینها تفاوت معناداری وجود دارد؟

جدول ۳- آماره های توصیفی نمرات پیش آزمون پس آزمون مهارت کنترل خشم گروه کنترل و نمره t

t	واریانس تفاوتها	تفاوت میانگینها	n	گروه	خرده مقیاسها
3.625	12.32	5.9	10	گروه آزمایشی (پیش آزمون- پس آزمون)	خشم صفت
	5.21	1.1	10	گروه کنترل (پیش آزمون- پس آزمون)	یا پایدار
3.604	2.69	2.1	10	گروه آزمایشی (پیش آزمون- پس آزمون)	ابراز خشم
	1.6	0.4	10	گروه کنترل (پیش آزمون- پس آزمون)	درونی
2.636	5.16	2.6	10	گروه آزمایشی (پیش آزمون- پس آزمون)	ابراز خشم
	2.46	0.3	10	گروه کنترل (پیش آزمون- پس آزمون)	بیرونی
3.388	9.37	3.6	10	گروه آزمایشی (پیش آزمون- پس آزمون)	کنترل خشم
	2.54	0.1	10	گروه کنترل (پیش آزمون- پس آزمون)	

* $P < .05$

جدول ۳. در تمامی خرده مقیاسها مقایسه تفاوت میانگین پیش آزمون- پس آزمون
 گروه آزمایشی با تفاوت میانگین پیش آزمون- پس آزمون گروه کنترل نشان می دهد که
 این تفاوت معنادار است. * $P < .05$

برنامه کنترل خشم که برای گروه آزمایشی اجرا گردید باعث کاهش معنادار در میزان خشم پایدار، خشم درونی و خشم بیرونی دانش آموزان و افزایش معنادار توان آنها در کنترل خشم شده است. پس با توجه به این یافته ها می توان استنتاج کرد که اجرای برنامه کنترل خشم موثر بوده است.

بحث و نتیجه گیری

برنامه کنترل خشم با توجه به رویکرد شناختی رفتاری با هدف کمک به دانش آموزان ۱۵ تا ۱۸ ساله برای افزایش توانشان در کنترل خشم و قادر ساختن آنها به اتخاذ شیوه‌های سازگارانه مقابله با خشم انجام شد. پس از اجرای این برنامه برای دانش آموزانی که در گروه آزمایشی بودند نمرات پیش آزمون- پس آزمون آنها با نمرات پیش آزمون- پس آزمون گروه کنترل مقایسه شد. بین نمرات پیش آزمون- پس آزمون گروه آزمایشی تفاوت معناداری مشاهده شد ولی بین نمرات پیش آزمون- پس آزمون گروه کنترل تفاوت معناداری وجود نداشت. بین این دو تفاوت نیز تفاوت معناداری وجود داشت. یعنی بین تفاوت میانگینهای پیش آزمون- پس آزمون گروه آزمایشی و تفاوت میانگینهای پیش آزمون- پس آزمون گروه کنترل تفاوت معنادار بود و این نشان دهنده اثربخش بودن برنامه کنترل خشم بود.

پژوهش جاری با نتایج (لارسن، ۲۰۱۰) مبنی بر افزایش برخورد سازگارانه با خشم دانش آموزان پس از آموزش شیوه کنترل خشم و (فیتپاتریک، ۲۰۰۴) مبنی بر اثربخشی رویکرد شناختی رفتاری در کاهش خشم مرتبط با برانگیختگی فیزیولوژیکی و (گریو، ۲۰۰۴) مبنی بر اصلاح کنارآمدن غیرانطباقی در موقعیت های فراخوان خشم (اتوود، ۲۰۰۴) مبنی بر پیشرفت قابل ملاحظه در کاهش خشم، افسردگی و افزایش عزت نفس و بهبود مکانیسمهای انطباقی خشم و کاهش حساسیت نسبت به برانگیزاننده‌های آن در مبتلایان به پرخاشگری و خشم و (کندال، ۲۰۰۰)، مبنی بر تاثیر این رویکرد در فرونشانی خشم و کاهش خشم کلی همخوان بوده است.

و همینطور با پژوهش رضایی میرقائد (۱۳۹۲) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم بر بهبود مهارتهای ارتباطی دختران بزهکار و پژوهش امانی (۱۳۹۲) در اثربخشی آموزش مهارتهای کنترل خشم بر سلامت عمومی زنان خانه دار (بقیایی لاکه، ۱۳۸۹) و (عاشوری، ۱۳۸۷) مبنی بر تاثیر آموزش مهارت ابراز وجود، حل مسأله، مهارت و مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی و (درتاج، ۱۳۸۸، هاشمیان، ۱۳۸۷) مبنی بر کاهش پرخاشگری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان و (نویدی، ۱۳۸۷) مبنی بر افزایش سلامت عمومی دانش آموزان پسر دوره متوسطه همخوان بوده است.

در تبیین این یافته که آموزش گروهی کنترل خشم موجب افزایش توان دانش آموزان در کنترل خشم شده می توان گفت این آموزشها با افزایش درک و پایش الگوهای خشم شخصی و یادگیری مهارتهای ضروری برای کنترل و مدیریت خشم و پرخاشگری در حین برانگیختگی نوجوان را قادر به مدیریت و کنترل خشم می کند (برادبوری، ۲۰۰۹). بررسی ها نشان داده اند که خشم مهار نشده ارتباطات بین فردی را با خطر جدی روبه رو می سازد و می تواند افراد را از کارکرد بهینه باز دارد (پوتنگال، ۲۰۱۰)

باید بیان کرد که به طور کلی هدف درمانها و مداخلات کنترل خشم، افزایش آگاهی دانش آموزان نسبت به خشم و آموزش اصول و شیوه های موثر به منظور کنترل آن است. در این روش، افراد ابتدا نسبت به شدت، منشا آستانه و محرک های خشم و همچنین ارتباط بین فکر- احساس- رفتار آگاهی و شناخت لازم را پیدا می کنند و همچنین با انجام فعالیتها و گفتگو در مورد موقعیتها سطح خودآگاهی هیجانی آنها افزایش پیدا می کند. با این آموزشها افراد خشم خود را در موقعیتها مورد بازبینی و اصلاح قرار می دهند و با توجه به موقعیت از راهبردهای مقابله ای مناسب برای کنترل خشم استفاده می کنند. (رضایی میرقائد، ۱۳۹۳)

در مدل شناختی- رفتاری، خشم و رفتار پرخاشگرانه از یک سو به منزله نوعی شیوه رویارویی بامشکلات اجتماعی روزمره است و از سوی دیگر نقص در رمزگردانی، تفسیر موقعیتها، اهداف انتخاب شده، تولید راهبردها و ارزیابی پاسخها است که این عوامل

می تواند به رفتار پرخاشگرانه بیانجامد. در این رویکرد زیربنای خشم باورهای غلطی است که خشم را ایجاد می کند و آن را حفظ می کند. پژوهشها نشان داده اند آنچه شخص را خشمگین می کند یک امر واقعی نیست بلکه باورهای پایدار درونی درباره رویدادها علت اصلی خشم می باشند.

نتایج این پژوهش نشان می دهد که اگر برنامه کنترل خشم به دانش آموزان به صورت گروهی آموزش داده شود، باعث افزایش توان دانش آموزان در کنترل خشم می گردد و به تبع آن مهارت های بین فردی و ارتباطی نیز در آنها رشد می کند. لذا به مسئولین دست اندرکار آموزش و تربیت دانش آموزان پیشنهاد می گردد آموزش مهارت کنترل خشم را در راس برنامه های خود قرار دهند

منابع

- آذریان، زهرا. احمدی، احمد و فاتحی زاده، مریم سادات (۱۳۸۶). رفتار درمانی شناختی خشم. فصلنامه تازه های رواندرمانی. سال دوازدهم، شماره ۴۵-۴۶، صص ۷۸-۶۴.
- امانی، زکیه. بوستان، افسانه، رضاخانی، سیمین دخت و اخوی، زهرا (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های کنترل خشم بر سلامت عمومی زنان خانه دار، فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، سال ۸، شماره ۲۴، صص ۶۴.
- رضائی میرقائد، ملیحه، (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم بر بهبود مهارت های ارتباطی دختران بزهکار شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.
- شکوهی یکتا، محسن. به پژوه، احمد. غباری بناب، باقر. زمانی، نیره و پرند، اکرم (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت های مدیریت خشم بر کنترل خشم مادران دانش آموزان کم توان ذهنی و دیرآموز، پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، سال هشتم، شماره ۴، صص ۳۶۹-۳۵۸.
- شکیبایی، فرشته. تهرانی دوست، مهدی. شهریور، زهرا و آثاری، شروین (۱۳۸۳). گروه درمانی مدیریت خشم با رویکرد شناختی-رفتاری در نوجوانان موسسه ای. تازه های علوم شناختی، سال ۶، شماره ۲، صص ۶۶-۵۹.

- شیرازی، نسترن. اورکی، محمد و زارع، حسین. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مدیریت خشم با رویکرد شناختی- رفتاری بر سلامت عمومی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲. *مجله پزشکی ارومیه*، دوره ۲۴ شماره ۱۲ صص ۹۶۶-۹۷۶.
- صداقت، سمیره. مرادی، امید و احمدیان، حمزه (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان دختر پرخاشگر *مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی*، دوره ۲۴، شماره ۴، صص ۲۲۰-۲۱۵
- عاشوری، احمد. ترکمن ملابری، 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*، سال چهاردهم، شماره ۴، صص ۳۹۳-۳۸۹.
- نویدی، احد (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مدیریت خشم بر سلامت عمومی، *مجله روانشناسی*، دوره ۱۲، شماره ۴، صص ۴۲۸-۴۱۴.
- فتی، لادن. محمدخانی، شهرام. موتابی، فرشته و کاظم زاده، مهرداد (۱۳۸۶). *آموزش مهارت‌های زندگی (کتاب راهنمای مدرس)*. تهران: نشر دانژه.

- Attwood, T. (2004). *Exploring feelings: Cognitive Behaviour Therapy to manage anger*. Arlington: Future Horizons
- Bradbury, K. E., & Clark, I. (2009). Cognitive behavioral therapy for anger management: effectiveness in adult mental health services. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 35, 201-208.
- Fitzpatrick, E. (2004). The use of cognitive behavioural strategies in the management of anger in a child with an autistic disorder: An evaluation. *Good Autism practice*, 5, 3-17.
- Glancy, G., & Saini M. A. (2005). An evidenced-based review of psychological treatments of anger and aggression. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5(2), 229-248.
- Grave, J., & Blissett, J. (2004). Is cognitive behaviour therapy developmentally appropriate for young children? Review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 24, 399-420.
- Howells, K., & Day, A. (2003). Readiness for anger management: clinical and theoretical issues. *Clinical Psychology Review*, 23, 319-337.
- Kendall, P. C. (2000). *Child and adolescent therapy: Cognitive behavioural therapy procedures*. New York: The Guilford Press.
- Larson, J., Lochman, J. E., & Meichenbaum, D. (2010). *Helping Schoolchildren Cope with Anger: A Cognitive-Behavioral Intervention*. The Guilford Press.
- Macklem, G. L. (2014). *Preventive Mental Health at School: Evidence-based Services for Students* New York: Springer-Verlag.
- Morrow, K. N. (2009). *Mental Health of College Students*. Nova Science Publishers.

- Potegal, M., Stemmler, G., & Spielberger, C. (2010). *International Handbook of Anger: Constituent and Concomitant Biological, Psychological, and Social Processes* [1st Edition] New York: Springer-Verlag.
- Potter-Efron, R. T. (2015). *Handbook of Anger Management and Domestic Violence Offender Treatment* [2 ed.] Routledge.

