



The Effect of Anger Management Training on Social Adaptation, Resilience and Courage of Students

Mohammadhossein Mashalchian^{1*}, Ismaeil Sadipour², Soqra Ebrahimi Qavam³

¹ University of Allame Tabatabaei. Tehran

² Professor of Educational Psychology, Allame Tabatabai University, Tehran, Iran

³ Associate professor of department of educational psychology, Allame Tabatabai University, Tehran, Iran

* Corresponding author: mmshlchyan@gmail.com

Received: 2024-05-19

Accepted: 2024-06-11

Abstract

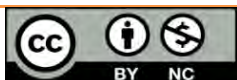
Background and purpose: This research was conducted with the aim of investigating the impact of anger management training on social adaptation, endurance and courage of students in Sari city.

Research method: The study method is a semi-experimental study with a pre-test-post-test design with a control group. Also, this research was practical in terms of purpose. The statistical population includes all tenth grade male students of Sari city who were studying in the academic year 1402-1401. In the present research, from the mentioned statistical population, using the multi-stage cluster sampling method, first, district two was randomly selected from the two education districts of Sari city and among the schools of this district, one school was Randomly selected and among the 10th grade classes, a class of 20 students was selected as an experimental group and a class of 20 students was selected as a control group. Then the anger management intervention was implemented in eight 90-minute sessions on the experimental group, but no intervention was done on the control group. The California Social Adaptation Questionnaire (1953), Gambrill and Ritchie's Boldness Questionnaire (1975) and Connor and Davidson's Resilience Questionnaire (2003) were used to collect information. SPSS version 26 software was used for data analysis.

Findings and results: The results of covariance analysis showed that anger management training has a positive and significant effect on students' social adaptation, students' resilience and students' courage.

Keywords: Students, Social adjustment, Resilience, Boldness, Anger management

© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Mashalchian, M & et al. (2024). The Effect of Anger Management Training on Social Adaptation, Resilience and Courage of Students. *JNACE*, 6(1): 188-202.





تأثیر آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و جرئت‌ورزی دانش‌آموزان

محمد حسین مشعلچیان^{۱*}، اسماعیل سعدی پور^۲، صغری ابراهیمی قوام^۳^۱ دانشگاه علامه طباطبائی تهران^۲ استاد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران^۳ دانشیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: mmshlchyan@gmail.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۲۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۳۰

چکیده

زمینه و هدف: این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و جرئت‌ورزی دانش‌آموزان شهر ساری انجام شد.

روش پژوهش: روش مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. همچنین این تحقیق از نظر هدف کاربردی بود. جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان پسر پایه دهم شهرستان ساری که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند، می‌باشد. در پژوهش حاضر، از جامعه آماری ذکر شده، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ابتدا از دو ناحیه آموزش پرورش شهرستان ساری ناحیه دو را به صورت تصادفی انتخاب شد و از بین مدارس این ناحیه، یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شده و از میان کلاس‌های پایه دهم، یک کلاس ۲۰ نفره به عنوان گروه آزمایش و یک کلاس ۲۰ نفره به عنوان گروه گواه انتخاب شدند. سپس مداخله مدیریت خشم در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایشی اجرا گردید اما در گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت. از پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا (۱۹۵۳)، پرسشنامه جرئت‌ورزی گمبیل و ریچی (۱۹۷۵) و پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد. یافته‌ها و نتایج: نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، تاب‌آوری دانش‌آموزان و جرئت‌ورزی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معناداری دارد.

واژگان کلیدی: دانش‌آموزان، سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری، جرئت‌ورزی، مدیریت خشم

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شبهه استناد به این مقاله: مشعلچیان، محمد حسین و همکاران (۱۴۰۳) تأثیر آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و جرئت‌ورزی دانش‌آموزان. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۶ (۱): ۱۸۸-۲۰۲.

مقدمه

است که نوجوان از وابستگی‌های دوران کودکی خود رهایی پیدا کرده و به دنبال مسئولیت‌پذیری و گرفتن امتیازاتی هستند که بزرگسالان از آن برخوردارند. همچنین فرد نوجوان به دنبال این است که خود تصمیمات مهم زندگی را بگیرد و این می‌تواند چالش‌های زیادی را برای خانواده به همراه داشته باشد (Abu

یکی از دوره‌های حیاتی در زندگی، دوره نوجوانی می‌باشد. این مرحله از زندگی، دوره‌ای بحرانی است که فرد دچار تغییر و تحولات متعددی می‌گردد و به طور کلی نظم فرد برهم می‌خورد (Rahmawati & Linsia, 2022). در همین دوران

خود را از موقعیت‌های نامطلوب، مثل ناکامی، طرد و... نجات دهند و از آن رهایی پیدا کنند. اما ثمره این رفتار در این افراد چیزی بجز این موارد است و معمولاً باعث نارضایتی سایرین می‌شود (Taylor & Novaco, 2005; Liu & et al, 2022). خشم مهار نشده، منجر به پرخاشگری و ناسازگاری در فرد می‌شود و پیامدهای زیان باری به همراه خواهد داشت (ملاعباسی، ۱۴۰۲).

مطالعات، در مواجهه با خشم و کنترل آن چندین مولفه‌ی پیشگیری کننده و کنترل‌گر را پیشنهاد داده اند. یکی از مولفه های کنترل‌گر در نوجوانان تاب آوری است که می‌تواند محافظی برای افراد در برابر آسیب‌های درونی و اجتماعی باشد. تاب‌آوری چگونگی برخورد افراد با وقایع غیرقابل پیش بینی زندگی گفته می‌شود. تاب‌آوری به معنای توانایی بازگشت به حالت عادی و همچنین زنده ماندن و تلاش کردن در شرایط ناگوار و سخت زندگی است (درخش و همکاران، ۲۰۲۳). سازگاری اجتماعی، یکی دیگر از مولفه های کنترل خشم است و به توانایی ارتباط برقرار کردن فرد با محیط اطرافش گفته می‌شود. در این ارتباط توانایی مدیریت خشم می‌تواند در بهبودی برقراری این ارتباط و مؤثر واقع شدن آن تأثیر مهمی داشته باشد. در بیشتر موارد، بهداشت روانی و جسمی افراد جامعه به دلیل رویدادهایی که حاصل چالش‌های محیط اجتماعی هست، مورد تهدید قرار می‌گیرد. اختلال در حافظه و قدرت تمرکز افراد، افت تحصیلی نوجوانان در مدرسه و همچنین شکست تحصیلی همگی از عوارض و اثرات مخرب احساس اضطرابی است که از حد بهینه خود گذر کرده باشد. اگر چه روانشناسان بیشتر پژوهش‌های خود را اختصاص به اختلال‌های اضطرابی داده اند و اضطراب روزمره موضوعی است که توجه زیادی به آن نشده است، اما شدت این اضطراب هم می‌تواند به طوری باشد که باعث بروز مشکلاتی در کنش‌وری ارتباطی و اجتماعی افراد شود. افراد غیر جرئت‌ورز به سبب رنجش ناشی از احساس ایمنی و بی‌کفایتی در خود، جزو انسان‌های ناشاد به حساب می‌آیند و اکثر موارد تنهایی را به حضور در جمع ترجیح می‌دهند. اگر در مورد رفتارهای غیر اجتماعی این گونه افراد راه حلی پیدا نشود، آنها خطرناک‌ترین و مساعدترین وضعیت را برای مبتلا شدن به اختلال اسکیزوفرنی خواهند داشت. مولفه دیگر در زمینه کنترل پرخاشگری نوجوانان جرئت‌ورزی است که به عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای هر فرد، محسوب می‌شود. جرئت‌ورزی به توانایی ابراز و انتقال افکار، نیازها و احساسات به روشی مستقیم، صادقانه و متناسب اشاره دارد. همچنین این مفهوم اشاره به ایستادن بر حقوق شخصی و دفاع از آن به گونه‌ای است که حقوق دیگران مورد انکار قرار نگیرد. افراد جرئت‌ورز کنترل

(Hamad & et al, 2021). این دوران همراه با تغییراتی در حیطه فیزیکی، عاطفی، روحی و روانی است که زمینه ساز رشد انتزاعی در نوجوانان می‌گردد (بهمنی و همکاران، ۲۰۱۷). اگر در دوره نوجوانی فرد مهارت‌های لازم جهت مقابله با مشکلات زندگی را نداشته باشد، قادر نخواهد بود به شیوه ای منطقی، در موقعیت‌های چالش انگیز تصمیم‌گیری کند و این امر باعث عدم سازش فرد با محیط و سردرگمی هویت شخص می‌گردد (Hurrell & et al, 2017). محیطی که نوجوان بیشتر وقت خود را در آن سپری می‌کند، محیط مدرسه است. مدرسه در هر جامعه و فرهنگی مکانی برای به دست آوردن دانش و شکل‌گیری شخصیتی مثبت در دانش آموزان است. یکی از خصیصه‌هایی که باید در مدارس کشور آموزش داده شود، مدیریت و کنترل خشم است. زیرا بدون این ویژگی، نوجوان رفتاری آسیب‌رسان و مخرب نسبت به دیگران خواهد داشت (Hemawati & et al, 2017). مطالعات نشان می‌دهند که عصبانیت در نوجوانان بسیار رایج است (Goncy & et al, 2017) و اختلال پرخاشگری، بیشترین شیوع اختلال را در دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه دارد (احراری و همکاران، ۱۳۹۸). پرخاشگری در دوران نوجوانی می‌تواند زمینه را برای بروز پرخاشگری در دوران بزرگسالی فراهم کند و مشکلات متعددی را به همراه آورد. خشم و رفتار پرخاشگرانه به عنوان بخشی از زندگی روزمره مدارس شده است و بر روی بهزیستی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان اثرات منفی دارد (Liu & et al, 2022). در کشور ایران بررسی‌ها حاکی از آن است که ۴۰ درصد نوجوانان تمایل به ابراز پرخاشگری در حد متوسط دارند (ملاعباسی، ۱۴۰۲). خشم در انسان‌ها جزو هیجاناتی است که در هر جامعه و فرهنگی دیده می‌شود و جزو مشکلات شایعی به حساب می‌آید که می‌تواند باعث ناراحتی افراد جامعه شود. ابراز پرخاشگری به طور نامناسب اثرات بسیار مخربی بر روی روابط نوجوانان با سایر افراد جامعه گذاشته و در صورت عدم کنترل این هیجان، منجر به طرد شدن نوجوان از سایر همسالان خود و همچنین بزهکاری گردد (Jentery, 2007). بخشی از این پرخاشگری به علت تضادی است که در زندگی نوجوانان شکل می‌گیرد؛ تضادی که علت آن تغییراتی است که در رشد جسمی و ساختار اجتماعی رخ می‌دهد و این موضوع می‌تواند زمینه ساز شکل‌گیری رفتارهای غیراجتماعی و حالات عاطفی نامناسب در فرد شود (Mathews, 2015). خشم می‌تواند عارضه های اجتماعی، روانی و حتی تحصیلی برای این گروه به همراه داشته باشد که این عوارض در تضاد با اهداف شخصی نوجوانان است (Allen & et al, 2017). معمولاً هدف نوجوانان از بروز دادن رفتاری توأم با خشم، این است که

به نحو درستی شناسایی و نمایش دهند. با توجه به این مطالب، بررسی علل و همچنین عوامل بوجود آمدن این احساس مخرب و روش‌های مدیریت آن لازم و ضروری می‌باشد. از این رو، در مطالعه حاضر به تاثیر مخرب خشم بر روی افراد در سنین نوجوانی و تاثیر آموزش مدیریت خشم به دانش آموزان دبیرستانی پسر بر روی سازگاری اجتماعی، تاب‌آوری و جرئت‌ورزی آنها پرداخته شد.

روش کار

جامعه آماری

در این پژوهش جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان پسر دبیرستانی پایه دهم شهر ساری که در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل هستند.

روش نمونه‌گیری

در پژوهش حاضر، از جامعه آماری ذکر شده، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، ابتدا از دو ناحیه آموزش پرورش شهرستان ساری ناحیه دو را به صورت تصادفی انتخاب شد و از بین مدارس این ناحیه، مدرسه پسرانه ۲۹ آبان را به تصادف انتخاب کردیم. از میان کلاس‌های پایه دهم، یک کلاس را به عنوان گروه آزمایش و یک کلاس به عنوان گروه کنترل انتخاب شد. با توجه به اینکه حجم نمونه در طرح‌های نیمه‌آزمایشی، حداقل ۳۰ نفر در گروه آزمایش و گواه توصیه می‌شود (دلاور، ۱۳۸۰) لذا با در نظر گرفتن تعداد افراد هر کلاس حجم نمونه برابر ۴۰ نفر انتخاب می‌گردد و از نمونه ۲۰ نفر به عنوان گروه کنترل و ۲۰ نفر به عنوان گروه گواه انتخاب می‌شود.

ویژگی‌های جمعیت شناختی

دانش‌آموزانی که مداخلات بر روی آنها صورت گرفت دارای میانگین سنی ۱۵ ساله بوده و از جایگاه اجتماعی یکسانی برخوردار بودند. هیچ‌یک از دانش‌آموزان شاغل نبوده و از نظر تحصیلاتی همگی با هم برابر بودند.

روش جمع‌آوری داده‌ها

ابتدا در هر دو گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون را اجرا و بعد از آن ۲۰ نفر در هر دو کلاس که نمرات کمتری در زمینه سازگاری اجتماعی بدست آوردند جدا کردیم. سپس آموزش مدیریت خشم را در گروه آزمایش اجرا کرده و نهایتاً بعد از اتمام این دوره اقدام به گرفتن پس‌آزمون کردیم. داده‌های جمع‌آوری شده در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون از هر دو گروه توسط نرم افزار SPSS26 مورد تجزیه و تحلیل قرار داده شد.

بیشتری بر روی زندگی خود دارند و احتمال اینکه دیگران از این افراد استفاده کنند کمتر است. جرئت‌ورزی به فرد امکان این را می‌دهد که ارتباط مناسبی با اطرافیان خود برقرار کند و در جریان زندگی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته باشد. ارتباط، حفظ و نگهداری روابط بین فردی مناسب با سایرین نیز در گرو داشتن مهارت جرئت‌ورزی است (Speed & et al, 2018).

تحقیق (Pachi & et al (2023) در رابطه با خشم و پرخاشگری در رابطه با تاب‌آوری روانی و سوء مصرف الکل در بین متخصصان بهداشت بیان کرد که افزایش تاب‌آوری با کنترل جریان خشم در جهت جبران تمایلات پرخاشگرانه ارتباط دارد. علی‌اصغری و فرهادی (۱۴۰۲) در جهت تعیین اثربخشی آموزش مدیریت خشم مجازی با استفاده از روش شناختی رفتاری بر نشخوار خشم، سلامت روان، تعارض کار و خانواده و روابط بین فردی به این نتیجه رسیدند که آموزش مدیریت خشم مجازی به عنوان یک درمان موثر می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. بنابراین پیشنهاد می‌شود مشاوران و روانشناسان به آموزش مجازی مدیریت خشم توجه ویژه‌ای داشته باشند تا نشخوار خشم و تعارض کار و خانواده را کاهش دهند و سلامت روان و روابط بین فردی را افزایش دهند.

درخش و همکاران (۲۰۲۳) با پژوهشی که در زمینه تاثیر آموزش مدیریت خشم در کنترل خشم و کاهش پرخاشگری زندانیان شهر کازرون انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که آموزش مدیریت خشم منجر به کاهش خشم و پرخاشگری کلامی می‌گردد. توکلی و میرقائمی (۱۴۰۲) به این نتیجه رسیدند که گروه درمانی شناختی-رفتاری بر روی خشم و جرئت‌ورزی نوجوانان منجر به کاهش خشم و افزایش جرئت‌ورزی در نوجوان می‌شود.

باتوجه به مطالب فوق، این احتمال وجود دارد که بوسیله آموزش مهارت کنترل خشم که یکی از رویکردهای شناختی-رفتاری است بتوان این مسئله را کنترل کرد. از ویژگی‌های مدیریت خشم افزایش پیدا کردن آگاهی نسبت به علائم برانگیختگی اولیه خصمانه و آموزش روش‌های کنترل به فرد در جهت کاهش احتمال رفتار پرخاشگرانه می‌باشد. این مدیریت بر پایه آموزش و تمرین دادن نمونه‌ها در زمینه شناخت خشم کسب مهارت جهت کنترل خشم و اجرای آنها می‌باشد. به عبارتی دیگر مدیریت خشم یک مداخله شناختی رفتاری است که برخشم به عنوان یک نیروی نشأت گرفته ازخسونت متمرکز می‌شود. همچنین به کارگیری راه‌های مختلف برای کاهش خسونت در روابط باعث افزایش انگیزش و پیشرفت در فرد می‌شود.

در همین راستا، مدارس کشور به برنامه‌هایی جامع برای آموزش نوجوانان احتیاج دارند تا دانش‌آموزان بتوانند احساسات خودشان را

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه سازگاری اجتماعی کالیفرنیا (CTP)

در این پژوهش برای سنجش سازگاری فردی اجتماعی نوجوانان از پرسشنامه روانی کالیفرنیا (CTP) استفاده شده است. Clark & et al (1953) این آزمون را به منظور سنجش سازش‌های مختلف زندگی که دارای دو قطب سازگاری فردی و اجتماعی است تهیه کرده اند که ۱۸۰ سوال دو گزینه‌ای بله یا خیر دارد و شامل ۱۸۰ سوال دو گزینه‌ای از نوع بله یا خیر است، اما در این تحقیق از فرم ۹۰ سوالی استفاده شد. در زمینه سازگاری اجتماعی شش مقیاس فرعی که هر کدام دارای ۱۵ سوال است، وجود دارد. بنابراین شش نمره مربوط به عامل‌ها یا قالب‌های اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، علائق اجتماعی، روابط مدرسه‌ای، روابط خانوادگی و روابط اجتماعی دارد. همچنین یک نمره به عنوان سازگاری اجتماعی کلی از نمره های مقیاس فرعی به دست می‌آید.

Shaffer (1984) ضرایب پایایی آن را برای مقیاس سازگاری فردی ۰/۸۸ تا ۰/۹۰ و برای مقیاس سازگاری اجتماعی ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌های آزمون در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۸۷ و برای کل آزمون ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش کرده است. Akan (2021)، در پژوهشی میزان ضرایب پایایی این مقیاس را با استفاده از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف برای سازگاری فردی به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۷، سازگاری اجتماعی ۰/۸۰ و ۰/۷۹ و برای کل آزمون ۰/۹۰ و ۰/۹۳ به دست آورده است.

ب) پرسشنامه جرئت‌ورزی گمبریل و ریچی

این پرسشنامه توسط Gambrill & Richey (1975) ساخته شد که دارای ۴۱ نوع ماده می‌باشد و از دو قسمت تشکیل شده و هر ماده آن یک موقعیت را که مستلزم رفتار جرئت‌مندانه است، نشان می‌دهد. در قسمت اول از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان و شدت ناراحتی خود را هنگام مواجه شدن با این موقعیت‌ها بر حسب درجه‌بندی پنج گزینه‌ای بیان کند. نحوه نمره‌گذاری فرم اصلی پرسشنامه به گونه‌ای بود که در آن نمره بالاتر نشانه جرئت‌ورزی کمتر بود. به خاطر مشکلاتی که در درک و تفسیر نمرات به وجود می‌آورد، در این پژوهش نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه را تغییر دادیم.

در قسمت احتمال بروز رفتار برای پاسخ همیشه (نمره ۵)، معمولاً (نمره ۴)، به طور متوسط (نمره ۳)، بندرت (نمره ۲) و هیچ وقت (نمره ۱) لحاظ کرده‌ایم.

این آزمون دارای چند دسته سوال است: الف) رد کردن تقاضا (ب) بیان کردن محدودیت‌های خود، مثل قبول اینکه بعضی از چیزها را نمی‌دانند (پ) تقاضا کردن (ت) پیشقدم شدن در آغاز یک برخورد احتمالی (ث) بیان احساسات مثبت (ج) کنار آمدن و قبول انتقاد (چ) قبول تفاوت داشتن با دیگران (خ) ابراز وجود در موقعیت‌هایی که باید کمک کرد (و) دادن پاسخ‌وراند منفی.

تحلیل عوامل توسط Gambrill & Richey (1975) نشان داد که این مقیاس دارای روایی بالا است و توانایی تمایزگذاری بین افراد جرئت‌ورز بالا و پایین را دارد. ضریب اعتبار این آزمون به روش آلفای کرونباخ و روش دو نیمه کردن مورد بررسی قرار گرفته است و به این ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ و توسط Gambrill & Richey (1975) گزارش شده است. دامنه نمرات در این پرسشنامه بین ۸۰ تا ۴۰۰ می‌باشد که نشان دهنده جرئت‌ورزی پایین‌تر است.

ج) پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون

پرسشنامه تاب‌آوری Connor & Davidson (2003) توانایی مقابله افراد با استرس و مشکلات را بررسی می‌کند. دارای ۲۵ سوال ۸ درجه‌ای است. حداقل نمره صفر و حداکثر نمره آن صد می‌باشد. این پرسشنامه ۵ گزینه‌ای است و پاسخ به هر آیتیم بر روی مقیاس از صفر (کاملاً نادرست) تا ۴ (همیشه درست) مشخص می‌شود. ضریب پایایی پرسشنامه توسط بشارت و همکاران (۲۰۱۱) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ و از طریق همبسته نمودن آن با مقیاس سرسختی روانشناسی ضریب همبستگی را ۰/۸۰ در سطح معناداری ۰/۰۰۰۱، $P < ۰/۰۵$ نشان داد که این سازه از اعتبار و پایایی بالایی برخوردار است. در پژوهش یاد شده ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۰ به دست آمد.

روش تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری و بررسی سوالات پژوهشی از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و از آماره‌های توصیفی و از آزمون‌های استنباطی متناسب با داده‌ها استفاده شد. به این منظور، در سطح آمار توصیفی از جداول توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار برای توصیف داده‌ها و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس چند متغیری و تحلیل کوواریانس تک متغیری استفاده شد.

نتایج

جدول ۱ آمار توصیفی مربوط به متغیرهای تحقیق و وضعیت طبیعی بودن داده‌ها را برای دو گروه کنترل و آزمایش نشان می‌دهد.

جدول ۱: آمار توصیفی مربوط به متغیرهای موجود در تحقیق

| متغیر | مرحله | میانگین | انحراف استاندارد | کلموگروف - اسمیرنوف K-S |
|-----------------|-----------|-----------|------------------|-------------------------|
| سازگاری اجتماعی | کنترل | پس آزمون | ۷/۵۴ | ۰/۹۴ |
| | آزمایش | پیش آزمون | ۶/۵۱ | ۰/۸۷ |
| | | پس آزمون | ۶/۳۵ | ۰/۷۳ |
| | کنترل | پیش آزمون | ۴/۵۸ | ۰/۶۱ |
| پس آزمون | | ۰/۷۶ | ۰/۸۲ | |
| تاب آوری | کنترل | پیش آزمون | ۰/۶۳ | ۰/۱۱ |
| | آزمایش | پس آزمون | ۰/۶۷ | ۰/۰۹ |
| | | پیش آزمون | ۰/۵۹ | ۰/۶۹ |
| | جرئت‌ورزی | کنترل | پس آزمون | ۰/۷۱ |
| آزمایش | | پیش آزمون | ۰/۶۹ | ۰/۴۸ |
| | | پس آزمون | ۰/۴۸ | ۰/۰۶ |
| پیش آزمون | | ۰/۴۹ | ۰/۱۰ | |

آموزش مدیریت خشم بر افزایش سازگاری اجتماعی
ابتدا از آزمون لوین برای بررسی تجانس واریانس دو گروه کنترل و آزمایش استفاده شد. نتایج در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون لوین برای بررسی تجانس واریانس

| متغیر | F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | Sig |
|-----------------|------|--------------|--------------|------|
| سازگاری اجتماعی | ۱/۹۲ | ۱ | ۳۸ | ۰/۱۷ |

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای سازگاری اجتماعی

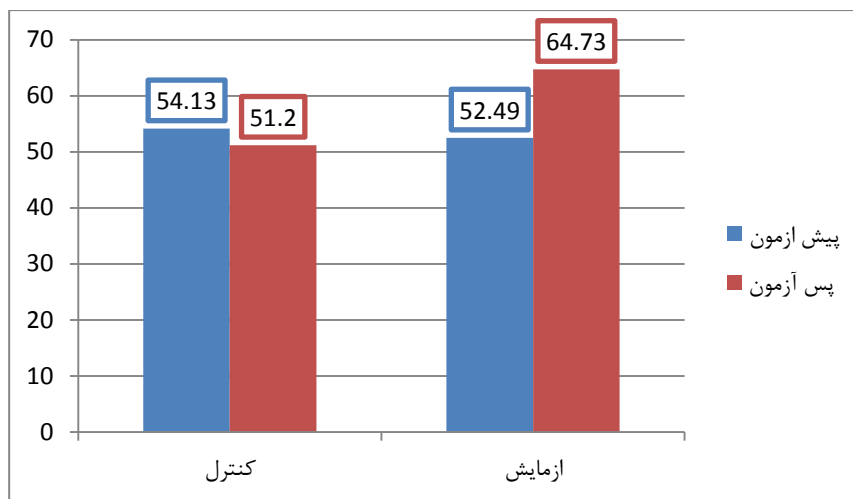
| منابع | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | F | عدد معنی‌داری |
|---------------|---------------|------------|-----------------|-------|---------------|
| مدل همبستگی | ۵/۹۸ | ۲ | ۲/۹۹ | ۱۵/۹۴ | ۰/۰۱ |
| اثر پیش‌آزمون | ۳/۴۸ | ۱ | ۳/۲۵ | ۱۷/۴۸ | ۰/۰۱ |
| گروه | ۳/۵۸ | ۲ | ۱/۷۹ | ۱۹/۰۹ | ۰/۰۱ |
| خطا | ۲۹/۲۱۷ | ۳۷ | | | |
| مجموع | ۳۶۴/۶۸ | ۴۰ | | | |

R Squared = .956 (Adjusted R Squared = .951)

با توجه به جدول ۲ بین داده‌های دو گروه تحقیق تجانس واریانس وجود دارد، بنابراین برای بررسی اختلاف در تغییرات دو گروه و به منظور حذف تاثیر پیش‌آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است. همانگونه که در جدول ۳ مشخص است اختلاف معنی‌داری در پس آزمون دو گروه با تعدیل اثرات پیش‌آزمون مشاهده شد.

بنابراین می‌توان گفت که آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معنادار دارد. با این تفسیر که آموزش مدیریت خشم، سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. نمودار ۱، میانگین سازگاری اجتماعی را برای دو گروه تحقیق در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان می‌دهد.

بنابراین می‌توان گفت که آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معنادار دارد. با این تفسیر که آموزش مدیریت خشم، سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. نمودار ۱، میانگین سازگاری اجتماعی را برای دو گروه تحقیق در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان می‌دهد.



نمودار ۱: میانگین سازگاری اجتماعی

آموزش مدیریت خشم بر افزایش تاب آوری

از آزمون لوین برای بررسی تجانس واریانس دو گروه کنترل و آزمایش در متغیر تاب آوری استفاده شد. نتایج در جدول ۴ نشان داده شده است.

جدول ۴: نتایج آزمون لوین برای بررسی تجانس واریانس

| متغیر | F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | Sig |
|----------|------|--------------|--------------|------|
| تاب آوری | ۲/۴۸ | ۱ | ۳۸ | ۰/۱۳ |

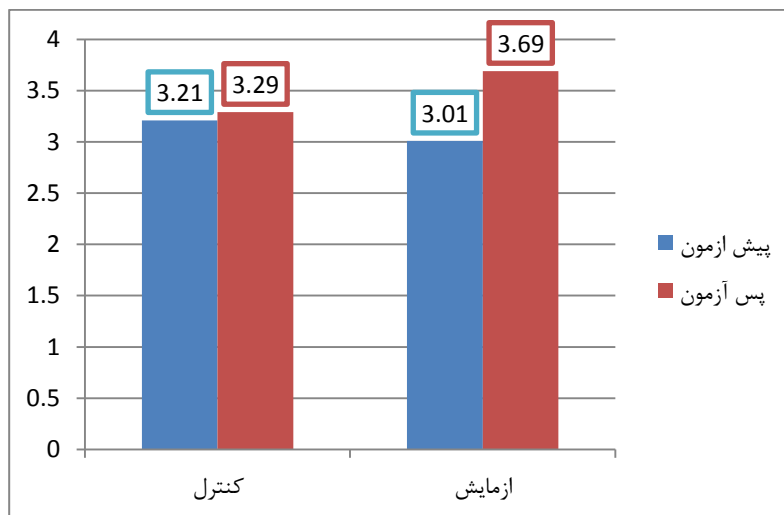
جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای تاب آوری

| منابع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | عدد معنی داری |
|---------------|---------------|------------|-----------------|-------|---------------|
| مدل همبستگی | ۵/۰۹ | ۲ | ۲/۵۴ | ۹/۸۸ | ۰/۰۱ |
| اثر پیش آزمون | ۳/۶۴ | ۱ | ۳/۶۴ | ۱۴/۱۲ | ۰/۰۱ |
| گروه | ۲/۲۴ | ۲ | ۱/۱۲ | ۹/۱۷ | ۰/۰۱ |
| خطا | ۵۱/۴۹ | ۳۷ | | | |
| مجموع | ۳۷۳/۹۶ | ۴۰ | | | |

R Squared = .956 (Adjusted R Squared = .951)

با توجه به جدول ۴ بین داده‌های دو گروه تحقیق تجانس واریانس وجود دارد، بنابراین برای بررسی اختلاف در تغییرات دو گروه و به منظور حذف تاثیر پیش‌آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج در جدول ۵ نشان داده شده است. همانگونه که در جدول ۵ مشخص است اختلاف معنی داری در پس آزمون دو گروه با تعدیل اثرات پیش‌آزمون مشاهده شد.

بنابراین می‌توان گفت که آموزش مدیریت خشم بر تاب آوری دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معنادار دارد. با این تفسیر که آموزش مدیریت خشم، تاب آوری دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. نمودار ۲، میانگین تاب آوری را برای دو گروه تحقیق در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان می‌دهد.



نمودار ۲: میانگین تاب آوری

از آزمون لوین برای بررسی تجانس واریانس دو گروه استفاده شد. نتایج در جدول ۶ نشان داده شده است.

آموزش مدیریت خشم بر افزایش جرئت‌ورزی

جدول ۶: نتایج آزمون لوین برای بررسی تجانس واریانس

| متغیر | F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | Sig |
|-----------|------|--------------|--------------|------|
| جرئت‌ورزی | ۲/۵۵ | ۱ | ۳۸ | ۰/۱۲ |

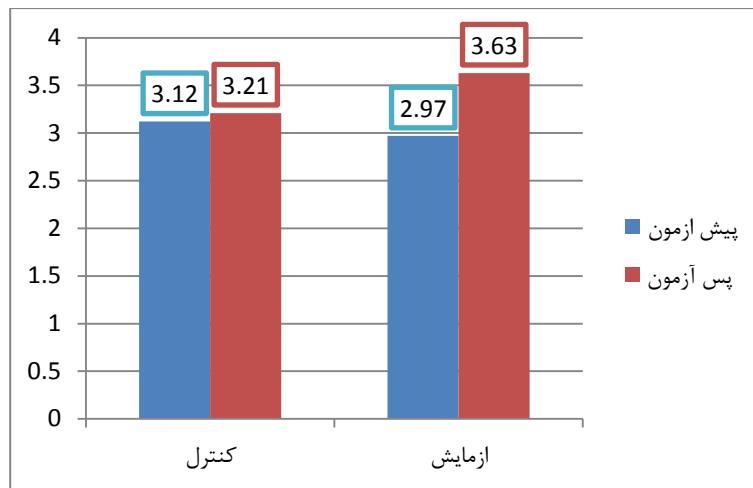
جدول ۷: نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای جرئت‌ورزی

| منابع | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | F | عدد معنی داری |
|---------------|---------------|------------|-----------------|-------|---------------|
| مدل همبستگی | ۵/۴۹ | ۲ | ۲/۷۴ | ۱۲/۳۳ | ۰/۰۱ |
| اثر پیش‌آزمون | ۳/۲۵ | ۱ | ۳/۲۵ | ۱۴/۵۹ | ۰/۰۱ |
| گروه | ۳/۴۹ | ۲ | ۱/۷۴ | ۱۸/۴۱ | ۰/۰۱ |
| خطا | ۳۶/۷۸ | ۳۷ | | | |
| مجموع | ۳۴۸/۸۴ | ۴۰ | | | |

R Squared = .477 (Adjusted R Squared = .439)

($F=18/41$, $P<0/01$). بنابراین می‌توان گفت که آموزش مدیریت خشم بر ابراز وجود دانش‌آموزان تاثیر مثبت و معنادار دارد. با این تفسیر که آموزش مدیریت خشم، جرئت‌ورزی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. نمودار ۳، میانگین جرئت‌ورزی را برای دو گروه تحقیق در مراحل پیش آزمون و پس آزمون نشان می‌دهد.

با توجه به جدول ۶ بین داده‌های دو گروه تحقیق تجانس واریانس وجود دارد، بنابراین برای بررسی اختلاف در تغییرات دو گروه و به منظور حذف تاثیر پیش‌آزمون از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج در جدول ۷ نشان داده شده است. همانگونه که در جدول ۷ مشخص است اختلاف معنی‌داری در پس آزمون دو گروه با تعدیل اثرات پیش‌آزمون مشاهده شد



نمودار ۳: میانگین جرث‌ورزی

(۱۳۹۷)، خانکش و همکاران(۱۳۹۹)، زارعی و همکاران(۱۴۰۱)،

علی اصغری و فرهادی(۱۴۰۲)، Yun & Yoo, 2021; Kumar (2017); Rhudy(2010); Orobio de Castro & et al (2003) همسو بود.

در این ارتباط اینگونه می‌توان تحلیل کرد که آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند مهارت‌های اجتماعی آن‌ها را بهبود بخشد. از طریق آموزش کنترل خشم، دانش‌آموزان می‌آموزند چگونه با احساسات ناخوشایند خود مثل خشم، عصبانیت و ناراحتی کنار بیایند و به جای آن، رفتارهای سازنده‌تری را در موقعیت‌های مختلف اجتماعی انتخاب کنند. آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا احساسات خود را بهتر تشخیص دهند و درک کنند (علی اصغری و فرهادی، ۱۴۰۲). همانگونه که Rhudy(2010) هم اشاره کرده‌اند این شناخت به آن‌ها اجازه می‌دهد تا احساسات خود و همچنین احساسات دیگران را بهتر درک کنند و از این طریق در تعاملات اجتماعی موفق‌تر عمل کنند. همچنین آموزش راهکارهای کنترلی مثل تنفس عمیق، تمرین‌های آرامش و یوگا به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با تنش‌ها و فشارهای روزمره بهتر مقابله کنند. این ابزارها باعث کاهش سطح استرس و تنش در دانش‌آموزان می‌شود و از تجربه خشم به دلیل تنش‌ها جلوگیری می‌کند. ضمناً آموزش کنترل خشم به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که بهتر و مؤثرتر با دیگران ارتباط برقرار کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که در موقعیت‌های اجتماعی مختلف مانند بحث‌ها و تعارضات، چگونه با احترام نظرات خود را بیان کنند و به نظرات دیگران گوش کنند. یکی از اثرات منفی خشم، عمل‌های تخریبی و خرابکاری است. آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان کمک می‌کند که از این نوع رفتارها دوری کنند و به جای آن، به راهکارهای سازنده‌تر برای حل مسائل

بحث

مطالعات بسیاری، براین عقیده اند که دوره نوجوانی جزو دوره‌های بحرانی و حساس در زندگی افراد می‌باشد (زارعی و همکاران، ۱۴۰۱؛ علی اصغری و فرهادی، ۱۴۰۲؛ Yun & Yoo, 2021)؛ چرا که در این دوره هست که فرد به بلوغ می‌رسد و به دنبال پیداکردن هویت خود است و همچنین به دنبال مسقل شدن از خانواده است. به همین سبب، در این دوره نوجوانان وضعیت روانی باثباتی ندارند و برای همین معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری برای نوجوانان ایجاد می‌شود. در این دوران تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی با دیگران، درک و تفسیر عواطف دیگران نقش بسیار مهمی در رشد و سازمان شخصیت، رشد اخلاقی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد. افراط و تفریط در عواطف نوجوانان را به سمت ناسازگاری، خشم و نفرت سوق می‌دهد که این موارد بصورت کنترل نشده، بهداشت روانی و عاطفی آن‌ها را به طور جدی تهدید می‌کند. در اغلب موارد خشم در نوجوان، نه تنها میزان سازگاری فردی و اجتماعی فرد را کاهش می‌دهد، بلکه امنیت و بهداشت روانی خانواده و سایر گروه‌های اجتماعی را نیز دچار مشکل می‌کند و در برخی موارد نیز، نوع و شدت مشکل به حدی می‌رسد که موجبات آزار و تهدید حقوقی اعضای دیگر اجتماع را فراهم می‌آورد. بنابراین این احتمال وجود دارد که بوسیله آموزش مهارت کنترل خشم که یکی از رویکردهای شناختی- رفتاری است بتوان این مسئله را کنترل کرد.

در مطالعه حاضر، نتایج آزمون تحلیل کواریانس مربوط به آموزش مدیریت خشم بر افزایش سازگاری اجتماعی تحقیق نشان داد که آموزش مدیریت خشم بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تاثیر معنی دار و مثبت دارد. این یافته با یافته تحقیق درخش و همکاران(۲۰۲۳)، موسوی دوست و همکاران

دانش‌آموزان به تدریج بیشتر از پشتیبانی اجتماعی بهره‌مند شوند و ارتباط‌های مثبت‌تری را با همکلاسی‌ها و افراد اطراف خود برقرار کنند.

نتایج آزمون تحلیل کواریانس مربوط به آموزش مدیریت خشم بر افزایش تاب‌آوری تحقیق نشان داد که آموزش مدیریت خشم بر تاب‌آوری دانش‌آموزان تاثیر معنی‌دار و مثبت دارد. این یافته با یافته تحقیق اصغرنژاد و پورسلیمان (۱۳۹۹)، قبادی و همکاران (۱۴۰۰)، هارونی و همکاران (۱۳۹۸)، خانکش و همکاران (۱۳۹۹)، حیدری و طالبیان (۱۴۰۲)، Feindler & Engel (2011); Pachi & et al (2023) و دهقان و همکاران (۱۳۹۳) همسو بود.

در ارتباط با این تاثیر می‌توان گفت که در آموزش مدیریت خشم به فرد کمک می‌شود تا با استفاده از بهره‌وری از مهارت‌های لازم، هیجان خود را کنترل کند و تغییر ارزیابی خود از مسائل، سطح تاب‌آوری را تغییر دهند (دهقان و همکاران، ۱۳۹۳). یکی از اصلی‌ترین عواملی که آموزش مهارت‌های کنترل خشم به تاب‌آوری دانش‌آموزان کمک می‌کند، بالا رفتن آگاهی هیجانی فرد است و این شامل توانایی درک و مدیریت احساسات است. با آموزش کنترل خشم، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که احساسات خود را بهتر تشخیص دهند و به جای واکنش‌های ناپسندی که ممکن است در اثر خشم و عصبانیت ایجاد کنند، رفتارهای سازنده‌تری را انتخاب کنند. آن‌ها بهبود مهارت‌های خوددلبستگی و ارتباطات مثبت را تجربه می‌کنند که همگی از جمله عوامل تاب‌آوری هستند می‌شود (پورسلیمان، ۱۳۹۹). همچنین یادگیری کنترل خشم به دانش‌آموزان امکان می‌دهد تا بهترین راهکارها را برای حل مشکلات و مواجهه با چالش‌ها انتخاب کنند که تحقیق حیدری و طالبیان (۱۴۰۲) نیز به آن اشاره کرده است. آن‌ها یاد می‌گیرند که برای حل مسائل پیچیده، به جای عکس‌العمل‌های ناخوشایند، از استراتژی‌ها و تکنیک‌های موثرتر استفاده کنند. این امر باعث می‌شود که دانش‌آموزان در مواجهه با مشکلات و تهدیدهای زندگی، بهترین تصمیم‌ها را بگیرند و از احتمال شکست کاسته شود. یکی دیگر از اجزای کلیدی تاب‌آوری که با آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان ارتقاء می‌یابد، ایجاد تفکر مثبت و انعطاف‌پذیری است. این امر به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به جای تمرکز بر احساسات منفی، از دید مثبت به موقعیت‌ها و چالش‌ها نگاه کنند. این انتقال از تفکر منفی به تفکر مثبت باعث می‌شود که دانش‌آموزان در موقعیت‌های استرس‌زا و فشار ذهنی، بهتر کنترل خشم کنند و انعطاف‌پذیری نشان دهند. این ویژگی‌ها از جمله اصلی‌ترین عوامل تاب‌آوری هستند و در مواجهه با مشکلات و تهدیدهای زندگی بسیار اهمیت دارند.

پیش‌بروند. یادگیری مهارت‌های کنترل خشم باعث بهبود روابط اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود (زارعی و همکاران، ۱۴۰۱). آن‌ها کم‌تر به دلیل خشم و عصبانیتشان درگیر اختلافات می‌شوند و به جای آن، به صورت سازنده‌تری با دیگران همکاری می‌کنند. از سوی دیگر خشم و احساسات منفی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد. آموزش مهارت‌های کنترل خشم، آن‌ها را به عنوان اثربخش‌ترین افراد در محیط تحصیلی می‌سازد و تمرکز و توجه بهتری در کارهای تحصیلی داشته باشند. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های کنترل خشم باعث افزایش آگاهی هیجانی دانش‌آموزان می‌شود. با آموزش کنترل خشم، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که احساسات خود را تشخیص دهند و به جای عکس‌العمل‌های ناپسندی که ممکن است در اثر خشم و عصبانیت ایجاد کنند، رفتارهای سازنده‌تری را انتخاب کنند. این افزایش آگاهی هیجانی باعث می‌شود که دانش‌آموزان در روابط اجتماعی بهتر عمل کنند و به دیگران بیشتر توجه کنند. ضمناً آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواقعی که با تعارض و نزاع‌ها روبرو می‌شوند، به جای واکنش‌های خشمگین، رفتارهای صلح‌آمیزتر و مهارت‌های حل تعارض مثبت‌تری انتخاب کنند. این مهارت‌ها باعث می‌شود که تعاملات اجتماعی بهتری ایجاد شود و روابط با دیگران بهبود یابد. ابراز نظرات به صورت بهتر و موثرتر از سایر فواید آموزش کنترل خشم به دانش‌آموزان است. آن‌ها یاد می‌گیرند که در موقعیت‌های اجتماعی مختلف مثل بحث‌ها و تعارضات، احترام به نظرات دیگران نشان دهند و به جای واکنش‌های خشمگین، با دیگران با احترام بحث کنند و نقدها را بهبود بخشند. آموزش کنترل خشم باعث تقویت همدلی و همکاری در دانش‌آموزان می‌شود. آن‌ها یاد می‌گیرند که در مواقعی که دیگران خشمگین هستند، صبور باشند و تلاش کنند تا احساسات و نیازهای دیگران را بهتر درک کنند. به طور کلی، آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان می‌تواند نقش بسیار مهمی در بهبود روابط اجتماعی آن‌ها ایفا کند. این آموزش‌ها باعث افزایش هوش هیجانی، کاهش تعارضات و نزاع‌ها، ارتقاء توانایی اظهار نظر موثر، تقویت همدلی و همکاری، و کاهش خشم مداوم می‌شود و در نتیجه بهبود روابط اجتماعی دانش‌آموزان را ممکن می‌سازد. به طور کلی می‌توان گفت که آموزش کنترل خشم می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا در محیط‌های اجتماعی با اعتماد به نفس بیشتری وارد شوند. آن‌ها به چالش‌های اجتماعی با اطمینان بیشتری می‌پردازند و می‌توانند با رفتارهای مهارت‌مندتری در مواقعی که دیگران خشمگین هستند، به همدلی و همکاری نیز دست پیدا کنند. این امر باعث می‌شود که

خود را به درستی بیان کنند (نویدی، ۱۳۸۵). با شناخت بهتر احساسات خود، آن‌ها می‌توانند در مواقع خشم‌آور، عقاید خود را کنترل کنند و از ابراز غیرسازنده و خشم‌آور خودداری کنند. دانش‌آموزانی که خودآگاهی کافی ندارند معمولاً از اعتماد به نفس کمتری برای نشان دادن مهارت‌ها و توانایی‌های خود برخوردارند. همچنین آموزش به دانش‌آموزان مهارت‌های مدیریت خشم می‌تواند آن‌ها را ترغیب کند تا در مواقعی که با تنش و خشم مواجه می‌شوند، راه‌های موثرتری برای ابراز وجود خود انتخاب کنند. این مهارت‌ها به آن‌ها اجازه می‌دهد که احساسات خود را به‌طور آرام و مناسب‌تر به‌نمایش بگذارند و عقاید و نظرات خود را به صورت سازنده و بدون نیاز به بیان خشم‌آور ابراز کنند. (Kelleci & et al (2014) نیز در این باره اشاره کرده‌اند که با توجه به اینکه دانش‌آموزان در سن حساسی قرار دارند، گاهی کنترل کافی بر غرور و رفتارهای مرتبط با آن ندارند. آمیخته‌شدن غرور با خشم معمولاً نتیجه مناسبی ندارد که با آموزش مهارت‌های کنترل خشم می‌تواند اثرات نامناسب اینگونه رفتارها را تعدیل کرد. همانطور که قبل تر هم گفته شد آموزش مهارت‌های مدیریت خشم می‌تواند مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان را نیز تقویت کند. این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا در برقراری ارتباط با دیگران، از راه‌های مثبت‌تری برای ابراز نظرات و عقاید خود استفاده کنند و از ایجاد نبردها و تنش‌ها خودداری کنند. اصول ارتباط غیرخشم‌آور می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بهتر بفهمند چگونه می‌توانند عقاید و نظرات خود را به‌صورت مؤثر و بدون تنش ابراز کنند. اصول ارتباط غیرخشم‌آور مانند فعال گوش دادن، استفاده از اصطلاحات مودبانه و صمیمی، عدم انتقادهای شخصی و متمرکز شدن بر مسئله به‌جای فرد، به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که بهتر و با احترام بیشتری جرئت‌ورزی کنند. باید توجه داشت که در محیط‌های آموزشی، دانش‌آموزان باید اجازه داده شود که آزادانه نظرات و عقاید خود را بیان کنند. این اجازه‌دهی به آن‌ها اعتماد به نفس و اعتماد به محیط اطرافیان را افزایش می‌دهد و انگیزه‌هایی برای جرئت‌ورزی بهتر و بیشتری به آن‌ها می‌دهد. و ارائه فرصت‌های متعددی برای تمرین مهارت‌های مدیریت خشم و جرئت‌ورزی، باعث می‌شود که دانش‌آموزان به تدریج خود را بهبود بخشند و بتوانند عقاید خود را به‌صورت بهتر و به‌تناسب با موقعیت‌ها ابراز کنند. دانش‌آموزان می‌توانند از نمونه‌های مثبتی که مهارت‌های مدیریت خشم و جرئت‌ورزی خود را نشان می‌دهند، الهام بگیرند. این نمونه‌ها می‌توانند از معلمان، دانش‌آموزان یا افراد دیگر در جامعه باشند. به این ترتیب، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم می‌تواند به دانش‌آموزان انگیزه‌هایی بدهد که بتوانند خود را به عنوان

نهایتاً آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان می‌تواند بهبود خودکنترل آن‌ها را تسهیل کند. دانش‌آموزان با آموزش کنترل خشم یاد می‌گیرند که احساسات خود را بهبود بخشند و عکس‌العمل‌های مثبت‌تری را انتخاب کنند. این خودکنترلی در مواجهه با فشارها و مشکلات زندگی به آن‌ها کمک می‌کند تا بهتر مدیریت کنند و از انفجار خشم‌های ناگهانی جلوگیری کنند. این ویژگی کلیدی باعث می‌شود که دانش‌آموزان در موقعیت‌های دشوار ترقی کنند و به صورت مثبت با چالش‌های زندگی روبرو شوند. همچنین نیاز است شایستگی‌های ارتباطی نوجوانان در محیط مدرسه افزایش پیدا کند چرا که این شایستگی‌ها از بسیاری از مشکلات جلوگیری می‌کند. بنابراین، از آنجا که آموزش مدیریت خشم بسیاری از این مهارت‌ها را در دستور کار خود قرار می‌دهد، بر روی افزایش تاب‌آوری فرد تاثیرگذار خواهد بود (حسینی و همکاران، ۲۰۲۰).

نتایج آزمون تحلیل کواریانس مربوط به آموزش مدیریت خشم بر افزایش جرئت‌ورزی تحقیق نشان داد که آموزش مدیریت خشم بر جرئت‌ورزی دانش‌آموزان تاثیر معنی دار و مثبت دارد. این یافته با یافته تحقیق Harigie & Dickson (2004)؛ توکلی و میرقائمی (۱۴۰۲)، (Kelleci & et al (2014) همسو بود.

در این ارتباط می‌توان اینگونه بیان کرد که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم سبب بهبود در تعاملات و روابط فرد با سایرین می‌شود و هر چقدر که فرد بتواند با دیگران ارتباط بهتری داشته باشد، بهتر می‌تواند عقاید و نظرات خود را انتقال دهد (Harigie & Dickso, 2004). آموزش مدیریت خشم به فرد کمک می‌کند تا نسبت به افکار، عواطف و احساسات خود آگاهی بیشتری پیدا کند و در تعاملات خود به جای نشان دادن پاسخ‌های غیرارادی و ناهشیار، از پاسخ‌های هدفمند استفاده کند (Teasdale & et al, 2000). در آموزش مدیریت خشم فرد باورهای ناکارآمد و غیرمنطقی خود را شناسایی کرده و سعی می‌کند تا باورهای سازنده تری را جایگزین آن نماید و ازین طریق در برخورد با مسائل صادقانه تر برخورد می‌کند (Thomas, 2008).

همچنین آموزش مدیریت خشم می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا عقاید خود را به راحتی و به‌صورت سازنده و مثبت‌تر ابراز کنند. این مهارت‌ها به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا در موقعیت‌های مختلف، خود را کنترل کنند و به‌طور مؤثرتری از روش‌های مثبت‌تری برای ابراز نظرات و دیدگاه‌های خود استفاده کنند. یکی از اولین مراحل در آموزش مهارت‌های مدیریت خشم، افزایش خودآگاهی است. دانش‌آموزان باید با احساسات و واکنش‌های خود آشنا شوند تا بتوانند عقاید و نظرات

این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد می باشد این پایان نامه در تاریخ ۲۸ شهریور ۱۴۰۲ دفاع و تصویب شده است.

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

منابع فارسی

- احراری، عبدالله و شهایی زاده، فاطمه. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شناختی: نقش تعدیلی ادراک دلبستگی دوران کودکی. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۲۹(۲)، ۱۱۹-۱۰۱.
- اصغرنژاد فرید، و پورسلیمان، سکینه. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم و تاب‌آوری نوجوانان. *خانواده درمانی کاربردی*، ۱(۲)، ۱۰۵-۱۲۴.
- بشارت، عبدالمنافی، عاطفه، فراهانی، حجت‌الله خدایی. (۲۰۱۱). نقش تعدیل‌کننده منبع کنترل در رابطه بین خشم و افسردگی در بیماران مبتلا به اختلال افسردگی اساسی. *روانشناسی معاصر*، ۱۲(۶)، ۱۵-۲۵.
- پورسلیمان، سکینه و اصغرنژاد فرید، علی اصغر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مدیریت خشم و تاب‌آوری نوجوانان. *فصلنامه خانواده درمانی کاربردی*، ۱(۲)، ۱۱۵-۱۲۴.
- حسینی، میرزاحسن، خاوری، سحر، بزرگی کاسگری، شاهمادی پیله‌رود. (۲۰۲۰). اثربخشی آموزش کنترل خشم بر تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی در فرزندان پسر جانبازان. *طب جانباز*، ۴۷(۱۲)، ۷۶-۸۴.
- حیدری، صدراله و میرطالیبیان، سیده‌زینب. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کنترل خشم و کاهش پرخاشگری زندانیان مرد زندان کازرون. *پژوهش‌های جدید در مدیریت و حسابداری*، ۹(۹)، ۲۹۹-۳۲۸.
- درخش، مینو، حیدری، شعبان، حسن زاده، رمضان. (۲۰۲۳). تاثیر آموزش کنترل خشم بر کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های

نمونه‌های مثبت در این زمینه ترغیب کنند. آموزش مهارت‌های مدیریت خشم می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس دانش‌آموزان کمک کند. زمانی که دانش‌آموزان می‌بینند که می‌توانند به اشتباهات خود نگاه کنند و آن‌ها را بپذیرند، اعتماد به نفس آن‌ها افزایش می‌یابد و با اعتماد به نفس بالاتر، آن‌ها بهتر می‌توانند اشتباهات خود را اصلاح کنند.

نتیجه گیری

در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان می‌تواند نقش بسیار مؤثری در بهبود جرئت‌ورزی، تاب‌آوری و سازگاری اجتماعی آن‌ها ایفا کند. این مهارت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند که احساسات و افکار خود را بهتر مدیریت کنند، به‌طور مؤثرتری با موقعیت‌های استرس‌زا و ناامنی مواجهه کنند و در روابط اجتماعی بهتر عمل کنند. آموزش مهارت‌های کنترل خشم، به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که می‌توانند احساسات خود را به صورت مناسب و مؤثر بیان کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با موقعیت‌های ناراحت‌کننده، به جای ابراز خشم و عصبانیت به روش‌های سازنده‌تری مثل صحبت کردن با دیگران به صورت مسئولانه و رفتار صمیمی متمایل شوند. این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا در جرئت‌ورزی خود احساسات تر و همدل‌تر باشند و بتوانند ارتباطات خوبی را با افراد دیگر برقرار کنند و به دانش‌آموزان ابزارهایی را برای مقابله با فشارها و استرس‌های روزمره فراهم می‌کند. آن‌ها یاد می‌گیرند که چگونه در مواقع تنش‌زا و ناامنی، به جای واکنش‌های خشم‌آور و تحت فشار، از تمرکز بر تفکر و برنامه‌ریزی منطقی استفاده کنند. این مهارت‌ها از دانش‌آموزان تاب‌آوری بیشتری خواسته و امکان پذیرفتن تغییرات و چالش‌ها را افزایش می‌دهد. آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که رفتارهای خود تأثیر مستقیمی بر روابط و وضعیت‌های اجتماعی دارد. آن‌ها آگاه می‌شوند که رفتارهای خشم‌آور می‌تواند باعث خراب شدن روابط و ایجاد مشکلات اجتماعی شوند و در نتیجه، با دانستن این مسئله سعی می‌کنند رفتارهای مثبت‌تری را برای بهبود اجتماعی خود انتخاب کنند. به این ترتیب، آموزش مهارت‌های کنترل خشم به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در جرئت‌ورزی بهتر و صمیمی‌تر، با مواجهه با فشارها و استرس‌ها تاب‌آوری بیشتری داشته باشند و در روابط اجتماعی با دیگران بهتر عمل کنند. این مهارت‌ها اساسی‌ترین پیش‌نیازهای رشد شخصی و اجتماعی دانش‌آموزان هستند و به آن‌ها امکان می‌دهد تا بهتر با خود و دیگران به تعامل پرداخته و در محیط آموزشی و جامعه بهتر به وفور به وجود بیاند.

- Behavioral Method on Anger Rumination, Mental Health, Work-Family Conflict, and Interpersonal Relationships. *Occupational Medicine*.
- Allen, J. J., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2018). The general aggression model. *Current opinion in psychology*, 19, 75-80.
- Asgharanjad F, and Poursalman, S. (2020). The effectiveness of life skills training on anger management and resilience of adolescents. *Applied Family Therapy*, 1(2), 105-124. [Persian]
- Bahmani, B., Torabian, S., Rezaeinejad, S., Manzari, T. V., & Moeinifard, M. (2017). Effectiveness of emotional self-efficacy training on social adjustment and social anxiety in adolescents.
- Basharat, A., Farahani, H. Khodei. (2011). The moderating role of locus of control in the relationship between anger and depression in patients with major depressive disorder. *Contemporary Psychology*, 12(6), 15-25 [Persian]
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Dehghan F, Ahmadi S, Hosseini M, Mohammadi K. The Effect of Stress Management Skills Training on Increasing Resilience. Third National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Tehran 1393.
- Delavar, A. (2010). *Research methods in psychology and educational sciences*. Tehran: Ed. [Persian]
- Derakhsh, M., Heydari, S., Hassanzadeh, R. (2023). The effect of anger control training on reducing anger and anxiety and increasing social adaptation of students addicted to online games. *Islamic lifestyle based on health*, 6(4), 303-312. [Persian]
- Feindler, E. L., & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243-253.
- Gambrill, E. D., & Richey, C. A. (1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior therapy*, 6(4), 550-561.
- Ghobadi Esfarjani, H.; Sharifi, I; Ghazanfari, A. and Cherami, M. (2021). Comparing the Behavioral Method on Anger Rumination, Mental Health, Work-Family Conflict, and Interpersonal Relationships. *Occupational Medicine*, 31(2), 303-312.
- دلاور، علی. (۱۳۸۰). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: ویرایش.
- زارعی، اقبال، مبصر، کریمپور و شیرین گل. (۲۰۲۲). اثربخشی آموزش مدیریت خشم مبتنی بر رویکرد شناختی بر تکانشگری دانش‌آموزان پسر قلدر. دست‌آوردهای روان‌شناختی، <https://doi.org/10.22055/psy.2022.40246.2806>
- قبادی اسفرجانی، حبیبه خاتون؛ شریفی، طیبه؛ غضنفری، احمد و چرامی، مریم. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم و توانمندسازی روانی اجتماعی بر پرخاشگری و خودکارآمدی اجتماعی، فصلنامه علمی شناخت اجتماعی، سال دهم، شماره اول، پیاپی ۱۹ (۲۱۱-۲۳۷).
- ملاعباسی، علی. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان ذهن آگاهی بر میزان پرخاشگری و خودکارآمدی در نوجوانان بزهکار، هفتمین کنفرانس بین‌المللی مطالعات میان‌رشته‌ای روانشناسی، مشاوره، آموزش و علوم تربیتی، تهران، <https://civilica.com/doc/1993421>
- موسوی دوست، سید حسن؛ و موسوی دوست، مهدی. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش ترکیبی مهارت‌های مدیریت استرس و کنترل خشم بر پرخاشگری زندانیان مرد زندان ورامین، نهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، همایش مهر اشراق.
- نویدی، احد. (۱۳۸۵). آزمون تاثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسطه شهر تهران، رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.

فهرست منابع

- Abu Hamad, B., Jones, N., & Gercama, I. (2021). Adolescent access to health services in fragile and conflict-affected contexts: The case of the Gaza Strip. *Conflict and health*, 15(1), 1-13.
- Ahrari, A. and Shahabizadeh, F. (2018). The effectiveness of cognitive-behavioral anger management therapy based on mindfulness on cognitive flexibility: the moderating role of childhood attachment perception. *Researches in Clinical and Counseling Psychology*, 9(2), 101-119. [Persian]
- Akan, Y. (2021). Investigation of the Effect of the " Violence Reduction Psychoeducation Program" on Anger, Violence and Aggression Levels of Students. *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 513-533.
- Aliasghari, F., & Farhadi, H. (2023). The Effectiveness of Virtual Anger Management Training Using the Cognitive

- Khankosh, M., Amini Rarani, M., & Nosratabadi, M. (2020). Effect of anger management training on aggression and anxiety of working children. *Koomesh*, 22(2), 255-262.
- Kumar, S. (2017). Management of anger with anger reversal technique among school going adolescents. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(3), 32-41.
- Liu, J., Dammeyer, J., Amholt, T., Carter, R. A., & Niclasen, J. (2022). Evaluation of the Anger Management Intervention Program, the Mini-Diamond, targeted primary school students: A controlled trial with focus on well-being. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(4), 672-684.
- Malaabasi, A. (2023). The effectiveness of mindfulness therapy on the level of aggression and self-efficacy in delinquent teenagers, the 7th international conference on interdisciplinary studies in psychology, counseling, education and educational sciences, Tehran, <https://civilica.com/doc/1993421> [Persian]
- Mathews, E. S. (2015). Towards an independent future: Life skills training and vulnerable deaf adults. *Irish Journal of Applied Social Studies*, 15(1), 1.
- Mousavi Dost, S.H.; and Mousavi Dost, M. (2017). The effect of the combined training of stress management and anger control skills on the aggression of male prisoners in Varamin prison, 9th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, Mehr Eshraq Conference. [Persian]
- Navidi, A. (1385). Examining the effect of anger management training on anger self-regulation skills, adaptability and general health of high school boys in Tehran, doctoral dissertation, Allameh Tabataba'i University. [Persian]
- Orobio de Castro, B., Bosch, J. D., Veerman, J. W., & Koops, W. (2003). The effects of emotion regulation, attribution, and delay prompts on aggressive boys' social problem solving. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 153-166.
- Pachi, A., Kavourgia, E., Bratis, D., Fytilis, K., Papageorgiou, S. M., Lekka, D., ... & Tselebis, A. (2023, July). Anger and Aggression in Relation to Psychological Resilience and Alcohol Abuse among effectiveness of anger management group training and psychosocial empowerment on aggression and social self-efficacy, *Social Science Quarterly*, 10th year, number 1, serial 19, 211-237. [Persian]
- Goncy, E. A., Sullivan, T. N., Farrell, A. D., Mehari, K. R., & Garthe, R. C. (2017). Identification of patterns of dating aggression and victimization among urban early adolescents and their relations to mental health symptoms. *Psychology of violence*, 7(1), 58.
- Harigie, O. H., & Dickson, D. (2004). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and practice*. Routledge. New York: USA.
- Harooni, T., Zarabian, M. K., & Mousavi, A. S. (2020). The effect of an anger control training program on resilience, hardiness and general health of school girls. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(4), 368-383.
- Hernawati, L., Rahayu, E., & Soejowinoto, P. (2015). The Predictors of Indonesian Senior High School Students' Anger at School. *Journal of Education and Practice*, 6(23), 108-119.
- Heydari, S. and Mirtalebian, S. Z. (2023). The effectiveness of training anger management skills in controlling anger and reducing aggression in male prisoners of Kazerun prison. *New researches in management and accounting*, 86(9), 299-328 [Persian]
- Hosseini, M., Khavari, S., Bozorghi Kasgari, Shahmoradi-Pileroud. (2020). The effectiveness of anger control training on resilience, happiness and general health in male children of veterans. *Veteran Medicine*, 47(12), 76-84 [Persian]
- Hurrell, K. E., Houwing, F. L., & Hudson, J. L. (2017). Parental meta-emotion philosophy and emotion coaching in families of children and adolescents with an anxiety disorder. *Journal of abnormal child psychology*, 45, 569-582.
- Jentery, D. (2007). Anger management and may not help at all. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3, 422- 441.
- Kelleci, M., Avci, D., Ersan, E., & Doğan, S. (2014). Effects of the anger management program based on cognitive behavioral techniques on high school students' anger and assertiveness levels.

- disabilities: A theory, evidence and manual based approach. John Wiley & Sons.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.
- Thomas, H. (2008). Development and validation of the childrens assertiveness inventory. *Journal of Child & Family Behavior Therapy*, 5 (3), 1-15.
- Thorpe, L. P., Clark, W. W., & Tiegs, E. W. (1953). California test of personality, 1953 revision. Forms AA and BB, Primary. Elementary, Intermediate, Secondary, Adult levels.
- Yun, K., & Yoo, Y. S. (2021). Effects of the anger management program for nurses. *Asian Nursing Research*, 15(4), 247-254.
- Zarei, A., Mobaser, Karimpour and Shirin Gol. (2022). The effectiveness of anger management training based on the cognitive approach on the impulsivity of male bully students. *Psychological Achievement*, <https://doi.org/10.22055/psy.2022.40246.28> 06. [Persian]
- Health Professionals during the First Pandemic Wave. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 14, p. 2031). MDPI.
- Pursalman, S. and Asgharanjad F, (2019). The effectiveness of life skills training on anger management and resilience of teenagers. *Applied Family Therapy Quarterly*, :1(2)124-115. [Persian]
- Rahmawati, E., & Linsia, R.. (2022). Anger Management in Pendhalungan Adolescents. *International Social Sciences and Humanities*, 1(1), 80-85.
- Rhudy, J. L., Davis, J. L., Williams, A. E., McCabe, K. M., Bartley, E. J., Byrd, P. M., & Pruiksm, K. E. (2010). Cognitive-behavioral treatment for chronic nightmares in trauma-exposed persons: assessing physiological reactions to nightmare-related fear. *Journal of clinical psychology*, 66(4), 365-382.
- Shaffer, H. (1984). Book Review: *Attention and Performance IX*.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), 20.
- Tavakoli, M. N., & Mirghaemi, T. S. (2023). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Group Therapy Anger and Assertiveness of Adolescents. *International Journal of Education and Applied Sciences*, 3(4), 20-28.
- Taylor, J. L., & Novaco, R. W. (2005). Anger treatment for people with developmental