

تأثیر آموزش شناختی رفتاری مدیریت خشم بر سازگاری و صمیمیت اجتماعی نوجوانان

نیما قائمی خمایی^۱، سیمین حسینیان^۲، سپیده برغندان^۳، محمدرضا زربخش بحری^۴

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی

^۲ عضو هیئت علمی دانشگاه الزهرا

^۳ کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

^۴ عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده

نوجوانی یکی از مراحل مهم تحول انسان به شمار می‌آید که با عوامل تنیدگی زای فراوانی همراه است. از این رو هدف از انجام این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر سازگاری و صمیمیت اجتماعی نوجوانان پسر بود. شرکت کنندگان این پژوهش شامل نوجوانان پسر شهر رشت مشغول به تحصیل بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب و پس از غربالگری ۳۰ نفر از آنان به طور تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی قرار گرفته و تنها به گروه آزمایشی ۸ جلسه آموزش مدیریت خشم ارائه شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه سازگاری ویژه دانش آموزان دبیرستانی و مقیاس صمیمیت اجتماعی میلر بودند. نتایج نشان داد که نسبت مشاهده شده از نظر آماری معنادار بوده است. بنابراین بر اساس نتایج بدست آمده، اجرا برنامه آموزش مدیریت خشم می‌تواند در بالابردن سازگاری و صمیمیت اجتماعی نوجوانان پسر موثر باشد.

کلید واژه‌ها: نوجوانان؛ مدیریت خشم؛ سازگاری؛ صمیمیت اجتماعی

مقدمه

نوجوانی یکی از مراحل مهم تحول انسان به شمار می‌آید که با عوامل تنیدگی زای فراوانی همراه می‌باشد. این دوره معرف تغییر عمیقی است که کودک را از بزرگسال جدا ساخته و دگرگونی‌های مختلفی در او به وجود می‌آورد (منصور، ۱۳۸۴). در این دوره به علت تغییرات ساختار اجتماعی و رشد جسمانی، بین بلوغ فیزیولوژیکی و بلوغ اجتماعی ناهماهنگی ایجاد شده و باعث به وجود آمدن بسیاری از مسائل خاص دوره‌ی نوجوانی می‌شود یکی از عمده‌ترین این مسائل پرخاشگری و خشمی است که نوجوان نشان می‌دهد. گاهی مفاهیم خشم، تند خویی و پرخاشگری به جای یکدیگر بکار می‌روند با این وجود خشم را می‌توان یک حالت هیجانی یا احساس درونی ناشی از برانگیختگی فیزیولوژیکی و شناخت و افکار مربوط به کینه توزی تعریف کرد (اونیل، ۲۰۱۲). اگرچه خشم یک هیجان ارضا کننده است که ما را برای رویارویی با خطرهای بالقوه‌ی پیرامون آماده می‌سازد، اما در عین حال ویران کننده نیز می‌باشد که آثار زیان بخش آن می‌تواند متوجه‌ی درون شخص و محیط اطراف او شود (تایلر و نواکو، ۲۰۰۵).

ناتوانی در مدیریت خشم افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیان باری را در پی دارد (عارفی، ۱۳۸۸). بنابراین با توجه به عوارض منفی و مخرب فردی و اجتماعی خشم، کنترل آن از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. هدف از درمان‌ها و مداخلات کنترل خشم، کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم، افزایش آگاهی فرد نسبت به خشم و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای موثر به منظور کنترل آن می‌باشد (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۰۴). از آنجا که مدیریت خشم می‌تواند در نحوه‌ی برخورد فرد با افراد جامعه تأثیر گزار باشد، سازگاری فرد را می‌توان یکی دیگر از مسائلی دانست که با کنترل و مدیریت خشم در ارتباط است.

منظور از سازگاری، برقراری یک رابطه روانشناختی رضایت بخش میان خود و محیط است و به آن دسته از پاسخ‌های فرد گفته می‌شود که باعث سازش موثر و هماهنگ او با موقعیتی می‌گردد که در آن قرار دارد. بنابراین دستیابی به یک حد مطلوب از سازگاری در حیطه‌های مختلف، امکان رشد و تحول، رفع نیازها و خواسته‌ها و تحقق آرمان‌های فرد را امکان‌پذیر و یا تسهیل می‌نماید (رضایپور، ۱۳۷۹). از طرفی دیگر، برقراری روابط با گروه همسالان یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های نوجوانان به شمار می‌آید. نوجوانی زمانی مناسب برای شکل‌دهی هویت است که تاریخچه گذشته فرد و توانمندی‌های مورد نیاز برای سلامت روان شناختی در بزرگسالی را درهم می‌آمیزد (شهرآرای، ۱۳۸۴، به نقل از رضایی و همکاران، ۱۳۸۶).

شکل‌گیری هویت زمینه را برای برخی چالش‌های اساسی در سال‌های جوانی فراهم می‌کند: از جمله این چالش‌ها می‌توان به ایجاد صمیمیت یا ظرفیتی برای بازبودن دو سویه و مشارکت در روابط با دیگران اشاره کرد که توانایی برقراری روابط صمیمانه با دیگران، یکی از عوامل کلیدی در سلامت و بهزیستی روانی نوجوانان به شمار می‌آید (دانشور پور و همکاران، ۱۳۸۶). بنابراین، هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری مدیریت خشم بر صمیمیت اجتماعی و سازگاری نوجوانان پسر می‌باشد تا در صورت موثر بودن آن، با تمرکز بر این آموزش در جهت بهبود روابط اجتماعی نوجوانان گام‌های اساسی برداشته شود.

روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نوع تحقیق آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری مطالعه‌ی حاضر را کلیه دانش‌آموزان پسر مقطع دبیرستان مقیم در استان گیلان، شهر خمام، که در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل بودند، با میانگین سنی ۱۶ سال تشکیل داده است. حجم نمونه شامل ۳۰ دانش‌آموز پسر می‌باشد که از میان ۲۰۰ نفر، بر اساس نمره‌ی آزمون آنان که زیر خط برش بود، به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و بعد از شرح مختصری از شیوه پژوهش، با تمایل خود به ماندن در تحقیق ادامه دادند که از میان این شرکت‌کنندگان، به شیوه قرعه‌کشی ۱۵ نفر در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند و تنها گروه آزمایشی طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مدیریت خشم قرار گرفته و در پایان دوره آموزشی، از گروه‌های آزمایشی و کنترل، پس‌آزمون گرفته شد.

ابزار

به منظور انجام پژوهش حاضر از دو پرسشنامه ۱- صمیمیت اجتماعی میلر و ۲- پرسش‌نامه سازگاری AISS (ویژه دانش‌آموزان دبیرستانی) استفاده شده است.

مقیاس صمیمیت اجتماعی میلر (MSIS): این مقیاس را میلر و لفقورت (۱۹۸۲)، به نقل از رضایی و همکاران (۱۳۸۶) برای ارزیابی صمیمیت دریافتی از روابط مختلف، طراحی نمودند. پرسش‌های مقیاس یادشده به وسیله مصاحبه‌های سازمان یافته که در آن شرکت‌کنندگان به جستجو و بحث درباره نقش صمیمیت در تمامی روابط خود، شامل ارتباط با دوستان، آشنایان و اعضای خانواده می‌پردازند، میلر و لفقورت (۱۹۸۲) ضریب آلفای کرونباخ را در اجراهای گوناگون ۰/۸۶ تا ۰/۹۱ گزارش کرده‌اند. دانشور پور و همکاران (۱۳۸۶) طی تحقیقی که بر روی یک نمونه ۳۳۰ نفری (۱۶۶ پسر و ۱۶۴ دختر) انجام دادند، ضریب اعتبار این مقیاس را ۰/۷۹ گزارش کرده‌اند.

پرسشنامه سازگاری AISS (ویژه دانش‌آموزان دبیرستانی): این پرسش‌نامه در دانشگاه شانکار به دست سینه‌ها و سینگ در سال ۱۹۹۳ ساخته و اعتبار و هنجاریابی شده است. این آزمون سازگاری دانش‌آموزان دبیرستانی (۱۸-۱۴ سال) را در سه حوزه عاطفی، اجتماعی و آموزشی مشخص می‌سازد و می‌توان از آن به عنوان ابزاری برای غربالگری در زمینه سازگاری استفاده نمود. بر پایه هنجارهای گزارش شده، داشتن نمره ۳۱ و بالاتر در سازگاری کلی و نمره ۱۱ و بالاتر در هر یک از خرده‌مقیاس‌ها، بیانگر سازگاری ضعیف است. پاسخ‌سؤالات آزمون به صورت «بلی» و «خیر» و ارزش هر سؤال صفر (سازگاری خیلی خوب) و یا یک (سازگاری خیلی ضعیف) است. سینه‌ها و سینگ، اعتبار آن را برای خرده‌مقیاس‌ها و کل آزمون به روش بازآزمایی و دونیمه کردن از ۰/۹۰ تا ۰/۹۶ گزارش کردند. نویدی

(۱۳۸۷) ضرایب آلفای کرونباخ را برای پرسش نامه سازگاری بر روی ۷۸۱ نفر دانش آموز دبیرستانی برای خرده مقیاس ها و سازگاری کلی به ترتیب از ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ به دست آورد .

شیوه اجرا

به منظور انتخاب نمونه با مراجعه به آموزش و پرورش شهر خمام آمار تعداد مدارس دبیرستان پسرانه گرفته شد و به طور تصادفی یک مدرسه و از آن مدرسه، شش کلاس و در نهایت ۲۰۰ آزمودنی به منظور غربالگری انتخاب شدند و به پرسش نامه ها پاسخ دادند. آنگاه از میان کلیه دانش آموزانی که نمره ی پرسش نامه ی صمیمیت اجتماعی ۴۳ و پایین تر از ۴۳ داشتند و در پرسش نامه سازگاری ویژه دانش آموزان نمره ۳۱ و بالاتر به دست آورده بودند، شرکت کنندگان به تصادف در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند و بعد از ارائه آموزش به گروه آزمایشی، هر دو گروه مورد پس آزمون قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده های پژوهش نیز از نرم افزار SPSS-16 در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از آماره های توصیفی نظیر واریانس ، انحراف استاندارد و برای تحلیل آماری داده ها از روش تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) بهره گرفته شد.

نتایج

جدول ۱. میانگین تعدیل یافته انحراف استاندارد و نتایج تحلیل کواریانس مولفه های متغیر وابسته

کواریانس		گروه کنترل		گروه آزمایش		متغیر
ETA	p	F(۲۵،۱)	خطای استاندارد	خطای استاندارد	میانگین	
.۴۳۴	۰/۰۱	۱۹/۱۳۱	۲/۷۶۵	۲/۷۶۵	۳۵/۵۹	صمیمیت اجتماعی
.۷۴۵	۰/۰۱	۷۲/۹۹۱	.۸۲۴	.۸۲۴	۳۴/۴۰	سازگاری

همان گونه که در جدول ۱ ملاحظه می شود، نتایج کواریانس نشان می دهد که بین دو گروه در متغیر صمیمیت اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد. $ETA = 0/434$ ، $P = 0/000$ ، $F(1 و 25) = 19/131$. بنابراین، بین گروه آزمایش که تحت تأثیر آموزش شناختی - رفتاری مدیریت خشم بوده اند و گروه کنترل که تحت هیچ گونه آموزشی قرار نگرفته اند، تفاوت معنادار وجود دارد و این تفاوت با توجه به میانگین های تعدیل شده به سود گروه آموزش دیده است. از طرفی دیگر، بر اساس نتایج جدول کواریانس بالا، بین دو گروه در متغیر سازگاری تفاوت معناداری وجود دارد و این تفاوت به سود گروه آزمایشی است. $ETA = 0/745$ ، $P = 0/001$ ، $F(1 و 25) = 72/991$. از این رو، فرضیه دوم نیز تایید می شود.

بحث

نتایج تحقیق نشان داد آموزش شناختی - رفتاری مدیریت خشم موجب افزایش صمیمیت اجتماعی در نوجوانان پسر دانش آموز شده است بدین منظور، مجذور اتا گزارش شده اندازه اثر آموزش شناختی - رفتاری مدیریت خشم برای متغیر ترکیبی جدید به نام گروه، $0/824$ می باشد که بیشتر از $0/14$ بوده که نشان دهنده اثر زیاد می باشد. همچنین نتایج آزمون ویکلز لامبدای در مورد متغیر ترکیبی معنی دار است. و معنی داری در متغیر ترکیبی جدید نشان دهنده این است که شرکت کنندگان در دو گروه با هم متفاوت هستند، نویدی (۱۳۸۷) در تحقیقی نشان داد که در اثر اجرای برنامه آموزش مدیریت خشم، به عنوان مداخله تربیتی - درمانی، نشانه های ناسازگاری در شرکت

کنندگان کاهش می‌یابد و این برنامه آموزشی باعث افزایش سازگاری آنان می‌شود. عارفی (۱۳۷۸) رابطهٔ پرخاشگری با سازگاری عاطفی - اجتماعی را در ۲۴۳ دانش آموز دختر و پسر دورهٔ ابتدایی بررسی کرد و دریافت که بین پرخاشگری و سازگاری عاطفی - اجتماعی، دانش آموزان رابطه معنی دار وجود دارد. این یافته با یافته‌های تحقیق شکیبایی و همکاران (۱۳۸۳)، صادقی (۱۳۸۳)، محمدی (۱۳۸۴)، پرنسین و همکاران (۱۳۸۴)، یاوریان و همکاران (۱۳۸۵)، رئیسی (۱۳۸۷)، نعمتی (۱۳۸۷)، ابویی مهریزی (۱۳۸۸)، نویدی و برجعلی (۱۳۸۹)، براد بوری و همکاران (۲۰۰۹)، ولکر و همکاران (۲۰۱۰)، یارمحمدیان (۱۳۹۰)، بنکدار هاشمی (۱۳۹۰)، عسگری (۱۳۹۱)، پورسردار (۱۳۹۰)، امان الهی فرد (۱۳۹۰)، بهامین (۱۳۹۰)، چرخاب (۱۳۹۱) همسو می‌باشد (برغندان، ۱۳۸۹). بنابراین، نتایج یافته‌ها حاکی از ارتباط مستقیم مدیریت خشم، با سازگاری و صمیمیت اجتماعی بوده است. به عبارتی دیگر، افرادی که قادر به مدیریت و کنترل خشم خود هستند، در کنترل هیجانهای منفی خود موفق‌تر عمل کرده و این مسئله به برقراری روابط بین فردی آنان با دیگران در غالب حفظ سازگاری و صمیمیت اجتماعی کمک می‌کند.

منابع

- سختاوت، جعفر. (۱۳۹۰). جامعه‌شناسی انحرافات اجتماعی: دانشگاه پیام نور.
- دانشورپور، زهره؛ غنایی، زیبا؛ شکری، امید و زین‌آبادی، حسن رضا. (۱۳۸۶). پیش‌بینی صمیمیت اجتماعی بر اساس سبک‌های هویت، تعهد هویت و جنسیت. پژوهش‌های نوین روانشناختی. روانشناسی دانشگاه تبریز. ۷۲-۵۱-۸۱
- رضاپور. (۱۳۷۹). بررسی رفتار سازگاران دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان پاکدشت. معاونت برنامه‌ریزی و نیروی انسانی و آموزش عمومی.
- عارفی، مژگان. (۱۳۸۷). بررسی پرخاشگری ارتباطی و رابطه آن با سازگاری عاطفی - اجتماعی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهر شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد م‌منتشر نشده. روانشناسی دانشگاه شیراز.
- نویدی، احد. (۱۳۸۵). آزمون تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خودنظم‌دهی خشم، سازگاری و سلامت عمومی پسران دوره متوسطه شهر تهران. پایان‌نامه دکترای روانشناسی. منشور نشده. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.

- American Psychological Association. (2004). *Controlling anger-before it controls you*. Available: <http://www.google.com>
- Baker, L., & Scarth, K. (2005). *Cognitive-behavioral therapy for conduct disorder*. New York: wiley press.
- Feindler, E. L. & Ecton, R. B. (2006). *Adolescent anger control: Cognitive-behavioral techniques*. New York: Pergamon Press.
- O'Neill, H. (2012). *Managing anger*. New York: John Wiley & Sons, Ltd.