مقاله تحقیقاتی

بررسی وضعیت مهارت کنترل خشم در دانشجویان

مهناز صلحی[1]، *لیلا محمدعلی[2]

چکیده

مقدمه: خشم به رفتارهایی منجر می‌شود که خسارت فراوانی به بار می‌آورد. مدیریت خشم به فرد کمک می‌کند تا یاد بگیرد چه طور خونسرد باشد و احساس منفی قبل از شروع خشم را مهار کند.

هدف: هدف این مطالعه تعیین وضع مهارت‌های کنترل خشم در دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه مقطعی از نوع توصیفی – تحلیلی در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ روی ۱۶۶ دانشجو انجام شد. روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی بود. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه‌ی استاندارد مهارت‌های کنترل خشم PACT بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و با آزمون‌های توصیفی (تعداد، درصد، میانگین، انحراف معیار) و تحلیلی (کای دو، دقیق فیشر و ضریب همبستگی پیرسون) تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها: میانگین نمره کلی مهارت‌های کنترل خشم در این دانشجویان متوسط بود. در حالی که مهارت شوخ طبعی در ۶۲٪ آن‌ها خوب بود ولی نمره سایر مهارت‌های کنترل خشم در این دانشجویان متوسط بود. همچنین میان مهارت کنترل خشم با محل سکونت دانشجویان (P=۰/۰۰۴) و معدل (P=۰/۰۱۴) آن‌ها ارتباط معنادار مشاهده شد. بدین صورت که دانشجویان ساکن خوابگاه و دانشجویان با معدل پایین‌تر، مهارت کنترل خشم بهتری داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری: وضع مهارت‌های کنترل خشم در این دانشجویان مطلوب نبود و طراحی مداخلات ارتقایی در این زمینه ضروری است. با توجه به وجود همبستگی میان نمره‌ی ابعاد مهارت کنترل خشم، ارتقای هر یک از این مهارت‌ها می‌تواند بر ارتقای دیگری مؤثر باشد. برنامه‌ریزی آموزشی در زمینه هریک از این مهارت‌ها پیشنهاد می‌شود.

کلمات کلیدی: دانشجو، کنترل خشم، مهارت.

مجله علوم مراقبتی نظامی ■ سال دوم ■ شماره ۴ ■ زمستان ۱۳۹۴ ■ شماره مسلسل ۶ ■ صفحات ۲۳۸-۲۴۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۲/۲۸
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۶
تاریخ انتشار: ۱۳۹۴/۱۲/۱۵

مقدمه

هیجان‌ها پدیده‌های ذهنی زیستی هدفمند و اجتماعی هستند، پدیده‌هایی فطری که در افراد مختلف در شرایط یکسانی بروز می‌کنند و تأثیرپذیری زیادی از شرایط فرهنگی و یادگیری ندارند و پاسخ‌های فیزیولوژیک مشخصی را فرا می‌خوانند (۱). یکی از هیجان‌هایی که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارد، هیجان خشم است. خشم نوعی از هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز می‌کند. خشم ممکن است ناشی از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیرمنطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی و یا عوامل بیرونی مثل خیانت در امانت، مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن، ملاحظه نکردن دیگران، مورد توهین و تجاوز واقع شدن باشد (۲). زمانی که اعتماد به نفس و تمامیت فردی مورد تهاجم قرار می‌گیرد پاسخ طبیعی خشم اتفاق می‌افتد. این احساس عاطفی ناراحت

۱- دکترای تخصصی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، دانشیار، ایران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده بهداشت، گروه خدمات بهداشتی و آموزش بهداشت.
۲- کارشناس بهداشت عمومی، ایران، تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده بهداشت (* نویسنده مسئول).
آدرس الکترونیک: leila.mohammadali@yahoo.com

[Downloaded from mcs.ajaums.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.18869/acadpub.mcs.2.4.238]

کننده از آزردگی خفیف تا خشم شدید در نوسان می‌باشد (۳). خشم به صورت پرخاشگری فیزیکی و کلامی، خصومت، مخالفت، انتقاد، احساس رنجش، بارها درباره‌ی چیزی حرف زدن، دوری و اجتناب از مسائل و افراد ابراز می‌شود (۴). گرچه خشم هیجان طبیعی و گاه مفید است، اما خطرهایی نیز به همراه دارد. وقتی خشم خارج از کنترل و مخرب باشد، می‌تواند به مشکلاتی در کار، روابط بین فردی و کیفیت زندگی منجر شود (۵). آثار زیان بار خشم هم متوجه درون شخص و هم متوجه بیرون اوست. ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیان بار رفتار پرخاشگرانه را در پی دارد (۶). خشم یک نگرانی عمده برای جامعه محسوب می‌شود، زیرا در بسیاری از موارد به رفتارهایی منجر می‌شود که خسارت فراوانی به اقتصاد کشور تحمیل می‌کند. برای مثال رفتارهای ضد اجتماعی و تهاجمی از تبعات و پیامدهای خشم می‌باشد. همچنین خشم با شدت افسردگی، مصرف کوکائین، الکل و اقدام به خودکشی همبستگی دارد (۷). امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیرتر نموده است. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی و عاطفی ریشه‌های اجتماعی دارند. جهت غلبه بر مشکلات فردی اجتماعی بایستی توانایی‌های افراد را افزایش داد (۸). مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر برای انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه می‌زنند (۹).

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 (۱۰). مهارت مدیریت خشم می‌تواند بسیاری از ناهنجاری‌ها و اتفاقات بد و شوم اجتماع را کاهش دهد (۱۰). از این جهت لازم است برای بهبود تعلیم و تربیت و همچنین راهنمایی و کمک به افراد جامعه این مهارت‌ها بررسی و آموزش داده شود (۱۱).

در این پژوهش منظور از مهارت‌های کنترل خشم، مهارت‌هایی است که کلینکه در سال ۱۹۹۸، برای مقابله با خشم معرفی می‌کند و شامل استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی، مهارت‌های مسئله گشایی، مهارت‌های خود آرام‌سازی، مهارت‌های حفظ تسلط درونی، استفاده از مهارت شوخ طبعی، مهارت‌های صحبت کردن و گفتگوی مؤثر، مهارت‌های گوش دادن و بیان صریح احساسات خود می‌باشد (۲).

دانشجویان سرمایه‌های عظیم و از اقشار مهم جامعه به حساب می‌آیند، همچنین دانشجویان در سنی هستند که شیوع خشم و هیجانات در آن‌ها زیاد می‌باشد (۷). مهارت‌های کنترل خشم در این افراد می‌تواند در پیشرفت تحصیلی و ایجاد ارتباط بهتر و مناسب‌تر در خانواده و اجتماع مؤثر باشد و آن‌ها را در به دست آوردن راهبرد مناسب برای زندگی یاری کند (۱۰). با توجه به در دست نبودن مطالعه در زمینه وضعیت کنترل خشم در دانشجویان این مطالعه با هدف تعیین وضعیت مهارت‌های کنترل خشم در دانشجویان دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ انجام شد.

مواد و روش‌ها

در این مطالعه مقطعی از نوع توصیفی - تحلیلی، جامعه‌ی آماری شامل کلیه‌ی دانشجویان دختر و پسر دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بود. نمونه‌ی این پژوهش ۱۶۶ نفر از این دانشجویان بودند که به روش طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. طبقات، گروه‌های آموزشی بودند. در مجموع در این دانشکده ۷ گروه آموزشی (تغذیه، آمار زیستی، اپیدمیولوژی، آموزش بهداشت، بهداشت حرفه‌ای، بهداشت محیط) وجود داشت که طبق گزارش مسئول آموزش دانشکده بهداشت ۲۱۳ نفر دانشجو در دانشکده در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مشغول تحصیل بودند. برای محاسبه حجم نمونه از فرمول تعیین حجم نمونه کوکران با مشخص بودن تعداد جامعه (۲۱۳ نفر دانشجو) استفاده شد. در این فرمول مقدار (z سطح اطمینان) ۱/۹۶، S (انحراف معیار) به دست آمده از مطالعه مقدماتی روی ۱۰ نفر از دانشجویان مشابه نمونه درباره مهارت کنترل خشم ۴/۶۵ و

[Downloaded from mcs.ajaums.ac.ir on 2026-11-26]
[DOI: 10.18869/acadpub.mcs.2.4.238]

d (تفاوت میانگین مهارت کنترل خشم نمونه با جامعه) ۱ قرار داده شد.

$$n = \frac{(z^2 s^2)}{d^2} \quad n = \frac{1/96^2 \times 4/65^2}{1} = 83$$

تعداد نمونه با استفاده از این فرمول ۸۳ نفر برآورد شد که با توجه به روش نمونه‌گیری و در نظر گرفتن ضریب اثر ۲ تعداد کل نمونه ۱۶۶ نفر برآورد شد.

ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه استاندارد مهارت‌های کنترل خشم است. این پرسشنامه به برنامه آموزشی PACT (Positive Adolescence Choices Training) متعلق است. برنامه کنترل خشم PACT را در سال ۱۹۹۵ بتی یونگ و رودنی هاموند تهیه و منتشر کردند و به عنوان یکی از برنامه‌های معتبر در زمینه کنترل خشم از آن استفاده می‌شود. این پرسشنامه توسط حاجتی ترجمه و بعد از اجرای اولیه و به دست آوردن اعتبار درونی و همبستگی آن، برای سنجش مهارت‌های کنترل خشم در مطالعه‌ای با عنوان تأثیر آموزش برنامه ترکیبی درمان شناختی رفتاری با رویکرد مثبت‌گرایی بر پیشگیری از خشم نوجوانان شهر تهران بکار برده شد.

پرسشنامه استاندارد مهارت کنترل خشم ۸ سؤال دارد و نمره‌گذاری آن بر اساس مقیاس لیکرت است. آزمودنی‌ها باید پاسخ‌های خود را بین ۵ درجه (خیلی مخالف، مخالف، بی‌نظر، موافق، خیلی موافق) مشخص کنند که به هر کدام از پاسخ‌ها به ترتیب نمره‌های (۱-۲-۳-۴-۵) داده می‌شود. دامنه نمره از ۸ تا ۴۰ است. کسب نمره پایین در این پرسشنامه نشان‌دهنده توانایی کمتر در کنترل خشم آزمودنی است. اعتبار و پایایی این پرسشنامه در مطالعه فرشته سادات حاجتی در یک مطالعه پایلوت روی نمونه ۵۰ نفری به دست آمد. همچنین معیار دسته‌بندی نمره نهایی مهارت کنترل خشم میانگین ± انحراف معیار است و نمرات هریک از سؤالات به صورت: ۵= خوب، ۳ و ۴= متوسط و ۱ و ۲= ضعیف دسته‌بندی شد. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط دانشجویان، داده‌ها در SPSS نسخه ۲۲ وارد و با استفاده از روش‌های توصیفی (میانگین، انحراف معیار، تعداد، درصد،...) و تحلیلی (آزمون کای ۲, ضریب همبستگی پیرسون و دقیق فیشر) تجزیه و تحلیل شد. جهت رعایت ملاحظات اخلاقی رضایت‌نامه آگاهانه از دانشجویان مورد مطالعه کسب شد. درباره نحوه پر کردن پرسشنامه و عدم وجود پیامد برای شرکت کنندگان در مطالعه به آن‌ها توضیح داده شد. به دانشجویان درباره محرمانه ماندن مشخصات آن‌ها و نتایج فردی مطالعه تأکید شد. به آن‌ها اطمینان داده شد یافته‌ها به صورت کلی مطرح شود. شرکت در مطالعه داوطلبانه بود و شرکت کنندگان در مطالعه می‌توانستند نام و نام خانوادگی خود را روی پرسشنامه ننویسند. همچنین با عقد قرارداد حقوق مادی و معنوی همکاران مطالعه رعایت شد. این مطالعه دارای تأییدیه اخلاق از کمیته اخلاق پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران با کد ۲۵۹۵۹-۱۹۳-۵۲-۹۴ است.

یافته‌ها

میانگین سنی دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه ۲۷/۴ سال (محدوده ۲۱ تا ۴۲ سال) و معدل آن‌ها ۱۷/۰۶ (با طیف ۱۳/۶۲ تا ۱۸/۹۵) بود. ۶۲/۷٪ آن‌ها دختر، ۶۰/۸٪ در رشته‌ی تحصیلی بهداشت، ۸۴/۳٪ در مقطع کارشناسی ارشد و کارشناسی و ۳۹/۲٪ در ترم ۴ تحصیل می‌کردند.۱/۲٪ از دانشجویان مورد بررسی سابقه مشروط شدن داشتند. ۶۰/۲٪ دانشجویان خوابگاهی بودند و ۶۲٪ میزان درآمد خانواده خود را خوب (بیشتر از یک میلیون تومان) اعلام کردند. تعداد افراد خانواده‌ی ۴۷/۶٪ آن‌ها ۵ و ۶ نفره، رتبه‌ی فرزندی در ۳۸/۶٪ سوم و یا بالاتر بود. در ۴۲/۸٪ میزان تحصیلات پدر دبیرستان و دیپلم، در ۴۲/۲٪ تحصیلات مادر ابتدایی و راهنمایی، شغل پدر در ۵۹٪ دانشجویان مورد مطالعه کارمند یا آزاد و در ۸۶/۱٪ شغل مادر خانه‌دار بود. میانگین و انحراف معیار متغیرهای زمینه‌ای کمی در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار متغیرهای زمینه‌ای کمی در دانشجویان مورد بررسی

متغیر	انحراف معیار±میانگین
سن	۲۷/۴±۴/۰۴
معدل	۱۷/۰۶±۰/۹
ترم تحصیلی	۲/۶±۱/۲۶
تعداد افراد خانواده	۵/۹±۱/۷
رتبه فرزندی	۲/۶±۱/۶
تعداد فرزندان	۳/۹±۲/۷

[Downloaded from mcs.ajaums.ac.ir on 2026-11-26]
[DOI: 10.18869/acadpub.mcs.2.4.238]

میانگین و انحراف معیار مهارت کنترل خشم در دانشجویان مورد بررسی ۳۰/۴±۴/۱ بود که در حد متوسط قرار داشت. میانگین و انحراف معیار هر یک از مهارت‌های کنترل خشم در جدول ۲ مشاهده می‌شود.

وضع مهارت کنترل خشم در ۵۶/۶٪ از دانشجویان مورد بررسی متوسط، در ۲/۴ درصد ضعیف و فقط ۴۱٪ آن‌ها مهارت خوبی در این زمینه داشتند.

۷۱/۷٪ از دانشجویان مورد بررسی در مهارت حل مسئله توانایی متوسط داشتند. وضع ۶۳/۲٪ از دانشجویان از نظر مهارت خود آرام‌سازی در حد متوسط بود. ۶۶/۲٪ از دانشجویان در مهارت حفظ تسلط درونی نمره‌ی متوسط کسب کردند. ۶۲٪ از دانشجویان مورد بررسی در مهارت شوخ طبعی نمره‌ی خوبی به دست آورند. ۷۲/۳٪ از دانشجویان مورد بررسی از نظر مهارت صحبت کردن و گفتگوی مؤثر امتیاز متوسط کسب کردند. وضع مهارت گوش دادن در ۷۵/۳٪ از دانشجویان مورد بررسی متوسط بود. در ۷۱/۷٪ از این دانشجویان وضع مهارت بیان صریح احساسات در حد متوسط بودند. همچنین ۴۸/۸٪ از این دانشجویان از نظر مهارت استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی در حد متوسط بودند. نمره کلی مهارت‌های کنترل خشم در ۵۶/۶ درصد از دانشجویان مورد بررسی در حد متوسط بود که نشان‌دهنده‌ی توانایی کمتر آن‌ها در کنترل خشم می‌باشد.

با کاربرد آزمون ضریب همبستگی پیرسون میان نمره‌ی مهارت کنترل خشم با نمره‌ی تک تک مهارت‌ها همبستگی مستقیم و معنادار وجود داشت (در همه موارد p=۰/۰۰۱). مهارت کنترل خشم با مهارت بیان صریح احساسات بیشترین همبستگی (r=۰/۶۴) و با مهارت حمایت از نظام اجتماعی کمترین همبستگی را (r=۰/۴۴) داشته است. همچنین همبستگی میان مهارت‌های کنترل خشم با یکدیگر در جدول ۳ مشاهده می‌شود.

با کاربرد آزمون کای دو و استفاده از آزمون دقیق فیشر از میان متغیرهای زمینه‌ای فقط میان دسته‌بندی‌های مهارت کنترل خشم با وضعیت سکونت (p=۰/۰۰۴) و معدل (p=۰/۰۱۴) رابطه‌ی آماری معناداری مشاهده شد.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار مهارت‌های کنترل خشم در دانشجویان مورد بررسی

متغیر	انحراف معیار± میانگین
حفظ تسلط درونی	۲/۳۷±۱/۰۳
گوش دادن	۳/۷±۰/۹
صحبت کردن و گفتگوی مؤثر	۳/۷±۰/۸۹
شوخ طبعی	۴/۵۴±۰/۶۷
حل مسئله	۴/۰۴±۰/۷۳
خود آرام‌سازی	۳/۴۲±۱/۰۷
بیان صریح احساسات	۳/۵۸±۰/۸۶
استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی	۴/۲۳±۰/۸۹
مهارت کنترل خشم	۳۰/۴±۴/۱

بحث و نتیجه‌گیری

خشم حالتی عاطفی است که از نظر شدت از تحریک ملایم تا عصبانیت شدید تغییر می‌کند. هدف مدیریت خشم کاهش احساس عصبانیت و برانگیختگی فیزیولوژیکی است که خشم باعث آن می‌شود (۱۲).

در این مطالعه میانگین نمره‌ی مهارت کنترل خشم در دانشجویان مورد بررسی در حد متوسط بود که نشان دهنده‌ی توانایی کمتر آن‌ها در کنترل خشم می‌باشد. این یافته با نتایج مطالعات محمد خدایاری فرد، نویدی، هاشمیان و حسنوند عموزاده همخوانی دارد (۱۳-۱۶). با توجه به این یافته انجام آموزش مهارت‌های کنترل خشم و سایر مداخلات ارتقایی از طریق مسئولان دانشگاه برای این دانشجویان ضروری است. مطالعات بسیاری در زمینه تأثیر آموزش بر کنترل خشم وجود دارد از جمله مطالعه مون و ایزلر (Moon & Eisler) در سال ۱۹۸۳ اثربخشی سه استراتژی درمان رفتاری شامل تلقیح شناختی استرس، مهارت حل مسئله و مهارت اجتماعی برای کاهش خشم در دانشجویان مرد مقطع کارشناسی را نشان داد (۱۷). مطالعه هاشمیان و همکاران نشان داد آموزش مهارت‌های کنترل خشم باعث افزایش سازگاری فردی – اجتماعی می‌شود (۱۵). مطالعه آهنگرزاده رضایی و همکاران در سال ۱۳۹۰ نیز نشان داد آموزش مدیریت خشم بر سلامت روانی دانشجویان تأثیر مثبت دارد (۱۸). طارمیان در مطالعه خود در سال ۱۳۸۷ به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت جسمانی و روانی و مقابله با فشارهای محیطی، اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، افت تحصیلی مؤثر است (۱۹).

[Downloaded from mcs.ajaums.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.18869/acadpub.mcs.2.4.238]

جدول ۳- بررسی رابطه همبستگی مهارت‌های کنترل خشم با تک تک مهارت‌ها در دانشجویان مورد بررسی

		مهارت کنترل خشم	حفظ تسلط درونی ۱	گوش دادن ۲	گفتگوی مؤثر ۳	شوخ طبعی ۴	حل مسئله ۵	خود آرام سازی ۶	بیان صریح احساسات ۷	حمایت از نظام اجتماعی ۸
مهارت کنترل خشم	r P value	۱	**۰/۶۲۱ ۰/۰۰۰۱	**۰/۵۷۸ ۰/۰۰۰۱	**۰/۶۰۹ ۰/۰۰۰۱	**۰/۵۰۷ ۰/۰۰۰۱	**۰/۵۱۲ ۰/۰۰۰۱	**۰/۵۲۹ ۰/۰۰۰۱	**۰/۶۴۴ ۰/۰۰۱	**۰/۴۴۹ ۰/۰۰۰۱
۱	r P value		۱	**۰/۴۶۲ ۰/۰۰۰۱	**۰/۳۹۹ ۰/۰۰۰۱	*۰/۱۶۳ ۰/۰۳۶	**۰/۳۶۹ ۰/۰۰۰۱	۰/۱۰۳ ۰/۱۸۵	**۰/۲۳۵ ۰/۰۰۲	*۰/۱۸۲ ۰/۰۱۹
۲	r P value			۱	**۰/۴۱۶ ۰/۰۰۰۱	*۰/۱۸۷ ۰/۰۱۶	۰/۱۴۹ ۰/۰۵۵	۰/۱۰۵ ۰/۱۷۸	**۰/۲۱۰ ۰/۰۰۷	۰/۱۱۶ ۰/۱۳۶
۳	r P value				۱	**۰/۲۰۰ ۰/۰۱۰	**۰/۲۵۰ ۰/۰۰۱	**۰/۲۸۳ ۰/۰۰۰۱	**۰/۲۶۶ ۰/۰۰۱	۰/۱۱۱ ۰/۱۵۳
۴	r P value					۱	۰/۰۹۷ ۰/۲۱۵	**۰/۲۵۴ ۰/۰۰۱	**۰/۳۱۹ ۰/۰۰۰۱	**۰/۳۴۷ ۰/۰۰۰۱
۵	r P value						۱	**۰/۲۳۶ ۰/۰۰۲	**۰/۲۳۹ ۰/۰۰۲	۰/۰۹۰ ۰/۲۵۰
۶	r P value							۱	**۰/۴۸۵ ۰/۰۰۰۱	۰/۰۴۸ ۰/۵۳۹
۷	r P value								۱	**۰/۲۳۵ ۰/۰۰۲
۸	r P value									۱
جمع		۱۶۶	۱۶۶	۱۶۶	۱۶۶	۱۶۶	۱۶۶	۱۶۶	۱۶۶	۱۶۶

*** Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).p-value<0.05**
****Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).p-value<0.01**

پژوهش رضایی در سال ۱۳۹۰ برای بررسی تأثیر آموزش مهارت مدیریت خشم بر پرخاشگری نوجوانان نشان داد بعد از آموزش کنترل مهارت خشم نمرات پرخاشگری گروه آزمایش کاهش معناداری داشته است (۲۰). نتایج حاصل از تحقیقات صادقی، نویدی، فروغان فر و حاتمی در سال ۱۳۹۱ نیز گویای این مطلب است که آموزش کنترل خشم باعث افزایش سازگاری افراد و کاهش رفتار پرخاشگری می‌شود (۱۴، ۲۱-۲۳).

یافته‌های این بررسی نشان داد دانشجویان مورد بررسی در مهارت شوخ طبعی وضع خوبی داشتند اما در بیشتر دانشجویان مورد بررسی وضع مهارت‌های حل مسئله، خود آرام‌سازی و حفظ تسلط درونی، صحبت کردن و گفتگوی مؤثر، گوش دادن، بیان صریح احساسات و حمایت از نظام اجتماعی متوسط بود که با نتایج مطالعه نواکو (Novaco) در سال ۱۹۷۵ همخوانی دارد (۲۴). با توجه به یافته‌های به دست آمده بجزء در مهارت شوخ طبعی، لازم است مداخلات ارتقایی به منظور ارتقاء سایر زیر شاخه‌های مهارت کنترل خشم در این دانشجویان طراحی و اجرا شود.

میان نمره مهارت کنترل خشم با تک تک مهارت‌ها همبستگی مثبت وجود داشت. همچنین از نظر همبستگی میان مهارت‌های زیرشاخه مهارت کنترل خشم کلی میان نمره‌ی مهارت حفظ تسلط درونی با مهارت‌های گوش دادن، صحبت کردن و گفتگوی مؤثر، شوخ طبعی، حل مسئله، بیان صریح احساسات و حمایت از نظام اجتماعی، میان نمره‌ی مهارت گوش دادن با مهارت‌های حفظ تسلط درونی، صحبت کردن و گفتگوی مؤثر، شوخ طبعی و بیان صریح احساسات، میان نمره مهارت صحبت کردن و گفتگوی

[Downloaded from mcs.ajaums.ac.ir on 2026-11-26]
[DOI: 10.18869/acadpub.mcs.2.4.238]

مؤثر با مهارت‌های شوخ طبعی، حل مسئله، خود آرام‌سازی و بیان صریح احساسات، میان نمره مهارت شوخ طبعی با خود آرام‌سازی، بیان صریح احساسات و استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی، میان نمره مهارت حل مسئله با خود آرام‌سازی، بیان صریح احساسات و میان نمره مهارت خود آرام‌سازی با نمره بیان صریح احساسات و میان نمره مهارت بیان صریح احساسات با نمره مهارت استفاده از نظام‌های حمایت اجتماعی همبستگی مثبت معنادار مشاهده شد که با نتایج مطالعات خدایاری فرد (۲۵)، حسنوند عموزاده (۱۶)، هاشمیان (۱۵)، آهنگر زاده رضایی (۱۸) و وطن‌خواه و همکاران (۲۶) همخوانی دارد. با توجه به وجود همبستگی میان نمره‌ی مهارت‌های زیرشاخه مهارت کنترل خشم کلی، نتیجه‌گیری می‌شود ارتقای هر یک از این مهارت‌ها می‌تواند بر ارتقای دیگری مؤثر باشد؛ بنابراین آموزش در زمینه هریک از این مهارت‌ها می‌تواند به ارتقاء مهارت‌های زیرشاخه دارای همبستگی کمک کند.

در این پژوهش میان نمره‌ی مهارت کنترل خشم با محل سکونت دانشجویان و معدل آن‌ها ارتباط معنادار مشاهده شد. بدین صورت که دانشجویان ساکن خوابگاه و دانشجویان با معدل پایین‌تر مهارت کنترل خشم بهتری داشتند و نمره‌های بهتری به دست آورده بودند. از جمله رفتارها و تجارب ارزشمندی که دانشجویان در زندگی خوابگاهی یاد می‌گیرند، سازگاری با محیط جدید و احترام به افکار دیگران و همچنین بالا بردن آستانه تحملشان در زمینه‌های مختلف است (۲۷). به نظر می‌رسد تلاش برای کسب معدل بالاتر در این دانشجویان نیز زمینه را برای بروز هیجانات منفی ازجمله خشم فراهم می‌آورده است. انجام مطالعه دقیق‌تر در این زمینه لازم است. با توجه به این یافته انجام مداخلات ارتقایی در زمینه مهارت کنترل خشم برای دانشجویان مورد بررسی غیرخوابگاهی و با معدل بالا در اولویت قرار دارد.

تعداد نمونه و خودگزارش دهی از محدودیت‌های پژوهش حاضراست. همچنین برای اندازه‌گیری وضع مهارت کنترل خشم دانشجویان فقط از پرسشنامه استفاده شد. از آنجا که افراد تمایل دارند خود را کامل‌تر از آنچه هستند، نشان دهند، این امکان وجود دارد که در پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه اغراق کنند. لذا پیشنهاد می‌شود مطالعه در حجم بزرگ‌تر و با استفاده از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات نظیر مصاحبه، مشاهده و گزارش انجام شود. همچنین انجام مطالعه مشابه در سایر دانشکده‌ها، سایر دانشگاه‌ها و دانشجویان رشته‌های متفاوت و مقایسه نتایج آن با هم طراحی مداخلات آموزشی در زمینه ارتقاء وضع مهارت‌های کنترل خشم در این دانشجویان و بررسی تأثیر آن، مطالعه کیفی در زمینه مفهوم خشم و عوامل مؤثر بر مهارت‌های کنترل خشم در دانشجویان پیشنهاد می‌شود.

درنهایت با توجه به نتایج این مطالعه، وضع مهارت کنترل خشم در دانشجویان مورد بررسی مطلوب نیست و انجام مداخلات آموزشی و ارتقایی در زمینه مهارت‌های کنترل خشم در این دانشجویان ضروری است. طراحی دوره آموزشی مهارت‌های کنترل خشم و تدوین کتابچه راهنما در این زمینه برای مقاطع مختلف تحصیلی، توسط مسئولان این دانشکده پیشنهاد می‌شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی مصوب معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی ایران به شماره ۲۵۹۵۹ است. همچنین نویسندگان از همکاری مسئولان و دانشجویان دانشکده بهداشت این دانشگاه سپاسگزاری می‌کنند.

References

1- Marshall RC.- [Motivation and Excitement]. Tehran: Virayesh publications; 2004.
2- Klinke Chris El. [Life Skills]. Tehran: The Espandmehr Publication 2005.
3- Thomas SP. Assessing and intervening with anger disorders. Nurs Clin North Am. 1998;33: 121-33. http: //www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9478910
4- Nasaji Zavareh A. [Family and aggression in children]. Peivand J. 2006;23: 328.
5- American Psychiatric Association (APA). Advance in Anger management 2014 [updated 2015; cited 2014]. Available from: http: //apa.org/.
6- Arefi M. [Aggressive communication and its relationship with emotional social -adjustment in elementary school students in

[Downloaded from mcs.ajaums.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.18869/acadpub.mcs.2.4.238]

Shiraz]. Shiraz, Iran: Shiraz University; 2003.
7- Shakibaie F, Tehranidost M. [Group therapy in rape management though cognitive]. Behav Appr Adoles. 2004;9: 21-4.
8- Dynjelis B. [Mysteries about in women]. Tehran: Nashr Noandish; 2004.
9- Tubbs S, Moss S. Human communication and life skills. Philadelphia: Lippincott Co.; 1998.
10- Ghahari SH. Anger control skills 2010 [updated 2015; cited 2014]. Available from: http: //xn--mgba2akd1ibm.net/article11.html. article.net.
11- Dehestani M. [Life Skills]. Tehran: Jeihon Publications; 2008.
12- Spielberger C, Ritterband L, Syndeman S, Reheiser E, Unger K. Assessment of emotional states and personality traits. Measuring psychological vital signs. In: Butcher JN, editor. Clinical Personality Assessment: Practical Approaches. New York: Oxford University Press; 2002.
13- Khodayarifard M, Rehm LP, Khodayarifard S. Psychotherapy in Iran: a case study of cognitive-behavioral family therapy for Mrs. A. J Clin Psychol. 2007;63: 745-53. http: //www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17603785
14- Navidi A. [The effect of anger management training on adjustment skills of high school boys in Tehran]. Iran J Psychiatry Clin Psychol. 2009;14: 394-403.
15- Hashemian F, Shafiabadi A, Sudani M. [The effectiveness of anger management skills on individual compatibility - the first public high school students in the city of Mahshahr]. Knowl Res Psychol. 2008;35: 1-14.
16- Hasanvand Amozadeh M, Hasanvand Amozadeh A, Hasanvand Amozadeh M, Ghadampour M. [The effectiveness of anger management training on social anxiety and self-regulation skills rage in social anxious High School boys]. Knowl Res Appl Psychol. 2013;14: 74-84.
17- Moon JR, Eisler RM. Anger control: An experimental comparison of three behavioral treatments. Behav Therap. 1983;14: 493-505.
18- Ahangarzadeh Rezaii S, Izadi A. [The effect of anger management training on mental health in nursing students of Urmia University of Nursing and Midwifery Sciences]. J Nurs Midwifery Shahid Beheshti Univ Med Sci. 2012;10: 502-6.
19- Taremian F. [Life skills: Definitions and theoretical foundations]. Jharfaye Tabiat. 2008;142: 4-25.
20- Rezaei H, Hojatkhah M, Darakeh M, Mohammadi J. Impact anger management skills on of aggression in adolescents 2011 [updated 2015; cited 2014]. Available from: http: //www.civilica.com/.
21- Sadeghi A. [The effect of anger control group education through rational - behavioral – affective manner on reducing aggressive behavior in male high school students]. Isfahan: Isfahan University; 2001
22- Foroughanfar D. [The relationship between problem-solving strategies and marital adjustment in married student Shahid Beheshti University]. Tehran: Shahid Beheshti University; 2006.
23- Hatami MH. [effect of anger control education by cognitive - behavioral approach on adjustment of male students at Imam Reza boarding in Malekabad]. Mashhad: Mashhad Ferdowsi University; 2012.
24- Novaco RW. Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment: Lexington Books; 1975.
25- Khodayarifard MA, Rahiminezhad A, Abedini I. [Factors affecting students' social adjustment]. J Soc Hum Sci Shiraz Univ. 2007;52: 42-25.
26- Vatankhah H, Daryabari D, Ghadami V, KhanjanShoeibi E. Teaching how Life Skills (anger control) Affect the Happiness and Self-esteem of Tonekabon Female Students. Procedia Soc Behav Sci. 2014;116: 123-6.
27- Hemmati J. Life skills in dormitory. Bojnoord and vocational male school college and school. Vocational and Technical University 2015 [updated 2015; cited 2014]. Available from: http: //www.abd.edu.tvu.ac.ir.

[Downloaded from mcs.ajaums.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.18869/acadpub.mcs.2.4.238]

Status of Anger Control Skills in Students

Solhi. M[1], *Mohammadali. L[2]

Abstract

Background: Anger leads to behaviors that bring great damages. Anger management helps people to learn how to be calm and feel no anger before the start it.

Objectives: The purpose of this study was to determine the state of anger control skills in students at School of Health, Iran University of Medical Sciences, Iran.

Materials and Methods: This cross-sectional study was conducted on 166 students in 2015. The sampling method was stratified random sampling. The data gathering tool was a standard questionnaire for anger control skills (PACT). Data were entered in SPSS software version 22 and analyzed using descriptive (frequency, percentage, mean, standard deviation) and analytical (chi-squared, exact Fisher's and Pearson's correlation coefficient tests) statistics.

Results: Mean of age in these students was 27 years, 72.3% were single, 62.7% were female, 84.3% were undergraduate and had master of sciences, and 60.2% lived in dormitory. Mean of scores of anger control skills was moderate. While 62% of them had good status in humor skills, the status of other anger control skills were moderate. There was a significant relationship between the score of anger control skills and student accommodation (P = 0.004) and mean of course marks (P = 0.014). It means that anger control skills in dormitory students and students with lower average of course marks were better.

Discussion and Conclusion: Anger control skills were not desirable in the studied population and promotion interventions in this field should be provided. Regarding the correlation between the scores of anger control sub-skills, improving each of these skills can be effective on promoting another one. Educational planning in each of these skills is suggested.

Keywords: Anger control skills, College students.

[Downloaded from mcs.ajaums.ac.ir on 2026-11-26]

[DOI: 10.18869/acadpub.mcs.2.4.238]

Solhi M , Mohammadali l. Status of Anger Control Skills in Students. Military Caring Sciences. 2016;2(4).238-245.
Submission: 4/22/2015 Accepted data: 1/26/2016 Published: 3/5/2016

1- Ph.D in Health Education and Health Promotion, Associate Professor, Iran, Tehran, Iran University of Medical Sciences, Faculty of Health, Health Services and Health Education Department. Email: Solhi.m@iums.ac.ir

2- (*Corresponding author) BSc in Public Health, Iran,, Tehran, Iran University of Medical Sciences, Faculty of Health Health Sciences and Health Education, Department. Email: leila.mohammadali@yahoo.com