





دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی - گروه مشاوره

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد M.A.

گرایش: مشاوره

عنوان :

**اثربخشی آموزش تلفیقی کنترل خشم و تفکر نقادانه به شیوه گروهی بر میزان**

**سازگاری دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر شیراز**

استاد راهنما:

دکتر نازنین هنرپروران

استاد مشاور:

دکتر لادن معین

نگارش :

زهرا سروری

پاییز ۱۳۹۰

## تقدیر و تشکر :

از استاد محترم راهنما سرکار خانم دکتر نازنین هنرپروران که با راهنمایی های سودمندشان مرا در تدوین این رساله یاری نمودند و استاد محترم مشاور سرکار خانم دکتر لادن معین که با حمایت و نظرات مؤثرشان هدایتم نمودند و از تمامی دوستان، همکاران و دانش آموزانی که مرا در انجام این پژوهش همراه بودند.

تقدیم بہ:

روح پدرم کہ آنچہ امروز بہ نام کوہر دانش دارم  
و بہ آن می بالم تحت تاثیر آن الگومی والاست.

و

تقدیم بہ مادرم کہ با عشق و تشویق ہمی ایشان تابدا بنجا رسیدہ ام.

## چکیده

هدف کلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش تلفیقی کنترل خشم و تفکر نقادانه به شیوه گروهی بر میزان سازگاری دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر شیراز بود. روش پژوهش آزمایشی بر اساس طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان دختر دبیرستان مطهر ناحیه یک آموزش و پرورش شهر شیراز که ۲۴۲ نفر (در ۸ کلاس) بودند تشکیل دادند. از هر پایه یک کلاس بصورت تصادفی انتخاب شد (۴ کلاس) و در مجموع ۱۲۰ دانش آموزان به پرسشنامه سازگاری دانش آموزان دبیرستانی (AISS) که ابزار جمع آوری داده ها بود پاسخ دادند. از این تعداد ۳۰ نفر که نمرات ضعیف و خیلی ضعیف داشتند انتخاب شدند و بصورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل جای داده شدند. برنامه آموزش گروهی مهارت های کنترل خشم و تفکر نقادانه بصورت تلفیقی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای یک بار در هفته به عنوان متغییر مستقل برای گروه آزمایش ارائه شد و گروه کنترل در این مدت این برنامه آموزشی را دریافت نکردند، سپس از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. برای پردازش داده ها تحلیل کوواریانس مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد که آموزش تلفیقی مهارت کنترل خشم و تفکر نقادانه بر سازگاری کلی دانش آموزان تأثیر داشته است. همچنین این آموزش ها موجب افزایش سازگاری عاطفی، اجتماعی و آموزشی دانش آموزان شده است. این نتایج بیانگر این است که اجرای برنامه آموزش تلفیقی کنترل خشم و تفکر نقادانه بصورت گروهی می تواند مهارت های آزمودنی ها را در زمینه سازگاری گسترش دهد و از شدت ناسازگاری آنان بکاهد.

**کلید واژه:** مهارت کنترل خشم، مهارت تفکر نقادانه، سازگاری

## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

### فصل اول: کلیات پژوهش

۲.....	مقدمه.....
۵.....	بیان مساله.....
۱۰.....	اهداف پژوهش.....
۱۰.....	فرضیه و سوالات پژوهش.....
۱۱.....	تعریف نظری و عملیاتی متغیر های اساسی پژوهش.....

### فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

۱۶.....	مبانی نظری.....
۱۶.....	مفهوم سازگاری.....
۲۷.....	سازگاری عاطفی.....
۲۸.....	سازگاری اجتماعی.....
۲۹.....	سازگاری آموزشی.....
۳۲.....	تاریخچه مهارت های زندگی.....
۳۳.....	انواع مهارت های زندگی.....
۳۶.....	خشم.....
۳۶.....	تعریف خشم.....
۳۸.....	مراحل خشم.....
۳۹.....	مضرات خشم.....
۴۰.....	تأثیرات فیزیولوژیکی خشم بر روی بدن.....
۴۱.....	افرادی که بیش از دیگران مستعد خشمگین شدن هستند.....
۴۱.....	دلایل برانگیخته شدن خشم.....
۴۶.....	علل پایین آمدن آستانه خشم.....

۴۶	..... راه های مختلف ابراز خشم
۴۹	..... روش های کنترل خشم
۵۲	..... آرامش آموزی
۵۲	..... ایجاد تغییر در محیط
۵۲	..... مصون سازی درمقابل استرس
۵۳	..... بازسازی شناختی
۵۴	..... تغییر خودگویی های منفی
۵۴	..... پی بردن به ارزش گذشت
۵۴	..... تخلیه انرژی
۵۵	..... حل مساله
۵۶	..... جرأت مندی و قاطعیت
۵۹	..... تفکر نقادانه
۶۵	..... اجزای تفکر نقادانه
۶۸	..... اصول تفکر نقادانه
۶۸	..... کاربردهای مهارت تفکر نقادانه
۶۹	..... ویژگی های افراد دارای تفکر نقادانه
۷۲	..... هفت قاعده برای تقویت تفکر انتقادی
۷۶	..... موانع تفکر انتقادی
۷۷	..... نوجوانی و ویژگی های آن
۸۲	..... پیشینه پژوهش
۸۲	..... پژوهش های انجام شده در خارج از کشور
۸۹	..... پژوهش های انجام شده در داخل کشور
۹۵	..... جمع بندی
	<b>فصل سوم : روش پژوهش</b>
۹۷	..... روش تحقیق
۹۸	..... جامعه آماری

۹۸.....	نمونه و روش نمونه گیری
۹۸.....	ابزار پژوهش
۱۰۱.....	روش اجرای پژوهش
۱۰۱.....	خلاصه مداخلات درمانی
۱۰۳.....	روش‌های تجزیه و تحلیل اطلاعات
۱۰۳.....	ملاحظات اخلاقی

### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۱۰۵.....	یافته های توصیفی
۱۰۷.....	یافته های استنباطی

### فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۱۳.....	خلاصه
۱۱۴.....	بحث و نتیجه گیری
۱۲۲.....	دستاوردهای اصلی پژوهش
۱۲۳.....	محدودیت های پژوهش
۱۲۳.....	پیشنهادات

### منابع و مآخذ

۱۲۵.....	منابع فارسی
۱۳۱.....	منابع انگلیسی

### پیوست ها

II.....	پیوست الف : نمودارهای کوواریانس
X.....	پیوست ب : داده های خام
XII.....	پیوست ج : ابزار پژوهش ( پرسش نامه سازگاری)
XV.....	پیوست د : برنامه آموزشی مهارت کنترل خشم و تفکر نقادانه

### چکیده انگلیسی



## فهرست جداول

صفحه	عنوان
۱۰۶.....	جدول ۳-۱ : دیاگرام طرح پژوهش.....
۱۰۸.....	جدول ۳-۲ : ضریب پایایی پرسشنامه.....
۱۰۸.....	جدول ۳-۳ : ماتریس همبستگی سه حوزه سازگاری.....
۱۱۳.....	جدول ۴-۱ : میانگین و انحراف استاندارد نمره پیش آزمون و پس آزمون سازگاری کل.....
۱۱۴.....	جدول ۴-۲ : میانگین و انحراف استاندارد نمره پیش آزمون و پس آزمون سازگاری عاطفی.....
۱۱۴.....	جدول ۴-۳ : میانگین و انحراف استاندارد نمره پیش آزمون و پس آزمون سازگاری اجتماعی.....
۱۱۵.....	جدول ۴-۴ : میانگین و انحراف استاندارد نمره پیش آزمون و پس آزمون سازگاری آموزشی.....
۱۱۷.....	جدول ۴-۵ : آزمون تحلیل کوواریانس.....
۱۱۸.....	جدول ۴-۶ : میانگین تعدیل شده نمره پس آزمون در گروه کنترل و آزمایش.....
.....	جدول ۴-۷ : آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش تلفیقی مهارت های کنترل خشم و تفکر نقادانه بر سازگاری عاطفی.....
۱۲۰.....	.....
۱۲۱.....	جدول ۴-۸ : میانگین تعدیل شده نمره پس آزمون در گروه کنترل و آزمایش.....
.....	جدول ۴-۹ : آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش تلفیقی مهارت های کنترل خشم و تفکر نقادانه بر سازگاری اجتماعی.....
۱۲۳.....	.....
۱۲۴.....	جدول ۴-۱۰ : میانگین تعدیل شده نمره پس آزمون در گروه کنترل و آزمایش.....
.....	جدول ۴-۱۱ : آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی اثربخشی آموزش تلفیقی مهارت های کنترل خشم و تفکر نقادانه بر سازگاری آموزشی.....
۱۲۶.....	.....
۱۲۷.....	جدول ۴-۱۲ : میانگین تعدیل شده نمره پس آزمون در گروه کنترل و آزمایش.....

**فصل اول**

**کلیات پژوهش**

## مقدمه

سازگاری از مسائل مهمی است که از همان ابتدای خلقت بشر مورد توجه بوده ، اما از نظر علمی سابقه چندانی ندارد. شروع کار علمی در مورد سازگاری از سال ۱۹۸۴ آغاز شد که راتوس و نوید<sup>۱</sup> مدلی برای سازگاری ارائه کردند. در سال ۱۹۹۲ لازاروس و فولکمن<sup>۲</sup> کار آنها را ادامه دادند و مدل جدیدی برای سازگاری ارائه دادند. در سال های بعد رابطه بین سازگاری با متغیر های دیگر توسط پژوهشگران دیگر تحقیق شد. از جمله اسپیرمن<sup>۳</sup> در سال ۱۹۹۰ ، مندوکا<sup>۴</sup> در ۱۹۸۱ ، کان<sup>۵</sup> در ۱۹۸۹ و بالارد<sup>۶</sup> در ۱۹۹۲ به بررسی روشهای افزایش سازگاری از راه های رفتاری و رفتار شناختی و به شیوه های گروهی و کوتاه مدت پرداختند (زاجری، ۱۳۹۰). در شکل گیری سازگاری عواملی چون شیوه های تربیتی، ارزش ها و اعتقادات حاکم بر فرد و جامعه، همسالان، خانواده و آموزش و پرورش مؤثر هستند (گلستانی ، ۱۳۷۲). گوداشتاین و لاینون<sup>۷</sup> نیز معتقدند تجارب یادگیری اجتماعی در کسب توانایی و مهارتهای لازم در ایجاد سازگاری تأثیر دارند (ماسن<sup>۸</sup> و همکاران، ترجمه یاسایی ، ۱۳۷۰ ) .

---

<sup>1</sup> Ratus&Navid

<sup>2</sup> Lasarus&Fulkman

<sup>3</sup> Espirman

<sup>4</sup> Mendoka

<sup>5</sup> kan

<sup>6</sup> Balard

<sup>7</sup> Godashtain&Lainon

<sup>8</sup> Mason

سازگاری موفقیت آمیز در عصر اطلاعات و انفجار علوم و فناوری مستلزم آن است که شخص برای جستجوی اطلاعات، تجزیه و تحلیل و به کار بستن آن ها برای حل مسایل و تصمیم گیری مناسب از توانایی ها و مهارت های کافی برخوردار باشد (اکبری، ۱۳۸۸).

دانستن مهارت های زندگی این امکان را برای شخص فراهم می آورد که زندگی خود را در سطح مطلوب روزانه نگاه دارد و در مقابله با انسانهای دیگر، فرهنگ و محیط خود این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه، مؤثر و مثبت متبلور سازد ( کلینیکه<sup>۱</sup>، ترجمه محمدخانی ۱۳۸۶).

دو فرض مهمی که مورد پذیرش برنامه آموزش مهارت های زندگی می باشد این است که اولاً بین عملکرد زندگی و سازگاری عاطفی یک رابطه مثبتی وجود دارد و ثانیاً مهارت های زندگی اکتسابی هستند و می توانند آموخته شوند (داردن و گینز<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶، به نقل از یادگاری، ۱۳۸۴).

با توجه به گستردگی جمعیت کودک و نوجوان در کشور ما که حدود یک سوم کل جمعیت را تشکیل می دهد و اهمیت به سزای این دوره سنی از نظر رشد و تکامل روانی و جسمی، فراهم آوردن زندگی سالم برای آن ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است ( محمد خانی، ۱۳۸۴). نوجوانی دوره پیچیده ای از رشد انسان است. صرف نظر از دوره نوزادی در هیچ دوره ای از زندگی تغییرات، به اندازه دوره نوجوانی در انسان روی نمی دهد. در طی این دوره نوجوان بلوغ<sup>۳</sup> را تجربه می کند که بر رشد جسمانی و روان شناختی او تاثیر می گذارد، تغییرات تغییرات قابل ملاحظه ای در مفهوم خود صورت می گیرد، نوجوان بحران هویت<sup>۴</sup> را تجربه می کند، مسائل و مشکلات عاطفی آن ها گسترش می یابد و از نظر هوشی به مرحله تفکر انتزاعی<sup>۵</sup> می رسد (بیابانگرد، ۱۳۸۰). با توجه به تغییرات و پیچیدگی های دوره نوجوانی آماده سازی آنان جهت مقابله با موقعیت های دشوار امری ضروری به نظر می رسد.

---

<sup>1</sup> Kleinke

<sup>2</sup> Darden & Ginz

<sup>3</sup> puberty

<sup>4</sup> identity crisis

<sup>5</sup> abstract thinking

بسیاری از متخصصان علوم رفتاری بر اهمیت آموختن مهارت های مدیریت هیجانی به کودکان و نوجوانان تأکید نموده اند. مایر و سالوی<sup>۱</sup> (۲۰۰۰)، عنوان می کنند که توانایی افراد در مقابله و سازگاری با رویدادهای زندگی به همکاری درهم تنیده ظرفیت های عقلانی و هیجانی وابسته است و موفقیت فرد در زندگی بستگی به این دارد که فرد بتواند به تجارب هیجانی خود و دیگران بیندیشد و متقابلاً قادر باشد به استدلال هایی که عقل در مورد یک شخص یا یک موقعیت ترسیم می کند؛ پاسخ های هیجانی سازش یافته ای بدهد. یکی از هیجانات که در دوران نوجوانی به شدت و سریع تحریک می شود هیجان خشم<sup>۲</sup> است. اگر نوجوان در اثر خشم، رفتار عاطفی و هیجانی غیر معقولی از خود بروز دهد نمی توان علت آن را ناشی از بلوغ دانست، بلکه تأثیر عوامل نامطلوب محیطی در عواطفش، می تواند منشاء آن باشد (معمدی، ۱۳۷۶). در طی بیست سال گذشته، برنامه های کنترل خشم افزایش یافته است و هدف آن کاهش احساسات پرخاشگرانه و برانگیختگی فیزیکی است و روش های متعددی نیز برای کنترل آن مطرح شده است که از میان آن ها می توان رفتار درمانی شناختی، شناخت درمانی، جرأت آموزی، آرامش آموزی را نام برد (دلویو و الیری<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

جوانان و نوجوانان امروز بیش تر از هر زمان دیگر نیاز به توانایی ها و مهارت هایی دارند که بتوانند بدان وسیله اطلاعات سالم را از ناسالم تشخیص داده و برای مشکلات پیچیده راه حل مناسب بیابند. مور و پارکر<sup>۴</sup> (۲۰۰۳)، بر اهمیت استفاده دانش آموزان از تفکر انتقادی<sup>۵</sup> به عنوان ابزاری برای کمک به خود و دیگران در جهت دوری جستن از تعصب ها، بزرگ نمایی ها، تصمیم گیری های آنی، سفسطه ها و دیگر دام های بد اندیشی تأکید می کنند (به نقل از علیوندی و وفا، ۱۳۸۴).

تلاش و کوشش نوجوان برای عبور از گردباد نوجوانی و نیل به کمال بدون تردید با اشتباهات و ناشی گریهای بسیاری ممکن است همراه باشد. فقدان و یا نقصان اطلاعات، آگاهی و مهارت های لازم موجب

---

<sup>1</sup> Mayer & Salovey

<sup>2</sup> emotion anger

<sup>3</sup> Del Vecchio & O'Leary

<sup>4</sup> Moore & Parker

<sup>5</sup> critical thinking

تشدید واکنشهای غیرمعقول و غیرمنطقی و بروز رفتارهای غیرعادی و خطرناک شده که نه تنها دامن گیر نوجوان و جوان خواهد شد بلکه اطرافیان آنان را نیز در برخواهد گرفت ( کرباسی و وکیلان، ۱۳۸۲).  
بدین منظور در این پژوهش پژوهشگر درصدد آن است که تأثیر آموزش دومهارت از مهارت های زندگی یعنی کنترل خشم و تفکر نقادانه را بر میزان سازگاری دختران دبیرستانی مورد بررسی و ارزیابی قرار دهد.

## بیان مساله

براساس رویکرد یادگیری، سازگاری مجموعه ای از رفتارهای آموخته شده است و ناسازگاری<sup>۱</sup> زمانی بوجود میآید که فرد مهارت لازم برای تطابق با مشکلات روزمره زندگی را یاد نگرفته باشد. به طور کلی فرآیند های یادگیری در بروز پاسخ های سازگارانه یا ناسازگارانه نقش اساسی دارد و افراد برای سازگاری مطلوب باید مهارت های اجتماعی لازم را فراگیرند (فیرس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۱، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۷۴). انسانها می بایست به این حقیقت پی ببرند که به عنوان یک انسان از توانایی فوق العاده ای برای انطباق با موقعیت برخوردار هستند. توانایی انسان برای مقابله، درهنگام تولد تثبیت نشده است، بلکه این توانایی در سراسر زندگی قابل گسترش و تکامل است؛ پس نباید مانند یک ناظر منفعل عمل کرد. زندگی همیشه آسان نیست، اما آگاهی داشتن به انسان توانایی می بخشد. داشتن مهارت های زندگی باعث افزایش قدرت سازگاری فرد و بالارفتن ظرفیت روانشناختی او می شود. عدم اطلاع درخصوص شیوه صحیح زندگی کردن و فقر مهارتهای زندگی و اجتماعی زمینه را برای بروز بیماری های روانی و معضلات اجتماعی فراهم می کند که علت عمده آن فقر آموزش های لازم از سوی والدین و مدرسه می باشد (کلینیکه، ترجمه محمدخانی ۱۳۸۶).

باتوجه به اینکه دختران بخش عظیمی از جمعیت حال حاضر کشور ما را تشکیل می دهند، اما شواهد نشان می دهد که دختران مشکلات عاطفی را حداقل دو برابر بیشتر از پسران در نوجوانی نشان می دهند.

<sup>۱</sup> maladjustment

<sup>۲</sup> Phares

( وبستر و استارتون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶، به نقل از وفایی و روشن، ۱۳۸۷). همچنین دختران بیش از پسران در معرض ابتلا به چندین اختلال همزمان می باشند (وفایی و روشن، ۱۳۸۷). بر اساس آمارهای منتشر شده پدیده ای به نام فرار دختران رو به افزایش است به طوری که هر ساله ۱۵ تا ۲۰ درصد به آمار قبلی اضافه می شود و سن فرار دختران از ۱۶ سال به ۱۴ سال کاهش یافته است (زایری، ۱۳۹۰) و میزان ترک تحصیل در بین دختران بیش از پسران است (باقرزاده ۱۳۸۷). عارفی (۱۳۸۶)، در یک تحقیق به بررسی علل ترک تحصیل دختران پرداخت. یافته های وی حاکی از آن است که ساعات مطالعه در روز، رفتار ناسازگار در مدرسه، عزت نفس تحصیلی، و اعتقادات و باورهای دختران با معدل آخر سال آنان ارتباط دارد. اعتیاد نیز به عنوان یک پدیده خانمان سوز، نسل جوان را بیش از دیگر اقشار مورد آسیب قرار داده است و دولت و خانواده ها را با چالشی جدی روبه رو ساخته است. اعتیاد در میان دختران و بانوان هرچند دارای آمار پایین تر از مردان است، اما همین تعداد در سطح کشور با توجه به نوع وابستگی و اعتیاد بانوان خطرناک بوده و زنگ خطری برای خانواده هاست. ( ابهری، ۱۳۸۶). بلچمن<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۵) اشاره کرده اند که کفایت اجتماعی پائین با بزهکاری نوجوانی در ارتباط است و به نظر آنان اغلب نوجوانان بزهکار، دارای مهارت های بین فردی ضعیف در کنترل خشم و استرس و مهارت های حل مسأله می باشند (ریشون<sup>۳</sup> و همکاران ۱۹۸۴ به نقل از کالهن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). بنابراین به منظور جلوگیری از نتایج سوء روشهای مقابله های اشتباه در برابر مشکلات زندگی، ضروری است نوجوانان و جوانان راههای صحیح و مؤثر حل مشکلات و مهارتهای لازم زندگی را بشناسند.

امروزه آموزش مدیریت خشم<sup>۵</sup> یکی از مؤلفه های اصلی برنامه های آموزش مهارتهای زندگی به شمار می رود (نویدی، ۱۳۸۶). خشم در طی دوره های گذشته مکانیسمی بوده که بقاء بشر را به دنبال داشت، ولی واقعیت این است که قانونمندی جامعه انسانی کارکرد خشم را بشدت تحت تأثیر قرار داده است. خشم ممکن

---

<sup>1</sup> Webster & Starton

<sup>2</sup> -Belchman

<sup>3</sup> Rishon

<sup>4</sup> Calhoun

<sup>5</sup> anger management

است از یک رنجش و ناراحتی زودگذر تا یک عصبانیت تمام عیار گسترش یابد. ممکن است از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیر منطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی و یا عوامل بیرونی مثل خیانت در امانت، مورد بی‌اعتنایی قرارگرفتن، ملاحظه نکردن دیگران و یا مورد توهین و تجاوز واقع شدن باشد (کلینکه، ترجمه محمدخانی ۱۳۸۶). خشم به صورت پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خصومت، مخالفت، انتقاد، احساس رنجش، بارها در باره چیزی حرف زدن، دوری و اجتناب از مسائل و افراد ابرازمی‌شود (نساجی زواره، ۱۳۸۵). همچنین یکی دیگر از انواع مهارت‌های زندگی که متخصصان تعلیم و تربیت ضرورت آموزش و پرورش آن را در دانش‌آموزان مورد تأکید قرارداده‌اند مهارت تفکر نقادانه است. گستردگی رسانه‌های جمعی در عصر انفجار اطلاعات موضوعی است که افراد را دائماً در معرض اطلاعات قرار می‌دهند و اگر فرد فاقد توانایی تشخیص اطلاعات کارآمد باشد با مشکلات عدیده‌ای روبرو خواهد شد. منظور از تفکر نقادانه آن است که فرد قبل از اینکه تصمیمی را بگیرد یا کاری را شروع کند، خوب بیندیشد و بررسی کند که آیا کاری که انجام می‌دهد یا تصمیمی که می‌گیرد صحیح است یا نه. (نوری، ۱۳۸۳). برای مثال ارزش‌ها، فشار همسالان و رسانه‌ها، بخشی از واقعیات‌های زندگی نوجوان است. تحلیل این عوامل به شفافیت مواضع و تصحیح نگرش‌های وی کمک خواهد کرد؛ در نتیجه فشار ناشی از تعارضات و باورهای خام و تحمیلی کاهش می‌یابد و بهداشت روانی فرد کمتر در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌گیرد (طارمیان و همکاران، ۱۳۸۰). دستگاه‌های تربیتی و آموزشی کشور ما باید با کار و تلاش متخصصان خود قبل از اینکه رفتارهای ناسازگار به طور فراگیر در جامعه توزیع شوند به فکر مبارزه علمی و منطقی باشند (اکبری، ۱۳۸۸).

به همین منظور این پژوهش بر آن است تا بررسی کند که آیا آموزش تلفیقی کنترل خشم و تفکر نقادانه بصورت گروهی می‌تواند سازگاری دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهر شیراز را افزایش دهد.



## اهمیت و ضرورت پژوهش

تقریباً تمامی متخصصین روانشناسی و علوم تربیتی بر این باورند که دوره نوجوانی حساس ترین، بحرانی ترین و مهمترین دوره رشد هر انسان می باشد. در این دوره فرد به بلوغ می رسد، در پی کشف هویت خود است، بدنبال استقلال و جدایی از وابستگی های دوره کودکی است. به همین دلایل در این دوره نوجوانان دارای وضعیت روانی باثباتی نیستند و در این دوره هست که معمولاً بیشترین مشکلات رفتاری برای نوجوانان بوجود می آید(انیسی وهمکاران ۱۳۸۶). برخی هنگام رویارویی با مشکلات می کوشند با ارزیابی درست و منطقی از موقعیت و با راهبردهایی موثر با موقعیت رویارو شوند؛ در برابر این افراد برخی دیگر به جای رویارویی سازگارانه با مسائل تلاش می کنند به روش های دیگر مانند پناه بردن به الکل و موادمخدر و یا با گریز از منزل و مدرسه و راه بردهای ناکارآمد دیگر از رویارویی با مشکلات پرهیز کنند. امروزه پژوهشگران با بررسی راه بردهای مقابله ای افراد کامیاب و ناکام نکات بسیار مهمی را روشن ساخته اند. این بررسی ها نشان داده است که آن هایی که با موفقیت با مشکلات رویارو می شوند، کسانی هستند که خود را به مجموعه ای از مهارت های مقابله ای مجهز کرده اند (حمیدی، ۱۳۸۳)؛ به عبارت دیگر این مهارت ها عبارتند از توانایی رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می سازد تا به طور مؤثر با نیازها و چالش های روزمره برخورد نماید( جزایری و دهقانی، ۱۳۸۷). این مهارت ها قابل فراگیری هستند و می توان با برنامه ریزی و صرف وقت و هزینه به خزانه مقابله ای افراد افزوده شوند. از سوی دیگر بروز مشکلات رفتاری، مداخله مستقیم و فوری را ضروری می سازد. در این شرایط ، مداخله عبارت است از افزایش قدرت سازگاری افراد و بالابردن ظرفیت های فردی و اجتماعی آنان که لازم است این مهم از طریق آموزش مهارت های زندگی در برنامه های اصلاحی آموزشی که هدف آن ارتقای ظرفیت های روانشناختی کودکان و نوجوانان است جامه عمل می پوشد( طارمیان وهمکاران، ۱۳۸۱).

از آنجایی که تفکر انتقادی در کنار شیوه تفکر خلاق پیش نیاز سایر مهارت های زندگی از جمله حل مسأله، تصمیم گیری، ارتباط مؤثر و روابط سازنده را تشکیل می دهد و فردی که توانایی تفکر انتقادی نداشته باشد نمی تواند راه حل های متعدد برای مسائل را ارزیابی و بهترین شیوه را انتخاب کند لذا با شکست های متعدد روبرو خواهد شد (جزایری و دهقانی، ۱۳۸۷)؛ از طرف دیگر با توجه به اینکه خشم و پرخاشگری، سازه های پیچیده ای هستند که با اختلالات روان پزشکی و روانشناختی گوناگون در ارتباط اند و لزوم توجه هر چه بیشتر به آنها، به عنوان یک ضرورت برای بهبود رفاه و آسایش بشر تبدیل شده است و در کل می توان گفت آثار ضعف و کاستی در مدیریت خشم، فراتر از ناراحتی های شخصی و تخریب روابط بین فردی به اختلال در سلامت عمومی، بروز ناسازگاری عمومی و دیگر پیامدهای زیانبار رفتارهای پرخاشگرانه منجر می شود. در صورتی که این هیجان نیرومند به درستی مهار نشود می تواند مانع موفقیت همه جانبه و کارکرد بهینه افراد، گروهها و جوامع شود (نویدی، ۱۳۸۶). با توجه به جمعیت جوان کشور و با توجه به اینکه آسیب پذیری نوجوان و جوانان در واقع شروع آسیب پذیری حداقل دو نسل آینده جامعه است لازم است ضمن اولویت اجرای برنامه مصون سازی، به نوع تفاوت آسیب پذیری در بین دختران و پسران هم توجه شود. به نظر می رسد تاکنون نهادهای سنتی آموزشی مانند خانواده، مدرسه و دانشگاه برای رشد چنین کارکردهایی در بین نوجوانان و جوانان چندان موفق نبوده اند، عوامل مختلف از جمله رسانه های گروهی داخلی و خارجی موقعیت های مختلف و بعضاً متضاد اجتماعی و اقتصادی، تحولات فرهنگی و تغییر سریع هنجارهای اخلاقی و رفتارهای بویژه در جوامع رو به رشد، شکاف عظیمی بین نوجوانان و نهادهای آموزشی سنتی ایجاد کرده است (نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۹). کمک به نوجوانان در کسب مهارت ها ی زندگی مطلوب باعث می شود رفتار سازگارانه ای با مسائل زندگی خویش داشته و به جای استفاده از راهکارهای ناکارآمد، شیوه ای مؤثر در رویارویی با مشکلات خویش اتخاذ کند، از این رو در این تحقیق پژوهشگر بدنبال یافتن این سوال

است که آیا آموزش تلفیقی مهارت‌های کنترل خشم و تفکر نقادانه موجب افزایش سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی دانش آموزان دختر دوره متوسطه می‌شود.

## **اهداف پژوهش**

### **هدف کلی**

تبیین اثربخشی آموزش تلفیقی مهارت‌های کنترل خشم و تفکر نقادانه بر سازگاری دانش آموزان دختر دبیرستانی.

### **اهداف جزئی**

۱- تبیین اثر بخشی آموزش تلفیقی کنترل خشم و تفکر نقادانه بر میزان سازگاری عاطفی دانش آموزان دختر دبیرستانی.

۲- تبیین اثر بخشی آموزش تلفیقی کنترل خشم و تفکر نقادانه بر میزان سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دبیرستانی.

۳- تبیین اثر بخشی آموزش تلفیقی کنترل خشم و تفکر نقادانه بر میزان سازگاری آموزشی دانش آموزان دختر دبیرستانی.

## **فرضیه اصلی پژوهش**

آموزش تلفیقی مهارت‌های کنترل خشم و تفکر نقادانه موجب افزایش سازگاری کلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی می‌شود.

## **سوالات پژوهش**

۱- آیا آموزش تلفیقی مهارت‌های کنترل خشم و تفکر نقادانه موجب افزایش سازگاری عاطفی در دانش آموزان دختر دبیرستانی می‌شود؟

۲- آیا آموزش تلفیقی مهارت های کنترل خشم و تفکر نقادانه موجب افزایش سازگاری اجتماعی در

دانش آموزان دختر دبیرستانی می شود؟

۳- آیا آموزش تلفیقی مهارت های کنترل خشم و تفکر نقادانه موجب افزایش سازگاری آموزشی در

دانش آموزان دختر دبیرستانی می شود؟

## تعاریف نظری و عملیاتی مفاهیم

### تعریف نظری سازگاری

تعریف سازگاری در فرهنگ روانشناسی کرسنی<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) عبارت است از ایجاد تغییر در نگرش ها و رفتارها به گونه ای که بتوان به خوبی و به نحو مؤثری زندگی کرد. برقراری ارتباط سازنده با دیگران، مقابله با موقعیت های مشکل آفرین یا استرس زا، از عهده برآمدن مسئولیت ها و ارضای نیازها و اهداف شخصی، نمونه هایی از سازگاری هستند. این واژه به معنای نرمش و انعطاف است. به عبارت دیگر نرمش و انعطاف منجر به سازگاری می شود. سازگاری از راه فرهنگ پذیری مد نظر است نه هم رنگ شدن. غرض از مطلوب ترین سازگاری آن است که فرد از همه جنبه های زندگی خویش کاملاً راضی و خوشحال باشد و به سطحی از توانایی های خود برسد که در کلیه تماس هایش با محیط احساس شادمانی کند و از ادامه حیات شادمان گردد (اردبیلی ۱۳۷۵).  
در این پژوهش منظور از سازگاری سه سازگاری عاطفی، اجتماعی و آموزشی می باشد.

### تعریف نظری سازگاری عاطفی<sup>۲</sup>

سازگاری عاطفی را می توان شامل سلامت روانی خوب، رضایت از زندگی شخصی و هماهنگی میان احساسات، فعالیتها و افکار دانست. به عبارت دیگر، سازگاری عاطفی یعنی مکانیزم هایی که توسط آنها، فرد ثبات عاطفی پیدا می کند (پور افکاری، ۱۳۸۲).

<sup>۱</sup> Corsini

<sup>۲</sup> emotional adjustment