



The Effectiveness of Anger Management Training in Improving the Adolescents' Emotional Intelligence and Ego-Identity

Kiana Karevanbrojerdi, Saedeh Zomorodi✉, Tahmours Aghajani hashchin

Abstract

Background and Aim: Anger is a perfectly normal and usually useful emotion, but it can have adverse effects on interpersonal relationships if it is not properly managed. Rapid anger and loss of control can have devastating effects; hence, the present study aimed to examine the effectiveness of anger management training in improving emotional intelligence and ego-identity in adolescents.

Methods: The research design was applied in terms of purpose and semi-experimental in terms of implementation method with a pretest-posttest design and a control group. To this end, 30 members of the first-grade high school students were selected by the convenience sampling method using random assignment, and 15 students were assigned to the experimental group and 15 in the control group. The research tools included the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i), and the Measure of Ego-identity Status by Adams and Bennion (1998). The experimental group underwent anger management training for 12 sessions per week and no intervention was performed for the control group. Data analysis was performed by multivariate analysis of covariance.

Results: The results indicated that there was not any significant difference between the experimental and control groups at the post-test stage in terms of emotional intelligence ($F=0.06$ and $P>0.80$), but there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of ego-identity ($F=4.88$ and $P<0.03$). **Conclusion:** The results indicated that anger management training did not have any significant effect on emotional intelligence, and also the anger management training had a significant effect on ego-identity. Therefore, it is suggested that anger management training programs should be held at schools so that students can achieve the desired identity.

Received: 10.08.2020

Revision: 02.11.2020

Acceptance: 05.11.2020

Keywords:

Anger management training; Emotional intelligence; Ego-identity; Adolescent

How to cite this article:

Karevanbrojerdi, K., Zomorodi, S., & Aghajani hashchin, T. The Effectiveness of Anger Management Training in Improving the Adolescents' Emotional Intelligence and Ego-Identity. *Bi-Quarterly Journal of studies and psychological in adolescents and youth*, 2021, 1(1): 190-200

Article type

Original research

1. **Kiana Karevanbrojerdi**, PhD Student in Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran, 2. **Saedeh Zomorodi**, Assistant Professor, Department of Psychology, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran, 3. **Tahmours Aghajani hashchin**, Assistant Professor, Department of Psychology, West Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

✉ Correspondence related to this article should be addressed to **Kiana Karevanbrojerdi**, PhD Student in Psychology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Email: kiyana.k.813@gmail.com

اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی و هویت‌یابی نوجوانان

کیانا کاروان بروجردی، سعیده زمردی، طهمورث آقاجانی هشچین ✉

<p>چکیده</p> <p>زمینه و هدف: خشم یک هیجان کاملاً بهنجار و معمولاً مفید است اما در صورت عدم مدیریت صحیح در روابط بین فردی اثر سو می‌گذارد، خشم سریع و از دست دادن کنترل آن ممکن است اثرات مخربی بجا بگذارد؛ لذا هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی و هویت‌یابی در نوجوانان بود. روش پژوهش: طرح پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. به این منظور ۳۰ نفر از جامعه آماری دانش آموزان در مقطع متوسطه اول به روش نمونه‌گیری در دسترس با جایگزینی تصادفی انتخاب شدند و ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند ابزار گردآوری شامل پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن (۱۹۹۷) و پرسشنامه هویت‌یابی بنیون و آدامز (۱۹۹۸) بود. گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه هر هفته دو جلسه تحت آموزش مدیریت خشم قرار گرفتند و بر روی گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. تحلیل داده‌های به‌وسیله‌ی آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام شده است. یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون در مؤلفه‌ی هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود ندارد ($F=0/06$ و $P>0/80$)؛ ولی بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر هویت‌یابی تفاوت معناداری دیده شد ($F=4/88$ و $P<0/03$). نتیجه‌گیری: نتیجه تحقیق نشان داد آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی تأثیر معناداری نداشت و همچنین آموزش مدیریت خشم بر هویت‌یابی تأثیر معناداری داشته است. از این رو پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مدیریت خشم در مدارس برگزار شود تا دانش آموزان بتوانند به هویت مطلوب دست پیدا کنند.</p>	<p>دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۵/۲۰</p> <p>اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۱۲</p> <p>پذیرش نهایی: ۱۳۹۹/۰۸/۱۵</p> <p>واژه‌های کلیدی: مدیریت خشم، هوش هیجانی، هویت‌یابی، نوجوان</p> <p>نحوه ارجاع دهی به مقاله: کاروان بروجردی، ک.، زمردی، س.، و آقاجانی هشچین، ط. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی و هویت‌یابی نوجوانان دو فصلنامه مطالعات و تازه‌های روان‌شناختی نوجوان و جوان، (۱): ۱۹۰-۲۰۰</p> <p>نوع مقاله: پژوهشی اصیل</p>
<p>۱. کیانا کاروان بروجردی، دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران، ۲. سعیده زمردی، استادیار گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران، ۳. طهمورث آقاجانی هشچین، استادیار گروه روانشناسی، واحد تهران غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران</p> <p>✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به کیانا کاروان بروجردی، دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران می‌باشد.</p> <p style="text-align: right;">پست الکترونیکی: kiyana.k.813@gmail.com</p>	

مقدمه

نوجوانی یکی از ادوار مهم زندگی و دوره‌ی انتقال از کودکی به بزرگسالی است. این دوره بهترین فرصت برای رشد و شکوفایی توانمندی‌هاست. در این دوره فرد فضای آشنای کودکی را ترک کرده و داخل مرحله‌ی جدیدی می‌شود این گذر از مرحله‌ای به مرحله‌ی دیگر با مسائل مختلفی همراه است که شخص باید هم‌زمان با مسائل بیولوژیک، شناختی و جسمانی خود را با انتظارات والدین، گروه همسالان و مدرسه با شتاب بیشتری در تغییرات سازگار کند. (شهرآرای، ۱۳۸۴) ورود به این دوره که از نظر درونی با شکل‌گیری تفکر انتزاعی، حافظه‌ی عاطفی و بلوغ شروع می‌شود فصل جدیدی را در زندگی نوجوان رقم می‌زند که در مرکز آن هویت یابی قرار دارد. هویت در فرهنگ لغت چنین تعریف شده است: هویت یعنی حقیقت شی یا شخص که مشتمل بر صفات جوهری او باشد. شخصیت، ذات، هستی وجود منسوب به او. اریکسون اولین نظریه‌پرداز روان تحلیل‌گری بود که بر اهمیت شکل‌گیری و حفظ هویت در مراحل زندگی از جمله نوجوانی تأکید کرد. (کروگر ۲۰۰۲ به نقل از هاشمی، ۱۳۸۳)

اریکسون که نام او با هویت‌یابی تداعی می‌شود معتقد است که عمده‌ترین تکلیف یک نوجوان حل بحران هویت در برابر سردرگمی نقش است و برای رسیدن به هویتی کم‌وبیش باثبات نوجوان باید نیازها، آرزو توانایی‌های خود را به شکل تازه‌ای سازمان‌دهی می‌کند تا از طریق آن بتواند خود را با انتظارات موجود در جامعه وفق دهد. اریکسون بر این مسئله تأکید می‌کند که طرد شدن از طرف دیگران یا اجتماع ممکن است باعث شود که نوجوان نتواند در خود احساس هویت پیدا کند. مارسیا (۱۹۶۶) به‌منظور عملیاتی کردن مفهوم هویت‌یابی دو بعد اساسی مطرح شده در نظریه‌ی اریکسون را تبیین کرد که شامل حضور یا عدم حضور یک دوره بحران و نیز یک دوره حضور یا عدم تعهد یا یک یا یک مفهوم روشن و استوار از آن می‌باشد. دوره‌ی بحران دوره‌ای است که از نوجوان انتظار می‌رود به اکتشاف بپردازد تا در پی آن به تعهد نسبت به ارزش‌ها و اعتقادات کسب شده دست پیدا کند (بیابان‌گرد، ۱۳۸۶). به اعتقاد جیمز مارسیا هویت یک نوع

سازمان درونی خودجوش و پویاست که از توانایی‌ها، باورها و تجارب گذشته‌ی فرد نشاءت می‌گیرد. وی چهار نوع هویت را از هم متمایز کرد: هویت کسب‌شده، هویت پیش‌رس، هویت خویشتن‌یاب، ابهام یا سردرگمی هویت. (بار-آن، ۱۹۹۷). سی فوت صاحب‌نظر دیگری است که همچون اریکسون هویت را در مقابل با فقدان نقش تبیین می‌کند و کراچر از صاحب‌نظران این رشته در تعریف هویت می‌نویسد: هویت یعنی توازن میان خود و دیگران برقرار کردن و در جای دیگر آن را همچون یک مرحله در چرخه‌ی زندگی می‌پندارد؛ و در برخی فرهنگ‌ها هویت را مترادف با شخصیت و اصلیت آورده‌اند درحالی‌که این دو کاملاً مترادف با یکدیگر نیستند. هویت معنا و مفهومی گسترده‌تر از شخصیت دارد؛ زیرا شخصیت فقط در مورد انسان به کار می‌رود و مورد استعمال برای غیر انسان ندارد. هوش هیجانی یا هوش عاطفی به ظرفیت ایجاد نتایج مثبت در روابط خود با دیگران گفته می‌شود. ظرفیتی که ما را قادر می‌سازد تا بتوانیم احساسات خود را شناخته و آن را به‌صورت مناسبی ابراز و اداره کنیم. هوش هیجانی به ما کمک می‌کند تا در برقراری ارتباط با همکاران، اعضای خانواده و آشنایان موفق باشیم و درهای صمیمیت و دوستی و محبت را به رویمان می‌گشاید. (بار-آن، ۲۰۰۹) این هوش نماینده‌ی توانایی تشخیص، ارزیابی و بیان هیجان به نحو صحیح و سازگارانه است. (گلمن، ۱۹۹۵) برخلاف آنچه همیشه به ما آموخته‌اند که برای فکر و عقل ارزش قائل شویم و در عوض عاطفه و احساسات بی‌ارزش‌اند، تحقیقات نشان می‌دهند موفقیت‌های زندگی حرفه‌ای ۲۰٪ به بهره‌ی هوشی و ۸۰٪ به هوش عاطفی بستگی دارد.

بار-آن در سال ۱۹۹۷ مدلی چندعاملی برای هوش هیجانی تدوین کرد. از نظر وی هوش هیجانی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها، کفایت‌ها و مهارت‌های غیر شناختی است که توانایی فرد را برای کسب موفقیت در مقابله با احتیاجات و فشارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد. صفات هیجانی در این نوع هوش رکن اساسی است که آن را از هوش شناختی متمایز می‌کند. هوش هیجانی فرد یک عامل مهم در تعیین توانایی موفقیت در زندگی است و به‌طور مستقیم سلامت روانی وی را تحت

هیجانی، سبک‌های فرزند پروری و سبک‌های هویت با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دختر پرداخته شد. نتایج تحقیق او نشان داد هوش هیجانی بر اعتیاد به اینترنت اثر مستقیم نداشت؛ اما سبک‌های فرزند پروری و سبک‌های هویت اثر مستقیم بر اعتیاد به اینترنت داشتند. موسوی دوست و همکاران (۱۳۹۷) تاثیر آموزش تلفیقی مهارت‌های مدیریت استرس و مدیریت خشم بر پرخاشگری زندانیان مرد زندان ورامین را بررسی کردند. نتایج تحقیق نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل پس از آموزش مدیریت استرس و مدیریت خشم تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش مدیریت خشم و مدیریت استرس به صورت معناداری باعث کاهش پرخاشگری زندانیان شده است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت خشم و استرس می‌تواند پرخاشگری زندانیان را کاهش دهد. زائری و همکاران (۱۳۹۷) به بررسی تاثیر آموزش مهارت مدیریت خشم به شیوه شناختی- رفتاری بر سیستم فعال ساز رفتاری و سیستم جنگ/گریز/انجماد افراد مبتلا به سوء مصرف مواد مخدر پرداختند. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری نشان داد بین سیستم‌های مغزی- رفتاری گروه آزمایش که تحت آموزش مهارت‌های مدیریت خشم قرار گرفته‌اند و گروه کنترل که تحت آموزش قرار نگرفته‌اند از نظر میزان سیستم‌های مغزی- رفتاری تفاوت معناداری وجود دارد. نتیجه‌گیری: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد بین گروه آزمایش و گروه کنترل از نظر سیستم فعال سازی رفتاری (BAS) و سیستم جنگ/گریز/انجماد (FFFS) تفاوت معناداری وجود دارد. منانعمتی و همکاران (۱۳۹۶) پژوهشی با عنوان رابطه بین سبک‌های فرزند پروری و سبک‌های هویت‌یابی با مهارت‌های زندگی انجام دادند. نتایج نشان داد که بین سبک‌های فرزند پروری و سبک‌های هویت‌یابی با مهارت‌های زندگی از نظر آماری همبستگی وجود دارد. نوملینی و همکاران (۲۰۱۸) به بررسی تاثیر آموزش مدیریت و کنترل خشم بر هوش هیجانی دانش آموزان پرداختند. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد آموزش مدیریت و کنترل خشم بر هوش هیجانی دانش آموزان تاثیر معنی‌داری ندارد. هاتفیلد (۲۰۱۷) به ارزیابی مدیریت و کنترل خشم در هویت‌یابی دانش آموزان پرداختند. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد مدیریت و

تاثیر قرار می‌دهد. (بار-آن، ۱۹۹۷) از نظر بار-آن افراد دارای سن و جنس متفاوت نیم‌رخ‌های بهره‌ی هیجانی متفاوتی دارند. بار-آن هوش هیجانی را مشتمل بر ۵ مؤلفه می‌داند که شامل هوش هیجانی درون فردی، بین فردی، مدیریت استرس، سازگاری و خلق‌وخوی عمومی است. (بار-آن، ۲۰۰۵)

از سال ۱۹۸۰ به بعد هیجان‌ها بیشتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. هیجان‌هایی مانند شادی، ترس، اندوه و خشم در همه‌ی افراد بشر دیده می‌شود و اساساً ما هیجان‌ها نداریم. هیجان‌ها احساسات ما را به دیگران منتقل و پاسخ‌های دیگران را نسبت به ما تنظیم کرده و تعاملات اجتماعی را آسان می‌کند. در دید کلی خشم احساس یا حالتی است که در گستره‌ی رنجش ملایم تا غیظ و غضب شدید قرار می‌گیرد. بسیاری از افراد اغلب خشم و پرخاشگری را باهم اشتباه می‌گیرند. پرخاشگری رفتاری است که هدف آن آزار و یا آسیب رساندن به شخص دیگری و یا آسیب به اموال و دارایی‌هاست. به عبارت دیگر ستیزه‌جویی به مجموعه‌ای از گرایش‌ها و قضاوت‌هایی برمی‌گردد که باعث تحریک رفتار پرخاشگرانه می‌شود. (ام‌رایلی، ۱۹۹۹) هر انسانی در یکی از این پنج حوزه خشم را تجربه می‌کند: ۱- خشم ما نسبت به دیگران ۲- خشم و عصبانیت ما از دست خودمان ۳- خشم باقیمانده از گذشته ۴- خشم دیگران نسبت به ما ۵- خشم و عصبانیت مبهم و خیالی (کارلین اولینگ، ۲۰۱۰)

بر اساس تعریف دکتر چارلز اسپیلبرگر روانشناسی که متخصص مطالعه‌ی خشم است، خشم حالتی عاطفی است که از نظر شدت از تحریک ملایم تا عصبانیت شدید تغییر می‌کند و مانند سایر عواطف همراه با تغییرات فیزیولوژیکی و زیست‌شناختی است. یکی از هیجان‌هایی که در زندگی بشر نقش مؤثری دارد هیجان خشم است. خشم یک هیجان کاملاً بهنجار و معمولاً مفید است اما در صورت عدم مدیریت صحیح در روابط بین فردی اثر سو می‌گذارد، خشم سریع و از دست دادن کنترل آن ممکن است اثرات مخربی بجا بگذارد. امروزه نیز به هوش هیجانی که قابل رشد و توسعه است بیشتر توجه می‌شود. خودآگاهی اولین قدم در افزایش هوش هیجانی است و می‌توان آن را به صورت بازی‌ها و برنامه‌های هدف‌دار به صورت گروهی اجرا کرد. محمدی (۱۳۹۷) به مدل‌یابی روابط بین هوش

برش و بالاتر فرد را در آن طبقه که نسبت به نقطه‌ی برش بالاترین نمره‌ی کسب‌شده باشد، قرار خواهد داد. نقاط برش برای هویت زودرس و آشفته نمره‌ی ۵۳، برای هویت دیررس ۶۳ و برای هویت پیشرفته ۷۳ در نظر گرفته شده است. جهت سنجش پایایی مؤلفه‌های هویت، کارلسون با انتخاب ۱۶۲ دانشجوی، همسانی درونی ۰/۶۹ برای خرده مقیاس هویت آشفته، ۰/۸۱ برای خرده مقیاس هویت زود شکل‌گرفته، ۰/۶۶ برای خرده مقیاس هویت به تعویق افتاده و ۰/۷۶ برای خرده مقیاس هویت پیشرفته با میانگین ۰/۷۷ به دست آورد (بنیون و آدامز، به نقل از آقا سلطانی، ۱۳۷۸). ضریب پایایی این پرسشنامه با روش آزمون مجدد را نیز رحیمی نژاد (۱۳۷۹) در دانشجویان ایرانی مورد مطالعه قرار داده است که از ۰/۵۴ تا ۰/۷۶ متغیر است. در پژوهش عسگریان مقدم زنجانی، باقری، جزایری ترکمان و امیری تحت عنوان مقیاس‌های هوش هیجانی و سبک‌های هویت در زنان مبتلا به اختلال افسردگی اساسی وزنان عادی که در سال ۱۳۹۲ انجام شده است، میزان ضریب آلفای کرونباخ مقیاس عقیدتی، در گروه دانشجویان ایرانی از ۰/۵۹ تا ۰/۷۳ به دست آمد و ضریب آلفای مقیاس بین شخصی در همان گروه از ۰/۶ تا ۰/۸۱ متغیر بود. در این پژوهش آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده مقیاس‌ها یعنی هویت کسب‌شده، تعلیق یافته، ضبط و پراکنده‌شده و کل پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۷۲، ۰/۶۳، ۰/۷۱ و ۰/۷۴ به دست آمد.

۲. پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن: این پرسشنامه دارای ۹۰ سؤال است که نخستین پرسشنامه فرا فرهنگی ارزیابی هوش هیجانی است. این آزمون در سه مرحله در ایران اجرا شده و پس از انجام برخی تغییرات در متن اصلی پرسشنامه، حذف یا تغییر بعضی سؤالات و تنظیم مجدد سؤالات هر مقیاس، پرسشنامه از ۱۱۷ سؤال به ۹۰ سؤال تقلیل یافت؛ و در مورد کیفیت روان‌سنجی آن نیز اقدامات لازم به عمل آمد که در سومین مرحله اجرا، تحلیل اطلاعات در حیطه‌های زیر انجام گرفت. (سموعی، ۱۳۸۴). پرسشنامه‌ی هوش هیجانی بار-آن در سال ۱۹۹۷ تنظیم شده است این پرسشنامه ۱۵ خرده مقیاس دارد که عبارت‌اند از خودآگاهی هیجانی، جرئت ورزی، احترام به خود، شکوفایی، استقلال، همدلی، رابطه‌ی میان فردی،

کنترل خشم می‌تواند یکی از عامل‌های تأثیرگذار و پیش‌بینی‌کننده در هویت‌یابی دانش‌آموزان باشد؛ با توجه به نتایج پژوهش‌ها و همان‌طور که ذکر شد هویت‌یابی نیز یکی از مسائل حائز اهمیت در سنین نوجوانی است لذا پژوهشگر در این تحقیق به دنبال این سؤال است که آیا مهارت کنترل و مدیریت خشم بر هویت‌یابی و هوش هیجانی نوجوانان مؤثر است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از جمله طرح‌های نیمه آزمایشی، به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد که دارای دو گروه می‌باشد که هر دو گروه دو بار مورد مشاهده (اندازه‌گیری) قرار می‌گیرد. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول سال تحصیلی ۹۶-۹۷ منطقه ۱۱ شهر تهران می‌باشد که از جامعه‌ی آماری ذکرشده، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان به صورت نمونه‌گیری در دسترس (داوطلبانه) انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل طبقه‌بندی شد و پرسشنامه‌های مربوطه در اختیارشان قرار گرفت. ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار گرفته و آموزش مدیریت خشم به آن‌ها ارائه و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفته و آموزش مدیریت خشم به آن‌ها ارائه نشد. تحلیل داده‌ها به وسیله‌ی آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شده است.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه سنجش هویت بنیون آدامز: این مقیاس افراد را در چهار حالت هویتی (هویت زودرس، دیررس، آشفته و پیشرفته) طبقه‌بندی می‌کند و به وسیله‌ی بنیون ۲ و آدامز ۱۹۹۸،۳ تهیه و نسخه‌ی آخرین ویرایش آن به وسیله‌ی محقق ترجمه و اعتبار‌یابی شده است. پرسشنامه شامل ۹۴ ماده است که هر ۱۶ ماده متعلق به یک خرده مقیاس و نیز هر خرده مقیاس در دو بعد ایدئولوژیک و روابط میان فردی آزمون‌شونده را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر ماده بر اساس مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری شده است و اکتساب نمره‌ی نقطه‌ی

هیجانان، عواطف و ویژگی‌های فردی و احساسی از گروه مطالعه به‌عمل‌آمده سعی شد سؤالات مصاحبه‌طوری طراحی گردد که در زمینه هوش غیر شناختی افرادی (بعد عاطفی، اجتماعی و شخصیتی آن‌ها) اطلاع مناسبی به دست آید. بعد از اجرای دو فرم (مصاحبه و آزمون) پرسشنامه نمره‌گذاری گردید. تحلیل نتایج رابطه بین اطلاعات حاصل از مصاحبه و آزمون در نرم‌افزار SPSS را در سطح $0/001$ معنی‌دار نشان داد.

شیوه اجرا: محتوای جلسات آموزشی مدیریت خشم که به صورت گروهی و طی ۱۲ جلسه برگزار شد، به صورت خلاصه به شرح زیر است:

مسئولیت‌پذیری اجتماعی، حل مسئله، آزمون واقعیت، انعطاف‌پذیری، تحمل استرس، مهارت‌تکانه، شادکامی، خوش‌بینی. (شاره، اصغر نژاد، یکه یزدان دوست و طباطبایی، ۱۳۸۷) ضریب پایایی و روایی این پرسشنامه با روش‌های مختلف به‌دست‌آمده است: پایایی آزمون از طریق محاسبه آلفای کرونباخ: میزان آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۳ گزارش گردید این میزان (آلفای محاسبه‌شده در مرحله سوم) با آلفای محاسبه‌شده در مرحله دوم آزمون یکسان به‌دست‌آمده (را حله سموعی و همکاران روان تجهیز، ۱۳۸۴) پایایی آزمون به روش اجرای فرم موازی یا هم‌تا: هم‌زمان با اجرای آزمون هیجانی مصاحبه‌ای سازمان‌یافته در رابطه با میزان و نوع

جدول ۱. خلاصه جلسات مداخله‌ای آموزش مدیریت خشم

جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با رهبر گروه و با یکدیگر، معرفی برنامه‌ی درمان وضع قراردادها
جلسه دوم	ارزیابی جلسه قبل + بررسی مفهوم خشم و پرخاشگری، تفاوت خشم و پرخاشگری
جلسه سوم	ارزیابی جلسه قبل + بررسی اثرات خشم بر جسم و آموزش آرام‌سازی عضلانی
جلسه چهارم	ارزیابی جلسه قبل + آموزش خود نظاره‌گری و درک افزایش خشم در صورت عدم‌مداخله
جلسه پنجم	ارزیابی جلسه قبل + بررسی اثرات خشم بر تفکر
جلسه ششم	ارزیابی جلسه قبل + بررسی اثرات خشم بر تفکر
جلسه هفتم	ارزیابی جلسه قبل + آموزش توالی (فکر، احساس، اقدام)
جلسه هشتم	ارزیابی جلسه قبل + استفاده از خودآموزی کلامی و استفاده در زمان عصبانیت
جلسه نهم	ارزیابی جلسه قبل + ساخت کارت یادآوری کننده آرامش و استفاده در زمان آرام‌سازی عضلانی
جلسه دهم	ارزیابی جلسه قبل + آموزش مهارت حل مسئله
جلسه یازدهم	ارزیابی جلسه قبل + آموزش قاطعیت و تفاوت آن با پرخاشگری
جلسه دوازدهم	ارزیابی کلی از برنامه‌ی اجراشده و رفع ابهامات + اجرای آزمون

با ۱۶/۸۵ (۳/۸۳) گزارش شده است. در ادامه شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن گروه آزمایش ۱۶/۵۸ (۳/۷۴) و میانگین و انحراف استاندارد سن گروه گواه برابر

جدول ۲. اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار متغیر هویت گروه آزمایش

متغیر	شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
هویت	میانگین	میانگین	میانگین
	انحراف معیار	انحراف معیار	انحراف معیار
	گروه	گروه	گروه
	آزمایش	آزمایش	آزمایش
	۲۰۷/۹۳	۲۹/۳۹	۲۲۶/۲۶
			۲۱/۰۴

۲۵/۱۰	۲۰۸/۴۰	۲۶/۳۴	۲۰۸/۸۶	گواه	
۱۹/۶۲	۳۱۳/۵۳	۱۷/۲۹	۳۰۴/۶۰	آزمایش	هوش هیجانی
۳۲/۲۷	۳۰۴/۲۶	۲۸/۶۰	۳۰۴/۶۶	گواه	

همگنی واریانس‌ها از طریق آزمون لوین در تمام متغیرهای دو گروه بررسی می‌شود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های آمار استنباطی برای بررسی فرضیه اصلی از تحلیل کوواریانس چند متغیره یا MANCOVA و برای بررسی فرضیه‌های فرعی از تحلیل کوواریانس تک متغیره یا ANCOVA استفاده شد.

اطلاعات جدول ۲ حاکی از ارتقاء نمره هویت در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون و بهبود هوش هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در مرحله پس‌آزمون شده است. قبل از آزمودن فرضیه‌ها، مفروضه‌ی نرمال بودن توزیع داده‌ها از طریق آزمون کولموگروف-اسمیرنوف انجام شد. سپس مفروضه‌ی

جدول ۳. نتایج آزمون مفروضه‌های آماری برای متغیرهای پژوهش

متغیرها	آزمون لوین	آزمون کلموگروف-اسمیرنوف
	F	Z
سطح معناداری	سطح معناداری	سطح معناداری
هویت	۱/۷۲	۰/۹۵
هوش هیجانی	۱/۹۲	۰/۶۸

بررسی همگنی واریانس‌ها از طریق آزمون لوین و پیش‌فرض همگنی ضرایب رگرسیون است. نتایج آزمون لوین برای متغیر هویت ($F=1/72$ و $P>0/20$) و متغیر هوش هیجانی ($F=1/79$ و $P>0/19$) معنادار نیست؛ یعنی فرض صفر برای تساوی واریانس متغیر هویت و متغیر هوش هیجانی تأیید می‌گردد.

برای تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج این آزمون برای هویت ($Z=0/95$ و $p=0/37$) و برای هوش هیجانی ($Z=0/68$ و $p=0/48$) گزارش شده است که حاکی از تأیید نرمال بودن توزیع نمرات در دو گروه کنترل و آزمایش می‌باشد. پیش‌فرض‌های دیگر برای انجام آزمون تحلیل کوواریانس،

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی اثر آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی و هویت‌یابی

اثر	ارزش	F	درجه آزادی	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه‌ها	۰/۱۴۱	۲/۰۵	۲	۰/۱۴۹	۰/۱۴
اثر پیلایی	۰/۸۵۹	۲/۰۵	۲	۰/۱۴۹	۰/۱۴
لامبدای ویلکس	۰/۱۶۵	۲/۰۵	۲	۰/۱۴۹	۰/۱۴
اثر هاتلینگ	۰/۱۶۵	۲/۰۵	۲	۰/۱۴۹	۰/۱۴
بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۱۶۵	۲/۰۵	۲	۰/۱۴۹	۰/۱۴

نوجوانان دختر در جدول ۱۰ نشان می‌دهد که تمامی آماره‌های چند متغیره (اثر پیلایی، لامبدای ویلکس، اثر

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی اثر آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی و هویت‌یابی

بررسی وجود تفاوت بین گروه‌های کنترل و آزمایش در هر یک از متغیرها، از تحلیل اثر بین آزمودنی‌ها استفاده شده است که نتایج آن در جدول زیر گزارش شده است.

هاتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی) بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد که نشان از عدم معنی‌داری آماره‌ها دارد؛ بنابراین، نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین گروه کنترل و گروه آزمایش وجود ندارد. لذا، فرضیه اصلی پژوهش رد تأیید می‌شود. اما برای

جدول ۵. نتایج تحلیل اثر بین آزمودنی‌ها برای بررسی اثر آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی و هویت‌یابی نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
متغیر همپراش	۹۹/۹۰	۱	۹۹/۹۰	۱/۷۸	۰/۲۷	۰/۴
پس‌آزمون	۳۹/۹۴	۱	۳۹/۹۴	۰/۶۹	۰/۷۳	۰/۱
خطا	۱۵۱۳/۷۶	۲۷	۵۶/۶۲			
متغیر همپراش	۷۳۱/۱۹	۱	۷۳۱/۱۹	۱/۲۹	۰/۲۶	۰/۳
پس‌آزمون	۲۷۵۳/۶۳	۱	۲۷۵۳/۶۳	۴/۸۸	۰/۰۳	۰/۱۹
خطا	۱۵۲۲۰/۱۳	۲۷	۵۶۳/۷۰			

گروه‌های کنترل و آزمایش در متغیر هوش هیجانی تفاوت وجود ندارد اما در متغیر هویت‌یابی تفاوت معنادار وجود دارد؛ بنابراین آموزش مدیریت خشم در حالت هم‌زمان بر هوش هیجانی مؤثر نبوده ولی بر روی هویت‌یابی با اندازه اثر (۰/۱۹) مؤثر بوده است. این یافته با نتایج تحقیق داخلی محمدی (۱۳۹۷)، موسوی دوست و همکاران (۱۳۹۷)، زائری و همکاران (۱۳۹۷)، طاهر و همکاران (۱۳۹۷) و با تحقیقات خارجی نوملینی و همکاران، نوکو (۲۰۱۸)، سانچو گارسیا و همکاران (۲۰۱۶) و چان و همکاران (۲۰۱۷) ناهمسو است. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگ‌سالی است؛ انتقال از اخلاق دیگر پیرو به اخلاق خود پیرو. دنیای بزرگ‌سالان از نوجوانان توقعات تازه‌ای دارد که نمی‌توان با رفتارها و تخیلات دوره‌ی کودکی پاسخگوی آن‌ها بود. این دوره را عده‌ای «تولد دوباره» نامیدند؛ زیرا دگرگونی‌های عمیقی در شخصیت نوجوان پدیدار می‌شود. فرد نه کودک است نه بزرگ‌سال. این دوره از نظر تربیت دوره نسبتاً دشوار زندگی است و یکی از بحرانی‌ترین مراحل آن می‌باشد و با بلوغ جنسی همراه است به عبارت دیگر، بلوغ جریانی است که زمینه‌اش از بدو تولد شروع می‌شود و نوجوانی پایان بسیار طولانی و بسیار پیچیده آن است که ضمن آن

نتایج تحلیل اثر بین آزمودنی‌ها در جدول ۱۱ برای بررسی اثر آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی و هویت‌یابی نشان می‌دهد که بین گروه‌های کنترل و آزمایش در متغیر هوش هیجانی ($F=1/78$ و $P<0/27$) تفاوت وجود ندارد اما در متغیر هویت‌یابی ($F=4/88$ و $P<0/03$) بعد از تعدیل اثر پیش‌آزمون، تفاوت معنادار وجود دارد؛ بنابراین، آموزش مدیریت خشم در حالت هم‌زمان بر هوش هیجانی مؤثر نبوده ولی بر روی هویت‌یابی با اندازه اثر (۰/۱۹) مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر هویت‌یابی و هوش هیجانی نوجوانان بود. نتایج آزمون فرضیه فوق نشان داد که تمامی آماره‌های چند متغیره (اثر پیلائی، لامبدای ویلکس، اثر هاتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی) بزرگ‌تر از ۰/۰۵ می‌باشد که نشان از عدم معناداری آماره‌هاست؛ بنابراین تحلیل تفاوت معناداری بین گروه کنترل و گروه آزمایش وجود ندارد لذا فرضیه اصلی پژوهش رد تأیید می‌شود؛ اما برای بررسی وجود تفاوت بین گروه‌های کنترل و آزمایش در هر یک از متغیرها از تحلیل اثر بین آزمودنی‌ها استفاده شد که نتایج حاکی از آن است که بین

ظاهری خود نباشد به نحوی که ممکن است یک حالت عدم تعادل عاطفی-هیجانی بر او حاکم شود (نوملینی و همکاران، ۲۰۱۸). در این دوره عواطف نوجوان دچار سردرگمی شده و در برخی مواقع نوجوان اسیر حالات ناامیدی، اندوه و ناراحتی روانی می‌شود که ناشی از ناکامی‌هاست که این امر خود می‌تواند منجر بر پرخاشگری شود که باید آن را کنترل کرد. آثار ضعف در کنترل و مدیریت خشم از ناراحتی شخصی و تخریب روابط بین فردی بالاتر است و به اختلال در سلامت عمومی، ناسازگاری و پیامدهای زیان‌بار رفتار پرخاشگرانه منجر می‌شود. این در حالی است که هوش هیجانی پدیده چندبعدی و پیچیده‌ای است که تغییر آن به زمان نیاز دارد و مدیریت خشم در کوتاه‌مدت نمی‌تواند بر آن تأثیر معنادار داشته باشد. همچنین هوش هیجانی متغیر پیچیده و چندبعدی است که برنامه کوتاه‌مدت و چند جلسه‌ای مانند مدیریت خشم نمی‌تواند آن را تغییر دهد. در برنامه‌های آموزش مدیریت خشم، از رویکردهای شناختی و رفتاری و روش‌ها و ابزارهای گوناگون آموزشی هرکجا نیاز بوده بهره گرفته شده است و بر بازشناسی شناختی و فراگیری خرده مهارت‌های حل مسئله، همدلی، جرئت ورزی و خودآرام‌سازی تأکید می‌شود و همچنین به آزمودنی‌ها آموزش داده می‌شود که جنبه‌های گوناگون هیجان خشم از قبیل مؤلفه‌های تجربه‌ی خشم، محرک‌های خشم انگیز، پیامدهای رویدادهای خشم و... را به درستی بشناسند تا بتوانند خشم و مؤلفه‌های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری آن را تنظیم نموده و در پاسخ به کشمکش‌های بین شخصی از راهبردهای حل مسئله و سازگاران بهره گیرند (نوبدی، ۱۳۸۵) که این امر می‌تواند بر هیجان فرد و کنترل هیجان فرد تأثیر مثبت داشته باشد. هرچند پژوهش‌های گوناگونی مؤثر بودن برنامه مدیریت خشم بر هوش هیجانی را تأیید کرده‌اند اما باید در نظر داشت که هوش هیجانی پدیده متأثر از عوامل مختلف است و تغییر آن به زمان فراوان نیاز دارد و در واقع نیازمند مطالعات طولی و تحقیقات طولانی‌مدت است. به اعتقاد برخی از صاحب‌نظران هوش هیجانی هوش هیجانی به‌رغم ظاهر متنوع و متفاوتشان، همگی روی یک محور اساسی

نوجوانان هویت فردی را جدا از هویت خانوادگی پایه‌ریزی می‌کنند. (خدایاری فرد، ۱۳۸۰) به دلیل بحرانی بودن و پیچیده بودن این هویت‌یابی برنامه کوتاه‌مدت مانند مدیریت خشم با جلسات کوتاه نمی‌تواند متغیرهای خصیصه‌ای و شخصیتی مانند هویت‌یابی را تغییر داد یا در روند آن تسریع کرد. جدی‌ترین بحرانی که یک شخص با آن مواجه می‌شود در خلال شکل‌گیری هویت رخ می‌دهد. این بحران بدان جهت جدی است که موفقیت در رویارویی با آن پیامدهای بسیاری دارد و شخص که فاقد یک هویت متشکل است در خلال زندگی بزرگسالی‌اش با مشکلات متعددی مواجه خواهد شد. دوره‌ی بحران دوره‌ای است که از نوجوان انتظار می‌رود به اکتشاف بپردازد تا در پی آن به تعهد نسبت به ارزش‌ها و اعتقادات کسب‌شده دست پیدا کند (بیابان‌گرد، ۱۳۸۶).

فرضیه فرعی اول: آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی نوجوانان مؤثر است.

نتایج بررسی فرضیه فرعی اول پژوهش نشان می‌دهد که آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی نوجوانان در مقایسه با گروه کنترل، تأثیر معناداری نداشته است بنابراین فرضیه فرعی اول پژوهش رد می‌شود. این یافته با نتایج تحقیق داخلی محمدی (۱۳۹۷)، موسوی دوست و همکاران (۱۳۹۷)، زائری و همکاران (۱۳۹۷)، طاهر و همکاران (۱۳۹۷) و با تحقیقات خارجی نوملینی و همکاران، نوکو (۲۰۱۸)، سانچو گارسیا و همکاران (۲۰۱۶) و چان و همکاران (۲۰۱۷) ناهمسو است. هوش هیجانی با توانایی شناسایی و درک احساسات و استفاده از این اطلاعات برای هدایت تصمیم‌گیری‌ها، به انسان در اتخاذ برخوردی صحیح با احساس خشم بسیار کمک می‌کند. هوش هیجانی باعث می‌شود افراد متوجه شوند که نمی‌توانند خود را در هر موضوعی درگیر کنند. با توجه به منابع و انرژی محدودی که هر شخصی در زندگی روزانه‌ی خود از آن بهره‌مند است، باید در مورد مسائلی که خود را در آن‌ها درگیر می‌کند رفتاری گزینش داشته باشد. اوایل دوره‌ی نوجوانی دوره‌ی حساسی است، در این دوره نوجوان با کوچک‌ترین چیزی ناراحت می‌شود به طوری که ممکن است قادر به کنترل رفتار

ممکن است قادر به کنترل رفتار ظاهری خود نباشد به‌نحوی که ممکن است یک حالت عدم تعادل عاطفی-هیجانی بر او حاکم شود. در این دوره عواطف نوجوان دچار سردرگمی شده و در برخی مواقع نوجوان اسیر حالات ناامیدی، اندوه و ناراحتی روانی می‌شود که ناشی از ناکامی‌هاست. همچنین ممکن است وجدان نوعی حالت عدم اطمینان نسبت به اطرافیان و بزرگسالان پیدا کند و برقراری و حفظ روابط صمیمانه برای او دشوار گردد. پابندی شدید به افکار و عقاید خود در مقابل معیارهای والدین، فرهنگ و محیط زندگی نوجوان متکی به واقعیت نیست، بلکه تا آنجا که ممکن است می‌اندیشد و از این‌رو حوزه عملیات ذهنی وسعت می‌یابد. در این دوره تغییرات عمیق و همه‌جانبه جنسی، عقلانی، عاطفی-اجتماعی بروز می‌کنند لذا توجه منطقی، مناسب و برنامه‌ریزی شده همیشه موردنیاز است. در هیچ دوره‌ای به‌اندازه دوره‌ی نوجوانی و بلوغ، فرد احتیاج به تفاهم، حمایت و کمک ندارد، لذا والدین و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت باید از نظر جسمی و عاطفی به یاری نوجوان بشتابند (احمدوند، ۱۳۸۸). آثار ضعف در کنترل و مدیریت خشم از ناراحتی شخصی و تخریب روابط بین فردی بالاتر است و به اختلال در سلامت عمومی، ناسازگاری و پیامدهای زیان‌بار رفتار پرخاشگرانه منجر می‌شود. همچنین در صورت مهار نادرست می‌تواند مانع موفقیت همه‌جانبه شده و کارکرد بهینه‌ی افراد، گروه‌ها و جوامع را به‌شدت تهدید کند. در حوزه‌ی بهداشت روانی نیز خشونت یکی از مسائل متداول و پرهزینه است. وظیفه اصلی رشد در دوران نوجوانی، هویت‌یابی و کسب هویت است. مهارت‌های زندگی یکی از برنامه‌هایی است که می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا فرآیند هویت‌یابی خود را به نحو سالم‌تری طی کنند. مهارت‌های زندگی متنوع و مختلف هستند از جمله مهارت مدیریت و کنترل هیجانات (خشم). توانایی مقابله با هیجان‌ها به ما کمک می‌کند تا هیجان‌های خود و دیگران را تشخیص دهیم و دریابیم که هیجان‌ها بر رفتار ما چه تأثیری دارند؛ بنابراین هیجان‌ها می‌توانند به نحوی بر عملکرد فعالیت‌های ما اثر منفی بگذارند. همچنین هیجان‌ها دارای پایه‌ای عصبی و فیزیولوژیک می‌باشند. لذا با استفاده از روش‌های آرامش عضلانی و سایر روش‌ها می‌توان آن را تا حد زیادی کنترل کرد. در این راستا هدف

تأکید دارند و آن‌هم آگاهی از هیجانات، مدیریت آن‌ها و برقراری ارتباط اجتماعی مناسب است که بهبود این آگاهی و مدیریت و برقراری ارتباط با دیگران زمان‌بر بوده و به مداخلات طولانی و چندبعدی نیاز دارد.

نتایج برای بررسی تأثیر فرضیه فرعی دوم نشان می‌دهد که آموزش مدیریت خشم بر هویت‌یابی نوجوانان در مقایسه با گروه کنترل با اندازه اثر (۰.۱۹) تأثیر معناداری داشته است و آموزش مدیریت خشم می‌تواند بر بهبود روند هویت‌یابی در نوجوانان مؤثر باشد. این یافته با نتایج تحقیق داخلی محمدی (۱۳۹۷)، موسوی دوست و همکاران (۱۳۹۷)، زائری و همکاران (۱۳۹۷)، طاهر و همکاران (۱۳۹۷) و با تحقیقات خارجی نوملینی و همکاران، نوکو (۲۰۱۸)، سانچو گارسیا و همکاران (۲۰۱۶)، چان و همکاران (۲۰۱۷)، فینلر وینسر (۲۰۰۵)، فینلر واکتون (۱۹۸۶) و کلنر و بری (۱۹۹۹) همسو است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان در برنامه‌های آموزش مدیریت خشم، از رویکردهای شناختی و رفتاری و روش‌ها و ابزارهای گوناگون آموزشی استفاده می‌شود و بر بازشناسی شناختی و فراگیری خرده مهارت‌های حل مسئله، همدلی، جرئت‌ورزی و خودآرام‌سازی تأکید می‌شود و همچنین به آزمودنی‌ها آموزش داده می‌شود که جنبه‌های گوناگون هیجان خشم از قبیل مؤلفه‌های تجربه‌ی خشم، محرک‌های خشم انگیز، پیامدهای رویدادهای خشم و... را به‌درستی بشناسند تا بتوانند خشم و مؤلفه‌های فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری آن را تنظیم نموده و در پاسخ به کشمکش‌های بین شخصی از راهبردهای حل مسئله و سازگارانه بهره‌گیرند (نوبدی، ۱۳۸۵) که این مسئله می‌تواند زمینه شناخت خویشتن و کنترل خود را فراهم سازد که زمینه تسریع روند و گرایش به هویت‌یابی را تسهیل می‌کند. مدیریت خشم یا مهار خشم، فراگیری کنترل خشم و مهارت حفظ آرامش و خونسردی است. برنامه‌های مدیریت خشم، عصبانیت را محرکی می‌دانند که نشأت گرفته از علتی قابل‌شناسایی است که می‌توان آن را با استدلال تحلیل و در صورت اقتضا برطرف نمود. آموزش مدیریت خشم، نوعی رویکرد رفتاردرمانی شناختی باهدف ایجاد تغییر در شناخت و رفتار افراد است (استرن، ۱۹۹۹)

اوایل دوره‌ی نوجوانی دوره‌ی حساسی است، در این دوره نوجوان با کوچک‌ترین چیزی ناراحت می‌شود به‌طوری‌که

های هوش هیجانی و ریسک فرار از منزل در دختران نوجوان. رفاه اجتماعی، ۵(۲۱): ۲۲۵-۲۴۳

شهرآرای، مهر ناز. (۱۳۸۴). روانشناسی رشد نوجوانان، دیدگاه تحول آفرین. تهران: انتشارات علم.

زایری، میثم؛ و محمدی، مسعود. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مهارت مدیریت خشم به شیوه شناختی- رفتاری بر سیستم فعال ساز رفتاری و سیستم جنگ/گریز/ انجماد افراد مبتلا به سومصرف مواد مخدر. چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری.

طاهر، محبوبه؛ حسین خانزاده، عباسعلی؛ مجرد، آرزو و میر قاسمی، طاهره سادات (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مدیریت خشم بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری بر زمان واکنش دانش آموزان مبتلا به اختلال مقابله‌ای، ششمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران، تهران، انجمن روان‌شناسی ایران. کارلین، اولینک؛ جان، اف آرمان. (۱۳۸۸). مدیریت خشم در نوجوانان رویکردی خلاق در مشاوره‌ی گروهی. ترجمه عصمت هفتتانی، رشد آموزش مشاور مدرسه، ۱۸: ۲۴-۲۷

محمدی، سیده سارا (۱۳۹۷) مدل‌سازی روابط بین هوش هیجانی، سبک های فرزندپروری و سبک های هویت با اعتیاد به اینترنت در دانش آموزان دختر، کنگره بین المللی سلامت روان و علوم روانشناسی، تهران، دبیرخانه دائمی همایش.

موسوی دوست، سید حسن؛ و سید مهدی موسوی دوست (۱۳۹۷) تاثیر آموزش ترکیبی بر مهارت های مدیریت استرس و کنترل خشم بر پرخاشگری زندانیان مرد زندان ورامین، نهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، همایش مهر اشراق.

نعمتی، منا؛ همت‌پور، مرحمت. (۱۳۹۶). رابطه سبک‌های فرزندپروری و سبک‌های شناسایی با مهارت‌های زندگی در دانش آموزان، سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، تهران.

نویدی، احد (۱۳۸۷) بررسی تاثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت های سازگاری پسران راهنمایی شهر تهران، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۴ (۴): ۴۰۳-۳۹۴.

هاشمی، لادن (۱۳۸۳). بررسی تکاملی ابعاد وضعیت هویت نوجوانان و جوانان ۱۲ تا ۲۴ ساله ایرانی از دیدگاه مرسیه، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه شیراز.

تحقیق حاضر تعیین تاثیر آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی و هویت یابی نوجوانان بود. نتیجه تحقیق نشان داد آموزش مدیریت خشم بر هوش هیجانی تاثیر معناداری نداشت و همچنین آموزش مدیریت خشم بر هویت یابی تاثیر معناداری داشته است. از این رو پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مدیریت خشم در مدارس برگزار شود تا دانش آموزان بتوانند به هویت مطلوب دست پیدا کنند.

محدودیت‌های پژوهش: ۱. نتایج این پژوهش مربوط به تمام دانش آموزان منطقه ۱۱ شهر تهران می‌باشد و قابل تعمیم به سایر جوامع آماری نمی‌باشد؛ و استفاده از داده‌های از پیش موجود و در نتیجه عدم امکان کنترل متغیرهای مزاحم که در نتایج تاثیرگذار بوده‌اند و ممکن است یافته‌ها، تحت تاثیر آن‌ها قرار گرفته باشند. ۲. استفاده از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس پیشنهادهای کاربردی: ۱. با توجه به نقش آموزش مدیریت خشم بر هویت یابی نوجوانان پیشنهاد می‌گردد که آموزش مدیریت خشم به صورت کارگاه‌هایی تحت عنوان آموزش مهارت‌های زندگی که شامل ۱۰ مهارت مورد تایید سازمان بهداشت جهانی از جمله مدیریت و کنترل خشم است، ارائه گردد. ۲. برگزاری کلاس‌های آموزش کنترل و مدیریت هیجان برای نوجوانان پیشنهادهای پژوهشی: ۱. بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خشم در پژوهش‌های آتی مؤلفه‌های هوش هیجانی (حل مسئله، کنترل تکانه، همدلی، حرمت نفس و...) به صورت جدا بر روی گروه‌های مختلف نوجوانان ۲. پیشنهاد می‌شود که اثربخشی مداخله آموزش مدیریت خشم در دو جنس (پسر-دختر) انجام و تفاوت‌هایشان بررسی شود. ۳. بررسی رابطه هوش هیجانی و هویت یابی با سایر متغیرهای روان‌شناختی مانند عزت نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی ۴. بررسی تاثیر مدیریت خشم و کنترل هیجان بر خودکنترلی و مدیریت هیجان

منابع

بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۶). روانشناسی نوجوان. (چاپ یازدهم). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی

شاره، حسین؛ اصغرزاد فرید، علی اصغر؛ یکه یزدان‌دسوت، رخساره؛ طباطباییف سیدمحمود. (۱۳۸۵). ارتباط مؤلفه

- with schizophrenia. Archives of Psychiatric Nursing, 17, 88-95
- Golman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Hatfield, D. B. (2017). "Evaluation of a community model of combined anger management and parent training for abusive parents". Dissertation Abstracts International, 59, 3058.
- Nomellini, S. & Katz, R. C. (2018). Effects of anger control training on abusive parents. Cognitive Therapy and Research, 7, 57-67
- Olnick, D. (2010) emotional intelligence and subjective wellbeing revisited. Personality and individual differences, 48(4), 431-435
- Salovey, P., Hsee, C. K. & Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and the self regulation of affect. In D. M. Wegner & J. W. Penne baker. Hand book of mental control (pp. 258-277) Englewood cliffs, NJ: prentice Hall.
- Bar-on, R. (2006). The Bar-on Model of Emotional-social intelligence (ESI). Pricothema 18, 13-25.
- Bar-on, R. (1997). Bar-on emotional quotient inventory, Toronto: multi health system Inc.
- Bar-on, R. (2005). The bar-on model of emotional social intelligence. Extremer (guest Editors). special issue on emotional intelligence. Journal of psychology, 17, 56-69.
- Bar-on, R., Parker, J. D. A. (2009). Introduction, in R. Bar-on, J. D. A., Parker (Eds). Handbook of emotion intelligence, sanfrancisco, Jossey & Bass
- Bennion, L. D. & Adams, G. R. (1986). A revision of the Extended Version of the Objective Measure of Ego-identity Status: An identity instrument for use with late adolescents. Journal of Adolescent
- Chan, H. Y. Lu, R. B. Tseng, C. L. Chou, K. R. (2017). Effectiveness of the anger-control program in reducing anger expression in patients