

به نام خدا

# مهارت کنترل خشم و سازگاری روانشناختی در دانش آموزان

مولفان :

اشکان قلیزاده قلعه عزیز

محسن نقدی

بهزاد تقی نژاد

احسان عالی نژاد

حمیدرضا خدابنده لو حیدر آباد

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: قلیزاده قلعه عزیز، اشکان، ۱۳۷۷  
عنوان و نام پدید آور: مهارت کنترل خشم و سازگاری روانشناختی در دانش آموزان/مولفان اشکان  
قلیزاده قلعه عزیز، محسن نقدی، بهزاد تقی نژاد، احسان عالی نژاد، حمیدرضا خدابنده لو حیدر آباد.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۵۰۴-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: دانش آموزان - کنترل خشم - سازگاری روانشناختی

شناسه افزوده: نقدی، محسن، ۱۳۷۸

شناسه افزوده: تقی نژاد، بهزاد، ۱۳۷۰

شناسه افزوده: عالی نژاد، احسان، ۱۳۷۹

شناسه افزوده: خدابنده لو حیدر آباد، حمیدرضا، ۱۳۸۰

رده بندی کنگره: RJ۵۳۱

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۹۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۰۲۴۳۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: مهارت کنترل خشم و سازگاری روانشناختی در دانش آموزان

مولفان: اشکان قلیزاده قلعه عزیز - محسن نقدی - بهزاد تقی نژاد

احسان عالی نژاد - حمیدرضا خدابنده لو حیدر آباد

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۰۸۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۵۰۴-۷

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ارسطو  
Chaponashr.ir

تقدیم به

خود به پاس تعبیر عظیم و انسانی شان از کلمه ایثار و از خودگذشتگان  
به پاس عاطفه سرشار و گرمای امیدبخش وجودشان که در این سردترین  
روزگاران بهترین پشتیبان است

به پاس قلب های بزرگشان که فریاد رس است و سرگردانی و ترس در پناهمان  
به شجاعت می گراید

و به پاس محبت های بی دریغشان که هرگز فروکش نمی کند

این مجموعه را به پدر عزیزم تقدیم می کنم

و تقدیم به: مادر مهربان و همسرفداکارم



## فهرست

۹	فصل اول کلیات
۹	مقدمه
۱۰	بیان مساله
۱۷	فصل دوم ادبیات نظری
۱۷	مقدمه
۱۷	خودکارآمدی
۱۷	تعریف خودکارآمدی
۲۴	نظریه بندورا با رویکرد شناختی-اجتماعی
۲۵	نقش خودکارآمدی
۲۸	ویژگی های افراد خودکارآمد
۳۰	مهارت کنترل خشم
۳۰	تاریخچه خشم
۳۶	بعد عاطفی خشم
۳۷	بعد شناختی خشم
۳۸	بعد رفتاری خشم
۴۰	درونی سازی، برونی سازی و کنترل خشم

- ۴۱ ..... همبودی خشم و اختلالات روانی
- ۴۳ ..... همبودی خشم و اختلالات جسمی
- ۴۴ ..... خشم و بیماری قلبی
- ۴۶ ..... سازگاری روانشناختی
- ۴۶ ..... تعریف سازگاری روانشناختی
- ۵۰ ..... تعریف سازگاری روانی اجتماعی
- ۵۱ ..... خصوصیات انسان سازگار یافته
- ۵۱ ..... پذیرش اضطراب
- ۵۲ ..... رهایی از مکانیزم های دفاعی
- ۵۲ ..... شناخت انگیزه ها
- ۵۲ ..... سازگاری در مکاتب مختلف
- ۵۲ ..... دیدگاه تحلیل روانی
- ۵۳ ..... دیدگاه روانشناسی فردی آدلر
- ۵۳ ..... دیدگاه مراجع محوری
- ۵۴ ..... سازگاری از دیدگاه شناخت گرایی
- ۵۴ ..... نظریه روانکاوی فروید
- ۵۵ ..... نظریه روابط شیء یا تجربیات درونی شده مارگارت ماehler (۱۹۸۵-۱۸۹۷)
- ۵۶ ..... نظریه راجرز (۱۹۰۸-۱۹۸۷)
- ۵۶ ..... نظریه پیاژه

۵۹	.....انواع سازگاری
۶۲	.....فعالیت بدنی
۶۲	.....تعریف فعالیت بدنی
۶۳	.....تربیت بدنی چیست؟
۶۴	.....حوزه های وابسته تربیت بدنی
۶۵	.....آشنایی با اهداف تربیت بدنی
۷۲	.....مراحل فعالیت های ورزشی
۷۵	.....فاکتورهای آمادگی جسمانی
۷۶	.....فواید آمادگی جسمانی چیست؟
۷۸	.....آمادگی جسمانی چند نوع است؟ (بخش های مختلف آمادگی جسمانی)
۷۹	.....ترکیب بدنی چیست؟
۸۱	.....عملکرد قلبی تنفسی در آمادگی جسمانی چیست؟
۸۲	.....سلامت و عملکرد قلب با ورزش های مختلف چگونه تغییر می کند؟
۸۲	.....سلامت و عملکرد ریه چگونه با ورزش و آمادگی جسمانی تغییر می کند؟
۸۲	.....انعطاف پذیری در آمادگی جسمانی یعنی چه؟
۸۴	.....استقامت
۸۴	.....توان یا قدرت انفجاری
۸۴	.....قدرت

٨٨.....عكس العمل يا واكنش سريع

٨٩.....منايع



## فصل اول

### کلیات

#### مقدمه

انسان امروزی در سریع ترین حالت ممکن کارهایش را با انواع ماشین های تخصصی انجام می دهد بدون آنکه خود درگیر کار شود. پیشرفت های سریع در انواع وسایل ارتباطی فاصله ها را به صورت مجازی کم کرده، و فعالیت بدنی جای خود را به نشستن های طولانی مدت پشت سیستم های کامپیوتری، میز کار و ... داده است. همه روزه شاهد گسترش انواع بیماری ها ( فشار خون، چاقی، قند خون و...) هستیم. هدف از انجام فعالیت های ورزشی در سطح دانشگاه رشد و توسعه جنبه های جسمانی، اخلاقی و روانی دانشجویان به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است (احمدی بالادهی، ۱۴۰۲). دانش آموزان از طریق فعالیت بدنی در جریان فعالیت های ورزشی و بهداشتی قرار می گیرند و با یادگیری مهارت های حرکتی پایه انتظار می رود پس از فراغت از تحصیل نیز به سلامت جسمی و روانی خود توجه بیشتری داشته باشند و ورزش را بخشی از برنامه روزانه خود قرار دهند. در تمام جوامع انسانی امروز ورزش به عنوان یک امر انسانی - تربیتی مورد توجه است و در جامعه ما نیز با توجه به تغییر نگرش های مثبت نسبت به ورزش، این مهم رو به توسعه و گسترش است (شادکام و یعقوبی، ۱۴۰۱). جامعه شناسان عقیده دارند که در شرایط زندگی ماشینی و افزایش ساعات فراغت، فعالیت بدنی را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای تأمین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه در نظر گرفت، هم چنین متخصصین بهداشت و علوم تندرستی و پزشکان از فعالیت بدنی به عنوان وسیله ای مهم در تأمین سلامت جسمانی انسان یاد می کنند (عزیزیان کهن و همکاران، ۱۴۰۰).

همچنین از دیدگاه باندورا، خودکارآمدی باوری است که شخص به قابلیت‌های خود برای سازمان‌دهی و اجرای اقدامات لازم در موقعیت‌های پیش رو دارد. به عبارت دیگر، خودکارآمدی ایمان شخص به توانایی‌های خود برای موفقیت در یک موقعیت مشخص است. باندورا چنین ایمانی را عامل تعیین‌کننده‌ی طرز فکر، نحوه‌ی رفتار و احساسات مردم می‌داند (آقاخان‌بائی و پورسلطانی زرنندی، ۱۳۹۶).

از طرفی مهارت کنترل خشم مجموعه‌ای از تکنیک‌ها است که به افراد اجازه می‌دهد خشم و عصبانیت خود را کنترل کنند. افرادی که به مهارت کنترل عصبانیت تسلط دارند اغلب خیلی زود خشمگین نمی‌شوند و این احساسات منفی را به روشی درست خنثی یا کنترل می‌کنند (جعفری و همکاران، ۱۳۹۳).

منظور از سازگاری، انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط بین خود و محیط به نحوی است که حداکثر خویشتن‌سازی را همراه با رفاه اجتماعی، ضمن رعایت حقایق خارجی امکان پذیر می‌سازد، بدین ترتیب سازگاری به معنی هم‌رنگ شدن با جماعت نیست. سازگاری یعنی شناخت این حقیقت که هر فرد باید هدف‌های خود را با توجه به چارچوب‌های فرهنگی، اجتماعی تعقیب نماید (سلمانی و همکاران، ۱۴۰۲).

لذا در این پژوهش به بررسی متغیرهای مذکور و تحقیق حاضر با عنوان بررسی تاثیر هشت هفته برنامه فعالیت بدنی بر خودکارآمدی، مهارت کنترل خشم و سازگاری روانشناختی دانش‌آموزان مقطع اول متوسطه پسر شهرستان ماکو پرداخته می‌شود.

## بیان مساله

خودکارآمدی<sup>۱</sup> یکی از سازه‌های مهم در نظریه‌ی شناختی - اجتماعی باندورا است و به معنی اطمینان و باور فرد نسبت به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساس‌ها،

<sup>۱</sup> self-efficacy

فعالیت ها و نیز عملکرد موثر او در موقعیت های استرس زاست. بنابراین ، بر عملکرد واقعی افراد، هیجان ها، انتخاب ها، مهار رویدادهای تاثیرگذار، سازماندهی و اجرای دوره های عمل مورد نیاز در جهت دستیابی و به ثمر رساندن سطوح عملکرد، پیشرفت تحصیلی و سرانجام میزان تلاشی که فرد صرف یک فعالیت می کند موثر است (بندورا ۱، ۲۰۰۹). دفیتر و همکاران ۲ (۲۰۰۹) ، بر این اعتقاد بود که خودکارآمدی نهایت ممکن است به صورت سطحی از اعتماد به نفس افراد نیز تعریف شده باشد. خودکارآمدی امروزه در جنبه های مختلف زندگی افراد جایگاه والایی داشته و در طرز تفکر افراد، چگونگی رویارویی با مشکلات ، سلامت روان ، تصمیم گیری ، مقابله با استرس و افسردگی نقش مهمی دارد. خودکارآمدی بیانگر این مسأله است که فرد دارای خودکارآمدی بالا، توانایی تغییر حالات منفی روانی خود را دارد. به عبارتی ، باورهای خودکارآمدی قوی ، باعث آرامش شده و می تواند پیش بینی کننده خوبی برای شادی باشد (ساراكال اوغلو و دینچر ۳، ۲۰۰۹). استقامت در انجام تکالیف، سطح عملکرد بالا متناسب با توانائی ها، جستجوی فعالانه موفقیت های جدید، انتخاب هدف های بالاتر، از ویژگی های افراد خودکارآمد است. بنابراین به نظر می رسد افرادی که اهدافشان را مهم تر و احتمال موفقیت و رسیدن به آنها را بیشتر می دانند، احساس شادکامی و خوشبختی بیشتری خواهند کرد. از سوی دیگر، حرکت کارآمد افراد به سمت هدف های خود، علت تغییرات مثبت در شادکامی و خوشبختی آنهاست و به طور کلی تلاش برای هدف های درونی باعث ارتقای شادکامی میشود (والویس و همکاران ۴، ۲۰۰۸). شخصی که باور دارد که خود قادر به ایجاد یک رویداد است می تواند فعالانه تر اعمالش را هدایت کند و در

---

۱ Bandura

۲ De Feyter

۳ Saracaloğlu & Dinçer

۴ Valois

جریان زندگی خود تصمیم گیرنده باشد. این توان انجام دادن انعکاس شناخت یک حس کنترل بر محیط برای فرد است و توانایی شخص برای تعامل مناسب با عوامل استرس زای زندگی را نشان می دهد(زلدین و پاراجرس ۱، ۲۰۰۰).

از طرفی یکی از هیجان هایی که در زندگی همه افراد و به ویژه نوجوانان نقش مهم و مؤثری دارد، هیجان خشم است. اما در هر حال پدیده ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات و هیجان ها نشانه سلامت، تندرستی و عواطف انسانی است(باریو و همکاران ۲، ۲۰۰۴). خشم ممکن است ناشی از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیر منطقی، توقعات نابجا و احساس ناکامی و یا عوامل بیرونی مثل خیانت در امانت، مورد بی اعتنائی قرار گرفتن، ملاحظه نکردن دیگران، مورد توهین و تجاوز واقع شدن باشد(کالماری و پینی ۳، ۲۰۰۳). آثار زیان بار خشم هم متوجه درون شخص، و هم متوجه بیرون اوست. «خشم مهار نشده» هم سازگاری و هم سلامتی افراد را در معرض خطر جدی قرار می دهد. آثار ضعف و کاستی در مدیریت خشم، از ناراحتی شخصی و تخریب روابط بین فردی فراتر رفته و با اختلال در سلامت عمومی، سازش نایافتگی و پیامدهای زیانبار رفتار پرخاشگرانه پیوند خورده است(طاهر و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به عوارض منفی و مخرب فردی و اجتماعی، کنترل خشم از اهمیت به سزایی برخوردار است. خشم مزمن بر سلامت جسمانی و روانی، ارتباطات اجتماعی و کیفیت کلی زندگی اثرات منفی می گذارد. ابزار خشم ممکن است منجر به تعارض های خانوادگی، بین فردی، شغلی، ارزیابی منفی دیگران از فرد، خودپنداره منفی و اعتماد به نفس پایین گردد (دیفن باچر ۴، ۲۰۰۲). ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیانبار رفتار پرخاشگرانه را در پی دارد. امروزه علیرغم پیشرفتهای

۱ Zeldin, A. L., & Pajares

۲ Barrio

۳ Calamari, E., & Pini

۴ Deffenbacher

علمی، هنوز معضل خشم به عنوان یک مسئله حاد اجتماعی باقی مانده است (صدری و همکاران، ۱۳۹۶).

از طرفی یکی از ویژگی های شخصیتی که نقش عمده ای در بقای انسان و سلامت روانی او دارد، «سازگاری ۱» است. سازگاری را می توان به عنوان پاسخ به یک تغییر در محرک که اجازه می دهد ارگانیزم به طور مناسب با آن تغییر سازش یابد، تعریف کرد. این تعریف نشان می دهد که سازگاری در طول زمان به وجود می آید. به علاوه در روانشناسی، سازگاری اشاره به حالت مطلوب یا نقطه نهایی دارد (شارپ و کوران ۲، ۲۰۰۶). انسان با کمک این توانایی است که می تواند با شرایط متغیر محیطی و درونی خود کنار آید و موجودیت و سلامت روان خود را حفظ کند. سازگاری داشتن، ویژگی هایی که موجود زنده را نسبت به سایرین جهت بقا و تولید مثل توانمندتر می سازد، بدین معنی که این ویژگی ها نسبت به یک محیط خاص بهتر از محیط های دیگر طراحی شده اند (اشتروبه و هیوستون ۳، ترجمه اژه ای، ۱۳۸۴). سازگاری روانشناختی ۴ به معنی رضایت از زندگی و نبود علائم بیماری روانی می باشد (موسوی نسب و تقوی، ۱۳۸۵). سازگاری روانشناختی فرآیند انطباق، مقابله و مدیریت مشکلات، چالش ها و مطالبات زندگی روزمره تعریف شده است (سیمونز، کالیچمن و سانتراک ۵، ۱۹۹۴). عدم سازگاری با اضطراب، افسردگی، درماندگی و مشکلات رفتاری مشخص می شود. سازگاری به عنوان فرایندی برای حفظ

---

۱- Adjustment

۲ Sharpe, L., & Curran

۳- Stroebe & Hewstone

۴- Psychological adjustment

۵- Simons, Kalichman & Santrock

دیدگاه مثبت در مورد خود و جهان، در مواجهه با مشکلات در نظر گرفته می شود (شارپ و کوران، ۱، ۲۰۰۶).

از طرفی از زمانی که نطفه انسان منعقد می شود تا هنگام مرگ، فرد پیوسته در حال تغییر است و این جریان تحول و تکامل هیچ گاه متوقف نمی شود. در طی سال های طفولیت و نوجوانی، انسان به جانب بلوغ و کمال پیش می رود. ولی پس از وصول به این مرحله نیز تغییر و تحول از بین نرفته، بلکه با سرعتی کمتر ادامه می یابد. به این ترتیب تکامل جریانی مداوم است که پیش از تولد آغاز می شود. زندگی انسان ها با حرکت آمیخته شده است که با آن بدن خود را به عمل وامی دارند (خسروی زاده و همکاران، ۱۴۰۱). حرکت راهی برای شادی، تفریح، آمادگی جسمانی، اجتماعی بودن، آرامش، ارتباط و رشد سالم است. حرکت برای تربیت جسمانی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی افراد است. به طور کلی حرکت و تمرین های بدنی، برای تکامل جنبه های جسمانی (بهبود کارایی دستگاه های بدن و روان) و سلامت روانی، کسب شادابی و نشاط انسان ضرورت دارد. جسم و روان را نمی توان دو عامل جدای از هم دانست و باید به هر دوی آنان به طور توأم توجه نمود و زمینه های لازم برای رشد و شکوفایی هر دو جنبه را فراهم کرد زیرا یک انسان کامل، انسانی است که تمامی ابعاد وجودی اش رشد یابد (احسانی و همکاران، ۱۳۹۲).

تحقیقات بسیاری نشان داده است که فعالیت بدنی تاثیر مثبتی بر سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. نعمت دوست حقی و همکاران (۱۴۰۱) نشان دادند که فعالیت بدنی بر سلامت روان کودکان و اختلال عملکرد اجتماعی آنها تاثیر مثبت دارد. میر نصوری و همکاران (۱۳۹۴) نشان دادند که فعالیت بدنی بر سلامت عمومی دانش آموزان تاثیر مثبتی دارد. در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی های ذهنی در سالمندان می شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب

آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F<sup>۱</sup> می‌شود که می‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند (سهرابی و همکاران، ۱۴۰۰).

بر طبق نتایج آزمایش‌هایی که اخیراً در رابطه با تأثیر ورزش بر حافظه انجام شده، افزایش میزان تولید فاکتورهای رشد می‌تواند بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت داشته باشد. بنابراین در نتیجه تمرینات ورزشی، میزان جریان خود در مغز، تعداد سلول‌های مغز در ناحیه هیپوکامپ و ترشح مولکول‌های حفاظتی مانند فاکتورهای رشد افزایش می‌یابد. مجموعه این فرآیندها می‌تواند موجب بهبود حافظه و به تعویق انداختن بیماری آلزایمر شوند (احمدی بالادهی، ۱۴۰۲).

اکنون روانشناسان به خوبی می‌دانند که روان انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها، تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی است. برای آنکه نیروی بالقوه آدمی به فعل درآید به استفاده از امکانات و روش‌های علمی و عملی در این زمینه نیاز است. اکنون مسیر تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در حیطه علوم انسانی در سطح بسیار وسیعی به تمام جنبه‌های وجودی انسان می‌پردازد و به امید آن هستند که هرچه بیشتر خود واقعی انسان‌ها را به سوی خود ایده‌آل آنها هدایت نمایند (عزیزیان کهن و همکاران، ۱۴۰۰).

شمار تحقیقات و مطالعاتی که در زمینه‌های مختلف در حوزه ورزش انجام می‌شود، حاکی از تلاش و مطالعه پیگیر متخصصین این رشته است. هریک از این تحقیقات برای مطرح کردن موضوعی خاص و به جهت حل مشکل خاصی انجام می‌شوند. در چند دهه اخیر حیطه روان‌شناسی ورزشی مختص کودکان و نوجوانان رشد فراوانی داشته و بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است. لذا با توجه به موارد ذکر شده در بالا، این تحقیق

<sup>۱</sup> Brain-derived neurotrophic factor (BDNF)