

The Effect of Anger Control Education on Decreasing Anger and Anxiety and Increasing Social Adjustment of Students Addicted to Online Games

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Minoo Derakhsh¹

Shaban Heydari^{2*}

Ramazan Hassanzadeh³

How to cite this article

Minoo Derakhsh, Shaban Heydari, Ramazan Hassanzadeh, The Effect of Anger Control Education on Decreasing Anger and Anxiety and Increasing Social Adjustment of Students Addicted to Online Games, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2023:6(4); 303-312

1. PhD student, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran (corresponding author).

3. Professor, Department of Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: shaban.haydari17@yahoo.com

Article History

Received: 2022/10/11

Accepted: 2023/02/19

ABSTRACT

Purpose: The addicted to online games is increasing, and considering its negative consequences, the present research was conducted with the aim of determining the effect of anger control education on decreasing anger and anxiety and increasing social adjustment of students addicted to online games.

Materials and Methods: This study in terms of purpose was applied and in terms of implementation method was semi-experimental with a pre-test, post-test and follow-up design with a control group. The research population was the fifth grade students of district 2 of Sari city in the 2021-22 academic years. The sample size based on G Power software for each group was determined 15 people, who this number was selected by purposive sampling method and by random method replaced into two experimental and control groups. The experimental group 12 sessions of 90 minute underwent the anger control education, and during this time the control group did not receive any education. The research tools were the addiction to online games questionnaire (Wang and Chang, 2002), children's anger inventory (Nelson and Finch, 2000), children's anxiety scale (Spence, 1997) and children's social adjustment scale (Dokhanchi, 1998) and the data were analyzed by methods of variance analysis by repeated measurement and Bonferroni post hoc test in SPSS-26 software.

Findings: The findings showed that the anger control education decreased the anger and anxiety and increased the social adjustment of students addicted to online games, and the results remained in the follow-up phase ($P < 0.001$).

Conclusion: The results of this research indicated the effect of anger control education and its permanence on decreasing anger and anxiety and increasing social adjustment of students addicted to online games. Therefore, professionals and therapists can use anger control education along with other treatment methods to improve psychological characteristics, especially to decrease the anger and anxiety and increase the social adaptation.

Keywords: Anger Control Education, Anger, Anxiety, Social Adjustment, Addicted to Online Games.

تاثیر آموزش کنترل خشم بر کاهش خشم و اضطراب و

افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به

بازی‌های آنلاین

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۱۹
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۳۰
* نویسنده مسئول: shaban.haydari17@yahoo.com

مقدمه

توسعه سریع اینترنت در دهه‌های اخیر سبب افزایش چشمگیر استفاده از اینترنت و بازی‌های آنلاین شده است و وجود تبلت‌ها و موبایل‌های هوشمند نیز استفاده از آنها را تشدید می‌کند (۱). بازی‌های آنلاین به‌عنوان یکی از انواع بازی‌های اینترنتی یکی از جذاب‌ترین و هیجان‌انگیزترین فعالیت‌های انسان در عصر حاضر است که عده زیادی از کودکان و نوجوانان ساعت‌های نسبتاً زیادی از شبانه‌روز را به آن اختصاص می‌دهند (۲). افراد در حین بازی‌های آنلاین امکان صحبت کردن، پیدا کردن دوست و انجام تعامل‌های رفتاری دارند و اعتیاد به آنها باعث ایجاد مشکلات تحصیلی، هیجانی و اجتماعی زیادی می‌شود (۳). درباره بازی‌های آنلاین دو دیدگاه متفاوت وجود دارد و برخی معتقدند که این بازی‌ها باعث افزایش انگیزه کودکان و نوجوانان برای یادگیری شدند، اما برخی دیگر معتقدند که این بازی‌ها هم خشنونت و پرخاشگری را افزایش می‌دهند و هم باعث وابستگی و اعتیاد به آنها می‌شوند (۴). اعتیاد به بازی‌های آنلاین یا وابستگی به آنها یک رفتار وسواسی، افراطی، غیرقابل کنترل و مخرب از لحاظ جسمی و روانی می‌باشد (۵). خشم به‌عنوان یکی از پیامدهای منفی وابستگی به بازی‌های آنلاین یکی از واکنش‌های رایج در شرایط ناگوار، بحرانی و ناکام‌کننده می‌باشد (۶). خشم نوعی احساس منفی شدید و واکنش در برابر یک منبع تهدیدکننده است و در موقعیت‌هایی که فرد احساس خطر می‌کند، ایجاد می‌شود (۷). خشم با دامنه یک رنجش خاطر ساده تا یک عصبانیت شدید به‌دنبال کاهش تنش‌های هیجانی بدون توجه به عواقب و پیامدهای آن می‌باشد (۸).

یکی دیگر از پیامدهای منفی وابستگی به بازی‌های آنلاین، افزایش اضطراب است (۹) که به‌عنوان یکی از اختلال‌های روانی شایع در کودکان به معنای یک پاسخ هیجانی ناخوشایند، مبهم، فراگیر و توأم با دلواپسی با منبع نامشخص درباره رویدادها می‌باشد (۱۰). اضطراب با تغییرهای جسمی، هیجانی و اجتماعی زیادی همراه است و سبب کاهش توانایی‌های شناختی، اجتماعی و هیجانی، افت سلامت و کیفیت زندگی و تنزل سبک زندگی می‌شود (۱۱). اختلال اضطراب در دوران کودکی و نوجوانی شایع است و با علائمی مانند خجالت، افت تحصیلی، اختلال خواب، ناراحتی‌های جسمی و روانی، کندی حرکتی و خشنونت مشخص می‌گردد (۱۲). از دیگر پیامدهای وابستگی منفی وابستگی به بازی‌های آنلاین می‌توان به کاهش سازگاری اجتماعی اشاره کرد (۱۳). سازگاری به‌عنوان یک فرآیند پیوسته به معنای مدیریت موقعیت‌های استرس‌زای واقعی و غیرواقعی زندگی با هدف ارضای نیازها است (۱۴). سازگاری اجتماعی فرآیندی برای کنار آمدن با استانداردها، ارزش‌ها و نیازهای یک جامعه با هدف پذیرفته‌شدن در جامعه می‌باشد (۱۵). سازگاری اجتماعی مستلزم هماهنگی بین نیازها و خواسته‌های خود با منافع و خواسته‌های دیگران است که سبب کاهش درگیری‌های اجتماعی و

مینو درخش^۱

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

شعبان حیدری^{۲*}

استادیار، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (نویسنده مسئول).

رمضان حسن زاده^۳

استاد، گروه روانشناسی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

چکیده

هدف: وابستگی به بازی‌های آنلاین در حال افزایش است و با توجه به پیامدهای منفی آن، پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش کنترل خشم بر کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی ناحیه ۲ شهر ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه بر اساس نرم‌افزار **G Power** برای هر گروه ۱۵ نفر تعیین شد که این تعداد با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش کنترل خشم قرار گرفت و در این مدت گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. ابزارهای پژوهش پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین (وانگ و چانگ، ۲۰۰۲)، سیاهه خشم کودکان (نلسون و فینچ، ۲۰۰۰)، مقیاس اضطراب کودکان (اسپنس، ۱۹۹۷) و مقیاس سازگاری اجتماعی کودکان (دخانچی، ۱۳۷۷) بودند و داده‌ها با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار **SPSS 26** تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش کنترل خشم باعث کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین انجام شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند ($P < .001$).

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش حاکی از تاثیر آموزش کنترل خشم و ماندگاری آن بر کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین بود. بنابراین، متخصصان و درمانگران برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی و به‌ویژه برای کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی می‌توانند از روش آموزش کنترل خشم در کنار سایر روش‌های درمانی استفاده کنند.

کلید واژه‌ها: آموزش کنترل خشم، خشم، اضطراب، سازگاری اجتماعی، اعتیاد به بازی‌های آنلاین.

در خانه، سازگاری بهداشتی و سازگاری عاطفی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شد، اما تاثیر معناداری بر سازگاری اجتماعی و سازگاری شغلی آنان نداشت (۳۰).

امروزه در مقایسه با گذشته استفاده از بازی‌های آنلاین در دانش‌آموزان رشد چشمگیری داشته و این بازی‌ها با اینکه بسیار جذاب و مهیج هستند، اما باعث ایجاد مشکلات نسبتاً زیادی به‌ویژه در زمینه‌های خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی می‌شوند. از آنجایی که میزان شیوع این بازی‌ها در کودکان نیز مانند نوجوانان شیوع بسیاری دارد، لذا باید به‌دنبال استفاده از روش‌های درمانی مناسب جهت کاهش مشکلات آنها به‌ویژه در زمینه خشم، اضطراب و سازگاری بود. با توجه به مبانی نظری و از آنجایی که پژوهش حاضر بر روی خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی کودکان است به نظر می‌رسد که استفاده از روش آموزش کنترل خشم بتواند در این زمینه موثر واقع شود. بررسی پیشینه پژوهشی مشخص کرد که پژوهش‌های اندکی درباره تاثیر آموزش کنترل خشم بر اضطراب و سازگاری اجتماعی انجام شده و حتی گاهی نتایج پژوهش‌ها متفاوت بوده است. در نتیجه، برای تصمیم‌گیری درباره تاثیر روش مداخله آموزش کنترل خشم بر متغیرهای ذکر شده نیاز به پژوهش‌های بیشتری می‌باشد و پژوهش حاضر نیز با همین هدف طراحی شده است. بنابراین، وابستگی به بازی‌های آنلاین زیاد و در حال افزایش است و با توجه به پیامدهای منفی آن، پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش کنترل خشم بر کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین انجام شد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی ناحیه ۲ شهر ساری در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند. حجم نمونه بر اساس نرم‌افزار $G Power$ برای هر گروه ۱۵ نفر تعیین که این تعداد با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. در روش نمونه‌گیری هدفمند، نمونه‌ها با توجه به ملاک‌هایی انتخاب می‌شود که در پژوهش حاضر ملاک‌های ورود به مطالعه شامل وابستگی به بازی‌های آنلاین و کسب نمره حداقل ۵۶ در پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین، تمایل جهت شرکت در پژوهش، عدم ابتلاء به بیماری‌ها و اختلال‌های روانی در شش ماه گذشته، عدم استفاده از سایر روش‌های آموزشی و درمانی به‌صورت همزمان و مصرف داروهای روان‌پزشکی مانند ضد اضطراب و ضد افسردگی و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه همکاری و غیبت بیشتر از یک جلسه بودند.

روند اجرای پژوهش به این صورت بود که بعد از تصویب پروپوزال اقدام به هماهنگی با مسئولان اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ شهر ساری جهت انتخاب نمونه و انجام پژوهش شد. برای والدین نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش بیان و درباره رعایت نکات اخلاقی از جمله رازداری، حفظ حریم نمونه‌ها، محرمانه‌ماندن اطلاعات

افزایش توانایی مدیریت رفتارهای خود و پیش‌بینی رفتارهای دیگران می‌شود (۱۶). توانمندی افراد در سازگاری با دیگران و انجام رفتارهای مطلوب اجتماعی میزان محبوبیت را نزد همسالان، معلمان، والدین و دیگر بزرگسالان مشخص می‌کند (۱۷).

برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی روش‌های بسیاری وجود دارد که یکی از روش‌های احتمالاً موثر آموزش کنترل خشم است (۱۸). این شیوه آموزشی یکی از موثرترین برنامه‌های پیشگیری از شیوع انواع رفتارهای پرخطر و افزایش خودکارآمدی شخصی و اجتماعی می‌باشد که باعث افزایش سازگاری و بالارفتن ظرفیت روانشناختی افراد برای زندگی سلامت‌محور می‌شود (۱۹). آموزش کنترل خشم نوعی رویکرد رفتار درمانی شناختی با هدف ایجاد تغییر در رفتار و شناخت افراد از طریق تعدیل شدت، مدت و فراوانی خشم می‌باشد (۲۰). در این شیوه آموزشی به افراد آموزش داده می‌شود تا مهارت‌های مدیریت خشم را افزایش و آسیب‌پذیری خود را در برابر پیامدهای منفی خشم کاهش دهند (۲۱). برنامه آموزش کنترل خشم به‌دنبال حذف خشم نیست و میزانی خشم برای زندگی ضروری است، بلکه به‌دنبال خودنظارتی شناختی، هیجانی، فیزیولوژیکی و رفتاری خشم می‌باشد (۲۲).

پژوهش‌های کمی درباره تاثیر آموزش کنترل خشم بر اضطراب و سازگاری اجتماعی انجام شده و حتی گاهی نتایج پژوهش‌ها متفاوت بودند. برای مثال نتایج پژوهش یون و یو (۲۰۲۱) نشان داد که برنامه مدیریت خشم باعث کاهش خشم و استرس شغلی، افزایش بهزیستی روانشناختی و بهبود تنظیم ضربان قلب پرستاران شد (۱۹). خانکش و همکاران (۱۳۹۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مدیریت خشم باعث کاهش پرخاشگری و اضطراب کودکان کار شد (۲۳). در پژوهشی دیگر هارونی و همکاران (۱۳۹۸) گزارش کردند که آموزش مدیریت خشم باعث کاهش خشم و افزایش تاب‌آوری، سخت‌رویی و سلامت عمومی دانش‌آموزان دختر هنرستانی شد (۲۴). همچنین، نتایج پژوهش شکوهی یکتا و همکاران (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش مدیریت خشم باعث کاهش خشم، افسردگی، اضطراب و تنیدگی دانش‌آموزان مدارس غیرانتفاعی شد (۲۵). پرابهيو و همکاران (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مدیریت خشم نقش موثری در کاهش اضطراب و افسردگی، کنترل محیط‌های پر استرس و بهبود سلامت روان و فعالیت‌های درسی دانشجویان کارشناسی پزشکی داشت (۲۶). در پژوهشی دیگر یاماگیوچی و همکاران (۲۰۱۵) گزارش کردند که تنظیم خشم بر اضطراب اجتماعی و استرس ادراک شده مردان و زنان ۳۵ تا ۸۶ ساله اثر مستقیم و معناداری داشت (۲۷). علاوه بر آن، نتایج پژوهش سعیدمنش و قربانی (۱۳۹۷) نشان داد که آموزش گروهی مدیریت خشم باعث افزایش سازگاری اجتماعی و شغلی مبتلایان به میگرن شد (۲۸). کیومار (۲۰۱۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که مدیریت خشم با تکنیک برگشت خشم در نوجوانان مدرسه‌ای باعث کاهش پرخاشگری و بهبود مهارت‌های اجتماعی، سازگاری اجتماعی و سلامت روانی آنان شد (۲۹). در پژوهشی دیگر حسینی و همکاران (۱۳۹۶) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های کنترل خشم باعث افزایش سازگاری کلی و مولفه‌های آن شامل سازگاری

گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. لازم به ذکر است که آموزش کنترل خشم بر اساس برنامه ریلی و شاپر (۲۰۱۳) ساخته شد و مهم ترین محتواهای آن به تفکیک جلسه‌ها در جدول ۱ ارائه شد.

شخصی و غیره به آنها اطمینان داده شد. در نهایت، تعداد ۳۰ دانش‌آموز پایه پنجم ابتدایی پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه مساوی شامل گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش کنترل خشم قرار گرفت و در این مدت

جدول ۱. مهم ترین محتواهای آموزش کنترل خشم به تفکیک جلسه‌ها

جلسه‌ها	محتواها
۱	قوانین گروه، پیامدها و نتایج مداخله، باورهای غلط درباره خشم، راهبردهایی برای کنترل خشم و تکلیف منزل
۲	وقایع آغازگر خشم، نشانه‌های خشم، ارزیابی خشم و تکلیف منزل
۳	برنامه کنترل خشم، آرمیدگی از طریق تنفس و تکلیف منزل
۴	چرخه خشم و پرخاشگری، آرمیدگی پیشرونده عضلانی و تکلیف منزل
۵	مدل A-B-C-D، توقف فکر و تکلیف منزل
۶	مرور مفاهیم جلسه‌های قبل و تکلیف مرتبط با آنها
۷	جرات‌ورزی مقدماتی، مدل حل تعارض مقدماتی و تکلیف منزل
۸	جرات‌ورزی پیشرفته، مدل حل تعارض پیشرفته و تکلیف منزل
۹	خشم و خانواده مقدماتی و تکلیف منزل
۱۰	خشم و خانواده پیشرفته و تکلیف منزل
۱۱	مرور مفاهیم جلسه‌های قبل، ایفای نقش مقدماتی و تکلیف منزل
۱۲	مرور مفاهیم جلسه‌های قبل، ایفای نقش پیشرفته و جمع‌بندی

را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود چهار عامل ناکامی، پرخاشگری بدنی، روابط با همسالان و روابط با مراجع قدرت بود و پایایی کل آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کردند (۳۳). در ایران، زیبایی و همکاران (۱۳۹۲) روایی صوری ابزار را توسط ۱۰ تن از اساتید دانشکده پرستاری و مامایی مشهد تایید و پایایی کل آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه نمودند (۳۴). در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ به دست آمد.

مقیاس اضطراب کودکان: این مقیاس توسط اسپنس (۱۹۹۷) با ۴۵ ماده طراحی شد. برای پاسخگویی به هر ماده از روش چهار گزینه‌ای از هرگز با نمره صفر تا همیشه با نمره سه استفاده می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و حداقل نمره در آن ۰ و حداکثر نمره در آن ۱۳۵ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده اضطراب بیشتر کودکان می‌باشد. اسپنس (۱۹۹۷) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود شش عامل حمله وحشت و ازدحام هراسی، اختلال اضطراب جدایی، هراس اجتماعی، ترس از صدمه جسمی، اختلال وسواس فکری- عملی و اختلال اضطراب تعمیم‌یافته- اختلال اضطراب بیش‌ازحد بود و پایایی کل آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۶ گزارش کردند (۳۵). در ایران، بختیاری و همکاران (۱۳۹۹) روایی صوری ابزار را توسط ۱۵ تن از متخصصان گروه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان تایید و پایایی کل آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه نمودند (۳۶). در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴ به دست آمد.

در این پژوهش برای گردآوری داده‌ها از چهار ابزار استفاده شد که در زیر شرح داده می‌شوند.

پرسشنامه اعتیاد به بازی‌های آنلاین: این پرسشنامه توسط وانگ و چانگ (۲۰۰۲) با ۲۰ ماده طراحی شد. برای پاسخگویی به هر ماده از روش پنج گزینه‌ای از به ندرت با نمره یک تا همیشه با نمره پنج استفاده می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و حداقل نمره در آن ۲۰ و حداکثر نمره در آن ۱۰۰ است و نمره ۵۶ و بالاتر نشان‌دهنده وابستگی به بازی‌های آنلاین و در کل نمره بالاتر نشان‌دهنده اعتیاد بیشتر به بازی‌های آنلاین می‌باشد. وانگ و چانگ (۲۰۰۲) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود دو عامل مشکلات اجتماعی خلقی و مشکلات عملکرد تحصیلی و شغلی بود و پایایی کل آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کردند (۳۱). در ایران، زندی پیام و همکاران (۱۳۹۴) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و نتایج حاکی از وجود دو عامل مشکلات اجتماعی خلقی و مشکلات عملکرد تحصیلی و شغلی بود و پایایی کل آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ محاسبه نمودند (۳۲). در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمد.

سیاهه خشم کودکان: این سیاهه توسط نلسون و فینچ (۲۰۰۰) با ۳۹ ماده طراحی شد. برای پاسخگویی به هر ماده از روش چهار گزینه‌ای از توجه نمی‌کنم با نمره یک تا عصبانی می‌شوم با نمره چهار استفاده می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و حداقل نمره در آن ۳۹ و حداکثر نمره در آن ۱۵۶ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده خشم بیشتر کودکان می‌باشد. نلسون و فینچ (۲۰۰۰) روایی سازه ابزار

داده‌ها پس از گردآوری با ابزارهای فوق با روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفرونی در نرم‌افزار SPSS-26 تحلیل شدند.

یافته‌ها

ریزشی در نمونه‌های پژوهش اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۱۵ نفری انجام شد. در جدول ۲ نتایج میانگین و انحراف معیار خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری گزارش شد.

مقیاس سازگاری اجتماعی کودکان: این مقیاس توسط دخانچی (۱۳۷۷) با ۳۷ ماده طراحی شد. برای پاسخگویی به هر ماده از روش چهار گزینه‌ای از هیچ وقت با نمره صفر تا بیشتر اوقات با نمره سه استفاده می‌شود و برخی گویه‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها محاسبه و حداقل نمره در آن ۰ و حداکثر نمره در آن ۱۱۱ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده سازگاری اجتماعی بیشتر کودکان می‌باشد. دخانچی (۱۳۷۷) روایی صوری و محتوایی ابزار را با نظر خبرگان تایید و پایایی کل آن را با روش دونیمه کردن ۰/۷۹ گزارش کرد (۳۷). در ایران، حسینی خرم و همکاران (۱۴۰۱) پایایی ابزار را با روش آلفای کرونباخ در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۷۳ محاسبه نمودند (۳۸). در پژوهش حاضر مقدار پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

جدول ۲. نتایج میانگین و انحراف معیار خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین گروه‌ها در مراحل ارزیابی

گروه آزمایش		گروه کنترل		مرحله	متغیر
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
۱۲۲/۹۳	۶/۷۷	۱۲۱/۵۳	۴/۲۴	پیش‌آزمون	خشم
۷۳/۶۰	۷/۲۲	۱۲۰/۰۰	۷/۹۹	پس‌آزمون	
۷۶/۰۰	۷/۶۲	۱۲۰/۸۰	۷/۷۸	پیگیری	
۱۰۶/۰۰	۸/۵۶	۱۰۲/۵۳	۸/۸۲	پیش‌آزمون	اضطراب
۷۷/۲۷	۱۱/۲۷	۱۰۵/۳۳	۸/۰۱	پس‌آزمون	
۷۸/۰۷	۱۱/۷۱	۱۰۶/۰۷	۷/۸۵	پیگیری	
۵۰/۰۷	۴/۶۷	۵۰/۱۳	۴/۴۱	پیش‌آزمون	سازگاری اجتماعی
۸۰/۸۷	۶/۸۳	۴۸/۹۳	۵/۳۶	پس‌آزمون	
۸۱/۹۳	۶/۴۴	۴۹/۶۷	۵/۳۱	پیگیری	

موخلی برقرار بود ($P > 0.05$). در نتیجه، شرایط استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر وجود داشت. در جدول ۳ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تاثیر آموزش کنترل خشم بر خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین گزارش شد.

بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که فرض نرمال بودن هر سه متغیر خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی در مراحل ارزیابی، فرض همگنی واریانس‌های هر سه متغیر بر اساس آزمون لوین، فرض همگنی ماتریس واریانس-کوواریانس برای هر سه متغیر بر اساس آزمون ام‌باکس و فرض همگنی کوواریانس‌ها برای هر سه متغیر بر اساس آزمون کرویت

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تاثیر آموزش کنترل خشم بر خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین

متغیر	منبع	میانگین مجذورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
خشم	زمان	۱۴۶۲۱/۸۹	۶۲۰/۹۰	<۰/۰۰۱	۰/۹۴	۱/۰۰
	گروه	۱۴۰۴۳/۶۹	۱۲۶/۲۴	<۰/۰۰۱	۰/۸۶	۱/۰۰
	زمان*گروه	۳۴۰۷/۱۸	۱۴۴/۶۸	<۰/۰۰۱	۰/۸۷	۱/۰۰
اضطراب	زمان	۳۸۶۷/۲۶	۸۵/۸۱	<۰/۰۰۱	۰/۶۷	۱/۰۰
	گروه	۴۱۱۸/۴۶	۲۲/۴۱	<۰/۰۰۱	۰/۵۲	۱/۰۰
	زمان*گروه	۱۴۱۹/۴۶	۳۱/۵۰	<۰/۰۰۱	۰/۶۰	۱/۰۰
سازگاری اجتماعی	زمان	۶۴۲۷/۶۵	۲۶۱/۱۵	<۰/۰۰۱	۰/۸۶	۱/۰۰

گروه	۶۷۹۸/۶۱	۷۸/۷۸	<۰/۰۰۱	۰/۷۹	۱/۰۰
زمان* گروه	۱۷۳۷/۳۱	۷۰/۵۹	<۰/۰۰۱	۰/۷۷	۱/۰۰

زمان و گروه بین مراحل ارزیابی در هر سه متغیر مذکور تفاوت معناداری وجود داشت. در جدول ۴ نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه میانگین‌های خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و کنترل گزارش شد.

بر اساس نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر گزارش شده در جدول ۳، اثر زمان، گروه و تعامل زمان و گروه برای هر سه متغیر خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی معنادار است ($P < 0.001$). با توجه به اثر گروه و جدول میانگین‌ها آموزش کنترل خشم باعث کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد. همچنین، با توجه به اثر زمان و تعامل

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه میانگین‌های خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین در مراحل ارزیابی

متغیر	مرحله	اختلاف میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
خشم	پیش‌آزمون	۳۸/۲۹	۱/۸۳	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۳۶/۷۳	۱/۹۱	<۰/۰۰۱
	پیگیری	۲/۳۹	۱/۶۸	>۰/۰۵
اضطراب	پیش‌آزمون	۲۸/۴۰	۱/۶۷	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲۶/۸۹	۱/۵۴	<۰/۰۰۱
	پیگیری	۰/۷۶	۰/۸۳	>۰/۰۵
سازگاری اجتماعی	پیش‌آزمون	۲۷/۲۲	۱/۵۱	<۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲۷/۹۰	۱/۳۳	<۰/۰۰۱
	پیگیری	-۰/۸۶	۰/۷۵	>۰/۰۵

پیگیری نیز باقی ماند که این یافته با یافته پژوهش‌های یون و یو (۱۹)، خانکش و همکاران (۲۳)، هارونی و همکاران (۲۴)، شکوهی یکتا و همکاران (۲۵) و کیومار (۲۹) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش یون و یو (۲۰۲۱) می‌توان گفت که آموزش کنترل خشم در دانش‌آموزان باعث ایجاد خودنظاره‌گری در آنان می‌شود و این امر باعث افزایش آگاهی آنان از علائم هشداردهنده خشم و راهکارهای مقابله با آن می‌گردد که این عوامل نقش موثری در جلوگیری از افزایش برانگیختگی جسمی و روانی در هنگام خشم و پرخاشگری خواهند داشت. از آنجایی که افراد پرخاشگر و خشمگین هنگام مواجهه با چالش‌ها بیشتر از خود رفتارهای پرخاشگرانه نشان می‌دهند و کمتر از راهبردهای حل مساله استفاده می‌نمایند. از آنجایی که آموزش مهارت حل مساله یکی از اجزای روش آموزش کنترل خشم است، لذا آموزش حل مساله می‌تواند به دانش‌آموزان در هنگام مواجهه با چالش‌ها و رویدادهای استرس‌زا کمک نماید که آنان کمتر از رفتارهای پرخاشگرانه یا خشمگینانه استفاده نمایند. نکته دیگر اینکه کنار آمدن مناسب با خشم به یک شیوه صحیح و غیرپرخاشگرانه اصل مهمی است که در برنامه آموزش کنترل خشم آموزش داده می‌شود و همین امر سبب می‌گردد که دانش‌آموزان آموزش‌دیده با برنامه کنترل خشم در هنگام مواجهه با رویدادهای چالش‌انگیز و تحریک‌آمیز از خود رفتارهای مناسب‌تری نشان دهند. افزون بر آن، آموزش کنترل خشم ارائه شده

بر اساس نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی گزارش شده در جدول ۴، اختلاف میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری در هر سه متغیر خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین معنادار است ($P < 0.001$)، اما اختلاف پس‌آزمون با پیگیری در هیچ‌یک از سه متغیر مذکور معنادار نیست ($P > 0.05$). به عبارت دیگر، آموزش کنترل خشم در مراحل پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون باعث کاهش معنادار خشم و اضطراب و افزایش معنادار سازگاری اجتماعی شد، اما بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرها تفاوت معناداری وجود نداشت. تفاوت معنادار پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون نشان‌دهنده تاثیر آموزش کنترل خشم و تفاوت معنادار پیگیری در مقایسه با پیش‌آزمون نشان‌دهنده ماندگاری تاثیر آموزش کنترل خشم بود.

نتیجه گیری

با توجه به آمار بالا و در حال افزایش وابستگی به بازی‌های آنلاین، پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش کنترل خشم بر کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین انجام شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش کنترل خشم باعث کاهش خشم دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین شد و نتایج در مرحله

یافته پژوهش حسینی و همکاران (۳۰) ناهمسو بود. در تبیین ناهمسویی نتیجه پژوهش حاضر با نتیجه پژوهش حسینی و همکاران (۳۰) می‌توان به تفاوت در تعداد جلسه‌های مداخله و تفاوت در جامعه پژوهش اشاره کرد. در پژوهش حاضر از ۱۲ جلسه آموزش کنترل خشم استفاده، اما در پژوهش آنان از ۸ جلسه آموزش مهارت‌های کنترل خشم استفاده شد. همچنین، پژوهش حاضر بر روی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی انجام، اما پژوهش آنان بر روی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی گلستان انجام شد. یکی از علت‌هایی که همواره در تاثیر یا عدم تاثیر روش‌های مداخله موثر است، تعداد جلسه‌های مداخله می‌باشد و در اینجا نیز همین امر سبب شده که در هر دو پژوهش نمره سازگاری اجتماعی افزایش یابد، اما در پژوهش حاضر برخلاف پژوهش حسینی و همکاران (۳۰) این افزایش معنادار نیز شود. چون تعداد جلسه‌های آموزش کنترل خشم پژوهش حاضر ۵۰ درصد بیشتر از جلسه‌های آموزشی در پژوهش آنان بود. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه سازگاری یک ویژگی است که مرور زمان شکل می‌گیرد و هر چه افراد سن بیشتری داشته باشند برای اصلاح آن به برنامه‌های مداخله طولانی‌تری نیاز است و این امر نیز می‌تواند سبب تفاوت نتایج در پژوهش‌ها باشد.

همچنین، در تبیین تاثیر آموزش کنترل خشم بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین بر مبنای پژوهش کیومار (۲۰۱۷) می‌توان گفت که این شیوه آموزشی باعث کاهش احساس‌های عاطفی و تحریک‌های فیزیولوژیکی ایجادکننده خشم می‌شوند و شامل آموزش مهارت خودآگاهی هیجانی، آموزش خودگویی درونی مثبت، شناسایی موقعیت‌های خشم‌برانگیز، آموزش مهارت قاطعیت، آموزش تکنیک حل مساله و آموزش آرمیدگی است که این موارد سبب می‌شوند مداخله‌ای مناسب برای تغییر نگرش‌های ناسالم و ارزیابی‌های منفی از واقعیت‌ها و افزایش مهارت در کنترل و مدیریت خشم باشد. در واقع، برنامه آموزش کنترل خشم با کنترل پاسخ‌دهی هیجانی و تکانشی در برابر امور تحریک‌آمیز، جرأت‌ورزی ابراز مناسب خشم و شیوه‌های حل مساله از طریق پرورش مهارت‌های مدیریت خشم و برانگیختگی و بازسازی فرآیندهای شناختی می‌تواند سبب افزایش بروز رفتارهای هنجار و سازگار در مواجهه با دیگران در موقعیت‌های مختلف از جمله موقعیت‌های استرس‌زا و چالش‌انگیز شود. افزون بر آن، آموزش کنترل خشم در دانش‌آموزان توانمندی‌های روانی و اجتماعی ایجاد می‌کند که می‌تواند در مواقع برخورد با مشکلات و فشارهای زندگی شخصی و اجتماعی از آنها به‌شیوه مناسبی استفاده نمایند و بر افکار، احساس‌ها و رفتارهای خود تاثیر بگذارند و بر آنها مسلط شوند. بنابراین، برنامه مداخله مذکور باعث افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی جهت زندگی اثربخش و مفید برای افراد جامعه می‌شود و در آنها این آمادگی را برای مقابله با چالش‌های زندگی اجتماعی بوجود می‌آورد. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که برنامه آموزش کنترل خشم باعث افزایش سازگاری اجتماعی و ماندگاری آن در دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین شود.

به دانش‌آموزان از طریق کنترل بیشتر بر روی افکار و هیجان‌ها سبب می‌شود که آنان در شرایط مختلف جهت‌دهی مناسبی به رفتارهای خود دهند و خشم خود را که در اغلب موارد به دلیل سختی و دشواری کار، زورگویی دیگران و احساس بی‌عدالتی ایجاد می‌شود را کنترل نموده و کمتر از خود خشم و پرخاشگری نشان دهند. در نتیجه، می‌توان انتظار داشت که برنامه آموزش کنترل خشم باعث کاهش خشم و ماندگاری آن در دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین شود.

یافته‌های دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش کنترل خشم باعث کاهش اضطراب دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند که این یافته با یافته پژوهش‌های خانکش و همکاران (۲۳)، شکوهی یکتا و همکاران (۲۵)، پرابهيو و همکاران (۲۶) و یاماگیوچی و همکاران (۲۷) همسو بود. در تبیین این یافته‌ها بر مبنای پژوهش پرابهيو و همکاران (۲۰۱۶) می‌توان گفت که شناخت تفسیرهای نامناسب و آموزش مهارت‌های فعال تفکر و به‌ویژه تغییر در الگوی تفکر نقش موثری در بهبود رفتارها خواهند داشت. همچنین، درک افراد از شناختی که منجر به تجربه خشم می‌شود به همراه مهارت‌های رفتاری برای کنترل خشم می‌تواند بر تجربه خشم تاثیر بگذارد و تجربه افراد را تغییر دهد. از آنجایی که مداخله‌های مربوط به خشم بر مبنای رویکرد شناختی-رفتاری است، موثر بودن این نوع مداخله‌ها قابل پیش‌بینی است. در این شیوه به مراجع کمک می‌شود تا الگوهای تحریف‌شده و رفتارهای ناکارآمد خود را تشخیص دهد و برنامه‌های مداخله با این شیوه معمولاً با تشویق به بازنگری احساس‌ها و هیجان‌ها، فرد را به سوی آگاهی هیجانی سوق می‌دهد. بنابراین، آموزش کنترل خشم توانایی افراد را در تمرکز بر احساس در برخورد با افراد و رویدادها، بسط هیجان‌ها، استفاده از هیجان‌ها در تسهیل تفکر، فهم دلایل و پیامدهای احساس‌های خود و توانایی فهم ارتباط بین هیجان‌ها و تفسیر آنها بهبود می‌بخشد. همچنین، برنامه آموزش کنترل خشم با تاکید بر راهبردهای شناختی-رفتاری بر تغییر شناخت‌ها نسبت به خشم و درک صحیح فرآیند آن موثر واقع می‌شود. در برنامه آموزش کنترل خشم دانش‌آموزان راهبردهای منفی و غیرانطباقی برای مواجهه با خشم را درک کرده و با فراگیری مهارت‌های مناسب، مقابله مثبت با هیجان خشم را تمرین می‌کنند. از آنجایی که منشأ احساس‌ها و هیجان‌های منفی در تفکر فرد است، لذا آموزش کنترل خشم با هدایت افراد در جهت شناخت افکار خودکار و ایجاد بحث و تعامل گروهی، آنان را تشویق کرد تا در جهت تغییر افکار و احساس‌های خود تلاش کنند و به شناخت و بینش مناسبی در رویارویی با افکار و احساس‌های خود دست یابند. در نتیجه، منطقی به نظر می‌رسد که آموزش کنترل خشم نقش موثری در کاهش اضطراب و ماندگاری آن در دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین داشته باشد.

دیگر یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش کنترل خشم باعث افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان وابسته به بازی‌های آنلاین شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند که این یافته با یافته پژوهش‌های سعیدمنش و قربانی (۲۸) و کیومار (۲۹) همسو و با

Macedonian Journal of Medical Sciences; 9: 260-274.

3. Basol G, Kaya AB. (2018). Motives and consequences of online game addiction: A scale development study. *Archives of Neuropsychiatry*; 55(3): 225-232. doi: 10.5152/npa.2017.17017

4. Kiatsakared P, Chen KY. (2022). The effect of flow experience on online game addiction during the COVID-19 pandemic: The moderating effect of activity passion. *Sustainability*; 14(12364): 1-14. doi: 10.3390/su141912364

5. Wang JL, Sheng JR, Wang HZ. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in Public Health*; 7(247): 1-6. doi: 10.3389/fpubh.2019.00247

6. Miller MM, Williams AE, Scott EL, Trost Z, Hirsh A. (2022). Anger as a mechanism of injustice appraisals in pediatric chronic pain. *The Journal of Pain*; 23(2): 212-222. doi: 10.1016/j.jpain.2021.07.005

7. Hardin KM, Contreras IM, Kosiak K, Novaco RW. (2022). Anger rumination and imagined violence as related to violent behavior before and after psychiatric hospitalization. *Journal of Clinical Psychology*; 78(9): 1878-1895. doi: 10.1002/jclp.23334

8. Ellis JD, Grekin ER. (2021). The effects of anger on alcohol demand and subjective alcohol craving. *Alcohol Clinical & Experimental Research*; 45(2): 436-445. doi: 10.1111/acer.14531

9. Karaca S, Karakoc A, Gurkan OC, Onan N, Barlas GU. (2020). Investigation of the online game addiction level, sociodemographic characteristics and social anxiety as risk factors for online game addiction in middle school students. *Community Mental Health Journal*; 56(5): 830-838. doi: 10.1007/s10597-019-00544-z

اولین محدودیت این پژوهش استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند بود. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی برای جمع‌آوری داده‌ها محدودیت دیگر پژوهش حاضر بود. محدودیت مهم دیگر محدود شدن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان پایه پنجم ابتدایی ناحیه ۲ شهر ساری بود. از پیشنهادهای پژوهشی می‌توان به استفاده از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی، استفاده از مصاحبه ساختاریافته برای جمع‌آوری داده‌ها و انجام پژوهش بر روی دانش‌آموزان سایر پایه‌ها و سایر شهرها اشاره کرد. پیشنهاد پژوهشی دیگر مقایسه تاثیر آموزش کنترل خشم با سایر روش‌ها از جمله موسیقی درمانی، شفقت درمانی، درمان شناختی رفتاری، آموزش مثبت‌نگری و آموزش ذهن‌آگاهی می‌باشد. از پیشنهادهای کاربردی می‌توان پیشنهاد داد که مسئولان کلینیک‌های مشاوره و خدمات روانشناختی، مشاوران، روانشناسان بالینی و درمانگران خود را ملزم به گذراندن برنامه مداخله آموزش کنترل خشم نمایند تا در هنگام مداخله با کودکان از آن استفاده نمایند. پیشنهاد کاربردی دیگر اینکه مسئولان مراکز و کلینیک‌های خدمات روانشناختی برای بهبود ویژگی‌های روانشناختی کودکان به‌ویژه در زمینه خشم، اضطراب و سازگاری اجتماعی از متخصصان آموزش‌دیده در زمینه آموزش کنترل خشم استفاده کنند. متخصصان و برنامه‌ریزان آموزش و پرورش بر اساس نتایج این مطالعه می‌توانند برنامه‌هایی برای کاهش خشم و اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی کودکان و دانش‌آموزان ابتدایی طراحی و اجرا نمایند. پیشنهاد کاربردی دیگر برگزاری دوره آموزش کنترل خشم برای کادر آموزشی مدارس به‌ویژه آموزگاران محترم می‌باشد تا راهکارهای روش مذکور را در کلاس و مدرسه به کار برند. به‌عنوان آخرین پیشنهاد کاربردی می‌توان به برگزاری دوره آموزش کنترل خشم برای والدین اشاره کرد تا آنان در زندگی خانوادگی و هنگام مواجهه با چالش‌ها از آن استفاده نمایند.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از مسئولان اداره آموزش و پرورش و مدارس ناحیه ۲ شهر ساری و والدین دانش‌آموزان به دلیل مساعدت جهت انجام پژوهش و خود دانش‌آموزان به دلیل شرکت در جلسه‌های مداخله تشکر می‌شود.

References

1. Li T, Guo Y. (2022). Optimal control strategy of an online game addiction model with incomplete recovery. *Journal of Optimization Theory and Applications*; 195(3): 780-807. doi: 10.1007/s10957-022-02123-x
2. Purwaningsih E, Nurmala I. (2021). The impact of online game addiction on adolescent mental health: A systematic review and meta-analysis. *Open Access*

- 1792-1800. doi: 10.1177/1087054715612258
18. Hart T, Brockway JA, Maiuro RD, Vaccaro M, Fann JR, Mellick D, et al. (2017). Anger self-management training for chronic moderate to severe traumatic brain injury: Results of a randomized controlled trial. *The Journal of Head Trauma Rehabilitation*; 32(5): 319-331. doi: 10.1097/HTR.0000000000000316
19. Yun K, Yoo YS. (2021). Effects of the anger management program for nurses. *Asian Nursing Research*; 15(4): 247-254. doi: 10.1016/j.anr.2021.07.004
20. Lok N, Bademli K, Canbaz M. (2018). The effects of anger management education on adolescents' manner of displaying anger and self-esteem: A randomized controlled trial. *Archives of Psychiatric Nursing*; 32(1): 75-81. doi: 10.1016/j.apnu.2017.10.010
21. Van Voorhees EE, Dillon KH, Wilson SM, Dennis PA, Neal LC, Medenblik AM, et al. (2021). A comparison of group anger management treatments for combat veterans with PTSD: Results from a quasi-experimental trial. *Journal of Interpersonal Violence*; 36: 19-20. doi: 10.1177/0886260519873335
22. Kim J, Kim S. (2022). Effects of a nonviolent communication-based anger management program on psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*; 41: 87-95. doi: 10.1016/j.apnu.2022.07.004
23. Khankosh M, Amini Rarani M, Nosratabadi M. (2020). Effect of anger management training on aggression and anxiety of working children. *Koomesh*; 22(2): 255-262. doi: [10.29252/koomesh.22.2.255](https://doi.org/10.29252/koomesh.22.2.255)
24. Harooni T, Zarabian MK, Mousavi AS. (2020). The effect of an anger control training program on resilience, hardiness and general health of school girls. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical*
10. Kalin NH. (2020). Novel insights into pathological anxiety and anxiety-related disorders. *The American Journal of Psychiatry*; 177(3): 187-189. doi: 10.1176/appi.ajp.2020.20010057
11. Sullivan V, Sullivan DH, Weatherspoon D. (2021). Parental and child anxiety perioperatively: Relationship, repercussions, and recommendations. *Journal of Perianesthesia Nursing*; 36(3): 305-309. doi: 10.1016/j.jopan.2020.08.015
12. Martin RD, Naziruddin Z. (2020). Systematic review of student anxiety and performance during objective structured clinical examinations. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*; 12(12): 1491-1497. doi: 10.1016/j.cptl.2020.07.007
13. Zatrachadi M, Darmawati D, Yusra N. (2021). The effect of online game addiction on adjustment social in adolescents. *Indonesian Journal of Creative Counseling*; 1(1): 15-19. doi: 10.47679/ijcc.v1i1.93
14. Munniksma A, Ziemes J, Jugert P. (2022). Ethnic diversity and students' social adjustment in Dutch classrooms. *Journal of Youth and Adolescence*; 51(1): 141-155. doi: 10.1007/s10964-021-01507-y
15. Hegelstad WTV, Berg AO, Bjornestad J, Gismervik K, Johannessen JO, Melle I, et al. (2021). Childhood interpersonal trauma and premorbid social adjustment as predictors of symptom remission in first episode psychosis. *Schizophrenia Research*; 232(1): 87-94. doi: 10.1016/j.schres.2021.05.015
16. Ferguson S, Brass NR, Medina MA, Ryan AM. (2022). The role of school friendship stability, instability, and network size in early adolescents' social adjustment. *Developmental Psychology*; 58(5): 950-962. doi: 10.1037/dev0001328
17. Sheehan WA, Iarocci G. (2019). Executive functioning predicts academic but not social adjustment to university. *Journal of Attention Disorders*; 23(14):

- Normalization and examining psychometric properties of online game addiction inventory-Persian Version. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*; 21(4): 351-361.
33. Nelson WM, Finch AJ. (2000). *Children's Inventory of Anger (CHIA) manual*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
34. Zibaei A, Gholami H, Zare M, Mahdian H, Haresabadi M. (2014). The effect of web-based education on anger management in guidance school girls of Mashhad. *Iranian Journal of Medical Education*; 13(10): 784-795.
35. Spence SH. (1997). Structure of anxiety symptoms among children: A confirmatory factor analytic study. *Journal of Abnormal Psychology*; 106(2): 280-297. doi: 10.1037//0021-843x.106.2.280
36. Bakhtiari Z, Asadi J, Bayani AA. (2020). Comparison the effectiveness of "drama therapy" and resilience training on anxiety and aggression of children with depression. *Journal of Health Promotion Management*; 9(5): 34-47.
37. Dokhanchi H. (1998). Children's social adaptability scale. Retrieved from <http://www.ravancav.ir>.
38. Hoseini Khoram M, Qhafari Nouran O, Kiamarsi A. (2022). Comparing the effectiveness of psychodrama training and parental behavior management skills training on social adjustment in preschool children. *Journal of Rooyesh-e-Ravanshenasi*; 11(8): 211-220.
- Psychology; 25(4): 368-383. doi: 10.32598/ijpcp.25.4.4
25. Shokoohi Yekta M, Akbari Zardkhaneh S, Attari M, Mahdavi M. (2019). Effectiveness of anger management training on depression, anxiety and stress in students. *Empowering Exceptional Children*; 10(2): 227-236. doi: 10.22034/ceciranj.2019.95992
26. Prabhu GS, Yen JTM, Amalaraj JJP, Jone ETY, Kumar N. (2016). Anger management among medical undergraduate students and its impact on their mental health and curricular activities. *Education Research International*; 2016(7461570): 1-6. doi: 10.1155/2016/7461570
27. Yamaguchi A, Kim MS, Akutsu S, Oshio A. (2015). Effects of anger regulation and social anxiety on perceived stress. *Health Psychology Open*; 2015: 1-9. doi: 10.1177/2055102915601583
28. Saied Manesh M, Ghorbani M. (2018). The effectiveness of group anger management training on the increase in social and occupational compatibility of a migraine suffering people. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*; 8(24): 1-6.
29. Kumar S. (2017). Management of anger with anger reversal technique among school going adolescents. *International Journal of Psychology and Educational Studies*; 4(3): 32-41. doi: 10.17220/ijpes.2017.03.004
30. Hosseini SA, Kavosi A, Sanagoo A, Jouybari L, Mohammadi G. (2017). The effect of anger management training on student's adaptability, Golestan University of Medical Sciences. *Pajouhan Scientific Journal*; 16(1): 10-18. doi: 10.29252/psj.16.1.10
31. Whang L, Chang Y. (2002). Psychological analysis of online game users. *Human-Computer Interaction*; 17(2-3): 329-333.
32. Zandipayam A, Davoudi I, Mehrbizadeh Honarmand M. (2016).