

بسمه تعالی

بررسی راه های کنترل خشم در نوجوانان بر اساس آموزه های تربیتی دین اسلام

سیده معصومه اصل علوی پایدار^۱

چکیده

خشم و پرخاشگری هیجان های جهانشمولی هستند که در همه فرهنگ ها دیده می شوند و یکی از شایعترین مشکلات رفتاری هستند که موجب ناراحتی و پریشانی دیگران شده و بهداشت روانی جامعه را مختل می کنند. امروزه خشم و پرخاشگری یکی از مشکلات رو به افزایش در میان نوجوانان است که اگر کنترل نشود به خشونت تبدیل می شود. این پژوهش با هدف بررسی و مقایسه روش های مؤثر بر کنترل خشم از دیدگاه اسلام و روانشناسی و بررسی آسیب های فردی و اجتماعی خشم انجام گرفته است. بررسی های حاضر به صورت کتابخانه ای و تحلیلی انجام شده است. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که آموزش مهارت های کنترل خشم به نوجوانان در کاهش پرخاشگری و آسیب های اجتماعی نقش بسزایی ایفا کرده و می تواند به عنوان یک روش پیشگیرانه در برابر آسیب های بعدی مورد استفاده قرار گیرد. بنظر می رسد با تلفیق این روشها میتوان یک الگوی آموزشی مناسب برای آموزش مهارت های مدیریت خشم به وجود آورد.

کلمات کلیدی: کنترل خشم، نوجوانان، سالم، روانشناسی

^۱. طلبه سطح ۲ حوزه ی علمیه صادقیه تبریز

مقدمه

مفاهیم خشم، تندخویی و پرخاشگری، گاهی به جای یکدیگر به کار می‌روند و هنوز ارائه‌ی تعریف روشن از هریک از این مفاهیم و نشان دادن تفاوت‌های آنها دشوار به نظر می‌رسد. با وجود این، می‌توان خشم را یک حالت هیجانی یا احساس درونی ناشی از برانگیختگی فیزیولوژیکی و افکار مربوط به کینه توزی تعریف کرد.^۱ در متون اسلامی خشم را به «غضب و غیظ» تعبیر می‌کنند^۲ و آن را نیرویی خدادادی می‌دانند که استفاده صحیح از آن منجر به حفظ بقای شخصی و نوعی و تداوم نظام خانوادگی و اجتماعی می‌گردد.^۳ از نظر قرآن کریم خشم برای احقاق حق، جلب رضایت پروردگار و ایستادگی در برابر کفار و دشمنان اسلام، از موارد صحیح ابرازخشم می‌باشد.^۴ کارکرد مثبت و فایده‌های خشم در جرأت ورزی و واکنش به بی‌عدالتی‌ها غیر قابل انکار می‌باشد. با وجود این، توان بالقوه‌ی خشم در تخریب و رساندن آسیب‌های فردی و اجتماعی بسیار زیاد است. برانگیختگی خشم به صورت مکرر می‌تواند، فعال کننده رفتار پرخاشگرانه بوده و به سازگاری روانشناختی و سلامت فردی آسیب برساند^۵ و مشکلاتی را در محل کار، روابط فردی و به طور کلی کیفیت زندگی ایجاد کند.^۶ خشم مهار نشده ویژگی بسیاری از اختلالهای جسمی^۷ و اختلالات روانی مانند؛ اختلال سلوک، اختلال فزون کشی و اختلال شخصیت ضد اجتماعی به شمار می‌آید.^۸ شکست در کنترل سازنده خشم می‌تواند به جدایی از فرد مورد علاقه، آشفته گردیدن عملکرد حرف‌های فرد و حتی اختلالات قلبی و عروقی منجر شود.^۹ تحقیقات نشان داده است که خشم

^۱نویدی، تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران، ص ۳۹۴

^۲الهی و دیگران، خشم در نگاه اسلام و روانشناسی: کظم غیظ چیست؟ سرکوب خشم یا مدیریت آن، ص ۳۱

^۳موسی زاده و ملایم، ماهیت، علل و راهکارهای پیشگیری و مهار خشم از دیدگاه اندیشمند مسلمان ابو زید بلخی، ص ۵۹

^۴حاجی اسماعیلی و سعیدی، راه‌های مدیریت و کنترل هیجان خشم از دیدگاه قرآن و روایات، ص ۵۱

^۵زیبایی و دیگران، تأثیر آموزش مبتنی بر وب بر کنترل خشم نوجوانان در مدارس راهنمایی دخترانه مشهد، ص ۷۸۴

^۶فروتن، استراتژی‌هایی برای کنترل خشم، هفته نامه موفقیت، ص ۷۰

^۷نویدی و برجلی، اثرات اجرای یک برنامه‌ی آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های خود نظم دهی خشم پسران دبیرستانی، ص ۵۹

^۸صدقت، مرادی و احمدیان، اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان دختر پرخاشگر، ص ۲۱۵-۲۲۰

^۹پرکان، شناخت و آموزش شیوه‌های کنترل خشم، ص ۲۰

با شدت افسردگی، مصرف کوکائین، مصرف الکل و اقدام به خودکشی همبستگی داشته است.^۱ در بین مراحل رشد انسان بیشترین میزان خشم و رفتار پرخاشگرانه در مرحله ی نوجوانی دیده می‌شود.^۲ گسترش دامنه خشونت و پرخاشگری در جامعه ایران و به ویژه در سالهای اخیر، یکی از جدی ترین آسیب های اجتماعی به شمار می‌رود، به طوری که مطالعات انجام شده در کشور میزان خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه را در بین نوجوانان بین ۳۰ تا ۵۰ درصد گزارش کرده اند.^۳ پرخاشگری در دوره نوجوانی میتواند به صورت ناسزاگویی، تهدیدکلامی و داد و فریاد، رقابت بین فردی و طرد و منزوی کردن دیگران نشان داده شود.^۴ پرخاشگری و رفتارهای برونریزی شده زمینه ساز سوءمصرف مواد و پذیرش نوجوان در گروههای منحرف است. آموزش کنترل خشم موجب افزایش میزان تاب آوری در دانش آموزان شده و به دنبال آن اعتیادپذیری را کاهش می دهد. کنترل خشم در افزایش میزان تاب آوری نوجوانان در برابر مصرف و سوءمصرف مواد مؤثر است. بنابراین، با اتخاذ رویکردهایی در جهت آموزش کنترل خشم در میان کودکان و نوجوانان، می‌توان گام مهمی برای پیشگیری از سوءمصرف مواد و ارتقای سلامت روان در میان نوجوانان برداشت.^۵ پژوهشگران در بررسی ارتباط سبک های مقابله ناکارآمد خشم با سبک های رفتاری افراد، گزارش کرده اند نوجوانان دارای سبک مقابله سرکوبی خشم، به مصرف الکل گرایش بیشتری دارند، طی هفته ساعات کمتری را به فعالیتهای ورزشی اختصاص می - دهند و نسبت به همسالان فعالیت فیزیکی کمتری دارند.^۶ از آنجا که بالاترین میزان بروز و ظهور خشم در دوران نوجوانی است و از طرفی میان خشم، خشونت و سوء مصرف مواد، رابطه وجود دارد، می‌توان به ضرورت شناسایی راهکارهای مؤثر بر کنترل خشم به منظور پیشگیری از اثرات مخرب آن پی برد.

هدف اصلی: مقایسه روشهای مؤثر بر کنترل خشم از دیدگاه اسلام و روانشناسی

^۱ شکیبایی و دیگران، گروه درمانی مدیریت خشم با رویکرد شناختی-رفتاری در نوجوانان موسسه ای، ص ۵۹
^۲ زیبایی و دیگران، تأثیر آموزش مبتنی بر وب بر کنترل خشم نوجوانان در مدارس راهنمایی دخترانه مشهد، ص ۷۸۶
^۳ حاجیلو و شفیع آبادی، تعیین اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر مداخلات شناختی-رفتاری بر کنترل خشم دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان، ص ۲۰-۱
^۴ صداقت و دیگران، اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان دختر پرخاشگر، ص ۲۱۷-۲۱۶

^۵ رسولی، اثربخشی آموزش کنترل خشم بر افزایش تاب آوری در نوجوانان در معرض خطر اعتیاد، ص ۲۴-۷
^۶ شکوهی یکتا و دیگران، اثربخشی آموزش کنترل خشم بر افزایش تاب آوری در نوجوانان در معرض خطر اعتیاد، ص ۶۲

اهداف فرعی: ۱. بررسی آسیب‌های فردی و اجتماعی خشم. ۲. بررسی روش‌های مؤثر بر کنترل خشم از دیدگاه اسلام. ۳. بررسی روش‌های مؤثر بر کنترل خشم در علم روانشناسی.

آموزش مدیریت خشم در مدارس به ویژه در سنین نوجوانی می‌تواند ضمن کاهش رفتارهای پرخطرانه به افزایش رفتارهای حمایت‌گرانه منجر می‌شود^۱، در پژوهشی که بر روی ۱۰۰ دانش آموز پسر دوازده تا چهارده ساله انجام شد، نشان دادند که آموزش کنترل خشم می‌تواند از طرفی باعث افزایش توانایی کنترل و پیشگیری از خشم و از طرف دیگر باعث بهبود توانایی در استدلال اخلاقی دانش آموزان پسر گردد^۲. در پژوهشی که با هدف تأیید میزان اثربخشی آموزش مهارت کنترل خشم بر میزان پرخطرگری نوجوانان بزهکار پسر کانون اصلاح و تربیت رشت در سال ۱۳۹۱ انجام گرفت، نشان دادند که برنامه کنترل خشم بر کاهش سطح پرخطرگری نوجوانان بزهکار مؤثر است^۳. مداخلات شناختی-رفتاری بر کنترل خشم دانش آموزان مؤثر است. در پژوهش خود با عنوان "اثربخشی بازیهای کنترل خشم بر علایم رفتاری و خشم کودکان بیش فعال" نشان دادند که بازیهای کنترل خشم، بر خشم و علایم رفتاری، هیجانی و ارتباطی کودکان بیش فعال اثر دارد^۴. نتایج پژوهش^۵ در خصوص رابطه بین تعهد دینی و دلبستگی دینی با پرخطرگری نشان داد که نوجوانانی که اعتقاد دینی محکم‌تری دارند، رفتارهای پرخطرانه کمتری را نشان می‌دهند.

۱. روش‌های مؤثر بر کنترل خشم در منابع اسلامی

بی تردید نمی‌توان پیشاپیش حوادثی را که باعث خشم می‌شوند، از سر راه برداشت و یا از روبه رو شدن با آنها اجتناب نمود، شاید نتوانیم آنها را تغییر دهیم، اما می‌توانیم بیاموزیم که چگونه واکنش‌های خود را کنترل کنیم. در زیر روش‌های کنترل خشم از دیدگاه اسلام بررسی شده است:

^۱ وزیری و لطفی کاشانی، آموزش مهارت کنترل خشم: مهارتی بنیادی در مدرسه زندگی، ص ۹۴

^۲ فروغی و همکاران، تأثیر آموزش کنترل خشم بر پرخطرگری دانش آموزان پسر ۱۴ الی ۱۲ ساله، ص ۷۱-۸۴

^۳ مظلومی راد و دیگران، اثربخشی آموزش مهارت کنترل خشم بر میزان پرخطرگری نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت، ص ۱۱-۱۵

^۴ کاظمی و همکاران، اثربخشی بازیهای کنترل خشم بر علایم رفتاری و خشم کودکان بیش فعال/ نقص توجه، ص ۴۶۹-۴۶۱

^۵ فرحان فر و دیگران، تأثیر تعهد دینی، دلبستگی دینی و همدلی بر پرخطرگری در بین دانش آموزان مقطع دبیرستان، ص ۶۷-۸۰

۱-۱. درمان خشم

علامه مجلسی معتقد است که درمان خشم از دو راه امکان پذیر است:

الف) از راه دانش: در این روش فرد باید در مورد آیات و اخباری که در نکوهش خشم و نیز مدح و ستایش فرو خوردن خشم و گذشت و بردباری رسیده است، بیندیشد و جلوی خشم خود را بگیرد.

ب) از راه رفتار: در هنگام خشم موقعیت بدن و حال خود را تغییر دهد و به کاری بپردازد و آسانتر از همه این است که اگر ایستاده است، بنشیند و در روایتی آمده است که اگر نشسته است، برخیزد یا دراز بکشد.^۱ تغییر وضعیت بدنی، سکوت، تغییر محیط و ترک محل از راهبردهای رفتاری مقابله با خشم در اسلام محسوب می‌شوند.^۲

۱-۲. آموزش صبر و فرو خوردن خشم

اگر صبر در جهت فروبردن خشم باشد، به آن حلم و بردباری می‌گویند.^۳ در آیه ی ۱۳۴ سوره آل عمران، فرو خوردن خشم به عنوان یکی از صفات پرهیزگاران نام برده شده است: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»^۴ این آیه، به سه مرحله از برخورد متقیان به هنگام خشم اشاره می‌کند که همچون یک سلسله مراتب تکاملی، پشت سر هم قرار گرفته اند:

الف- فروبردن خشم «وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ»

ب- گذشت از خطای مردم «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ»

ج- نیکی کردن «وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»^۵

^۱اکرمی، بررسی آموزش تأثیر گروهی مهارتهای کنترل خشم بر اساس آموزه های اسلامی بر پرورشگری دانش آموزان، ص ۹۹-۱۱۴

^۲حاجی ده آبادی و بهارلویی، تدابیر عام پیشگیری از بزه دیدگی از منظر قرآن و روایات اسلامی، ص ۱۶۰

^۳ربانی و ارزانی، تبیین و تحلیل روایی فضیلت اخلاقی صبر در نهج البلاغه، ص ۳۷-۶۴

^۴آل عمران: ۱۳۴

^۵ایروانی، خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث، ص ۱۵۱-۱۸۶

فهرست منابع و مآخذ

قرآن کریم

الف) کتب فارسی

۱. مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۳، مدرسه امام علی بن ابیطالب علیه السلام، قم: ۱۳۷۹
۲. طباطبایی، محمدحسین، سنن النبى، ترجمه: حسین استاد ولی، تهران: پیام آزادی، ۱۳۶۰ ش
۳. قمی، جعفر ابن علی ابن احمد، جامع الاحادیث، ج ۱۳، مشهد: آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۸۷ ش
۴. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج ۷۰، بیروت: موسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق،

ب) کتب عربی

۵. فیض کاشانی، مولی محسن، محجة البیضاء، ج ۵، بی جا، انتشارات مکتبه الصدوق، ۱۳۴۰ ش

ج) مقالات

۶. الهی، طاهره، بیگدلی، الیاس، و دیگران، "خشم در نگاه اسلام و روانشناسی: کظم غیظ چیست؟ سرکوب خشم یا مدیریت آن"، فصلنامه ی معرفت، سال بیست و دوم، شماره ۱۹۲، ۱۳۹۲
۷. ایروانی، جواد، "خاستگاه مدارا و عفو از دیدگاه قرآن و حدیث"، فصلنامه الهیات و حقوق، شماره ۱۷، ۱۳۸۴
۸. پرکان، فضل، "شناخت و آموزش شیوه های کنترل خشم"، مجله اصلاح تربیت، شماره ۷۹، ۱۳۸۷
۹. پورحسین دناک، مژده، "خشم در خانواده، پیامدها و شیوه های کنترل آن"، مجله پیوند، شماره ۳۰۶، ۱۳۸۴
۱۰. حاجی اسماعیلی، محمدرضا، سعیدی، محمدرضا، "راه های مدیریت و کنترل هیجان خشم از دیدگاه قرآن و روایات"، مجله قرآنی کوثر، شماره ۴۰، ۱۳۹۰

۱۱. حاجی ده آبادی، محمدعلی؛ بهارلویی، ریحانه، "تدابیر عام پیشگیری از بزه دیدگی از منظر قرآن و روایات اسلامی"، مجله قرآن، فقه و حقوق اسلامی، سال اول، شماره ۲، ۱۳۹۴
۱۲. حاجی لو، سهیلا؛ شفیع آبادی، عبدالله، "تعیین اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر مداخلات شناختی-رفتاری بر کنترل خشم دانش آموزان دختر سال اول دبیرستان"، فصل نامه ی پژوهش نامه تربیتی، سال یازدهم، شماره ۴۶، ۱۳۹۵
۱۳. حسین ثابت، فریده، جوبانیان، فرحناز، و دیگران، "اثربخشی آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر تاب آوری و کنترل خشم در دانش آموزان دوره ی متوسطه شهر یزد"، فصلنامه ی پژوهش های مشاوره، شماره ۵۲، ۱۳۹۳
۱۴. خاکپور، حسین، قربانزاده، عباس، و دیگران، "راهکارهای درمان پر خاشگری از دیدگاه قرآن و روایات، مجله پژوهش در دین و سلامت"، شماره ۱۲، ۱۳۹۶
۱۵. خلیلی، شیوا، غلام علی لواسانی، مسعود، و دیگران، "اثربخشی آموزش گروهی مهارت حل مسئله بر کنترل خشم دانش آموزان مقطع متوسطه"، فصلنامه ی پژوهش های کاربردی روانشناختی، سال ششم، شماره ۱، ۱۳۹۴
۱۶. درویشی، صدیقه، برومند، خدیجه، و دیگران، "بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر کنترل خشم دانش آموزان هنرستانی"، مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، شماره ۱۴، ۱۳۹۵
۱۷. ربانی، رسول، ارزانی، حبیب رضا، "تبیین و تحلیل روایی فضیلت اخلاقی صبر در نهج البلاغه"، فصلنامه علمی-ترویجی اخلاق، سال پنجم، شماره ۱۷، ۱۳۹۴
۱۸. رسولی، فاطمه، "اثربخشی آموزش کنترل خشم بر افزایش تاب آوری در نوجوانان در معرض خطر اعتیاد"، فصلنامه ی اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، سال چهارم، شماره ۱۶، ۱۳۸۹
۱۹. روبن زاده، شرمین، "مهارت کنترل خشم در نوجوانان"، ماهنامه کودک، شماره ۱۱۴، ۱۳۹۴
۲۰. زیبایی، اعظم، غلامی، حسن، و دیگران، "تأثیر آموزش مبتنی بر وب بر کنترل خشم نوجوانان در مدارس راهنمایی دخترانه مشهد"، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، شماره ۶۰، ۱۳۹۲

۲۱. شریعتی، سید صدرالدین، کرمی، مرتضی، "رویکرد و مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی"، مجله فرهنگ مشاوره و روان درمانی، شماره ۳، ۱۳۸۹
۲۲. شکوهی یکتا، محسن، زمانی، و دیگران، "اثربخشی آموزش کنترل خشم بر افزایش تاب آوری در نوجوانان در معرض خطر اعتیاد"، فصل نامه علمی - پژوهشی دانشگاه مشهد، سال بیست و یکم، شماره ۱۱، ۱۳۹۳
۲۳. شکبیا، فریبا، سؤالات طلایی کنترل خشم و استرس، هفته نامه موفقیت، شماره ۱۹۸، ۱۳۸۹
۲۴. شکیبایی، فرشته؛ تهرانی دوست، مهدی؛ شهریور، زهرا؛ آثاری، شروین، گروه درمانی مدیریت خشم با رویکرد شناختی-رفتاری در نوجوانان موسسه ای، مجله تازه های علوم شناختی، سال ششم، شماره ۱ و ۲، سال ۱۳۸۳
۲۵. شهنسوارانی، امیرمحمد؛ حکیمی کلخوران، و دیگران، "مرور نظام مند خشم و مدیریت خشم در متون دینی اسلام"، پژوهشنامه روانشناسی اسلام، سال دوم، شماره ۴، ۱۳۹۵
۲۶. صداقت، سمیره، مرادی، امید، و دیگران، "اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری کنترل خشم بر پر خاشگری دانش آموزان دختر پر خاشگر"، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، دوره ۲۴، شماره ۴، سال ۱۳۹۳
۲۷. صدوری دمیرچی، اسماعیل، اسدی شیشه گران، سارا، اثربخشی آموزش برنامه مهارت‌های هیجانی-اجتماعی بر کنترل خشم و توانایی حل مسئله اجتماعی در نوجوانان وابسته به مواد، مجله طب اجتماعی، دوره ششم، شماره ۱، ۱۳۹۳
۲۸. عسگری، محمد، علیزاده، حمید، و دیگران، "تأثیر آموزش بخشش درمانی بر کنترل خشم دانش آموزان"، مجله دست آوردهای روانشناختی، دوره ی چهارم، سال بیست و سوم، شماره ۱، ۱۳۹۵
۲۹. فرحان فر، محبوبه، نادى، محمدعلی، و دیگران، "تأثیر تعهد دینی، دلبستگی دینی و همدلی بر پر خاشگری در بین دانش آموزان مقطع دبیرستان"، مجله ی پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، شماره ۸، ۱۳۹۴
۳۰. فروتن، سولماز، استراتژی هایی برای کنترل خشم، هفته نامه موفقیت، شماره ۳۷۶، ۱۳۹۷

۳۱. فروغی، مژگان، حسینی، آریتا، و دیگران، "تأثیر آموزش کنترل خشم بر پر خاشگری دانش آموزان پسر ۱۴ الی ۱۲ ساله"، مجله پژوهش ها و مطالعات علوم رفتاری، شماره ۲۲، ۱۳۹۳
۳۲. کاظمی، اکرم، نیک یار، حمیدرضا، و دیگران، "اثربخشی بازیهای کنترل خشم بر علایم رفتاری و خشم کودکان بیش فعال /نقص توجه"، مجله ی دانشکده ی پزشکی اصفهان، شماره ۳۸۱، ۱۳۹۵
۳۳. کرمی، مرتضی، "بررسی آموزش تأثیر گروهی مهارتهای کنترل خشم بر اساس آموزه های اسلامی بر پر خاشگری دانش آموزان"، مجله پژوهش در مسائل تربیت اسلامی، سال بیست و دوم، شماره ۲۲، ۱۳۹۳
۳۴. مظلومی راد، محمد، تیزدست، طاهر، و دیگران، "اثربخشی آموزش مهارت کنترل خشم بر میزان پر خاشگری نوجوانان بزهکار کانون اصلاح و تربیت"، مجله اصلاح و تربیت، سال یازدهم، شماره ۲۲۴، ۱۳۹۲
۳۵. معماری، داود، زمردی، محمد، "خشم و مدیریت آن در قرآن کریم"، مجله سراج منیر، سال ششم، شماره ۱۸، ۱۳۹۴
۳۶. موسی زاده، زهره، ملایم، فاطمه، "ماهیت، علل و راهکارهای پیشگیری و مهار خشم از دیدگاه اندیشمندان مسلمان ابوزید بلخی"، فصلنامه پژوهشی علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، سال سوم، شماره ۴، ۱۳۹۴
۳۷. مهران فرد، ناصر، "۱۰ توصیه برای کنترل خشم"، مجله مدیریت ارتباطات، شماره ۲۲ و ۲۳، ۱۳۹۱
۳۸. نویدی، احد، "تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارتهای سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران"، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، شماره ۵۵، ۱۳۸۷
۳۹. نویدی، احد، برجعلی، احمد، "اثرات اجرای یک برنامه ی آموزش مدیریت خشم بر مهارتهای خود نظم دهی خشم پسران دبیرستانی"، مجله ی پژوهش های روانشناختی، شماره ۲۰، ۱۳۸۶

۴۰. نی، دبلیو. رابرت، ۱۳۹۴، "غلبه بر خشم: مسئولیت خشم خود را بپذیرید: چگونه اختلافات را حل کنیم تا رابطه ی خود را با دیگران حفظ کنیم و بدون از دست دادن کنترل، نظرها و احساسهای درونی خود را بیان کنیم"، فرجی، مرجان، تهران، انتشارات رشد.
۴۱. وزیری، شهرام؛ لطفی کاشانی، فرح، "آموزش مهارت کنترل خشم: مهارتی بنیادی در مدرسه زندگی"، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۱۱۱، ۱۳۹۰
۴۲. وکیلی، پیروش، "ارزیابی تأثیر آموزش مهارت حل مسأله در کنترل خشم نوجوانان پسر ۱۵ تا ۱۲ ساله"، مجله اندیشه و رفتار، دوره ی دوم، شماره ۶، ۱۳۸۶