

مقاله پژوهشی

بررسی الگوهای ابراز خشم و مدیریت آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

فاطمه نجفی شرح آباد^{۱*}، محمد رایانی^۱، عبدالله حاجیوندی^۱، مسعود محمدی باغملائی^۲

^۱ استادیار، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران

^۲ مربی، گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت و تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران

چکیده

مقدمه: خشم یک احساس منفی است که با اختلال شناختی، تغییرات فیزیولوژیکی و واکنش‌های رفتاری همراه می‌باشد. عدم مدیریت صحیح خشم منجر به بروز مشکلات جسمی و روانی می‌گردد و به اشکال مختلفی مانند پرخاشگری، آسیب زدن به خود، حمله فیزیکی و کلامی بروز می‌نماید. هدف از انجام این مطالعه بررسی الگوهای بروز خشم و مدیریت آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر می‌باشد.

روش کار: در این مطالعه توصیفی-تحلیلی ۳۰۰ دانشجوی به روش طبقه‌بندی تصادفی از طریق تخصیص متناسب انتخاب شدند. داده‌ها به وسیله پرسشنامه ساختارمند کنترل خشم برگرفته از کتاب Understanding Yourself از طریق خود گزارشی جمع‌آوری گردید. تجزیه تحلیل داده‌ها به وسیله نسخه ۲۰ نرم‌افزار SPSS انجام شد و از آزمون‌های آمار توصیفی و t-test مستقل برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: میانگین سنی شرکت‌کنندگان $21/36 \pm 1/76$ و میانگین نمره خشم در روابط شخصی و اجتماعی به ترتیب $5/11 \pm 21/80$ و $4/32 \pm 26/31$ بوده است. کمتر از نیمی از دانشجویان قادر به مدیریت خشم خود بودند (۴۷/۲ درصد) در حالی که ۵۲/۸ درصد دارای خشم فروخورده بودند. احساس خشم در روابط اجتماعی در پسران به‌طور معنی‌داری بالاتر از دختران بود ($p=0/019$). ارتباط معنی‌داری بین نمره کلی خشم و وضعیت تأهل و محل سکونت مشاهده نشد ($p>0/05$).

نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد بیش از نیمی از دانشجویان قادر به کنترل خشم خود نیستند. برنامه‌ریزی جهت آموزش مهارت‌های کنترل خشم جهت ارتقاء سلامت روان دانشجویان طی دوره تحصیلی ضروری به نظر می‌رسد.

کلید واژه‌ها: ابراز خشم، مدیریت خشم، دانشجویان

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۳۹۵/۱۰/۱۸

پذیرش: ۱۳۹۵/۱۱/۲۶

*مؤلف مسئول

فاطمه نجفی شرح آباد

ایران، بوشهر، دانشگاه علوم

پزشکی بوشهر، دانشکده بهداشت

و تغذیه، گروه بهداشت عمومی.

تلفن: ۰۷۷۳۳۴۵۰۱۳۴

پست الکترونیک:

f.najafi@bpums.ac.ir

Assessment of Anger Expression Patterns and its Management among Students in Bushehr University of Medical Sciences

Original Article

Fatemeh Najafi-Sharjabad^{1*}, Mohammad Rayani¹, Abdollah Hajivandi¹, Masoud Mohammadi- Baghmollaei²

¹Assistant Professor, Public Health Department, Faculty of Health and Nutrition, Bushehr University of Medical Sciences, Bushehr, Iran

²Instructor, Public Health Department, Faculty of Health and Nutrition, Bushehr University of Medical Sciences, Bushehr, Iran

Abstract

Introduction: Anger is a negative feeling state associated with cognitive disorder, physiologic changes, and behavioral reactions. Uncontrolled anger causes physical and mental disorders and can be expressed in various forms like violence, self-harm, physical and verbal aggression. The aim of this study is to assess anger expression patterns and its management among the students of Bushehr Medical Sciences University.

Methods: In this descriptive- analytical study, 300 students were selected by proportionate stratified random sampling. Data were collected by structured anger management and self-administered questionnaire adopted from Understanding Yourself book. Data analysis was done by SPSS software, version 20. Descriptive statistics, Independent Sample t-test were used for analysis of data.

Results: The mean age of participants were 21.36 ± 1.76 . The mean score of anger in personal relationship and social relationship were 21.80 ± 5.11 and 26.31 ± 4.32 respectively. Less than half of students were able to manage anger (47.2%) while 52.8% of them suppressed it. Feeling of anger in the social relationship among male students was significantly higher than female students ($p=0.019$). No significant relationship was found between total anger score with residential place and marital status ($p>0.05$).

Conclusion: This study showed more than half of students were not able to manage their anger. It is necessary to program training anger management skills for promoting the students' mental health during education course.

Keywords: Anger expression, anger management, students

Article Info

Received: Jan. 07, 2017

Accepted: Feb. 14, 2017

*Corresponding Author:

Fatemeh Najafi-Sharjabad
Public Health
Department, Faculty of
Health and Nutrition,
Bushehr University of
Medical Sciences,
Bushehr, Iran

Tel: +987733450134

Email:
f.najafi@bpums.ac.ir

Vancouver referencing:

Najafi-Sharjabad F, Rayani M, Hajivandi A, Mohammadi- Baghmollaei M. Assessment of Anger Expression Patterns and its Management among Students in Bushehr University of Medical Sciences. *Journal of Jiroft University of Medical Sciences* 2017; 3(1): 65-72.

مقدمه

خشم یکی از هیجانات روزمره‌ی روابط اجتماعی انسان‌ها، یک احساس، حالت ذهنی، روانی و درونی همراه با الگوی تحریکی، فیزیولوژیکی و روان‌شناختی تعریف می‌شود (۱). خشم یکی از هیجان‌های پیچیده انسان و واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است. یکی از عوامل مهمی که به عنوان عامل بازدارنده سلامت جوانان نقش مؤثر دارد خشونت است. عدم مهار خشم می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بین فردی، جرم و تجاوز به حقوق دیگران و یا درون‌ریزی شده و باعث انواع مشکلات جسمی و روانی مثل زخم معده، سردردهای میگرنی و افسردگی گردد (۲).

اگرچه خشم یک احساس طبیعی است اما غالباً به عنوان یک احساس منفی درک می‌شود. بسیاری از افراد برای ابراز مستقیم خشم راحت نیستند، با این وجود خشم می‌تواند یک واکنش طبیعی و سالم باشد. زمانی که شرایط غیرمنصفانه یا غیرعادلانه است اگر فرد بتواند به شکل مثبتی و با اعتماد به نفس احساس خود را نشان دهد به حل تعارض و مشکل منجر خواهد شد (۳).

توانایی کنترل خشم در روابط شخصی در افراد سنین مختلف متفاوت است؛ مطالعه کارکنان پرستاری نشان می‌دهد که با افزایش سن و سابقه کار، توانایی آنان در کنترل خشم بیشتر می‌شود. هیجانات، عدم توانایی در کنترل خشم، وجود مشکلاتی نظیر شغل، انتخاب همسر، عدم وجود امکانات کافی بر میزان خشم مؤثر می‌باشد (۲).

خشم یک نگرانی عمده برای جامعه محسوب می‌شود. رفتارهای ضد اجتماعی و تهاجمی از تبعات و پیامدهای خشم می‌باشد. همچنین خشم با شدت افسردگی، مصرف کوکائین، الکل و اقدام به خودکشی همبستگی دارد (۴). در ایران شیوع میزان خشم در گروه‌های مختلف نظیر کارکنان

شاغل در مراکز درمانی و دانشجویان از ۱۱ الی ۲۳ درصد گزارش شده است (۲، ۵، ۶).

چهار مؤلفه اصلی در بروز خشم در جوانان مؤثر می‌باشد، شامل عوامل فردی (مشکلات زیستی مثل سطوح پایین سروتونین، شروع زودهنگام رفتارهای مشکل‌دار مثل اختلالات توجه و عصبیت ذاتی، تجارب مربوط به سوء رفتار و خشونت)، عوامل خانوادگی (مشکلات مربوط به وابستگی، استرس خانوادگی، والدین غافل و غیر متعهد، الگوی نامناسب، اظهار خشونت و عملکرد نارسای خانواده)، عوامل مربوط به مدرسه (استفاده از تنبیه برای تحصیل و آموزش کودکان ارتباط با کودکان دارای رفتار تهاجمی)، عوامل محیطی (زندگی در مجاورت یک همسایه دارای سوء رفتار، اظهار خشونت اجتماعی، فقر، قطع ارتباط با سیستم حمایت اجتماعی). مطالعات نشان می‌دهد که سابقه سوء رفتار در دوران کودکی با خشونت بزرگسالی رابطه مستقیم دارد (۷). خشم مهار نشده سازگاری افراد را با خطر جدی روبرو می‌کند و می‌تواند افراد را از پیشرفت و کارکرد بهینه بازدارد (۸). از این رو از مدیریت خشم به عنوان تدبیری برای کاهش ناسازگاری می‌توان بهره گرفت.

سلامت روان شاخه‌ای از سلامت عمومی است که عمده فعالیت آن به کاهش بیماری‌های روانی در جامعه مربوط می‌شود و در سال‌های اخیر به شکل جدی مورد توجه صاحب‌نظران، دانشمندان و کارگزاران دولتی قرار گرفته است زیرا انسان محور توسعه پایدار بوده و لازمه رشد و شکوفایی انسان‌ها سلامت جسمی، روانی و اجتماعی آن‌ها است (۹).

دانشجویان به عنوان قشر فعال و آینده‌سازان جامعه و به عنوان کسانی که در آینده در پست‌های حساس شغلی قرار می‌گیرند و ممکن است شرایط شغلی آن‌ها گاهی بسیار سخت و طاقت‌فرسا باشد؛ به حد بالایی از کنترل هیجانات خود و دیگران

و ۷ سؤال مربوط به اطلاعات دموگرافیک پرسش شونده به آن اضافه شد. بخش‌های اصلی پرسشنامه شامل: سؤالات مربوط به خرده متغیر میزان احساس خشم در موقعیت‌های خشم برانگیز (۵ سؤال)، سؤالات مربوط به خرده متغیر ابراز خشم در روابط شخصی (۱۰ سؤال)، سؤالات مربوط به خرده متغیر ابراز خشم در روابط اجتماعی (۱۰ سؤال)، سؤالات مربوط به تسلط و کنترل خشم (۵ سؤال). روش جمع‌آوری اطلاعات به صورت خود گزارشی بوده و پرسشنامه توسط پرسش شونده‌ها تکمیل گردید.

گزینه‌های هر سؤال دارای سه قسمت الف، ب و ج است و در صورت پاسخ به گزینه الف نمره ۱، گزینه ب نمره ۳، گزینه ج نمره ۵ تعلق می‌گیرد. نمره کل پرسشنامه کنترل خشم در بخش اول بین ۵ تا ۲۵ می‌باشد. کسب نمره ۵ تا ۱۰ نشان‌دهنده افرادی است که از خشم خود و دیگران می‌هراسند و هرگز خشمگین نمی‌شوند. کسب نمره ۱۱ تا ۱۷ نشان‌دهنده آگاهی از خشم و کسب نمره بالاتر از ۱۷ نشان‌دهنده افراد متخاصم و تهدیدکننده است. پرسش‌های بخش دوم، مربوط به میزان ابراز خشم آزمودنی در زندگی شخصی و خانوادگی و پرسش‌های بخش سوم مربوط به میزان کنترل یا ابراز خشم در موقعیت‌های اجتماعی و غیر خانوادگی است. امتیاز آزمودنی می‌تواند بین ۲۰ تا ۱۰۰ باشد. اگر جمع امتیازات آزمودنی در بخش دو و سه بالاتر از ۷۵ باشد، در گروه افرادی جای می‌گیرد که خشم خود را به طرزی آشکار بروز می‌دهند و اگر کمتر از ۵۰ باشد، خشم خود را فرو می‌خورند. امتیاز بین ۵۱ تا ۷۴ آزمودنی، نشانگر کنترل خشم است. بخش آخر ۵ سؤال مربوط به تسلط و کنترل خشم آزمودنی می‌باشد که در صورت پاسخ مثبت به ۳ سؤال اول و پاسخ منفی به ۲ سؤال آخر ۱ امتیاز به آزمودنی تعلق می‌گیرد. چنانچه مجموع امتیازات ۳ یا بیشتر شود قدر مسلم نشانه تسلط بر خشم است (۲). پرسشنامه در ایران توسط ضیاءالدین رضاخانی بررسی و پایایی آن $I=0/81$ برآورد شده

نیازمندند تا با کنترل بالا بر هیجانات خود، بهترین عملکرد را ارائه دهند. با توجه به وجود مطالعات محدود در حوزه کنترل خشم در استان بوشهر بر آن شدیم تا پژوهشی را با هدف بررسی الگوهای ابراز خشم و مدیریت و کنترل آن در دانشجویان دانشکده‌های دانشگاه علوم پزشکی بوشهر انجام دهیم. نتایج حاصل از این مطالعه می‌تواند مورد بهره‌برداری برنامه ریزان و سیاستگذاران بهداشتی در حوزه سلامت جوانان بخصوص قشر پویای دانشجو قرار گیرد.

روش کار

این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی به روش مقطعی بود. جمعیت مورد مطالعه تمام دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه علوم پزشکی بوشهر بودند. با توجه به مطالعه شیرازی و همکاران در سال ۱۳۹۰ (۲) که نسبت مدیریت خشم را در واحدهای پژوهش ۷۷ درصد گزارش نموده‌اند، سطح اطمینان ۹۵ درصد و برآورد خطای ۰/۰۵ حداقل حجم نمونه ۲۷۲ نفر محاسبه گردید. با در نظر گرفتن ۱۰ درصد ریزش نمونه‌ها حجم نمونه نهایی ۳۰۰ نفر برآورد گردید. نمونه‌ها به روش طبقه‌بندی تصادفی و تخصیص متناسب از هر دانشکده انتخاب شدند. تخصیص نمونه‌ها به هر طبقه متناسب با حجم هر طبقه صورت گرفت به این ترتیب که لیست دانشجویان را از دفتر آموزش دانشکده‌های پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری و مامایی، پیراپزشکی و بهداشت دریافت نموده و متناسب با تعداد دانشجویان هر دانشکده نمونه‌ها انتخاب شدند. از معیارهای ورود به مطالعه مشغول تحصیل بودن در دانشگاه و شروط خروج از مطالعه: الف) وجود بیماری جسمی مانند بیماری کلیوی، دیابت، صرع، تشنج، سرطان یا تحت شیمی‌درمانی بودن، ب) وجود بیماری روانی و ج) مصرف دارو به علت بیماری جسمی یا روانی مشخص بوده است. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه استاندارد کنترل خشم کتاب Understanding Yourself ترجمه ضیاءالدین رضاخانی استفاده گردید. در این مطالعه از نسخه اصلی آزمون استفاده شد

است و روایی آن توسط پنج نفر از افراد صاحب نظر مورد تأیید قرار گرفته است (۱۰).

در این مطالعه پایایی پرسشنامه در یک گروه تصادفی ۳۰ نفری مورد بررسی قرار گرفت و آلفای کرونباخ مربوط به میزان احساس خشم در موقعیت‌های خشم برانگیز (۰/۷۶)، ابراز خشم در روابط شخصی (۰/۸۹)، ابراز خشم در روابط اجتماعی (۰/۸۳)، تسلط و کنترل خشم (۰/۷۱) به دست آمد. اطلاعات با نرم افزار IBM, SPSS Statistics, version 20 تجزیه تحلیل گردید. جهت تجزیه و تحلیل اهداف از شاخص‌های توصیفی (میانگین و فراوانی و درصد) و t -test مستقل استفاده شد.

یافته‌ها

در مجموع ۳۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر مورد مطالعه قرار گرفتند که ۷۰ درصد از آنان دانشجوی دختر و ۳۰ درصد دانشجوی پسر بودند. میانگین سنی شرکت کنندگان $1/76 \pm 21/36$ محاسبه گردید. ۹۱ درصد از شرکت کنندگان مجرد و ۹ درصد متأهل بودند. اکثریت دانشجویان (۹۲ درصد) در خوابگاه و ۸ درصد در منزل اقامت داشتند.

میانگین نمره کل کنترل خشم در دانشجویان $48/2 \pm 7/5$ و میانگین نمره خشم در روابط شخصی $21/8 \pm 5/1$ و خشم در موقعیت‌های اجتماعی $26/3 \pm 4/3$ تعیین گردید. میانگین نمره احساس خشم کل افراد $12/9 \pm 3/5$ محاسبه گردید.

آزمون کولموگروف اسمیرنوف نشان داد که نمره خشم در تمام حیطه‌های آن مانند احساس خشم، خشم در روابط شخصی و خشم در روابط اجتماعی معنادار نیست ($p > 0/05$) و بنابراین دارای توزیع نرمالی است و می‌توان از تحلیل‌های پارامتریک مانند آزمون t برای آن استفاده کرد.

از نظر وضعیت احساس خشم ۲۱ درصد افراد از خشم خود و دیگران هراس داشتند و هرگز خشمگین نمی‌شدند. ۷۰ درصد نمونه‌ها از خشم خود آگاه بودند و به‌طور کلی این افراد خشمگین نبودند. همچنین ۹ درصد نمونه‌ها افرادی متخاصم و

تهدید کننده بودند. در حوزه مدیریت و کنترل خشم $52/8$ درصد از دانشجویان دارای خشم فروخورده بودند و کمتر از نیمی از دانشجویان قادر به کنترل خشم خود بودند ($47/2$ درصد) و هیچ کدام از واحدهای پژوهش بروز آشکار خشم را گزارش ننمودند. در ارتباط با احساس خشم در موقعیت‌های خشم برانگیز برحسب جنس تفاوت معنی‌دار مشاهده شد ($p < 0/05$)، بطوریکه پسران دارای میانگین نمره احساس خشم بالاتری ($13/6 \pm 3/6$) نسبت به دختران ($12/8 \pm 3/4$) بودند. همچنین نمره خشم در روابط اجتماعی برحسب جنس تفاوت معنی‌داری نشان داد ($p = 0/019$)، بطوریکه میانگین نمره خشم در روابط اجتماعی در پسران ($27/38 \pm 4/68$) نسبت به دختران ($25/94 \pm 4/09$) نیز بالاتر بوده است. در این مطالعه بین نمره خشم در روابط اجتماعی و مقطع تحصیلی دانشجویان ارتباط معنی‌دار مشاهده شد ($p = 0/048$) به گونه‌ای که دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد خشم بیشتری ($4/33 \pm 26/73$) در روابط اجتماعی نسبت به دانشجویان دکترا ($3/81 \pm 25/45$) گزارش کردند (جدول ۱). تفاوت معنی‌داری در میانگین نمره کلی خشم برحسب وضعیت تأهل و محل اقامت دانشجویان مشاهده نشد ($p > 0/05$).

بحث

این مطالعه نشان داد که هیچ کدام از دانشجویان ابراز خشم آشکار نداشته و تقریباً نیمی از آنان قادر به کنترل خشم خود بودند. در حالی که نیمی دیگر واحدهای پژوهش دارای خشم فروخورده بودند. خشم غیر قابل کنترل، ارتباط رضایت‌بخش با دیگران را غیرممکن می‌کند و همان‌گونه که خشم ابراز شده نامتناسب تأثیر منفی دارد، خشم فروخورده شده نیز می‌تواند منجر به رفتارهای منفعلانه خشم مثل تحقیر مداوم دیگران، بدگمانی و انتقاد از دیگران شود. نتایج حاصل از مطالعه مکی و همکاران در دانشجویان پرستاری و مامایی فلاورجان نشان داد که از نظر سطح خشم اکثریت واحدهای مورد مطالعه ($69/5$ درصد) میزان خشم متوسط و طبیعی داشتند

نداشتند (۲) که نسبت به مطالعه حاضر از مدیریت خشم بیشتری برخوردار بودند که شاید به دلیل تفاوت در ویژگی های واحدهای پژوهش مانند بالا بودن میانگین سنی، وضعیت شغلی و درآمد باشد (۲).

مطالعات نشان داده الگوی ابراز خشم، افسردگی و عزت نفس در دانشجویان پرستاری به طور معنی داری سلامت جسم و روان بیماران را تحت تأثیر قرار می دهد. مطالعه Cha و Sok در سال ۲۰۱۴ در میان ۳۲۰ دانشجوی پرستاری که با ابزار کنترل خشم اسپیلبرگر اندازه گرفته شده بود، میانگین نمرات پایین تری از حیطه های مختلف خشم را گزارش داد. همچنین در این مطالعه همبستگی معنی داری بین الگوهای ابراز خشم (خشم فروخورده، خشم آشکار و کنترل خشم)، استرس و عزت نفس وجود داشت که به گسترش و آموزش مهارت های کنترل خشم جهت کاهش افسردگی و بالا بردن عزت نفس دانشجویان پرستاری تأکید شده است (۱۱).

در آفریقا مطالعه ای که توسط تاراسکی و همکاران در دانشجویان اتیوپی انجام شد، بروز علائم افسردگی و سطح بالایی از ابراز خشم را به ترتیب در ۲۴ درصد و ۲۹ درصد از دانشجویان آشکار نمود و افراد مورد مطالعه حداقل یک رفتار خشونت آمیز را طی سال تحصیلی گزارش کردند (۱۲) که نسبت به مطالعه حاضر خشم آشکار بالاتری را نشان دادند که شاید به دلیل تفاوت های فرهنگی تأثیرگذار بر بروز خشم باشد. در مطالعه حاضر اختلاف معنی داری در میانگین نمره خشم برحسب جنس مشاهده نگردید که با مطالعه شیرزایی و همکاران همخوانی دارد (۳) همچنین بین وضعیت تأهل و کنترل خشم ارتباط معنی داری مشاهده نشد که با یافته های مطالعه شیرزایی (۲) و معتمدی (۱۳) هم راستا می باشد.

مطالعه Bilgel و Bayram در سال ۲۰۱۴ با هدف بررسی اپیدمیولوژیک افسردگی، اضطراب، استرس و خشم در دانش آموزان مقطع دبیرستان در ترکیه نشان داد که دانش آموزان دختر در مقایسه با دانش آموزان پسر سطح افسردگی،

و در مورد میزان کنترل خشم ۶۹ درصد خشم فروخورده شده را گزارش نمودند (۶) که نسبت به مطالعه حاضر از مدیریت کنترل خشم پایین تری برخوردار بودند.

جدول ۱: آزمون t برای بررسی میانگین نمره خشم در روابط شخصی و اجتماعی برحسب جنسیت، مقطع تحصیلی، تأهل و محل سکونت دانشجویان

متغیر	حیطه خشم	انحراف معیار $\pm$	p-value
جنسیت	خشم در روابط شخصی (مرد)	۶۱/۹۲ $\pm$ ۲۲/۹۲	۰/۰۶۱
	خشم در روابط شخصی (زن)	۴۶/۴۶ $\pm$ ۲۱/۴۶	
	خشم در روابط اجتماعی (مرد)	۴۶/۶۸ $\pm$ ۲۷/۳۸	*۰/۰۱۹
	خشم در روابط اجتماعی (زن)	۴۰/۰۹ $\pm$ ۲۵/۹۶	
مقطع تحصیلی	نمره کل خشم (مرد)	۸/۴۹ $\pm$ ۵۰/۱۷	*۰/۰۰۸
	نمره کل خشم (زن)	۴/۹۴ $\pm$ ۴۷/۴۰	
	خشم در روابط شخصی (کارشناسی و کارشناس ارشد)	۴/۹۳ $\pm$ ۲۱/۷۶	۰/۳۱۱
	خشم در روابط شخصی (دکترا)	۵/۰۳ $\pm$ ۲۲/۵۶	
وضعیت تأهل	خشم در روابط اجتماعی (کارشناسی و کارشناس ارشد)	۴/۳۳ $\pm$ ۲۶/۷۳	*۰/۰۴۸
	خشم در روابط اجتماعی (دکترا)	۳/۸۱ $\pm$ ۲۵/۴۵	
	نمره کل خشم (کارشناسی و کارشناس ارشد)	۷/۵۲ $\pm$ ۴۸/۴۸	۰/۴۶۹
	نمره کل خشم (دکترا)	۷/۲۱ $\pm$ ۴۷/۶۲	
محل سکونت	خشم در روابط شخصی (متاهل)	۵/۰۱ $\pm$ ۲۱/۸۷	۰/۱۰۳
	خشم در روابط شخصی (مجرد)	۵/۰۱ $\pm$ ۲۲/۲۰	
	خشم در روابط اجتماعی (متاهل)	۴/۳۳ $\pm$ ۲۶/۴۵	۰/۷۸۰
	خشم در روابط اجتماعی (مجرد)	۴/۱۴ $\pm$ ۲۵/۹۱	
	نمره کل خشم (متاهل)	۷/۴۴ $\pm$ ۴۸/۲۴	۰/۴۳۶
	نمره کل خشم (مجرد)	۸/۳۴ $\pm$ ۴۸/۴۱	
	خشم در روابط شخصی (خوابگاه)	۵/۱۱ $\pm$ ۲۱/۸۳	۰/۹۶۰
	خشم در روابط شخصی (منزل)	۶/۱۹ $\pm$ ۲۳/۰۰	
	خشم در روابط اجتماعی (خوابگاه)	۴/۳۱ $\pm$ ۲۶/۳۰	۰/۵۹۶
	خشم در روابط اجتماعی (منزل)	۴/۲۱ $\pm$ ۲۷/۵۲	
	نمره کل خشم (خوابگاه)	۴/۳۱ $\pm$ ۴۸/۰۴	۰/۷۸۲
	نمره کل خشم (منزل)	۷/۷۹ $\pm$ ۵۰/۷۵	

در حالی که مطالعه شیرزایی و همکاران که در سال ۱۳۹۰ در کارکنان پرستاری بیمارستان بیرجند انجام شد، نشان داد که اکثریت شرکت کنندگان قادر به کنترل خشم خود بودند و فقط ۲۳ درصد افراد شرکت کننده بر خشم خود کنترل

نتیجه گیری

این مطالعه نشان داد که نیمی از دانشجویان قادر به کنترل و مدیریت خشم خود نیستند و نیم دیگر دارای خشم فروخورده می باشند. با توجه به این که دانشجویان علوم پزشکی در آینده در حوزه های مختلف سلامت و درمان مشغول ارائه خدمت خواهند شد و برخورداری آنان از سلامت روانی مطلوب بر نحوه تعامل آنان با بیماران، گیرندگان خدمات بهداشتی و همکاران تأثیرگذار خواهد بود، آموزش مهارت های مدیریت و کنترل خشم در طی دوره تحصیلی ضروری به نظر می رسد.

تقدیر و تشکر

مطالعه حاضر در قالب طرح پژوهشی زیر نظر معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی بوشهر با دریافت کد اخلاق با شماره IR.BPUMS.Rec.1394.69 انجام شده است که بدین وسیله جهت تصویب و پرداخت هزینه این طرح سپاسگزاریم. همچنین از دانشجویان کارشناسی بهداشت عمومی، خانم ها: مریم آقاجری زاده، حمیرا سلیمانی، آسیه اسفند یاری و مریم احمدزاده جهت جمع آوری داده ها و همچنین کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر که با تکمیل پرسشنامه ها ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می آید.

تعارض منافع

هیچ تعارض منافی توسط نویسندگان بیان نشده است.

اضطراب و استرس بیشتری داشتند و علائم بیشتری از خشم را گزارش نمودند. احساس تحقیر شدن، خطا کار بودن و مورد سرزنش شدن بیشترین حالت های خشم در میان دختران بود. همچنین دختران در روابط بین فردی بیشتر رفتارهای انفعالی و واکنش های درونی از خود نشان می دادند در حالی که بروز رفتارهای پرخاشگرانه در پسران بیشتر از دختران مشاهده گردید (۱۴) در حالی که در مطالعه حاضر دانشجویان پسر احساس خشم بیشتری را در روابط شخصی و اجتماعی گزارش نمودند.

امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیرتر نموده است. جهت غلبه بر مشکلات فردی و اجتماعی بایستی توانایی های افراد را افزایش داد. آموزش مهارت های زندگی می تواند منجر به افزایش توانایی های روانی، مواجهه مؤثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب رسان به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد می گردد (۱۵ و ۴).

برنامه آموزش بهداشت روانی از جمله برنامه های پیشگیری سطح اول می باشد و به عنوان یکی از مهم ترین ارکان خدمات بهداشت روانی است که شامل آشنا کردن مردم با اصول و مفهوم بهداشت روانی می باشد و بایستی به طور فراگیر، بر-رای کلیه اقشار جامعه-م-م از دانش آموز، دانشجو، کارمند، والدین و ... اجرا گردد.

References

1. Farhadi M. Effects of anger expression and control styles and trait anxiety on cardiovascular Reactivity [Dissertation]. Tehran: Tehran University; 2009. (In Persian)
2. Shirzaei K, Miri MR, Sharifzadeh GR, Yaghoobi M, Hosseini K, Kazemi S. Assessment of anger control among nursing personnel of Emam Reza hospital Birjand, 2010. Modern Care Journal. 2011; 8(2): 73-8. (In Persian)
3. Videbeck S. Psychiatric-mental health nursing. 6th ed. United State: Lippincott Williams and Wilkins; 2013.
4. Ahangarzadeh Rezaee S, Izadi A. The effect of anger management training on nursing students' mental health in Faculty of Nursing and Midwifery, Urmia. Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty. 2012; 10(4): 502-6. (In Persian)

5. Ghamari Givi H, Abbasi M. The prevalence of anger rumination and its relationship with coping strategies and assertiveness in students. *Iranian Journal of Cognition and Education*. 2014; 1(2): 37-42.
6. Maki M, Shooshtari S, Salehi S. Investigation level of anger and anger control among nursing and midwifery students in Azad University of Falavarjan, 2012. National congress on Youth Issue; 2012; Feb 26-27, Falavarjan, Iran.
7. Miller E, Breslau J, Chung WJ, Green JG, McLaughlin KA, Kessler RC. Adverse childhood experiences and risk of physical violence in adolescent dating relationships. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2011; 65(11): 1006-13.
8. Maleki S, Fallahi Khoshknab M, Rahgooi A, Rahgozar M. The effect of anger management training in groups on aggression of 12-15 years old male students. *Iran Journal of Nursing*. 2011; 24(69): 26-35. (In Persian)
9. Navidian A. Concepts of psychiatric nursing. 1st ed. Andishmand: Tehran; 2005.
10. Farahani M, Farzad V, Mokhtary F. Study of psychometric particularity of state trait anger expression inventory-form number 2. *Journal of Psychology and Education*. 2009; 38(4):165-88. (In Persian)
11. Cha N, Sok S. Depression, self-esteem and anger expression patterns of Korean nursing students. *International Nursing Review*. 2014; 61(1): 109-15.
12. Terasaki DJ, Gelaye B, Berhane Y, Williams MA. Anger expression, violent behavior, and symptoms of depression among male college students in Ethiopia. *BMC Public Health*. 2009; 9:13.
13. Motamedi A, Amirpoor B. The effect of thinking styles on anger expression (in-out) and anger control (in-out) in university students. *International Journal of Behavioral Sciences*. 2012; 6(1):17-23.
14. Bilgel N, Bayram N. The epidemiology of depression, anxiety, stress and anger in Turkish high school students. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*. 2014; 4(9): 1153-70.
15. Sobhi N, Gharmaleki N, Rajabi S. Efficacy of life skills training on increase of mental health and self esteem of students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010; (5):1818-22.