

اثربخشی آموزش رابطه سالم با جنس مخالف بر مدیریت خشم و افزایش مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان دختر

نفیسه اجل لوئیان^۱

الهام رضایی^۲

راضیه ابوترابی^۳

چکیده

هدف از پژوهش تعیین اثربخشی آموزش رابطه سالم با جنس مخالف بر مدیریت خشم و افزایش مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان دختر شهر اصفهان بود. روش پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دختران نوجوان (۱۲-۱۸ سال) شهر اصفهان در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۹ که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ دختر نوجوان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و گروه آزمایش (۲۰ نفر) قرار داده شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ایندیریتن و فوستر (۱۹۹۲) و پرسشنامه کنترل خشم اسپیلبرگر (۱۹۹۹) بود. همچنین بر روی گروه آزمایش بسته آموزشی ارتباط سالم با جنس مخالف در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. داده‌های به دست آمده با استفاده از نرم افزار SPSS-19 در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس) تجزیه و تحلیل گردید. نتایج نشان داد که بین دو گروه کنترل و آزمایش در میانگین نمرات تفاوت معناداری وجود دارد ($P \leq 0.05$)، به عبارت دیگر آموزش رابطه سالم با جنس مخالف بر بهبود کنترل برون‌ریزی خشم، کنترل درون‌ریزی خشم و مهارت اجتماعی نوجوانان دختر تاثیر معناداری دارد.

واژه‌گان کلیدی: مدیریت خشم، مهارت اجتماعی، آموزش رابطه سالم با جنس مخالف.

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه غیرانتفاعی شهید اشرفی اصفهانی، اصفهان، ایران
nafisehaja@gmail.com (نویسنده مسئول)

۲- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی خمینی شهر، اصفهان، ایران

۳- کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

مقدمه

همانطور که در طول دوره نوجوانی، دوستی و صمیمیت با افراد همجنس اهمیت دارد، در سال‌های میانی آن گروه‌های دختر و پسر همسال شکل می‌گیرد و از دل آنها پیوند دوستی با افراد جنس مخالف جوانه می‌زند و رشد می‌کند (کوب^۱، ۲۰۰۱). علی‌رغم اینکه ارتباط‌های دوستی و پیشرفته قبل از ازدواج با جنس مخالف برخلاف هنجارهای سنتی، مذهبی و فرهنگی جامعه ایران است و از نظر قانونی نیز منع شده، اما بر اساس شواهد موجود، در سال‌های اخیر عده‌ی زیادی از نوجوانان با یک یا چند نفر از اعضا جنس مخالف اغلب به طور پنهانی و بدون رضایت خانواده ارتباط عاطفی و گاه ارتباط پیشرفته‌تر برقرار می‌کنند (خلج‌آبادی فراهانی، ۱۳۹۱). این درحالی است که به دلیل پذیرفته نشدن ارتباط با جنس مخالف در ایران که ریشه فرهنگی دارد، نه تنها به نوجوانان ایرانی آموزش‌های لازم و مفیدی در این زمینه داده نمی‌شود، بلکه پدران و مادران بدون داشتن درجه بندی مشخصی از نوع ارتباط، فرزند درگیر رابطه با جنس مخالف را مورد آزارهای روانی قرار می‌دهند و باعث می‌شوند که این دوستی‌ها با کشیده شدن به خلوت و تماس‌های پنهانی همراه با رنج و خشم و عصیانگری علیه بزرگترها منجر شود و نوجوانان خشم و پرخاشگری را در روابط دیگر خود نیز وارد کنند (گلزاری، ۱۳۹۱).

انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۰۹)، خشم را به عنوان یک هیجان مفید تعریف می‌کند که اگر خارج از کنترل باشد و روابط میان فردی افراد را تحت تاثیر قرار دهد، میتواند مخرب هم باشد. خشم از نظر مفهومی به عنوان احساس مخالفت یا عدم رضایت از یک شخص یا یک موقعیت است و میتواند همراه با احساس رنجش، بیقراری، غضب، غیض،

^۱ Cobb

هیجانات شدید، عصبانیت و خصومت باشد. خشم اغلب پاسخی است در مقابل برآورده نشدن انتظارات خود یا دیگران یا در مقابل رفتارهای خود و دیگران که غیرقابل قبول و غیرقابل پذیرش پنداشته می‌شوند. به لحاظ نظری خشم یک هیجان و فرایند اساسی اما پیچیده است (به نقل از خلیلی، غلامعلی لواسانی و آزاد فارسانی، ۱۳۹۴). همچنین اسپیلبرگر^۱، خشم را اینگونه تعریف می‌کند: خشم به حالتی عاطفی یا هیجانی که از تهییج عصبانیت شدید گسترده است، اطلاق می‌شود (اسپیلبرگر و رهیسر^۲، ۲۰۰۳). در سالهای بعد اسپیلبرگر این تعریف را گسترش داد تا تحریک و فعالیت دستگاه عصبی خودمختار را که با مفهوم خشم در ارتباط است، در برگیرد. اما این تعریف جدید اغلب با مفهوم پرخاشگری و خصومت همپوشی دارد (ونگ، کونیشی و زو^۳، ۲۰۱۸). در مجموع خشم به عنوان یک هیجان منفی تلقی می‌شود، زیرا اکثر اوقات افراد به خاطر احساسات ناشی از خشم خود دچار مشکل می‌شوند. خشم با انواع زیادی از مشکلات روانی و اجتماعی نوجوانان و بزرگسالان ارتباط دارد (کیساک^۴، ۲۰۰۹). افراد دارای خشم بالا مشکلات و آشفتگی‌های قابل توجهی را تجربه می‌کنند، زیرا خشم به طور قابل توجهی روی سلامت فیزیکی، تحصیلی و شغلی و روابط بین فردی و اجتماعی آنان تاثیر منفی می‌گذارد (روبرتون^۵ و همکاران، ۲۰۱۵).

مهارتهای اجتماعی به عنوان مجموعه پیچیده‌ای از مهارتها در نظر گرفته می‌شود که شامل ارتباط، حل مساله و تصمیم‌گیری، جرات‌ورزی، تعامل با همسالان و خود‌مدیریتی

¹ Spielberger

² Spielberger & Reheiser

³ Wong, Konishi & Zhao

⁴ Kisac

⁵ Robertson

میشود (روسچ^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). نوجوانی که مهارت اجتماعی لازم را کسب کرده است، نوجوانی است که می‌تواند به خوبی با محیطش سازش کند و یا اینکه می‌تواند از طریق برقرار کردن ارتباط با دیگران از موقعیت‌های تعارض آمیز کلامی و غیرکلامی اجتناب کند. این گونه نوجوانان، رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که منجر به پیامدهای مثبت روانی- اجتماعی نظیر پذیرش توسط همسالان و رابطه موثر با دیگران می‌شود (کارتلیج؛ ترجمه نظری نژاد، ۱۳۸۵).

از آنجایی که یکی از مسائل فرهنگی- اجتماعی جامعه امروزی مسئله ارتباط دوستانه بین دختران و پسران است، این مسئله هنوز در جامعه ما به طور کامل حل نشده و جایگاه درخورد خود را نیافته است. اگر چه گرایش به این ارتباط ناشی از نیازهای زیستی- روانی و اجتماعی است ولی در این مورد ادیان، مکاتب و فرهنگ‌ها الگوهای متفاوتی ارائه کرده‌اند. این که نوجوانان از چه الگویی تبعیت می‌کنند به عوامل و متغیرهای متعددی وابسته است (آدامز، گولاتو و مارکستوم^۲، ۱۹۹۴).

عدم آگاهی و آسان‌گیری نوجوانان از یک سو و عدم شکل‌گیری کامل هویت در این سنین معمولاً موجب تبدیل روابط سالم به روابط آسیب‌زا می‌گردد. برخی شواهد در سال‌های اخیر، بر روند افزایش این گونه روابط در میان نوجوانان و جوانان دلالت دارند. شواهد و نتایج تحقیقات در این زمینه بیانگر آن است که بیش از نیمی از دختران در تهران، بیش از ازدواج تجربه رابطه و دوستی با جنس مخالف را داشته‌اند و حدود یک چهارم نیز تماس جنسی را پیش از ازدواج تجربه کرده‌اند (محمدی و محمدی، ۱۳۹۵). بنابراین اهمیت ویژه موضوع روابط دختر و پسر باعث شکل‌گیری نظریات و تحقیقات در جنبه

¹ Rausch

² Adams, Gullato & Markstom

های مختلف این حیطه شده است. با مرور متون مربوط به این مسئله پنج جهت گیری اصلی آشکار می شود: ۱- نظریات دوستی، شکل گیری روابط با جنس مخالف و صمیمیت در دوران نوجوانی، ۲- یادگیری زبان جنسی، آشنایی با مسائل جنسی و رفتارهای جنسی در دوران نوجوانی. ۳- عوامل موثر، نتایج، آسیب ها و راهکارهای پیشگیرنده آموزش روابط سالم و آموزش جنسی (۴) تاریخچه اخلاق حاکم بر روابط دختر و پسر و سیراستحاله آن ۵- مذاهب و نقش آن ها در سامان دهی به روابط دختر و پسر (فلدمن^۱، ۱۹۹۶) که می تواند اساس آموزش ارتباط سالم روابط با جنس مخالف قرار گیرند.

آموزش ارتباط سالم با توجه به روشن سازی و تمایز قایل شدن بین روابط سالم و روابط آسیب زا شکل گرفته است. طبق این آموزش ها روابط آسیب زا روابطی هستند که فرد را دچار یکی از آسیب های جسمی، جنسی، عاطفی و روانی می کند. روابط سالم به روابطی اطلاق می شود که در آن احترام دو جانبه، تعهد و رعایت مرزها و احترام به حقوق یکدیگر رعایت می شود و دو طرف نه از لحاظ جسمی نه جنسی و نه عاطفی دچار آسیب نمی گردند. روابط آسیب زا معمولاً به عقب ماندگی های تحصیلی و شغلی نیز منجر می گردد و گاه خانواده فرد آسیب دیده نیز دچار آشفتگی می شود (گلزاری، ۱۳۹۱). بنابراین ارتباط با جنس مخالف بخشی از فرآیند عادی زندگی محسوب می گردد که میتوان آن را با درک نیازهای طرفین به یک رابطه قراردادی و نظام مند تبدیل نمود و ارتباط دو جنس نه در جهت تخلیه عاطفی بلکه به منظور اهداف متعالی تر همچون کسب مهارت های ارتباطی برقرار گردد (سالکیویک^۲، ۲۰۱۴). بدون شک هر انسانی برای احساس توفیق در زندگی اجتماعی خویش، نیازمند به کارگیری مهارت هایی است که توانایی برقراری رابطه

¹ Feldman

² Salkičević

سازگاران و سازنده از مهمترین آن مهارت‌ها محسوب می‌شود. همچنین گرچه دوستی و ارتباط با جنس مخالف در ایران مانند بسیاری از سرزمین‌ها به دلیل اینکه به طبیعت انسانی و کشش متقابل دوجنس برمی‌گردد، سابقه‌ای طولانی دارد اما افزایش نوجوانانی که چنین رابطه‌ای را برقرار می‌سازند، پایین آمدن سن برقراری اولین ارتباط و برخورد آشکار نوجوانان با این موضوع به عنوان هنجاری اجتماعی با وجود همه محدودیت‌های قانونی و فرهنگی - در سال‌های اخیر هم تحلیل‌گران اجتماعی را دچار شگفتی کرده و والدین و متولیان امور را در نگرانی و سرگشتگی فرو برده است؛ و پژوهش‌های انجام شده در این زمینه بسیار ناکافی و محدود بوده است و در اکثر پژوهش‌ها به باید‌ها و نبایدهای رابطه با جنس مخالف به جای آموزش و آگاهی دادن صحیح به رابطه برای کاهش آسیب‌های نوجوانان، پرداخته شده است؛ لذا به خاطر آمار روزافزون این روابط و آسیب‌هایی که بیشتر به دختران وارد می‌شود و نبود آموزش‌های روابط صحیح، پژوهش حاضر در راستای پاسخگویی به این سوال پژوهشی است که آیا آموزش رابطه سالم با جنس مخالف بر مدیریت خشم و افزایش مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان دختر تاثیر معناداری دارد؟

روش کار

این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دختران نوجوان (۱۲-۱۸ سال) شهر اصفهان در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۹ بود. با استفاده از نمونه‌گیری دردسترس ۴۰ دختر نوجوان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و گروه آزمایش (۲۰ نفر) قرار داده شدند. معیار ورود شامل دارای سن ۱۲ تا ۱۸ سال، تحت مشاوره نبودن، ساکن در شهر

اصفهان و معیار خروج شامل عدم تمایل به همکاری، بیش از دو جلسه غیبت بود. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسشنامه مهارت های اجتماعی نوجوانان ایندربیتزن و فوستر^۱ (۱۹۹۲) و پرسشنامه کنترل خشم اسپیلبرگر^۲ بود. برای تهیه بسته آموزشی در پژوهش حاضر از بسته آموزشی روابط سالم با رویکرد یادگیری اجتماعی دکتر یوسفی و عابدی (۱۳۸۶)، استفاده و با نظر ۵ نفر از اساتید گروه علوم تربیتی و روانشناسی تکمیل و روایی آن تایید گردید. سپس در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد. در پایان هر جلسه برای افزایش خود کارآمدی تکالیفی ارائه شد که نوجوانان موظف به انجام آن ها بودند و در آغاز جلسه بعدی انجام تکالیف مورد بررسی قرار می گرفت. محتوای جلسات در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱- شرح محتوای جلسات ارتباط سالم با جنس مخالف

جلسات	شرح جلسات
نشست اول	آشنایی و معارف، بیان قوانین و مقررات گروه، تاریخچه دور و نزدیک روابط دختر و پسر
نشست دوم	تعریف روابط آسیب زا و شرح نتایج روابط آسیب زا (الف) آسیب های هیجانی و روان شناختی (ب) آسیب های جسمی و جنسی (ج) آسیب های فردی اجتماعی. از آسیب های هیجانی - شناختی می توان به افسردگی، از دست دادن قدرت تصمیم گیری، حس استقلال و عزت نفس اشاره کرد از آسیب های جسمی و جنسی می توان از بیماری های مقاربتی، از دست دادن دوشیزگی و بارداری های ناخواسته نام برد. چنین روابطی عوارض غیرمستقیمی از جمله عقب ماندگی تحصیلی و شغلی را نیز به دنبال خواهد داشت
نشست سوم	روابط قرمز (روابطی بود که یکی از طرفین و یا هر دوی آن ها شخصیت مرزی هستند)

¹ Incredibizen & Foster's the Adolescent Social Skills Questionnaire

² Spielberger Anger Standard Inventory

نشست چهارم	روابط خاکستری (روابط خاکستری به روابطی اطلاق می شود که یکی از طرفین و یا هردوی آن ها بی هویتند و یا هنوز هویت شکل گرفته ای ندارند)
نشست پنجم	روابط زرد (روابط زرد به روابطی اشاره می کند که یک یا هر دو طرف رابطه به دنبال سوء استفاده از طرف مقابلند)
نشست ششم	روابط سالم (برخورد مبتنی بر شناخت و احترام متقابل، عدم برخورد دستپاچه و هیجان زده)
نشست هفتم	موانع برقراری روابط سالم، شیوه های مقابله با موانع برقراری روابط سالم (یک ارتباط سالم و مثبت، ضمن حفظ استقلال فردی، سلامت، شادابی، بهترین ها را برای طرفین به همراه دارد. انسان هایی که ارتباطات سالم و درستی با دیگران دارند، استرس کمتری تجربه می کنند و شادتر هستند که شامل اصولی مانند داشتن هدف و شناخت هدف طرف مقابل، داشتن عزت نفس و خودآگاهی، دوست داشتن خود، شناخت جنس مخالف می باشد).
نشست هشتم	خلاصه و جمع بندی مطالب، اجرای پس آزمون.

روش اجرای پژوهش به این ترتیب بود که بعد از هماهنگی های لازم و اطلاع رسانی، از دختران نوجوان برای شرکت در این جلسات آموزشی دعوت به عمل آمد. سپس از بین دخترانی که تمایل به همکاری داشتند براساس ملاک های ورود ۴۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه کنترل (۲۰ نفر) و آزمایش (۲۰ نفر) قرار داده شدند. ابتدا از هر دو گروه پرسشنامه های کنترل خشم و مهارت های اجتماعی به عنوان پیش آزمون گرفته شد. سپس جلسات آموزشی رابطه صحیح با جنس مخالف در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای (به صورت گروهی هفته ای دوبار به صورت مجازی برگزار شد). در حالی که در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات دوباره بر روی هر دو گروه پرسشنامه ها به عنوان پس آزمون اجرا شد. داده های به دست آمده با استفاده از نرم

افزار *spss-19* در دو سطح آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس) تجزیه و تحلیل گردید.

یافته‌های پژوهش

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش قبل و بعد از آموزش روابط صحیح با جنس مخالف به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه ارائه شده است:

جدول ۲- نتایج آمار توصیفی متغیرهای وابسته پژوهش

مرحله	متغیرها	گروه گواه		گروه آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	کنترل برون‌ریزی خشم	۱۵,۷۱	۳,۷۲	۱۵,۸۹	۲,۳۴
	کنترل درون‌ریزی خشم	۱۴,۸۱	۲,۶۳	۱۴,۴۰	۲,۷۰
	مهارت اجتماعی	۸۷,۲۲	۵,۸۲	۸۶,۳۲	۶,۰۱
پس آزمون	کنترل برون‌ریزی خشم	۱۶,۲۴	۱,۹۳	۲۴,۱۱	۲,۵۳
	کنترل درون‌ریزی خشم	۱۵,۷۴	۱,۸۸	۲۰,۴۲	۲,۰۳
	مهارت اجتماعی	۹۱,۰۲	۴,۶۶	۱۱۷,۲۲	۶,۷۸

به طور کلی نتایج به دست آمده در جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات متغیرهای وابسته پژوهش بعد از اجرای مداخله در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل افزایش بیشتری یافته است. نتایج فرض نرمال بودن متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نشان داد که در متغیرهای پژوهش پیش فرض نرمال بودن توزیع متغیرها برقرار بوده است چون مقادیر سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ بوده است ($p \geq 0.05$). همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد که در مؤلفه‌های مورد بررسی (مهارت اجتماعی، کنترل درون‌ریزی خشم و کنترل برون‌ریزی خشم)، فرضیه‌ی یکسان

بودن واریانس گروه‌ها پذیرفته شده است و مؤلفه‌ها دارای واریانس برابر در گروه‌ها بوده-
اند. بنابراین استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای داده‌های حاضر بلامانع می‌باشد. نتایج
فرضیه پژوهش "آموزش رابطه سالم با جنس مخالف بر مدیریت خشم (کنترل برون ریزی
خشم و کنترل درون ریزی خشم) در نوجوانان دختر تاثیر معناداری دارد" در جدول ۳
ارائه شده است:

**جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس در بررسی اثر آموزش رابطه سالم با جنس مخالف بر
مدیریت خشم با کنترل پیش آزمون**

متغیر	عضویت	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معناداری	ضریب توان آماري
مدیریت	پیش‌آزمون	۷۴۲,۶۱	۱	۷۴۲,۶۱	۹۸,۵۱	۰,۰۰۰	۰,۹۲
خشم	گروه	۴۱۷,۲۸	۱	۴۱۷,۲۸	۲۳,۶۶	۰,۰۰۲	۰,۳۸
برون ریزی	خطا	۳۷۰,۷۶	۳۷	۱۰,۰۲			۰,۷۶
مدیریت	پیش‌آزمون	۶۵۲,۳۱	۱	۶۵۲,۳۱	۸۲,۶۴	۰,۰۰۰	۰,۴۸
خشم	گروه	۳۸۱,۰۳	۱	۳۸۱,۰۳	۱۹,۵۲	۰,۰۲۹	۰,۳۴
درون ریزی	خطا	۴۷۲,۹۱	۳۷	۱۲,۷۸			۰,۸۲

با توجه به نتایج جدول ۳ می‌توان بیان کرد که اثر آموزش رابطه با جنس مخالف بر
کنترل برون ریزی و درون ریزی خشم در نوجوانان دختر معنادار بوده است ($p \leq 0.05$)؛ به
عبارت دیگر اثر آموزش رابطه با جنس مخالف باعث افزایش کنترل برون ریزی و درون
ریزی خشم در نوجوانان دختر شده است. همچنین با توجه به مقدار ضریب اتا می‌توان گفت
۳۸ درصد از تغییرات کنترل برون ریزی خشم و ۳۴ درصد از تغییرات کنترل درون ریزی
خشم مربوط به آموزش رابطه با جنس مخالف است. نتایج فرضیه پژوهشی "آموزش رابطه

با جنس مخالف بر افزایش مهارت های اجتماعی در نوجوانان دختر تاثیر معناداری دارد"، در جدول ۳ آورده شده است:

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس در بررسی اثر آموزش رابطه سالم با جنس مخالف بر افزایش مهارت های اجتماعی با کنترل پیش آزمون

متغیر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	آماره F	سطح معناداری	ضریب آتا	توان آماري
پیش آزمون	۲۱۸۳,۵۲	۱	۲۱۸۳,۵۲	۱۹۶,۷۳	۰,۰۰۰	۰,۶۴	۰,۹۴
گروه	۱۲۷۳,۷۶	۱	۱۲۷۳,۷۶	۳۵,۹۲	۰,۰۰۱	۰,۴۸	۰,۸۸
خطا	۷۵۲,۲۹	۳۷	۲۰,۳۳				

با توجه به نتایج جدول ۴ می توان بیان کرد که اثر آموزش رابطه سالم با جنس مخالف بر افزایش مهارت های اجتماعی در نوجوانان دختر معنادار بوده است ($p \leq 0.001$)؛ به عبارت دیگر رابطه با جنس مخالف (مهارت دوست یابی) باعث بهبود مهارت های اجتماعی نوجوانان دختر شده است. همچنین با توجه به مقدار ضریب آتا میتوان گفت ۴۸ درصد از تغییرات مهارت اجتماعی مربوط به رابطه با جنس مخالف است.

بحث و نتیجه گیری

گرایش به جنس مخالف و حتی تمایل به برقراری رابطه با وی بخشی از فرآیند رشد نوجوان است. نوجوانان بر اساس گروه اجتماعی که به آن تعلق دارند، ممکن است در مورد نحوه ارتباط با جنس مخالف، دارای دیدگاههای شخصی بسیار محکمی باشند مثلاً کلاً با برقراری این دست رابط مخالف باشند و یا اینکه تصور کنند این دست روابط الزامی است. به طور کل به نظر می رسد که در سالهای اول نوجوانی، احتمال دارد که نوجوان هیچ تمایلی به برقراری رابطه با جنس مخالف نداشته باشد؛ اما در اواخر نوجوانی ممکن است ارتباط با جنس

مخالف برای وی جذاب شود و تقریباً این زمان است که امکان بروز عشق و عاشقیهای نوجوانی افزایش می‌یابد. آنچه مهم است این است که این گرایش در هر حال ایجاد می‌شود لذا نوجوانان در این زمینه خاص، نیازمند شناخت و آگاهی صحیح از سوی مشاوران و والدین هستند، لذا هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش رابطه سالم صحیح با جنس مخالف بر مدیریت خشم و افزایش مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان دختر بود. نتایج نشان داد که آموزش رابطه سالم با جنس مخالف بر کنترل برون‌ریزی و درون‌ریزی خشم در نوجوانان دختر تاثیرگذار بوده است. در تایید همسویی و ناهم‌سویی یافته فرضیه حاضر، پژوهشی مشاهده نشد و با نتایج پژوهش مشابه اشرفی و متجزی (۱۳۹۲) که در تحقیقی نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه در پس‌آزمون و پیگیری مؤثر بوده است، همسو و همخوان می‌باشد.

در تبیین یافته به دست آمده می‌توان بیان کرد که دوستی با جنس مخالف در عین اینکه می‌تواند منبعی برای کسب لذت و تجارب جدید و رفع نیازها باشد منبعی برای ایجاد استرس و تغییراتی در عزت نفس افراد نیز به حساب می‌آید که تحت تاثیر شناخت است. شناخت اساساً هیجانات و باورها را تحت تاثیر قرار می‌دهد زیرا تغییرات در شناخت می‌تواند به تغییرات در هیجانات فرد منجر شود به عبارتی هیجانات به طور قوی توسط ادراک فرد از واقعیت یا موقعیت تحت تاثیر قرار می‌گیرد و نهایتاً فرد در برقراری یک رابطه متأثر از باورهای خود می‌شود به طور نمونه دختری که باور دارد که طرفش او را خیلی دوست دارد و فقط با او دوست است و هدفش لذت است، با دختری که هدف از رابطه با جنس مخالف را شناخت و روابط اجتماعی می‌داند، هیجاناتشان نسبت به رفتارها و عکس‌العمل‌های طرف مقابلشان متفاوت است. دختری که هدفش کسب لذت و خوش بودن است اگر دوست جنس مخالفش رفتاری باب میلش انجام

ندهد، خشمگین و ناراحت می شود در حالی که دختری که هدفش کسب آگاهی و شناخت است به دنبال دلیل و تفاوت رفتارها برحسب موقعیت و جنسیت می باشد و با صحبت کردن و تحقیق در این زمینه مساله را حل می کند و تحت تاثیر هیجانات خود قرار نمی گیرد و آن را مدیریت می کند.

همانگونه که در این جلسات به دختران یاد داده شد که همواره به رابطه خود به عنوان یک پدیده و تجربه ی جدید در زندگی بنگرند و در رابطه ای که هستند احساسات و هیجانات خود را بیان به روش مناسب و درست بیان کنند. به آنها گفته شد که در این روابط به دلیل وجود بعضی مسائل مانند عدم شناخت و آگاهی، داشتن انتظارات متفاوت از یکدیگر و تفاوت های جنسیتی اتفاقات و مسائلی پیش می آید که باعث خشم آنها می شود و اگر آنها بتوانند هدف از این روابط را برای خود مشخص کنند و به دنبال رابطه ای سالم باشند احساسات و هیجاناتشان را در اتفاقات پیش آمده یا نوع رفتار طرف مقابل خود مدیریت میکنند و می توانند خشم خود را کمتر به صورت پرخاشگری، داد و بیداد و غیره بروز دهند.

هر کسی تصور و دیدگاه خاصی نسبت به ظاهر بیرونی خود دارد که آن را با توجه به تجربیات بیرونی و درونی از جمله واکنش والدین، بزرگترها، همسالان و به خصوص جنس مخالف کسب و تعدیل می کند. در این بین باورهایی که افراد در روابط خود با جنس مخالف دارند منجر به این می شود که فرد برای احساس ارزشمندی و جذابیت به دیگری تکیه کند و آرامش را در بیرون از خود جستجو کند. از جمله این باورها می توان به این موارد اشاره کرد که هرگز نباید دل طرفم را بشکنم، هر چی او می گوید درست است، او من را دوست دارد، او نباید بفهمد که من ترسیدم یا از دستش ناراحت هستم. این باورها باعث می شود که دختران تن به خواسته های طرف مقابل بدهند و وابسته طرف مقابل شوند و وقتی تنها هستند به خودداوری و قضاوت خود دست بزنند و

هیجانان خود را به خاطر اینکه کس دیگری در جریان نیست، درون خودشان بریزند. از سوی دیگر افرادی که اعتماد به نفس کمی دارند و به دنبال تایید دیگران هستند، ممکن است به همین دلیل خود را در دریایی از روابط بی حد و مرز و نامشخص غرق کنند، به این امید که با گرفتن تایید و تحسین دیگران خود را راضی ساخته و اثبات کنند که جذاب هستند، در حالی که این اقدام علاوه بر آسیب‌هایی که ممکن است به آنها وارد کند و اوضاع را وخیم‌تر سازد.

این نوع روابط نگرشی را در نوجوان ایجاد می‌کند که ناشی از میزان آگاهی و اطلاع نوجوان از محتوا و اهمیت آن موضوع در زندگی واقعی اوست. به منظور برقراری ارتباط سالم، ابتدا او باید دانش و اطلاعات کافی کسب کند و سپس در راه تغییر نگرش و باورهای خود گام بردارد که با تمرین و تکرار پس از آگاهی و شناخت این تغییر رخ می‌دهد. در آموزش رابطه سالم با جنس مخالف، در مورد خشم این مفهوم وجود دارد که واکنش خشم به علت ساختار شناختی ناکافی و تحریف شده تعیین می‌شود (به علت وجود انتظارات غیرواقع بینانه از طرف مقابل)، در نتیجه تغییر و اصلاح رفتار و شناخت فرد در موقعیت‌هایی که خشم برانگیز است به تغییر و اصلاح رفتار نیز منجر خواهد شد. ساختار شناختی ناکافی بر اثر آموزش، کافی می‌شود که در این پژوهش، آموزش روابط صحیح و سالم ساختار شناختی فرد را تغییر داده و او را در برابر مسائل به وجود آمده در رابطه با دوست جنس مخالفشان مجهز به ارائه‌ی راه حل می‌کند.

همچنین یافته دیگر پژوهش نشان داد که آموزش رابطه سالم با جنس مخالف (مهارت دوست‌یابی) باعث بهبود مهارت‌های اجتماعی نوجوانان دختر شده است. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌های مشابه در این زمینه به طور نمونه پژوهش سعادت (۱۳۹۵) که در تحقیقی نشان داد آموزش گروهی به روش سازنده‌گرایی بر نگرش صحیح ارتباط با جنس مخالف

موثر نیست، همخوان و هماهنگ نمی باشد. همچنین با یافته های عبدلی (۱۳۹۰) که در پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش روابط سالم باعث تغییر نگرش دانش آموزان به روابط دختر و پسر در مرحله ی پس آزمون شد، یوسفی و عابدی (۱۳۸۶)، که در پژوهشی نشان دادند که آموزش روابط سالم برافزایش آگاهی دانشجویان نسبت به جنبه های مختلف روابط دختر و پسر موثر بوده است، سییمار و همکاران (۲۰۱۸) که در تحقیق خود نشان دادند که آموزش در زمینه روابط صحیح برای آنها لازم و ضروری است، اسچانن و همکاران (۲۰۱۷)، که در مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که آموزش روابط سالم نوجوانان با جنس مخالف و همسالانشان باعث افزایش خودکارآمدی و بهبود سلامت روان در نوجوانان می شود و قرار دادن آموزش روابط صحیح در برنامه درسی نوجوانان لازم است، همسو و هماهنگ است.

در تبیین یافته به دست آمده می توان اشاره کرد که مساله روابط دختر و پسر از جمله مسائل بسیار مهم و قابل بررسی در زمینه ارتباطات می باشد. ارتباطات را میتوان به دو دسته سالم و ناسالم طبقه بندی کرد، روابط ناسالم برای افراد نیازهای روانی زائد به وجود می آورد و در صورت تداوم این نوع روابط آنقدر اضطراب و نگرانی فرد را افزایش می دهد که سرانجام منجر به اختلال روانی در فرد می شود. روابط ناسالم در صورت عدم وجود شرایط مناسب و نداشتن مهارت های صحیح ارتباطی می تواند شکل گیرد و معمولاً مشکلات تحصیلی و روانشناختی را برای فرد به همراه دارد، در حالی که روابط سالم به روابطی اطلاق می شود که در آن احترام دوجانبه، تعهد و رعایت مرزها و احترام به حقوق و احساسات یکدیگر رعایت می شود و دو طرف نه از لحاظ جسمی، نه از لحاظ جنسی و نه از لحاظ عاطفی دچار آسیب نمی گردند.

از آنجایی که آن چه در ارتباط با جنس مخالف مبادله می شود، محبت و عشق است؛ محبتی که یک همجنس از ارائه آن ناتوان است. از این رو به سراغ جنس مخالف می رویم؛ پس محبت از نوع جنسیتی است و اگر پیام آرامش، سکون و ... نیز مبادله گردد، رنگ جنسیتی پذیرفته است. در این نوع محبت و عشق در ارتباط ناسالم چون قواعد و شرایط و تعهدات طرفین تعریف نشده است و به صورت ناقص از فرهنگ غربی اقتباس شده است، با پیامد منفی فراوانی همراه می‌باشد؛ مثلاً چون سطح دوستی تعریف نشده، دوستان در برابر همدیگر احساس تعهد نمی کنند که معمولاً با خیانت، بی وفایی، شکست و ... همراه است. گاهی اوقات به واسطه این که سطح دوستی و ارتباط تعریف نشده است، اندک اندک از ارتباط دوستی فراتر رفته، همسان با ارتباط خانوادگی و کارکردهایی از آن دست می شود و چون شرایط آن با توافق طرفین قرین نشده، به هتک حیثیت اجتماعی و چه بسا خسارت های جبران ناپذیر - به ویژه برای دختر - همراه می شود و هرگز کسی در ابتدا پیش بینی نمی کند که این دوستی، به این نقطه ختم شود؛ ولی کم کم به جایی می رسد که سرمایه ای جز ندامت باقی نمی ماند.

همانگونه که ذکر شد مهارت های اجتماعی، راهبردهای رفتاری ویژه ای هستند که به فرد اجازه می دهند تا دیگران به صورت مثبتی در تعامل بوده، دوستی ها را گسترش داده و با محیط اجتماعی به طور موثر کنار آید. در تبیین این نتیجه چنین می توان اظهار داشت که سن نوجوانی سنی است که در آن فرد تمایل بیشتری به استقلال از خانواده و برقراری ارتباط با شبکه های اجتماعی از قبیل رابطه با جنس مخالف پیدا می کند. این دوستی منبع وسیعی برای ارتباطات بین فردی در اختیار فرد قرار می دهد. ویژگی های دوستی که فرد با آن دوست می شود تاثیر بسیاری بر جهت گیری های رفتاری و هیجانی فرد داشته و به طور گسترده ای در الگوپذیری فرد اثر می

گذارد، بنابراین در این جلسات فرد یاد می‌گیرد که چگونه با دوست خود به تعامل پردازد و ارتباط برقرار کند که کمترین آسیب و بیشترین فایده را ببرند.

بنابراین در این جلسات به دانش آموزان دختر یاد داده شد که برخورد مبتنی بر شناخت و احترام متقابل، برخورد صحیح با جنس مخالف است. در این شیوه، دختران و پسرانی هستند که به محض دیدن یکدیگر، خود را نمی‌بازند و هیجان زده نمی‌شوند. اینان یک نگاه و یک کلام از جنس مخالف را به عشق تعبیر نمی‌کنند و آن را در ذهن خود و در رؤیاهای خویش نمی‌پرورانند؛ بلکه در برخوردها در مجامع فامیلی، محیط تحصیلی و ... بسیار با وقار و سنگین برخورد می‌کنند و در عین پرس و جو از احوال یکدیگر و پاسخ‌گویی به پرسش‌های آنان، دچار افراط در خنده و شوخی نمی‌شوند. آنان جنس مخالف را افرادی چون پدر، مادر، برادر و خواهر خود نمی‌دانند و آدابی را که از لحاظ شرعی و اجتماعی در برخورد با آنان لازم است، رعایت می‌کنند. همچنین بیان شد که برای داشتن زندگی سرشار، هر یک از ما به وابستگی سالمی که در درونمان نهفته است، احتیاج داریم و باید بیاموزیم تا میان صمیمیت و خودمختاری تعادلی به وجود آوریم، بدون اینکه احساس یاس و ناراحتی کنیم از دیگران کمک بطلبیم و بدون اینکه خود را در این جریان ببازیم با دیگران در پیوند و اتصال باشیم. اما همه اینها بستگی به این دارد که ذهنیت خود را از رابطه با جنس مخالف تغییر دهیم.

در نتیجه به طور کلی امروزه یکی از مسائلی که نوجوانان ما را در تضاد و تنش قرار می‌دهد، چگونگی روابط دختر و پسر با توجه به گرایش‌های فرهنگی، دینی، عرفی، اجتماعی و خانوادگی او می‌باشد؛ در حالی که در بسیاری از کشورهای جهان آزادی رابطه دختر و پسر مشهود است، نسل جوان ما نمی‌داند با این موضوع چگونه برخورد کند.

بنابراین، شناسایی عوامل مهم و سپس آموزش روابط سالم در زمینه گذر از دوستی‌ها و ورود به جرگه شرکای جنسی به عنوان منابع اولیه صمیمیت، حمایت، عاطفه و همنشینی‌ها به درک بهتر این فرایند منجر خواهد شد و ممکن است به شناسایی نوجوانانی که در خطر سازگاری‌های ضعیف طی این دوره گذر هستند، کمک نماید.

منابع

- ۱) اشرفی، مهناز و متجزی، فرزانه (۱۳۹۲). «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه»، پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۳(۱)، ۸۱-۹۸.
- ۲) خلیج‌آبادی‌فراهانی، فریده (۱۳۹۱). «تأثیر معاشرت با جنس مخالف قبل از ازدواج بر احتمال طلاق در بین افراد تحصیل کرده ی دانشگاهی»، فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده (مطالعات راهبردی زنان)، ۱۵(۵۸)، ۴۹-۹۱.
- ۳) خلیلی، شیوا؛ غلامعلی‌لواسانی، مسعود و آزاد‌فارسانی، یاسر (۱۳۹۴). «اثربخشی آموزش گروهی مهارت حل مسئله بر کنترل خشم دانش‌آموزان مقطع متوسطه»، فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۰(۱)، ۱-۱۰.
- ۴) عبدلی، ستاره (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش روابط سالم بر پیشرفت تحصیلی و تغییر نگرش نسبت به روابط دختر و پسر دانش‌آموزان دختر دوره ی راهنمایی شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه الزهرا.
- ۵) کارتلج، جی و میلبرن، جی. اف (۱۹۴۳). آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان، ترجمه محمد حسین نظری نژاد (۱۳۸۵)، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی (به نشر).
- ۶) گلزاری، محمود (۱۳۹۱). ارتباط آگاهانه با جنس مخالف (تبیین روان‌شناختی ارتباط دختران و پسران)، تهران: نشر شهر.
- ۷) یوسفی، زهرا و عابدی، محمدرضا (۱۳۸۶). «بررسی اثر بخشی آموزش روابط سالم با رویکرد یادگیری اجتماعی بر افزایش آگاهی دختران از روابط آسیب‌زای دختران و پسران»، فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۹(۳۵)، ۱۵۳-۱۶۰.
- 8) Adams, G., Gullato, I & Markstom, AC.(1994). Adolescent life experiences. California: Brooks/ ceal.
- 9) Cobb, N. J. (2001). Adolescence. Mayfield Publishing Company U.S.A.
- 10) Feldman, R. (1996). Understanding Psychology. New York: McGraw hill.
- 11) Kisac, I. (2009). Anger provoking reasons on high school and university students. Procedia Social and Behavioral Sciences, 1, 2202-2206.
- 12) Rausch, A., Zhang, W., Beckmann, C. F., Buitelaar, J. K., Groen, W. B., & Haak, K. V. (2018). Connectivity-based parcellation of the amygdala predicts social skills in adolescents with autism spectrum disorder. Journal of autism and developmental disorders, 48(2), 572-582.

- 13) Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2015). Beyond anger control: Difficulty attending to emotions also predicts aggression in offenders. *Psychology of Violence*, 5(1), 74.
- 14) Salkičević, S. (2014). Some determinants of opposite-sex friendships initiation and dissolution. *Review of psychology*, 21(1), 31-39.
- 15) Schanen, J. G., Skenandore, A., Scow, B., & Hagen, J. (2017). Assessing the Impact of a Healthy Relationships Curriculum on Native American Adolescents. *Social work*, 62(3), 251-258.
- 16) Sibmar, M., Bahrami, N., Vedadhir, A., Alavi Majd, H., & Parker, A. (2018). Opposite-sex relationship questionnaire for female adolescents: development and psychometric evolution. *International journal of adolescent medicine and health*. ePub(ePub): ePub.
- 17) Spielberger, C. D. & Reheiser, E. C. (2003). Measuring anxiety, anger, depression and curiosity as emotional states and personality traits with the STAI, STAXI, and STPI.NJ: JohnWiley & Sons, Inc.
- 18) Wong, T. K., Konishi, C., & Zhao, K. (2018). Anger and anger regulation among adolescents: A consideration of sex and age differences. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 50(1), 1.