

## تأثیر هوش هیجانی بر کنترل و ابراز خشم در نوجوانان

### چکیده

اصطلاح هوش هیجانی ناظر بر جنبه دیگری از هوشمندی است و مرکب از چهار دسته تواناییها . این تواناییها عبارتند از : قابلیت ادراک و ابراز احساسات ، قابلیت استفاده از هیجانات ، قابلیت فهم هیجانات و نامگذاری آنها و قابلیت مدیریت هیجانات در خود و دیگران که به مهار خود و همچنین مهار موقعیت می انجامد .

شهرت و محبوبیت هوش هیجانی در وضع کنونی نه تنها به این دلیل است که تعریف هوش را از حد تواناییهای شناختی که بطور سنتی هوشمندی در نظر گرفته می شود وسعت می بخشد بلکه به منزله چیزی است که یاد گرفته می شود و قابل آموزش است و ممکن است مبنایی برای تفاوت‌های فردی در بسیاری از ارزشهای مهم انسانی نظیر سلامت روانشناختی ، رضایت از زندگی ، کیفیت روابط بین فردی و موفقیت های شغلی قرار گیرد ( گلنن ، ۱۳۸۸ ) .

مقاله حاضر به تأثیر هوش هیجانی بر کنترل و ابراز خشم در نوجوانان می پردازد. بررسیها نشان می دهد که چنانچه نوجوان به راهبردهای مقابله ای کار آمد مجهز نباشد و توانایی کمی برای درک هیجانات خود و دیگران داشته باشد در برخورد با فشارها و بحرانهای دوران نوجوانی توان کمتری خواهد داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت خشم و پرخاشگری ، اضطراب و افسردگی نشان خواهد داد . هیجان خشم یکی از مهمترین مشکلات نوجوانان در برقراری رابطه با دیگران است ، تحقیقات نشان داده اند که به کمک هوش هیجانی می توان هیجانات را مدیریت نمود . این مقاله به معرفی هوش هیجانی و تأثیر آن بر کنترل خشم و پرخاشگری در نوجوانان پرداخته و راهبردهایی جهت افزایش هوش هیجانی در نوجوانان ارائه می دهد .

واژگان کلیدی : هوش هیجانی- مدیریت هیجانات - خشم و پرخاشگری - نوجوانان

<sup>۱</sup> - کارشناس ارشد روان شناسی عمومی - سر گروه روان شناسی استان آذربایجان شرقی

## مقدمه

با توجه به حساسیت دوره نوجوانی و اطلاق دوره طوفان و فشار به آن، غالباً نوجوانان درگیر نوسانات پرشور عاطفی هستند، دوران نوجوانی با شور و هیجان، احساس‌های متناقض، تحریکات فیزیولوژیکی و عواطفی پر تنش همراه است. این دوران حساس نقش بسیار مهمی در شکل دادن به شخصیت آینده او دارد. از این رو آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به نوجوانان می‌تواند به آنان در مدیریت هیجان‌ها و احساسات خود و بهبود روابط با دیگران و در نهایت افزایش کارایی شخصی و پیشرفت فردی و تحصیلی آنان تأثیرگذار باشد.

## هوش هیجانی<sup>۲</sup>

بهره هوشی در فراز و نشیب‌های زندگی به تنهایی نمی‌تواند در افراد آمادگی زیادی برای مقابله صحیح ایجاد کند و لزوماً تضمین‌کننده رفاه، شادکامی و سلامت در زندگی نیست. محققان در سالهای اخیر به عوامل غیر شناختی پرداخته و هوش هیجانی را مطرح کرده‌اند. هوش هیجانی یعنی داشتن ظرفیتی برای شناخت احساسات و هیجان‌های خود و دیگران و استفاده از این هیجان‌ها به نحو مناسب برای برقراری ارتباط بهتر با خود و دیگران.

بار-ان (۱۹۹۷) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌های غیر شناختی، توانایی‌ها و مهارت‌هایی می‌داند که بر توانایی رویارویی موفقیت‌آمیز با خواسته‌ها، مقتضیات و فشارهای محیطی تأثیر می‌گذارند. (حسن زاده، ۱۳۹۰)

باران (۱۹۹۷) هوش هیجانی را در پنج مقوله کلی تعریف می‌کند:

- 1- "بهره هیجانی درون شخصی" شامل قاطعیت، استقلال، خودآگاهی و خود شکوفایی
- 2- "بهره هیجانی بین شخصی" شامل همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی
- 3- "بهره هیجانی قابلیت‌های سازش‌یافتگی" شامل انعطاف‌پذیری، آزمون واقعیت و توانایی حل مسئله
- 4- "بهره هیجانی مدیریت تنیدگی" شامل مهارت‌تکانه و تحمل تنیدگی
- 5- "بهره هیجانی خلق عمومی" شامل امیدواری و شادمانی (رمضانی ۱۳۸۵)

مایر و همکاران (۲۰۰۴) هوش هیجانی را توانایی شناخت معانی هیجان‌ها و روابط آنها و حل مسأله بر مبنای آنها می‌دانند. این توانایی‌ها شامل ادراک یا فهم هیجان‌ها خود و دیگران،

توانایی ایجاد و حفظ روابط صمیمی با دیگران ، توانایی بیان و مدیریت هیجانات ، توانایی خود کنترلی ، توانایی تصدیق تفکر و احساس و توانایی حل مساله ، می باشند. ( بیرامی ۱۳۸۷ )

## اصول و مبانی هوش هیجانی

- 1- خود آگاهی : آگاه شدن از احساس خود و توانایی مدیریت آنها
  - 2- فشار هیجانی : توانایی نگهداری عملکرد ، به ویژه زمانی که شخص تحت فشار شدید و یا مورد انتقاد شدید قرار گرفته است
  - 3- انگیزش : به دست آوردن انرژی و انگیزه برای رسیدن به هدفها و چالشهایی که در زندگی وجود دارد
  - 4- حساسیت بین شخصی : نشان دادن حساسیت و همدردی با دیگران ، به ویژه ملاحظه و بررسی نیازها و احساس و توانایی گوش دادن به آنها
  - 5- نفوذ کردن : توانایی نفوذ و متقاعد کردن دیگران
  - 6- قوه شهود داشتن : توانایی تصمیم گیری ، به کار بردن قوه استدلال و شهود هنگام مواجهه با اطلاعات مبهم
  - 7- آگاهی اجتماعی : سازگار بودن در کارها و نشان دادن درستی و اعتماد در روابط بین فردی. ( غریبی ، ۱۳۹۰ )
- حوزه های پنجگانه هوش هیجانی از نظر چپمان ( ۲۰۱۰ ) عبارتند از : ۱- شناخت هیجانها ۲- اداره هیجانها ۳- ایجاد انگیزه در خود ۴- شناخت و فهم هیجانهای دیگران ۵- مدیریت روابط و مدیریت هیجانهای دیگران ( حسن زاده ۱۳۹۰ )

## نوجوان و هیجان خشم

چهار علت کلی برای عصبانیت و خشم عبارتند از :

- ۱- ضعف در قدرت یا ناتوانی و کم توانی در انجام کاری یا بروز واکنشی ۲- ضعف در قوه تعقل و تدبیر برای شرایط ایجاد شده و یافتن بهترین راه حل ۳- انتظار و توقع از دیگران و جامعه ۴- تغییر در روند طبیعی عملکرد جسمانی ( سهیلی ۱۳۹۰ )
- خشم از جمله هیجان هایی است که در دوره نوجوانی به دلیل تحولات جسمانی ، به وجود آمدن تغییراتی در ساختار فیزیولوژیکی ، تغییرات هورمونی و تغییر در برخی از ساختارهای مغزی و همچنین تغییر نقش نوجوان در خانواده و اجتماع به وجود می آید. بر اساس توافق بسیاری از صاحب نظران حوزه هیجان ، خشم یکی از هیجان های اصلی بشر می باشد که بعد از ترس بیشترین مطالعات را به خود اختصاص داده است . در مورد خشم تعاریف متعددی از سوی روان شناسان ارائه شده است ولی تقریباً در تمام آنها می

توان دو نکته مشترک را مشاهده کرد : ۱- عامل اصلی بروز خشم تهدیدها و ناکامی ها و موانعی است که بر سر راه افراد قرار می گیرد و ۲- هدف خشم اغلب دفاع ، جنگ و تخریب است . ( رضائی ۱۳۸۵ )

واژه عصبانیت و خشم به حالت عاطفی ناخوشایندی که به سبب ناخشنودی از امری یا مخالفت با کسی به شخص دست می دهد و معمولاً با حس انتقام همراه است ، اطلاق می شود.

خشم یک حالت برانگیختگی است که در موقع تخریب ، انهدام ، ، اذیت ، انتقامجویی ، نابودی ، تحقیر ، حمله ، تهدید یا ترساندن ظاهر می شود . ( پلاچیک ۱۳۷۱ )  
خشم هیجانی فراگیر است هنگامی که افراد جدیدترین تجربه های هیجانی خود را توصیف می کنند ، خشم هیجانی است که بیشتر به ذهن می آید ، خشم از مانع به وجود می آید ، مثل زمانی که فرد برداشت می کند که نیروهای بیرونی در برنامه ها ، هدفها یا سلامتی او اختلال ایجاد می کنند . خشم همچنین در خیانت در امانت ، مورد بی اعتنائی قرار گرفتن ، مورد انتقاد ناموجه قرار گرفتن ، بی ملاحظه گی دیگران و رنجش انباشته شده ناشی می شود .

خشم پر شورترین هیجان است . آدم خشمگین قویتر و نیرومندتر می شود خشم احساس کنترل افراد را نیز افزایش می دهد .

خشم افراد را نسبت به بی عدالتی دیگران حساس تر می کند و مبارزه و احساس کنترل ، به سمت غلبه کردن بر مانع ناموجه یا اصلاح کردن آن هدایت می شوند . این حمله می تواند کلامی یا غیر کلامی ( فریاد زدن ، کوبیدن در ) و مستقیم یا غیر مستقیم باشد ( نابود کردن مانع یا صرفاً پرتاب کردن چیزها ) . سایر پاسخ های با انگیزه شده توسط خشم ، ابراز کردن احساسات جریحه دار شده ، بارها درباره چیزی صحبت کردن ، رفع کدورت کردن یا دوری کردن کامل از دیگری هستند .

خشم نه تنها پرشورترین هیجان بلکه خطرناکترین هیجان نیز هست ، به طوری که هدف آن نابود کردن موانع در محیط است . تقریباً نیمی از رویدادهای خشم ، فریاد کشیدن یا جیغ کشیدن را شامل می شود و نزدیک به ۱۰٪ رویدادهای خشم به پرخاشگری منجر می شود . وقتی خشم موجب پرخاشگری می شود ، نابودی و جراحت غیر ضروری ایجاد می

کند . خلق خشم آگین به نحو چشم گیری احتمال حمله قلبی را افزایش می دهد .  
یافته های اخیر حاکی است که ابراز کردن خصومت ، طغیانهای مکرر خشم ، رفتار  
گستاخانه و ناگوار ، نشانه های غیر کلامی عیب جویانه و متکبرانه به هنگام تعامل  
اجتماعی ، از جمله نگاههای خشن ، ابراز نفرت و انزجار و صدای خشن و مصرانه ، به  
بر انگیختگی قلبی - عروقی ، شکایت های سلامتی و بیماری می انجامد . علت چیست ؟  
وقتی افراد عصبانی می شوند ، ضربان قلب ، فشار خون و هورمون های استرس افزایش  
می یابند و اینها واکنش های جسمانی هستند که تا وقتی پاسخ بدن بیش از حد باشد ، خشم را  
تشدید میکنند . ( ریو ۱۳۸۵ )

آثار ضعف در کنترل و مدیریت خشم از ناراحتی شخصی و تخریب روابط بین فردی بالاتر است  
و به اختلال در سلامت عمومی ، ناسازگاری و پیامدهای زیانبار رفتار پرخاشگرانه منجر می  
گردد ، همچنین در صورت مهار نادرست می تواند مانع موفقیت  
همه جانبه شده و کارکرد بهینه افراد ، گروهها و جوامع را به شدت تهدید کند. در حوزه بهداشت  
روانی نیز خشونت یکی از مسائل متداول و پرهزینه است خشم مزمن و پرخاشگری مکرر از  
مقاوم ترین و صعب العلاج ترین اختلالات به شمار می آید و مطالعات نشان دهنده رابطه مثبت  
بین خشم و بیماریهای قلبی و عروقی است. همچنین خشم افراد را در مقابل سایر بیماریهای جسمی  
آسیب پذیر می کند .

## هوش هیجانی و کنترل خشم و پرخاشگری

مطالعات مربوط به ارتباط هوش هیجانی با خشم و پرخاشگری عمدتاً تا حاکمی از ارتباط معکوس  
آنها بوده است . به عنوان مثال مایر و همکاران ( ۱۹۹۸ ) نشان دادند که هوش هیجانی با خشونت  
و آشفتگی های رفتاری دانشجویان رابطه منفی دارد . رابین ( ۱۹۹۹ ) نشان داد که بین هوش  
هیجانی با رفتارهای ضد اجتماعی و پرخاشگری دانش آموزان رابطه منفی وجود دارد . در  
مطالعه ای دیگر براکت و همکاران ( ۲۰۰۴ ) ارتباط منفی معنی داری بین هوش هیجانی و  
رفتارهای منفی دانشجویان پسر یافته اند . اسمیت و همکاران ( ۲۰۰۱ ) در تحقیقاتشان خاطر نشان  
کردند که خودآگاهی با ابراز کلامی خشم و پرخاشگری رابطه معکوس دارد . ( رضانی ۱۳۸۵ )

همچنین پژوهشها نشان داده که " ناگویی خلقی " با هوش هیجانی رابطه منفی دارد و این مسئله نشانگر این است که افراد مبتلا به این اختلال خشم غیر کلامی بیشتری را ابراز کرده و شیوه های خشن تری را برمی گزینند ( نیکوگفتار ، ۱۳۸۸ )

نتایج پژوهش نقدی و همکاران ( ۱۳۸۹ ) نشان می دهد که آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری فیزیکی و کلامی و خشم تاثیر دارد .

گلمن ( ۱۹۹۵ ترجمه پارسا ۱۳۸۹ ) در کتاب خود مفصلا در مورد خشم صحبت کرده است . وی مدیریت هیجانی را توانایی اداره ی خشم ، ترس ، اندوه و اضطراب تعریف کرده و در مجموع هوش هیجانی را بهترین مرهم برای خشم می داند .

رازل و کبمن ( ۲۰۰۲ ) خشم و پرخاشگری را در محیط کار مورد توجه قرار داده و تاثیر دوفاکتور هوش هیجانی و گرایش های عاطفی بر آن را در مدل جدیدی مطرح ساخته اند . در این مدل هوش هیجانی بر اساس تعریف گلمن ( ۱۹۹۸ ) به عنوان خود آگاهی ، خود نظم بخشی ، همدلی ، انگیزش خود و مهارتهای اجتماعی تعریف می شود و گرایش های عاطفی شامل رگه عاطفه مثبت به معنی گرایش به تجربه حالت های عاطفی مثبت و رگه عاطفه منفی به معنی گرایش به حالت های منفی است . فرایند شکل گیری خشم و پرخاشگری به این شکل است که محرک های برانگیزاننده منجر به ادراک بی عدالتی شده ، این ادراک موجب ایجاد هیجان های منفی از قبیل خشم و ناکامی می گردد و این هیجان ها رفتار های پرخاشگرانه را راه اندازی می کنند . اما نقش تفاوت های فردی از قبیل هوش هیجانی و گرایش های عاطفی ، در این مدل این است که از یک طرف رابطه بین ادراک بی عدالتی و هیجان ها را تعدیل کنند و از طرف دیگر رفتار های سازش یافته ای ایجاد نمایند . اگر فرد دارای هوش هیجانی بالا و گرایش های عاطفی مثبت باشد ، قادر به کنترل هیجان های منفی و انتخاب رفتار های سازش یافته خواهد بود در غیر این صورت هیجان های منفی در نهایت منجر به پرخاشگری می شوند .

## نتیجه گیری و پیشنهادهای کاربردی

آموزش مهارت‌های هوش هیجانی «قطعه گمشده» آموزش‌های اجتماعی و هیجانی است که از ذهن بسیاری از معلمان به دور مانده است. محیط اجتماعی مدرسه نمونه کوچکی از نظام اجتماعی جامعه تلقی می‌گردد. روابطی که دانش‌آموزان با معلمان و همسالان خود در مدارس برقرار می‌کنند، نقش اساسی در اکتساب نگرش‌ها، باورها و ارزش‌های بنیادین اجتماعی دارد و درک دانش‌آموزان را از جامعه و محیطی که در آن قرار دارند، تحت تاثیر قرار می‌دهد. مدرسه یکی از مهمترین بافت‌های یادگیری مهارت‌های هیجانی است. آموزش هیجانی می‌تواند از طریق گستره‌ای از تلاش‌ها مانند آموزش کلاسی، فعالیت‌های فوق‌برنامه، جو و شرایط حمایتی مدرسه، و درگیر کردن دانش‌آموزان، معلمان و والدین در فعالیت‌های اجتماعی صورت گیرد. در صورتی که فرآیند اجتماعی شدن و رشد مهارت‌های هیجانی در محیط اولیه خانواده مطلوب نباشد، این امکان وجود دارد تا مدارس از طریق آموزش‌های ترمیمی به جبران این کاستی‌ها بپردازند. براین اساس بسیاری از مربیان و روانشناسان نسبت به توجه و توسعه آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی در مدارس تاکید کرده‌اند.

تحولات عظیمی که در حوزه‌های هوش و هیجان رخ داده دیدگاه‌های سنتی را زیر سؤال برده و بر ارتباط نزدیک و درهم تنیده هوش و هیجان تاکید نموده است. از پیشگامان این تحولات در حوزه هوش می‌توان به گاردنر اشاره کرد و در حوزه هیجان از کشفیات ژوزف لی دوکس (به نقل از گلمن، ۱۳۸۹) نام برد.

اوج این تحولات به مطرح شدن مفهوم «هوش هیجانی» توسط سالووی و مایر (۱۹۹۰)، برمی‌گردد که آشکارا بر در هم‌تنیدگی هوش و هیجان تاکید می‌کنند. از نظر آنها «هوش هیجانی» عمدتاً به عنوان توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان‌های خود و دیگران، تمیز قابل شدن میان هیجان‌ها و استفاده از اطلاعات هیجان‌ها در حل مسئله و نظم‌بخشی رفتار تعریف می‌شود.

چون در فرآیند آموزش مهارت‌های هوش هیجانی مهارت‌هایی از قبیل خودآگاهی، کنترل تکانه، کنترل خشم، جرأت‌مندی، مسئولیت پذیری و شادکامی آموزش داده می‌شود، با اکتساب این مهارت‌ها تغییرات چشمگیری در شاخص‌های فردی و بین فردی نوجوانان

ایجاد می‌شود. به نحوی که آنها به ادراکی واقع بینانه نسبت به خود و جهان پیرامون دست می‌یابند و در کنترل احساسات و رفتارها توانمند می‌شوند؛ همچنین در برقراری روابط موثر و عمیق و صادقانه با دیگران توفیق بیشتری می‌یابند و در نهایت به احساس خود کارآمدی مجهز می‌شوند.

همچنین فراگیری مهارت ابراز وجود، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در ارتباط با دیگران به عنوان فردی تصمیم ساز و فعال – نه فردی منفعل – وارد عمل شده و با مدیریت روابط بین فردی به شکلی سالم و منطقی به تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی بپردازد. از آن مهم‌تر به نوجوان کمک می‌کند تا دوران پرهیجان و حساس نوجوانی را با کمترین آسیب‌پذیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی طی نماید و در فرایند کلی بهزیستی و سازگاری روان‌شناختی او با محیط و اجتماع و پیرامون خود، تسهیل و توفیق ایجاد نماید.

در نهایت می‌توان گفت که ارائه دروسی با محتوای آموزش هوش هیجانی در مدارس می‌تواند تا حد زیادی بر کاهش خشم و سایر هیجانات منفی در نوجوانان تاثیر داشته باشد. از جمله برنامه‌هایی که در زمینه آموزش هوش هیجانی ارائه شده است، برنامه برادبری و گریوز و برنامه گرانت می‌باشد.

برنامه برادبری و گریوز (۱۳۸۴) مبتنی بر آموزش چهار مولفه هوش هیجانی شامل:

- 1- خود آگاهی ۲- خود مدیریتی ۳- آگاهی از هیجانهای دیگران یا آگاهی اجتماعی و
- ۴- مدیریت رابطه می‌باشد.

گرانت برای آموزش هوش هیجانی در فرد برنامه آموزشی چند مرحله‌ای زیر را پیشنهاد می‌کند:

الف) آموزش مهارت‌های هیجانی: شناسایی و نامگذاری احساسات، ابراز احساسات، مدیریت احساسات، به تعویق انداختن کامیابی، کنترل هیجانها، آگاهی یافتن از تفاوت‌های موجود میان احساسات و عمل.

ب) آموزش مهارت‌های شناختی: صحبت با خود (اجرای گفتگوی درونی)، در یافتن و تفسیر نشانه‌های اجتماعی، استفاده از گام‌های مشخص برای حل مسائل و تصمیم‌گیری‌ها (برای مثال در کنترل هیجان و تعیین اهداف و...)، درک نظر گاه دیگران، درک هنجارهای رفتاری، داشتن دیدگاهی مثبت به زندگی و خود آگاهی.



ج) آموزش مهارت‌های رفتاری : شامل مهارت‌های غیر کلامی و مهارت‌های کلامی . ( غریبی  
۱۳۹۰ )

## منابع :

- برادبري، تی؛ گریوز، جی (۱۳۸۴). هوش هیجانی: مهارت‌ها و آزمون‌ها (مترجم: مهدی گنجی). نشر ساوالان.
- بیرامی ، منصور ( ۱۳۸۷ ) . بررسی اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر ابراز وجود ، خودکارآمدی و سلامت روانی دانش آموزان . فصلنامه پژوهشی روان شناسی دانشگاه تبریز . سال سوم شماره ۱۱
- پلاچیک ، روبرت (۱۳۷۱) . هیجانها ، حقایق ، نظریه ها و یک مدل جدید . ( مترجم : محمود رمضان زاده ) . انتشارات آستان قدس رضوی
- ریو ، جان مارشال ( ۱۳۸۵ ) . انگیزش و هیجان . ( مترجم : یحیی سید محمدی ) . نشر ویرایش
- حسن زاده ، رمضان ؛ برمکی ، الهام ( ۱۳۹۰ ) رابطه هوش هیجانی و رضایت از خود در معلمان . رشد مشاور مدرسه . دوره هفتم ، شماره ۱
- رمضانی ، ولی اله ؛ عبدالهی محمد حسین ( ۱۳۸۶ ) . بررسی ارتباط هوش هیجانی با بروز و مهار خشم در دانشجویان . مجله روان شناسی . شماره ۱۰ ، ۱
- رمضانی ، ولی اله ( ۱۳۸۶ ) . هوش هیجانی . فصلنامه روان شناسی و اطلاع رسانی . سال اول شماره اول
- سهیلی ، سعید ( ۱۳۹۰ ) . مهار خشم . مجله موفقیت . سال چهاردهم ، نیمه اول آذر ماه
- غریبی و رزقانی ، فریبا ( ۱۳۹۰ ) . مدیریت هوش هیجانی در مدارس . رشد تکنولوژی آموزشی . دوره بست و هفتم . شماره ۲۱۹
- گلن ، دانیل ( ۱۳۸۹ ) هوش هیجانی . ( مترجم نسرین پارسا ) . انتشارات رشد
- گلن ، ویل ( ۱۳۸۸ ) . هوش هیجانی : راههای برای افزایش هوش هیجانی پسران ( مترجمان منصوره نیکو گفتار و حمید رضا پور اعتمادی . نشر دانش
- نیکو گفتار ، منصوره (۱۳۸۸) . آموزش هوش هیجانی ناگویی خلقی ، سلامت عمومی و پیشرفت تحصیلی . فصلنامه روان شناسان ایرانی . سال پنجم ، شماره ۱۹
- نقدی، هادی ؛ ادیب راد، نسترن؛ نورانی پور، رحمت اله . (۱۳۸۹) . اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان ، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه ، سال چهارم ، شماره سوم