

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و
سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۸/۹۲۵۸۲ رده بندی، کنگره: ۵ ب ۵۶/۶۳۳۳

اثربخشی آموزش برنامه مهارت های زندگی بر بهبود کنترل خشم

دانش آموزان دختر سال اول دوره دوم متوسطه شهر کرمانشاه

آزاده آرمانده^۱

لیلی شهسواری

دبیر دبیرستان شهید دکتر مفتاح

چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش برنامه مهارت های زندگی بر بهبود کنترل خشم دانش آموزان دختر سال اول دوره دوم متوسطه شهر کرمانشاه انجام یافته است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مدارس دخترانه شهر بود، برای نمونه گیری، از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. جهت انتصاب افراد در گروه های ۳۲ نفر از دانش آموزان با نمره پرخاشگری بالا انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. شرکت کنندگان گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه، ۱ ساعته به یادگیری بسته مهارت های زندگی پرداختند. اما گروه کنترل آموزشی دریافت نکردند. با استفاده از نرم افزار SPSS۲۱ داده های آماری با آزمون آنکوا محاسبه و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد برنامه مهارت های زندگی به طور معناداری بر مولفه های کنترل خشم اثر بخش بود. بر اساس نتایج این مطالعه، به نظر می رسد با آموزش مهارت های زندگی می توان میزان خشم را در بین دانش آموزان پرخاشگر کاهش داد.

واژگان کلیدی: مهارت های زندگی، کنترل خشم، دانش آموزان.



مقدمه

خشم یک هیجان پیچیده و حیرت انگیز است و تعارضها و تردیدهای چندگانه درباره کنترل آن وجود دارد زیرا اغلب منبع آرامش به دلیل تخلیه هیجانی و درعین حال عامل ناخشنودی است. در میان مسائلی که متخصصان بهداشت روانی و سایر متخصصان در محیط های سازمانی یا مراکز درمان سرپایی با آن ها مواجه می شوند، خشم مزمن و رفتار پر خاشگرانه مکرر از مقاوم ترین و صعب العالج ترین مسائل به حساب می آید. خشمی که منجر به رفتارهای پر خاشگرانه می شود. یکی از دلایل انتقال نوجوانان از محیط خانه به محیط های مراقبتی شبانه روزی (کانون اصلاح و تربیت) و زندان است. (جونز، ۲۰۰۵) و برخوردهای فیزیکی یکی از رفتارهای مقدم بر بسیاری از جراحات مرگبار و غیر مرگبار است. متأسفانه برخوردهای فیزیکی نتیجه عدم کنترل خشم و پر خاشگری هستند در بین نوجوانان رایج است (توماس ۲۰۱۰) خشم به حالتی عاطفی یا هیجانی اطلاق می شود که از تهییج ملایم خشم وحشیانه یا عصبانیت گسترده است، و اغلب هنگامی متجلی می گردد که راه نیل به اهداف یا برآوردن نیازهای افراد، سد میشود. سرانجام پر خاشگری به منزله وارد آوردن آسیب آشکار یا رفتارهای تنبیهی مستقیم به سایر افراد یا اشیاء تعریف می شود. با توجه به این نکته که خشم هیجانی ارضاء کننده و در عین حال ویران کننده است، آثار زیانبار هم متوجه درون فرد و هم متوجه بیرون اوست. لذا ناتوانی در مدیریت خشم، افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیان بار رفتار پر خاشگرانه را در پی دارد. از این رو بسیاری از متخصصان علوم رفتاری، روانشناسان و فعالان حوزه سلامت بر اهمیت آموختن مهارت های مدیریت خشم به کودکان و نوجوانان تاکید نموده اند و امروزه آموزش مدیریت خشم یکی از مولفه های اصلی برنامه آموزش مهارت های زندگی به شمار می آید. (بالک، ۲۰۱۱).

از سوی دیگر گاهی کوتاه به جهان اطراف به ما نشان خواهد داد که عصر ما، عصر پر خاشگری است. بخش عمده اخبار رادیو و تلویزیون شرح و نمایش خشونت هایی است که در نقاط مختلف جهان از سوی انسانهایی نسبت به انسان های دیگر اعمال می شود. بهترین و جامع ترین تعریف که از پر خاشگری ارائه شده تعریف براون ۱۲ است. او پر خاشگری را هر نوع عمل و رفتاری می داند که به طور مستقیم در جهت هدفی و به منظور آزار و اذیت رساندن به دیگران که مایل نیستند مورد آزار و اذیت قرار بگیرند اعمال



شود (براون، ۲۰۰۱). به نقل از (صادقی، ۱۳۸۰). نظام طبقه بندی پرخاشگری بر اساس الگوهای رفتاری سازمان می یابد. سادوک یک طبقه از رفتارهای پرخاشگرانه را شامل پرخاشگری فیزیکی نظیر حمله فیزیکی به اشیاء یا سایر موارد، پرخاشگری کالمی که منجر به آسیب جسمی نمی شود و پرخاشگری که پیامدهای روانشناختی زیانباری را در افراد ایجاد می کند نظیر زور، ارباب و طرد اجتماعی می داند (کاپالن و سادوک، ۲۰۰۳).

برخی از صاحب نظران معتقدند پرخاشگری ذاتی و فطری است، همانند فروید و لورنز و برخی دیگر اعتقاد بر این دارند که پرخاشگری حاصل عوامل اجتماعی و در نتیجه آموختنی است. اما مسئله مهم این است که کسب مهارت ها و توانایی های زندگی تاثیر بسزایی در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و در کل سلامت اجتماعی افراد دارد.

بسته مهارت های زندگی بر نام های ست که در آن نیازهای روانی اجتماعی، عزت نفس، خودپنداره، مدیریت استرس و خشم، ارتباط بین فردی مؤثر، دسترسی به شبکه های حامی تاجتماعی، رویارویی با مشکلات، استفاده از فرصت ها .. را به طور مستقیم و یا ضمنی مورد توجه قرار می دهد. برنامه مهارت های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان حق دارند بتوانند شون و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علاقیقتشان در برابر موقعیتهای سخت زندگی دفاع کنند. مهارت های زندگی، متعدد و متنوع هستند و برنامه آموزش مهارت های زندگی نیز نسبت به پیشگیری، نگرشی کل گرایانه دارد و تنها یک مهارت مثال (نه گفتن) مورد توجه قرار نمی گیرد. از طرف دیگر، تجارب کشورهای مختلف متفاوت است. باین حال، دهم که ماهیت و تعریف مهارت های زندگی، در کشورها و فرهنگ های مختلف، متفاوت است. باین حال، تحلیل های بیشتر در زمینه مهارت های زندگی نشان می دهد که برنامه های مختلفی بر اساس آموزش مهارت ها در زمینه ارتقاء سلامت کودکان و نوجوانان اجرا شده است و مشتمل بر چندین مهارت اصلی و اساسی هستند.

سازمان جهانی بهداشت (who) در برنامه مهارت های زندگی که در سال ۱۹۹۳ معرفی نمود، ده مهارت رابه عنوان مهارت های زندگی اصلی معرفی کرد. این ده مهارت از سوی یونیسف و یونسکو نیز به عنوان مهارت های زندگی اصلی شناخته شده اند. این مهارت ها عبارتند از:



۱. مهارت تصمیم‌گیری: در این مهارت افراد می‌آموزند که تصمیم‌گیری چیست و چه اهمیتی دارد. آنها همچنین با انواع تصمیم‌گیری آشنا شده و مراحل یک تصمیم‌گیری را گام به گام تمرین می‌کنند. کودکان همچنین با رابطه موجود میان تصمیم‌گیری و سایر مهارت‌های زندگی از یک سو و رابطه تصمیم‌گیری با پیشگیری اولیه در بهداشت روانی از سوی دیگر آشنا می‌شوند.

۲. مهارت حل مسئله: این مهارت عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن رو به رو است، شناسایی و بررسی راه‌های موجود و برگزیدن و اجرای راه حل مناسب و ارزیابی فرآیند حل مسئله تا به این ترتیب فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه‌های غیرسالم برای حل مشکلات خویش استفاده نکند.

۳. مهارت تفکر خلاق: توانایی تفکر خلاق یک مهارت سازنده و پایه برای نیل به سایر مهارت‌های مرتبط با سبک اندیشیدن است. در این مهارت، افراد فرامی‌گیرند که به شیوه‌ای متفاوت بیاندیشند و از تجربه‌های متعارف و معمولی خویش فراتر روند و تبیین‌ها یا راه‌حلهایی را خلق نمایند که خاص و ویژه خودشان است.

۴. مهارت تفکر نقاد: این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار نفوذی ارزش‌های اجتماعی، همسالان و رسانه‌های گروهی بر رفتار فردی.

۵. توانایی برقراری ارتباط مؤثر:

این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه‌نظرهای فردی به صورت کلامی و غیرکلامیست.

۶. مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی: مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد، به ویژه اعضای خانواده، در زندگی روزمره.

۷. خودآگاهی: خودآگاهی به معنی توانایی وظرفیت فرد در شناخت خویش، و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای وی فشارآور هستند.

بخش اول: روش تحقیق

روش پژوهش حاضر کاربردی و شیوه اجرا آزمایشی (پیش آزمون_پس آزمون با گروه کنترل) است. نمونه ها با استفاده از روش تصادفی چند مرحله ای تعداد حدودا ۳۲ نفر از دانش آموزانی که میزان پرخاشگری آنها به نسبت سایر دانش آموزان و همچنین براساس نقطه برش رشننامه پرخاشگری در حد بال ، انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۶ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در این پژوهش به منظور اندازه گیری پرخاشگری و مولفه های آن از پرسشنامه پرخاشگری اهواز استفاده شد، مقیاس پرخاشگری اهواز که توسط زاهدی فر، نجاریان و شکرکن در سال ۱۳۷۹ ساخته شده است دارای ۳ ماده است و سه خرده مقیاس با اسامی خشم و غضب، تهاجم و توهین ، لجاجت و کینه توزی است .این پرسشنامه با هدف بررسی و ارزیابی پرخاشگری در افراد مورد استفاده قرار می گیرد، پایایی پرسشنامه ۰/۷۸ و روایی آن نیز مطلوب گزارش شده است. خلاصه ی جلسات آموزشی در ۱۲ جلسه ۱ ساعته و به صورت هفتگی برای گروه آزمایش برگزار شد به شرح زیر می باشد:



	جلسات
توزیع پرسشنامه معارفه، ارائه سرفصل و اهداف جلسات، جلسه توضیح مقدماتی درباره اهمیت آموزش مهارت های زندگی و معرفی برنامه آموزش مهارت های زندگی	جلسه اول
مرور مطالب جلسات قبلی، مهارت خواگاهی: فرد بتواند ضعف ها و قوت های خود را شناخته و به سوال منکیستم پاسخ دهد. ارائه تکلیف منزل	جلسه دوم و سوم
-مرور مطالب جلسات قبلی، مهارت توانایی برقراری روابط بین فردی و گروهی موثر، فرد بتواند دیدگاه ها ، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز کند و در هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند، ارائه تکلیف منزل	جلسه چهارم و پنجم
مرور مطالب جلسات قبلی، مهارت همدلی: فرد بتواند به دیگران توجه کند و آنها را دوست داشته باشد و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیرد و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به دیگران نزدیک شود . ارائه تکالیف منزل	جلسه ششم
مرور مطالب جلسات قبلی، مهارت حل مسئله ، فرد با تقسیم کردن مشکل به اجزای	جلسه هفتم

هفتمین همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین (ایجاد پروگرام کننده بنیاد علمی قانون ساز - آموزش و پرورش و سپاه پاسداران کرمانشاه - ۸ اسفند ۱۴۰۳)



کوچکتر آن را حل کند ، ارائه تکالیف منزل	
مرور مطالب جلسات قبلی، مهارت تصمیم گیر ی: فرد با ارزیابی راه حل های موجود، یک یا چند راه حل مطلوب را انتخاب کند. ارائه تکالیف منزل	جلسه هشتم
مرور مطالب جلسه قبلی، مهارت مقابله با استرس،فرد بتواند منابع استرس و نحوه تأثیر آنها را بشناسد تا با رفتار صحیح ، فشار روانی یا استرس را کاهش دهد، ارائه تکالیف منزل	جلسه نهم
مرور مطالب جلسات قبلی، مهارت مدیریت هیجان، فرد بتواند هیجانات مثبت و منفی خویش را بشناسد و هر یک را در موقعیت مناسب و با روش کارآمد بروز دهد. ارائه تکالیف منزل	جلسه دهم
مرور مطالب جلسات قبلی، مهارت کنترل خشم، ارائه تکالیف منزل	جلسه یازدهم
جمع بندی آموخته های مرور جلسات پیش، توزیع پرسشنامه، اجرای پس آزمون	جلسه دوازدهم



برای تجزیه و تحلیل داده‌ها هم از آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و در بعد استنباطی داده‌ها از آزمون تحلیل ANCOVA کوواریانس استفاده شد. در این پژوهش آزمون‌های آماری به کمک بسته نرم‌افزاری SPSS نسخه ۲۰ صورت گرفته است.

بخش دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

الف) ادبیات پژوهش

معنای کلمه مهارت عبارت است از چیرگی، صلاحیت و متخصص شدن در یک فعالیت. از مهارت‌های زندگی تعاریف متعددی ارائه شده که ذیلاً به ارائه برخی از آنها می‌پردازیم.

پیت من (۱۹۹۱) مهارت‌های زندگی را به عنوان توانایی‌ها، دانش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی تعریف نموده که جهت شادمانی و موفقیت در زندگی آموخته می‌شوند. این مهارت‌ها انسان را قادر می‌سازند تا با موقعیت‌های زندگی سازگاری یابد و به آنها تسلط داشته باشد. از طریق رشد این مهارت‌ها افراد یاد می‌گیرند که به راحتی با یکدیگر زندگی کنند، احساس خود را با امنیت خاصی بیان کنند و زندگی خود را دوست داشته باشند. (ناصری، ۱۳۸۶).

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی-اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند، به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصیت خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآور داشته باشند. مهارت‌های زندگی می‌تواند اعمال شخصیتی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت کند که به سلامت بیشتر منجر شود و سلامت بیشتر یعنی آسایش بیشتر جسمانی، روانی و اجتماعی (یونیسف، ۲۰۰۳، به نقل از کردنوقابی و پاشاشریفی، ۱۳۸۴).

گزدا، چایلدرز و بروکز مهارت‌های زندگی را چنین تعریف کرده‌اند: همه مهارت‌ها و آگاهی‌هایی که لازمه زندگی مؤثر هستند و در چهار زمینه زندگی خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و شغلی لازم و ضروری هستند به طوری که در هر یک از این زمینه‌ها قابل تعریف و اندازه‌گیری به صورت عینی باشند (به نقل از طارمیان، ۱۳۷۸).

الف) ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه از آسیب های اجتماعی از جمله اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر که از طریق آموزش دامنه وسیعی از مهارت های شخصی و اجتماعی تأمین می شود.



ب) توانمند کردن افراد از طریق افزایش و ارتقاء دانش، تغییر نگرش و رفتار و شناخت بهتر از خود، دیگران و محیط.

ج) رشد استعداد انطباق و سازگاری با شرایط متغیر زندگی که از طریق آموزش و تمرین مهارت های اساسی فردی و بین فردی انجام می شود (بوتوین و همکاران، ۱۹۸۳، به نقل از رحمتی، ۱۳۸۳).

اهداف جهانی برنامه آموزش مهارت های زندگی آن است که هر فرد پس از فراگیری مهارت های الزم در نهایت به توانایی ها و قابلیت های مهم زیر دست یابد:

۱. احساس مسئولیت در برابر خود و دیگران، در برابر تصمیم ها، انتخاب و تعهدات خود، در برابر منابع طبیعی و منابع انسانی محیط اطراف خود.

۲. احترام به خود و دیگران بر اساس شناخت خود و دیگران، درک دیگران و ایجاد حس اعتماد در آنها نسبت به خود، احترام گذاشتن به تفاوت های فردی و تفاوت های فرهنگی ملل.

۳. برقراری روابط مناسب با دیگران، حفظ دوستیهای مثبت و توانایی رها شدن از شکست ها و ناکامی ها و توانایی حل مسالمت آمیز مناقشات و اختلافات بدون عقب نشینی.

۴. توانایی اندیشیدن همراه با استدلال، تفکر انتقادی، ارزشیابی انتخاب ها و تصمیم گیری صحیح و منطقی و مثبت بر اساس آن تفکرات (بوتوین، ۲۰۰۴، به نقل از فتی و همکاران، ۱۳۸۵).

ب) پرخاشگری

پرخاشگری (aggression) یا همان رفتار پرخاشگرانه یکی از رایج ترین اعمال خشونت آمیز در سطح جامعه است. شاید کمتر کسی را بتوان پیدا کرد که تا به حال شاهد این رفتارها نبوده است.

همچنین گاهی ممکن است به دلیل فشارهای عصبی، خستگی یا هر محرک دیگری، خود ما نیز رفتار پرخاشگرانه از خود بروز دهیم. این موضوع می تواند سبب ایجاد دلخوری و ناراحتی دوستان و اطرافیان شود و حتی روی شرایط کاری و روابط اجتماعی ما نیز تاثیر گذار باشد.



(ب) پیشینه پژوهش

امیرراشد (۱۳۸۷) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در توانایی کنترل خشم و پرخاشگری نوجوانان پرداخته است. روش پژوهش آزمایشی بوده است که برای انجام آن در یک طرح پیش آزمون-پس آزمون یک گروهی، سی نفر از نوجوانان کم توان ذهنی (۲۰ پسر، ۱۰ دختر). به شیوه نمونه گیری خوشه ای یک مرحله ای از سه مرکز توانبخشی ذهنی بالای ۱۴ سال بهزیستی استان مازنداران انتخاب شده و پس از تأیید عقب ماندگی ذهنی خفیف بر اساس آزمون های هوشی و کسلر و با ریون و وایلند وارد طرح پژوهشی شدند. اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در سه مهارت پایه ای مورد نیاز این گروه یعنی خود

آگاهی، ارتباط بین فردی روابط اجتماعی، و کنترل خشم و پرخاشگری بوسیله آزمون های t -test و chi -square مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج طرح تاثیر کلی آزمون مهارت های زندگی، ($T=7/136$)، مهارت خود آگاهی ($T=5/882$)، ارتباط بین فردی ($T=7/430$)، کنترل خشم ($T=4/762$) معنادار ارزیابی شد. در مجموع نتایج تاثیر مثبت آموزش مهارت های زندگی در گروه شرکت کنندگان را نشان داد.

ابزار سنجش پرسشنامه سلامت عمومی بود و داده ها از طریق تحلیل کوواریانس چند متغییری (مانووا) تحلیل شد. یافته ها نشان داد، آموزش مهارت های زندگی و راهبردهای مقابله با فشار روانی به طور معنادار موجب افزایش سلامت روان در دانشجویان می گردد. نویدی و برجلی (۱۳۸۶) برای آزمودن تأثیرات آموزش مدیریت خشم بر مهارت های خود نظم دهی خشم، ۱۷۰ دانش آموز پایه های دوم و سوم یک دبیرستان را با استفاده از پرسشنامه STAXI-2 به عنوان یک ابزار مورد ارزیابی قرار دادند. افرادی که بر اساس نمره های این آزمون در رتبه درصدی ۷۵ بالاتر قرار گرفتند، به عنوان کسانی که در زمینه مدیریت خشم، ضعف اساسی دارند از جمعیت عادی تفکیک و به عنوان گروه هدف تعیین شدند و از میان آنها ۳۲ نفر به طور تصادفی انتخاب و به همان شیوه در دو گروه آزمایشی و کنترل گماردند. همچنین، گروه های آزمایش و کنترل را به شیوه تصادفی تعیین نمودند و سپس برای گروه آزمایش یک دوره یافته های مدیریت خشم تدارک دیدن مهارت های آزمودنی ها در زمینه مدیریت خشم، افزایش می یابد.



گینر، وبستر و چمپیون ۲۰۰۳ در تحقیقی مشترک به بررسی نقش آموزش مهارت های زندگی بر کاهش رفتارهای پرخطر و خشونت در دانش آموزان پرداختند. در این پژوهش که بر روی ۴۰ کودک از خانواده های در معرض آسیب مدارس کلرادو انجام شد اثر بخشی آموزش این بسته بر بهبود رفتارهای آسیب زا و پر خطر همچنین خشونت آنان به اثبات رسید. گینرو همکارانش این کودکان را با تقسیم به دو گروه ۲۰ نفری به عنوان گروه کنترل و گروه آزمایش در یک دوره آموزشی ۴ ماهه و تکرار و پیگیری روند یادگیری آن بعد از عمامه، مورد ارزیابی قرار دادند.

بخش سوم: بیان داده ها، و تجزیه و تحلیل آنها

الف) آمار توصیفی

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد پیش-آزمون و پس-آزمون کنترل خشم

در گروه آزمایش

متغیر	دوره	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل خشم	پیش آزمون	۳۰/۴۴	۵/۴۹
	پس آزمون	۲۹/۱۴	۴/۰۹



همانطور که در جدول ۲ مشاهده می شود میانگین کنترل خشم گروه آزمایش در دوره پیش‌آزمون ۳۰/۴۴ و در دوره پس آزمون ۲۹/۱۴ بوده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد پیش-آزمون و پس-آزمون کنترل خشم

در گروه کنترل

متغیر	دوره	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل خشم	پیش آزمون	۳۱/۳۱	۵/۷۸
	پس آزمون	۳۱/۲۵	۵/۸۶

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود میانگین کنترل خشم گروه کنترل در دوره پیش آزمون ۳۱/۳۱ و در دوره پس آزمون ۳۱/۲۵ بوده است.

بخش چهارم: فرضیه پژوهش

آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش خشم در دانش آموزان تاثیر دارد. به منظور بررسی این فرضیه با توجه به اینکه شرط نرمال بودن داده ها و همگنی واریانسها و شرایط دیگر آزمون کوواریانس برقرار بود از آزمون کوواریانس استفاده گردید که نتایج در جداول زیر آمده است.

جدول ۴-آزمون همگنی واریانسها

آمار f	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
۱/۱۶۲	۱	۳۰	۰/۰۶۵

جدول ۴ نشان می دهد شرط همگنی واریانسها برقرار است با توجه به اینکه سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ به دست آمده است.

جدول شماره ۵ تحلیل کواریانس نمرات پس آزمون آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش خشم در دانش آموزان

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آمار f	مقدار p	مجذور آتا
عرض از مبدا ۴۶.۰	۸.۰۶	۱	۸.۰۶	۱۴.۹۳	۰.۰۰۱	
پیش آزمون ۰.۱۵	۱.۷۱	۱	۱.۷۱	۱۷.۳	۰.۰۰۹	
شرایط ۰.۶۳	۱۶.۱۶	۱	۱۶.۱۶	۲۹.۹۲	۰.۰۰۰	
خطا	۹.۱۸	۳۰	۰.۵۴			
واریانس کل	۳۵۷	۳۲				

آزمایش - جدول ۵

جدول ۶- میانگین های تعدیل شده پس از حذف اثر پیش آزمون

گروه	میانگین	خطای استاندارد	سطح ۹۵ درصد کران پایین	کران بالا
کنترل	۲۹/۴	۰/۴۱۹	۲۸/۵۵	۳۰/۲۴
آزمایش	۲۶/۱۵	۰/۴۱۹	۲۵/۳	۲۶/۹۹

همانطور که در جدول ۶ مشاهده می شود میانگین های تعدیل شده پس از حذف اثر پیش آزمون به این صورت است که در گروه آزمایش میانگین پرخاشگری ۲۶/۱۵ و در گروه کنترل ۲۹/۴ بدست آمده است. که این نشان می دهد آموزش مهارت های زندگی بر کاهش خشم در دانش آموزان تاثیر گذار بوده است.

نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان بود. نتایج حاصل از فرضیات مبنی بر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر افکار، رفتار و احساسات پرخاشگرانه دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد، تایید شد. ملکی (۱۳۹۰)، رافعی (۱۳۸۳)، نویدی (۱۳۸۵)، کلنر و لورا (۲۰۰۲)، درتاج (۱۳۸۸) نتایج همسانی را به دست آورده‌اند. در تبیین یافته حاضر می‌توان به این امر اشاره داشت



که مداخله آموزشی اعمال شده درافزایش کنترل خشم و بهبود اسندهای دانش آموزان موثر است و دانش آموزان میتوانند اصول نظریه بیاموزند. هم چنین استفاده از سیستمهای حمایت رفتاری عقلانی و عاطفی را از طریق این نوع برنامه بیاموزند. همچنین استفاده از سیستم های حمایت اجتماعی به فرد کمک می کند تا با رویدادهای تنش زا مقابله کند. سیستم حمایتی فرد شامل افرادی است که در شرایط سختی می توانند روی آنها حساب کند. افرادی که می توان با آنها حرف زد بدون اینکه مواظب حرف های زده شده بودند کسانی که قدر فرد را به عنوان یک انسان می دانند و کسانی که در تصمیم گیری های مهم به او کمک می کنند که آموزش این مسئله منجر می شود فرد دیدگاه تازه ای به دست بیاورد (کلنر و کتی، ۲۰۰۳). هم چنین نکته دیگر این مسئله است که چون فرد در خلال این آموزش ها با یکسری مهارت ها آشنا می شود که مربوط به اصلاح نظام شناختی فرد، تنظیم هیجانات و مدیریت روابط بین فردی است لذا کاهش پرخاشگری در افراد شرکت کننده در این آموزش ها پدیده های کاملاً منطقی است. در ارتباط با این نکته می توان به نقش آموزش مسئله گشایی در این آموزش ها نیز اشاره کرد. از دیگر مواردی که می تواند در اثرگذاری این آموزش اثرگذار بوده باشد می توان به مهارت های خودآرام سازی اشاره نمود. از آنجا که هدف از به کار بردن مهارت خود آرام سازی، حفظ کنترل و تعادل ارگانیسم در مقابل فشارها و استرس های روزمره زندگی است و بدن فرد در مقابل فشارهای زندگی به شیوه ستیز و یا گریز پاسخ می دهد این پاسخ در مقابله با اضطراب و مخاطرات طبیعی کاربرد فراوانی دارد. یکی از مهارت های توانایی مقابله با هیجانات (مدیریت خشم) است که فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد نحوه تأثیر هیجانات بر رفتار خود را بداند و بتواند واکنش های متفاوتی به هیجان های مختلف نشان دهد (نساجی زواره، ۱۳۸۵).

هدف از درمان ها و مداخلات کنترل خشم، کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم، افزایش آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش شیوه ها و راهبردهای موثر به منظور کنترل آن است (بلک، ۱۹۹۳).

لذا بر اساس نتایج حاضر و مرور پیشینه تجربی حول موضوع حاضر می توان بیان داشت که آموزش های مدیریت خشم می تواند به بهبود روابط بین افراد و هم پرخاشگرانه منجر شود.



منابع و مأخذ

درتاج، فریبرز (۱۳۸۸)، بررسی تاثیر آموزش مدیریت خشم بر پرخاشگری و سازگاری اجتماعی دانش آموزان پسر.

صادقی، احمد. (۱۳۸۰)، «اثربخشی آموزش گروهی کنترل خشم به شیوه عقلانی عاطفی رفتاری بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر شهر اصفهان»، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه اصفهان.

طارمیان، فرهاد، ماهجویی، ماهیار، خادمی اسکندری، ملوک و اسدیگی، حسین (۱۳۷۸)، مجموعه آموزشی مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات آموزش و پرورش.

کردنوقایی، رسول. پاشا شریفی، حسن. (۱۳۸۴). تهیه و تدوین برنامه درسی مهارت‌های زندگی برای دانش آموزان دوره تحصیلی متوسطه. نوآوری های آموزشی. ۴(۱۲). ص: ۳۴-۱۱.

ملکی، صدیقه و همکاران (۱۳۹۰)، بررسی تاثیر آموزش گروهی مهارت کنترل خشم بر پرخاشگری دانش آموزان پسر ۱۵-۱۲ سال. نشریه پرستاری ایران، شماره ۳۵، ۶۹-۲۶.

ناصری، حسین. (۱۳۹۰). برنامه مهارت‌های زندگی . چاپ اول. تهران: سازمان بهزیستی کشور.

نساجی زواره، اسماعیل. (۱۳۸۵)، «خانواده و پرخاشگری فرزندان»، مجله پیوند، نشریه آموزشی تربیتی، شماره ۳۲۸.

نویدی، احد (۱۳۸۷)، تاثیر آموزش گروهی مدیریت خشم بر مهارت‌های سازگاری پسران دوره متوسطه شهر تهران، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال ۴، شماره ۴۰۳، ۴۰۳-۳۹۴.



Black L, Novaco R . Treatment of anger with a developmentally disabled man. NewYork Plenum Publication. ۱۹۹۳; P. ۱۴۳-۵۸

Jons D . Managing problematic anger the development of treatment program for personality disordered patient in high security .Int J Forensic Ment Health ۲۰۰۴; ۳: ۱۹۷-۲۱۰. ۳.

Kellner M, Bry B, Colletti L . Teaching anger management skills to student with severe disorder. J Behavior Disorders ۲۰۰۳; ۴: ۲۷-۶۰.

Thomas S . Teaching healthy anger management. Pers Psychiatr Care ۲۰۰۱; ۳۷: ۴۸

لوگو سازمان ها و نهادها علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهترها علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین



اکانت اینستا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی- سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی


 معاونت علمی، فرهنگی و اجتماعی
 تحت پوشش خبری صدا و سیما



جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلا رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵