

اثر بخشی برنامه آموزشی مدیریت خشم بر خودتوانمندی و کاهش پرخاشگری دانش آموزان سوم دبیرستان شهر چالوس

لیلا بیژنی کشک^۱، مائده صادق کاظمی^۲، فاطمه رستمی^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش ابتدایی واحد چالوس (نویسنده مسئول)

^۲ دانشجوی کاردانی آموزش ابتدایی واحد چالوس

^۳ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی واحد چالوس

چکیده

مقدمه: در مدارس خشم مفرط با نقص در عملکرد تحصیلی، مشکلات رفتاری، بیگانگی با همسالان و مشکلات جسمی و روانی همراه بوده است. روش: در ابتدا پرسشنامه خودتوانمندی درک شده موریس و پری در بین ۴۹۹ دانش آموز مقطع دبیرستان شهر چالوس توزیع شد. برنامه آموزش مدیریت خشم به عنوان عامل آزمایشی برای ۲۸ نفر از اعضای گروه آزمایش ارائه شد. ۳ مهارت مدیریت خشم، مدیریت استرس و آموزش قاطعیت همراه با طراحی کتابچه و پوستر به مدت دو ماه در ۶ جلسه آموزشی آموزش داده شد. جهت ارزشیابی جلسات، برگه های کار (worksheet) به دانش آموزان داده شد. سناریوهایی نیز جهت نهادینه شدن آموخته های دانش آموزان عنوان شد. پرسشنامه خشم اسپیلبرگر به عنوان ارزشیابی جلسات آموزشی مدیریت خشم استفاده شد. از آزمون t زوجی جهت تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها: میانگین های دو گروه در نمره های پس آزمون تفاوت معنا دار داشت. میانگین نمرات دانش آموزان گروه مداخله در زمینه پرخاشگری به طور معنادار کاهش و در زمینه خودتوانمندی و کنترل خشم به طور معنا دار افزایش یافته بود. نتیجه گیری: اجرای برنامه آموزش مدیریت خشم میتواند مهارتهای آزمودنیها را در زمینه کنترل خشم و افزایش خودتوانمندی تحصیلی، اجتماعی و هیجانی افزایش دهد و از رفتارهای ناسازگارانه جلوگیری نماید.

واژه های کلیدی: پرخاشگری، خشم، خودتوانمندی

مقدمه

پرخاشگری، از شاخص‌های مهم پاره‌ای از اختلالات روانی مانند اختلال شخصیت ضد اجتماعی به شمار می‌آید (۱) علاوه بر این موارد خشم معمولاً منجر به پرخاشگری در پسران و دختران در تمام سنین میشود. نوجوانان دختر بیشتر پرخاشگری غیر مستقیم و نوجوانان پسر بیشتر پرخاشگری مستقیم را نشان می‌دهند (۲). بیشترین بروز و ظهور پرخاشگری در سنین نوجوانی است. پژوهش‌های انجام شده حاکی از ارتباط پرخاشگری با مشکلات یادگیری است. (۳). در مدارس عمومی خشم مفرط با نقص در عملکرد تحصیلی، مشکلات رفتاری، بیگانگی با همسالان و مشکلات جسمی و روانی همراه بوده است (۴) تلاش‌ها برای کاهش خشم و پرخاشگری در مدارس موفقیت‌آمیز بوده است و بیشترین تأثیرات در برنامه‌هایی دیده شده است که مهارت‌های شناختی را مد نظر داشته‌اند (۵) در کل برنامه‌های مداخله‌ی در این خصوص موفق بوده است که بیش از یک تکنیک را در مداخلات خود بکار گرفته‌اند (۶) نوجوانان پرخاشگر معمولاً در خواندن نشانه‌های هیجانی، درک دیدگاه طرف مقابل و مدیریت خشم مشکل دارند (۷). بسیاری از تنش‌ها و ناآرامی‌ها در مدرسه ناشی از رفتارهای میان فردی دانش‌آموزان است که به رغم زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی متفاوت در کنار هم در مدرسه تحصیل می‌کنند و هرگز آموزشی برای ایجاد تفاهم و بهبود مهارت‌های اجتماعی دریافت نمی‌دارند (۸). به طور کلی می‌توان عوامل بسیار مختلف و متعددی را در بروز رفتار پرخاشگرانه مؤثر دانست. خودتوانمندی میانجی شناختی است که در نتیجه آن انسان درحین انجام عمل یا بررسی آن به قضاوت درمورد توانایی‌های خود می‌پردازد و این قضاوت از توانایی خود بر تفکر، هیجان و عمل فرد اثر می‌گذارد و تعیین می‌کنند چرا افراد دارای مهارت‌ها و دانش مشابه، عملکرد متفاوتی دارند (۹) بندورا معتقد است هرگاه افراد در حیطه خاصی احساس کارآمدی بالایی داشته باشند علاقمندی به آن حیطه زیاد می‌شود و انگیزه درونی افزایش می‌یابد و فرد شروع به عمل می‌کند (۱۰). باور خودتوانمندی عمده‌تاً از طریق منابع اطلاعاتی پنجگانه ذیل شکل می‌گیرد، انطباق‌های عملکردی، تجربیات جانشینی، ترغیب کلامی، برانگیختگی هیجانی و تلفیق اطلاعات کارآمدی. بیشتر پژوهشگرانی که طرح‌های عمده در زمینه مقابله با خشونت در مدارس ارائه داده‌اند تأکید دارند که برنامه‌های پیشگیری از خشونت باید بخشی از برنامه‌های آموزشی در مدارس باشد و کلیه شهروندان باید در زمینه پیشگیری از خشونت به همان اندازه که در مورد بیماری‌های قلبی، سرطان و سایر بیماری‌ها راهنمایی میشوند آموزش ببینند (۸). مداخلات شناختی-رفتاری با افراد پرخاشگر را می‌توان به چند رویکرد درمانی گروه‌بندی نمود. این رویکردها عبارتند از: آموزش خودآموزی، آموزش کنترل خشم، آموزش مهارت‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های اجتماع‌پسند و آموزش مهارت‌های شناختی و اجتماعی می‌باشند (۱۱). عملکرد مؤثر نیازمند مهارت همراه با خودکارآمدی درک شده است. با توجه به حقایق مطروحه

این پژوهش با هدف بررسی آموزش مدیریت خشم در افزایش خود کار آمدی و کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر چالوس برای اولین بار در این شهر و با بکار گیری تئوری و به صورت گسترده انجام می گیرد.

روش کار :

این مطالعه یک پژوهش نیمه تجربی بود . از پایه های مختلف در دبیرستان، دانش آموزان پایه سوم تجربی که در نتیجه مطالعه توصیفی پژوهشگر، میانگین نمرات بالایی را در زمینه پرخاشگری و میانگین نمرات پایین را در خودکار آمدی بدست آورده بودند، انتخاب شدند . دو کلاس ۲۸ نفره به طریق نمونه گیری تصادفی انتخاب و در دو گروه مداخله و شاهد تخصیص پیدا کردند . پرسشنامه های خودتوانمندی ادراک شده موریس و پرسشنامه پرخاشگری باس و پری در اختیار دانش آموزان قبل و بعد از مداخلات آموزشی قرار گرفت. مقیاس خشم اسپیلبرگر به عنوان ابزاری جهت ارزشیابی از مداخلات صورت گرفته پس از دو ماه در اختیار دانش آموزان قرار گرفت . پس از جمع آوری اطلاعات ، با استفاده از آزمون های پارامتریک و ناپارامتریک داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت (تی زوجی و تی مستقل و کای دو و ...). کلیه تجزیه و تحلیل های این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS انجام گرفت . در مطالعه توصیفی به منظور تعیین نقطه بحرانی از این نظر که شرکت کنندگان در کدام یک از سازه های تئوری خودتوانمندی و در کدامیک از زیر مقیاسهای پرخاشگری ، ضعف اساسی دارند با استفاده از آنالیز رگرسیون ، مهمترین فاکتور موثر بر پرخاشگری و کاهش خودتوانمندی به ترتیب عبارت از ، خشم و خودتوانمندی اجتماعی بود . سپس محتوای آموزشی بر اساس فرایندی که دانش آموزان در آن قرار داشتند انجام گرفت . اهداف رفتاری با بهره گیری از الگوی آموزشی بلوم ، تعیین شد . دانش آموزان گروه مداخله بر اساس سازه های تئوری خودتوانمندی و اهداف رفتاری تعیین شده و محتوای آموزشی تحت آموزش قرار گرفتند.

نتایج :

هر دو گروه مورد و شاهد از نظر متغیر های جمعیت شناختی تفاوت معنی داری با هم نداشتند . جدول ۱ ، مقایسه وضعیت پرخاشگری کل را قبل و بعد از مداخله آموزشی در گروه مداخله و شاهد را نشان میدهد . آزمون تی زوجی نشان میدهد که مداخله آموزشی در گروه مداخله تاثیر مثبت و معنی داری را داشته ($P\text{-value} = 0/00$) و در گروه شاهد این تفاوت معنی دار نبوده است . جدول ۲ زیر مقیاسهای پرخاشگری را قبل و بعد از مداخله آموزشی نشان میدهد . همانطور که جدول نشان میدهد، در دو زیر مقیاس خشم و پرخاشگری فیزیکی کلامی تفاوت معنی داری را در دو گروه مورد و شاهد شاهد هستیم و در گروه شاهد تفاوت معنی دار نمی باشد . جدول ۳ وضعیت خودتوانمندی کل را قبل و بعد از مداخله در گروههای مداخله و

شاهد نشان میدهد. تی زوجی تفاوت معنی داری را قبل و بعد از مداخله آموزشی در گروه مورد نشان میدهد و در گروه شاهد معنی دار نمیباشد. جدول ۴ زیر مقیاسهای خودتوانمندی کل را در سه حیطه خودتوانمندی (تحصیلی، اجتماعی و هیجانی) نشان میدهد. تی زوجی نشان داد که در گروه مورد، در هر سه مؤلفه تفاوت معنی داری را با گروه شاهد شاهد هستیم. جدول ۵ وضعیت خشم و کنترل خشم را قبل و بعد از آموزش در گروه مداخله و شاهد نشان میدهد. گروه مورد در مقیاس کنترل خشم اسپیلبرگر تفاوت معنی داری را با گروه شاهد نشان داد که نشان از تاثیر موثر مداخلات آموزشی می باشد.

بحث :

در طی دو دهه گذشته باور خودتوانمندی به عنوان یک پیش بینی کننده موثر در انگیزش و یادگیری دانش آموزان مطرح بوده است. این مطالعه با هدف بررسی آموزش مدیریت خشم بر خودتوانمندی و پرخاشگری دانش آموزان سوم دبیرستان شهر چالوس با بکارگیری از تئوری خودتوانمندی انجام شد. نتایج نشان داد که میانگین نمره پرخاشگری گروه مورد کاهش یافته است که نتایج این پژوهش با نتایج دیگر پژوهش ها از جمله نویدی، عاشوری، صادقی، فریدن و لاچمن مطابقت دارد. با توجه به نتایج به دست آمده از متغیرهای خودتوانمندی، سه متغیر خودتوانمندی تحصیلی، اجتماعی و هیجانی روند افزایشی را در طول مداخله آموزشی داشته و در جمع بندی، خودتوانمندی کل را افزایش داده است. این یافته ها با نتایج محققین دیگر از جمله در مطالعه عاشوری و لاچمن در یک راستا میباشد. به طور کلی هدف مداخلات مدیریت خشم، افزایش آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش اصول و شیوه های مؤثر به منظور کنترل آن است. در پژوهش حاضر ابتدا مهارتهای اصلی و لازم برای کنترل خشم، در گروه آزمایش با استفاده از شیوه های بیان کلامی، الگوسازی، ایفای نقش، بازخورد، پرسش و پاسخ، تقویت دهی و کار در گروههای کوچک به منظور افزایش خودتوانمندی تحصیلی، اجتماعی و هیجانی در جلساتی با عناوین و موضوعات خشم و راههای مدیریت آن، راهکارهای کنترل استرس و آموزش قاطعیت با توجه به مطالعات قبلی بررسی شده انجام شد. آزمون t زوجی نشان دهنده تاثیر برنامه در افزایش مهارتهای آزمودنیها بود. در مورد مدیریت خشم پژوهشهای متعددی صورت گرفته است و نشان داده شده که ارائه مداخلات زودهنگام به دانش آموزان، باعث کاهش پرخاشگری آنها میشود. رابطه خشم کنترل نشده با پرخاشگری و ناسازگاری در پژوهشهای مختلف معنادار است. پیشینه پژوهشها حاکی از آنند که آموزش مدیریت خشم باعث نشان دادن واکنش مؤثر و مناسب افراد به محرکهای محیطی میشود. نتایج این پژوهش و همچنین سایر پژوهشهای همسو، بر تأثیر آموزش مهارتهای مدیریت خشم با تکیه بر مبنای تئوریک پژوهش، بر کاهش پرخاشگری و افزایش خودتوانمندی دانش آموزان بود. تحلیل داده ها نشان داد که در اثر اجرای برنامه

آموزش مدیریت خشم، مهارت های آزمودنی ها در زمینه خودتوانمندی درک شده گسترش یافته و از شدت پرخاشگری آنان کاسته شده است.

نتیجه گیری و پیشنهادات :

با توجه به روابط متقابلی که میان متغیرهای پرخاشگری و خودتوانمندی دیده می شود، از آموزش مدیریت خشم به عنوان تدبیری برای کاهش پرخاشگری و افزایش خودتوانمندی بهره گرفته می شود .

- پیشنهاد میشود با گنجاندن بررسیهای پیگیرانه بتوان امکان ارزیابی پایداری تغییرات مثبت در شرکت کنندگان را فراهم ساخت .

- میتوان با افزایش شمار جلسات آموزش در جهت یادگیری بهتر مهارت ها و تثبیت تغییرات مثبت در شرکت کننده ها سودمند بود .

محدودیت پژوهش :

- محدودیت جلساتی که آموزش و پرورش به علت فشرده بودن کلاسهای دانش آموزان قادر به در اختیار گزاردن جلسات بیشتر جهت تاثیر بر تمام موءلفه های متغیر های مورد مطالعه نبود .

جداول :

جدول ۱ مقایسه وضعیت پرخاشگری کل قبل و بعد از مداخله آموزشی در گروه مداخله و شاهد

نتیجه آزمون T زوجی	پرخاشگری کل				متغیر گروه
	بعد از آموزش		قبل از آموزش		
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
t= ۶,۳۱ P-value = ۰/۰۰	۸/۰۲	۷۳/۵۰	۹/۵۱	۸۶/۲۱	مداخله
t= ۰/۰۴ P-value= ۰/۹۶	۱۶/۰۲	۸۰/۹۳	۱۷/۵۴	۸۰/۹۶	شاهد
	t= -۲/۱۹ P-value= ۰/۰۳		t= ۱/۳۹ P-value= ۰/۱۷		نتیجه آزمون T مستقل

جدول ۲ مقایسه وضعیت زیر مؤلفه های پر خاشگری (خشم، فیزیکی کلامی، رنجش و بدگمانی) قبل و بعد از آموزش در گروه مداخله و شاهد

نتیجه آزمون تی زوجی	بعد		قبل		گروه	مؤلفه های پر خاشگری
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
$t = -7/26$ P-value = $0/00$	۵/۴۳	۱۹/۹۶	۳/۹۴	۲۲/۸۶	مداخله	خشم
$t = -0/18$ P-value = $0/85$	۵/۶۳	۲۹/۶۴	۴۹/۹	۲۷/۹۳	شاهد	
$t = 2/13$ P-value = $0/04$	۵/۲۶	۲۰/۹۳	۳/۱۴	۲۳/۳۶	مداخله	فیزیکی کلامی
$t = 0/88$ P-value = $0/38$	۵/۵	۲۱/۷۵	۵/۶۲	۲۱/۵۴	شاهد	
$t = -1/17$ P-value = $0/25$	۴/۰۵	۱۹/۴۳	۲/۸۳	۱۸/۳۶	مداخله	رنجش
$t = 0/34$ P-value = $0/73$	۴/۲	۲۰/۱۴	۴/۰۹	۲۰/۴۳	شاهد	
$t = 0/58$ P-value = $0/56$	۴/۳۵	۲۱	۴/۲	۲۱/۶۴	مداخله	بدگمانی
$t = 0/37$ P-value = $0/71$	۵/۰۸	۱۹/۷۹	۵/۵۴	۱۹/۸۶	شاهد	

جدول ۳ وضعیت خودتوانمندی کل، قبل و بعد از مداخله در گروه مداخله و شاهد

نتیجه آزمون T زوجی	متغیر خودتوانمندی کل				گروه متغیر
	بعد از آموزش		قبل از آموزش		
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
t= -۱۶/۸ P-value= ۰/۰۰	۱۰/۴۵	۸۱/۳۶	۴/۱۹	۴۶/۶	مداخله
t= ۲,۲۴ P-value= ۰/۰۳	۱۲/۸	۸۶/۵۰	۱۳/۸۲	۸۸/۶۴	شاهد
	t= -۱/۷ P-value= ۰/۰۹		t= -۱۵/۳۸ P-value= ۰/۰۸		نتیجه آزمون T مستقل

جدول ۴ وضعیت زیر مقیاسهای خودتوانمندی ادراک شده (تحصیلی، اجتماعی و هیجانی) قبل و بعد از آموزش

در گروه مداخله و شاهد

نتیجه آزمون تی زوجی	بعد		قبل		گروه	مؤلفه های خودتوانمندی
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
$t = 12/04$ $P\text{-value} = 0/00$	۳/۸۶	۲۹/۴	۲/۷۷	۱۷/۱۴	مداخله	تحصیلی
$t = 1/78$ $P\text{-value} = 0/08$	۵/۷۸	۲۹/۶۸	۷/۱	۳۱/۱۸	شاهد	
$t = -17/05$ $P\text{-value} = 0/00$	۴/۲۵	۲۷/۷۹	۲/۹۲	۱۲/۰۷	مداخله	اجتماعی
$t = 1/53$ $P\text{-value} = 0/14$	۴/۱۵	۲۸/۸۲	۴/۵۹	۲۹/۳۹	شاهد	
$t = -7/26$ $P\text{-value} = 0/00$	۵/۸۲	۲۶/۲۱	۲/۹۲	۱۷/۴۳	مداخله	هیجانی
$t = -1/51$ $P\text{-value} = 0/14$	۴/۶۳	۲۹/۸۹	۶/۰۸	۲۸/۱۱	شاهد	

جدول ۵ وضعیت خشم و کنترل خشم قبل و بعد از آموزش در گروه مداخله و شاهد

P-value	تی زوجی	بعد		قبل		گروه	مؤلفه های مقیاس خشم اسپیلبرگر
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۰/۹۴	۰/۰۷	۷/۵۷	۳۱/۲۹	۶/۷۶	۳۱/۲۵	مداخله	خشم
۰/۰۹	۱/۷۲	۵/۴	۲۶/۳۹	۵/۶	۲۹/۶۴	شاهد	
۰/۰۰	-۶/۷	۸/۶	۴۵/۶۸	۶/۲	۳۸/۳۶	مداخله	کنترل خشم
۰/۰۷	۰/۹۴	۸/۹	۳۷/۶۱	۹/۱	۳۷/۶۴	شاهد	

منابع :

۱. Sukhodolsky D. G. and Ruchkin, V. V. Association of Normative Beliefs and Anger with Aggression and Antisocial Behavior in Russian Male Juvenile Offenders and High School Students. Journal of Abnormal Child Psychology. 2018 , 32 (2), 225
۲. Archer J. Sex differences in aggression in real-world setting: A meta-analytic review. Review of General Psychology. 2018 ;8:291-322.
۳. Mahriar H. Pediatric psychotic disorder. roshd publication. 2016 . 121-139
۴. Smith DC, Furlong MJ. Introduction to the special issue: Addressing youth anger and aggression in school setting . Psychol Sch. 1998;35:201-203[persian]
۵. Gansle KA. The effectiveness of school-based anger interventions and program: A meta-analysis. J Sch Psychol. 2016 ;43:321-341
۶. Schiraldi GR, Hallmark-Kerr M. The Anger Management Sourcebook. Chicago, IL: McGraw-Hill; 2002.
۷. Hudley C, Graham S. An attributional intervention to reduce peer-directed aggression among African American boys. Child Development, 1993:124-138.

۸. Bazargan Z, Sadeghi N, Lavasani masod gholam ali, the existance of verbal aggression in Tehran's guidance schools from students and teachers viewpoints. Psychological research, 1383; 7; 3-4; 7-29: 14 (persian)

۹. Bandura A. Social foundations of thought and action. A social cognitive theory. Enylewood clills. NJ. Prentice-Hall, (1986).

۱۰. Bandura, A. Human agency in social cognitive theory. American Psychologist . ۱۹۸۹; ۴۴, ۱۱۷۵-۱۱۸۴ .

Tozandehjani H and et al, Study of the relative efficacy of cognitive therapy in controlling aggressive behavior. Journal of Consulting Message, 2017 ; 7; 112-118. (persian)