

اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر میزان شادکامی و عزت نفس
در دانش آموزان نوجوان پسر سال سوم دوره راهنمایی
(مطالعه موردی مدارس یک شهرک نظامی)

*Effect of anger management training on happiness and self-esteem
in adolescent male students of middle school
Case study: schools of a military town*

حمیدرضا حاتمی*

Abstract

Introduction: The aim of the present study is to investigate the effect of anger management training on Happiness and self-esteem in third year adolescent male students of middle school (Case study: schools of a military town)

Method: In the quasi-experimental design, 36 cases of male students were selected by available sampling method and were divided into experimental and control groups. To determine the Happiness of the students, the Oxford Happiness Questionnaire was used. To measure students' self-confidence, self-confidence scale of Coper Smith was used. Anger management strategies were provided for the experimental group in 8 sessions of 60 minutes in 6 weeks. Analysis of covariance was used to analyze the test data.

Results: Results showed that anger management training increases the level of happiness and self-esteem of students.

Discussion: Anger management components as independent variables; increase the level of happiness and self-esteem of adolescent students. It indicates that by training the anger management, students' psychological characteristics such as happiness and self-esteem can be improved.

Keywords: anger management training, happiness, self-esteem.

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر میزان شادکامی و عزت نفس در دانش آموزان پسر سال سوم دوره راهنمایی (مطالعه موردی مدارس شهرک‌های نظامی) می‌باشد.

روش: در چارچوب طرح نیمه آزمایشی، ۳۶ نفر از دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب، و در دو گروه آزمایش و کنترل شرکت داده شدند. جهت تشخیص شادکامی این دانش آموزان از پرسشنامه شادکامی آکسفورد و برای سنجش اعتماد به نفس دانش آموزان از مقیاس عزت نفس کوپراسمیت استفاده شد. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای طی ۶ هفته، آموزش راهبردهای مدیریت خشم که بر اساس برنامه آموزش شناختی و رفتاری طراحی شده بود دریافت کردند. برای تحلیل داده از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که آموزش مدیریت خشم، بر میزان شادکامی و عزت نفس گروه آزمایشی تأثیر داشته و موجب افزایش شادکامی و عزت نفس در دانش آموزان می‌شود.

بحث: مولفه‌های مدیریت خشم به عنوان متغیر مستقل باعث افزایش میزان شادکامی و عزت نفس دانش آموزان نوجوان شده است و بیانگر این مطلب است که با آموزش مدیریت خشم می‌توان ویژگی‌های روانشناختی دانش آموزان، شامل عزت نفس و شادکامی را تغییر داد.

کلید واژه‌ها: آموزش مدیریت خشم، شادکامی، عزت نفس.

مقدمه

امروزه در اکثر جوامع پدیده‌ای بنام خشم رواج زیادی یافته است. این پدیده، گاه به نحو آشکار و گاه پنهان خود را نشان می‌دهد و اطرافیان را وادار می‌سازد که در جهت مقابله با آن چاره‌ای بیندیشند. تفکر در مورد خشم و علل بروز آن یک بحث جدی علمی است ولی موضوع جدی تر و حساس تر این است که چگونه می‌توان جریان خشم را به کنترل در آورد و در واقع آن را به عنوان یک رفتار، مدیریت کرد (صادقی، حقیقی، ۱۳۸۵).

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (who) پیش بینی می‌شود که پس از سال (۲۰۱۰)، کمتر کسی قادر خواهد بود بدون کسب مهارت‌های اجتماعی از جمله کنترل خشم از عزت نفس و سازگاری فردی - اجتماعی مورد قبول جامعه برخوردار باشد تأثیر آموزش این مهارت‌ها بر کاهش میزان پرخاشگری، افزایش عزت نفس، شادکامی و سازگاری فردی - اجتماعی افراد امکان پذیر است. بنابراین آموزش کنترل خشم، ظرفیت روانی - اجتماعی افراد را بالا برده و آنها را قادر می‌سازد تا با اندیشه و تحلیل موقعیت به رفتاری سازگارانه و همراه با تحمل روی آورند (منگر و ولکا^۱ و همکاران ۲۰۰۱). سازگاری فردی - اجتماعی، هسته رفتار بین فردی و کلید ارتباط‌های انسانی است (به نقل از غفاری، ۱۳۹۰).

لین^۲ و همکاران (۲۰۰۴) کنترل خشم، به عنوان یک مهارت و کفایت در ارتباط‌های بین فردی تلقی می‌شود.

برنامه آموزشی کنترل خشم می‌تواند اطلاعات، باورها و رفتارهای عزت نفس و سازگاری فردی - اجتماعی دانش آموزان را بهبود بخشد به طوری که آنها بتوانند دیدگاه خود را تغییر داده و روابط بین فردی

ایجاد نمایند (وستون وونت^۳، ۱۹۹۹؛ آلبرگی و ایمونز^۴، ۲۰۰۱؛ لانداز آبال^۵، ۲۰۰۱). اثر بخشی آموزش کنترل خشم در افزایش عزت نفس و کاهش پرخاشگری در مطالعات متعدد مورد بررسی قرار گرفته و تایید شده است. بسیاری از پژوهشگران نشان دادند که عزت نفس، سازگاری فردی - اجتماعی دانش آموزان، تحت تاثیر مداخله مبتنی بر آموزش کنترل خشم افزایش و پرخاشگری کاهش می‌یابد (به نقل از غفاری، ۱۳۹۰).

مطالعه خشم به چندین دلیل حائز اهمیت است: اول اینکه تعداد کثیری از افراد از مشکلات مرتبط با خشم در رنج اند. (داهلن - ديفن باهر^۶ ۲۰۰۱) دوم اینکه خشم مزمن بر سلامت جسمانی و روانی ارتباطات اجتماعی و کیفیت کلی زندگی اثرات منفی دارد. به عبارتی خشم مهارنشده ویژگی بسیاری از اختلالات جسمی و روانی است، آثار ضعف و کاستی در مدیریت خشم از ناراحتی شخصی و تخریب روابط بین فردی فراتر است و به اختلال در سلامت عمومی، ناسازگاری و پیامدهای زیانبار رفتار پرخاشگرانه منجر می‌شود (تیلرو نوواکو^۷ ۲۰۰۵).

از آنجایی که کنترل خشم و افزایش عزت نفس و شادکامی در دوره ی نوجوانی مسئله‌ای بسیار جدی و حساس است انجام این تحقیق می‌تواند راه حلی برای کاهش پرخاشگری در دوره نوجوانی در پسران باشد و اینکه آموزش کنترل خشم باعث شود دانش‌آموزان در این دوره کنترل بیشتری، بر خشم خود داشته باشند و اینکه چگونه می‌توان به دانش آموزان دوره راهنمایی کمک کرد تا با آموزش روش‌های کنترل خشم بتوانند پرخاشگری خود را کنترل نموده و میزان عزت نفس و شادکامی خود را

3- Wonet.

4- Emonz.

5- Aball.

6- Dahlen&Baher.

7- Tiller&Novaco.

1- Manger&Wellca.

2- Line.

راهنمایی؛ ۳۶ دانش آموز به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس گروه نمونه به طور تصادفی در گروه‌های آزمایشی و کنترل جایگزین شدند. به طوری که هریک از گروه‌ها مشتمل بر ۱۸ آزمودنی شدند. در این مطالعه از دو متغیر شادکامی و عزت نفس به عنوان متغیرهای مستقل و از شیوه مدیریت خشم به عنوان متغیر مستقل استفاده شده است.

ابزار

در این پژوهش از دو پرسشنامه برای اندازه گیری متغیرهای وابسته شامل شادکامی و عزت نفس استفاده شده است که به شرح ذیل می‌باشد.

آزمون کوپراسمیت

این آزمون دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن دروغ سنج است. در مجموع ۵۰ ماده ی آن به ۴ خرده مقیاس عزت نفس کلی (۲۶ ماده) عزت نفس اجتماعی (۸ ماده) عزت نفس خانوادگی (۸ ماده) و عزت نفس تحصیلی (۸ ماده) تقسیم می‌شود.

پایایی این آزمون در خارج از کشور توسط محققان متعددی محاسبه شده و تأیید گردیده است. از جمله فورست (۱۹۹۰)، در یک پژوهش با استفاده از روش آلفای کرونباخ میزان پایایی پرسشنامه کوپراسمیت را برابر ۰/۸۵ اعلام نمود (دری، ۱۳۷۵). پورشافی (۱۳۷۱) از روش دو نیمه کردن استفاده نمود و پرسشنامه را بر روی یک گروه ۳۰ نفری از آزمودنی‌ها به اجرا در آورد و سپس برای نمرات بدست آمده از نیمه زوج و فرد، ضریب همبستگی پیرسون را محاسبه نمود و مقدار ضریب بدست آمده از طریق روش اسپیرمن براون را تصحیح کرد و میزان پایایی آن را معادل ۰/۸۳ اعلام نمود (دری، ۱۳۷۵). در پژوهش دیگری که شریعت نیا بر روی آزمودنی‌های بالای ۱۸ سال انجام داد با بهره

افزایش داده و در نتیجه از سلامت روانی بالاتری برخوردار گردند.

با در نظر گرفتن این مسأله که درصد بالایی از دانش آموزان پسر در زمینه کنترل خشم مشکل دارند و به تبع آن عزت نفس، سازگاری فردی و اجتماعی آنها پایین و میزان پرخاشگری آنها بالا می‌باشد و نیز با توجه به اینکه برنامه ی آموزش کنترل خشم، از پشتوانه ی تجربی مناسبی در افزایش عزت نفس و سازگاری فردی- اجتماعی و کاهش میزان پرخاشگری برخوردار بوده است، این مسأله مطرح است که آیا این برنامه می‌تواند باعث افزایش عزت نفس و سازگاری فردی - اجتماعی و کاهش پرخاشگری نوجوانان پسر شود. لذا یکی از چالش‌های دوران نوجوانی پرخاشگری و از سوی دیگر پایین بودن عزت نفس است.

بر این اساس پژوهش حاضر در پی پاسخ گویی به این پرسش است که آیا آموزش مدیریت خشم، بر عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر، تأثیری دارد؟

روش

پژوهش حاضر درچارچوب روش پژوهش نیمه آزمایشی^۱ و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل صورت گرفته است.

جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان پسر پایه سوم راهنمایی یکی از شهرک‌های نظامی درسال تحصیلی ۹۱ - ۱۳۹۰، تشکیل می‌دهند. در انتخاب نمونه، از روش نمونه گیری در دسترس^۲ استفاده شد؛ به این ترتیب که از بین چهار کلاس پایه سوم دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب و از هر کلاس ۱۸ آزمودنی به صورت داوطلبانه انتخاب گردید. از بین دو گروه ۴۰ نفری دانش آموزپسر پایه سوم

1- Quasi -experimental design.

2- Multi-Stage Sampling.

به ترتیب عبارت است از : ۰/۸۹، ۰/۸۴، ۰/۸۱، ۰/۶۸، ۰/۵۸ . داده‌ها معرف آن است که پنج بعد شادکامی در یک عامل قابل تحلیل است و عامل مذکور ۰/۶۷ تغییرات شادکامی را تبیین می‌کند (علی پور ونور بالا، ۱۳۷۸).

شیوه اجرا و مراحل انجام پژوهش

پس از گماردن تصادفی دانش آموزان در گروه‌های آزمایش و کنترل و اطمینان از همتا بودن شاخص‌های آماری دو گروه، آزمون شادکامی و کوپر اسمیت در هر دو گروه اجرا گردید؛ سپس آموزش راهبردهای کنترل خشم به صورت هفتگی و درهشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای جمعا ۴۸۰ دقیقه به گروه آزمایش ارائه شد. ارائه آموزش به آزمودنی‌های گروه آزمایش، در گروه‌های دو نفره صورت گرفت. این آموزش‌ها با توجه به رویکرد شناختی و رفتاری به شرح زیر طراحی، تهیه و اجرا شد:

جلسه اول:

- آشنایی با دانش آموزان و معرفی خود به عنوان آموزش دهنده

جلسه دوم:

آموزش دهنده در ابتدا برای دانش آموزان گروه مفاهیم خشم و عزت نفس را روشن می‌سازد.

جلسه سوم:

- یادآوری جلسه گذشته
- در این مرحله کار بر روی گردآوری اطلاعات انجام می‌گیرد. دانش‌آموزان به بیان وقایع پرداخته و درباره واکنش‌های خشم خود بحث می‌کنند به عبارتی نمونه‌هایی از واکنش خشم از طرف آنها ارائه شده و از نقش خویش در پدیدآیی واکنش خشم آگاه می‌شوند.

گیری از روش محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ضریب پایایی ۰/۸ را برای پرسشنامه اندازه گیری عزت نفس و کوپراسمیت بدست آورد (دری ۱۳۷۵). همچنین عرفانی از طریق روش آزمون-آزمون مجدداً ضریب پایایی این آزمون را معادل ۰/۸۰ اعلام نمود. برای تعیین روایی آزمون، تحقیقاتی از جانب کمپل و هورسن^۱ (۱۹۶۵) اسمیت^۲ (۱۹۶۷) و الف^۳ (۱۹۶۹) و هورسن (۱۹۷۱) انجام گرفته که روایی آزمون را مورد تأیید قرار داده اند (پورشافی ۱۳۷۰).

ابراهیمی با استفاده از روش همبستگی این آزمون با آزمون الیس پوپ مقدار روایی این آزمون را ۰/۶۵ اعلام کرد. همچنین نیسی (۱۳۶۳)؛ روایی این آزمون را برای گروه پسران ۰/۶۹ و برای دختران ۰/۷۱ بدست آورد (ملازمانی، ۱۳۸۲).

بین نمرات حاصل از اجرای عزت نفس کوپراسمیت و آیزنگ همبستگی مثبت و معناداری برابر ۰/۸۴ وجود دارد که این مطلب مبین روایی تست است. آزمون عزت نفس کوپراسمیت از روایی بالایی برخوردار است و می‌تواند به عنوان ابزاری جهت گرد آوری اطلاعات مورد نیاز تحقیق استفاده شود (ذوالفقاری، ۱۳۷۷).

آزمون شادکامی آکسفورد

پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط علی پور ونور بالا (۱۳۷۸) به فارسی ترجمه شد و درستی برگردان آن توسط ۸ متخصص (روانشناس و روانپزشک) تأیید گردیده است. سپس به صورت مقدماتی بر روی تعدادی دانش آموز اجرا گردید و اصلاحاتی بر روی آن انجام گرفت. آلفای کرونباخ گزارش شده برای عوامل پنجگانه یعنی، خشنودی از زندگی، خلق مثبت، سلامتی، کار آمدی و عزت نفس

1- Horsman.

2- Smith.

3- Walef.

رفتاری، در تعیین این مسئله که آیا ناتوانی آنها در مقابله با پرخاشگری ناشی از ناکافی بودن خزانه رفتاری (نداشتن شایستگی لازم برای پاسخ دادن) یا ناشی از مداخله عوامل واسطه‌ای درونی یا بیرونی است.

- آشنایی با راههای مضر ابراز خشم و مواجهه و سعی در مدارا با رویدادهای خشم بر انگیز. در این مرحله خشم شما وقتی است که با واقعه خشم بر انگیز مواجهه شدید؛ شرایط جور می‌شود و احساس می‌کنید که واقعا زیر فشار هستید. بار دیگر آموزش دهنده از رفتار مراجعین برای تشریح یک مرحله خاص از واکنش‌های خشم استفاده می‌کند؛ مثال‌های دیگری را مطرح می‌کند که در آن فرایندهای ارزیابی آنها نقش قاطعی در تاثیر گذاشتن بر ماهیت خشم بازی می‌کند.

- مقابله با احساسات آشفته شدن و اندیشیدن درباره ی اقدامات مقابله‌ای خود. این مرحله لحظات بحرانی نامیده می‌شود یعنی وقتی که احساس می‌کنید تحت فشار قرار دارید جهنم به پا می‌شود. آموزش دهنده با مصاحبه، به مراجعین کمک می‌کند تا وابستگی وقایع پر از خشم را به یکدیگر تشخیص دهند و نیز یاد بگیرند که چطور نگرانی‌های متداول آنها موجب خشم می‌شود. آموزش دهنده می‌تواند اعضا را به سمت تصدیق این مسئله سوق دهد که چطور جمع شدن کنش و پیش بینی حوادث به عنوان تهدیدات شخص، بیش از چالش‌ها در افزایش خشم سهیم است.

جلسه پنجم:

- یادآوری جلسه گذشته

دانش آموزان با پیامدهای منفی راههای مضر ابراز عصبانیت از طریق داستان و نمایش فیلم آشنا می‌شوند.

- یادآوری بر اساس تصویرسازی ذهنی به اعضا گفته می‌شود. این نوع تصویر سازی اغلب شما را یاری می‌دهد تا به جنبه‌هایی از پاسخ خشم خود که احتمالا در شرایط دیگر، آنها را نادیده می‌انگاشتید توجه نمایید. به این ترتیب افراد به عنوان بخشی از فرایند تعامل به بیان افکار، احساسات تصویرذهنی و رفتارهایی که در احساسات خشم آنها سهیم بوده اند می‌پردازند.

آموزش دهنده از یکی از دانش آموزان می‌خواهد به پشت صندلی تکیه دهد چشمانش را ببندد یک یا چند خشم اخیر را تصور کند و آنها را دوباره در ذهن خویش زنده کند. آموزش دهنده بیان می‌کند حالا تمام واقعه یا وقایع را مرور کن و ببین چه به ذهنت خطور می‌کند هر چیز را که به خاطر می‌آوری تعریف کن و به افکار احساسات و رفتارهایت در آن شرایط توجه کن به این ترتیب آموزش دهنده می‌تواند از تحلیل موقعیتی برای تعیین این مسئله استفاده کند و بفهمد چه موضوعات خاصی باعث خشم دانش آموز می‌شود.

جلسه چهارم:

- یادآوری جلسه گذشته و تشویق دانش آموزانی که در بحث شرکت می‌کنند.

- آشنایی با تاثیر خشم بر رفتار و شدت و ضعف عصبانیت.

- در این جلسه ارزشیابی‌های رفتاری نیز از اعضا گروه صورت می‌گیرد. ارزشیابی‌های رفتار، در موقعیت‌های واقعی زندگی در کلینیک یا گروه، منبع مفید اطلاعات برای فرایند آموزش است. اعضا بر اساس روش پس رویدادی از تجربیات ذهنی خود به هنگام نمونه ارزشیابی رفتاری سخن می‌گویند؛ چنین ساخت‌هایی یا بازسازی موقعیت به اعضا کمک می‌کند تا نقش خود را در بروز واکنش‌های پرخاشگری باز یابند؛ به علاوه چنین ارزشیابی‌های

نگاه کنید دقیقاً چه می بینید، دیگر چه می بینید، چه می شنوید؟ در درون بدن خودتان در داخل اطاق و بیرون از اطاق چه مزه‌ای احساس می کنید؟ چه چیزی را لمس می کنید؟ آیا بدن خودتان را روی صندلی احساس می کنید؟ آیا لباستان را بر تنتان احساس می کنید؟ عینکتان را چگونه؟ چه بویی احساس می کنید؟ و غیره...

- تمرینات ذهنی: آموزش دهنده از اعضا می خواهد نام جانورانی که با حرف خاصی از الفبا آغاز می شوند (حرف میم) ذکر نماید.

خاطرات و خیالپردازیهای جالب: از اعضا خواسته می شود که یکی از خاطرات جالب خود را بیان کند. فعالیت‌های جالب: ترغیب اعضا به انجام فعالیت‌های جالب به عنوان تکلیف خانگی.

حل کردن جدول پازل یا معما به اعضا پیشنهاد می شود.

ابراز عاطفه: آموزش دهنده درباره علت ابراز عاطفه برای اعضا صحبت می کند او می گوید برون ریزی هیجانات ترس‌ها و مسائل، به عبارتی اشاره به خود افشاگری متقابل در گروه دارد که می تواند به فرایند هنجارسازی منجر شود و این احساس را در شما ایجاد می کند که چنین پریشانی عاطفی علامت ناسازگاری یا دیوانه شدن نیست و سایر افراد نیز در معرض حوادث پرخاشگرانه مشابه احساس و تجربیاتی همانند شما دارند.

جلسه هفتم:

- یاد آوری جلسه گذشته

- بازسازی شناختی: این مرحله با آگاه کردن شخص از بخش شناخت‌ها و هیجان‌ها که در تقویت نگهداری خشم طرح ریزی شده انجام می شود. آشکار کردن افکار و احساسات مراجع و تفسیر رویدادها، جمع آوری شواهد موافق یا مخالف چنین تفسیرها با مراجع، به وجود آوردن آزمایشات شخصی (تکلیف

- تکنیک‌های مقابله‌ای شامل آموزش مواردی است که لازاروس و لوینر^۱ (۱۹۷۸) آنها را تکنیک‌های مقابله ابزاری و تسکین بخش نامیدند. آموزش جرأت آموزی، آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی.

در این فن قبل از هر بازخورد منفی یک بازخورد مثبت می دهیم، اظهارات خود را نیز با یک بازخورد مثبت تمام می کنیم. سعی کنید انتقادات را به حمله مستقیم تبدیل نکنید.

- گوش دادن فعال: در این زمینه نکاتی وجود دارد که برای اعضا بیان می شود.

۱- در هنگام گوش دادن به صحبت‌های طرف مقابل مشغول تمرین کردن صحبت‌های خود بشویم.

۲- قضاوت نکردن

۳- حق به جانب نبودن

۴- برقراری ارتباط چشمی

۵- توضیح درباره صحبت‌ها

جلسه هشتم:

- یاد آوری جلسه گذشته

- منحرف کرن توجه: به اعضا گفته می شود موقعی که عصبانیت به سراغتان می آید با یک فکر دیگر یا با انجام یک فعالیت دیگر حواستان را پرت کنید. در اینجا انواع تکنیک‌های توجه برگردانی برای مراجعین توضیح داده می شود تمرکز بر یک شی بیان می شود، این که شما می توانید توجه خود را روی یک شی و جزئیات آن متمرکز سازید.

- آگاهی حسی: آموزش دهنده به اعضا یاد می دهد که محیط اطراف خود را به عنوان یک کل مورد توجه قرار دهد و از حس بینایی، شنوایی، چشایی، بساوبایی و بویایی استفاده کند. سؤال‌هایی که پرسیده می شوند عبارتند از: اگر به اطراف خود

۳- برانگیختگی تجربه شده را بشناسید، به کار برید و دوباره بر چسب بزنید.

۴- با هیجانات اختلال آور شدید که ممکن است تجربه شود مقابله کنید.

۵- برای مواجهه با موقعیت‌های پر خشم، روحیه خودتان را بالا ببرید.

۶- به عملکرد خود فکر کنید و خودتان را برای اقدام کردن به مقابله تقویت کنید.

به عبارتی گفتگوی شخصی هدایت شده اشاره به تک گویی درونی دارد؛ یعنی یکسری خطابه‌های جاری به خودمان که فرد در هنگام خشم می‌گوید این خطابه‌ها به نوبه خود در افکارمان تاثیر می‌گذارند و به این ترتیب به خود می‌گوییم که باید راجع به چه فکر کنیم و به چه چیز اعتقاد داشته باشیم و حتی چطور رفتار کنیم. در این مرحله آموزش‌دهنده سعی دارد که واکنش‌های خشم اعضا را با مرور کردن مراحل گوناگون در نظر گیرد هم درمانگر و هم اعضای گروه مثال‌هایی از ۴ مرحله ارائه می‌دهند.

- سپس از دانش آموزان خواسته شده دفترچه‌ای مخصوص داشته باشند و هر وقت توانستند خشم خود را کنترل کنند همراه با ساعت و تاریخ آن را یادداشت کنند و از اولیا نیز خواسته می‌شود دفاتر آنان را بررسی کرده و در جای خود تشویق نمایند.

نتایج

داده‌های مربوط به عملکرد آزمودنی‌ها در آزمون عزت نفس و آزمون شادکامی و تحلیل آنها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس در ذیل آمده است.

خانگی) برای امتحان اعتبار تفسیرها؛ و گرد آوری اطلاعات بیشتر به منظور تغییر کردن. آشکار کردن افکار احساسات مراجع و تفسیر رویدادها.

آموزش دهنده درباره هریک از این مراحل توضیح می‌دهد. اولین قدم در شناخت درمانی روشن شدن افکار است که برای آگاه ساختن افراد تحت خشم طرح ریزی شده و شامل تصاویر ذهنی و افکار خودکار است.

- آشنایی با راههای صحیح ابراز عصبانیت. دانش آموزان در قالب یک فعالیت سرگرم کننده با چگونگی کنترل عصبانیت و بیان جملات «من» موقع بروز خشم؛ از طریق ایفای نقش و استفاده از کارت‌های بیان جملات مثبت نظیر بایست آرام باش و... آشنا می‌شوند.

جلسه هشتم:

- یادآوری جلسه گذشته

- یادگیری راههای آرام کردن خود. دانش آموزان یاد می‌گیرند اولین کاری که موقع عصبانیت انجام می‌دهند آرام کردن خود است و فعالیت‌هایی نظیر ترک کردن محیط، با خود صحبت کردن، تمرینات تنفسی و تجربیات آرام سازی از طریق نمایش و ایفای نقش باید انجام دهند.

- در این مرحله آموزش خود فرمانی در چهار مرحله صورت می‌گیرد. آموزش دهنده بیان می‌کند که این جلسه شامل آموزش خودفرمانی یا گفتگوی شخصی هدایت شده است تا شما بتوانید:

- ۱- شرایط مورد نیاز موقعیت را ارزیابی کنید و برای عوامل عصبانی زای آینده نقشه بکشید.
- ۲- احساسات تصاویر ذهنی و افکار منفی عصبانیت و خودشکن را کنترل کنید.

جدول شماره ۱- نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر آموزش کنترل خشم بر میزان شادکامی دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۱۴۹۹۶۹/۳۹	۱	۱۴۹۹۶۹/۳۸	۱۴۷۸/۸۴	۰/۰۰۰۱
گروه	۳۳۰۶/۷۲	۱	۱۱۰۲/۲۴	۱۰/۸۶	۰/۰۰۰۱
خطا	۶۸۹۵/۸۸	۶۸	۱۰۱/۴۱		
کل	۱۶۰۱۷۲/۰	۷۲			
کل اصلاح شده	۱۰۲۰۲/۶۱	۷۱			

همپراش زدوده شود. نتایج نشان می‌دهد که اثر گروه یا مداخله با حذف یا زدودن متغیر همپراش نیز از لحاظ آماری معنادار است ($F_{(1, 68)} = 10.86$ $p < 0.01$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزشی باعث تغییر معنادار در عملکرد گروه‌ها در پس آزمون مقیاس شادکامی شده است.

همانگونه که در جدول ۱ مشخص شده است، اثر پیش آزمون از لحاظ آماری معنادار بوده است ($F_{(1, 68)} = 1478.84$ $P = 0.0001$) به بیان دیگر نمره‌های پس آزمون تحت تأثیر نمره‌های پیش آزمون بوده است. برای آزمودن اثر گروه یا مداخله (برنامه آموزش کنترل خشم) بر متغیر وابسته (شادکامی) باید اثر پیش آزمون به عنوان عامل

جدول شماره ۲- نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی تأثیر آموزش کنترل خشم بر میزان عزت نفس دانش آموزان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۵۵۸۳۳/۶۸	۱	۵۵۸۳۳/۶۸	۱۳۶۸/۹۲	۰/۰۰۰۱
گروه	۱۳۱/۸۱	۱	۴۳/۹۴	۹/۰۷	۰/۰۰۰۱
خطا	۲۷۷۳/۵۰	۶۸	۴۰/۷۸		
کل	۵۸۷۳۹/۰	۷۲			
کل اصلاح شده	۲۹۰۵/۳۲	۷۱			

گروه‌ها در پس آزمون مربوط به آزمون عزت نفس شده است.

بحث و نتیجه گیری

نوجوانی، از حساس‌ترین دوره‌های زندگی انسان است که طی آن فرد، با یادگیری یک سری مهارت‌ها، خود را آماده مواجهه با چالش‌های زندگی در آینده می‌کند. یکی از این مهارت‌های مهم، مهارت کنترل خشم است که میزان برخورداری از آن در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد و به طور کلی

همان گونه که در جدول ۲ مشخص است، اثر پیش آزمون از لحاظ آماری معنادار بوده است ($F_{(1, 68)} = 1368.92$ $P = 0.0001$) به بیان دیگر نمره‌های پس آزمون تحت تأثیر نمره‌های پیش آزمون بوده است. برای آزمودن اثر گروه یا مداخله (برنامه آموزش کنترل خشم) بر متغیر وابسته (عزت نفس) باید اثر پیش آزمون به عنوان عامل همپراش زدوده شود. نتایج نشان می‌دهد که اثر گروه از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزشی باعث تغییر معنادار در عملکرد

نتایج پژوهش‌های کاراکاس و کوکاخان^۱ (۲۰۰۹)؛ اسنیدر^۲ (۱۹۹۱)؛ اسلاتر^۳ (۱۹۹۸)؛ میلر و آیزنبرگ^۴ (۱۹۹۸) (به نقل از غفاری ۱۳۹۰)؛ هاشمیان، شفیع آبادی، سودانی، (۱۳۸۷) بهرامی (۱۳۸۲)، نشان دادند که چنانچه دانش آموزان آموزش راههای کنترل خشم را دریافت کنند در موقعیت‌های پرخاشگرانه عملکرد بهتری خواهند داشت که با نتایج این بررسی همسو بوده است.

همچنین نتایج پژوهش‌های الن^۵ (۱۹۹۳)؛ پوپنگ‌هاگن^۶ (۲۰۰۳)؛ جانسون و جانسون^۷ (۲۰۰۱)؛ کوپراسمیت (۱۹۶۷) پامللا^۸ و همکاران (۱۹۸۶) (به نقل از غفاری ۱۳۹۰)؛ ریچاردسون^۹ (۲۰۰۷)؛ شریفی در آمدی (۱۳۸۴)؛ حقیقی، موسوی، هنرمند (۱۳۸۵)؛ احمدی مقدم (۱۳۸۲)؛ بیابانگرد (۱۳۷۱)؛ با پژوهش حاضر به دلایل گوناگون از جمله نوع و شرایط آموزش همسو می‌باشند.

در تبیین نتایج حاصل می‌توان بیان کرد که:

آموزش مؤلفه‌های مدیریت خشم و مهارت‌های اجتماعی به منزله راهبردهای مداخله‌ای موثر که می‌تواند در روابط بین فردی و درون فردی نقش موثر و مثبتی ایفا کند، در کشورهای توسعه یافته گسترش بسیاری یافته و در این زمینه برنامه‌های متعددی، با رویکردهای متفاوت، طراحی و اجرا شده است. مهارت‌های مدیریت خشم، از جمله برنامه‌های آموزشی گروهی هستند که در دهه‌های اخیر توجه زیادی به آن شده است. پژوهش‌های بسیاری (برای مثال کوپ و لندبرگ^{۱۰}، ۱۹۹۲ - نولو، شواسکی و

داشتن عزت نفس و سازگاری فردی، اجتماعی نقش مهم و به سزایی دارد (شهینی، ییلاق و رضایی، ۲۰۰۱، کاراگوزوغلو و همکاران، ۲۰۰۸) (به نقل از غفاری، ۱۳۹۰).

بر این اساس فرض اصلی پژوهش حاضر این بود که: آموزش مدیریت خشم، موجب افزایش عزت نفس و شادکامی در دانش آموزان پسر می‌شود. به این منظور ۳۶ دانش آموز پسر به صورت در دسترس انتخاب و آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و آزمون شادکامی آکسفورد بر روی آنها اجرا گردید. با مقایسه عملکرد این دانش آموزان در پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش و کنترل نتایج زیر حاصل شد.

نتایج حاصل از اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر شادکامی دانش آموزان نشان داد که میانگین نمره شادکامی دانش آموزان در پس آزمون گروه آزمایش بیشتر از گروه دیگر می‌باشد، جهت بررسی اینکه آیا اثر آموزش کنترل خشم این تفاوت را در پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون گروه آزمایش و پس آزمون گروه کنترل داشته از آزمون آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که این تفاوت معنادار می‌باشد بر این اساس می‌توان بیان کرد که این تفاوت به دلیل تأثیر آموزش کنترل خشم می‌باشد که فقط در گروه آزمایش اجرا شده بود و تأثیر آن را بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان در پس آزمون گروه آزمایش می‌توان مشاهده کرد.

همچنین نتایج حاصل از اثر بخشی آموزش کنترل خشم بر عزت نفس دانش آموزان نیز نشان داد که آزمودنی‌های گروه آزمایش در پس آزمون از میانگین عزت نفس بالاتری نسبت به پیش آزمون گروه کنترل برخوردار بودند.

به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش کنترل خشم بر افزایش شادکامی و عزت نفس دانش آموزان تأثیر داشته است.

1- Zafer&Zeynep.

2- Esnayder.

3- Eslater.

4- Miller&Eisenberg.

5- Allen.

6- Hagen.

7- Jansoon&Jansoon

8- Pamella.

9- Richardson.

10- Coop&Lundberg.

می‌توان گفت داده‌های متناقضی درباره عزت نفس با پرخاشگری و کنترل خشم وجود دارد. به عنوان مثال، بامیستر و همکاران^۷ (۲۰۰۰) اظهار کرده اند که عزت نفس بالا به همراه خودشیفتگی منجر به پرخاشگری می‌شود. در مقابل، برخی از محققان بر این عقیده هستند که بین عزت نفس بالا و پرخاشگری رابطه منفی وجود دارد. (دونلان^۸ و همکاران، ۲۰۰۵-وبستر^۹، ۲۰۰۶) به نقل از رایان و همکاران، (۱۹۹۴).

به عقیده بسیاری از محققان، از جمله ویژگی‌های مهمی که در مرحله نوجوانی بسیار تغییر می‌کنند، عزت نفس و پرخاشگری و کنترل خشم است (باتل^{۱۰}، ۱۹۹۲). نوجوانی، به سال‌هایی اطلاق می‌شود که کودکی را به بزرگسالی می‌پیوندد. یعنی نوجوانی معرف دوره تغییر عمیقی است که کودک را از بزرگسالی جدا می‌کند. این دوره واقعاً به منزله دگرگون شدن است؛ نوجوان دائماً در تغییر است و حتی خود او با مشکل بزرگ وضع و موقع خویش مواجه است.

عزت نفس به ادراکی اطلاق می‌شود که فرد نسبت به ارزشمند بودن خود دارد. این ادراک از تجاربی می‌باشد که شخص در طی دوران زندگی خود کسب کرده است (باتل، ۱۹۹۲).

هینونن و ریکنن^{۱۱} (۲۰۰۵)، معتقدند که در بزرگسالان رفتار پرخاشگرانه با عزت نفس بالا رابطه دارد. بعضی محققان بر این عقیده هستند که خود شیفتگی زیر مجموعه عزت نفس است. خصوصاً آن جنبه از عزت نفس که به طور غیر واقع بینانه بالا بوده و بی ثبات است. همچنین هیونن و ریکنن اظهار کرده اند وجه تمایز رابطه عزت نفس و

فراچلکه^۱، ۱۹۹۲- بک و فررنتدز^۲، (۱۹۹۸) به منظور منظور یافتن علل خشم و تأثیرات آن بر روابط بین فردی و شیوه‌های کنترل آن، از سوی متخصصان و روان شناسان صورت گرفته است. به طور کلی می‌توان اذعان داشت که اکثر این تحقیقات بر سودمندی درمان و موثر بودن مداخلات در زمینه مدیریت خشم اذعان دارند و معتقدند که خشم، پدیده‌ای کنترل پذیر است و با افزایش آگاهی افراد نسبت به آن و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر می‌توان خشم را کنترل و تعدیل کرد. آموزش مدیریت خشم، از جمله آموزش‌ها و مهارت‌هایی است که در پژوهش‌ها و آموزش والدین در کشورمان مورد توجه قرار نگرفته، در حالی که خشم هیجانی است که والدین به طور معمول در روابط خانوادگی و به ویژه در ارتباط با فرزندان آن را تجربه می‌کنند. نتایج پژوهش‌های متعدد (برای مثال چان^۳ و همکاران، ۲۰۰۳، لیندسی^۴ و همکاران، ۲۰۰۳- پلتری^۵، ۲۰۰۲)؛ مؤید کارایی آموزش مدیریت خشم در کاهش پرخاشگری فیزیکی و کلامی، کاهش تمایل به عصبانیت و تحریک پذیری و افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای بوده است. (به نقل از رایان^۶ و همکاران، ۱۹۹۴).

افزایش پرخاشگری در دوره راهنمایی تحصیلی و همچنین کوشش برای آموزش مهارت‌های کنترل خشم را می‌توان این چنین تبیین کرد، که نگرانی درباره شایستگی شخصی در برابر همسال به عنوان یک پدیده رشد طبیعی در طی نوجوانی ذکر شده است (رایان و همکاران، ۱۹۹۴).

تبیین دیگری که ذکر آن در اینجا ضروری است، فرضیه دوم پژوهش می‌باشد بر پایه این تبیین

7- Bamester.

8- Donnell.

9- Webster.

10- Battle.

11- Heinonen&Raikonen.

1- Novolo&Shovaski&Ferachlke .

2- Bek&Ferrntedz.

3- Chan.

4- Lindesi.

5- Peliteri.

6- Rayan.

ارائه برنامه‌های پیشگیرانه و مداخله‌ای نظیر کارگاه‌های آموزش مهارت‌های کنترل خشم در مراحل مختلف رشد می‌تواند اثر بسزائی بر فقدان شکل‌گیری مشکلات رفتاری نوجوانی داشته باشد.

پرخاشگری در بالا بودن غیر واقع‌بینانه عزت نفس است و غیر واقع‌بینانه بودن عزت نفس بهترین پیش‌بینی‌کننده پرخاشگری است.

دوره نوجوانی مرحله بحرانی رشد عزت نفس است. بعد از ۱۲ سالگی نوجوانان مثل بزرگسالان فکر می‌کند و این مرحله‌ای است که آنها تفکر انتزاعی دارند و فرض‌های ممکن را تصور و نسبت به افکار دیگران درباره خود فکر می‌کنند، این تغییرات به ویژه درباره سال‌های اول نوجوانی صادق است.

بسیاری از محققان (هیونن وریکونن، ۲۰۰۵)، بر این عقیده هستند که جنسیت، در ابراز پرخاشگری تأثیری ندارد و تنها شیوه ابراز رفتار پرخاشگرانه، در دو جنس متفاوت است به عنوان مثال، پسرها پرخاشگری خود را به صورت آشکار ظاهر می‌کنند حال آنکه دخترها بیشتر در روابط میان فردی با دیگران پرخاشگری خود را ظاهر می‌کنند مثل دست انداختن دوستان و همسالان و قهر کردن.

جنسیت نیز می‌تواند به تغییرات عزت نفس در طی سال‌های اولیه نوجوانی تأثیر گذارد پسران به صورت پایدار، کاهش‌های شدیدی را نسبت به دختران در سطوح عزت نفس خود تجربه می‌کنند، البته به جز جنسیت، عوامل تأثیر گذارد. دیگری مانند سطح درآمد و عملکرد مثبت در مدرسه بر عزت نفس نوجوان تأثیر دارند. تفسیر رابطه عزت نفس پایین و پرخاشگری بالا در اوایل نوجوانی حاکی از این است که، نوجوانان در این سنین در شرایطی قرار می‌گیرند که دائماً در معرض ارزیابی منفی از جانب دیگران هستند، چنین شرایطی آمادگی رفتارهای پرخاشگرانه را در آنها افزایش می‌دهد. با توجه به رابطه رفتارهای پرخاشگرانه و عزت نفس پایین به نظر می‌رسد که تعیین برنامه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی، برای معلمان و والدین نوجوانان در این سنین، می‌تواند ویژگی‌های رفتاری نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهد.

persistenee (Digital Dissertations) .uml.pro Quest (2008) .

14- Battle.J, (1992) .culture free self esteem Inventories, 2nd ed .Austion,TX:Pro Ed.

15- Coopersmith, S, (1967) .self_esteem inventories. California: Consulting psychologists press.

16- Dehlen, E.R.and deffenhacher,J.L (2001) Anger management:Epiri Cally supported cognitive therapics:carrent stas and future promise.new York.

17-Heinonen. K&Raikkonen.K, (2005) . Self esteem in early and late adolescen predicts dispositional optimism_pessimism in adulthood. A 21_year longitudinal study, Journal of personality and individual differences, (39) .511_521.

18-Johnson D.w,Johnson,R.T.&Taylor,B. (2001) .Impact of cooperative and individualistic learning on high-ability students acceptance.the journal pf social Psychology 133 (66839-844) .

19-Popen hagen, M.p. (2004) Tveatment of marital conflict and prevention of divore, journal of marital and familythereapy, 24, 493_ 476.

20- Rayan,R.M, (1994) ,psychological needs an the facilitation of integrative processes,journal of prevsonality,63,317_347

21- Richardson;A, (2007) ,the Relation Between Emotional Qutient with Ralation ship, Journal,psychology, no:56,page,12_15

22- Slater, (2002) .the trouble with self_esteem : Maybe thinking highly of your self is the read problem. New York Times Magazine<section G,p.44.

23- Snyder,K.U. (1991) Anger,Manqgement for Adolescent:Effieacy of Brief Grop therapy.journal of the American Academy of child and Adoloesnt psychoitry.New.Yourk.

24- Taylor,G.18.Novaco.R.w. (2005) Anger treatment for people with Development Disabilitie A theory,evidence and manual based.

25- Webster,G.D, (2006) .low self_esteem is related is related to aggression, but especially when controllng for gender,Aveplication and extension of Reseaven in social psychology,29,12_18.

26- Zeynep KARATA,Zafer CoKCAKAN. Acomparative Investigation of the effects of cognitive_Behavioral group practices and psychodrama an Adolescent Aggression.karam ve uygulamada Egitim Bilimleri Educational sciences:thory&practice.summer (2002) 1441_1452.

منابع

- ۱- احمدی مقدم، معصومه (۱۳۸۲). رابطه پیشرفت تحصیلی با عزت نفس دانش آموزان رشته تجربی دوره پیش دانشگاهی مدارس دولتی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- ۲- بهرامی، فاطمه (۱۳۸۴). کارایی حل مسئله در کاهش پرخاشگری دختران دانش آموز دوم دبیرستان. مجله اندیشه و رفتار: ۴۶۷-۴۶۹.
- ۳- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۱). رابطه مفاهیم منبع کنترل، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پسران سال سوم دبیرستان‌های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۴- پور شافعی، هادی (۱۳۷۰). بررسی رابطه بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان سال سوم دوره متوسطه شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه تربیت معلم.
- ۵- حقیقی، جمال؛ موسوی، محمد؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ بشلیده، کیومرث (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت زندگی بر سلامت روانی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه شهر ایلام. فصلنامه پژوهش‌های روان شناختی.
- ۶- دری، محمد رضا (۱۳۷۵). نقش مشاوره گروهی در افزایش عزت نفس دانش آموزان پسر سال سوم نظام جدید ناحیه ۴ مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه تربیت معلم.
- ۷- ذوالفقاری، اکرم السادات (۱۳۷۷). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت در دبیرستان‌های اصفهان. پایان نامه کارشناسی: دانشگاه اصفهان.
- ۸- شریفی درآمدی، پرویز (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش سبک حل مسئله بر میزان عزت نفس و مشکلات رفتاری ارتباطی در دانش آموزان ۱۲ تا ۱۳ ساله. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی ۱۴.
- ۹- غفاری، عذرا (۱۳۹۰). بررسی تحول تئوری ذهن دانش آموزان پرخاشگر و عادی دوره راهنمایی و نیز سنجش اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر ارتقاء تئوری ذهن و کاهش میزان پرخاشگری آنها. رساله دکتری: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- ۱۰- ملازمانی، ابراهیم (۱۳۸۲). بررسی تأثیر آموزش ایفای نقش بر میزان تصور از خود، عزت نفس و ابراز وجود نوجوانان: پایان نامه کارشناسی ارشد: دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- ۱۱- هاشمیان، فاطمه؛ شفیق آبادی، عبدالله؛ سودانی، منصور (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های کنترل خشم بر سازگاری فردی- اجتماعی دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهرستان ماهشهر. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی: ۳۵.۳۶.
- ۱۲- هلن اونیل؛ مترجم: فرشید نژاد، اکبر؛ حکیمان، سینا (۱۳۸۳). کنترل و مهار خشم. اصفهان: فرهنگ مردم.
- 13- Allen. Donna.j.u. (1993) theeffects of self_esteem traning program on self esteem and colloge