



Investigating the Role of Teaching Emotion Management Skills on the Aggression of Primary School Students in Karaj City, Academic Year 2023-2024

Fatemeh Ghahremani^{1*}, Maryam Barzeh², Zahra Sadat Mohajer³

¹ Master of Educational Sciences Majoring In Elementary Education

² Master of Educational Psychology

³ Master degree in Educational Sciences, Curriculum Planning

* **Corresponding author:** Ghahremani

Received: 2024-05-04

Accepted: 2024-06-10

Abstract

Aggression among children and adolescents is a serious social problem that has rapidly spread in recent years, so that frequent frustrations and tensions can cause inappropriate reactions such as aggression. Aggression is physical and verbal behavior that destroys objects by harming people. They seek to escape by avoiding it. This research was conducted with the aim of the effect of teaching emotion management skills on students' aggression. The current research is a semi-experimental study using the pre-test-post-test method with a control group. Among the statistical population of the research, which includes all the students of the 6th grade of the 1st district of Karaj city in the academic year of 2023-2024, a statistical sample consisting of 30 students was randomly selected in a training group using available sampling method. Emotional management skills and a control group were included. The data collection tool is Nilson et al.'s children's anger and aggression questionnaire (2000) and emotion management skills protocol based on the Gross process model. The results of data analysis showed that emotion management skills significantly reduce physical aggression in sixth grade male students.

Keywords: Education, Aggression, Emotion management

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Ghahremani F. (2024). Investigating the Role of Teaching Emotion Management Skills on the Aggression of Primary School Students in Karaj City, Academic Year 2023-2024. *JMHS*, 2(2): 66-73.





بررسی نقش آموزش مهارت‌ها مدیریت هیجان بر پرخاشگری دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهرستان کرج سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲

فاطمه قهرمانی^{۱*}، مریم برزه^۲، زهرا سادات مهاجر^۳

^۱ کارشناس ارشد علوم تربیتی گرایش آموزش و پرورش ابتدایی

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

^۳ کارشناس ارشد علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی

* نویسنده مسئول: قهرمانی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۳/۲۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۱۵

چکیده

پرخاشگری در میان کودکان و نوجوانان یک مشکل اجتماعی جدی است که در سال‌های اخیر به سرعت گسترش یافته است به طوری که ناکامی‌ها و تنش‌های مکرر می‌توانند باعث بروز واکنش‌های نامناسب مانند پرخاشگری شوند پرخاشگری رفتارهای فیزیکی و کلامی تخریب‌کننده اشیاء با آسیب رساندن به افرادی است که به دنبال فرار با اجتناب از آن هستند. این پژوهش با هدف تاثیر آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان بر پرخاشگری دانش‌آموزان انجام یافته است. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی به روش پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. از میان جامعه آماری پژوهش که شامل کلیه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی ناحیه ۱ شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می‌باشد، نمونه آماری متشکل از ۳۰ دانش‌آموز با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده به صورت تصادفی در یک گروه آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان و یک گروه کنترل جای دهی شدند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه خشم و پرخاشگری کودکان نیلسون و همکاران (۲۰۰۰) و پروتکل مهارت‌های مدیریت هیجان مبتنی بر مدل فرایند گراس می‌باشد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که مهارت‌های مدیریت هیجان به طور معنی‌داری باعث کاهش پرخاشگری بدنی در دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی می‌شود

واژگان کلیدی: آموزش و پرورش، پرخاشگری، مدیریت هیجان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: قهرمانی، فاطمه (۱۴۰۳) بررسی نقش آموزش مهارت‌ها مدیریت هیجان بر پرخاشگری دانش‌آموزان مقطع ابتدایی شهرستان کرج سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۲(۲): ۶۶-۷۳.

مقدمه

اضطراب، اختلال افسردگی، اختلالات ارتباطی اجتماعی و بیشتر، بهداشت روانی و پیشگیری و درمان ناهنجاری‌های رفتاری اهمیت بیشتری در جامعه امروزی پیدا کرده است. برنامه‌ها و سیاست‌های بهداشت روانی می‌توانند به فردان راهنمایی کنند تا با مسائل روانی خود بهتر مقابله کنند و به طور

یکی از مشکلات و مسائل اجتماعی در جوامع مختلف امروزی، وجود ناهنجاری‌های رفتاری و روانی است. این ناهنجاری‌ها می‌توانند در افراد به شکل‌های مختلفی ظاهر شوند، از جمله اختلالات رفتاری مانند اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی، اختلال

است به دلیل عوامل مختلفی شکل گیرد، از جمله تجربه‌های قبلی منفی، میزان اعتماد به نفس پایین، ترس و استرس ناشی از موقعیت‌های اجتماعی و فرهنگی، و تأثیرات جامعه و رسانه‌ها. این افراد ممکن است به صورت ناخودآگاه به دنبال تأیید و تثبیت نگرش‌ها و باورهای منفی خود باشند این افراد به طور تکانشی و پرخاشگرانه در برابر رفتار دیگران واکنش نشان می‌دهند. به علاوه، برخی از پژوهشگران با تأکید بر عوامل ژنتیکی، بر این باورند که تمایل به پرخاشگری در افراد می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر در ایجاد آن مورد بررسی قرار گیرد. تحقیقات نشان داده است که برخی از ژن‌ها و واریانت‌های ژنتیکی ممکن است با افزایش شدت و شیوع پرخاشگری در افراد مرتبط باشند. با این حال، باید توجه داشت که عوامل ژنتیکی تنها یکی از عوامل ممکن در ایجاد پرخاشگری هستند و محیط و عوامل دیگر نیز نقش قابل‌توجهی در این خصوص دارند. (درزی رامندی، شیخ الاسلامی، ۱۳۹۶).

در نظریه یادگیری اجتماعی، پرخاشگری به عنوان پاسخ‌های آموخته شده محسوب می‌شوند که از طریق مشاهده و تقلید از مدل‌های خشونت آمیز در محیط اطراف یاد گرفته می‌شوند. این نظریه بر این اساس است که افراد، با تماشای پرخاشگری دیگران و تقلید از آن‌ها، این رفتارها را در خود تقویت و به کار می‌برند. (روستای شالمایی و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به تنوع و گستردگی مشکلات کودکان دارای پرخاشگری در حوزه‌های جسمی، روانی، تحصیلی و اجتماعی، رویکردهای درمانی متعددی ارائه شده است. اهمیت مطالعه و درک علل آسیب‌پذیری و ارائه روش‌های درمانی موثرتر برای این گروه افراد با سطح پایین سلامت روان، توجه پژوهشگران را جلب کرده است. درمان‌های مرتبط با موج سوم شناختی-رفتاری یکی از رویکردهای درمانی به صورت غیر دارویی می باشد که در مورد کودکان و نوجوانان با پرخاشگری مؤثر بوده است. این رویکرد تلاش می‌کند با تغییر الگوهای تفکر و رفتار، راهکارهای جدیدی را به افراد آموزش دهد و آن‌ها را در مواجهه با نیازها و احساسات خود آموزش دهد. رویکرد شناختی-رفتاری به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی، مدیریت خشم و استرس، حل مسائل و تصمیم‌گیری صحیح را به دست آورند. به طور کلی، رویکردهای درمانی غیردارویی برای کودکان و نوجوانان با پرخاشگری می‌توانند مفید و مؤثر باشند، اما همواره بهتر است که درمان به صورت شخصی‌سازی شده و با توجه به ویژگی‌ها و نیازهای هر فرد صورت بگیرد. همچنین، ترکیبی از رویکردهای مختلف و همکاری بین متخصصان مختلف می‌تواند بهبود و پیشرفت بیشتری را در درمان افراد با پرخاشگری به ارمغان بیاورد. (Mono و همکاران، ۲۰۱۲). از جمله متغیرهای می

کلی سلامت روانی خود را بهبود بخشند. همچنین، درمانگران متخصصان بهداشت روانی نقش مهمی در درمان و شناسایی ناهنجاری روانی و رفتاری دارند (Street و همکاران، ۲۰۱۶). مطالعات متعدد نشان داده است که وقتی یک مشکل جزئی در رفتار یا روانشناختی فرد شروع می‌شود ولی بدون توجه و مداخله مناسب، ممکن است این مشکل به مرور زمان به یک مشکل جدی و حاد تبدیل شود. در این حالت، رفع درمان مشکلات نیازمند آگاهی‌های اولیه و تلاش‌هایی بین خانواده و مدرسه است (Street و همکاران، ۲۰۱۶). پرخاشگری یکی از شایعترین و اصلی‌ترین مشکلات و ناهنجاری‌های کودکان و نوجوانان و از اصلی‌ترین دلایل ارجاع آنان به مراکز روان درمانی و مشاوره می باشد (Haley و همکاران، ۲۰۲۰). همه روزه در مدارس دانش‌آموزانی مشاهده می‌شود که به علت برخوردهایی با همسالان، پرخاشگری با برخوردهای انضباطی رو به رو می‌شوند (سعیدی و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین بروز پرخاشگری^۱ یکی از مهمترین و اصلی‌ترین مشکلات و ناهنجاری‌های دانش آموزان در مدرسه است که نیازمند درمان و ارائه راه کارهایی می باشد (محمودنیا و همکاران، ۱۳۹۷). این گونه رفتارهای ناهنجار در محیط‌های ناکام‌کننده بیشتر از محیط‌های دیگر رویت می‌شود (عظیم‌پور و همکاران، ۱۳۹۸). کودکانی که دارای پرخاشگری هستند، معمولاً قدرت مهار رفتار خود را ندارند و قوانین و ارزش‌های اجتماعی را که در جامعه زندگی می‌کنند نادیده می‌گیرند. این مشکل می‌تواند به طور عمده در خانواده و محیط آموزشی مانند مدرسه بروز کند و باعث درگیری و تضاد بین والدین و مدرسه شود. پرخاشگری کودکان در برخی موارد می‌تواند به حدی شدید باشد که به طور مستقیم باعث آزار و اذیت افراد اطراف خود می‌شود. این رفتارها می‌توانند شامل بلعیدن، تهدید، ضرب و شتم، تجاوز جنسی یا هر نوع خشونت دیگر باشند. این نوع رفتارها می‌توانند باعث ایجاد محدودیت‌ها و مشکلاتی در محیط‌های اجتماعی و تحصیلی شود و در نتیجه، کودک ممکن است از این محیط‌ها طرد شود (Megan و همکاران، ۲۰۱۶).

پژوهشگران معتقدند که پرخاشگری یک مفهوم بسیار پیچیده است و تحت تأثیر عوامل موقعیتی، روانشناختی و ژنتیکی قرار دارد. علل ایجاد کننده پرخاشگری نیز براساس نظریه‌های متفاوتی توضیح داده شده‌اند. (مومنی و شلانی، ۱۳۹۵؛ Badroddin و همکاران، ۲۰۱۸). یکی از مدل‌هایی که در توضیح پرخاشگری مورد توجه قرار دارد، الگوی پردازش اطلاعات اجتماعی می باشد. این نوع پردازش اطلاعات با تمرکز بر نقاط ضعف و نقص‌ها، عواقب منفی و نشانه‌های تهدید کننده در محیط اجتماعی انجام می‌شود. این الگوی رفتاری ممکن

پژوهش که شامل کلیه دانش آموزان پایه ششم ابتدایی ناحیه ۱ شهر کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می باشد، نمونه آماری متشکل از ۳۰ دانش آموز با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده به صورت تصادفی در یک گروه آموزش مهارت های مدیریت هیجانی و یک گروه کنترل جای دهی می شوند.

ملاک های ورود آزمودنی ها عبارت بودند:

از دانش آموزانی که در مقطع ششم ابتدایی مشغول به تحصیل می باشند.

دانش آموزانی که خود و اولیای آن ها به شرکت در مطالعه تمایل داشتند.

ملاک های خروج: دانش آموزانی که والدین آن ها رضایت نامه کتبی ندادند.

دانش آموزانی که در یکی از جلسات آموزشی غایب باشند.

دانش آموزان پرسشنامه ششم و پرخاشگری کودکان و نوجوانان Nicelon و همکاران (۲۰۰۰) را تکمیل و از میان آن ها دانش آموزانی که معیارهای ورود به مطالعه داشته باشند دعوت به همکاری می شوند (۳۰ نفر) سپس بعد از اجرای پیش آزمون دانش آموزان به صورت تصادفی در دو گروه ۱۰ نفری آزمایش (گروه ۱، آموزش مهارت های ذهن آگاهی و گروه ۲، آموزش مهارت های هیجانی) و یک گروه ۱۰ نفری گواه تقسیم بندی می شوند. گروه یک آموزش های مبتنی بر مهارت های ذهن آگاهی و گروه دو آموزش های مبتنی بر مهارت های مدیریت هیجانی دریافت می کنند و گروه سوم هیچ گونه آموزش دریافت نمی کنند. پس از اتمام جلسات آموزشی (هشت جلسه ۴۰ دقیقه ای)، پس آزمون ها در هر سه گروه مورد ارزیابی قرار می گیرند. ملاحظات اخلاقی اعمال شده در این پژوهش به شرح زیر می باشد:

۱. ایجاد رابطه ی توأم با اعتماد متقابل با نمونه ها قبل از اقدام به جمع اوری اطلاعات
۲. محفوظ نگه داشتن تمام اطلاعات شخصی اخذ شده از بیماران
۳. عدم اجبار آزمودنی ها به ارائه اطلاعات مورد نیاز و تداوم شرکت در مداخلات و ارزیابی های پس از مداخله و پیگیری
۴. اخذ رضایت نامه مکتوب برای شرکت در همایش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم مقطع ابتدایی آموزش و پرورش ناحیه یک کرج می باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل می باشند و شامل ۱۷۸۳ نفر می باشد. نمونه آماری متشکل از ۳۰ دانش آموز با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده به صورت تصادفی در دو گروه آموزش مهارت های ذهن

تواند بر میزان پرخاشگری دانش آموزان تاثیر گذار باشد آموزش مهارت های مدیریت هیجان می باشد مهارت های مدیریت هیجانی یکی از اساسی ترین مهارت های مورد نیاز در زندگی افراد است که به مدیریت مبتنی بر آگاهی، هوشیاری و خلاقیت در هیجانات منجر می شود. آموزش مهارت های مدیریت هیجان می تواند بر میزان پرخاشگری دانش آموزان تاثیر گذار باشد. (روستای شالمایی و همکاران، ۱۳۹۵). مدیریت هیجان یک مهارت کلیدی است که به افراد کمک می کند تا به طور آگاهانه و خلاقانه با هیجانات خود مواجه شوند و آن ها را کنترل کنند. آموزش مهارت های مدیریت هیجان به دانش آموزان می تواند به آن ها کمک کند تا احساسات خود را بهبود بخشند و راه های سازنده تری برای بیان و ابراز احساساتشان پیدا کنند. با آموزش مهارت های مدیریت هیجان، دانش آموزان می توانند انواع هیجانات را شناسایی کنند و بفهمند که هیجانات مختلف چه معنایی دارند و چگونه تاثیر می گذارند. (Megan و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین آموزش مهارت های مدیریت هیجان به دانش آموزان کمک می کند تا راه هایی را بیابند تا هیجانات خود را کنترل کنند و به جای عمل به طور ناشیانه و خودکار، با آگاهی و هوشیاری واکنش نشان دهند. این مهارت به دانش آموزان آموزش می دهد که چگونه هیجان هایشان را بهبود بخشند و از راه های سازنده تری برای بیان و ابراز احساساتشان استفاده کنند. در واقع در این مهارت می آموزید که هر انسان میزبان هیجان هایش است، اما نمی تواند به هر شکلی که خواست آن ها را ابراز کند (Street و همکاران، ۲۰۱۶)، Dillon و همکاران (۲۰۲۱) در نتایج تحقیق خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش مهارت تنظیم هیجانات بر طبق مدل فرایندی گراس و تاثیرگذاری این مدل و الگو در کاهش مشکلات هیجانی مانند رفتارهای های خشونت امیز بتواند به توسعه این حیطه پژوهشی کمک نماید.

شقایق بروجنی، منشی، سجادیان (۱۳۹۸) در تحقیق خود که با عنوان بررسی مقایسه ای اثرگذاری آموزش های مبتنی بر ذهن آگاهی نوجوانان و آموزش مهارت های تنظیم هیجانات بر اضطراب و پرخاشگری نوجوانان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که مداخله های آموزشی مبتنی بر مهارت های ذهن آگاهی نوجوانان و آموزش مهارت های مدیریتی تنظیم هیجانات در کاهش میزان اضطراب و پرخاشگری در نوجوانان اثرگذار می باشد.

مبانی نظری

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی به روش پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. از میان جامعه آماری

این آزمون برای سنین ۶ تا ۱۶ سال تهیه شده است و سطوح اول ابتدایی تا دبیرستان را شامل می شود که در سال ۱۳۸۴ توسط مجیدیان در سال ۱۳۸۷ در ایران هنجاریابی شد. نمره برش پرخاشگری در این آزمون ۸ می باشد. پرسشنامه شامل ۳۹ عبارت و چهار زیر مقیاس ناکامی پرخاشگری بدنی - روابط با همسالان و روابط با مراجع قدرت می شود و در قالب ۴ گزینه

۱. توجه نمی کنم
۲. مرا آزار می دهد
۳. واقعا ناراحت می شوم
۴. عصبانی می شوم

پرسشنامه شدت خشم نلسون شامل ۳۹ سوال می باشد و شدت خشم را در ۴ بعد ناکامی (۱۱ سوال)، پرخاشگری بدنی (۹ سوال)، روابط با همسالان (۹ سوال) و روابط با مراجع قدرت (۱۰ سوال) بررسی می کند که بر اساس مقیاس لیکرت چهار گزینه ای (۱): توجه نمی کنم، ۲: مرا آزار می دهد، ۳: واقعا ناراحت میشوم و ۴: عصبانی می شوم)، عبارات نمره گذاری شد. حداقل و حداکثر امتیاز هر فرد بین ۳۹ تا ۱۵۶ است و نمره بالاتر نشان دهنده خشم بیشتر بوده و بالعکس.

آگاهی و مهارت های مدیریت هیجانی و یک گروه کنترل جای دهی می شوند. برای تجزیه و تحلیل داده در بخش توصیف داده از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره با پیش فرض های نرمال بودن توزیع نمارت از طریق آزمون شاپیرو ویلک، مفروضه همگنی شیب رگرسیون ها با استفاده از اثر متقابل گروه X پیش آزمون و آزمون لورین برای همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروه ها استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS۲۷ استفاده می شود.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه خشم و پرخاشگری کودکان Nicelon و همکاران (۲۰۰۰)

پرسشنامه خشم و پرخاشگری کودکان ابزار خود گزارشی است که برای بررسی موقعیت های مختلفی که موجب بروز خشم و همچنین میزان شدت خشم و پرخاشگری و مهارت های اجتماعی در کودکان می شود. این پرسشنامه توسط Nicelon و همکاران (۲۰۰۰) ساخته شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش مهارت های مدیریت هیجانات مبتنی بر مدل فرایند گراس

اهداف	جلسات
آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه(مشاور)و اعضا ۱. بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی ۲. بیان منطبق و مراحل مداخله، ۳. بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه	جلسه اول
انتخاب موقعیت، هدف: ارائه آموزش هیجانی؛ دستور جلسه: شناخت هیجان و موقعیت های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و دراز مدت هیجان ها	جلسه دوم
انتخاب موقعیت، هدف: ارزیابی میزان آسیب پذیری و مهارت های هیجانی اعضا دستور جلسه: راجع به عملکرد هیجان ها در فرایند سازگاری انسان و فواید آن ها، نقش هیجان ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیر گذاری روی آن ها و همچنین سازماندهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضا گفتگویی صورت گرفت و مثال هایی از تجربه های واقعی آن ها مطرح شد.	جلسه سوم
اصلاح موقعیت، هدف: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده ی هیجان؛ دستور جلسه: ۱. جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب ۲. آموزش راهبرد حل مسأله ۳. آموزش مهارت های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)	جلسه چهارم
اصلاح موقعیت، هدف: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده ی هیجان دستور جلسه: جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب آموزش راهبرد حل مسأله آموزش مهارت های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)	جلسه پنجم

اهداف	جلسات
ارزیابی شناختی، هدف: تغییر ارزیابی های شناختی دستور جلسه: ۱. شناسایی ارزیابی های غلط و اثرات آن ها روی حالت های هیجانی ۲. آموزش راهبرد باز-ارزیابی.	جلسه ششم
تعدیل پاسخ هدف: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان دستور جلسه: ۱. شناسایی میزان و نحوه ی استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن ۲. مواجهه ۳. آموزش ابراز هیجان ۴. اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده های محیطی ۵. آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس	جلسه هفتم
ارزیابی و کاربرد هدف: ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد دستور جلسه: ۱. ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی ۲. کاربرد مهارت های آموخته شده در محیط های طبیعی خارج از جلسه ۳. بررسی و رفع موانع انجام تکلیف	جلسه هشتم

یافته ها

جدول ۲: آزمون شاپیرو ویلکز برای بررسی مفروضه ی نرمال بودن متغیرهای وابسته در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

متغیر	گروه ها	آزمون	آماره	درجه آزادی	معناداری
پرخاشگری	مدیریت هیجان	پیش آزمون	۰/۹۵	۱۰	۰/۷۲
		پس آزمون	۰/۹۶	۱۰	۰/۸۴
کنترل	کنترل	پیش آزمون	۰/۸۵	۱۰	۰/۰۶۴
		پس آزمون	۰/۹۶	۱۵	۰/۷۹

جدول ۳: آزمون F لوین برای بررسی مفروضه یکسانی واریانس های خطا در متغیر وابسته در ۲ گروه مورد مطالعه

متغیرها	شاخص های آماری		
	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F
پرخاشگری	۲	۲۷	۰/۴۶
			سطح معناداری
			۰/۶۴

جدول ۴: آزمون واریانس برای بررسی شیب رگرسیون در پرخاشگری

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری
گروه*پیش آزمون	پرخاشگری	۵۱/۳۲	۲	۰/۱۷	۰/۸۵

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه ۲ گروه مورد مطالعه در متغیر پرخاشگری

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
پرخاشگری	پیش آزمون	۱۴۷/۲۱	۱	۱۴۷/۲۱	۱/۰۳	۰/۳۲	۰/۰۴	۰/۱۶
	گروه	۱۸۴۱/۲۹	۲	۹۲۰/۶۵	۶/۴۳	۰/۰۰۵	۰/۳۳	۰/۸۶
	خطا	۳۷۲۱/۲۸	۲۶	۱۴۳/۱۲				
	کل	۳۹۳۸۷۹/۰۰	۳۰					

جدول ۶: نتايج آزمون كوواريانس چند متغيرى (آزمون لامبداى ويلكز) براى مقايسه ميانگين نمرات ۳ گروه آزمودنى در متغيرهاى وابسته

منابع	ارزش	F	DF فرضيه	DF خطا	Sig	اندازه اثر
آزمون لامبداى ويلكز	۰/۲۱	۵/۷۹	۸	۴۰	۰/۰۰۱	۰/۵۴

جدول ۷: نتايج تحليل كوواريانس تك متغيرى در متن تحليل كوواريانس چندمتغيرى براى مقايسه ۲ گروه مورد مطالعه در مؤلفه هاى پرخاشگرى

منبع تغييرات	متغير وابسته	مجموع مجزورات	Df	ميانگين مجزورات	F	معنادارى	اندازه اثر	توان آزمون
گروه	ناكامى	۶/۴۷	۲	۳/۲۴	۰/۱۵	۰/۸۶	۰/۰۱	۰/۰۷
	پرخاشگرى بدنى	۵۴۸/۷۹	۲	۲۷۹/۴۰	۳۱/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳	۱/۰۰
	روابط با همسالان	۳۹/۸۹	۲	۱۹/۹۴	۱/۱۴	۰/۳۴	۰/۰۹	۰/۲۲
	روابط با مراجع قدرت	۵۴/۳۸	۲	۲۷/۱۹	۱/۰۶	۰/۳۶	۰/۰۸	۰/۲۱

بحث و نتيجه گيرى

نتايج تحليل داده ها نشان داد كه مهارت هاى مديريت هيچان به طورمعنى دارى باعث كاهش پرخاشگرى بدنى در دانش آموزان پسر پايه ششم ابتدائى مى شود. در تبين اين يافته مى توان اين گونه بيان داشت كه آموزش مهارت هاى مديريت هيچان به دانش آموزان مى تواند نقش مهمى در كاهش پرخاشگرى آن ها ايفا كند. پرخاشگرى يكي از مشكلات رايج در مدارس است كه مى تواند به تضعيف محيط يادگيرى، افت تحصيلى و مشكلات اجتماعى منجر شود. آموزش مهارت هاى مديريت هيچان به دانش آموزان مى تواند اين مشكل را تا حد زيادى كاهش دهد. مهارت هاى مديريت هيچان شامل توانايى شناسايى، تنظيم و ابراز مناسب هيچان ها است. وقتى دانش آموزان اين مهارت ها را فرا مى گيرند، قادر مى شوند تا هيچان هاى منفى خود را كنترل كرده و به جاى واكنش هاى پرخاشگرانه، راه هاى مناسب ترى براى مقابله با استرس و تعارضات پيدا كنند. همچنين آموزش اين مهارت ها به دانش آموزان كمك مى كند تا از هيچان هاى مثبت خود به بهترين شكل استفاده كنند و تعاملات اجتماعى سازنده ترى داشته باشند. تحقيقات نشان داده اند كه آموزش مهارت هاى مديريت هيچان به طور معنادارى باعث كاهش پرخاشگرى در بين دانش آموزان مى شود. اين آموزش ها معمولاً به شكل برنامه هاى آموزشى جامع در مدارس ارائه مى شود كه شامل آموزش مفاهيم نظرى، تمرين هاى عملى و بازخورد از سوى مربيان است. نتايج اين برنامه ها نشان مى دهد كه دانش آموزان پس از گذراندن اين آموزش ها، قادر به كنترل هيچان هاى منفى و ابراز مناسب آن ها مى شوند و در نتيجه درگيرى هاى پرخاشگرانه آن ها به ميزان قابل توجهى كاهش مى يابد. بنا بر اين مى توان گفت كه آموزش مهارت هاى مديريت هيچان به دانش آموزان نقش موثرى در كاهش پرخاشگرى در محيط هاى

آموزشى دارد و به عنوان يك راهكار مهم براى بهبود محيط يادگيرى و افزايش سلامت روانى دانش آموزان مطرح است.

موازين اخلاقى

در اين مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شركت كنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشكر و قدردانى

پژوهشگران مراتب قدردانى و تشكر خود را از كليه شركت كنندگان اين پژوهش كه با استقبال و بردبارى، در روند استخراج نتايج همكارى نمودند، اعلام مى دارند.

تعارض منافع

نويسندگان اين مطالعه هيچ گونه تعارض منافعى در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

۱. بروز پرخاشگرى
Violent behaviors

فهرست منابع

- Azimpour A, Nemati A, Hadian Fard, H. Prediction of students' aggression based on intelligence, temperament and attachment. *Social Psychology Research*, 2020; 10(37): 65-86. [Persian]
- Badroddin N, Awat F, Silva H, Seied M. Do Psychological Characteristics and Parenting Stress Employed Mothers Predict Aggression and anxiety on Children?

- Monno A, Temprado JJ, Zanon PGL. The attention and bimanual coordination dynamics. *Acts Psychological*, 2012; 110(2-3): 187-211.
- Rostay Shalmal M; Rakhshani F; Ramazan Khani A, Suri H. The effect of training based on the theory of planned behavior on preventive behaviors from aggression. *Safety promotion and injury prevention magazine*, 2016; 4(1): 46-39. [Persian]
- Saidi E, Sabouri Moghadam H, Hashemi T. Predicting the relationship between emotional intelligence and anger rumination with aggression in Tabriz University students. *Social Psychology Research*, 2019; 38(10): 65-82. [Persian]
- Shagaig Borojni B, Manshai Gh, Sajjadian I. Comparison of the effectiveness of adolescent-oriented mindfulness training and emotion regulation training on aggression and anxiety in female adolescents with bipolar II disorder. *Psychological achievements (educational sciences and psychology)* [Internet]. 2018; 26(2 (22)):67-88[Persian]
- Street NW, McCormick MC, Austin SB, Slope N, Habre R, Molnar BE. Sleep Duration and Risk of Physical Aggression against Peers in Urban Youth. *Sleep Health*, 2016; 2(2):35-129
- Archives of Psychiatric Nursing, 2018; 32(3): 396-402.
- Darzi Ramandi A, Sheikh al-Islami R. Structural equation model of relationships between parental acceptance-rejection, social information processing and adolescent aggression. *Social Psychology Research*, 2017; 7(26): 59-37. [Persian]
- Healy SR, Valente, YJ, Caetano SC, Martins SS, Sanchez ZM. Worldwide School-based Psychosocial Interventions and Their Effect on Aggression among Elementary School Children: A Systematic Review 2010-2019. *Aggression and Violent Behavior*, 2020; 101486.
- Mahmoudinia S, Sepah Mansour M, Emamipour S, Hosni F. Comparison of the effectiveness of the aggression alternative training program and the immunization against stress training program on adolescent impulsivity. *Social Psychology Research*, 2018; 8(3): 1-18. [Persian]
- Megan MS, Dwight M, Kirsten O, Christopher JM. Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 2016; 93(17):97-103
- Momeni Kh.M, Shelani B. The effectiveness of group drawing on reducing the aggression of hyperactive-aggressive students. *Journal of Evolutionary Psychology*, 2016; 13(49): 77-71. [Persian]