



Investigating the Effectiveness of Emotion Management Skills Training on Violent Behaviors and its Components on Sixth Grade Female Students in Tabriz City, Academic Year 2022-2023

Ismail Kalantari Geda Kahriz¹, Amir Panahi^{*2}, Nader Fekri Tarkdari³
Leyla Sadeghiyan⁴, Pari Mohammadzadeh⁵

¹ Masters Degree in Educational Management, Islamic Azad University, Ardabil branch

² Masters Degree in General Psychology, Islamic Azad University, Ahar branch

³ Bachelor of Educational Sciences (Elementary Education) Farhangian Allami Amini University of Tabriz

⁴ BA Student of General Psychology at Horand Branch of Islamic Azad University

⁵ Bachelor of Persian Language and Literature, Payam Noor University, Tabriz branch

* **Corresponding author:** shahrokh_nemati@yahoo.com

Received: 2024-08-15

Accepted: 2024-09-22

Abstract

This research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of emotion management skills training on violent behaviors and its components on sixth grade female students in District 1 of Tabriz city. The current research is a semi-experimental study using the pre-test-post-test method with a control group. From among the statistical population of the research, which included all the students of the 6th grade of elementary school in District 1 of Tabriz city in the academic year of 1402-1403, a statistical sample consisting of 30 students was selected using available sampling method and randomly in one group. Emotional management skills training and a control group were placed. After the pre-test, the students were randomly divided into an experimental group of 10 people and a control group of 10 people. The first group received training based on emotional management skills based on the Gross process, and the second group did not receive any training. The data gathering tool in this research is the anger and violent behavior questionnaire of children by Nielson et al. (2000). To analyze the data from the univariate covariance analysis test with the assumptions of the normality of the Nemart distribution through the Shapiro-Wilk test, the assumption of homogeneity of the regression slope using the interaction effect of group x pre-test and the Lorin test for the homogeneity of the variance error of the dependent variable in the group. were used. 27spss software is used for data analysis. The research results showed. There was no significant difference between the group that was trained in emotion management skills and the control group.

Keywords: Education, Emotion management skills training, Violent behavior

© 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: Panahi, A & et al. (2025). Investigating the Effectiveness of Emotion Management Skills Training on Violent Behaviors and its Components on Sixth Grade Female Students in Tabriz City, Academic Year 2022-2023. *JMHS*, 2(4):84-93.





بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت هیجان بر رفتارهای خشونت آمیز و مولفه های آن بر دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی شهرستان تبریز سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳

اسماعیل کلانتری گده کهریز^۱، امیر پناهی^{۲*}، نادر فکری ترکداری^۳، لیلا صادقیان^۴، پری محمدزاده^۵

^۱ کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، ایران

^۳ کارشناسی علوم تربیتی (آموزش ابتدایی) دانشگاه فرهنگیان علامی امینی تبریز، تبریز، ایران

^۴ دانشجوی کارشناسی روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد هوراند، ایران

^۵ کارشناسی زبان و ادبیات فارسی دانشگاه پیام نور واحد تبریز، تبریز، ایران

* نویسنده مسئول: shahrokh_nemati@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۰۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۵/۲۵

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت هیجان بر رفتارهای خشونت آمیز و مولفه های آن بر دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی ناحیه ۱ شهر تبریز انجام یافته است. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی به روش پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. از میان جامعه آماری پژوهش که شامل کلیه دانش آموزان پایه ششم ابتدایی ناحیه ۱ شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بوده است، نمونه آماری متشکل از ۳۰ دانش آموز با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در یک گروه آموزش مهارت های مدیریت هیجانی و یک گروه کنترل جای دهی شدند. بعد از اجرای پیش آزمون دانش آموزان به صورت تصادفی در یک گروه ۱۰ نفری آزمایش و یک گروه ۱۰ نفری گواه تقسیم بندی شدند گروه یک آموزش های مبتنی بر مهارت های مدیریت هیجانی مبتنی بر فرایند گراس دریافت کردند و گروه دوم هیچ گونه آموزش دریافت نمی کردند. ابزار گرداوی اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه خشم و رفتارهای خشونت آمیز کودکان نیلسون و همکاران (۲۰۰۰) می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده 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 شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار spss۲۷ استفاده می شود. نتایج پژوهش نشان داد. بین گروهی که تحت آموزش مهارت های مدیریت هیجان قرار گرفته بودند با گروه کنترل اختلاف معنی داری وجود نداشت.

واژگان کلیدی: آموزش و پرورش، آموزش مهارت های مدیریت هیجان، رفتارهای خشونت آمیز

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

شیوه استناد به این مقاله: کلانتری گده کهریز، اسماعیل؛ پناهی، امیر؛ فکری ترکداری، نادر؛ صادقیان، لیلا؛ محمدزاده، پری. (۱۴۰۳).

بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت هیجان بر رفتارهای خشونت آمیز و مولفه های آن بر دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی

شهرستان تبریز سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۲(۴): ۹۳-۸۴.

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, Dwight Kirsten, Christopher, 2016).

پژوهشگران معتقدند که رفتار خشونت آمیز یک مفهوم بسیار پیچیده است و تحت تأثیر عوامل موقعیتی، روانشناختی و ژنتیکی قرار دارد. علل ایجاد کننده رفتارهای خشونت آمیز نیز براساس نظریه‌های متفاوتی توضیح داده شده‌اند. (مومنی و شلانی، ۱۳۹۵؛ بدرالدین، آوات، سیلوا و سعید، ۲۰۱۸: 73). یکی از مدل‌هایی که در توضیح رفتار خشونت آمیز مورد توجه قرار دارد، الگوی پردازش اطلاعات اجتماعی می‌باشد. 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 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 رفتار خشونت آمیز 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 رفتارهای خشونت آمیز در افراد مرتبط باشند. با این حال، باید توجه داشت که عوامل ژنتیکی تنها یکی از عوامل ممکن در ایجاد رفتارهای خشونت آمیز هستند و محیط و عوامل دیگر نیز نقش قابل توجهی در این خصوص دارند. (درزی رامندی، شیخ الاسلامی، ۱۳۹۶: 43-46).

در نظریه یادگیری اجتماعی، رفتارهای خشونت آمیز 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 رفتارهای خشونت آمیز دیگران و تقلید از آن‌ها، این رفتارها را در خود تقویت و به کار می‌برند. (روستای شالمایی، رخسانی، رمضان خانی و سوری، ۱۳۹۵). با توجه به تنوع و گستردگی مشکلات کودکان دارای رفتار خشونت آمیز 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

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 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 کلی سلامت روانی خود را بهبود بخشند. همچنین، درمانگران و متخصصان بهداشت روانی نقش مهمی در درمان و شناسایی ناهنجاری روانی و رفتاری دارند (Street, McCormick, Austin, Slope, Habre, Molnar, 2016). 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 et al, 2016). احمدی، عصاران، سیدمحریمی و سیدمحریمی، ۱۳۹۶). رفتار های خشونت آمیز یکی از شایعترین و اصلی‌ترین مشکلات و ناهنجاری‌های کودکان و نوجوانان و از اصلی‌ترین دلایل ارجاع آنان به مراکز روان درمانی و مشاوره می‌باشد (Healy, Valente, Caetano, Martins & Sanchez, 2020). همه روزه در مدارس دانش‌آموزانی مشاهده می‌شود که به علت برخوردایی با همسالان، رفتارهای خشونت آمیز با برخوردهای انضباطی رو به رو می‌شوند (سعیدی، صبوری مقدم و هاشمی، ۱۳۹۹). بنابراین بروز رفتارهای خشونت آمیز^۱ یکی از مهمترین و اصلی‌ترین مشکلات و ناهنجاری‌های دانش‌آموزان در مدرسه است که نیازمند درمان و ارائه راه کارهایی می‌باشد (محمودنیا، سپاه منصور، امامی پور و حسنی، ۱۳۹۷). این گونه رفتارهای ناهنجار در محیط‌های ناکام‌کننده بیشتر از محیط‌های دیگر رویت می‌شود (عظیم‌پور، نعمتی هابیل و هادیان‌فر، ۱۳۹۸: 73). کودکانی که دارای رفتارهای خشونت آمیز 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. رفتارهای خشونت آمیز 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

به هر شکلی که خواست آن‌ها را ابراز کند (Street et al, 2016)

بنابراین با توجه به پیشینه تحقیقات انجام یافته می توان این گونه بیان داشت که در رابطه با رفتار خشونت‌آمیز دانش‌آموزان ابتدایی، مهارت‌های مدیریت هیجان می‌تواند نقش مهمی در آموزش و بهبود رفتارهای آن‌ها ایفا کند. این رفتارها ممکن است شامل بلدرچینی، تهدید، ضرب و شتم، تمسخر، تنفر، برانگیختگی و سایر رفتارهای خشونت‌آمیز باشند. لذا این پژوهش به دنبال این است که آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان بر رفتارهای خشونت‌آمیز دانش‌آموزان دختر پایه ششم تا چه اندازه موثر است؟

مبانی نظری

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی به روش پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می باشد. از میان جامعه آماری پژوهش که شامل کلیه دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی ناحیه ۱ شهر تبریز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ می باشد، نمونه آماری متشکل از ۳۰ دانش‌آموز با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده به صورت تصادفی در دو گروه آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی و مهارت‌های مدیریت هیجانی و یک گروه کنترل جای دهی می شوند.

ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها عبارت بودند:

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

دانش‌آموزانی که خود و اولیای آن‌ها به شرکت در مطالعه تمایل داشتند.

ملاک‌های خروج: دانش‌آموزانی که والدین آن‌ها رضایت نامه کتبی ندادند.

دانش‌آموزانی که در یکی از جلسات آموزشی غایب باشند.

سپس از آموزش و پرورش ناحیه ۱ شهر تبریز مجوز اخذ شده و با رضایت دانش‌آموزان و خانواده‌ها پرسشنامه‌ها به در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد... دانش‌آموزان پرسشنامه خشم و رفتارهای خشونت‌آمیز کودکان و نوجوانان (Nicelon et al, 2000) را تکمیل و از میان آن‌ها دانش‌آموزانی که معیارهای ورود به مطالعه داشته باشند دعوت به همکاری می‌شوند (۳۰ نفر) سپس بعد از اجرای پیش‌آزمون دانش‌آموزان به صورت تصادفی در دو گروه ۱۰ نفری آزمایش (گروه ۱، آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی و گروه ۲، آموزش مهارت‌های هیجانی) و یک گروه ۱۰ نفری گواه تقسیم بندی می‌شوند. گروه یک آموزش‌های مبتنی بر مهارت‌های ذهن آگاهی و گروه دو آموزش‌های مبتنی بر مهارت‌های مدیریت هیجانی دریافت می‌

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 رفتار خشونت‌آمیز 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 رفتار خشونت‌آمیز 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 رفتار خشونت‌آمیز به ارمغان بیاورد. (Monno, Temprado, Zanon, 2012).

از جمله متغیرهایی که می‌تواند بر میزان رفتارهای خشونت‌آمیز دانش‌آموزان تاثیر گذار باشد آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان می باشد مهارت‌های مدیریت هیجانی یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های مورد نیاز در زندگی افراد است که به مدیریت مبتنی بر آگاهی، هوشیاری و خلاقیت در هیجان‌ات منجر می‌شود. آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان می‌تواند بر میزان رفتارهای خشونت‌آمیز دانش‌آموزان تاثیر گذار باشد. (روستای شالمایی، رخشانی، رمضان خانی و سوری، ۱۳۹۵). مدیریت هیجان یک مهارت کلیدی است که به افراد کمک می‌کند تا به طور آگاهانه و خلاقانه با هیجان‌ات خود مواجه شوند و آن‌ها را کنترل کنند. آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان به دانش‌آموزان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا احساسات خود را بهبود بخشند و راه‌های سازنده‌تری برای بیان و ابراز احساساتشان پیدا کنند. با آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان، دانش‌آموزان می‌توانند انواع هیجان‌ات را شناسایی کنند و بفهمند که هیجان‌ات مختلف چه معنایی دارند و چگونه تاثیر می‌گذارد (Megan et al, 2016). همچنین آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا راه‌هایی 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 دانش‌آموزان آموزش می‌دهد که چگونه هیجان‌هایشان را بهبود بخشند و از راه‌های سازنده‌تری برای بیان و ابراز احساساتشان استفاده کنند. در واقع در این مهارت می‌آموزید که هر انسان میزبان هیجان‌هایش است، اما نمی‌تواند

جلسات آموزش

برنامه درمانی طبق پروتکل (Baer, 2006)، که در تحقیقات مختلفی مورد مطالعه قرار گرفته است و نتایج حاکی از اثربخشی این روش درمانی بر مشکلات روانشناختی می‌باشد (مانند: پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۴؛ موسوی، پورحسن، زارع مقدم، گمنام، بزرگی و حسنی استلخی، ۱۳۹۸ و آبیاری، مکوندی، بختیارپور، نادری و حافظی، ۱۳۹۷) اجرا شد. تعداد جلسات آموزشی برای گروه آزمایش، ۸ جلسه ۴۰ دقیقه‌ای آموزش گروهی بود که هفته‌ای یکبار توسط نگارنده طرح اجرا شد. خلاصه جلسات به شرح ذیل می‌باشد:

کنند و گروه سوم هیچ گونه آموزش دریافت نمی‌کنند. پس از اتمام جلسات آموزشی (هشت جلسه ۴۰ دقیقه‌ای)، پس از آزمون‌ها در هر سه گروه مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. ملاحظات اخلاقی اعمال شده در این پژوهش به شرح زیر می‌باشد:

۱. ایجاد رابطه‌ی توأم با اعتماد متقابل با نمونه‌ها قبل از اقدام به جمع‌آوری اطلاعات
۲. محفوظ نگه داشتن تمام اطلاعات شخصی اخذ شده از بیماران
۳. عدم اجبار آزمودنی‌ها به ارائه اطلاعات مورد نیاز و تداوم شرکت در مداخلات و ارزیابی‌های پس از مداخله و پیگیری
۴. اخذ رضایت نامه مکتوب برای شرکت در همایش

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

اهداف	جلسات
<p>آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و شروع رابطه متقابل رهبر گروه (مشاور) و اعضا</p> <p>۱. بیان اهداف اصلی و فرعی گروه و گفتگوی اعضا راجع به اهداف شخصی و جمعی</p> <p>۲. بیان منطق و مراحل مداخله،</p> <p>۳. بیان چارچوب و قواعد شرکت در گروه</p>	جلسه اول
<p>انتخاب موقعیت، هدف: ارائه آموزش هیجانی؛</p> <p>دستور جلسه: شناخت هیجان و موقعیت‌های برانگیزاننده از طریق آموزش تفاوت عملکرد انواع هیجان‌ها، اطلاعات راجع به ابعاد مختلف هیجان و اثرات کوتاه مدت و دراز مدت هیجان‌ها</p>	جلسه دوم
<p>انتخاب موقعیت، هدف: ارزیابی میزان آسیب‌پذیری و مهارت‌های هیجانی اعضا</p> <p>دستور جلسه: راجع به عملکرد هیجان‌ها در فرایند سازگاری انسان و فواید آن‌ها، نقش هیجان‌ها در برقرار کردن ارتباط با دیگران و تأثیر گذاری روی آن‌ها و همچنین سازماندهی و برانگیزاندن رفتار انسان بین اعضا گفتگویی صورت گرفت و مثال‌هایی از تجربه‌های واقعی آن‌ها مطرح شد.</p>	جلسه سوم
<p>اصلاح موقعیت، هدف: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان؛</p> <p>دستور جلسه:</p> <p>۱. جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب</p> <p>۲. آموزش راهبرد حل مسأله</p> <p>۳. آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)</p>	جلسه چهارم
<p>اصلاح موقعیت، هدف: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده‌ی هیجان</p> <p>دستور جلسه: جلوگیری از انزوای اجتماعی و اجتناب</p> <p>آموزش راهبرد حل مسأله</p> <p>آموزش مهارت‌های بین فردی (گفتگو، اظهار وجود و حل تعارض)</p>	جلسه پنجم
<p>ارزیابی شناختی، هدف: تغییر ارزیابی‌های شناختی</p> <p>دستور جلسه:</p> <p>۱. شناسایی ارزیابی‌های غلط و اثرات آن‌ها روی حالت‌های هیجانی</p> <p>۲. آموزش راهبرد باز-ارزیابی.</p>	جلسه ششم
<p>تعدیل پاسخ هدف: تغییر پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان</p> <p>دستور جلسه:</p> <p>۱. شناسایی میزان و نحوه‌ی استفاده از راهبرد بازداری و بررسی پیامدهای هیجانی آن</p> <p>۲. مواجهه</p>	جلسه هفتم

اهداف	جلسات
<p>۳. آموزش ابراز هیجان</p> <p>۴. اصلاح رفتار از طریق تغییر تقویت کننده های محیطی</p> <p>۵. آموزش تخلیه هیجانی، آرمیدگی و عمل معکوس</p>	
<p>ارزیابی و کاربرد هدف: ارزیابی مجدد و رفع موانع کاربرد دستور جلسه:</p> <p>۱. ارزیابی میزان نیل به اهداف فردی و گروهی</p> <p>۲. کاربرد مهارت های آموخته شده در محیط های طبیعی خارج از جلسه</p> <p>۳. بررسی و رفع موانع انجام تکلیف</p>	جلسه هشتم

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)، رفتارهای خشنونت امیز 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.

خرده مقیاس های آزمون

ناکامی (۱۱ سوال): ۱-۲-۳-۱۳-۱۴-۱۵-۲۵-۲۶-۲۸-۲۷-۳۸
رفتارهای خشنونت امیز بدنی (۹ سوال): ۱۰-۱۱-۱۲-۲۲-۲۳-۲۴-۳۵-۳۶-۳۷

روابط با همسالان (۹ سوال): ۷-۸-۹-۱۹-۲۰-۲۱-۳۲-۳۳-۳۴
روابط با مراجع قدرت (۱۰ سوال): ۴-۵-۶-۱۶-۱۷-۱۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۹

دامنه نمرات از ۳۹ تا ۱۵۶ است. نمرات بالا نشان دهنده رفتارهای خشنونت امیز بالاتر است. به عبارتی دیگر، کودکانی که نمره رفتارهای خشنونت امیزشان دو انحراف بالاتر از میانگین (دختران ۱۱۷/۴۸ و دختران ۱۲۵/۷۷) قرار می گیرند، پرخاشگر شناخته می شوند.

روایی و پایایی:

روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات داخل و خارج از کشور به تایید رسیده است. در خارج از کشور توسط نلسون و همکاران بر روی ۱۶۰۴ نفر از دانش آموزان اجرا شده و نتایج ضریب بازآزمایی ۰/۶۵ تا ۰/۷۵، ثبات درونی ۰/۸۵ تا ۰/۸۶ و روایی

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر پایه ششم مقطع ابتدایی آموزش و پرورش ناحیه یک تبریز 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 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 رفتارهای خشنونت امیز کودکان

Nicelon et al

پرسشنامه خشم و رفتارهای خشنونت امیز کودکان ابزار خود گزارشی است که برای بررسی موقعیت های مختلفی که موجب بروز خشم و همچنین میزان شدت خشم و رفتارهای خشنونت امیز و مهارت های اجتماعی در کودکان می شود. این پرسشنامه توسط نلسون و همکاران (۲۰۰۰) ساخته شده است. 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 مجدیان در سال ۱۳۸۷ در ایران هنجاریابی شد. نمره برش رفتارهای خشنونت امیز در این آزمون ۸ می باشد. پرسشنامه شامل ۳۹ عبارت و چهار زیر مقیاس ناکامی رفتارهای خشنونت امیز بدنی - روابط با همسالان و روابط با مراجع قدرت می شود و در قالب ۴ گزینه

نفر از دانش آموزان اجرا شد. نتایج ضرایب بازآزمایی، ۰/۶۵ تا ۰/۷۵، ثبات درونی ۰/۸۵ تا ۰/۸۶، روایی چهار زیر مقیاس ۰/۹۳ به دست آمده است.

چهار زیر مقیاس ۰/۹۳ بدست آمده است. در ایران نیز توسط محمد مجدیان (۱۳۸۷) همان نتایج نلسون و همکاران گزارش شده است (زیبایی و همکاران، ۱۳۹۲). ویژگی های روان سنجی برای بررسی اعتبار و روایی پرسشنامه، این آزمون بر روی ۱۶۰۴

یافته ها

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

شاخص های آماری				متغیرها
سطح معناداری	F	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	
۰/۱۴	۲/۱۱	۲۷	۲	ناکامی
۰/۶۸	۰/۳۹	۲۷	۲	پرخاشگری بدنی
۰/۵۳	۰/۶۴	۲۷	۲	روابط با همسالان
۰/۱۶	۱/۹۶	۲۷	۲	روابط با مراجع قدرت

جدول ۳: آزمون واریانس بر ای بررسی شیب رگرسیون در متغیرهای وابسته

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری
گروه پیش آزمون	ناکامی	۵/۴۰	۳	۱/۹۳	۰/۱۴
	پرخاشگری بدنی	۲۷/۷۸	۳	۱/۲۹	۰/۲۹
	روابط با همسالان	۸/۹۵	۳	۰/۸۹	۰/۴۵
	روابط با مراجع قدرت	۳/۶۵	۳	۰/۵۵	۰/۶۵

همان طور که جدول ۳ نشان می دهد، آزمون واریانس برای بررسی شیب رگرسیون در رفتارهای خشونت آمیز با سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ تأیید شد. ($p > 0.05$). به منظور بررسی برابری کوواریانس های نمرات رفتارهای خشونت آمیز در سه گروه از آزمون باکس استفاده شد که نتایج آن در جدول ذیل گزارش شده است.

در جدول ۲ نتیجه ی آزمون لوین جهت بررسی مفروضه ی همگنی واریانس های خطا آورده شده است. براساس نتایج مندرج، مفروضه همگنی واریانس ها در متغیرهای مؤلفه های رفتارهای خشونت آمیز در ۲ گروه مورد مطالعه با سطح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ تأیید می شود. ($p > 0.05$).

جدول ۴: نتایج آزمون ام باکس برای بررسی مفروضه برابری ماتریس های واریانس کوواریانس

آزمون ام باکس	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
۱۷/۰۰	۰/۶۶	۲۰	۲۶۱۶/۷۹	۰/۸۶

ترکیب خطی متغیرهای رفتارهای خشونت آمیز در سه گروه مورد مطالعه استفاده شده است که نتایج آن در جدول ذیل گزارش شده است.

براساس نتایج جدول ۴ مفروضه برابری ماتریس های واریانس کوواریانس با سطح معنی داری ۰/۸۶ در متغیرهای وابسته تأیید شد. ($p > 0.05$) در نتیجه از آزمون لامبدای ویلکز برای مقایسه

جدول ۵: نتایج آزمون کوواریانس چند متغیری (آزمون لامبدای ویلکز) برای مقایسه میانگین نمرات ۳ گروه آزمودنی در متغیرهای وابسته

منابع	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	Sig	اندازه اثر
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۲۱	۵/۷۹	۸	۴۰	۰/۰۰۱	۰/۵۴

خطی ۴ مؤلفه رفتارهای خشونت آمیز معنی دار بوده است. برای اینکه مشخص شود در کدام یک از متغیرهای وابسته به صورت جداگانه در سه گروه مورد مطالعه اختلاف وجود از تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چند متغیری با آزمون تعقیبی LSD استفاده شده است.

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری (۱۱-۴) برای مقایسه بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در مؤلفه های رفتارهای خشونت آمیز نشان می‌دهد که بین ۲ گروه آزمایش و کنترل با سطح معنی داری ۰/۰۰۱ در ترکیب خطی مؤلفه های رفتارهای خشونت آمیز اختلاف معنی داری وجود دارد ($P < 0/01$). یعنی اثر مداخله‌های آموزشی (ذهن آگاهی، مدیریت هیجان) بر ترکیب

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه ۲ گروه مورد مطالعه در مؤلفه های رفتارهای خشونت آمیز

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه	ناکامی	۶/۴۷	۲	۳/۲۴	۰/۱۵	۰/۸۶	۰/۰۱	۰/۰۷
	پرخاشگری بدنی	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

جدول ۷: خلاصه نتایج تحلیل آزمون LSD به منظور مقایسه تفاوت میانگین گروه‌ها در متغیر رفتارهای خشونت آمیز

متغیر وابسته	گروه	گروه	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
پرخاشگری بدنی	مدیریت هیجان	کنترل	-۴/۱۷	۱/۳۶	۰/۰۰۶

صرفاً یک جنبه از یک مداخله جامع برای کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان است. اگر این آموزش به تنهایی ارائه شود و سایر مؤلفه‌های مهم مانند آموزش حل تعارض، مهارت‌های اجتماعی و انضباط مثبت در مدرسه نادیده گرفته شوند، ممکن است کافی نباشد و تأثیر چندانی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه نداشته باشد. همچنین، ممکن است برخی دانش‌آموزان دارای زمینه‌های آسیب‌پذیری عمیق‌تری مانند مشکلات روانی-اجتماعی، تجربه سوءرفتار یا تعارضات خانوادگی باشند که آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان به تنهایی نتواند این آسیب‌پذیری‌ها را برطرف کند. در این موارد، نیاز به مداخلات جامع‌تر و تخصصی‌تر است. همچنین، ممکن است برخی دانش‌آموزان به دلیل ویژگی‌های شخصیتی یا ژنتیکی، استعداد بیشتری برای رفتارهای پرخاشگرانه داشته باشند. در این موارد، آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان به تنهایی نمی‌تواند برای کاهش این رفتارها کافی باشد و نیاز به مداخلات دیگری مانند درمان دارویی یا درمان‌های روان‌شناختی است. در نهایت، محیط مدرسه و وضعیت جامعه نیز می‌تواند بر میزان پرخاشگری دانش‌آموزان اثرگذار باشد. در صورتی که این عوامل زمینه‌ای بهبود نیابند، صرف آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان ممکن است به تنهایی نتواند به کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان منجر شود. بنابراین، آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان می‌تواند تأثیر مثبتی بر کاهش پرخاشگری داشته باشد، اما باید به عنوان

همان‌طور که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، تفاوت میانگین تعدیل شده دو گروه در مؤلفه پرخاشگری بدنی ($P < 0/01$)، معنادار است. در مؤلفه های دیگر تفاوت بین هر ۲ گروه با سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ معنی دار نبود ($P > 0/05$). در نتیجه فقط نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مؤلفه پرخاشگری بدنی گزارش شده است.

جدول ۷ نشان می‌دهد

تفاوت دو گروه تحت آموزش قرار گرفته با گروه کنترل معنی دار است. میانگین تعدیل شده گروه آزمایش کمتر از میانگین تعدیل شده گروه کنترل (۳۳/۱۸) است، در نتیجه آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان به طور معنی داری باعث کاهش پرخاشگری بدنی در دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی می‌شود.

بحث و نتیجه گیری

آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان بر رفتارهای خشونت آمیز و مؤلفه های آن بر دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی تأثیر دارد. نتایج این پژوهش نشان دهنده آن بود که آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان در کاهش رفتارهای خشونت آمیز دانش‌آموزان دختر پایه ششم ابتدایی تأثیر معنی داری ندارد. با توجه به نتایج به دست آمده از فصل چهارم در تبیین این فرضیه می‌توان اینگونه بیان داشت آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان

احمدی، زهرا؛ عصاران مهدی؛ سیدمحریمی، فاطمه؛ سیدمحریمی ایمان. (۱۳۹۶). تعیین رابطه پرخاشگری آشکار و رابطه ای با میزان امیدواری در کودکان دبستانی. فصلنامه سلامت روان کودک. ۴ (۳): ۱۴۳-۱۵۲

پورمحمدی، سمیه؛ باقری، فریبرز. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر پردازش شناختی خودکار، مطالعات روانشناختی. ۳ (۱۱): ۱۵۹-۱۴۱.

درزی رامندی، اعظم؛ شیخ الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۶). الگوی معادلات ساختاری از روابط بین پذیرش- طرد والدین، پردازش اطلاعات اجتماعی و پرخاشگری نوجوانان. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۷ (۲۶): ۵۹-۳۷.

روستای شالمایی، مدینه؛ رخسانی، فاطمه؛ رضانخانی، علی؛ سوری، حمید. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مبتنی بر نظریه رفتار برنامه ریزی شده بر رفتارهای پیشگیری کننده از پرخاشگری. مجله ارتقای ایمنی و پیشگیری از مصدومیت ها. ۴ (۱): ۴۶-۳۹.

سعیدی، الهام؛ صبوری مقدم، حسن؛ هاشمی، تورج. (۱۳۹۹). پیش بینی رابطه هوش هیجانی و نشخوار خشم با پرخاشگری در دانشجویان دانشگاه تبریز. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۳۸ (۱۰): ۴۲-۲۹.

عظیم پور، علی رضا؛ نعمتی هابیل، فاطمه؛ هادیان فرد، حسین. (۱۳۹۹). پیش بینی پرخاشگری دانشجویان براساس هوش، خلق و خوی و دلبستگی، پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۱۰ (۳۷): ۸۶-۶۵.

موسوی، سید ابوالفضل؛ پورحسین، رضا؛ زارع مقدم، علی؛ گمنام، اعظم؛ میربلوک بزرگی، عباس؛ حسنی، اسطخانی، فرشته. (۱۳۹۸). ذهن آگاهی از تئوری تا درمان. رویش روانشناسی، ۸ (۱): ۱۵۵-۱۷.

مومنی، خدامراد؛ شلانی، بیتا. (۱۳۹۵). اثربخشی ترسیم گری گروهی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان فزون کنش - پرخاشگر. نشریه روانشناسی تحولی، ۱۳، ۴۹: ۷۷-۷۱.

فهرست منابع

Abiyar, Z., Makvandi, B., Bakhtiarpour, S., Naderi, F., Hafizi, F. (2017). Comparing the effectiveness of treatment based on acceptance and commitment, mindfulness and combined (mindfulness, commitment and acceptance) on depression. *Children's Mental Health Quarterly*. 5(4): 27-38. [Persian]

Ahmadi, Z., Asaran, M., Seyyedmoharrami, F., Seyyedmoharrami, I. (2017). The Relationship between Overt and Relational

بخشی از یک برنامه جامع تر در نظر گرفته شود که سایر مؤلفه های مهم را نیز در بر می گیرد. در صورت نادیده گرفتن این نکات، ممکن است این آموزش به تنهایی نتواند تأثیر چشمگیری بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در دانش آموزان داشته باشد.

پیشنهاد های کاربردی

- آموزش دانش آموزان به شناسایی و نامگذاری احساسات خود
- تمرین های بیان مناسب و مؤثر هیجانات به جای پرخاشگری
- آموزش روش های کنترل و مدیریت هیجانات مانند تنفس عمیق، آرام سازی، و حل مسئله و تمرین استفاده از این راهبردها در موقعیت های چالش برانگیز
- شناسایی و تقویت نقاط قوت و توانایی های دانش آموزان و استفاده از این نقاط قوت به عنوان منبع مقابله با هیجانات منفی
- آموزش مهارت های ارتباطی و روش های مؤثر برای ارتباط و تعامل مثبت با دیگران

موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

1. Violent behaviors

۱. رفتار خشونت آمیز

منابع فارسی

آبیاری، ذوالفقار؛ مکوندی، بهنام؛ بختیارپور، سعید؛ نادری، فرح؛ حافظی، فریبا. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ذهن آگاهی و ترکیبی (ذهن آگاهی، تعهد و پذیرش) بر افسردگی. فصلنامه سلامت روان کودک. ۵ (۴): ۳۸-۲۷.

- students. *Journal of Evolutionary Psychology*, 13, 49: 77-71. [Persian]
- Monno, A., Temprado, J.J., Zanon, P.G.L. (2012). The attention and bimanual coordination dynamics. *Acts Psychological*, 110(2-3), 187-211.
- Mousavi, S.A., Pourhossein, R., Zare Moghadam, A., Ghomnam, A., Mirblok Bozorgi, A., Hassani Astalkhi, F. (2018). Mindfulness from theory to therapy. *Psychological Development*, 8(1): 17-155. [Persian]
- Pourmohammadi, S., Bagheri, F. (2014). The effectiveness of mindfulness training on automatic cognitive processing, psychological studies. 3(11): 159-141. [Persian]
- Roostai Shalmali, M., Rakhshani, F., Ramezankhani, A., Soori, H. (2016). Effect of Education Based on the Theory of Planned Behavior on Prevention of Aggression. *J Saf Promot Inj Prev*. 4(1):39-46. [Persian]
- Saidi, A., Sabouri Moghadam, H., Hashemi, T. (2019). Predicting the relationship between emotional intelligence and anger rumination with aggression in Tabriz University students. *Social Psychology Research*, 38(10): 29-42. [Persian]
- Street, N.W., McCormick, M.C., Austin, S.B., Slope, N., Habre, R., Molnar, B.E. (2016). Sleep duration and risk of physical aggression against peers in urban youth. *Sleep Health*. 2(2): 129-135. 3
- Aggression with Hope in Primary School Children. *J Child Ment Health*, 4 (3) :143-152. [Persian]
- Azimpour, AR., Nemati Habil, F., Hadian Fard, H. (2019). Predicting students' aggression based on intelligence, temperament and attachment, *Social Psychology Research*, 10(37): 65-86. [Persian]
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2012). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessmen*, 1(3), 27-45.
- Darzi Ramandi, A., Sheikh al-Islami, R. (2016). A structural equation model of relationships between parental acceptance-rejection, social information processing and adolescent aggression. *Social Psychology Research*, 7(26): 59-37. [Persian]
- Healy, S. R. , Valente, Y. J. , Caetano, S. C. , Martins, S.S. , & Sanchez, Z. M. (2020). Worldwide School-based Psychosocial Interventions and Their Effect on Aggression among Elementary School Children: A Systematic Review 2010-2019. *Aggression and Violent Behavior*, 101486
- Megan, M.S., Dwight, M., Kirsten, O., Christopher, J.M. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 93(17), 97-103.
- Momeni, Kh., Shelani, B. (2015). The effectiveness of group drawing on reducing the aggression of hyperactive-aggressive