

The Effects of Teaching Positive Emotions and Anger Management Skills on the Physical and Mental Health of Physical Education Teachers

Zahra Mosayebi^{1*}, Ashraf Mirheydari², Parisa Niazy³

^{1,2} Department of Educational Sciences, Faculty of Humanities, Farhangian University of Isfahan, Iran.

³ Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences, Islamic Azad University, Isfahan (Khorasgan) Branch, Isfahan, Iran.

Received: 2023/09/11

Accepted: 2023/10/19

Original Research

Abstract

Objective: Positive emotions are the first component of positive psychology. They serve as a valuable resource for regulating negative emotional experiences in everyday life and are one of the best strategies for emotional regulation. The present study aimed to determine the effect of teaching positive emotions and anger control on having positive emotions, avoiding negative emotions, managing anger, improving mental health, and enhancing the physical health of sports teachers.

Methodology: This research, which was based on a quasi-experimental design, included a pre-test, a post-test, and a follow-up test carried out after two months. The participants were 420 elementary school physical education teachers from the 5th district education department in Isfahan. Based on the convenience sampling method, they were divided into two groups (an experimental group in which positive emotions and anger were taught and a control group). The data collection instrument was a 50-item scale including positive and negative emotions, anger management, and mental and physical health domains. In this research, data analysis was done with univariate analysis of variance. Also, after two months, a follow-up test was carried out to investigate the effects of learned positive emotion and anger control.

Findings: The findings of descriptive statistics showed that there were no significant differences regarding the pre-test and post-test scores of positive emotions, anger management, and maintaining mental and physical health among physical education teachers in the control group. However, in the experimental group, an increase in the scores of the post-test compared to the pre-test was observed concerning the mentioned variables. The educational intervention of positive emotions and anger management improves mental and physical health and increases positive emotions, followed by decreasing the negative emotions of physical education teachers.

Conclusion: According to the obtained results, it can be said that having positive emotions and managing anger based on a positive approach causes physical education teachers not to tend to use negative emotions. It also leads to managing their anger and maintaining physical and mental health among them. The physical education teachers who participated in this study provided a brilliant opportunity for their students to participate in physical education classes more often. Therefore, it is possible to maintain and promote physical education teachers' mental and physical health by teaching positive emotions and anger management skills based on the positive psychology approach.

Keywords: positive psychology, positive emotions, negative emotions, anger management, physical education teachers

* Corresponding author's e-mail address: dr.mosayebi1@gmail.com

اثر بخشی آموزش مهارت‌های هیجان‌ مثبت و کنترل خشم بر سلامت جسمانی و روانی معلمان ورزش شهر اصفهان

زهرا مسیبی^{۱*}، اشرف میرحیدری^۲، پریسا نیازی^۳

^{۱،۲} گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه فرهنگیان اصفهان، ایران.

^۳ گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۲۷

چکیده

مقدمه: هیجان‌ مثبت دربرگیرنده موقعیت‌های مثبت و موافقی است که انسان دوست دارد آن را تکرار کند و هیجان‌ منفی دربرگیرنده موقعیت‌هایی منفی است که انسان ترجیح می‌دهد که از آن اجتناب کند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر آموزش هیجان‌ مثبت و کنترل خشم بر سلامت روانی و سلامت جسمانی معلمان ورزش انجام شد.

روش پژوهش: طرح پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمایشی، طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری پژوهش معلمان ورزش دوره ابتدایی ناحیه ۵ شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بودند که از این تعداد ۴۰ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده در مطالعه شرکت کردند و در دو گروه آزمایش و گروه کنترل تقسیم شدند. ابزارهای پژوهش شامل پروتکل آموزشی مهارت‌های هیجان‌ مثبت و کنترل خشم و پرسشنامه ۵۰ گویه‌ای محقق ساخته بود که سلامت روانی و سلامت جسمانی معلمان ورزش را دو وضعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد سنجش قرار می‌داد. در این پژوهش تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل واریانس تک‌متغیره و بعد از ۲ ماه آزمون، پیگیری اثر مداخله داشتن هیجان‌ مثبت و کنترل خشم انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان دادند که مداخله آموزشی هیجان‌ مثبت و کنترل خشم، موجب بهبود سلامت روانی، کنترل روان، سلامت جسمانی و افزایش سطح هیجان‌ مثبت و کاهش سطح هیجان‌ منفی معلمان ورزش می‌گردد.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان از آموزش هیجان‌ مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، برای بهبود و ارتقای کنترل و سلامت روانی و سلامت جسمانی معلمان ورزش استفاده کرد.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت‌گرا، هیجان‌ مثبت، کنترل و سلامت روانی، سلامت جسمانی

مقدمه

یکی از مشخصه‌های ورزش، حالات هیجانی آن است که افراد را تحت تأثیر شادی، خشم و به‌خصوص استرس قرار می‌دهد (Shams, Tahmasebi Boroujeni & Bohloul, 2021). ورزش سلامت روان افراد ورزشکار و هوش هیجانی آنها را تحت تأثیر قرار داده و آن را بهبود می‌بخشد (Dosti, Taher & Mohammadi, 2016). سلامت روان به معنای توانایی آرام زیستن با خود و دیگران، آگاهی از درون و احساسات خویشتن و قدرت تصمیم‌گیری در بحران‌ها و مقابله با فشارهای زندگی است؛ چنین فردی، توانایی پیدا می‌کند شرایط سخت را راحت‌تر تحمل کند و در زمینه‌های مختلف زندگی پیشرفت کند و عملکرد بهتری داشته باشد (Harooni, Zarabian & Mousavi, 2020). مفهوم سلامت روان از جمله مفاهیمی است که تا مدت‌ها با اتکا به نقطه مقابل آن یعنی بیماری تعریف می‌شد، به طوری که سازمان بهداشت جهانی، سلامت را در صورت نبود بیماری یا نقص، آسایش جسمی، روانی، اجتماعی تعریف می‌کرد و تمامی تلاش‌ها را معطوف به جلوگیری از بازگشت بیماری‌ها می‌نمود. در حال حاضر، چشم‌انداز ابتکاری سازمان بهداشت جهانی برای سلامت روانی این است که همه افراد به بالاترین استانداردهای سلامت روانی و رفاه دست یابند (Gebersius, 2018) و سلامت روانی به عنوان بخش جدایی‌ناپذیری از ارتقای سلامت شناخته شود (Kuba, Seligman, Peterson, Denier, 2011; Zack, Chapman, Thomson, 2011). امروزه روانشناسی مثبت‌گرا کیفیت‌هایی را آموزش می‌دهد که نه تنها به استمرار و بقای افراد و گروه‌های اجتماعی کمک می‌کند، بلکه همچنان باعث رشد و شکوفایی آنها می‌شود (DashtboZorgi & Shamshirgaran, 2017). ورزش و یا فعالیت‌های جسمانی، علاوه بر سلامت روانی، سلامت جسمانی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فعالیت‌های جسمانی در سطح فردی، دارای ظرفیتی است که از بیماری روانی پیشگیری می‌کند و عواطف و هیجانات مثبت را افزایش می‌دهد و از افراد در برابر استرس‌های زندگی محافظت می‌کند و در سطح اجتماعی، از حالت‌ها و تجارب منفی پیشگیری می‌کند یا آن را کاهش می‌دهد (Joseph, 2018: 240). از سوی دیگر، نقش هیجانات در کارکردهای رونشناختی به‌خصوص نقش هیجانات مثبت بر عملکردهای ورزشی مورد علاقه پژوهشگران است (Shams, Tahmasebi Boroujeni & Bohloul, 2021). هیجانات به زندگی رنگ می‌بخشند و می‌توان گفت دربرگیرنده موقعیت‌های مثبت یا منفی است (Ghayour, Rojui, Khoshandam & Pourang, 2020). هیجانات مثبت به عنوان منبع مفیدی برای تنظیم تجربیات عاطفی منفی در زندگی روزمره عمل می‌کند (Sapenta, Abedi, 2018; Yarmohammadian, Qumrani, Faramarzi, 2018). هیجان مثبت، اولین عنصر در نظریه شادکامی اصیل به شمار می‌آید و همچنین سنگ بنای نظریه بهزیستی در نظر گرفته می‌شود (Seligman, 2015: 18). نظریه هیجان‌های مثبت، نظریه‌ای است که عملکرد مطلوب ایجاد می‌کند و شامل مؤلفه‌هایی چون احساس مثبت، شادی، علاقه، رضایت، عشق و لحظه‌هایی است که تقریباً آفتی نمی‌تواند آن را از بین ببرد (Frederickson, 2004; Cited in Yan, McCarthy, 2010; Hawley, and Levinson, 2010). قبل از پیدایش روانشناسی مثبت‌گرا تحقیقات بسیار کمی در مورد هیجانات مثبت وجود داشت و بیشتر هیجانات منفی مورد مطالعه قرار می‌گرفت؛ زیرا اکثر افراد دریافته بودند که هیجانات منفی مثل خشم، نقش پرفایده‌ای برایشان دارد (Magyar-Moe, Owens, Connelly, 2015) در صورتی که هیجان، نشاط و واکنش‌های عاطفی با هم مرتبطند و کامل می‌شوند و انسان با پرورش هیجانات مثبت می‌تواند مزیت‌هایی به دست آورد که شانس خود را برای تربیت فرزندان موفق، بقای طولانی‌مدت و انتخاب همسر شایسته افزایش دهد (Buckley, 2018). لائوس و همکاران^۱ به عنوان نظریه‌پردازان روانشناسی مثبت‌گرا اعتقاد دارند، مداخلات مثبت‌گرا به طور مستقیم و غیرمستقیم، سبب افزایش بهزیستی و کاهش هیجانات منفی و افزایش افکار، رفتارها و هیجان‌های مثبت می‌شوند

^۱ Laos et al

(Harifi, Sanagouye Moharer, Shirazi, 2022) هیجان‌های مثبت دارای تأثیرات گسترده‌ای است: آزاداندیشی ایجاد می‌کند، ذهن ما را گسترش می‌دهد، به دید ما وسعت می‌بخشد و دامنه توجه را بیشتر می‌کند، همچنین به افزایش خلاقیت و همدلی منجر می‌شود (Ben Nik, 2020: 60). با وجود منافع بسیار هیجان‌های مثبت، اغلب افراد، از جمله کسانی که در مورد هیجان‌های منفی، به تحقیق پرداخته‌اند، اعتقاد دارند که هیجان‌های مثبت، منفعت کمتری نسبت به رهایی از هیجان‌های منفی دارند؛ در صورتی که نظریه روانشناسی مثبت‌گرا هیجان‌های مثبت را به اندازه هیجان منفی در بقا و توانایی ما برای شکوفا شدن در زندگی مهم می‌داند (Magyar-Moe, 2016: 23)؛ بنابراین می‌توان گفت هیجان‌های مثبت و منفی می‌تواند در فعالیت‌های ورزشی تأثیرگذار باشد. برای ارتقای سلامت جسمانی و بهبود سلامت روانی افراد باید هیجان‌های مثبت و منفی که به عنوان زیرمجموعه روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخته می‌شود در مدارس آموزش داده شود و قبل از آموزش، متون و محتوای آن به دقت بررسی و تحلیل قرار گیرد (Mosayebi et al., 2022). علاوه بر هیجان‌های مثبت و منفی، توجه به خشم و نحوه خشمگین شدن در ورزش و به خصوص ساعات آموزش تربیت بدنی و مسابقات ورزشی، پر اهمیت است؛ خشم یک واکنش هیجانی نسبت به نیازهایی است که تأمین نشده‌اند و این امر به شکل بالقوه، جنبه بسیار مثبتی از خشم است؛ ما خشم (عصبانیت و افسردگی) را هیجان‌های منفی می‌نامیم، نه به این علت که آنها بدند، بلکه فقط به این دلیل که ما از تجربه کردن آنها لذت نمی‌بریم (Faupol, Herrick and Sharp, 2014: 47) خشم که اغلب بر اثر واکنش نامناسب شخص نسبت به رفتارهای دیگران بروز می‌کند، ممکن است از رنجش و ناراحتی‌ای زودگذر تا عصبانیتی تمام‌عیار گسترش یابد که البته می‌توان با ارائه مداخلات روانشناسی به خصوص کنترل خشم و ذهن‌آگاهی، رفتارهای پرخاشگرانه را به حداقل رسانید (Richard, Tazi, Frydecka & et al, 2022) مطالعات نشان داده‌اند که ارتقای مهارت‌های زندگی، مهارت‌های مقابله‌ای، مهارت‌های ارتباطی و توانمندی‌های روانی - اجتماعی در مدیریت خشم و بهبود زندگی مؤثر است (Zalkan et al., 2012). مدیریت خشم می‌تواند از عناصر مؤثر بر سلامت روان معلمان باشد و از آنجا که هیجان‌های مثبت و منفی و خشم معلمان به دانش‌آموزان ورزشکار انتقال می‌یابد و سبب بروز مشکلاتی در محیط مدرسه می‌شود و حتی این هیجان‌ها و گاهی خشم به بیرون مدرسه انتقال می‌یابد، موضوع پر اهمیت این است که چگونه می‌توان سلامت جسمانی و سلامت روانی افراد به خصوص معلمان ورزش و دانش‌آموزان ورزشکار، مدارس، مدیران و شخص معلمان را افزایش داد؛ بر همین اساس، این سؤال مطرح است که آیا با آموزش کسب مهارت‌های هیجان‌های مثبت و کنترل خشم، می‌توان سلامت جسمانی و روانی معلمان ورزش را بهبود بخشید؟

سوابق پژوهش

ون کلیف، چشین، کانینگ و ولف^۱، ۲۰۱۹، در پژوهشی با عنوان «هیجان‌های بازی؛ چگونه عبارات احساسی مربیان احساسات بازیکنان، استنباط آنها و عملکرد تیم را شکل می‌دهد»، به بررسی این مسأله که عبارات هیجانی مربی می‌تواند هیجان‌ها و استنباط بازیکن و عملکرد تیمی را شکل دهد، پرداختند و نتایج نشان داد عبارات شادی و خشم مربیان، تجارب شادی و خشم بازیکنان، استنباط بازیکن از کیفیت عملکردشان و نتایج عملکرد تیمی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین نتایج نشان داد عبارات هیجانی مثبت مانند شادی مربیان، منجر به بهبود عملکرد تیمی بازیکنان خواهد شد (Van Kleef, Cheshin, Koning & Wolf, 2019). چن^۲، ۲۰۱۹، درباره هیجان‌های معلمان در پژوهشی نشان داد که معلمان می‌توانند رویکردهای آموزشی متعدد و متضاد را به کار بگیرند؛ اما هیجان‌های مثبت، معلمان را به استفاده

¹ Van Kleef, Cheshin, Koning & Wolf

² Chen

از رویکرد آموزشی دانش‌آموز محور ترغیب می‌کند و هیجان‌ات منفی معلمان را مجبور به به‌کارگیری رویکردهای معلم‌محور می‌کند (Chen, 2019). تانگ و همکاران^۱، ۲۰۱۷، به هیجان‌ات مثبت و منفی معلمان توجه کرده و معتقد است هیجان‌ات معلمان بر رفتار و تدریس و رویکردهای تدریس انتخابی آنها تأثیرگذار است. در شرایطی که معلم در انتقال دانش مهارت‌ها و نگرش‌ها به دانش‌آموزان از روش‌های تدریس، سخنرانی، حفظ و یادگیری برای امتحان استفاده می‌کند درگیر هیجان‌ات منفی است و بهترین راه برای رهایی از آن رویکردهای تدریس معلم‌محور توجه به هیجان‌ات مثبت است (Tang et al., 2017). والی نسب و زینالی^۲، ۲۰۱۸، در تحقیقی به این نتایج دست یافتند که هیجان‌های مثبت تحصیلی، رابطه معنادار مستقیم مثبت و هیجان‌های منفی تحصیلی، رابطه معنادار معکوس و منفی‌ای با یادگیری خودگردان و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دارد (Vali Nasab & Zinali, 2018). در مورد سوابق دیگر پژوهشی می‌توان به تحقیقات سواری و فرزادی، ۱۴۰۰، اشاره کرد که هیجان‌های مثبت را سبب رشد رویکردهای آموزشی انعطاف‌پذیر و هیجان‌های منفی را سبب تضعیف رویکردهای آموزشی می‌دانند؛ بین هیجان‌های مثبت و رویکردهای آموزشی ارتباط مثبتی وجود دارد همچنین نتایج پژوهش آنها نشان داد از میان هیجان‌های مثبت و منفی فقط هیجان عشق توانست رویکرد آموزشی دانش‌آموز‌محور را پیش‌بینی کند در صورتی که همه هیجان‌های مثبت و منفی می‌توانند رویکردهای انتقال دانش به دانش‌آموز و تعامل معلم دانش‌آموز را پیش‌بینی کنند (Sawari & Farzadi, 2021). همچنین می‌توان به پژوهش شمس و همکاران ۱۴۰۰، اشاره کرد که با هدف تعیین اثر هیجان‌ات مثبت و منفی بر تصمیم‌گیری بازیکنان فوتبال مرد شهر تهران انجام شد؛ افرادی که با نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده بودند در سه گروه هیجان مثبت و منفی و خنثی گماشته شدند و آنها را در معرض هیجان‌ات مثبت قرار دادند؛ نتایج پژوهش نشان داد که افرادی که در گروه هیجان مثبت بودند نسبت به افرادی که در گروه هیجان منفی و خنثی بودند عملکرد بهتری در دقت تصمیم‌گیری داشتند (Shams, Tahmasebi Boroujeni & Bohloul, 2021) در پژوهشی دیگر یاری قلی و همکاران، ۱۳۹۵، نشان دادند که پیامدهای خشونت را در مدرسه می‌توان در ۲ مضمون کلی مربوط به دانش‌آموزان و معلمان نشان داد. راهکارهای کاهش خشونت در مدارس درس در ۴ مضمون کلی مربوط به به مسئولان آموزش و پرورش، معلمان، دانش‌آموزان و متولیان فرهنگ در جامعه دسته‌بندی کرد. نتیجه پژوهش در بخش پیامدهای خشونت، حاکی از آن بود که خشم، سبب ناکارآمدی در تدریس و خدشه‌دار شدن شخصیت اجتماعی و ارتباطی معلمان و در دانش‌آموزان سبب افت تحصیلی و عوارض روانی می‌شود (Yari Qoli, Harfti Sobhani, Kasabzadeh, Sivanizad and Rahimi, 2016). خاصی و همکاران، ۱۳۹۶، در پژوهشی خشم را یکی از مهمترین هیجان‌ها در زندگی انسان دانستند و ذکر کردند در مدرسه خشم مفرط، مشکلات بسیاری را به همراه دارد. آنها هدفشان را سنجش خشم معلمان مدارس ابتدایی اعلام کردند؛ نتیجه پژوهش آنها نشان داد صفت خشم در مدرسه بسیار زیادست و زیرمقیاس بروز خشم، تأثیر بسیاری بر آن دارد؛ بنابراین کنترل و مدیریت خشم در معلمان بسیار حائز اهمیت است (Khasi, Yousefi and Azadi, 2017). همانطور که سوابق پژوهش‌های قبلی و نتایج آنها نشان داد، هیجان‌ات معلمان می‌تواند افت تحصیلی، میزان یادگیری، تدریس معلم، برد و باخت مسابقات ورزشی و میزان خشونت را در فراگیران به‌خصوص دانش‌آموزان پیش‌بینی کند؛ بنابراین می‌توان گفت میزان هیجان‌ات مثبت و منفی در معلمان ورزش می‌تواند سلامت جسمانی و روانی آنها را تحت تأثیر قرار دهد. از آنجا که در ایران و به‌خصوص مدارس ابتدایی شهر اصفهان، عموماً، معلم ورزش از معلم سایر دروس تفکیک نشده و همان معلمی که دروس علوم پایه و علوم انسانی را تدریس می‌کند، تربیت بدنی را هم درس می‌دهد؛ میزان هیجان‌ات مثبت و منفی آنها در تدریس درس ورزش حائز اهمیت است. این مقاله قصد دارد اثرات پروتکل آموزشی

¹ Tang & et al

² Valinasab & Zeinali

و اجرایی که سبب بهبود سلامت روانی، سلامت جسمانی، کنترل هیجانات منفی و کنترل خشم و افزایش هیجانات مثبت معلمان به‌خصوص در ساعت ورزش می‌شود را معرفی کند.

هدف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های هیجانات مثبت و کنترل خشم بر سلامت جسمانی و روانی معلمان ورزش بود؛ بدین منظور در مرحله اول برخورداری از سلامت جسمانی و سلامت روانی و میزان هیجانات مثبت و منفی معلمان ورزش سنجش شد و در مرحله دوم بعد از آموزش مهارت هیجانات مثبت و کنترل خشم و روش‌های افزایش هیجانات مثبت، دوباره میزان سلامت جسمانی و روانی معلمان اندازه‌گیری و میزان تأثیر این آموزش‌ها بر سلامت جسمانی و کنترل روانی آنها مشخص شد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر به روش شبه‌آزمایشی به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون و با پیگیری ۲ ماهه انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، معلمان ورزش دوره ابتدایی آموزش و پرورش ناحیه ۵ شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ بودند که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. تعداد افراد در هر گروه آزمایش و گواه ۲۰ نفر بود و در مجموع ۴۰ نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند. ابزار سنجش پرسشنامه ۵۰ گویه‌ای (شامل ۳ زیرمقیاس داشتن هیجانات مثبت و کنترل خشم، کنترل و سلامت روانی و سلامت جسمانی معلمان ورزش) بود که بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم نمره‌گذاری می‌شد. از مجموع هر کدام از سؤالات، زیرمقیاس‌ها و نمرات مربوط به دست آمد؛ سؤالات ۱-۴۰ داشتن هیجانات مثبت و کنترل خشم، ۴۵-۴۱ کنترل و سلامت روانی، ۵۰-۴۶ سلامت جسمانی را گزارش می‌کند. کلیه عبارت‌های پرسشنامه در جهت مثبت نمره‌گذاری شدند. ضریب پایایی برای مؤلفه‌های داشتن هیجانات مثبت و کنترل خشم، تعاملات مثبت، مهارت‌های حرفه‌ای تدریس و ارتباطی و سرمایه اجتماعی، مطابق جدول ۱ به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۵، و ۰/۸۰ را گزارش کرده است.

جدول ۱. مقدار ضریب قابلیت اعتماد

شاخص	تعداد گویه	ضریب قابلیت اعتماد	مقدار ضریب
هیجانات مثبت و کنترل خشم	۴۰	آلفای کرنباخ	۰/۹۰
کنترل و سلامت روانی	۵	آلفای کرنباخ	۰/۸۵
سلامت جسمانی	۵	آلفای کرنباخ	۰/۸۰

ضریب نسبی روایی محتوا برای مؤلفه‌های هیجانات مثبت و کنترل خشم، کنترل و سلامت روانی، سلامت جسمانی مورد سنجش قرار گرفت و گویه‌های مفید مطابق نظر متخصصان انتخاب شد؛ برای رسیدن به این منظور از نسبت اعتبار محتوا (CVR) لاووشه استفاده شد؛ بنابراین هر گویه به ۱۵ نفر کارشناس (معلمان باسابقه و استادان تربیت بدنی) داده شد و از آنها خواسته شد تا هریک از گویه‌ها را براساس طیف سه‌بخشی لیکرت «گویه ضروری است»، «گویه مفید است ولی ضروری نیست» و «گویه ضرورتی ندارد» طبقه‌بندی کنند، سپس نسبت اعتبار محتوا محاسبه گردید. اگر بیش از ۵۰ درصد کارشناسان، این گویه را ضروری تلقی کنند در این صورت اعتبار محتوا حاصل می‌شود (Guibert & Prion, 2016). کسب حداقل نسبت اعتبار محتوا برای مؤلفه‌های داشتن هیجانات مثبت و کنترل خشم، کنترل و سلامت روانی، و سلامت جسمانی به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۱، ۰/۶۷ بود که از حداقل مقدار تعیین شده ۰/۴۲ بیشتر بود (CVR > ۰/۴۲) که نشان دهنده مفید و ضروری بودن مؤلفه‌های انتخاب شده در ساخت پروتکل آموزشی برای داشتن هیجانات مثبت و کنترل خشم، کنترل و سلامت روانی، و سلامت جسمانی معلمان است.

برای اجرای پژوهش، در گام اول و در جلسه نخست، معلمان ورزش به پرسشنامه‌ای که محقق با توجه به شاخص‌های هیجانات مثبت و منفی و کنترل خشم، کنترل خود و سلامت روانی و سلامت جسمانی، ساخته بود پاسخ دادند؛ در گام دوم، جلسه معارفه و آشنایی قبل از شروع جلسات برگزار شد و توضیحات مختصری درباره هدف و قوانین کارگاه آموزشی کنترل خشم و داشتن هیجانات مثبت ارائه گردید؛ در گام سوم، برای شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ۴ جلسه ۳ ساعته حضوری در هر هفته برگزار گردید و علاوه بر ارائه مطالب و راهکارها متناسب با عنوان هر جلسه، تکالیف و ارزیابی‌هایی هم در پایان هر جلسه مطرح شد تا مهارت‌های آموزش داده شده تثبیت شود؛ در این مرحله گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکردند؛ پس از اتمام جلسات، از هر دو گروه آزمایش و گواه، پس‌آزمون گرفته شد و بعد از گذشت ۲ ماه برای بررسی پایداری اثرات مداخله، آزمون پیگیری انجام شد. در گام چهارم، برای رعایت اخلاق در پژوهش برای معلمان گروه کنترل نیز کارگاه آموزشی کنترل هیجانات منفی و کنترل خشم و هیجانات مثبت، برگزار گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری و بررسی سؤالات این پژوهش، در سطح آمار توصیفی از فراوانی، میانگین و انحراف معیار، برای توصیف داده‌ها و در سطح آمار استنباطی از تحلیل واریانس تک‌متغیره (آنکوا) و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. اهداف، محتوا و مداخلات و تکالیف به کار برده شده در جلسات این پژوهش، بر اساس شاخص‌ها و مفاهیم آموزش کنترل هیجانات منفی و کنترل خشم و داشتن هیجانات مثبت به صورت نوین طراحی شده است که به شکل کارگاهی آموزشی و حضوری برگزار گردید. گفتنی است که محتوای آموزشی این کارگاه بر اساس رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا طراحی گردیده که خلاصه جلسات آموزشی آن به شرح زیر است:

جدول ۲. محتوای کارگاه آموزشی مهارت داشتن هیجانات مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا

جلسات	عنوان جلسه	شرح جلسات و تکالیف
جلسه اول	آشنایی با کارگاه آموزشی کنترل خشم و هیجانات و بیان اهداف	ایجاد انگیزه برای شرکت در جلسات و انجام تکالیف / معرفی کاربردهای داشتن هیجانات مثبت و کنترل خشم و مزایای به کار بستن این مهارت‌ها برای معلمان
جلسه دوم	آشنایی با هیجانات مثبت، هیجانات منفی، چگونگی پرورش هیجانات مثبت و شادی	شناخت هیجانات مثبت و روش‌های ایجاد هیجان مثبت به دلیل لذت‌های زودگذر و فضیلت‌ها / معرفی شادی و شادکامی واقعی و تفاوت آن با لذت‌گرایی، هیجانات مثبت و تفکر مثبت؛ از جمله تکالیف ارائه شده نوشتن راهکارهای ایجاد شادی و سنجش میزان هیجان‌پذیری شرکت‌کنندگان
جلسه سوم	شناخت و پرورش مهارت‌های شخصی	شناسایی و توسعه مهارت‌ها و توانمندی‌ها / تمرین سه چیز خوب برای پرورش هیجانات مثبت، آموزش مهارت‌های اجتماعی و راهکارهای رفع تعارضات و آموزش رفتار خوب به دانش‌آموزان / از تکالیف ارائه شده در این جلسه نوشتن و ثبت این خاطرات
جلسه چهارم	مدیریت هیجانات منفی و مدیریت احساسات، کنترل خشم	با آموزش و آشنایی با مدیریت احساسات و مهارت‌های اجتماعی و کاربرد آنها / توسعه مهارت‌ها و راهبردهای لازم در مدیریت احساسات، هیجانات منفی و کنترل خشم / گفتگو در مورد تعریف خشم، درک و مدیریت خشم، انواع خشم در زندگی، واکنش‌ها و راهکارهای مقابله با احساسات منفی و مدیریت خشم / تأثیرات خشم / شیوه‌های مقابله باخشم / مجموعه فعالیت‌هایی که باید انجام ندهیم و یا انجام بدهیم

یافته‌های پژوهش

آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات هیجانات مثبت و کنترل خشم، کنترل روانی و سلامت جسمانی به تفکیک برای گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد که میانگین نمرات در گروه آزمایش، افزایش نمرات در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در متغیرهای داشتن هیجانات مثبت و کنترل خشم، سلامت جسمانی و سلامت روانی

را در پی داشته است در صورتی که میانگین نمرات در گروه کنترل، نشان‌دهنده میزان کم تغییر میانگین نمرات پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون، در هیجان مثبت و منفی، کنترل خشم، سلامت روانی و سلامت جسمانی، در مرحله پس‌آزمون است.

جدول ۳. آمار توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار نمرات داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم، سلامت روانی و سلامت جسمانی

شاخص آماری متغیرها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم	میانگین	۱۲۰/۱۸
	انحراف استاندارد	۱۶/۹۱
	میانگین	۱۶/۸۴
	انحراف استاندارد	۴/۰۱
	میانگین	۱۶/۳۴
	انحراف استاندارد	۳/۷۵
کنترل و سلامت روان	میانگین	۱۲۳/۴۴
	انحراف استاندارد	۲۱/۶۵
	میانگین	۱۶/۷۴
	انحراف استاندارد	۳/۶۸
	میانگین	۱۵/۳۲
	انحراف استاندارد	۳/۵۴
سلامت جسمانی	میانگین	۱۵۱/۷۰
	انحراف استاندارد	۲۰/۱۹
	میانگین	۲۲/۶۶
	انحراف استاندارد	۳/۳۲
	میانگین	۲۱/۹۸
	انحراف استاندارد	۳/۶۷

برای بررسی اثربخشی آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم بر بهبود کنترل و سلامت روانی و سلامت جسمانی معلمان ورزش از تحلیل واریانس تک‌متغیره (آنکوا) استفاده شد، همچنین تحلیل واریانس یک‌طرفه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش انجام پذیرفت. پیش از انجام این آزمون، بررسی چند مفروضه آماری الزامی برای انجام تحلیل واریانس تک‌متغیره، بررسی پیش‌فرض‌های نرمال بودن داده‌ها (آزمون کولموگروف-اسمیرنوف)، همگنی واریانس (آزمون لوین)، همگنی شیب‌های رگرسیونی برای تحلیل کوواریانس تک‌متغیره انجام شد. این پیش‌فرض حاکی از آن است که تفاوت مشاهده شده بین توزیع نرمال گروه نمونه و توزیع نرمال در جامعه برابر صفر است. نتایج این آزمون نشان داد تمام متغیرها در پس‌آزمون و پیش‌آزمون از توزیع نرمال پیروی می‌کنند.

نتایج بررسی فرضیه تحقیق در سه گام انجام شد که در جداول (۴-۶) آورده شده است: در گام اول، تأثیر آموزش هیجان مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود هیجان مثبت و کنترل خشم و پرهیز از هیجان منفی معلمان ورزش، پیش از مداخله آموزشی (پیش‌آزمون) و پس از مداخله آموزشی (پس‌آزمون) با استفاده از تحلیل واریانس یک‌راهه در متن آنکوا بررسی شده است. در گام دوم، برای نشان دادن بهبود کنترل و سلامت روانی معلمان ورزش که بر اثر آموزش هیجان مثبت و کنترل خشم مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا ایجاد شده است از تحلیل واریانس یک‌راهه در متن آنکوا استفاده و تأثیر آن بررسی شد. در گام سوم، برای نشان دادن بهبود سلامت جسمانی معلمان ورزش بر اثر آموزش هیجان مثبت و کنترل خشم مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا از تحلیل واریانس یک‌راهه در متن آنکوا استفاده و تأثیر آن بررسی شده است. گام اول: نتایج تحلیل واریانس مثبت‌گرا از تحلیل واریانس بررسی تأثیر آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود همان مؤلفه‌ها یعنی داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم و پرهیز از هیجان منفی معلمان ورزش در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن آنکوا مربوط به هیجانان مثبت و کنترل خشم

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
هیجان مثبت و کنترل	قبل از آموزش	۱۲۸۵۸/۹۹۳	۱	۱۲۸۵۸/۹۹۳	۷۴/۰۶۶	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۵۱۰	۱/۰۰۰
کنترل خشم	گروه	۴۱۲۸۰/۱۳۵	۱	۴۱۲۸۰/۱۳۵	۲۴۰/۲۰۰	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۷۵۲	۱/۰۰۰
	میزان خطا	۱۵۰۹۳/۹۴۵	۳۷	۱۷۵/۵۱۱				

طبق نتایج به دست آمده از جدول ۴، با کنترل پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه معلمان ورزش، از لحاظ داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم) تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. سطح معناداری و مقدار F به دست آمده برای داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم، ($P < ۰/۰۰۱$ و $F = ۲۴۰/۲۰۰$)، بوده است؛ به عبارت دیگر، متغیر مستقل (آموزش هیجان مثبت و کنترل خشم) بر متغیرهای وابسته (داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم) معلمان مورد مطالعه، تأثیر مثبتی داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اتا برای داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم، که برابر با مقدار ۰/۷۵۲ است، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ۷۵ درصد تغییرات مربوط به متغیر داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم در مرحله پس‌آزمون ناشی از تأثیر مداخله (آموزش هیجانان و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا) بوده است. گام دوم: نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه در متن آنکوا برای بررسی اثر آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود کنترل و سلامت روانی معلمان ورزش در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن آنکوا مربوط به سلامت روانی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
کنترل و سلامت روان	قبل از آموزش	۸۱۹/۰۹۴	۱	۸۱۹/۰۹۴	۱۶۴/۶۵۹	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۶۵۷	۱/۰۰۰
	گروه	۸۳۴/۱۸۳	۱	۸۳۴/۱۸۳	۱۶۷/۶۹۲	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۶۶۱	۱/۰۰۰
	میزان خطا	۴۲۷/۸۰۵	۳۷	۴/۹۷۴				

طبق نتایج به دست آمده از جدول ۵، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه معلمان از لحاظ (کنترل و سلامت روانی) تفاوت معناداری هست (کنترل و سلامت روانی، $P < ۰/۰۰۱$ و $F = ۱۶۷/۶۹۲$)؛ به عبارت دیگر، متغیر مستقل (آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم) بر متغیرهای وابسته (کنترل و سلامت روانی) معلمان مورد مطالعه، تأثیر مثبتی داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اتا برای کنترل و سلامت روانی، که برابر با مقدار ۰/۶۶۱ است، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ۶۶ درصد تغییرات مربوط به متغیر کنترل و سلامت روانی در مرحله پس‌آزمون، ناشی از تأثیر مداخله (آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا) بوده است.

گام سوم: نتایج تحلیل واریانس یک‌راهه در متن آنکوا برای بررسی اثر آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا بر بهبود سلامت جسمانی معلمان ورزش در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن آنکوا مربوط به سلامت جسمانی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
سلامت جسمانی	قبل از آموزش گروه	۵۷۱/۰۲۵	۱	۵۷۱/۰۲۵	۱۳۷/۴۴۴	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۶۱۵	۱/۰۰۰
	میزان خطا	۳۵۷/۲۹۵	۳۷	۹۷۷/۵۴۷	۲۳۵/۲۹۳	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۷۳۲	۱/۰۰۰
				۴/۱۵۵				

طبق نتایج به دست آمده از جدول ۶، ملاحظه می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین گروه‌های آزمایش و گواه معلمان از لحاظ (سلامت جسمانی) تفاوت معناداری هست (سلامت جسمانی، $P < ۰/۰۰۱$ و $F=۲۳۵/۲۹۳$)؛ به عبارت دیگر، متغیر مستقل (آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم) بر متغیر وابسته (سلامت جسمانی) معلمان مورد مطالعه تأثیر داشته است. با در نظر گرفتن مجذور اتا برای سلامت جسمانی، که برابر با مقدار ۰/۷۳۲ است، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ۷۳ درصد تغییرات مربوط به متغیر سلامت جسمانی در مرحله پس‌آزمون ناشی از تأثیر مداخله (آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا) بوده است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم بر سلامت جسمانی تأثیر مثبتی دارد. برای بررسی نمرات گروه آزمایش، در مرحله پیگیری و ثابت ماندن اثر آموزش داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم در این گروه، بعد از گذشت زمان ۲ ماهه وجود تفاوت در نمرات گروه آزمایش، از تحلیل واریانس یک‌طرفه با آزمونهای تعقیبی توکی استفاده شده است.

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	نتیجه
داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم	بین گروه‌ها	۶۶۵۴۴/۳۳	۲	۳۳۲۲/۱۷	۷۸/۹۵	$P < ۰/۰۰۱$	تأیید
	درون گروهی	۶۱۹۵۴/۳۶	۵۷	۴۲۱/۴۵۸			
	جمع کل	۱۲۸۴۹۸/۶۹	۵۹				

با توجه به نتایج جدول ۷، تأثیر مداخله آموزشی هیجان مثبت و کنترل خشم مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا بر داشتن هیجان مثبت و کنترل خشم معلمان با مقدار F به دست آمده که بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ و سطح معناداری برابر با کمتر از ۰/۰۵ در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معنادار دارد. برای بررسی تفاوت بین مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) مورد تأیید در جدول (۸) از آزمون توکی استفاده شد.

جدول ۸. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای تفاوت بین نمرات در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	مرحله پیگیری	مراحل	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری	فاصله اطمینان ۹۵٪	نتیجه
هیجان مثبت و کنترل خشم	پیگیری	پیش‌آزمون	۴۵/۶۰	۴/۱۰۵	$P < ۰/۰۰۱$	۳۵/۸۷۸	تأیید
	پس‌آزمون		۱/۹۰	۴/۱۰۵		-۷/۸۲۱	رد
						۵۵/۳۲۱	

بر اساس نتایج جدول ۸، با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی، تأثیر مداخله آموزش داشتن هیجان‌های مثبت و کنترل خشم بر داشتن هیجان‌های مثبت و پرهیز از هیجان‌های منفی و کنترل خشم، بین مرحله پیگیری با مراحل پیش‌آزمون با اختلاف میانگین معنادار و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ تفاوت معناداری وجود دارد. برای بررسی نمرات گروه آزمایش، در مرحله پیگیری و ثابت ماندن اثر آموزش داشتن هیجان‌های مثبت و کنترل خشم در این گروه، بعد از گذشت زمان ۲ ماهه، وجود تفاوت در نمرات گروه آزمایش، برای کنترل و سلامت روانی معلمان از تحلیل واریانس یک‌طرفه با آزمون‌های تعقیبی توکی استفاده شده است.

جدول ۹. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه کنترل و سلامت روان

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	نتیجه
کنترل و سلامت روان	بین گروه‌ها	۱۲۰۸/۰۱۳	۲	۶۰۴	۵۲/۷۳	P < ۰/۰۰۱	تأیید
	درون گروهی	۱۶۸۳/۸۶	۵۷	۱۱/۴۶			
	جمع کل	۲۸۹۱/۸۷	۵۹				

با توجه به نتایج جدول ۹، تأثیر مداخله آموزشی هیجان‌های مثبت و تعاملات مثبت مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا بر کنترل و سلامت روانی معلمان، مقدار F به دست آمده، بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون است و پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معناداری دارد. برای بررسی تفاوت بین مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) مورد تأیید در جدول (۱۰) از آزمون توکی استفاده شد.

جدول ۱۰. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای تفاوت بین نمرات در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	مرحله پیگیری	مراحل پیش‌آزمون	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری	فاصله اطمینان ۹۵٪	نتیجه
						حد کم / حد زیاد	
کنترل و سلامت روان	پیگیری	پیش‌آزمون	۶/۰۲۰	۰/۶۷۶	P < ۰/۰۰۱	۴/۴۱۷ / ۷/۶۲۲	تأیید
	پس‌آزمون		۰/۰۱	۰/۶۷۶	۰/۹۹۷	-۱/۶۰۲ / ۱/۶۰۲	رد

بر اساس نتایج جدول ۱۰، با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی، تأثیر مداخله آموزش داشتن هیجان‌های مثبت و کنترل خشم بر کنترل و سلامت روانی معلمان، بین مرحله پیگیری با مراحل پیش‌آزمون با اختلاف میانگین معنادار و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ تفاوت معناداری وجود دارد. برای بررسی نمرات گروه آزمایش، در مرحله پیگیری و ثابت ماندن اثر آموزش داشتن هیجان‌های مثبت و کنترل خشم در این گروه، بعد از گذشت زمان ۲ ماهه، وجود تفاوت در نمرات گروه آزمایش، برای سلامت جسمانی معلمان از تحلیل واریانس یک‌طرفه با آزمون‌های تعقیبی توکی استفاده شده است.

جدول ۱۱. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه سلامت جسمانی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	نتیجه
سلامت جسمانی	بین گروه‌ها	۱۹۵۶/۶۹	۲	۹۷۸/۳۴۷	۱۵۰/۹۲۹	P < ۰/۰۰۱	تأیید
	درون گروهی	۹۵۲/۸۸	۵۷	۶/۴۸۲			
	جمع کل	۲۹۰۹/۵۷	۵۹				

با توجه به نتایج جدول ۱۱، تأثیر مداخله آموزشی داشتن هیجان‌های مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا بر سلامت جسمانی معلمان، مقدار F به دست آمده، بیشتر از مقدار بحرانی ۱/۹۶ و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش تفاوت معناداری دارد. برای بررسی تفاوت بین مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) مورد تأیید در جدول (۱۲) از آزمون توکی استفاده شد.

جدول ۱۲. نتایج آزمون تعقیبی توکی برای تفاوت بین نمرات در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیرها	مرحله پیگیری	مراحل	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری	فاصله اطمینان ۹۵٪	نتیجه
						حد کم حد زیاد	
سلامت جسمانی	پیگیری	پیش‌آزمون	۸/۱۶	۰/۵۰۹	$P < ۰/۰۰۱$	۶/۹۵۴ ۹/۳۶۵	تأیید
	پس‌آزمون		۱/۱۲	۰/۵۰۹		-۰/۸۵ ۲/۳۲۵	رد

بر اساس نتایج جدول ۱۲، با توجه به نتایج آزمون تعقیبی توکی، تأثیر مداخله داشتن هیجان‌های مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا بر سلامت جسمانی معلمان، بین مرحله پیگیری با مراحل پیش‌آزمون با اختلاف میانگین معنادار و سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ تفاوت معناداری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثر آموزش هیجان‌های مثبت و منفی و کنترل خشم بر کنترل و سلامت روانی و سلامت جسمانی معلمان بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که داشتن هیجان‌های مثبت و پرهیز از هیجان‌های منفی و کنترل خشم، تأثیر مثبت و سازنده‌ای بر سلامت روانی و سلامت جسمانی معلمان ورزش دارد و معلمان ورزشی که پروتکل آموزشی مهارت کنترل خشم، هیجان‌های منفی و داشتن هیجان‌های مثبت را بر اساس رویکرد روانشناسی مثبت‌گرایی با عنوان «کارگاه آموزش» گذرانده‌اند، نسبت به معلمانی که در کارگاه آموزشی شرکت نکرده و پروتکل کنترل خشم و هیجان‌های منفی و داشتن هیجان‌های مثبت را دریافت نکرده‌اند، میانگین نمرات سلامت روانی و سلامت جسمانی بیشتر و عملکرد بهتری را در آموزش ورزش داشتند. این یافته با نتیجه پژوهش ون کلیف، چشین، کانینگ و ولف (۲۰۱۹)، شمس و همکاران (۱۴۰۰) و سلیمانی و همکاران (۱۳۹۷)، همسوست. پژوهشگران در پژوهش‌های خود نشان دادند که چگونه عبارات احساسی مربیان ورزشی احساسات بازیکنان، استنباط آنها و عملکرد تیم را شکل می‌دهد و عبارات هیجانی مثبت مانند شادی و خشم مربیان تجارب شادی و خشم بازیکنان، استنباط بازیکنان از کیفیت عملکردشان و نتایج عملکرد تیمی را پیش‌بینی می‌کند (Van Kleef, Cheshin, Koning & Wolf, 2019). همچنین آنها در نتایج پژوهش خود اذعان داشتند آموزش مهارت‌های مدیریت استرس شغلی بر سلامت روانی و جسمانی کارکنان مؤثر است و کسب توانایی و کنترل محیط شغلی و مهارت‌های مدیریت استرس شغلی می‌تواند به احساس شایستگی، اثربخشی و موفق بودن افراد منجر شود و همچنین باعث کاهش استرس و افزایش سلامت روانی و جسمانی افراد خواهد شد (Soleimani and et al 2017) در توجیه و تبیین این یافته و همسو بودن با یافته‌های پیشین می‌توان گفت هیجان‌های و عواطف مثبت می‌توانند تداوم و ثبات هیجان‌های و عواطف منفی را که در موقعیت‌های مختلف از جمله موقعیت‌های ورزشی، عملکرد ورزشی و... رخ می‌دهند تعدیل کنند، اثر آنها را کاهش دهند و مانع ماندگاری اضطراب، افسردگی، نگرانی و استرس‌های ایجاد شده شوند و افرادی که در گروه هیجان مثبت بودند نسبت به افرادی که در گروه هیجان منفی و خنثی بودند، عملکرد بهتری در دقت تصمیم‌گیری داشتند (Shams, Tahmasebi Boroujeni & Bohloul, 2021) بنیک (۲۰۲۰)، می‌نویسد هیجان‌های و عواطف مثبت، ذهن ما را گسترش می‌دهد، به میدان دید ما وسعت

می‌بخشد و دامنه توجه را بیشتر می‌کند، همچنین به افزایش خلاقیت و همدلی منجر می‌شود (Ben Nik, 2020: 60) مشارکت در فعالیت‌های ورزشی و جسمانی، راهی مؤثر و امن برای کاهش هیجانات و عواطف منفی مانند نگرانی، غم و اضطراب است و احتمالاً باعث افزایش میزان عواطف و هیجانات مثبت در رشته‌های ورزشی می‌شود. از لحاظ روان‌شناختی نیز فعالیت‌های بدنی و ورزشی با فراهم آوردن موقعیتی برای منحرف کردن توجه فرد از موقعیت استرس‌زا و ایجاد زمینه‌ای برای افزایش اعتماد به نفس، برقراری ارتباط با دیگران، کمک‌کننده است. از لحاظ رویکردهای تربیتی و جامعه‌شناختی در مدارس، یافته‌های تحقیقات چن، ۲۰۱۹ و تانگ و همکاران، ۲۰۱۷، با یافته‌های این پژوهش همسوست. فرضیه اصلی روانشناسی هیجان، نشان‌دهنده این است که هیجان مثبت، انعطاف‌پذیری شناختی را به بهای از دست دادن تمرکز، افزایش می‌دهد و برعکس، هیجان منفی منجر به افزایش دقت و تمرکز به بهای از دست دادن انعطاف‌پذیری می‌شود. معلمان می‌توانند در کلاس درس، رویکردهای آموزشی متعدد و متضاد را به کار بگیرند اما هیجانات مثبت، معلمان را به استفاده از رویکرد آموزشی دانش‌آموز محور ترغیب می‌کند و هیجانات منفی، معلمان را مجبور به به کارگیری رویکردهای معلم‌محور می‌دارد (Chen, 2019). تانگ و همکاران، ۲۰۱۷، به هیجانات مثبت و منفی معلمان توجه کرده و معتقدند هیجانات معلمان بر رفتار و تدریس و رویکردهای تدریس انتخابی آنها تأثیرگذار است؛ در شرایطی که معلم در انتقال دانش مهارت‌ها و نگرش‌ها به دانش‌آموزان از روش‌های تدریس سخنرانی، حفظ و یادگیری برای امتحان استفاده می‌کند درگیر هیجانات منفی است و بهترین راه برای رهایی از رویکردهای تدریس معلم‌محور، توجه به هیجانات مثبت است (Tang et al., 2017). از دلایل احتمالی این نتیجه می‌تواند این باشد که هیجانهای مثبت با متمرکز کردن توجه افراد به سمت محرکهای بیرونی، موجب برونگرایی و در نتیجه توجه به دانش‌آموزان و درگیر کردن آنها در فرایند تدریس می‌شود که یادگیری بیشتری را به‌خصوص در دروس عملی مثل تربیت بدنی برای دانش‌آموزان به همراه دارد و اعتماد به نفس و هیجانات مثبت را در آنها زیاد می‌کند. یافته‌های این پژوهش همچنین با تحقیقات والی نسب و زینالی، ۲۰۱۸ و یو و کانگ (۲۰۱۴) با موضوع هیجانات مثبت و خود‌نظم‌دهی و سلامت روانی دانش‌آموزان تقریباً همسو بود. یکی از دلایل دیگر برتری هیجانات مثبت نسبت به هیجانات منفی دارد این است که هیجانهای مثبت تحصیلی رابطه معنادار مستقیم، مثبت و هیجانهای منفی تحصیلی رابطه معناداری معکوس و منفی با یادگیری خودگردان و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان دارد (Vali Nasab & Zinali, 2018). پژوهشگران همچنین نقش هیجانات تحصیلی در رابطه بین کنترل تحصیلی ادراک شده و یادگیری خودتنظیمی در یادگیری آنلاین را بیان می‌کنند که هیجانها نقش مهمی در یادگیری خود‌نظم‌دهی بازی می‌کنند و خود‌نظم‌دهی بر هیجان‌های آنها و رویکرد یادگیری آنها تأثیر می‌گذارد (Yoo and Kang, 2014) طبق این مدل، دانش‌آموزان در ساعات تربیت بدنی و ورزشکاران برای ارضای نیازهای روان‌شناختی در ارتباط با محیط، به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند که این تجربیات باعث رشد شخصی و ایجاد حس تعلق به ورزش می‌شود و در ادامه فرایند درونسازی صورت می‌گیرد که می‌تواند به دو صورت خودمختاری و خودکنترلی بروز کند. نتیجه پژوهش سواری و فرزادی، ۱۴۰۰، ارتباطاتی را با یافته‌های این پژوهش نشان داد؛ این محققان، در پژوهشی هیجان‌های مثبت را سبب رشد رویکردهای آموزشی انعطاف‌پذیر و هیجان‌های منفی را سبب تضعیف رویکردهای آموزشی می‌دانند؛ بین هیجان‌های مثبت و رویکردهای آموزشی ارتباط مثبتی وجود دارد همچنین نتایج پژوهش آنها نشان داد از میان هیجان‌های مثبت و منفی فقط هیجان عشق و دوست داشتن توانست رویکرد آموزشی دانش‌آموز محور را پیش‌بینی کند در صورتی که همه هیجان‌های مثبت و منفی می‌توانند رویکردهای انتقال دانش به دانش‌آموز و تعامل معلم دانش‌آموز را پیش‌بینی کنند (Sawari & Farzadi, 2021). یافته‌های آنها مخصوصاً در قسمتی که همه هیجان‌های مثبت و منفی را پیش‌بینی کننده رویکردهای

انتقال دانش به دانش‌آموزان و تعامل معلم دانش‌آموزان می‌دانند با نتیجه پژوهش حاضر که فقط هیجانانگیز مثبت را مؤثر می‌داند و باید هیجانانگیز منفی را کاهش داد و معلمان باید خشمشان را کنترل کنند ناهمسو بود. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر با پژوهش اسکندر نژاد و همکاران (۱۴۰۱)، با عنوان «مقایسه سلامت جسمانی و روانی زنان شهر تبریز شهرستان‌ها و روستاهای حومه در استان آذربایجان شرقی»، که در دامنه سنی زنان ۲۵ تا ۶۴ سال انجام شده است و نشان دادند سلامت جسمانی و روانی زنان روستاهای استان آذربایجان شرقی از سلامت روانی و جسمانی زنان شهر تبریز و زنان شهرستان‌های استان از کیفیت بیشتری برخوردار است و کیفیت زندگی در روستاها و شهرهای کوچک استان آذربایجان شرقی به مراتب نسبت به شهرهای بزرگ از وضعیت مطلوبتری برخوردار است (Iskanderjad, Hosseinzadeh, Ebrahimi, 2022) ناهمسو بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد سلامت روانی و سلامت جسمانی انسان، بیش از پیش تحت تأثیر تفکر، ذهنیت و آموزش‌های مثبت و روانشناسی مثبت‌نگر است. یکی از مهمترین مؤلفه‌هایی که امروزه عاملی تأثیرگذار بر عملکرد ورزشکاران است سلامت روان است که به سلامت جسمانی آنها نیز کمک می‌کند؛ پس از نتایج پژوهش حاضر می‌توان اینگونه استدلال کرد که بهبود و کنترل سلامت روانی و سلامت جسمانی معلمان ورزش بر اساس آموزش‌های مبتنی بر روانشناسی مثبت‌گرا از جمله داشتن هیجانانگیز مثبت و کنترل خشم، موجب تدریس بهتر و بهینه‌تر آنان در ساعت ورزش می‌شود و جملاتی که آنها در طول آموزش خود استفاده می‌کنند بر دانش‌آموزان تأثیرگذار است. در بررسی فرضیه پژوهش، آموزش داشتن هیجانانگیز مثبت و کنترل خشم متغیر مستقل است و کنترل و سلامت روانی و سلامت جسمانی، نقش متغیر وابسته را ایفا می‌کند. این فرضیه در سه گام بررسی شد: در گام اول، نتایج نشان دادند آموزش داشتن هیجانانگیز مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، موجب بهبود همان مؤلفه‌ها یعنی داشتن هیجانانگیز مثبت و کنترل خشم معلمان ورزش می‌شود که با نتایج پژوهش ون کلیف، چشین، کانینگ و ولف (۲۰۱۹)، شمس و همکاران (۱۴۰۰) و سواری و فرزادی (۱۴۰۰) در مورد بیان جملات هیجانی، هیجانانگیز مثبت و استفاده از رویکردهای آموزشی در قبال دانش‌آموزان، پژوهش تانگ (۲۰۱۷) توجه به هیجانانگیز معلمان و در نهایت پژوهش چن (۲۰۱۹)، هیجانانگیز مثبت و منفی معلمان، تقریباً در یک راستاست. نظر می‌رسد ضروری است که مداخله آموزشی هیجانانگیز مثبت و کنترل هیجانانگیز منفی به معلمان ورزش ارائه شود زیرا باعث داشتن هیجانانگیز مثبت و پرهیز از هیجانانگیز منفی و کنترل خشم آنها در آموزش فعالیت‌های ورزشی می‌شود. در گام دوم، نتایج پژوهش نشان داد آموزش داشتن هیجانانگیز مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، سبب بهبود کنترل و سلامت روانی معلمان ورزش می‌شود که با نتایج پژوهش والی نسب و زینالی (۲۰۱۸) و یو و کانگ (۲۰۱۴) با موضوع هیجانانگیز مثبت و خود نظم‌دهی و سلامت روانی دانش‌آموزان تقریباً در یک سو بود. در گام سوم، نتایج پژوهش نشان داد آموزش داشتن هیجانانگیز مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، موجب بهبود سلامت جسمانی معلمان ورزش می‌شود که با نتایج پژوهش خاصی و همکاران (۱۳۹۶) در مورد تأثیر کنترل و مدیریت خشم بر سلامت، همسوست. در نتیجه کلی می‌توان گفت آموزش هیجانانگیز مثبت و کنترل خشم مبتنی بر رویکرد مثبت‌گرا، سبب داشتن هیجانانگیز مثبت بیشتر و کنترل موفقیت‌آمیزتر خشم می‌شود و بی میلی معلمان ورزش به استفاده از هیجانانگیز منفی، سبب کنترل سلامت روانی و سلامت جسمانی بهتری می‌شود. همچنین داشتن هیجانانگیز مثبت بیشتر بر میزان خودآگاهی، خودانگاره، احساس استقلال و ظرفیت خودشکوفایی معلمان و کنترل خشم بر روابط آنها با دانش‌آموزان تأثیرگذار است و به نظر می‌رسد بر قاطعیت و انعطاف به موقع معلمان در کلاس تربیت بدنی نقش داشته است و آنها عملکرد بهتری از خود نشان داده‌اند و دانش‌آموزان آنها گفته‌اند معلمان ورزش آنها روند کاری‌شان را تغییر داده‌اند و فرصت مشارکت بیشتری را در فرایندهای کلاس درس ورزش به دانش‌آموزان می‌دهند. همچنین بر اساس

نتایج به دست آمده از این پژوهش، آموزش هیجانات مثبت و کنترل خشم، سبب بهبود سلامت جسمانی و سلامت روانی معلمان شده و تأثیر بسیار مثبتی بر روحیات آنها داشته است به طوری که آنها به نوع تغذیه خود و دانش‌آموزانشان بیشتر اهمیت داده‌اند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش، انتخاب نمونه‌ای از جامعه معلمان ورزش به صورت در دسترس بود؛ بنابراین، نتایج آن را نمی‌توان به کلیه معلمان شهر اصفهان تعمیم داد. پیشنهاد می‌شود این مداخله آموزشی به صورت نمونه‌گیری تصادفی برای معلمان در سایر دوره‌های آموزش و پرورش نیز اجرا شود.

تضاد منافع

بدین وسیله نویسندگان تصریح می‌کنند که تضاد منافی درمورد پژوهش حاضر وجود ندارد.

تشکر و قدردانی:

نتایج به دست آمده در مطالعه حاضر، برگرفته از برگزاری کارگاه کنترل خشم و داشتن هیجانات مثبت، برای معلمان ورزش بود. این کارگاه با کد اخلاق IR.IAU.NAJAFABAD.REC.1401.078 از کمیته پژوهش تحقیقات علمی است که دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد آن را تصویب کرد. از همکاری تمام معلمان که به صورت داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌کنیم.

منابع:

- Bennik, F. (2020). *Positive Cognitive Behavioral Therapy from Reducing Pain and Suffering to Increasing Success*. translated by A. Khamsa, Tehran: Kitab Arjmand, 1399, second edition.
- Buckley, Ralf. C. (2018). To Analyze thrill, define extreme sports. *Frontiers in Psychology*, 9, 12-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01216>.
- Chen, J. (2019). Exploring the impact of teacher emotions on their approaches to teaching: A structural equation modelling approach. *British Journal of Educational Psychology*, 89(1), 57-74. <https://doi.org/10.1111/bjep.12220>
- DashtboZorgi, Z. & Shamshirgaran, M. (2017). The effectiveness of positivity training on social competence and health tenacity in nurses. *Positive Psychology Research Journal*, 4(2).
- Dosti, Z., Taher, M. & Mohammadi, A. (2016). Mental health and emotional intelligence in athletes and non-athletes. *Congress of the Iranian Psychological Association*. SID. <https://sid.ir/paper/897072/fa>
- Faupol, A., Herrick, A., & Sharpe, P. (2014). *Anger Management, A Practical Guide for Children, Teenagers and Adults*. Translators: Faramarizi, S., Akbari, M., & Humble Kia, S. Isfahan, Yarmana.
- Ghayour, S.M., Rojui, M., Khoshandam, A., & Pourang, A. (2020). Effect of positive and negative emotions of social networks users on attitude towards advertising with Role of Mediat: E emotions (Case study Telegram users in Mashhad). *Consumer Behavior Studies Journal*, 7(2), 216-234. (Persian)
- Ghebreyesus, T. A. (2018). The WHO special initiative for mental health (2019-2023): Universal health coverage for mental health. *World Health Organization, WHO 2019*. Some rights reserved. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/310981/WHO-MSD-19.1-eng.pdf>.
- Gilbert, G. E., & Prion, S. (2016). Making sense of methods and measurement: Lawshe's content validity index. *Clinical Simulation in Nursing*, 12(12), 530-531.
- Harifi, A., Sanagouye Moharer, G., & Shirazi, M. (2022). Evaluating the effectiveness of positive psychology intervention on happiness and good feeling in patients with chronic mental illnesses. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 12. URL: <http://jdisabilstud.org/article-1-2735-fa.html> (Persian)
- Harooni, T., Zarabian, M. K., & Mousavi, A. S. (2020). The effect of an anger control training program on resilience, hardiness and general health of school girls. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(4), 368-383. URL: <http://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-2955-fa.html>. (Persian)
- Iskandernjad, M., Hosseinzadeh, Z. & Ebrahimi, P. (2022). Comparison of physical and mental health of women in Shahrbariz, cities and suburban villages in East Azarbaijan province. *Two Quarterly Journals of Mind, Movement and Behavior*, 1(1), 28-39. doi: 10.22034/mmbj. 2022.14515. (Persian)

- Joseph, A. (2018). *Applied Positive Psychology: Human Flourishing in Work, Health, Education and Daily Life*. Translated by Khamsa, A. Tehran: Arjamand Kitab, first edition.
- Khasi, N., Khasi, B., Yousefi, F. & Azadi, N. (2017). Investigating the level of trait anger of primary school teachers in Kermanshah city. *Rahevard Salamat Magazine*, 3(1). (Persian)
- Kobau, S., Peterson, D., Zack, C., & Thompson. (2011). *American Journal of Public Health, Government, Politics, and Law*, 101(8). doi: 10.2105/AJPH.2010. 300083.
- Magyar Moe, Gina. L. (2016). *Positive Psychology Interventions: A Therapist's Guide*. Translated by Ali Akbar Foroughi, Jalil Aslani and Sahar Rafiei, Arjmand Publications, second edition.
- Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive psychological interventions in counseling: What every counseling psychologist should know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557. <https://doi.org/10.1177/0011000015573776>
- Mosayebi, Z., Sharifi Rad, G., Farmarzi, S., & AbulGhasemi, M. (2022). Designing, compiling and validating a new positive-oriented educational package based on improving the professional skills, capabilities and developing the intellectual capital of teachers. *Skill Training Quarterly*, (39). <https://civilica.com/doc/1541226> (Persian)
- Richard, Y., Tazi, N., Frydecka, D., Hamid, M. S., & Moustafa, A. A. (2022). A systematic review of neural, cognitive, and clinical studies of anger and aggression. *Current Psychology Journal*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03143-6>.
- Sapenta, M., Abedi, A., Yarmohamedian, A., Qumrani, A., & Faramarzi, S. (2018). The effect of Frederickson's positive emotions training program on the regulation of emotions of students with dyslexia. *Children's Health Quarterly*, 5(4). (Persian)
- Sawari, K., & Farzadi, F. (2021). Teachers' emotions and approaches to education. *Education Quarterly*, 2(146). (Persian)
- Seligman, M. E. P. (2015). *The Flourishing of Positive Psychology, A New Understanding of The Theory of Happiness and Well-being*. translated by Kamkar, Amir, Hejbarian, Sakineh, Tehran, Rawan Publishing House, 2nd edition.
- Seligman, M. E. P. (2019). The annual review of clinical psychology is online at clinpsy. *Clinical Psychology Review*, 15(3), 13-23. <https://doi.org/10.1146/>
- Shams, Z., Tahmasabi Borojni, S. & Bahloul, A. (2021). Positive and negative effects for Football players' decisions. *Sports Psychology Studies*, 10(35), 259-280. doi: 10.22089/spsyj.2020.9267.2009. (in Persian).
- Soleimani, A., Irannejad, P., Jahanian, R. & Sarajian Ardestani, M. (2017). The effect of occupational stress management skill training on employees' mental and physical health. *National Conference of Management and Humanities Researches in Iran*. SID. <https://sid.ir/paper/898827/faVa>. (Persian)
- Tang, X., Kikas, E., Pakarinen, E., Lerkkanen, M.-K., Muotka, J., & Nurmi, J.-E. (2017). Profiles of teaching practices and reading skills at the first and third grade in Finland and Estonia. *Teaching and Teacher Education*, 64, 150-161. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.01.020>
- Valinasab, S., & Zeinali, A. (2018). The mediational pathway among academic emotions, self-regulated learning, and academic motiva with academic achievement of high school students. *International Journal of Educational and Psy-chological Researches*. IP: 185.131.142.137. [https://Doi:10.4103/jepr.jepr_3_17] (Persian)
- Van Kleef, G. A., Cheshin, A., Koning, L. F., & Wolf, S. A. (2019). Emotional games: How coaches' emotional expressions shape players' emotions, inferences, and team performance. *Psychology of sport and exercise*, 41, 1-11.
- Yari Qoli, B., Harfti Sobhani, M., Kasabzadeh, J., Sivanizad, F., & Rahimi, H. (2016). Teachers' perception of the consequences of violence and ways to reduce it in research schools: Phenomenology. *Quarterly Journal of Social and Cultural Strategy*, 6(24), 108-177. (Persian)
- Yoo, J. W., & Kang, M. (2014). The role of academic emotions in the relationship between perceived academic control and self-regulated learning in online learning. *Computers & Education*, 77, 125-133. [Doi: 10.1016/j.compedu.2014.04.018]
- Yuan, J. W., McCarthy, M., Holley, S. R., & Levenson, R. W. (2010). Physiological down-regulation and positive emotion in marital interaction. *Emotion*, 10(4), 467-474. <https://doi.org/10.1037/a0018699>.
- Zalkan, F., Ghahrani, H., Abolghasemi, S., Mazloumi Rad, M. & Shahmoradi, M. (2012). The effectiveness of training anger control skills on personal-social adjustment in people under methadone treatment. *The Second Social Psychology Congress of Iran*. Tehran. (Persian)