

تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های ارتباطی و شادزیستی دانش آموزان پسر پایه ششم

ابتدایی شهرستان ماسال

فرزاد محمدی نیلاش^۱، سید موسی کافی ماسوله^{۲*}

(۱) دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی، مؤسسه آموزش عالی احرار، رشت، ایران

(۲) استاد، گروه روان شناسی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

*نویسنده مسئول: mosakafie@yahoo.com

تاریخ پذیرش مقاله ۱۴۰۲/۰۹/۰۵

تاریخ دریافت مقاله ۱۴۰۲/۰۷/۰۲

چکیده

پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های ارتباطی و شادزیستی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهرستان ماسال انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح پژوهشی پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهرستان ماسال در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۳۴۸ نفر بود که از بین آنها نمونه‌ای به تعداد ۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) گمارده شدند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های شادزیستی آکسفورد (۱۹۸۹) و مهارت‌های ارتباطی کوئین دام (۲۰۰۴) استفاده شد. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه تحت مداخله پروتکل مدیریت خشم نواکل و اسپیواک (۱۹۷۵) قرار گرفت. برای تحلیل داده‌ها از آزمون آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش مدیریت خشم سبب افزایش مهارت‌های ارتباطی و شادزیستی دانش آموزان شد ($P < 0/001$).

کلید واژگان: مدیریت خشم، مهارت‌های ارتباطی، شادزیستی

مقدمه

ارسور^۲، (۲۰۱۹). خشم نظام درون هیجانات ما را فعال ساخته، به ما نیرو بخشیده و عمل پرخاشگرانه ما را در برابر شرایط ناراحت کننده موجب می‌شود (احراری و شهابی‌زاده، ۱۳۹۸). در سال‌های اخیر مدیریت خشم^۳ مورد توجه بسیاری از روانشناسان قرار گرفته است. مدیریت خشم به معنی کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیک ناشی از خشم، افزایش آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر

خشم یکی از احساسات رایج با پیامدهای بالقوه مخرب است که توسط همه در یک زمان یا در زندگی روزمره تجربه شده است و نیروی سازنده است که برای حل مشکلات، تصحیح بی‌عدالتی یا اشتباه یا بازگرداندن عزت نفس و غرور استفاده می‌شود (لوک و همکاران^۱، ۲۰۱۸). خشم یک هیجان ارضا کننده و در عین حال ویرانگر است، سامانه درونی ما را فعال و ما را برای رویارویی با خطرهای بالقوه پیرامون آماده می‌کند (یلماز و

²- Yilmaz & Ersever

³- anger management

¹- Lok et al

جهت حل مشکل خود و خانواده دارند. عدم برخورداری از شادزیستی در زندگی و احساس ناراحتی و غم در افراد به کیفیت خواب آن‌ها لطمه می‌زند (پترسون و همکاران،^۵ ۲۰۱۹). امینیان و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی نشان دادند آموزش مدیریت خشم مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری بر کاهش خودشیفتگی و زورگویی دانش‌آموزان زورگو تأثیر معنادار داشته است. شعبان‌پور و حسین‌پور (۱۳۹۸) در پژوهشی نتیجه گرفتند آموزش گروهی مدیریت خشم، پرخاشگری دانش‌آموزان را کاهش، سلامت روان و شادابی آن‌ها را افزایش داده است. گادینو و لو^۶ (۲۰۱۵) در پژوهشی نشان دادند آموزش مدیریت خشم موجب افزایش کارایی در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط بین‌فردی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و کاهش کمرویی در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی می‌شود.

علاوه بر این مطالب گفته شده، مدیریت خشم نقش مؤثری در کیفیت برقراری مهارت‌های ارتباطی^۷ دانش‌آموزان دارد. مهارت‌های ارتباطی به معنی توانایی انتقال اطلاعات به دیگران به شیوه مناسب و مؤثر است که باعث بهتر شدن ارتباطات بین افراد می‌شود و نتیجه آن می‌تواند رضایت از زندگی را در افراد بیشتر کند. مهارت- های ارتباطی همزمان شامل نوع صحبت کردن، ارائه کردن مطالب به دیگران، خوب گوش کردن به صحبت‌های سایرین، داشتن مهارت نوشتاری و زبان بدن مناسب است (مظلومی و همکاران، ۱۳۹۵). این مهارت به‌عنوان مجموعه مهارت‌های اجتماعی در یک الگوی سه مرحله- ای شامل؛ مهارت‌های دریافت^۸، مهارت‌های پردازش^۹ و مهارت‌های پیام‌رسانی یا پاسخ^{۱۰} است. مهارت‌های ارتباطی معمولاً به توجه و درک دقیق پیام‌ها و محرک‌های اجتماعی در موقعیت‌های گوناگون مربوط است. ارزیابی و تجزیه و تحلیل پیام دریافت شده و یافتن پاسخ مناسب برای دادن بازخورد مناسب، به مرحله پردازش بر می‌گردد

به‌منزله کنترل آن است (امینیان و همکاران، ۱۴۰۰). خشم یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین هیجان‌ها در زندگی انسان است. خشم توسط هر کسی احساس شده است و یک پدیده طبیعی است. چنانچه خشم از کنترل خارج شود در کار، رابطه شخصی و در کیفیت کلی زندگی می- تواند به مشکلاتی منجر گردد (هوسیان و شارما^۱، ۲۰۱۸). خشم هیجانی است که آثار مختلفی در زندگی انسان دارد. این هیجان برای بقایی انسان و تسهیل پاسخ‌های سازش یافته به‌ویژه پاسخ‌های ستیز یا گریز به هنگام مواجهه با خطر سودمند است. با این وجود خشم غیرقابل مهار، نه تنها به بقای بشر کمک نمی‌کند بلکه می‌تواند زندگی فرد را تهدید کند (آلن و هنری^۲، ۲۰۱۹).

یکی از پیامدهای مدیریت خشم، فراهم کردن زندگی توأم با شادی برای دانش‌آموزان است. شادزیستی^۳ دانش‌آموزان مدرسه از جنبه‌های قابل تأمل برای مسئولان آموزش و پرورش و روان‌شناسان بوده و راهبردهای گوناگون آموزشی جهت تقویت آن مورد استفاده قرار گرفته است. امروزه تلاش بر این است تا موضوع شادزیستی در بین همه افراد جامعه و به‌ویژه دانش‌آموزان نهادینه شود چرا که شادزیستی از مهم‌ترین نیازهای بشری است (لوهمن و همکاران^۴، ۲۰۲۰). شادزیستی نیروی محرکی است که باعث ایجاد انگیزه و فعالیت و توانمندی در فرد می‌شود و مؤلفه روان‌شناختی مهمی برای زندگی خوب افراد است. از دیدگاه روان‌شناختی، شادزیستی حاصل شرایط محسوس زندگی نظیر تحصیل، شغل، امکانات مالی و رفاهی است و اغلب متأثر از حالات درونی و ادراک شخصی است که از آن به‌عنوان شادزیستی ذهنی تعبیر می‌شود. شادزیستی، مولد انرژی، شور و نشاط، حرکت و پویایی است و همچون سپری می‌تواند آدمی را در برابر استرس‌ها و مشکلات محافظت نموده و سلامت جسمی و روانی او را نیز تضمین کند (خزان و همکاران، ۱۳۹۴). افراد شادتر توانایی بالاتری

^۵- Patterson et al

^۶- Godinho & Lou

^۷- communication skills

^۸- receiving skills

^۹- processing skills

^{۱۰}- sending skills

^۱- Hussian & Sharma

^۲- Allen & Henry

^۳- happiness

^۴- Luhmann et al

مشکلات معطوف شده است. در این میان مطالعه پیرامون خشم و مدیریت آن از اهمیت زیادی برخوردار است. بروز خشم به صورت کنترل نشده می‌تواند اثرات مخرب و جدی بر روابط میان‌فردی دانش‌آموزان داشته باشد و حتی ممکن است در صورت عدم مدیریت و شناخت صحیح آن، عامل ناسازگاری‌های ماندگار، بحران‌های جدی، رفتارهای غیراجتماعی، ایجاد تصویر منفی در میان اطرافیان، افت تحصیلی، بزهکاری و مصرف مواد مخدر شود. از سوی دیگر تاکنون در هیچ پژوهشی به‌طور همزمان تأثیر مداخله آموزش مدیریت خشم بر متغیرهای مهارت‌های ارتباطی و شادزیستی مورد بررسی قرار نگرفته است. بنابراین در پژوهش پیش‌رو هم این سؤال مطرح بود که آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های ارتباطی و شادزیستی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهرستان ماسال تأثیر دارد؟

روش شناسی

روش پژوهش با توجه به ماهیت موضوع نیمه-آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی مشغول به تحصیل در مدارس شهرستان ماسال در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۳۴۸ نفر بود که از بین آن‌ها تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایشی و ۱۵ نفر گروه کنترل) گمارده شدند. حجم قابل قبول برای پژوهش‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته می‌شود (دلاور، ۱۴۰۱). معیارهای ورود به پژوهش شامل؛ علاقه-مند به شرکت در پژوهش، کسب نمره پایین‌تر از ۴۳/۵ در پرسشنامه شادزیستی، کسب نمره پایین‌تر از ۸۲ در پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی، دانش‌آموز پسر، تحصیل در پایه ششم ابتدایی، ساکن شهرستان ماسال و معیارهای خروج نیز شامل عدم علاقه‌مندی به پژوهش، غیبت بیش

و بالاخره انتخاب ابزار، حالات، کلمات و چگونگی ارائه بازخورد و پاسخ پیام دریافت شده به مرحله پیام‌رسانی یا پاسخ مربوط می‌شود (خدایی و همکاران، ۱۴۰۱). با این تعبیر از مهارت‌های ارتباطی، هر یک از دانش‌آموزان در فرایند رشد اجتماعی خویش، برای پیشرفت و شکوفاسازی استعدادهای خود و سازگاری مطلوب با محیط و اطرافیان، نیازمند کسب مهارت‌های ارتباطی هستند. این مهارت‌آموزی در فرایند اجتماعی شدن از خانواده آغاز می‌شود و به فراخور رشد و سن افراد، در مدرسه و اجتماع شکل می‌گیرد. در این میان نقش مدرسه و همسالان بیش از همه مشهود است (پتروویچ و دوبرسکو^۱، ۲۰۱۹). چندری و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی نتیجه گرفتند پس از مداخله آموزش مدیریت آموزش خشم میانگین نمره مشکلات رفتاری در پس-آزمون گروه آزمایش به‌طور معناداری کاهش یافت. سهرابی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی دریافتند آموزش گروهی مدیریت خشم بر بهبود کنترل خشم دختران بزهکار تأثیر دارد. گامورا و آرسنیو^۲ (۲۰۲۰) در پژوهشی دریافتند آموزش مدیریت خشم در بهبود سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان، پیشرفت تحصیلی، افزایش سازگاری فردی-اجتماعی، کاهش تعارضات والد-نوجوانان، افزایش مهارت‌های مقابله‌ای خشم مؤثر است. کاستیلو و همکاران^۳ (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند آموزش مدیریت خشم و حل مسأله بر کاهش تعارضات والدین و نوجوانان و همچنین مشکلات رفتاری آن‌ها اثربخش است.

طی ده‌های اخیر علاقه روان‌شناسان و پژوهشگران به مطالعه فرآیندهای روان‌شناختی مرتبط با دانش‌آموزان افزایش یافته است و معقدند بسیاری از آسیب‌های روانی دوره بزرگسالی در سنین نخستین تحول دارد و از آنجا که مشکلات عاطفی-رفتاری اغلب به‌طور طبیعی کاهش نمی‌یابد، توجه فزاینده‌ای به پیشگیری و درمان این

1- Petrovici & Dobrescu

2- Gumora & Arsenio

3- Castillo et al

پژوهش حاضر پایایی ابزار مذکور با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه شد.

- پروتکل مدیریت خشم^۶: این پروتکل توسط نوائل و اسپواک^۷ (۱۹۷۵) به شیوه شناختی- رفتاری ساخته شده و در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر آموزش داده می‌شود. خلاصه برنامه آموزش پروتکل مذکور به شرح جدول ۱ است.

روش اجرای این پژوهش به این صورت بود که ابتدا از دانشگاه محل تحصیل معرفینامه دریافت شد. بر اساس معرفینامه دانشگاه محل تحصیل، از اداره آموزش و پرورش شهرستان ماسال هم مجوز ورود به مدارس منتخب اخذ شد. ضمن هماهنگی با مدیران مدارس منتخب، تعداد ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه ششم به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) گمارده شدند. پرسشنامه‌های پژوهش به- عنوان پیش‌آزمون در اختیار هر دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفت. سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در معرض آموزش پروتکل مدیریت خشم قرار گرفت. برنامه آموزشی مذکور در طول مرداد ماه ۱۴۰۲، روزهای دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۱۱ و نیم تا ۱۲ و نیم در محل مدرسه ابتدایی شهید بهشتی ماسال اجرا شد. پس از پایان آموزش، مجدداً هر دو گروه آزمایش و کنترل پرسشنامه‌های پژوهش را به‌عنوان پس‌آزمون تکمیل کردند. در این پژوهش ملاحظات اخلاقی شرح ذیل رعایت شد: (۱) پیش از شروع مطالعه، شرکت‌کنندگان از موضوع و روش اجرا مطالعه مطلع شدند. (۲) پژوهشگر متعهد شد تا از اطلاعات خصوصی و شخصی شرکت- کنندگان محافظت نماید. (۳) پژوهشگر متعهد شد نتایج پژوهش را (در صورت تمایل شرکت‌کنندگان) برای آن‌ها تفسیر نماید. (۴) در صورت مشاهده هرگونه ابهام، راهنمایی‌های لازم به شرکت‌کنندگان ارائه شد. (۵)

از دو جلسه در جلسات آموزشی و بی‌پاسخ گذاشتن حداقل ۵ درصد از سؤالات پرسشنامه بود.

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد:

- پرسشنامه شادزیستی^۱: در این پژوهش برای سنجش شادزیستی آزمودنی‌ها از پرسشنامه شادزیستی آکسفورد^۲ (۱۹۸۹) که دارای ۲۹ سؤال است استفاده شد. این مقیاس با چهار گزینه که نشان‌دهنده سطوح متفاوت شادزیستی است مشخص شده که گزینه‌های آن به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. حداقل و حداکثر نمره این ابزار صفر و ۸۷ و نطقه برش آن نیز ۴۳/۵ می‌باشد. در مطالعه آرگایل و هیل^۳ روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفت و به‌روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ بود. حقیقی و همکاران (۱۳۹۹) نیز پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر پایایی ابزار مذکور با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد.

- پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی^۴: این پرسشنامه توسط کوئین دام^۵ (۲۰۰۴) ساخته شده و از ۳۴ سؤال در طیف ۴ درجه‌ای شامل؛ هرگز (۱)، به‌ندرت (۲)، گاهی (۳) و اکثر اوقات (۴) تشکیل شده است. این پرسشنامه دارای پنج خرده مؤلفه شامل؛ توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش دادن، بینش نسبت به فرآیند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت می‌باشد. حداقل و حداکثر نمره این ابزار ۳۴ و ۱۳۶ و نطقه برش آن نیز ۸۲ می‌باشد. کوئین دام (۲۰۰۴) ضمن تأیید روایی این پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی، پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۶۹ گزارش کرده است. همچنین شیخ- الاسلامی و همکاران (۱۳۹۶) روایی صوری این ابزار با استفاده از نظرات متخصصان تأیید نموده و پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه کرده‌اند. در

1- happiness questionnaire

2- Oxford

3- Argyle & Hills

4- communication skills questionnaire

5- Queendom

6- anger management protocol

7- Novakel & Spivac

مشارکت در تحقیق موجب هیچگونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان بدنبال نداشت و ۶) این پژوهش با موازین فرهنگی شرکت‌کنندگان و جامعه هیچگونه مغایرتی نداشت.

جدول ۱. خلاصه محتوای پروتکل آموزش مدیریت خشم نواکل و اسپواک (۱۹۷۵)

جلسه	هدف
اول	اجرای پیش‌آزمون، بیان اهداف جلسات، آشنایی شرکت‌کنندگان با مهارت‌ها و توانایی‌های خود.
دوم و سوم	استفاده از شناخت مراحل بروز خشم به منظور کنترل سلسه مراتبی خشم
چهارم	عملیاتی‌سازی مفهوم خشم و انتخاب راه‌حل‌های مناسب برای مدیریت خشم
پنجم و ششم	مهارت‌های مدیریت خشم با استفاده از ارائه الگو و ایفای نقش در موقعیت‌های تصویری مختلف
هفتم	استفاده از روش خودآموزی شناختی برای کنترل اظهارات خود منفی به منظور مدیریت خشم
هشتم	مدیریت خشم در موقعیت‌های برانگیزنده خشم و حصول اطمینان از درک مطالب ارائه شده در جلسات آموزشی، اجرای پس‌آزمون

در بخش یافته‌های توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در بخش یافته‌های استنباطی ابتدا برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک^۱ استفاده شد. همچنین قبل از بررسی فرض همگنی ماتریس‌های واریانس، از آزمون‌های لوین^۲ و ام‌باکس^۳ استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از طریق آزمون‌های آماری تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS24 انجام شد. سطح معناداری برای همه آزمون‌ها ۰/۰۵ لحاظ گردید.

یافته‌ها

در این پژوهش ۳۰ نفر از دانش‌آموزان پسر پایه ششم شرکت داشت که از بین جمعیت نمونه گروه آزمایش، کمترین فراوانی با تعداد ۴ نفر در خانواده ۵ نفره و بیشترین آن‌ها نیز با تعداد ۶ نفر در خانواده ۴ نفره زندگی می‌کردند. همچنین در گروه کنترل، کمترین فراوانی با تعداد ۳ نفر در خانواده ۴ نفره و بیشترین آن‌ها نیز با تعداد ۷ نفر در خانواده ۳ نفره زندگی می‌کردند.

1- shapiro- wilk

2- levine test

3- box's m test

جدول ۲. محاسبه میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرها	موقعیت	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مهارت های ارتباطی	پیش آزمون	۸۲/۷۳	۱/۲۷	۸۲/۲۶	۱/۴۳
	پس آزمون	۸۷/۸۶	۱/۱۲	۸۲/۲۰	۱/۰۱
	پیش آزمون	۴۰/۷۳	۱/۴۸	۴۰/۱۳	۱/۵۰
شادزیستی	پس آزمون	۴۵/۶۰	۱/۴۰	۴۰/۰۶	۱/۵۷

نتایج جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد پیش-آزمون و پس-آزمون را در گروه های آزمایش و کنترل برای هر یک از متغیرهای مهارت های ارتباطی و شادزیستی نشان می دهد. همان طوری که ملاحظه می شود نمرات متغیرهای مهارت های ارتباطی و شادزیستی در پس-آزمون گروه آزمایش افزایش پیدا کرده است. در حالی که این تغییرات در گروه کنترل قابل توجه نیست. برای اجرای آزمون تحلیل کوواریانس، ابتدا تمامی مفروضات آن بررسی شد. برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد و نتایج به دست آمده نشان داد که توزیع نمرات هر دو متغیر در مراحل پیش-آزمون، پس-آزمون گروه های آزمایش و کنترل نرمال بود.

برای تعیین همگنی واریانس ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج به دست آمده نشان داد که $F=1/83$ و $p>0/05$ و شادزیستی ($F=1/09$ و $p>0/05$) معنادار نبود. همچنین برای بررسی فرض صفر تساوی کوواریانس در گروه ها از آزمون امباکس استفاده شد و نتایج نشان داد که پیش فرض برابری ماتریس های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته در گروه ها برقرار است ($p=0/108$ و $F=1/706$). بنابراین آزمون تحلیل کوواریانس قابل اجرا بود.

نتایج جدول ۳ تحلیل کوواریانس جهت تعیین اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر مهارت های ارتباطی دانش آموزان

جدول ۳. تحلیل کوواریانس جهت تعیین اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر مهارت های ارتباطی دانش آموزان

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	اتا
پیش آزمون	۰/۴۸۳	۱	۰/۴۸۳	۰/۸۳۵	۰/۳۶۹	۰/۰۳۱
گروه	۲۰۱/۰۵۱	۱	۲۰۱/۰۵۱	۱۸/۵۳۴	۰/۰۰۱	۰/۷۰۴
خطا	۱۲/۷۹۵	۲۶	۰/۴۹۲			

بر اساس نتایج جدول ۳ تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش-آزمون نشان داد که نمره مهارت های ارتباطی آزمودنی های دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی داری نداشتند. با کنترل این رابطه غیرمعنی دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین نمره مهارت های ارتباطی دو گروه از لحاظ آماری معنی دار است ($P<0/001$). به عبارت دیگر، آموزش مدیریت خشم باعث افزایش نمره مهارت های ارتباطی در گروه

آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس-آزمون شده است. مجذور اتا یا ضریب تأثیر حاکی از آن است که مداخله های مورد مطالعه باعث افزایش ۷۰/۴ درصدی نمره مهارت های ارتباطی آزمودنی های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس جهت تعیین اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر شادزیستی دانش‌آموزان

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	اتا
پیش‌آزمون	۰/۰۰۴	۱	۰/۰۰۴	۰/۰۰۹	۰/۹۲۷	۰/۰۰۱
گروه	۱۷۰/۶۵۹	۱	۱۷۰/۶۵۹	۲۴/۶۸۲	۰/۰۰۱	۰/۸۱۱
خطا	۱۵/۰۵۷	۲۶	۰/۵۷۹			

برای دادن بازخورد مناسب، به مرحله پردازش بر می‌گردد و بالاخره انتخاب ابزار، حالات، کلمات و چگونگی ارائه بازخورد و پاسخ پیام دریافت شده به مرحله پیام‌رسانی یا پاسخ مربوط می‌شود. با این تعبیر از مهارت‌های ارتباطی، هر یک از دانش‌آموزان در فرایند رشد اجتماعی خویش، برای پیشرفت و شکوفاسازی استعداد‌های خود و سازگاری مطلوب با محیط و اطرافیان، نیازمند کسب مهارت‌های ارتباطی هستند. این مهارت‌آموزی در فرایند اجتماعی شدن از خانواده آغاز می‌شود و به فراخور رشد و سن افراد، در مدرسه و اجتماع شکل می‌گیرد. در این میان نقش مدرسه و همسالان بیش از همه مشهود است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت در برنامه‌های آموزش مدیریت خشم، از رویکردهای شناختی- رفتاری و روش‌ها و ابزارهای گوناگون آموزشی استفاده می‌شود و بر بازشناسی شناختی و فراگیری خرده مهارت‌های ارتباطی، همدلی، جرأت‌ورزی و خودآرام‌سازی تأکید می‌شود و همچنین به آزمودنی‌ها آموزش داده می‌شود که جنبه‌های گوناگون هیجان خشم از قبیل مؤلفه‌های تجربه خشم، محرک‌های خشم‌انگیز، پیامدهای رویدادهای خشم و ... را بشناسند. این برنامه به‌عنوان یکی از روش‌های شناختی- رفتاری، افکار و بازخوردهای نادرست را به چالش کشیده و با آموزش روش‌های مقابله‌ای بهنجار، گفتگوی درونی و راهبردهای حل مسأله، افزایش صمیمیت در روابط بین‌فردی و مهارت‌های ارتباطی مؤثر را به‌همراه دارد (شکوهی‌یکتا و کاکابرایی، ۱۳۹۶).

در بخش دیگری نتایج نشان داد آموزش مدیریت خشم بر شادزیستی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی تأثیر داشت. این نتیجه با یافته پژوهش‌های امینیان و همکاران (۱۴۰۰)، شعبان‌پور و حسین‌پور (۱۳۹۸) و گادینو و لو (۲۰۱۵) همسو است. در همین رابطه خزان و

بر اساس نتایج جدول ۴ تحلیل کوواریانس با کنترل نمرات پیش‌آزمون نشان داد که نمره شادزیستی آزمودنی‌های دو گروه قبل از اجرای پژوهش تفاوت معنی‌داری نداشتند. با کنترل این رابطه غیرمعنی‌دار و با توجه به ضریب F محاسبه شده، تفاوت میانگین نمره شادزیستی دو گروه از لحاظ آماری معنی‌دار است ($P < 0/001$). به عبارت دیگر، آموزش مدیریت خشم باعث افزایش نمره شادزیستی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون شده است. مجذور اتا یا ضریب تأثیر حاکی از آن است که مداخله‌های مورد مطالعه باعث افزایش ۸۱/۱ درصدی نمره شادزیستی آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های ارتباطی و شادزیستی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی شهرستان ماسال انجام شد. نتایج نشان داد آموزش مدیریت خشم بر مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی تأثیر داشت. این نتیجه با یافته پژوهش‌های چندری و همکاران (۱۳۹۹)، سهرابی و همکاران (۱۳۹۸)، گامورا و آرسنیو (۲۰۲۰) و کاستیلو و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. در همین رابطه خدایی و همکاران (۱۴۰۱) معتقدند مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان مجموعه مهارت‌های اجتماعی در یک الگوی سه مرحله- ای شامل؛ مهارت‌های دریافت، مهارت‌های پردازش و مهارت‌های پیام‌رسانی یا پاسخ است. مهارت‌های ارتباطی معمولاً به توجه و درک دقیق پیام‌ها و محرک‌های اجتماعی در موقعیت‌های گوناگون مربوط است. ارزیابی و تجزیه و تحلیل پیام دریافت شده و یافتن پاسخ مناسب

نشود. برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بر همین اساس پیشنهادها زیر ارائه می‌گردد: در پژوهش‌های بعدی متغیرهای مداخله‌گر نظیر هوش و وضعیت اقتصادی-اجتماعی و فرهنگی آزمودنی‌ها کنترل شود. برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. معلمان در کنار تدریس مطالب کتاب، بخشی از وقت کلاس را به آموزش راهبردهای افزایش مهارت‌های ارتباطی و ایجاد نگرش مثبت به دانش‌آموزان اختصاص دهند. علاوه بر این، آموزش‌هایی از طریق مدارس به کمک مربیان آموزشی در اختیار والدین دانش‌آموزان قرار گیرد تا در خانه همزمان با مدارس، دانش‌آموزان با مفاهیم و تکنیک‌های مهارت‌های ارتباطی آشنا شوند. مدارس با برگزاری دوره‌های بهبود شادزیستی، زمینه ارتقاء و افزایش درگیری عاطفی، شناختی و رفتاری را در دانش‌آموزان فراهم نماید. همچنین مراکز مشاوره با برگزاری کارگاه‌هایی جنبه‌های فرهنگی، اجتماعی، روانی، تحصیلی و آموزشی دانش‌آموزان را مورد توجه قرار دهند تا به‌طور مستقیم و غیرمستقیم نظام ارزشی به‌عنوان یک بعد فرهنگی و شادزیستی به‌عنوان یک بعد روان‌شناختی زمینه را برای رشد و خودشکوفایی دانش‌آموزان فراهم کنند.

منابع

احراری، عبدالله و شهابی‌زاده، فاطمه. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان شناختی- رفتاری مدیریت خشم مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی: نقش تعدیلی ادراک دلبستگی دوران کودکی. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۹(۲)، ۱۱۹-۱۰۱.

امینیان، فاطمه؛ رضانی، خسرو؛ ماردپور، علیرضا. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مدیریت خشم مبتنی بر رویکرد شناختی- رفتاری بر خودشیفتگی و زورگویی دانش‌آموزان زورگو.

همکاران (۱۳۹۴) اظهار می‌کنند شادزیستی نیروی محرکی است که باعث ایجاد انگیزه و فعالیت و توانمندی در فرد می‌شود و مؤلفه روان‌شناختی مهمی برای زندگی خوب افراد است. از دیدگاه روان‌شناختی، شادزیستی حاصل شرایط محسوس زندگی نظیر تحصیل، شغل، امکانات مالی و رفاهی است و اغلب متأثر از حالات درونی و ادراک شخصی است که از آن به‌عنوان شادزیستی ذهنی تعبیر می‌شود. شادزیستی، مولد انرژی، شور و نشاط، حرکت و پویایی است و همچون سپری می‌تواند آدمی را در برابر استرس‌ها و مشکلات محافظت نموده و سلامت جسمی و روانی او را نیز تضمین کند. همچنین به‌زعم پتروویچ و دوبرسکو (۲۰۱۹) افراد شادتر توانایی بالاتری جهت حل مشکل خود و خانواده دارند. عدم برخورداری از شادزیستی در زندگی و احساس ناراحتی و غم در افراد به کیفیت خواب آن‌ها لطمه می‌زند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش مدیریت خشم، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. مدیریت خشم به انگیزه در رفتار سالم منجر می‌شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. در ضمن به افزایش اعتماد به‌نفس منجر می‌شود. بنابراین، می‌توان گفت آموزش مدیریت خشم به افزایش سلامت روان، شادابی، شادزیستی و کاهش پرخاشگری افراد منجر می‌شود و در پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری، نقش مؤثری دارد (شعبان‌پور و حسین‌پور، ۱۳۹۸).

بر اساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان نتیجه‌گیری کرد که برای افزایش مهارت‌های ارتباطی و شادزیستی در دانش‌آموزان، استفاده از مداخله آموزش مدیریت خشم مناسب است. محدودیت‌هایی که پژوهش حاضر با آن روبرو بود بدین شرح بودند: متغیرهایی نظیر هوش و وضعیت اقتصادی-اجتماعی و فرهنگی آزمودنی‌ها کنترل

روی آورد شناختی- رفتاری بر کاهش خشم دختران. سلامت روان کودک، ۲۵(۲)، ۱۶۳-۱۵۴.
مظلومی، سیدسعید؛ صفایی‌فر، مهری؛ غرابی، بنفشه و فلاحزاده، حسین. (۱۳۹۵). بررسی میزان تأثیر کارگاه آموزشی مهارت‌های ارتباطی بر مؤلفه‌های فرسودگی شغلی، در پرستاران شاغل در بیمارستان‌های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران. دوماهنامه دانشکده بهداشت یزد، ۱۵(۳)، ۱۹۸-۲۰۸.

Allen, K., Henry, D.J. (2019). The Impact of Anger Management Treatment and Rational Emotive Behavior Therapy in a Public School Setting on Social Skills, Anger Management, and Depression. *Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28, 87-99.

Castillo, R., Salguero, J., Fernández-Berrocal, P., Balluerka, P. (2018). Counselor-Assisted Problem Solving (CAPS) Improves Behavioral Outcomes in Older Adolescents With Complicated Mild to Severe TBI. *Head Trauma Rehabilitation*, 29(3), 198-207.

Godinho, C., Lou, O. (2015). Prediction of Aggressive of Juvenile Delinquents with Problem Solving Strategies and Communication Skills. *Community Health*, 4, 204-214.

Gumora, G., Arsenio, W. (2020). Aggression management training for youth in behavior schools. *Youth Studies Australia*, 28(1), 28-38.

Hussian, A., Sharma, S. (2018). Anger expression and mental health of bully perpetrators. *FWU Journal of Social Sciences*, 8, 17-23.

Lok, N., Bademli, K., Canbaz, M. (2018). The Effects of Anger Management Education on Adolescents' Manner of Displaying Anger and Self-Esteem: A Randomized Controlled Trial. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32, 75-81.

Luhmann, M., Necka, E.A., Schonbrodt, F.D., Hawley, L.C. (2020). Is valuing

مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۴(۳)، ۳۴۶۲-۳۴۵۳.

چندری، بای محمد؛ فخری، محمدکاظم و دوستی، یارعلی. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر مشکلات رفتاری دانش‌آموزان ۱۰ تا ۱۲ ساله. *مجله سلامت اجتماعی*، ۷(۳)، ۳۲۷-۳۱۹.

خدایی، فاطمه و صفایی، لیلا. (۱۴۰۱). اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری اجتماعی و دلسوزی برای زندگی دیگران از دیدگاه معلمان آموزش و پرورش منطقه ۱۹ تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی شهر ری.

خزان؛ کاظم؛ یونسی، سیدجلال؛ فروغان، مهشید و سعادت، هیمن. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مفاهیم واقعیت‌درمانی بر شادکامی مردان سالمند شهر اردبیل. *مجله پژوهشی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران*، ۱۰(۳)، ۱۸۱-۱۷۴.

دلاور، علی. (۱۴۰۱). روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: ویرایش.

سهرابی، فرامرزی؛ برجعلی، احمد و رضایی، ملیحه. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم بر افزایش کنترل خشم دختران بزهکار شهر تهران. *مطالعات ناتوانی*، ۵۵(۹)، ۹-۱.

شعبان‌پور، میترا و حسین‌پور، رضا. (۱۳۹۸). بررسی میزان تأثیر آموزش گروهی مدیریت خشم بر شادابی، سلامت روان و پرخاشگری دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شاهد تهران. *روانشناسی نظامی*، ۱۰(۳۹)، ۴۱-۲۷.

شکوهی‌یکتا، محسن و کاکابرابی، کیوان. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مدیریت خشم مبتنی بر

Procedia-Social and Behavioral Sciences, 12(6), 116-140.

Yilmaz, D., Ersever, O.G. (2019). The Effects of the Anger Management Program and the Group Counseling on the Anger Management Skills of Adolescents. *Counseling and Education*, 4, 16-34

happiness associated with lower well-being? A factor-level analysis using the Valuing Happiness Scale. *J Res Person*, 60, 46-50.

Patterson, P.D., Suffoletto, B.P., Kupas, D.F., Matthew, D.W., Hostler, N.D. (2019). Sleep quality and fatigue among pre-hospital provider. *Prohospital Emergency Care*, 14(2), 187-93.

Petrovici, A., Dobrescu, T. (2019). The Role of Emotional Intelligence in Building Interpersonal Communication Skills.

Quarterly Journal of Educational Psychology Skills
Islamic Azad University Tonekabon Branch
Vol. 14, No. 3, autumn 2023, No 55



Journal of Educational
Psychology

The Effect of Anger Management Training on Communication Skills and Happiness of Male Students the Sixth Grade of Elementary School in Masal City

Farzad Mohammadi Nilash¹, Seyyed Mosa Kafie Masouleh^{2*}

1) M.A Student, Department of Psychology, Ahrar Higher Education Institute, Rasht, Iran

2) Prof, Department of Psychology, University of Guilan, Rasht, Iran

Abstract

This research was conducted with the aim of investigating the effect of anger management training on the communication skills and happiness of sixth grade male students of Masal city. The research method was a semi-experimental type and a pre-test-post-test research design with a control group. The statistical population included all 6th grade male students of Masal city in the academic year of 2022-2023, their number was 348, from which a sample of 30 was selected using the available sampling method. In order to collect data, Oxford happiness questionnaires (1989) and Queen Dame communication skills (2004) were used. The experimental group was subjected to the intervention of Novakel and Spivak's (1975) anger management protocol for 8 sessions. Analysis of covariance statistical test was used to analyze the data. The findings showed that anger management training increased students' communication skills and Happiness ($P < 0.001$).

Key words: Anger Management, Communication Skills, Happiness
