

تاثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش شایستگی اجتماعی و کاهش رفتارهای

پرخاشگرانه: یک مطالعه موردی

فاطمه شکراراء^۱، سید محمد مقدس^۲

۲۰۱: آموزش و پرورش ناحیه ۵ اصفهان

چکیده

افزایش شایستگی های اجتماعی و کاهش پرخاشگری با یکدیگر رابطه ی دوسویه دارند. پرخاشگری یک اختلال رفتاری شایع به ویژه در پسران است، که محققان تعاریف و دلایل متعددی برای آن ذکر کرده اند. یکی از دلایل لزوم توجه به پرخاشگری و تلاش برای پیشگیری و کنترل آن در سن ۸ سالگی، آن است که تحقیقات نشان داده است که پرخاشگری در سن ۸ سالگی، پیش بینی کننده ی پرخاشگری و انواع رفتارهای ضداجتماعی در سن ۳۰ سالگی است. محققان بر این اعتقادند که بالارفتن مهارت های اجتماعی به ویژه از طریق داستان، و تجربه ی ارتباط موثر و تکرار و تسلط بر رفتارهای جایگزین پرخاشگری، و احساس ارزشمندی و تعلق، می تواند در کنترل و کاهش پرخاشگری و افزایش شایستگی اجتماعی موثر باشد. در این تحقیق، به شیوه ی مطالعه ی موردی اقدام پژوهی، موارد مشاهده شده از دانش آموز پایه دوم دبستان، به عنوان شواهد اول به کارشناسان این حیطه ارائه گردید، و با توجه به نظر آنها و نتیجه ی مطالعات، روش های افزایش برخی مشخصه های شایستگی اجتماعی و کنترل پرخاشگری در کلاس و به ویژه در یک دانش آموز، به کار گرفته شد. نتایج کاهش سطح پرخاشگری و افزایش شایستگی اجتماعی در این دانش آموز، با ثبت همه ی موارد انضباطی بعد از شروع پژوهش و پر کردن پرسشنامه قبل و بعد از پژوهش و مقایسه ی آن، بررسی شد.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت اجتماعی، پرخاشگری، شایستگی های اجتماعی، خودکارآمدی اجتماعی

مقدمه

پرخاشگری پدیده ای شایع و بخشی طبیعی در روند رشد کودک است، اما کنترل و مدیریت هیجان متناسب با اقتضای سنی دانش آموزان، به ویژه با توجه به تاثیر میزان نظم و شایستگی اجتماعی و جو مثبت کلاس بر سطح یادگیری دانش آموزان و آرامش معلم، مورد انتظار بود. از سوی دیگر با توجه به اینکه یافته های علمی حاکی از آن است که میزان پرخاشگری در این سن، می تواند پیشگویی کننده میزان آن در بزرگسالی باشد، تصمیم بر ارائه ی آموزش ها در این سن با هدف غلبه کودک بر مشکلاتش در بزرگسالی و پیشگیری از مشکلات اجتماعی- خانوادگی گرفته شد. هم چنین تحقیقات موید این مطلب بود که شایستگی اجتماعی و خودکارآمدی اجتماعی تاثیر متقابل داشته و رابطه کودک با همسالانش در رشد سلامت عاطفی- اجتماعی او تاثیر دارد. پس رسالت حرفه ای معلم و گام برداشتن در جهت سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و تربیت تمام ساحتی، از یک سو و دغدغه بهبود وضعیت آینده ی دانش آموزان بعنوان مردان و پدران آینده جامعه، از سوی دیگر محرک انجام این پژوهش و اجرایی کردن آموزش مهارت های اجتماعی، ارتباطی، حل مسئله و کنترل احساسات و تلاش و اقدام برای بهبود میزان پرخاشگری دانش آموزان شد.

پرخاشگری و ارتباط آن با آموزش شایستگی های اجتماعی

خشم، یکی از نیرومند ترین هیجان هاست که خداوند متعال در وجود انسان به ودیعه گذارده است. پرخاشگری نیز از آثار حالت هیجانی خشم است که معمولاً همراه آن رخ می دهد. خداوند در قرآن حفظ سکون و آرامش در هنگام خشم را سنت و ویژه رسول خدا(ص) و مومنان می داند و خشم و تعصبات جاهلی را ره آورد افکار نادرست کافران قلمداد می کند. پرخاشگری یک رفتار قابل مشاهده و با قصد آسیب رسانی است که با یک احساس درونی همراه است و معمولاً در نتیجه ضعف در مدیریت هیجان خشم ایجاد می شود و ممکن است به نگرش منفی خصومت هم منجر شود. البته برای پرخاشگری دلایل دیگری چون عوامل بیولوژیکی، بد رفتاری والدین یا کمبود مهارت های ارتباطی و الگوی اشتباه در پردازش اطلاعات اجتماعی (به دلایلی چون ناراحتی های اجتماعی، عدم توانایی در تفهیم احساسات، نیاز به جلب توجه و عدم تامین نیاز های اساسی کودکان مطابق هرم نیاز مازلو) و عوامل محیطی چون تماشای تلویزیون را نیز ذکر کرده اند. این رفتار یکی از رایج ترین واکنش های کودک نسبت به ناراحتی ها و ناکامی هاست که به منظور صدمه رساندن به دیگران، کسب پاداش، ارضای نیازها یا رفع موانع انجام می شود. کودک پرخاشگر دچار نارسایی هایی در تمام ابعاد شایستگی اجتماعی است و معمولاً در زمینه ی انگیزش اخلاقی و توانایی همدلی با دیگران نیز دارای مشکل می باشد. افراد در نتیجه ی رفتارهای پرخاشگرانه، دچار پیامدهای منفی روانشناختی شده و ممکن است در ابعاد مختلف جسمی، خانوادگی و اجتماعی آسیب ببینند (غلامیان و همکاران، ۱۴۰۰).

پرخاشگری یکی از اختلالات رفتاری است که میزان شیوع آن به طور هشدار دهنده ای (۱۰ تا ۶۷٪) بالاست و در دهه های اخیر هم رو به افزایش است و محققان تعاریف و دلایل متعددی برای آن ذکر کرده اند. تحقیقات نشان داده است که تقریباً ۱ کودک از هر ۱۰ کودک به طور مزمن از خود رفتار پرخاشگرانه نشان می دهد یا مورد آزار و اذیت همسالان قرار می گیرد. در پژوهشی شایع ترین اختلالات رفتاری در ایران را پرخاشگری و رفتار ایدایی گزارش کردند.

مطالعات حاکی از آن است که پرخاشگری در پسران پنج برابر دختران می باشد (علامه و همکاران، ۱۳۹۵). تحقیقات طولی نشان می دهد که پرخاشگری گروه های همتا در سن ۸ سالگی پیش گویی کننده ی خوبی برای پرخاشگری و انواع رفتارهای ضداجتماعی در سن ۳۰ سالگی است (Eron, 1987). این موضوع اهمیت پرداختن به این مفهوم و کنترل آن در این سن را بیش از پیش مشخص می نماید).

انواع پرخاشگری را به پرخاشگری خصمانه (تلافی جویانه) (قصد فرد ایجاد صدمه و درد است) و پرخاشگری وسیله ای (فرد قصد تصاحب وسیله ای دلخواه را داشته باشد) و از لحاظ نحوه ابراز، آن را به چهار دسته کلامی، بدنی، فعال و غیر فعال تقسیم کرده و زیر مجموعه هایی نیز برای آنها قائل شده اند (حافظیان و همکاران، ۱۳۹۸).

حافظیان و همکاران (۱۳۹۸) بیان می کنند که از میان ویژگی های شخصیتی، برون گرایی بجز با پرخاشگری جسمانی با انواع پرخاشگری رابطه منفی معنادار، توافق پذیری و با وجدان بودن با انواع پرخاشگری رابطه منفی معنادار و انعطاف پذیری فقط با خصومت، رابطه منفی معنادار دارد و روان رنجورخویی با انواع پرخاشگری رابطه مثبت معنادار دارد. شیوه های حل مسئله در کاهش رفتار پرخاشگرانه موفق بوده است. کودکان پرخاشگر، بیقرار و زود رنجند و تفاوت های شناختی مشخصی با همکلاسی های خود داشته و سطح قضاوت اخلاقی آنها تمایل به کاهش دارد و کمتر به رفتارهایی که جنبه ی قضاوت اخلاقی دارند انگیزه پیدا می کنند. این کودکان همدلی کمتری نشان می دهند و در شناخت رمز های اجتماعی در محیط خود دچار مشکل هستند، و با رفتارهای اطرافیان سریعتر تحریک می شوند (حافظیان و همکاران، ۱۳۹۸). برخی از افراد (به ویژه کودکان) شیوه ی گفتگوی موثر را نمی دانند، و برای ابراز وجود راه نادرست را انتخاب می کنند. ناتوانی آنها برای انجام مهارت های ساده ای مانند درخواست کردن، مذاکره و شکایت کردن اغلب موجب می شود که کودک مکرراً احساس ناکامی کرده و نسبت به اطرافیان خود، خشمگین و پرخاشگر شود. هم چنین به نظر می رسد، کودکان پرخاشگر راه حل های جایگزین کمتری را در مواجهه با موقعیت های دشوار نشان می دهند و در خزانه ی راه حل های آن ها، راه حل های بدون خشونت کمتری وجود دارد. کودکان پرخاشگر به سرعت در سنین پایین یاد می گیرند که می توانند آنچه را که می خواهند با روش های پرخاشگرانه به دست آورند. تحقیقات فراتحلیل نیز از این نتیجه گیری که مهارت های اجتماعی ضعیف با پرخاشگری در کودکان دبستانی ارتباط دارد، حمایت می کند (اسکلار، ۲۰۱۱).

روش های کنترل پرخاشگری و بهبود شایستگی های اجتماعی

از دیدگاه رفتاری، خشم از طریق یادگیری ایجاد می شود و می تواند از طریق یادگیری تغییر یابد. تحقیقات انجام شده، بر مؤثر بودن مداخلات در زمینه کنترل خشم اذعان دارند و معتقدند که خشم، پدیده ای کنترل پذیر است و با افزایش آگاهی افراد نسبت به آن و آموزش شیوه ها و راهبردهای مؤثر و آموزش رفتارهای مطلوب اجتماعی می توان خشم را کنترل و تعدیل کرد. از سوی دیگر تحقیقات نشان داده است که بین ضعف در مهارت های تعاملی و شایستگی اجتماعی و بروز رفتارهای پرخاشگرانه رابطه ی معناداری وجود دارد، به نحوی که بالا رفتن مهارت های اجتماعی و تجارب مستقیم مثبت افراد در موقعیت های اجتماعی، منجر به ارتقای باورهای خودکارآمدی اجتماعی و کاهش سطوح پرخاشگری آن ها می شود (علامه و همکاران، ۱۳۹۴). به عنوان نمونه، (شاکری و همکاران، ۲۰۲۰) بیان کردند که آموزش مهارت اجتماعی همدلی، بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان و کیفیت روابط با همسالان تأثیر گذار است.

برای داشتن شایستگی اجتماعی باید هیجان ها را مدیریت نمود. برای این کار فرد باید آموزش ببیند و شناخت کافی از هیجان های بنیادین مثل خشم، ترس، اضطراب، شادمانی، تعجب، اندوه، انزجار و عشق، داشته باشد، تا قدرت تحلیل و کنترل هیجان را بیابد. هر قدر این شناخت بیشتر باشد، به سوی مدیریت و کنترل عواطف و بهبود روابط بین فردی جلوتر خواهد رفت و در مجموع، گام بزرگی در موفقیت زندگی خود در ابعاد گوناگون و جلوگیری از بزهکاری ها برخواهد داشت (محمودی و تونی، ۱۴۰۲). برای آموزش کنترل پرخاشگری و مهارت های اجتماعی، استفاده از نقاشی درمانی در پژوهش (جنگی قوجه بیگلو و همکاران، ۱۳۹۳) پیشنهاد شده بود. هم چنین ایجاد محیط پذیرا یعنی محیطی که احترام و همدلی را ترویج دهد، شامل تعیین قوانین مشترک، ایجاد فضای امن و آرام برای کودکان و تشویق به ارتباطات مثبت و سازنده و تجربه ی روابط سازنده و تشویق و تکرار آن از طریق روش هایی چون کار گروهی، همکاری با خانواده مورد تاکید بود .

حافظیان و همکاران (۱۳۹۸) برنامه آموزش مدیریت پرخاشگری خود را متمرکز بر مدیریت خشم (مبثنی بر آموزش مقاوم سازی در برابر فشار روانی) مهارت های ارتباطی، مهارت های حل مسئله و افزایش حس همدردی قرار دادند که خود باعث افزایش شایستگی های اجتماعی نیز می شود. برای آموزش حل مسئله به کودکان، داستانی برای آنها تعریف می شود تا مسئله را تجربه و تحلیل کرده و راه حل ارائه دهند. به تدریج، کودکان تشویق می شوند که مهارت های جدید را در موقعیت های واقعی زندگی به کار برند. در این مقاله ۳۲ عامل تاثیرگذار در کنترل خشم و پرخاشگری، در دو بعد کوتاه مدت و بلند مدت به صورت جدول ۲ نمایش داده شده است. از دیگر راه های موثر در کنترل پرخاشگری، آموزش والدین برای نحوه ی تعامل با کودکان، و استفاده از روش های شناختی است. یک روش شناختی به هیجان هایی که با رفتار همراه است توجه دارد و به دنبال جایگزین کردن یک پاسخ به هیجانات کودک با یک پاسخ مناسب عاطفی است (دوستانی و قمارانی، ۲۰۲۱). جدول ۱ عوامل موثر در کنترل خشم را نشان می دهد.

روش های کوتاه مدت در کنترل خشم	روش های بلند مدت در کنترل خشم
ترک محل	ورزش کردن
فکر کردن به موضوع (تصمیم آنی نگرفتن)	فکر کردن به آینده (عواقب موضوع)
توقف کردن در هنگام خشم	کتاب خواندن
گوش دادن به موسیقی	افزایش مهارت همدلی
سرگرم کردن خود	آموزش کنترل خشم
فرستادن صلوات و ذکر گفتن	رشد و تقویت رفتارهای اجتماعی فرزندان
نفس عمیق کشیدن	تقویت رفتارهای مغایر با پرخاشگری
انحراف ذهن از موضوع	اعتقادات و مذهب
شمردن اعداد	توکل به خدا کردن

پایاده روی کردن	قرار گرفتن در طبیعت
امکان تخلیه هیجانی	تغییر باورها و ارزشها
صبر کردن (حفظ خونسردی)	آموزش رفتار جرات مندانه
ایجاد محیط آرام	تغییر رفتار منفعلانه
بیان کردن و نوشتن موارد رفتاری	تغییر رفتار پر خاشگرانه
دوش گرفتن	ویژگی شخصیتی
نوشیدن آب	
سازگاری با موضوع	

جدول ۱: عوامل موثر در کنترل خشم

روش تحقیق

پژوهش حاضر، با "هدف" بهبود سطح رفتار آینده ی جامعه، به دنبال کاهش پر خاشگری و افزایش شایستگی های اجتماعی در دانش آموزان کلاس با روش علمی مطالعه موردی اقدام پژوهی بوده است.

سوالات پژوهش شامل موارد زیر بود:

- پر خاشگری چیست؟ دلایل آن چیست و چگونه می توان رفتارهای پر خاشگرانه را کاهش داد؟
- چه ارتباطی میان مهارت های شایستگی اجتماعی و پر خاشگری وجود دارد؟
- چگونه می توان وضعیت شایستگی های اجتماعی را در دانش آموزان کلاس بهبود داد؟

برای رسیدن به اهداف پژوهش، دانش آموزان از ابتدای بهمن مورد: مشاهده ی عمیق " قرار گرفتند، ولی دقت در تمام دانش آموزان کلاس و ثبت موارد انضباطی برای همه ی دانش آموزان، با توجه رسالت چندجانبه ی معلم و زمان محدود، امکان ثبت همه ی موارد را می گرفت و از دقت پژوهش می کاست، چرا که امکان صحبت خصوصی و وقت گذاشتن برای تمام دانش آموزان میسر نبود، لذا آخر اسفند، تصمیم بر آن شد که با روشی یکی از دانش آموزان را که میزان پر خاشگری بالا دارد، انتخاب و پژوهش روی آن دانش آموز، به صورت خاص، ادامه یابد. برای انتخاب دانش آموز، از پرسشنامه پر خاشگری کودک در مدرسه (فرم معلم) CASQ استفاده شد و این پرسشنامه برای دانش آموزانی که به نظر پر خاشگرتر بودند پر گردید و با توجه به مجموع امتیازات دانش آموز خاصی که از این پس با نام مستعار محمد در پژوهش خطاب می شود، به عنوان مورد مطالعه موردی انتخاب گردید (لازم به توضیح است که ایده این پرسشنامه از مقاله ی (علامه و همکاران، ۱۳۹۴) گرفته شد و مستندات مربوط به آن که در دو مرحله برای محمد در اسفند و اردیبهشت پر شد، در جدول ۳ در شواهد دوم آورده خواهد شد). با این توصیف در ادامه ویژگی های خانوادگی محمد و سپس مشاهدات مربوط به محمد برای دو ماه بهمن و اسفند در جدولی به طور خلاصه ذکر خواهد شد.

ویژگی های خانوادگی دانش آموز

محمد تنها پدر و مادر و خواهری بزرگتر کلاس پنجم داشت. خانواده ی ایشان جزء نیازمندان مدرسه شناسایی شده بودند، خانواده مادرشان فریدن ساکن بوده و خودشان نیز تعطیلات را آنجا می رفتند و با پسرهایی هایشان رفیق بودند و بازی می کردند و به نظر مورد توجه و تفقد آنها نیز قرار می گرفتند. پدرشان ظاهراً مشکل روحی داشتند، در فرم نوشته بودند که بی سواد و بی کار هستند و گفتند همیشه در منزل هستند، مادرشان در خانه های مردم کار می کردند و خرج زندگی را تأمین کرده و سواد نداشتند؛ البته در فرم تحصیلاتشان را ابتدایی و شغل خانه دار نوشته بودند؛ ولی همیشه می گفتند همه فرم ها را خانه می برم تا دخترم بنویسد و بسیاری پیام ها و یا متن های زیر املا را خواهر دانش آموز امضا می کردند و مثلاً می نوشتند: «آفرین داداش گلم» و ... از نظر درسی و گرامری، به نظر و با توجه به پرونده ی دانش آموز، مشکلات اختلالی یادگیری نداشتند. ایشان هم چنین از داروی خاصی استفاده نمی کردند. ویژگی مثبت دانش آموز، را خانواده کمک در خانه و کارهای خوب مانند خرید نان و رفتن مغازه ذکر کرده بودند. علاقه ی ایشان فوتبال و آقای گل بود و از برنامه تلویزیون روزهای تعطیل استفاده می کردند و کارتون و فیلم مورد علاقه شان تو تی تو و فضای زمینی بود. در پاسخ به سوال «چه میزان وقت صرف انجام بازی های کامپیوتری، موبایل و یا تبلت می کنند؟» نوشتند بیشتر با موبایل کار می کنند! و در پاسخ به سوالات اشاره کردند که نظرات شخصی پدر و مادر درباره ی فرزند پروری مشابه یکدیگر نیست و پدر وقت اختصاصی برای بازی و همراهی با محمد نمی گذارند. بنظر می رسید گاهی اجازه یافته اند کارهایی خلاف عرف جامعه برای این سن انجام دهند یا بدون اجازه آن کار را انجام داده بودند، مثلاً یک بار با دوچرخه ی کوچکی که دارند، بعد از دادن وسیله ای به منزل همسایه و بی اجازه و با سرعتی بسیار زیاد، تا منزل پدر بزرگ پدری رفته بودند. (در مدت نیم ساعت که با ماشین هم این مسیر همین قدر زمان می برد) یا یک بار در سن ۶ سالگی به دروغ به پلیس ۱۱۰ زنگ زده بودند و گفته بودند مورد آزار پدر و مادر قرار گرفته و توسط آنها زندانی شده اند و با بررسی و حضور پلیس، مادر متوجه موضوع شده بودند و قضیه حل شده بود. هم چنین مادر در جلسه ی خصوصی به وضعیت ضعف روانی پدر و مشکلاتی که پدر با بچه ها دارند و دوست جدید محمد که از همسایه هایشان و کلاس پنجم مدرسه با درسی ضعیف هستند، اشاره داشتند و در پاسخ معلم برای ارتباط با پدر بدون ابراز اطلاع از موارد مطرح شده و یا مراجعه به مشاور، این کار را به صلاح ندانستند.

موارد انضباطی ثبت شده از دانش آموز

همانگونه که بیان شد، موارد متعدد از پرخاشگری های خاص و یا رعایت نکردن شایستگی های اجتماعی، در کلاس درس طی دو ماه بهمن و اسفند از همه ی دانش آموزان به ویژه محمد مشاهده شد که تنها بخشی از موارد ثبت شده در جدول جمع بندی خواهد شد. موارد مختلف شامل فحاشی، دعوا، عدم رعایت نظم و قانون و نظافت، بی قراری و تحریک پذیری و لجبازی، عدم همکاری و تعامل مثبت با همسالان، عدم رعایت حریم شخصی دیگران، عدم مشارکت در کارهای گروهی و رفتارهای تکانشی چون پریدن در حرف دیگران بود. به عنوان مثال، ایشان در مواردی شاید به شوخی، شیطنت کلامی داشتند مثلاً وقتی قوانین کلاس گفته می شد مثلاً به جای آرام سر جایی می نشینم می گفتند نمی نشینم. یا به جای (به یکدیگر کمک می کنیم و با دیگران دعوا نمی کنیم) فعل ها را جا به جا می کردند و می گفتند (به یکدیگر کمک نمی کنیم و با دیگران دعوا می کنیم). یا مثلاً گاهی از دادن دفتر انضباطی امتناع می ورزیدند. موارد متعدد راه رفتن در کلاس و حرف زدن بین کلاس و بی اجازه یا پریدن در حرف سایر همکلاسی ها وجود داشت. مواردی بوده که در کلاس نظم را رعایت نمی کردند و بی اجازه از سر جایش بلند می شدند و راه می رفتند، یا به موقع از کلاس برای استراحت زنگ تفریح خارج نمی شدند و صبر می کردند تا آخرین نفر و گاهی به زور خارج می شدند یا جایی قایم شده و در کلاس می ماندند

و یا موقع برگشتن بدون صف و نظم آمده و سرجایشان هم نمی نشستند یا در ساعت ورزش، ورزش نمی کردند یا در کلاس مداد پرتاب می کردند یا نظافت کلاس را رعایت نمی کردند و در وسط درس در کلاس موشک می ساختند و حواس بقیه را هم پرت می کردند. یا سر املا حرف می زدند (اوایل به این علت که متن را حفظ کرده بودند و خودشان املا را جلو می نوشتند و بلند می گفتند که بعدا با توجه به تغییر جزئی در متن املا، این کار را به این دلیل نمی کردند). هم چنین ثبت شده بود که در جشن حیاط بی انضباطی داشتند و حرف گوش ندادند. یا یک بار بخشی از تکالیف را از روی تخته پاک کرده بودند و حرف معلم را گوش نکردند و بی اجازه از کلاس بیرون رفتند. با وجود توانمندی کلامی، گاهی گوشه گیر و خجالتی بودند و در بعضی موارد وقتی هرکس باید به نوبت نظرش را می گفت، صحبت نمی کردند. موارد خاص دفتر انضباطی شامل عدم همکاری کلاسی خاص که از ایشان به شرح زیر ثبت شده بود: ۱ بهمن هنگام روخوانی و خط بری فارسی، کتاب جلوی باز نکرده بود و ۳ بهمن کتاب قرآن باز نکرد. ایشان در ۲۹ بهمن نقاشی نکشید. ۱ اسفند نگارش را تکمیل نکرد، ۷ اسفند کلمات هم معنی را از روی تخته ننوشت، ۹ اسفند عدم همکاری کلاسی داشتند. مواردی هم بود که نشان می داد در خانه هم عدم همکاری دارند، مثلا مواردی مشق نداشتند یا یک بار خواهرشان گفتند مادر بزرگ مادرم فوت کردند و بدون حضور مادر، محمد به حرف من گوش نمی دهد و مشق نمی نویسد. موارد خاص دعوا با بقیه و عدم تعامل مثبت که ثبت شده بود: ۱ بهمن با یکی از همکلاسهایشان دعوا کردند و در کلاس بی انضباطی داشتند و از کلاس بیرون رفتند. ابتدای زنگ چهارم روز ۱۱ بهمن بعد از زنگ تفریح در بدو ورود به کلاس روی یکی از همکلاسان افتاده بود و دعوا می کردند. ۱۷ بهمن بیرون از مدرسه با یکی دیگر از همکلاسی ها دعوا کردند. ۱۸ بهمن همان هم کلاس را زدند و بعد برگه مشق دیگری را برداشتند و آسیب رساندند. ۲۱ بهمن بی انضباطی و کتک کاری و فحاشی در حیاط داشتند. ۲۳ بهمن با یکی از همکلاسان دیگر دعوا کردند. ۲۹ بهمن وسایل همکلاس دیگر را برداشته و او را مسخره کرده و با او دعوا کردند. ۱۴ اسفند بی انضباطی و کتک کاری در حیاط داشتند. ۱۹ اسفند در دل یکی از هم کلاسی ها زدند که منجر به مراجعه به پزشک هم کلاسی و نیامدن چند روز به مدرسه شد. موارد خاصی که حریم شخصی بقیه را رعایت نکرده و بی اجازه چیزهایی را برداشته بودند؛ در مواردی ثبت شده بود که ایشان از کمد معلم وسیله برداشته اند. ۵ اسفند به همه بچه ها برای تلاش ترم یک و نیمه شعبان آبرنگ و... دادند، او آبرنگ یکی از هم کلاسی ها را از کیفشان برداشتند و بعدا با بررسی در کیف ایشان پیدا شد. ۲۰ اسفند ۱۰۰ تومان پول برای عیدی بابای مدرسه از منزل بی اجازه برداشته و بعد خواهرشان پیام دادند که بی اجازه بوده و در نهایت پول برگردانده شد.

با توجه به اینکه انتخاب یک دانش آموز بصورت خاص در پایان اسفندماه اتفاق افتاد، در دو ماه بهمن و اسفند، همه ی موارد انضباطی ثبت نشد، و تنها موارد خاص که ثبت شده بود از لیست های کلاسی استخراج شده و پس از دسته بندی، موارد خاص، در جدول ۲ جمع بندی شد. (لازم به توضیح است که موارد دیگری مانند نداشتن تکلیف و حواس پرتی در کلاس هم ثبت شده بود که با توجه به نظر متخصصین مبنی بر نبودن در زیرمجموعه پرخاشگری حذف شد)

اسفند	بهمن	
۲	۷	دعوا با همکلاسی ها
۳	۴	عدم همکاری در کلاس
۲	۱	تجاوز به حریم شخصی دیگر هم کلاسی ها

زبان	زبان	عدم رعایت نظم کلاسی (بی اجازه راه رفتن، حرف زدن و ...) (تعداد دقیق و تاریخ ثبت نشده)
------	------	---

جدول ۲: تعداد موارد خاص پرخاشگری ثبت شده قبل از اقدام پژوهی

گردآوری اطلاعات

انتخاب راه حل

با توجه به موارد مطرح شده، در نتیجه ی مطالعات و صحبت با کارشناسان از جمله خانم دکتر طبیبیان، متخصص روانشناسی کودکان و عضو هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان و مشورت با یکی از همکاران بازنشسته که تجربه ی ۲۶ سال تدریس پایه دوم را داشتند، راه حل های زیر، تدریجا مورد استفاده قرار گرفت.

- ✓ آموزش مهارت اجتماعی مورد نیاز مانند مهارت کنترل خشم مطابق بعضی از فاکتورهای جدول دو که رنگ آمیزی شده است، حل مسئله، مهارت های ارتباطی، همدلی، و ...، به ویژه با ابزار نمایش فیلم و خواندن یا بیان داستان، نقاشی کشیدن و یا تصویر سازی ذهنی، استفاده از کار گروهی و البته صحبت با دانش آموز
- ✓ آموزش والدین برای جلب همکاری خانواده
- ✓ استفاده از سیستم انگیزش و پاداش و احساس ارزشمندی و تعلق و خودکارآمدی در دانش آموز، برای داشتن تجربیات مثبت و سعی در تکرار آن، با داشتن امتیاز کلاسی، ستاره در کلاس و بیان کارهای خوب او از زبان خودش و دیگر دانش آموزان و داشتن سفیر گزارشگر اخلاق و ایفای نقش معلم توسط دانش آموزان و ایفای نقش یک دانش آموز الگو توسط معلم

با توجه به یافته های مطالعاتی و مشورت با کارشناسان، برنامه های آموزش مهارت های اجتماعی، آموزش والدین و ایجاد تجربیات مثبت و احساس خودارزشمندی در دانش آموزان به عنوان راه حل مورد برنامه ریزی قرار گرفت. برای آموزش مهارت اجتماعی از آنجا که در این سن تفکر ملموس و عینی است، یکی از بهترین ابزار ها بیان داستان و استفاده از فیلم و انیمیشن برای این منظور بود. لذا برای برنامه آموزش مهارت های اجتماعی یک برنامه ریزی اولیه صورت گرفت و بعد متناسب با نیاز، تغییراتی در آن داده شد و هر هفته در مورد یکی از مواردی که مورد نیاز بود در کلاس صحبت می شد. اولین اقدام انجام گرفته که ثبت شد، نمایش قسمتی از فیلمی انیمیشن پاندای دانا در تاریخ سه شنبه ۲۲ اسفند و تحلیل آن توسط دانش آموزان بود. با بچه ها در مورد اهمیت مشارکت و روش های کنترل خشم و عوض کردن دید به جای دعوا و تلاش کردن تا رسیدن به نتیجه، و اینکه در فیلم نشان داده شد که ذات عقرب نیش زدن، و ذات ما کمک کردن و مهربانی است صحبت شد و از دانش آموزان خواسته شد تجربیات خودشان را در این زمینه بگویند که در هفته ی آخر اسفند، و البته در ضمن برنامه های نوروز تجربیات جالبی را به اشتراک گذاشتند، به عنوان نمونه، محمد، عکسی از بازی گروهی اش در فریدن با پسردایی هایش فرستاد. سپس هر هفته در مورد یکی از مهارت های اجتماعی مورد نیاز بیشتر صحبت می شد و مواردی را که می شد با داستان همراه کردیم و در موارد گوناگون به ویژه با استفاده از ظرفیت درس هدیه های آسمانی و زنگ عبادت، از بچه ها خواسته شد که تجربیات و داستان های خودشان در این زمینه را تعریف کنند. به عنوان مثال، برای نهادینه شدن نظافت و تمیزی کلاس و مدرسه، متناسب با درس هدیه های آسمان (داستان

کیسه ی سنجاب کوچولو)، پیشنهاد جمع کردن اشغال های حیاط مدرسه توسط دانش آموزان با دستکش را در روز دوشنبه ۲۷ فروردین مطرح کرده که مورد استقبال قرار گرفت و به نظر بعد از آن تاریخ تا حدودی سطح نظافت کلاسی بچه ها بویژه محمد در کلاس هم بیشتر شد. به عنوان مثالی دیگر، در تاریخ ۲۴ اردیبهشت با توجه به اینکه در کلاس موضوع گم شدن وسیله را داشتیم و ادعای مالکیت وسایل دیگران، بعد از آنکه در آن هفته در این زمینه صحبت شد، از داستان کبوتر بی صبر کمک گرفتیم و با آن داستان، هم مفهوم صبر کردن قبل از قضاوت و عمل کردن، هم یکی از مفاهیم علوم را مرور نمودیم و باز هم تجربیات بچه ها شنیده شد. به عنوان یک مثال دیگر در راستای آموزش مهارت های اجتماعی مورد نیاز، با توجه به مقاله (جنگی گوجه بیگلو و همکاران، ۱۳۹۳) از نقاشی هم کمک گرفته شد و در مواردی، موضوعاتی مثل موضوع کمک کردن به دوست و نیکوکاری را کشیدند و یا برای شناخت و مدیریت هیجانات، موضوع فکر کن در دریا تنها هستی، خودت را نقاشی کن، انتخاب شد و بعد از انجام آن هرکس در مورد احساساتش و مدیریت هیجاناتش صحبت می کرد که بسیاری خودشان را روی کشتی یا نشسته در یک صخره و در حال دیدن دریا و ... کشیده بودند، البته متأسفانه محمد در کلاس نقاشی را کامل نکرد و بعداً در خانه احتمالاً با کمک تکمیل کرد. جلسات بعدی با توجه به اینکه نقاشی زمان زیادی از کلاس را می گرفت و برای زنگ هنر برنامه تلفیقی با علوم، مناسب است، تقویت تمرکز و ... نیز بود، و فرصت تحلیل کم می آمد بیشتر از تصویر سازی ذهنی و جملاتی مثل اینکه فکر کن در ... شرایط هستی چه می کنی، کمک گرفته شد و بیشتر وقت، به صحبت و تحلیل اختصاص داده می شد.

در عین حال، سعی شد تجربیات مثبت دانش آموزان را بیشتر و احتمال تکرار آن را با دادن مثبت و بیان خوبی های دانش آموزان در کلاس بیشتر کنیم. از سوی دیگر مهارت کار تیمی را افزایش داده و بسیاری از کارها تیمی از بچه ها تحویل گرفته می شد و با دادن امتیاز و تشویق کلامی گروهی که بهتر کار می کردند، تلاش می شد تجربه همکاری و کار گروهی بالا رود؛ مثلاً با توجه به اینکه در ۲۹ فروردین بچه ها در گروه محمد، همکاری تیمی خوبی داشتند، اجازه داده شد در درست کردن پوشه کارها به معلم کمک کنند و خیلی خوش حال شدند. اقدام دیگر داشتن امتیاز برای کل کلاس بود، این امتیاز در شرایطی که روابط متقابل کل کلاس مثبت ارزیابی می شد، بالا می رفت و در صورت برخورد میان فردی نامناسب دانش آموزان کسر می شد. البته برای هر ده امتیاز مثبت کلاسی، با توجه به پیشنهاد هایی که دانش آموزان می دادند، پاداشی برای کل کلاس لحاظ می شد، مثلاً زنگ تفریح معلم به حیاط می رفت و بازی های خلاق بازی می شد، یا با هماهنگی مدرسه روز بدون کیف گذاشته می شد، یا دانش آموزان اجازه می یافتند با هماهنگی به نمازخانه برای نماز جماعت بروند، و یا جایزه ی اردو تدارک دیده شد و برنامه ی اردوی مدرسه با رسیدن به امتیاز بچه ها هماهنگ شد و ...

در کنار این موارد، در جلسه آموزش خانواده در تاریخ ۳ اردیبهشت بر مسئله ی اهمیت کنترل رفتار و پرخاشگری، دلایل، راه حل ها و نحوه تعامل با فرزندان و واکنش در مقابل هیجانات آنها و مدیریت برنامه های تلویزیونی و آموزش مهارت های اجتماعی تاکید مجدد شد و به طور خلاصه راه حل های مرتبط با مقاله (غلامیان و همکاران، ۱۴۰۰) و (دوستانی و قمارانی، ۲۰۲۱) را با مادران حاضر در جلسه از جمله مادر محمد، به اشتراک گذاشته شد. البته با مادر محمد بصورت خصوصی هم صحبت شد و نظرات ایشان در مورد ریشه ی مشکل و راه حل ها شنیده شد و پیشنهاد هایی برای بهبود وضعیت منزل ارائه شده بود و دوباره در تاریخ ۱۸ فروردین در مورد راههای افزایش اعتماد بنفس و ارائه راهکار برای رفع تنش و مدیریت خشم در مدرسه صحبت گردید.

نظریه شناختی - اجتماعی بندورا بیان می کند ، حتی وقتی شخص یک الگوی رفتاری جدید یا دانش خاصی را یاد می گیرد، ممکن است آن را به دلایلی مانند انتظارات منفی از نتایج ، نبود تقویت های محیطی و یا وجود محیط تنبیه کننده در عمل نشان ندهد . تجارب فرد یک منبع قوی محسوب می شود که به فرد اجازه می دهد با عوامل محیطی، رفتاری و شخصی دخیل در موقعیت برخورد کند. رویکرد تعامل اجتماعی تاکید دارد که پرخاشگری، صرفا یکی از شیوه های بالقوه ی اعمال نفوذ است و تصمیم گیری درباره ی استفاده از آن در موقعیتی خاص، تابع عوامل مختلفی از قبیل سنجش هزینه ها و منافع، ارزشمندی هدف مورد نظر، امکان موفقیت در دست یابی به هدف، شدت و احتمال پیامدهای منفی ناشی از رفتار و تجارب قبلی، نگرش و ارزش های فرد درباره ی اینکه رفتار خاصی را یک راهبرد قهر آمیز می داند یا خیر و سهولت دسترسی فرد به انواع رفتارهای قهرآمیز در قیاس با رفتارهای مسالمت آمیز است. بنابر این فرد می تواند با فراگیری و تسلط بر رفتارهای جایگزین پرخاشگری و دریافت بازخوردهای مثبت متنوع مادی و اجتماعی و بالتبع افزایش دسترسی پذیری به این گونه رفتارها بر خزانه ی رفتارهای خود، کنترل بیشتری داشته و در مواقع لازم تصمیم بگیرد که از شیوه های غیر پرخاشگرانه استفاده کند (کراهه ، ۲۰۰۱؛ ترجمه نظری نژاد ۱۳۹۰).

از این رو به عنوان اقدامی دیگر، در کلاس ستاره داشتیم و روزانه نام دو تا سه دانش آموز بر روی تخته نوشته می شد و از زبان خودشان و دیگران، کارها و ویژگی های خوبشان را می شنیدیم و به این روش علاوه بر تامین نیازهای اساسی دانش آموزان مبتنی بر هرم مزلو، و برای تقویت احساس خودارزشمندی آنها و احتمال تکرار تجربیات مثبتشان تلاش می شد. دانش آموزان به صورت تصادفی با قرعه کشی انتخاب می شدند ولی تمهیدی صورت گرفت که نام محمد روز اول به همراه دو نفر دیگر (که تصادفی و با قرعه کشی انتخاب شده بودند) بر روی تخته باشد. علاوه بر صحبت خود دانش آموزان درمورد کارهای خوبی که انجام داده بودند و مهارت های اجتماعی که به کار برده بودند و نحوه ی مدیریت خشمی که در موقعیت های گوناگون به ویژه در مدرسه به کار گرفته می شد ، سایر دانش آموزان نیز اجازه می گرفتند و در مورد دانش آموزان ستاره صحبت می کردند. با آمدن اسم محمد تنها یک نفر می خواست در مورد خوبی هایش بگوید(و گفت پسر خوبیه) و بار دوم هیچ کس دستش را بالا نبرد، در این شرایط تشویق معلم به بیان ویژگی های بیشتر و بیان ویژگی های توسط معلم و در ادامه پرسش از دانش آموزان و بیان سه نفر دیگر کمک کننده بود. در هنگام صحبت بچه ها در چهره ی هریک از ستاره ها بویژه محمد، لبخند و یا حسی از رضایت مشهود بود . تلاش شد با این روش آموزش غیر مستقیم داده و تجربیات مثبت کنترل خشم را پر تکرار تر نموده و سطح خود کار آمدی و اعتماد بنفس و احساس خودارزشمندی و ... را در دانش آموزان بالا برده و خطای پردازی را در آنها کاهش دهیم. بصورت اتفاقی نام محمد در کنار نام یکی از دانش آموزان خیلی خوب کلاس به عنوان ستاره انتخاب شده بود و بعدا که از او پرسیده شد که امروز چه چیزی خیلی خوب بود، پاسخ او این بود که این موضوع که من و با او باهم ستاره بودیم، خیلی خوب بود. حتی فردایش هم این موضوع را بروز داد و گفت البته من و و دیروز اولین ستاره ها بودیم. لازم به ذکر است که بار بعدی که نام محمد بعنوان ستاره نوشته شد در تاریخ ۲۳ اردیبهشت بود، و تعداد ملاک های مثبت بیشتری از محمد بیان شد.

در اقدام بعدی، سه شنبه ۱۱ اردیبهشت به صورت خصوصی به محمد گفته شد که سفیر گزارشگر اخلاق در کلاس است و مسئولیت او این است که همه ی کارهایی را که از هریک از افراد مدرسه در راستای رعایت اخلاق و یا مدیریت خشم می بیند گزارش دهد، در روز چهارشنبه و شنبه پاسخ او مورد خاصی نبود، برای همین با مشورت محمد، دیگری را نیز بعنوان سفیر اخلاق اضافه نمودیم و محمد از اینکه در انتخاب سفیر دوم هم تاثیر داشت خیلی خوش حال بود. یک

شنبه ۱۶ اردیبهشت، هر دو سفیر و مسئولیتشان مجدد به بچه ها معرفی شدند و تلاش جمعی و همکاری دانش آموزان برای گزارش اخلاق خواسته شد. البته در روزهای بعد افراد دیگری نیز که فعال بودند به سفیرهای اخلاق اضافه می شدند و هر روز از سفیران اخلاق گزارش شفاهی پیشرفت گرفته می شد.

اقدام دیگر این بود که در فرصت روزهایی که مرور درسها انجام می گرفت، معلم به عنوان دانش آموز و کنار آنها می نشست و معلمینی را برای زنگ های مختلف با مسئولیت هایی مشخص، انتخاب می کرد (معمولا با قرعه کشی). در این زمان، گروه ها را قدری به هم ریخته و دانش آموزان پرخاشگر یا دچار مشکلات دقت را که به جای همکاری در نوشتن تمرین ها بعضا حواس بقیه را پرت می کردند و با آنها دعوا می کردند را کنار هم و در تیم خود معلم جای دادیم و معلم نیز مانند سایر دانش آموزان مشغول نوشتن تمرین های از قبل تعیین شده، و رعایت نظم کلاسی می شد و در عین حال سعی معلم در نقش دانش آموز تشویق گروه به انجام تمرین در قالب مسابقه و در عین حال ارائه الگوی مناسبی از یک دانش آموز فعال و با انضباط بود و البته این تلاش نیز موفقیت آمیز بود و در مواردی که کلاس شلوغ می شد به عنوان یک دانش آموز اجازه گرفته و به وضع کلاس انتقاد می شد و همه تلاش در بهبود اوضاع می کردند. البته بعد از اتمام کار معلمین انتخابی، دانش آموزان هم کار معلمین را نقد می کردند و به آن ها امتیاز می دادند (با این کار مهارت های کلامی و ارتباطی و نقد سازنده و بیان نکات مثبت و بیان زیبایی نکات منفی مورد تاکید قرار می گرفت). با توجه به اینکه محمد بصورت اتفاقی، یکی از اولین معلم ها بود، در یک تجربه ی با نشاط ایفای نقش فعال، در تعامل با یک الگوی مناسب قرار گرفت و تا حدودی اثر پذیرفت، چون میزان راه رفتش در کلاس سر تدریس معلمین بعدی بسیار کم شده بود.

یافته ها

در حین اجرای اقدامات، "همه موارد منفی" مرتبط با محمد، در ماه های فروردین و اردیبهشت، ثبت شد. ۱۴ فروردین محمد مداد یکی از هم کلاسی هایش را برداشت و گفت این مال من است، از هر دو خواستم بررسی و تحقیق کنند و دلیل بیاورند، نشانه های هر دو دقیق بود، هر دو هم شاهد داشتند، ولی به هر حال مداد از دست هم کلاسی محمد گرفته شده بود، از هر دو جداگانه خواسته شد مداد را به امانت در کلاس بگذارند، منزل که رفتند بررسی کنند و تا فردا خبرش را بدهند، و فردا موضوع همراه با آموزش یک مهارت اجتماعی حل و فصل شد. با توجه به صحبت و تایید خواهر محمد و نظر کارشناسان، این مورد اقماض شد. در همان روز چهاردهم عدم همکاری علوم بود. ۱۵ فروردین دعوای محمد با یکی از دانش آموزان مدرسه ثبت شد. روز ۱۹ فروردین عدم همکاری در کلاس در یک املاي آموزشی و دیر رفتن هنگام زنگ تفریح هم از ایشان ثبت شد. ۲۶ فروردین محمد بی انضباطی داشت و وسط کلاس بود و با هم کلاسی اش دعوا می کرد. ۲۸ فروردین محمد برگه فارسی دیپروزش را که باید دیپروز تحویل می داد، تازه تحویل داد. همان روز بی انضباطی در کلاس هم بود و سر کلاس زیر میز بود. همان روز محمد ص ۹۵ نگارش را همکاری نکرد، برایش جریمه در نظر گرفته شد که فردایش جریمه را تحویل داد. ۲۹ فروردین همکاری گروهی خوبی از محمد ثبت شد و برای همین از ایشان و دو تا دیگر از بچه ها یک زنگ تفریح برای پوشه کارها کمک گرفته شد.

در ماه اردیبهشت، ۱۱ اردیبهشت محمد و هم کلاسی اش بدو ورود به کلاس دعوا کردند. هم چنین ریاضی ص ۱۳۶ همکاری خوبی نداشت و بعد با تشویق بالاخره کامل کرد. یکشنبه ۱۶ اردیبهشت، ریاضی ص ۱۳۸ را همکاری نکرد، البته پس از تشویق کلی معلم که آفرین بر آنهايي که دارند می نویسند و سه چهار نفری که نمی نویسند شروع کنند و بعد از چند بار تاکید بالاخره شروع به نوشتن کرد. ۲۲ اردیبهشت سر کلاس زنگ آخر، یکی از دانش آموزان به دماغ محمد مشت زد و دماغش خون آمد، البته، محمد کار اشتباهی نکرده بود و بعد هم تلافی نکرد و این به نظر مثبت بود.

از سوی دیگر، میزان اجازه گرفتن محمد در کلاس بهبود داشت و میزان راه رفتن بین کلاس، تحریک پذیری اش، پریدن میان حرف دوستانش، بیرون رفتن از کلاس وقتی زنگ تفریح می خورد، نیز کم شده و نوبت را خیلی بهتر رعایت می کند و در کار گروهی نیز همکاری بهتری دارد.

اردیبهشت	فروردین	اسفند	بهمن	
۱	۲	۲	۷	دعوا با همکلاسی ها
۲	۳	۳	۴	عدم همکاری در کلاس
۰	۰	۲	۱	تجاوز به حریم شخصی دیگران
کم	کم	زیاد	زیاد	عدم رعایت نظم کلاسی (بی اجازه راه رفتن، حرف زدن و ...) (تعداد دقیق و تاریخ ثبت نشده)

جدول ۳: تعداد موارد خاص پرخاشگری ثبت شده قبل و بعد از اقدام پژوهی

یافته ها نشان داد میزان برخی مشخصه های پرخاشگری (مانند تجاوز به حریم شخصی دیگران و دعوا با دوستان) این دانش آموز کاهش یافته است و برخی مشخصه های شایستگی های اجتماعی مانند احترام به دیگران، رعایت نظافت و ... رو به بهبود ارزیابی شده بود، به ویژه آنکه در شواهد ۱ تنها بخشی از رفتارهای تکانشی بسیار شدید محمد از روی لیست کلاسی جمع آوری شده بود ولی در شواهد ۲ همه ی رفتارهای مرتبط با پرخاشگری (حتی موارد خفیف) محمد در کلاس نیز ثبت شده بود. بهبود وضعیت محمد توسط کارشناسان و کادر مدرسه نیز تایید شد. با این حال یکی از دغدغه ها در انجام این تحقیق، حذف تاثیر قضاوت شخصی در ارائه ی نتایج و رسیدن به اصل بی طرفی برای اعتباربخشی نتایج بود. روشی که در تحقیقات مشابه یافته شد، استفاده از نظرسنجی سایر دانش آموزان بود که با توجه به نظر کارشناسان در این رده ی سنی روایی مناسبی نداشت و در عین حال می توانست اثرات نامناسبی روی مشخصه های شایستگی اجتماعی نیز داشته باشد. راه دیگر استفاده از پرسشنامه محقق ساخته سنجش پرخاشگری نو جوانان بود که باز هم در این رده ی سنی مناسب نبود و برای دانش آموزان بزرگتر قابل استفاده است. در نتیجه با پیشنهاد یکی از متخصصان، از پرسشنامه پرخاشگری کودک در مدرسه با ایده گرفتن از مقاله (علامه و همکاران، ۱۳۹۴) استفاده شد (جدول ۴) و مقادیر را به ویژه پس از اقدام پژوهی بدون دخالت شخصی توسط مدیر بعنوان یک نگاه بی طرف، پر گردید.

خانه های جدول ۴ که رنگ شده اند، وضعیت قبلی محمد و خانه های جدول که ستاره دارند، وضعیت فعلی است که توسط مدیر مدرسه تکمیل شده است؛ و سطرهایی که با رنگ پس زمینه ی آبی رنگ آمیزی شدند، نمره گذاری معکوس دارند. لازم به ذکر است که پرسشنامه ذیل، اولین بار توسط (تقوی لاریجانی، ۱۳۶۸) برای کودکان ۷ تا ۱۱ ساله تهیه شد و شامل ۲۰ ماده است که با نمره ۵ درجه ای (۰ خیلی کم تا ۴ خیلی زیاد) مقیاس گذاری شده و پرخاشگری در ۴ حیطه ی عملی، کلامی، گوشه گیری و همکاری را می سنجد. شماره های ۸، ۱۳، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ معکوس نمره گذاری شده است و این پرسشنامه برای محمد قبل و بعد از اجرای راه حل، با همکاری کارشناس و مدیر مدرسه تکمیل گشت. با توجه به این پرسشنامه، و همانطور که در جدول ۴ هم قابل مشاهده است، سطح پرخاشگری از عدد ۴۹ به عدد ۳۳ از دیدگاه بی طرف کاهش یافته است که این نشان دهنده ی بهبود وضعیت دانش آموز مورد ارزیابی و انجام موفق اقدام پژوهی می باشد.

خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم	لطفاً پس از مطالعه سؤال، جواب مور نظر را با علامت ضربدر زیر ستون مربوطه مشخص فرمائید.
		*			1- آیا بیقرار و پر فعالیت است؟
		*			2- آیا تحریک پذیر است؟
			*		3- آیا کودکان دیگر را می زند؟
			*		4- آیا به کودکان دیگر فحش می دهد؟
		*			5- آیا به معلم و بزرگترها جواب سر بالا می دهد؟
			*		6- آیا وسایل مدرسه را می شکند؟
			*		7- آیا وسایل بچه های دیگر را می شکند؟
		*			8- آیا به دیگران احترام می گذارد؟
		*			9- آیا کتاب خواندن را به حیاط رفتن و بازی کردن ترجیح می دهد؟
		*			10- آیا در کلاس موقع درس جواب دادن دستپاچه می شود؟
		*			11- آیا موقع صحبت کردن به چشم معلم (ناظم) نگاه می کند؟
		*			12- آیا داوطلب جواب دادن به سؤال در کلاس درس می شود؟
		*			13- آیا در بازی های گروهی شرکت می کند؟
		*			14- آیا در زنگ تفریح تنها می ماند؟
		*			15- آیا دوست نزدیکی دارد؟
		*			16- آیا برای مبصر بودن در کلاس داوطلب می شود؟
		*			17- آیا برای آوردن گچ به کلاس، داوطلب می شود؟
		*			18- آیا با بچه های دیگر درس حاضر می کند؟
		*			19- آیا در تمیز نگه داشتن کلاس کوشش می کند؟
		*			20- آیا در جشن های مدرسه شرکت می کند؟

جدول ۴: پرسش نامه پرخاشگری کودک در مدرسه قبل و بعد از اجرای راه حل

بحث و نتیجه گیری

هیجان ها، از بزرگ ترین نعمت های الهی اند که در انسان به ودیعه نهاده شده اند. زندگی بدون آن ها برای بشر مشکلات زیادی را ایجاد می کند. این هیجانات در شکل دادن به رفتارهای ما بسیار تاثیرگذار هستند و سلامت روانی و عقلانی انسان ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی او، وابسته است. وضعیت هیجانی می تواند قضاوت های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز نحوه برخوردهای اجتماعی وی را تحت تاثیر قرار دهد. جلوه های هیجانی نقش های متفاوتی ایفا می کنند؛ از جمله این که به عنوان وسیله ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می روند و فرد می تواند از طریق آن ها اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید. شواهد بسیاری نشان می دهند افرادی که در زمینه احساسات و عواطف خود قوی و چیره دست هستند، یعنی احساسات خود را به خوبی مدیریت می کنند و احساسات دیگران را درک کرده اند و با آن ها به خوبی کنار می آیند، در هر زمینه زندگی، خواه روابط خصوصی و خانوادگی و خواه در مراودت های سیاسی و اجتماعی از مزیت خوبی برخوردارند. بنابراین ایجاد و بازشناسی هیجان ها، شیوه های مهمی برای تنظیم مبادلات اجتماعی و تعادل جسمانی و روانی ما هستند. شناخت هیجان ها به ما قدرت تحلیل و کنترل می دهد و هر قدر این شناخت بیشتر باشد، به سوی مدیریت و کنترل عواطف و بهبود روابط بین فردی و شایستگی های اجتماعی جلوتر رفته ایم و در مجموع گام بزرگی در موفقیت زندگی خود در ابعاد گوناگون برداشته ایم. به علاوه، سادات و همکاران (۱۳۹۹) آورده اند که رابطه ی دوسویه ای بین سطح شایستگی های اجتماعی و درگیری تحصیلی دانش آموزان نیز وجود دارد. به این صورت که جو مثبت مدارس و شایستگی هیجانی - اجتماعی دانش آموزان از عوامل بهبود درگیری تحصیلی و کاهش افت تحصیلی است و افزایش درگیری تحصیلی باعث ارتقای سطح مسئله محور و مثبت نگر بودن، مهارت های ارتباطی و جهت گیری آینده می شود. با توجه به نتایج پژوهشی، ارتقا جو مثبت مدارس و شایستگی هیجانی- اجتماعی دانش آموزان به عنوان متغیرهای مهم و تأثیرگذار و درگیری تحصیلی به عنوان متغیر میانجی در بهبود خلاقیت و شادکامی دانش آموزان، بایستی در اولویتهای آموزش و پرورش قرار گیرد. پژوهش حاضر، با توجه به اهمیت کنترل هیجانات به ویژه کنترل خشم و پرخاشگری و اهمیت بهبود شایستگی های اجتماعی، در رشد همه جانبه ی افراد، با شیوه ی کیفی- توصیفی انجام شده و با استفاده از روش های سایر پژوهش ها و نقطه نظرات کارشناسان و ارائه خلاقیت در انجام روش، همراه با مصاحبه، مطالعه و مشاهده ی عمیق در طول ۴ ماه، تاثیر مواردی چون آموزش مهارت های اجتماعی، جلب همکاری خانواده و استفاده از سیستمی برای انگیزش و پاداش و احساس ارزشمندی را در بهبود برخی مشخصه های شایستگی اجتماعی و کنترل پرخاشگری در یکی از دانش آموزان کلاس دوم دبستان نشان داد.

این تحقیق با توجه به نقش آموزش در افزایش سطح شایستگی اجتماعی و کنترل خشم و پرخاشگری، پیشنهاد می کند آموزش های بیشتر مطابق با فرهنگ ایرانی- اسلامی و در قالب بسته ی مطالعاتی کارشناسی شده در قالب داستان، شامل پیام های قرآنی و ضرب المثل ها و نمونه سوالات درک مطلب برای رشد چند جانبه ی دانش زبانی و مهارت های اجتماعی و متناسب با برنامه ی آموزش کتب آموزشی در درس های هدیه های آسمانی، فارسی، قرآن و علوم، تهیه و ارائه شود. به عنوان ایده برای همکاران محترم فرهنگی، با توجه به اینکه اگر فرد بتواند از خلاقیت خود استفاده کند، پیدا کردن شیوه مقابله مناسب باخشم آسان تر خواهد بود. به جای این که هیجان فرد کنترل شود، می توان از هیجان به عنوان فرصتی برای رسیدن به تجارب خلاق و جدید و فراهم شدن فضای گفتمان خلاقانه استفاده کرد. از آنجا

که هر قدر فرد آرامتر باشد و از مهارت های مقابله با خشم استفاده کند، بیشتر می تواند موقعیت را کنترل کند. لازم است در پژوهش های پیش رو، مهارت های مدیریت خشم به شکل عینی و کاربردی تر به افراد آموخته شود تا به شکل ملموس تری تأثیر مهارت های مدیریت خشم بر سیستم های مغزی- رفتاری احساس شود. این آموزش به فرد کمک می کند که نحوه ارزیابی و قضاوتش را در مورد دیگران اصلاح کند و او را به تفکر منطقی نزدیک تر سازد. اگر چنین فرض شود، می توان اظهار داشت که این آموزش، نگرش فرد را به گونه ای مثبت تحت تأثیر قرار می دهد. ارزیابی اینکه دیگران زندگی فرد را چگونه ارزیابی می کنند، کیفیت تجربه هیجانی را تعیین می کنند. پس اگر فرد ارزیابی خود را تغییر دهد، می تواند هیجان خود را نیز دگرگون سازد. با بر پا کردن کارگاه های کنترل خشم می توان به افراد آموزش داد که ارزیابی دیگران را به صورت مثبت تلقی کند تا تأثیر مثبت بر زندگی آنها بگذارد و منجر به خشم و پرخاشگری در آنها نشود. هم چنین برای پژوهش پیرامون گروه سنی کودکان ۸ ساله، پژوهشگران و مجریان مداخلات روان شناختی، باید از ویژگی های رشدی این گروه کاملاً آگاه باشند. لذا گذراندن واحد درسی روان شناسی رشد در اجرای پژوهش های مشابه پیشنهاد می شود.

منابع

- ۱- جنگی قوجه بیگلو، شهلا؛ شیرآبادی، علی اکبر؛ انصارحسین، سروین؛ علیزاده گورادال، جابر. ۱۳۹۳. اثربخشی نقاشی درمانی در کاهش پرخاشگری کودکان مبتلا به اخلاص سلوک. ماهنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال هجدهم، شماره هشتم.
- ۲- سادات، سما، واحدی، شهرام، فتحی آذر، اسکندر، و بدری گرگری، رحیم. ۱۳۹۹. اثربخشی مدل آموزش تربیت مثبت مدرسه محور بر سطوح درگیری تحصیلی دانش آموزان ابتدایی. فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱۱(۳)، ۱۹-۳۵.
- ۳- علامه، عاطفه؛ شهنی ییلاق، منیجه؛ حاجی یخچالی، علیرضا؛ و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. ۱۳۹۴. مقایسه خودکارآمدی در تعامل با همسالان و شایستگی اجتماعی در دانش آموزان پسر با رفتارهای پرخاشگرانه و عادی. فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی؛ دو فصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی، سال چهارم، شماره ۲، (پیاپی ۸)
- ۴- علامه عاطفه؛ شهنی ییلاق، دکتر منیجه؛ حاجی یخچالی، دکتر علیرضا؛ و مهرابی زاده هنرمند، دکتر مهناز. ۱۳۹۵. تأثیر آموزش مهارت های مطلوب بر پرخاشگری و خودکارآمدی در تعامل با همسالان در بین دانش آموزان دارای رفتارهای پرخاشگرانه. فصلنامه مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۲۸.
- ۵- غلامیان، رضا؛ فراشبندی، رضا؛ حبیبی دهنه سیری، زینب؛ و فراشبندی، عباس. ۱۴۰۰. راهکارهای کاهش پرخاشگری در بین دانش آموزان دوره ابتدایی. نخستین همایش ملی ایده پردازی کاربردی در علوم تربیتی، وانشناسی و مطالعات فرهنگی.
- ۶- کراهه، باربارا. ۲۰۰۱. پرخاشگری از دیدگاه روان شناسی اجتماعی. ترجمه ی حسین نظری نژاد ۱۳۹۰. تهران؛ انتشارات رشد.
- ۷- محمودی، هیوا، و تونی، ریحانه. ۱۴۰۲. اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر خودکارآمدی اجتماعی، کنترل عواطف و سرزندگی ذهنی در نوجوانان بزهکار. پژوهش نامه روانشناسی مثبت، ۹(۲)، ۱۰۳-۱۲۴.
- 8- Doustani, S., & Ghamarani, A. (2021). Comparing the Effectiveness of Emotion Socialization and Parenting Metaphors Training for Mothers on Feeling of Shame in children with Internalized Behavioral Problems. Research in Cognitive and Behavioral Sciences, 11(2), 27-42.

- 9- Hafezian, M., Shir Del, M., & Asghari, D. (2020). Aggression and Violence Control Components and the Impact of Skills Training among Youth in North Khorasan Province. *Strategic Studies on Youth and Sports*, 19(47), 53-78.
- 10-Eron, L. D. (1987). The development of aggressive behavior from the perspective of a developing behaviorism. *American psychologist*, 42(5), 435.
- 11-Shakeri, M., Jafari, A., & Kahdooei, S. (2020). The effectiveness of teaching empathy on aggression and quality of relationships with Peers of male students. *Journal of School Psychology*, 9(3), 120-138.
- 12-Sklar, N. (2011). Social competence as a moderator of the aggression-victimization link in elementary school children. Master of Arts Thesis, University of Victoria.