

مدیریت خشم

بررسی اثربخشی آموزش گروهی

آرش محرمی کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی تهران
جعفر نعمتی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه تهران

مقدمه

این پژوهش اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم به شیوه شناختی - رفتاری را بر کاهش پرخاشگری و افزایش عزت نفس دانش‌آموزان پسر دبیرستانی منطقه یک کرج مورد آزمایش قرار داد. آزمودنی‌های پژوهش ۲۴ نفر دانش‌آموز بودند که در پیش‌آزمون پرخاشگری (ابراز خشم بیرونی) نمره بالا و در عین حال، در پرسش‌نامه عزت نفس نمره پایین کسب کرده بودند. آزمودنی‌ها به دو گروه آزمایش و گواه ۱۲ نفره تقسیم شدند. گروه آزمایش هشت جلسه آموزش گروهی مدیریت خشم با رویکرد شناختی - رفتاری دریافت کرد، ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسه‌ها پس از آزمون روی دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. یافته‌ها نشان دادند: آموزش گروهی مدیریت خشم باعث کاهش ابراز خشم بیرونی و درونی، و افزایش کنترل خشم درونی و بیرونی می‌شود. همچنین، آموزش گروهی مدیریت خشم باعث افزایش عزت نفس می‌شود.

رفتار پرخاشگرانه پیوسته از مهم‌ترین معضلاتی بوده که جهان امروز با آن روبه‌روست. در حقیقت، «پرخاشگری» و «خشونت» در جوامع آن‌قدر زیاد است که غیرممکن به نظر می‌رسد روزی روزنامه یا مجله‌ای را ورق بزنیم و چیزی در مورد بروز حوادث خشونت‌بار ملاحظه نکنیم، اما در حقیقت باید دانست که تاریخ بشر همواره شاهد دوره‌های طولانی و پیوسته جنگ، وحشت و تخریب بوده است. از طرفی با افزایش جرم و جنایت بین نوجوانان، تجاوزات خانوادگی گسترده، و اختلافات نژادی مداوم، پرخاشگری به‌عنوان مهم‌ترین مشکل در روابط انسانی مورد توجه قرار گرفته است [Beck, et al., 1998]. بنابراین منطقی به نظر می‌آید که نتیجه بگیریم: گسترش خصومت به قرن حاضر منحصر نیست و همیشه همراه بشر بوده و هست. از این‌رو باید برای مدیریت خشم چاره‌اندیشی کنیم.

پیشینه پژوهش

نتایج تحقیق صادقی نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم به روش عقلانی - رفتاری - عاطفی، رفتار پرخاشگرانه را کاهش می‌دهد [صادقی، ۱۳۸۰]. یافته‌های پژوهشی زهره راضی (۱۳۸۳) نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم تأثیر زیاد و پایایی در کاهش خشم نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر تهران دارد. پژوهش صدیقه ملکی (۱۳۸۵) نشان داد که آموزش گروهی کنترل خشم روی دانش‌آموزان ۱۵-۱۲ ساله مؤثر واقع شده و هیجان خشم و بروز رفتار پرخاشگرانه در این نوجوانان کاهش یافته است.

به هر حال لازم است فراموش نکنیم که بسیاری از مشکلات انسان در رابطه با عزت‌نفس وی شکل می‌گیرند. چنانچه فرد به خود بها دهد و افکار مثبت و باورهای منطقی را جایگزین افکار منفی و غیرمنطقی کند، خواهد توانست در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی، بهترین، سالم‌ترین و منطقی‌ترین راه‌ها را برای پاسخ‌گویی به محیط و شرایط آن برگزیند و بدین‌سان به میزان قابل توجهی از پرخاشگری و در نتیجه بی‌نظمی و اختلال در روند رشد جامعه کاسته می‌شود. در این صورت می‌توان امید داشت که با اصلاح رفتارها، جامعه به رشد و تعالی برسد [عبدی، ۱۳۷۸]. امروزه روش‌های مقابله‌ای فراوانی برای کنترل اختلالات و ناسازگاری‌های دوره نوجوانی وجود دارند که یکی از مؤثرترین آن‌ها رویکرد شناختی - رفتاری است. این رویکرد حاصل تلفیق دو الگوی موفق رفتاردرمانی و شناخت‌درمانی است که نقش موفق آن در درمان بسیاری از مشکلات روان‌شناختی به اثبات رسیده است. در رویکرد شناختی - رفتاری، می‌کوشند هم رفتارها و هم افکاری که باعث آشفتگی هستند، آشکار شوند و تغییر یابند تا رفتار سازگار شود [قوامی، ۱۳۸۷].

روش‌شناسی و تحلیل

در تحقیق حاضر، پژوهشگران در صدد بودند، تأثیر آموزش گروهی مدیریت خشم بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری را بر کاهش پرخاشگری و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان پسر سال دوم دبیرستان شهرستان کرج بررسی کنند. این پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. پژوهش دو گروه آزمودنی داشت که هر کدام دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. اندازه‌گیری اول با اجرای یک پیش‌آزمون و اندازه‌گیری دوم با یک پس‌آزمون انجام شد. یک گروه که «گروه آزمایشی» نامیده می‌شود، به‌طور تصادفی در معرض متغیر مستقل قرار گرفت و برنامه آموزش مدیریت خشم با رویکرد شناختی - رفتاری در هشت جلسه به مدت یک ساعت و نیم، هفته‌ای دو جلسه به این گروه ارائه شد. به گروه دیگر که «گروه کنترل» نامیده می‌شود، هیچ آموزشی داده نشد. سپس با استفاده از آزمون مقایسه میانگین‌ها، به مقایسه نتایج

پژوهش‌هایی که در زمینه مدیریت خشم انجام گرفته‌اند، سودمندی روش‌های مدیریت خشم را تأیید کرده‌اند. فنون مدیریت خشم در بسیاری از مجامع، مانند مجامع قانونی، بهداشت روانی، و غیرکلینیکی به‌کار می‌روند [نوبدی، ۱۳۸۷]. به‌نظر هیلگارد، پرخاشگری به‌عنوان رفتاری تعریف می‌شود که در آن شخص تمایل به صدمه‌زدن به دیگران (فیزیکی و روانی) یا تخریب اشیا دارد. واژه اساسی این تعریف «تمایل» است، زیرا اگر کسی به‌طور تصادفی در میان جمعیت مرتکب شکستن شیئی شود و بلافاصله معذرت‌خواهی کند، هیچ‌کس به او برچسب پرخاشگری نخواهد زد [پورحسین، ۱۳۸۸]. با توجه به اثرات ناخوشایند رفتار پرخاشگرانه، مدت مدیدی است که عصبانیت و خشم به‌عنوان مشکل تلقی می‌شود و به بررسی‌های بالینی و قانونی نیاز دارد. جوانانی که در کنترل خشم خود دچار مشکل می‌شوند و اغلب رفتارهای خشنی از خود بروز می‌دهند، هدف روش‌های درمانی متعددی قرار گرفته‌اند [فایندلر و واکتون، ۱۹۸۶؛ به نقل از: صادقی و همکاران، ۱۳۸۱]. در زمینه پرخاشگری در داخل کشور نیز مطالعات فراوانی انجام شده‌اند که در ادامه به نتایج برخی از این مطالعات اشاره می‌کنیم:

بنابراین از آنجا که نتایج پژوهش حاضر حاکی از همبستگی معنی‌دار آموزش گروهی با مدیریت خشم است، به نظر می‌رسد ارائه گزارشی هر چند مجمل از جلسات آموزش و مشاوره گروهی برای مشاوران مدرسه سودمند باشد. در زیر خلاصه این جلسات تقدیم می‌گردد.

شرح کلی جلسات

شرح جلسات در واقع توصیفی است از یک درمان گروهی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری برای مدیریت خشم. لازم به ذکر است که محتوای جلسات از منابع معتبر مرتبط، با پشتوانه پژوهشی لازم بود و آموزش‌دهنده جلسات نیز یکی از نویسندگان مقاله بود که به‌عنوان درمانگر اجرای برنامه را بر عهده داشت. برای هر جلسه تکالیفی در مورد مسائل مطرح‌شده در جلسه در نظر گرفته شده بود که لازم بود هر یک از افراد گروه آن تکالیف را تا جلسه بعد و با توجه به شرایط واقعی خود، انجام دهد. در هر جلسه، ضمن دریافت بازخورد از جلسه قبل، تکالیف جلسه قبل مرور می‌شدند و پس از پاسخ به سؤال‌ها و رفع اشکالات، مطالب جدید ارائه می‌شدند.

جلسه اول

بعد از خوشامدگویی، مربی خود را معرفی می‌کند و هدف از اجرای برگزاری جلسه را برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهد. سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد که به‌منظور آشنایی بیشتر خود را معرفی کنند. آنگاه پرسش‌نامه اسپیلیبرگر اجرا می‌شود. به منظور شروع آموزش، مربی داستان زیر را که از قبل متن آن را آماده و به تعداد دانش‌آموزان کپی گرفته است، در اختیارشان می‌گذارد و از آن‌ها می‌خواهد که همراه هم داستان را بخوانند:

مریم در کلاس پایه هفتم درس می‌خواند. یک بار هنگام بازی در حیاط مدرسه، مینا پای مریم را لگد کرد و همین موضوع باعث شد که مریم خیلی عصبانی شود و شروع به داد زدن و توهین کند. بدین ترتیب بازی آن‌ها به هم خورد و با هم قهر کردند. مربی از دانش‌آموزان می‌پرسد: «بچه‌ها فکر می‌کنید که چرا این اتفاق برای مریم افتاد؟»

مربی تمام جواب‌ها را روی تخته کلاس می‌نویسد:

- چون مینا پایش را لگد کرد.
- چون مریم داد زد.
- چون مریم توهین کرد.
- چون بازی آن‌ها به هم خورد و ...

مربی می‌پرسد: «اگر بخواهیم برای رفتارهایی که نام بردید، اسمی انتخاب کنیم، چه اسمی به نظر شما مناسب‌تر است؟ بعد از اینکه بچه‌ها نظراتشان را گفتند، مربی کلمه خشم را در مقابل جوابشان می‌نویسد.

پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرداخته شد. جامعه پژوهش حاضر شامل تمامی دانش‌آموزان پسر سال دوم دبیرستان‌های دولتی ناحیه یک کرج در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بود.

در این پژوهش نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شد. بدین ترتیب که ابتدا فهرستی از مدارس ناحیه یک کرج تهیه و از بین ۹ دبیرستان به‌صورت تصادفی یک دبیرستان انتخاب شد. سپس پرسش‌نامه اسپیلیبرگر و عزت‌نفس کوپر اسمیت برای دانش‌آموزان سال دوم همان مدرسه که متشکل از ۶ کلاس و ۱۷۳ دانش‌آموز بودند، به اجرا درآمد. تعداد ۲۴ نفر که دارای پرخاشگری بالا (نمره ابراز خشم بیرونی ۶۰ به بالا) بودند و در عین حال در پرسش‌نامه کوپر اسمیت، عزت‌نفس پایین (زیر نمره ۲۵) داشتند، انتخاب شدند. انتخاب‌شدگان به‌طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند و گروه‌ها به‌صورت ۱۲ نفره مورد بررسی قرار گرفتند. بدین ترتیب که گروه آزمایش طی هشت جلسه تحت آموزش برنامه مدیریت خشم طبق نظریه شناختی-رفتاری قرار گرفت و گروه کنترل هیچ نوع آموزشی دریافت نکرد. در نهایت پس‌آزمون برای دو گروه اجرا شد. ابزار مزبور شامل «سیاهه پرخاشگری اسپیلیبرگر» و «پرسش‌نامه عزت‌نفس کوپر اسمیت» بود. در این پژوهش از روش‌های توصیفی و تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد.

یافته‌ها و نتیجه‌گیری

به‌طور کلی نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که آموزش گروهی مدیریت خشم به شیوه شناختی-رفتاری در کاهش ابراز بیرونی و درونی خشم، افزایش کنترل بیرونی و درونی خشم، و همچنین در افزایش عزت‌نفس مؤثر است. پژوهشگران در طول جلسات با مشاهدات گوناگون از مشارکت فعال اعضای گروه، اظهار نظرهای آن‌ها در بحث‌ها، و حضور به‌موقع در جلسات و انجام تکالیف منزل به‌صورت منظم و دقیق، به این نتیجه رسیدند که اعضای گروه به بحث‌های مطرح‌شده علاقه‌مند بودند و حتی در حین جلسات نیز سعی می‌کردند که آموخته‌های خود را در مورد کنترل پرخاشگری خود به‌کار بندند. مثلاً در جلسه ششم، یکی از دانش‌آموزان عمداً دفتر یادداشت سعید را از پیش او برداشت و برگه‌ای را از آن جدا کرد. سعید نگاه تندی به آرش انداخت، ولی بلافاصله رو به بچه‌ها کرد و لبخند زد. همه اعضای گروه از عمل سعید متعجب شدند. از سعید در مورد رفتارش سؤال کردم. وی گفت: «رفتار آرش (برداشتن دفتر من بدون اجازه من) ابتدا مرا عصبانی کرد، ولی فکر کردم که از ترس پاک‌شدن مطالب روی تخته توسط پژوهشگر، آرش عجله داشته است، آن مطالب را یادداشت کند و فرصت کسب اجازه از من را نداشته است. من از اینکه ناآگاهانه عصبانی شده بودم، خندیدم. این اتفاق نشان داد که آموزش گروهی مدیریت خشم برای اعضای گروه چقدر مفید بوده است.

برداشتی کردید؟ شما هم مثل پسر بچه هر وقت که خشمگین می‌شوید، ممکن است کارهایی انجام دهید یا حرف‌هایی بزنید که مانند سوراخ‌ها باقی بمانند.»

آن‌گاه از دانش‌آموزان می‌خواهد که در مورد داستان نظر بدهند. بعد از شنیدن نظرات دانش‌آموزان توضیح می‌دهد: «ما می‌دانیم که میزان خشم و عصبانیت از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و جنون‌آمیز در نوسان است. خشم احساسی است که همه آن را به خوبی می‌شناسند و در کل واکنشی طبیعی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می‌شود. خشم با اینکه جزئی از زندگی ماست، می‌تواند ما را از رسیدن به زندگی باز دارد. بنابراین شما هم ممکن است موقع خشمگین شدن و عصبانیت حرف‌هایی بزنید یا رفتارهایی از خود بروز دهید که شاید هیچ وقت در زندگی‌تان نتوانید آن‌ها را جبران کنید.»

مربی این سؤال بارش فکری را برای دانش‌آموزان مطرح می‌کند: «به نظر شما چه شباهتی بین خشم و سیل وجود دارد؟» دانش‌آموزان می‌گویند:

- هر دو مخرب هستند.
- هر دو از جایی شروع می‌شوند.
- مهار کردن هر دو غیرممکن است.

مربی توضیح می‌دهد: «احساس خشم احساسی طبیعی است؛ همان‌گونه که سیل پدیده‌ای طبیعی است. ما در طول تاریخ یاد گرفته‌ایم که در مسیر سیل سد بزنیم و از انرژی آن برای تولید برق، تهیه آب آشامیدنی، و آبیاری زمین‌های کشاورزی استفاده کنیم. بدین ترتیب، اگر ما یاد نگیریم که چگونه خشم خود را کنترل کنیم، خشم کنترل ما را به دست خواهد گرفت. تاریخ نشان می‌دهد که جامعه بشری از سیل کنترل‌نشده خشم آسیب‌های فراوانی دیده است.» سپس برای خانه نیز تکلیف می‌دهد. در این هفته هر کدام از شما، سه نفر از آشنایان را که به پرخاشگری معروف‌اند، شناسایی کنید و بگویید این افراد چه ویژگی‌هایی دارند.

جلسه سوم

ابتدا تکالیف بررسی می‌شود. سپس مربی می‌گوید: «اعتقاد بر این است که ما معمولاً توسط دیگران و یا محرک‌های بیرونی خشمگین و عصبانی می‌شویم. ولی به نظر می‌رسد که حد فاصل بین محرک ناخوشایند و بروز خشم و عصبانیت عوامل یا فیلترهایی وجود داشته باشد.» او این سؤال بارش فکری را در کلاس مطرح می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که جواب‌هایشان را ارائه دهند: «به نظر شما در ایجاد محرک ناخوشایند و بروز خشم و عصبانیت چه عواملی می‌توانند مؤثر باشند؟». نمونه‌ای از پاسخ‌های اعضای گروه چنین است: محیط تبعیض بین افراد؛ تربیت والدین؛ خصومت نسبت به دیگران.

مربی سه سؤال زیر را روی تخته می‌نویسد و از بچه‌ها می‌خواهد که به تک‌تک آن‌ها پاسخ دهند:

۱. خشم را چگونه تعریف می‌کنید؟

۲. خشم خوب است یا بد؟

۳. آیا همه افراد خشمگین می‌شوند یا بعضی از افراد؟

بعد از نظرخواهی از بچه‌ها، مربی چنین توضیح می‌دهد: «خشم هیجانی کاملاً طبیعی و عادی است و مانند هیجان‌های دیگری است که تجربه می‌کنیم: مثل غم، شادی و ترس. خشم یا عصبانیت به ما می‌گوید که اتفاقی برخلاف میل و انتظار ما و برخلاف چیزی که ما دوست داریم، اتفاق افتاده است. خشم هیجان بدی نیست، اما بعد از عصبانی‌شدن کارهایی که انجام می‌دهیم و روشی که خشممان را ابراز می‌کنیم، گاهی می‌تواند بد و حتی خطرناک باشد. همه ما آدم‌ها خشم را تجربه می‌کنیم و هیچ آدمی نیست که عصبانی نشده باشد. سپس مربی تکالیفی را هم برای خانه ارائه می‌دهد: «تا جلسه آینده سه نفر از آشنایان را که زیاد خشمگین می‌شوند، شناسایی کنید و توضیح دهید که خشم آن‌ها چه زیان‌هایی برای آن‌ها داشته است.»

جلسه دوم

ابتدا بررسی تکالیف خانه و رفع اشکال انجام می‌گیرد. مربی می‌گوید: «بچه‌ها هر کدام از شما یک ویژگی مثبت و یک ویژگی منفی خود را مطرح کنید.» و تک‌تک جواب‌ها را روی تخته یادداشت می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد در مورد ویژگی‌های مطرح‌شده دیگر دانش‌آموزان اظهار نظر کنند. سپس توضیح می‌دهد: «دوستانان در مورد ویژگی‌های شما نظر دادند، اما ممکن است در مورد برخی ویژگی‌هایتان اشتباه قضاوت کنند.» آن‌گاه از بچه‌ها می‌پرسد: «به نظر شما بین سیل و خشم چه شباهتی وجود دارد؟» سپس داستان زیر را به بچه‌ها ارائه می‌دهد:

«پسر بچه‌ای بود که اخلاق خوبی نداشت. پدرش جعبه‌ای میخ به او داد و گفت: هر بار که عصبانی می‌شوی، باید یک میخ به دیوار بکوبی. روز اول، پسر بچه تعدادی میخ به دیوار کوبید. طی چند هفته بعد، همان‌طور که یاد می‌گرفت چگونه عصبانیتش را کنترل کند، تعداد میخ‌های کوبیده شده به دیوار کمتر می‌شد. بالاخره روزی رسید که پسر بچه دیگر عصبانی نمی‌شد. او موضوع را به پدرش گفت و پدر نیز پیشنهاد داد که میخ‌ها را از دیوار بیرون بیاورد. پسر بچه بالاخره توانست به پدرش بگوید که تمام میخ‌ها را از دیوار بیرون آورده است.»

پدر دست پسر بچه را گرفت و به کنار دیوار برد و گفت: پسر! تو کار خوبی انجام دادی، اما به سوراخ‌های دیوار نگاه کن. وقتی تو هنگام عصبانیت حرف‌هایی می‌زنی، آن حرف‌ها هم می‌توانند چنین آثاری به جای گذارند.»

بعد از گفتن داستان، مربی ادامه می‌دهد: «از این داستان چه

جلسه هفتم

موضوع‌های مطرح شده در این جلسه عبارت بودند از روش واری، بررسی و مرور نکات مطرح شده، خشم و خانواده، و تکلیف خانه. هدف جلسه این بود که دانش‌آموزان به عنوان یک نوجوان یا جوان، به ارتباط بین رفتاری که در گذشته، در خانواده‌ای که در آن بزرگ شده‌اند، یاد گرفته‌اند، با رفتار و تعاملات فعلی‌شان با دیگران پی ببرند. در واقع به آن‌ها کمک کردیم تا متوجه شوند چطور تعاملات گذشته، رفتار، افکار، احساسات، نگرش‌های فعلی‌شان و شیوه کنونی تعاملشان با دیگران را تحت تأثیر قرار داده است. بسیاری از مردم از ارتباط بین یادگیری گذشته و رفتار فعلی آگاه نیستند.

سپس به افراد کمک شد تا درک بهتری از رابطه خشمشان با تعاملاتی که با والدین و اعضای خانواده‌ای که در آن پرورش یافته‌اند، داشته‌اند، به دست آورند. همچنین در این جلسه از تئوری خودروی هیجانات استفاده شد تا دانش‌آموزان تصویری کلی و قابل فهم از افکار، احساسات، هیجان‌ها و نشانه‌های جسمانی داشته باشند و در پایان از دانش‌آموزان خواسته شد، برای جلسه بعد طرحی دلخواه از ارتباط افکار و هیجان‌ها ترسیم کنند و به کلاس بیاورند. یا در صورت امکان، موشن گرافیک یا انیمیشن‌هایی از این موضوع تهیه کنند.

جلسه هشتم

اقدامات صورت گرفته در این جلسه عبارت بودند از: مرور جلسه قبلی و تقویت مفاهیم یاد گرفته شده، در این جلسه مفاهیم اساسی مدیریت خشم که معرفی شده بودند، مرور و خلاصه شدند. توجه ویژه‌ای باید به تبیین و تقویت مفاهیم (مثل مقیاس خشم، نشانه‌های خشم، طرح کنترل خشم، چرخه پرخاشگری، بازسازی شناختی و حل تعارض) می‌شد. به علاوه، باید تلاش‌هایی را که برای کنترل خشم و متعادل کردن راهکارهای شناختی، رفتاری، فوری و پیشگیرانه صورت گرفته بودند، تشویق و حمایت می‌کردیم. همه مفاهیم مرور شدند و هر سؤالی که داشتند، توضیح داده شد. طی این مرور، از ایشان خواسته شد، درکشان را از مفاهیم مدیریت خشم توصیف کنند. و در آخر، ضمن تشویق اعضای گروه به کامل کردن درمان مدیریت خشم، سؤال‌های زیر را از آن‌ها پرسیدیم:

- درباره مدیریت خشم چه چیزی یاد گرفته‌اید؟
- از راهکارهای مدیریت خشم که در طرح مدیریت خشمستان فهرست کرده‌اید، چگونه می‌توانید برای بهتر مدیریت کردن خشمستان استفاده کنید؟
- آیا حوزه‌های خاصی وجود دارند که نیاز به بهبود داشته باشند؟
- با چه روشی می‌توانید به بهبود مهارت‌های مدیریت خشمستان ادامه دهید؟

مربی ادامه می‌دهد: «همان‌طور که شما هم اشاره کردید، عوامل زیادی می‌توانند در این زمینه مؤثر باشند» و در مورد هر یک از عوامل و شیوه‌های تأثیر آن‌ها مطالبی می‌گوید.

جلسه چهارم

نکات مطرح شده در این جلسه عبارت‌اند از: بررسی چرخه پرخاشگری؛ آرمیدگی پیشرونده عضلانی، بازسازی شناختی و توقف فکر؛ آموزش نشانه‌های رفتاری، هیجانی و فیزیولوژیک خشم؛ جلوگیری از تبدیل خشم به پرخاشگری.

همان‌طور که ملاحظه شد تا جلسه سوم به جزئیات و روش کار اشاره شد و بقیه جلسات نیز از این ساختار بهره‌مندند. در این مقاله فرصت پرداختن به تمام جزئیات وجود ندارد، لذا همکاران محترم می‌توانند براساس صلاحدید و خلاقیت خود از مثال‌ها و داستان‌های جذاب دیگری برای روشن شدن مفاهیم استفاده کنند. به علاوه، با استفاده از کلیپ‌ها و انیمیشن‌هایی که درباره مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی وجود دارد، می‌توان به تثبیت مطالب در ذهن دانش‌آموزان کمک کرد و به جذابیت جلسات افزود.

جلسه پنجم

در این جلسه نیز ابتدا تکلیف منزل بررسی شدند. سپس برای آشنایی دانش‌آموزان با مراحل مدیریت خشم، روش‌های خنثی کردن خشم به شرح زیر معرفی شدند:

۱. **شیوه‌های بلندمدت:** ورزش‌های هوازی، آرمیدگی، پیش‌بینی، و تخلیه احساسات منفی گذشته.
 ۲. **شیوه‌های کوتاه‌مدت:** خودآگاهی هیجانی، تنفس عمیق، و روش‌های حواس‌پرتی.
- پرسش بارش فکری مطرح شد، بررسی پاسخ‌های نوشته شده، روی تخته کلاس صورت پذیرفت و تکلیف در منزل ارائه شد.

جلسه ششم

در این جلسه نیز پس از بررسی تکلیف جلسه قبل و رفع اشکال، به آموزش «ابراز وجود» و مدل «حل تعارض» (روش دیگری برای بیان خشم) پرداخته شد. همچنین، با استفاده از روش ایفای نقش توسط دانش‌آموزان، سبک‌های ارتباطی جرثمندانه، منفعلانه و پرخاشگرانه آموزش داده شدند. هدف جلسه این بود که به افراد آموزش دهیم، چگونه مدل حل تعارض را برای ایجاد پاسخ‌های جرثمندانه به جای پاسخ‌های پرخاشگرانه و منفعلانه به کار برند. در نهایت پس از جمع‌بندی مطالب، برای جلسه بعد از دانش‌آموزان خواسته شد، به صورت عملی مهارت ابراز وجود و روش جرثمندانه را تمرین کنند و از آن فیلم بگیرند.