

The Efficiency of Stress Management Skills Training in Reducing Aggression

Fatemeh Dehghan¹,
Jahangir Karami²,
Marzieh Piri³,
Parvaneh Karimi¹

¹ MA Student in General Psychology, Razi University of Kermanshah, Kermanshah, Iran

² Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Razi University of Kermanshah, Kermanshah, Iran

³ PhD Student in Counseling, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

(Received May 25, 2014 ; Accepted July 14, 2014)

Abstract

Background and purpose: The aim of this study was to evaluate the efficiency of stress management skills training in reducing aggression among university students.

Material and methods: This experimental study was done with pretest-posttest and control group design. The subjects included 45 students who were randomly selected and assigned to either experimental or control group (experimental group: n = 23, control group: n = 22). The Buss and Perry aggression questionnaire was used to collect the data and analysis of covariance was performed.

Results: Significant differences was seen in pre- and post- test scores for all aggression components in experimental group ($P < 0.001$).

Conclusion: According to this study stress management skills training was found helpful in reducing aggression. Hence, this method could be of great benefit in reducing aggression, thereby improving the mental health state among university students.

Keywords: Stress management skills, aggression, students

J Mazandaran Univ Med Sci 2014; 24(115): 163-167 (Persian).

تأثیر آموزش مهارت های مدیریت استرس بر کاهش میزان پرخاشگری

فاطمه دهقان^۱
جهانگیر کرمی^۲
مرضیه پیری^۳
پروانه کریمی^۱

چکیده

سابقه و هدف: هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مدیریت استرس بر کاهش میزان پرخاشگری دانشجویان بود.

مواد و روش ها: پژوهش حاضر از نوع مداخله ای است. جهت انتخاب نمونه، از بین ۱۰۰ دانشجو ۴۵ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (۲۳ نفر آزمایش و ۲۲ نفر کنترل) قرار گرفتند. در این پژوهش از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری، استفاده شد. تحلیل داده ها با آزمون آماری کوواریانس انجام گرفت.

یافته ها: تفاوت بین نمرات پس آزمون گروه های آزمایش و کنترل، در تمام مؤلفه های پرخاشگری به نفع گروه آزمایش معنادار بود ($p < 0/001$).

استنتاج: با توجه به نتایج به دست آمده مبنی بر اثربخش بودن آموزش مهارت های مدیریت استرس بر کاهش پرخاشگری، پژوهش حاضر می تواند در رسیدن به یک راه حل مؤثر برای کاهش پرخاشگری و به طور کلی بهبود وضعیت روانی دانشجویان راه گشا باشد.

واژه های کلیدی: مهارت های مدیریت استرس، پرخاشگری، دانشجویان

مقدمه

برخس عمده اخبار رادیو و تلویزیون شرح و نمایش خشونت هایی است که در نقاط مختلف جهان از سوی انسان هایی نسبت به انسان های دیگر اعمال می شود. عده ای از نظریه پردازان اعتقاد دارند که فکر ذاتی بودن پرخاشگری برای انسان خطرناک و مخرب است زیرا داشتن چنین فکری سبب می شود که پرخاشگری مانند میل به غذا یک واکنش اجتناب ناپذیر تلقی شود بنابراین انسان در کنترل یا کاهش آن نمی تواند نقش داشته باشد. همچنین این گروه دلایل فراوانی را مبنی بر اینکه پرخاشگری نمی تواند منشأ غریزی و ذاتی داشته باشد،

ارائه داده اند به همین دلیل پرخاشگری از نظر اجتماعی هم قابل آموزش و هم قابل پیشگیری و کنترل است (۱). بنابراین وظیفه ما هدایت کردن پرخاشگری در کانال های رفتاری مورد قبول اجتماعی است. نظریه پردازان یادگیری اجتماعی در مورد امکان کنترل پرخاشگری نسبت به دیدگاه زیستی خوشبین تر هستند زیرا این گروه معتقدند که عوامل محیطی اکتساب و نگهداری رفتارهای پرخاشگرانه را کنترل می کند. نظریه پردازان رفتاری-شناختی-اجتماعی معتقدند پرخاشگری از طریق تقویت و یادگیری مشاهده ای آموخته می شود (۲).

E-mail: fateme.dehghan1368@gmail.com

مؤلف مسئول: فاطمه دهقان - کرمانشاه: دانشگاه رازی کرمانشاه

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

۲. دانشیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه رازی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران

۳. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۴/۴ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۳۹۳/۴/۳ تاریخ تصویب: ۱۳۹۳/۴/۲۳

(۲۲ نفر) گمارش تصادفی شدند. از کلیه دانشجویان رضایت‌نامه مکتوب جهت شرکت در جلسات مداخله گرفته شد و اطمینان خاطر جهت محرمانه بودن نتایج پرسشنامه‌ها داده شد.

Perry و Buss، Aggression questionnaire؛ ۲۹

پرسش از ۵۲ پرسش موجود در فرم اولیه برای ارزیابی چهار عامل پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و کینه توزی انتخاب شدند. در بررسی پایایی فرم نهایی مقیاس پرخاشگری (فرم ۲۹ ماده‌ی پرسش‌نامه) به روش بازآزمایی روی ۳۷ نفر با فاصله زمانی ۹ هفته‌ای ضریب همبستگی ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۲ و ۰/۷۲ به ترتیب برای پرخاشگری بدنی، کلامی، خشم و کینه توزی گزارش شد. در نمونه ایرانی پرسشنامه ضریب پایایی در ۴۰ نفر از دانشجویان با فاصله زمانی دو هفته ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۶۸ و ۰/۶۸ به ترتیب برای عامل‌های خشم، پرخاشگری، رنجیدگی و بدگمانی به دست داد (۱۲).

فرآیند اجرا

طرح درمان مطابق با کتاب راهنمای عملی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری انجام شد به این ترتیب که به مدت ۲ ماه طی هشت جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای روش‌های مدیریت استرس توسط پژوهشگران به دانشجویان گروه مداخله آموزش داده شد (۱۳). جلسات در دانشکده فنی و حرفه‌ای سماء کرمانشاه برگزار شد.

یافته‌ها و بحث

مشخصات دانشجویان بر اساس اطلاعات دموگرافیک در جدول شماره ۱ ذکر شده است.

میانگین و انحراف استاندارد آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه در جدول شماره ۲ ارائه گردیده است.

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار پرخاشگری در گروه مداخله در پیش‌آزمون به ترتیب ۲۰/۱۶، ۷۶/۳۹ بود که در پس‌آزمون

مجموعه توانمندی‌ها و مهارت‌هایی وجود دارند که به فرد امکان مقابله مؤثر با تنش‌های ناشی از مواجهه با محرک‌های تنش‌زا را می‌دهند (۳). گروهی از این مهارت‌ها تحت‌عنوان مهارت‌های زندگی مفهوم‌سازی شده و در قالب برنامه‌های مختلف آموزش داده شده‌اند (۴).

فراهانی و همکاران (۵) در پژوهشی مؤثر بودن آموزش گروهی مدیریت استرس بر پرخاشگری را نشان دادند. شکوهی یکتا و زمانی (۶) نشان دادند که آموزش مدیریت خشم منجر به افزایش رابطه‌ی مثبت مادران با کودکان عقب مانده‌ی ذهنی و دیرآموز می‌شود. زنگنه و همکاران (۷) نیز تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کنترل پرخاشگری مادران دانش‌آموزان ناشنوا را مورد بررسی قرار دادند. نتایج یافته‌های Barlow و همکاران نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های کنترل خشم منجر به کاهش خشم می‌شود (۸). قنبری و همکاران در پژوهش خود با عنوان تعیین اثربخشی مدیریت استرس بر سلامت روان زنان مطلقه به این نتیجه رسیدند که مدیریت استرس بخش مهمی از درمان است (۹). نتایج پژوهش‌های Darden و Wichrocki و همکاران تأییدی بر اثربخشی مدیریت استرس بر خشم است (۱۰). از این رو سؤال اصلی مطالعه‌ی حاضر این است که آیا آموزش مهارت‌های مدیریت استرس می‌تواند بر کاهش میزان پرخاشگری دانشجویان مؤثر باشد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع مطالعات مداخله‌ای با پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه گواه است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشکده فنی و حرفه‌ای سماء کرمانشاه بودند که در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل بودند. جهت انتخاب نمونه، از بین ۱۰۰ دانشجوی جدیدالورود که تاکنون تحت آموزش مهارت‌های مدیریت استرس قرار نگرفته بودند، ۴۵ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و براساس همگنی در نمره پرخاشگری در گروه‌های مداخله (۲۳ نفر) و گواه

به ۱۳/۸۶،۷۲/۳۵ تقلیل یافت. اما میانگین نمرات در گروه کنترل در پس آزمون تغییر چندانی نکرد.

جدول شماره ۱: فراوانی اطلاعات دموگرافیک

جنسیت (تعداد)	تاهل (تعداد)	سن	اشتغال
مرد ۳۳	مجرد ۴۲	کمترین ۱۷	شاغل ۷
زن ۱۲	متاهل ۳	بیشترین ۳۶	بیکار ۳۸
کل ۴۵	کل ۴۵	کل ۴۵	کل ۴۵

جدول شماره ۲: آماره های توصیفی پرخاشگری به تفکیک گروه

متغیر	مرحله	گروه گواه	گروه آزمایش
پرخاشگری	پیش آزمون	میانگین \pm انحراف استاندارد	میانگین \pm انحراف استاندارد
	پس آزمون	۱۳۷۰ \pm ۷۲/۱۸	۲۰۱۶ \pm ۷۶/۳۹
		۱۲/۶۹ \pm ۷۳/۳۶	۱۳/۸۶ \pm ۷۲/۳۵

مقدار F برای متغیر پرخاشگری کل ۱۴۰/۹۱ به دست آمد که در سطح ($p < 0/001$) معنی دار است. اندازه اثر، مربوط به این متغیر (۰/۷۷) است که نشان می دهد ۷۷ درصد از کل واریانس گروه مداخله و کنترل در متغیر پرخاشگری ناشی از اثر آموزش مدیریت استرس می باشد (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۳: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره میانگین نمره های پس آزمون متغیرهای پژوهش در گروه های مداخله و گواه

متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذورات
پرخاشگری بدنی	۱	۲۵۱/۱۶	۹/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۱۷
پرخاشگری کلامی	۱	۷۹/۹	۱۰/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۱۹
خشم	۱	۱۲۹/۶	۱۳/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۲۴
خصوصیت	۱	۱۷۵/۸	۱۱/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۲۰
متغیروابسته	۱	۴۹۹۵/۱۰	۲۱۹/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۸۳
گروه	۱	۳۲۰۶/۰۶	۱۴۰/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۷۷

نتایج پژوهش حاضر هم راستا با نتایج پژوهش های شکوهی یکتا و زمانی، زنگنه و همکاران و Barlow و همکاران گویای آن است که استفاده از آموزش های روان شناختی و درمان های مبتنی بر کنترل خشم می تواند اثرات مثبتی بر کنترل رفتاری افراد بگذارد (۸-۶). نتایج پژوهش های Erma، Wichorcki، Darden، حسنودی و همکاران و هم راستا با نتایج این پژوهش هستند (۱۱-۱۴،۹).

یکی از محدودیت های پژوهش حاضر، ابزار اندازه گیری میزان پرخاشگری بود. برای اندازه گیری میزان پرخاشگری فقط از پرسشنامه استفاده گردید، لذا پیشنهاد می شود در تحقیقات آینده از سایر روش های جمع آوری داده ها نظیر مصاحبه و... استفاده شود. همچنین با توجه به تأثیر آموزش مهارت های مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری در کاهش پرخاشگری پیشنهاد می شود که با توجه به فراوانی مشکل پرخاشگری و تأثیر نامطلوب آن بر افراد خصوصاً دانشجویان، دوره های مدیریت استرس و کاهش رفتار پرخاشگری در دانشگاه ها اجرا شود و یا به عنوان بخشی از واحد درسی دانشجویان آموزش داده شود.

سپاسگزاری

نویسندگان این مقاله بر خود لازم می دانند که از کلیه ی کارکنان و دانشجویان دانشکده فنی و حرفه ای سماء شهر کرمانشاه که ما را در اجرای این پژوهش یاری نمودند سپاسگزاری کنند.

References

1. Navaabinejad S. Normal and abnormal behaviors in children and ways to prevent and treat. Tehran: parents and teachers association publications; 2003. p. 42-43. (Persian).
2. Englander EK. Understanding violence. 3th ed. USA: Lawrence Erlbaum Associates; 2003.
3. Mehrabizadeh Honarmand M, Geravand L, Arzi S. The effect of life skills training on anxiety and aggression among the wives of martyrs. Women and Culture Journal 2008; 1(1): (Persian).
4. Michaeli Manee F, Ahmadi Khouiee Sh., Zare H. The Effect of Three Life Skills

- Instruction on the General Health of College Freshmen. *J Mazandaran Univ Med Sci* 2011; 21(85): 127-137. (Persian).
5. Farahani M, Basaknejad S, Davoodi I. Effectiveness of stress control training group on aggression, parental stress and mental health of mothers of children with learning disabilities. *Psychological Achievements* 2013; 4(2): 217-218 (Persian).
 6. Shokohi Yekta M, Zamani N. Efficacy of Anger Management Training on Relationship Between Mothers and Their Mildly Mentally Retarded and Slow Learner Children. *Journal of Family Research* 2008; 4(3): 231-46 (Persian).
 7. Zangene S, Malekpour M, Abedi MR. The effectiveness of anger control on maternal aggression in elementary school deaf students. *New Findings in Psychology* 2010; 5(14): 81-94 (Persian).
 8. Barlow JH, Powell LA, Gilchrist M, Fotiadou M. The effectiveness of the Training and Support Program for parents of children with disabilities: a randomized controlled trial. *J Psychosom Res* 2008; 64(1): 55-62.
 9. Hasanvandi S, Valizade M, Mehrabizade Honarmand M, Mohamadesmaeel F. Effectiveness of Stress Management on Mental Health of Divorced Women. *Procedia -Social and Behavioral Sciences* 2013; 84: 1559-1564.
 10. Darden CA, Ginter EJ. Life-skills development scale-adolescent form: The theoretical and therapeutic relevance of life. *J Ment Health Couns* .1996; 18(2): 142.
 11. Wichrocki MA, Zunz SJ, Forshay E. Facilitating self-esteem and social supports in a family life-skills program. *Affilia* 2000; 15(2): 277-293.
 12. Samani S. Study of Reliability and Validity of the Buss and Perry's aggression Questionnaire. *Ian J Psychiatry Clin Psychol* 2008; 13(4): 359-365.
 13. Anthony M, Ironson G, Snaiderman NA, Al-mohmmad, Jokar S, Neshatdoost HT (tr). *Practical Guide to Managing Stress Using Cognitive-behavioral approach*. 2th ed. Esfahan: Jahad Daneshgahi; 2007. (Persian).
 14. Irma, GH. The effect of a stress-management training program in individual at risk the community at large. *The Journal of Behavior Research and Therapy* 1998; 36: 863-875.