

اثربخشی آموزش روش مقابله با استرس بر پرخاشگری دانش‌آموزان مقطع دبیرستان

نرگس راجی* و جواد خلعتبری**

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش روش مقابله با استرس بر پرخاشگری دانش‌آموزان مقطع دبیرستان شهر قزوین اجرا شد و روش پژوهش از نوع شبه آزمایشی بود. از میان کلیه دانش‌آموزان مقطع دبیرستان دخترانه سعاد (۴۲۰) شهر قزوین در سال ۱۳۹۳، ۲۲۰ نفر به روش خوشه‌ای ساده انتخاب شدند و به شکل تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری استفاده شد. گروه آزمایش تحت مداخله آزمایشی بر اساس آموزش مهارت‌های مقابله با استرس مک نامارا، طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفت. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که بین میانگین گروه آزمایشی و کنترل در تمام زیرمقیاس‌های پرخاشگری تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به این یافته‌ها نتیجه‌گیری می‌شود، به منظور کاهش مشکلات ناشی از پرخاشگری، نیاز فراهم ساختن شرایط مناسب برای دانش‌آموزان و همچنین در دسترس قرار دادن این‌گونه آموزش‌ها احساس می‌شود.

کلید واژه‌ها: آموزش روش مقابله با استرس؛ استرس؛ پرخاشگری؛ دانش‌آموز

* دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران
** دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران

Javadkhalatbaripsy2@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۳/۲۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۲/۱۳

مقدمه

پرخاشگری یک پاسخ شدید به محرومیت و تحریک است (حسامی، شهنی ییلاق، مروتی، عالی پور پیرگانی، ۱۳۹۵) که ممکن است به اشکال گوناگونی بروز پیدا کند. در این رابطه زیلمن^۱ با ارائه تجزیه و تحلیلی از آناتومی خشم، دو راه را برای کاهش خشم مطرح می‌کند. یکی از این دو راه، یافتن و مقابله کردن با افکاری است که امواج خشم را تحریک می‌کند. زیرا این نخستین ارزیابی از عامل اولیه، بروز نخستین انفجار خشم را تحریک و تقویت می‌کند و ارزیابی‌های بعدی آتش آن را شعله‌ورتر می‌کند. راه دیگر زمان مداخله در این روند است. این عمل در صورتی اثربخش‌تر است که در مراحل ابتدایی‌تر خشم انجام شود. در واقع چنان چه اطلاعات فرونشاندن خشم قبل از آنکه فرد دست به عمل بزند به او برسند، می‌توان کاملاً از برانگیخته شدن مدار خشم جلوگیری کرد (نقدی، ادیب راد و نورانی پور، ۱۳۸۹) افراد برای برآمدن از عهده استرس راهکارهای زیادی را به کار می‌برند راهبردهای مقابله‌ای به طور کلی به سه دسته تقسیم می‌شوند: مقابله مسأله‌مدار، عملکردهای مستقیم شناختی فرد است که به منظور تغییر و اصلاح شرایط تهدیدکننده محیطی انجام می‌شود و در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که برای فرد کنترل‌پذیر یا تغییریافتنی باشد و به نقاط مثبت مسأله توجه دارد. روش مقابله هیجان‌مدار در موقعیت‌هایی دیده می‌شود که فرد احساس کند موقعیت کنترل‌ناپذیر است (یزدی، درویزه و شیخی، ۱۳۹۴). افرادی با الگوی رفتاری نوع A که با خصوصیاتمانند تند و سریع، تندمزاج و عصبی بودن، افراطی بودن در شیوه زندگی، اغلب مضطرب، ناشکیبا و رقابت‌جو تعریف می‌شوند (نصراللهی، دادفر، احمدی، قیصریگی، رستمی، ویسی و جعفری، ۱۳۹۲). همچنین افرادی که سوگیری اسنادی خصمانه آن‌ها بالاست، افرادی که از نظر خودشیفتگی بالا هستند و افرادی که از نظر احساس جویی بالا هستند، بیش از دیگران احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه را دارند (سپهریان و جوکار، ۱۳۹۱).

طبق پژوهش‌های انجام شده، افراد برای تجربه استرس کم‌تر در زندگی روزمره، باید از روش مقابله‌ای فعال استفاده کنند (ورسووا و مالا^۲، ۲۰۱۲). همچنین افراد با منابع کم کنترل

1. zillmann

2. Verešová & Malá

خارجی، عزت نفس بالا و اضطراب و افسردگی پایین از راهبردهای حل مسئله مسأله مدار و افراد با منابع بالای کنترل خارجی، عزت نفس کم و میزان بالای افسردگی از راهبردهای حل مسئله هیجان مدار استفاده می کنند (لئوناردو و کاستیلو^۱، ۲۰۱۰). اطلاعات کم درباره هویت، پیش بینی کننده سبک اجتنابی و میزان بالای خوداکتشافی پیش بینی کننده سبک مقابله با استرس است (پلرون^۲، ۲۰۱۳). تحقیقات انجام شده، حاکی از وجود تفاوت معنادار روش های مقابله ای در زنان و مردان است (کراسیون^۳، ۲۰۱۲). همچنین مشخص شد زنان شاغل تک سرپرست از روش های مقابله ای خلاقانه ای از جمله سبک های هیجان محور و حمایتی استفاده می کنند (حمید و صالح^۴، ۲۰۱۳). پرخاشگری پدیده ای چند وجهی است که دارای ابعاد اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، دینی، بیولوژیکی و ژنتیکی است. تفاوت های جنسیتی بر پرخاشگری مؤثر بوده و دارای پایه های عصبی-بیولوژیکی و اجتماعی-فرهنگی است (استانیلو و مارکوویچ^۵، ۲۰۱۲). زنان به نسبت مردان پرخاشگری کم تری از خود نشان داده (لازارسکو^۶، ۲۰۱۴) و از تخلیه هیجانی و حمایت اجتماعی و احساسی بیشتری استفاده می کنند (ساپراناوکیوت، پادایجا و پاوزن^۷، ۲۰۱۳). پرخاشگری در زنان با سرخوردگی در نیازها^۸، تنظیم رابطه^۹، دفاع و گسترش مرزهای شخصی و تصویر از خود^{۱۰} رابطه دارد (لوزوسکا و گودایت^{۱۱}، ۲۰۱۲). همچنین گزارش شده است بازی های رایانه ای با محتوای خشونت آمیز، میزان پرخاشگری (کلامی، فیزیکی، خشم) در نوجوانان را افزایش می دهد (سلطان بایوا، شیرین، مینینا، زانات و یادولاکیزی^{۱۲}، ۲۰۱۲).

-
1. Leandro & Castillo
 2. Pellerone
 3. Craciun
 4. Hamid & Salleh
 5. Staniloiu & Markowitsch
 6. Lazarescu
 7. Sapranaviciute, Padaiga & Pauziene
 8. Frustration of needs
 9. Regulation of relationship
 10. Self-image
 11. Lozovska & Gudaite
 12. Sultanbayeva, Shyryn, Minina, Zhanat & Uaidullakzyz

دهقان، کرمی، پیری و کریمی (۱۳۹۳) نشان دادند آموزش مهارت‌های مدیریت استرس بر تمام زیرمقیاس‌های پرخاشگری مؤثر بود. فراهانی، یساک نژاد و داوودی (۱۳۹۲) در پژوهش خود نشان دادند که مداخله مدیریت استرس موجب کاهش پرخاشگری و فشار روانی والد گری و افزایش سلامت روان مادران شد. کمالی ایگلی و حسنی (۱۳۹۲) بیان کردند دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالا از شیوه مقابله‌ای مسأله‌مدار استفاده کرده و دانش‌آموزان با هوش هیجانی پایین از شیوه مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی استفاده می‌کنند. همچنین پژوهش‌های متعددی تأثیر روش تنش‌زدایی را بر مهار اضطراب و استرس و حوزه‌های وابسته به آن اثبات کرده‌اند (جان بزرگی، ۱۳۸۴). یافته‌های پژوهش وزیری و لطفی عظیمی (۱۳۹۰) نشان دادند آموزش مهارت همدلی در مدارس، به ویژه در سنین نوجوانی، می‌تواند به کاهش رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود. لهستانی‌زاده و مرادی (۱۳۸۹) به این نتیجه رسیدند که بین تمام ابعاد راهبردهای انطباق با ابعاد پرخاشگری ارتباط معناداری وجود دارد. رضویه، لطیفیان و عارفی (۱۳۸۵) نشان دادند همبستگی بین تئوری ذهن^۱ و همدلی با رفتارهای پرخاشگری ارتباطی، آشکار و جامعه‌پسند معنادار بود. با عنایت به مطالب ذکر شده این سؤال مطرح است که آیا آموزش روش‌های مقابله با استرس می‌تواند بر پرخاشگری تأثیر داشته باشد؟

روش

روش این پژوهش، شبه آزمایشی و طرح پژوهش، طرح دو گروهی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی قزوین را در سال ۱۳۹۳ شامل می‌شد که ۲۲۷۱۳۴ نفر بودند. با توجه به اینکه متغیر پرخاشگری، به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد، ابتدا با در اختیار داشتن فهرست تمام کلاس‌های دبیرستان به وسیله نمونه‌گیری خوشه‌ای ۳ کلاس از ۵ کلاس مقطع اول، ۳ کلاس از چهار کلاس مقطع دوم و ۲ کلاس از ۴ کلاس مقطع سوم دبیرستان انتخاب شد. به عبارتی دیگر از ۴۲۰ دانش‌آموز، ۲۲۰ دانش‌آموز انتخاب شد. در مرحله بعد پرسشنامه باس و پری روی مقاطع انتخاب شده اجرا شد. سپس با محاسبه میانگین و انحراف معیار، دانش‌آموزانی مشخص شدند که از نظر میزان پرخاشگری یک انحراف معیار بالای میانگین یعنی ۹۶ بودند که تعداد آن‌ها ۴۱

نفر بود و ۱۵ نفر از آن‌ها به شکل قرعه‌کشی در گروه آزمایشی و ۱۵ نفر هم در گروه کنترل قرار داده شدند. گروه آزمایشی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش روش‌های مقابله با استرس دریافت کردند و گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نکردند. پس از پایان آموزش، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و نتایج با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در این پژوهش، از روش پژوهشی مک نامارا^۱ (۲۰۰۴) برای مدیریت استرس استفاده شد. در هر جلسه، ابتدا تکالیف هفته گذشته مرور و بعد مطالب جدید مطرح می‌شد. در پایان جلسه، مطالب جمع‌بندی و تکلیف جلسه بعد ارائه می‌شد. جدول ۱ اقدامات انجام شده را به تفکیک جلسه‌ها نشان می‌دهد:

جدول ۱: ساختار کلی آموزش روش مقابله با استرس مبتنی بر مدل مک نامارا

جلسات	اهداف جلسه	محتوای جلسه	پیامد مورد انتظار	تکلیف خانگی
جلسه اول	برقراری رابطه با اعضای گروه و آشنا کردن افراد با موضوع پژوهش	ارائه مقدمه‌ای از اهمیت و ضرورت آموزش مهارت کنترل استرس، ارائه تعاریفی از استرس و پرداختن به تفاوت افراد در مواجهه با استرس و علت تفاوت‌ها	آگاهی از استرس	برنامه روزانه آگاهی از استرس، تنش‌زدایی بنسون
جلسه دوم	معرفی تأثیرات کلی استرس بر دستگاه‌های مختلف بدن	بررسی آثار جسمانی، روان‌شناختی و رفتاری استرس	آگاهی از رابطه متقابل سلامت جسمانی و استرس	ثبت برنامه روزانه ورزش، رژیم غذایی و خواب
جلسه سوم	راهکارهای ذهنی و عقلانی برای کنارآیی با استرس	بررسی شیوه‌های مقابله‌ای افراد در موقعیت‌های استرس‌زا	آشنایی با شیوه‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار به عنوان شیوه‌های مقابله‌ای	تنش‌زدایی تصویرسازی هدایت شده
جلسه چهارم	معرفی مراحل مهارت مقابله با استرس، کار بر روی گام اول مهارت مقابله با استرس	آموزش مهارت‌های مطالعه، آمادگی برای امتحان و مدیریت زمان	آگاهی از احساسات خود	برنامه روزانه مواجهه‌های پر استرس، مدیریت زمان و هشپاری

1. Mac Namara

جلسات	اهداف جلسه	محتوای جلسه	پیامد مورد انتظار	تکلیف خانگی
جلسه پنجم	ارتقاء اعتماد به نفس و حرمت خود	تقویت اعتماد به نفس، عزت نفس و مقابله با افسردگی و نگرانی	حساسیت‌زدایی ترس‌های اجتماعی	هدایت خودگویی
جلسه ششم	پرداختن به گام دوم مهارت کنترل استرس و یادآوری روش‌های بلندمدت و کوتاه مدت خنثی کردن استرس	معرفی شیوه آرام‌سازی به عنوان یک شیوه درمانی	آشنایی و استفاده از روش‌های آرام‌سازی در مواجهه با استرس	شیوه انقباض - آرام‌سازی - تدریجی ۱۶ گروه عضلات
جلسه هفتم	روش‌های فیزیکی کنار آمدن با استرس	شناخت سبک زندگی سالم از جمله تغذیه سالم، خواب و ورزش کافی و ...	بهبود سازگاری با زندگی	ثبت برنامه‌ریزی روزانه و بررسی آن.
جلسه هشتم	کار بر روی روش آرام‌سازی تدریجی	تمرین و تکرار روش آرام‌سازی تدریجی و حصول اطمینان از رفع تمامی ابهامات دانش‌آموزان و کسب مهارت در به‌کارگیری این روش، بررسی نظرات دانش‌آموزان و کسب بازخورد و انجام مجدد آزمون پرخاشگری	آشنایی و استفاده از روش آرام‌سازی تدریجی در مواجهه با استرس	-

برای جمع‌آوری داده‌های این پژوهش از پرسشنامه پرخاشگری باس و پری^۱ استفاده شده است. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است که شامل ۲۹ عبارت و چهار زیر مقیاس است، که عبارت از پرخاشگری بدنی (PA)^۲، پرخاشگری کلامی (VA)^۳، خشم (A)^۴ و خصومت (H)^۵ است. محمدی (۱۳۸۵) به منظور هنجاریابی این پرسشنامه در ایران آن را بر روی نمونه‌ای متشکل از ۲۰۹ نفر از دانش‌آموزان دانشگاه شیراز اجرا کرد. عامل خصومت با

1. Boss & Perry Aggression Questionnaire
2. Physical aggression
3. Verbal aggression
4. Anger
5. Hostility

اثر بخشی آموزش روش مقابله با استرس بر ۱۲۵

ضریب پایایی ۰/۷۱، عامل پرخاشگری جسمانی ۰/۷۴، پرخاشگری کلامی ۰/۶۸ و خشم ۰/۶۱ و در کل ۰/۷۸ گزارش شده است.

یافته‌ها

در این پژوهش از شاخص‌های توصیفی نظیر میانگین، انحراف معیار و برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد.

میانگین و انحراف معیار گروه آزمایشی و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون زیرمقیاس‌های پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت در جدول ۲ ارائه شده است. بر طبق نتایج، آموزش روش‌های مقابله با استرس بر پرخاشگری دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر قزوین تأثیر معنادار داشته است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار گروه آزمایشی و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون زیرمقیاس‌های پرخاشگری

گروه	آمار متغیر	میانگین		انحراف معیار	
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
آزمایشی	پرخاشگری بدنی	۲۸/۸۷	۱۸/۶۰	۵/۵۸	۴/۵۴
	پرخاشگری کلامی	۱۸/۴۷	۱۲/۶۷	۲/۴۱	۲/۴۹
	خشم	۲۸/۴۷	۱۸/۸۷	۱/۸۰	۴/۱۳
	خصومت	۳۰/۴۷	۱۸/۸۰	۴/۴۸	۶/۱۳
کنترل	پرخاشگری بدنی	۲۸/۶۷	۲۶/۶۰	۵/۴۴	۵/۹۵
	پرخاشگری کلامی	۱۷/۴۷	۱۶/۱۳	۲/۷۳	۲/۸۵
	خشم	۲۷/۴۷	۲۶/۹۳	۴/۷۱	۲/۸۱
	خصومت	۳۱/۰۷	۲۶/۹۳	۴/۴۸	۴/۲۸

برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شده که نتایج آن در جدول ۳ نشان داده شده است. بر طبق نتایج، با احتمال ۹۹ درصد بیان می‌کنیم که آموزش روش مقابله با استرس بر پرخاشگری دانش‌آموزان دختر مؤثر است. همچنین نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره با کنترل اثر نمرات، در مرحله قبل از مداخلات نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل از جهت متغیر وابسته در مرحله بعد از مداخلات ایجاد شده، تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳: تحلیل واریانس چند متغیره بر متغیرهای مورد مطالعه

آزمون	مقدار	Df1	Df2	F	مقدار معناداری	η^2
لامبداویلکز	۰/۲۸	۴	۲۱	۱۳/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۷۱

نتایج تحلیل واریانس‌های تک متغیره بر متغیرهای پرخاشگری در جدول ۴ نشان داده شده است. بنابراین، با احتمال ۹۹ درصد بیان می‌کنیم که آموزش روش مقابله با استرس بر تمام زیر مقیاس‌های پرخاشگری دانش‌آموزان دختر مؤثر است.

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس‌های تک متغیره بر زیرمقیاس‌های پرخاشگری

متغیر	مجموع مجذورات	درجه‌آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه‌اثر
پرخاشگری بدنی	۵۲۹/۷۰	۱	۵۲۹/۷۰	۲۴/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۵۰
پرخاشگری کلامی	۸۱/۸۲	۱	۸۱/۸۲	۱۴/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۳۷
خشم	۴۸۸/۴۳	۱	۴۸۸/۴۳	۴۰/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۶۲
خصوصیت	۴۰۶/۰۸	۱	۴۰۶/۰۸	۱۵/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۳۹

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که آموزش روش‌های مقابله با استرس بر کاهش میزان پرخاشگری (و زیر مقیاس‌های آن) در دانش‌آموزان دختر شهر قزوین اثر معنادار داشته است. تحقیقات فراهانی و همکاران (۱۳۹۲)، پرمکومار و همکاران (۲۰۱۱)، دهقان و همکاران (۱۳۹۳)، ورسووا و مالا (۲۰۱۲) همسو با این یافته‌هاست. در تبیین فرضیه اصلی پژوهش می‌توان گفت گرچه ممکن است عوامل بسیاری در شکل‌گیری انواع پرخاشگری نقش داشته باشند، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که اگر دانش‌آموزان از برنامه آموزشی روش‌های مقابله با استرس برخوردار شوند، به دلیل رشد مهارت‌های مقابله‌ای سازگار و یادگیری کنترل هیجان‌ها که طبق برنامه ارائه شده بخشی از برنامه آموزشی روش مقابله با استرس است، میزان پرخاشگری آن‌ها در تمام زیر مقیاس‌ها در حد معناداری کاهش می‌یابد. همچنین پژوهش‌ها نشان داده زمانی که افراد از راهبردهای هیجان‌مدار و مسأله‌مدار منفی برای مقابله با استرس استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال این وجود دارد که در مواجهه‌های روزمره از پرخاشگری استفاده کنند، چرا که مهارت کنترل استرس، مهارتی است که فرد با توجه به موقعیت، ارزیابی

جدی و دقیق از احساسات خود، به کار می‌گیرد.

با عنایت به معنادار شدن نتایج، بیان می‌شود که آموزش روش‌های مقابله با استرس بر کاهش میزان پرخاشگری فیزیکی دانش‌آموزان دختر شهر قزوین اثر معنادار داشته است. یافته‌های پژوهش حاضر همسو با یافته‌های ساپراناوکیوت و همکاران (۲۰۱۳) دهقان و همکاران (۱۳۹۳) و لهستانی‌زاده و همکاران (۱۳۸۹) است. در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان گفت در برخورد افراد یک جامعه با مشکلات زندگی و روانی، هر اندازه راهبردهای عقلانی در جهت حل مسائل به کار گرفته شود و بر اساس عقل سلیم با مشکل مواجه شود، فشارهای روانی ناشی از آن مسأله کاهش می‌یابد و افراد به تبع آن با راهبردهای منطقی با قضیه برخورد می‌کنند و هیچ نیازی به مواجهه شدید و احساسی با قضیه نمی‌بینند. همان‌طور که تحقیقات لهستانی‌زاده و همکاران مشخص کرد راهبرد احساسی با ابعاد تهاجم، خشم و کینه‌توزی رابطه مثبت و معنادار دارد. تحقیقات فوق بر این نکته تأکید دارند که نوجوانان رفتارهای پرخاشگرانه را به عنوان الگویی از محیط اجتماعی خود دریافت می‌کنند و همین محیط نیز خود به تولید و بازتولید این رفتارها در نوجوانان کمک می‌کند. بنابراین، با ارائه روش‌های صحیح مقابله با استرس که ابتدا بر شناسایی هیجان‌ها و در نهایت بر کنترل آن‌ها تأکید می‌کند می‌توان به کنترل رفتار پرخاشگری فیزیکی در نوجوانان کمک کرد. در همین راستا پژوهشگر توانست با آموزش روش‌های مقابله با استرس و انجام تمرین‌هایی از جمله تمرین هدایت خودگویی، تمرین تصویرسازی ذهنی، افزایش حمایت‌های اجتماعی و همچنین آموزش تنفس شکمی^۱ و تمرین دو بار فوت کردن به دانش‌آموزان این توانایی را بدهد که با خویشتن‌داری به جای تکانشی رفتار کردن و بدون وارد کردن ضربه جسمی و روانی به خود و دیگران واکنش سازنده داشته باشند.

نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که آموزش روش‌های مقابله با استرس بر کاهش میزان پرخاشگری کلامی دانش‌آموزان دختر شهر قزوین اثر معنادار داشته است. نتایج به‌دست آمده در پژوهش حاضر، با نتایج کمالی ایگلی و حسنی (۱۳۹۲)، لئوناردو و کاستیلو (۲۰۱۰) و لازارسکو (۲۰۱۴) همسو است. در تبیین این نتایج می‌توان گفت مخالفت با

1. Abdominal breathing

افراد مختلف در خانه یا خارج از آن، از خصوصیات بعضی از نوجوانان است که ممکن است با پرخاشگری کلامی یا غیر از آن همراه باشد. فقدان توانایی کنترل این رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب در بسیاری از نوجوانان می‌شود. دو راه حل پیشنهادی زیلمن برای کنترل خشم، یعنی مقابله کردن با افکاری که تولید خشم می‌کند و توجه به زمان مداخله، بخشی از فرایند آموزش روش‌های مقابله با استرس است.

از آنجا که خشونت کلامی در میان دانش‌آموزان شایع است و شیوع آن می‌تواند زمینه خشونت فیزیکی را فراهم کند، می‌توان با اعمال یک مجموعه روش‌های پیشگیرانه در قالب آموزش روش‌های مقابله با استرس نسبت به کاهش پرخاشگری کلامی اقدام کرد. در واقع روش مقابله با استرس بر این فرض استوار است که هر اندازه فرد بیشتر در معرض فشار روانی قرار گیرد و مشکلات او پیچیده‌تر و مدت آن طولانی‌تر باشد، به همان اندازه میزان احتمال درگیر شدن و اعمال پرخاشگری بیشتر خواهد شد (جان بزرگی، ۱۳۸۴). در همین رابطه پژوهشگر توانست با آموزش روش‌های مقابله‌ای صحیح و آموزش روش‌های ابراز وجود و تمرین قاطعیت و همچنین آگاهی دانش‌آموز از اثرات داشتن برنامه خواب و تغذیه‌ای سالم و منظم باعث بالا بردن مهارت دانش‌آموزان درباره نحوه برخورد با عوامل استرس‌زا و مقاوم ساختن آن‌ها شود که در نتیجه باعث کاهش معنادار پرخاشگری کلامی دانش‌آموزان شد. با عنایت به معنادار شدن نتایج بیان می‌شود که آموزش روش‌های مقابله با استرس بر میزان خشم دانش‌آموزان دختر شهر قزوین اثر معنادار داشته است. یافته‌های به‌دست آمده در پژوهش حاضر، با نتایج دیگر پژوهشگران از جمله لوزوسکا و گودایت (۲۰۱۲)، وزیری و لطفی عظیمی (۱۳۹۰) و پلرون (۲۰۱۳) همسو است. در تبیین کلی اثربخشی آموزش روش مقابله با استرس بر خشم می‌توان بیان کرد افرادی که در تلاش برای بر آمدن از عهده استرس از روش‌های ناسالم استفاده می‌کنند، سطح بالاتری از خشم را در روابط روزمره خود تجربه می‌کنند. همان‌طور که گفته شد خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی مدت و شدت آن زیاد باشد مشکل‌ساز می‌شود. به نظر می‌رسد تفسیر افراد از موقعیت بیش از خود موقعیت اهمیت دارد. آموزش روش‌های مقابله با استرس به افراد این امکان را می‌دهد که با موقعیت‌های ناکام‌کننده و استرس‌آور به شیوه منطقی و سالم برخورد کرده و تفسیر خود را از رخدادها تصحیح کنند. همان‌طور که قبل‌تر بیان شد یکی از خصوصیات تیپ شخصیتی A،

میزان بالای خشم و اضطراب است. آن‌ها در رویارویی با ناکامی‌ها به احتمال بیشتری از پرخاشگری استفاده می‌کنند و در نهایت اگر شخص خیلی رقابت‌جو، جاه‌طلب، دارای تمایل بیشتر به کنترل باشد، احتمالاً آثار استرس شدت پیدا خواهد کرد. با توجه به رابطه دو سویه استرس و خشم، آموزش روش‌های مقابله با استرس و انجام تمرین‌هایی از جمله روش حل مسأله و استفاده از روش‌های کارآمد مقابله و همچنین تنظیم برنامه روزانه مواجهه‌های پراسترس برای مقابله با خشم عنوان شده است.

نتایج تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که آموزش روش‌های مقابله با استرس بر کاهش میزان خصومت دانش‌آموزان دختر شهر قزوین اثر معنادار داشته است. نتایج به دست آمده از پژوهش همسو با رضویه و همکاران (۱۳۸۵)، کراسیون (۲۰۱۲)، استانیلو و مارکوویچ (۲۰۱۲) و سلطان بایوا و دیگران (۲۰۱۲) است. در تبیین این نتایج می‌توان بیان کرد همان‌طور که قبل‌تر بیان شد خصومت یا کینه‌توزی نوعی نگرش پرخاشگرانه است که فرد را به سوی رفتار پرخاشگرانه می‌کشاند. در فرهنگ ما ایرانی‌ها ذهنی‌سازی رفتار پرخاشگرانه به منزله بی‌فاصله‌ترین جانشین برای پرخاشگری جسمانی از غلبه بیشتری بهره‌مند است. افراد در مواجهه با عوامل استرس‌زا از روش‌های مختلف کارآمد و ناکارآمد استفاده می‌کنند. روش‌های مواجهه‌ای ناکارآمد با عامل استرس‌زا اغلب به جای آنکه تغییر سازنده‌ای را موجب شود به پیامدهای نامطلوب می‌انجامد و حالت‌های هیجانی منفی به بار می‌آورد. تحقیقات ذکر شده در قسمت‌های قبل همگی نشان‌دهنده این واقعیت هستند که ابراز خشم، خصومت و پرخاشگری باعث می‌شود که شخص احساس بدتر شدن کند و نه بهتر شدن. با این حال اگر فرد بتواند با استفاده از روش‌های مقابله با استرس و آرمیدگی و انجام تمرین‌هایی از جمله مثبت‌اندیشی، تنظیم برگه راهنمایی استرس‌ها، فهرست شادی‌آور، تمرین سازگاری و تمرین تا ده شمردن حالت‌های هیجانی آزاردهنده، از جمله احساس خصومت را کاهش دهد و قادر خواهد بود از روش‌های کارآمد استفاده کند و در جهت حل مسأله قدم بردارد. با وجود اینکه پرخاشگری رفتاری نسبتاً اکتسابی است که در محیط خانواده آموخته می‌شود و نسبتاً به تغییر مقاوم‌تر است (حجازی، ۱۳۹۰)، اما پژوهش حاضر نشان داد با آموزش و بالا بردن آگاهی، همچنین ایجاد محیطی پذیرنده برای نوجوانان می‌توان به میزان جالب توجهی از شدت آن کاسته و نحوه ابراز آن را تغییر داد. پس همان‌طور که ذکر شد با یادگیری آمادگی‌های لازم در مواجهه با

استرس‌های زندگی می‌توان از فشار بار افکار منفی کاست که در نهایت باعث کاهش میزان بروز پرخاشگری و خصومت می‌شود. با بررسی نتایج، مشخص شد که شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش به‌خصوص آن‌هایی که کاهش چشمگیری در میزان نمرات نشان دادند، در انجام تمرین‌های کلاسی و تکالیف زندگی خود نیز فعال بودند و اظهار رضایت بیشتری از جلسات آموزشی داشتند. همچنین برای تعمیم دقیق‌تر نتایج می‌توان آموزش روش‌های مقابله با استرس را در جامعه بزرگ‌تری به کار برد و بعد از حداقل دو ماه از اتمام پژوهش پیگیری انجام شود. یافته‌های این پژوهش به همه افرادی که به نحوی با نظام سلامت در ارتباط هستند به ویژه وزارت آموزش و پرورش، مدیران مدارس و مدیران مراکز آموزشی این پیام را دارد که یکی از راه‌های مؤثر مقابله با پرخاشگری، آموزش روش‌های کارآمد مقابله با استرس است. با توجه به تأثیرات شدید استرس بر افزایش پرخاشگری دانش‌آموزان و ضرورت کاهش دادن فشارهای روانی آن‌ها، باید با فراهم آوردن شرایط زندگی، آموزشی و خانوادگی همراه با مداخلاتی به منظور آموزش به شیوه‌های مقابله با تنیدگی و چگونگی افزایش عزت نفس و آرامش‌ورزی توجه شود.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران لازم می‌دانند از شرکت‌کنندگانی که در این پژوهش همکاری به عمل آوردند تشکر و قدردانی کنند.

منابع

- جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۴). ایجاد پایداری هیجانی براساس تلفیق آموزش تنش زدایی تدریجی و مهارت‌های آرام سازی سبک زندگی، فصلنامه روان شناسی تحولی، ۲ (۵): ۱۳۴-۱۳۷.
- حسامی، سحر، شهنی ییلاق، منیجه، مروتی، ذکراه و عالی پور پیرگانی، سیروس (۱۳۹۵). مقایسه دانش‌آموزان آزارپذیر، آزاررسان و عادی از لحاظ افسردگی، اضطراب، خشم و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان سال اول دبیرستان، مطالعات روان‌شناختی، ۱۲ (۲): ۱۰۵-۸۵.
- حجازی، الهه (۱۳۹۰). نیمرخ رفتاری والدین کودکان پرخاشگر بررسی تحول و ثبات رفتار تربیتی در یک مطالعه ی طولی ۶ ساله، مجله روان شناسی و علوم تربیتی، ۴۱ (۴): ۱۷-۲۵.
- سپهریان، فیروزه و جوکار، لیلا (۱۳۹۱). ارتباط اعتیاد به اینترنت با اضطراب در تیپ‌های شخصیتی نوع A و B. مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، ۲ (۳): ۱۷-۳۰.
- دهقان، فاطمه، کرمی، جهانگیر، پیری، مرضیه و کریمی، پروانه (۱۳۹۳). تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت استرس بر کاهش میزان پرخاشگری، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۴ (۱۱۵): ۱۶۷-۱۶۳.
- رضویه، اصغر، لطیفیان، مرتضی و عارفی، مژگان (۱۳۸۵). نقش تئوری ذهن آگاهی در پیش‌بینی رفتارهای پرخاشگری ارتباطی، آشکار و جامعه پسند دانش‌آموزان، مطالعات روان‌شناختی، ۲ (۳): ۲۵-۳۸.
- فراهانی، ملیحه، بساک نژاد، سودابه و داودی، ایران (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی مدیریت استرس بر پرخاشگری، فشار روانی والدگری و سلامت روان مادران کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری، مجله دست‌آوردهای روان‌شناختی علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۴ (۲): ۲۳۱-۲۱۷.
- کمالی ایگلی، سمیه و حسنی، فریبا (۱۳۹۲). رابطه راهبردهای مقابله با استرس و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانش‌آموزان دختر شرکت‌کننده در کلاس‌های کنکور، مجله علوم رفتاری، ۷ (۱): ۴۹-۵۶.
- لهستانی‌زاده، عبدالعلی و مرادی، گلمراد (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله با استرس و رفتارهای پرخاشگرانه جوانان: مطالعه موردی شهر اسلام آباد غرب، مجله جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۱ (۲): ۱۸-۱.

نصراللهی، عباس، دادفر، رضا، احمدی، وحید، قیصریگی، فرهاد، رستمی، صادق، ویسی، حمزه و جعفری، علی (۱۳۹۲). بررسی ارتباط بین فرسودگی شغلی با تیپ‌های شخصیتی (A & B) و رضایت شغلی در میان مربیان مهدهای کودک شهرستان ایلام، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۱(۶): ۲۱۴-۲۰۸.

وزیری، شهرام و لطفی عظیمی، افسانه (۱۳۹۰). تأثیر آموزش همدلی در کاهش پرخاشگری نوجوانان، *روان‌شناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۸(۳۰): ۱۷۵-۱۶۷.

یزدی، سیده منور، درویزه، زهرا و شیخی، زهرا (۱۳۹۴). مقایسه نارسایی‌های شناختی و شیوه‌های مقابله با استرس در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی، *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۱(۳): ۲۸-۷.

- Craciun, B. (2012). Coping strategies, self-criticism and gender factor in relation to quality of life. *Procedia, Social & Behavioral Sciences*, 78(16): 466 – 470.
- Dehghan, F. Karami, J. Piri, M. & Karimi, P. (2014). The effectiveness of stress management training on reducing aggression. *Journal of Mazandaran University Medical Sciences*, 24(115): 163-167(text in Persian).
- Farahani, M. Yasaknejad, S. & Davoodi, I. (2013). The effectiveness of stress management group training on aggression, parenting stress and mental health of mothers of children with learning disabilities. *Psychological Achievements*, 4(2): 217-231(text in Persian).
- Hoseini, S. & Moghtader, L. (2009). The effectiveness of coping strategies on social adjustment. *Thoughts and Behavior*, 12(3): 66-73(text in Persian).
- Hejazi, E. (2011). Behavioral profile of parents of aggressive children. *Journal of Psychology and Education*, 41(4): 17- 25(text in Persian).
- Janbozorgi, M. (2005). Create emotional stability based on a combination of progressive relaxation training and relaxation lifestyle skills. *Journal of Develpmetal Psychology*, 2(5): 134- 137.
- Kamaliigli, S. & Hasani, F. (2013). Mental health and its relationship with stress coping strategies and emotional intelligence in female students at pre-university level. *Journal of Behavioral Sciences*, 7(1): 49-56(text in Persian).
- Lozovska, J. & Gudaite, G. (2012). The understanding of aggression motivation and the psychotherapy process. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 82(9): 360 – 365.
- Lazarescu, M. (2014). Psychological variables of Aggression at Teenagers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127(7): 743 – 747.

- Leandro, P. & Castillo, D. (2010). Coping with stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5(4) :1562–1573.
- Lahestani Zadeh, A. & Moradi, G. (2011). The relationship between coping strategies and aggressive behavior of youth. *Applied Sociology*. 21(2):1-18(text in Persian).
- Nasrollahi, A. Dadfar, R. Ahmadi, V. Gheisar beigi, F. Rostami, S. Veisi, H. & Jafari, A. (2013). Investigating the relationship of job exhaustion with personality types (A & B) and job satisfaction among kindergarten educator of Ilam city. *Scientific journal of Ilam University of Medical Sciences*. 21(6): 341-347(text in Persian).
- Pellerone, M. (2013). Identity status, coping strategy and decision making process among Italian university students. *Social and Behavioral Sciences*, 106(2): 1399-1408.
- Premkumar, P. Peters, E. Fannon, D. Anilkumar, A. Kuipers, E. & Kumari, V. (2011). Coping styles predict responsiveness to cognitive behaviour therapy in psychosis. *Psychiatry Research, Social and Behavioral sciences*, 187(12): 354–362.
- Razaviye, A. Latifiyan, M. & Arefi, M. (2006). The role of mindfulness theory in predict of relational, overt and community-friendly aggression behaviors in students. *Quarterly Journal of Psychological Studies*. 2(3): 25-38(text in Persian).
- Sapranaviciute, L. Padaiga, Z. & Pauziene, N. (2013). The stress coping strategies and depressive symptoms in international students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 84(7): 827 – 831.
- Staniloiu, A. & Markowitsch, H. (2012). Gender differences in violence and aggression: a neurobiological perspective. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*. 33(8): 1032-1036.
- Sultanbayeva, L. Shyryn, U. Minina, N. Zhanat, B. & Uaidullakzyzy, E. (2013). The influence of computer games on children's aggression in adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82(5): 933-941.
- Sepehrian, F. & Jokar, L. (2012). The relationship internet addiction and anxiety in personality types A & B. *Journal of Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2(3): 17- 30 (text in Persian).
- Verešová, M. & Malá, D. (2012). Stress, proactive coping and self- efficacy of teachers. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 55(14): 294 – 300

- Vaziri, S. & Lotfi Azimi, A. (2012). The effect of empathy training in decreasing adolescents' aggression. *Development Psychology*, 8(30): 167-175 (text in Persian).
- Yazdi, S.M. Darvize, Z. & Sheykhi, Z. (2016). A comparative study on cognitive failure and coping strategies in people with major depression disorder (MDD), generalized anxiety disorder (GAD) and comorbidity. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 11(3): 7-28(text in Persian).

**The Effectiveness of Training to Cope with
Stress on Aggression in High School Students**

Narges Raji* & Javad KHALatbari**

Abstract:

Present research was conducted to determine the effectiveness of training to cope with stress on aggression in high school students in Qazvin. The research method was Quasi-Experimental. The statistical population was all girl students in Saadat high school of Qazvin in 2014 with 420 students. A sample of 220 were selected in simple cluster method and randomly divided into two groups: experimental and control group. The tool in this research was the Boss and Perry Aggression Questionnaire. The experimental intervention based on McNamara's stress coping skills training were taught to the experimental group for 8 sessions, each lasting 90 minutes. The data were analyzed by the multi analyses of variance. The results of the covariance analysis showed that there were significant differences between the mean scores of experimental group and control group in all aggression components. With regard to the results of training methods of coping with stress, in order to raise student performance and to reduce problems caused by aggression, the need to provide appropriate condition for students as well as the availability of such training is felt.

Keywords: *Aggression, Coping with stress, Stress, Student*

* Student of Master of Psychology, Tonekabon Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

** Associate Professor of Psychology, Islamic Azad University, Tonekabon Branch, Tonekabon, Iran

Reseived: 2016-03-03 Accepted: 2017-06-11

DOI: 10.22051/psy.2017.8936.1110