

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



اثر بخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان پرخاشگری دانش آموزان نوجوان

فرشید اللهیار خانی<sup>۱</sup>، فاطمه احمدی قزل دشت<sup>۲</sup>، مریم طلایی<sup>۳</sup>، ملیکا اویسی موخر<sup>۴</sup>، مهران محببیان فر<sup>۵</sup>، حمزه صالحی<sup>۶</sup>

**The effectiveness of cognitive-behavioral stress management training on adolescent  
students' aggression**

**Farshid Allahyar Khani - Fateme Ahmadi Ghezdasht - Maryam Talaei - Melika oveisi**

**Moakhar - Mehran Mohebianfar – Hamzeh Salehi**

**چکیده**

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان پرخاشگری دانش آموزان نوجوان انجام گرفت. روش این پژوهش نیمه آزمایشی و از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. بدین منظور از میان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان اردبیل در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بودند. با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و از بین آنها ۳۰ نفر که نمره بالاتر از میانگین داشتند به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار پژوهش شامل: پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) را در دو نوبت (پیش آزمون و پس آزمون) تکمیل کردند. سپس دوره آزمایشی مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری برای گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس آزمون به عمل آمد. از آزمون تحلیل کوواریانس برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها نشان داد که میانگین نمرات پرخاشگری دانش آموزان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش پیدا کرده است. بنابراین آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان پرخاشگری دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد.

**کلیدواژه ها:** آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری، پرخاشگری، دانش آموزان نوجوان.

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی ، واحد اردبیل، دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل، ایران.

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، واحدشاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد مبارکه، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

<sup>۴</sup> دانشجو کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران.

<sup>۵</sup> کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی ، اهواز، ایران.

<sup>۶</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور جوانرود، کرمانشاه، ایران.

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



**مقدمه**

جریان رشد طبیعی هر نوجوانی با رشته تغییرات شناختی<sup>۱</sup>، فیزیکی<sup>۲</sup>، عاطفی<sup>۳</sup> و اجتماعی<sup>۴</sup> همراه است و شاید نتوان نوجوانی را یافت که در طول رشد در جریان سازگاری با تغییرات فوق، دچار مشکلاتی نشود. نتیجه مستقیم این مشکلات، استرس، تعارض و پرخاشگری و به تبع آن مشکلات یادگیری و رفتاری است که نوجوان تجربه می کند از سوی دیگر اوضاع به سرعت در حال تغییر است که همه اینها تاثیراتی جدی و عمیق بر دنیای روانی و شخصی نوجوان می گذارد (راعی دارابی و همکاران، ۱۳۹۳). اضطراب در سنین کودکی و نوجوانی عواقب متعددی دارد از جمله اینکه موجب بروز افسردگی و بیماریهای جسمی و عدم وجود عزت نفس می شود و ممکن است وی را از یک زندگی سالم و شکوفا باز دارد، که به جای میل به رشد و تعالی شخصیت ناگزیر میل به بیماری و عدم سلامت خواهد داشت. ناگفته پیداست چنین شخصیتی چه عوارض سوئی بر خانواده و جامعه خواهند گذاشت و چه میزان سلامت روانی جامعه را به خطر خواهد انداخت (زارعی محمودآبادی و همکاران، ۱۳۹۵). روان شناسان اجتماعی نیز اگر چه پرخاشگری را به صورت «آسیب رسانی عمدی» تعریف می کنند، اما آن ها می دانند تعیین این که آیا عملی که باعث آسیب وارد شدن به دیگری شده است از روی قصد و عمل بوده یا نه، کاری بسیار دشوار است. به هر حال، در لغت نامه فارسی، پرخاشگری به معنای «ستیزه جویی» آمده است. اتکینسون معتقد است که: پرخاشگری رفتاری است که قصد آن، صدمه زدن جسمانی و زبانی به فرد دیگر و نابود کردن دارایی اوست (نظری، ۱۳۹۶).

پرخاشگری از ویژگی های فطری و غریزی است و انسان، حیوانی پرخاشگر و ستیزه جو می باشد» (کمپ بیل، ۲۰۰۶). اما بهترین و جامع ترین تعریفی که از پرخاشگری ارائه شده، تعریف براون است. از نظر او «هر عمل و رفتاری که به طور مستقیم در جهت هدفی و به منظور آزار و اذیت رساندن به دیگران که مایل نیستند مورد آزار و اذیت قرار گیرند اعمال شود» پرخاشگری نامیده می شود. خشم و پرخاشگری که از شایع ترین مشکلات دانش آموزان و از دلایل مهم ارجاع آنها به مراکز مشاوره و روان درمانی می باشد. این رفتار در دانش آموزان مشکل متداولی است که در همه جای دنیا نیاز به توجه فزاینده دارد و تحقیق درباره راه حل های موثر، چالش بزرگی برای متخصصان و نظریه پردازان ایجاد کرده است (فرامرزی و همکاران، ۱۳۹۱).

برنامه ی مدیریت استرس به شیوه ی شناختی- رفتاری انواع گوناگون آرمیدگی، تصویرسازی و دیگر تکنیک های کاهش اضطراب را با رویکردهای شناختی- رفتاری معمول، مانند بازسازی شناختی، آموزش اثربخشی مقابله ای، آموزش ابراز وجود و مدیریت خشم، ترکیب کرده است (آنتونی و همکاران، ۲۰۰۹). مدیریت استرس توانایی افراد را برای کاهش استرس، پرخاشگری

1. Cognitive  
2. physical  
3. Emotional  
4. Social

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



و سازگاری مناسب با موقعیت های برانگیزاننده پرخاشگری افزایش می دهد. این مداخله مرکب از عناصری از قبیل افزایش آگاهی در مورد پرخاشگری، آموزش تن آرامی، شناسایی افکار نا کار آمد، باز سازی شناختی، آموزش حل مسئله، آموزش مهارت های ابراز وجود، مدیریت خشم، مدیریت خود و برنامه ریزی فعالیت ها می باشد. در این روش به افراد پرخاشگر آموزش داده می شود که افکار و احساسات خود را تحلیل کرده، مشاهده کنند و آنها را وقایع ساده ای ببینند که می آیند و می روند، به جای آنکه آنها را به عنوان قسمتی از خودشان یا انعکاسی از واقعیت در نظر بگیرند (قنبری و همکاران، ۱۳۹۲).

یافته های پژوهش ابراهیمی و خسرو جاوید (۱۳۹۴) با عنوان اثر بخشی یازی درمانی گروهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و افزایش مهارت های اجتماعی دانش آموزان نشان می دهد که آموزش بازی درمانی گروهی؛ کاهش رفتارهای پرخاشگرانه ( $p < 0.01$ ) و افزایش مهارت های اجتماعی ( $p < 0.01$ ) را موجب می شود. همچنین می توان گفت رفتارهای پرخاشگرانه و مهارت های اجتماعی تحت تاثیر بازی درمانی گروهی است به گونه ای که بازی درمانی گروهی موجب کاهش پرخاشگری کلامی، فیزیکی، رابطه ای، تکانشی و همچنین افزایش مهارت اجتماعی مناسب و اطمینان به خود و از سوی دیگر موجب کاهش حسادت و گوشه گیری و تکانه ای عمل کردن و جسارت نامناسب می شود. خدیوی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان بررسی تأثیر بازی درمانی گروهی بر پرخاشگری جسمانی دانش آموزان نشان داد که بازی درمانی گروهی موجب کاهش پرخاشگری جسمانی دانش آموزان در گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل می شود. به عبارت دیگر بین پرخاشگری جسمانی دانش آموزان با حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد.

بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ این سوال است که آیا آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان پرخاشگری دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد؟

### **فرضیه پژوهش**

آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان پرخاشگری دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد.

### **روش پژوهش**

روش این پژوهش نیمه آزمایشی و از طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. بدین منظور از میان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان اردبیل در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند. با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و از بین آنها ۳۰ نفر که نمره بالاتر از میانگین داشتند به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزار پژوهش شامل: پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) را در دو نوبت (پیش آزمون و پس آزمون) تکمیل کردند. سپس دوره آزمایشی مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری برای گروه آزمایش طی ۸

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



جلسه ۹۰ دقیقه ای اجرا شد ولی در مورد گروه گواه هیچ آموزشی صورت نگرفت. پس از اتمام برنامه آموزشی از هر ۲ گروه پس از آزمون به عمل آمد.

**ابزار پژوهش**

**پرسشنامه پرخاشگری باس وپری :** این پرسشنامه در سال ۱۹۹۲ توسط باس و پری ساخته شد و به وسیله نجاریان و همکاران هنجاریابی شده است (نجاریان، ۱۳۸۹)، و توسط محمدی بر روی دانشجویان دانشگاه شیراز اجراء و هنجاریابی شد. این پرسشنامه یک مقیاس خود گزارش دهی مداد کاغذی است و آزمودنی به یکی از ۴ گزینه «هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و همیشه» پاسخ گفته و برای هر چهار گزینه مذکور به ترتیب مقادیر «۳،۲،۱،۰» در نظر گرفته می شود ، به جز ماده ۱۸ که بار عاملی منفی دارد و جهت نمره گذاری در آن معکوس است.

این پرسشنامه مشتمل بر ۳۰ سؤال است که ۱۲ سؤال آن (۳۰،۲۸،۲۷،۲۶،۲۵،۲۴،۲۳،۲۰،۱۹،۱۷،۱۶،۱۵) رفتار پرخاشگرانه و ۷ سؤال آن (۲۹،۲۲،۲۱،۱۸،۹،۸،۶) افکار پرخاشگرانه و ۱۱ سؤال دیگر (۱۴،۱۳،۱۲،۱۱،۱۰،۷،۵،۴،۳،۲،۱) احساس پرخاشگرانه را می سنجد. ضریب پایایی بازآزمایی (بعد از نه هفته) پرسشنامه پرخاشگری و مؤلفه‌های آن از ۰/۷۲ تا ۰/۸۰ گزارش شده است، ضریب همبستگی پرسشنامه پرخاشگری با مقیاس خشم نووکا (۱۹۹۴) (۰/۷۹) گزارش شده است ( $P > 0/01$ ).

**یافته ها**

**جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد پرخاشگری در گروه آزمایش و کنترل**

گروهها	متغیر	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
گروه آزمایش	رفتار پرخاشگرانه	۲۵،۴۲	۳،۵۴	۱۴،۶۸	۳،۱۲
	افکار پرخاشگرانه	۱۸،۳۵	۳،۳۵	۱۰،۶۴	۳،۳۵
	احساس پرخاشگرانه	۲۶،۶۸	۳،۲۵	۱۴،۲۵	۳،۶۸
	کل	۶۸،۱۲	۳،۶۸	۴۳،۶۸	۲،۳۸
گروه کنترل	رفتار پرخاشگرانه	۲۵،۵۳	۲،۵۷	۲۴،۲۳	۳،۷۳
	افکار پرخاشگرانه	۱۳،۳۸	۳،۲۱	۱۳،۳۵	۲،۹۴
	احساس پرخاشگرانه	۲۵،۹۸	۳،۳۸	۲۱،۶۸	۲،۳۵
	کل	۶۷،۳۸	۳،۴۵	۵۴،۷۵	۳،۴۵

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



با توجه به جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیر پرخاشگری در گروه پس آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش آزمون کاهش پیدا کرده است.

جدول ۲- نتیجه تحلیل کوواریانس جهت مقایسه مولفه های پرخاشگری در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیرها	منبع تغییرات	جمع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری
نمره کل مقیاس	پیش آزمون	۷۸/۳۵	۱	۷۸/۳۵	۴/۳۵	۰/۰۱۷
احساس پرخاشگرانه	پیش آزمون	۳۶/۷۸	۱	۳۶/۷۸	۵/۷۸	۰/۰۰۹
افکار پرخاشگرانه	پیش آزمون	۲۵/۳۵	۱	۲۵/۳۵	۵/۵۴	۰/۰۰۶
رفتار پرخاشگرانه	پیش آزمون	۵۹/۶۸	۱	۵۹/۶۸	۶/۱۱	۰/۰۶۵
نمره کل مقیاس	گروه	۵۱۱۲,۴۵	۱	۵۱۱۲,۴۵	۱۰۵۸,۳۵	۰/۰۰۱
احساس پرخاشگرانه	گروه	۶۳۸,۱۲	۱	۶۳۸,۱۲	۷۱۱,۸۶	۰/۰۰۱
افکار پرخاشگرانه	گروه	۱۵۸,۳۴	۱	۱۵۸,۳۴	۱۸۶,۹۷	۰/۰۰۱
رفتار پرخاشگرانه	گروه	۱۴۵,۸۶	۱	۱۴۵,۸۶	۴۲۳,۵۶	۰/۰۰۰

با توجه به جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس بین دو گروه بر روی نمرات تعدیل شده متغیر پرخاشگری تفاوت معناداری را بین دو گروه در سطح ۹۵ درصد اطمینان نشان می دهد ( $P > 0/05$ ). یعنی آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان پرخاشگری دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد.

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



**بحث و نتیجه گیری**

فرضیه: آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان پرخاشگری دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد. یافته ها نشان داد که میانگین نمرات پرخاشگری دانش آموزان در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش پیدا کرده است. بنابراین آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری بر میزان پرخاشگری دانش آموزان نوجوان تاثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های احمدوند و همکاران (۱۳۹۶)، مصطفوی و همکاران (۱۳۹۰)، جلالی و همکاران (۱۳۸۹) و مک کریکن و (۲۰۱۱) همسو می باشد.

در این درمان به سبب تخلیه هیجانات و برون ریزی احساسات، کودکان دارای مشکلات رفتاری پرخاشگری و نافرمانی می توانند راحت تر در جریان درمان احساسات خود را بروز داده و با آن ها دست و پنجه نرم کنند. این کودکان می توانند آموخته های خود را در زندگی بیرون از اتاق درمان نیز تعمیم دهند. پرخاشگری مجموعه ای بسیار وسیع از رفتارهای متنوع و ناهمگون است شناخت دقیق پرخاشگری و نمودهای ظاهری و نیز علل زیر بنایی آن گامی مهم در انتخاب مداخلات و درمان مناسب می باشد. مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری بیمار را نسبت به ریشه های اضطراب و مکانیسم آن در مغز آگاه نموده، از نگرانی او جلوگیری می نماید و باعث می شود که بر افکار و تمایلات خود در حالت هشیاری متمرکز شود و به فرد امکان می دهد تا تکرار اعمال یا افکار و نشخوار آنها را برای کاهش اضطراب انتخاب نکند.

مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری بیمار را نسبت به ریشه های اضطراب و مکانیسم آن در مغز آگاه نموده، از نگرانی او جلوگیری می نماید و باعث می شود که بر افکار و تمایلات خود در حالت هشیاری متمرکز شود و به فرد امکان می دهد تا تکرار اعمال یا افکار و نشخوار آنها را برای کاهش اضطراب انتخاب نکند. با کمک راهبردهای متعدد مدیریت استرس مانند تن آرامی و آرامش عضلانی می توان تنش و پرخاشگری را کاهش داد، افراد علائم جسمانی را شناسایی کرده و با تسلط یافتن در کسب آرامش که ناسازگار با تنش است، اضطراب و احساسات ناخوشایند خود را کاهش می دهند و در نتیجه بهزیستی روانشناختی آن ها افزایش می یابد.

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**



**منابع**

- خدیوی زند، سمیه، اصغری نکاح، سید حسن (۱۳۹۲)؛ بررسی تاثیر بازی درمانی گروهی بر پرخاشگری جسمانی کودکان پیش دبستانی، ششمین همایش بین المللی روان پزشکی کودک و نوجوان.
- راعی دارابی، فیروزه؛ مصلحی جویباری، میترا؛ غفوری آثار، مریم و خوشکام، نرگس (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین میزان سازگاری، سلامت عمومی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.
- رحمتی ساغرانی، سهیلا؛ زینالی، سیما؛ قنبری جکتاجی، مریم (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مدیریت استرس با رویکرد شناختی - رفتاری بر افسردگی و بهزیستی روانشناختی پرستاران بیمارستانهای شریعتی استان تهران، چهارمین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران، دانشگاه نیکان.
- زارعی محمودآبادی، حسن؛ فاطمه؛ یزدی، ریسمانیان و زندوانیان، احمد (۱۳۹۵). مهارت های مدیریت استرس و افزایش تاب آوری دانش آموزان، دومین همایش ملی روانشناسی و علوم تربیتی، شیراز، موسسه عالی علوم و فناوری خوارزمی.
- علیرضایی مطلق، مرجان، اسدی، زینب. (۱۳۸۷). تاثیر رفتار درمانی شناختی در کاهش اضطراب دختران نوجوان با اختلال اضطراب فراگیر. مجله پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۹، ۱، ۲۵-۳۴.
- فرامرزی، س؛ رجبی، س (۱۳۹۱) بررسی اثر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش پرخاشگری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان کرمانشاه دانشکده روانشناسی بوشهر، پای نامه ان کارشناسی ارشد.
- قنبری، نیکزاد، حبیبی، مجتبی و شمس الدینی، سلوی. (۱۳۹۲). اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری بر ارتقای بهزیستی روان شناختی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان دارای احساس غربت. فصلنامه روانشناسی بالینی. ۵ (۱): ۱-۱۰.
- نظری، فوزیه (۱۳۹۶). اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر پرخاشگری دانش آموزان، پنجمین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- Antoni M, Ironson G, Schneiderman N. Cognitive-behavioral stress management. Translated to Persian by: Alemohammad SJ, Neshat Doost HT, Jokar S. Isfahan: Jahadedaneshgahi, 2009: 33-230.
- Crothers, L. M., Field, J. E., Kolbert, J. B., Bell, G. R., Blasik, J., Camic, L. A., Greisler, M. J., & Keener, D. (2007). Relational aggression in childhood and adolescence: Etiology,

**8<sup>th</sup> International Conference of Modern Research in  
Psychology, Counseling, and Educational Sciences**

---



characteristics, diagnostic assessment, and treatment. Counseling and Human Development, 39, 1-23.

Eifert GH, Forsyth JP, Arch J, Espejo E, Keller M, Langer D. Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. Cognitive and Behavioral Practice. 2009; 16(4):368-85.

Haave, t O. R. Dalen, I Straand, J.(2005). Depressive symptoms in adolescent pupils are heavily influenced by the school they go to. A study of 10<sup>th</sup> grade pupils in Oslo Norway. European Journal of public Health, 16(4): 400-404.

Moodi, M., Zamanipour, N., SharifZadeh, G., Akbari-Bourang, M., & Salehi, S. O. L. E. Y. M. A. N. (2007). Evaluating Puberty health program effect on knowledge increase among female intermediate and high school students in Birjand. Journal of Birjand University of Medical Sciences, 13(4), 9-15.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the state-trait anxiety inventory.