

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری دانشجویانمهدی آقاپور^{۱*}، رقیه سهرابی^۲^۱ گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، اهر، ایران^۲ گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، تبریز، ایران**چکیده**

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری در دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر انجام شد. در یک مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل ۳۰ شرکت‌کننده به روش نمونه‌گیری تصادفی از میان تمام دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی امیرکبیر در مدت ۴ ماهه از فروردین تا تیرماه ۱۳۹۸ انتخاب شدند و به پرسشنامه پرخاشگری باس و پری پاسخ دادند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه یک ساعت و نیم تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گرفتند. نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان دادند که در پرخاشگری و مؤلفه‌های میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون کاهش داشت؛ بنابراین آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری در دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی؛ پرخاشگری؛ دانشگاه صنعتی امیرکبیر**مقدمه**

تعارض‌ها و تردیدهای چندگانه درباره کنترل خشم وجود دارد. زیرا، اغلب به دلیل تخلیه هیجانی منبع آرامش و در عین حال عامل ناخشنودی است. خشم مزمن و رفتار پرخاشگرانه مکرر از مسائلی است که متخصصان سلامت روانی در محیط‌های سازمانی یا مراکز درمانی سرپایی با آن مواجه می‌شوند از مقاوم‌ترین و صعب‌العلاج‌ترین مسائل به حساب می‌آید (دلوکیو و لیوری، ۲۰۰۵). در مورد خشم تعاریف متعددی از سوی فلاسفه و روان‌شناسان ارائه شده است، ولی در تمام آنها می‌توان دو نکته مشترک را مشاهده کرد: ۱- عامل اصلی بروز خشم، تهدیدها، ناکامی‌ها و موانعی است که سر راه افراد قرار می‌گیرد؛ ۲- هدف خشم اغلب دفاع، جنگ و تخریب است (قمرگیوی و همکاران، ۲۰۱۰). هر چند ساختار خشم مشترکاتی با ساختار پرخاشگری و خصومت دارد؛ اما، این اصطلاحات با هم مترادف نیست. در حقیقت، خشم یک هیجان خصومت یک نگرش و پرخاشگری یک رفتار است. خصومت به عناصر شناختی یا بازخوردها نسبت داده می‌شود و ممکن است مبنای افزایش خشم و پرخاشگری در افراد باشد. خشم به حالتی عاطفی یا هیجانی اطلاق می‌شود که از تهییج ملایم تا خشم وحشیانه یا عصبانیت گسترده است و اغلب هنگامی متجلی می‌شود که راه نیل به اهداف یا برآوردن نیازهای افراد سد می‌شود. سرانجام، پرخاشگری به منزله وارد آوردن آسیب آشکار یا رفتارهای تنبیهی مستقیم به سایر افراد یا اشیا تعریف می‌شود.

با توجه به این نکته که خشم هیجانی ارضاکنده و در عین حال ویران‌کننده است و آثار زیانبار آن هم متوجه درون و هم متوجه بیرون است؛ بنابراین، ناتوانی در مدیریت خشم افزون بر ناراحتی شخصی، اختلال در سلامت عمومی و روابط میان فردی، ناسازگاری و پیامدهای زیانبار رفتار پرخاشگرانه را در پی دارد. از این رو بسیاری از متخصصان علوم رفتاری، روان‌شناسان و فعالان حوزه سلامت بر اهمیت آموختن مهارت‌های مدیریت خشم تأکید نموده‌اند و آموزش مدیریت خشم یکی از مولفه‌های اصلی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی به شمار می‌رود. از آنجا که آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه چند جانبه است که هم بر روی شناخت افراد اثر می‌گذارد و هم بر روی هیجان‌ات و نگرش‌های آنها، می‌توان امیدوار بود تا روی اجرای شناختی خشم و تنظیم هیجانی موثر باشد. از طرف دیگر با آموزش مهارت‌های رفتاری، افراد این توانمندی را به دست می‌آورند تا شبکه‌های اجتماعی گسترده‌ای داشته باشند و از حمایت اجتماعی آنها برخوردار باشند و این حمایت‌های اجتماعی می‌تواند به مدیریت خشم و تنظیم هیجان‌های آنان بیانجامد.

پژوهش‌های مختلف مانند پژوهش نانگل، آردلی، کارپنتر و نیومن (۲۰۰۰؛ به نقل از غفاریان مسلمی، ۱۳۹۳)، ارجمندی (۱۳۸۲)؛ به نقل از غفاریان مسلمی، ۱۳۹۳) و سخاوت (۱۳۹۳) همگی بر نقش آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری تأکید دارند. همچنین،

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: M.aghapour59@gmail.com

جانسون و جانسون (۱۹۹۹) در تحقیقات خود توانایی رویارویی با استرس و موقعیت‌های خشم‌برانگیز را از پیامدهای سودمند آموزش مهارت‌های زندگی می‌دانند. با توجه به اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی و تاثیرگذاری آموزش این مهارت‌ها در سلامت روانشناختی دانشجویان، در پژوهش حاضر این سوال مطرح است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری در دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر تاثیر دارد؟

روش

شرکت‌کنندگان

طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری، کلیه دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر را شامل می‌شد که در مدت ۴ ماهه از فروردین تا تیر ۹۸ به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه داشتند. بنابراین از بین جامعه آماری ۳۰ نفر بصورت هدفمند انتخاب و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند.

ابزار

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲): این پرسشنامه با استفاده از چهار خرده مقیاس، پرخاشگری صفت را اندازه گیری می‌کند: پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت. این ابزار شامل ۲۹ گویه است که بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت تنظیم شده اند (باس و پری، ۱۹۹۲). این پرسشنامه قدرت پیش بینی فوق العاده‌ای برای محیط‌های آزمایشگاهی و دنیای واقعی دارد (تربلی و بلچوسکی، ۲۰۰۴). پرسشنامه پرخاشگری از همسانی درونی (۰/۸۹) و اعتبار به روش باز آزمایشی (۰/۸) خوبی برخوردار است (دلاور، ۲۰۰۵). اعتبار پرسشنامه پرخاشگری در پژوهش محمدی (۲۰۰۶) با استفاده از سه روش آلفای کرونباخ، بازآزمایی و تصنیف به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۳ و ضرایب میان ۰/۳۷ تا ۰/۷۸ متغیر و معنی دار بودند. در پژوهش سامانی (۲۰۰۸) ضریب اعتبار پرسشنامه به روش بازآزمایی برابر با ۰/۷۸ بود. اعتبار پرسشنامه بر روی نمونه ۱۷۴ نفری به شیوه همسانی درونی برای کل پرسشنامه ۰/۸۲، برای بعد پرخاشگری جسمی، پرخاشگری کلامی، خشم، و خصومت به ترتیب، ۰/۷۶، ۰/۶۷، ۰/۶۴، و ۰/۶۵ به دست آمد (لوف پور نوری، ۱۳۹۱).

جدول ۱

خلاصه جلسات آموزش مهارت‌های زندگی (امامی نائینی، ۱۳۸۹)

جلسه	موضوع جلسه	اهداف
اول	معارفه- آگاهی از خود	معارفه اعضای گروه- بیان اهداف آموزشی به طور کلی. خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته های، ترس‌ها و انزجارها است.
دوم	مهارت همدلی با دیگران	همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی در زمانی که در آن شرایط قرار ندارند درک کند. این مهارت به انسان کمک می‌کند تا بتواند دیگران را حتی وقتی با آنها بسیار متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد.
سوم	مهارت برقراری رابطه موثر	این مهارت به فرد کمک می‌کند تا از طریق رفتار یا کلام به شیوه‌ای که متناسب با فرهنگ جامعه و موقعیت خود، ارزش‌ها و باورهای خویش را مطرح سازد.
چهارم	مهارت برقراری روابط بین فردی سازگارانه	یکی از این موارد توانایی ایجاد و حفظ روابط دوستانه است که در سلامتی روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند.
پنجم	مهارت مقابله با هیجان‌های ناخوشایند	این توانایی فرد را قادر می‌کند تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تاثیر هیجانات بر رفتارها را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد.
ششم	مهارت مقابله با استرس	شناسایی منابع تنش و نحوه تاثیر آن‌ها بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار را کاهش دهد.
هفتم	مهارت تصمیم گیری	اگر کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بتوانند فعالانه در مورد اعمال خود تصمیم بگیرند؛ جوانب مختلف راه‌هایی را که می‌توانند انتخاب کنند، بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی نمایند، آنگاه خواهند توانست از سطح بیشتری از سلامت روان بهره گیرند. این توانمندی فرد را قادر می‌سازد تا به طور موثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی اگر حل نشده بماند، تنش روانی و به دنبال آن مشکلاتی برای جسم در پی خواهد داشت.
هشتم	مهارت حل مساله	این نوع تفکر هم به حل مساله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می‌کند با استفاده از این نوع تفکر، راه حل‌های مختلف مسائل و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شود تا در اختیار روند تصمیم گیری قرار داده شود.
نهم	مهارت تفکر خلاق	آموزش این مهارت فرد را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه همسالان و رسانه‌های جمعی مقاومت نماید و از آسیب‌های ناشی از این موارد در امان باشد.
دهم	مهارت تفکر انتقادی	

شیوه اجرا

روش گردآوری داده‌ها میدانی و با استفاده از پرسشنامه بود. بعد از انتخاب گروه نمونه و جایگزینی تصادفی آن‌ها در گروه‌های آزمایش و کنترل پرسشنامه تحقیق در هر دو گروه اجرا گردید سپس گروه آزمایش در ده جلسه آموزش مهارت‌های زندگی شرکت نمودند و در نهایت از هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد.

نتایج

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش بر اساس میانگین و انحراف به تفکیک گروه‌ها در مرحله پیش آزمون و پس از آزمون گزارش شده است. همان‌طور نتایج نشان می‌دهد میانگین پس از آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش از آزمون کاهش داشته است. اما، میانگین پس از آزمون گروه کنترل نسبت به پیش از آزمون کاهش چشم‌گیری نداشته است.

جدول ۲

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک زمان و گروه

گروه	متغیرها	پیش آزمون		پس از آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پرخاشگری بدنی	۳۴/۶۶	۲/۱۲	۱۸/۶۶	۱/۹۵
	پرخاشگری کلامی	۲۱/۰۶	۲/۲۱	۱۰/۹۳	۱/۷۹
	خشم	۲۷/۲	۲/۳۳	۱۳/۸۶	۳/۳۷
	خصومت	۲۹/۹۳	۳/۱۵	۱۶/۴۶	۳/۰۲
	پرخاشگری (نمره کل)	۱۱۲/۸۶	۶/۳۶	۵۹/۹۳	۷/۷۳
گواه	پرخاشگری بدنی	۳۲/۴۶	۲/۹۷	۳۱/۸۶	۲/۹۴
	پرخاشگری کلامی	۱۹/۴۶	۲/۹۴	۱۹/۳۳	۲/۱۹
	خشم	۲۶/۲۶	۲/۳۱	۲۱/۱۳	۴/۶۸
	خصومت	۲۸/۸۶	۲/۸۵	۲۵/۹۳	۳/۶۹
	پرخاشگری (نمره کل)	۱۰۷/۰۶	۷/۹۸	۹۸/۲۶	۹/۷۲

نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف نشان داد که توزیع داده‌های پیش از آزمون و پس از آزمون متغیرها در دو گروه نرمال است. همچنین نتایج آزمون لوین نشان داد که واریانس متغیرها برابر است. نتایج آزمون باکس نیز نشان داد همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس متغیرها برقرار است. بنابراین پیش فرضهای تحلیل کوواریانس چندمتغیره برقرار بوده و قادر به انجام این آزمون هستیم. در ادامه به منظور آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری و مولفه‌هایش دانشجویان دانشگاه صنعتی امیرکبیر از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ گزارش شده است. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری در تفاوت دو گروه در سطح 0.001 معنادار بود ($Wilks' Lambda = 0.18, F = 40.747, p = 0.001$) که این مساله حاکی از آن است که در بین گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد که برای بررسی این امر از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد.

جدول ۲

نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی تفاوت دو گروه در مولفه‌های پرخاشگری

منبع	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	پرخاشگری بدنی	۱۰۱۹/۶۵۳	۱	۱۰۱۹/۶۵۳	۱۵۵/۹۰۷	۰/۰۰۱	۰/۸۶۷
	پرخاشگری کلامی	۳۶۸/۴۲۸	۱	۳۶۸/۴۲۸	۹۷/۰۵۵	۰/۰۰۱	۰/۸۰۲
	خشم	۳۵۹/۸۲۶	۱	۳۵۹/۸۲۶	۲۰/۳۶۳	۰/۰۰۱	۰/۴۵۹
	خصومت	۴۶۵/۱۸۷	۱	۴۶۵/۱۸۷	۳۹/۱۱۲	۰/۰۰۱	۰/۶۲

بحث

هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری در دانشجویان بود. نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری در دانشجویان مؤثر است. نتیجه بدست آمده با نتایج ناصری و باباخانی (۲۰۱۴)، انتصار فومنی و

صالحی (۲۰۱۳)، باباخانی (۲۰۱۱)، استگر و همکاران (۲۰۰۹)، جارویس و همکاران (۲۰۰۵)، آلبرتین و همکاران (۲۰۰۱)، سخاوت (۱۳۹۳)، کریمی و همتی ثابت (۱۳۹۲) همسو است. سوگیری‌ها، نقص و کمبود در حل مسئله می‌توانند در پاسخ رفتارهای پرخاشگرانه و تکانشی مؤثر باشند، از این رو تغییر در الگوهای شناختی و ایجاد برنامه‌ای که منجر به تغییر در تحریف و تفاسیر گردد می‌تواند منجر به کاهش شناخت‌های ناکارآمد و سبب کاهش برانگیختگی‌های هیجانی و جسمانی گردند (هاروی فلتچرو فرنچ، ۲۰۱۱، به نقل از سخاوت، ۱۳۹۳). آموزش مهارت زندگی می‌تواند موجب افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس و خودپنداره فرد گردد و در نتیجه از آنجا که بر اساس دیدگاه آدلر هر چه میزان احساس ارزشمندی در فرد بیشتر باشد پرخاشگری کمتر را فرد تجربه می‌کند این مهارت با افزایش سطح اعتماد و کاهش احساس حقارت منجر به کاهش سطح پرخاشگری در افراد می‌گردد (شیپمن، ۲۰۰۵). محدودیت پژوهش حاضر در تعمیم یافته‌های پژوهش به جوامع دیگر می‌باشد. در راستای نتایج حاصل از پژوهش پیشنهاد می‌شود نظیر چنین پژوهشی در جوامع مختلف انجام گیرد و نتایج مقایسه گردد. همچنین با توجه به اثربخش بودن آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش پرخاشگری دانشجویان پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها کارگاه‌هایی را برای آموزش این مهارت‌ها برای دانشجویان تدوین کنند.

منابع

- امامی نائینی، نسرین (۱۳۸۹). *مهارت‌های زندگی (ویژه بزرگسالان شاغل)*. تهران: پیغام دانش.
- سخاوت، محمد سعید (۱۳۹۳). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی به شیوه گروهی بر کاهش پرخاشگری زندانیان محل نظم*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره. دانشگاه شهید چمران اهواز.
- غفاریان مسلمی، حامد (۱۳۹۳). *همه‌گیرشناسی پرخاشگری در سربازان وظیفه و بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش آن*، پایان نامه منتشر نشده. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه فردوسی مشهد.
- کریمی، حمزه؛ همتی ثابت، اکبر؛ حقیقی، محمد؛ احمدپناه، احمد؛ محمدیگی، حمید (۱۳۹۲). *مقایسه اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم و مهارت‌های ارتباطی بر میزان پرخاشگری معنادار به حبش زندان شهر همدان. مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱، ۱۳۸-۱۳۹.
- لوف پور نوری، فرشاد؛ زهراکار، کیانوش؛ ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۹۱). *بررسی اثربخشی بخشایش درمانی گروهی در کاهش پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر ۱۱ تا ۱۳ ساله شهرستان دزفول. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی بزد*، ۲۰، ۴۸۹-۵۰۰.
- Albertyn, R. M., Kapp, C. A., & Groenewald, C. G. (2001). Patterns of empowerment in individuals through the course of a life skills program. *Journal of studies in the Education of Adults*, 33, 21-180.
- Babakhani, N. (2011). The effects of social skills training on self- esteem and aggression male adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1565 – 1570.
- Buss, A. H., Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *J Pers Soc Psychol*; 63, 452-9.
- Delavar, A. (Edited). (2005). *Theoretical and practical basics of research in humanities and social sciences*. Tehran: Roshd Pub.
- Delvecchio, H., Oliverly, M. (2005). Effectiveness of anger treatment for specific anger problem. A meta-analytic review. *J Clin Psychol*, 2, 34-15.
- Entesar, F. G., Salehi, J. (2013). The Effects of Anger Management Skills Training on Aggression, Social Adjustment, and Mental Health of College Student. *Journal of Educational and Management Studies J. Educ. Manage. Stud*, 3, 266-270.
- Ghamarigivi, H, Harafitisobhani, R., Zahid, A. (2010). The effectiveness of cognitive behavioral therapy on the aggression of physically affected children. *Ravan Pouyesh*; 1: 41-27.
- Jarvis, T. J., Tebbutt, J., Mattick, R. P., Shand, F. (2005). *Treatment Approaches for Alcohol and Drug Dependence*. US: John Wiley & Sons.
- Johnson, D., W & Johnson, R. T. (1999). *Methods Cooperative learning: what can we prove works?* Edina, minn: Cooperative learning institute.
- Mohammadi, N. (2006). A preliminary study of psychometric properties of buss and perry's aggression questionnaire. *J Soc Sci Hum*, 4, 135-51.
- Nasari, A., Babakhani, N. (2014). The effect of life skills training on physical and verbal aggression male delinquent adolescents Marginalized in Karaj. *Social and Behavioral Sciences*, 116, 4875 – 4879.
- Samani, S. (2008). Study of reliability and validity of buss and perry's aggression questionnaire. *Iran J Psychiat Clin Psychol*, 3, 359-65.
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *J Psychosomatic Res*, 67, 353-8.
- Tremblay, P. F., Belchevski, M. (2004). Did the instigator intend to provoke? a key moderator in the relation between trait aggression and aggressive behavior. *Aggressive Behav*, 30, 409-24.