

اثر آموزش مدیریت خشم مبتنی بر رویکرد شناختی - رفتاری بر پرخاشگری و سلامت روان والدین

Effectiveness of Anger Management Training based on Cognitive-Behavioral Approach on Parents' Aggression and Mental Health

Mohsen Shokoohi-Yekta, Ph.D.*

University of Tehran

Saeed Akbari-Zardkhaneh, Ph.D.

Shahid Beheshti University

Maryam Mahmoudi, Ph.D.

Allameh Tabataba'i University

دکتر محسن شکوهی‌یکتا

دانشگاه تهران

دکتر سعید اکبری زردخانه

دانشگاه شهید بهشتی

دکتر مریم محمودی

دانشگاه علامه طباطبائی

چکیده: هدف از پژوهش حاضر، ارزیابی اثر برنامه مدیریت خشم بر سلامت روان و پرخاشگری والدین است. در این پژوهش که از نوع شبه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون تک‌گروهی است، برنامه مدیریت خشم در هفت جلسه ۲ ساعته بر ۷۷ والد داوطلب اجرا شد. داده‌ها با استفاده از مقیاس‌های پرخاشگری اهواز (AAI)، و پرسشنامه سلامت روان - ۲۸ (MHI-28) جمع‌آوری گردیدند. یافته‌های حاصل از تحلیل واریانس چندمتغیری داده‌ها با طرح اندازه‌گیرهای مکرر نشان دادند که برنامه مدیریت خشم می‌تواند میانگین تمامی خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری را در والدین به‌طور معناداری کاهش دهد. همچنین میانگین کلیه خرده‌مقیاس‌های سلامت روان نیز به‌طور معناداری در جهت مطلوب تغییر کردند. به‌این‌ترتیب، برنامه مدیریت خشم می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای برای کاهش پرخاشگری و ارتقای سلامت روان به کار رود.

Abstract: The aim of the current study was to evaluate the effectiveness of the anger management program on parents' mental health and aggression. The design of this study was quasi-experimental using single group with pretest-posttest. In this research anger management program was implemented for seven sessions, each session two hours per week on 77 parents who participated as volunteers. Data were collected utilizing Ahvaz Aggression Inventory (AAI), and Mental Health Inventory-28, (MHI-28) to assess parents' aggression and their mental health. Findings showed that the anger management program significantly reduced mean scores of all aggression subscales. In addition, mean scores of mental health subscales changed significantly in the desired direction. The anger management program can be effective in reducing aggression and promoting mental health among parents.

کلیدواژه: مدیریت خشم؛ پرخاشگری؛ سلامت روانی؛ آموزش والدین

Keywords: anger management; aggression; mental health; parent training