

The Effect of Cognitive-Behavioral Group Training on Aggression and Sensation Seeking Rates among Female Martial Artists in the City of Amol

Bahman Akbari. Ph.D

Academic member Islamic Azad University Branch of Rasht

Touba Seghati. M.A.

Instructor Azad Islamic University Branch of Rasht

Mahdiyeh Mohammad Zadeh. M.A.

Islamic Azad University Branch of Tonekabon

Abstract

This study aimed to examine the effect of cognitive-behavioral group training on aggression and sensation seeking rates among female martial artists in Amol city. The research was experimental in the form of field study. The statistical population included all the 12-25 year-old female martial artists in Amol city during 2009-2010. From the eligible 40 persons were selected and randomly assigned into one control group (20 persons) and one experimental group (20 individuals). For data collection, Sensation Seeking Scale (Zuckerman, 1979) and Aggression Questionnaire (Buss & Perry, 1992) were used. The cognitive-behavioral group training program was administered in six 90-minute sessions, once a week, for the experimental group. At the end of the training program, posttest was conducted for both experimental and control groups. The results, by using multivariate ANCOVA, showed that the effect of cognitive-behavioral group training have been significant ($P \leq 0.0005$). In other words, the cognitive-behavioral group training led to the reduction in aggression and sensation seeking rates in the experimental group, as compared with the control group.

Keywords: cognitive-behavioral group training, aggression, sensation seeking, martial artists.

تأثیر آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر میزان پرخاشگری و هیجان‌خواهی رزمی کاران زن شهرستان آمل

بهمن اکبری

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

طوبی ثقتی*

مدرس گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت

مهديه محمدزاده

کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر میزان پرخاشگری و هیجان‌خواهی رزمی کاران زن شهر آمل انجام شد. این تحقیق تجربی و به شکل میدانی بوده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان رزمی کار ۱۲ تا ۲۵ ساله شهر آمل در سال ۱۳۸۸-۱۳۸۹ بود که از این میان افراد واجد شرایط تعداد ۴۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه گواه (۲۰ نفر) و گروه آزمایشی (۲۰ نفر) قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس هیجان‌خواهی زاکرمن (۱۹۷۹) و پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲) استفاده شد. برنامه آموزش گروهی شناختی-رفتاری در ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک بار، برای آزمودنی‌های گروه آزمایش اجرا شد. پس از اتمام برنامه آموزشی، پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا گردید. نتایج با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیره نشان داد که آموزش گروهی شناختی-رفتاری در گروه آزمایش معنی‌دار بوده است ($P \leq 0.0005$). به عبارت دیگر، آموزش گروهی شناختی-رفتاری موجب کاهش میزان پرخاشگری و هیجان‌خواهی گروه آزمایش، در مقایسه با گروه گواه، شده است. **واژه‌های کلیدی:** درمان شناختی رفتاری، پرخاشگری، هیجان‌خواهی، رزمی کاران.

* نویسنده مسؤل: sh.seghati@gmail.com

پذیرش ۹۴/۵/۲۵

وصول ۹۱/۱۰/۳۰

مقدمه

درمانگری در کاهش اضطراب و پرخاشگری اثر معناداری دارد. شختر^۱ (۲۰۰۸) با برگزاری کارگاه گشتالت درمانگری برای افزایش خودآگاهی و دلسوزی افراد نشان داد که افزایش این دو مؤلفه موجب ایجاد عشق و امید و کاهش پرخاشگری در افراد می‌شود.

از این رو یافتن راههایی که افراد بتوانند میزان هیجان‌خواهی خود را کاهش دهند و برانگیختگی خود را مهار کنند، موجب کاهش بروز رفتارهای پرخطر و بهبود کیفیت زندگی و سطح سلامتی آنها می‌گردد. فعالیت بدنی علاوه بر تأثیرات مثبت مستقیمی که بر وضعیت سلامت جسمانی و روانی می‌گذارد، نقش قابل ملاحظه‌ای در ارضای هیجان‌خواهی نیز دارد.

بررسی‌های دیگر نشان داد که افزایش آگاهی به‌عنوان یکی از روش‌های گشتالت درمانگری با کاهش پرخاشگری همراه است (برکنستاک، ژانت و دوروتی،^۲ ۲۰۰۶).

فیلهو، ریبیو و گارسیا^۳ (۲۰۰۵) پژوهشی با عنوان مقایسه ویژگی‌های شخصیتی بین ورزشکاران سطح بالای برزیلی و غیرورزشکاران انجام دادند و دریافتند که بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی (شنا و جودو) و رشته‌های تیمی (والیبال و بسکتبال) از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی بازداری، تحریک‌پذیری، پرخاشگری، خستگی‌پذیری، شکایت‌های جسمانی و نگرانی‌های سلامتی تفاوت معناداری وجود دارد.

مکسول (۲۰۰۴) در پژوهشی که روی ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی انجام داد به این نتیجه رسید که رفتار پرخاشگری در بین ورزشکاران تفاوت معنی‌داری با هم دارد. در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت درمانگر روان تحلیل‌گر، خشم را به‌عنوان بخشی از غریزه پرخاشگری می‌داند که با فرایندهای خودکار ایجاد می‌شود. از این دیدگاه، ابراز خشم به تخلیه هیجانی^۴ و کاهش هیجان منجر می‌شود. درمانگر شناختی، خشم را به‌عنوان مجموعه‌ای از شناخت‌ها، رفتارها و الگوهای برانگیختگی فیزیولوژیک می‌داند. از دیدگاه رفتاری خشم از طریق یادگیری ایجاد می‌شود و از طریق یادگیری تغییر می‌یابد (ماین و آمبروس^۵، ۱۹۹۹).

با توجه به مباحث نظری مطرح شده در خصوص پرخاشگری و هیجان‌خواهی و ضرورت دوجندان این موضوع، هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان پرخاشگری و هیجان‌خواهی رزمی‌کاران^۱ زن است که تلاش می‌کند به فرضیه‌های ذیل پاسخ دهد.

یکی از رفتارهای ناپسند که بسیاری از افراد در کاربرد آن لحظه‌ای تأمل نمی‌کنند، پرخاشگری^۱ است. پرخاشگری عبارت از هر شکلی از رفتار است که با هدف صدمه زدن و یا آسیب رساندن به موجود زنده‌ای بروز می‌کند، به‌گونه‌ای که این موجود از چنین رفتاری اجتناب می‌ورزد. رفتار پرخاشگرانه ممکن است به‌صورت کلامی یا فیزیکی باشد و این رفتار بیشتر باید متوجه شخص باشد نه اشیای غیرجاندار (ماکس ول^۲، ۲۰۰۴).

هیجان‌خواهی^۳ به‌عنوان یک خصیصه شخصیتی در گستره هیجانی، موضوعی قابل ملاحظه است که اثر مشهود و نتایج غیرقابل انکاری بر روابط فرد با اجتماع دارد. هیجان‌خواهی یکی از چند صفت تعیین‌کننده ماهیت انسان است. به عقیده آیزنگ فرد هیجان‌خواه برونگرا و علاقه‌مند به تکامل اجتماعی است، دوستان فراوان دارد و به‌صورت تکانشی عمل می‌کند (برکویتز^۴، ۱۹۸۶).

انگیزه هیجان‌خواهی به‌صورت‌های گوناگون در قالب رفتارهایی چون ورزش‌های خطرناک، کارهای هنری و یا مصرف مواد مخدر و رفتارهای قانون‌شکن بروز می‌کند (محسنی‌تبریزی و رحمتی، ۱۳۸۲).

پژوهشگران معتقدند که افراد هیجان‌خواه ورزش و تمرین را به‌عنوان عاملی برای افزایش هیجان مثبت و آرامش روانی می‌دانند (نریمانی، غفاری، ابوالقاسمی و گنجی، ۱۳۸۴).

پژوهش‌های عاشوری، ترکمن، ملایری و فدایی (۱۳۸۷) با هدف بررسی اثربخشی گروه درمانی متمرکز بر ابراز وجود در کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر شیراز نشان داد که پرخاشگری در گروه آزمایش کاهش یافته و در پیشرفت تحصیلی آنها به‌طور معناداری مؤثر بوده است.

نتایج پژوهش‌های تونزنده‌جانی (۱۳۷۹) نشان داد که آموزش حل مسأله در کاهش پرخاشگری مؤثر است و این نتایج با یافته‌های مطالعات در زمینه تأثیر درمان شناختی - رفتاری بر پرخاشگری همخوانی دارد. الهیاری (۱۳۷۷) در پژوهشی تحت عنوان تعیین پرخاشگری نوجوانان برحسب مؤلفه‌های شخصیت و تأثیر شیوه درمانگری تنبیدی‌زدایی به این نتیجه رسید که روش تعیین پرخاشگری نوجوانان برحسب مؤلفه‌های شخصیتی دارای اعتبار است.

یاکوباس و ریلی^۵ (۲۰۰۸) نشان دادند که گشتالت

1. Aggression
3. Sensation seeking
5. Jacobus & Reily
7. Birkenstock, Jeannette & Dorothy
9. catharsis
11. champions

2. Max Well
4. BerkoWit
6. Schechter
8. Filho
10. Mayne & Ambrous

نشان‌دهنده پایایی رضایت‌بخش است. قربانی (۱۳۷۰) ضریب روایی این آزمون را با مقیاس سرسختی روان‌شناختی محاسبه کرد که ۰/۱۷ و در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار بود. در این پژوهش میزان پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ در سطح ۰/۰۵ برابر با ۰/۸۶ است که مناسب بود. دو نمونه از سؤالات پرسشنامه:

۱- الف) شغلی را دوست دارم که محل آن ثابت باشد.

ب) شغلی را دوست دارم که مستلزم سفر باشد.

۲- الف) یک تابلوی خوب نقاشی باید احساس آدم را تکان دهد یا دگرگون کند.

ب) یک تابلوی خوب نقاشی باید احساس آرامش و امنیت به وجود آورد.

پرسشنامه پرخاشگری: ابزار پژوهش پرسشنامه ۲۹ سؤالی پرخاشگری آرنولد اچ‌باس و مارک‌پری^۱ (۱۹۹۲) است. که چهار جنبه پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت را می‌سنجد. پرسشنامه پرخاشگری از همسانی درونی بسیار خوبی برخوردار است. ضریب آلفا برای خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۲، ۰/۸۳، ۰/۷۷ و ضریب آلفای کل نمرات پرسشنامه ۰/۸۹ است و اجزای پرسشنامه روایی و همبستگی معقولی با یکدیگر داشتند. ناکانو (۲۰۰۱) به نقل از گلپرور، (۱۳۸۷) با استفاده از روش تحلیل عاملی ساختار چهار عاملی این پرسشنامه را تأیید کرده است.

مسعودنیا (۱۳۸۶) ضمن بررسی مجدد ساختار عاملی این پرسشنامه در ورزشکاران ایرانی ساختار چهار عاملی آن را تأیید کرده است. در پژوهش آنها ضریب همسانی درونی برای خرده‌مقیاس پرخاشگری بدنی ۰/۸۶، پرخاشگری کلامی ۰/۷۷، خشم ۰/۷۷ و خصومت ۰/۷۶ به‌دست آمده است. در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ در سطح ۰/۰۵ برابر با ۰/۸۵ برآورد کرده است که قابل قبول است. دو نمونه از سؤالات پرسشنامه:

۱- بعضی از دوستانم فکر می‌کنند عجول و تندخو هستم.

۲- اگر برای دفاع از حقوقم لازم باشد به زور متوسل شوم، این کار را خواهم کرد.

روش اجرا و تحلیل

روش مداخله شناختی - رفتاری^۲، در این طرح عبارت است از ۶ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته ۱ جلسه)، رئوس مطالب این جلسات

۱- آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان پرخاشگری رزمی کاران زن تأثیر دارد.

۲- آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان هیجان‌خواهی رزمی کاران زن تأثیر دارد.

۳- آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان پرخاشگری بدنی رزمی کاران زن تأثیر دارد.

۴- آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان پرخاشگری کلامی رزمی کاران زن تأثیر دارد.

۵- آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان خشم رزمی کاران زن تأثیر دارد.

۶- آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان خصومت رزمی کاران زن تأثیر دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه

در این پژوهش از روش تجربی طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش همه ورزشکاران زن مشغول به فعالیت در رشته‌های رزمی شهرستان آمل در سال ۱۳۸۸-۸۹ بود، حجم نمونه ۴۰ رزمی کار زن ۱۲ تا ۲۵ ساله است که سابقه ورزشی بیش از یک ماه داشتند. ابتدا نمونه تحقیق به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و سپس به‌صورت تصادفی ساده در دو گروه، آزمایش (۲۰ نفر) و گروه گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند. افراد انتخاب شده کسانی بودند که در مقیاس پرخاشگری و هیجان‌خواهی بالای نقطه برش نمره میانگین قرار داشتند.

ابزار سنجش

پرسشنامه هیجان‌خواهی زاگرمین: برای اندازه‌گیری میزان هیجان‌خواهی آزمودنی‌ها از مقیاس هیجان‌خواهی زاگرمین^۱ (۱۹۷۹) استفاده شد. این پرسشنامه ۱۴ گویه دارد. در هر دو گویه دو عبارت وجود دارد که پاسخ‌دهنده باید یکی را که بیشتر با وضعیت رفتاری فعلی‌اش سازگاری دارد، انتخاب کند. نمره هیجان‌خواهی با جمع کردن امتیاز یکی از عبارت‌ها از هر گویه به‌دست می‌آید و بین ۰ تا ۱۴ متغیر است. زاگرمین اعتبار درونی آن را در دامنه ۰/۸۳ و ۰/۸۶ و اعتبار بازآزمایی آن را ۰/۹۴ گزارش کرده است. ضرایب پایایی این پرسشنامه را قربانی (۱۳۷۰) با روش‌های اسپیرمن - براون، تصنیف و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۰ و ۰/۸۰ محاسبه کرد که

1. Zucherman

2. Buss & Perry

3. cognitive behavioral therapy

شامل مفاهیم (آموزش خودکنترلی، کنترل هیجان، ...) بود که به گروه آزمایش ارائه گردید. عنوان‌های جلسه آموزشی: **جلسه اول:** جلسه توجیهی، آشنایی فراگیران با هم، با قوانین گروه، ساختار جلسات و ارائه تکالیف. **جلسه دوم:** آرامش آموزی کاربردی، ارائه تکالیف. **جلسه سوم:** مهارت حل مسأله، ارائه تکالیف. **جلسه چهارم:** آموزش خودکنترلی (کنترل هیجان و پس‌آزمون رفتار خود)، ارائه تکالیف. **جلسه پنجم:** بازنگری تکالیف قبل، اجتناب از گریز، قبول مسئولیت. **جلسه ششم:** بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش ابراز وجود.

برای تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده، علاوه بر روش‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌ها، از آمار استنباطی و تحلیل کواریانس چندمتغیره برای بررسی فرضیه اول پژوهش و برای فرضیه دوم از تحلیل کواریانس استفاده شده است. در ضمن داده‌های پژوهشی با SPSS¹⁸ مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها

الف) یافته‌های توصیفی: شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱- میانگین، انحراف معیار، نمره پرخاشگری و هیجان‌خواهی گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مقیاس	گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پرخاشگری بدنی	آزمایش	۲۰	۱۵/۵۴۹	۰/۶۴۴	۱۴/۴۵	۲/۱۶۴
	گواه	۲۰	۲۷/۹۸۲	۰/۵۷۴	۳۰/۴۱	۴/۶۰۴
هیجان‌خواهی	آزمایش	۲۰	۱۱/۹۰	۱/۶۱	۸/۳۵	۱/۶۶
	گواه	۲۰	۱۱/۲۰	۱/۵۴	۱۰/۸۵	۱/۴۲
پرخاشگری کلامی	آزمایش	۲۰	۷/۲۷۷	۰/۴۹۱	۷/۲۵	۱/۴۴۶
	گواه	۲۰	۱۶/۹۶۹	۰/۴۱۷	۱۷/۵۰	۲/۷۴۳
خصوصیت	آزمایش	۲۰	۱۵/۸۵۶	۰/۴۸۱	۱۴/۹۰	۱/۶۱۹
	گواه	۲۰	۲۸/۵۶۱	۰/۴۰۹	۲۹/۰۵	۲/۸۹۲
خشم	آزمایش	۲۰	۱۱/۹۲۲	۰/۴۳۹	۱۱/۳۵	۱/۷۵۵
	گواه	۲۰	۲۶/۱۹۵	۰/۳۷۴	۲۸/۱۰	۱/۸۳۲

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار پرخاشگری بدنی هر یک از گروه‌ها به ترتیب گروه آزمایش ۱۵/۵۴۹ و ۲/۱۶۴ و گروه گواه ۲۷/۹۸۲ و ۴/۶۰۴، در مرحله پس‌آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۱۴/۴۵ و ۲/۱۶۴ و گروه گواه ۳۰/۴۱ و ۴/۶۰۴، در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار هیجان‌خواهی هر یک از گروه‌ها به ترتیب گروه آزمایش ۱۱/۹۰ و ۱/۶۱ و گروه گواه ۱۱/۲۰ و ۱/۴۲

در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار پرخاشگری کلامی هر یک از گروه‌ها به ترتیب گروه آزمایش ۷/۲۷۷ و ۰/۴۹۱ و گروه گواه ۱۶/۹۶۹ و ۰/۴۱۷، در مرحله پس‌آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۷/۲۵ و ۱/۴۴۶ و گروه گواه ۱۷/۵۰ و ۲/۷۴۳، در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار

در بررسی مفروضه تساوی خطای واریانس‌ها، چون سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ بود، داده‌ها، مفروضه تساوی خطای واریانس‌ها را زیر سؤال برده است و نتایج تحلیل کواریانس با احتیاط گزارش شد.

ب) یافته‌های استنباطی: براساس نتایج به دست آمده از جدول ۳ برای تحلیل متغیرهای وابسته پرخاشگری بدنی، کلامی، خصومت و خشم در دو گروه آزمایش و گواه از آلفای میزان شده بن‌فرونی^۱ استفاده شده است.

پرخاشگری در زمینه خصومت هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۱۵/۸۵۶ و ۰/۴۸۱ و گروه گواه ۲۸/۵۶۱ و ۰/۴۰۹، در مرحله پس‌آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۱۴/۹۰ و ۱/۶۱۹ و گروه گواه ۲۹/۰۵۰ و ۲/۸۹۲، در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار پرخاشگری در زمینه خشم هر یک از گروهها به ترتیب گروه آزمایش ۱۱/۹۲۲ و ۰/۴۳۹ و گروه گواه ۲۶/۱۹۵ و ۰/۳۷۴، در مرحله پس‌آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۱۱/۳۵ و ۱/۷۵۵ و گروه گواه ۲۸/۱۰ و ۱/۸۳۲ بود.

جدول ۲- نتایج تحلیل کواریانس برای متغیرهای پرخاشگری بدنی، کلامی و خصومت و خشم در دو گروه آموزش گروهی شناختی - رفتاری و گروه گواه پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	فراوانی	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
تعامل گروه و پیش‌آزمون هیجان‌خواهی	۰/۷۶۲	۱	۰/۷۶۲	۰/۸۵۱	۰/۳۶۲	۰/۰۲۳	۰/۱۴۶
تعامل گروه و پیش‌آزمون پرخاشگری بدنی	۰/۲۸۸	۱	۰/۲۸۸	۰/۲۰۹	۰/۶۵۱	۰/۰۵۷	۰/۰۷۳
تعامل گروه و پیش‌آزمون پرخاشگری کلامی	۲/۴۳۳	۱	۲/۴۳۳	۰/۹۳۸	۰/۳۴۱	۰/۰۳۰	۰/۱۵۵
تعامل گروه و پیش‌آزمون خصومت	۰/۲۵۴	۱	۰/۲۵۴	۰/۱۹۳	۰/۶۶۴	۰/۰۰۶	۰/۱۹۳
تعامل گروه و پیش‌آزمون خشم	۳/۰۸۲	۱	۳/۰۸۲	۲/۷۹۴	۰/۱۰۵	۰/۰۸۵	۰/۳۶۶

جدول ۳- نتایج تحلیل کواریانس برای متغیرهای پرخاشگری بدنی، کلامی و خصومت و خشم در دو گروه آموزش گروهی شناختی - رفتاری و گروه کنترل پس‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	فراوانی	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
پس‌آزمون هیجان‌خواهی	۸۸/۳۱۶	۱	۸۸/۳۱۶	۹۹/۰۵۲	۰/۰۰۰۱	۰/۷۲۸	۱/۰۰۰
پس‌آزمون پرخاشگری بدنی	۵۵۳/۷۸۵	۱	۵۵۳/۷۸۵	۱۳۹/۳۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰۴	۱/۰۰۰
پرخاشگری کلامی	۳۹/۸۳۹	۱	۳۹/۸۳۹	۱۱۹/۸۴۳	۰/۰۰۰۱	۰/۷۷۹	۱/۰۰۰
خصومت	۶۰۸/۵۶۵	۱	۶۰۸/۵۶۵	۲۱۶/۹۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۸۶۴	۱/۰۰۰
پس‌آزمون خشم	۸۶۲/۲۲۸	۱	۸۶۲/۲۲۸	۴۳۱/۷۷۰	۰/۰۰۰۱	۰/۹۲۷	۱/۰۰۰

آنها کم‌رنگ می‌گردد و از طرف دیگر افراد با استفاده از تکالیف خانگی سازمان‌یافته و ارائهٔ پس‌خوراندهای لازم فنون رفتاری را فرا گرفته و در محیط عادی و طبیعی خود به‌کار می‌گیرند. در این صورت است که افراد به شایستگی شناختی و کفایت رفتاری دست می‌یابند و می‌توانند مشکل خود را با استفاده از راه‌حلی که بیشترین نکات مثبت و کمترین نکات منفی دارد حل کنند. در این شرایط است که افراد می‌توانند متناسب با شرایط محیطی، رفتارهای منطقی و شایسته داشته باشند.

با عنایت به نتایج پژوهش که یافته‌های آن در جدول‌های پنج تا نه مندرج است فرضیهٔ دوم این پژوهش مبنی بر اینکه آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان هیجان‌خواهی رزمی‌کاران زن مؤثر است مورد تأیید قرار گرفت. با مقایسهٔ تفاوت میانگین دو گروه آزمایش و گواه مشخص شد که بین میانگین گروه آزمایش و گواه به میزان ۱۱/۵۵ تفاوت وجود دارد که این تفاوت از لحاظ آماری در سطح $P < 0/0001$ معنادار است. با عنایت به معنادار شدن تفاوت میانگین‌ها با $0/99$ اطمینان می‌توان بیان کرد که فرضیهٔ پژوهشی مبنی بر آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان هیجان‌خواهی رزمی‌کاران زن مؤثر است. در متون پژوهشی، پژوهش در تأیید این فرضیه یافت نشد. در تحلیل و تبیین این فرضیه می‌توان گفت از آنجا که افراد هیجان‌خواه میل به انجام کارهای پرخطر و اشتیاق به پذیرش خطرات جسمی و اجتماعی و تمایل به خطرجویی دارند، در جلسات درمانگری شناختی - رفتاری تصاویر و افکار ذهنی و رفتارهای غیراخلاقی به این‌گونه افراد معرفی شد و با استفاده از آموزش خودکنترلی سعی شد افراد هیجان‌خواه احساسات و واکنش‌هایی که در ارتباط به مشکل انجام می‌دهند را کنترل کنند و از طرف دیگر با آموزش مهارت حل مسأله روش کلی برخورد با مسائل مختلف و راه‌حل‌های مطلوب آن آموزش داده شد در نتیجه افراد سعی می‌کنند مشکل خود را با استفاده از راه‌حلی که بیشترین نکات مثبت و کمترین نکات منفی را دارد حل کنند. در این شرایط است که افراد می‌توانند متناسب با شرایط محیطی، رفتارهای منطقی و شایسته داشته باشند.

به‌طور کلی این یافته‌ها نشان داد که بین میزان پرخاشگری و هیجان‌خواهی گروه آزمایش و گروه گواه پس از اعمال مداخله تفاوت معناداری وجود دارد، از این‌رو آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان پرخاشگری و هیجان‌خواهی رزمی‌کاران زن تأثیر دارد، که نتایج این پژوهش با پژوهش‌های بندورا^۱ (۱۹۷۷)، فرانکل و همکاران (۱۹۹۵)، ناکو (۱۹۹۸)، ماین و آمبروس (۱۹۹۹)، پل جیرنی^۲ (۲۰۰۳)، استرو^۳ و

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، نتایج حاصل از تحلیل کواریانس با بررسی پس‌آزمون در متغیرهای پژوهش نشان داد که بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه از لحاظ متغیرهای مورد بررسی تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون (۱۵/۵۴۹) در مقایسه با میانگین گروه گواه (۲۷/۹۸۲) در پرخاشگری بدنی و میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون (۸/۰۷۶) در مقایسه با میانگین گروه گواه (۱۱/۱۲۴) در هیجان‌خواهی و میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون (۷/۲۷۷) در مقایسه با گروه گواه (۱۶/۹۶۹) در پرخاشگری کلامی و میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون (۱۵/۸۵۶) در مقایسه با میانگین گروه گواه (۲۸/۵۶۱) در خصومت و میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون (۱۱/۹۲۲) در مقایسه با میانگین گروه گواه (۲۶/۱۹۵) در خشم، فرضیهٔ اول، دوم، سوم، چهارم، پنجم و ششم تأیید شدند ($P < 0/0001$).

بحث و نتیجه‌گیری

در تبیین فرضیه‌های این پژوهش مبتنی بر اینکه آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان پرخاشگری و هیجان‌خواهی (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت) رزمی‌کاران زن مؤثر است مورد تأیید قرار گرفتند. همهٔ فرضیه‌ها در سطح معناداری $P < 0/0005$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. با عنایت به معنادار شدن تفاوت میانگین‌ها با $0/99$ اطمینان می‌توان بیان کرد که فرضیهٔ اول پژوهش مبنی بر آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان پرخاشگری (پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت) رزمی‌کاران زن مؤثر است. در بیشتر پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده است مانند عاشوری و همکاران (۱۳۸۷)، توزنده‌جانی و همکاران (۱۳۷۹)، مسعودنیا (۱۳۸۶)، صاحب‌الزمانی (۱۳۷۴)، فیلهو و همکاران (۲۰۰۵) با این پژوهش همخوانی دارد. در تبیین این فرضیه‌ها می‌توان اشاره کرد که در جلسات درمان شناختی - رفتاری باورهای غیرمنطقی و اغراق‌آمیز شده در مهارت‌های رفتاری و مقابله‌ای مانند آموزش خودکنترلی، کنترل هیجان، تنظیم رفتار خود، مهارت حل مسأله، نه گفتن و ابراز وجود حل می‌گردد. برای همین در چنین شرایطی بعد از چندین جلسه درمانی از یک طرف افکار خودآیند منفی افراد به افکار هدفمندی که با واقعیت عینی سازگاری بیشتری دارد تبدیل می‌شود و پردازش شناختی آنها منطقی‌تر می‌گردد و خطای شناختی و اغراق‌آمیز

را برای کاهش پرخاشگری دریافت نکرده بودند. نتایج نشان داد که پرخاشگری و مؤلفه‌های آن شامل پرخاشگری کلامی، پرخاشگری بدنی، خصومت و خشم و هیجان‌خواهی همگی در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته‌اند (صاحب‌الزمانی، ۱۳۷۴).

مسعودنیا (۱۳۸۶) استدلال می‌کند در جامعه ایرانی الگوی رفتاری ورزشکاران در مقایسه با ورزشکاران سایر جوامع متفاوت است. به نظر می‌رسد که در جامعه ما ورزش برخلاف نظریه پالایش روانی به مثابه ابزار و شیوه قابل قبول برای تخلیه انرژی و کاهش پرخاشگری در زندگی روزمره به کار نمی‌رود. افراد در هر جامعه، الگوی رفتاری خاصی در ورزش و فعالیت‌های فیزیکی دارند. فعالیت فیزیکی در قالب ورزش تابع فرهنگ است، همان‌طوری که بیانیه سویل درباره خشونت اعلام می‌دارد پرخاشگری به صورت ژنتیک برنامه‌ریزی نشده است. بلکه تا حد زیادی تابع عوامل فرهنگی است.

بندورا (۱۹۷۷) استدلال می‌کند که فرهنگ یک جامعه ضمن ارزشمند ساختن رفتارهای پرخاشگرانه و عرضه مدل‌های موفق و نیز اطمینان‌بخشی از اینکه کنش‌های پرخاشگرانه نتایج پاداش‌دهنده به همراه دارند، موجب ازدیاد افراد پرخاشگر در جامعه می‌شوند. در مجموع می‌توان نتیجه گرفت با توجه به یافته‌های پژوهش بین میزان پرخاشگری گروه آزمایش و گروه گواه پس از اعمال مداخله تفاوت معناداری وجود داشت. از این رو آموزش گروهی شناختی - رفتاری بر میزان پرخاشگری و هیجان‌خواهی در رزمی‌کاران زن تأثیر دارد.

این پژوهش نیز با محدودیت‌هایی روبه‌رو بوده است که مهمترین آن در دسترس نبودن پژوهش‌هایی همانند پژوهش حاضر بود که مقایسه و ارزیابی یافته‌ها را دشوار می‌نمود. افزون بر این، پژوهش حاضر تنها در مورد دختران انجام شده که از توان تعمیم‌دهی آن می‌کاهد. از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهش مشابه و با هدف مقایسه دو جنس در محیط‌های دیگری انجام شود. از طرف دیگر افراد مبتدی که تازه به ورزش‌های رزمی روی می‌آورند، تحت برنامه آموزشی ویژه شامل آگاهی از هدف‌های والای ورزش‌های رزمی، ماهیت هیجان‌خواهی و پرخاشگری، فراگیری مهارت‌های آرام‌سازی، حل مسأله، خودکنترلی و مهارت ابراز وجود قرار گیرند تا دچار افزایش پرخاشگری نگردند.

همکاران (۲۰۰۶)، شپنختر (۲۰۰۸)، یاکوباس ریلی (۲۰۰۸)، همخوانی دارد. با این حال میزان این متغیرها در گروهی که مداخله شناختی - رفتاری را دریافت کرده‌اند، کاهش محسوس یافته است. با توجه به اینکه اکثر آزمودنی‌های این پژوهش را افراد نسبتاً مبتدی در ورزش‌های رزمی تشکیل می‌دادند، می‌توان نتیجه گرفت که در طی دوره انجام تحقیق میزان پرخاشگری و هیجان‌خواهی این افراد در گروه گواه بالا رفته است. به عبارت دیگر زنان با شرکت در کلاس‌های رزمی پرخاشگرتر می‌شوند که شاید به دلیل ماهیت رشته‌های رزمی باشد. این نتیجه با یافته‌های کاندلر و همکاران^۱ (۱۹۹۹)، فریتر و رایبسون^۲ (۱۹۹۳)، یانگ^۳ (۱۹۹۰)، فیهلو و همکاران (۲۰۰۵)، همخوانی دارد. این پژوهشگران در مطالعات خود سطوح بالاتر پرخاشگری را در میان ورزشکاران نشان داده بودند، آنها استدلال کرده بودند که ورزشکاران در مقایسه با غیرورزشکاران مؤلفه‌های پرخاشگری نمرات بالاتری کسب کرده بودند، نتایج پژوهش فولر^۴ (۱۹۸۸) نشان داد که ورزشکاران رزمی در مقایسه با غیرورزشکاران از سطوح پرخاشگری بالاتری برخوردارند. در مقابل مطالعات متناقضی نظیر مورگان و کاستیل^۵ (۱۹۹۶)، بک‌ماند و همکاران (۲۰۰۱) نشان داد بین پرخاشگری و مشارکت در ورزش رابطه وجود ندارد.

برای مثال بندورا (۱۹۷۷) نشان داد که افراد با الگو قرار دادن و تقویت و تشویق شفاهی می‌توانند در تغییر رفتار افراد مؤثر باشند، زیرا هر یک از آنها می‌توانند درک فرد را از کارایی خویش بالا ببرند.

پژوهش‌های دیگر نشان داد که خشم از طریق یادگیری ایجاد می‌شود و از طریق یادگیری تغییر می‌یابد. مداخله‌های یاد شده بر این فرض استوارند که برخی رفتارهای منفی همچون پرخاشگری از فقدان مهارت‌ها ناشی می‌شوند که برای گفتمان شایسته و مؤثر لازم هستند.

یکی دیگر از دیدگاه‌های شناختی - رفتاری که کارایی آن در درمان و مهار خشم تأیید شده است و در این تحقیق نیز از آن بهره گرفته شده است، دیدگاه عقلانی - عاطفی است. در این دیدگاه خشم به علت تأثیر افکار غیرمنطقی بر احساسات و رفتار ایجاد می‌شود و درمان خشم نیز با تصحیح افکار غیرمنطقی و جایگزین نمودن افکار منطقی صورت می‌گیرد. یکی دیگر از یافته‌های جالب توجه این پژوهش تغییرات به‌وجود آمده در گروه گواه است که هیچ‌گونه مداخله درمانی

منابع

- Chandler, S.B., J.J. Dewayne, & P.S. Carroll (1999). Abusive Behaviors of college athletes. *College Student Journal*, 33(4).
- Filho, M.G.B., Riberio, L.C.S., & Garcia, F.G. (2005). Comparison of personality characteristics between high-level Brazilian athletes and non-athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte (English version)*, 11(2): 114-118
- Frankel, F., Myatt, R., & Cantwell, D.P. (1995). Training outpatient boys to conform with the social ecology of popular peers: Effects on parent and teacher ratings. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24, 300-310.
- Frinter, M.P., & Rubinson, L. (1993). Acquaintance rape: the influence of alcohol, fraternity membership, and sports team membership. *Journal of Sex Education and Therapy*, 19:272-84.
- Fuller, J.R. (1988). "Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*, 61(4): 317-328.
- Jacobus, J., & Reilly, V. (2008). Student evaluate Carle Rogers and Perl's relationship with Gloria: A brief report. *The Journal of Humanistic Psychology*, 48, 32-43.
- Maxwell, J.P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of sport & Exercise*, 5: 279-289.
- Mayne, T.J., & Ambrose, T.K. (1999). Research review on anger in psycho therapy. *Journal of Clinical Psychology*. 55(3). 275-282.
- Morgan, W.P., & Costill, D.L. (1996). Selected psychological characteristics and health behaviors of aging marathon runners: longitudinal stud. *International Journal of Sports Medicine*, 17: 305-12.
- Novaco, R.W., Chemtob, C.M. (1998). Anger in Psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*. 55(3). 353-363
- Ostrov, J.M., Pilat, M.M., & Crick, N.R. (2006). Assertion strategies and aggression during early childhood: A short-term longitudinal study. *Early childhood Research Quarterly*, 21, 403-416.
- Pavel, G., & Somov, R. (2007). Meaning of Life Group: Group application of logo therapy for substance use treatment. *Journal for Specialists in Group Work*, 32, 316-331.
- Pellegrini, A.D. (2003). Perceptions and functions of play and real fighting in early adolescence. *Child Development*, 74, 1522-1533.
- Schechter, G. (2008). Toward enhanced self-compassion and awareness of common humanity: An empirical study of experiential Gestalt workshops. *Doctoral Thesis, The wright Institute*.
- Young, T.J. (1990). Sensation seeking and self reported criminality among student-athletes. *Perceptual and Motor Skilled*, 70, 959-962.
- Zuckerman, M. (1979). Sensation seeking: *Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- الهیاری، ع. (۱۳۷۷). تعیین پرخاشگری نوجوانان بر حسب مؤلفه‌های شخصیت و تأثیر شیوه درمانگری تنیدگی‌زدایی بر پرخاشگری. *مجله روان‌شناسی*. دوره ۲. شماره ۸. ص ۳۱۶-۳۴۲.
- توزنده‌جانی، ح.، و کمال‌پور، ن. (۱۳۷۹). بررسی کارآمدی نسبی درمان‌های شناختی رفتاری در کنترل پرخاشگری. *فصلنامه پیام مشاور*، شماره ۷. ص ۱۱۷-۱۱۲.
- صاحب‌الزمانی، م. (۱۳۷۴). بررسی اثر یک برنامه تمرینی سه‌ماهه کاراته بر روی میزان پرخاشگری نوجوانان دانش‌آموز شهر تهران. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس*.
- عاشوری، ا.، ترکمن ملایری، م.، و فدایی، ز. (۱۳۸۷). اثربخشی گروه‌درمانی متمرکز بر ابراز وجود بر کاهش پرخاشگری و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*. سال چهاردهم. شماره ۴. ص ۳۹۳-۳۸۹.
- قربانی، پ. (۱۳۷۰). بررسی رابطه بین هیجان‌خواهی و شغل خلبانی، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی*، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- گل‌پرور، م.، خاکسار، س. و خیاطان، ف. (۱۳۸۷). رابطه بین باور به دنیای عادلانه و ناعادلانه با پرخاشگری. *فصلنامه روان‌شناسان ایرانی*. سال پنجم. شماره ۱۸. ص ۱۳۶-۱۲۷.
- محسنی‌تبریزی، ع.، و رحمتی، م.م. (۱۳۸۲). بررسی عوامل جامعه‌شناسی خشونت و پرخاشگری تماشاگران فوتبال. *مطالعه موردی شهر تهران*، *فصلنامه المپیک*. سال یازدهم. شماره ۴ و ۳. ص ۹۱-۷۷.
- مسعودنیا، ا. (۱۳۸۶). تأثیر پرخاشگری بر مشارکت در ورزش‌های رزمی. *فصلنامه المپیک*. سال پانزدهم. شماره ۳. پیاپی ۳۹. ص ۶۶-۵۵.
- نریمانی، م.، غفاری، م.، ابوالقاسمی، ع.، و گنجی، م. (۱۳۸۴). مقایسه خودپایایی و هیجان‌خواهی در ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای. *پژوهش در علوم ورزشی*. شماره نهم. ص ۱۴۹-۱۳۷.
- Backmand, H., Kaprio, J., Kujala, U., & Sarna, S. (2001). Personality and mood of former elite athletes-A descriptive study. *International Journal of Sports Medicine*, 1(22):215-21.
- Bandura, A. (1973). Aggression: A social Learning analysis. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Berkowitz, L. (1986). A survey of social psychology, *CBS College Publishing com*: 307.
- Birkenstok, D.M., Jeannette, B., & Dorothy, M. (2006). Program to prepare children for Grommet insertion and adenoidectomy: A Gestalt therapy approach. *Doctoral thesis, University of South Africa*.
- Buss, A.H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Clinical Psychology*, 63,452-459.