

تأثیر فراگیری مهارت های کنترل خشم بر کاهش عصبانیت، امنیت روانی، رضایت زناشویی و نشاط زوج های جوان

دکتر سعید منتظرالمهدی*

چکیده

در این پژوهش به منظور آگاهی از دامنه تاثیر آموزش مهارت های کنترل خشم بر کاهش عصبانیت و افزایش امنیت روانی، رضایت زناشویی و تراز نشاط زوج ها جوان، از بین زوج های جوان مراجعه کننده به دو مرکز مشاوره روان شناختی، 20 زوج انتخاب شدند. آنگاه 20 زوج به صورت کاملاً تصادفی به دو گروه "آزمایش" و "کنترل" تقسیم شدند. سپس، سطح عصبانیت، میزان امنیت روانی، تراز نارضایتی زناشویی و میزان نشاط آزمودنی های هر دو گروه، با بهره گیری از چهار مقیاس استاندارد و محقق ساخته دارای پایایی و روایی بسنده، مورد اندازه گیری قرار گرفت. آنگاه از آزمودنی های گروه کنترل خواسته شد تا برای مدت دو ماه در لیست انتظار باقی بمانند. در حالی که آزمودنی های گروه آزمایش برای مدت 2 ماه و به مدت 8 جلسه به صورت گروهی در معرض آموزش "مهارت های کنترل خشم" قرار گرفتند. با به پایان رسیدن دوره آزمایش بار دیگر چهار متغیر پیش گفته در هر دو گروه مورد اندازه گیری قرار گرفتند. داده های حاصل از دو مرحله سنجش با استفاده از آزمون آماری تی و به کمک نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل نشان داد که فراگیری مهارت های کنترل خشم، هم در زنان و هم در مردان، هم عصبانیت و رنجش پذیری را کم می کند، هم سطح امنیت روانی را بالا می برد و هم رضایت زناشویی را بیش تر می کند. لیکن تاثیر معناداری بر افزایش نشاط ندارد.

* دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی سلامت naja.cinema@yahoo.com

واژگان کلیدی : کنترل خشم ، رضایت زناشویی، عصبانیت ،

نشاط و امنیت روانی

شمول فراگیر خشم¹ و پرخاشگری² (آندرسون³، 2009) و اثرات دیرپا و زوال ناپذیر آن هم بر عامل خشم و پرخاشگری و هم بر قربانیان آن (وود⁴، 2009) موجب شده است تا شمار پر شماری از محققان کاوش روشمند در ماهیت آن دو را وجهه همت خویش قرار دهند. به ویژه اهمیت خشم و پرخاشگری موجب فرمول بندی چند نظریه پیرامون آن و نیز ارائه یک دو جین راهبرد و تکنیک برای مدیریت و کنترل اثربخش آن شده است.

در اغلب نظریه های فرمول بندی شده پیرامون خشم و پرخاشگری بر این واقعیت اذعان شده است که خشم نوعی " هیجان منفی"⁵ است که به منزله " عامل پیشاینده" ، رفتار پرخاشگرانه⁶ "عمل می کند (هارویتز⁷، 2005). همچنین ، پرخاشگری به هر نوع رفتاری اطلاق می شود که به صورت تعمدي معطوف آزار رساندن (جسمی یا کلامی) به دیگران است (بارون⁸ و دیگران ، ترجمه کریمی ، 1388).

باس⁹ (1996) از دو نوع پرخاشگری سخن گفته است : خصمانه¹⁰ و ابزاری¹¹. به زعم او نوع اول ، ریشه در شخصیت عصبانی مزاج و روحیه خشونت آمیز فرد دارد. در حالی که نوع دوم به منظور دست یابی به هدفی معین صورت می گیرد. باس تاکید نموده است که هر یک از این دو نوع پرخاشگری می تواند به یکی از چهار شکل جسمانی (فیزیکی)، کلامی ، فعال یا غیر فعال ظهور و بروز کند. محققان دیگر نیز (به

¹ - anger

² - aggression

³ - Anderson

⁴ - wood

⁵ - negative emotion

⁶ - aggressiveness behavior

⁷ - Horwitz

⁸ - Baron

⁹ - boss

¹⁰ - hostilely

¹¹ - instrumental

عنوان مثال زیلمن¹² و دیگران، (2013) از پرخاشگری مستقیم و غیرمستقیم سخن گفته اند. به زعم آنان، در نوع اول قربانی مستقیم آماج واکنش‌های تند و پرخاشجویانه (جسمی یا کلامی) قرار می‌گیرد در حالی که در نوع دوم (غیرمستقیم) به اشکال دیگری نظیر کارشکنی در کار فرد، بی‌اعتنایی به او و یا تحریم مالی (نظیر آنچه در تعامل برخی زن و شوهرها رایج است) رفتار پرخاشگرانه ظهور می‌کند.

برای تبیین علل پدید آیی هیجان خشم و رفتار پرخاشگرانه از چند رویکرد نظری استفاده شده است. نخستین رویکرد "نظریه غریزه" است. این نظریه ریشه در آرای فروید¹³ (1933) و لورنز¹⁴ (1974) دارد. به باور این دو، هیجان خشم ذاتی و ناآموختنی است و چنانچه شرایط مهیا گردد منجر به رفتار پرخاشگرانه می‌شود. این رویکرد مورد انتقاد شمار زیادی از روان‌شناسان اجتماعی قرار گرفته است. به عنوان مثال هیلتون¹⁵ و دیگران (2000) نشان داده اند حتی اگر هیجان خشم غریزی و ذاتی باشد، رفتار پرخاشگرانه تا حدود زیادی آموختنی است و می‌تواند به اشکال متفاوتی ظهور و بروز نماید.

اما البرت بندورا¹⁶ (1997) در تبیین پرخاشگری بیش از هر چیز بر "یادگیری اجتماعی"¹⁷ تأکید می‌ورزد. به باور او آدمیان پرخاشگری خود را از "الگوها" (خواه الگوهای مستقیم و خواه الگوهای غیرمستقیم) فرا می‌گیرند. به ویژه او بر نقش "تقویت" و "تقویت‌جانشینی" در ظهور و استمرار پرخاشگری تأکید می‌ورزد.

¹² - zilmann

¹³ - frued

¹⁴ - lornez

¹⁵ - Hilton

¹⁶ - Bandura

¹⁷ - social learning

اما، اتفاق نظر بر سر نظریه موسوم به "الگوهای عمومی پرخاشگری"¹⁸ بیش از بقیه نظریه‌ها است. این نظریه که توسط بارون (1388) فرمول بندی شده است، تأکید می‌کند که دو دسته عامل، یعنی عوامل شخصی (نظیر عاطفه منفی، زود رنجی، باورهای خصمانه، الگوی رفتاری نوع الف و سوگیری اسنادی) و عوامل موقعیتی (نظیر ناکامی، قرار گرفتن در معرض تحقیر و پرخاشگری و عوامل ناراحت کننده) موجب برانگیختگی شناختی و عاطفی می‌شوند. این برانگیختگی نیز با عبور از مرحله "ارزیابی و تصمیم‌گیری" منجر به رفتار پرخاشگرانه یا کنترل خشم می‌شود.

سودمندی این مدل در آن است که اولاً هم عوامل درونی/زیستی/روانی را در ایجاد خشم و شکل‌گیری رفتار پرخاشگرانه مؤثر می‌داند و هم عوامل موقعیتی و بیرونی را. ثانیاً فرایندی را به دست می‌دهد که با مدیریت آن می‌توان نحوه و شیوه بروز خشم و پرخاشگری را مدیریت نمود.

برای مدیریت خشم و کنترل پرخاشگری از ساز و کارهای مختلفی استفاده شده است. رفتاری نگرها¹⁹ بر روش‌هایی نظیر "جبران"، "تنبیه"، "تقویت رفتار مغایر"، "تقویت منفی" و نظایر آن تأکید می‌نمایند (سیف، 1392). اما، در تلاش‌های موخرتر بر شیوه‌های "رفتاری-شناختی"²⁰ "مدیریت خشم و پرخاشگری تأکید می‌شود. در این رویکرد بر اصلاح و تغییر همزمان "شناخت" و "رفتار" تأکید می‌شود (استرن²¹، 1999).

¹⁸ - general aggression

¹⁹ - behaviorism

²⁰ - cognitive- behavioral

²¹ - Stern

روید کرد رفتاری- شناختی مدیریت خشم ریشه در نظریه خشم نوآکو²² (2005) دارد. این نظریه تأکید می‌کند آنچه ما را عصبانی می‌کند و برای دست یازدیدن به کنش‌های پرخاشگرانه و غضب آلود تحریک و تهییج می‌کند، محرک بیرونی فی‌نفسه نیست بلکه شیوه ارزیابی و تفسیر ما را از آن محرک است که ما به سوی رفتار تند و خشن سوق می‌دهد. براین اساس، اگر ما محرک را تهدید آمیز تلقی نکنیم و بر اثر آن عزت نفس خود را در معرض خطر احساس ننماییم احتمالاً مبادرت به پرخاشگری نخواهیم کرد. در سالیان اخیر، رویکرد مدیریت خشم بسط معنایی و روشی یافته است. در رویکرد جدید بر نقش مهارت‌های حل مسئله، ارتباط اثربخش، خودآرام سازی، خود نظم بخشی، حل تعارضات بین فردی و از میان راندن تعارضات درون روانی نیز تأکید می‌شود (فولکر²³ و دیگران، 2005 و گرین و دیگران، 2014) چه، باور بر آن است که ناتوانی در برقراری ارتباط اثربخش و ضعف در حل مسائل زندگی سهم و نقش زیادی در پرخاشگر ساختن افراد دارند (پنواد²⁴، 2012)

پژوهش‌های متعدد و متنوعی پیرامون پیامدهای مطلوب فراگیری این مهارت‌های کنترل خشم صورت گرفته است. به عنوان مثال تفرشی و دیگران (1392)، محمدخانی و دیگران (1389)، پروین و دیگران (1393) و دگلاس و دیگران (2015) نشان داده‌اند که فراگیری کنترل خشم به میزان قابل توجه و معنی داری تنش‌های زناشویی را کاهش می‌دهد و بر رضایت از زندگی می‌افزاید. آنها در تبیین یافته‌های خود تأکید کرده‌اند که توانایی کنترل خشم و برقراری ارتباط سودمند از یک سو مانع از تکدر خاطر زوج‌ها از یکدیگر می‌شود و از دیگر سو به آنان کمک می‌کند تا اختلافات و تعارضات احتمالی خود را بدون ایجاد رنجش، از میان

²² - Novaco

²³ - Fauker

²⁴ - penvad

برانند. حسینی غفاری و دیگران (1387) نشان داده اند که اثربخشی فراگیری مهارت‌ها در شرایط "گروه‌های درمانی آموزشی" بیش‌تر است.

جعفری و دیگران (1393)، رحیمی و دیگران (1392) و فرناندز²⁵ و دیگران (2014) نیز با انجام پژوهش‌های مختلف بر روی گروه‌های متفاوتی از آزمودنی‌ها، نشان داده اند که فراگیری مهارت‌های کنترل خشم، هم‌میزان عصبانیت آزمودنی‌ها را کاهش می‌دهد و هم‌برمیزان شادابی و سلامت روانی آنان تاثیر مثبتی بر جای می‌گذارد. اینان نیز در تبیین یافته‌های خود بر نقش "واسطه‌های شناختی" در بروز رفتار پرخاش‌گرانه و نیز بر "فعال‌شدگی پاراسمپاتیکی" و افزایش خوش‌خداقی تاکید ورزیده اند. به‌باور آنان، وقتی کسی بتواند خطاهای شناختی خود را بشناسد و اصلاح کند می‌تواند به صورت معناداری میزان عصبانیت و نرخ بروز رفتارهای پرخاشجویانه خود را تقلیل دهد و از رفتار تکانشی به سوی رفتار تاملی و عاقلانه تغیر جهت دهد. همچنین، شواهدی وجود دارد (به عنوان مثال می‌نارد²⁶ و دیگران، 2014) که نشان می‌دهد فراگیری و تمرین و تکرار فنون و روش‌های شناختی-رفتاری کنترل خشم، اثرات عمیقی بر "خلق"²⁷ بر جای می‌گذارد. این تاثیر ژرف موجب می‌شود تا سطح آرامش و ایمنی درونی فزونی یابد، حافظه از سوگیری و اسناد منفی به سوی اسناد مثبت سیر کند، روابط با دیگران بهبود یابد و قدرت مسئله‌گشایی آدم افزایش پیدا کند. می‌بارد و دیگران برای تبیین این اثرات پر شمار به دو فرایند زیستی و ذهنی اشاره نموده‌اند. به زعم آنان، فراگیری مهارت‌های کنترل خشم در وهله اول "خطاهای شناختی" را از میان می‌راند و موجب تقویت

²⁵ - Daglas

²⁶ - Fernandes

²⁷ - Maynard

روی‌کرد خوش بینانه و امید بخش به زندگی می‌شوند و در وهله دوم موجب افزایش ترشح دوپامین و سایر نوروترانسمیترهای ایمنی بخش از مغز می‌شود. بر اساس آنچه گفته شد می‌توان فرضیات زیر را فرمول بندی کرد:

1- فراگیری مهارت های کنترل خشم موجب کاهش عصبانیت می‌شود.

2- فراگیری مهارت های کنترل خشم موجب کاهش نارضایتی زناشویی می‌شود.

3- فراگیری مهارت های کنترل خشم موجب افزایش نشاط می‌شود.

4- فراگیری مهارت های کنترل خشم موجب افزایش امنیت روانی می‌شود.

مواد و روش ها

در این پژوهش از روش آزمایشی در قالب طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری شامل کلیه زوج های جوانی است که به سبب تنش های زناشویی و تعارضات درون روانی و بین فردی در بهار سال 1394 به دو مرکز از مراکز روان شناختی شهر تهران مراجعه کرده اند. حجم این جامعه حدود 50 زوج (100 نفر) بوده است. بنابراین، حجم نمونه بر اساس جدول نمونه گیری مورگان و در سطح خطای $0/01$ ($p < 0/01$) 20 زوج (40 نفر) برآورد شد. برای نمونه گیری از روش نمونه گیری کاملاً تصادفی استفاده شد. برای این منظور به هر یک از 50 زوج یک کد اختصاص داده شد. آنگاه با استفاده از جدول تصادفی اعداد، 20 کد (20 زوج) انتخاب شدند. سپس زوج های انتخاب شده به صورت تصادفی در دو گروه مساوی قرار داده شدند: گروه آزمایش و گروه کنترل.

با جای‌گزینی گروه‌ها، چهار ویژگی هر 40 نفر (یعنی میزان عصبانیت و بخش پذیری، تراز نارضایتی زناشویی، میزان

امنیت روانی و میزان نشاط) مورد اندازه گیری قرار گرفت. سپس از گروه کنترل خواسته شد تا برای 2 ماه بعد، از مرکز وقت بگیرند و بدین ترتیب آنها در لیست انتظار قرار گرفتند. اما، آزمودنی های گروه آزمایش در یک گروه " درمانی - آزمایشی " (گروه درمانی آموزشی) قرار داده شدند و برای مدت 8 هفته (هر هفته یک جلسه دو ساعته) در معرض آموزش مهارت های کنترل خشم قرار گرفتند. در سطور زیر ابتدا ابزارهای اندازه گیری معرفی می شوند، آنگاه سرفصل مفاهیم و مهارت های آموزش داده شده در 8 جلسه " گروه درمانی آموزشی" فهرست می شوند.

ابزارهاي اندازه گيري براي اندازه گيري متغيرهاي تحقيق از چهار مقياس سنجش استفاده شد. خلاصه اطلاعات مربوط به هر يك از آن مقياس ها در جدول زير درج شده است:
جدول 1: اطلاعات مربوط به مقياس هاي اندازه گيري

نام مقياس	تعداد مواد	نوع مقياس	میزان پایایی	شاخص هاي اصلي
مقياس عصبانيت سنج نواكر	25	استاندارد 5- درجه اي	0/88	رنجش پذيري، ناراحتي، خشم، از كوره در رفتن ، خصومت، پرخاشگري
مقياس نارضايتي زناشويي	25	محقق ساخته - 5 درجه اي	0/91	خستگي، هيچانات منفي، اهداف نامتجانس، تعارضات حل نشده ، تعاملات، صميميت، تعهد، روابط جنسي
مقياس نشاط آكسفورد	29	استاندارد 5 - درجه اي	0/92	رضايت، شادكامي ، خندیدن، بذله گويي، اميد، آرامش، خوش بيني
مقياس امنيت رواني	20	محقق ساخته	0/88	آسودگي، نهراسيدن، نداشتن فوبيا، خواب آرام، اطمينان، اعتماد

همان گونه كه ملاحظه مي شود هر چهار مقياس از پايي كافي برخوردارند. روايي (اعتبار) سازه مقياس ها نيز از طريق " تحليل عامل " (فاكتور آناليز) برآورده شده است.

محتوای جلسات " گروه درمانی آموزشی " فهرست مفاهیم و موضوعات مورد بحث در هشت جلسه آموزشی- درمانی گروهی در جدول زیر درج شده است:

جدول 2: فهرست مفاهیم و موضوعات مورد بحث

جلسه	مفاهیم و موضوعات مورد بحث
اول	آشنایی اعضاء با یکدیگر ، تعریف مفاهیم عصبانیت ، خشم و پرخاشگری ، بیان مولفه های سه مفهوم و معرفی تکلیف (ثابت کلیه موقعیت های خشم برانگیز)
دوم	بیان تکالیف و تجارب پرخاشگرانه ، بحث پیرامون اثرات خشم و عصبانیت و ذکر تجارب به آثار جسمی/ روانی/ اجتماعی عصبانیت و ارائه تکلیف (توجه به اثرات خشم)
سوم	بیان تکالیف ، بحث پیرامون رابطه شناخت، عاطفه و رفتار و تشریح مدل A b c → → و ارائه تکلیف (تکمیل جدول چند بعدی)
چهارم	بحث بر سر جداول تکمیل شده (حادثه ، فکر اتوماتیک ، هیجان ، واکنش رفتاری) و معرفی روش های رفتاری ، شناختی ، مدیریت خشم و ارائه تکلیف (بکارگیری روش ها)
پنجم	تشریح تکالیف ، بیان تجارب مثبت حاصل از کنترل خشم ، بحث بر سر موقعیت های برانگیزاننده خشم و عصبانیت و ارائه تکلیف (جدول چند بعدی و پیامدهای کنترل خشم)
ششم	بیان تکالیف و تجارب، بحث بر سر انواع سه گانه واکنش (پرخاشگری ، جرات ورزی و انفعال) ، آموزش جرات ورزی و بیان خواسته و ارائه تکلیف (جرات ورزی)
هفتم	مرور تکالیف ، بحث بر سر خود بازبینی ، تمرین خود آرام سازی و خود تشویقی و ارائه تکلیف
هشتم	مرور روش ها و تکنیک ها ، ایفای نقش ، بحث بر سر چگونگی گفتگو ، بحث پیرامون روش های نگهداری مهارت های کنترل خشم و قرار پس آزمون در جلسه بعد

یافته ها

در سطوری که در پی می آید یافته های تحقیق به تفکیک مولفه های مورد بررسی گزارش می شود. یادآور می شود که کلیه نمرات به تراز 100 تبدیل شده اند.

1- عصبانیت

میانگین و انحراف معیار نمرات دو گروه در مقیاس عصبانیت در پیش آزمون و پس آزمون محاسبه و در جدول زیر درج گردید.

جدول 3: میانگین و انحراف معیار نمرات عصبانیت دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

مرحله	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	آزمایش	زن	57	9/2
		مرد	63	8/8
		کل	60	9
	کنترل	زن	59	8/5
		مرد	65	10/10
		کل	62	9/5
پس آزمون	آزمایش	زن	31	7/3
		مرد	36	8/2
		کل	33	7/7
	کنترل	زن	61	9/10
		مرد	64	11
		کل	63	10

همان گونه که ملاحظه می شود میانگین نمرات عصبانیت گروه آزمایش (میانگین زوج ها) از 60 به 33 تقلیل یافته است (27 نمره کاهش یافته است) در حالی که میانگین نمرات عصبانیت گروه کنترل تغییری نکرده است.

آیا این تفاوت از نظر آماری معنی دار است؟ برای پاسخ به این پرسش از آزمون آماری تی استفاده شد.

برای این منظور میانگین نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون محاسبه شد. نتایج حاصل به شرح مندرج در جدول زیر است.

جدول شماره 4: محاسبه تفاوت عصبانیت گروه آزمایش و گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	میزان t	درجات	سطح معني داري
آزمایش	7/67	19	0/01
کنترل	0/29	19	-

همان گونه که اطلاعات درج شده در جدول بالا نشان می دهد بین میانگین نمرات گروه آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون در سطح $p < 0/01$ تفاوت آماری معنی داری وجود دارد. در حالی که چنین تفاوتی در گروه کنترل دیده نمی شود. این بدان معنا است که آموزش 8 هفته ای مهارت های کنترل خشم به صورت معناداری میزان عصبانیت زوج های تحت آموزش را کاهش داده است. در حالی که در طول 2 ماه تغییر معناداری در میزان عصبانیت گروه کنترل ایجاد نشده است. همچنین، میانگین دو گروه در پس آزمون با استفاده از آزمون تی مستقل مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج حاصل نشان داد که t محاسبه شده ($t = 7/59$) در سطح $p < 0/01$ بزرگتر از t استاندارد است. بنابراین، از این یافته می توان نتیجه گرفت که سطح عصبانیت گروه آزمایش در پس آزمون به صورت معناداری کمتر از گروه کنترل بوده است. در حالی که در پیش آزمون میانگین عصبانیت دو گروه یکسان بوده است.

2- نارضایتي زناشویی

میانگین نارضایتي زوج هاي هر دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از مقیاس محقق ساخته " نارضایتي زناشویی " مصاحبه و در جدول زیر درج گردید.
جدول 5: میانگین نارضایتي زناشویی زوج هاي دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

مرحله	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش آزمون	آزمایش	20	72	16
	کنترل	20	71	12
پس آزمون	آزمایش	20	34	14
	کنترل	20	68	13

همان گونه که ملاحظه می شود میانگین نارضایتي زناشویی گروه آزمایش پس از 8 جلسه آموزش مهارت هاي کنترل خشم و پرخاشگري، از 72 به 44 تقلیل یافته است (میزان نارضایتي آنان 28 نمره کاهش یافته است). در حالی که تنها 3 نمره از نارضایتي زناشویی گروه کنترل کاسته شده است.
براي سنجش معني دار بودن تاثیر آموزش ها در کاهش نارضایتي زناشویی از آزمون آمار تي استفاده شد. نتایج حاصل در جدول زیر درج شده است :

جدول شماره 6: مقایسه میانگین نارضایتي زناشویی دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

مرحله	گروه	تعداد	df	میزان t	سطح معني داري
پیش آزمون	آزمایش	20	38	0/16	-
	کنترل	20			
پس آزمون	آزمایش	20	38	0/64	0/01
	کنترل	20			

مقایسه میانگین هاي دو گروه با استفاده از آزمون آماری تي نشان داد که بین میانگین نارضایتي زناشویی دو گروه در پیش آزمون تفاوت آماری معني داري وجود ندارد (میزان نارضایتي هر دو گروه کمابیش یکسان است) اما ، بین میانگین نارضایتي زناشویی دو گروه در پس آزمون در سطح آماری 0/01 تفاوت آماری معني داري وجود دارد. از این یافته می توان نتیجه گیری نمود که آموزش مهارت هاي

کنترل خشم به صورت معنی داری نا رضایتی زناشویی گروه آزمایش را کاهش داده است.

میزان نشاط میانگین نشاط دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون محاسبه و در جدول زیر درج گردید

جدول شماره 7: میانگین نشاط دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون			پیش آزمون			گروه
انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
11	63	20	13	58	20	آزمایش
13	59	20	15	57	20	کنترل

همان گونه که اطلاعات مندرج در جدول بالا نشان می دهد طی دو ماه نمره به میانگین نشاط گروه آزمایش 20 نمره به میانگین گروه کنترل اضافه شده است. آیا این افزایش از نظر آماری معنی دار است؟ برای پاسخ به این پرسش میانگین هر گروه در پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از آزمون آماری تی همبسته مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج حاصل در جدول زیر درج شده است:

جدول شماره 8: مقایسه میانگین نشاط دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	تعداد	درجات آزادی	t	sig
آزمایش	20	19	0/83	-
کنترل	20	19	0/43	-

همان گونه که ملاحظه می شود بین میانگین نشاط دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون در هیچ یک از سطوح 0/05 و 0/01 تفاوت آماری معنی داری وجود ندارد. بنابراین بر اساس این یافته می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های کنترل خشم تاثیر معنی داری بر افزایش نشاط زوج های جوان ندارد.

4- امنیت روانی

میانگین و انحراف معیار نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در مقیاس امنیت روانی در پیش آزمون و پس آزمون محاسبه و به تراز 100 تبدیل شد. نتایج حاصل در جدول زیر درج گردیده است.

جدول شماره 9: میانگین و انحراف معیار نمرات امنیت روانی دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون			پیش آزمون			گروه
انحراف معیار	میانگین	تعداد	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
11	68	20	15	53	20	آزمایش
15	50	20	14	52	20	کنترل

برای نتیجه گیری در مورد تاثیر آموزش کنترل خشم بر امنیت روانی، از آزمون آماری تی استفاده شد. برای این منظور میانگین نمرات هر گروه در پیش آزمون و پس آزمون مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج حاصل از آن مقایسه در جدول زیر درج گردیده است.

جدول شماره 10: مقایسه میانگین امنیت روانی هر گروه در پیش آزمون و پس آزمون

گروه	تعداد	میزان T	درجات آزادی	سطح معناداری
آزمایش	20	5/29	19	0/01
کنترل	20	0/33	19	-

نتایج حاصل نشان داد که در گروه آزمایش بین میانگین امنیت روانی در پیش آزمون و پس آزمون در سطح 0/01 تفاوت آماری معنی داری وجود دارد. در حالی که در گروه کنترل چنین تفاوتی وجود ندارد. همچنین نتایج نشان داد که بین میانگین دو گروه در پس آزمون تفاوت آماری معنی داری وجود دارد ($t=6/13$). بنابراین از این یافته ها می توان نتیجه گرفت که فراگیری مهارت های کنترل خشم موجب افزایش امنیت روانی می شود.

بحث در نتایج

یافته های این پژوهش آزمایشی آشکار ساخت که آموزش مهارت های کنترل خشم به زوج های جوانی که مدت زیادی از ازدواج آنان سپری نشده است لیکن در تعامل با یکدیگر دچار تعارضات و تنش های نسبتاً شدیدی شده اند، موجب کاهش تراز عصبانیت آنان، فروکش کردن میزان نا رضایتی زناشویی اشان و افزایش سطح امنیت روانی آنها می گردد. لیکن، تاثیر معنی داری بر سطح نشاط و شادابی آنان ندارد. بنابراین، سه فرضیه از چهار فرضیه فرمول بندی شده در این پژوهش تایید و یکی از آن چهار فرضیه تایید نگردید. در سطوری که می آید هر یک از این یافته ها به اجمال مورد بحث قرار می گیرد.

یک. یافته مربوط به کاهش عصبانیت آزمودنی های این پژوهش با نظریه "مدل عمومی پر خاشگری" که در صفحات قبل از آن سخن به میان آمد و نیز با پژوهش های مرور شده (به ویژه فرناندزو و دیگران، 2014 و جعفری و دیگران، 1393) همخوانی دارد. از همین روی، در تبیین آن می توان چند نکته را یادآور شد: نخست آنکه، عصبانیت ریشه در باورها و شناخت های تحریف آمیز و تفسیرهای معیوب ذهنی دارد. لذا در صورت اصلاح این خطاها و تحریف ها بخش زیادی از هیجان عصبانیت و خشم از میان رانده می شود. بنابراین چون بخشی از آموزش هشت جلسه این پژوهش معطوف اصلاح این خطاها بوده است توانسته است به صورت معناداری عصبانیت آزمودنی ها را تقلیل دهد. دوم آنکه، اغلب آزمودنی ها به هنگام رویارویی با موقعیت های عصبانی ساز نمی دانند چگونه به "ارزیابی" صحیح موقعیت و تصمیم گیری پیرامون روش مطلوب واکنش در برابر آن پردازند. به همین سبب، اغلب آنها در چنین شرایطی به شدت از درون برانگیخته می شوند و لاجرم مبادرت به "رفتار تکانشی" می نمایند. در حالی

که در دوره آموزش " مهارت های کنترل خشم " به آزمودنی ها یاد داده شد که چگونه از رفتار تکانشی بپرهیزند و به صورت تاملی و عاقلانه رفتار نمایند. به همین خاطر میزان عصبانیت آنان به صورت معناداری کاهش یافت. سوم آنکه، در دوره آموزشی آزمودنی ها فنون و تکنیک‌هایی را فرا گرفتند که با بکار بستن آنها هم از هیجان عصبانیت کاسته می‌شود و هم امکان ظهور و بروز رفتار پرخاشگرانه تقلیل می‌یابد.

دو. نارضایتی زناشویی زوج‌های تحت آموزش، در مقایسه با گروه کنترل، به میزان قابل توجهی کاهش یافت. این یافته با پژوهش‌ها و رویکردهای مرور شده در صفحات آغازین این نوشتار (به ویژه یافته‌های تفرشی و دیگران، 1392، پروین و دیگران، 1393 و داگلاس و دیگران، 2015) همخوانی کامل دارد. در تبیین این یافته می‌توان چند نکته را برجسته ساخت. نخست آن که، بسیاری از تنش‌های زناشویی ریشه در " تعارضات حل نشده "، " ناتوانی در برقراری ارتباط موثر " و عدم مهارت بسنده پیرامون " مسئله‌گشایی " دارد. در دوره آموزش هشت هفته‌ای هم مهارت‌های مسئله‌گشایی به آزمودنی‌ها یاد داده شد، هم شیوه از میان راندن تعارضات به آنها آموزش داده شد و هم در حین جلسات زمینه ارتباط موثر آنها با یکدیگر فراهم شد. بنابراین، با گره‌گشودن از این مشکلات رضایت زناشویی افزایش یافت. دوم آنکه، شواهد فراوانی در دست است که نشان می‌دهد خشم و خشونت (اعم از کلامی و جسمانی) به الگوی تعاملی ثابت زوج‌های ناسازگار تبدیل می‌شود. بنابراین، وقتی به آنها یاد داده شود که چگونه خشم و عصبانیت خود را مدیریت نمایند و از بروز رفتار پرخاشجویانه اجتناب ورزند، بسیاری از نارضایتی‌های آنان از میان رانده می‌شود. در این پژوهش طی 8 جلسه آموزشی چنین مهارتی در زوج‌های جوان ایجاد شد. بنابراین با

فروکش کردن معنادار سطح تعاملات پرخاشجویانه آنان ،
نارضایتی آنان نیز رو به کاهش نهاد.

سه. یافته های این پژوهش موید اثربخشی آموزش مهارت های
کنترل خشم در افزایش امنیت زوج های جوان بود. در تبیین
این یافته می توان اذعان داشت که رواج خشم و خشونت در
خانواده، زوج ها را دچار يك اضطراب مزمن و آزاردهنده می
سازد. چه ، آنان همواره مترصد آن هستند که از سوی دیگری
(با کلام یا به صورت فیزیکی) مورد یورش قرار گیرد و
موجودیت و عزت نفس آنان مورد تهاجم قرار گیرد، از همین
روی وقتی آنها بیاموزند که عصبانیت خود را مدیریت
نمایند و از خشم و خشونت پرهیزند بر سطح امنیت روانی
آشان افزوده می شود.

چهار. این پژوهش نشان داد که فراگیری مهارت های کنترل
خشم تأثیری بر نشاط زوج های جوان ندارد . چه نشاط متأثر
از عوامل پر شماری است که جز با دستکاری آن عوامل نمی
توان نشاط را فزونی بخشید.

پیشنهاد های کاربردی

- بر اساس یافته های این پژوهش پیشنهاد می شود:
- 1- کلیه زوج ها در آغاز زندگی خود در معرض آموزش مهارت
های کنترل خشم قرار گیرند.
 - 2- کارگاه های آموزش مدیریت خشم در جامعه توسعه یابد.
 - 3- شیوه تعامل اثربخش پیش از ازدواج به کلیه دختران و
پسران جوان آموزش داده شود.
 - 4- اداره کل آموزش معاونت اجتماعی ناجا برای آموزش روش
های کنترل خشم در جامعه اهتمام بیش تر بورزد

- منابع
 بارون ، رابرت و دیگران (1388) . روان شناسی اجتماعی (ترجمه یوسف کریمی) . تهران : نشر روان
- پروین ، ندا و دیگران (1393) . تاثیر جلسات آموزش مهارت های زندگی بر وضعیت رضایت زناشویی. مجله پرستاری دوره 3. شماره 1 صص 37-46
- رحیمی ، سمیه (1392). بررسی اثربخشی گروه درمانی شناختی - رفتاری در کاهش پرخاشگری . فصلنامه علمی - پژوهشی روان شناسی سلامت . شماره 1 ص 23-33
- صداقت ، سمیره (1393) . اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری کنترل خشم بر پر خاشگری دانش آموزان . مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد . دوره 24، شماره 4، ص 215-220
- جعفری ، سیمین و دیگران (1392) . تاثیر آموزش کنترل خشم بر پرخاشگری دختران . فصلنامه روان شناسی ورزش . شماره 8 ، ص 78-88
- تفرشی ، مدیا و دیگران (1392). تاثیر آموزش مهارت های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی . فصلنامه خانواده پژوهشی ، شماره 35 ص 299-310
- عینی نژاد ، امید و دیگران (1388). اثربخشی غنی سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین . مجله علوم فناوری ، شماره 1، ص 9-16
- سیف، علی اکبر (1392). رفتار درمانی و تغییر رفتار . تهران : نشر آگاه .
- محمد خانی ، پروین و دیگران (1389). رابطه خشونت جنسی و نگرش های زناشویی . مجله روانپزشکی ، روان شناسی بالینی ایران ، 3، ص 195-202

- Wood, I.M (2009). Aggression and behavior therapy. Newyork: mc Graw- Hi11
- Horwitz, B. (2005). Emotion therapy. Oxford press.
- Boss, I.W. (1996) . personality and emotions. Oxford press.
- Froued, S. (1933). Psychoanalysis. mc Graw - Hi11
- loven S , B. (1974). An introduction to animal behavior. Journal of psychology . 15 , 131 – 139.
- Bandura , A (1997). Social learning . Boston :
- Hurtpor sterno S. B. (1999).anger management in parent – adolescent conflict. The American journal of family therapy , 27, 181-193.
- Novaco, R.W. (1994). Anger as a risk factor for Violence among mentally disorders. Chicago. University press
- faulker, R.A. et al. (2005). Gender – velated predication change in marital satisfaction and marital conflict. American journal of family therapy . 13.
- Green , I. et al. (2014) . marital conflicts and anger manage ment . journal of psychology, 12, 201-213