



اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر کاهش خشونت های خانگی در روابط زوجین

سیده مریم ابراهیمی گرفمی^{۱*}

۱- ارشد روانشناسی عمومی، پیام نور آستارا، رشت، گیلان، ایران. ایمیل: maryam.ebrahimi.idcard@gmail.com

* نویسنده مسئول

چکیده

هدف تحقیق حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر کاهش خشونت های خانگی در روابط زوجین بود. آزمودنی ها تعداد 20 زوج (۴۰ نفر زن و شوهر) بودند که در سال ۱۴۰۴ از بین مراجعان به شورای حل اختلاف استان البرز انتخاب شده بودند. این تعداد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. ابتدا آزمودنی ها پرسشنامه مقیاس تاکتیک های تعارضی تجدید نظر شده (CTS-2) و پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک را پاسخ دادند. سپس در معرض جلسات آموزشی مدیریت خشم قرار گرفتند. داده های پژوهش به کمک روش های آمار توصیفی و آزمون واریانس یک طرفه و نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ تجزیه و تحلیل شدند. تجزیه و تحلیل واریانس نشان داد که بین نمرات CTS-2 در پیش آزمون، پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار در سطح p وجود دارد یعنی زوجینی که در جلسات آموزشی شرکت کرده بودند، در پس آزمون خشونت کمتری را گزارش کردند.

کلمات کلیدی: آموزش، اثربخشی، مدیریت خشم، خشونت های خانگی، روابط زوجین.

The effectiveness of anger management training on reducing domestic violence in couple relationships

Seyedeh Maryam Ebrahimi Garfami ^{1,*}

1- Master of General Psychology, Payame Noor Astara university, Rasht, Gilan, Iran. maryam.ebrahimi.idcard@gmail.com.

* Corresponding Author

Abstract

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of anger management training on reducing domestic violence in couple relationships. The subjects were 20 couples (40 husbands and wives) who were selected from among the clients of the Alborz Province Dispute Resolution Council in 1404. This number was randomly assigned to two experimental and control groups. First, the subjects answered the revised Conflict Tactics Scale (CTS-2) questionnaire and the demographic information questionnaire. Then, they were exposed to anger management training sessions. The research data were analyzed using descriptive statistics and one-way variance test and SPSS version 25 software. Analysis of variance showed that there was a significant difference at the p level between the CTS-2 scores in the pre-test and post-test in the two experimental and control groups, meaning that the couples who participated in the training sessions reported less violence in the post-test.

Keywords: Education, Effectiveness, Anger management, domestic violence, couple relationships.

مقدمه

خواهد داد و می تواند پیامدهای جبران ناپذیری بر جای بگذارد. بررسی اخیر درباره خشم در روان درمانی نشان می دهد که خشم از جمله احساسات طبیعی است (وانگ، ۲۰۱۹). اینکه احساس خشم خود را باید بر حق دانست اما در کنار آن باید راهی درست برای تخلیه خشم پیدا کرد تا هم به فرد خشمگین و هم به همسرش آسیب نرساند. مشکل زمانی بروز می کند که خشم را سرکوب کنیم و یا آن را به طریقی خشونت آمیز ابراز نماییم. به اعتقاد بسیاری از روانشناسان، خشم در صورتی سالم است که به درستی تخلیه شود. اما همین خشم اگر به درستی ابراز و تخلیه نشود می تواند ناسالم و حتی کشنده باشد (پروودورک و همکاران، ۲۰۱۴). خشم از هیجانه ای جهان

خشونت خانگی به عنوان شایع ترین نوع خشونت علیه زنان، هر نوع اقدام خشونت آمیز جنسیتی است که با پیامدهای متعدد مخرب سلامتی همراه است و یکی از مشکلات اصلی بهداشت عمومی به شمار می رود که تأثیرات منفی زیان باری بر سلامت جسمی، روانی و تولید مثل زنان قربانی خشونت دارد. زنانی که خشونت خانگی را تجربه می کنند علائم پزشکی و استرس بیشتری دارند و در مقایسه با زنانی که قربانی خشونت خانگی نیستند بیشتر در معرض سوء مصرف مواد هستند (پیرسون، ۲۰۲۳). خشونت خانگی علاوه بر قربانی کردن زنان، کودکان را هم در معرض تهدید و تأثیر قرار

تجدید نظر شده تاکتیک های تعارضی (CTS-2) و پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک استفاده شده است.

CTS-2 پرکاربردترین ابزار جمع آوری داده های مربوط به همسر آزاری و تنها پرسشنامه ای است که بین پرخاشگری خفیف و شدید در زوج ها تمایز قائل می شود.

CTS-2 5 مقیاس می باشد. مذاکره، پرخاشگری رواشناختی، حمله جسمانی، زورگویی جنسی و آسیب و صدمه همه مقیاس ها به جز مقیاس مذاکره شامل خرده مقیاس های خفیف و شدید هستند. مقیاس مذاکره به دو خرده مقیاس شناختی و عاطفی تقسیم می شود.

مذاکره: اصلاح مذاکره عبارت است از اعمالی که هدف آن حل و فصل عدم توافقات از طریق گفتگو است. سوالات و عباراتی که در خرده مقیاس شناختی جا دارند از جمله توصیه های مذاکره محسوب می شوند. خرده مقیاس عاطفی درصدد بخش میزان عاطفه مثبت در روابط است و این کار را از طریق سوال درباره بیان احساس علاقه و احترام به همسر انجام می دهد.

پرخاشگری روانشناختی: این مقیاس اعمال پرخاشگری غیرکلامی را در روابط زوج ها مورد بررسی قرار می دهد. در نسخه اولیه CTS این مقیاس خشونت کلامی نامیده می شود.

حمله جسمانی: این مقیاس اعمال خشونت بدنی را در روابط زوج ها مورد بررسی قرار می دهد. اصطلاح خشونت با حمله جسمانی نسبت به همسر مترادف است.

زورگویی جنسی: منظور از این اصطلاح، رفتاری معطوف به هدف وادار کردن همسر به فعالیت جنسی ناخواسته است. مقیاس زورگویی جنسی طیف وسیعی از اعمال زورگویی از جمله اصرار کلامی یا اجبار فیزیکی را دربر می گیرد.

آسیب و صدمه: این مقیاس به آسیب جسمی ناشی از رفتار واکنش های همسر اشاره دارد و با صدمه به استخوان یا بافت بدن فرد، ضرورت معاینه طبی یا درد کشیدن به مدت یک یا چند روز مشخص می شود.

ضریب اعتبار CTS که از ۸۰ مطالعه استخراج گردیده، مطلوب و مناسب است. میانگین آلفای مقیاس در بررسی روی زوج های ناهمجنس گرای متاهل و نامزد، ۰/۸۸ می باشد. ضریب اعتبار برای گروه های اقلیت و زوج هایی که دارای روابط همجنس گرایانه هستند براساس نتایج ۷ مطالعه گزارش شده توسط استراس و همکاران (۱۹۹۶) ۰/۷۹ است. روایی محتوای ۷۷٪ CTS تا ۸۹٪ برای ارتکاب به رفتار اندازه گیری شده توسط هر مقیاس و از ۶۵٪ تا ۹۴٪ برای قربانی شدن توسط شریکی که در این رفتار درگیر است. استراس و همکاران (۱۹۹۶) اعتبار و ثبات درونی این مقیاس را از ۰/۷۹ تا ۰/۹۵ گزارش کرده اند. در ایران محمدخانی و همکاران (زیر چاپ) ضریب پایایی با آلفای کرونباخ برای CTS-2 را ۰/۷۹ اعلام کرده اند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ ۰/۹۰ بدست آمد. برای نشان دادن ارتباط متغیرهای جمعیت شناختی (متغیرهای فوق) در دو گروه آزمایش و کنترل آزمون تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) و t مستقل استفاده شد. نتیجه نشان داد که بین متغیرهای تحصیلات، شغل، مدت ازدواج، تعداد فرزندان، سابقه اعتیاد، میزان درآمد، جنسیت و وضعیت سکونت زوجین در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار آماری وجود نداشت بدین معنی که دو گروه با توجه به متغیرهای فوق همسان بودند.

جدول ۱- جلسات بسته آموزشی مبتنی بر خشونت خانگی به زنان درگیر خشونت

شمول است که با پیامدهای مخربی همراه می باشد و از دیرباز مورد توجه اندیشمندان و متخصصان بوده است. همه ما به نحوی خشم را تجربه کرده ایم و می دانیم که نمی توان از افراد و چیزهایی که ما را خشمگین می کنند اجتناب نمود و یا آنها را تغییر داد. با این وجود می توان چگونگی کنترل واکنشهای خودمان را بیاموزیم. هدف کنترل خشم کاهش احساسات پرخاشگرانه و برانگیختگی فیزیکی است که خشم آن را بوجود می آورد. رضایی و همکاران (۱۴۰۲) نشان دادند بین متغیر کنترل خشم و رضایت زناشویی در بین نمونه نشان دهنده رابطه مثبت معنی دار بین این دو متغیر است. محمدی (۱۴۰۲) نشان داد که آموزش کنترل خشم به شیوه رفتاری-شناختی در همسران مرد بر کاهش خشونت زناشویی علیه زنان تاثیر داشته است. شمسایی و همکاران (۱۴۰۲) نشان دادند بسته آموزشی مبتنی بر خشونت خانگی بر کاهش سرخوردگی و بی ثباتی زناشویی زنان مؤثر است. یزدان پناه و همکاران (۱۴۰۰) دریافتند که آموزش مقابله با خشونت خانگی با استفاده از بسته آموزشی بر کاهش خشونت مردان و افزایش اشتیاق تحصیلی فرزندان اثربخشی معناداری دارد. رسولی و خرم آبادی (۱۳۹۵) دریافتند که آموزش مهارت های مدیریت خشم می تواند خشونت خانوادگی را به طور معنا داری کاهش داده و سلامت روان زوجین را افزایش دهد. تفرشی و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند آموزش مهارت های مدیریت خشم می تواند خشونت خانوادگی را در زنان خانه دار به طور معنادار کاهش داده و رضایت زناشویی آنان را افزایش دهد. افزون بر این، تحلیل داده ها در مرحله پیگیری نشان داد که اثر مداخلات ماندگار بوده است. همچنین کیم و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند آموزش مدیریت احتمالا از طریق تقویت مهارت های رفتاری تنظیم و تغییر کرده و ایجاد هیجانات خوشایند به زوجین کمک می کند که خشونت خودشان را کاهش دهند، در اثر این تغییرات مطلوب رفتاری و هیجانی سلامت روان زوجین بهبود یافت. لایمای و همکاران (۲۰۱۷) دریافتند آموزش مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی مؤثر و موجب بهبود رضایت زناشویی می شود. متز و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند مدیریت خشم باعث بهبود رضایت زندگی زناشویی خواهد شد. گینو و همکاران (۲۰۱۹) بیان داشتند آموزش مهارت حل مسئله و مدیریت خشم در کاهش تعارض در بین زوجین گروه آزمایش اثربخش بوده است. لذا مدیریت خشم نقش مهمی در کاهش خشونت های خانگی دارد. بنابراین مساله اساسی در این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر کاهش الگوهای خشونت (جسمی، روانشناختی، جنسی، صدمه و آسیب و جسمی و افزایش روش مذاکره) در روابط زوجین است و اینکه آیا این آموزش می تواند خشونت زوجین را کاهش دهد یا موجب افزایش استفاده از روش غیرخشن شود.

روش شناسی

پژوهش حاضر، یک طرح شبه آزمایشی با دو گروه (آزمایش و کنترل)، انتخاب تصادفی و استفاده از پیش آزمون، پس آزمون می باشد. جامعه آماری پژوهش مشتمل بر همه زوجینی بودند که برای مشاوره مراجعه کرده و یا از طرف دادگاهها جهت حل مشکلاتشان به شورای حل اختلاف استان البرز در سال ۱۴۰۴ ارجاع شده بودند. در این تحقیق، روش نمونه گیری در دسترس و جایگزینی تصادفی آزمودنیها در دو گروه آزمایش و کنترل مورد استفاده قرار گرفت. از بین زوجینی که به شورای حل اختلاف مراجعه کرده و حاضر به همکاری در این پژوهش بودند تعداد ۵۰ زوج در نظر گرفته شدند و از آن ها ۲۰ زوج انتخاب و به صورت تصادفی ۱۰ زوج در گروه آزمایش و ۱۰ زوج دیگر در گروه کنترل جایگزین شوند. در این پژوهش از پرسشنامه مقیاس

از مجموع ۲۰ زوج شرکت کننده در این پژوهش ۳۷/۵ درصد دارای تحصیلات زیر دیپلم، ۳۵ درصد دیپلم و ۲۷/۵ درصد دانشگاهی داشته اند. ۳۷/۵ درصد آزمودنی ها کارمند، ۲۰ درصد شغل آزاد، ۴۲/۵ درصد نیز بیکار و خانه دار بوده اند. از نظر مدت ازدواج ۱۰ درصد آزمودنی ها زیر ۵ سال، ۲۰ درصد ۵ تا ۱۰ سال، ۱۵ درصد ۱۰ تا ۱۵ سال، ۲۰ درصد ۱۵ تا ۲۰ سال و ۲۵ درصد بالای ۲۰ سال سابقه ازدواج و زندگی مشترک داشتند. از نظر وضعیت سکونت، ۷/۵ درصد آزمودنی ها، مستاجر و ۵۲/۵ درصد منزل شخصی داشتند. از نظر سابقه اعتیاد، ۲۰ درصد افراد نمونه، سابقه اعتیاد دارند، ۵۵ درصد سابقه اعتیاد ندارند و ۲۵ درصد قبلاً معتاد بوده اند و اکنون در دوره ترک هستند. از نظر تعداد فرزندان، ۱۰ درصد افراد نمونه، فرزند نداشتند ۱۵۰ درصد یک فرزند، ۱۰ درصد دو فرزند، ۲۰ درصد سه فرزند و ۴۵ درصد چهار فرزند و بیشتر داشتند.

همان طور که نتایج جدول ۲ نشان می دهد، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه های کنترل و آزمایش به تفکیک مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ارائه شده است. بر اساس نتایج جدول ۲، میانگین نمره خشنونت خانگی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش آزمون، کاهش یافته است.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش برحسب گروه های مورد مطالعه

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون
مذاکره	گواه	۱۴/۴۱	۱۳/۸۸
	آزمایش	۱۳/۶۱	۱۰/۲۶
پرخاشگری روشناختی	گواه	۱۶/۴۵	۱۶/۴۳
	آزمایش	۱۵/۲۳	۱۰/۴۸
حمله جسمانی	گواه	۱۹/۲۱	۱۲/۲۴
	آزمایش	۱۸/۲۳	۱۱/۲۷
زورگویی جنسی	گواه	۱۹/۲۴	۱۹/۱۲
	آزمایش	۳۲/۲۱	۱۶/۲۲
آسیب و صدمه	گواه	۱۹/۲۳	۱۹/۱۲
	آزمایش	۲۱/۲۶	۱۱/۲۲

جدول ۳- نتایج آزمون لامبدای ویلکز نمرات متغیرها

متغیر	اثر	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	مقدار P	مجذور تا
خشونت خانگی	زمان	۰/۶۶۲	۶/۸۹۶	۲	۳۸	۰/۰۰۴	۰/۳۳۸
	گروه	۰/۶۵۹	۶/۹۵۱	۲	۳۸	۰/۰۰۲	۰/۳۵۰
	زمان و گروه	۰/۶۹۸	۵/۸۳۹	۲	۳۸	۰/۰۰۸	۰/۳۰۲

نتایج آزمون لامبدای ویلکز در جدول ۳ نشان می دهد اثر زمان ($F=۶/۸۹۶$ ، $\eta^2=۰/۳۳۸$ ، $P=۰/۰۰۴$)، اثر گروه ($F=۶/۹۵۱$ ، $\eta^2=۰/۳۵۰$)، اثر تعامل زمان و گروه ($F=۵/۸۳۹$ ، $\eta^2=۰/۳۰۲$ ، $P=۰/۰۰۸$) در متغیر نمره خشونت خانگی است. این یافته بیانگر آن است که بین میانگین نمره های حداقل یکی از متغیرهای وابسته، در گروه آزمایش و گواه در دوم مرحله آزمایش تفاوت آماری معنی داری وجود دارد.

جلسات	محتوای مداخله
جلسه اول	معرفی اعضا، تشریح اهداف، برقراری رابطه حسنه و ایجاد جو توأم با اعتماد و امنیت، آشنایی با گروه نمونه، آشنایی با درمان گر و اهداف تحقیق، آشنایی با مقررات و قوانین جلسه، آشنایی زوج ها با فرایند، اهداف، قواعد حاکم بر جلسات، فواید برنامه آموزشی، انجام پیش آزمون.
جلسه دوم	تبیین کنترل درونی و بیرونی، تشریح هفت عادت مخرب کنترل گری، انتقاد، سرزنش، گلابه، غرغر، تهدید، تنبیه و حق حساب (و پیامدهای آن، بیان تجارب اعضا در خصوص هفت عادت مخرب کنترل گری).
جلسه سوم	چگونگی کنار گذاشتن هفت عادت مخرب کنترل گری و جایگزین نمودن آن با هفت عادت سازنده (مهرورزی، گوش دادن، حمایت، تشویق، احترام، اعتماد، پذیرش و گفتگو) و پیامدهای آن.
جلسه چهارم	آموزش اهمیت پذیرش نفوذ همسر از سوی شوهران و شریک کردن همسر در تصمیم گیری ها و احترام قائل شدن برای نظرات و احساسات وی. آموزش شیوه های رفع مشکلات قابل حل، شناسایی سبک شروع مشاجرات، آموزش به کارگیری اقدامات جبرانی، توجه به فیزیولوژی خود در طول مشاجرات.
جلسه پنجم	راه های غلبه بر مشکلات دائمی و غیر قابل حل، توجه به رویاها و دلایل پنهانی و عمیق این مشکلات، تمرین هایی برای کشف رویاها، کار روی موارد به بن بست رسیده، توافق بر روی مشکلات غیرقابل حل. توانمندسازی همسران برای خلق مفهومی مشترک در زندگی زناشویی خویش از طریق خلق زندگی درونی توسط هر دو زوج، تمرین هایی جهت رسیدن به ارزش ها و نقاط مشترک از طریق بررسی نمادها، آداب، نقش ها، اهداف و آیین های خانوادگی.
جلسه ششم	سپردن تعهد به همسر و اعضای گروه برای استفاده از بینش کسب شده در جلسات برای بهبود رابطه، مشخص نمودن تصویر ذهنی از یک رابطه عشقی ارضاء کننده و ایده آل، تعیین ویژگی های مطلوب موجود در رابطه و ویژگی های مورد آرزوهای اصلی دوران کودکی و نحوه واکنش به آن ها؛ روش: بازگشت به خانه کودکی و مرور خاطرات بررسی سبک دلبستگی زوجین و الگوی برقراری ارتباط، نوشتن ویژگی های مثبت و منفی والدین و تأثیر آن بر فرد، بررسی نیازهای برآورده نشده مربوط به پیوند عاطفی و دلبستگی.
جلسه هفتم	اهداف: مرور خاطرات دوران کودکی و کشف ساختار ایماگو (تصویر ذهنی از خود) فرد؛ بررسی تاریخچه روابط صمیمانه و الگوهای ارتباطی، کشف ناکامی.
جلسه هشتم	بررسی انتظارات و نیاز همسر برای ایجاد و حفظ پیوند عاطفی، بررسی برنامه های پنهان ذهن و تأثیر آن بر روابط فعلی زوج ها. روش: نوشتن ویژگی های مثبت و منفی همسر، مقایسه خصوصیات همسر با تصویر ذهنی خود (ایماگو) بررسی نیازهای عاطفی برآورده نشده همسر، بررسی تأثیر متقابل تصویر ذهنی خود با ویژگی های همسر، بحث و توضیح در مورد عاشق شدن از دیدگاه تصویرسازی ارتباطی.
جلسه نهم	تکمیل پس آزمون به منظور تعیین میزان دستیابی به اهداف یادگیری مشخص شده در پیش آزمون و به کار بستن یادگیری های جدید در زندگی روزمره.

یافته ها

جسمی روبرو می شوید برنامه های خشونت خانگی یا مداخلات درمانی برای چنین مواقعی توصیه می شود. امروزه از هر دو ازدواج یکی به طلاق ختم می شود. از ۵۰ درصد زوج هایی که طلاق نمی گیرند، شاید فقط نیمی از آنها واقعاً خوشحال باشند. ابراز خشم شدید، خشونت و آسیب بین زوجین می تواند ناتوان کننده باشد و منجر به نگرانی های بهداشت روان مانند افسردگی، اضطراب و حتی اختلال استرس پس از سانحه شود. مهمترین پیش بینی کننده طلاق و ناراحتی زناشویی اختلاف نظر در امور مالی، عدم جذابیت جنسی، یا عدم عشق است. خشونت فیزیکی یا کلامی در حدود یک چهارم تا نیمی از روابط وجود دارد. زوجین پریشان یا بدرفتار اغلب راه های کنترل خشم برای زوجین را نمی دانند و دردها و رنجهای طولانی مدت را به خود و فرزندان شان تحمیل می کنند. یک محیط خصمانه و پر از خشم در خانه فشار خون را بالا می برد و از سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند. محدودیت های پژوهش حاضر عبارت بودند از: تمرکز بر روی زنان درگیر خشونت خانگی استان البرز که تعمیم یافته ها را به بقیه مناطق و استان دیگر با محدودیت همراه می کند. هم چنین، حجم نمونه پایین و بهره گیری از روش نمونه گیری هدفمند از محدودیت های اصلی پژوهش بود. پیشنهاد می شود پژوهش مشابه در شهرها و جامعه های آماری دیگر نیز انجام شود تا نتایج حاصل از آن در مقایسه با یافته های این پژوهش قرار گیرد.

مراجع

- تفرشی، مدیا، امیری مجد، مجتبی و جعفری، اصغر. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی. خانواده پژوهی، ۳۱(۳)، ۲۹۹-۳۱۰.
- رسولی، بهاره و خرم آبادی، یداله. (۱۳۹۵). اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر کاهش الگوهای خشونت در روابط زوجین در شهر همدان. فصلنامه مطالعات فرهنگی پلیس. ۳۳(۳)، ۵۶-۷۷.
- رضائی، علی و قدیری، حسین و ایزدی، فاطمه و فتاحی، مهسا. (۱۴۰۲). بررسی ارتباط کنترل خشم با رضایت زناشویی زوجین. اولین همایش ملی زیستن با کیفیت از منظر روانشناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی، خمینی شهر. <https://civilica.com/doc/۱۶۸۹۶۶۵>
- شمسایی زینب، کریمی کیومرث، اکبری مریم. (۱۴۰۲). اثربخشی بسته آموزشی مبتنی بر خشونت خانگی بر کاهش سرخوردگی و بی ثباتی زناشویی: یک مطالعه نیمه تجربی. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۲۲ (۹): ۹۶۳-۹۷۸.
- محمدی، فاطمه. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش کنترل خشم به شیوه رفتاری- شناختی بر خشونت زناشویی زنان شهر کرمان. سومین کنفرانس بین المللی و ششمین کنفرانس ملی مدیریت، روان شناسی و علوم رفتاری، تهران. <https://civilica.com/doc/۱۹۳۰۵۴۴>
- یزدان پناه دولت آبادی، علی، توحیدی، افسانه و رحمتی، عباس. (۱۴۰۰). طراحی بسته آموزشی مقابله با خشونت خانگی و اثربخشی آموزش بسته بر خشونت همسر و اشتیاق تحصیلی فرزندان. پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۱۱ (۴۳)، ۱-۱۸.
- Kim, H. J., Hong, A. J., & Song, H. D. (2019). The roles of academic engagement and digital readiness in students' achievements in university e-learning environments. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1), 21 (3-18).
- Laeheem, K. & Boonprakarn, K. (2017). Factors predicting domestic violence among Thai Muslim married couples in Pattani province. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 38(3), 352-358.
- Metz, C., Calmet, J., & Thevenot, A. (2019). Women subjected to domestic violence: The impossibility of separation. *Psychoanalytic Psychology*, 36(1), 36-43.

همان گونه که نتایج جدول ۴ نشان می دهد، در متغیر نمره خشونت خانگی اثر تعامل زمان و گروه ($F=58.0/452$, $P<0.001$)، اثر گروه ($F=18/257$, $P<0.001$) و اثر زمان ($F=16/460$, $P<0.001$) معنادار می باشد. اندازه اثر یا میزان تأثیر منابع تغییر بین گروهی، درون گروهی (زمان) و اثر تعاملی برای متغیر نمره خشونت خانگی به ترتیب ۳۹، ۳۷ و ۹۵ درصد است که به این معنا است به ترتیب ۳۹، ۳۷ و ۹۵ درصد از تغییرات میانگین نمرات خشونت خانگی از طریق اثرات بین گروهی، درون گروهی و تعاملی قابل تبیین است.

جدول ۴- نتایج تحلیل واریانس آمیخته نمرات خشونت خانگی

متغیر	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	مقدار P	R ²	مجذور اتا
خشونت خانگی	زمان و گروه	۸۷۶۰۹/۵۷۳	۲	۴۳۸۰۴/۷۸۶	۵۸۰/۴۵۲	< ۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۵۴
	گروه	۲۷۵۵/۶۲۲	۱	۲۷۵۵/۶۲۲	۱۸/۳۵۷	< ۰/۰۰۱	۰/۳۷	۰/۳۹۵
	زمان	۲۳۹۲/۷۰۹	۲	۱۱۹۶/۳۵۴	۱۶/۴۶۰	< ۰/۰۰۱	۰/۹۵	۰/۳۷۲

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مدیریت خشم بر کاهش خشونت های خانگی در روابط زوجین انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بسته آموزشی مبتنی خشم بر کاهش خشونت خانگی مؤثر است بر اساس جستجوهای انجام شده در زمینه مطالعات ناهمسو پژوهشی که منطبق با بر موضوع پژوهش حاضر باشد، یافت نشد؛ اما از نظر کلی رضایی و همکاران (۱۴۰۲)، حمدی (۱۴۰۲)، شمسایی و همکاران (۱۴۰۲)، یزدان پناه و همکاران (۱۴۰۰)، رسولی و خرم آبادی (۱۳۹۵)، تفرشی و همکاران (۱۳۹۲)، کیم و همکاران (۲۰۱۹)، لایمائی و همکاران (۲۰۱۷)، متز و همکاران (۲۰۱۹)، گینو و همکاران (۲۰۱۹) بیان داشتند مدیریت خشم باعث کاهش خشونت خانگی در بین زوجین می گردد. نتایج این پژوهش شواهدی را پیشنهاد می کند که آموزش مهارت های مدیریت خشم روش مناسبی برای کاهش خشونت خانوادگی و در نتیجه بهبود سلامت روان زوجین می باشد. آموزش مدیریت احتمالاً از طریق تقویت مهارت های رفتاری تنظیم و تغییر کرده و ایجاد هیجانات خوشایند به زوجین کمک می کند که خشونت خودشان را کاهش دهند، در اثر این تغییرات مطلوب رفتاری و هیجانی سلامت روان زوجین بهبود یافت. افراد شرکت کننده در جلسات بسته آموزشی مبتنی بر خشونت خانگی با یادگیری مهارت هایی چون افزایش شناخت خود و همسر در حوزه های شخصیتی و عاطفی شناختی، احیای احساسات مثبت، افزایش قدرشناسی، بالا بردن توانایی درک محاسن همسر، تمرکز بر نزدیک شدن به همدیگر و افزایش ابعاد صمیمیت، شیوه های مؤثر گوش دادن و صحبت کردن و هم چنین شیوه های جلب توجه و محبت بیشتر از سوی همسر که در جلسات بسته آموزشی مبتنی بر خشونت خانگی گنجانده شده، می توانند موجب کاهش بی ثباتی زناشویی شوند.

ر مشاوره های زوج درمانی راه های کنترل خشم برای زوجین آموزش داده می شود که ضمن ایجاد مهارت های ارتباطی مؤثر، از روش های منفی مانند دفاع، کنایه و عقب نشینی احساسی پرهیز کنند. مطالعات طولانی مدت نشان داده است که زوجینی که ارتباطات مؤثر و استراتژی های مدیریت تعارض را در برنامه های مشاوره آنلاین روانشناسی دریافت می کنند، تغییرات مثبت بسیاری در روابط خود مشاهده می کنند. نتایج این جلسات مشاوره رضایت بیشتر از روابط، مشکلات جنسی کمتر، تسلط و کنترل گری کمتر و استفاده بیشتر از رفتارهای حل مسئله است. اما اگر در روابط خود با خشونت

- Wang, J. (2019). Consultative committee of the convention for the protection of individuals with regard to Automatic Processing of Personal Data Convention 108. <https://rm.coe.int/t-pd-2019-06rev-eng-report-children-data-protection-in-educational-sys/168098d309>
- Proudlock, P., Mathews, S., & Jamieson, L. (2014). Children's right to be protected from violence: A review of South Africa's laws and policies. *South Africa's Progress in Realising Children's Rights: A Law Review*, 166.
- Giano, Z., Tuttle, B. M., Merten, M. J., Gallus, K. L., Cox, R. B., & Shreffler, K. M. (2018). Parental documentation status and educational aspirations among Latino adolescents: Mediating effects of school connectedness and parental attitudes towards education. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 40(3), 279-293.
- Pearson, C. L. (2023). The role of self-efficacy, family support, family affection, and family conflict on adolescent academic performance. Master's Thesis, Nashville, Tennessee: East Tennessee State University..