

## تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی

### The Effectiveness of Anger Management Skills Training on Reduction Family Violence and Recovery Marital Satisfaction

M. Tafreshi, M.A. ✉

M. Amiri Majd, Ph.D.

A. Jafari, Ph.D.

✉ مدیا تفرشی

کارشناس ارشد مشاوره

دکتر مجتبی امیری مجد

استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد ابهر

دکتر اصغر جعفری

دکترای روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی

دریافت مقاله: ۹۱/۹/۲۴

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۲/۶/۱۲

پذیرش مقاله: ۹۲/۶/۲۳

#### Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of anger management skills training on family violence and marital satisfaction of householders in Tehran. Methodology was Quasi-experimental on an available sample of 34 subjects from women referring to health houses in region-2 of Tehran and randomly assigned in experimental and control groups.

#### چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی زنان خانه‌دار در شهر تهران انجام شد. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی است و برای انجام آن از بین زنان مراجعه‌کننده به خانه سلامت در منطقه ۲ تهران، ۳۴ آزمودنی به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند.

✉Corresponding author: Tehran, Saadat Abad, Av 24 Yards, East 4 th Street, No 12.  
Tel: +9809124951296  
Email: [media-tf@yahoo.com](mailto:media-tf@yahoo.com)

✉نویسنده مسئول: تهران - سعادت‌آباد - بلوار ۲۴ متری - کوچه ۴ شرقی - پلاک ۱۲  
تلفن: ۰۹۱۲۴۹۵۱۲۹۶  
پست الکترونیکی: [media-tf@yahoo.com](mailto:media-tf@yahoo.com)

Using questionnaires of violence and marital satisfaction, data were collected at pretest, posttest, and follow-up and analyzed by ANCOVA. Results indicated that training of anger management skills can significantly decrease family violence and increase marital satisfaction in householders. In addition, results of follow-up showed that effects of intervention lasted. The results of the study provide some evidence to suggest that training of anger management skills is an appropriate method for reducing violence and increasing marital satisfaction. Anger management skills training help women probably by reinforcement of the behavioral skills of regulation, change and create desirable emotions. As a consequence of decreased undesirable behaviors related to violence, desirable behavioral, emotional and cognitive changes were reinforced in family and marital satisfaction improved.

**Keywords:** Anger management skills, Family violence, marital satisfaction, householders.

داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی انریچ و خشونت CTS2 در مراحل قبل و بعد از مداخلات و پیگیری جمع‌آوری شد و به‌وسیله تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم می‌تواند خشونت خانوادگی را در زنان خانه‌دار به طور معنادار کاهش داده و رضایت زناشویی آنان را افزایش دهد. افزون بر این، تحلیل داده‌ها در مرحله پیگیری نشان داد که اثر مداخلات ماندگار بوده است. نتایج این پژوهش شواهدی را پیشنهاد می‌کند که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم روش مناسبی برای کاهش خشونت خانوادگی و در نتیجه بهبود رضایت زناشویی می‌باشد. آموزش مهارت‌های مدیریت خشم احتمالاً از طریق تقویت مهارت‌های رفتاری تنظیم و تغییر کرده و ایجاد هیجانات خوشایند به زنان کمک می‌کند که خشونت خودشان را کاهش دهند، در اثر این تغییرات مطلوب رفتاری و هیجانی رضایت زناشویی زنان خانه‌دار بهبود یافت.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های مدیریت خشم، خشونت خانوادگی، رضایت زناشویی، زنان خانه‌دار

## مقدمه

خانواده سیستم ارتباطی منحصر به فردی دارد که با روابط دوستی و کاری متفاوت است. ارزش اصلی خانواده حاصل شبکه روابطی است که توسط اعضای آن به‌وجود آمده است (گلدنبرگ و گلدنبرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰). اگر به هر دلیلی در خانواده نارضایتی و ناسازگاری به‌وجود آید، ممکن است زمینه ناکامی و خشم به‌وجود آید و پیامدهایی نظیر سوءظن، سوءاستفاده عاطفی، خصومت و سرزنش را در پی داشته باشد. از سوی دیگر خشم نیز با فراهم نمودن زمینه رنجش و آزرده‌گی

می‌تواند به بروز نارضایتی دامن بزند و این دور باطل ممکن است به وخامت شرایط، نارضایتی و خشم در خانواده بیفزاید. والرستاین، لوئیس و بلکسلی<sup>۲</sup> (۲۰۰۰) مشاهده کردند که بیشتر طلاق‌ها ناشی از خشم بوده و این خشم معمولاً تا مدت‌ها بعد از طلاق هم ادامه می‌یابد.

خشونت بر تمامی جنبه‌های گفتاری، رفتاری و حرکتی فردی که مورد خشونت قرار می‌گیرد، تأثیر می‌گذارد (کمپبل<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵؛ به نقل از محمدخانی، آزادمهر و متقی، ۱۳۸۹). مارگولین و برمن<sup>۴</sup> (۱۹۹۳) بر این باورند که مشکلات ارتباطی در بحث و جدل‌ها بیشتر دوسویه و خصومت‌آمیز است (به نقل از محمدخانی و همکاران، ۱۳۸۹).

خشونت علیه همسر در تمام نقاط دنیا وجود دارد. نتایج مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که زنان ۵ تا ۸ برابر بیشتر از همسران‌شان آسیب می‌بینند. خشونت جسمی در بین حدوداً ۳۰٪ از زوجین در ایالات متحده اتفاق می‌افتد و منجر به صدمات جسمی حادی در بین زوجین می‌شود (فینچام<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). حدود یک‌چهارم از زوجین حداقل در یک مقطع با تهاجم جسمی بین‌فردی روبه‌رو می‌شوند.

هم‌چنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد زنانی که شاهد خشونت بودند در مقایسه با زنانی که شاهد خشم و پرخاشگری نبودند، در معرض خطر بیشتری برای قربانی شدن قرار دارند (هیمن و اسمیت<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲). افزون بر این نتایج پژوهش کترین و ترکات<sup>۷</sup> (۲۰۱۰) نشان می‌دهد مدیریت خشم ضعیف چه در زنان و چه در مردان رابط مهمی در مشاهده و ارتکاب به پرخاشگری است.

هم‌چنین خشونت با آشفتگی در روابط زوجین ارتباط دارد. وجود نارضایتی در روابط بین همسران میزان سلامت روانی افراد را کاهش می‌دهد (آمانو و بوث<sup>۸</sup>، ۱۹۹۱؛ هورویتز، هلن و سندرا<sup>۹</sup>، ۱۹۹۷) و کاهش میزان رضایت از زندگی، در روابط اجتماعی افراد مشکل ایجاد می‌کند (ناک<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۵ و نیولن<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۰؛ به نقل از حسینی غفاری، ۱۳۸۷).

والرستاین، لوئیس و بلکسلی (۲۰۰۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بیشتر طلاق‌ها ناشی از خشم می‌باشد. بقایی لاکه و خلعتبری (۱۳۸۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که برنامه آموزش مدیریت خشم، مهارت خودنظم‌دهی خشم را تقویت و تکانش‌گری را در مادران دانش‌آموزان کنترل می‌کند. شکوهی‌یکتا، زمانی، پرنده، اکبری زردخانه (۱۳۸۹) معتقدند آموزش مدیریت خشم، شدت خشم را در موقعیت‌های فراخوان خشم به طور معناداری کاهش می‌دهد و در مهار خشم درونی افراد مؤثر است.

نتایج پژوهش پورنقاش تهرانی (۱۳۸۶) روی زوج‌های مراجعه‌کننده به شورای حل اختلاف نشان داد که برنامه آموزش مدیریت خشم به‌طور معناداری می‌تواند اختلافات بین زوجین را کاهش دهد. نتایج پژوهش جانسون و کاوهولد<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۵) روی ۱۷۲ زوج در نیوزیلند نشان داد که مهارت‌های حل مشکل و کنترل هیجانات منفی نقش مهمی در کاهش تعارضات و ابعاد آن دارد. تأثیرات منفی

تعارض (خشم، نفرت، ناراحتی، ترس) در تعاملات زوجین، با میزان خشونت و درگیری رابطه دارد. این ارتباطات مخرب بین زوجین به کاهش رضایت زناشویی و افزایش احتمال وقوع طلاق منجر می‌شود (ماریوت و آماتو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۷).

برنامه‌های آموزشی خاص زوجین درصدد هماهنگ شدن با اصول پیشگیری، کاهش تعارضات زناشویی قبل از تشدید شدن آن‌ها و آماده‌سازی زوجین برای مقابله اثربخش با این تعارضات می‌باشد (شاپیرو، گاتمن و کرر<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۰). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که باورها و نگرش‌های ناکارآمد به پالایش، پردازش و ارزیابی اشتباه امور زناشویی می‌انجامد و معمولاً ناپایداری و ناراضی‌ت زناشویی را افزایش می‌دهد (لارسن و هالمن<sup>۱۵</sup>، ۱۹۹۴). زمانی که زن و شوهر به مدت طولانی در شرایط بد رفتاری قرار می‌گیرند، دیدگاه تحریف‌شده‌ای درباره نوع و نحوه ارتباط در آن‌ها شکل می‌گیرد (آسیا<sup>۱۶</sup>، اولسون و دیوید<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۴). در نتیجه تحریف در دیدگاه‌های زوجین، نقص در مهارت‌های حل مسئله، تجربه خشم و مدیریت نامناسب آن اتفاق می‌افتد (شکوهی‌یکتا، ۱۳۸۹).

وارینگ<sup>۱۸</sup> و همکاران، (۱۹۸۱)، به‌نقل از حسینی غفاری، (۱۳۸۷) در مطالعه‌ای دریافتند که نابسامانی ازدواج و عدم خشنودی در زندگی زناشویی به طور معناداری با شیوع اختلالات عاطفی - هیجانی در جمعیت عمومی رابطه دارد. در صورتی که ازدواج رضایت‌بخش باعث ارتقاء سلامت همسران و مانع رویدادهای منفی زندگی و مشکلات روان‌شناختی در آن‌ها می‌شود (عامری، ۱۳۸۲). آموزش مدیریت خشم، نوعی رویکرد رفتاردرمانی‌شناختی است که با هدف ایجاد تغییر در شناخت و رفتار افراد انجام می‌شود (استرن<sup>۱۹</sup>، ۱۹۹۹)، این رویکرد مؤلفه‌های تأثیرگذار در روابط میان‌فردی را دربر می‌گیرد. تأکید همه مداخلات مدیریت خشم بر تعدیل شدت، طول مدت و فراوانی بیان خشم و افزایش پاسخ‌های غیرپرخاشگرانه در روابط بین‌فردی است (ماین و آمبروز، ۱۹۹۹؛ به نقل از فیندلر و ویزنر<sup>۲۰</sup>، ۲۰۰۶). بیشتر تحقیقات انجام شده در زمینه مدیریت خشم، مبتنی بر نظریه خشم نواکو<sup>۲۱</sup> (۱۹۹۴؛ ریدلی و فلدمن<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۳) است. از این نظریه در سه دهه اخیر به‌طور چشم‌گیری برای درک و درمان خشم و پرخاشگری استفاده شد (لیندسی، آلام، پری، مک لود، کوترول، اورند و اسمیت<sup>۲۳</sup>، ۲۰۰۴). نواکو (۱۹۹۴) برای تحلیل نظریه خود از مدل شناختی بهره گرفت که در واقع روش افراد برای ارزیابی موقعیت و تعیین میزان تهدیدآمیز بودن آن را شرح می‌دهد. افراد با توجه به برانگیختگی شخصی، افکار خود و مقاصد طرف مقابل را در هر موقعیت ویژه تجزیه و تحلیل می‌کنند و متناسب با سطح تهدیدی که به نظرشان می‌رسد، واکنش خشم یا پرخاشگری از خود نشان می‌دهند.

نتایج پژوهش‌ها هم‌چنین نشان می‌دهد همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند، در زمینه مهارت‌های ارتباطی دچار مشکلاتی هستند و درگیر الگوهای ارتباطی بی‌حاصل می‌شوند (فولکر، داوی و داوی<sup>۲۴</sup>، ۲۰۰۵). اگر زوجین به‌طور مناسب مهارت‌های ارتباطی و حل

تعارض را کسب نکنند، تعارضات به طور کلامی و سپس به طور رفتاری تداوم می‌یابد و تخریب تدریجی در سازگاری زناشویی آغاز می‌شود (داگلاس، فریژر و داگلاس<sup>۲۵</sup>، ۱۹۹۵). لذا آموزش مهارت‌هایی که بتواند مهارت‌های ارتباطی را گسترش دهد ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین در پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و افزایش رضایت زناشویی به این سؤال پژوهشی پرداخته شد که آیا آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و افزایش رضایت زناشویی تأثیر دارد؟

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش جامعه آماری، زنان متأهلی بودند که در زمستان ۱۳۹۰ به خانه سلامت شهرداری منطقه ۲ تهران مراجعه کردند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۴ نفر انتخاب شدند که در پرسش‌نامه خشونت خانوادگی بالاترین نمره را کسب کرده بودند.

### ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ: این پرسش‌نامه اولین بار توسط اولسون (۱۹۹۷) با فرم ۱۱۵ سؤالی تهیه شد و سپس فرم ۴۷ سؤالی آن ساخته شد که در این پژوهش از این فرم استفاده گردید. فرم اخیر دارای مؤلفه‌های ارتباط، مدیریت مالی، اوقات فراغت، روابط جنسی، وظایف والدینی، اقوام و دوستان، جهت‌گیری مذهبی، موضوعات شخصیتی و حل تعارض می‌باشد. اولسون و اولسون (۱۹۹۷) اعتبار کلی این فرم را با استفاده از روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کردند. در ایران اولین بار سلیمانیان همبستگی درونی آزمون را برای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است (به نقل از عامری، ۱۳۸۱).

در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل برای اعتبار این پرسش‌نامه ۰/۹۲ و برای مؤلفه‌های ارتباط زناشویی (۰/۹۱)، مدیریت مالی (۰/۵۹)، اوقات فراغت (۰/۵۵)، روابط جنسی (۰/۷۸)، وظایف والدینی (۰/۸۸)، اقوام و دوستان (۰/۶۹)، جهت‌گیری مذهبی (۰/۶۰)، موضوعات شخصیتی (۰/۸۷) و حل تعارض (۰/۶۷) به دست آمد.

هم‌چنین در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه ۰/۹۶ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای آزمون می‌باشد. ضریب همبستگی پرسش‌نامه انریچ با خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه فعالیت زندگی ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ و پرسش‌نامه رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ است که نشانه روایی سازه آن است. تمامی خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه انریچ، زوج‌های راضی و ناراضی را از هم جدا می‌کند (اولسون فورنیر و دراکمن<sup>۲۶</sup>، ۱۹۸۷). فاورز و اولسون<sup>۲۷</sup> (۱۹۸۹) نیز

روایی افتراقی پرسش‌نامه زناشویی انریچ را بررسی کردند. نتایج تحلیل افتراقی نشان داد که با استفاده از نمرات یکی از زوجین یا هر دوی آن‌ها با ۸۵ تا ۹۵٪ صحت می‌توان زوج‌های راضی را از زوج‌های ناراضی متمایز کرد.

**مقیاس تاکتیک‌های تعارض<sup>۲۸</sup> (CTS2):** این مقیاس دارای ۷۸ سؤال می‌باشد که پنج زیرمقیاس مذاکره، پرخاشگری روانی، حمله جسمی، آسیب و اجبار جنسی را می‌سنجد. با استفاده از آلفای کرونباخ ضریب اعتبار زیرمقیاس‌های مذاکره (۰/۸۶)، برای پرخاشگری روانی (۰/۷۶)، حمله جنسی (۰/۸۶)، اجبار جنسی (۰/۸۷)، و آسیب (۰/۹۵) به دست آمده است (استراوس، هامبی، بونی و شوگرمن<sup>۲۹</sup>، ۱۹۹۶؛ به نقل از پناغی، ۱۳۸۹).

پناغی (۱۳۹۰) نیز پایایی و روایی مقیاس تجدیدنظر شده تاکتیک‌های حل تعارض را بررسی کرد.

نتایج پژوهش او نشان داد که روایی واگرا و همگرای این مقیاس با استفاده از خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه تایید شد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که در نمونه ایرانی، تحلیل سه عاملی با استفاده از سه خرده‌مقیاس حمله، خشونت روانی و مذاکره نسبت به سایر تحلیل‌ها مناسب‌تر است. همچنین، این مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن از همسانی درونی مناسبی برخوردار هستند (آلفای کرونباخ بین ۰/۶۶ تا ۰/۸۶).

## یافته‌ها

ابتدا داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS شدند و سپس با استفاده از شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار و روش‌های آمار استنباطی، تحلیل کوواریانس و t استودنت مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. لازم به توضیح است که در جریان انجام مداخلات ۴ آزمودنی ریزش داشت. به این علت ۳۰ آزمودنی در تحلیل وارد شدند.

در جدول ۱ تغییرات مربوط به نمرات خشونت خانوادگی و رضایت زناشویی آزمودنی‌ها در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شده است.

با توجه به مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس، مفروضه‌های خطی بودن رگرسیون و همگنی شیب خط رگرسیون مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج نشان داد این مفروضه‌ها برقرار می‌باشند. برای بررسی تغییرات ناشی از انجام مداخلات در گروه‌های آزمایش و کنترل تحلیل کوواریانس انجام شد که خلاصه نتایج در جداول زیر آمده است.

## جدول ۱: میانگین و انحراف معیار خشونت خانوادگی و رضایت زناشویی در

## مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	مراحل آزمون	تعداد آزمودنی	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
خشونت خانوادگی	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۵	۱۲۷/۷۳	۴۶/۸۲	۴۸	۲۰۵
		پس‌آزمون	۱۵	۸۱/۴۶	۳۳/۶۴	۳۷	۱۲۹
		پیگیری	۱۵	۸۱/۴۰	۳۴/۲۷	۴۰	۱۳۳
رضایت زناشویی	کنترل	پیش‌آزمون	۱۵	۱۱۱/۹۳	۶۵/۱۶	۴۹	۲۹۴
		پس‌آزمون	۱۵	۱۱۳/۴۰	۶۴/۷۱	۵۲	۲۹۴
		پیگیری	۱۵	۱۱۳/۴۶	۶۴/۸۲	۵۳	۲۹۴
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۵	۱۲۸/۳۳	۲۳/۸۸	۹۳	۱۷۷
		پس‌آزمون	۱۵	۱۵۶	۲۴/۶۲	۱۲۵	۲۰۸
		پیگیری	۱۵	۱۵۵/۶۶	۲۴/۳۹	۱۲۵	۲۰۶
	کنترل	پیش‌آزمون	۱۵	۱۲۰/۸۶	۱۶/۶۸	۷۱	۱۴۴
		پس‌آزمون	۱۵	۱۱۸/۱۳	۱۳/۳۳	۸۲	۱۴۰
		پیگیری	۱۵	۱۱۸/۶۶	۱۲/۹۵	۸۵	۱۳۷

همان‌طور که مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم توانسته است خشونت خانوادگی زنان خانه‌دار را به‌طور معناداری کاهش دهد ( $P < 0.001$ ).

## جدول ۲: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس نمرات خشونت خانوادگی گروه‌های آزمایش و کنترل

منابع تغییرات	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معناداری	ضریب اتا
متغیر همپراش	۷۱/۲۷	۱	۷۱/۲۷			
نمره پیش‌آزمون	۵۵۱۴۶/۶۶	۱	۵۵۱۴۶/۶۶			
گروه	۱۴۴۱۳/۵۵	۱	۱۴۴۱۳/۵۵	۲۰/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۴۲
خطا	۱۹۳۳۶/۶۶	۲۷	۷۱۶/۱۷			

برای تعیین ماندگاری اثر مداخلات اعمال‌شده و همچنین از بین بردن اثر توقع<sup>۳</sup>، در مرحله پیگیری، از «آزمون t استودنت» استفاده شد که خلاصه نتایج در جدول ۳ آمده است.

## جدول ۳: خلاصه نتایج آزمون t برای تعیین اثر ماندگاری مداخلات در خشونت خانوادگی

منابع تغییرات	تفاوت میانگین‌ها	تعداد	انحراف معیار	درجات آزادی	T	سطح معناداری
مرحله پیش‌آزمون و مرحله پیگیری	۲۰/۹۰	۳۰	۴۲/۱۴	۲۹	۲/۷۱	۰/۰۰۱

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که اثر مداخلات اعمال شده ناشی از آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی ماندگار بوده است.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس نمرات رضایت زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل

منابع تغییر	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معناداری	ضریب اتا
متغیر همپراش	۶۳/۱۲۱	۱	۶۳/۱۲۱			
نمره پیش‌آزمون	۱۰۶۴۵/۷۶	۱	۱۰۶۴۵/۷۶			
گروه	۳۴۰۵/۱۸	۱	۳۴۰۵/۱۸	۷۴/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۷۳
خطا	۱۲۳۹/۳۰	۲۷	۴۵/۹۰			

همان‌طور که مندرجات جدول ۴ نشان می‌دهد، آموزش مهارت‌های مدیریت خشم توانسته است رضایت زناشویی زنان خانه‌دار را به طور معناداری بهبود دهد ( $P < 0/001$ ). برای تعیین ماندگاری اثر مداخلات اعمال‌شده و هم‌چنین از بین بردن اثر توقع، در مرحله پیگیری، از «آزمون t استودنت» استفاده شد که خلاصه نتایج در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵: خلاصه نتایج آزمون t برای تعیین اثر ماندگاری مداخلات در رضایت زناشویی

منابع تغییرات	تفاوت میانگین‌ها	تعداد	انحراف استاندارد	درجات آزادی	t	سطح معناداری
مرحله پیش‌آزمون و مرحله پیگیری	۱۲/۵۶	۳۰	۱۶/۸۳	۲۹	۴/۰۸	۰/۰۰۱

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که اثر مداخلات اعمال شده ناشی از آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در بهبود رضایت زناشویی ماندگار بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در کاهش خشونت و بهبود رضایت زناشویی در زنان خانه‌دار در شهر تهران انجام گرفت. بر اساس یافته‌های پژوهش چنین نتیجه گرفته شد که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم خشونت خانوادگی را در زنان خانه‌دار کاهش می‌دهد و با توجه به تأیید فرضیه دوم نیز می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم رضایت زناشویی را در زنان خانه‌دار افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر رضایت زناشویی در زنان خانه‌داری که تحت آموزش مهارت‌های مدیریت خشم قرار گرفته بودند (گروه آزمایش) بالاتر



از رضایت زناشویی در زنان خانه‌داری بود که آموزشی ندیده بودند (گروه کنترل)، لذا با توجه به این شواهد علمی فرضیه پژوهش تأیید گردید.

نتیجه این پژوهش در رابطه با آموزش مهارت‌های مدیریت خشم بر کاهش خشونت خانوادگی با پژوهش‌های بقایی و خلعتبری (۱۳۸۹)، شکوهی‌یکتا (۱۳۸۹)، خلعتبری، قربان شیرودی و مبلغی (۱۳۸۹)، کاترین و همکاران (۲۰۱۰) همسو است.

در مورد فرضیه دوم نیز یافته‌های این تحقیق نشان داد که توانایی زوجین در کنترل خشم با ارتباطات سالم و مطلوب بین آنان رابطه دارد. این یافته با پژوهش جانسون (۲۰۰۵) و پورنقاش تهرانی (۱۳۸۶) همسو است.

در تبیین نتایج به‌دست آمده در این فرضیه می‌توان گفت که چون در جلسات آموزشی مربوط به مدیریت خشم، مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله و شیوه‌های صحیح مقابله با خشونت به زنان آموزش داده شد، به‌واسطه آموزش این مهارت‌ها، الگوهای شناختی - رفتاری سازنده‌ای مانند توانایی ایجاد ارتباط کلامی مؤثر، کنترل تکانه‌ها، توانایی تغییر تکانه‌های پرخاشگرانه به رفتارهای ملایم‌تر از طریق موقعیت و محیط و کمک به زنان جهت شناسایی و جایگزینی پیامدهای مثبت‌تر و مطلوب‌تر به جای رفتارهای غیرپرخاشگرانه در زنانی که تحت آموزش قرار داشتند، تقویت شد. افزون بر این، نتایج به‌دست آمده حاصل تحلیل داده‌ها در مرحله پیگیری هم نشان می‌دهد که اثر مداخلات اعمال شده روی زنان ماندگار بوده است. به عبارتی دیگر این نتیجه بیانگر این نکته است که زنان تحت آموزش، مداخلات اعمال شده را یاد گرفته‌اند و تغییر در رفتار خشونت‌آمیز آنان ناشی از تغییر در مهارت‌های مدیریت خشم و توانایی کنترل تکانه‌هایشان می‌باشد. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم می‌تواند رفتارهای خشونت‌آمیز کلامی و غیرکلامی زنان را نسبت به اعضا کاهش دهد.

هم‌چنین چون کاهش رفتار خشونت‌آمیز به مطلوب شدن الگوهای ارتباطی کمک می‌کند، شرایط برای ایجاد ارتباط بین همسران و بروز احساسات و عواطف بین آن‌ها تسهیل می‌شود که حتی ممکن است همسران تشویق شوند برای شکل دادن الگوهای رفتاری جدیدی با هم تصمیم‌گیری کنند.

با توجه به این‌که در پژوهش حاضر «فن اصلاح بیان، مهارت حل مسئله و شکل‌گیری حالت پرخاشگری» در چارچوب مهارت‌های مدیریت خشم به زنان آموزش داده شد، احتمالاً به تقویت توانایی در کنترل خشم و بهبود رضایت زناشویی آنان کمک خواهد کرد.

بنابراین در این پژوهش تقویت شدن مهارت‌های ارتباطی برای شکل دادن روابط عاطفی و دیگر زمینه‌های زندگی زناشویی موجب گردید که رضایت زناشویی همسران افزایش یابد. به طور کلی نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت خشم به زنان، موجب کاهش رفتارهای

خشونت‌آمیز از طرف زنان نسبت به همسران‌شان می‌شود و از طرف دیگر نیز مردان نسبت به این رفتارهای مناسب، واکنش بهتری نشان می‌دهند. در نتیجه، تعامل‌های زناشویی مناسب‌تری بین زوج‌ها برقرار می‌شود و موجب افزایش رضایت زناشویی می‌شود.

## پی‌نوشت‌ها

1. Goldenberg&Goldenberg
2. Wallerstein, Lewis & Blakeslee
3. Campbell
4. Margolin & Berman
5. Fincham
6. Heyman& Smith
7. Catherine & Turcotte
8. Amato & Both
9. Horwitz&Helen&Sendra
10. Nock
11. Niolon
12. Johnson & Kaufhold
13. Marriott & Amato
14. Shapiro, Gottman & Carrére
15. Larson & Holman
16. Asia
17. Olson & David
18. Varing
19. Stern
20. Mayen, Ambroz, Feindler & Weisner
21. Novaco
22. Ridley & Feldman
23. Lindsay, Allam, Parry, Macleod, Cottrell, Overened & Smith
24. Faulker, Davey & Davey
25. Douglass, Frazier & Douglass
26. Olson, Fournier & Druckman
27. Fowers & Olson
28. CTS2
29. Straus, Hamby, Boney - McCoy & Sugarman
30. Demand effect

## منابع

- بقایی لاکه، م. و خلعتبری، ج. (۱۳۸۹). اثربخشی برنامه آموزش مدیریت خشم بر کنترل و خودنظم‌دهی خشم و تکانش‌گری مادران دانش‌آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر رشت. *فصل‌نامه دانشکده‌های پرستاری و مامایی استان گیلان*، ۲۰ (۶۳)، صص ۱-۹.
- پورنقاش تهرانی، س. و تاشک، آ. (۱۳۸۶). بررسی و مقایسه انواع خشونت خانوادگی در زنان و مردان در تهران. *مجله مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی*، ۳ (۳).
- پناغی، ل.، دهقانی، م. و عباسی، م. (۱۳۸۹). بررسی پایایی و اعتبار مقیاس تاکتیک‌های حل تعارض، نسخه تجدید نظر یافته. *طرح پژوهشی، دانشگاه شهید بهشتی، پژوهشکده خانواده*.
- حسینی‌غفاری، ف.، قنبری‌هاشم‌آبادی، ب. و آقامحمدیان‌شعرباف، ح. (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی روان‌درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام‌مند در افزایش رضایت زناشویی. *مجله مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی*، ۹ (۲)، صص ۶۵-۷۸.
- خلعتبری، ج.، قربان‌شیرودی، ش. و مبلغی، ن. (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی روش‌های آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسئله بر سازگاری و پرخاشگری دانش‌آموزان. *روان‌شناسی تربیتی*، ۱ (۳)، صص ۹۳-۱۱۰.

شکوهی‌یکتا، م.، زمانی، ن.، پرند، ا. و اکبری‌زردخانه، س. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر ابراز و مهار خشم والدین. *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال ۷، شماره ۲۶*.

عامری، ف. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی.

عامری، ف.، نوربالا، ا.، ازهای، ج. و رسول‌زاده، ک. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر مداخلات خانواده‌درمانی راهبردی در اختلاف‌های زناشویی. *مجله روان‌شناسی (۲۷)، ۷ (۳)*.

گلدنبرگ، ا.، گلدنبرگ، ه. (۲۰۰۰). *خانواده‌درمانی*. ترجمه حمیدرضا شاهی‌براواتی؛ سیامک نقشبندی؛ الهام ارجمند. تهران: نشر روان. (۱۳۸۶).

محمدخانی، پ.، آزادمهر، ه. و متقی، ش. (۱۳۸۹). رابطه خشونت جنسی و نگرش‌های زناشویی و همراهی انواع خشونت در روابط زناشویی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۶ (۳)*، صص ۱۹۵-۲۰۲.

- Asia, S. G., Olson, D. H. & David, H. (2004). Five types of marriage; an empirical typology based on ENRIC. *The Family Journal, 1*, 196 - 207.
- Amato, P. R., & Both, A., (1991). Consequences of parental Divorce and Marital Unhappiness for Adult Well Being. *Social Forces, 69*, 895 - 914.
- Catherine, A., & Turcotte - Seabury. (2010). *anger management and the process mediating the link between witnessing violence between parents and partner violence*. university of new Seabury violence and victims ,volume 25,number 3,306 - 318.
- Douglass, I. V., Frazier, M. and Douglass, R. (1995). The Marital Problems Questionnaire (MPQ), A short screening instrument for marital therapy. *Journal of Family Issues, 17*: 386 - 407.
- Fowers, B.J and Olson, D.H. (1989). ENRICH Marital Inventory: A Discriminant Validity and Cross - Validity Assessment. *Journal of Marital and Family Therapy, 15* (1). 65 - 79.
- Feindler, E. L., & Weisner, S. (2006). Youth anger management treatment for school violence prevention. In S. R. Jimerson & M. Furlong (Eds), *Handbook of school violence and school safety: From Research to Practice*, 353 - 363. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fincham, f . (2003). *Relationship enhancement: skill training programs for therapy, problem prevention, and enrichment*.
- Faulker, R. A., Davey, M., & Davey, A. (2005). Gender – related predication of change in marital satisfaction and marital conflict. *American Journal of family therapy, Vol, 33*.
- Heyman, R. E., & Smith - Slep, A. (2002). Do child abuse and inter parental violence lead to adulthood family violence? *Journal of Marriage and the Family, 64(4)*, 864–870.
- Horwitz, A. V.,; Helen, R. W., & Sandra, H. W., (1997). Becoming Married and Mental Health: A Longitudinal Study of A Scohort of Young Adults. *Journal of Marriage and the Family Therapy, 58*, 895 - 907.
- Johnson, L., Kaufhold, J. A. (2005). *The Analysis of the Emotional Intelligence Skills and Potential Problem Areas of Elementary Educators Education, 4(125)*, p, 615.
- Lindsay, W. R., Allam, R., Parry, C., Macleod, F., Cottrell, J., Overened, H., & Smith, A. H. W. (2004). Anger and aggression in people with intellectual disabilities:

- Treatment and follow - up of consecutive referrals and a waiting list comparison. *Clinical psychology and psychotherapy*, 11, 255 - 264.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Journal of Family Relations*, 43, 228 - 237.
- Marriott, B.H., Amato, P. (2007). A Comparison of High - and Low - Distress Marriages That End in Divorce. *Journal of Marriage and Family*, 3(69), 621-638.
- Novaco, R. W. (1994). Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J. Monahan & H. Steadman (Eds), *violence and Mental Disorder - Developments In Risk Assessment*. Chicago: University of Chicago Press.
- Olson, D.H., Fournier, D.G., & Druckman, J.M. (1987). Counselor's manual for PREPARE/ENRICH (rev. ed.), Minneapolis, MN: PREPARE/ENRICH, In
- Olson, D. H., & Olson A., (1997). Enrich Canada, inc, *Journal of Family Mystery*, 11, 4, 28 - 53.
- Ridley, C.A., & Feldman, C. M. (2003). Female domestic violence toward male partners: Exploring conflicts responses and outcomes. *Journal of family violence*, 18(3), 157 - 170.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M., Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 59 - 70.
- Stern, S. B., (1999). Anger management in parent - adolescent conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 27, .181 - 193.
- Straus, M., Hamby, S., Boney - McCoy, S., & Sugarman, D., (1996). The revised Conflict Tactics Scales (CTS2): Development and preliminary psychometric data. *Journal of Family Issues*, 17(3), 283 - 316.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J., & Blakeslee, S. (2000). *The unexpected Legacy of Divorce*. New York: Guilford Press.