Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 3/ No. 2/ Summer 2016
Page: 21-32

The efficacy of life skills training on marital adjustment of women for the prevention of domestic violence

Mahdi Naeim,[1*] Ali Rezaei Sharif[2]
1- Clinical psychologist. M.Sc.
2- Corresponding Author: Assistant Professor of Educational Psychology, University of Mohaghegh Ardabili-
email: rezaeisharif@uma.ac.ir

Abstract
Domestic violence is an instance of aggressive behavior with a host of physical, psychological, economic, and sexual aspects. It is a top priority due to its significant effects on women's health.
Purpose: This study examined the impact of life skills training on marital adjustment of women for the prevention of domestic violence.
Method: This was a quasi-experimental study with pretest and posttest design. It was performed on 94 women supported by Imam Khomeini Relief Committee in Ardabil, Iran, in 2015. The subjects were randomly selected. The data collection instruments included demographic data and Rosenberg's self-esteem questionnaires. Educational intervention was designed as three educational sessions lasting 120 minutes each. 45 days after the intervention, the second test was administered.
Funding: Before the intervention, the mean score of marital adjustment was 5.29 which significantly increased to 6.64 after the intervention ($P < 0.001$). The linear regression analysis showed a significant relationship between life skills training and marital adjustment after the educational program. There was a significant relationship between the level of violence before the intervention and after that ($P<0.001$).
Results: Life skills education is effective in increasing marital adjustment and reducing violence against women.
Key words: Life skills, marital adjustment, violence against women

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال سوم، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۵
صفحات: ۳۲-۲۱

اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی علیه زنان

مهدی نعیم*[۱]، علی رضایی شریف[۲]

۱- نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل، اردبیل، ایران،
آدرس: شهرستان اردبیل- میدان شریعتی خیابان آیت ال.. خامنه ای- کوچه ششم پلاک ۵۶
شماره تماس: ۰۹۱۴۴۵۱۴۸۰۱ Mahdi_Naeim@yahoo.com

۲- استادیار، گروه آموزشی علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، ایران Rezaeisharif@uma.ac.ir

چکیده

مقدمه: خشونت خانگی رفتار پرخاشگرانه‌ای است که دارای ابعاد مختلف جسمی، روان‌شناختی، آسیب، اقتصادی و جنسی است و با توجه به عوارض قابل‌توجه آن بر زنان جزء اولویت‌های سلامت محسوب می‌شود. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی علیه زنان بود.

روش: مطالعه حاضر یک تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود که با حضور ۹۱ نفر از زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر اردبیل در سال ۱۳۹۴ انجام شد. نمونه‌های پژوهش به صورت نمونه‌گیری تصادفی آسان انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه سازگاری زناشویی و پرسشنامه دموگرافیک بود. مداخله آموزشی در ۳ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای با روش بحث گروهی و توزیع جزوه آموزشی برگزار شد. ۴۵ روز بعد از مداخله آموزشی، پس‌آزمون برگزار گردید و داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و روش آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد میانگین نمره سازگاری زناشویی قبل آموزش از ۵/۲۹ به ۶/۶۶۴ بعد از مداخله آموزشی تغییر نمود، بدین معنی که آموزش اثر معنی‌داری بر سازگاری زناشویی واحدهای مورد پژوهش داشت. همچنین یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی تأثیر معنی‌داری بر افزایش سازگاری زناشویی دارد ($P<۰/۰۰۱$). همچنین ارتباط بین آموزش مهارتهای زندگی و سازگاری زناشویی پس از مداخله آموزشی معنی‌دار بود. ارتباط بین میزان خشونت نیز قبل از مداخله آموزشی نسبت به بعد از مداخله معنی‌دار بود.

نتیجه‌گیری: آموزش مهارتهای زندگی بر افزایش سازگاری و کاهش خشونت علیه زنان موثر است.

کلید واژه‌ها: مهارت زندگی، سازگاری زناشویی، خشونت خانگی

[دریافت مقاله: پذیرش مقاله:]

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

مقدمه

خانواده مهمترین نهاد اجتماعی در جوامع انسانی است که تکوین و پرورش شخصیت افراد در آن شکل می‌گیرد. برای این که خانواده بتواند کارکردهای اصلی خود را به خوبی ایفا نماید، لازم است امنیت و آرامش در کانون آن رخنه کند (ریتزر، ۲۰۰۳). در صورتی که افراد از حقوق و تکالیف خود در روابط اجتماعی آگاهی داشته باشند، با تلاش برای حفظ حقوق خود، نسبت به رعایت حقوق دیگران و انجام تکالیفی که جامعه بر عهده‌ی آنها قرار داده است، احساس مسئولیت می‌کنند و به این ترتیب جامعه مسئولیت‌پذیر می‌گردد و هر فرد در هر جا و هر مقام به ایفای مسئولیت خود می‌پردازد (مهدوی و میرزاپور، ۲۰۰۹). خشونت علیه زنان در تمام کشورهای جهان وجود دارد؛ به طوری که در سال ۲۰۰۰ سازمان جهانی بهداشت[1] آن را به عنوان یک اولویت بهداشتی معرفی کرد (فروزان و همکاران، ۲۰۰۲). در مطالعه‌ای که سازمان جهانی بهداشت در میزان خشونت خانگی در چندین کشور جهان انجام داده است، میزان شیوع آن بین ۱۳ تا ۷۱ درصد متغیر می‌باشد (جعفرنژاد و همکاران، ۲۰۰۹). یکی از انواع خشونت‌ها، خشونت‌خانگی است. به خشونتی، خشونت خانگی یا خانوادگی گفته می‌شود که در یک رابطه خانوادگی بین طرفین دعوا وجود داشته باشد. خشونت خانگی بیشتر اختلاف بین زن و شوهر است. به‌نظر می‌رسد درگیری بین همسران بیش از سایر مسائل درگیری خانگی را شامل می‌شوند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آموزش مهارت های زندگی در ارتقای سازگاری زناشویی مؤثر است. سازگاری زناشویی، فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می‌آید؛ و لازمه‌ی پیدایش آن، انطباق سلیقه‌ها، شناخت صفات طرفین، وضع قوانین رفتاری و شکل‌گیری الگوهای مناسب است. سازگاری زناشویی، فرآیندی تکاملی بین زن و شوهر است (قربانعلی پور، ۱۳۸۴). ویسیمن[2] (۲۰۰۱) سازگاری زناشویی را به میزان تفاهم و سهیم شدن در فعالیت‌ها، که با خرسندی و موفّقیت در زندگی همراه باشد، تعریف می‌کند. در دهه‌ی گذشته، محقّقان بر شناسایی عواملی که رابطه ی زناشویی و سطح رضایت‌مندی را بررسی می‌کند، متمرکز شده‌اند (نولر و فیتزپارتیک، ۱۹۹۰). مروری بر تحقیقات پیشین نشان می‌دهد که کیفیت ارتباط زوجین، یک عامل پیش‌بینی‌کننده برای سازگاری آینده‌ی زناشویی است (ویجایالاکشمی، ۱۹۹۷). یکی از مسائل عمده در برنامه‌های توانمندسازی زندگی زناشویی آموزش مهارتهای ارتباطی است (کاپنتر، ۱۹۸۹). یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر ارتباط، توانایی فرد در ابراز قاطعانه‌ی احساسات خویش است. هدف نهایی ابراز خویش این است که به همسران کمک شود تا به شکلی غیر تهاجمی و مثبت خود افشایی کرده و به جای رانده شدن از هم، به عنوان واحدهای پیوسته به یکدیگر نزدیک شوند (بارون و همکاران، ۲۰۰۶). با استفاده از پاسخ‌های قاطعانه به جای پاسخ‌های پرخاشگرانه در رابطه‌ی زناشویی، حالت تدافعی که می‌تواند مانعی بر سر راه ارتباط باشد، به کمترین حد خود می‌رسد. در واقع، پاسخ پرخاشگرانه به وسیله‌ی همسران تأثیری منفی بر روابط خواهد داشت و جلوی پاسخ‌های قاطعانه را می‌گیرد و مانع صداقت متقابل می‌شود (برین، ۱۹۸۹). بارون و همکاران[3] (۲۰۰۶) در جمع‌بندی پژوهش‌های مختلف دریافته‌اند که یکی از مشخّصه-های پرخاشگری، ابراز ارتباط منفی از سوی هر یک از زن یا شوهر در رابطه‌ی زناشویی است. محقّقان زیادی

1 . World Health Organization (WHO)

2 . Weseman
3 . Baron&et al

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

به رضایت فزاینده‌ی زناشویی پس از اعمال راهبردهای مدیریت خشم پی برده‌اند. بنابراین، استفاده از راهبردهای ارتقای کیفیت رابطه و رضایت زناشویی برای بقای زندگی زناشویی ضروری تلقّی می‌شود. یادگیری مهارتهای زندگی می‌تواند در راه دستیابی زوجین به این هدف مفید باشد. مهارتهای زندگی مجموعه‌ای از قابلیت‌ها است که مولّد سازگاری هستند و ماحصل آنها رفتاری سودمند (مفید) و مثبت است (خاجدین و همکاران، ۲۰۱۰). پیت من[1](۱۹۹۱) مهارتهای زندگی را به عنوان توانایی‌ها، دانشها، نگرشها و رفتارهایی تعریف کرده‌اند که برای شادمانی و موفّقیت در زندگی آموخته می‌شود. این مهارتها انسان را قادر می‌سازد تا با موقعیتهای زندگی سازگاری یابند و به آنها تسلّط داشته باشند. از طریق رشد این مهارتها افراد یاد می‌گیرند تا به راحتی با دیگران زندگی کنند، احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند و زندگی را دوست داشته باشند (فرمهینی فراهانی و پیداد، ۱۳۸۸). متخصصان علوم رفتاری معتقدند که یکی از موثّرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالمتری داشته باشند، برنامه‌ی آموزش مهارتهای زندگی است. هدف از این برنامه کمک به افراد برای شناخت هر چه بهتر خود، برقراری روابط بین فردی مناسب و موثّر، کنترل هیجانات، مدیریت شرایط تنش-زا و حل کردن هر چه بهتر مسایل و مشکلات است (نائینی، ۱۳۸۵).

از نظر سازمان بهداشت جهانی، مهارتهای زندگی شامل مهارتهای اساسی برای زندگی کردن نظیر شناخت ویژگیها و توانایی‌های خود، توجه به ارزشهای شخصی، خانوادگی و اجتماعی، به کار بردن روشهای صحیح برقراری ارتباط، قاطعیت، دوستیابی، تعیین هدف و روشهای مناسب رسیدن به آن، تصمیم‌گیری صحیح، پرهیز از خشونت و حفظ سلامتی است (هانتر، ۱۹۹۳).

با توجه به اهمیت و ارزش آموزش مهارتهای اجتماعی با اهداف پیشگیرانه و ارتقای سطح سلامت روان، فقدان این مهارت باعث کاهش ارزشمندی در وجود فرد خواهد شد. مهارتهای زندگی، مجموعه‌ای از مهارتها و توانمندی‌ها هستند که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیتهای دشوار زندگی یاری می‌کند. این توانایی‌ها فرد را قادر می-سازد تا در ارتباط با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روان خود را تأمین نماید (کلینکه، ۲۰۰۵). آموزش چنین مهارتهایی در زنان باعث احساس کفایت، توانایی مؤثر بودن، غلبه کردن بر مشکل یا سازگاری با ناکامی، توانایی برنامه‌ریزی و رفتار هدفمند و یا تغییر اهداف مواجه شده با ناکامی و متناسب با مشکل می‌شود. ابراز نکردن خود و عدم توجه به حقوق فردی و نشان ندادن قاطعیت در تعاملات، انسان را گرفتار سستی و بیماریهای جسمی-روانی و روابط ناسالم می‌کند و باعث می‌شود فرد در هر کاری قدرت نه گفتن نداشته باشد. اهمیت و ضرورت آموزش مهارتهای زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌گردد. این توانایی فرد را برای برخورد موثر با کشمکش‌ها و موقعیتهای زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می-کنند تا با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارتهای زندگی موجب تقویت یا تغییر نگرش ها، ارزش ها و رفتار انسان می‌گردد (نصیری، ۲۰۰۵).

امروزه آموزش مهارتهای زندگی که رویکردی رفتاری است، رواج بسیاری یافته و برای افرادی که مشکلاتی در ابراز وجود خود در موقعیتهای بین فردی

1 . Pittman. k

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

دارند، مفید است، اما با این وجود، آموزش مهارتهای زندگی می‌تواند برای همه افراد مناسب باشد؛ چرا که همه افراد در ابراز وجود خود در موقعیتهای معینی مشکل دارند (هاشمی، ۲۰۰۷). آموزش مهارتهای زندگی به انسان احساس خود کارآمدی و کنترل درونی می‌بخشد و این احساسات نیز در روابط متقابل با دیگران، اعتماد به نفس و عزت نفس را تقویت می‌کند (پاییزی، ۲۰۰۶). آموزش مهارتهای زندگی باعث افزایش عزت نفس، بیان منطقی ارتباطی-اجتماعی و ملاحظه حقوق دیگران و در عین حال، گرفتن حق خود و در نهایت افزایش میزان سازگاری زناشویی و شادکامی می‌شود (هاشمی، ۲۰۰۷).

اکثر پژوهش‌ها و مطالعات مرتبط با سازگاری زناشویی بیانگر اهمیت مهارتهای زندگی در سازگاری و رضایت زوج‌ها از یکدیگر هستند. در پژوهشی یالسین و کاراهان[1] (۲۰۰۷)، برنامه‌ی ارتباطی زوجی را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه‌ی پژوهش آنان نشان داد برنامه‌ی آموزش مهارتهای ارتباطی، تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی دارد و همچنین به اصلاحات رفتاری درازمدت در زوج ها منجر می‌شود (یالسین و کاراهان، ۲۰۰۷). جلالی و جلالوند (۱۳۸۵) نیز در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها پرداختند و به این نتیجه رسیدند که ۷۰ درصد افزایش در نمرات سازگاری زوج‌ها ناشی از تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بوده است (جلالی و جلالوند، ۱۳۸۵). نجات (۱۳۸۵) در پژوهش خود تحت عنوان تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر میزان صمیمیت زوجین به این نتیجه رسید که آموزش مهارتهای زندگی به طور معناداری باعث افزایش میزان صمیمیت زوجها می‌گردد (نجات، ۱۳۸۵).

مهرابی‌زاده هنرمند، حسینپور و مهدی‌زاده (۱۳۸۹) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارتهای زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود (مهرابی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹). بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، کمتر کسی قادر است بدون کسب مهارتهای اجتماعی و ابراز وجود، زندگی رضایت بخشی داشته باشد. تأثیر آموزش این مهارتها بر موفقیت در زندگی امکان‌پذیر است و زنان را قادر می‌سازد تا با اندیشه و تحلیل موقعیت به رفتارهای سازگارانه روی آورند. در نتیجه، با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از رفتارهای خشونت‌آمیز و منفی قابل پیشگیری می‌باشد (مانگرولکار، ۲۰۰۱).

در جمع‌بندی پایانی از آنچه پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند، می‌توان گفت مهارتهای زندگی با سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی ارتباط دارد. به ویژه این نوع مهارتها می‌توانند برای زوجهای جوان که در آغاز مسیر زندگی مشترک خود هستند بسیار مفید باشند. مستند ساختن این مسأله یکی از اهداف انجام این پژوهش بوده است. روشن شدن این مسأله می‌تواند برای برنامه‌ریزیهای اجرایی در سطح مراکز آموزشی و مراکز مشاوره و راهنمایی کمک شایانی باشد. بنابراین با توجه به آنچه بیان شد، در این پژوهش هدف تعیین میزان تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر بهبود و افزایش سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانکی در نظر گرفته شد.

1 . Yalcin & Karahan

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

روش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و بدون گروه گواه بود. جامعه آماری مطالعه ۹۱ نفر از زنان همسردار دارای یک فرزند تحت پوشش کمیته امداد شهرستان اردبیل (در زمستان ۱۳۹۴) بودند که از میان ۲۴۴ نفر جمعیت کل زنان دارای این خصوصیت بر طبق فرمول حجم نمونه انتخاب شد. این تعداد از طریق نمونه‌گیری تصادفی آسان انتخاب شدند. جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسش‌نامه بود. حجم نمونه با توان آزمون ۸۰ درصد و سطح اطمینان ۹۵ درصد برابر ۱۲۶ نفر برآورد گردید. با در نظر گرفتن ۱۵ درصد ریزش نمونه، حجم نمونه به تعداد ۱۴۵ نفر افزایش یافت. همچنین با توجه به محدود بودن جامعه مورد مطالعه (۲۴۴ نفر کلیه افراد همسردار دارای حداقل یک فرزند تحت پوشش کمیته امداد) تعدیل نمونه به حداقل ۹۱ نفرتغییر یافت و با خطای ۱۵ درصد جمعیت برابر ۱۴۵ نفر گردید و با فرمول زیر حجم نمونه به دست آمد:

$$n = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}} = \frac{145}{1 + \frac{145}{244}} \sim 91$$

معیارهای ورود به مطالعه شامل: همسردار بودن، داشتن حداقل یک فرزند، ایرانی بودن و حداقل یک سال تحت پوشش کمیته امداد بودن و معیارهای خروج از مطالعه شامل: شرکت نکرن در ۲ جلسه آموزشی، مهاجرت از اردبیل و عدم تمایل به ادامه همکاری بود. برای جمع آوری اطلاعات در این پژوهش از پرسشنامه‌ی سازگاری زناشویی[1] (لاک -و الاس): آزمون سازگاری زناشویی بر پایه (ادراک بین فردی) از روابط زناشویی استوار است. این آزمون با ۱۵ سوال میزان موفّقیت همسران را در خصوص فعالیتهای دخیل در سازگاری زناشویی می‌سنجد. در این آزمون نمره‌ی ۱۰۰ و بالاتر نشانه‌ی سازگاری زناشویی و نمره‌ی پایینتر از ۱۰۰ نشان دهنده‌ی تنیدگی در روابط زناشویی است. آزمون سازگاری به عنوان ابزار اندازه‌گیری معتبر سازگاری زناشویی شناخته شده است. پایایی این آزمون با استفاده از روش دو نیمه کردن برابر با r=/۹ به دست آمد (مومن‌زاده و همکاران، ۱۳۸۴). آزمون سازگاری زناشویی لاک و والاس برای گروه‌های شناخته شده و با نمرات متمایزکننده برای زوجهای سازگار و ناسازگار از روایی بالا برخوردار است. نمرات این آزمون با آزمون (پیش‌بینی زناشویی لاک و والاس) همبستگی بالایی دارد. این نتیجه، نشان دهنده-ی روایی همزمان بالای آن است. آزمون مذکور مقیاسی برای پیش‌بینی سازگاری آینده است (ثنایی، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر پایایی این آزمون به روش آلفای کرانباخ محاسبه و ۰/۷۲ به دست آمد.

پس از دعوت از افراد مورد مطالعه، در جلسه اول پیش آزمون برگزار گردید. طبق برنامه زنان بر اساس سن و میزان تحصیلات به ۲ گروه ۳۰ نفره و یک گروه ۳۱ نفره تقسیم شدند. طی ۳ جلسه به مدت ۱۲۰ دقیقه برای هر گروه جلسات آموزشی بر پایه آموزش مهارتهای زندگی جهت بالا بردن سازگاری زناشویی و آموزش چگونگی برخورد با رفتارهای خشونت‌آمیز همسرانشان برگزار گردید. پس از گذشت مدت ۴۵ روز پس آزمون برگزار شد. سپس پرسش‌نامه‌های قبلی با رعایت دقت در کد پرسشنامه، بین هر کدام از افراد توزیع شد. پرسش‌نامه‌ها بی‌نام و با کد تهیه شده بود و برای هر یک از شرکت‌کنندگان در مطالعه‌ی رضایت کتبی مبنی بر تمایل شرکت در مطالعه تهیه شد و افراد مجاز بودند در هر مقطع از زمان در صورت تمایل از مطالعه خارج شوند. روشهای آموزشی ترکیبی در این

1 . Marital Adjustment Test

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

پژوهش استفاده شد. در جلسه دوم آموزش، جزوه‌هایی در اختیار افراد شرکت‌کننده قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۰، آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (χ^2, Paired t) انجام شد.

یافته‌ها

۷ نفر از افراد مورد پژوهش به دلیل داشتن معیارهای خروج، از مطالعه خارج شدند و نتایج بر طبق ۸۴ نفر تجزیه و تحلیل گردید. این افراد در رده سنی ۷۱-۱۶ سال قرار داشتند و دارای میانگین سنی ۱۲/۱۳± ۳۷/۳۷ سال و حدود ۹۱/۲ درصد از این افراد خانه دار و ۸/۸ درصد شاغل بودند. از لحاظ سواد و تحصیلات نیز بیشترین تعداد یعنی ۳۵ درصد بی‌سواد و فقط ۱۴/۴ درصد دارای مدرک تحصیلی دیپلم و بالاتر بودند و میانگین سطح سواد همسرانشان در حد راهنمایی بود. ۵۶ درصد آنها در روستا زندگی می‌کردند و ۶۸/۱ درصد منزل ملکی داشتند. ۴۱/۸ درصد با خانواده همسر زندگی می کردند و جنسیت فرزندان ۱۷/۶ درصد آنها فقط دختر بود.

جدول ۱: مقایسه میانگین و انحراف معیار نمرات سازگاری زناشویی واحدهای مورد پژوهش قبل و بعد از آموزش

عزت نفس	آزمون Paired t		
	میانگین	انحراف معیار	P
سازگاری زناشویی قبل مداخله	۵/۲۹	۱/۹۲	۰/۰۰۱
سازگاری زناشویی بعد مداخله	۶/۶۴	۱/۳۹	
تفاضل سازگاری زناشویی قبل و بعد مداخله	-۱/۳۹	۱/۲۶	

جدول ۱ (آزمون Paired t) نشان می‌دهد که میانگین نمره سازگاری زناشویی زنان قبل از آموزش از ۵/۲۹ به ۶/۶۴ بعد از مداخله آموزشی تغییر یافته و بدین معنی است که آموزش اثر معنی‌داری بر ارتقای سازگاری زناشویی واحدهای مورد پژوهش داشته است.

جدول ۲: توزیع وضعیت سازگاری زناشویی افراد مورد پژوهش قبل و بعد از آموزش

	سازگاری زناشویی قبل از مداخله		سازگاری زناشویی بعد از مداخله		نتایج آزمون X^2
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
ضعیف	۴۶	۵۰/۵	۱۵	۱۶/۵	P<۰/۰۰۱
متوسط	۱۹	۲۰/۹	۲۳	۲۵/۳	
خوب	۲۶	۲۸/۶	۴۶	۵۰/۵	
جمع	۹۱	۱۰۰/۰	۸۴	۹۲/۳	

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که وضعیت سازگاری زناشویی خوب پس از آموزش از ۲۶ نفر (۲۸/۶ درصد) به ۴۶ نفر (۵۰/۵ درصد) افزایش یافت و وضعیت سازگاری زناشویی ضعیف از ۴۶ نفر (۵۰/۵ درصد) به ۱۵ نفر (۱۶/۵ درصد) کاهش یافت. در تفسیر نمرات سازگاری زناشویی در مقیاس لیکرت ۴ درجه ای تا چارک اول (نمرات زیر ۴) کل جوابهای صحیح به عنوان سازگاری زناشویی ضعیف، چارک

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

دوم تا سوم به عنوان سازگاری زناشویی متوسط (نمرات بین ۴ تا ۶) و از چارک سوم به بالا به عنوان سازگاری زناشویی خوب (نمرات ۷ به بالا) در نظر گرفته شد. نتایج آزمون X^2 بیانگر این بود که رابطه تغییر نمرات سازگاری زناشویی قبل و بعد از آموزش معنی‌دار است (P<۰/۰۰۱).

جدول ۳: توزیع وضعیت میانگین و انحراف معیار فراوانی خشونت قبل و بعد از مداخله آموزشی

	قبل آموزش		بعد آموزش		P
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
خشونت دارد	۵۰	۵۴/۹	۷۲	۷۹/۱	۰/۰۰۱
خشونت ندارد	۴۱	۴۵/۱	۱۲	۱۳/۲	
جمع	۹۱	۱۰۰/۰	۸۴	۹۲/۳	

جدول ۳ حاصل نتایج آزمون Paired t نشان می‌دهد که بین خشونت قبل علیه زنان ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

انسان همواره سعی می‌کند تا مهارتهایی را برای تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب کند و این باعث تکامل شخصیت او می‌گردد. کسب مهارتهای ارتباطی سبب افزایش تعاملات زنان با دنیای خارج از منزل آنان می‌شود. با آموزش زنان می‌توان آنها را توانمند نمود و راه را برای حضور آنها در جامعه هموار کرد. حضور زنان در جامعه اثر مثبتی بر روند خانواده می‌گذارد. طبق یافته‌های مطالعه اخیر، بین آموزش مهارتهای زندگی و کنترل خشم و ارتقای نمره سازگاری زناشویی ارتباط معنی‌داری وجود دارد. تجزیه و تحلیل یافته‌های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی باعث ارتقای سازگاری زناشویی واحدهای مورد پژوهش می‌شود. نتایج آزمون Paired t نشان می‌دهد، نمره سازگاری زناشویی زنانی که مهارتهای زندگی و مهارتهای کنترل خشم را آموزش دیده‌اند، نسبت به قبل از آموزش افزایش یافته است (میانگین نمرات سازگاری زناشویی قبل از آموزش ۱/۹۲±۵/۲۹ به ۱/۳۹±۶/۶۴ ارتقا یافت) و از نظر سازگاری زناشویی تفاوت معنی‌داری بین قبل و بعد از مداخله وجود دارد (P<۰/۰۰۱).

بین آموزش مهارتهای زندگی و سازگاری زناشویی (R=۰/۳۳ و P=۰/۰۰۲) ارتباط مستقیم و معنی‌داری به دست آمد. افراد در نتیجه‌ی آموزش مهارتهای زندگی، یک سری توانایی‌ها را می‌آموزند و این توانایی‌ها را در زندگی زناشویی خود به‌کار می‌برند و همین امر سبب افزایش سازگاری زناشویی آنها می‌شود. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش‌هایی از جمله مهرابی‌زاده و همکاران (۱۳۸۹)، نجات (۱۳۸۵)، ضیاعی و دادفر (۱۳۸۵)، جلالی و جلالوند (۱۳۸۴)، فقیر پور (۱۳۸۱)، یالسین و کارهان (۲۰۰۸)؛ به نقل از فرهانیان و گلزاری (۱۳۸۹)، والدینگر[1] و همکاران (۲۰۰۴)، بارون و همکارانش (۲۰۰۶) همخوانی زیادی دارد. این همخوانی، گواهی بر این مدعاست که اجرای دوره‌های آموزش مهارتهای زندگی، یکی از موثّرترین راهکارهای افزایش سازگاری زناشویی در جامعه بوده است. مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارتهای زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج

1 . Waldinger

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود. آنها در آموزش مهارتهای زندگی از شیوه‌هایی نظیر گوش فرا دادن، صحبت کردن و ارائه ی پاسخ‌های غیرکلامی مؤثر استفاده کردند که همین امر ممکن است کیفیت رابطه بین زوجین را ارتقا بخشد. همچنین فراگیری حل مسأله باعث ارائه ی راهکارهای مؤثر در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه افزایش میزان رضایت افراد در زندگی زناشویی می‌شود (مهرابی‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹). به علاوه، هوش و ادراک هیجانی زوجین از همدیگر و آموزش ابراز صحیح هیجانات نسبت به همدیگر عامل بسیار مؤثر در بهبود سازگاری آنهاست. بسیاری از زوجهای جوان به علت تجربیات کم خود در زمینه‌ی برقراری ارتباط با یکدیگر و نداشتن آموزش صحیح در این مورد دچار آسیبهای خانوادگی شده و نمی‌توانند رابطه‌ی مطلوبی با یکدیگر برقرار نمایند. آموزش مهارتهایی نظیر مهارتهای ارتباطی، همدلی، خودباوری، مهارتهای بیانی و ادراکی (گوش دادن فعال)، توانایی تصمیم‌گیری، توانایی حل مسأله به جای هیجان-زدگی، شناخت هیجانات خود و طرف مقابل و مدیریت این هیجانها به خوبی ممکن است با افزایش توانایی‌های افراد در تعامل با دیگری موجب افزایش سازگاری طرفین شود. در واقع می‌توان گفت که آموزش مهارتهای زندگی و هوش هیجانی سازگاری فرد را با محیط و چالش‌های آن افزایش می‌دهد و باعث می‌شود فرد به گونه‌ای کارآمد و مؤثر با محیط خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی خود برخورد نماید (نجات، ۱۳۸۵). این مهارتها فرد را در مقابله‌ی مؤثر برای پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد و سطح سازگاری را افزایش می‌دهد. یالسین و کارایان (۲۰۰۶)، اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر میزان سازگاری زناشویی را بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که بهبود ارتباط میان فردی، تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی دارد. هنگامی که زوجین، نحوه-ی ارتباط صحیح و موثّر را بیاموزند، به پیام‌های کلامی و غیر کلامی موجود در ارتباط توجه کنند وگوش دادن فعال را بیاموزند، روابط آنان بهبود یافته و در نتیجه سازگاری در زندگی نیز افزایش می‌یابد. وقتی ارتباط به شیوه‌ی مناسب برقرار شود، زوجین به همدیگر نزدیکتر می‌شوند و افکار و احساسات خود را به میزان بیشتری با هم در میان می‌گذارند و از بروز هر گونه سوءتفاهم احتمالی که سبب بسیاری از اختلافها و تعارض‌های زناشویی می‌شود، جلوگیری می‌کنند. این مهارت، بهترین شیوه برای ایجاد اعتماد و پیشگیری از بروز تعارضات بین فردی است. مطلب دیگری که در تبیین این فرضیه میتوان اظهار داشت، تأثیر مستقیم سایر مولّفه‌های مهارتهای زندگی بر سازگاری زوجین است. به عنوان مثال، مهارتهای حلّ مسأله باعث می‌شود زوجین راهکارهای موثّری را در مورد مسائل و مشکلات زندگی شان ارائه دهند و همین امر سبب می-شود که از زندگی خود لذّت بیشتری ببرند. میتوان گفت که آشنایی با مهارتهای زندگی، در روابط و زندگی زناشویی باعث می‌شود که هر یک از زوجین، با شرایط، رویدادها و ناسازگاری هایی که اغلب در زندگی پیش می‌آید، به راحتی کنار آمده و تا حدودی از ایجاد این ناسازگاری‌ها در روابط و زندگی زناشویی کاسته شود (یالسین و کاراهان، ۲۰۰۷).

با وجود مطالعات زیادی که در زمینه ی بروز، شیوع و علل خشونت خانگی در کشور ما صورت گرفته، اما متأسفانه مطالعه‌ای مبنی بر آموزش مهارت کنترل خشم انجام نشده است تا تأثیر آن را بر کاهش خشونت خانگی بسنجد. با توجه به نتایج مطالعه‌ی

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

حاضر، آموزش مهارت کنترل خشم و خشونت باعث کاهش میزان خشونت بعد از مداخله‌ی آموزشی در میان افراد مورد پژوهش شد. نتایج مطالعه‌ی حاضر نشان داد که پس از مداخله تفاوت معنی‌داری در کاهش خشونت علیه زنان نسبت به قبل آموزش به وجود آمد و بیانگر این امر است که آموزش مهارتهای زندگی و کنترل خشم در افراد مورد پژوهش، به طور معنی‌داری باعث کاهش خشونت خانگی علیه آنها شده است که این مؤید تأثیر آموزش بر کاهش خشونت علیه افراد مورد پژوهش می‌باشد. نتایج مطالعه‌ی کیم و کیم[1] که بر روی ۳۳ نفر از زنان خشونت دیده در دو پناهگاه در کره انجام شد، نشان دهنده این امر بود که مداخلات آموزش گروهی، استراتژی‌های مدیریت استرس، تشخیص ویژگیهای فرد خشونت ورز و خودشناسی باعث کاهش معنی‌دار خشونت علیه آنها می‌شود (کیم و کیم، ۲۰۰۱). در مطالعه‌ی مک فارلان[2] و همکاران که بر روی ۳۲۹ نفر زن اسپانیایی باردار انجام شده بود، نشان داد که مداخلات آموزشی و جزوه‌های آموزشی در رابطه با خشونت خانگی علیه زنان، باعث کاهش خشونت همسران علیه زنان شده است (مک فارلان و همکاران، ۱۹۹۸) که نتایج دو مطالعه فوق مؤید نتایج مطالعه حاضر مبنی بر تأثیر آموزش بر کاهش خشونت خانگی علیه زنان می‌باشد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد، با آموزش زنان و شناخت راه‌های کنترل خشم، آگاهی از مهارتهای ارتباطی و افزایش اعتماد به نفس، خشونت علیه زنان را کاهش دهیم. بنابراین هدف از آموزش مهارتهای کنترل خشم، آموزش و افزایش کارکردهای درون فردی و بین فردی برای اداره و حل مشکلات زندگی است. افرادی که ارتباطات و مهارتهای اجتماعی کمی دارند تنها، منزوی و مضطرب با روحیه کم‌رویی و عزت نفس پایین هستند، بنابراین نیاز به آموزش مهارتهای زندگی و کنترل خشم به زنان به عنوان یکی از ارکان اصلی خانواده ضروری به نظر می‌رسد. آموزش مهارتهای زندگی و کنترل خشم سبب کسب تجربه، حل مسأله، ارتباط مؤثر و رفتار جرأت مندانه زنان می‌گردد که همگی مانع از بروز رفتارهای منفی از جانب زن در منزل می‌شود و این خود باعث افزایش اعتماد به نفس آنها و جلوگیری از بروز رفتارهای خشونت‌آمیز همسرانشان نسبت به آنها می‌شود.

نظر به این که در نتایج مطالعه‌ی حاضر آموزش مهارتهای زندگی روش مؤثری بر افزایش سازگاری زناشویی است و افزایش سازگاری زناشویی با کاهش رفتارهای خشونت‌آمیز علیه زنان ارتباط دارد، بنابراین پیشنهاد می‌شود با صرف وقت بیشتر و پیگیری‌های لازم آموزش مهارتهای زندگی در هر سطحی برای زنان خانه‌دار که کمتر با دنیای خارج از خانه در ازتباط دارند و همچنین دانش‌آموزان و دانشجویان دختر در مدارس و دانشگاه‌ها اجرا شود. امید است در آینده با انجام تحقیقات جامع‌تر بتوانیم در زمینه‌ی توانمندسازی زنان به خصوص زنان طبقه‌ی پایین جامعه گام‌های مؤثری برداریم.

1 . Kim & Kim
2 . McFarlane

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

References

Baron KG, smith TW, Butner J, Nealey- Moorse J, Hawkins MW, Uchino B N.(2006). Hostility, anger, and marital adjustment: concurrent and prospective associations with psychological vulnerability. ***Journal Behavioral Medicine***, 30, 530-514.

Breen,RB.(1989). The effects of a communication skills workshop on dyadic adjustment in marital relationships.[Dissertation]. East Texas State Univ;.

Capenter ,MA.(1989).The effect of a self-help instructional package on communication skills and marital satisfaction.***Journal of Marital Family***: 27, 341-53.

Fagerpoor, M. (2002). The role of marital communication skills and design an educational model and its evaluation, Master thesis, University of AlZahra: Faculty of Psychology and Educational Sciences. [Persian].

Farhanian, F., & Golzari, M. (2010) .The effect cognitive and behavioral adaptability and marital satisfaction in women's rights in the Islamic married. ***Contemporary Psychology***, 3, 5, 600-602. [Persian].

Farmahinifarahani, M., & Pydad, F. (2009). ***Life skills***. Tehran: Shabahang. [Persian].

Fourozan AS, Dejman M, Baradaran-Eftekhari M, Bagheri-Yazdi A. (2002). A study on direct costs of domestic violence against women in legal medicine centers of Tehran . **Arch Iran Med**; 10(3): 295-300. [In Persian].

Ghorbanalipour, M. (2005). Review the effectiveness of marital therapy lifestyle changes to improve marital satisfaction of living in the city. *Master's thesis. University of Esfahan. Faculty of Education*. [Persian].

Hashemi, F. (2007). Effects of self expression training on guidance school female student's happiness in Rey city [Thesis]. Tehran. *Training Science Department of Allameh Tabatabaei Univ*. [Persian].

Hunter, K. (1993). ***Life skills training***. Translated by: N, Abdullah Zadeh (1999). First Edition, Tehran Welfare Organization. [Persian].

Jafarnejad, F., Moghadam Hoseini, V., Soltanifar, A., & Ebrahimzadeh S.(2009). Study of the Relationship between Domestic Violence Intensity during Pregnancy and Mother-Infant Attachment**.** ***J Mazandaran Univ Med Sci***; 16(1):35-42. [In Persian].

Jalali, D., & Jalalvand, L. (2006). The effect of life skills training on marital adjustment of couples. *Abstract set of papers second National Congress of Pathology family in Iran.* Shahid Beheshti University, p. 13. [Persian].

Khajeddin, N., Riahi, F., Salehi-Veysi, M., Izadi-Mazidi, S. (2010).Effects of Life Skills.Workshops on Marital Satisfaction.*Iranian* ***Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*** *(IJPBS)*, 4, 42-46.

Kim, S., & Kim, J. (2001). The effects of group intervention for battered women in Korea. ***Arch Psychiatr Nurs***; 15(6):257-64.

Klynkeh, K. (2005). ***Life skills***. Trans. Mohammadkhani Sh, Abedi Gh. Tehran, Iran: Toloe Danesh; p. 20-34. [Persian].

Mahdavi, MS., & Mirzapour F. (2009). Review of the sociological factors of social rights and legal awareness of women in Ahwaz city. Social Sciences Bulletin; 3(2). [Persian]

Mangrulkar, L. (2001). Whitman C, Posner M. Life skills approach to child and adolescent human development.. Washington,DC: Pan American Health Organization.

McFarlane, J., Parker, B., Soeken, K., Silva C., & Reel, S. (1998). Safety behaviors of abused women after an intervention during pregnancy. **J Obstet Gynecol Neonatal Nurs**; 27(1): 64-9.

Mehrabizadeh Honarmand, M., Hoseinpour, M., & Mehdizadeh, L. (2010). Life skills training to increase the

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]

effectiveness of marital adjustment of married women 40 to 20 years. ***Journal of Teaching and Learning***, 2 (1), 125-139. [Persian].

Momenzadeh, F., Mazaheri, MA., & Haidari, M. (2005). The relationship between irrational beliefs and attachment styles and marital adjustment. ***Journal of Family Research***, 1 (4), 370-387. [Persian].

Naini, N. (2006). ***Set of life skills***. Tehran: Honareabi to order the State Welfare Organization.

Nasseri, H., Mohammadkhani, P., & Noghrechi, H. (2005). Guide to Life Skills Training Program (instructor manual). Tehran, Iran: Department of Cultural Affairs and the Prevention of Welfare Organization. [Persian].

Nejat, H. (2006). Effect of life skills training on marital intimacy. Abstract set of papers second National Congress of Pathology family in Iran. Shahid Beheshti University, p. 2. [Persian].

Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties.*Journal of Marriage and the Family*, 52, 832-43.

Paiezi, M. (2009). Effects of self expression training on life improving and educational progress of second year female high school student [Thesis]. *Tehran, Iran: Tarbiat Moalem University*. [Persian].

Ritzer, G. (2003). ***Handbook of Social Problems: A Comparative International Perspective***. London, UK: SAGE.

Sanaei, B. (2008). *The measurement scale family and marriage*. Tehran: Besat . [Persian].

Vijayalakshmi, O. P. (1997). Enriching marital communication and marital adjustment of couples from India living in the United States (Doctoral dissertation, Oregon State University, 1997).Dissertation Abstracts International, 58-05A, 1605.

Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Hauer, S. T., & Allen, J. P. (2004).Reading others' emotions: The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality, and stability.***Journal of Family Psychology***, 18, 58–71.

Yalcin, B. M., & Karahan, T.F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. **The *Journal of the American Board of Family Medicine***, 20 (1), 36-44.

Ziaee, S., & Dadfar, M. (2006). Evaluating the effectiveness of life skills training program to families through cultural centers and cultural centers in Tehran. *The second Congress of pathology family in Iran*, *Shahid Beheshti University*. [Persian].

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-16]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1395.3.2.5.6]