

اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت خشم بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت

خانگی علیه زنان شهر اردبیل

مهدی نعیم

هیات علمی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

M.Naeim@arums.ac.ir

نویسنده مسئول: سحر علیقلی زاده مقدم

دانشجوی دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، اردبیل، ایران

Esterisam65@yahoo.com

علی رضایی شریف

هیات علمی، گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

Rezaeisharif@uma.ac.ir

سعید صادقیه اهری

هیات علمی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران

S.Sadeghiyeh@arums.ac.ir

چکیده

خشونت خانگی رفتار پر خاشگرانه ای است که دارای ابعاد مختلف جسمی، روانشناختی، آسیب، اقتصادی و جنسی است و با توجه به عوارض قابل توجه آن بر زنان جزء اولویتهای سلامت محسوب میشود. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش مهارت های مدیریت خشم بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی علیه زنان بود. مطالعه حاضر یک تحقیق نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود که با حضور ۴۰ نفر از زنان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر اردبیل در سال ۱۳۹۶ انجام شد. نمونه های پژوهش به صورت نمونه گیری تصادفی آسان انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات، پرسشنامه خشونت CTS2، پرسشنامه سازگاری زناشویی و پرسشنامه دموگرافیک بود. مداخله آموزشی در ۳ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای با روش بحث گروهی و توزیع جزوه آموزشی برگزار شد. ۴۵ روز بعد از مداخله آموزشی، پس آزمون برگزار گردید و داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و روش آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که 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. نتایج این پژوهش شواهدی را پیشنهاد می کند که آموزش مهارت های مدیریت خشم روش مناسبی برای کاهش خشونت خانوادگی و در نتیجه بهبود رضایت زناشویی می باشد. آموزش مهارت های مدیریت خشم احتمالاً از طریق تقویت مهارت های رفتاری تنظیم و تغییر کرده و ایجاد هیجانات خوشایند به زنان کمک می کند که خشونت خودشان را کاهش دهند، در اثر این تغییرات مطلوب رفتاری و هیجانی سازگاری زناشویی زنان خانه دار بهبود یافت.

واژگان کلیدی: مهارت های مدیریت خشم، خشونت خانگی، سازگاری زناشویی، اردبیل

مقدمه

خانواده مهم ترین نهاد اجتماعی در جوامع انسانی است که تکوین و پرورش شخصیت افراد در آن شکل می گیرد. برای این که خانواده بتواند کارکردهای اصلی خود را به خوبی ایفا نماید، لازم است امنیت و آرامش در کانون آن رخنه کند (Ritzer, 2003). 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 عهده ی آن ها قرار داده است، احساس مسئولیت می کنند و به این ترتیب جامعه مسئولیت پذیر می گردد و هر فرد در هر جا و هر مقام به ایفای مسئولیت خود می پردازد (مهدوی و میرزاپور، ۱۳۸۸؛ نعیم و رضایی شریف، ۱۳۹۶). خشونت علیه زنان در تمام کشورهای جهان وجود دارد؛ به طوری که در سال ۲۰۰۰ سازمان جهانی بهداشت^۱ آن را به عنوان یک اولویت بهداشتی معرفی کرد (فروزان و همکاران، ۱۳۸۱). در مطالعه ای که سازمان جهانی بهداشت در میزان خشونت خانگی در چندین کشور جهان انجام داده است، میزان شیوع آن بین ۱۳ تا ۷۱ درصد متغیر می باشد (جعفرنژاد و همکاران، ۱۳۸۸). یکی از انواع خشونت ها، خشونت خانگی است. به خشونت، خشونت خانگی یا خانوادگی گفته می شود که در یک رابطه خانوادگی بین طرفین دعوا وجود داشته باشد. خشونت خانگی بیشتر اختلاف بین زن و شوهر است. به نظر می رسد درگیری بین همسران بیش از سایر مسائل درگیری خانگی را شامل می شوند (نعیم و رضایی شریف، ۱۳۹۶). خشونت بر تمامی جنبه های گفتاری، رفتاری و حرکتی فردی که مورد خشونت قرار می گیرد، تأثیر می گذارد. مارگولین و برمن (۱۹۹۳) بر این باورند که مشکلات ارتباطی در بحث و جدل ها بیشتر دوسویه و خصومت آمیز است (محمدخانی و همکاران، ۱۳۸۹). خشونت علیه همسر در تمام نقاط دنیا وجود دارد. نتایج مطالعات انجام شده نشان می دهد که زنان ۵ تا ۸ برابر بیشتر از همسران شان آسیب می بینند. خشونت جسمی در بین حدوداً ۳۰٪ از زوجین در ایالات متحده اتفاق می افتد و منجر به صدمات جسمی حادی در بین زوجین می شود (فینچام، ۲۰۰۳) حدود یک چهارم از زوجین حداقل در یک مقطع با تهاجم جسمی بین فردی روبه رو میشوند. هم چنین نتایج پژوهش ها نشان می دهد زنانی که شاهد خشونت بودند در مقایسه با زنانی که شاهد خشم و پرخاشگری نبودند، در معرض خطر بیشتری برای قربانی شدن قرار دارند (Heyman and Smith, 2002). فروزون بر این نتایج پژوهش کاترین و ترکات (۲۰۱۰) نشان می دهد مدیریت خشم ضعیف چه در زنان و چه در مردان رابط مهمی در مشاهده و ارتکاب به پرخاشگری است. هم چنین خشونت با آشفتگی در روابط زوجین ارتباط دارد. وجود نارضایتی در روابط بین همسران میزان سلامت روانی افراد را کاهش می دهد (Amato and Both, 1991; Horwitz et al, 1997) و کاهش میزان رضایت از زندگی، در روابط اجتماعی افراد مشکل ایجاد می کند (حسینی غفاری، ۱۳۸۷). والرستاین، لويس و بلکسلی (۲۰۰۰) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بیشتر طلاق ها ناشی از خشم می باشد. پژوهش ها نشان داده اند که آموزش مهارت های کنترل خشم در ارتقای سازگاری زناشویی مؤثر است. سازگاری زناشویی، فرآیندی است که در طول زندگی زوجین به وجود می آید؛ و لازمه ی پیدایش آن، انطباق سلیقه ها، شناخت صفات طرفین، وضع قوانین رفتاری و شکل گیری الگوهای مناسب است. سازگاری زناشویی، فرآیندی تکاملی بین زن و شوهر است (قربانعلی پور، ۱۳۸۴). ویسیمن^۲ (۲۰۰۱) سازگاری زناشویی را به میزان تفاهم و سهیم شدن در فعالیت ها، که با خرسندی و موفقیت در زندگی همراه باشد، تعریف می کند. در دهه ی گذشته، محققان بر شناسایی عواملی که رابطه ی زناشویی و سطح رضایت مندی را بررسی می کند، متمرکز شده اند (Noller and Fitzpatrick, 1990). مروری بر تحقیقات پیشین نشان می دهد که کیفیت ارتباط زوجین، یک عامل پیش بینی کننده برای سازگاری آینده ی زناشویی است (نعیم و رضایی شریف، ۱۳۹۶). بقایای لاکه و خلعتبری (۱۳۸۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که برنامه آموزش مدیریت خشم، مهارت خودنظم دهی خشم را تقویت و تکانش گری را در مادران دانش آموزان کنترل می کند. شکوهی یکتا، زمانی، پرنده، اکبری زردخانه (۱۳۸۹) معتقدند آموزش مدیریت خشم، شدت خشم را در موقعیت های فراخوان خشم به طور معنادار ی کاهش می دهد و در مهار خشم درونی

1. World Health Organization (WHO)

2. Weseman

افراد مؤثر است. نتایج پژوهش پورنقاش تهرانی (۱۳۸۶) روی زوج های مراجعه کننده به شورای حل اختلاف نشان داد که برنامه آموزش مدیریت خشم به طور معناداری می تواند اختلافات بین زوجین را کاهش دهد.

آموزش مدیریت خشم، نوعی رویکرد رفتار درمانی شناختی است که با هدف ایجاد تغییر در شناخت و رفتار افراد انجام می شود (استرن، ۱۹۹۹). این رویکرد مولفه های تاثیرگذار در روابط میان فردی را دربر می گیرد. تاکید همه مداخلات مدیریت خشم بر تعدیل شدت، طول مدت و فراوانی بیان خشم و افزایش پاسخ های غیرپرخاشگرانه در روابط بین فردی است (Weisner, 2006). بیشتر تحقیقات انجام شده در زمینه مدیریت خشم، مبتنی بر نظریه خشم نوآکو (Novaco, 1994; Ridley and Feldman, 2003) است. از این نظریه در سه دهه اخیر به طور چشم گیری برای درک و درمان خشم و پرخاشگری استفاده شد (Lindsay et al, 2004). نوآکو (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 می دهد. افراد با توجه به برانگیختگی شخصی، افکار خود و مقاصد طرف مقابل را در هر موقعیت ویژه تجزیه و تحلیل می کنند و متناسب با سطح تهدیدی که به نظرشان می رسد، واکنش خشم یا پرخاشگری از خود نشان میدهند.

نتایج پژوهش ها هم چنین نشان می دهد همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری های زن اشویی هستند، در زمینه مهارت های ارتباطی دچار مشکلاتی هستند و درگیر الگوهای ارتباطی بی حاصل میشوند (Faulker et al, 2005). اگر زوجین به طور مناسب مهارت های ارتباطی و حل تعارض را کسب نکنند، تعارضات به طور کلامی و سپس به طور رفتاری تداوم می یابد و تخریب تدریجی در سازگاری زناشویی آغاز می شود (Douglass et al, 1995). لذا آموزش مهارتهایی که بتواند مهارتهای ارتباطی را گسترش دهد ضروری به نظر میرسد.

در جمع بندی پایانی از آنچه پژوهش های انجام شده نشان داده اند، می توان گفت مهارت های کنترل خشم با سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی ارتباط دارد. به ویژه این نوع مهارت ها می توانند 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 می تواند برای برنامه ریزی های 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 کنترل خشم بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی در نظر گرفته شد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون بود.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری:

در این پژوهش جامعه آماری، زنان متأهل تحت پوشش کمیته امداد شهرستان اردبیل (در تابستان ۱۳۹۶) بودند که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۴۰ نفر که در پرسش نامه خشونت خانوادگی بالاترین نمره را کسب کرده بودند انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: همسر دار بودن، داشتن حداقل یک فرزند، ایرانی بودن و حداقل یک سال تحت پوشش کمیته امداد بودن و معیارهای خروج از مطالعه شامل: شرکت نکردن در ۲ جلسه آموزشی، مهاجرت از اردبیل و عدم تمایل به ادامه همکاری بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه ی سازگاری زناشویی^۳ (لاک - و الاس): آزمون سازگاری زناشویی بر پایه (ادراک بین فردی) از روابط زناشویی استوار است. این آزمون با ۱۵ سوال میزان موفقیت همسران را در خصوص فعالیت های دخیل در سازگاری زناشویی می سنجد. در این

³ . Marital Adjustment Test

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 $r=0.92$ به دست آمد (مومن زاده و همکاران، ۱۳۸۴). آزمون سازگاری زناشویی لاک و والاس برای گروه‌های شناخته شده و با نمرات متمایز کننده برای زوج‌های سازگار و ناسازگار از روایی بالا برخوردار است. نمرات این آزمون با آزمون (پیش بینی زناشویی لاک و والاس) همبستگی بالایی دارد. این نتیجه، نشان دهنده‌ی روایی همزمان بالای آن است. آزمون مذکور مقیاسی برای پیش بینی سازگاری آینده است (ثنایی، ۱۳۸۷). در پژوهش حاضر پایایی این آزمون به روش آلفای کرانباخ محاسبه و ۰/۷۲ به دست آمد.

مقیاس تاکتیک‌های تعارض (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 زیر مقیاسهای مذاکره (۰/۸۶)، برای پرخاشگری روانی (۰/۷۶)، حمله جنسی (۰/۸۶)، اجبار جنسی (۰/۸۷)، و آسیب (۰/۹۵) به دست آمده است.

پنای (۱۳۹۰) نیز پایایی و روایی مقیاس تجدیدنظر شده تاکتیک‌های حل تعارض را بررسی کرد. نتایج پژوهش او نشان داد که روایی واگرا و همگرایی این مقیاس با استفاده از خرده مقیاسهای پرسشنامه تایید شد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که در نمونه ایرانی، تحلیل سه عاملی با استفاده از سه خرده مقیاس حمله، خشونت روانی و مذاکره نسبت به سایر تحلیل‌ها مناسب تر است. هم چنین، این مقیاس و خرده مقیاسهای آن از همسانی درونی مناسبی برخوردار هستند (آلفای کرونباخ بین ۰/۶۶ تا ۰/۸۶) (پنای و همکاران، ۱۳۸۹).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۴، آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس و t استودنت) انجام شد.

یافته‌ها

۶ نفر از افراد مورد پژوهش به دلیل داشتن معیارهای خروج، از مطالعه خارج شدند و نتایج بر طبق ۳۴ نفر تجزیه و تحلیل گردید.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار خشونت خانوادگی و رضایت زناشویی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	مراحل آزمون	تعداد آزمودنی	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
خشونت خانگی	آزمایش	پیش آزمون	۱۷	۱۱۹/۲۳	۴۵/۳۲	۵۰	۲۰۴
		پس آزمون	۱۷	۷۲/۲۸	۳۱/۲۴	۳۵	۱۲۰
		پیگیری	۱۷	۷۲/۱۱	۳۲/۸۴	۳۹	۱۲۴
رضایت زناشویی	کنترل	پیش آزمون	۱۷	۱۰۵/۶۲	۵۸/۶۹	۴۸	۲۹۰
		پس آزمون	۱۷	۱۰۹/۷۸	۵۷/۱۲	۵۱	۲۹۰
		پیگیری	۱۷	۱۰۹/۸۵	۵۷/۲۷	۵۲	۲۹۰
	آزمایش	پیش آزمون	۱۷	۱۲۰/۳۲	۲۰/۴۶	۸۹	۱۶۷
		پس آزمون	۱۷	۱۴۷/۳۲	۲۱/۸۱	۱۳۰	۲۱۱
		پیگیری	۱۷	۱۴۶/۶۵	۲۱/۳۹	۱۳۰	۲۰۸
	کنترل	پیش آزمون	۱۷	۱۱۸/۶۲	۱۵/۲۴	۶۷	۱۵۴
		پس آزمون	۱۷	۱۱۶/۲۱	۱۲/۲۸	۷۸	۱۴۹
		پیگیری	۱۷	۱۱۶/۷۲	۱۱/۸۸	۸۱	۱۴۶

در جدول ۱ تغییرات مربوط به نمرات خشونت خانوادگی و سازگاری زناشویی آزمودنی ها در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ارائه شده است. با توجه به مفروضه های آزمون تحلیل کوواریانس، مفروضه های خطی بودن رگرسیون و همگنی شیب خط رگرسیون مورد بررسی قرار گرفتند که نتایج نشان داد این مفروضه ها برقرار می باشند. برای بررسی تغییرات ناشی از انجام مداخلات در گروه های آزمایش و کنترل تحلیل کوواریانس انجام شد که خلاصه نتایج در جداول ۱ آمده است.

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

منابع تغییرات	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معناداری	ضریب آتا
متغیر همپراش	۶۸/۷۲	۱	۶۸/۷۲	۱۹/۴۲	۰/۰۱	۰/۴۲
نمره پیش آزمون	۵۱۴۷۲/۶۲	۱	۵۱۴۷۲/۶۲			
گروه	۱۱۵۲۱/۶۸	۱	۱۱۵۲۱/۶۸			
خطا	۱۶۹۶۲/۴۸	۲۷	۶۲۸/۲۴			

نتایج جدول ۲ نشان می دهد آموزش مهارت های مدیریت خشم توانسته است خشونت خانگی زنان خانه دار را به طور معناداری کاهش دهد ($P < 0/001$).

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

منابع تغییرات	تفاوت میانگین ها	تعداد	انحراف معیار	درجه آزادی	T	سطح معناداری
مرحله پیش آزمون و پیگیری	۱۹/۸۹	۳۴	۴۰/۲۸	۳۳	۲/۶۲	۰/۰۱۰

یافته های جدول ۳ نشان می دهد که اثر مداخلات اعمال شده ناشی از آموزش مهارت های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی ماندگار بوده است.

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

منابع تغییرات	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معناداری	ضریب آتا
متغیر همپراش	۶۰/۲۴۰	۱	۶۰/۲۴۰			
نمره پیش آزمون	۹۹۸/۵۸	۱		۷۱/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۶۹
گروه	۳۲۴۵/۱۲	۱	۳۲۴۵/۱۲			
خطا	۱۰۳۹/۷۶	۲۷	۳۹/۷۹			

همانطور که مندرجات جدول ۴ نشان می دهد، آموزش مهارت های مدیریت خشم توانسته است رضایت زناشویی زنان خانه دار را به طور معناداری بهبود دهد ($P < 0/001$).

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

منابع تغییرات	تفاوت میانگین ها	تعداد	انحراف معیار	درجه آزادی	T	سطح معناداری
مرحله پیش آزمون و پیگیری	۱۰/۹۷	۳۴	۱۴/۳۴	۳۳	۳/۸۹	۰/۰۰۱

یافته های جدول ۵ نشان می دهد که اثر مداخلات اعمال شده ناشی از آموزش مهارت های مدیریت خشم در بهبود سازگاری زناشویی ماندگار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

انسان همواره سعی می کند تا مهارت هایی را برای تسهیل ارتباط خود با دیگران کسب کند و این باعث تکامل شخصیت او می گردد. کسب مهارت های ارتباطی سبب افزایش تعاملات زنان با دنیای خارج از منزل آنان می شود. با آموزش زنان می توان آن ها را توانمند نمود و راه را برای حضور آن ها در جامعه هموار کرد. حضور زنان در جامعه اثر مثبتی بر روند خانواده می گذارد. طبق یافته های مطالعه اخیر، بین آموزش مهارت های کنترل خشم و ارتقای نمره سازگاری زناشویی ارتباط معنی داری وجود دارد. با توجه به مطالب ذکر شده این پژوهش با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مهارت های مدیریت خشم در کاهش خشونت و بهبود سازگاری زناشویی در زنان شهر اردبیل انجام گرفت و بر اساس یافته های پژوهش چنین نتیجه گرفته شد که آموزش مهارت های مدیریت خشم خشونت خانوادگی را در زنان خانه دار کاهش می دهد و نیز می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های مدیریت خشم سازگاری زناشویی را در زنان خانه دار افزایش می دهد. به عبارت دیگر سازگاری زناشویی در زنان خانه داری که تحت آموزش مهارت های مدیریت خشم قرار گرفته بودند (گروه آزمایش) بالاتر از سازگاری زناشویی در زنان خانه داری 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 مهارت های مدیریت خشم بر کاهش خشونت خانوادگی با پژوهش های بقایی و خلعتبری (۱۳۸۹)، شکوهی یکتا (۱۳۸۹)، خلعتبری و همکاران (۱۳۸۹)، نعیم و رضایی شریف (۱۳۹۵)، کاترین و همکاران (۲۰۱۰) همسو است، همچنین یافته های این تحقیق نشان داد که توانایی زوجین در کنترل خشم با ارتباطات سالم و مطلوب بین آنان رابطه دارد. این یافته با پژوهش های جانسون (۲۰۰۵)، پورنقاش تهرانی (۱۳۸۶) و نعیم و رضایی شریف (۱۳۹۵) همسو است. این هم خوانی، گواهی بر این مدعاست که اجرای دوره های آموزش مهارت های مدیریت خشم، یکی از موثرترین راهکارهای افزایش سازگاری زناشویی در جامعه بوده است. مهربابی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت های زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می شود. آنها در آموزش مهارت های زندگی از شیوه هایی نظیر گوش فرا دادن، صحبت کردن و ارائه ی پاسخ های 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 (مهربابی زاده 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 زمینه ی برقراری ارتباط با یکدیگر و نداشتن آموزش صحیح در این مورد دچار آسیب های خانوادگی شده و نمی توانند رابطه ی مطلوبی با یکدیگر برقرار نمایند. آموزش مهارت هایی نظیر مهارت های ارتباطی، همدلی، خودباوری، مهارت های بیانی و ادراکی (گوش دادن فعال)، توانایی تصمیم گیری، توانایی حل مسأله به جای هیجان زدگی، شناخت هیجانات خود و طرف مقابل و مدیریت این هیجان ها به خوبی ممکن است با افزایش توانایی های افراد در تعامل با دیگری موجب افزایش سازگاری طرفین شود. در واقع می توان گفت که آموزش مهارت های زندگی و هوش هیجانی سازگاری فرد را با محیط و چالش های آن افزایش می دهد و باعث می شود فرد به گونه ای کارآمد و مؤثر با محیط خانوادگی، شغلی، تحصیلی

و اجتماعی خود برخورد نماید (نجات، ۱۳۸۵). این مهارت ها فرد را در مقابله ی مؤثر برای پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می بخشد و سطح سازگاری را افزایش می دهد. یالسین و کارایان (۲۰۰۶)، اثربخشی آموزش مهارت های 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 مؤثر را بیاموزند، به پیام های کلامی و غیر کلامی موجود در ارتباط توجه کنند و گوش دادن فعال را بیاموزند، روابط آنان بهبود یافته و در نتیجه سازگاری در زندگی نیز افزایش می یابد. وقتی ارتباط به شیوه ی مناسب برقرار شود، زوجین به همدیگر نزدیکتر می شوند و افکار و احساسات خود را به میزان بیشتری با هم در میان می گذارند و از بروز هر گونه سوءتفاهم احتمالی که سبب بسیاری از اختلاف ها و تعارض های زناشویی می شود، جلوگیری می کنند. 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 مولفه های مهارت های زندگی بر سازگاری زوجین است. به عنوان مثال، مهارت های حل مسأله باعث می شود زوجین راهکارهای مؤثری را در مورد مسائل و مشکلات زندگی شان ارائه دهند و همین امر سبب می شود که از زندگی خود لذت بیشتری ببرند. میتوان گفت که آشنایی با مهارت های زندگی، در روابط و زندگی زناشویی باعث می شود که هر یک از زوجین، با شرایط، رویدادها و ناسازگاری هایی که اغلب در زندگی پیش می آید، به راحتی کنار آمده و تا حدودی از ایجاد این ناسازگاری ها در روابط و زندگی زناشویی کاسته شود (Yalcin and Karahan, 2007).

با توجه به نتایج مطالعه ی حاضر، آموزش مهارت کنترل خشم و خشونت باعث کاهش میزان خشونت بعد از مداخله ی آموزشی در میان افراد مورد پژوهش شد. نتایج مطالعه ی حاضر نشان داد که پس از مداخله تفاوت معنی داری در کاهش خشونت علیه زنان نسبت به قبل آموزش به وجود آمد و بیانگر این امر است که آموزش مهارت های کنترل خشم در افراد مورد پژوهش، به طور معنی داری باعث کاهش خشونت خانگی علیه آن ها شده است که این مؤید تأثیر آموزش بر کاهش خشونت علیه افراد مورد پژوهش می باشد. نتایج مطالعه ی کیم و کیم^۴ 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، استراتژی های مدیریت استرس، تشخیص ویژگی های فرد خشونت ورز و خودشناسی باعث کاهش معنی دار خشونت علیه آن ها می شود (kim and kim, 2001). در مطالعه ی مک فارلان^۵ و همکاران که بر روی ۳۲۹ نفر زن اسپانیایی باردار انجام شده بود، نشان داد که مداخلات آموزشی و جزوه های آموزشی در رابطه با خشونت خانگی علیه زنان، باعث کاهش خشونت همسران علیه زنان شده است (McFarlane et al 1998) که نتایج دو مطالعه فوق مؤید نتایج مطالعه حاضر مبنی بر تأثیر آموزش بر کاهش خشونت خانگی علیه زنان می باشد. در تبیین نتایج به دست آمده می توان گفت که چون در جلسات آموزشی مربوط به مدیریت خشم، مهارت های ارتباطی، حل مسئله و شیوه های صحیح مقابله با خشونت به زنان آموزش داده شد، به واسطه آموزش این مهارت ها، الگوهای شناختی - رفتاری سازنده ای مانند توانایی ایجاد ارتباط کلامی مؤثر، کنترل تکانه ها، توانایی تغییر تکانه های پرخاشگرانه به رفتارهای ملایم تر از طریق موقعیت و محیط و کمک به زنان جهت شناسایی و جایگزینی پیامدهای مثبت تر و مطلوب تر به جای رفتارهای غیرپرخاشگرانه در زنانی که تحت آموزش قرار داشتند، تقویت شد. افزون بر این، نتایج به دست آمده حاصل تحلیل داده ها در مرحله پیگیری هم نشان می دهد 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 گرفته اند و تغییر در رفتار خشونت آمیز آنان ناشی از تغییر در مهارت های مدیریت خشم و توانایی کنترل تکانه هایشان می باشد. بنابراین منطقی به نظر می رسد که آموزش مهارت های مدیریت خشم می تواند رفتارهای خشونت آمیز کلامی و غیرکلامی زنان را نسبت به اعضا کاهش دهد. هم چنین چون کاهش رفتار خشونت آمیز به مطلوب شدن الگوهای ارتباطی کمک می کند، شرایط برای ایجاد ارتباط بین همسران و بروز احساسات و عواطف بین آن ها تسهیل می شود

⁴ Kim & Kim

⁵ .McFarlane

که حتی ممکن است همسران تشویق شوند برای شکل دادن الگوهای رفتاری جدیدی با هم تصمیم گیری کنند. با توجه به این که در پژوهش حاضر «فن اصلاح بیان، مهارت حل مسئله و شکل گیری حالت پرخاشگری» در چارچوب مهارت های مدیریت خشم به زنان آموزش داده شد، احتمالاً به تقویت توانایی در کنترل خشم و بهبود سازگاری زناشویی آنان کمک خواهد کرد. بنابراین در این پژوهش تقویت شدن مهارت های ارتباطی برای شکل دادن روابط عاطفی و دیگر زمینه های زندگی زناشویی موجب گردید که رضایت زناشویی همسران افزایش یابد. به طور کلی نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های مدیریت خشم به زنان، موجب کاهش رفتارهای خشونت آمیز از طرف زنان نسبت به همسران شان می شود و از طرف دیگر نیز مردان نسبت به این رفتارهای مناسب، واکنش بهتری نشان می دهند. در نتیجه، تعامل های زناشویی مناسب تری بین زوجها برقرار میشود و موجب افزایش سازگاری زناشویی می شود.

بنابراین پیشنهاد می گردد، با آموزش زنان و شناخت راه های کنترل خشم، آگاهی از مهارت های ارتباطی و افزایش اعتماد به نفس، خشونت علیه زنان را کاهش دهیم. بنابراین هدف از آموزش مهارت های کنترل خشم، آموزش و افزایش کارکردهای درون فردی و بین فردی برای اداره و حل مشکلات زندگی است. افرادی که ارتباطات و مهارت های اجتماعی کمی دارند تنها، منزوی و مضطرب با روحیه کم رویی و عزت نفس پایین هستند، بنابراین نیاز به آموزش مهارت های زندگی و کنترل خشم به زنان به عنوان یکی از ارکان اصلی خانواده ضروری به نظر می رسد. آموزش مهارت های زندگی و کنترل خشم سبب کسب تجربه، حل مسأله، ارتباط مؤثر و رفتار جرأت مندانه زنان می گردد که همگی مانع از بروز رفتارهای منفی از جانب زن در منزل می شود و این خود باعث افزایش اعتماد به نفس آن ها و جلوگیری از بروز رفتارهای خشونت آمیز همسرانشان نسبت به آن ها می شود. نظر به این که در نتایج مطالعه ی حاضر آموزش مهارت های مدیریت خشم روش مؤثری بر افزایش سازگاری زناشویی است و افزایش سازگاری زناشویی با کاهش رفتارهای خشونت آمیز علیه زنان ارتباط دارد، بنابراین پیشنهاد می شود با صرف وقت بیشتر و پیگیری های لازم آموزش مهارت های مدیریت خشم در هر سطحی برای زنان خانه دار که کمتر با دنیای خارج از خانه در ارتباط دارند و همچنین دانش آموزان و دانشجویان دختر در مدارس و دانشگاه ها اجرا شود. امید است در آینده با انجام تحقیقات جامع تر بتوانیم در زمینه ی توانمندسازی زنان به خصوص زنان طبقه ی پایین جامعه گام های مؤثری برداریم.

پیشنهادهای پژوهشی

۱. پیشنهاد میشود در پژوهشهای آتی، این تحقیق در قالب یک طرح همبستگی انجام شود.
۲. پیشنهاد میشود پژوهشگران آتی برای سنجش متغیرهای پژوهش از مقیاسهای دیگر نیز استفاده کنند.
۳. پیشنهاد میشود از این بسته ی آموزشی در تحقیقات طولی و به صورت پیگیرانه استفاده گردد.
۴. پیشنهاد می شود مهارتهای مدیریت خشم پیش از ازدواج آموزش داده شود و اثربخشی آن بعد از ازدواج مورد بررسی قرار گیرد.
۵. پیشنهاد میشود این پژوهش در سایر شهرها و فرهنگ ها و بر روی گروه های مختلف جمعیتی اجرا شود.

پیشنهاد های کاربردی

۱. نظر به این که در نتایج مطالعه ی حاضر آموزش مهارت های مدیریت خشم روش مؤثری بر افزایش سازگاری زناشویی است و افزایش سازگاری زناشویی با کاهش رفتارهای خشونت آمیز علیه زنان ارتباط دارد، بنابراین پیشنهاد می شود با صرف وقت بیشتر و پیگیری های لازم آموزش مهارت های مدیریت خشم در هر سطحی برای زنان خانه دار که کمتر با دنیای خارج از خانه در ارتباط دارند و همچنین دانش آموزان و دانشجویان دختر در مدارس و دانشگاه ها اجرا شود.

۲. پیشنهاد می شود آموزش مهارتهای مدیریت خشم برای زوجین مراجعه کننده به شوراهای حل اختلاف و دادگستری ها اجرا شود.
۳. پیشنهاد می شود آموزش مهارتهای مدیریت خشم برای افراد در شرف ازدواج آموزش داده شود.

منابع

- بقایی لاکه، م. و خلعتبری، ج. (۱۳۸۹). اثربخشی برنامه آموزش مدیریت خشم بر کنترل و خودنظمدهی خشم و تکان شگری مادران دانش آموزان پسر مقطع ابتدایی شهر رشت. فصلنامه دانشکدههای پرستاری و مامایی استان گیلان، ۲۰ (۳۶)، صص ۹-۱.
- پناغی، ل.، دهقانی، م. و عباسی، م. (۱۳۸۹). بررسی پایایی و اعتبار مقیاس تاکتیکهای حل تعارض، نسخه تجدید نظریافته. طرح پژوهشی، دانشگاه شهید بهشتی، پژوهشکده خانواده.
- 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).
- ثناپی، باقر. (۱۳۸۷). مقیاسهای سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.
- حسینی غفاری، ف.، قنبری هاشم آبادی، ب. و آقامحمدیان شهرباف، ج. (۱۳۸۷). مقایسه اثربخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام مند در افزایش رضایت زناشویی. مجله مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی، ۹ (۲)، صص ۷۸-۵۶.
- خلعتبری، ج.، قربان شیروودی، ش. و مبلغی، ن. (۱۳۸۹). مقایسه اثربخشی روشهای آموزش مهارت ابراز وجود و حل مسئله بر سازگاری و پرخاشگری دانش آموزان. روان شناسی تربیتی، ۱۱ (۳)، صص ۱۱۰-۳۹.
- شکوهی یکتا، م.، زمانی، ن.، پرند، ا. و اکبری زردخانه، س. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر ابراز و مهار خشم والدین. روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی، سال ۷، شماره ۶۲.
- قربانعلی پور، محمد (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی رویکرد زوج درمانی تغییر سبک زندگی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین ساکن شهر اصفهان. پایان نامه ی کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان. دانشکده علوم تربیتی (منتشر نشده است).
- محمدخانی، پ.، آزاد مهر، ه. و متقی، ش. (۱۳۸۹). رابطه خشونت جنسی و نگرشهای زناشویی و همراهی انواع خشونت در روابط زناشویی. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، ۶۱ (۳)، صص ۲۰۲-۱۹۵.
- مومن زاده، فریده. مظاهری، محمد علی و حیدری، محمود. (۱۳۸۴). بررسی رابطهی بین تفکرات غیرمنطقی و الگوهای دلبستگی با سازگاری زناشویی. مجله خانواده پژوهشی، ۱ (۴)، صص ۳۸۷-۳۷۰.
- مهرابی زاده هنرمند، م.، حسین پور، م. و مهدی زاده، ل. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۴۰-۲۰ سال. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۱۲ (۱)، صص ۱۳۹-۱۲۵.
- نجات، ح. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارتهای زندگی بر میزان صمیمیت زوجین. مجموعه چکیده مقالات دومین کنگره سراسری آسیبشناسی خانواده در ایران. دانشگاه شهید بهشتی، ۲۸-۲۵ اردیبهشت ۱۳۸۵، ص ۲.
- 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.
- 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.
- 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*.
- Fourozan AS, Dejman M, Baradaran-Eftekhari M, Bagheri-Yazdi A. A study on direct costs of domestic violence against women in legal medicine centers of Tehran (2002). *Arch Iran Med* 2007; 10(3): 295-300. [In Persian].
- 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.
- Jafarnejad F, Moghadam Hoseini V, Soltanifar A, Ebrahimzadeh S. Study of the Relationship between Domestic Violence Intensity during Pregnancy and Mother-Infant Attachment. *J Mazandaran Univ Med Sci* 2009; 16(1):35-42. [In Persian].
- 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.
- Kim S, Kim J. The effects of group intervention for battered women in Korea. *Arch Psychiatr Nurs* 2001; 15(6):257-64.
- 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.
- Mahdavi MS, Mirzapour F. Review of the sociological factors of social rights and legal awareness of women in Ahwaz city. *Social Sciences Bulletin* 2009; 3(2). [In Persian]
- McFarlane J, Parker B, Soeken K, Silva C, Reel S. Safety behaviors of abused women after an intervention during pregnancy. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs* 1998; 27(1): 64-9.
- Naeim M, Rezaeisharif A. The efficacy of life skills training on marital adjustment of women for the prevention of domestic violence. 2. 2016;3(2):21-32. [In Persian]
- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 832-43.
- 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.

- Paiezi M. Effects of self expression training on life improving and educational progress of second year female high school student [Thesis]. Tehran, Iran: Tarbiat Moalem University; 2006. [In Persian].
- Ridley, C.A., & Feldman, C. M. (2003). Female domestic violence toward male partners: Exploring conflicts responses and outcomes. *Journal of family violence*,
- Ritzer G. Handbook of Social Problems: A Comparative International Perspective. London, UK: SAGE; 2003.
- Stern, S. B., (1999). Anger management in parent - adolescent conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 27, .181 - 193.
- 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.
- Wallerstein, J. S., Lewis, J., & Blakeslee, S. (2000). *The unexpected Legacy of Divorce*. New York: Guilford Press.
- 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.