

اثر بخشی آموزش ارتباط مؤثر بر رضایت زناشویی در مادران دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان خرم آباد

زینب مرادی^۱

عبدالله شفیع آبادی^۲

منصور سودانی^۳

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی، آموزش‌های ارتباط مؤثر بر رضایت زناشویی مادران دانش آموزان دوره ابتدایی شهرستان خرم آباد بود. در این تحقیق ۸۰ نفر از مادران دانش آموزان مقطع ابتدایی به صورت تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و به ۴ گروه ۲۰ نفره دو گروه گواه و دو گروه کنترل تقسیم شدند، ابزار اندازه گیری پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ بود که پس از اجرای پیش آزمون بر چهار گروه، و پس از مداخله آموزشی ۹ جلسه‌ای، ارتباط مؤثر در گروه‌ها، پس آزمون برای چهار گروه انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل واریانس چند متغیره ای مانوا ((MANAOVA) و از سطح معنی داری با آلفای $p < .05$ استفاده شد نتایج نشان می‌دهد که آموزش‌های ارتباط مؤثر باعث افزایش رضایت زناشویی شده است ولی با توجه به خرده مقیاس‌ها فرضیه‌های فرعی مربوط به مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، مدیریت مالی، اوقات فراغت، روابط خانوادگی و دوستان و جهت گیری مذهبی تایید شدند و فرضیه‌های مربوط به روابط جنسی و حل تعارض رد شدند.

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات اهواز

^۲ استاد دانشگاه علامه طباطبایی

^۳ هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

کلید واژه ها

ارتباط مؤثر، رضایت زناشویی

مقدمه

ازدواج یک امر اجتماعی است که پایه و اساس ارتباط را تشکیل می‌دهد و در آن مرد و زن از طریق یک نیروی رمزی ناشی از غرایز، آیین، شعائر و عشق به هم جذب می‌شوند به طور آزادانه و کامل تسلیم هم شده تا واحد پویایی را به عنوان خانواده ایجاد نمایند. (لاندیس^۱، ۱۹۷۵ به نقل از احمدی و همکاران، ۱۳۸۴).

ارتباطات میان فردی اساس و شالوده هویت و کمال انسان و مبنای اولیه پیوند وی با دیگران است ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط افراد می‌شود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع شکوفایی انسان شده، روابط را تخریب می‌کند. (ادیب راد و همکاران، ۱۳۸۴).

انسان درگیر ارتباط می‌شود تا هویت پیدا کند، با دیگران پیوند برقرار می‌کند و پیوندهای خود را عمیق‌تر کند. درضمن مشکلات خود را رفع و امکانات موجود را کشف می‌کند. بنا براین اساس زندگی و خوشبختی انسان را همین ارتباطات میان فردی تشکیل می‌دهد. ارتباطات میان فردی خود حیات بخش روابط هدفمند است (وود^۲، ۱۹۹۸).

خانواده چیزی بیشتر از مجموعه افرادی است که در یک فضای فیزیکی و روان شناختی با هم مشارکت دارند، امروزه خانواده در اشکال گوناگون دیده می‌شود که هر کدام یک سیستم اجتماعی- فرهنگی^۳ تلقی می‌شوند. در داخل چنین سیستمی، افراد به وسیله حلقه‌های عاطفی قدرتمند، بادوام و متقابل به یکدیگر گره

¹ Landis

² wood

³ Sociol-cultural

خورده اند. ورود به این سیستم سازمان دهی شده از طریق ازدواج یا تولد صورت می گیرد. (نظری، ۱۳۸۴)

ارتباطات زناشویی می تواند دست مایه شادی ویا منبع بزرگ رنج و تألم باشد. عشق از امید شروع می شود. امید به روزی که احساس فرد درک شود یا پذیرفته شود و ارتباط دلپذیری به وجود آید. ارتباط به زن و شوهر این امکان را می دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند، مشکلات شان را حل کنند و از نیازهای هم آگاهی پیدا کنند. زوج های که نتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند در یک وضعیت نا مشخص قرار می گیرند (یانگ و لانگ^۱، ۱۹۹۸).

برنامه آموزش روابط مؤثر، بجای درمان به آموزش می پردازد این برنامه به جای درمان با حل مشکل مشخص بر یادگیری مهارت های مشخص از جمله (چگونگی غنی کردن رابطه، خود ایزاری، درک خود و افراد نزدیک خود، گوش دادن. ..) تاکید می کند (مک کی و همکاران، ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۳).

آموزش ارتباط مؤثر می تواند برای حل صدمات گذشته، عمل کردن به صورت مؤثر در زمان حال و مواجه شدن با شکست های زندگی در آینده مورد استفاده قرار گیرد. (میلر و همکاران، ترجمه بهاری، ۱۳۸۵)

در واقع تحقیق حاضر در پی آنست که حقایق مربوط ارتباط موثر و رضایت زناشویی را بشناسد، که این شناخت حائز اهمیت است زیرا بیشتر تحقیقات، از کشورهای دیگر به دست آمده اند که دارای فرهنگ های متفاوتند و احتمالاً روابط خانوادگی و حدود و ثغور آن، در آن کشورها با خانواده و زندگی خانوادگی در کشورمان متفاوت است. در نتیجه تعمیم آنها برای کشورمان صحیح به نظر نمی رسد. به علاوه، با توجه به اینکه در کشور ما در این زمینه پژوهش های اندکی صورت گرفته است، لذا لازم است این تحقیق صورت گیرد.

سابقه تحقیق:

- موسوی (۱۳۷۴) در تحقیقی تحت عنوان « بررسی و مقایسه عوامل موثر بر رضامندی زناشویی در سه گروه پزشکان، کارمندان، گارگران شهر تهران، نشان داد که عوامل اقتصادی اعتقادات مذهبی، آداب و سنن اجتماعی، رضای عاطفی، رضای جنسی و تفاهم و توافق فکری زوجین بر سازگاری زناشویی نقش موثری دارند.

- مرادی (۱۳۷۹) در تحقیقی تحت عنوان بررسی میزان رضایت زناشویی زوجهایی که با خانواده اصلی زندگی می کنند و زوجهایی که جدا و مستقل زندگی می کنند به این نتیجه رسید که عوامل زیر در میزان رضایت زناشویی زوجها موثرند:

تفاهم اخلاقی، تقسیم کار، مسئولیت پذیری، ارتباط با اقوام و دوستان، ابزار محبت، تحصیلات و طبقه اجتماعی، عدم دخالت خانواده زوجین، دارا بودن شغل و درآمد، داشتن فرزند، در این تحقیق اگر چه بین زوجهایی که با خانواده اصلی زندگی می کردند و زوجهایی که جدا و مستقل زندگی می کردند تفاوت معنی داری وجود نداشت اما زوجهای مستقل رضامندی زناشویی بیشتری نسبت به زوجهایی که با خانواده اصلی زندگی می کردند داشتند.

- اپستین و جکسون^۱ (۱۹۷۸) به نقل از قلیلی و همکاران (۱۳۸۴) تأثیر آموزش کوتاه مدت ارتباط بر روی زوجها را در مقایسه با درمان بینشی بررسی کردند. نتایج حاصله نشان داد که آموزش ارتباط، افزایش قابل ملاحظه‌ای را در درخواست‌های جرأت‌آمیز در مقایسه با درمان بینشی و عدم ارائه درمان و کاهش زیادی رادر حملات و نیز افزایش قابل ملاحظه‌ای را در همدلی نمره داده شده توسط همسر نسبت به گروه کنترل ایجاد کرد هر دو درمان بطور، بطور معنی

¹ Jackson

پژوهشنامه تربیتی

داری، عدم توافق را کاهش دادند. بطور کلی آموزش ارتباط به تغییرات وسیع تری در رفتار کلامی زوجها و دریافشان از ارتباط زناشویی نسبت به درمانی بینشی منجر شد.

-گارلند^۱ (۱۹۸۱) اثر بخشی آموزش مهارتهای گوش دادن فعال را مورد ارزیابی قرار دارد. زوجهای که در زمینه این مهارتها آموزش دیده بودند، در ادراکاتشان از نگرشها و احساسات همسر بطور معنی داری دقیق تر بودند. مارکمن^۲ (۱۹۹۱) به نقل از نظری (۱۳۸۴) در یک مطالعه طولی دریافت که رضایت زناشویی زوجین که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند در ۴ تا ۵ سال بعد از پایان دوره نسبت به گروه کنترل بالاتر است. در پژوهش دیگری بلامبرگ^۳ (۱۹۹۱) دریافت زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده اند تمایل بیشتری به رضایت و خوشحال بودن دارند. رابینسون و بلنتون^۴ (۱۹۹۳) نیز به مطالعه زوجینی پرداختند که ۴۰ سال از ازدواجشان می گذشت. آنان خصیصه های یک ازدواج شان را چنین برشمرده بودند:

الف) صمیمیت ب) تعهد ج) ارتباط مناسب د) همخوانی

ه) به بحث گذاشتن جهت گیریهای مذهبی

برحسب نظر این مؤلفان، مؤلفه هایی که به افزایش رضایت زناشویی منجر می شوند، به این قرارند: عشق، تقابل، تفاهم، جهت گیریهای مشابه مذهبی، هویت شخصی، پیدار، امیدواری، منعطف بودن و همخوان بودن یا خلوص داشتن.

¹ GorLand

² Markman

³ Blumberg

⁴ Robinson & Blanton

فرضیه‌های تحقیق:

- آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

فرضیه ۱-۱: آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه مسایل شخصیتی مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

فرضیه ۱-۲: آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه ارتباط زناشویی مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

فرضیه ۱-۳: آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه حل تعارض زناشویی مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

فرضیه ۱-۴: آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه مدیریت مالی مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

فرضیه ۱-۵: آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه اوقات فراغت مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

فرضیه ۱-۶: آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه روابط جنسی مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

فرضیه ۱-۷: آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه فرزند پروری مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

فرضیه ۱-۸: آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه روابط خانوادگی و دوستان مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

فرضیه ۱-۹: آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی در زمینه جهت‌گیری مذهبی مادران دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌شود.

روش

در این پژوهش از روش تحقیق تجربی طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. گروه های آزمایش و گواه به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله های تجربی در مورد گروه های آزمایش و گواه، پیش آزمونی در باره آنها اجرا شد و پس از آزمون نیز در پایان مداخله اجرا گردید. تفاوت بین پیش آزمون و پس آزمون هر گروه از نظر معنی دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت.

ابتدا با مراجعه به اداره آموزش و پرورش کل استان لرستان و گرفتن مجوز تحقیق، به روش نمونه گیری تصادفی مرحله ای از دو ناحیه آموزش و پرورش ناحیه دو و از بین مدارس ابتدایی یک مدرسه دخترانه و یک مدرسه پسرانه نیز به روش تصادفی انتخاب نموده و به مدارس مورد نظر مراجعه نموده و با مدیران آن مدارس هماهنگی لازم به عمل آمد و از مادران دعوت به عمل آمد، در جلسه اول پرسشنامه رضایت زناشویی را پر کردند، و ۸۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و به ۴ گروه، ۲۰ نفره دو گروه آزمایش و دو گروه کنترل تقسیم شدند. در جلسه اول توجیحات کامل در زمینه چگونگی تشکیل کلاسها به عمل آمد، و دوره آموزشی در بهار ۸۶ و در طول ۹ هفته و هر هفته ۲ ساعت (ساعت صبح ۹ تا ۱۱ و بعدازظهر ۲ تا ۴) در مدارس مربوطه برگزار گردید. و در آخرین جلسه نیز هر دو گروه کنترل و آزمایش پرسشنامه رضایت زناشویی را پر کردند. خلاصه ای از جلسات آموزشی در زیر بیان می شود.

جلسات برنامه آموزش ارتباط موثر هر هفته یک بار و به مدت دو ساعت برگزار می شود.

جلسه اول: آشنایی گروه با هم و با رهبر گروه آشنایی اعضای گروه با اصول، اهداف و اثرات آموزش ارتباط موثر در زندگی، و اجرای پیش آزمون.

اثر بخشی آموزش ارتباط مؤثر بر رضایت زناشویی... .

جلسه دوم: تعریف ارتباط و ارتباط مؤثر، موانع ارتباط، خود شناسی (با توجه به نقش عوامل درونی در ارتباط).

جلسه سوم: هدف آموزش مهارت‌های صحبت کردن گویا (گفتن).

جلسه چهارم: انتقاد و راه‌های مواجهه با آن با تاکید بر نقش احترام به خود.

جلسه پنجم: هدف آموزش مهارت گوش دادن پذیرا (توجه مثبت و گوش

کردن) بیان جمله‌های کامل، و عبارت سازی مجدد (بازگوئی شنیده‌ها).

جلسه ششم: خود آشکار سازی (ابراز احساسات) نحوه و محدوده خود

اشکار سازی و تاثیر مثبت آن بر بیان احساسات، بیان انتظارات و خواسته‌ها و

ارتباط غیر کلامی.

جلسه هفتم: آموزش چگونگی ارتباط با فرزندان و کمک به آنان در امور

تحصیلی.

جلسه هشتم: کنار آمدن با خشم، کنار آمدن با برافروختگی، کنار آمدن با

شخص خشمگین با تاکید بر همسر خشمگین، و همچنین موضوع آزاد با توجه به

نظرات، شرکت کننده گان در کلاس.

لازم به ذکر است که در هر جلسه مباحث به صورت گروهی مورد بحث و

بررسی قرار گرفته و در پایان هر جلسه به سئوالات گروه پاسخ داده شد و در

صورت نیاز به مشاوره فردی این مهم نیز انجام گرفت.

جلسه نهم: جمع بندی و پاسخ به سئوالات و اجرای پس آزمون.

برای سنجش رضایت زناشویی از پرسشنامه انریچ فرم کوتاه ۴۷ سئوالی

استفاده شد. این پرسشنامه توسط ثنائی (۱۳۷۹) ترجمه شده و در پژوهش‌های

زیادی به عنوان ابزاری پایا و معتبر به کار رفته است.

یافته‌ها

الف) یافته‌های توصیفی: یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداکثر و حداقل برای متغیر مورد مطالعه در این پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

(جدول ۱) نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها از لحاظ نمرات تفاضل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون)
مؤلفه‌های رضایت زناشویی گروه‌های آزمایش و گواه

گروه	میانگین	متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p
آزمایش	-۱/۴۳	رضایت از مسائل شخصی	۱۶۵/۳۱	۱	۱۶۵/۳۱	۷/۱۵	۰/۰۰۹
گواه	-۰/۳۳						
آزمایش	-۰/۹۳	رضایت از ارتباط زناشویی	۱۵۱/۲۵	۱	۱۵۱/۲۵	۱۲/۰۳	۰/۰۰۱
گواه	-۰/۶۲						
آزمایش	-۱/۲۳	رضایت از حل تعارض زناشویی	۶/۰۵	۱	۶/۰۵	۰/۸۱۱	۰/۳۷۱
گواه	-۰/۲۲						
آزمایش	-۲/۶۸	رضایت از مدیریت مالی	۲۸/۸۰	۱	۲۸/۸۰	۴/۰۴	۰/۰۴۸
گواه	-۰/۲۰						
آزمایش	-۲/۵۵	رضایت از اوقات فراغت	۹۲/۴۵	۱	۹۲/۴۵	۵/۸۶	۰/۰۱۸
گواه	-۰/۲۰						
آزمایش	-۱/۱۳	رضایت از روابط جنسی	۲۰۷	۱	۲۰۷	۱/۰۵	۰/۳۰۸
گواه	-۰/۵۸						
آزمایش	-۱/۶۷	رضایت از فرزندپروری	۶۱/۲۵	۱	۶۱/۲۵	۴/۶۹	۰/۰۳۳
گواه	-۰/۴۸						
آزمایش	-۲/۲۵	رضایت از روابط خانوادگی و دوستان	۴۸/۰۵	۱	۴۸/۰۵	۶/۹۱	۰/۰۱۰
گواه	-۰/۱۰						
آزمایش	-۱/۵۰	رضایت از جهت گیری مذهبی	۴۲/۰۵	۱	۴۲/۰۵	۴/۵۳	۰/۰۳۶
گواه	-۰/۹۰						

اثر بخشی آموزش ارتباط مؤثر بر رضایت زناشویی... .

همان طور که در جدول ۱ ملاحظه می شود که بین مادران گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ مؤلفه های رضایت از مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، مدیریت مالی، اوقات فراغت، فرزند پروری، روابط خانوادگی و دوستان و جهت گیری مذهبی) تفاوت معنی داری وجود دارد، و مؤلفه های رضایت از حل تعارض زناشویی و روابط جنسی تفاوت معنی داری وجود ندارد. بنابراین فرضیه های ۳- و ۱-۶ تأیید نمی گردد. به عبارت دیگر آموزش روابط مؤثر با توجه به میانگین های مؤلفه های یاد شده مادران گروه آزمایش نسبت به میانگین دانش آموزان گروه گواه، موجب افزایش مؤلفه های مذکور در گروه آزمایش شده است. بنابراین فرضیه های ۱-۱ تا ۱-۹ (بجز ۱-۳ و ۱-۶) تأیید می گردد.

ب) یافته های مربوط به فرضیه های تحقیق: برای تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش از آزمون گروه های مستقل، تحلیل واریانس چند متغیری مانوا، کواریانس یک راه، روشهای آلفای کرونباخ و تنصیف جهت محاسبه ضرایب پایایی استفاده به عمل آمده است. نتایج این تحلیل در جداول ۲ و ۳ درج شده اند.

جدول ۲: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه تفاضل (پیش آزمون و پس آزمون)

میانگین نمره رضایت زناشویی گروه های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معنی داری p
رضایت زناشویی	آزمایش	-۱۸/۳۲	۳۰/۹۴	۷۸	-۳/۷۵	۰/۰۰۰۱
	گواه	۰/۷۸	۹/۱۱			

همان طور که در جدول ۲ نشان داده شده است بین مادران گروه آزمایش و گروه گواه در سطح معنی داری ($p= ۰/۰۰۰۱$) از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین فرضیه اول تأیید می گردد. لازم به توضیح است که پایین بودن نمره تفاضل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه با توجه به

پژوهشنامه تربیتی

نحوه نمره گذاری مقیاس رضایت زناشویی بیانگر افزایش متغیر یاد شده می باشد. در نهایت می توان اظهار داشت که آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش از رضایت زناشویی در مؤلفه های رضایت از مسائل زناشویی، ارتباط زناشویی، رضایت از مدیریت مالی، رضایت از اوقات فراغت، رضایت از فرزند پروری، رضایت از روابط خانوادگی و دوستان، رضایت از جهت گیری مذهبی شده است ولی بر دو مؤلفه حل تعارض و روابط جنسی تاثیری نداشته است.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس پند متغیری (مانوا) روی نمرات تفاضل

(پیش اززمون - پس ازآزمون) مؤلفه های رضایت زناشویی گروههای آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی داری p
آزمون اثر پیلایی	۰/۲۱۱	۹	۷۰	۲/۰۷	۰/۰۴۳
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۸۹	۹	۷۰	۲/۰۷	۰/۰۴۳
آزمون اثر هتلینگ	۰/۲۶۷	۹	۷۰	۲/۰۷	۰/۰۴۳
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۲۶۷	۹	۷۰	۲/۰۷	۰/۰۴۳

همان طور که درجدول ۳ ملاحظه می شود سطوح معنی داری همه آزمونها، بیانگر آن هستند که بین مادران گروههای آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه های رضایت زناشویی) تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون اثرات بین آزمودنی ها، در جدول ۱ نشان داده شده است.

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش سعی شده است تا به این پرسش پاسخ داده شود که آیا آموزش ارتباط مؤثر می‌تواند باعث افزایش رضایت زناشویی شود؟ برای پاسخ به این پرسش یک فرضیه اصلی و نه فرضیه فرعی تدوین و مورد بررسی قرار گرفت. همانطور که ملاحظه کردید فرضیه اصلی و کلیه فرضیه‌های فرعی در مورد مؤلفه‌های رضایت از مسائل زناشویی، ارتباط زناشویی، رضایت از مدیریت مالی، رضایت از اوقات فراغت، رضایت از فرزند پروری، رضایت از روابط خانوادگی و دوستان، رضایت از جهت گیری تایید شدند ولی بر دو مؤلفه حل تعارض و روابط جنسی تایید نشدند.

فرضیه کلی دال بر این بود که آموزش ارتباط مؤثر موجب افزایش رضایت زناشویی مادران دانش آموزان دوره ابتدایی می‌شود. فرضیه اصلی با توجه به یافته‌های جدول ۲ با سطح معنی داری ($p = / 0001$) تأیید گردید. که نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات متعددی از جمله بررسی‌های، گارلند (۱۹۸۱)، ویت گن (۱۹۸۳)، فنل (۱۹۹۳)، لارسون و هولمن (۱۹۹۴)، رابینسون و بلنتون (۱۹۹۳)، لوئر و همکاران (۱۹۹۰)، کرادوک (۱۹۹۱) و بررسی‌های حاجی ابول زاده (۱۳۸۱)، قلیلی (۱۳۸۴)، فرح بخش (۱۳۸۳)، سلیمانی (۱۳۷۳)، مرادی (۱۳۷۹)، مهدویان (۱۳۷۶)، عرفانی اکبری (۱۳۷۸)، صادقی (۱۳۸۳)، موسوی (۱۳۷۴)، ذوالفقاری (۱۳۸۰)، همسو است.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت با توجه به اینکه، مهارت‌ها و فرایندهای رفتاری خاص، افراد را قادر می‌سازد که با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر رد و بدل کنند، و همچنین مطالعات میلر و همکاران، نشان می‌دهند زوج‌هایی که می‌آموزند چگونه تعارض‌ها و اختلافات خود را به طور مؤثر و کارآمد حل و فصل کنند، بیشتر از زوج‌هایی که فاقد چنین مهارت‌هایی هستند می‌توانند به زندگی مشترک ادامه بدهند (میلر و همکاران، ترجمه بهاری، ۱۳۸۵). و با توجه به آموزش‌های داده شده در این پژوهش، مادرانی که در کلاس‌های ارتباط مؤثر

شرکت کردند نمرات بالاتری- در پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ-نسبت به مادرانی که در کلاسها شرکت نکرده بودند، کسب نمودند، این مهم نشان دهنده ارتباط و همبستگی مثبت بین نتایج این تحقیق و تحقیقات فوق می‌باشد و نشان دهنده اینکه کلاسهای آموزش ارتباط موثر، در روابط مادران و رضایت کلی آنان در زناشویی تأثیر مثبت داشته است.

در تبیین فرضیه‌های فرعی می‌توان گفت که با توجه به آموزشهای ارائه شده، زنان شناخت پیدا کردند که ویژگیها و رفتارهای همسرانشان را بیشتر درک کنند و احساسات و نگرشها و اعتقادات خود را بخصوص در مسائل اقتصادی، واضح و با صداقت برای همسران خود بیان نمایند ترجیحات شخصی خود را با خانواده و بخصوص شوهران شان هماهنگ کنند و انطباق و انعطاف پذیری و توافق بیشتری در این مورد کسب نمودند و همچنین آموزش دیدند که چگونه در امور تحصیلی به فرزندان خود کمک کنند و این شناخت را پیدا کردند که حد و حدود رابطه با خویشاوندان خود را بدانند تا آنجائی که جایگزین رابطه با همسرشان نگردد و با توجه به حفظ استقلال خود رابطه خوبی با اعضای خانواده و بستگان و فامیل داشته باشند و بلاخره آموزش دیدند که نگرشها و احساسات و علائق خود را نسبت به مسائل مذهبی را با صداقت بیان کنند و اعتقادات و احساسات شوهران خود را نیز دریابند در نتیجه تفاوت کمتری در مورد اعتقادات مذهبی خواهند داشت و در نهایت آموزش این عوامل باعث رضایت بیشتر آنان در زندگی زناشویی شده است.

اما در تبیین فرضیه‌های حل تعارض و روابط جنسی و علل تایید نشدن این دو فرضیه می‌توان چنین بیان کرد:

هر کدام از صاحب نظران رویکرد ویژه‌ای به تعارض دارند، هر چند به طور کلی مفاهیم ناسازگاری عدم توافق، ستیز و تقابل از عوامل اساسی تشکیل دهنده تعارض محسوب می‌شوند این عدم توافق می‌تواند در زمینه‌ی دیدگاهها، ادراکات،

اثر بخشی آموزش ارتباط مؤثر بر رضایت زناشویی... .

تمایلات، رفتارها، عواطف و نیازها رخ دهد. در مورد تعارض دو دیدگاه متداول وجود دارد و هر کدام از جنبه ای به آن می پردازند، دیدگاه سنتی^۱ (که نظریه ای غالب است تعارض را موجب افت و تخریب و مسبب بحران می داند و بر پیامدهای مخرب و معایب آن تمرکز دارد؛ بنابراین جهت گیری این دیدگاه درمان و حل سریع تعارض می باشد. از طرف دیگر دیدگاه تعامل^۲ اختلاف ادراک و نظرات مختلف و عدم توافق در تصمیمات را موجب بهبود و رشد و رفع تمایض و عامل بویای و تحرک می داند (بهارستان ۱۳۸۳، به نقل از قلیلی و همکاران (۱۳۸۴).

بر همین اساس و در تبیین این فرضیه ابتدا به پیامدهای مثبت و آنگاه به تأثیرات سوء تعارض زناشویی پرداخته می شود.

ترنر^۳ (۱۹۸۲، به نقل از ویکز^۴، و تریث^۵ (۲۰۰۱) اصطلاح بهره برداری از تعارض را عنوان می کند و آن را فرایندی فعال و پویا در جهت استفاده زوج از تعارض و بسنده نکردن به حل مشکل تعریف می نماید. به نظر وی تعارض می تواند مثبت، مولد و عامل رشد باشد. کارکرد مثبت تعارض از نظر ترنر عبارتند از:

- ۱- بهره گیری از انرژی به جای سرکوب آن
- ۲- استفاده اخلاقانه از تعارض در جهت رشد پرسش ها و آرای جدید،
- ۳- برملا شدن احساسات و افکاری که تاکنون مخفی مانده اند،
- ۴- خلق شیوه هایی نوین برای مدیریت تعارض توسط زوجین،
- ۵- ارزیابی مجدد قدرت در رابطه،
- ۶- خلق یک فضای همکاری و مشارکت،

¹ Traditional
² Interactional
³ Terner
⁴ Weaks
⁵ Treat

۷- یادگیری دیدی منطقی نسبت به مسائل

۸- مذاکره دوباره در مورد قراردادهای دیرین و تغییر انتظارات در رابطه در زمینه تأثیرات مخرب تعارض می‌توان به پیامدهای جسمی، روانی و رابطه‌ای آن اشاره نمود. از لحاظ روانی، اکثر افراد تعارض در روابط را بی‌نهایت تنش‌زا تجربه می‌کنند (هالفورد، ۲۰۰۱). تعارض با خطر فزاینده انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی خصوصاً در زنان، سوء مصرف مواد خصوصاً در مردان، ناکارآمدی جنسی در هر دو جنس و مشکلات رفتاری فزاینده در فرزندان خصوصاً اختلافات رفتاری پسران ارتباط دارد (افارل^۱، ۱۹۸۹، به نقل از قلیلی و همکاران ۱۳۸۴).

و با توجه به مطالب ذکر شده در مورد کارکردهای مثبت تعارض و همچنین با توجه به اینکه در آموزش مؤثر به آموزش ابراز احساسات، صداقت در بیان خواسته‌ها صحبت کردن و گوش دادن فعال به هم .. پرداخته شده است، احتمالاً دلیلی بر رد فرضیه فوق می‌باشد.

در تبیین این فرضیه و علت رد شدن آن می‌توان گفت، با توجه به محدودیت‌های فرهنگی و گروهی برگزار شدن کلاسهای آموزشی، امکان مطرح شدن مشکلات و مسائل جنسی به طور آشکار در کلاس نبود، و این می‌تواند دلیلی باشد بر اینکه این برنامه نتوانسته تأثیری در رضایت از روابط جنسی را افزایش دهد بنابراین تفاوت معنی‌داری بین دو گروه گواه و آزمایش مشاهده نگردیده است.

با توجه به اینکه این پژوهش بر روی جامعه‌ای خاص انجام گرفته است پیشنهاد می‌شود در جامعه‌ها و مناطق دیگر نیز اجرا شود، زیرا افزایش دامنه چنین تحقیقاتی می‌تواند در پیشگیری بسیاری از مشکلات خانوادگی و از هم

¹ Ofarrell

اثر بخشی آموزش ارتباط مؤثر بر رضایت زناشویی...
پاشیدگی خانوادگی و از هم پاشیدگی کانون گرم خانواده مؤثر باشد، ضمناً مشاوران خانواده می‌توانند از این پژوهش استفاده کنند.

کتابنامه

- ادیب راد، نسترن. مهدوی، اسماعیل. ادیب راد، مجتبی. دهشیری، غلامرضا، (۱۳۸۴)، مقایسه بین باورهای ارتباطی زنان مراجعه کننده به مراکز قضایی و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک شهر تهران، فصلنامه خانواده پژوهی، شماره دو، تابستان ۸۴.
- حاجی ابول زاده، نسرين، ۱۳۸۱، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی-رفتاری بر میزان سازگاری زناشویی زوجین ساکن شهر کرج. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء.
- ذوالفقارپور، محبوبه، ۱۳۸۰، بررسی رابطه میان ساختار قدرت در خانواده با رضامندی زناشویی زنان کارمند و خانه دار شهر تهران.
- سلیمانیان، علی اکبر، ۱۳۷۳، بررسی تفکرات غیر منطقی بر اساس رویکرد شناختی بر رضایت زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- شراد میلر. فیلیس میلر. الام و. نانالی. آموزش مهارت های ارتباط زناشویی، ترجمه فرشاد بهاری، زمستان ۱۳۸۵، انتشارات رشد.
- صادقی، سعید، ۱۳۸۳، بررسی عوامل شخصیتی مؤثر در سازگاری زناشویی شهر اصفهان. هفته نامه فرهنگ و پژوهش شماره ۱۸۷ تاریخ ۱/۳۰/۱۳۸۴.
- عرفانی اکبری، معصومه، ۱۳۷۸، بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تاثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن، دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.

- فرح بخش، کیومرث، ۱۳۸۳. مقایسه میزان اثربخشی فنون زوج درمانی نظریه ایس، گلاسر ترکیبی از آن در کاهش تعارضات زناشویی، پایان نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
- قلیلی، زهره. احمدی، احمد. فاتحی زاده، مریم. زوج درمانی گفتگوی زوجین در حل تعارضات، فصلنامه تازه های روان درمانی، سال یازدهم شماره ۳۹ و ۴۰.
- مرادی، مهناز، ۱۳۷۹. بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی بر رضایت زناشویی، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره. دانشگاه الزهراء.
- مک کی، ماتیو فانتیک، پاتریک، کیم پالک، رابطه مؤثر مهارت های زناشویی، ترجمه مهدی قراچه داغی، ۱۳۸۳، تهران: شباهنگ.
- موسوی، رقیه، ۱۳۷۴. بررسی و مقایسه عوامل موثر بر رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- مهدویان، فاطمه، ۱۳۷۶. بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر رضامندی زناشویی و سلامت روانی، پایان نامه کارشناسی ارشد، انستیتو روان پزشکی تهران.
- میلر، شراد، میلر، فیلیسیس، الام و، نانالی، دانیال ب. واکمن. مهارت های ارتباط زناشویی: حرف زدن و گوش دادن به همدیگر؛ ترجمه فرشاد بهاری، ۱۳۸۵، تهران: رشد.
- نظری، علی محمد. نوابی نژاد، شکوه، ۱۳۸۴. بررسی تأثیر برنامه بهبود بخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل، فصلنامه علمی پژوهشی انجمن مشاوران ایران. بهار ۱۳۸۴.
- Blumberg , S. L. (1991). Premarital intervention programs : A compare- son study. Unpublished doctoral dissertation , university of Denver , co.
- Carter ,E. A. , & MC Goldrich, M. (1988). Overview : the changing family life cycle : A framework for family therapy. in B. Boston : Allyn & Bacon.

اثر بخشی آموزش ارتباط مؤثر بر رضایت زناشویی...

- Craddoc, A. E (1991). Relationship between attitudinal similarity couples satisfaction in married and de factor couples. Australian journal of psychology, 43, 11-16. retrived Aug 2005 from; [http\ Daneshyar. net \ EUBSCO](http://Daneshyar.net/EUBSCO).
- Fenll,D. L. (1993). Characteristics of long – term first marriage. journal of mental health counseling, 15 , 445-460. retrieved aug 2005 from : [http\ daneshyar. net\EBSCO](http://daneshyar.net/EBSCO).
- Garland , Dlana , R. (1981). Trainig married couies in lhstening skills family relations. Vol 30
- Halford, w. k. moore. (2001). relation ship edudation programs. In Halford , markman, couple therapy.
- Larson,J. H, Holman , t. b. (1994). Predictors of marital guality and stability. Family relations,43,228-237.. retrieved aug 2005 from [http\ daneshyar. net\EBSCO](http://daneshyar.net/EBSCO).
- Landis J. T. (1975). personal adjustment marriage and family (6thed) New york: karper & Row publishers.
- Lauer,R. H, LAUER, J. C. , & Kerr,s. t. (1990). The long – term marriage: perception of stability and satisfaction. International Journal of aging and human development,31 , 189-195. retrieved aug 2005 from [http\ daneshyar. net\EBSCO](http://daneshyar.net/EBSCO).
- Robinson, i. c. & Blanton , p. w. (1993) marital strengths in endaring marriages.. Family relations,42,38-48. retrieved aug 2005 from [http\ daneshyar. net\EBSCO](http://daneshyar.net/EBSCO).
- weaks, G. R; Treat, S. R. (2001). Couples in treat ment. Tecnigues and approaches for effective practice. New yourk; brunner-routledge.
- witkin, stanly, land others. (1983). Grop training in marital communication, journal of marriage and the family. Vol 45.
- Wood , j. t. (1998). interpersonal communication : everyday encountersT wadsworth publishing company , 2 edition.
- young, mark, E, & long, lynnl. (1998) counseling and therapy for couples. New york brooks/ coo / publisher company.