

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۲۰-۴۰ سال

دکتر مهناز مهربابی زاده هنرمند\* دکتر محمد حسین پور\*\* لیلا مهدی زاده\*\*\*  
دانشگاه شهید چمران اهواز دانشگاه آزاد اسلامی دانشگاه شهید چمران اهواز  
واحد علوم و تحقیقات اهواز

### چکیده

پژوهش حاضر، با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زنان متأهل ۲۰-۴۰ ساله‌ی تحت آموزش نهضت سوادآموزی، با کنترل طول مدت ازدواج انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه‌ی زنان متأهل ۲۰-۴۰ ساله‌ی تحت آموزش نهضت سوادآموزی شهر اهواز در سال ۸۶ بود. نمونه‌ای مشتمل بر ۵۰ نفر از این زنان، به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شده و در گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌ی سازگاری زناشویی لاک-والاس استفاده شد. طرح پژوهش، از نوع طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. پس از انتخاب تصادفی گروه‌های آزمایشی و کنترل، مداخله‌ی آزمایشی (آموزش مهارت‌های زندگی) بر روی گروه آزمایشی، به مدت ۱۰ جلسه‌ی ۶۰-۷۰ دقیقه‌ای و ۲ جلسه در هفته اجرا شد و پس از اتمام برنامه‌ی آموزشی، از هر دو گروه، پس‌آزمون به عمل آمد. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس، مورد تجزیه و تحلیل قرار

\* استاد گروه روان‌شناسی

\*\* استادیار

\*\*\* کارشناس ارشد مشاوره

دریافت مقاله: ۸۷/۲/۲۰	اصلاحات: ۸۷/۱۲/۱۹
دریافت اصلاحات: ۸۸/۶/۱	اصلاحات مجدد: ۸۸/۸/۲۵
پذیرش مقاله: ۸۸/۹/۲۱	

گرفت. سطح معنی‌داری در این تحقیق،  $p=0/05$  در نظر گرفته شد. نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج، می‌تواند باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش در مقایسه با کنترل شود. در آموزش مهارت‌های زندگی با استفاده از شیوه‌های کار آمد گوش فرادادن، صحبت کردن، ارایه‌ی پاسخ‌های غیرکلامی مؤثر، کیفیت رابطه بین زوجین ارتقا می‌یابد. هم چنین، فراگیری مهارت حل مساله باعث ارایه‌ی راهکارهای مؤثر، در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه افزایش میزان رضایت و خشنودی آن‌ها از زندگی زناشویی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: ۱. مهارت‌های زندگی ۲. سازگاری زناشویی.

#### ۱. مقدمه

خانواده نهادی است که از یک سو با جامعه‌ی بزرگ‌تر در تعامل است و از سوی دیگر مستقیماً با فرد در ارتباط است. اهمیت این نهاد به حدی است که برخی از صاحب نظران آن را از ارکان اساسی جامعه به حساب می‌آورند و تحقق جامعه‌ی سالم را در گرو دستیابی به خانواده‌ی سالم می‌پندارند (برنشتاین و برنشتاین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱، به نقل از افضل‌ی گروه، ۱۳۸۳).

یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقاء، دوام و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و تفاهم بین اعضاء، به خصوص زن و شوهر است. سازگاری زناشویی، به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است. (سینها و مکرجی<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹) سازگاری زناشویی بر کیفیت عملکرد والدینی، طول عمر، میزان سلامت، رضایت از زندگی، میزان احساس تنهایی، رشد و تربیت فرزندان، روابط اجتماعی و گرایش به انحرافات اجتماعی تأثیر دارد. (احمدی، فتحی آشتیانی و نوابی نژاد، ۱۳۸۴)

پژوهش‌ها نشان می‌دهد همسرانی که دچار اختلافات و ناسازگاری‌های زناشویی هستند، در زمینه‌ی مهارت‌های ارتباطی دچار نواقصی بوده‌اند و درگیر الگوهای ارتباطی بی حاصل هستند. (ویس و هیمن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷؛ گاتمن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴؛ لاور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵) اگر زوجین به طور مناسب مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را کسب نکنند، تعارضات به طور کلامی و سپس به صورت رفتاری تداوم می‌یابد و تخریب تدریجی در سازگاری زوجین آغاز می‌شود. (دوگلاس، فریژر و دوگلاس<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵)

زنان به سبب نقش‌های چندگانه‌ی خود، عناصر انسانی تأثیر گذار در خانواده و جامعه هستند و زن در خانواده به عنوان یک فرد مؤثر می‌تواند در ثبات روابط زناشویی نقشی عمده را ایفا کند. زنانی که بتوانند هیجان‌های خود را به خوبی درک کنند و درباره‌ی خودشان احساس مثبتی داشته باشند، معمولاً در زندگی زناشویی سازگاری بیشتری دارند. (جعفر یزدی و گلزاری، ۱۳۸۴)

نظر به تغییرات و پیچیدگی روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آموزش مهارت‌های ارتباطی برای آماده‌سازی افراد جهت رویارویی با دیگران و موقعیت‌های دشوار، امری ضروری به نظر می‌رسد. بدون شک اگر زوجین در روش‌های ارتباطی مهارت داشته باشند، می‌توانند خیلی از مسایل زندگی را حل کنند و از زندگی لذت بیشتری ببرند. مارکمن و هالوگ<sup>۷</sup> (۱۹۹۳) طی پژوهشی نشان دادند که برنامه‌های آموزشی، روابط زوج‌ها را بهبود و از نارضایتی آن‌ها می‌کاهد.

مهارت‌های زندگی، سازگاری فرد را با محیط و چالش‌های آن افزایش می‌دهد و باعث می‌شود فرد به گونه‌ای کار آمد و مؤثر با محیط خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی برخورد نماید. (نجات، ۱۳۸۵) مهارت زندگی در جهت ارتقاء توانایی‌های روانی-اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کنند. آموزش مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بداند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله‌ی مؤثر برای پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشند تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه‌ی رفتار سالم می‌شود. هم‌چنین بر احساس فرد از خود و دیگران و هم‌چنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. در ضمن منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود. (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه‌ی نوری قاسم آبادی و محمد خانی، ۱۳۷۷)

البته آنچه امروزه تحت عنوان مهارت‌های زندگی مشهور است، تنها حاصل کار پژوهش‌گران عصر حاضر نیست، بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابه‌لای تعالیم الهی به خصوص در قرآن کریم و احادیث معصومین (علیهم السلام) بیان شده است، به طوری که تلاش برای برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران، خودشناسی و توجه به ارزش‌ها که از فصول اساسی آموزش مهارت‌های زندگی است، به کرات در قرآن، نهج البلاغه، صحیفه‌ی

سجادیه و احادیث منقول از سایر معصومین (علیهم السلام) مورد تأکید قرار گرفته است. (طارمیان، ماهجوی و فتحی، ۱۳۷۸)

نجات (۱۳۸۵) به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین پرداخته است. وی از مجموعه مهارت‌های زندگی، ۳ مهارت توانایی ارتباط مؤثر، توانایی مقابله با هیجان‌ها و توانایی مقابله با استرس را آموزش داده است. یافته‌های تحقیق وی نشان می‌دهد که:

۱. آموزش مهارت‌های زندگی به طور معنی‌داری می‌تواند باعث افزایش میزان صمیمیت زوجین گردد.

۲. بین میزان صمیمیت مردان و زنان در نمرات پس از آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد، به طوری که میزان صمیمیت گزارش شده از سوی زنان بیشتر است.

نظری (۱۳۸۳) در پژوهشی که با عنوان بررسی تأثیر برنامه‌ی بهبود بخشی ارتباط بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل در شاهرود، انجام داد به این نتیجه رسید که برنامه بهبود بخشی ارتباط، به طور معنی‌داری رضایت زناشویی کلی و همه‌ی ابعاد آن را بهبود بخشیده است. جلالی و جلالوند (۱۳۸۴) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها پرداختند. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد، میانگین نمرات پس از آزمون سازگاری زن و شوهر در گروه آزمایش که آموزش دریافت کرده بودند، بیشتر از نمرات گروه کنترل و تفاوت بین میانگین نمرات دو گروه معنی‌دار بوده است ( $p = 0/009$ ). ضریب اتا برابر با  $0/70$  به دست آمد، یعنی  $70\%$  افزایش در نمرات سازگاری زوج‌ها ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بوده است. در پژوهشی یالسنین و کاراهان<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، برنامه‌ی ارتباطی زوجی را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه‌ی تحقیق نشان داد برنامه‌ی آموزشی می‌تواند از طریق بهبود مهارت‌های ارتباطی، تأثیری مثبت بر سطوح سازگاری زناشویی داشته باشد و همچنین می‌تواند منجر به اصلاحات رفتاری دراز مدت در زوجین شود. اسکات و کارداوا<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) یک برنامه‌ی پیشگیری و پربارسازی رابطه را برای کمک به زوج‌ها در کسب مهارت‌ها و نگرش‌های مرتبط با موفقیت زناشویی به کار برده‌اند. در این برنامه، از یک کارگاه آموزشی ۱۲ ساعته برای آموزش زوج‌ها استفاده شده است. نتایج تحقیقات آن‌ها نشان داد که زوج‌های آموزش دیده، سطوح پائین‌تری از ارتباطات منفی و پرخاشگری فیزیکی و سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت را در مقایسه با زوج‌های گروه مقایسه در طول سال‌های بعد از شرکت در این برنامه، گزارش می‌دهند.

ماد<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۰) اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر افزایش سازگاری ۸ زوج مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش وی نشان داد آموزش باعث افزایش سازگاری زوجی گروه آزمایش شده است. هالوگ، بوکوم<sup>۱۱</sup> و مارکمن (۱۹۸۸) در یک مطالعه‌ی پی‌گیری سه ساله، یک گروه از زوج‌های آلمانی را که در یک برنامه‌ی پیش از ازدواج مربوط به مهارت‌های ارتباطی شرکت کرده بودند، مورد بررسی قرار دادند. در این مطالعه، زوج‌ها به مدت سه سال پس از اجرای برنامه، تحت پی‌گیری قرار گرفتند. بعد از سه سال، زوج‌های شرکت کننده در برنامه که سپس ازدواج کرده بودند، در میزان‌های رضایتمندی از رابطه‌ی زناشویی، توافق، حل مساله و رفتارهای ارتباطی مثبت، تفاوت‌های معنی‌داری را با گروه مقایسه نشان دادند. هم‌چنین مارکمن و همکاران (۱۹۹۳) در یک مطالعه‌ی پی‌گیری چهار ساله در مورد زوج‌هایی که تحت آموزش ارتباط قرار گرفته بودند، نشان دادند این زوج‌ها در مقایسه با گروه کنترل، ارتباط مثبت بیشتر و ارتباط منفی کم‌تری را نشان دادند. اما دو گروه از نظر سازگاری زناشویی تفاوتی نداشتند.

با توجه به اهمیت خانواده در ایجاد، حفظ و ارتقای بهداشت روان افراد و جامعه و هم‌چنین تأثیر انکارناپذیر زنان در این خصوص، آنان از آموزش مدون و مفیدی در زمینه‌ی برقراری ارتباط مؤثر و درست با سایر افراد خانواده، به ویژه همسران خود، بهره‌مند نیستند. این وضعیت، خانواده را با مخاطرات و چالش‌های جدی روبه‌رو می‌سازد. از این رو، بر طرف کردن این خلا بزرگ گامی اساسی در جهت ارتقای سلامت جامعه، خانواده و سازگاری زناشویی به شمار می‌رود و از آن جایی که مهارت‌های زندگی، سازگاری فرد را با محیط و چالش‌های آن افزایش می‌دهد و باعث می‌شود فرد به گونه‌ای کارآمد و مؤثر با محیط خانوادگی و اجتماعی برخورد کند، در پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سازگاری زناشویی زنان نهضت سواد آموزی مورد بررسی قرار گرفت. بر اساس هدف تحقیق و پیشینه‌ی پژوهشی، فرضیه‌های زیر تنظیم و مورد آزمون قرار گرفتند:

۱. آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل تحت آموزش نهضت سواد آموزی می‌شود.
۲. آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل تحت آموزش نهضت سواد آموزی با کنترل طول مدت ازدواج می‌شود.

## ۲. روش تحقیق

### ۲.۱. جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی زنان متأهل سنین بین ۴۰-۲۰ سال تحت آموزش نهضت سواد آموزی شهر اهواز است که در مردادماه ۱۳۸۶ مورد بررسی قرار گرفتند. نمونه‌ی این تحقیق مشتمل بر ۵۰ زن از جامعه‌ی مذکور بود که برای انتخاب آن‌ها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده گردید. از ۴ ناحیه، ۲ ناحیه به صورت تصادفی انتخاب (ناحیه ۲ و ناحیه ۴) و از هر یک از این ۲ ناحیه تعداد ۵ مرکز به صورت تصادفی انتخاب شدند و از همه‌ی سوادآموزان دوره‌ی تکمیلی (سوم ابتدایی) زن متأهل بین ۴۰-۲۰ ساله (با میانگین سنی ۳۱/۸ سال) که شوهرانشان در قید حیات بودند، آزمون سازگاری زناشویی لاک - والاس<sup>۱۲</sup> (۱۹۵۹) گرفته شد و از بین آن‌ها کسانی که نمره‌ی آزمون آن‌ها از ۱۰۰ به پایین بود، به عنوان نمونه‌ی انتخاب (نمره‌ی برش در پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک - والاس، ۱۰۰ است) شد و به صورت تصادفی به دو گروه ۲۵ نفری (آزمایش و گواه) تقسیم شدند.

لازم به توضیح است که میانگین طول مدت ازدواج شرکت کنندگان برابر با ۹/۶ سال بود. به علاوه، یک نفر از گروه آزمایشی به علت ادامه ندادن جلسه‌های آموزش حذف شد، از این رو تحلیل بر روی ۴۸ نفر (هر گروه ۲۴ نفر) انجام شد.

### ۲.۲. ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش، به منظور اندازه‌گیری متغیر وابسته، از آزمون سازگاری زناشویی لاک - والاس (آس ز ل و) استفاده شده است.

این ابزار ۱۵ سوالی یکی از اولین مقیاس‌های کوتاه برای سنجش سازگاری زناشویی است که به وسیله‌ی هاروی جی - لاک و کارل ام. والاس (۱۹۵۹) ساخته شده است. سوال اول، یکی از شاخص‌های کلی سعادت زناشویی است و به آن ارزش عددی بیشتری تخصیص داده شده است. نمره‌ی ۱۰۰، یا کم‌تر از آن، نمره‌ی برش محسوب می‌شود و دلالت بر ناسازگاری در روابط زناشویی دارد. سوالات به صورت چند گزینه‌ای هستند و ارزش عددی سوال‌ها این آزمون متفاوت است. اگر پاسخ هر دو نفر زن و شوهر، «ماندن در خانه» باشد، امتیاز یا نمره‌ی سوال شماره‌ی ۱۲، معادل ۱۰ است؛ اگر ترجیح هر دو نفر زن و شوهر، «بیرون رفتن» باشد، امتیاز این سوال ۳ است؛ و اگر ترجیح زن و شوهر متفاوت باشد، امتیاز این سوال ۲ است<sup>۱۳</sup>. نمره‌ی آزمون برابر با حاصل جمع امتیاز همه

سوال‌ها و دامنه‌ی آن از ۲ تا ۱۵۸ است.

آزمون سازگاری زناشویی لاک - والاس (۱۹۵۹) 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 - والاس همبستگی بالایی دارد. این نتیجه نشان دهنده‌ی روایی همزمان بالای آن است. آزمون مذکور مقیاسی برای پیش بینی سازگاری آینده است. برآورد همسانی درونی با استفاده از فرمول اسپیرمن - براون بسیار خوب و ضریب و همبستگی بین دو نیمه‌ی آن برابر ۰/۹۰ بوده است. (به نقل از ثنائی، ۱۳۷۹).

در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه‌ی مذکور از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شده که به ترتیب برای کل پرسشنامه ۰/۷۱ و ۰/۹۲ است که بیانگر ضرایب قابل قبول پرسشنامه‌ی یاد شده است. برای محاسبه‌ی روایی پرسشنامه لاک - والاس، از پرسشنامه‌ی شاخص رضایت زناشویی (امان الهی، ۱۳۸۴) استفاده گردید و مشخص شد که بین این دو، رابطه‌ی مثبت معنی داری وجود دارد که حاکی از روایی پرسشنامه‌ی یاد شده است. ضریب روایی به دست آمده بین این دو پرسشنامه برابر با  $r = 0/66$  و  $p < 0/01$  معنی دار است.

پس از مشخص شدن افراد نمونه و گروه‌ها، برای هرگروه آزمایشی، ۱۰ جلسه‌ی ۶۰-۷۰ دقیقه‌ای آموزش مهارت‌های زندگی به صورت ۲ بار در هفته اجرا گردید. محتوای جلسات در این پژوهش براساس کتاب‌های کاری به همین نام، تألیف نسرین امامی نائینی<sup>۱۴</sup> (۱۳۸۵) طراحی گردید. لازم به توضیح است که محتوای آموزش با بیان خیلی ساده برای شرکت کنندگان توضیح داده شد تا به راحتی قابل فهم و درک باشد.

### ۳. یافته‌های تحقیق

یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر در دو بخش یافته‌های توصیفی و یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها ارائه خواهد شد.

#### ۳.۱ یافته‌های توصیفی

جدول ۱ یافته‌های توصیفی مربوط به نمره‌ی سازگاری زناشویی آزمودنی‌ها را در مرحله‌ی پیش آزمون و پس آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌ی سازگاری زناشویی آزمودنی‌ها در مرحله‌ی پیش آزمون و پس آزمون

شاخص آماری					
مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره
پیش آزمون	آزمایش	۶۰/۲۹	۲۲/۳۷	۱۵	۹۰
	گواه	۶۱/۳۸	۲۱/۲۹	۱۱	۹۳
پس آزمون	آزمایش	۱۰۳/۲۱	۲۲/۹۴	۴۳	۱۲۸
	گواه	۷۱/۵۸	۱۱/۹۲	۳۴	۸۹

همان طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، در مرحله‌ی پیش آزمون، میانگین و انحراف معیار سازگاری زناشویی گروه آزمایش ۶۰/۲۹ و ۲۲/۳۷ و گروه گواه ۶۱/۳۸ و ۲۱/۲۹ در مرحله‌ی پس آزمون، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۱۰۳/۲۱ و ۲۲/۹۴ و گروه گواه ۷۱/۵۸ و ۱۱/۹۲ است.

### ۳.۲ یافته‌های مربوط به فرضیه‌ها

نتایج حاصل از بررسی فرضیه ۱ در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه‌ی میانگین تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) نمره‌ی سازگاری زناشویی آزمودنی‌های دو گروه

متغیر	تعداد	گروه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معنی‌داری p
سازگاری زناشویی	۲۴	آزمایش	۴۲/۹۲	۱۳/۲۹	۴۶	۶/۸۵	< ۰/۰۰۱
	۲۴	گواه	۱۰/۲۱	۱۹/۲۳			

همان طور که در جدول شماره ۲ ملاحظه می‌شود، t مشاهده شده برای سازگاری زناشویی آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه گواه برابر با ۶/۸۵ و در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  معنی‌دار است. از این رو با توجه به این نتیجه، می‌توان بیان داشت که فرضیه‌ی اول مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زنان متأهل ۲۰-۴۰ سال تأیید



می‌گردد.

نتایج حاصل از بررسی فرضیه ۲ در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس برای مقایسه‌ی میانگین تفاضل پیش‌آزمون- پس‌آزمون نمره‌ی سازگاری زناشویی آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه، با کنترل طول مدت ازدواج

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری p
بین گروهی	۵۰۴/۸۵	۱	۵۰۴/۸۵	۳۶/۹۱	<۰/۰۰۱
طول مدت ازدواج	۱۰۱۱۵/۵۷	۱	۱۰۱۱۵/۵۷	۱/۸۴	۰/۱۸۲
درون گروهی	۱۲۰۵۷/۹۳	۴۵	۲۷۴/۰۴		
کل	۵۹۰۸۷/۰۰	۴۷			

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، با کنترل طول مدت ازدواج، بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گواه از لحاظ سازگاری زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F = 36/91$  و  $p < 0/001$ ). به عبارت دیگر، با ورود متغیر طول مدت ازدواج به عنوان متغیر کنترل در تحلیل کواریانس، تفاوت بین سازگاری زناشویی دو گروه، معنی دار باقی مانده است و این حاکی از آن است که طول مدت ازدواج در تفاوت حاصل در سازگاری زناشویی گروه‌ها تأثیری ندارد.

#### ۴. بحث و نتیجه گیری

نتیجه‌ی این پژوهش نشان داد که پس از آموزش مهارت‌های زندگی، بین آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ سازگاری زناشویی تفاوت معنی داری وجود دارد ( $t = 6/85$  و  $p < 0/001$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های زندگی باعث افزایش سازگاری زناشویی گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شده است.

نتیجه‌ی حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام شده به وسیله‌ی نجات (۱۳۸۵)، دانش (۱۳۸۵)، ضیاعی و دادفر (۱۳۸۵)، جلالی و جلالوند (۱۳۸۴)، فقیرپور (۱۳۸۱)، حاجی ابول زاده (۱۳۸۱)، اسکات و کوردواوا (۲۰۰۲)، سیرز، کوهن، فریزکو و

بیلانچ<sup>۱۵</sup> (۲۰۰۲)، هالفورد و ساندرز<sup>۱۶</sup> (۲۰۰۰)، هالفورد (۱۳۸۴)، مارکمن و همکاران (۱۹۹۳) هم‌خوانی دارد. به علاوه، لاور (۲۰۰۵) بیان می‌کند بسیاری از زوج‌هایی که در جست‌وجوی درمان روابط خود هستند، به صورت قابل ملاحظه‌ای فاقد مهارت‌های اصلی ارتباطی هستند.

در تبیین یافته‌های حاصل از بررسی این فرضیه می‌توان بیان داشت که با آموزش مهارت‌های زندگی نحوه‌ی ارتباط مؤثر به زوجین آموخته شد و این امر به بهبود تعاملات زوجین کمک کرد. با آموزش شیوه‌های کار آمد گوش فرادادن، صحبت کردن، ارایه‌ی پاسخ‌های غیر کلامی مؤثر، کیفیت رابطه‌ی بین آن‌ها ارتقا یافت. روش‌های عینی و رفتاری این جلسات به نحوی کاربردی بر رفتارهایی تمرکز یافته بودند که در طول بحث و جدل‌های زوجین رد و بدل می‌شود، چهارچوب اصلی آموزش‌ها به گونه‌ای بسط داده شده بود که اسنادهایی را که افراد برای رفتارهای همسرانشان در نظر می‌گرفتند نیز شامل می‌شد. دیگر راهکارهای رفتاری آموزش مهارت‌ها، پاسخ‌های شناختی را بر می‌انگیخت که از طریق تأثیرشان بر رفتارهای تعاملی بعدی بر سازگاری زناشویی افراد تأثیر می‌گذاشت. مطلب دیگری که در تبیین فرضیه‌ی حاضر می‌توان اظهار داشت، تأثیر مستقیم مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی در کنترل شرایط ناخشنود و بحران زاست. هم‌چنین فراگیری مهارت حل مساله باعث ارایه راهکارهای مؤثر، در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه افزایش میزان رضایت و خشنودی آن‌ها از زندگی زناشویی می‌شود. تسلط زوجین بر مهارت‌های کنترل خشم و استرس، نه تنها خانواده را در مقابل چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر می‌کند، بلکه میزان توانایی‌ها را جهت رفع و حل رویدادهای استرس‌زا افزایش می‌دهد. به علاوه، نتایج حاصل از بررسی این پژوهش نشان داد که طول مدت ازدواج در تفاوت حاصل در سازگاری زناشویی آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه گواه تأثیری ندارد.

نتیجه‌ی حاصل، با نتایج پژوهش انجام شده به وسیله‌ی ماریولز و آلن<sup>۱۷</sup> (۱۹۹۶) همسو است. این محققان بر اساس تحقیقی بیان می‌کنند که اگر زوجین به یکدیگر اعتماد داشته باشند، در علایق بیرونی سهیم باشند، به آرامی با هم بحث کنند و نگرش‌های خود را تغییر دهند، بیشترین رضایت را از زندگی زناشویی خواهند داشت و طول مدت ازدواج در این خصوص نقشی نمی‌تواند داشته باشد. به علاوه، همان‌طور که ناکونزی، شول و روجرز<sup>۱۸</sup> (۱۹۹۵) اظهار می‌دارند، با گذشت عمر ازدواج، میزان سازگاری بین زوجین تغییر

می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که دو برافراشتگی و یک انحنای در طول مدت ازدواج در ارتباط با ناسازگاری و سازگاری زناشویی وجود دارد. در برافراشتگی اول، فرد واقع بین و منطقی می‌شود و در برافراشتگی دوم، فرصت طلاق پیدا می‌کند. بدین معنی که در اوایل و اواخر ازدواج احتمال افزایش ناسازگاری وجود دارد و میزان طلاق در این دو مقطع زمانی بیشتر است. در اوایل ازدواج، زوجین پس از فرونشانی احساسات اولیه، با واقعیات زندگی مواجه می‌شوند و همچنین در اواخر ازدواج، پس از آن که زوجین با آشیانه‌ی خالی مواجه می‌شوند، احتمال دارد اختلافات کهنه‌ی آن‌ها رو شود. با توجه به نظر ناکونزی و همکاران (۱۹۹۵) و این که زنان پژوهش حاضر نه در اوایل ازدواجشان بودند و نه در اواخر آن و همان طور که پیشتر بیان شد، میانگین طول مدت ازدواج در پژوهش حاضر برابر با ۹/۶ بود، لذا دور از انتظار نیست که طول مدت ازدواج در تفاوت حاصل در سازگاری زناشویی زنان دو گروه نقشی نداشته باشد.

نتیجه‌ی حاصل از آزمون این فرضیه، با نتایج پژوهش‌های انجام شده به وسیله‌ی علی محمدی (۱۳۷۹) و لن‌دیس<sup>۱۹</sup> (۱۹۷۵) همسو نیست. عدم تطبیق این فرضیه با تحقیقات مذکور، از این جنبه قابل تحلیل است که متخصصان زناشویی درمانی بر وجود همبستگی مثبت مهارت‌ها و الگوهای ارتباطی با رضایت زناشویی زوجین تأکید فوق العاده دارند. مسلماً همسرانی که در روابط خود با یکدیگر از مهارت‌ها و الگوهای ارتباطی سالم استفاده می‌کنند در مشکلات بین فردی بهتر و سازگارتر عمل می‌کنند. این نتیجه بیان‌گر این حقیقت است که آموزه‌های مهارت زندگی بر مفاهیم نوع دوستانه‌ای هم چون مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و شیوه‌ی درک متقابل تأکید می‌ورزند. در واقع، اهداف آموزشی مهارت‌های زندگی در راستای کاهش تأثیر این متغیر (مدت ازدواج) و در نهایت، افزایش اثربخشی آموزش مهارت‌های مذکور در سازگاری زوجین است.

به طور خلاصه، در تبیین یافته‌های حاصل باید به این نکته اشاره کرد که مهارت‌های اجتماعی یکی از مهم‌ترین زیر مجموعه‌های مهارت‌های زندگی است؛ مهارت‌هایی هم چون مهارت همدلی و ارتباط مؤثر، از این جمله‌اند. به عنوان مثال، مهارت همدلی باعث ارتقای سطح درک فرد از دیگران تحمل تفاوت‌ها و احترام به دیدگاه‌های مختلف می‌شود و حس نوع دوستی را در افراد تقویت می‌کند. مهارت ارتباط مؤثر، با آموزش نحوه‌ی صحیح تعاملات بین فردی و شیوه‌ی حل تعارضات، موجب افزایش سازگاری می‌شود.

#### یادداشت‌ها

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. Bornstein & Bornstein | 2. Sinha & Mukerjee             |
| 3. Weiss & Heyman        | 4. Gottman                      |
| 5. Lower                 | 6. Douglass, Frazier & Douglass |
| 7. Markman & Hahlweg     | 8. Yalcin & Karahan             |
| 9. Scott & Cardava       | 10. Mudd                        |
| 11. Baucom               | 12. Locke & Wallace             |

۱۳. این سوال به این صورت است که زن از جانب خود و هم چنین از جانب

همسرش به آن پاسخ می‌دهد.

۱۴. مجموعه کتاب‌هایی با عنوان کلی مهارت‌های زندگی که توسط سازمان بهزیستی

انتشار یافته است.

- |                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 15. Sayers, Cohen, Frisco & Blanch | 16. Halford & Sanders |
| 17. Marioles & Allen               |                       |
| 18. Nakonezny, Shull & Rodgers     |                       |
| 19. Landis                         |                       |

#### منابع

#### الف. فارسی

قرآن کریم.

احمدی، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی و نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴). بررسی عوامل زمینه‌ای - فردی و ارتباطی - دو جانبه‌ای مؤثر بر سازگاری زناشویی. فصل‌نامه خانواده‌پژوهی، ۱(۳).

افضلی گروه، صولت. (۱۳۸۳). مقایسه سازگاری زناشویی معلمان مرد دبستان‌های شهر اهواز بر اساس همسانی هیجان‌خواهی با همسرانشان با کنترل سن و طول مدت ازدواج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران.

امامی نائینی، نسرين. (۱۳۸۳). مجموعه مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات هنر آبی به سفارش سازمان بهزیستی کشور.

امان الهی، عباس. (۱۳۸۴). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و عوامل فردی - خانوادگی با رضایت زناشویی در کارکنان اداره‌های دولتی شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران.

اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی... ۱۳۷

ثنایی، باقر. (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: بعثت.

جعفر یزدی؛ حمیده و گلزاری؛ لادن. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.

جلالی، داریوش و جلالوند، لادن. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.

حاجی ابول زاده، نسرين. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زناشویی زوجین ساکن شهرستان کرج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء.

دانش، عصمت. (۱۳۸۵). تأثیر روش تحلیل ارتباط محاوره‌ای (T.A)، در سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار. دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.

سازمان بهداشت جهانی. (۱۹۹۳). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه ربابه نوری قاسم آبادی و پروانه محمد خانی، (۱۳۷۷). تهران: واحد بهداشت روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد.

ضیائی، صدیقه و دادفر، محبوبه. (۱۳۸۵). ارزیابی اثر بخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به خانواده‌ها از طریق فرهنگسراها و مراکز فرهنگی منتخب شهر تهران. دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.

طارمیان، فرهاد؛ ماهجوی، ماهیار و فتحی، طاهره. (۱۳۷۸). مهارت‌های زندگی (۲). تهران: انتشارات تربیت.

علی محمدی، حمیرا. (۱۳۷۹). بررسی رابطه نقش جنسیتی با سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل تهرانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهراء.

فقیرپور، منصور. (۱۳۸۱). نقش مهارت‌های اجتماعی در سازگاری زناشویی و طراحی یک مدل آموزشی و ارزشیابی آن. پایان‌نامه دکترای روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

- نجات، حمید. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین. دومین کنگره سراسری آسیب شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- نظری، علی محمد. (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط و مشاوره راه حل محور بر رضایت زناشویی زوجین شاغل. پایان نامه دکترای مشاوره، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- هالفورد، کیم. (۱۳۸۴). زوج درمانی کوتاه مدت. ترجمه مصطفی تبریزی، مژده کاردانی و فروغ جعفری، تهران: انتشارات فرا روان.

#### ب. انگلیسی

- 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.
- Gottman, J. (1994). *Why marriage succeed or fail: What you can learn from the break through research to make your marriage last*. New York: Simon & Schuster.
- Halford, W. K. and Sanders, M. R. (2000). The relationship of cognition and behavior during marital interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9: 489-510.
- Hahlweg, K., Baucom, D. H. and Markman, H. (1988). Recent advances in therapy and prevention. In I. R. H. Fallon (Ed.), *Handbook of behavioral family therapy*. New York: Guilford Press.
- Landis, J. T. (1975). Length of time required to achieve adjustment in marriage. *American Sociological Review*, 11: 666-677.
- Lock, H. J. and Wallace, K. M. (1959). Short Marital-adjustment and Prediction Tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21: 251-255.
- Lower, L. M. (2005). Couples with young children. In M. Harway (Eds.), *Handbook of couples therapy*. New York: Wiley.
- Marioles, N. S. and Allen, L. H. (1996). *The relationship between psychological type and couples satisfaction and behavior*. Virginia: Commonwealth University.
- Markman, H. J. and Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review*, 13: 29-43.

- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. and Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training. A 4 and 5 year follow-up. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 61: 70-77.
- Mudd, J. E. (2000). *Solution-Focused Therapy and Communication Skills Training: An integrated approach to couples therapy*. Thesis submitted to the Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science In Human Development. Virginia: Blacksburg.
- Nakonezny, P., Shull, R. and Rodgers, M. (1995). The effect of on fault divorce law on the divorce rate. *Journal of Marriage and Family*, 57: 488-502.
- Sayers, S. L., Cohen, C. N., Fresco, B. M. and Blanch, A. O. (2002). Effect of solving skills training in marital conflict and depression. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 22 (2): 88-91.
- Scott, R. L. and Cordava, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16 (21): 199-208.
- Sinha, S. P. and Mackerjee, N. (1990). Marital adjustment and space orientation. *Journal of Social Psychology*, 130: 633-639.
- Weiss, R. L. and Heyman, R. E. (1997). A clinical-research overview of couples interaction. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.). *Clinical handbook of marriage and couples intervention* (120-202). Chichester, UK: Wiley.
- Yalcin, B. M. and Karahan, T. F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 36-44