

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجهای جوان

سجاد سجادی*، رمضانعلی قادری ثانوی**، علی فرهودیان***، سیدحسین محقق کمال****، پوریا رضاسلطانی*****، محمدجواد آزادچهر*****

مقدمه: جامعه ایران، جامعه‌ای در حال گذر محسوب می‌شود که دچار چالش‌های گوناگون فرهنگی و اجتماعی شده است. در این میان خانواده به‌عنوان مهم‌ترین بخش ساختار جامعه و مأمونی برای آسایش افراد، در عرض چند دهه اخیر دچار تحولات و چالش‌های بسیاری شده که به دنبال خود، عدم یا تضعیف رضایت زناشویی در زوجین را در پی داشته است. لذا این پژوهش در نظر دارد تا اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجهای جوان را بررسی کند.

روش: پژوهش حاضر از نوع آزمایشی بوده با استفاده از طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل تصادفی انجام گرفته است. تعداد شرکت‌کنندگان در گروه مداخله ۲۸ نفر و در گروه کنترل ۳۲ نفر بود. گروه مداخله در ۸ جلسه آموزش مهارت‌های زندگی شامل خودآگاهی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباطات مؤثر، روابط بین‌فردی، رفتار جراتمندانه شرکت کرد و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. ابزار این مطالعه پرسشنامه زوجی ۳۵ سوالی انریچ بود. جهت تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی و آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سطح رضایت زناشویی در زوجهای جوان تأثیر داشته است. همچنین بین میانگین گروه مداخله و کنترل در متغیرهای مورد بررسی (رضایت زناشویی، ارتباطات) تفاوت وجود داشته و آموزش مذکور تأثیری بر حل تعارض و تحریف آرمانی نداشته است. بحث: به‌منظور افزایش رضایت زناشویی زوجهای جوان، می‌توان از آموزش مهارت‌های زندگی استفاده کرد. گرچه این آموزش بر تواناییهای حل تعارض و تحریف آرمانی تأثیری نداشته است، لذا به‌نظر می‌رسد به‌منظور بهبود وضعیت در این دو توانایی، باید از بسته‌های آموزشی دیگر استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: اثربخشی آموزشی، رضایت زناشویی، زوجهای جوان، مهارت‌های زندگی،

تاریخ دریافت: ۹۲/۱۲/۱۳ تاریخ پذیرش: ۹۳/۳/۲۵

* دانشجوی دکتری مددکاری اجتماعی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، ایران
** دانشجوی دکتری مددکاری اجتماعی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، ایران <ramezanal.ghaderi1@gmail.com>
(نویسنده مسئول)

*** روانپزشک، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، ایران

**** دکترای سلامت و رفاه اجتماعی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، ایران

***** دانشجوی دکتری سنجش و اندازه‌گیری، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، ایران

***** کارشناس ارشد آمار زیستی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، ایران

مقدمه

خانواده، کوچک‌ترین واحد اجتماعی است. با وجود این بزرگ‌ترین و تأثیرگذارترین واحد تربیتی در جوامع به شمار می‌رود (استرادا، ۲۰۰۹). تغییرات فرهنگی از جمله مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر خانواده‌هاست. جامعه ما به‌عنوان یک جامعه در حال گذر، دچار آشفتگی فرهنگی و تضاد بین‌نسلی شده است که نه به‌طور منسجم فرهنگ سنتی جامعه مشهود است و نه فرهنگ مدرن حکمفرماست، لذا بسیاری از الگوهای نقش و عمل به چالش کشیده شده است. خانواده، نهادی است که از یک‌سو با جامعه بزرگ‌تر در تعامل است و از سوی دیگر مستقیماً با فرد در ارتباط است. اهمیت این نهاد به حدی است که برخی صاحب‌نظران آن را از ارکان اساسی جامعه به حساب می‌آورند و تحقق جامعه سالم را در گرو دستیابی به خانواده سالم می‌پندارند (برنشتاین و برنشتاین، به نقل از مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۹).

یکی از مهم‌ترین عواملی که بر بقا و رشد و خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و تفاهم بین اعضا به‌خصوص زن و شوهر است. با توجه به تغییرات و پیچیدگی روزافزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آموزش مهارت‌ها برای آماده‌سازی افراد جهت رویارویی با دیگران و موقعیتهای دشوار، امری ضروری به‌نظر می‌رسد. بدون شک اگر زوجین در روشهای ارتباطی مهارت داشته باشند، می‌توانند بسیاری از مسائل زندگی را حل کرده و از زندگی لذت ببرند (مهرابی‌زاده‌هنرمند و همکاران، ۱۳۸۹).

رضایت زناشویی، سازگاری و تحکیم بنیان خانواده فرآیندی است که تحت تأثیر عوامل متعددی همچون، میزان شناخت پیش از ازدواج، تشابهات فرهنگی و اقتصادی، سلامت شخصیتی خلقی، تشابهات ارزشی، نگرش، علایق و سلیقه‌ها، اهداف مشترک، هماهنگی خانواده‌ها و میزان دخالت دیگران، کیفیت مدیریت خانواده، میزان عوامل شادکامی خانواده، جو عاطفی خانواده، میزان مشکلات زندگی، عوامل استرس‌زا و فشارهای روانی است

1. Strada

(فیتنس^۱، ۲۰۰۱)، لذا به نظر می‌رسد به مدد آموزش می‌توان با تغییر در شناخت و رفتار زوجها که بنیانگذار و پایه و اساس خانواده هستند به بهبود رضایت در روابط زناشویی دست یافت. آموزش‌های مؤثر به صورت چندبعدی می‌تواند تأثیرگذاری همه‌جانبه‌ای بر بهبود وضعیت رضایت زناشویی در پی داشته باشد. آموزش مهارت‌های زندگی که آموزشی بین‌المللی و فرامرزی است با تدارک دیدن آموزش افراد در مهارت‌های مختلف در این زمینه مطلوب به نظر می‌رسد.

با توجه به اهمیت نقش این مهارتها در ارتقای بهداشت روانی، افزایش قدرت سازگاری، عزت‌نفس، مقابله با کشمکشها و موقعیتهای مختلف زندگی، بالا بودن ظرفیت فردی و اجتماعی، پیشگیری از تعارضات زناشویی و ارتقاء پیشگیری از همسرآزاری، اعتیاد، فحشا و احتمالاً تأثیر آن بر رضایت زناشویی، ضروری است به بررسی مهارت‌های زندگی در خانواده‌ها پرداخته شود. مددکار اجتماعی برای انجام آموزش مهارت‌های زندگی در نقش حرفه‌ای آموزش‌دهنده براساس نقشهای تعریف‌شده در حرفه مقدس مددکاری اجتماعی ظاهر می‌شود.

با انجام این تحقیق و انجام این‌گونه مداخلات، امید است از بروز آسیبهای ثانویه در جامعه پیشگیری شود.

آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهم‌ترین اقدامات در سطح پیشگیری و درمان در توان‌بخشی است. اقدام در سطح کاهش آسیب، کم‌بازده است و نیازمند مداخلات پرهزینه و دشوار برای مددکاران اجتماعی و دیگر متخصصین ساماندهی امور آسیب‌های اجتماعی است. با انجام این تحقیق، امید است زمینه برای مبارزه با آسیب‌های آتی اجتماعی قبل از ظهور یا بدو ظهور علائم اولیه آن مهیا شود تا با بازده بیشتر و صرف وقت و هزینه کمتر دستیابی به جامعه‌ای سالم‌تر میسر شود.

پژوهش‌های مختلفی در زمینه‌های مرتبط به موضوع توسط محققان داخلی و خارجی

1. Fitness

(از جمله، جعفری ۱۳۸۴، منصوری‌نیا و همکاران ۱۳۹۰، مهربابی‌زاده هنرمند و همکاران ۱۳۸۹، حمیدی‌پور و همکاران ۱۳۸۹، صالحی ۱۳۸۱، ثمری و همکاران ۱۳۸۲، البرز ۱۳۸۶، رضوی^۱ و همکاران ۲۰۰۷، فالوفیلد^۲ و همکاران ۲۰۰۴، ویسر^۳ و همکاران ۲۰۰۲، کربی ۲۰۰۵، فاستر^۴ ۲۰۰۸، مریل^۵ ۲۰۰۹، استرادا^۶ ۲۰۰۹، هادفورد^۷ و همکاران ۲۰۱۳) انجام شده است اما در رابطه با جایگاه این مطالعه در مجموعه مطالعات قبلی، باید گفت که این مطالعه با توجه به جامعه مورد هدف، پکیج مداخله و ابزار اندازه‌گیری منحصر به فرد است و براین اساس، است دستاوردهای این تحقیق می‌تواند مورد استفاده محققان و کارشناسان قرار بگیرد.

بنابراین، علی‌رغم مطالعات انجام‌شده، نیاز به انجام پژوهشی در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجها در شهر گرگان احساس می‌شد که در این راستا، تحقیق حاضر تلاش کرده است با آموزش مهارت‌های زندگی، اثربخشی آن بر رضایت زناشویی زوجها را بررسی کند.

روش

نوع مطالعه: مطالعه حاضر، یک طرح آزمایشی است. در این پژوهش از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است و گمارش اعضا به‌طور تصادفی بوده است. قبل از اجرای متغیر مستقل (X)، شرکت‌کنندگان در دو گروه به‌وسیله پیش‌آزمون مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند. دیاگرام این طرح در زیر ارائه شده است.

RG1	T1	X	T2
RG2	T2	-	T2

در گروه آزمایش، مداخله در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی انجام پذیرفت و برای

1. Razavi
4. Foster
7. Hodford

2. Fallowfield
5. Merrill

3. Viser
6. Stradia

گروه کنترل، مداخله‌ای انجام نگرفت.

جامعه و نمونه آماری و روش نمونه‌گیری: جامعه تحقیق حاضر شامل تمامی زوجهای جوان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره جویا در شهر گرگان در تابستان سال ۱۳۹۲ هستند. با استفاده از تمام‌شماری، کلیه شرکت‌کنندگان به‌طور تصادفی در یکی از دو گروه آزمایش و کنترل قرار داده شدند. لازم به ذکر است که در ابتدا افراد شرکت‌کننده ۹۱ نفر بودند که ۶۶ نفر آنان ملاکهای ورود به مطالعه را داشته‌اند. این افراد به‌طور تصادفی به دو گروه شامل گروه آزمایش ۳۲ نفر و گروه کنترل ۳۴ نفر تقسیم شدند و پس از ریزش افراد در جریان تحقیق به علل مختلف، تعداد نهایی افراد برای گروه آزمایش ۲۸ نفر و برای گروه کنترل ۳۲ نفر بوده است. افرادی که تا پایان تحقیق همکاری آنان ادامه نیافته است در تجزیه و تحلیل و گزارش داده‌ها هم منظور نشدند.

لازم به ذکر است که از جمله معیارهای ورود به مطالعه، قرار داشتن در دامنه سنی ۲۵ تا ۳۵ سال، تشخیص وجود مشکل ارتباطی در مصاحبه اولیه، زندگی مشترک زیر یک سقف با همسر در زمان انجام تحقیق (نامزد یا متارکه کرده نباشند) شرکت در دوره‌های آموزشی مهارت‌های زندگی مرکز، سکونت در شهر گرگان و این‌که منحصراً ازدواج اول افراد باشد، منظور شده است.

از جمله معیارهای خروج از مطالعه این‌که از زندگی مشترک افراد کمتر از ۵ سال و بیشتر از ۱۲ سال گذشته باشد، تمایل یا توانایی شرکت در پژوهش را نداشته باشند یا بیش از دو جلسه در جلسات آموزش غیبت داشته باشند منظور شده است.

ابزار اندازه‌گیری: برای بررسی میزان رضایت زناشویی، پرسش‌نامه ۳۵ سوالی انریچ^۱ انتخاب شده است. این پرسش‌نامه به‌عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات و کارهای بالینی متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس شامل ۴ خرده مقیاس ۳۵ ماده‌ای

1. Four ENRICH Couple scales

است که می‌تواند به‌عنوان یک ابزار تحقیق از جمله رضایت، ارتباطات و حل تعارض استفاده شود. مقیاس زوجی انریچ یک اندازه‌گیری کلی از روابط زناشویی شامل تحریف آرمانی^۱، رضایت زناشویی^۲، مسائل شخصیتی^۳، ارتباطات^۴، حل تعارض^۵، مدیریت مالی^۶، فعالیت اوقات فراغت^۷، رابطه جنسی^۸، فرزندان و فرزندپروری^۹، خانواده و دوستان^{۱۰}، نقشهای مساوات‌طلبی مربوط به زن و مرد^{۱۱}، جهت‌گیری مذهبی^{۱۲}، همبستگی زوجها^{۱۳} و تغییرات زناشویی^{۱۴} را شامل می‌شود.

پرسشنامه زوجی انریچ توسط دیوید السون و امی السون در سال ۲۰۰۰ روی ۲۵۵۰۱ زوج متأهل اجرا شد. روایی پرسش‌نامه با استفاده از روایی صوری توسط چهار تن از اساتید گروه‌های مددکاری اجتماعی و رفاه اجتماعی دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی پذیرفته شد. ضریب آلفای پرسش‌نامه برای هر خرده‌آزمون به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۸۴، ۰/۸۳ و ضریب بازآزمایی پرسش‌نامه برای هر خرده‌آزمون به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۹۲ بوده است. در ایران نیز این پرسش‌نامه توسط آسوده (۱۳۸۹) هنجار شد. ضریب آلفای پرسش‌نامه در پژوهش آسوده، با ۳۶۵ زوج (۷۳۰ نفر) به ترتیب برابر با ۰/۶۸ (با حذف سؤال ۲۴ آلفا ۰/۷۸ می‌شود)، ۰/۷۸، ۰/۶۲، ۰/۷۷، به دست آمد. اما در مطالعه حاضر، از آنجا که این پرسش‌نامه روی گروه جدیدی انجام گرفت، جهت اطمینان بیشتر مطالعه مقدماتی (پایلوت) با حجم نمونه ۱۵ نفری انجام شد. ضریب آلفای کرونباخ به‌دست آمده در این مطالعه برای متغیر وابسته کل (رضایت زناشویی) ۰/۸۵ بوده است. همچنین مقدار آلفا در چهار خرده‌آزمون پرسش‌نامه به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۸۰، ۰/۷۶ و ۰/۷۱ به‌دست آمده است.

1. idealistic distortion

4. communication

7. leisure activities

10. family and parenting

13. marital cohesion

2. marital satisfaction

5. conflict resolution

8. sexual relationships

11. equalitarian roles

14. marital change

3. personality issues

6. financial management

9. children and parenting

12. religious orientation

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای خرده مقیاس رضایت زناشویی در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه کنترل		گروه آزمایش		خرده مقیاسها
SD	M	SD	M	
				رضایت زناشویی
۴/۶۶	۲۶/۶۲	۴/۷۷	۲۷/۱۴	پیش آزمون
۴	۲۶/۳۱	۳/۵	۳۴/۸۶	پس آزمون
				ارتباطات
۵/۲۷	۲۶/۴۷	۴/۶	۲۷/۲۱	پیش آزمون
۴/۲۵	۲۶/۴	۴/۵۶	۳۳/۹۳	پس آزمون
				حل تعارض
۵/۲۵	۲۶/۵۳	۵	۲۷/۲۱	پیش آزمون
۴	۲۷/۶	۳/۹۷	۲۸/۳۲	پس آزمون
				تحریف آرمانی
۲/۹۷	۱۳/۶۵	۳	۱۳/۹۶	پیش آزمون
۲/۱۴	۱۴/۵	۲/۷۱	۱۳/۴۶	پس آزمون
				کل (رضایت زناشویی)
۱۵/۸	۹۳/۲۸	۱۴/۷	۹۵/۵۳	پیش آزمون
۱۰/۸۲	۹۲/۸۱	۱۰/۶	۱۱۰/۶	پس آزمون

یافته‌ها

۱- بررسی شاخصهای توصیفی خُرده‌مقیاسهای رضایت زناشویی

نتایج جدول (۱) بیانگر این است که میانگین نمرات گویه‌های رضایت زناشویی، ارتباطات و حل تعارض در گروه آزمایشی بیشتر از گروه کنترل است و در کل میانگین متغیر وابسته (رضایت زناشویی) در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل بیشتر است. حال برای بررسی این‌که این تفاوتها معنادار است یا خیر، در بخش بعد این موضوع را آزمون خواهیم کرد.

۲- آزمون طبیعی (نرمال) بودن توزیع نمرات متغیرها

با توجه به این‌که طرح آزمایشی این پژوهش، پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است، در صورت نرمال بودن توزیع هریک از متغیر (گویه‌های مورد بررسی، جهت کنترل اثر عامل پیش‌آزمون و مقایسه میانگینهای نمرات پس‌آزمون متغیر کل (رضایت زناشویی) و هریک از چهار گویه آن در دو گروه آزمایشی و کنترل از آزمون پارامتری تحلیل کوواریانس^۱ (ANCOVA) [البته در صورت برقراری پیش‌فرضهای مرتبط با آن و در غیراین صورت از آزمون تی مستقل برای مقایسه میانگین تفاضل نمرات پیش‌آزمون پس‌آزمون متغیر موردنظر استفاده می‌کنیم] و همچنین در صورت غیرنرمال بودن توزیع گویه‌ها از آزمون ناپارامتری یومن‌ویتنی^۲ (U) برای مقایسه میانگین تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر کل (رضایت زناشویی) و هریک از گویه‌های مرتبط با آن استفاده می‌شود، بنابراین در ابتدا به بررسی نرمال بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون هریک از متغیرها پرداخته می‌شود.

برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شده است که نتایج نشان داد مقدار p مربوط به آماره Z در آزمون کلموگروف اسمیرنوف، در نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر ارتباطات و نمرات پس‌آزمون

1. analysis of covariance
2. Mann-Whitney U

متغیرهای تحریف آرمانی و کل (رضایت زناشویی) در دو گروه بیشتر از سطح معناداری ۰/۰۵ است، پس توزیع ۳ متغیر ارتباطات، تحریف آرمانی و کل (رضایت زناشویی) نرمال است. همچنین با توجه به این که مقدار p هیچ کدام از نمرات پیش‌آزمون یا پس‌آزمون دو متغیر باقیمانده (رضایت زناشویی و حل تعارض) بیشتر از ۰/۰۵ نشده‌اند، بنابراین توزیع ۲ متغیر را غیرنرمال در نظر می‌گیریم.

با توجه به گفته‌های بالا، برای مقایسه میانگینهای متغیرهای ارتباطات، تحریف آرمانی و کل (رضایت زناشویی) در دو گروه از آزمون پارامتری تحلیل کوواریانس و برای ۲ متغیر دیگر از آزمون ناپارامتری یومن-ویتنی استفاده شد.

۳- مقایسه میانگین رضایت زناشویی در بین دو گروه آزمایش و کنترل

قبل از این که به تحلیل پارامتری مقایسه میانگینهای به دست آمده از متغیرهای ارتباطات، تحریف آرمانی و کل (رضایت زناشویی) بپردازیم، ابتدا باید به بررسی برقراری پیش‌فرضهای مرتبط با آزمون تحلیل کوواریانس هریک از ۳ متغیر پرداخته شود.

تحلیل کوواریانس فرض می‌کند که هر ۲ متغیر وابسته (پس‌آزمون) و همپراش (پیش‌آزمون) توزیع نرمال دارند اما در واقع یک توافق کلی وجود دارد که انحرافات از این پیش‌فرض، چندان تأثیر قابل توجهی روی احتمالات مورد نیاز برای تصمیم‌گیری آماری ندارد. با این وجود با توجه به نتایج به دست آمده، توزیع ۳ متغیر ارتباطات، تحریف آرمانی و کل (رضایت زناشویی) را نرمال در نظر می‌گیریم. به غیر از نرمال بودن داده‌ها که شرط اول تحلیل کوواریانس است، این ۳ متغیر، تمامی شروط پیش‌فرضهای تحلیل کوواریانس را داراست. از دیگر شروط آن که کنترل شده، عبارت است از:

- ۱- آزمون همگونی شیب خط رگرسیونی انجام گرفت. با توجه به مقادیر p اثر متقابل نمرات پیش‌آزمون هر کدام از متغیرها با متغیر مستقل گروه از نظر آماری معنادار نبوده است.
- ۲- دارا بودن رابطه خطی بین متغیر پس‌آزمون و پیش‌آزمون ۳- همبستگی بین متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون که برقرار بود.
- ۴- استقلال متغیر پیش‌آزمون که رعایت شده است.

۵- همگونی واریانس‌ها برقرار بوده است. چنانکه می‌توان گفت واریانس گروه‌های آزمایشی و کنترل در هر ۳ متغیر از تجانس برخوردار است. ۶- اجرای پیش‌آزمون هم قبل از پس‌آزمون انجام شده است و نهایتاً ۷- خطی بودن همبستگی متغیر همپراش (پیش‌آزمون) و متغیر مستقل (گروه) نیز برقرار شده است.

۱. تفاوت میانگین ارتباطات بین دو گروه: در ابتدا پیش‌فرض خطی بودن همبستگی بین متغیر پیش‌آزمون و گروه را آزمون کردیم. چون مقدار p متغیر پیش‌آزمون کمتر از ۰/۰۵ بوده است ($p < 0.001$)، بنابراین این پیش‌فرض رعایت شده است. همچنین مقدار F مربوط به متغیر بین‌گروهی در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار است ($p < 0.001$)، بدین معنا که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمره‌های ارتباطات دو گروه آزمایشی و کنترل وجود دارد. مقدار مجذور اتا نشان می‌دهد که ۵۵٪ از تغییرات نمره‌های ارتباطات ناشی از اجرای روش درمانی است.

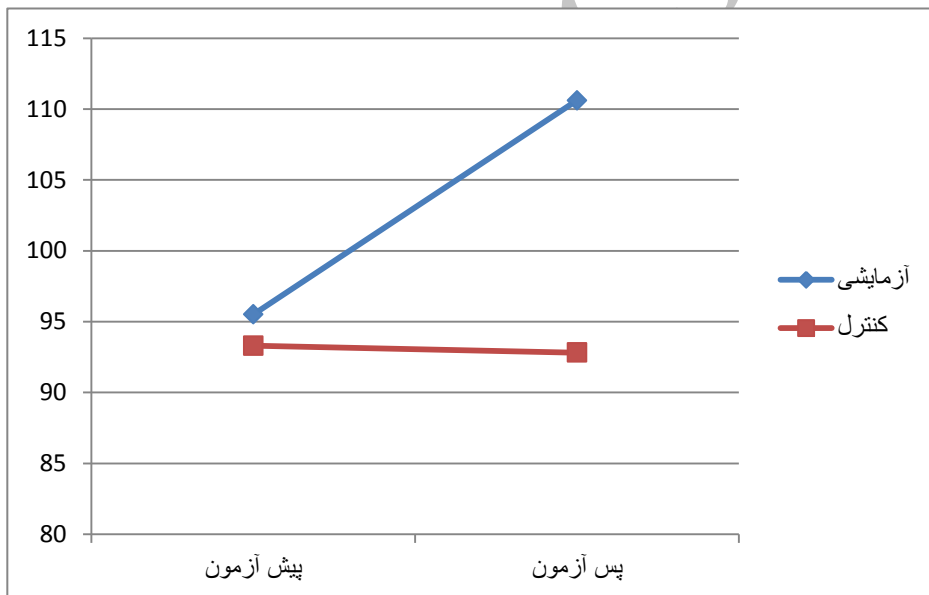
۲. تفاوت میانگین تحریف آرمانی بین دو گروه: در ابتدا پیش‌فرض خطی بودن همبستگی بین متغیر پیش‌آزمون و گروه را آزمون کردیم چون مقدار p متغیر پیش‌آزمون کمتر از ۰/۰۵ بوده است ($p < 0.001$)، بنابراین این پیش‌فرض رعایت شده است. مقدار F مربوط به متغیر بین‌گروهی در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار نیست ($p > 0.12$)، بدین معنا که تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمره‌های تحریف آرمانی دو گروه آزمایشی و کنترل وجود ندارد. مقدار مجذور اتا نشان می‌دهد که تنها ۴ درصد از تغییرات نمره‌های تحریف آرمانی ناشی از اجرای روش درمانی است.

۳. تفاوت میانگین متغیر کل (رضایت زناشویی) بین دو گروه:

نتایج خروجی جدول شماره ۲ حاکی از این است که اولاً پیش‌فرض خطی بودن همبستگی بین متغیر پیش‌آزمون و گروه رعایت شده است و ثانیاً با توجه به مقدار p متغیر بین‌گروهی، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات متغیر وابسته کل (رضایت زناشویی) دو گروه آزمایشی و کنترل مشاهده می‌شود ($p < 0.001$).

جدول (۲) نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت مقایسه میانگین رضایت زناشویی در بین دو گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	SM	df	F	p	Eta
گروه	۳۹۹۰/۲	۱	۱۳۷	<۰/۰۰۱	۰/۷۰
پیش آزمون	۴۹۸۷/۶	۱	۱۷۱/۲	<۰/۰۰۱	۰/۷۵
خطا	۱۶۶۰/۱	۵۷	-	-	-
کل	۶۲۴۶۳۰	۶۰	-	-	-



شکل (۱) نمودار تفاوت میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیر کل (رضایت زناشویی) در دو گروه

جدول (۳) مقایسه میانگین تفاضل نمرات پیش آزمون - پس آزمون رضایت زناشویی در دو گروه

متغیر	گروه	میانگین رتبه	یومن ویتنی	Z	p
رضایت زناشویی	کنترل	۱۷/۵	۳۱	-۶/۲	<۰/۰۰۱
	آزمایشی	۴۵/۴			

جدول (۴) مقایسه میانگین تفاضل نمرات پیش آزمون - پس آزمون حل تعارض در دو گروه

متغیر	گروه	میانگین رتبه	یومن ویتنی	Z	p
حل تعارض	کنترل	۳۰/۲۵	۴۴۰	-۰/۱۲	۰/۹۰
	آزمایشی	۳۰/۸			

بدین معنا که روش درمانی در مجموع، اثر معناداری روی میانگین نمرات متغیر کل (رضایت زناشویی) گروه آزمایشی داشته است. همچنین از مقدار مجذور اتا می توان نتیجه گرفت که ۷۰٪ از تغییرات نمره های رضایت زناشویی ناشی از اجرای روش درمانی است، البته از روی نمودار نیز می توان این افزایش معنادار میانگین نمرات رضایت زناشویی را در گروه آزمایشی مشاهده کرد.

۴- نتایج آزمون یومن ویتنی

در این قسمت به تحلیل ناپارامتری جهت مقایسه میانگینهای تفاضل نمرات پیش آزمون- پس آزمون دو خرده مقیاس رضایت زناشویی و حل تعارض می پردازیم.

۱. تفاوت میانگین رضایت زناشویی بین دو گروه: در جدول (۳) مشاهده می شود که میانگین تفاضل نمرات رضایت زناشویی گروه آزمایشی بیشتر از گروه کنترل بوده است و این تفاوت میانگین بین دو گروه از نظر آماری معنادار است ($p < ۰/۰۰۱$).
۲. تفاوت میانگین حل تعارض بین دو گروه: همان طور که در جدول (۴) ملاحظه می شود، تفاوتی بین میانگین تفاضل نمرات حل تعارض دو گروه وجود ندارد ($p = ۰/۹۰$).

بحث

هدف اصلی در این پژوهش شناخت اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان بود. نتایج این مطالعه نشان داد که میانگین کلی نمرات حاصل از پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ، قبل از آموزش کمتر از میانگین نمرات بعد از آموزش است و با توجه به این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که بین آموزش مهارت‌های زندگی و رضایت زناشویی زوج‌های جوان رابطه وجود داشته و گروه آزمایش به مراتب عملکرد بهتری نسبت به گروه کنترل در رضایت زناشویی زوج‌های جوان داشته است.

این بدان معنی است که مداخله آموزش اثربخشی مهارت‌های زندگی موجب بهبود در رضایت زناشویی زوج‌های جوان شده است. این درحالی است که شرکت‌کنندگان که آموزش دریافت نکرده بودند تفاوت معناداری در رضایت زناشویی نشان نداده‌اند. این نتایج همسو با یافته‌های پژوهش‌های دیگران از جمله البرز (۱۳۸۶) و هادفورد (۲۰۱۳) بوده است.

نتایج حاصل از آزمون فرضیه اول مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی سبب افزایش رضایت زناشویی می‌شود. نتایج همسو با یافته‌های پژوهش‌های دیگران از جمله البرز (۱۳۸۶)، رضوی و دلکوس (۲۰۰۷) بوده است. گویه رضایت زناشویی شامل موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری مذهبی را اندازه‌گیری می‌کند. بهبود نمرات پس از انجام آموزش بیانگر بهبود وضعیت افراد آزمودنی در موارد یادشده است.

نتایج حاصل از آزمون فرضیه دوم مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتباطات زوج‌های جوان نشان داد که تفاوت دو گروه مورد مطالعه در گویه ارتباطات به لحاظ آماری در حد آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار است. یعنی آموزش مهارت‌های زندگی سبب بهبود

وضعیت ارتباطات بین زوجهای جوان می‌شود. پژوهشهای نجات (۱۳۸۵)، دانش (۱۳۸۵)، ضیائی و همکاران (۱۳۸۵)، جلالی و همکاران (۱۳۸۴) حاجی ابولزاده (۱۳۸۱)، سایرز و همکاران (۲۰۰۲)، هالفورد و همکاران (۲۰۰۰)، هالفورد (۱۳۸۴) مارکمن و همکاران (۱۹۹۳) مطابقت دارد. به علاوه لاور (۲۰۰۵) بیان می‌کند که تعداد زیادی از زوجهایی که در جست‌وجوی درمان روابط خود هستند به‌صورت قابل ملاحظه‌ای فاقد مهارتهای ارتباطی‌اند. در تبیین یافته‌های حاصل از بررسی این فرضیه می‌توان عنوان کرد که به‌وسیله آموزش مهارتهای زندگی نحوه ارتباط مؤثر به زوجین آموخته شده و این امر به بهبود تعاملات زوجین کمک کرد. با آموزش شیوه‌های مختلف خودآگاهی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباطات مؤثر، روابط بین‌فردی، رفتار جرأت‌مندانه‌ای کیفیت رابطه بین آنها بهبود پیدا کرد. جلسات آموزش مهارتهای زندگی با استفاده از تکنیکهای شناختی رفتاری روی شناخت آنها تمرکز یافت. نمرات افراد پس از آموزش افزایش یافت و بهبود اوضاع ارتباطات در زوجهای جوان را در اثر انجام این مداخله در پی داشته است. پس مداخله محقق با استفاده از این بسته آموزشی در بهبود ارتباطات زوجین مؤثر بوده است.

نتایج حاصل از فرضیه سوم مبنی بر اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر حل تعارض زوجهای جوان نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی سبب بهبود وضعیت حل تعارض بین زوجین جوان نمی‌شود. این یافته‌ها همسو با پژوهشهای دیگر از جمله، استنلی و همکاران (۲۰۰۶) است.

از آنجا که در نمرات شرکت‌کنندگان قبل و بعد از مداخله در گویه حل تعارض تغییر معناداری حاصل نشد، این مداخله بر نگرشها، احساسات و اعتقادات همسر که در به‌وجود آوردن یا حل تعارض نقش دارد و نیز روشهای زوجین در پایان دادن به جروبحثها مؤثر نبوده است.

نتایج حاصل از فرضیه چهارم مبنی بر اثربخشی آموزش مهارتهای زندگی بر تحریف آرمانی زوجهای جوان نشان داد که آموزش مهارتهای زندگی سبب بهبود وضعیت تحریف

آرمانی بین زوجین جوان نمی‌شود. این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های دیگر از جمله استنلی و همکاران (۲۰۰۶) است.

با توجه به نمرات قبل و بعد از آموزش که تغییر معناداری در گویه تحریف آرمانی ایجاد نشد، لذا نشان می‌دهد این مداخله بر رابطه غیرواقعی‌پسندانه اثربخشی خاصی نداشته است. نظر به این‌که آموزش مهارت‌های زندگی بر نمرات گویه‌های تحریف آرمانی و حل تعارض اثربخشی معناداری نداشته است، می‌توان از پکیج‌های مداخله‌ای با استفاده از رویکردهای دیگر استفاده کرد تا مشخص شود کدام‌یک از رویکردها بهترین شیوه برای بهبود در وضعیت حل تعارض و تحریف آرمانی زوجهای جوان است. با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت:

- آموزش مهارت‌های زندگی رضایت زناشویی زوجهای جوان را افزایش می‌دهد.
- آموزش مهارت‌های زندگی وضعیت ارتباطات زوجهای جوان را بهبود می‌دهد.
- تغییر معناداری در وضعیت حل تعارض و تحریف آرمانی در بین زوجهای جوان قبل و بعد از مداخله مشاهده نشد.

- البرز، ف. (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اساس برنامه سازمان بهداشت جهانی بر رضایت زناشویی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
- جلالی، د. و جلالوند، ل. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی زوجها. دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- حاجی ابولزاده، ن. (۱۳۸۱). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی و رفتاری بر سازگاری زناشویی زوجین جوان ساکن شهرستان کرج. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه الزهرا.
- دانش، ع. (۱۳۸۵). تأثیر روش تحلیل ارتباط محاوره‌ای (A.T) در سازگاری زناشویی زوج‌های ناسازگار. دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، دانشگاه شهید بهشتی.
- صالحی، ح. (۱۳۸۴). بررسی اثربخشی خانواده درمانی شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی خانواده‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره خانواده آموزش و پرورش شهرستان شاهرود. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
- ضیائی، ص. و دادفر، م. (۱۳۸۵). ارزیابی اثربخشی 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.
- مهرابی‌زاده هنرمند، م.، حسین‌پور، م. و مهدی‌زاده، ل. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۲۰-۴۰ سال. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، دور دوم، شماره اول، بهار و تابستان، پیاپی ۵۸/۲.

- نجات، ح. (۱۳۸۵). بررسی آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین. *دومین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران*. دانشگاه شهید بهشتی.
- هالفورد، ک. (۱۳۸۴). *زوج‌درمانی کوتاه‌مدت*. ترجمه مصطفی تبریزی، مژده کاردانی و فروغ جعفری، تهران: انتشارات فراروان.
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence in personal relationships: Cognitive emotional and behavioral aspects. Paper presented at the 2. *Joint conference of ISSPR and IPR*: Frisbane, Australia.
- Halford, A. (2002). *Family education: Theory and practice*. Sanfransisco: Jossey Bass.
- Hodford, W. K. & Bondenmen, G. (2013). Effect of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Journal of clinical psychology review* (2013). 10. 1016. Cpr.
- Lower, L. M. (2005). Couples with young children. In: Harway, M. (Ed.). *Handbook of couples therapy*. New York: Wiley.
- Markman, H. J. & Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of Marital distress: An international perspective. *Clinical Psychology Review*, 13: 29- 43.
- Razavi, D. & Delvaux, N. (2007). Can life skills be though? *British journal of hospital medicine*. 43, 215- 217.
- Sayers, S. L., Cohen, C. N., Fresco, B. M. & 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. & 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.
- Stradia, L. (2009). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction. *Journal of counseling and Development*, 82 (1).