

اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت مندی زناشویی

فرناز ابهر زنجانی^{۱*}، مهری فرخی ترشیزی^۲، هاشم فراشاه دهقان پور^۳، حسین باقری^۴

^۱کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد واحد بیرجند farnaz.zanjani@yahoo.com

^۲کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی

^۳کارشناسی روان‌شناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد فریمان

^۴دکترای حرفه‌ای روان‌شناسی، مدرس دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

یکی از جوانب مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در زندگی مشترک تجربه می‌کنند، این پژوهش با هدف بررسی میزان اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی زوجین پنج سال اول زندگی مشترک مراجعه کننده به هفت فرهنگ سرای سطح مشهد انجام گرفت. در این پژوهش از بین ۲۷۰۰ زوج، تعداد ۱۳۶۳ زوج که به روش تصادفی انتخاب شدند در گروه آزمایشی و تعداد ۱۳۳۷ زوج در گروه کنترل به روش تصادفی جایگزین شدند که گروه آزمایش به مدت ۶ ماه (۴۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو جلسه) برنامه‌های مهارت‌های ارتباطی را دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه رضایتمندی زناشویی اینریچ جمع‌آوری شد. نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایتمندی زناشویی شرکت‌کننده‌ها طبق مقیاس اینریچ اثر معناداری داشته است؛ بنابراین در بالا بردن سطح مهارت‌های ارتباطی نقش مهمی ایفا می‌کند.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های زندگی؛ برنامه اینریچ؛ رضایتمندی زناشویی

مقدمه

در کانون خانواده نه تنها اساسی‌ترین عامل زناشویی مهر و محبت است، بلکه اساسی‌ترین عامل استمرار زندگی مشترک نیز بقاء مهر و محبت می‌باشد. یعنی مهر و محبت هم علت ازدواج و هم علت بقاء و استمرار زندگی مشترک است (شیرین، ۱۳۹۰).

یکی از وظایف اصلی تعاملات در خانواده حل مشکل یا کشمکش است. حل تعارض‌ها بصورت مؤثر وقتی اتفاق می‌افتد که به صورت باز در مورد تعارض صحبت شود و راه‌حل‌ها مشخص شود یا سرپرستان به طور مناسب از قدرت اجرایی خود در تصمیم‌گیری برای حل مشکل استفاده کنند (ابراهیمی، ۱۳۷۱). و در نهایت اعتماد دو سویه از مهم‌ترین اصول ازدواج است (نجاتی، ۱۳۷۶). امروزه افزایش روز افزون مشکلات روزمره، تعارضات و نارضایتمندی زناشویی، ضرورت و اهمیت توجه به موضوع روابط زوجین را برجسته کرده و متأسفانه امروزه خانواده در معرض آسیب‌هایی قرار گرفته است که به جای تجربه مفاهیم مثبت همدلی، ایثار و امنیت، احساس ناامنی و دلسردی می‌کند (کترال، ۲۰۱۰).

تعارضات بین فردی به اندازه روابط اجتماعی، فراگیر و گسترده‌اند. از این‌رو، تجربه سطوح مختلفی از تعارض، اختلاف‌نظر و رنجش در تعاملات یک زوج امری بدهی و غیرقابل اجتناب است (استیوبر، ۲۰۰۵) و آنچه در این بین مهم است، سبک مقابله با تعارض می‌باشد (کوان، ۲۰۰۴). طبق نظریه گاتمن و همکاران، ۲۰۰۰ که زوجین را بر اساس نحوه تعاملاتشان در هنگام تعارض به دو دسته متعادل و نامتعادل تقسیم کرده است، تعارض‌های زوجین نامتعادل، فراوانی و شدت بیشتری دارد و این افراد در هنگام مشاجره، به شخصیت یکدیگر حمله می‌کنند و به صورت مستقیم درگیر تعارضات می‌شوند و توهین، اهانت، انتقاد، قضاوت و سرزنش زیادی در تعاملات آن‌ها دیده می‌شود. متأسفانه افزایش روز افزون طلاق در دنیای کنونی، هرچند در مقیاسی بسیار کمتر جامعه فعلی ما را در بر گرفته است؛ اما پیامدها و اثرات بد این جدایی روی افراد خانواده نیز نیاز به رسیدگی را دو چندان می‌کند (نیکولز و شوارتز، ۱۹۹۸).

روش

شرکت کنندگان و طرح پژوهش

این پژوهش از نوع تحلیلی و به روش مقطعی انجام شد. در این پژوهش از روش تحقیق تجربی طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. در این پژوهش از بین ۲۷۰۰ زوج، تعداد ۱۳۶۳ زوج به روش تصادفی انتخاب شدند (گروه آزمایشی) و تعداد ۱۳۳۷ زوج در گروه کنترل جایگزین شدند، گروه آزمایشی.

زنان: دامنه سنی: ۱۷-۳۵ سال، تحصیلات: ۶۲ درصد دیپلم تا لیسانس ۳۸ درصد زیر دیپلم و بالاتر از لیسانس، ۵۸/۴ درصد زنان خانه‌دار و ۴۱/۶ درصد کارمند و مردان: دامنه سنی: ۲۲-۴۵ سال، تحصیلات: ۵۱ درصد دیپلم تا لیسانس ۴۹ درصد زیر دیپلم و بالاتر از لیسانس و ۳۱/۶ درصد کارمند و ۶۸/۴ درصد دارای شغل آزاد و **گروه گواه**: زنان: دامنه سنی ۱۷ تا ۳۳ سال، تحصیلات: ۵۶ درصد دیپلم تا لیسانس ۴۴ درصد زیر دیپلم و بالاتر از لیسانس، ۵۵/۴ درصد زنان خانه دار و ۴۵/۶ درصد کارمند و مردان: دامنه سنی: ۲۳ تا ۴۳ سال، تحصیلات: ۵۳ درصد دیپلم تا لیسانس ۴۷ درصد زیر دیپلم و بالاتر از لیسانس و ۳۸/۶ درصد کارمند و ۶۲/۴ درصد دارای شغل آزاد بود.

ابزار

پرسشنامه انریچ: پرسشنامه رضایتمندی زناشویی یک ابزار ۱۱۵ سؤالی است که به دلیل طولانی بودن مقیاس، فرم‌های کوتاه‌تری از آن استخراج شده است. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤالی استفاده شده است که رضایتمندی زناشویی زوجین را به صورت ۵ گزینه‌ای در طیف لیکرت (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) می‌سنجد. اعتبار این پرسشنامه را با ضریب آلفای ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. در ایران نیز تحقیقات میرخستی (۱۳۷۵) و مهدویان (۱۳۷۶) و مرادی (۱۳۸۰) و ثنایی (۱۳۸۱) و حق شناس (۱۳۸۳) نیز بین ۰/۹۳ تا ۰/۹۴ گزارش کرده‌اند و در پژوهش حاضر ۸۸ درصد می‌باشد. ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مؤلفه‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مؤلفه‌های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که بیانگر روایی سازه آن می‌باشد. کلیه خرده مقیاس‌های پرسشنامه زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که پرسشنامه از روایی ملاک خوبی برخوردار است.

شیوه اجرا

شرکت کنندگان گروه آزمایش و کنترل، قبل از شرکت در کارگاه‌های آموزشی، پرسشنامه رضایتمندی زناشویی را تکمیل نمودند. سپس گروه آزمایشی تحت آموزش برنامه‌های توانمندسازی به مدت ۶ ماه (۴۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو جلسه) قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت ننمودند. پس از اتمام دوره آموزشی، دوباره گروه‌های آزمایش و گواه پرسشنامه رضایتمندی زناشویی را تکمیل نمودند.

نتایج

نتایج t همبسته در هفت فرهنگسرای مشهد به قرار زیر است: **خانواده**: t محاسبه شده (۵۴/۷۶)، t جدول (۲/۵۷)، درجه آزادی ۷۱۵ و $P < ۰/۰۰۰۵$. **غدیر**: t محاسبه شده (۴۷/۱۷)، t جدول (۲/۵۷)، درجه آزادی ۶۰۳ و $P < ۰/۰۰۰۵$. **کودک**: t محاسبه شده (۱۱/۵۰)، t جدول (۲/۵۷)، درجه آزادی ۴۰۴ و $P < ۰/۰۰۰۵$. **بهشت**: t محاسبه شده (۲۲/۰)، t جدول (۲/۵۷)، درجه آزادی ۲۹۹ و $P < ۰/۰۰۰۵$. **بهرمان**: t محاسبه شده (۱۵/۰)، t جدول (۲/۵۷)، درجه آزادی ۱۵۱ و $P < ۰/۰۰۰۵$. **سلامت**: t محاسبه شده (۱۷/۲۸)، t جدول (۲/۵۷)، درجه آزادی ۲۰۱ و $P < ۰/۰۰۰۵$ و **حجاب**: t محاسبه شده (۱۴/۰۹)، t جدول (۲/۵۷)، درجه آزادی ۲۳۹ و $P < ۰/۰۰۰۵$ که تمام تفاوت‌ها معنادار است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد

	خانواده	غدیر	کودک	بهشت	بهرمان	سلامت	حجاب	
M	پیش آزمون	۸۴	۸۲/۳۲	۱۲۵/۴۷	۸۳	۸۱/۲۸	۷۹	۷۹
	پس آزمون	۱۵۲/۶۶	۱۵۱/۵۳	۱۴۹/۰۶	۱۳۹	۱۳۶/۴۲	۱۱۶/۲۳	۱۳۴
SD	پیش آزمون	۲۹/۴۴	۳۱/۳۴	۴۱	۴۳	۴۲/۳۵	۴۰	۴۴
	پس آزمون	۱۴/۰۸	۱۵/۹۱	۱۷	۱۵	۱۴	۹۰/۰۷	۱۵/۱۴

بحث

هدف از این پژوهش این بوده است که به این پرسش پاسخ داده شود که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی مؤثر می‌تواند در افزایش رضایتمندی زوجین مؤثر واقع شود یا خیر؟ باتوجه به نتایج فوق که مقدار t محاسبه شده از t جدول در تمامی فرهنگسراهای برگزارکننده کارگاه‌های آموزشی بزرگتر می‌باشد، فرض صفر مربوط به یکسان بودن میانگین‌ها رد می‌شود و با استناد به نظر (میلر، ترجمه بهاری، ۱۳۸۵) می‌توان این فرضیه را چنین تبیین نمود که زوج‌هایی که می‌آموزند چگونه تعارض‌ها و اختلافات خود را به طور مؤثر و کارآمد حل و فصل کنند، بیشتر از زوجینی که فاقد چنین مهارت‌هایی هستند می‌توانند به زندگی مشترک ادامه بدهند. شیوه مؤثر ارتباط از جمله برنامه‌های آموزشی مهارت ارتباط زناشویی به زوجین است. فرض اساسی در این رویکرد این است که برخی افراد، مهارت‌های ویژه و حیاتی ارتباطی را نیاموخته یا فراموش کرده‌اند (هالفورد و مور، ۲۰۰۰). در این راستا با معرفی چرخه آگاهی، یعنی طرح و نقشه‌ای که به فرد کمک کند تا آگاهی خود را در رابطه با مشکلات، تشخیص و گسترش دهد به آموزش مهارت‌های این چرخه پرداخته می‌شود و چنان که ملاحظه شد مؤثر هم واقع شده است که با نتایج تحقیقاتی که ذکر می‌شود همسو می‌باشد، نتایج پژوهش عطاری (۱۳۸۸) حاکی از آن بوده است که کاربرد مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دلزدگی اثربخش بوده و این تأثیر در جلسه پی‌گیری نیز از ثبات لازم برخوردار بوده است. منجزی (۱۳۸۱) نشان داد که اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زوجین در پس آزمون و پی‌گیری مؤثر بوده است. پورمحسنی (۱۳۹۰) بیان می‌کند اثربخشی برنامه‌های توانمندسازی، رضایتمندی زناشویی را به طور معنادار در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بهبود داده است. اپستین و جکسون (۱۹۷۸): بیان می‌کند آموزش ارتباط به تغییرات وسیعی در میزان همدلی به ایجاد کرده است. گارنلد (۱۹۸۱) می‌گوید، اثربخشی آموزش مهارت‌های گوش دادن فعال دقت در ادراکشان از ایجاد کرده است. نتایج پژوهش حاضر با عطاری و منجزی و پورمحسنی و مظاهری و اپستین و جکسون و گارنلد همسوست. اما آنچه پژوهش حاضر به آن توجه بسیاری نموده آن است که علاوه بر برقراری ارتباط با شرکت کنندگان به وسیله مشاوره استادان برجسته، همپاران تخصصی این طرح به شرکت کنندگان عزیز را پشتیبانی کرده و از نیازهای عاطفی آنان باخبر می‌شده‌اند.

محدودیت‌های فرهنگی باعث می‌شود که بعضی افراد، رفتن به مشاوره و کارگاه‌های آموزشی را زمانی بر خود لازم می‌دانند که مشکلی در زندگی مشترک خود ببینند و گاهی، آقایان از آمدن به این جلسات توانمندسازی امتناع می‌کنند، این در حالی است که مهارت‌های همسرمداری، مستلزم توجه دوجانبه زن و مرد در زندگی مشترک می‌باشد و همچنین پیشنهاد می‌شود که محققان تأثیر آموزش آیین همسرمداری را بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجینی که در آستانه طلاق می‌باشند را پژوهش نمایند.

منابع

- شیرین، حسین علی. (۱۳۹۰). *القیای زندگی مشترک*. شوکا.
- نجاتی، حمید. (۱۳۷۶). *روانشناسی زناشویی*. تهران: بیکران ققنوس.
- ابراهیمی، اختر. (۱۳۷۱). *ارتباط، ارتباط درمانی و الگوهای ارتباطی در خانواده*. روزبان و مؤلف.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14 year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 737-745.
- Sternberg, J. (2005). Construct validity of atriangular love scale. *European J SocPsychol*. 1997, 27, 313-335.
- Olson DH. PREPARE/ ENRICH program (version 2000). In R. Berger and M. Hannah. *Preventive Approaches to premarital therapy*. New York: Brunner/Mazel. 1999.
- Cornelius, T., AlessiKotrla, K., Dyer, P., & Stelzer, K. (2010). Marriage education with Hispanic couples: Evaluation Of Acommunication workshop, *family science Association*, 15, 93-108.
- Schwartz, L. L. (1987). *The dynamics of divorce: A life cycle perspective*. New York: Brunner/Mazel.

Archive of SID