



تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ساختار توزیع قدرت و رضایت زناشویی در زوجین

مراجعه کننده به مراکز مشاوره منطقه ۳ تهران

ثمره السادات قائم مقامی^۱، زهرا سبحانی^{۲*}

۱- گروه روانشناسی، واحد فیروزآباد، دانشگاه آزاد اسلامی، فیروزآباد، ایران

۲- گروه روانشناسی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

چکیده

همه زوج‌ها به دنبال آن هستند که از زندگی زناشویی خود لذت ببرند و احساس رضایت کنند و یکی از عوامل مهم در رضایت زناشویی، دسترسی به منابع قدرت و اعمال قدرت کردن در خانواده است، بنابراین هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ساختار توزیع قدرت و رضایت زناشویی در زوجین بود. پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و با استفاده از گزینش تصادفی، می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به کلینیک‌های مشاوره تحت نظارت سازمان نظام روانشناسی ایران در منطقه ۳ تهران بودند، که ۶۰ نفر از آنها به صورت نمونه گیری خوشه‌ای انتخاب و با انتساب تصادفی به دو گروه ۳۰ نفری (گروه آزمایش و کنترل) تقسیم شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ و پرسشنامه ساختار توزیع قدرت سعیدیان بود که ابتدا پیش‌آزمون از هر دو گروه گرفته شد. سپس، زوجین گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند و یک ماه پس از اتمام دوره‌ی آموزشی از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره تحلیل شدند. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به تفاوت معنی‌دار آماری ($p < 0/001$) بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در نمره ساختار توزیع قدرت و رضایت زناشویی شده است. بنابراین به طور کلی می‌توان گفت متغیر مستقل بر متغیر وابسته اثرگذار بوده است. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر ساختار قدرت و رضایت زناشویی در زوجین تأثیر معناداری دارد. **واژه‌های کلیدی:** آموزش مهارت‌های ارتباطی، ساختار توزیع قدرت، رضایت زناشویی در زوجین



مقدمه

همه زوج ها به دنبال آن هستند که از زندگی زناشویی خود لذت ببرند و احساس رضایت کنند. وقتی فرد ارزیابی مثبت از خصوصیات خود داشته باشد، رضایتمندی زناشویی یکی از مهم‌ترین شاخصهای رضایت از زندگی است که بر میزان سلامت روانی، میزان رضایت از زندگی و حتی بر میزان درآمد، موفقیت تحصیلی و رضایت از شغل زوجین تأثیر می گذارد. از سویی ناسازگاری در روابط زوجین موجب اختلال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و افول ارزشهای فرهنگی بین زن و شوهرها می شود (جنیدی و همکاران، ۱۳۸۸). در واقع مبتنی بر مطالعات هالفورد^۱ و همکاران (۲۰۱۵)؛ پهلوانی (۱۳۹۶)، آموزش مهارت ارتباط زناشویی به زوجینی که رضایتمندی ضعیفی داشتند، توانست رضایتمندی زناشویی را تا حد قابل توجهی افزایش دهد.

یکی از عوامل مهم در رضایت زناشویی، دسترسی به منابع قدرت و اعمال قدرت کردن در خانواده است. توزیع قدرت در خانواده موضوعی مهم در روابط خانوادگی است و افراد صاحب قدرت در خانواده امکان نظارت بر دیگر اعضای خانواده را نیز دارا هستند. فرد قدرتمند قادر است در مواردی که تصمیم گیری های مهمی در خانواده رخ می دهد، با اتکا به منابع قدرت در دسترس، بیشتر بر روند اتخاذ تصمیم نهایی تأثیر گذارد و دیگری را وادار به قبول تصمیمات خود کند. در الگوهای سنتی، قوانین مشخصی در مورد وظایف زن و مرد و انجام فعالیت‌های مربوط به زندگی زناشویی وجود داشت و در واقع، از پیش تعیین شده بود؛ ولی افزایش ضریب نفوذ سواد بین افراد به ویژه زنان، ورود زنان به اجتماع و داشتن مشارکت و کنترل بر منافع اقتصادی خانواده، از جمله عواملی هستند که الگوهای سنتی را تحت تأثیر قرار داده و بر تغییر ساختار خانواده و نحوه توزیع قدرت در آن تأثیر بسیار داشته اند (حسینیان و کرمی، ۱۳۹۱). براساس مطالعه انجام شده توسط زو و بیان^۲، ۲۰۰۵، زنانی که دارای سرمایه اجتماعی و منابع ارزشمند هستند در مقایسه با دیگر زنان سهم بیشتری از توزیع قدرت در خانواده خود به دست آورده اند.

در الگوهای سنتی، قوانین مشخصی در مورد وظایف زن و مرد و انجام فعالیت‌های مربوط به زندگی زناشویی وجود داشت و در واقع از پیش تعیین شده بود. ولی افزایش سطح سوادآموزی افراد به ویژه زنان، ورود زنان به اجتماع و داشتن مشارکت و کنترل بر منافع اقتصادی خانواده، از جمله عواملی است که الگوهای سنتی را تحت تأثیر قرار داده و بر تغییر ساختار خانواده و نحوه توزیع قدرت خانواده تأثیر بسیار داشته است (کارلسون و همکاران، ۱۳۸۸). همچنین براساس مطالعات صورت گرفته توسط بیتس^۳ و همکاران (۲۰۰۳)، خانواده هایی که در آنها زن و شوهر از سهم یکسانی از قدرت برخوردارند، خانواده های برابر یا متعادل از حیث توزیع قدرت اند و بنابراین، کمتر پدرسالارند و خانواده هایی که در آنها میزان برخورداری زن و شوهر از قدرت یکسان نیست یا همان خانواده های نابرابر و نامتعادل از حیث توزیع قدرت، سطوح بالایی از پدرسالاری را تجربه خواهند کرد.

^۱ Halford

^۲ Zou and Bian

^۳ Bates



تغییر و تحول در شیوه های ارتباطی و مهارت های ارتباطی در بین افراد، روابط سنتی را دگرگون کرده است (قبادی، ۱۳۸۷). ارتباطات یکی از مهم ترین ابزارهای جامعه مدرن و از مهم ترین عوامل توسعه و تعالی انسان است. در تعریف ارتباطات می توان گفت ارتباطات، انتقال اطلاعات از فرستنده به گیرنده است؛ به گونه ای که برای هر دو قابل فهم و واضح باشد. در صورتی که یکی از این عناصر (فرستنده، گیرنده یا پیام) موجود نباشد، هیچگونه ارتباطی صورت نمی گیرد. به عبارتی مهارت های ارتباطی به رفتارهایی اطلاق می شود که شخص می تواند از آن طریق با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخ های مثبت و پرهیز از پاسخ های منفی منتهی شود (قبادی، ۱۳۸۷). براساس یافته های ورثینگتون^۱ و همکاران (۲۰۱۵)، از جمله مداخلات ارتباطی که به طور مؤثر رابطه عاطفی بین زوجین را تقویت می کند، مدارا کردن و بخشایش دلخوری ها است که بطور بالقوه یک مداخله بسیار توانمند است. همچنین حبیبی (۱۳۹۵)، بر این نظر معتقد است که؛ آموزش مهارت های ارتباطی موجب افزایش صمیمیت، سازگاری زناشویی و بهبود سلامت روانی زوجین می شود. آموختن مهارت های ارتباطی مؤثر به فرد کمک می کند که درک بهتری از خود داشته باشد و به نحو بهتری با دیگران سازش کند.

آموزش مهارت های زندگی منجر به انگیزه رفتار سالم می شود، همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است، در ضمن منجر به افزایش اعتماد به نفس می شود (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷). براساس مطالعات صورت پذیرفته توسط فروین و اسکیب^۲ (۲۰۱۳)، بخش مهمی از پژوهش ها در زمینه آسیب شناسی و سبب شناسی تعارضات زناشویی و نارضایتی زناشویی، به عوامل هیجانی نظیر مشکلات و مسایل مربوط به شناخت، مدیریت، ارزیابی و نظارت بر هیجان ها در ارتباط متقابل با همسران می پردازند. بنابراین پژوهشگر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که آیا آموزش مهارت های ارتباطی بر ساختار توزیع قدرت و رضایت زناشویی در زوجین دارد؟

روش کار

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و با استفاده از گزینش تصادفی، می باشد. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زوجین مراجعه کننده به کلینیک های مشاوره تحت نظارت سازمان نظام روانشناسی ایران در منطقه ۳ تهران می باشند. تعداد افراد جامعه، ۷۲ مورد بودند که بر اساس جدول مورگان و با روش نمونه گیری خوشه ای، ۶۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند که این تعداد با انتساب تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند.

بعد از کسب مجوز و انجام نمونه گیری انتخاب گروه مورد مطالعه انجام گرفت. ابتدا پیش آزمون از هر دو گروه گرفته شد؛ سپس جلسات آموزشی برای گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای براساس پکیج درمانی مک کی، پاتریک فایننگ و کیم پالگ (۲۰۱۵) به منظور آموزش مهارت های ارتباطی انجام شد و یک ماه پس از اتمام جلسات مجدداً پس آزمون از هر دو گروه گرفته شد. ساختار جلسات به صورت خلاصه در جدول ۱ ارائه شده است. همچنین در این

^۱ Worthington

^۲ Froyen & Skibbe



پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های آمار توصیفی و روش های استنباطی (با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره) استفاده شده است.

ابزارهای پژوهش

ابزارهای این پژوهش به شرح زیر می باشد:

۱- **پرسشنامه ویژگی های جمعیت شناختی:** این پرسشنامه حاوی اطلاعاتی همچون سن، جنس، سطح تحصیلات و شغل می باشد.

۲- **پرسشنامه رضایت زناشویی:** پرسشنامه انریچ توسط دیوید اچ، اولسون، دیوید جی. فورنیر و جوئن ام. درانکمن تهیه شده است. که هدف آن تعیین حیطه های کاری و نقاط قوت روابط زناشویی می باشد. این پرسش نامه به عنوان یک ابزار معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. فورز و السون^۱ (۱۹۸۹) از این آزمون برای بررسی رضایت زناشویی استفاده کرده است. او معتقد است که این مقیاس به تغییراتی که در خانواده به وجود می آید حساس است. این سیاهه، در زمینه های ارزیابی مشکلات بالقوه زوجین، ارزیابی ظرفیت ها و قوت های رشد آنها و تشخیص میزان تغییر و بهبودی رابطه زوجین در فرآیند مشاوره کاربرد دارد. فورز و السون (۱۹۸۹) با استفاده از نمونه گیری تصادفی در تحقیق ملی با ۵۰۳۹ زوج نشان دادند که با استفاده از این پرسشنامه می توان با دقت ۹۵-۸۵٪ بین زوجین خرسند و ناخرسند تمایز قائل شد. هر یک از موضوعات این پرسشنامه، در ارتباط با یکی از زمینه های مهم است. ارزیابی این زمینه ها در درون یک رابطه زناشویی، می تواند مشکلات بالقوه زوجها را توصیف کند، یا می تواند زمینه های نیرومندی و تقویت آنها را مشخص نماید. این ابزار همچنین می تواند یک ابزار تشخیصی برای زوج های که در جستجوی مشاوره زناشویی و به دنبال تقویت رابطه زناشویی خود هستند، استفاده شود. فرم کوتاه پرسشنامه رضایت زناشویی در برگیرنده زمینه هایی در روابط زوجین می باشد که می تواند مشکلات بالقوه آنها را توصیف کند. مقیاس زوجی انریچ یک اندازه گیری کلی از روابط زناشویی شامل درک مقابل، رضایت زناشویی، ارتباطات، حل تعارض را شامل می شود. این پرسش نامه دارای ۳۵ سؤال و ۴ خرده مقیاس می باشد که با طیف لیکرت ۵ گزینه ای از کاملاً موافقم (نمره ۱) تا کاملاً مخالفم (نمره ۵) اندازه گیری می گردد. کسب نمره بالاتر در این مقیاس حاکی از رضایتمندی بیشتر از زندگی زناشویی می باشد. پایایی و روایی این پرسشنامه در مطالعات پیشین در سطح قابل قبولی گزارش شده است.

۳- **پرسشنامه ساختار قدرت خانواده:** این پرسشنامه یک ابزار ۴۶ سوالی است که توسط سعیدیان در سال ۲۰۰۳ ساخته شد و ۳ خرده مقیاس دارد: مقیاس قلمروی قدرت زن و شوهر، مقیاس ساخت قدرت، مقیاس شیوه اعمال قدرت زن و شوهر (سعیدیان، ۱۳۸۲، به نقل از برغمندی، ۱۳۸۸).

^۱ Fower & Olson



۱. مقیاس قلمروی حوزه قدرت در خانواده: در این مقیاس به بررسی حوزه‌های تصمیم‌گیری زن شوهر در امور اقتصادی، روابط اجتماعی، امور مربوط به فرزندان و تعیین آنها پرداخته شده است، سوالات ۲۲-۱ این مقیاس را می-سنجد.

۲. مقیاس ساختار قدرت خانواده: این مقیاس به بررسی الگوی روابط قدرت حاکم بر خانواده و تشریک مساعی زن و شوهر در تصمیم‌گیری‌های زندگی می‌پردازد؛ به عبارتی این مقیاس میزان تقارن روابط زن و شوهر را نشان می‌دهد و دارای ۲ خرده مقیاس رهبری (بدون رهبر، مساوات طلب راهنمایی و هدایت، تسلط متوسط تسلط کامل شوهر، زن، والدین و فرزندان) و اتحاد و ائتلاف (اتحاد والدین ائتلاف والد-کودک) است. سوالات ۲۳-۳۹ این مقیاس را می-سنجد.

۳. مقیاس شیوه اعمال قدرت زن و شوهر: این مقیاس راهبرد برخورد و وادار کردن به رفتار زن و شوهر را نشان می-دهد. سوالات ۴۰-۴۶ این مقیاس را می‌سنجد.

پایایی مقیاس در پژوهش برغمندی با محاسبه آلفای کرونباخ برای مقیاس اول (۰/۸۵)، مقیاس دوم (۰/۶۳) و مقیاس سوم (۰/۸۶) به دست آمد. در پژوهش ثنایی و همکاران (۱۳۸۴) نیز پایایی پرسشنامه (۰/۹۱) محاسبه شد.

یافته ها

تعداد ۶۰ نفر از زوجین مراجعه کننده به کلینیک های مشاوره تحت نظارت سازمان نظام روانشناسی ایران در منطقه ۳ تهران در دو گروه آزمایش (آموزش مهارت‌های ارتباطی) و کنترل مورد مطالعه قرار گرفتند که از این تعداد ۳۰ زوج در گروه آزمایش و ۳۰ زوج در گروه کنترل بودند. بین دو گروه از نظر متغیرهای جمعیت شناختی تفاوت آماری معنی داری وجود نداشت. همچنین بر اساس یافته‌های توصیفی، ۲۵ درصد در گروه سنی کمتر از ۳۰ سال، ۳۰ درصد در گروه سنی ۳۱-۴۰ سال و ۱۶.۶۶ درصد در گروه سنی ۴۱-۵۰ سال، ۸.۳۴ درصد در گروه سنی ۵۱-۶۰ سال می‌باشند که بیشترین تعداد نمونه با ۵۰ درصد متعلق به گروه سنی ۳۱-۴۰ سال می‌باشند. آزمون t مستقل نیز تفاوت معنی-داری بین دو گروه از نظر متغیر سن نشان نداد ($t = 0.24$; $df = 28$; $p \leq 0.69$).

میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۲ قابل مشاهده است. داده‌های توصیفی به دست آمده در جدول ۲ حاکی از این است که میانگین و انحراف معیار گروه‌ها در پیش آزمون و پس آزمون یکسان نیست و تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند به طوری که نمره‌های گروه آزمایش در مرحله پس آزمون در رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت یافته است. برای مشخص کردن میزان تفاوت واقعی و معنی دار از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد که ابتدا لازم بود پیش فرض تساوی کوواریانس‌ها با آزمون لوین (جدول ۳) بررسی گردد. نتایج جدول ۳ نشان داد که پیش فرض تساوی واریانس‌ها برقرار می باشد بنابراین می توان از تحلیل کوواریانس برای بررسی داده‌ها استفاده نمود که نتایج در جدول ۴ آمده است. برای آزمون این فرض که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت تاثیر دارد، از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد که نتایج در جدول ۴، آورده شده است. مندرجات جدول ۴ نشان می دهد که



بین گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $p \leq 0/001$ و اندازه اثر $0/96$ تفاوت معنی داری وجود دارد بنابراین فرضیه پژوهش حاضر تأیید می شود. بر این اساس می توان بیان داشت که دست کم در یکی از متغیرهای وابسته (رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت) بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. جهت پی بردن به این تفاوت دو تحلیل کوواریانس در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل از آن در جدول ۵ درج شده است. با توجه به مندرجات جدول ۵ در ستون مربوط به سطح معنی داری مشاهده می شود که تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای رضایت زناشویی ($F=19/98, p < 0/0001$) و ساختار توزیع قدرت ($F=44/32, p < 0/0001$) معنی دار است.

جدول ۱: جلسات آموزش مهارت های ارتباطی براساس پکیج درمانی مک کی، پاتریک فانیگ و کیم پالگ (۲۰۱۵)

اهداف و روش اجرا	موضوع	جلسات
ارایه مقدمه ای از اهمیت و ضرورت آموزش مهارت ارتباطی	معارفه و هدف از برگزاری	جلسه اول
نحوه خودشناسی و آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود جهت دستیابی به خودباوری و افزایش اعتماد به نفس شرح گردید	افزایش خودآگاهی، تأکید بر اهمیت خودباوری	جلسه دوم
شناسایی احساسات و چگونگی بیان احساسات به هم دیگر	ابراز احساسات و بیان خواسته های خود	جلسه سوم
شناسایی انتظارات زوجین از یکدیگر جهت افزایش رضایت زناشویی	باورها و انتظارات زوجین و تأثیر آن بر احساسات و رفتار فرد	جلسه چهارم
در این مرحله نحوه طریقه بیان و زمان و موقعیت مناسب جهت بیان احساسات مطرح گردید	مهارت های لازم برای برقراری ارتباط سالم و درست صحبت کردن	جلسه پنجم
ارزیابی و تغییر راهبردهای آزاردهنده رفتارهای زوجین با هم دیگر	ارزیابی و تغییر انتظارات و قواعد	جلسه ششم
ارایه چگونگی مقابله با خشم	مقابله با خشم	جلسه هفتم
در این مرحله تکنیک مهارت های گوش دادن و ادراک کردن با استفاده از تکنیک ایفای نقش به همسران آموزش داده شد	مهارت گوش دادن	جلسه هشتم
شناسایی و شناخت تعارضات هر فرد	حل مسئله	جلسه نهم
در این مرحله پس از آزمون اجرا گردید و نتایج مشخص شد	جمع بندی و پاسخگویی به سوالات، اجرای پس آزمون	جلسه دهم



جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در گروههای آزمایش و کنترل به تفکیک دو نوبت سنجش

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
رضایت زناشویی	کنترل	پیش آزمون	۱۱۵.۲۰
	کنترل	پس آزمون	۲۲.۷۲
	آزمایش	پیش آزمون	۱۱۶.۸۳
	آزمایش	پس آزمون	۲۲.۱۰
ساختار توزیع قدرت	کنترل	پیش آزمون	۱۱۴.۹۳
	کنترل	پس آزمون	۲.۷۱
	آزمایش	پیش آزمون	۱۲۳.۹۳
	آزمایش	پس آزمون	۲.۳۸
ساختار توزیع قدرت	کنترل	پیش آزمون	۱۱۷.۶۳
	کنترل	پس آزمون	۲۲.۲۸
	آزمایش	پیش آزمون	۱۱۷.۹۰
	آزمایش	پس آزمون	۵.۷۴
ساختار توزیع قدرت	کنترل	پیش آزمون	۱۱۷.۰۳
	کنترل	پس آزمون	۸.۲۳
ساختار توزیع قدرت	آزمایش	پیش آزمون	۱۲۸.۴۶
	آزمایش	پس آزمون	۱۴.۴۲

جدول ۳: نتایج آزمون لوین در مورد همگنی واریانسها

متغیر	آماره لوین	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
رضایت زناشویی	۳/۸۱۴	۱	۲۸	۰/۶۱
ساختار توزیع قدرت	۲/۹۶۶	۱	۲۸	۰/۹۶

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره نمرات رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در گروههای آزمایش و کنترل

آزمون	اندازه اثر	F	درجه فرضیه	آزادی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰.۹۶۳	۹.۲۹	۳	۱	۰.۰۰۱	۰.۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰.۰۳۹	۹.۲۹	۳	۱	۰.۰۰۱	۰.۰۰۱
اثر هتلینگ	۱۰.۰۸۹	۹.۲۹	۳	۱	۰.۰۰۱	۰.۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۱۰.۰۸۹	۹.۲۹	۳	۱	۰.۰۰۱	۰.۰۰۱



جدول ۵: نتایج تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس آزمون رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در گروه‌های آزمایش و کنترل

آزمون	متغیر	مجموع مربعات	میانگین مربعات	درجه آزادی	F	سطح معناداری
ساختار توزیع قدرت	پیش آزمون	۲۹۸.۱۲۱	۲۹۸.۱۲۱	۱	۴۸.۰۶۹	۰.۰۰۰
	گروه	۲۱۸.۳۶۱	۲۱۸.۳۶۱	۱	۴۴.۳۲۱	۰.۰۰۰
	خطا	۱۹۹.۴۱۲	۷.۳۸۵	۲۷		
رضایت زناشویی	پیش آزمون	۲۷۸.۰۹	۲۷۸.۰۹	۱	۲۷.۰۹۸	۰.۰۰۰
	گروه	۱۰۹.۰۸۹	۱۰۹.۰۸۹	۱	۱۹.۹۸	۰.۰۰۰
	خطا	۱۷۸.۵۶	۶.۶۱۳	۲۷		

بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش، میزان نمرات یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره گروه آزمایشی با نمرات گروه کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری داشت که نشان دهنده تأثیر یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره است. این نتایج، با یافته‌های بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه که دارای شرکت کنندگانی با شرایط متفاوتی بوده اند، همسو است (نصیری زاده و اسفندیاری، ۱۳۹۷؛ معادی نژاد و ساجدی نیا، ۱۳۹۶؛ چاسمی و رضوی، ۱۳۹۵؛ شیشه گران و همکاران، ۱۳۹۵؛ حبیبی، ۱۳۹۵).

نتایج تحلیل‌های کواریانس نشان می‌دهد که بین نمره‌های پس آزمون رضایت زناشویی در گروه‌های آزمایشی و گواه تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین فرضیه اول پژوهشی مبنی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره مؤثر است، تأیید می‌گردد. به عقیده ماتیس^۱ (۲۰۱۰)، مهارت‌های برقراری ارتباط، تعیین کننده اصلی سازگاری زناشویی و روابط متقابل زناشویی است و بسیاری از مشکلات زناشویی، ناشی از سوء تفاهم و ارتباط غیر مؤثر است که نتیجه آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن نیازها و خواسته‌های زن و شوهر در زندگی زناشویی است (عطاری و همکاران، ۱۳۸۸). مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی هستند که به واسطه آنها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرآیند ارتباط شوند فرآیندی که افراد در طی آن اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (بروکس و هیث، ۲۰۰۴؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۶). مطالعات هالفورد و همکاران (۲۰۱۵)؛ پهلوانی (۱۳۹۶) نیز نشان داده اند که؛ آموزش

^۱ Mathis



مهارت ارتباط زناشویی به زوجینی که رضایتمندی ضعیفی داشتند، توانست رضایتمندی زناشویی را تا حد قابل توجهی افزایش دهد.

پیشرفت موفق در صمیمیت به ارتباط مؤثر و خوب نیاز دارد. وقتی دو نفر خیلی راحت خود را در احساسات یکدیگر سهیم می‌دانند افکار و عقاید خود را بدون هیچ ترسی و به دور از سوء تفاهم بیان می‌کنند و این شانس وجود دارد که آنها در روابطشان به صمیمیت دست یابند. ارتباط تنها و مؤثرترین شیوه‌های اس که می‌تواند در رابطه‌ای به صمیمیت عمق ببخشد؛ چه از طریق همسر و خانواده و چه از طریق دوستان باشد. اگر افراد برقرار کننده‌های خوب ارتباط باشند، همه جنبه‌های زندگی آنها بهبود بخشیده می‌شود (نانسی، ۲۰۰۷؛ به نقل از حسینیان و همکاران، ۱۳۹۰). این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسای آنها می‌تواند با احساس تنهایی، افسردگی، حرمت خود پایین و عدم موفقیت‌های تحصیلی و شغلی همراه باشد (ویلیام و زادپور، ۲۰۰۴؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۶).

در تبیین این یافته براساس مطالب فوق می‌توان گفت داشتن مهارت‌های ارتباطی یکی از پیش‌بینی کننده‌های قوی برای صمیمیت زناشویی محسوب می‌شود. روابط زناشویی، اساسی‌ترین و مهم‌ترین روابط بین فردی است که ساختار بنیادی جهت برقراری و ایجاد ارتباط خانوادگی و تربیت کودکان را تأمین می‌کند.

همچنین نتایج تحلیل‌های کواریانس نشان می‌دهد که بین نمره‌های پس‌آزمون ساختار توزیع قدرت در گروه‌های آزمایشی و گواه تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین فرضیه دوم پژوهشی مبنی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر ساختار توزیع در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره مؤثر است، تأیید می‌گردد. براساس مطالعات صورت پذیرفته توسط عنایت و رئیس (۱۳۹۱)، توزیع قدرت با عواملی چون؛ سرمایه اجتماعی، میزان درآمد، میزان آگاهی پاسخگو از حقوق زن و وابستگی عاطفی پاسخگو به همسر ارتباطی معنادار دارد.

سازگاری زناشویی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده است (سینها و مکرچی، ۲۰۱۱). 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 (مهرابی زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۹). براساس مطالعات صورت پذیرفته توسط حبیبی (۱۳۹۵)؛ چاسمی و رضوی (۱۳۹۵)، آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش صمیمیت، سازگاری زناشویی و بهبود سلامت روانی زوجین می‌شود. آموختن مهارت‌های ارتباطی مؤثر به فرد کمک می‌کند که درک بهتری از خود داشته باشد و به نحو بهتری با دیگران سازش کند و به نحوی منجر به بهبود الگوهای ارتباطی زنان نیز می‌گردد.

عدم رضایت زناشویی، سلامت ازدواج را چنان در معرض خطر قرار می‌دهد که تکرار ناسازگاری‌ها و عدم حل اختلاف نه تنها ثبات رابطه بلکه رضایت زناشویی زوج‌ها را نیز تهدید می‌کند (تالمن و سیانو، ۲۰۰۴). معمولاً رفتارهای فردی موجب شکل‌گیری قواعد مراودات در بین زوجین می‌شود بنابراین پذیرش سلیقه‌ها و رفتار همسر و یا به عبارتی دیگر، بروز رفتارهای مقبول از سوی همسر می‌تواند روابط دوتایی را شکل دهد و زمینه را برای برقراری تفاهم در بین



زوجین ایجاد کند و در واقع می توان گفت رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضع فعلی ارتباط ارائه می دهد (احمدی، ۱۳۸۲).

نتایج این پژوهش با یافته‌های بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه که دارای شرکت کنندگانی با شرایط متفاوتی بوده‌اند، همسو است (نصیری زاده و اسفندیاری، ۱۳۹۷). در پژوهشی به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی پرداختند. به نظر می‌رسد دلیل اصلی همسو بودن نتایج این پژوهش‌ها با وجود داشتن شرکت کنندگان متفاوت نسبت به پژوهش حاضر، استفاده از یک دوره تمرین آموزشی مهارت‌های ارتباطی است. براساس یافته‌های پژوهش، میزان نمرات یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره گروه آزمایشی با نمرات گروه کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری داشت که نشان دهنده تأثیر یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره است. این نتایج، با یافته‌های بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه که دارای شرکت کنندگانی با شرایط متفاوتی بوده اند، همسو است (معادی نژاد و ساجدی نیا، ۱۳۹۶). در پژوهشی به بررسی اثر بخشی زوج درمانی شناختی بر مهارت‌های ارتباطی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر سنندج پرداخت. به نظر می‌رسد دلیل اصلی همسو بودن نتایج این پژوهش‌ها با وجود داشتن شرکت کنندگان متفاوت نسبت به پژوهش حاضر، استفاده از یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی و همچنین زوج درمانی شناختی است. براساس یافته‌های پژوهش، میزان نمرات یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره گروه آزمایشی با نمرات گروه کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری داشت که نشان دهنده تأثیر یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره است. این نتایج، با یافته‌های بسیاری از پژوهش‌های انجام شده در این زمینه که دارای شرکت کنندگانی با شرایط متفاوتی بوده اند، همسو است.

نتیجه گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش، میزان نمرات یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره گروه آزمایشی با نمرات گروه کنترل در پس آزمون تفاوت معناداری داشت که نشان دهنده تأثیر یک دوره آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ساختار توزیع قدرت در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره است. به طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که یک دوره تمرین آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر ساختار قدرت و رضایت زناشویی در زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره در منطقه ۳ تهران تأثیر معنادار و مستقیمی دارد.

منابع



احمدی، خدابخش و همکاران (۱۳۸۲). بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زوجین و مقایسه دو روش مداخله ای تغییر شیوه زندگی و حل مشکل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی. رساله دکتری دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.

پهلوانی، منا (۱۳۹۶). اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی والدین کودکان با اختلال جسمی حرکتی. کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی.

جنیدی، ا؛ نورانی سعدالدین، ش؛ مخبر، ن و شاکری، م. ت (۱۳۸۸). مقایسه رضایت زناشویی در زنان بارور و نابارور مراجعه کننده به مراکز دولتی شهر مشهد.

چاسمی، محمد؛ عباسغلی، رضوی (۱۳۹۵). بررسی رابطه مهارت های ارتباطی با صمیمیت زناشویی. دوره ۵، شماره ۲ - شماره پیاپی ۹. پاییز و زمستان ۱۳۹۴. صص ۱۵۲-۱۴۳.

حبیبی، مهناز (۱۳۹۵). اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر صمیمیت، سازگاری زناشویی و سلامت روانی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه. سومین کنفرانس بین المللی نوآوری های اخیر در روانشناسی. مشاوره و علوم رفتاری.

حسینیان، س؛ کرمی، ا؛ امینی، م. (۱۳۹۱). بررسی مقایسه ای عوامل مؤثر بر ساختار قدرت در بین خانواده های زنان شاغل و غیرشاغل. کتاب اندیشه های راهبردی زن و خانواده. جلد دوم. تهران: انتشارات پیام عدالت. صص ۶۱۴-۵۸۸.

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

سعیدیان، فاطمه. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین ساختار قدرت خانواده با تعارضات زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه خوارزمی کرج.

شیشه گران، سارا؛ قمری کیوی، حسین؛ شیخ الاسلامی، علی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی در دوران نامزدی بر سبک های حل تعارض سازنده و غیرسازنده زوجین. پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی.

عطاری، یوسفعلی؛ غلامزاده، مریم؛ شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر همراهی عاطفی و ارتباط زوجین، مجله اندیشه و رفتار، ۳(۱۱): صص ۴۴-۳۶.

عنایت، ح، رئیسی، ط. (۱۳۹۱). سنجش عوامل مؤثر بر توزیع قدرت در خانواده زن در توسعه و سیاست، ۱۰(۱)، صص ۴۰-۲۳.

قبادی، مجید (۱۳۸۷). مهارت های ارتباطی. ماهنامه بانک ملی، ش ۱۵۰.

کارلسون، جان؛ اسپری، لن؛ لوئیس، جودیت، (۱۳۸۸). خانواده درمانی (تضمین درمان کارآمد). ترجمه شکوه نوابی نژاد، تهران: انتشارات سازمان اولیاء و مربیان، چاپ اول.



معادی نژاد، مهوش؛ ساجدی نیا، ژیلا (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی شناختی رفتاری بر مهارت های ارتباطی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر سنندج، اولین همایش ملی زنان، بازآفرینی شهری و توسعه پایدار، کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه - شورای زنان فرهیخته استان کرمانشاه.

مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ حسین پور، محمد؛ مهدی زاده، لیلا (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۲۰-۴۰ سال، مجله مطالعات آموزش و یادگیری ۲(۱)، صص ۱۳۹-۱۲۶.

نصیری زاده، فاطمه؛ اسفندیاری، بهادر (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر کاهش دلزدگی زناشویی زوجین شهر یزد، ششمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.

یوسفی، فاتح (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و مهارت های ارتباطی دانشجویان، فصلنامه روانشناسان ایرانی، ۳(۹)، صص ۱۳-۵.

Bates, A., Bader, D., & Menken, F. (۲۰۰۳). Family structure, power-control theory and deviance. *Western Criminology Review*, ۴(۳), ۱۷۰-۱۹۰.

Froyen, L. C., & Skibbe, L. E. (۲۰۱۳). Marital satisfaction, family emotional expressiveness, home learning environments and children emergent literacy. *Journal of Marriage and Family*, ۷۵, ۴۲-۵۵.

Halford, W. K. Hilpert, P. Bodenmann, G. Keithia L. Larson, J. Holman, T. (۲۰۱۵). Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial Plus an Uncontrolled Trial Replication. *Journal of behavior therapy*. ۶۴ (۳). ۴۰۹-۴۲۱.

Mathis, R. (۲۰۱۰). Building bridges through effective communication. *Supervision*. ۶۸(۱۰):۳-۱۰.

Sinha, S, P. & Mukerjec, N. (۱۹۹۰). Marital Adjustment and space orientation. *The Journal of social psychology*, ۱۳۰(۵). ۶۳۳-۶۳۹.

Tallman, I., & Hsiao, Y. (۲۰۰۴). Resources, Cooperation and problemsolving in early marriage. *Social Psyichology Quarterly*, ۶۷(۲), ۱۷۲-۱۸۸.

Worthington Jr, E. L., Hook, J. N., Scherer, M., Wade, N. G., Miller, A. J., Canter, D. E., et al. (۲۰۱۵). Forgiveness-reconciliation and communication- conflict- resolution interventions versus retested controls in early married couple. *Journal of Counseling Psychology*, ۶۲, ۱۴-۲۷.

Zuo, J. & Bian, Y. (۲۰۰۵). "Beyond Reources and Patriarchy: Marital Construction of Family Decision Making Power in Post-Mao Urban China", *Journal of Comparative Family Studies*, ۳۶(۴):۶۰۱-۶۲۲.