

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات زناشویی

فاطمه عابدی^۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۰۹/۱۰

مهرانگیز شعاع کاظمی^۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۱۲/۰۵

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات زناشویی می‌باشد. جامعه آماری مورد مطالعه مشتمل بر کلیه زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاور آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج در شش ماهه اول سال ۹۰ می‌باشد. از جامعه مورد نظر ۵۰ نفر جهت تشخیص تعارضات زناشویی با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته تعارضات زناشویی، مورد غربال‌گری قرار گرفتند و بدین ترتیب، مجموعاً ۲۵ آزمودنی در یک طرح نیمه آزمایشی، به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. یک هفته قبل از اجرای برنامه آموزش، از هر دو گروه پیش‌آزمون تعارضات زناشویی به عمل آمد. سپس گروه آزمایشی ۱۵ جلسه، برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی را دریافت نمود. بعد از پایان آموزش، از هر دو گروه پس‌آزمون تعارضات زناشویی به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی توانسته است تعارضات زناشویی را به طور معناداری کاهش دهد ($P < 0/05$).

کلید واژه: آموزش، مهارت‌های زندگی، تعارضات زناشویی.

مقدمه

پشتیبانی از خانواده در برابر از هم گسیختگی و حفظ آن به عنوان معیاری برای پیشرفت، تمدن و تعالی مادی و معنوی انسان امری ضروری است. زیرا خانواده سنگ بنای جامعه بزرگ انسانی است و در استحکام روابط اجتماعی و رشد و تعالی یکایک اعضای جامعه نقش بنیادین دارد. خانواده، کانون اصلی حفظ هنجارها، سنت‌ها و ارزش‌های اجتماعی و شالوده استوار پیوندهای اجتماعی و روابط خویشاوندی است. همچنین کانونی است برای شکوفایی عواطف انسانی. از این رو، در دین مقدس اسلام بنایی مقدس‌تر از نهاد خانواده در نزد خداوند متعال وجود ندارد (ری شهری، ۱۳۸۳).

خانواده، ساختاری است که عملکرد آن از طریق الگوهای مراوده‌ای شکل می‌گیرد. مینوچین (۱۹۷۴، به نقل از اصلانی، ۱۳۸۳) می‌گوید: خانواده تأثیرگذار خانواده‌ای است که در آن زن و شوهر بارها با همدیگر گفتگو می‌کنند و الگوهای ارتباطی‌شان را در این گفتگوها شکل می‌دهند. بنابراین، لزوماً نه خود تعارض، بلکه نوع کنار آمدن با تعارض می‌تواند ویرانگر یا سازنده باشد (رسولی، ۱۳۸۰).

از نظر لید^۱ (۱۹۹۶)، همسرانی که دچار تعارض می‌شوند، در واقع زوجینی هستند که چیزی را که یکی می‌خواهد، دیگری نمی‌خواهد. هرگاه این تعارض به صورت تعارض مخرب درآید رنجش و خصومت موجود، نسبت به شخص مخاطب، باعث کاهش اعتماد، اطمینان، دوستی، همکاری و صمیمیت آنها می‌شود (برومن^۲، ۲۰۰۵). چنین وضعیتی می‌تواند، همسران را به بروز رفتارهایی وادار کند که نوعی بازی روان شناختی مخرب است که باید آن را شناخت و با

1- Lyid

2- Broman

رفتارهای مناسب اصلاح کرد و به اصطلاح آن را تحلیل و بازسازی نمود (هاستون و ملز^۱، ۲۰۰۴).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تعارض‌های زناشویی در ارتباط با هفت عامل، بروز می‌کنند که این عوامل عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، روی آوردن به فرزند برای کسب حمایت او در مقابل همسر، کاهش رابطه خانوادگی با خانواده همسر و دوستان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود و جدا کردن امور مالی از یکدیگر (براتی، ۱۳۷۵).

امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مشکلات زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی-عاطفی، ریشه‌های روانی اجتماعی دارند. همه ما در زندگی با چالش‌ها و مشکلات مواجه می‌شویم، با این حال هر کس به شیوه خاص به مسائل پاسخ می‌دهد. افرادی که با موفقیت با این چالش‌ها مقابله می‌کنند از سه مهارت برخوردارند: ۱- انعطاف‌پذیری ۲- دوراندیشی ۳- منطقی بودن.

در واقع آموزش مهارت‌های زندگی نوعی نگرش مقابله‌ای به فرد می‌دهد تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشد (کلینکه^۲، ۱۹۴۴، محمدخانی، ۱۳۸۶). یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی همچون عزت نفس، ابراز وجود و مسئولیت‌پذیری و ارتباط مطلوب بین فردی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را در مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌های زندگی یاری می‌دهد و زمینه سلامت روانی را تأمین می‌نماید. هدف اصلی سازمان

1- Huston, Melze

2-Kelinke

بهداشت جهانی از ایجاد طرح مهارت‌های زندگی در زمینه بهداشت روانی این است که جوامع مختلف در سطح جهان نسبت به گسترش، به‌کارگیری و ارزیابی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی که متمرکز بر رشد توانایی‌های روانی مانند حل مسئله، مقابله با هیجانات، خودآگاهی، سازگاری اجتماعی و کنترل استرس بین کودکان و نوجوانان است، اقدام نمایند (ناستاسیا^۱، ۱۹۹۸، به نقل از یادآوری، ۱۳۸۳).

یادگیری و تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر در نگرش، ارزش و رفتار انسان می‌گردد که با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری است (خالصی و علیخانی، ۱۳۸۲).

اهمیت و ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی زمانی مشخص می‌شود که بدانیم آموزش مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌گردد. این توانایی‌ها فرد را برای برخورد مؤثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های سخت زندگی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه برخورد کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. بدین ترتیب، تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر در نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتار انسان می‌گردد (علیلو، ۱۳۸۶). در نتیجه، با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهند بود. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شامل ده مهارت اصلی: خودآگاهی، کنترل خشم، برقراری رابطه مؤثر، مهارت ابراز وجود، مهارت همدلی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی، تفکر خلاق و مهارت مقابله با استرس می‌باشد (کلینکه، ۱۹۹۴، محمدخانی، ۱۳۸۹).

روش آموزش مهارت‌های زندگی، به صورت گروهی و مبتنی بر تجربه می‌باشد (طارمیان، ۱۳۸۲). مهم‌ترین شیوه‌های آموزشی فعال و مبتنی بر تجربه، عبارتند از: بارش فکری، ایفای نقش، بازی، بحث و مناظره، فعالیت در گروه‌های کوچک و گروه‌های دوتایی (کوری^۱، ۱۹۴۲، بهاری و همکاران، ۱۳۸۹).

اسکات و لو^۲ (۲۰۰۲)، از یک برنامه پیشگیری و پربارسازی رابطه برای کمک به زوج‌ها در کسب مهارت‌ها و نگرش‌های مرتبط با موفقیت زناشویی استفاده کردند. در این برنامه از یک کارگاه آموزشی ۱۲ ساعته برای آموزش زوج‌ها استفاده شد. نتایج تحقیقات آنها نشان می‌دهد که زوج‌های آموزش دیده، سطوح پایین‌تری از ارتباطات منفی و پرخاشگری و سطوح بالاتری از ارتباطات مثبت را در مقایسه با زوج‌های گروه مقایسه طی سال‌های بعد از شرکت در این برنامه گزارش می‌دهند (به نقل از حاجی ابول زاده، ۱۳۸۱).

لینک^۳ (۲۰۰۳) در پژوهش خود به بررسی اثربخشی آموزش کنترل خشم با روش شناختی-رفتاری پرداخت. در این پژوهش ۹۱ نفر با مشکل عدم کنترل خشم به صورت تصادفی در دو گروه، گروه درمانی شناختی-رفتاری و گروه کنترل قرار گرفتند. نتایج نشان داد پیشرفت آزمودنی‌ها در کنترل خشم در گروه آزمایشی به طور معنی‌داری بیش از گروه کنترل است.

استیس^۴ (۲۰۰۴) ۴۲ زوج را با مشکلات پرخاشگری و خشونت (خفیف تا متوسط) به صورت تصادفی در دو گروه درمانی قرار داد. یک گروه از زوج‌ها به صورت انفرادی و گروه دوم به صورت گروهی تحت درمان قرار گرفتند و ۹ زوج به عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. شش ماه بعد از درمان، تکرار خشونت

1- Corey

2- Scott & Lowe

3- Linkh

4- Stiths

در زوج‌هایی که در گروه درمانی شرکت کرده بودند، به طور معناداری کمتر از گروه کنترل بود و رضایت از زناشویی آنها افزایش یافته، پرخاشگری مردان و پذیرش خشونت توسط زنان به طور معناداری نسبت به گروه کنترل و گروه زوج‌هایی که به صورت انفرادی تحت درمان قرار گرفته بودند، کاهش یافت.

همامسی^۱ (۲۰۰۵)، همبستگی بین باورهای ارتباطی ناکارآمد و روابط زناشویی را در یک نمونه ۱۹۰ نفری از مردان و زنان متأهل اهل ترکیه نشان می‌دهد.

کوردووا، جی و وارن^۲ (۲۰۰۵)، داشتن مهارت عاطفی در ازدواج، صمیمیت به عنوان یک میانجی و واسطه ارتباطی بین داشتن مهارت عاطفی و رضایت‌مندی از زناشویی را مورد آزمایش قرار دادند و دریافتند که داشتن مهارت عاطفی خصوصاً شناخت و برقراری روابط عاطفی نقش مهمی در نگهداری و تثبیت سازگاری زناشویی دارد، و در فرآیند صمیمیت تأثیرگذار است. در این پژوهش ۹۲ زوج متأهل مورد ارزیابی قرار گرفتند. شناخت مهارت‌های عاطفی در این تحقیق عبارت است از توانایی شناخت عواطف، توانایی ابراز عواطف، همدلی کردن و مدیریت و به معارضه طلبیدن عواطف که در جهت تثبیت و حفظ سلامت ازدواج به کار می‌رود. این پژوهشگران دریافتند که توانایی شناخت عواطف و توانایی برقراری ارتباطات عاطفی با سازگاری خود و شخص مقابل در ازدواج همبستگی دارد. علاوه بر آن، احساس صمیمیت نقشی واسطه بین مهارت‌مندی عاطفی و سازگاری زناشویی در میان زنان و شوهران دارد.

تحقیقات نشان می‌دهند که به‌کارگیری تکنیک‌های رفتار درمانی (آموزش حل مسئله و ارتباط آموزشی) بر پیشگیری از طلاق و افزایش رابطه تأثیر دارد. این برنامه به صورت گروهی و یا فردی برای همه زوج‌ها خواه تازه ازدواج کرده

1- Hamamci

2- Cordova ,Gee & Warren

باشند، خواه سال‌ها از زندگی مشترکشان گذشته باشد، مؤثر است (سمپسون^۱ و الون^۲ ۲۰۰۴).

اکثر پژوهش‌ها و مطالعات مرتبط با سازگاری زناشویی بیانگر اهمیت مهارت‌های زندگی در سازگاری و رضایت زوجها از یکدیگر است. در پژوهشی یالسین و کاراهان^۳ (۲۰۰۷)، برنامه ارتباط زوجی را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه پژوهش آنان نشان داد برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی، تأثیر مثبتی بر سازگاری زناشویی دارد و هم‌چنین به اصلاحات رفتاری درازمدت در زوجها منجر می‌شود.

اورتزی و تورآنین^۴ (۲۰۰۸) نیز در تحقیقی اثربخشی کنترل هیجانی را بر سازگاری زناشویی در زوجها نیجریه‌ای بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که مدیریت هیجان تأثیر مهمی بر سازگاری زناشویی زوجها دارد.

لندبلند و هانسون^۵ (۲۰۰۶) به زوجینی که در تعاملات با هم مشکل داشتند و از زندگی زناشویی خود ناراضی بودند، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض را آموزش دادند. نتایج نشان داد که این آموزش‌ها باعث بهبود روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آنها شده است.

ریچ، جکسون و چنچونگ^۶ (۲۰۰۳) با آموزش مهارت‌های ارتباطی به برخی از خانواده‌ها نشان دادند که آموزش مهارت‌ها منجر به افزایش رضایت‌مندی، افزایش ارتباط باز، بهبود مهارت‌های حل مسأله و افزایش همدلی می‌شود. هالفورد، مارکمن و استنلی^۷ (۲۰۰۳) در پژوهشی، ۱۲ برنامه آموزش ارتباط بر

1-Simpson

2- Elleven

3-Yalcin, Karahan,

4- Ortese, Tor-Anyiin

5- Lundblad, Hansson

6- Riesch, Jackson, Chanchong

7- Halford, Markman, Stanley

مبنای مهارت آموزی را با پیگیری ۶ ماه بعد مورد بررسی قرار دادند. تحلیل و مرور این نتایج نشان داد که آموزش ارتباط، تأثیر مثبتی بر الگوهای ارتباطی زوجین دارد.

مهرابی زاده، هنرمند، حسین پور و مهدی زاده (۱۳۸۹) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های زندگی، بدون کنترل و با کنترل طول مدت ازدواج باعث افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود.

حاجی ابولزاده (۱۳۸۱) نشان داده که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش رضایت، سازگاری، همبستگی و توافق زناشویی می‌شود ابراز محبت بین آنها را افزایش می‌دهد. فقیر پور (۱۳۸۱) نیز نشان داده است که بین مهارت‌های رفتاری و ارتباطی و مهارت حل مسئله و سازگاری زناشویی، ارتباطی عمیق وجود دارد.

پژوهش‌های صفرزاده (۱۳۸۳)، شفیعی‌نیا (۱۳۸۱)، طهرانی (۱۳۸۴)، پروینیان (۱۳۸۳)، جعفری هرنندی (۱۳۸۱)، خالد اصفهانی (۱۳۸۲)، عرفانی (۱۳۷۸) همگی بیانگر نقش اشکال ارتباطی در حل مشکلات و تعارض‌های زناشویی و همچنین، نقش اصلاح این مشکلات در سازگاری زناشویی آنها است.

با توجه به تحقیقات یاد شده، برآنیم تا در این پژوهش به این سوال پاسخ دهیم آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات زناشویی همسران موثر است؟

روش

در این پژوهش از روش نیمه‌تجربی استفاده شد که در آن یک گروه آزمایشی و یک گروه کنترل وجود دارد. جامعه آماری پژوهش کلیه زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره آموزش و پرورش ناحیه ۳ کرج در شش ماهه اول سال ۹۰ بود که ۵۰ نفر از آنها انتخاب شدند و پرسشنامه تعارضات زناشویی برای آنها اجرا

گردید. در نهایت ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی (هر گروه ۱۵ نفر) جای گرفتند. لازم به ذکر است که به دلیل ریزش تعداد ۵ نفر از گروه‌ها کم شدند.

جدول شماره ۱- ضرایب پایایی و خطای اندازه‌گیری مقیاس تعارض‌های زوجین

مقیاس و خرده مقیاس	ضریب آلفای کرونباخ	خطای معیار اندازه‌گیری	خطای استاندارد
اوقات فراغت	۰/۸۵	۳/۴۷	۶/۷۷
مذهب	۰/۷۷	۲/۱۷	۴/۸۸
امور مالی	۰/۳۶	۱/۷۱	۳/۹۵
خشونت کلامی و غیرکلامی	۰/۶۷	۱/۷۸	۳/۶۱
همدلی	۰/۶۲	۰/۹۸	۱/۹۳
رضایت	۰/۸۴	۳/۴۱	۳/۲۱
ارتباط با دوستان	۰/۷۸	۲/۱۱	۴/۷۹
صمیمیت	۰/۶۱	۰/۹۷	۱/۹۱
مسائل جنسی	۰/۶۹	۱/۷۹	۲/۹۹
توجه به منافع همسر	۰/۷۳	۱/۹۸	۴/۳۶
مفاهمه	۰/۷۵	۲/۰۹	۳/۸۶
انتقاد	۰/۸۹	۳/۴۹	۵/۸۹
حساسیت	۰/۸۸	۳/۴۸	۴/۴۷
پذیرش	۰/۷۶	۱/۰۹	۲/۳۶
نتیجه‌گیری از گفتگو	۰/۶۵	۱/۷۵	۲/۴۸
تعارض‌های زوجین	۰/۹۳	۳/۵۹	۹/۷۷

پرسشنامه تعارض‌های زوجین: این پرسشنامه توسط محقق ساخته شده و دارای ۶۵ سوال و ۱۵ خرده مقیاس، تحت عنوان اوقات فراغت، مذهب، امور مالی، خشونت کلامی و غیرکلامی، همدلی، رضایت، ارتباط با دوستان، صمیمیت، مسائل جنسی، توجه به منافع همسر، مفاهمه، انتقاد، حساسیت، پذیرش و نتیجه‌گیری از گفتگو است. پایایی کل این آزمون به شیوه آلفای کرونباخ ۰/۹۳ (پایایی خرده مقیاس‌ها در جدول (۱) آمده است) و از طریق دو نیمه کردن،

۰/۸۴ به دست آمده است و اعتبار صوری آن از طریق متخصصان تأیید شده است.

شیوه اجرا: آموزش مهارت‌های زندگی برای گروه آزمایش به صورت هفتگی در ۱۵ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای و به شیوه کارگاهی اجرا شد که محتوای جلسات به شرح زیر است:

جلسه اول: ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی، معرفی مهارت‌ها، تعیین عناوین جلسات آینده گروه.

جلسه دوم: آموزش مهارت خودآگاهی، تعریف خودآگاهی، شناخت اجزای خودآگاهی شامل: شناخت ویژگی‌های جسمانی، هیجانی و رفتاری، شناخت گفتگوهای درونی با ذکر حدیث من عرف نفسه فقد عرف ربه.

جلسه سوم: ادامه آموزش اجزای خودآگاهی: شناخت پیشرفت‌ها و تجربیات منفی، شناخت نقاط قوت و ضعف، چگونگی خودارزیابی صحیح.

جلسه چهارم: آموزش مهارت ارتباط موثر: آموزش شناخت عناصر پیام شامل: فرستنده، پیام، گیرنده، بازخورد گیرنده و فرستنده، محیط و زمینه دریافت پیام، معرفی انواع پیام (کلامی و غیرکلامی).

جلسه پنجم: آموزش سبک‌های ارتباطی (سلطه‌پذیر، پرخاشگر و جرأت‌مندانه) و معرفی موانع ارتباط.

جلسه ششم: آموزش مهارت همدلی: آموزش مهارت گوش دادن فعال (تمرکز، کاوش و پیگیری، انعکاس، تلخیص و جمع‌بندی)، موانع گوش دادن فعال.

جلسه هفتم: آموزش مهارت کنترل خشم: تعریف خشم، راه‌های ابراز خشم، تأثیر خشم بر بدن، روش‌های کنترل خشم.

جلسه هشتم: مدیریت استرس: آشنایی با خاستگاه استرس و علائم آن، منابع بالقوه استرس‌زا (شغلی، خانوادگی، فردی و محیطی - اجتماعی)، آسیب‌های روانی - اجتماعی و اقتصادی.

جلسه نهم: آموزش مهارت ابراز وجود: مهارت نه گفتن (ارائه بازخورد مثبت، بیان دلیل رفتار و اعلام تصمیم) و مهارت درخواست کردن (تفکر و تعمق درخصوص خواسته قبل از بیان آن، بیان مشکل با وضعیت موجود و بیان درخواست).

جلسه دهم: شیوه‌های مقابله با استرس (راهکارهای هیجان مدار، مسئله مدار و روش‌های مقابله با ناسازگار).

جلسه یازدهم: آموزش مهارت حل مسئله: تعریف مسئله یا مشکل، عوامل بازدارنده در حل مسئله (شتاب، تعصب، احساسات، خستگی ذهن و توجه زیاد به موانع)، گفتگوی درونی مثبت، اولویت بندی مسائل.

جلسه دوازدهم: آموزش فرایند حل مسئله: مواجهه با مشکل، جمع‌آوری اطلاعات، ارائه راه‌حل‌های مختلف، ارزیابی پیامدهای راه حل، انتخاب بهترین راه حل، تعهد به اجرا، طرح ریزی و اجرا.

جلسه سیزدهم: آشنایی با عوامل شخصی موثر در تصمیم‌گیری، آشنایی با سبک‌های تصمیم‌گیری (احساسی، اجتنابی، تکانه‌ای، مطیعانه، اخلاقی، اضطراری و منطقی).

جلسه چهاردهم: آموزش فرایند تصمیم‌گیری: بازشناسی، جمع‌آوری اطلاعات، ارزیابی، انتخاب و اجرا.

جلسه پانزدهم: آموزش تفکر خلاق و انتقادی: آموزش تقویت تیزبینی، تقویت حافظه، حدس زدن، بررسی کردن، استفاده از نشانه‌ها و پرسیدن سئوالات خیراندیشی و اجتناب از اشکال تراشی و

جلسه شانزدهم: در این جلسه پس از عمل آمد و از همه اعضا به خاطر شرکت در این دوره آموزشی قدردانی شد.

یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج آن در جداول زیر ارائه شده است:

جدول شماره ۲- خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس تعارضات زناشویی با حذف پیش آزمون

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص آماری
					منابع تغییرات
۰/۰۰۰۱	۵۰۰/۲۱	۶۶۱/۲۳	۱	۶۶۱/۲۳	پیش آزمون
۰/۰۰۰۱	۳۰/۲۳	۴۰/۳۹	۱	۴۰/۳۹	پس آزمون
		۱/۲۳	۱۷	۲۲/۲۶	واریانس خطا
			۱۹	۷۲۳/۷۶	مجموع

در جدول (۲) نتایج تحلیل کواریانس تعارضات زناشویی با برداشتن اثر پیش آزمون آمده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول چون مقدار F محاسبه شده (۴۰/۳۹) از مقدار F جدولی (۴/۴۵) با درجه آزادی (۱ و ۱۷ DF) بیشتر است، بنابراین، فرض صفر رد می‌شود و با اطمینان ۰/۹۵ نتیجه می‌گیریم که بین میانگین دو گروه در کاهش تعارضات تفاوت وجود دارد.

جدول شماره ۳- خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس عامل کاهش همکاری با حذف پیش آزمون

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص آماری
					منابع تغییرات
۰/۰۰۰۱	۲۵۱/۵۶	۲۵۲/۴۱	۱	۲۵۲/۴۱	پیش آزمون
۰/۰۰۴	۱۱/۲۳	۱۱/۲۷	۱	۱۱/۲۷	پس آزمون
		۱/۰۰۲	۱۷	۱۷/۰۳	واریانس خطا
			۱۹	۲۸۰/۷۱	مجموع

در جدول (۳) نتایج تحلیل کواریانس در مورد عامل کاهش همکاری با برداشتن اثر پیش آزمون آمده است. براساس نتایج مندرج در جدول چون مقدار F محاسبه شده (۱۱/۲۷) از F جدولی با درجه آزادی (۱۷ و $DF=$) بزرگ‌تر است، بنابراین، فرض صفر رد می‌شود و با اطمینان ۰/۹۵ نتیجه می‌گیریم بین میانگین دو گروه در عامل کاهش همکاری تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۴- خلاصه آزمون تحلیل کواریانس در عامل کاهش رابطه جنسی با حذف پیش آزمون

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص آماری
					منابع تغییرات
۰/۰۰۰۱	۸۱/۶۰	۸۸/۷۸	۱	۸۸/۷۸	پیش آزمون
۰/۲۰۰	۱۳/۳۵	۱۴/۷۱	۱	۱۴/۷۱	پس آزمون
		۱/۰۹	۱۷	۱۸/۶۹	واریانس خطا
			۱۹	۱۱۸/۱۸	مجموع

در جدول (۴) نتایج تحلیل کواریانس در مورد عامل کاهش رابطه جنسی با برداشتن اثر پیش‌آزمون آمده است. براساس نتایج مندرج در جدول چون مقدار F محاسبه شده (۱۴/۷۱) از F جدولی با درجه آزادی (۱۷ و $DF = ۱۷$) بزرگ‌تر است، بنابراین، فرض صفر رد می‌شود و با اطمینان ۰/۹۵ نتیجه می‌گیریم بین میانگین دو گروه در عامل کاهش رابطه جنسی تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۵- خلاصه تحلیل کواریانس در عامل واکنش‌های هیجانی با حذف پیش‌آزمون

P	F	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات	شاخص آماری
					منابع تغییرات
۰/۰۰۰۱	۵۰۰/۲۰	۶۵۱/۳۳	۱	۶۵۱/۳۳	پیش‌آزمون
۰/۰۰۰۱	۳۰/۲۹	۳۹/۵۰	۱	۳۹/۵۰	پس‌آزمون
		۱/۳۰	۱۷	۲۲/۱۶	واریانس خطا
			۱۹	۷۱۵/۵۵	مجموع

در جدول (۵) نتایج تحلیل کواریانس در مورد عامل واکنش‌های هیجانی با برداشتن اثر پیش‌آزمون آمده است. براساس نتایج مندرج در جدول چون مقدار F محاسبه شده (۲۹/۵۰) از F جدولی با درجه آزادی (۱۷ و $DF = ۱۷$) بزرگ‌تر است، بنابراین، فرض صفر رد می‌شود و با اطمینان ۰/۹۵ نتیجه می‌گیریم بین میانگین دو گروه در عامل واکنش‌های هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۶- خلاصه تحلیل کواریانس در عامل جلب حمایت فرزندان
با حذف پیش آزمون

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص آماری
					منابع تغییرات
۰/۰۰۰۱	۹۲۲/۵۴	۴۱۹/۱۸	۱	۴۱۹/۱۸	پیش آزمون
۰/۰۰۳	۱۲/۰۶	۵/۴۷	۱	۵/۴۷	پس آزمون
		۰/۴۵	۱۷	۷/۷۱	واریانس خطا
			۱۹	۴۴۸/۹۵	مجموع

در جدول (۶) نتایج تحلیل کواریانس در مورد عامل جلب حمایت فرزندان با برداشتن اثر پیش آزمون آمده است. براساس نتایج مندرج در جدول چون مقدار F محاسبه شده (۵/۴۷) از F جدولی با درجه آزادی (۱ و ۱۷) بزرگ‌تر است، بنابراین، فرض صفر رد می‌شود و با اطمینان ۰/۹۵ نتیجه می‌گیریم بین میانگین دو گروه در عامل جلب حمایت فرزندان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۷- خلاصه تحلیل کواریانس در عامل افزایش رابطه فردی
با خویشاوندان خود با حذف پیش آزمون

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص آماری
					منابع تغییرات
۰/۰۰۰۱	۸۶۴/۹۷	۲۹۲/۷۵	۱	۲۹۲/۷۵	پیش آزمون
۰/۰۰۳	۱۱/۹۷	۴/۰۵	۱	۴/۰۵	پس آزمون
		۰/۳۳	۱۷	۵/۷۴	واریانس خطا
			۱۹	۳۰۲/۵۵	مجموع

در جدول (۷) نتایج تحلیل کواریانس در مورد عامل افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود با برداشتن اثر پیش آزمون آمده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول چون مقدار F محاسبه شده (۴/۰۵) از F جدولی با درجه آزادی (DF=۱۷) کوچکتر است، بنابراین، فرض صفر پذیرفته می‌شود و نتیجه می‌گیریم که بین میانگین دو گروه در عامل افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول شماره ۸- خلاصه تحلیل کواریانس در عامل کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر با حذف پیش آزمون

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص آماری
					منابع تغییرات
۰/۰۰۰۱	۲۱/۵۲	۲۰۱/۱۹	۱	۲۰۱/۱۹	پیش آزمون
۰/۱۲۲	۲/۶	۲۴/۸۲	۱	۲۴/۸۲	پس آزمون
		۹/۳۴	۱۷	۱۵۸/۹۰	واریانس خطا
			۱۹	۳۸۶/۵۵	مجموع

در جدول (۸) نتایج تحلیل کواریانس در مورد عامل کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر با برداشتن اثر پیش آزمون آمده است. بر اساس نتایج مندرج در جدول چون مقدار F محاسبه شده (۲۴/۸۲) از F جدولی با درجه آزادی (DF=۱۷) بزرگتر است، بنابراین، فرض صفر رد می‌شود و با اطمینان ۰/۹۵ نتیجه می‌گیریم بین میانگین دو گروه در عامل جلب حمایت فرزندان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۹- خلاصه تحلیل کواریانس در عامل جدا کردن امور مالی از یکدیگر
با حذف پیش‌آزمون

P	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	شاخص آماری
					منابع تغییرات
۰/۰۰۰۱	۴۵۰/۷۹	۲۳۷/۱۵	۱	۲۳۷/۱۵	پیش‌آزمون
۰/۱۲۵	۲/۶	۱/۳۷	۱	۱/۳۷	پس‌آزمون
		۰/۵۲	۱۷	۸/۹۴	واریانس خطا
			۱۹	۲۴۸/۵۵	مجموع

در جدول (۹) نتایج تحلیل کواریانس در مورد عامل جدا کردن امور مالی از یکدیگر با برداشتن اثر پیش‌آزمون آورده شده است. براساس نتایج مندرج در جدول چون مقدار F محاسبه شده (۱/۳۷) از F جدولی با درجه آزادی (۱۷ و DF=۱۷) کوچک‌تر است، بنابراین، فرض صفر پذیرفته می‌شود و نتیجه می‌گیریم که بین میانگین دو گروه در عامل جدا کردن امور مالی از یکدیگر تفاوت معناداری وجود ندارد.

نتایج به دست آمده از آزمون در گروه کنترل نیز مورد بررسی قرار گرفت و گروه کنترل تفاوت معناداری را در بررسی اولیه نشان نداد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی به روش گروهی بر کاهش تعارضات زناشویی آزمودنی‌های گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل مؤثر است ($P=0/0001$). همچنین نتایج بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات در ابعاد مختلف؛ یعنی واکنش‌های هیجانی ($P=0/004$)، جلب حمایت فرزندان ($P=0/003$)، روابط جنسی ($P=0/002$)، همکاری ($P=0/004$) و کاهش روابط خانوادگی با خویشاوندان همسر ($P=0/122$)

موثر بوده است، ولی بر ابعاد جداکردن امور مالی از یکدیگر و افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود تأثیر نداشته است. در ارتباط با فرضیه اصلی، مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش تعارضات زناشویی، یافته‌ها با برخی از نتایج تحقیقات هماهنگ بوده است (یالسن و کاراهان ۲۰۰۷، اوتزی و تورآیین ۲۰۰۸، لندبلند ۲۰۰۶، ریچ، کنچونگ و هنریگز ۲۰۰۳، مارکمن و استنلی ۲۰۰۳، اسکات و لو ۲۰۰۲، کوردووا، جی و وارن ۲۰۰۵، مهرابی زاده، هنرمند، حسین پور و مهدی زاده ۱۳۸۹، حاجی ابول زاده ۱۳۸۱ و فقیر پور ۱۳۸۱). تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از مداخلاتی که مبتنی بر رویکردهای شناختی-رفتاری و هیجانی است، بر افزایش رابطه تأثیر دارد (سمپسون، ۲۰۰۱ و الون، ۲۰۰۴).

نتایج این پژوهش در فرضیه‌های فرعی، حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی، بر کاهش واکنش‌های هیجانی (افسردگی و پرخاشگری) مؤثر است. این یافته‌ها با مطالعات انجام شده در زمینه سودمندی مداخلات برای پیشگیری و درمان افسردگی در زوجها و نیز کنترل خشم و خویشاونداری هماهنگ است (لینک، ۲۰۰۳ و استیس، ۲۰۰۴).

برای تبیین نتایج این پژوهش می‌توان گفت تعارضات زناشویی باعث جلب حمایت فرزند در مقابل همسر، افزایش ارتباط با خویشاوندان خود، کاهش ارتباط با خویشاوندان همسر، جدا کردن امور مالی و کاهش همکاری می‌شود؛ مثلاً هرگاه در یک رابطه دوتایی یکی از دو نفر به علت تنش، تعارض، ضعف یا نیاز به قدرت در شرایط نامطلوب قرار گیرد، پای شخص سوم به میان می‌آید. یا اگر تعارض زناشویی سرکوب یا واپس زده شود، یا در دل زن و شوهر حبس شود، به دنبال مفردی برای نیازهای شخصی خود خواهند بود، این فرآیندی است که بیش از همه می‌تواند فرزندان خانواده را هدف قرار دهد. فرزندان، اغلب در تعارضات والدین

خود گیر می‌افتند، کودکانی که به خاطر بقای خود به والدین متکی هستند، برای حفظ خانواده فعالانه درگیر تعارض می‌شوند (ثنایی، ۱۳۷۸).

اصولاً هرگاه در تعارضات زناشویی شخص سومی دخالت کند (فرزندان، خانواده اصلی طرفین و دوستان) روابط عادی و روزمره زن و شوهر دچار اختلال می‌شود و همکاری و مساعدت آنان در امور مربوط به طرفین کاهش می‌یابد، زیرا هرکدام به طریقی نسبت به ائتلاف‌های طرف مقابل و در حاشیه ماندن خود از طریق بی‌توجهی به خواسته‌های همسر، فراموشکاری، تأخیر در انجام وظایف مربوطه، قهر و سکوت‌های طولانی، پرخاشگری، ارتباط با خویشاوندان خود، ممانعت از برقراری رابطه جنسی و ... واکنش نشان می‌دهند. بدین ترتیب، احساس ناامنی بر روابط سایه می‌افکند و در این شرایط، استقلال مالی به عنوان یک پشتوانه مطرح می‌گردد (بیج، ۱۹۸۶ به نقل از جعفری، ۱۳۸۱).

همان‌طور که بیان شد، نتایج نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش رابطه فردی با خویشاوندان خود و جدا کردن امور مالی از یکدیگر تأثیر ندارد که این امر می‌تواند بدین معنی باشد که این دو بعد، ریشه در طول دوره رشد آزمودنی‌ها و تعصبات، ارزش‌های فرهنگی دارد که در طول زمان بتدریج شکل گرفته و درونی شده‌اند و تغییر آن مستلزم صرف زمان طولانی است و اثرگذاری بر آنها در کوتاه مدت امکان‌پذیر نیست.

بنابراین، به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت با آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان به کنترل و حل تعارضات زناشویی در حیطه‌های مختلف پرداخت.

با توجه به مؤثر بودن آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش تعارضات، مشاوران مراکز خدمات درمانی می‌توانند از این روش برای کاهش تعارضات استفاده کنند. البته پیشنهاد می‌شود به منظور رسیدن به نتایج بهتر و سریع‌تر به هر زوج آموزش داده شود.

منابع

- ۱- اصلانی؛ خالد، (۱۳۸۳)، نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- ۲- براتی؛ طاهره، (۱۳۷۵)، تاثیر تعارض‌های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.
- ۳- پروینیان؛ پروین، (۱۳۸۳)، بررسی رابطه بین ارضای جنسی با رضایت زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.
- ۴- جعفری هرندي؛ سیمین، (۱۳۸۱)، بررسی رابطه تعارض‌های زناشویی و بی‌ثباتی ازدواج و مستعد طلاق بودن در زنان جوان اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی، دانشگاه اصفهان.
- ۵- حاجی ابولزاده؛ نسرین، (۱۳۸۱)، بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی- رفتاری بر میزان سازگاری زناشویی زوجین ساکن شهرستان کرج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهراء(س).
- ۶- خالد اصفهانی؛ فرشته، (۱۳۸۳)، بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارآیی خانوادگی دانشجویان متأهل، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء(س).
- ۷- خالصی؛ عباس، علیخانی؛ سیامک، (۱۳۸۲)، مدرسه مروج سلامت، تهران، معاونت تربیت بدنی و تندرستی، وزارت آموزش و پرورش دفتر پیشگیری.
- ۸- رسولی؛ محسن، (۱۳۸۰)، رابطه بین الگوهای ارتباطی زن و شوهرهای دانشجوی دانشگاه تهران و الگوهای ارتباطی والدین آنها، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- ۹- شفیعی‌نیا؛ اعظم، (۱۳۸۱)، بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های حل تعارضات زناشویی بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء(س).
- ۱۰- اکبری عرفانی؛ معصومه، (۱۳۷۸)، بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تأثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء(س).

- ۱۱- صفرزاده؛ مریم، (۱۳۸۳)، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و برقراری ارتباط زناشویی کارآمد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- ۱۲- طارمیان؛ فرهاد، (۱۳۸۲)، مهارت‌های زندگی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- ۱۳- طهرانی؛ فرشته، (۱۳۸۴)، بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زنان ساکن شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.
- ۱۴- علیلو؛ مجید، (۱۳۸۶)، راهنمای مهارت‌های زندگی، تهران، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.
- ۱۵- فقیرپور؛ مونا، (۱۳۸۱)، نقش مهارت‌های ارتباطی در سازگاری زناشویی و طراحی یک مدل آموزشی و ارزشیابی آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء(س).
- ۱۶- کلینکه؛ کریس. ال، (۱۹۴۴)، مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخوانی ۱۳۸۶، تهران، انتشارات اسپند هنر.
- ۱۷- کوری؛ اشنایدر، کوری؛ جرال، (۱۹۴۲)، گروه درمانی، ترجمه بهاری، رنجگر، برواتی، میرهاشمی، نقش‌بندی ۱۳۸۹، چاپ ششم، تهران، نشر روان.
- ۱۸- محمدی ری‌شهری؛ محمد، (۱۳۸۳)، میزان الحکمه، ج ۵ و ۷، ترجمه، حمیدرضا شیخی، قم، انتشارات دار الحدیث.
- ۱۹- یادآوری؛ ماندانا، (۱۳۸۳)، بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی و عزت نفس و خود ابرازی دانش آموزان دختر مقطع اول متوسطه شهرستان اهواز سال تحصیلی ۱۳۸۳، کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- ۲۰- مهربابی‌زاده هنرمند؛ حسین‌پور؛ مهدی زاده؛ (۱۳۸۹)، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۲۰-۴۰ سال. مجله مطالعات آموزش و یادگیری ۲(۱)، ۱۲۵-۱۳۹.

- 1- Broman, C.L. (2005). Marital quality in black and white marriages. **Journal of Family Issues**, 26(4), 431-441.
- 2- Cordova ,J ; Gee , CH . B ; Warren , L.Z.(2005). Emotional skillfulness in marriage ; Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. **Journal of social & clinical psychology**.
- 3- Elleven, K. R. (2004). **Relationship success**. Retrived form: Retrived form: www. find article.com.
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in relationship education. **Journal of Marital and Family Therapy**, 29 (3), 385-406.
- 4- Hamamci, Z . (2005).Dysfunctional relationship beliefs in marital Satisfaction and adjustment . **Social Behavior & personality : An International Journal**.
- 5- Hansson, K., & Lund bland, A., (2006). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. **Journal of Family Therapy**, 28, 136-152.
- 6- Howard J. Markman, H. J., & Halford, W. K. (2005). International Perspectives on Couple Relationship Education. **Family Process**, 44(2), 139-146.
- 7- Huston,T.L., & Melz, H. (2004). The case for (promoting) marriage: The devil is in the details. **Journal of Marriage and Family**, 66(4), 943-958.
- 8- Link, D. (2003). An application of cognitive behavioral anger management training In a military accupational setting. **Military Medicine Journal**.166-182.
- 9- Ortese, P.T., & Tor-Anyiin, S.A. (2008). Effect of emotional intelligence on marital adjustment couples in Nigeria. **IFE Psychologia**, 16(2), 101-112.
- 10- Riesch, S. K., Jackson, N. M., & Chanchong, W. (2003). Communication approaches to parent-child conflict: Young adolescence to young adult. **Journal of Pediatric Nursing**, 18(4), 244-256.
- 11- Simpson, K. (2001). **Description of PAIRS programs file:pairs. html**.
- 12- Stiths, S. M. (2004). Treating intimate partner violence with in intact couple relationship: Outcomes of multicouple versus individual

couple therapy. **Journal of Marital and Family Therapy**. 14. 499520.

13- Yalcin, B. M., & Karahan, T.F. (2007). Effect of a couple communication program on marital adjustment. **Journal of the American Board of Family Medicine**, 20 (1), 36-44.