

## اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

\* سعد اله دارابی

\*\* مجید کاظمی اصل

\*\*\* محمدحسین مسعودی

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۱/۱۸

تاریخ پذیرش: ۹۴/۳/۱۰

### چکیده

این مقاله باهدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی برافزایش سازگاری زناشویی انجام شده است. همچنین به بررسی اقدامات مشاوره‌ای در زمینه آموزش‌های مهارت‌های زندگی در بهبود روابط میان زوجین و افزایش سازگاری آنان در زمینه زندگی مشترک پرداخته است. روش: پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت آن شبه آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود که افراد گروه آزمایش شرکت‌کننده در این طرح تحت آموزش مهارت‌های زندگی طی ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای قرار گرفتند. ابزارهای اندازه‌گیری شامل برگه مشخصات جمعیت شناختی زوجین و پرسشنامه سازگاری زناشویی (لاک - والاس) بود که در دو نوبت قبل از آموزش و بعد از آموزش استفاده شده است. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره

\* دانشجوی دکتری جمعیت‌شناسی دانشگاه تهران و کارشناس ارشد وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی (نویسنده مسئول).

[Darabi1398@yahoo.com](mailto:Darabi1398@yahoo.com)

\*\* کارشناس ارشد جمعیت‌شناسی دانشگاه شیراز و معاون دفتر امور آسیب‌های اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی.

\*\*\* کارشناس ارشد مددکاری دانشگاه علامه طباطبائی و کارشناس اداره کل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم.

بهبودی استانی استان قم در سال ۱۳۹۲ می‌باشد که با مشکلات سازگاری با یکدیگر و اختلافات خانوادگی به مرکز مراجعه نموده‌اند. حجم نمونه ۶۰ زوج به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل مورد مطالعه قرار گرفتند. داده‌های جمع‌آوری شده با روش آزمون در گروه‌های وابسته و با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است.

یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند در افزایش سازگاری زناشویی زوجین مؤثر بوده و باعث احساس مثبت در زندگی مشترک شود.

آموزه‌های مهارت‌های زندگی بر مفاهیم نوع دوستانه‌ای همچون مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و شیوه درک متقابل تأکید می‌ورزند. در واقع اهداف آموزشی زندگی در زمینه کاهش تأثیر متغیر مدت ازدواج و تفاوت سنی زوجین و در نهایت افزایش اثربخشی آموزش مهارت‌های مذکور در سازگاری زوجین می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** خانواده، سازگاری زناشویی، مهارت‌های زندگی

## مقدمه

خانواده سنگ بنای جامعه بزرگ انسانی است و در استحکام روابط اجتماعی و رشد یکایک اعضای جامعه، نقش بنیادین دارد. تلاش در جهت استحکام خانواده و استوار سازی روابط درون این سیستم، زمینه را برای سلامت اخلاقی و سعادت عمومی فراهم می‌سازد. خانواده عامل جامعه‌پذیری و منتقل‌کننده اصول اخلاقی و مهارت‌های اجتماعی از نسلی به نسل دیگر و عامل نظارت و کنترل رفتار اعضای خود است. خانواده می‌تواند در پرورش توانایی‌های بالقوه افراد از طریق مراقبت‌های دوران کودکی، نوجوانی و جوانی اثر بگذارد و سهم عمده‌ای در ایجاد همبستگی اجتماعی برقراری نظم و انضباط در جامعه داشته باشد (عربی، ۱۳۸۸). لوی خانواده را واحد اجتماعی می‌داند که بر اساس ازدواج شکل می‌گیرد (ساروخانی، ۱۳۷۰). آنچه در ازدواج مهم است، سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج است. «سازگاری زناشویی» وضعیتی است که در آن، زن و شوهر در بیشتر مواقع احساسی ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. (آشتیانی و احمدی، ۱۳۸۸). یکی از مهم‌تری عواملی که بر بقاء، دوام و رشد خانواده اثر می‌گذارد، روابط سالم و مبتنی بر سازگاری و تفاهم زوجین است. سازگاری زناشویی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر خانواده است و زندگی خانوادگی در جریان تعاملات روزمره زن و شوهر شکل می‌گیرد و همین تعاملات است که به زندگی خانوادگی معنا می‌بخشد و انتظارات اعضای خانواده را از یکدیگر مشخص می‌سازد (محرابی زاده و همکاران، ۱۳۸۵). سازگاری زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی

۱۲۳ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

انسان‌ها تأثیر بسزایی دارد. روابط زناشویی رضایت‌بخش سنگ بنای عملکرد خانواده است و به‌طور مستقیم عملکرد والدینی مؤثر را تسهیل می‌کند (خدابخشی، ۱۳۸۴). شتاب سرسام‌آور تحولات و پیشرفت‌های اخیر شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی و گسترش رو به تزاید اعتیاد مشکلات عدیده‌ای را بر سر سازش و سازگاری زوجین و دیگر افراد خانواده ایجاد کرده است. آمار بالای طلاق در دهه اخیر بیانگر وجود ناسازگاری زناشویی در میان همسران است. با توجه به صدمات جبران‌ناپذیر طلاقی، یافتن عوامل مؤثر در نارضایتی زناشویی و اتخاذ راهکارهای مناسب جهت حذف این عوامل و ارتباط مثبت و مؤثر همسران از اهمیت خاص خود برخوردار است (شاهقلیان، ۱۳۸۵). یافته‌های علمی گویای آن است که بهداشت روان از جمله مهم‌ترین نیازهای انسان امروز است که لازمه برآورده شدن آن تسلط یافتن به مهارت‌های زندگی می‌باشد. انسان‌ها برای مقابله سازگاران با موقعیت‌های تنش‌زا، کشمکش‌های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارت‌ها دارند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند که یکی از مؤثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی است. مهارت‌های زندگی بر ادراک کفایت از خود، اعتماد به‌نفس، و عزت‌نفس اثر دارد. بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد. همراه با ارتقای سطح سلامت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و رفتاری افزایش می‌یابد (لواسانی، ۱۳۸۶). آموزش مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه 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 به‌نفس می‌شود (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه نوری قاسم‌آبادی و محمدخانی، ۱۳۷۷). بر این اساس ما در این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال هستیم که آیا آموزش‌های مبتنی بر مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی تأثیر دارد؟

## اهمیت و ضرورت پژوهش

ازدواج را می‌توان از مهم‌ترین تصمیم‌های هر فرد دانست که به دلیل اثرات مستقیم آن بر بافت خانواده نقش مستقیم و مؤثری در خوشبختی و سعادت ایفا می‌کند. اگر همسرانی که در یک جامعه زندگی می‌کنند از رابطه زناشویی گرم و صمیمی برخوردار باشند نه تنها در فضایی آکنده از محبت زندگی می‌کنند بلکه با تربیت صحیح فرزندان در

محیط گرم خانواده، سلامت و سعادت جامعه را به دست خواهند آورد. مطالعات نشان می‌دهد که تقریباً اغلب زوج‌هایی که ازدواج می‌کنند در آغاز زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند (مارکمن<sup>۱</sup> و هالوگ<sup>۲</sup> به نقل از هالفورد، ۱۳۸۴). متأسفانه رضایت از رابطه در طی زمان و در بسیاری از زوج‌ها کاهش می‌یابد (برادبری، ۱۹۹۸). در حدود ۵۵٪ ازدواج‌ها در آمریکا، ۴۲٪ در انگلیس، و ۳۷٪ در آلمان به طلاق منجر می‌شوند (گیلبرت-لانتون و مونیرف، ۱۹۹۲؛ به نقل از هالفورد، ۱۳۸۴). نرخ طلاق فقط نشان‌دهنده مشکلات ارتباطی یک بخش از جمعیت کل زوج است در حالی که بسیاری از زوج‌ها به‌رغم وجود مشکلات ارتباطی به زندگی در کنار هم ادامه می‌دهند (هیمن،<sup>۳</sup> ویس،<sup>۴</sup> ۱۹۹۷؛ اولیری<sup>۵</sup> و بیچ،<sup>۶</sup> ۱۹۸۴؛ به نقل از هالفورد، ۱۳۸۴). اکثر افراد واجد مشکلات ارتباطی تنیدگی شدیدی را تجربه می‌کنند. در حقیقت بعد از مرگ ناگهانی در خانواده، نابسامانی زناشویی و طلاق از مهم‌ترین عوامل تنیدگی‌زا هستند (بلوم،<sup>۶</sup> آشر،<sup>۷</sup> وایت،<sup>۸</sup> ۱۹۸۷). توانایی فرد برای مقابله مؤثر با فشارها و موقعیت‌های زندگی و شناسایی و کنترل هیجانات موجب احساس قدرت و موفقیت در زندگی زناشویی شده و بر میزان سازگاری افراد اثر می‌گذارد. برخی از توانایی‌ها همچون شکیبایی، بردباری و مدارا کردن در هنگام عصبانیت، احتیاج به مهارت‌های عاطفی پیشرفته و سطح بالایی چون همدلی، کنترل خود، و درک عمیق نیازها و احساسات دیگران دارد. به‌علاوه میزان رضایت زناشویی و شادابی خانواده تا حد بسیار زیادی وابسته به توانایی زوجین در سازگاری مؤثر با تعارض‌ها و مدیریت عواطف منفی مانند عصبانیت و نفرت است. مشکلات و مباحث مطرح‌شده در جلسات خانواده درمانی نشان می‌دهد که در موارد بسیاری اختلاف ناشی از فقدان مهارت‌های ابتدایی در زندگی مشترک همچون نداشتن مهارت‌هایی همچون درک متقابل از یکدیگر و همدلی، حل مسئله، مدیریت هیجان، خودآگاهی و... می‌باشد.

---

<sup>۱</sup>. Markman  
<sup>۲</sup>. Hahlweg  
<sup>۳</sup>. Hevman  
<sup>۴</sup>. Weiss  
<sup>۵</sup>. Oeary  
<sup>۶</sup>. Bloom  
<sup>۷</sup>. Asher  
<sup>۸</sup>. White

## اهداف تحقیق

با توجه به روند رو به رشد طلاق در کشور و افزایش مراجعات به مراکز مشاوره‌ای، هدف اصلی از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین می‌باشد و از اهداف فرعی می‌توان به بررسی نقش اختلاف سنی زوجین در افزایش ناسازگاری‌ها در خانواده اشاره نمود.

## فرضیات پژوهش

بین تفاوت سنی زوجین و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

بین آموزش مهارت‌های زندگی و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

## تعریف واژگان

**مهارت‌های زندگی:** مهارت‌های زندگی به مجموعه‌ای از توانایی‌های افراد گفته می‌شود که زمینه سازگاری رفتاری مثبت و مفید آن‌ها را فراهم آورده و به فرد کمک می‌کند تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و به شکل مؤثری عمل کند؛ یعنی اولاً خود را بشناسد، سپس باور کند و بعد از آن به شکل مؤثر ظاهر شود. مهارت‌های زندگی از آن جهت مؤثر و مفید تلقی می‌شوند که فرد را قادر می‌سازند تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از نیروهای وجودی در جهت شادابی و شادکامی و ایجاد زندگی مثبت برای خود و دیگران بهره‌گیرد (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۸۵). مهارت‌ها با عناوین ده‌گانه زیر مشخص می‌باشند؛ که هر یک از این مهارت‌ها رمز برخورداری و دانستن تمرین و به‌کارگیری هرچه بیشتر در زندگی روزمره

۱۲۶ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

است: مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، ارتباطات بین فردی، مقابله با استرس، مقابله با هیجانات، حل مسئله، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و تفکر انتقادی را می‌توان نام برد (نوری قاسم‌آبادی، ۱۳۷۹).

**مهارت خودآگاهی:** مهارت خودآگاهی توانایی آگاهی یافتن و شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفتگوی درونی و نقاط درونی و نقاط قوت و ضعف خود می‌باشد (امانی، نایینی، ۱۳۸۵).

**مهارت همدلی:** همدلی یعنی این که بتواند مسائل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند و به آن‌ها احترام بگذارد این مهارت‌ها موجب می‌شود تا به دیگران توجه کرده و آن‌ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیک شویم (خالصی، ۱۳۸۱).

**مهارت ارتباطات بین فردی:** این مهارت به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با دیگر افراد، کمک می‌کند یکی از موارد، توانایی ایجاد و بقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی و روابط گرم خانوادگی به‌عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد (نیک پرور، ۱۳۸۳).

**مهارت ارتباط مؤثر:** کسب این مهارت به ما می‌آموزد که برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان، فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خودآگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید (گانگوسکی،<sup>۹</sup> ۱۹۸۸ به نقل از امین، ۱۳۸۸).

**مهارت مقابله با استرس:** این مهارت، شامل شناخت استرس‌های گوناگون زندگی و تأثیر آن‌ها بر فرد است. به عنوان مثال مشاهده یک فیلم ترسناک، اخراج از کلاس یا سرکار، صحبت کردن در جمع، اولین روز کاری، از دست دادن شغل، قرض، بیماری، از دست دادن پدر، مادر، یا فرد نزدیک. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد (نوری و محمدخانی، ۱۳۷۹).

**مهارت مقابله با هیجانات:** این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود تشخیص داده و نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های گوناگون نشان دهد. بیشتر اوقات ما حالات و احساسات خود را تحت دو واژه خوب یا بد توصیف می‌کنیم. اگر بتوانیم مدیریت مطلوبی بر هیجانات خود مانند:

<sup>۹</sup>. Ganglosci

۱۲۷ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

شادی، غم، ترس، اضطراب و... داشته باشیم رؤیایها، خاطرات و ادراکات ما جان می‌گیرند. کسب این مهارت به ما کمک می‌کند تا ضمن شناسایی هیجانات خود و دیگران و نیز تأثیر آن‌ها بر تفکر و رفتارهایمان در مقابله با آن‌ها واکنش مناسب از خود بروز دهیم (کلنیکه،<sup>۱۰</sup> ۱۹۹۰).

**مهارت حل مسئله:** این مهارت فرد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثری مسائل را حل نماید. مسائلی مانند: اختلاف با دیگران و یا مسائلی مانند مواجهه با قانون، تصادفات و... مشکلات مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمانی منجر می‌شوند (عربستانی و نیک پرور، ۱۳۸۴).

**مهارت تصمیم‌گیری:** انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم‌گیری‌های گوناگون است و موفقیت در زندگی درگرو تصمیم‌گیری است. مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع‌بینانه خود از بین راه‌حل‌های گوناگون بهترین راه‌حل را انتخاب کرده و به کار گیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم (خالصی، ۱۳۸۹).

**مهارت تفکر خلاق:** این نوع تفکر به حل مسئله و به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های گوناگون مسئله و پیامد هر یک از آن‌ها بررسی می‌شود. این مهارت فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره پردازد (نیک پرور، ۱۳۸۳).

**تفکر انتقادی:** تفکر انتقادی و یا تفکر نقادانه نوع دیگری از تفکر است. کسب این مهارت به ما می‌آموزد تا هر چیزی را به‌سادگی و در بست قبول یا رد نکنیم؛ ابتدا درباره آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم.

**سازگاری زناشویی:** سازگاری زناشویی یکی از برجسته‌ترین موضوع‌های نگرش جامعه انسانی است که بر کارکرد شایسته خانواده اثر می‌گذارد. سازگاری زناشویی پیوند دوستانه همراه با تفاهم و درک یکدیگر و تعادلی منطقی میان نیازهای مادی و معنوی همسران است (سین‌ها و مکرجی،<sup>۱۱</sup> ۱۹۹۰). سازگاری زناشویی فرایندی است که در طول زندگی زن و شوهر به وجود می‌آید، زیرا لازمه آن انطباق سلیقه‌ها و شناخت صفات شخصیتی است (حسینی نسب، ۱۳۸۶).

## پیشینه نظری

<sup>۱۰</sup>. Kleink

<sup>۱۱</sup>. Sinha. P&Makerjee

نجات (۱۳۸۵) به بررسی "تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر میزان صمیمیت زوجین" پرداخته است. وی از مجموعه مهارت‌های زندگی، دو مهارت توانایی ارتباط مؤثر و توانایی مقابله با استرس را آزمون کرده است. یافته‌های وی نشان می‌دهد ۱- آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور معناداری می‌تواند باعث افزایش میزان صمیمیت زوجین گردد. ۲- بین میزان صمیمیت مردان و زنان در نمرات پس از آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد، به‌طوری‌که میزان صمیمیت گزارش شده از سوی زنان بیشتر است.

در پژوهشی یاسین و کاراهان (۲۰۰۷)، برنامه ارتباطی زوجی را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه تحقیق نشان داد که برنامه آموزشی می‌تواند از طریق بهبود مهارت‌های ارتباطی، تأثیری مثبت بر سطوح سازگاری زناشویی داشته باشد و همچنین می‌تواند منجر به اصلاحات رفتاری درازمدت در زوجین شود. اسکات و کارداوا (۲۰۰۲) یک برنامه پیشگیری و پر بازسازی 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 پایین‌تری 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.

عصمت دانش در پژوهش خود با عنوان تأثیر خودشناسی اسلامی در افزایش میزان سازگاری زناشویی از میان تمام زوج‌های داوطلب شرکت‌کننده در پژوهش، ۱۴ زوج (۲۸ آزمودنی) را انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم نمود. پس از آموزش گروه آزمایش پژوهشگر در پایان این‌گونه نتیجه‌گیری نمود که افزایش خودشناسی به‌طور معنی‌داری ( $p=0/001$ ) باعث افزایش سازگاری زناشویی گروه آزمایش نسبت به قبل از مشاوره و در مقایسه با گروه گواه می‌شود.

شکوه نوایی نژاد و همکاران (۱۳۸۲) در پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی دو روش مداخله‌ای تغییر شیوه زندگی و حل مشکلات خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی که بر روی ۲۶۰ زوج صورت گرفت نتیجه‌گیری نمودند که: به‌کارگیری هر دو شیوه مداخله‌ای بر کاهش ناسازگاری زناشویی مؤثر بوده است.

## روش تحقیق

طرح کلی این پژوهش با توجه به اهداف و ماهیت پژوهش یک طرح شبه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل<sup>۱۲</sup> است.

<sup>۱۲</sup>. pretest posttest control group design



۱۲۹ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

E گروه X T۲ T۱ R

C گروه T۱ R -- T۲

C: گروه کنترل	R: گمارش تصادفی
X: مداخله آموزشی	E: گروه آزمایش
T۲: پس‌آزمون	T۱: پیش‌آزمون

### جامعه پژوهش

جامعه آماری، شامل تمام زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی استان قم می‌باشد که با مشکلات سازگاری با یکدیگر و اختلافات خانوادگی به مرکز مراجعه نموده‌اند.

### نمونه و روش نمونه‌گیری

در این روش نمونه‌های موردنظر از میان تمام زوجین با تشخیص مشکلات خانوادگی و ناسازگاری زناشویی انتخاب شده‌اند که علاوه بر موافقت برای شرکت در طرح، نمره آنان در آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس (۱۹۵۹) ۱۰۰ به پایین بوده است (نمره برش در آزمون لاک و والاس ۱۰۰ می‌باشد). این افراد به صورت تصادفی در دو گروه ۶۰ نفره (۳۰ زوج در گروه آزمایش و ۳۰ زوج نیز در گروه گواه) قرار گرفتند.

### روش اجرای تحقیق

ابتدا فرمی منوط بر تمایل برای شرکت در پژوهش به همراه فرم مشخصات ابتدایی زوجین و نیز آزمون سازگاری زناشویی لاک و والاس (۱۹۵۹) توسط تمام مراجعان با مشکلات زناشویی و خانوادگی تکمیل و افراد واجد شرایط بر اساس نمره اخذشده در آزمون انتخاب شدند. پس از گمارش تصادفی افراد در دو گروه گواه و آزمایش، زوجین

۱۳۰ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

شرکت‌کننده در گروه آزمایش به مدت ۲۰ جلسه (۲ بار در هفته) مورد آموزش در خصوص مهارت‌های زندگی قرار گرفتند ولی افراد گروه گواه هیچ خدماتی در زمینه مهارت‌های زندگی دریافت نمودند. پس از پایان جلسات مجدداً هر دو گروه به مقیاس سازگاری زناشویی پاسخ گفتند.

### ابزار جمع‌آوری اطلاعات

در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری متغیر وابسته، از آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس (۱۹۵۹) استفاده شده است. این ابزار ۱۵ سؤالی یکی از اولین مقیاس‌های کوتاه برای سنجش سازگاری زناشویی است که به وسیله هروی جی-لاک و کارل، ام. والاس (۱۹۵۹) ساخته شده است. سؤال اول یکی از شاخص‌های کلی سعادت زناشویی است و به آن ارزش عددی بیشتری تخصیص داده شده است. نمره ۱۰۰ یا کمتر از آن، نمره برش محسوب می‌شود و دلالت بر ناسازگاری در روابط زناشویی دارد. سؤالات به صورت چندگزینه‌ای هستند و ارزش عددی سؤالات این آزمون متفاوت است. آزمون سازگاری زناشویی لاک-والاس (۱۹۵۹) برای گروه‌های شناخته شده و با نمرات متمایزکننده برای زوج‌های سازگار و ناسازگار از روایی و اعتبار بالایی برخوردار است. نمرات این آزمون، با آزمون پیش‌بینی زناشویی لاک-والاس همبستگی بالایی دارد. این نتیجه نشان‌دهنده روایی همزمان بالای آن است. آزمون یاد شده مقیاسی برای پیش‌بینی سازگاری آینده است. برآورد همسانی درونی با استفاده از فرمول اسپیرمن - براون بسیار خوب و ضریب همبستگی بین دونیمه آن برابر با ۰/۹۰ بوده است (ثنایی، ۱۳۷۹). در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شده که به ترتیب برای کل پرسشنامه ۰/۷۸ و ۰/۹۳ است که بیانگر ضرایب قابل قبول پرسشنامه یاد شده است.

### فن‌های آماری مورد استفاده در تحقیق

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات مربوط به پژوهش از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید.

آمار توصیفی جهت توصیف ویژگی‌های حجم نمونه مورد استفاده قرار گرفت که شامل تنظیم جداول فراوانی و درصد، ترسیم نمودار و محاسبه شاخصه‌های آماری متغیرهای مورد نظر می‌باشد. آمار استنباطی به منظور

۱۳۱ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

پاسخگویی به پرسش‌های تحقیق مورد استفاده قرار گرفت که شامل آزمون پارامتریک t استودنت برای گروه‌های همبسته می‌باشد. تمام محاسبات آماری در پژوهش حاضر با نرم‌افزار کامپیوتری SPSS انجام گرفت.

### یافته‌های توصیفی

کلیه آزمودنی‌های مورد بررسی در متغیر سن مورد بررسی قرار گرفتند.

جدول ۱- شاخصه‌های آماری آزمودنی‌ها در دو گروه آزمایشی بر اساس متغیر سن

گروه کنترل		گروه آزمایش		شاخص‌های آماری
مرد	زن	مرد	زن	
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	تعداد
۳.۲۷	۲.۲۱	۲۷	۵.۲۲	میانگین
۳.۲	۱.۲	۴.۳	۳.۳	انحراف معیار

جدول ۱ نشان می‌دهد که داده‌های گردآوری شده از ۱۲۰ پرسشنامه تکمیل شده (۶۰ مرد و ۶۰ زن در مجموع) دامنه سنی مردان شرکت‌کننده در این طرح ۲۳-۳۵ سال و دامنه سنی زنان ۱۸-۲۷ سال می‌باشد.

فرضیه اول: بین تفاوت سنی زوجین و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۲- تفاوت سنی زوجین شرکت‌کننده در طرح پژوهشی با دیگر افراد مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره ناجا

سازگاری زناشویی	تفاوت سنی کمتر از ۳ سال	تفاوت سنی ۳ تا ۶ سال	بیشتر از ۶ سال
-----------------	-------------------------	----------------------	----------------

۱۳۲ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۶۶,۷	۱۸	۵۶,۳	۲۷	۳۳,۳	۱۵	در سطح پایین
۳۳,۳	۹	۴۳,۷	۲۱	۶۶,۷	۳۰	در سطح بالا
۱۰۰	۲۷	۱۰۰	۴۸	۱۰۰	۴۵	جمع

با توجه به مندرجات جدول ۲ اختلاف سنی افراد در نمونه‌های انتخاب شده از زوجین با مشکلات زناشویی نسبت به زوجینی که به دلایل دیگری به مرکز مشاوره مراجعه نموده بودند نشان می‌دهد که اختلاف سنی عامل مؤثری در افزایش ناسازگاری زوجین می‌باشد به گونه‌ای که افزایش سن با افزایش ناسازگاری میان زوجین همبستگی داشته است.

جدول ۳- میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره سازگاری زناشویی آزمودنی‌ها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

تعداد	حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار	میانگین	گروه	شاخص آماری / گروه
۶۰	۹۰	۱۴	۲۲,۲	۵۹,۳	آزمایش	پیش‌آزمون
۶۰	۹۵	۱۱	۲۱,۴	۶۰,۳	گواه	
۶۰	۱۳۰	۴۹	۲۲,۶	۱۰۵,۲	آزمایش	پس‌آزمون
۶۰	۸۹	۳۵	۱۱,۹	۷۱,۳	گواه	

با توجه به مندرجات جدول ۳ مشاهده می‌شود که با آموزش مهارت‌های زندگی در گروه آزمایش نمرات این گروه در پس‌آزمون تفاوت قابل توجهی با نمرات آن‌ها در پیش‌آزمون داشته است به طوری که میانگین این گروه از ۵۹/۳ در پیش‌آزمون به ۱۰۵/۲ در پس‌آزمون رسیده است، اما تفاوت میانگین‌ها در گروه گواه چشمگیر نبوده است.

فرضیه دوم: بین آموزش مهارت‌های زندگی و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین تفاضل (پیش‌آزمون- پس‌آزمون) نمره سازگاری زناشویی آزمودنی‌ها در دو گروه

متغیر	تعداد	زمان آزمون	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معناداری
سازگاری زناشویی	۶۰	پیش‌آزمون	۱۱,۲	۱۹,۵	۱۱۸	۴,۶۷	۰,۰۰۱
	۶۰	پس‌آزمون	۴۳,۹	۱۳,۳			

نتایج مندرج در جدول ۴ حاکی از آن است که مقدار T محاسبه شده برای گروه آزمایشی برابر با (۴,۶۷) در درجه آزادی ۱۱۸ می‌باشد که این مقدار از مقدار بحرانی جدول بزرگ‌تر است. بدین ترتیب تفاوت مشاهده شده بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای گروه آزمایش معنادار و این مسئله حاکی از تأثیرگذاری آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سازگاری زناشویی مراجعین به مرکز مشاوره بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

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 مقابله 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، جسمانی و اجتماعی را تأمین می‌کنند.

فرضیه اول: بین تفاوت سنی زوجین و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی در میان زوجین می‌تواند به مشاوران خانواده کمک کند تا میزان سازگاری در افرادی که در آستانه ازدواج قرار می‌گیرند و یا در زندگی مشترک با همسر خود با مشکل مواجه شده‌اند را تشخیص داده و ایشان را یاری دهند تا در زندگی مشترک با همسر خود موفق شده و رضایت‌مندی داشته باشند و از روند روبه رشد آمار طلاق در کشور بکاهند. در این پژوهش تلاش شد تا به بررسی نقش آموزش

۱۳۴ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

مهارت‌های زندگی در تحکیم روابط میان خانواده‌ها خصوصاً سازگاری زناشویی پرداخته شود. یافته‌های حاصل از این پژوهش با بررسی انجام‌گرفته توسط سلیمانان (۱۳۷۳) پیرامون عوامل مؤثر بر سازگاری و رضایت‌مندی زناشویی هم سویی دارد و این خود بیانگر آن است که بسیاری از این عوامل قابل پیش‌بینی و پیشگیری می‌باشند. با توجه به مندرجات جداول ۲ و ۳ پژوهش حاضر نشان داد که تفاوت سنی همسران تأثیر معکوس در سازگاری زناشویی آنان دارد. به بیان دیگر بیشترین سازگاری در تفاوت سنی کمتر از ۳ سال دیده می‌شود. این یافته با پژوهش‌های دیگری از جمله صدق‌آمیز (۱۳۷۶) که در بررسی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی در شهر شیراز به رابطه معنی‌دار میان سازگاری زناشویی و تفاوت کمتر سنی اشاره نموده است، همخوانی دارد. در این زمینه گروهی از پژوهشگران به تفاوت سنی ۵-۶ و برخی به ۳-۴ سال اشاره نموده‌اند (ساروخانی، ۱۳۷۰). کارلسون نیز بر این باور است که چون چشم‌داشت‌ها و شیوه نگرش افراد با بالا رفتن سن دگرگون می‌شود و افراد در گروه‌های سنی گوناگون دارای فرهنگ و اندیشه متفاوت هستند، تفاوت سنی بر ماندگاری زناشویی تأثیر خواهد گذاشت (ناصری و همکاران، ۱۳۸۱) همچنین به باور نیلسون<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۱) درباره رضامندی زناشویی زنانی که با مردان مسن‌تر از خود ازدواج کرده‌اند دو نظریه وجود دارد: دیدگاه روانکاوی، دستیابی به رضامندی زناشویی را در این زنان به سختی ممکن می‌داند، اما از دیدگاه اجتماعی این زنان فرصت بهتری برای دستیابی به رضامندی دارند. به طور کلی می‌توان گفت گرچه بررسی‌های انجام شده در زمینه تفاوت سنی زن و شوهر یافته‌های یکسانی را گزارش نکرده‌اند اما تقریباً تمامی آن‌ها بر این باور بوده‌اند که نزدیک بودن سن همسران در استواری پیوند زناشویی تأثیر دارد اما فاصله سنی زیاد زن و شوهر، پیوند زناشویی را در معرض آسیب قرار خواهد داد، البته وجود دل‌بستگی، آرمان مشترک، تحصیلات بالا و... می‌تواند بر استواری پیوند زناشویی تأثیر بگذارد.

فرضیه دوم: بین آموزش مهارت‌های زندگی و سازگاری زناشویی رابطه معناداری وجود دارد.

با توجه به مندرجات جدول ۴ می‌توان بیان نمود که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین تأثیر داشته است. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که با آموزش مهارت‌های زندگی نحوه ارتباط مؤثر به زوجین آموخته شد و آیین امر به بهبود تعاملات زوجین کمک کرد. با آموزش مهارت‌های زندگی زوجین، به آن‌ها یاد داد که پاسخ‌های شناختی‌شان از طریق تأثیرشان بر رفتارهای تعاملی بعدی بر سازگاری زناشویی افراد تأثیر می‌گذارد. مطلب دیگری که در تبیین فرضیه‌های حاضر می‌توان اظهار داشت، تأثیر مستقیم مؤلفه‌های مهارت زندگی در کنترل شرایط ناخشنود و بحران‌زاست. همچنین فراگیری مهارت حل مسئله باعث ارائه راهکارهای مؤثر، در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه افزایش میزان رضایت و خشنودی آن‌ها از زندگی زناشویی

<sup>۱۳</sup>. Nelson

۱۳۵ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری 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 نتیجه حاصل از آزمون این فرضیه با نتایج پژوهش‌های انجام شده به وسیله علی محمدی (۱۳۷۹) همسویی دارد. یافته‌های حاصل از پژوهش وی نشان می‌داد که 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 مهارت‌های زندگی بر مفاهیم نوع دوستانه‌ای همچون مهارت همدلی، ارتباط مؤثر و شیوه درک متقابل تأکید می‌ورزند. در واقع اهداف آموزشی زندگی در راستای کاهش تأثیر متغیر مدت ازدواج و تفاوت سنی زوجین و در نهایت افزایش اثربخشی آموزش مهارت‌های یاد شده در سازگاری زوجین است. به عنوان مثال مهارت همدلی باعث ارتقاء سطح درک فرد از دیگران، تحمل تفاوت‌ها و احترام به دیدگاه‌های گوناگون می‌شود و حس نوع دوستی را در افراد تقویت می‌کند. مهارت ارتباط مؤثر با آموزش نحوه صحیح تعاملات بین فردی و شیوه حل تعارضات، موجب افزایش سازگاری می‌شود.

### محدودیت‌ها:

تأثیر برخی از متغیرهای مداخله‌گر و مزاحم و عدم کنترل برخی از آنها توسط پژوهشگر

### پیشنهادها:

- اجرای چنین پژوهشی در سطح گسترده‌تر در مراکز مشاوره دیگر استان‌ها.
- آموزش مهارت‌های زندگی در سطح زیرساخت‌ها همچون مدارس و نیز افراد آماده ازدواج.
- برگزاری کارگاه‌های برون‌سازمانی با موضوع مهارت‌های زندگی برای زوجین به صورت فردی و گروهی.
- بررسی اثربخشی این آموزش با دیگر مداخلات در زمینه مشاوره خانوادگی.

### منابع

– آیت‌اللهی، سید محمدتقی؛ رفیعی، محمد. (۱۳۸۲). بررسی کیفیت زندگی (بعد روانشناختی) پرسنل دانشگاه آزاد اراک. *فصلنامه اصول بهداشت روانی*.

۱۳۶ اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

- ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرثی، آذر. (۱۳۸۵)، بررسی رابطه آندروژنی و سلامت روان با سازگاری زناشویی در زنان، *مجله مطالعات زنان*.
- امانی نایینی، نسرين. (۱۳۸۵) *مهارت‌های خودآگاهی، دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری*، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- امین، داوود. (۱۳۸۸)، بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش علائم افسردگی در معتادان. *فصلنامه علمی-آموزشی اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی ناجا*، شماره ۲۷.
- باقری آشتیانی. (۱۳۸۸)، بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی در رضایت‌مندی زناشویی، *فصلنامه علمی-آموزشی اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی ناجا*، شماره ۲۷.
- ثنایی، باقر. (۱۳۷۹)، *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران: بعثت.
- حسینی نسب، داوود. (۱۳۸۸)، رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های حل تعارض بین فردی با سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی تبریز، *فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی*، شماره دوم.
- خنیفر، حسین؛ پورحسینی، مزده. (۱۳۸۵)، *مهارت‌های زندگی*، قم: مرکز نشر هاجر.
- دانش، عصمت؛ حیدریان، مریم. (۱۳۸۷)، رابطه علاقه و احترام متقابل با رضایت زناشویی همسران در شهرستان قم. *مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، شماره ۱۸.
- دهشیری، غلامرضا. (۱۳۸۷)، بررسی رابطه هوش هیجانی و مدیریت زمان با استرس شغلی معلمان مقطع متوسطه. *مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، جلد ۴، شماره ۱۲.
- ساروخانی، باقر. (۱۳۷۰)، *مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده*، تهران: انتشارات سروش
- سازمان بهداشت جهانی. (۱۹۹۳)، *برنامه آموزش‌های مهارت‌های زندگی*، ترجمه: ربابه نوری قاسم‌آبادی و پروانه محمدخانی. تهران: واحد بهداشت روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد.
- شاهقیان، مهناز، و جان‌نثار شرق، راحله، و عبدالمهی، محمدحسین. (۱۳۸۶)، رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس با الگوهای ارتباطی میان زوجین، *مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، شماره ۲۲.
- شمسایی، محمدمهدی؛ نیکخواه، حمیدرضا؛ جدیدی، محسن. (۱۳۸۷)، نقش احساس هویت و هوش هیجانی در رضایت زناشویی؛ *مجله روانشناسی کاربردی*.
- عربی، حسین‌علی. (۱۳۸۸)، نقش نهاد خانواده در کاهش انحرافات و آسیب‌های اجتماعی، *مجموعه پژوهش‌های تقویت نظام خانواده و آسیب‌شناسی آن*، تهران: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، جلد اول.



۱۳۷ اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی

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

- کلینکه، گریس. (۱۹۹۰)، **مهارت‌های زندگی**، ترجمه: شهرام محمدخانی، انتشارات اسپند اهواز

- لواسانی، فهیمه. (۱۳۸۶)، **راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی**، تهران: انتشارات هنر آبی.

- نوابی نژاد، شکوه؛ احمدی، خدابخش؛ اعتمادی، احمد. (۱۳۸۲)، مقایسه اثربخشی دو روش مداخله‌ای تغییر شیوه زندگی و حل مشکل خانوادگی در کاهش ناسازگاری زناشویی، **مجله تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره**،

جلد ۵، شماره ۱۷

- Bradbury, T. N. & Fincham, E. d. (۱۹۹۸). **Preventing marital dysfunction Review and analysis.**

ineb. Fincham

- Debord, j; Roman, J. S. C. (۱۹۹۶). Predicing dyadic adjustment from general and relationship-specific belifs. **Journal psychology Interdisciplinary and Applied.**

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