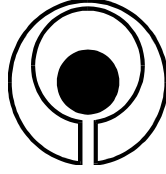


اللَّهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
گروه آموزشی مددکاری اجتماعی

پایان نامه کارشناسی ارشد

عنوان:

اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر رضایت زناشویی زوج های جوان مراجعه کننده به مرکز مشاوره جویای شهر گرگان

سال ۱۳۹۲

نگارش:

سجاد سجادی

استاد راهنما:

رمضانعلی قادری

استاد مشاور:

حسن رفیعی

سید حسین محقق کمال

استاد مشاور آمار:

پوریا رضا سلطانی

زمستان ۱۳۹۲

شماره ثبت: ۲۳۱-۷۰۰

با سپاس فراوان از اسانید گرانقدر و دلسوزم: جناب آقای دکتر رمضانعلی قادری، جناب آقای دکتر حسن رفیعی، جناب آقای دکتر حسین محقق کمال، جناب آقای دکتر پوریا رضا سلطانی که رهنمودهای مشفقانه‌ی آنان همواره راهنما و یاری بخش من بوده و به شاگردیشان جاودانه مفتخرم.

تقدیم به اسطوره عشق مادر عزیزم و خانواده دلسوزم بخاطر مهربانی های بی دریغشان.

با تشکر ویژه از دوستان عزیزم: رحمان گودینی، حسین جعفری، محمد جواد آزادچهر، مهدی کریمی، ادریس سلطانی، آرمان مرئضایی، محمد سبزی خوشنامی، علی بهروزی مقدم، ثقی هادی زاد، محمد محسن دهقانی فیروزآبادی، آرش حقیقت، میلاد غلامی، رسول دیناری، راضیه فلسفیان، مهدی گرمایی و افشار شاه محمدی که دستهایم را همواره به گرمی فشرده اند.

بر خود لازم می‌دانم از همکاری مدیریت محترم مرکز مشاوره جوان، سرکار خانم فاطمه روشنی و تمامی توانایان عزیزی که در این پژوهش ما را یاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایم.

چکیده

اهداف: این پژوهش به تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان پرداخته است.

روش: پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی بوده که با استفاده از طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل انجام گرفته است. به این منظور در این مرکز با استفاده از فراخوان، داوطلبانی که حائز شرایط بودند به صورت تصادفی به دو گروه مداخله و آزمایش تقسیم گردیدند. تعداد آزمودنی‌ها بعد از ریزش ۶۰ نفر بوده که از این میان سهم گروه مداخله ۲۸ نفر و سهم گروه کنترل ۳۲ نفر می‌باشد. گروه مداخله در ۸ جلسه آموزش مهارت‌های زندگی شامل خودآگاهی، حل مسأله، تصمیم‌گیری، ارتباطات مؤثر و ابراز وجود شرکت کردند و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. ابزار این مطالعه پرسشنامه زوجی انریچ است. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های تحلیل کواریانس و آماره‌های توصیفی استفاده گردید.

یافته‌ها: آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر افزایش سطح رضایت زناشویی در زوج‌های جوان داشته است. هم‌چنین بین میانگین گروه مداخله و کنترل، در متغیرهای مورد بررسی (رضایت زناشویی، ارتباطات) تفاوت معنی‌دار وجود دارد و آموزش مذکور بر حل تعارض و تحریف‌آرمانی تأثیر معناداری نداشته است.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان‌گر آن است که آموزش مهارت‌های زندگی روشی مؤثر برای افزایش سطح رضایت زناشویی در زوج‌های جوان است.

واژگان کلیدی: مهارت‌های زندگی، رضایت زناشویی، زوج‌های جوان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: کلیات پژوهش

۱	مقدمه
۴	بیان مسئله
۷	اهمیت و ضرورت
۸	اهداف پژوهش
۸	الف- هدف کلی
۹	ب- هدف اختصاصی
۹	ج- هدف کاربردی
۹	سؤال‌ها و فرضیه‌ها
۱۰	تعریف مفاهیم
۱۰	مهارت‌های زندگی
۱۰	رضایت زناشویی
۱۱	ارتباطات
۱۱	حل تعارض
۱۲	تحریف آرمانی

فصل دوم: چهاچوب مفهومی - نظری و پیشینه پژوهش

۱۴	الف- چهاچوب مفهومی
۱۴	تعریف
۱۸	مبانی نظری مهارت‌های زندگی
۲۲	مبانی نظری گروه درمانی
۲۲	دیدگاه مک دوگال
۲۲	دیدگاه فروید
۲۲	دیدگاه مورنو
۲۳	دیدگاه اسلاسون
۲۳	دیدگاه لوین
۲۴	روش آموختن مهارت‌های زندگی

۲۵	پیشینه اجرایی آموزش مهارت‌های زندگی
۲۶	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی
۲۷	اهداف عمده آموزش مهارت‌های زندگی
۲۸	اهداف آموزش مهارت‌های زندگی به طور اخص
۲۹	اهمیت مهارت‌های زندگی
۳۰	ابعاد مهارت‌های زندگی
۳۲	انواع مهارت
۳۵	پنج حوزه اصلی مهارت‌های زندگی
۳۹	تعریف ده مهارت اصلی زندگی
۴۰	فنون آموزش کارگاهی
۴۲	رضایت زناشویی
۴۵	عوامل و مؤلفه‌های مؤثر بر رضایت زناشویی
۴۶	سن ازدواج
۴۷	تبادل سطح تحصیلات
۴۷	درآمد و اشتغال
۴۸	وجود فرزند
۴۸	موقعیت مذهبی
۴۹	عوامل ارتباطی
۴۹	شناخت‌ها
۵۰	عواطف
۵۰	پذیرش و احترام
۵۰	ارتباط صمیمانه
۵۱	عشق و علاقه متقابل
۵۱	رابطه جنسی
۵۲	تعهد و وفاداری
۵۲	توانایی حل مسئله
۵۳	همکاری زوجین و کمک به همدیگر
۵۳	سهیم شدن زوجین در تصمیم‌گیری‌ها و مسائل مالی
۵۴	خشونت
۵۴	سلامت جسمانی
۵۶	عوامل فرهنگی، تربیتی و اجتماعی
۵۷	طول ازدواج
۵۷	اوقات فراغت

۵۸ اقوام و دوستان
۵۸ درک همسر
۶۰ ب- بررسی متون

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۶۸ نوع مطالعه
۶۸ جامعه و نمونه آماری و روش نمونه‌گیری
۷۰ ملاکهای ورود به مطالعه
۷۰ ملاکهای خروج از مطالعه
۷۱ متغیرها
۷۱ روش جمع‌آوری داده‌ها
۷۲ ابزار اندازه‌گیری
۷۳ روش نمره‌گذاری
۷۵ ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم: توصیف داده‌ها و تحلیل آماری

۷۸ مقدمه
۷۸ توصیف داده‌ها
۷۹ توزیع سنی دو گروه
۷۹ توزیع سطح تحصیلات دو گروه
۸۰ توزیع تعداد فرزندان دو گروه
۸۱ شاخص‌های توصیفی متغیر وابسته (رضایت زناشویی)
۸۲ تحلیل داده‌ها
۸۳ نرمال بودن داده‌ها
۸۴ آزمون تحلیل کواریانس
۸۵ پیش‌فرض‌های مدل
۸۵ نرمال بودن توزیع نمرات
۸۵ همگونی شیب خط رگرسیونی
۸۶ آزمون خطی بودن
۸۶ همبستگی بین متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون
۸۷ استقلال متغیر همپراش
۸۸ همگونی واریانس
۸۹ اجرای همپراش پیش از شروع تحقیق
۸۹ خطی بودن متغیر همپراش و متغیر مستقل

۸۹	اجرای مدل
۸۹	تفاوت ارتباطات میان دو گروه
۹۲	تفاوت میانگین متغیر کل میان دو گروه
۹۴	آزمون یو من ویتنی
۹۴	تفاوت میانگین رضایت زناشویی دو گروه
۹۵	تفاوت میانگین حل تعارض بین دو گروه

فصل پنجم: نتیجه گیری

۹۷	مقدمه
۹۹	نتیجه گیری
۱۰۰	محدودیت‌ها
۱۰۰	پیشنهادات
۱۰۰	پیشنهادات پژوهشی
۱۰۱	پیشنهادات عملیاتی
۱۰۲	فهرست منابع
۱۰۲	فارسی
۱۰۶	انگلیسی

ضمائم

۱۱۱	پرسشنامه
۱۱۳	راهنمای پرسشنامه انریچ
۱۱۷	پروتکل مداخله
۱۴۷	چکیده انگلیسی
۱۴۸	عنوان انگلیسی

فهرست جداول

صفحه

عنوان

۳۴	جدول شماره ۱
۷۴	جدول شماره ۲
۷۸	جدول شماره ۳
۷۹	جدول شماره ۴
۸۰	جدول شماره ۵
۸۱	جدول شماره ۶
۸۱	جدول شماره ۷
۸۳	جدول شماره ۸
۸۶	جدول شماره ۹
۸۷	جدول شماره ۱۰
۸۷	جدول شماره ۱۱
۸۸	جدول شماره ۱۲
۸۹	جدول شماره ۱۳
۹۰	جدول شماره ۱۴
۹۰	جدول شماره ۱۵
۹۱	جدول شماره ۱۶
۹۲	جدول شماره ۱۷
۹۳	جدول شماره ۱۸
۹۳	جدول شماره ۱۹
۹۴	جدول شماره ۲۰
۹۴	جدول شماره ۲۱

فصل اول

کلیات پژوهش

مقدمه :

خانواده کوچک‌ترین واحد اجتماعی است. با این وجود بزرگ‌ترین و تأثیرگذارترین واحد تربیتی در جوامع به شمار می‌رود، به گونه‌ای که این نهاد می‌تواند منشاء تحولات عظیم فردی، اجتماعی و رشد ارزش‌های انسانی در میان اعضای آن باشد، امروزه متأسفانه نسبت به گذشته به این نهاد کوچک اجتماعی کمتر بها داده شده و در نتیجه جایگاه ارزشمند و حیاتی این نهاد مقدس، نیز رنگ باخته است. شاید از همین روست که همه روزه به ویژه در کلان شهرها، بیش از پیش شاهد افزایش مشکلات و نابسامانی‌های خانوادگی و سیر صعودی آمارهای تکان دهنده و رو به رشد طلاق، کودک آزاری، همسر آزاری، فقر، بزهکاری، اعتیاد، خودکشی، فرار و... که همگی حکایت از عدم رعایت حقوق و حریم خانواده توسط اعضای آن دارند را در مطبوعات و جراید مشاهده می‌کنیم (کار^۱، ۱۳۸۵).

تغییرات فرهنگی از جمله مهمترین عوامل تأثیرگذار بر خانواده هاست. امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر کرده است (کلینکه^۲، ۱۳۹۰). جامعه ما به عنوان یک جامعه در حال گذر، دچار آشفتگی فرهنگی و تضاد بین نسلی شده است نه به طور منسجم فرهنگ سنتی جامعه مشهود است و نه فرهنگ مدرن حکم فرماست لذا بسیاری از الگوهای نقش و عمل به چالش کشیده شده است (سجادی و همکاران، ۱۳۹۱). لذا جوامع بشری نیازمند مداخلاتی جهت مقابله با آسیب‌های ناشی از این گذر فرهنگی است. یکی از شیوه‌های بارز این مداخلات آموزش مهارت‌های زندگی است.

نگاهی به تاریخچه آموزش مهارت زندگی^۳ نشان می‌دهد که از سال ۱۹۶۰ به بعد یعنی درست پس از فراغت از جنگ جهانی و بروز آثار روانی-اجتماعی جنگ‌ها، آموزش‌هایی برای افراد و خانواده‌ها برای مقابله با مشکلات آغاز شده است. نخستین کشوری که به آموزش مهارت‌های زندگی اقدام کرد ایالات متحده و پس از آن کشور انگلستان بود. این کشورها و کشورهایی که به گروه آموزش‌دهندگان مهارت‌های زندگی پیوستند، چنان بر ضرورت فراگیر شدن این مهارت‌ها تأکید

¹.car

².kelinke

³.Life skills training

ورزیدند که ناچار سازمان بهداشت جهانی (WHO)^۱ آموزش مهارت‌های زندگی را جزء طرح‌های آموزشی بنیادی خود قرار داد (کریمی درمنی، ۱۳۹۰).

مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی است برای رفتار مثبت و سازگار که افراد را قادر می‌سازد که با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره به طور مؤثر برخورد کنند. این مهارت‌های ده گانه عبارتند از: ۱- تصمیم‌گیری^۲ - ۲- حل مسأله^۳ - ۳- تفکر خلاق^۴ - ۴- تفکر انتقادی^۵ - ۵- ارتباطات مؤثر^۶ - ۶- روابط بین فردی^۷ - ۷- آگاهی از خویشتن^۸ - ۸- همدلی^۹ - ۹- کنار آمدن با هیجانات^{۱۰} - ۱۰- کنار آمدن با استرس^{۱۱} (کریمی درمنی، ۱۳۹۰).

آموزش مهارت‌های زندگی در زوجین علاوه بر تأثیر بر بهبود کیفیت روابط، نقش عمده‌ای در ارتقاء بهداشت روان و سلامت عمومی، کاهش استرس خانوادگی، افزایش پذیرش اجتماعی ایشان و حتی جلوگیری از خودکشی ایفا می‌نماید (عباسی و همکاران، ۱۳۹۰).

رضایت زناشویی، سازگاری و تحکیم بنیان خانواده فرآیندی است که تحت تأثیر عوامل متعددی همچون، میزان شناخت پیش از ازدواج، تشابهات فرهنگی و اقتصادی، سلامت شخصیتی خلقی، تشابهات ارزشی، نگرش، علایق و سلیقه‌ها، اهداف مشترک، هماهنگی خانواده‌ها و میزان دخالت دیگران، کیفیت مدیریت خانواده، میزان شادکامی خانواده، جو عاطفی خانواده، میزان مشکلات زندگی، عوامل استرس‌زا و فشارهای روانی می‌باشد (فیتنس^{۱۲}، ۲۰۰۱). لذا به نظر می‌رسد به مدد آموزش می‌توان با تغییر در شناخت و رفتار زوجها که بنیان‌گذار و پایه و اساس خانواده می‌باشند به بهبود رضایت در روابط زناشویی دست یافت. آموزش‌های مؤثر به صورت چند بعدی می‌تواند تأثیرگذاری همه جانبه‌ای بر بهبود وضعیت

¹ World Health Organization

² Decision making skill

³ Problem solving skill

⁴ Creative thinking skill

⁵ Assertive behavior skill

⁶ Effective relationships skill

⁷ Interpersonal Communication

⁸ Self awareness skill

⁹ Empathy skill

¹⁰ Managing anger skill

¹¹ Managing stress skill

¹² Fitness

رضایت زناشویی در پی داشته باشد. آموزش مهارت‌های زندگی که آموزشی بین‌المللی و فرامرزی است، با تدارک دیدن آموزش افراد در مهارت‌های مختلف، درین زمینه مطلوب به نظر می‌رسد.

عقیده بر این است که تغییرات شناختی هر یک از زوجین می‌تواند با تغییر اسنادهای شناختی، به افزایش میزان بیشتر رضایتمندی زناشویی و احساس بهتر زوجین نسبت به یکدیگر منجر شود (هورنیفر^۱ و همکاران، ۱۹۹۶؛ برادبری^۲ و همکاران، ۱۹۹۲). همچنین رضایت زناشویی، نشانگر استحکام و کارایی نظام خانواده است. سعادت و سلامت خانواده به وجود ارتباطات سالم و بالنده زوجین بستگی دارد و چنانچه پایه خانواده از استحکام لازم برخوردار نباشد، پیام منفی آن انواع مشکلات جسمی و روانی است (فینچام^۳ و همکاران، ۱۹۹۹).

بیان مسئله:

در تمام جوامع و فرهنگ‌ها پیوستگی بین زن و مرد وجود دارد (پاس^۴ و همکاران، ۱۹۹۳). این پیوستگی با این حقیقت که بیش از ۹۰٪ مردان و زنان در تمام دنیا در مرحله‌ای از زندگی ازدواج می‌کنند نمایان می‌شوند و به هیچ وجه نمی‌توان اهمیت پیوند بین زن و مرد را نادیده گرفت. اکثر بزرگسالان شریک زندگی خود را منبع مهم و اول حمایتی می‌دانند که به صورت عامل حمایت‌کننده عمل می‌کند (کی کالت^۵ و همکاران، ۲۰۰۱). مارگولین^۶ و همکاران (۲۰۰۴)، دریافتند که اشخاص ازدواج کرده میزان مرگ و میر کمتری نسبت به اشخاص مجرد در همه سنین دارند. همچنین مطالعات دیگر نشان دادند که اشخاص مجرد مشکلات سلامتی بیشتری نسبت به افراد متأهل دارند (راس^۷ و همکاران، ۱۹۹۰). افراد متأهل علاوه بر سلامت جسمانی بیشتر، از سلامتی روانی بیشتری نیز برخوردار هستند و سطوح بالاتر رضایت از دوستان و خانواده خود گزارش می‌دهند که آشفتگی و نارضایتی زوجی منجر به مشکلات عدیده‌ای می‌شود (منصوری نیا و همکاران،

¹.Hornefer

².Bradbury

³.Fincham

⁴.Puss

⁵.Keicoltt

⁶.Morgolin

⁷.Ross

۱۳۹۰). مشکلات زناشویی همچنین پیش بینی کننده بیماری های جسمی از قبیل فشار خون بالا و ضعف سیستم ایمنی نیز هستند (ایوارت^۱ و همکاران، ۲۰۰۶).

اگر چه این نتایج از نوع همبستگی هستند و علیت را اثبات نمی کنند. اما به نظر می رسد که پیوندی قوی بین کیفیت ازدواج و سلامت فردی وجود دارد. بنابراین احتمالاً درمان هایی که برای بهبود ازدواج طراحی شده اند نه تنها رضایت زناشویی را افزایش خواهند داد، بلکه سلامت فردی همسران و کودکان را هم بیشتر خواهند کرد. از سوی دیگر آسیب های جامعه در حال رشد است (سجادی و همکاران، ۱۳۹۱). طلاق نمونه ای بارز از آسیب های موجود در جامعه ماست. بسیاری از طلاق ها به این دلیل رخ می دهد که زوجین مهارت های لازم را برای زندگی زناشویی ندارند. میزان طلاق در غرب و جوامع مدرن بخصوص آمریکا رو به افزایش است به گونه ای که ۵۲٪ از ازدواج ها به طلاق ختم می شوند (کی کالت و همکاران، ۲۰۰۱). به نظر می رسد از جمله عوامل آموزش مهارت های زندگی و آموزش بیشتر شهروندان در جوامع مدرن و توسعه یافته رشد بیشتر آسیب ها از جمله نارضایتی حاصل از گذر از سنت به مدرنیته می باشد. نرخ رشد طلاق در کشور ما طی سال های ۸۰ تا ۸۵ به ۹/۲ درصد رسیده در حالی که نرخ رشد ازدواج در کشور ۳/۹۶ درصد بوده است. این امر نشان می دهد که رشد طلاق در این سال ها بیش از ازدواج بوده است (منصوری نیا و همکاران، ۱۳۹۰). در نتیجه نیاز به مداخلاتی برای مقابله با این مشکل به شدت احساس می گردد. زوج درمانی از جمله این مداخلات است. پژوهش ها در خصوص زوج درمانی^۲ به این سو سوق یافته که به کارایی (efficacy) مداخله به جای صرفاً مؤثر بودن (effectiveness) اهمیت بیشتری می دهد. چامبلز^۳ و همکاران (۱۹۹۸) استاندارد ایجاد کردند که بوسیله آن همه درمان های دارای حمایت تجربی اندازه گیری می می شوند. آنها کارایی مداخله را به چهار طبقه تقسیم کردند.

۱. کارآمد^۴: مداخله حداقل در دو پژوهش که بوسیله دو تیم پژوهشی مستقل اجرا شده، بر گروه کنترل برتری داشته باشد.

^۱.Ewart

^۲.Couple therapy

^۳.Chambles

^۴.Efficacious

۲. کارآمد و ویژه^۱: مداخله در دو پژوهش اجرا شده توسط دو گروه مجزا بر دارونما^۲، درمان غیر ویژه یا مداخله رقیب، برتری داشته باشند.

۳. احتمالاً مؤثر^۳: مداخله تنها در یک پژوهش یا بیش از یک پژوهش که به وسیله یک تیم اجرا شده باشد، بر گروه کنترل برتری داشته باشد.

۴. احتمالاً مؤثر و ویژه: مداخله تنها در یک پژوهش یا بیش از یک پژوهش که به وسیله یک تیم اجرا شده باشد، بر دارونما یا مداخله رقیب برتری داشته باشد (جامبلز و همکاران، ۱۹۹۸).

باکوم و همکاران (۲۰۰۲)، این استانداردها را در چندین مداخله زوج درمانی به کار بستند. آنها قید کردند که اندازه‌های وابسته متعددی برای تعیین کارایی در نوشته‌های پژوهشی مربوط به پیامد مورد استفاده قرار گرفته است. آنها سعی کردند یک اندازه اولیه موفقیت در زوج درمانی را پیدا کنند. باکوم و همکاران (۲۰۰۲)، دریافتند که سازگاری یا رضایت زناشویی در پایان درمان بهترین شاخص کارایی است. در نوشته‌های پژوهشی مربوط به پیامد، رضایت زناشویی، اغلب از طریق مقیاس سازگاری دو نفری (اسپانیر^۴، ۱۹۷۶) یا مقیاس‌های مشابه به دست می‌آید.

در مداخلات مددکاری برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، سه سطح می‌توان در نظر گرفت، پیشگیری سطح اول در سطح جامعه عمل می‌نماید و شامل آموزش مهارت‌های زندگی برای افراد جامعه است. پیشگیری سطح دوم شامل تشخیص زودرس آسیب‌های اجتماعی همراه با اقدامات هماهنگ اجتماعی می‌باشد. پیشگیری سطح سوم در پی جلوگیری از شدت یافتن آسیب‌های اجتماعی و کاستن از تنش‌های آن در خانواده و جامعه فعالیت می‌نماید (کریمی درمنی، ۱۳۹۰).

پیشگیری سطح اول که شامل آموزش مهارت‌های زندگی است، از اهمیت خاصی برخوردار است. متأسفانه در ایران به میزان مناسب و کافی بدان پرداخته نشده است (سجادی، ۱۳۹۱)، در واقع این تحقیق را از یک منظر می‌توان پیشگیری سطح اول دانست، زیرا از بسیاری از آسیب‌های آتی پیش‌گیری می‌نماید، اما بهتر است که آن را پیشگیری سطح دوم یا درمان دانست زیرا زوج‌های جوان بعلت حل مشکلات موجود در زندگی در کلاسهای مهارت‌های زندگی شرکت جسته اند.

¹. Specific

². Placebo

³. Possibly Efficacious

⁴. Spanier

با توجه به تاریخچه پیدایش مهارت‌های زندگی در دنیا پس از آمریکا و انگلستان دیگر کشورها به گروه آموزش‌دهندگان مهارت‌های زندگی پیوستند، چنان بر ضرورت فراگیر شدن این مهارت‌ها تأکید ورزیدند که به ناچار سازمان بهداشت جهانی (WHO) آموزش مهارت‌های زندگی را جزء طرح‌های آموزشی بنیادی خود قرار داد.

یادگیری مهارت‌های مختلف می‌تواند در زوجها به لحاظ شناختی و رفتاری تغییراتی مفید ایجاد نماید. به نظر می‌رسد حاصل این تغییرات بهبود وضعیت ارتباطی زوجین و به تبع آن ارتقاء وضعیت رضایت زناشویی در زوجین باشد. لذا یادگیری مهارت‌های زندگی می‌تواند در راه دست‌یابی زوجین به رضایت بیشتر زناشویی مؤثر باشد. در انجام این تحقیق، محقق اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی را بر رضایت زناشویی زوجین جوان سنجیده است.

ابزار مورد استفاده برای این مطالعه پرسشنامه رضایت زناشویی فرم کوتاه انریچ^۱ می‌باشد. این مطالعه به صورت پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل اجرا خواهد گردید. با توجه به پژوهش‌های انجام شده نیاز به پژوهش در زمینه اثربخشی مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجها در شهر گرگان احساس می‌گردد، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی بتواند بر افزایش رضایت زناشویی زوجها اثرگذار باشد. لذا برای آزمایش این مهم، این تحقیق طراحی گردیده است. تحقیق مورد نظر با توجه به گروه هدف مورد نظر (زوجین جوان)، آیت‌های مهارت‌های زندگی و نوع پکیج مداخله و همچنین ویژگی‌های فرهنگی مردم بومی (مردم شهر گرگان) و ابزار مورد استفاده یعنی مقیاس زوجی ۳۵ سوالی انریچ منحصر به فرد می‌باشد. امید است انجام این تحقیق کاربردی ما را به طراحی مدل مداخله‌ای مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی که هدفمندتر و پر بازده‌تر باشد، نزدیک کند. این مدل می‌تواند راهنمایی برای استفاده و کاربری کلینیکی متخصصین امر ارایه دهد.

اهمیت و ضرورت:

خانواده نهادی است که از یک سو با جامعه‌ی بزرگتر در تعامل است و از سوی دیگر مستقیماً با فرد در ارتباط است. اهمیت این نهاد به حدی است که برخی از صاحب‌نظران آن را از ارکان اساسی جامعه به حساب می‌آورند و تحقق جامعه‌ی سالم را در گرو دستیابی به خانواده سالم می‌پندارند (برنشتاین و برنشتاین به نقل از مهرابی زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۹).

^۱.Enrich

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

با توجه به اهمیت نقش این مهارت‌ها در ارتقاء بهداشت روانی، افزایش قدرت سازگاری، عزت نفس، مقابله با کشمکش‌ها و موقعیت‌های مختلف زندگی، بالا بودن ظرفیت فردی و اجتماعی، پیشگیری از تعارضات زناشویی و ارتقا پیشگیری از همسرآزاری، اعتیاد، فحشا و احتمالاً تأثیر آن بر رضایت زناشویی ضروریست به بررسی مهارت‌های زندگی در خانواده‌ها پرداخته شود. مددکار اجتماعی برای انجام آموزش مهارت‌های زندگی در نقش حرفه‌ای آموزش دهنده بر اساس نقش‌های تعریف شده در حرفه‌ی مقدس مددکاری اجتماعی ظاهر می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه در مددکاری اجتماعی می‌باشد. اقدام در سطح درمان یا کاهش آسیب کم بازده است و نیازمند مداخلات مددکاری در سطح اول به شدت احساس می‌گردد. با انجام این تحقیق امید است تا حد زیادی از بروز آسیب‌ها در سطح اول پیشگیری که قبل از وقوع آن است پیشگیری شود تا با بازده بیشتر، و صرف وقت و هزینه کمتر دستیابی به جامعه‌ای سالمتر میسر شود.

اهداف پژوهش:

الف) هدف کلی:

شناخت میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان مراجعه کننده به مرکز مشاوره جویای شهر گرگان

ب) اهداف اختصاصی:

شناخت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین جوان مراجعه کننده به مرکز مشاوره جویا (شهر گرگان).

شناخت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتباطات زوجین جوان مراجعه کننده به مرکز مشاوره جویا (شهر گرگان).

شناخت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر حل تعارض زوجین جوان مراجعه کننده به مرکز مشاوره جویا (شهر گرگان).

شناخت تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر تحریف آرمانی زوجین جوان مراجعه کننده به مرکز مشاوره جویا (شهر گرگان).

ج) هدف کاربردی:

بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان و اندازه‌گیری کارایی پکیج مداخله‌ی تحقیق برای استفاده در مداخلات و آموزش‌های آتی در رضایت زناشویی زوج‌های جوان.

سؤال‌ها و فرضیه‌ها:

آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی زوجین جوان مراجع به مرکز مشاوره جویا (شهرگرگان) مؤثر است؟

آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر ارتباطات زوجین جوان مراجع به مرکز مشاوره جویا (شهر گرگان) مؤثر است؟

آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر حل تعارض زوجین جوان مراجع به مرکز مشاوره جویا (شهر گرگان) مؤثر است؟

آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر تحریف آرمانی زوجین جوان مراجع به مرکز مشاوره جویا (شهر گرگان) مؤثر است؟

تعریف مفاهیم:

مهارت های زندگی

تعریف نظری: مهارت‌های زندگی توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات کنار بیاید (سازمان بهداشت جهانی، ترجمه فتحی و همکاران، ۱۳۸۵).

تعریف عملیاتی: مهارت‌های زندگی در این تحقیق یادگیری برنامه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی طراحی شده توسط یونیسف می باشد که به صورت گروهی آموزش داده شد. این برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شامل پنج مهارت آگاهی از خویشتن(خودآگاهی)، حل مسأله، تصمیم گیری، مهارت ارتباطات مؤثر (برقراری ارتباط) و ایجاد و حفظ روابط بین فردی می‌باشد. در آموزش این مهارت‌ها از انواع مختلف فنون از جمله ایفای نقش، نمایش، کار گروهی و ... استفاده می‌شود.

رضایت زناشویی

تعریف نظری: رضایت زناشویی مفهومی است که رویکردهای مختلف ملاک‌های متفاوتی برای آن در نظر گرفته اند. اما به صورت کلی احساس رضایت طرفین از رابطه در ابعاد هیجانی، شناختی، رفتاری و بین فردی مدنظر می باشد (باکوم^۱ و همکاران، ۲۰۰۲).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش منظور از رضایت زناشویی تغییرات حاصل شده در پس آزمون نسبت به پیش آزمون است که با استفاده از مقیاس ۳۵ سؤالی زوجی انریچ محاسبه گردیده است. این مقیاس رضایت و انطباق افراد با ۱۰ جنبه رابطه زناشویی شامل: موضوعات شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، اقوام و دوستان، نقش‌های مساوات طلبی و جهت‌گیری مذهبی را اندازه گیری می‌کند. نمره بالا نشان دهنده رضایت زناشویی بالاست.

¹.Baucom

ارتباطات

تعریف نظری: عبارت است از فن انتقال پیام، علامت و معنی و نظایر آن از یک محل به محل دیگر (پور افکاری، ۱۳۸۲).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش منظور از ارتباطات تغییرات حاصل شده در پس آزمون نسبت به پیش آزمون است که با استفاده از مقیاس ۳۵ سوالی زوجی انریچ محاسبه گردیده است. این مقیاس، احساسات، نگرش‌ها و اعتقادات شخص نسبت به میزان و چگونگی روابط زناشویی را می‌سنجد. نمره بالا، نشان دهنده آگاهی زن و شوهر و رضایت از همسر و نوع ارتباط در روابطشان است. نمره پایین نشان دهنده فقدان رضایت از ارتباط است.

حل تعارض

تعریف نظری: فرآیندی بین فردی است و زمانیکه اقدامات، اهداف، برنامه‌ها و آرزوهای یک فرد با فرد دیگر تداخل پیدا می‌کند رخ می‌دهد (بیسون^۱، ۲۰۰۹).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش منظور از حل تعارض تغییرات حاصل شده در پس آزمون نسبت به پیش آزمون است که با استفاده از مقیاس ۳۵ سوالی زوجی انریچ محاسبه گردیده است. این مقیاس، نگرش‌ها، احساسات و اعتقادات همسر را در بوجود آوردن یا حل تعارض و نیز روش‌های زوجین را در پایان دادن به جر و بحث‌ها ارزیابی می‌کند. نمره بالا نشان دهنده نگرش‌های واقع‌گرایانه درباره تعارضات موجود در روابط زناشویی است و نمره پایین، نشان دهنده عدم رضایت از شیوه حل تعارضات است.

تحریف آرمانی

تعریف نظری: تحریف آرمانی گرایش زوجین بر اساس رفتارهای پسندیده اجتماعی است (جنا آبادی و همکاران، ۱۳۸۹).

¹.Bison