

تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زناشویی

نرگس نجف قلی زاده

کارشناسی ارشد، مترجمی زبان انگلیسی، دانشگاه آزاد تهران جنوب، تهران، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین شهر تهران در سال ۱۳۹۶ انجام شده است. طرح تحقیق در مقاله حاضر روش مداخله‌ای نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این پژوهش جامعه آماری را زوجین شهر تهران در سال ۱۳۹۶ به خود اختصاص دادند که محقق نمونه آماری را به روش تصادفی از میان جامعه آماری انتخاب نمود. نمونه آماری مقاله حاضر ۵۰ زوج بودند که از میان مراجعین به مراکز مشاوره خانواده سازمان بهزیستی شهر تهران انتخاب شدند. (۲۵ زوج گروه گواه و ۲۵ زوج گروه آزمایش). در این پژوهش به منظور گردآوری اطلاعات و آمار مورد نیاز برای آزمون فرضیه از مقیاس کیفیت زناشویی باسبی و همکرارن (۱۹۹۵) - فرم تجدید نظر شده، استفاده شد. در ادامه مقیاس کیفیت زناشویی باسبی و همکرارن (۱۹۹۵) - فرم تجدید نظر شده به عنوان پیش‌آزمون بین کلیه افراد نمونه توزیع شد سپس برای گروه آزمایش دوره آموزش مهارت زندگی در ۱۰ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای برگزار شد. این در حالی بود که گروه گواه اصلاً آموزش ندیدند. سپس مقیاس کیفیت زناشویی باسبی و همکرارن (۱۹۹۵) - فرم تجدید نظر شده به عنوان پس‌آزمون از هر دو گروه برگزار شد و سپس نتایج از طریق آزمون استنباطی کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در نهایت چنین نتیجه‌گیری شد که؛ آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین شهر تهران در سال ۱۳۹۶ تاثیر معنادار دارد.

واژگان کلیدی: آموزش مهارت‌های زندگی، کیفیت زندگی زناشویی، زوجین ساکن شهر تهران

مقدمه

خانواده نخستین، برجسته‌ترین و خاص‌ترین نهاد اجتماعی در تاریخ فرهنگ و تمدن آدمی است. خانواده کانونی است که باید برای حفظ کرامت و ارج آدمی و تأمین سلامت جسمانی و روانی و رشد معنوی و کمال او استحکام یابد. استواری خانواده به منظور ماندگاری انسجام جامعه و تأمین محیطی سالم برای زیستن و رشد آدمی، نیازی انکارناپذیر است. از طرفی یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی که در زندگی افراد جامعه می‌افتد، ازدواج است. ازدواج مرحله‌ای از زندگی فرد است که علاوه بر زندگی شخصی، جامعه را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد و همان‌گونه که صاحب‌نظران معتقد هستند؛ برخوردی است دراماتیک بین فرهنگ و طبیعت، یا میان قواعد اجتماعی و کشش جنسی (سلحشوری و همکاران، ۱۳۹۶). ازدواج ورود به مرحله تازه‌ای از زندگی است که بخش با ارزشی از زندگی فردی و اجتماعی هر فرد را در بر می‌گیرد. پیوند زناشویی جزء مهم‌ترین روابط بین فردی است که بر اساس آن مرد و زن بر اساس تعهدی قانونی، مذهبی و اخلاقی تصمیم می‌گیرند به عنوان زن و شوهر کنار هم زندگی کنند و آرزو دارند و تلاش می‌کنند تا بر اساس اهداف مد نظرشان زندگی با ثبات و رضایتمندی را تجربه کنند. به هر حال ازدواج با هر هدفی که صورت گرفته باشد، تاثیر کیفیت آن در بقاء آن غیرقابل انکار است. وقتی زن و شوهر از کیفیت زندگی زناشویی خود رضایت داشته باشند، خانواده از استحکام خوبی برخوردار می‌شود و زوجین می‌توانند با مسائل و مشکلات به درستی برخورد کنند و از آسیب‌ها در امان بمانند (برهانی کاخکی و همکاران، ۱۳۹۶). رابطه بین زوجین یکی از پیچیده‌ترین روابط انسانی است و به دلیل اینکه روابط زوجین همزمان دارای همه ابعاد زیستی، اقتصادی، عاطفی و نیز روانی اجتماعی است هیچکدام از روابط انسانی دارای ابعاد وسیع و متعدد همانند رابطه زوجین نیست. انتخاب همسر و پیمان و معاهده زناشویی شروع عاطفی در پیشرفت و رشد شخصیت و کمال آدمی تلقی می‌شود. بدون شک انتخاب شریک زندگی یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین تصمیم‌ها در طول زندگی هر فرد است و ارزش اصلی خانواده، حاصل شبکه روابطی است که توسط اعضای آن بوجود آمده است. هر خانواده همیشه و همواره به دنبال زندگی با کیفیت است و داشتن کیفیت زندگی مطلوب نیز همواره آرزوی تمام اعضای خانواده بوده است. کیفیت زندگی زناشویی بطور خاص، درک ذهنی فرد را نشان می‌دهد و در برگزیده روابط بین فردی مؤثر، توانایی انجام فعالیت‌های مثبت و هدفمند و احساس خوشبختی در زندگی است. کیفیت زندگی زناشویی، مفهوم وسیعی است که عرصه‌های مختلف زندگی همچون وضعیت مالی، کار، عشق، مذهب و همچنین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی را در بردارد (آذرنیک و همکاران، ۱۳۹۵). کیفیت زندگی زناشویی شامل همراهی، ارتباط خوب و فقدان تضاد است و همچنین توافق درباره موضوعات مهمی مانند تعامل و همکاری در فعالیت‌های مشترک و ابراز محبت به یکدیگر است که می‌تواند منتج به سازگاری و ارتباط مؤثر و خوب در زوجین گردد. کیفیت زندگی زناشویی بعنوان عملکرد یک ازدواج و موفقیت توصیف شده و در حال حاضر این بعد یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی و مهم تداوم، ثبات و پایداری در روابط زناشویی است. مطالعه روابط زوجین به روشن شدن چارچوب‌های ساختاری که روابط زوجین در آن شکل می‌گیرد کمک می‌کند. کیفیت روابط زناشویی^۱ نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد و مفهومی چند بعدی است و شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود (علیزاده کندی، ۱۳۹۶). کیفیت زندگی زناشویی بعد مهمی از زندگی خانوادگی است که بررسی آن از ابعاد مختلف حائز اهمیت فراوان است. از جمله اینکه رابطه سطوح بالاتر کیفیت زندگی زناشویی با پیامدهای مثبت زیادی از قبیل افسردگی کمتر و احساس سلامت بیشتر در مطالعات مختلف، تأیید شده است. کیفیت زندگی زناشویی نه تنها بر سلامتی و بهزیستی فرد بلکه بر روابط فرد با دیگران اثر دارد و کاهش آن در سطوح وسیع‌تر موجب جدایی همسران شده و پیامدهای منفی اقتصادی حاصل از آن نیز بوجود خواهد آمد. مطالعات نشان داده‌اند که کیفیت زندگی زناشویی بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها تاثیر می‌گذارد (محمدی‌وند و همکاران، ۱۳۹۴). آنچه مسلم است، روابط زناشویی رضایت‌بخش، زیربنای عملکرد خوب خانواده بوده و باعث رشد شایستگی و توانایی سازگاری در بین زوجین خواهد شد. لذا به دلیل اهمیت ویژه خانواده، محققین درصدد کشف رموزی هستند که موجبات افزایش کیفیت زندگی زناشویی را فراهم می‌سازد. کیفیت زندگی زناشویی یکی از عوامل مؤثر در ثبات و پایداری خانواده‌ها و در عین حال بهداشت روانی همسران و اهل خانواده است. متأسفانه در دهه اخیر، آمار و اطلاعات

نشان می‌دهند که میزان شیوع ناسازگاری زناشویی به صورت مختلف رو به افزایش است (فرزانه و همکاران، ۱۳۹۶). نتایج مطالعات نشان داده در کشور ایران و در سال ۱۳۹۶ از هر سه ازدواج یک ازدواج منجر به طلاق شده است. این آمار و اطلاعات وضعیت نابسامان خانواده‌ها و کاهش کیفیت زندگی زناشویی در کشور را بیان می‌کند. این در حالی است که؛ کاهش کیفیت زندگی زناشویی سبب بروز اختلاف خانوادگی و در صورت حل نشدن این اختلاف و مشکلات در بین زوجین سبب طلاق می‌شود. با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام شده در کشور ایران طی دو دهه گذشته کیفیت زندگی زناشویی رو به کاهش بوده و خود را به صورت افزایش طلاق و اختلافات خانوادگی در کشور نمایان کرده است. کیفیت زندگی زناشویی بطور خلاصه حضور جنبه‌های خوب زندگی و غیاب جنبه‌های بد زندگی است اما در اینکه جنبه‌های خوب و بد زندگی شامل چه مواردی است توافق وجود ندارد (مسلم بیات و همکاران، ۱۳۹۵). بعنوان مثال مطالعات نشان داده، خوب و بد در روابط همسران در جوامع مختلف متفاوت است. در کیفیت زندگی زناشویی سه عنصر مثبت شامل رضایت زناشویی، ارتباطات و باهم بودن؛ و دو عنصر منفی شامل مشکلات زناشویی و اختلاف نظرها نقش دارد. یافته‌های پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که کیفیت زندگی زناشویی نقش مهمی در رضایت‌مندی از زندگی و سازگاری زوجین دارد و با کاهش آن ناسازگاری در روابط افزایش و نارضایتی از زندگی بیشتر می‌شود و پیامدهایی مانند جدایی و طلاق، ناسازگاری‌های روانشناختی و پرخاشگری، سطح پایین کیفیت روابط بین فردی، اختلالات اضطرابی، سوء مصرف مواد و الکل، اعتیاد، اختلالات خوردن و خواب، افسردگی، خشونت و تنش و درگیری و حتی سرطان و بیماری‌های قلبی و جسمی را به دنبال خواهد داشت (مومنی و همکاران، ۱۳۹۶). در سال‌های اخیر، آموزش مهارت‌های زندگی به زوجین مدنظر قرار گرفته است و عقیده بر این است که این مهارت‌ها، اطلاعاتی را فراهم می‌آورد که موجب افزایش کیفیت زندگی زناشویی در میان زوجین شده و با تغییر در شناخت و رفتار ایشان که بنیانگذار اساس خانواده می‌باشند به افزایش کیفیت زندگی زناشویی در میان ایشان کمک می‌کند. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان توانایی‌های هر یک از زوجین برای برخورد موثر با کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی به او کمک می‌کند تا با شریک زندگی و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند. مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که به منظور ارتقاء سطح ارتباطات، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، مدیریت، درک خود، و کار کردن در گروه مورد استفاده قرار می‌گیرد. در آموزش مهارت‌های زندگی، محورها و موضوعاتی تدریس می‌گردد که به افزایش کیفیت زندگی زناشویی در زوجین کمک خواهد کرد (یوسفی، ۱۳۹۰). لذا با این مقدمه، مقاله حاضر در صدد پاسخ به این سوال است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین موثر است یا خیر؟

مبانی نظری و پیشینه پژوهشی

کیفیت زندگی زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات خانوادگی دارد. کیفیت زندگی زناشویی مفهومی چندبعدی است و شامل ابعاد گوناگون ارتباط زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می‌شود. سه رویکرد عمده برای مفهوم‌سازی کیفیت زندگی زناشویی وجود دارد. رویکرد اول مربوط به لیوایز و اسپانیر (۱۹۷۹) است که کیفیت زندگی زناشویی را ترکیبی از سازگاری و شادمانی می‌داند. رویکرد دوم مربوط به فینچام و برادبوری (۱۹۸۷) است (برهانی کاخکی و همکاران، ۱۳۹۶). براساس این رویکرد کیفیت زندگی زناشویی منعکس کننده ارزیابی کلی فرد از رابطه زناشویی است. رویکرد سوم مربوط به مارکس (۱۹۸۹) است که تلفیقی از رویکرد لیوایز و اسپینر و رویکرد سیستمی بوئن (۱۹۷۸) است. مارکس نسبت به فرد، رابطه فرد با همسرش و رابطه فرد با دیگران نگرش سیستمی دارد. از این دیدگاه یک فرد متأهل دارای سه زاویه شامل زاویه درونی، زاویه همسری و زاویه بیرونی است. اولین زاویه، خود درونی فرد است که در بر گیرنده بعد درونی فرد و تلاش‌ها، انگیزه‌ها و انرژی‌های گوناگون است که بوسیله پیشینه طولانی از تمامی تجربیات زندگی فرد شکل می‌گیرد. زاویه دوم رابطه با همسر است. آن بخش از خود که بطور مداوم به همسر توجه می‌کند، با او هماهنگ می‌شود و از او مراقبت می‌کند. زاویه دوم پل استقلال و همبستگی است، به همین دلیل است که همسر به عنوان نیمه دوم شخص تصور می‌شود. زاویه سوم هر نقطه تمرکز خارج از خود، به جز همسر را نشان می‌دهد (مسلم بیات و همکاران، ۱۳۹۵). به عبارتی اینجا

نیز از مثلث‌ها بحث می‌شود اما بر خلاف نظر بوئن که دیگری مهم را صرفاً یک شخص می‌داند، مارکس معتقد است که دیگری مهم می‌تواند، شغل، سرگرمی و غیره، نیز باشد. بر این اساس، مارکس کیفیت زندگی زناشویی را چنین تعریف می‌کند: «کیفیت زندگی زناشویی نتیجه شیوه‌هایی است که افراد متأهل بطور نظام‌مند خود را در این مثلث (سه زاویه) سازماندهی می‌کنند». بر اساس نظریه فینچام و برادبوری (۱۹۸۷)، کیفیت زندگی زناشویی و میزان شادمانی تابع نحوه تعامل زن و شوهر و شیوه‌های مقابله آن‌ها با موقعیت‌های تنش‌زای زندگی است (یوسفی، ۱۳۹۰).

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید، تعریف کرده است. تحقیقات نیز ثابت کرده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی به افراد تا حد بسیار زیادی از ابتلای آن‌ها به بیماری‌های روانی و مشکلات خانوادگی جلوگیری می‌کند. مهارت‌های زندگی توانایی‌های عملی بوده که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره مورد نیاز افراد هستند. اهداف آموزشی این مهارت‌ها از نیازهای زندگی روزمره گرفته می‌شود و بزرگسالان برای بهتر کردن زندگی فردی، اجتماعی، شغلی و خانوادگی خود باید از این آموزش‌ها بهره ببرند (سلحشوری و همکاران، ۱۳۹۶). سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۶ میلادی، ده مهارت را به عنوان مهارت‌های زندگی اصلی معرفی کرد که در ادامه به انواع مهارت‌های زندگی اشاره شده است. یادگیری هر یک از این مهارت‌ها فرایندی زمان‌بر بوده که نیازمند تلاش و پشتکار افراد است و در نهایت باعث موفقیت در بسیاری از جنبه‌های زندگی می‌شود.

مهارت حل مسئله: مهارت حل مسئله عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبرو است، شناسایی و بررسی راه حل‌های موجود و انتخاب و اجرای راه حل مناسب و ارزیابی فرایند حل مسئله تا به این ترتیب فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه‌های غیرسالم برای حل مشکل استفاده نکند.

مهارت تصمیم‌گیری: مهارت تصمیم‌گیری در بیانی ساده به معنی عمل انتخاب بین دو یا چند اقدام است. در فرایند گسترده‌تر حل مسئله، تصمیم‌گیری شامل انتخاب بین راه‌های ممکن برای یک مسئله است. تصمیم‌گیری می‌تواند از طریق یک فرایند شهودی یا استدلال یا ترکیب این دو صورت بگیرد.

مهارت خودآگاهی: این مهارت کمک می‌کند فرد بتواند نقاط قوت و ضعف، ترس‌ها و نیازهای خود را بشناسد و بتواند آن‌ها را مدیریت کند. فرد با یادگیری مهارت خودآگاهی، می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای وی فشار آور هستند.

مهارت تفکر نقاد: مهارت تفکر نقاد توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار ارزش-های اجتماعی، همسالان و رسانه‌های گروهی بر رفتار فردی و تفسیر این اطلاعات برای خود می‌باشد.

مهارت تفکر خلاق: توانایی تفکر خلاق و خلاقیت یک مهارت سازنده و پایه برای رسیدن به سایر مهارت‌های مرتبط با سبک تفکر است. در این مهارت فرد یاد می‌گیرد که به شیوه‌ای متفاوت بیندیشد و از تجربه‌های متفاوت و معمولی خویش فراتر رفته و راه‌حلهایی را خلق کند که خاص و ویژه خودش است.

مهارت برقراری ارتباط موثر: کسب این مهارت به ما می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید.

مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی: مهارتی است که به فرد کمک می‌کند تا بوسیله آن تعامل مثبت با افراد مختلف و اعضای خانواده داشته باشد، مرز روابط را تشخیص دهد و بتواند با دیگران همکاری کند.

مهارت همدلی کردن: همدلی یعنی یاد گرفتن نحوه درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می‌آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت‌های فردی را بپذیرد و روابط بین فردی خود را با افراد مختلف بهبود ببخشد.

مهارت تنظیم هیجان: این مهارت به معنی شناخت هیجان‌ها و تاثیر آن‌ها بر رفتار فرد و نحوه مدیریت هیجان‌های شدید و مشکل آفرین مثل خشم است. بسیاری از محققان این مهارت را بصورت توانایی افزایش یا کاهش هیجان‌ها در صورت لزوم تعریف کرده‌اند که باعث حفظ سلامت و عملکرد سیستم هیجانی افراد می‌شود.

مهارت مقابله با استرس: در این مهارت افراد یاد می‌گیرند که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی مقابله کنند. آنچه در مورد این مهارت اهمیت دارد این است که ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای سالم به افراد کمک می‌کند پریشانی هیجانی خود را کاهش داده یا از روبرو شدن با موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنند (دارابی و همکاران، ۱۳۹۳).

در این خصوص پژوهش‌هایی نیز صورت گرفته که در این بخش از مقاله به نتایج جدیدترین آن‌ها پرداخته شده است. آذرنیک و همکاران (۱۳۹۵)، در پژوهش خود دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی توانسته منجر به کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سطح رضایت زناشویی زنان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شود. سلحشوری و همکاران (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود دریافتند که آموزش هوش زناشویی بر رضایت و سازگاری زناشویی زوجین تأثیر معنادار دارد. بدین صورت که این آموزش توانسته بود منجر به بهبود رضایت (۰/۶۴) و سازگاری زناشویی (۰/۶۸) زوجین شود. یافته‌های پژوهش حاضر بیانگر آن بودند که آموزش هوش زناشویی با بهره‌گیری از فنونی همانند آموزش همدلی، ابراز هیجان مثبت، صمیمیت، خودآگاهی، انگیزش در رابطه، همدلی، اصلاح مداوم الگوهای احساسی، جنسی، رفتاری و شناختی مشترک و اقدامات اثربخش می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود رضایت و سازگاری زناشویی زوجین مورد استفاده قرار گیرد. نتایج داده‌ها در پژوهش علیزاده و همکاران (۱۳۹۶)، نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی مؤثر بوده است. همچنین آموزش مهارت ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی زنان آسیب دیده از خیانت همسر تأثیر داشته است و نیز یافته‌های پژوهش فرزانه و همکاران (۱۳۹۶)، حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و سلامت روان دانشجویان متأهل موثر است. همچنین، آموزش مهارت‌های زندگی در پیش‌گیری از تعارضات و اختلافات زناشویی و اختلالات روانی موثر است. نتایج تحلیل کوواریانس در پژوهش مومنی (۱۳۹۴)، نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل پس از اجرای آموزش مهارت‌های زندگی از لحاظ مؤلفه‌های دل‌زدگی زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد و میزان دل‌زدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن در گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون و گروه کنترل به طور معنی‌داری کاهش یافت. در نهایت، یافته‌های به‌دست آمده از پژوهش یوسفی (۱۳۹۶)، نشان داد که بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. بر اساس نتایج این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که به‌کارگیری آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند بر دوام و پایداری زندگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و امیدواری مؤثر باشد.

روش

طرح تحقیق در مقاله حاضر روش مداخله‌ای نیمه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. در این پژوهش جامعه آماری را زوجین شهر تهران در سال ۱۳۹۶ به خود اختصاص دادند که محقق نمونه آماری را به روش تصادفی از میان جامعه آماری انتخاب نمود. نمونه آماری مقاله حاضر ۵۰ زوج بودند که از میان مراجعین به مراکز مشاوره خانواده سازمان بهزیستی شهر تهران انتخاب شدند. لازم به ذکر است در این پژوهش به منظور گردآوری اطلاعات و آمار مورد نیاز برای آزمون فرضیه از مقیاس کیفیت زناشویی باسی و همکاران (۱۹۹۵) - فرم تجدید نظر شده، استفاده شد. این مقیاس توسط باسی، کران، لارسن و کریستنسن در سال ۱۹۹۵ ساخته شده است که به منظور سنجش میزان کیفیت زندگی زناشویی بکار می‌رود. این پرسشنامه از ۱۴ گویه و ۳ خرده مقیاس توافق (۶ سوال)، رضایت (۵ سوال) و انسجام (۳ سوال) تشکیل شده است. فرم اصلی این مقیاس ۳۲ سوال دارد که توسط اسپینر و براساس نظریه لیوایز و اسپینر در مورد کیفیت زناشویی ساخته شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۶ نقطه‌ای (همیشه اختلاف داریم = ۰ و توافق دائم داریم = ۵) می‌باشد. پایایی پرسشنامه به شیوه آلفای کرونباخ در مطالعه هولیست، کودی و میلر (۲۰۰۵) برای سه خرده

مقیاس توافق، رضایت، انسجام به ترتیب از ۰/۷۹، ۰/۸۰ و ۰/۹۰ گزارش شده است. در پژوهش یوسفی (۱۳۹۰)، ضرایب آلفای کرونباخ و تنصیف پرسشنامه کیفیت زناشویی در کل نمونه برای ۱۴ ماده و عامل‌های چهارگانه استخراج شده، به تفکیک جنس رضایت بخش و بالا بوده (بالای ۰/۷۰) که حاکی از همگونی و همسانی ماده‌های پرسشنامه می‌باشد. در ادامه پس از انتخاب زوجین مورد نظر از میان زوجین در جامعه آماری ضمن اخذ شماره‌های واتس آپ زوجین موجود در نمونه آماری مقیاس کیفیت زندگی زناشویی باسبی و همکران (۱۹۹۵) - فرم تجدید نظر شده، برای این افراد به عنوان پیش‌آزمون واتس آپ شد و از ایشان خواسته شد به سوالات پاسخ داده و تصویر پرسشنامه‌های تکمیل شده برای محقق ارسال شود (بازه زمانی و مهلت برای پاسخ در همان پیام مشخص شده بود). در ادامه برای گروه آزمایش، تنها لینک کلاس‌های آموزش مهارت-های زندگی که از ۱۰ جلسه ۵۰ دقیقه‌ای (پروتکل اجرای آموزش مذکور در جدول (۱)، ارائه شده است) تشکیل شده است، برای زوجین گروه آزمایش، در نرم‌افزار بلو اسکای بصورت زنده (لایو) برگزار شد و تاکید شد که زوجین حتما در کلاس‌ها شرکت کنند لازم به ذکر است اگر یکی از زوجین بیش از دو جلسه در کلاس آنلاین حضور نداشتند از جمع نمونه آماری این پژوهش حذف می‌شدند. این در حالی است که، هیچ کلاسی برای زوجین گروه کنترل برگزار نشد. بعد از برگزاری این کلاس-ها، مجدداً مقیاس کیفیت زندگی زناشویی باسبی و همکران (۱۹۹۵) - فرم تجدید نظر شده، به عنوان پس‌آزمون برای این افراد واتس آپ شد و از ایشان خواسته شد به سوالات پاسخ داده و تصویر پرسشنامه‌های تکمیل شده برای محقق ارسال شود (بازه زمانی و مهلت برای پاسخ در همان پیام مشخص شده بود). در ادامه نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون زوجین گردآوری شده و از روش تحلیل کواریانس (مانکوا)، به آزمون فرضیه این پژوهش پرداخته شد.

جدول (۱): خلاصه محتوی دوره آموزشی مهارت های زندگی برای گروه آزمایش (ابراهیمی، ۱۳۹۱)

محتوی	جلسه
آشنایی با اعضای گروه و موضوعات دوره آموزشی	جلسه اول
شناخت خود و توانائی‌هایمان کسب مهارت خود آگاهی	جلسه دوم
آشنایی با مهارت همدلی کردن	جلسه سوم
شناخت در مورد پدیده ارتباط و نحوه برقراری ارتباط با دیگران کسب مهارت برقراری ارتباط موثر داشته است.	جلسه چهارم
آشنایی با مهارت کنترل و مدیریت خشم	جلسه پنجم
آشنا کردن و توانمند سازی اعضای گروه در زمینه مهارت حل مسئله	جلسه ششم
آشنایی با مهارت مدیریت و مقابله با استرس	جلسه هفتم
آشنایی با مهارت تصمیم گیری	جلسه هشتم
آشنایی با مهارت تفکر انتقادی	جلسه نهم
مهارت مدیریت هیجانات	جلسه دهم

یافته‌ها

جدول (۲): جدول مقایسه فراوانی و درصد آزمودنی‌ها بر حسب سن

سن		گروه آزمایش		گروه گواه (شاهد)	
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
بالای ۳۶ سال		۱۹	۳۸	۱۶	۳۲
۳۱-۳۵ سال		۱۰	۲۰	۱۲	۲۴
۲۶-۳۰ سال		۱۳	۲۶	۱۶	۳۲
۲۰-۲۵ سال		۸	۱۶	۶	۱۲
جمع		۵۰	۱۰۰	۵۰	۱۰۰

با توجه به آنچه در جدول (۲)، نشان داده شده است، از مجموع ۱۰۰ نفر زن و مرد متاهل در نمونه آماری پژوهش حاضر، ۳۵ نفر بالای ۳۶ سال، ۲۹ نفر بین ۲۶ تا ۳۰ سال، ۲۲ نفر بین ۳۱ تا ۳۵ سال و در نهایت ۱۴ نفر بین ۲۰ تا ۲۵ سال سن دارند.

جدول (۳): جدول مقایسه فراوانی و درصد آزمودنی‌ها بر حسب تحصیلات

سن		گروه آزمایش		گروه گواه (شاهد)	
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
دیپلم و فوق دیپلم		۱۶	۳۲	۱۶	۳۲
کارشناسی		۱۳	۲۶	۱۶	۳۲
کارشناسی ارشد		۱۶	۳۲	۱۴	۲۸
دکترای تخصصی		۵	۱۰	۴	۸
جمع		۵۰	۱۰۰	۵۰	۱۰۰

با توجه به آنچه در جدول (۳)، نشان داده شده است، از مجموع ۱۰۰ نفر زن و مرد متاهل در نمونه آماری پژوهش حاضر، ۳۲ نفر دارای مدرک فوق دیپلم و دیپلم، ۲۹ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۳۰ نفر دارای مدرک کارشناسی ارشد و در نهایت ۹ نفر دارای مدرک دکترای تخصصی بودند.

جدول (۴): جدول بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون

کشیدگی	کجی		انحراف استاندارد		میانگین	ماکزیمم	مینیمم	حجم		
	خطای آماره	خطای استاندارد	خطای آماره	خطای استاندارد						
خطای استاندارد	د	د	آماره	آماره	آماره	آماره	آماره	آماره		
	.662	.492	.337	-.501	1.87094	16.6400	20.00	11.00	50	پیش‌آزمون کیفیت زندگی زناشویی
	.662	- 1.84 3	.337	.026	8.75415	31.7600	44.00	19.00	50	پس‌آزمون کیفیت زندگی زناشویی

با توجه به نتایج بدست آمده از جدول (۴) چون آماره‌های کجی و کشیدگی در توزیع نمرات کیفیت زندگی زناشویی زنان و مردان متاهل در نمونه آماری پژوهش، بین $+2$ و -2 می‌باشند. بنابراین می‌توان چنین استنباط نمود که توزیع نمرات پیش-آزمون و پس‌آزمون برای نمرات کیفیت زندگی زناشویی در پژوهش حاضر، در تحقیق حاضر طبیعی است.

جدول (۵): آزمون لوین برای بررسی همگونی واریانس گروه‌ها

مقدار بحرانی	df2	df1	آماره لوین	
.302	48	1	1.087	پس‌آزمون
.555	48	1	.353	پیش‌آزمون

با توجه به اینکه، سطح معناداری در آزمون لوین که در جدول (۵) با مقدار بحرانی نمایش داده شده است، بیشتر از $0/05$ است، می‌توان نتیجه گرفت، واریانس نمرات کیفیت زندگی زناشویی در نمونه آماری پژوهش، بدست آمده در گروه‌های گواه و آزمایش از همگنی برخوردار هستند. فرض صفر در آزمون لوین این است که واریانس دو گروه گواه و آزمایش دارای تجانس است، با توجه به سطح معناداری جدول (۴) که بیشتر از $0/05$ است، فرض صفر مبنی بر همگنی واریانس‌های گروه‌های گواه و آزمایش تایید می‌گردد.

آزمون فرضیه: آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین شهر تهران موثر است.

روش آماری که برای پاسخ به این سوال در تحقیق حاضر استفاده شده است، روش تحلیل کواریانس است. تحلیل کواریانس حالت جامعی از تحلیل واریانس است که معمولاً در طرح‌های آزمایشی، پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده و در آن ضمن مقایسه میانگین‌های یک یا چند گروه و برآورد تاثیر یک یا چند متغیر مستقل، اثر یک یا چند متغیر کنترل، مداخله‌گر و تاثیر پیش‌آزمون از معادله خارج می‌شود. محقق در این فصل به منظور حذف تاثیر متغیر همپراش (تاثیر پیش-

آزمون) از تحلیل کواریانس استفاده نموده است. نکته حایز اهمیت در بکارگیری روش آماری تحلیل کواریانس بررسی چهار پیش فرض می باشد که در زیر به بررسی آماری این پیش فرض ها می پردازیم:

جدول (۶): جدول تعامل بین متغیر مستقل و پیش آزمون

سطح معناداری	F	میانگین مربعات	Df	Type III Sum of Squares	منابع
.000	66.319	3314.237	3	9942.711 ^a	مدل اصلاح شده
.002	10.699	534.653	1	534.653	تعامل دو متغیر
.636	.228	11.372	1	11.372	گروه
.256	1.323	66.112	1	66.112	پیش آزمون
.307	1.067	53.297	1	53.297	پیش آزمون*گروه
		49.974	46	2298.809	خطا
			50	98936.000	کل
			49	12241.520	کل اصلاح شده

با توجه به جدول (۶)، مقدار F تعامل بین متغیر مستقل که همان آموزش مهارت های زندگی و متغیر تاثیر پیش-آزمون (۱/۰۶۷) بوده و با توجه به این که سطح معناداری مرتبط با این متغیر (۰/۳۰۷) و بزرگتر از ۰/۰۵ است لذا تفاوت بین شیب رگرسیون ها معنادار نبوده و بنابراین می توان نتیجه گرفت که، فرضیه صفر (پوچ) مورد قبول و فرضیه خلاف رد شده و پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول (۷): آزمون لوین برای بررسی همگونی واریانس گروه ها

مقدار بحرانی	df2	df1	آماره لوین	
.271	48	1	1.238	پس آزمون

با توجه به اینکه، سطح معناداری در آزمون لوین که در جدول (۶) با مقدار بحرانی نمایش داده شده است، بیشتر از ۰/۰۵ است، می توان نتیجه گرفت، واریانس نمرات کیفیت زندگی زناشویی در نمونه آماری پژوهش، بدست آمده در گروه های گواه و آزمایش از همگنی برخوردار هستند. فرض صفر در آزمون لوین این است که واریانس دو گروه گواه و آزمایش دارای تجانس است، با توجه به سطح معناداری جدول (۶) (۰/۲۷۱)، که بیشتر از ۰/۰۵ است، فرض صفر مبنی بر همگنی واریانس های گروه های گواه و آزمایش تایید می شود.

جدول (۸): خروجی اصلی تحلیل کواریانس و آزمون فرضیه

منابع	Type III Sum of Squares	Df	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
مدل اصلاح شده	9889.414 ^a	2	4944.707	98.806	.000
تعامل دو متغیر	759.284	1	759.284	15.172	.000
پیش آزمون	33.334	1	33.334	.666	.419
گروه	9579.715	1	9579.715	191.423	.000
خطا	2352.106	47	50.045		
کل	98936.000	50			
کل اصلاح شده	12241.520	49			

با توجه به جدول (۸)، سطر سوم مقدار F متغیر پیش آزمون را نشان می‌دهد. این مقدار F (۰/۶۶۶) معنادار است زیرا، سطح معناداری آن ۰/۴۱۹ از سطح معناداری ۰/۰۵ بزرگتر است. حال می‌توان بیان نمود که پیش فرض خطی بودن همبستگی متغیر پراش (تاثیر پیش آزمون) و متغیر مستقل (آموزش مهارت‌های زندگی) در بکارگیری تحلیل کواریانس که همبستگی متغیر همپراش و مستقل بود، رعایت نشده است. لازم به ذکر است که، اگر مقدار F متغیر همپراش معنادار نباشد، تحلیل کواریانس صحیح است اما می‌توان نتیجه گرفت که، متغیر همپراش انتخاب شده تاثیری بر مدل پیشنهادی ندارد.

سطر چهارم از جدول (۸)، خروجی اصلی تحلیل کواریانس است. مقدار F تاثیر متغیر مستقل یعنی روش آموزش مهارت‌های زندگی (۱۹۱/۴۲۳) و با توجه به این که، سطح معناداری مرتبط با این سطر از جدول (۰/۰۰۰) محاسبه شده است و با توجه به اینکه از سطح معناداری (۰/۰۵) کوچکتر است بنابراین اختلاف بین میانگین نمرات دو گروه گواه و آزمایش معنادار است. یعنی پس از خارج نمودن تاثیر پیش آزمون اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه گواه و آزمایش در پس آزمون وجود دارد؛ بنابراین فرض صفر مبتنی بر معنادار بودن اختلاف میانگین گروه‌های گواه و آزمایش در پس آزمون از حذف اثر احتمالی پیش-آزمون تایید می‌گردد و این فرضیه که آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین شهر تهران موثر است، مورد تایید قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های مقاله حاضر چنین نتیجه‌گیری شد که؛ آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زناشویی زوجین شهر تهران موثر است. ضمن بررسی‌های صورت گرفته نتیجه آزمون فرضیه در مقتاه حاضر با نتایج پژوهش‌های (آذرنیک و همکاران، ۱۳۹۵)، (برهانی کاخکی و همکاران، ۱۳۹۶)، (سلحشوری و همکاران، ۱۳۹۵)، (علیزاده کندی، ۱۳۹۶)، (محمدی-وند و همکاران، ۱۳۹۵)، (مسلم بیات و همکاران، ۱۳۹۵)، (مومنی و همکاران، ۱۳۹۶)، (دارابی و همکاران، ۱۳۹۳) و (یوسفی، ۱۳۹۰)، همسو بوده که این امر از بالا بودن اعتبار بیرونی نتایج این مقاله خبر می‌دهد. در تبیین نتایج آزمون فرضیه این مقاله می‌توان بیان نمود 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 شناختی خود از طریق تأثیر آن‌ها بر رفتارهای تعاملی بعدی بر سازگاری زناشویی افراد تأثیر می‌گذارد. مطلب دیگری که در تبیین نتیجه آزمون فرضیه حاضر می‌توان اظهار داشت، تأثیر مستقیم مؤلفه‌های مهارت زندگی در کنترل شرایط ناخشنود و بحران‌زا است. 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 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. همچنین یافته‌های حاصل از پژوهش 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 بهبود کیفیت زندگی زناشویی 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 بهبود کیفیت زندگی زناشویی در زوجین می‌شود. لازم به ذکر است که، تأثیر برخی از متغیرهای مداخله‌گر و مزاحم و عدم کنترل برخی از آنها توسط پژوهشگر از محدودیت‌های این پژوهش بوده و پیشنهاد می‌شود که؛ اجرای چنین پژوهشی در سطح گسترده‌تر در مراکز مشاوره دیگر استان‌ها اتفاق افتاده، آموزش مهارت‌های زندگی در سطح زیرساخت‌ها همچون مدارس و نیز افراد آماده ازدواج، اعمال شده، برگزاری کارگاه‌های برون‌سازمانی با موضوع مهارت‌های زندگی برای زوجین بصورت فردی و گروهی تدارک دیده شود و بررسی اثربخشی این آموزش با دیگر مداخلات در زمینه مشاوره خانوادگی نیز از پیشنهادهای پژوهشی این مقاله می‌باشد.

منابع

۱. ابراهیمی، علی. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی گروهی آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات والد-کودک نوجوان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
۲. آذرنیک، مینا؛ رفیعی پور، امین؛ حاتمی، محمد؛ موسوی، مهساسادات. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی دانشجویان زن دانشگاه علوم پزشکی. زن و مطالعات خانواده، ۱۴(۵۴)، ۱۵۹-۱۸۱.
۳. برهانی کاخکی، مریم؛ نریمانی، محمد؛ موسی زاده، توکل. (۱۳۹۶). مقایسه اثربخشی زوج درمانی شناختی- رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش رضایت زناشویی زوجین متقاضی طلاق سازش نیافته. پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۹(۲)، ۶۱-۸۲.
۴. دارابی، سعداله؛ کاظمی اصل، مجید؛ مسعود، محمد حسین. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی، پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، ۱(۲)، ۲۱-۴۳.
۵. سلحشوری، نسربین؛ آتش پور، حمید. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش هوش زناشویی بر کیفیت زندگی زناشویی و تمایز یافتگی زوجین فصلنامه روانشناسی تحلیلی شناختی، ۱۲(۴۷)، ۱۳-۲۶.
۶. علیزاده کندری، سهیلا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی زنان آسیب دیده از خیانت همسر، فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره و روانشناسی، دوره ۲، ۳(۵)، ۷۸-۸۶.
۷. فرزانه، گیلدا؛ قدرتی، سیما. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و سلامت روان دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد تهران، فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران، شماره ۴۱، ۱۱۵-۱۲۱.
۸. محمدی‌وند، محمد حسین؛ بیرامی، منصور؛ نظری، وکیل؛ غفاری، عذرا. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر مؤلفه‌های رضایت زناشویی زنان متأهل. مجله مطالعات ناتوانی، جلد ۱۱، ۱۹۲-۲۰۳.

۹. مسلم بیات، سمیرا السادات؛ عامری، فریده. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های زناشویی با رویکرد اسلامی بر رضایت زناشویی و کیفیت زندگی متأهلین تهرانی. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۶(۱)، ۹۸-۱۰۷.
۱۰. مومنی، خدامراد؛ دهقان، فاطمه؛ علیزاده، زهرا؛ بیگدلی، روجا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش مؤلفه‌های دل‌زدگی زناشویی زنان دارای همسر جانباز، فصلنامه روانشناسی نظامی، ۸(۳۱)، ۵-۱۶.
۱۱. یوسفی، ناصر. (۱۳۹۰). بررسی شاخص‌های روانسنجی مقیاس کیفیت زناشویی، فرم تجدید نظر شده (RDAS). پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱(۲)، ۱۸۳-۲۰۰.
۱۲. یوسفی، ناصر. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین. دوفصلنامه روانشناسی خانواده، ۱(۳)، ۷۰-۵۹.

13. Busby. D. M., Crane. D. R., Larson. J. H., & Christensen. C. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct Hierarchy and multidimensional scale. *Journal of Marital and family therapy*, 21, 289-308.