

تأثیر آموزش مدیریت خانواده بر احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران در زنان متأهل

زهرا حقانی^۱، رمضان حسن زاده^۲

^۱ گروه روانشناسی ، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی ، ساری، ایران

^۲ گروه روانشناسی ، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی ، ساری، ایران

نام نویسنده مسئول:

رمضان حسن زاده

مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال چهارم)
شماره ۱۴ / زمستان ۱۳۹۷ / ص ۱۰۸-۱۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر تأثیر آموزش مدیریت خانواده بر احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران در زنان متأهل بود. روش تحقیق در این پژوهش از نوع آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل بود. تعداد ۴۰ زن مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهرستان بهشهر در این پژوهش شرکت کردند و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. سپس گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۱/۳۰ ساعته، هفته‌ای یکبار تحت مداخله برنامه آموزش مدیریت خانواده قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر کی دانیل آلری، فرانسویس فینچام، هیلری ترکیوتز (۱۹۷۵) و اعتماد در روابط شخصی بود. یافته‌های به دست آمده از تحلیل داده‌ها نشان داد که میانگین نمره احساسات مثبت نسبت به همسر در گروه آزمایش در پس‌آزمون (۶/۳۶) نسبت به پیش‌آزمون (۵/۸) افزایش داشته است و اعتماد در روابط شخصی گروه آزمایش در پیش‌آزمون (۲/۷) نسبت به پس‌آزمون (۲/۱۲) افزایش داشته است ($p < 0/001$). بر اساس نتایج پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که به کارگیری که آموزش مدیریت خانواده بر میزان احساسات مثبت نسبت به همسران و میزان اعتماد در روابط شخصی همسران تأثیرگذار است.

واژگان کلیدی: آموزش مدیریت خانواده، احساسات مثبت نسبت به همسر، اعتماد در روابط شخصی، خانواده، روابط بین زوجین.

مقدمه

ازدواج یک امر اجتماعی است که پایه و اساس ارتباط و سبب ساز ایجاد کانون خانواده می‌باشد. این کانون به عنوان اصلی‌ترین و بنیادی‌ترین تشکل اجتماع بیشترین تأثیر را در سلامت هر جامعه‌ای ایجاد می‌کند که این مهم مشروط به برخورداری افراد از سلامت روانی جسمانی و نیز داشتن ارتباطات مطلوب با یکدیگر می‌باشد [۱]. یانسن^۱ در سال ۱۹۹۶ ارتباط زوجین را یک فرایند معرفی می‌کند، زیرا زوجین می‌توانند با اعمالی از قبیل گوش دادن، حالات چهره مختلف با همدیگر تبادل احساسات و افکار می‌کنند [۲]. اگر هر نوع ارتباطی توأم با کلام و بیان باشد، شکی وجود ندارد که صمیمیت و صفا حاصل آن خواهد بود. بسیاری از افرادی که در بیان احساسات نسبت به نامزد و یا همسران‌شان قصور می‌ورزند، ترس از احمقانه بودن و کودکانه بودن آن را بیان می‌کنند [۳]. در این راستا به نظر می‌رسد خیلی از روابط مخرب به دلیل تعارضات و به دنبال آن منفی‌نگری‌های زوجین که برگرفته از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه آنهاست نشأت می‌گیرد [۲]. چرا که شیوه تفکر است که کیفیت زندگی را تعیین می‌کند [۱]. مثلاً خوش‌بینی می‌تواند به شادکامی، سلامتی و حتی عزت نفس منجر شود [۴]. مطالعات نشان می‌دهد که برخورداری از صمیمیت و اعتماد به یکدیگر در میان زوج‌های متأهل، از عوامل مهم ایجاد ازدواج‌های پایدار است [۵] و اجتناب از برقراری روابط صمیمانه، از عواملی است که موجب شکست در زندگی خانوادگی می‌شود [۶]. نزدیک بودن عاطفی شامل حمایت و درک متقابل، برقراری ارتباط و سهم کردن خود، فعالیت‌ها و دارایی‌هایمان با فرد دیگر است [۷].

افراد با احساسات مثبت تصمیمات درست‌تر، اطلاعات بیشتر و در فرآیند تصمیم‌گیری بهتر عمل می‌کنند همچنین رویدادهای مثبت به احساس مثبت منجر می‌شود [۸]. یکی از اصول اولیه زندگی اجتماعی اعتماد داشتن افراد به یکدیگر است [۹]. ضرورت مدیریت خانواده جزئی از ضرورت هر مجموعه هدف‌دار است که باید اعضای خانواده به آن پایبند باشند تا در پیشرفت‌های مادی و معنوی موفق‌تر شوند. هر مجموعه اگر دارای سازماندهی باشد و مدیریت بهتر داشته باشد بهتر به اهداف خود می‌رسد. مدیریت محبت و عاطفه در خانواده نه تنها مفید بلکه ضروری است و صمیمیت و احساس مثبت باعث بهتر شدن روابط زوج‌ها می‌شود و تعهد آنها مستحکم می‌کند و سناریوی طلاق یک رویداد ناگهانی نیست بلکه فقدان تدریجی صمیمیت و نزدیکی است [۱۰، ۱۱]. آموزش مدیریت خانواده بر اساس تربیت نیروی انسانی لایق و شایسته به‌عنوان مدیر خانواده و مادران جامعه برنامه‌ریزی شده است نزاکتی در سال ۱۳۹۳ در مطالعه خود گزارش کردند که زوج درمانی مبتنی بر تصویر سازی ارتباطی منجر به افزایش صمیمیت زناشویی در زنان می‌گردد. همچنین مدیریت روابط در بین زوجین باعث افزایش تعهد، صمیمیت و اعتماد زناشویی می‌شود [۱۲]. صدرجهانی و همکاران در سال ۱۳۸۹ دریافتند آموزش روابط بین زوجین باعث افزایش میزان صمیمیت زناشویی و تقویت روابط در معتادان و همسرانشان می‌گردد [۱۳]. نتایج تحقیق محققین نیز مؤید این نکته است که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر، بهبود الگوی ارتباطی سازنده متقابل و کاهش الگوی ارتباطی توقع‌کنانه‌گری و الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل در بین زوجین می‌شود [۱۴]. در آموزش مدیریت خانواده به نقش باورهای ارتباطی در روابط بین زوجین نیز پرداخته می‌شود، زیرا نشان داده شده است که باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر نیز در ارتباط است و بر آن نقش مؤثری را ایفا می‌کند [۱۵]. با توجه به نتایج مطالعات می‌توان این‌گونه اذعان داشت که آموزش مهارت‌های ارتباطی و روابط بین زوجین و مدیریت آن بر نظم بخشی از طریق افزایش مبادله مثبت رفتار، افزایش ابراز مستقیم محبت و مواجهه با عواطف مثبت زوجین و همچنین کمک به زوجین در شناخت نقش خود در تعارضات، موجب ارتقاء کیفیت روابط و تعمیق صمیمیت میان زوجین می‌گردد [۹]. آموزش مهارت‌های ارتباطی بر نگرش و صمیمیت زوجین تأثیر دارد، زمانی که زوجین نگرش مثبتی نسبت به رابطه خود دارند و رابطه خود را مثبت ارزیابی می‌کنند باعث افزایش صمیمیت زوجین می‌شود و برخورداری از صمیمیت در میان زوجین از عوامل ایجاد ازدواج‌های پایدار است [۵]. ولیکن با توجه به اهمیت مهارت حل مساله جهت ارتقاء احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران کمتر پژوهشی به اثربخشی آموزش مدیریت خانواده پرداخته و به نظر می‌رسد این مهارت مورد غفلت قرار گرفته است و از آنجا که بکارگیری هر مهارت در کار زوج نیازمند شواهد پژوهشی است، در ایران تحقیق زیادی در این مورد انجام نگرفت و این پژوهش با هدف اثربخشی مدیریت خانواده بر احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط نزدیک همسران انجام پذیرفت و فرضیه اصلی در پژوهش حاضر این است که: آموزش مدیریت خانواده بر احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران تأثیر دارد. فرضیه‌های تحقیق نیز عبارتند از:

۱. آموزش مدیریت خانواده بر احساسات مثبت نسبت به همسر تأثیر دارد.
- آموزش مدیریت خانواده بر اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران تأثیر دارد.

روش

روش پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری مورد بررسی کلیه زوجین مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهرستان بهشهر بودند. شرکت کنندگان این پژوهش ۴۰ نفر از زنان مراجعه کننده به مراکز بهداشت شهرستان بهشهر

بودند که به صورت تصادفی از نمونه های در دسترس انتخاب شدند. پس از انتخاب زنان، طی یک جلسه، رضایت آنها برای شرکت در پژوهش جلب شد و از آنها خواسته شد تا به مرکز آموزشی که به این منظور تدارک دیده شده بود، مراجعه کنند. در مرحله بعد، زوجین به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. در ابتدا از کلیه شرکت کنندگان خواسته شد تا به پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر کی دانیل آلری^۲ و همکاران (۱۹۷۵) و پرسشنامه اعتماد در روابط شخصی پاسخ دهند. سپس گروه آزمایش در جلسات آموزش مدیریت خانواده شرکت کردند و بر روی گروه کنترل هیچ آموزشی انجام نگردید. پس از پایان دوره آموزش، مجدداً هر دو گروه پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر و پرسشنامه اعتماد در روابط شخصی را تکمیل کردند. آموزش مدیریت خانواده طی ۸ جلسه، هر جلسه ۱/۳۰ ساعت در گروه آزمایش اجرا شد. ساختار جلسات آموزش مدیریت خانواده در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ساختار جلسات آموزش مدیریت خانواده

جلسه	محتوای
۱- معارفه	معارفه - توضیحاتی در مورد پاسخگویی به پرسشنامه و تعهدگرفتن برای پاسخگویی با قدرت و مطالعه کامل
۲- آموزش مدیریت خانواده	همه می توانند ازدواج کنند ولی محصول این روابط مهم است. باید در نوع مدیریت بر اعضا خانواده هم مهارت داشته باشیم و هم دانش مهم است. در حوزه احساس مالکیت نسبت به همسر یا فرزند باید در حوزه مدیریت قرار بگیریم و از حیطه مشخص شده از حدود خارج نشویم. باید روابط را طوری مدیریت کنیم که زورگویی، تحت فشار قراردادن و کنترل و نگاه مالکیت نداشته باشیم.
۳- مدیریت عاطفه و محبت	خانم ها با آقایان در محبت تفاوت بنیانی دارند. محبت در آقایان پوشیده و مخفی است و به وجود محبت و غیرمابه محبت اهمیت نمی دهند. خانم ها به محبت آشکار نیاز دارند و محبت در آنها عمقی است و به بروز محبت نیاز دارند باید محبت را به زن بیان کرد چون لذت چشیدن آن در زن بسیار مهم است. اگر فقط محبت در بستر جنسی باشد زن فکر می کند این محبت فقط نیاز جنسی است و حس به او نمی دهد و مرد اوضاع جنسی هم پریشان می شود.
۴- صمیمیت روابط و رضایت زناشویی	صمیمت یعنی سطح زندگی به همسر، اشتراک گذاری ارزشها و ایده ها، فعالیت های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی نظیر نوازش کردن است. وقتی احساس صمیمت باشد نیازهای خود را به شکل مؤثرتری بر شریک و همسر خود ابراز می کند. رضایت زناشویی می تواند در زوج هایی که میزان صمیمت بالاتری دارند بیشتر باشد.
۵- عشق	عشق یک احساس شدید عاطفی است که نسبت به جنس مخالف صورت می گیرد و به صورت پنهان و آشکارا ابراز می شود و یکی از عوامل مؤثر بر میزان رضایت زوجین است و باعث استحکام بنیاد خانواده می شود. بسیاری از افراد عشق را به عنوان پایه و اساس روابط زناشویی در نظر می گیرند.
۶- اعتماد در روابط شخصی همسران	یکی از اصول اولیه زندگی اجتماعی داشتن افراد به یکدیگر است. اعتماد ستون خانواده است ثبات و آرامش خانواده درک و اعتماد زوجین به یکدیگر است و شاخص های صداقت و صراحت، وفاداری، حس ظن، احساس امنیت و احساس رضایت عاطفی بررسی گردید.
۷- احساسات مثبت نسبت به همسر	دوام ازدواج مستلزم عشق و احساس مثبت است. مهمترین عامل در تداوم ازدواج از بین بردن عدم تفاهم ها و یا سوء تفاهم است و عشق با لفافه عواطف مثبت جریان دارد و عواطف مثبت به معنای یک احساس فردی در مورد همسر در جنبه هایی مانند دوستی، روابط زناشویی، درک صداقت، اعتماد، خویشاوندی و لذت جنسی است. رضایتمندی زناشویی یعنی احساس مثبت و احساس لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی دارند.
۸- جمع بندی و پاسخگویی به پرسشنامه ها	جمع بندی جلسات گذشته - پاسخگویی به پرسشنامه ها

در این پژوهش ابزارهای زیر بکار رفته است:

۱) پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر: مقیاس احساسات مثبت نسبت به همسر توسط کی دانیل آلری و همکاران در سال ۱۹۷۵ در کلینیک زوج درمانی دانشگاه ایالتی نیویورک ساخته شد. این پرسشنامه یک ابزار ۱۷ سوالی است که برای اندازه گیری عواطف مثبت یا عشق به همسر ساخته شده است. این ابزار، اثر تماس، تنها بودن با همسر، بوسیدن، نزدیکی هم نشستن، را بر همسر می سنجد. این پرسشنامه به آسانی اجرا و تصحیح می شود. به همین علت مقیاس بسیار مفیدی برای مشاوره و درمان زناشویی است. پرسشنامه احساسات مثبت به همسر با ضریب الفای ۰/۹۴ از یک همسانی درونی عالی برخوردار است. اطلاعاتی در مورد ثبات آن گزارش نشده است. پایایی آن از طریق آزمون مجدد با فاصله مجدد ۱ تا ۳ هفته ۰/۹۳، ضریب همبستگی این پرسشنامه با سازگاری زناشویی ۰/۷ با $p < ۰/۰۰۱$

² K. Daniel

گزارش شد. این مقیاس مظاهری و پورا اعتماد (۱۳۸۰) با روش ترجمه و ترجمه مجدد به فارسی برگردانده شده است. همسانی درونی پرسشنامه در این پژوهش برابر با ۰/۸۹ محاسبه شده است. پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر با توجه به همبستگی معنادار آن با آزمون سازگاری زناشویی، مقیاس ارتباط ناواران، پرسشنامه افسردگی بک Beck رتبه‌بندی همسران از تعهد زناشویی و رتبه‌بندی رفتار مثبت همسران، از روایی همزمان بسیار خوبی برخوردار است. پاسخ به سوالات به صورت ۷ گزینه‌ای (فوق‌العاده منفی، نسبتاً منفی، کمی منفی، خیلی یا بی‌تفاوت، کمی مثبت، نسبتاً مثبت، فوق‌العاده مثبت) است. جهت بدست آوردن روایی پرسشنامه، سوالات این مقیاس به رویت متخصصین روانشناسی رسید و روایی محتوایی پرسشنامه آن مورد تأیید قرار گرفت در مرحله‌ی بعد پرسشنامه بر روی گروه ۱۱ نفری اجرا شد و ضریب همبستگی اعتبار آن از طریق آلفا محاسبه شد که ۰/۸۹ بدست آمده است [۱۱].

۲) پرسشنامه اعتماد در روابط شخصی: برای سنجش اعتماد در روابط شخصی از فرم پرسشنامه‌ای استفاده شد که دارای ۱۷ گویه بود. پاسخ به سوالات به صورت ۷ گزینه‌ای (کاملاً موافقم، موافقم، تا حدی موافقم، نظری ندارم، تا حدی مخالفم، مخالفم، کاملاً مخالفم) است. مقیاس اعتماد دارای سه زیر مقیاس پیش‌بینی‌پذیری، قابلیت اعتماد و ایمان و اعتماد به همسر بود. پیش‌بینی‌پذیری، که روی ثبات و پایداری رفتار متنی بر تجارب گذشته تأکید دارد. قابلیت اعتماد که روی کیفیت و میزان اعتماد زوجین در شرایط مختلف تأکید دارد. ایمان و اعتماد به همسر، که بر اعتماد و ایمان داشتن به همسر در شرایط خطر و نامطمئن تأکید می‌کند. جهت بدست آوردن روایی پرسشنامه، سوالات این مقیاس به رویت متخصصین روانشناسی رسید و روایی محتوایی پرسشنامه آن مورد تأیید قرار گرفت. در مرحله‌ی بعد پرسشنامه بر روی گروه ۱۱ نفری اجرا شد و ضریب همبستگی اعتبار آن از طریق آلفا محاسبه شد که ۰/۹۱ بدست آمده است [۱۱].

ابزار مورد استفاده برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، استفاده از نرم افزار آماری SPSS-۲۰، می‌باشد که مطابق سطح داده‌ها از آماره‌های مرتبط (میانگین، توزیع درصدی، آزمون کوواریانس) استفاده شده است. برای سنجش نرمالیتی داده‌های پژوهش از آزمون اسمیرنوف-کولموگروف استفاده شد. براساس خروجی به دست آمده از این آزمون که در سطح بالاتر از ۰/۰۵ قرار دارد، لذا برای سنجش فرضیه‌های تحقیق از آزمون پارامتری مرتبط با سنجش داده‌ها استفاده شده است.

یافته‌های تحقیق

جدول ۲، شاخص‌های آماری شرکت‌کنندگان پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که در جدول ۲ نشان می‌دهد، میانگین نمره احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی در دو گروه در مرحله پیش‌آزمون به هم نزدیک است، اما میانگین نمره احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی گروه آزمایش در پس‌آزمون بیشتر از گروه کنترل است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه در نمره کل پرسشنامه احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی

گروه	مرحله	احساسات مثبت نسبت به همسر		اعتماد در روابط شخصی	
		SD	M	SD	M
آزمایش	پیش‌آزمون	۵/۸	۱/۰۱	۲/۷	۰/۶۹
	پس‌آزمون	۶/۳۶	۰/۵۴	۲/۱۲	۰/۴۵
کنترل	پیش‌آزمون	۵/۲	۱/۰	۳/۱	۰/۶
	پس‌آزمون	۵/۱	۰/۷۵	۲/۹	۰/۴

جهت انجام تحلیل کوواریانس محقق این پیش‌فرض‌ها را بررسی کرد که همگی محقق شدند. ۱- طبیعی بودن توزیع نمرات. ۲- همگونی واریانس‌ها که با آزمون لوین^۳ و باکس^۴ این پیش‌فرض بررسی شد. ۳- پایا بودن: متغیر کنترل، یعنی آزمونی که به عنوان همپراش انجام می‌شود باید پایا باشد و متناسب با موضوع پژوهش و طرح باشد. ۴- اجرای همپراش قبل از شروع تحقیق. ۵- همبستگی متعارف همپراش‌ها با یکدیگر: اگر تحقیق شامل دو یا چند همپراش باشد، همبستگی همه همپراش‌ها با یکدیگر نباید بزرگ باشد. ۶- همگونی شیب رگرسیون: مقدار F تعامل بین متغیر همپراش و مستقل محاسبه شد و شاخص معنادار نبود. ۷- خطی بودن همبستگی متغیر همپراش و متغیر مستقل: برای اثبات این امر مقدار F متغیر همپراش پس از محاسبه معنادار شد.

برای آزمون فرضیه ۱ (آموزش مدیریت خانواده بر احساسات مثبت نسبت به همسر تأثیر دارد)، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مقدار F به دست آمده در سطح $P < ۰/۰۱$ معنادار است؛ بنابراین این فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

3. Levene Test

4. Box Test

شود و با اطمینان ۹۹ درصد می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت خانواده بر احساسات مثبت نسبت به همسر تأثیر دارد. شاخص اثر به دست آمده حاکی از آن است که افزایش ۶۴ درصد واریانس در احساسات مثبت نسبت به همسر گروه آزمایش را می‌توان به آموزش مدیریت خانواده نسبت داد. توان آماری نیز نشان می‌دهد که در تمامی موارد امکان رد فرض صفر وجود دارد و این حاکی از کفایت نمونه است.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش مدیریت خانواده بر احساسات مثبت نسبت به همسر

منبع	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	مقدار F	P	ضریب تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون	۲۹/۲۱۵	۲	۱۴/۶۰۸	۶۲/۶۳۹	۰/۰۰۰**	۰/۷۷	۱/۰۰
گروه	۱۵/۸۷۵	۱	۱۵/۸۷۵	۶۸/۰۷۳	۰/۰۰۰**	۰/۶۴	۱/۰۰
خطا	۸/۶۲۹	۳۷	۰/۲۳۳				
کل	۳۷/۸۴۴	۳۹					

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، مقدار F به دست آمده در سطح $P < 0/01$ معنادار است؛ بنابراین فرضیه ۲ پژوهش تأیید می‌شود و با اطمینان ۹۹ درصد می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت خانواده بر اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران تأثیر دارد. شاخص اثر به دست آمده حاکی از آن است که افزایش ۳۳ درصد واریانس در اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران را می‌توان به آموزش مدیریت خانواده نسبت داد. توان آماری نیز نشان می‌دهد که در تمامی موارد امکان رد فرض صفر وجود دارد و این حاکی از کفایت نمونه است.

جدول ۴. تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش مدیریت خانواده بر اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران

منبع	مجموع مجذورات	DF	میانگین مجذورات	مقدار F	P	ضریب تأثیر	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۲/۵۱۳	۲	۶/۲۵۶	۳۱/۹۴۶	۰/۰۰۰**	۰/۶۳	۱/۰۰
گروه	۳/۶۷۷	۱	۳/۶۷۷	۱۸/۷۷۴	۰/۰۰۰**	۰/۳۳	۱/۰۰
خطا	۷/۲۴۶	۳۷	۰/۱۹۶				
کل	۱۹/۷۵۶	۳۹					

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مدیریت خانواده بر احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران در زنان متأهل انجام شده است، با این فرض که آموزش مدیریت خانواده بر میزان حساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران تأثیر دارد و در نتیجه از کشمکش‌های خانوادگی کاسته شود. یافته‌های پژوهش نشان دادند که تفاوت میانگین نمره کلی احساسات مثبت نسبت به همسر، در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل معنادار بوده است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت خانواده احساسات مثبت نسبت به همسر مؤثر بوده است. این یافته با نتایج مطالعات نزاکتی رضازاده (۱۳۹۳) [۱۲]، زارعی و ثابت (۱۳۹۳) [۱۶]، صدرجهانی و همکاران (۱۳۸۹) [۱۳]، اعتمادی (۱۳۸۷) [۱۷]، خجسته‌مهر، عطاری و شیرالی‌نیا (۱۳۸۷) [۱۴]، حیدری، مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۴) [۱۵] و جانسون و کوهن (۲۰۰۶) [۱۸] که در تحقیق خود گزارش کردند که آموزش مدیریت خانواده و زوج درمانی مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر، بهبود الگوی ارتباطی سازنده متقابل می‌شود و این عامل منجر به افزایش صمیمیت زناشویی بین همسران می‌گردد. در راستای نتایج این تحقیق، خجسته‌مهر، عطاری و شیرالی‌نیا (۱۳۸۷) اشاره کردند که افزایش سطح مهارت‌های ارتباطی و نیز آموزش راه‌های مدیریت خانواده و ارتباط بین زوجین باعث افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر می‌شود [۱۴] که با نتایج تحقیق همسو است. از آنجا که آموزش مدیریت خانواده دارای ابعاد گسترده‌ای از قبیل عاطفی، شناختی، رفتاری، اقتصادی و ارتباطی است، لذا با آموزش آن می‌توان پیش‌بینی نمود که برای ایجاد، حفظ و تداوم ارتباطات و احساسات بین زوجین لازم است از برنامه‌ای جامع که ترکیبی از آموزش‌های شناختی، رفتاری، ارتباطی می‌باشد استفاده نمود [۱۶]. زیرا دوام و پایداری ازدواج، مستلزم عشق و احساسات مثبت زوجین نسبت به یکدیگر است. ارتباطات خوشایند و مؤثر زوجین با همدیگر می‌تواند در تقویت این احساسات مؤثر باشد. آموزش مدیریت خانواده که در بردارنده مهارت‌های ارتباطی نیز است، از این طریق می‌تواند به افراد کمک می‌کند تا در پیام‌هایی که به صورت نمادین به شخص دیگر می‌رسانند با کفایت عمل می‌کنند و احساسات مثبت و لذت بخشی در طرف مقابل ایجاد نمایند [۱۷]. یادگیری مدیریت خانواده و مهارت‌های ارتباطی منجر به مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند و کاهش رفتارهای منفی می‌شود. افزایش تبادلات رفتاری مثبت نیازهای عاطفی همسران را ارضا کرده و باعث ایجاد احساس مثبت نسبت به یکدیگر می‌شود و در رفتارهای منفی تغییر نگرش ایجاد می‌کند [۱۸]. احساسات شامل درک کردن و فهمیدن در زندگی زناشویی، در میان گذاشتن افکار و احساسات خود با همسر و متقابلاً دریافت کردن آنهاست، حتی اگر این افکار و احساسات با آنچه فکر می‌کنند متفاوت باشد. اگر هر زوج این درک معنای را برای همسرش ارضا کند به عنوان کارکرد روانی-عاطفی تلقی شده که با ایجاد جو مراقبتی پایدار، عشق و صمیمیت، عزت نفس و رشد روانی فردی هر یک از زوجین را تقویت می‌کند. از این رو آموزش مدیریت خانواده با هدف حل مشکلات، رسیدن به یک راه‌حل عملی مورد توافق دو همسر و ایجاد جو مشارکتی، زوج را متعهد می‌سازد تا مشکلات را به شکلی حل نمایند که نیاز نباشد یک همسر به خاطر دیگری از دست برود و نهایتاً با شکل‌گیری الگوی برنده-برنده، هر دو همسر احساس برابری نمایند. همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که تفاوت میانگین نمره کلی اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران، در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل معنادار بوده است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت خانواده اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران مؤثر بوده است. این نتایج با بررسی‌های عنایت و همکاران (۱۳۹۴) [۱۸] و زارعی و ثابت (۱۳۹۳) [۱۶] که در مطالعه خود اظهار داشتند آموزش زوج درمانی هیجان محور بر تعهد، صمیمیت و اعتماد زناشویی زنان مؤثر است، به عبارت دیگر زوج درمانی باعث افزایش تعهد، صمیمیت و اعتماد زناشویی می‌شود و نیز افزایش سطح ارزش‌های دینداری منجر به افزایش سطح اعتماد به همسر و ابعاد صداقت، صراحت، وفاداری و حسن ظن در زوجین می‌گردد. پرورش و ایجاد اعتماد متقابل در بین زن و شوهر از اهمیت بالایی برخوردار است که باید در این زمینه زوجین تلاش کنند، تا زندگی‌شان در معرض نابودی قرار نگیرد. در زندگی مشترک بسیاری از مشکلات، دلخوری‌ها و درگیری‌ها ریشه در بی‌اعتمادی دارد. در صورت وجود اعتماد بین زوجین، حتی اگر حرفی ناخوشایند یا رفتاری نامطلوب مشاهده شود، تعبیر بدی نخواهد داشت و حداکثر ممکن است منجر به ارائه‌ی توضیحاتی شود [۱۶]. همچنین شکاک‌ها و بی‌اعتمادی‌های بیان نشده در خانواده، می‌تواند منجر به رفتارهای تلافی‌جویانه و خشمگینانه شود و مشکلات را حادتر کند. بنابراین وجود اعتماد باعث می‌شود در خانواده، مشکلات به شدت کاهش یابد و گاهی منجر به ارائه‌ی برخی توضیحات و روشنگری‌ها شود. اعتماد بین زوجین، محبت بین آن‌ها را زیاد می‌کند و نیز بین زوجین کشش ایجاد می‌کند و حس تنهایی را کاهش می‌دهد. در صورت نبود اعتماد بین زوجین، هر کدام در کنار دیگری احساس تنهایی می‌کند و این احساس تنهایی می‌تواند حتی زمینه‌ی بروز برخی روابط ناسالم را فراهم کند [۱۹]. اعتماد بین زوجین در شرایط عادی، آرامش و امنیت فراهم می‌کند. این امر باعث می‌شود که در مواجهه با مسائل احتمال حل مسأله افزایش یابد و با احساس عدم تنهایی، حریم خانواده را محکم‌تر شده و بین آن‌ها محبت بیشتر می‌شود. همچنین با ایجاد احساس اعتماد به نفس می‌تواند زمینه‌ی رشد و شکوفایی و آغاز جهش‌های بزرگ در زندگی را فراهم کند. لذا با توجه به اهمیت اعتماد بین روابط و زوجین در امر ثبات زندگی زناشویی، می‌توان اظهار داشت که عوامل متعددی روی ارتقاء رضایت زناشویی مؤثر هستند که از بین

آنها می‌توان به نحوه صحیح مدیریت خانواده اشاره کرد. حل مناسب تعارض، تماس و ارتباط مناسب بین زوجها، بروز هیجانات مثبت و منفی به شکل درست، عدم خودمحوری، وجود همدلی و همکاری بین زوجها، تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری زوجها، عدم غرق شدن در تجربیات منفی گذشته و آگاهی زوجها نسبت به خود و همسر می‌تواند به اعتماد بین زوجین منجر شود. در نتیجه می‌توان اظهار نمود که آموزش مهارت‌هایی از قبیل مدیریت خانواده به زوجین می‌توان اثربخشی مثبت بر زندگی زوجین داشته باشد و منجر به افزایش تداوم زندگی زناشویی می‌گردد.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که این پژوهش در فاصله زمانی کوتاهی اجرا شد و مرحله پیگیری نداشت، این مساله باعث می‌شود در مورد ماندگاری اثر مداخله اطلاعاتی در دست نباشد و می‌تواند بر تعمیم نتایج به شرایط زمانی بلندمدت اثر بگذارد. همچنین به دلیل اینکه جامعه آماری پژوهش حاضر افراد مراجعه کننده به درمانگاه بودند، در تعمیم یافته‌ها به سایر افراد جامعه باید به خاص بودن نمونه توجه شود. پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌های مشابه با حجم نمونه بیشتر و در فرهنگ‌های مختلف تکرار شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. با توجه به اینکه این پژوهش در شهرستان بهشهر انجام گرفت و با توجه به اینکه مسایل فرهنگی در دیدگاه‌های افراد و میزان رضایت زناشویی آنها موثر است، پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌های مشابه در شهرها، قومیت‌ها و فرهنگ‌های متفاوت تکرار شود. مشاوران خانواده می‌توانند با آموزش مهارت‌های زندگی مثل مهارت مدیریت خانواده و به منظور حل احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران، بهره ببرند. اگر مشاوران خانواده بتوانند در برخورد با مراجعان، آنان را به یک تکیه‌گاه عظیم و پایدار و هدفمند متوجه و امیدوار سازند، بهترین و کارآمدترین راه حل مشکلات را آموزش داده‌اند. پژوهش حاضر با ارایه مدلی کارآمد می‌تواند با افزایش مهارت‌های زندگی در زوجین، به کاهش اختلافات زناشویی و افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر و اعتماد در روابط شخصی نزدیک همسران در زوجین منجر شود. نتایج پژوهش حاضر علاوه بر زوجین ناسازگار و ناراضی، برای زوج‌درمانگران و مشاوران خانواده نیز می‌تواند مفید باشد.

مراجع

۱. اشرفی حافظ، اصغر؛ آسمند، پرپسا؛ موسوی مقدم، سیدرحمت الله و سایه میری، کوروش. (۱۳۹۲). "اثر بخشی مثبت اندیشی در کاهش مشاجرات زناشویی دانشجویان متأهل". مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی. ۳ (۱)، ۵۳-۴۹.
۲. عسگری فر، حسین. (۱۳۸۰). "نقش بهداشت روان در زندگی زناشویی، ازدواج، طلاق". انتشارات گفت و گو. تهران.
۳. حسینی، سید بشیر و حیدری، حیمده. (۱۳۸۶). "اهمیت ازدواج و روابط متقابل زن و شوهر". چاپ چهارم. انتشارات نسیم حیات. قم.
4. Linley AP, Stephen J, Editors. (2004). "Positive psychology in practice". McGraw-Hill. New Jersey, USA.
5. Crawford, M., & Unger, R. (2004). "Women and Gender: A Feminist Psychology". 4th edition. McGraw-Hill. New York, USA.
6. Blum, T. W., (2006). "Becoming a family counselor: A bridge to family therapy theory and practice". Hoboken, NJ. USA: Wiley.
۷. شهرستانی، ملیحه؛ دوستکام، محسن؛ رهباردار، حمید و مشهدی، علی. (۱۳۹۱). "پیش‌بینی رضایتمندی زناشویی از روی متغیرهای باورهای ارتباطی و صمیمیت زناشویی در زنان متقاضی طلاق و عادی شهر مشهد". فصلنامه زن و فرهنگ. ۴ (۱۴)، ۴۱-۱۹.
8. Gable, S.L., Impett, E.A., & Reis, H.T. (2004). "What do you do when things go right?". Journal of Personality & Social Psychology. 87 (2), 228-245.
9. Yalcin, B. M., & Karahan, T.F. (2009). "Effect of a couple communication program on marital adjustment". Journal of the American Board of Family Medicine. 20 (1), 36-44.
۱۰. حسن زاده، رمضان. (۱۳۹۰). "روانشناسی خانواده، عشق، ازدواج (مدیریت خانواده)". انتشارات ساوالان. تهران.
۱۱. حسن زاده، رمضان؛ فروزان، سمیرا و خادم‌لو، عزیز. (۱۳۹۳). "نظریه‌ها و کاربرد آزمون‌های روان‌شناختی و شخصیت". انتشارات ارسباران. تهران.
۱۲. نزاکتی رضازاده، نفیسه. (۱۳۹۳). "بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر تصویرسازی ارتباطی بر صمیمیت زناشویی زنان متأهل فاقد هویت موفق". پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
۱۳. صدرجهانی، سمیه؛ اعتمادی، احمد؛ بیابانگرد، اسماعیل و آرین، سیده خدیجه. (۱۳۸۹). "بررسی اثربخشی آموزش تصویرسازی ارتباطی بر صمیمیت زناشویی معتادان به مواد مخدر و همسرانشان". فصلنامه اعتیاد پژوهی. ۳ (۱۱)، ۴۳-۲۵.
۱۴. خجسته‌مهر، رضا؛ عطاری، یوسفعلی و شیرالی‌نیا، خدیجه. (۱۳۸۷). "تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز". پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره). ۷ (۲۷)، ۸۱-۹۶.
15. حیدری، محمود؛ مظاهری، محمدعلی و پوراعتماد، حمیدرضا. (۱۳۸۴). "رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر". فصلنامه خانواده‌پژوهی. ۱ (۲)، ۱۲۱-۱۳۰.
۱۶. زارعی، صاحبه و ثابت، مهرداد. (۱۳۹۳). "بررسی اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان‌محور بر تعهد، صمیمیت و اعتماد زناشویی زنان متأهل شهر تهران". فصلنامه نسیم تندرستی. ۳ (۱)، ۲۷-۲۱.
۱۷. اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۷). "بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر افزایش صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره". تازه‌های روان‌درمانی. ۲ (۴۹)، ۲۱-۵۰.
18. Johnson, D. M, Cohen.C.I. (2006). "Problem-Solving Skills and Affective expressions as predictors of change in marital satisfaction". Journal of consulting and clinical psychology. 73(1), 15-27.
۱۹. عنایت، حلیمه؛ موحد مجد، مجید و حاجیان، بهجت. (۱۳۹۴). "بررسی عوامل فرهنگی مرتبط با میزان اعتماد به همسر در بین زنان و مردان متأهل شهر اصفهان". فصلنامه‌ی زن و جامعه. ۶ (۱)، ۱۴۰-۱۲۱.