

اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و سازگاری زناشویی زوجین شاغل

صالحه ایرانمنش^۱، سید محمد موسی موسوی^۲، الهام محمدی^۳

^۱ کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

^۲ کارشناسی ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

^۳ کارشناسی ارشد.

نام نویسنده مسئول:

صالحه ایرانمنش

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و سازگاری زوجین شاغل بود. روش پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه پژوهش از کلیه زوجین شاغل شهر کرمان در سال ۱۳۹۶ تشکیل شده است که از بین آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی، ۲۰ زوج که شامل ۴۰ نفر بودند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر: ۱۰ زوج) جایگزین شدند. به گروه آزمایش، ۱۲ جلسه آموزش مهارت‌های ارتباطی (۲ جلسه هفتگی به مدت ۹۰ دقیقه) داده شد و گروه کنترل آموزشی بی‌ارتباط دریافت کردند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های هراس اجتماعی کانور و همکاران (۲۰۰۰) و سازگاری زناشویی اسپانیر (۱۹۷۶) استفاده شد. داده‌ها از طریق آزمون آماری کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌ها نشان داد که فرضیه پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و سازگاری زناشویی زوجین شاغل مورد تأیید قرار گرفته است ($P < 0/01$) و زوجین گروه آزمایش نسبت به زوجین گروه کنترل در پس‌آزمون به‌طور معناداری، کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش سازگاری زناشویی داشتند. پس می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و سازگاری زناشویی زوجین شاغل موثر است و به‌عنوان یکی از روش‌های آموزشی روان‌شناختی توسط مشاوران در ادارات و ارگان‌های دولتی و خصوصی می‌تواند استفاده شود.

واژگان کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، اضطراب اجتماعی، سازگاری زناشویی، زوجین شاغل.

مقدمه

خانواده، نهاد اصلی و مهم جامعه بوده و برقراری ارتباط سالم و درست، بین اعضای آن مهمترین عامل سلامت و ثبات خانواده است. خانواده کوچکترین جزء اجتماع است. اجتماعی که از خانواده‌های سالم تشکیل شده باشد، مسلماً اجتماعی است سالم و شرط سلامت خانواده‌ها، این است که افراد آن سالم باشند و بهبود وضع اجتماع، تلاش برای بهبود خانواده و افراد آن از مهمترین موضوعات است. (ستیر^۱؛ ترجمه بیرشک، ۱۳۷۹). گاتمن و کارکوف^۲ (۱۹۸۹) دریافتند که رفتار کلامی مثبت در همسران، به‌صورت همزمان با رضایت زناشویی رابطه دارد (به‌نقل از اسکیلینگ^۳، ۲۰۰۳). رایج‌ترین مشکلی که زوجین بیان می‌کنند، ناتوانی در برقراری ارتباط است. بیش از ۹۰ درصد زوجین آشفته، این مشکلات را به عنوان مسأله اصلی در رابطه خود بیان می‌کنند (برنشتاین^۴؛ ترجمه پورعابدی نائینی و منشتی، ۱۳۸۰). طبق بررسی‌های گاتمن زوج‌های درمانده، درمورد مسایلی همچون رفتارها و عکس العمل‌ها، شیوه پرداختن به بحث‌های حل مشکل و ارسال پیام، با زوج‌های غیر درمانده متفاوت بوده و عکس العمل‌ها بیشتر جنبه منفی دارد. همچنین زوج‌های درمانده، در روابط خود نسبت به گروه غیر درمانده، بیشتر به شکایت متوسل می‌شوند (برنشتاین؛ ترجمه سهرابی، ۱۳۷۷).

در حقیقت آنچه از خود ازدواج مهمتر است سازگاری زناشویی و رضایت از ازدواج می‌باشد. سازگاری زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس ناشی از خوشبختی و رضایت از همدیگر دارند. سازگاری در ازدواج از طریق عاقله متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود. برای ازدواج رضایت‌بخش برقراری و تداوم ارتباط اثربخش ضروری است. لازمه ارتباط یادگیری شریک شدن در افکار، احساسات، بازخوردهای مثبت و ابراز قدردانی می‌باشد (سین‌ها و ماکرجک^۵، ۱۹۹۰).

پدید آمدن اختلاف و تعارض بین زوجین طبیعی است و به دلیل ماهیت کنش‌ورزی همسران گاهی اختلاف دیدگاه روی می‌دهد و در نتیجه آن همسران نسبت به یکدیگر احساس خشم، ناامیدی و ناخشنودی می‌کنند (ثنایی ذاکیر^۶، ۲۰۰۸). اختلافات زناشویی می‌توانند نتایج زیان باری را به‌همراه داشته باشند و زوجین با وجود تعارضات و به دلیل برآورده نشدن نیاز آنها به عشق و محبت و احترام ممکن است نتوانند به خودشکوفایی دست یابند و علاوه بر آن فرزندان را نیز در این اثرات زیان‌بار سهیم کنند و عدم تأمین نیازهای سطح پایین آنها از جمله نیاز به محبت و امنیت را موجب شوند (حسینی^۷ و همکاران، ۲۰۰۲). از دلایل پدیدآورنده اختلاف‌های زناشویی می‌توان به پول، روابط جنسی، روابط خویشاوندی، دوستان، فرزندان، خیانت جنسی، مشکلات عاطفی، مشکلات مالی، مشغله کاری و مشکلات ارتباطی (گفت و شنود) اشاره کرد (ثنایی ذاکر، ۲۰۰۸). نداشتن مهارت‌های ارتباطی در برخورد با مسائل زندگی یکی از عوامل آسیب‌زا می‌باشد. بسیاری از افراد در مواجهه با مشکلات توانایی لازم را نداشته و همین امر آنها را هنگام رویارویی با مشکلات آسیب‌پذیر نموده و باعث ایجاد مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب و خشم می‌شود. این قبیل مشکلات، به نوعی ریشه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی نیز محسوب می‌گردد (ان جی^۸، ۲۰۰۶).

از سوی دیگر وجود اضطراب اجتماعی در روابط زوجین، منجر به عدم برقراری روابطی صحیح و همراه با صمیمیت زناشویی می‌شود. اختلال اضطراب اجتماعی از طریق ترس از دستپاچه یا تحقیر شدن در موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی مشخص می‌گردد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۹۹۴؛ به نقل از اروین، هایمبرگ، مارکس و فرانکلین^۹، ۲۰۰۶). افراد مبتلا به این اختلال در مواجهه با موقعیت‌های اجتماعی جدید، تمایل دارند آنها را به شیوه‌ای تهدیدآمیز تعبیر کنند، زیرا فرض‌های منفی دارند و تجربه پیامدهای منفی گوناگونی مانند افزایش اضطراب و علائم فیزیکی را در موقعیت‌های اجتماعی داشته‌اند. علاوه بر این، افراد مبتلا به طور انتخابی جنبه‌های به خود ارجاع منفی از موقعیت‌های اجتماعی را به یاد می‌آورند (هرتل، بروزوویچ، جورمن و گاتلیب^{۱۰}، ۲۰۰۸). همچنین برخی از افراد به‌هنگام حضور در موقعیت‌های اجتماعی آنچنان دچار استرس می‌شوند که حتی در پیش‌بینی مواجهه شدن با این موقعیت‌ها شدیداً مضطرب می‌شوند و از این موقعیت‌ها اجتناب می‌کنند. این افراد دچار اضطراب اجتماعی‌اند و برای کاهش اضطراب خود معمولاً از موقعیت‌های مختلف اجتناب می‌کنند. اجتناب از افراد، مکان‌ها و تکالیفی که زندگی را مشکل می‌سازد اضطراب را موقتاً تسکین و نقش تقویت کننده دارد. افراد هرچه بیشتر از این عوامل اضطراب‌زا اجتناب

¹ Satir² Gutman & Karkoof³ Schilling⁴ Bernestein⁵ Sinha, & Mukerjec⁶ Sanaei Zakir⁷ Hoseini⁸ NJ⁹ Erwin, Heimberg, Marx, & Franklin¹⁰ Hertel, Brozovich, Joormann & Gotlib

کنند، بیشتر به سراغ آنها می‌آید. از آنجا که فرد مضطرب به طور دائم گوش به زنگ است، هیچوقت کاملاً احساس آرامش نمی‌کند (هایمبرگ و بکر^۱، ۲۰۰۲).

پژوهش‌های (برزگر بفروئی، زارعی حسین آبادی و امیدیان؛ ۱۳۹۶؛ کایوند و همکاران، ۱۳۸۸؛ سیمیریان و همکاران، ۱۳۹۳؛ رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵؛ حسوند عموزاده، ۱۳۹۱؛ و حسوند عموزاده و همکاران، ۱۳۹۲) تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی را بر کاهش اضطراب اجتماعی و یا مؤلفه‌های آن نشان داده‌اند و در پژوهش خود بیان کردند که افزایش مهارت‌های کلامی، سخن گفتن، حضور در اجتماع و ارتباط کلامی با دیگران، باعث کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. همچنین به این نتیجه دست یافته‌اند که آموزش مهارت ابراز وجود یا جرأت‌ورزی، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی، باعث کاهش اضطراب اجتماعی می‌شود. از سوی دیگر در پژوهش‌های (شامحمدی قهساره، درویشه و پورشهریاری، ۱۳۸۷؛ ربماز، عامری و شعاع کاظمی، ۱۳۸۷؛ حبیبی، ۱۳۹۵؛ خادمی و عابدی، ۱۳۹۳؛ باقریان و بهشتی، ۱۳۹۰؛ و محبی کیا، ۱۳۸۷) تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر افزایش سازگاری زناشویی نشان داده‌اند و در پژوهش خود مطرح کردند که با آموزش نحوه برقراری ارتباط با همسر، نحوه انتقاد و یا ابراز وجود و نحوه ابراز نگرانی‌ها بر میزان یکدست شدن روابط و ایجاد صمیمیت واقعی مابین زوجین افزوده می‌شود. با توجه به آنچه گفته شد، هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی و سازگاری زناشویی زوجین شاغل می‌باشد.

روش

این پژوهش تجربی و طرح تحقیق از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین شاغل شهر کرمان در سال ۱۳۹۶ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ۱۰ اداره انتخاب شد و ۲۰ زوج شاغل با رضایت کامل حاضر به همکاری در پژوهش شدند. پس از آن بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر؛ ۱۰ زوج شاغل) قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به نمونه نداشتن سابقه شرکت در کارگاه‌های مهارت‌های ارتباطی، حداقل ۲ سال مدت ازدواج و نداشتن بیماری بود. سپس گروه آزمایش طی هشت جلسه، هفته‌ای دو بار و هر بار به مدت ۶۰ دقیقه، آموزش مهارت‌های ارتباطی را دریافت کردند و گروه کنترل در این مدت آموزشی بی‌ارتباط دریافت می‌کردند تا از سوگیری آن‌ها جلوگیری شود. در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

ابزار سنجش

در این پژوهش از پرسشنامه‌های هراس اجتماعی کانور و سازگاری زناشویی اسپانییر استفاده شد.

پرسشنامه هراس اجتماعی

این مقیاس نخستین بار توسط کانور و همکاران به منظور ارزیابی اضطراب اجتماعی تهیه گردید. این پرسشنامه یک مقیاس خودسنجی ۱۷ ماده‌ای است که دارای سه مقیاس فرعی ترس (۶ ماده)، اجتناب (۷ ماده) و ناراحتی فیزیولوژیکی (۴ ماده) می‌باشد. هر ماده یا سؤال براساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۰ = به هیچ وجه، ۱ = کم، ۲ = تا اندازه‌ای، ۳ = خیلی زیاد و ۴ = بی‌نهایت) درجه‌بندی می‌گردد. این مقیاس دارای مزیت‌های عملی کوتاه بودن، سادگی و آسانی نمره‌گذاری است که با دارا بودن ویژگی‌های با ثبات روان‌سنجی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار معتبر برای سنجش شدت علائم اضطراب اجتماعی به کار رود. اعتبار سازه در مقایسه نتایج این آزمون در هر گروه از آزمودنی‌ها با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی و آزمودنی‌های گروه افراد بهنجار بدون تشخیص روان‌پزشکی بررسی شد که تفاوت معناداری باهم نشان می‌دهند و این حاکی از اعتبار سازه بالا است. ارزش نقطه برش ۱۹ با کارایی یا دقت تشخیص ۷۹ درصد افراد با اختلال اضطراب اجتماعی و بدون این اختلال را تشخیص می‌دهد؛ یعنی آزمودنی‌هایی که نمره بالاتر از ۱۹ به دست می‌آورند در گروه هراس (اضطراب) اجتماعی قرار می‌گرفتند. این آزمون اولین بار توسط عبدی و بیرشک (۱۳۸۲) در ایران ترجمه و هنجار شد و اعتبار صوری و محتوایی آن مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آن در این پژوهش ۰/۹۱ به دست آمد. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه به این قرار است که پایایی به روش باز آزمایی در گروه‌های با تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی برابر ضریب همبستگی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ می‌باشد، همسانی درونی با ضریب آلفا در گروهی از افراد بهنجار برای کل مقیاس برابر ۰/۹۴ و برای مقیاس‌های فرعی ترس ۰/۸۹، برای اجتناب ۰/۹۱ و برای مقیاس فرعی فیزیولوژیکی معادل ۰/۸۰ گزارش گردیده است (کانور^۲ و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از عبدی، ۱۳۸۲). حسوند عموزاده (۱۳۸۶)

^۱ Heimberg, & Becker

^۲ Conver

در نمونه غیر بالینی در ایران روایی و پایایی این مقیاس را به دست آمده آوردند. اعتبار آزمون بر مبنای (آلفا) به شرح ذیل بوده است: کل آزمودنی‌ها در نیمه اول ۰/۸۴ آزمون دونیمه همبستگی، ۰/۷۶ دوم نیمه، ۰/۸۲ و ضریب همبستگی اسپیرمن براون ۰/۹۱ بوده که از نظر آماری در سطح ($P < ۰/۰۱$) معنادار می‌باشد. همچنین محاسبه آلفای کرونباخ مربوط به کل آزمودنی‌های در مقیاس‌های فرعی هراس اجتماعی اجتناب ۰/۷۵، ترس ۰/۷۴ و ناراحتی فیزیولوژیکی ۰/۷۵ نشانگر این می‌باشد که پایایی محاسبه شده رضایت‌بخش بوده است؛ بنابراین در مجموع مقیاس هراس اجتماعی و خرده آزمون‌های مربوطه دارای اعتبار و روایی مناسبی می‌باشد.

پرسشنامه سازگاری زناشویی

مقیاس سازگاری زن و شوهر DAS است که توسط اسپانیر^۱ (۱۹۷۶) به منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهرها و یا هر دو نفری که با هم زندگی می‌کنند تنظیم شده است. این مقیاس ابزاری ۳۲ سوالی است که برای ارزیابی کیفیت زناشویی از نظر زن و شوهر به کار می‌رود. تحلیل عاملی نشان می‌دهد که این مقیاس، چهار بعد رابطه را می‌سنجد. این چهار بعد عبارتند از: رضایت، توافق زناشویی، همبستگی زناشویی و ابراز محبت. نمره کل مجموع نمرات، ۶ از صفر تا ۱۵۱ است. نمرات میانگین $X = ۱۰۱$ ، نشان‌دهنده سازگاری بیشتر و رابطه بهتر و نمرات پایینتر از میانگین، نشان‌دهنده سازگاری کمتر است. (ثنائی، ۱۳۷۹). اسپانیر (۱۹۷۶) برای محاسبه روایی این مقیاس ۲۱۸ نفر را که با همسر خود زندگی می‌کردند با ۹۴ نفر که طلاق گرفته بودند مقایسه کرد. در این مقایسه، میانگین نمرات دو گروه (۷/۰۷ گروه طلاق گرفته و ۱۱۴/۸ گروهی که با همسران خود زندگی می‌کردند)، نشان‌دهنده تفاوت معناداری (در سطح $P < ۰/۰۰۱$) بود و در مقیاس‌های فرعی نیز تفاوت معناداری (در سطح $P < ۰/۰۰۱$) به دست آمد. برای درک اینکه آیا اندازه‌های مقیاس سازگاری زناشویی اسپانیر می‌تواند در زمینه سازگاری زناشویی مورد پذیرش قرار گیرد، باید شاخص‌های این دو مقیاس را مورد ارزیابی قرار داد. همبستگی اندازه‌های این دو مقیاس، در بین پاسخ‌های افرادی که با همسرشان زندگی می‌کردند ۰/۸۶ و بین پاسخ‌های افراد طلاق گرفته ۰/۸۸ (در سطح $P < ۰/۰۰۱$) به دست آمد. اسپانیر (۱۹۷۶)، اعتبار این مقیاس را در کل نمرات ۰/۹۶ برآورد کرده که نشان دهنده همسانی درونی قابل توجهی است. همسانی درونی، خرده مقیاس‌ها را نیز بین خوب تا عالی برآورد کرده که عبارتند از: مقیاس رضایت زناشویی: ۰/۹۴، همبستگی زناشویی: ۰/۸۱، توافق زناشویی: ۰/۹۰ و ابراز محبت: ۰/۷۳. در پژوهش ملازاده (۱۳۸۱)، برای تعیین روایی، از اجرای همزمان این پرسشنامه و پرسشنامه سازگاری زناشویی لاک والاس، با قابلیت اعتماد ۷۵ درصد، برای ۷۶ نفر از زوج‌های مشابه با زوج‌های نمونه، ۹۰ درصد به دست آمد. آلفای کرونباخ که برای این پرسشنامه به دست آمده ۹۴ درصد است.

روش اجرا

آموزش مهارت‌های ارتباطی در طی ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و دو روز در هفته در یکی از ادارات برگزار شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی، از محاسبه میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی، از روش تجزیه و تحلیل کواریانس استفاده شد و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-18 انجام شد. خلاصه محتوای جلسات در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی

جلسه	محتوای جلسات
جلسه ۱	آشنایی اولیه، بیان اهداف، تعریف ارتباط و نکاتی درباره برقراری ارتباط مؤثر
جلسه ۲	آموزش مفهوم ارتباط و مفاهیم مرتبط با آن
جلسه ۳	آموزش مهارت ارتباط کلامی، اجزای آن و اصول و نکات مرتبط با آن
جلسه ۴	آموزش مهارت ارتباط غیرکلامی، اجزای آن و اصول و نکات مرتبط با آن
جلسه ۵	آموزش مهارت آماده‌سازی (شروع) و ادامه یک ارتباط مؤثر
جلسه ۶	آموزش مهارت به پایان رساندن یک ارتباط مؤثر
جلسه ۷	تمرین عملی مهارت‌های کسب شده قبلی
جلسه ۸	آموزش مهارت گوش دادن فعال

¹ Spanier

جلسه ۹	آموزش مهارت جرأت‌ورزی
جلسه ۱۰	آموزش مهارت نه گفتن
جلسه ۱۱	آموزش مهارت حل تعارض
جلسه ۱۲	تمرینات عملی مهارت‌های کسب شده قبلی

یافته ها

برای مقایسه نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب اجتماعی و سازگاری زناشویی در هر دو گروه آزمایش و کنترل از شاخص‌های آمار توصیفی استفاده شده است. از بین شاخص‌های گرایش به مرکز، میانگین و از بین شاخص‌های پراکندگی، انحراف معیار انتخاب شده است. این شاخص‌ها، در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی و سازگاری زناشویی در دو گروه

گروه	اضطراب اجتماعی		سازگاری زناشویی	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۹/۲۰	۱۱/۶۲	۳۰/۲۵
	پس‌آزمون	۳۴/۱۲	۷/۹۴	۳۶/۱۹
گروه کنترل	پیش‌آزمون	۳۸/۰۳	۱۰/۶۷	۲۹/۹۸
	پس‌آزمون	۳۸/۳۹	۱۰/۸۶	۲۹/۶۸

با توجه به نتایج جدول ۲ میانگین و انحراف معیار در پس‌آزمون گروه آزمایش و گروه کنترل کاملاً متفاوت می‌باشند، در راستای اثبات وجود این تفاوت‌ها بر مبنای آموزش اعمال شده، از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شده است. پیش‌فرض‌های توزیع نرمال نمرات و همسانی واریانس‌های متغیر وابسته که از پیش‌فرض‌های آماری استفاده از آزمون‌های پارامتریک است به وسیله آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف، و آزمون لوین با مقادیر ($p > 0.05$) مورد تأیید قرار گرفت. همچنین متغیر همگام در این پژوهش نمره پیش‌آزمون بود و نمرات پیش‌آزمون به عنوان متغیر همگام برای کنترل تأثیر آن‌ها در بدو ورود به مداخله به کار رفته است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) روی نمره‌های پس‌آزمون اضطراب اجتماعی و سازگاری زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	Df فرضیه	df خطا	F	سطح معنی داری
آزمون اثر پیلای	۱/۳۳	۴	۲۶	۵/۳۶	۰/۰۲
آزمون لامبدای ویکلز	۱/۴۵	۴	۲۶	۵/۳۶	۰/۰۲
آزمون اثر هتلینگ	۱/۳۹	۴	۲۶	۵/۳۶	۰/۰۲
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۴۱	۴	۲۶	۵/۳۶	۰/۰۲

همان‌طور که در جدول ۳ نشان داده شده است سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین زوجین در گروه‌های آزمایش و کنترل در پس‌آزمون، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (اضطراب اجتماعی و سازگاری زناشویی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بر این اساس می‌توان بیان داشت. دو تحلیل یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت و نتایج حاصل در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴: نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس یک راهه برای بررسی متغیرهای پژوهش

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۳۹۶/۷۷	۱	۳۹۶/۷۷		
اضطراب اجتماعی	۲۱۳/۰۹	۱	۲۱۳/۰۹	۳۲/۴۸**	۰/۳۷
خطا	۱۸۳/۶۸	۲۸	۶/۵۶		

پیش‌آزمون	۲۶۹/۱۲	۱	۲۶۹/۱۲
سازگاری زناشویی	۳۰۸/۷۵	۱	۳۰۸/۷۵
خطا	۱/۴۱	۲۸	۳۹/۶۳

** $P < 0/01$

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت بین نمرات پس‌آزمون اضطراب اجتماعی بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه‌داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است ($P < 0/01$). به این معنی که آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی-رفتاری در کاهش اضطراب اجتماعی زوجین به طور معنی‌داری اثربخش است. همچنین نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که تفاوت بین نمرات پس‌آزمون سازگاری زناشویی بین دو گروه آزمایش و کنترل با ثابت نگه‌داشتن اثر پیش‌آزمون معنادار است ($P < 0/01$). به عبارتی دیگر آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی-رفتاری در افزایش سازگاری زناشویی به طور معناداری اثربخش است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی، بر اضطراب اجتماعی و سازگاری زناشویی در زوجین شاغل پرداخته است که نتایج آن تایید شد و با نتایج پژوهش‌های (برزگر بفروئی و همکاران، ۱۳۹۶؛ کایوند و همکاران، ۱۳۸۸؛ سیمپاریان و همکاران، ۱۳۹۳؛ رحیمی و همکاران، ۱۳۸۵؛ حسوندعموزاده، ۱۳۹۱؛ حسوندعموزاده و همکاران، ۱۳۹۲؛ شامحمدی قهساره، درويزه و پورشهریاری، ۱۳۸۷؛ ریماز، عامری و شعاع کاظمی، ۱۳۸۷؛ حبیبی، ۱۳۹۵؛ خادمی و عابدی، ۱۳۹۳؛ باقریان و بهشتی، ۱۳۹۰؛ و محبی کیا، ۱۳۸۷) همسو می‌باشد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری زناشویی تاثیر دارد، تبیین یافته‌های حاصل از بررسی این فرضیه‌ها می‌توان بیان داشت که با آموزش مهارت‌های ارتباطی نحوه ارتباط مؤثر به زوجین آموخته شد و این امر به بهبود تعاملات زوجین کمک می‌کند. آموزش شیوه‌های کارآمد گوش فرا دادن، صحبت کردن، ارائه پاسخ‌های غیر کلامی مؤثر و استفاده از تکنیک‌ها برای افزایش خودآگاهی در خود و دیگران، کنترل هیجان، کیفیت رابطه بین آن‌ها ارتقاء یافت. راهکارهای رفتاری آموزش مهارت‌های ارتباطی، پاسخ‌های شناختی را بر می‌انگیزد که از طریق تأثیر خود بر رفتارهای تعاملی بعدی، بر سازگاری زناشویی افراد تأثیر می‌گذارد (هالفورد^{۱۴} و همکاران، ۲۰۰۷). مطلب دیگری که در تبیین فرضیه حاضر می‌توان بیان کرد، تأثیر مستقیم مؤلفه‌های مهارت‌های ارتباطی در کنترل شرایط ناخشنود و بحران‌زاست. همچنین فراگیری مهارت حل مسأله باعث ارائه راهکارهای مؤثر، در هنگام وقوع مشکل و در نتیجه افزایش میزان رضایت آن‌ها از زندگی زناشویی می‌شود (دانش، ۱۳۸۴). تسلط زوجین بر مهارت‌های کنترل خشم و استرس، نه تنها خانواده را در مقابل چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر می‌کند، بلکه میزان توانایی‌ها را برای رفع و حل رویدادهای استرس زا افزایش می‌دهد (هالفورد و همکاران، ۲۰۰۷).

همچنین با توجه به نتایج پژوهش حاضر، آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی تاثیر دارد، در تبیین این یافته پژوهش حاضر می‌توان گفت که برخی افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی و شیوه‌های مناسب ارتباط بین‌فردی را نیاموخته‌اند، شاید به این دلیل که بعضی از آنها هرگز در معرض آموزش صحیح این مهارت‌ها قرار نگرفته‌اند. بنابراین آن‌ها نمی‌دانند در موقعیت‌های اجتماعی باید چه رفتاری داشته باشند؛ لذا در هنگام قرار گرفتن در شرایطی که نیاز به برقراری روابط دوستانه و مناسب بین‌فردی باشد، دچار اضطراب می‌شوند. مهارت‌های ارتباطی ناقص فرد می‌تواند با اضطراب اجتماعی ارتباط داشته و یا موجب بروز آن شود. از سویی، یادگیری شیوه‌های مناسب برقراری ارتباط مؤثر و ارتباط بین‌فردی می‌تواند موجب کاهش این اضطراب و مؤلفه‌های آن شود. آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث می‌شود افراد یاد بگیرند که در موقعیت‌های اجتماعی چه رفتاری باید داشته باشند تا بتوانند به شیوه مناسب و مطلوبی با اطرافیان خود روابط دوستانه و مناسب بین‌فردی برقرار نمایند. این روابط دوستانه از سویی باعث خواهد شد که فرد در محیطی صمیمانه و بدون اضطراب به تعامل با دیگران بپردازد و از سوی دیگر در اثر تقویتی که از موفقیت در برقراری ارتباط دوستانه دریافت می‌کند، پی خواهد برد که برای برقراری و ادامه روابط بین‌فردی در سایر موقعیت‌ها نیز توانایی لازم را خواهد داشت. در نتیجه این اعتماد به نفس کسب شده در برقراری ارتباط مؤثر و مناسب بین فردی و تقویت حاصل از این موفقیت، از هراس فرد در زمینه مورد ارزیابی منفی دیگران قرار گرفتن و اجتناب و اندوه وی در هنگام قرار گرفتن در بین دوستان و آشنایان و اجتناب از برقراری ارتباط تازه با افراد غریبه کاسته خواهد شد (بفروئی و همکاران، ۱۳۹۶). بنابراین به نظر می‌رسد که با آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان سازگاری زناشویی زوجین افزوده می‌شود و از میزان اضطراب اجتماعی آن‌ها کاسته می‌شود پس پیشنهاد می‌شود که در مراکز مشاوره و مراکز درمانی وابسته به ادارات دولتی به آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین شاغل پرداخته شود و به علت محدود بودن نمونه این پژوهش، این آموزش بر روی جوامع دیگر نیز تکرار شود.

منابع و مراجع

- [۱] باقریان، مهنوش؛ بهشتی، سعید. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر سازگاری زناشویی زوجین. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۲(۶): ۷۸-۹۴.
- [۲] بزرگ فروئی، کاظم؛ زارعی حسین آبادی، مهدی؛ امیدیان، مرتضی. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی نوجوانان پسر کم‌توان ذهنی، فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی (دانشگاه علامه طباطبائی)، ۷(۲۶): ۸۹-۱۰۷.
- [۳] برنشتاین، فیلیپ اچ.، برنشتاین، ماری تن. (۱۳۷۷). شناخت و درمان اختلافا‌های زناشویی (زناشویی درمانی)؛ ترجمه حمید رضا سهرابی. تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
- [۴] برنشتاین، فیلیپ اچ.، برنشتاین، ماری تن. (۱۳۸۰). زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری- ارتباطی (ترجمه حسن پورعابدی نائینی، غلامرضا منشئی)، تهران: رشد.
- [۵] ثنائی، باقر. (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج، تهران: بعثت.
- [۶] حبیبی، مهناز. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت، سازگاری زناشویی و سلامت روانی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر کرمانشاه. سومین کنفرانس بین‌المللی نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی، مشاوره و علوم رفتاری، تهران، موسسه آموزش عالی نیکان.
- [۷] حسونود عموزاده، مهدی. (۱۳۸۶). بررسی روایی و پایایی مقیاس فوبی اجتماعی. رساله چاپ نشده برای دریافت کارشناسی روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شاهد.
- [۸] حسونود عموزاده، مهدی. (۱۳۹۱). رابطه کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت‌ورزی با اضطراب اجتماعی. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۷(۲۴): ۵۶-۳۵.
- [۹] حسونود عموزاده، مهدی؛ عقیلی، محمد مهدی، و حسونود عموزاده، معصومه. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش گروهی شناختی- رفتاری عزت نفس بر اضطراب اجتماعی و سلامت روان نوجوانان مضطرب اجتماعی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۴(۲): ۳۷-۲۶.
- [۱۰] خادمی، ملوک؛ عابدی، فاطمه. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۱۰(۳): ۷-۲۸.
- [۱۱] دانش، عصمت. (۱۳۸۴). نقش خودشناسی در درمان اختلافا‌های زناشویی. کرج: گلشن اندیشه.
- [۱۲] رحیمی، جعفر؛ حقیقی، جمال؛ مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز و بشلیده، کیومرث. (۱۳۸۵). بررسی تأثیر آموزش جرأت‌ورزی بر مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ابراز وجود در دانش‌آموزان پسر سال اول مقطع متوسطه. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، دوره ۱۳(۱): ۱۱۱-۱۲۴.
- [۱۳] ریماز، سمیه؛ عامری، فریده؛ و شعاع کاظمی، مهرانگیز. (۱۳۸۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تغییر الگوهای ارتباطی زوجین در شهر نقده، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا.
- [۱۴] ستیر، ویرجینیا. (۱۳۷۹). آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده (ترجمه بهروز بیرشک)، تهران: رشد.
- [۱۵] سیمیریان، کوثر؛ سیمیریان، قاسم؛ و تدریس تبریزی، معصومه. (۱۳۹۳). بر تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش اضطراب اجتماعی و بهبود روابط بین‌فردی دانش‌آموزان دختر رشته ریاضی فیزیک پایه سوم دبیرستان‌های شهر تهران. پژوهش‌های کاربردی در روان‌شناسی تربیتی، ۱(۲): ۳۳-۴۵.
- [۱۶] شامحمدی قهساره، اعظم؛ درویشه، زهرا؛ و پورشهریاری، سیما. (۱۳۸۷). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری زناشویی همسران معتادان و پیشگیری از بازگشت معتادان مرد در شهر اصفهان، مجله اعتیاد پژوهی، ۲(۷): ص ۳-۲۸.
- [۱۷] عبدی، رضا، و بیرشک، بهروز. (۱۳۸۲). سوگیری تعبیر در افراد مبتلا به اختلال هراس اجتماعی. رساله چاپ نشده برای دریافت کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی، انستیتو روان‌پزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ایران.
- [۱۸] کایوند، فریدون؛ شفیع آبادی، عبدالله و سودانی، منصور. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۹ آموزش و پرورش شهر اهواز. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۴۲): ۱-۲۲.

- [۱۹] محبی کیا، راضیه. (۱۳۸۷). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی-رفتاری بر سازگاری زناشویی زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی شهید بهشتی.
- [۲۰] ملازاده، جواد؛ منصور، محمود؛ اژه‌ای، جواد؛ کیامنش، علیرضا. (۱۳۸۱). سبک‌های رویاروگری و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد. مجله روان‌شناسی، شماره ۶، صص ۲۷۵-۲۵۵.
- [21] Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Marx, B. P. & Franklin, M. E. (2006). Traumatic and socially stressful life events among persons with social anxiety disorder. *Anxiety Disorders*, 20, 896-914.
- [22] Halford, W. K, Lizzio, A., Wilson, K, L., Occhipinti, S. (2007). Dose working at your marriage help? Couple relationship, self regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of family psychology*, 21(2), 185-194.
- [23] Heimberg, R. G., & Becker R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia*. New York: The Guilford Press.
- [24] Hertel, P. T., Brozovich, F., Joormann, J. & Gotlib, I. H. (2008). Biases in interpretation and memory in generalized social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 278-288.
- [25] Hoseini, M., Lausmaa, J., Boldizar, A. (2002). Tribological investigation of oriented HDPE. *J Biomed Mater Res*. 61(4):634-40. DOI: 10.1002/jbm.10241 PMID: 121 15454
- [26] NJ, S. (2006). Social equalization in youth: evidence from a crosssectional British survey. *Eur J Public Health*. 16(4):368-75. DOI: 10.1093/eurpub/cki222 PMID: 164 31870.
- [27] Sanaei-Zakir, M. (2008). [Measures of family and marriage]. Tehran: Be'asat publication .
- [28] Schilling, E. A., Baucom, D. H., Burnett, Ch.K., Sandin, A., Rogland, L. (2003). Altring The Cours Of Marriage:The Effect Of(PREP) Communication Skills Acquisition On Couples Risk Of Becoming Maritally Distressed. *Journal Of Family Psychology*, 17, 41-53.
- [29] Sinha, S. P. & Mukerjec, N. (1990). Marital Adjustment and speace orientation. *The Journal of social psychology* 130(5). 633-639.
- [30] Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: Nee scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *J Marriage Fam*. (38)15-28.