

اثر بخشی آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا بر رضایت از زندگی زوجین

صدراله خسروی^۱ دکتر حمیدطاهر نشاطدوست^۲ دکتر حسین مولوی^۳ دکتر مهرداد کلانتری^۳

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی، ^۲ استاد گروه روانشناسی، ^۳ دانشیار گروه روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مجله پزشکی هرمزگان سال پانزدهم شماره اول بهار ۹۰ صفحات ۴۸-۴۰

چکیده

مقدمه: رضایت در زندگی از طریق علائق متقابل، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود. هدف از این پژوهش اثر بخشی آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا بر رضایت از زندگی زوجین بود.

روش کار: در این پژوهش مورد - شاهد، جامعه پژوهش شامل تمامی افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی تعداد ۴۰ زوج که بر اساس آزمون پرسشنامه تجدینظر شده کوئرنر و فیتزپاتریک که در دو بعد الگوی خانوادگی بی‌قید و شرط و محافظت‌کننده قرار داشتند انتخاب شدند. آزمون رضایت از زندگی دینر بر روی ۴۰ زوج اجرا و بعد به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش در ده جلسه ۱/۵ ساعته تحت آموزش الگوی ارتباطی کثرت‌گرا قرار گرفتند. مجدداً از هر دو گروه آزمون رضایت از زندگی بعمل آمد. داده‌ها با استفاده از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس با SPSS 15 تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج: نتایج پژوهش نشان داد که از نظر رضایت زندگی تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود داشت ($P < 0/0001$) همچنین تفاوت معنی‌داری بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون رضایت زندگی در دو گروه وجود داشت ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که گفت و شنود نقش کلیدی در رضایت از زندگی دارد. بنابراین آموزش الگوی ارتباطی کثرت‌گرا که مبنی بر گفت و شنود بالا است در رضایت از زندگی زوجین مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: آموزش - خانواده - رضایت شخصی

نویسنده مسئول:

صدراله خسروی

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اصفهان - ایران

تلفن: ۰۹۸۳۱۱۷۹۳۲۵۵۹

پست الکترونیکی:

Hamraz_khosravi@yahoo.com

دریافت مقاله: ۸۸/۱۱/۱۸ اصلاح نهایی: ۸۹/۳/۴ پذیرش مقاله: ۸۹/۵/۱۱

مقدمه:

رسیده است. مسائلی که در علم پزشکی کمتر به آن توجه شده است و بیشتر به اختلالات روانی، عواطف منفی پرداخته شده است و این مسئله اساساً به این دلیل است که عواطف منفی مشکلات جدی برای افراد و جامعه به وجود می‌آورد و به طور معمول سرمایه‌های بیشتری برای بررسی اختلالات روانی در دسترس اختصاص می‌دهند (۴).

پژوهشگران تاکنون عوامل متعددی را در احساس رضایت‌مندی از زندگی مطرح کردند که در میان این عوامل خانواده بیشترین نقش را در احساس رضایت‌مندی از زندگی داشته است (۵).

خانواده سیستم ارتباطی منحصر به فرد دارد که از روابط دوستی و کاری مجزاست. در جوامع مختلف روابط زوجین

رضایت از زندگی متغیری رایج در مطالعات آماری و شاخص تعیین‌کننده میزان سلامتی افراد می‌باشد (۱). رضایت از زندگی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند. رضایت در زندگی از طریق علائق متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می‌شود (۲،۳). با توجه به ضرورت روانشناسی مثبت نگر اکنون بیشتر پژوهشها متمرکز بر عوامل محافظت‌کننده، بهبود سلامتی و تجارب بهداشتی می‌باشد. علاوه بر این ویراستاران ژورنال‌های مهم پزشکی عنوان می‌کنند که شادی و شادکامی، رضایت از زندگی و بهزیستی روانی ایده‌هایی هستند که اکنون زمان بررسی آن

ارزش زیادی دارد به گونه‌ای که بیشتر از ۸۰٪ افراد طلاق گرفته دوباره ازدواج می‌کنند (۶).

ما همه از تعامل و عمق بخشیدن به درگیری در ارتباطات لذت می‌بریم. اگر قادر به تعامل با معنا با دیگران نباشیم، نتیجه آن تنهایی، افسردگی و عدم خوشحالی خواهد بود (۷).

ارتباط فرآیند اصلی در روابط زناشویی است و عبارتند از فرآیندی که زن و شوهر به صورت کلامی و غیر کلامی در قالب گوش دادن، مکث، حالت چهره با یکدیگر به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند (۸).

موضوع ارتباطات در روابط زناشویی به قدری مهم است که بیش از ۹۰٪ زوجین آشفته ناتوانی در برقراری ارتباط را به عنوان یک مسئله مهم در روابط خود مطرح کرده‌اند (۹).

بسیاری از ارتباطات محبت را مسدود می‌کند. از جمله زمانی که ما قضاوت اخلاقی داریم و انکار مسئولیت می‌کنیم و بر رفتار و مسئولیت‌های خودمان آگاهی نداریم و دیگران را مجبور به انجام کاری می‌کنیم (۱۰).

اگر همسران مسائل خود را با یکدیگر مطرح نکنند و به راه حل مثبتی نائل نشوند می‌تواند منجر به تنش در رابطه و ختم آن شود (۸). بنابراین شناخت و توصیف الگوهای ارتباطی خانواده، یعنی کانال‌هایی که از طریق آن زن و شوهرها با یکدیگر به تعامل می‌پردازند، می‌تواند نقش مؤثری را در پیش‌بینی رضایتمندی زندگی زوجین و توصیه‌ها و تجویزهای مربوط به آنها کمک کند. پژوهشگران سعی کرده‌اند که ارتباطات خانوادگی را تعریف کنند و ارتباطات خانواده‌ها را به سبک‌ها و الگوهایی طبقه‌بندی کنند (۱۱).

Chaffee و Stone اولین کسانی هستند که از اصطلاح جهت‌گیری اجتماعی (socio - orientation) و جهت‌گیری مفهومی (concept - orientation) به عنوان دو الگوی ارتباطی خانواده استفاده کردند (۱۲).

در جهت‌گیری اجتماعی بر قدرت والدین تأکید می‌شود در حالی که در جهت‌گیری مفهومی اعضای تشویق می‌شوند که عقایدشان را مطرح کنند و با همدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند (۱۳).

این مدل ارتباطی توسط Ritchie و Fitzpatrick در سال ۱۹۹۵ گسترش یافت و اظهار داشتند که ارتباطات خانوادگی را

می‌توان بر روی یک پیوستار به دو بعد هم‌نواپی Comformity و گفت و شنود Conversation تقسیم کرد. در بعد Comformity تأکید زیاد بر همسانی نگرش‌ها و باورها در تعاملات می‌شود و بر حرف شنوی از بزرگترها و پدر و مادر تأکید دارند. برعکس در بعد Conversation تمامی اعضای خانواده به شرکت در تعامل و گفتگو در زمینه‌های مختلف تشویق می‌شوند. اعضای خانواده آزادانه و مداوم و خودانگیخته با یکدیگر تعامل دارند. با ترکیب این دو جهت‌گیری چهار سبک ارتباطی خانواده به وجود می‌آید (۱۶-۱۴).

خانواده توافق‌کننده (Consensual Family) که تأکید زیاد بر توافق و هم‌نواپی دارند و در هر دو بعد جهت‌گیری و گفت و شنود و هم‌نواپی نمره زیادی می‌گیرند.

خانواده کثرت‌گرا (Pluralistic Family) که ارتباطات باز، آزاد و راحت دارند و از نظر عاطفی حمایت‌کننده هستند که در جهت‌گیری گفت و شنود نمره زیاد و در جهت‌گیری هم‌نواپی نمره کم می‌گیرند.

خانواده محافظت‌کننده (Protective Family) که تأکید زیاد بر هم‌نواپی و اطاعت از دیگران را دارند که در جهت‌گیری گفت و شنود نمره کم و در جهت‌گیری هم‌نواپی نمره زیاد می‌گیرند.

خانواده بی‌قید و شرط (Laissez-Faire Family) که حداقل تعامل بین خانواده‌ها وجود دارد و در هر دو بعد جهت‌گیری گفت و شنود و جهت‌گیری هم‌نواپی نمره کمی را می‌گیرند (۱۶-۱۴).

هر کدام از این الگوهای ارتباطی خانوادگی ویژگی‌های شخصیتی و پیامدهای روانشناختی خاصی به دنبال دارد.

Hung در پژوهش گسترده‌ای نشان داد که بعد گفت و شنود دارای پیامدهای مثبت و بعد هم‌نواپی در بیشتر موارد پیامدهای منفی به دنبال داشته است. در پژوهش‌های دیگری بعد گفت و شنود با عزت نفس و حمایت اجتماعی رابطه مثبت و با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد (۱۷، ۱۳، ۱۴).

Zhang در مطالعات خود نشان داد که جهت‌گیری گفت و شنود با بیان مثبت و سازنده احساسات منفی همراه است در حالی که جهت‌گیری هم‌نواپی با بیان منفی و خوب و پرخاشگری و انزوا همراه است (۱۸).

در پژوهشی Maki & Koerner در سال ۲۰۰۴ بیان داشتند که الگوی ارتباطی گفت و شنود با عزت نفس و حمایت اجتماعی رابطه مثبت و با اضطراب و افسردگی رابطه منفی دارد و از سوی دیگر بعد همنوایی، اضطراب رابطه مثبت و با عزت نفس و حمایت اجتماعی رابطه منفی دارد (۱۹).

Rosen - Gandon در سال ۱۹۹۹ در کتابچه‌ای تحت عنوان بهبود رضایت زناشویی فاکتورهای پاسخگو بودن در برابر خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر، گذراندن اوقات با همسر خود به تنهایی، حفظ وضعیت رمانتیک، صحبت کردن به زبان عاشقانه و محبت‌آمیز، تمایلات جنسی، کنترل تعارض وفاداری و صداقت را در رضایت زناشویی مورد بحث قرار داده است (۲۰). پژوهش خجسته مهر و همکاران، ۱۳۸۸ با عنوان تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش احساسات مثبت نسبت به همسر، بهبود الگوهای ارتباطی سازنده متقابل و کاهش الگوهای ارتباطی توقع‌کنارگیر و الگوهای اجتنابی متقابل می‌شود (۸).

علاوه بر پژوهش‌های مطرح شده که تأکید بر اهمیت گفت و شنود و ارتباطات در حل تعارض و احساس رضایتمندی در زندگی دارند تجارب بالینی و پژوهشی ۱۸ ساله پژوهشگر بیانگر آن است که بسیاری از خانواده‌ها فاقد مهارت‌های لازم در بیان افکار، عقاید و احساسات خود به همدیگر هستند. الگوهای خانوادگی این زوجین بیشتر از نوع بی‌قید و شرط و محافظت‌کننده است که فاقد مهارت‌های لازم برای گفت و شنود هستند. بنابراین این خانواده‌ها نیاز به آموزش مهارت‌های ارتباطی دارند. هدف از این مطالعه بررسی اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی کثرت‌گرا، که مبتنی بر گفت و شنود بالا است، بر میزان احساس رضایت از زندگی زوجین می‌باشد.

روش کار:

این پژوهش از نوع مورد - شاهد می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر شیراز در شش ماهه اول سال ۱۳۸۸ بود که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس از ۱۹۰ نفر (۹۵ زوج) پرسشنامه تجدیدنظر شده

الگوی ارتباطی کوثرنر و فیتزپاتریک به عمل آمد. میانه نمرات زوجین محاسبه و در چهار الگوی ارتباطی به گونه‌ای که ارائه شد جای گرفتند که از بین آنها تعداد ۴۰ زوج که بر اساس این پرسشنامه در دو بعد محافظت‌کننده و بی‌قید و شرط قرار داشتند و از نظر ویژگی‌های دموگرافیک (تحصیلات، سن، تعداد فرزندان، وضعیت اقتصادی و اجتماعی) همگن بودند، به صورت تصادفی انتخاب شدند. از تمامی آزمودنی‌ها آزمون رضایت از زندگی (Diner) بعمل آمد و به صورت تصادفی به دو گروه مورد و شاهد گمارده شدند. گروه مورد به مدت ۱۰ جلسه ۱/۵ ساعته از آبان ماه ۱۳۸۸ لغایت نیمه دوم دی ماه ۱۳۸۸ هفته‌ای یک جلسه تحت آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا قرار گرفتند. سه زوج از آزمودنی‌های گروه مورد از مطالعه خارج شدند و در نهایت ۱۷ زوج در گروه مورد و ۱۷ زوج در گروه شاهد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. از تمامی آزمودنی‌های هر دو گروه بعد از جلسات درمان مقیاس رضایت از زندگی دینر بعمل آمد.

شرح جلسات آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا که در واقع همان آموزش مهارت‌های ارتباطی است، به شرح زیر است:

جلسه اول: مصاحبه با خانم‌ها، برقراری ارتباط، بررسی مشکل از دید آنها، ایجاد آمادگی برای جلسه زوجی.

جلسه دوم: مصاحبه با آقایان، برقراری ارتباط، ارزیابی مشکل از دید آنها، ایجاد آمادگی برای جلسه زوجی.

جلسه سوم: جمع‌آوری اطلاعات بیشتر و شناسایی اختلافات زوجین و بررسی میزان علاقمندی، بحث در مورد چرخه آگاهی و بررسی انتظارات زوجین از برنامه آموزشی.

جلسه چهارم: آموزش مهارت‌های گفت و گو، خود افشایی، بیان واضح نکات مثبت، آموزشی تمایز بین افکار و احساسات، رعایت چهار ویژگی مهم در گفت و گو، انتخاب فضای زندگی.

جلسه پنجم: آموزش مهارت‌های مربوط به شنیدن، نوع گوش دادن آگاهانه، گوش دادن به قصد مخالفت، دقت و توجه در گوش دادن، گوش دادن مانند قاضی و کارآگاه، استفاده از بازگو کردن راهبردی گوش دادن دو جانبه.

جلسه ششم: بعد از آموزش زوجین متوجه می‌شوند که موانع ارتباطی آنها چیست؟ تمرکز بر موانع ارتباطی مانند اتهام،

۸۸٪ و بعد همنوایی ۸۵٪ و کل مقیاس ۷۸٪ به دست آورده است (۲۱).

در این پژوهش برای پایایی از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. بعد گفت و شنود و همنوایی برای مردان به ترتیب برابر ۹۲٪ و ۸۲٪ که واریانس به ترتیب ۱۳۳٪ و ۸۸٪ بود. بعد گفت و شنود و همنوایی برای زنان به ترتیب برابر است با ۸۶٪ و ۸۵٪ با واریانس به ترتیب ۷۸/۸۵ و ۹۸٪ بوده. همچنین مقیاس رضایت از زندگی که توسط دینر و همکاران تدوین شده است که یک مقیاس ۵ ماده‌ای است (هر ماده از کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً مخالفم ۷). به گونه‌ای که دامنه احتمالی نمره‌ها روی پرسشنامه از ۵ رضایت پائین تا ۳۵ رضایت بالا متغیر خواهد بود. در مورد پایایی آزمون ضریب آلفا برابر ۸۷٪ و ضریب بازآزمایی پس از ۲ ماه برابر ۸۲٪ گزارش شده است (۲۲).

در ایران بر اساس پژوهش مظفری ضریب آلفای کرونباخ برای این آزمودنی برابر ۸۵٪ و پایایی بازآزمایی با فاصله ۶ هفته برابر ۸۴٪ بوده است. برای تعیین همگرایی آزمون از همبستگی آزمون با مقیاس پاناس (Panas) استفاده شده است که ضریب همبستگی مقیاس رضایت از زندگی با عاطفه مثبت برابر ۲۷٪ ($P < 0.01$) و با عاطفه منفی برابر ۲۷٪ ($P < 0.01$) را نتیجه داده است (۲۳).

تجزیه و تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS با استفاده از روش آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس انجام شد.

نتایج:

در این پژوهش تعداد ۴۰ زوج در دو گروه مورد و شاهد با هدف بررسی تأثیر آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا بر میزان رضایت از زندگی زوجین در نظر گرفته شد که در نهایت ۲۴ زوج در هر گروه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که میانگین سنی زوجین در گروه مورد ۳۲/۸۵ و در گروه شاهد ۳۳/۸۵ می‌باشد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که نمرات رضایت از زندگی زوجین از ۱۴/۹۱ به ۲۳/۶۷ در گروه موردافزایش یافته است (جدول شماره ۱).

تحقیق، سلطه‌گیری، قضاوت، سرزنش، کنارگیری، شناسایی خطاهای شناختی، آموزش ویژگی‌های زنان و مردان.

جلسه هفتم: آموزش و تحلیل سبک‌های ارتباطی، حرف زدن راجع به کسب و کار (گوش دادن رسمی)، سبک ارتباطی خصمانه، مغرضانه و سلطه‌گرانه، سبک ارتباطی جستجوگرایانه (گوش دادن اکتشافی)، ارتباط صریح و باز (گوش دادن توجه‌آمیز) تکالیف خانگی.

جلسه هشتم: مرور جلسات قبل، خواسته‌ها و نظرات، انتخاب سبک ارتباطی و الگوی خانوادگی کثرت‌گرا.

جلسه نهم: تکالیف رفتاری، به کارگیری آموخته‌ها، تغییر در زمان و مکان، انتقاد نکردن، تمرین رفتاری شنونده، گوینده بودن.

جلسه دهم: ارزیابی تغییرات، رضایت زوجین، گزارش زوجین و نقطه نظرات.

جلسه دهم بعد از دو هفته برگزار شده است. پژوهشگر به دنبال این بود که زوجین به چه میزان در زندگی موفق به اجرای شیوه‌های ارتباطی آموزش دیده، بوده‌اند.

ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه تجدیدنظر شده الگوی ارتباطی خانواده. (Revised version of family communication pattern questionnaire) کوئرنر و فیتزپاتریک که یک مقیاس خودسنجی است که میزان موافقت یا عدم موافقت پاسخ‌دهنده را با ۲۶ گزاره که درباره وضعیت ارتباطات خانواده وی می‌باشد. در دامنه ۷ درجه‌ای مورد سؤال قرار می‌دهد. در این پژوهش دامنه درجات به ۵ درجه تقلیل داده شده است که کاملاً موافقم (نمره ۴) و کاملاً مخالفم (نمره ۰) است. با ترکیب نمره‌های گروه‌های انتهایی در دو خرده مقیاس همنوایی و گفت و شنود چهار الگوی ارتباط خانوادگی بر اساس شرحی که گذشت تشکیل می‌شود. بررسی‌های انجام شده در مورد پایایی این ابزار، میانگین مقدار آلفای کرونباخ ۸۹٪ (دامنه ۸۴٪) برای بعد گفت و شنود، ۷۹٪ (دامنه ۸۴٪ تا ۷۳٪) برای همنوایی. ضریب پایایی به روش بازآزمایی، ۹۹٪ برای بعد گفت و شنود و ۷۳٪ تا ۹۳٪ برای وضعیت همنوایی گزارش شده است (۱۴).

در ایران رحیمی برای تعیین پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده کرده است که برای بعد گفت و شنود

جدول شماره ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت از

زندگی در دو گروه مورد و شاهد

N	میانگین (انحراف معیار)		نوع آزمون گروه
	پس آزمون	پیش آزمون	
۳۴	(۴/۴۰) ۱۵/۰۲	(۴/۸۱) ۱۵/۴۷	شاهد
۳۴	(۴/۹۳) ۲۲/۶۷	(۴/۱۷) ۱۴/۹۱	مورد

نتایج پژوهش مطابق با هدف پژوهش مبنی بر تأثیر آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا بر میزان رضایت از زندگی زوجین بر حسب جنسیت و الگو نشان داد که میانگین نمرات زنان در گروه مورد در الگوی بی‌قید و شرط و محافظت‌کننده از ۱۳/۵۵ به ۲۰/۴۴ و ۱۸/۳۷ به ۲۸ و در مردان در الگوی ارتباطی بی‌قید و شرط و محافظت‌کننده به ترتیب از

۱۴/۸۷ به ۲۴/۷۵ و ۱۳/۲۲ به ۲۲/۱۱ افزایش یافته است (جدول شماره ۲) که تعامل جنسیت و الگو معنی‌دار است ($P < ۰/۰۴$). در تحلیل استنباطی نتایج این پژوهش مطابق با هدف اصلی پژوهش مبنی بر تأثیر الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا بر میزان رضایت از زندگی زوجین بیانگر آن است که بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($P < ۰/۰۰۱$) و همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین دو گروه از نظر میزان رضایت از زندگی نیز تفاوت به سطح معنی‌دار است ($P < ۰/۰۰۱$) ولی میزان نمرات رضایت از زندگی در جنسیت و الگو و همین‌طور تعامل جنسیت و الگو و گروه معنی‌دار نیست. (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات رضایت از زندگی زوجین بر حسب جنسیت و الگوهای ارتباطی

N	پس آزمون		الگو	جنسیت	گروه
	میانگین (انحراف معیار)	پیش آزمون میانگین (انحراف معیار)			
۱۰	(۳/۰۲) ۱۴/۶۰	(۳/۸۰) ۱۴/۹۰	بی‌قید و شرط	زن	شاهد
۷	(۴/۳۹) ۱۷/۵۷	(۵/۷۲) ۱۹/۸۵	محافظت‌کننده		
۷	(۴/۹۸) ۱۵/۱۴	(۴/۸۹) ۱۴	بی‌قید و شرط	مرد	مورد
۱۰	(۵/۰۱) ۱۳/۶۰	(۴/۰۵) ۱۴	محافظت‌کننده		
۹	(۴/۳۶) ۲۰/۴۴	(۳/۴۶) ۱۳/۵۵	بی‌قید و شرط	زن	مورد
۸	(۴/۵۶) ۲۸	(۳/۸۱) ۱۸/۳۷	محافظت‌کننده		
۸	(۳/۵۷) ۲۴/۷۵	(۲/۹) ۱۴/۸۷	بی‌قید و شرط	مرد	مورد
۹	(۴/۱۹) ۲۲/۱۱	(۴/۷۸) ۱۳/۲۲	محافظت‌کننده		

بحث و نتیجه‌گیری:

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش الگوی ارتباطی خانوادگی کثرت‌گرا بر رضایت از زندگی زوجین صورت گرفته است. نتایج نشان داد که آموزش الگوی ارتباطی خانوادگی کثرت‌گرا بر میزان رضایت از زندگی زوجین تأثیر دارد. تجزیه و تحلیل آماری اختلاف معنی‌داری را در دو گروه شاهد و مورد بر میزان رضایت زندگی زوجین نشان داد ($P < ۰/۰۰۱$). این یافته با پژوهش‌های انجام شده توسط Fitzpatrick & Noller, Greef, Blumberg, Yalcin, Halford, Troy هم‌مانگی دارد (۲۹-۲۴، ۹).

Yalcin در پژوهشی به ۲۸ زوج که برای آموزش مهارت‌های ارتباطی ثبت نام کرده بودند، مهارت‌های ارتباطی را

آموزش داد. بعد از پایان دوره گروه مورد در مقایسه با گروه شاهد سازگاری زناشویی بالاتری را داشته‌اند (۲۴).

Blumberg بیان می‌کند زوجینی که در برنامه بهبود بخشی ارتباط شرکت کرده‌اند، تمایل بیشتری به رضایت و خوشحال بودن دارند (۲۵). پژوهش Troy نشان داد که مهمترین عامل تأثیرگذار بر رضایت از روابط مهارت‌های ارتباطی است (۲۸). پژوهشگر در پژوهشی تحت عنوان اثر بخشی آموزش گفتگوی مؤثر در حل تعارضات زناشویی به این نتیجه رسید آموزش گفتگوی مؤثر در حل تعارضات زناشویی مؤثر است (۹).

تحقیقات در زمینه میزان تأثیر آموزش ارتباطات از سال ۱۹۷۰ شروع شده و امروزه مدارک مهمی بر مؤثر بودن این برنامه‌ها به دست آمده است (۲۹).

به طور کلی در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت آموزش الگوی ارتباطی خانوادگی کثرت‌گرا که مبتنی بر گفت و شنود بالاست در احساس رضایتمندی از زندگی زوجین مؤثر است. و می‌توان ارتباط موجود بین اعضای خانواده را به عنوان یکی از مهمترین جنبه‌های بین فردی و کلیدی برای فهم سازگاری، سلامت روانی و کاهش اضطراب و افسردگی که با افزایش میزان شادی و رضایت در خانواده است، قلمداد کرد. بنابراین می‌توان با آموزش مهارت‌های ارتباطی، الگوهای رفتاری غلط را تغییر داد و روشهای کارآمد را جایگزین آنها کرد. چون ارتباط مختل یک استرسور محیطی - اجتماعی برای آسیب‌پذیری فرد در برابر اختلالات می‌باشد. بسیاری از دانشمندان در تغییر روابط مبهم و ناکارآمد در خانواده تأکید کرده‌اند زیرا باور دارند که اینگونه ارتباطات احتمال بروز آسیب‌های روانی را افزایش می‌دهد و بسیاری از خانواده در مانگران معتقدند که مهمترین مداخله که برای بهبود روابط زوجین می‌توان انجام داد، آموزش آنهاست که الگوهای ارتباطی و نقص‌های ارتباطی را بشناسند و آنها را به منظور بهبود رابطه‌شان بکار گیرند (۸). با توجه به نتایج این پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش الگوی خانوادگی کثرت‌گرا در رضایت از زندگی زوجین می‌توان این روش را در کار با زوجین و خانواده‌ها به کار بست. نظر به اینکه ما در زمینه ارتباط هم در کلان سیستم‌ها و هم در ریز سیستم‌ها با مشکلات اساسی مواجه هستیم برای اصلاح و بهبود بایستی از خانواده‌ها شروع کنیم. بنابراین نیاز داریم هر چه بیشتر الگوهای ارتباطی خانوادگی را شناسایی کنیم و الگوهای سازنده را آموزش دهیم و تلاش کنیم تا الگوهای ناکارآمد را تغییر بدهیم.

از جمله محدودیت این پژوهش این بود که تنها الگوی ارتباطی زوجین مورد بررسی قرار گرفته است. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی الگوهای ارتباطی فرزندان و والدین هم نیز مورد بررسی قرار گیرد و در تعمیم آن به سایر فرهنگ‌ها و جوامع احتیاط صورت گیرد.

سپاسگزاری:

نهایت تقدیر و سپاس از اساتید محترم، راهنما و کلیه زوجینی که وقت زیادی را برای انجام این پژوهش در اختیار من گذاشتند، دارم. امید است که نتایج این پژوهش راهگشای مشکلات خانواده‌های این مرز و بوم باشد.

بر اساس نتایج بدست آمده، میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان رضایت با توجه به جنسیت و الگو معنی‌دار نیست. که این نتایج با پژوهش‌های قبلی از جمله با پژوهش‌های دانگ، جوکار و رحیمی، خسروی، زانگ، توگا هماهنگی ندارد. پژوهش‌های فوق و مشابه به این نتیجه رسیدند که الگوی ارتباطی خانوادگی محافظت‌کننده شادی و رضایت بیشتری را نسبت به الگوهای بی‌قید و شرط هم در خانواده‌ها و هم در نوجوانان به دنبال دارد. حتی میزان تاب‌آوری بالاتر و بروز رفتارهای پرخطر کمتر می‌باشد (۳۱، ۲۳، ۱۸، ۱۳). در صورتی که در مطالعه یاد شده زوجین به یک میزان احساس رضایت از زندگی را در هر دو گزارش کرده‌اند.

پژوهشگر در مطالعه‌ای با عنوان تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر رضایت زناشویی گروهی از زوجین شهر شیراز به این نتیجه رسید که بیشترین میزان رضایت زناشویی در زنان در الگوهای ارتباطی کثرت‌گرا و توافق‌کننده که گفت و شنود بالایی دارند، می‌باشد و کمترین میزان رضایت زناشویی در الگوهای ارتباطی خانوادگی بی‌قید و شرط و محافظت‌کننده می‌باشد (۲). علاوه بر این، تعامل جنسیت و الگو معنی‌دار است ($P < 0/04$). بدین معنی که تأثیر آموزش الگوی ارتباطی خانوادگی کثرت‌گرا بر میزان رضایت از زندگی در الگوی ارتباطی محافظت‌کننده در زنان تأثیر بیشتری داشته است و این میزان تأثیر معنی‌دار است. در تبیین یافته فوق می‌توان به ویژگی‌های کلیشه‌ای در زنان و مردان اشاره کرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که منابع شادی و رضایت برای دو جنس متفاوت است. زنان بیشتر از طریق داشتن خانواده، دوست داشته شدن توسط شوهرشان و توجه به حمایت و میزانی جدید و نقش دستوری در حالی که مردان فعالیت‌های اقتصادی، رضایت شغلی، دوست داشته شدن و روابط اجتماعی خوب احساس رضایت می‌کنند (۳۲).

این یافته با یافته‌های Markman و همکاران در سال ۱۹۹۳ هماهنگی ندارد. Markman و همکاران در پژوهشی دریافت کرد که مردان شرکت‌کننده در برنامه بهبود بخشی ارتباط از رفتارهای حل مشکل بالاتری نسبت به گروه کنترل و همین‌طور همسرانشان در روابط زوجی و سایر زمینه‌ها برخوردار هستند (۳۳).

References

منابع

1. Brog C, Fagerström C, Balducci C, Burholt V, Ferring D, Werber G, et al. Life satisfaction in 6 european contries: the relation ship to health, self-steem, and social and financial resources among people (Aged 65-89) with reduced functional copacity. *Geriatric nurs.* 2008;29:48-57.
2. Khosravi S, Aganj N, Esmaili M. Effect communication patterns on the marital satisfaction on the group couples shiraz city. The 4th national congress on family and sexual health: 2009;22 Oct: Tehran, Iran. [Persian]
3. Gohari M, Neshatdoost H, Palahang H, Bahram F. Happiness Psychology, Arguil M. First ed. Isfahan: Jahad-Daneshgahi Press, 2004;125-144. [Persian]
4. Siahpush M, Spittal M, Singh GK. Happiness and life Satisfaction Prospectively Predict Self – rated health, Physical Health, and the presence of limiting, long-term health conditions. *Am J Health Promot.* 2008;23: 18-26.
5. Kapteyn A, Smith JP, Soest A. Life satisfaction. *Iza DP.* 2009;131:143-154.
6. Axelson SJ. The marital adjustment of marital role definitions of husbands of working and nonworking wives. *Marriage and Family Living.* 1993;25:94-108.
7. Gable S, Shean G. Perceived social competence and depression. *Journal of Social & Personal Relationships.* 2000;17:139-150.
8. Khojasteh Mehr R, Attari Y, Shiralinia K. The Effect of Communication Skills Training on communication patterns and positive felling toward spouse. *Journal of Counseling Research & Development.* 2008;27:81-96.
9. Khosravi S. Effectiveness of impressive conversation training in solving marital conficts. The 3th national congress on family and sexual health: 2007 Nov 29: Tehran, Iran. [Persian]
10. Rahimiyan K. Nonviolent communication: a language of the life. Rosanberg M. First ed, Tehran: Alchtaron Press, 2009: 38-50. [Persian]
11. Kelly L, Keaten JA, Finch C, Ilze BD, Haffman P, Michels MM. Family communication patterns and the development of reticence communication education. *Reticence & Family.* 2002;2:202-209.
12. Koesten J, Anderson K. Exploring the in flounce of family communication patterns, cognitive complexity, and inter personal competence on adolescent risk behavior. *Journal of Family Communication.* 2004;4:99-121.
13. Dong Q. The impact of family communication patterns and perception of risky behavior: A social cognitive perspective. *Journal of the Northwest Communication Association.* 2005;34:93-106.
14. Koerner AF, Fitzpatrick MA. Understanding family communication patterns and family functioning: the roles of conversation orientation and conformity orientation. *Communication Year Book.* 2002;26:37-69.
15. Fitzpatrick MA, Ritchie LD. Communication schemata within the family. Multiple perspectives on family interaction. *Human Communication Research.* 1994;20:275-301.
16. Koerner AF, Fitzpatrick MA. Family type and conflict: The impact of conversation orientation and conformity orientation on conflict in Family. *Communication Studies.* 1997;48:59-75.
17. Li-Ning H. Family Communication patterns and personality characteristics. *Communication Quarterly.* 1999;47:230-243.
18. Zhang Q. Family communication patterns and conflict styles in Chinese parent – child relation ships. *Communication Quarterly.* 2007;55:113-128.
19. Koerner AF, Maki L. Family communication patterns & social support in families of origin & adult children subsequent intimate relationships. Paper presented at the international association for relationship research conference. 2004 july 22-25: Madison, WI.
20. DR. Rosen – Grandon J. Improving Your Marital Satisfaction. 1999;325-349.

21. Rahimi M. The Study of the Relation ship between Family Communication patterns and Quality of Life. Shiraz University of Medical Sciences: 2007;79-81. [Persian]
22. Diener E , Emmons RA , Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction with life scale. *J Pers Assess.* 1985;49:71-75.
23. Mozafari SH. Personality correlative well being based on five big – factior pattern between students Shiraz University of Medical Sciences. 2003;60-63.
24. Yalcin MB. Effect of a couple communication program marital adjustment. *J Am Board Fam Med.* 2007;20:36-44.
25. Blumberg SI. Premarital intervention programs: A Comparison study. Unpublished doctoral dissertation University of Denverco: 1991.
26. Greeff A, Bruyune T. Conflict Management style and marital satisfaction. *J Sex & Marital Ther.* 2000;26:321-334.
27. Noller P, Fitzpatrick MA. Marital communication in the Englishies J. *Marriage and the Family.* 1990;52:832-843.
28. Troy AB. Determaning the Factors of intimate Relationship satisfaction: Interpersonal communication, sexual communication, and communication affect. *J of the Sciences.* 2005;221-223.
29. Halford WK. The future of cuple Relationship education: suggestions on how it can make a difference. *Family Relations.* 2004;53:559-566.
30. Jowkar B, Rahimi M. Study of the effect of family communication patterns on happiness in a group of High School students in Shiraz. *Iranian Journal Psychiatry and Clinical Psychology (Andeesheh va Raftar).* 2008;13:376-384. [Persian]
31. Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *J Pers Soc Psychol.* 2004;86:320-333.
32. Cramer D. Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The J psychol.* 2000;134:337-341.
33. Markman HJ, Renick MJ, Floyd FS, Stanley SM, Clements M. Preventing marital distress through communication and conflict management training: A4-and 5-year follow – up. *J Counsel Clin Psychol.* 1993;61:70-77.

The effect of teaching communicative patterns of pluralistic family on life satisfaction of couples

S. Khosravi, PhD¹ H.T. Neshad Doost, PhD² H. Molavi, PhD² M. Kalantari, PhD³

PhD Students in Psychology¹, Professor Department of Psychology², Assistant Professor Department of Psychology³, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran.

(Received 7 Feb, 2010 Accepted 2 Agu, 2010)

ABSTRACT

Introduction: Satisfaction in life arises from mutual interests, acceptance, understanding and meeting the needs. The aim of the present study is to measure the efficiency of teaching communicative pattern of pluralistic family on life satisfaction of couples.

Methods: The study was designed including pre-test and post test with control group. The research population were all patients referred to the counseling centers of Shiraz city. 40 couples were randomly selected according to the revised version of family communication patterns of Koerner and Fitzpatrick. Diner test of satisfaction was administered on 40 couples and then randomly divided to control and experimental groups. 90 - minute training in ten sessions were held for experimental group exposing them pluralistic communication patterns. Satisfaction test was repeated again for both groups. Data was analyzed with covariance analysis method using SPSS 15.

Results: The results of the present study showed that with regard to life satisfaction, there was a significant difference in both groups ($P < 0.0001$). The difference was also significant existed between the pretest and post test scores in both groups ($P < 0.001$).

Conclusion: Based on the findings, listening to and speaking with each other play a key role in life satisfaction, therefore, pluralistic communication methods based on high levels of listening - speaking interactions could be effective.

Key words: Education - Family - Personal Satisfaction

Correspondence:
S. Khosravi, PhD Students.
Faculty Educational &
Psychology, Isfahan University
of Medical Sciences.
Isfahan, Iran
Tel: +98 311 7932559
Email:
Hamraz_khosravi@yahoo.com