

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران

آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش تاب‌آوری زوجها

سیده فائزه سجادی*

کارشناسی ارشد روانشناسی خانواده درمانی، دانشگاه علم و فرهنگ

چکیده

برای غلبه بر مشکلات فردی و اجتماعی باید توانایی‌های روانی-اجتماعی و تاب‌آوری افراد را بالا برد. نظر به اهمیت و نقش مهارت‌های ارتباطی در تامین بهداشت روانی افراد متاهل، پژوهش حاضر به بررسی اثر آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین (CRE) بر افزایش تاب‌آوری دانشجویان زن متاهل پرداخت. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان زن متاهل دانشگاه علوم پزشکی مشهد بود. نمونه پژوهش را ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند تشکیل دادند که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. افراد گروه آزمایش به صورت هفتگی به مدت ۱۰ جلسه یک ساعت و نیمه تحت آموزش قرار گرفتند. ابزار پژوهش، پرسشنامه تاب‌آوری کانر بود. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش تاب‌آوری دانشجویان زن متاهل موثر است. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند میزان تاب‌آوری را افزایش دهد و سهم بسزایی در فراهم‌سازی بستر سالم خانوادگی با ایجاد یک رابطه حسنه، دوسویه و کارآمد در جهت رشد و شکوفایی زوجین داشته باشد.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی زوجین (CRE)؛ تاب‌آوری؛ دانشجویان متاهل

مقدمه

مقابله با تغییرات مهم زندگی، چالش‌های سخت، یا یک فقدان دردناک، بخش جدایی ناپذیر زندگی است. صرف نظر از بزرگی یا کوچکی مسئله که خود موضوع مهمی در مواجهه با مشکلات محسوب می‌شود، برخی افراد در برابر مشکلات بسیار آسیب پذیر عمل می‌کنند و به سرعت در هم می‌شکنند و برخی دیگر آرام، منطقی، صبور و مطمئن با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند (نوری زاده و همکاران، ۱۳۸۹). لذا، عواملی وجود دارد که سبب سازگاری هر چه بیشتر افراد به ویژه زوجین، با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شوند. در این میان ارتقاء تاب‌آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتری می‌شود. تاب‌آوری می‌تواند باعث شود که فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد (کاربنل و همکاران، ۱۹۹۸). نتایج تحقیق کاسکون و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که بین سطح تاب‌آوری و مهارت‌های حل مساله دانشجویان دانشگاه رابطه قوی می‌باشد.

ماستن و همکاران (۱۹۹۰) تاب‌آوری را به عنوان فرایند، ظرفیت، یا نتیجه سازگاری موفق در برابر چالش، یا پیشامدهای تهدید آمیز تعریف می‌کنند (هانوالد، ۲۰۱۱). اگر چه به طور طبیعی میزان تاب‌آوری در بعضی اشخاص بیشتر است، اما می‌توان تاب‌آوری را آموزش داد. افراد تاب‌آور نکات قوی و مثبت زیادی مانند خوش بینی، دانش شخصی، رساندن منظور شخصی و توانایی افزایش روابط و مراقبت از خود و دیگران را دارا هستند؛ با به حرکت در آوردن این توانایی‌ها، شخص می‌تواند با موانع زندگی روبه‌رو شود و از این موانع، با دانش، تاب‌آوری و قدرت بیشتری خارج شود (مرکز ملی قربانیان جنایت، ۲۰۰۴). راه‌های زیادی برای اینکه یک شخص تاب‌آور شود، وجود دارد و یک مجموعه از رفتارها، افکار و کارها وجود دارند که با تاب‌آوری در ارتباط هستند. نتیجه اینکه افراد می‌توانند سیاست‌های خود را کنار هم قرار دهند تا تاب‌آوری به وجود آورند، که افزایش میزان آن، به قدرت افراد، روش آن‌ها و تفاوت‌های فرهنگی آن‌ها بستگی دارد (نیومن، ۲۰۰۲؛ به نقل از عرب زاده و همکاران، ۱۳۹۰). در این پژوهش برای آموزش مهارت‌های ارتباطی از مدل (آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین و تعهد) استفاده شده است که شامل آموزش پنج مهارت به ترتیب زیر می‌باشد: (۱) ابعاد انتظارات رابطه (۲) ارتباط کلامی (۳) صمیمیت و توجه دو جانبه (۴) مدیریت تفاوت‌ها و تعارضات (۵) روابط جنسی (هالفورث، ۲۰۱۱). آنچه محور بحث ما را تشکیل می‌دهد این است که بهداشت روان زنان نه تنها برای آنان مفید است بلکه جامعه نیز از آن سود می‌برد. توانمندسازی زنان، سطح فکری و فرهنگی جامعه را به طور فزاینده‌ای بالا می‌برد و زنان به عنوان پرورش دهندگان نسل‌های آتی هر چه توانمندتر و آگاهتر در عرصه دانش و فن‌آوری باشند، نسل آتی از آن بیشتر بهره‌مند می‌شود. با توجه به مفاهیم ذکر شده مطالعه نقش تاب‌آوری در سلامت روان اعضای خانواده و به ویژه در قشر تحصیل کرده ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش تاب‌آوری دانشجویان زن متاهل دانشگاه علوم پزشکی انجام گرفت.

روش

شرکت کنندگان

شرکت‌کنندگان در تحقیق عبارتند از ۲۵۰ دانشجوی زن متاهل که در تابستان سال ۱۳۹۳ ساکن در خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی مشهد بودند. از بین این افراد، ۳۰ نفر را که به لحاظ سن و مدت ازدواج و شهر محل تولد همتا شده بودند به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند و تنها برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در محل مرکز مشاوره دانشگاه برنامه آموزشی اجرا گردید. طرح پژوهش مورد نظر نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است.

*e-mail: faeze_sajjadi@yahoo.com

ابزار

مقیاس تاب‌آوری کانر- دیویدسون (۲۰۰۳) یک ابزار ۲۵ سؤالی است که سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از صفر تا چهار می‌سنجد. حداقل نمره تاب‌آوری آزمودنی در این مقیاس صفر و حداکثر نمره صد است. مشعل پور در سال ۱۳۸۹ از طریق همبسته نمودن آن با مقیاس سرسختی روانشناسی اهواز با محاسبه ضریب همبستگی $r = 0/64$ در سطح معنا داری $p < 0/001$ نشان داده که این سازه از اعتبار نسبتاً بالایی برخوردار است. پاسخ به هر آیتم بر روی مقیاسی از ۰ (کاملاً نادرست) تا ۴ (همیشه درست) مشخص شد. جوکار (۱۳۸۶) در پژوهشی بر روی ۵۷۷ دانش آموز دبیرستانی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، همسانی درونی ۰/۹۳ برای این مقیاس گزارش داد و با روش تحلیل عاملی مولفه‌های اصلی، وجود یک عامل را در این مقیاس تایید کرد.

شیوه‌ی اجرا

طی هماهنگی‌های لازم با مسئولان مربوطه و اعلام از طریق فراخوان از دانشجویان متاهلی که علاقه‌مند به شرکت در کلاس‌های آموزشی هستند، دعوت به عمل آمد. در مرحله بعد با ایشان مصاحبه شد و شرحی مختصر از جریان کار و مطالب گفته شد و آنهایی که شرایط ورود را داشتند به تعداد ۳۴ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. سپس به طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایشی (۱۷ نفر) و گواه (۱۷ نفر) جایگزین شدند. در مرحله بعد به عنوان پیش‌آزمون از هر دو گروه خواسته شد تا به سوالات پرسشنامه تاب‌آوری پاسخ دهند. لازم به ذکر است که در ابتدای جلسات ۳ نفر از شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی و ۱ نفر از گروه گواه از طرح پژوهش حذف شدند. بدین ترتیب تعداد ۳۰ نفر باقی ماندند. در نهایت بعد از اتمام ۱۰ جلسه آموزشی که به صورت ۲ جلسه در هفته و هر کدام ۱/۵ ساعت به طول انجامید، از شرکت‌کنندگان هر دو گروه مجدداً خواسته شد تا به سوالات پرسشنامه مذکور به عنوان پس‌آزمون پاسخ دهند.

نتایج

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد.

جدول ۱

نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت میانگین نمره تاب‌آوری در گروه‌های مورد مطالعه

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F آماره آزمون	مقدار P	مربع ایتم
گروه بندی	۵۶۱۲/۰۸۵	۱	۵۶۱۲/۰۸۵	۲۷/۸۷۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۱۷

جدول ۱ نشان دهنده نتایج تحلیل کوواریانس بر روی متغیر تاب‌آوری است. مقدار p (احتمال رخداد نتیجه) ملاکی برای حصول نتیجه آزمون و متناظر با آماره نتیجه است. به منظور تعیین خطی یا غیر خطی بودن همبستگی از ضریب ایتم استفاده شده است که قابل ملاحظه بودن این ضریب نشان دهنده تأثیر بیشتر عامل مورد بررسی بر روی نتایج کلیه متغیرها است. مقدار p برای متغیر تاب‌آوری برابر ۰/۰۰۰۱ شده است. یعنی حتی در سطح $\alpha = 0/01$ می‌توان گفت گروه بندی در نتایج پس‌آزمون تاب‌آوری تأثیر معنادار داشته است. در نتیجه آموزش مهارت‌های ارتباطی سبب ارتقاء تاب‌آوری شده است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر افزایش تاب‌آوری اجرا شد. پس از اجرای آموزش در ده جلسه و اجرای پرسشنامه مورد نظر در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و تحلیل یافته، ملاحظه شد که میزان تاب‌آوری جامعه هدف در گروه آزمایشی افزایش معناداری یافته است. این بدان معناست که آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین می‌تواند در افزایش تاب‌آوری جامعه هدف موثر باشد و شرکت در این گونه برنامه‌های گروهی نقش مهمی را در مقاومت موفقیت آمیز شرکت‌کنندگان در برابر موقعیت‌های چالش‌انگیز داشته است. بنابراین فرضیه پژوهشی ما مورد تأیید قرار گرفت.

یافته‌های این پژوهش با یافته‌های براون، اسکات و بارابارین (۲۰۱۳) که بیان می‌کنند افزایش مهارت‌های شناختی در ارتقاء تاب‌آوری خانواده نقش دارد و همچنین با تحقیق مومنی و شهبازی راد (۱۳۹۱)، که نشان دادند آموزش بر تاب‌آوری، مهارت‌های بین‌فردی و انطباق‌پذیری در همسران جانبازان اثربخش بوده است؛ همسو است. از دلایل احتمالی بالا رفتن میزان تاب‌آوری، امکان دارد این باشد که برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی به آنان کمک کرده است تا به تفاوت میان سبک‌های ارتباطی و عوامل بازدارنده ارتباط آشنا شوند و به پیامدهای آنها نیز پی ببرند و با توجه بیشتر به سبک ارتباطی خود به خودشناسی لازم برسند، و رفتارهایی با مرزبندی شفاف و سازگار را در موقعیت‌های تعاملی با همسرشان و نیز توانایی بیشتر در مقابله با عوامل استرس‌زا را تمرین و به کار برند. بنابراین در تبیین یافته‌ها و تحقیقات صورت گرفته می‌توان به این نتیجه رسید که در آموزش مهارت‌های ارتباطی یکی از گام‌های ابتدایی کمک به افراد در شناسایی و شفاف‌سازی بیان انتظارات رابطه خود با همسرشان بوده است. و اینکه به افراد کمک شد تا واقعی یا غیر واقعی بودن انتظارات خود را شناسایی کنند و به نقش تفکر خود به عنوان یک عنصر شناختی، دقت و ارزیابی داشته باشند و تلاش کنند تا تغییراتی نسبت به خود را ایجاد کنند. در عین حال افراد شیوه‌های موثر ارتباط کلامی را با تمرینات مکرر چه در جلسات و چه در منزل با همسر خود فرا گرفتند و باعث شد الگوهای ارتباط کلامی خود را شناسایی کنند و بهبود دهند. از طرف دیگر تمریناتی را نیز در خصوص عنصر صمیمیت و نیز عنصر مدیریت تفاوت‌ها داشتند. در واقع استفاده از راهکارهای مدیریت تضاد، قوانین زمینه‌ای مدیریت تضاد و مهارت‌های ارتباطی مدیریت تضاد نقش‌های بسیار موثری را در توانمندی افراد برای مقابله با مسائل خود در زندگی ایجاد کرد. به نظر محقق مجموعه فرایندهای یاد شده به علاوه تمرینات خود-تغییری مربوط به هر یک از موضوعات در جلسات و بازبینی آن در ابتدای هر جلسه، باعث شد توانمندی‌های خود را شناسایی کنند و از مهارت‌های لازم نسبت به حل مسائل در شرایط استرس‌زا برخوردار گردند و در نهایت توانستند از

حمایت‌های اجتماعی دوستان و حمایت‌های صمیمانه همسر خود در مواقع حساس کمک بگیرند و بدین ترتیب در رفتار آنها تاثیر گذاشت. از آنجا که کلیه گروه نمونه را قشر تحصیل کرده تشکیل داده اند، تعمیم نتایج به عموم افراد عادی جامعه با محدودیت مواجه می‌شود. لذا آگاه‌سازی زوجین با سطح تحصیلات غیر دانشگاهی چه قبل از ازدواج و چه بعد از آن پیشنهاد می‌شود. همچنین با توجه به اینکه پژوهش‌های انجام گرفته در کشور در حوزه تاب‌آوری در زندگی زناشویی بسیار کم می‌باشد و با تکیه بر این اصل که همواره پیشگیری بهتر از درمان است، پژوهش‌های مشابه به منظور شناخت بهتر و بیشتر جامعه جوانان مجرد و متأهل در حوزه ازدواج کمک خواهد کرد تا بر اساس آن برنامه‌ها در راستای نیازها تدوین شود.

منابع

- عرب‌زاده، احمد؛ شفیق آبادی، عبدالله و سودانی، منصور (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر افزایش تاب‌آوری در زوجهای دارای تعارض زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر. علمی - پژوهشی، ۳۹، ۱۹-۳۶.
- مومنی، خدامراد و شهبازی، افسانه (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۶ (۲)، ۹۷-۱۰۳.
- هالفورد (۲۰۱۱). *آموزش مراقبت از زوج*. ترجمه رکسانا ساسان نژاد (۱۳۹۲).؟؟.
- Brown, J., Barbarin, O., & Scott, K. (2013). Socio-emotional trajectories in black boys between kindergarten and the fifth grade: the role of cognitive skills and family in promoting resiliency. *Am J Orthopsychiatry*, 83(2-3), 176-184.
- Carbonell, D. M., Reinherz., & Giaconia, R. M. (1998). Risk and resilience in late adolescence. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 15, 251-274.
- Conner, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, C, & Tosun, Ü. (2014) . Analysis of the Relationship between the Resiliency Level and Problem Solving Skills of University Students. *Social and Behavioral Sciences*, 114, 673 – 680.
- Hanewald, R. (2011). Reviewing the Literature on “At-Risk” and Resilient Children and Young People. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(2), XX-XX.
- Newman (2002). *American psychological Association (APA) executive director for practice*, 33(9), 138-162.
- The National Center for Victims of Crime of the office of Justice Programs, U.S., Department of Justice (2004). *What is resilience?* Virginia Resilience Project.

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



تازه های آموزش
آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



تازه های آموزش
روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



تازه های آموزش
آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران