

بررسی نقش آموزش مهارت های ارتباطی بر شادکامی و رضایت زناشویی زوجین

مهلا خواجه^۱

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

چکیده

ازدواج و کیفیت روابط زناشویی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت روان و شادکامی افراد به شمار می‌آیند. در این میان، مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین مؤلفه‌های تعامل مؤثر میان زوجین، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری رضایت زناشویی و افزایش شادکامی دارند. هدف از انجام این مطالعه، مرور و تحلیل پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شادکامی و رضایت زناشویی زوجین است. این پژوهش به روش مروری انجام شده و مقالات مرتبط منتشرشده در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی و خارجی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. نتایج حاصل از مرور مطالعات نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های ارتباطی، از طریق بهبود کیفیت تعاملات زوجین، نقش بسزایی بر افزایش شادکامی و رضایت زناشویی دارد. در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یک مداخله پیشگیرانه و درمانی مؤثر، نقش مهمی در ارتقای شادکامی و رضایت زناشویی ایفا می‌کند. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی به‌صورت نظام‌مند در خدمات مشاوره‌ای و برنامه‌های ارتقای سلامت خانواده مورد توجه قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، آموزش زوجین، شادکامی، رضایت زناشویی، روابط زناشویی

مقدمه

سلامت عاطفی و روانی افراد جامعه در گرو سلامت خانواده و سلامت خانواده وابسته به سلامت و تداوم روابط زن و شوهر است. روانشناسان و همه افرادی که در حوزه خانواده پژوهش میکنند رضایت زناشویی را به عنوان عامل اصلی آرامش روانی و تکامل اعضای خانواده برشمرده اند (اسماعیل پور و همکاران، ۱۳۹۲). در میان متغیرهای کنترل شده کیفیت ازدواج به عنوان قوی ترین عامل پیش گویی کننده بهداشت روانی افراد متأهل مطرح میشود (لاسول و لاسول، ۱۹۹۱). کیفیت رابطه زناشویی نه تنها در سطح سلامت روانی، زوجین بلکه در سلامت روانی فرزندان و سایر نقشهای اجتماعی آنها تأثیر میگذارد در اکثر آسیبهای روان شناختی حتی اختلالاتی که نقش عوامل ژنتیک محرز گردیده رگه هایی از تأثیر خانواده های نابسامان مطرح گردیده است. بنابر این بررسی و پرداختن به عوامل مؤثر در رضایت مندی زناشویی میتواند در مفهوم پیش گیری نقش عمده ای داشته باشد (ملازاده، ۱۳۷۲). شاد کامی در پدیده های اجتماعی هم چون روابط بین فردی گروه های اجتماعی ارتباطات اعضاء خانواده و انگیزش نفوذ می کند (فریمن، ۲۰۰۲). رضایت زناشویی یکی از مهمترین و مؤثرترین عوامل در تداوم یک زندگی موفق سالم و شاد محسوب میشود در شناسایی عوامل مؤثر در رضایت مندی زناشویی متخصصین توافق نظر دارند که موفقیت در ازدواج مستلزم توانایی و مهارتهای خاصی در طرفین میباشد که یکی از آنها مهارتهای ارتباطی و حل مسئله میباشد از طرف دیگر باید توجه داشت که تحولات اجتماعی سیاسی و فرهنگی تغییرات خاصی را در نگرش به ازدواج و انتظارات طرفین از زندگی مشترک ایجاد نموده است (زمانی منفرد، ۱۳۷۶). عموماً زوج هایی که مهارتهای ارتباطی مناسبی با یکدیگر دارند علاوه بر این که با دارا بودن توانایی حل مسأله با تعارضهای زناشویی کمتری مواجه میشوند، رضایت زناشویی بالاتری نیز دارند و از روابط خود احساس لذت بیشتری میکنند و در نتیجه تعارضات خود را به فرزندان فراقنی نمیکند (جعفری، ۱۳۸۸). ارتباط نا مؤثر موجب فاصله بین فردی عمیقی میگردد که در همه ی جنبه های زندگی و همه بخش های جامعه تجربه میشود عدم استفاده از مهارتهای لازم برای شروع و ادامه زندگی زناشویی لذت بخش میتواند منجر به تنهایی بیماری جسمی و فشار روانی احساس عدم صلاحیت و نارضایتی شغلی مشکلات خانوادگی و حتی مرگ میشود (زمانی منفرد، ۱۳۷۶). مشکلات ارتباطی امروزه به عنوان یکی از مهمترین موضوعات در زمینه رضایت زناشویی مطرح میشود. یکی از مهم ترین عوامل مشکل ساز بین زن و شوهر اختلال در ارتباط است. مشکلات ارتباطی رایج ترین مشکل زوجین است و بیش از ۹۰ درصد زوجهای آشفته این مشکلات را به عنوان مشکل اصلی در روابط خود بیان میکنند (برنشتاین و برنشتاین، ۱۳۸۴). (جکوبسون والدرون و مور، ۱۹۸۰) بیان میکنند که طبق گزارش یک آژانس مشاوره خانواده ۸۷ درصد زوجها مشکل اصلی خود را مشکل ارتباطی عنوان کرده بودند. (کاپلان و سادوک، ۱۹۹۴) مطرح میکنند که روابط ماتریسی را شکل میدهند که غالب مردم زندگی را در محدوده آن سپری میکنند روابط منبع آسایش پیوند خشنودی و همچنین منبع تعهد مسؤلیت و اختلاف هستند (رفیعی و رضاعی، ۱۳۷۸). زندگی زناشویی موفق علاوه بر امکانات و تسهیلات به مهارتها و توانمندی های خاصی نیاز دارد و با انجام چنین پژوهشهایی میتوان در شناخت این توانایی ها گام مؤثری برداشت جامعه فردای ما به دست افرادی ساخته میشود که امروز با یکدیگر پیمان زناشویی مینندند. سازندگان و خدمت گذاران، فردا محصول تربیت و پرورش این افراد هستند. بنابراین بررسیهای انجام گرفته در زمینه ازدواج میتواند راه گشایی برای سازندگان فردای جامعه باشد (صافی، ۱۳۷۳).

بنابراین باتوجه به آنچه که گفته شد خانواده به عنوان بنیادیترین نهاد اجتماعی، نقش اساسی در تأمین سلامت روان، شادکامی و کیفیت زندگی افراد ایفا می کند و ازدواج به عنوان هسته اصلی این نهاد، یکی از مهم ترین روابط انسانی محسوب می شود. کیفیت رابطه زناشویی نه تنها بر سلامت روانی زوجین تأثیرگذار است، بلکه پیامدهای گسترده ای بر کارکرد اجتماعی، رضایت از زندگی و ثبات خانواده دارد. در سال های اخیر، افزایش تعارضات زناشویی و نرخ نارضایتی زوجین، توجه پژوهشگران

و متخصصان حوزه خانواده را به شناسایی عوامل مؤثر بر بهبود روابط زوجین معطوف کرده است. شادکامی و رضایت زناشویی از جمله شاخص‌های مهم کیفیت زندگی زناشویی هستند که تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارند. شادکامی به‌عنوان تجربه‌ای ذهنی از احساسات مثبت و رضایت از زندگی، و رضایت زناشویی به‌عنوان ارزیابی کلی فرد از کیفیت رابطه زناشویی، نقش تعیین‌کننده‌ای در تداوم و پایداری زندگی مشترک دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که زوجینی که از سطح بالاتری از شادکامی و رضایت زناشویی برخوردارند، توانایی بیشتری در مقابله با تنش‌ها و تعارضات زندگی مشترک دارند. در این میان، مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر کیفیت روابط زناشویی شناخته می‌شوند. نحوه برقراری ارتباط، شیوه ابراز هیجان‌ها، توانایی گوش دادن فعال، همدلی و حل تعارض، از جمله مؤلفه‌هایی هستند که می‌توانند تعاملات زوجین را به سمت الگوهای سازنده یا مخرب سوق دهند. ضعف در مهارت‌های ارتباطی اغلب منجر به سوءتفاهم، افزایش تعارضات، کاهش صمیمیت و در نهایت افت رضایت زناشویی می‌شود. با توجه به نقش قابل آموزش بودن مهارت‌های ارتباطی، آموزش این مهارت‌ها به زوجین به‌عنوان یکی از مداخلات مؤثر در پیشگیری و کاهش مشکلات زناشویی مورد توجه قرار گرفته است. برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی، با هدف ارتقای کیفیت تعاملات، افزایش آگاهی زوجین از الگوهای ارتباطی ناکارآمد و تقویت مهارت‌های حل مسئله و مدیریت تعارض طراحی می‌شوند. شواهد پژوهشی حاکی از آن است که چنین مداخلاتی می‌توانند به‌طور معناداری شادکامی و رضایت زناشویی زوجین را بهبود بخشند. با وجود انجام مطالعات متعدد در زمینه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر پیامدهای زناشویی، پراکندگی یافته‌ها و تفاوت در رویکردها و نتایج پژوهش‌ها، ضرورت انجام یک مطالعه مروری جامع را برجسته می‌سازد. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر، مرور و تحلیل نظام‌مند مطالعات انجام‌شده در زمینه نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شادکامی و رضایت زناشویی زوجین است تا با جمع‌بندی شواهد موجود، چارچوبی منسجم برای پژوهشگران و متخصصان حوزه خانواده فراهم شود.

روش تحقیق

روش تحقیق حاضر، با توجه به نظری بودن این پژوهش، بر طبق استانداردها، که بر پایه‌ی مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده و از روش‌های استدلال و تحلیل منطقی استفاده می‌گردد، از لحاظ هدف از نوع تحقیقات کاربردی و از نظر روش تحقیق، کیفی فراتحلیل می‌باشد که اسناد و مدارک را به صورت کتابخانه‌ای بررسی کرده ایم؛ بدین صورت که به تشریح و توضیح مفاهیم اولیه و نظرات موجود پرداخته و با دسته بندی آرا و استدلال‌ها به تبیین آن‌ها می‌پردازیم و با مقایسه بین آن‌ها، بررسی و نقد و نتیجه‌گیری صورت می‌گیرد.

پیشینه تحقیق

(رحمت پور و همکاران، ۱۴۰۴) در مقاله‌ای بیان داشتند که رضایت زناشویی یکی از عوامل تعیین‌کننده در کیفیت زندگی افراد و پایداری روابط خانوادگی است. از مهمترین متغیرهایی که می‌تواند سطح رضایت زناشویی را تحت تأثیر قرار دهد مهارت‌های ارتباطی زوجین است. مهارت‌های ارتباطی شامل ابعاد مختلفی از جمله گوش دادن، فعال بیان احساسات، حل تعارضات و همدلی می‌شود که می‌تواند تعاملات زوجین را مثبت‌تر کند. ضعف در مهارت‌های ارتباطی می‌تواند منجر به سوءتفاهم، بروز تعارضات و در نهایت کاهش رضایت زناشویی شود. در مقابل، آموزش و بهبود این مهارت‌ها می‌تواند رضایت و ثبات زناشویی را ارتقا دهد. سرمایه‌گذاری بر تقویت ارتباطات بین زوجین می‌تواند به پیشگیری از اختلافات و تقویت بنیان خانواده کمک کند.

(اکبری مقتدر و خاک بیز، ۱۳۹۹) در مقاله ای بیان داشتند که مهارت‌های ارتباطی به طور معنی داری شادکامی و رضایت زناشویی را افزایش میدهد.

(طیرانی نجاران، محمدخانی و حسنی، ۱۳۹۵) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی، گوش دادن، مذاکره، شجاعت، ارتباط صریح و ابراز احساسات و نیازها تغییرات معناداری در زمینه رضایت زناشویی گروه آزمایش ایجاد کرد.

مهارت های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی مهارتهایی است که زن و شوهر با یادگیری آنها بتوانند روابط خود را بهبود بخشند که شامل مهارت‌های حل تعارض، ابراز وجود، کنترل عواطف و هیجانات، روابط اجتماعی با خانواده و دوستان، گوش دادن فعال روابط جنسی، آگاهی و شناخت زوجها از خود دیگری و زندگی مشترک و مهارت‌های حل مسأله میباشد (جعفری، ۱۳۸۸). مهارت‌های ارتباطی زیر مجموعه مهارت‌های زندگی اند که برای افزایش توانایی روانی اجتماعی افراد آموزش داده میشوند و آنان را قادر میسازند که به طور مؤثر با رویدادهای زندگی مواجه شوند (باچمان و همکاران، ۲۰۱۷). مهارت‌های ارتباطی توانایی یک فرد برای برقراری ارتباط و همکاری با دیگران به صورت کلامی و غیر کلامی و همچنین توجه به احساسها و عواطف دیگران است (خسرو جاوید و همکاران، ۱۳۹۴). در تعریفی دیگر مهارت‌های ارتباطی مجموعه ای از تواناییها تعریف شده اند که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند و فرد را قادر می سازد رفتاری شایسته داشته باشد (ایتری یاکوب و میسکال، ۲۰۱۷). آموزش مهارت‌های ارتباطی یعنی ایجاد و افزایش روابط بین فردی مناسب و مؤثر انجام مسئولیت‌های اجتماعی تصمیم گیریهای صحیح و حل تعارضها و کشمکشها بدون توسل به اعمالی که فرد به خود و دیگران صدمه بزند (مارتینز آگات و هراندو، ۲۰۱۴). مهارت‌های ارتباطی شیوه های ضروری برای داشتن یک زندگی سالم و سازنده اند تا سبب سازگاری افراد با دیگران و شکل گیری رفتارهای مثبت و مفید شوند و علاوه بر آن افراد را قادر میسازند بدون آسیب زدن به خود و دیگران نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا کنند (بیلاند، ۲۰۱۷). مهارت‌های ارتباطی نحوه ارتباط مؤثر را به افراد آموزش میدهند و این امر به بهبود تعاملات افراد کمک زیادی میکند. این روش با آموزش شیوه های کارآمد گوش دادن صحبت کردن دادن پاسخهای غیر کلامی مؤثر و استفاده از تکنیکهایی برای افزایش خودآگاهی در خود و دیگران و کنترل هیجان کیفیت رابطه بین افراد ارتقا می یابد. همچنین راهکارهای رفتاری آموزش مهارت‌های ارتباطی پاسخهای شناختی را بر می انگیزد که از طریق تأثیر خود بر رفتارهای تعاملی بعدی بر سلامت افراد تأثیر میگذارد علاوه بر آن یادگیری مهارت حل مسئله باعث دادن راهکارهای مؤثر هنگام وقوع مشکلات و در نتیجه افزایش میزان رضایت افراد از زندگی میشود. مهارت‌های ارتباطی به فرد کمک میکنند تا احساسات منفی و تنش اجتماعی را کاهش دهد و به طور سازنده و موفقیت آمیز مسائل و مشکلات را حل کند و باعث ایجاد و افزایش رفتارهای مثبت و سازنده و مانع بروز رفتارهای منفی و غیر سازنده میشود همچنین مهارت‌های ارتباطی با هدف شناخت بیشتر افراد از یکدیگر حل مشکلات رسیدن به یک راه حل عملی مورد توافق و ایجاد فضای مشارکتی میان افراد آنان را متعهد میسازد تا مشکلات را به شکلی حل کنند که نیازی نباشد یک نفر به خاطر دیگری از دست برود و در نهایت باعث احساس رضایت و برابری میشود، همچنین آموزش مهارت‌های ارتباطی با آموزش گام به گام روبه رو شدن با مشکلات و چگونگی حل آنها به افراد یاد میدهد که هنگام مواجهه با مشکل به جای درگیری و اجتناب سعی کنند با روشهای سازنده مسائل را حل کنند (ایرانفرد، ۱۴۰۰).

رضایت زناشویی

رضایت زناشویی از نظر (الیس، ۱۹۸۹) احساسات عینی خشنودی رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر با در نظر گرفتن همه جوانب زندگیشان است. رضایت زناشویی را به عنوان وضعیتی روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است به ویژه در سالهای اولیه رضایت زناشویی بسیار بی ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹) (خداامردی، ۱۴۰۱). رضایت مندی زناشویی را بیشتر به صورت نگرشها یا احساسات کلی فرد درباره همسر و رابطه اش تعریف می کنند (فرح دوست، ۱۳۸۴). یعنی رضایت مندی زناشویی یک پدیده درون فردی و یک برداشت فردی از همسر و رابطه است. چنین تعریفی از رضایت مندی، زناشویی، نشانگر آن است که رضایت مندی یک مفهوم تک بعدی و بیانگر ارزیابی کلی فرد در بار همسر و رابطه اش است. رضایتمندی زناشویی پیامد توافق زناشویی است و به صورت درونی احساس می شود. اصطلاح توافق زناشویی رابطه مناسب زن و شوهر را توصیف می کند در رابطه با توافق بالا، هر دو زوج به گونه ای رفتار، تصور و ادراک میکنند که گویا نیازها و انتظاراتشان برآورده شده و چیزی وجود ندارد که در روابط شان خلل ایجاد کند در ازدواج بدون توافق زناشویی مشکلات موجود میان زوجین به حدی زیاد است که آنها را از احساس برآورده شدن نیازها و انتظارات باز میدارد. اغلب زوجها، جایی بین این دو انتها قرار دارند و زمینه هایی از توافق و نبود توافق را تجربه میکنند. رضایت مندی زناشویی یک مفهوم کلی است که در وضعیت مطلوب روابط زناشویی احساس می شود. از طرفی رضایت مندی زمانی اتفاق می افتد که روابط زن و شوهر در تمامی حیطه ها بهنجار گزارش شود (باقری، ۱۳۹۲ به نقل از غریب گسکره ئی، ۱۴۰۱). بنابراین محققان برای آسانی در سنجش همچنین عملیاتی کردن این مفهوم، رضایت مندی زناشویی را به چهار بعد اساسی تقسیم کرده اند که عبارتند از:

(الف) جاذبه عبارت است از جنبه ای از یک شی یک فعالیت یا یک شخص، که برانگیزاننده پاسخ های نزدیکی در دیگران باشد؛ تمایلی برای نزدیک شدن به یک شی فعالیت یا شخص که در رضایت زناشویی جاذبه های بدنی و جنسی انسان مد نظر قرار گرفته است؛

(ب) تفاهم ارتباطی مبتنی بر پذیرش دوسویه راحت و بدون تنش و دغدغه خاطر که بین دو نفر برقرار می شود؛

(ج) نگرش نوعی سوگیری عاطفی درونی که عمل یک فرد را تبیین میکند. در اصل، این تعریف در برگزیده قصد و نیت فرد است؛

(د) سرمایه گذاری منظور از این عبارت آن است که هر یک از زوجها برای بهتر ساختن رابطه و نیز خوشایندی طرف مقابل کارهایی را انجام میدهند و یا از انجام آن خودداری می کنند. به بیان دیگر، مقابله به مثل کردن هنگامی که رفتار طرف مقابل پاداش دهنده است و خودداری از انجام عمل متقابل، هنگامی که رفتار وی پاداش دهنده نیست (حسینی، ۱۳۹۳).

رضایت زناشویی حالتی است که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند (سرمدی، ۱۳۸۵). در تعریف دیگر (سلیمانیان، ۱۳۹۰) معتقدند که رضایت زناشویی انطباق بین وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است. طبق این تعریف رضایت زناشویی زمانی محقق می گردد که وضعیت موجود در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار فرد منطبق باشد. در تعریف دیگری رضایت زناشویی احساسات عینی از خشنودی رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر است هنگامی که همه جنبه های ازدواج شان را در نظر میگیرند (صالحی فدوی، ۱۳۹۲). در تعاریف دیگر رضایت زناشویی را حالتی میدانند که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و خرسندی میکنند برخی روانشناسان معتقدند رضایت زناشویی انطباق میان وضعیت موجود و وضعیت مورد انتظار است. طبق این تعریف رضایت

زناشویی زمانی محقق می شود که وضعیت موجود در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار فرد منطبق باشد. مطابق با نظر هادسن، ادراک زن و شوهر از میزان شدت و دامنه مشکلات موجود در رابطه نشان دهنده ی سطح رضایت زناشویی آن هاست رضایت بخش بودن روابط میان همسران از طریق علاقه ی متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و پذیرش و تفاهم با یکدیگر سنجیده می شود (مایرزا، ۲۰۰۹ به نقل از غریب گسکره ئی، ۱۴۰۱).

شادکامی

شادی امری مسری است، یعنی شادی یک فرد میتواند در دیگران نیز شادی پدید آورد شاد کامی زندگی را دلپذیرتر و انعطاف پذیر تر می نماید. اما مسئله ی شادی نیازمند داشتن سبک زندگی متناسب با ارزشهای یک جامعه است (عابدی، ۲۰۰۷). مطالعه بر روی شاد کامی اخیراً رشد قابل ملاحظه ای داشته است. به طور معمول شادی از سه مؤلفه ی فراوانی درجات و اثرات مثبت؛ لذت از زندگی نداشتن احساسات منفی و میانگین سطوح رضایت از زندگی تشکیل شده است. شاد کامی در چندین فرایند شناختی هم چون حافظه یادگیری حل مسأله، خلاقیت، انعطاف پذیری فکری و موفقیت تأثیر می گذارد. همچنین شاد کامی در پدیده های اجتماعی هم چون روابط بین فردی گروه های اجتماعی ارتباطات اعضاء خانواده و انگیزش نفوذ می کند (فریمن، ۲۰۰۲). از آن جا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است، لذا هر کس به فراخور خود آن را تجربه می نماید. اما تعریف شادی به سادگی تجربه ی آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره میکند که عبارت اند از: قوه ی عقل یا استدلال، احساسات و امیال افلاطون شادی را حالتی از عقل می داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (دسکی، ۱۹۹۹) (هاشمی و ماهور، ۱۳۹۵). شادکامی چند جزء اساسی دارد؛ جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است. جزء اجتماعی، که فرد شادکام روابط اجتماعی خوبی با دیگران دارد و می تواند از حمایت اجتماعی آنها برخوردار شود و سرانجام جزء شناختی که باعث میشود فرد شادکام اطلاعات را به روش خاصی پردازش و تعبیر و تفسیر کند و در نهایت هم به احساس شادی و خوش بینی وی می انجامد. از این رو در شادکامی ارزشیابی افراد از خود و زندگیشان میتواند جنبه های شناختی مثل قضاوت در مورد خشنودی از زندگی و یا جنبه های هیجانی مثل خلق یا عواطف را در واکنش به رویدادهای زندگی در برگیرد (آرگایل و همکاران، ۱۹۹۵) (والوا و همکاران، ۲۰۰۴). به نظر آرگایل سه جز اساسی شادکامی عبارت اند از: هیجان مثبت رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب آرگایل و همکارانش دریافتند که روابط مثبت با دیگران داشتن معنا و هدف در زندگی رشد شخصی دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شاد کامی است یکی از موضوعات مرتبط با شادکامی وجود شبکه ی حمایتی است و به همین دلیل نیز مایرز و دینر میگویند وقتی از مردم پرسیده شود که فرد شادکام چه کسی است، در پاسخ به شبکه ی حمایتی روابط موجود در یک فرهنگ اشاره می کنند که به تفسیری مثبت و خوش بینانه از رویدادهای روزمره زندگی می انجامد. بنابراین یکی از اجزای مهم شادکامی جزء شناختی آن است (آرگایل و همکاران، ۱۹۹۵). افراد شادکام کسانی هستند که اطلاعات را به گونه ای پردازش و تفسیر میکنند که به خوشحالی آنها می انجامد (استراک و همکاران، ۱۹۹۱؛ مایرز و همکاران، ۱۹۹۵) (قدم پور و بیرانوند، ۱۳۹۶).

آموزش مهارت‌های ارتباطی در زوجین

بدیهی است زمانی که دو فرد نا آشنا و با سلیق مختلف کنار هم قرار می‌گیرند دوام و کیفیت رابطه آنها به دانش مهارت و هنر هر یک از آنها در تحکیم این ارتباط بستگی دارد؛ این امر در مورد زندگی زناشویی که صمیمیترین و خصوصی‌ترین نوع رابطه انسانی محسوب میشود بیشتر صادق است خانواده درمانگران سیستمی به توافق و برون سازی متقابل و مکمل زن و شوهر به عنوان شرط دوام زندگی زناشویی اشاره میکنند (مینوچین، ۱۳۸۹؛ موسوی، ۱۳۸۹). این نظریه پردازان زیر منظومه زن و شوهری را اولین و مهمترین زیر منظومه خانواده می‌آیند از نظر آنها الگوهای ارتباطی بر اساس قراردادهایی نامرئی به وجود می‌آید و بر روابط متقابل آنها حاکم میشوند. تخطی از الگوهای ارتباطی باعث ایجاد احساس بی وفایی در طرف مقابل میشود این الگوهای ارتباطی در عین مشخص بودن از انعطاف کمی برخوردارند. مشکلات ارتباطی موضوع محوری در رویکردهای ارتباطی نسبت به خانواده است. این رویکردها تعارض بین زوجین را نه در قالب مشکلات دو نفر بلکه به عنوان یک رابطه ناکارآمد تحلیل میکنند. نظریه پردازان خانواده درمانی ارتباطی معتقدند منازعات اغلب دور باطلی را طی میکنند که تلاش برای یافتن نقطه آغاز در آن بی فایده است زیرا هر کدام از زوجین معتقدند آنچه میگویند یا انجام می‌دهند به سبب آن چیزی است که طرف مقابل انجام میدهد یا میگوید (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۳۸۵). به نظر اغلب محققان این حوزه تمرکز درمانی در رویکردهای ارتباطی تصحیح ارتباط است (کرو و ریدلی، ۲۰۰۰).

تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شادکامی و رضایت زناشویی زوجین

تحکیم روابط زناشویی علاقه به داشتن یک ارتباط سالم ایجاد یک کانون گرم و صمیمی و رسیدن به تفاهم از جمله مسئولیتی است که هر زن و شوهری در خانواده بایستی آن را رعایت کنند؛ و اینکه روابطی در خانواده بتواند به صورت مستمر تداوم داشته باشد بایستی هر کدام از زوجین نسبت به یکدیگر تعهد و وفاداری داشته باشند که این امر هم مستلزم یادگیری مهارتهایی در بین زوجین است و با ترفندهایی بایستی روابط خود را بهبود بخشند (امراهی روشن چسلی شعیری و نیک آذین، ۱۳۹۲). بیشتر افراد نسبت به زندگی زناشویی انتظاری غیر واقع بینانه دارند. آنها این گونه از همسرانشان انتظار دارند که هرگونه خلائی که در قبل از ازدواج با هم دارند بایستی بتوانند آن را پر کنند (مانسفیلد، ۲۰۱۷). حقیقت امر این است که اگر رضایت در زناشویی با توجه به انتظاراتی که افراد از همسرانشان دارند تحقق نیابد و در دنیای واقعی رخ ندهد میتواند خود به خود کاهش پیدا کند و این امر هم میتواند به عنوان مخرب ترین نتایج در زندگی زناشویی باشد (مک نوتلی، ۲۰۱۷) (خدامرادی، ۱۴۰۱). رضایت زناشویی از مهمترین نشانه های خانواده سالم است رضایت زناشویی یعنی رابطه بین فردی نزدیکی که باعث افزایش سطح پذیرش انسانها شده تحت این شرایط انسانها مورد تکریم احترام گزاری و دوست داشتن قرار گرفته و زمینه ی مناسبی برای ایجاد ارتباط متقابل فراهم میشود بنابراین یکی از مهمترین انواع روابط بین فردی است که زیربنای محکمی برای نظام خانواده سالم و حتی تربیت فرزندان فراهم میکند در واقع رضایت زناشویی ارزیابی کلی فرد در ازدواج است به گونه ای که بتواند با اطمینان به این سوال پاسخ دهد که تا چه اندازه نیازها انتظارات و خواسته های او در ازدواج برآورده میشود؟ (هیند من ، ۲۰۱۵) میزان رضایت زوجین از جاذبه های روانی - جنسی یکدیگر و داشتن سطوح بالاتری از احساس آرامش و امنیت روانی در بافت زندگی هم راستای با رضایت از زندگی زناشویی است. احساس رضایت از زندگی زناشویی تحت تاثیر تعاملات متقابل بین اعضای خانواده است و نارضایتی همسر مانند یک دور باطل بر توانایی همسران در ایجاد رابطه رضایت بخش با خود و حتی با فرزندان تأثیر می‌گذارد و سطح این توانایی را در جهت منفی کاهش میدهد (آستروم آسپلاند و آستروم، ۲۰۱۳ به نقل از نیکوروش، ۱۴۰۱). در راستای نقش و اهمیت مهارتهای ارتباطی در کیفیت روابط

زناشویی محققان متعددی از جمله (دی پلوی و دی بر، ۲۰۱۸) نشان داده اند از بین تمام روابط مهم زندگی شاید بتوان مهمترین نوع رابطه و اهمیت کیفیت این رابطه را در روابط زناشویی جست و جو کرد چرا که اساس روابط زناشویی بر صمیمیت و اعتماد متقابل بوده و جایی که زوجین یکدیگر را دوست داشته و از حس مشترک و اهداف مشترکشان مراقبت و تکریم میکنند احساسی از رابطه عمیق شکل می گیرد که همراه با حس تعلق بوده و افزایش سطح رضایت از زندگی بصورت کلی رخ خواهد داد این گروه از زوجین که دارای راهبردهای ارتباطی و تعلق خاطر مشترک هستند در حین درگیری و تعارضات زناشویی مدیریت بهتر درگیریهای کمتر و رضایت بیشتری از روابط زناشویی خود گزارش میدهند؛ اما زوجین دارای تعارضات زناشویی که مهارتهای ارتباطی مثبت و موثری ندارند اصولاً شروع کننده گفتمان نبوده بیشتر از اینکه متمرکز بر مساله باشند به گذشته و مشکلات حل نشده قبلی گریز زده و نسبت به یکدیگر تعهد ندارند این گروه از زوجین دستورات بیشتری می دهند، حرف یکدیگر را قطع میکنند و نسبت به توافقهایی که احیاناً انجام میشود پایبندی کمتری دارند، بنابراین در مقایسه با زوجینی که مهارتهای ارتباطی موثرتر و مثبتی دارند استرس بیشتری را گزارش میدهند و برای کنار آمدن با شرایط و تعارضات پیش آمده در زندگی مشترک تمایل کمتری به دریافت حمایت اجتماعی از سوی افراد دیگر بویژه متخصصین دارند (خان محمدی و همکاران، ۱۳۹۷). بنابراین بکارگیری راهبردهای آموزشی در قالب آموزش مهارتهای ارتباطی میتواند نواقص و خلاءهای موجود را پوشش داده و نیاز زوجین دارای تعارض را ارضا نماید و نیز سادکامی و رضایت زناشویی آنان را نیز افزایش دهد (هریس و کومار، ۲۰۱۸؛ واژاییلی و ریویس، ۲۰۱۸؛ مالوف و همکاران، ۲۰۱۵ به نقل از نیکوروش، ۱۴۰۱).

نتیجه گیری

مهارتهای ارتباطی به عنوان یکی از اساسی ترین مؤلفه های تعامل زوجین، نقشی محوری در کیفیت روابط زناشویی ایفا می کنند و آموزش هدفمند این مهارتها می تواند پیامدهای مثبت و پایداری بر شاخص های روان شناختی زوجین به ویژه شادکامی و رضایت زناشویی داشته باشد. آموزش مهارتهای ارتباطی با بهبود الگوهای تعاملی زوجین، زمینه ساز افزایش صمیمیت، درک متقابل و همدلی میان همسران می شود. زوجینی که در برنامه های آموزشی شرکت می کنند، توانایی بیشتری در بیان نیازها و هیجان های خود به شیوه ای سازنده کسب می نمایند و در نتیجه، احتمال بروز سوء تفاهم ها و تعارضات مخرب در روابط آنان کاهش می یابد. این بهبود در کیفیت ارتباط، نقش مهمی در افزایش احساس رضایت از رابطه زناشویی و تجربه هیجان های مثبت ایفا می کند که نهایتاً به ارتقای سطح شادکامی زوجین منجر می شود. از منظر کاربردی، نتایج این مطالعه مروری بر اهمیت گنجاندن آموزش مهارتهای ارتباطی در برنامه های پیشگیرانه و درمانی حوزه خانواده تأکید دارد. ارائه این آموزش ها پیش از ازدواج و در سال های ابتدایی زندگی مشترک می تواند نقش مؤثری در پیشگیری از بروز مشکلات زناشویی و ارتقای کیفیت روابط زوجین ایفا کند. همچنین، استفاده از این مداخلات در فرایندهای مشاوره و زوج درمانی می تواند به عنوان ابزاری کارآمد در کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی مورد توجه متخصصان قرار گیرد. با وجود یافته های مثبت، مرور مطالعات نشان می دهد که برخی پژوهش ها با محدودیت هایی از جمله حجم نمونه های کوچک، تفاوت در ابزارهای سنجش و کوتاه مدت بودن دوره های پیگیری مواجه بوده اند. این محدودیت ها ضرورت انجام پژوهش های طولی و مطالعات با طراحی های دقیق تر را برجسته می سازد تا بتوان پایداری اثرات آموزش مهارتهای ارتباطی بر شادکامی و رضایت زناشویی را در بلندمدت ارزیابی کرد. همچنین، توجه به تفاوت های فرهنگی و اجتماعی در طراحی و اجرای برنامه های آموزشی می تواند به افزایش اثربخشی این مداخلات کمک کند. در مجموع، می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارتهای ارتباطی به عنوان یک مداخله علمی، قابل آموزش و مقرون به صرفه، نقش کلیدی در ارتقای شادکامی و رضایت زناشویی زوجین دارد. توجه نظام مند به این

آموزش‌ها در سیاست‌گذاری‌های حوزه سلامت روان و خانواده، می‌تواند گامی مؤثر در جهت تقویت بنیان خانواده و ارتقای کیفیت زندگی زوجین باشد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهشگران، مشاوران و برنامه‌ریزان اجتماعی، آموزش مهارت‌های ارتباطی را به‌عنوان یکی از محورهای اصلی ارتقای سلامت خانواده در نظر گیرند.

پیشنهادها

۱. پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی برنامه‌های پیش از ازدواج در مراکز مشاوره خانواده گنجانده شود.
۲. طراحی و اجرای دوره‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی برای زوجین در سال‌های ابتدایی زندگی مشترک، به‌منظور پیشگیری از بروز تعارضات زناشویی توصیه می‌شود.
۳. متخصصان حوزه مشاوره و روان‌شناسی خانواده می‌توانند از برنامه‌های آموزشی مبتنی بر رویکردهای علمی معتبر، مانند شناخت رفتاردرمانی و مدل گاتمن، در مداخلات زوج‌درمانی استفاده کنند.
۴. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی متناسب با ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی زوجین بومی‌سازی شوند تا اثربخشی بیشتری داشته باشند.
۵. انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی پایداری اثرات آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شادکامی و رضایت زناشویی در بازه‌های زمانی بلندمدت توصیه می‌شود.
۶. استفاده از ابزارهای استاندارد و معتبر برای سنجش شادکامی و رضایت زناشویی در مطالعات آینده ضروری به نظر می‌رسد.
۷. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به بررسی نقش متغیرهای میانجی، نظیر همدلی، صمیمیت و سبک‌های حل تعارض، در رابطه بین آموزش مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی بپردازند.
۸. توجه به تفاوت‌های جنسیتی در پاسخ به آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به طراحی مداخلات مؤثرتر کمک کند.
۹. طراحی برنامه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی ویژه زوجین دارای تعارضات شدید یا در معرض طلاق پیشنهاد می‌شود.
۱۰. استفاده از روش‌های نوین آموزشی، از جمله آموزش‌های آنلاین و مبتنی بر فناوری، به‌منظور افزایش دسترسی زوجین به آموزش مهارت‌های ارتباطی توصیه می‌گردد.
۱۱. ادغام آموزش مهارت‌های ارتباطی با سایر مداخلات روان‌شناختی، مانند مدیریت استرس و تنظیم هیجان، می‌تواند اثربخشی برنامه‌ها را افزایش دهد.
۱۲. پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران حوزه سلامت روان و خانواده، آموزش مهارت‌های ارتباطی را به‌عنوان بخشی از برنامه‌های ارتقای سلامت خانواده مورد حمایت قرار دهند.
۱۳. انجام مطالعات مقایسه‌ای برای بررسی اثربخشی رویکردهای مختلف آموزش مهارت‌های ارتباطی بر شادکامی و رضایت زناشویی توصیه می‌شود.

۱۴. آموزش مستمر مشاوران و درمانگران در زمینه جدیدترین رویکردهای آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند کیفیت خدمات ارائه‌شده به زوجین را ارتقا دهد.

۱۵. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی در بهبود سایر پیامدهای زناشویی، از جمله تعهد، اعتماد و کیفیت زندگی خانوادگی بپردازند.

منابع

- اسماعیل پور، خلیل؛ خواجه، وجیهه و مهدوی، نفیسه (۱۳۹۲). پیش بینی رضایت زناشویی همسران براساس باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی. خانواده پژوهی سال نهم، ش ۳۳.
- اکبری، بهمن، مقتدر، لیلا، و خاکبیز، کتایون. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و درمان شناختی رفتاری در ارتقاء رضایت زناشویی و شادکامی زوجین دارای اختلالات میل جنسی. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۷(۴)، ۶۰۵-۶۱۲.
- ایرانفرد، حسین (۱۴۰۰). رابطه مهارت‌های ارتباطی دانشجویان با رضایت از زندگی. رساله دکتری رشته علوم ارتباطات، دانشگاه آزاد اسلامی واحد امارات متحده عربی گروه علوم ارتباطات اجتماعی.
- برنشتاین، ف اچ و برنشتاین، ام تی (۱۳۸۴). زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری ارتباطی. ترجمه ح. پورعابدینی و غ. ر. منشئی، تهران: انتشارات رشد.
- جعفری، علیرضا. (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج. علوم رفتاری، ۲(۱)، ۳۱-۵۱.
- خداوردی، ابراهیم (۱۴۰۱). رابطه بین تعارض زناشویی، دزدگی زناشویی و رضایت زناشویی با سازگاری زناشویی از طریق میانجیگری بخشودگی زناشویی در افراد درگیر پیمان شکنی. پایان نامه ی دوره ی کارشناسی ارشد در رشته ی مشاوره گرایش خانواده، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دانشگاه علامه محدث نوری دانشکده ی اقتصاد و علوم اداری.
- رحمت پور، مبینا؛ طیارشیروانه ده، فاطمه؛ کاوه باغ بهادرانی، فاطمه و اسدی، سید رضا (۱۴۰۴). بررسی تاثیر مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی در زوجین جوان. ششمین همایش بین المللی علوم تربیتی، مشاوره، روانشناسی و علوم اجتماعی.
- زمانی منفرد، افشین (۱۳۷۶). بررسی رابطه سطح رضایتمندی زناشویی و سطح توانایی ابراز وجود در گروهی از ازدواج‌های ساکن در دو شهرک وابسته به یکی از سازمان‌های صنعتی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- طیرانی نجاران، فرزانه؛ محمدخانی، شهرام و حسنی، جعفر (۱۳۹۵). اثر بخشی آموزش اصلاح باورهای ارتباطی بر رضایت زناشویی زوجین دانشجوی ساکن خوابگاه‌های دانشجویی. مجله دستاوردهای روانشناسی بالینی، سال دوم، شماره ۳، از ۵۹ تا ۷۶.
- غریب گسکره ئی، الهام (۱۴۰۱). رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی با سازگاری زناشویی در زنان شاغل. پایان نامه ی دوره ی کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی، موسسه آموزش عالی کوشیار غیر انتفاعی غیر دولتی.
- قدم پور، عزت اله، و بیرانوند، کبری. (۱۳۹۶). اثر آموزش معنادرمانی بر شادکامی و سرزندگی تحصیلی دانش آموزان. تازه های علوم شناختی، ۱۹(۴)، ۴۳-۵۶.
- کاپلان و سادوک، هارولد و بنیامین (۱۳۷۸). خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری / روانپزشکی (بالینی). ترجمه حسن رفیعی و فرزین رضاعی. تهران: انتشارات ارجمند.

گلدنبرگ، آی و گلدنبرگ، اچ (۱۳۸۵). خانواده درمانی. ترجمه ح ر حسین شاهی برواتی س نقشبندی و ا ارجمند، تهران: نشر روان.

ملازاده، جواد (۱۳۸۲). بررسی ویژگیهای شخصیتی در رابطه با عوامل تنیدگی زای زناشویی در زوج های در حال طلاق و سازگار. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی تهران، دانشگاه تربیت مدرس.

موسوی، ا. س (۱۳۸۹). خانواده درمانی کاربردی با رویکرد سیستمی. تهران: دانشگاه الزهرا(س).

مینوچین، اس (۱۳۸۹). خانواده و خانواده درمانی. ترجمه ب ثنائی. تهران: انتشارات امیر کبیر.

نیکو روش، فاطمه سادات (۱۴۰۱). اثر بخشی آموزش مهارتهای ارتباطی بر سازگاری زناشویی و رضایت زناشویی. پایان نامه جهت دریافت مدرک کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی.

هاشمی، سید اسماعیل و ماهور، حسین (۱۳۹۵). اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر شاد کامی دانش آموزان. مجله پژوهشهای روان شناسی بالینی و مشاوره، دانشگاه فردوسی مشهد، سال ۶، شماره ۲، ۱۱۱-۱۲۰.

Abedi, L. (2007). Compare the effectiveness of cognitive-behavioral and social skills in children increase happiness. *Journal of Psychology*. 2 (4), pp.71-59(In Persian).

Argyle M, Martin M, Lu L, Spielberg C, Sarason , Spielber I. Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion: anxiety, anger, and curiosity*. In: Spielberger ChD, editor, Michigan: Taylor, Francis; 1995.

Crowe, M., & Ridley, J. (2000). *Therapy with couples: A behavioral-systems approach to couple relationship and sexual problem* (2nd ed.). Malden: Blackwell Science.

Dickey, M. T. (1999). *The pursuit of happiness*. Http: www. Dickey. Org.

Ellis, A. (1989). *Rational-emotive couples therapy*. New York: Bergamon press.

Freeman, R. (2002). *Health psychology*. New York Times.

Jacobson, N. S, Waldron, H., & Moore, D. (1980). Toward a behavioral profile of marital distress. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 49, 269-277.

Myers DG, Diener E. Who is happy? *Psychological Science* 1995;6 (1):10-19.

Strack F, Argyle M, Schwarz N. *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective*. 1st ed. Oxford u.a.: Pergamon Press; 1991.