

## تأثیر افزایش آگاهی سرشتی زن و مرد بر اوقات فراغت همسران (بر اساس رویکرد شناختی- رفتاری- عاطفی به روش آموزش گروهی)

عباس کشاورز

ارشد مشاوره

نام نویسنده مسئول:

عباس کشاورز

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی افزایش آگاهی از ویژگی های سرشتی زن و مرد بر اوقات فراغت همسران و در نتیجه رضایت مندی همسران انجام شد که براساس رویکرد شناختی- رفتاری- عاطفی به روش آموزش گروهی می باشد. جامعه ی مورد پژوهش زوج های ۲۵-۳۵ سال مشهد که دارای یک فرزند ۶-۳ سال که به مهد کودک می رود می باشد.

با استفاده از آزمون ۱۱۵ سؤالی Enrich که در مورد زوجین انجام شد، از میان زوجینی که نمره ی پایین در آزمون Enrich داشتند، ۳۰ زوج انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه، ۱۵ زوج در گروه کنترل و ۱۵ زوج در گروه آزمایش گماشته شدند. جهت گروه آزمایش ۶ جلسه برگزار و پس از ۳ ماه مجدداً برای گروه های کنترل و آزمایش آزمون Enrich انجام شد. مقایسه ی نمرات پیش آزمون و پس آزمون دو گروه بیانگر این موضوع است که افزایش آگاهی سرشتی زن و مرد بر خرده آزمون اوقات فراغت همسران اثر مثبت دارد و این مداخله در افزایش رضایت مندی زوجین مؤثر است.

**واژگان کلیدی:** تفاوت سرشتی زنان و مردان - اوقات فراغت.

## مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است، بدین معنا که رشد و تعالی انسان در گرو اجتماعی بودن اوست و اجتماعی بودن انسان نیازمند ارتباط با سایرین است. شیوه های ارتباط و سطح ارتباط با دیگران در رشد اجتماعی تأثیر دارد. آدمی در مسیر اجتماعی شدن، موقعیت ها و نقش های متفاوتی را می بایست تجربه کند. یکی از شرایط و نقش های مهم در زندگی انسان، اقدام به تشکیل خانواده است و ازدواج یکی از نکات مهم در زندگی هر انسانی است. ارتباط بین زوجین، نقش اساسی در پایداری نظام خانواده دارد و تلاش در جهت ایجاد ثبات خانواده، همیشه در همه ی جوامع مورد توجه دست اندرکاران تعلیم و تربیت، متخصصین جامعه شناسی و دولت مردان بوده است. زیرا خانواده به عنوان نخستین پایگاه اجتماعی، بستری قوی و مؤثر برای رشد و تعالی فردی و همچنین رشد و پیشرفت جامعه است. پایداری و ثبات خانواده با سطح رضایت مندی همسران ارتباط دارد و هر عاملی که موجب تأثیر بر رضایت مندی زوجین گردد، از اهمیت ویژه ای برخوردار است و عدم رضایت مندی بین زوجین موجب افزایش چالش، گسستگی روابط و افزایش پرخاشگری شده و همچنین می تواند تأثیر منفی بر رشد کودکان بگذارد. (نلسون و ایزابل، ۱۹۴۸/ باقری، ۱۳۷۹)

رضایت مندی همسران یعنی احساس خوب با هم بودن و انگیزه جهت ادامه ی ارتباط زناشویی است. تحقیقات فراوانی در مورد اثربخشی عواملی همچون سطح تحصیلات، موقعیت اقتصادی، اعتماد به نفس، شغل و حرفه، نسبت های فامیلی و سن زوجین بر سطح رضایت مندی همسران انجام شده است (ویلسون، ۱۹۷۶) (الوی و اسمیت، ۱۹۷۸) (جیمز، توگر و میچل، ۱۹۹۶) (کاندرس و کمپل، ۱۹۷۶)

رضایت زناشویی یعنی احساس خوشایند زن و مرد از نظر روحی و جسمی از معاشرت با هم. (مهردی، ۱۳۷۵) رضایت زناشویی، عملکرد صحیح زوجین در فعالیت های مشترک و رفتارهای عادی و احساس مطلوب از حضور با یکدیگر (کارنی و کاپزف، ۲۰۰۰؛ به نقل از عبدالله زاده)

من در تجربیات شخصی ام متوجه تعارض بین زوجین در شیوه ی مدیریت اوقات فراغت شدم و به نظر رسید که بسیاری از این تعارضات ناشی از عدم آگاهی زوجین از موقعیت ها و خصوصیات خلقی یکدیگر است که بسیاری از این موارد از عدم شناخت تفاوت های خلقتی و سرشتی زوجین با یکدیگر سرچشمه می گیرد.

مدیریت اوقات فراغت یا به عبارتی شیوه ی بهره گیری از اوقات فراغت، میزان اوقات فراغت و تعیین زمان اوقات فراغت از عوامل بسیار مهم روزانه ی زندگی است. این امر قطعاً به سبک زندگی و شیوه ی نگرش و تربیت افراد بر می گردد. توقعات و انتظارات هر فرد از اوقات فراغت می تواند بدر شیوه ی بهره گیری و برنامه ریزی برای اوقات فراغت تأثیر مهمی داشته باشد.

اوقات فراغت به زمان هایی اطلاق می شود که فرد کار ضروری و خاصی ندارد و معمولاً فرد در این مواقع تمایل به فعالیت های فرح بخش و نشاط آور دارد. ارسطو می گوید: فرد باید قادر باشد از اوقات فراغت خود استفاده کند. یعنی فراغت سودمندی داشته باشد. در جامعه ی صنعتی امروز و گستره ی نیازهای اجتماعی انسان، اوقات فراغت کاهش یافته است. برای بهتر بهره بردن از آن باید برای آن زمان کم برنامه ریزی و هدف داشت. (تورکلیدسن، جرج / عباس اردکانیان، ۱۳۸۲)

زمان و چگونگی اوقات فراغت هر فردی با دیگری متفاوت است. البته فرهنگ جامعه در تعیین اوقات فراغت بسیار مؤثر است. (استوری، جان / حسین پاینده، ۱۳۸۶)

اکثر نظریه های اوقات فراغت در قرن بیستم پدیدار شده اند و آن به دلیل زندگی صنعتی و نیاز به هدفمند بودن اوقات فراغت در جامعه است (کلوبن، هانری)

سه نظریه ی مهم در اوقات فراغت عبارتند از:

۱- اوقات فراغت از دیدگاه زمانی (به منزله ی زمان آزاد)

۲- اوقات فراغت از دیدگاه آزادی (فعالیتی آزادانه)

۳- اوقات فراغت از دیدگاه فعالیتی (فارغ البال بودن، کار خاصی نداشتن)

قصد از بیان مطالب فوق، اشاره به اهمیت اوقات فراغت است که متأسفانه در فرهنگ ما به آن ارزش داده نمی شود.

زنان با خصوصیات خلقتی و سرشتی خود، طبیعی است که به مواردی علاقه نشان می دهند و در شیوه ی استفاده از اوقات فراغت به نکاتی توجه دارند که مردان به دلیل خصوصیات و ویژگی های سرشتی خود از آن غافل هستند. یا مردان به نکاتی توجه دارند که زنان در فکر آن نیستند.

ضرورت این پژوهش اهمیت اوقات فراغت در زندگی زناشویی و مدیریت آن است که در رضایت مندی زناشویی بسیار مؤثر است. البته امروزه هر نکته ای که در رضایت مندی زناشویی و پایداری نظام خانواده مؤثر باشد، پر اهمیت است و پژوهشی در مورد آن ضروری به نظر می رسد.

پرسش اصلی این پژوهش این است که آیا آگاهی زوجین از ویژگی‌های سرشتی و خلقتی زن و مرد بر مدیریت اوقات فراغت در زندگی مشترک مؤثر است و این امر در افزایش رضایت مندی همسران تأثیر دارد.

برای یافتن این پرسش در پژوهش حاضر، آزمون ۱۱۵ سؤالی رضایت مندی همسران Enrich مورد استفاده قرار گرفت. ۱۲ خرده آزمون در آزمون ۱۱۵ سؤالی Enrich مورد استفاده قرار می‌گیرد که فعالیت‌های اوقات فراغت، هفتمین بخش آزمون است.

در این آزمون سؤالات ۶۵-۵۶ به فعالیت‌های اوقات فراغت می‌پردازد که نشان دهنده‌ی این موضوع است که افزایش نمرات در این خرده آزمون در سؤالات ۶۵-۵۶ بر رضایت مندی مؤثر است.

فرضیه‌ی این پژوهش این است که افزایش آگاهی ویژگی‌های سرشتی زن و مرد، موجب بهبود فعالیت‌های اوقات فراغت زوجین می‌گردد. مثبت و معنادار بودن این فرضیه موجب افزایش نمرات آزمودنی شده و قطعاً بر نمره‌ی کل آزمون Enrich مؤثر است. که می‌توان نتیجه گرفت که بهبود فعالیت‌های اوقات فراغت زوجین موجب افزایش رضایت مندی همسران می‌شود.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه تجربی می‌باشد که به صورت پیش آزمون و پس آزمون دو گروهی (گروه گواه و گروه آزمایش) است. روش نمونه‌گیری بین ۷۶ زوج که در آزمون Enrich نمره‌ی کل پایین آورده‌اند و نمره‌ی سؤالات ۶۵-۵۶ که مربوط به فعالیت‌های اوقات فراغت است نیز نمره‌ی پایین کسب کرده‌اند. به طور تصادفی ۳۰ زوج انتخاب و هر دو گروه ۱۵ زوجی قرار داده شدند. (یک گروه گواه و یک گروه آزمایش)

شش جلسه‌ی آموزشی ۱/۵ ساعته برای گروه آزمایش درباره‌ی تفاوت‌های سرشتی زن و مرد برگزار گردید. شش جلسه‌ی مذکور بدین شرح بوده است:

جلسه‌ی اول: اهمیت و ضرورت ازدواج در زندگی و تعریف تفاهم

جلسه‌ی دوم: تفاوت‌های رشد در جنس مذکر و مؤنث

جلسه‌ی سوم: خصوصیات سرشتی زنان

جلسه‌ی چهارم: خصوصیات سرشتی مردان

جلسه‌ی پنجم: تفاوت زنان و مردان در رابطه‌ی جنسی و توقعات زوجین

جلسه‌ی ششم: پرسش و پاسخ

پس از ۳ ماه مجدداً آزمون Enrich برای هر دو گروه گواه و آزمایش تکرار شد. لازم به توضیح است که گروه گواه در این مدت تحت تأثیر هیچ‌یک از آموزش‌های وابسته به پژوهش قرار نگرفتند.

### ابزار اندازه‌گیری

جهت غربالگری و همچنین بررسی پیش آزمون و پس آزمون در گروه‌های گواه و آزمایش، از پرسشنامه ۱۱۵ سؤالی Enrich استفاده شده است که ۱۲ خرده آزمون در این پرسشنامه سنجش می‌شود. خرده مقیاس هفتم از سؤالات ۶۵-۵۶ مربوط به فعالیت‌های اوقات فراغت می‌باشد.

شیوه‌ی نمره‌گذاری این فرم به صورت مقیاس ۵ درجه‌ای لیکوت می‌باشد که عبارات خیلی زیاد - زیاد - متوسط - کم - خیلی کم می‌باشد و به ترتیب (۴-۳-۲-۱-۰) به آن تعلق می‌گیرد. نمره‌ی بالا در این آزمون نشانه‌ی سطح بالاتری از رضایت مندی زوجین می‌باشد.

اعتبار ضریب آلفای پرسشنامه Enrich در گزارش اولسون؛ فونیر و دارکمن (۱۹۸۹) برای خرده آزمون فعالیت‌های اوقات فراغت ۰/۷۶ و ضریب آلفای خرده مقیاس‌های Enrich (۱۹۸۹) در چندین تحقیق از ۰/۶۸ بوده است. اعتبار بازآزمایی پرسشنامه با بیش از ۴ هفته ۰/۷۷ برای اوقات فراغت است.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق SPSS با توجه به شاخص‌های توصیفی و آمار استنباطی آزمون کوواریانس می‌باشد.

## یافته های توصیفی

جدول ۱: وضعیت آزمودنی ها از نظر گروه

| گروه   | فراوانی | درصد |
|--------|---------|------|
| آزمایش | ۳۰      | ۵۰   |
| کنترل  | ۳۰      | ۵۰   |
| کل     | ۶۰      | ۱۰۰  |

جدول ۲: جنسیت آزمودنی ها

| گروه | فراوانی | درصد |
|------|---------|------|
| زن   | ۳۰      | ۵۰   |
| مرد  | ۳۰      | ۵۰   |
| کل   | ۶۰      | ۱۰۰  |

جدول ۳: وضعیت سن آزمودنی ها

| سن | فراوانی |
|----|---------|
| ۲۵ | ۷       |
| ۲۶ | ۷       |
| ۲۷ | ۹       |
| ۲۸ | ۷       |
| ۲۹ | ۳       |
| ۳۰ | ۸       |
| ۳۱ | ۴       |
| ۳۲ | ۵       |
| ۳۳ | ۳       |
| ۳۴ | ۳       |
| ۳۵ | ۴       |
| کل | ۶۰      |

جدول ۴: توصیف نمرات گروه آزمایش

| متغیر     | شاخص        |             | میانگین | انحراف معیار | پایین ترین | بالاترین |
|-----------|-------------|-------------|---------|--------------|------------|----------|
|           | کل          | اوقات فراغت |         |              |            |          |
| پیش آزمون | کل          | ۱۵۴/۳۷      | ۲۲/۵۳   | ۱۱۹          | ۲۰۰        |          |
|           | اوقات فراغت | ۱۴/۷۷       | ۶/۵۳    | ۶            | ۳۲         |          |
| پس آزمون  | کل          | ۲۱۴/۶۳      | ۳۲/۶۲   | ۱۵۵          | ۳۰۴        |          |
|           | اوقات فراغت | ۱۸/۳        | ۵/۳     | ۶            | ۳۲         |          |

همان طور که در جدول ۴ ملاحظه می گردد، میانگین اوقات فراغت در پیش آزمون ۱۴/۷۷ و در پس آزمون ۱۸/۳ می باشد.

جدول ۵: توصیف نمرات گروه کنترل

| شاخص      | متغیر       | میانگین | انحراف معیار | پایین ترین | بالاترین |
|-----------|-------------|---------|--------------|------------|----------|
|           |             |         |              |            |          |
| پیش آزمون | کل          | ۱۵۰/۵۳  | ۲۱/۳۳        | ۱۲۴        | ۲۰۱      |
|           | اوقات فراغت | ۱۳/۶    | ۳/۴۶         | ۸          | ۲۰       |
| پس آزمون  | کل          | ۱۵۷/۴   | ۲۵/۸۲        | ۱۲۵        | ۲۱۲      |
|           | اوقات فراغت | ۱۵/۴    | ۳/۵۹         | ۹          | ۲۴       |

## یافته های استنباطی

افزایش آگاهی ویژگی های سرشتی زن و مرد موجب بهبود فعالیت های اوقات فراغت زوجین می گردد.

جدول ۶: آزمون همگنی واریانس ها

| مقدار F | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | سطح معناداری |
|---------|--------------|--------------|--------------|
| ۱/۱۴    | ۱            | ۵۸           | ۰/۲۶         |

همان طور که در جدول ۶ ملاحظه می شود، F محاسبه شده در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. ( $P > 0/05$ ) بنابراین واریانس گروه ها همگن می باشد.

جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه ی نمرات پس آزمون اوقات فراغت گروه های آزمایشی و گواه پس از کنترل نمرات پیش آزمون

| منبع          | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | F      | سطح معناداری | ضریب اِتا |
|---------------|---------------|------------|-----------------|--------|--------------|-----------|
| مدل تصحیح شده | ۹۴۵/۲۵۹       | ۲          | ۴۷۲/۶۲۹         | ۴۹/۶۶۹ | ۰/۰۰۰        | ۰/۶۳۵     |
| پیش آزمون     | ۷۰۹/۲۴۲       | ۱          | ۷۰۹/۲۴۲         | ۷۴/۵۳۴ | ۰/۰۰۰        | ۰/۵۶۷     |
| گروه          | ۱۵۲/۵۰۳       | ۱          | ۱۵۲/۵۰۳         | ۱۶/۰۲۷ | ۰/۰۰۰        | ۰/۲۱۹     |
| خطا           | ۵۴۲/۳۹۱       | ۵۷         | ۹/۵۱۶           |        |              |           |
| کل            | ۱۷۵۲۷/۰۰۰     | ۶۰         |                 |        |              |           |
| کل تصحیح شده  | ۱۴۸۷/۶۵       | ۵۹         |                 |        |              |           |

همان طور که در جدول ۷ ملاحظه می شود، تأثیر نمرات پیش آزمون در اوقات فراغت معنادار است ( $P > 0/05$ ) و میزات تأثیر ۰/۵۶ می باشد (مجزور اِتا برابر ۰/۵۶ است).

تفاوت میانگین اوقات فراغت پس از کنترل پیش آزمون معنادار است ( $P > 0/05$ ). لذا فرضیه تحقیق تأیید می شود و این بدان معناست که افزایش آگاهی در مورد خصوصیات جنسیتی و سرشتی زن و مرد در هدایت مربوط به اوقات فراغت تأثیرگذار است.

جدول ۸: میانگین نمرات تعدیل شده پس آزمون اوقات فراغت در دو گروه

| گروه   | میانگین | انحراف معیار |
|--------|---------|--------------|
| آزمایش | ۱۷/۹۵۴  | ۰/۵۶۵        |
| کنترل  | ۱۴/۷۴۶  | ۰/۵۶۵        |

همان طور که در جدول ۸ ملاحظه می شود، میانگین نمرات اوقات فراغت گروه آزمایش ۱۷/۹۵۴ (پس از تعدیل) می باشد که بیشتر از گروه کنترل ۱۴/۷۴۶ است. که خود گواه تأثیر افزایش آگاهی خصوصیات جنسیتی زن و مرد بر هدایت اوقات فراغت همسران می باشد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام پژوهش، بررسی تأثیر افزایش آگاهی سرشتی زوجین بر اوقات فراغت بود که تجربه ی تحقیق مبنی بر افزایش رضایت اوقات فراغت زوجین که تحت آموزش آگاهی از خصوصیات خلقتی زن و مرد قرار گرفته اند، نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری دارد. با توجه به یافته های پژوهش مورد تأیید قرار می گیرد.

شناخت خصوصیات خلقتی زوجین موجب می شود که در انتخاب تفریحات و مدیریت استفاده از اوقات فراغت تأثیر بگذارد. هر یک از زوجین به شرایط و خصوصیات همسر خود دقت کنند و این تفاوت سرشتی را مورد لحاظ قرار دهند.

توجه به این تفاوت ها در خصوصیات به انتخاب بهتر می انجامد و در نتیجه کاهش تعارضات زوجین در مدیریت ساعت فراغت می گردد و به تصمیم گیری های آن ها کمک می کند. همچنین از نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که افزایش رضایت مندی اوقات فراغت تأثیر مستقیم بر رضایت مندی کلی روابط زوجین دارد.

## منابع و مراجع

- [۱] باربارادی، آنجلس. (۱۳۸۳). رازهایی درباره ی مردان (نسخه هفتم). (ه. ابراهیمی، مترجم) تهران.
- [۲] باربارادی، آنجلس. (۱۳۸۲). رازهایی درباره ی زنان (نسخه سوم). (ه. ابراهیمی، مترجم) تهران: نسل نواندیش.
- [۳] باقری، مسعود. (۱۳۷۹) رابطه بین انگیزه های ازدواج با سازگاری زناشویی (نسخه اول). اصفهان: کنکاش.
- [۴] حسن، عبدالله. (۱۳۸۱). همسان همسری و رضایت زناشویی (نسخه اول). اصفهان: دانشگاه اصفهان.
- [۵] رئیس، زهره. (۱۳۸۰). مقدمه ای بر روانشناسی ازدواج (نسخه اول). تهران: امانی.
- [۶] شری، م.ر. (۱۳۷۲). خانواده متعادل (نسخه سوم). تهران: اولیا و مربیان جمهوری اسلامی.
- [۷] فدایی، فرید. (سال دوم، شماره یک). خوشبختی در زندگی زناشویی. مجله صدای عدالت.
- [۸] قصابیان، محمدرضا. (۱۳۷۷). نهاد خانواده در اسلام و ایران (نسخه چاپ اول). مشهد: شاهد.
- [۹] گری، جان. (۱۳۸۹). مریخ و ونوس در اتاق خواب. (ر. ا. بای، & ف. بای، مترجم). تهران: دانژه.
- [۱۰] مطهری، مرتضی. (۱۳۷۱). تعلیم و تربیت در اسلام (نسخه چاپ بیست و دوم). تهران: صدرا.
- [۱۱] مهدوی، م. ص. (۱۳۷۵). عوامل مؤثر در رضایت زن و شوهر (نسخه اول). تهران: مبتکران.
- [۱۲] تورکلیدسن، جرج. (۱۳۸۲). اوقات فراغت و نیازهای مردم. ترجمه: عباس اردکانیان. انتشارات نوربخش.
- [۱۳] استوری، جان. (۱۳۸۶). مطالعات فرهنگی درباره فرهنگ عامه. ترجمه: حسین پاینده. نشر: آگه.
- [۱۴] لس هی وود و همکاران. (۱۳۸۰). اوقات فراغت. ترجمه: محمد احسانی. نشر: نی.
- [15] Shackelford, T. K., & Buss, D. M. (2000). Marital satisfaction and spousal cost-infliction. *Personality and Individual Differences*, 28, 917-928.
- [16] Warren, Frank . (2007). *The Secret Lives of Men and Women: A PostSecret Book*,
- [17] Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-1080.
- [18] Buss, D. M. (2003). *The evolution of human sexuality* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- [19] Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Susceptibility to infidelity in the first year of marriage. *Journal of Research in Personality*, 31, 193-221.
- [20] Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075-1092.