

## اثر آموزش مهارت‌های ارتباط بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان

فرزانه طیرانی نجاران\*<sup>۱</sup>

شهرام محمدخانی<sup>۲</sup>

جعفر حسینی<sup>۳</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر جهت تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان انجام گرفت. بدین منظور ده زوج متاهل به صورت داوطلبانه انتخاب و پس از هم‌تاسازی در متغیرهای سن، تعداد فرزندان، سنوات ازدواج و سطح تحصیلات در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. کلیه زوجین پرسشنامه‌های رضایت زناشویی انریچ را در سه مقطع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (پس از ۵۰ روز) تکمیل نمودند. به شرکت‌کنندگان گروه آزمایش مهارت‌های برقراری ارتباط آموزش داده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زناشویی با تأکید بر مهارت‌های ارتباطی گوش کردن، مذاکره، جرئت‌مندی، ارتباط صریح و ابراز احساس و نیاز، تغییرات معناداری را با گذر زمان و تمرین مهارت‌ها در رضایت زناشویی زوجین بوجود آورد. با توجه به این یافته‌ها به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های مورد نیاز برقراری ارتباط به زوجین می‌تواند در بالا بردن سطح رضایت زناشویی آنان موثر باشد.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زناشویی، مهارت‌های ارتباط، زوج‌های جوان

### مقدمه

از ابتدای شکل‌گیری روان‌درمانی، خانواده یکی از اصلی‌ترین نهادهای تاثیرگذار بر افراد به شمار می‌رفته است. هیچ جامعه‌ای بدون وجود خانواده‌های استوار نمی‌تواند ادعای سلامت داشته باشد. خانواده سیستم پیچیده‌ای است که ارتباط سالم برای اعضای آن از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. ارتباط زناشویی، رابطه‌ای چندبعدی است که بایستی طیف وسیعی از نیازهای روانی، عاطفی، و ... زوج را برآورده نماید؛ به همین

<sup>۱</sup> نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد Farzane.tayaranian@gmail.com

<sup>۲</sup> دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه خوارزمی

<sup>۳</sup> دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه خوارزمی

## فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

### ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

دلیل از بسیاری جهات متفاوت از دیگر ارتباطات بین‌فردی است. آزمون‌های تجربی مشخص نموده‌اند که کیفیت رابطه‌ی زناشویی بطور مثبتی با میزان سلامت عمومی، مصونیت بیشتر - ایمنی فیزیولوژیکی و وجود آنتی‌بادی‌های بیشتر برعلیه عوامل ویروسی و عمل‌کرد بهتر سیستم قلبی عروقی رابطه دارد (ویتسون و ال شیخ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳). اما زمانی که والدین به مهارت لازم برای برقراری ارتباط صحیح و هماهنگ مسلط نیستند، تشویش، احساس بیگانگی و تنهایی ناشی از آن هم برای آن‌ها و هم برای کودکان به یک اندازه مخرب است (سیاوشی و نوایی نژاد، ۱۳۸۴). در اوایل ۱۹۶۴ ویرجینیا ستیر بر اهمیت درک ارتباط زناشویی تاکید کرد و این گونه ادعا کرد که هر چه تفاوت درک زن و شوهر از نوع رابطه‌ی بین خودشان بیشتر باشد، احتمال بالاتری برای نارضایتی ازدواج وجود دارد (وستروپ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲).

الگوهای ارتباطی ناسالم، گرایش شدیدی به تکرار شدن دارند، و از خانواده‌های اصلی به فرزندان منتقل می‌شوند. هم‌چنین تا زمانی که این الگوها اصلاح و شناسایی نشوند، امکان تکرار این الگوها در نسل‌های بعد نیز وجود دارد (اولیا و فاتحی‌زاده و بهرامی، ۱۳۸۵). به طور کلی مطالعات نشان می‌دهند که سطوح بالاتر ارتباط با رضایت زناشویی همراه است در حالی که سطوح پایین‌تر آن رضایت زناشویی کمتری را سبب می‌شود. راه‌کارهای ارتباطی همچون گوش کردن فعال و بیان موثر از جمله حوزه‌های قابل توجه در رابطه زناشویی هستند که از طریق رفتارهای کلامی و غیر کلامی تأثیری مستقیم بر ازدواج دارند (وستروپ، ۲۰۰۲). به اعتقاد مود<sup>۳</sup> (۲۰۰۰) فقدان مهارت‌های ارتباطی در زندگی زناشویی سبب اصلی بروز تعارضات زناشویی است. به اعتقاد مود آموزش ارتباط یکی از مهم‌ترین اجزای رویکردهای زوج‌درمانی است. هالفورد، لیزو، ویلسون و اوکچپینیتی<sup>۴</sup> (۲۰۰۷)، تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را در پژوهش خود بررسی کردند و دریافتند که آموزش ارتباط در کاهش گسترش و پیدایش درماندگی زناشویی و طلاق موثر است. رضازاده (۱۳۸۷) نیز با اجرای پژوهش خود بر روی دانشجویان متأهل نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی قوی زوجین دانشجویان و هم‌سازی زناشویی آن‌ها؛ رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. برنشتاین، دیویدسون، کیز و موور<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) بسیاری از مشکلات ارتباطی را ناشی از عدم ارسال پیام روشن و واضح، خودداری از بیان انتظارات، زمان نامناسب جهت ارتباط، گوش ندادن به طرف مقابل، عدم همدلی و استفاده از رفتارهای غیر کلامی متناقض می‌داند. محققین بسیاری معتقدند، احتمال اینکه یک زوج تازه ازدواج

<sup>1</sup> Whitson, El-Sheikh

<sup>2</sup> Westerop

<sup>3</sup> Mudd

<sup>4</sup> Halford, Lizzio, Wilson, & Occhipiniti

<sup>5</sup> Bornstein, Davidson, Keyes, & Moore

## فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

کرده با چند الگوی رفتاری مخرب، بتوانند با مهارت‌هایی که در برنامه‌های پیش‌گیرانه آموزش داده می‌شود، ارتباطشان را حفظ کنند؛ بیشتر از زوجی است که سال‌ها درگیر الگوهای منفی ارتباطی پیچیده شده، و اکنون می‌خواهند با کمک زوج‌درمانی سنتی رابطه‌شان را ترمیم کنند (کانینگام، ۲۰۰۳) به علاوه، اگر شیوه‌های پیش‌گیرانه نقشی را که انتظار می‌رود ایفا کنند آموزش دهند، بهای اقتصادی که فرد و اجتماع برای مداخلات درمانی می‌پردازد، تا حد زیادی کاهش می‌یابد (فرنکل، مارکمن و استنلی، ۱۹۹۷). در حال حاضر معتبرترین شاخص پریشانی در روابط زناشویی، طلاق است. در حدود ۵۵٪ ازدواج‌ها در آمریکا، ۴۲٪ در انگلیس و ۳۷٪ در آلمان، به طلاق منجر می‌شوند (هالفورد، ۱۳۸۴). این درحالی است که در مرداد ماه ۱۳۹۵ مدیرکل اطلاعات و آمار جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور بیان کرد از این پس آمار طلاق در کشور را اعلام نمی‌کنیم (سایت اینترنتی سازمان ثبت احوال کشور). بدین ترتیب بدیهی است که اقدام برای جلوگیری از این مشکلات پیشرونده ضروری به نظر می‌رسد.

تعاملات ناسازگارانه به عنوان مشکلات رابطه در نظر گرفته می‌شوند، و بر کاربرد مبادله و آموزش رفتار در ارتباطات و حل مسئله تاکید می‌شود. آموزش مهارت‌های ارتباطی، و آموزش مسئله‌گشایی، مذاکره و عقد قرارداد از جمله تکنیک‌های مورد استفاده در این مورد هستند. عنوان برنامه‌های پیش‌گیری برای زوج‌ها، اشاره به هرگونه مداخله‌ای دارد که با کاهش نرخ ارتباطات مخرب و تقویت رفتارهای سازنده، افراد و ارتباطشان را از بدکاری‌های متداول زندگی‌های زناشویی باز می‌دارد (کانینگام، ۲۰۰۳). برنامه‌های ارتقا بخشی ارتباط بسیار گسترش یافته‌اند و در یک تقسیم بندی کلی می‌توان آن‌ها را در گروه‌های زیر طبقه‌بندی کرد (برچارد، یاروس، کلاوس و کیلیان، ۲۰۰۳): برنامه‌هایی که اطلاعات گوناگون را در حیطه مسایل زناشویی به زوج‌ها آموزش می‌دهند. برنامه‌هایی که بر ارتباط زوجین متمرکزند و برنامه‌هایی که نیازمند تغییرات رفتاری هر دو زوج‌اند. این برنامه‌ها عموماً با ازدواج‌های بدون مشکل بالینی سرو کار دارند، و عمدتاً بر ارتقای روابط، مذاکره، مهارت‌های حل تعارض، رضایت‌جنسی و هیجانات وابسته به آن و حمایت از توانایی‌های زناشویی موجود تمرکز می‌کنند (لوانت، ۱۹۸۴). اگرچه کاربرد برنامه‌های آموزشی محدود به زوجین سالم نیست و به‌طور روز افزون برای درمان زوج‌های به بن-بست رسیده نیز استفاده می‌شود (بولینگ، ۲۰۰۵).

<sup>1</sup> Cunningham

<sup>2</sup> Fraenkel, Markman, & Stanley

<sup>3</sup> Burchard, Yarhouse, Klaus, & Kilian

<sup>4</sup> levant

<sup>5</sup> Bowling

## فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

تاکنون برنامه‌های متعددی به منظور بهبود رابطه زناشویی طرح ریزی شده است، لیکن همه‌ی آن‌ها در راستای استحکام رابطه، ایجاد مهارت‌های بین‌فردی، و پیش‌گیری از آشفتگی زناشویی تلاش می‌کنند. تحقیقاتی که بر روی این برنامه‌ها انجام شده‌اند، بر برتری یکی از این برنامه‌ها بر دیگری تمرکز نداشته‌اند؛ بلکه قابلیت کاربرد، میزان تاثیر، و توانایی پیش‌گیری آن‌ها را بررسی نموده‌اند. بدین ترتیب بررسی میزان اثربخشی هر مهارت بر رضایت زناشویی با توجه به جامعه‌ی مورد مطالعه دارای اهمیت است و نیاز به پژوهش در این زمینه را مشخص می‌کند. هدف از این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش رضایت زناشویی زوجین جوان است که بر پایه تحقیقات انجام شده قبلی انتخاب و در قالب فرهنگی ایران ارائه شدند.

### روش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات شبه آزمایشی همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل بود که به منظور ارزیابی اثر مداخله آموزش مهارت‌های زوج بر رضایت زناشویی زوج‌های جوان انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زوج‌های جوان دانشجوی ساکن در تهران که بین ۱ تا ۵ سال از زندگی مشترک آن‌ها سپری شده بود، تشکیل می‌دادند. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش شامل ۲۰ نفر یعنی ۱۰ زوج بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان دانشجویان متاهل ساکن خوابگاه انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین می‌شوند. به منظور بهبود اعتبار درونی مطالعه، اعضای گروه کنترل و گروه آزمایش در نمرات آزمون انریچ، هم‌تا شدند. هیچ‌کدام از شرکت‌کنندگان در این طرح به‌طور هم‌زمان تحت درمان روان‌شناختی انفرادی یا زوجی، و یا مصرف داروهای روان‌پزشکی نبودند. روش اجرای طرح به این صورت بود که پس شناسایی و جلب مشارکت زوج‌های جوان برای شرکت در پژوهش و هم‌تاسازی دو گروه مداخله و کنترل، قبل از شروع جلسات آموزشی پیش‌آزمون روی هر دو گروه اجرا شد. گروه مداخله طی ۴ جلسه مهارت‌های زیر را دریافت کردند، ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از پایان دوره آموزش هر دو گروه مجدد پرسشنامه‌های پس‌آزمون را تکمیل نمودند.

در این پژوهش برای سنجش میزان اثر بخشی بسته آموزشی تدوین شده بر زوج‌های دانشجویان از پرسش‌نامه رضایتمندی زناشویی انریچ<sup>۱</sup> استفاده شد. پرسش‌نامه‌ی رضایتمندی زناشویی یک ابزار ۱۱۵ سوالی است که برای ارزیابی زمینه‌های بالقوه‌ی مشکل‌زا یا شناسایی زمینه‌های قوت و پربراری رابطه‌ی

<sup>۱</sup>- ENRICH. Enriching and Nurturing Relationship Issues. Communication and Happiness

## فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

زناشویی بکار می‌رود. این آزمون به عنوان یک ابزار معتبر در تحقیقات متعددی برای بررسی رضایت زناشویی مورد استفاده قرار گرفته است. فرم کامل پرسشنامه‌ی انریچ از ۱۴ خرده مقیاس تشکیل شده است. برای هر یک از سوال‌های پرسشنامه پنج گزینه با نمره‌گذاری از (۴ تا ۰) در مقیاس لیکرت منظور شده است که نمره‌ی بالاتر نشانه‌ی رضایت بیشتر است. کلیه‌ی خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه زوج-های راضی و ناراضی را متمایز می‌کنند، و این نشان می‌دهد که از روایی ملاک خوبی برخوردار است (ثنایی، ۱۳۷۹). این آزمون در سال ۱۳۷۳ توسط سلیمان‌نژاد هنجاریابی شده و اعتبار آن با ضریب آلفا برابر با ۰/۹۳ محاسبه شد. فرم ۴۷ سوالی آن با ضریب اعتبار ۰/۹۵ توسط سلیمان‌نژاد تدوین شد. که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. پایایی محاسبه شده در پژوهش حاضر در گروه‌های پیش‌آزمون ۰/۶۹۸، پس‌آزمون ۰/۷۰۱ و پی‌گیری ۰/۷۰۱ است.

با توجه به هدف پژوهش مبنی بر بررسی اثر بخشی آموزش رفتاری ارتباط بر رضایت زناشویی، پژوهش به صورت مداخله‌ای و با آموزش گروهی صورت گرفت. قبل از شروع مداخله، بسته آموزش مهارت‌های زوج بر اساس ادبیات پژوهش و بسته‌های موجود، به‌ویژه کتاب مهارت‌های زندگی زناشویی (مک کی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶) تدوین شد. پس از تدوین بسته آموزشی و بررسی محتوای آن توسط اساتید راهنما و مشاور، این بسته در طی ۴ جلسه ۲ ساعته به آزمودنی‌های گروه آزمایش آموزش داده شد. ترتیب و توالی جلسات آموزشی و موضوعات مطرح شده در جدول ۱ نشان داده شده است.

### جدول ۱. جلسات آموزشی مهارت‌های ارتباطی زوجین

تشکیل گروه و معرفی اعضا و آشنایی با مقدمات راهکارها و اجرای پرسش‌نامه	جلسه اول
آموزش مهارت‌های ارتباط موثر با تمرکز بر مهارت گوش‌کردن، آموزش موانع گوش‌کردن توجه به ارتباط کلامی و غیر کلامی.	جلسه دوم
آموزش اصول اساسی مذاکره.	جلسه سوم
آموزش شیوه برقراری ارتباط صریح و روشن.	جلسه چهارم
آموزش مهارت‌های جراتمندی	جلسه پنجم
شیوه ابراز نیازها و احساسات	جلسه ششم
جمع‌بندی و تمرین و اجرای پرسش‌نامه	جلسه هفتم

<sup>1</sup> MacKay

## فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

### یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای رضایت زناشویی در هر سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیگیری
رضایت زناشویی	n=۱۰	میانگین (انحراف استاندارد)	میانگین (انحراف استاندارد)	میانگین (انحراف استاندارد)
	کنترل	۱۳۶/۵ (۷/۵۱)	۱۶/۲ (۷/۹۲)	۱۳۷/۴ (۱۰/۱۲)
	آزمایش	۱۴۰/۱ (۹/۱۶)	۱۴۱/۹ (۶/۴۸)	۱۴۵/۴ (۷/۱۳)

در جدول بالا تغییرات نمرات آزمودنی‌ها بین هر سه مرحله دیده می‌شود. همانگونه که قابل ملاحظه است تغییرات نمرات مانگین آزمودنی‌ها در خرده مقیاس ارتباط زناشویی در پرسشنامه رضایت زناشویی در مرحله پیگیری افزایش نسبی از خود نشان داده است. برای تحلیل سوال اصلی پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد (جدول ۳)

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره اثر مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی

منبع تغییر	SS	df	MS	F	سطح معناداری
پس‌آزمون	۴/۴۸	۱	۴/۸۴	۱/۱۱	۰/۳۰
اثر گروه	۶/۷۴	۱	۶/۷۴	۱/۵۴	۰/۲۳
خطا	۷۳/۹۷	۱۷	۴/۳۵		
پیگیری	۰/۴۶۱	۱	۰/۴۶۱	۱/۲۸	۰/۲۸
اثر گروه	۲/۴۹	۱	۲/۴۹	۶/۵۸	*۰/۰۲
خطا	۶/۴۴	۱۷	۰/۳۷۹		

با توجه به نتایج عنوان شده، آموزش‌های مهارت‌های ارتباط تغییرات معناداری را در نمرات رضایت زناشویی گروه آزمایش در مرحله پیگیری ایجاد می‌کند. این نتیجه از فرضیه پژوهشی حمایت می‌کند که آموزش مهارت‌های ارتباط، رضایت زناشویی زوجین جوان را افزایش می‌دهد.

#### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر رضایت زناشویی آنها بود. نتیجه پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، منجر به افزایش رضایت زناشویی زوجین جوان می‌شود. بر اساس پژوهش‌های برنشتاین<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) بسیاری از مشکلات ارتباطی ناشی از عدم ارسال پیام روشن و واضح، خودداری از بیان انتظارات، زمان نامناسب جهت ارتباط، گوش ندادن به طرف مقابل، عدم همدلی و استفاده از رفتارهای غیرکلامی متناقض است. در پژوهش حاضر با هدف تغییر الگوهای ارتباطی زوج‌های جوان مهارت‌های گوش کرد فعال، مذاکره، جرئت مندی، ارتباط صریح و ابراز احساس و نیاز آموزش داده شد. نتایج نشان از تغییر معنادار الگوهای ارتباطی دارد. از سوی دیگر با یادگیری برقراری ارتباط صریح و جرئت‌مندانه، فضای روانی بین دو زوج دستخوش تغییر می‌شود (بلاچارد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). داگاری و آدامو<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) تمرکز بر رابطه را در مشاوره محور درمان قرار دادند و رضایت از زندگی زوجین را مورد بررسی قرار دادند. نتایج تایید کننده‌اند. در همین راستا فیینی<sup>۴</sup> (۱۹۹۹) نیز معتقد است که کنترل معقول هیجانات و بروز مناسب آنها روابط بین زوجین را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نتایج پژوهش پلوی و بیر<sup>۵</sup> (۲۰۱۸) نیز نشان می‌دهند ارتباط صریح یکی از مولفه‌های مورد نیاز برای رضایت زناشویی بالا محسوب می‌شود.

نظر به اینکه ایجاد تغییر در ویژگی‌های شخصیتی و بین فردی نیاز به تکرار و تمرین دارد (برادبوری و فینچام<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰)، می‌توان نتایج پژوهش حاضر را هماهنگ با مطالعات مارکمن و هالوگ<sup>۷</sup> (۱۹۹۳) دانست. پیگیری‌های زمانی این پژوهشگران و مداخلات آموزشی طولانی مدت آنها نشان داد که شرکت کنندگان برنامه‌های آموزشی سطوح بالاتری از ارتباط مثبت، و سطوح پایین تری از ارتباط منفی را در مقایسه با گروه کنترل نشان دادند. همچنین نتایج ۳۴ مطالعه همراه با پیگیری از ۲ تا ۵۲ هفته نشان داد نرخ تاثیرگذاری این آموزش‌ها در پیگیری قابل توجه است (کانینگام<sup>۸</sup>، ۲۰۰۳). یادگیری و به کار بردن مهارت‌های ارتباطی نیز همچون دیگر مهارت‌های آموزشی، نیاز به زمان برای تمرین دارد (محمدخانی، ۱۳۸۹).

<sup>1</sup> Bornstein

<sup>2</sup> Blanchard

<sup>3</sup> Dagari & Adamu

<sup>4</sup> Feeny

<sup>5</sup> Plooy & Beer

<sup>6</sup> Bradbury & Fincham

<sup>7</sup> Markman & Hahlweg

<sup>8</sup> Cunningham

## فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

بدین ترتیب قابل انتظار است که به دلیل فشردگی و زمان کوتاه دوره آموزشی، زوجین گروه آزمایش زمان کافی برای تمرین و تبحر یافتن در مهارت‌های آموزش داده شده را در اختیار نداشتند و طی شدن زمان کافی تا مرحله پیگیری، و داشتن فرصت کافی برای تمرین مهارت‌های آموخته شده منجر به معناداری تغییرات در ارتباط زناشویی شد. و این نیز خود تاییدی بر یافته‌های قبلی مبنی بر تاثیر زمان بر یادگیری و کاربرد مهارت‌های مورد آموزش است.

در انتها با توجه به اینکه بروز اختلافات متفاوت در زندگی زناشویی زوجین همچون عادات رفتاری اشتباه می‌تواند تاثیری قابل توجه بر جنبه‌های متفاوت زندگی مشترک هم چون ارتباط عاطفی و کلامی بین زوجین داشته باشد (هالفورد، ۱۳۸۴)؛ تغییر رفتار هدف بهبود ارتباط زوجین است. بدین ترتیب آموختن مهارت‌های ارتباط زناشویی منجر به تغییر در رابطه زناشویی می‌شود و در نتیجه رضایت از رابطه را در زوجین افزایش می‌دهد. با این وجود با توجه به پژوهش لاونر و کارنی و بردبوری<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) باید به سطوح اولیه مهارت‌های ارتباطی توجه ویژه داشت. چراکه در میزان رضایت زناشویی که فرد نشان می‌دهد بسیار تاثیرگذار است. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به مواردی همچون نیاز به صبر و تمرین زیاد در خانه اشاره کرد. علاوه بر این بسیاری از مفاهیم مهم در زندگی زناشویی قابل تقلیل به یک مهارت و آموزش دادن نیستند. و اینکه بسیاری زوج‌ها واقعا به مشاوره انفرادی نیاز دارند و این گروه‌ها کمکی به آن‌ها نمی‌کند. جهت ارتقای کاربرد پژوهش پیشنهاد می‌گردد مطالعات مشابه‌ای در خصوص تاثیرگذاری این روش بر روی زوج‌های دارای فرزند نوجوان و زوج‌هایی که در مرحله آشیانه خالی می‌باشند و تعارضات خاص این دوره‌ها را تجربه می‌کنند نیز بررسی شود. علاوه بر این از آن‌جاکه در ایران بیشتر مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های روان‌شناختی را زنان تشکیل می‌دهند و زنان بیش از مردان پی‌گیر مراحل درمان می‌باشند، پیشنهاد می‌شود تاثیر این آموزش‌ها در گروه‌هایی صرفا متشکل از زنان نیز بررسی شود.

## منابع

اولیا، نرگس؛ فاتحی زاده، مریم؛ و بهرامی، فاطمه. (۱۳۸۵). تاثیر آموزش غنی سازی زندگی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین. فصلنامه خانواده‌پژوهی (۲): ۱۱۹-۱۳۵.

ثنایی، باقر. (۱۳۷۹). مقیاس سنجش خانواده و ازدواج. تهران، انتشارات: بعثت.

<sup>1</sup> Lavner, Karney, & Bradbury



## فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

### ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

رضازاده، مر. (۱۳۸۷). رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان. *روان‌شناسی معاصر* ۳(۱). بهار ۸۷: ۴۳-۵۰. دانشگاه تهران

سیاوشی، حسین؛ و نوایی نژاد، شکوه. (۱۳۸۴) رابطه الگوی ارتباط زناشویی و باورهای منطقی دبیران دبیرستان‌های ملایر. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.*

مک‌کی، میتو؛ فنینگ، پاتریک؛ و پالگ، کیم (۲۰۰۶). *مهارت‌های زندگی زناشویی*. ترجمه شهرام محمدخانی، قدرت عابدی (۱۳۹۰). تهران: انتشارات ورای دانش.

هالفورد، کیم. (۱۳۸۴). *زوج درمانی کوتاه مدت*. ترجمه م. تبریزی، م. کاردانی، ف. جعفری. تهران، انتشارات: فرا روان.

سایت اینترنتی سازمان ثبت احوال کشور <https://www.sabteahval.ir>

Bornstein, Marc H., Davidson, Lucy, Keyes, Corey L. M., Moore, & Kristin A. (2003). *Well-being Positive Development across the life course*, Mahawah: Lawrence Erlbaum press.601

Bowling, T. (2005). *An overview of marriage enrichment*. The Family Journal 13(1): 87-94.

Blanchard, V.L. (2008). Does marriage and relationship education improve couples' communication? A meta-analytic study. *Thesis submitted to the faculty of Brigham Young University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science*

Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (2000), *Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review*, Journal of Marriage and the Family 62 (November 2000): 964-980 STEVEN R. H. BEACH University of Georgia

Burchard, G. A., Yarhouse, M., Klaus Kilian, M., & Worthington, E.L. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples quality of life. *Journal of psychology and Theology*, 31(3), 240-252.

Cunningham, M. (2003). *Satisfying unions through couples communication and enhancement skills: A secondary prevention and enhancement program for married couples*. Submitted to the Office of Graduate Studies of Texas A&M University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.

Dagari, Bilhatu Kumah; Adamu, Hadiza. (2019). The effectiveness of communication Skills counselling in improving the quality of marital relationship of Couples. *ATBU Journal of Science, Technology and Education*, [S.l.], 7(3), 60-64., ISSN 2277-0011.

## فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی

ویژه‌نامه اولین کنفرانس دوسالانه تازه‌های روان‌شناسی و علوم رفتاری دانشگاه تبریز ۱۶ و ۱۷ مهرماه ۱۳۹۸

- Feeny, J. A. (1999). *Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction*, Personal Relationships, 6 (199Y), 169-185. Printed in the United States of America. University of Queensland, Australia.
- Fraenkel P., Markman, H., & Stanley, S. (1997) The prevention approach to relationship problems, *Sexual and Marital Therapy*, 12, 3, 249-258, DOI: 10.1080/02674659708408168
- Halford, W.K., Lizzio A., Wilson K., & Occhipinti S. (2007). Does Working at Your Marriage Help? Couple Relationship Self- Regulation and Satisfaction in the First 4 Years of Marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 194-185.
- Plooy, K. du & Beer, Ronél de (2018) Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 161-167, DOI: 10.1080/14330237.2018.1435041
- Lavner Justin A., Karney, B.R., & Bradbury, T.N. ( 2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*; 78 (3), 680-694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Levant, R.F. (1984). *Family therapy comprehensive overview*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Markman, H. J., & Hahlweg, K. (1993). The prediction and prevention of marital distress: An international perspective." *Clinical Psychology Review*, 13, 29-43.
- Mudd, J. E. (2000), *Solution-Focused Therapy and Communication Skills Training: An integrated approach to couples therapy*, *Human Development*, Thesis submitted to the Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, November 16, 2000, Blacksburg, Virginia
- Westerop Karen, R., (2002), *Building Healthy couple relationships: Do Communication Skills, Gender, Hope, and Family Types Make a difference?*, Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for degree of Master of Arts. Marvin McDonald, Supervisor, Robert Lees, Second reader, John Schneider, External Examiner. Trinity Western University.
- Whitson, S., & El-Sheikh, M. (2003). Marital conflict and health: Processes and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 8, 283-312.