

## اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی زوج‌های متعارض

مونا کارگر<sup>۱</sup>

فاطمه قاصد<sup>۲</sup>

سید علی کیمیایی<sup>۳</sup>

پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۰۲/۰۴

دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۸/۱۵

### چکیده

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی مینه‌سوتا بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی بود. در این پژوهش کارآزمایی تصادفی شاهد دار (RCT)، ۶۰ نفر (۳۰ زوج) دارای مشکلات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره وابسته به آموزش و پرورش مشهد، با استفاده از نمونه‌گیری اتفاقی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ زوج) قرار گرفتند. ابزار پژوهش، پرسشنامه کیفیت زندگی (WHO) و رضایتمندی زناشویی انریچ بود. تنها گروه آزمایش برنامه مهارت‌های ارتباط زناشویی را طی ده جلسه دریافت کردند. پس از پایان مداخلات، هر دو گروه آزمایش و کنترل به پس آزمون پاسخ گفتند. داده‌ها با استفاده از شاخصهای آمار توصیفی و آزمون تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0.001$ ). در نتیجه برنامه مهارت‌های ارتباطی زناشویی مینه‌سوتا در افزایش کیفیت زندگی و تمام ابعاد رضایتمندی زناشویی تأثیر داشته است و از نتایج این پژوهش می‌توان در کاهش مشکلات ارتباطی زناشویی بهره برد.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت ارتباط زناشویی، رضایتمندی زناشویی، کیفیت زندگی.

۱ - دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه فردوسی مشهد  
mona.kargar@rocketmail.com

۲ - دانش آموخته کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

ghased\_b@yahoo.com

۳ - نویسنده مسئول: دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد.

kimiaee@um.ac.ir

## مقدمه

مهمترین ویژگی خانواده به عنوان اصلی‌ترین نهاد جامعه این است که خانواده سامانه‌ای عاطفی است که در آن روابط عاطفی و عشق و محبت موجب تأمین سلامت روان و اعتلای انسان می‌شود. ستیر<sup>۱</sup> (۱۳۸۱) معتقد است: "اجتماعی که از خانواده‌های سالم تشکیل شده باشد، مسلماً اجتماعی است سالم؛ لذا برای بهبود وضع اجتماعی، بهبود وضع خانواده و روابط اعضای آن مهمترین مسئله است". از اینرو، سالم سازی اعضای خانواده و رابطه‌هایشان بویژه رابطه زناشویی، بی‌گمان، اثرهای مثبتی را در خانواده و سپس در جامعه به دنبال خواهد داشت (برنشتاین<sup>۲</sup>، ۱۳۸۴)؛ لذا کیفیت رابطه زناشویی، نه تنها در سطح سلامت روانی زوجین، بلکه در سلامت روانی سایر اعضای خانواده نیز تأثیر می‌گذارد و کیفیت زندگی<sup>۳</sup> را، که یکی از مهمترین مسائل پیش روی جهان امروز است، نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (ملازاده، ۱۳۸۲).

داشتن کیفیت زندگی مطلوب همواره آرزوی بشر بوده است و از مباحث اساسی در تکوین سیاستگذاری اجتماعی به‌شمار می‌رود (فارکلوث<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). یکی از جوانب بسیار مهم کیفیت زندگی، رضایتی است که همسران در رابطه‌شان تجربه می‌کنند (تانیکوچی، فریمن، تایلر و مالکارن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). رضایت زناشویی، نه تنها در سطح سلامت روانی زوجین، بلکه در سلامت روانی فرزندان آنها نیز تأثیر می‌گذارد و کیفیت کلی زندگی خانواده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (شریفیان و همکاران، ۱۳۹۳)؛ زیرا اگر ازدواج و زندگی خانوادگی زمینه مساعدی را برای ارضای نیازهای روانی زوجها ایجاد نکند، نه تنها بهداشت روانی تحقق نمی‌یابد، بلکه تأثیرات منفی و گاهی جبران‌ناپذیری مانند اختلالهای عصبی، افسردگی و خودکشی را به‌جای می‌گذارد (بارل و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۴). بنابراین هر دو مقوله کیفیت زندگی و رضامندی زناشویی از عوامل مهم پایبندی به زندگی زناشویی به‌شمار می‌رود (فرکلوس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۱).

نارضایتی و مشکلات زناشویی در واقع حاصل وجود مشکل در رابطه است (نظری، طاهری‌راد و اسدی، ۱۳۹۲). در همین راستا پژوهشهای مختلف نشان داده است که یکی از مهمترین عوامل

1 - Satir

2 - Bornstein

3 - Quality of life

4 - Fairclough

5 - Taniguchi, Freeman, Taylor, &amp; Malcarne

6 - Burrell, Allen, Gayle, &amp; Preiss

7 - Faircloth

مشکل‌زا، که موجب کاهش سطح کیفی زندگی و رضایتمندی زناشویی می‌شود، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است (گینزبرگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶؛ به نقل از نظری، طاهری راد و اسدی، ۱۳۹۲؛ گارمن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸ به نقل از کشاورز افشار و همکاران، ۱۳۹۰؛ یالسین و کاراهان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷؛ نظری، ۱۳۹۱؛ عارفی و محسن‌زاده، ۱۳۹۱؛ هالفورد، ۱۳۸۷). از آنجا که هدف اصلی ازدواج ارتباط است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند؛ زیرا روابط زوجین در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد (لانگ و یانگ<sup>۴</sup>، ۱۳۹۲). بیش از ۹۰٪ زوجهای آشفته مشکلات ارتباطی را مسئله اصلی خود بیان می‌کنند (بهاری و همکاران، ۱۳۹۰).

از آنجا که ارتباط زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده است و اختلال در آن تهدیدی جدی برای بقای خانواده قلمداد می‌شود و ارتباط نفوذناپذیر و غیر مؤثر پیش‌بینی‌کننده مهم طلاق زوجین است، پژوهشهای اخیر بر مهارت‌های ارتباطی همسران تأکید کرده است (شریفیان و همکاران، ۱۳۹۳)؛ چون مهارت‌های ارتباطی رفتارهایی را شامل می‌شود که نگهدارنده ازدواج است (دانیل، ۱۹۹۹).

آموزش مهارت ارتباطی کوششی در جهت اصلاح ارتباط مشکل‌زا در بسیاری از رویکردهای درمانی است (نظری، طاهری راد و اسدی، ۱۳۹۲). آموزش ارتباطات تنها رویکرد خاص درمانی نیست، بلکه بخشی از تمام دیدگاه‌ها است و به خودی خود نیز یک رویکرد به شمار می‌رود. آموزش ارتباطات در کار با زوجین نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است به طوری که بخش جدا ناشدنی زوج درمانی، آموزش ارتباط به صورت مستقیم یا به شیوه‌ای ضمنی است؛ به عبارت بهتر زوجها به آموزشی از نوع مربی و شاگرد نیاز دارند تا کاستیهای خود را اصلاح کنند و شیوه‌های مؤثرتری برای ارتباط بیاموزند (ویکز و تریت<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱). از آنجا که رسیدگی به وضعیت رضایتمندی زناشویی و کیفیت زندگی زناشویی در زوجهای متعارض گاه چنان ضروری است که به منظور حفظ بنیان خانواده و پیشگیری از مطرح شدن گزینه جدایی زوجها، نیازمند استفاده فوری از مؤثرترین روش به جای امتحان کردن رویکردهای متفاوت است (شیاسی و خیاطان، ۱۳۹۴).

1 - Ginsberg  
2 - Gurman.  
3 - Yalcin & Karahan.  
4 - Long & Yong  
5 - Weeks & Treat

امروزه رویکردها و برنامه‌های نوینی برای ارتقای روابط زناشویی مطرح شده است؛ مانند برنامه بهبود رابطه گورنی<sup>۱</sup> و همکاران، برنامه پیشگیری<sup>۲</sup> و بهبود رابطه مارکمن<sup>۳</sup> و همکاران و برنامه مهارت ارتباط زناشویی (مینه‌سوتا)<sup>۴</sup>. برنامه مهارت‌های ارتباط زناشویی مینه‌سوتا (CCP) یا (MCCP) توسط میلر، واکمن، نانالی در اواخر دهه ۶۰ در مرکز مطالعات خانواده دانشگاه مینه‌سوتا پایه‌ریزی شد (میلر، نانالی و واکمن، ۱۳۸۸). این برنامه برگرفته از بینش‌های نظری و کاربرد ویژگیها و اصول نظریه سیستمها است که چند ویژگی خاص دارد که عبارت است از: ارائه نقشه‌های ساختگی برای آگاهی زوجین از خود و همسر، ارائه یازده مهارت خاص حرف زدن و گوش دادن برای فرستادن و دریافت واضحتر و دقیقتر پیامها، تأکید بر جنبه‌های رفتاری و نگرشی در زمینه حل تعارض و برقراری رابطه، ارائه فناوریهای مهارت‌آموزی و تمرینهای ارتباطی در جهت به کار بستن این مهارتها (میلر و همکاران، ۱۳۸۸). این برنامه آموزشی به منظور تقویت روابط زوجین طراحی شده است و می‌تواند موجب افزایش سطح تعادل زندگی زناشویی و در نتیجه افزایش بهزیستی روانشناختی، هیجانی و اجتماعی خانواده در دراز مدت شود (هالفورد و مور، ۲۰۰۲). طبق این رویکرد، هرچند مسائلی که زوجین با همدیگر درباره آن صحبت می‌کنند مهم است از آن مهمتر، تعیین کیفیت رابطه، یعنی چگونگی گفتگوی آنهاست. فرض اساسی این رویکرد این است که برخی افراد، مهارت‌های ارتباط زناشویی را یاد نگرفته یا فراموش کرده‌اند (شریفیان و همکاران، ۱۳۹۳). در این راستا با معرفی چرخه آگاهی یعنی طرح و نقشه‌ای که به فرد کمک می‌کند تا آگاهی خود را درباره مشکلات تشخیص و گسترش دهد و سپس به یادگیری مهارت‌های حرف زدن با استفاده از این چرخه بپردازد. این مهارتها عبارت است از: حرف زدن از طرف خود، توصیف اطلاعات حسی، بیان افکار، در میان گذاشتن احساسات، بیان خواسته‌ها و مطرح کردن اقدامات. در ادامه به پنج مهارت قدرتمند گوش دادن پرداخته می‌شود تا توجه فرد به آگاهی همسرش جلب شود: توجه کردن، تصدیق نمودن، دعوت کردن، خلاصه کردن و سؤال کردن پنج مهارت کلیدی گوش دادن است؛ آن‌گاه ضمن آشنا کردن زوج با شیوه‌های رایج و ناکارآمد در برخورد با تعارض زناشویی و الگوهای حل تعارض به آنها کمک می‌کند با مهارت‌های حرف زدن و گوش دادن با فرایندهای عملی، تصمیم‌گیری مشترک و حل تعارض تلفیق کنند.

1 - Guerney Relationship enhancement

2 - Prevention

3 - Markman

4 - (Minnesota) Couples Communication Program (MCCP, CCP)

زوجین در این برنامه دستورات عملی را برای کاربرد مهارت‌های اساسی در رابطه زناشویی دریافت می‌کنند. این دستورات عملی از طریق سخنرانی، ایفای نقش، نمایش فیلم آموزشی و کتابخوانی به زوج منتقل می‌شود. در ادامه به آنها فرصت داده می‌شود تا این مهارت‌های جدید را تمرین، و از آموزش‌دهندگان بازخورد دریافت کنند. این برنامه دارای طرح‌های ساختاری است که مستلزم تکالیف بین جلسه برای زوجین است (میلر، نانالی و واکمن، ۱۳۸۸).

برنامه مهارت‌های ارتباطی زناشویی (CCP) بیشترین کاربرد و پژوهش‌ها را در میان برنامه‌های آموزش مهارت‌های زناشویی به خود اختصاص داده است (جاکوبوسکی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴). جوانینگ<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) تاثیر بلند مدت آموزش ارتباط زناشویی (CCP) را در زوج‌های دارای تعارض، مورد بررسی قرار داده است، نتایج پژوهش وی بیانگر افزایش رضایت زناشویی آزمودنی‌ها حتی بعد از گذشت پنج ماه از دوره آموزش بوده است. پژوهش‌های جعفری (۱۳۸۸) و فیلو (۱۳۸۸) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به طور معناداری رضایت زناشویی را بهبود می‌بخشد. پژوهش کارخانه و کارخانه (۱۳۹۴) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، دلزدگی زناشویی و مؤلفه‌های آن (خستگی جسمی، خستگی عاطفی و خستگی روانی) را در زوجین کاهش می‌دهد و این تاثیر در جلسه پیگیری از ثبات لازم نیز برخوردار بوده است. یالسن و کاراهان (۲۰۰۷) به ۲۸ زوج برنامه مهارت‌های ارتباطی (CCP) را آموزش دادند؛ بعد از پایان دوره، گروه آموزشی در مقایسه با گروه کنترل سازگاری‌های زناشویی بهتری را گزارش دادند. پژوهش هالفورد و همکاران (۲۰۱۵) در مورد ۱۹۲ زوج نشان داد که آموزش مهارت ارتباط زناشویی به زوجینی که رضایتمندی ضعیفی داشتند، توانست رضایتمندی زناشویی را تا حد قابل توجهی افزایش دهد. شریفیان، نجفی و شقاقی (۲۰۱۱) در پژوهش خود در مورد ۴۰ زن متأهل به این نتیجه رسیدند که برنامه مهارت ارتباطی مینه‌سوتا (CCP) در بهبود کیفیت زندگی زنان و صمیمیت زناشویی آنها مؤثر بوده است.

کاراهان (۲۰۰۷) در پژوهش خود درباره ۱۴ زوج دریافت که برنامه آموزشی مینه‌سوتا (CCP) پس از پیگیری‌های سه و ششماهه در کاهش تمایل زوجین برای تعارضات منغلانه تأثیرات مثبت و دائمی دارد. کاراهان (۲۰۰۹) در مطالعه دیگری درباره ۴۰ زوج نشان داد که این برنامه به طور معناداری موجب کاهش تعارضات زناشویی شده است.

پژوهشهای دیگری نیز نشان داد که این برنامه بر زوجهای بسیار آشفته تأثیر مثبتی داشته و توانسته است به آنها کمک کند دوباره به روابط زناشویی خود ادامه دهند (البریج<sup>۱</sup> و البریج، ۱۹۸۳، به نقل از میلر و شرارد، ۱۹۹۹) و هم‌چنین ارتباطی مثبتی بر حل مسئله را بین زوجین افزایش داده (گلاندر<sup>۲</sup>، ۱۹۸۵ به نقل از میلر و شرارد، ۱۹۹۹) و به زوجین کمک کرده است تا با مشکلات خود به شیوه‌ای سازنده برخورد کنند به گونه‌ای که هر دو از راه حلها احساس رضایت کنند (لارسن و هالمن<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴ به نقل از میلر و شرارد، ۱۹۹۹).

بنابراین با توجه به اهمیت ارتباط در کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی و هم‌چنین اثربخشی این رویکرد در بهبود روابط زناشویی و با توجه به اینکه اثربخشی برنامه مهارتهای زناشویی مینه‌سوتا (CCP) در ایران فقط در مورد زنان (به عنوان آزمودنی) مورد پژوهش قرار گرفته است، هدف پژوهش بررسی اثربخشی مهارت ارتباطی زناشویی مینه‌سوتا بر کیفیت زندگی و ابعاد رضایتمندی زناشویی در مورد زوجین (هم مردان و هم زنان) است.

### روش شناسی پژوهش

پژوهش از لحاظ روش شبه آزمایشی بود که با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره آموزش و پرورش شهر مشهد در سال ۱۳۹۴ بود. ابتدا با زوجهایی که برای مشکلات زناشویی به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند به منظور توجیه کار، جلب اعتماد نمونه‌ها و ارزیابی اینکه آیا نمونه‌ها با هدف درمانی در این پژوهش متناسب هستند، مصاحبه اولیه‌ای انجام شد؛ پس از مصاحبه اولیه ۳۰ زوج به عنوان گروه نمونه به روش نمونه‌گیری اتفاقی انتخاب شدند و به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و کنترل (۱۵ زوج) قرار گرفتند؛ سپس پرسشنامه‌های پژوهش به عنوان پیش آزمون توسط هر دو گروه تکمیل شد. آموزش مهارتهای ارتباط زناشویی مینه‌سوتا به مدت ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت یک جلسه در هفته برای گروه آزمایش اجرا شد؛ اما گروه کنترل هیچ‌گونه آموزش و مداخله‌ای را دریافت نکردند. در پایان آموزش نیز، پس آزمون در مورد هر دو گروه اجرا گردید. پس از پایان این مدت برای مقایسه اثر این مداخله از هر دو گروه پس آزمون گرفته، و نتایج پیش آزمون و پس آزمون در هر دو گروه با یکدیگر مقایسه

1 - Albridge

2 - Glander

3 - Larson & Halman

شد. به منظور رعایت اخلاق پژوهشی پس از گرفتن مجوز از مراکز مشاوره زیر نظر آموزش و پرورش و کسب رضایت آگاهانه به صورت کتبی از شرکت کنندگان، زوجهای گروه کنترل نیز در فهرست انتظار قرار گرفتند و پس از پایان تحقیق، جلسات آموزش گروهی در مورد آنها اعمال گردید. ساختار جلسات برنامه گفتگوی مؤثر مینه‌سوتا در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: برنامه درمانی به تفکیک جلسه‌ها

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف
اول	آشنایی و معرفی. تعیین اهداف برای دستیابی به رابطه مؤثر زناشویی	برقراری رابطه حسنه و ایجاد جو همراه با اعتماد و امنیت، آشنایی با زوجین و تکمیل فرم جمعیت‌شناختی آزمودنیها، آشنایی زوجین با درمانگر و اهداف تحقیق، آشنایی با مقررات و قوانین جلسه	تکمیل پرسشنامه‌های پیش‌آزمون، ارزیابی ارتباط زناشویی فعلی و تعیین اهداف با استفاده از آزمون رویکرد مینه‌سوتا
دوم	آموزش ارتباط مؤثر و آشنایی با موانع ارتباط مؤثر	پرداختن به ارتباط مؤثر و موانع ارتباط مؤثر زناشویی، توضیح انواع مشکلات در سه مقوله: (الف) موضوعی، (ب) شخصی (خود یا همسر)، (ج) مناسباتی	شناسایی موانع ارتباط مؤثر در تعاملاتشان و در نظر گرفتن هفت نکته درباره ارتباط مؤثر در طی ارتباطشان. استفاده از ایفای نقش
سوم	آشنایی با چرخه آگاهی (نگرشها)	توضیح چهار وضعیت نگرشی سالم و ناسالم (چرخه آگاهی).	شناسایی نگرشهای سالم و ناسالم در رابطه زناشویی
چهارم	آشنایی و تمرین بیشتر درباره چرخه آگاهی و به کارگیری آن.	نتیجه‌گیری از بخش گذشته، آشنایی با پنج قسمت چرخه آگاهی (اطلاعات حسی، افکار، احساسات، خواسته‌ها و اقدامات)	تمرین پنج قسمت چرخه آگاهی
پنجم	تمرکز بر خود و پرورش رشد شخصی سالم و کسب مهارت‌های صحبت کردن	آموزش و تمرین مهارت‌های صحبت کردن (صحبت کردن از طرف خود، توصیف اطلاعات حسی، بیان افکار، ابراز احساسات، بیان خواسته‌ها، درمیان گذاشتن اقدامات) با استفاده از زیرانداز چرخه آگاهی	اجرای تمرین "به کارگیری مهارت‌های حرف زدن از طرف خود" توسط هر یک از زوجین در طول هفته و ثبت آنها و ایفای نقش. تمرین صحبت صریح هنگام بحث درباره مشکل واقعی
ششم	کسب مهارت‌های گوش دادن	آموزش و تمرین مهارت‌های اصلی گوش دادن مؤثر (توجه کردن، اشاره کردن، دعوت کردن، خلاصه کردن و سؤال کردن)	اجرای تمرین "به کارگیری مهارت‌های گوش دادن مؤثر و توجه نشان دادن به همسر" توسط هر یک از زوجین در طول هفته و ثبت آنها، اجرای تمرین حلقه گوش دادن و ایفای نقش درباره مشکل واقعی

ادامه جدول ۱: برنامه درمانی به تفکیک جلسه‌ها

جلسه	هدف	محتوا	تکالیف
هفتم	آشنایی با چهار سبک رایج ارتباطی زناشویی	به نمایش گذاشتن چهار سبک رایج ارتباطی زناشویی (گپ زدن - گوش دادن رسمی، حرف زدن سلطه‌گرانه - گوش دادن واکنشی، حرف زدن جستجوگرانه - گوش دادن اکتشافی، و حرف زدن صریح - گوش دادن توجه‌آمیز)، نقشه ارتباط و مراحل ارتباط زناشویی	شناسایی سبک ارتباط فعلی زناشویی و پیدا کردن نقاط ضعف آن و به کارگیری سبک ارتباطی سالم در تعاملات روزانه، ترکیب چرخه آگاهی و مهارت صحبت کردن و گوش دادن و سبکهای ارتباطی سالم در تعاملات
هشتم	تبیین ماهیت و اساس تعارض زناشویی	تعریف مقابله با تعارض، تشریح شیوه‌های انکار، پرهیز، تسلیم، سلطه‌گری و...	فهرست کردن تعارضات که هدف آنها بازی برنده - بازنده بود و گزارش نتایج آنها
نهم	آشنایی با فرایندهای حل تعارض و برنامه‌ریزی حل تعارض	معرفی و آموزش هشت گام فرایندهای حل تعارض و برنامه‌ریزی برای حل تعارض: تعریف مسئله، قرارداد بستن، تفهیم مسئله، مشخص کردن خواسته‌ها، انتخاب و ارزیابی راه حل، به کارگیری، ارزیابی نتیجه	شناسایی الگوهای فعلی حل تعارض و پیامدهای حاصل، به کار بستن هشت گام فرایند حل تعارض همراه با تشریح مساعی براساس شش مهارت صحبت کردن و پنج مهارت گوش دادن، استفاده از روش حل مسئله مبتنی بر چرخه آگاهی در مسائل جاری
دهم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	تعیین میزان دستیابی به اهداف یادگیری مشخص شده در پیش‌آزمون و به کار بستن یادگیریهای جدید با استفاده از ایفای نقش	تکمیل پس‌آزمون اجرای مهارتهای ارتباطی سالم در تعاملات روزانه، خواندن کتاب مهارتهای ارتباطی زناشویی

ابزارهای سنجش در پژوهش حاضر عبارتند از: پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ: این پرسشنامه به عنوان ابزار تشخیصی سنجش میزان رضایت زناشویی زوجین مورد استفاده قرار گرفته است. نسخه اصلی آزمون ۱۱۵ سؤال دارد که به دلیل طولانی بودن مقیاس، فرمهای کوتاهی از آن استخراج شده است. در این پژوهش از فرم ۴۷ سؤال استفاده شده است که رضایتمندی زناشویی زوجین را به صورت ۵ گزینه ای در مقیاس لیکرت (از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) می‌سنجد. این پرسشنامه نه حوزه رضایتمندی زناشویی شامل مسائل شخصیتی، ارتباط دوتایی، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیتهای اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندپروری، خانواده و دوستان و جهتگیری



دینی را ارزیابی می‌کند. اولسون و اولسون (۱۹۹۷) اعتبار این پرسشنامه را با روش ضریب آلفا ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. ضریب همبستگی پرسشنامه انریچ با مؤلفه‌های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مؤلفه‌های رضایت از زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است که بیانگر روایی سازه آن است. تمام خرده مقیاسهای پرسشنامه، زوجهای راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که پرسشنامه انریچ از روایی ملاک خوبی برخوردار است (ثنایی، ۱۳۸۷). آلفای کرونباخ این آزمون در این پژوهش ۰/۷۹ بوده است.

پرسشنامه کیفیت زندگی: این پرسشنامه را سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۴) ساخته و از ۲۴ سؤال تشکیل شده است و شاخصهایی چون بهداشت و سلامت فیزیکی یا جسمانی، حیطة روانشناختی، روابط اجتماعی محیط و وضعیت زندگی را می‌سنجد. تاکنون بسیاری از مطالعات روانسنجی نشان داده است که مقیاس کیفیت زندگی بین جمعیت‌های مختلف (در پژوهشهای دی گیرلامو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۰؛ فلک<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۰ به نقل از شریفیان، ۱۳۸۹؛ جاراس و همکاران، ۲۰۰۶) از روایی مناسب و رضایت‌بخشی بهره‌مند بوده است. آلفای کرونباخ این آزمون در پژوهش نجات (۱۳۸۶) ۰/۷۷ و در این پژوهش ۰/۸۱ بوده است.

## یافته‌ها

تحلیل داده‌های این پژوهش بر اساس نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر دو گروه در مورد تمام متغیرها صورت گرفت که در ابتدا ویژگی جمعیت‌شناختی و سپس شاخصهای توصیفی ارائه، و در بخش تحلیلهای استنباطی از روش آماری تحلیل کوواریانس بهره گرفته شد.

جدول ۲: ویژگیهای آزمودنیهای دو گروه به تفکیک سن و سطح تحصیلات

متغیرها	طبقه	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		مرد	زن	مرد	زن
سن	۲۵-۳۵	۴	۶	۲	۵
	۳۵-۴۵	۸	۸	۹	۸
	۴۵-۵۵	۳	۲	۴	۲
تحصیلات	کاردانی	۱	۱	۲	۲
	کارشناسی	۱۰	۱۳	۱۲	۱۰
	بالتر از کارشناسی	۴	۱	۱	۳

جدول ۳: شاخصهای توصیفی نمره‌های آزمودنیهای دو گروه در رضایتمندی زناشویی و ابعاد آن

گروه کنترل (n=۱۵)		گروه آزمایش (n=۱۵)		شاخصهای توصیفی	
SD	M	SD	M	متغیر	
۲/۱۲	۷/۹۸	۲/۳۳	۸/۵۴	پیش آزمون	موضوعات
۲/۰۱	۸/۰۸	۲/۷۴	۱۱/۶۷	پس آزمون	شخصیتی
۴/۶۰	۹/۵۶	۲/۷۵	۹/۹۳	پیش آزمون	ارتباط زناشویی
۲/۴۵	۹/۳۲	۱/۹۸	۱۳/۱۳	پس آزمون	
۳/۵۵	۱۴/۷۶	۳/۶۵	۱۵/۴۸	پیش آزمون	حل تعارض
۳/۳۰	۱۴/۰۳	۳/۲۰	۱۹/۷۲	پس آزمون	
۲/۱۶	۱۲	۲/۳۹	۱۲/۲۴	پیش آزمون	فعالیت‌های اوقات فراغت
۱/۹۸	۱۲/۱۱	۲/۰۸	۱۶/۳۳	پس آزمون	
۲/۶۲	۱۳/۹۸	۱/۴۴	۱۴/۵۵	پیش آزمون	مدیریت مالی
۱/۹۲	۱۴/۰۱	۲/۶۴	۱۷/۲۵	پس آزمون	
۴/۱۷	۱۱/۹۹	۳/۰۸	۱۲/۲۱	پیش آزمون	روابط جنسی
۳/۶۳	۱۱/۷۸	۲/۷۹	۱۵/۱۰	پس آزمون	
۳/۸۹	۱۱/۵۵	۳/۸۷	۱۰/۶۳	پیش آزمون	فرزندان و فرزندپروری
۴/۰۱	۱۱/۴۷	۳/۹۱	۱۳/۵۸	پس آزمون	
۲/۲۲	۱۲/۰۱	۲/۳۹	۱۱/۴۴	پیش آزمون	اقوام و دوستان
۲/۰۱	۱۱/۹۴	۱/۸۷	۱۴/۴۷	پس آزمون	
۲/۵۷	۱۱/۰۴	۳/۰۲	۱۰/۵۴	پیش آزمون	جهت‌گیری مذهبی
۲/۸۶	۱۰/۹۵	۲/۷۴	۱۳/۶۸	پس آزمون	
۸/۷۶	۱۰۴/۸۲	۱۰/۳۶	۱۰۵/۵۶	پیش آزمون	رضایتمندی زناشویی کل
۷/۴۹	۱۰۳/۶۹	۸/۷۳	۱۳۵/۹۳	پس آزمون	

بر اساس نتایج جدول ۳، میانگین نمره‌های رضایتمندی زناشویی کل برای گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پیش آزمون به ترتیب ۱۰۵/۵۶ و ۱۰۴/۸۲ و در مرحله پس آزمون به ترتیب ۱۳۵/۹۳ و ۱۰۳/۶۹، است. برای بررسی معناداری این تفاوت از تحلیل کواریانس استفاده شد. از آنجا که یکی از فرضهای تحلیل کواریانس برابری واریانس گروه‌ها است، نتایج آزمون لوین نشان داد که تفاوت معناداری بین واریانسها نیست ( $F= ۱/۰۵, P> ۰/۰۵$ ).

جدول ۴: نتایج آزمون معناداری تحلیل کواریانس چند متغیری بر نمره‌های پس‌آزمون رضایتمندی زناشویی و ابعادش در دو گروه با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	df خطا	F	Sig	اندازه اثر
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۶	۱۳	۳۱	۵۱/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۹۷
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۲	۱۳	۳۱	۵۱/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۹۷
آزمون اثر هتلینگ	۳۷/۸۹	۱۳	۳۱	۵۱/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۹۷
آزمون بزرگترین ریشه روی	۳۷/۸۹	۱۳	۳۱	۵۱/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۹۷

همان‌طور که در جدول ۴ مشخص است با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر این است که بین زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (رضایت زناشویی و ابعادش) تفاوت معناداری وجود دارد ( $F= 51/96, P> 0/001$ ).

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری به منظور مقایسه گروه آزمایش و کنترل در رضایتمندی

زناشویی و ابعاد آن

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	مقدار F	Sig
موضوعات شخصیتی	۱۶۱/۹۴	۱	۱۶۱/۹۴	۳۳/۰۲	۰/۰۰۱
ارتباط زناشویی	۱۴۶/۹۸	۱	۱۴۶/۹۸	۲۹/۱۲	۰/۰۰۱
حل تعارض	۱۰۵/۸۷	۱	۱۰۵/۸۷	۲۸/۸۵	۰/۰۰۱
فعالیت‌های اوقات فراغت	۵۶/۹۴	۱	۵۶/۹۴	۱۵/۲۴	۰/۰۰۸
مدیریت مالی	۲۴/۵۱	۱	۲۴/۵۱	۵/۲۷	۰/۰۱
روابط جنسی	۱۱۱/۷۳	۱	۱۱۱/۷۳	۲۸/۶۳	۰/۰۰۱
فرزندان و فرزندپروری	۱۷/۲۵	۱	۱۷/۲۵	۵/۲۸	۰/۰۰۱
اقوام و دوستان	۳۴/۰۵	۱	۳۴/۰۵	۱۰/۱۱	۰/۰۰۷
جهتگیری دینی	۷۰/۴۸	۱	۷۰/۴۸	۱۵/۱۴	۰/۰۰۱
رضایتمندی زناشویی کل	۷۹۶/۱۲	۱	۷۹۶/۱۲	۱۲۶/۳۰	۰/۰۰۱

یافته‌های جدول ۵ نشان می‌دهد که مهارت گفتگوی مؤثر مینه‌سوتا بر همه خرده مقیاس‌های رضایتمندی زناشویی معنادار است. طبق این یافته‌ها رضایتمندی زناشویی زوجین گروه آزمایش و هم‌چنین ابعاد آن در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری افزایش یافته است.

جدول ۶: شاخصهای توصیفی نمره‌های آزمودنیهای دو گروه در کیفیت زندگی

گروه کنترل (n=۱۵)		گروه آزمایش (n=۱۵)		شاخصهای توصیفی	
SD	M	SD	M	متغیر	
۸/۵۴	۷۵/۰۲	۶/۰۸	۷۳/۹۸	پیش آزمون	
۷/۲۵	۷۴/۶۷	۷/۴۷	۹۱/۱۲	پس آزمون	

بر اساس نتایج جدول ۶، میانگین نمره‌های کیفیت زندگی برای گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله پیش آزمون به ترتیب ۷۳/۹۸ و ۷۵/۰۲؛ و در مرحله پس آزمون به ترتیب ۹۱/۱۲ و ۷۴/۶۷، است.

جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس به منظور مقایسه گروه آزمایش و کنترل در کیفیت زندگی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	مقدار F	Sig	اندازه اثر
پیش آزمون	۱۶۳۲/۳۸	۱	۱۶۳۲/۳۸	۷۱/۶۱	/۰۰۰۱	۰/۷۰
گروه	۹۵۳/۸۱	۱	۹۵۳/۸۱	۴۲/۱۵	/۰۰۰۱	۰/۷۲
خطا	۱۲۷۳۵۴	۱۲				

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که بین آزمودنیهای دو گروه آزمایش و کنترل در نمره‌های پس آزمون کیفیت زندگی تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < ۰/۰۰۰۱$ ). بر اساس اطلاعات جدول ۶ این تفاوتها به گونه‌ای است که آزمودنیهای گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس آزمون در کیفیت زندگی نمره بیشتری به دست آورده‌اند.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج قسمت قبل حاکی است که آموزش مهارت ارتباط زناشویی مینه‌سوتا می‌تواند میزان رضایت زناشویی زوجین را که ریشه بسیاری از مشکلات زناشویی است، افزایش دهد و به بهبود کیفیت زندگی مشترک آنان کمک کند. بنابراین می‌توان گفت که شیوه‌ای مطمئن برای کمک به افزایش رضایتمندی زوجین، هدایت آنها به سمت آموختن مهارت‌های گفتگو و ارتباط همسران است؛ زیرا همان‌طور که اولری و همکاران (۱۹۸۹) به نقل از رضازاده، (۱۳۸۷) پی بردند، بین مهارت‌های ارتباطی ضعیف و اختلافات زناشویی، همبستگی معناداری وجود دارد. تجربه بالینی بسیاری از درمانگران از جمله پژوهشگران این پژوهش نیز حاکی است که بیشتر زوجهای متعارض و ناسازگار مهارت‌های ارتباطی ضعیف، تحمل کم در برابر انتقاد، توانایی ضعیف در حل مشکلات

زناشویی و قدرت درک کم از جانب شریک زندگی دارند؛ اما طبق نتایج این پژوهش، برنامه مهارت ارتباط زناشویی مینه‌سوتا (CCP) به دلیل نوع ساختار خود، تصمیم‌گیری مشترک را جزء سامانه ذهنی زوجها قرار داده و قواعد سخت را به قواعد انعطاف‌پذیر تبدیل کرده است و در نتیجه رضامندی زناشویی را افزایش می‌دهد و از طریق بهبود مهارت زوجین در حل تعارضات، باعث افزایش عواطف مثبت و رضایت بین زوجین می‌شود و در نتیجه بر کیفیت زندگی زوجین اثر معنی‌داری دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که صاحب‌نظران یکی از مهمترین ویژگیهای موقعیت‌های مسئله‌آفرین از جمله تعارض همسران را واکنش هیجانی می‌دانند. آنها عقیده دارند اولین قدم حتی ساده‌ترین آنها، "مکث کردن و فکر کردن است". اگر افراد هنگام رویارویی با مشکل فوراً پاسخ دهند، ممکن است وقت کافی برای پاسخهای شناختی باقی نگذارند؛ پاسخهایی که به شخص در انتخاب سلسله اقدامات مؤثر کمک می‌کند (گلفرید و داویسون<sup>۱</sup> به نقل از کارگر، ۱۳۹۲). در این برنامه، آموزش اصول گفتگوی مؤثر از جمله «دقیق گوش دادن به همسر» و «خودداری از دادن پاسخ فوری به او» و همچنین «استفاده نکردن از جملات با ضمیر من» و «برچسب نزدن به همسر» می‌تواند واکنشهای هیجانی همسران را کاهش دهد. علاوه بر این در برنامه مهارت‌های ارتباط زناشویی (CCP)، یادگیری، طی رخدادهای واقعی زندگی، بازخورد و آموزش شکل می‌گیرد. به زوجین فرصتهایی برای تمرین مهارتهای جدید و دریافت بازخورد از آموزشها داده می‌شود. در این روش با در نظر گرفتن تکالیفی برای جلسات بعدی، آنها وادار می‌شوند تا به تمرین مهارتهایی در رابطه با خود پردازند. شرکت کنندگان در طول این برنامه، مهارتهایی را دریافت می‌کنند که به آنها کمک می‌کند به گونه‌ای مفید و مؤثر به صحبت‌های یکدیگر گوش، و همچنین به گونه‌ای مفید و مؤثر با یکدیگر گفتگو کنند. علاوه براین، ساختار "CCP" شامل تکالیف بین جلسات و داخل جلسات به کمک یکدیگر است که زمان با هم بودن زوج را افزایش می‌دهد و در نتیجه باعث همکاری بیشتر آنها در ابعاد مختلف زندگی می‌شود (میلر و نانالی و واکمن، ۱۳۸۸)

یکی از جنبه‌های خاص برنامه مهارت‌های ارتباط زناشویی (CCP) این است که این برنامه بر نیازهای بنیادین نظریه انتخاب گلسر تأکید دارد. در نظریه انتخاب بر پنج نیاز اساسی انسان تأکید می‌شود که این نیازهای درونی، جهانشمول، پویا و همخوان با یکدیگر است و شامل بقا، عشق،

قدرت، آزادی و تفریح می‌شود. این نیازها در افراد به لحاظ شدت و قوت متفاوت است و این تفاوتها به بروز اشکالاتی در روابط منجر می‌شود. از سوی دیگر ناهمخوانی در نیازها به صورت مشکل جلوه‌گر می‌شود و زوجها را مجبور می‌سازد تا راه‌حلی برای این مسئله بیابند؛ ولی اغلب اوقات زوجها به این مسئله بی‌توجه می‌شوند و از عادات زیانباری مانند سرزنش، گلابه، شکایت، تهدید و تنبیه استفاده می‌کنند (گلسر و گلسر، ۱۳۹۳)؛ اما در برنامه مهارت‌های ارتباط زناشویی مینه‌سوتا، زوجین در جهت شناسایی و توجه به نیازهای خود و یکدیگر آموزش می‌بینند و با تمرین‌های متعدد مهارت کسب می‌کنند.

یکی دیگر از جنبه‌های خاص مهارت‌های آموزشی برنامه ارتباطات زوجی مینه‌سوتا این است که از مبانی نظری و عملی نظریه سیستم‌ها گرفته شده است. سیستم، هر کلی است که اجزای آن در تعامل با یکدیگر است. تمام روابط انسانی را می‌توان به شکل برخی از ویژگی‌های سامانه بررسی و درک کرد. سامانه ثابت نیست؛ بلکه موجودیتی پویا و زنده دارد که به صورتی متعادل از ثبات و تغییر برخوردار است (میلر و شرارد، ۱۹۹۹). در همین راستا "CCP" چهار هدف اصلی دارد که بر ویژگی‌های نظریه سیستم‌ها مبتنی است که عبارت است از:

- ۱- افزایش آگاهی از خود و رابطه (با توجه به ویژگی‌های فردیت، تعامل، تأثیر متقابل، مرزها و همکاری مشترک) ۲- آموزش مهارت‌هایی برای صحبت کردن و گوش دادن کارآمدتر به همدیگر (با توجه به ویژگی‌های تمایز یافتگی و پردازش اطلاعات نظریه سیستم‌ها) ۳- توسعه اختیارات و انتخابها برای تقویت رابطه (با توجه به اصول حفظ خود، تصحیح، کنترل و اصلاح خود) ۴- افزایش رضایت از پیامدهای مباحث و رابطه (اصل هدف و کارآمدی) (میلر و شرارد، ۱۹۹۹).

در نتیجه سیستمی عمل کردن این برنامه باعث می‌شود که بیشتر ابعاد زندگی زناشویی و خانوادگی زوجین را تحت تأثیر قرار دهد و ابتدا با برهم زدن تعادل و سپس ایجاد تعادلی سالم بین زوجین بر رضایت و کیفیت زندگی آنها به طور مطلوبی اثر بگذارد.

یافته‌های این پژوهش با چندین پژوهش همسو است که می‌توان به پژوهش‌های جوانینگ (۲۰۰۹)؛ هالفورد و همکاران (۲۰۱۵)، یالسین و کاراهان (۲۰۰۷)، شریفیان، نجفی و شقاقی (۲۰۱۱)، میلر و شرارد (۱۹۹۹) و کاراهان (۲۰۰۹) اشاره کرد که نتایج این مطالعات بیان‌کننده این است که آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی (CCP) به افزایش رضایت زناشویی و صمیمیت بین آنها کمک می‌کند. در مطالعه فراتحلیلی که در مورد برنامه مهارت ارتباطی زناشویی (CCP)

انجام شد، مشخص گردید که این برنامه بر بهبود ارتباط و رضایت زناشویی اثر معنادار و قابل توجهی دارد و از طرفی نسبت به سایر رویکردهایی که بر دیگر رویکردهای ارتباطی زوجین کار می‌کنند، این برنامه موفقیت‌آمیزتر بوده است (باتلر، ۱۹۹۹).

در ایران نیز نتایج پژوهشهایی چون سرمدی سلطان، رستگار و لواسانی (۱۳۹۴)، شریفیان (۱۳۸۹)، فیلو (۱۳۸۸)، کارخانه و کارخانه (۱۳۹۰)، هشیاری وطن دوست (۱۳۹۰) و شریفیان و همکاران (۱۳۹۳) بیانگر اثربخش بودن این برنامه بر بهبود روابط بین همسران و افزایش رضامندی آنها است که با نتایج این پژوهش هماهنگ است. هم‌چنین پژوهش بهاری و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی، که برگرفته از رویکرد مینه‌سوتاست توانسته است موجب کاهش واکنش‌های هیجانی و به طور کلی کاهش میزان تعارض زوجهای متقاضی طلاق شود. وجه تمایز این پژوهش با دیگر پژوهش‌های هماهنگ این است که این مطالعه اثربخشی برنامه مهارت ارتباطات زوجین (CCP) را در مورد زوجین متعارض (هم زنان و هم مردان) مورد ارزیابی قرار داده است که در سطح قابل توجهی نیز نتایج معنادار شدند؛ شاید به این دلیل که حضور زن و شوهر در جلسات آموزشی به بهبود روابط بین آنها سرعت و کیفیت بیشتری بخشیده است. در واقع این مطالعه یکی از محدودیتهای دیگر پژوهشها در این زمینه را برطرف کرده که البته این نیز لازم است در مطالعه‌ای فراتحلیلی به طور دقیقتری بررسی شود.

در مجموع می‌توان گفت برنامه مهارت ارتباطی زناشویی مینه‌سوتا (CCP) در راستای ارتقای رضامندی زناشویی زوجها، برنامه‌ای موفق است. شرکت در این گروه‌ها، صرف نظر از سبک ارتباطی اولیه زوجها و میزان ناسازگاری آنها در شروع دوره بر بهبود زندگی زناشویی آنها تأثیر قابل توجهی داشته است. طی ده هفته برگزاری گروه‌ها، حتی یک زوج از ادامه حضور در جلسات منصرف نشد و اعضای گروه تا جلسه پایانی ثابت ماند که این امر حاکی از سودمندی و جذابیت آموزشها برای زوجها است.

بنابراین براساس نتایج پژوهش می‌توان اظهار کرد در صورتی که افراد ارتباط را به گونه گوناگونی نقطه‌گذاری کنند در روابطشان مشکل به وجود خواهد آمد و چگونگی درک ارتباط و بیان علت رفتار به چگونگی برداشت طرفین از رابطه بستگی دارد که براساس آن، طرف مقابل را مقصر می‌دانند که هماهنگ با نظریه واترلویک<sup>۱</sup> (نظریه دیدگاه تعاملی) است. به عقیده

واترلاویک، فرایند ارتباط در دو سطح جدا ولی به هم مرتبط روی می‌دهد. سطح اول محتوا و سطح دوم شکل و ظاهر ارتباط است. تعامل کنندگان در ارتباط با انتخاب محتوا یا انتخاب کلمات، لحن، سرعت و یا رفتارهای غیر کلامی به برداشتهای متفاوتی دست می‌زنند (موسی‌زاده، ۱۳۸۹). زوجین متعارض، که روابط آشفته دارند، اغلب با تمرکز بر سطح دوم ارتباط به طور منفی واکنش نشان می‌دهند و از آنجا که رفتار هر فرد از رفتار دیگری تأثیر می‌پذیرد، زنجیره‌ای از تعاملات ناکارآمد بین این زوجین تکرار می‌شود (ویکز و فیف<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). بر همین اساس می‌توان بیان کرد، آموزش مهارتهای ارتباطی می‌تواند به زوجین در برقراری رابطه خوب، دو سویه و کارآمد، که در جهت رشد و شکوفایی آنان باشد، کمک کند و از ایجاد یا تداوم احساسات زیانبار و منفی در طول جریان رابطه زناشویی بکاهد. هم‌چنین طبق نظریه یادگیری از آنجا که ویژگی بیشتر مشکلات روابط زناشویی به کارگیری محرکهای آزاردهنده از سوی هر یک از زوجین برای کنترل رفتار مقابل است، آموزش مهارتهای ارتباطی می‌تواند به زوجین در شناسایی محرکها، حل تعارض و رفع مشکلات زناشویی و در نهایت کاهش تنشها کمک کند.

این پژوهش مانند دیگر پژوهشها با محدودیتهایی همراه بود؛ از مهمترین محدودیتهای این پژوهش، عدم امکان کنترل متغیرهای مداخله‌گری بود که در حوزه‌های مختلف شخصیتی، روانشناختی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و... وجود داشت. بنابراین، پیشنهاد می‌شود این متغیرها بررسی شود و تأثیر آنها در اثربخشی برنامه مهارت ارتباط زناشویی مینه‌سوتا بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی مدنظر قرار گیرد. از آنجا که امکان انتخاب تصادفی اولیه شرکت کنندگان وجود نداشت و فقط جایگزینی آنان در گروه‌های کنترل و آزمایشی به صورت تصادفی صورت گرفت، تعمیم این نتایج به جامعه مورد نظر باید با احتیاط صورت گیرد و هم‌چنین نبودن پیگیری، محدودیتهای مرتبط با خودگزارشی بودن ابزارها و اثر مرتبط با ماهیت گروه درمانی از جمله محدودیتهای پژوهش مورد نظر است. با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌شود که آموزش مهارتهای ارتباط همسران به عنوان یکی از مداخلات روانی - آموزشی بر دیگر مداخلات مشاوره‌ای افزوده شود؛ هم‌چنین توصیه می‌شود مشاوران مدارس کلاسهای آموزش مهارتهای ارتباطی را بویژه در سطح دبیرستان و پیش‌دانشگاهی برای دانش‌آموزان و حتی والدین آنها برگزار کنند؛ هم‌چنین برنامه‌های آموزش دیداری - شنیداری گوناگون در زمینه مهارتهای ارتباطی از



طریق رسانه‌های گروهی تهیه و پخش شود. به منظور پیشگیری از مشکلات زناشویی و افزایش عملکرد خانواده لازم است الگوها و برنامه‌هایی با تأکید بر یافته‌های تحقیق در زمینه آموزش قبل از ازدواج و یا اوایل ازدواج صورت گیرد و پس از آن به شیوه‌های مختلف و در سطحی گسترده این آموزشها اجرا شود. قابل ذکر است که حتماً توانایی مشاوران برای اجرای این برنامه بررسی شود. امید است بتوان با تلاش و همت پژوهشگران و دست‌اندرکاران، آسیبهای خانواده را کاهش داد.

### منابع

- برنشتاین، فلیپ (۱۳۸۴). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری ارتباطی*. ترجمه سید حسن پور عابدی نائینی و غلامرضا منشی. تهران: انتشارات رشد.
- بهاری، فرشاد؛ فاتحی‌زاده، مریم؛ احمدی، سیداحمد؛ مولوی، حسین؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوجهای متعارض در حال طلاق. *پژوهشهای روان‌شناسی بالینی و مشاوره*. شماره ۱: ۷۰ - ۵۹.
- ثنایی، محمد باقر (۱۳۸۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- جعفری، علیرضا (۱۳۸۸). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج بر افزایش رضایت زناشویی پس از ازدواج. *مجله علوم رفتاری*. شماره ۲: ۵۱ - ۳۱.
- رضازاده، محمدرضا (۱۳۸۷). رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر انجمن روانشناسی ایران*. شماره ۳: ۵۰ - ۴۳.
- ستیر، ویرجینیا (۱۳۸۱). *ایجاد رابطه با خود و دیگران*. ترجمه مریم مرتاض. تهران: روشنگران و مطالعات زنان.
- سرمدی سلطان، وحید؛ رستگار، منیژه؛ لواسانی، مسعود (۱۳۹۴). *اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی همسران جانبازان*. کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی. مؤسسه عالی علوم خوارزمی.
- شریفیان، مهناز (۱۳۸۹). *تأثیر آموزش (ccp) برنامه ارتباط زوجها بر صمیمیت زناشویی و کیفیت زندگی زنان ناراضی*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی دانشگاه پیام نور.
- شریفیان، مهناز؛ دبیرمقدم، مهتاب؛ صفاری‌نیا، مجید؛ حسن‌زاده پشنگ، سمیرا (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش برنامه ارتباط زوجها بر کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی زنان ناراضی از زندگی زناشویی شهر تهران. *مطالعات روانشناختی*. شماره ۳: ۷۸ - ۴۷.
- سیاسی، لیلا؛ خیاطان، فلور (۱۳۹۴). تأثیر مشاوره گروهی بخشش محور بر سازگاری و کیفیت زندگی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان نجف آباد. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*. شماره ۶: ۴۲ - ۳۴.

- عارفی، مختار؛ محسن زاده، فرشاد (۱۳۹۱). پیش‌بینی رضایت زناشویی بر اساس ارتباط و صمیمیت جنسی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ویژه نامه خانواده و طلاق. شماره ۱: ۵۲ - ۴۳.
- فیلو، عابدین (۱۳۸۸). تأثیر برنامه ارتباط زوجها بر افزایش رضایت زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- کارخانه، معصومه؛ کارخانه، مریم (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی (مبنی بر TA) بر کاهش دلزدگی زوجین شهر کرمانشاه. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی.
- کارگر، مونا (۱۳۹۲). اثر بخشی زوج درمانی خود نظم بخشی (SRCT) برنظم جویی شناختی هیجان، آزار عاطفی و آشفتگی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
- کشاوری افشار، حسین؛ اسدی، مسعود؛ جهان بخشی، زهرا؛ خاص‌محمدی، مهدی (۱۳۹۰). تأثیر آموزش حل مسئله مبتنی بر نظریه انتخاب بر الگوهای ارتباطی زوج‌ها. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. شماره ۲: ۲۹ - ۲۰.
- گلرس، ویلیام؛ گلرس، کارلین (۱۳۹۳). تئوری انتخاب و هشت درس برای ازدواج شادتر. ترجمه علی صاحبی و عاطفه سلطانی‌فر. تهران: سایه سخن.
- لانگ، لین؛ یانگ، مارک (۱۳۹۲). مشاوره و درمان مسائل زن و شوهری: مشاوره و روان‌درمانی برای مشکلات زوج‌ها. ترجمه علی‌محمد نظری و همکاران. تهران: آوای نور.
- ملازاده، جواد (۱۳۸۲). بررسی ویژگی‌های شخصیتی در رابطه با عوامل تنیدگی زای زناشویی در زوج‌های در حال طلاق و سازگار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه تربیت مدرس.
- موسی‌زاده، شیرین (۱۳۸۹). ارتباطات میان فردی. روابط عمومی. شماره ۷۵: ۴۵ - ۴۲.
- میلر، شراد؛ نانالی، الام؛ واکمن، دانیل (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی: حرف زدن و گوش دادن به همدیگر. ترجمه فرشاد بهاری. تهران: انتشارات رشد.
- نجات، سحرناز (۱۳۸۶). بررسی کیفیت زندگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس همراه با استانداردهای فرم کوتاه شده کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی. رساله دکترای تخصصی. دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- نظری، علی محمد؛ طاهری راد، محسن؛ اسدی، مسعود (۱۳۹۲). تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج‌ها. مشاوره و روان‌درمانی خانواده. شماره ۴: ۵۴۲ - ۵۲۷.
- نظری، علی محمد (۱۳۹۱). مبانی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی. تهران: نشر علم.
- هالفورد، کیم (۱۳۸۷). زوج درمانی کوتاه مدت یاری به زوجین برای کمک به خودشان. ترجمه مصطفی تبریزی، مژده کاردانی و فروغ جعفری. تهران: فراروان.
- هشیاری وطن دوست، طاهره (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش گفتگو بر بهبود کیفیت زندگی مشترک گروهی از زنان متأهل تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه الزهرا.

- Burrell, N; Allen, M; Gayle, B.M; & Preiss, R.W. 2014. Managing interpersonal conflict: advances through meta analysis. Routledge Press.
- Butler, M. H. 1999. A meta-analytic update of research on the couple communication program. *The American Journal of Family Therapy*. 27(3): 223-237.
- Daniel, W. 1999. Marital therapy and gender-linked factors in communication, *Journal of Marital and Family Therapy*.
- Faircloth, WB; Schermerhorn, A.C; Mitchell, P.M; Cummings, J.S; & Cummings Em. 2011. Testing the long term efficacy of a prevention program for improving marital conflict in community families. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(4): 189-197.
- Fairclough, D.L. 2012. Design and analysis of quality of life studies in clinical trial. CRC press.
- Halford, W. K & Moore, E. 2002. relationship education & the prevention of couple relationship problems. In: A. S Gurman & N. S Jacobson (EDS) *Clinical handbook of couple therapy*, 3rd edition, New York: Guilford.
- Halford, W. K. Hilpert, P. Bodenmann, G. Keithia L. Larson, J. Holman, T. 2015. Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial Plus an Uncontrolled Trial Replication. *Journal of behavior therapy*. 64 (3). 409-421.
- Jakubowski, S. F., Mime, E. P., Brunner, H., & Miller, R. B. 2004. A review of empirically supported marital enrichment programs. *Journal of Family Relations*, 53, 528- 53.
- Jaracz, K. Kalfoss, M. Gorna, K. B. 2006. Quality of life in Polish respondents: psychometric properties of the Polish WHOQOL-Bref.G, *Scand J Caring Sci.*;20(3):251-60.
- Joaning, H. 2009. The long term effects of the couple communication program (ccp), *Journal of Marital & Family Therapy*, 8 (4), 463- 468.
- Karahan, T. F. 2007. The Effects of a Couple Communication Program on Passive Conflict Tendency among Married Couples. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 7(2) : 845-858
- Karahan, T. F. 2009. The Effects of a Couple Communication Program on the Conflict Resolution Skills and Active Conflict Tendencies of Turkish Couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 35(3):220-229.
- Miller, Sh; Sherrard, A.D. .1999. Couple communication; a system for Equipping partners to talk and resolve conflicts effectively. In R Berger & H, these (Eds), *Preventive Approaches in couple therapy* (pp. 147-125).
- Olson, DH, Olson, A. 1997. Enrich Canada, inc. *Journal of Family Mistry.*; 11(4): 28-53.
- Sharifian, M. Najafi, S. & Shaghaghi, F. 2011. An Investigation Of Couple Communication Program (CCP) on The Life's Quality and Intimacy of Unsatisfied Women. *Journal of Social and Behavioral Sciences*. (30): 1991-1994.
- Taniguchi, S.T; Freeman, P.A; Taylor, S; & Malcarne, B. 2006. A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *Journal of Experiential Education*, 28(3):253-256.
- Weeks, G.R. & Fife, S. T. 2014. *Couples in Treatment*. New York: Routledge.
- Weeks, G.R; & Treat, S.R. 2001 . *Couples in Treatment: Techniques and Approaches for Effective Practice*. New York: Brunne Routledge.
- Yalcin, M. B. & Karahan, T.F. 2007. Effects of a Couple Communication Program (ccp) on marital adjustment. *Journal of American Board of Family Medicine*. 20 (1), 36-44.