

## اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان

منیره پورفراهانی<sup>۰</sup>  
نجمه مرادیان<sup>۰۰</sup>  
فاطمه زمانی نیا<sup>۰۰۰</sup>  
سید علی کیمیایی<sup>۰۰۰۰</sup>  
حمیدرضا آقامحمدیان شعریاف<sup>۰۰۰۰۰</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان شهر بشرویه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین مراجعه‌کننده به مراکز فرهنگی - تربیتی کانون عترت، کانون امیرالمؤمنین و مرکز بهداشت شهر بشرویه در سال ۱۳۹۶ می‌باشند. نمونه آماری پژوهش شامل ۲۴ زوج که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. روش پژوهش شبه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه سازگاری بل (۱۹۶۱) و مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بود که در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل گردید و پس از آن گروه آزمایش طی ۸ جلسه یک‌ساعته تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند. داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس یک راهه نشان دادند؛ در پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل، افزایش معناداری در سازگاری و تاب‌آوری داشته و بر اساس مشخص شد آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش سازگاری و تاب‌آوری زوج‌ها شده بود.

کلیدواژگان: مهارت‌های ارتباطی، سازگاری، تاب‌آوری.

\* کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، گروه روان‌شناسی دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

\*\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

\*\*\* کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام نور ساری، ساری، ایران.

\*\*\*\* دانشیار مشاوره و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

\*\*\*\*\* استاد روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول، ایمیل: aghamohammadian@ferdowsi.um.ac.ir)

## مقدمه

به عقیده دانشمندان جامعه سالم از خانواده سالم تشکیل شده است و هنگامی که کانون خانواده دربرگیرنده محیط سالم و سازنده و روابط گرم و تعامل بین فردی صمیمی باشد، می‌تواند موجب رشد و پیشرفت اعضای خانواده شود. تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است. از این رو سالم‌سازی اعضای خانواده و رابطه‌هایشان، بی‌گمان اثرهای مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت (درخشان‌نیا، رفیعی، خانکه، رهگذر و اقلیما، ۱۳۹۱) که در کل خانواده از طریق ازدواج ایجاد می‌شود. ازدواج یک امر و واقعه مهم در زندگی هر جوان به شمار می‌رود که مسیر زندگی دو نفره را مشخص می‌کند. از جمله موارد مؤثر در میزان کیفیت و تداوم زندگی مشترک زوجین جوان، میزان سازگاری آن‌ها است. سازگاری بر بسیاری از ابعاد زندگی فردی و میان فردی بشر تأثیر می‌گذارد و پیش‌بینی کننده سلامت زندگی زناشویی محسوب می‌گردد (حیرت، فاتحی زاده، احمدی، اعتمادی و بهرامی، ۱۳۹۳).

یکی از عوامل مرتبط با زندگی زناشویی مناسب می‌تواند قدرت سازگاری<sup>۱</sup> باشد، سازگاری به پذیرش و انجام رفتار و کردار مناسب و موافق محیط و تغییرات محیطی اشاره دارد و مفهوم متضاد آن ناسازگاری است؛ یعنی نشان دادن واکنش نامناسب به محرک‌های محیط و موقعیت‌ها، به نحوی که برای خود فرد یا دیگران و یا هر دو زیان‌بخش باشد و فرد نتواند انتظارات خود و دیگران را برآورده سازد. سازگاری، رفتارها و توانایی‌های خاصی هستند که افراد در برخورد با مشکلات روزمره به کار می‌گیرند تا با موقعیت‌های موجود کنار آیند (گیلز<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). سازگاری به معنای انعکاسی از تعامل مراجع با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه عملکرد در نقش نیز به شمار می‌رود که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخصیت قبلی، فرهنگ انتظارات خانواده قرار دارد (نوابخش و فتحی، ۱۳۹۰). مهارت‌های ارتباطی، مجموعه‌ای از قابلیت‌ها است که بستری برای سازگاری و رفتار متناسب و درخور با شرایط را فراهم می‌آورد (ناگراجیا، راجاما و ردی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲) ارتباط مؤثر میان زوجین می‌تواند از سردی رابطه زناشویی جلوگیری کند. درحالی که عدم وجود ارتباط مؤثر بی‌اعتمادی، احساس انزوا و تنش را افزایش می‌دهد که این امر باعث افزایش تعارضات زناشویی فاصله‌گیری زوجین و کاهش صمیمیت در آن‌ها می‌گردد (لواف، شکری و قنبری، ۱۳۹۳).

یکی از مؤلفه‌های مرتبط با روابط زوجین تاب‌آوری<sup>۴</sup> است. اخیراً تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای خصوصاً در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی را به خود اختصاص داده است. به طوری که هر روز بر شمار پژوهش‌های مرتبط با این سازه افزوده می‌گردد (کمبل-سیلز، کوهن و استین<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶). به طور کلی می‌توان گفت تاب‌آوری، فرایندی پویاست که دربرگیرنده سازگاری مثبت دریافتی از شرایط مصیبت‌بار و ناگوار است (نیومن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۳). مضاف بر این، تاب‌آوری میکانیزمی حمایت‌کننده است که پاسخ فرد به موقعیت پر مخاطره را تعدیل می‌کند (بشارت، ۱۳۸۶). همچنین تاب‌آوری نوعی ترمیم خود

۱. adaptation

۲. Giles

۳. Nagaraja, Rajamma & Reddy

۴. resiliency

۵. Campbell-Sills, Cohan & Stein

۶. Newman

با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (لینبرگ و انگر، ۲۰۰۵). کانر و دیویدسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) تاب‌آوری را عامل توانمند سازکننده فرد در برقراری تعادل زیستی و روانی در شرایط سخت می‌دانند. به‌وسیله آموزش مهارت‌هایی مانند مهارت ارتباطی، ابراز خود و غیره می‌توان تاب‌آوری و به دنبال آن سطح سلامت افراد را افزایش داد (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶). پژوهش خجسته مهر، شیرالی‌نیا و عطاری (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش حساسیت مثبت نسبت به همسر، بهبود الگوی ارتباطی سازنده متقابل و کاهش الگوی ارتباطی توقع/کناره‌گیری و الگوی ارتباطی اجتنابی متقابل می‌شود.

بنابراین، از جمله شروط داشتن خانواده سالم را می‌توان بر خورداری اعضای آن از مهارت و توانایی سازگاری و تاب‌آوری و غیره دانست. وظیفه اولیه خانواده برقراری ارتباط است و عملکرد خانواده منجر به رفع نیازهای اجتماعی و فردی خانواده می‌شود؛ به این دلیل موجب رشد و تکامل، اعتماد به نفس و اجتماعی شدن اعضای خانواده می‌گردد. ارتباط روشن و مؤثر بین افراد خانواده موجب رشد احساسات و ارزش‌ها می‌شود. ارتباط مؤثر سنگ‌زیر بنایی خانواده سالم و موفق است به عبارتی دیگر وقتی اعضای خانواده از الگوی ارتباطی مؤثر استفاده می‌کنند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد هر پیامی دارند، نیازهای روانی اعضای خانواده را ارضا می‌کنند و ارتباط و شرکت در اجتماع را تداوم می‌بخشند. نوع نظام خانواده و الگوهای ارتباطی آن اثر مهمی بر اعضای خانواده دارد؛ زیرا شخصیت، یادگیری، اعتماد به نفس، قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری منطقی افراد خانواده وابسته است (صیامی، سالاری و صمدیه، ۱۳۹۶).

ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند، روابط زوج‌ها در واقع باهدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد به همین دلیل است که شایع‌ترین شکلی که توسط زوج‌های ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در رابطه است (بنانیان و پروین، ۲۰۰۶؛ رحمانی فر، محمدزاده ابراهیمی و سلیمانیان، ۲۰۱۸). مهارت‌های ارتباطی<sup>۵</sup> افراد بیانگر میزان توانایی و اعتماد به نفس آن‌ها بوده، هم‌چنین باعث افزایش میزان احترام و ارزش ایشان نزد دیگران می‌شود (خزاعی، نیلی احمدآبادی، خزائی و دریکوندی، ۱۳۹۶؛ شریفی، امین‌زاده، سودمند و یونسسی، ۱۳۹۶). در نظام خانواده، عنصر ارتباط بسیار تعیین‌کننده است (امانی و لطافتی بریس، ۱۳۹۳). مهارت‌های ارتباطی بخشی از مهارت‌های اجتماعی هستند. بخش عمده‌ای از مهارت‌های اجتماعی را روابط بین افراد و به بیان دقیق‌تر مهارت‌های ارتباطی افراد تشکیل می‌دهد. در واقع، اجتماعی شدن هر فرد دست‌آورد مهارت‌های ارتباطی است که قبلاً آموخته است و توفیق در اکثر حوزه‌های زندگی از طریق توانایی ارتباط قابل پیش‌بینی است. ایجاد مهارت‌های ارتباطی به من منزه‌ی آن دسته از مهارت‌هایی است که به‌واسطه آن‌ها افراد می‌توانند دیگر تعامل‌های بین فردی و فرایند ارتباط شوند؛ یعنی فرایندی که افرادی آن اطلاعات، افکار و احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیر کلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند. این مهارت‌ها مشتمل بر مهارت‌های فردی یا خورده مهارت‌های مربوط به درک پیام‌های کلام‌های و

۱. Libenberg & Ungar

۲. Connor & Davidson

۳. Banaian & Parvin

۴. Rahmanifar, Mohammadzade Ebrahimi & Soleymanian

۵. communication skills

غیر کلامی، نظم دهی به هیجان‌ها، گوش دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط و قاطعیت در ارتباط است که اساس مهارت‌های ارتباطی را تشکیل می‌دهند. این مهارت‌ها از چنان اهمیتی برخوردارند که نارسایی آن‌ها با احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی، افسردگی، عزت‌نفس پایین و عدم موفقیت در زندگی همراه است (تقی نژاد، اقلیما، عرشی و پورحسین هندآباد، ۱۳۹۶).

تحقیقات نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش صمیمیت و سازگاری زوجین و کاهش تعارضات زناشویی می‌شود (طرفی عمیدپور، عطاری و حمید، ۱۳۹۴؛ جابری، اعتمادی، احمدی، ۱۳۹۴؛ نعیم و شریفی، ۱۳۹۵؛ ویلیامسون، التمن، هژ و بردبری<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶)؛ هم‌چنین پژوهش‌های براون، اسکات و بارابارین<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) نشان دادند که آموزش مهارت‌های شناختی موجب افزایش تاب‌آوری خانواده می‌شود. مطالعه مؤمنی و شهبازی راد (۱۳۹۱) نیز حاکی از اثربخشی آموزش تاب‌آوری، مهارت‌های بین فردی و انطباق‌پذیری در همسران است. بر اساس مطالب فوق هدف از تحقیق حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان شهر بشرویه می‌باشد.

### روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری: طرح این پژوهش شبه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زوج‌های جوان شهر بشرویه می‌باشند که به مراکز فرهنگی - تربیتی کانون عترت، کانون امیرالمؤمنین و مرکز بهداشت شهر بشرویه مراجعه کرده بودند و حداکثر ۵ سال از زندگی مشترک آن‌ها گذشته می‌باشند. از میان مراجعین، ۵۰ نفر داوطلب پرسشنامه را تکمیل نمودند که از این تعداد، ۲۴ زوجینی که در پرسشنامه سازگاری و مقیاس تاب‌آوری نمره پایینی دریافت کرده بودند، به‌عنوان نمونه انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه ۱۲ زوجی قرار داده شدند.

### روش اجرا

به‌منظور اجرای این پژوهش به ارائه و توضیح در مورد هدف و نحوه اجرای پژوهش پرداخته شد. در ابتدای جلسه، از هر دو گروه پیش‌آزمون که شامل مقیاس تاب‌آوری کانور و دیویدسون (۲۰۰۳) و پرسشنامه سازگاری بل (۱۹۹۶) بود گرفته شد. سپس گروه آزمایش برنامه مهارت‌های ارتباطی در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به‌صورت هر هفته یک جلسه دریافت کردند و ۱۲ زوج در گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند.

در پایان جلسات نیز مقیاس‌های تاب‌آوری و سازگاری به‌عنوان پس‌آزمون برای هر دو گروه آزمایش و کنترل تکرار شد. به‌منظور رعایت اخلاق پژوهش، اعضای گروه کنترل نیز ۵ جلسه تحت همین آموزش‌ها بعد از اتمام کامل جلسات قرار گرفتند. همچنین برای رعایت اصول اخلاقی، فرم موافقت برای همکاری در پژوهش توسط مراجعان تکمیل گردید و پژوهشگر به مراجعان اطمینان داد که نتایج پرسشنامه و کلیه مطالب ارائه‌شده در جلسات آموزشی محرمانه خواهد بود. ملاک‌های ورود آزمودنی‌ها در این پژوهش

۱. Williamson, Altman, Hsueh & Bradbury

۲. Brown, Barbarin & Scott

عبارت‌اند از: عدم مصرف مواد مخدر، عدم تصمیم به طلاق، عدم مراجعه به دادگاه‌های خانواده و عدم ابتلا به بیماری‌های روانی و نمره قبولی در آزمون‌ها می‌باشد. ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها در این پژوهش عبارت‌اند از: غیبت بیش از دو جلسه، عدم پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها و شرکت در سایر جلسات آموزشی به‌طور هم‌زمان بود.

### جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی (مک‌کی، دیویس و فانینگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹)

جلسه اول	معرفی اعضای شرکت‌کننده در جلسه، گفتگو در رابطه با اهداف گروه، تشریح قوانین و مقررات حاکم بر گروه تشریح تفاوت‌های روان‌شناختی زن و مرد، بیان پاره‌ای از سوء تفاهم‌ها که به دلیل عدم آگاهی از تفاوت‌ها برای زوج‌ها اتفاق می‌افتد و بیان مهم‌ترین اصولی که لازم است زنان و مردان در مورد جنس مخالف خود رعایت نمایند. از اعضا خواسته می‌شود، انتظارات خود از همسرشان و نیز تصور خود از خواسته‌های همسرشان را در فهرستی بیاورند، پنج مورد از سوء تفاهم‌هایی را که در رابطه زناشویی آن‌ها رخ داده است و علت اصلی آن نداشتن آگاهی از تفاوت‌های جنس مخالف بوده است را ذکر کنند.
جلسه دوم	آموزش مهارت گوش دادن فعال، ذکر موانع موجود در گوش کردن فعال و ارائه روش‌هایی برای برداشتن این موانع. اعضا موظف می‌شوند تا در طول هفته آتی هر کدام از موانع گوش کردن فعال که در ارتباط آن‌ها اتفاق افتاده را یادداشت کنند و به کارگیری روش‌های برداشتن این موانع را تمرین کنند.
جلسه سوم	آموزش نحوه صحیح ابزار احساسات و بیان نیازها و خواسته‌ها. هر یک از اعضا می‌بایست فن ابراز احساسات و مذاکره را طبق اصول مطرح شده در جلسه، در طول هفته آتی تمرین کنند و مثال‌هایی از بکارگیری صحیح این فنون را ذکر کنند.
جلسه چهارم	آموزش گفتگوی مؤثر و ارائه راه کارایی جهت تسهیل گفتگوی زوج‌ها در جریان تعارضات. از اعضا خواسته می‌شود چند مورد از تجربیات خود را که در آن از راهکارهای گفتگوی مؤثر جهت حل تعارضات زناشویی‌شان استفاده کرده‌اند را بنویسند.
جلسه پنجم	تشریح رابطه مؤلفه‌های هیجان (فکر، احساس، عمل) با مکانیسم‌های زیرین (باورهای بنیادین) و شناسایی طرح‌واره‌های بنیادین، شناسایی خطاهای شناختی و قادر ساختن اعضا جهت برچسب زدن به این خطاها. از اعضا خواسته می‌شود، دو مورد از تجارب خود در زندگی را مشخص کنند و ضمن مشخص کردن مؤلفه‌های هیجانی آن باور و طرح‌واره‌های بنیادین آن را حدس زنند، چند مورد از خطاهای شناختی خود را شناسایی و برچسب گذاری نمایند.
جلسه ششم	بیان عوامل مؤثر در به وجود آمدن خشم در روابط زناشویی و چگونگی کنترل خشم، آموزش نحوه تشکیل جلسات حل اختلاف. هر یک از اعضا موظف می‌شوند تا در طول هفته آینده ضمن تمرین کنترل خشم در تعاملات خود با توافق همسرشان یک مورد از مسائل مورد اختلافشان را انتخاب کنند و جلسه‌ای را برای حل آن تشکیل دهند و در آن اصول جلسه حل اختلاف به همان صورت که آموزش داده می‌شود را بکار گیرند.
جلسه هفتم	بیان عوامل مؤثر در به وجود آمدن خشم در روابط زناشویی و چگونگی کنترل خشم، آموزش نحوه تشکیل جلسات حل اختلاف. هر یک از اعضا موظف می‌شوند تا در طول هفته آینده ضمن تمرین کنترل خشم در تعاملات خود با توافق همسرشان یک مورد از مسائل مورد اختلافشان را انتخاب کنند و جلسه‌ای را برای حل آن تشکیل دهند و در آن اصول جلسه حل اختلاف به همان صورت که آموزش داده می‌شود را بکار گیرند.
جلسه هشتم	بیان برخی مسائل ویژه همچون نحوه صحیح انتقاد نمودن و واکنش به استرس. اعضا موظف می‌شوند تا بر اساس موارد ذکر شده در جلسه، نحوه صحیح انتقاد کردن و واکنش به استرس را در خود تعدیل نموده و وظایف خود را بهتر و متناسب با شرایط همسرشان تعریف نمایند.

۱. McKay, Davis & Fanning

## ابزار سنجش

الف) پرسشنامه سازگاری بل<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط بل (۱۹۶۱) به صورت فرم بزرگ سال نوشته شده است که به طور کلی حاوی ۱۶۰ سؤال در ۵ حیطه سازگاری عاطفی، اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی و بهداشتی می‌باشد و در هر حیطه ۳۲ سؤال مطرح شده است. شیوه اجرا به صورت خود سنجی است و آزمودنی به هر سؤال به صورت یکی از گزینه‌های بلی، خیر پاسخ می‌دهد. اعتبار یابی این پرسشنامه بر اساس ضرایب تشخیص و اجرا روی گروه‌هایی بود که سازگاری خوب و بد داشتند. ثبات پرسشنامه به وسیله محاسبه همبستگی بین سؤالات زوج و فرد نشان می‌دهد که این ابزار دارای ثبات است. در بررسی پایایی به روش آلفای کرونباخ در پرسشنامه سازگاری بل، نمره کلی سازگاری ۰/۹۴ به دست آمده است (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۵). در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی پرسشنامه سازگاری با استفاده از روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۰ است که بیانگر ضریب مطلوب پرسشنامه یاد شده است.

ب) مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۳): این مقیاس دارای ۲۵ آیتم پنج گزینه‌ای (هرگز، بندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) است و قادر به تفکیک افراد غیر تاب آور از افراد غیر تاب آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. همبستگی هر نمره با نمره کل آزمون، به جز مورد ۳ را ضرایب بین ۰/۴۱ تا ۰/۴۶ گزارش کرده‌اند. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۸، که بیانگر ضریب پایایی مطلوب مقیاس یاد شده می‌باشد.

## یافته‌ها

برای توصیف داده‌های حاصل از پژوهش حاضر، شاخص‌های توصیفی هم چون میانگین و انحراف استاندارد به تفکیک برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل محاسبه شده است که نتایج آن به تفصیل در جدول ۲ ارائه شده است.

## جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری	آزمایش	۳۷/۹۱	۴/۷۸	۲۲/۳۳	۳/۶۵
	کنترل	۳۵/۵۸	۶/۵۹	۳۱/۵۰	۵/۹۶
تاب‌آوری	آزمایش	۵۶/۵۰	۶/۲۳	۷۱/۱۶	۶/۲۳
	کنترل	۵۹/۸۳	۷/۴۸	۶۴/۹۱	۵/۰۸

۱. Bell Adjustment Questionnaire

۲. Connor- Davidson Resilience Scale

همان‌طور که در جدول ۲ قابل مشاهده است، میانگین متغیرها در گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون تفاوت چندانی ندارد، در حالی که در نمرات پس‌آزمون دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت ایجاد شده است. قبل از اجرای تحلیل کوواریانس (انکوا) مفروضه‌های برابری واریانس، مفروضه نرمال بودن و همگنی شیب‌ها رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش با پیش‌فرض آماری برابری واریانس، جهت رعایت مفروضه همگنی واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شد که نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

**جدول ۳. آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها**

متغیر	F لوین	مقدار احتمال
سازگاری	۰/۷۴	۰/۳۶
تاب‌آوری	۰/۸۸	۰/۳۵

همان‌گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، نتایج آزمون لوین برای بررسی مفروضه برابری کوواریانس مقدار F به دست آمده معنی‌دار نیست؛ بنابراین تساوی واریانس‌ها برقرار است.

**جدول ۴. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف در مورد پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات سازگاری و تاب‌آوری**

نرمال بودن توزیع نمرات	گروه‌ها	کلموگروف اسمیرنف		گروه‌ها	کلموگروف اسمیرنف
		آماره	معنی‌داری		
سازگاری	آزمایش	۰/۵۸	۰/۸۸	کنترل	۰/۴۹
		۰/۵۴	۰/۹۲		۰/۷۵
تاب‌آوری	آزمایش	۰/۷۳	۰/۷۶	کنترل	۰/۷۶
		۰/۵۴	۰/۶۹		۰/۷۲

همان‌گونه که در جدول ۴ ارائه شده است، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای سازگاری و تاب‌آوری تأیید می‌گردد؛ یعنی پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل تأیید گردید.

**جدول ۵. نتایج آزمون بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه**

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معنی‌داری
سازگاری	تعامل	۰/۷	۰/۴۱
تاب‌آوری	گروه * پیش‌آزمون	۳/۴	۰/۰۸

همان‌گونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، مقدار  $F$  تعامل برای کلیه متغیرهای تحقیق غیر معنی‌دار می‌باشد؛ بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می‌شود.  
فرضیه ۱: آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان تاثیر دارد.

#### جدول ۶. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون سازگاری و تاب‌آوری و آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی داری	اندازه اثر
اثر پیلابی	۰/۸۲۷	۵۳/۹۸	۲	۴۳	۰/۰۰۱	۰/۸۲۷
لامبدای ویلکز	۰/۰۶۳	۵۳/۹۸	۲	۴۳	۰/۰۰۱	۰/۸۲۷
اثر هتلینگ	۱۲/۹۵	۵۳/۹۸	۲	۴۳	۰/۰۰۱	۰/۸۲۷
بزرگترین ریشه روی	۱۲/۹۵	۵۳/۹۸	۲	۴۳	۰/۰۰۱	۰/۸۲۷

مندرجات جدول ۶ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح  $P \leq 0/001$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد و می‌توان گفت که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (سازگاری و تاب‌آوری) بین دو گروه، تفاوت معنی‌دار وجود دارد. جهت پی بردن به این تفاوت دو تحلیل کواریانس در متن مانکوا صورت گرفت. با توجه به اندازه اثر محاسبه شده، ۸۳ درصد از کل واریانس‌های گروه آزمایش و کنترل ناشی از اثر متغیر مستقل است. بنابراین فرضیه ۱ تأیید می‌شود. جدول ۶ نتایج حاصل از آزمون فرضیه‌های ۲ و ۳ را نشان می‌دهد.

فرضیه ۲: آموزش مهارت‌های ارتباطی برافزایش سازگاری زوج‌های جوان تأثیر دارد.  
فرضیه ۳: آموزش مهارت‌های ارتباطی برافزایش تاب‌آوری زوج‌های جوان تأثیر دارد.

#### جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل کواریانس یک راهه برای نمرات سازگاری و تاب‌آوری گروه کنترل و آزمایش

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	مقدار احتمال	ضریب اتا
پیش‌آزمون	۱۱۰/۴۳	۱	۱۱۰/۴۳	۵/۴۲	۰/۰۳	۰/۲۰	
سازگاری	۵۸۲/۴۸	۱	۵۸۲/۴۸	۲۸/۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۷	
درون‌گروهی	۴۲۷/۲۳	۲۱	۲۰/۳۴	-	-	-	
پیش‌آزمون	۱۴۱/۲۹	۱	۱۴۱/۲۹	۵/۱۹	۰/۰۳	۰/۱۹	
تاب‌آوری	۳۱۵/۲۸	۱	۳۱۵/۲۸	۱۱/۵۹	۰/۰۰۳	۰/۳۵	
درون‌گروهی	۵۷۱/۲۸	۲۱۲۴	۲۷/۲۰	-	-	-	

با توجه به جدول ۷ ملاحظه می‌شود، در متغیر سازگاری، مقدار  $F$  به دست آمده مربوط به اثر متغیر مستقل برابر با ۲۸/۶۳ و در سطح آماری کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی برافزایش سازگاری زوج‌های گروه آزمایش اثر داشته و تفاوت معنی‌داری



بین میانگین‌های گروه آزمایش با گروه کنترل ایجاد کرده است. همچنین بر اساس ضریب اتا ۰/۵۷، ۵۷ درصد تأثیر از تفاوت گروه‌ها در نمره سازگاری زوج‌ها مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بوده است؛ بنابراین فرضیه ۲ تأیید می‌شود.

علاوه بر این، در متغیر تاب‌آوری، مقدار  $F$  به‌دست آمده مربوط به اثر متغیر مستقل برابر با ۱۱/۵۹ و در سطح آماری کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار است؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش تاب‌آوری زوج‌های گروه آزمایش اثر داشته و تفاوت معنی‌داری بین میانگین‌های گروه آزمایش با گروه کنترل ایجاد کرده است. همچنین بر اساس ضریب اتا ۰/۳۵، ۳۵ درصد تأثیر از تفاوت گروه‌ها در نمره تاب‌آوری زوج‌ها مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بوده است؛ بنابراین فرضیه ۳ تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه ۱: آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان تأثیر دارد. مندرجات جدول ۶ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح  $P \leq 0/001$  تفاوت معنی‌داری وجود دارد و می‌توان گفت که حداقل در یکی از متغیرهای وابسته (سازگاری و تاب‌آوری) بین دو گروه، تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

یافته این فرضیه با یافته‌های پژوهش‌هایی از جمله طرفی عمیدپور، عطاری و حمید (۱۳۹۴)، جابری، اعتمادی، احمدی (۱۳۹۴)، نعیم و شریفی (۱۳۹۵)، ویلیامسون، التمن، هژ و بردبری (۲۰۱۶) و براون، اسکات و بارابارین (۲۰۱۳) همسو می‌باشد.

در تبیین یافته حاضر می‌توان بیان کرد نقش ارتباطات مؤثر در زندگی زوجین بدیهی و ضروری است. نوع تعاملات زوج‌ها در محیط زندگی، رابطه مستقیمی با احساس بدبختی یا خوشبختی آن‌ها دارد. به گونه‌ی معمول زوجینی که روابط عاطفی، عمیق، منطقی، دوستانه و صمیمی را تجربه می‌کنند، افرادی موفق، دارای اعتماد به نفس بالا، مثبت‌اندیش، شاد و با احساس خوشبختی هستند. برعکس، زوجینی که روابط عاطفی مناسب باهم ندارند، افرادی منزوی، بدخلق و با سطح سازگاری بسیار پایین هستند (یالسن و کاراهان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

از سوی دیگر سادوک و سادوک<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) وجود مسائل ارتباطی بین زن و شوهر را به‌عنوان مورد اساسی در درمان زناشویی معرفی کرده‌اند. درمانگران و زوج‌ها به‌اتفاق عقیده دارند که مشکلات ارتباطی، از جمله شایع‌ترین و مخرب‌ترین مشکلات در ازدواج‌های ناموفق می‌باشد. زمانی که زوج‌ها در زمینه‌های دیگر مشکل دارند، مشکلات ارتباطی را نیز ایجاد می‌کنند، بیشتر زوج‌ها هنگام بروز یک مشکل جدی، علاقه کمتری به برقراری ارتباط دارند، لذا اطلاعات کمتری بین آن‌ها ردوبدل می‌شود و به تبع آن احتمال سوء تفاهم بین آن‌ها افزایش می‌یابد (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷؛ ترجمه رضاعی، ۱۳۹۳).

منشأ نقص هر چه باشد (پریشانی هیجانی، اسناد غلط، تاریخچه تقویت قبلی و غیره) آموزش‌های مناسب در زمینه کسب پاسخ مهارت‌آمیز می‌تواند در توسعه رفتارهای ارتباطی مناسب‌تر در بین همسران سودمند

۱. Yalcin & Karahan

۲. Sadock & Sadock

واقع گردد. از طرفی فرایندها و مهارت‌هایی که در برنامه ارتباط زوج‌ها آموزش داده می‌شود، ناشی از بینش‌های نظری و کاربرد ویژگی‌ها و اصول تئوری سیستمی می‌باشد. این برنامه به خاطر مجموعه اصلی مهارت‌هایی که آموزش می‌دهد، با برنامه‌های قبل از ازدواج و غنی‌سازی ازدواج یا سایر برنامه‌های آموزش روابط هماهنگ می‌باشد. در برنامه‌های غنی‌سازی ارتباط نیز به شرکت‌کنندگان چگونگی استفاده از این مهارت‌ها آموزش داده می‌شود به گونه‌ای که قادر باشند مشکلات ارتباطی خود را حل کرده یا اگر مشکلی وجود ندارد برای ایجاد رضایت برای فردی در سطح بالا از آن به‌عنوان یک روش برای حل تعارض استفاده کنند.

فرضیه ۲: آموزش مهارت‌های ارتباطی برافزایش سازگاری زوج‌های جوان تأثیر دارد.

طبق نتایج جدول ۷ مشخص شد که آموزش مهارت‌های ارتباطی اثر معناداری برافزایش سازگاری زوج‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل داشته است. یافته این فرضیه با یافته‌های پژوهش‌هایی از جمله جابری، اعتمادی، احمدی (۱۳۹۴) و ویلیامسون، الثمن، هژ و بردبری (۲۰۱۶) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت مهارت‌های ارتباطی، توانایی‌های اختصاصی به شمار می‌آیند که برای رابطه ضروری هستند به طوری که انسان می‌تواند با استفاده از آن‌ها، هنگام انتقال نمادین پیام به شخص دیگر یعنی همسر به همسر به شکلی کفایت آمیز رفتار کند. هر انسانی بدون دانشی خاص، می‌تواند اشخاصی را که به لحاظ ارتباطی موفق‌ترند، شناسایی کند؛ این افراد آن‌هایی هستند که دیگران معمولاً تمایل خود را برای ارتباط با آن‌ها ابراز می‌کنند. چنین اشخاصی به سهولت و با گشودگی با دیگران رابطه برقرار می‌کنند، به‌طور اثربخشی صحبت می‌کنند، اخبار و خبرهای خود را به‌وضوح در طول صحبت منتقل می‌کنند و در تماس خود با دیگران با به‌جا‌گذاردن احساس مثبت در آن‌ها به اتمام می‌رسانند. در زندگی خانوادگی نیز یک ارتباط موفق، بر اساس توانایی بیان روشن افکار، احساسات، نیازها، درک موقعیت فرد مقابل، در پاسخگویی به نظرات به نیازهای ابراز شده، حساسیت در تشخیص افکار، احساسات و نیازهای مخاطب و توانایی گفتگو برای حل اختلافات و ارائه راه‌حل‌های مؤثر تعریف می‌گردد.

هنگامی که زوجین، نحوه ارتباط صحیح و مناسب را بیاموزند، به پیام‌های کلامی و غیر کلامی موجود در ارتباط توجه کنند و گوش دادن فعال را بیاموزند، روابط آنان بهبود یافته و در نتیجه سازگاری در زندگی نیز افزایش می‌یابد. وقتی ارتباط با شیوه مناسب برقرار شود، زوج‌ها به همدیگر نزدیک‌تر می‌شوند و افکار و احساسات خود را به میزان بیشتری باهم در میان می‌گذارند و از بروز هرگونه سوء تفاهم احتمالی که سبب بسیاری اختلاف‌ها و تعارض‌های زناشویی می‌شود، جلوگیری می‌کنند (کاوه فارسانی، احمدی و فاتحی زاده، ۱۳۹۱).

در واقع، مهارت‌های ارتباطی به افراد کمک می‌کند تا روابط خوبی با دیگران داشته باشند و جو صمیمانه و اطمینان بخشی ایجاد نموده و از بروز رفتارهای ناسازگارانه جلوگیری نماید (یگانه شمایی، خسرو جاوید، حسین خانزاده، ۱۳۹۳). در پژوهش حاضر آموزش مهارت ارتباطی به افراد نمونه، آن‌ها را قادر ساخت تا با دقت و همدلی به یکدیگر گوش دهند، بحث‌های صلح‌آمیزی باهم داشته باشند، بتوانند به‌درستی منظور و احساس خود را با دیگران در میان بگذارند و از لحاظ روانی - عاطفی به یکدیگر نزدیک‌تر شوند. این بهبود ارتباط می‌تواند شارژ روانی و نگرانی که از درون افراد منشأ می‌گیرد را برطرف سازد و توانایی‌هایی چون شکیبایی، بردباری، مدارا در هنگام عصبانیت و درک و فهم به‌منظور ارزیابی افکار و خلق و خوی

و تنظیم آن‌ها به گونه‌ای که موجب رشد و تعالی شود را افزایش دهد و سازگاری افراد را در ارتباطشان افزایش دهد.

فرضیه ۳: آموزش مهارت‌های ارتباطی برافزایش تاب‌آوری زوج‌های جوان تأثیر دارد. طبق نتایج جدول ۷ مشخص شد که آموزش مهارت‌های ارتباطی اثر معناداری برافزایش تاب‌آوری زوج‌های گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل داشته است. نتایج این فرضیه با یافته‌های براون، اسکات و بارابارین (۲۰۱۳) و مؤمنی و شهنازی راد (۱۳۹۱) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت مدل تاب‌آوری خانواده، ارتباطات خانوادگی را به‌عنوان فرایند مهمی می‌بیند که احساس پیوستگی خانواده را به وجود می‌آورد و اعضای خانواده را قادر می‌سازد راهبردهای مقابله‌ای را بکار گیرند و تعادل خود را بازیابند. سرسختی خانواده، مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌های مقابله‌ای، ارتباطات خانوادگی، حمایت اجتماعی، برداشت یا عقاید خانواده در مورد شرایط استرس‌زای خاص، شدت بهزیستی روانی اعضای خانواده در موقعیت‌های دشوار مرتبط است (گریف و ون‌درمارو، ۲۰۰۴). این عوامل به‌طور کل تاب‌آوری خانواده را نشان می‌دهد. مدل تاب‌آوری خانواده بررسی می‌کند که چگونه عوامل تاب‌آوری بر سازگاری و بهزیستی افراد خانواده یا خود خانواده تأثیر می‌گذارد. همچنین باید متذکر شد که تاب‌آوری می‌تواند با افزایش مهارت‌های اجتماعی تقویت گردد.

هم‌چنین بر اساس مدل حفاظتی تاب‌آوری که توسط گامزی، مستن و تلیجن<sup>۲</sup> (۱۹۸۴) مطرح شد بر تعامل بین استرس و ویژگی‌های شخصی تأکید می‌کند. در این مدل ویژگی‌های معین به‌عنوان اثر حفاظتی وساطت می‌کند و نقش ضربه‌گیر یا حائل را در مقابل اثرات استرس ایفا می‌کند؛ بنابراین می‌توان چنین گفت یادگیری مهارت‌های ارتباطی نیز می‌تواند از شخص در برابر تنیدگی‌ها محافظت کند. در واقع می‌توان گفت تقویت مهارت‌های ارتباطی، می‌تواند باعث افزایش توانایی در حل مسئله از طریق تأثیر مثبت بر راهبرد جستجوی حمایت اجتماعی با افزایش تلاش برای کسب حمایت اطلاعاتی و عاطفی از دیگران، افزایش به‌کارگیری راهبرد مسئولیت‌پذیری، با پذیرش نقش خویش در ایجاد و حل مشکل، افزایش به‌کارگیری راهبرد حل مسئله برنامه‌ریزی‌شده، تلاش‌های سنجیده و تحلیل‌گرانه برای حل مشکل و یافتن مفهوم مثبت در موقعیت استرس‌زا شود که این موارد در نهایت به ارتقاء زوج‌ها منجر گردید. در این آموزش مهارت‌های موردنیاز هر فرد و هر زوج مدنظر قرار نمی‌گیرد و آموزش‌ها عمومی‌اند؛ بنابراین، بر اساس موارد ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی برافزایش سازگاری و تاب‌آوری زوج‌های جوان مؤثر بوده است.

۱. Greeff & Van Der Merwe

۲. Garnezy, Masten & Tellegen

## منابع

- امانی، احمد، لطافتی بريس، رامین. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین. *مشاوره کاربردی*، ۳(۲)، ۱۷-۳۶.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، آسیب‌پذیری و سلامت روان. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۶(۲)، ۳۸-۳۷۳.
- تقی‌نژاد، زهرا، اقلیما، مصطفی، عرشی، ملیحه، پورحسین هندآباد، پریا. (۱۳۹۶). اثربخشی مداخله مددکاری گروهی با شیوه آموزش مهارت‌های اجتماعی بر سازگاری اجتماعی سالمندان. *مجله: توانبخشی*، ۱۸(۳)، ۲۳۰-۲۴۱.
- خجسته مهر، رضا، شیرالی نیا، خدیجه، عطاری، یوسف‌علی. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. *پژوهش‌های مشاوره*، ۲۷(۷)، ۸۱-۹۶.
- خزاعی، آذر، نیلی احمدآبادی، محمدرضا، خزائی، ثریا، دریکوندی، زهرا. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی از طریق چند رسانه ای بر عزت نفس دانش آموزان دختر کم شنوا. *نشریه پژوهش‌های تربیتی*، ۴(۳۴)، ۱۱۵-۱۳۴.
- درخشان نیا، فاطمه، رفیعی، حسن، خانکه، حمیدرضا، رهگذر، مهدی، اقلیما، مصطفی. (۱۳۹۱). ویژگی‌های یک جامعه سالم بر مبنای تجارب و ادراکات شهروندان تهران. *مجله پژوهش‌های رفاهی علمی*، ۱۵(۵)، ۳۱۵-۳۴۶.
- سامانی سیامک، جوکار، بهرام، صحراگرد، نرگس. (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۳(۳)، ۲۹۰-۲۹۵.
- شریفی، مهدی، امین زاده، دانا محمد، سلیمانی صفت، عرفان، سودمند، نسرین، یونسی، سیدجلال. (۱۳۹۶). ارتباط بین تفکر قطعی نگر با احساس تنهایی و افسردگی در سالمندان. *نشریه علمی سالمندان*، ۱۲(۳)، ۲۷۶-۲۸۷.
- طرفی عمیدپور، شمس‌الدین، عطاری، یوسفعلی، حمید، نجمه. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه شناختی رفتاری بر نقش افزایش صمیمیت و زناشویی زوجین. *مجله علمی پزشکی جندی شاپور*، ۱۴(۲)، ۲۲۹-۲۲۳.
- جابری، سمیه، اعتمادی، عذرا، احمدی، سید احمد. (۱۳۹۴). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۵(۲)، ۱۴۳-۱۵۲.
- نوابخش، مهرداد، فتحی، سروش. (۱۳۹۰). شیوه‌های فرزندپروری و سازگاری اجتماعی فرزندان. *پژوهش دینی*، ۱(۲۲)، ۶۴-۳۳.
- حیرت، عاطفه، فاتحی زاده، مریم السادات، احمدی، سیداحمد، اعتمادی، فاطمه، بهرامی، عذرا. (۱۳۹۳). نقش ابعاد سبک زندگی زوجی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی. *فصلنامه علمی-پژوهشی زن و جامعه*، ۵(۱۸)، ۱۴۵-۱۵۸.
- سادوک، بنجامین جیمز، سادوک، ویرجینیای. (۲۰۰۷). *خلاصه روانپزشکی - جلد اول: علوم رفتاری /*

- روانپزشکی بالینی ترجمه فرزین رضاعی. (۱۳۹۳). انتشارات: ارجمند.
- صیامی، مسعود، سالاری، عاطفه، صمدیه، هادی. (۱۳۹۶). مقایسه‌ی سبک زندگی و سلامت روانی در دبیران تربیت بدنی و سایر دبیران شهرستان بیرجند. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۹(۶)، ۴۹۱-۴۹۵.
- فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۹۵). *آزمون‌های روان‌شناختی: ارزشیابی شخصیت و سلامت روان*. تهران: بعثت.
- کاوه فارسانی، ذبیح‌الله؛ احمدی، سید احمد و فاتحی زاده، مریم‌السادات. (۱۳۹۱). تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متأهل، روستاهای شهرستان فارس. *مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۲(۳)، ۳۷۳-۸۷.
- لواف، هانیه، شگری، امید، قنبری، سعید. (۱۳۹۳). نقش واسطه‌های مدل‌های ارتباطی زوجین در رابطه بین تعارض زناشویی مشکلات درونی سازی و برونی سازی شده دختران. *مجله روانشناسی خانواده*، ۲(۳)، ۱۸-۳.
- مومنی، خدامراد، شهبازی راد، افسانه. (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب آوری و راهبردهای مقابله ای با کیفیت زندگی دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*، ۶(۲)، ۹۷-۱۰۳.
- نعیم، مهدی، رضایی، شریف علی. (۱۳۹۵). اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی بر سازگاری زناشویی و کاهش خشونت خانگی علیه زنان. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۳(۲)، ۲۱-۳۲.
- یگانه شمامی، لیلا، خسرو جاوید، مهناز، حسین خانزاده، عباس. (۱۳۹۳). تأثیر آموزش گروهی مهارت های ارتباطی در سازش یافتگی و همدلی دانش آموزان. *علوم رفتاری*، ۳۲(۹)، ۱۲۹-۱۳۸.
- Banaian, S. H. & Parvin, N. (2006). The Investigation of the Relationship between Mental Health Condition and Martital Satisfaction. *Scientific Journal of Hamadan Nursing & Midwifery Faculty*, 14(2), 52-62. [Persian]
- Brown, J., Barbarin, O., & Scott, K. (2013). Socioemotional Trajectories in B lack Boys between Kindergarten and the Fifth Grade: The Role of Cognitive Skills and Family in Promoting Resiliency. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(2pt3), 176-184.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor' Davidson resilience scale (CD'RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*, 97-111.
- Giles, H. (Ed.). (2016). Communication accommodation theory: *Negotiating personal relationships and social identities across contexts*. Cambridge University Press.
- Greeff, A. P., & Van Der Merwe, S. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social Indicators Research*, 68(1), 59-75.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & Vijver, F. V. D. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on social work practice*, 22(2), 219-226.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.
- Nagaraja, A., Rajamma, N. M., & Reddy, S. V. (2012). Effect of parents' marital satisfaction, marital life period and type of family on their children mental health status. *Journal of Psychology*, 3(2), 65-70.

- 
- Newman, R. (2003). Providing direction on the road to resilience. *Behavioral Health Management*, 23(4), 42.
  - Rahmanifar, R., Mohammadzade Ebrahimi, A., & Soleymanian, A. A. (2018). Investigating the Effect of the Intimacy Relationship Skills on Marital Adjustment. *Armaghane danesh*, 23(2), 0-0. [Persian]
  - Williamson, H. C., Altman, N., Hsueh, J., & Bradbury, T. N. (2016). Effects of relationship education on couple communication and satisfaction: A randomized controlled trial with low-income couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 84(2), 156.
  - Yalcin, B. M., & Karahan, T. F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *The Journal of the American Board of Family Medicine*, 20(1), 36-44.

### The Effectiveness of Communication Skills Training on Adaptation and Resiliency of young couples

M. PourFarahani\*

N. Moradian\*\*

F. Zamani nia\*\*\*

A. kimiaee\*\*\*\*

H. Aghamohammadian Sharbaf\*\*\*\*\*

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of communication skills training on adaptation and resiliency of young couples in the city of Bashrooye. The statistical population of the study was the couples referred to the Etrat Education-Cultural Centers, Amir-alMomenin Center and Boshrooyeh city Health Center. According to convenient sampling 24 couples attending in the project as study sample were assigned by random equally in to experimental and control group. The methods of research was a quasi-experimental with the pre-test, post-test and control group. Bells Adjustment Questionnaire (1961) and Connor-Davidson Resilience Scale (2003) (CRI-RISC) were used as data gathering tools. After pre-test, experiment group was exposed to communication skills training for 8 sessions of 60 minutes each. At the end of intervention posttest was applied to this group. Analysis of Covariance (ANCOVA) was applied for data analyzing. Compared to the control group, results of the study showed a significant increase in adaptability and resiliency of experiment group. According to the results, communication skills training can be considered as effective way for social adaptability and resiliency of young couples and to be used in training and consultation centers.

**Keywords:** communication skills, adaptation, resiliency.

---

\*Master of Art on Guidance and Consulting, Department of Psychology Bojnord University, Bojnord, Iran

\*\* Master of Art, Department of Psychology, Mashhad Ferdowsi University, Mashhad, Iran

\*\*\* Master of Art, Department of Psychology, Sari Payamnoor University, Sari, Iran

\*\*\*\* Associate Professor of Counseling & Psychology, Department of Psychology, Mashhad Ferdowsi University, Mashhad, Iran

\*\*\*\*\* Professor of Psychology, Department of Psychology, Mashhad Ferdowsi University, Mashhad, Iran  
(corresponding author, Email: aghamohammadian@ferdowsi.um.ac.ir)