

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر میزان رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی دانشجویان زن دانشگاه علوم پزشکی

مینا آذرنیک^۱

امین رفیعی پور^۲

محمد حاتمی^۳

مهسا السادات موسوی^۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۲/۲۷

چکیده

رضایت زوجین از عوامل اساسی تعیین کیفیت زندگی مشترک و نحوه حل تعارضات زناشویی است، باین حال در ارتباط با سایر سازه‌های مؤثر کمتر مورد توجه قرار گرفته است. هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی دانشجویان زن دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و دوره پیگیری با گروه گواه بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان زن متأهل دانشگاه علوم پزشکی ۲۵ تا ۴۰ ساله بودند که از بین آنها تعداد ۴۵ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. با استفاده از پرسشنامه‌های رضایت زناشویی اینریچ و تعارضات زناشویی ثنایی داده‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری برای هر مشارکت‌کننده به دست آمد. گروه آزمایش به مدت ده جلسه و هفته‌ای دو بار تحت آموزش مبتنی بر مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از تحلیل واریانس مکرر و نرم‌افزار SPSS-23 استفاده شد. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد میزان رضایت زناشویی در گروه آزمایش، میانگین (انحراف معیار) رضایت زناشویی از (۸/۷۶) (۱۲۶/۲۰) در قبل از مداخله به (۹/۴۷) (۱۵۵/۶۰) بعد از مداخله و به (۹/۲۶) (۱۶۲/۶۰) در مرحله پیگیری افزایش یافت، همچنین در گروه گواه، میانگین (انحراف معیار) رضایت زناشویی زنان از (۱۰/۶۴) (۱۲۶/۲۶) در قبل از مداخله به (۱۰/۸۹) (۱۲۴/۴۶) بعد از مداخله و به (۸/۷۴) (۱۲۱/۴۰) در

۱ گروه روانشناسی، واحد بین الملل کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران.

۲ استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. (نویسنده مسؤول)

۳ دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۴ استادیار، گروه مامایی و بهداشت باروری، مرکز تحقیقات سلامت جامعه، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

دوره پیگیری کاهش یافت ($P < 0/01$). تفاوت گروه آزمایش در هر سه مرحله از نظر آماری معنادار بود، بجز مرحله پس‌آزمون و پیگیری که این تفاوت از نظر آماری معنادار نبود ($P < 0/01$). همچنین در زمینه تعارضات زناشویی در گروه آزمایش، میانگین (انحراف معیار) از $136/06(5/86)$ در قبل از مداخله به $6/17(6/17)$ $110/86$ بعد از مداخله و به $102(5)$ در مرحله پیگیری کاهش یافت. همچنین در گروه گواه، میانگین (انحراف معیار) تعارضات زناشویی زنان از $137/33(4/83)$ در قبل از مداخله به $135/46(4/53)$ بعد از مداخله و به $6/70(6/70)$ $134/60$ در مرحله پیگیری کاهش یافت، که این تفاوت از نظر آماری معنادار بود ($P < 0/01$). این مطالعه نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی توانسته منجر به کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سطح رضایت زناشویی زنان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شود.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، رضایت زناشویی، تعارضات زناشویی.

مقدمه

ازدواج و تشکیل خانواده یکی از مهم‌ترین حوادثی است که در زندگی هر انسانی رخ می‌دهد (مک‌کارتی، ۱، ۲۰۱۶)؛ در این راستا جامعه‌شناسان مهم‌ترین کارکرد خانواده را انتقال فرهنگ و سایر باورها برای جامعه‌پذیری دانسته و اظهار داشته‌اند ما در یک موقعیت انسانی و به واسطه سرشت و ذات رابطه، رشد می‌کنیم. اما خانواده در راستای رشد و تعالی انسان کارکردهای متعدد و مؤثر دیگر نیز دارد که در یک تعامل پویا میان تک‌تک افراد باهم و میان افراد و هویت جمعی خانواده یا به عبارت دیگر سیستم خانواده بارز می‌گردد و به وقوع می‌پیوندد (میکل، ۲، ۱۵۵، ۲۰۱۵).

اما بنا به دلایل متعددی چون تغییر نقش‌های جنسیتی، تغییر انتظارات زناشویی، افزایش سطح خشونت روانی، عاطفی، جسمی و اجتماعی به دلیل فشارهای اجتماعی و اقتصادی حال حاضر، افزایش قابلیت‌های زنان در زندگی اجتماعی کلان و به تبع آن در سطح جامعه بزرگ‌تر و کاهش تبعیض‌های جنسیتی، فقدان مهارت‌های زناشویی، تعدیل نگرش‌های سنتی، تغییرات فرهنگی و سبک‌های جدید ارتباطات فرازناشویی و ... شکل خانواده را تغییر و به دلیل سرعت این تغییرات و کاهش سطح آمادگی در زوجین میزان تعارضات و اختلافات افزایش چشمگیری یافته است (علی، مک‌گری و مک‌سود، ۳، ۲۰۲۰). با این اوصاف وجود تعارض در خانواده رویدادی شایع، طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است؛ و بر اساس نظرسنجی از زوجین در حال طلاق تعارضات زناشویی ۴، ۶۱ درصد از دلایل اصلی تصمیم به طلاق در آنها محسوب می‌شود (ابوالقاسمی، ابوالقاسمی، ماسوله و سلطانی‌شال، ۱۳۹۹).

1 MacCarthy

2 Michel

3 Ali, McGarry & Maqsood

4 Marital conflicts

بر اساس دیدگاه یونگ و لانگ (۱۹۹۸) تعارضات زناشویی به‌عنوان یکی از مشکلات شایع زوجین در دنیای امروز و ناشی از واکنش نسبت به تفاوت‌های فردی است و زمانی که آن‌قدر شدت یابد که احساس خشم، خصومت، کینه، نفرت، حسادت و سوء رفتار کلامی و فیزیکی در روابط آنها حاکم شود و به حالات تخریب و ویرانگری درآید، نشان‌دهنده حالتی غیرعادی است (خورانا، ۲۰۱۵؛ الکس، ۲۰۱۱). بر اساس مطالعات انجام‌شده دو نوع تعارض کارکردی و غیر کارکردی قابل تفکیک‌اند. اگر در مواجهه با تعارض منفعلانه برخورد شود، مخرب خواهد بود و تعامل بین‌فردی را مختل خواهد کرد اما اگر از تعارض به وجود آمده فعالانه بهره‌برداری گردد، می‌توان از آن به‌عنوان عرصه‌ای برای تمرین کنترل هیجانی، افزایش قدرت تحمل و مهارت‌های ارتباطی و مهارت گوش دادن فعال استفاده کرد، به ایجاد نظرات مختلف، انعطاف‌پذیری شناختی و پویایی‌های شناختی پرداخت، شیوه‌های نوین مدیریت آن را ایجاد کرد و از آن برای آشکارسازی و کلامی‌سازی عواطف سرکوب‌شده استفاده کرد. بعلاوه می‌توان از آن در ارزیابی نظام قدرت، مرزبندی و ساختار ارتباط بهره برد، برای ایجاد یک فضای مشارکت بین فردی و روش‌های حل مسأله خلاقانه استفاده کرد، برای آموزش دیدگاه‌ها و همدلی عاطفی و شناختی بهره برد و می‌توان از آن برای درک انتظارات شخص مقابل و سایر اعضای خانواده استفاده کرد (پاجفر، شاهوم، ماکوویکبرنجیک، کوفوپولوس و میتریگا، ۲۰۱۸). اساساً تعارض زمانی به وجود می‌آید که زوجین به دلیل همکاری و تصمیمات مشترکی که می‌گیرند، درجات مختلفی از استقلال و همبستگی را نشان می‌دهند (کاوسیان، حریفی و کریمی، ۱۳۹۶)؛ این تفاوت‌ها روی یک پیوستار از تعارض خفیف تا تعارض کامل طبقه‌بندی می‌شوند، این تعارضات در هر شکل و طیفی که باشند اثرات گرانباری بر روابط زناشویی زوجین دارند، به‌نحوی که بر اساس نظر بک وجود طحاره‌های غلط نسبت به روابط زناشویی و خطاهای شناختی موجب آشفتگی و نارضایتی در زندگی زناشویی می‌گردد. او عقیده دارد زوج‌های متعارض در روابط خود، دارای انواعی از خطاهای شناختی مثل استدلال احساسی، استدلال انتخابی، بزرگ‌نمایی رفتار بد همسر و تحریک گفتار و اعمال همسر هستند و همین مسأله موجب ایجاد کوتاهی در انجام وظایف و بروز مشکلات ثانویه دیگر همچون کاهش رضایت از زندگی زناشویی می‌گردد (نقدی، حاتمی، کیامنش و نوایی نژاد، ۱۳۹۶).

رضایت زناشویی ۴ یکی از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های عملکرد سالم نهاد خانواده است؛ و به‌عنوان رابطه بین فردی ۵ نزدیکی که به انسان‌ها اجازه می‌دهد پذیرفته شوند، مورد ارزش، احترام و دوست داشته شدن قرار گیرند و فرصت روابط متقابل داشته باشند، شناخته می‌شود. روابط

1 Khurana

2 Alex

3 Pfajfar, Shoham, Makovec Brenčič, Koufopoulos, Katsikeas & Mitreğa

4 marital satisfaction

5 interpersonal relationship

زناشویی، اساسی‌ترین و مهم‌ترین روابط بین‌فردی است که ساختار بنیادی جهت برقراری و ایجاد ارتباط خانوادگی و تربیت کودکان را نیز تأمین می‌کند (برگر، لینچ، پروز، سیگل و مایرز، ۲۰۱۳). در واقع منظور از رضایت زناشویی، میزان رضایت متقابل زن و شوهر از جاذبه‌های روانی - جنسی یکدیگر و برخورداری از بیشترین احساس آرامش ۲ و امنیت روانی ۳ زندگی مشترک است. احساس رضایت ۴ در زندگی مشترک، تابعی از نوع تعاملات کل اعضای خانواده است و عدم رضایت زناشویی می‌تواند به توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط رضایتمندانه با فرزندان و سایر افراد خارج از خانواده نیز آسیب برساند و این بیانگر نقص اعضا در برقراری رابطه هدفمند و مسالمت‌آمیز خانوادگی است (آستروم، اسپلاند و آستروم، ۲۰۱۳).

بنابراین باید اذعان داشت که مشکلات ارتباطی، موضوع محوری در رویکردهای ارتباطی نسبت به خانواده است. این رویکردها، تعارض‌های بین زوجین را نه در قالب مشکلات جداگانه دو نفر بلکه به‌عنوان رابطه‌ای نارسا و کنش‌ورانه تحلیل می‌کنند. این منازعات، اغلب دور باطلی را ایجاد می‌کند که یافتن نقطه آغاز در آن بی‌معنی است؛ زیرا هر یک از زوجین معتقدند آنچه می‌گویند یا می‌کنند به سبب آن چیزی است که طرف مقابل می‌کند یا می‌گوید. به عبارت دیگر، رفتار هر زوج تعیین‌کننده بازخوردی است که دریافت می‌کند (آگراوال، کاتاریا و براساد، ۲۰۱۷). در این راستا شکست و ضعف در برقراری ارتباط، یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که همسران ناراضی گزارش می‌دهند. دشواری‌های ارتباطی، تنها علت اختلافات زناشویی نیست؛ اما مشخص‌کننده روابط پریشان است و مشکلات را تشدید می‌کند. پژوهشگران هنگام مطالعه رضایت زناشویی دریافته‌اند که رضایت زناشویی در طی مراحل اولیه زندگی افزایش و طی ده تا بیست سال بعد رو به کاهش می‌رود (هابر، ناوارو، وومبل و مامی، ۲۰۱۰). ارزیابی مقایسه‌کارایی خانواده میان زوج‌های راضی از زندگی زناشویی و زوج‌های ناراضی از زندگی نشان می‌دهد که آشنایی نداشتن هر یک از زوجها با مهارت‌های ارتباطی مؤثر، و ابراز عواطف، حل مسائل مربوط به خود و پذیرش نقش‌های خانوادگی در سوق دادن به طلاق نقش چشم‌گیری دارند (آگراول و همکاران، ۲۰۱۷). مطالعات متعددی به نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی در حل تعارضات زوجین و افزایش رضایتمندی ایشان اشاره کرد (لاونر، کارنی و بردبری، ۲۰۱۶). هریس و کومار (۲۰۱۸) نیز نشان دادند مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یک توانایی نمادین در حوزه انسانی و کارآمد است که هرچه کیفیت این ارتباط بهتر باشد زوجین احساس نزدیکی بیشتر کرده و احساس صمیمیت در

1 Berger, Lynch, Prows, Siegel & Myers

2 feel calm

3 mental security

4 feel satisfied

5 Astrom, Asplund & Astrom

6 Aggarwal, Kataria & Prasad

7 Huber, Navarro, Womble & Mumme

8 Haris & Kumar

آنها افزایش خواهد یافت و متقابلاً هرچه کیفیت ارتباط زناشویی پایین باشد احتمال بروز مشکلاتی همچون سوءتفاهم در روابط، افت رضایت زناشویی و بروز مشکلات جسمی و روانی نیز بیشتر خواهد شد. در این راستا بیولاندا، براون و یامانیستا (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که دارای تعارضات زناشویی بودند، باعث بهبودی روابط زناشویی زوجین، کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان در آنها می‌شود. و اساساً بر اساس نظر اسماعیل‌پور، خواجه و مهدوی (۱۳۹۲) مهارت‌های ارتباطی زوجین سازه‌ای مهم و مؤثر در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین محسوب می‌شود، ضمن اینکه دی‌پلوی و دی‌بر (۲۰۱۸) نیز نشان دادند که این راهبرد برای بهبود تعارضات زناشویی نیز کاربردی و مؤثر بوده است، چراکه این راهبرد میزان منطقی در تعارض و گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز در زوجین را تبیین می‌نماید (لی، کائو، ژو، جو، لان و همکاران ۳، ۲۰۱۸).

یافته‌های فوق به‌خوبی بیانگر نقش اساسی مهارت‌های ارتباطی در بهبود کیفیت روابط زناشویی و انسجام خانوادگی بوده و متقابلاً نقص در مهارت‌های ارتباطی نیز عاملی اساسی در عدم تأمین نیاز اعضای خانواده به‌ویژه همسران است. نقص در مهارت‌های ارتباطی بین اعضا منجر به بروز ناکامی‌های عاطفی، روان‌شناختی، رفتاری، احساسی، جنسی و درنهایت بروز مشکلاتی همچون طلاق می‌گردد. سطوح ناتوانی مرتبط با تعارض‌های زناشویی به دلیل ضعف در مهارت‌های ارتباطی دامنه گسترده‌ای از مشکلات حوزه سلامت را به‌ویژه برای فرزندان دربرگرفته و در صورت حل نشدن بحران دامنه مشکلات گسترده شده و مانند یک ویژگی ثابت، مسیر رشد و تعالی فرد اعضای خانواده را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد (لمالا و فگوریدو ۴، ۲۰۱۶). ضمن اینکه گروه مورد بررسی زنان دارای ناتوانی در مدیریت زندگی زناشویی هستند که با عدم بهبود این ضعف مشکلات را جدی‌تر و راه را برای حل مساله تنگ‌تر می‌کنند، درواقع زنان با ناآگاهی از مسائل ارتباطی دامنه بحران‌های زناشویی را از روابط زناشویی به روابط والد - فرزندی سوق داده و مشکلات خانوادگی مانند کلافی سردرگم ادامه می‌یابد (هوسکاو و کاتسورا ۵، ۲۰۱۷). این در حالی است که اهمیت آگاهی فوق در کمتر پژوهشی مورد بررسی و واکاوی تخصصی قرار گرفته است و پژوهش‌های داخلی و خارجی هم‌راستا با هدف پژوهشی حاضر جامعیتی در راستای توجه به متغیرهای وابسته نداشته‌اند و کمتر به‌عنوان یک رویکرد آموزشی در حوزه زناشویی مورد توجه بوده است، درواقع این‌گونه به نظر می‌رسد که متخصصان حوزه زناشویی مشکلات و تعارض‌های زناشویی را بیش از آنکه در نتیجه نقص زوجین در مهارت‌های ارتباطی بدانند و نقص در این مهارت را نیز در

1 Bulanda, Brown & Yamashita

2 Du Plooy & De Beer

3 Li, Gao, Zhou, Ju, Lan, Zhu & Fang

4 Lamela & Figueiredo

5 Hosokawa & Katsura

اولویت‌های پژوهشی، تخصصی و درمانی قرار دهند بیشتر به آموزه‌های جنسی، عاطفی و زناشویی پرداخته و کمتر به نقش پراهمیت مهارت‌های ارتباطی در زوجین پرداخته‌اند. این بیان در کمبود یافته‌های داخلی و خارجی مشهود و قابل تأمل است. بنابراین با توجه به اهمیت سلامت روان‌شناختی و ارتباطی زوجین و تأثیری که بر سایر اعضای خانواده به‌ویژه فرزندان دارد، و به جهت جبران خلأ پژوهشی و هدایت سایر پژوهشگران در مسیری متفاوت هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی و تعارضات زناشویی دانشجویان زن دارای تعارضات زناشویی دانشگاه علوم پزشکی است. در این راستا سایر پژوهش‌های مرتبط با هدف مورد بررسی در جدول ۱ ارائه گردیده است:

جدول ۱. پیشینه پژوهش

پژوهشگران	نام پژوهش	نوع پژوهش	نتایج
حسن‌نژاد، زینال‌زاده و محمدنژاد (۱۳۹۵)	اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی زنان نابارور	شبه تجربی به همراه پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل	این مداخله روی رضایت‌مندی زناشویی، ارتباطات، حل تعارض، تحریف آرمانی و مقیاس کل رضایت زناشویی زنان نابارور تأثیرگذار بوده است.
فخر و کاکوند (۱۳۹۴)	تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت‌مندی زناشویی زوجین	شبه تجربی به همراه پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل	آموزش مهارت‌های ارتباطی در افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش ناسازگاری زناشویی مؤثر بوده است
رضایی و صداقت‌نژاد (۱۳۹۰)	تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش تعارضات و افزایش رضایت‌مندی زناشویی	نیمه تجربی به همراه پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل	آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به افزایش رضایت‌مندی زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی شده است
دی‌پلوی و دی‌بر (۲۰۱۸)	تعاملات مؤثر: ارتباطات و سطح بالایی از رضایت زناشویی	مروری	از راهبردهای ارتباطی می‌توان به‌عنوان یک رویکرد مؤثر در روابط زناشویی بهره گرفت.
رینایتا و لوکتو-استایوان (۲۰۱۸)	پیش‌بینی رضایت زناشویی، حل تعارض، صمیمیت زناشویی بر اساس مهارت‌های ارتباطی	توصیفی-همبستگی	رضایت زناشویی، راهبردهای مساله‌محور حل تعارض و سطح صمیمیت زناشویی بالا بر اساس مهارت‌های ارتباطی قابل پیش‌بینی است.

به‌این‌ترتیب و بر اساس مطالب مطرح‌شده واضح است که از این نوع مداخله می‌توان در درمان‌های زوجی بهره گرفت. با این حال تاکنون پژوهشی به‌طور مشخص کارایی این مداخله را بر مؤلفه‌های دخیل در رضایت و تعارضات زناشویی به‌طور توأمان در گروه زنان دارای تعارضات زناشویی مورد سنجش قرار نداده است، علاوه بر آن پژوهش‌های انجام‌شده تاکنون معمولاً روی یک متغیر

زناشویی صورت گرفته است که این امر تعمیم داده‌ها را با مشکل مواجه می‌سازد. ضمن اینکه کارایی یک راهبرد درمانی در طول زمان تعیین می‌شود، این در حالی است که هیچ‌یک از یافته‌های فوق به میزان اثربخشی ماندگار این روش در طول زمان اشاره نداشته‌اند، به‌این‌ترتیب علاوه بر اینکه نهایتاً می‌توان به نتایجی در خصوص ارتباط مهارت‌های ارتباطی به دو مؤلفه ذکرشده دست پیدا کرد، کارایی این نوع درمان بر دو سازه زناشویی به‌صورت توأمان نیز مشخص می‌گردد و می‌توان از این نوع مداخله در مداخلات زوجی بهره جست و میزان اثربخشی این روش در طول زمان نیز مورد بررسی قرار گیرد. به راین اساس فرضیات پژوهش به‌صورت زیر مطرح شد:

۱. مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی زنان دارای تعارض زناشویی مؤثر است.
۲. مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی زنان دارای تعارض زناشویی مؤثر است.

روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی بوده و از لحاظ روش، نیمه آزمایشی است که در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان زن متأهل دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۹ تشکیل می‌دانند. نمونه آماری ۴۵ زن بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفره) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. روش انجام کار بدین‌صورت بود که از آنجایی که به لحاظ محدودیت‌های قرنطینه اجتماعی امکان برگزاری آزمون غربال‌گری جهت شناسایی زنان دارای تعارض زناشویی فراهم نشد، بنابراین در این راستا اقدام به درج آگهی مبتنی بر نیاز به همکاری دانشجویان دارای تعارض زناشویی در هدف پژوهشی حاضر شد و سپس از بین زنانی که داوطلبانه تمایل به شرکت در فرایند پژوهش را داشتند و با شماره محقق تماس حاصل نمودند به‌صورت تلفنی مصاحبه شد تا پس از اخذ رضایت شفاهی و ملاک‌های ورود و خروج در پژوهش اقدام به اجرای آزمون تعارضات زناشویی ثنایی و همکاران به‌صورت حضوری گردد. گروه اولیه شامل ۸۳ زن بودند که پس از مصاحبه تلفنی و لحاظ ملاک‌های ورود تنها ۶۲ زن واجد شرایط شرکت در فرایند پژوهش بودند، با دعوت از زنان موردنظر در محل مرکز مشاوره روانشناسی اقدام به برگزاری آزمون تعارضات زناشویی ثنایی و همکاران بر روی ۶۲ زن داوطلب شد، که پس از اجرای آزمون تعارضات زناشویی ثنایی و همکاران، تنها ۵۱ نفر دارای تعارض زناشویی تشخیص داده شدند، که با احتساب ملاک‌های ورود و خروج و قرارگیری نفرات در فرمول ذیل نهایتاً زنان منتخب به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفر در هر گروه) گمارش شدند.

$$n_0 = \frac{(z1 - \frac{\alpha}{2})^2}{pq} = 384$$

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} = n = \frac{384}{1 + \frac{384}{51}} = 45.02$$

در نهایت با توجه به خروجی فرمول فوق و با استناد به نظر دلاور (۱۳۹۵)، گال، بورگ و گال (۲۰۱۷) که جهت تأمین اعتبار درونی و بیرونی پژوهش‌های تجربی دو گروه برابر ۱۰ الی ۱۵ نفره کفایت می‌کند و با توجه به محدودیت دسترسی به گروه نمونه بزرگ‌تر به دلیل محدودیت قرنطینه اجتماعی تعداد ۴۵ زن انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه گمارش شدند. معیارهای ورود به پژوهش: زنان متأهل در دامنه سنی ۲۵ تا ۴۰ سال، کسب نمره نزدیک به حداقل در پرسشنامه‌های (تعارض زناشویی و رضایت زناشویی)، گذشت حداقل دو سال از زمان زندگی مشترک، عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن روان‌شناختی، داشتن حداقل تحصیلات در دوره کارشناسی و اینکه خانم یا همسر او متقاضی طلاق یا جدایی نباشند و معیارهای خروج نیز شامل: تحت دریافت درمان‌های دارویی و روان‌شناختی جهت بهبود مشکلات جسمی، رفتاری ناشی از تعارضات زناشویی و... باشند، شرکت در برنامه‌های درمانی منجر به لطمه زدن به سایر حوزه‌های زندگی اجتماعی و فردی آنان باشد، غیبت بیش از سه جلسه در فرایند درمان داشته باشند، داشتن رابطه خویشاوندی یا دوستی با هر یک از اعضای گروه مداخله، تصمیم یا اقدام به طلاق در شش ماه گذشته و همچنین زنان مطلقه یا جدادیده از همسر بود. بعد از مشخص نمودن گروه نمونه، ابزار پژوهش در اختیار هر دو گروه قرار داده شد و نتایج به‌عنوان پیش‌آزمون در نظر گرفته شد. در مرحله بعد آزمودنی‌های گروه آزمایش تحت ده جلسه یک و نیم‌ساعته مداخلات مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند. در مرحله آخر دوباره از ابزار پژوهش به‌عنوان پس‌آزمون استفاده شد و در نهایت داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از روش آماری واریانس مکرر تجزیه و تحلیل گردیدند. ابزار پژوهش به شرح ذیل بود:

پرسشنامه تعارضات زناشویی ۱ ثنائی: این پرسشنامه یک ابزار ۵۴ سؤالی است که با هدایت دکتر باقر ثنائی و بر مبنای تجربیات بالینی در ایران به‌منظور سنجیدن تعارض‌های زن و شوهری ساخته شده است. این پرسشنامه هشت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارت‌اند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان،

جدا کردن امور مالی از یکدیگر، و کاهش ارتباط مؤثر. مشاوران و سایر متخصصان بالینی می‌توانند از این پرسشنامه برای سنجیدن تعارض‌های زن‌وشوهری و ابعاد آن استفاده کنند. برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب نمره ۱ تا ۵ به آنها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. سؤال‌های خرده مقیاس‌ها از این قرار است: کاهش همکاری، پرسش‌های ۴، ۱۲، ۱۸، ۲۵، ۳۴، کاهش رابطه جنسی، پرسش‌های ۵، ۱۳، ۱۹، ۳۵، ۴۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، پرسش‌های ۹، ۲۲، ۳۱، ۳۸، ۴۴؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، پرسش‌های ۸، ۱۵، ۲۱، ۲۹، ۳۷، ۴۳؛ کاهش رابطه فردی با خویشاوندان همسر و دوستان، پرسش‌های ۱، ۲۳، ۳۲، ۴۶، ۵۰، ۵۳؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، پرسش‌های ۲، ۱۰، ۱۷، ۲۴، ۳۳، ۳۹، ۴۸؛ کاهش ارتباط مؤثر پرسش‌های ۳، ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۴۱، ۴۵، ۴۷، ۵۲، ۵۴. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر و تعارض کمتر است. نمره‌گذاری گزینه‌ها به این صورت است: هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاهی (۳)، اکثراً (۴)، همیشه (۵). سؤال‌ات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۳۳، ۴۵، ۴۷، ۵۴ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر با ۰/۹۶ به دست آمد و برای ۸ خرده مقیاس آن از این قرار است: کاهش همکاری، ۰/۸۱؛ کاهش رابطه جنسی، ۰/۶۱؛ افزایش واکنش‌های هیجانی، ۰/۷۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، ۰/۳۳؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۰/۸۶؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۸۹؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۷۱؛ و کاهش ارتباط مؤثر، ۰/۶۹. پرسشنامه تعارضات زناشویی از روایی محتوایی خوبی برخوردار است. در مرحله تحلیل محتوای آزمون، پس از اجرای مقدماتی و محاسبه همبستگی هر سؤال با کل پرسشنامه و مقیاس‌های آن، به دلیل همبستگی مناسب تمام سؤالات، هیچ سؤالی حذف نشد (دلداده مقدم و باقری، ۱۳۹۶).

رضایت زناشویی استاندارد انریچ: از پرسشنامه انریچ به عنوان ابزار تحقیق معتبر در کارهای بالینی متعددی استفاده شده است. این پرسشنامه توسط اولسون و همکاران^۱ (۱۹۸۹) در آمریکا برای کاربرد محققان و روان‌درمانگران مسائل زناشویی نمودارسازی شد و در سال ۱۹۸۹ از نظر اعتبار و پایایی دوباره ارزیابی شد. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۲ بود. این ابزار ۱۲ خرده مقیاس و در مجموع ۴۷ پرسش دارد که هر یک از پرسش‌های ۵ گزینه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) و پاسخ‌ها با گستره لیکرت ۵ درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. اگر نمره به دست آمده از جمع تراز همه عبارت‌ها کمتر از ۳۰ باشد نشانگر نارضایتی شدید همسران از روابط زناشویی، ۳۰ تا ۴۰ نارضایتی، ۴۰ تا ۶۰ رضایت نسبی، ۶۰ تا ۷۰ رضایت زیاد و نمره‌های بالاتر از ۷۰ رضایت بی‌اندازه از روابط زناشویی است (چو، ۲۰۱۵). این پرسشنامه برای اولین بار در ایران توسط سلیمانی (۱۳۷۳)

1 Olson, Fournier & Druckman

2 Chou

اجرا و اعتبار آن برابر با ۰/۹۳ به دست آمد. وی در مطالعات خود تعدد سؤالات را به ۴۷ سؤال کاهش داد و ضریب اعتبار آن را برابر با ۰/۹۵ به دست آورد (ساداتی، میرزاییان و دوستی، ۱۳۹۷).

جدول ۲. تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

یر وابسته/مستقل	تعریف مفهومی	تعریف عملیاتی	گویه
رضایت زناشویی	رضایت زناشویی، میزان رضایت متقابل زن و شوهر از جاذبه‌های روانی - جنسی یکدیگر و برخورداری از بیشترین احساس آرامش و امنیت روانی زندگی مشترک است. احساس رضایت در زندگی مشترک، تابعی از نوع تعاملات کل اعضای خانواده است و عدم رضایت زناشویی می‌تواند به توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط رضایتمندانه با فرزندان و سایر افراد خارج از خانواده نیز آسیب برساند و این بیانگر نقص اعضا در برقراری رابطه هدفمند و مسالمت‌آمیز خانوادگی است (آستروم، اسپیلاند و آستروم، ۲۰۱۳).	منظور از رضایت زناشویی نمره‌ای است که آزمودنی در پرسشنامه انریچ (۱۹۸۹) کسب می‌کند.	من و همسرم یکدیگر را کاملاً درک می‌کنیم همسرم زیادی وقتش را با دوستان و اقوامش می‌گذراند. گاهی اوقات همسرم خیلی مستبد است.
تعارض زناشویی	منظور از تعارض زناشویی ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن، خودمحموری، اختلاف در خواسته‌ها، طرح‌های رفتاری و رفتارهای غیرمسئولانه در قبال ارتباط زناشویی و ازدواج است (پنیس و نونس، ۲۰۱۱).	منظور از تعارض زناشویی نمره‌ای است که آزمودنی در پرسشنامه ثنایی و همکاران (۱۳۷۹) کسب می‌کند.	من و همسرم حساب‌های مالی جداگانه داریم من و همسرم کتک‌کاری می‌کنیم. رابطه جنسی من با همسرم ارضاکنده نیست
مهارت‌های ارتباطی	منظور از آموزش مهارت‌های ارتباطی آموزش مهارت‌ها و اصول روابط رضایتمند، حمایت‌گر و پایدار است که منجر به کاهش خطرات ناشی از فقدان مهارت‌های ارتباطی و پیشگیری از توسعه مشکلات احتمالی ناشی از آن است (فولادی، اژه‌ای، غلامعلی لوانسانی، کهنمویی و جلوانی، ۱۳۹۲).	منظور از مهارت‌های ارتباطی در این پژوهش برنامه ۱۰ جلسه‌ای یک ساعت و نیمه، هفته‌ای دو جلسه خواهد بود.	

جدول ۳: خلاصه جلسات مهارت‌های ارتباطی

جلسات	هدف	محتوا، فنون و شرح جلسه	زمان
۱-۳	معارفه و آشنایی با اصول اساسی در ارتباط	سلام و خیرمقدم، مفهوم ارتباط و عناصر آن، سبک‌های ارتباطی، روش‌های تقویت عناصر ارتباطی، گوش دادن فعال، تکنیک‌های تقویت گوش دادن فعال.	۹۰ دقیقه
۴-۹	آشنایی با مؤلفه‌های هیجانی حین ارتباط	آشنایی با هیجانات، مفهوم هیجانات منفی، عوامل وابسته به هیجانات منفی، شناخت علائم و نشانه‌های هیجانات منفی، ویژگی‌های موقعیت ایجادکننده هیجانات منفی، نام‌گذاری هیجانات و احساسات، شناخت افکار، شناخت باورهای کاذب،	۹۰ دقیقه
۱۰	آشنایی با راهبردهای مقابله مؤثر و تکنیک‌های مدیریت هیجان	بررسی و مرور جلسات قبل، بهره‌گیری از جلسات آموزشی قبل به صورت عملی، بررسی تجارب شرکت‌کننده‌ها در اجرای برنامه در خانه و رفع اشکالات و نواقص، افزایش توان مقابله، تکنیک‌های مدیریت هیجانات منفی در خانواده..	۹۰ دقیقه

پژوهشگر نیز متعهد شد که برای رعایت اصول اخلاقی، پس از پایان پژوهش، این مداخله را برای گروه گواه نیز انجام دهد. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بود: ۱- کلیه شرکت‌کنندگان به صورت شفاهی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت می‌نمایند. ۲- این اطمینان به شرکت‌کنندگان داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت. ۳- به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت‌کنندگان ثبت نشد، و کلیه مراحل بر اساس کد صورت پذیرفت. خلاصه‌ای از دستورالعمل اجرایی جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی (سیتنیکو، روهان، اوانس، موهان و همکاران، ۱، ۲۰۱۳؛ لیپی، کروتر، و ایرون، ۲، ۲۰۰۸؛ لی، ژیونگ، ژانگ، یو و چن، ۳، ۲۰۱۴) در بالا ارائه شد.

یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی (میانگین و انحراف معیار) و در بخش آمار استنباطی، از روش آماری تحلیل کواریانس چندمتغیری ((MANCOVA تحت نرم افزار SPSS استفاده شد. در این بخش به ارائه یافته‌های توصیفی و استنباطی پرداخته می‌شود.

1 Sitnikov, Rohan, Evans, Mahon & Nillni

2 Leahey, Crowther & Irwin

3 Li, Xiong, Zhang, Yu & Chen

جدول ۴. شاخص‌های توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش

به تفکیک دو گروه و سه مرحله پژوهش

	گروه‌ها متغیر		آزمایش		کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
رضایت	۱۲۶/۲۰	۱۵۵/۶۰	۱۶۲/۶۰	۱۲۶/۲۶	۱۲۴/۴۶	۱۲۱/۴۰
زناشویی	۸/۷۶	۹/۴۷	۹/۲۶	۱۰/۶۴	۱۰/۸۹	۸/۷۴
تعارض	۱۳۶/۰۶	۱۱۰/۸۶	۱۰۲	۱۳۷/۳۳	۱۳۵/۴۶	۱۳۴/۶۰
زناشویی	۵/۸۶	۶/۱۷	۵	۴/۸۳	۴/۵۳	۶/۷۰

جدول فوق نتایج توصیفی متغیرهای رضایت زناشویی و تعارض زناشویی را در گروه آزمایش و گواه نشان می‌دهد. بر اساس نتایج به‌دست‌آمده میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری رضایت زناشویی $126/20 \pm 8/76$ ، $155/60 \pm 9/47$ و $162/60 \pm 9/26$ و تعارض زناشویی $136/06 \pm 110/86$ ، $110/86 \pm 6/17$ و $102 \pm 6/17$ است که به نظر می‌رسد نمرات پس‌آزمون و پیگیری در مقایسه با نمرات پیش‌آزمون و همچنین گروه کنترل تغییرات محسوسی داشته است. برای بررسی دقیق‌تر این تغییرات از آمار استنباطی استفاده می‌شود. برای مقایسه تغییرات میانگین‌ها در آمار استنباطی از تحلیل کواریانس استفاده شد؛ اما به‌منظور انجام تحلیل کواریانس ضروری است حداقل دو مورد از پیش‌فرض‌های آن تأیید شود. از این‌رو دو مورد از مهم‌ترین پیش‌فرض‌های آن بررسی شده است که نتایج آن به‌صورت زیر است:

جدول ۵. نتایج آزمون شایپروویلکز جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
		آماره	معناداری	آماره	معناداری	
رضایت زناشویی	مهارت ارتباطی	۰/۹۵۳	۰/۵۷۵	۰/۹۰۲	۰/۱۰۲	۰/۷۹۸
	کنترل	۰/۹۲۷	۰/۲۴۲	۰/۹۵۲	۰/۵۶۰	۰/۳۵۵
تعارض زناشویی	مهارت ارتباطی	۰/۹۲۷	۰/۲۴۵	۰/۸۸۵	۰/۵۶۴	۰/۳۹۴
	کنترل	۰/۹۳۲	۰/۳۹۴	۰/۹۶۶	۰/۷۹۴	۰/۰۸۲

یکی از پیش‌فرض‌های انجام تحلیل کواریانس، نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها است. به‌منظور بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون شایپروویلکز (برای گروه‌های زیر ۲۰۰ نفر) استفاده شد. طبق این آزمون، زمانی داده‌ها دارای توزیع نرمالی هستند که سطح معناداری آن‌ها بزرگتر از ۰/۰۵ باشد. از آنجایی که مقادیر آزمون شایپروویلکز برای متغیرهای رضایت و تعارض

زناشویی در تمامی مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بالاتر از ۰/۰۵ است ($P > ۰/۰۵$) لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات در این متغیرها نرمال است.

جدول ۶. نتایج آزمون لوین در مورد همگنی واریانس‌ها

متغیر	مرحله آزمون	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معنی داری
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون	۱/۰۵۷	۱	۲۸	۰/۳۱۳
	پس‌آزمون	۰/۰۳۸	۱	۲۸	۰/۸۴۷
تعارض زناشویی	پیش‌آزمون	۱/۸۵۸	۱	۲۸	۰/۹۳۲
	پس‌آزمون	۱/۷۲۲	۱	۲۸	۰/۲۰۰
	پیگیری	۱/۴۱۶	۱	۲۸	۰/۲۴۴

همگنی واریانس‌ها یکی دیگر از پیش‌فرض‌های انجام تحلیل کواریانس است و به این اشاره دارد که میزان پراکندگی در گروه همانند هم باشند. برای بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده گردیده است. طبق این آزمون، زمانی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها برقرار است که سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ باشد. همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌گردد، مقدار سطح معناداری برای متغیرهای رضایت و تعارض زناشویی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بزرگتر از ۰/۰۵ است و معنادار نیست ($P > ۰/۰۵$)، از این رو پیش‌فرض برابری واریانس‌ها تأیید می‌شود.

جدول ۷. آزمون باکس برای بررسی پیش‌فرض‌های یکسانی ماتریس کواریانس‌ها

متغیر	آزمون باکس	F	معناداری
رضایت زناشویی	۱/۸۲۰	۰/۲۶۸	۰/۹۵۲
تعارض زناشویی	۶/۸۵۳	۱/۰۰۸	۰/۴۱۸

با آزمون باکس جهت بررسی برابری کواریانس‌ها در متغیرهای رضایت و تعارض زناشویی، پیش‌فرض همگنی ماتریس‌های واریانس - کواریانس سه گروه در متغیرهای رضایت و تعارض زناشویی تأیید شد.

جدول ۸. جدول موجلی مینی بر تساوی کواریانس‌ها

متغیر	آزمون موجلی	مجذور تقریبی خی	درجه آزادی	مقدار معناداری
رضایت زناشویی	۰/۶۴۰	۱/۶۸۱	۲	۰/۲۴۱
تعارض زناشویی	۰/۹۴۰	۱/۶۷۳	۲	۰/۴۳۳

در نهایت جهت استفاده از آزمون تحلیل واریانس مکرر، هدف از انجام آزمون ماچلی بررسی پیش فرض یکنواختی کوواریانس‌ها یا برابری کوواریانس‌ها با کوواریانس کل است که نتایج نشان داد پیش فرض یکنواختی کوواریانس‌ها با استفاده از آزمون ماچلی رد نشده است. نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۹. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در خصوص رضایت زناشویی و تعارض زناشویی در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در دو گروه کنترل و آزمایش

سازه	منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معناداری	اندازه اثر	توان آماری
رضایت زناشویی	مراحل پژوهش	۴۴۲۸/۹۵۶	۲	۴۴۲۸/۹۵۶	۱۱۳/۲۷۷	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۱
	گروه‌ها	۱۳۰۵۶/۱۷۸	۱	۱۳۰۵۶/۱۷۸	۵۴/۰۸۶	۰/۰۰۱	۰/۶۵	۱
	تعامل گروه‌ها با زمان پژوهش	۶۹۴۴/۲۸۹	۲	۳۴۷۲/۱۴۴	۱۷۷/۶۱۱	۰/۰۰۱	۰/۸۶	۱
تعارض زناشویی	مراحل پژوهش	۵۴۵۳/۹۵۶	۲	۲۷۲۶/۹۷۸	۲۲۷/۳۰۸	۰/۰۰۱	۰/۸۹	۱
	گروه‌ها	۸۵۴۵/۸۷۸	۱	۸۵۴۵/۸۷۸	۱۲۳/۵۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۱	۱
	تعامل گروه‌ها با زمان پژوهش	۳۹۷۵/۵۵۶	۲	۱۹۸۷/۷۷۸	۱۶۵/۶۹۲	۰/۰۰۱	۰/۸۵	۱

نتایج نشان داده است که نزدیک به ۸۰ تا ۸۹ درصد از تفاوت‌های فردی در سازه‌های رضایت زناشویی و تعارض زناشویی به تفاوت بین سه گروه مربوط است. علاوه بر این تعامل بین مراحل پژوهش و عضویت گروهی نیز برای هر دو سازه معنی‌دار است ($P=0/001$). به عبارت دیگر تفاوت بین نمرات رضایت و تعارض زناشویی در سه مرحله از پژوهش در سه گروه معنی‌دار است. میزان این تفاوت به ترتیب در حدود ۰/۶۵ و ۰/۸۱ است. یعنی ۶۵ و ۸۱ درصد از واریانس یا تفاوت‌های فردی در سازه‌های رضایت زناشویی و تعارض زناشویی به تفاوت‌های بین سه مرحله آزمون و عضویت گروهی مربوط است. جهت بررسی تفاوت آموزش مهارت‌های ارتباطی با گروه کنترل در متغیرهای پژوهش در جدول ۶ نتایج مقایسه میانگین گروه آزمایش و گواه در سه مرحله گزارش شده است.

جدول ۱۰. نتایج مقایسه میانگین گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای پژوهش

سازه	گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف استاندارد	معنی داری	فاصله اطمینان	
					حد پایین	حد بالا
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون - آزمون	۱۳/۸۰۰*	۱/۰۹۹	۰/۰۰۱	-۱۶/۵۹۸	-۱۱/۰۰۲
	پیگیری	-۱۵/۷۶۷*	۱/۲۷۱	۰/۰۰۱	-۱۹/۰۰۴	-۱۲/۵۳۰
	پس‌آزمون - پیش‌آزمون	۱۳/۸۰۰*	۱/۰۹۹	۰/۰۰۱	۱۱/۰۰۲	۱۶/۵۹۸
تعارض زناشویی	پیش‌آزمون - آزمون	۱۳/۵۳۳*	۰/۸۵۶	۰/۰۰۱	۱۱/۳۵۲	۱۵/۷۱۴
	پیگیری	-۱/۹۶۷	۱/۰۴۳	۰/۲۰۹	-۴/۶۲۱	۰/۶۸۸
	پس‌آزمون - پیش‌آزمون	-۱۳/۵۳۳*	۰/۸۵۶	۰/۰۰۱	-۱۵/۷۱۴	-۱۱/۳۵۲
	پیگیری	۴/۸۶۷*	۰/۸۲۰	۰/۰۰۱	۲/۷۷۷	۶/۹۵۶

نتایج مقایسه‌های زوجی تفاوت میانگین‌ها در سه مرحله آزمون در جدول ۱۰ نشان می‌دهد که در سازه رضایت زناشویی تفاوت دو مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون، پیش‌آزمون با پیگیری، پس‌آزمون با پیش‌آزمون معنی‌دار است، ولی پس‌آزمون با پیگیری ($P=0/20$) معنی‌دار به دست نیامد ($P>0/001$). همچنین در سازه تعارض زناشویی نتایج نشان می‌دهد که تفاوت سه مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری و پس‌آزمون با پیگیری معنی‌دار به دست آمده است ($P<0/001$). این یافته بدین معناست که آموزش مهارت‌های ارتباطی توانسته منجر به کاهش تعارضات زناشویی و افزایش سطح رضایت زناشویی زنان در مراحل پس‌آزمون و پیگیری شود. با توجه به نتایج به دست آمده در جدول بالا، که تفاوت بین مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار شده است، اکنون میزان ضریب تأثیر مهارت‌های ارتباطی بر تعارض و رضایت زناشویی به تفکیک مراحل پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۷ ارائه می‌گردد:

جدول ۷. نتایج برآورد پارامترها جهت مقایسه دو گروه
به تفکیک متغیر وابسته در مراحل پژوهش

متغیر	مرحله	آماره	معنی داری	حجم اثر
رضایت زناشویی	پس آزمون	۳۱/۱۳۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱۴
	پیگیری	۴۱/۲۰۰	۰/۰۰۱	۰/۸۴۸
تعارض زناشویی	پس آزمون	-۲۴/۶۰۰	۰/۰۰۱	۰/۸۴۷
	پیگیری	-۳۲/۶۰۰	۰/۰۰۱	۰/۸۰۱

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی در مرحله پس‌آزمون برای متغیرهای رضایت و تعارض زناشویی به ترتیب ۷۱ و ۸۴ درصد از تغییرات متغیر وابسته و برای مرحله پیگیری نیز به ترتیب ۸۴ و ۸۰ درصد از تغییرات متغیر وابسته را تبیین می‌نماید.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از تحلیل داده‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی به زنان منجر به بهبود رضایت زناشویی و کاهش سطح تعارضات زناشویی در آنان گردیده و این نتیجه در گذر زمان نیز پایدار بوده است. این یافته با پژوهش‌های دی‌پلوی و دی‌بر (۲۰۱۸)، لی، کائو، ژو، جو، لان و همکاران (۲۰۱۸)، بیولاندا، براون و یامانیستا (۲۰۱۶)، حسن‌نژاد، زینال زاده و محمدنژاد (۱۳۹۶) و اسماعیل‌پور، خواجه و مهدوی (۱۳۹۲) همسو است. در تبیین این نتیجه باید اذعان داشت که:

داشتن خودباوری اندک در زنان دارای سطوح بالاتری از تعارض زناشویی، عاملی در جهت استفاده آنان از روش‌های سخت‌گیرانه، قهرآمیز و آزاردهنده می‌گردد که خود عاملی در جهت تداوم مشکلات زناشویی و ارتباطی در آنها است. برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی مهارت زندگی عاملی قدرتمند در جهت آمادگی برای برخورد با نیازها و چالش‌های زندگی روزمره است. به‌نحوی که روابط موجود بین اعضای خانواده در سلامت اعضای خانواده از جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی اهمیت فراوانی دارد و بسیاری از مشکلات در دنیای امروز به خدشه‌دار بودن روابط بین اعضای خانواده، شامل همسران به روابط متقابل آنها با یکدیگر مربوط است. بنابراین از آنجایی که انسان یک موجود فعل‌پذیر بوده و از ویژگی‌های خانوادگی و ارتباطی در قالب ارتباط زناشویی تأثیر می‌پذیرد، آموزش زوجین به هر سبکی که باشد می‌تواند به‌طور مستقیم بر مهارت‌های شناختی و اجتماعی اعضا اثرگذار باشد. این مداخلات از طریق مجهز نمودن زنان به سبک‌های ارتباطی و افزایش قدرت نظارت و همگام بودن با زوج، چگونگی مواجه شدن با زوج و درواقع سبک‌های ارتباطی متناسب با شخصیت زوج، کاهش خشونت و راهبردهای مدیریت خشم و مهارت حل مسأله را می‌آموزند. یادگیری مهارت حل مسأله در مواجهه

با مشکلات ارتباطی که زوجین با یکدیگر پیدا می‌کند، می‌تواند شیوه آموزش غیرمستقیم برای هر یک از زوجین باشد تا در مواجهه با موقعیت‌های دشوار به انجام رفتارهای نامطلوب زناشویی دست نزده و از این طریق محبوبیت و سلامت رابطه خود را در زندگی زناشویی افزایش دهند. در این سبک آموزشی از طریق ابراز مشکلات ارتباطی و ایفای نقش، درک و پذیرش دنیای زوجین و تشویق آنها به بیان آزادانه احساسات، افکار و خواسته‌ها توسط همسر به زوج کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های ارتباطی واقعی با همسر خود همین عکس‌العمل‌ها را نشان دهند، داشتن مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله منطقی و فارغ از هیجان‌هایی مانند پرخاشگری و خشم باعث کاهش تعارضات زناشویی بین زوجین می‌شود. در این راستا حسن‌نژاد، زینال زاده و محمدنژاد (۱۳۹۶) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی نشان دادند که این مداخله روی مقیاس‌های رضایت زناشویی از جمله رضایت‌مندی زناشویی، ارتباطات، حل تعارض، تحریف آرمانی و مقیاس کل رضایت زناشویی زنان ناباور تأثیرگذار بوده است.

درواقع افزایش مهارت‌های ارتباطی در زنان و یا مردان بر اساس نظر لی، کائو، ژو، جو، لان و همکاران (۲۰۱۸) با تأکید بر حل تعارض مسأله‌محور، میزان گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز مبتنی بر منطقی بودن و عدم جبهه‌گیری و حق‌به‌جانب بودن در طرفین را افزایش می‌دهد، این راهبرد در نقطه مقابل راهبردهای هیجان‌محور، کیفیت زندگی زناشویی را افزایش داده و میزان تعارضات را با مدیریت صحیح روابط بهبود می‌بخشد.

از سوی دیگر آموزش مبتنی بر مهارت ارتباطی با سازماندهی مجدد نگرش‌ها و عقاید مربوط به عشق، ازدواج و خانواده، آموزش و گسترش خودآگاهی، ادبیات عاطفی و توانمندی عاطفی و تغییر مؤثر رفتارهای ناکارآمد از طریق آموزش رفتارها و مهارت‌های افزایش‌دهنده رضایت (مانند حل مسأله، شفاف‌سازی تصورات ذهنی، بررسی تاریخچه شخصی، آموزش ادبیات و پیوند عاطفی) به زوجین کمک می‌کند تا رضایت زناشویی را به وجود آورند، بازآفرینی کنند و یا اینکه سطح متعادلی از رضایت موجود را حفظ کنند و از مسائل پیش از ازدواج و بعد از ازدواج مثل تعهد، همکاری، وفاداری و مدیریت خلاق تفاوت‌ها آگاه شوند. در همین راستا اسماعیل‌پور، خواجه و مهدوی (۱۳۹۲) در پژوهشی نقش باورها و مهارت‌های ارتباطی در پیش‌بینی رضایت زناشویی را بررسی کردند. نتایج آنها نشان داد که مهارت‌های ارتباطی، مدت ازدواج و برخی از باورهای ارتباطی از جمله باور افراد به آسان بودن حفظ روابط زناشویی، باور به انجام کارها با یکدیگر و باور به تأمین کردن همه این نیازها می‌تواند رضایت زناشویی و کاهش سطح تعارضات زناشویی زوج‌ها را به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای پیش‌بینی نماید.

این رویکرد با داشتن این فرض که رفتار سازشی از طریق تقلید، الگو و تکرار آموخته می‌شود از روش‌های رفتاری جهت آموزش مهارت‌هایی برای رسیدن به صمیمیت در روابط استفاده می‌کند و زمانی برای تمرین مهارت‌های جدید فراهم می‌آورد تا تغییر رفتار و ارتباطات را تسهیل کند.

ضمناً این برنامه از طریق فعالیت‌های متنوع، خودآگاهی فردی را افزایش داده تا بر تغییر نگرش‌ها مؤثر باشد و باعث رشد مهارت‌های حل تعارض و مهارت‌های ارتباطی می‌شود. بنابراین زمانی که زوجین قادر به برقراری ارتباط درست و سازنده با همسر خود باشند قدرت ابراز هیجان‌ها و ناکامی‌های شخصی و فردی را داشته و در برخورد با موقعیت‌های تنش‌زا بجای رفتارهای حل مسأله بیمارگون اقدام به رفتارهای درست و منطقی می‌کنند، و این اقدام جز در سایه افزایش اعتماد به خود صورت نمی‌گیرد، و این افزایش اعتماد به خود در نتیجه ارتباط درست و پذیرا با زوجین به دست می‌آید، که خود عاملی مؤثر در جهت تبیین علت کاهش تعارض زناشویی و در نتیجه بهبود سطح رضایت زناشویی است. به‌نحوی که در این راستا بیولاندا، براون و یامانیستا (۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که دچار تعارضات زناشویی بودند، باعث بهبودی روابط زناشویی زوجین و کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان در آنها می‌شود. در واقع این رویکرد آموزشی این امکان را می‌دهد تا بر ابعاد مختلف عاطفی، عقلانی، عملی و بافتی (راهبردهای سیستمی ساختاریافته) مشکلات زوجین تمرکز کرده و با ارائه راهبردهای مناسب در راه حل و فصل آنها قدم بردارند و همین امر برتری و تلاش این رویکرد را در زمینه بهبود تعارضات زناشویی و رضایت زوجین نسبت به سایر رویکردها تا حدودی توجیه می‌نماید. به‌نحوی که دی‌پلوی و دی‌بر (۲۰۱۸) نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی با تمرکز بر مهارت‌های فردی نیاز فرد به آگاهی را افزایش می‌دهد، آگاهی‌بخشی به زوجین منجر به تلاش مستقل و داوطلبانه نسبت به فرایندهای درمانی و آموزشی می‌شود. در واقع در این راهبرد زوجین سبک مراقبت زناشویی را آموخته و با ایجاد یک حس عمیق ارتباطی خلأهای موجود در روابط گذشته را پوشش داده و در راستای بهبود شرایط گام برمی‌دارند. تحت این شرایط زوجین راهبردهای مواجهه منطقی و صبورانه‌تری را می‌آموزند که خود از گام‌های اولیه در مدیریت بحران‌های زناشویی محسوب می‌شود. در این شرایط زوجین خود را تنها ندانسته و در مواجهه با برخی از مصائب زندگی اقدام به دریافت حمایت‌های اجتماعی لازم می‌کنند، بنابراین در این مسیر مشترک راهبردهای منطق‌محوری اتخاذ می‌شود که نتیجه‌ای جز افزایش سطح رضایت زناشویی نخواهد داشت. دستیابی به نتایج پژوهش پژوهشگر را با محدودیت‌هایی مواجه ساخته است، که بیان آنها می‌تواند راهگشای سایر پژوهشگران باشد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدودیت‌هایی نظیر نمونه‌گیری غیرتصادفی به دلیل قرنطینه اجتماعی ناشی از اپیدمی کرونا، محدودیت در اجرای آنلاین برنامه درمانی، محدودیت اجرا صرفاً در شهر اصفهان و کنترل عوامل مؤثر همچون (رشته تحصیلی) اشاره کرد. همچنین در این پژوهش به دلیل محدودیت در فرایند نمونه‌گیری و عدم همکاری دانشجویان، اختلال‌های رفتاری - روان‌شناختی زنان بررسی نشد، بنابراین لازم است مشاورین امور خانواده و مراکز آموزش پیش از ازدواج راهبردهای تخصصی مقابله‌ای و افزایش کیفیت ارتباط زناشویی را در رأس امور آموزشی و پیشگیری قرار دهند؛ همچنین

در زمینه بررسی مؤثر بودن مهارت‌های ارتباطی، بررسی مداومت بهبودی در طول زمان دوره پیگیری نیز لحاظ شود، و جهت افزایش قابلیت تعمیم‌یافته‌های حاصل از پژوهش در سایر گروه‌های زنان، مانند زنان دارای طلاق عاطفی، زنان دارای خشونت خانگی و به‌ویژه مردان در گروه‌های متعدد و در شهرهای دیگر نیز استفاده شود. ضمن اینکه پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی جزء برنامه‌های آموزشی مؤثر در حوزه خانواده مورد بهره‌برداری تخصصی در مراکز مشاوره قرار بگیرد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از کلیه دانشجویان جهت همکاری در پژوهش تشکر و قدردانی می‌گردد.

تضاد منافع: این پژوهش برای نویسندگان هیچ‌گونه تضاد منافی نداشته است.

منابع

- ابوالقاسمی، سمیه؛ ابوالقاسمی، عباس؛ کافی ماسوله، موسی و سلطانی شال، رضا. (۱۳۹۹).
تأثیر آموزش مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری بر کنترل عواطف زنان دارای تعارض
زناشویی. زن و مطالعات خانواده. ۱۳(۴۹): ۲۹-۴۵
- اسماعیل‌پور، خلیل؛ خواجه، وجیهه و مهدوی، نفیسه. (۱۳۹۲). پیش‌بینی رضایت زناشویی
همسران بر اساس باورهای ارتباطی و مهارت‌های ارتباطی. خانواده پژوهی. ۹(۱): ۲۹-۴۴.
- حسن نژاد، ناهید؛ زینال زاده، مهتا و، فاطمه، محمدنژاد. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های
ارتباطی بر تعارضات زناشویی زنان نابارور. مجله ره‌آورد سلامت. ۳(۴): ۴۱-۵۲
- دلاور، علی. (۱۳۹۵). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: انتشارات سمت.
- دلداده مقدم مهرانگیز، باقری نسرين. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تعارض‌های زناشویی زوجین بر پایه
رفتارهای واپایی و تفسیر دشواری‌ها. آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده. ۳(۱): ۲۱-۴۰
- ساداتی، سیده زهرا؛ میرزائیان، بهرام و دوستی، یارعلی. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش مهارت‌های
اساسی زندگی بر رضایت زناشویی و شادکامی دانشجویان متأهل. فصلنامه علمی پژوهشی
سلامت اجتماعی. دوره پنجم، شماره سوم، صص ۱۵-۱.
- فولادی، فائزه؛ اژه‌ای، جواد، غلامعلی‌لواسانی، مسعود؛ برزگر کهنمویی، ساناز و جلوانی،
راضیه. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود کیفیت زندگی زنان متأهل.
نشریه علمی آموزش و ارزشیابی (فصلنامه). ۶(۲۱): ۱۲۷-۱۴۱.
- کاو سیان، جواد؛ حریفی، حسنیه؛ کریمی، کامبیز. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش
و تعهد (ACT) بر رضایت زناشویی زوج‌ها. مجله سلامت و مراقبت. ۱۹(۱): ۷-۷۵.
- گال، مردیت؛ بورگ، والتر و گال، جويس. (۲۰۱۷). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم
تربیتی و روان‌شناسی. ترجمه احمد رضا نصر، محمود ابوالقاسمی، خسرو باقری، محمدحسین

علامت ساز، محمدجعفر پاک سرشت، علی دلاور، علیرضا کیامنش و غلامرضا خوی نژاد. تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی.

نقدی، هادی؛ حاتمی، محمد؛ کیامنش، علیرضا و نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۹۶). هم سنجی تأثیر زوج‌درمانی متمرکز بر هیجان با درمانگری سیستمی مسئله‌مدار در تعارض زنا شویی هم‌سران مردان تحت درمان وابستگی به مواد. مجله مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۷(۱)، ۸-۱۵.

Aggarwal, S., D. Kataria and Prasad, S. (2011). A Comparative study of quality of life and marital satisfaction in patients with depression and their spouses. *Asian Journal of Psychiatry*, 30: 65-70.

Alex, M; & et al, (2011). Marital happiness as the function of spiritual intelligence. *International Multidisciplinary Research journal*, v 1(9), p. 6-7.

Ali, P. A., McGarry, J., & Maqsood, A. (2020). Spousal role expectations and marital conflict: perspectives of men and women. *Journal of interpersonal violence*, 0886260520966667.

Astrom, M., Asplund, K., & Astrom, T. (2013). Psychosocial function and life satisfaction after stroke. *Stroke*, 23, 527-531.

Berger, K. A., Lynch, J., Prows, C. A., Siegel, R. M., & Myers, M. F. (2013). Mothers' perceptions of family health history and an online, parent-generated family health history tool. *Clinical Pediatrics*, 52, 74-81.

Bulanda, J. R., Brown J. S. and Yamashita, T. (2016). Marital quality, marital dissolution and mortality risk during the later life course. *Social Science and Medicine*, 165: 119-127.

Chou, A. (2015). Know-admire-connect: A one-day marriage enrichment workshop for Cambodian couples. Azusa Pacific University.

Du Plooy, K., & De Beer, R. (2018). Effective interactions: Communication and high levels of marital satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 161-167.

Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian journal of social research*, 59(1), 35-44.

Huber, C. H., Navarro, R. L., Womble, M. W. and Mumme, f. L. (2010). Family resilience and midlife marital satisfaction. *The family journal: counseling and therapy for couples and families*, 33: 347-456.

Hosokawa R, & Katsura T. (2017). Marital relationship, parenting practices, and social skills development in preschool children. *Child and adolescent psychiatry and mental health*. 11(1): 2.

Khurana, K. (2017). Effect of Spiritually Dimensions on Martial Satisfaction. *Global Journal of Enterprise Information System*, 9(2), 117-122.

Lamela D, & Figueiredo B. (2016). Coparenting after marital dissolution and children's mental health: a systematic review. *Jornal de Pediatria (Versão em Português)*. 92(4): 331-342.

Leahey TM, Crowther JH, Irwin SR. (2008). A Cognitive-Behavioral Mindfulness Group Therapy. Intervention for the Treatment of Binge Eating in Bariatric Surgery Patients. *Cogn Behav Pract*. 2008; 15(4): 364-375.

Li L, Xiong L, Zhang S, Yu Q, Chen M. (2014). Cognitive behavioral therapy for irritable bowel syndrome: A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 77(1): 1-12.

Li, X., Cao, H., Zhou, N., Ju, X., Lan, J., Zhu, Q., & Fang, X. (2018). Daily communication, conflict resolution, and marital quality in Chinese marriage: A three-wave, cross-lagged analysis. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 733.

McCarthy G. (2016). Lifestyle changes following acute myocardial infarction: patients perspectives. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 5, 37- 44.

Michel, W. (2015) Spirituality in Nursing: what Are the Issues? Or tho pedic Nursing, 23 (5), 321-323.

Olson DH, Fournier DG, Druckman, JM. (1989). *Families colifornia*. Sage publication.Inc.

Peterson, R. and Gfeen, S. (2009). Families' first keys to successful family functioning communication.

Pfajfar, G. Shoham, A. Makovec Brenčič, M. Koufopoulos, D. Katsikeas, C. S. & Mitreğa, M. (2017). Power source drivers and performance outcomes of functional and dysfunctional conflict in exporter–importer relationships. *Industrial Marketing Management*.

Pines AM, Nunes R. (2011). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *J Employ Couns*. 40(2):50-64.

Renanita, T., & Lukito Setiawan, J. (2018). Marital satisfaction in terms of communication, conflict resolution, sexual intimacy, and financial relations among working and non-working wives.

Sitnikov L, Rohan KJ, Evans M, Mahon JN, Nillni YI. Cognitive predictors and moderators of winter depression treatment outcomes in cognitive behavioral therapy vs. light therapy. *Behav Res Ther*. 2013; 51(12): 872-881.

Effectiveness of Communication skills training on marital satisfaction and reducing marital conflicts of female students of the University of Medical Sciences

*Mina Azarnik*¹

Amin Rafiepoor^۲

Mohammad Hatami^۳

Mahsa Sadat Mousavi^۴

Abstract

Couples' satisfaction is one of the main factors in determining the Of the mutual life and solving of marital conflict resolution, however, in relation to other effective structures, it is less considered. The aim of this study was to determine the effectiveness of communication skills training on marital satisfaction and Reducing of the marital conflict in female students of the University of Medical Sciences .The research method was quasi experimental with pre-test-post-test design including a control group . The statistical population of the study Consisted of the total number of female students of the University of Medical Sciences 25-40 years old, from which 30 women were selected by convenience sampling method and were randomly divided into experimental and control groups. Pre-test, post-test and follow-up data were obtained for each participant using Inrich Marital Satisfaction and Sanaei,s Marital Conflict Questionnaires. The experimental group underwent communication skills training for ten sessions twice a week and the control group did not receive any intervention. Data were analyzed by Repetead measure ANOVA with SPSS software version ۲۳, In the experimental group, the mean (standard deviation) of marital satisfaction increased from 126.20 (8.76) before the intervention to 155.60 (9.47) after the intervention and to 162.60 (9.26) in the follow-up. Follow-up increased, also in the control group, the mean (standard deviation) of women's marital satisfaction increased from 126.26 (10.64) before the intervention to 12.446 (10.89) after the

1 Department of psychology, Kish International branch, Islamic Azad University, Kish Island, Iran.

2 Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.
Email:rafiepoor@pnu.ac. ir

3 Associate professor, Department of Clinical Psychology,Kharazmi University, Tehran, Iran.

4 Assistant Professor of Midwifery and reproductive health, community health research center,Isfahan (khorasgan) branch, Islamic Azad university, Isfahan, Iran.

intervention and to (84.8) 121/40 decreased during the follow-up ($P < 0.01$). The difference in the experimental group in all three stages was statistically significant, except for the post-test and follow-up, which was not statistically significant ($P < 0.01$). In the experimental group, the mean (standard deviation) of marital conflict decreased from 136.06 (5.86) before the intervention to 110.86 (6.17) after the intervention and to 102 (5) in the follow-up. Also in the control group, the mean (standard deviation) of female marital conflict from 137.33 (4.83) before the reduce to to 135.46 (4.53) after the intervention and decreased to 134.60 (6.70) in the Follow-up, which was statistically significant ($P < 0.01$). The study showed that communication skills training could reduce marital conflict and increase the level of marital satisfaction of women in the post-test and follow-up stages.

Keywords: communication skills, marital satisfaction, marital conflicts.