

اثربخشی آموزش "برنامه سیستماتیک ارتباط زوجین" بر افزایش رضایت زناشویی زنان

خدا مراد مومنی^۱، مریم ضابط*^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۱۲/۰۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۲/۲۱

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه سیستماتیک ارتباط زوجین بر افزایش رضایت زناشویی زنان انجام گرفت. پژوهش از نوع آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۸۸ نفر از زنانی بود که در ۴ ماه نخست سال ۱۳۹۲ به مرکز مشاوره کانون زنان استانداری کرمانشاه مراجعه کرده و در پرسشنامه اینریچ نمره کمتر از ۱۵۲ کسب کرده بودند. از این تعداد ۲۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شده و در ۲ گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایشی همراه همسرانشان در ۱۰ جلسه آموزش برنامه سیستماتیک ارتباط زوجین شرکت کرد و گروه کنترل مداخله‌ای را دریافت نکرد. یک هفته پس از اتمام جلسات از گروه گواه و آزمایش پس‌آزمون به عمل آمد و ۲ ماه بعد از پس‌آزمون، آزمون پیگیری انجام شد. نتایج به کمک نرم افزار *SPSS* به روش تحلیل کواریانس چند متغیره مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که مداخله توانسته است رضایت زناشویی و زیرمقیاس‌های آن را به طور معناداری افزایش دهد ($p < 0/05$) و تاثیرآموزش‌ها پس از پیگیری با فاصله زمانی ۲ ماه نیز پایدار بود. می‌توان نتیجه گرفت آموزش برنامه سیستماتیک ارتباط زوجین در ارتقای رضایت زناشویی زنان نقش موثری دارد.

واژه‌های کلیدی: برنامه سیستماتیک ارتباط زوجین، رضایت زناشویی زنان.

۱- دکترای تخصصی دانشگاه رازی.

۲- دانشجوی دکترا دانشگاه رازی.

* نویسنده‌ی مسئول مقاله، zabet_maryam@yahoo.com

مقدمه

رضایت زناشویی^۱ به عنوان یک موقعیت روانشناختی یک جنبه مهم و پیچیده از رابطه زناشویی است (استنبرگ و هوجت، ۱۹۹۴). رضایتی که همسران در رابطه با خویش تجربه و احساس می‌کنند از جنبه‌های حیاتی یک سیستم زناشویی است (تانیکوچی، فریمن، تایلور، مالکان، ۲۰۰۶). اصطلاح رضایت زناشویی به مسرت کلی شخص و خوشنودی از روابط نزدیک زناشویی اشاره دارد. زوجین رضایت‌مند زن و شوهرهایی هستند که توافق زیادی با یکدیگر دارند، از نوع و سطح روابطشان راضی هستند، از نوع و کیفیت گذران اوقات فراغت رضایت دارند و مدیریت خوبی در زمینه وقت و مسایل مالی اعمال می‌کنند (گریف، ۲۰۰۰؛ اندرسون، ترودل، بونادر، وایلنو، ۲۰۰۸).

شماری از عوامل در موفقیت و شکست روابط زناشویی سهیم هستند. یکی از این عوامل نحوه برقراری ارتباط است. توانایی ایجاد یک ارتباط موفق عنصری ضروری است که همه تعاملات انسان از جمله تعامل با همسر و رضایت زناشویی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (برین، ۱۹۸۶، خواجه‌الدین و همکاران، ۱۳۸۹). معمولاً زوج‌های آشفته مهارت‌های ارتباطی کمتری را نسبت به زوج‌های غیر آشفته نشان می‌دهند و دید خوبی نسبت به ارتباطشان ندارند، این زوج‌ها بیشتر تمایل دارند از یکدیگر اجتناب کنند تا اینکه از طریق مذاکره مشکلات خود را حل کنند (کار، ۲۰۰۰) و زوج‌هایی که سازگاری و رضایت مندی خوبی دارند، مهارت‌های ارتباطشان را برای برخورد موثر با مشکلات مربوط به ازدواج گسترش داده اند (ویگل، ۲۰۰۵). پژوهش‌هایی که با استفاده از شیوه‌های مداخله‌ای سعی در بهبود رضایت زناشویی داشتند، دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بهبود معناداری در رضایت زناشویی و کیفیت روابط بین زوجین می‌شود. اغلب این برنامه‌های آموزشی بر اهمیت تمرین ارتباطی، شفاف‌سازی موقعیت‌های عدم توافق، افزایش صمیمیت در بین زوجین، مفهوم انتظارات زوجین از زندگی و تاثیر این ارتباطات بر روابط میان آنها تاکید است (احمدی، فتحی، اعتمادی، ۱۳۸۳).

برنامه سیستماتیک ارتباط زوجین^۲، (CCP) از جمله برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین است. فرض اساسی در این رویکرد این است که برخی افراد مهارت‌های ویژه و حیاتی ارتباطی را برای بهبود روابط صمیمانه نیاموخته یا فراموش کرده‌اند. یکی از برنامه‌های مناسب در این زمینه آموزش ارتباط زوجین مینه سوتا^۳ است. ویژگی این برنامه این است که با ارائه نقش‌های ساختگی به زوجین به آنها در آگاهی از افکار و عواطف خود و همسرشان کمک میکند، همچنین با ارائه و آموزش ۱۱ مهارت خاص حرف زدن و گوش دادن برای ارسال و دریافت واضح تر پیام‌ها و

1-Marital satisfaction

2- Cuple Communication Program

3 -Minnesota

نیز تاکید بر جنبه‌های رفتاری و نگرشی که به رضایت زناشویی کمک می‌کند، زمینه را برای بهبود کیفیت روابط زوجین آماده می‌سازد. اگر چه این برنامه به صورت زوج‌ارایه شده است، اما همه افراد می‌توانند از مجموعه این مهارت‌ها استفاده کنند. در واقع افزایش مهارت‌های ارتباطی نه فقط در روابط زناشویی بلکه در سایر روابط هم موجب تقویت و استحکام رابطه می‌شود (میلر، نانلی، واکمن، ۱۹۹۱).

برنامه‌های مهارت ارتباطی زوجین بیشترین تحقیقات را در میان برنامه‌های آموزشی به خود اختصاص داده است. جاکوبوسکی، مایم، برون و میلر (۲۰۰۴) و جوانینگ (۲۰۰۹)، تاثیر بلندمدت آموزش ارتباط زناشویی را در زوج‌های متعارض مورد بررسی قرار داد. نتایج بیانگر افزایش رضایت آزمودنی‌ها حتی بعد از گذشت پنج ماه دوره آموزشی در دوره پیگیری بود. یالکین و کارمان (۲۰۰۶)، بهبود سطح سازگاری زناشویی، بهبود مهارت‌های ارتباطی و اصلاح بلندمدت رفتار زوجین را در اثر شرکت در کلاس‌ها گزارش دادند. همچنین در پژوهش مارکلم^۱ (۱۹۹۴)، گوردن (۱۹۹۹)، هالفورد (۲۰۰۲)، اثربخشی این شیوه را در کاهش قابل توجه در احتمال طلاق و کاهش تعارض تایید شد. حیدری، ثنایی ذاکر، نوابی نژاد و دلاور (۱۳۸۸) در پژوهش خود اثر این برنامه آموزشی را به صورت کاهش تعارض زناشویی زوجین عنوان کردند و نیز در پژوهشی که شریفیان، نجفی، شقاقی (۲۰۱۱) بر روی زنان ناخرسند انجام دادند، اثرات مثبت شرکت در دوره آموزشی به صورت افزایش رضایت از زندگی و صمیمیت در زوجین به تایید رسید. کارهان (۲۰۰۹) اثر برنامه آموزشی CCP را به صورت افزایش مهارت تفکیک مشکلات خانوادگی و کاهش فعال تعارض‌ها اعلام کرد و نیز در پژوهش وایتزر، درمن، شیخال، کوبیاک (۲۰۱۳) کاهش مشکلات خانوادگی مردان مبتلا به سوء مصرف الکل در نتیجه شرکت در دوره آموزشی گزارش شد. از طرفی افزایش آمار طلاق در جامعه که معتبرترین شاخص آشفتگی روابط زناشویی است نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست (روسن، مایرز، گرندون، ۲۰۰۴). عدم توافق‌های جدی و مکرری که بین زوجین به وجود می‌آید، اگر حل نگردد می‌تواند رضایت و ثبات زناشویی را با تهدید جدی مواجه کند (تالمن و هسیاو، ۲۰۰۶)، این ناسازگاری در روابط زوجین موجب اختلال در روابط اجتماعی، گرایش به انحرافات اجتماعی و افول در ارزش‌های فرهنگی در بین زوجین می‌شود (احمدی، فتاحی، نوابی نژاد، ۱۳۸۵) بنابراین شناسایی و کاربست شیوه‌های مفیدی که بتواند به افزایش سازگاری و رضایت زوجین کمک کند، به ویژه اگر این پژوهش در حوزه زوجینی باشد که در معرض آسیب قرار دارند، بسیار سودمند خواهد بود. لذا با توجه به اهمیت رضایت زناشویی در زندگی فردی و اجتماعی و اثرات مثبت این روش آموزشی، به نظر می‌رسد که این

شیوه بر رضایت زناشویی و ابعاد مختلف آن اثرات مثبتی داشته باشد و بنابر آنچه گفته شد این پژوهش با هدف بررسی این فرضیه که برنامه ارتباط هدفمند زوجین، رضایت زناشویی زنان شرکت کننده را افزایش می دهد، طراحی و اجرا شد.

روش

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. در این طرح گروه آزمایشی مداخله آموزشی برنامه سیستماتیک ارتباط زوجین را دریافت کرد و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد و در لیست انتظار جهت خدمات مشاوره ای بعدی قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره کانون زنان استانداری کرمانشاه است که از میان ۸۸ نفر از زنانی که در نمره پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ نمره کمتر از ۱۵۲ کسب کرده بودند، ۲۰ نفر انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شرایط ورود به پژوهش مراجعه زنان به مرکز مشاوره کانون زنان استانداری کرمانشاه، سطح تحصیلات حداقل سیکل و طول مدت ازدواج حداقل ۲ سال و شرایط خروج، دریافت همزمان خدمات مشاوره ای روانشناختی خارج از دوره آموزشی بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ^۱ (فرم کوتاه): برای سنجش میزان رضایت زناشویی از پرسشنامه رضایت زناشویی انرچ استفاده شد. این پرسشنامه را اولسون و همکاران (۱۹۷۸، ۱۹۸۷) با ۱۱۵ سوال و ۱۲ مقیاس تهیه کردند. سلیمانی نژاد (۱۳۷۳) فرم کوتاهی از این پرسشنامه تهیه کرد که ۴۷ سوال دارد و پایایی پرسشنامه را سلیمانی نژاد در (۱۳۷۳) در یک گروه ۱۱ نفری از طریق ضریب آلفا محاسبه کرد و ضریب اعتبار ۰/۹۵ به دست آورد. در این پژوهش از فرم ۴۷ سوالی این پرسشنامه استفاده شد. اولسون و همکاران (۱۹۸۳) پایایی پرسشنامه را با ضریب آلفا ۰/۹۵ گزارش کردند. سلیمانیان (۱۳۷۶) پایایی پرسشنامه را در فرم کوتاه از طریق محاسبه ضریب آلفا ۰/۹۵ گزارش کرد (حمیدی، ۱۳۸۶). ثنایی (۱۳۷۹) بیان کرد که ضریب آلفای پرسشنامه انریچ در گزارش اولسون و همکاران برای هر دو مقیاس پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، موضوعات شخصی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و بچه ها، نقش های مربوط به برابری زن و مرد به ترتیب از این قرار است: ۰/۹، ۰/۸۱، ۰/۷۲، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۱. ضریب آلفای فرم کوتاه ۴۸ سوالی در پژوهش میرخشتی ۰/۹۲ و در فرم ۴۷ سوالی ۰/۹۵ به دست آمده است.

1- Enrich Marital Satisfaction

شیوه و روند اجرا بعد از جایگزینی، گروه آزمایشی به مدت ۱۰ جلسه در کلاس‌های آموزش برنامه ارتباط زوجین شرکت کردند. مفاد مورد تاکید در این جلسات به این صورت می‌باشد.

جدول ۱: آموزش برنامه سیستماتیک ارتباط زوجین (CCP) به تفکیک جلسه‌ها

نوبت جلسات	موضوع جلسات
جلسه اول	معرفه، ایجاد رابطه حسنه، آشنایی با مقررات جلسات، توضیح ۴ وضعیت نگرشی
جلسه دوم	صحبت در باره ارتباط هدفمند، موانع ارتباط هدفمند، توضیح انواع مشکلات در ۳ مقوله موضوعی، شخصی، مناسباتی
جلسه سوم	آشنایی با رویکرد گفتگوی موثر، تکمیل پیش‌آزمون به منظور تعیین اهداف یادگیری
جلسه چهارم	آشنایی و تبیین ۵ قسمت چرخه آگاهی (اطلاعات حسی، افکار، احساسات، خواسته‌ها و اقدامات
جلسه پنجم	تبیین و تمرین ۳ نمونه مهارت‌های صحبت کردن (صحبت کردن از طرف خود، توصیف اطلاعات حسی، بیان افکار) با استفاده چرخه آگاهی
جلسه ششم	تبیین و تمرین ۳ مهارت دیگر صحبت کردن (ابراز احساسات، بیان خواسته‌ها، مطرح کردن اقدامات)
جلسه هفتم	گوش دادن موثر و تمرین مهارت گوش دادن (توجه کردن، اشاره کردن، دعوت کردن، خلاصه کردن، سوال کردن)
جلسه هشتم	تبیین ماهیت و اساس رضایت زناشویی، تشریح شیوه‌های ارتباطی ناکارآمد و کاهش دهنده رضایتمندی مانند انکار، اجتناب، تسلیم و سلطه‌گری به عنوان شیوه‌های بازنده-بازنده
جلسه نهم	افزایش رضایتمندی با استفاده از ارتباط، گام‌های یک ارتباط کارآمد، تعریف مسأله، مشخص کردن خواسته‌ها، انتخاب و ارزیابی راه حل
جلسه دهم	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، تکمیل پس‌آزمون به منظور تعیین میزان دستیابی به اهداف آموزش، کاربست عملی یادگیری‌های جدید در زندگی روزمره

پس از اتمام جلسات، هم گروه آزمایشی و هم گروه گواه مجدداً توسط پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ مورد ارزیابی قرار گرفته و نتایج به وسیله تحلیل کواریانس و به کمک نرم افزار *SPSS* جهت تعیین تغییر معنادار رضایت زناشویی در گروه آزمایشی مورد بررسی قرار گرفت.

یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کننده‌ها ۳۰/۶ سال (انحراف استاندارد ۴/۲) و میانگین مدت ازدواج ۶/۷ سال (انحراف استاندارد ۳/۲) بود. در هیچ کدام از متغیرهای جمعیت شناختی نظیر سن شرکت‌کنندگان، میزان تحصیلات و مدت ازدواج تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل وجود نداشت. شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) رضایت زناشویی کل در جدول ۲ در مرحله‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک گروه آمده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد رضایت زناشویی (نمره کل) گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری

گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
رضایت کل	۱۴۰	۹/۷۳	۱۵۸/۳۰	۷/۲۲	انحراف استاندارد
آزمایش	۱۴۰	۹/۷۳	۱۵۸/۳۰	۷/۲۲	۶/۶۳
گواه	۱۳۸/۴۰	۹/۱۴	۱۳۸/۹	۹/۳۸	۹/۴۷

از آنجا که به منظور بررسی مداخله آموزشی از ارتباط هدفمند زوجین از تحلیل کواریانس استفاده شد، در ابتدا مفروضه های آزمون آماری تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون لون نشان داد که در تمام متغیرها تفاوت معناداری بین واریانس ها وجود ندارد ($P > 0.05$). همچنین آزمون باکس به منظور بررسی همسانی ماتریس کواریانس ها نشان داد که کواریانس ها در ۲ گروه برابر هستند ($F = 0.42; P = 0.53$). با توجه به تایید پیش فرض های آزمون تحلیل کواریانس به منظور تاثیر مداخله آموزشی ارتباط هدفمند زوجین بر رضایت زناشویی و مولفه های آن از تحلیل کواریانس یک متغیره و چند متغیره استفاده شد، یک متغیره برای نمره رضایت زناشویی کل و چند متغیره برای زیر مقیاس های آن که نتایج آن در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: خلاصه تحلیل کواریانس تاثیر مداخله ارتباط هدفمند زوجین بر رضایت زناشویی و مولفه های آن مرحله پس آزمون

عوامل	منبع تغییر	df	SS	MS	F	α	ضریب اتا
رضایت زناشویی کل	پیش آزمون	۱	۷۶/۳۱	۷۶/۳۱	۲۹/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	گروهی	۱	۱۶۶۲/۲۵	۱۶۶۲/۲۵	۱۵۴/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۹
	پیش آزمون	۱	۱۱/۲۳	۱۱/۲۳	۱۹/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۵۳
رضایت از شخصیت همسر	گروهی	۱	۱۵/۸۲	۱۵/۸۲	۵۰/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۷۴
	پیش آزمون	۱	۲۲/۲۱	۲۲/۲۱	۱۴/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵
	گروهی	۱	۴۳/۳۵	۴۳/۳۵	۹۷/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۸۶
سطح ارتباط زوجین	پیش آزمون	۱	۱۲/۲۹	۱۲/۲۹	۱۰/۲۳	۰/۰۰۴	۰/۳۵
	گروهی	۱	۳۹/۲۰	۳۹/۲۰	۶۷/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۷۹
	پیش آزمون	۱	۱۶/۳۱	۱۶/۳۱	۹/۰۳	۰/۰۰۵	۰/۳۱
رابطه جنسی زوجین	گروهی	۱	۲۶/۸۹	۲۶/۸۹	۵۴/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۷۵
	پیش آزمون	۱	۲۵/۶۶	۲۵/۶۶	۳۰/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۶۲
	پیش آزمون	۱	۲۵/۶۶	۲۵/۶۶	۳۰/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۶۲

۰/۵۸	۰/۰۰۳	۲۳/۹۳	۲۴/۵۴	۲۴/۵۴	۱	گروهی	اقوام و دوستان
۰/۲۸	۰/۰۱۳	۶/۲	۴/۸۷	۴/۸۷	۱	پیش‌آزمون	
۰/۳۵	۰/۰۱۱	۸/۳۵	۶/۷	۶/۷	۱	گروهی	

بر اساس نتایج تحلیل کواریانس در رضایت زناشویی و مولفه‌های آن، مقدار F در سطح ۰/۰۵ معنادار بود (جدول ۳). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مداخله سیستماتیک آموزشی-روانشناختی ارتباط زوجین بر رضایت زناشویی و مولفه‌های آن تاثیر می‌گذارد. نتایج تحلیل کواریانس به منظور بررسی تغییر نمره کل رضایت زناشویی گروه آزمایش نسبت به پس‌آزمون در مرحله پیگیری در جدول ۴ درج شده است.

جدول ۴: خلاصه تحلیل کواریانس تاثیر مداخله آموزش سیستماتیک

ارتباط زوجین بر نمره کل رضایت زناشویی در مرحله پیگیری

عامل	منبع تغییر	df	SS	MS	F	α
رضایت	پیش‌آزمون	۱	۱/۳	۱/۳	۰/۷۴	۰/۸۱
زناشویی کل	گروه	۱	۰/۹	۰/۹	۰/۳۸	۰/۹۱

نتایج جدول ۴ حاکی از عدم تفاوت معنادار نمره کل رضایت زناشویی در مرحله پیگیری نسبت به پس‌آزمون است. بنابراین می‌توان دریافت تاثیر استفاده از مداخله آموزشی-روانشناختی برنامه سیستماتیک ارتباط زوجین از پایداری مناسبی برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه سیستماتیک آموزش گفتگوی هدفمند زوجین در رضایت زناشویی و جنبه‌های مختلف آن انجام گرفت. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که مداخله آموزشی گفتگو هدفمند زوجین به بهبود رضایت زناشویی و جنبه‌های مختلف آن کمک کرده است. پیش‌فرض این پژوهش بر مبنای اثر منفی ضعف مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی بود و اینکه زوجین با بازآموزی، تمرین و به کار بستن این مهارت‌ها می‌توانند توانایی ایجاد یک ارتباط هدفمند و موثر را کسب کنند و به تبع آن گام مهمی در افزایش رضایت از زندگی زناشویی خود بردارند. تاثیر اثر مثبت این روش بر رضایت زناشویی زوجین شرکت‌کننده را می‌توان در راستای اصول و فنون روش به راحتی تبیین کرد. اصول گفتگوی هدفمند مثل "پذیرش و شناخت خود" و "پذیرش و شناخت طرف مقابل" (میلر و همکاران، ۱۹۹۱) به زوجین کمک می‌کند خود واقعی

شان و عقیده قلبی شان را راحت ابراز کنند و همچنین نگرش و عقیده طرف مقابلشان را راحت تر قبول کنند و به این وسیله به حل تعارض میان خود و راحت تر شدن ابراز وجود کمک کنند. همین ابراز وجود بخش بسیار مهمی از ارتباط است که همبستگی مثبتی با رضایت زناشویی دارد. هدف ابراز وجود این است که زوجین به گونه ای مثبت، بدون پرخاشگری، به شکلی صمیمانه و به عنوان یک واحد به هم پیوسته خود را ابراز کنند. یکی دیگر از اهداف آموزشی این برنامه افزایش "تصمیم گیری مشارکتی" است. در این نوع تصمیم گیری قواعد سخت جای خود را به قواعد انعطاف پذیری داده و حس هم هدف بودن و تشریک مساعی را افزایش می دهند که این امر به نوبه خود باعث ایجاد عاطفه مثبت، افزایش سطح ارتباط و افزایش رضایت جنسی می گردد. همچنین یادگرفتن مهارت "گوش دادن" و قطع نکردن حرف طرف مقابل "سبب می شود که فرد احساس کند همسرش برای او ارزش قابل است و به او اجازه ابراز عقیده اش را می دهد و این می تواند تبیینی برای افزایش رضایت از شخصیت باشد. علاوه بر این شرکت در دوره آموزشی، انجام تکالیف و تمرین این مهارت ها به زوجین این امکان را می دهد که زمان بیشتری را کنار هم صرف کنند. افزایش با هم بودن باعث افزایش صمیمیت و افزایش تمام جنبه های رضایت زناشویی می گردد. مجهز شدن به مهارت های ارتباطی به فرد کمک می کند که علاوه بر همسر با سایر افراد هم رابطه ای موثر و سازنده برقرار کند و از این رو افزایش روابط مثبت با اقوام و دوستان نیز حاصل شود و این تبیینی است برای بهبود روابط با اقوام و دوستان که در این پژوهش به دست آمد. نتایج تحقیق حاضر با پژوهش حیدری و همکاران (۱۳۸۸)، شریفیان و همکاران (۲۰۱۱)، کارهان و (۲۰۰۹)، جوانینگ (۲۰۰۹)، وایتز و همکاران (۲۰۱۳) همسو بود. در پژوهش حاضر محدودیت هایی نیز وجود داشته است. مداخله آموزشی توسط خود پژوهشگران اجرا شده است که ممکن باعث کاهش روایی پژوهش شود و همچنین شرکت کنندگان از میان افرادی که خود داوطلب شرکت در برنامه آموزشی بودند، انتخاب شد. بنابراین انگیزه بالای افراد شرکت کننده ممکن است باعث سوگیری نتایج پژوهش شده باشد. با این حال با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش، پیشنهاد می شود تا در پژوهش های آتی اثربخشی مداخله آموزشی ارتباط هدفمند زوجین بر سایر کارکردهای خانواده مانند جو عاطفی و همبستگی خانوادگی و نیز تاثیر بر خانواده هایی با مشکلات ویژه نظیر پرخاشگری مورد پژوهش و بررسی قرار گیرد. همچنین با توجه به کارآمدی و سهولت فنون آن پیشنهاد می شود که مفاد این آموزش در برنامه های آموزش زوجین قبل از ازدواج و بعد از ازدواج منظور گردد.

سپاسگزاری

در پایان از اعضای کانون زنان استانداری کرمانشاه و همچنین زوجین شرکت کننده در کارگاه آموزشی، برای همکاری در پژوهش سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- میلر، ش.میلر، ف. ناتالی، آ.واکمن، ب. (بی تا) . آموزش مهارت های ارتباط زناشویی، حرف زدن، گوش دادن به همدیگر. ترجمه فرشاد بهاری (۱۳۸۵). تهران: انتشارات رشد
- حیدری، حسن، ثنایی ذاکر، باقر، نوایی نژاد، شکوه، دلاور، علی. (۱۳۸۸). اثر بخشی گفتگوی موثر بر کاهش تعارض زناشویی فصلنامه اندیشه و رفتار. ۴. (۱۴). ۱۵-۲۳
- خواجه الدین، نیلوفر، ریاحی، فروغ، ایزدی مزیدی، سکینه ۱۳۹۰. بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی و رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل رشته های روانشناسی و مشاوره. فصلنامه جنتاشپیر. ۲. (۲). ۵۶-۶۲
- احمدی، خدابخش، فتحی آشتیانی، علی، اعتمادی، احمد، ۱۳۸۳. بررسی تأثیر روش مداخله ای حل مشکل خانوادگی بر کاهش ناسازگاری زوجین مجله روانشناسی ۴۰۳-۳۸۹، (۴) ۴.
- احمدی، خدابخش، فتحی آشتیانی، علی، نوایی نژاد، شکوه ۱۳۸۵، بررسی ویژگی های شخصیتی و گفتگوی متقابل بر سازگاری زناشویی. مجله خانواده. ۷۴-۶۱، (۳) ۳.
- Anderson, M, Trudel, S, Bounader, L, Boyer, A, Villeneuve, F. (2008). Effect of marital and sexual enhancement intervention for retired couples: The marital life and aging well program. *Journal of sexologist*, 17, 265-276.
- Strenberg, RJ, Hojjat, M. (1997). satisfaction in close relationship. New york: Guilfor, 67-71
- Tanigushi, ST, Freeman, PA, Taylor, S, Malcarne, BA. (2006). marital satisfaction in out door recreation. *journal experi edui*, 28, 31, 253-265
- Greef, AP. (2000). characteristics of family's that function well, *journal fam issu*, 21, 8, 948-963
- Rosen-Grandon, IR, Myers, JE. (2004). the relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction, *journal couns & Dev* 82, 11, 58-68
- Tallman, I, Hassio, Y. (2004). Resources, Cooperation and problem-solving in early marriage. *Soci psycho uar*, 67, 2, 172-188
- Breen, RB. (1989). the effect if a communication skill werk shop on dyadic adjustment in marital relationship dissertation for the degree of doctor of education, the east Texas state university, 42-45.
- Weigle, JB. (2005). the impact of participating in an imago therapy workshop on marital satisfaction doctoral dissertation, the walden university, 61
- Carr, A. (2000). family therapy, concepts, process and practice, New york, wileg
- Jakubowski, S, F, Mime, E, P, Brunne, H & Miller, RB. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs, *Family Relations*, 53, 528-537.
- Joaning, H. (2009). The long term of the coule communication progra. *Journal of Marital & Family the rapy*, 8(4), 463-468.

- Gordon, K. & B. Donald, H. Epstein N. (1999). The interaction between Marital standards And communication Pattern. *Journal of Marriage and family conseling*, vol 25.
- Halford, W. K. & Moor, 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.
- Markham, H., Stanly, S., Blumberg, S. (1994). *Fighting fir your marriage* – San Francisco: Jossey-bass.
- SHarifian, M., Najafi, S., SHaghghi, F. (2011). An investigation of Couple Communication Porogram (CCP) on the life s quality and and intimacy of Unsatisfied Women. *Procardia-Social and Behavioral Science*, WCPCG-2011, 1991-1994.
- Yalcin, B. M., Krhan, T. (2006). Effect of a Couple Communication Program on Marital Adjustment. *JABFM Journal*, 2007 Vol. 20 No. 1
- Karhan, T. F. (2009). The effect of Couple Communication Program on The conflict Resolution skills and active conflict tendencies of Turkish Couple. *Journal of SeX & Marital Therapy*, vol 34, issue, 3.
- Walitzer, K., Dermen, K., shayhall, K., Kubiak, A. (2013). the effect of couple communication among problem drinking males and their spouses: a randomized controlled trial. *Journal Of Family Therapy*, 35, 251-299.