

## مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری زناشویی دانشجویان

فرزانه رحیم‌پور<sup>1</sup>  
ناصر صبحی قراملکی<sup>2</sup>  
محمد نریمانی<sup>3</sup>

### چکیده

**هدف:** این پژوهش به دنبال مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری زناشویی بود. **روش:** روش پژوهش، آزمایشی و طرح آن پیش‌آزمون و پس‌آزمون چندگروهی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل زوجین دانشجوی شهرستان ساوه بود که تا سال 93 مدت یک تا هفت سال از زندگی زناشویی آنها می‌گذشت. نمونه شامل 72 نفر با سازگاری پایین بود که طی یک فراخوان عمومی به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار مورد استفاده در پژوهش، شامل پرسشنامه سازگاری زناشویی اسپانیر بود. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری و چند متغیری استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج حاصل از تحلیل کواریانس نشان داد که میزان سازگاری زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، افزایش داشته است. مقایسه دو روش آموزشی نشان داد که روش آموزش مهارت ارتباطی با اختلاف کمی نسبت به روش تاب‌آوری، در افزایش سازگاری زناشویی اثربخش‌تر بوده است. **نتیجه‌گیری:** آموزش مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری، هر دو باعث افزایش سازگاری زناشویی شده است. لذا برای بهبود سازگاری زوجین، پیشنهاد می‌شود هر دو برنامه مد نظر قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** تاب‌آوری، مهارت‌های ارتباطی، سازگاری زناشویی، دانشجویان.

دریافت مقاله: 95/04/16؛ تصویب نهایی: 95/12/19.

1. کاندیدای دکتری روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
2. دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی (نویسنده مسئول) / نشانی: اردبیل، بلوار دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی / شماره: 66498784 / Email: n\_sobhi@uma.ac.ir
3. دکتری تخصصی روان‌شناسی، استاد روان‌شناسی گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

## الف) مقدمه

همان گونه که ستیر<sup>1</sup> (1370) بیان کرد خانواده کوچک‌ترین جزء اجتماع است؛ اجتماعی که از خانواده‌های سالم تشکیل شده باشد، مسلماً اجتماعی است سالم و شرط آنکه خانواده‌ها سالم باشند، این است که افراد آن سالم باشند و بهبود وضع اجتماع و تلاش برای بهبود خانواده و افراد آن مهم‌ترین مسئله است. ویکن و مودی<sup>2</sup> (2004) معتقدند که عوامل مختلفی در استحکام و پایداری خانواده‌ها تأثیرگذارند و آنچه در خانواده و یگانگی زن و مرد نقشی بیشتر بر عهده دارد، سازگاری زناشویی<sup>3</sup> است. بررسی پیشینه مفهوم سازگاری زناشویی نشان می‌دهد این مفهوم به طور ثابت برای اشاره به فرایندهایی که برای دستیابی به یک رابطه زناشویی هماهنگ و کار کردن ضروری است، در نظر گرفته می‌شود. در این خصوص، رابطه سازگار شده به عنوان رابطه‌ای که در آن مشارکت کنندگان اغلب با هم در تعامل‌اند، به ندرت با هم اختلاف نظر دارند، به خوبی با هم ارتباط برقرار می‌کنند و اختلافشان را به شیوه رضایت‌بخش و دوجانبه حل و فصل می‌کنند، در نظر گرفته می‌شود.

بر اساس بررسی‌های به عمل آمده توسط هاستون و ملز<sup>4</sup> (2004)، سازگاری زناشویی دارای چهار مؤلفه اصلی رضایت دوتایی، توافق دوتایی، همبستگی دوتایی و بیان محبت‌آمیز است. سازگاری زناشویی تابعی از عوامل مختلف است. بعضی خانواده‌ها با تفاهم و سازگاری زندگی را با شادکامی می‌گذرانند، در حالی که درست برعکس، گروهی از مردم در حل و فصل ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین مسائل زندگی با دشواری و سردرگمی مواجه‌اند. عوامل گوناگونی وجود دارد که باعث بروز مشکل و تنش و نارضایتی در زندگی زناشویی می‌شود. احمد و رید<sup>5</sup> (2008) در مطالعات خود، به طور خاص ناسازگاری در ازدواج و رابطه زناشویی را از مهم‌ترین عوامل بروز تنش، سردی روابط، گسیختگی انسجام و وحدت خانواده بیان می‌کنند و معتقدند ناسازگاری زوجین باعث ایجاد کانونی است که نه تنها نمی‌تواند نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی اعضای خود را برآورده سازد، که باعث بروز آشفتگی روانی، ناراحتی‌ها و مشکلات روانی در اعضا شده و سلامت روانی آنها را به خطر می‌اندازد. هالفورد، ساندرز و بهرنس (2001) بیان کرد که در بسیاری از ازدواج‌ها علائم نارضایتی در چند سال اول زندگی بروز می‌کند و کاهش سازگاری زناشویی نیز با خطر بالای طلاق همراه است. به گزارش سایت سازمان ثبت احوال ایران، در مهر 1394 طی سالهای 91،

1. Satir

2. Wiken &amp; Moudy

3. Marital Adaption

4. Huston &amp; Melz

5. Ahmad &amp; Reid

### مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی ... 35

92، 93 در ایران شاهد رشد آمار طلاق بوده‌ایم؛ به طوری که طبق آمار، در پنج ماهه اول سال 1394، 297624 مورد ازدواج و 69182 مورد طلاق ثبت شده که نسبت به سال قبل 11/5 درصد افزایش داشته است.

به اعتقاد عابدی و شعاع‌کازمی (1392) پشتیبانی از خانواده در برابر از هم گسیختگی و حفظ آن به عنوان معیاری برای پیشرفت، تمدن و تعالی مادی و معنوی انسان امری ضروری است؛ زیرا خانواده سنگ بنای جامعه بزرگ انسانی است و در استحکام روابط اجتماعی و رشد و تعالی یکایک اعضای جامعه نقش بنیادین دارد. بنابر این، یکی از تکالیف زوج‌درمانگران، یافتن عوامل مؤثر بر سازگاری زوجین و تقویت این عوامل است. خلعتبری و بهاری (1389) یکی از این عوامل مؤثر را سازه نسبتاً جدیدی تحت عنوان تاب‌آوری<sup>1</sup> بیان کردند. تاب‌آوری یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت<sup>2</sup> است. رابینز<sup>3</sup> (2008) بیان کرد که جنبش روان‌شناسی سلامت در پی آن است که از نقاط قوت انسانها به عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره گیرد. به اعتقاد سلینگمن<sup>4</sup> (2000)، عواملی که سبب سازگاری و رضایت هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این جنبش‌اند و همان‌گونه که پژوهش زارعی و همکاران (2014) نشان می‌دهد، اخیراً سازه تاب‌آوری در رشته روان‌شناسی خانواده جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است.

گسترده‌گی مفهوم تاب‌آوری، ارائه تعریفی روشن از آن را دشوار کرده است؛ چنان که اصطلاح تاب‌آوری به صورتهای مختلف و متنوعی تعریف شده است. اولسون و همکاران<sup>5</sup> (2003) تعدادی از این تعاریف را از دید پژوهشگران مختلف بیان کرده‌اند؛ از جمله: کیفیات ارتجاعی (هرین،<sup>6</sup> 1958)؛ توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز<sup>7</sup> در مقابل محیط در حال تغییر (داروین،<sup>8</sup> 1989؛ سیچی و کوهن،<sup>9</sup> 1995) و سرسختی<sup>10</sup> و آسیب‌ناپذیری<sup>11</sup> (آنتونی،<sup>12</sup> 1974؛ کوباسا،<sup>13</sup> 1979؛ هودوالت و زون،<sup>14</sup> 1989؛ مدی و خوشابا،<sup>15</sup> 1994؛ راماناiah<sup>16</sup> و همکاران، 1999)؛ به نقل از اولسون، باند، برنز، و ولا-برادریک، (2003). با وجود تعاریف متعدد در مورد تاب‌آوری، پلیس و

1. Resilience
2. Positive Psychology
3. Robbins
4. Seligman
5. Olsson, Bond, Burns, & Vella-Brodrick
6. Harriman
7. Successful adaptation
8. Darwin
9. Cicchetti & Cohen
10. Hardiness
11. Invulnerability
12. Anthony
13. Kobasa
14. Rhodewalt & Zone
15. Maddi & Khosha
16. Ramanaiah

همکاران<sup>1</sup> (2002) وجه اشتراک همه این توصیفات را «توانایی بازگشت به حالت اولیه»<sup>2</sup> و «سازگاری موفقیت‌آمیز» با وجود استرس زیاد و شرایط ناگوار<sup>3</sup> بیان کردند. دوو<sup>4</sup> (2004) تاب‌آوری را به معنای سرسختی در مقابل استرس، توانایی برگشت به حالت عادی و زنده ماندن و تلاش کردن در شرایط ناگوار تعریف کرده است. به اعتقاد او، تاب‌آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل است، بلکه مهم‌تر از آن، حفظ و ارتقای سلامت روانی است. یکی از تجارب تنش‌زا می‌تواند به هم خوردن سازگاری و بروز تعارضات در بین زوجین باشد. آزادی و آزاد (1390) معتقدند اگر افراد دارای تاب‌آوری بالا باشند، در شرایط استرس‌زا و موقعیتهای ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌کنند و سازگاری روان‌شناختی بالایی نشان می‌دهند.

از سوی دیگر برنستاین (1382) و عباسی (1383) بیان کردند در نظام خانواده ارتباط بین زوجین، عنصری تعیین‌کننده است و با توجه به اینکه اولین و مهم‌ترین زیرمجموعه خانواده، مجموعه زن و شوهری است، کیفیت ارتباط بین زن و شوهر قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده استحکام خانواده است. ستیر (1370) در مطالعات خود به این نتیجه رسید که خانواده‌های بالنده، نحوه برقراری ارتباط و ارسال پیام را به خوبی یاد گرفته‌اند و بنابر این، الگوهای سالمی دارند. نشاط، سرزندگی، محبت، ارزش قایل شدن برای یکدیگر، سکوت‌های آرام‌بخش و نه سکوت‌های ناشی از ترس و احتیاط، بذله‌گویی، انعطاف‌پذیری و والدینی با ویژگی‌های یک دوست، نه با ویژگی‌های ارباب، از ویژگی‌های چنین خانواده‌هایی است؛ در حالی که در خانواده‌هایی که ارتباط مؤثر به چشم نمی‌خورد، بدنهای شق و سست، دولا و خمیده، شوخی‌های گزنده و طعنه‌آمیز، ارتباطات غیر مستقیم و مبهم و قاعده‌های خشک، حاکم است. به اعتقاد نوابی‌نژاد (1377)، ارتباط زناشویی، فرایندی است که طی آن، زن و شوهر چه به صورت کلامی در قالب گفتار و چه به صورت غیر کلامی در قالب گوش دادن، مکث و حالات چهره به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند.

گاتمن و لونسون (2007) در تحقیق طولی خود نشان دادند که الگوهای ارتباطی زوجین یکی از پیش‌بینی‌های قوی طلاق در هفت سال اول ازدواج است. آنها همچنین دریافتند که نبود پیامهای مثبت در گفتگوهای روزمره، یکی از عوامل تأثیرگذار بر طلاق است. تحقیق عطاری و همکاران (1388) نیز بیان کرد ارتباط خوب همسران با یکدیگر، آنها را قادر می‌سازد تا نیازها، خواسته‌ها و علایق خود را با سایرین در میان گذارند. عشق، دوستی و محبتشان را نسبت به یکدیگر ابراز کنند و به خوبی از عهده حل مشکلات و مسائل اجتناب‌ناپذیر در خانواده برآیند. اما فقدان مهارت‌های ارتباطی لازم، امکان چنین عملکردی را از

---

1. Place, Reynolds, Cousins, & O' Neill

2. Bounce back

3. Adversity

4. Do

### 37 **مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی ...**

خانواده و زوجین سلب کرده و رابطه صمیمانه آنها را به یک رابطه موازی و بدون صمیمیت تبدیل می‌کند. از نگاه حیدری و همکاران (1388) برقراری ارتباط مؤثر یک مهارت است و یکی از دلایل ناخشنودی زوجهای آشفته نیز مهارت ارتباطی ضعیف است. ناکونزی و راجرز (1995؛ نقل از باقریان و بهشتی، 1390) معتقد بود که داشتن یا نداشتن مهارت‌های ارتباطی بر وضعیت سازگاری زناشویی مؤثر است. وجود ارتباطاتی که فاقد شرایط لازم است و همچنین روابط مبهم یا روابط مشروط، زمینه‌های ناسازگاری را در بین زوجین تشدید می‌کند.

همانگونه که ذکر شد، یکی از دغدغه‌های زوج‌درمانگران، کاهش ناسازگاری زوجین و افزایش سطح سازگاری آنهاست. در مقدمه دیدیم که دو متغیر تاب‌آوری و مهارت ارتباطی چه نقشی در کاهش یا افزایش سطح سازگاری زناشویی داشتند. ارتباط یا اثربخشی این متغیرها هر یک به طور جداگانه بررسی شده، اما درباره مقایسه اثربخشی آنها تاکنون پژوهشی صورت نگرفته است. همین عامل باعث شد تا در این پژوهش علاوه بر بررسی اثربخشی هریک از متغیرها بر سازگاری زناشویی، به دنبال مقایسه اثربخشی آموزش تاب‌آوری و مهارت ارتباطی بر سازگاری زناشویی باشیم.

### **(ب) مرور ادبیات و پیشینه تحقیق**

تاب‌آوری همان طور که در تعریف آن اشاره شد، نوعی سرسختی و آسیب‌ناپذیری است. پژوهشهایی که در مورد بررسی رابطه سخت‌رویی و سازگاری زناشویی انجام گرفته، نشان دادند که بین سخت‌رویی و سازگاری زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد (بوگن و همکاران<sup>1</sup>، 2000؛ نقل از: معین و همکاران، 1390). مروجی (1394) پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه تاب‌آوری با سازگاری و تعارض زناشویی» انجام داد که در آن، 80 نفر زن و مرد که در شورای حل اختلاف شهرستان ساوه پرونده اختلاف داشتند، وارد تحقیق شدند. نتایج نشان داد بین سازگاری زناشویی و تاب‌آوری رابطه مثبت معنادار وجود دارد. کاوه (1388) از نظر کورهونن<sup>2</sup> (2007) این‌گونه بیان می‌کند که، اگرچه تاب‌آوری تا حدودی یک ویژگی شخصی و تا حدود دیگری نیز نتیجه تجربه‌های محیطی افراد است، ولی انسانها قربانی محیط یا وراثت خود نیستند. افراد می‌توانند تحت آموزش قرار گیرند تا ظرفیت تاب‌آوری خود را به وسیله آموختن برخی مهارت‌ها افزایش دهند. سلینگمن (2000) معتقد بود که آموزش تاب‌آوری به افراد در یک آموزش کلاسی منظم، می‌تواند دیدگاه آنان را نسبت به زندگی رشد داده و بهبود بخشد، افسردگی را محدود و کنترل کند و سازگاری را افزایش دهد. کاظمیان و همکاران (1391) در پژوهش خود به بررسی اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر

---

1. Ugen & et.al.  
2. Korhonen

سازگاری دانشجویان جدیدالورود پرداختند. نتایج حاصل نشان‌دهنده اثربخشی تاب‌آوری بر افزایش سازگاری دانشجویان بود. نتایج یافته‌های شان، سیم و کیم (2004) نشان داد که افزایش تاب‌آوری می‌تواند موجب بهبود کیفیت زندگی شود (به نقل از حق رنجبر و همکاران، 1390). گریف و میروی<sup>1</sup> (2004) تحقیقی روی فاکتورهای تاب‌آوری در خانواده‌های طلاق گرفته انجام دادند و دریافتند که فاکتورهای برجسته شامل ارتباطات خوب، سخت‌رویی خانواده، ایجاد معناداری بحران، نگرش افراد به بحران و مسئولیت‌پذیری و عهده‌دار کاری شدن، امنیت مالی است. ونتر<sup>2</sup> (2009) در پژوهشی به بررسی تاب‌آوری در روابط صمیمانه پرداخت و نتیجه تحقیقات سه درمانگری را که روی زوجین مراجعه‌کننده به مراکزشان کار کرده بودند، بررسی کرد. وی با بررسی نتایج تحقیقات، تعریفی را از تاب‌آوری زناشویی ارائه داد: «تاب‌آوری زناشویی به عنوان سازگاری تعریف می‌شود (سازگاری با تغییرات در روابط زناشویی)؛ یعنی پذیرش تغییرات و سازگار شدن با آنها». او معتقد است زوجین برای رسیدن به تاب‌آوری باید پویایی در ارتباط را افزایش دهند، پهنای باند ارتباطی را بسط دهند و همچنین کیفیت کلی ارتباطشان را بهبود دهند. نف و برادی<sup>3</sup> (2011) نیز در پژوهشی به بررسی تاب‌آوری استرس در سالهای اولیه ازدواج پرداختند. هدف از این پژوهش این بود که آیا تمرینات تاب‌آوری می‌تواند رضایت و سازگاری زناشویی را ارتقا دهد! نمونه شامل زوجینی بود که 2/5 سال از ازدواج آنها می‌گذشت. نتایج نشان داد زوجینی که در سالهای اولیه ازدواج استرس زیادی متحمل شدند و دارای منابع ارتباطی و رفتار حل مسئله خوبی بودند، در سالهای بعد رضایت بالاتری گزارش کردند. همچنین تحقیق نشان داد که افرادی که تمرینات تاب‌آوری دریافت کردند، سازگاری و رضایت بیشتری را گزارش کردند. پورسردار و همکاران (1391) دریافتند که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش سلامت روان و رضایت از زندگی می‌شود. زارعی و همکاران (2014) در پژوهشی، ضمن آموزش تاب‌آوری، سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین را بررسی کردند. نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری باعث افزایش سازگاری زناشویی و صمیمیت زوجین می‌شود.

اسپرچر<sup>4</sup> (2002) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که مهارت‌های برقراری ارتباط تعیین‌کننده اصلی سازگاری زناشویی و روابط متقابل زناشویی است. در پژوهش دیگری، بلامرگ<sup>5</sup> (1991)؛ نقل از جوادی و همکاران، (2013) و نظری (1383) دریافتند زوجینی که در برنامه بهبود ارتباط شرکت کرده‌اند، تمایل بیشتری به رضایت و شادکامی دارند. کاستن (2004)؛ یالسن (2007)؛ ایمهوند (2008) و بلاچارد (2008) نیز در پژوهش‌های جداگانه‌ای ارتباط و بهبود مهارت‌های ارتباطی را عاملی تأثیرگذار در بهبود سازگاری زناشویی، کاهش

---

1. Greeff & Merwe  
2. Venter  
3. Neff & Broady  
4. Sprecher  
5. Blumberg

### 39 مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی ...

تعارضات و افزایش صمیمیت زناشویی دانسته‌اند. هر چند پژوهش‌های مختلف خارج و برخی پژوهش‌های داخل، اثربخشی این روشها را نشان می‌دهد، اما شواهد موجود نشانگر آن است که اولاً، در خصوص اثربخشی این مداخلات به اندازه کافی در سطح کشور کار نشده است. ثانیاً، تاکنون پژوهش‌های انجام شده به آموزش یک بعد پرداخته‌اند، این پژوهشها تنها مهارتی را آموزش داده و سپس اثربخشی آن را بررسی کرده‌اند، در هیچ یک از این پژوهشها آموزش مهارت ارتباطی با آموزش برنامه‌های دیگری مقایسه نشده تا مشخص شود کدام برنامه، غنی شدن مهارت ارتباطی یا تقویت یک بعد شخصیتی در میزان سازگاری اثربخش تر است. بنابر این، در اثربخشی این دو مداخله به طور همزمان شکاف پژوهشی موجود است. لذا با توجه به موارد پیش گفته، به دنبال بررسی این فرضیه‌ایم که: «اثربخشی دو روش آموزشی مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری بر بهبود سازگاری زوجین متفاوت است».

## ج) روش اجرای پژوهش

روش این پژوهش، آزمایشی و طرح آن پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است.

### 1. جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش، شامل تمامی زوجین شهرستان ساوه است که تا سال 93 مدت یک تا هفت سال از زندگی زناشویی آنها می‌گذرد و حداقل یکی از زوجین دانشجویند. دلیل انتخاب دامنه یک تا هفت سال اول ازدواج این است که بسیاری از پژوهشگران از جمله گاتمن و لونسون<sup>1</sup> (2007) معتقدند در سالهای اخیر بخش بزرگی از ازدواجها در سالهای نخست، به ویژه هفت سال اول به طلاق منجر می‌شوند.

نمونه‌گیری طی دو مرحله انجام شد. الف) مرحله شناسایی: به منظور انتخاب نمونه‌ای که معرف جامعه باشد و در سایر برنامه‌های آموزشی یا مداخلات درمانی شرکت نکرده باشند، طی یک فراخوان عمومی از طریق نصب بیلبورد در مرکز شهر و دانشگاهها، از کلیه زوجین ساکن شهرستان ساوه در سال 1393 که مدت یک تا هفت سال از زندگی مشترک آنها می‌گذرد، دعوت به عمل آمد تا در جلسه معرفی برنامه آموزش مهارت ارتباطی و تاب‌آوری شرکت کنند. بنابر این، روش نمونه‌گیری اولیه، داوطلبانه بود. در جلسه معارفه از زوجین خواسته شد تا از طریق مقیاس سازگاری زناشویی مورد ارزیابی قرار گیرند.

ب) در مرحله دوم، 72 نفر از افراد با سطح سازگاری پایین انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش 1، با تعداد 24 نفر تحت برنامه آموزشی

---

1. Gottman & Levenson

تاب‌آوری قرار گرفتند؛ گروه آزمایش 2، با تعداد 24 نفر تحت برنامه آموزشی مهارت ارتباطی قرار گرفتند و گروه کنترل با تعداد 24 نفر، هیچ برنامه آموزشی را دریافت نکردند. در پایان، نتایج 72 نفر تجزیه و تحلیل شد.

## 2. ابزار

**مقیاس سازگاری زناشویی<sup>1</sup>:** این آزمون که توسط اسپانیر (1976) به منظور سنجش سازگاری بین زن و شوهرها یا هر دو نفری که با هم زندگی می‌کنند، تنظیم شده؛ شامل 32 سؤال است و تحلیل عاملی نشان می‌دهد چهار بعد رضایت زناشویی<sup>2</sup>، همبستگی زناشویی<sup>3</sup>، توافق زناشویی<sup>4</sup> و ابراز محبت<sup>5</sup> را می‌سنجد. نمره‌گذاری این مقیاس از صفر تا 151 است. کسب نمره 101 و بیشتر نشان‌دهنده سازگاری بیشتر و رابطه بهتر و نمره‌های پایین‌تر از آن نشان‌دهنده سازگاری کمتر است. اسپانیر (1976) پایایی 0/96 را از طریق روش ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس به دست آورد. وی همچنین به منظور به دست آوردن اعتبار سازه مقیاس سازگاری زناشویی، از مقیاس سازگاری زناشویی لاک‌والاس<sup>6</sup> استفاده کرد. همبستگی بین این دو مقیاس در میان افراد متأهل، 0/86 و در میان افراد طلاق گرفته، 0/88 بود. بنابر این، مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمیز دادن زوجهای متأهل و مطلقه در هر سؤال، روایی خود را برای گروههای شناخته شده نشان داده است. همچنین این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است؛ زیرا با مقیاس سازگاری زناشویی لاک‌والاس همبستگی دارد (معین و همکاران، 1390). اسپانیر (1976) اعتبار این مقیاس را در کل نمرات، 0/96 برآورد کرده است که نشان می‌دهد از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده‌مقیاسها را نیز بین خوب تا عالی برآورد کرده است که عبارتند از: مقیاس رضایت زناشویی: 0/94، همبستگی زناشویی: 0/81، توافق زناشویی: 0/90 و ابراز محبت: 0/73 (عباسی، 1383).

## 3. روند اجرای پژوهش

پس از انتخاب نمونه داوطلبانه از میان اعضای جامعه، اعضای نمونه با استفاده از روش جایگزینی تصادفی به سه گروه تقسیم شدند؛ یک گروه کنترل و دو گروه آزمایش. نمونه لازم برای هر گروه حداقل 24 نفر بود. پس از آن، یکی از گروههای آزمایش، تحت آموزش تاب‌آوری به مدت 9 جلسه 120 دقیقه‌ای و دیگری تحت آموزش مهارتهای ارتباطی به مدت 9 جلسه 120 دقیقه‌ای به عنوان موقعیت آزمایشی دوم قرار گرفت. پس از اتمام جلسات، مجدداً از

1. Dyadic Adjustment Scale (DAS)

2. Dyadic Satisfaction

3. Dyadic Cohesion

4. Dyadic Consensus

5. Affectional Expression

6. Lock & Wallace



#### 41 مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی ...

گروه‌ها پس از آزمون گرفته شد. بعد از جمع‌آوری داده‌ها، فرضیه این مطالعه به شیوه تجزیه و تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) و تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) بررسی شد. همچنین به دلیل مؤثر بودن مداخله مورد مطالعه، مداخله مورد نظر بعد از اتمام جلسات آموزشی روی گروه کنترل اعمال شد تا اخلاقی پژوهشی رعایت شود.

#### 4. شیوه مداخله

##### یک) جلسات آموزش تاب‌آوری

اهداف	جلسه
ارائه پیش‌تست، معرفی اعضا، بیان اهداف برنامه، اهمیت رازداری و حضور به موقع، بیان زمان و مکان جلسات.	اول
تعریف تاب‌آوری و بیان ویژگی‌های افراد تاب‌آور	دوم
عناصر حمایتی مانند خوش‌بینی، عزت نفس و مکان کنترل، ویژگی‌های افراد خوش‌بین و بدبین، چرخه افکار.	سوم
برخی عناصر حمایتی خارجی شامل: سیستم حمایتی اجتماعی، مسئولیت‌پذیری فردی، پذیرش نقش‌های معنادار -اثرات حمایت شدن توسط دیگران در کاهش وقایع استرس‌زا و کاهش افسردگی و تنهایی -اثرات مسئولیت‌پذیری مانند احراز هویت، بهبود توانایی‌ها، انگیزش، تعهد و پشتکار -آماده شدن برای ارتقای شخصیت، افکار و مهارت‌های زندگی.	چهارم
روش‌های به دست آوردن تاب‌آوری شامل: ارتباط و برقراری روابط باثبات با دیگران، قاب‌بندی موارد استرس‌زا و پذیرش تغییرات	پنجم
روش‌های به دست آوردن تاب‌آوری شامل: معناداری و امید به آینده	ششم
دیگر روش‌های به دست آوردن تاب‌آوری شامل: ارتقای خودآگاهی و اعتماد به نفس	هفتم
ارتقای خوش‌بینی و مراقبت از خود	هشتم
جمع‌بندی و ارائه پس‌تست	نهم

## دو) آموزش مهارت‌های ارتباطی

اهداف	جلسه
ارائه پیش‌تست، معرفی اعضا، بیان اهداف برنامه، اهمیت رازداری و حضور به موقع، بیان زمان و مکان جلسات. بیان اهمیت ارتباط و برقراری ارتباط صحیح. آشنایی با پایه‌های روابط سالم: نگرش سالم و ناسالم (چرخه آگاهی)	اول
مهارت‌های حرف زدن شامل با خودگویی، حرف زدن از طرف خود، توصیف اطلاعات حسی، بیان افکار، ابراز احساسات، بیان خواسته‌ها، درمیان گذاشتن اقدامات. آموزش پنج مهارت اصلی گوش دادن شامل توجه کردن، تصدیق کردن، دعوت کردن، خلاصه کردن و سؤال کردن از همسر	دوم
همدلی و پذیرش از سوی همسر	سوم
نیازها و خواسته‌ها (نیاز به تأیید، نیاز به وقت گذاشتن، نیاز به هدیه دادن، نیاز به احترام و...)	چهارم
مهارت حل مسئله	پنجم
آموزش و تمرین مهارت‌های حل تعارض	ششم
روابط جنسی	هفتم
مهارت کنترل خشم	هشتم
جمع‌بندی و ارائه پس‌تست	نهم

## د) یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از روش‌های آمار توصیفی، شامل میانگین و انحراف استاندارد و آمار استنباطی شامل تحلیل کواریانس تک متغیری و چندمتغیری استفاده شد.

جدول 1: میانگین و انحراف استاندارد ابعاد سازگاری زوجین بر اساس گروهها (n=72)

متغیر	مؤلفه‌ها	زمان	مهارت‌های ارتباطی (24)		تاب‌آوری (24)		کنترل (24)	
			SD	M	SD	M	SD	M
سازگاری زناشویی	رضایت	پیش‌آزمون	20/33	5	21/67	5/3	22/63	4/9
		پس‌آزمون	24/58	4/4	26	5	23/29	5
	همبستگی دو	پیش‌آزمون	9/96	3/3	10/08	3/6	11/63	3/2
		پس‌آزمون	13/88	3/6	13/96	3/9	12/29	3/3
	توافق دو	پیش‌آزمون	29	5/5	30/08	4/7	28/54	6/4
		پس‌آزمون	34/38	4/9	34/88	4	28/96	6/1
	ابراز محبت	پیش‌آزمون	6/33	2	6/38	2/4	5/96	1/6
		پس‌آزمون	10/04	2/2	6/96	2/7	6/21	1/8
	کل	پیش‌آزمون	65/63	9/5	68/21	8/3	68/75	9/7
		پس‌آزمون	82/88	8/5	81/79	8/7	70/75	10/1

#### 43 مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی ...

یافته‌های جدول 1 نشان می‌دهد که: نمرات پس‌آزمون مؤلفه‌های «رضایت زناشویی»، «همبستگی دو نفری» و «توافق دو نفری» در دو گروه مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری، نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است؛ درحالی‌که این تغییرات در گروه کنترل محسوس نیست. در مؤلفه «براز محبت»، نمرات آزمودنی‌ها تنها در گروه مهارت‌های ارتباطی، پس از مداخله افزایش یافته است؛ در حالی‌که در دو گروه تاب‌آوری و کنترل، میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون تقریباً یکسان است.

**فرضیه پژوهش:** اثربخشی دو روش آموزشی مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری بر بهبود سازگاری زوجین متفاوت است.

برای بررسی فرضیه پژوهش ابتدا اثربخشی دو روش آموزش، تجزیه و تحلیل شد تا در دل آن، مقایسه‌ها انجام گیرد. بدین منظور از تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. اما قبل از آزمون فرضیه، مفروضه‌های استفاده از این آزمون بررسی می‌شود: اساسی‌ترین مفروضه چند متغیری، همگنی ماتریس کوواریانس است که از طریق  $M$  باکس بررسی می‌شود.  $M$  باکس مفروضه همگنی ماتریس واریانس - کوواریانس را تأیید کرد ( $P=0/8$ ,  $df2=17089/9$ ,  $df1=20$ ,  $F=0/75$ ,  $Box\ s\ M=16/4$ ).

جدول 2: خلاصه آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس‌ها خطاها در سازگاری زوجین

متغیرها	F	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	سطح معناداری
رضایت دونفری	0/96	2	69	0/4
همبستگی دو نفری	1/3	2	69	0/3
توافق دو نفری	0/1	2	69	0/91
ابراز محبت	2/7	2	69	0/08

چنانکه در جدول 2 ملاحظه می‌شود، آزمون  $F$ ، همگنی واریانس خطای گروهها در همه مؤلفه‌های سازگاری زوجین را تأیید می‌کند.

جدول 3: خلاصه آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره برای بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری بر سازگاری زوجین

اثوات	لانداى ويلکز	F	درجه آزادی 1	درجه آزادی 2	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	0/102	33	8	124	0/01	0/68

سطح معناداری شاخص لانداى ويلکز نشان می‌دهد که بردار میانگین گروهها در متغیر «سازگاری زوجین» با یکدیگر تفاوت معناداری دارد ( $\eta^2 = 0/68$ ,  $P=0/01$ ,  $F=33$ ,  $Wilks\ Lambda=0/102$ ).

بنابر این، برای پی بردن به این مطلب که تفاوت مشاهده شده ناشی از پراش کدام یک از سازه‌هاست، از تحلیل کوواریانس تک متغیره بین آزمودنی استفاده شد که نتایج آن در جدول 4 ارائه شده است.

جدول 4: تحلیل کوواریانس یک‌راهه بین آزمودنی برای بررسی تأثیر آموزش مهارتهای ارتباطی و تاب‌آوری بر مؤلفه‌های سازگاری زوجین

منبع تغییر	مقیاس	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
گروه	رضایت دونفری	180/79	2	90/4	27/7	0/001	0/460
	همبستگی دو نفری	147/44	2	73/7	29/2	0/01	0/473
	توافق دو نفری	354/65	2	177/3	61/4	0/001	0/654
	ابراز محبت	184/72	2	92/4	40/7	0/01	0/556
خطا	رضایت دونفری	212/18	65	3/3			
	همبستگی دو نفری	164/16	65	2/5			
	توافق دو نفری	187/81	65	2/9			
	ابراز محبت	147/51	65	2/3			
کل	رضایت دونفری	45347	72				
	همبستگی دو نفری	13817	72				
	توافق دو نفری	79459	72				
	ابراز محبت	4857	72				

نتایج جدول 4 نشان می‌دهد که با احتساب آلفای میزان شده بونفرونی (0/012) و کنترل اثر پیش‌آزمون، تفاوت مشاهده شده در همه مؤلفه‌های «سازگاری زوجین» معنادار است. به عبارت دیگر؛ از نظر «رضایت زناشویی»، «همبستگی دو نفری»، «توافق دو نفری» و «ابراز محبت» بین گروه تفاوت معناداری وجود دارد. اندازه اثر نیز نشان می‌دهد که تقریباً 65/4 درصد واریانس در بهترین ترکیب خطی نمره‌های «توافق دو نفری» توسط انتساب به گروهها قابل تبیین است. این رقم در خصوص مؤلفه‌های «رضایت زناشویی»، «همبستگی دو نفری» و «ابراز محبت» به ترتیب برابر با 46، 47/3 و 55/6 درصد برآورد شده است. برای شناسایی تفاوت مشاهده در گروهها، از آزمون تعقیبی استفاده شد. این آزمون با مقایسه دوبه‌دوی میانگینها انجام می‌شود که خلاصه نتایج آن در جدول 5 نشان داده شده است.

45 **مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی ...**

**جدول 5: نتایج آزمون تعقیبی برای مقایسه سازگاری زناشویی در گروهها**

اختلاف میانگین‌ها			متغیر وابسته
کنترل	تاب‌آوری	گروه	
3/4* 3/6* -	-0/23	مهارت‌های ارتباطی تاب‌آوری کنترل	رضایت دونفری
3/2* 5/17* -	0/043	مهارت‌های ارتباطی تاب‌آوری کنترل	همبستگی دو نفری
5/2* 4/7* -	0/51	مهارت‌های ارتباطی تاب‌آوری کنترل	توافق دو نفری
3/7* 0/56* -	3/2*	مهارت‌های ارتباطی تاب‌آوری کنترل	ابراز محبت

بر اساس اطلاعات جدول 5، در مؤلفه‌های «رضایت زناشویی»، «همبستگی دو نفری»، و «توافق دو نفری»، تفاوت بین میانگین‌های گروه‌های آزمایشی «مهارت‌های ارتباطی» و «تاب‌آوری» با گروه کنترل معنادار است؛ به طوری که بر اساس اطلاعات جدول 5، میانگین این سه مؤلفه در هر دو گروه پس از مداخله، به طور معناداری افزایش یافته است. بنابر این، می‌توان نتیجه گرفت که هم آموزش مهارت‌های ارتباطی و هم آموزش تاب‌آوری، بر بهبود «رضایت زناشویی»، «همبستگی دو نفری» و «توافق دو نفری» مؤثر بوده است و بین دو گروه آزمایشی تفاوت معناداری مشاهده نشد. در مؤلفه «ابراز محبت» تفاوت مشاهده شده بین هر سه گروه معنادار است؛ بدین معنی که نه تنها هر دو مداخله (مهارت‌های ارتباطی و تاب‌آوری) بر افزایش «ابراز محبت بین زوجین» مؤثر بوده، بلکه این تأثیرگذاری در آزمودنی‌هایی که با استفاده از «مهارت‌های ارتباطی» آموزش دیده‌اند، به طور معناداری بالاتر از گروه «تاب‌آوری» است.

### ه) بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی مقایسه اثربخشی دو روش آموزش تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی بر سازگاری زناشویی بود. نتایج نشان داد که آموزش تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش سازگاری زناشویی شده است. همچنین مقایسه دو روش آموزشی نشان داد که روش آموزش مهارت‌های ارتباطی با اختلاف ناچیزی نسبت به روش تاب‌آوری در افزایش سازگاری زناشویی اثربخش‌تر بوده است.

در ارتباط با بخش اول پژوهش در زمینه آموزش تاب‌آوری، نتایج پژوهشها عمدتاً حاکی از این است که تاب‌آوری به عنوان یک ویژگی مثبت و انطباقی شخصیت، با بهزیستی، سلامت روان‌شناختی و

سازگاری اجتماعی، رابطه مستقیم دارد (شاین و همکاران، 2004؛ به نقل از حق رنجبر و همکاران، 1390 و دوو، 2004). تاب‌آوری همچنین به عنوان یکی از فاکتورهای تأثیرگذار در کاهش احتمال طلاق و تعارضات زناشویی گزارش شده است (گریف و میروی، 2004). مطالعه دوو (2004)؛ برنان و مک‌گرادی<sup>1</sup> (2015) و کاظمیان و همکاران (1391) نشان داد که آموزش تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی و همچنین سازگاری بهتر این افراد مرتبط است. در پژوهشی دیگر، زارعی و همکاران (2014) نشان دادند که آموزش مهارت‌های تاب‌آورانه سبب افزایش سازگاری زناشویی و صمیمیت در همسران جانبازان می‌شود؛ مروجی (1394) نیز نشان داد که بین سازگاری زناشویی و تاب‌آوری رابطه مثبت معنادار وجود دارد. در زمینه مهارت‌های ارتباطی نیز نتایج حاصل از این مطالعه با پژوهش بلامرگ (1991)؛ اسپرچر (2002)؛ کاستن (2004)؛ یالسین (2007)؛ ایمهوند (2008) و بلانچارد (2008) همسو است. در همین راستا، نظری (1383)؛ محبی‌کیا (1387) و اورکی و همکاران (1391) آموزش مهارت‌های ارتباطی را بر افزایش سازگاری زناشویی اثربخش گزارش کرده‌اند. گفتنی است که پژوهشی با نتایج متضاد یا متناقض با پژوهش حاضر یافت نشد.

در تبیین نتایج به دست آمده، ابتدا لازم است تحلیل مختصری از خصوصیات و نحوه عملکرد متغیرهایی داشته باشیم که در تحقیق حاضر سعی شده است سطح آنها از طریق آموزش‌های مدون ارتقا یابد. در ارتباط با تاب‌آوری، افزایش متغیر مذکور از طریق آموزش تاب‌آوری در مؤلفه‌های مرتبط با سلامت روان‌شناختی تأثیر مثبت و معنادار خواهد داشت (شاکری‌نیا و محمدپور، 1389؛ بشارت و همکاران، 1387). به عبارت دیگر؛ ویژگی‌های افراد تاب‌آور که در این دست آموزش‌ها مورد هدف قرار می‌گیرد، همچون: افزایش بهره‌مندی از حمایت و توان اجتماعی، افزایش قدرت حل مسئله به خصوص در شرایط بحرانی و دشوار، خودگردانی و مدیریت هیجانات و احساس هدفمندی و باور به آینده‌ای روشن، تعیین‌کننده کیفیت و سطح بالاتری از سلامت روان هستند. به عبارت دیگر و با تعبیری که ماستن (1995) ارائه می‌دهد، در نتیجه فرایند تاب‌آوری، اثرات ناگوار، اصلاح، تعدیل یا حتی ناپدید می‌شود و این مهم، مانع افت سطح سلامت در شرایط ناگوار و پیش‌بینی نشده خواهد بود. طبیعی است که سلامت روان‌شناختی بالاتر در زوجین، با به حداقل رساندن تنش‌های ناشی از عدم تعادل خلقی، عدم مسئولیت‌پذیری و عدم هماهنگی بین نیازها، وظایف و حقوق همسران، به افزایش سازگاری در زوجین کمک بسزایی خواهد کرد. کاهش استرس نیز یکی دیگر از مسیرهایی است که آموزش تاب‌آورانه می‌تواند از طریق آن، بر بهبود وضعیت زناشویی زوجین تأثیرگذار باشد. آموزش تاب‌آوری، ایجادکننده راهبردهای کنار آمدن و سازوکارهای دفاعی بهتر در افراد است (اسکیل،<sup>2</sup> 2001). همچنین مداخله‌های تاب‌آورانه با تغییر در سبک اسناد افراد، سبب می‌شوند که افراد با تاب‌آوری بالا، در مقابل رویدادهای استرس‌زا با خوش‌بینی، ابراز وجود و اعتماد به نفس برخورد

1. Brennan & Mac Grady  
2. Skehill

#### 47 $\diamond$ مقایسه اثربخشی دو برنامه آموزشی تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی ...

کنند و در نتیجه، این رویدادها را با قابلیت کنترل بالاتری ببینند. بنابر این، تاب‌آوری انعطاف‌پذیری فرد را افزایش می‌دهد و این ویژگی باعث افزایش سازگاری افراد با شرایط مختلف زندگی از جمله پذیرش وظایف، مسئولیتها و نقشهای جدید در زندگی زناشویی می‌شود. همچنین تاب‌آوری با کاهش هیجانات منفی، میزان رضایتمندی از زندگی زناشویی را نیز افزایش می‌دهد. (حسینی قمی و همکاران، 1389)

در ارتباط با تبیین چرایی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهبود وضعیت سازگاری زوجین، باید گفت که زوجین گرفتار در تعارضات زندگی مشترک، معمولاً راهبرد منطقی و مشخصی برای خروج از این تعارضات ندارند. آموزش ارتباط به آنها کمک می‌کند تا راههای پاداش‌دهنده‌تری را برای برخورد با تعارضات زندگی زناشویی در پیش گیرند. بر پایه رویکرد شناختی - رفتاری، اسنادها، انتظارات و باورهای منفی زیادی وجود دارد که مانع برقراری ارتباط اثربخش می‌شود، مهارت‌های ارتباطی به زوجین کمک می‌کند تا این دلایل بنیادین را شناسایی کرده و با ارتباطی مؤثرتر و همراه با تنش کمتر، سازگاری بیشتری را در زندگی مشترک تجربه کنند. تمرین اصولی این مهارتها موجب می‌شود تا زوجین این عادت‌ها را به گنجینه رفتاری و شناختی خود اضافه کرده و در موقعیتهای دشوار و کشمکش‌زا از مواجهه سازنده‌تری استفاده کنند. همچنین یادگیری مهارت‌های ارتباطی، منجر به مبادله رفتارهای مثبت و خوشایند و کاهش رفتارهای منفی، مقابله‌جویانه، کنایه‌آمیز و توأم با ابهام می‌شود. طبیعی است استمرار این بازخوردهای مثبت با ایجاد نگرش مثبت، افزایش ادراک احترام و ارزشمندی و ارضای هوشمندانه نیازهای عاطفی زوجین، زندگی زناشویی را به محیطی با حداقل تعارضات و حداکثر حس رضایت و سازگاری تبدیل خواهد کرد.

اما در مقام مقایسه، به جز یک خرده‌مقیاس ابراز محبت (در مقیاس سازگاری زناشویی)، دو روش آموزشی به کار گرفته شده، نسبت به گروه کنترل اثربخش بوده‌اند. برتری آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به ماهیت متغیر وابسته‌ای که تغییرات بیشتری را به ثبت رسانده‌اند، کاملاً قابل تبیین به نظر می‌رسد. زوجینی که یاد می‌گیرند دلایل زیربنایی تعارضات مخرب خود را شناسایی و از شیوه‌های سازگارانانه‌تری برای برخورد با آنها استفاده کنند و نیازها و پیامهای خود را با دقت و تأثیر بیشتری انتقال دهند، قطعاً بهتر می‌توانند ابراز محبت کرده و رابطه جنسی لذت‌بخش برقرار کنند. در تبیینی دیگر، می‌توان اینگونه بیان کرد که برای تاب‌آور شدن، یکی از گامها آموزش مهارت‌های زندگی و ذیل آن، آموزش مهارت برقراری ارتباط است. بنابر این، مهارت‌های ارتباطی اساس و پایه‌ای برای تاب‌آوری است و افراد حتماً باید ابتدا مهارت ارتباطی داشته باشند تا بتوانند تاب‌آور شوند. همسو با این تبیین، کانگر، راتر و الدر<sup>۱</sup> (1999) در تحقیق خود بر این نتیجه متمرکز شدند که کیفیت تعامل زوجین، تاب‌آور بودن و آسیب‌پذیری را نسبت به شرایط

سخت پیش‌بینی می‌کند. همچنین گریف و میرووی (2004) تحقیقی بر روی فاکتورهای تاب‌آوری در خانواده‌های طلاق گرفته انجام دادند و دریافتند که یکی از این فاکتورهای برجسته، ارتباطات خوب است. ونتر (2009) معتقد است زوجین برای رسیدن به تاب‌آوری باید پویایی در ارتباط را افزایش دهند، پهنای باند ارتباطی را بسط و همچنین کیفیت کلی ارتباطشان را بهبود دهند. نف و برادی (2011) نیز به طور ضمنی بیان می‌کنند که ارتباط خوب زوجین در سالهای اولیه، به عنوان یکی از منابع تاب‌آوری در برابر شرایط سخت آینده است. همچنین گاتمن و لونسون (2007) نیز در تحقیق طولی خود نشان دادند که الگوهای ارتباطی زوجین یکی از پیش‌بین‌های قوی طلاق در هفت سال اول ازدواج است. لذا با توجه به یافته‌های این پژوهشها که در راستای تأیید نتایج ما قرار دارد، می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی، یک گام جلوتر و اثربخش‌تر از تاب‌آوری است.

در کل، جامعه سالم و مترقی، از تعامل سازنده خانواده‌هایی تشکیل می‌شود که روابط زوجین آن، صمیمی، سازگاران و دور از تعارضات افراطی باشد. در این بین، بهره‌گیری از مداخلات جدید روان‌شناختی، علاوه بر دستیابی به اهداف مهم مذکور می‌تواند هزینه‌های متعدد نهفته در اختلافات زناشویی همچون نرخ انواع طلاق و خشونت‌های خانوادگی را کاهش دهد.

### محدودیتها و پیشنهاد پژوهش

1. روش نمونه‌گیری داوطلبانه: شانس برابری را برای انتخاب تمام اعضای جامعه فراهم نمی‌آورد.
2. وجود اثر رگرسیون؛ به علت اینکه ما به ناچار از شرکت‌کنندگانی استفاده کردیم که در حد پایین نمره‌گذاری پرسشنامه قرار داشتند؛ یعنی افرادی با سازگاری پایین. این عامل خودبه‌خود در پایان کار باعث حرکت نمره‌ها به سمت نرمال می‌شود.

پیشنهاد می‌شود تا حد ممکن از نمونه‌گیری تصادفی استفاده شود. با توجه به اینکه نتایج تحقیق نشان‌دهنده اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر افزایش سازگاری زناشویی است، به زوجینی که در آستانه شروع زندگی مشترک‌اند، پیشنهاد می‌شود در کلاسهای عمومی و جلسات خصوصی که در مراکز مشاوره به این منظور تشکیل می‌شود، شرکت کرده و مهارت‌های ضروری برای ورود به این مرحله مهم از زندگی را فراگیرند.





## منابع

- آزادی، سارا و حسین آزاد(1390). «بررسی رابطه حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و سلامت روانی دانشجویان شاهد و اینترگر دانشگاه‌های شهر ایلام». *طب جانباز*، ش 3(12): 48-58.
- اورکی، محمد؛ چیمین جمالی، مهران فرج‌الهی و علی کریمی فیروزجایی(1391). «اثربخشی آموزش برنامه‌گنی‌سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل». *شناخت اجتماعی*، ش 1(2): 52-61.
- باقریان، مهرنوش و سعید بهشتی(1390). «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر سازگاری زناشویی زوجین». *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ش 2(6): 73-89.
- برنشتاین، فیلیپ اچ و برنشتاین، مارسسی تی (1382). *زناشویی درمانی (شناخت و درمان اختلاف‌های زناشویی)*. ترجمه‌ی حمیدرضا سهرابی. تهران: رسا.
- بشارت، محمدعلی؛ مریم صالحی، عذرا زبردست، حسین نادعلی و خدیجه شاه‌محمدی(1387). «رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران». *روانشناسی معاصر*، ش 3(2): 38-49.
- پورسردار، فیض‌الله؛ ذبیح‌الله عباسپور، سهراب عبدی زرین و عبدالله سنگری(1391). «تأثیر تاب‌آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی، یک الگوی روان‌شناختی از بهزیستی». *دانشگاه علوم پزشکی لرستان*، ش 14(1): 81-89.
- حسینی قمی، طاهره؛ صغری ابراهیمی قوام و زهره علومی یزدی(1389). «اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر سطح کیفیت زندگی مادران دارای فرزند تا 10 تا 13 سال مبتلا به سرطان در بیمارستان امام خمینی تهران». *مطالعات بالینی*، ش 1: 77-100.
- حق رنجبر، فرخ؛ علیرضا کاکاوند، احمد برجعلی و حامد برماس(1390). «تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی». *کودکان استثنائی*، ش 1(1): 176-187.
- حیدری، حسن؛ باقر ثنایی ذاکر، شکوه نوابی‌نژاد و علی دلاور(1388). «اثربخشی گفتگوی مؤثر (برنامه ارتباط زوجها CCP) بر کاهش تعارضات زناشویی». *اندیشه و رفتار*، ش 4(14): 15-24.
- خلعتبری، جواد؛ بهاری، صونا (1389). *ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی*. فصل‌نامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، 2: 83-94.
- ستیر، ویرجینیا(1370). *آدم‌سازی در روان‌شناسی خانواده*. ترجمه بهروز بیرشک. تهران: رشد.
- شاکری‌نیا، ایرج و مهری محمدپور(1389). «رابطه استرس شغلی و تاب‌آوری با فرسودگی شغلی در پرستاران زن». *بهبود*، ش 14(2): 161-169.
- عابدی، فاطمه؛ شعاع کاظمی، مهرانگیز (1392). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات زناشویی*. فصل‌نامه فرهنگی تربیتی زنان خانواده. 7(22): 7-29.

- عباسی، فروغ (1383). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی- رفتاری بر میزان سازگاری زناشویی در شهر بوشهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره. رودهن: دانشگاه آزاد اسلامی.
- عطاری، یوسفعلی؛ محمد حسین پور و سیما راهنورد (1388). «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین». اندیشه و رفتار، ش 4 (14): 25-34.
- کاظمیان، سمیه؛ معصومه اسمعیلی و راضیه برزگر (1391). «اثربخشی آموزش مبتنی بر تاب‌آوری بر افزایش سازگاری دانشجویان جدیدالورود ساکن در خوابگاه». سایت پژوهش‌های علوم انسانی.
- کاوه، منیژه (1388). تدوین برنامه افزایش تاب‌آوری در برابر استرس و تأثیر آموزش آن بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی خفیف. پایان‌نامه دکتری دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: دانشگاه علامه طباطبائی.
- محبی کیا، راضیه (1387). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد شناختی رفتاری بر سازگاری زناشویی زنان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- مروجی، معصومه (1394). بررسی رابطه تاب‌آوری با سازگاری و تعارض زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی روان‌شناسی. ساوه: دانشگاه پیام نور.
- معین، لادن؛ پروین غیائی و راضیه مسموعی (1390). «رابطه سخت‌رویی روان‌شناختی با سازگاری زناشویی». جامعه‌شناسی زنان، ش 2 (4): 163-189.
- نظری، علی‌محمد (1383). بررسی و مقایسه تأثیر برنامه غنی‌سازی ارتباط و مشاوره راه حل‌مدار بر رضایت زناشویی زوجین شاغل. رساله دکتری مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. تهران: دانشگاه تربیت معلم.
- نوابی‌نژاد، شکوه (1377). ویژگی‌ها و شرایط لازم دختر و پسر جوان برای ازدواج و تشکیل خانواده. تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- Abbasi, F. (2004). **The Effect of Communication Skills Training with Cognitive-Behavioral Approach on Marital Adjustment in Bushehr.** MA Thesis. Islamic Azad University Branch.
- Ahmad, S.; Reid & W. David (2008). **“Relationship Satisfaction among South Asian Canadians: The Role of ‘Complementary-Equality’ and Listening to Understand”.** *Interpersonal*, 2(2): 131-150.
- Attari, Y., M. Hossein Pour & S. Rahnvard (2009). **“The Effectiveness of Communication Skills Training Method to reduce Marital Distraction in Couples Communication Program”.** *Journal of Thought and Behavior*, 4 (14): 25-34.
- Azadi, S. & H. Azad (2011). **“Investigate the Relationship between Social Support, Resiliency and Mental Health of Students Scarifying in Universities of Ilam”.** *Journal of War and Public Health*, 3(12): 48-58.

- Bagherian, M. & S. Beheshti (2011). **“The Effectiveness of Communication Skills Training based on Islamic approach on Marital Adjustment”**. *Journal of Culture counseling and psychotherapy*, 2(6): 73-89.
- Besharat, M.A.; M. Salehi, O. Zebardast, H. Nadeali & KH. Shamohamadi (2008). **“The Relationship between Exercise and Mental Health Resilience and Hard Work with Success in Athletes”**. *Journal of Contemporary Psychology*, 3(2): 38-49.
- Blanchard, V.L. (2008). **Does marriage and Relationship Education Improve Couples Communication? A meta-Analytic Study**. Unpublished MA Thesis, Brigham Young University.
- Brennan, J. & A. MacGrady (2015). **“Designing and Implementing a Resiliency Program for Family Medicine Residents”**. *International Journal of Psychiatry Med*, 50(1): 104-114
- Casten, M.K. (2004). **“Marital Functioning and Communication in a Clinical Sample of Social Anxiety Disorder Clients”**. *Journal of Marital and Family*, 28(3): 252-270.
- Conger, R.D.; M.A. Reuter & G.H. Elder (1999). **“Couple Resilience to Economic Pressure”**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (1): 54-71.
- Doo, B. (2004). **Resilience**. Thinking Aloud World WIT Newsletter, 1, 34.
- Gottman, J.M. & R.W. Levenson (2007). **“The Timing Of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period”**. *Journal of Marriage and Family*, 62(3): 737-745.
- Greeff, A.P. & S. Merwe (2004). **“Variables Associated with Resilience in Divorced Families”**. *Social Indicators Research*, 68: 59-75.
- Hagh Ranjbar, F.; A.R Kakavand, A. Borjali & H. Bermas (2011). **“Resiliency and Quality of Life of Mothers of Children with Intellectual Disability**. *Journal of Exceptional Children*, 1(1): 176-187.
- Halford, W.K.; M.R. Sanders & B.C. Behrence (2001). **“Can Skills Training Prevent Relationship Problems in at-Risk Couples? Fear- year Effects of a Behavioral Relationship Education Problem”**. *American Journal of Family Psychology*, 15(4): 750- 768.
- Heidari, H.; B. Sanaei, Sh. Navabinejad & A. Delavar (2009). **“The Effectiveness of Effective Dialogue (Couples Communications Programs CCP) to reduce Marital Conflict”**. *Journal of Thought and Behavior*, 4(14): 15-24.
- Hoseini Ghomi, T.; S. Ebrahimi Ghavam & Z. Olomi Yazdi (2011). **“The Effect of Resilience On the Quality of Life of Mothers with Children 10 to**

- 13 years old with Cancer in Tehran's Imam Khomeini Hospital**". *Journal of Clinical Studies*, 1: 77-100.
- Huston, T.L. & H. Melz (2004). **"The Case for (promoting) Marriage: The Devil is in the Details"**. *Journal of Marriage and Family*, 66(4): 943-958.
  - Imhonde, H.O.; A. Oyaziwo & N.R. Ifunanyachukwu (2008). **"Effective Communication, Educational Qualification and age as Determinats of Marital Satisfaction among Newly Wedded-Couples in a Nigeria, University"**. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 5: 433-437.
  - Javadi, M.; M.J. Sepahvand, H. Mahmoudi & A. Sori (2013). **"The Effect of Life Skills Training on the Quality of Life of Nursing Khorramabad"**. *Journal of Nursing and Midwiery College*, 21(1): 32-40.
  - Kaveh, M. (2009). **Plans to Increase its Resilience to Stress and Impact of Education on The Components of Quality of Life of Parents of Children with Mild Mental Retardation**. PhD thesis, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabatabaei University, Tehran.
  - Kazemian, S.; M. Ismaili & R. Barzegar (2012). **"Training based on Increasing Resilience to Adapt New Students Living in Dorms"**. Site Preceding Studies Humanities.
  - Masten, A.S. (1995). **Resilience in Development**. Hand book of Positive Psychology. New York .pp:3-25-hillsdale, NJ: Erlbaum.
  - Moein, L.; P. Ghiasi & R. Masmoei (2011). **"The Relationship between Psychological Hardiness and Marital Adjustment"**. *Journal of Sociology of Women*, 2(4): 163-189.
  - Mohebbi Kiya, R. (2008). **The Effect of Communicative Skills Training With a Cognitive-Behaviorist Approach on Spouses' Marital Adaptation**. MA Thesis. Tehran Shahid Beheshti University, Educational Sciences and Psychology Faculty.
  - Moraveji, M. (2015). **Examine the Relationship Resiliency Adjustment and Marital Conflict**. MB Thesis, Payam Noor University, Saveh.
  - Navabinejad, SH. (1998). **Features and Requirements for Marriage of Girls and Boys, young and Family**. Tehran: Parents and Coaches Association Press.
  - Nazari, A.M. (2004). **The Comparison of the Effectiveness of Two Training Methods of Communicative Enrichment and of Solution-Focused Counseling on Marital Satisfaction**. PHD Thesis. Tehran Tarbiat Moallem University, Educational Sciences and Psychology Faculty.

- Neff, L.A. & E.F Broady (2011). “**Stress Resilience in Early Marriage: Can Practice Make Perfect?**”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1-18. DOI: 10.1037/a0023809.
- Olsson, C.A.; L. Bond, J.M. Burns, D.A. Vella-Brodrick & S.M. Sawyer (2003). “**Adolescent Resilience: a Concept Analysis**”. *Journal of Adolescence*, 26: 1-11.
- Oraki, M.; CH. Jamali, M. Farajollahi & A. Karimi Firouzjaei (2012). “**The Effects of Relationship Enrichment Program on Marital Adjustment of Married Students**”. *Social Cognition*, 1(2): 52-61.
- Place, M.; J. Reynolds, A. Cousins & S.H. O'Neil (2002). “**Developing a Resilience Package for Vulnerable Children**”. *Child and Adolescent Mental Health*, 4, 162-167.
- Poursardar, F.; Z. Abbaspour, S. Abdi & A. Sangari (2012). “**The Effect of Resilience on Mental Health and Life Satisfaction, a Model of Psychological Well-being**”. *Journal of Lorestan University of Medical Sciences*, 14(1): 81-89.
- Robbins, B.D. (2008). “**What is the Good Life? Positivism and Renaissance of Humanistic Psychology**”. *Journal of Humanistic Psychologist*, 36: 96-112.
- Satir, V. (1991). **People Making**. Tehran. Roshd.
- Seligman, M.A. & M.H. Csikszent (2000). “**Positive Psychology**”. *Journal of American Psychologist*, 55(4): 5-14.
- Shakeri Nia, E. & M. Mohammad Pour (2010). “**Resilience Relationship between Job Stress and Burnout among Nurses**”. *Journal of Behbood*, 14 (2): 161-169.
- Skehill, C.M (2001). **Resilience, Coping with an Extended Stay outdoor Education Program, and Adolescent Mental Health**. Canberra: university of Canberra: Dissertation for the Degree of Honors.
- Spanier, G.B (1976). **Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads**. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1): 15-28.
- Sprecher, S. (2002). “**Sexual Satisfaction in Premarital Relationships**”. *Journal of Sex research*, 23: 233-251.
- Venter, N (2009). **Resilience in Intimate Relationships**. Unpublished MA Thesis in Clinical Psychology. Soute Africa University.
- Wiken & Moudy (2004). “**Marital Adjustment**”. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31: 20-32.
- Yalcin, B.M. & T.E. Karahan (2007). “**Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment**”. *The Journal of American Board of Family Medicine*, 20: 36-44.

- Zarei, E.; M. Sadeghifar & F. Ghiasi (2014). “**A Study of Effects of Teaching Resiliency to Spouses of the War-Disabled on Marital Adjustment and Intimacy**”. *Academic journal of psychological studies*, 3(1): 63-71.

