



## مطالعه مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت ارتباطی بر تعارضات زناشوی و بهزیستی روانشناختی همسران ناسازگار مراجعه کننده به مراکز خدمات روانشناختی شهر کرمانشاه

زهرا کمانکش: دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران  
سعیده السادات حسینی: استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (\* نویسنده مسئول) [saeedeh-hosseini@iauksg.ac.ir](mailto:saeedeh-hosseini@iauksg.ac.ir)

آزیتا چهری: استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

حسن امیری: استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

معصومه حیدریان: استادیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم پزشکی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

مهارت زندگی،  
مهارت ارتباطی،  
تعارضات زناشویی،  
بهزیستی روانشناختی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۴

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹

**زمینه و هدف:** پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعارضات زناشویی تأثیرات زیانباری بر سلامت، جسم، روان و خانواده، جدایی و طلاق دارد. هدف از انجام پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت ارتباطی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی روانشناختی همسران ناسازگار بود.

**روش کار:** برای انجام پژوهش کاربردی و شبه آزمایشی حاضر که با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل انجام شد از بین زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز خدمات روانشناختی شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۰، که به بصورت داوطلبانه و از طریق فراخوان جهت شرکت در این دوره ثبت نام کرده بودند ۴۵ نفر انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. قبل و بعد از مداخله تمام آزمودنی‌ها پرسشنامه تعارضات زناشویی تجدیدنظر شده و بهزیستی روانشناختی را تکمیل کردند همچنین مداخلات دو گروه به صورت گروهی به مدت ۱۳ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای و دو بار در هفته اجرا شد. نهایتاً داده‌ها با نرم‌افزار SPSS-26 و آزمون‌های آماری تحلیل واریانس یک طرفه، تحلیل کواریانس چند متغیری و آزمون تعقیبی بنفرونی تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری بر تعارضات زناشویی و بهزیستی روانشناختی همسران ناسازگار اثربخش بوده اند. همچنین تفاوت معناداری بین دو درمان مشاهده نشد.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج پیشنهاد می‌شود زوجین دارای تعارضات زناشویی از این مداخله‌ها زیر نظر مشاور استفاده کنند.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Kamankesh Z, Hosseini SA, Chehri A, Amiri H, Heydarian M. Comparative Study of the Effectiveness of Life Skills Training and Communication Skills on Marital Conflicts and Psychological Well-Being of Incompatible Spouses Referring to Psychological Service Centers in Kermanshah. Razi J Med Sci. 2024(9 Mar);30.203.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 4.0 صورت گرفته است.



Original Article

## Comparative Study of the Effectiveness of Life Skills Training and Communication Skills on Marital Conflicts and Psychological Well-Being of Incompatible Spouses Referring to Psychological Service Centers in Kermanshas

**Zahra Kamankesh:** PhD Student, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

**Saeedeh Alsadat Hosseini:** Assistant Professor, Department of Psychology, Kermansha Branch, Islamic Azad University, Kermansh, Iran (\* Corresponding Author) [saeedeh-hosseini@iauksg.ac.ir](mailto:saeedeh-hosseini@iauksg.ac.ir)

**Azita Chehri:** Assistant Professor, Department Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

**Hassn Amiri:** Assistant Professor, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermanshah, Iran

**Masoumeh Heydarian:** Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University, Kermansh, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** Marriage is a bond that binds not just two people who hope to be in love forever, but two families built on completely different foundations, traditions, value systems, and lifestyles. Therefore, it is not unusual for this encounter to lead to a host of adjustment, emotional, financial, and psychosocial problems (1). Reviewing these problems leads to marital conflicts and differences in the process of cooperation, interaction, and their daily communication (2). In general, marital conflicts occur when there is a lack of agreement and lack of compatibility between couples (3). The incompatibility of couples causes the absence of marital well-being, which also leads to feelings of anger, frustration and dissatisfaction (9).

Psychological well-being includes self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment, purposeful living, and personal growth. Couples with high psychological well-being perceive more pleasant experiences and suffer less from pleasant emotions (10). In this regard, Azarnik et al. (1400) showed that communication skills training can increase the level of marital satisfaction and lead to the reduction of marital conflicts (11).

On the other hand, communication skills are those skills through which people can engage in interpersonal interactions and the communication process; A process during which people share their information, thoughts, feelings with each other through verbal and non-verbal exchange (14). According to the stated content, it should be kept in mind that the present research is based on this basic question: Is there a relationship between the effectiveness of life skills training and communication skills on marital conflicts, conflict resolution styles and psychological well-being of incompatible spouses?

**Methods:** In order to carry out this practical and quasi-experimental research, which was carried out with a pre-test-post-test design and a control group, among the incompatible couples who referred to the psychological service centers of Kermanshah in 1400, who volunteered and through an invitation to participate in this course. 45 people had registered and were randomly divided into two experimental and control groups. Before and after the intervention, all the subjects completed the revised questionnaire of marital conflicts and psychological well-being. Also, the interventions of the two groups were conducted as a group for 13 sessions of 45 minutes and twice a week. Finally, the data were analyzed with SPSS-26 software and statistical tests of one-way analysis of variance, multivariate analysis of covariance and Benferoni's post hoc test.

**Results:** The results of the Wilkes lambda test with the value ( $F(8,21)=113.113, P=0.000<0.05$ ) indicate the impact of life skills training on marital conflicts at the 5% error level. It was also found that after controlling the effect of the pre-test, life skills training is effective on marital conflicts ( $F(1,28)=865.617, p<0.05$ ) (Table 3).

Another finding showed that life skills training has an effect on the psychological well-being of couples ( $F(6,23)=114.234, P=0.000<0.05$ ). Also, after controlling for the effect of the pre-test, it was found that life skills training is effective on psychological well-being.  $F(1,28)=534.878, p<0.05$  (Table 4).

### Keywords

Life Skill,  
Communication Skill,  
Marital Conflicts,  
Psychological Well-Being

Received: 05/08/2023

Published: 09/03/2024

The results of the Wilkes Lambda test with the value ( $F(8,21)=115.310, P=0.000<0.05$ ) indicate the effectiveness of communication skills training on marital conflicts. Also, after controlling the pre-test effect, the effectiveness of communication skills training on marital conflicts was confirmed ( $F(1,28)=631.731, p<0.05$ ) (Table 5).

Another finding showed that communication skills training has an effect on the psychological well-being of couples ( $F(6,23)=130.589, P=0.000<0.05$ ). And after controlling the pre-test effect, communication skills training has an effect on psychological well-being ( $F(1,28)=502.673, p<0.05$ ) (Table 6).

According to table (7), by controlling the pre-test scores, the effect of the group on the post-test scores of marital conflicts is significant ( $F(1,42)=470.868, p<0.05$ ). So that after the intervention, the scores of marital conflicts have decreased significantly. According to these findings, it can be said that teaching life skills and communication skills has improved marital conflicts in incompatible spouses. Also, according to the results of Benferoni's follow-up test, teaching life skills and communication skills led to a decrease in average marital conflicts in incompatible spouses. There was no significant difference between the effect of life skills training and communication skills training on marital conflicts of incompatible spouses.

According to table (8), by controlling the pre-test scores, the effect of the group on the post-test psychological well-being scores is significant ( $F(1,42)=417.792, p<0.05$ ). So that after the intervention, psychological well-being scores have increased significantly. According to these findings, it can be said that teaching life skills and communication skills has improved the psychological well-being of incompatible spouses. According to the results of Benferoni's follow-up test, teaching life skills and communication skills led to an increase in average psychological well-being in incompatible spouses. There was no significant difference between the effect of life skills training and communication skills training on the psychological well-being of incompatible spouses.

**Conclusion:** The results showed that life skills training has a significant effect on psychological well-being. In reference to this finding, it is possible to refer to the study of Khenifar (2013), which showed that teaching life skills through self-awareness training, a person becomes aware of his physical, mental, emotional characteristics, and thoughts, especially his emotions in the present moment, by teaching life skills. The method of decision-making, problem solving, creative thinking, critical thinking and controlling emotions, coping with stress and communication skills, teaches flexibility to a person so that he can identify and criticize different solutions in the face of challenges (36).

The results showed that communication skills training has a significant effect on marital conflicts. In explaining the effectiveness of communication skills training based on the modification of initial incompatible schemas on the reduction of marital conflicts, it can be said that since conflict is an integral part of marital relations and one of the common family problems that has attracted the attention of therapists, investigating the causes of conflicts and Also, strategies to reduce marital conflicts can have a significant effect on improving marital relations, so it can be concluded that communication skills training sessions are based on correcting incompatible schemas, learning communication skills, correcting schemas, feedback and training (39).

The results showed that communication skills training is confirmed on psychological well-being and it can be said that communication skills training has a significant effect on psychological well-being and its components. This means that proper communication increases the emotional and emotional intimacy of couples. If a couple can communicate in the right ways, they will not only have effective communication but also increase intimacy between them. On the other hand, increasing intimacy and emotional companionship of husband and wife increases their sensitivity towards each other; As a result, their emotional intercourse also increases (43).

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Kamankesh Z, Hosseini SA, Chehri A, Amiri H, Heydarian M. Comparative Study of the Effectiveness of Life Skills Training and Communication Skills on Marital Conflicts and Psychological Well-Being of Incompatible Spouses Referring to Psychological Service Centers in Kermanshah. *Razi J Med Sci.* 2024(9 Mar);30.203.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

**\*This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

## مقدمه

ازدواج یک پیوند است که وابسته به هم، نه فقط دو نفر که امیدوارند برای همیشه عاشق باشند، بلکه دو خانواده که بر پایه‌ها، سنت‌ها، نظام‌های ارزشی و سبک‌های زندگی کاملاً متفاوت ساخته شده‌اند. بنابراین، غیرعادی نیست که این برخورد به انبوهی از سازگاری، احساسی، مشکلات مالی و روانی اجتماعی منجر شود (۱). مرور این مشکلات منجر به تعارضات زناشویی و اختلاف در فرآیند همکاری، تعامل، ارتباطات روزمره آن‌ها می‌شود (۲). بطور کلی تعارضات زناشویی زمانی که بین زوج‌ها عدم توافق و عدم سازگاری باشد، رخ می‌دهد (۳) و ناشی از هماهنگ نبودن زوجین در نوع خواسته‌ها و انتظارات، اختلاف در رفتارهای غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است و عواطفی چون یأس، رنجش و بی‌زاری باعث نارضایتی شده و رابطه را مختل می‌نماید (۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعارضات زناشویی تأثیرات زیانباری بر سلامت، جسم، روان و خانواده، جدایی و طلاق دارد (۵). تعارض زوجین در روابط عاشقانه ذاتی است. با این حال، زمانی که به‌طور مکرر و شدید تعارضات اتفاق می‌افتند و به‌طور رضایت‌بخش حل نمی‌شوند، می‌توانند بر کیفیت روابط عشقی و زناشویی تأثیر منفی بگذارند (۶). وجود اختلاف تعاملات تنش‌زا و خصمانه میان زن و شوهر و بی‌احترامی، هتک حرمت که ممکن است با ناسازگویی همراه باشد، ناشی از تعارض است (۷). در همین رابطه مطالعات مختلف نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزشی روابط در ایجاد تغییرات در اقدامات تعارض ارزیابی کرده‌اند که نشان داده این آموزش‌ها اثربخش بوده است. زوجین ناسازگاری که دارای تعارضات زناشویی هستند تحت تأثیرات زیان‌بار زیادی هستند که سلامت جسم و روان آن‌ها را به خطر می‌اندازد (۸). عدم سازگاری زوجین، باعث عدم وجود بهزیستی زناشویی می‌شود که این مقوله نیز منجر به احساس خشم، ناامیدی و نارضایتی می‌شود (۹).

بهزیستی روان‌شناختی شامل پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی است. زوجینی که از بهزیستی روان‌شناختی بالایی برخوردار باشند، تجربه‌های خوشایند بیشتری را ادراک می‌کنند و کمتر از عواطف

خوشایند رنج می‌برند (۱۰). در همین رابطه آذرینیک و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند میزان رضایت زناشویی را بالا ببرد و منجر به کاهش تعارضات زناشویی شود (۱۱). هریس و کومار (۲۰۱۸) نیز نشان دادند مهارت‌های ارتباطی به‌عنوان یک توانایی نمادین در حوزه انسانی و کارآمد است که هر چه کیفیت این ارتباط بهتر باشد زوجین احساس نزدیکی بیشتر کرده و احساس صمیمت در آن‌ها افزایش خواهد یافت و متقابلاً هر چه کیفیت ارتباط زناشویی پایین باشد احتمال بروز مشکلاتی همچون سو تفاهم در روابط، افت رضایت زناشویی، بروز مشکلات جسمی و روانی نیز بیشتر است (۱۲). در تحقیق دیگری در همین رابطه بیولاندا و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که دارای مشکلات تعارض زناشویی هستند باعث بهبود روابط زناشویی زوجین، کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان در آن‌ها می‌شود (۱۳). از طرف دیگر مهارت‌های ارتباطی به منزله آن دسته از مهارت‌هایی است که به‌واسطه آن‌ها افراد می‌توانند درگیر تعامل‌های بین فردی و فرآیند ارتباط شوند؛ فرآیندی که افراد در طی آن، اطلاعات، افکار، احساسات خود را از طریق مبادله کلامی و غیرکلامی با یکدیگر در میان می‌گذارند (۱۴). در همین رابطه ناطقی و همکاران (۱۳۹۹) نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارض زناشویی و سلامت روان اثربخش است (۲۸). کربلایی (۱۳۹۹) نیز نشان داد که آموزش مهارت زندگی بر کاهش تعارضات زناشویی به شکل اثربخش عمل می‌کند (۳۸). همچنین شجاعی و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بهزیستی روان‌شناختی تأثیر دارد. مهارت‌های زندگی عبارت است از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از اهدافی را دنبال می‌کند که مخصوص یک فرد یا طبقه‌ی از افراد خاصی نیست، بلکه هرکسی در جایگاه خود می‌تواند از آن‌ها بهره‌گیرد (۳۴). مهارت‌های زندگی عبارت است از گروهی از توانایی‌ها که فرد را برای مقابله موثر با کشمکش‌ها در موقعیت‌های مختلف زندگی یاری می‌دهد (۱۸). اهمیت این موضوع به اندازه‌ای است که رجیبی و

سازگاری و سرسختی زوجین مؤثر باشد (۲۵). گالوین و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که ارتباط مؤثر به حفظ و نگه داشتن روابط زوج کمک می‌کند و کانون اصلی اغلب برنامه‌های آموزشی است، زیرا با ایجاد تغییراتی در تعاملات زوج و نگرش تازه نسبت به مسائل منجر به تعاملات صمیمانه و افزایش رضایت زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی می‌شود (۲۳). سالیوان و کوب (۲۰۱۵)، نشان دادند که بین کیفیت آموزش مهارت‌های ارتباطی پیش از ازدواج با رضایت زناشویی در زوجین تازه ازدواج کرده رابطه مثبت وجود دارد (۲۰). کربلایی (۱۳۹۹) بیان کرد تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی، توصیه می‌شود زنان مبتلا به تعارضات زناشویی را با مهارت‌های ارتباطی آموزش دهند (۳۸).

با عنایت به آنچه گفته شد، در این پژوهش به دنبال آن هستیم که آیا به‌طور اختصاصی مهارت‌های ارتباطی زوجین می‌تواند منجر به بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها گردد و یا اینکه کل مهارت‌های زندگی در جلسات آموزشی می‌تواند منجر به حل تعارضات در آن‌ها گردد. به‌بیان‌دیگر همان‌طور که اشاره گردید مهارت‌های زندگی شامل ۱۰ نوع مهارت می‌باشند که یکی از آن‌ها نیز مهارت ارتباطی است، آیا مهارت ارتباطی به‌صورت کامل می‌تواند بر روی تعارضات در زوجین ناسازگار و سبک‌های حل مسأله آنها تأثیر بگذارد و منجر به بهزیستی روان‌شناختی در آن‌ها گردد و نهایت آن را با کل مهارت‌های زندگی مقایسه نمود. لذا ضروری به نظر می‌رسد که در رساله‌ای جامع و کامل مقایسه اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی همسران ناسازگار پرداخته شود. در نهایت انجام این پژوهش در میان جامعه آماری زوجین ناسازگار می‌تواند تا حدی منجر به کاهش آمار طلاق در میان زوجین گردد. از این‌رو با توجه به مطالب بیان گردیده باید در نظر داشت که پژوهش حاضر با طرح این سؤال اساسی به نگارش درآمده‌است که آیا بین اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت ارتباطی بر تعارضات زناشویی، سبک‌های حل تعارض و بهزیستی روان‌شناختی همسران ناسازگار وجود دارد؟

اسلمی (۱۳۹۷) ضرورت کاربرد برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در راستای بهبود بهزیستی روان‌شناختی و شادکامی در زنان سالمند را خاطر نشان دادند (۲۶). حسن نژاد و همکاران (۱۳۹۶) نیز نشان دادند که آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب بهبود رضایتمندی زناشویی، ارتباطات، حل تعارض و تحریف آرمانی در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش شده است. از این‌رو، مداخله‌ی آموزشی مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به‌عنوان یکی از روش‌های مداخله‌ای برای زوج‌های ناباروری که از نارضایتی زناشویی رنج می‌برند، مورد استفاده قرار گیرد (۲۷).

در تحقیق دیگری در همین رابطه طوفانی و آذرافروز (۱۳۹۶) آموزش مهارت‌های زندگی زناشویی بر کاهش تعارضات زناشویی و صمیمیت در زوجین ناسازگار تأثیر دارد (۲۹). اسدی شیشه‌گران و همکاران (۱۳۹۵) نیز نشان دادند آموزش مهارت‌های ارتباطی در مراحل پیش از ازدواج برای جوانان به‌منظور ارتقای کیفیت زندگی زناشویی، اهمیت بسزایی دارد (۳۳). لی و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند تعارضات زناشویی از شیوع بالایی برخوردار است و سال به سال روند افزایشی را نشان می‌دهد. عمده‌ترین علل تعارضات زناشویی، روانی، جنسیتی، جنسی، فرهنگی اجتماعی و اقتصادی بود. پنج پیامد عمده تعارضات زناشویی شناسایی شده عبارتند از استرس، احساس افسردگی و اندوه، نگرانی در مورد آنچه دیگران فراتر از مزاحمت با همسرشان می‌گویند، و احساس ناامیدی و ناامیدی. استراتژی‌های مقابله با تعارضات که اغلب به کار می‌رفتند عبارت بودند از رقابت، همکاری، سازش، اجتناب، تطبیق و دخالت شخص ثالث. از این‌رو وجود مهارت‌های ارتباطی و کلامی مناسب میان زوجین منجر به کاهش این تعارضات خواهد شد لذا استفاده از مهارت‌های ارتباطی و مشارکت کارشناسان مددکاری اجتماعی، مشاوره و قانون منجر خواهد شد تا شیوع تعارضات زناشویی به حداقل برسد (۲۴). لی و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که این درمان با موفقیت اعتمادبه‌نفس دانشجویان متأهل را افزایش داد و فرصت‌هایی را برای توسعه مهارت‌های ارتباطی مناسب و در نتیجه کاهش تعارضات زناشویی آنان فراهم نموده است (۲۴). لایورا و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که این درمان می‌تواند در افزایش

## روش کار

برای انجام پژوهش کاربردی و شبه آزمایشی حاضر که از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود از بین زوجین ناسازگار مراجعه کننده به مراکز خدمات روانشناختی شهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۰، که به صورت داوطلبانه و از طریق فراخوان جهت شرکت در این دوره ثبت نام کرده بودند ۴۵ نفر انتخاب و به شیوه تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. زوجین پس از اعلام موافقت در یک جلسه معارفه شرکت و فرم اعلام موافقت را امضا کردند. قبل از شروع مداخله‌ها تمام آزمودنی‌ها پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی و همکاران (۱۳۸۵) و پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف (۲۰۰۲) را تکمیل کردند. سپس گروه‌های آزمایشی طی ۱۴ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای (به صورت هفته‌ای دو جلسه)، گروه مداخله اول تحت آموزش مهارت‌های زندگی و گروه مداخله دوم تحت آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند. برای گروه گواه، آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی انجام نشد، اما به منظور اصول اخلاقی یک جلسه مشاوره پس از پایان دوره‌ی اجرای پژوهش، دریافت نمودند. بعد از اتمام جلسات آموزشی

برای هر سه گروه پس‌آزمون صورت گرفت.

**پرسشنامه تجدید نظر شده تعارضات زناشویی**  
**ثنایی و همکاران (۱۳۸۵):** این پرسشنامه ۵۴ سوالی که دارای هشت بعد از تعارضات زناشویی (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) است

**پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف (۲۰۰۲):** این پرسشنامه ۵۴ سوالی و شامل ۶ مولفه خودمختاری (۱۹-۱۶-۱۱-۶-۵۲-۴۴-۴۰-۳۵-۲۵)، تسلط بر محیط (۵۳-۴۹-۳۶-۲۹-۲۰-۱۷-۱۲-۷-۲)، رشد شخصی (۵۴-۵۰-۴۵-۴۱-۳۷-۳۲-۲۶-۲۱-۱۸-۳)، ارتباط مثبت با دیگران (۱-۵-۱۰-۱۵-۲۴-۳۲-۳۴-۴۷-۳۹)، هدفمندی در زندگی (۸-۱۳-۲۲-۲۷-۳۰-

**جدول ۱- خلاصه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (کریس ال کلنیکه، ۲۰۰۳؛ ترجمه محمد خانی، ۱۳۸۶؛ دهستانی، ۱۳۹۰).**

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	معرفی درمانگر و تعیین هدف و قوانین جلسات، آشنایی آزمودنی‌ها با مهارت‌های زندگی و کلیات روش درمانی.
جلسه دوم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آشنایی هرچه بیشتر آزمودنی‌ها با مهارت‌های حل مسئله و آموزش و تمرین بکار بستن آن در مواجهه با رویدادهای روزانه.
جلسه سوم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری، آشنایی با مفهوم تصمیم‌گیری، آشنایی با فرایند و روش تصمیم‌گیری، آشنایی با عوامل مؤثر در تصمیم‌گیری و درک اهمیت پیامدهای هر تصمیم پیش از اتخاذ آن.
جلسه چهارم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آشنایی و آموزش مهارت مقابله با اضطراب به آزمودنی‌ها و آموزش چگونگی استفاده این مهارت در رویدادهای روزانه.
جلسه پنجم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آشنایی و آموزش مهارت برقراری ارتباط مؤثر و مهارت روابط بین فردی سازگانه.
جلسه ششم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آشنایی و آموزش مهارت کنترل خشم و بررسی همه‌جانبه جزئیات آن و نحوه کاربرد آن در رویدادهای روزانه.
جلسه هفتم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آموزش مهارت‌های خودآگاهی، آگاهی از ویژگی‌های مثبت خود، شناخت ویژگی‌های قابل تغییر خود، شناخت استعدادها و توانمندی‌ها، آشنایی با نظرات دیگران در مورد خود و آگاهی از ویژگی‌های منفی خود.
جلسه نهم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آموزش مهارت همدلی با دیگران.
جلسه دهم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آموزش مهارت مقابله با هیجان‌ها و کنترل آن‌ها در مواقع مقابله با رویدادهای زندگی و هیجان‌ها را بشناسد و آگاه بشود و در این صورت می‌تواند هیجان‌ها را مدیریت کند.
جلسه یازدهم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آموزش مهارت مقابله با استرس و فشار روانی، آشنایی با مفهوم استرس، آشنایی با فواید اضطراب و فشار روانی، درک اهمیت تأثیر افکار بر احساسات، آشنایی با روش آرامسازی عضلات.
جلسه دوازدهم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، آموزش مهارت جرات ورزی (رفتارهای جراتمندانه، پرخاشگرانه و منفعلانه)، تعریف جراتمندی، معایب عدم جرات مندی و اینکه در چه مواقعی به جراتمندی نیاز داریم.
جلسه سیزدهم	مرور و بازخورد از جلسات گذشته و اجرای پس‌آزمون.

**جدول ۲- خلاصه برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس (یونیسف، ۱۹۹۳؛ ترجمه امامی، ۱۳۸۹؛ هال فورد و همکاران، ۲۰۰۳).**

جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	معرفی درمانگر و تعیین هدف و قوانین جلسات، آشنایی آزمودنی‌ها با مهارت‌های ارتباطی و کلیات روش درمانی، صحبت در مورد ارتباط سالم و اهمیت و نقش آن در مهارت‌های ارتباطی.
جلسه دوم	صحبت در مورد فرایند ارتباطی، که شامل: ۱- ما نمی‌توانیم ارتباط برقرار نکنیم. ۲- ارتباط غیرقابل برگشت است. ۳- در ناکارآمدی ارتباط هر دو طرف سهم دارند. ۴- بخش عمده پیام‌ها غیر کلامی‌اند. ۵- پیام‌های کلامی و غیر کلامی ناهماهنگ می‌توانند باعث سوءتفاهم شوند. ۶- ارتباط میان فردی اکتسابی است.
جلسه سوم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، نکات قابل توجه در خصوص سبک‌های ارتباطی موردبررسی قرار گرفت و مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط کارآمد که شامل: ۱- مهارت‌های مشارکت در گفتگو ۲- مهارت جرت مندی ۳- مهارت صوتی ۴- مهارت صحبت کردن و ۵- مهارت گوش دادن فعال که هر کدام شامل خرده مهارت‌هایی می‌باشد آموزش داده شد.
جلسه چهارم	مرور و بازخورد از جلسه گذشته، افزایش آگاهی زوجین از رابطه و الگوهای ارتباطی که در تاملشان به کار می‌برند. این موضوع باعث شد که ارتباط نه تنها دوسویه است بلکه در کنار عناصر کلامی عناصر غیر کلامی نیز وجود دارد و عناصر غیر کلامی نیز به اندازه عناصر کلامی اهمیت دارد و برخی از نشانه‌های زبان بدن تأثیرگذار در روابط ذکر شد. در پایان از شرکت‌کنندگان خواسته شد موانع ارتباطی موجود در ارتباطات جاریشان را مورد شناسایی و بررسی قرار داده و در جلسه بعد ذکر نمایند.
جلسه پنجم	در مورد مطالب ذکر شده در جلسه قبل گفتگو و تبادل نظر شد، آشنایی با روش‌های گوش دادن مؤثر، به نقش همدلی و گوش دادن فعال یعنی ظرفیت و توانایی اینکه خود را به جای دیگران قرار دهیم و واقعیات را از دید آن‌ها ببینیم، اشاره شد، پس از گرفتن بازخورد جلسه به اتمام رسید.
جلسه ششم	مرور و بازخورد از جلسات گذشته، در این جلسه به توضیح حریم شخصی و سه سبک مرتبط با آنکه شامل سبک ارتباطی سلطه‌پذیر، سبک ارتباطی جرأت‌مندانه، و سبک ارتباطی پرخاشگرانه و ویژگی هر یک از سبک‌ها به تفکیک پرداخته شد.
جلسه هفتم	در مورد مطالب ذکر شده در جلسات قبل گفتگو و تبادل نظر شد، در این جلسه به توضیح رفتار جرت‌مندانه و عناصر آن و جایگزین کردن باورهای مثبت و سازنده به جای باورهای منفی و غیر سازنده پرداخته شد.
جلسه هشتم	در ابتدا مطالب مطرح شده در جلسه قبل بررسی خواهد شد، آموزش تفکر منطقی، باورهای غیرمنطقی و انواع آن ذکر می‌شود و در مورد تأثیر باورها بر احساسات توضیحاتی ارائه گردید. زوجین تجربیاتی که در این زمینه داشتند را بیان کردند و در پایان درباره نحوه برخورد با خطاهای شناختی مانند مطلق‌گرایی و تفکر همه‌یا هیچ گفتگو و تبادل نظر شد.
جلسه نهم	در مورد مطالب ذکر شده در جلسات قبل گفتگو و تبادل نظر شد، گفتگو درباره سبک‌های ارتباطی، درباره الگوهای ارتباطی در زندگی مشترک گفتگو می‌شود و پس‌از این چند نفر از زوجین تجاربی که در تغییر الگوهای ارتباطی مخرب داشتند را بیان می‌کنند.
جلسه دهم	در مورد مطالب ذکر شده در جلسات قبل گفتگو و تبادل نظر شد، در این جلسه موانع برقراری ارتباط مؤثر که شامل: ۱- قضاوت کردن، ۲- بی‌توجهی به احساسات دیگران، ۳- ارائه راه‌حل، ۴- مسخره کردن، ۵- تهدید کردن، ۶- برجسب زدن، ۷- نصیحت کردن و ۸- انتقاد کردن بیان شد.
جلسه یازدهم	در این جلسه راه‌حل‌های از بین بردن موانع ارتباطی ارائه شد و مهارت جرأت‌ورزی و درخواست کردن و مواجهه با رفتارهای بی‌ملاحظه دیگران آموزش داده می‌شود.
جلسه دوازدهم	ابتدا مطالب مطرح شده در جلسات قبل بررسی می‌شود، گفتگو در مورد روش‌های مدیریت تعارض، روش‌های حل تعارض در زندگی زناشویی ذکر شد، که این روش‌ها از قبیل: ۱- زبانی را انتخاب کنید که هر دو راحت باشید. ۲- اگر عصبانیت بالا گرفت از هم فاصله بگیرید و قرار بگذارید که سر یک ساعت خاص برگردید به‌نوبت نقش گوینده، شنونده داشته باشید.
جلسه سیزدهم	مرور کلی مباحث مطرح شده و جمع‌بندی مطالب بیان شده، آموزش به‌صورت کارگاهی صورت گرفت تا افراد خود را در موقعیت‌ها قرار داده تا راهکارهای خود را بیان کنند و از راهکارهای دیگران استفاده کنند، در پایان از آزمودنی‌ها در مورد مطالب مطرح شده و چگونگی بیان آن‌ها نظرخواهی شد و اجرای پس‌آزمون.

سازمان بهداشت جهانی به شیوه‌ی بحث گروهی به آزمودنی‌ها در طی ۱۳ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای آموزش داده شد. این مهارت‌ها شامل مهارت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی، شناسایی اجزای ارتباط، گوش دادن فعال، کارآمدتر کردن ارتباط کلامی، برقراری اعتماد، فرایندهای ارتباطی، شناخت سبک‌های ارتباطی، روابط دوستانه، موانع برقراری ارتباط مؤثر، خودآگاهی، مهارت‌های صحبت کردن و مدیریت تعارض بودند (جدول ۲).

از آنجا که کلیه زوجین ناسازگار به‌صورت داوطلبانه حضور یافته بودند، در جلسه اول ابتدا در مورد اینکه در

۴۶-۴۲-۳۸-۳۳) و پذیرش خود (۴-۹-۱۴-۲۳-۲۸-۵۱-۴۸-۴۳-۳۱) می‌باشد و بر اساس طیف شش گزینه‌ای لیکرت با سوالاتی مانند (من راه‌های تازه‌ای برای انجام دادن کارهایم نمی‌خواهم، زندگی من به همین روش فعلی مطلوب است) به سنجش بهزیستی روان‌شناختی افراد می‌پردازد.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (دهستانی، ۱۳۹۰) بوده و شامل ۱۳ جلسه می‌باشد که دو بار در هفته و هر جلسه به مدت ۴۵ دقیقه برگزار شد (جدول ۱).

مهارت‌های ارتباطی در این پژوهش شامل مهارت‌هایی است که توسط پژوهشگر بر اساس مدل

شد پس از کنترل اثر پیش آزمون آموزش مهارت های زندگی بر تعارضات زناشویی اثربخش است ( $F(1,28)=865.617, p<0.05$ ) (جدول ۳).

یافته دیگر نشان داد آموزش مهارت های زندگی بر بهزیستی روانشناختی زوجین تاثیر دارد ( $F(6,23)=114.234, P=0.000<0.05$ ) همچنین پس از کنترل اثر پیش آزمون مشخص شد آموزش مهارت های زندگی بر بهزیستی روانشناختی اثربخش است ( $F(1,28)=534.878, p<0.05$ ) (جدول ۴).

نتایج آزمون لامدای ویلکز با مقدار  $F(8,21)=115.310, P=0.000<0.05$  بیانگر تاثیرگذاری آموزش مهارت های ارتباطی بر تعارضات زناشویی می باشد. همچنین پس از کنترل اثر پیش آزمون، اثربخش بودن آموزش مهارت های ارتباطی بر تعارضات زناشویی مورد تایید قرار گرفت ( $F(1,28)=631.731, p<0.05$ ) (جدول ۵).

یافته دیگر نشان داد آموزش مهارت های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی زوجین تاثیر دارد ( $F(6,23)=130.589, P=0.000<0.05$ ).

و پس از کنترل اثر پیش آزمون آموزش مهارت های

نظر است از داده های حاصل، استفاده پژوهشی به عمل آید به آنان توضیحاتی داده شد و از آنها خواسته شد ابزارهای پژوهشی را که شامل پرسشنامه تعارضات زناشویی و بهزیستی روان شناختی پیش از آغاز جلسات آموزشی و همچنین در پایان جلسات تکمیل نمایند. در مورد محرمانه بودن اطلاعات به نمونه های پژوهش اطمینان داده شد سپس پروتکل های آموزش مهارت های زندگی و مهارت های ارتباطی برای دو گروه آزمایش اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی (محاسبه فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون های آماری تحلیل واریانس یک طرفه، تحلیل کوواریانس چند متغیری و آزمون تعقیبی بنفرینی) با مقدار احتمال ۰/۰۵ و نرم افزار SPSS-26 تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته ها

نتایج آزمون لامدای ویلکز با مقدار  $F(8,21)=113.113, P=0.000<0.05$  بیانگر تاثیر گذاری آموزش مهارت های زندگی بر تعارضات زناشویی در سطح خطای ۵ درصد می باشد. همچنین مشخص

جدول ۳- آزمون های چندمتغیره به منظور معنی داری اثر گروه

اثر	اندازه	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری
اثر پیلای	۰/۹۷۷	۱۱۳/۱۱۳	۸/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۲۳	۱۱۳/۱۱۳	۸/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
اثر هوتلینگ	۴۳/۰۹۱	۱۱۳/۱۱۳	۸/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
بزرگ ترین ریشه روی	۴۳/۰۹۱	۱۱۳/۱۱۳	۸/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۰

جدول ۴- آزمون های چندمتغیره به منظور معنی داری اثر گروه

اثر	اندازه	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری
اثر پیلای	۰/۹۶۸	۱۱۴/۲۳۴	۶/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۳۲	۱۱۴/۲۳۴	۶/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۰
اثر هوتلینگ	۲۹/۸۰۰	۱۱۴/۲۳۴	۶/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۰
بزرگ ترین ریشه روی	۲۹/۸۰۰	۱۱۴/۲۳۴	۶/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۰

جدول ۵- آزمون های چندمتغیره به منظور معنی داری اثر گروه

اثر	اندازه	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری
اثر پیلای	۰/۹۷۸	۱۱۵/۳۱۰	۸/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۲۲	۱۱۵/۳۱۰	۸/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
اثر هوتلینگ	۴۳/۹۲۸	۱۱۵/۳۱۰	۸/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۰
بزرگ ترین ریشه روی	۴۳/۹۲۸	۱۱۵/۳۱۰	۸/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۰



می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی باعث بهبود بهزیستی روانشناختی در همسران ناسازگار شده است. با توجه به نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی، آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی منجر به افزایش میانگین بهزیستی روانشناختی در همسران ناسازگار شدند. بین اثر آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی همسران ناسازگار تفاوت معنادار وجود نداشت.

### بحث

نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات زناشویی تأثیر معناداری دارد. نتایج به‌دست‌آمده از فرضیات حاصل با پژوهش‌های ناطقی (۱۳۹۸)، حاجی‌زاده (۱۳۹۸)، محبی (۱۳۹۹)، کربلایی (۱۳۹۹) و احمدی و متین (۱۳۹۸) همخوانی دارد (۲۸، ۳۵، ۳۸، ۳۶). این بدان معنی است که آموزش مهارت‌های زندگی بر تعارضات زناشویی همسران ناسازگار تأثیرگذار است. در استناد به این مقوله مطالعات مرحمتی (۱۳۹۶) نشان می‌دهد فراگیری مهارت‌های زندگی، افراد تمام ابعاد وجود خود را بهتر

ارتباطی بر بهزیستی روانشناختی تأثیر دارد ( $F(1,28)=502.673, p<0.05$ ) (جدول ۶).

طبق جدول (۷) با کنترل نمرات پیش آزمون، اثر گروه بر نمرات پس آزمون تعارضات زناشویی ( $F(1,42)=470.868, p<0.05$ ) معنادار است. به طوری که بعد از انجام مداخله، نمرات تعارضات زناشویی کاهش معنادار داشته است. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی باعث بهبود تعارضات زناشویی در همسران ناسازگار شده است. همچنین با توجه به نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی، آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی منجر به کاهش میانگین تعارضات زناشویی در همسران ناسازگار شدند. بین اثر آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی همسران ناسازگار تفاوت معنادار وجود نداشت.

طبق جدول (۸) با کنترل نمرات پیش آزمون، اثر گروه بر نمرات پس آزمون بهزیستی روانشناختی ( $F(1,42)=417.792, p<0.05$ ) معنادار است. به طوری که بعد از انجام مداخله، نمرات بهزیستی روانشناختی افزایش معنادار داشته است. با توجه به این یافته‌ها

جدول ۶- آزمون‌های چندمتغیره به منظور معنی داری اثر گروه

اثر	اندازه	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری
اثر پیلای	۰/۹۷۱	۱۳۰/۵۸۹	۶/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۰۲۹	۱۳۰/۵۸۹	۶/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۰
اثر هوتلینگ	۳۴/۰۶۷	۱۳۰/۵۸۹	۶/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۳۴/۰۶۷	۱۳۰/۵۸۹	۶/۰۰۰	۲۳/۰۰۰	۰/۰۰۰

جدول ۷- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکووا روی نمره‌های پس آزمون متغیر تعارضات زناشویی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
تعارضات	پیش آزمون	۱۱۹۰۷۲۰/۰۰۰	۱	۱۱۹۰۷۲۰/۰۰۰	۱۸۲۳۰/۶۲۱	۰/۰۰۰	۰/۹۹۸
زناشویی	گروه	۶۱۵۰۸/۸۰۰	۲	۳۰۷۵۴/۴۰۰	۴۷۰/۸۶۸	۰/۰۰۰	۰/۹۵۴
	خطا	۲۷۴۳/۲۰۰	۴۲	۶۵/۳۱۴			
	کل	۱۲۵۴۹۷۲/۰۰۰	۴۵				

جدول ۸- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکووا روی نمره‌های پس آزمون متغیر بهزیستی روانشناختی

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی داری	اندازه اثر
بهزیستی	پیش آزمون	۹۰۹۹۳۷/۸۰۰	۱	۹۰۹۹۳۷/۸۰۰	۲۷۳۷۶/۳۵۲	۰/۰۰۰	۰/۹۹۸
روانشناختی	گروه	۲۷۷۷۳/۲۰۰	۲	۱۳۸۸۶/۶۰۰	۴۱۷/۷۹۲	۰/۰۰۰	۰/۹۵۲
	خطا	۱۳۹۶/۰۰۰	۴۲	۳۳/۲۳۸			
	کل	۹۳۹۱۰۷/۰۰۰	۴۵				

نماید و برای اجرای آن تصمیم‌گیری کند تا رسیدن به نتیجه مطلوب و کارآمد این چرخه را تکرار نماید بنابراین این اوامر به وی کمک می‌کند سازگارتر عمل کند و بهبود روابط متقابل خود بپردازد (۲۴).

نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی تأثیر معناداری دارد. نتایج به‌دست‌آمده از فرضیه حاصل با یافته‌های یوسفی و همکاران (۱۳۹۰)، شجاعی و همکاران (۱۳۹۶) و لی و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی دارد (۳۴، ۳۷، ۲۴). در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر کاهش تعارضات زناشویی می‌توان گفت از آنجایی که تعارض جزء لاینفک روابط زناشویی است و یکی از مشکلات شایع خانواده است که توجه درمانگران را به خود جلب کرده است، بررسی علل به وجود آمدن تعارضات و همچنین راهکارهایی در جهت کاهش تعارضات زناشویی می‌تواند تأثیر بسزایی در بهبود روابط زناشویی داشته باشد، بنابراین می‌توان چنین استنباط کرد که در جلسات آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار، یادگیری مهارت‌های ارتباطی، اصلاح طرح‌واره‌ها، بازخورد و آموزش شکل گرفته است (۲۱).

از این‌رو می‌توان گفت که هر چه زوج‌ها تسلط بیشتری بر مهارت‌های ارتباطی پیدا کنند و به اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه‌ی خود بپردازند رابطه‌ی بهتر و منسجم‌تری را تجربه خواهند کرد. در تبیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر اساس اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه بر بهبود رضایت از زندگی می‌توان گفت، رضایت از زندگی متغیری است که فاکتورهای متعددی در ایجاد آن نقش دارند، نحوه‌ی مدیریت زندگی، سطح تحصیلات، پایگاه اجتماعی، اعتقادات مذهبی و ارزش‌ها برخی از این عوامل می‌باشند. هراندازه زوجین در این پیش‌نیازها به یکدیگر نزدیک باشند و بتوانند با درایت بیشتری آن‌ها را مدیریت کنند از رضایت از زندگی بالاتری برخوردار می‌گردند. رضایت از زندگی بالا نیز می‌تواند بخشی از تعارضات را بهبود بخشد. لازمه داشتن رضایت از زندگی برای هر فرد و در هر سنی علاوه بر عوامل فوق‌الذکر داشتن مهارت‌هایی است که قابل آموزش و یادگیری

شناخته و می‌پذیرند که با خود، خدای خود و دیگران ارتباط گرم‌تر و مؤثرتری برقرار کنند. همچنین این توانمندی‌ها تسلط آنان بر محیط را افزایش می‌دهد و سرانجام به‌کارگیری این مهارت‌ها در زندگی به رشد فردی آن‌ها می‌انجامد. آموزش اصول مهارت‌های زندگی سبب می‌شود زندگی مملو از تحرک، نشاط و شادابی شود. اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه وسیعی از مهارت‌های روانی و اجتماعی و میان فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیم‌های خود را با آگاهی اتخاذ کنند، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند (۳۲). شجاعی و همکارانش (۱۳۹۶) معتقدند مهارت‌های زندگی به مهارت‌های شخصی و اجتماعی گفته می‌شود که افراد باید آن‌ها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع به‌طور شایسته، مؤثر و مطمئن رفتار نمایند. فقدان مهارت‌های زندگی موجب می‌شود که فرد در برابر فرارها و استرس‌ها به رفتارهای غیر مؤثر و ناسازگارانه روی آورد. آموزش مهارت‌های زندگی نحوه ارتباط مؤثر به افراد را می‌آموزد و این امر به بهبود تعاملات آن‌ها با اطرافیان کمک می‌کند. با آموزش شیوه‌های مختلف خودآگاهی، حل مسئله، تصمیم‌گیری، ارتباطات مؤثر، روابط بین فردی، رفتار ای کیفیت رابطه بین افراد بهبود پیدا می‌کند (۳۴).

نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های زندگی بر بهزیستی روان‌شناختی تأثیر معناداری دارد. نتایج به‌دست‌آمده از این یافته با تحقیقات اسماعیل پور (۱۳۹۲)، احمدی و متین (۱۳۹۶)، یوسفی و همکاران (۱۳۹۰) حاجی زاده، (۱۳۹۸) همخوانی دارد (۳۰، ۳۷، ۳۵، ۳۶). در استناد به این یافته می‌توان به مطالعه لی و همکاران (۲۰۱۸) اشاره داشتند که نشان دادند آموزش مهارت‌های زندگی از طریق آموزش خودآگاهی، فرد به ویژگی‌های جسمی، روانی، عاطفی، و افکار به‌ویژه بر هیجانات خود در لحظه اکنون آگاهی می‌یابد، با آموزش مهارت‌های زندگی شیوه و روش تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه و مهار هیجانات، مقابله با استرس و مهارت‌های ارتباطی، انعطاف‌پذیری را به فرد آموزش می‌دهد تا بتواند در مواجهه با چالش‌ها، راه‌حل‌های مختلف را شناسایی کرده، مورد نقد قرار دهد، بهترین راه‌حل را انتخاب

افزایش می‌یابد. از طرفی، افزایش صمیمیت و همراهی عاطفی زن و شوهر، حساسیت آن‌ها را نسبت به هم بالا می‌برد؛ در نتیجه، آمیزش عاطفی آن‌ها نیز بالا می‌رود (۱۸).

نتایج به دست آمده از آموزش مهارت‌های زندگی نشان دادند پس از مداخله، میانگین نمره تعارضات زناشویی در گروه آزمایش کاهش یافته است. یعنی آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش تعارضات زناشویی در زوجین ناسازگار گردیده است. آموزش مهارت‌های زندگی با ایجاد تغییراتی در خودآگاهی، درک و فهم احساسات و افکار، سبک‌های ارتباطی، گرایش‌های رفتاری، احساس خودکارآمدی و کفایت فردی در زوجین منجر به تغییر رفتار و در نهایت کاهش تعارضات زناشویی آن‌ها گردیده است. باید در نظر داشت که اولاً ارائه برنامه آموزش گروهی مهارت‌های زندگی در قالب مهارت‌هایی مانند پیش‌بینی موقعیت‌ها، پرداختن به ناهماهنگی‌ها، شناخت احساس‌ها، دسته‌بندی موضوع‌ها و آرامش افکار باعث کاهش افکار منفی، نگرانی‌ها، هیجان‌های منفی و در نهایت کاهش تعارضات زناشویی می‌شود. در واقع زوجین گروه آزمایش با بهره‌جستن از آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت حل مهارت حل مسئله، تصمیم‌گیری و مهارت خشم، ارتباط مؤثر و ... آموختند در برخورد با مشکلات فردی، اجتماعی و محیطی، پس از تعریف مشکل و بازشناسی آن، چگونه بهترین واکنش را نشان دهند. از این‌رو آموزش مهارت‌های زندگی منجر به کاهش تعارضات زناشویی در زوجین ناسازگار می‌شود. در مقایسه با مهارت‌های زندگی، آموزش مهارت‌های ارتباطی تکنیک‌های جدیدی معرفی می‌شوند، تمرین هر فن با فرد، توسط درمانگر برای ایجاد اثر فوری، مثبت و قابل توجه است. این تأثیر حتی اگر کوتاه مدت باشد نیز سودمند است. آموزش عملی به فرد امکان می‌دهد از تغییر روحیه خود در اثر تکرار و تمرین، مطمئن شود. هر چه اطمینان فرد به این فنون بیشتر شود، انگیزه بیشتری برای تمرین مکرر پیدا می‌کند و در نتیجه سودمندی این آموزش‌ها نیز افزایش می‌یابد (۲۳).

امید است نتایج این تحقیق دیدگاه روشنی در زمینه تاثیر دو نوع مداخله بر متغیرهای تحقیق در اختیار متخصصین و محققین قرار دهد تا با استفاده از آن

است و همچنین اصلاح باورها و طرح‌واره‌هایی است که مانند مانعی بر سر راه زندگی آسان است. در نتیجه بهبود مهارت‌های ارتباطی و اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، این زنان آموختند چگونه تعارضات را از میان بردارند بدون اینکه تنش و ناراضی‌تی ایجاد کنند. در این میان یادگیری مهارت‌های ارتباطی از جمله بیان ساده، حرف زدن از طرف خود، استفاده از مهارت‌های غیرکلامی و گوش دادن فعال و اصلاح طرح‌واره‌های پنج حوزه‌ی بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، گوش به زنگی بیش از حد و دیگر جهت مندی از سوء تفاهم‌ها و پیش‌داوری‌ها جلوگیری می‌نماید. مطالعات آذرنیک و همکاران (۱۴۰۰) نشان داده که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند میزان رضایت زناشویی را بالا ببرد و منجر به کاهش تعارضات زناشویی شود (۱۱). بیولاندا و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که دارای مشکلات تعارض زناشویی هستند باعث بهبود روابط زناشویی زوجین، کاهش تعارضات و افزایش سلامت روان در آن‌ها می‌شود (۱۳). در این راستا حسن نژاد و همکاران (۱۳۹۶)

نیز نشان دادند که این مداخله روی مقیاس‌های رضایت زناشویی از جمله رضایت مندی زناشویی، ارتباطات، حل تعارض، تحریف آرمانی و مقیاس کل رضایت زناشویی زنان نابارور تأثیرگذار بوده است (۲۰). اسماعیل‌پور و همکاران (۱۳۹۲) 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 قابل ملاحظه‌ای پیش‌بینی نماید (۳۰).

نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بهزیستی روان‌شناختی مورد تأیید است و می‌توان گفت آموزش مهارت ارتباطی بر بهزیستی روان‌شناختی و مولفه‌های آن تأثیر معناداری دارد. این بدان معنی است که برقراری ارتباط درست و صحیح، صمیمیت عاطفی و هیجانی زوج‌ها را افزایش می‌دهد. اگر زوجی بتواند با روش‌های درست ارتباط برقرار کنند، نه تنها ارتباط‌های مؤثری باهم خواهند داشت بلکه صمیمیت بین آن‌ها نیز

Brasil [Marital conflict: Evidences of Validity of a conflict resolution scale in couples in Southern Brazil]. *Avances en Psicologia Latinoamericana*. 2017; 35: 79-94.

7. Mohammed Sharoni R, Shukri O, Hosseinzadeh Taqvai M, Danesh E, Borj Ali A. The pattern of structural relationships of marital conflict in relation to attachment styles and narcissism and sensation seeking with heartbreak in couples referring to counseling centers. *J of Disability Stud*. 2019; 10: 23-23.

8. Baghban M. The effectiveness of improving marital well-being on the level of couples' forgiveness. *Renan and Family Islamic Res J*. 2018; 8 (4): 115-133.

9. Timuri M, Qamari M. Prediction of marital heartbreak based on mindfulness, psychological well-being and cognitive flexibility of couples referring to counseling centers, *New Advances in Psychology, Edu Sci and Edu*. 2022; 5 (48): 148-162.

10. Azer Nik M, Rafieipour A, Hatami M, Mousavi MS. The effectiveness of communication skills training on marital satisfaction and reducing marital conflicts among female students of the University of Medical Scies. *Women and Family Stud*. 2021; 14(54): 181-159.

11. Haris F, Kumar A. Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian J of social res*, 59(1); 35-44.

12. Bulanda JR, Brown JS, Yamashita T. (2016). Marital quality, marital dissolution and mortality risk during the later life course. *Social Sci and Med*. 2018; 165:119-127.

13. Irani Z. The effectiveness of communication skills on increasing the intimacy and quality of life of Renan with marital conflicts, *New Ideas of Psychology*. 2019; 6 (10): 18-30

14. Nateghi M, Hajizadeh Sh, Vahedi Y. The effectiveness of life skills training on marital conflict and women's mental health, *International Clinical Psychology Conference: Evaluation, Diagnosis, Treatment*, Tehran. 2018 (in persian).

15. Nakhai N. The effectiveness of life skills training on the quality of life in couples with marital conflicts, the third international conference on psychology, counseling, edu and training, Mashhad. 2019 (in persian).

16. Serhangi M, Hosseini Nasab S, Panah Ali A. The effectiveness of life skills training on psychological well-being, communication skills and parenting stress of mothers of mentally retarded children, *Family and Health*. 2021; 11 (2): 164-185.

17. Ghafourian Mohebi F, Karbalai Mohammad M. The effectiveness of life skills training on marital self-regulation and attachment behavior in marital relationships in Renan with marital conflicts, new strategies in psychology and

بتوانند به بهترین نحو ممکن جهت کاهش تعارضات زناشویی برنامه‌ریزی کنند. با این حال عدم دسترسی به تمام افراد جامعه، عدم کنترل شرایط روحی و جایگاه اقتصادی و اجتماعی آزمودنی‌ها تحت کنترل محقق نبود که ممکن است بر نتایج تحقیق تاثیر داشته باشد.

## نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر مؤید آن است که زوجین پس از گذراندن دوره آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های ارتباطی، باورهایی کسب می‌کنند که به آن‌ها در مقابل فشار روانی کمک می‌کند و منجر به افزایش آگاهی و مهارت‌های مقابله و تجدیدقوای شناختی آنان می‌شود و اهداف امیدواری در زندگی آن‌ها افزایش می‌یابد. در نتیجه تأثیر این آموزش‌ها منجر به افزایش میزان بهزیستی روان‌شناختی در میان زوجین می‌گردد. از آنجاکه ارتباط نقش کلیدی در رابطه زناشویی ایفا می‌کند و ارتباط مؤثر و کارآمد میان زوجین، مهم‌ترین ویژگی خانواده‌های دارای عملکرد مطلوب است.

## References

1. Islami H. An exploration of Domains of Compatibility in Marriage. *Juni Khyat (UGC Care Group I Listed J)*. 2017;1-10 (Issue-7):48-65. (in persian)
2. Makiwane M, Gumede NA, Makoae M, Vawda M. Family in a changing South Africa: structures, functions and the welfare of members. *South African Rev of Sociology*. 2017;48(2):49-69.
3. Park TY, Park Y. Contributors influencing marital conflicts between a Korean husband and a Japanese wife. *Contemporary Family Therapy*. 2019;41(2):157-67.
4. Elahi M, Molai F, Jalali Righi M, Foladi M, Momenjo N. The role of adherence to Islamic lifestyle and psychological toughness in the rate of marital conflicts. *Islamic life with a focus on health*. 2021; 6 (2): 15-27. (in persian).
5. Neumann A, Wagner A, Remor E. Couple relationship education program "Living as Partners": evaluation of effects on marital quality and conflict. *Psicologia: Reflexao e Critica*. 2018; 31: 26.
6. Delatorre MZ, Scheeren P, Wagner A. Conflito conjugal: Evidências de validade de uma escala de resolução de conflitos em casais do sul do

- educational sciences, first semester, summer 2018; 2: 1-24. (in persian).
18. Tofani F, Azarafrouz A. The effectiveness of marital life skills training and its effectiveness on reducing marital conflicts and intimacy in incompatible couples in Rasht. International Congress of Mental Health and Psychological Sciences. 2016. (in persian)
  19. Asadi Shishegran S, Qamari Kiwi H, Sheikh al-Islami A. The effect of communication skills training on constructive and non-constructive conflict resolution styles in candidates. *J of App Counseling*. 2015; 6(1): 77-88. (in persian).
  20. Galovin A, Dye BA, Belin TR. The effectiveness of communication skills in maladapted couples. *Quality of Life Research*. 2016: 1-12. (in persian).
  21. Sullivan KT, Cobb RJ. Relationship education and marital satisfaction in newlywed couples: a propensity score analysis. *J Family Psychology*. 2015; 29(5): 667-78. (in persian).
  22. Yousef R, Fathabadi J, Abedin A, Tir Gray AA.. Comparing the effectiveness of two schema-based and lifestyle-based group training interventions in improving the level of cognitive insight of couples with marital dissatisfaction. *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*. 2011; 1(2):139-160. (in persian).
  23. Li X, Cao H, Zhou N, Ju X, Lan J, Zhu Q, Fang X. Daily communication, conflict resolution, and marital quality in Chinese marriage: A three-wave, cross-lagged analysis. *J of Family Psychology*. 2018; 32(6): 733.
  24. Lie, W. K., Sanders, M.R., Behrens, B.C. Can skills training prevent relationship problems in at-risk couple? Four year effect of a behavioral relationship education program. *Journal of family psychology*. 2018; 15:135-154 (in persian).
  25. Dehestani M. The complete reference of life skills, Jihoon Publications. 2013. (in persian).
  26. Rajabi F, Aslami E. The effectiveness of life skills training on the psychological well-being and happiness of elderly women, *J of Psycho of Aging*. 2017; 4(4): 165-178. (in persian).
  27. Hassannejad N, Zainalzadeh M, Mohammadnejad F. Effectiveness of communication skills training on marital conflicts of infertile women. *Rahevard Salamat maga*. 2016; 3(4): 41-52 (in persian)
  28. Nateghi M, Hajizadeh Sh, Vahedi Y. Effectiveness of life skills training on marital conflicts and women's mental health, *Inter Clinical Psycho Conference: Evaluation, Diagnosis, Treatment*. 2018. (in persian)
  29. Toufani F, Azarafrooz A. Effectiveness of marital life skills training on reducing marital conflicts and intimacy in incompatible couples in Rasht, *Inter Conference on Mental Health and Psycho Sci*, 2016. (in persian)
  30. Ismailpour A, Latafati R. Effectiveness of group training of communication skills on reducing marital conflicts of couples. *App Counseling Quar*. 2012; 3(2): 17-36. (in persian)
  31. Behzadi MH, Sarmad Z, Hejazi E. Conflict resolution skills for spouses. Tehran: National Welfare Organ. 2018 (in persian).
  32. Marahmati Z, Fouladcheng M. Effectiveness of teaching life skills with a psychological well-being approach of learners, *Islamic Edu and Training Quar*. 2016; 5 (2): 90-95. (in persian).
  33. Asadi Shihgaran S, Qomri Kiwi H, Sheikh al-Islami A. The effect of communication skills training on constructive and non-constructive conflict resolution styles in candidates. *J of Family and App Psycho*. 2015; 6(1): 77-88. (in persian).
  34. Shojaei F, Bashrdost S. Predicting family psychological well-being and basic psychological needs of students, *J Health principles*. 2016; 18: 379-674. (in persian)
  35. Hajizadeh A. Sociology of body and female body. *Women's magazine*. 2018; 5. 15-28. (in persian).
  36. Ahmadi Kh, Matien K. The role of communication skills on family functioning of married students. Master's thesis in the field of family counseling, Tehran University of Welfare and Rehabilitation Sciences. 2018 (in persian).
  37. Yousefi Z, Abedini J, Tirgari A. Comparing the effectiveness of two schema-based and lifestyle-based group training interventions in improving the level of cognitive insight of couples with marital dissatisfaction. *Family Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 2011; 1 (2): 139-160. (in persian)
  38. Karbalai F. The effect of hope-based interventions, forgiveness-based interventions and a combination of the two on marital conflicts and interpersonal cognitive distortions of Isfahan divorce-seeking couples, master's thesis, Isfahan University. 2019 (in persian).