

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنظیم هیجان و کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی

The effectiveness of communication skills training on emotion regulation and reducing conflict and couple Burnout

Malihe Jahanbakhsh

Master of Positive Psychology, Islamic Azad
University of Khomeini Shahr, Iran.

Email: m.jahanbakhsh67@gmail.com

Fatemeh Maghsadi

Master of Positive Psychology, University of
Quran and Atrat (AS), Iran.

Razieh Ramezani Mobarakeh

Master of Positive Psychology, Islamic Azad
University of Khomeini Shahr, Iran.

ملیحه جهانبخش*

کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت گرا، دانشگاه آزاد اسلامی
خمینی شهر، ایران.

فاطمه مقصدی

کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت گرا، دانشگاه معارف قران و
عترت (ع)، ایران.

راضیه رمضانی مبارکه

کارشناسی ارشد روانشناسی مثبت گرا، دانشگاه آزاد اسلامی
خمینی شهر، ایران.

Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of communication skills training on emotion regulation and reducing marital conflict and couple Burnout. The present study was quasi-experimental as a pretest-posttest with a control group. The statistical population studied in this study was women referring to psychology clinics in 1400. The measurement tools used in the study were the couple Burnout Scale (1996) and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnowski and Craig, 2006). In this study, sampling was available that with initial diagnosis of conflict and marital boredom and low emotion regulation using the questionnaires used in the study, 30 people were selected and randomly divided into two experimental groups (including 15 people) and control (15 people). After performing the pre-test, 10 training sessions were performed on the experimental group. All collected data were 21 SPSS using descriptive statistics, mean and data deviation were described and then the assumptions were analyzed by analysis of covariance. The results showed that

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنظیم هیجان و کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی بود. پژوهش حاضر نیمه تجربی و به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این تحقیق زنان مراجعه‌کننده به کلینیک‌های روانشناسی در سال ۱۴۰۰ بود. ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش مقیاس دلزدگی زناشویی (۱۹۹۶) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۰۶) بود. در این پژوهش نمونه‌گیری در دسترس بود که با تشخیص ابتدایی تعارضات و دلزدگی زناشویی و پایین بودن تنظیم هیجان با استفاده از پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش تعداد ۳۰ نفر انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (شامل ۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. پس از انجام پیش‌آزمون، بر گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزشی صورت گرفت. کلیه داده‌های جمع‌آوری شده SPSS_{۲۱} و با استفاده از آمار توصیفی میانگین و انحراف داده‌ها توصیف و سپس مفروضه‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تنظیم هیجان بر تعارضات زناشویی و دلزدگی زناشویی تاثیر داشته است.

communication skills training had an effect on emotion regulation on marital conflict and couple Burnout.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، تنظیم هیجان، تعارضات زناشویی، دلزدگی زناشویی.

Keywords: communication skills, emotion regulation, marital conflicts, couple Burnout.

نوع مقاله : پژوهشی	دریافت : اسفند ۱۴۰۰	پذیرش: اردیبهشت ۱۴۰۱
--------------------	---------------------	----------------------

مقدمه

خانواده نهاد اجتماعی بسیار مهمی است که بر پایه ازدواج بنا شده است. مسئله ازدواج از مسائل مهم و اساسی حیات بشر و جامعه بشری در طول تاریخ بوده و هست. اولین جوانه‌های ارتباط بین انسان‌ها در حریم خانواده پدیدار می‌شود. روابط درون خانوادگی از اهمیت و حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و چگونگی این روابط نقش بسزایی در شکل‌گیری نگرش‌ها و بازخوردهای اجتماعی، آمادگی و توسعه مهارت‌های اجتماعی اعضای خانواده خواهد داشت (فیضی منش و یاراحمدی، ۱۳۹۶). یکی از عواملی که بر بهبود زندگی زوجین تأثیرگذار است، تنظیم هیجان است (عزیزی، رادپی و علی پور^۱، ۲۰۱۵). تنظیم هیجانی فرایند آغاز، حفظ، تعدیل و تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجانی مرتبط با فرایندهای اجتماعی، روانی، فیزیکی است (ویمز و پینا^۲، ۲۰۱۰).

تنظیم هیجان را فرایندهای رفتاری، اجتماعی و زیستی اطلاق می‌کنند (گارفنسکی، کراچی و اسپین هون^۳، ۲۰۰۱؛ به نقل از احمدی، سهرابی و برجعلی، ۱۳۹۷). افراد به‌وسیله‌ی هیجان‌هایی که دارند به‌صورت ناهشیار و هشیار به چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌هایشان تأثیر می‌گذارند (نقل از فلیتچر، پارکر، بایس، پترسون و مک‌لور^۴، ۲۰۱۴).

شواهد پژوهشی نشان داده، افرادی که دارای مهارت تنظیم هیجانی هستند، یعنی کسانی که احساسات خود را به‌خوبی می‌شناسند و آن‌ها را تنظیم می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به‌طور اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در حوزه‌های مختلف زندگی موفق و کارآمد می‌باشند (یاری‌یاری، مرادی و یحیی زاده، ۱۳۸۶). تنظیم هیجانی در خود افشایی، پاسخ‌های همدلانه و رفتارهای مهرورزانه بعدی نقش میانجی را ایفا می‌کند. خود افشایی هیجانی موجب صمیمیت هیجانی بیشتر می‌شود. پاسخ‌های همدلانه و گرم از ظرف یک همسر پاسخگو، رضایت کلی از رابطه را افزایش داده و رفتارهای حمایت‌گرایانه و عاطفی بعدی را تقویت می‌کند (گلدمن و گرینبرگ^۵، ۲۰۱۳).

وجود تعارض در روابط انسان‌ها و به‌ویژه در رابطه زوجین امری شایع است (فیضی منش و یاراحمدی، ۱۳۹۶). بر اساس لغت‌نامه انجمن روانشناسی آمریکا، تعارض در روابط بین شخصی اشاره به عدم توافق و اختلاف دارد که در مواقعی که اعمال یا باورهای فرد یا افرادی برای افراد دیگر غیرقابل پذیرش باشد و مورد مقاومت قرار می‌گیرد، روی می‌دهد (فتیحی، اسمعیلی، فرحبخش و دانش پور، ۱۳۹۴). از نظر گلاسرها^۶ (۲۰۰۰) تعارض زناشویی ناشی از ناهماهنگی زن و شوهر در نوع نیازها و روش ارضای آن‌ها، خودمحوری، اختلاف درخواست‌ها، طرح‌واره‌های رفتاری و رفتارهای غیرمسئولانه نسبت به ارتباط زناشویی و ازدواج است (افخمی، بهرامی وفاتحی زاده، ۱۳۸۶). تعارضات زناشویی پدیده‌ای است که در کشورهای در حال

^۱. Azizi Radpey & Alipour

^۲. Vimz & Pina,

^۳. Garnefski, Kraaij & Spinhoven

^۴. Fletcher, Parker, Bayes, Paterson & McClure

^۵. Goldman & Greenberg,

^۶. APA Dictionary of psychology

^۷. Glaser

توسعه روزبه‌روز بیشتر می‌شود و توجه روزافزونی را می‌طلبد این پدیده عواقب متعددی مانند کاهش بازده تحصیلی فرزندان، خشونت‌های فیزیکی، اختلال روان‌پزشکی ارتباط دارد (جورج^۸، ۲۰۰۹).

در یک ازدواج سرخورده یکی یا هر دو زوج ضمن تجربه احساس گسستگی از همسر و کاهش علایق و ارتباطات متقابل، نگرانی‌های قابل توجهی در خصوص تخریب فزاینده‌ی رابطه و پیشرفت به سمت جدایی و طلاق دارند. دزدگی زناشویی^۹ کاهش تدریجی دل‌بستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است (کایزر^{۱۰}، ۱۹۹۶). در پی آن احساسات منفی، حالت غالب به خود می‌گیرد و به از دست دادن شور و شوق اولیه، وابستگی عاطفی، تعهد و نهایتاً بروز دزدگی منجر می‌شود (پوکورسکا، فارل، ایوان شیتزکی و پیلای^{۱۱}، ۲۰۱۳). پاینز، نیل، هامرو آیسکسن^{۱۲} (۲۰۱۱) دزدگی را به عنوان یک حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود، می‌دانند. در این تعریف، خستگی جسمانی با کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و تنوع وسیعی از شکایت‌های جسمانی و روان‌تنی مشخص می‌شود. در حالی که خستگی عاطفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب می‌شود. از آنجا که دزدگی زناشویی کاهش عشق و علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه را به دنبال دارد، می‌تواند به نارضایتی زناشویی منجر شده و بنیان خانواده را متزلزل سازد (هوستون^{۱۳}، ۲۰۰۹).

مشکلات ارتباطی موضوع محوری در رویکردهای ارتباطی نسبت به خانواده است. این رویکردها تعارض بین زوجین را نه در قالب مشکلات دو نفر، بلکه به عنوان یک رابطه‌ی ناکارآمد تحلیل می‌کنند. بر این اساس تمرکز درمانی در رویکردهای ارتباطی و تصحیح ارتباط است (برادباری، فینچام و بیچ^{۱۴}، ۲۰۰۰). مهارت‌های اختصاصی شامل توانایی‌هایی هستند که در رساندن پیام‌های نمادین به افراد دیگر با کفایت عمل کنند و احساس مثبت و لذت‌بخش در طرف مقابل ایجاد نمایند (کارنی و برادبری^{۱۵}، ۲۰۰۰). از نظر کولی ارتباط یک مکانیسمی است، که بر اساس آن روابط انسانی به وجود می‌آید و تمام مظاهر فکری و وسایل انتقال و حفظ آن‌ها در مکان و زمان بر پایه آن توسعه پیدا می‌کند. ارتباط حالت چهره، طنین صدا، رفتار، نوشته‌ها، تلفن و حرکات و تمام وسایلی که اخیراً در راه غلبه انسان بر مکان و زمان ساخته شده است را در برمی‌گیرد. با وجود اینکه ارتباطات بین فردی بزرگ‌ترین دستاورد بشری محسوب می‌شود، افراد معمولی، به خوبی قادر به برقراری ارتباط نیستند. ارتباط سطح پایین، ممکن است به تنهایی، به دوری از دوستان، همسر، کودکان و نیز عدم کار آیی شغلی منجر شود. مهارت‌های ارتباطی به مجموعه‌ای از روابط بین فردی اشاره دارد که شامل یادگیری مهارت‌های شنیدن و گوش دادن و حل اختلاف است (هارگی^{۱۶}، ۲۰۱۶). با توجه به نتایج پژوهش‌های گذشته که حاکی از رابطه‌ی مهارت‌های ارتباطی بر تعارضات زناشویی (زارعی، میرزایی و صادقی فرد، ۱۳۹۷)؛ رابطه مهارت‌های ارتباطی با سلامت روان (حصیر چمن، شاکری نیا و صادقی، ۱۳۹۷)؛ رابطه رضایت زناشویی و مهارت‌های ارتباطی (هاریس کومار^{۱۷}، ۲۰۱۸) هست. بنابراین با توجه به عدم انجام پژوهشی در زمینه‌ی زنان مراجعه‌کننده به مراکز درمانی در شهر اصفهان و نپرداختن به تأثیر مهارت ارتباطی بر تنظیم هیجانات و دزدگی آن‌ها این پژوهش انجام می‌گیرد. بنابراین سؤال مطرح شده در این پژوهش این است که آیا مهارت‌های ارتباطی بر تنظیم هیجان و کاهش تعارضات و دزدگی زناشویی تأثیرگذار است؟

⁸. Gorjy

⁹. marital burnout.

¹⁰. Kayser

¹¹. Pokorska, , Farrell, A, Evanschitzky, & Pillai

¹². Pines, Neal, Hammer & Icekson

¹³. Huston

¹⁴. Bradbury , Fincham , Beach

¹⁵. Karney & Bradboury

¹⁶. Hargie

¹⁷. Haris & Kumar

روش تحقیق

پژوهش حاضر نیمه تجربی و به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری مورد مطالعه در این تحقیق زنان مراجعه‌کننده به کلینیک‌های مشاوره در سال ۱۴۰۰ بود. در این پژوهش نمونه‌گیری در دسترس بود که با تشخیص ابتدایی تعارضات و دلزدگی زناشویی و پایین بودن تنظیم هیجان با استفاده از پرسشنامه‌های مورد استفاده در پژوهش تعداد ۳۰ نفر انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (شامل ۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. پس از ارزیابی مداخله، آزمون‌های پژوهش مجدداً در دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. کلیه داده‌های جمع‌آوری شده SPSS ۲۱ و با استفاده از آمار توصیفی میانگین و انحراف داده‌ها توصیف و سپس مفروضه‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس تحلیل شد.

ابزار اندازه‌گیری

مقیاس دلزدگی زناشویی (CBM)

مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که برای اندازه‌گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوج‌ها طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه‌گیری دلزدگی بکار می‌رود اقتباس شده است. این مقیاس توسط پاینز (۱۹۹۶) ابداع گردید (پاینز و نانز ۲۰۰۳).

این پرسشنامه ۲۱ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلاً احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی‌ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می‌باشد تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی (هرگز تا همیشه) پاسخ داده می‌شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر پاینز: ۱۹۹۶ ترجمه شاداب ۱۳۸۶ صفحه ۳۵۱ است. ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه، و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بود تداوم درونی برای اغلب آزمودنی‌ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شد، که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بود (پاینز ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) آلفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه‌گیری کرد که عبارت است ۰/۸۶.

تنظیم شناختی هیجان^{۱۸} (CERQ)

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارنفسکی و کرایچ^{۱۹} ۲۰۰۶) یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی زای زندگی در اندازه‌های پنج درجه‌ای از (۱) هرگز تا (۵) همیشه برحسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می‌سنجد: خود سرزنشگری؛ تمرکز بر فکر/نشخوار فکری، فاجعه‌نمای (فاجعه‌آمیز پنداری)، کم‌اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره‌ی بالاتر نشان دهنده‌ی استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. راهبرد شناختی تنظیم هیجان در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دودسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش نیافته) تقسیم می‌شوند.

18 . Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

19 . Garnefski & Kraaij

پرسشنامه تعارضات زناشویی (MCQ-R)

پرسشنامه تعارضات زناشویی تجدید نظر شده یک ابزار ۴۲ سوالی است و دارای ۷ خرده مقیاس می باشد، که توسط باقر ثنائی (۱۳۸۷) برای سنجیدن تعارض های زناشویی ساخته شده است. برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده است که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آن ها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۱۰ و حداقل آن ۴۲ است. سؤال های خرده مقیاس ها از این قرارند:

"کاهش همکاری" پرسش های ۳-۹-۱۹-۲۱-۲۷

"کاهش رابطه جنسی" پرسش های ۴-۱۰-۱۵-۲۸-۳۲

"افزایش واکنش های هیجانی" پرسش های ۵-۱۱-۱۶-۲۲-۲۹-۳۴-۳۹-۴۱

"افزایش جلب حمایت فرزند" ۷-۱۸-۲۴-۳۱-۳۶

"افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود" ۶-۱۲-۱۷-۲۳-۳۰-۳۵

"کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان" ۱-۱۹-۲۵-۳۷-۴۰-۴۲

"جدا کردن امور مالی از یکدیگر" ۲-۸-۱۳-۲۰-۲۶-۳۲-۳۸

حداکثر نمره خرده مقیاس مساوی با تعداد سوالهای آن خرده مقیاس ضربدر ۵ است در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر است. در پژوهش خزایی (۱۳۸۵) به منظور سنجش روایی، نمرات همه مؤلفه های پرسشنامه تعارض های زناشویی از ۳۱/۸۲ تا ۷۱/۸۲ با نمره کل تعارض زناشویی در سطح ۰/۱. همبستگی معنادار نشان دادند. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۷۱/۸۲ گزارش کرده است.

شرح جلسات آموزشی برگرفته از زاهدی کیا (۱۳۹۰)

جلسات	توضیحات
جلسه اول: آشنایی	آشنایی و معرفی اولیه. بیان اینکه شیوه های برقراری ارتباط با دیگران آموختنی و قابل اصلاح است. بیان اهداف و تکلیف دادن به آزمودنیها که تا جلسه ی آینده در ارتباطات خود دقت بیشتری کرده، چند ارتباط خود با دیگران را در کلاس بیان کنند.
جلسه دوم	بررسی تکلیف جلسه قبل. نحوه ی آماده سازی و خاتمه ی یک ارتباط مفید، حرکت در جهت رفع موانع مؤثر و بهبود یک ارتباط اثر بخش، شناخت ویژگیهای شخصی و عوامل وضعیتی موجود در ارتباط، دادن تکلیف در خصوص نحوه ی شروع و خاتمه ی ارتباط در روابط روزمره و شناسایی موانع موجود در یک ارتباط اثربخش.
جلسه سوم	آگاه شدن از اینکه زبان غیرکلامی بخش مهم یک ارتباط است، شناخت خصوصیات فیزیکی و عوامل محیطی در ارتباط غیرکلامی، تکلیف دادن به آزمودنیها در خصوص پیدا کردن ن شانه های غیرکلامی و تمرین تمرکز بر زبان غیرکلامی به عنوان یک تسهیلگر ارتباط و گزارش نتیجه ی آن به کلاس.
جلسه چهارم	آموزش گفت و شنود مؤثر و موانع گوش دادن واقعی، تکلیف برای تمرین نحوه ی توجه کردن هنگام گوش دادن، تمرین این موضوع که چگونه موانع گوش کردن فعال را از رابطه حذف کنیم. یادگیری نحوه ی انعکاس احساسات و معانی در رابطه با پرورش همدلی و دادن پا سخ قاطع اما انعطاف پذیر، شناخت انواع پاسخ ها و جستجوی بهترین پا سخ در موقعیت مناسبت، به کارگیری رهنمودها برای انعکاس بهتر، دادن تکلیف درباره ی نحوه ی به کارگیری انعکاس احساس و معانی در محاورات.

جلسه پنجم	آشنایی با سه شیوه ی برقراری ارتباط اجتماعی، شناخت فواید ابراز وجود برای افزایش کیفیت روابط، تکلیف دادن برای استفاده کردن از انواع پاسخها در ارتباطات روزانه و یادداشت آن‌ها، دادن چند تکلیف نوشتاری در مورد نحوه ی ابراز وجود به صورت کامل کردن موقعیت.
جلسه ششم	آموزش ابراز وجود، یادگیری نحوه ی تنوع دادن به رفتارهای ابراز وجود در گفتگوهای اجتماعی، یادگیری و دادن تکلیف و ارائه گزارش درباره ی، (نه) کاربست شیوه ی مقابله با کسی که به حریم ما تجاوز کرده است، پرورش قدرت گفتن موقعیت‌هایی که در آن به ابراز وجود پرداخته اند.
جلسه هفتم	آگاهی از مزایا و مخرب بودن تعارض و تمیز تعارض واقع بینانه و غیرواقع بینانه از هم، یادگیری روش‌های پیشگیری و مهار تعارض‌های شخصی و گروهی، دادن تکلیف در خصوص پیدا کردن جنبه‌های هیجانی و مسائل بنیادی موجود در تعارضات به کارگیری روش‌های پیشگیری و رفع تعارض در روابط خود.
جلسه هشتم	شناخت و تمیز دادن انواع تعارض، آگاهی از به کارگیری روش حل مشارکت آمیز مسئله با توجه به مراحل آن، دادن تکلیف در خصوص روش‌هایی که خود و دیگران در رویارویی با مشکل یا مسئله استفاده می کنند.
جلسه نهم	یادگیری شیوه ی پرورش صداقت در رابطه، آگاه شدن از چگونگی عشق و شیوه ی عشق ورزیدن و تأثیر آن در رابطه، دادن تکلیف در این مورد که با به کارگیری نحوه ی صحیح عشق ورزیدن چه تأثیری در روابط خود احساس می کند.
جلسه دهم	یادگیری شیوه ی تجربه ی همدلی در رابطه، دادن این تکلیف که مهارت‌های ارتباطی فراگرفته شده را به صورت منظم، حداقل به مدت سه ماه در ارتباطات خود به کار ببرند. جمع بندی از کارهای انجام شده، تقدیر و تشکر از آزمودنیها و پس آزمون.

یافته ها

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون مؤلفه شناختی هیجان در دو گروه

گروه	گروه	پیش آزمون			پس آزمون		
		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
تنظیم شناختی هیجان	آزمایش	۱۵	۴۶/۷۲	۵/۲۵	۱۵	۵۳/۲۴	۳/۳۹
	کنترل	۱۵	۴۹	۳/۵	۱۵	۵۰/۵۱	۲/۵

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون مؤلفه تعارضات زناشویی در دو گروه

گروه	گروه	پیش آزمون			پس آزمون		
		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
تعارضات زناشویی	آزمایش	۱۵	۱۰۳/۶	۱۱/۸۹	۱۵	۸۸/۱	۶/۷۸
	کنترل	۱۵	۱۰۵/۰۶	۱۲	۱۵	۱۰۲/۴۳	۱۰/۱۷

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون مؤلفه دلزدگی زناشویی در دو گروه

گروه	گروه	پیش آزمون			پس آزمون		
		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
دلزدگی زناشویی	آزمایش	۱۵	۶۷/۷۳	۱۰/۱۳	۱۵	۵۸/۶۶	۵/۱۷
	کنترل	۱۵	۶۶/۰۶	۱۲/۰۶	۱۵	۶۶/۱۳	۱۱/۳۲

جدول ۴: نتایج تحلیل مانکوا تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات تنظیم هیجان زنان

متغیرها		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنا داری	میزان تأثیر	توان آماری
تنظیم هیجان	عضویت گروهی	۱۱۷/۸۲۴	۱	۱۱۷/۸۱۵	۱۵/۹۱۲	***۰/۰۰۱	۰/۳۴۱	۰/۸۷۰
	خطا	۲۰۳/۶۲۱	۲۷	۷/۴۶۷	-	-	-	-

همانطوریکه در جدول ۴ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر متغیرهای همگام بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب محاسبه شده، مشاهده می شود که بین میانگین های تعدیل شده نمرات تنظیم هیجان در زنان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس آزمون تفاوت معنا داری وجود دارد ($P < ۰/۰۱$). لذا فرضیه اول تأیید گردید. میزان این تأثیر در مرحله پس آزمون ۳۴/۱ درصد بوده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل مانکوا تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات تعارضات زناشویی زنان

متغیرها		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنا داری	میزان تأثیر	توان آماری
تعارضات زناشویی	عضویت گروهی	۱۰۳۲/۶۰۲	۱	۱۰۵۷/۶۱۳	۱۲/۴۱۴	***۰/۰۰۲	۰/۲۱۵	۰/۸۲۴
	خطا	۲۴۰۰/۲۶۷	۲۷	۸۵/۱۷۴	-	-	-	-

همانطوریکه در جدول ۵ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر متغیرهای همگام بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب محاسبه شده، مشاهده می شود که بین میانگین های تعدیل شده نمرات تعارضات زناشویی در زنان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس آزمون تفاوت معنا داری وجود دارد ($P < ۰/۰۱$). لذا فرضیه دوم تأیید گردید. و میزان این تأثیر در مرحله پس آزمون ۲۱/۵ درصد بوده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل مانکوا تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات دلزدگی زناشویی زنان

متغیرها		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معنا داری	میزان تأثیر	توان آماری
دلزدگی زناشویی	عضویت گروهی	۵۱۴/۶۲۰	۱	۵۱۴/۶۱۰	۱۳/۰۷۹	***۰/۰۰۱	۰/۲۱۶	۰/۹۶۵
	خطا	۱۰۸۵/۴۵۷	۲۷	۴۰/۲۰۲	-	-	-	-

همانطوریکه در جدول ۶ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر متغیرهای همگام بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات دلزدگی زناشویی در زنان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنا داری وجود دارد ($P < 0/01$). لذا فرضیه سوم تأیید گردید. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۲۱/۶ درصد بوده است.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج به دست آمده آموزش مهارت ارتباطی بر تنظیم هیجان، تعارضات و دلزدگی زناشویی تأثیرگذار بوده است. درتبیین این نتایج میتوان گفت به دلیل اینکه انسانها با یکدیگر ارتباط دارند و با مکالمه و زبان بدن با یکدیگر صحبت میکنندو بر یکدیگر تأثیر میگذارند با کمک گرفتن از آموزش مهارت های ارتباطی توانسته ایم بر ارتباطات زناشویی و تنظیم هیجانات افراد تأثیر بگذاریم.

این پژوهش همسو با تحقیقات مقتدر و اکبری (۱۳۹۸) و حصیر چمن، شاکری نیا و صادقی (۱۳۹۷)، می‌باشد که نشان دادند بین مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان ارتباط موثری دارند و تحقیقات مرادی و وزیری (۱۳۹۶)، داگال (۲۰۱۸)، بالابان داگال (۲۰۱۷) و مقدسی و محمدی پور (۲۰۱۶) بود. هیجان به انواع گسترده ای از پاسخ ها اطلاق می‌شود که میتوانند از خفیف تا شدید، مثبت تا منفی، عمومی تا خصوصی، کوتاه مدت تا بلند مدت، ابتدایی تا ثانوی تغییر یابند (کرینگ و اسلوان، ۲۰۱۰). در تبیین یافته ها میتوان گفت مهارت‌های ارتباطی پایه و مبنایی است که با آموزش آن‌ها نظم فکری، شناختی و فراشناختی شکل می‌گردد. یکی از موارد اساسی خوش بختی انسان، ارتباطات میان فردی وی است؛ حال اگر هدف ارتباط، کسب آرامش در کنار همسر و در زندگی مشترک باشد، (ارتباط) به خون حیات بخش زندگی مشترک تبدیل می‌شود و در کیفیت زندگی زناشویی، نقش تعیین کننده ای می‌یابد. به نظر می‌رسد زوجینی که مهارت‌های ارتباطی بهتری دارند در برخورد با مسائل و دلزدگی زناشویی از راه‌های پاداش دهنده تری استفاده می‌کنند.

منابع

- [۱] احمدی غ. سهرابی ف. برجلی ا. (۱۳۹۷)، اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر ارزیابی مجدد و فرشتانی هیجانی سربازان با اختلال مصرف مواد افیونی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. دانشگاه علامه طباطبائی، سال ۹، شماره ۳۴، تابستان، ص ۱۹۱-۲۰۹.
- [۲] افخمی ا. بهرامی ف. فاتحی زاده م. (۱۳۸۶)، بررسی رابطه بین میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد، فصلنامه خانواده پژوهی، دوره سوم، شماره ۹، ص ۴۳۱-۴۴۲.
- [۳] پاینز آ. (۱۹۹۶)، چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد، ترجمه ی فاطمه شاداب، (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
- [۴] حصیر چمن ا. شاکری نیا ا. صادقی ع. (۱۳۹۷)، رابطه مهارت های ارتباطی، مسئولیت پذیری و تنظیم هیجانی با سلامت روان در کارمندان بانک ملی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی. دوره ۱۰، شماره ۳۴، بهار ۱۳۹۷، ص ۲۳-۴۳.
- [۵] خزایی م. (۱۳۸۵)، بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی با تعارضات زناشویی دانشجویان دانشگاه تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره، دانشگاه خاتم.
- [۶] زارعی ا. میرزایی م. صادقی فرد م. (۱۳۹۷)، ارائه مدلی جهت تبیین نقش مهارت های ارتباطی و مهارت های حل مسئله در پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی با میانجیگری تعارضات خانوادگی. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. دانشگاه علامه طباطبائی. سال نهم، شماره ۳۵، پاییز ۱۳۹۷، ص ۱ تا ۲۶.
- [۷] فتحی ا. اسمعیلی م. فرحبخش ک. دانشپور م. (۱۳۹۴)، حیطه های تعارض و استراتژی های حل آن در زوجین رضایتمند. فصلنامه فذهنگ و مشاوره و روان درمانی. ۶ (۲۴): ۲۹-۵۴.
- [۸] فیضی منش ب. یاراحمدی ی. (۱۳۹۶)، بررسی رابطه ی منبع کنترل و خودکار آمدی با تعارضات زناشویی در دانشجویان، مجله مطالعات ناتوانی، دوره ۷.
- [۹] مرادی م. وزیری ش. (۱۳۹۶)، آموزش مهارت های ارتباطی بر تنظیم هیجانی زوجین دارای تعارض، /اولین همایش ملی علوم اجتماعی، علوم تربیتی، روانشناسی و امنیت اجتماعی، تهران، دانشگاه آل طه -معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری کل استان البرز، https://www.civilica.com/Paper-SPES01-SPES01_338.html
- [۱۰] مقتدر ل. اکبری ب. (۱۳۹۸)، تأثیر آموزش مهارت های ارتباط مؤثر بر تنظیم هیجانی، تاب آوری و رضایت زناشویی مادران کودکان کم شنوا. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. دوره ۲۶، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۸، ص ۲۵۰-۲۵۸.
- [۱۱] یاریاری ف. یحیی زاده س. (۱۳۸۶)، رابطه هوش هیجانی و منبع کنترل با سلامت روان شناختی در بین دانشجویان دانشگاه مازندران. مطالعات روان شناختی و دوره ۳ و شماره ۱، ص ۲۱-۴۰.
- [12] Azizi, B., Radpey, & Alipour, O. (2015). The Relation Between Emotion Regulation Strategies and marital satisfaction of youths in sardasht. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* ISSN: 2231-6345.
- [13] Balaban Dağal Asuda. (2017). Investigation of the relationship between communication skills, social competence and emotion regulation skills of preschool children in Turkey. *Educational Research and Reviews* 12(4):164-171 · February 2017 with 186.
- [14] Bradbury T N, Fincham FD, Beach SR. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family* 2000; 62(3): 964-980
- [15] Dagal A B. (2018). Investigation of the relationship between communication skills, social competence and emotion regulation skills of preschool children in Turkey. *Academic Journal*. Vol. 12(4), pp. 164-171, 23 February, 2017.
- [16] Fletcher, K., Parker, G., Bayes, A., Paterson, A., McClure, G. (2014). Emotion regulation strategies in bipolar II disorder and borderline personality disorder: Differences and relationships with perceived parental style. *Journal of Affective Disorders*, (157), 52-59.
- [17] Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.

- [18] Goldman, R. N., & Greenberg, L. (2013). Working with Identity and Self-soothing in Emotion-Focused Therapy for Couples. *Journal of Family Process*, 52, 62-82.
- [19] Gorjy H. (2009). Survey of Effectiveness group counseling by conflict solving in reducing marital conflict for in divorce couple of Commite Emdad Referring couple in Tehran MsA Thisess in psychology, Azad Olom Tahghighat University, 2009.
- [20] Hargie, O. 2016. *Skilled Interpersonal Communication*, 6th edition. Hove: Routledge.
- [21] Harris F, Kumar P A. 2018. MARITAL SATISFACTION AND COMMUNICATION. SKILLS AMONG MARRIED COUPLES. *Indian Journal of Social Research* Vol. 59 (1) (Jan. - Feb., 2018) (35-44).
- [22] Huston, T. (2009). What is love got to do with it? Why some marriage succeed and other fail. *Journal of Personal Relationship*, 16 (3), 301-27.
- [23] Karney, B.P., Bradbury T. N. (2000). Attribution in marriage state or trait? *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 295- 309.
- [24] Kayser, K. (1996). The marital disaffection scale: An inventory for assessing motional estrangement in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 24 (1), 68-80.
- [25] Kring, A.M., & Sloan, D.M. (2010). *Emotion regulation in psychopathology: A trans diagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford.
- [26] [25] Mohghadasi M S. Mohammadipour M. (2016). THE EFFECTIVENESS OF COMMUNICATION SKILLS AND EFFECTIVE DIALOGUE ON MARITAL SATISFACTION AND COMMITMENT OF YOUNG COUPLES. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*. 2016, 8(4S), 2095-2109.
- [27] Pines, A. M. & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*. ; 40(2) , 50-64
- [28] Pines, A.M., Neal, M.B., Hammer, L.B., Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74 (4), 361–86.
- [29] Pokorska, J., Farrell, A., Evanschitzky, H., & Pillai, K. (2013). Relationship fading in business-to-consumer context. In S. Sezgin, E. Karaosmanoglu, & A. B. Elmadag Bas (Eds.), *EMAC: 42nd Annual European Marketing Academy conference: Lost in translation*. Istanbul: Turkey.