

The Effectiveness of Communication Skills Training on Responsibility and Social Acceptance of Spouses

Pegah Taghi-Yar¹ 

1. Master of Science in General Psychology, Islamic Azad University, Varamin Branch, Tehran, Iran.

pegah.taghiyar2016@gmail.com

Received: 2025/08/14; Accepted 2026/02/07

Extended Abstract

Introduction and Objectives: The family and the achievement of a healthy family depend on the members' mental health and their desirable relationships with one another. Shared life begins with the belief that only death can separate us, and spouses, at least in the early stages of their marriage, firmly hold this belief. The social nature of humans necessitates interaction with various aspects of society and the groups within it. Communication has been one of humanity's oldest and greatest achievements. One of the fundamental ways of socialization is acquiring communication skills.

Like a living being, the family undergoes developmental stages which begin with the marriage of two individuals, laying the initial foundations of this entity. With the arrival of children, the family continues to grow, going through a developmental period until the children marry, leading to a significant transformation in the family as the spouse finds themselves alone again. According to Maslow, human needs are hierarchical, and individuals' behaviors at particular moments are influenced by these needs.

Given the challenges spouses face during their shared lives, which is a natural occurrence, and considering the importance and necessity of communication skills and their impact on daily life and marital success, examining these components can lead to important out-



comes for spouses' awareness of daily life issues. Thus, the main research question of this study is whether communication skills training effectively enhances the responsibility and social acceptance of spouses.

Method: The research methodology adopted in this study was experimental and semi-experimental, utilizing a pre-test and post-test design with both an experimental group and a control group. The study population comprised all spouses in the fifth district of Tehran in 2016 who sought counseling at various clinics, estimated to be around 50 individuals. Based on this approximate population size and the Cohen table for sample determination, 40 spouses were selected through convenience sampling, divided into two groups of 20 each. The research instruments included:

1. The Crowne-Marlowe Social Acceptance Scale (2011)
2. The Gaff Responsibility Questionnaire – 42 questions (1982).

The training sessions and practical exercises were organized across eight 90-minute sessions, where scientific material pertinent to the topics was presented to the parents. Half of each session was devoted to delivering scientific information, followed by a group discussion on exercises related to the training topics during the second half.

Findings: As seen in Table (2), the mean responsibility scores before the pre-test for the control group was 20.135, while the post-test score was 86.137. For the experimental group, the pre-test mean was 53.144 and the post-test mean was 66.168. In addition, the mean score for social acceptance on the pre-test for the control group was 60.20, while the post-test score was 93.23. For the experimental group, the pre-test mean was 26.19, and the post-test mean was 93.25. The F-value for the social acceptance variable was 75.977, and for the responsibility variable was 16.189, both showing significant differences as their probability values were smaller than the significance level of 0.01. After controlling for confounding variables, there was a significant difference between the means of the two groups. Hence, it can be concluded that communication skills training had a positive impact on both social acceptance and responsibility of spouses, with an effect size of 57% for social acceptance and 73% for responsibility, which is regarded as acceptable.

Discussion and Conclusion: The findings of the study revealed that communication skills training had a significant effect on spouses' responsibility and its associated components—including conscientiousness, sense of commitment, diligence, seriousness, trust, rule-based behavior, rationality, and sense of duty. It can therefore be stated that developing communication skills among spouses plays an important role in enhancing their sense of responsibility.

In interpreting these findings, it can be noted that responsibility is one of the most valuable personal attributes, and its absence constitutes a major barrier to effective interaction with others, especially with people of integrity. Possessing a strong sense of responsibility can profoundly influence how others perceive us and lead to tangible increases in personal worth and social respect. Responsible individuals not only accept full accountability for their own actions but also consider themselves obligated to contribute positively to society and to serve others.

The results further indicated that communication skills training positively influences spouses' social acceptance. In other words, improving communication skills can significantly enhance spouses' ability to be socially accepted and integrated. Social communication and interaction were among the key elements emphasized by counselors in several participant groups.

The findings can be interpreted as follows: it is evident that all individuals—especially Iranian women, who play an active and influential role in social affairs—need emotional support and acceptance from family, friends, and their social environment to feel secure when facing daily challenges. The greater this sense of emotional security, the higher their psychological well-being becomes, enabling them to continue their professional and social activities with greater calm and confidence.

Acknowledgments: The authors express their sincere appreciation to all the spouses who participated in this study and contributed to its successful implementation.

Conflict of Interest: This study declares no conflict of interest.

Keywords: Communication Skills, Responsibility, Social Acceptance.

Cite this article: Taghi-Yar, Pegah (2026), The Effectiveness of Communication Skills Training on Responsibility and Social Acceptance of Spouses, *Journal of Studies in Islam and Psychology*, 2(3), 7-29.

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری و پذیرش اجتماعی زوجین

پگاه تقی‌یار^۱

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین، تهران، ایران.

pegah.taghiyar2016@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۲۳؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸

چکیده گسترده

مقدمه و اهداف: خانواده و تحقق خانواده سالم منوط به برخورداری اعضای آن از سلامت روان و داشتن روابط مطلوب با یکدیگر است. زندگی مشترک با این باور آغاز می‌شود که تنها مرگ می‌تواند ما را از هم جدا کند و زوجین، دست‌کم در آغاز زندگی خود، کاملاً به آن اعتقاد دارند. ماهیت اجتماعی انسان ایجاب می‌کند که انسان با جنبه‌های مختلف جامعه و گروه‌های درون آن ارتباط برقرار کند. ارتباطات یکی از قدیمی‌ترین و نیز بزرگ‌ترین دستاوردهای انسان بوده است. یکی از راه‌های اساسی اجتماعی شدن، کسب مهارت‌های ارتباطی است. خانواده مثل یک انسان زنده مراحل رشدی دارد که با ازدواج دو نفر پایه‌های اولیه این کانون شکل می‌گیرد و با آمدن فرزندان به رشد خود ادامه داده و دوره تکاملی را می‌پیماید تا زمان ازدواج بچه‌ها که تحول بزرگی در خانواده رخ می‌دهد، چون دوباره زوجین با هم تنها می‌شوند. از نظر مازلو، نیازهای انسانی دارای سلسله مراتب هستند و رفتار افراد در لحظات خاص تحت تأثیر این نیازها قرار می‌گیرد. با توجه به مشکلاتی که زوجین در طول زندگی مشترک خود با آن روبه‌رو هستند که امری طبیعی به نظر می‌رسد و با نظر به اهمیت و ضرورت مهارت‌های ارتباطی و تأثیر آن بر زندگی روزمره و



موفقیت زناشویی، بررسی این مؤلفه‌ها می‌تواند به نتایج مهمی برای آگاهی زوجین از مسائل روزمره زندگی می‌انجامد. با توجه به موارد یادشده، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری و پذیرش اجتماعی زوجین مؤثر است؟

روش: روش تحقیق در این پژوهش به شیوه تجربی و نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و گواه صورت گرفت. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین منطقه پنج شهر تهران در سال ۱۳۹۵ بود که برای انجام مشاوره به مراکز مشاوره مراجعه کردند و حجم جامعه به‌طور تقریبی ۵۰ نفر تخمین زده شد. با توجه به حجم جامعه تقریبی و براساس جدول کوهن جهت تعیین نمونه تعداد ۴۰ نفر از زوجین به روش نمونه‌گیری در دسترس در دو گروه ۲۰ نفری قرار گرفتند. ابزار پژوهش عبارت بود از: ۱. مقیاس پذیرش اجتماعی کراون و مارلو (۲۰۱۱)؛ ۲. پرسشنامه مسئولیت‌پذیری گاف - ۴۲ سؤالی (۱۹۸۲). جلسات آموزشی و تمرین‌های عملی آنها در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای سازماندهی شد و مطالب آموزشی برای والدین توضیح داده شد؛ به‌گونه‌ای که نیمی از زمان هر جلسه به ارائه اطلاعات علمی در مورد موضوع جلسه اختصاص داده شد و پس از استراحت، نیمه دوم جلسه به صورت بحث گروهی در مورد تمرین‌های مرتبط با موضوع آموزش برگزار شد.

یافته‌ها: چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین مسئولیت‌پذیری پیش‌آزمون گروه گواه ۱۳۵/۲۰، پس‌آزمون گواه ۱۳۷/۸۶، پیش‌آزمون گروه آزمایش ۱۴۴/۵۳ و پس‌آزمون گروه آزمایش ۱۶۸/۶۶ است؛ همچنین میانگین مقیاس پذیرش اجتماعی پیش‌آزمون گروه گواه ۲۰/۶۰، پس‌آزمون گواه ۲۳/۹۳، پیش‌آزمون گروه آزمایش ۱۹/۲۶ و پس‌آزمون گروه آزمایش ۲۵/۹۳ است. مقدار F در متغیر پذیرش اجتماعی ۷۵,۹۷۷ و در متغیر مسئولیت‌پذیری ۱۶,۱۸۹ معنادار است چون احتمال آن از سطح معناداری ۰,۰۱ کوچک‌تر است. پس از حذف اثرهای متغیر همپراش تفاوت معناداری بین میانگین دو گروه وجود دارد و می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر پذیرش اجتماعی و مسئولیت‌پذیری زوجین مؤثر بوده است با میزان اثر ۵۷ درصد در متغیر پذیرش اجتماعی و ۷۳ درصد در متغیر مسئولیت‌پذیری که به نسبت قابل قبول می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری

زوجین و مؤلفه‌های آن (وظیفه‌شناسی، احساس تعهد، سخت‌کوشی، جدیت زوجین، اعتماد، رفتار مبتنی بر نظم و مقررات، منطق و احساس مسئولیت) مؤثر است. می‌توان گفت پرورش مهارت‌های ارتباطی در زوجین می‌تواند بر بهبود مسئولیت‌پذیری آنان نقش مؤثری ایفا کند. در تبیین یافته می‌توان گفت یکی از صفات ارزشمندی که نبود آن مانعی جدی در ارتباط با دیگران (به‌ویژه انسان‌های ارزشمند) مسئولیت‌پذیری است. داشتن این ویژگی می‌تواند نگاه دیگران را به ما کاملاً تغییر دهد و سبب ارزش‌آفرینی مشهودی شود؛ زیرا این افراد ارزشمند هستند که نه تنها مسئولیت کارهای خود را به‌صورت تمام و کمال به عهده می‌گیرند، بلکه حتی خود را مسئول سودرسانی و خدمت به جامعه و مردم نیز می‌دانند. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر پذیرش اجتماعی زوجین مؤثر است. می‌توان گفت بهبود مهارت‌های ارتباطی در زوجین می‌تواند نقش مؤثری در افزایش پذیرش اجتماعی آنها داشته باشد. ارتباط و تعاملات اجتماعی از جمله مؤلفه‌های مورد توجه مشاوران در تعدادی از گروه‌های مورد مطالعه بود. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت بدیهی است که همه انسان‌ها، به‌ویژه زنان ایرانی که نقش برجسته‌ای در امور اجتماعی دارند، در برخورد با مسائل روزمره برای احساس امنیت به حمایت اطرافیان و دوستان خود نیاز دارند و هرچه این احساس امنیت بیشتر باشد، سلامت روان آنها بالاتر خواهد بود و با آرامش خاطر بیشتری به کار و فعالیت‌های خود در جامعه ادامه می‌دهند.

تقدیر و تشکر: از تمام زوجینی که در پژوهش حضور داشتند و ما را در انجام هرچه بهتر یاری رساندند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

تعارض منافع: این پژوهش هیچ تضاد منافی نداشته است.

واژگان کلیدی: مهارت‌های ارتباطی، مسئولیت‌پذیری، پذیرش اجتماعی.

استناد: تقی‌یار، پگاه (۱۴۰۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری و پذیرش

اجتماعی زوجین. مجله اسلام و روان‌شناسی خانواده ۲(۳)، ۷-۲۹.

مقدمه

خانواده و تحقق خانواده سالم منوط به برخورداری اعضای آن از سلامت روان و داشتن روابط مطلوب با یکدیگر است؛ بنابراین سالم‌سازی اعضای خانواده و روابط آنها بدون شک تأثیرات مثبتی بر جامعه خواهد داشت. زندگی مشترک با این باور آغاز می‌شود که تنها مرگ می‌تواند ما را از هم جدا کند و زوجین دست‌کم در آغاز زندگی خود، کاملاً به آن اعتقاد دارند (اسلاتر^۱ و همکاران، ۲۰۲۳)؛ اما واقعیت چیز دیگری است، زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل فراوانی است که برخی از آنها شاید زوجین را به اختلافات و درگیری‌ها، جدایی روانی و حتی طلاق سوق دهد (روسمن^۲ و همکاران، ۲۰۲۲).

اساساً طبیعت انسان با زندگی جمعی عجین شده و ضرورت آن با زندگی او گره خورده است؛ بدین جهت زندگی در کنار هم‌نوعان می‌تواند آرامش و آسایش را برای ما فراهم کند و نیز کمک و مهربانی آنها نقش بسزایی در تأمین سلامت و نیازهای ما دارد. حضور اطرافیان، به‌ویژه کسانی که دوستان داریم به زندگی ما معنا می‌بخشد (عیوب^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). به‌طور معمول، هر انسانی در خانواده که نخستین گروه اولیه است و از راه آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیمی چشم می‌گشاید که از گروه‌های مختلف اجتماعی دریافت می‌کند. ارزش‌ها، رفتارها و معیارهای مورد قبول جامعه و فرهنگ خود را می‌آموزد (دمتنو^۴ و همکاران، ۲۰۲۲). مهارت‌های اجتماعی افراد برای ورود به عرصه‌های اجتماعی ضروری است تا بتوانند تعاملات پایدار ایجاد کنند و از نظر اجتماعی مستقل شوند. عدم کفایت در مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به مشکلات اجتماعی می‌انجامد و تأثیرات منفی در زندگی آینده داشته باشد (دبروئین^۵ و همکاران، ۲۰۲۳).

ماهیت اجتماعی انسان ایجاب می‌کند انسان با جنبه‌های مختلف جامعه و گروه‌های درون آن ارتباط برقرار کند. در جوامع امروزی که با پیچیده‌تر شدن زندگی، مشکلات جدیدی برای انسان پدید آمده است، اهمیت ارتباطات افزایش می‌یابد (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۹۵). در چنین جوامعی، ارتباطات

-
1. Slater
 2. Rossman
 3. Ayub
 4. DeMatteo
 5. de Bruijn

یکی از مهم‌ترین عوامل توسعه، تعالی و موفقیت انسان است. می‌توان گفت که ارتباطات یکی از قدیمی‌ترین و نیز بزرگ‌ترین دستاوردهای انسان بوده است (حسین‌زاده بندقییری و همکاران، ۱۴۰۱). ارتباطات افزون بر کارکردهایی که در حفظ حیات و کمک گرفتن از دیگران دارد، اساس فعالیت‌های اجتماعی و آغاز زندگی جمعی بشر بوده است. اگرچه ارتباطات به انگیزه‌های مختلفی انجام می‌شود، اما هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل نیاز شدید انسان به برقراری تعامل اجتماعی رخ نمی‌دهد (کرودر^۱ و همکاران، ۲۰۲۳).

یکی از راه‌های اساسی اجتماعی شدن، کسب مهارت‌های ارتباطی است. روابط انسانی و ارتباطی، عرصه جاذبه‌های انسانی، عرصه و میدانی است که انسان‌ها در آن وجود دیگران را درک می‌کنند. انسان‌ها همواره می‌کوشند مهارت‌هایی را کسب کنند تا ارتباط خود را با دیگران تسهیل کنند و بدین شیوه به رشد شخصی خود بیفزایند (علمردانی صومعه و همکاران، ۱۴۰۰). انسان‌ها به یک گروه تعلق دارند، بدون آن احساس امنیت نمی‌کنند و قدرت کافی برای بهره‌مندی از مواهب طبیعت به تنهایی برای ارضای نیازهای خود را ندارند؛ به عبارت دیگر بدون ارتباط مؤثر، انسان‌ها نمی‌توانند به رشد و شکوفایی مطلوب شخصیت خود دست یابند و هرگونه محرومیت از روابط مطلوب و منطقی با دیگران و محرومیت از یک زندگی اجتماعی پویا، زمینه اضطراب، افسردگی و عقب‌ماندگی فرهنگی را فراهم می‌کند (چان^۲ و همکاران، ۲۰۲۴).

گروهی از افراد همیشه مطابق با نظرات و باورهای خود صحبت می‌کنند. اگر از آنها در مورد موضوعی سؤال شود، صادقانه به سؤالات پاسخ می‌دهند، در باورهای خود ثابت‌قدم هستند و تحت هر شرایطی، حتی اگر پاسخ‌هایشان به طرد اجتماعی بینجامد، پاسخ یکسانی به سؤالات می‌دهند (ابراهیمی و جان‌بزرگی، ۱۳۹۷). گروهی دیگر به گونه‌ای صحبت می‌کنند که مورد تأیید دیگران باشد. اگر در مورد موضوعی از آنها سؤال شود، به گونه‌ای پاسخ می‌دهند که فکر می‌کنند دیگران دوست دارند به آنها پاسخ داده شود. آنها می‌کوشند با قوانین و هنجارهای اجتماعی سازگار شوند و از طرد اجتماعی اجتناب کنند (شیشه‌گران و همکاران، ۱۳۹۵). رفتار و صحبت کردن مطابق انتظارات دیگران، پذیرش اجتماعی

1. Crowder
2. Chan

نامیده می‌شود؛ بنابراین پذیرش اجتماعی مانند یک پیوستار است که در یک انتهای آن پذیرش اجتماعی بسیار بالا وجود دارد، یعنی افرادی که نظرات و تجربیات خود را در مصاحبه‌ها و پاسخ به سؤالات تغییر می‌دهند و در انتهای دیگر پذیرش اجتماعی بسیار پایین وجود دارد؛ یعنی افرادی که نظرات و تجربیات خود را به هیچ‌وجه تغییر نمی‌دهند. طبیعی است که اکثریت انسان‌ها در میانه پیوستار قرار دارند (شیمیزو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳).

خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین نظام اجتماعی می‌تواند بسیاری از نیازهای فردی اعضای خود مانند نیازهای عاطفی، جسمی، فکری و... را برآورده کند که به رشد اجتماعی و هماهنگی در جامعه می‌انجامد. وجود روحیه مسئولیت‌پذیری در خانواده، به‌ویژه در زن و شوهر، یکی از مهم‌ترین شرایط سعادت خانواده است؛ آنها باید توجه داشته باشند که در قبال همسر و خانواده خود مسئول هستند و باید وظایف خود را انجام دهند (کرمی و همکاران، ۱۳۹۵). داشتن حس مسئولیت‌پذیری بر تمام جنبه‌های زندگی از جمله زندگی خانوادگی، تأثیر می‌گذارد. اگر زن و شوهر به وظایف شرعی و قانونی خود عمل کنند، زندگی آنها در مسیر مطلوب خود قرار می‌گیرد و زندگی آنها رونق می‌یابد (معینی و همکاران، ۱۳۹۵). رعایت حقوق یکدیگر در محیط خانواده، پایه‌های زندگی مشترک را محکم، دل‌ها را گرم و به زندگی طراوت می‌بخشد؛ همچنین به اعضای خانواده در دستیابی به اهداف اصلی ازدواج امید می‌بخشد، به آنها قدرت انجام وظایف بعدی را می‌دهد، اعتماد و اطمینان متقابل را تقویت می‌کند و آنها را برای پذیرش مسئولیت بزرگی آماده می‌سازد که در قبال فرزندان و جامعه دارند. پس نخست زن و شوهر باید با وظایف خود در خانواده آشنا شوند و سپس با انجام درست و دقیق آنها، سعادت را برای خود و سایر اعضای خانواده به ارمغان آورند (فولکرسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۴).

از سوی دیگر خانواده پایگاه اقتصادی، عاطفی و اجتماعی نیز به شمار می‌رود، پس باید به آن توجه ویژه شود. خانواده مثل یک انسان زنده مراحل رشدی دارد که با ازدواج دو نفر پایه‌های اولیه این کانون شکل می‌گیرد و با آمدن فرزندان به رشد خود ادامه می‌دهد و دوره تکاملی را می‌پیماید تا زمان ازدواج بچه‌ها که تحول بزرگی در خانواده رخ می‌دهد، چون دوباره زوجین با هم تنها می‌شوند. در دین

1. Shimizu
2. Fulkerson

مبین اسلام آمده است انسان کامل نمی‌شود، مگر با ازدواج، پس طرفین می‌توانند به یکدیگر در ارتقا، تکامل و رشد یکدیگر کمک کنند، چه در مسائل اخلاقی، روانی و فردی و چه در مسائل اجتماعی. در یک رابطه و ازدواج گفتگو بسیار مهم و قلب روابط انسانی و پایه اساسی زندگی به شمار می‌رود که متأسفانه از آن غافل هستیم (ها^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). گفتگو یک مهارت کلیدی برای یک رابطه صمیمانه و سالم است و اگر زوجین در این مسئله همدیگر را درک نکنند و پیام‌ها را درست دریافت نکنند، ناسازگاری‌های زناشویی رخ می‌دهد؛ پس بسته به شرایط فرهنگی و خانوادگی باید نوع و لحن گفتگو را درست انتخاب کرد. یکی از برنامه‌هایی که در این زمینه می‌توان به زوجین کمک‌های شایانی کرد برنامه آموزشی مهارت‌های ارتباطی است (هورنینگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۲).

نتایج پژوهش صفاری‌نیا و مقدسی (۱۴۰۲) نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفستگی روان‌شناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی مؤثر است؛ همچنین قربانی و روشن (۱۴۰۲) در پژوهش خود دریافتند آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت اثرگذار است.

نویسنده برای تبیین اهمیت ارتباط بین زوجین و تأثیر اجتناب‌ناپذیر آن بر جنبه‌های مختلف زندگی، این موضوع را با نظریه «سلسله مراتب نیازها»ی آبراهام مازلو، بنیان‌گذار روان‌شناسی انسان‌گرا درهم می‌آمیزد تا اهمیت آموزش مهارت‌های ارتباطی به همسران برای خوانندگان ملموس‌تر شود. از نظر مازلو، نیازهای انسانی دارای سلسله مراتب هستند و رفتار افراد در لحظات خاص تحت تأثیر این نیازها قرار می‌گیرد. به گفته او، هنگامی که ارضای هر نیاز آغاز می‌شود، تغییری در انگیزه فرد ایجاد شده، به جای نیازهای پیشین، سطوح دیگری از نیاز اهمیت می‌یابند و رفتار را تحریک می‌کنند. نیازها به ترتیب تا پایان سلسله مراتب نیازها بالا می‌روند و پس از ارضای آن فروکش می‌کنند و نوبت به نیاز بعدی می‌رسد. با توجه به مشکلاتی که زوجین در طول زندگی مشترک خود با آن روبه‌رو هستند که امری طبیعی به نظر می‌رسد و بنابر اهمیت و ضرورت مهارت‌های ارتباطی و تأثیر آن بر زندگی روزمره و موفقیت زناشویی، بررسی این مؤلفه‌ها می‌تواند به نتایج مهمی برای آگاهی زوجین از مسائل روزمره زندگی بینجامد. با

1. Ha
2. Horning

توجه به موارد یادشده، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری و پذیرش اجتماعی زوجین مؤثر است؟

روش

روش تحقیق در این پژوهش به شیوه تجربی و نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه آزمایش و گواه صورت گرفت. در این پژوهش، روش درمانی در دو سطح آموزش مهارت‌های ارتباطی و عدم آموزش (گروه کنترل) به عنوان متغیر مستقل و مسئولیت‌پذیری و پذیرش اجتماعی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه زوجین در منطقه پنج شهر تهران در سال ۱۳۹۵ بود که برای انجام مشاوره به مراکز مشاوره مراجعه کردند و حجم جامعه به طور تقریبی ۵۰ نفر تخمین زده شد. با توجه به حجم جامعه تقریبی و براساس جدول کوهن جهت تعیین نمونه تعداد ۴۰ نفر از زوجین به روش نمونه‌گیری در دسترس در دو گروه ۲۰ نفری قرار گرفتند. ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه گواه به صورت کاملاً تصادفی که گروه آزمایش برنامه آموزشی را دریافت و گروه گواه برنامه آموزشی را دریافت نکردند و در دو نوبت پیش‌آزمون و پس‌آزمون پرسشنامه‌های پژوهش در اختیار آنها قرار گرفت. ملاک ورود به جامعه محدوده سنی ۳۰ تا ۴۰ سال و حداقل مدت دوره ازدواج دو سال بود. ملاک خروج از جامعه نیز داشتن اختلالات روانی و نداشتن حداقل سطح تحصیلات دیپلم بود.

ابزار پژوهش

۱. مقیاس پذیرش اجتماعی کراون و مارلو (۲۰۱۱): این پرسشنامه دارای ۳۳ سؤال است که به صورت صحیح یا غلط پاسخ داده می‌شود. اشخاصی که بین ۰ تا ۸ امتیاز به دست می‌آورند، پاسخ آنها پذیرش اجتماعی به دنبال ندارد و احتمالاً مورد طرد قرار می‌گیرند. اشخاصی که بین ۹ تا ۱۹ امتیاز به دست آوردند، به طور متوسط دارای پذیرش اجتماعی هستند و رفتارهای آنها با قواعد و هنجارهای اجتماعی مطابقت دارد. اشخاصی که نمره‌های آنان بین ۲۰ تا ۳۳ امتیاز باشد، نشان‌دهنده آن است که رفتار واقعی آنان با قواعد و هنجارهای اجتماعی سازگاری بالایی را نشان می‌دهد. در تحقیق شرف‌الدین (۱۳۸۹) برای تعیین پایایی پرسشنامه یادشده از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شده است که به ترتیب

برابر با ۰/۷۰ و ۰/۶۷ و بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول این پرسشنامه است. از نظر اعتبار نیز این آزمون با سایر ابزارهای روان‌شناختی که برای اندازه‌گیری پذیرش اجتماعی طراحی شده، همبستگی بالا و قابل قبول نشان داده است (جابری و همکاران، ۱۳۹۴).

۲. پرسشنامه مسئولیت‌پذیری گاف - ۴۲ سؤالی (۱۹۸۲): این مقیاس برای نخستین بار به همراه چهارده مقیاس دیگر در «پرسشنامه روان‌شناسی کالیفرنیا» از سوی گاف در سال ۱۹۸۴ مطرح شد. مقیاس مسئولیت‌پذیری ۴۲ سؤالی برای سنجش ویژگی‌هایی مانند وظیفه‌شناسی، احساس تعهد، سخت‌کوشی، جدیت، قابل اعتماد بودن، رفتار مبتنی بر نظم و قوانین، منطق و احساس مسئولیت استفاده شد. پاسخ‌های این پرسشنامه به صورت ۰ و ۱ نمره‌گذاری می‌شوند؛ به این معنا که آزمودنی در صورت موافقت با هر عبارت، علامت تیک و در صورت مخالفت با هر عبارت، علامت ضربدر می‌گذارد. ضرایب پایایی مقیاس مسئولیت‌پذیری در پژوهش پودینه (۱۳۹۷) ۰/۷۰ است. روایی پرسشنامه نیز در تحقیق موسوی (۱۳۹۰) با استفاده از روش معیار همزمان و پرسشنامه ۴۲ سؤالی به دست آمد که برابر با $r = 0.61$ در سطح $p < 0.001$ معنادار بود. به هر حال نمونه‌ای متشکل از ۴۰ زوج انتخاب شدند که از نظر جنسیت، سن و سطح تحصیلات کاملاً مشابه بودند. سپس با اجرای پرسشنامه سازگاری، پیش‌آزمون اولیه انجام شد و افراد به دو گروه ۲۰ نفری کنترل و آزمایش تقسیم شدند و گروه آزمایش تحت برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی قرار گرفتند. جلسات آموزشی و تمرین‌های عملی آنها در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای سازماندهی شد و مطالب آموزشی برای والدین توضیح داده شد؛ به گونه‌ای که نیمی از زمان هر جلسه به ارائه اطلاعات علمی در مورد موضوع جلسه اختصاص داده و پس از استراحت، نیمه دوم جلسه به صورت بحث گروهی در مورد تمرین‌های مرتبط با موضوع آموزش برگزار شد. در پایان هر جلسه، تمرین‌هایی ارائه شد تا همه زوجین بتوانند مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزش به صورت آزمایشی تمرین کنند. خلاصه‌ای از جلسات مداخله آموزش مهارت‌های ارتباطی که برای زوجین اجرا شد، در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱. خلاصه جلسه‌های مداخلات آموزش مهارت‌های ارتباطی

جلسه اول	این جلسه، یک جلسه مقدماتی بود که شامل معرفی، بحث در مورد اهداف آموزشی، روش‌های اجرا و زمان‌بندی جلسات آموزشی بود.
جلسه دوم	در این جلسه تعریف و اهمیت ارتباط، موانع ارتباط مؤثر، نحوه ابراز احساسات و نحوه انتقال پیام‌ها توضیح داده شد.
جلسه سوم	پس از مرور مطالب جلسه قبل در مورد انواع ارتباط بحث شد که شامل ارتباط کلامی و غیرکلامی است.
جلسه چهارم	اطلاعاتی در مورد چهار مهارت ارتباطی شامل گوش دادن، صحبت کردن، خواندن و نوشتن ارائه شد.
جلسه پنجم	نکاتی که در ارتباط کلامی باید مورد توجه قرار گیرند از جمله نگاه به شنونده، لحن صدای آرام و مطمئن و... مورد بحث قرار گرفت و در نهایت تکنیک‌ها و روش‌هایی برای بهبود ارتباط غیرکلامی هنگام صحبت مطرح شد.
جلسه ششم	در این جلسه توضیح داده شد چگونه افکار و احساسات خود را با استفاده از جملات اول شخص مفرد و پذیرش احساسات دیگران بیان کنید که به آن «ارتباط مثبت» گفته می‌شود.
جلسه هفتم	اهمیت شنونده خوب بودن، تفاوت بین گوش دادن و شنیدن، موانع درونی و بیرونی گوش دادن غیرفعال و واکنش‌های احتمالی که یک شنونده ممکن است نسبت به گوینده داشته باشد، توضیح داده شد.
جلسه هشتم	پس از مرور مباحث جلسه قبل، تعاریف قاطعیت و ابراز وجود، ویژگی‌های رفتار قاطعانه و قاطعیت به‌ویژه در شرایط دشوار و نتایج قاطعیت مورد بحث قرار گرفت.

یافته‌ها

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار مسئولیت‌پذیری و پذیرش اجتماعی در گروه‌های مورد مطالعه

متغیر	گروه	زمان	میانگین	انحراف معیار
مسئولیت‌پذیری	گواه	پیش‌آزمون	۱۳۵/۲۰۰۰	۱۲/۴۶۲۵۲
		پس‌آزمون	۱۳۷/۸۶۶۷	۱۴/۵۱۰۴۲
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۴۴/۱۳۳۳	۱۸/۲۵۹۵۱
		پس‌آزمون	۱۶۸/۶۶۶۷	۱۷/۲۶۵۴۳
پذیرش اجتماعی	گواه	پیش‌آزمون	۲۰/۶۰۰۰	۲/۰۹۷۶۲
		پس‌آزمون	۲۳/۹۳۳۳	۲/۳۱۳۵۲
	آزمایش	پیش‌آزمون	۱۹/۲۶۶۷	۲/۷۶۳۷۱
		پس‌آزمون	۲۵/۹۳۳۳	۴/۳۸۲۸۷

چنان‌که در جدول ۲ مشاهده می‌شود میانگین مسئولیت‌پذیری پیش‌آزمون گروه گواه ۱۳۵/۲۰، پس‌آزمون گواه ۱۳۷/۸۶، پیش‌آزمون گروه آزمایش ۱۴۴/۵۳ و پس‌آزمون گروه آزمایش ۱۶۸/۶۶ است؛ همچنین میانگین مقیاس پذیرش اجتماعی پیش‌آزمون گروه گواه ۲۰/۶۰، پس‌آزمون گواه ۲۳/۹۳، پیش‌آزمون گروه آزمایش ۱۹/۲۶ و پس‌آزمون گروه آزمایش ۲۵/۹۳ است.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین جهت تعیین برابری واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پذیرش اجتماعی	۱/۳۶۲	۳	۳۶	۰/۲۶۴
مسئولیت‌پذیری	۰/۴۱۸	۳	۳۶	۰/۷۴۱

براساس نتایج جدول ۳ سطح معناداری خطای آزمون برابری واریانس‌ها ($p > ۰/۰۵$) نشان می‌دهد که واریانس‌ها برابر هستند.

جدول ۴. تمایل بین متغیر مستقل و همپراش در مرحله پس‌آزمون پذیرش اجتماعی و

مسئولیت‌پذیری اجتماعی

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
پذیرش اجتماعی	۱۳۹۹۵/۷۴۴	۱	۱۳۹۹۵/۷۴۴	۹۹۵/۸۴۳	۰/۰۰۰
	۰/۰۴۲	۱	۰/۰۴۲	۰/۰۰۳	۰/۹۷۵
	۲۱/۹۵۳	۱	۲۱/۹۵۳	۱/۵۶۲	۰/۲۱۷
مسئولیت‌پذیری	۱۶۰۱/۰۵۳	۱	۱۶۰۱/۰۵۳	۲۰۲/۲۵۷	۰/۰۰۰
	۲۵/۰۰۲	۱	۲۵/۰۰۲	۳/۱۵۸	۰/۰۸۱
	۱/۳۶۴	۱	۱/۳۶۴	۰/۱۷۲	۰/۶۸۰

چنان‌که در جدول ۴ مشاهده می‌کنیم، مقدار F متغیر مستقل و همپراش در متغیر پذیرش اجتماعی ۱/۵۶۲ و در متغیر ۰/۱۷۲ است که معنادار نیست ($p > ۰/۰۵$)؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون رعایت شده است.

جدول ۵. خروجی اصلی تحلیل کوواریانس و میزان اثر برنامه مداخله بر پذیرش اجتماعی و

مسئولیت‌پذیری در گروه‌ها

اندازه اثر	سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	متغیر	
۰/۹۴۵	۰/۰۰۰	۹۸۸/۱۱۰	۱۴۰۲۳/۹۸۱	۱	۱۴۰۲۳/۹۸۱	پیش‌آزمون	پذیرش اجتماعی
۰/۵۷۱	۰/۰۰۰	۷۵/۹۷۷	۱۰۷۸/۳۱۹	۱	۱۰۷۸/۳۱۹	گروه	
۰/۷۸۳	۰/۰۰۰	۲۰۵/۴۳۳	۱۶۰۲/۵۷۷	۱	۱۶۰۲/۵۷۷	پیش‌آزمون	مسئولیت‌پذیری
۰/۷۳۸	۰/۰۰۰	۱۶۰/۶۸۹	۱۲۵۳/۵۳۱	۱	۱۲۵۳/۵۳۱	گروه	

جدول ۵ میزان اثر برنامه مداخله بر پذیرش اجتماعی و مسئولیت‌پذیری را نشان می‌دهد. مقدار F در متغیر پذیرش اجتماعی ۷۵/۹۷۷ و در متغیر مسئولیت‌پذیری ۱۶/۱۸۹ معنادار است چون احتمال آن از سطح معناداری ۰/۰۱ کوچک‌تر است. پس از حذف اثرهای متغیر همپراش تفاوت معناداری بین میانگین دو گروه وجود دارد و می‌توان گفت آموزش مهارت‌های ارتباطی بر پذیرش اجتماعی و مسئولیت‌پذیری زوجین مؤثر بوده و با میزان اثر ۵۷ درصد در متغیر پذیرش اجتماعی و ۷۳ درصد در متغیر مسئولیت‌پذیری به نسبت قابل قبول است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی بر مسئولیت‌پذیری زوجین و مؤلفه‌های آن (وظیفه‌شناسی، احساس تعهد، سخت‌کوشی، جدیت زوجین، اعتماد، رفتار مبتنی بر نظم و مقررات، منطق و احساس مسئولیت) مؤثر است. می‌توان گفت پرورش مهارت‌های ارتباطی در زوجین می‌تواند در بهبود مسئولیت‌پذیری آنان نقش مؤثری ایفا کند؛ همچنین این یافته با نتایج پژوهش‌های قربانی و روشن (۱۴۰۲) و صفاری‌نیا و مقدسی (۱۴۰۲) همسو است. در تبیین یافته می‌توان گفت یکی از صفات ارزشمندی که نبود آن مانعی جدی در ارتباط با دیگران (به‌ویژه انسان‌های ارزشمند) مسئولیت‌پذیری است. داشتن این ویژگی می‌تواند نگاه دیگران را به ما کاملاً تغییر دهد و سبب ارزش‌آفرینی مشهودی شود؛ زیرا این افراد ارزشمندند که نه تنها مسئولیت کارهای خود را به‌صورت تمام و کمال به عهده می‌گیرند، بلکه حتی خود را مسئول سودرسانی و خدمت به جامعه و مردم نیز می‌دانند. در زمینه روابط،

مسئولیت‌پذیری به این معناست که نباید در شروع و شکل دادن به رابطه منتظر دیگران بود و باید به‌عنوان یک انسان فعال، همواره شروع‌کننده رابطه با دیگران باشیم؛ برای مثال اگر فردی در ایجاد رابطه مشکل دارد نباید بی‌تفاوتی عمل کرده، و گمان کنیم که او خود مایل به ایجاد رابطه نیست. فرد با مسئولیت‌پذیری و علم به اینکه هر انسانی در صورتی که راه درست ارتباط با او را بداند، مایل به ایجاد رابطه است؛ باید به سمتش رفته، و او را وارد رابطه کند (باوزین و همکاران، ۱۳۹۷).

مهارت‌های ارتباطی مانند گفتگوی شفاف و صادقانه، گوش دادن فعال، بیان نیازها با جملات «من» و احترام به مرزهای همسر، مسئولیت‌پذیری زوجین را تقویت می‌کند؛ زیرا به درک متقابل، پذیرش مسئولیت اعمال و رفع مشکلات کمک کرده، و درنهایت به افزایش تعهد و رضایت زناشویی می‌انجامد. همچنین مهارت‌های ارتباطی افراد تأثیر مهمی بر قرار گرفتن آنها در یک رابطه هماهنگ یا ناسازگار در زندگی زناشویی‌شان دارد. این تأثیر سطح رضایت و شادی در ازدواج زوجین را تعیین می‌کند و سهم زیادی در حل مشکلات تجربه‌شده دارد؛ همچنین بیان شده است زوج‌هایی که مهارت‌های ارتباطی مؤثر دارند، زندگی خانوادگی سالم‌تری دارند. این مطالعات بدین جهت مهم هستند که نشان می‌دهند مهارت‌های ارتباطی مؤثر و رضایت زناشویی در ساختاردهی زندگی فرد، رابطه معناداری دارند. با این حال یکی دیگر از متغیرهای مهم که تصور می‌شود به دلیل استفاده شدیدتر از فناوری و تلفن‌های هوشمند در سال‌های اخیر بر رضایت زناشویی تأثیر می‌گذارد، رفتار بی‌تفاوتی زوجین است.

یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر پذیرش اجتماعی زوجین مؤثر است. می‌توان گفت بهبود مهارت‌های ارتباطی در زوجین می‌تواند نقش مؤثری در افزایش پذیرش اجتماعی آنها داشته باشد. ارتباط و تعاملات اجتماعی از جمله مؤلفه‌های مورد توجه مشاوران در تعدادی از گروه‌های مورد مطالعه بود. در تبیین یافته‌ها می‌توان گفت بدیهی است که همه انسان‌ها، به‌ویژه زنان ایرانی که نقش برجسته‌ای در امور اجتماعی دارند، در برخورد با مسائل روزمره برای احساس امنیت به حمایت اطرافیان و دوستان خود نیاز دارند و هرچه این احساس امنیت بیشتر باشد، سلامت روان آنها بالاتر خواهد بود و با آرامش خاطر بیشتری به کار و فعالیت‌های خود در جامعه ادامه می‌دهند؛ به این ترتیب افراد در آموزش گروهی، توانایی برقراری ارتباط مناسب را می‌آموزند که می‌تواند یکی از دلایل افزایش سازگاری فرد با موقعیت‌ها باشد و مستلزم برقراری تعادل بین خواسته‌های خود و دیگران توسط فرد است.

افزون بر این، موقعیت‌های گروهی امکان تبادل کلامی و غیرکلامی متقابل و رودررو را فراهم می‌کنند و در نتیجه جایی برای سوءتعبیرهای احتمالی باقی نمی‌گذارد. به عبارت دیگر به‌طور کلی، چنین آموزشی در کاهش استرس خانوادگی و افزایش پذیرش اجتماعی شرکت‌کنندگان مؤثر خواهد بود؛ همچنین وجود وجدان کاری و احساسات مثبت، رابطه مثبتی با کیفیت رابطه درک‌شده از سوی هر دو زوج داشت و این ویژگی‌ها به‌طور مداوم رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کنند. وجدان کاری با مقابله فعال و متمرکز بر مسئله مرتبط است. افرادی که وجدان کاری بالایی دارند گزارش داده‌اند که از راهبردهای برنامه‌ریزی مانند راهبرد آگاهانه و مقابله فعال با حذف مشکلاتی استفاده می‌کنند که با آنها روبه‌رو هستند. افزون بر این، آنها تمایلی به تسلیم شدن در رسیدن به اهداف خود ندارند و بنابراین مشکلات خود را فراموش نمی‌کنند. پس افرادی که این ویژگی را دارند چون به آسانی از اهداف خود دست نمی‌کشند و مسئولیت اعمال خود را می‌پذیرند، این ویژگی‌ها را در زندگی زناشویی خود نیز نشان می‌دهند و بنابراین احتمال بیشتری دارد که به زندگی زناشویی خود متعهد باشند. با آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین، میزان دلبستگی در زوجین افزایش می‌یابد و این میزان دلبستگی موجب افزایش سطح وظیفه‌شناسی در زوجین می‌شود و همچنین با افزایش سطح وظیفه‌شناسی، ارتباطی صمیمانه بین زوجین شکل می‌گیرد که به استحکام و دوام بیشتر بنیان خانواده کمک می‌کند. هر رابطه‌ای بدون تعهد، سطحی و ناپایدار است. تعهد در زندگی زناشویی موضوعی مهم و حیاتی دانسته می‌شود و آموزش مهارت‌های ارتباطی این نکته را به زوجین منتقل می‌کند که ارتباط مؤثر و محترمانه سبب می‌شود طرف مقابل با وظایف خود آشنا گردد، سطح انتظارات خود را درک کند و با آرامش در مسیر زندگی گام بردارد. از آنجا که تعهد سازه‌ای مهم در زندگی زناشویی است و نقش مهمی در حفظ، پایداری و سلامت ازدواج دارد، فقدان آن موجب ازهم‌پاشیدن پیمان زناشویی و ناپایدار شدن بنیان خانواده و در نهایت به طلاق می‌انجامد. سخت‌کوشی در مواجهه با موقعیت‌ها و رویدادهای استرس‌زا بر تفسیرها و برداشت‌های فرد برای سازش بهتر تأثیر می‌گذارد و این سخت‌کوشی با تقویت حس کنترل و مدیریت موقعیت در فرد به هرکس اجازه می‌دهد تا در برخورد با همسر و سایر افراد، سازشکارانه‌تر عمل کند. سازش و سازگاری یکی از مؤلفه‌های اصلی و مثبت روابط بین‌فردی، به‌ویژه بین زوجین است؛ به این ترتیب می‌توان سخت‌کوشی زوجین را از راه آموزش مهارت‌های ارتباطی تقویت کرد که این امر سبب بهبود صمیمیت و مسئولیت‌پذیری در بین

زوجین خواهد شد. در روند انجام این پژوهش محدودیت‌هایی وجود داشت: با توجه به اینکه ابزار تحقیق پرسشنامه است و شاید زوجین به دلیل شرایط زندگی خود نتوانسته باشند موقعیت سؤالات را به خوبی درک کنند، ممکن است بر نتایج تأثیر گذاشته باشد. به لحاظ اثربخشی مفید آموزش مهارت‌های ارتباطی، به‌ویژه در زمینه پذیرش اجتماعی توصیه می‌شود مشاوران در طول مشاوره پیش از ازدواج برای مراجعان کلاس‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی برگزار کنند تا در مورد چگونگی آشنایی و ایجاد اعتماد بین زوجین و پذیرش یکدیگر بحث و آموزش داده شود.

منابع

- ابراهیمی، ابوالفضل و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۷)، «رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی»، روان‌شناسی در تعامل با دین، س ۱، ش ۲، ۱۶۵-۱۷۶.
- اسدی شیشه‌گران، سارا، قمری‌گیوی، حسین، و شیخ‌الاسلامی، علی (۱۳۹۵)، «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر سبک‌های حل تعارض سازنده و غیرسازنده در نامزدها»، دوفصلنامه مشاوره کاربردی، س ۶، ش ۱، ۷۷-۸۸.
- باوزین، فاطمه؛ سپهوندی، محمدعلی و غضنفری، فیروزه (۱۳۹۷)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر خودکارآمدی تحصیلی و ترس اجتماعی در دختران نوجوان افسرده»، روان‌پرستاری، س ۶، ش ۳، ۱۸-۲۵.
- پودینه، مرضیه، حسینقلی‌زاده، رضوان، و مهram، بهروز (۱۳۹۷). مسئولیت‌پذیری اجتماعی مدرسه؛ مطالعه موردی: دو مدرسه متوسطه دخترانه شهر مشهد. رویکردهای نوین آموزشی، ۱۳(۲)، ۹۵-۱۰۲. doi: 10.22108/nea.2019.111790.1253
- جابری، سمیه، اعتمادی، عذرا، و احمدی، سیداحمد (۱۳۹۴)، «بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی با صمیمیت زناشویی»، پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، س ۵، ش ۲ (پیاپی ۹)، ۱۴۳-۱۵۱. SID. <https://sid.ir/paper/237540/fa>
- حسین‌زاده بندقیری، مهدی، سودانی، منصور، و غلامزاده جفره، مریم (۱۴۰۱)، «اثربخشی آموزش مهارت ارتباط مؤثر بر الگوهای ارتباطی زوجین»، مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، س ۶۵، ش ۳، ۱۰۱-۱۲۱. doi: 10.22038/mjms.2021.57978.3382
- شرف‌الدین، هدی (۱۳۸۹). رابطه اضطراب اجتماعی، امیدواری و حمایت اجتماعی با احساس ذهنی بهزیستی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم و تحقیقات خوزستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. رشته روان‌شناسی عمومی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- صفاری‌نیا، مجید و مقدسی، شهربانو (۱۴۰۲)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین بر سبک‌های تبادل اجتماعی و آشفتگی روان‌شناختی زنان دچار دلزدگی زناشویی»، رویش روان‌شناسی، س ۱۲، ش ۱۱، ۱۰۹-۱۱۸.

- علمردانی صومعه، سجا، قربانی، فاطمه، حیدری‌راد، حدیث، و به‌آفری، رسول (۱۴۰۰)، «بررسی نقش مهارت ارتباطی و فنون حل تعارض در پیش‌بینی رضایت زناشویی زوجین»، دستاوردهای روان‌شناسی بالینی، س ۷، ش ۱، ۱-۱۲. doi: 10.22055/jacp.2021.34557.1159
- قربانی، هادی و روشن، علی (۱۴۰۲)، «بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط مؤثر و مدیریت استرس بر شادکامی و ارتباطات مثبت با همسالان در نوجوانان پسر دبیرستان علمی همدان»، اختلال‌های هیجانی و رفتاری، س ۱، ش ۲، ۹۵-۱۱۸. doi: 10.22099/ebd.2024.7733
- کرمی، سارا؛ علمردانی، مهسا و نوری‌آیین، کیومرث (۱۳۹۵)، «بررسی رابطه بین مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی در زوجین شهر گرگان»، مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، س ۲، ش ۲، ۲۰۹-۲۱۵.
- معینی، بابک، کریمی شاهنجرینی، اکرم، سلطانیان، علیرضا، و ولی‌پور مطلبی، زهرا (۱۳۹۵). «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر بهار با استفاده از تئوری حمایت اجتماعی در افزایش رضایتمندی زناشویی زوجین»، آموزش و سلامت جامعه، س ۳، ش ۳، ۹-۱۶.
- منصورنژاد، زهرا، پورسید، سیدرضا، کیانی، فریبا، و خدابخش، محمدرضا (۱۳۹۵)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه ازدواج»، مجله اصول بهداشت روانی، س ۱۵، ش ۵۹، ۱۵۸-۱۷۰. doi: 10.22038/jfmh.2013.1826
- موسوی، سمیه. (۱۳۹۲). «ارزیابی میزان مسئولیت‌پذیری دانشجویان دانشگاه کاشان»، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، س ۳، ش ۲، ۲۹۷-۲۷۱.

References

- Abrahimi, Abolfazl & Jan Bozorgi, Masoud (1397). The Relationship between Communication Skills and Marital Satisfaction. *Psychology in Interaction with Religion*, 1(2), 165-176. [In Persian]
- Ayub, N., Iqbal, S., Halford, W. K., & van de Vijver, F. (2023). Couples relationship standards and satisfaction in Pakistani couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49(1), 111-128. <https://doi.org/10.1111/jmft.12609>
- Bavazin, Fatemeh; Sepehvand, Mohammad Ali; & Gholamzadeh Jafreh, Maryam

- (1397). The Effectiveness of Communication Skills Training on Academic Self-Efficacy and Social Phobia in Depressed Adolescent Girls. *Journal of Psychiatric Nursing*, 6(3), 18-25. [In Persian]
- Chan, A. S. W., Ku, H. B., & Yan, E. (2024). Exploring discrimination, social acceptance, and its impact on the psychological well-being of older men who have sex with men: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17574-8>
 - Chishegaran, Sara Asadi; Ghamari Givi, Hossein; & Sheikh-ul-slami, Ali (1395). The Effect of Communication Skills Training on Constructive and Non-Constructive Conflict Resolution Styles in Engaged Couples. *Quarterly Journal of Applied Counseling*, 6(1), 77-88. [In Persian]
 - Crowder, S. L., Foster, R. H., Buro, A. W., Dillon, R., Godder, K., & Stern, M. (2023). Mediators of social acceptance among emerging adult survivors of childhood cancer. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, 12(5), 644–652. <https://doi.org/10.1089/jayao.2022.0120>
 - de Bruijn, A. G. M., & van der Wilt, F. (2023). Social acceptance in physical education and the regular classroom: Perceived motor competency and frequency and type of sports participation. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(3), 568. <https://doi.org/10.3390/children10030568>
 - Elm-mardani Somayeh, Sajad; Ghorbani, Fatemeh; Heydari-rad, Hadis; & Be-afari, Rasoul (1400). Investigating the Role of Communication Skills and Conflict Resolution Techniques in Predicting Marital Satisfaction of Couples. *Journal of Clinical Psychology Achievements*, 7(1), 1-12. doi: 10.22055/jacp.2021.34557.1159 [In Persian]
 - Fulkerson, J. A., Loth, K., Bruening, M., Berge, J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Time 2 tlk 2nite: Use of electronic media by adolescents during family meals and associations with demographic characteristics, family characteristics, and foods served. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(7), 1053–1058. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.10.015>
 - Ghorbani, Hadi & Roshan, Ali (1402). Investigating the Effectiveness of Communication Skills Training and Stress Management on Happiness and Positive Peer Relationships in High School Male Students in Hamadan Scientific. *Emotional and Behavioral Disorders*, 1(2), 95-118. doi: 10.22099/ebd.2024.7733 [In Persian]

- Ha, J. Y., & Park, H. J. (2022). Effect of life satisfaction on depression among childless married couples: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2055. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042055>
- Horning, M. L., Friend, S., Lee, J., Flattum, C., & Fulkerson, J. A. (2022). Family characteristics associated with preparing and eating more family evening meals at home. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(1), 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.07.002>
- Hossein Zadeh Bandghiri, Mehdi; Soudani, Mansour; & Gholamzadeh Jafreh, Maryam (1401). The Effectiveness of Assertive Communication Skills Training on Couples' Communication Patterns. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 65(3), 101-121. doi: 10.22038/mjms.2021.57978.3382 [In Persian]
- Jafari, Somayeh; Etemadi, Azra; & Ahmadi, Seyyed Ahmad (1394). Investigating the Relationship between Communication Skills and Marital Intimacy. *Cognitive and Behavioral Sciences Research*, 5(2 (Serial No. 9)), 143-151. SID. <https://sid.ir/paper/237540/fa> [In Persian]
- Karami, Sara; Alimardani, Mahsa; & Nouri-Ayyin, Kiumars (1395). Investigating the Relationship between Communication Skills and Marital Satisfaction in Couples in Gorgan City. *Studies in Psychology and Educational Sciences*, 2(2), 209-215. [In Persian]
- Mansour Nejad, Zahra; Poor Seyed, Seyyed Reza; Kiani, Fariba; & Khodabakhsh, Mohammad Reza (1395). The Effectiveness of Communication Skills Training on the Emotional Maturity Development of Female Students on the Verge of Marriage. *Journal of Principles of Mental Health*, 15(59), 158-170. doi: 10.22038/jfmh.2013.1826 [In Persian]
- Moeini, Babak; Karimi Shanjerini, Akram; Soltanian, Alireza; & Valipour Motlagh, Zahra (1395). Investigating the Effect of Communication Skills Training in Women Referring to Health Centers in Bahar City Using Social Support Theory on Increasing Marital Satisfaction of Couples. *Education and Health of Communities*, 3(3), 9-16. [In Persian]
- Rossman, S. M., Lerner, R. E., & Córdova, J. V. (2022). Disentangling acceptance: Direct and indirect effects of partner acceptance on felt acceptance and relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family*

Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 36(3), 378–384. <https://doi.org/10.1037/fam0000900>

- Saffarinia, Majid & Moghadasi, Shahbanu (1402). The Effectiveness of Couples' Communication Skills Training on Social Exchange Styles and Psychological Distress in Women Experiencing Marital Boredom. *Rooyesh-e Ravanshenasi*, 12(11), 109-118. [In Persian]
- Shimizu, Y., Ishizuna, A., Osaki, S., Hashimoto, T., Tai, M., Tanibe, T., & Karasawa, K. (2022). The social acceptance of smart health services in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1298. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031298>
- Slater, L. Z., Moneyham, L., Vance, D. E., Raper, J. L., Mugavero, M. J., & Childs, G. (2023). Support, stigma, health, coping, and quality of life in older gay men with HIV. *The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care: JANAC*, 24(1), 38–49. <https://doi.org/10.1016/j.jana.2012.02.006>