

اثر بخشی آموزش مهارت ارتباط موثر بین فردی بر صمیمیت، نشاط ذهنی و احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج

مهناز چراغیان^۱

^۱ دانشجوی روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی آموزش مهارت ارتباط موثر بین فردی بر صمیمیت، نشاط ذهنی و احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج بود. روش این پژوهش، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج شهر نورآباد می باشد. نمونه مورد نظر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس ۴۰ نفر در دو گروه آزمایشی و گواه (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه گواه) قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه صمیمیت واکر و تامپسون (۱۹۸۳)، احساسات مثبت وینر و همکاران (۱۹۸۵) و نشاط ذهنی آکسفورد (۱۹۸۹) بود. نتایج پژوهش نشان دادند که آموزش مهارت های ارتباطی با توجه به میانگین صمیمیت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش صمیمت شده است. آموزش مهارت های ارتباطی با توجه به میانگین احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش احساسات مثبت شده است. آموزش مهارت های ارتباطی با توجه به میانگین نشاط ذهنی افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش نشاط ذهنی گروه آزمایش شده است.

واژه های کلیدی: مهارت ارتباط موثر بین فردی، صمیمیت، احساسات مثبت، نشاط ذهنی

مقدمه

ازدواج یک نقطه عطف و یکی از مهم ترین تصمیمات در زندگی ماست. ازدواج یک آغاز است؛ آغازی از یک خانواده و تعهدی بلند مدت که به ما فرصت رشد و پرورش صفت از خودگذشتگی و کنار گذاشتن منیت را می دهد و بیش از آنکه پیوندی فیزیکی باشد، پیوندی روحی و احساسی است. این نوع پیوند و یگانگی است که ازدواج را متمایز می کند، چرا که با فردی که دوستش داریم رابطه مان را همیشگی می کنیم و این پیوند دائمی که دلیل آن عشق بوده است به ما آرامش می دهد، اما با وجود تمامی این نکات مثبت، این تصمیم زمانی باید گرفته شود که اطلاعات، دانسته ها و پختگی ما در برابر بزرگی این تصمیم کافی باشد. تصمیم های اندکی مانند ازدواج در زندگی ما هستند که با وجود مهم بودنشان سرتاسر عمر ما را تحت تاثیر قرار می دهند. اما متأسفانه بیشتر مردم، زمان و هزینه زیادی را صرف یک مراسم عروسی عالی می کنند تا یک ازدواج عالی! ازدواج اغلب موجب ایجاد حس شادی در اکثریت می شود اما با این وجود، چالش های عمیقی را هم، همراه خود دارد، که نحوه مدیریت زوجین، ادامه دار بودن رابطه و یا بر هم خوردن آن را تعیین خواهد کرد. باید گفت که برای حفظ یک رابطه، نیاز هست تا دو نفر باورهای اشتباه و ناکارآمد خود را از ذهنشان بیرون بزنند و افکار بهتری را جایگزین کنند. مشاوره ازدواج می تواند ما را راهنمایی کند تا انتخاب درستی داشته باشیم. مشاوران و روانشناسان در مراکز مشاوره ازدواج علاوه بر اینکه بر مسائل و مشکلات زندگی مشترک تسلط دارند، می توانند ویژگی های شخصیتی و اختلال های روان شناختی ای را تشخیص دهند که از چشم افراد غیر متخصص پنهان می مانند. این نوع مشاوره توسط متخصصانی که در این زمینه به تحصیل پرداخته اند ارائه می شود (اکبری، ۱۳۹۸). طبق تحقیقات، تنها چیزی که می تواند بطور قابل ملاحظه ای احتمال طلاق را تا ۵۰٪ کاهش دهد، مشاوره قبل از ازدواج است. اغلب وقتی آن فرد خاص را برای ازدواج پیدا می کنیم، ممکن است اطلاعات زیادی از دید دیگران به ذهنمان هجوم بیاورند، دوستان شما و خانواده تان در مورد شریک زندگی آینده شما و اینکه چه فکری راجع به او می کنند نظر خواهند داد و راهکارها و باید و نبایدهای بسیاری را به شما می گویند. اما توجه داشته باشید، بهترین فردی که می تواند در مورد ازدواج به شما راهنمایی بدهد یک فرد حرفه ایی است که تخصص و آموزش مرتبط با این زمینه را گذرانده است. یک روانشناس ازدواج می تواند به شما کمک کند تا سوالات سختی را بپرسید که تا قبل از آمدن به مرکز مشاوره جسارت پرسیدن و یا روبرو شدن با آن را نداشته اید. یک مشاور قبل از ازدواج خوب فردی است که با کمک او احساسی ترین تصمیم زندگیتان را آگاهانه می گیرید (رسولی، ۱۳۹۹).

مشاوره قبل از ازدواج، یکی از انواع مشاوره و درمان است که به زوجین کمک می کند تا آمادگی لازم برای ازدواج را کسب کنند، که معمولاً توسط مشاوران ازدواج و خانواده صورت میگیرد. مشاوره قبل از ازدواج استاندارد های لازم برای ازدواج دو نفر از جمله تطابق ها و ویژگی های سنتی، فرهنگی، تحصیلی، اقتصادی، قومی و مذهبی ارائه می دهد. با این نوع مشاوره می توانید از این موضوع که شما و شریک زندگیتان رابطه ای سالم و پایدار را با یکدیگر دارید مطمئن شوید و به شما شانس بیشتری برای یک رابطه قدرتمند و راضی کننده داده می شود. خدمات مراکز مشاوره ازدواج در شناسایی و تشخیص ضعف هایی که ممکن است آینده ازدواج شما را دچار مشکل کند، کمک کننده خواهد بود. مسائلی که در مشاوره قبل از ازدواج راجع به آنها صحبت می شود شامل این موارد هستند: امور مالی، ارتباطات، ارزشها و عقاید، نقش ها، عاطفه و محبت، رابطه جنسی، میل به بچه دار شدن و تربیت کودک، ارتباطات خانوادگی، تصمیم گیری، روش ها و فنون مقابله با خشم، گذراندن اوقات فراغت، اوقات با هم بودن، اهداف شغلی و حرفه ای، مکان زندگی و موارد دیگری که در جلسات مشاوره قبل از ازدواج بررسی می شوند شامل آرزو ها، تمایلات، توقعات، خط قرمز ها و... است (اعتمادی، ۱۴۰۲).

احساسات مثبت به عنوان یکی از مؤلفه های بهزیستی درونی شامل نگرش فرد، ارزیابی عمومی وی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. به این نحو که اگر کسی اغلب از زندگی

خود راضی باشد و خوشی را تجربه نماید و گاه هیجاناتی مثل غمگینی و خشم را تجربه نماید، بهزیستی درونی بالا خواهد داشت. بر عکس اگر از زندگی خود راضی نباشد و خوشی و علاقه اندکی را تجربه نماید و هیجانات پیوسته منفی، مثل خشم و اضطراب را احساس نماید دارای بهزیستی درونی پایینی است (واحدی و اسکندری، ۱۳۹۹).

احساسات مثبت وضعیتی است که در آن افراد در بیشتر مواقع احساس خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند. رضایت در زندگی از طریق علائق متقابل، مراقبت از یکدیگر، پذیرش، درک یکدیگر و ارضای نیازها ایجاد می-شود (سپوش، سپیتال و سینگ، ۲۰۲۱). احساسات مثبت به عنوان سطحی از آگاهی فردی و یا به عبارت بهتر، ارزیابی شناختی از کیفیت زندگی تعریف شده که ممکن است یک ارزیابی کلی و جامع را به همان خوبی یک ارزیابی در حوزه های اختصاصی زندگی (خانواده، خود، ...) منعکس نماید (کار، ۲۰۲۲). احساسات مثبت را یک فرایند داوری می دانند که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس ملاکهای منحصر به فرد خود ارزیابی می کنند. احساسات مثبت یک صفت پایدار و عینی نیست بلکه به تغییرات موقعیتی حساس است و بر اساس برداشت و دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می شود (گیلمن، اشبی، سورکو، فلورل و ورجاس، ۲۰۲۳). صمیمیت به عنوان توانایی ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می شود. اینگونه تعاریف مبتنی بر خویشتن، حاکی از آن است که فرد به درجه ای از رشد فردی دست یابد تا بتواند با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. صمیمیت را می توان به عنوان توانایی شناخت خود در حضور دیگران دانست که خودآگاهی و رشد هویت، برای ظرفیت قابلیت فرد در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است. مفهوم پردازی رایج از صمیمیت، سطح نزدیکی به همسر، به اشتراک گذاری ارزش ها و ایده ها، فعالیت های مشترک، روابط جنسی، شناخت از یکدیگر و رفتارهای عاطفی مانند نوازش کردن است. فردی که میزان صمیمیت بالاتری را تجربه می کند قادر است خود را به شیوه مطلوب تری در روابط عرضه کند و نیازهای خود را به شکل موثرتری به همسر و شریک زندگی خود ابراز کند. رضایت زناشویی می تواند در زوج هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند، بیشتر باشد یا به عبارتی، زوج هایی که میزان صمیمیت بالاتری دارند ممکن است قابلیت بیشتری در مواجهه با مشکلات و تغییرات مربوط به رابطه خود داشته باشند و در نتیجه رضایت زناشویی بالاتری را تجربه کنند. زندگی شاد یا غمگین، راضی یا ناراضی، سازش و طلاق خود معلول علت یا علت هایی است که مورد توجه و هدف محققان جامعه شناسی و روانشناسی بوده است (استوارت، ۲۰۲۲).

یکی از علل طلاق عدم مهارت ارتباط موثر بین فردی زوجین با یکدیگر می باشد؛ ارتباط سراسر زندگی انسان را در بر گرفته است. زندگی با شروع ارتباط آغاز می شود و با قطع آن پایان می یابد. انسان در دامن ارتباط متولد می شود و نیازهایش را از هر نوعی که باشد برطرف می کند. به کمک ارتباط زنده می ماند، رشد می کند و تکامل می یابد، سعادت و خوشبختی انسان تا حد زیادی به چگونگی ارتباط او با دیگران بستگی دارد. ارتباط انتخاب خوب پیام و بیان خردمندانه خویش است. ارتباط دارای ابعاد و ویژگی های است. اولین ویژگی ارتباط، فراهم آوردن اطلاعات برای دیگران درباره ی قصد شخص است. این ویژگی را بعضی مؤلفان هدفمندی نامیده اند (آلدوس، ۲۰۲۳). دومین ویژگی مهم ارتباط تعریف نوع رابطه است چنانکه روابط میان همسران به وسیله ی پیام های دستوری تعریف می شوند. این پیام ها سیستمی از قوانین آشکار و ناآشکار را در طول زمان

Siahpush M, Spittal M, Singh

Carr

Gilman, Ashby, Sverko, Florell & Varjas

Stuart

Aldous

تشکیل می‌دهند که چگونگی ارتباط میان زن و شوهر را مشخص می‌کند. ویژگی سوم ارتباط، چند بعدی بودن آن است، به این معنا که ارتباط در دو سطح مجزا اما مرتبط به هم کلامی و غیر کلامی روی می‌دهد. سطح کلامی مربوط به محتوای ارتباط است، در حالی که سطح غیرکلامی وظیفه‌ی کیفیت بخشی به سطح کلامی را بر عهده دارد. طبق نظر کرو و رایدلی^(۲۰۲۳) در یک ارتباط رویارویی دو نفره هفت درصد مفاهیم احساسات توسط پیام‌های گفتاری، سی و هشت درصد در قالب حالت‌های آوایی و پنجاه و پنج درصد توسط نگاه، حالت‌های صورت و ژست‌های بدنی منتقل می‌شود. زمانی که محتوا و جنبه‌ی کیفیت ارتباط نا هماهنگ باشند، همیشه لایه‌ی غیر کلامی مؤثرتر است. هدف اصلی ازدواج ارتباط است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند، روابط زوجین در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجین ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است (ادیب، ۱۴۰۲).

اگر چه دشواری‌های ارتباطی تنها علت اختلافات زناشویی نیست با این حال مشخص کننده‌ی روابط آشفته است و به نظر می‌رسد مشکلات موجود را تشدید می‌کند، آشفتگی مداوم در روابط غالباً به گام‌هایی برای طلاق و جدایی می‌انجامد. مشکلات رابطه‌ای در زوجین آشفته نسبت به زوجین آرام کمتر از طریق گفتگو حل می‌شود، تعامل و کنترل غیر مؤثر تعارض به اندازه‌ای تأثیر دارد که روی تداوم مشکلات ارتباطی اثر می‌گذارد، تعامل ضعیف؛ درک زوجین را از یکدیگر کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کرده و برای ارضای نیازهای یکدیگر تلاش کنند. کنترل غیر مؤثر تعارض به این معناست که مسائل مهم رابطه، حل نشده باقی می‌ماند و لذا این مسائل غالباً منبع تعارض‌های تکراری می‌شود، خیلی از زوجین همیشه بحث‌های مشابه یا یکسانی پیرامون یک موضوع دارند، بدون اینکه مشکل را حل کنند (هالفورد^{۲۰۰۱}؛ ترجمه‌ی تبریزی و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های که زوجینی که در تبادل منفی گیر افتاده‌اند این است که روش سازگاران‌ه‌ای برای خروج از این بحران پیدا نمی‌کنند. تعاملات منفی موجب افزایش احتمال طلاق و کاهش جنبه‌های مثبت ازدواج مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در رابطه می‌گردد. زوجینی که می‌توانند تعارضات موجود در رابطه را با به کار گیری روش‌های مثبت و استفاده‌ی کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود دارد و این خود یکی از روش‌های مهم ایجاد صمیمیت^۱ در رابطه می‌باشد (جوهانسون^{۲۰۲۳}).

همانطور که در بالا اشاره شد از عوامل مؤثر در موفقیت ازدواج صمیمت، رضایت و نشاط ذهنی زوجین می‌باشد که به عنوان توانایی ارتباط با دیگران با حفظ فردیت تعریف می‌شود. اینگونه تعارف مبتنی بر خویشتن حاکی از آن است که فرد به درجه‌ای از رشد فردی دست یابد تا با دیگران رابطه صمیمانه برقرار کند. صمیمیت را می‌توان به عنوان توانایی «شناخت خود» در حضور دیگران دانست که خود آگاهی و رشد هویت، برای ظرفیت قابلیت شخصی در جهت صمیمیت، بسیار ضروری است (پاتریک^۱ و همکاران، ۲۰۲۱). با توجه به اهمیت صمیمیت، رضایت زناشویی و نشاط ذهنی زوجین، هدف پژوهش حاضر پاسخ

^۱Corwe & Ridley^۲Halford^۳Intimacy^۴Johanson^۵Patrick

به این سوال است که، آیا آموزش مهارت ارتباط موثر بین فردی بر صمیمیت، نشاط ذهنی و احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج شهر نورآباد تاثیر دارد؟

روش پژوهش این پژوهش از روش تحقیق نیمه تجربی - میدانی و از نوع طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. گروه های آزمایش و گواه به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله های تجربی در مورد گروه های آزمایش و گواه، پیش آزمونی در باره آن ها اجرا شد و پس آزمونی نیز در پایان مداخله اجرا گردید. تفاوت بین پیش آزمون و پس آزمون هر گروه از نظر معنی دار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج شهر نورآباد می باشد. با توجه به میانگین تحقیقات گذشته در زمینه مشابه با تحقیق حاضر و تحقیقات با طرح پژوهش نیمه آزمایشی، نمونه این تحقیق مشتمل بر ۴۰ افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج شهر نورآباد می باشد که برای انتخاب آن ها از روش نمونه گیری در دسترس استفاده گردید. ۴۰ نفر انتخاب شده در دو گروه آزمایشی و گواه (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه گواه) قرار گرفتند.

ابزار های اندازه گیری

(۱) **پرسشنامه صمیمیت:** مقیاس صمیمیت یک ابزار ۱۷ سوالی است که برای سنجیدن مهر و صمیمیت تدوین شده است. این مقیاس جزئی از یک ابزار بزرگتر است که چندین بعد صمیمت را در بر می گیرد اما توسط تهیه کنندگان آن الکسیس جی و اکر و لیندا تامپسون (۱۹۹۹) به صورت مقیاس مستقلی گزارش شده است. صمیمیت توجه و اهمیت اعضای خانواده برای یکدیگر تعریف شده است و عوامل نزدیکی عاطفی در قالب مهر، از خود گذشتگی و رضایت را شامل می شود احساسی است مبنی بر این که رابطه مهم باز توام با عزت همبستگی و تعهد متقابل است. مقیاس صمیمیت ابتدا روی ۱۶۲ دانشجوی دوره کارشناسی که ۰/۶۸ آنها ۲۰ تا ۲۵ ساله و ۱۶۶ مادر دانشجویان طبقه متوسط که اکثرا بین ۴۰ تا ۴۹ سال (۰/۶۳) و ۰/۷۳ آنها در وضعیت ازدواج اول بودند و ۱۴۷ مادر بزرگ که ۰/۴۰ آنها در سنین ۶۰ تا ۶۹ سال و ۰/۴۰ در سنین ۷۰ تا ۷۹ سال (۰/۵۲) آنها متاهل و ۰/۴۵ آنها بیوه بودند اجرا شد میانگین صمیمیت برای مادران ۶/۲۱ و برای دختران ۶/۰۴ بود. این مقیاس در طیف (هرگز ۱، به ندرت ۲، گاهی ۳، اغلب ۴، همیشه ۵) تدوین شده و نمره آزمودنی در مقیاس صمیمیت از طریق جمع نمرات عبارات و تقسیم آن بر عدد ۱۷ حاصل می شود. دامنه نمرات بین ۱ تا ۱۷ و نمره بالاتر نشانه صمیمیت بیشتر است. ضریب آلفای به دست آمده در این تحقیق ۰/۹۴ که بیانگر همسانی درونی خوب این مقیاس است. در استفاده از روش بازآزمایی اجرای پرسشنامه روی ۳۰ نفر از دانشجویان با فاصله زمانی سه هفته ضریب همبستگی به دست آمده برابر است با ۰/۹۵ که این مقدار نیز بیانگر قابلیت اعتماد بالای این پرسشنامه در نمونه مورد بررسی است. در این تحقیق رابطه صمیمیت و مدت ازدواج نیز مورد بررسی قرار گرفته است. نتیجه به دست آمده بیاگر این است که بین صمیمیت زوجین و مدت ازدواج همبستگی معناداری با جهت مثبت وجود دارد. بنابراین در نمونه مورد بررسی هر چه از مدت ازدواج می گذرد صمیمیت بین زوجین بیشتر می شود به عبارت دیگر با بالا رفتن مدت ازدواج میزان صمیمیت هم افزایش می یابد.

(۲) **پرسشنامه نشاط ذهنی آکسفورد:** آزمون نشاط ذهنی آکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لوتیهی شده ۲۹ ماده چهار گزینه ای دارد که از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شود. بدین ترتیب بالاترین نمره ۸۷ که بیانگر بالاترین حد نشاط ذهنی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن از زندگی و افسردگی فرد است. فرم اصلی این آزمون تک مقیاس است اما نتایج بررسی علی پور و آگاه هریس (۱۳۹۶) مبنی بر وجود پنج عامل در این پرسشنامه است که شامل: رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر، خلق مثبت. این پرسشنامه توسط هیلز و آرجیل (۲۰۰۱) تجدید نظر شده و سازه های روان شناختی

مربوط به علاقه‌ی اجتماعی، برون گرایی، مهربانی، موافقت، شوخ طبعی احساس هدف مندی، خود بسندگی، حرمت خود، پذیرش خود، سلامت جسمی، خود مختاری، مکان کنترل و احساس زیبایی شناختی را ارزیابی می‌کند هیلز و آرچیل (۲۰۰۱) اعتبار پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی آن را بین ۰/۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. همبستگی مثبت و بالای این پرسشنامه با آزمونهای دیگر نشان دهنده اعتبار این پرسشنامه است. پژوهش‌های گوناگونی حاکی از اعتبار باز آزمایی پرسش نامه در سطح قابل پذیرش هستند برای مثال در برخی از بررسی ها اعتبار باز آزمایی ۰/۸۱ پس از چهار ماه، ۰/۶۷ پس از پنج ماه و ۰/۵۳ پس از شش ماه گزارش شده اند (علی پور و نور بالا، ۱۳۹۷). همچنین در تحقیق علی پور و آگاه (۱۳۹۶) اعتبار ۰/۹۱ را گزارش کردند. آرچیل و همکاران ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی و فارنهام و برونیک (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۱۰ آزمودنی به دست آوردند. فرانسيس (۱۹۹۸) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را در کشورهای انگلیس آمریکا استرالیا و کانادا مناسب گزارش کرده است.

۳) **احساسات مثبت**: این مقیاس توسط وینر و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شده و پنج گویه دارد. آزمودنی به هر گویه ی آن روی مقیاس هفت درجه ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم پاسخ می دهد. دامنه ی نمرات این مقیاس ۵ تا ۳۵ می باشد. داینر و همکاران (۱۹۸۵) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۷ و پایایی باز آزمایی آن را ۰/۸۲ گزارش نموده اند. پایایی و اعتبار این مقیاس توسط بیانی و همکاران (۱۳۹۶) به دست آمده است. در پژوهش آنان نشان داده شد که پایایی این مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ بوده است. اعتبار سازه ای این مقیاس نیز از طریق اعتبار همزمان با استفاده از فهرست نشاط ذهنی آکسفورد (آرگیل وهیلز، ۲۰۰۱) و فهرست افسردگی بک (بک و همکاران، ۱۹۶۱) برآورد شد و نتایج نشان داد که با فهرست نشاط ذهنی آکسفورد همبستگی مثبت و با افسردگی بک همبستگی منفی دارد. در این پژوهش طی چند مرحله آموزش مهارتهای ارتباطی به صورت گروهی برگزار شد.

جدول ۱ محتوای جلسات آموزش مهارتهای ارتباطی

جلسات	شرح جلسات
جلسه اول	برقراری ارتباط (اجرای پیش آزمون)
جلسه دوم	شناسایی باورها و انتظارات غیرواقع بینانه زوجین
جلسه سوم	رفع سوء تفاهم ناشی از برداشت های غلط یا متفاوت از یکدیگر جایگزین کردن باورها و انتظارات منطقی
جلسه چهارم	ایجاد مهارت انتقال و دریافت روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات و نیازهای یکدیگر
جلسه پنجم	ایجاد مهارت های درک همدلانه و گوش دادن
جلسه ششم	افزایش تبادلات رفتاری مثبت و کاهش تنبیه
جلسه هفتم	کاهش مشکلات و یادگیری مهارت حل مسأله
جلسه هشتم	کاهش تعارضات بین افراد و افزایش رضایت صمیمیت، نشاط ذهنی و احساسات مثبت (اجرای پس آزمون)

یافته ها

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره صمیمیت، نشاط ذهنی و احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	مرحله	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	تعداد
		گروه			
صمیمیت	پیش آزمون	آزمایش	۸۷/۴۱	۱۳/۲۲	۲۰
		گواه	۸۴/۲۰	۱۲/۷۲	۲۰
	پس آزمون	آزمایش	۹۲/۷۴	۱۴/۶۴	۲۰
		گواه	۸۳/۶۳	۱۲/۵۳	۲۰
احساسات مثبت	پیش آزمون	آزمایش	۱۵/۲۶	۴/۴۵	۲۰
		گواه	۱۴/۹۳	۳/۸۸	۲۰
	پس آزمون	آزمایش	۱۹/۵۶	۶/۵۵	۲۰
		گواه	۱۵/۵۴	۳/۵۴	۲۰
نشاط ذهنی	پیش آزمون	آزمایش	۵۱/۸۰	۱۰/۸۶	۲۰
		گواه	۵۲/۰۶	۱۱/۰۹	۲۰
	پس آزمون	آزمایش	۵۸/۷۱	۱۳/۳۸	۲۰
		گواه	۵۱/۲۷	۱۱/۰۱	۲۰

در جدول ۲ ارائه شده است در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار صمیمیت هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۸۷/۴۱ و ۱۳/۲۲، گروه گواه ۸۴/۲۰ و ۱۲/۷۲، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۹۲/۷۴ و ۱۴/۶۴، گروه گواه ۸۳/۶۳ و ۱۲/۵۳ و در متغیر احساسات مثبت در مرحله پیش آزمون، گروه آزمایش ۱۵/۲۶ و ۴/۴۵، گروه گواه ۱۴/۹۳ و ۳/۸۸ و در مرحله پس آزمون، گروه آزمایش ۱۹/۵۶ و ۶/۵۵ و گروه گواه ۱۵/۵۴ و ۳/۵۴ می باشد. همچنین در مرحله پیش آزمون میانگین و انحراف معیار نشاط ذهنی هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۵۱/۸۰ و ۱۰/۸۶، گروه گواه ۵۲/۰۶ و ۱۱/۰۹، در مرحله پس آزمون میانگین و انحراف معیار، گروه آزمایش ۵۸/۷۱ و ۱۳/۳۸، گروه گواه ۵۱/۲۷ و ۱۱/۰۱ می باشد.

جدول ۳: نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانس های نمره ها متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
صمیمیت	۱/۴۵	۱	۳۸	۰/۱۳۲
نشاط ذهنی	۱/۱۵	۱	۳۸	۰/۱۶۱
احساسات مثبت	۰/۹۵	۱	۳۸	۰/۲۹۰

همان گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌ها دو گروه در کلیه متغیرهای اصلی تحقیق از نظر آماری معنادار نمی‌باشد. یعنی پیش فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها در دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید. از این‌رو، مفروضه‌ی همگن بودن واریانس‌ها در همه متغیرهای اصلی تحقیق رعایت شده و امکان استفاده از تحلیل کوواریانس وجود دارد.

جدول ۴: نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات صمیمیت، نشاط

ذهنی و احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس‌های مشاوره پیش از ازدواج

کلموگروف - اسمیرنوف			گروه‌ها	کلموگروف - اسمیرنوف			گروه‌ها	نرمال بودن توزیع نمرات
معنی داری	درجه آزادی	آماره		معنی داری	درجه آزادی	آماره		
۰/۱۸۷	۲۰	۰/۴۶۳	گواه	۰/۱۲۵	۲۰	۰/۶۲۱	آزمایش	صمیمیت
۰/۲۵۶	۲۰	۰/۷۴۱	گواه	۰/۲۴۱	۲۰	۰/۵۳۶	آزمایش	نشاط ذهنی
۰/۲۶۵	۲۰	۰/۵۲۱	گواه	۰/۲۳۸	۲۰	۰/۴۲۱	آزمایش	احساسات مثبت

همانگونه که در جدول ۴ ارائه شده است، فرض صفر برای نرمال بودن توزیع نمرات دو گروه در متغیرهای صمیمیت، نشاط ذهنی و احساسات مثبت تأیید می‌گردد. یعنی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و گواه تأیید گردید.

در این پژوهش قبل از تحلیل داده‌ها برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون باید میان متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون‌ها) و وابسته (پس‌آزمون‌ها) در سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) برابری حاکم باشد.

جدول ۵: نتایج آزمون بررسی پیش فرض همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه در جامعه

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معنی داری
صمیمیت	تعامل گروه * پیش‌آزمون	۲/۵۴	۰/۰۸۹
نشاط ذهنی		۱/۹۸	۰/۱۱۵
احساسات مثبت		۱/۸۷	۰/۱۴۱

همان گونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، مقدار F تعامل برای کلیه متغیرهای تحقیق غیرمعنی دار می‌باشد. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می‌شود.

جدول ۶: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری (مانکوا) بر روی میانگین نمرات پس‌آزمون صمیمیت، نشاط

ذهنی و احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس‌های مشاوره پیش از ازدواج گروه‌های آزمایش و گواه با

کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	فرضیه درجه آزادی	خطا درجه آزادی	F	سطح معنی داری (p)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۷۴۵	۳	۳۶	۳۶/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۴۶	۳	۳۶	۳۶/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۱۴/۲۶	۳	۳۶	۳۶/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۱۴/۱۵	۳	۳۶	۳۶/۵۴	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰

همان طوری که در جدول ۶ مشاهده می‌شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (صمیمیت، احساسات مثبت و نشاط ذهنی) تفاوت معنی داری مشاهده می‌شود ($p < 0/0001$) و $F=36/54$). برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، سه تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج حاصل در جدول ۷ ارائه شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/63$ می‌باشد، به عبارت دیگر، 63 درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون صمیمیت، احساسات مثبت و نشاط ذهنی مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. توان آماری برابر با $1/00$ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۷: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون صمیمیت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۱۲۳۴/۵۲	۱	۱۲۳۴/۵۲	۴۹/۸۵۸	۰/۰۰۰۱	۰/۶۳	۱/۰۰
گروه	۶۸۵/۸۵	۱	۶۸۵/۸۵	۴۳/۵۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۸	۰/۹۹۲
خطا	۸۵۲/۱۵	۳۷	۶۷/۱۴				

همان طوری که در جدول ۷ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ صمیمیت تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/0001$) و $F=43/58$. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین صمیمیت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش صمیمت گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $0/58$ می‌باشد، به عبارت دیگر، 58 درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون صمیمیت مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. توان آماری برابر با $0/992$ است، به عبارت دیگر، اگر این تحقیق 1000 مرتبه تکرار شود فقط 8 مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

جدول ۸: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون نشاط ذهنی افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۲۵۸/۸۷	۱	۲۵۸/۸۷	۱۶/۵۲	۰/۰۰۰۱	۰/۴۹	۱/۰۰
گروه	۹۸۴/۳۲	۱	۹۸۴/۳۲	۱۲/۴۶	۰/۰۰۰۱	۰/۴۵	۱/۰۰
خطا	۸۴/۶۵	۳۷	۱۸/۲۶				

همان طوری که در جدول ۸ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ نشاط ذهنی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < 0/0001$) و $F=12/46$. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین نشاط ذهنی افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش نشاط ذهنی گروه آزمایش شده است. میزان

تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۵ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۴۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون نشاط ذهنی مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. توان آماری برابر با ۱/۰۰ است، به عبارت دیگر، امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است.

جدول ۹: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی میانگین نمرات پس آزمون احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری p	مجذور اتا	توان آماری
پیش آزمون	۶۹۸/۸۲	۱	۶۹۸/۸۲	۲۳/۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۶۱	۰/۹۹۲
گروه	۲۱۵/۱۸	۱	۲۱۵/۱۸	۲۷/۹۲	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶	۰/۹۹۹
خطا	۴۱/۷۸	۳۷	۵۹/۳۵				

همان طوری که در جدول ۹ نشان داده شده است با کنترل پیش آزمون بین افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ میزان احساسات مثبت تفاوت معنی داری وجود دارد ($p < ۰/۰۰۰۱$) و $F=۲۷/۹۲$. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش احساسات مثبت گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۶ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۵۶ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون احساسات مثبت مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. توان آماری برابر با ۰/۹۹۹ است، به عبارت دیگر، اگر این تحقیق ۱۰۰۰ مرتبه تکرار شود فقط ۱ مرتبه ممکن است فرضیه صفر اشتباهاً تأیید شود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ صمیمیت تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین صمیمیت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش صمیمت گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۸ می‌باشد، به عبارت دیگر، ۵۸ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون صمیمیت مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت رابطه‌ی صمیمانه با خود افشایی واقعی و درک نیازهای همسر در رابطه برابر تعریف می‌شود و ایجاد آن (رابطه صمیمانه) نیاز به گذر زمان دارد متأسفانه افراد امروزی وقت کمتری برای یکدیگر دارند و در نتیجه روابط صمیمانه کمتری نیز با هم دارند (اسپری و کارلسون، ۲۰۰۸). از طرفی دیگر ارتباط عبارت است از انتقال و اشتراک معانی و عقاید، تصاویر و اندیشه ها. هر چه میزان اشتراک معانی بیشتر باشد، ارتباط قوی تر و موثرتر است و مهارت ارتباط موثر بین فردی ضعیف می تواند به گونه ای باشد که به سوء تفاهم ها و احساسات منفی و کاهش کیفیت رابطه و صمیمت منجر شود (گوردون، ۲۰۰۴). با استناد به رویکرد رفتاری - شناختی در خصوص مهارت‌های ارتباطی، میتوان بیان داشت که مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت گوش دادن فعال (برآنچه که شخص مقابل احساس می کند و بر زبان می آورد متمرکز شویم و با هدف درک کردن به او گوش دهیم)، مهارت تنظیم عواطف (شناخت کافی از هیجانات و عواطف طرف مقابل)، مهارت بینش (مهارت پرورش انتخاب عمل خود به دور از سلطه پذیری یا پرخاشگری)، مهارت درک پیام (آگاهی از نحوه پردازش اطلاعات در طرف مقابل و انتقال پیام‌های کلامی و غیرکلامی به گونه ای که با درک طرف مقابل همخوانی داشته باشد) و مهارت

قاطعیت (برقراری رابطه، صادقانه، صریح، مستقیم و روشن توأم با احترام متقابل و اصیل) می باشد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۲۰) می باشد. گرچه همه ی مهارت‌های فوق به ایجاد رابطه صمیمانه زوجین کمک شایانی می کند اما همانطور که در مطالعات خود نشان دادند از طریق گوش دادن در روابط بین فردی خود می توانند صمیمیت را ایجاد کنند و به تداوم آن کمک نمایند؛ بنظر می رسد آموزش مهارت‌های ارتباطی در زمینه گوش دادن، منجر به فهمیدن و رسیدن درک همدلانه می شود تا از این طریق علائق، نیازها و تعصبات خود را کاسته و از زاویه دید طرف مقابل به موضوع نگاه کرده. گوش دادن یکی از موثرترین شیوه های کاهش فشار عصبی در طرف مقابل است. همچنین در زمینه تنظیم عواطف، زوجینی که نسبت به علائم هیجانی خود و همسرشان شناخت و توجه کافی دارند در روابطشان کدورت و سوء تعبیر به ندرت پیش می آید و احساس صمیمیت و همراهی بیشتری را در روابط بین فردی خود احساس می کند. در مقابل افراد پریشان به علت عدم شناخت کافی از هیجانات و عواطف همسرشان در مقاطع زمانی حساس دست به مقابله به مثل می زنند و باعث ایجاد کدورت و ناراحتی در روابط خود با همسرشان می گردد. در واقع صمیمیت به توانایی همسران برای انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته هایشان بستگی دارد. بنابراین، یادگیری مهارت‌های ارتباطی کارآمد، گام مهمی در فرآیند ایجاد و افزایش صمیمیت و سازگاری است. به طور کلی، صمیمیت زوج ها سبب افزایش تبادل مثبت، مهارت های ارتباطی، حل مشکل و تعارض و تغییر الگوهای فکری مخرب می گردد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۲۰). بنابراین منطقی بنظر می رسد که بپذیریم آموزش مهارت‌های ارتباطی، موجب افزایش صمیمت شده است.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ نشاط ذهنی تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی با توجه به میانگین نشاط ذهنی افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش نشاط ذهنی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۴۵ می باشد، به عبارت دیگر، ۴۵ درصد تفاوت‌های فردی در نمرات پس آزمون نشاط ذهنی مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی می باشد. در تبیین این یافته میتوان گفت، شیوه‌های ارتباطی موجود در خانواده، عامل مهمی در تأمین نشاط ذهنی فرد می باشد. از این رو مهارت‌های ارتباطی نامناسب، تأثیرات مضر روی فرد و سلامت او خواهند داشت (میلانی فر، ۱۳۹۸). مطالعات نشان داده است زوجین سرد و فاقد روابط گرم و محبت آمیز، شیوه‌های ارتباطی نامتناسب و شدیداً وابسته را گزارش شده‌اند، برقراری شیوه ارتباطی منطقی، محترمانه و در عین حال گرم و صمیمانه مدنظر متخصصان بهداشت روانی خانواده است (قاسم زاده، ۱۴۰۲). یکی از مسائل مهم و تأثیر گذار در زندگی افراد، نشاط ذهنی است. برخی از روان شناسان معتقدند روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از اجزای مولفه های نشاط ذهنی و نشاط هستند. نشاط ذهنی، شادمانی و نشاط از مهم ترین نیازهای روانی بشر به دلیل تأثیرات عمده بر زندگی شخص، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. در گذشته روانشناسی به جای توجه مثبت از جمله نشاط ذهنی و رضایت از زندگی، بیشتر بر هیجانات منفی مثل افسردگی تمرکز می کرد. اگرچه حتی امروز محتوای تعدادی از کتابها ومقالات علمی بر درد ورنج انسانی تاکید دارد تا شادمانی و لذت. لکن در چند دهه اخیر، علاقه ی بسیاری از محققان و نویسندگان به سوی لذت، شادمانی و احساسات مثبت معطوف شده است (علی پور، ۱۴۰۰). روانشناسانی مانند آرگایل شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، عدم وجود عاطفه منفی و احساسات مثبت می دانند. مطالعات و پژوهش های روان شناسان در سال های اخیر، نشان می دهد که اگر مردم عوامل شادی بخش (مانند همسر، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفریحی، معنویت و مانند آن) را تجربه کنند و در اختیار داشته باشند، رضایتمندی و درجه نشاط ذهنی آنان افزایش می یابد (آرگایل ۲۰۰۹). از سویی افسردگی و بی نشاطی، باعث خمودی، بدبینی، بی انگیزگی، ناامیدی، یأس و عدم احساسات مثبت و فعالیت های اجتماعی می شود. شادابی نیروی حرکت دهنده فعالیت های انسان است. اگر در محیط زندگی، کار و تحصیل، نشاط وجود نداشته باشد، بازدهی کارها به

مراتب کاهش می یابد. روان انسانها نیازمند تفرج و نشاط است. بدن نشاط و شادمانی، کارهای روزمره سامان مطلوبی نخواهد داشت (درویش، ۱۳۹۹).

بر اساس رویکرد فیزیولوژیکی به مهارتهای ارتباطی، آموزش مهارتهای ارتباطی در کلیه ابعاد (گوش دادن فعال، مهارت تنظیم عواطف، مهارت بینش، مهارت درک پیام و مهارت قاطعیت) سبب ایجاد ارتباط موفق و مناسب بین زوجین در کوتاه مدت می گردد، همچنین در دراز مدت، سبب بروز هیجانات و عواطف مثبتی در سطح سلولی بدن فرد می گردد. همانطور که تحقیقات کروز و لندرز (۲۰۲۰؛ نقل از دیناری، ۱۴۰۲) نشان می دهد، ارتباط موفق بین زوجین، با افزایش فعالیت سلول های کاهنده درد و افزایش سیتوکینین، دستگاه ایمنی را تقویت می کند و باعث ترشح هورمون دوپامین^۱ (هورمون شادی و سرخوشی) در بدن می شود و فرد احساس سرخوشی و آسودگی نماید و بر جسم او نیز اثر مستقیم دارد، هورمون دوپامین در حفظ سلامت جسمی، و فروکش اضطراب و ضد افسردگی بودن، نقشی اساسی را ایفا می کند و کاهش سطوح اضطراب زوجین می تواند سبب بهبود نقش زناشویی، عملکرد شغلی و ... گردد؛ بنابراین می توان پذیرفت که آموزش مهارتهای ارتباطی، موجب افزایش نشاط ذهنی گروه آزمایش شده است.

نتایج نشان داد با کنترل پیش آزمون بین افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ میزان احساسات مثبت تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش مهارتهای ارتباطی با توجه به میانگین احساسات مثبت افراد شرکت کننده در کلاس های مشاوره پیش از ازدواج گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه گواه، موجب افزایش رضایت زناشویی گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۵۶ می باشد، به عبارت دیگر، ۵۶ درصد تفاوت های فردی در نمرات پس آزمون احساسات مثبت مربوط به تأثیر آموزش مهارتهای ارتباطی می باشد. در تبیین این یافته میتوان گفت رضایت از زندگی به شادی و لذت از روابط میان افراد مرتبط است و به معنای داشتن احساس مطلوب از زندگی می باشد که می توان آن را یک موقعیت روان شناختی در نظر گرفت که خود به خود به وجود نمی آید بلکه مستلزم تلاش هر فرد است. در صورت توجه به عوامل احساسات مثبت می توان انتظار داشت که با افزایش سطح رضامندی و بهداشت روانی بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی کاهش یابد. «با ارتقاء سطح احساسات مثبت، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و ... خواهند پرداخت و خانواده ها نیز از این پیشرفت سود خواهند برد.

بنابراین رضایت افراد از زندگی زمینه ساز و هسته اصلی رضایت از خانواده و زندگی بطور کلی است. در واقع می توان گفت سلامت جامعه و خانواده در گرو رضایت افراد از زندگی می باشد. احساس رضایت از همدیگر یکی از نشانه های زندگی خوب و خوشبختی و نشاط ذهنی افراد می باشد. این احساس رضایت می تواند شامل رضایت زناشویی، رضایت از اخلاق و رفتار، رضایت از شیوه برخورد و نوع زندگی و رضایت ظاهری از طرف مقابل باشد در واقع اگر کسی در زندگی خودش به این تفکر برسد که انتخاب خوبی را داشته است، می توان گفت که وی خوشبخت بوده و زندگی خوبی را دارا می باشد. بسیاری از افراد احساس رضایت از ظاهر طرف مقابل را فراموش می کنند و سعی می کنند تا فقط از نحوه برخوردی فرد مقابل خود را تحت تأثیر قرار بدهند، اما نباید فراموش کرد در هر سنی از زندگی خود هستیم حتی در میانسالی باید خود را برای همر خود خوب و جذاب جلوه دهیم.

احساس خرسندی و رضایت از جنبه های زندگی، از مؤلفه های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می کنند. احساسات مثبت با ارزش ها ارتباط نزدیک اما پیچیده ای دارد و معیارهایی که افراد بر پایه آن درک ذهنی خود را از خوشبختی ارزیابی می کنند، متفاوت است. تجربه نشاط ذهنی و احساسات مثبت هدف برتر زندگی به شمار می رود و

^۱Dopamine

احساس غم و ناخرسندی اغلب مانعی در راه انجام وظایف فرد شمرده می شوند. احساسات مثبت بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او می باشد. سلیگمن (۲۰۰۴) معتقد است بر اساس پژوهش های چند سال اخیر، تأیید شده است که نشاط ذهنی عامل پدیدآورنده منافعی به مراتب بیشتر از صرفاً احساس خوبی داشتن است؛ افراد شادکام، سالم تر و بسیار موفق ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند. اصطلاح نشاط ذهنی، گاهی اوقات به معنای عاطفه مثبت منهای عاطفه منفی به کار برده می شود. احساس شادی تنها با عدم حضور هیجانات و حالات منفی به دست نمی آید، بلکه لازمه وجود احساس نشاط ذهنی، شرایط و حالات مثبت و رضامندی از زندگی با خود و دیگران است. همچنین تلاش جهت ارتقاء سلامت و از جمله افزایش نشاط و نشاط ذهنی به سمت خانواده ها سوق یافته است. بنابراین می توان پذیرفت که آموزش مهارتهای ارتباطی، موجب افزایش احساسات مثبت شده است.

منابع

- آرجیل، مایکل. (۲۰۰۱). *روانشناسی شادی*، ترجمه مسعودگوهری انارکی، حمید طاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ، فاطمه بهرامی. (۱۳۹۶). انتشارات جهاد دانشگاهی اصفهان.
- آیزینگ، موس (۱۹۹۶). همیشه شاد باش. ترجمه زهرا چلونگر (۱۳۹۷). تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
- ابراهیمی، اختر. (۱۴۰۲). ارتباط درمانی و الگوهای ارتباطی در خانواده. تهران: چاپ اتحاد.
- احمدی، خدابخش؛ فتحی آشتیانی، علی؛ نوابی نژاد، شکوه. (۱۳۹۶). بررسی عوامل زمینه‌ای - فردی و ارتباطی - دو جانبه‌ای مؤثر بر سازگاری زناشویی، خانواده پژوهی، سال ۱، ۳.
- اکبری، محمد، (۱۳۹۸). *بررسی مشکلات مربوط به صمیمیت زوجین و تاثیر ارتباط درمانی زوجین بر آن*، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهرا.
- اعتمادی، عذرا. (۱۳۹۵). *افزایش صمیمیت زناشویی. فصلنامه تازه های روان درمانی*، ۱۳ (۵۰ و ۴۹): ۲۱-۴۲.
- ادیب، محمد حسین (۱۴۰۲). جامعه شناسی ایران. اصفهان، نشر هشت بهشت.
- اصلانی، بهروز (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش مهارتهای ارتباطی در کارایی مشاوره پیش از ازدواج دانشجویان متقاضی ازدواج دانشگاه صنعتی اصفهان. فصلنامه رفاه اجتماعی، ۲۳۵، ۱۴-۱۱۵.
- اعتمادی، عبدالرضا (۱۴۰۲). به بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی با صمیمیت با همسر در زوجین کلاسهای مشاوره پیش از ازدواج شهرستان میناب. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد بوشهر.
- باقری، اشرف (۱۳۹۹). رابطه بخشودگی، کمال گرایی و صمیمیت با رضایت زناشویی در زوجین جانباز. مقاله کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی اهواز.
- باگاروژی، دنیس (۲۰۰۱). *افزایش صمیمیت در ازدواج*. ترجمه آتش پور، حمید، اعتماد و آزاده بیات (۱۳۹۵). اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد خوراسگان.
- بک آرون، تی (۱۹۸۸). *عشق هرگز کافی نیست*. ترجمه؛ قراچی داغی، مهدی (۱۳۷۶) تهران؛ انتشارات پیکان.
- بولتون، رابرت (۲۰۰۹). *روانشناسی روابط انسانی*، ترجمه حمیدرضا سهرابی (۱۳۹۹). تهران: انتشارات رشد.
- بحیرایی، احمدرضا، فتحی، نادر. (۱۳۹۸). *مهارتهای ارتباط زناشویی کارآمد*. نشر: تهران، روانشناسی و هنر.
- حیدری، مجتبی (۱۳۹۹). *بررسی رابطه جهت گیری مذهبی و رضامندی از زندگی زناشویی در خانواده های معلمان مرد شهرستان قم*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) قم.
- خجسته مهر، رضا (۱۳۹۷). *بررسی تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی و افزایش احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز*، کارشناسی ارشد، تازه ها و پژوهش های مشاوره، ۲۷.

- خسروی، علی اکبر. فراهانی؛ مژگان. (۱۳۹۷). بررسی میزان مهارت‌های ارتباطی دانش آموزان پایه سوم دبیرستانهای شهر تهران از دیدگاه دبیران. فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار. سال ۲. ۱. ۲۳-۴۲
- داستان؛ نصیر. (۱۳۹۹). ساخت، اعتباریابی و هنجاریابی مقیاس مهارت های ارتباطی زوجین در زنان و مردان متاهل شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهیدبهشتی.
- دیناری، علی (۱۴۰۲). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر رضایت زناشویی زوجین شهراهاز. پایان نامه کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- درویش، علیرضا. (۱۳۹۹). بررسی رابطه نشاط ذهنی و ویژگیهای شخصیت در دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.
- رسولی، محسن (۱۳۹۹). *رابطه بین الگوهای ارتباط زن و شوهر دانشجویان دانشگاه های تهران و الگوهای والدین آنها*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
- رضا زاده، سید محمد رضا (۱۳۹۷). رابطه ی مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان. روانشناسی معاصر، دوره ۳، ۱. ۹۸-۱۰۸.
- رفیعی نیا، فرحناز. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش‌های شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی زوجین دانشجویان مستقر در خوابگاه متاهلین دانشگاه تهران. پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه علوم انسانی، رشته مشاوره.
- رهنما، اکبر. (۱۳۹۶). آسیب‌شناسی روابط زناشویی و ارائه راهکارها، ارائه شده در نخستین کنگره سراسری آسیب‌شناسی خانواده در ایران، اردیبهشت‌ماه.
- زاده‌هوش، سمیه. (۱۳۹۷). بررسی مقایسه اثربخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری، مذهبی و گروه درمانی شناختی- رفتاری کلاسیک بر روابط و رضایت زناشویی بانوان، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، منتشر شده، دانشگاه اصفهان، دانشکده روانشناسی
- سلامی، اکبر (۱۴۰۰). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با استفاده از روش تحلیل ارتباط متقابل بر بهداشت روان در افراد متقاضی ازدواج شرکت کننده در کلاسهای مشاوره پیش از ازدواج دانشجوی دانشگاه شهید بهشتی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- سلیمانیان، علی اکبر. (۱۳۹۹). بررسی تأثیر تفکرات غیرمنطقی براساس رویکرد شناختی بر نارضایتی زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره دانشگاه تربیت‌معلم تهران.
- شاهی وند، علی (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر غیر کلامی و گوش دادن مؤثر بر بهداشت روانی زوجین شهرستان قم، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شیراز.
- شیرالی، مهناز (۱۴۰۰). بررسی تأثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و صمیمیت به همسر در زوجین شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد شوشتر.
- شعبان زاده، حیدر (۱۳۹۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی (ارتباط متقابل و مؤثر) بر رضایتمندی زناشویی زوجین شرکت نفت شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد مطالعه زنان، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- شیخ الاسلامی، راضیه. (۱۴۰۰) پیش بینی مولفه های شادکامی زنان متاهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی، زن در فرهنگ و هنر (پژوهش زنان)، ۳(۱): ۳۷-۵۲.
- شهابی، محمود. (۱۳۹۴). *تئوریهایی همسرگزینی*، انتشارات رشد، تهران.
- شیری، زهرا. (۱۳۹۹). مهارت حل تعارض برای همسران، ناشر: سازمان بهزیستی کشور.

- شرفی، علی. (۱۴۰۰). رابطه بین الگوهای ارتباط زناشویی و سلامت روان معلمان زن ابتدایی و همسران آنها در تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
- فیاض؛ ایراندخت. کریمی؛ مرضیه. (۱۳۹۹). بررسی مهارت های ارتباطی بین فردی در سیره معصومان(ع)، فصلنامه علمی-پژوهشی تربیت اسلامی. ۱۰. ۷-۲۸
- قاضی؛ سمیه. (۱۳۹۸). تاثیر استفاده از اینترنت بر سازگاری اجتماعی و مهارت های ارتباطی دانش آموزان دختر و پسر دوره متوسطه شهر سمنان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی. دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی.
- کایوند؛ فریدون. شفیع آبادی؛ عبدالله. سودانی؛ منصور. (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر اضطراب اجتماعی دانش آموزان پسر سال اول متوسطه ناحیه ۴ آموزش و پرورش شهر اهواز. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان). ۴۲. ۲۴-.
- کیوانی؛ سمیرا. (۱۴۰۰). بررسی مهارت های ارتباطی و تعاملی در بیماران روان پرش بالای ۱۸ سال". پایان نامه کارشناسی ارشد کار درمانی. تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- محبی کیا؛راضیه. (۱۳۹۷). تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی با رویکرد شناختی-رفتاری بر سازگاری زناشویی زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید بهشتی.
- معمودی، رضا (۱۴۰۰). بررسی تأثیر آموزش آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایت زناشویی و باورهای غیرمنطقی زوجین کلاسهای مشاوره پیش از ازدواج شهرستان شوشتر. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد واحد شوشتر.
- موحدی، معصومه (۱۳۹۷). تأثیر آموزش ابعاد صمیمیت بر افزایش صمیمیت زوجین د کارکنان شرکت نفت اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز
- مهدوی، رضا (۱۴۰۲). تاثیر آموزش مهارت های ارتباطی بر رضایتمندی زناشویی و بهداشت روان زوجهای شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، انستیتو روانپزشکی تهران.
- مهدویان، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر اضطراب و سلامت روان. پایان نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، دانشگاه تهران.
- مهدوی، اسماعیل، بهاری، فرشاد و پیکرستان، عباسعلی (۱۴۰۰). ازدواج: مراحل و ویژگیهای آن. مجله طب و ترکیه، ۴۳، ۹۳-۱۰۲.
- همتی مسلک پاک؛ معصومه. خلیل زاده؛ حمیده. رحمانی؛ علیرضا. (۱۳۹۷). بررسی مهارت های ارتباطی دانشجویان سال آخر پرستاری و مامایی دانشگاه ارومیه با مددجویان. فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی. سال ۲.
- محمودی راد؛ مریم. آراسته؛ حمید رضا. افقه؛ سوسن. براتی سده؛ فرید. (۱۳۹۶). بررسی نقش آموزش مهارت های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر عزت نفس و هوشبهر دانش آموزان مقطع سوم دبستان. فصلنامه توانبخشی. ۲۹. ۷۱-۷۶
- میر کمالی؛محمد. (۱۴۰۰). رفتار و روابط در سازمان مدیریت. تهران: نشر یسپرون

Ahmadi, K., Nabipoor, S.M., Kimiaee, S.A., & Afzali, M.H. (2020). Effect of family problem-Solving on marital Satisfaction. Journal of Applied Science, 10(8): 682-687.

Amato, E.S & Brown, M.N (2021). Love and intimate relationship. London. Brunner Mazzel press.

Carroll, J.S., & Doherty, W.J.(2022). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs. A meta analytic reviw of outcome research. Family Ralation, ۵۲، ۱۰۵-۱۱۸.

- Cramer ,A.S (2020). The effect of communication skills training on marital satisfaction in romantic relationships. The . Journal of psychology, 134,337-342.
- Dunham ,S.M.(2022).Emotional skillfulness in african American marriage :intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction .Dissertation of Doctor of Philosophy ,University of Akron.
- Edalati, A., & Redzuan, M. (2020). Perception of Women towards Family Values and their marital atisfaction. Journal of American Science, 6 (4): 132-137.
- Epstein, N, Baucom, D.H., (2022). Enhanced cognitive- Behavioral therapy for couples: contextual Approach. From: <http://www.books.apa.org/Books>.
- Fincham, F.D. Harlod, G.T.& Gano, s . (2020). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction. Journal of Family Psychology, 14,276-285.
- Folkman, S & Lazarus,R.S and others. (2020). Coping & adaptation.New York. Guliford.
- Fowers, B.J. (2020). The limits of a technical concept of a good marriage: Exploring the role of virtue in communication skills. Journal of Marital and Family Therapy,27,327-340.
- Gentry, L. A., Chung, J. J., Aung, N., Keller, S., Heinrich, K. M., & Maddock,G. E. (2021). Gender Differences in Stress and Coping among Adults living in Hawai'i. Californian Journal of Health Promotion, 5 (2): 89-102.
- Goldenberg, I; Goldenberg, H.(2020). Family Therapy: An overawe. Brooks /Cole Publishing Company.
- Gottman, G.M, & Levenson, R.W. (2023). The timing of divorce. Prediting when a couple will divorce over a 14 year perid. Journal of Marriage and the family. 62,737-745.
- Hansson, k., & Lund bland, A., (2021). Couple therapy effectiveness of treatment and long tem follow up. Journal of Family Therapy, 28,136-152.
- Higgins, E.T. (2022). Making a good decision: Value From fi t. American Psychological Review, 94 (3): 319-40.
- Hojjat, M. (2020). Sex differncess and perceptions of confilict in romantic relationships. Journal of Personal and social Relationship, 17,598-617.
- Jacobson. N.S, & Addis, M.E.(2022). Reserch on couple and couple therapy. What do know. Where we going. Journal of Consulting and Clinical psychology , 61,85-93.
- Johanson, S.M.(2023). The revolution in couple therapy. Journal of marriage and Family Therapy, 29,348-365.
- Kaiser, A.Hahweg, K.,Wolfsdorf, F, Groth, T. (2023). The efficacy of compact psychoeducational group training program for mental health. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66,735-760.