

مقاله‌ی پژوهشی

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه‌ی ازدواج

خلاصه

مقدمه: شایع‌ترین مشکل مطرح توسط زوج‌های ناراضی، عدم موفقیت در برقراری ارتباط است. یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی زناشویی، رشد و بلوغ عاطفی است. هدف پژوهش حاضر، بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه‌ی ازدواج بوده است.

روش کار: پژوهش حاضر یک کارآزمایی بالینی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه شاهد است. جامعه‌ی پژوهش شامل تمام دانشجویان دختر در آستانه‌ی ازدواج (نامزد و عقد کرده) دانشگاه‌های شهر ابرکوه در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ بودند. در این مطالعه روش نمونه‌گیری به شکل تصادفی بود. به این ترتیب که از میان دانشجویان ۲۶-۲۱ ساله در آستانه‌ی ازدواج، آزمون بلوغ عاطفی گرفته شد و سپس از میان کسانی که در این آزمون نمره‌ای بین ۸۹-۱۰۶ (نشان‌دهنده‌ی بی-ثبات بودن از لحاظ عاطفی) کسب نمودند، به شکل تصادفی ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه آزمون و شاهد به شکل تصادفی جایگزین شدند. سپس گروه آزمون در ۱۰ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای در برنامه‌ی آموزش مهارت‌های ارتباطی شرکت کردند. ابزار مورد استفاده، مقیاس بلوغ عاطفی (EMS) بود. پس از اجرای آموزش از گروه‌های شاهد و آزمون، پس‌آزمون به عمل آمد. داده‌ها توسط آماره‌های توصیفی و آزمون تی مستقل، تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بلوغ عاطفی دانشجویان موثر بوده است ($P=0/001$).

نتیجه‌گیری: با توجه به اهمیت مهارت‌های ارتباطی و بلوغ عاطفی در ازدواج جوانان، برگزاری دوره‌های آموزشی برای جوانان به منظور آگاهی بهتر نحوه‌ی ارتباط با دیگران به خصوص قبل از ازدواج، می‌تواند مفید باشد.

واژه‌های کلیدی: ارتباط، ازدواج، بلوغ، دانشجویان، عاطفه، مهارت‌ها

زهرا منصورنژاد

کارشناسی ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی، دانشگاه اصفهان

سید رضا پورسید

کارشناسی ارشد روان‌شناسی کودکان استثنایی، دانشگاه اصفهان

*فریبا کیانی

دکترای روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان

محمد رضا خداپخش

دکترای روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی

*مؤلف مسئول:

ایران، شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان

fariba.kiani64@gmail.com

تاریخ وصول: ۹۱/۷/۲۷

تاریخ تایید: ۹۲/۲/۲۵

پی‌نوشت:

این مطالعه برگرفته از پایان‌نامه‌ی دانشجویی است و پس از تایید کمیته‌ی پژوهشی دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی با حمایت مالی دانشگاه علامه طباطبائی تهران انجام شده و با منافع نویسندگان ارتباطی نداشته است. این پژوهش، در مرکز کارآزمایی بالینی به شماره IRCT2013010111973N1 ثبت شده است. از همکاری تمام دانشجویان دانشگاه‌های شهر ابرکوه، قدردانی می‌گردد.

Original Article

Effectiveness of communication skills training on emotional maturity evolution of female students on the eve of marriage

Abstract

Introduction: The most common problem that is introduced by unhappy couples is failure in developing communication. One of the most important successful factors in marital life is growth and emotional maturity. The purpose of this study has been to evaluate the effectiveness of communication skills training on the evolution of emotional maturity of female students on the eve of marriage.

Materials and Methods: This study is a clinical trial with pre-test and post-test plan along with control group. The research group included all female students on the eve of marriage (candidate and married) of Abarkouh universities in academic year 2010-2011. In this study sampling method was randomized, as the emotional maturity test was taken from 21-26 years old female students who were on the eve of marriage, then among of those were obtained test score between 89 and 106 (indicates unstable emotionally), 30 persons were selected randomly and replaced in two groups, experimental and control group. Then the experimental group attended in 10 sections/90 minutes on communication skills training program. Tool used in this study was emotional maturity scale (EMS). After the education, the post-test was taken from the control and experimental group. Data of tests were analyzed by descriptive statistics and independent T-test.

Results: Results showed that the communication skills training is effective on female students' emotional maturity ($P=0.001$).

Conclusion: Considering the importance of communication skills and emotional maturity in marriage of young people, holding educational courses for youth in order to better knowledge how to communicate with others, especially, before marriage can be useful.

Keywords: Communication, Marriage, Maturity, Students, Emotion, Skills

Zahra Mansournejad

M.Sc. in exceptional children psychology,
Isfahan University

Seyyed Reza Poorseyyed

M.Sc. in exceptional children psychology,
Isfahan University

**Fariba Kiani*

PhD in psychology, Young Researchers &
Elite Club, Shahrekord Branch, Islamic Azad
University, Shahrekord, Iran

Mohammad Reza Khodabakhsh

PhD in psychology, Allameh Tabatabaee
University

*Corresponding Author:

Young Researchers & Elite Club, Shahrekord
Branch, Islamic Azad University, Shahrekord,
Iran

fariba.kiani64@gmail.com

Received: Oct. 18, 2012

Accepted: May. 15, 2013

Acknowledgement:

This study based on student dissertation and registered in IRCT with code IRCT2013010111973N1. This study approved and financially supported by research committee of faculty of psychology and educational sciences of Allameh Tabatabaee University of Tehran. The authors had no conflict of interest with the results.

Vancouver referencing:

Mansournejad Z, Poorseyyed SR, Kiani F, Khodabakhsh MR, Fooladvand Kh. An effectiveness of communication skills training on the development of emotional maturity of female students in marriage. Journal of Fundamentals of Mental Health 2013; 15(3): 158-70.

مقدمه

ازدواج یکی از پیچیده‌ترین روابط انسانی است که بنیان خانواده بر آن استوار است. پیوند زناشویی به عنوان کنشی با هدف‌های متعدد و مشترک حول محورهای زیستی، عاطفی، اقتصادی و اجتماعی شکل می‌گیرد؛ لذا به عنوان پدیده‌ای کاملاً عمومی در حیات اجتماعی تمام جوامع مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است (۱). موفقیت در ازدواج، حاصل عوامل گوناگونی است: ازدواج به موقع، همانندی‌های شخصیتی، شیوه‌های مناسب ارتباط با یکدیگر، پافشاری بر تعهدات زندگی خانوادگی، رشد و بلوغ عاطفی^۱، جسمی و روانی و برخورداری از امکانات شغلی و مالی و رفاهی را می‌توان از عوامل مهم به شمار آورد. از طرف دیگر، کم‌تحریکی و ناپختگی همسران جوان، مشکلات مربوط به پذیرش هویت متفاوت طرف مقابل، خصوصیات متفاوت در خانواده و دخالت‌های بی‌مورد والدین و انتظارات بی‌جای آنان از همسران جوان و کمبودهای مالی و شغلی و تدارک وسایل زندگی و مسکن بر مشکلات این جریان پیچیده می‌افزاید و شاید ناشی از عدم بلوغ عاطفی باشد (۲). مفهوم رفتار عاطفی بالغ در هر سطحی، حاصل رشد طبیعی عاطفی است. شخصی قادر به کنترل عواطف خویش است که تاخیر در ارضا را تحمل کند، بدون این که تاسف بخورد و رنج بکشد (۳).

همان‌طور که گفته شد یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی زناشویی، رشد و بلوغ عاطفی است. بلوغ عاطفی جریانی است که طی آن شخصیت فرد به طور مداوم برای احراز بیش از پیش سلامت عاطفی، از لحاظ روانی و فردی می‌کوشد (۳). هفت مولفه‌ی صمیمیت، همدلی، ابراز وجود، ثبات روانی، استقلال، تعادل روانی و توانایی رعایت مورد عاطفی را به عنوان تعریف کاملی از بلوغ عاطفی معرفی می‌کنند (۴). بلوغ عاطفی ناشی از تحقق این درک است که هیچ چیز یا هیچ کس دیگری نتواند فرد را بیازارد، تحریک کند و یا عصبانی نماید، مگر این که خود فرد این اجازه را به آن چیز یا کس بدهد (۵). اما بلوغ صرفاً به معنای قابلیت نگرش و عمل خاص نیست، بلکه توانایی لذت کامل از آن‌ها

را هم شامل می‌شود (۶). برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش است و یک علامت دیگر، بی‌تفاوتی به برخی از انواع محرک‌ها است که بر فرد، اثر می‌گذارد و او را بی‌حوصله یا دستخوش احساسات می‌نماید (۷). به علاوه، شخص بالغ از نظر عاطفی پیوسته دارای گنجایش شادی و تفریح است. او از کار و تفریح، هر دو لذت می‌برد و توازن بین آن‌ها را حفظ می‌نماید (۸).

البته واضح است که درجه‌ی رشد عاطفی فقط به سن شناسنامه‌ای بستگی ندارد، بلکه سن روانی، اجتماعی و عاطفی و سن جسمانی، همه از عوامل موثر در پختگی و بلوغ است. اگر این عوامل منتفی باشد، بهترین سن برای ازدواج، بیست و پنج سالگی برای مرد و بیست و دو سالگی برای زن است. شخصی با رشد عاطفی در مورد همسر، فرزند، دوستان و مشکلات زندگی، نظریه‌ی واقع‌بینانه‌ای دارد. او دارای فلسفه‌ی زندگی معینی است که بر اساس آن می‌تواند از بحران‌های دایمی زندگی جلوگیری کند. او به پیشرفت‌های فعلی خود متکی است و زیاد به گذشته‌ی خود، هرچند هم باشکوه بوده باشد، اتکا ندارد. در ضمن، به مطالبی از قبیل امور جنسی، عشق، ازدواج و تربیت کودک با روشنفکری می‌نگرد. چنین شخصی، قدرت کنترل احساسات و عواطف خود را دارد (۹).

یکی دیگر از عوامل موفقیت‌آمیز در زندگی زناشویی، شیوه‌های مناسب ارتباطی بین زوجین می‌باشد. برقراری روابط مطلوب و مناسب، نقش بسیار مهمی در سلامت روحی و روانی افراد و در نهایت در احساس رضایت از زندگی و کار، ایفا می‌نماید. هم‌چنین باید دانست که چنان چه فرد از برقراری روابط مطلوب و مناسب و یا حتی روابط عادی با دیگران عاجز و ناتوان باشد این امر، سلامت روانی فرد و رضایت خاطر وی از شغل و زندگی را به خطر می‌اندازد (۱۰). مهارت‌های ارتباطی توسعه دادن مهارت عملی است تا شخص بیاموزد که چگونه خویش را با محیط اجتماعی خود سازگار سازد. مهارت ارتباطی^۲ فرد یعنی قابلیت برقراری ارتباط با عقاید و احساسات دیگران، تا با دریافت پاسخ مطلوب از سوی دیگران خوی اجتماعی بودن در وی پرورش یابد (۱۱). ارتباط، توانایی

²Communication Skill¹Emotional Maturity

خاصی است که به افراد کمک می کند، به طور کارآمدی در پیام های نمادی که مبادله می کنند عمل کنند و احساسات مثبت و خوشایندی در طرف مقابل خود ایجاد نمایند (۱۲، ۱۳). انسان همواره نیازمند بیان خویشتن است. او نیاز دارد که به صورت کلامی یا غیر کلامی و متناسب با فرهنگ، سنت و ارزش های جامعه اش عقاید، امیال، خواسته ها و ترس هایش را مطرح نماید. بدیهی است برای این منظور باید قدرت برقراری روابط دوستانه و حفظ آن را داشته باشد (۱۴). ما از طریق مفهوم مهارت های ارتباطی، به دنبال برقراری تعاملی با دیگران هستیم که در آن می توانیم ضمن انتقال صحیح منظورمان، احساس خود را نیز به آن ها منتقل کرده و با اثرگذاری در دیگران، رابطه ای دوستانه و دوطرفه را با آن ها ایجاد نماییم (۱۵، ۱۶). ارتباط سالم و مهارت های ارتباطی برای پرورش یک خانواده، بسیار حیاتی است. برای همسرانی که توانایی مهارت های ارتباطی برخوردارند، پدر و مادر بودن از بهترین و لذت بخش ترین تجارب زندگی شان خواهد بود و سلامت جسمی و روانی آن ها و فرزندان شان را ارتقا می بخشد (۱۷، ۱۸).

آن گاه که والدین دارای مهارت بسنده برای ایجاد ارتباطات مناسب در محیط خانواده نباشند، نگرانی زیاد، انزوا و تنهایی برای آنان و فرزندان شان ایجاد می گردد (۲۰، ۱۹). اکثر افراد در آستانه ای ازدواج، امید زیادی به آینده دارند، آن ها احساس می کنند که عشق همه چیز را تسخیر خواهد کرد، رابطه شان خیلی مثبت، عاشقانه و عالی باقی خواهد ماند و هیچ چیز این رابطه را خراب نخواهد کرد. آن ها می خواهند با هم کامل شوند و زندگی سعادت مندی داشته باشند. چگونه می توان تضمین کرد که آنان در رابطه ای خسته کننده و کسالت بار قرار نخواهند گرفت (۲۱). نیاز به آموزشی احساس می شود که زوجین را قادر به یادگیری مهارت های مورد نیاز برای پرورش و حفظ روابط سالم و رضایت بخش با شریک زندگی شان کند (۲۲). سطوح بالای ارتباطات مثبت موجب سلامت روان زوجین می شود (۲۳). پژوهش های مختلف به این نتیجه رسیده اند که آموزش های مهارت های ارتباطی بر رضایت زناشویی و ابعاد دیگر زندگی زناشویی اثربخش می باشد (۲۷-۲۴).

بالتبع با توجه به سطور بالا، به اهمیت و نقش ارتباطات و مهارت های ارتباطی در زندگی، رشد و بلوغ عاطفی به عنوان عوامل یک زندگی موفقیت آمیز پی خواهیم برد. اما آن چه این پژوهش به دنبال آن است و راه خود را از پژوهش های گذشته جدا کرده، بررسی این مسئله است که آیا از طریق آموزش مهارت های ارتباطی می توان تحولی در بلوغ عاطفی دانشجویان در آستانه ای ازدواج ایجاد کرد.

از جمله دلایل دیگر توجه به مهارت های ارتباطی این است که ممکن است عده ای از جمعیت های سالم در اثر تکرار و تداوم رفتارهای انفعالی و عدم داشتن مهارت های ارتباطی، به مرور زمان در زمره ی جمعیت های دارای مشکل قرار گیرند (۲۸). از سوی دیگر، مسئله ی بلوغ عاطفی مسئله ای مهم است که اگر افراد به آن توجه نکنند، ممکن است در زندگی به مشکل برخورد کنند. مسلماً کسی که از نظر عاطفی به سطحی از رشد و بلوغ نرسیده است، نمی تواند زندگی مسالمت آمیزی را با فرد دیگری داشته باشد. زیرا او هنوز تسلطی بر عواطف و احساسات خود ندارد و این که نمی داند چگونه آن ها را کنترل کند (۳). مطالب بیان شده، اهمیت مهارت های ارتباطی و بلوغ عاطفی در زندگی زناشویی را نشان می دهد. آمار بالای طلاق در بسیاری از کشورهای جهان از دیگر دلایل اهمیت موضوع است. نرخ طلاق تنها گوشه ای از جمعیت زوجینی را که مشکلات ارتباطی دارند را نشان می دهد. برخی از زوجین دیگری که مشکلات ارتباطی دارند، اما بنا به دلایلی تصمیم می گیرند به زندگی در کنار هم ادامه دهند (۲۹).

لذا یافته های حاصل از این تحقیق می تواند در پیشگیری از طلاق، بالا بردن سطح آگاهی و مهارت های ارتباطی دانشجویان در آستانه ای ازدواج، تدوین و تنظیم یک برنامه ی منظم آموزش مهارت های ارتباطی و هم چنین در فراهم ساختن زمینه ای در جهت توسعه ی مفاهیم بیشتر در پیرامون تحول بلوغ عاطفی در افراد در آستانه ای ازدواج، موثر باشد.

بنابراین با این مقدمه، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی و ابعاد آن (ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، سازگاری اجتماعی،

فروپاشی شخصیت و استقلال) در دانشجویان در آستانه‌ی ازدواج می‌باشد.

روش کار

این تحقیق یک کارآزمایی بالینی که در سایت کارآزمایی‌های بالینی با کد IRCT2013010111973N1 ثبت شده است. این مطالعه با دو گروه آزمون و شاهد همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده است. جامعه‌ی آماری شامل دانشجویان دختر در آستانه‌ی ازدواج ساکن دانشگاه‌های شهر ابرکوه در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ که در مرحله‌ی نامزدی یا عقد قرار داشتند، بود. شرایط آزمودنی‌ها این بود که دانشجویان مقطع کارشناسی در آستانه‌ی ازدواج (مرحله‌ی نامزدی یا عقد) بوده و سن آن‌ها بین ۲۱ تا ۲۶ سال باشد. حجم نمونه بر اساس فرمول و با در نظر گرفتن فاصله‌ی اطمینان ۹۹ درصد و با توان آزمون ۸۰ درصد، ۳۰ نفر تعیین گردید. برای انجام این کار، ابتدا اطلاعیه‌ای در مراکز مشاوره‌ی دانشگاه‌های ابرکوه برای آگاهی یافتن از دانشجویان علاقه‌مند به شرکت در دوره‌ی آموزشی، نصب شد و پس از توضیح در مورد اهداف آموزشی از دانشجویان متقاضی، ثبت نام به عمل آمد. پس از ثبت نام، نمونه‌گیری به شکل تصادفی بود. به این ترتیب که از میان دانشجویان ۲۶-۲۱ ساله در آستانه‌ی ازدواج، آزمون بلوغ عاطفی گرفته شد و از میان کسانی که در این آزمون نمره‌ی بین ۸۹-۱۰۶ (نشان‌دهنده‌ی بی‌ثبات بودن از لحاظ عاطفی) کسب نمودند، به شکل تصادفی ۳۰ نفر انتخاب و در دو گروه آزمون و شاهد (هر گروه ۱۵ نفر) به شکل تصادفی جایگزین شدند. ابتدا از هر دو گروه، پیش‌آزمون با استفاده از آزمون بلوغ عاطفی به عمل آمد و پس از اجرای آموزش به شرکت‌کنندگان در گروه آزمون، از هر دو گروه پس‌آزمون با استفاده از آزمون بلوغ عاطفی به عمل آمد. برای سنجش متغیرهای پژوهش، از ابزار زیر استفاده شد:

پرسش‌نامه‌ی بلوغ عاطفی^۱: این پرسش‌نامه توسط سینگ^۲ و بهارگاوا^۳ در سال ۱۹۸۴ ساخته شد (۳۰) و شامل ۴۸ سؤال است که ۱۰ سؤال اول آن معیار عدم ثبات عاطفی، ۱۰ سؤال

دوم معیار بازگشت عاطفی، ۱۰ سؤال سوم معیار ناسازگاری اجتماعی، ۱۰ سؤال چهارم فروپاشی شخصیت و ۸ سؤال آخر فقدان استقلال را می‌سنجد:

الف- معیار عدم ثبات عاطفی: این عامل مجموعه‌ای از عدم قابلیت در حل و فصل مشکلات، زودرنجی، نیازها، نیاز به کمک در کارهای روزمره، آسیب‌پذیری، لجاجت و تندخویی می‌باشد.

ب- معیار بازگشت عاطفی: بازگشت عاطفی هم گروه بزرگی از عواملی است که نماینده‌ی عواملی چون احساس حقارت، بی‌قراری، خصومت، پرخاشگری و خودمداری است. ج- معیار ناسازگاری اجتماعی: چنین شخصی فاقد قابلیت انطباق اجتماعی است، دچار نفرت است، گوشه‌گیر و در عین حال متکبر است، دروغ می‌گوید و تنبلی می‌کند.

د- معیار فروپاشی شخصیت: این عامل شامل تمام علایمی است که نشان‌دهنده‌ی فروپاشی شخصیت است مانند واکنش‌سازی، هراس، دلیل‌تراشی، بدبینی و رفتار ضد اخلاقی. ه- معیار فقدان استقلال: چنین فردی وابستگی انگلی نسبت به دیگران نشان می‌دهد، خودبین است، رغبت‌های محسوس ندارد و مردم او را غیر قابل اعتماد می‌دانند.

پرسش‌نامه‌ی بلوغ عاطفی یک مقیاس گزارش شخصی پنج‌گزینه‌ای است (خیلی زیاد، زیاد، نامشخص، احتمالاً و هرگز). سئوالات طوری بیان شده است که اگر جواب مثبت، خیلی زیاد باشد نمره‌ی ۵، زیاد باشد نمره‌ی ۴، پاسخ نامشخص باشد ۳، پاسخ احتمالاً باشد نمره‌ی ۲ و به پاسخ منفی هرگز، نمره‌ی ۱ تعلق می‌گیرد. بنا بر این هر چه نمره بالاتر باشد درجه‌ی بالاتری از عدم بلوغ عاطفی وجود دارد و برعکس. بیشترین امتیاز یعنی ۲۴۰ معرف بی‌ثبات‌ترین وضعیت عاطفی و کمترین امتیاز ۵۰ معرف باثبات‌ترین وضعیت عاطفی می‌باشد (۳۰).

این پرسش‌نامه توسط صفاریپور در سال ۱۳۸۵ جهت انجام پژوهش، هنجار شده است. در پژوهش او، جهت بررسی همسانی درونی آزمون، پرسش‌نامه بر روی ۵۰ نفر اجرا شد و بین سئوالات ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه شد. در بازآزمایی انجام شده بر روی نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر، ضریب همبستگی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون معادل ۰/۶۲

¹Emotional maturity scale

²Singh

³Bhargava

نتایج پژوهش به صورت نتیجه گیری کلی منتشر خواهد شد و آنان اختیار کامل دارند که در پژوهش شرکت نکنند و یا در هر مرحله ای که بخواهند، از ادامه ی پژوهش انصراف دهند. لازم به ذکر است که ساختار جلسات و محتوای آموزشی مهارت های ارتباطی، برگرفته از منابع مرتبط و معتبر، تجارب متخصصان و اساتید راهنما و مشاور است. برنامه ی آموزش به دانشجویان شامل ۶ بخش و ۹ جلسه بود که عبارتند از:

جدول ۱- رئوس مطالب جلسات آموزش مهارت های ارتباطی و زمان اجرای آن ها

رئوس مطالب	زمان جلسات آموزشی
آشنایی با یکدیگر و اهداف برنامه و یادگیری درباره ی مهارت ارتباطی	هفته ی اول
تعریف و آشنایی سبک های ارتباطی	هفته ی دوم
آشنایی با مهارت گوش دادن	هفته ی سوم
آشنایی با مهارت گوش دادن و تمرینات گوش دادن با تن	هفته ی چهارم
آشنایی به زبان بدن و مهارت های غیر کلامی	هفته ی پنجم
آشنایی با مهارت های گفتگو و صحبت کردن (۱)	هفته ی ششم
آشنایی با مهارت های گفتگو و صحبت کردن (۲)	هفته ی هفتم
آشنایی با اصول تغییر رابطه	هفته ی هشتم
کنترل، غلبه بر خطاهای شناختی و تقویت دوسویه	هفته ی نهم
مرور بر جلسات قبلی و اختتامیه	هفته ی دهم

در این پژوهش، تحلیل آماری با محاسبه ی اختلاف نمرات به دست آمده از طریق کم کردن نمره ی پیش آزمون هر آزمودنی از نمره ی پس آزمون و سپس محاسبه ی میانگین نمرات برای دو گروه و سرانجام مقایسه ی میانگین های محاسبه شده با آزمون تی مستقل صورت گرفته است.

نتایج

از نظر خصوصیات جمعیت شناختی، میانگین سن اعضای گروه شاهد ۲۲/۶۰ سال (جوان ترین ۲۱ سال و مسن ترین ۲۴ سال) و گروه آزمون ۲۲/۶۷ سال (جوان ترین ۲۱ سال و مسن ترین ۲۵ سال) بود. انحراف معیار توزیع سن ایشان نیز ۱/۱۸۳ و ۱/۲۹۱ سال بود. نمرات خام بلوغ عاطفی و ابعاد آن (ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، سازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت و عدم استقلال) در گروه های شاهد و آزمون در پیش آزمون و پس آزمون مورد بررسی قرار گرفت که خلاصه ای از نتایج آن در جدول ۲ گزارش شده است.

بوده که در سطح معنی داری ۰/۰۱ می باشد. برای به دست آوردن روایی صوری، پرسش نامه در اختیار ۳۰ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد رشته ی مشاوره قرار گرفت تا در مورد یکایک سئوالات اظهار نظر نمایند. پرسش نامه ی ارزیابی سئوالات در مقیاس لیکرت و دارای ۴ گزینه شامل کاملاً مناسب (۳)، مناسب (۲)، نامناسب (۱) و کاملاً نامناسب (۰) بوده است. در مجموع تمامی امتیازات جمع شده و میانگین های محاسبه شده معادل ۲/۳۶ بوده است که نشانگر این است که سئوالات پرسش نامه از میانگین، اندکی بهتر بوده است. به عبارت دیگر عدد ۲/۳۶ بین گزینه های مناسب و کاملاً مناسب واقع شده است (۳).

در این پژوهش، پایایی این مقیاس توسط روش بازآزمون و همسانی درونی تعیین شده است. پایایی بازآزمون این مقیاس با اجرای آن بر روی دانشجویان (تعداد ۱۵۰ نفر) اندازه گیری شد که شامل دختران و پسران ۲۴-۲۰ ساله می شد. فاصله ی زمانی بین دو اجرا ۰/۷۵ بود. همسانی درونی این مقیاس با محاسبه ی ضریب همبستگی های بین کل نمرات و نمرات هر یک از ۵ حیظه به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۶۳، ۰/۵۸، ۰/۸۶ و ۰/۴۲ به دست آمد. روایی این مقیاس در برابر معیارهای بیرونی یعنی پرسش نامه ی سازگاری حوزه ی گها^۱ برای دانشجویان کالج توسط سینها و سینگ تعیین شده است (۸). در این پرسش نامه حوزه ی گها سازگاری عاطفی دانشجویان کالج را اندازه می گیرد. تعداد سئوالات این حوزه ۲۱ سؤال است. همبستگی گشتاوری حاصل بین حوزه ی گها و مقیاس بلوغ عاطفی ۰/۶۴ (۶۴ نفر) بود. پس از انجام نمونه گیری و تکمیل پرسش نامه ها به عنوان پیش آزمون، دانشجویان به صورت تصادفی در گروه آزمون و شاهد قرار گرفتند. گروه آزمون به صورت هفتگی تحت جلسات آموزشی قرار گرفت و گروه شاهد این آموزش را دریافت نکرد. مدت تقریبی هر جلسه ۹۰ دقیقه بود. پس از ۱۰ جلسه آموزش، از دانشجویان پس آزمون به عمل آمد. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، در جلسه ی توجیهی، اهداف مورد نظر پژوهش برای شرکت کنندگان توضیح داده شد. علاوه بر این به آنان اطمینان داده شد که

¹Gaha

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار متغیر بلوغ عاطفی و ابعاد آن در دانشجویان در مراحل پیش و پس آزمون

متغیرها	گروه شاهد		گروه آزمون		پس آزمون		پیش آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تحول بلوغ عاطفی	۹۹/۳۳	۴/۲۹	۱۰۱/۴۷	۴/۸۲	۹۹/۰۷	۳/۷۳	۹۱/۸	۴/۳۶
ثبات عاطفی	۲۱/۲۰	۱/۶۵	۲۱/۶۷	۱/۶۸	۲۲/۶	۳/۶۱	۱۹	۱/۰۷
بازگشت عاطفی	۲۰/۷۳	۱/۵۳	۲۰/۶	۱/۶۴	۲۱	۲/۴۲	۱۹/۵۳	۲/۴۲
سازگاری اجتماعی	۲۰/۱۳	۱/۶۴	۲۰/۴	۱/۵	۱۹/۵۳	۲/۶۴	۱۷/۲	۱/۴۲
فروپاشی شخصیت	۱۹/۸	۱/۷	۲۰/۲۷	۱/۴۴	۱۸	۲/۸۳	۱۷/۴۷	۱/۴۱
عدم استقلال	۱۷/۷۳	۱/۰۳	۱۸/۵۳	۱/۱۳	۱۷/۹۳	۲/۴۰	۱۸/۶	۱/۸۱

بحث جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول

بلوغ عاطفی و ابعاد آن در دانشجویان از آزمون تی اختلافی استفاده شد. بر این اساس نمرات پس آزمون را از پیش آزمون کم کرده و با استفاده از آزمون تی مستقل نتایج تحلیل شد (جدول ۳).

این پژوهش به دنبال تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی و ابعاد آن در دانشجویان در آستانه‌ی ازدواج بوده است. بر اساس یافته‌های به دست آمده از آزمون تی جدول ۳ مشخص شد که بین میانگین نمرات بلوغ عاطفی دو گروه آزمون و شاهد در پس آزمون تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P=0/001$). این نتایج موید آن است که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی موثر بوده است. نتایج این پژوهش هم‌راستا با پژوهش‌های دیگر می‌باشد (۴۱-۳۱). به عنوان مثال، مهین‌ترابی و همکاران به این نتیجه رسیدند که به‌کارگیری آموزش‌های شناختی-رفتاری، زمینه‌ی کاهش انتظارات غیر منطقی، افزایش بلوغ عاطفی و پیشگیری از نارضایتی را فراهم می‌کند (۳۱). فتحی‌مقدم و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی تعارض زوجین را کاهش می‌دهد و اثر مثبتی بر کیفیت زندگی دارد (۳۳).

جدول ۳- نتایج آزمون تی برای مقایسه‌ی نمرات بلوغ

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	T	df	P	عاطفی و ابعاد آن در دانشجویان	
								میانگین	انحراف معیار
تحول بلوغ عاطفی	شاهد	۱۵	۲/۱۳	۲/۶۷	۷/۴۲	۲۸	۰/۰۰۱	۲/۶۷	۲/۱۳
ثبات عاطفی	آزمون	۱۵	-۷/۲۷	۴/۱۱	۵/۹۱	۲۸	۰/۰۰۱	۱/۰۶	۰/۴۷
بازگشت عاطفی	شاهد	۱۵	-۳/۶	۲/۴۴	۲/۶۴	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۵۲	-۰/۱۳
سازگاری اجتماعی	آزمون	۱۵	-۱/۳	۱/۸۹	۳/۵	۲۸	۰/۰۰۱	۰/۷	۰/۲۷
فروپاشی شخصیت	شاهد	۱۵	-۲/۳۳	۲/۷۹	۱/۹۸	۲۸	۰/۰۳۳	۰/۸۳	۰/۴۷
عدم استقلال	آزمون	۱۵	-۰/۵۳	۱/۷۷	۰/۲۴	۲۸	۰/۲۲	۱/۱۷	۰/۸
	شاهد	۱۵	۰/۶۷	۱/۸۸					

همان گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود مقادیر تی به دست آمده در متغیرهای بلوغ عاطفی، ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، سازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت با درجه‌ی آزادی ۲۸ در سطح $P < 0/05$ معنی‌دار می‌باشند، اما در مورد متغیر عدم استقلال این معنی‌داری وجود ندارد ($P=0/22$). به عبارت دیگر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی و ابعاد ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، سازگاری اجتماعی و فروپاشی شخصیت، تاثیر معنی‌داری داشته است.

¹Cleary Bradley, Friend and Gottman

مرلر^۱ (به نقل از ۳۹) سه عامل را به عنوان معیار بلوغ عاطفی مطرح کرده است که شامل ۱- توانایی مواجهه با واقعیت و روبه‌رو شدن با حقیقت به جای فرار و اجتناب از مشکلات ۲- توانایی برقراری ارتباط خوب با دیگران به جای داشتن دید انتقادی و ابراز خشم نسبت به دیگران ۳- تمایل به صادقانه بودن و پذیرفتن این که در زندگی علاوه بر این که فرصت‌هایی برای پیشرفت وجود دارد، بعضی چیزها هم ارزش نگرانی ندارد. چنان چه معیارهای عنوان شده از سوی مرلر را به عنوان معیارهای بلوغ عاطفی بپذیریم، می‌توان گفت که برقراری ارتباط خوب با دیگران (مهارت‌های ارتباطی)، زمینه را برای بالا بردن سطح بلوغ عاطفی بین افراد، مهیا می‌کند. هم‌چنین در تایید این یافته می‌توان گفت که به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های ارتباطی به افراد نمونه، آن‌ها را قادر ساخت که با دقت و همدلی به یکدیگر گوش دهند، بحث‌های صلح‌آمیزی با هم داشته باشند، بتوانند به درستی منظور و احساس خود را با دیگران در میان بگذارند و از لحاظ روانی-عاطفی به یکدیگر نزدیک‌تر شوند.

این بهبود ارتباط می‌تواند فشار روانی و نگرانی که از درون افراد منشا می‌گیرد را برطرف سازد و توانایی‌هایی چون شکیبایی، بردباری، مدارا در هنگام عصبانیت و درک و فهم به منظور ارزیابی افکار و خلق و خو و تنظیم آن‌ها به گونه‌ای که موجب رشد و تعالی شود، را افزایش دهد. بر اساس یافته‌های به دست آمده از آزمون تی مشخص شد که بین میانگین نمرات ثابت عاطفی دو گروه آزمون و شاهد در پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/001$). یکی از اهداف این پژوهش، افزایش ثابت عاطفی و بررسی تاثیر آن در بلوغ عاطفی اعضا بود که شیوه‌ی به‌کارگیری راهبردها به صورت گروهی منجر به افزایش ثابت عاطفی شده است. از آن جا که ثابت عاطفی مجموعه‌ای از توانایی‌های فرد در برخورد با مشکلات و ناراحتی‌ها و حل و فصل مشکلات زودرنجی و داشتن خلق یکسان می‌باشد (۸)، آموزش مهارت‌های ارتباطی به اعضا نشان داد که ارتباط موثر و صحیح می‌تواند زمینه‌ی برخورداری از خلقی باثبات و پایدار را فراهم کند.

نتایج این یافته با یافته‌های پژوهشی دیگر هم‌سو است (۳، ۳۵، ۴۲-۳۸). به عنوان مثال، مهرانی در پژوهشی به بررسی میزان اثربخشی آموزش رویکرد چندوجهی لازاروس بر بلوغ عاطفی دانش‌آموزان پرداخت. نتایج نشان داد که آموزش رویکرد مشاوره‌ی گروهی لازاروس باعث افزایش ثابت عاطفی دانش‌آموزان می‌شود (۳۹). کلور^۲ در پژوهش خود به این نتیجه رسید که عملکرد خانواده با بلوغ عاطفی افراد رابطه دارد و از نظر او بین عملکرد بهتر، اهداف موثرتر و بلوغ بیشتر، رابطه‌ی مثبت وجود دارد (۴۱).

بولتر و وامپلر^۳ در پژوهشی فراتحلیلی، ۱۶ پژوهش مربوط به زوج‌درمانگری با استفاده از آموزش مهارت‌های ارتباطی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج حاکی از آن بود که آموزش مهارت‌های ارتباطی به پیشرفت چشمگیری در ارتباط زوج‌ها با یکدیگر منجر می‌شود (۴۲).

بر اساس یافته‌های بدست آمده از آزمون تی مشخص شد که بین میانگین نمرات بازگشت عاطفی دو گروه آزمون و شاهد در اثر پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P=0/001$). این نتایج موید آن است که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بازگشت عاطفی موثر بوده است.

از آن جا که یکی از اهداف این پژوهش کاهش رفتارهایی چون احساس حقارت، بی‌قراری، خصومت و پرخاشگری بوده که همگی جزئی از بازگشت عاطفی می‌باشند (۸) و بازگشت عاطفی نیز یکی از مقیاس‌های بلوغ عاطفی می‌باشد، می‌توان چنین استنباط کرد که افرادی که از سطوح بالای بلوغ عاطفی برخوردارند در زندگی خود به اندازه‌ی سایرین، شکست‌هایی را تجربه کرده‌اند اما این باور را پرورش داده‌اند که می‌توانند با چالش‌ها مقابله کنند و احتمالاً برگزاری جلسات آموزشی، مهارت‌های ارتباطی مثل گوش دادن، حرف زدن، سبک‌های ارتباطی، مهارت‌های کنترل زبان، جسم و... زمینه را برای کاهش رفتارهای مربوط به بازگشت عاطفی فراهم کرده است. نتایج این یافته با یافته‌های پژوهشی دیگر هم‌سو است (۳، ۳۸، ۳۹، ۴۳). مایر و گلמן^۴ در پژوهش خود به مطالعه‌ی

^۲Kelever^۳Bulter and Wampler^۴Mayer and Golman^۱Merler

تفاوت‌های فردی افراد در زمینه‌ی توانایی برقراری ارتباط بین افکار و احساسات پرداختند. به اعتقاد این محققان کسانی که بین افکار و احساسات، ارتباط بهتری برقرار می‌کنند، بهتر می‌توانند کاربردهای هیجانی احساسات‌شان را شناسایی کرده و احساسات دیگران را بفهمند (به نقل از ۴۳).

بر اساس یافته‌های به دست آمده از آزمون تی مشخص شد که بین میانگین نمرات ناسازگاری اجتماعی دو گروه آزمون و شاهد در اثر پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P=0/001$). نتایج این پژوهش با پژوهش‌های پیشین که از آموزش مهارت‌های ارتباطی به عنوان وسیله‌ای برای رفع مشکلات و بهبود ارتباطات استفاده شده بود، مطابقت دارد (۴۴، ۳۶، ۴۵). سجدی‌پور به بررسی اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر میزان سازگاری پرداخته است که یافته‌های تحقیق حاکی از اثربخش بودن آموزش بوده است (۳۶).

صفاپور در تحقیق خود به بررسی رابطه‌ی بلوغ عاطفی و سازگاری زناشویی پرداخته است. نتایج نشان داده است که بین حیطه‌های بلوغ عاطفی و مولفه‌های سازگاری، رابطه‌ی مثبتی وجود دارد و یکی از حیطه‌های مورد بررسی، سازگاری اجتماعی می‌باشد (۳). ایلهاوی^۱ در بررسی عوامل موثر بر سازگاری عاطفی در نوجوانان، به این نتیجه رسید که بلوغ عاطفی نقش مهمی در سازگاری عاطفی آنان دارد (۴۵). اما یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیق مهرانی مطابقت ندارد. مهرانی در پژوهشی به بررسی میزان اثربخشی آموزش مشاوره‌ی گروهی لازاروس بر بلوغ عاطفی پرداخته است که میزان اثربخشی مشاوره‌ی گروهی لازاروس بر ناسازگاری اجتماعی تایید نشده است (۳۹).

بنابر این اگر چه موضوعات، روش پژوهش و شیوه‌ی کاربرد قالب در مطالعات ذکر شده از یکدیگر متفاوت است. اما یافته‌ها به طور کلی نشان می‌دهند که آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌تواند به عنوان ابزاری در جهت بهبود روابط و تعاملات افراد به کار گرفته شود. با توجه به تنوع و کار گروهی که در برنامه‌ی آموزشی مهارت‌های ارتباطی وجود داشت، می‌توان یکی از دلایل کاهش ناسازگاری اجتماعی که همان عدم

قابلیت انطباق اجتماعی می‌باشد را همین شیوه‌های به کار رفته‌ی آموزشی دانست. هم‌چنین، این نکته را باید مد نظر داشت که سازگاری اجتماعی به عنوان یکی از بخش‌های بلوغ عاطفی، عامل مهمی در تشکیل بهداشت روانی افراد است. سازگاری فرد بر تحصیلات، زندگی و ارتباطات با دیگران، اثر فوق العاده‌ای می‌گذارد. ارتباط با همسر یکی از ارتباطات مهمی است که افراد در زندگی خود تجربه می‌کنند که نیازمند یادگیری روش‌های مناسب سازگاری است.

البته باید توجه داشت که سازگاری اجتماعی علاوه بر این که یک مفهوم نسبی و بین فرهنگی است، حیطه‌های گسترده‌ای را در بر می‌گیرد و شاید آموزش مهارت‌های ارتباطی در برخی از جنبه‌های آن تاثیر بگذارد. جوانان در آستانه‌ی ازدواج نیاز دارند که هویت خویش را دریابند، علایق و توانایی‌های خود را بشناسند و مهارت‌های ارتباطی را فرا گیرند. آموزش مهارت‌های ارتباطی این فرصت را به افراد می‌دهد تا این نیازها را تامین کنند و احتمالاً همین امر زمینه‌ساز سازگاری بیشتر آن‌ها خواهد بود.

بر اساس یافته‌های به دست آمده از این مطالعه، مشخص شد که بین میانگین نمرات فروپاشی شخصیت دو گروه آزمون و شاهد در اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد (۳۳، ۰/۰۳۳). این نتایج موید آن است که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر فروپاشی شخصیت موثر بوده است. می‌توان گفت از آن جا که فروپاشی شخصیت شامل علایمی چون دلیل‌تراشی، بدبینی، احساس حقارت، و پرخاش و تخریب محیط می‌باشد (۸)، شاید دلایل این رفتارها، فقدان مهارت‌های ارتباطی به عنوان یکی از مولفه‌های بلوغ عاطفی باشد که آموزش این مهارت‌ها زمینه را برای به حداقل رساندن علایم این رفتارها مهیا می‌کند.

در تکمیل آن چه که بیان شد می‌توان گفت، ویژگی‌های این برنامه‌ی آموزشی شامل تنوع فعالیت‌های در نظر گرفته شده، شرکت در کار گروهی و فعالیت‌های عملی بود. سبک‌های ارتباطی، کنترل زبان بدن، تغییر خطاهای شناختی و تداوم ارتباط از طریق تقویت دوسویه، زمینه‌ی یادگیری و تاثیرپذیری را فراهم کرده و موجب کاهش عوامل منجر به فروپاشی

¹Elhavi

الف- شرکت کنندگان در این پژوهش، دانشجویان دختر می باشند و در تعمیم نتایج آن باید تفاوت جنسیتی را مد نظر داشت. پیشنهاد می شود که پژوهش حاضر بر روی دانشجویان پسر نیز انجام شود تا از این طریق نقش عامل جنسیتی در اثربخشی شیوهی آموزشی مشخص شود.

ب- محدود بودن نمونهی پژوهش به دانشجویان مقطع کارشناسی در آستانهی ازدواج و قرار داشتن در طیف سنی ۲۶-۲۱ سال، می تواند تعمیم پذیری یافته های این پژوهش را به دانشجویان خارج از این ویژگی ها، دچار محدودیت سازد. پیشنهاد می شود که اثربخشی این شیوهی آموزشی در تحصیلات پایین تر و بالاتر و خارج از این طیف سنی مورد بررسی قرار گیرد و نتایج با هم مقایسه شود.

ج- این پژوهش در یک شهر و استان انجام شده است و در تعمیم نتایج آن به شهرها و استان های دیگر باید احتیاط کرد. پیشنهاد می شود اثربخشی شیوهی آموزش مهارت های ارتباطی در بهبود تعاملات بین فردی در محیط های مختلف آموزشی (نظیر مدارس و دانشگاه ها)، درمانی (بیمارستان ها و مراکز بهداشتی)، سازمان ها، نهادها و ادارات مختلف مورد بررسی قرار گیرد.

پیشنهاد می شود از آموزه های مهارت های ارتباطی در مراکز مشاوره ی قبل از ازدواج، برای مجوز ساختن زوجین به مهارت های ارتباطی مناسب و رضایت بخش استفاده شود. از سویی، این شیوهی آموزشی در کنار سایر شیوه های آموزشی و درمانی برای درمان زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی، می تواند موثر باشد. هم چنین می توان از مباحث این شیوه های آموزشی در طرح آموزش نیروی انسانی سازمان ها، نهادها و ادارات استفاده کرد.

نتیجه گیری

با توجه به یافته های پژوهش حاضر واضح است که آموزش مهارت های زندگی به دانشجویان در آستانه ی ازدواج می تواند بر تحول بلوغ عاطفی آن ها و بهبود ارتباطات درون خانواده یاری رساند. تنظیم یک برنامه ی آموزشی به منظور آموزش زوجین و پیشگیری از عواقب ارتباطات نامناسب می تواند در کاهش ناسازگاری ها و میزان طلاق موثر باشد.

شخصیت، شده است. نتایج این تحقیق با تحقیقات دیگر هم سو است (۳، ۲۶، ۳۹). صفارپور در تحقیق خود به بررسی رابطه ی بلوغ عاطفی و سازگاری زناشویی پرداخته است. نتایج نشان داد که بین حیطه های بلوغ عاطفی و مولفه های سازگاری رابطه ی مثبتی وجود دارد که یکی از حیطه های بلوغ عاطفی، فروپاشی شخصیت می باشد (۳). ویکتوریا^۱ در تحقیقی نشان داده است که آموزش ارتباط، موثرترین شیوهی صمیمیت بخشیدن به روابط زناشویی است (۲۶).

بر اساس یافته های به دست آمده مشخص شد که بین میانگین نمرات استقلال عاطفی دو گروه آزمون و شاهد در اثر پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود نداشت ($P=0/22$). این نتایج موید آن است که آموزش مهارت های ارتباطی بر نمرات فقدان استقلال گروه آزمون، موثر نبوده است. از جمله دلایل این عدم تاثیر، می توان به نامرتب بودن محتوای آموزشی با مباحث مربوط به استقلال عاطفی و یا ضعف روایی و پایایی پرسش نامه در سئوالات مربوط به حیطه ی فقدان استقلال (دارای کمترین میزان همبستگی درونی از میان مقیاس های بلوغ عاطفی) اشاره داشت.

این یافته ها با یافته های پژوهش مهرانی، هم سو می باشد (۳۹). سامانی و رضویه به بررسی رابطه همبستگی خانوادگی و استقلال عاطفی (یکی از مقیاس های بلوغ عاطفی) با مشکلات عاطفی پرداخته اند. نتایج این مطالعه نشان داد که جنسیت، همبستگی عاطفی و بعد فردیت در استقلال عاطفی، از موثرترین متغیرهای مربوط بر میزان مشکلات عاطفی به حساب می آیند (۴۶). یوسفی در پژوهش خود به بررسی رابطه بین مهارت های ارتباطی و هوش هیجانی در گروهی از دانشجویان پرداخته است. داده ها نشان داد که هوش هیجانی با مهارت های ارتباطی رابطه مثبت دارد (۴۷).

امیدواریم که این پژوهش گامی هر چند ابتدایی در این مسیر برداشته باشد و پژوهش های آینده بتوانند به مراتب راه گشایتر باشند. با وجود این، برخی از محدودیت های این پژوهش باید در نظر گرفته شود:

¹Victoria

References

1. Dyzadgan I, Atashpoor A, Sayed A. [Relationship between couples deprivation, success in married life]. *Journal of knowledge and research in psychology of Khorasegan Islamic Azad University* 2001; 30: 34-55. (Persian)
2. Lotfabad H. [Developmental psychology: Adolescence, young and old]. Tehran: Semat; 2001: 21-6. (Persian)
3. Safarpour A. [Investigation and study relationship between emotional maturity and marital adjustment of married men employed at Tehran Oil Pipelines Company with healthy and unhealthy perception of their original families]. MS. Dissertation. Tehran: Shahid Beheshti University, 2007: 34-55. (Persian)
4. Ramsden AC. Neuro Psychotherapy. [Cited 2000 Jun 5]. Available from: <http://weekendworkshops.com.au/profile/AncaRamsden>.
5. Live J. What is emotional maturity? Available from: URL; <http://www.JonathanLive.com/jpg.Html>. 2007.
6. Goleman D. [Emotional intelligence]. Parsa N. (translator). Tehran: Roshd; 2001: 23-42. (Persian)
7. Cole DA, Rehm LP. Family interaction patterns and childhood depression. *J Abnorm Child Psychol* 1994; 14: 297-314.
8. Singh Y, Bhargava, M. [Emotional maturity scale]. Karami A. (translator). Tehran: Allameh Tabatabaei University Publication; 1999: 33-52. (Persian)
9. Shamlou S. [Mental health]. 2nd ed. Tehran: Roshd; 2004: 11-14. (Persian)
10. Khaleghian B. [Human relations in school]. Tehran: Mohager; 2004: 22-34. (Persian)
11. Griffith D. [Human relations in educational management]. Bakhshi G. (translator). Tehran: Samander; 1994: 41-5. (Persian)
12. Emrahim KH, Valilu M, Alireza L. The relation between quality of work life and job performance. *Middle East J Sci Res* 2010; 6(4): 317-23.
13. Khojastemehr R, Attari Y, Shiraninia K. [The effect of communication skills on communication patterns and positive feeling toward the spouse in couple of Ahwaz city]. *Journal of counseling novelties and research* 2007; 27: 81-97. (Persian)
14. Aslinejad MA, Alami A, Tajadodi M. [Life skills]. Mashhad: Ney Negar; 2008: 34-51. (Persian)
15. Hosseini J. [Gold techniques with others]. Qom: Aftab; 2005: 11-15. (Persian)
16. Rosenbaum T. *Effective Communication skills*. New York: Itap center; 2005: 31-3.
17. Whisman M, Uebelacker L, Settles T. Marital distress and the metabolic syndrome: Linking social functioning with physical health. *J Fam Psychol* 2010; 24(3): 367-70.
18. Braithwaite S, Delevi R, Fincham F. Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Pers Relat* 2010; 17(1): 1-12.
19. Fyncham F. [Spouses relationship]. Gharache Dagi M. (translator). Tehran: Owj-e-Bahar; 2003: 23-44. (Persian)
20. Yu T, Pettit G, Lansford J, Dodge K, Bates J. The interactive effects of marital conflict and divorce on parent-adult children's relationships. *J Marr Fam* 2010; 72(2): 282-92.
21. Khamseh A. [Premarital education]. Tehran: Al-Zahra University, Faculty of women, 2008: 61-5. (Persian)
22. Adler-Baeder F, Robertson A, Schramm DG. Conceptual framework for marriage education programs for stepfamily couples with considerations for socioeconomic context. *Marriage Fam Rev* 2010; 46(4): 300-22.
23. Ledermann T, Bodenmann G, Rudaz M, Bradbury TN. Stress, communication, and marital quality in couples. *Fam Relat* 2010; 59: 195-206.
24. Tam CL, Lee TH, Foo YC, Lim YM. Communication skills, conflict tactics and mental health: a study of married and cohabitating couples in Malaysia. *Asian Soc Sci* 2010; 7(6): 79-87.

25. Bagherian M. [Efficacy of communication skills training for marital couples' marital adjustment based on the teachings of Islam]. MS. Dissertation. Tehran: Allameh Tabatabaei University, 2009: 33-90. (Persian)
26. Victoria LB. Does marriage and relationship education improve couples communication? A meta-analytic study. Department of marriage family and human development. Brigham Young University, 2008: 34-56.
27. McLori L. An inquiry into the experience and Perceived effectiveness of marriage preparation in the promotion of marital satisfaction. University of Calgary, 2008: 55-61. Available from: URL; <http://pqdd.sinica.edu.tw/twdaoapp/servlet/advanced?query=NR38028>
28. Ismailzadeh H. [Investigation of relationship between assertiveness and marital satisfaction among Students]. MA. Dissertation. Tehran: Tarbiat Modarres University, 2004: 34-52. (Persian)
29. Halfour K. [Short-term couple therapy]. Tabrizi M, Kardani M, Jafari F. (translators). Tehran: Roshd; 2008: 55-9. (Persian)
30. Singh Y, Bhargava M. [Emotional maturity scale]. Karami A. (translator). Tehran: Allameh Tabatabaei University Publication; 1999: 23-41. (Persian)
31. Mahintorabi S, Mazaher MA, Sahebi A, Mousavi V. The effect of cognitive-behavioral training on modification of irrational expectation, emotional maturity and marital dissatisfaction in women. *J Behav Sci* 2011; 5(2): 127-33.
32. Cleary Bradley RP, Friend DJ, Gottman JM. Supporting healthy relationship in low-income, violent couple: Reducing conflict and strengthening relationship skills and satisfaction. *J Couple Relat Ther* 2011; 10: 97-116.
33. Fathi Moghadam G, Ahadi H, Jamhari F, Fakhri N. A comparison of the effectiveness of communication skills training for mental conflict and quality of life in female students of Islamic Azad University, Science and Research Branch. *World journal of sport sciences* 2012; 6(1): 73-9.
34. Hahlweg K, Richter D. Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. *Behav Res Ther* 2010; 48(5): 377-83.
35. Esfandiari N. [Efficacy of relationship-oriented group training on reducing conflict between work-family and increasing marital satisfaction in married employees' of 21 area of Tehran Municipality]. MA. Dissertation. Tehran: Allameh Tabatabaei University, 2009: 34-47. (Persian)
36. Sajjadipour F. [Effectiveness of communication skills training based on the World Health Organization program on marital adjustment of couples living in the city of Karaj]. MA. Dissertation. Tehran: Al-Zahra University, 2002: 12-31. (Persian)
37. Mohebbi-Kia R. [Effectiveness of communication skills training with cognitive-behavioral approach to their marital adjustment]. MS. Dissertation. Tehran: Shahid Beheshti University, Faculty of psychology, 2008: 34-45. (Persian)
38. Mehdipour Sh. [Communication skills on the job satisfaction of female nurses from the viewpoint of Bern]. MS. Dissertation. Tehran: Allameh Tabatabaei University, 2008: 23-67. (Persian)
39. Mehran B. [The effectiveness of multi-modal approach of Arnold Lazarus on the emotional maturity of third year of secondary school girls in Malard-Shahriyar region 2]. MS. Dissertation. Allameh Tabatabaei University, 2007: 12-34. (Persian)
40. Mohsenian Rad M. [Communication and human relationships between individual, groups, collective]. Tehran: Soroush, 1990: 62-71. (Persian)
41. Kelever PH. Goal direction and effectiveness emotional maturity, and nuclear family functioning. *J Mar Fam Ther* 2009; 35(3): 308-324.
42. Bulter MH, Wampler KS. Meta-analytical data of search on the couple communication program. *Am J Fam Ther* 1999; 27: 233-43.
43. Esmaeili M. [The effect of the training of emotional intelligence components (intrapersonal awareness, interpersonal awareness, coping skills, etc.) on the enhancement of mental health]. PhD. Dissertation. Tehran: Allameh Tabatabaei University, 2004: 11-99. (Persian)

44. Tozandeh Johnny H, Sedighi K, Nejat H, Kamalpour N. [Relative efficacy of cognitive-behavioral training of self-esteem to social adjustment of students]. Journal of knowledge and research in education of Khorasgan Islamic Azad University 2007, 16: 25-55. (Persian)
45. Elhavi R. [The contribution of internal and external resources to emotional adjustment: A comparison of at-risk and normative adolescents]. J Child Adolesc 2008; 25: 385-96.
46. Samani S, Razavieh A. [Correlation relationship between emotional independence with family and emotional problems]. Journal of research on psychological health 2007; 1(1): 12-31. (Persian)
47. Yousefi F. [Relationship between emotional intelligence and communication skills group of students]. Journal of development psychology of Iranian psychologists 2006; 9(5): 23-41. (Persian)

