

Prioritizing Universities' training and counseling alternatives for newlywed students: a step in line with the law of protection of family and the youth of the population

Mahtab Pouratashi

Faculty member, Department of Comparative Studies in Higher Education, Institute for Research & Planning in Higher Education, Tehran, Iran.

m.pouratashi@irphe.ir

Abstract

One of the activities universities can do in accordance with the law of protection of family and the youth of the population is to train and improve the communication skills of newlywed students. Improving communication skills have a significant impact on the satisfaction and happiness of couples, and such training can be done in different ways such as lectures and meetings, holding training courses, and providing individual and group counseling. In this research, the three-level decision tree of goals, criteria, and alternatives and the hierarchical analysis technique were used to prioritize the criteria and alternatives for providing communication skills training and counseling to newlywed students. The data was collected by completing 15 questionnaires by professors with experience in the field of counseling and analyzed using Expert Choice statistical software. Based on the results of hierarchical analysis, the effect criterion (change of knowledge and skill) with a relative weight of 0.416 was superior to other criteria. By combining the weights, seven communication skills training and counseling alternatives were prioritized considering five criteria in the following order: 1) holding theoretical and practical short-term courses, 2) holding workshops (one or two days), 3) individual training and counseling, 4) holding meetings and face-to-face lectures with questions and answers, 5) holding webinars, 6) cultural and educational camps and 7) distributing books and Booklets.

Keywords: the law of protection of family and the youth of the population, university, training, counseling, newlywed students, communication skills.

اولویت‌بندی گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای دانشگاه به نومتأهلان دانشجو: گامی همسو با قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت

مهتاب پورآتشی

عضو هیئت علمی، گروه مطالعات تطبیقی در آموزش عالی، مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی، تهران، ایران.
m.pouratashi@irphe.ir

چکیده

قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، دانشگاه‌ها را مکلف کرد تا فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی و فرهنگی در زمینه تحکیم خانواده و مبتنی بر نقشه مهندسی فرهنگی کشور به دانشجویان ارائه دهند. یکی از موارد در این راستا آموزش و ارتقای مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو است. آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی و ارتقای چنین مهارت‌هایی تأثیر قابل توجهی بر رضایتمندی، تحکیم خانواده و خرسندی زندگی مشترک دارد و چنین آموزش‌هایی را می‌توان از طرق مختلف همچون سخنرانی و نشست، برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی، مشاوره‌های فردی و گروهی ارائه کرد. در این پژوهش، از درخت تصمیم‌گیری سه‌سطحی هدف، معیارها و گزیدارها و روش تحلیل سلسله‌مراتبی برای اولویت‌بندی معیارها و گزیدارهای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو بهره گرفته شد. داده‌ها از طریق تکمیل ۱۵ پرسشنامه توسط استادان باتجربه رشته مشاوره گردآوری و با استفاده از نرم‌افزار آماری Expert Choice تحلیل شد. بر اساس نتایج تحلیل سلسله‌مراتبی، معیار اثرگذاری (تغییر دانش و مهارت) با وزن نسبی ۰/۴۱۶ نسبت به دیگر معیارها برتری داشت. با تلفیق وزن‌ها، هفت گزیدار آموزشی و مشاوره‌ای مهارت‌های ارتباطی با در نظر گرفتن پنج معیار به ترتیب زیر اولویت‌بندی شدند: (۱) برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی، (۲) برگزاری کارگاه آموزشی (یک یا دو روزه)، (۳) آموزش و مشاوره فردی، (۴) برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ، (۵) برگزاری وبینار، (۶) اردوی فرهنگی آموزشی و (۷) توزیع کتاب و جزوه آموزشی.

کلیدواژه‌ها: قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، دانشگاه، آموزش، مشاوره، نومتأهلان دانشجو، مهارت‌های ارتباطی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۱۹ تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱/۰۸/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۲۷
فصلنامه راهبرد اجتماعی فرهنگی، سال ۱۲، شماره ۲، پیاپی ۴۷، تابستان ۱۴۰۲، صص ۴۵۵-۴۸۲

مقدمه و بیان مسئله

خانواده بسان مهم‌ترین نهاد اجتماعی که در تکامل جوامع بشری نقش مهم و ارزشمندی دارد از مهم‌ترین رویدادهای زندگی بشر به‌شمار می‌آید و مبتنی بر ازدواج و پیوند زناشویی است. براین‌اساس، حفظ زندگی مشترک و تحکیم خانواده همراه با خشنودی و رضایتمندی از اهمیت بسیاری برخوردار است و بدین‌جهت از جمله موضوع‌های دارای اولویت کشور مطرح شده است و مصوبه‌ها و قوانینی در این زمینه به تصویب رسیده و جهت اجرایی‌سازی به نهادهای مرتبط ابلاغ شده است. قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در جلسه مورخ بیست و چهارم مهرماه ۱۴۰۰ انجمن مشترک طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده مجلس شورای اسلامی مطابق اصل هشتاد و پنجم (۸۵) قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران تصویب و پس از موافقت مجلس با اجرای آزمایشی آن به مدت ۷ سال، به تأیید شورای نگهبان رسید و جهت اجرا ابلاغ شد. مطابق با ماده ۱ این قانون «در راستای اجرای سیاست‌های کلی جمعیت و خانواده و بندهای (۴۵)، (۴۶) و (۷۰) سیاست‌های کلی برنامه ششم توسعه و ماده (۴۵) قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت (۲) مصوب ۱۳۹۳/۱۲/۴ موضوع اجرای نقشه مهندسی فرهنگی کشور و سند جمعیت و تعالی خانواده و مواد (۷۲)، (۹۴)، (۱۰۲)، (۱۰۳)، (۱۰۴) و (۱۲۳) قانون برنامه پنج‌ساله ششم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران، احکام مقرر در این قانون با رعایت مصوبه‌های شورای عالی انقلاب فرهنگی لازم‌الاجراء است». همچنین، مطابق با ماده ۲ این قانون «کلیه وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های زیرمجموعه دولت موظفند دستورالعمل‌ها، برنامه‌ها و منشورات مرتبط با خانواده، فرزندآوری و جمعیت را در چهارچوب مصوبه‌های شورای عالی انقلاب فرهنگی تهیه کرده و جهت تحقق تبصره (۴) راهبرد کلان سوم نقشه مهندسی فرهنگی کشور هر شش ماه یک بار به مجلس شورای اسلامی و شورای عالی انقلاب فرهنگی گزارش دهند».

شورای عالی انقلاب فرهنگی در سال ۱۳۸۴ «اهداف و اصول تشکیل خانواده و سیاست‌های تحکیم و تعالی آن» را مصوب نمود و به بیان اهداف هفت‌گانه و ارائه راهبردهایی برای هر یک از اهداف پرداخت. راهبرد کلان ۳ نقشه مهندسی فرهنگی کشور (مصوب سال ۱۳۹۱)، نیز به «تبیین، تشکیل، تحکیم، تعالی و ایمن‌سازی

خانواده» اختصاص یافته است. از جمله راهبردهای ملی این کلان راهبرد به صورت زیر می‌باشد:

۳. تحکیم خانواده از طریق:
- ۱-۳. تقویت کارکردهای خانواده؛
- ۲-۳. نهادینه‌سازی نقش‌های حیاتی و تکالیف و حقوق متقابل اعضای خانواده؛
- ۳-۳. ارتقای مهارت‌های زندگی؛
- ۴-۳. طراحی و پیاده‌سازی الگوی خانواده و سبک زندگی اسلامی ایرانی بر اساس آگاهی و علم، مبانی و ارزش‌ها، اخلاق، احکام و آموزه‌های اسلامی؛
- ۵-۳. ارتقای نقش همسری و مادری متناسب با حضور اجتماعی هماهنگ با شأن و منزلت زنان؛
- ۶-۳. تقویت نقش همسری و پدری مردان به عنوان راهبر خانواده؛
- ۷-۳. گسترش و تعمیق مودت، محبت و رحمت بین اعضای خانواده؛
- ۸-۳. حمایت از سالمندان و تأمین و ارتقای بهداشت جسمی و روانی و کیفیت زندگی سالمندان در خانواده و جامعه؛
- ۹-۳. تعلیم، تکریم و تأمین سلامت جسمی و روحی، امنیت و حقوق همه‌جانبه کودکان و نوجوانان.»

براین اساس، بایسته است دانشگاه‌ها بسان مهم‌ترین مرکز آموزشی و با بهره‌گیری از منابع اطلاعاتی و ارتباطی گوناگونی که در دسترس است و هر یک مزایای خاص خود را دارد، آموزش‌ها و مشاوره‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی را به زوجین ارائه کنند. با عنایت به این مهم، این پرسش اصلی مطرح می‌شود که گزیدارهای دانشگاه‌ها برای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های زندگی به نومتأهلان دانشجوی، که از جمله مهم‌ترین مهارت‌ها، مهارت‌های ارتباطی است؛ کدامند؟ پاسخ به این پرسش از طریق تحلیل سلسله‌مراتبی ارائه خواهد شد.

مطابق با گزارش وضعیت اجتماعی و فرهنگی ایران (بهار ۱۴۰۰)، طول مدت ازدواج بیشتر طلاق‌های ثبت شده در طی سال‌ها بین یک تا پنج سال است؛ به‌عنوان مثال، در بهار ۱۴۰۰، تعداد طلاق ثبت شده برحسب طول مدت ازدواج ۱ تا ۵ سال برابر با ۱۱۱۱۸ مورد بوده است و در پاییز ۱۳۹۹ نیز تعداد طلاق در همین طول مدت ازدواج برابر با ۱۴۳۶۳ مورد بوده است (مرکز آمار ایران، ۱۴۰۰). افزایش آمار طلاق، خواه طلاق عاطفی یا قانونی، این نهیب را می‌زند که علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد؛ لذا، از آنجاکه پیشگیری مقدم بر درمان است لازم است با

تصمیم‌سازی، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی مناسب جهت حمایت از زندگی مشترک از جدایی و طلاق زوجین جلوگیری کرد. در این راستا، ارائه آموزش‌های مهارت‌های دوران ازدواج و زندگی زناشویی به زوجین از جمله عوامل مهم در زندگی زناشویی رضایتمند و تحکیم خانواده است. با توجه به اینکه مشکلات و مسائل ارتباطی، یکی از بنیانی‌ترین ریشه‌های مشکلات خانوادگی است (جاویدی و دیگران، ۱۳۹۲) و عدم آشنایی زوجین با مهارت‌های ارتباطی از عواملی است که می‌تواند سبب‌ساز ایجاد اختلاف و تعارض میان زوجین شود و جدایی و طلاق را به همراه داشته باشد؛ لذا، آموزش و کسب مهارت‌های ارتباطی را می‌توان از جمله مهم‌ترین فصل در صیانت از تحکیم خانواده بیان نمود و لازم است نومتأهلان و حتی زوجینی که چند سال از زندگی مشترک آنها گذشته است، نسبت به مهارت‌های ارتباطی آگاهی و مهارت کافی کسب کنند و بتوانند ضمن ایجاد رابطه‌ای صمیمی، خشنودکننده و رضایت‌بخش، به هنگام مواجهه با چالش و تعارض نیز هوشمندانه با موقعیت تعارض‌زا مواجه شده و مسئله را حل کنند. در بند ۴ سیاست‌های کلی جمعیت که در سال ۱۳۹۳ ابلاغ شد، تحکیم بنیان و پایداری خانواده «با تأکید بر آموزش مهارت‌های زندگی و ارتباطی و ارائه خدمات مشاوره‌ای بر مبنای فرهنگ و ارزش‌های اسلامی - ایرانی» مطرح شد.

از سوی دیگر، دانشجویان به عنوان سرمایه‌های ملی و آینده‌سازان جامعه مطرح هستند و لذا، هر نوع چالش و درگیری ذهنی به‌خصوص مسائل مرتبط با زندگی مشترک می‌تواند پیامدهای منفی بر سلامت جسمی، روحی و روانی و همچنین، وضعیت تحصیلی آنان بگذارد. بر این اساس و با توجه به آنچه بیان شد، ارائه آموزش‌ها و مشاوره‌های مرتبط با مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجویان از اهمیت بسیاری برخوردار است. مطابق با ماده ۳۵ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت «وزارتخانه‌های علوم، تحقیقات و فناوری و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و کلیه مؤسسات آموزش عالی کشور، مکلفند در راستای سیاست‌های کلی جمعیت و خانواده حداکثر یک سال پس از ابلاغ این قانون، جهت ترویج و آگاهی‌بخشی نسبت به وجوه مثبت ازدواج به هنگام نیاز، آموزش مهارت‌های دوران ازدواج، فرزندآوری، آثار منفی کم‌فرزندی در خانواده و کاهش رشد جمعیت در جامعه، حرمت سقط جنین، نهادینه کردن هنجارهای صیانت از تحکیم خانواده، ایفای نقش‌های خانوادگی و مقابله با محتوای مغایر سیاست‌های جمعیتی، ضمن حذف محتوای آموزشی مخالف فرزندآوری، اقدام‌ها و فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی و فرهنگی ویژه



دانشجویان و نیروی انسانی آموزشی و اداری را مبتنی بر نقشه مهندسی فرهنگی کشور ذیل برنامه‌های سالانه خود انجام دهند». ماده ۱۰۲ قانون برنامه ششم توسعه دولت را موظف کرد با همکاری نهادهای ذی‌ربط به‌منظور تقویت و تحکیم و تعالی خانواده، «آموزش و مشاوره مستمر و مسئولانه نوجوانان و جوانان با اولویت خانواده‌ها قبل، حین و دست‌کم پنج سال پس از ازدواج توسط همه دستگاه‌های ذی‌ربط، به‌ویژه وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ورزش و جوانان، سازمان بهزیستی، مؤسسات آموزشی عمومی و آموزش عالی دولتی و غیردولتی، سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره و سایر نهادهای ذی‌ربط» را به عمل آورد. به‌طور کلی، مسئله این است که برای مواجهه هوشمندانه با عواملی که سبب اختلاف‌ها و شکست در زندگی مشترک می‌شود و نقش بااهمیت و پیشگیرانه دانشگاه در زمینه آگاهی‌بخشی، آموزش و مهارت‌افزایی به‌منظور کاهش حداکثری آمار طلاق در میان قشر دانشجوی کشور، دانشگاه‌ها باید گزیدارهای پیش‌رو برای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی را شناسایی کنند و با در نظر گرفتن معیارهای مختلف، بهترین گزینه را استفاده کنند.

۱. اهداف و سؤال‌های پژوهش

هدف محوری این پژوهش تحلیل سلسله‌مراتبی و اولویت‌بندی گزیدارهای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو است. در این راستا، پژوهش حاضر به پرسش‌های زیر پاسخ می‌دهد:

- ۱- اهمیت نسبی معیارهای مورد مطالعه برای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو کدامند؟
- ۲- اهمیت نسبی گزیدارهای مورد مطالعه برای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو بر اساس هر یک از معیارهای مدنظر کدامند؟
- ۳- اولویت‌بندی نهایی گزیدارهای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو کدامند؟

۲. پیشینه پژوهش

بررسی پیشینه پژوهشی در خصوص آموزش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های زندگی به زوجین بیانگر اهمیت و تأثیرگذاری چنین آموزش‌هایی بر کاهش دلزدگی زناشویی (عطاری و دیگران، ۱۳۸۸)، کیفیت زندگی (کارگر؛ قاصد و کیمیایی،

(۱۳۹۵)، امیدواری زوجین (یوسفی، ۱۳۹۵)، کاهش الگوهای ارتباطی اجتنابی متقابل (Vyskocilova & Prasko, 2012)، سازگاری زناشویی (دارابی؛ کاظمی اصل و مسعودی، ۱۳۹۴)، کاهش طلاق عاطفی (علیزاده کندری، ۱۳۹۹) و رضایتمندی زناشویی (Halford & et al., 2015؛ کارگر؛ قاصد و کیمیایی، ۱۳۹۵) است.

نبی‌زاده و غلامزاده جفره (۱۴۰۱) در پژوهشی دریافتند برنامه آموزش کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه بر بهبود سبک‌های ارتباطی و ابراز هیجان زنان دارای نارضایتمندی زناشویی اثربخش است. نتایج پژوهش کریمی؛ احمدی و زهراکار (۱۳۹۹) نشان داد آموزش مهارت‌های زناشویی بر الگوهای ارتباطی زنان تأثیرگذار است و سبب بهبود الگوهای ارتباطی زوج می‌شود. غلامزاده؛ عطاری و شفیعی‌آبادی (۱۳۸۸) در بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر همراهی عاطفی و ارتباط زوجین دریافتند که آموزش مهارت‌های ارتباطی، موجب افزایش ارتباط و همراهی عاطفی در گروه آزمایش می‌شود. این پژوهشگران در پژوهش دیگری به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانواده پرداخته و دریافتند آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده در گروه آزمایش شده است (غلامزاده؛ عطاری و شفیعی‌آبادی، ۱۳۸۸).

نتایج پژوهش پولنیک^۱ و دیگران (۲۰۱۷) نشان داد مهارت‌های ارتباطی قوی زوجین به هنگام تعارض و شرایط ناسازگار، از عواملی است که در رضایتمندی زوجین اثرگذار است. نتایج پژوهش لندبلند و هانسون^۲ (۲۰۰۶) نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی به بهبود روابط زوجین و توانایی سازش با مسائل و تعارض‌ها و سلامت روان زوجین می‌شود. آلی‌بلی^۳ و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند از مهم‌ترین متغیرهای تبیین‌کننده خشنودی زناشویی مربوط به الگوهای ارتباطی است و پس از آن سبک‌های حل تعارض قرار دارد.

یافته‌های مطالعات پیشین همگی بر اهمیت آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به زوجین صحه می‌گذارند. چنین آموزش‌هایی را می‌توان با استفاده از منابع و مجراهای ارتباطی و اطلاعاتی و گزینه‌های آموزشی گوناگون ارائه کرد. با توجه به اینکه تاکنون پژوهشی به بررسی مناسب‌ترین گزینه‌های ارائه آموزش و مشاوره بر

1. Polenick

2. Lund bland & Hansson

3. Alibeli



اساس معیارهای مختلف نپرداخته است، خلأ پژوهشی در این زمینه مشاهده می‌شود و ضرورت انجام چنین مطالعه‌ای را برجسته می‌سازد.

۳. ملاحظه‌های نظری

۳-۱. مهارت‌های ارتباطی

ارتباط مؤثر و سازنده، شرط لازم برای شادی، سلامت روانی و عاطفی و استحکام زندگی زناشویی است. ارتباط مؤثر، بسان ستون فقرات هر رابطه‌ای، می‌تواند به دلایل مختلف با چالش و مسئله مواجه شود (کریمی؛ احمدی و زهراکار، ۱۳۹۹)؛ لذا، برای هر چه مستحکم‌تر نمودن پیوند میان زوجین، مهارت‌های ارتباطی از جمله مهارت‌هایی است که ضروری است زوجین به آن مجهز باشند.

مهارت‌های ارتباطی، آن دسته از مهارت‌هایی تعریف می‌شود که توسط آنها افراد می‌توانند در تعامل‌های بین‌فردی و فرایند ارتباط درگیر شوند و افکار و احساسات خود را به‌واسطه تبادل کلامی و غیرکلامی با دیگر افراد به اشتراک بگذارند (زارعی؛ میرزایی و صادقی‌فرد، ۱۳۹۷). چنین مهارت‌هایی افراد را در برابر مسائل و تعارض‌های بین‌فردی و بهبود ارتباطات کمک می‌رساند (علیزاده کندی، ۱۳۹۹). از جمله مهارت‌های لازم برای ایجاد روابط بین‌فردی عبارت‌اند از: مهارت‌های گوش دادن، مهارت‌های ابراز وجود، مهارت‌های رفع تعارض، مهارت‌های حل مشکلات اشتراکی و گزینش مهارت‌ها (Bolton, 2011).

الگوهای ارتباطی زوجین را می‌توان در چند گروه به شرح ذیل دسته‌بندی کرد:

الف. الگوی سازنده متقابل: زوجین به‌راحتی در خصوص مسائل و موضوع‌های مدنظر و تعارض‌ها گفتگو می‌کنند و در پی حل تعارض‌ها به شیوه سازنده هستند. در این الگو زوجین در حالت برنده - برنده قرار دارند.

ب. الگوی اجتناب متقابل: زوجین از برقراری ارتباط با یکدیگر خودداری می‌کنند و تعارض و بحث بین آنها به‌صورت مخرب جریان دارد.

پ. الگوی توقع/کناره‌گیر: با پیشروی بحث و جدل از سوی یکی از زوجین، دیگری کناره‌گیری می‌نماید و تشدید این روند به چالش‌های دایم زناشویی می‌انجامد (نبی‌زاده و غلامزاده جفره، ۱۴۰۱).

دی‌فرین و آسای^۱ (۲۰۰۷) نشانگرهای تعاملات و ارتباطات مفید و سازنده را

شامل: تعهد، قدردانی و مهربانی، به‌زیستی معنوی، ارتباطات مثبت، توانایی مدیریت بحران و استرس و گذراندن اوقات مفرح با یکدیگر بیان کرده‌اند. مهارت‌های ارتباطی ابزاری در اختیار زوجین قرار می‌دهد که با آن بتوانند تعارض را حل کرده و رضایت و صمیمیتی که سبب انطباق نیازهای زوج و زوجه می‌شود، افزایش داد و کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشند (علیزاده کندری، ۱۳۹۹).

۳-۲. دانشگاه، آموزش مهارت‌های ارتباطی و تحکیم خانواده

روابط عاشقانه و تداوم زندگی زناشویی بستگی زیادی به مجهز بودن زوجین نسبت به مهارت‌های زندگی و مهارت‌های دوران ازدواج دارد؛ بنابراین، یکی از روش‌های مؤثر و کارآمد برای حل تعارض‌های زناشویی و جلوگیری از درماندگی زناشویی، جدایی و طلاق، آموزش مهارت‌هاست. به‌دیگرسخن، از جمله بهترین روش‌ها برای تحکیم خانواده و ایجاد روابط زناشویی مناسب، فراهم کردن آموزش مهارت‌های ارتباطی به زوجین است که به آنها یاری می‌رساند تا تعارض‌های زناشویی را به شیوه اثربخش حل‌وفصل کنند (Yalcin & Karahan, 2007). به‌زعم لندبلند و هانسون، آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض به زوجینی که در تعامل‌های زناشویی با مشکل و چالش مواجه‌اند، آثار مثبتی همچون بهبود روابط زناشویی زوجین به همراه دارد و به کاهش تعارض‌ها و افزایش سلامت روان در آنان می‌انجامد (مامی و دیگران، ۱۳۹۵).

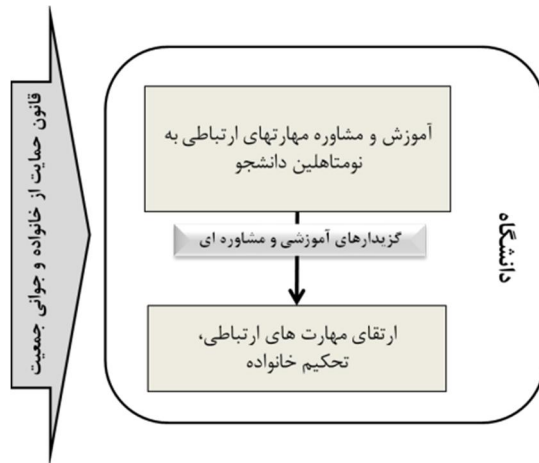
رویکردهای نظری گوناگونی در زمینه آموزش مهارت‌های ارتباطی و با هدف بهبود روابط زناشویی و تحکیم خانواده ارائه شده است. نظریه انتخاب گلاسر از جمله این رویکردها است. مطابق با نظریه انتخاب، زوجین هنگامی که در زندگی مشترک دچار اختلاف و تعارض می‌شوند، می‌کوشند یکدیگر را کنترل کنند (اصغری گنجی و نوایی‌نژاد، ۱۳۹۴). هدف از آموزش مبتنی بر نظریه انتخاب این است که به افراد کمک کند تا مهارت برقراری ارتباط یا ارتباط مجدد با اشخاص مهم زندگی خود را یاد بگیرند (منصوری؛ شهبازی و علوی، ۱۴۰۱). یکی دیگر از رویکردهایی که می‌تواند در غنی‌سازی زندگی زناشویی اثربخش و کارآمد باشد، رویکرد گاتمن است. به‌زعم گاتمن (۱۹۹۳)، ارتباط زناشویی ناخرسند اغلب نتیجه الگوهای ارتباطی منفی بین زوجین است. رویکرد غنی‌سازی گاتمن یا خانه تأهل مستحکم شامل ساخت یک مینا بر اساس دوستی، خوش‌بینی نسبت به احساسات، مدیریت تعارض‌ها و ایجاد نظام مبتنی بر مفاهیم مشترک است (منصوری؛ شهبازی و علوی، ۱۴۰۱). به‌دیگرسخن، هدف زوج‌درمانی به روش گاتمن بازسازی رابطه و تقویت رفاقت زناشویی است تا از



این طریق، به زوج‌ها کمک کند که مدیریت تعارض و معنای داشتن حس مشترک در رابطه را بیاموزند (کریمی؛ احمدی و زهراکار، ۱۳۹۹). بر اساس رویکردهای آموزش مهارت‌های ارتباطی، از اوایل دهه ۱۹۵۰ برنامه‌های غنی‌سازی با هدف تقویت و استحکام ازدواج تدوین و طراحی شده که هدف این برنامه‌ها، تقویت و پُربار ساختن روابط زناشویی است و برای زوجین تازه‌ازدواج‌کرده تا زوجین متعارض و دارای اختلاف کاربرد داشته است (Davis, 2020؛ منصوری؛ شهبازی و علوی، ۱۴۰۱). یکی از برنامه‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی برنامه مهارت‌های ارتباطی مینه‌سوتا است که توسط میلر و همکاران در اواخر دهه ۶۰ طرح‌ریزی شد و بیشترین کاربرد را در میان برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی مشترک دارد (Jakubowski & et al., 2004). از جمله ویژگی‌های خاص این برنامه عبارت‌اند از: طرح مهارت‌های خاص گوش‌دادن و حرف زدن جهت فرستادن و دریافت دقیق‌تر پیام‌ها، طرح نقشه‌های ساختگی برای آگاهی زوجین از خود و همسر، تأکید بر جنبه‌های نگرشی و رفتاری در خصوص برقراری ارتباط و حل تعارض، مهارت‌آموزی و ارائه تمرین‌های ارتباطی در جهت بکار بستن این مهارت‌ها (میلر و دیگران، ۱۳۸۸).

اهمیت دانشگاه در آموزش، آگاهی‌بخشی و مهارت‌آموزی مسائل مرتبط با تشکیل خانواده و تحکیم خانواده پایدار و خرسند تا بدان حد است که در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت (۱۴۰۰)، دانشگاه‌ها مکلفند برای ترویج و آگاهی‌بخشی نسبت به وجوه مثبت ازدواج به هنگام نیاز، آموزش مهارت‌های دوران ازدواج و دیگر مسائل مرتبط با خانواده، اقدامات و فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی و فرهنگی ویژه اعضای دانشگاه و به‌ویژه دانشجویان به انجام برسانند. آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی و مرتبط با زندگی مشترک زناشویی می‌تواند از طریق ارائه متون مختلف، سخنرانی‌ها، کلاس‌های درس، جلسات آموزش فردی و گروهی، همکای‌ها و کارگاه‌های آموزشی با حضور زوجین و متخصصان روان‌شناسی ارائه شود (خمسه، ۱۳۸۲؛ به نقل از: منصوری‌نیا و دیگران، ۱۳۹۰). برنامه‌های مشاوره پیش از ازدواج تأثیر معنی‌داری بر کیفیت پیوند زناشویی و زندگی مشترک افراد دارد و عواملی که بر ازدواج پایدار و موفق اثرگذار است از محتوای اساسی چنین برنامه‌هایی می‌باشد (Van Epp & et al., 2008). مدل شماتیک پژوهش در شکل (۱) نمایش داده شده است.





(منبع: یافته‌های پژوهش)

شکل (۱): مدل شماتیک پژوهش

۴. روش پژوهش

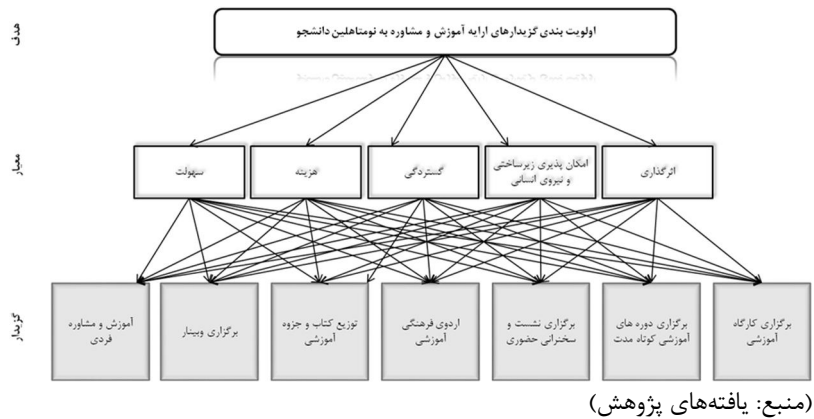
این پژوهش از نظر گردآوری داده‌ها، میدانی و از نظر کنترل متغیرها، غیرآزمایشی است و از روش کمی بهره برده است. در این پژوهش برای اولویت معیارها و گزیندهای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو از فرایند تحلیل سلسله‌مراتبی استفاده شد. درخت تصمیم‌گیری و تحلیل سلسله‌مراتبی دارای سه سطح شامل: اهداف، معیارها و گزیندها است (شکل ۲).

سطح اول: هدف، مسئله‌ای است که حل آن مورد نظر پژوهشگر می‌باشد. در این پژوهش، هدف عبارتست از اولویت‌بندی گزیندهای مختلف آموزشی و مشاوره‌ای مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو.

سطح دوم: معیارها، سنگ محک هدف می‌باشند. در این مطالعه، پنج معیار در نظر گرفته شد، شامل (c1) اثرگذاری (تغییر دانش و مهارت)؛ (c2) امکان‌پذیری زیرساختی و نیروی انسانی؛ (c3) گستردگی (سطح پوشش)؛ (c4) هزینه (به‌صرفه بودن) و (c5) سهولت.

سطح سوم: گزیندها، مقصد و منظور هدف در درخت سلسله‌مراتبی می‌باشند و پاسخ هدف از بین گزیندها به‌دست می‌آید. در این پژوهش، گزیندها عبارت‌اند از: (I1) برگزاری کارگاه آموزشی (یک یا دو روزه)؛ (I2) برگزاری دوره‌های

آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی؛ (13) برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ؛ (14) اردوی فرهنگی آموزشی؛ (15) توزیع کتاب و جزوه آموزشی؛ (16) برگزاری وبینار و (17) آموزش و مشاوره فردی.



شکل (۲): درخت تحلیل سلسله‌مراتبی اولویت‌بندی گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای به نومتاهلان دانشجو

فرایند تحلیل سلسله‌مراتبی با توجه به مقایسه زوجی مشارکت‌کنندگان از مقوله‌ها، وزنی را برای هر گروه ایجاد می‌کند. از آنجایی که امتیازها و رتبه‌ها بر اساس ارزیابی‌های نسبی زوجی ارائه شده توسط مشارکت‌کننده به‌دست می‌آید، این روش ابزار قدرتمندی است. برای این روش، ابتدا معیارها و گزیدارهای مورد تحلیل از طریق بررسی پژوهش‌ها و مطالعات پیشین و نیز با مراجعه به نظر گروهی از صاحب‌نظران آموزش عالی و اعضای هیئت علمی با تجربه آموزشی و پژوهشی مشاوره به‌دست آمد. به‌زعم (Windahl; Signitzer & Olson, 2009)، از جمله مسائل در انتخاب مجراهای ارتباطی و منابع اطلاعاتی شامل گستردگی و اثربخشی است و این دو مورد با توجه به سهولت مدیریت و هزینه تکمیل می‌شود. در پژوهش حاضر، از جمله منابع اطلاعاتی و مجراهای ارتباطی که می‌توان در آموزش و مشاوره استفاده کرد شامل ارائه آموزش و مشاوره‌های فردی، تدوین و انتشار و توزیع منابع اطلاعاتی مانند کتاب و جزوه آموزشی، برگزاری دوره‌های آموزشی نظری و عملی، برگزاری نشست‌های حضوری و مجازی به همراه پرسش و پاسخ، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و برگزاری اردوی فرهنگی آموزشی بود. موارد برآمده از گفتگوهای صورت گرفته به

هفت دسته گزیدار طبقه‌بندی شد و در درخت سلسله‌مراتبی جای گرفت. در مرحله بعد، پرسشنامه پژوهش به شیوه معمول پرسشنامه‌ها در تحلیل سلسله‌مراتبی و به صورت مقایسه زوجی معیارها و گزیدارها تدوین و طراحی شد. انتخاب افراد مشارکت‌کننده در روش تحلیل سلسله‌مراتبی به صورت هدفمند صورت گرفت و بدین منظور، ۱۵ تن از استادان حوزه مشاوره و آموزش عالی که به ویژگی منابع و مجراهای اطلاعاتی و ارتباطی و روش‌های تدریس آگاه بودند، به صورت هدفمند انتخاب و از آنان خواسته شد پرسشنامه را تکمیل کنند. مشخصات کلی مشارکت‌کنندگان پژوهش به صورت جدول (۱) است.

جدول (۱): مشخصات مشارکت‌کنندگان در پژوهش

مرتبه علمی	دانشگاه / مؤسسه پژوهشی	تعداد مشارکت‌کنندگان
استادیار	دانشگاه تهران	۱
استادیار	دانشگاه علامه طباطبائی	۲
دانشیار	دانشگاه علامه طباطبائی	۱
استادیار	دانشگاه پیام نور	۴
دانشیار	دانشگاه پیام نور	۱
استادیار	مؤسسه پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی	۱
استادیار	دانشگاه شاهد	۱
استادیار	دانشگاه شهید بهشتی	۲
استادیار	دانشگاه الزهرا	۲

در مقایسه معیارها، هر پرسش شامل مقایسه زوجی دو معیار بود و از مشارکت‌کنندگان خواسته شد تا هر یک از معیارهای مورد بررسی را نسبت به دیگر معیارهای مقایسه کرده و میزان اهمیت آن را در مقایسه با معیارهای دیگر به صورت پیوستار ۹ درجه‌ای تعیین نمایند (شکل ۳). در خصوص گزیدارها نیز به همین ترتیب هر پرسش شامل مقایسه زوجی دو گزیدار بود و مقایسه‌ها در طیف ۹ درجه‌ای توسط مشارکت‌کنندگان انجام شد.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

شکل (۳): روش مقایسات زوجی



اهمیت معیارها در مقیاس ترجیحاً یکسان، کمی مهم‌تر، مهم‌تر، خیلی مهم‌تر و کاملاً مهم‌تر بود که به ترتیب با اعداد ۱، ۳، ۵، ۷ و ۹ ارزش‌دهی می‌شود و از اعداد زوج (۲، ۴، ۶، ۸) برای ترجیح‌های بینابینی استفاده می‌شود (جدول ۲).

همان‌طور که در شکل (۲) مشاهده می‌شود، مقایسه‌های زوجی بر اساس طیف ۹ درجه ساعتی انجام می‌شود. براین اساس، در مقایسه دو عنصر i و j ، اگر دو عنصر هم اهمیت باشند عدد ۱ انتخاب می‌شود. اگر عنصر i از j کمی مهم‌تر باشد، عدد ۳ انتخاب می‌شود. اگر عنصر i از j مهم‌تر باشد، عدد ۵ انتخاب می‌شود. اگر عنصر i از j خیلی مهم‌تر باشد عدد ۷ انتخاب می‌شود و اگر عنصر i از j کاملاً مهم‌تر باشد، عدد ۹ انتخاب می‌شود. در مقایسه زوجی عناصر یک قانون وجود دارد که شرط معکوسی نامیده می‌شود. بدین ترتیب اگر ترجیح عنصر i به j برابر عدد ۴ باشد، ترجیح عنصر j به i برابر $1/4$ خواهد بود.

جدول (۲): مقادیر ترجیح‌ها برای مقایسه‌های زوجی

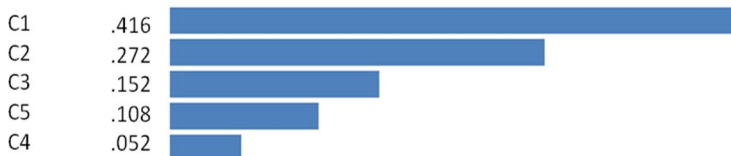
مقایسه	ارزش
۱	ترجیحاً یکسان
۳	کمی مهم‌تر
۵	مهم‌تر
۷	خیلی مهم‌تر
۹	کاملاً مهم‌تر
۲، ۴، ۶، ۸	ترجیح‌های بینابینی بین دو ارزش

پس از گردآوری داده‌ها، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار Expert Choice استفاده شد. این نرم‌افزار آماری، نرم‌افزاری برای تصمیم‌گیری به شیوه فرایند سلسله‌مراتبی است و به اولویت‌بندی معیارها و گزینه‌های مورد مطالعه می‌پردازد تا بتوان بر اساس آن نسبت به انتخاب بهترین گزینه موجود تصمیم‌گیری کرد. در روش تحلیل سلسله‌مراتبی، از نرخ ناسازگاری به منظور مشخص کردن سازگاری در قضاوت‌ها و اعتبار پاسخ مشارکت‌کنندگان با ماتریس‌های مقایسه‌ای استفاده می‌شود و مقدار کمتر از $0/1$ به معنی سازگاری مورد قبول است (Saaty, 1986).

۵. یافته‌های پژوهش

۵-۱. اهمیت نسبی معیارهای مورد مطالعه برای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو

همان‌طور که پیشتر بیان شد، به‌منظور بررسی گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای به نومتأهلان دانشجو از تحلیل سلسله‌مراتبی استفاده شد. نخست، مقایسه زوجی معیارهای گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای صورت گرفت و نتایج در شکل (۴) نشان داده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، معیار اثرگذاری (تغییر دانش و مهارت) با وزن نسبی ۰/۴۱۶ نسبت به دیگر معیارها برتری دارد و بیشترین اهمیت را برای آموزش به نومتأهلان دارد. پس از آن معیار امکان‌پذیری زیرساختی و نیروی انسانی با وزن نسبی ۰/۲۷۲، معیار گستردگی با وزن نسبی ۰/۱۵۲، معیار سهولت با وزن نسبی ۰/۱۰۸ و درنهایت، معیار هزینه با وزن نسبی ۰/۰۵۲ است.



شکل (۴): ضریب اهمیت معیارهای ارزیابی برای دستیابی به هدف

(c1) اثرگذاری (تغییر دانش و مهارت)

(c2) امکان‌پذیری زیرساختی و نیروی انسانی

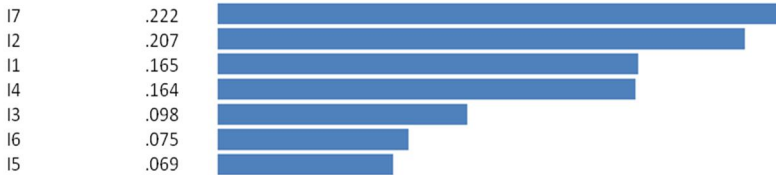
(c3) گستردگی (سطح پوشش)

(c4) هزینه (به صرفه بودن)

(c5) سهولت

۵-۲. اهمیت نسبی گزیدارهای مورد مطالعه برای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو

به‌منظور مقایسه زوجی گزیدارهای آموزش و مشاوره‌ای، گزیدارها دوجه‌دو و بر اساس معیارهای پنج‌گانه اثرگذاری، امکان‌پذیری زیرساختی و نیروی انسانی، گستردگی، هزینه و سهولت مقایسه شدند. در سطح معیار اثرگذاری، مقایسه زوجی گزیدارها نشان داد که آموزش و مشاوره فردی با وزن نسبی ۰/۲۲۲ اهمیت بیشتری از سایر گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای دارد (شکل ۵).



شکل (۵): وزن نسبی گزیدارها با توجه به معیار اثرگذاری

(11) برگزاری کارگاه آموزشی (یک یا دو روزه)

(12) برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی

(13) برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ

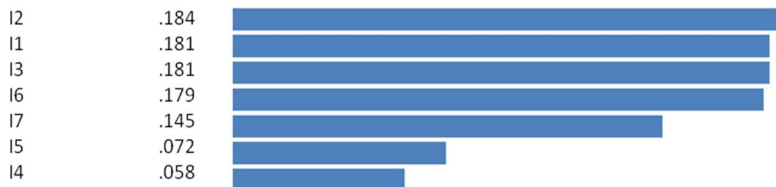
(14) اردوی فرهنگی آموزشی

(15) توزیع کتاب و جزوه آموزشی

(16) برگزاری وبینار

(17) آموزش و مشاوره فردی

در سطح معیار امکان‌پذیری زیرساختی و نیروی انسانی، مقایسه زوجی گزیدارها نشان داد که برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی با وزن نسبی ۰/۱۸۴ اهمیت بیشتری از سایر گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای دارد (شکل ۶).



شکل (۶): وزن نسبی گزیدارها با توجه به معیار امکان‌پذیری زیرساختی و نیروی

انسانی

(11) برگزاری کارگاه آموزشی (یک یا دو روزه)

(12) برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی

(13) برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ

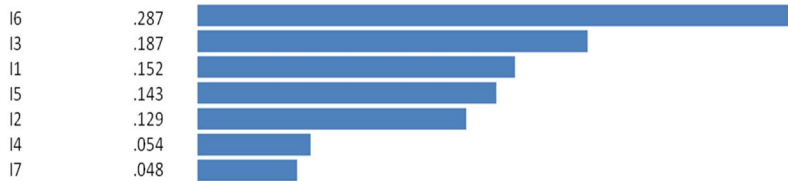
(14) اردوی فرهنگی آموزشی

(15) توزیع کتاب و جزوه آموزشی

(16) برگزاری وبینار

(17) آموزش و مشاوره فردی

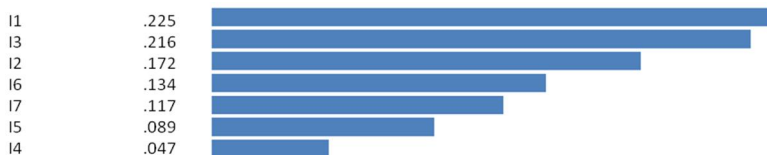
در سطح معیار گستردگی، مقایسه زوجی گزیدارها نشان داد که برگزاری وبینار با وزن نسبی ۰/۲۸۷ اهمیت بیشتری از سایر گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای دارد (شکل ۷).



شکل (۷): وزن نسبی گزیدارها با توجه به معیار گستردگی

- (11) برگزاری کارگاه آموزشی (یک یا دو روزه)
- (12) برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی
- (13) برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ
- (14) اردوی فرهنگی آموزشی
- (15) توزیع کتاب و جزوه آموزشی
- (16) برگزاری وبینار
- (17) آموزش و مشاوره فردی

در سطح معیار هزینه، مقایسه زوجی گزیدارها نشان داد که برگزاری کارگاه آموزشی با وزن نسبی ۰/۲۲۵ اهمیت بیشتری از سایر گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای دارد (شکل ۸).

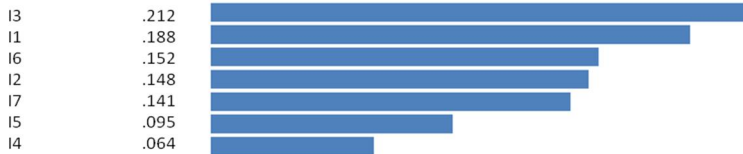


شکل (۸): وزن نسبی گزیدارها با توجه به معیار هزینه

- (11) برگزاری کارگاه آموزشی (یک یا دو روزه)
- (12) برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی
- (13) برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ
- (14) اردوی فرهنگی آموزشی
- (15) توزیع کتاب و جزوه آموزشی
- (16) برگزاری وبینار
- (17) آموزش و مشاوره فردی



در سطح معیار سهولت، مقایسه زوجی گزیدارها نشان داد که برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ با وزن نسبی ۰/۲۱۲ اهمیت بیشتری از سایر گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای دارد (شکل ۹).



شکل (۹): وزن نسبی گزیدارها با توجه به معیار سهولت

(11) برگزاری کارگاه آموزشی (یک یا دو روزه)

(12) برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی

(13) برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ

(14) اردوی فرهنگی آموزشی

(15) توزیع کتاب و جزوه آموزشی

(16) برگزاری وبینار

(17) آموزش و مشاوره فردی

۳-۵. اولویت‌بندی نهایی گزیدارهای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو

هدف سوم این پژوهش اولویت‌بندی نهایی گزیدارهای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو بود. بدین منظور، با تلفیق وزن‌ها، هفت گزیدار آموزشی و مشاوره‌ای به نومتأهلان دانشجو با در نظر گرفتن پنج معیار اولویت‌بندی شدند (جدول ۳). براین اساس، برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت با وزن ۰/۱۸۱ بالاترین اولویت را کسب کرد. برگزاری کارگاه آموزشی، آموزش و مشاوره فردی، برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ، برگزاری وبینار و اردوی فرهنگی آموزشی اولویت‌های دوم تا ششم و در نهایت، توزیع کتاب و جزوه آموزشی با وزن ۰/۰۸۶ اولویت آخر را کسب کرد.



جدول (۳): اولویت‌بندی گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای

وزن	دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی	کارگاه آموزشی	آموزش و مشاوره فردی	نشست و سخنرانی حضوری	وبینار	اردوی فرهنگی آموزشی	توزیع کتاب و جزوه آموزشی
۰/۱۸۱	۰/۱۷۳	۰/۱۵۹	۰/۱۵۳	۰/۱۴۷	۰/۱۰۱	۰/۰۸۶	

مقدار نرخ ناسازگاری که برای بررسی و مشخص نمودن سازگاری در قضاوت‌ها محاسبه شد، برای تمام پنج معیار این مطالعه کمتر از ۰/۱ به‌دست آمد و لذا، مطابق با ساعتی^۱ (۱۹۸۶) سازگاری قضاوت‌ها مورد قبول است.

نتیجه‌گیری

با افزایش جمعیت دانشجویی کشور، ازدواج‌های دانشجویی نیز افزایش یافته است و لذا، بایسته است موضوع مهم ازدواج پایدار، رضایت‌بخش و مستحکم در میان دانشجویان متأهل مورد بررسی عمیق قرار گیرد. یکی از عواملی که می‌تواند زندگی مشترک زوجین را تهدید کند، عدم آشنایی و یا آشنایی اندک آنان با مهارت‌های ارتباطی است. این موضوع توسط جاکوبسن (۱۹۹۶) نیز بیان مطرح شد هنگامی که زوجین دارای مشکلات ارتباطی شوند، پذیرش تفاوت‌های یکدیگر دشوار می‌شود و رضایتمندی از زندگی مشترک کاهش می‌یابد. ازسوی‌دیگر، تحکیم خانواده سالم و خرسند نیازمند آن است که خانواده به‌عنوان محور کلیدی در برنامه‌ها و نظام‌های آموزشی و فرهنگی جای گیرد. نهاد آموزش عالی ازجمله نهادهای فرهنگ‌ساز و تأثیرگذار در جامعه است و براین‌اساس، اهمیت ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجویی که می‌توان گام مهمی همسو با قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت به‌شمار آورد، لزوم مطالعه گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای را برجسته می‌سازد. این مطالعه سه سؤال کلی را مطرح کرد و با استفاده از فرایند تحلیل سلسله‌مراتبی پاسخی برای هر یک از سؤال‌های مطرح شده ارائه شد. سؤال اول، اهمیت نسبی معیارهای مورد مطالعه برای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های

1. Saati

ارتباطی به نومتأهلان دانشجو را مورد پرسش قرار داد. بر اساس مقایسه‌های زوجی و وزن‌های به‌دست‌آمده، مهم‌ترین معیار اولویت‌بندی معیار اثرگذاری (تغییر دانش و مهارت) بود. پس از آن، معیارهای امکان‌پذیری زیرساختی و نیروی انسانی، گستردگی، سهولت و هزینه قرار داشتند. زندگی مشترک رضایتمند و مستحکم مستلزم این است که زوجین بدانند و بیاموزند تا گفتگوی سازنده‌ای با یکدیگر داشته باشند و به هنگام اختلاف و تعارض، موقعیت طرف مقابل را درک کند و از نگاه و دریچه دید همسر خود به زندگی و رویدادهای پیش‌آمده بنگرند. براین اساس، بایسته است دانش و مهارت ضروری را داشته باشند. همسو با این نکته، معیار اثرگذاری نیز از سوی نمونه مشارکت‌کننده در پژوهش از اهمیت و ارزش بیشتری برای ارائه آموزش و مشاوره به نومتأهلان برخوردار شده است. مطالعات پیشین (کارگر؛ قاصد و کیمیایی، ۱۳۹۵؛ یوسفی، ۱۳۹۵؛ علیزاده کندری، ۱۳۹۹؛ Halford & et al., 2015) نیز اهمیت و اثربخشی آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی بر ابعاد مختلف زندگی زناشویی را تأیید نمودند. اهمیت معیار اثرگذاری را می‌توان چنین بیان داشت که گفتگوی صحیح و سالم بین زوجین به دانش و مهارت نیاز دارد و از بین رفتن رابطه صمیمی میان زوجین، می‌تواند زندگی مشترک را در مسیر ناخوشایند و روند مخرب قرار دهد. در نتیجه، برقراری ارتباط مبتنی به احترام نیازمند آن است که زوجین بیاموزند و بدانند که چگونه می‌توانند به بهترین نحو با همسر خود گفتگو نمایند و تفاهم متقابل داشته باشند و همچنین، به هنگام دعوا، اختلاف و تعارض، مواجهه هوشمندانه و راهگشا داشته باشند. براین اساس، بایسته است آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی بسان عاملی پیشگیری‌کننده و ایمن‌ساز توسط دانشگاه‌ها به‌گونه جدی پیگیری شود و با توجه به اهمیت این موضوع، پیشنهاد می‌شود تا در بخش راهبردها و برنامه اقدام، برنامه راهبردی دانشگاه و در حوزه فرهنگی، چنین آموزش‌هایی نیز نگارش و مورد توجه قرار گیرد تا بر آن اساس بتوان ارزیابی مناسب و روشنگر نیز صورت داد.

سؤال دوم، اهمیت نسبی گزیدارهای مورد مطالعه برای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجو بر اساس هر یک از معیارهای مدنظر را مورد پرسش قرار داد. بدین‌منظور گزیدارهای شناسایی‌شده برای ارائه آموزش و مشاوره به نومتأهلان دانشجو بر اساس پنج معیار با یکدیگر به‌صورت دوجه‌دو مقایسه و اولویت‌بندی شدند. مطابق با نتایج به‌دست‌آمده، هر یک از شیوه‌های ارائه اطلاعات، دانش و مهارت از منظری دارای ارزش و اولویت نسبی به دیگر شیوه‌ها هستند.

بدین صورت که، آموزش و مشاوره فردی اثرگذاری بیشتری نسبت به سایر گزیدارها دارد و پس از آن، برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی قرار دارد. برگزاری وینار از منظر گستردگی، برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی از منظر امکان‌پذیری زیرساختی و نیروی انسانی، برگزاری کارگاه آموزشی از منظر هزینه و برگزاری نشست و سخنرانی حضوری از منظر سهولت نسبت به دیگر گزیدارها از وزن نسبی بیشتری برخوردار بودند. همان‌طور که بیان شد، گزینه وینار از منظر معیار گستردگی در اولویت نخست بود. این موضوع را می‌توان چنین تحلیل کرد که با بهره‌گیری از وینار، تعداد زیادی از زوجین به راحتی و بدون دغدغه از محدودیت زمان و مکان، می‌توانند جلسات آموزشی را سپری کنند و در پرسش و پاسخ‌ها شرکت نمایند. از نظر هزینه، بیشترین هزینه مربوط به اردوی فرهنگی آموزشی و مقرون‌به‌صرفه‌ترین روش برگزاری کارگاه آموزشی بود. در چنین کارگاه‌هایی بحث و گفتگو با یکدیگر و به اشتراک‌گذاری تجارب به افراد در ارزیابی مهارت‌های ارتباطی خود کمک می‌کند و راه‌های اثربخشی برای مواجهه هوشمندانه با تعارض‌ها را پیشنهاد می‌هد.

سؤال سوم پژوهش اولویت‌بندی نهایی گزیدارهای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان دانشجوی را مورد پرسش قرار داد. بدین‌منظور، با تلفیق وزن‌ها، گزیدارهای آموزشی و مشاوره‌ای به نومتأهلان دانشجوی اولویت‌بندی شدند. نتایج حاکی از آن بود که برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت نظری و عملی بالاترین اولویت را در میان سایر گزیدارها دارد. پس از آن، به ترتیب برگزاری کارگاه آموزشی، آموزش و مشاوره فردی، برگزاری نشست و سخنرانی حضوری به همراه پرسش و پاسخ، برگزاری وینار و اردوی فرهنگی آموزشی و توزیع کتاب و جزوه آموزشی در اولویت دوم تا هفتم قرار گرفتند. دانشگاه‌ها می‌توانند نقش بسیار قابل‌توجهی در اجرای قوانین و سیاست‌های مصوب حوزه خانواده و جوانی جمعیت ایفا کنند و با بهره‌گیری از ظرفیت‌های آموزشی، فرهنگی و تربیتی و نیز ارتقا و تقویت مراکز مشاوره دانشگاه، تأثیرگذاری هوشمندانه و سازنده‌ای در جهت تحکیم خانواده داشته باشند. از جمله آموزش‌های ضروری برای نومتأهلان دانشجوی و نیز دانشجویانی که مدت زمانی از زندگی مشترکشان گذشته است، ارائه آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی است. هدف آموزش مهارت‌های زندگی کمک به زوجین برای ایجاد زندگی پربار است و همان‌طور که نتایج پژوهش برهانی کاخکی؛ نریمانی و موسی‌زاده (۱۳۹۹) نشان داد، چنین آموزش‌هایی روش‌های مؤثری برای ارتقای



کیفیت زندگی زوجین می‌باشد؛ لذا، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشگاه‌ها با همکاری ستاد ازدواج دانشجویی دوره‌های کوتاه‌مدت پیش از ازدواج را برای نومتأهلان دانشجو در دستور کار قرار دهند و با بهره‌گیری از مشاوران مجرب، آموزش‌های لازم برای ارتباط اثربخش، نحوه گفتگو و حل تعارض در زندگی زناشویی را ارائه دهند. برنامه‌های آموزشی سبب ارتقا شناخت زوجین از یکدیگر و همچنین یادگیری مهارت‌های ارتباطی مؤثر بین زوجین می‌شود و در این راستا و به منظور ارائه آموزش به زوجین، پیشنهاد می‌شود معاونت فرهنگی، مرکز مشاوره دانشگاه و دیگر واحدهای فعال در زمینه آموزش و مشاوره حوزه خانواده، به‌گونه‌ای هوشمندانه از ترکیب مناسبی از هر یک از گزیدارها استفاده کنند تا اثربخشی هر چه بیشتری به همراه داشته باشد.

با توجه به اهمیت هر یک از گزیدارهای ارائه آموزش، پیشنهاد می‌شود نظارت دقیقی بر شیوه‌های ارائه آموزش صورت گیرد تا از نظر کیفی در سطح مطلوب و اثربخش قرار گیرند و همچنین، دوره‌هایی که توسط دانشگاه در حوزه مهارت‌های زندگی به دانشجویان برگزار می‌شود مورد ارزیابی دقیق قرار گیرد تا بتوان کیفیت دوره‌ها را بررسی و نظارت نمود. ارزیابی از برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای ارائه شده باید بلافاصله بعد از اجرای هر دوره صورت گیرد تا بتوان با تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌های به‌موقع، کاستی‌ها را برطرف نمود.

در این پژوهش گزیدارهای ارائه آموزش و مشاوره مهارت‌های ارتباطی به نومتأهلان بررسی شدند. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی به مطالعه دیگر مهارت‌های زندگی نومتأهلان دانشجو و هم زوجینی که چند سال از زندگی مشترکشان گذشته و حتی صاحب فرزند هستند، پرداخته شود تا بتوان به‌گونه‌ای اثربخش‌تر از تحکیم خانواده و زندگی مشترک رضایتمند و خشنودکننده صیانت نمود. علاوه بر این، پیشنهاد می‌شود دوره‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی برای تمام دانشجویان بدون توجه به وضعیت تأهلشان، برگزار شود تا همگان از آثار مثبت چنین آموزش‌هایی بهره‌مند شوند.

فهرست منابع

- اصغری گنجی، عسکری و نوایی‌نژاد، شکوه (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر منبع کنترل درونی در افزایش رضایت زناشویی. *پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره*، سال پنجم، (۱)، ۱۰۱-۱۱۵.
- برهانی کاخکی، مریم؛ نریمانی، محمد و موسی‌زاده، توکل (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی زوج‌درمانی شناختی رفتاری و آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای کیفیت زندگی زوجین متقاضی طلاق سازش‌نیافته. *مجله مطالعات ناتوانی*، سال دهم، (۱)، ۶۱-۸۲.
- جاویدی، نصیرالدین؛ سلیمانی علی‌اکبر؛ احمدی خدابخش و صمدزاده، منا (۱۳۹۲). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار (EFT) بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین. *تحقیقات علوم رفتاری*، جلد ۱۱، (۵)، ۴۰۲-۴۱۰.
- دارابی، سعداله؛ کاظمی اصل، مجید و مسعودی، محمدحسین (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی. *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، (۲)، ۱۲۱-۱۴۳.
- زارعی، اقبال؛ میرزایی، میترا و صادقی فرد، مریم (۱۳۹۷). ارائه مدلی جهت تبیین نقش مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های حل مسئله در پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی با میانجیگری تعارضات خانوادگی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال نهم، (۳۵)، ۱-۲۶.
- شورای عالی انقلاب فرهنگی (۱۳۸۴). *اهداف و اصول تشکیل خانواده و سیاست‌های تحکیم و تعالی آن*. تاریخ تصویب: ۱۳۸۴/۴/۷
- شورای عالی انقلاب فرهنگی (۱۳۹۱). *مصوبه نقشه مهندسی فرهنگی کشور*. تاریخ تصویب: ۱۳۹۱/۱۲/۱۵
- عطاری، یوسفعلی؛ حسین‌پور، محمد و راهنورد، سیما (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه برنامه ارتباطی زوجین بر کاهش دلزدگی زناشویی در زوجین. *اندیشه و رفتار*، ۴(۱۴)، ۲۵-۳۴.
- علیزاده کندی، سهیلا (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت ارتباطی بر کاهش طلاق عاطفی زنان آسیب‌دیده از خیانت همسر. *فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره روانشناسی*، ۲(۳)، ۷۸-۸۶.
- غلام‌زاده، مریم؛ عطاری، یوسفعلی و شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش



مهارت‌های ارتباطی بر همراهی عاطفی و ارتباط زوجین. اندیشه و رفتار، ۳(۱۱)، ۳۵-۴۴.

کارگر، مونا؛ قاصد، فاطمه و کیمیایی، سیدعلی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی بر کیفیت زندگی و رضایتمندی زناشویی زوج‌های متعارض. فصلنامه زنان و خانواده، سال یازدهم، (۳۶)، ۱۲۳-۱۴۱.

کریمی، اصغر؛ احمدی، صدیقه و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های زناشویی به روش گاتمن بر الگوهای ارتباطی زنان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال یازدهم، (۴۴)، ۲۵۳-۲۷۸.

مامی، شهرام؛ صفری، عبدالمحمد؛ منصوریان، مرتضی؛ قربانی، مصطفی و کیخاونی، ستار (۱۳۹۵). کاهش تعارضات زناشویی با آموزش مهارت حل مسئله در مراجعین به مرکز مشاوره کمیته امداد امام (رحمت‌الله‌علیه) شهر ایلام. مجله راه‌آورد سلامت، ۱۲(۱)، ۲۹-۳۸.

مجلس شورای اسلامی (۱۴۰۰). قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت. تاریخ تصویب: ۱۳۸۰/۸/۱۹.

مرکز آمار ایران (۱۴۰۰). گزارش وضعیت اجتماعی و فرهنگی ایران. مرکز آمار ایران، بهار ۱۴۰۰. قابل دسترس در: <https://amar.org.ir>

منصوری‌نیا، آذردهخت؛ اعتمادی، عذرا؛ فاتحی‌زاده، مریم‌السادات و حسن‌پور، افسانه (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش پیش از ازدواج بر میزان رضایت زناشویی زوجین شهر اصفهان. یافته‌های نو در روان‌شناسی، سال ششم، (۱۲)، ۶۵-۷۸.

منصوری، محمد؛ شهبازی، مسعود و علوی، سیده زهرا (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس تئوری انتخاب و نظریه گاتمن بر گذشت در زندگی زناشویی زنان. خانواده‌پژوهی، سال هجدهم، (۶۹)، ۳۹-۵۹.

میلر، شراد و دیگران (۱۳۸۸). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی: حرف‌زدن و گوش دادن به همدیگر. ترجمه فرشاد بهاری. تهران: انتشارات رشد.

نبی‌زاده، نوشین و غلام‌زاده جفره، مریم (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش برنامه کاربرد عملی مهارت‌های رابطه صمیمانه بر سبک‌های ارتباطی و ابرازگری هیجان زنان دارای نارضایتمندی زناشویی. زن و فرهنگ، ۱۴(۵۱)، ۷۱-۸۵.

یوسفی، ناصر (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی و امیدواری زوجین. روان‌شناسی خانواده، ۳(۱)، ۵۹-۷۰.

- Alibeli, M.; Naamneh, M. M. & Nair, S. (2019). Marital Happiness in Time of Change: the Case of United Arab Emirates (UAE). *Perspectives on Global Development and Technology*, (18), 229-248.
- Bolton, R. (2011). *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts Kindle Edition*. Australia: Simon & Schuster.
- Davis, K. (2020). *One hundred techniques of counseling and marriage and family therapy*. London: Cambridge Press.
- DeFraim, J. & Asay, S. M. (2007). Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective. *Marriage & Family Review*, 41(1-2), 1-10.
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, (7), 57-75.
- Halford, W. K.; Hilpert, P.; Bodenmann, G.; Keithia L.; Larson, J. & Holman, T. (2015). Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial plus an Uncontrolled Trial Replication. *Journal of Behavior Therapy*. 64(3). 409-421.
- Jacobson, C. (1996). Integrative couple therapy: Acceptance and change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (59), 547-557.
- Jakubowski, S. F.; Mime, E. P.; Brunner, H. & Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Journal of Family Relations*, (53), 528-53.
- Lundblad, A. & Hansson, K. (2006). Couples therapy: Effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of Family Therapy*, 28(2), 136-152.
- Polenick, C. A. Zarit, S. H., Birditt, K.S. & Bangerter, L. R.; Seidel, A. & Fingerman, K. (2017). Intergenerational Support and Marital Satisfaction: Implications of Beliefs about Helping Aging Parents. *Journal of Marriage and Family*, 79(1), 131-146.
- Saaty, T. L. (1986). Axiomatic foundation of the analytic hierarchy process. *Management Science*, 32(7), 841-855.
- Van Epp, M. C.; Futris, T.; Van Epp J. C. & Campbell K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 36(4), 328-349.
- Vyskocilova, J. & Prasko, J. (2012). Social skills training in psychiatry. *Journal of Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 54(4), 159-170.
- Windahl, S.; Signitzer, B. & Olson, J. T. (2009). *Using Communication Theory: An Introduction to Planned Communication*. 2nd Edition, Sage Publication, 312.
- Yalcin, B. M. & Karahan, T. F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *Journal of the American board of Family Medicine*, 20(1), 36-44.

References

- Alibeli, M.; Naamneh, M.M. & Nair, S. (2019). Marital Happiness in Time of Change: The Case of United Arab Emirates (UAE). *Perspectives on Global Development and Technology*, (18), 229-248.
- Alizadeh kondori S. (2020). The Effectiveness of Communication Skills Training in Reducing Emotional Divorce of Women Affected by their Husbands' Infidelity. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 2(3), 75-85. (In Persian)
- Asghariganji, A. & Navabinezhad, S. (2015). The Effectiveness of Teaching the Internal Locus of Control–Based Communicational Skills on Increasing Marital Satisfaction. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 5(1), 101-115. (In Persian)
- Atari, Y.; Hosseinpour, M. & Rahnavard, S. (2009). The effectiveness of communication skills training in the way of couples' communication program on reducing marital burnout in couples. *Thoughts and behavior*, 4(14), 25-34. (In Persian)
- Bolton, R. (2011). *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts* Kindle Edition. Australia: Simon & Schuster.
- Borhani Kakhaki M.; Narimani M. & Mousa Zadeh T. (2020). Comparing the Effects of Cognitive-Behavioral Couple Therapy and Life Skills Training on Life Quality in Uncompromised Couples Applying for Divorce. *Journal of Disability Studies*, (10), 118-118. (In Persian)
- Darabi, S.; Kazemi, M. & Masoudi, M.H. (2015). The effectiveness of life skills training on marital adjustment. *Journal of Social Work Research*, 1(2), 121-143. (In Persian)
- Davis, K. (2020). *One hundred techniques of counseling and marriage and family therapy*. London: Cambridge Press.
- DeFraim, J. & Asay, S. M. (2007). Strong families around the world: An introduction to the family strengths perspective. *Marriage & Family Review*, 41(1-2), 1-10.
- Gholamzadeh, M.; Atari, Y. & Shafiabadi, A. (2009). A study of the Effect of Communication Skills Training Sessions on Family Function Among Self Referred Couples of Ahvaz Well-Being Office in Spring - 2008. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 11(41), 87-110. (In Persian)
- Gottman, J.M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, (7), 57-75.
- Halford, W.K.; Hilpert, P.; Bodenmann, G.; Keithia L.; Larson, J. & Holman, T. (2015). Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial plus an Uncontrolled Trial Replication. *Journal of Behavior Therapy*. 64(3). 409-421.
- Jacobson, C. (1996). Integrative couple therapy: Acceptance and change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (59), 547-557.

- Jakubowski, S.F.; Mime, E.P.; Brunner, H. & Miller, R.B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Journal of Family Relations*, (53), 528-53.
- Javidi, N.; Soleimani, A.; Ahmadi, Kh. & Samadzadeh, M. (2013). The effectiveness of emotionally focused couples therapy (EFT) to improve communication patterns in couples. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 11(5), 402-410. (In Persian)
- Kargar, M.; Ghased, F. & Kimiaee, S. (2016). The effectiveness of marital communication skills training on the quality of life and marital satisfaction of conflicted couples. *The Women and Families Cultural-Educational*, 11(36), 123-141. (In Persian)
- Karimi, A.; Ahmadi, S. & Zaharakar, K. (2020). Effectiveness of Educating Marital Skills Based on Gottman's Approach on of Woman's communication patterns. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 11(44), 253-278. (In Persian)
- Lundblad, A. & Hansson, K. (2006). Couples therapy: Effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of Family Therapy*, 28(2), 136-152.
- Mami, S.; Safari, A.; Mansourian, M.; Qorbani, M. & Keikhavani, S. (2016). Reducing marital conflict by educating problem-solving skill in couple referring to counseling Center of Imam Khomaini Committee, Ilam. *Rahavard Salamat Journal*, 2(1), 29-38. (In Persian)
- Mansoorinia, A.; Etemadi, A.; Fatehizadeh, M. & Hassanpour, A. (2011). Investigating the effect of training on marital satisfaction of couples in Isfahan city. *New findings in psychology*, 6(12), 65-78. (In Persian)
- Miller, Sh.; Nunnally, E. & Wackman, D. (2009). *Talking and Listening Together: Couple Communication One*. Translated by: Farshad Bahari: Roshd Publication. (In Persian)
- Nabizadeh, N. & Gholamzadeh Jofreh, M. (2022). The Effectiveness of Practical Application of Intimate Relationship Skills on Communication Styles and Emotion Expression in Women with Marital Dissatisfaction. *Woman and Culture*, 14(51), 71-85. (In Persian)
- Polenick, C.A. Zarit, S. H.; Birditt, K.S.; Bangerter, L.R.; Seidel, A. & Fingerman, K. (2017). Intergenerational Support and Marital Satisfaction: Implications of Beliefs about Helping Aging Parents. *Journal of Marriage and Family*, 79(1), 131-146.
- Saaty, T.L. (1986). Axiomatic foundation of the analytic hierarchy process. *Management Science*, 32(7), 841-855.
- Shahbazi, M.; Mansori, M. & Alavi, S. Z. (2022). Comparison of the Effectiveness of Marital Life Enrichment Training based on Choice Theory and Gottman Theory on Forgiveness in Women's Marital Life. *Journal of Family Research*, 18(1), 39-56. (In Persian)
- Van Epp, M.C.; Futris, T.; Van Epp J.C. & Campbell K. (2008). The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 36(4), 328-349.



- Vyskocilova, J. & Prasko, J. (2012). Social skills training in psychiatry. *Journal of Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 54(4), 159 -170.
- Windahl, S.; Signitzer, B. & Olson, J.T (2009). *Using Communication Theory: An Introduction to Planned Communication*. 2nd Edition, Sage Publication, 312.
- Yalcin, B. M. & Karahan, T. F. (2007). Effects of a couple communication program on marital adjustment. *Journal of the American board of Family Medicine*, 20(1), 36-44.
- Yoosefi, N. (2016). Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couples hopefulness. *Journal of Family Psychology*, 3(1), 59-70. (In Persian)
- Zarei, E.; Mirzaei, M. & Sadeghifard, M. (2018). Providing a model to determine the role of communication skills and problem solving skills in preventing from mental and social damages by mediated family conflicts. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 9(35), 1-26. (In Persian)



