



Effectiveness of a Couples Communication-Skills Program in Reducing Emotional Abuse and Modifying Marital Expectations among Married Iranian Women

Fatemeh Hajjizadeh¹ | Seyed-Ali Kimiaei² | Reza Pishghadam³

DOR: 20.1001.1.26454955.1404.20.70.5.9

Abstract

This study evaluated the effectiveness of the Minnesota Couples Communication-Skills Program in reducing emotional abuse and modifying marital expectations among married women. A quasi-experimental pre-test-post-test design with a control group and a follow-up phase was adopted. The population comprised married women attending counseling and psychology centers in Mashhad (2019), of whom 30 met the inclusion criteria and, based on questionnaire scores, were randomly assigned to an experimental group (n = 15) and a control group (n = 15). The experimental group participated in eight 90-minute sessions of the Couples Communication-Skills Program. Results indicated significant differences between the experimental and control groups: the program reduced emotional abuse and modified marital expectations, and these effects persisted at follow-up.

Keywords: Couples Communication-Skills Program; emotional abuse; marital expectations.

Research Paper

Received:
10 August 2023

Revised:
08 April 2024

Accepted:
26 April 2025

Published:
10 May 2025

P.P: 149-165

ISSN: 2645-4955
E-ISSN: 2645-5269



1. MA in Family Counseling, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
2. Corresponding author: Associate Professor, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. kimiaei@um.ac.ir
3. Professor, Department of Linguistics, Faculty of Literature and Humanities, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Cite this Paper: Hajjizadeh'F & Kimiaei'A, Pishghadam'R.(2025). Effectiveness of a Couples Communication-Skills Program in Reducing Emotional Abuse and Modifying Marital Expectations among Married Iranian Women, The Women and Families Cultural-Educational, 20(70), 149–165.

Publisher: Imam Hussein University

© **Authors**



This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).



مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

صص: ۱۶۵-۱۴۹

شابا چاپی: ۴۹۵۵-۲۶۴۵
الکترونیک: ۵۲۶۹-۲۶۴۵



اثر بخشی آموزش برنامه مهارت‌های ارتباطی همسران بر کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات زناشویی: زنان متأهل ایرانی

فاطمه حاجی‌زاده^۱ | سیدعلی کیمیایی^۲ | رضا پیشقدم^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی برنامه مهارت‌های ارتباطی همسران به روش مینه سوتا بر کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات زناشویی زنان متأهل بود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل و دوره پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش، از زنان متأهل مراجعه کننده به مراکز مشاوره و روانشناسی شهر مشهد در سال ۱۳۹۸ تشکیل می‌شد، که از بین آن‌ها با بررسی ملاک‌های ورود و نمرات پرسشنامه، ۳۰ نفر به صورت نمونه انتخاب شدند، و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. به گروه آزمایش، ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه مهارت‌های ارتباطی همسران داده شد. نتایج تفاوت معناداری میان گروه آزمایش و گروه کنترل نشان دادند، بدین صورت که آموزش برنامه مهارت‌های ارتباطی همسران موجب کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات زناشویی شد، و این تأثیرات در دوره پیگیری نیز تداوم داشت.

کلید واژه‌ها: برنامه مهارت‌های ارتباطی همسران، آزار عاطفی، انتظارات زناشویی.

۱- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

۲- نویسنده مسئول: دانشیار، گروه روانشناسی مشاوره و تربیتی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

kimiaei@um.ac.ir

۳- استاد، گروه زبان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

استناد: حاجی‌زاده، فاطمه؛ کیمیایی، سیدعلی؛ پیشقدم، رضا. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش برنامه مهارت‌های ارتباطی همسران بر کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات

زناشویی: زنان متأهل ایرانی؛ فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۲۰(۷۰): ۱۴۹-۱۶۵. DOR: 20.1001.1.26454955.1404.20.70.5.9

ناشر: دانشگاه جامع امام حسین (ع)

© نویسنده‌گان



این مقاله تحت لیسانس آفرینندگی مردمی (Creative Commons License- CC BY) در دسترس شما قرار گرفته است.

مقدمه

خانواده یک واحد اجتماعی کوچک متشکل از افرادی است که از طریق خون یا ازدواج با یکدیگر مرتبط هستند و اغلب در یک مکان زندگی می‌کنند. عشق و محبت اعضای خانواده آنها را به هم پیوند می‌دهد و اغلب آرزوها و اهداف مشابهی دارند (کارنی و برادباری^۱، ۲۰۲۰). خانواده یک ساختار اجتماعی ارگانیک با ویژگی‌های منحصر به فرد است. متخصصان خانواده اظهار می‌دارند که خانواده‌ها چیزی بیش از مجموعه‌ای از افراد هستند که در یک فضای فیزیکی و روانی با هم زندگی می‌کنند (گریم^۲، ۲۰۲۲). آنها همچنین وظایف و مقرراتی دارند که مختص خودشان است. به عبارت دیگر، یک ساختار قدرت تثبیت شده وجود دارد و روابط خانوادگی پیچیده، چند لایه و بر پایه تجربیات، دیدگاه‌ها و اهداف مشترک استوار است (هو، جیانگ و وانگ^۳، ۲۰۱۹).

تشکیل خانواده از طریق ازدواج مزایای ایمنی و حفاظت را در هر دو حوزه جسمی و عاطفی نشان داده است. در مراحل مختلف زندگی خانوادگی، خانواده سالم به طور موثر خود را با چالش‌های فرهنگی، محیطی، روانی، اجتماعی و اقتصادی تطبیق می‌دهد (گومس و تادروس^۴، ۲۰۲۳). تعاریف مختلفی از خانواده‌های ناکارآمد توسط کارشناسان خانواده ارائه شده است. واکنش‌های نادرست یک فرد به والدین، همسر، یا هر شخص دیگری که با آنها زندگی می‌کند یا با آنها ارتباط نزدیک دارند (بیرک، فرد و جهانگیر^۵، ۲۰۲۲)، اغلب می‌تواند منجر به الگوی ناسالم رفتارهای اکتسابی شود، مانند آنچه توسط متخصصان حوزه خانواده توضیح داده شده است (آلدر، یورگاسون، سندبرگ و دیویس^۶ و ۲۰۱۸)، می‌توان بیان کرد چرا هر گونه الگوی سازگاری به زندگی و برآوردن نیازهایی که ناسالم است و نیازها را برآورده نمی‌کند بسیار دردناک است. یک خانواده مؤثر یا توانا می‌تواند علایق منحصر به فرد هر عضو را متعادل کند و راه‌هایی برای رفع نیازهای آنها بیابد، حتی زمانی که این نیازها با هم تضاد داشته باشند، تا خواسته‌های کل

1. Karney, B. R., & Bradbury.
2. Girma Shifaw, Z.
3. Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X.
4. Gomez, E., & Tadros, E.
5. Birak, F., Fard, F. D., & Jahangir, P.
6. Alder, M. C., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G., & Davis, S.

سیستم را برآورده کنند (عمانی سامانی، معروفی زاده، قاهری، امینی و نوید^۱، ۲۰۱۸). نکته مهم این است که اگر می‌خواهیم خانواده با هم سازگاری داشته باشد و روابط زوجین موثر و سالم باشد، باید در ابتدا منبع ناسازگاری را پیدا کرد و به درستی با آن برخورد شود. در نتیجه بررسی و رسیدگی به عواملی که ممکن است بر زندگی زناشویی تأثیرگذار باشد، تنظیم و هدایت خانواده در جهت تشکیل خانواده مؤثر یا ناکارآمد بسیار مهم است (دیسچن، برنیر، پارادایس و راس^۲، ۲۰۲۳). اختلافات زناشویی و انتظارات نا به جا یکی از این عوامل مؤثر بر عملکرد خانواده است (میننگ، اسماک و فترو^۳ و همکاران، ۲۰۱۹). اگرچه خانواده احساس امنیت و آرامش را برای اعضای خود فراهم می‌کند، اما تعارضات زناشویی باعث تضعیف روابط، افزایش مشکلات زناشویی و ناتوانی در برآوردن نیازهای طبیعی می‌شود (خان محمدی و همکاران، ۲۰۱۸). وجود تعارضات زناشویی بین زوجین امری اجتناب ناپذیر است و تعارض در روابط زوجین یکی از پیامدهای آسیب در خانواده می‌باشد. اما چیزی که در این وسط مهم است، وجود انتظارات زناشویی در روابط زوجین است (کاظم، ۲۰۲۱)؛ که در زوج‌های ناسازگار این انتظارات نیز به شکل نادرستی شکل گرفته است از طرفی نیز اختلافات زناشویی اغلب تحت تأثیر انتظارات برای ازدواج و زندگی زناشویی است (آلندروف، تورنتون، میچل و یانگ^۴، ۲۰۱۸). در واقع انتظارات زناشویی چارچوب‌ها، استانداردها، فرضیات ذهنی و بایدها و نبایدهایی غیر واقعی یا تا حدی واقعی است که همسران در مورد شریک زندگی خود و زندگی مشترک خود دارند. انتظارات زناشویی، که گاهی اوقات به عنوان "قراردادهای زناشویی" شناخته می‌شوند (عمرانی، جمهری و واحدی^۵، ۲۰۱۹)، اغلب در مراحل اولیه یک رابطه مورد بحث قرار نمی‌گیرند، اما زمانی مطرح می‌شوند که اختلاف نظر در مورد آنها ظاهر شود. تعارضات زناشویی از این «انتظارات شخصی» ناشی می‌شود (راکسون^۶، ۲۰۲۲).

مطالعات نشان داده‌اند که آزار عاطفی عامل دیگری است که ممکن است بر عملکرد خانواده تأثیر بگذارد. هر کاری که عمداً برای ایجاد صدمه انجام شود، چه آشکار یا پنهان، توسط قربانی

1. Omani-Samani, R., Maroufizadeh, S., Ghaheeri, A., Amini, P., & Navid,
2. Deschênes, M., Bernier, A., Cyr, C., Paradis, A., & Rassart, C. A.
3. Manning, W. D., Smock, P. J., & Fetro, M. N
4. Allendorf, K., Thornton, A., Mitchell, C., & Young-DeMarco, L.
5. Omrani, S., Jomehri, F., & Ahadi,
6. Rockson, D. K.

آزار عاطفی تلقی می‌شود (فیتزگرلاد، بارت، گری^۱، ۲۰۲۲). آزار عاطفی ارزش و شخصیت قربانی را از بین می‌برد. طبق تحقیقات، پذیرفتن اجازه خروج از خانه، عصبانی شدن در هنگام ناراحتی و تحقیر و سرزنش، رایج‌ترین اشکال آزار روانی و عاطفی است که در بیشتر پژوهش‌ها به آن اشاره شده است (آوسون و آژه^۲، ۲۰۲۳؛ تاکی و لامپتی^۳، ۲۰۲۰). بر اساس مطالعات اخیر، شایع‌ترین نوع سوء استفاده و آزار زناشویی، آزار عاطفی است. اگرچه آزار عاطفی به طور قابل توجهی آسیب بیشتری نسبت به آزار فیزیکی دارد، اما اغلب نادیده گرفته می‌شود یا نادیده گرفته می‌شود. لوال^۴ و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود بیان کردند که در زوج‌ها، زمانی که هم آزار عاطفی و هم جسمی وجود دارد، ناراحتی و اضطراب قربانی بیشتر تحت تأثیر آزار عاطفی قرار می‌گیرد تا فراوانی خشونت فیزیکی. هاوکین^۵ و همکاران (۲۰۰۸) دریافتند که مردانی که خشمگین‌تر هستند کمتر قادر به مدیریت خشم خود هستند و بیشتر از نظر عاطفی همسران خود را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند. آزار عاطفی، در واقع به عنوان رفتارهای آشکار و پنهان ناشی از درد تعریف می‌شود و در نهایت، تجربه آزار عاطفی احساس ارزشمندی فرد را تضعیف می‌کند. توهین کردن و استفاده از طعنه و زخم زبان و ایجاد شرم، محدود کردن یا تحمیل مرزهای ارتباطی، کناره‌گیری و اجتناب، اجتناب ارائه حمایت عاطفی به شریک زندگی همگی از شاخص‌های آزار عاطفی می‌باشد (کاردوسو و کاستا^۶، ۲۰۱۹).

علاوه بر این، این مطالعات و تجربیات بالینی نشان می‌دهد که زوج‌ها در فرهنگ امروزی با چالش‌های متعددی در ایجاد و حفظ رابطه صمیمی مواجه هستند. با این وجود، ارتباط موثر یکی از مولفه‌های کلیدی ساختن یک زندگی پایدار است. استفاده از توانایی‌های ارتباطی همسران یکی از مداخلات روانشناختی در زمینه بهبود الگوهای ارتباطی زوجین است. کیمیایی و گرجیان (۱۳۹۳) نشان دادند که حل مسئله، ارتباط، نقش‌های پاسخ‌دهی مناسب، یکپارچگی عاطفی و کنترل رفتار در زوج‌های دریافت‌کننده مشاوره زناشویی بر اساس مدل مهارت‌های ارتباطی

1. Fitzgerald, A. J., Barrett, B. J., Gray, A., & Cheung, C. H.

2. Awosan, F., & Ajeh, D.O

3. Takyi, B. K., & Lamptey

4. Lawal, B., Muhammad, M., & Mohamed, S.

5. Hawkins A. J

6. Cardoso, B. L. A., & Costa, N

همسران تقویت می‌شود. این منجر به بهبود عملکرد خانواده زوج می‌شود. اسماعیل نیا (۱۳۹۰) به بررسی تأثیر آموزش غنی‌سازی ازدواج به روش مهارت‌های ارتباطی همسران بر سبک‌های دلبستگی و هوش هیجانی زوج‌ها پرداخت. یافته‌ها نشان داد که مهارت‌های ارتباطی همسران نسبت به گروه مداخله مهارت‌های زندگی تأثیر بیشتری بر هوش هیجانی دارد (اسماعیل نیا، ۱۳۹۰). خدمتگزار (۲۰۱۷) دریافت که آموزش غنی‌سازی روابط زوجین و کاربرد عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه می‌تواند تأثیر مثبتی بر کاهش تعارضات زناشویی و بدرفتاری‌های بین زوجین شود. با توجه به اینکه زوجین می‌توانند تکنیک‌های ارتباط موثر را بیاموزند، مهارت‌های ارتباطی خوب در ازدواج می‌تواند به عنوان پایه خوبی برای توسعه و حفظ یک خانواده عمل کند. هدف از برنامه مهارت‌های ارتباطی، کمک و آماده‌سازی بهتر زوج‌ها برای رویارویی با مشکلات و اختلافات از طریق تقویت پیوندشان است. با کمک این برنامه، زوجین ممکن است پیوند خود را حفظ کنند، پیوندهای خود را مستحکم کنند، استانداردهای ازدواج خود را بهبود بخشند، از طلاق اجتناب کنند و روابط خود را عمیق‌تر کنند (اسدی و محمدی فر، ۱۴۰۱). حال با توجه به مطالب بیان شده هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات زناشویی می‌باشد.

روش پژوهش

این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و پیگیری دو ماهه از گروه آزمایش بود. جامعه آماری پژوهش زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی سطح شهر مشهد بود. با بررسی ملاک‌های ورود که شامل ازدواج دائم شرکت کنندگان، عدم مصرف داروی روانپزشکی، نداشتن روابط فرازناشویی و همچنین پرکردن پرسشنامه آزار عاطفی و انتظارات زناشویی و به دست آوردن نمره آزار عاطفی بالاتر از ۸۰ و نمره انتظارات زناشویی کمتر از ۴۲ و یا بیشتر از ۶۴، ۳۰ خانم انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. از هر دو

گروه پیش آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش، آموزش برنامه مهارت‌های ارتباطی همسران را در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کرد، و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد. برای دوره پیگیری، پس از دو ماه دوباره از گروه آزمایش و کنترل پس آزمون گرفته شد.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه آزار عاطفی (۱۳۸۲)

این پرسشنامه توسط براهیمی تهیه شده است. دارای ۸۰ سوال است که بر پایه طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره گذاری شده است (هرگز=۱، بندرت=۲، گاهی=۳، اغلب=۴، همیشه=۵). نمره‌های آزمودنی در دامنه بین ۸۰ تا ۴۰۰ قرار دارد. پرسشنامه ۴ عامل را که شامل آزار کلامی-انتقاد، بی توجهی-کناره گیری، سلطه گری، و محدودیت اجتماعی است را می‌سنجد. ضریب آلفای کرونباخ برای این خرده مقیاس‌ها به ترتیب عبارتند از: ۰/۹۷، ۰/۹۳، ۰/۹۰ و ۰/۸۹ و برای کل سؤالات ۰/۹۷ می‌باشد. همچنین روایی همگرا و واگرا این پرسشنامه با رضایت زناشویی ۰/۸۵ و با تعارض زناشویی ۰/۶۸ می‌باشد. نمره بین ۸۰ تا ۱۶۰ آزار دیدگی کم، نمره بین ۱۶۰ تا ۲۴۰ آزار دیدگی متوسط و همچنین نمره ۲۴۰ به بالا آزار دیدگی زیاد را نشان می‌دهد.

پرسشنامه انتظارات زناشویی (۱۳۸۸)

این پرسشنامه توسط امیدوار ساخته شده است. شامل ۳۲ سوال با طیف ۵ درجه‌ای لیکرت می‌باشد (هرگز=۰، بندرت=۱، گاهی=۲، اغلب=۳، همیشه=۴). نمرات آزمودنی در دامنه بین ۰ تا ۱۲۸ قرار دارد. پرسشنامه ۳ عامل را که شامل همسر به عنوان دوست و حامی، انتظار از زندگی زناشویی، انتظار از رابطه مطلوب است را می‌سنجد. ضریب آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده مقیاس‌ها به ترتیب، ۰/۷۰، ۰/۸۰ و ۰/۹۰ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۲ می‌باشد. به منظور تعیین روایی پرسشنامه از دو شیوه تعیین سازه‌های بنیادی و همبستگی درونی خرده مقیاس‌ها با نمره کل استفاده شد. برای تعیین سازه‌ها و عوامل بنیادی پرسشنامه از تحلیل عاملی به شیوه واریمکس و با چرخش متمایل استفاده شد، که سه عامل براساس ۳۷/۵ درصد واریانس‌های مجموع هشت عامل اول به

دست آمد. نمره بین ۰ تا ۴۲ انتظارات پایین ، نمره ۴۲ تا ۶۴ انتظارات متوسط و نمره ۶۴ به بالا نشان دهنده انتظارات بالا می باشد.

برنامه آموزش مهارت های ارتباطی همسران

در این پژوهش از پکیج آموزشی مهارت های ارتباطی همسران میلر و همکاران (۱۹۹۹) استفاده شد.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی مهارت های ارتباطی

جلسه	محتوا	هدف
اول	ارائه رهنمودهایی برای مشارکت اعضا و تشریح چگونگی انجام کار معرفی پژوهشگر، معرفی اعضا، بیان اینکه شیوه های برقراری ارتباط با دیگران آموختنی و قابل اصلاح است. بیان اهداف و تکلیف دادن به آزمودنی ها که تا جلسه آینده در ارتباطات خود دقت بیشتری کرده، چند ارتباط خود با دیگران را در گروه بیان کنند. توضیح خطوط کلی جلسات برای اعضا	معارفه اعضا، آشنایی با اهداف ارتباط، موقعیت های نگرشی و موضوعات گفتگو.
دوم	آشنایی با چهارچوب کلی بحث تعریف ارتباط و رابطه نحوه آماده سازی و خاتمه یک ارتباط مفید حرکت در جهت رفع موانع مؤثر و بهبود یک ارتباط اثربخش	آشنایی با چرخه آگاهی در یک ارتباط درست (اطلاعات حسی، افکار، احساسات، خواسته ها و اقدامات)
سوم	آموزش مهارت خودآگاهی و افزایش خودآگاهی، تاکید بر اهمیت خودباوری، نشان دادن تاثیر باورها بر احساسات و رفتار فرد زبان غیر کلامی و تفسیر آن	افزایش شناخت از خود و خودآگاهی (صحبت کردن از طرف خود، توصیف اطلاعات حسی، بیان افکار)
چهارم	آموزش مهارت های گوش دادن شامل توجه کردن، تصدیق کردن، دعوت کردن، خلاصه کردن و سوال کردن از طرف مقابل. همدلی و انعکاس احساسات معانی	یادگیری شنونده خوبی بودن و بدون پیش داوری صحبت کنند و به صحبت های همسر خود گوش دهند
پنجم	انواع ابراز وجود فواید و کارکردهای آن	صحبت کردن روشن در مورد نیازها و خواسته های خود
ششم	معرفی برنامه آموزش مهارت های ارتباطی و اصول	آشنایی با ۴ سبک ارتباط زناشویی (گپ زدن

جلسه	محتوا	هدف
	عمومی صحبت کردن پرورش قدرت نه گفتن	و گوش دادن رسمی، حرف زدن سلطه‌گرایانه یا خصمانه و گوش واکنشی، حرف زدن جستجوگرانه و گوش دادن اکتشافی، حرف زدن صریح و گوش دادن توجه آمیز)
هفتم	معرفی و آموزش فرایندهای حل تعارض و برنامه ریزی برای حل تعارض و پیشگیری از آن	آشنایی با فرایندهای حل تعارض (شناسایی و بیان مسئله، بستن قرارداد برای حل مسئله، شناسایی مشکل و به تفاهم رسیدن راجع به آن، شناخت خواسته‌ها، در نظر گرفتن راه حل‌های احتمال انجام اقدامات عملی، محک زدن طرح اقدام و ارزیابی نتیجه)
هشتم	روش حل مشارکت آمیز مساله و کاربرد آن و تله‌های فرایند حل مساله جمع بندی و نتیجه گیری، پاسخ به سوالات آنها.	یادگیری استفاده از روش‌های حل مساله ی مساله مدار به جای روش‌های حل مساله هیچان مدار

یافته‌ها

بررسی خصوصیات جمعیت شناختی نشان می‌دهد که میانگین سن گروه آزمایش، کنترل به ترتیب برابر ۳۱/۴۰، ۳۳/۰۷، می‌باشد. مدت زمان ازدواج در گروه آزمایش ۱۲/۱۶ سال و در گروه کنترل ۹/۲۵ سال می‌باشد. همچنین در گروه آزمایش ۶/۷ درصد دارای مدرک دیپلم و کمتر، ۲۰ درصد فوق دیپلم، ۶۶/۷ درصد مدرک لیسانس، ۶/۷ درصد دارای مدرک فوق لیسانس می‌باشند. در گروه کنترل ۲۰ درصد دارای مدرک دیپلم و کمتر، ۱۳/۳ درصد فوق دیپلم، ۶۰ درصد مدرک لیسانس، ۶/۷ درصد دارای مدرک فوق لیسانس می‌باشند. در گروه آزمایش ۴۶/۷ درصد دارای یک فرزند، ۴۶/۷ دارای دو فرزند و ۶/۷ درصد دارای سه فرزند می‌باشند و در گروه کنترل ۳۳/۳ درصد دارای یک فرزند، ۴۰ درصد دارای دو فرزند و ۶/۷ درصد دارای سه فرزند می‌باشند.

حال یافته‌های توصیفی پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرد. و در پی پاسخ به این پرسش هستیم که آیا آموزش مهارت‌های ارتباطی همسران بر کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات زناشویی موثر است؟ در جدول زیر شاخص‌های آمار توصیفی متغیرهای پژوهش در پیش و پس آزمون ارایه شده است. نتایج بدین شرح می‌باشد:

جدول ۲. توصیف متغیر آزار عاطفی

مؤلفه‌ها	مرحله	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزار کلامی	پیش آزمون	۹۲/۳۳	۵/۵۳	۸۸/۶۰	۵/۳۲
	پس آزمون	۶۷/۴۰	۲/۰۹	۹۰/۲۶	۵/۴۰
	پیگیری	۶۶/۷۳	۱/۴۸	۸۶/۳۳	۴/۹۹
غفلت	پیش آزمون	۵۳/۸۰	۵/۰۸	۵۲/۵۳	۵/۷۵
	پس آزمون	۳۶/۴۶	۴/۱۰	۵۳/۶۰	۵/۴۸
	پیگیری	۳۵/۶۶	۳/۲۲	۵۲/۵۵	۵/۶۷
سلطه گری	پیش آزمون	۳۵/۸۶	۲/۴۷	۳۴/۱۳	۲/۴۱
	پس آزمون	۲۵/۰۶	۲/۴۳	۳۳/۷۳	۲/۹۱
	پیگیری	۲۴/۵۳	۲/۲۳	۳۴/۷۷	۲/۶۲
محدودیت اجتماعی	پیش آزمون	۳۲/۳۳	۲/۱۶	۳۱/۶۶	۲/۹۲
	پس آزمون	۲۳/۵۳	۱/۸۴	۳۱/۰۱	۲/۷۲
	پیگیری	۲۱/۷۳	۱/۳۸	۳۱/۷۵	۲/۳۵
نمره کل آزار عاطفی	پیش آزمون	۲۱۴/۳۳	۹/۲۹	۲۰۶/۹۳	۷/۲۲
	پس آزمون	۱۵۲/۴۶	۵/۷۰	۲۰۸/۶۰	۷/۵۸
	پیگیری	۱۴۸/۶۶	۳/۶۷	۲۰۶/۲۱	۷/۱۱

جدول ۳. توصیف متغیر انتظارات زناشویی

مؤلفه‌ها	مرحله	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
انتظار از همسر	پیش آزمون	۲۵/۲۰	۱/۹۳	۲۵/۴۰	۲/۸۴

مؤلفه‌ها	مرحله	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
به عنوان دوست و حامی	پس آزمون	۱۷/۸۰	۱/۹۰	۲۴/۲۰	۲/۵۱
	پیگیری	۱۹/۹۳	۲/۲۵	۲۵/۱۶	۲/۱۱
انتظار از زندگی زناشویی	پیش آزمون	۳۶/۴۰	۲/۴۴	۳۷/۰۱	۲/۴۷
	پس آزمون	۲۷/۱۳	۳/۹۴	۳۵/۷۳	۲/۱۸
	پیگیری	۲۸/۱۳	۲/۱۳	۳۶/۱۷	۲/۳۹
انتظار از یک رابطه ایده آل	پیش آزمون	۴۲/۸۰	۳/۵۴	۴۰/۲۶	۳/۴۷
	پس آزمون	۳۲/۳۳	۲/۱۶	۴۱/۳۳	۲/۷۴
	پیگیری	۳۳/۲۰	۱/۷۸	۴۰/۵۵	۲/۵۹
نمره کل انتظار زناشویی	پیش آزمون	۱۰۴/۴۰	۴/۱۸	۱۰۲/۶۶	۴/۱۵
	پس آزمون	۷۷/۲۶	۳/۹۱	۱۰۱/۲۶	۴/۶۹
	پیگیری	۸۱/۲۶	۴/۵۷	۱۰۲/۷۰	۴/۳۸

فرضیه اصلی تحقیق حاکی از این بود که "آموزش مهارت‌های ارتباطی همسران بر کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات زناشویی موثر است" به منظور تحلیل فرضیه‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر طرح ۳*۲ استفاده شد. در این تحلیل، دو گروه شرکت کننده در پژوهش (گروه آزمایش و گروه کنترل) به عنوان عامل بین آزمودنی و زمان اندازه گیری متغیرهای آزار عاطفی و انتظارات زناشویی به عنوان عامل درون آزمودنی در نظر گرفته شدند. همچنین استفاده از آزمون موچلی نشان داد که مفروضه کرویت برای اثرهای مربوط به زمان، زمان و گروه و گروه رعایت شده است. بنابراین می‌توان بیان کرد که فرض برابری واریانس‌های درون آزمودنی برای تمام متغیرها رعایت شده است ($p < 0.05$). همچنین سایر آزمون‌های مقدماتی تحلیل واریانس با اندازه گیری‌های مکرر از جمله همگنی (برابری) واریانس‌ها و نرمال بودن توزیع داده‌ها را بررسی شد و سپس به آزمون فرض‌ها پرداخته شد. نرمال بودن داده‌ها را با استفاده از چولگی و کشیدگی و آزمون کلموگروف - اسمیرونف تحلیل شد. اگر چولگی و کشیدگی در دامنه ۲+ و ۲- باشد، و به همین ترتیب اگر سطح معنی‌داری در آزمون کلموگروف - اسمیرونف بالاتر از ۰/۰۵ باشد فرض صفر تأیید و نتیجه گرفته می‌شود توزیع داده‌ها نرمال

است. بررسی‌ها نشان داد که در تمامی مولفه‌های پژوهش در آزمون کلموگروف - اسمیرونف سطح معناداری بیش از ۰/۰۵ است در نتیجه فرض نرمال بودن توزیع متغیرها تایید شده است. همچنین چولگی و کشیدگی تمامی مولفه‌ها در دامنه ۲+ و ۲- قرار داشت.

جدول ۴. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای آزار عاطفی و انتظارات زناشویی

منبع تغییر	SS	df	F	sig	اندازه اثر	توان آماری
زمان	۱۱۴/۱۰	۱	۹/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۷۹
زمان*گروه	۱۲۱/۶۹	۱	۸/۶۶	۰/۰۱	۰/۴۲	۰/۸۹
گروه	۲۳۹/۸۴	۱	۱۲/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۸۳
زمان	۱۲۵/۵۸	۱	۱۱/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۲۸	۰/۷۷
زمان*گروه	۱۰۶/۹۹	۱	۹/۷۱	۰/۰۱	۰/۳۶	۰/۹۰
گروه	۳۰۱/۶۹	۱	۱۳/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۸۶

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود تاثیر زمان اندازه گیری بر نمرات آزار عاطفی معنادار است ($p < 0.05$, $f(9.87)$). می‌توان بیان کرد که صرف نظر از گروه آزمایشی بین میانگین نمرات آزار عاطفی در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین اثر تعامل بین زمان و گروه نیز معنی‌دار می‌باشد ($p < 0.05$, $f(8.66)$). بنابراین می‌توان بیان کرد که تفاوت میانگین نمرات آزار عاطفی در زمان‌های مختلف با توجه به سطوح متغیر گروه متفاوت است. همانطور که در جدول بالا مشاهده می‌شود تاثیر گروه نیز بر نمرات آزار عاطفی معنادار است ($p < 0.05$, $f(12.21)$). می‌توان نتیجه گرفت صرف نظر از زمان اندازه گیری بین میانگین نمرات آزار عاطفی گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

همچنین تاثیر زمان اندازه گیری بر نمرات انتظارات زناشویی معنادار است ($p < 0.05$, $f(11.47)$). می‌توان بیان کرد که صرف نظر از گروه آزمایشی بین میانگین نمرات انتظارات زناشویی در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین اثر تعامل بین زمان و گروه نیز معنی‌دار می‌باشد ($p < 0.05$, $f(9.71)$). بنابراین می‌توان بیان کرد که تفاوت میانگین نمرات انتظارات زناشویی در زمان‌های مختلف با توجه به سطوح متغیر گروه

متفاوت است. همانطور که در جدول بالا مشاهده می‌شود تاثیر گروه نیز بر نمرات انتظارات زناشویی معنادار است ($f(13.36), p < 0.05$). می‌توان نتیجه گرفت صرف نظر از زمان اندازه‌گیری بین میانگین نمرات انتظارات زناشویی گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد در نهایت نتایج نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های ارتباطی همسران در کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات زناشویی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی همسران بر کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات زناشویی بود. نتایج حاصل از یافته‌ها نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کاهش آزار عاطفی و تعدیل انتظارات زناشویی تاثیر گذار است. نتیجه این فرضیه با نتایج تحقیقات ماستو^۱ و همکاران، (۲۰۲۲) اودیلاوز^۲ و همکاران (۲۰۱۹)، لی^۳ و همکاران (۲۰۲۲)، اسدی و همکاران (۱۴۰۱) همسو است. برای مثال نتایج پژوهش اینس و ایسیک^۴ (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباط باعث افزایش روابط صمیمی زوجین شد. همچنین کیمیایی و گرجیان (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش کیفیت زندگی زنان دچار دلزدگی زناشویی شد. در پژوهشی دیگر خدمتگزار (۱۳۹۷) گزارش کردند که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش سازگاری و رضایتمندی زناشویی شد. در تبیین این یافته می‌توان به آموزش عملی مهارت‌های ارتباطی به عنوان یکی از آموزش‌هایی است که می‌تواند به کاهش آزارهای عاطفی کمک کند. برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی چارچوب کاملی را برای تقویت خودآگاهی و پرورش ظرفیت برای حفظ روابط صمیمانه ارائه می‌دهد. این رویکرد همچنین به زوج‌ها نقشه راه می‌دهد تا در ارزیابی دستاوردها و کاستی‌هایشان کمک کند. علاوه بر این، این رویکرد بر برآوردن نیازهای اساسی طرفین - مانند عشق، محبت، تعلق و تعهد - تمرکز دارد و دو عنصر مهم را برای روابط طولانی مدت و سالم در نظر می‌گیرد: ارتباط حل مسئله و ظرفیت دیدن چیزها و داشتن توقعات و انتظارات درست و بجا. این موارد

1. Mostova O
2. Odilavadze, M
3. Li, F
4. İnce, Ş., & Işık, E

می تواند به کاهش رنج عاطفی و احساسات منفی در روابط بین زوجین کمک کنند. در واقع، این برنامه با بازگردانی درک زوجین در روابط زناشویی، افزایش هوش هیجانی و خودآگاهی و کاهش عادات ناسالم با آموزش روش هایی که صمیمیت بیشتر را تقویت می کند، به بهبود سبک های ارتباطی کمک می کند (اسدی و محمدی فر، ۱۴۰۲). مطالعات متعددی اثربخشی این برنامه را در زوجین تایید کرده است. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که بهبود مهارت های ارتباطی همسران از طریق تمرین به کاهش آزار عاطفی کمک می کند (لی^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). برنامه آموزش مهارت های ارتباطی بر بهبود مهارت در سه زمینه متمرکز است: دانش عملی، هوش هیجانی برای نشان دادن و حفظ صمیمیت، و سواد رابطه. علاوه بر این، تمرکز این برنامه بر توسعه نگرش ها و تکنیک هایی برای حفظ یک ازدواج شاد و زندگی خانوادگی است تا زوج ها را تشویق به ایجاد ارتباطاتی کند که به آنها اجازه می دهد تا همیشه شاد زندگی کنند. این برنامه بیان می کند که یک ازدواج قوی مستلزم انتظارات واقع بینانه و ارتباط سالم است (کارمانس^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). در نتیجه، زوج هایی که مهارت های آموزش داده شده در این برنامه را تمرین می کنند، نسبت به زوج هایی که این برنامه را دریافت نمی کنند، احساس خوشبختی، احساسات بهتر، ارزیابی بهتر از دنیای اطراف خود و داشتن انتظارات معقول تر از شریک زندگی خود گزارش می دهند (آفو و انته^۳، ۲۰۲۰). علاوه بر این، هر فرد باید بتواند نیازها و احساسات خود را بشناسد. برای حفظ روابط مبتنی بر عشق و صمیمیت زوجین باید به گونه ای که مفید است یا یکدیگر ارتباط برقرار کنند و از مهارت هایی استفاده کنند که منجر به حل تعارض سازنده مطابق با همدلی، نیت خوب و تکمیل بینش مشترک در مورد رابطه شود. افرادی که اتفاقات محیط خود را منفی تعبیر می کنند، احساسات منفی بیشتری را تجربه می کنند و انتظارات غیرمنطقی از ازدواج خود دارند. در نتیجه این نوع آموزش با فرآیندی که ذکر شد می تواند بر انتظارات زناشویی تأثیر مثبت بگذارد. در نهایت، این برنامه موجب می شود تا زوج ها ارزش روابط صمیمانه درک کنند و توانایی های ارتباطی خود را با همسرشان با تأکید بر اهمیت صمیمیت برای یک رابطه سالم به کار می گیرند. زوج ها به جای انتقاد از شریک زندگی خود در این برنامه یاد می گیرند که چگونه پیوند

1. Li, X

2. Karremans, J. C

3. Afu, M., & Nteh K

خود را تقویت کنند. با صحبت کردن در مورد خشم خود به طور سازنده از آن استفاده کنند و نسبت به همسر خود آزار عاطفی نشان ندهند. زوج‌ها در این برنامه یاد می‌گیرند که چگونه برای برنامه‌ریزی با یکدیگر همکاری کنند تا بتوانند انتظارات منصفانه داشته باشند و از چرخه‌های بی‌پایان حساسیت‌های خود رهایی یابند. به اقدامات دلسوزانه و درک‌کننده تغییر جهت دهند (ویلیامسون^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). این رویکرد آموزشی معتقد است که فضای ازدواج زمانی ناپایدار و غیرقابل اعتماد می‌شود که تجربه عاطفی عشق و صمیمیت در روابط زوجین کمتر معنادار شود. مهارت‌های حل مسئله، توانایی‌های غلبه بر موانع، پشتکار در مواجهه با عدم قطعیت‌ها و نگرانی‌ها و خستگی زود هنگام در چنین شرایطی از بین می‌روند. علاوه بر این، توانایی زوجین در مذاکره برای حل مشکلات و درک دیدگاه طرف مقابل یکی از عواملی است که روابط سالم طولانی مدت را حفظ می‌کند و این یکی از مواردی است که برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی بر حفظ آن تاکید دارد (هان و ژنگ^۲، ۲۰۱۷). ارتباط صحیح و بهبود تنش زناشویی برای برآوردن نیازهای یکدیگر همسران باید بتوانند ارتباط برقرار کنند، مشکلات را حل کنند، بدون اینکه حالت تدافعی به خود بگیرند، به حرف‌های یکدیگر گوش دهند، ابراز ناراحتی کنند، تفاوت‌ها را بپذیرند و سوء تفاهم‌ها را برطرف کنند. در نتیجه دانش لازم برای رفع نیازهای همسرشان را می‌یابند و توانایی برقراری ارتباط و حل مشکلات می‌تواند توافق آنها را تقویت کند (کاردوس و کاستا^۳، ۲۰۱۹). در واقع، این روش می‌تواند با استفاده از یک برنامه مدون که به مسائل مربوط به سلامت روان، ارتباطات، حل مسئله، آموزش عاطفی، آموزش مهارت‌های لذت، احساس و کارکردهای جنسی و شفاف سازی انتظارات در قراردادها می‌پردازد، به نفع زوجین باشد. از طریق تمرین‌های مختلف، دانش هر فرد از خود را افزایش داده است تا بر تغییرات نگرش تأثیر بگذارد و توانایی‌های ارتباط، حل مسئله و حل تعارض را افزایش دهد و همچنین صمیمیت زوجین و رضایت زناشویی را افزایش دهد. با توجه به عناصر فوق، فرآیند آموزش مهارت‌های ارتباط می‌تواند سلامت روانی را بهبود بخشد، آزار عاطفی و استرس زناشویی را کاهش دهد و شیوه‌های بیان انتظارات را به شیوه منطقی افزایش دهد.

1. Williamson, H. C
2. Huan, L., & Zheng, P.Z
3. Cardoso, B. L. A., & Costa

فهرست منابع

- اسدی، فائزه، محمدی، فر. محمد علی. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش عملی مهارت‌های ارتباط صمیمانه بر سبک‌های عشق‌ورزی، بهزیستی روانشناختی، آزار عاطفی و تنش زناشویی در زنان متأهل. **مطالعات روان‌شناسی بالینی**. doi: 10.22054/jcps.2023.71010.2852 -.
- اسماعیل نیا، آسیه (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی ازدواج به روش PAIRS بر سبک‌های دلبستگی و هوش هیجان زوجین. **پایان نامه کارشناسی ارشد**، دانشگاه فردوسی مشهد.
- خدمتگزار، فریده (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین به شیوه گاتمن با آموزش کاربرد عملی مهارت ارتباط صمیمانه در کاهش تعارضات و دلزدگی زناشویی زنان شهر مشهد. **پایان نامه کارشناسی ارشد**، دانشگاه فردوسی مشهد.
- کیمیایی، علی و گرجیان مهلبانی، حسن (۱۳۹۴). اثربخشی مشاوره زناشویی مبتنی بر الگوی کاربرد عملی مهارت ارتباط صمیمانه (PAIRS) بر بهبود عملکرد خانوادگی زوج‌های دارای ناسازگاری زناشویی، فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، دانشگاه کردستان، ۲ (۱۷)، ۸۳-۱۰۰.
- Afu, M., & Nteh, K. (2020). Consequences of Marital Conflicts among Spouses in Benue State, Nigeria: Implications for Counselling. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 8(4). ([Link](#))
- Alder, M. C., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G., & Davis, S. (2018) Perceptions of parents' marriage predicting marital satisfaction: The moderating role of attachment behaviors. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(2), 146-164. ([Link](#))
- Allendorf, K., Thornton, A., Mitchell, C., & Young-DeMarco, L. (2019). The influence of developmental idealism on marital attitudes, expectations, and timing. *Journal of Family Issues*, 40(17), 2359-2388. ([Link](#))
- Awosan, F., & Ajeh, D.O. (2023). Pattern and Impact of Physical and Emotional Abuse on Women in Nigeria. *EBSU Journal of Social Sciences and Humanities*, 13(1). ([Link](#))
- Birak, F., Fard, F. D., & Jahangir, P. (2022). The effectiveness of teaching emotion management strategies based on the emotionally-focused couple therapy approach in improving family functioning and marital satisfaction. *Applied Family Therapy Journal (AFTJ)*, 3(2), 206-229. ([Link](#))
- Cardoso, B. L. A., & Costa, N. (2019). Marital social skills and marital satisfaction of women in situations of violence. *Psico-USF*, 24, 299-310. ([link](#))
- Deschênes, M., Bernier, A., Cyr, C., Paradis, A., & Rassart, C. A. (2023). Marital satisfaction, parenting stress, and family alliance: Parental perspective taking as a moderator. *Family Process*, 62(3), 1147-1160. ([Link](#))
- Fitzgerald, A. J., Barrett, B. J., Gray, A., & Cheung, C. H. (2022). The connection between animal abuse, emotional abuse, and financial abuse in intimate relationships: Evidence from a nationally representative sample of the general public. *Journal of interpersonal violence*, 37(5-6), 2331-2353. ([Link](#))
- Girma Shifaw, Z. (2022). Marital Communication as Moderators of the Relationship between Marital Conflict Resolution and Marital Satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 1-12. ([Link](#))

- Gomez, E., & Tadros, E. (2023). A Cognitive Behavioral Family Therapy Approach: The Impact of Divorce on a Hispanic Adolescent with an Eating Disorder. *The Family Journal*, 10664807231163244. ([Link](#))
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta- analytic study. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(5), 723. ([Link](#))
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International journal of psychology*, 54(3), 369-376. ([Link](#))
- Huan, L., & Zheng, P. Z. (2017). Increasing communication skills and its psychological effects on reducing couples' problems. *International Research Journal of Management Sciences*, 4(1), 86-94. ([Link](#))
- İnce, Ş., & Işık, E. (2022). The mediating role of five love languages between differentiation of self and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 50(4), 407-423. ([Link](#))
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of marriage and family*, 82(1), 100-116. ([Link](#))
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. ([Link](#))
- Kazim, S. M., & Rafique, R. (2021). Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist cultures: a mini review. *Journal of research in psychology*, 3(1), 55-67. ([Link](#))
- Khan Mohammadi, Z., Bazzazian, S., Amiri Majd, M., & Ghamari, M. (2018). Predicting emotional divorce based on psychological basic needs, marital expectations and family function. *Journal of family psychology*, 5(1), 17-30. ([Link](#))
- Lawal, B., Muhammad, M., & Mohamed, S. (2020). A critical review of emotional abuse and sextortion among Ghanaian women on social media. *ESTEEM Journal of Social Sciences and Humanities*, 5, 65-78. ([Link](#))
- Li, F., Chen, C., Wang, J., Peng, H., Wu, L., Ren, L., ... & Yang, Q. (2022). A Cross-Temporal Meta-Analysis on Marital Satisfaction of Chinese Couples. *Frontiers in Psychology*, 13, 903276. ([Link](#))
- Li, X., Cao, H., Zhou, N., Ju, X., Lan, J., Zhu, Q., & Fang, X. (2018). Daily communication, conflict resolution, and marital quality in Chinese marriage: A three-wave, cross-lagged analysis. *Journal of Family Psychology*, 32(6), 733. ([Link](#))
- Manning, W. D., Smock, P. J., & Fetto, M. N. (2019). Cohabitation and marital expectations among single millennials in the US. *Population Research and Policy Review*, 38(3), 327-346. ([Link](#))
- Mostova, O., Stolarski, M., & Matthews, G. (2022). I love the way you love me: Responding to partner's love language preferences boosts satisfaction in romantic heterosexual couples. *PloS one*, 17(6), e0269429. ([Link](#))
- Odilavdze, M., Panjikidze, M., Martskvishvili, K., Mestvirishvili, M., & Kvitsiani, M. (2019). The role of personality and love style in marital satisfaction: Does similarity matter?. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(4), 288-297. ([Link](#))
- Omani-Samani, R., Maroufizadeh, S., Ghaheri, A., Amini, P., & Navid, B. (2018). Reliability and validity of the Kansas Marital Satisfaction Scale (KMSS) in infertile people. *Middle East Fertility Society Journal*, 23(2), 154-157. ([Link](#))

- Omran, S., Jomehri, F., & Ahadi, H. (2019). Predicting marital adjustment based on marital expectations with mediate role of marital conflicts. *Scientific Journal of Social Psychology*, 2(51), 89. [\(Link\)](#)
- Rockson, D. K. (2022). Relationship Between Marital Expectations and Marital Satisfaction Among Married Individuals in the Seventh-Day Adventist Church in Jomoro Municipality, Ghana (Doctoral dissertation, University of Cape Coast). [\(Link\)](#)
- Takyi, B. K., & Lamptey, E. (2020). Faith and marital violence in Sub-Saharan Africa: exploring the links between religious affiliation and intimate partner violence among women in Ghana. *Journal interpersonal violence*, 35(1-2), 25-52. [\(Link\)](#)
- Williamson, H. C., Altman, N., Hsueh, J., & Bradbury, T. N. (2016). Effects of relationship education on couple communication and satisfaction: A randomized controlled trial with low-income couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 84(2), 156. [\(Link\)](#)

