

# اثربخشی آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر تعارضات زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار

مریم فتح الهی مطلق<sup>۱</sup>، مختار عارفی<sup>۲\*</sup>

۱. گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

۲. گروه روان‌شناسی و مشاوره، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران. (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره هفتم، شماره پنجم، سال ۱۴۰۱، صفحات ۳۵۱-۳۴۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۰۲

تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۰۷/۰۷

## چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر تعارضات زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ بود. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. حجم نمونه ۴۰ نفر بود که از جامعه مذکور، به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ۲۰ نفر به گروه آزمایش و ۲۰ نفر به گروه کنترل تخصیص یافتند. گروه آزمایش در طول هشت جلسه، هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی دریافت کردند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و یک متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون ابعادی میلی زناشویی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی (با کنترل اثر پیش‌آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس‌آزمون) بر افزایش هر یک از ابعاد تعارضات زناشویی شامل کاهش همکاری ( $F=18/37$ ,  $P=0.001/0$ )، افزایش رابطه جنسی ( $F=11/99$ ,  $P=0.000/0$ ) و افزایش واکنش‌های هیجانی ( $F=11/87$ ,  $P=0.000/0$ )، کاهش رابطه جنسی ( $F=11/99$ ,  $P=0.000/0$ )، افزایش واکنش‌های هیجانی ( $F=11/87$ ,  $P=0.000/0$ )، افزایش جلب حمایت فرزندان ( $F=15/68$ ,  $P=0.000/0$ ) و افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ( $F=15/68$ ,  $P=0.000/0$ )، افزایش جلب حمایت فرزندان ( $F=15/68$ ,  $P=0.000/0$ )، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ( $F=12/52$ ,  $P=0.000/0$ ) و کاهش ارتباط ( $F=16/69$ ,  $P=0.000/0$ )، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ( $F=12/87$ ,  $P=0.000/0$ ) و کاهش ارتباط ( $F=16/69$ ,  $P=0.000/0$ ) در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته است. مهم‌ترین نتایج این پژوهش، مؤثر بودن آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر تعارضات زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار می‌باشد. از این‌رو به مشاوران خانواده و روان‌شناسان توصیه می‌شود گام‌های مؤثری در جهت حفظ و ارتقاء زندگی زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی زنان بردارند.

**کلیدواژه:** آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی، تعارضات زناشویی، زنان دارای همسر ناسازگار.

مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره هفتم، شماره پنجم، سال ۱۴۰۱

## مقدمه

ازدواج<sup>۱</sup> به عنوان یکی از مهم‌ترین رسوم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی مورد تأیید همگان است. این در حالی است که بزرگ‌ترین و ناراحت کننده‌ترین مسئله شخصی هر فرد که به جدایی منجر می‌شود، ازدواج غیر رضایت‌بخش است. ازدواج از همان اوایل موردنویجه نویسنده‌گان، فلاسفه و به خصوص اخلاقیون و پیروان ادیان بزرگ قرار گرفته است و چون می‌دانستند عوامل بسیاری خانواده را تهدید می‌کند، توصیه‌هایی در حفظ بنیادهای آن داشته‌اند (عارفی، هدایت و مهدوی، ۱۳۹۸). آمارهای رسمی کشور نشان می‌دهد که ازدواج هرساله نسبت به سال قبل کاهش و درصد جدایی افزایش یافته است. رویدادهای زندگی یعنی راه حل انتقال و رشد و شرایط حاد و مزمن می‌تواند با تعارضات زناشویی رابطه داشته باشد گفته می‌شود مشکلات رابطه‌ای به‌احتمال بیشتری در طی دوره‌هایی به وجود می‌آیند که میزان تغییرات و رویدادهای تنش‌زا، زیاد باشد. البته متغیرهای دیگری چون حمایت و تعهد می‌تواند تأثیر این رویدادها را در رابطه زناشویی تعدیل نماید. تاریخچه زندگی هرکدام از زوجین نیز عامل مؤثری در تعارضات زناشویی هستند. طلاق والدین، مشکلات زناشویی رابطه‌ای ثابت شده دارد. این امر تأثیر شدیدی بر زنان دارد به‌گونه‌ای که ازدواج زمانی که سابقه طلاق والدینی دارند به میزان ۶۰٪ بیشتر از زنان دیگر به طلاق منجر می‌شود. تعارضات در خانواده اصلی نیز عامل خطر در روابط زوجین محسوب می‌شود. میزان و کیفیت شناخت زوجین از هم‌دیگر در قبل از ازدواج با تعارضات مربوط است، هر چه این شناخت بهتر و بیشتر باشد، رضایت زناشویی بیشتر شده و در غیر این صورت افراد فرصت پیدا می‌کنند همسر مناسب را از همسر نامناسب تشخیص دهند. ویکتور فرانکل یکی از روانشناسان برگسته اروپایی، در راستای یافتن پاسخ به این سؤال نتیجه گرفت که اگر زندگی برای افراد معنا و مفهوم داشته باشد فشار ناشی از آن نیز قابل تحمل است. موقعیت‌های فشارزای زندگی همواره می‌تواند بر جریان توانایی افراد در کنار آمدن با شرایط گوناگون مؤثر باشد و تداوم شرایط دشوار به‌نوبه خود موجب بروز یا تشدید نابسامانی جسمی و روانی می‌شود (ابریشم کار، ۱۳۹۷). روابط زناشویی ارتباط مستقیمی با خشنودی جنسی متقابل و ارضای تمایلات درونی افراد دارد. مشکلات جنسی به ویژه بی‌میلی زنان متأهل در روابط زناشویی می‌تواند منجر به پایین آمدن کیفیت روابط جنسی و در کل، روابط زناشویی شود (ولف<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸). امروزه با وجود تحولات مهم در ساختار خانواده ایرانی و افزایش آمارهای مربوط به جدایی عاطفی و مشکلات متعدد در روابط زناشویی، به نظر می‌رسد شدیداً نیازمند دریافت مداخلات پیشگیرانه و درمانی برای حل و فصل این مشکلات و ارتقای کیفیت زندگی خود هستند (قلیلی، ۱۳۹۸). ارتباط زناشویی به عنوان طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط همواره موردنویجه بوده است زیرا ازدواج رضایت‌بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران سیار مفید است. ازدواج یکی از مهم‌ترین حوادثی است که در زندگی رخ می‌دهد در حالی که بعضی ازدواج‌ها موجب رشد و شکوفایی زوجین است، بسیاری از زن و شوهرها نیز می‌توانند به مصیبت‌هایی در مقابل یکدیگر بدل شوند، ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و ارضای نیازهای عاطفی و روانی در جریان ازدواج، هنر و مهارتی است که علاوه بر سلامت روان و تجرب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (قاسمزاده،

<sup>1</sup> Marriage<sup>2</sup> Wolf

(۱۳۹۸). زوج درمانگران می‌توانند برای بهبود تعارضات جنسی زوجین در مداخلات خود، بر بهبود الگوهای ارتباطی زوجین تأکید کنند و از این رویکرد جهت پیشگیری از جدایی و طلاق زوجین و شکست آنها در ازدواجشان استفاده کنند (عارفی، مام صالحی، مرادی و یاراحمدی، ۱۳۹۹). یکی از علل مشکلات زناشویی، عدم مهارت‌های ارتباطی زوجین با یکدیگر می‌باشد؛ ارتباط سراسر زندگی انسان را در برگرفته است. زندگی با شروع ارتباط آغاز می‌شود و با قطع آن پایان می‌یابد. انسان در دامان ارتباط متولد می‌شود و نیازهایش را از هر نوعی که باشد برطرف می‌کند. به کمک ارتباط زنده می‌ماند، رشد می‌کند و تکامل می‌یابد، سعادت و خوشبختی انسان تا حد زیادی به چگونگی ارتباط او با دیگران بستگی دارد. ارتباط انتخاب خوب پیام و بیان خردمندانه خویش است. ارتباط دارای ابعاد و ویژگی‌های است. اولین ویژگی ارتباط، فراهم آوردن اطلاعات برای دیگران درباره‌ی قصد شخص است. این ویژگی را بعضی مؤلفان هدفمندی نامیده‌اند (کلی و کانلی، ۲۰۲۰).

دومین ویژگی مهم ارتباط تعریف نوع رابطه است چنانکه روابط میان همسران به‌وسیله‌ی پیام‌های دستوری تعریف می‌شوند. این پیام‌ها سیستمی از قوانین آشکار و نااشکار را در طول زمان تشکیل می‌دهند که چگونگی ارتباط میان زن و شوهر را مشخص می‌کند. ویژگی سوم ارتباط، چندبعدی بودن آن است، به این معنا که ارتباط در دو سطح مجزا اما مرتبط به هم کلامی و غیرکلامی روی می‌دهد. سطح کلامی مربوط به محتوای ارتباط است، درحالی که سطح غیرکلامی وظیفه‌ی کیفیت‌بخشی به سطح کلامی را بر عهده دارد. طبق نظر کرو و رایدلی (۲۰۱۹) در یک ارتباط رویارویی دو نفره هفت درصد مفاهیم احساسات توسط پیام‌های گفتاری، سی‌وهشت در صد در قالب حالت‌های آوای و پنجه‌وپنج درصد توسط نگاه، حالت‌های صورت و ژست‌های بدنی منتقل می‌شود. زمانی که محتوا و جنبه‌ی کیفیت ارتباط ناهمانگ باشند، همیشه لایه‌ی غیرکلامی مؤثرتر است. هدف اصلی ازدواج ارتباط است، ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر پردازنند و از نیازهای هم آگاهی یابند، روابط زوجین درواقع باهدف اراضی تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجین ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است. اگرچه دشواری‌های ارتباطی تنها علت تعارضات زناشویی نیست با این حال مشخص کننده روابط آشفته است و به نظر می‌رسد مشکلات موجود را تشدید می‌کند، آشفتگی مداوم در روابط غالباً به گام‌هایی برای طلاق و جدایی می‌انجامد (کوردک، ۲۰۲۰). لذا با توجه به رواج تعارضات زناشویی، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سؤال است که، آیا مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر کاهش تعارضات زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار تأثیر دارد؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به هدف کاربردی و شیوه اجرا نیمه آزمایشی و از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه زنان دارای همسر ناسازگار مراجعه‌کننده به مرکز اورژانس اجتماعی بهزیستی شهر خرم‌آباد در سه‌ماهه آخر سال ۱۳۹۹ می‌باشد، که در این سه ماه از میان کلیه مراجعه‌کنندگان، تعداد ۷۳ نفر مراجعه‌کننده به اورژانس اجتماعی کسانی بودند که دارای مشکلات زناشویی و همچنین دارای پرونده زیر نظر روان‌شناس مرکز بودند. از بین جامعه آماری، ۴۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند که شرایط لازم جهت همکاری با این پژوهش را دارا بودند و بر اساس آزمون سنجش ناسازگاری و تشخیص مشاور و روانشناس برگزیده و در دو گروه آزمایشی و کنترل (در هر گروه ۲۰ نفر گروه آزمایش و

۲۰ نفر گروه کنترل) انتخاب شدند. پس از انتخاب نمونه، پرسشنامه را همزمان در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده و توضیحات پیرامون پژوهش و نحوه پاسخگویی به سؤالات از آزمودنی‌ها خواسته شد تا باکمال دقت پرسشنامه را تکمیل کند. در این پژوهش نیمه آزمایشی از پیش آزمون و پس آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. مداخله‌ای آزمایشی (مهارت ارتباط موثر بین فردی) روی زنان دارای همسر ناسازگار گروه آزمایشی اجرا شد و این در حالی است که زنان دارای همسر ناسازگار گروه کنترل هیچ نوع مداخله درمانی دریافت نکردند. جلسات معناداری به صورت آموزش عملی بود و در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفت‌های دو جلسه برگزار شد. برنامه‌ریزی جلسات به گونه‌ای است که ۳۰ دقیقه ابتدایی جلسه به ارائه مطلب خاص جلسه مربوطه اختصاص یافته و ۶۰ دقیقه باقی‌مانده به صورت بحث گروهی پیرامون مسئله اعضا گروه در رابطه با مطالب آموزشی ارائه می‌شود و نیز اجرای تکنیک‌های خاص این رویکرد می‌باشد. معیار ورود و خروج آزمودنی‌ها کسانی بودند که متأهل بود و در سطح شهر خرم‌آباد به صورت تصادفی گزینش و بر اساس آزمون سنجش ناسازگاری و تشخیصی مشاور و روانشناس انتخاب شدند و همچنین به صورت کاملاً داوطلبانه و اختیاری تمایل به پاسخ دادن به پرسشنامه‌های پژوهش را داشتند.

### ابزار پژوهش

**پرسشنامه تعارض‌های زناشویی:** این پرسشنامه توسط براتی (۱۳۷۵) یک ابزار ۵۴ سؤالی است که برای سنجیدن تعارض‌های زن و شوهری بر مبنای تجربیات بالینی استاد راهنمای پژوهش ساخته شده است. این پرسشنامه هشت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارت‌اند از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر، و کاهش ارتباط مؤثر. مشاوران و سایر متخصصان بالینی می‌توانند از این پرسشنامه برای سنجیدن تعارض‌های زن و شوهری و ابعاد آن استفاده کنند. برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده که به تناسب ۱ تا ۵ نمره به آن‌ها اختصاص داده شده است. حداقل نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. سؤال‌های خرده مقیاس‌ها از این قرار است: کاهش همکاری، پرسش‌های ۴، ۱۸، ۲۵، ۳۴، کاهش رابطه جنسی، پرسش‌های ۱۳، ۱۹، ۳۵، ۴۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، پرسش‌های ۹، ۲۲، ۳۱، ۳۸، ۴۴؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، پرسش‌های ۸، ۱۵، ۲۱، ۳۷، ۴۳؛ کاهش رابطه فردی با خویشاوندان همسر و دوستان، پرسش‌های ۱، ۲۳، ۳۲، ۴۶، ۵۰، ۵۳؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، پرسش‌های ۲، ۱۰، ۱۷، ۲۴، ۳۹، ۴۸، ۳۳، کاهش ارتباط مؤثر پرسش‌های ۳، ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۴۱، ۴۵، ۴۷، ۵۲، ۵۴ حداقل نمره هر خرده مقیاس مساوی با تعداد سؤال‌های آن خرده مقیاس‌ها ضربدر ۵ است. در این ابزار نمره بیشتر به معنی تعارض بیشتر و نمره کمتر به معنی رابطه بهتر و تعارض کمتر است. نمره گذاری گزینه‌ها به این صورت است: هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاهی (۳)، اکثراً (۴)، همیشه (۵). سؤالات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۴۵، ۴۷، ۳۳، ۵۴ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۲۷۰ نفری برابر با ۰/۹۶ به دست آمد و برای ۸ خرده مقیاس آن از این قرار است: کاهش همکاری، ۰/۸۱؛ کاهش رابطه جنسی، ۰/۶۱؛ افزایش واکنش‌های هیجانی، ۰/۷۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، ۰/۳۳؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، ۰/۸۶؛ کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۸۹؛ جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۷۱؛ و کاهش ارتباط مؤثر، ۰/۶۹. پرسشنامه تعارضات زناشویی از روایی

محتوای خوبی برخوردار است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ  $\alpha = .83$  محاسبه شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های آماری از شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی شامل: فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، و آمار استنباطی شامل: آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری و یک متغیری در سطح  $0/05$  با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۳ استفاده شد.

برای اجرای پژوهش محقق ابتدا با تعیین وقت قبلی برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد زنان دارای همسر ناسازگار به مراکز اورژانس اجتماعی بهزیستی مراجعه کرده و مشخصات و محل سکونت آن‌ها را تهیه و روش انتخاب حجم نمونه تحقیق روش نمونه‌گیری در دسترس قرار گرفت. پس از انتخاب نمونه، پرسشنامه را همزمان در اختیار آزمودنی‌ها قرار داده و توضیحات پیرامون پژوهش و نحوه پاسخگویی به سوالات از آزمودنی‌ها خواسته شد تا باکمال دقت پرسشنامه را تکمیل کند. در این پژوهش نیمه آزمایشی از پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمایش و کنترل استفاده شد. مداخله‌ای آزمایشی (آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی) روی زنان دارای همسر ناسازگار گروه آزمایشی اجرا شد و این در حالی است که زنان دارای همسر ناسازگار گروه کنترل هیچ نوع مداخله آموزشی دریافت نکردند. جلسات معناداری به صورت آموزش عملی می‌باشد و در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفت‌های دو جلسه برگزار شد. برنامه‌ریزی جلسات به گونه‌ای است که  $30$  دقیقه ابتدایی جلسه به ارائه مطلب خاص جلسه مربوطه اختصاص یافته و  $60$  دقیقه باقی مانده به صورت بحث گروهی پیرامون مسئله اعضای گروه در رابطه با مطالب آموزشی ارائه می‌شود و نیز اجرای تکنیک‌های خاص این رویکرد می‌باشد. در پایان جلسات گروهی، از هر دو گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد. پژوهشگر نتایج حاصل از پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش و کنترل را مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**جدول ۱. محتوای جلسات آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی**

جلسه	هدف و محتوای جلسه	فنون و روش‌های درمانی	تکالیف
اول	آشنایی اعضاء با یکدیگر – برقراری ارتباط اولیه – اجرای پیش‌آزمون – تعریف خود و خودآگاهی	پاسخ به سوالات معروف آدلرین: من کی هستم؟ خود ایده ال من چیست؟ من دنیا را چگونه می‌بینم؟	تکلیف: یک تعریف واقعی از خود بنویسید و پگویند کدام یک از ویژگیهای شما قابل تغییر است و کدام یک قابل تغییر نیست؟ ملاک‌های ارزشمندی خود را چه می‌داند؟
دوم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: بیان اهمیت گفتگو و ویژگیهای یک گفتگو اثربخش	اجرای یک گفتگو $2$ نفره حرفة ای پس از یک گفتگو عادی با درنظرگرفتن کلیه جزئیات (ویژگیهای گوینده، پیام، ویژگیهای شنونده...) و تأثیر آن بر گفتگو	تکلیف: یک موقعت و یا یک مفهوم را در نظر بگیرید و بگویند مظورتان را حداقل با $5$ جمله متفاوت بیان کنید. در جمع دوستان یا اعضاء خانواده خود تصویری از چند شکل هندسی در هم تبیه را توضیح دهد و از آنها بخواهد تصویر مورد نظر را طراحی کنند، تا چه اندازه در بیان منور خود موفق بوده اند؟
سوم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: آشنایی اعضا با گوش دادن فعال و زبان بدنه و توضیحات کامل در این خصوص	گوش دادن فعال – پرهیز از قضاوت و نصیحت – استفاده از فن کنار گذاشتن تمرين ذهنی پاسخ خودمان به جای گوش دادن به طرف مقابل	تکلیف: به یکی از دوستان خود که اورا شنونده خوبی می‌دانید فکر کنید، کدام عادت یا عادتهای رفتاری او این حس را در شما القاء می‌کند؟ سپس: به یکی از دوستان خود که او را در هنر شنیدن ضعیف می‌دانید فکر کنید، کدام عادت یا عادتهای رفتاری او این حس را در شما القاء می‌کند؟
چهارم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: بیان مفهوم انکاس محتوا و احساسات و تاثیرات آن در روند ارتباط – آشنایی با مشوق‌های جزئی	اجرای بازی آینه توسط $2$ نفر و بیان عملی انکاس و تاثیرات آن و استفاده از مشوق‌های جزئی در یک گفتگوی دو نفره بین کلیه اعضاء	در گفتگویی دوستانه با اعضای خانواده یا دوستان خود از انعکس محتوا و انکاس احساسات و هماهنگی با زبان بدنه استفاده کنید، به نظر شما این مفاهیم تا چه اندازه در پیشبرد رابطه مؤثر می‌باشد؟

پنجم	<p>ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: آشنایی با مفاهیم انواع سؤالات باز پاسخ و یا بسته پاسخ- سؤالات مؤثر در پیشبرد رابطه و سوالاتی که نباید پرسیده شوند.</p>	<p>آشنایی با فن استفاده از کلمات جادویی: چه، چگونه و کی؟ ارائه عملی از سوالاتی که نباید پرسیده شوند مثل سؤالات محدود کننده و یا حداکثری.</p>	<p>در یک رابطه دوستانه با همسرتان، در مورد یکی از تعارضات اخیر به صحبت بشنیدو به جای بیان افکار و احساسات خود، با استفاده از سؤالات باز پاسخ از روی بخواهد مشکل را توضیح دهد، نتایج را با دفعه قبل مقایسه کنید.</p>
ششم	<p>ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل و بررسی پیشرفت‌های اعضاً گروه.</p> <p>سپس: بیان مفهوم پذیرش و پذیرش بی قید و شرط - چگونگی ابراز پذیرش</p>	<p>ابتدا تمرکز و شناسایی احساسات منفی و افکار غیر منطقی - و استفاده از فن چاچگزبندی باورها و انتظارات غیر منطقی توسط باورها و انتظارات منطقی</p>	<p>تکلیف: به همسرتان فکر کنید و تمام عادت‌ها و رفتارهای مناسب و نامناسب وی را به یاد آورید، آیا شما وی را با همه خصوصیاتش پذیرفته اید یا مدام قصد تغییر وی را دارید؟</p>
هفتم	<p>ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس:</p> <p>بیان شناسایی افکار منفی و نحوه جای گزینی آن با افکار مثبت و تمرکز بر افکار مثبت</p>	<p>تصویر سازی عقلانی - عاطفی، تمرکز بر شناسایی به موقع هیجانات، باورها و افکار به ویژه افکار مثبت.</p>	<p>تکلیف: به اتفاقات گذشته و اخیری که برای خودتان و اطاعت‌تان رخ داده است فکر کنید و ببینید به جای جملات گفته شده، در صورتی که بر افکار مثبت تمرکز کنیدو از عملکرد هیجانی پرهیزید، چه جملات دیگری هم می‌شد بیان کرد؟ نتایج را با هم مقایسه کنید.</p>
هشتم	<p>ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس:</p> <p>بیان اهمیت هدف در رابطه و تأثیر اهداف ما در پیشبرد رابطه و بیان اینکه هدف ما از برقراری رابطه صمیمیت و عشق است نه تعارض.</p>	<p>بیان هدفمندی و جهت گیری آتلرین‌ها و کاربرد آن در عینی ترشدن رفتارها و حصول نتیجه- جستجوی معنای زندگی</p>	<p>بیان خلاصه‌ای از آنچه تا کنون گفته شده است و رفع ابهامات و پاسخ به سؤالات حاضرین و اجرای پس‌آزمون.</p>

## یافته ها

جدول شماره ۲ میانگین سنی افراد نمونه در دو گروه را نشان می‌دهد.

جدول ۲. افراد نمونه پژوهش

گروه کنترل				گروه آزمایش				متغیر پژوهش
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	
۵/۰۷	۳۹/۱۵	۴/۹۳	۳۹/۰۰					
								سن (به سال)

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین سن افراد نمونه در دو گروه تقریباً ۳۹ سال بوده است.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار تعارضات زناشویی و ابعاد آن به تفکیک گروه و مرحله سنجش

متغیر پژوهش	گروه	تعداد	انحراف معیار $\pm$ میانگین	پس آزمون	پیش آزمون	انحراف معیار $\pm$ میانگین	
						انحراف معیار $\pm$ میانگین	انحراف معیار $\pm$ میانگین
کاهش همکاری	آزمایش	۲۰	۱۱/۱۳ $\pm$ ۰/۷۶	۱۱/۲۱ $\pm$ ۲/۰۵			
کاهش رابطه جنسی	کنترل	۲۰	۱۴/۱۸ $\pm$ ۱/۰۴	۱۴/۰۱ $\pm$ ۰/۹۳			
افزایش واکنش‌های هیجانی	آزمایش	۲۰	۱۱/۲۴ $\pm$ ۰/۸۸	۱۱/۰۰ $\pm$ ۱/۰۳			
افزایش جلب حمایت فرزندان	کنترل	۲۰	۱۵/۶۷ $\pm$ ۱/۱۴	۱۴/۴۵ $\pm$ ۱/۱۰			
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	آزمایش	۲۰	۱۰/۰۹ $\pm$ ۰/۶۱	۱۳/۶۶ $\pm$ ۱/۸۹			
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	کنترل	۲۰	۱۳/۰۰ $\pm$ ۱/۲۵	۱۲/۸۷ $\pm$ ۱/۱۹			
جادا کردن امور مالی از یکدیگر	آزمایش	۲۰	۱۲/۱۱ $\pm$ ۱/۳۶	۱۴/۳۸ $\pm$ ۲/۷۴			
کاهش ارتباط	آزمایش	۲۰	۱۴/۲۲ $\pm$ ۳/۸۴	۱۴/۱۴ $\pm$ ۴/۱۸			
کاهش همکاری	آزمایش	۲۰	۱۱/۳۴ $\pm$ ۳/۹۶	۱۵/۴۹ $\pm$ ۴/۰۹			
کاهش رابطه جنسی	کنترل	۲۰	۱۴/۱۷ $\pm$ ۳/۵۴	۱۴/۰۰ $\pm$ ۳/۷۳			
افزایش واکنش‌های هیجانی	آزمایش	۲۰	۱۲/۳۳ $\pm$ ۱/۰۳	۱۵/۹۵ $\pm$ ۲/۶۶			
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	آزمایش	۲۰	۱۴/۰۰ $\pm$ ۳/۶۸	۱۴/۷۷ $\pm$ ۴/۲۱			
جادا کردن امور مالی از یکدیگر	آزمایش	۲۰	۱۰/۰۹ $\pm$ ۲/۶۱	۱۳/۶۶ $\pm$ ۱/۸۹			
کاهش ارتباط	آزمایش	۲۰	۱۳/۰۰ $\pm$ ۳/۲۵	۱۲/۸۷ $\pm$ ۳/۱۹			
جادا کردن امور مالی از یکدیگر	آزمایش	۲۰	۱۲/۱۱ $\pm$ ۱/۳۶	۱۴/۳۸ $\pm$ ۲/۷۴			

$13/14 \pm 3/18$	$14/22 \pm 3/84$	۲۰	کنترل
$120/08 \pm 17/01$	$95/18 \pm 10/39$	۲۰	آزمایش
$116/00 \pm 15/95$	$114/05 \pm 12/09$	۲۰	کنترل

نمره کل تعارضات زناشویی

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره کل متغیر تعارضات زناشویی در افراد گروه آزمایش در مرحله پس آزمون برابر با  $95/18$  (و  $10/39$ ) و در مرحله پیش آزمون برابر با  $120/08$  (و  $17/01$ ) می‌باشد. در افراد گروه کنترل میانگین (و انحراف معیار) این متغیر در مرحله پس آزمون برابر با  $114/05$  (و  $13/09$ ) و در مرحله پیش آزمون برابر با  $116/00$  (و  $15/95$ ) می‌باشد.

جدول ۴. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض همگنی خطای واریانس‌ها

متغیرهای وابسته	F آماره	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
تعارضات زناشویی	$2/452$	۱	۳۸	$0/933$

همان‌گونه که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود پیش‌فرض لوین در کلیه متغیرهای پژوهش تأیید می‌گردد؛ که به دلیل تصادفی بودن دو گروه و حجم نمونه بالا می‌توان از روش تحلیل کوواریانس جهت تجزیه و تحلیل استفاده کرد.

جدول ۵. نتایج آزمون‌های چندمتغیره پس آزمون ابعاد تعارضات زناشویی

نوع آزمون	آزمون F	مقدار	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پبلایجی	$17/604$	$0/953$	$0/000$	$0/632$	$1/000$
لامبای ویلکز	$17/604$	$0/627$	$0/000$	$0/632$	$1/000$
اثر هتلینگ	$45/639$	$45/639$	$0/000$	$0/632$	$1/000$
بزرگ‌ترین ریشه روی	$45/639$	$45/639$	$0/000$	$0/632$	$1/000$

نتایج جدول شماره ۵ بیانگر آن است که لامبای ویلکز ( $F=17/604$  و  $P=0/000$ ) معنادار است. نتایج مؤید آن است که بین گروههای آزمایش و کنترل از لحاظ پس آزمون تعارضات زناشویی با کنترل پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته یعنی ابعاد تعارضات زناشویی ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که  $63/2$  درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

جدول ۶. نتایج اثرات بین آزمودنی کوواریانس چندمتغیره در پس آزمون تعارضات زناشویی

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	df	F آماره	P-Value	ضریب تأثیر	توان آماری
کاهش همکاری	$26/349$	۱	$18/37$	$0/000$	$0/620$	$0/996$
کاهش رابطه جنسی	$56/762$	۱	$11/99$	$0/000$	$0/586$	$0/996$
افزایش واکنش‌های هیجانی	$34/189$	۱	$11/87$	$0/000$	$0/659$	$0/996$
افزایش جلب حمایت فرزندان	$11/923$	۱	$15/68$	$0/000$	$0/723$	$0/996$
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	$67/730$	۱	$23/04$	$0/000$	$0/592$	$0/996$
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان	$42/251$	۱	$12/52$	$0/000$	$0/532$	$0/996$
همسر و دوستان						
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	$78/922$	۱	$12/87$	$0/000$	$0/525$	$0/996$
کاهش ارتباط	$10/9723$	۱	$16/69$	$0/000$	$0/713$	$0/996$

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی (با کنترل اثر پیش آزمون به عنوان عامل همپراش روی پس آزمون) بر بهبود هر یک از ابعاد تعارضات زناشویی شامل کاهش همکاری

( $F=18/37$  و  $P=0/001$ )، کاهش رابطه جنسی ( $Eta=0/586$  و  $F=11/99$ )، افزایش واکنش‌های هیجانی ( $F=11/87$  و  $P=0/000$ )، افزایش جلب حمایت فرزندان ( $Eta=0/659$  و  $F=15/68$ )، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ( $Eta=0/592$  و  $F=23/04$ )، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ( $F=12/52$  و  $P=0/000$ )، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ( $Eta=0/525$  و  $F=12/87$ ) و کاهش ارتباط ( $F=16/69$  و  $P=0/000$ ) در مرحله پس‌آزمون تأثیر معناداری داشته است؛ بنابراین فرضیه دوم پژوهش مبنی بر اینکه «آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر کاهش تعارضات زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار تأثیر دارد»، تأیید می‌شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر تعارضات زناشویی زنان دارای همسر ناسازگار بود. نتایج مؤید آن است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ پس‌آزمون تعارضات زناشویی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت که تفاوت معناداری حداقل در یکی از متغیرهای وابسته یعنی ابعاد تعارضات زناشویی ایجادشده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که  $75/1$  درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است. این یافته با یافته‌های پژوهش‌های دهکردی و همکاران (۱۳۹۸)، اینگلهارت (۲۰۱۹) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت مشکلات رابطه‌ای در زوجین آشفته نسبت به زوجین آرام کمتر از طریق گفتگو حل می‌شود، تعامل و کنترل غیر مؤثر تعارض بهاندازه‌ای تأثیر دارد که روی تداوم مشکلات ارتباطی اثر می‌گذارد، تعامل ضعیف؛ درک زوجین را از یکدیگر کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کرده و برای ارضای نیازهای یکدیگر تلاش کنند. کنترل غیر مؤثر تعارض به این معناست که مسائل مهم رابطه، حل نشده باقی می‌ماند و لذا این مسائل غالباً منبع تعارض‌های تکراری می‌شود، خیلی از زوجین همیشه بحث‌های مشابه یا یکسانی پیرامون یک موضوع دارند، بدون اینکه مشکل را حل کنند (هال فورد، ۲۰۰۱؛ ترجمه‌ی تبریزی و همکاران، ۱۳۹۸). درواقع یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های که زوجینی که در تبادل منفی گیر افتاده‌اند این است که روش سازگارانه‌ای برای خروج از این بحران پیدا نمی‌کنند (گاتمن، ۱۹۹۸؛ نقل از خجسته مهر، ۱۳۹۸). تعاملات منفی موجب افزایش احتمال طلاق و کاهش جنبه‌های مثبت ازدواج مانند رضایت، تعهد، دوستی و اعتماد در رابطه می‌گردد. زوجینی که می‌توانند تعارضات موجود در رابطه را با به کار گیری روش‌های مثبت و استفاده‌ی کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشاری و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود دارد و این خود یکی از روش‌های مهم ایجاد صمیمت در رابطه است (جوهانسون، ۲۰۱۹). رابطه‌ی صمیمانه با خود افشاری واقعی و درک نیازهای همسر در رابطه برابر تعریف می‌شود و ایجاد آن (رابطه‌ی صمیمانه) نیاز به گذر زمان دارد. متأسفانه زوجین امروزی وقت کمتری برای یکدیگر دارند و درنتیجه روابط صمیمانه کمتری نیز با هم دارند. از طرفی دیگر ارتباط عبارت است از انتقال و اشتراک معانی و عقاید، تصاویر و اندیشه‌ها، هر چه میزان اشتراک معانی بیشتر باشد، ارتباط قوی‌تر و مؤثرتر است و مهارت‌های ارتباطی ضعیف می‌تواند به گونه‌ای باشد که، به سوءتفاهم‌ها و احساسات منفی و کاهش کیفیت رابطه و صمیمت منجر شود. با استناد به رویکرد رفتاری - شناختی در خصوص مهارت‌های ارتباطی، می‌توان بیان داشت که مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت گوش دادن فعل (بر آنچه که شخص مقابله احساس می‌کند و بر زبان می‌آورد متمرکز شویم

و باهدف درک کردن به او گوش دهیم)، مهارت تنظیم عواطف (شناخت کافی از هیجانات و عواطف طرف مقابل)، مهارت بینش (مهارت پرورش انتخاب عمل خود به دوراز سلطه‌پذیری یا پرخاشگری)، مهارت درک پیام (آگاهی از نحوه پردازش اطلاعات در طرف مقابل و انتقال پیام‌های کلامی و غیرکلامی به گونه‌ای که با درک طرف مقابل همخوانی داشته باشد) و مهارت قاطعیت (برقراری رابطه، صادقانه، صریح، مستقیم و روشن توأم با احترام متقابل و اصیل) هست (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۲۰۲۰). گرچه همه مهارت‌های فوق به ایجاد رابطه صمیمانه زوجین کمک شایانی می‌کند اما همان‌طور که در مطالعات خود نشان دادند از طریق گوش دادن در روابط بین فردی خود می‌توانند صمیمت را ایجاد کنند و به تداوم آن کمک نمایند؛ به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین درزمنه گوش دادن، منجر به فهمیدن و رسیدن درک همدلانه می‌شود تا از این طریق علاقه، نیازها و تعصبات خود را کاسته و از زاویه دید طرف مقابل به موضوع نگاه کرده. گوش دادن یکی از مؤثرترین شیوه‌های کاهش فشار عصبی در طرف مقابل است. همچنین درزمنه تنظیم عواطف، زوجینی که نسبت به علائم هیجانی خود و همسرشان شناخت و توجه کافی دارند در روابط‌شان کدورت و سوء‌تعییر بهندرت پیش می‌آید و احساس صمیمت و همراهی بیشتری را در روابط بین فردی خود احساس می‌کنند. در مقابل زوج‌های پریشان به علت عدم شناخت کافی از هیجانات و عواطف همسرشان در مقاطع زمانی حساس دست به مقابله به‌مثل می‌زنند و باعث ایجاد کدورت و ناراحتی در روابط خود با همسرشان می‌گردند. درواقع صمیمت به توانایی همسران برای انتقال روش، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان بستگی دارد. بنابراین، یادگیری مهارت‌های ارتباطی کارآمد، گام مهمی در فرآیند ایجاد و افزایش صمیمت و سازگاری است. به‌طورکلی، صمیمت زوج‌ها سبب افزایش تبادل مثبت، مهارت‌های ارتباطی، حل مشکل و تعارض و تغییر الگوهای فکری مخرب می‌گردد. از آنجایی که جامعه آماری پژوهش زنان دارای همسر ناسازگار مراجعه کننده به اورژانس اجتماعی شهر خرم‌آباد بودند، تعمیم بافت‌های پژوهش به سایر جوامع می‌باشد باحتیاط انجام گیرد. در این پژوهش اثر پیگیری به دلیل بروز بیماری کرونا بررسی نشده است. همچنین بر اساس نتایج پژوهش درزمنه آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر کاهش تعارضات زنان دارای همسر ناسازگار مراجعه کننده به مرکز مشاوره، پیشنهاد می‌گردد که مشاوران با تشکیل این‌گونه دوره‌ها به صورت منظم و تشکیل کلاس‌ها و آموزش‌های گروهی و شرکت در چنین کارگاه‌هایی در جهت کاهش تعارضات زناشویی در زنان اقدام نمایند.

#### منابع

- تبریزی، سمیرا. (۱۳۹۸). مقایسه کمی و کیفی رضایت زناشویی در بین معلمین. پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
- خجسته مهر، رضا. (۱۳۹۸). بررسی تأثیر روانشناسی گروهی مهارت ارتباط مؤثر بین فردی و افزایش احساس مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز، کارشناسی ارشد، تازه‌ها و پژوهش‌های روانشناسی، ۵(۲۷)، ۱۱۱-۱۲۴.
- عارفی، مختار؛ هدایت، سعیده و مهدوی، آزاده. (۱۳۹۸). نقش طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان شاغل نیروی انتظامی شهر کرمانشاه، رویش روان‌شناسی سال هشتم، شماره ۴ (پیاپی ۳۷)، ۱۵۵-۱۶۴.
- عارفی، مختار؛ مام صالحی، حسین؛ مرادی، امید و یاراحمدی، یحیی. (۱۳۹۹). نقش واسطه‌ای الگوهای ارتباطی در رابطه بین تمایزیافتگی خود و رضایت جنسی زوجین. روانپژوهی و روانشناسی بالینی ایران. دوره ۲۶، شماره ۲ (پیاپی ۱۰۱)، ۱۵۴-۱۶۹.

قليلى، زهره؛ احمدى، سيد احمد؛ فاتحى، مريم (۱۳۹۸)، اثربخشى گفت و گوی مؤثر با زوجين شهر اصفهان، فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسى، دانشگاه آزاد اسلامى واحد خوراسگان، ۴۷(۴۸)، ۲۹۴.

- Crowe, M., & Ridley, J. (2019). Therapy With couples: A behavioral-systems approach to couple relationship and sexual Problem. Second Edition. Blackwell Science.
- Goldenberg, I., Goldenberg, H. (2020). Family Therapy: An overawe. Brooks /Cole Publishing Company.
- Johanson, S.M. (2020 ). The revolution in couple therapy. Journal of marriage and Family Therapy, 29, 348-365.
- Kelly, A, F. Conley, L. (2020).Family communication patterns and social support in families of origin and adult children's subsequent intimate relationships. Paper presented at the international Association for Relationship Research Conference, Madison, WI, 22-25.
- Kurdek, L.A. (2020). Assessing multiple determination of marital commitment in cohabiting gay, cohabiting lesbian, dating heterosexual, and married heterosexual couple. *Family Relations*, 4(July), 261-266.