

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

مریم فتح الهی مطلق^۱، مختار عارفی^{۲*}

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 پنجاه و پنجم، سال ۱۴۰۱، صفحات ۳۴۲-۳۵۱

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 ۱۳۹۹-۱۴۰۰ 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 ابعاد بی‌میلی زناشویی با کنترل پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی (با کنترل اثر پیش‌آزمون به‌عنوان عامل همپراش روی پس‌آزمون) بر افزایش هر یک از ابعاد تعارضات زناشویی شامل کاهش همکاری ($F=18/37, P=0/001$) و ($\eta^2=0/620$)، کاهش رابطه جنسی ($F=11/99, P=0/000$ و $\eta^2=0/586$)، افزایش واکنش‌های هیجانی ($F=11/87, P=0/000$ و $\eta^2=0/659$)، افزایش جلب حمایت فرزندان ($F=15/68, P=0/000$ و $\eta^2=0/723$)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ($F=23/04, P=0/000$ و $\eta^2=0/592$)، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ($F=12/52, P=0/000$ و $\eta^2=0/532$)، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ($F=12/87, P=0/000$ و $\eta^2=0/525$) و کاهش ارتباط ($F=16/69, P=0/000$ و $\eta^2=0/713$) 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 این رو 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.

مقدمه

ازدواج^۱ به‌عنوان یکی از مهم‌ترین رسوم اجتماعی برای دستیابی به نیازهای عاطفی، روانی و امنیتی مورد تأیید همگان است. این در حالی است که بزرگ‌ترین و ناراحت‌کننده‌ترین مسئله شخصی هر فرد که به جدایی منجر می‌شود، ازدواج غیر رضایت‌بخش است. ازدواج از همان اوایل مورد توجه نویسندگان، فلاسفه و به‌خصوص 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 هر ساله نسبت به سال قبل کاهش و درصد جدایی افزایش یافته است. رویدادهای زندگی یعنی راه‌حل 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 هر کدام 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 برجسته 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 خشونتی 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 (وولف^۲، 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 به‌عنوان طولانی‌ترین و عمیق‌ترین نوع ارتباط همواره مورد توجه بوده است زیرا ازدواج رضایت‌بخش، برای سلامت جسمی و روانی همسران بسیار مفید است. ازدواج یکی از مهم‌ترین حوادثی است که در زندگی رخ می‌دهد درحالی‌که 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 تجارب سالم اولیه، نیازمند داشتن و کسب نگرش‌های منطقی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های زندگی و انجام وظایف خاص خویش است (قاسم‌زاده،

¹ Marriage

² 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 بر گرفته 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 به وسیله‌ی پیام‌های دستوری تعریف می‌شوند. این پیام‌ها سیستمی از قوانین آشکار و ناآشکار 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، درحالی‌که 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 درصد در قالب حالت‌های آوایی و پنجاه‌وپنج درصد توسط نگاه، حالت‌های صورت و ژست‌های بدنی منتقل می‌شود. زمانی که محتوا و جنبه‌ی کیفیت ارتباط ناهماهنگ 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 بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند، روابط زوجین درواقع باهدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد. به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که توسط زوجین ناراضی مطرح می‌شود، عدم موفقیت در برقراری رابطه است. اگرچه دشواری‌های ارتباطی تنها علت تعارضات زناشویی نیست بااین‌حال مشخص‌کننده‌ی روابط آشفته است و به نظر می‌رسد مشکلات موجود را تشدید می‌کند، آشفته‌گی 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 پیش‌آزمون و پس‌آزمون 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 به‌صورت آموزش عملی بود و در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای دو جلسه برگزار شد. برنامه‌ریزی جلسات به‌گونه‌ای است که ۳۰ دقیقه ابتدایی جلسه به ارائه مطلب خاص جلسه مربوطه اختصاص یافته و ۶۰ دقیقه باقی‌مانده به‌صورت بحث گروهی پیرامون مسئله اعضای 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 به‌صورت تصادفی گزینش و بر اساس آزمون سنجش ناسازگاری و تشخیصی مشاور و روانشناس انتخاب شدند و همچنین به‌صورت 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 زن‌وشوهری 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 موثر. مشاوران و سایر متخصصان بالینی می‌توانند از این پرسشنامه برای سنجیدن تعارض‌های زن‌وشوهری و ابعاد آن استفاده کنند. برای هر سؤال پنج گزینه در نظر گرفته شده که به‌تناسب ۱ تا ۵ نمره به آن‌ها اختصاص داده شده است. حداکثر نمره کل پرسشنامه ۲۷۰ و حداقل آن ۵۴ است. سؤال‌های خرده مقیاس‌ها از این‌قرار است: کاهش همکاری، پرسش‌های ۴، ۱۲، ۱۸، ۲۵، ۳۴، کاهش رابطه جنسی، پرسش‌های ۵، ۱۳، ۱۹، ۳۵، ۴۰؛ افزایش جلب حمایت فرزند، پرسش‌های ۹، ۲۲، ۳۱، ۳۸، ۴۴؛ افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، پرسش‌های ۸، ۱۵، ۲۱، ۲۹، 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، ۳۳، ۳۹، ۴۸، کاهش ارتباط موثر پرسش‌های ۳، ۷، ۱۱، ۱۶، ۲۶، ۲۸، ۳۰، ۴۱، ۴۵، ۴۷، ۵۲، ۵۴، حداکثر 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. نمره‌گذاری گزینه‌ها به این صورت است: هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاهی (۳)، اکثراً (۴)، همیشه (۵). سؤالات ۳، ۱۱، ۱۴، ۲۶، ۳۰، ۳۳، ۴۵، ۴۷، ۵۴ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری 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 این‌قرار 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 موثر، ۰/۶۹. پرسشنامه تعارضات زناشویی از روایی

محتوایی خوبی برخوردار است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ $0/83$ 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 سؤالات 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 ۳۰ دقیقه ابتدایی جلسه به ارائه مطلب خاص جلسه مربوطه اختصاص یافته و ۶۰ دقیقه باقی‌مانده 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 اعضا با یکدیگر - برقراری ارتباط اولیه - اجرای پیش‌آزمون - تعریف خود و خودآگاهی	پاسخ به سؤالات معروف آذرین‌ها: من کی هستم؟ خود ایده‌آل من چیست؟ من دنیا را چگونه می‌بینم؟	تکلیف: یک تعریف واقعی از خود بنویسید و بگویید کدام یک از ویژگی‌های شما قابل تغییر است و کدام یک قابل تغییر نیست؟ ملاکهای ارزشمندی خود را چه می‌دانید؟
دوم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: بیان اهمیت گفتگو و ویژگی‌های یک گفتگوی اثربخش	اجرای یک گفتگوی ۲ نفره حرفه‌ای پس از یک گفتگوی عادی با در نظر گرفتن کلیه جزئیات (ویژگی‌های گوینده، پیام، ویژگی‌های شنونده و...) و تأثیر آن بر گفتگو	تکلیف: یک موقعیت و یا یک مفهوم را در نظر بگیرید و بکشید منظورتان را حداقل با ۵ جمله متفاوت بیان کنید. در جمع دوستان یا اعضای خانواده خود تصویری از چند شکل هندسی در هم تنیده را توضیح دهید و از آن‌ها بخواهید تصویر مورد نظر را طراحی کنند، تا چه اندازه در بیان منور خود موفق بوده‌اید؟
سوم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: آشنایی اعضا با گوش دادن فعال و زبان بدن و توضیحات کامل در این خصوص	گوش دادن فعال - پرهیز از قضاوت و نصیحت - استفاده از فن کنار گذاشتن تمرین ذهنی پاسخ خودمان به جای گوش دادن به طرف مقابل	تکلیف: به یکی از دوستان خود که او را شنونده خوبی می‌دانید فکر کنید، کدام عادت یا عادات 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 عادات رفتاری او این حس را در شما القاء می‌کند؟
چهارم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: بیان مفهوم انعکاس محتوا و احساسات و تأثیرات آن در روند ارتباط - آشنایی با مشوق‌های جزئی	اجرای بازی آینه توسط ۲ نفر و بیان عملی انعکاس و تأثیرات آن و استفاده عملی از مشوق‌های جزئی در یک گفتگوی دو نفره بین کلیه اعضا	در گفتگویی دوستانه با اعضای خانواده یا دوستان خود از انعکاس محتوا و انعکاس احساسات و هماهنگی با زبان بدن استفاده کنید، به نظر شما این مفاهیم تا چه اندازه در پیشبرد رابطه مؤثر می‌باشد؟

پنجم	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.	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 حدسی.	در یک رابطه دوستانه با همسران، در مورد یکی از تعارضات اخیر به صحبت بنشینید و به جای بیان افکار و احساسات خود، با استفاده از سؤالات باز پاسخ از وی بخواید مشکل را توضیح دهد، نتایج را با دفعه قبل مقایسه کنید.
ششم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل و بررسی پیشرفتهای اعضا گروه. سپس: بیان مفهوم پذیرش و پذیرش بی قید و شرط - چگونگی ابراز پذیرش	ابتدا تمرکز و شناسایی احساسات منفی و افکار غیر منطقی - و استفاده از فن جایگزینی باورها و انتظارات غیر منطقی توسط باورها و انتظارات منطقی	تکلیف: به همسران فکر کنید و تمام عادت ها 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؟
هفتم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: بیان شناسایی افکار منفی و نحوه جایگزینی آن با افکار مثبت و تمرکز بر افکار مثبت	تصویر سازی عقلانی - عاطفی، تمرکز بر شناسایی به موقع هیجانات، باورها و افکار به ویژه افکار مثبت.	تکلیف: به اتفاقات گذشته و اخیری که برای خودتان و اطفایانتان رخ داده است فکر کنید و ببینید به جای جملات گفته شده، در صورتی که بر افکار مثبت تمرکز کنید و عملکرد هیجانی بپرهیزید، چه جملات دیگری هم می شد بیان کرد؟ نتایج را با هم مقایسه کنید.
هشتم	ابتدا: مرور تکلیف جلسه قبل سپس: 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.	بیان هدفمندی و جهت گیری آدرلین ها و کاربرد آن در عینی تر شدن رفتارها و حصول نتیجه- جستجوی معنای زندگی	بیان خلاصه ای از آنچه تا کنون گفته شده است و رفع ابهامات و پاسخ به سؤالات حاضرین و اجرای پس آزمون.

یافته ها

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

جدول ۲. افراد نمونه پژوهش

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

نتایج جدول ۲ نشان می دهد 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	پس آزمون		پیش آزمون	
			انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین	انحراف معیار ± میانگین
کاهش همکاری	آزمایش	۲۰	۱۱/۱۳ ± ۰/۷۶	۱۵/۲۱ ± ۲/۰۵		
	کنترل	۲۰	۱۴/۱۸ ± ۱/۰۴	۱۴/۰۱ ± ۰/۹۳		
کاهش رابطه جنسی	آزمایش	۲۰	۱۱/۲۴ ± ۰/۸۸	۱۴/۰۰ ± ۱/۵۳		
	کنترل	۲۰	۱۵/۶۷ ± ۱/۱۴	۱۴/۴۵ ± ۱/۱۰		
افزایش واکنش های هیجانی	آزمایش	۲۰	۱۰/۰۹ ± ۰/۶۱	۱۳/۶۶ ± ۱/۸۹		
	کنترل	۲۰	۱۳/۰۰ ± ۱/۲۵	۱۲/۸۷ ± ۱/۱۹		
افزایش جلب حمایت فرزندان	آزمایش	۲۰	۱۲/۱۱ ± ۱/۳۶	۱۴/۳۸ ± ۲/۷۴		
	کنترل	۲۰	۱۴/۲۲ ± ۳/۸۴	۱۴/۱۴ ± ۴/۱۸		
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	آزمایش	۲۰	۱۱/۳۴ ± ۳/۹۶	۱۵/۴۹ ± ۴/۵۹		
	کنترل	۲۰	۱۴/۱۷ ± ۳/۵۴	۱۴/۰۰ ± ۳/۷۳		
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	آزمایش	۲۰	۱۲/۳۳ ± ۱/۵۳	۱۵/۹۵ ± ۲/۶۶		
	کنترل	۲۰	۱۴/۰۰ ± ۳/۶۸	۱۴/۷۷ ± ۴/۲۱		
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	آزمایش	۲۰	۱۰/۰۹ ± ۲/۶۱	۱۳/۶۶ ± ۱/۸۹		
	کنترل	۲۰	۱۳/۰۰ ± ۳/۲۵	۱۲/۸۷ ± ۳/۱۹		
کاهش ارتباط	آزمایش	۲۰	۱۲/۱۱ ± ۱/۳۶	۱۴/۳۸ ± ۲/۷۴		

۱۳/۱۴ ± ۳/۱۸	۱۴/۲۲ ± ۳/۸۴	۲۰	کنترل	نمره کل تعارضات زناشویی
۱۲۰/۰۸ ± ۱۷/۰۱	۹۵/۱۸ ± ۱۰/۳۹	۲۰	آزمایش	
۱۱۶/۶۰ ± ۱۵/۹۵	۱۱۴/۰۵ ± ۱۳/۵۹	۲۰	کنترل	

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین (و انحراف معیار) نمره کل متغیر تعارضات زناشویی در افراد گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون برابر با ۹۵/۱۸ (و ۱۰/۳۹) و در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۱۲۰/۰۸ (و ۱۷/۰۱) می‌باشد. در افراد گروه کنترل میانگین (و انحراف معیار) این متغیر در مرحله پس‌آزمون برابر با ۱۱۴/۰۵ (و ۱۳/۵۹) و در مرحله پیش‌آزمون برابر با ۱۱۶/۹۵ (و ۱۵/۹۵) می‌باشد.

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

متغیرهای وابسته	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
تعارضات زناشویی	۲/۴۵۲	۱	۳۸	۰/۹۳۳

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 پس‌آزمون ابعاد تعارضات زناشویی

نوع آزمون	مقدار	آزمون F	سطح معناداری	ضریب تأثیر	توان آماری
اثر پیلاپی	۰/۹۵۳	۱۷/۶۰۴	۰/۰۰۰	۰/۶۳۲	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۰/۶۲۷	۱۷/۶۰۴	۰/۰۰۰	۰/۶۳۲	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	۴۵/۶۳۹	۱۷/۶۰۴	۰/۰۰۰	۰/۶۳۲	۱/۰۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۴۵/۶۳۹	۱۷/۶۰۴	۰/۰۰۰	۰/۶۳۲	۱/۰۰۰

نتایج جدول شماره ۵ بیانگر آن است که لامبدای ویلکز ($P=۰/۰۰۰$ و $F=۱۷/۶۰۴$) معنادار است. 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 ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۶۳/۲ درصد تفاوت دو گروه مربوط به مداخله آزمایشی است.

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

متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	df	آماره F	P-Value	ضریب تأثیر	توان آماری
کاهش همکاری	۲۶/۳۴۹	۱	۱۸/۳۷	۰/۰۰۰	۰/۶۲۰	۰/۹۹۶
کاهش رابطه جنسی	۵۶/۷۶۲	۱	۱۱/۹۹	۰/۰۰۰	۰/۵۸۶	۰/۹۹۶
افزایش واکنش‌های هیجانی	۳۴/۱۸۹	۱	۱۱/۸۷	۰/۰۰۰	۰/۶۵۹	۰/۹۹۶
افزایش جلب حمایت فرزندان	۱۱/۹۲۳	۱	۱۵/۶۸	۰/۰۰۰	۰/۷۲۳	۰/۹۹۶
افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود	۶۷/۷۳۰	۱	۲۳/۰۴	۰/۰۰۰	۰/۵۹۲	۰/۹۹۶
کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان	۴۲/۲۵۱	۱	۱۲/۵۲	۰/۰۰۰	۰/۵۳۲	۰/۹۹۶
جدا کردن امور مالی از یکدیگر	۷۸/۹۲۲	۱	۱۲/۸۷	۰/۰۰۰	۰/۵۲۵	۰/۹۹۶
کاهش ارتباط	۱۰۹/۷۲۳	۱	۱۶/۶۹	۰/۰۰۰	۰/۷۱۳	۰/۹۹۶

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

($F=11/37$, $P=0/001$ و $\text{Eta}=0/620$)، کاهش رابطه جنسی ($F=11/99$, $P=0/000$ و $\text{Eta}=0/586$)، افزایش واکنش‌های هیجانی ($F=11/87$, $P=0/000$ و $\text{Eta}=0/659$)، افزایش جلب حمایت فرزندان ($F=15/68$, $P=0/000$ و $\text{Eta}=0/723$)، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود ($F=23/04$, $P=0/000$ و $\text{Eta}=0/592$)، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان ($F=12/52$, $P=0/000$ و $\text{Eta}=0/532$)، جدا کردن امور مالی از یکدیگر ($F=12/87$, $P=0/000$ و $\text{Eta}=0/525$) و کاهش ارتباط ($F=16/69$, $P=0/000$ و $\text{Eta}=0/713$) 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 ایجاد شده است و ضریب تأثیر نشان می‌دهد که ۷۵/۱ 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 به اندازه‌ای تأثیر دارد که روی تداوم مشکلات ارتباطی اثر می‌گذارد، تعامل ضعیف؛ درک زوجین را از یکدیگر کاهش می‌دهد و باعث می‌شود که همسران نتوانند از یکدیگر حمایت کرده و برای ارضای نیازهای یکدیگر تلاش کنند. کنترل غیر مؤثر تعارض به این معناست که مسائل مهم رابطه، حل نشده باقی می‌ماند و لذا این مسائل غالباً منبع تعارض‌های تکراری می‌شود، خیلی از زوجین همیشه بحث‌های مشابه یا یکسانی پیرامون یک موضوع دارند، بدون اینکه مشکل را حل کنند (هال فورد، ۲۰۰۱؛ ترجمه‌ی تبریزی و همکاران، ۱۳۹۸). در واقع یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های که زوجینی که در تبادل منفی گیر افتاده‌اند این است که روش سازگاران‌های برای خروج از این بحران پیدا نمی‌کنند (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 کارگیری روش‌های مثبت و استفاده‌ی کمتر از تعاملات منفی مدیریت کنند، فضایی ایجاد می‌کنند که در آن فرصت بیشتری برای خود افشایی و توافق در مورد مشکلات خانواده وجود دارد و این خود یکی از روش‌های مهم ایجاد صمیمیت در رابطه است (جوهانسون، ۲۰۱۹). رابطه‌ی صمیمانه با خود افشایی واقعی و درک نیازهای همسر در رابطه برابر تعریف می‌شود و ایجاد آن (رابطه صمیمانه) نیاز به گذر زمان دارد. متأسفانه زوجین امروزی وقت کمتری برای یکدیگر دارند و در نتیجه 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 سوء تفاهم‌ها و احساسات منفی و کاهش کیفیت رابطه و صمیمیت منجر شود. با استناد به رویکرد رفتاری - شناختی در خصوص مهارت‌های ارتباطی، می‌توان بیان داشت که مهارت‌های ارتباطی شامل مهارت گوش دادن فعال (بر آنچه که شخص مقابل 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 به‌دوراز 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 همه‌ی 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 صمیمیت را ایجاد کنند و به تداوم آن کمک نمایند؛ به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های ارتباطی زوجین در زمینه گوش دادن، منجر به فهمیدن و رسیدن درک همدلانه می‌شود تا از این طریق علائق، نیازها و تعصبات خود را کاسته و از زاویه دید طرف مقابل به موضوع نگاه کرده. گوش دادن یکی از مؤثرترین شیوه‌های کاهش فشار عصبی در طرف مقابل است. همچنین در زمینه تنظیم عواطف، زوجینی که نسبت به علائم هیجانی خود و همسرشان شناخت و توجه کافی دارند در روابطشان کدورت و سوءتعبیر به‌ندرت پیش می‌آید و احساس صمیمیت 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 مقابله‌به‌مثل می‌زنند و باعث ایجاد کدورت و ناراحتی در روابط خود با همسرشان می‌گردند. در واقع صمیمیت به توانایی همسران برای انتقال روشن، صحیح و مؤثر افکار، احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان بستگی دارد. بنابراین، یادگیری مهارت‌های ارتباطی کارآمد، گام مهمی در فرآیند ایجاد و افزایش صمیمیت و سازگاری است. به‌طورکلی، صمیمیت 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 مراجعه‌کننده به اورژانس اجتماعی شهر خرم‌آباد بودند، تعمیم‌یافته‌های پژوهش به سایر جوامع می‌بایست بااحتیاط انجام گیرد. در این پژوهش اثر پیگیری به دلیل بروز بیماری کرونا بررسی نشده است. همچنین بر اساس نتایج پژوهش در زمینه آموزش مهارت ارتباط مؤثر بین فردی بر کاهش تعارضات زنان دارای همسر ناسازگار مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، پیشنهاد می‌گردد که مشاوران با تشکیل این‌گونه دوره‌ها به‌صورت 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 معلمان. 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 تمایز یافتگی خود و رضایت جنسی زوجین. روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. دوره ۲۶، شماره ۲ (پیاپی ۱۰۱)، ۱۵۴-۱۶۹.

▪ قلیلی، زهره؛ احمدی، سید احمد؛ فاتحی، مریم (۱۳۹۸)، اثربخشی گفت‌وگوی مؤثر با زوجین شهر اصفهان، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی 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.