

Biannual Journal of Applied
Counseling
2013, 3 (2), 17-36
Received: 15 Sep 2013
Accepted: 14 April 2014

دو فصلنامه مشاوره کاربردی
۱۷-۳۶، ۳ (۲)، ۱۳۹۲
دریافت: ۹۲/۰۶/۲۴
پذیرش: ۹۳/۰۱/۲۵

اثربخشی آموزش گروهی مهارت های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین
The Effectiveness of Group Training in Communication Skills in
Decreasing Marital Conflicts

Ahmad Amani
Ramin Letafati Beriss

احمد امانی*
رامین لطافتی بریس**

Abstract

The aim of the present research is to determine the effects of communication skills training on reducing marital conflicts. Statistical population consisted of all couples referring to a private counseling center in Astara in 2012. The research sample consisted of 28 participants selected through simple random sampling and randomly assigned to two equal experimental and control groups. The Marital Conflicts Questionnaire provided by Baratee & Sanaee was administered to subjects in both groups. After the pre-test was administered to both groups, the couples in the experimental group were trained during 10 ninety-minute sessions while intervention was made with the control group. After the completion of the training program, the post-test was administered to both groups. Findings of the covariance analysis showed that group training in communication skills did have a significant impact on reducing marital conflicts and its components in the couples ($P < 0/001$)

Keywords: group training, communication skills, marital conflicts.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش گروهی مهارت های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین انجام پذیرفت. این پژوهش از نوع «آزمایشی»، با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری، شامل همه زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره خصوصی شهر آستارا در سال ۱۳۹۱ بود. نمونه پژوهش را ۲۸ نفر از زوجین (۱۴ زوج) تشکیل می دادند که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۴ نفر) و گواه (۱۴ نفر) به صورت گمارش تصادفی جایگزین شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه تعارض های زناشویی (MCQ) بود. ابتدا بر روی هر دو گروه پیش آزمون اجرا گردید، سپس زوجین گروه آزمایش، در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش دیدند، پس از اتمام برنامه های آموزشی، پس آزمون روی هر دو گروه اجرا شد. داده های به دست آمده با استفاده از نرم افزار-SPSS 19 و روش تحلیل کوواریانس تحلیل شد. یافته های به دست آمده نشان داد که آموزش گروهی مهارت های ارتباطی بر کاهش تعارضات زناشویی و مؤلفه های آن در زوجین تاثیر معناداری دارد.

واژه های کلیدی: آموزش گروهی، مهارت های ارتباطی، تعارض زناشویی

* دکترای تخصصی مشاوره و استادیار گروه مشاوره خانواده دانشگاه کردستان (نویسنده مسئول)

Ahmad_counsellor@yahoo.com

** مدرس دانشگاه آزاد اسلامی و پیام نور آستارا، کارشناس ارشد مشاوره خانواده از دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران
Raminlb@yahoo.com

مقدمه

یکی از مهم ترین تکالیف رشدی در دوران بزرگسالی و بخصوص رابطه زوجی، توانایی ایجاد و حفظ روابط صمیمانه، پایدار و رضایت بخش است (لولر- رو و همکاران، ۲۰۰۶). زوج درمانگران به اتفاق عقیده دارند که مشکلات ارتباطی، شایع ترین و مخرب ترین مشکلات در ازدواج های شکست خورده است (جکوبسن، والدرن و مور^۱، ۱۹۸۰؛ به نقل از نظری، ۱۳۸۶). نقش ارتباطات مؤثر در زندگی زوجین، بدیهی و ضروری است. نوع تعاملات زوجین در محیط زندگی، رابطه ی مستقیمی با احساس بدبختی یا خوشبختی آنها دارد. به گونه ی معمول، زوجینی که روابط عاطفی عمیق، منطقی، دوستانه و صمیمی را تجربه می کند، افرادی موفق، دارای اعتماد به نفس بالا، مثبت اندیش، شاد و با احساس خوشبختی هستند. برعکس، زوجینی که روابط عاطفی مناسب با هم ندارند، افرادی منزوی، بدخلق، باسطح سازگاری بسیار پایین در جامعه، ناموفق، همواره مایوس و توأم با احساس منفی بدبختی هستند (کاراهان، ۲۰۰۷). ارتباط خوب، می تواند رابطه ها را بهبود بخشیده و دوستی، اعتماد و حمایت را در بین زوجین افزایش دهد. ارتباطات نامؤثر نیز می تواند پیوندها را تضعیف کرده، بی اعتمادی و نفرت را به وجود آورد (گیلیپاتریک، ۲۰۰۸). برای تعدادی از زوج ها، ازدواج و رابطه زناشویی با عبارت «تنها مرگ ما را از هم جدا می کند»، آغاز می شود.

گرچه در نخستین روز های رابطه زناشویی، زن و مرد نسبت به یکدیگر، احساس تعهد دائمی می نمایند، ولی گاهی این تعهد، همیشگی نیست (اسپرگر، ونزل و هاروی، ۲۰۰۸). ارتباط زناشویی می تواند دستمایه ی شادی یا منبع بزرگ رنج و تألم باشد. ارتباط، به زن و شوهر این امکان را می دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و مشکلاتشان را حل کنند. زوج هایی که نتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، در یک وضعیت نامشخص قرار می گیرند (یانگ و یانگ، ۱۹۹۸). پژوهش ها نشان داده است که فرایندها و الگو های ارتباطی معیوب، اغلب عاملی اساسی در جلوگیری از عملکرد سالم خانواده است. این الگو های ارتباطی معیوب، در جلسات زوج درمانی به آسانی مشاهده می شوند (اسمیت^۲، ۱۹۹۹؛ به نقل از بهاری، فاتحی زاده، احمدی، مولوی و بهرامی، ۱۳۹۰). کاکلین، هاتسون و هاتس (۲۰۰۰) در مطالعه ای ۱۳ ساله، مشخص ساختند که قسمت اعظم رابطه ی بین روان رنجورخویی و رضایت زناشویی^۳، مربوط به الگوهای ارتباطی منفی بین همسران است. ارتباط، یک متغیر اساسی در درک عملکرد زناشویی است و شامل فرایندی است که زن و شوهر به صورت کلامی و غیرکلامی در قالب گوش دادن، مکث، حالت چهره و ژست های مختلف به تبادل افکار و احساساتشان می پردازند. به نظر مینوچین^۴ (۱۹۷۴، ترجمه ثنائی، ۱۳۸۰) اگر زن و شوهری برای

1. Jacobson, N.S, Waldron, H & Moor, D

2. Smith

3. marital satisfaction

4. Minuchin, s

دستیابی به الگوهای مراوده ای سالم شکست بخورند، دچار انواع روابط ناسالم می شوند و رابطه‌ی مختل، نشان دهنده تعارض^۱ است. تعارض بین فردی، نوعی تعامل است که در آن اشخاص تمایلات، دیدگاه ها و عقاید متضادی را بیان می کنند. درمانگران سیستمی، تعارض زناشویی را تنازع بر سر تصاحب پایگاه ها و منابع قدرت و حذف امتیازات یکدیگر می دانند (براتی، ۱۳۷۵). هر جا عدم توافق، تفاوت یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض پدید خواهد آمد (کاهن^۲، ۱۹۹۲؛ به نقل از مارکمن و هالفورد، ۲۰۰۵). فاووز و السون (۱۹۹۲) نیز همسران متعارض را کسانی می دانند که از عادات و شخصیت همسر خود ناراضی بوده و دارای مشکل ارتباطی در حوزه‌های گوناگون هستند. برخی از محققان نیز، آن را رخدادی عادی در زندگی زناشویی می دانند (ونگلیش و پرلمن، ۲۰۰۶). تعارض همیشه منفی نیست، بلکه روشی است که زوج ها برای مدیریت روابط معیوب شان بکار می برند، ولی این امر می تواند تاثیر منفی، بر رابطه داشته باشد (گاتمن و سیلور، ۱۹۹۹). البته اختلاف زناشویی به خودی خود، پیوند زناشویی را تهدید نمی کند، بلکه عواطفی چون یاس، رنجش و بیزاری باعث نارضایتی شده و رابطه را مختل می نماید (سیلور، ۲۰۱۲). این ارتباطات مخرب یا تعاملات منفی منجر به کاهش رضایت در رابطه و افزایش احتمال طلاق می شوند (آماتو و هافمن ماریوت، ۲۰۰۷). اگر تعارض به طور کارآمد اداره شود، از سکون و رکود ارتباط جلوگیری کرده و در زوجین، مهارت های مثبت و کارآمد منطبق با رویداد های فشارزا ایجاد می کند، حتی یادگیری این رویکرد انطباقی، می تواند فرد را در مقابل دیگر رویدادهای فشارزای زندگی مقاوم تر کند (دانهام، ۲۰۰۸). پژوهش ها در زمینه تأثیرات مخرب تعارضات زناشویی نشان می دهند که تعارضات زناشویی تأثیرات زیان آوری بر سلامت جسم، روان و خانواده دارد (فینچام، ۲۰۰۳). نتایج تحقیقات میلر، کدی، هالیست و لو (۲۰۱۳) نشان داد که زوجین دارای تعارض زناشویی بالا، از نظر بهداشت روانی و سلامتی در سطح ضعیفی می باشند. همچنین، در پژوهش هینات، ال-شیک، کلی و جوسپ (۲۰۱۳) مشخص گردید که تعارض زناشویی یک منبع قابل توجهی از استرس های محیطی برای کودکان است. کودکانی که شاهد چنین تعارض هایی هستند، به رشد ذهنی و فکری آنها آسیب وارد می شود.

براتی (۱۳۷۵)، تعارض های زناشویی را در هفت دسته بنیادی قرار داده است که عبارتند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش های هیجانی، جداسازی امور مالی از یکدیگر، حمایت جویی از فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، و کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان و دوستان همسر. براتی (۱۳۷۵) در تحقیقی، به بررسی تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر پرداخت و به این نتیجه رسید که تعارضات زناشویی با این هفت مؤلفه رابطه مثبت دارد.

-
1. Conflict
 2. Cohn

کاهش همکاری، یکی از مؤلفه های تعارض زناشویی است. همکاری، عبارت است از اقدام مشترک برای دست یابی به هدف های مورد نظر یک زوج. همکاری با شیدایی و از خود بی خود شدن های رمانتیک متفاوت است (نظری، ۱۳۸۶). همکاری زوجین با یکدیگر، با رضامندی زناشویی و کاهش تعارضات زناشویی آنها رابطه مثبت دارد (یانگ و یانگ، ۱۹۹۸). پرون و ورتینگتون (۲۰۰۱) نشان دادند که با افزایش همکاری بین زن و شوهر، رضایت زناشویی افزایش می یابد. همچنین، محققان اهمیت همکاری در خانواده و جنسیت زدایی از مسئولیت های خانه داری و کار را برای مشارکت، مسئولیت پذیری و کاهش تعارضات زناشویی، نشان داده اند (ساگیناک و ساگیناک، ۲۰۰۵).

مؤلفه دوم تعارض زناشویی، کاهش رابطه جنسی است. زمانی که صمیمیت و رابطه عاطفی بین زن و شوهر کم رنگ تر می شود و تعارض زناشویی آنها افزایش پیدا می کند، اتفاقات مهمی در روابط زوجین پدیدار می شود. یک از این اتفاقات مخرب، مشکل رابطه جنسی است. امروزه ثابت شده است که علت بسیاری از آشفتگی های روانی و ناسازگاری های زناشویی عدم رضامندی جنسی است (جهانفر، رضانی تهرانی و سادات هاشمی، ۱۳۸۱ و امرالهی، روشن، شعیری و نیک آذین، ۱۳۹۲). کیفیت ارتباط زن و شوهر بر روی رضایت جنسی آنها اثر می گذارد (بایرز و امسی نیل، ۲۰۰۶). از این دیدگاه، زوجینی که دارای تجارب تعارضات حل نشده هستند، نسبت به یکدیگر، احساس عاشق بودن نداشته و از یکدیگر فاصله عاطفی دارند و لذا، رضایت جنسی کمتری را در زندگی خویش تجربه می کنند (اسچنک و راج، ۱۹۸۳). یکی دیگر از مؤلفه های تعارضات زناشویی، افزایش واکنش های هیجانی است. هنگامی که تعارض های زناشویی به هر دلیلی رخ دهد، اثر آن به صورت افزایش واکنش های هیجانی در رابطه زوجی نمایان می شود. واکنش هیجانی عمده که بر اثر تعارضات زناشویی افزایش می یابد، غالباً به دو شکل پرخاشگری و افسردگی به چشم می خورد (حسینی، ۱۳۸۴). تعارض زناشویی، در قالب واکنش های هیجانی، با پدیده خشونت و تحقیر نیز مرتبط است. توهین، فحاشی، عنادورزی، مسخره کردن، حرکات بدنی تحقیرآمیز از نشانه های تحقیر هستند. تحقیر می تواند رابطه را کاملاً مختل نماید (گاتمن^۱، ۱۹۹۴؛ به نقل از نظری، ۱۳۸۶). از طرفی دیگر، وقتی زوج ها در روابط خود صمیمیتی احساس نکنند و اعتماد خود را نسبت به یکدیگر از دست دهند، احتمال دارد که امور مالی خود را از یکدیگر جدا کنند، برای خود حساب جداگانه ای داشته باشند، بدون مشارکت و توافق یکدیگر، درآمد خانواده را خرج کنند (براتی، ۱۳۷۵). با توجه به نقش دخل و خرج در رضامندی زناشویی، می توان انتظار داشت که فعالیت های مشترک در تحصیل اسباب معاش و پرداخت هزینه ها و مدیریت درست آن، بر وحدت و یکپارچگی میان زن و شوهر بیافزاید (بک^۲، ۱۹۸۸؛ ترجمه قراچه داغی، ۱۳۷۱).

-
1. Gottman
 2. Beck

همچنین، در ازدواج‌هایی که رابطه زن و شوهر با یکدیگر، تعارض آمیز است، ارتباط والد-فرزندی مناسبی نیز وجود ندارد. ممکن است پای فرزندان نیز به این روابط متعارض کشانده شود، و یکی یا هر دوی زوجین در صدد حمایت جویی از فرزندان باشند (باوم^۱)، ۲۰۰۳؛ به نقل از حسینی، ۱۳۸۴). زمانی که نظام دو نفره زن و شوهری، به دلیل مشکل، دچار اضطراب و یا تعارض می شود، آنان نیازمند حضور فرد سوم می شوند تا بتواند با ائتلاف با وی، تنش را کاهش دهد. والدین با سوء استفاده ناخودآگاه از فرزندان، بر تعارض‌های خویش سرپوش می گذارند و فرزندان نیز ناخودآگاه و ناخواسته وارد ازدواج آنها می شوند (ثنایی، ۱۳۷۸). از طرفی دیگر، مسئله خانواده‌های اصلی نیز از دیر باز در روابط زوجین از اهمیت شایانی برخوردار بوده است. افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، و کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان و دوستان همسر، در شدت بخشیدن به تعارضات زناشویی دخیل هستند. وابستگی شدید زن و شوهر به خویشاوندان و دوستان خود، بخصوص در زمان بروز تعارض، یکی از عوامل کاهش رضایت زناشویی، جدایی زن و شوهر و افزایش تعارضات بین آنهاست (روبیلا و کریشنا کومار، ۲۰۰۵). پژوهش‌ها نشان داده اند که عملکرد خانواده در ایجاد تعارضات زناشویی مؤثر است. از اینرو، مردوزن، هرکدام خانواده دیگری را بر هم زنده پایداری و آرامش زندگی مشترک خود می دانند و از رابطه با آنان پرهیز می کنند. کاهش رابطه خانوادگی با خویشان همسر در زمان تعارض، احتمالاً افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود را به دنبال دارد. در واقعیت، این دو زمینه از تعارض، دو روی یک سکه است (حسینی، ۱۳۸۴).

شیوه مقابله با تعارض، اکتسابی است و می توان آنرا تغییر داد (آریتا، ۲۰۰۸). نتایج تحقیقات نشان می دهد که یکی از علل تعارضات زناشویی، ناتوانی و ضعف مهارت‌های زوجین در کنترل اختلافات و حل آن‌ها بوده و مداخلاتی که منطبقاً بر اساس نقص در مهارت‌های ارتباطی انجام شود، تا حدود زیادی موجب کاهش تعارضات زناشویی می شود (فینچمن، ۱۹۹۷). از این رو، با فراهم نمودن فرصت‌های آموزشی لازم و کارآمد، می توان به زوجین یاری رساند تا شیوه‌های مخرب و ناکارآمد مقابله با تعارض خود را تغییر دهند و شیوه‌های کارآمدتری را به کار گیرند. یکی از این شیوه‌ها، آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی است. در این شیوه، مجموعه‌ای از مهارت‌ها آموزش داده می شود، از جمله این مهارت‌ها، آموزش ارتباط رفتاری، آموزش حل مسئله، آموزش حل تعارض (ترانام و هرزینگ^۲، ۱۹۹۰؛ به نقل از نظری، ۱۳۸۶)، توجه به پیام‌های غیر کلامی (ستیر^۳، ۱۹۸۷؛ ترجمه بیرشک، ۱۳۸۴) و مهارت‌های رفتاری با تأکید بر سازه‌های شناختی و عاطفی (اتکینز، داس، تامپ، سویر و چریستنسن، ۲۰۰۵) است. اصلانی (۱۳۸۳) در پژوهش خود

-
1. Baum
 2. Turn Baum & Her zing
 3. Satir

نشان داد که آموزش گروهی مهارت های ارتباطی، باعث بالا رفتن کارایی خانواده در مقوله های حل مشکل، همراهی عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده می شود. اولیاء، فاتحی زاده و بهرامی (۱۳۸۵) با آموزش گروهی مهارت های حل تعارض، باعث کاهش تعارضات زناشویی در هفت مؤلفه شدند. بای (۱۳۸۴) در پژوهشی نشان داد آموزش گروهی الگوهای ارتباطی به روش ستیر، بر افزایش مهارت های ارتباطی و حل تعارضات زوج ها مؤثر بوده و مهارت های ارتباطی آنان را افزایش می دهد. خوشکام، سیداحمدی و عابدی (۱۳۸۶) نشان داد که آموزش برنامه ارتباط، باعث بهبود روابط زوجین می شود. نتایج پژوهش بهاری، فاتحی زاده، احمدی، مولوی و بهرامی (۱۳۹۰) نشان داد که برنامه آموزش مهارت های ارتباطی همسران، توانسته است موجب کاهش واکنش های هیجانی، کاهش جلب حمایت فرزندان توسط هر یک از زوجین، کاهش رابطه با اقوام و دوستان خود هنگام تعارض، و به طور کلی کاهش میزان تعارض زوج های متقاضی طلاق شود. همچنین محقق و یوسفی (۱۳۹۱) نیز با پژوهشی با عنوان «اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر عواطف، بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین ناخرسند شهر همدان»، به این نتیجه رسیدند که زوج درمانی مبتنی بر عواطف، باعث کاهش تعارضات زناشویی زوجین در هفت مؤلفه آن می گردد. جوینینگ (۲۰۰۹) تاثیر بلند مدت آموزش گروهی ارتباط زناشویی را در زوج های دارای تعارض، مورد بررسی قرار داده است، نتایج این پژوهش، بیانگر افزایش رضایت زناشویی آزمودنی ها حتی بعد از گذشت ۵ ماه دوره ی آموزشی در دوره ی پیگیری بوده است. هانسون و لندلند (۲۰۰۶) به زوجینی که در تعاملات با هم مشکل داشتند و از زندگی زناشویی خود ناراضی بودند، مهارت های ارتباطی و حل تعارض را آموزش داده و نتایج بدست آمده نشان داد که این آموزش ها باعث بهبود ویژه ای در روابط زوجین و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آنها می شود. بنابراین، پژوهش حاضر نیز در این راستا، و با این هدف صورت گرفته است تا مشخص کند آیا آموزش مهارت های ارتباطی باعث کاهش تعارضات زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره خصوصی در شهرستان آستارا می گردد؟ برای رسیدن به هدف فوق و با توجه به پیشینه پژوهش، فرضیه های ذیل تدوین شدند:

- ۱- آموزش گروهی مهارت های ارتباطی، رابطه جنسی زوجین دارای تعارض زناشویی را بهبود می بخشد.
- ۲- آموزش گروهی مهارت های ارتباطی همکاری زوجین دارای تعارض زناشویی را افزایش می دهد.
- ۳- آموزش گروهی مهارت های ارتباطی واکنش های هیجانی زوجین دارای تعارض زناشویی را نسبت به یکدیگر کاهش می دهد.
- ۴- آموزش گروهی مهارت های ارتباطی جلب حمایت فرزند توسط زوجین دارای تعارض زناشویی را کاهش می دهد.

۵- آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی رابطه فردی با خویشاوندان خود زوجین دارای تعارض زناشویی را کاهش می‌دهد.

۶- آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی رابطه خانوادگی با خویشاوندان و دوستان همسر زوجین دارای تعارض زناشویی را افزایش می‌دهد.

۷- آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی جدا کردن امور مالی زوجین از یکدیگر زوجین دارای تعارض زناشویی را کاهش می‌دهد.

روش

جامعه، نمونه و روش اجرای پژوهش

روش مطالعه در این پژوهش، از نوع تحقیق «آزمایشی» و طرح «پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل»^۱ بود. جامعه آماری این پژوهش شامل زوج‌های دارای تعارض زناشویی شهر آستارا بود که از ماه اردیبهشت تا پایان اسفند ماه ۱۳۹۱ به مرکز مشاوره خصوصی مراجعه کرده بودند. حجم نمونه ۲۸ نفر (۱۴ زوج) و نمونه‌گیری به صورت تصادفی بوده است. در مرحله اول، پرسشنامه تعارض‌های زناشویی^۲ بر روی زوجین اجرا شد. سپس از بین کسانی که در پرسشنامه مذکور، نمراتشان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود، ۲۸ نفر انتخاب شدند و به صورت گمارش تصادفی، در گروه‌های آزمایش (۱۴ نفر) و کنترل (۱۴ نفر) جایگزین گردیدند، و در ادامه، در مرکز مشاوره خصوصی، به گروه آزمایشی، در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی داده شد و گروه گواه در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکردند و اعضای هر دو گروه، قبل و بعد از مداخله، پرسشنامه‌های تعارضات زناشویی را تکمیل کردند.

در پژوهش حاضر، جهت تدوین برنامه و دستورالعمل‌های مداخلات آموزشی - درمانی، از مفاهیم و الگوهای ارتباطی نظریات خانواده درمانی ستیر، بوئن^۳، گاتمن و رویکرد شناختی بصورت تلفیقی که به تقویت مهارت‌های ارتباطی زوجین مربوط می‌شدند و در پژوهش‌های متعددی که مفید گزارش شده، استفاده به عمل آمده است. نظری (۱۳۸۶) در کتاب مبنای زوج درمانی و خانواده درمانی، این فنون را برای تقویت مهارت‌های ارتباطی، رضامندی زناشویی و کاهش تعارضات زوجی، مفید و مؤثر دانسته‌اند.

-
1. pretest-post- test control group design
 2. marital Conflicts Questionnaire
 3. Bowen, M

خلاصه برنامه های آموزشی - درمانی

جلسه	اهداف	برنامه های درمانی	تمرین در جلسه	تکلیف جلسه آینده
۱	برقراری رابطه حسنه و ایجاد اعتماد و امنیت- انگیزه سازی، خودآگاهی نسبت به خود و تعارض با همسر و تقویت خودگویی	خوش آمدگویی به اعضاء- معارفه اعضاء گروه- بیان اهداف و ضرورت یادگیری مهارت های ارتباطی- مروری بر ساختار و قوانین گروه- تعیین اهداف درمانی و انعقاد قرارداد درمانی با اعضاء	زوجین، شرح مختصری از داستان مشکل خود و تاریخچه زناشویی شان را اختصارا بیان می کنند، سایر اعضاء فقط به طور احترام آمیز وهمدلانه گوش می دهند.	در منزل ۴ مورد از تعاملات و تعارض های اخیر(یک ماه اخیر) به همراه احساسات، هیجانات و ادراکات خود را یادداشت کرده به جلسه بیاورید.
۲	اصلاح الگوهای ارتباطی ناکارآمد	صحبت در زمینه ارتباط مؤثر زناشویی؛ موانع ارتباط، چهار سبک ارتباطی سبک	استفاده از فن «حالت ارتباطی» سبک	تا جلسه آینده، سبکهای ارتباطی خود یا سایرین از جمله همسر را نوشته و به جلسه بیاورید.
۳ و ۴	رسیدن به مرحله «درک همدلانه» و پیشگیری از سوء تفاهم	گوش دادن مؤثر و دقیق؛ تبیین مهارت های گوش دادن- هماهنگ ساختن زبان بدنی، استفاده از پاسخ های کوتاه، به کار گیری انعکاس، ارائه و اخذ بازخورد، استفاده از خلاصه کردن، برقراری تماس چشمی	اعضاء دو به دو روبروی هم می نشینند، و به نوبت به مدت ده دقیقه، نقش گوینده و شنونده را بازی می کنند. مشاور در پایان، احساسات آنها را به چالش می کشد.	مهارت های گوش دادن مؤثر را در روابط اجتماعی بکار ببرید و واکنشهای آنها را مشاهده کنید.
۵ و ۶	رسیدن به مرحله «درک همدلانه» و پیشگیری از سوء تفاهم	مهارت های صحبت کردن؛ ایراز احساسات به صورت شخصی و مسئولانه- بیان انتظارات بر اساس عبارت «من»- گفتگوی روشن، بدون ابهام و به شکل مثبت- انتخاب دقیق کلمات- خودداری از پاسخ فوری به او- برجسب نزدن به همسر- بی پرده گویی- احتیاط در استفاده از کلماتی مانند: هرگز، همیشه، اصلا، ابد و ...	تمرین الگوی حرف زدن با استفاده از یک وسیله (مثلا کلاه دست چه کسی باشد)- تمرین رابطه شخص با شخص و ...	مهارت های گفتگوی مؤثر را در روابط اجتماعی بکار ببرید و واکنشهای آنها را مشاهده کنید.
۷ و ۸	خلق باورهای جدید ارتباطی	تبیین، کشف و مواجهه با الگوهای اسطوره ای غلط در ایجاد تعارضات زناشویی (مانند: اگر همدیگر را دوست داریم، همیشه باید با هم باشیم و ...)	یادآوری نمونه‌ای از تعارضات زوجین و کشف اسطوره های غلط	کشف بیشتر اسطوره ها در روابط زوجی و بحث در جلسه
۹	بهبود الگوهای ارتباطی	چهار الگوی ارتباطی منفی گاتمن: - انتقاد در برابر شکایت - تحقیر - دفاعی رفتار کردن - عدم همکاری	هر چه می توانید، به کشف الگوهای منفی بپردازید و با آنها مواجه شوید.	ادامه تمرین جلسه در منزل
۱۰	جمع بندی و نتیجه گیری	جمع بندی و نتیجه گیری از جلسات گذشته - اخذ بازخورد و اظهار نظر اعضاء گروه در مورد سودمندی جلسات، معرفی کتاب و تکمیل پرسشنامه پس آزمون	محتوای جلسه را حفظ کنید، پاسخ سؤوالهایتان را بگیرید	محتوای جلسه را نگه دارید. هرقت تعارض پیدا کردید، به یاد جلسه بیفتید و راه حل ها را ابداع کنید، مهارت های ارتباطی را درست بکار ببرید.

ابزار سنجش

پرسشنامه تعارض های زناشویی (MCQ): پرسشنامه تعارض های زناشویی^۱ به وسیله ی براتی (۱۳۷۵) و بر اساس تجارب بالینی و همکاری دکتر ثنایی (۱۳۷۹) تهیه و تنظیم شده است. ابزار دارای ۴۲ گویه است و با هدف سنجش تعارض های زناشویی ساخته شده و هفت بعد یا زمینه ی تعارضات زناشویی را اندازه گیری می کند که عبارتند 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 و جدا کردن امور مالی از یکدیگر. گویه های این ابزار با ۵ گزینه ی همیشه، بیشتر، گاهی وقت ها، به ندرت و هرگز همراه است که به ترتیب از ۱ تا ۵ نمره گذاری می شوند. بیشترین نمره ای که می توان با این ابزار بدست آورد، ۲۱۰ و کم ترین نمره ۴۲ است. نمره ی بالا به معنای تعارض شدید و نمره ی پایین به معنای عدم تعارض تفسیر می شود. پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ^۲ ۰/۵۳ برآورد شده است. همچنین، از روایی محتوایی خوبی برخوردار است. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه روی یک گروه ۳۲ نفری برابر با ۰/۵۳ و برای ۷ خرده مقیاس عبارت بودند از: کاهش همکاری، ۰/۳۰؛ کاهش رابطه ی جنسی، ۰/۵۰؛ افزایش واکنش های هیجانی، ۰/۷۳؛ افزایش جلب حمایت فرزندان، ۰/۶۰؛ افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود، ۰/۶۴؛ کاهش رابطه با خویشاوندان همسر و دوستان، ۰/۶۴؛ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۵۱ است (ثنایی، ۱۳۷۹ و براتی، ۱۳۷۵). فرح بخش (۱۳۸۳) میزان پایایی پرسشنامه را در شهر اصفهان با روش آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۶۹ به دست آورد. آلفای کرونباخ پرسشنامه در پژوهش حاضر که در مورد یک نمونه ۴۰ نفری انجام شد ۰/۷۳ و ضریب پایایی خرده مقیاس‌های آن ۰/۶۱ تا ۰/۸۴ بدست آمد. همچنین، در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه ی تعارضات زناشویی با استفاده از روش آلفای کرونباخ با یک نمونه ۳۰ نفری از زوج ها ۰/۷۱ محاسبه شد. ضریب پایایی کل این ابزار، ۰/۶۹ و پایایی خرده مقیاس های آن شامل کاهش همکاری، ۰/۵۸؛ کاهش رابطه ی جنسی، ۰/۶۷؛ افزایش واکنش های هیجانی، ۰/۶۳؛ افزایش جلب حمایت فرزندان، ۰/۷۶؛ افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود، ۰/۶۵؛ کاهش رابطه با خویشاوندان همسر، ۰/۸۱ و جدا کردن امور مالی از یکدیگر، ۰/۷۳ بدست آمد. همچنین در پژوهش حاضر، پایایی این ابزار با استفاده از روش دو نیمه سازی، ۰/۷۹ محاسبه گردید.

یافته ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها، از روشهای آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی

1. Marital Conflicts Questionnaire-1
2. Cranbach's Alpha

شامل آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری و تک متغیری^۱ استفاده گردید.

جدول ۱

آماره های توصیفی تعارضات زناشویی و مولفه های آن در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون		پیش آزمون		کنترل		کنترل		متغیرها
انحراف ف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۳/۱۱	۲۳/۹	۲/۶۹	۱۹/۳۰	۲/۲۰	۱۸/۱۱	۳/۱۶	۲۴/۹۱	کاهش همکاری
۱/۳۹	۱۵/۳۰	۱/۳۰	۱۲/۱۵	۱/۳۸	۱۶/۲۴	۱/۷۰	۱۶/۲۱	کاهش رابطه خانوادگی باخویشان و دوستان همسر
۲/۱۱	۱۴/۷۰	۱/۳۰	۱۱/۲۱	۲/۲۷	۱۴/۹۱	۱/۲	۱۵/۱۱	جدا کردن امور مالی از یکدیگر
۱/۵۱	۱۵/۲۵	۲/۲۹	۱۲/۷۰	۲/۱۸	۱۴/۱۹	۲/۴۷	۱۵/۲۹	کاهش رابطه ی جنسی
۳/۱۳	۱۵/۹۰	۲/۷۱	۱۳/۳۱	۲/۵۰	۱۶/۳۱	۲/۶۱	۱۶/۶۹	افزایش واکنش های هیجانی
۲/۴۰	۱۵/۱۲	۲/۳	۱۱/۹۰	۲/۲۰	۱۹/۱۴	۲/۶۰	۱۴/۹۰	افزایش جلب حمایت فرزندان
۲/۴۲	۱۹/۱۱	۱/۴۰	۱۶/۱۰	۲/۵۱	۲۰/۷۰	۲/۱	۱۸/۲۱	افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود
۱۰/۱۲	۱۱۹/۲۸	۹/۰۰	۹۶/۶۷	۱۰/۱۸	۱۱۹/۶	۱۱/۱۴	۱۲۱/۳۲	تعارض زناشویی(نمره کل)

چنانچه در جدول شماره ۱ مشاهده می شود، میانگین و انحراف معیار نمره های کل تعارضات زناشویی در مرحله پیش آزمون برای زوج های گروه آزمایش به ترتیب برابر با ۱۲۱/۳۲ و ۱۰/۱۸ است. همچنین میانگین و انحراف معیار نمره های کل تعارضات زناشویی در مرحله پس آزمون برای گروه آزمایش برابر با ۹۶/۶۷ و ۹/۰۰ و برای زوج های گروه کنترل برابر با ۱۱۹/۲۸ و ۱۰/۱۲ می باشد.

برای بررسی پیش فرض های مانکووا، ابتدا همگنی شیب پیش آزمون ها با پس آزمون ها محاسبه شد. جدول شماره ۲، همگنی شیب پیش آزمون ها و پس آزمون های مؤلفه های تعارضات زناشویی را نشان می دهد. مندرجات جدول ۱ نشان می دهد، بین پیش آزمون و پس آزمون مؤلفه های تعارضات زناشویی در گروه های آزمایش و کنترل تفاوتی وجود ندارد. همچنین، شیب میان ترکیب خطی پیش آزمون ها با ترکیب خطی پس آزمون ها برای گروه آزمایش و گروه کنترل یکسان است. بر این اساس، مهمترین شرط تحلیل کوواریانس، یعنی یکسان بودن پیش آزمون ها و پس آزمون ها برقرار است.

1. covariance analysis

جدول ۲
همگنی شیب پیش آزمون ها و پس آزمون های مؤلفه های تعارضات زناشویی

متغیرها	نام آزمون	مقدار F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری
گروه × پیش آزمون کاهش همکاری	لامبدای ویکلز	۰/۸۲۱	۷	۲۶	۰/۳۶۴
گروه × پیش آزمون کاهش رابطه خانوادگی با خویشان و دوستان همسر	لامبدای ویکلز	۰/۷۸۷	۷	۲۶	۰/۴۹۱
گروه × پیش آزمون جداکردن امور مالی از یکدیگر	لامبدای ویکلز	۰/۸۶۳	۷	۲۶	۰/۳۹۷
گروه × پیش آزمون کاهش رابطه‌ی جنسی	لامبدای ویکلز	۱/۷۳۶	۷	۲۶	۰/۱۴۶
گروه × پیش آزمون افزایش واکنش های هیجانی	لامبدای ویکلز	۰/۸۸۲	۷	۲۶	۰/۳۳۸
گروه × پیش آزمون افزایش جلب حمایت فرزندان	لامبدای ویکلز	۰/۷۸۰	۷	۲۶	۰/۲۰۸
گروه × پیش آزمون افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود	لامبدای ویکلز	۰/۷۲۹	۷	۲۶	۰/۴۷۵

جدول ۳
همگنی میان شیب ترکیب خطی پیش آزمون های مؤلفه های تعارضات زناشویی با پس آزمون های مؤلفه های تعارضات زناشویی

منابع	متغیرهای وابسته	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
کاهش همکاری	کاهش همکاری	۰/۲۶	۱	۲۶	۰/۶۷
کاهش همکاری	کاهش رابطه خانوادگی با خویشان و دوستان همسر	۰/۰۹	۱	۲۶	۰/۷۹
کاهش رابطه خانوادگی با خویشان و دوستان همسر	جداکردن امور مالی از یکدیگر	۰/۷۴	۱	۲۶	۰/۳۷
جداکردن امور مالی از یکدیگر	کاهش رابطه‌ی جنسی	۰/۷۳	۱	۲۶	۰/۳۴
کاهش رابطه‌ی جنسی	افزایش واکنش های هیجانی	۰/۶۹	۱	۲۶	۰/۳۹
افزایش واکنش های هیجانی	افزایش جلب حمایت فرزندان	۰/۳۲	۱	۲۶	۰/۵۵
افزایش جلب حمایت فرزندان	افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود	۰/۲۷	۱	۲۶	۰/۶۵
افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود					

یافته های جدول ۳ نشانگر آن است که شیب میان ترکیب خطی پیش آزمون ها با پس آزمون های متغیرهای مؤلفه های تعارضات زناشویی تفاوتی نمی کند. بنابراین، پیش فرض تحلیل کواریانس فراهم است. لذا برای بررسی فرضیه های هفت گانه مؤلفه های تعارضات زناشویی، از تحلیل کواریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول شماره ۴ آمده است.

جدول شماره ۴

نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل مانکوا بر روی میانگین نمره های پس آزمون مؤلفه های تعارضات زناشویی گروههای آزمایش و کنترل، با کنترل پیش آزمون

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معنی داری (p)
اثر هتلینگ	۶/۶۰	۱۵/۱۰	۷	۱۹	<۰/۰۰۱
لامبادای ویکلز	۰/۱۴۹	۱۵/۱۰	۷	۱۹	<۰/۰۰۱
اثر پیلابی	۰/۸۵۰	۱۵/۱۰	۷	۱۹	<۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۶/۶۰	۱۵/۱۰	۷	۱۹	<۰/۰۰۱

برای پی بردن به این نکته که از لحاظ کدام متغیر بین دو گروه تفاوت معنادار وجود دارد، تحلیل های کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا انجام گرفت که نتایج آن در جدول شماره ۵ نوشته شده است.

جدول شماره ۵

نتایج حاصل از تحلیل تک متغیری در متن مانکوا بر روی میانگین نمره های پس آزمون مؤلفه های تعارضات زناشویی گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری (p)
کاهش همکاری	۲۰۷/۱۴	۱	۲۰۷/۱۴	۳۵/۹۰	<۰/۰۰۱
کاهش رابطه خانوادگی باخویشان و دوستان همسر	۶۹/۱۳	۱	۶۹/۱۳	۴۵/۱۰	<۰/۰۰۱
جداکردن امور مالی از یکدیگر	۱۱۸/۷۰	۱	۱۱۸/۷۰	۴۹/۹۷	<۰/۰۰۱
کاهش رابطه ی جنسی	۲۲۰/۶۱	۱	۲۲۰/۶۱	۲۵/۹۵	<۰/۰۰۱
افزایش واکنش های هیجانی	۶۸/۸۱	۱	۶۸/۸۱	۱۴/۷۰	<۰/۰۰۱
افزایش جلب حمایت فرزندان	۶۹/۷۱	۱	۶۹/۷۱	۲۸/۶۶	<۰/۰۰۱
افزایش رابطه ی فردی با خویشاوندان خود	۶۷/۱۱	۱	۶۷/۱۱	۱۷/۱۸	<۰/۰۰۱

با توجه به جدول شماره ۵، نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیری روی مؤلفه های تعارضات زناشویی نشان داد که بین افراد گروه آزمایش و گروه کنترل از نظر جدا کردن امور مالی از یکدیگر ($F=۴۹/۹۷$ & $p<۰/۰۰۱$)، کاهش رابطه خانوادگی باخویشان و دوستان همسر ($F=۴۵/۱۰$ & $p<۰/۰۰۱$)، کاهش همکاری ($F=۳۵/۹۰$ & $p<۰/۰۰۱$)، کاهش رابطه ی جنسی ($F=۲۵/۹۵$ & $p<۰/۰۰۱$)، افزایش واکنش های هیجانی ($F=۱۴/۷۰$ & $p<۰/۰۰۱$)، افزایش جلب حمایت

فرزندانی ($F=28/66$ و $p<0/001$)، افزایش رابطه‌ی فردی با خویشاوندان خود ($F=17/18$ و $p<0/001$) تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارتی دیگر، آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی موجب کاهش تعارضات زناشویی در مؤلفه‌های مربوطه در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. لذا فرضیه‌های هفت گانه تحقیق، مورد تایید قرار گرفته است.

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی، باعث کاهش تعارضات زناشویی در ۱۴ زوج مراجعه کننده به مرکز مشاوره خصوصی در شهر آستارا می گردد. امروزه مداخله‌ها و روش‌های درمانی متعدد و متنوعی وجود دارند که رضایت زناشویی یا مفاهیم همبسته با آن نظیر سازگاری زناشویی و تعارضات زناشویی را نشانه گرفته اند و هر کدام از آنها دارای جهت گیری‌های نظری مختلفی هستند (هاروی^۱، ۲۰۰۵؛ به نقل از یوسفی، ۱۳۸۹). در این میان، نتایج برخی تحقیقات نشان می دهد که یکی از علل تعارضات زناشویی، ناتوانی و ضعف مهارت‌های زوجین در کنترل اختلافات و حل آنها بوده و مداخلاتی که منطبقاً بر اساس نقص در مهارت‌های ارتباطی انجام شود، تا حدود زیادی موجب کاهش تعارضات زناشویی می شود (فینچمن، ۱۹۹۷). مطالعات نشان می دهند که در خانواده‌هایی که دچار نوعی اختلال هستند، الگوهای ارتباطی خشک و نا منعطف تر است و برای درمان چنین خانواده‌هایی باید الگوهای ارتباطی خانواده دگرگون شود (مینوچین، ۱۹۷۴؛ ترجمه ثنایی، ۱۳۸۰). لذا، پژوهش حاضر، درصدد بررسی اثربخشی مهارت‌های ارتباطی بر کاهش هفت مؤلفه تعارضات زناشویی زوجین مراجعه کننده به مرکز مشاوره خصوصی بود.

در مورد فرضیه اول، نتایج نشان داد که آموزش گروهی مهارت‌های ارتباطی، «رابطه جنسی» زوجین دارای تعارضات زناشویی را افزایش می دهد. یافته بدست آمده نشان داد، هنگامی که پیوند گرم و صمیمانه زن و شوهر به دلیل تعارضات زناشویی، تبدیل به رابطه‌ای سرد و پرتعارض شود، این مسئله بر خصوصی ترین رابطه آنها، یعنی رابطه جنسی، تأثیری منفی خواهد گذاشت و کیفیت ارتباط زن و شوهر بر روی رضایت جنسی آنها اثر می گذارد. این نتیجه با پژوهش‌های اولیاء و همکاران، هانسون و لند بلند (۲۰۰۶) و بهاری و همکاران (۱۳۹۰) و جوانینگ (۲۰۰۹) مطابقت دارد. مطالعات نشان می دهد رضایت جنسی، ارتباط مثبتی با سلامت عمومی و رضایت از ارتباطات دارد (سنتیلا، میتینگ، رولر و جوهانسون، ۲۰۰۷). داشتن مهارت‌های ارتباطی قوی و روابط مثبت و سالم با دیگران، کلید رشد و کمال آدمی است و رضایت بخش ترین رابطه جنسی هم در بافتی ایجاد می شود که در آن عشق و صمیمیت وجود داشته باشد.

1. Harvey

فرضیه دوم پژوهش بیانگر این بود که آموزش گروهی مهارت های ارتباطی، «همکاری» زوجین دارای تعارض زناشویی را افزایش می دهد. این یافته نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی، باعث افزایش همکاری زوجین و کاهش تعارضات زناشویی می گردد. این یافته با نتایج پژوهش یانگ و لانگ (۱۹۹۸)، پرون و ورتینگتون (۲۰۰۱) و محققان و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد. به نظر این پژوهشگران، تعارض زمانی به وجود می آید که زوج ها به دلیل همکاری و تصمیمات مشترکی که می گیرند، درجات مختلفی از استقلال و همبستگی را نشان می دهند و از بابت فقدان همکاری صمیمانه بین آنها مشکلاتی به وجود آید.

فرضیه سوم، پژوهش بیانگر این بود که آموزش گروهی مهارت های ارتباطی، «واکنش های هیجانی» زوجین دارای تعارض زناشویی را نسبت به یکدیگر کاهش می دهد. این یافته پژوهش، با یافته های خوشکام (۱۳۸۶)، بای (۱۳۸۴) و اورسینکال کاروش و وانتینویگن^۱، به نقل از حمید، کوچکی و حیاتبخش (۱۳۹۱) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می توان گفت که آموزش مهارت های ارتباطی باعث تنظیم هیجانی زوجین شده و از بروز واکنش های هیجانی غیرسازنده جلوگیری به عمل می آید. فرضیه چهارم بیانگر این بود که آموزش گروهی مهارت های ارتباطی، «جلب حمایت فرزند» توسط زوجین دارای تعارض زناشویی را کاهش می دهد. این نتیجه با نتایج تحقیق حسینی (۱۳۸۴)، باوم، ۲۰۰۳، به نقل از حسینی، (۱۳۸۴)، هینات و همکاران (۲۰۱۳) و گیلپاتریک (۲۰۰۸) مطابقت دارد. از آنجایی که همبستگی مستقیمی میان رابطه نامناسب زن و شوهر با یکدیگر و رابطه نامناسب آنها با فرزندانشان وجود دارد، در ازدواج هایی که رابطه زن و شوهر با یکدیگر تعارض آمیز است، ارتباط والد-فرزندی مناسبی نیز وجود ندارد و این هم به نوبه خود باعث افزایش تعارضات بین زن و شوهر و والدین و فرزندان خواهد شد.

در خصوص فرضیه پنجم پژوهش نشان داد که آموزش گروهی مهارت های ارتباطی، «رابطه فردی با خویشاوندان خود» زوجین دارای تعارض زناشویی را هنگام بروز تعارض زناشویی کاهش می دهد. این یافته با یافته های پژوهش شیلینگ، برنت و راگلند (۲۰۰۳)، هانسون و لندبلند (۲۰۰۶) و حمید و همکاران (۱۳۹۱) مطابقت دارد. یکی از مهمترین عواملی که اثر قاطعی در بروز مشکلات زناشویی دارد، مربوط به خویشاوندان زن و شوهر یا خانواده اصلی آنهاست. دخالت یا اعمال نفوذ خانواده های اصلی که غالباً به صورت پنهانی در پوشش های زیبا ارائه می شود، می تواند یکی از زیربناهای جدی تعارضات زناشویی از شروع تا پایان هر ازدواجی باشد.

فرضیه ششم نشان داد که آموزش گروهی مهارت های ارتباطی، «رابطه خانوادگی با خویشاوندان و دوستان همسر» زوجین دارای تعارض زناشویی را هنگام بروز تعارض زناشویی افزایش می دهد. این نتیجه با

نتایج تحقیقات متعددی از قبیل: اصلانی (۱۳۸۳)، روبیلا (۲۰۰۵)، اولیاء و همکاران (۱۳۸۵) و محققى و همکاران (۱۳۹۱) مطابقت دارد. در تبیین این یافته می توان گفت که افزایش مهارت های ارتباطی از میزان وابستگی زوجین به والدین کاسته و بر مهارت های حل تعارض زناشویی زوجین اضافه می کند. در ارتباط با فرضیه هفتم، نتایج نشان داد که آموزش گروهی مهارت های ارتباطی، «جدا کردن امور مالی زوجین از یکدیگر» زوجین دارای تعارض زناشویی را کاهش می دهد. این یافته با نتایج پژوهش بهاری و همکاران (۱۳۹۰)، اولیاء و همکاران (۱۳۸۵)، جوانینگ (۲۰۰۹) و حیدری، ثابئی ذاکر، نوایی نژاد، و دلاور (۱۳۸۸) همسو است. همه این پژوهش ها تأیید کردند که برقراری الگوهای ارتباطی مناسب، صمیمیت عاطفی و هیجانی زوجها را افزایش داده و تعارضات زناشویی آنان را در همه ابعاد تعارض، از جمله امور مالی کاهش می دهد. به طور کلی، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های ارتباطی، بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین در هفت مؤلفه آن، بطور معناداری مؤثر است.

نتیجه گیری

از دست آوردهای این پژوهش می توان در دو سطح نظری و عملی به این شرح نتیجه گیری کرد: در سطح نظری، نتایج این پژوهش می تواند نتایج پژوهش های پیشین و نظریه های مربوط به نقش الگوهای ارتباطی در کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضامندی زناشویی را تأیید کند. در سطح عملی، یافته های پژوهش حاضری می تواند برای تدوین برنامه های آموزشی و درمانی مورد استفاده قرار گیرد. در سال های اولیه زندگی زناشویی، در جامعه ی ما احتمالاً زوجین، آموزش و اطلاعات لازم جهت تشکیل یک واحد خانوادگی مستقل و یک ارتباط زناشویی با کیفیت مناسب را ندارند و با همان الگوهای آموخته شده از خانواده ی اصلی و دیگر روابط اجتماعی قبلی خود وارد این ارتباط می شوند، در صورتیکه ورود به این ارتباط که کاملاً متفاوت با دیگر روابط اجتماعی قبلی آنها است، مستلزم کسب مهارت های ارتباطی و توانمندی های جدید و متفاوت است. تعارض از آنجا شروع می شود که هر کدام از زوجین سعی دارد قواعد و اصول و الگوهای مرزهای خانوادگی خود را به خانواده ی جدید منتقل نماید و این در حالی است که آنها باید این مهارت و توان را داشته باشند که قواعد و انتظارات و الگوهای رفتاری و ارتباطی خود را به نحوی تغییر دهند که مستقل از خانواده ی پایه و متناسب با نیازها، انتظارات و قواعد همسر خود باشد. وقتی اعضای خانواده از الگوهای ارتباطی مؤثر استفاده می کنند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد هر پیام دارند، نیازهای روانی یکدیگر را ارضا می کنند و ارتباط و شرکت در اجتماع را تداوم می بخشند. پژوهش حاضر با محدودیت هایی همراه بود. اولین محدودیت آن، بحث روایی فرهنگی آن بود. گروه های

نمونه حاضر، زوجین دارای تعارضات زناشویی آذری زبان بودند، با توجه به تفاوت های فرهنگی بین قومیت های ایران، ممکن است، تعمیم پذیری آن در سایر قومیت های ایرانی، با محدودیت همراه باشد. بنابراین، تغییر رفتار و ایجاد تغییرات معنادار در رفتارهای سالم، نیازمند تحقیقات گسترده تر و جلسات تقویتی و پیگیری است. پیشنهاد می شود، سازمانها و مراکز مشاوره دولتی و خصوصی از این روشها در پیشگیری و حل مشکلات زناشویی و خانوادگی استفاده نمایند.

منابع

- اصلانی، خالد (۱۳۸۳). نقش مهارت های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل. *پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده*، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.
- امراهی، ریحانه؛ روشن، رسول؛ شعیری، محمدرضا و نیک آذین، امیر (۱۳۹۲). تعارض، رضایت زناشویی و رضایت جنسی: مقایسه زنان دارای ازدواج های فامیلی و غیر فامیلی. *فصلنامه علمی- پژوهشی شاهد*، سال بیستم، ۸، ۱۱-۲۲.
- اولیاء، نرگس؛ فاتحی زاده، مریم و بهرامی، فاطمه (۱۳۸۵). تاثیر آموزش غنی سازی زناشویی بر افزایش صمیمیت زوجین. *فصلنامه خانواده پژوهی*، سال دوم، ۶، ۱۳۵-۱۱۹.
- بای، روح اله (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد التقاطی ستیر، برن و شناختی- رفتاری مهارت های ارتباطی افراد در آستانه ازدواج. *پایان نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه علامه طباطبایی.
- براتی، طاهره (۱۳۷۵). تاثیر تعارض های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. *پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- بک، آرون. تی (۱۹۸۸). عشق هرگز کافی نیست. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: نشر ارین کار، ۱۳۷۱.
- بهارى، فرشاد؛ فاتحی زاده، مریم؛ احمدی، سید احمد؛ مولوی، حسین و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). تاثیر آموزش مهارت های ارتباط همسران بر کاهش تعارض های زناشویی زوج های متعارض متقاضی طلاق. *فصلنامه پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره*، (۱)، ۷۰-۵۹.
- ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۷۹). مقیاس های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات بعثت.

ثنایی ذاکر، باقر (۱۳۷۸)، نقش خانواده اصلی در ازدواج فرزندان. فصلنامه تازه ها و پژوهشهای مشاوره، فصلنامه علمی-پژوهشی انجمن مشاوره ایران، ۱ (۲)، ۴۶-۲۱

جهانفر، شایسته؛ رضانی تهرانی، فهیمه و سادات هاشمی، مهدی (۱۳۸۱). بررسی شیوع حاملگی های ناخواسته و عوامل مؤثر آن در خانم های مراجعه کننده به درمانگاههای تنظیم خانواده بیمارستانهای ده شهر ایران. مجله دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تهران، ۶۰، ۴-۳۴۰.

حسینی، فاطمه (۱۳۸۴). مقایسه تعارض زناشویی والدین با تعارض زناشویی فرزندان همسر دار آنها. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

حمید، نجمه؛ کوچکی، رحیم و حیاتیخس ملایری، لیلا (۱۳۹۱). اثربخشی روان درمانی شناختی رفتاری مذهب محور توأم با بازآموزی بخشودگی بر کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی در زوجین، فصلنامه روانشناسی دین، ۲، ۳۴-۵.

حیدری، حسن؛ ثنایی ذاکر، باقر، نوابی نژاد، شکوه و دلاور، علی (۱۳۸۸). اثربخشی گفتگوی مؤثر بر کاهش تعارضات زناشویی. فصلنامه اندیشه و رفتار دوره چهارم، ۱۴، ۱۵-۲۴. خوشکام، سمیرا، سید احمدی، سید احمد و عابدی، محمدرضا (۱۳۸۶). تاثیر آموزش ارتباط بر روابط زوجین شهر اصفهان. فصلنامه ی تازه ها و پژوهش های مشاوره، ۲۴، ۱۳۶-۱۲۳.

ستیر، ویرجینیا (۱۹۸۷). آدم سازی در روانشناسی خانواده، ترجمه بهروز بیرشک (۱۳۸۴)، چاپ ششم. تهران: انتشارات رشد.

فرحخس، کریم (۱۳۸۳). مقایسه میان اثر بخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی الیس، واقعیت درمانی گلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی، پایان نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

محقق، حسین؛ محقق، نسرين و یوسفی، زهرا (۱۳۹۱). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر عواطف بر کاهش تعارضات زناشویی زوجین ناخرسند شهر همدان. مجله پژوهش علوم انسانی، سال دوازدهم، ۳۰، ۵۳-۶۷.

مینوچین، سالوادور (۱۹۷۴). خانواده و خانواده درمانی، ترجمه باقر ثنایی (۱۳۸۰). تهران: انتشارات امیر کبیر.

نظری، علی محمد (۱۳۸۶). مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی، تهران: نشر علم.

یوسفی، رحیم (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی و مقایسه دو مداخله آموزش گروهی طرحواره محور و سبک زندگی محور در افزایش رضایت زناشویی، پایان نامه دکتری، دانشگاه شهید بهشتی تهران.

Atkins, D.C., Doss, B.D., thump, Y.M., Sevier, M, Christensen, A., (2005). Improving relationship: Mechanisms

Of change in couple therapy. *Journal of Consoling and Clinical Psychology*, 73, 624 633

Amato PR, Hofmann-Marriott B. A.(2007). comparison of high-and low distress marriages that end in divorce. *J Marriage & Fame*. (62): 624 638

Arietta, M. T. (2008). Women scruple relationship satisfaction: The impact of family structure and interpedently Conflict. Unpublished Doctoral dissertation D. San Francisco University.

Byers, E. S.& McNeil, S.(2006) Further validation of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *J. Sex. Marital. Their vole* 32(1): PP. 53-69.

Coughlin, J.P., Huston, T.L., & Huts, R.N. (2000). How does personality matter in marriage? An examination of Trait anxiety interpersonal negativity, and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 326-336

Coughlin, J.P., Huston, T.L., & Huts, R.N. (2000). How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety interpersonal negativity, and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 326-336

Chilling, E., Baucus, D., Burnet, C. K., & Ragland, D. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples risk of becoming martially distressed. *Journal of Family Psychology*, 17, 41-53.

Dunham, SH. (2008). Emotional skillfulness in African American marriage. Intimate safety as a mediator of the relationship between

- emotional skillfulness and marital satisfaction. Unpublished Doctoral Dissertation. university of Akron.
- Finch am. F.D. (2003). Marital Conflict: Correlates, Structure, and Context, *Current Directions in Psychological science*, (12)1: 23-26.
- Fowlers, B. J. & Olson, D. H. (1992). Four types of premarital couples: An empirical typology based on Prepare. *Journal of Family Psychology*, 6, 1, 10-21.
- Finch man, F. D. (1997). Conflict in marriage for working with couples. Available at: [www. find articles com](http://www.findarticles.com).
- Gill Patrick, S. (2008). 7 Ways couples add conflict to conflict. Center stone, Wellness program.
- Guttman JM, Silver N. (1999). The seven principles for making marriage work. New York: Three Rivers Press; .
- Hansson, K., & Lund Bland, A. (2006). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal Of Family Therapy*, 28, 1.
- Hinnant ,Benjamin,El-Sheikh, Mona& Kelley, Joseph, Margaret,(2013). Marital Conflict, All static Load, and The Development of Children's FluidCognitive-erformance.Child Development, DOI: 10. 1111/cdev. 1210
- Joining, H. (2009). The long term effects of the couple communication program, *Journal of Marital & Family therapy*, 8 (4), 463 468.
- KHarahan, T.F.(2007). The Effects of a Couple Communication Program on Conflict Tendency among Married Passive Couples. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7 (2). 845-858
- Lawler-Row, Kathleen A, Younger, Jarred W, Puffery, Rachel & Jones, Warren H. (2006). The role of adult Attachment style in forgiveness following an interpersonal offense, *Journal of Counseling & Development*, Vol.84, 493 502
- Mark man, H. J., & Hal ford, W. K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family Process* , 44, 139–146

- Miller ,Richard B., Cody S. holist, Joseph Olsen, David Law(2013). Marital Quality and Health Over Years: A Growth Curve Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 20 MAY 2013 DOI: 10.1111/jomf.12025.
- Prone, K. M., & Worthington, E. L. (2001). Factors influencing rating of marital Quality by individuals within dual-career marriages: A conceptual model. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 93-102
- Rubella, M.& Krishna Kumar, A. (2005). Effects of Economic Pressure on Marital Conflict in Romania. *J. Fam. Psychol.* vole 19(2): 246
- Saginak, K. A., & Saginak, M. A. (2005). Balancing work and family: Equity, gender, and marital satisfaction. *The family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 13, 160 162
- Santtila, P., Wager, I., Witting, K., Hurler ,N., Jerne, P., Johansson, A. (2007). Discrepancies between sexual desire and sexual activity: gender differences and associations with relationship satisfaction. *J. Sex . Marital. there.* vole 34(1): PP.31-44.
- Schenk, J., frank, H.& Ruche, A. (1983).Personality traits versus the quality of the marital relationship as the Determinant of marital sexuality. *Arch. Sex. Behave.* vol 12(1): PP. 31-42.
- Silver, alone .(2012). *The secret of staying in love. used worth permission from communications*, Ni les, Illinois.
- SPreacher, S. Wenzel, A. Harvey, J. (2008).*Handbook of Relationship Initiation*. New York: Taylor & Francis Group., pp., 337 353
- Vangelis & D. Perlman(2006). *The Cambridge handbook of personal relationships*, New York, Cambridge University, Press, 2006, p: 445 462
- Young ,L.L. & Young, M. E. (1998). *Counseling and Therapy for Couples*. Brook/ Cole Publishing Company.