

## زوج درمانی

### گفتگوی زوجین در حل تعارضات

زهره قلیلی\* دکتر سیداحمد احمدی\*\* دکتر مریم فاتحی زاده\*\*\*

#### چکیده

بسیاری از رویکردهای جدید زوج درمانی، آموزش ارتباط و گفتگوی مؤثر را برای حل مشکلات ارتباطی زوجین و افزایش صمیمیت و سازگاری آنها پیشنهاد می‌کنند. آموزش ارتباط تنها یک رویکرد خاص درمانی نیست، بلکه بخشی از تمام دیدگاهها بوده و به خودی خود یک رویکرد محسوب می‌شود. در این مقاله به شرح مفصل یکی از شیوه‌های آموزش ارتباط، یعنی گفتگوی مؤثر زوجین پرداخته می‌شود. به این منظور مباحث تعارض زناشویی، آموزش ارتباط به زوجین، برنامه آموزش ارتباطات زوجی مینه سوتا، جلسات برنامه ارتباط و مطالعه مروری پژوهش‌های مرتبط با آموزش گفتگوی مؤثر مطرح شده و در پایان شیوه گفتگوی مؤثر براساس پیشینه‌های قوی نظری و پژوهشی بعنوان یکی از مداخله‌های مؤثر در حل مسائل زناشویی به مشاوران خانواده و ازدواج توصیه شده است.

کلید واژه: تعارض زناشویی، گفتگوی مؤثر، آموزش ارتباطات.

#### Abstract

Many recent approaches to couple therapy, recommend communication and effective talk training as a solution to couples' problems and a way of improving their intimacy and compatibility. Communication training is not only as a part of therapeutic approaches but also as an approach of it self. This essay consists of effective talk as a communication training method, marital conflict, couple communication training, Minnesota couples communication training and its formal, and a review on related studies. Finally, the method, is recommended to counsellors as an effective intervention for marital problems.

**Key Words:** Marital conflict, effective talk, communication Training.

\* کارشناس ارشد مشاوره خانواده

\*\* دانشیار گروه مشاوران دانشگاه اصفهان

\*\*\* استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

## تعارض زناشویی

تعاریف متعدد برای واژه تعارض زناشویی ارائه شده است. درمانگران سیستمی تعارض زناشویی را تنازع بر سر تصاحب پایگاه‌ها و منابع قدرت و حذف امتیازات دیگری می‌دانند (براتی، ۱۳۷۵). از نظر وایل<sup>۱</sup> (۱۳۷۶)، ترجمه ارشد) کنش و واکنش دو فرد که قادر نیستند منظور خود را تفهیم نمایند، تعارض یا تنازع نامیده می‌شود. کلینک<sup>۲</sup> (۱۳۷۹)، ترجمه والی‌پور) معتقد است اختلاف در روابط نزدیک وقتی بوجود می‌آید که نزدیکان کارهایی انجام دهند که ما دوست نداریم یا از انجام کارهایی امتناع ورزند که دوست داریم.

هالفورد<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) ضمن بحثی در مورد آشفتگی<sup>۴</sup> روابط زناشویی به گزارش ناراضیاتی مهم و مداوم در رابطه توسل حداقل یکی از زوجین اشاره می‌نماید. در اینجا منظور از اصطلاح «مهم» تأثیر این موضوع بر کارکرد همسر و منظور از «مداوم» اشاره به اختلافات دائمی می‌باشد. به نظر کاهن<sup>۵</sup> (۱۹۹۲)، به نقل از مارکمن و هالفورد، (۲۰۰۵). هر جا عدم توافق، تفاوت یا ناسازگاری بین همسران وجود داشته باشد، تعارض بوجود می‌آید. السون و فاورز<sup>۶</sup> نیز زوجین متعارض را ناراضی از عادات و شخصیت همسر و دارای مشکل ارتباطی در حوزه‌های گوناگون می‌دانند (فاورز و اولسون، ۱۹۹۲).

چنانچه ملاحظه شد، هر کدام از صاحب‌نظران رویکرد ویژه‌ای به تعارض دارند. هر چند به طور کلی مفاهیم ناسازگاری، عدم توافق، ستیز و تقابل از عوامل اساسی تشکیل دهنده تعارض محسوب می‌شوند. این عدم توافق می‌تواند در زمینه دیدگاه‌ها، ادراکات، تمایلات، رفتارها، عواطف و نیازها رخ دهد. در مورد تعارض دو دیدگاه متداول وجود دارد و هر کدام از جنبه‌ای به آن می‌پردازند. دیدگاه سنتی<sup>۷</sup> که نظریه‌ای غالب است تعارض را موجب افت و تخریب و مسبب بحران می‌داند و بر پیامدهای مخرب و معایب آن تمرکز دارد؛ بنابراین جهت‌گیری این دیدگاه درمان و حل سریع تعارض می‌باشد. از طرف دیگر، دیدگاه تعاملی<sup>۸</sup> اختلاف ادراک و نظرات مختلف و عدم توافق در تصمیمات را موجب بهبود و رشد و رف

- 
- 1 - Wyle
  - 2 - Clink
  - 3 - Halford
  - 4 - Marital distress
  - 5 - Cohn
  - 6 - Fowers, Olson
  - 7 - Traditional
  - 8 - Interactional

نقایص و عامل پویایی و تحرک می‌داند (بهارستان، ۱۳۸۳). بر همین اساس ابتدا به پیامدهای مثبت و آنگاه به تأثیرات سوءتعارض زناشویی پرداخته می‌شود. ترنر<sup>۱</sup> (۱۹۸۲)، به نقل از ویکز<sup>۲</sup> و تریث<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) اصطلاح بهره‌برداری از تعارض را عنوان می‌کند و آن را فرایندی فعال و پویا در جهت استفاده زوج از تعارض و بسنده نکردن به حل مشکل تعریف می‌نماید. به نظر وی تعارض می‌تواند مثبت، مولد و عامل رشد باشد. هشت کارکرد مثبت تعارض از نظر ترنر عبارتند از:

- ۱- بهره‌گیری از انرژی به جای سرکوب آن،
  - ۲- استفاده خلاقانه از تعارض در جهت رشد پرشش‌ها و آرای جدید،
  - ۳- برملا شدن احساسات و افکاری که تاکنون مخفی مانده‌اند،
  - ۴- خلق شیوه‌هایی نوین برای مدیریت تعارض توسط زوجین،
  - ۵- ارزیابی مجدد قدرت در رابطه،
  - ۶- خلق یک فضای همکاری و مشارکت،
  - ۷- یادگیری دیدی منطقی نسبت به مسائل و
  - ۸- مذاکره دوباره در مورد قراردادهای دیرین و تغییر انتظارات در رابطه
- در زمینه تأثیرات مخرب تعارض می‌توان به پیامدهای جسمی، روانی و رابطه‌ای آن اشاره نمود. از لحاظ روانی، اکثر افراد تعارض در روابط را بی‌نهایت تنش‌زا تجربه می‌کنند (هالفورد، ۲۰۰۱). تعارض با خطر فزاینده انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی خصوصاً در زنان، سوء مصرف مواد خصوصاً در مردان، ناکارآمدی جنسی در هر دو جنس و مشکلات رفتاری فزاینده در فرزندان خصوصاً اختلالات رفتاری پسران ارتباط دارد (افارل<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹).
- البته ارتباط بین تعارض و اختلالات روانی یک سویه نیست. بلکه اختلالات روانی شدید و طولانی نیز احتمال رشد رابطه‌ای لذت‌بخش برای فرد را کاهش می‌دهند. مثلاً ازدواج بیماران اسکیزوفرن یا اختلال شخصیت‌ها به احتمال بسیار بیشتری به طلاق می‌انجامد (لنج<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳).

1 - Terner  
2 - Weaks  
3 - Treat  
4 - Ofarrell  
5 - Lange

علاوه بر اختلالات روانی، تعارض بر سلامتی جسمی نیز تأثیر دارد. افرادی که روابطی رضایت بخش و حمایت آمیز دارند در مقایسه با زوج‌های دارای مشکل به احتمال کمتری دچار بیماری‌های مهم می‌شوند و در هنگام بیماری نیز بهتر معالجه می‌گردند. همچنین رابطه مستندی بین درد و رفتارهای سازگارانه با بیماری‌های مزمن و تقویت غیرعمدی رفتار بیماری در روابط دارای مشکل وجود دارد. به همین ترتیب مشکلات زناشویی تأثیرات مستقیمی بر فرایندهای فیزیولوژیک برجای می‌گذارد؛ از جمله تعارض در رابطه با کاهش ایمنی بدن، افزایش فشار خون و احتمال تصلب شرایین رابطه دارد (شمالینگ<sup>۱</sup> و شر<sup>۲</sup>، ۱۹۷۷).

تعارض زناشویی با پدیده خشونت<sup>۳</sup> نیز مرتبط است. حدود یک چهارم ازدواج‌ها حداقل در یک مقطع با تهاجم فیزیکی بین فردی روبرو می‌شوند، خشونت تقریباً همیشه با آشفتگی رابطه ارتباط دارد. تقریباً سه چهارم زوج‌های درمانده که برای درمان مراجعه می‌کنند، خشونت یک همسر نسبت به دیگری را در یک سال اخیر گزارش می‌کنند (اولیری<sup>۴</sup>، ۱۹۸۹، به نقل از هالفورد، ۲۰۰۱). این خشونت غالب اوقات به صورت پرتاب اشیاء، هل دادن، سیلی زدن یا پرتاب کردن می‌باشد. میزان خشونت اوایل رابطه یکی از پیش‌بینی کننده‌های مهم شکست در ازدواج است (هالفورد، مور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲).

تعارض در روابط زناشویی بر کل رابطه نیز تأثیر دارد. پژوهش نشان می‌دهد زوجین متعارض کمترین میزان رضایت‌مندی از ازدواج و بیشترین احتمال طلاق را نشان می‌دهند (فاورزوالسون، ۱۹۹۲). قابل اعتمادترین نمایه آماری نابسامانی زناشویی، آمار طلاق است. در جوامع غربی این میزان به حد ابعادی رسیده است. حدود نیمی از ازدواج‌های غربی به طلاق ختم می‌شوند (هالفورد، ۲۰۰۱). در ایران نیز از هر ۱۰۰۰ ازدواج حداقل ۱۷۴ مورد آن به طلاق می‌انجامد (اعتماد، ۱۳۸۳). همچنین تعارض در رابطه و شیوه برخورد با آن با رضایت از رابطه، اسنادهای بوجود آمده و استحکام رابطه مرتبط است (کوئرتر<sup>۶</sup> فیتزپاتریک<sup>۷</sup>، ۲۰۰۲). بنابراین تعارض از جمله مهم‌ترین مباحث در مطالعه ارتباط بین فردی و روابط زوجین در نظریه‌های زوج درمانی به شمار می‌رود و بررسی آن ضروری به نظر می‌رسد.

1 - Schmaling

2 - Sher

3 - Violence

4 - O'leary

5 - Moore

6 - Koerner

7 - Fitzpatrick

## آموزش ارتباط به زوجین

بسیاری از رویکردهای معاصر زوج‌درمانی بر اهمیت حل مشکلات ارتباطی در صمیمیت و سازگاری زوجین تأکید می‌کنند. مرکز مشاوره خانواده آمریکا علت ۷۸٪ اختلافات زناشویی را مشکلات ارتباطی ذکر کرده است. آموزش ارتباطات تنها یک رویکرد خاص درمانی نیست، بلکه بخشی از تمام دیدگاهها بوده و به خودی خود یک رویکرد محسوب می‌شود. در کار با زوجین نیز آموزش ارتباطات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، بطوریکه بخش لاینفک زوج درمانی آموزش ارتباط بصورت مستقیم یا به شیوه‌ای ضمنی است. به عبارت بهتر زوج‌ها نیاز به آموزشی از نوع مربی و شاگرد دارند تا کاستی‌های خود را اصلاح نموده و شیوه‌های مؤثرتری برای ارتباط بیاموزند (ویکز و تریت، ۲۰۰۱).

به عقیده گاتمن کیفیت تعامل بین زن و شوهرها پیشگوی مهمی برای آشفته‌گی زناشویی یا طلاق است. مطالعات وی نشان داد زوجینی که ارتباط منفی‌تری با همدیگر دارند، دارای ازدواج ناپسامان بوده یا آشفته‌گی زناشویی در آینده را می‌توان به آنها نسبت داد. وی دریافت زوج‌هایی که درصدد طلاق هستند، در تعاملات زناشویی خود از هیجان‌های منفی بیش از هیجان‌های مثبت استفاده می‌کنند (گاتمن، ۱۹۹۴).

آموزش ارتباط با هدف بهبود روابط زوجی رضایت‌مندانه و پیشگیری از شکست ازدواج در دهه ۷۰ توسعه یافت. برنامه‌های آموزشی ارتباط را می‌توان در سه طبقه وسیع جای داد: برنامه اطلاعات و آگاهی، پرسشنامه‌ها، و برنامه‌های آموزش مهارت. فرض اساسی رویکرد آموزش مهارت این است که برخی افراد مهارت‌های اساسی رابطه زناشویی را اصلاً یاد نگرفته و یا فراموش کرده‌اند. بنابراین تأکید این برنامه‌ها بر آموزش مهارت‌های اساسی مانند ارتباط مؤثر است (هالفورد، مور، ۲۰۰۲).

برنامه‌های آموزش ارتباط می‌تواند در سه سطح به کار روند:

۱) سطح همگانی<sup>۱</sup>: برای تمام افرادی که به نحوی درگیر زندگی مشترک هستند یا قصد ازدواج دارند.

۲) سطح انتخابی<sup>۲</sup>: برای افرادی که در خطر بالای مشکلات زناشویی هستند.

۳) سطح نمایان: به عنوان مداخله اولیه در مورد افرادی که دارای مشکلات رابطه‌ای هستند، اما هنوز به مرحله آشفتگی شدید روابط نرسیده‌اند.

اکثر برنامه‌های آموزشی ارتباط به زوجینی ارائه می‌شود که در سطح عمومی قرار دارند و اغلب آنها در مراحل اولیه ازدواج هستند (هالفورد و مور، ۲۰۰۲). و به عبارت دیگر این آموزش‌ها برای همسران خشنود بیشترین نتیجه را دارد، اما حتی همسرانی که دارای روابطی با خطر پایین و یا در مراحل اولیه تعارض هستند نیز می‌توانند از این برنامه‌ها سود ببرند.

برنامه‌های متعددی به آموزش مهارت‌های ارتباطی می‌پردازند. برنامه بهبود رابطه<sup>۱</sup> گورنی<sup>۲</sup> و همکاران، برنامه پیشگیری<sup>۳</sup> و بهبود رابطه مارکمن و همکاران و برنامه ارتباطات زوجی مینه سوتا<sup>۴</sup> توسط میلر<sup>۵</sup> و همکاران از آن جمله‌اند. شیوه گفتگوی مؤثر از اجزاء برنامه ارتباطی میلر، واکمن<sup>۶</sup> و نانالی<sup>۷</sup> می‌باشد (میلر و همکاران، ۱۳۸۳، ترجمه بهاری). آنها در رویکرد خود با استفاده از چرخه آگاهی و چرخه گوش دادن به زوجین مهارت‌های حرف‌زدن و گوش دادن مؤثر برای حل اختلافات را می‌آموزند.

برنامه آموزش ارتباطات زوجی مینه سوتا: برنامه ارتباطات زوجی مینه سوتا چند ویژگی خاص دارد که عبارتند از: ارائه نقشه‌های ساختگی برای آگاهی زوجین از خود و همسر؛ ارائه یازده مهارت خاص حرف‌زدن و گوش دادن برای ارسال و دریافت واضح‌تر و دقیق‌تر پیام‌ها، تأکید بر جنبه‌های رفتاری و نگرشی در زمینه حل تعارض و برقراری رابطه، ارائه فن‌آوری‌های مهارت آموزی، و تمرین‌های ارتباطی در جهت به کار بستن این مهارت‌ها (میلر، ۱۳۸۳، ترجمه بهاری).

برطبق این رویکرد هر چند مسائلی که زوجین با همدیگر درباره آن صحبت می‌کنند مهم است، اما از آن مهم‌تر، تعیین کیفیت رابطه، یعنی نحوه گفتگوی آنهاست. در این راستا با معرفی چرخه آگاهی یعنی طرح و نقشه‌ای که به فرد کمک می‌کند تا آگاهی خود را درباره مشکلات تشخیص و گسترش دهد به آموزش مهارت‌های حرف‌زدن با استفاده از این چرخه پرداخته می‌شود. این مهارت‌ها عبارتند از: حرف‌زدن از طرف خود، توصیف اطلاعات حسی،

- 1 - Relationship enhancement
- 2 - Guernsey
- 3 - Prevention
- 4 - Minnesota Couples communication program
- 5 - Miller
- 6 - Wackman
- 7 - Nannally

بیان افکار، در میان گذاشتن احساسات، بیان خواسته‌ها و مطرح نمودن اقدامات. در ادامه به پنج مهارت قدرتمند گوش دادن پرداخته می‌شود تا توجه فرد به آگاهی همسرش جلب شود. توجه کردن، تصدیق نمودن، دعوت کردن. خلاصه کردن و سؤال کردن پنج مهارت کلیدی گوش دادن هستند. آنگاه ضمن آشنا نمودن زوج با شیوه‌های متداول و ناکارآمد در برخورد با تعارض زناشویی و الگوهای حل تعارض به آنها کمک می‌کند با مهارت‌های حرف زدن و گوش دادن را با فرایندهای عملی تصمیم‌گیری مشترک و حل تعارض تلفیق نمایند.

در این برنامه زوجین دستورالعمل‌هایی را برای کاربرد مهارت‌های اساسی در رابطه زناشویی دریافت می‌کنند. این دستورالعمل‌ها از طریق سخنرانی، ایفای نقش، نمایش فیلم آموزشی و کتاب خوانی به زوج منتقل می‌شود. در ادامه به آنها فرصت داده می‌شود تا این مهارت‌های جدید را تمرین کرده و از آموزش دهندگان بازخورد دریافت کنند. اکثر این برنامه‌ها دارای طرح‌های با ساختاری است که مستلزم انجام تکالیف بین جلسه برای زوجین می‌باشد (هالفورد و مور، ۲۰۰۲).

مسئله مهم در گفتگوی زوج، یک مفهوم سازی مشترک بین درمانگر و زوج در مورد اهم موضوعات مورد نظر زوج می‌باشد. این موضوعات باید در حین مکالمه زوجین مد نظر داشته باشند. مثلاً اگر فقدان صمیمیت مسئله اصلی زوجین می‌باشد، آنها باید در هنگام گفتگو بر شیوه‌هایی تأکید کنند که با مسئله صمیمیت مرتبط باشد و یا در مورد همسرانی که تعارض آنها در مورد توزیع کنترل و قدرت می‌باشد، بهتر است گفتگوی آنها حول محور تغییر پویایی‌های زوج متمرکز باشد. هر چند فرایند ارتباط اهمیت خاصی دارد، اما موضوعات مهم برای زوج نیز باید به طور همزمان مد نظر باشند. (باکوم، اشتاین ولتلید، ۲۰۰۲).

زوجین با تغییر تعامل کلامی منفی که یک عامل رفتاری پویا است می‌توانند شانس زندگی مشترک خود را افزایش دهند در حالی که عوامل نسبتاً ثابتی مانند سن ازدواج و ویژگی‌های منفی شخصیتی به سختی قابل تغییرند (گاتمن، ۱۹۹۴).

فیشر و اوری (۱۳۸۲، ترجمه قراچه داغی) برای گفتگوی مؤثر نکات زیر را مورد تأکید قرار می‌دهند.

- ۱- تمایز قایل شدن مسئله و شخص از طریق رفتار همدلانه و احترام‌آمیز دو فرد با یکدیگر؛
- ۲- گوش دادن فعال، درست، عینی وبدون تعصب به خود و همسر در هنگام تلاش برای حل مسایل؛
- ۳- اجتناب از شیوه‌های قطبی و مجادله آمیز و در عوض، تمرکز بر

موضوعات خاص، ۴- ایجاد تعداد زیادی از نتایج بالقوه رضایت آمیز برای هر دو نفر و ۵- استفاده از معیارهای منصفانه، منطقی و بی‌طرفانه برای قضاوت.

اوری (۱۹۹۱)، به نقل از ویکز و تریث، (۲۰۰۱) بعدها مدل مذاکره فشر و اوری را گسترش داد و بر تغییرات مورد نیاز در هنگام مقابله شدید فرد مقابل تمرکز نمود. مواردی که وی اضافه نمود از این قرارند:

۱- جدا کردن ذهنی خود از تعامل و مشاهده‌ی آنچه روی می‌دهد بجای پاسخ مقابله‌ای یا پرخاشگرانه، ۲- پاسخ همدلانه به عقاید، موضوعات و احساسات فرد مقابل، ۳- ساختاردهی مثبت به مسئله‌ی مورد نظر، ۴- جستجوی شیوه‌هایی برای برآورده شدن علایق ابراز شده و ابراز نشده هر دو نفر به شکل برنده - برنده و دوری از شیوه‌ی برنده - بازنده و ۵- تعیین صریح و شفاف پیامدهای گفتگو برای هر کدام در صورتی که از طریق مذاکره نتوان به توافقی ارضاء کننده رسید.

به هر حال از آنجا که ارتباط کلامی و ویژگی اختصاصی انسانهاست و افراد در قالب کلام، نگرش‌های خود را درباره خویشتن، مخاطب خود، مسائل کلی و مسائل مشترک به یکدیگر انتقال می‌دهند، آموزش مهارت‌های کلامی از جمله مهمترین روش‌هایی است که در استحکام و بقای رابطه زناشویی نقش دارند.

در ادامه به ویژگی‌های اهداف و فورمت این برنامه با توجه به دیدگاه میلر و شرارد<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) می‌پردازیم.

فرایند و مهارت‌های آموزشی برنامه ارتباطات زوجی از مبانی نظری و عملی تئوری سیستم‌ها گرفته شده است. سیستم عبارت است از هر کلی که اجزاء آن در تعامل با یکدیگرند. تمام روابط انسانی را می‌توان به شکل یک سری از ویژگی‌های سیستم بررسی و درک کرد. سیستم ثابت نیست، بلکه موجودیتی پویا و زنده دارد که به صورتی معادل از ثبات و تغییر برخوردار است (میلر و شرارد، ۱۹۹۹).

چهار هدف اصلی برنامه ارتباط زوجی با استفاده از ویژگی‌های نظریه سیستم‌ها از این قرارند.

۱- افزایش آگاهی از خود و رابطه (با توجه به ویژگی‌های فردیت، تعامل، تأثیر متقابل، مرزها و همکاری مشترک)، ۲- آموزش مهارت‌هایی برای صحبت کردن و گوش دادن



کارآمدتر به همدیگر (با توجه به ویژگی‌های تمایز یافتگی و پردازش اطلاعات آن نظریه)، ۳- توسعه اختیارات و انتخاب‌ها برای تقویت رابطه (با توجه به اصول حفظ خود، تصحیح، کنترل و اصلاح خود) و ۴- افزایش رضایت از پیامدهای مباحث و رابطه (اصل هدف و کارآمدی).

### جلسات برنامه ارتباط

این برنامه را می‌توان به صورت زوجی یا یک فورمت گروهی اجرا نمود. انواع فورمت‌ها از این قرارند: ۱- فورمت زوجی: یک زوج به طور خصوصی در شش جلسه پنجاه دقیقه‌ای.

۲- گروه کوچک: دو یا چهار زوج در چهار جلسه دو ساعته.

۳- گروه بزرگ: پنج تا دوازده زوج در چهار جلسه دو ساعته.

در هر جلسه برای بحث کردن در مورد موضوعات و حل مسایل از چهارچوب‌های ادراکی (شناختی)، مهارت‌های ارتباطی خاص (اختیارات رفتاری)، و فرایندهای تعاملی (راهنماها) استفاده می‌شود. آموزش از طریق بحث بر مسایل روزمره واقعی زندگی زوجین انجام می‌پذیرد و همراه با آن مربی و بقیه شرکت کنندگان به بازخورد و هدایت تعامل آنها می‌پردازند. در ادامه نمونه‌ای از جلسات فورمت گروهی زوجی آورده می‌شود.

### جلسه اول: توجه به خود

جلسه اول بر توجه به خود متمرکز است. منظور از خود در اینجا فردیت و ارزش هر فرد است. از آنجا که هر فرد موجودی منحصر و یگانه است، بدیهی است تجربه او از موقعیت‌های زندگی مشترک تا حدی با تجربه همسر متفاوت می‌باشد این برنامه تصدیق می‌کند که تفاوت‌های فردی می‌توانند منشأ تعارض، یا موجب همکاری گردند و به همین سبب ابزاری برای تبادل صحیح فردیت خود در دسترس همسران قرار می‌دهد. در واقع از نظر برنامه‌ای ارتباط زوج، تفاوت‌ها منبع مثبتی برای زندگی مشترک به حساب می‌آیند. چرخه آگاهی<sup>۱</sup> در هر جلسه ارایه می‌شود، هدف از این کار این است که همسران بتوانند بر خود متمرکز شوند و خصوصاً بتوانند: آگاهی از خودشان را افزایش دهند، موقعیت‌ها و مسایل را بهتر درک کنند و از این آگاهی برای ارتباط مؤثرتر و رضایت‌بخش‌تر استفاده کنند.

این اهداف از طرق زیر دنبال می‌شوند: ۱- تعریف سه نوع از مباحث (موضوعی، شخصی و رابطه‌ای)، ۲- تمرین گفتگو با خود (استفاده از چرخه آگاهی برای انعکاس و پردازش مباحث)، و ۳- یادگیری شش مهارت صحبت (براساس چرخه آگاهی) برای ابراز وجود به نحو شفاف، هماهنگ و همراه با قبول مسئولیت.

چرخه آگاهی اولین نقشه شناختی و ابراز عملی است که در این برنامه معرفی می‌شود. از لحاظ نظری، چرخه آگاهی ساختار اطلاعاتی یک موقعیت یا موضوع است. همانطور که یک جمله ساختار دستوری دارد، موقعیت‌ها یا موضوعات نیز ساختار اطلاعاتی دارند. این ساختار داده‌های حسی، افکار، احساسات، خواسته‌ها و اقدامات را با هم ترکیب می‌کند و نقش آن برانگیختن و سازماندهی آگاهی فرد است. وقتی فرد این ساختار اساسی را درک می‌کند، می‌تواند موقعیت‌ها را تجزیه و تحلیل کند و مسایل و موضوعات را به طور کارآمدتر و مؤثری پردازش نماید.

مفهوم فردیت خود مستلزم این است که بحران طبیعی و مداوم مابین جدایی (استقلال فردی، «خود» به عنوان یک فرد) و همبستگی (دو تا بودن، و خود در ارتباط با دیگران مهم) را از طریق مذاکره مستمر به حالت تعادل برسانند. فردیت نه خودکارآمدی است و نه خودپرستی<sup>۱</sup>. بنابراین «فردیت خود» به این معنا است: شناخت خود واقعی، زندگی و نیروهای درون روانی و قطعی خود در یک موقعیت؛ تصدیق، پذیرش و اقدام هماهنگ با آگاهی؛ و تمایز قایل شدن بین تجارب رابطه‌ای خود (خصوصاً مابین مسایل و موقعیت‌هایی که با همسر، خانواده اصلی یا فرزندان سروکار دارند).

در جلسه اول زوجین می‌آموزند که چگونه تمرکز بر خود و رشد شخصی سالم خود را پرورش دهند (یک خود مستقل را در نظامی از روابط حفظ کنند). این امر از طریق تمرین‌های زیر انجام می‌شود:

۱- آگاهی از خود، فهم و توصیف مرزها: شرکت کنندگان می‌آموزند چگونه خود واقعی‌شان را بشناسند.

۲- تأیید و اعتماد: شرکت کننده تشویق می‌شود تا مشاهدات، افکار، احساسات، خواسته‌ها و اقدامات خود را تأیید کرده و به تجربه اعتماد کند و تصدیق کند که تجربه‌ها واقعی بوده و پیامدهایی دارند.

- ۳- مالکیت و مسئولیت: شرکت کنندگان با تصدیق و پذیرش مسئولیت می‌پذیرند که هر دو در قبال موقعیت‌ها و مسایل سهم و پاسخگو هستند.
- ۴- اظهار وجود و حمایت از خود: همچنین می‌فهمند که می‌توانند آگاهی خود را جهت داده و برای خود و رابطه‌شان آن را به کار گیرند و می‌فهمند که می‌توانند کیفیت رابطه خود را تعیین کنند.
- ۵- خودافشایی هماهنگ: شرکت کنندگان از طریق هماهنگ کردن و ارتباط دادن گفتار و عمل، روابطی سالم‌تر، معنادارتر، رضایت‌بخش‌تر و سازنده‌تر ایجاد می‌کنند.
- ۶- عزت نفس: در مقابل ارزش‌گذاری بیش از حد برای خود (خود شیفتگی<sup>۱</sup>) یا ارزش‌گذاری کمتر از حد متعادل برای خود (احساس حقارت<sup>۲</sup>) تمرکز بر خود و فرایندهای فردیت، یعنی ارزش‌گذاری و توجه به خود عزت نفس ایجاد می‌کند.
- ۷- انتخاب و تمهد: افزایش آگاهی از خود و عزت نفس، به شرکت کنندگان کمک می‌کند تا انتخاب‌های خود را به گونه‌ای سازنده انجام دهند.

### جلسه دوم: توجه به همسر

جلسه دوم بر توجه به همسر از طریق تمایز قایل شدن و ایجاد ارزش‌گذاری برای دیگری تمرکز دارد. توسعه آگاهی و فهم همسر عامل اساسی ایجاد رابطه‌ای پایدار است. مهارت‌های متمرکز بر همسر با موارد زیر آموزش داده می‌شوند: ۱- مرور چرخه آگاهی، یعنی مبنای پی‌گیری آگاهی دیگری، ۲- یادگیری پنج مهارت گوش دادن که تمرکز سازنده و صحیح بر همسر را تسهیل می‌کند و ۳- تمرین حلقه گوش دادن، راهبردی مهارتی برای کسب اطلاعاتی با کیفیت بالا در مورد همسر، خصوصاً در موقعیت‌های پرتنش و پیچیده. توانا شدن در این زمینه‌ها نشانه‌ی تمرکز بر فرد است و آگاهی از او را مجسم می‌کند. شرکت کننده می‌آموزد که: الف- به جای هدایت کردن، دنباله‌روی کند. سریع‌ترین روش برای ارتباط یک فرد با فرد دیگر دنباله‌روی است؛ اما اکثر افراد نوعاً تمایل دارند به جای دنباله‌روی، هدایت کنند. همسران با گوش دادن توجه آمیز از کنترل همدیگر دست برمی‌دارند تا بهترین آگاهی را در مورد هم بدست آورند. علاوه بر این، دنباله‌روی اعتماد به وجود می‌آورد. ب- قبل از توافق به دنبال درک همسر باشند. در دنیای پرفشار، پرسرعت و عملگرایی ما،

1 - Narcissism

2 - Self deprecation

تمایل فرهنگی این است که قبل از فهمیدن یا حتی بدون درک دیگران به دنبال عمل باشیم. مهارت‌های گوش دادن توجه آمیزی که مبتنی بر درک همسر است، جایگزین مثبتی برای عادات منفی هستند. ج - قدرت پذیرش و علاقمندی خود را افزایش دهند. شرکت فعالانه در ذهن آگاه از طریق از طریق مهارت‌های گوش دادن میزان انحراف حواس درونی یا بیرونی را کاهش می‌دهد. د- با موضوع مورد توجه همسر ارتباط برقرار کرده و تجربه او را تأیید نمایند. حضور، پذیرش، حمایت و همدلی، اما نه ضرورتاً موافقت با آگاهی دیگری قطعاً فعالیتی در جهت ارزش گذاری است. علاوه بر آن، نشانه احترام به همسر و ارزش قایل شدن برای تفاوت‌هاست. این رفتارها بیش از هر کار دیگری رابطه را تقویت می‌کنند و ه- مقاومت را کاهش دهند: سریع‌ترین راه برای کاهش مقاومت خود و دیگری (خصوصاً در موقعیت‌های پرفشار و تنش‌زا) گوش دادن به دیگری است.

### جلسه سوم: حل تعارضات و ترسیم مباحث<sup>۱</sup>

جلسه سوم بر یادگیری حل تعارض متمرکز است. علاوه بر شیوه‌های ارزش قایل شدن، تجربه ما و تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که هم میزان رضایت زناشویی و هم (در بیشتر اوقات)، روابط مستمر به تنهایی، با کیفیت ارتباطات و توانایی زوجین برای حل مؤثر تعارض ارتباط دارد.

طی جلسه سوم، به شرکت کنندگان شیوه دقیق حل مؤثرتر تعارضات نشان داده می‌شود، از طریق: ۱- یادگیری چهارچوبی از انتخاب‌های کارساز و ناکارساز برای مقابله با تعارض، ۲- تعیین الگوهای حل تعارض آنها و سطح رضایت‌مندی ناشی از آن فرایند و الگوهای پیامد، ۳- یادگیری و به کار بستن هشت گام «ترسیم یک مسئله که فرایندی همراه با تشریک مساعی<sup>۲</sup> براساس شش مهارت صحبت کردن و پنج مهارت گوش دادن از جلسات قبل است.

همان‌گونه که فردیت و تمایز یافتگی مفاهیم نظری اصلی جلسات اول و دوم را تشکیل می‌دهند، تشریک مساعی نیز مفهوم اصلی جلسه سوم است. تشریک مساعی یعنی کار کردن با همدیگر (ترکیب اطلاعات) به صورت تیمی (یک کل) از زن و شوهر با یک هدف مشترک

به نفع هر دو نفر، فرایند تشریک مساعی بهترین قسمت‌های فردیت و تمایز یافتگی را ترکیب می‌کند.

در مدل ترسیم مباحث تمرکز بر «خود، همسر و سیستم» برای تشریک مساعی در مورد حل مسئله و تصمیم‌گیری انجام می‌گیرد. این مدل دارای برخی از ویژگی‌های عملی است که از مباحث نظری گرفته شده است و همسران را قادر می‌سازد الف: در وهله اول با بستن قرارداد و تنظیم روند کار بر روی مشکل یا تعارض، احترام خود را به همسرشان نشان دهند، ب- هنگام تشریک مساعی بر اطلاعات غیرخطی (ترکیبی) به شیوه‌ای منظم و خطی (گام به گام) کار کنند، ج- از ساختار مسایل و موقعیت‌ها برای بررسی سازماندهی و فهم اطلاعات انتزاعی به شیوه‌ای منطقی و عینی استفاده کنند، د- آگاهی ناتمام و مغرضانه را کاهش دهند، ه) در فرایند و نتایج حضور داشته باشند، و- سهم خود (اقدامات قبلی) و پاسخ خود (اقدامات فعلی) را در مسئله یا موقعیت معین کنند، ز- نگرانی‌ها و خواسته‌های هر دو طرف را لحاظ کنند، ح- به جای مباحث حاشیه‌ای بر مسئله اصلی متمرکز شوند، ط- همزمان با مهار تمایل به نتیجه‌گیری سریع از مسایل، به اقدامات تأکید داشته باشند، ی- راه حل‌های دلخواه هر دو نفر را بیازمایند، ک- با اشتراک مساعی کار کنند تا پیامدهایی منظم حاصل شود، همسرانی که رابطه آنها دارای تمایز یافتگی مناسب است، می‌توانند تعارض‌ها و تنش‌های بین فردی خود را سازنده‌تر مدیریت کنند؛ در واقع وجود تفاوت در مورد موضوعات متنوع به رشد و تکامل کمک می‌کند.

### جلسه چهارم: انتخاب شیوه‌های ارتباطی

جلسه چهارم به همسران کمک می‌کند که بین تأثیرات مثبت و منفی سبک‌های گوناگون ارتباطی یا شیوه‌های جایگزین گفتگو تمایز قایل شوند. محتوایی که در این جلسه آموخته می‌شود افراد را تشویق می‌کند تا از طریق انتخاب مناسب‌ترین و موثرترین شیوه‌های ارتباطی در آن موقعیت خاص زندگی خود را بهتر مدیریت کنند. این مباحث از طرق زیر آموزش داده می‌شود: ۱- ارائه نقشه چهار سبک اساسی صحبت کردن و گوش دادن، ۲- وادار ساختن شرکت کننده به تعیین سبک خود، ۳- ترکیب چرخه آگاهی و مهارت صحبت کردن و گوش دادن و سبک‌های ارتباطی، و ۴- تمرین صحبت صریح و گوش دادن در هنگام بحث راجع به یک مشکل واقعی.

مفاهیم تفرّد، تمایز و اشتراک مساعی بیشتر از همه در سبک‌های ارتباطی منعکس می‌شوند که زوجین در اوقات مختلف به کار می‌برند. به این صورت سبک‌های ارتباطی شاخص رابطه زوجی هستند. زوج‌هایی که تمایز یافتگی کمتری دارند معمولاً برای همدیگر صحبت می‌کنند، فرضیه می‌دهند و از صحبت برای جهت دادن و ترغیب یکدیگر استفاده می‌کنند. چنین زوجینی در هنگام افزایش فشارها و ناآگاهی از شیوه تلفیق به راحتی به سمت «گفتگوی از نوع دعوا و لج‌بازی» سوق پیدا می‌کنند.

اما گفتگوی خالص همان بافت وزمینه ضروری است که در آن فردیت یافتگی بالغانه رخ می‌دهد. نگرش‌های متمرکز بر خود و همسر، که با مهارت‌های صحبت کردن و گوش دادن ظهور پیدا می‌کنند، این گفتگوی خالص را تسهیل نموده و به جای کنترل و ترغیب نمودن همسر، به ارتباط و همکاری با او می‌پردازند.

### مطالعه مروری پژوهش‌های مرتبط با آموزش گفتگوی موثر

به طور کلی آموزش ارتباط برای زوجین در این مقاله اثربخش و مناسب معرفی شده است. در ادامه به مرور تحقیقاتی در زمینه تأثیر آموزش ارتباط و گفتگوی موثر در کاهش مشکلات زناشویی اشاره می‌شود.

آذرین و همکاران (۱۹۷۳) برای حل تعارض زناشویی از روش گفتگوی دو جانبه استفاده نمودند و ضمن آموزش از هر دوی همسران خواستند جنبه‌های مطلوب و خوشایند سبک‌های تعاملی یکدیگر را به طور مشخص و محدود بیان کنند. همچنین به آنها کمک می‌شد تا برای افزایش این رفتارهای مطلوب گفتگو کنند. این روش به تعاملات پاداش بخش‌تر منجر شد.

اپستین و جکسون<sup>۲</sup> (۱۹۷۸)، به نقل از فرقانی، (۱۳۸۲). تأثیر آموزش کوتاه مدت ارتباط را برای زوجین بررسی نمودند. نتایج تحقیق آنها نشان داد آموزش ارتباط افزایش قابل ملاحظه‌ای در درخواست‌های جرأت‌آمیز در مقایسه با درمان بینشی و عدم ارائه درمان و کاهش زیادی در حملات و نیز افزایش قابل ملاحظه‌ای در همدلی نمره داده شده توسط همسر نسبت به موقعیت کنترل ایجاد کرد، ولی آموزش بینش و عدم درمان در این دو متغیر اخیر تفاوتی

1 - Genuine

2 - Azrin

بوجود نیاموردند. هر دو درمان به طور معناداری عدم توافق را کاهش دادند. به طور کلی آموزشی ارتباط به تغییرات وسیع‌تر در رفتار کلامی زوج و دریافتشان از ارتباط زناشویی نسبت به آموزش پیش منجر شد.

کوردوا<sup>۱</sup>، جاکوبسن و کریستنسن (۱۹۹۸) در پژوهشی به بررسی و مقایسه رفتاردرمانی سنتی و رفتاردرمانی یکپارچه پرداختند، در این پژوهش ۱۲ زوج دارای مشکلات زناشویی به طور تصادفی در دو گروه فوق‌الذکر جایگزین شدند. در گروه رفتاردرمانی سنتی تغییر از طریق آموزش مهارت و در گروه یکپارچه، تغییر از طریق تمرکز بر پذیرش انجام می‌شد. نتیجه این پژوهش نشان داد زوج‌هایی که در گروه رفتاردرمانی یکپارچه بودند با سرزنش کمتری به توصیف مشکل می پرداختند، عواطف ملایم‌تری نشان می‌دادند و عواطف ملایم در آنها به گونه‌ای معنادار افزایش نشان داد.

مطالعات هالوگ، مارکمن، ترمایر<sup>۲</sup>، انجل<sup>۳</sup> واکر مورد یک فرم تطبیق یافته‌ای برنامه‌ی آموزش ارتباط PREP نشان داد زوج‌هایی که تحت این برنامه آموزش می‌دیدند، در هر نقطه‌ی ارزیابی پس از آموزش تعامل منفی کمتر و تعامل مثبت بیشتری نشان دادند. میزان طلاق در آنان ۳ درصد ولی در گروه کنترل ۱۶ درصد بود.

شیلینگ<sup>۴</sup>، باکوم، برنت<sup>۵</sup> و راگلند<sup>۶</sup> (۲۰۰۳) در یک مطالعه‌ی طولی ۳۹ زن و ۳۹ مرد را مطالعه نمودند. این زوج‌ها در برنامه‌ی آموزش ارتباط PREP شرکت کرده بودند. نتایج نشان داد نمرات پس آزمون مردان نسبت به نمرات پیش‌آزمون آنها در ارتباطات منفی کاهش داشته و خطر پیشروی مشکلات زناشویی در آنان کاهش یافته است. اما افزایش نمرات زنان که خودشان علت آن را اجتناب از فرایند حل مسئله می‌دانستند، خطر بالای شروع آشفتگی در زنان را نشان داد. بطور کلی زوج‌هایی که مردان آنان دارای عوامل خطر ساز بیشتری در قبل از ازدواج بودند از کسب مهارت‌های ارتباطی مردان فایده بیشتری برده بودند.

در زمینه اثربخشی برنامه‌ی ارتباطات زوجی مینه‌سوتا پژوهش یافت لذا در ادامه به پژوهش‌هایی به نقل از میلر و شرارد (۱۹۹۹) بسنده می‌شود یافته‌های پژوهش در مورد تأثیر

1 - Jackson  
2 - Thurmaier  
3 - Engle  
4 - Schiling  
5 - Burnett  
6 - Ragland

برنامه‌ی ارتباطات زوجین نشان داد که الف) این برنامه تأثیر مثبتی بر زوج‌های بسیار آشفته داشته و توانسته است به آن‌ها کمک کند مجدداً به روابط زناشویی خود ادامه دهند (به نقل از البریج و البریج، ۱۹۸۳) و ب) همچنین ارتباطی مثبتی بر حل مسئله را بین زوجین افزایش داده است (گلاندر، ۱۹۸۵)، و زوجین کمک کرده تا بر مشکلات خود به شیوه‌ای سازنده کار کنند به گونه‌ای که هر دو از راه حل‌های بدست آمده احساس رضایت نمایند (لارسن و هالمن، ۱۹۹۴).

برخی از پژوهش‌هایی که در داخل کشور در زمینه تعارض و شیوه‌های درمان آن انجام شده‌اند از این قرارند: بنی اسدی (۱۳۷۵) در پژوهش «بررسی و مقایسه عوامل اجتماعی، شخصیتی و فردی در زوج‌های سازگار و ناسازگار شهر کرمان» تعداد یک صد زوج ناسازگار در حال طلاق را با یک صد زوج سازگار، در زمینه‌های عوامل انگیزه‌ای ازدواج، پایداری به اعتقادات مذهبی، امور مالی، رابطه جنسی، اوقات فراغت، ترس مرضی، افسردگی و خصومت مورد مقایسه قرار داد. نتیجه این پژوهش نشان داد زوج‌های ناسازگار و سازگار در انگیزه‌های یافتن همسر، ارضای نیازهای جنسی، تداوم نسل، یافتن آرامش و سکون، حفظ دین و انجام تکالیف مذهبی و همچنین امور مالی، رابطه جنسی، اوقات فراغت، ترس مرضی و افسردگی با هم متفاوت هستند.

خلیلی (۱۳۷۸) در پژوهش «بررسی تضاد در خانواده با تأکید بر تضاد میان همسران و عوامل مؤثر بر آن» به بررسی تضاد میان همسران و ابعاد آن (شدت و محتوای تعارض) پرداخت. ابزار تحقیق مصاحبه با ۲۰۰ زن متأهل که با همسر خود زندگی می‌کردند بود. این پرسشنامه حاوی ۱۰۵ سؤال بسته و باز برای سنجش متغیرهای مستقل و ۱۵ گویه برای سنجش شدت تضاد در قالب طیف گاتمن و ۲۱ گویه برای سنجش محتوای تضاد در قالب طیف برش قطبین بود. در نهایت میانگین تضاد کل در خانواده که حاصل از ترکیب شدت و محتوای تضاد بود، ۰/۴۱ یعنی تضاد بین کم تا متوسط به دست آمد.

دهقان (۱۳۸۰) در تحقیق «مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی غیرمتقاضی طلاق» دریافت بین این دو گروه از زنان در مؤلفه‌های کاهش همکاری، افزایش واکنش‌های هیجانی، جلب حمایت فرزند، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان، همسر و دوستان تفاوت معناداری وجود دارد. اما در مؤلفه‌های کاهش رابطه جنسی، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، جدا کردن امور مالی تفاوت



معناداری بین دو گروه مشاهده نشد. به طور کلی تعارضات زناشویی در بین زنان متقاضی طلاق بیشتر از زنان مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی است.

اعتمادی (۱۳۸۳) در پژوهش «بررسی میزان و ابعاد تعارضات زناشویی در زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان و مقایسه آن با زوج‌های سالم بر روی یک نمونه ۶۰ نفری از آزمودنی‌ها پرسشنامه تعارضات زناشویی را اجرا نمود. نتایج نشان داد که بالاترین میزان تعارض مربوط به زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره بود. ابعاد گوناگون تعارضات در گروه مراجعه کننده به مراکز مشاوره به طور معناداری بیشتر بود و تنها بعد افزایش جلب حمایت فرزند در دو گروه تفاوت معناداری نداشت.

پژوهش‌های زیر در مورد اثربخشی مداخله‌های انجام شده برای زوجین می‌باشد: مهدویان (۱۳۷۶) در پژوهش «بررسی تأثیر آموزش ارتباط بر رضایت‌مندی زناشویی و سلامت روانی» به این نتیجه رسید که روش آموزش ارتباط بر مبنای نظریه شناختی رفتاری که از اصول آموزش سه مرحله‌ای پیشنهاد شده توسط کوردوا و جکوبسن پیروی می‌کند، می‌تواند موجب افزایش رضایت‌مندی زناشویی و سلامت روانی زوج‌ها شود و حتی در مورد زوج‌هایی که یکی از طرفین از مشکل اختلال شخصیت رنج می‌برند نیز در مواردی مفید واقع گردد.

مرادی (۱۳۷۹) در پژوهش «تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض‌های زناشویی بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر» اثربخشی این آموزش‌ها را نشان داد. فرقانی (۱۳۸۲) در تحقیق «بررسی اثربخشی آموزش گروه شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی زوجین شهرستان شهرکرد» به آموزش گروهی از والدین دانش‌آموزان ابتدایی پرداخت که دارای رضایت زناشویی در سطح پائین بودند. این آموزش‌ها در ۱۰ جلسه و به شیوه شناختی - رفتاری بودند. نتایج نشان داد آموزش شناختی - رفتاری با  $P < 0/01$  رضایت‌مندی آزمودنی‌های گروه آزمایشی را افزایش می‌دهد اما تفاوت معنی‌داری بین نمرات زنان و مردان مشاهده نشد.

عامری، ازه‌ای و طباطبایی (۱۳۸۲) در پژوهش خود به بررسی تأثیر مداخلات خانواده درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی پرداختند. به این منظور ۳۹ زوج که برای حل اختلافات زناشویی به مراکز مشاوره مراجعه کرده بود، به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. نتایج به دست آمده از ۶ هفته درمان گروه آزمایش نشان داد که مداخلات خانواده درمانی راهبردی نه تنها منجر به افزایش رضایت زناشویی در بین آنها شده، بلکه تعارضات بین فردی آنان را نیز کاهش داده است. این مداخلات در زنان مؤثر بوده است.

اصلائی (۱۳۸۳) در پژوهش خود به بررسی نقش مهارت‌های ارتباطی در کارایی خانواده پرداخت. نمونه تحقیق او ۱۶ زوج از دانشجویان متأهل دانشگاه تهران بودند. طرح تحقیق به روش پیش‌آزمون، پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث بالا رفتن کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده شده است.

در پایان می‌توان شیوه آموزش ارتباط و آموزش گفتگوی مؤثر را با توجه به پیشینه قوی نظری و پژوهشی به مشاوران خانواده و ازدواج جهت انجام مداخله‌های مرتبط با مسائل زناشویی پیشنهاد نمود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## منابع

الف - منابع فارسی

- اصلائی، خ. (۱۳۸۳). نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل. فصلنامه رفاه اجتماعی، ۱۴، ۱۳۵-۱۱۵.
- اعتمادی، ع. (۱۳۸۳). بررسی میزان و ابعاد تعارضات زناشویی در زوج‌های مراجعه کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان و مقایسه آن با زوج‌های سالم. خلاصه مقاله‌ها و سخنرانی‌های ارایه شده در هفتمین هفته پژوهش دانشگاه اصفهان. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- براتی، طاهره. (۱۳۷۵). تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره (چاپ نشده). دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
- بهارستان، ج. (۱۳۸۳). و بررسی سبک‌های مدیریت تعارض در دبیرستان‌های شهر یزد از دیدگاه مدیران. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، ۳ و ۴، ۱۳۲-۱۰۹.
- بنی اسدی، ح. (۱۳۷۵). بررسی و مقایسه عوامل اجتماعی، شخصیتی و فردی در زوج‌های سازگار و ناسازگار شهر کردان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس.
- خلیلی، م. (۱۳۷۸). بررسی تضاد در خانواده (با تأکید بر تضاد میان همسران) و عوامل مؤثر بر آن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم اجتماعی و اقتصادی (چاپ نشده). دانشگاه الزهراء.
- دهقان، ف. (۱۳۸۰). مقایسه تعارضات زناشویی زنان متقاضی طلاق با زنان مراجعه کننده برای مشاوره زناشویی (غیر متقاضی طلاق). پایان‌نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده). دانشگاه تربیت معلم؛ دانشکده علوم تربیتی.
- کلینک، ک. (۱۳۷۹). مقابله با مشکلات زندگی، ترجمه ا. والی پور. تهران: مؤسسه انتشارات علمی. دانشگاه شریف.
- مرادی، م. (۱۳۷۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی بر رضایت زناشویی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره (چاپ نشده). دانشگاه الزهراء.
- میلر، ش؛ میلر، ف؛ نانالی، ا؛ واکمن، ب. (۱۳۸۳). آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی. حرف زدن و گوش دادن به همدیگر. ترجمه بهاری. تهران: انتشارات رشد.
- وایل، د. (۱۳۷۶). با شریک زندگی خود چگونه رفتار کنیم؟ ترجمه ف. ارشد، تهران: انتشارات قنوس.
- هارجی، ا؛ ساندز، ک؛ دیکسون، د. (۱۳۸۴). مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه بیگی؛ فیروز بخت. تهران: انتشارات رشد.

## References

- Azrin, N. H; Naster, B. J; Hanes, R. (1994). Reciprocity counseling. A rapid learning based procedured for marital counseling. *Journal of consulting and clinical psychology*. 69,1.
- Baucom, Epstein, Laitellade. (2000). *Cognitive behavioral couple therapy*. In Halford, Markman, Couple thrapy.
- Cordova, J; Jacobson, N; Christensen, A. (1998). Integrative Behavior coupletherapy. *Journal of marital and family therapy*.24,4:437-455.
- Fowers, B J, & olson, D.H. (1992). Four types of premarital couple. An empirical typology based on PRREPARE.
- Gottman, J. (1994). What predicts divorce, Hillsdale. N.J: Erlbaum.
- Halford, W.K. (2001). Brief couple therapy for couples. New York: Guilford publications.
- Halford, W.K. Moore.(2000). Relation ship Education programs. In Halford, Markman, Couple therapy.
- Hahlweg, K; markman, H. J. (1989). Effectiveness of behavioral marital therapy: empirical statues of Behavioral techniques in preventing and Alleviating marital Distress. *Journal of consulting and clinical psychology*. 56,3, 440-447.
- Koerner, A. F, Fitz potric, M.A. (2003). You never leave your family in a fight: the impact of family of origin on conflict behavior in romantic relation ships. *Communication studies*. Fall 2002.
- Lange, A; Schaap, G; vanwidenfelt, B. (1993). Family therapy and psychopathology. *Journal of family therapy*: 15, 113-146.
- Larson, J. H; & Holman, T.B. (1994). Premarital predictors of marial quality and Stability. *Family Relations*, 43, 228-237.
- Markman, H; Halford, W, k.(2005). International perspectives on couple relationship education family process. June 2005. www. Find articles. Com/.
- Miller, Sh; Sherrard, A.D. (1999). Couple communication; a system for Equipping partners to talk tistem and resolve conlicts effectively. In R. Berger & H, these (Eds), *Preventive Approaches in couple therapy* (PP. 125-147).
- Ofarrel, T.J. (1989). Maraital and family therapy in alcoholisum treatment. *Journal of substance Abuse treat ment*: 6, 23-29.
- Schmaling, K. B; sher, T,G. (1997). Physical health and relationship in w.k. Halford, H, J. Markman (Eds), *Clinical hand book of Marriage and couples in fervent* (323-345). Cichester, UK. Wiley.
- Schiling E; Baucom, D; Burnett, CK; Allen E, S; Ragland, D. (2003). Altering the course of marriage. The effect of RREP communication skills acquisition on couples risk of becoming martially distressed. *Journal of family psychology*. 17(1), 41-53. [WWW.Accelerated-learning-on-line.com](http://WWW.Accelerated-learning-on-line.com).
- Weeks, G.R; Treat, S.R. (2001). *Couples in treat ment. Tecnigues and approaches for effective practice*. New York: Brunner-Routledge.