

دانش و پژوهش در روان‌شناسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

شماره بیست‌وهفتم و بیست‌وهشتم - بهار و تابستان ۱۳۸۵

صص ۲۱-۳۴

## اثر بخشی آموزش گفت‌وگوی مؤثر بر تعارضات

### زناشویی زوجین شهر اصفهان

زهره قلیلی<sup>۱</sup> - سید احمد احمدی<sup>۲</sup>

پژوهش‌گر مریم فاتحی زاده<sup>۳</sup> اعانت فریخی

رساله جامع علوم انسانی

#### چکیده

هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش گفت‌وگوی مؤثر بر تعارضات زناشویی بوده است. شیوه پژوهش نیمه تجربی است. متغیر مستقل شیوه گفت‌وگوی مؤثر و متغیر وابسته تعارضات زناشویی بوده است. در این پژوهش ۴۰ نفر از زوجین شهر اصفهان که مشکل تعارضات زناشویی داشتند و به کانون بانوان مراجعه کرده بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه گفت‌وگوی مؤثر و گواه جایگزین شدند. هر دو گروه با آزمون تعارضات زناشویی مورد آزمون قرار گرفتند. در گروه آزمایش شش جلسه آموزش گفت‌وگوی مؤثر اعمال شد اما در گروه گواه تغییری اعمال نشد. نتایج پس‌آزمون با آزمون کوواریانس چندمتغیره و به وسیله نرم‌افزار SPSS تحلیل شد. نتایج نشان داد که شیوه آموزش گفت‌وگوی مؤثر در کاهش تعارضات زناشویی مؤثر بوده است ( $P < 0/01$ ). به علاوه شیوه گفت‌وگوی مؤثر بر

۲- دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

۱- کارشناس ارشد مشاوره خانواده

۳- استادیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

خرده مقیاس‌های کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش رابطه با خویشان خود نسبت به خویشاوندان همسر، افزایش جلب حمایت فرزند و جدا کردن امور مالی مؤثر بوده است. کلید واژه‌ها: آموزش گفت‌وگویی مؤثر، تعارض زناشویی، زوجین شهر اصفهان.

#### مقدمه

تعارض زناشویی نوعی توافق نداشتن مداوم و معنادار بین دو همسر است که حداقل یکی از آنها آن را گزارش دهد. منظور از معنادار، تأثیر این مسأله بر عملکرد همسران و منظور از مداوم اشاره به اختلافاتی است که به مرور زمان از بین نمی‌روند (هالفورد، ۲۰۰۱). فاووزو و اولسون (۱۹۹۲) تعارض زوجین را ناراحتی ناشی از عادات و شخصیت همسر و مشکل ارتباطی در حوزه‌های گوناگون می‌دانند. جاکوبسن و کریستنسن (۱۹۹۶) این مسأله را موقعیتی به شمار می‌آورند که همسران، دچار مشکلات ارتباطی و حل مسأله می‌شوند، زندگی با همدیگر را مشکل می‌یابند و پذیرش تفاوت‌های موجود برای طرفین دشوار می‌شود.

در زمینه آثار مخرب تعارض زناشویی می‌توان به پیامدهای جسمی، روانی و رابطه آن اشاره نمود. خطر فزاینده انواع اختلالات روانی مانند افسردگی، سوءمصرف مواد، ناکارآمدی جنسی و مشکلات رفتاری (افارل، ۱۹۸۹)؛ کاهش ایمنی بدن، افزایش فشار خون، تصلب شرایین و درد ناشی از بیماری‌های مزمن (شمالینگ و شر، ۱۹۹۷ به نقل از هالفورد، ۲۰۰۱)؛ همچنین پدیده خشونت و سرانجام طلاق (هالفورد، ۲۰۰۱) فقط بخشی از عوارضی هستند که در پژوهش‌ها به آنها اشاره شده است. با توجه به اهمیت مهار تعارض زناشویی و مقابله با آثار سوء و مداوم آن، شیوه‌های متعددی برای رویارویی با این پدیده پیشنهاد شده است. از آن میان رویکرد آموزش ارتباطات از شیوه‌های رفتاری - شناختی است که در پژوهش‌های متعدد، کارآمدی آن در کاهش اختلالات زناشویی به اثبات رسیده است. شیوه گفت‌وگویی مؤثر یکی از برنامه‌های آموزش ارتباطات به زوجین است که در این پژوهش بررسی شده است. شیوه گفت‌وگویی مؤثر ضمن برنامه ارتباط زوجی مینه‌سوتا (MCCP)<sup>۱</sup> را میلر و

همکاران او معرفی کردند. این برنامه از جمله برنامه‌های آموزش مهارت زناشویی به زوجین است و در آن با توجه به اهمیت ارتباطات کلامی به تمرین مهارت‌های خوب سخن گفتن و مهارت در شنونده خوب بودن پرداخته می‌شود. زوجین طی برنامه گفت‌وگوی مؤثر دستورالعمل‌هایی در مورد کاربرد مهارت‌های اساسی کلامی در حل تعارضات زناشویی دریافت می‌کنند. فرض اساسی رویکرد این است که برخی افراد مهارت‌های ویژه و حیاتی ارتباطی را برای بهبود روابط صمیمانه نیاموخته و یا فراموش کرده‌اند (هالفور و مور، ۲۰۰۲). بنابراین بر جنبه‌های رفتاری و نگرشی در زمینه حل تعارض تأکید می‌شود و به زوجین آموزش داده می‌شود که با استفاده از چرخه آگاهی<sup>۱</sup> و نقشه‌های ساختگی به ارتباط با هم پردازند. منظور از چرخه آگاهی تمرکز هر کدام از همسران بر اطلاعات حسی، افکار، احساسات و خواسته‌ها و اقدامات است و پیروی از الگوی حرکت از اطلاعات حسی به سمت اقدامات، نقشه‌های ساختگی زوجین را تشکیل می‌دهد (میلر و شرارد، ۱۹۹۹). مهارت‌های صحبت کردن عبارت‌اند از: حرف زدن، توصیف اطلاعات حسی، بیان افکار، در میان گذاشتن احساسات، بیان خواسته‌ها و مطرح کردن اقدامات؛ و مهارت‌های گوش دادن مؤثر شامل توجه کردن، تصدیق کردن، خلاصه کردن و سؤال کردن است (میلر و همکاران، ۱۳۸۳، ترجمه بهاری).

در برنامه گفت‌وگوی مؤثر، یادگیری طی رخدادهای واقعی زندگی، بازخورد و آموزش شکل می‌گیرد. به زوجین فرصت‌هایی برای تمرین مهارت‌های جدید و دریافت بازخورد از آموزش‌دهنده داده می‌شود. علاوه بر آن، این برنامه طرح ساختارمندی است و طی آن تکالیفی برای جلسات بعدی به شرکت‌کنندگان واگذار می‌شود تا به تمرین مهارت‌ها در رابطه خود پردازند.

پژوهش‌های متعدد کارآمدی شیوه‌های آموزش ارتباطات از جمله برنامه ارتباطات زوجی مینه‌سوتا را نشان داده‌اند، از جمله آذرین و همکاران (۱۹۷۳) برای حل تعارضات زناشویی از روش گفت‌وگوی دو طرفه استفاده کردند و روش آنها به برهمکنش‌های پاداش بخش منجر شد. اپستین و جکسون<sup>۲</sup> تأثیر آموزش کوتاه‌مدت ارتباط را بر روی زوجین بررسی کردند. نتایج نشان داد این آموزش در مقایسه با درمان بینشی و درمان نکردن تغییرات وسیع‌تری در رفتار کلامی زوج و دریافت آنها از ارتباط زناشویی ایجاد کرد.

جاکوبسن و همکاران (۱۹۸۹) در پژوهش خود شیوه‌های درمان از طریق گفت‌وگو، درمان حل مسأله و ترکیب دو شیوه را مقایسه نموده و تفاوتی بین نتایج مشاهده نکردند. شیلینگ<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۳) میزان ارتباطات منفی زوجینی را که تحت درمان آموزش ارتباط قرار داشتند در پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقایسه کردند و کاهش قابل ملاحظه‌ای در نمرات پس‌آزمون مشاهده کردند.

البریج<sup>۲</sup> و البریج (۱۹۸۳)، به نقل از شرارد و میلر، (۱۹۹۹) به بررسی اثربخشی برنامه آموزش ارتباطات زوجی مینه‌سوتا بر زوج‌های بسیار آشفته پرداختند. یافته‌های آنها نشان داد که این برنامه تأثیر مثبتی بر این زوج‌ها داشت و به آنها کمک کرد مجدداً به روابط زناشویی خود ادامه دهند. گلاندر<sup>۳</sup> (۱۹۸۵)، به نقل از شرارد و میلر، (۱۹۹۹) نیز نشان داد که این برنامه ارتباطی مثبتی بر حل مسأله را بین زوجین افزایش داده است و لارسن و هالمن<sup>۴</sup> (۱۹۹۵) به نقل از شرارد و میلر، (۱۹۹۹) دریافتند که برنامه گفت‌وگوی مؤثر به زوجین کمک می‌کند تا مشکلات خود را به شیوه‌ای سازنده حل کنند به گونه‌ای که طرفین از راه‌حلهای به دست آمده احساس رضایت کنند.

در زمینه اثربخشی شیوه گفت‌وگوی مؤثر در داخل کشور پژوهشی یافت نشد، اما پژوهش‌های مهدویان (۱۳۷۶)، مرادی (۱۳۷۹) و اصلانی (۱۳۸۳) مداخله‌های مبتنی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی را در اختلافات زناشویی مؤثر نشان دادند. با توجه به اهمیت زندگی زناشویی و تأثیر آن بر سلامت روانی زوجین و فرزندان، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی شیوه گفت‌وگوی مؤثر بر کاهش تعارض زناشویی زوجین شهر اصفهان بوده است.

### فرضیه پژوهش

آموزش شیوه گفت‌وگوی مؤثر در مرحله پس‌آزمون میزان کلی تعارض زناشویی و نیز میزان ابعاد کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه با خویشان خود، کاهش رابطه با خویشان همسر و جدا کردن امور مالی زوجین گروه آزمایش را در مقایسه با گروه گواه کاهش می‌دهد.

1- Schilling

2- Albridge

3- Glander

4- Larson &amp; Halman

### روش پژوهش

در این پژوهش از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است. طرح پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه

| گروه   | مراحل | پیش‌آزمون | متغیر مستقل | پس‌آزمون |
|--------|-------|-----------|-------------|----------|
| آزمایش |       | +         | +           | +        |
| گواه   |       | +         | -           | +        |

در این پژوهش متغیر مستقل آموزش شیوه گفت‌وگویی مؤثر و متغیرهای وابسته نمرات پس‌آزمون بوده است.

جامعه آماری این پژوهش کلیه همسران دارای تعارض در شهر اصفهان بودند که از آبان تا اسفندماه ۸۳ به مراکز مشاوره مراجعه کرده بودند.

### نمونه و روش نمونه‌گیری

نمونه پژوهش ۴۰ نفر (۲۰ زن و ۲۰ شوهر) از زوجین دارای تعارض اصفهان بودند که به شیوه در دسترس از بین زوجینی که به مراکز مشاوره کانون بانوان مراجعه کرده بودند ثبت‌نام و برای این طرح از آنها دعوت شد. سپس آزمون تعارض زناشویی زوجین (براتی و ثنائی، ۱۳۷۹) اجرا گردید و کسانی که نمره آنها در این آزمون بین ۱۱۴ تا ۱۳۴ بود و با مصاحبه اولیه معلوم شد که در مراحل ابتدایی تعارض هستند برای پژوهش انتخاب شدند.

### شیوه اجرا

برای اجرای پژوهش پس از انتخاب آزمودنی‌های هر گروه از آنان پیش‌آزمون تعارض زناشویی به عمل آمد. سپس برای آزمودنی‌های گروه آزمایش شش جلسه آموزش گفت‌وگویی مؤثر برگزار شده و برای گروه گواه هیچ آموزشی اعمال نشد. پس از اتمام جلسات آموزش گفت‌وگویی مؤثر از گروه‌های آزمایش و گواه پس‌آزمون تعارض زناشویی به عمل آمد. شکل کلی جلسات گفت‌وگویی مؤثر به این صورت اجرا شد:

جدول ۲- شکل کلی جلسات آموزش گفت‌وگوی مؤثر

| نام جلسه   | شرح جلسه  |
|------------|---|
| جلسه اول   | تعیین ماهیت و اساس تعارض زناشویی، تعریف مقابله با تعارض، تشریح شیوه‌های انکار، اجتناب، تسلیم، سلطه‌گری، آشتی به‌عنوان شیوه‌های برنده - بازنده                     |
| جلسه دوم   | نتیجه‌گیری از بخش گذشته و ضرورت شیوه‌های مشارکتی در برخورد با تعارض زناشویی، آشنایی و تمرین پنج قسمت چرخه آگاهی: اطلاعات حسی، افکار، احساسات، خواسته‌ها و اقدامات |
| جلسه سوم   | تعیین و تمرین مهارت‌های صحبت کردن، حرف زدن، توصیف اطلاعات حسی، بیان افکار، ابراز احساسات، بیان خواسته‌ها، مطرح کردن اقدامات                                       |
| جلسه چهارم | تمرین مهارت‌های گوش دادن مؤثر: توجه کردن، اشاره کردن، دعوت کردن، خلاصه کردن، سؤال کردن  |
| جلسه پنجم  | موانع گفت‌وگوی مؤثر: موانع: حق با کیست، قصد و منظور همسر، سرزنش، گفت‌وگوی درونی، سوء رفتار کلامی  |
| جلسه ششم   | حل تعارض با گفت‌وگوی مؤثر: گام‌های حل تعارض، تعریف مسأله، قرارداد بستن، تفهیم مسأله، مشخص کردن خواسته‌ها، انتخاب و ارزیابی راه‌حل                                 |

## ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسشنامه تعارض زناشویی استفاده شد. این پرسشنامه ۴۲ سؤال دارد که برای سنجیدن تعارض‌های زن و شوهری به کار می‌رود (براتی و ثنایی، ۱۳۷۵). این پرسشنامه ۷ بُعد از تعارض‌های زناشویی را می‌سنجد. این ابعاد عبارت‌اند از: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه با خویشان همسر و جدا کردن امور مالی. سؤال‌ها شامل پنج گزینه همیشه، اکثراً، گاهی، به ندرت، هرگز هستند. به هر گزینه از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. نمره بالا نشانه تعارض بالا و نمره پایین نشان‌دهنده روابط زناشویی بهنجار است. حداقل نمره ۴۲ و حداکثر ۲۱۰ است. پایایی پرسشنامه از طریق ضریب آلفا ۰/۵۳ گزارش شده و از روایی محتوایی خوبی برخوردار

است. هنجار این پرسشنامه برای گروههای آزمایش و گواه محاسبه شده است. نمره خام ۷۰ تا ۱۱۴ روابط زناشویی بهنجار و نمره خام ۱۱۵ تا ۱۳۴ تعارض بیش از حد بهنجار و نمره خام ۱۳۵ و بالاتر تعارض شدید را نشان می‌دهد.

### روش تحلیل داده‌ها

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شده است.

### نتایج

جدول ۳ یافته‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارض زناشویی گروه آزمایش و گواه را نشان می‌دهد.

جدول ۳- مقایسه نمرات گروههای آزمایش و گواه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعارض زناشویی

| آزمون     | گروه          | تعداد | میانگین | انحراف معیار |
|-----------|---------------|-------|---------|--------------|
| پیش‌آزمون | گفت‌وگوی مؤثر | ۲۰    | ۱۱۳/۳   | ۱۵/۶۱        |
|           | گواه          | ۲۰    | ۱۱۵/۸۵  | ۱۶/۲         |
| پس‌آزمون  | گفت‌وگوی مؤثر | ۲۰    | ۹۸/۹۵   | ۳/۳۲         |
|           | گواه          | ۲۰    | ۱۱۸/۸۵  | ۱۷/۸         |

با مشاهده جدول ۳ می‌توان نتیجه گرفت که نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش پیدا کرده است، برای بررسی معناداری این تغییرات آزمون تحلیل کوواریانس به کار می‌رود. در این آزمون نمرات آزمون تعارض در پس‌آزمون به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده و نمرات پیش‌آزمون بررسی شده‌اند. آزمون لوین (جدول ۷) پیش فرض تساوی واریانس را تأیید می‌کند.

جدول ۴- پیش فرض تساوی واریانس‌ها

| سطح معناداری | درجه آزادی ۱ | درجه آزادی ۲ | فراوانی |
|--------------|--------------|--------------|---------|
| ۰/۷۲         | ۲            | ۵۷           | ۰/۳۲    |

جدول ۵- خلاصه آزمون تحلیل کوواریانس متغیر تعارض زناشویی

| توان<br>آماري | ضريب<br>اتا | سطح<br>معناداري | فراواني | ميانگين<br>مجذورات | درجه<br>آزادي | مجموع<br>مجذورات | گروه       |
|---------------|-------------|-----------------|---------|--------------------|---------------|------------------|------------|
| ۱             | ۰/۷         | ۰۰۰             | ۶۴/۵۸   | ۲۱۰/۳۴             | ۲             | ۴۲۱۲/۶۸          | گروه       |
| ۰/۱۱          | ۰/۰۱        | ۰/۴۵            | ۰/۵۵    | ۱۸/۱۵              | ۱             | ۱۸/۱۵            | جنس        |
| ۰/۱۳          | ۰/۰۲        | ۰/۵۸            | ۰/۵۳    | ۱۷/۴۳              | ۲             | ۳۴/۸۷            | گروه × جنس |

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد تفاوت بین گروه‌های آزمایش و گواه معنادار است ( $P = ۰/۰۰۰$ ). در اینجا فرضیه صفر رد شده و فرضیه پژوهش مبنی بر مؤثر بودن شیوه آموزش گفت‌وگوی مؤثر بر کاهش تعارضات زناشویی تأیید می‌شود. یکی دیگر از یافته‌های پژوهش، بررسی تأثیر متغیر مستقل بر خرده‌مقیاس‌های آزمون تعارض زناشویی (براتی و ثنایی، ۱۳۷۵) است. این آزمون ۷ خرده‌مقیاس دارد که داده‌های توصیفی مربوط به نمرات این مقیاس پس از اعمال متغیرهای مستقل در جدول ۶ ارائه شده‌اند.

جدول ۶- داده‌های توصیفی نمرات پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه به تفکیک مقیاس‌ها

| گواه                          | گفت‌وگوی مؤثر |              | گواه  |         |
|-------------------------------|---------------|--------------|-------|---------|
|                               | میانگین       | انحراف معیار |       | میانگین |
| کاهش همکاری                   | ۱۲/۳          | ۴/۸          | ۱۷/۲۵ | ۳/۶۲    |
| کاهش رابطه جنسی               | ۱۲/۹          | ۴/۳۵         | ۱۷/۳۵ | ۳/۲۳    |
| افزایش واکنش هیجانی           | ۲۰/۱          | ۵/۲۵         | ۲۳/۵  | ۴/۹۸    |
| افزایش جلب حمایت فرزندان      | ۱۰            | ۳/۶۷         | ۱۰/۷  | ۲/۵۱    |
| افزایش رابطه با خویشان خود    | ۱۲/۵۸         | ۳/۳۹         | ۱۴/۴  | ۵۲/۸۳   |
| کاهش رابطه با خویشاوندان همسر | ۱۳/۹          | ۴/۹۳         | ۱۴/۲  | ۴/۰۲    |
| جدا کردن امور مالی            | ۱۶/۹          | ۳/۴          | ۲۱/۴  | ۴/۴۵    |



برای تحلیل معنادار بودن تفاوت میانگین‌ها در گروه آزمایش و گواه از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانوا) استفاده شد. نتایج کوواریانس در جدول ۷ خلاصه شده‌اند:

جدول ۷- خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس مقیاس‌های آزمون تعارض زناشویی

| مجموع مجذورات آزادی | درجه | میانگین مجذورات | فراوانی | معناداری | ضریب | توان آماری |              |
|---------------------|------|-----------------|---------|----------|------|------------|--------------|
| ۱۵۴/۶۲              | ۲    | ۷۷/۳۱           | ۳۰/۲۷   | ۰۰۰      | ۰/۵۴ | ۱          | مقیاس ۱      |
| ۱۴۰/۳۲              | ۲    | ۷۰/۱۶           | ۱۴/۸۹   | ۰۰۰      | ۰/۳۷ | ۰/۹۹       | مقیاس ۲      |
| ۱۸۶/۳۶              | ۲    | ۹۳/۱۸           | ۱۹/۴۵   | ۰۰۰۰     | ۰/۴۳ | ۱          | مقیاس ۳      |
| ۱۵/۲۸               | ۲    | ۷/۶۴            | ۱۰/۳۹   | ۰۰۰      | ۰/۲۹ | ۰/۹۸       | مقیاس ۴ گروه |
| ۴۶/۸۸               | ۲    | ۲۳/۴۴           | ۱۳/۲۱   | ۰۰۰      | ۰/۳۴ | ۰/۹۹       | مقیاس ۵      |
| ۷/۸۲                | ۲    | ۳/۹۱            | ۱/۲۳    | ۰/۳      | ۰/۰۴ | ۰/۲۵       | مقیاس ۶      |
| ۱۹۴/۰۱              | ۲    | ۹۷              | ۱۹/۰۷   | ۰۰۰      | ۰/۴۳ | ۱          | مقیاس ۷      |

نتایج جدول ۷ مشخص می‌کند که بین گروه‌های آزمایش و گواه از نظر تمام مقیاس‌های آزمون تعارض بجز مقیاس ششم تفاوت وجود دارد. به عبارتی متغیر مستقل شیوه گفت‌وگویی مؤثر باعث کاهش معنادار تعارض در ابعاد کاهش همکاری ( $P < ۰/۰۰۱$ )، بعد کاهش رابطه جنسی ( $P < ۰/۰۰۱$ )، افزایش واکنش‌های هیجانی ( $P < ۰/۰۰۱$ )، افزایش جلب حمایت فرزندان ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و جدا کردن امور مالی ( $P < ۰/۰۰۱$ ) گردیده است، اما بر میزان تعارض در بعد کاهش رابطه با خویشان همسر ( $P < ۰/۰۰۱$ ) تأثیر معنادار نداشته است، بنابراین فرضیه پژوهش بجز یک خرده آزمون در بقیه موارد تأیید می‌شود.

## بحث

در این قسمت نتایج حاصل از آزمون فرضیه‌ها تبیین می‌شود. همان‌طور که در قسمت نتایج اشاره شد، شیوه‌گفت‌وگویی مؤثر در مرحله‌پس‌آزمون میزان کلی تعارض زناشویی زوجین را کاهش داده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های مارکمن و همکاران (۱۹۹۳)، هالوگ و همکاران (۱۹۹۸)، مارکمن و هالفورد (۲۰۰۵)، شفیمی‌نیا (۱۳۸۱) و اصلانی (۱۳۸۳) همسو است.

در تبیین این موضوع می‌توان به نتایج پژوهش‌های متعدد اشاره کرد، مبنی بر اینکه نوع بحث و گفت‌وگویی زوجین در هنگام اختلافات تأثیر بسزایی در تشدید یا حل این اختلافات دارد و حتی پیشگویی مهمی در احتمال طلاق آنها در آینده محسوب می‌شود (کارر و گاتمن، ۱۹۹۹). از این‌رو شاید تمرین گفت‌وگویی سازنده، روشن‌کاری از سرزنش یکدیگر بین همسران، تعارض آنها را کاهش داده است. در تبیین اثربخشی شیوه‌گفت‌وگویی مؤثر بر مؤلفه کاهش همکاری زوجین می‌توان به این مطلب اشاره کرد که اصولاً این شیوه مستلزم مشارکت زوجین برای حل تعارض‌های خود می‌باشد به گونه‌ای که اکثر تکالیف به صورت زوجی اجرا می‌شوند و به عبارتی در این رویکرد تعارض نه به عنوان عامل رودررویی و جدال بلکه عامل تشریک مساعی همسران به شمار می‌رود (شرارد و میلر، ۱۹۹۹). همچنین محتوای جلسه اول شامل مبحث دعوای برنده - برنده بوده و زوجین به ایفای نقش بحث‌هایی می‌پردازند که متمرکز بر خواسته‌های هر دو طرف باشد. طبیعی است که دارا بودن چنین نگرشی در جلسات درمان و انجام تکالیف و تمرین زوجی همکاری آنها را افزایش می‌دهد. نتیجه حاصل از آزمون اثربخشی شیوه‌گفت‌وگویی مؤثر بر میزان رابطه جنسی با نتایج پژوهش مارکمن و همکاران (۱۹۸۸) همخوانی دارد. در این پژوهش به زوج‌هایی که قصد ازدواج داشتند مهارت‌هایی در زمینه ارتباط، حل مسأله، شفاف‌سازی، تشریک انتظارات و بهبود احساسات رضایت جنسی ارائه گردید. در مطالعات پیگیری، زوج‌های گروه آزمایش، سطوح بالاتری از رضایت جنسی را گزارش کردند.

در تبیین اثربخشی آموزش گفت‌وگویی مؤثر بر میزان رابطه جنسی می‌توان گفت احتمالاً تعارض در آزمودنی‌های این پژوهش باعث شده است که کلیه جنبه‌های ارتباط آنها از جمله رابطه زناشویی تحت تأثیر قرار گرفته و وجود اختلاف‌های مزمن در

دیدگاهها و رفتار دو طرف باعث کاهش رابطه جنسی شده است. در نتیجه با اجرای جلسات گفت‌وگو ضمن بحث در مورد موارد اختلاف، مشکلات جنسی نیز مطرح شد و راه‌حل‌هایی برای آنها جست‌وجو شده است. نتیجه حاصل از آزمون اثربخشی شیوه گفت‌وگوی مؤثر بر میزان واکنش‌های هیجانی با نتیجه تحقیق اصلانی (۱۳۸۳) که در آن آموزش مهارت‌های رفتاری بر بهبود کارآیی خانواده از جمله بر بهبود مهار رفتار مؤثر شناخته شده بود هماهنگ است. در تبیین این یافته باید گفت صاحب‌نظران یکی از مهمترین مشخصه‌های موقعیت‌های مسأله‌آفرین از جمله تعارض همسران را واکنش هیجانی می‌دانند. آنها عقیده دارند اولین قدم در کلیه مسائل زندگی حتی ساده‌ترین آنها، «مکث کردن و فکر کردن» است. اگر افراد در هنگام رویارویی با مشکل فوراً پاسخ دهند، ممکن است وقت کافی برای پاسخ‌های شناختی باقی نگذارند، پاسخ‌هایی که به شخص در انتخاب سلسله اقدامات مؤثر کمک می‌کند (دیویوف و گلدفرید، ۱۳۷۱، ترجمه احمدی). آموزش اصول گفت‌وگوی مؤثر از جمله «دقیق گوش دادن» به همسر و خودداری از پاسخ فوری به او، همچنین استفاده نکردن از «جملات من» و «برچسب زدن» به همسر و «خودداری از توهین و سرزنش ضمن بحث‌ها» می‌تواند در کاهش واکنش‌های هیجانی همسران مؤثر باشند.

در تبیین اثربخشی شیوه گفت‌وگوی مؤثر بر میزان جلب حمایت فرزندان به پدیده «مثلث‌سازی» در روابط زناشویی اشاره می‌شود. طبق دیدگاه خانواده درمانگران ساخت‌گرا، هنگامی که منظومه زن و شوهر به عللی دچار آسیب گردد، تلاش می‌کنند عامل سوم را وارد منظومه خود کرده و به این وسیله شدت تعارض را در بین خود کاهش دهند. این عضو سوم می‌تواند فرزند آنها باشد (گلدنبرگ و گلدنبرگ، ۱۹۹۶). به نظر می‌رسد با گفت‌وگوی سازنده و شفاف در مورد تعارض‌ها و دور نشدن از موضوع اصلی اختلاف، زن و شوهر کمتر برای وارد کردن فرزندان به منظومه خود احساس ضرورت کنند در نتیجه این بعد از تعارض آنها بر اثر شیوه پژوهش کاهش یابد. نتیجه حاصل از آزمون اثربخشی شیوه گفت‌وگوی مؤثر بر میزان رابطه با خویشان خود با نتیجه پژوهش اصلانی (۱۳۸۲) هماهنگ بود. چنانکه در یافته پیشین گذشت پدیده مثلث‌سازی در زوج‌های متعارض به شکل وارد کردن عامل سوم غیر از زن و شوهر به منظومه آنها نمود پیدا می‌کند. گاهی این عامل سوم اقوام و خانواده اصلی زوج هستند که

بر رابطه زناشویی تأثیر منفی می‌گذارند. بنابراین تشریک مساعی همسران و گفت‌وگو و بحث سالم آنها در مورد مسائل و موضوعات زندگی مشترک تأثیر عوامل جانبی از جمله دخالت خانواده زوج را کم‌رنگ می‌سازد.

در تبیین نداشتن اثربخشی شیوه پژوهش بر میزان رابطه با خویشان همسر می‌توان گفت یکی از عوامل مؤثر در برخورد و تداوم اختلافات زناشویی، خانواده درجه یک هر کدام است. در جامعه پژوهش با توجه به فرهنگ سنتی غالب بر آن عامل فوق مشهودتر بود. بسیاری از زوجین پژوهش حاضر حتی در مسکن مشترک با خانواده همسر زندگی می‌کردند و دخالت‌های والدین و اقوام بر شدت و وخامت اوضاع می‌افزود.

با توجه به فرهنگ احترام به بزرگترها و اطاعت از خواسته‌های آنها به نظر می‌رسد جلسات طولانی‌تر و آموزش‌های عمیق‌تری برای نحوه سازگاری با والدین و اقوام همسر لازم باشد. نتیجه حاصل از آزمون اثربخشی گفت‌وگوی مؤثر بر مؤلفه‌های جدا کردن امور مالی با نتایج پژوهش‌های اصلانی (۱۳۸۳)، مرادی (۱۳۷۹) و گلاندر (۱۹۸۵) هماهنگ بود. به نظر در مانگران ساخت‌گرا جدا کردن امور مالی از ابعاد تعارض زناشویی محسوب می‌شود (ثنایی، ۱۳۷۹). منظور از جدایی امور مالی استقلال مالی هر کدام از زوجین نیست، بلکه دارا بودن حساب‌های شخصی جداگانه و گاهی مخفیانه آنها به شمار می‌رود که در بین همسران دارای مشکلات زناشویی متداول‌تر است. از آنجا که چنین همسرانی اعتماد کمی نسبت به شریک زندگی خود دارند، و در جست‌وجوی امنیت مالی برای زندگی آینده خود هستند، معمولاً در این زمینه به صورت موازی عمل می‌کنند و هر کدام راه خود را می‌روند. اجرای آموزش‌های شیوه گفت‌وگوی مؤثر به زوجین مهارت گفت‌وگو در مورد مسائل زندگی مشترک را یاد می‌دهد و با حذف سرزنش و جایگزینی احترام و اعتماد، کمک می‌نماید زوجین در فضای مشارکت‌آمیزی به حل و ساختاردهی مجدد تعارض‌ها بپردازند. همچنین زوجین از به‌کارگیری شیوه اجتناب و دوری کردن از مسائل مورد تعارض منع شده و تشویق می‌شوند تا به جای اجتناب از مسأله به حل مشارکتی آن اقدام کنند.

## منابع

- اصلائی، خ. (۱۳۸۳)، «نقش مهارت‌های ارتباطی بر کارآیی خانوادگی دانشجویان متأهل»، فصلنامه رفاه اجتماعی، ۱۴.
- براتی، ط. (۱۳۷۵)، «تأثیر تعارضات زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره (چاپ نشده)، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
- ثنایی، ب. س. علاقبند و ع. هومن. (۱۳۷۱)، «مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج»، تهران، انتشارات بعثت.
- دیویسون، گلدفرید. رفتاردرمانی بالینی، ترجمه احمدی، (۱۳۷۱)، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- شفیعی‌نیا، ل. (۱۳۸۱)، «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارضات زناشویی بر بهبود روابط متقابل زن و شوهر»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد (چاپ نشده)، دانشگاه الزهرا.
- عامری نوربالا، ف. ج. اژه‌ای و ک. رسول‌زاده. (۱۳۸۲)، «بررسی تأثیر مداخلات خانواده درمانی راهبردی در اختلافات زناشویی»، مجله روان‌شناسی، ۷ و ۳.
- فرقانی، ر. (۱۳۸۲)، «بررسی اثربخشی آموزش گروهی شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی زوجین شهرستان شهرکرد»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی (چاپ نشده)، دانشگاه اصفهان.
- مرادی، م. (۱۳۷۹)، «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی بر رضایت زناشویی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره (چاپ نشده)، دانشگاه الزهرا.
- مهدویان، ف. (۱۳۷۶)، «بررسی تأثیر آموزش ارتباط زناشویی و سلامت روانی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی (چاپ نشده)، انستیتو روانپزشکی تهران.
- میلر، ش. ف. میلر، انانالی و ب. واکمن. آموزش مهارت‌های ارتباط زناشویی، حرف زدن و گوش دادن به همدیگر، ترجمه بهاری (۱۳۸۳)، تهران، انتشارات رشد.
- 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.
- CARRER, S. & GOTTAMAN, J.M. (1999). Predicing divorce among newlyeds from the first three minutes of a marital conflict discussion. *Family process*, Fall, 1999. www.Findarticles. Com

- FAWERS, B.J. & OLSON, D.H. (1992). *Four types of premarital couple*. An empirical typology based on PRREPARE.
- 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 chinalical psychology*. 56, 3, 440-447.
- HALFORD, W.K. (2001). *Brief couple therapy for couples*. New York: Guilford publications.
- HALFORD & MOORE. (2002). Relationship education programs. In halford, markman, *Couple therapy*.
- JACOBSON, N. & CHRISTENSEN. (1996). Integrative couple therapy, promoting acceptance and change. *Journal of consulting and clinical psychology*. 59, 47-557.
- MARKMAN, H., FLOYD, F., STANLEY, S., STORAASLI. (1988). Preventing of marital distress, a longitudinal investigation. *Journal of consulting and clinical psychology*, 58.
- MILLER, SH., SHERARD, A.D. (1999). *Couple Communication, a system for equipping partners to talk and resolve conflicts effectively*. Brooks company. (125-147).
- OFARELL, J. (1989). Marital and Family therapy in alchalism treatment. *Journal of substance abuse treatment*. 6: 23-29.
- SCHMALING, B. & SHERR, G. (1997). *Psysical health and relationship and couples*. U.K. willey (325-245).

وصول: ۸۳/۱۱/۲۱

پذیرش: ۸۴/۲/۸