

دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)

شمارهٔ چهل و یک - پاییز ۱۳۸۸

صص ۸۳-۱۰۲

اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانواده در زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی شهر اهواز

مریم غلامزاده^۱ - یوسفعلی عطاری^۲ - عبدالله شفیعی‌آبادی^۳

چکیده

این پژوهش، به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوهٔ گروهی بر کارایی خانوادهٔ زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاورهٔ بهزیستی شهرستان اهواز در بهار سال ۱۳۸۷ می‌پردازد. جامعهٔ این پژوهش را کلیهٔ زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی شهرستان اهواز تشکیل می‌دهد. نمونهٔ این پژوهش نیز به علت محدود بودن تعداد جامعه، همهٔ زوج‌های (۳۰ زوج) مراجعه‌کننده به مرکز مشاورهٔ بهزیستی شهر اهواز بود. در این پژوهش از ابزار سنجش خانواده به‌عنوان ابزار اندازه‌گیری استفاده شده است. طرح پژوهش، طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. پس از انتخاب تصادفی گروه‌های آزمایش و گواه، ابتدا بر روی هر دو گروه پیش‌آزمون اجرا شد، سپس مداخلهٔ آزمایشی (آموزش مهارت‌های ارتباطی)، فقط بر روی گروه

Email: Maryam_Gholamzadeh55@yahoo.com

۱. کارشناس ارشد مشاوره

۲. استاد و عضو هیأت علمی دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی شهید چمران اهواز

۳. استاد و عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

آزمایش و در ۷ جلسه ارائه گردید و پس از اتمام برنامه، پس از آزمون روی هر دو گروه اجرا شد. سپس داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره مانوا مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که: آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش کارایی خانواده در مقوله‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی خانواده در گروه آزمایش شده است.

کلید واژه‌ها: مهارت‌های ارتباطی، کارایی خانواده.

مقدمه

خانواده و تحقق خانواده سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است، از این رو سالم‌سازی اعضای خانواده و رابطه آنان بی‌گمان تأثیر مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت (برنشتاین، فیلیپ^۱، ۱۹۹۴، ترجمه پورعابدی نایینی؛ منشئی، ۱۳۸۴).

ازدواج با دنیایی از امید شروع می‌شود، امید به روزی که احساسمان را درک کنند و ما را بپذیرند، امید به اینکه به تعلق خاطر برسیم، حمایت شویم و امنیت خاطر داشته باشیم. اما گاه این امید در برخورد با واقعیت‌های ازدواج رنگ می‌بازد، نیازها برآورده نمی‌شوند، خشم فاصله می‌اندازد، دآوری‌ها مسأله‌ساز شده و احساس تنهایی حاکم می‌شود (پالگ، مک کی و فالینگ^۲، ۱۹۹۴، ترجمه قراچه‌داغی، ۱۳۸۴).

زندگی مشترک با این باور که تنها مرگ می‌تواند ما را از هم جدا کند، شروع می‌شود و زوج‌ها هم، حداقل در آغاز زندگی خود نسبت به آن اعتقاد کامل دارند. اما واقعیت چیز دیگری است، زندگی مشترک تحت تأثیر عوامل متعددی قرار می‌گیرد که پاره‌ای از آنها ممکن است زوج‌ها را به طرف اختلاف و درگیری، جدایی روانی و حتی طلاق سوق دهد. تحقیقات مختلف نشان داده است که یکی از مهمترین عوامل

1. Bornstein & Philip H

2. Paley, Mc Kay & Faling

مشکل‌زا، اختلال در ارتباط یا به عبارتی اختلال در فرایند تفهیم و تفاهم است. به‌عنوان مثال در گزارشی که یک مرکز مشاوره خانواده در سال ۱۹۷۰ تهیه کرد، ۸۷ درصد زوج‌های شرکت‌کننده در پژوهش نشان دادند که مشکل اصلی آنها مشکل ارتباطی است (جکوبسون، والدرون و مور^۱، ۱۹۸۰؛ به نقل از حیدری و همکاران، ۱۳۸۴).

هدف اصلی ازدواج ارتباط است. ارتباط به زن و شوهر این امکان را می‌دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند. روابط زوج‌ها در واقع با هدف ارضای تمام سطوح نیازها صورت می‌گیرد، به همین دلیل است که شایع‌ترین مشکلی که زوج‌های ناراضی مطرح می‌کنند، موفق نبودن در برقراری رابطه است (یانگ و لانگ^۲، ۱۹۹۶؛ به نقل از ادیبراد و مهدوی، ۱۳۸۴).

وظیفه اولیه خانواده برقراری ارتباط است و عملکرد خانواده به رفع نیازهای اجتماعی و فردی خانواده منجر می‌شود. به این دلیل موجب رشد و تکامل، اعتماد به‌نفس و اجتماعی شدن اعضای خانواده می‌شود. ارتباط روشن و مؤثر بین افراد خانواده موجب رشد احساسات و ارزش‌ها می‌شود. ارتباط مؤثر عامل زیربنایی خانواده سالم و موفق است. به عبارتی دیگر وقتی اعضای خانواده‌ای از الگوهای ارتباطی مؤثر استفاده می‌کنند، انتقال و درک واضحی از محتوا و قصد پیام خود دارند و به این وسیله نیازهای روانی اعضای خانواده را ارضا می‌کنند و ارتباط و شرکت در اجتماع را تداوم می‌بخشند. نوع نظام خانواده و الگوهای ارتباطی آن اثر مهمی بر اعضای خانواده دارد زیرا شخصیت، یادگیری، اعتماد به‌نفس، قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری منطقی افراد خانواده، همه به نوع اطلاعات و نحوه انتقال آن بین اعضای خانواده وابسته است (اولیور و میلر^۳، ۱۹۹۴).

پژوهش‌ها وجود تفاوت‌هایی بین دو جنس در موضوع خودابرازی را تأیید می‌کنند. تمرکز بیشتر زنان بر زبان و بیان کلامی باعث می‌شود آنها در مقایسه با مردان،

1. Jacobsons & Waldron & Moore

2. Yong long

3. Oliver & Miller

به‌خصوص هنگام ناکامی، اطلاعات شخصی و محرمانه بیشتری را آشکار کنند (برگ و گروس^۱، ۱۹۹۷).

مردان به افشاگری همسرانشان پاسخ می‌دهند. مردان متأهل در واقع بیشتر مسائل را برای همسرانشان افشا می‌کنند تا برای شخص دیگر. دیدگاهها درباره میزان لازم خود افشاگری در طول چند دهه اخیر تغییر یافته است و این تفسیر می‌تواند تا حدودی منعکس‌کننده ارزش‌های اجتماعی باشد.

هارتلی^۲ (۱۹۹۹) توصیه کرده است که زوجها خود ابرازی کامل را هدف قرار دهند. هر همسر باید خود را به‌طور نامحدود ابراز کند. نظریات جدید پیشنهاد می‌کنند که سطوح متوسطی از خود ابرازی بر حفظ رابطه در درمان بیشتر مؤثر است. خود افشاگری دوجانبه زن و شوهر برای ایجاد صمیمیت در ازدواج اساسی است. پژوهش‌های مختلف نشان داده است که رابطه مثبت بین میزان خود افشاگری در دو جنس و رضایت زناشویی وجود دارد و این یافته برای سنین مختلف، نژادها و طبقات اجتماعی مختلف صادق است (هورست^۳، ۱۹۹۶).

شیرالی (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساس مثبت» ۳۰ زوج از ساکنان شهر اهواز را مورد مطالعه قرار داد. نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و بهتر شدن احساس مثبت نسبت به همسر مؤثر است.

در پژوهش هانسون و لنبلند^۴ (۲۰۰۶) به زوج‌هایی که در تعاملات با هم مشکل داشتند و از زندگی زناشویی خود ناراضی بودند، مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض آموزش داده شد. نتایج نشان داد که این آموزش‌ها باعث بهبود ویژه‌ای در روابط زوجها و توانایی کنار آمدن با مشکلات و سلامت روان آنها شده بود.

اتکینز، داس، توم، سوییر و کریستنسن^۵ (۲۰۰۵) به بررسی و مقایسه دو برنامه آموزشی به‌منظور بهبود الگوهای ارتباطی و سازگاری زناشویی ۱۳۱ زوج پرداختند.

-
1. Berg & Groce
 2. Hartley
 3. Hurst
 4. Hansson & Lumdbland
 5. Atkins, Doss, Thum, Sevier & Christensen

برنامه‌های آموزشی عبارت بودند از: مهارت‌های رفتاری سستی و آموزش با تأکید بر سازه‌های شناختی و عاطفه. در این پژوهش از پرسشنامه سازگاری زناشویی (DAS)^۱ و پرسشنامه الگوهای ارتباطی کریستین و سالادی (CPQ) استفاده شده است. نتایج نشان داد که هر دو روش آموزشی باعث بهبود مؤلفه‌های الگوهای ارتباطی می‌شود و نتیجه تحلیل واریانس نشان داد که هر دو نوع آموزش در سطح $P < 0.001$ معنادار است، اما آموزش با تأکید بر متغیرهای شناختی و عاطفی تأثیر بیشتری بر الگوهای ارتباطی زوجها دارد.

رونان، دریر و دولارد^۲ (۲۰۰۴) به ۱۲ زوج مراجعه‌کننده به دادگاهها، برنامه‌های کاهش خشونت شامل مهارت‌های حل مسأله و مهارت‌هایی برای برخورد با تعارض شدید را آموزش دادند و سپس آنها را در معرض سه موقعیت بحث‌انگیز مختلف قرار دادند. آنها مشاهده کردند که وقتی زوجین از مهارت‌های ارتباطی مؤثر استفاده می‌کنند، تعارض کمتری را تجربه می‌کنند، اما وقتی از مهارت‌های ارتباطی مؤثر استفاده نمی‌کردند سطح بالاتری از تعارض را تجربه می‌کردند.

شیلینگ، باکوم، برنت و راگلند^۳ (۲۰۰۳) در یک مطالعه طولی ۳۹ زن و ۳۹ مرد را مورد مطالعه قرار دادند. این زوجها در برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی شرکت کرده بودند. نتایج نشان داد نمرات پس‌آزمون مردان نسبت به نمرات پیش‌آزمون آنها در روابط منفی کاهش داشته و خطر پیشروی مشکلات زناشویی در آنان کاهش یافته است.

ویشمن و کورتنگ^۴ (۲۰۰۳) در پژوهشی نشان دادند که بین نشانه‌های افسردگی و سبک‌های ارتباطی رابطه وجود دارد. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که بهبود این سبک‌های ارتباطی می‌تواند در کاهش علائم افسردگی مؤثر باشد.

1. Dyadic Adjustment Scale
2. Ronan, Dreer & Dollard
3. Chilling, Baucom, Burnet & Ragland
4. Wishman & Courtage

گاتمن و لونسون^۱ (۲۰۰۰) در پژوهش طولی خود نشان دادند که الگوهای ارتباطی زوجین یکی از پیش‌بین‌های قوی طلاق در ۷ سال اول ازدواج است. آنها همچنین دریافتند که نبود پیام‌های مثبت در بین بحث در مورد مسائل روزمره یکی از عوامل تأثیرگذار بر طلاق بود.

در سالهای گذشته دانشمندان علوم رفتاری فرایند ارتباط انسانی را به دقت مطالعه و کشف کردند که رفتارهای خاص موجب نتایج قابل پیش‌بینی‌تر می‌شود. مهارت‌ها و فرایندهای رفتاری خاص، افراد را قادر می‌سازد که پیام‌ها را با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر رد و بدل کنند. علاوه بر آن مطالعات نشان می‌دهند زوج‌هایی که می‌آموزند چگونه تعارض‌ها و اختلاف‌های خود را به‌طور مؤثر و کارآمد حل و فصل کنند، بیشتر از زوج‌هایی که چنین مهارت‌هایی را ندارند می‌توانند به زندگی مشترک ادامه بدهند (میلر^۲ و همکاران، ۲۰۰۱؛ ترجمه بهاری، ۱۳۸۵).

به نظر ون‌جلیستی پژوهشگران باید تلاش کنند تا راه‌هایی متنوع در زمینه چگونگی تأثیر ارتباطات بر رضایت زناشویی را آزمایش کنند. نتایج تحقیقات نشان داده است زمانی که نحوه ارتباطات دو نفر مثل هم نیست، احتمال ایجاد نارضایتی بیشتر می‌شود. (ون‌جلیستی و الکساندر^۳، ۲۰۰۰). همچنین نیاز است پژوهش‌هایی در خصوص اینکه چه نوع روابطی باعث رضایت بیشتری می‌شوند، انجام شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کسانی که ارتباطاتی باز دارند، تمایل دارند که خانواده‌ای داشته باشند که در آن اعضا ارتباطات باز و رضایتمندانه داشته باشند. این توضیح دربرگیرنده این موضوع است که افراد متأهل با برقراری رابطه خوب تمایل دارند که همسرشان رفتارهای مثبتی داشته باشد تا اینکه ویژگی‌های شخصیتی مثبت داشته باشد (میلر، کاگلین و هوستن^۴، ۲۰۰۰). با توجه به اهمیت روابط در زندگی زناشویی و با توجه به اینکه در ایران در این زمینه پژوهش‌های اندکی صورت گرفته است، پژوهشگران سعی در انجام پژوهشی در مورد اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی به منظور بالا بردن کارایی خانواده دارند.

1. Gottman & Levenson

2. Miller

3. Van gelisti & Alexander

4. Caughlin & Huston

روش

در این پژوهش از روش تحقیق تجربی طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه استفاده شده است. گروه‌های آزمایش و گواه به روش تصادفی انتخاب شدند و در انتخاب آنها این نکته به عنوان مسأله اصلی در نظر گرفته شد که در هر دو گروه معادل باشند، بنابراین قبل از اعمال مداخله‌های تجربی در مورد گروه آزمایش، پیش‌آزمونی برای هر دو اجرا شد. پس از آموزش مهارت‌های ارتباطی بر روی گروه آزمایش، عملیات پس‌آزمون در پایان مداخله برای هر دو گروه اجرا شد. تفاوت بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر گروه از نظر معنادار بودن آماری مورد بررسی قرار گرفت. به این صورت آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی به عنوان متغیر مستقل اعمال شد تا تأثیر آن بر کارایی خانواده زوج‌های خودم‌معرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) شهرستان اهواز به عنوان متغیر وابسته مشخص شود. در این پژوهش یک فرضیه کلی و چند فرضیه فرعی به قرار زیر وجود دارد:

- ۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی موجب افزایش کارایی خانواده در زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی شهر اهواز می‌شود.
- ۱-۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه حل مشکل می‌شود.
- ۱-۲- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه ارتباط می‌شود.
- ۱-۳- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه نقش‌ها می‌شود.
- ۱-۴- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه همراهی^۱ عاطفی می‌شود.
- ۱-۵- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه آمیزش^۲ عاطفی می‌شود.

۶-۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه کنترل رفتار می‌شود.

۷-۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی موجب افزایش عملکرد خانواده در زمینه عملکرد کلی خانواده می‌شود.

جامعه آماری این پژوهش کلیه زوج‌های خودمعرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) شهرستان اهواز، در سه ماهه اول سال ۱۳۸۷ بوده است. نمونه این تحقیق ۳۰ زوج است که در دو گروه گواه و آزمایش قرار گرفتند. چون تعداد زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی اهواز محدود بود، همه زوج‌ها به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. افراد مراجعه‌کننده به‌طور تصادفی به‌عنوان دو گروه آزمایش و گواه انتخاب شدند.

در این پژوهش از «ابزار سنجش خانواده^۱» استفاده شده که به همت ناتان بی اپشتاین^۲، لارنس ام، بالدوین^۳ و دوان اس. بیشاب^۴ تهیه شده است و هدف آن سنجیدن عملکرد خانواده براساس الگوی مک مستر است. این الگو خصوصیات ساختاری، شغلی و تعاملی خانواده را معین می‌سازد و شش بعد از عملکرد خانواده را مشخص می‌کند، این ابعاد عبارت‌اند از:

۱- **حل مشکل:** عبارت است از توانایی خانواده برای حل مسأله به‌گونه‌ای که تعاملات مؤثر خانواده استمرار یابد.

۲- **نقش‌ها:** عبارت است از الگوهای تکراری از رفتارها که افراد به وسیله آنها کنش‌های خانواده را تحقق می‌بخشند.

۳- **همراهی عاطفی:** به درجه و کیفیت علاقه و نگرانی اعضای خانواده نسبت به هم گفته می‌شود.

1. Family Assessment Device (FAD)

2. N.B.Epstein

3. L.M.Baldoin

4. D.S.Bishop

۴- **ارتباط:** یعنی خانواده چگونه اطلاعات را مبادله می‌کند. پژوهشگران و نویسندگان ارتباط را به دو بخش کلامی و غیرکلامی تقسیم کرده‌اند.

۵- **آمیزش عاطفی:** به میزان مشارکت و همکاری اعضا در خانواده گفته می‌شود.

۶- **کنترل رفتار:** الگویی است که خانواده برای اداره کردن رفتار در سه موقعیت جسمانی، روانی - زیستی، اجتماعی اتخاذ می‌کند.

بنابراین مقیاس «ابزار سنجش خانواده» متناسب با این شش بعد، از شش خرده‌مقیاس برای سنجیدن آنها، به علاوه یک خرده‌مقیاس دیگر مرتبط با عملکرد کلی خانواده تشکیل شده است. یک مقیاس درجه‌بندی بالینی هم وجود دارد که مشاوران و متخصصان بالینی از آن برای سنجیدن عملکرد خانواده استفاده می‌کنند (ثنایی، ۱۳۷۹).

برای اعتبار آزمون، میر عنایت در پژوهش خود در ۱۳۷۸ با نام سلامت عمومی دانشجویان مجرد و متأهل ۲۰ تا ۳۰ ساله، شهرستان «خمینی‌شهر»، ضرایب آلفای خرده‌مقیاس سنجش خانواده را از ۷۲ تا ۹۲ درصد به دست آورد که از همسانی درونی به نسبت خوبی برخوردار است. ضرایب آلفای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی، کنترل رفتار و عملکرد کلی در پژوهش امینی (۱۳۷۹)، به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۶۱، ۰/۳۸، ۰/۷۲، ۰/۶۴، ۰/۶۵، ۰/۶۱ و ۰/۸۱ گزارش شده است. در پژوهش رضایی (۱۳۷۸) همین ضرایب آلفا، برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۶۶، ۰/۶۷، ۰/۶۳، ۰/۴۲، ۰/۶۱، ۰/۳۸، ۰/۷۳ گزارش شده است (ثنایی، ۱۳۷۹).

در این پژوهش ضرایب پایایی پرسشنامه سنجش عملکرد (کارایی) خانواده با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تصنیف محاسبه شد که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۴، برای حل مشکل ۰/۸۴ و ۰/۸۱، برای ارتباط ۰/۷۵ و ۰/۷۵، برای نقش‌ها ۰/۵۳ و ۰/۶۲، برای همراهی عاطفی ۰/۷۱ و ۰/۷۱، برای آمیزش عاطفی ۰/۷۹ و ۰/۷۸ و برای کنترل رفتار ۰/۸۲ و ۰/۸۵ می‌باشد.

روش اجرا به این صورت بود که پس از کسب مجوزهای لازم، به مرکز مشاوره بهزیستی شهرستان اهواز مراجعه کرده و فهرستی از زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز

بهبودی تهیه شد. به علت محدود بودن تعداد زوجها، همه آنها به‌عنوان نمونه مورد نظر انتخاب شدند. در ابتدا به همه زوجها توضیحات کامل در مورد نحوه پر کردن پرسشنامه داده شد و پس از برقراری ارتباط مناسب و کم کردن حساسیت آنها، همگی پرسشنامه عملکرد خانواده را پر کردند. سپس کلاس‌ها برای گروه آزمایش در دوره آموزشی بهار ۸۷، در طول ۷ جلسه و هفته‌ای یکبار به مدت یک ساعت و نیم برگزار شد. در آخرین جلسه نیز هر دو گروه آزمایش و گواه پرسشنامه عملکرد خانواده را پر کردند. خلاصه‌ای از جلسات آموزشی به شرح زیر است:

جلسه اول: معارفه گروه و اعضا با یکدیگر، آشنایی با روش کار و ساختار جلسات، بررسی انتظارات از برنامه آموزش.

جلسه دوم: افزایش خودآگاهی، تأکید بر اهمیت خودباوری.

جلسه سوم: شناسایی باورها و انتظارات زوجها درباره خوشبختی، نشان دادن تأثیر باورها بر احساسات و رفتار فرد، آموزش A-B-C.

جلسه چهارم: آموزش مهارت‌های گوش دادن.

جلسه پنجم: آموزش مهارت‌های حرف زدن.

جلسه ششم: ارزیابی مهارت‌های حل تعارض، آموزش و تمرین مهارت‌های حل تعارض.

جلسه هفتم: جمع‌بندی و پاسخگویی به سؤالات، اجرای پس‌آزمون.

به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از میانگین، انحراف معیار و دامنه تغییرات و در سطح استنباطی از آزمون t گروه‌های مستقل، تحلیل واریانس چندمتغیره (مانوا)، برای تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم‌افزار کامپیوتری SPSS12 استفاده شده است.

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده زوجها خودمعرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) تأثیر مثبت دارد.

جدول ۱- نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) میانگین نمره کارایی خانواده زوج‌های خودمعرف گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معناداری P
کارایی خانواده	آزمایش	۵۹/۳۳	۱۳/۳۰	۲۸	۱۵/۵۱	۰/۰۰۰۱
	گواه	-۰/۴۰	۶/۷۳			

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود بین زوج‌های گروه آزمایش و گواه از لحاظ کارایی خانواده تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۰۰۱$ و $t = ۱۵/۵۱$)، بنابراین فرضیه اول تأیید می‌شود. به عبارت دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی با توجه به میانگین کارایی خانواده زوج‌های گروه آزمایش نسبت به میانگین کارایی خانواده زوج‌های گروه گواه، موجب افزایش کارایی خانواده گروه آزمایش شده است. لازم به توضیح است که بالا بودن نمره تفاضل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه با توجه به نحوه نمره‌گذاری مقیاس کارایی خانواده بیانگر کاهش این متغیر و در نتیجه افزایش کارایی خانواده می‌باشد.

جدول ۲- نتایج تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) میانگین تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) مؤلفه‌های کارایی خانواده زوج‌های گروه‌های آزمایش و گواه

نام آزمون	مقدار	DF ₁	DF ₂	F	سطح معناداری (P)
آزمون اثر پیلابی	۰/۹۳۷	۶	۲۳	۵۷/۴۵	۰/۰۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۶۳	۶	۲۳	۵۷/۴۵	۰/۰۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۱۴/۹۸	۶	۲۳	۵۷/۴۵	۰/۰۰۰۱
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱۴/۹۸	۶	۲۳	۵۷/۴۵	۰/۰۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است سطوح معناداری همهٔ آزمون‌ها، بیانگر آن هستند که بین زوج‌های گروه‌های آزمایش و گواه حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های کارایی خانواده) تفاوت معناداری وجود دارد. برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از آزمون تأثیرهای بین آزمودنی‌ها، در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳- نتایج تفاضل میانگین نمرات مؤلفه‌های کارایی خانوادهٔ بین زوج‌های گروه‌های آزمایش و گواه

گروه	میانگین	متغیرها	مجموع مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
آزمایش	۶/۴۷	کارایی خانواده در	۲۸۲/۱۳	۱	۲۸۲/۱۳	۳۷/۷۸	۰/۰۰۰۱
گواه	۰/۳۳	زمینهٔ حل مشکل					
آزمایش	۷/۳۳	کارایی خانواده در	۳۹۶/۰۳	۱	۳۹۶/۰۳	۵۸/۲۸	۰/۰۰۰۱
گواه	۰/۰۷	زمینهٔ ارتباط					
آزمایش	۹/۰۰	کارایی خانواده در	۶۰۷/۵۰	۱	۶۰۷/۵۰	۶۷/۵۰	۰/۰۰۰۱
گواه	۰/۰۰	زمینهٔ نقش‌ها					
آزمایش	۱۰/۸۷	کارایی خانواده در	۸۰۰/۸۳	۱	۸۰۰/۸۳	۹۶/۸۷	۰/۰۰۰۱
گواه	۰/۵۳	زمینهٔ همراهی عاطفی					
آزمایش	۱۰/۴۷	کارایی خانواده در	۱۱۰۴/۱۳	۱	۱۱۰۴/۱۳	۴۹/۱۴	۰/۰۰۰۱
گواه	-۱/۶۷	زمینهٔ آمیزش عاطفی					
آزمایش	۱۵/۲۰	کارایی خانواده در	۱۶۵۷/۶۳	۱	۱۶۵۷/۶۳	۲۵۸/۲۳	۰/۰۰۰۱
		زمینهٔ کنترل رفتار					

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود بین زوج‌های گروه‌های آزمایش و گواه از لحاظ کلیهٔ مؤلفه‌های کارایی خانواده در زمینه‌های حل مشکل، ارتباط، نقش‌ها، همراهی عاطفی، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت

دیگر، آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی، به زوج‌های خودمعرف گروه آزمایش با توجه به میانگین مؤلفه‌های کارایی خانواده گروه آزمایش نسبت به میانگین زوج‌های خودمعرف گروه گواه موجب افزایش کارایی خانواده گروه آزمایش در این زمینه‌ها گردیده است، بنابراین فرضیه‌های ۱ تا ۶ تأیید می‌شود. لازم به توضیح است که بالا بودن نمره تفاضل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه با توجه به نحوه نمره‌گذاری مقیاس کارایی خانواده بیانگر کاهش متغیر یاد شده و در نتیجه افزایش کارایی خانواده است.

بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر کارایی خانوادگی زوج‌های مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی بررسی شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی باعث افزایش کارایی خانوادگی زوج‌ها شده است. نتایج این تحقیق با نتایج تحقیقات شیرالی (۱۳۸۶)، اصلانی (۱۳۸۳)، هانسون و لبلند (۲۰۰۶)، اتکینز، کریستنسن، سوییر، داس و سام (۲۰۰۵)، رونان، درپرو و دولارد (۲۰۰۴) و بلامبرگ (۱۹۹۱) همسو است.

فرضیه اول: آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده زوج‌های خودمعرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) تأثیر مثبت دارد.

فرضیه اصلی با توجه به یافته‌های جدول ۳ تأیید می‌شود. این جدول نشان می‌دهد که بین زوج‌های گروه آزمایش و گواه از لحاظ کارایی خانواده تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/0001$). در تبیین این فرضیه می‌توان گفت با توجه به اینکه آموزش مهارت‌ها و فرایندهای رفتاری خاص، افراد را قادر می‌سازد که با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر پیام‌ها را رد و بدل کنند و همچنین مطالعات میلر و همکاران نشان می‌دهد، زوج‌هایی که می‌آموزند، چگونه تعارض‌ها و اختلافات خود را به‌طور مؤثرتر و کارآمد، حل و فصل کنند، بیشتر از زوج‌هایی که چنین مهارتی ندارند، می‌توانند به زندگی مشترک خود ادامه دهند (میلر و همکاران، ترجمه بهاری، ۱۳۸۵).

یک خانواده مؤثر خانواده‌ای است که در آن زن و شوهر بارها و بارها با یکدیگر بحث و مذاکره کنند و الگوهای ارتباطی‌شان از این بحث‌ها و مذاکره‌ها شکل گیرد که در این صورت داشتن الگوهای کارآمد و مؤثر می‌تواند یکی از عوامل مهم در بالا بردن کارایی خانواده یک زوج شود (مینوچین، ۱۹۷۴؛ ترجمه ثنائی، ۱۳۸۰). با توجه به آموزش‌های داده شده در این پژوهش، زوج‌هایی که در کلاس‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی شرکت کردند، نسبت به زوج‌هایی که در کلاس‌ها شرکت نکرده بودند نمرات بالاتری در پرسشنامه عملکرد خانواده (FAD) کسب نمودند. این مهم نشان‌دهنده ارتباط و همبستگی مثبت بین نتایج این تحقیق و تحقیقات فوق می‌باشد و نشان می‌دهد کلاس‌های آموزش مهارت‌های ارتباطی در روابط زوج‌ها و کارایی خانواده آنها تأثیر مثبت دارد.

فرضیه ۱- آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده در زمینه حل مشکل زوج‌های خودمعرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) تأثیر مثبت دارد. یافته‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه حل مشکل تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/0001$).

قلیلی و همکاران (۱۳۸۴) بیان می‌کنند هر کدام از صاحب‌نظران رویکرد ویژه‌ای به تعارض دارند، هر چند به‌طور کلی مفاهیم ناسازگاری، مخالفت، ستیز و تقابل از عوامل اساسی تشکیل‌دهنده تعارض محسوب می‌شوند. این مخالفت ممکن است در زمینه ادراکات، تمایلات، رفتارها، عواطف و نیازها رخ دهد. در مورد تعارض دو دیدگاه وجود دارد و هر کدام به جنبه‌ای می‌پردازند: دیدگاه سنتی که نظریه‌ای غالب است تعارض را موجب افت و تخریب و مسبب بحران می‌داند و بر پیامدهای مخرب آن تمرکز دارد، بنابراین جهت‌گیری این دیدگاه درمان و حل سریع تعارض است. از طرف دیگر دیدگاه تعامل، اختلاف ادراک و نظرات مختلف و مخالفت در تصمیمات را موجب رشد و رفع تعارض و عامل پویایی و تحرک می‌داند. نتایج به‌دست آمده درخصوص این فرضیه را می‌توان به آموزش شیوه حل مشکل نسبت داد، چرا که زوج‌ها می‌توانند با بررسی مشکلات، به‌طور مؤثری آن را حل کنند. به هر حال در

زندگی روزمره، هر آن ممکن است برای زن و شوهر مشکلاتی پیش بیاید. به قول گاتمن بروز مشکل مهم نیست، بلکه مهم این است که زن و شوهر چگونه بتوانند با مسأله کنار بیایند (گاتمن، ۱۹۹۴).

فرضیه ۲- آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده در زمینه ارتباط زوج‌های خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) تأثیر مثبت دارد. یافته‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه ارتباط تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0/0001$)، بنابراین فرضیه ۲ تأیید می‌شود. برای تبیین نتایج به دست آمده در این فرضیه می‌توان گفت که چون موضوع اصلی آموزش داده شده، درباره ارتباط است و چون زوج‌ها اطلاعات بیشتری در باب ارتباط، مؤلفه‌های آن و نحوه برقراری ارتباط مؤثر به دست آورده‌اند، می‌توانند در آینده به‌طور مؤثرتری در خصوص ارتباط خودشان کار کنند.

فرضیه ۳- آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده در زمینه نقش‌ها به زوج‌های خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره بهزیستی) تأثیر مثبت دارد.

یافته‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه نقش‌ها تفاوت وجود دارد ($P < 0/0001$)، بنابراین فرضیه ۳ تأیید می‌گردد. در خصوص این فرضیه می‌توان گفت که نقش در خانواده، به مجموعه‌ای از وظایف اطلاق می‌شود که اعضای خانواده از یک عضو انتظار دارند و مشخص کردن نقش فرد و انجام بهتر آن با بحث و مذاکره به وجود می‌آید. یکی از پایه‌های نظری این تحقیق در نظریه‌های خانواده‌درمانی نظام‌مند این است که زن و شوهر به مرور زمان و با مذاکره و مباحثه بی‌شماری که انجام می‌دهند، یک گروه نقش‌هایی را تعیین می‌کنند و به ایفای آن می‌پردازند. وجود مهارت‌های ارتباطی به همسران کمک می‌کند تا این هدف‌گذاری و ایفای نقش‌ها را به نحو مؤثری انجام دهند.

فرضیه ۴- آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی بر کارایی خانواده در زمینه همراهی عاطفی زوج‌های خود معرف (مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی) تأثیر مثبت دارد.

یافته‌ها در جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه‌های همراهی عاطفی تفاوت وجود دارد ($P < 0/0001$).

در توجیه نتایج به دست آمده از فرضیه ۴، این نظریه مطرح می‌شود که برقراری ارتباط درست و صحیح، صمیمیت عاطفی و هیجانی زوجها را افزایش می‌دهد. اگر زوجها بتوانند روشهای درست ارتباطی را به کار بگیرند، نه تنها ارتباطات مؤثری با هم پیدا می‌کنند، بلکه صمیمیت بین آنها نیز افزایش می‌یابد. از طرفی افزایش صمیمیت و همراهی عاطفی زن و شوهر، حساسیت آنها را نسبت به هم بالا می‌برد و در نتیجه باعث می‌شود آمیزش عاطفی آنها نیز بالا برود.

فرضیه ۵- آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی به زوج‌های خودم‌معرف (مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی) بر کارایی خانواده در زمینه آمیزش عاطفی تأثیر مثبت دارد.

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه آمیزش عاطفی تفاوت وجود دارد ($P < 0/0001$).

نکته‌ای که در این فرضیه مطرح شده یکی از پایه‌های نظری این تحقیق است که صمیمیت باعث افزایش ارتباط مؤثر و ارتباط مؤثر نیز صمیمیت را افزایش می‌دهد. اگر زوجها بتوانند این ایده نظری را پیاده کنند که بررسی و حل مشکلات را به عنوان راهی برای در کنار هم ماندن و صمیمیت تلقی کنند، مسلم هم در حوزه حل مشکل و هم در حوزه همراهی عاطفی و آمیزش عاطفی کارایی مؤثرتری خواهند داشت.

فرضیه ۶- آموزش مهارت‌های ارتباطی به شیوه گروهی به زوج‌های خودم‌معرف (مراجعه‌کننده به مرکز بهزیستی) بر کارایی خانواده در زمینه کنترل رفتار تأثیر مثبت دارد.

یافته‌های جدول ۳ نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گروه گواه از لحاظ کارایی خانواده در زمینه کنترل رفتار تفاوت وجود دارد ($P < 0/0001$).

در توجیه نتایج به دست آمده از فرضیه ۶ نیز همسرانی که مهارت‌های ارتباطی بهتری داشته باشند می‌توانند با استفاده از همین مهارت‌های ارتباطی برای کنترل رفتارهای نامطلوب خود و همسرشان قدم‌های مؤثری بردارند.

با توجه به اینکه در این تحقیق مشخص شد که آموزش مهارت‌های ارتباطی بر عملکرد خانواده زوجین تأثیر مثبت دارد، بنابراین به مسئولان و دست‌اندرکاران توصیه می‌شود که با انجام تحقیقات جامع نسبت به شناسایی عوامل مؤثر بر عملکرد خانواده اقدام کنند. پیشنهاد می‌شود مشاوران به منظور افزایش سطح عملکرد خانواده، کلاس‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی در سطح قشرهای مختلف جامعه برگزار کنند، تا آگاهی بیشتری در زمینه چگونگی روابط زوجین به وجود آید. همچنین تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی با آزمودنی‌هایی که ویژگی‌های متفاوت دارند نیز مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهادهایی که برای آیندگان ارائه می‌شود به قرار زیر است:

موظف نمودن مشاوران به برگزار کردن کلاسهای آموزش مهارت‌های ارتباطی در سطح مدارس، به خصوص دبیرستان و پیش‌دانشگاهی برای دانش‌آموزان و حتی والدین آنها؛ تهیه و پخش برنامه‌های آموزش دیداری - شنیداری متنوع در رابطه با مهارت‌های ارتباطی از طریق رسانه‌های گروهی؛ به منظور پیشگیری از مشکلات زناشویی و بالا بردن عملکرد خانواده لازم است الگوها و برنامه‌هایی با تأکید بر یافته‌های تحقیق در زمینه آموزش قبل از ازدواج و یا اوایل ازدواج انجام شود و پس از آن به شیوه‌های مختلف و در سطحی گسترده این آموزش‌ها اجرا شوند؛ حتماً توانایی مشاوران برای اجرای این برنامه‌ها بررسی شود؛ امید است که بتوان با تلاش و همت پژوهشگران و دست‌اندرکاران امور، آسیب‌های خانواده را کاهش داد.

منابع

ادیب‌راد، نسترن و اسماعیل مهدوی. (۱۳۸۴). «مقایسه باورهای ارتباطی زنان مراجعه‌کننده به مرکز قضایی و زنان مایل به ادامه زندگی مشترک شهر تهران»، فصلنامه خانواده‌پژوهی، سال اول، شماره ۲، ۱۳۷-۱۳۱.

اصلانی، خالد. (۱۳۸۳). «نقش مهارتهای ارتباطی بر کارایی خانوادگی دانشجویان متأهل»، *فصلنامه رفاه اجتماعی*، سال اول، شماره ۲، ۱۳۷-۱۳۱، ۱۳۵.

برنشتاین، فیلیپ. (۱۹۹۴). *زناشویی درمانی از دیدگاه رفتاری ارتباطی*، ترجمه سید حسن پور عابدی نائینی و غلامرضا منشی، (۱۳۸۴)، چاپ دوم، تهران انتشارات رشد.

پالگ؛ سمیم، هیتو مک کی و پاتریک فانینگ. (۱۹۹۴)، *رابطه موثر*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، (۱۳۸۴)، چاپ اول، تهران، انتشارات شباهنگ.

ثنائی، باقر. (۱۳۷۹)، *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران، انتشارات بعثت.

حیدری، محمود. محمدعلی مظاهری و حمیدرضا پور اعتماد. (۱۳۸۴)، «رابطه باورهای ارتباطی با احساسات مثبت نسبت به همسر»، *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، سال اول، شماره ۲.

شیرالی، خدیجه. (۱۳۸۶) «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.

قلیلی، زهره. احمد احمدی و مریم فاتحی‌زاده. (۱۳۸۴)، «زوج‌درمانی گفت‌وگوی زوجین در حل تعارضات»، *فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی*، یازدهم، شماره ۳۹ و ۴۰.

میلر، شراد؛ فیلیس میلر؛ الام ناتالی، و دانیل ب واکمن. (۲۰۰۱)، *آموزش مهارت‌های ارتباطی زناشویی، حرف زدن و گوش دادن به همدیگر*، ترجمه فرشاد بهاری (۱۳۸۵)، تهران، انتشارات رشد.

مینوچین، سالوادر. (۱۹۷۴)، *خانواده و خانواده‌درمانی*، ترجمه باقر ثنائی، (۱۳۸۰)، تهران، انتشارات امیرکبیر.

هالفورد، کیم. (۲۰۰۱)، *زوج‌درمانی کوتاه‌مدت*، ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران، (۱۳۸۴)، چاپ اول، تهران، انتشارات فراروان.

Atkins, D.C., Doss, B.D., thum, Y.M., sevier, M, Christensen, A., (2005).
Improving relationship: Mechanisms of change in couple therapy.
Journal of Consoling and Clinical Psychology, 73,624-633.

Berg- Crosse, L. (1997). *Couples therapy*. Sage publication, Inc.

- Blumberg, S.L. (1991). Premarital intervention programs: A comparison Study. Unpublished doctoral dissertation, University of Denver.
- Chilling, E., Baucom, 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.
- Gottman, J. (1994). *What Predicts Divorce?* Hillsdale. N.J: Erlbaum.
- Gottman, G.M. & Levenson, R.W. (2000). The tining of divorce: Predicting When Couple Will divorce over a Year Period. *Journal of Marriage and the Family*, 62,737-745.
- Hansson, K., & Lund bland, A., (2006). Couple therapy effectiveness of treatment and long term follow up. *Journal of Family Therapy*, 28, 136-152.
- Hargie, O., Sanduders, C. & Dickson, D. (1994). *Interpersonal Communication*. Third Edition London. Rout hedge.
- Hartley, P. (1999). *Interpersonal Communication*. Second edition. London and New York. Rout ledge.
- Hurst, B. (1996). *The Handbook of communication skills*. Second Edition. Kong Page.
- Miller, P.J., Caughlin, J.P. & Huston, T.L. (200۰). "*Triat expressiveness and marital satisfaction*". Manuscript submitted for publication.
- Oliver, J. & Miller, SH. (1994). "Couple communication." *Journal of Psychology & Christianity*, Vol 13, No 2, 151-157.
- Ronnan, G.F., Dreer, L.E. (2004). Violent couples coping and communication skills. *Journal of Family Violence*, 19, 131-142.
- Vangelisti, A.L. & Alexander, A.L. (200۰). "*Coping with disappointment in marriage: when partners standards are unmet*". (pp. 201-227). NewYork: Cambridge University Press.

Wishman, M. & Courtage, E. (2003). Correlates of depression and marital dissatisfaction : Perception of Marital Communication Style. *Journal of Social and Personal Relationship*, 20, 757-769.

تاریخ وصول: ۸۸/۱۲/۵

تاریخ پذیرش: ۸۹/۶/۳

