

بهاری، فرشاد؛ فاتحی زاده، مریم؛ احمدی، سید احمد؛ مولوی، حسین؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۹۰). تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوجهای متقاضی طلاق. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ۱(۱)، ۷۰-۵۹.



تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش تعارض‌های زناشویی زوجهای متقاضی طلاق^۱

فرشاد بهاری^۲، مریم فاتحی زاده، سید احمد احمدی، حسین مولوی، فاطمه بهرامی

تاریخ دریافت: ۱۳۸۸/۷/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۴/۲۸

چکیده

معمولاً به زوجها توصیه می‌شود که برای افزایش هماهنگی و پرهیز از تعارضات، مهارتهای ارتباطی خود را بهبود بخشند. اما مطالعاتی که هدفشان کاهش تعارضات زناشویی در مراکز مداخله و مشاوره خانواده است، محدودند. این پژوهش با هدف تاثیر آموزش برنامه ارتباط همسران بر میزان تعارض زناشویی زوجهای متقاضی انجام شد. پژوهش حاضر شبه آزمایشی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و نمونه گیری در دسترس و جایگزینی تصادفی بود. جامعه آماری ۴۴۰ زوج مرکز مداخله در بحران شهر اصفهان در ۱۳۸۷ بود. ۳۰ زوج به طور تصادفی در دو گروه جایگزین شدند. زوجهای گروه مداخله طی دو ماه هشت جلسه دو ساعته مهارتهای ارتباط همسران (شروود، میلر، و همکاران، ۱۹۹۲) آموزش دیدند. ابزار تحقیق پرسشنامه تعارض زناشویی (براتی و ثنایی، ۱۳۷۵) بود که پایایی آن ۰/۸۰ بدست آمد. داده‌ها با استفاده از آزمون t گروههای همبسته و ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شدند. یافته‌ها نشان دادند که بین میانگین نمرات پس آزمون زوجهای گروه مداخله و گروه گواه تفاوت معنادار ($P < 0.05$) وجود دارد. همین طور، تفاوت معناداری در میزان تعارض کلی تعارض زناشویی و حیطه‌های واکنشهای هیجانی، جلب حمایت فرزندان، رابطه با اقوام و دوستان خود ($P < 0.05$) دیده شد. این برنامه در کاهش واکنشهای هیجانی، جلب حمایت فرزندان، رابطه با اقوام و دوستان خود و میزان کلی تعارض زناشویی زوجهای متقاضی طلاق موثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش همسران، مهارت ارتباطی، سبک تعارض، زوج طلاق

^۱ این مقاله مستخرج از بخشی از پایان نامه دکتری مشاوره اینجانب در دانشگاه اصفهان می‌باشد.

^۲ عضو هیات علمی دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات اراک، bahari200277@yahoo.com

مقدمه

تعارض در روابط وقتی بروز می‌کند که رفتار یک شخص با توقعات شخص دیگر جور در نیاید (دیویس، ترجمه بهاری، ۱۳۸۲). یکی از مشکلات شایع در خانواده، *تعارض زناشویی* است. تعارض در روابط صمیمی امری طبیعی است و ازدواج از این قاعده مستثنی نیست زیرا تعاملات مکرر و مختلف زوجین زمینه‌های بی‌شماری را برای تعارض فراهم می‌کند (لیم هونگ^۱، ۲۰۰۰؛ به نقل از ویکس، ۲۰۰۱).

فریود منبع تعارض بین فردی را به تعارض انرژی‌های درون روانی که ناشی از مسایل حل نشده در کودکی بود، نسبت می‌داد. دیدگاه عقلانی-عاطفی-رفتاری مدعی است که دلیل تعاملات زناشویی آشفته توقعات غیر واقع‌بینانه‌ای است که زن و شوهر نه صرفاً در مورد خود یا دیگران بلکه درباره خود رابطه زناشویی دارند (دی گایسپه و ذی، ۱۹۸۶، الیس، ۱۹۸۶؛ الیس، ۲۰۰۳). فریمو^۲ (۱۹۹۰) مشکلات ارتباط فعلی افراد را بازتاب مسائل خانواده اصلی آنها می‌داند. به اعتقاد او ما نمی‌توانیم همسرمان را واضح و شفاف ببینیم و تصاویری را بر او فراقینی می‌کنیم. بنابراین، تعامل بین این فراقینی‌های متقابل موجب مشکلات زوج‌ها می‌شود. زیرا زن و شوهر در مورد مسائل واقعی خود بحث نمی‌کنند، بلکه در مورد فراقینی‌ها و تصاویر ذهنی مرتبط با روابط قبلی به بحث می‌پردازند (هاروی، ۲۰۰۵). از دید سیستمی، اکثر زوج‌ها به این دلیل دچار تعارض می‌شوند که هر کدام سعی می‌کند دیگری را وادار به تغییر کند. اما این تغییر معمولاً با بی‌زاری همراه است که بعدها خواه آشکارا یا در خفا ابراز خواهد شد (سیلوراستاین^۳، به نقل از هاروی، ۲۰۰۵). زوج درمانی هیجان‌محور^۴ (جانسون، ۱۹۹۶؛ گرینبرگ و جانسون، ۱۹۸۸) معتقد است که عوامل کلیدی در ناراحتی زناشویی، استنباط مستمر از جذب حالات عاطفی ناراحت‌کننده و الگوهای تعاملی مخرب محصور شده‌ای است که مقدم بر این عاطفه است (دانوان، ۱۹۹۹، ۶).

بسیاری از صاحب‌نظران، نظریه‌های مرحله‌ای گوناگونی را برای توصیف فرایند طلاق بکار گرفته‌اند. این مفهوم سازیه‌ها از فرایند دو مرحله‌ای ساده "استحاله" و "بهبودی" (ویس، ۱۹۷۶) تا فرایند هفت مرحله‌ای طلاق

¹ Lim Hong

² Framo

³ Louise Bordeaux Silverstein

⁴ Emotion-focused Couple therapy

⁵ Johnson and Greenberg

⁶ Donovan

(کسلر، ۱۹۷۵) دامنه دارند. از دید تحولی، تعارض زناشویی اساساً از یک زوج به زوج دیگر نه فقط با توجه به مسایل خاصی که حول آنها تعارض شکل گرفته است بلکه به گونه ای مهمتر با توجه به طول عمر و شدت تعارض ۱ متفاوت است (گه رن، فای، کاتو، و بوردین، ۱۹۸۷). در رویکرد تحولی آنها به تعارض زناشویی، زوجها چهار مرحله را طی می کنند که در مرحله اول که موسوم به مخالفت اولیه است هر دو زوج از خانواده خوش کارکردی می آیند که فقط استرس اندکی داشته اند. در این دوره برنامه های آموزشی و پیشگیرانه موسوم به آموزش سیستمهای خانواده توصیه می شود. در مرحله دوم یا تعارض تکرار شونده، درمانگر با حرکت کردن مستقیم به سمت تعارض زناشویی روی راههای حفظ رابطه یا آمیزش عاطفی یا هردو کار می کند. این ساختار موجب کاهش برانگیختگی هیجانی و اضطراب زوجها می شود تا دوباره توجه شان را روی خود متمرکز کنند. مرحله سوم یا تعارض شدید ویژه زوجهایی است که ادامه ازدواج را بازی مرگ و زندگی می دانند، مداخلات سیستمی در این مرحله می توانند مفید باشند، و سرانجام، در مرحله چهارم یا رابطه تشدید یافته زوجها که مشخصه بارز آن "گرفتن و کیل" توسط یکی یا هر دو زوج است، درمان رابطه کارساز نیست و درمان فردی هر یک از زوجها و کمک به اطرافیان آنها مانند والدین و فرزندان، درمان ارجح است (گه رن و همکاران، ۱۹۸۷: ۸-۱۴۷). در این مرحله، طلاق می تواند ابزاری برای مدیریت تعارض باشد که موجب آرامش خاطر شده و به ناراحتی و خصومت خاتمه می دهد (براون، ۱۹۷۶).

فروپاشی روابط زوجین شایعترین جلوه تعارض شدید است. شواهد نشان می دهند که حدود نیمی از ازدواجهای امروزی به طلاق می انجامد. بعد از طلاق حدود ۶۵٪ زنان و ۷۰٪ مردان احتمالاً دوباره ازدواج می کنند و حدود ۵۰٪ افرادی که برای بار دوم ازدواج کرده اند، دوباره طلاق می گیرند (گاتمن، ۱۹۹۸؛ به نقل از یانگ و لانگ، ۲۰۰۷؛ ورثینگتون^۱، ۲۰۰۵).

مشکلات ارتباطی از رایجترین مشکلاتی است که زوجین بیان می کنند. بیش از ۹۰٪ زوجهای آشفته این مشکلات را به عنوان مساله اصلی در روابط خود بیان می کنند. مشکلات ارتباطی مساله کلیدی در رویکردهای ارتباطی به خانواده است. این رویکردها تعارض زناشویی را به عنوان رابطه ای ناکارساز تحلیل می کنند. این منازعات اغلب دور باطلی را ایجاد می کنند که یافتن نقطه آغاز در آن بی معناست (رضا زاده، ۱۳۸۷: ۴۴).

¹. Duration and intensity of conflict

². Worthington

ریشه‌های بررسی ارتباطات زناشویی به اواخر سالهای دهه ۱۹۶۰ بر می‌گردد. از سال ۱۹۷۱ به بعد، بیش از ۷۰ مطالعه درباره ارتباطات همسران شامل ۴۰ مطالعه کمی و ۳۹ مطالعه کیفی انجام شده است (جاکوبوسکی، ۲۰۰۴). برنامه مهارت‌های ارتباط همسران بر جنبه‌های نگرشی و رفتاری زوجها برای حل تعارض‌های زناشویی تاکید می‌کند. تمام مطالعات در این باره روی ارتباط همسران و تحقیقات اخیر روی مهارت‌های ارتباط همسران تاکید کرده اند (میلر و همکاران، ۱۹۹۱؛ ترجمه بهاری، ۱۳۸۵؛ میلر، ۱۹۷۱؛ و میلر و نانالی، ۱۹۷۶). برخی از صاحب نظران تبادل‌های رفتاری زناشویی و یا عوامل رابطه‌ای نظیر مهارت‌ها را کانون مداخله خود قرار داده اند (برای نمونه، جاکوبسن و مارگولین، ۱۹۷۹؛ به نقل از برنشتاین و برنشتاین، ۲، ترجمه سهرابی، ۱۳۷۷). برنشتاین و همکارانش (۱۹۸۹) تاثیر ترکیب یک برنامه حل مساله را با آموزش ارتباط در کاهش درماندگی زناشویی اثبات کردند (به نقل از اعتمادی، ۱۳۸۵). همچنین، جاکوبسن (۱۹۸۹) با استفاده از راهبرد حل مشکل تغییرات مثبتی را در زوجین ایجاد کرده است (نوابی نژاد، ۱۳۸۰).

پژوهش‌های زیادی نشان داده اند که آموزش ارتباط همسران موجب کاهش تعارض و افزایش رضایت شده است. پژوهش‌های فراتحلیلی، اندازه اثر را برای درمان تعارض زناشویی در شیوه زوج درمانی رفتاری ۷۶٪، شناخت درمانی ۶۱٪، و آموزش ارتباط همسران ۹۰٪ نشان داده اند (دان و اسکویل، ۱۹۹۵؛ به نقل از اعتمادی، ۱۳۸۵). جارویس و همکارانش (۲۰۰۵) عقیده دارند که آموزش مهارت‌های ارتباطی به فرد می‌آموزد که چگونه آغازگر رابطه باشد و آن را ادامه دهد و فعالانه به حرف‌های طرف رابطه گوش دهد، افکار و احساساتش را به راحتی ابراز کند و احساسات طرف مقابل را درک کند و به طور سازنده ای به حل مسائل بپردازد (به نقل از باباپور خیرالدینی، ۱۳۸۷).

مطالعات حاکی از همبستگی بالا بین مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض زوجین و سازگاری زناشویی و نرخ طلاق است (برای نمونه، کریستنسن و شنک^۳، ۱۹۹۰؛ ساندرز، هالفورد، و بهرنس^۴، ۱۹۹۸؛ لارنس و برادبوری^۵، ۲۰۰۰). یالسن و کاراهان^۶ (۲۰۰۷) عقیده دارند که یکی از بهترین راه‌های تقویت رابطه همسران تعلیم

^۱. Jacobson and Margulin

^۲. Bernstein and Bernstein

^۳. Christensen and Shenk

^۴. Sanders, Halford, and Behrens

^۵. Lawrence and Bradbury

^۶. Yalcin, and Kalahan

مهارت‌های ارتباطی به زوجها است که به آنها کمک می‌کند تا تعارضات زناشویی آتی شان را حل و فصل کنند. آنها در تحقیق خود پی بردند که برنامه آموزشی ارتباط همسران، بر میزان سازگاری زناشویی آنان موثر است. شیلینگ و همکاران (۲۰۰۱)، هالفورد و همکاران (۲۰۰۱) و باتلر و وامپلر (۱۹۹۹) پی بردند که برنامه ارتباط همسران اثرات مثبتی روی سطوح سازگاری زناشویی گذاشته‌اند.

به طور کلی، برنامه ارتباط همسران می‌تواند برنامه‌ای معتبر، پایا و عملی برای افزایش سازگاری زناشویی بین زوج‌های دچار تعارض باشد زیرا نه تنها زوج‌های مورد مطالعه در مقایسه با زوج‌های گروه گواه مهارت‌های بهتری را رواج دادند بلکه احساس هماهنگی و همکاری بیشتری را گزارش کرده‌اند (یالسین و کاراهان، ۲۰۰۴). نتیجه‌ای که از این یافته‌ها می‌توان گرفت این است که آموزش مهارت‌های ارتباط همسران که مبتنی بر سبک همکاری است بیشترین میزان رضایت زناشویی را هم برای زن و هم شوهر به همراه دارد. با توجه به این یافته‌ها این پژوهش در صدد است که به تعیین تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر میزان تعارضات زناشویی زوج‌های متقاضی طلاق شهر اصفهان بپردازد.

فرضیات پژوهش

آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش میزان تعارضات زناشویی زوجها موثر است.
آموزش مهارت‌های ارتباط همسران بر کاهش میزان ابعاد تعارضات زناشویی زوجها موثر است.

روش پژوهش

جامعه آماری، حجم نمونه، روش نمونه‌گیری، اجرا و تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش
نوع مطالعه شبه آزمایش همراه با پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و با استفاده از جایگزینی تصادفی بود. جامعه آماری، شامل ۴۴۰ زوج بودند که به دلیل وجود تعارضات شدید از سوی دادگاه خانواده به مرکز مداخله و مشاوره خانواده شهر اصفهان در سال ۱۳۸۷ ارجاع شده بودند. تعداد ۳۰ زوج به طور تصادفی ساده (قرعه‌کشی) به عنوان نمونه انتخاب و با استفاده از روش جایگزینی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ زوج) قرار گرفتند. آموزش ارتباط همسران طی هشت جلسه دو ساعته (۱۶ ساعت) در قالب هفته‌ای یک جلسه به شرح زیر اجرا گردید. سپس داده‌ها با استفاده از آزمون همگنی واریانسها، تحلیل واریانس دو طرفه و کوواریانس تحلیل شد.

خلاصه جلسات روان‌آموزشی مهارت‌های ارتباط با همسران

عنوان	رئوس محتوای جلسات
جلسه ۱	معارفه مختصری شامل برقراری تفاهم، علت مراجعه یا ارجاع، ترسیم جنوگرام زوجین و شرح جلسات
جلسه ۲	تکمیل پیش‌آزمون‌های سبک‌های اداره تعارض‌های بین فردی و تعارض‌های زناشویی را زیر نظر یکی از همکاران مرکز تکمیل کردند و زوجین با حیطه‌های تعارض‌های خود و شیوه غالب حل تعارض‌ها با توجه به نتایج پرسشنامه سبک‌های اداره تعارض، و مزایا و معایب هر یک از سبک‌ها آشنا شدند.
جلسه ۳	آشنایی با پایه‌های روابط سالم: نگرش سالم و ناسالم (چرخه آگاهی) و مهارت‌های حرف زدن شامل با خودگویی، حرف زدن از طرف خود، توصیف اطلاعات حسی، بیان افکار، ابراز احساسات، بیان خواسته‌ها، درمیان گذاشتن اقدامات.
جلسه ۴	آموزش پنج مهارت‌های اصلی گوش دادن شامل توجه کردن، تصدیق کردن، دعوت کردن، خلاصه کردن، و سوال کردن از همسر
جلسه ۵	آشنایی با چهار سبک رایج ارتباطی زناشویی (گپ زدن-گوش دادن رسمی، حرف زدن سلطه‌گرانه - گوش دادن واکنشی، حرف زدن جستجوگرانه-گوش دادن اکتشافی، و حرف زدن صریح-گوش دادن توجه آمیز)، نقشه ارتباط و مراحل ارتباط زناشویی
جلسه ۶	معرفی و آموزش هشت گام فرایندهای حل تعارض و برنامه ریزی برای حل تعارض
جلسه ۷	مروری بر برنامه آموزش مهارت‌های ارتباطی و اخذ نظرات زوجین
جلسه ۸	تکمیل پس‌آزمون‌های تعارض‌های زناشویی و سبک‌های حل تعارض مجدداً "توسط شرکت کنندگان زیر نظر یکی از همکاران (مطالعه دو سرکور)

ابزار پژوهش و پایایی و روایی آن

ابزار پژوهش پرسشنامه تعارض‌های زناشویی (MCQ) ساخته شده توسط براتی و ثنایی (۱۳۷۵) بود که دارای ۴۲ سوال است که هفت حیطه تعارض زوجین: کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش هیجانی، افزایش رابطه با اقوام خود، کاهش رابطه با اقوام همسر، جدا کردن امور مالی از همدیگر، افزایش جلب حمایت فرزند، و کل تعارضات زناشویی را بررسی می‌کند. دامنه نمرات سوالها بین ۱ تا ۵ و دامنه نمرات پرسشنامه بین ۴۲ تا ۲۱۰ می‌باشد. پایایی این ابزار توسط براتی (۱۳۷۵) برابر با ۰/۵۲، توسط فرحبخش (۱۳۸۴) ۰/۶۹ و در

مطالعه حاضر ۸۰٪ بدست آمد. نمره گذاری سوالات به روش لیکرت است. نمره پایین حاکی از تعارض طبیعی و نمره بالاتر نشانه شدت تعارض است.

یافته های پژوهش

به منظور بررسی تاثیر آموزش برنامه ارتباط همسران بر میزان تعارضات زناشویی و سبکهای حل تعارض بین فردی آزمودنی ها، از آزمون t گروههای وابسته و روش تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شد.

جدول ۱) نتایج آزمون لوین برای همگنی واریانسها در تعارضات زناشویی زوجهای متقاضی طلاق

گروهها	میانگین	انحراف معیار	آزمون F	df1	df2	سطح معناداری
آزمایش	۱۱/۴۰	۶/۵۲	۲/۲۱۷	۱	۵۹	۰/۰۹۶
گواه	۱۲/۶۷	۲۹/۳				

با توجه به سطح معناداری آزمون F که بیشتر از ۰/۰۵ است، شرایط استفاده از آزمونهای پارامتری وجود دارد.

جدول ۲) نتایج همبستگی بین متغیرهای جمعیت شناختی و پیش آزمون زوجین در تعارضات زناشویی (n=۳۰ زوج)

تعارضات زناشویی	مدت ازدواج	سن زنان	سواد زنان	تعداد فرزندان	سن مردان	سواد مردان
همبستگی پیرسون	-۰/۶۳	-۰/۳۱	۰/۲۰۴	۰/۵۷	۰/۱۹۷	۰/۲۹۱(#)
سطح معناداری (دو دامنه)	۰/۶۳۳	۰/۸۱۷	۰/۱۱۸	۰/۶۶۴	۰/۱۳۲	۰/۰۲۴

*همبستگی در سطح ۰/۰۵ (دو دامنه) معنادار است.

با توجه به وجود همبستگی منفی معنادار ($p < ۰/۰۵$) بین سواد شوهران و پیش آزمون تعارضات زناشویی (جدول ۲) می توان گفت که هرچه سواد شوهران بیشتر باشد میزان تعارضات زناشویی پایین تر است. بنابراین در تحلیل نهایی از تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شد.

جدول ۳) نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه بر روی میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروههای آزمایش و کنترل در متغیر تعارضات زناشویی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری	مجذور اتا
درون گروهی	۳۲۳/۲۳۳	۱	۳۲۳/۲۳۳	۳/۵۰۲	۰/۰۰۳	۰/۰۶۰
بین گروهی	۱۲۴/۷۹۶	۲	۴۱/۵۹۹	۰/۴۵۱	۰/۰۴۸	۰/۰۲۴
خطا	۵۰۷۷/۱۶۷		۹۲/۳۱۲			

با توجه به نتایج (۰/۰۲۴ و ۰/۰۶۰ = مجذور اتا و $P < ۰/۰۵$ ، $F=۳/۵۰۲$ و $۰/۴۵۱$) می توان نتیجه گرفت که با همراه کردن (کوواریت) تحصیلات شوهران آموزش برنامه ارتباط همسران موثر است.

جدول ۴) نتایج آزمون t- گروههای وابسته برای تعارضات زناشویی زوجین متقاضی طلاق

تفاوت های زوجی					
تعارضات زناشویی (پیش آزمون - پس آزمون)	میانگین	انحراف معیار	آزمون t	درجه آزادی	سطح معناداری (دو دامنه)
کاهش همکاری	-۰/۲۸۳	۳/۹۵۴	-۰/۵۵۵	۵۹	۰/۵۸۱
کاهش رابطه جنسی	۰/۳۶۷	۳/۷۷۷	۰/۷۵۲	۵۹	۰/۴۵۵
افزایش واکنش هیجانی	۲/۰۵۰	۶/۳۹۷	۲/۴۸۲	۵۹	۰/۰۱۶
افزایش رابطه با اقوام خود	۱/۲۰۰	۳/۹۹۰	۲/۳۲۹	۵۹	۰/۰۲۳
کاهش رابطه با اقوام همسر	۱/۸۳	۴/۳۸۱	۲/۷۹۹	۵۹	۰/۰۰۷
جدا کردن امور مالی از همدیگر،	-۱/۴۱۷	۴/۱۸۷	-۲/۶۲۱	۵۹	۰/۰۱۱
افزایش جلب حمایت فرزند	۱/۰۳۳	۳/۹۰۹	۲/۰۴۷	۵۹	۰/۰۴۵
کل تعارضات زناشویی	۴/۰۳۳	۱۴/۸۸۷	۲/۰۹۹	۵۹	۰/۰۴۰

همین طور، نتایج مقایسه های زوجی میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون تعارضات زناشویی زوجین متقاضی طلاق نشان می دهد که آموزش مهارت های ارتباط همسران در ابعاد واکنش های هیجانی

($a=0/16$ و $t=2/482$)، رابطه با اقوام خود ($a=0/23$ ، $t=2/329$) جلب حمایت فرزندان ($a=0/45$ و $t=2/047$)، و کل میزان تعارضات زناشویی ($a=0/40$ و $t=2/099$) تأثیر داشته اما با توجه به مقدار تفاوت منفی بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون زوجین در بعد جدا کردن امور مالی ($a=0/11$ و $t=-2/621$)، تأثیر مثبت نداشته است.

بحث

نتایج نشان داد که برنامه آموزش مهارت های ارتباط 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 تعارضات زوج های متقاضی طلاق شود. این یافته با نتایج پژوهش برنشتاین و همکارانش (۱۹۸۹) مبنی بر تأثیر ترکیب برنامه حل مساله با آموزش ارتباط در کاهش درماندگی زناشویی، همسو است. نتایج این مطالعه با یافته های جاکوویسکی (۲۰۰۴)، یالسن و کاراهان (۲۰۰۴)، شیلینگ و همکاران (۲۰۰۱)، هالفورد و همکاران (۲۰۰۱)، باتلر و وامپلر (۱۹۹۹)، و میلر و همکاران (۱۹۹۱)؛ ترجمه بهاری، ۱۳۸۳؛ میلر و نانالی، ۱۹۷۶؛ و میلر، ۱۹۷۱) که معتقدند برنامه مهارت های ارتباط همسران بر جنبه های نگرشی و رفتاری زوجها برای حل تعارضات زناشویی تأکید می کند، همسو است.

همچنین، این یافته با عقیده جارویس و همکارانش (۲۰۰۵؛ به نقل از اعتمادی، ۱۳۸۵) که معتقدند آموزش مهارت های ارتباطی به فرد می آموزد که چگونه به طور سازنده ای به حل مسایل بپردازد، همخوانی دارد. بنابراین می توان گفت که یک شیوه مطمئن برای کمک به کاهش تعارضات زوج های در حال طلاق هدایت آنها به سمت آموختن مهارت های ارتباط همسران است. زیرا همان طور که اولری و همکاران (۱۹۸۹)؛ به نقل از رضازاده، ۱۳۸۷) پی بردند، بین مهارت های ارتباطی ضعیف و اختلافات زناشویی همبستگی معناداری وجود دارد. تجارب بالینی پژوهشگر نیز حاکیست که اکثر زوج های متعارض و ناسازگار دارای مهارت های ارتباطی ضعیف، تحمل پایین در برابر انتقاد، توانایی ضعیف در حل مشکلات زناشویی، و قدرت درک پایین شریک زندگی هستند و هنگام تعارض دید مثبت به خود و دید منفی به شریک زندگی دارند. با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می شود که آموزش مهارت های ارتباط همسران به عنوان یکی از مداخلات روانی-آموزشی بر سایر مداخلات مشاوره ای افزوده شود.

¹. O'Leary and et al

منابع

- اعتمادی، عذرا، نوابی نژاد، شکوه، احمدی، سید احمد، و فرزاد، ولی‌الله (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی شناختی-رفتاری بر صمیمیت زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر اصفهان. فصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات روانشناختی. دوره ۲ (۱ و ۲)، ۶۹-۸۸. تابستان ۱۳۸۵.
- براتی، طاهره. (۱۳۷۵). تاثیر تعارض‌های زناشویی بر روابط متقابل زن و شوهر. "پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره". تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن.
- برنشتاین، ج.ف، برنشتاین، م.ت. (۱۳۷۷). شناخت و درمان اختلافات زناشویی (زناشویی درمانی). ترجمه حمید رضا سهرابی. انتشارات موسسه خدمات فرهنگی رسا. چ. اول. ۱۳۷۷.
- بهراری، فرشاد، میرویسی، لیلی (۱۳۷۷). گونه‌شناسی طلاق و سیر آن. نشریه داخلی پیام مشاوره. شماره ۳ و ۴. دفتر مرکزی مشاوره دانشجویی. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. ۱۳۷۷.
- بهراری، فرشاد (۱۳۷۹). ارزیابی و مقایسه عملکرد خانوادگی زوجهای غیر طلاق و زوجهای در حال طلاق مرجوعی به سازمان پزشکی قانونی کشور. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- بهراری، فرشاد (۱۳۸۸). مقایسه تاثیر سه روش مشاوره‌ای شناختی-انگیزشی امید، بخشش و ترکیبی برسازش زوجین متقاضی طلاق شهر اصفهان. پایان‌نامه دکتری مشاوره. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه اصفهان. ۱۳۸۸.
- رضا زاده، محمد رضا (۱۳۸۷). رابطه مهارت‌های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان. دو فصلنامه روانشناسی معاصر انجمن روانشناسی ایران. دوره سوم، شماره ۱. بهار ۱۳۸۷.
- فرحبخش، کیومرث (۱۳۸۳). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره زناشویی به شیوه شناختی الیس، واقعیت‌درمانی گلاسر و اختلاطی از آن دو در کاهش تعارضات زناشویی. پایان‌نامه دکتری مشاوره. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
- مولوی، حسین (۱۳۸۶). راهنمای عملی SPSS 10-13-14 در علوم رفتاری: تحلیل توصیفی و استنباطی داده‌ها در طرح‌های پژوهشی، آمار و روانسنجی (ویرایش جدید). انتشارات پویش اندیشه. ۱۳۸۶.

میلر، شرود، و همکاران. (۱۳۸۵). آموزش مهارت های ارتباط زناشویی: حرف زدن و گوش دادن به همدیگر. ترجمه فرشاد بهاری. انتشارات رشد. جلد اول. چ. دوم. ۱۳۸۵.

Buttler, M.H., Wampler, K.S.(1999). A meta analytic update of research on the couple communication program. *Journal of Family Psychology*.27: 223-37.

Christensen,A, Shenk, JL.(1990). Communication, conflict, and psychological distance in non-distresses, clinic, and divorcing couples. *Journal of Family Psychology*.4:63-79.

Goldenberg, I., and Goldenberg,H.(2007). *Family Therapy: An Overview*(5th ed.).Pacific Grover, CA: Brooks/Cole. USA.

Halford, W.K., Sanders, M.R.,Behrens, B.C.(2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of Family Psychology*.15:135-154.

Jackubski, S.F., Milne, E.P., Brunner, H., & Miller, R.B.(2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations*,53, 528-536.

Lawrence, E., Bradbury, T.N.(2000). Physical aggression and marital dysfunction: A Longitudinal analysis. *Journal of Consulting Clinical Psychology*.68:4-12

Miller,S.L.(1971). The effects of communication training in small groups upon self-disclosure and openness in engaged couples' systems of interaction: A field experiment. (Doctoral Dissertation, University of Minnesota,1971).

Miller,S.L., and Nunnally, E. W., & Wackman, D. B.(1976). A communication training program for couples. *Social Casework*,57,9-18.

Sanders, M.R, Halford, W.K., and Behrens, B.C.(1998). Parental divorce and premarital couple communication. *Journal of Family Psychology*. 12:543-556.

Schilling, E.A., Baucom, D.H., Burentt, C.K., et al.(2001). Altering the course of marriage: the effect of prep communication skills acquisition on couples' risk of becoming martially distressed. *Journal of Family Psychology*. 15:750-768.

Sprenkle,H.D.(1982). *Divorce therapy*.(ED). The Harworth Press ,Inc. USA

Weeks.,G.R. and Treat,S.R.(2001). *Couples in Treatment: techniques and approaches for effective practice*.(2nd Ed.). Brunner-Routledge. Taylor & Francis Group.USA.

Wilmot.,W.W.andHocker.,L.J.(2000). *Interpersonal Conflict*.6thEd.McGrawHill. 2000

Worthington. E.L.Jr.(2005) *Hope-Focused Marriage Counseling: A Guide to Brief Therapy*. IVP Academic: USA

Yalcin,B.M.,and Karahan, F.t.(2007). Effects of a Couple Communication Program on Marital Adjustment. JABFM.2007.Vol.20.,No.1.[http://www. Jabfm.org](http://www.Jabfm.org).

Young.M.E., and Long.L.L.(2007). Counseling and Therapy for Couples. Brooks/Cole Publishing Company:USA.

